

SHAJ MARG NEDİR?



SHRI RAM CHANDRA MISSION

Shri Ram Chandra Akımı

Shri Ram Chandra Akımı/misyonu 1945 yılında Hindistan'da amme örgütü olarak tescil edilmiştir. Amme kuruluşu olması, kayıtlı olduğu diğer birçok ülkede de kabul edilmiştir. Shri Ram Candra Akımı, bunu denemek ve ülke, cinsiyet ve din farkı gözetmeksizin bundan yararlanmak isteyen herkese „Sahaj Marg-meditasyon sistemini sunmaktadır. Bu örgüt tüm tinsel/manevi egzersizlerini ücretsiz sunmaktadır.

Bu misyon sistemi yaymak için herhangi bir reklam yapmamaktadır, aleni ortaya çıkmamakta ve basın yayın organlarında görünmemektedir. Bunun yayılması sadece senin benim gibi bu metodun faydalarını görmüş insanların diğerleri ile bu konuda konuşması sayesinde olmaktadır.

Bu misyon yıllardır gelişmiş ve güçlenmiştir. Bu arada Hindistan'da 400 merkeze sahiptir ve dünyada 90 dan fazla ülkede temsil edilmektedir.Halihazırda 150.000 Abhyasis Sahaj Marg-Meditasyon sistemini uygulamaktadır.

Bu misyonun etkinlikleri nasıl finanse edilmektedir? Misyon Sahaj Marg-Sistemi ruhi meditasyon oturumlarını ücretsiz sunmaktadır. Pratiği destekleyen ve tamamlayan diğer aktiviteler Abhyasis'lerin gönüllü bağışları ile karşılanmaktadır. Misyon Ashram'ları (meditasyon merkezleri) üyelerin gönüllü bağışları ile finanse edilmektedir. Hindistan'daki birçok meditasyon merkezinde ücretsiz kalacak yer ve beslenme sunulmaktadır.Bunların bazılarında hem öğrencilere hem de ora yerlilerine ücretsiz sağlık hizmeti de verilmektedir. Bu aktiviteler de gönüllü bağışlardan karşılanmaktadır. Misyon kitap, ses ve görüntü kasetleri yayınlamaktadır.Bütün yayınlar hiçbir kar amacı güdülmeden üretilip pazarlanır.

Sahaj Marg

Sahaj Marg nedir? Sahaj Marg, pratik tinsel uygulama yoludur. Bu inanç metodu batıda Mistik ve Hindistan'da Yoga diye adlandırılır. Bunun konusu, insanın kendi özel şuuraltını en yüksek tanrı bilinci ile bütünleştirmeyi hedeflemektedir.

Sahaj Marg bir zihin yogası olan Raja Yoga yoludur. İnsanlara yardım etmek, zihinsel huzura kavuşmak, hayatta kendi ile barışık bir denge bulabilmek ve kendini ruhsal açıdan geliştirebilmek için en basite indirgenmiştir. Sahaj Marg bizlere temeli meditasyona dayanan doğal bir metot sunmaktadır.Bu zihnimizi dengeler ve onu en yüksek manevi ve tinsel duruma ulaşabilmek için bizlere yardımcı olacak yetenekli bir cihaza dönüştürür.

Hayatımızın birçok ayrı bölümlerden oluştuğunu farkederseniz – kendimiz, aile, meslek yaşamı ve toplumda insanlarla birliktelik –ki bunların hepsi birlikte anlam ve özen gerektiren alanlar, o zaman bu alanları dengelemek ve sıkça hayatımızda eksikliğini hissettiğimiz iç huzura kavuşmak gerektiğini farkedersiniz. Sahaj Marg bize bir adımda bu huzuru bulmamıza yardımcı olur ve bizi kendimizle bir olma amaç ve hedefine götürür.

Her manevi alıştırmanın etkisi kendini neticede belli eder. Sahaj Marg metodunda, öğrenciyi kendi hedefinde desteklemek için felsefe ve uygulama çok ilginç bir şekilde bütünleşir. Sahaj Marg metodunun yararlarını gerçekten görebilmek için bu metodu ciddi bir şekilde altı ay uygulamanızı ve bu zaman zarfında başka tinsel uygulamalarla karıştırmamanızı tavsiye ediyoruz.

Sahaj Marg'da amaç insanın tanrı ya da „yüksek kendi kişiliği“ ile bütünleşmesidir. Sistemimizin bu yolu bize iç huzur ve kendimizle barışk, dengeli duygular hissini bulmamıza yardımcı olur. Bu sayede kendimiz ve başkaları için hissedilebilecek kendi görüşlerimiz pozitif bir yön alır.

Sahaj Marg kişiden özel bir şey talep etmez, tek koşulu bunu uygulamak için hazır olmak ve bundan yararlanmaktır. Son 60 yıl içerisinde Sahaj Marg tüm dünyada bir çok arayana yardım etmiştir. Şimdi siz de bunu denemeye ve bundan yararlanmaya davetlisiniz.

Sahaj Marg Felsefesi

Başlangıçta tanrı ile bir bütündük. Ama zaman akışı içerisinde kişilik ve benlik konusunda hisleri geliştirdik. Bunlar devreye girdikçe düşünce ve davranışlarımızın etkisi ile bu bir bütün olma durumundan kendimizi uzaklaştırmaya başladık. Bizim düşünce ve davranışlarımız kalıplaşmış şekliyle „Samskaras“ diye adlandırılan izlenimleri oluşturdular. Bu Samskaras'lar bizim sorunlarımızın kökleridir. Bunlar düşünce ve davranışlarımızı bulandırlar ve hayatımızı gerçekten belirleyen programı oluştururlar. Onların yüzünden tekrar tekrar bu fani dünyaya gelmek zorunda kalırız. Vucut varlığımızın gerçek anlamı sonuçta kendimizi bu Samskaras'ların etkilerinden kurtarmak ve tekrar herşeyin hakimi tanrı ile bütünleşmeye varmaktır. O halde Sahaj Marg'ın amacı kendi üst benliğimizle yani tanrıyla bir olmaya ulaşmaktır.

Yeniden doğma kuramına inanmalı mıyız? Hayır. Biz sadece kendimizden geçmişte ne yaptysak şu anda da bu olduğumuz gerçeğini kabullenmeliyiz. Bugünden itibaren kendimizden ne yaparsak gelecekte bu olacağız.

Amaç

Amacımız/Hedefimiz nedir? Amacımız tek kelimeyle tinseldir: Bu, tanrı ya da kendi yüksek benliğimizle bir bütün oluşturmaktır. „Kendilik“ insanın yüksek kişiliği ve dolayısıyla hepimizin kalbinde yaşayan herşeyin hakimi tanrının bir parçası olarak kabul edilmektedir. Sahaj Marg kendini ne belli bir dine bağlı ne de herhangi bir başka dinle sorunlu görmemektedir.

Sahaj Marg tanrının kalplerimizin en ücra köşelerinde bulunabileceğini vurgular ve bu nedenle onu içimizde aramalıyız. Bu kapsamda bizi yönlendiren sevgi'dir. Ne kadar O'nun varlığını kabullenir ve O'na kalbimizde bir yer verirsek bir o kadar O varlığımızın bir parçası olur. Meditasyon ve sistemimizin ek alıştırmalarının uygulanması O'nun varlığını içimize yerleştirmeye ve içimizde gelişip yayılmasına izin vermemize hizmet eder.

Tanrı ile bir bütün olma hedefini kabul etmek zorunda mıyız? Hayır. İnsanların en azından tinsel yaşamlarının başında kendilerine farklı hedef ve amaçlar koymaları çok doğal olabilir. Yani bazısı belki en yüksek hedef olan „Tanrı ile bir bütün olma“ hedefini seçer, bir diğeri ise dengeli ve sakin bir ruh hali ile mutlu olur ve yetinir. İnsanın kendi uygulamaları geliştirmesi yoluyla derin ve önemli bakış açıları kazanılmasına olanak sağlaması bu sistemin önemli bir avantajıdır.

Din ve dini uygulamarda nasıl davranmalıyız?

Din bir yandan bizlere ahlaki kurallar öğrettiği için bir değere sahiptir, diğer yandan da tanrıyı kendi dışımıza atarak O'nu aramayı da dış dünyaya atmayı yeğler ve bu şekilde tanrı ile bizim aramızda bir ayırım yapar. Bizim tanrımız ne İbrahim ne Muhammed ne Hindu ne de herhangi başka bir dinin tanrısıdır. O şekilsiz, adsız ve insanlarla ortak bir özelliği olmayan herşeyin tek hakimi tanrıdır Sahaj Marg kendini ne belli bir dine bağlı görür ne de başka bir dini sistemle bir çatışma içerisinde. Tinsellik der ki, tanrı her yerde ise içimizde ve yüreğimizdedir. O'na yaklaşmanın en iyi şekli ve yolu

içimize yönelmek ve O'nu yüreğimizde hissetmektir. Tinselliğin temel düşüncesi budur. Tinsellik bize kendimizi geçiştirmek ve tanrıya benzemek için çeşitli pratik yollar sunar.

Kendimizi tinsel yöden geliştirmek için ailesiz bir derviş yaşamı sürdürmemiz gerekiyor mu? Hayır. Bir aile içinde yaşamak insanın tinsel gelişimi için en uygun uygulama alanı olarak Kabul edilmektedir. Burada, sabır, kişisel disiplin, sevgi ve özveriye hazır olma becerilerini geliştirmeyi öğreniriz. Bunlar insanın tinsel/manevi gelişimi için temel niteliklerdir. Sahaj Marg her insani yeteneğin geçerli bir kullanım alanı olduğunu ve onun doğru kullanımının dengeli ve huzurlu bir yaşam sağladığını öğretir. Bu nedenle dervişlerin uyması gereken belirli dogma ve katı kurallar yoktur.

Yöntem

Meditasyon nedir? Meditasyon sadece bir şeyi düşünmektir. Akli fikri zenginlikte olan zenginlik için meditasyon yapar. Aynı şekilde hep başarı düşünen insane da başarı üzerine meditasyon yapar. Meditasyon yapmak çok basit bir olaydır. Çocuklar bile bunu sürekli yaparlar. Bir çocuk herhangi bir şey dilediği zaman bunu uykusuna taşır ve uyanır uyanmaz bunu sorar. Meditasyon gerçekten çok günlük bir işlemdir. Burada olay, tinsel yani manevi bağlamda zihnimizi dünya materyel yani maddi nesnelere uzaklaştırmak ve onu meditasyon yaparak tinsel bir hedefe yönlendirmekten başka bir şey değildir.

Ne için meditasyon yaparız? Yanıt şudur: Beynimizi ve zihnimizi düzenleyip onu alışkanlıklarından uzaklaştırarak hedeflere yönlendirerek dolaşmasını sağlarız. Bunu sadece meditasyonla sağlayabiliriz.

Meditasyon ile dikkatini bir konu üzerine toplamak/yoğunlaştırmak arasında ne fark vardır?

Nasıl meditasyon yaparız? Rahat bir konumda gözlerimiz kapalı otururuz ve yüreğimizin ilahi bir ışıkla dolu olduğu düşüncesinin oluşmasını sağlarız. Burada bizden bir ışık görmemiz ya da yüreğimizi somut düşünmemiz istenmemektedir. Normalde zihnimizde oluşan düşüncelerin yerine yüreğimizde ilahi ışık/nur düşüncesini koymaktan başka bir şey elde etmek istemediğimizi hatırlayalım. Bu şekilde her sabah yarım saat meditasyon yapmalıyız.

Meditasyonun bir hedef ve amaca bağlı olması gerekir mi? Meditasyonun daima bir hedefe ulaşmak için yapılması gerekir. Bizim konumda bu tinsel gelişimimizdir. Meditasyon yaptığımızda bunu alıcı ve dua eder bir duruş ve konumda yapmalıyız ki yüreğimizde bir heyecan oluşsun. Bu heyecan usta(maystro) dan gelen aktarımlarla doldurulur. Meditasyon, kişiliğin temelinin otaya çıktığı durumun bize görüldüğü bir bekleme süreci ve aktarılma da bizi bu duruma götürebilecek güçtür.

Düşüncelerimiz meditasyonu bölerse nasıl davranmalıyız? Biz meditasyon yaparken tabii ki bazı düşünceler kafamızı rahat bırakmaz. Bizler bu düşüncelere yönelmemeli ve bunları yok saymalıyız. Düşüncelerin kendi güçleri yoktur, bunu onlara verdiğimiz önem ve dikkatle kazanırlar. Onları dikkate almazsak kaybolur giderler. Meditasyon boyunca bu tek düşünceyi hakim kılmayı öğrenirken zihnimizi düzenli kulvarlara yönlendirme becerilerini geliştiririz. Yani zihnimizi kendini düzenlemesi için kullanırız.

Geçmiş tüm etkiler ya da Samskaras'larda kendimizi nasıl kurtarabiliriz? Beynimizin ürettiği düşünceler geçmişteki Samskaras yani etkilerin davranış biçimi olarak yerleşmesine neden olur. Bunları ortadan kaldırmak için tek yol onları davranış biçimi olarak yaşamaktır. Sahaj Marg düşüncesine göre Samskaras'ların oluşum nedeni olarak kendi zihin ve beynimizi görürüz. Fakat bize tanrı tarafından verilmiş istek ve arzu gücünü kullanırsak aynı zamanda bunların yok edilmesinin temel etkeni de olabilir. Ustalarımız arzu gücümüzü kullanarak ve ustaların aktarımı yoluyla kendi sistemimizi temizleyerek bu ekilerden kurtulmayı bize öğretirler. Böylece düzenlenmiş bir zihin ve akıl sadece yeni Samskaras oluşmasını engellemekle kalmaz aynı zamanda arzu ve istek gücümüzü uygun bir şekilde kullanarak onların yok edilmesinde de bize yardımcı olur.

Temizleme ne anlama gelmektedir? Sahaj Marg felsefesinin temel unsuru tinsel gelişimimizi engelleyen Samskaras (etkiler)in temizlenmesi gerektiğidir. Biz ne zaman „Ben“ bilinci ile düşünür ve davranırsak yani işin içine „bencillik“ karışırsa bazı etkiler ve izler oluştururuz. Bunlar derinleşir ve kökleşir ve Samskaras'ları şekillendirir. Vereceğimiz kararların temelini oluştururlar ve kişiliğimizin özel hatlarını belirlerler. Onlar olduğu sürece davranış ve hareketlerimiz şartlı ve kaçınılmaz hal alır. Sahaj Marg'da bu etkenleri uzaklaştırmak ve temizlemek için istek gücü ile zihin ve beynimizin kullanılabilceğine inanırız.

Temizleme işlevini nasıl uygularız? Gözler kapalı ve rahat bir şekilde sabah meditasyonundaki gibi oturur günün tüm etki ve izlerinin buhar ya da sis bulutu gibi vücudumuzu terkettiğini ve onların yerine ustamızın yüreğinden bizim yüreğimize tanrı rahmeti aktığını düşünürüz. Bu temizlik işlevi içimizdeki etkileri uzaklaştırmak için arzu ve isteğimizi kullandığımız aktif bir süreçtir. Yani temizleme süreci kendi iz ve hislerimizi uzaklaştırmak için uyguladığımız aktif bir süreçtir.

Aktarım / yayılma nedir? Fizikten başlangıçta madde ve enerji gibi hiç birşey olmadığını biliriz. Ancak evrenin yaratılması sonucu enerji oluşmuş ve madde olarak yerleşmiştir. Yayılmadan söz ettiğimiz zaman bu temel ilahi enerji „paranasya prana“ , ruhun varlığı ya da temel yaşam gücünden söz ettiğimizde bu ilahi enerji kastedilmektedir. Maystro/Usta tarafından kendi istek gücünü bize aktararak verilen bu enerji, bizi manevi yönden güçlendirecek tek enerjidir.

Manevi/tinsel gelişimimizi hızlandırmak için meditasyon, temizleme süreci ve aktarma arasında nasıl bir bağ vardır? Meditasyon, zihnimizi tek bir şeye odaklamak suretiyle onu düzenlemey ve ayarlamaya yardım eder. Temizleme işlevi bize geçmişteki bazı izler ve etkilerinin yani Samskaras'ların uzaklaştırılmasına ve atılmasına yardımcı olur. Aktarma ve yayma ise Samskaras'ların atılması sonucu oluşan boşluğu doldurur ve bizi tanrıya yakınlaştırır.

Ne yapmamız gerektiğini bize kim öğretecek?

Shri Parthasarathi Rajagopalachari 24 Temmuz 1927 tarihinde Hindistan güneyinde Madras yakınında Vayalur köyünde doğmuştur. Bacalor-Degree yaptıktan sonra ilk iş olarak kimya mühendisi olarak göreve başladı. Suni plastik madde üretimi öğrenimi yaparak 2 yıl eski yugoslavya'da çalıştı. 1955 yılında Chariji bazı temsilciliklerinde müdürlüğe kadar yükseldiği büyük bir şirketler grubuna katıldı. Bu işinden dolayı Hindistan içinde ve dışında birçok seyahatlara katıldı.

Charijis'in tinsel uğraşları 18 yaşındayken Bhagavad Gita'nın bir konferansını dinlediğinde başladı. 1964 yılında manevi lider Babuji ile buluştu ve Sahaj Marg Meditasyon uygulamalarına başladı.

Cahiji aile ve mesleki sorumluluklarını yerine getirdi ve tinsel uygulamalarını titizlikle yürüttü ve büyük bir katılımla Shri Ram Chandra-Misyonu ile uğraştı. Chariji'nin Maystro'su Babuji ideal insan olarak batılı düşünce ve doğulu yürekli kişi olarak tanımlamış ve bu misyonu başarıyla geleceğe taşımak için böyle bir kişiliğin gerekli olduğunu da eklemiştir. Chariji' de bu özelliklerin birleştiğini görmüştür. Babuji 1983 yılında vefat etmiş ve Chariji'yi kendisinin manevi temsilcisi ve Shri Ram Chandra Misyonu'nun Başkanı olarak tayin etmiştir.

Sahaj Marg'ta Maystro en büyük hizmetkar olarak görülür. İnsan Chariji'yi izlediğinde bu prensibin gerçekleştiğini görür. Tüm varlığı kendi insanların gelişimine adanmıştır.

Ona işinde yardımcı olmaları için maystro Prefekte'ler tayin eder. Prefekteler maystro tarafından hazırlanmış ve insanlara Sahaj Marg öğretmek için ve gurup meditasyon yaptırmak için izinli „Abhyasis'lerdir. Prefekteler diğer insanlara Aktarım için kanal vazifesi görürler.

Ne için bir öğretmen gerekmektedir? Tanrının ne bir şekli, ne adı ne de özellikleri vardır. Bunda şu soru çıkmaktadır. Onunla nasıl bir bütün olabiliriz? Normal olarak yapabileceğimiz şeyler, ona has özellik olarak gördüğümüz –sevgi, hoşgörü, alçakgönüllülük ve acıma gibi duygu ve özellikleri kendi benliğimize yüklemeye ve bu şekilde gittikçe tanrıya benzemeye çalışmaktır.

Maystro'da, edinmek istediğimiz ve ve gerçekleştirmeyi düşündüğümüz tüm özelliklere sahip bir insan görmekteyiz. Maystro kendi benliği üzerinde en üst seviyeye ulaşmış ve bizim de aynısına ulaşabilmekte bize yardım edebilme becerisine erişmiş bir kişidir. Maytro bizim için bir örnek kişiliktir ve kendimizle hedefimiz arasındaki uçuruma köprü olmaktadır. Sahaj Marg'da maystro öğrencilerine kendisinin eriştiği düzliğe ulaşmalarında yardı etmektedir.

Bu kişi hayatımızda nasıl bir rol oynamaktadır? Sahaj Marg yeni başlayanlardan, kendisini yönetici olarak görmelerini istemektedir. Bir kişinin ve özellikle bir maystronun güvenini kazanması için zamana ihtiyacı vardır. Bunun ilk adımı, bir öğretici gerektiğini kabul etmektir. Sonraki adım ise deneyim yoluyla güven geliştirmektir. Şayet yürek ve mantığımızı açık tutarsak kendimizi ruhsal geliştiririz ve maystro'nun bize hizmet ettiğini, bizim ona değil, kabullenmeyi öğreniriz. Bunlar, bizde hedefe ulaşma çabalarımızda kendisinde olan herşeyi bize de vermeye hazır bu insana karşı derin ve sürekli bir sevgi uyandıracaktır. Onu kabullenmek mantık yoluyla değil yürekten gerçekleşmelidir.

Sıkça sorulan sorular

Benim ilişkilerim bundan etkilenecek mi? Bu ancak kişisel yanıtlanabilir ve ilişki türlerine göre değişir. Hepimizin farklı yoğunlukta değişik ilişkilerimiz vardır. Bazıları kişisel, bazıları işle ilgili, bazıları da sadece tanışıklıktır. İlişkilerimizin çok azı gerçek, derin ve ömür boyu süren cinstendir. Sahaj Marg bizlere bu ilişkileri yeni bir açıklıkla görmemize, ilişkilerimizi sevgi, anlayış, hoşgörü ve dikkat yoluyla yeniden canlandırmaya yardımcı olur.

Dini inanç ibadetimi devam ettirebilir miyim? Din ve ibadet tinsellik ve maneviyatla karıştırılmamalıdır. Dini ibadet meditasyonun pozitif etkilerini hissedinceye kadar devam ettirilebilir. O Sonra dini ibadet doğal bir şekilde sona erecektir. Sahaj Marg üstünlüğünü görebilmek için bu metodu diğer tinsel uygulamalarla karıştırmamanızı tavsiye ediyoruz. Gerçekten etkili olabilmesi için Sahaj Marg başka metdlarla birlikte uygulanmamalıdır.

Sahaj Marg birşeylerden vazgeçmemi gerektirir mi? Sahaj Marg kişi için özel kurallar koymaz. Şunu bilmeliyiz ki, meditasyon yaptıkça bizim sistemimiz daha güzel olacak bu bu sayede kaba eğilim ve alışkanlıklar yavaş yavaş kendiliğinden yok olavaklardır. Bunu yaparsak, bunun olmasına izin vermemiz akıllı bir davranış olur.

Şimdi ne olacak?

Arayışınızı devam ettirmek istiyorsanız çevreniz ya da ülkenizdeki bir Prefekte ile bağlantı kurunuz. Konuyla ilgili bilgiler aşağıda çerçeve içinde bulunmaktadır.

Sahaj Marg uygulamasına başlamak için bir Prefekt ile üç gün üstüste bir giriş meditasyonu yapılması gerekmektedir. Bu girişten sonra Shaj Marg sisteminin kendi kişisel uygulamasını alabilirsiniz.

Sahaj Marg sistemi hakkında evrensel geniş bilgiler, yayınlar, konferanslar, etkinlikler, mecmua abonmanları, maystro ile seminer talepleri vb. bu kurumun web sayfasında – www.srcm.org- mevcuttur.

Sahaj Marg Spirituality Foundation (SMSF) için ayrı bir link bulunmaktadır: www.sahajmarg.org

İlk baskı 2005

© 2005 Shri Ram Chandra Mission

Bu broşürün hiçbir bölümü çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Her hakkı saklıdır.