

‘स्वतःची आत्मोन्नती साधण्यासाठीच्या या दिव्य प्रयोगामध्ये सहभागी होण्यासाठी सर्वांचे स्वागत आहे.... तुम्हाला फक्त माझ्या सद्गुरूंच्या निर्देशानुसार ही साधना काही महिने जशी सांगितली आहे तशा प्रकारे करून तिचा प्रभाव जाणून घ्यायचा आहे. असे करूनही जर तुमचे समाधान झाले नाही तर तुम्ही साधना बंद करण्यास स्वतंत्र आहात. ही साधना कोणत्याही प्रकारे तुमच्या धार्मिक जीवनात हस्तक्षेप करीत नाही. या साधनेचे ध्येय हे अव्यक्त, अनंत, गुणातीत सर्वशक्तिमान परमेश्वर (परमतत्त्व) असल्यामुळे कोणत्याही पार्श्वभूमीच्या व्यक्तीला स्वीकारण्यामध्ये अडचण येत नाही. या महान साधनापद्धतीत आपणा सर्वांचे स्वागत करताना मला अत्याधिक आनंद होत आहे. शेवटी मी अशी ग्वाही देतो की या साधनेच्या अभ्यासाने आपणा सर्वांना निश्चितच प्रचंड लाभ होईल.’

– चारीजी

सहजमार्ग नैसर्गिक मार्ग

सहजमार्ग हा ध्यानाद्वारे मिळणाऱ्या आंतरिक अनुभवावर आधारित व्यवहार्य असा आध्यात्मिक मार्ग आहे. राजयोगाचे हे आधुनिक स्वरूप जगभरातील सर्व प्रकारच्या पार्श्वभूमी असलेल्या, सर्व संस्कृतींच्या लोकांकडून रोज अनुसरले जात आहे आणि रोजच्या व्यस्त जीवनप्रणालीमध्ये याचा सहज समावेश करून संतुलन, आनंद व आध्यात्मिक उन्नती साधली जात आहे.

सहजमार्ग हा वयाची अठरा वर्षे पूर्ण झालेल्या व नेमून दिलेली साधना करून बघण्याची आवड व क्षमता असलेल्या प्रत्येकास उपलब्ध आहे. साधना सुरू करण्यासाठी कृपया स्थानिक प्रशिक्षकाशी संपर्क साधावा. साधनेची सुरुवात ध्यानाच्या कमीतकमी तीन बैठका सलग तीन दिवसांत घेऊन करता येते. सहजमार्ग पद्धतीनुसार साधनेची सुरुवात करण्यासाठी किंवा ती चालू ठेवण्यासाठी कोणत्याही प्रकारचे शुल्क आकारले जात नाही.

ही सहजमार्ग पद्धती आपल्याला श्री राम चंद्र मिशन (एसआरसीएम) द्वारा सादर केली जाते. ही एक आंतरराष्ट्रीय संस्था असून तिची स्थापना १९४५ साली भारतात शाहजहाँपूरनिवासी श्री राम चंद्र (बाबूजी) यांनी केली. आजच्या घडीला विद्यमान आध्यात्मिक मार्गदर्शक श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी), चेन्नई, यांच्या नेतृत्वाखाली १००हून अधिक देशात सहजमार्गाच्या केंद्रांचे अस्तित्व आहे.

सहजमार्गाचे अनुसरण करून होणाऱ्या लाभांचा स्वतः अनुभव घेण्यासाठी आम्ही आपल्या सर्वांना आमंत्रित करतो.

अधिक माहितीसाठी संपर्क

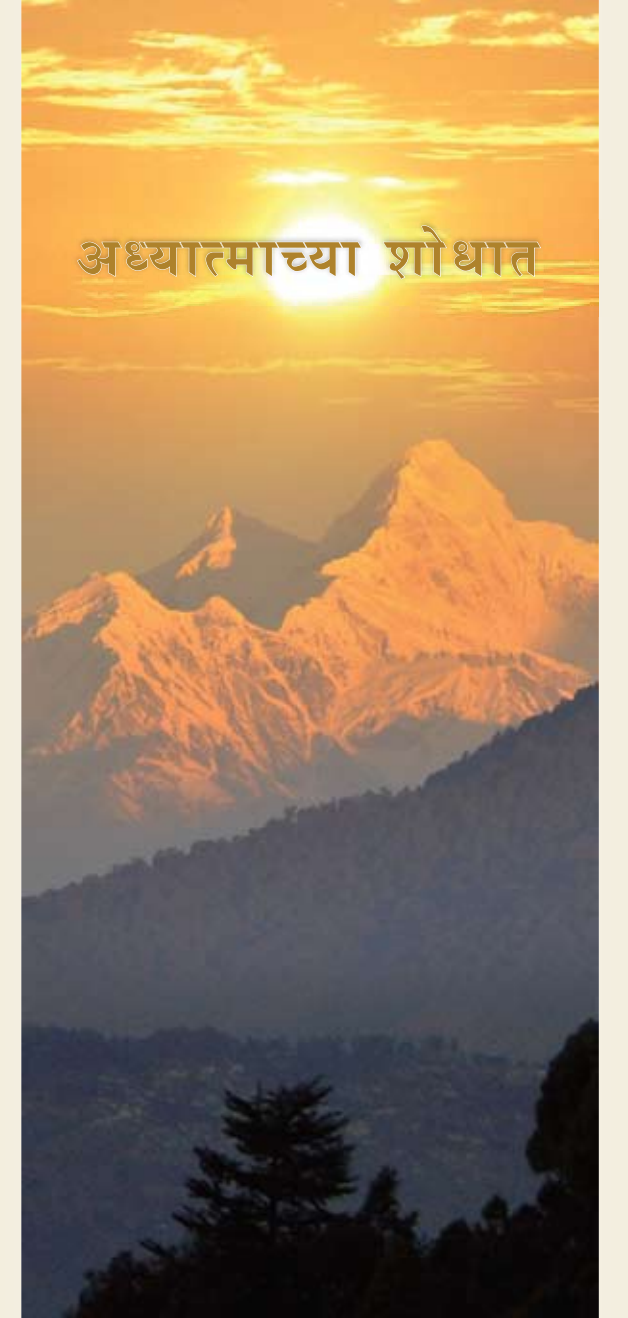
www.sahajmarg.org

info@srcm.org



© श्री राम चंद्र मिशन
मणपक्रम, चेन्नई – 600 125

अध्यात्माच्या शोधात



श्री राम चंद्र मिशन

मणपक्रम, चेन्नई – 600125

‘आध्यात्मिकता लोकांना मानवी एकात्मतेच्या प्रचंड अशा पारलौकीक संयोगात एकत्र आणण्याचा प्रयत्न करते, ज्यात हृदयावरील ध्यानाच्या अभ्यासाद्वारे मानवी मूल्यांना सुस्पष्ट स्वरूप प्रदान केले जाते....येथे आराधना केली जाते ती त्या अंतिम दिव्य परमतत्त्वाची.’ – चारीजी

आंतरिक अस्तित्वाच्या जागृतीसाठी

आध्यात्मिकता ही आंतरिक अस्तित्वाची – आत्म्याची गरज आहे. आपल्या दैनंदिन, सांसारिक जीवनात आपले संपूर्ण चित्त बहुतरुन आपल्या सभोवतालच्या बाह्य जगतावर केंद्रित झालेले असते, ज्यात आपल्या ज्ञानेंद्रियांद्वारे आपण अखंडपणे ठसे ग्रहण करीत असतो. आध्यात्मिकतेच्या शोधात असणाऱ्यांना अशा भौतिक जीवनापेक्षा काहीतरी अधिक प्राप्त करण्याची तळमळ असते. जेव्हा आपण आध्यात्मिक साधनेचा अंगिकार करतो, तेव्हा आपण ध्यान व प्रार्थनेच्या माध्यमातून आपल्या आंतरिक अस्तित्वाचे भरणपोषण करण्यास प्रारंभ करतो.

श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी (चारीजी) याचे वर्णन पुढीलप्रमाणे करतात : ‘*आपल्या आत जे सुप्तावस्थेत आहे – खरे आंतरिक अस्तित्व, आपला ‘स्व’ त्याला नवचैतन्य प्राप्त करून देणे ही आध्यात्मिकतेची संपूर्ण संकल्पना आहे.*’

आध्यात्मिकतेमध्ये जीवन ही त्या अंतरात्म्याचा शोध घेणारी एक विस्मयकारक यात्रा बनून जाते.

गुंतागुंतीच्या अस्तित्वाचे परिवर्तन साधेपणात करणे

आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आपल्या अस्तित्वात खोलवर रुजलेल्या आपल्या वर्तणूकीच्या साच्यात बदल करायचा असतो. असा बदल नेहमीच सोपा असतो असे नाही, कारण गतकाळातील अनुभवांतून निर्माण झालेले ठसे हे आपल्यामध्ये रेशमाच्या किड्याच्या कोशाप्रमाणे एकावर एक आवरणे तयार करतात, जी आपल्याला त्याच जुन्या साच्यात बद्ध करून ठेवतात.

आपल्यामध्ये समाधान व कष्ट, आनंद व दुःख, लज्जा व अपराध या भावनांची जाणीव विकसित होते. आपल्याला ‘चांगल्या’ भावना ह्याशा व ‘वाईट’ भावना नकोशा वाटत असतात. याच्या परिणामस्वरूप इच्छा, भीती, सवयी व अपेक्षा निर्माण होतात व त्या जीवनात आपल्याला एका

विशिष्ट दिशेने ओढतात. आपण इच्छांची पूर्ती करून, वेदनांचे व कष्टांचे निवारण करून आनंदी होण्याची पराकाष्टा करीत राहतो आणि म्हणून आपण बाह्य सुखसोयी व आनंदावर जास्तीतजास्त अवलंबून राहू लागतो.

आध्यात्मिक साधना या सर्व गोष्टींचे निर्मूलन करू शकते, ती आपल्या वर्तणूकीच्या साच्यांना व प्रवृत्तींना काढून टाकून आपल्यात परिवर्तनाची शक्यता निर्माण करते. आपण अधिक साधे व अधिक हलके बनतो. इच्छा, भीती, सवयी व अपेक्षा कमी होतात : इच्छा जितक्या कमी तितके त्रास कमी होतात. आध्यात्मिक साधनेत आपण भूतकाळातील ठसे काढून टाकतो ज्यामुळे आपणास पुढे मार्गक्रमण करण्याचे स्वातंत्र्य प्राप्त होते.

आध्यात्मिकता आंतरिक परिवर्तनाद्वारे चिरस्थायी व अर्थपूर्ण बदल घडवून आणते. आपण बदललो की आपल्या सभोवतालचे विश्व बदलते.

आपण हे सर्व गृहस्थजीवन जगत असताना, भौतिक अस्तित्वात, आपल्याभोवती असणाऱ्या सर्वांबद्दल प्रेमाने परिपूर्ण जीवन व्यतीत करीत असतानाच करतो. साहजिकच आपण आपल्या कुटुंबाची जबाबदारी सांभाळतो, मुलांच्या शिक्षणाची तजवीज करतो, त्यांच्या गरजा, मागण्या, कष्ट, आजारपण याबद्दल काळजी घेतो. प्रत्येक गोष्टीकडे यथायोग्य प्रमाणात लक्ष दिले तर गृहस्थजीवन व व्यवसाय हे आध्यात्मिकतेशी अतिशय सुसंगत असतात.

संतुलित जीवन निर्माण करणे

‘*जसे एखाद्या पक्षाला भरारी मारण्यासाठी दोन पंखांची आवश्यकता असते, तद्वतच मानवी जीवन नैसर्गिक व सुसंवादी होण्यासाठी त्याला भौतिक व आध्यात्मिक या दोन पंखांची आवश्यकता असते. यापैकी कोणत्याही एकाची दुसऱ्यासाठी अवहेलना केली तर ते जीवन अनैसर्गिक होऊन त्याचा परिणाम आपल्याला अपेक्षित असा नसतो.*’ – चारीजी

कितीही विपुल प्रमाणातील भौतिक समृद्धी, शिक्षण, यश, आनंद

जीवनात संपूर्ण समाधान प्रदान करू शकत नाहीत कारण, जेव्हा जीवनाच्या केवळ भौतिक अंगावरच लक्ष केंद्रित केले जाते तेव्हा असंतुलन निर्माण होते. दैनंदिन जीवनात आध्यात्मिक साधनेचा समावेश केल्याने संतुलन पुनर्स्थापित होते, जेणेकरून आध्यात्मिक व भौतिक दोन्ही पंखांकडे लक्ष दिले जाते.

खराखुरा आनंद व प्रेम प्राप्त करणे

‘*आनंद ही नैसर्गिक आंतरिक अवस्था आहे, जी तुम्ही सर्व अनावश्यक गोष्टी काढून टाकल्यावर तुम्हाला प्राप्त होते.*’ – चारीजी

खराखुरा आनंद, समाधान व शांती अंतरंगातून येते व ध्यानाच्या आध्यात्मिक साधनेद्वारे त्याची अनुभूती येऊ शकते.

आनंद हे अंतरात्म्याचे गुणवैशिष्ट्य आहे आणि म्हणून आध्यात्मिकतेत त्याची जोपासना केली जाते. हृदयाच्या इतर गुणवैशिष्ट्यांचीही जोपासना केली जाते – धैर्य, आशा, श्रद्धा, विस्मय, अनुकंपा, सहनशीलता आणि सर्वाधिक म्हणजे वैश्विक प्रेम.

जगभरातील महान धार्मिक व आध्यात्मिक परंपरांमध्ये हे मान्य केले गेले आहे की ईश्वर प्रेम आहे व तो मानवाच्या हृदयात वास करतो. आध्यात्मिक साधनेचा अंगिकार केल्याने ते वैश्विक प्रेम, दिव्य परमतत्त्व हे आपल्या स्वतःच्या हृदयात अनुभवण्याची शक्यता आपल्याला प्राप्त होते.

सर्वोच्च ध्येयाप्रत पोहोचणे

कोणत्याही मानवीय उपक्रमांमध्ये आपण आपले विचार आपल्याला साध्य करावयाच्या ध्येयावर केंद्रित करतो; नाहीतर आपण ते गाठू शकत नाही. आपणास जे बनावयाचे आहे त्यावर आपण ध्यान करतो. आध्यात्मिक ध्येयाची व्याख्या ईश्वराशी संपूर्ण तादात्म्य अशी केली जाते. परिणामस्वरूप आपण आपल्या हृदयस्थित दिव्यत्वावर ध्यान करतो.

तरीही पाठबळ व मार्गदर्शनाच्या अभावी ध्येय अप्राप्य बनू शकते. दृढ इच्छाशक्ती व जो मार्ग अनुसरावयाचा आहे त्याचे ज्ञान असलेल्या अनुभवी मार्गदर्शकाचे आवश्यक ते पाठबळ यामुळे आपल्याला जीवनाचे अत्युच्च ध्येय गाठणे शक्य होते.

कोणत्याही गोष्टीसाठी अविरत प्रयास करीत असताना सक्षम शिक्षक किंवा मार्गदर्शक बहुमूल्य ठरतो. अध्यात्म याला अपवाद नाही. आध्यात्मिक शिक्षकाला सद्गुरू किंवा स्वामी असेही म्हटले जाते व तो आपल्या मार्गदर्शनासाठी व सेवेसाठीच असतो. आध्यात्मिकता ही गिर्यारोहणासारखी असते. सुरुवातीला ते अत्यंत सोपे असते, परंतु जर तुम्ही अत्युच्च शिखरे गाठण्याचा प्रयत्न करीत असाल तर ते अधिकाधिक बिकट होत जाते. गिर्यारोहकासोबत मार्गदर्शक असतो कारण त्याला मार्गाचे ज्ञान असते.

‘*सद्गुरूंची खात्रीने नितांत आवश्यकता असते कारण सद्गुरूंशिवाय आपण काही प्राप्त करू शकू असे मला वाटत नाही. का?..तर बदल संभवतात. त्यामुळे जसे रस्ते बदलतात, नकाशे बदलतात आणि जसे उत्क्रांतीचे मार्ग बदलतात, माणसे बदलतात त्यानुसार मार्गालाही स्वतःला बदलावे लागते.... संस्कृतीच्या सद्यपरिस्थितीमध्ये, जीवनाच्या सद्यपरिस्थितीमध्ये सर्वांना उपयुक्त होईल अशा सुधारणा मार्गात घडवून आणण्यासाठीच मुख्यत्वे करून सद्गुरू अवतरत असतात. व त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे म्हणजे आज अस्तित्वात असलेल्या चराचर सृष्टीला विद्यमान परिस्थितीत अनुसरता येईल अशा साधनापद्धतीची ते निर्मिती किंवा पुनर्निमिती करतात.*’ – चारीजी

मानवजातीची एकात्मता साध्य करणे

आध्यात्मिक यात्रा ही हृदयाची आंतरिक यात्रा असते. जगभरातील सर्वच धर्मांच्या संस्थापकांनी, महान प्रेषितांनी व आध्यात्मिक सद्गुरूंनी मानवी एकात्मता व ईश्वराची वैश्विकता मान्य केलेली आहे. अध्यात्माचे अनुसरण सर्व संस्कृतींच्या व सर्व धर्मांच्या लोकांना एकत्र आणते. मोठ्या प्रमाणावर अनुसरली गेल्यास आध्यात्मिकता मानवी एकात्मता, सुसंवाद व शांतता प्रस्थापित करू शकते.