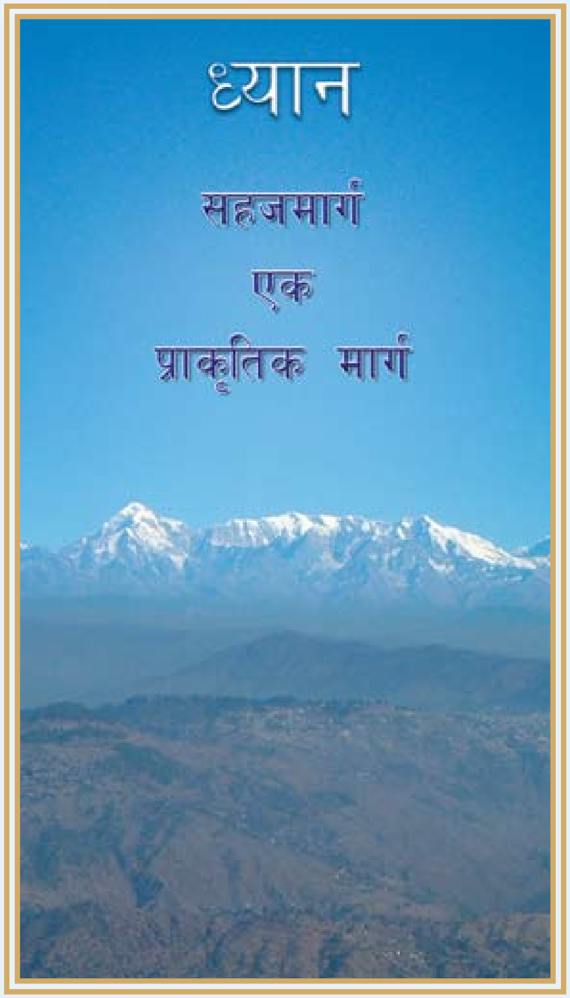

सहज मार्ग, प्राकृतिक मार्ग

सहजमार्ग ध्यानद्वारा आन्तरिक अनुभूति गर्ने एउटा व्यावहारिक आध्यात्मिक मार्ग हो । अभ्यासको लक्ष्य ईश्वर वा आत्मासँग मिलन नै हो ।

राजयोगको यो आधुनिक रुप संसारभरिनै सबै पृष्ठभूमि र संस्कृतिका व्यक्तिहरुबाट दैनिक अभ्यास गरिन्छ । यो सरल अभ्यास व्यस्त जीवनशैलीसँग सजिलैसित समायोजित गरिएको छ । जसको फलस्वरुप जीवनमा सन्तुलन, खुशी र आध्यात्मिक उन्नति श्रृजना हुन्छ ।

ध्यान

ध्यान भनेको एउटै विषयलाई लगातार सोचीरहनु हो । सहज मार्गमा हामी हृदयमा ईश्वरीय प्रकाशमा ध्यान गर्दछौं । ध्यान गर्दा हामी प्रकाश हेर्ने वा एकाग्र हुने प्रयास गर्दैनौं । बरु हामी हाम्रो मनलाई हृदयतर्फ मोड्दै बिस्तारै प्रशिक्षित गर्दछौ र पृष्ठभूमिमा चलिरहे को अन्य विचारहरु तर्फ ध्यान दिदैनौ ।

प्राणाहुति

सहज मार्ग ध्यान, यौगिक पद्धतिको प्राणाहुतिमा आधारीत छ , प्राणाहुति अर्थात प्राणको सूक्ष्मतम धार, गुरुबाट अभ्यासीलाई प्रदान गरिन्छ । यसले अभ्यासीको आध्यात्मिक विकासलाई तीब्र उन्नति गराउँछ जस्तो आमाको प्रेमले उनको वच्चाको विकासमा सहयोग गरे जस्तै प्राणाहुतिलाई मानवको रुपान्तरणको लागि प्रयोग गरिएको दैवी शक्तिको रुपमा व्याख्या गरिएको छ ।

“जसरी शक्ति प्रेषण गर्न सकिन्छ, जसरी विचार प्रेषण गर्न सकिन्छ, जसरी वाणी प्रेषण गर्न सकिन्छ, त्यसैगरी आध्यात्मिकता पनि प्रेषण गर्न सकिन्छ ।” - चारीजी

सफाई

हाम्रो विचारहरु, क्रियाहरु र अनुभवप्रतिका प्रतिक्रियाहरु हामीमा आफ्नो छाप छोड्दछन् । यी छापहरु समयसँगै थुप्रिँदै जान्छन् हामीमाथि भार हुँदै जान्छन् र मस्तिष्कलाई अशान्त गर्दै जान्छन् । सहज मार्ग, हामीलाई भूतकालका छापहरुलाई हटाएर आफै लाई सफा गर्ने पद्धति प्रदान गर्दछ जसद्वारा गहिरो प्रवृत्ति र आचरणका विविधतालाई पनि हटाउन सकिन्छ । सफाईले अभ्यासीलाई हल्का बनाउँछ, वर्तमानमा बाच्न योग्य बनाउँछ , आफ्नो आचरण रुपान्तरण गर्न सिकाउँछ र आध्यात्मिक उन्नतिमा सहयोग गर्दछ ।

आध्यात्मिक शिक्षक

आध्यात्मिक यात्रा अनजान प्रदेशतर्फको यात्रा हो । शिक्षक, जसलाई गुरु पनि भनिन्छ, हामीलाई मार्गदर्शन गर्न र हाम्रो सेवा गर्नका लागि हुनुहुन्छ ।

आध्यात्मिकता पर्वतारोहण जस्तै हो । शुरुमा यो ज्यादै सरल हुन्छ तर यदि तपाईंको लक्ष्य उच्चतम शिखर हो भने मार्ग झन् झनै कठिन हुँदै जान्छ । त्यसैले पर्वतारोहीहरु पर्वतारोहणको लागि पथप्रदर्शक राख्दछन् । पथप्रदर्शकलाई बाटो थाहा हुन्छ । सहजमार्गको वर्तमान शिक्षक चेन्नई, भारतका श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) हुनुहुन्छ । चारीजी, एक गृहस्थ व्यक्ति हुनुहुन्छ, उहाँ आध्यात्मिक जीवनप्रतिको समर्पणलाई परिवार र कामको दैनिक आवश्यकतासँग सन्तुलन राख्नुहुन्छ । आध्यात्मिक मार्गदर्शनको खोजी गर्ने सबैको लागि वहाँको सेवा उपलब्ध छ ।

सहजमार्ग अभ्यासको प्रभावोत्पादकता व्यक्तिगत अनुभवबाट मात्र अनुभूति गर्न सकिन्छ । त्यसैले हामी तपाईंलाई आफै यसको अभ्यासको प्रतिफल (लाभ) अनुभव गर्न प्रोत्साहित गर्दछौं ।

“जसरी एउटा चरालाई उड्नको लागि दुइवटा पखेटाको आवश्यकता पर्दछ, त्यसरी नै मानवलाई पनि प्राकृतिक र सन्तुलित जीवन यापनको लागि आध्यात्मिक र भौतिक पक्षको रुपमा दुईवटा पखेटाको आवश्यकता पर्दछ ।”

बाबुजी

अभ्यासको शुरुआत

अठार वर्ष वा सो भन्दा माथिका, सुझाव गरिए अनुसार अभ्यास गर्न इच्छा राख्ने सक्षम सबै व्यक्तिको लागि सहज मार्ग उपलब्ध छ ।

अभ्यास शुरु गर्नका लागि एक स्थानीय प्रशिक्षकसंग सर्म्पक राख्न सक्नुहुन्छ । शुरुवातको लागि न्यूनतम तीन पटक लगातार ध्यान गर्नु पर्दछ । कृपया हाम्रो वेबसाइट र सम्पर्क सूचनाको लागि यो पत्रको पछाडी हेर्नुहोस् ।

सहजमार्ग अभ्यास शुरु गर्नको लागि या यसको निरन्तरताको लागि कुनै शुल्क लाग्दैन ।

"आध्यात्मिकताको सम्पूर्ण विचार हामीमा सुसुप्त रुपमा रहेको, हाम्रो वास्तविक व्यक्तित्व, हाम्रो स्वः पुर्नजागरण गराउनु हो ।"

चारीजी

अभ्यासका प्रमुख तत्वहरु

विहान, दिनको कार्य शुरु हुनुभन्दा अगाडी हृदयमा ईश्वरीय प्रकाशमा **ध्यान गर्नु** ।

साँझ वा दिनको कार्य समाप्त भएपछि, दिनभरको छाप हटाउनको लागि **सफाई गर्नु** ।

रात्री सुत्नु भन्दा अगाडी **प्रार्थना ध्यान** ।

सामूहिक ध्यान कम्तीमा हप्ताको एक पटक विश्वभरिका विभिन्न केन्द्रहरुमा सामूहिकरुपमा गर्न सकिन्छ । यी सत्रहरुलाई प्रशिक्षकहरुले सञ्चालन गर्दछन् जसलाई प्रीफेक्ट पनि भनिन्छ ।

प्रीफेक्टहरुद्वारा नियमित रुपले **व्यक्तिगत ध्यान,** सिटिङ्ग दिइन्छ । यी सिटिङ्गहरुले अभ्यासीमा रहेका छापहरुको गहिरो सफाईमा जोड दिन्छन् र आफ्ना मनमा उठेका शङ्का निवारण र व्यक्तिगत सहयोगको लागि अवसर प्रदान गर्दछन् ।

"ईश्वरलाई कुनै विशेष धर्म र सम्प्रदायको आवरणभित्र प्राप्त गर्न सकिँदैन । यी कुनै निश्चित रुपभित्र समाहित छैन न त उनलाई कुनै धर्मग्रन्थमा नै खोज्न सकिन्छ । हामीले उनलाई हाम्रो हृदयको अन्तःकरणमा खोज्नुपर्दछ ।"

बाबुजी

श्री राम चन्द्र मिशन

विश्व मुख्यालय
बाबुजी मेमोरियल आश्रम
मणपाक्कम, चेन्नई 600 125, भारत

info@srcm.org

www.sahajmarg.org

स्थानीय सम्पर्क

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

Nepali

श्री राम चन्द्र मिशन

एक अन्तर्राष्ट्रिय संस्था हो जुन सन् १९४५ मा शाहजहाँपुर, भारतका श्री राम चन्द्र (बाबुजी) द्वारा आफ्नो गुरु फतेहगढ, भारत निवासी श्री राम चन्द्र (लालाजी) का स्मृतिमा स्थापना गरिएको हो ।

चेन्नईका वर्तमान आध्यात्मिक मार्गदर्शक श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) को नेतृत्वमा आज यो मिशन संसारको प्रायः सबै देशहरुमा प्रतिनिधित्व भएको छ । उहाँको सेवा आध्यात्मिक मार्गदर्शनको खोजी गर्ने सबैको लागि प्राप्त छ ।

हामी तपाँईलाई सहज मार्गको अभ्यास प्रयास गर्न र यसको फाईदाहरुलाई स्वयम् अनुभव गर्न आमन्त्रण गर्दछौं ।