'आत्मिक विकास के इस दिव्य प्रयास में भाग लेने के लिये, आप सभी का स्वागत है... आपको मेरे गुरुदेव द्वारा निर्धारित सिद्धान्त के अनुसार सिर्फ़ कुछ महीने तक अभ्यास करना है और ख़ुद इसकी प्रभावशीलता की परख करनी है। अगर आप संतुष्ट न हों तो, नि:संकोच इसे छोड़कर जा सकते हैं। इसके सिद्धान्त किसी की धार्मिक भावनाओं का विरोध या खंडन नहीं करते। निराकार, निर्गुण, अनन्त, परमब्रह्म परमात्मा को इसमें लक्ष्य माना गया है जो आमतौर पर सभी को मान्य होता है, चाहे वह किसी भी धर्म या जाति का क्यों न हो। इसलिये इस प्रभावशाली पद्धति में, आप सभी का स्वागत करते हुये मुझे बेहद खुशी हो रही है और मैं आपको भरोसा दिलाता हूँ कि इस पद्धति का अभ्यास, आपके लिये बेहद कल्याणकारी साबित होगा।'

– चारीजी

सहज मार्ग

स्वाभाविक पद्धति

सहज मार्ग एक व्यावहारिक आध्यात्मिक पद्धति है जो ध्यान के द्वारा प्राप्त आंतरिक अनुभव पर आधारित है। आज की व्यस्त जीवन शैली के साथ, बड़ी ही आसानी से इस पद्धति का तालमेल बिठाकर जीवन में संतुलन, आनन्द और आध्यात्मिक तरक़्क़ी हासिल की जा सकती है।

अठारह साल या उससे अधिक उम्र का कोई भी इच्छुक इन्सान, जो बताये गए तरीके से अभ्यास करने के योग्य है, सहज मार्ग का अभ्यास शुरू कर सकता हैं। अभ्यास शुरू करने के लिये कृपया स्थानीय प्रशिक्षक से सम्पर्क करें। शुरू में, कम से कम तीन दिन तक लगातार सिटिंग लेनी होती है। सहज मार्ग का अभ्यास शुरू करने या जारी रखने के लिये कोई शुल्क नहीं लिया जाता।

श्री राम चन्द्र मिशन (एस.आर.सी.एम.) एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था है। शाहजहाँपुर के निवासी, श्री रामचन्द्र (बाबूजी) द्वारा सन् 1945 में, भारत में इस संस्था की स्थापना की गयी थी। आज चेन्नई के श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) के नेतृत्व में दुनिया के सौ से भी ज़्यादा देशों में इसकी शाखाएँ सेवारत हैं।

सहज मार्ग पद्धति को आज़माने और इसके फ़ायदों का व्यक्तिगत रूप से अनुभव करने के लिये, हम आप सबको आमंत्रित करते हैं।

अधिक जानकारी के लिये इंटरनेट की नीचे लिखी साइट देखें:

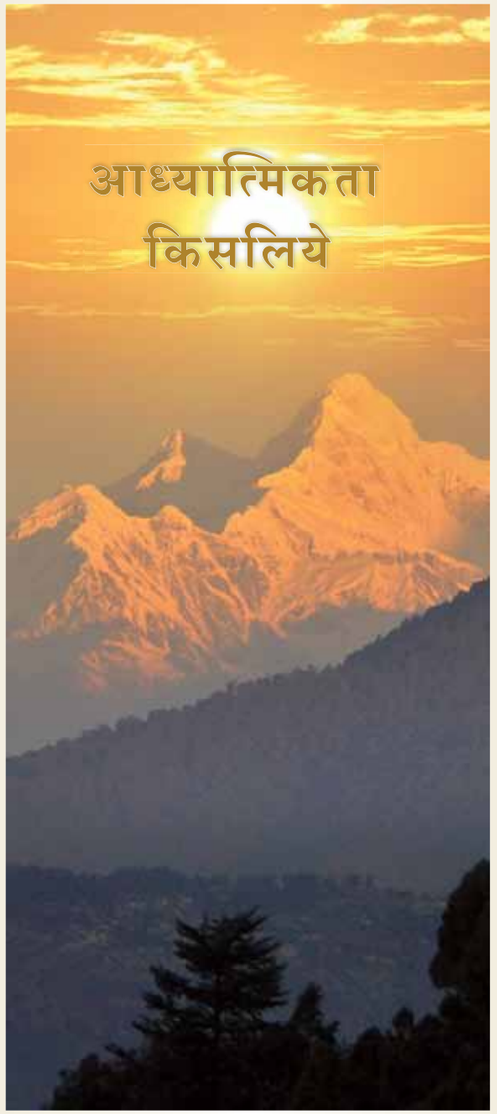
www.sahajmarg.org

.....

info@srcm.org

© श्री राम चन्द्र मिशन
मणपाक्कम, चेन्नै - 600125

Hindi / July 2011



श्री राम चन्द्र मिशन
मनपाक्कम, चेन्नई - 600125

'आध्यात्मिकता की कामना है कि वह दिव्य विधान के अनुसार, समस्त मानव जाति को एक सूत्र में बाँध सके। भेदभाव से परे जाकर, मानव जाति को एक सूत्र में बाँधने के लिये मानवीय गुणों का विकास होना जरूरी है। इसके लिये हम हृदय पर ध्यान का अभ्यास करते हैं, अपने अन्तर में मौजूद दिव्यता की आराधना करते हैं ।' – चारीजी

अन्तर्आत्मा को जगाना

आध्यात्मिकता, आत्मा की ज़रूरत है। सांसारिक जीवन में आमतौर पर हमारा ध्यान बाहरी जगत की गतिविधियों पर ही टिका रहता है। इन्द्रियों के माध्यम से उनका प्रभाव या छाप हम लगातार इकट्ठी करते रहते हैं। जब हम आध्यात्मिक पद्धति अपना लेते हैं तो ध्यान के अभ्यास और प्रार्थना के द्वारा हम आत्मा का पोषण करने लगते हैं।

श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी जी (चारीजी) बड़े ही सरल शब्दों में इसका वर्णन करते हैं –*'आध्यात्मिकता का एकमात्र उद्देश्य है- उस वास्तविक हस्ती या आत्मा को जगाना-जो हमारे अन्दर सोई पड़ी है।'*

आध्यात्मिकता को अपना लेने से, हमारा जीवन, आत्मा को उजागर करने वाला एक अलौकिक सफ़र बन जाता है।

जटिल से सरल बनना

हममें से ज़्यादातर लोग अपने व्यवहार का पुराना ढर्रा बदलना चाहते हैं, लेकिन अक्सर ऐसा करना आसान नहीं होता। हमारे पिछले अनुभव की छाप या प्रभाव, हमें इस.कदर अपने में जकड़े रखते हैं कि हम अपना पुराना ढर्रा बदल नहीं पाते।

सुविधा-असुविधा, सुख-दुःख, शर्म और गुनाह आदि का भाव हम में पैदा हो जाता है। सुख देने वाली चीजें भाने लगती हैं, परन्तु दुःख देने वाली चीजें हमें फूटी आँख नहीं सुहाती। नतीज़ा यह होता है कि हम में इच्छा, भय, आदत, आशा आदि पनपने लगती हैं जो हमें किसी ख़ास दिशा की ओर खीच ले जाती हैं। खुशी हासिल करने की चाह, हमें दुःख-दर्द से पीछा छुड़ाने और इच्छाओं की पूर्ति करने के लिये प्रेरित करती है। इस तरह धीरे-धीरे बाहरी सुख-सुविधाओं पर हमारी निर्भरता और ज़्यादा बढ़ती जाती है।

आध्यात्मिक साधना इन सबको दूर कर सकती है। आदत और व्यवहार के तरीके से पीछा छुड़ाकर, ख़ुद को बदलने में हमारी मदद करती है। हम सरल बनते जाते हैं और हल्कापन महसूस करने लगते हैं। हमारी इच्छाएँ, भय, आदतें, आशायें कम होती जाती हैं। इच्छायें जितनी कम होंगी, परेशानियाँ भी उतनी ही कम होती जायेंगी। साधना द्वारा पिछले कर्मो का प्रभाव ख़त्म हो जाता है और आध्यात्मिक विकास करना आसान हो जाता है।

आध्यात्मिकता आन्तरिक परिवर्तन के द्वारा हममें सार्थक और स्थाई परिवर्तन लाती है। हमारे बदलने से हमारे चारों ओर का संसार भी बदलने लगता है।

संसार के समस्त प्राणियों के प्रति सद्भाव रखते हुये, हम गृहस्थ जीवन व्यतीत करते हैं और साथ ही अपनी साधना भी करते हैं। हम सहज रूप से पारिवारिक ज़िम्मेदारियों का पालन करते हैं, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई, उनकी दूसरी ज़रूरतों और दुःख-तकलीफ़ का ख़याल रखते हैं। हर काम पर उचित ध्यान दिया जाये तो, बड़ी आसानी से गृहस्थ जीवन और आध्यात्मिकता का तालमेल बिठाया जा सकता है।

जीवन में संतुलन स्थापित करना

' जिस तरह पंछी को उड़ने के लिये दो पंख की ज़रूरत होती है, उसी तरह सहज और आपसी तालमेल भरा जीवन जीने के लिये, जीवन के आध्यात्मिक और भौतिक, दोनो पक्ष की ज़रूरत होती है। किसी एक पक्ष की अवहेलना करने पर, जीवन अपनी सहजता खो बैठता है और जैसा हम चाहते हैं, वैसा परिणाम हासिल नहीं होता।' – चारीजी

केवल भौतिक पक्ष पर ध्यान देने पर जीवन में असंतुलन पैदा हो जाता है। ऐसे में, दुनिया की बेसुमार दौलत, सफलता, सुख और डिग्रियाँ भी सच्ची खुशी नहीं दे सकतीं। अपनी दिनचर्या में आध्यात्मिक साधना का समावेश करने से, भौतिक और आध्यात्मिक दोनों पक्ष पर ध्यान दिया जा सकता है और जीवन में दोबारा संतुलन स्थापित किया जा सकता है।

सच्चा आनन्द और प्यार हासिल करना

'आनन्द एक स्वाभाविक आन्तरिक अवस्था है, जो सारी बेकार की चीजें अपने दिल से निकाल देने पर हासिल होती है।' – चारीजी

जीवन का सच्चा आनन्द, खुशी, शांति सब कुछ हमारे भीतर मौजूद है, जिन्हें ध्यान के अभ्यास के द्वारा हासिल किया जा सकता है।

आनन्द अन्तर्आत्मा का गुण है, इसलिये अध्यात्म में उसका पोषण किया जाता है। इसके साथ-साथ साहस, आशा, विश्वास, दया, धैर्य और इन सबसे बढ़कर सार्वभौमिक प्रेम- हृदय के इन सभी गुणों का पोषण भी किया जाता है।

विश्व की विख्यात धार्मिक और आध्यात्मिक परम्पराओं की मान्यता है कि ईश्वर प्रेम है और वह इन्सान के हृदय में बसता है। आध्यात्मिक साधना द्वारा अपने दिल में दिव्यता के सार स्वरूप, सार्वभौमिक प्रेम की अनुभूति की जा सकती है।

सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति

किसी भी काम में सफलता हासिल करने के लिये, अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करना जरूरी है। हम जो बनना चाहते हैं, उसी पर ध्यान करते हैं। आध्यात्मिकता का लक्ष्य है- ईश्वर में लीन होना। इसलिये हम अपने हृदय में मौजूद दिव्यता पर ध्यान करते हैं।

बिना मार्गदर्शन और मदद के, लक्ष्य तक पहुँचना असंभव है। दृढ़ संकल्प और रास्ते की जानकारी रखने वाले अनुभवी मार्गदर्शक की मदद से, इसी जीवनकाल में सर्वोच्च लक्ष्य की प्राप्ति की जा सकती है।

किसी भी काम के लिये गुरु या मार्गदर्शक का होना जरूरी है। यह बात आध्यात्मिक्ता पर भी लागू होती है। आध्यात्मिकता पहाड़ पर चढ़ने के समान है। शुरु की चढ़ाई तो बहुत आसान होती है, पर अगर आप शिखर पर पहुँचना चाहते हैं तो आगे का रास्ता कठिन होता जाता है। पर्वतारोही का एक मार्गदर्शक होता है जिसे रास्ते की जानकारी होती है।

'गुरु का होना बेहद ज़रूरी होता है क्योंकि मुझे नहीं लगता कि गुरु के बिना कुछ भी हासिल किया जा सकता है।...कुछ भी बदल सकता है। इसलिये जब तरीका बदलता है, नक्शा बदलता है, विकास का ढंग बदलता है, लोग बदलते हैं तो पद्धति को भी बदलना पड़ता है...गुरु वर्त्तमान संस्कृति के अनुरूप, जीवन के वर्त्तमान हालात के अनुरूप पद्धति में सुधार करने के लिये आते हैं। और ख़ासतौर पर, ऐसी पद्धति की रचना करने या पुरानी पद्धति को ऐसा नया रूप देने के लिये आते हैं, जिसका तालमेल आधुनिक जीवन -शैली के साथ बैठ सके।' – चारीजी

मानव जाति में एकता स्थापित करना

आध्यात्मिक सफ़र, दिल का, अपने अन्तर का सफ़र है। दुनिया के सभी धर्मो के संस्थापक, महान पैगम्बर और आध्यात्मिक गुरुजनों ने समस्त प्राणियों को एक समान माना है और ईश्वर की सर्वव्यापकता स्वीकार की है। आध्यात्मिकता हर धर्म और संस्कृति के लोगों को आपस में जोड़ती है। व्यापक रूप में आध्यात्मिकता को अपनाने पर, मानव जाति में एकता, आपसी भाईचारा और शांति स्थापित की जा सकती है।