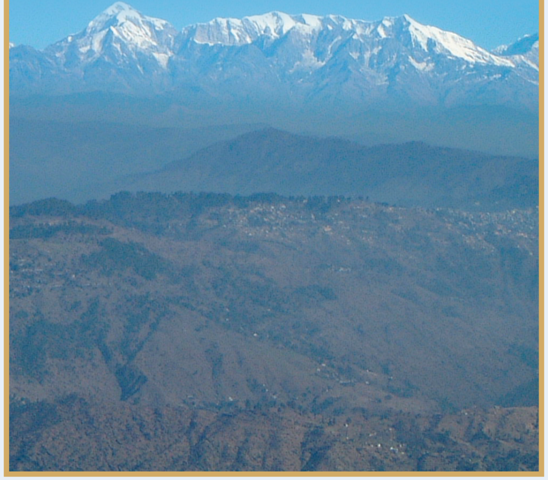
ధ్యానము

సహజ మార్గం



సహజ మార్గం

ధ్యానం ద్వారా పొందే అంతర్గత అనుభవం మీద ఆధారపడే ఆచరణాత్మకమైన ఆధ్యాత్మిక పద్ధతి సహజ మార్గం. భగవంతుడు లేదా పరమాత్మతో ఐక్యం చెందడమే ఈ సాధన యొక్క లక్ష్యం.

నేటి ఆధునిక రూపంలో ఉన్న ఈ రాజయోగమును ప్రపంచం లోని అన్ని సంస్కృతులకు, అన్ని ఆచారాలకు చెందిన ప్రజలు రోజూ సాధన చేస్తున్నారు. ఈ సరళమైన సాధన తీరికలేని జీవిత విధానంలోనికి సులువుగా సమ్మిళితం చేయబడి, సంతులతను, ఆనందాన్ని, ఆధ్యాత్మికోన్నతిని అందిస్తున్నది.

ధ్యానం

ఒకే విషయం గురించి నిరంతరంగా ఆలోచించడమే ధ్యానం. సహజ మార్గంలో, మనం హృదయంలోని దివ్యజ్యోతి మీద ధ్యానం చేస్తాం. మనం జ్యోతిని చూడాలని గాని, దానిమీద ఏకాగ్రతకోసం గాని ప్రయత్నించము. దానికి బదులుగా, ఇతర ఆలోచనలను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ, మన దృష్టిని హృదయం మీదకు మళ్ళించడం ద్వారా, సున్నితంగా మన మనస్సుకు శిక్షణనిస్తాము.

ప్రాణాహుతి

సహజ మార్గంలోని ధ్యానము, యోగ నైపుణ్యత గల ప్రాణాహుతి మీద ఆధారపడి ఉంది. ఇది గురువు నుండి శిష్యునికి ప్రసారం చేయబడే ప్రాణ (ప్రాణశక్తి) ప్రవాహము. ఎలాగైతే తల్లి ప్రేమ తన బిడ్డ వృద్ధికి దోహదపడుతుందో అలాగే ఈ ప్రాణాహుతి సాధకుల ఆధ్యాత్మికోన్నతిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. మానవుల పరివర్తనకై ఉపయోగించబడే దివ్యశక్తిని ప్రాణాహుతిగా నిర్వచించారు.

"ఎలాగైతే శక్తిని ప్రసరింపచేయవచ్చో, ఎలాగైతే ఆలోచనను ప్రసరింపచేయవచ్చో, ఎలాగైతే మాటను ప్రసరింప చేయవచ్చో, అలాగే ఆధ్యాత్మికతను కూడా ప్రసరింప చేయవచ్చు." **చారీజీ**

నిర్మలీకరణ

మన ఆలోచనలు, చర్యలు మరియు అనుభవాల పట్ల ప్రతిస్పందనలు మనమీద ముద్రలను ఏర్పరుస్తాయి. కొంత కాలానికి అవి ప్రోగయి, మనకు భారాన్ని కలిగించి, మన మనస్సులను దట్టమైన ఆవరణలతో నింపేస్తాయి. గత ముద్రలను తొలగించడం ద్వారా మనల్ని నిర్మలీకరించుకొనేందుకు సహజ మార్గం ఒక పద్ధతిని అందిస్తున్నది. తద్వారా లోతైన ప్రవృత్తులను, ప్రవర్తనా ధోరణులను కూడా తొలగించవచ్చును. నిర్మలీకరణ మనల్ని తేలికదనంతో ఉండేలా, వర్తమానంలో జీవించేలా చేసి, మన ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకువచ్చి, మన ఆధ్యాత్మికోన్నతికి తోడ్పడుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక గురువు

ఆధ్యాత్మిక యాత్ర అనేది మనకు తెలియని స్థితిలోనికి చేసే యాత్ర. ఈ యాత్రలో మనకు మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు, మనకు సేవ చేసేందుకు మాస్టర్ అని పిలవబడే ఒక గురువు ఇక్కడ ఉంటారు.

ఆధ్యాత్మికత అనేది ఒక పర్వతాన్ని అధిరోహించడంలాంటిది. మొదట్లో, ఇది చాలా సులువుగానే ఉంటుంది, కానీ మనం అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు, మార్గం చాలా చాలా కష్టతరమవుతుంది. అందుకే పర్వతారోహకులకు మార్గం తెలిసిన ఒక మార్గనిర్దేశకుడు ఉంటాడు.

సహజ మార్గపు ప్రస్తుత గురువు ఇండియాలో ఉన్న, చెన్నైకి చెందిన పూజ్యశ్రీ పార్థసారధి రాజగోపాలాచారి (చారీజీ) గారు. చారీజీగారు ఆధ్యాత్మిక జీవితం పట్ల భక్తి–శ్రద్ధలను భౌతిక జీవితపు దైనందిన బాధ్యతలతో సమతుల్యపరుస్తూ గృహస్త జీవితమును గడుపు తున్నారు. ఆధ్యాత్మిక మార్గనిర్దేశం కోసం అన్వేషించే వాళ్ళందరికీ వారి సేవ లభిస్తుంది.

సహజ మార్గ సాధన యొక్క ప్రభావపూర్వకతను వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా మాత్రమే అనుభూతి చెందగలము. ఈ సాధన యొక్క ప్రయోజనాలను మీరు అనుభూతి చెందాలని మిమ్ము మేము ప్రోత్సహిస్తున్నాం.

*"పక్షి ఎగరడానికి ఎలాగైతే రెండు రెక్కలు అవసరమో,
అలాగే మనిషికి కూడా సహజమైన, సామరస్యమైన
జీవితాన్ని గడిపేందుకు జీవితం యొక్క రెండు అంగాలైన
ఆధ్యాత్మికత మరియు భౌతికత అవసరం."*

బాబూజీ

సాధనను ప్రారంభించడం

పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ వయస్సు కలిగి, సూచించిన విధంగా సాధన చేసేందుకు సంసిద్ధులైన వారు ఎవరైనా సరే సహజ మార్గంను చేపట్టవచ్చు.

సాధన ప్రారంభించడానికి, మీరు మీ స్థానిక ప్రిఫెక్టును కలవాల్సి ఉంటుంది. కనీసం మూడు పరిచయాత్మక ధ్యాన సిట్టింగులను వరుస రోజులలో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మా వెబ్‌సైట్‌లు మరియు మా చిరునామా కోసం, దయచేసి ఈ కరపత్రం వెనక పేజీని చూడండి.

సహజ మార్గంను ప్రారంభించడానికి లేదా సాధనను కొనసాగించడానికి ఎటువంటి ఫీజులు లేదా రుసుములు లేవు.

“మనలో నిద్రాణమై ఉన్న, నిజమైన అంతర్గత అస్థిత్వం
అయిన ‘అంతరాత్మ’ను తిరిగి చైతన్యపరచడమే
ఆధ్యాత్మికత యొక్క సంపూర్ణ ఉద్దేశ్యం”.
చారీజీ

సాధనలోని ముఖ్య అంగాలు

ధ్యానం – ఉదయం, దినచర్యలు మొదలవ్వడానికి ముందు హృదయంలోని దివ్యజ్యోతిమీద ధ్యానం.

నిర్మలీకరణ – సాయం సంధ్యవేళ లేదా ఆ రోజు పని ముగిసిన తర్వాత, ఆ దినం ఏర్పడిన ముద్రలను తొలగించుకునే ప్రక్రియే నిర్మలీకరణ.

ప్రార్థనా ధ్యానం – రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు చేసే ప్రార్థనా ధ్యానం.

సామూహిక ధ్యానం ప్రపంచమంతటా ఉన్న కేంద్రాలలో వారానికి కనీసం ఒకసారైనా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ సత్సంగములు ప్రిఫెక్టులనబడే ప్రశిక్షకుల చేత నిర్వహించబడతాయి.

వ్యక్తిగత ధ్యాన సిట్టింగులు ప్రిఫెక్టుల చేత క్రమానుసారంగా ఇవ్వబడతాయి. ఈ సిట్టింగులు లోతైన నిర్మలీకరణ మీద దృష్టి సారించడమే కాకుండా సాధన గురించిన వివరణలకు మరియు వ్యక్తిగత సాధనలో సహాయపడేందుకు కూడా అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి.

“భగవంతుడిని ఏదో ఒక మతంలోనో లేదా తెగలోనో
కనుగొనలేము. ఆయన కొన్ని రూపాలకే పరిమితం
కాదు, అలాగే ఆయనను
పవిత్ర గ్రంథాలనుండి వెదికి తీయలేము.
ఆయన కోసం మనం
మన హృదయాంతరాళాలలోనే అన్వేషించాలి.”
బాబూజీ

శ్రీ రామ చంద్ర మిషన్

వరల్డ్ హెడ్‌క్వార్టర్స్
బాబూజీ మెమోరియల్ ఆశ్రమం
మనపాక్కం, చెన్నై

info@srcm.org

....

www.sahajmarg.org

స్థానిక చిరునామా

© Copyright reserved Shri Ram Chandra Mission April 2009
Manapakkam, Chennai – 600 125

Telugu

శ్రీ రామ చంద్ర మిషన్

1945లో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని షాజహాన్‌పూర్‌కు చెందిన
పూజ్యశ్రీ రామ చంద్ర (బాబూజీ) గారి చేత
స్థాపించబడిన అంతర్జాతీయ సంస్థ.
వారు దీనిని ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఫతేఘడ్‌కు చెందిన
తన గురువుగారైన పూజ్యశ్రీ రామచంద్ర (లాలాజీ)
గారి పేరుమీద స్థాపించారు.

చెన్నైకి చెందిన సజీవ ఆధ్యాత్మిక గురువు పూజ్యశ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారి (చారీజీ) గారి నాయకత్వంలో, ప్రపంచంలోని దాదాపు అన్ని దేశాలలో నేడు ఈ మిషన్ ప్రాతినిథ్యం వహిస్తున్నది. ఆధ్యాత్మిక మార్గనిర్దేశం కోసం అన్వేషించే వాళ్ళందరికీ వారి సేవ లభిస్తుంది.

సహజమార్గ సాధనను మీరు ప్రయత్నించి దీని
ప్రయోజనాలను మీరు స్వయంగా అనుభూతి
చెందాలని మేము మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాము.