

‘आत्मविकासको ईश्वरीय प्रयोगमा सहभागी हुन सबैलाई स्वागत छ ... । तपाईंले गर्नु पर्ने कुरा मेरा मालिकले निर्धारित गर्नु भएको सिद्धान्त अनुसार केही महिनाहरूको अभ्यास गर्नु पर्ने मात्र हो र यसको प्रभावकारिता तपाईं आफैले परीक्षण गर्न सक्नु हुन्छ र यदि तपाईं यसबाट सन्तुष्ट हुनु भएन भने तपाईंलाई यो पद्धति छोडेर जाने पूर्ण स्वतन्त्रता छ । यसको सिद्धान्तले कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो व्यक्तिगत धार्मिक भावनाको खण्डन र विरोध गर्दैन किनभने यसको लक्ष्य अनन्त, अव्यक्त परमतत्त्वमा रहेको छ जसको स्वरूप वा गुणहरू छैनन् र, त्यसैले यसको लक्ष्य सामान्यतया सबैलाई ग्राह्य छ चाहे उसले यसलाई जुनसुकै रूपमा सम्बोधन गर्ने गरेको भएपनि । त्यसैले, मलाई तपाईंहरू सबैलाई यस महान पद्धतिमा स्वागत गर्न पाउँदा खुशी लागेको छ र म यो आशा व्यक्त गर्दछु यस आस्वासन सहित कि यस पद्धतिको अभ्यासद्वारा निश्चितरूपमा ठूलो फाईदा हुनेछ’

– चारीजी ।

सहज मार्ग स्वभाविक मार्ग

सहज मार्ग एउटा व्यवहारिक आध्यात्मिक मार्ग हो जुन ध्यानको माध्यमद्वारा आन्तरिक अनुभवमा आधारित छ । राजयोगको यो आधुनिक युगको स्वरूप विश्वभरीकै सबै पृष्ठभूमी र सबै संस्कृतिका व्यक्तिहरू दैनिक रूपमा अभ्यास गरिरहेका छन्, र यो व्यस्त जीवन शैलीमा पनि एकिकृत भएको छ जसले सन्तुलन, प्रसन्नता तथा आध्यात्मिक प्रगति ल्याउँदछ ।

अठार वर्ष वा सो भन्दा माथिका उमेर पुगेको र तोकिए वमोजिम अभ्यास गर्न इच्छुक र सक्षम जो सुकैलाई पनि यो गर्नको लागि प्रस्तुत गरिएको छ । यो अभ्यास सुरु गर्न कृपया स्थानीय प्रशिक्षकसित सम्पर्क राख्नुहोस । यसको प्रारम्भको लागि कम्तिमा लगातार तीन दिन ध्यानको तीन सिटिङ्ग लिनु पर्दछ । सहज मार्ग पद्धतिको अभ्यास सुरु गर्न वा निरन्तरता दिन कुनै शुल्क वा अन्य खर्च आवश्यक पर्दैन ।

सहज मार्ग पद्धति श्री राम चन्द्र मिशन (SRCM) द्वारा भेट गरिएको हो, यो एउटा अन्तराष्ट्रिय संस्था हो जुन सन् १९४५ मा भारतको शाहजहाँपूरमा श्री रामचन्द्र (बाबूजी) ले स्थापना गर्नुभएको हो । आज, वर्तमान जीवित आध्यात्मिक मार्गदर्शक चेन्नाईका श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) को नेतृत्व अर्न्तगत सय भन्दा बढि देशहरूमा सहज मार्गका केन्द्रहरू विद्यमान छन् ।

हामी तपाईंहरूलाई, सहज मार्गको अभ्यास गर्न तथा यसको लाभ आफूस्वयंले अनुभव गर्न स्वागत गर्दछौं । विस्तृत जानकारीको लागि हेर्नुहोस

विस्तृत जानकारीको लागि हेर्नुहोस:

www.sahajmarg.org

info@srcm.org



© श्री राम चन्द्र मिशन
मणपाक्कम, चेन्नाई ६००१२५, भारत

आध्यात्मिकता किन



श्री राम चन्द्र मिशन
मणपाक्कम, चेन्नाई ६००१२५, भारत

‘आध्यात्मिकताले मानिसहरूलाई एउटा विशालरूपमा मानवीयताको एकात्मकता इन्द्रियातीत संयोजनबाट एकसाथ ल्याउन खोज्दछ जहाँ मानवीय मूल्यलाई हृदयमा ध्यानको अभ्यासद्वारा निश्चित रुपदिनु पर्दछ यहाँ परम ईश्वरीय सिद्धान्तहरू प्रति उपासना गरिन्छ ।’ – चारीजी

आन्तरिक अस्तित्वलाई जागृत गराउन

आध्यात्मिकता आन्तरिक अस्तित्वको आवश्यकता हो । ती व्यक्तिहरू जो आध्यात्मिकताको खोजी गर्दछन तिनीहरू दैनिक सांसारिक जीवन भन्दा अरू केही बढि चीजको लालसा गरिरहेका हुन्छन्, दैनिक जीवनमा हाम्रो दृष्टि अक्सर हाम्रो वरिपरीको वाह्य संसारमा केन्द्रित भएको हुन्छ, जहाँ हामी इन्द्रियहरूद्वारा निरन्तर रूपमा छापहरू जम्मा गरिरहेका हुन्छौं । जब हामी आध्यात्मिक अभ्यास सुरु गर्दछौं, हामी ध्यान प्रार्थनाको अभ्यासद्वारा आन्तरिक अस्तित्वलाई पालनपोषण गर्न थाल्दछौं ।

श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) यसलाई निम्न प्रकारले वर्णन गर्नुहुन्छ: “आध्यात्मिकताको सम्पूर्ण विचार हामीमा त्यस कुरालाई पूर्नजागृत गर्नु हो जुन हामी भित्र सुतिरहेको छ-वास्तविक आन्तरिक अस्तित्व-‘स्व’ ।

आध्यात्मिकमा, जीवनको त्यो आन्तरिक ‘स्व’ लाई खोजी गर्ने एउटा अद्भूत यात्रा वन्न जान्छ ।

जटिलताबाट सरलतामा परिवर्तन हुन ।

हामीहरू मध्ये धेरै हाम्रो जीवनमा गहीरो रूपमा अन्तरनिहित रहेको देखिने व्यवहारका ढाँचाहरूलाई परिवर्तन गर्न चाहन्छौं । यसलाई जान दिन सदैव त्यति सजिलो हुँदैन किनभने विगतको अनुभवहरूको छापले रेशम कीराको कोयामा रेशम बेरिएको जस्तै आवरण सृजना गरेको हुन्छ, जसले हामीलाई उही पुरानो ढाँचामा जकडिराख्दछ ।

हामी सुखसयल वा आरामचैन र दु:ख, खुशियाली र पीडा, लाज र अपराध बोधका भावनाहरू विकसित गर्दछौं । हामी ‘राम्रा अनुभूति मन पराउँछौं, खराब अनुभुतिहरू मन पराउँदैनौं । यसको फलस्वरूप, हाम्रा चाहनाहरू, त्रासहरू, वानीहरू, आकांक्षाहरू हुन जान्छन, तिनले हामीलाई जीवनको कुनै दिशाहरू तर्फ तान्दछन । हामीहरू चाहनाहरूलाई सन्तुष्ट गरेर र

पिडालाई हटाएर खुशी हुन प्रयत्न गर्दछौं र हामीहरू वाह्य सुविधा र आनन्दमा भक्नुभक्नु बढि निर्भर वन्न जान्छौं ।

आध्यात्मिक अभ्यासले यी सबै कुराहरूलाई हटाउँन सक्तछ, हाम्रो ढाँचा र प्रवृत्तिहरूलाई निस्कन अनुमति दिएर परिवर्तन गर्दछ । हामी सरल र हलुगों हुदै जान्छौं । चाहना, त्रास, वानी र आकांक्षाहरू घट्न थाल्दछन, जति थोरै चाहना भयो दु:खहरू त्यति नै कम हुन्छन । आध्यात्मिक अभ्यासमा हामीहरू विगतका छापहरू हटाउँदछौ ताकि हामी अगाडि बढ्न स्वतन्त्र होऔं । आध्यात्मिकताले आन्तरिक रूपान्तरणको माध्यमबाट दिगो र अर्थपूर्ण परिवर्तन ल्याउँदछ । जब हामी परिवर्तित हुन्छौं, हाम्रो वरिपरीको संसार परिवर्तन हुन्छ ।

यो हामी पारिवारिक जीवनमा वसिरहेको अवस्थामा गर्दछौं, सांसारिक अस्तित्वको बीचमा गर्दछौं, एउटा जीवन जहाँ हाम्रा वरिपरी रहेका सबैप्रति प्रेम युक्त जीवनको रूपमा गर्दछौं । हामी स्वभाविक रूपमा हाम्रो परिवारलाई पालन पोषण गर्दछौं, हाम्रा वालवच्चालाई शिक्षा प्रदानगर्दछौं, तिनीहरूका आवश्यकता र चाहनालाई, दु:ख र अस्वस्थतालाई हेरविचार गर्दछौं । हाम्रो गृहस्थ जीवन र वृति एक अर्काका परिपूरक हुन्छन यदि हामीले सबै कुरालाई उचित ध्यान पुर्‍याउन सक्यौ भने ।

एउटा सन्तुलित जीवन सृजना गर्न

‘जसरी एउटा चरालाई उड्नको लागि दुईवटा पखेटाको आवश्यकता पर्दछ, त्यसै गरी नै एउटा मानिसलाई स्वभाविक र सामन्जस्यपूर्ण जीवन विताउनको लागि अस्तित्वको दुईवटा पखेटाको आवश्यकता पर्दछ, आध्यात्मिक र भौतिक । यदि यिनीहरू मध्ये कुनैलाई पनि उपेक्षा गरियो भने त्यस्तो जीवन अस्वभाविक वन्न जान्छ र हामीले चाहेको जस्तो परिणाम प्राप्त हुन सक्दैन ’– चारीजी ।

कुनै पनि मात्राको धनसम्पति, शिक्षा, सफलता तथा सुखले जीवनमा पूर्ण सन्तुष्टि प्रदानगर्न सक्दैन किनभने यदि जीवनको सांसारिक पक्षलाई मात्र ध्यान दिइयो भने त्याहाँ असन्तुलन उत्पन्न हुन

जान्छ । सन्तुलन त्यसवेला मात्र पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ जब आध्यात्मिक अभ्यासलाई दैनिक जीवनमा समाहित गरिन्छ ताकि भौतिक र आध्यात्मिक दुवै पखेटालाई ध्यान दिइयोस ।

सही खुशी र प्रेम पाउनको लागि

‘खुशीको अवस्था भनेको त्यो प्राकृतिक आन्तरिक अवस्था हो जसमा तपाईं त्यसवेला पुग्नु हुन्छ जब तपाईंले सबै अनावश्यक कुराहरू हटाइदिनु भएको हुन्छ ।’ – चारीजी ।

वास्तविक प्रसन्नता, खुशी तथा शान्ति भित्रैबाट आउँदछ र यो ध्यानको आध्यात्मिक अभ्यासको माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्रसन्नता आन्तरिक ‘स्व’ को गुण हो र यसैले आध्यात्मिकतामा यसको पालनपोषण हुन्छ । हृदयका अरू गुणहरू पनि पोषित हुन्छ - साहस, आशा, विश्वास, आश्चर्य, दया, सहनशिलता र सबैभन्दा प्रमुख सार्वभौमिक प्रेम ।

विश्वकै महान धार्मिक र आध्यात्मिक परम्परामा यो विश्वास गरिन्छ कि ईश्वर प्रेम हुन र अझ अगाडि ईश्वर मानव हृदयमा निवास गर्दछन् । आध्यात्मिक अभ्यासको पालना गरेमा हामीलाई विश्वव्यापी प्रेमको अनुभव प्राप्त हुने सम्भावना रहन्छ, हाम्रो आफ्नै हृदयभित्र ईश्वरीय सारतत्व अनुभव गर्ने सम्भावना रहन्छ ।

उच्चतम लक्ष्यमा पुग्न

कुनै पनि मानवीय प्रयत्नमा हामीले आफ्नो विचार आफूले प्राप्त गर्न चाहेको लक्ष्यमा निर्धारण गरेका हुन्छौं, अन्यथा हामी लक्ष्य भन्दा कमैमा अडिन्छौं । हामी त्यसै कुरामा ध्यान गर्दछौं जुन हामी वन्न चाहन्छौं । आध्यात्मिक लक्ष्यलाई ईश्वरसित पूर्ण एकाकारको रूपमा परिभाषित गरिन्छ । यसैको कारणले हामी हृदयमा ईश्वरीयतामा ध्यान गर्दछौं ।

सहयोग र मार्गदर्शन नभइकन लक्ष्य जे भएपनि लक्ष्य अप्राप्य नै रहन्छ । एउटा दृढ इच्छा तथा एक अनुभवि शिक्षक जसलाई पालना गर्नु

पर्ने मार्गको बारेमा थाहा हुन्छ, उहाँको आवश्यक सहयोगले हामीलाई यस जीवनको उच्चतम लक्ष्यमा पुग्न सम्भव हुन्छ ।

एउटा सक्षम शिक्षक वा मागदर्शकको भूमिका कुनै पनि प्राप्तिको कोशिसमा अमूल्य हुन्छ । आध्यात्मिकतामा पनि यो फरक हुँदैन । एउटा आध्यात्मिक शिक्षकलाई गुरू अथवा मालिक पनि भनिन्छ र उहाँ यसमा हामीलाई मार्गदर्शन गर्न वा सहयोग गर्नको लागि रहनहुन्छ । आध्यात्मिकता भनेको पहाड चढ्नु जस्तै हो । सुरुमा यो अत्यन्त सजिलो हुन्छ तर तपाईं जब उच्चतम शिखरको लागि कोशिस गर्नुहुन्छ, मार्ग भक्नुभक्नु कठिन हुँदै जान्छ । पर्वतारोहीसगं एउटा मार्ग दर्शक हुन्छ किनभने मार्गदर्शकलाई मार्ग थाहा हुन्छ ।

‘निश्चितरूपमा मालिकको आवश्यकता सर्वाधिक महत्वपूर्ण छ किनभने मलाई लाग्दैन मालिक बिना हामी केही पनि प्राप्त गर्न सक्दछौं । किन ?याहाँ परिवर्तनहरू हुन सक्दछन । यसैले, जसरी बाटोहरू परिवर्तन हुन्छन, जसरी नक्शाहरू परिवर्तन हुन्छन, र जसरी विकासका मार्गहरू परिवर्तन हुन्छन, जसरी मानिसहरू परिवर्तन हुन्छन त्यसै गरी मार्गहरूले पनि तिनीहरू स्वयंलाई परिवर्तन गर्नुपर्दछ मालिकहरू मुख्यतया सभ्यताको विद्यमान अवस्थाहरूलाई, जीवनको वर्तमान अवस्थालाई सुधार्नको लागि आउनु हुन्छ, सबैभन्दा महत्वपूर्ण त आज विद्यमान जीवनको अवस्थालाई सुहाउने पद्धति निर्माण वा पुन: निर्माण गर्न आउनु हुन्छ ।’ – चारीजी

मानवीयतालाई एकताबद्ध गर्न

आध्यात्मिक यात्रा हृदयको आन्तरिक यात्रा हो । विश्वका धर्मको सबै महान प्रवर्तकहरूले, आध्यात्मिक मालिकहरूले मानवजातिहरूको एकात्मकतालाई र ईश्वरको विश्वव्यापकतालाई अङ्गालेका छन । आध्यात्मिक दृष्टिकोणले सबैलाई, सबै संस्कृतिहरूका, सबै धर्मका व्यक्तिहरूलाई सँगै ल्याउँदछ । यदि व्यापकरूपमा अभ्यास गरियो भने, आध्यात्मिकताले मानवीय एकिकरण, एकरूपता तथा शान्ति ल्याउन सक्दछ ।