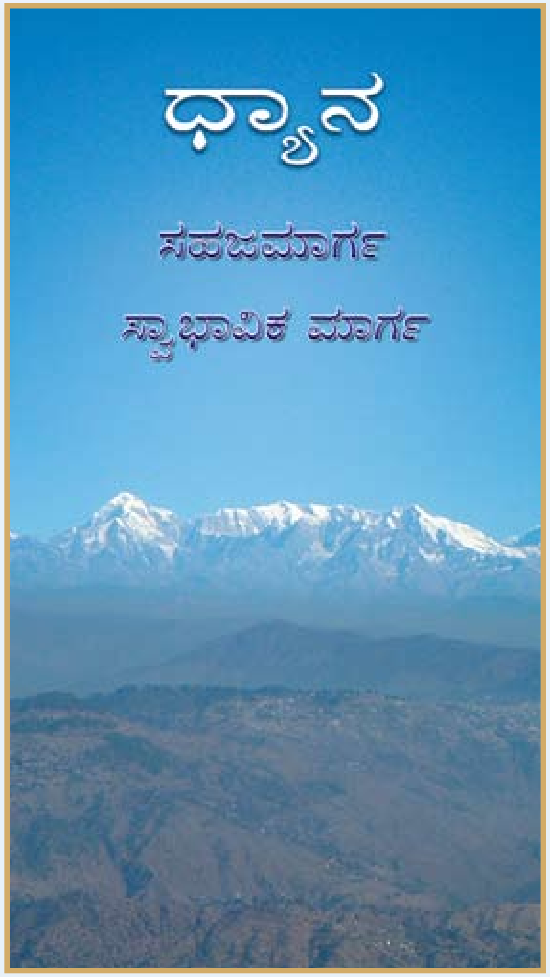

ಸಹಜಮಾರ್ಗ–ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಾರ್ಗ

ಸಹಜಮಾರ್ಗವು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದುದಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಅಥವ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದೇ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ರಾಜಯೋಗದ ಆಧುನಿಕ ರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳು ಹಾಗು ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಜನರೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಾರ್ಯನಿರತ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಗ್ರಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಸಮತೋಲನ, ಸಂತಸ ಹಾಗು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ತರುವಂತಹುದಾಗಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ವಸ್ತು/ವಿಚಾರದ ಬಗೆಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸಹಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ದೈವೀಪ್ರಕಾಶದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವ ಅಥವ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೃದಯದೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ; ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಹುತಿ

ಸಹಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯ ಯೋಗತಂತ್ರದ ಬೆಂಬಲ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ; ಅದು ಗುರುಒಬ್ಬರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರದಾನಮಾಡುವಂತಹ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಹನವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೇಮಭರಿತ ನೆರವಿನಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಇಂಬುನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಹುತಿಯನ್ನು ಮಾನವನ ಪರಿವರ್ತನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

"ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸುವಂತೆ, ಚಿಂತನೆಯು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಮಾತು ಪ್ರಸಾರವಾಗುವಂತೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ"

..ಚಾರೀಜಿ

ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ನಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪತನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಹಜಮಾರ್ಗವು ಗತಕಾಲದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಢಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಚಿತ್ರ ನಮೂನೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸಿ ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವನ, ನಡತೆಯ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ದಾರಿತೋರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರು

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾತ್ರೆಯೆಂದರೆ ಅವ್ಯಕ್ತದೆಡೆಗೆ ಪಯಣ. ಗುರು ಎನ್ನಲಾಗುವ ಬೋಧಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆನ್ನುವುದು ಪರ್ವತಾರೋಹಣದಂತೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ನೀವು ಉನ್ನತ ಶಿಖರವೇರುವ ಗುರಿಯುಳ್ಳವರಾದರೆ ಪಥವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಪರ್ವತಾರೋಹಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಅಗತ್ಯ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗೆ ಹಾದಿಯ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಈಗಿನ ಗುರುಗಳಾದ

ಶ್ರೀ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ರಾಜಗೋಪಾಲಾಚಾರಿಯವರು (ಚಾರೀಜಿ) ಭಾರತದ ಚನ್ನೈನವರು. ಅವರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ನಿಷ್ಠೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗು ಉದ್ಯೋಗಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಸಮತೋಲನ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ಪರಿಣಾಮತ್ವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅನುಭವದಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೀವೇ ಸಾಧನೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

"ಹಕ್ಕಿಗೆ ಹಾರಲು ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆಯೇ ಮಾನವನಿಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಸಮರಸಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗು ಭೌತಿಕ ಅಂಗಗಳೆರಡೂ ಅಗತ್ಯ."

..ಬಾಬೂಜಿ

ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬಗೆ

ಹದಿನೆಂಟು ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿರುವ, ವಿಧಿಸಿರುವಂತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಯಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವಂತಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಜಮಾರ್ಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರವೇಶಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡೇಪಕ್ಷ ಮೂರು ಆರಂಭಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗು ನಮ್ಮ ವೆಬ್ ಸೈಟ್‌ಗಳ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿರಿ.

ಸಹಜಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕ ಅಥವ ವೆಚ್ಚಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

“ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಂತನೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು– ಆತ್ಮವನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಪುನಃಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ”

ಚಾರೀಜಿ

ಸಹಜಮಾರ್ಗ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಮುನ್ನ ಮಾಡುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ದೈವೀಪ್ರಕಾಶದ ಮೇಲಿನ **ಧ್ಯಾನ**

ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದಿನದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ **ಶುದ್ಧೀಕರಣ.**

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ **ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಧ್ಯಾನ**

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡೇಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ನಡೆಸಲಾಗುವ **ಸಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ.** ಈ ಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ತರಬೇತಿದಾರರು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಶಿಕ್ಷಕರು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ **ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಬೈಠಕ್ಕುಗಳು.** ಈ ಬೈಠಕ್ಕುಗಳು ಆಳವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡುವುವಲ್ಲದೆ ವಿವರಣೆಗಳು ಹಾಗು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಸದವಕಾಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

“ದೇವರು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಧರ್ಮದ ಅಥವ ಮತದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕಲಾರನು. ಆತನು ಯಾವುದೇ ಆಕಾರಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತನಾಗಿಲ್ಲ ಅಥವ ಯಾವ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲೂ ನಿಲುಕುವವನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಅವನಿಗಾಗಿ ನಾವು ಅರಸಬೇಕು”

ಬಾಬೂಜಿ

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್
ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರ
ಬಾಬೂಜಿ ಸ್ಮಾರಕ ಆಶ್ರಮ,
ಮಣಪಾಕ್ಕಂ, ಚೆನ್ನೈ 600 125

info@srcm.org
....
www.sahajmarg.org

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

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

Kannada

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಿಷನ್

ಒಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ ಇದು 1945ರಲ್ಲಿ ಷಹಜಹಾನಪುರದ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ(ಬಾಬೂಜಿ)ರವರಿಂದ ಅವರ ಗುರುಗಳಾದ ಫತೇಘಡದ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ (ಲಾಲಾಜಿ) ಯವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು

ಈಗಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾದ ಚೆನ್ನೈನ ಶ್ರೀ ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ರಾಜಗೋಪಾಲಾಚಾರಿ (ಚಾರೀಜಿ) ಯವರ ಮುಂದಾಳುತ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಷನ್ ಜಗತ್ತಿನ ಸರಿಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವರ ಸೇವೆಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅರಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಸಹಜಮಾರ್ಗದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅದರ ಲಾಭದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರದ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ.