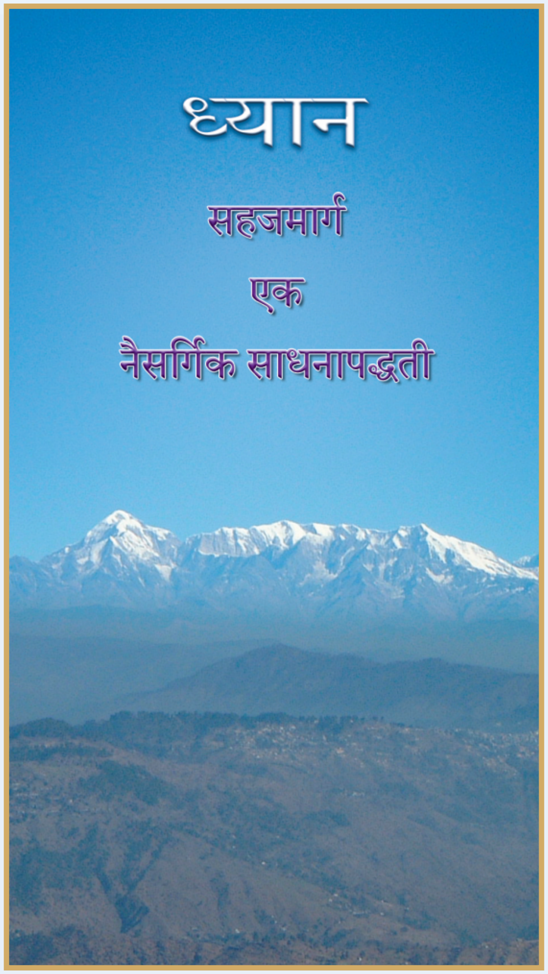
ध्यान

सहजमार्ग
एक
नैसर्गिक साधनापद्धती



सहजमार्ग, एक नैसर्गिक मार्ग

सहजमार्ग हा ध्यानातून मिळणाऱ्या आंतरिक अनुभवावर आधारलेला व्यवहार्य असा आध्यात्मिक मार्ग आहे. या साधनेचे उद्दिष्ट ईश्वरासोबत किंवा आपल्या स्व सोबत एकरूप होणे हे आहे.

राजयोगाच्या या आधुनिक स्वरूपाचा स्वीकार जगातील विविध पार्श्वभूमीच्या व वेगवेगळ्या संस्कृतीच्या लोकांनी आपल्या दैनिक साधनेच्या रूपात केला आहे. समतोल, आनंद आणि आध्यात्मिक प्रगती साध्य करून देणाऱ्या या साध्या साधनेचा समावेश आपल्या दैनंदिन धावपळीच्या जीवनात सहज करता येतो.

ध्यान

ध्यान म्हणजे एकाच गोष्टीविषयी सतत विचार करणे. सहजमार्गात आपण हृदयातील दिव्य प्रकाशावर ध्यान करतो. आपण प्रकाश बघण्याचा किंवा एकाग्रतेचा प्रयत्न करीत नाही. त्याऐवजी आपण मनात येणाऱ्या विचारांकडे दुर्लक्ष करून हृदयाकडे आपले लक्ष वळविण्यासाठी आपल्या मनाला हळुवारपणे प्रशिक्षित करतो.

प्राणाहुती

सहजमार्गात ध्यानास प्राणाहुतीच्या यौगिक पद्धतीची जोड दिलेली आहे. ज्यामध्ये प्राणाचा (जीवनशक्ती) सूक्ष्मतम प्रवाह गुरूकडून शिष्याकडे प्रवाहित केला जातो. ज्याप्रमाणे आईच्या प्रेमामुळे तिच्या मुलाची वाढ होते त्याचप्रमाणे प्राणाहुतीमुळे शिष्याच्या आध्यात्मिक वाढीस मोठी मदत होते. प्राणाहुती म्हणजे मानवी अस्तित्वाच्या परिवर्तनासाठी वापरलेली दिव्य उर्जा होय.

"जशी शक्ती संप्रेषित केली जाऊ शकते, जसे विचार संप्रेषित केले जाऊ शकतात, जसे शब्द संप्रेषित केले जाऊ शकतात, तसेच आध्यात्मिकतादेखील संप्रेषित केली जाऊ शकते." - **चारीजी**

शुद्धिकरण

आपल्या कृतींचे, विचारांचे किंवा अनुभवांना दिलेल्या प्रतिक्रियांचे आपल्यावर ठसे उमटत असतात. कालपरत्वे ते साठत गेल्यामुळे, ओझ्याने आपले अध:पतन होते व मनात गोंधळ माजतो. भूतकाळातील ठशांना पुसण्याचे व स्वत:ला स्वच्छ करण्याचे तंत्र सहजमार्ग आपणास देऊ करतो. त्यामुळे खोलवर रुजलेल्या प्रवृत्तींचे व वर्तणुकीच्या पद्धतींचेसुद्धा निर्मूलन करता येते. शुद्धिकरणामुळे आपल्यामध्ये हलकेपणा येतो, आपण वर्तमानात राहतो व आपल्या आचरणात परिवर्तन आणता येते जे आपल्या आध्यात्मिक वाढीस पोषक ठरते.

आध्यात्मिक शिक्षक

आध्यात्मिकतेचा प्रवास हा अज्ञाताचा प्रवास आहे. एक शिक्षक, ज्यांना आपण गुरू म्हणतो, ते या प्रवासात आपल्या मार्गदर्शनासाठी व सेवेसाठी सदैव उपलब्धअसतात.

आध्यात्मिकता ही गिर्यारोहणाप्रमाणे आहे. सुरुवातीस हे खूप सोपे असते. परंतु जर तुम्ही सर्वोच्च शिखराकडे अग्रेसर होण्याचा प्रयत्न करीत असाल तर रस्ता आणखीनच कठीण होऊ लागतो. यासाठीच गिर्यारोहकाबरोबर मार्गदर्शक असतात. मार्गदर्शकाला रस्ता माहीत असतो.

भारतातील चेन्नई येथील श्री. पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) हे सहजमार्गाचे सध्याचे शिक्षक आहेत. चारीजी हे एक सांसारिक गृहस्थ आहेत ज्यांनी त्यांच्या आध्यात्मिक जीवनासाठीचे समर्पण व आपल्या कुटुंबाच्या गरजा व काम यामध्ये उत्तम समतोल साधला आहे. आध्यात्मिक मार्गदर्शनाच्या शोधात असणाऱ्यांच्या सेवेसाठी ते सदैव तत्पर आहेत.

स्वानुभवानेच सहजमार्ग साधनेचे सामर्थ्य आपण जाणू शकतो. आपण यावे आणि या साधनेच्या फायद्यांचा अनुभव स्वत: घ्यावा अशी आम्ही आपणास आग्रहाची विनंती करीत आहोत.

"ज्याप्रमाणे पक्ष्याला उडण्यासाठी दोन पंखांची गरज असते, त्याचप्रमाणे मानवांसदेखील नैसर्गिक व संतुलित जीवन जगण्यासाठी आध्यात्मिक व भौतिक अशा दोन पंखांची आवश्यकता असते." - **बाबूजी**

साधनेची सुरुवात

१८ वर्षे किंवा त्याहून अधिक वय असणाऱ्या व साधना करण्याची इच्छा असलेल्या कुणालाही सहजमार्ग साधनेची सुरुवात करता येते. साधना सुरू करण्यासाठी, आपण स्थानिक प्रशिक्षकांशी संपर्क साधू शकता. यासाठी प्रशिक्षकांमार्फत ध्यानाच्या किमान तीन बैठका (सिटींग्ज) घेणे आवश्यक आहे.

आमच्या संकेतस्थळाविषयी (वेबसाईट) व संपर्काच्या माहितीविषयी कृपया या माहितीपत्रकाच्या मागील बाजूस पहा.

सहजमार्गात प्रवेशासाठी किंवा साधना सुरू ठेवण्यासाठी कुठलेही शुल्क आकारले जात नाही.

“आपल्या आतमध्ये निद्रिस्त स्वरुपात असलेल्या आपल्या खऱ्या अस्तित्वाला, स्वला पुन्हा जागृत करणे हीच आध्यात्मिकतेमागची खरी संकल्पना आहे.”

चारीजी

साधनेतील अत्यावश्यक घटक

ध्यान : प्रात:काली दिनक्रमाची सुरुवात करण्याआधी हृदयातील दिव्य प्रकाशावर ध्यान करणे.

शुद्धिकरण : संध्याकाळी किंवा सर्व दैनिक कामे संपल्यावर, दिवसभरात जे काही ठसे अथवा प्रभाव जमा केले आहेत ते काढून टाकणे.

प्रार्थना ध्यान : रात्री झोपण्यापूर्वी प्रार्थनेच्या अर्थावर ध्यान अथवा मनन करणे.

सामूहिक ध्यान : हे जगभरातील सर्व केंद्रांवर आठवड्यातून किमान एकदा होते. या ध्यानाचे संचालन प्रशिक्षकांद्वारे करण्यात येते.

वैयक्तिक बैठका (सिटींग्ज) : प्रशिक्षकांद्वारे नियमितपणे दिल्या जाणाऱ्या ध्यानाच्या या बैठकांचे उद्दिष्ट खोलवर शुद्धिकरण करणे आणि वैयक्तिक आधार व शंकानिरसनाची संधी देणे हे आहे.

“कोणत्याही विशिष्ट धर्म अथवा पंथाच्या चौकटीत ईश्वराचा शोध घेतला जाऊ शकत नाही. त्याला कोणत्याही आकार किंवा धर्मग्रंथांच्या चौकटीत बांधणे शक्य नाही. मानवी हृदयाच्या आतल्या गाभाऱ्यातच आपल्याला त्याचा शोध घ्यावा लागतो.”

बाबूजी

श्री राम चंद्र मिशन

जागतिक मुख्यालय
बाबूजी मेमोरियल आश्रम
मणपक्कम, चेन्नई

info@srcm.org

www.sahajmarg.org

स्थानिक संपर्क

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

Marathi

श्री राम चंद्र मिशन

भारतातील शाहजहाँपूर येथील श्री राम चंद्रजी (बाबूजी) यांनी आपले गुरू फतेहगढनिवासी श्री राम चंद्रजी (लालाजी) यांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ या संस्थेची स्थापना सन १९४५ मध्ये केली.

चेन्नई येथील वर्तमान आध्यात्मिक गुरू श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी(चारीजी) यांच्या नेतृत्वाखाली आज जगातील जवळपास प्रत्येक देशात मिशनच्या शाखा आहेत. आध्यात्मिक मार्गदर्शनाच्या शोधात असणाऱ्यांसाठी त्यांची सेवा सदैव उपलब्ध आहे.

सहजमार्ग साधनेसाठी आणि त्याचे फायदे स्वत: अनुभवण्यासाठी आम्ही आपणास आमंत्रित करीत आहोत.