‘ఆత్మ వికాసం అనే ఈ దివ్య ప్రయోగంలో పాల్గొనడానికి అందరికీ స్వాగతం... మీరు నిబద్ధతతో చేయవలసినదల్లా, నా గురుదేవులు నిర్దేశించిన సిద్ధాంతాల ప్రకారం కొన్ని నెలలు సాధన చేయ్యడం, ఆ తరువాత మీకు మీరే ఈ పద్ధతి యొక్క ప్రభావాన్ని పరీక్షించుకోవచ్చు. ఒకవేళ అది మీకు సంతృప్తికరంగా లేకపోతే, ఈ పద్ధతికి వీడ్కోలు చెప్పడానికి మీకు సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ ఉంది. దీని సిద్ధాంతాలు ఏ విధంగా కూడా వ్యక్తి యొక్క ధార్మిక భావాలకు వివాదాస్పదంగా గాని, విరుద్ధంగా గాని ఉండవు. ఈ పద్ధతి యొక్క లక్ష్యం అనంతము, నామ రూప గుణ రహితమైన పరతత్త్వం కాబట్టి, ఈ లక్ష్యం ఎవరికైనా ఆమోదయోగ్యంగా ఉండాలి, వాళ్ళకి ఎటువంటి నేపథ్యం ఉన్నా కూడా. అందుచేత మిమ్మల్నందరినీ ఈ గొప్ప పద్ధతిలోనికి ఆహ్వానించడానికి సంతోషిస్తున్నాను. ఈ సందర్భంగా నేను మీకు, ఇక్కడ ఈ పద్ధతిని అనుసరించడం వల్ల చాలా గొప్ప మేలు జరుగుతుందని, ఖచ్చితంగా హామీతో కూడిన నా ఆశను వ్యక్తం చేస్తున్నాను.’

– చారీజీ

సహజ మార్గము

సహజమైన పథము

సహజ మార్గము, ధ్యానం ద్వారా కలిగే అంతర్గత అనుభూతిపై ఆధారపడిన ఒక ఆచరణాత్మక, ఆధ్యాత్మిక పథము. ఈ ఆధునిక రాజయోగ విధానాన్ని అన్ని రకాల నేపథ్యాల నుండి వచ్చిన వారు, ప్రపంచంలోని అన్ని సంస్కృతుల వాళ్ళు నిత్యం ఆచరిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతి తీరిక లేని జీవన విధానాల్లో కూడా తేలికగా ఇమిడి పోయి, సమతుల్యత, ఆనందం, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలనూ ప్రసాదిస్తోంది

పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు, అంతకంటే ఎక్కువ వయసు గలవారు, నిర్ధేశించిన విధంగా సాధన చేయటానికి ఇష్టపడినవారికి సహజ మార్గం అందించబడుతోంది. ఈ సాధనను ప్రారంభించాలంటే స్థానిక ప్రిఫెక్ట్‌ను సంప్రదించండి. ఈ పద్ధతికి పరిచయం అవడానికి కనీసం 3 ధ్యాన సిట్టింగ్‌లు వరుసగా 3 రోజులు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. సహజ మార్గ సాధన ప్రారంభించటానికి గాని, ఆ తరువాత కొనసాగించటానికి గాని ఎటువంటి రుసుములు, చార్జీలు లేవు.

సహజ మార్గ పద్ధతిని అందించేది శ్రీ రామ చంద్ర మిషన్ (SRCM) అనే అంతర్జాతీయ సంస్థ. దీన్ని ఇండియాలో 1 9 4 5లో, షాజహాన్‌పూర్‌లో శ్రీ రామ చంద్ర (బాబూజీ) స్థాపించారు. ప్రస్తుతం చెన్నైకి చెందిన సజీవ మార్గదర్శి అయిన శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారీ గారి (చారీజీ) నేతృత్వంలో 1 0 0 కు పైగా దేశాలలో ఉన్న సహజ మార్గ కేంద్రాలు సేవలను అందిస్తున్నాయి.

ఈ సహజ మార్గ పద్ధతిని మీరు ప్రయత్నించి, మీకు మీరే దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అనుభూతి పొందాలని మీ అందరినీ ఆహ్వానించడమైనది.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి:

www.sahajmarg.org

....

info@srcm.org

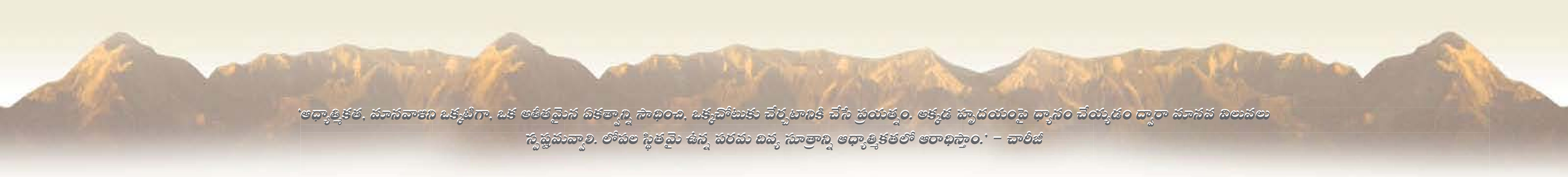
© శ్రీ రామ చంద్ర మిషన్
మనపాక్కం, చెన్నై – 600125

Telugu / July 2011

ఆధ్యాత్మికత ఎందుకు

శ్రీ రామ చంద్ర మిషన్

మనపాక్కం, చెన్నై – 600 125



‘ఆధ్యాత్మికత, మానవాళిని ఒక్కటిగా, ఒక అతీతమైన ఏకత్వాన్ని సాధించి, ఒక్కచోటుకు చేర్చటానికి చేసే ప్రయత్నం. అక్కడ హృదయంపై ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా మానవ విలువలు స్పష్టమవ్వాలి. లోపల స్థితమై ఉన్న పరమ దివ్య సూత్రాన్ని ఆధ్యాత్మికతలో ఆరాధిస్తాం.’ – చారీజీ

అంతర్ అస్తిత్వాన్ని మేలుకొల్పటానికి

ఆధ్యాత్మిక అనేది అంతర్ అస్తిత్వానికి అవసరమైనది. సాధారణంగా మన దృష్టి చుట్టూ ఉన్న బాహ్య ప్రపంచ మీద ఉండడం వల్ల ఇంద్రియాల ద్వారా నిరంతరం ముద్రలను ఏర్పరచుకుంటూ ఉంటుంది. నిత్యం కొనసాగే బాహ్యప్రాపంచిక జీవితం కంటే మించిన దానికోసం తపించేవారు ఆధ్యాత్మికతను కోరుకుంటారు. మనం ఆధ్యాత్మిక సాధన చేపట్టినపుడు, ధ్యానం, ప్రార్థన వంటి సాధనల ద్వారా మన అంతర్ అస్థిత్వాన్ని పోషించడం ప్రారంభిస్తాము.

శ్రీ పార్థసారథి రాజగోపాలాచారీ గారు (చారీజీ) దీన్ని ఈ క్రింది విధంగా వివరిస్తారు. ‘‘*మనలో నిద్రాణమై ఉన్న నిజమైన జీవి అయిన అంతర్ ఆత్మను మేలుకొల్పటమే ఆధ్యాత్మికత యొక్క పరమ లక్ష్యం.*’’

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అడుగు పెట్టినపుడు మన జీవితం అంతర్ ఆత్మను వెలికితీసే అద్భుతమైన ఒక ప్రయాణం అవుతుంది.

సంక్లిష్టత నుండి సరళంగా మారడానికి

మనలో చాలా మంది మనలోనే లోతుగా స్థిరపడిన ప్రవర్తనా విధానాలను మార్చుకోవాలనుకుంటారు. కాని వీటిని అంత సులభంగా పోగొట్టలేము. ఎందుకంటే గతంలోని అనుభవాలకు సంబంధించిన ముద్రలు పట్టుపురుగు యొక్క గూడులా పొరలు పొరలుగా ఏర్పడతాయి. అవి మనలను పాత విధానాల్లోనే ఇరుక్కుపోయి అక్కడే ఉండేలా చేస్తాయి.

మనలో సుఖం-దుఃఖం, సంతోషం-విచారం, అవమానం-అపరాధ భావం వంటి భావాలను పెంపొందించుకుంటాం. ‘మంచి’ భావాలను ఇష్టపడతాం, ‘చెడు’ భావాలను ఇష్టపడం. ఫలితంగా మనలో కోరికలనూ, భయాలనూ అలవాట్లనూ, ఆశలనూ సృష్టించుకుంటాం. అవి మనలను జీవితంలో కొన్ని దిశల్లో ప్రయాణించేలా చేస్తాయి. కోరికలను తీర్చుకుంటూ బాధలను, కష్టాలను తొలగించుకుంటూ సంతోషంగా ఉండే ప్రయత్నం చేస్తూంటాం. కాబట్టి మనం మరింతగా ఇంకా బాహ్యపరమైన సుఖసంతోషాలపై ఆధారపడతాం.

ఆధ్యాత్మిక సాధన ఈ పరిస్థితిని మార్చగలదు. తద్వారా మనలోని ప్రవర్తనా ధోరణులను, ప్రవృత్తులను వదిలించుకునేలా చేసి మనలో మార్పు కలిగిస్తుంది. అప్పుడు మనం మరింత సరళంగా, తేలికగా తయారవుతాము. కోరికలు, భయాలు, అలవాట్లు, ఆశలు అన్ని తగ్గిపోతాయి. కోరికలు ఎంత తగ్గితే కష్టాలు అంత తగ్గుతాయి. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో, మనం స్వేచ్ఛగా ముందుకు సాగేలా, గతం తాలూకు ముద్రలను తొలగించుకుంటాం.

ఆధ్యాత్మికత, అంతర్ పరిణామం ద్వారా శాశ్వతమైన, అర్థవంతమైన మార్పును తీసుకువస్తుంది. మనం మారినప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న విశ్వం కూడా మారుతుంది.

ఇదంతా మనం గృహస్థ జీవనం గడుపుతూ, ప్రాపంచిక జీవనం కొనసాగిస్తూ చేస్తాం; మన చుట్టూ ఉన్నవారి పట్ల ప్రేమతో నిండిన జీవితం అవుతుంది. మనం సహజంగానే మన కుటుంబాలను పోషించుకుంటాం, పిల్లల విద్యావసరాలను చూసుకుంటాము, వాళ్ళ కోరికలు, కష్టాలు, అనారోగ్యం అన్నీ చూసుకుంటాం. మనం గనుక దేనికివాల్సిన ప్రాముఖ్యతను దానికిచ్చినట్లయితే మన వృత్తి, గృహస్తజీవితమూ ఆధ్యాత్మికతతో పాటు సాఫీగా సాగగలవు.

సమతుల్యమైన జీవనం సృష్టించడానికి

‘‘పక్షికి ఏ విధంగా ఎగరటానికి రెండు రెక్కలు కావాలో, అలాగే మనిషి అస్తిత్వానికి కూడా సహజంగా, సామరస్యంగా జీవించడానికి, రెండు రెక్కలుండాలి, ఆధ్యాత్మికం, భౌతికం. రెంటిలో ఏ ఒక్కదానికోసం మరొక దానిని నిర్లక్ష్యం చేసినా, మనం ఆశించిన విధంగా ఫలితం ఉండదు.’ – చారీజీ

భౌతికపరమైన ఐశ్వర్యం, విద్య, విజయం, సుఖము ఎంత ఉన్నప్పటికీ జీవితంలో సంపూర్ణమైన సంతృప్తి కలుగదు, ఎందుకంటే దృష్టి అంతా జీవితంలోని ప్రాపంచికపరమైన అంశాలపైనే నిలపడం వలన, అస్థిరత చోటు చేసుకుంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనను నిత్య జీవితంలో మిళితం చేయడం ద్వారా ఈ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించవచ్చు. ఆ విధంగా భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక రెక్కల రెంటిపైనా దృష్టి సారించడం జరుగుతుంది.

నిజమైన సంతోషాన్ని, ప్రేమను పొందటానికి

‘సంతోషం అనేది మీరు మీలో ఉన్న అనవసరమైనవన్నీ తొలగించిన తరువాత చేరుకునే సహజసిద్ధమైన అంతర్ స్థితి’ – **చారీజీ**

నిజమైన ఆనందం, సంతోషం, ప్రశాంతత అన్నీ లోపల నుండి వస్తాయి. వీటిని ధ్యానం అనే ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా పొందవచ్చు.

ఆనందం అనేది అంతర్ ఆత్మ యొక్క లక్షణం. ఆధ్యాత్మికతలో దానికి పోషణ లభిస్తుంది. హృదయం యొక్క ఇతర లక్షణాలను కూడా పోషించడం జరుగుతుంది. సాహసం, ఆశ, విశ్వాసం, ఆశ్చర్యం, కరుణ, సహనం, అన్నింటికంటే ముఖ్యం విశ్వప్రేమ వంటి లక్షణాలు.

‘‘భగవంతుడే ప్రేమ’’ అని, మనిషి హృదయంలో భగవంతుడు నివశిస్తాడని ప్రపంచంలోని అతి గొప్ప ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాలన్నీ కూడా గుర్తించిన విషయం. ఆధ్యాత్మిక సాధన అనుసరించటం ద్వారా ఈ విశ్వప్రేమను, ఈ దివ్యతత్వాన్నీ మన హృదయంలోనే అనుభూతి పొందే అవకాశం ఉంది.

అత్యున్నత లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటానికి

మనిషి చేసే ఏ ప్రయత్నంలోనైనా కూడా, మనం సాధించవలసిన లక్ష్యంపై ఆలోచనను లగ్నం చేస్తాం. లేకపోతే దానిని చేరలేం. మనం ఏ విధంగా తయారు అవ్వాలనుకుంటున్నామో, దానిపై ధ్యానిస్తాం. భగవంతునిలో సంపూర్ణ ఐక్యతే ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యం యొక్క నిర్వచనం. అందుకే మనం హృదయంలోని దివ్యత్వంపై ధ్యానిస్తాం.

సహకారం, మార్గదర్శకత్వం లేకుండా ఈ లక్ష్యం సాధించలేనిదిగా మిగిలిపోతుంది. దృఢసంకల్పం, అనుసరించ వలసిన మార్గం తెలిసిన అనుభవజ్ఞుడైన గురువు నుంచి అవసరమైన సహకారం ఈ అత్యున్నత లక్ష్యాన్ని ఈ జన్మలోనే చేరుకునేలా చేస్తాయి. దేన్ని సాధించాలన్నా సమర్థుడైన గురువు లేక మార్గదర్శకుడు ఉండటం అత్యంత అవసరం. ఆధ్యాత్మికతలో కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక ఆచార్యుని గురువు లేక మాస్టర్ అని కూడా పిలుస్తారు. వారున్నది మనకు మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వడానికి, సేవలనందించటానికి. ఆధ్యాత్మికత పర్వతారోహణలాంటిది. మొదట్లో ఇది చాలా తేలికగా ఉంటుంది. కాని మీరు ఎత్తైన శిఖరాలెక్కడానికి ప్రయత్నించినపుడు, మార్గం మరింత కష్టతరమౌతుంది. పర్వతారోహకుడికి మార్గదర్శి ఉంటాడు. ఎందుకంటే మార్గదర్శికి మార్గం తెలుసు గనుక.

‘మాస్టర్ యొక్క అవసరం చాలా ముఖ్యమైనది. ఎందుకంటే మాస్టర్ లేకుండా మనం ఏమైనా సాధించగలమని నేను అనుకోను. ఎందుచేత?... మార్పులుండవచ్చు. దారులు మారిన కొద్దీ, మ్యాప్‌లు మారినకొద్దీ, వికాసం చెందే మార్గాలు మారిన కొద్దీ, జనం మారినకొద్దీ, ఆ మార్గాలు కూడా మారవలసి రావచ్చు... మాస్టర్లు వచ్చేది ముఖ్యంగా నాగరికత యొక్క ప్రస్తుత జీవన స్థితిగతులకు అనుగుణంగా పద్ధతుల్లో మార్పులు తీసుకు రావడానికి, అన్నిటికంటే ముఖ్యం, ఈ రోజు ఉన్న జీవన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పద్ధతులను నిర్మించడంగాని పునర్నిర్మించడం గాని చెయ్యడానికి’ – చారీజీ

మానవాళిని ఒక్కటిగా చేయడానికి

హృదయం యొక్క అంతరంగ ప్రయాణమే ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం. ప్రపంచ మతాల సంస్థాపకులందరూ, గొప్ప గొప్ప ప్రవక్తలు, ఆధ్యాత్మిక మాస్టర్లు అందరూ కూడా అన్ని జీవరాసుల ఏకత్వాన్ని గుర్తించిన వారే, భగవంతుడు సమస్తానికి సంబంధించినవాడనీ గుర్తించిన వారే. ఆధ్యాత్మిక పద్ధతి వీటన్నింటినీ అన్ని సంస్కృతులకూ, అన్ని మతాలకూ చెందినవారిని ఒక్కచోటికి చేరుస్తుంది. ఇది విస్తృతంగా అనుసరించగలిగితే, ఆధ్యాత్మికత మానవాళి యొక్క ఐక్యతనూ, సామరస్యాన్నీ శాంతనీ స్థాపించగలదు.