

સ્વ-ઉન્નતિના દિવ્ય પ્રયોગ માટે આપ સૌનું સ્વાગત છે... મારા ગુરુદેવે બનાવેલા સિદ્ધાંતોને અનુરૂપ તમારે થોડા મહિનાઓ માટે સાધના કરવા સમર્પિત થવું જરૂરી છે અને તમારે જાતે જ તેની ક્ષમતા તપાસવાની હોય છે. જો તમે તેનાથી સંતુષ્ટ ન થાઓ, તો તમે પદ્ધતિને છોડવા સ્વતંત્ર છો. તેના સિદ્ધાંતો કોઈ પણ રીતે વ્યક્તિની ધાર્મિક લાગણીઓ સાથે મતભેદ કરાવતા નથી કારણ કે તેનું લક્ષ્ય અસીમિત, વ્યક્તિલક્ષી ન હોય, તેવો પરમેશ્વર છે, જેનું કોઈ સ્વરૂપ નથી કે જેને કોઈ ગુણ નથી અને તેથી આ લક્ષ્ય સામાન્ય રીતે દરેકને સ્વીકાર્ય હોવું જોઈએ, પછી તેને તે ભલે ગમે તે નામથી બોલાવે ! તેથી હું આ ભવ્ય પદ્ધતિમાં તમારા બધાંનું સ્વાગત કરતાં ખુશી અનુભવું છું અને એવી આશા નિશ્ચિતતા સાથે વ્યક્ત કરું છું કે આ પદ્ધતિની સાધના દ્વારા ચોક્કસ ઘણાં લાભ થશે.

-ચારીજી

સહજ માર્ગ એક પ્રાકૃતિક માર્ગ

સહજ માર્ગ એ ધ્યાન દ્વારા આંતરિક અનુભવોને આધારિત વ્યવહારિક, આધ્યાત્મિક માર્ગ છે. આ રાજ્યોગનું આધુનિક સ્વરૂપ છે, જેનો અભ્યાસ વિશ્વના દરેક ક્ષેત્રના અને દરેક સંસ્કૃતિના ઘણાં લોકો દરરોજ કરે છે અને વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં તે સરળતાથી ગુંથાઈ જાય છે અને તેનાથી જીવનમાં સંતુલન, આનંદ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ મળે છે.

નિર્દેશિત કરેલી સાધના પદ્ધતિ અનુસરવાની ઈચ્છા ધરાવતી અઢાર વર્ષ અથવા તેની ઉપરની કોઈ પણ વ્યક્તિ સહજ માર્ગ પદ્ધતિ પ્રમાણે ધ્યાન કરી શકે છે. સાધના શરૂ કરવા માટે કોઈ પણ સ્થાનિક પ્રશિક્ષકનો સંપર્ક કરવાની વિનંતી છે. શરૂઆત માટે ત્રણ સળંગ દિવસો સુધી, ઓછામાં ઓછી ત્રણ ધ્યાનની બેઠક લેવાની હોય છે. સહજ માર્ગ હેઠળ ધ્યાન શરૂ કરવા માટે અથવા તેને ચાલુ રાખવા માટે કોઈ પણ જાતની ફી કે નાણાં લેવામાં આવતાં નથી.

સહજ માર્ગ પદ્ધતિ, શ્રી રામચંદ્ર મિશન (SRCM) દ્વારા પ્રસ્તુત કરવામાં આવે છે. શ્રી રામચંદ્ર મિશન આંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠન છે અને ૧૯૪૫માં, ભારતમાં આવેલા શાહજહાનપુરના શ્રી રામચંદ્રજી (બાબુજી) દ્વારા તે સ્થાપવામાં આવ્યું હતું. આજે, વર્તમાન આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક ચેન્નાઈના શ્રી પાર્થસારથી રાજગોપાલાચારી (ચારીજી)ના માર્ગદર્શન હેઠળ ૧૦૦થી પણ વધારે દેશોમાં સહજમાર્ગના કેન્દ્રો અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

અમે આપ સૌને સહજ માર્ગ પદ્ધતિ પ્રમાણે સાધના કરવા આમંત્રિત કરીએ છીએ અને તમારી જાતે જ તેના લાભોનો અનુભવ કરવા આવકારીએ છીએ.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:

www.sahajmarg.org

.....
info@srcm.org



© શ્રી રામચંદ્ર મિશન
મણપાકમ, ચેન્નાઈ ૬૦૦ ૧૨૫ - 600 125

Gujarati / July 2011

આધ્યાત્મિકતા શા માટે

શ્રી રામચંદ્ર મિશન

મણપાકમ, ચેન્નાઈ ૬૦૦ ૧૨૫, ભારત

આધ્યાત્મિકતા એ પ્રયત્ન કરે છે કે બધાં જ લોકો એક વિશાળ, ગહન, માનવીય એકતાના સમન્વયમાં ભેગા થાય, કે જ્યાં હૃદય ઉપર ધ્યાન કરવાની સાધના દ્વારા માનવીય મૂલ્યો વિશુદ્ધ બને... અહીં પૂજા અંતરમાં રહેલા ઉચ્ચતમ દિવ્ય તત્વની છે. - ચારીજી

આંતરિક અસ્તિત્વને જાગૃત કરવા

આંતરિક અસ્તિત્વ માટે આધ્યાત્મિકતાની જરૂર છે. જે લોકો આધ્યાત્મિકતાની શોધમાં છે, તે લોકો રોજિંદા દુન્યવી જીવન કરતાં કંઈક વધારે ઝંખે છે. રોજિંદા દુન્યવી જીવનમાં આપણું ધ્યાન આપણી આજુબાજુની બહારની દુનિયા પ્રત્યે કેન્દ્રિત રહે છે અને તેથી એ દ્વારા ઊભી થયેલી છાપોને આપણે આપણી ઈન્દ્રિયો દ્વારા આપણી અંદર સતત લેતા રહીએ છીએ. જ્યારે આપણે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ શરૂ કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ધ્યાન અને પ્રાર્થનાના અભ્યાસ દ્વારા આપણા આંતરિક અસ્તિત્વનું ધ્યાન રાખવાનું શરૂ કરીએ છીએ.

શ્રી પાર્થસારથી રાજગોપાલાચારી (ચારીજી) આને આ રીતે વર્ણવે છે: આધ્યાત્મિકતાનો ખરો અર્થ એ છે કે આપણી અંદર જે સૂતેલું છે - એટલે કે આપણું સાચું આંતરિક અસ્તિત્વ, સ્વ - તેને જાગૃત કરવું.

આધ્યાત્મિકતામાં જીવન આંતરિક સ્વને પ્રગટ કરવાની અદ્ભુત યાત્રા બની જાય છે.

જટિલતામાંથી સાદગીમાં પરિવર્તન પામવા

આપણામાંના ઘણાં બધાં આપણામાં ખૂબ ઊંડે કોતરાઈ ગયેલા વર્તનના વલણને બદલવા માગતા હોય છે. પણ હંમેશાં તેને બદલવાનું કંઈ સહેલું નથી હોતું કારણ કે રેશમના કીડાના કોચલાની જેમ, ભૂતકાળના અનુભવોની છાપો આપણી અંદર આવરણોના રૂપમાં સર્જાતી હોય છે, જેને કારણે આપણે જૂના વલણોમાં જ જકડાઈ રહીએ છીએ.

આપણને આરામ, તકલીફ, સુખ, દુઃખ, શરમ અને અપરાધભાવ જેવી લાગણીઓ થતી હોય છે. આપણને સારી લાગણીઓ ગમે છે અને ખરાબ લાગણીઓ નથી ગમતી. પરિણામે આપણે ઈચ્છાઓ, ડર, આદતો અને અપેક્ષાઓ ધરાવીએ છીએ, જે જીવનમાં આપણને એક ચોક્કસ દિશામાં લઈ જાય છે. આપણે આપણી ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરીને અને આપણાં દર્દ અને તકલીફો દૂર કરીને ખુશ રહેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને

આમ, આપણે બાહ્ય આરામ અને આનંદ ઉપર વધારે ને વધારે આધાર રાખતા થઈ જઈએ છીએ.

આધ્યાત્મિક સાધના આ બધું દૂર કરી શકે છે અને આપણે આપણાંમાં રહેલાં વલણ અને વૃત્તિઓને દૂર કરીને આપણાંમાં બદલાવ લાવી શકીએ છીએ. આપણે વધારે સાદા અને હળવા બનીએ છીએ. આપણામાંથી ઈચ્છાઓ, ડર, આદતો અને અપેક્ષાઓ ઓછાં થતાં જાય છે: ઈચ્છાઓ જેટલી ઓછી હશે, તેટલી તકલીફ પણ ઓછી હશે. આધ્યાત્મિક સાધનામાં આપણે ભૂતકાળમાં આપણી અંદર પડેલી છાપોને દૂર કરીએ છીએ કે જેથી આગળ વધવા માટે મુક્ત રહેવાય.

આંતરિક બદલાવ દ્વારા આધ્યાત્મિકતા કાયમી અને અર્થપૂર્ણ પરિવર્તન લાવે છે. જેમ જેમ આપણે બદલાઈએ છીએ, તેમ તેમ આપણી આજુબાજુનું વિશ્વ પણ બદલાય છે.

ભૌતિક અસ્તિત્વમાં, કૌટુંબિક જીવનમાં રહીને આપણે આ બધું કરીએ છીએ; જેથી આપણી આજુબાજુના બધાં માટે આપણાંમાં પ્રેમ ઉદ્ભવે છે. આપણે આપણા કુટુંબને સહારો આપીએ જ છીએ, આપણા બાળકો માટે શિક્ષણ પૂરું પાડીએ છીએ અને તેમની જરૂરિયાતોનું અને ઈચ્છાઓનું ધ્યાન રાખીએ છીએ તથા તકલીફોમાં અને બીમારીમાં તેમનું ધ્યાન રાખીએ છીએ. જો આપણે દરેક પાસાં પર જરૂરી ધ્યાન આપીએ, તો કૌટુંબિક અને વ્યવસાયિક જીવન સાથે આધ્યાત્મિકતા ખૂબ જ સુસંગત બની રહે છે.

સમતોલ જીવનનું સર્જન કરવા

જેવી રીતે પક્ષીને ઉડવા માટે બે પાંખો જોઈએ, તેવી જ રીતે મનુષ્યને કુદરતી અને સુમેળતાભર્યું જીવન જીવવા માટે આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક, એમ અસ્તિત્વની બે પાંખો જોઈએ છે. જો એકને માટે બીજાને અવગણવામાં આવે, તો આપણું જીવન અકુદરતી બની જાય છે અને જેવું આપણે ઈચ્છીએ, એવું પરિણામ મળી શકતું નથી. -ચારીજી

ભૌતિક ધનસંપત્તિ, શિક્ષણ, સફળતા અને આનંદ ગમે તેટલાં હોય, પણ તે જીવનમાં સંપૂર્ણ સંતોષ આપી શકતાં નથી કારણ કે જ્યારે

જીવનના માત્ર દુન્યવી પાસાને જ મહત્ત્વ આપવામાં આવે, ત્યારે સમતુલન જળવાતું નથી. જ્યારે આધ્યાત્મિક સાધનાને દૈનિક જીવનમાં વણી લેવામાં આવે, ત્યારે જીવનમાં સમતુલન સ્થપાય છે કારણ કે હવે આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક, એમ બંને પાંખો તરફ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

જીવનમાં સાચું સુખ અને સાચો પ્રેમ મેળવવા

સુખ, એ કુદરતી આંતરિક અવસ્થા છે. જ્યારે તમે બધી બિનજરૂરી વસ્તુઓને દૂર કરો છો, ત્યારે તમે તે મેળવી શકો છો. -ચારીજી

સાચું સુખ, સાચો આનંદ અને સાચી શાંતિ અંદરથી આવે છે અને તે ધ્યાનની આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા મેળવી શકાય છે.

આનંદ એ આંતરિક સ્વનો ગુણ છે અને આધ્યાત્મિકતામાં તેનું જાતન કરવામાં આવે છે. હૃદયના બીજા ગુણોનું - હિંમત, આશા, શ્રદ્ધા, જિજ્ઞાસા, સહાનુભૂતિ, ધીરજ અને સૌથી વધારે તો વૈશ્વિક પ્રેમનું - પણ જાતન કરવામાં આવે છે.

વિશ્વના મહાન ધર્મો અને આધ્યાત્મિક પરંપરાઓમાં પણ માનવામાં આવે છે કે ઈશ્વર પ્રેમ છે અને ઈશ્વર મનુષ્યના હૃદયમાં વસે છે. આધ્યાત્મિક સાધના દ્વારા વૈશ્વિક પ્રેમ અને ઈશ્વરીય તત્વને આપણા પોતાના હૃદયમાં અનુભવી શકાય છે.

ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા

કોઈ પણ જાતના માનવીય પ્રયત્નમાં, આપણે જે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું હોય, તેના ઉપર આપણે આપણો વિચાર કેન્દ્રિત કરીએ છીએ; નહીંતો આપણે તે પામી શકતા નથી. આપણે જે બનવા માંગતા હોઈએ, તેના ઉપર આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ. ઈશ્વર સાથે એકરૂપ થવું, તેને આધ્યાત્મિકતામાં લક્ષ્ય ગણવામાં આવે છે અને તેને કારણે આપણે આપણા હૃદયમાં રહેલી દિવ્યતા ઉપર ધ્યાન કરીએ છીએ.

જોકે, સહાયતા અને દોરવણી વગર લક્ષ્ય પ્રાપ્ત ન કરી શકાય. તીવ્ર ઈચ્છાશક્તિ દ્વારા તથા જે માર્ગ ઉપર આપણે જવાનું છે, તે માર્ગ જાણતા હોય, તેવા અનુભવી માર્ગદર્શક દ્વારા જરૂરી સહાયતા પૂરી પાડવામાં આવે, તો આપણે આ જ જીવનમાં ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

કોઈ પણ પ્રયાસમાં એક સક્ષમ શિક્ષક અથવા માર્ગદર્શક અત્યંત જરૂરી હોય છે. આધ્યાત્મિકતામાં પણ એવું જ છે. આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શકને ગુરુ અથવા માસ્ટર કહેવાય છે અને તેઓ આપણને માર્ગદર્શન આપવા અને આપણી સેવા માટે હોય છે. આધ્યાત્મિકતા એક પર્વત ચઢવા સમાન છે. શરૂઆતમાં તે અત્યંત સરળ હોય છે. પરંતુ જેમ જેમ આપણે ઉચ્ચતમ શિખરો સર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા જઈએ, તેમ તેમ માર્ગ વધારે ને વધારે કઠિન બનતો જાય છે. પર્વતારોહક પાસે માર્ગદર્શક હોય છે કારણ કે તે માર્ગ જાણતો હોય છે.

ગુરૂની જરૂર ચોક્કસપણે આવશ્યક છે કારણકે મને નથી લાગતું કે ગુરુ વગર આપણે કંઈ પણ પ્રાપ્ત કરી શકીએ. શા માટે? કારણકે માર્ગમાં ફેરફારો હોઈ શકે છે. જેમ રસ્તાઓ બદલાય, નકશાઓ બદલાય, વિકાસનો પંથ બદલાય, લોકો બદલાય, તેમ માર્ગ આપમેળે બદલાઈ જાય છે... ગુરુઓ મુખ્યત્વે વર્તમાન સામાજિક પરિસ્થિતિને અનુરૂપ પદ્ધતિમાં સુધારો કરવા, વર્તમાન જીવનની પરિસ્થિતિને અનુરૂપ થવા અને સૌથી વધારે અગત્યની બાબત એ છે કે વર્તમાન રહેણીકરણીને અનુરૂપ પદ્ધતિ બનાવવા અથવા તેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવા માટે જ આવતા હોય છે. - ચારીજી

માનવતાને જોડવા માટે

આધ્યાત્મિક યાત્રા એ હૃદયની આંતરિક યાત્રા છે. વિશ્વના દરેક ધર્મના સંસ્થાપકોએ, મહાન પયગંબરોએ અને આધ્યાત્મિક ગુરુઓએ માનવજાતના ઐક્ય પર તથા ઈશ્વરની વૈશ્વિકતા પર ભાર મૂક્યો છે. આધ્યાત્મિકતાનો માર્ગ બધી જ સંસ્કૃતિના અને બધા જ ધર્મોના લોકોને જોડે છે. જો સૌ કોઈ સાધના કરે, તો આધ્યાત્મિકતાથી માનવીય એકતા, સુમેળતા અને શાંતિ આવી શકે છે.