



## SAHAJ MARG LITERATUR DEUTSCHSPRACHIGE PUBLIKATIONEN

(Stand: September 2008 – Texte: Andreas Kramer)

### Grundlegendes



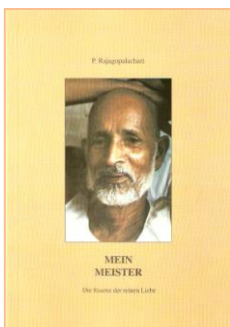
#### 1 Willkommen in Sahaj Marg

Diese Broschüre im Format A4 gibt neben einer sehr gut verständlichen Beschreibung der drei ‚M’s (Meister, Methode und Mission) erschöpfend Auskunft über die verschiedensten Fragen. Ebenso wird die Stiftung Sahaj Marg Spirituality Foundation (SMSF) und das angegliederte Institut SMRTI (Sahaj Marg Research and Training Institute) vorgestellt, und das Emblem und viele der in unseren Veröffentlichungen verwendeten Sanskrit-Begriffe erklärt.



#### 2 Was ist Sahaj Marg?

Eine Broschüre im Format A5, die das System des Sahaj Marg kurz vorstellt und die am häufigsten gestellten Fragen einfach und verständlich beantwortet. Sie richtet sich besonders an Leute, die keine Abhyasis sind und mehr über Sahaj Marg erfahren möchten.



#### 3 Mein Meister

Ein wunderbares Buch, das ich jedem Abhyasi ans Herz legen möchte. Es lässt sich sehr gut lesen, weil es wie eine Erzählung geschrieben ist, und fast nebenbei erhält man einen kompletten Überblick über Sahaj Marg. Chariji schildert, wie er zu seinem Meister Babuji fand, und beschreibt dabei auch die tieferen Aspekte des spirituellen Lebens, die über die simple Praxis der Meditation, der Reinigung und des Gebets hinausgehen. Das Buch kann auch Menschen in die Hand gedrückt werden, die sich für Sahaj Marg interessieren und mehr darüber erfahren möchten.



#### 4 Die Praxis des Sahaj Marg

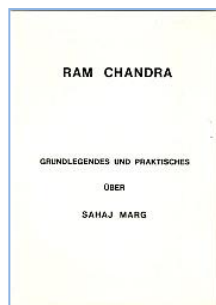
In dieser kleinen Broschüre werden die einzelnen Punkte der individuellen Praxis erläutert. Das steht natürlich alles schon in (1), da es aber ein zusammenhängender Vortrag von Chariji (Vorauf 1985) ist, wirkt der Text flüssiger und runder.



#### 5 Die Rolle des Abhyasi im Sahaj Marg

Auch diese Broschüre befasst sich mit den Elementen der Praxis, diesmal ist es aber ein Text von Charijis Meister Ram Chandra. Selbstverständlich gibt es keine inhaltlichen Unterschiede zu (1) oder (4), aber der Blickwinkel und die Sprache sind ein wenig anders: Während Chariji praktisch und konkret für die heutige Zeit schreibt, sind die Texte von Babuji zeitloser und sprechen eine andere Ebene unseres Bewusstseins an.

**Anm.:** Die beiden vorhergehenden Titel gibt es auch zusammengefasst in einem Band.



#### 6 Grundlegendes und Praktisches über Sahaj Marg

Eine weitere Zusammenstellung von Texten von Ram Chandra zur Praxis. Von Umfang und Thematik her vergleichbar mit (1), (4) und (5).



#### 7 Das Licht im Herzen

Diese Broschüre enthält Ausschnitte aus Reden, die Chariji vor Interessenten gehalten hat, und in welchen er Sahaj Marg für ein westliches Publikum erklärt (die vollständigen Reden finden sich in Nummer 10, Band 1). Sie eignet sich auch als Lektüre für Menschen, die sich für Sahaj Marg interessieren.



## 8 Kernsätze des Sahaj Marg 1

Das „Sahaj Marg Research and Training Institute“ hat aus verschiedenen Werken der drei Meister (Lalaji, Babuji und Chariji) Zitate zur Praxis (Gebet, Meditation, Reinigung, Übertragung, Satsangh und Tagebuch schreiben) zusammengestellt. Das Buch entspricht Salient Features I.



## 9 Grundlagen von Sahaj Marg von A.P. Durai

Die wichtigsten und häufigsten Fragen zur Methode und zum System werden von einem erfahrenen Präzeptor knapp und erschöpfend beantwortet. Ganz praktisch, um sich auf einen Infoabend oder auf ein Gespräch mit Interessenten vorzubereiten.

**Hinweis zu den Titeln 1-9:** Für Anfänger geeignet: 1,3,4,5,6,8 und 9, sowie die aus 4 und 5 zusammengefasste Broschüre; für Interessenten: 2 und 7 (bei ernsthaftem Interesse auch 3).

## Bücher von Chariji (P. Rajagopalachari)

---

*Ganz allgemein lässt sich sagen, dass die frühen Reden (10-13) sich eher mit den Grundlagen befassen, während die späteren tiefer in andere Fragen wie Moral, Ethik und Philosophie eindringen. Als Einstieg sollte man auf jeden Fall „Mein Meister“ (siehe oben unter 3) lesen.*



## 10 Prinzipien bzw. Grundlagen des Sahaj Marg 1-4

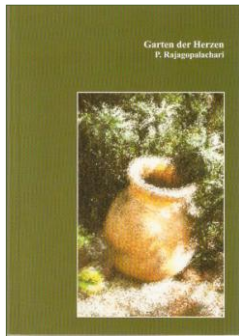
Der erste Band hieß ursprünglich *Prinzipien des Sahaj Marg\**, erst mit dem zweiten Band nannte sich die Reihe *Grundlagen des Sahaj Marg*. Ein jedes Kapitel dieser vier Bände markiert einen Meilenstein auf dem Weg, die Vision seines Meisters Babuji Wirklichkeit werden zu lassen. Sie unterscheiden sich aber in ihrer Entstehung: Der erste Band enthält Reden, die Chariji auf Reisen mit seinem Meister Babuji gehalten hat (1972-1980); der zweite enthält Artikel, die er zwischen 1969 und 1980 für verschiedene Publikationen der Mission verfasst hat; der dritte und vierte schließlich beinhaltet jeweils Reden, die er in den Jahren 1983-86 in Indien gehalten hat.

\*Bei der Neuauflage hat nun auch der erste Band den Titel: *Grundlagen des Sahaj Marg*.



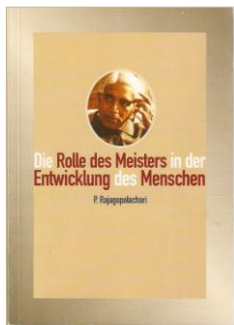
## 11 Garten der Herzen (1980)

Dieses Buch enthält die Reiseaufzeichnungen von Chariji, als er seinen Meister Babuji 1980 nach Europa begleitete. Ein unsichtbares Band der Vertrautheit verband die beiden, auch wenn sie äußerlich betrachtet ein ungleiches Paar waren: Der von Alter und Gebrechen gezeichnete Meister und sein Schüler, der alle Arbeiten übernehmen musste und dadurch auf seine Aufgabe, die Mission zu führen, vorbereitet wurde.



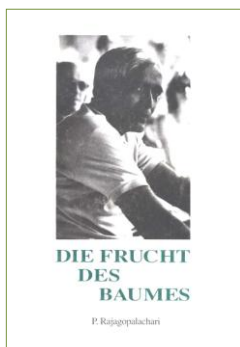
Zum Zeitpunkt dieser Reise nach Europa war Babuji in etwa so alt wie unser Meister heute. Das Buch ist ein Zeitzeuge und aktuell zugleich: die Vorträge, die Gespräche mit Abhyasis, die Fragen und Antworten zur Praxis haben nichts an Aktualität eingebüßt. Am besten gefallen mir die beiden letzten Sätze des Buches: „Sein Göttliches Herz ist der Garten, in dem unsere Herzen blühen sollen. Möge der Garten der Herzen immer in voller Blüte stehen!“  
(Die Vorträge dieses Buches sind auch in 10/1 zu finden.)

## 12 Die Rolle des Meisters in der Entwicklung des Menschen (1986)



Nach dem Tod Babujis dauerte es eine Weile, bis Chariji wieder in den Westen reiste. Von seinem ersten Besuch gibt es nur eine kleine, deutschsprachige Broschüre (4). Im darauf folgenden Jahr hielt er eine ganze Reihe von Vorträgen an verschiedenen Orten, die in diesem Buch zusammengefasst sind. Hier geht es vor allem (aber nicht nur, vgl. 14-16) um die zentrale Figur im Sahaj Marg, um die Rolle und die Bedeutung des Meisters.

## 13 Die Frucht des Baumes (1986)

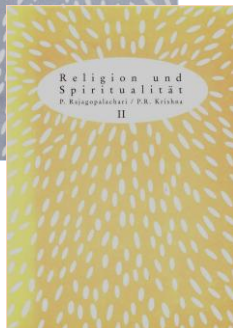
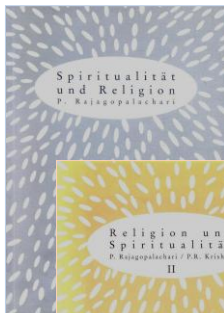


In diesem Jahr besuchte Chariji zweimal den Westen (siehe auch 12), beim zweiten Mal reiste er nach Italien, in die USA und nach Deutschland. Das Buch enthält die Reden, die Meister an diesen Orten vortrug, zum großen Teil aber auch Antworten, die er spontan auf Fragen aus dem Publikum gab und ein großes Spektrum von Themen umfassen.



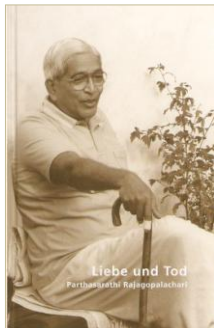
## Zu den Titeln 14-16:

Die Titel sind keine programmatischen Überschriften, denn der Meister spricht nie nur „über ein Thema“, sondern zu einem Publikum und lässt sich dabei vor allem von den Bedürfnissen der Zuhörer und von seiner Intuition leiten. Das macht den Zauber dieser Vorträge aus: Er spricht immer frei, aus dem Stegreif, und so scheint das Göttliche (oder sein Meister?) direkt durch ihn zu uns zu sprechen. Das bedeutet, dass ein Titel einer Rede oder eines Buches immer nur einen Aspekt, aber nie den ganzen Inhalt angeben kann.



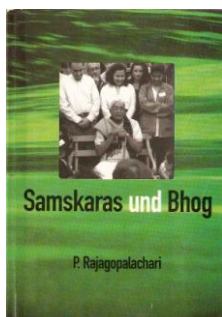
### 14 Religion und Spiritualität 1+2 (1991/94)

Zu diesem Thema hat der Meister immer wieder gesprochen (es gibt auch in 10 eine Rede dazu), doch enthält das Buch unzählige Hinweise und Anregungen zu verschiedensten Themen. In diesem Band sind auch zwei Reden seines Sohnes Krishna enthalten.



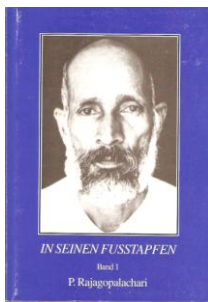
### 15 Liebe und Tod (1992)

„In Liebe sterben bedeutet, für immer leben“ – so lautet eine der Kernaussagen dieses Buches, das zwei wichtige Stationen der Entwicklung der Mission in Europa dokumentiert: Es sind 10 Vorträge, die Chariji im Herbst 1992 in Dänemark gehalten hat, als der Ashram in Vrads und das Meditationszentrum in Kopenhagen eingeweiht wurden.



### 16 Samskaras und Bhog (1994)

Ausgehend von zwei wichtigen Begriffen – den Verhärtungen der Vergangenheit und ihre Auflösung – knüpft der Meister Verbindungen zu den verschiedensten Themen der spirituellen Praxis.



## 17 In Seinen Fußstapfen

Der erste Band der Tagebücher (1965-71) unseres Meisters (Chariji) enthält sehr wenig Persönliches, dafür aber eine Fülle von Zitaten und Aussagen von Babuji und Dr. K.C. Varadachari (einem bekannten Religionswissenschaftler und Charijis wichtigstem Präzeptor zu dieser Zeit), die in keinem anderen Buch zu finden sind.



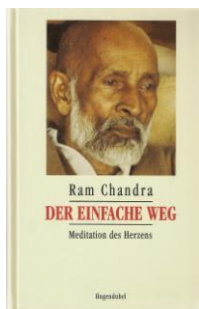
## 18 Videotexte 1987-90

Weil es früher nicht so einfach war, Videos mit Untertiteln zu versehen, wurden in diesem Heft die Übersetzungen von vier Filmen zusammengefasst. Es enthält einen Text von Chariji, der eine absolute Rarität ist, weil er nirgendwo sonst gedruckt wurde und in ähnlicher Weise wie das Buch „Mein Meister“ (3) auf einfühlsame und liebevolle Weise einen Einblick in das Leben von Ram Chandra in Shahjahanpur gibt.

## Bücher von Babuji (Ram Chandra)

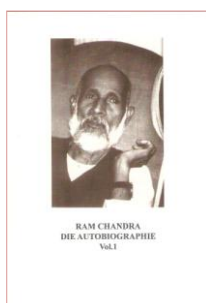
---

## 19 Der einfache Weg



(Übersetzung von „Reality at Dawn“ und Ausschnitte aus „Voice Real“ - z.Zt. vergriffen – eine Neuauflage ist geplant)

„Reality at Dawn“ war das erste der fünf als abgeschlossene Bücher konzipierten Werke Babujis (das zweite und das vierte siehe Nr. 21, das dritte und das fünfte siehe Nr. 22). Es beginnt mit Fragen wie: „Wozu brauchen wir ein neues System?“ und „Wozu brauchen wir einen Meister?“, beschreibt dann die für die Praxis notwendigen inneren Haltungen und erläutert die Stufen der Verwirklichung. Die Auszüge aus „Voice Real“ im zweiten Teil vertiefen das Verständnis des Systems und runden das Bild ab.



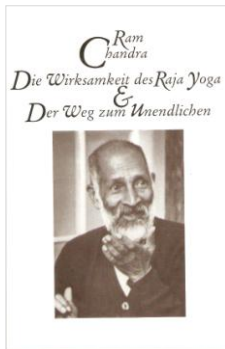
## 20 Autobiografie von Ram Chandra 1

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: Im ersten schildert Babuji seine Vorfahren, seine Kindheit und Jugend und seine berufliche Entwicklung bis zur Rente. Der zweite Teil besteht aus Auszügen seiner Tagebücher aus den Jahren 1928-45, in welchen er mit großer Ehrlichkeit seine Entwicklung reflektiert: Klar, knapp, sachlich und schonungslos – so wie wir ein Tagebuch führen sollten.



## 21

### Die Wirksamkeit des Raja Yoga / Der Weg zum Unendlichen

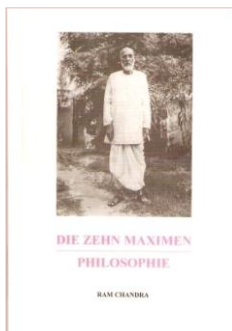


Ein jedes der fünf Bücher Babujis (siehe auch Nr. 19 und Nr. 22) stellt eine in sich abgeschlossene Darstellung des Systems dar, wobei jedes aus einem anderen Blickwinkel geschrieben ist: Der erste Teil dieses Bandes beschreibt Sahaj Marg als Technik der Schulung des Geistes, und erklärt die drei Ebenen Herzregion, Geistregion und Zentralregion, die der Schüler durchläuft. Der zweite Teil erklärt den Weg der spirituellen Entwicklung etwas anders, indem er die 13 Punkte im menschlichen Körper beschreibt, die sich grundlegend von den traditionellen Chakren unterscheiden. Damit wird der enorme Unterschied zwischen Sahaj Marg und den herkömmlichen Systemen der Verwirklichung nochmals deutlich herausgearbeitet.

## 22

### Die 10 Maximen / Philosophie des Sahaj Marg

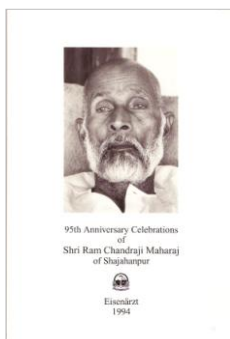
(z.Zt. vergriffen – eine Neuauflage ist geplant)



Auf den ersten Blick glaubt man, die 10 Maximen seien Regeln, die einen bedrohlichen Eingriff in die persönliche Freiheit darstellten. Im ersten Teil dieses Buches erfährt man aber, dass es Ratschläge sind, die Ram Chandra aus tiefster Weisheit geschöpft hat und sie lediglich dazu da sind, das Leben leichter zu gestalten. Der zweite Teil beschreibt Sahaj Marg aus philosophischer Sicht, indem er die Stellung des Menschen im Kosmos analysiert und daraus Schlussfolgerungen für den Weg der Verwirklichung ableitet. Dabei ist wichtig, dass hier Philosophie kein gedankliches Konstrukt, sondern die Reflexion einer gemachten Erfahrung ist.

## Verschiedenes

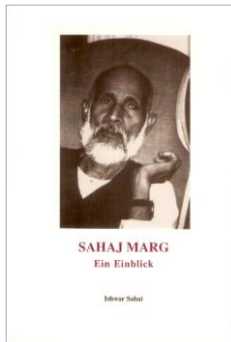
---



## 23

### Eisenärzt Souvenir '94

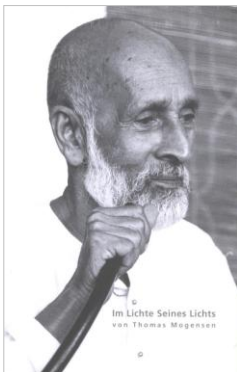
Eine Sammlung von Texten zu den 10 Maximen in Englisch und Deutsch. Das Wichtigste sind die Ausführungen von Chariji zu dem Thema: „Wie lassen sich die Maximen im Alltag anwenden?“ Das Eisenärzt Souvenir ist eine Fundgrube von Ideen und Anregungen zu Fragen, die sich früher oder später in der Praxis stellen und die nicht leicht zu beantworten sind.



## 24 **Sahaj Marg - Ein Einblick** von Iswar Sahai

Ein Buch aus den 60er Jahren, in dem der langjährige Sekretär Babujis einen Überblick über das System gibt und dazu zahlreiche Zitate von Ram Chandra verwendet. Obwohl das Buch eigentlich als Einführung gedacht war, ist es für Anfänger nicht unbedingt empfehlenswert.

Nicht unbedingt empfehlenswert, weil es Dinge erwähnt, die nicht zur Lehre des Sahaj Marg im engeren Sinn gehören und darum zu Verwirrung führen kann.



## 25 **Im Lichte Seines Lichts**

Ein dänischer Abhyasi besucht in den frühen 70er Jahren Babuji in Shahjahanpur und schildert auf liebevolle Weise den damaligen Meister, wie er seinen verschiedenen Aufgaben als Lehrer, Meister und Familienoberhaupt nachkommt und die unglaubliche Spannweite zwischen spiritueller Vollkommenheit und materieller Einfachheit ausfüllt: Bezaubernd, alle Herzen gewinnend und trotzdem Mensch wie wir alle.



Weitere Informationen erhaltet ihr über den Bücherbeauftragten in eurem Zentrum oder über:  
[aj.kramer@gmx.de](mailto:aj.kramer@gmx.de)