ADVERTORIAL

गुरु पौर्णिमा

सहज योग

सहज योग 50 Years सुवर्णजयंती

परम पुज्य श्री माताजी निर्मला देवी

सहज योगाच्या संस्थापिका

कुंडलिनी जागृतीद्वारे आत्मसाक्षात्कार

सहज योग आंतर्राष्ट्रीय विश्व निर्मल धर्म

खऱ्या गुरूची गुणवैशिष्ट्ये

एक गुरूच तुम्हाला दैवी प्रचिती देतो : गुरुचे सर्वात पहिले आणि महत्त्वाचे वैशिष्ट्य म्हणजे तो तुमची देवाशी भेट घालून देतो, म्हणजे तो कुंडलिनीचे उथान करून सर्व शक्तिमान देवाशी तुमचे नाते जोडतो. गुरु नानक यांना हे विचारलं होतं तेव्हा ते म्हणाले, 'साहिब मिली है सोही सतगुरू' अर्थात, जो तुमची तुम्हाला परमात्याला भेटवतो तो एकच असू शकतो सतगुरू जो गुरु आहे. त्यानंतर त्यांनी आगुरू, कुगुरू इ. वर्गवारी केली. पण जो सतगुरू आहे, तो तुमची देवाशी गाठ घालून देतो, या दैवी शक्तिशी सांगड घालून देतो.

तुम्ही गुरू विकत घेऊ शकत नाही : एक माता जशी बालकाची काळजी घेते तशीच शिष्याच्या योग्य संगोपनाची संपूर्ण जबाबदारी गुरूला घ्यावी लागते. गुरूच ब्रम्हचैतन्याशी शिष्याचे नाते जोडेल. तुम्ही त्याला खरेदी करू शकत नाही. जर तुम्ही एक गुरु खरेदी केला तर तो तुमचा गुलाम होईल गुरू नाही.

गुरुकडे सर्वोच्च दर्जेदार जागृत आत्म असणे आवश्य आहे : गुरू हा खरा खुरा हवा, नुसता भक्तांचे शोषण करणारा व दैवी अनुग्रह नसलेला नसावा. मानवी जाणिवा व ईश्वरी अनुभूती यामध्ये मोठे अंतर आहे आणि हे अंतर केवळ जो स्वत: परिपूर्ण आहे असा गुरूच भरून काढू शकतो. आज पौर्णिमेचा दिवस आहे पौर्णिमा म्हणजे संपूर्ण चंद्रमा. परमेश्वराच्या थोरवीबद्दल बोलण्यासाठी आणि त्याच्या शिष्यांना या थोरवीचे आकलन होईल. या उंचीपर्यंत त्यांना घेऊन जाण्यासाठी गुरु हे एक परिपूर्ण व्यक्तिमत्व असावे लागते. तो हे अंतर भरून काढतो आणि त्याकरिता हे आवश्यक आहे की, गुरू हा उच्च दर्जाचा जागृत आत्मा असला पाहिजे.

गुरु विरक्त असण्याची गरज नाही : जर तुम्ही या सर्व गुरुंची आयुष्ये बघितली तर ते विवाहित होते. त्यांना मुलं होती, त्यांचे जीवन सामान्य होते. तरीही त्यांच्या स्वत:च्या वैयक्तिक जीवनात ते लोकांपासून पूर्णपणे अलिप्त झाले होते. गुरु ते विरक्त असण्याची आवश्यकता नाही किंवा तो जंगलात राहणारा माणूस असण्याची गरज नाही. तो कदाचित सर्वसामान्य गृहस्थ असू शकतो, तो एक राजाही असू शकतो. एखाद्याच्या बाह्य रंगरूपाचा काही परिणाम होत नाही.

(परमपुज्य श्री माताजी निर्मला देवींनी केलेले मार्गदर्शन)

सर्व साक्षात्कारी आत्मे व गुरू वैश्विक प्रेम आणि शांततेबद्दल बोलले आहेत

जेव्हा तुम्ही दैवी शक्तीच्या सान्निध्यात असता तेव्हा ब्रम्ह तुमची काळजी घेतो
– राजा जनक

आपल्यामध्ये वितुष्ट नसावे अशी मी प्रार्थना करतो आणि माझे आप्त व तुमचे आप्त यांच्यात बंधुत्व असावे.
– अब्राहम

इतरांवर हुकुमत चालवणे ही ताकद झाली, स्वत:वर हुकुमत चालवणे ही खरी शक्ती आहे.
– लाओत्से

एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे सत्याचा मार्ग
– झोरोॲस्टर

मनुष्यात देव बघा
– श्री शिर्डीचे साईबाबा

आज मी तुम्हाला सांगत असलेल्या सर्व गोष्टी तुम्ही केल्या तर तुम्ही शक्तीशाली होऊ शकता
– मोझेस

पारखून न घेतलेले जीवन जगण्यात अर्थ नाही
– सॉक्रेटीस

कधीही न पडण्यात आमचा मोठेपणा नाही पण पडल्यानंतर प्रत्येक वेळी उठून उभे राहण्यात आहे
– कन्फ्युशियस

जगनियतांच्या कार्यावरील एका तासाची ध्यानधारणा सत्तर वर्षांच्या प्रार्थनेपेक्षा चांगली आहे.
– प्रेषित मोहम्मद

सर्व मानव जातीतील बंधुत्वात सर्वोच्च योगीचे वैशिष्ट्य आहे, तुमच्या स्वत:च्या मनावर ताबा मिळवा आणि संपूर्ण जग आपलं करा. – गुरुनानक

गुरु जो तुम्हाला देवाशी जोडतो

खऱ्या आध्यात्मिक गुरुच्या व्यक्तीसाठी ७ कसोट्या

सत्याच्या शोधात असलेले लोक त्यांच्या देवत्वाच्या शोधाला गती मिळवी म्हणून नेहमीच्या जीवनात त्यांना मार्ग दाखविण्याकरिता गुरूचा शोध घेतात भारतात जागोजागी भेटणाऱ्या त्यांच्या विश्वास, पैसा, आरोग्य आहे.

सद्सद्विवके बुद्धीची नष्ट करणाऱ्या गुरूंपासून त्यांना सावध करण्यात येतं.

१. कधीही पैसे घेतले का? जर मोफत नसेल तर ती फसवणूक आहे. सत्यावर मालकी नसते ते खरेदी करता येत नाही किंवा विकताही येत नाही.

२. जर लोकांना त्याची माणसे सेल्समनसारखी तुमच्या मागे लागली आणि पैसे घेतले तर तो त्यांचा नियोजित धंदा आहे. रस्ता जितका मौल्यवान तितकाच तो अनियोजित, तो धंदा नसतो.

३. तुमचा अनुभव काय? तात्पुरता अनुभव हा दैवी असतोच असं नाही. दृष्टांत, श्रवण, भाकीत, मृतात्म्यांशी संवाद आणि असे प्रकार घातक आहेत.

४. जर ते तुम्हाला अध्यात्माच्या नावाने कुटुंबाचा व मालमत्तेचा त्याग करण्यास सांगत असतील तर तो स्वत:ला फसवणुकीला आधिन करण्यासारखे आहे.

५. तुम्हाला वेगळे कपडे परिधान करायला, विचित्र पद्धतीने बसायला, सकाळ-संध्याकाळ जप करायला किंवा एखादी अंगठी किंवा अन्य कोणते आभुषण घालायला सांगितले का? तर ते अयोग्य आहे. इश्वर या सगळ्या पलिकडे असतो व त्यासाठी शुद्ध इच्छाशक्ती गरजेची आहे.

६. तुम्हाला काय मिळतं? गुरु तुम्हाला धार्मिक करतो का? (खरा गुरु आणि धर्म वेडा नाही) जर तो तुम्हाला सांगत असेल की, विशिष्ठ धर्म श्रेष्ठ आहे व अन्य कनिष्ठ तर तो खोटे अध्यात्म सांगतो आहे.

७. तुम्हाला स्त्री/पुरुष कोणत्याही एकाच्याच मुक्तीबद्दल सांगत असतील तर तुम्ही चुकीच्या जागी आलात, अशा भोंदू गुरु व त्यांच्या हस्तकांकडून लुबाडून घेण्यास तयार राहा.

तुमच्या शोधकार्यात तुम्हाला शुभेच्छा!

सहज योग ध्यान

डोळे बंद करा उजवा हात हृदयावर ठेवून. **प्रार्थना :** हे परमेश्वर कृपा करून आपण **माझ्या हृदयात या**. (३० सेकंद)

उजवा हात कपाळावर ठेवा, डोके थोडे झुकवावे. **प्रार्थना :** हे परमेश्वर मी **सर्वांना क्षमा** केली आहे. (३० सेकंद)

हाताची बोटे ताणून हाथ टाळूवर ठेवून थोडा दाबावा व घड्याळाच्या दिशेने फिरवा. **प्रार्थना :** हे परमेश्वरा कृपाकरून मला माझा (आत्मसाक्षात्कार) योग प्रदान करा. माझी कुंडलीनी **शक्तीला जागृत** करा. (३० सेकंद)

दोन्ही हाथ मांडीवर उघडे ठेवून आपले लक्ष टाळूवर श्वासावर १० मिथिट ठेवावे. दोन्ही हातावर/ टाळूवर थंड हवा जाणवेल. मन शांत/ स्थिर/ समाधानी होईल व विचार कमी होतील. विचार आले तर **क्षमा क्षमा** म्हणावे. (५ ते १० मिनीट)

अधिक माहितीसाठी टोल फ्री नं.1800 30 700 800

सहजयोग जगाला एकत्र करतो

अधिक तपशिलांसाठी आणि ध्यानधारणा सुरु करण्याकरिता तुमचे आत्मभान मिळवण्याकरिता कृपया खालील लिंक्स पाहा.

www.sahajayoga.org
www.nirmaldham.org
www.sahajayogamumbai.org
www.sahajayoga.org.in
www.freemeditation.com
www.freemeditation.com.au
www.sahajayogaworld.org

सहज योग वर्ल्डवाईड कनेकशन्ससाठी

This is brought to you by **M B Ratnannavar** and **Team of Sahaja Yogis.** E-mail: mbratan@gmail.com