શ્રી રામચંદ્ર મીશન
ECHOES INDIA NEWSLETTER

# માસ્ટરના સમાચારો

## એપ્રીલ 2015

### ગુજરાતનો પ્રવાસ

સોમવારે, 20મી એપ્રીલે, આદરણીય કમલેશભાઈ વિમાન દ્વારા બપોરે **અમદાવાદ** પહોંચ્યા હતા. તેઓ એરપોર્ટથી સીધા જ તેમના નિવાસે ગયા હતા. અડાલજના યોગાશ્રમ ખાતે એકત્રિત થયેલા લગભગ 600 અભ્યાસીઓ માટે સાંજે 7.30 વાગે સત્સંગ રાખ્યો હતો. સત્સંગ પછી તેઓ બધા અભ્યાસીઓને મળ્યા હતા.

21મીએ સવારે 6.30 વાગે માસ્ટરે આશ્રમમાં સત્સંગ કરાવ્યો હતો. ત્યાર પછી તેમણે હૃદયસ્પર્શી વક્તવ્ય આપ્યું હતું અને ઘણી જ સ્પષ્ટ અને સરળ ભાષામાં આધ્યાત્મિક જગતનાં ઓછાં જાણીતાં પાસાં પ્રગટ કર્યાં હતાં. આ વક્તવ્યના થોડા મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે.

- ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેના સંબંધને સમજાવતાં તેમણે કહ્યું હતું કે ગુરુ તેમના શિષ્યને તેમના 'માનસ'માં સાત મહિના રાખે છે અને પછી 'બ્રાઈટર વર્લ્ડ'માં તેને જન્મ આપે છે. જો શિષ્ય સાધનાનાં બધાં અંગો સાચી આતુરતા સાથે અનુસરે અને પોતાની અંદર ગુરુ પ્રત્યે સાચા પ્રેમ સિવાય બીજું કશું જ ન રાખે, તો જ આ જન્મ સાત મહિનામાં શક્ય બને છે. ઘણીવાર નજીવા કારણોસર શિષ્ય ગુરુના 'માનસ'માથી પોતાને બહાર ખેંચી જાય છે.
- દરેક વ્યક્તિએ દિવ્ય પ્રેમનો અનુભવ પોતાની અંદર એક સરખી રીતે અને સમાનપણે કરવા સમર્થ બનવું જોઈએ.
- પૂજા કર્યા પછી તમને બક્ષવામાં આવેલી અવસ્થાને ટકાવી રાખવી એ કોઈ પણ સાધક માટે મોટામાં મોટો પડકાર છે.

વક્તવ્ય આપ્યા પછી તેઓ તેમના નિવાસે જવા રવાના થયા હતા અને બધા અભ્યાસીઓને તેમના પોતાના ઘરોમાં સાંજે સાત વાગે સત્સંગમાં બેસવા માટે કહ્યું હતું. બુધવારે નવજીવન એક્સપ્રેસ દ્વારા તેઓ સુરત જવા નીકળી ગયા હતા.

22મી એપ્રીલે કમલેશભાઈ સવારે 11 વાગે **સુરત** પહોંચી ગયા હતા અને એક અભ્યાસીના ઘેર ગયા હતા. લગભગ બે વાગે સુરતના નવા મેડિટેશન હોલ માટેના પેપર પર તેમણે સહી કરી હતી. નવા મેડિટેશન હોલના સ્થળે સાંજે પાંચ વાગે તેમણે સત્સંગ કરાવ્યો હતો. દક્ષિણ ગુજરાતમાંથી લગભગ 300 અભ્યાસીઓ એકત્રિત થયા હતા. સત્સંગ પછી માસ્ટરે ટૂંકું વક્તવ્ય આપ્યું હતું. તેમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે લાંબી રાહ જોવડાવ્યા પછી સુરતમાં મેડિટેશન હોલ બની રહ્યો છે. તે માટે તેમણે ખુશી વ્યક્ત કરી હતી. હોલને સૌથી અદ્યતન બનાવવા અભ્યાસીઓને કહ્યું હતું અને કહ્યું હતું કે જેટલું બને તેટલું જલદી તેનું ઉદ્‌ઘાટન કરવા આવવાની હું આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યો છું. સાંજે 6.30 વાગે તેઓ ભરુચ જવા નીકળી ગયા હતા.

ધોરી માર્ગ પર ભારે ટ્રાફિક હોવાથી તેઓ 8.45 વાગે ભરુચ પહોંચ્યા હતા. ભરુચમાં આતુરતાથી તેમની રાહ જોઈ રહેલા અભ્યાસીઓને 9.00 વાગે સત્સંગ કરાવ્યો હતો.

23મીએ સવારના સત્સંગ પછી, 7.30 વાગે આરામની જરૂર હોવાથી તેમણે આરામ કર્યો હતો. 11.30 વાગે વડોદરા જતાં પહેલાં તેઓ બધા અભ્યાસીઓને મળ્યા હતા.

કમલેશભાઈ લગભગ 1.00 વાગે **વડોદરા** આવ્યા હતા. સત્સંગ કરાવ્યા પછી તેમણે ટૂંકું વકતવ્ય આપ્યું હતું. તેમાં તેમણે કહ્યું હતું કે સત્સંગ દરમિયાન વરસી રહેલી કૃપાથી તેઓ ખુશ થયા હતા અને 10 વાગે અને 6.30 વાગે એમ બે વધારે સત્સંગોની જાહેરાત કરી હતી અને આ સત્સંગો માટે બધા અભ્યાસીઓને તેમના ઘેર બેસવાનું કહ્યું હતું.

તે સત્સંગ પછી, કમલેશભાઈ એક મહેમાન કે જેઓ જુદા જુદા આશ્રમો માટે સોલર ઉપકરણોની સમજ આપવા આવ્યા હતા તેમની સાથે આશ્રમની ચારેબાજુ ફર્યા હતા. ફરતાં ફરતાં તેમણે પ્રકૃતિનાં વિવિધ પાસાંઓ સમજાવ્યાં હતાં. કમલેશભાઈએ મહેમાનો અને અભ્યાસીઓ માટે રીલેક્ષેશન કાર્યપદ્ધતિનું સંચાલન કર્યું હતું. ત્યાર પછી તેમની રાહ જોઈ રહેલાં બાળકોને તેઓ મળ્યા હતા. સોલર શક્તિનું ઉદાહરણ આપીને ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે બોલ્યા હતા. કોટેજમાં પાછા જતી વખતે રસ્તામાં ઘણા અભ્યાસીઓને શુભેચ્છાઓ પાઠવી હતી.

રાત્રિ રોકાણ તેમણે આશ્રમ કોટેજમાં જ કર્યું હતું અને મિશનનું કાર્ય પૂર્ણ કરીને શુક્રવારે **અમદાવાદ** જવા નીકળ્યા હતા.

24મીએ સાંજે કમલેશભાઈએ નવ પ્રશિક્ષક ઉમેદવારોને સીટીંગ આપવા માટે તેમના નિવાસસ્થાને બોલાવ્યા હતા. 25મીએ તેમણે તે બધાને બે સીટીંગો આપી હતી અને પ્રશિક્ષક તરીકે કાર્ય કરવાની પરવાનગી આપી હતી.

ભંડારા પહેલાં પશ્ચિમ ભારતના અભ્યાસીઓને આ રીતે વધારાનો લાભ આપીને, સાંજે તેઓ હૈદ્રાબાદ જવા નીકળ્યા હતા.

## હૈદ્રાબાદ

શાહજહાનપુરમાં બાબુજી માટે સુંદર 'સમાધિ' બાંધવાની વિશિષ્ટ યોજના આપણા પૂજ્ય ચારીજી મહારાજની દિલની ઈચ્છા હતી. તે માટે ત્યાં જગ્યા ઓછી પડતી હતી. હૈદ્રાબાદમાં 'કાન્હા' પ્રોજેકટ માટે જગ્યા મળ્યા પછી ચારીજીએ તેમના પ્રિય ગુરુની અતુલ્ય સ્મારક માટે આ જગ્યા પસંદ કરી હતી.

બાબુજી દ્વારા સર્જિત નવી સંસ્કૃતિ માટે જે ઈમારત 'કાન્હા' ખાતે સમર્પિત કરી છે તેની ટોચ ઉપર વિશાળ પ્રતિમા મૂકવાની યોજના બનાવી. આ ઈમારત હૃદય આકારના (esoteric symbol) આધ્યાત્મિક પ્રતિકના રૂપમાં છે અને જ્યારે વિમાનની સફર કરીએ, ત્યારે હૈદ્રાબાદની ઉપરથી, તે વિમાનમાંથી દેખાય છે. એરપોર્ટ ઓથોરિટિ દ્વારા તેની કુલ ઊંચાઈ બાવન ફૂટ સુધી મર્યાદિત કરવામાં આવી છે. સમય જતાં એ સ્પષ્ટ થશે કે સમગ્ર વિશ્વમાંથી લોકોના સમૂહ આ સ્મારકને જોવા ઉમટી પડશે અને તે પ્રકાશનું જાણીતું કેન્દ્ર બનશે. 26મીએ રવિવારે છેવટે બાબુજી મહારાજની પ્રતિમા આદરણીય કમલેશભાઈની દેખરેખ હેઠળ સ્થાપવામાં આવી હતી. મૂર્તિની ઊંચાઈ ત્રીસ ફૂટ છે અને તે કલાનો ઉત્તમ નમૂનો છે. મૂર્તિનો ચહેરો ઘણો જ સુસ્પષ્ટ હાવભાવ દર્શાવતો અને નિર્મળ છે અને હસ્ત કોતરણીથી કરવામાં આવેલું કાર્ય ઉમદા કામગીરી માટે આબેહુબ છે. તે મૂર્તિ પંચધાતુઓના મિશ્રણમાંથી બનાવવામાં આવી છે અને આશરે એક સો ધાતુનાં પતરાંને સાંધા વગરનું રેણ કરીને મૂળ માટીના બીબા ઉપર જડવામાં આવ્યાં છે. પ્રતિમાનું વજન 13 ટન છે.

# મે 2015

## ઉન્નાઓ

લખનૌ ભંડારા પછી કમલેશભાઈએ 2જી મેના રોજ ઉન્નાઓ કેન્દ્રની મુલાકાત લેવાનું નક્કી કર્યું હતું. તેઓ લખનૌથી 11 વાગે નીકળ્યા હતા અને 12.30 વાગે ઉન્નાઓ પહોંચ્યા હતા. તે લખનૌથી 70 કી..મી દૂર આવેલું છે. તેમણે મેડિટેશન હોલમાં સત્સંગ કરાવ્યો હતો. ત્યાર પછી ટૂંકું વકતવ્ય આપ્યું હતું અને માસ્ટર જેવા કેવી રીતે બનવું એ સવાલના જવાબમાં તેમણે કહ્યું છે “બાબુજી મહારાજે તે માટે પદ્ધતિ આપી છે. જો કે આ કહેતાં મને થોડો ખચકાટ થાય છે. જે વ્યક્તિ માસ્ટરના ગુણો પોતાની અંદર ગ્રહણ કરવા માગતી હોય, તેણે મધ્ય રાત્રીના 12થી 2 વાગ્યાની વચ્ચે પંદરથી વીસ મિનિટ માટે ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ અને પ્રાર્થનામય બનીને સંકલ્પ કરવો જોઈએ કે માસ્ટરના બધા જ ગુણો મારી અંદર આવી રહ્યા છે.” તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે, “જો તમે તેમ ન કરી શકો, તો અપરાધી હોવાનો અનુભવ કરશો નહીં. બાબુજી આ પદ્ધતિ કોઈને કહેવા માગતા ન હતા. અભ્યાસીઓ ઉપર ઘણાં બધાં પાસાંઓનો ભાર પહેલેથી જ છે અને તેમાં આ એકનો વધારો કરવા માગતા ન હતા.” તેમણે બપોરનું ભોજન લીધું અને લખનૌ આશ્રમ પાછા જતાં પહેલાં થોડો આરામ કર્યો હતો.

## સીતાપુર

3જી મેના રોજ તેઓ સીતાપુર ગયા હતા, ત્યાં 7.30 વાગે પહોંચીને સત્સંગ કરાવ્યો હતો. તે પછી તેમણે વૃક્ષારોપણ કર્યું હતું અને આશ્રમમાં બધે ફર્યા હતા. તેમણે ડાઈનીંગ હોલમાં અભ્યાસીઓને નાસ્તો પીરસ્યો હતો.

9 વાગતાં તેઓ સીતાપુરથી લખનૌ જવા રવાના થયા હતા. પાછા આવતાં રસ્તામાં તેઓ ઘણી બાબતો વિષે વાત કરી રહ્યા હતા.
“કોઈની નિંદા કરીને તમારી જાતને હલકી ન પાડો. તેમ કરીને તમે તમારી જાતને જ દુ:ખી કરો છો. તમે જે માણસની નિંદા કરી રહ્યા છો તે હાજર ન હોય તો પણ તેની નિંદા કરીને તમે તમારી જાતને જ વિકૃત કરી રહ્યા છો. જે પ્રેમ વિસ્તૃત થઈ રહ્યો હતો, તે પ્રેમનું આ નફરત અને અણગમાથી શું થાય છે? તમને તે છાજતું નથી.”

લખનૌ આશ્રમમાં કોટેજ આગળના મુખ્ય દ્વાર પાસે એકત્રિત થયેલા બધા જ સ્વયંસેવકોને તેઓ 2 વાગે મળ્યા હતા. ત્યારે હળવો વાર્તાલાપ અને રમૂજ કરતા હતા. તેમની સાથે ફોટો પડાવ્યા પછી કાર્યક્રમ સમાપ્ત થયો હતો. મુખ્ય મેડિટેશન હોલમાં 6.00 વાગે તેમણે સત્સંગ કરાવ્યો હતો.

## દિલ્હી

4થી મેના રોજ, કમલેશભાઈ દિલ્હી પહોંચ્યા હતા. જેવા તેઓ ઠરીઠામ થયા કે તરત તેમણે આશ્રમ પ્રોજેક્ટ પર કામ કરવાનું શરૂ કરી દીધું હતું અને વિવિધ ડિઝાઈનની દરખાસ્તો પર સમીક્ષા કરી હતી. ગુરગાંવ આશ્રમમાં 6.00 વાગે તેમણે સત્સંગ કરાવ્યો હતો. સત્સંગ પછી આપેલા ટૂંકા વકતવ્યમાં, નવા આકાંક્ષીઓને આકર્ષવા માટે આપણે કેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે બાબતમાં તેમણે કહ્યું હતું કે, “તમારા પોતાના દૈનિક અભ્યાસથી શરૂઆત કરો, તેમ કરવું સર્વોપરી છે. આપણી અંદરની નિશ્ચલતાથી, અંદરની શાંતિથી, અંદરની આનંદિત અવસ્થાથી આપણે બીજા ઉપર પ્રભાવ પાડનાર બનવું જોઈએ અને આપણી અંદર જે સંપત્તિ છે તે સંપત્તિ સહિત જો આપણે આપણી દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ કરીએ, તો આપણે જ્યારે બીજાઓ સાથે વાત કરતા હોઈએ, ત્યારે આપણા વિચારો તેમના સુધી પહોંચી જાય છે. ખૂબ વહાલપૂર્વક કોઈ વ્યક્તિને હૃદય પર અસર થાય તેના જેવું તે છે. આપણા વિચારો ઘણા જ શક્તિશાળી હોય છે. આપણે અભ્યાસ કરીને, અંદરની તે પ્રેમાળ અવસ્થાને આપણી અંદર ટકાવી રાખીએ અને તેની સાથે કામ કરીએ, ત્યારે જો આપણે કોઈને સ્પર્શ કરીએ, કોઈની સામે જોઈએ કે કંઈક સાંભળીએ, ત્યારે આપણે એ જ પ્રેમસભર અવસ્થાનું વહન કરવું જોઈએ. સભાન રહીને તે કરવાનો પ્રયત્ન કરો. જ્યારે વાત કરો, ત્યારે તમારો પ્રેમ સભાનતાથી વહન થાય તેવો પ્રયત્ન કરો.

“સ્વામી વિવેકાનંદે બાબુજીને કહ્યું હતું કે લોકો આપણી પદ્ધતિને ચાલુ રાખે કે ન રાખે, તે મહત્ત્વનું નથી, પણ દરેક પરિવારને જાણકારી હોવી જોઈએ કે આપણું અસ્તિત્વ છે. તેમને જ્યારે પણ જરુર પડે, ત્યારે તેમની સહાયતા માટે સહજ માર્ગ છે. આપણે હંમેશાં ઉપલબ્ધ છીએ.”

મોડી રાત્રે, 10.30 વાગે તેઓ તે પછીની યુરોપની યાત્રા શરૂ કરવા માટે દિલ્હી ઈન્ટરનેશનલ એરપોર્ટ પર પહોંચવા 11.30 વાગે નીકળ્યા હતા.

શ્રી રામચંદ્ર મીશન
એકોઝ ઈન્ડીયા ન્યુઝલેટર

## યુરોપીયન પ્રવાસ

### 5મી મેથી 25મી મે 2015

ઈટાલીમાં મિલાનની મુલાકાતથી કમલેશભાઈની યુરોપીયન પ્રવાસની શરુઆત થઈ હતી. તેમણે 6ઠ્ઠી મેના રોજ મિલાનમાં નવા મેડિટેશન હોલનું ઉદ્દઘાટન કર્યું હતું અને તે જ દિવસે ઈટાલીના ઓસ્ટા કેન્દ્ર ની મુલાકાત લીધી હતી. તે પછી તેઓ સ્વીઝર્લેન્ડમાં લુસાને જવા નીકળ્યા હતા, ત્યાં તેમને નવા અશ્રમ ખાતે સત્સંગ કરાવ્યો હતો. તે પછી તેમણે ફ્રાંસમાં મોન્ટપેલ્લિએર અને પેર્પિગ્નનમાં કેન્દ્રોની મુલાકાત લીધી હતી અને સ્પેનમાં બાર્સેલોના જવા નીકળ્યા હતા. બાર્સેલોના ખાતે 'હાર્ટફુલનેસ' પર કાર્યક્રમનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમાં હાજર રહેલા દરેક મહેમાનોના હૃદયને તે સ્પર્શી ગયું હતું. તે બધા ધ્યાનના છેલ્લા સત્ર સુધી ત્યાં રોકાયા હતા અને અભ્યાસ શરૂ કરવાનું નક્કી કરી લીધું હતું. કમલેશભાઈએ પોર્ટુગલના લિસ્બન કેન્દ્રની મુલાકાત લીધી હતી અને ત્યાંથી 'હાર્ટફુલનેસ'ના ત્રણ દિવસના કાર્યક્રમનું સંચાલન કરવા ફ્રાંસમાં લિયોન ગયા હતા.

લિયોનમાં રાખવામાં આવેલા આ સેમિનારમાં સમગ્ર યુરોપમાંથી 2600 કરતાં વધારે અભ્યાસીઓ એકત્રિત થયા હતા. તે કાર્યક્રમ 15મી થી 17મી મે સુધી રાખવામાં આવ્યો હતો. સેમિનાર દરમિયાન 'રામચંદ્રની સંપૂર્ણ કૃતિઓ–ભાગ–5ની પુરાલેખ આવૃત્તિ બહાર પાડવામાં આવી હતી. કમલેશભાઈએ 2014 નવેમ્બરમાં મણપાક્કમમાં રાખવામાં આવેલા પહેલા યુથ સેમિનાર દરમિયાન આપેલાં વક્તવ્યોમાંથી અવતરણ કરેલાં વક્તવ્યોની ફ્રેંચ આવૃત્તિ 'ડિઝાઈન ડેસ્ટીની' પ્રકાશિત કરવામાં આવી હતી. ફ્રાંસ અને બેલ્જીયમના યુવા અભ્યાસીઓએ તેનો અનુવાદ કર્યો હતો. આ સીમિત આવૃત્તિનું ફ્રેંચ નામ છે *Créer Notre Destinée.*

સેમિનારના દરેક કાર્યક્રમોમાં યુવાનો માટે અલગ સત્રો રાખવામાં આવ્યાં હતાં, તેમાં તેઓ એકબીજા સાથે અલગ અલગ વિષયો પર ચિંતન મનન કરી શકે અને તેની પારસ્પરિક રીતે વ્યક્ત કરી શકે તે

માટે મંજૂરી આપવામાં આવી હતી. બધાં માટે આ એક તક હતી કે જેમાં તેઓ એકબીજા સાથે સંબંધ કેળવાઈ શકે અને તે સાથે પોતાના અભિગમને ગહન બનાવીને આધ્યાત્મિક રીતે વિકસી શકે. પહેલા સત્ર દરમિયાન કમલેશભાઈએ તેમની સાથે વાતો કરી હતી. કમલેશભાઈ ઉપરાંત કેટલાક યુવા વક્તાઓ વચ્ચે સુંદર સ્વયંસ્ફુરિત સંવાદની ધારા પણ વહી હતી અને તેથી કાર્યક્રમ હાસ્ય અને અભિવાદનોથી ભરપૂર હતો.

લોકોને હાર્ટફુલનેસનો અનુભવ કરાવવા માટે બે જાહેર સત્રો રાખવામાં આવ્યાં હતાં. બહારથી લગભગ 1000 લોકોએ હાજરી આપી હતી. 17મી એ સવારના 7:30ના સત્સંગ પછી કમલેશભાઈએ વિધિપૂર્વક ચાર લગ્નો કરાવ્યાં હતાં. લીયોનથી તેઓ રોમાનીયાનાં તીમીસોઆરા જવા માટે નીકળ્યા હતા.

સત્તાવાર રીતે તીમીસોઆરા ખાતે બે દિવસીય સેમીનાર 18મી મે, સવારના 7:30 નાં સત્સંગ સાથે શરૂ થયો. બસ્સો કરતા પણ વધારે અભ્યાસીઓએ હાજરી આપી, ખાસ કરીને રોમાનીયાથી, સરેબીયા અને મોલદેવીયાથી પણ કેટલાક આવ્યા હતા. તીમીસોઆરાથી વિયેનાના રસ્તામાં, કમલેશભાઈ હંગેરીમાં બુધ્ધાપેસ્ટ ખાતે રોકાયા હતા અને સ્થાનિક અભ્યાસીઓ માટે સત્સંગનું સંચાલન કર્યુ હતું. થોડો હળવો નાસ્તો કર્યા બાદ તેઓ ઓસ્ટ્રીયાના વિયેના જવા આગળ વધ્યા હતા. ત્યાં તેઓ વહેલી સાંજે પહોંચ્યા હતા.

21મી મેના રોજ ત્યાં એક દિવસના સેમીનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ તેઓ ડેનમાર્કના વ્રાડ્સ સેન્ડે આશ્રમ જવા નીકળ્યા હતાં.

22મી મે ના રોજ વ્રાડ્સમાં જે સેમીનાર શરૂ થયો હતો તેમાં સમગ્ર યુરોપમાંથી આવેલા લગભગ 1200 જેટલા લોકો તીવ્રતાથી તલ્લીન થઈ ગયા હતા. કેટલાક લાંબા સમયથી આતુરતાથી રાહ જોતા અભ્યાસીઓ આવ્યા હતા અને તેમાં ઘણા લોકો નવા હતા. ત્યાં દરરોજ ત્રણ સત્સંગ થતા હતા. સત્સંગ પછી, ગહન વિષયો પર વકતવ્યો થતાં હતાં, જેમાં વિષયો હતાં, આપણી ઉન્નતિ, તેમજ ચેતનાની ઉન્નતિ.

23મી એ મેડીટેશન માટે બાંધવામાં આવેલા તંબુમાં બધા જ અભ્યાસીઓ માટે હાર્ટફુલનેસ પર પ્રેઝન્ટેશન રાખવામાં આવ્યું હતું. બપોરના સમયે, ડેનીસમાં સ્થાનિક મુલાકાતીઓ માટે પ્રાયોગિક ધોરણે હાર્ટફુલનેસ સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. લગભગ ચાલીસ લોકો આવ્યા હતા અને તેમાંનાં મોટા ભાગના લોકોએ પહેલી સીટીંગ લીધી હતી. રવિવારે બપોરે આવા જ સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. સાંજે 5 વાગ્યાના સત્સંગ પછી, કમલેશભાઈએ ચારથી અઢાર વર્ષનાં બાળકો સાથે થોડોક સમય વીતાવ્યો હતો.

25મી મેના રોજ કમલેશભાઈની યુરોપની મુલાકાત સેમીનારથી પૂરો થયો હતો.

કમલેશભાઈની યુરોપ ટૂરનો સંપૂર્ણ અહેવાલ અભ્યાસી બુલેટીનમાં ઉપલબ્ધ છે અને તે આ લીંક પર પણ મળી શકશે.

https://www.sahajmarg.org/newsletter/sahaj-sandesh

## પ્રશિક્ષક માટે સેમીનારો

### જબલપુર, મધ્યપ્રદેશ

26 થી 30મી મે સુધી ઝોનલ આશ્રમ, જબલપુર ખાતે 6 ઝોનનાં (એમપી–8એ, એમપી–8બી, રાજસ્થાન 7એ અને 7બી, છત્તીસગઢ અને મહારાષ્ટ્ર) 85 પ્રશિક્ષકો માટે પાંચ દિવસનો પ્રશિક્ષક સેમીનાર ચોજવામાં આવ્યો હતો. પ્રશિક્ષકો કામ કરવાની નવી મંજૂરી અથવા કામ કરવાની રીતને પોતાની જાતે કઈ રીતે અપનાવે છે, મુખ્યત્વે તેને આધારિત કાર્યક્રમ હતો. 'હાર્ટફુલનેસ', 'યુ–કનેક્ટ', દૂરની સીટીંગો અને પ્રાર્થનાસભર સૂચનોનાં સત્રો સાથે 'આત્મનિરીક્ષણ', 'વાતચીતના સિધ્ધાંતો', હૃદયને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું', 'સભાન જીવનશૈલી' અને 'નમ્રતા' જેવા બીજા મુદ્દાઓ પણ સાંકળી લેવામાં આવ્યા હતા.

બધા જ પ્રશિક્ષકોએ તેમનાં પોતપોતાનાં કેન્દ્રોમાં નવી મંજૂરી સાથે પૂર્ણ નિષ્ઠાથી કામ કરવા માટે દ્રઢ નિશ્ચય દર્શાવ્યો હતો.

### મેરઠ – ઉત્તર પ્રદેશ

30મી અને 31મી મેના રોજ મેરઠ ખાતે ઝોન 12–એ(યુ.પી. વેસ્ટ) માટે ચોજાયેલ વાર્ષિક પ્રશિક્ષક સંમેલનમાં 70 પ્રશિક્ષકોએ હાજરી આપી હતી. ધ્યાન પછી 'પ્રશિક્ષક એક ઉત્કટ અભ્યાસી છે.' તે મુદ્દા પર જોશભેર કાર્યક્રમ શરૂ થયો હતો. પ્રશિક્ષકો માટે આપવામાં આવેલી નવી મંજૂરીઓની સમજણ સાથે સુસંબદ્ધ રીતે કાર્યક્રમ આગળ વધારવામાં આવ્યો હતો, પછી 'હાર્ટફુલનેસ', 'યુ–કનેક્ટ', 'ઓપન હાઉસ' અને 'હોમ–ગેધરીંગ'ની રજૂઆત કરવામાં આવી હતી. તે પછી સવાલ અને જવાબના સત્ર રાખવામાં આવ્યા હતા. 'પ્રેમ', 'ભાઈચારો', 'નમ્રતા', 'બેનામ' અને 'સંવાદિતા' સાથેનો વહીવટ, 'પ્રશિક્ષકોની ભૂમિકા', 'વ્હીસ્પર્સનું મહત્વ અને મૂલ્ય', 'ચારિત્ર્ય ઘડતર', વગેરે મુદ્દાઓ આ સત્રમાં સાંકળી લેવામાં આવ્યા હતા. જીઆઈપીટી જેવી તાલીમોનું મહત્વ, રીટ્રીટ સેન્ટરોની મુલાકાત લેવા માટે, આશ્રમોની મુલાકાત લેવા માટે અને કેમ્પમાં હાજરી આપવા માટે અભ્યાસીઓને પ્રેરણા આપવી, એકાઉન્ટની પદ્ધતિ માટેની તાલીમને પણ આ સેમીનારમાં સાંકળી લેવામાં આવી હતી.

ભાઈ અશોકકુમાર ગર્ગ(ઝેડઆઈસી) એ ઝોનમાં કેન્દ્રની મુલાકાતો માટે તેમના પ્રતિભાવો આપ્યા હતા અને સુધારા માટે સૂચનો આપ્યાં હતાં. તે પછી કેન્દ્રોનાં વિકાસ માટે પ્રશિક્ષકો તરફથી ઉભા કરવામાં આવતા વાદવિવાદો, સ્પષ્ટીકરણો અને પૂછપરછ ઉપર સત્ર રાખવામાં આવ્યું હતું. સત્રનાં અંતમાં પ્રશિક્ષકોને આગળ આવીને તેમણે શું અનુભવ્યું તે જણાવવા માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું.

## પ્રશિક્ષક પ્રોગ્રામ

### મનપાક્કમ

20 થી 26મી મે દરમિયાન બાબુજી મેમોરિયલ આશ્રમ ખાતે પ્રશિક્ષક ઉમેદવારોની 10મી બેચનો કાર્યક્રમ ચોજાચો હતો. તાલીમની પ્રક્રિયામાં કુલ 62 ઉમેદવારોને લેવામાં આવ્યા હતા – તેમાંથી 20 અભ્યાસીઓને પહેલેથી જ પ્રશિક્ષક બનાવી દેવામાં આવ્યા હતા. જ્યારે બાકીનાં 42 ને તૈયાર કરવામાં આવી રહ્યા હતા.

કાર્યક્રમ દરમિયાન કમલેશભાઈ શારીરિક રીતે હાજર ન હતા, ત્યારે તેમનું માર્ગદર્શન અને હાજરી સ્પષ્ટ રીતે અનુભવાતી હતી. ભાઈ સી.રાજગોપાલનને પ્રશિક્ષક બનાવતાં પહેલાની તૈયારીરૂપે કરાતા કામનાં પાસાંને સમજાવ્યા હતા.

આ સત્રમાં 'માહિતી', 'વાતચીતનાં સિંધ્ધાંતો', 'અભ્યાસ' અને પ્રશિક્ષકનાં કામ પ્રત્યેનો 'અભિગમ', 'સહજમાર્ગનું તત્વજ્ઞાન', 'હાલતનું વાંચન', 'નમ્રતા', પ્રશિક્ષકોને આપવામાં આવેલી નવી મંજૂરી, 'ચૂપચાપ પોતાની જાતને આગળ કર્યા વગર કામ કરવાની રીત' અને 'હાર્ટફુલનેસ', 'પ્રાર્થનાસભર સૂચનો' વિગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો.

જે પ્રશિક્ષકોને કામ કરવાની પહેલેથી જ મંજૂરી આપવામાં આવી હતી તેમના માટે સત્રનું આચોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમ પ્રિય માસ્ટરે ખાસ કહ્યું છે તેમ 'પવિત્ર અને ઉમદા' કામ કરવાના હેતુ માટે ભાઈચારાની સમજ અને હેતુની સ્પષ્ટતા હોવી જોઈએ.

## યુ-કનેક્ટ

### ઔરંગાબાદ, મહારાષ્ટ્ર

2014-15 નાં બીજા સેમેસ્ટર દરમિયાન સરકારી ઈજનેરી કોલેજ ખાતે યુ-કનેક્ટ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલો સ્વ વિકાસ માટેનો કાર્યક્રમ (એસડીપી) યોજવામાં આવ્યો હતો. અલગ અલગ પૂર્વ સ્નાતક ઈજનેરી કોર્સોમાંથી લગભગ 72 વિદ્યાર્થીઓએ તેમાં ભાગ લીધો હતો.

23મી મેના રોજ આખરી સત્ર તેમની સંસ્થામાં યોજવામાં આવ્યું હતું. પ્રશિક્ષક દ્વારા રિલેક્ષેશન રીત અને દસ મિનિટ માટેના ધ્યાન પ્રદર્શનનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું. વિદ્યાર્થીઓએ ઊંડો રસ દર્શાવ્યો હતો અને ચર્ચાઓમાં ભાગ લીધો હતો. ત્યારપછી બધા જ ભાગ લેનારાને એસડીપી પ્રમાણપત્ર આપવામાં આવ્યા હતા.

### ઈન્દોર, મધ્યપ્રદેશ.

14મી જૂનના રોજ જુદા જુદા કેન્દ્રોમાંથી આવેલા લગભગ 50 સ્વયંસેવકો માટે એમ પી ઝોન 8-એના યુ-કનેક્ટ સ્વયંસેવકોની ઝોનલ મીટીંગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું . પહેલાંનાં શૈક્ષણિક સત્રમાં, ઈન્દોર, ભોપાલ, ગ્વાલિયર અને વિદિશાની છ કોલેજોમાં એસડીપીનું સંચાલન કરવામાં આવતું હતું. એસડીપી ચાર કોલેજોમાં પૂર્ણ કરવામાં આવ્યું છે અને બાકીની બે માં પ્રક્રિયા ચાલુ છે. બધા મળીને લગભગ 180 વિદ્યાર્થીઓએ આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધો હતો. સ્વયંસેવકોએ વિદ્યાર્થીઆને તેમનો અનુભવ કહ્યો હતો, તેમને તેમની જિંદગીમાં આધ્યાતિમકતાની ઊણપ પૂરી કરવા માટે એસડીપી સમર્થ છે. SRCMના સ્વયંસેવકોના નિ:સ્વાર્થ કામ અને વચનબધ્ધતાની તેમના હૃદય પર અસર થઈ હતી. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ સીટીંગ લેવા માટે પ્રેરિત થયા હતા. સ્વયંસેવકોની ટીમ બનાવવા માટે વકતાઓ અને કો-ઓર્ડીનેટર્સની તાલીમ માટે ભાગ લેનારાઓ સાથે ચર્ચા કરવામાં આવી હતી. એસડીપીનાં વિષયોનું ઉંડાણથી સમીક્ષા કરવા માટે સ્વયંસેવકોને નિદર્શન કરવામાં આવ્યું.

ત્રણ નવા કેન્દ્રોમાં પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું – હર્દા, ઉજ્જૈન અને જાંબુઆ. ઈન્દોર અને ભોપાલનાં વિકસિત કેન્દ્રો ફરીથી એ જ કોલેજોમાં કાર્ય કરશે અને નવી કોલેજોમાં પણ કાર્ય શરૂ કરશે.

30મી અને 31મી મેનાં રોજ 70 અભ્યાસીઓ માટે બે દિવસનો ફેસીલીટેટર તાલીમ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. ઝોન 2એ નાં વિવિધ કેન્દ્રોમાંથી અભ્યાસીઓ અને થોડાક ઝોન 2બી અને કર્ણાટકમાંથી આવેલા અભ્યાસીઓએ આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લીધો હતો કે જેમાં 'યુ-કનેક્ટ' અને 'એસડીપી'નાં ખ્યાલ સાથેનાં સત્રોનો સમાવેશ હતો, અને બધા જ ભાગ લેનારાઓએ સમૂહ ચર્ચા અને નિદર્શનમાં સક્રિય રીતે સામેલ થયા હતા. કેટલાક ભાગ લેનારાઓ તરફથી મુદ્દાઓની રજૂઆત કરતા મોક સેશનનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું અને બાકીના પ્રેક્ષકોએ કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની ભૂમિકા ભજવી હતી. કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓમાં આ પ્રકારનાં સત્રોનું સંચાલન કરવામાં આવ્યું, તેનાથી ભાગ લેનારાઓ કામની ગંભીરતા અને આવા કાર્યક્રમોના સુષુપ્ત વજૂદને સમજવા માટે શકિતમાન થયા હતા. સત્રના અંતમાં ઝોન 2એ માં યુ-કનેક્ટ પ્રવૃત્તિ માટે ઝેડઆઈસી દ્વારા કમ કરવાની યોજના રજૂ કરવામાં આવી હતી. યુ-કનેક્ટ કોર ટીમના નિરીક્ષકની હાજરીમાં તેમની રજૂઆતનાં કૌશલ્યનો અભ્યાસ કરવા માટે ફેસીલીટેટર નિયમિત રીતે મળતા રહેશે. એકવાર પૂરતી સંખ્યામાં ફેસીલીટેટર તાલીમબધ્ધ થઈ જાય, તે પછી તેઓ તેમના પોતપોતાના વિસ્તારમાં એસડીપી ને રજૂ કરવા માટે કોલેજો અને યુનિવર્સિટીઓનો સંપર્ક કરવાનું શરૂ કરશે.

શ્રી રામચંદ્ર મીશન એકોઝ ઈન્ડીયા ન્યુઝલેટર

# યુવા પ્રવૃત્તિઓ

## વિરુધુનગર, તામિલ નાડુ, ઝોન 2ડી

29મી થી 31મી મે દરમિયાન, યુવાઓ માટેના ઝોનલ સ્તરના સેમિનારમાં મોટે ભાગે ઝોન 2(ડી)માંથી આવેલા આશરે 73 અભ્યાસીઓએ ભાગ લીધો હતો.

જેમણે 'હાર્ટફુલનેસ', 'લક્ષ્યની પાર્શ્વભૂમિકા', સાધના, સેવા, આત્મ –નિરીક્ષણ અને ચારિત્ર્ય જેવા વિવિધ વિષયો સંબંધિત પારસ્પરિક સંવાદાત્મક સત્રોમાં ભાગ લીધો હતો અને યુવાનો ખૂબ ઉત્સાહિત હતા. વિષયો ઉપર સમૂહ ચર્ચાની સાથે સ્વયંસેવાના કાર્યનું પણ આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

રાત્રીના ભોજન પહેલાં, દિવસના છેલ્લા સત્ર બાદ 'સર્કલ ટાઈમ' પ્રવૃત્તિએ દિવસ દરમિયાનના કાર્યક્રમ અને બીજા દિવસના કાર્યક્રમ માટે કેટલાક સૂચનો પર ચર્ચા કરવામાં મદદ કરી હતી.

આપણા માસ્ટરોના નિયમિત વીડીયોના સત્રો ઉપરાંત સ્વામી વિવેકાનંદના જીવન પર ફિલ્મ પણ દર્શાવવામાં આવી હતી. સેમિનારના અંતમાં, આવી તકો અને તેમના સાશ્વત માર્ગદર્શન બદલ, માસ્ટર પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાનો અનુભવ થયો હતો.

## વલસાડ, ગુજરાત, ઝોન 6બી

13મી અને 14મી જૂન દરમિયાન, વલસાડ આશ્રમ ખાતે રાખવામાં આવેલ ઝોનલ સ્તરના વર્કશોપ 'અહીં અને હમણાં'માં તેંતાળીસ ઉત્સુક યુવાનોએ ભાગ લીધા હતો. વડોદરા આશ્રમમાં ફેબ્રુઆરી દરમિયાન રાખવામાં આવેલ વર્કશોપનો આ બીજો ભાગ હતો. વર્કશોપના વિષયો હતા 'વલણ', 'હાર્ટફુલનેસ', 'આત્મ વિશ્લેષણ', 'સ્વયંસેવા', 'સમયની વ્યવસ્થા', અને 'ભંડારો'. પ્રાર્થનાભર્યા સૂચનોને અને ડાયરી લખીને પોતાની અવસ્થા પ્રત્યેની સભાનતામાં વધારો કરવામાં આ વિદ્યાર્થીઓ સક્રિય થયા હતા. આશ્રમ ખાતે યુવાઓએ એક કલાક સેવા કરવામાં ગાળ્યો હતો.

'સાધનામે ડૂબીયે', 'સમયની માંગ', 'દસ નિયમો', અને 'ઉત્કૃષ્ટાના પચાસ વર્ષો'ની ડીવીડી આ વર્કશોપ દરમિયાન બતાવવામાં આવી હતી.

બધા જ ભાગ લેનારાઓ માટે આધ્યાત્મિક યાત્રામાં સાહસનું આ એક ડગલું આગળ હતું, જેમાં બધાએ 'અહીં અને હમણાં જ' અભ્યાસ કરીને વધારે જુસ્સા સાથે ઉત્સાહભરે બદલાવ લાવવાનો નિર્ણય કર્યો હતો.

## મીડિયા વર્કશોપ, મુંબઈ

બીએમએ, પનવેલ ખાતે રાખવામાં આવેલ દસ દિવસીય મીડિયા વર્કશોપમાં, આઠ યુવાનોએ ભાગ લીધો. મીડિયાનાં જુદાં જુદાં પાસાંઓના વિચારને ધ્યાનમાં રાખીને 'તે તમારી જાતે જ કરો' વિષય પર વર્કશોપની યોજના ઘડવામાં આવી હતી, કે જેથી ભાગ લેનારાઓ મિશનના વિવિધ પ્રોજેક્ટો પર કામ કરી શકે. વર્કશોપમાં મીડિયા ઉપર આવતા સૈધ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક, બંને સિદ્ધાંતોને આવરી લેવામાં આવ્યા હતા. તેમને ઉપરના વિષયો પર આધારિત યોજનાઓ પર તાલીમ આપવામાં આવી હતી, જેમાં સ્ટીલ ફોટોગ્રાફી, ચલચિત્ર બનાવવાની ફોટોગ્રાફી, મલ્ટી મીડિયા દ્વારા ઈન્ટરવ્યુનું શૂટીંગ, સ્ટુડીઓમાં લાઈટીંગ, ડાયરેક્ટર માટે ચિત્રનું યથા દર્શન અને ફિલ્મના પડદા પર બીજી ભાષા અંકિત કરવી વગેરે આવરી લેવામાં આવ્યા હતા. મીડિયામાં કામ કરતી વ્યક્તિ અત્યંત વ્યસ્ત રહેતી હોવાથી, તેને ધ્યાનમાં લઈને આ વર્કશોપમાં બે વિશેષ વક્તવ્યો આવરી લેવામાં આવ્યાં હતાં, તેમાંનું એક ફીઝીયો થેરાપીસ્ટ દ્વારા અને બીજું ડાયેટીશયન દ્વારા ભાગ લેનારાઓના અભિનય કૌશલ્યને જોવા માટે અને વ્યાવસાયિકતા તરફ એક ડગલું સમજાવવા માટે કાર્યકર્તાઓએ તેમને 'તમારી અંદર જે છે તેના સ્વાદનો અનુભવ કરો'નો પ્રોજેક્ટ આપ્યો હતો. આ બધા પ્રોજેક્ટો અને તાલીમોમાં ભાગ લેનારાઓને ડાયરેક્શન, અભિનય, ચિત્રનું યથા દર્શન, એડીટીંગ અને તેમની પોતાની વાર્તા કથન દ્વારા અવાજનું ધ્વનિકરણ – 'ધ સિનેમા'નો અનુભવ કરાવ્યો હતો.

## સમાચારો સંક્ષિપ્તમાં

### ભિલવારા, રાજસ્થાન

7મી જૂને 43 અભ્યાસીઓ માટે, દસ નિયમો ઉપર વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વાર્તાઓ અને ઉદાહરણો દ્વારા દસ નિયમોને વિગતવાર સમજવવામાં આવ્યા હતા. ટુંકમાં, આધ્યાત્મિકતાના સાચા સાધક માટે દસ નિયમોનું પાલન કરવા પર ભાર આપવામાં આવ્યો હતો. દરેક નિયમની અગત્યતા વિષે અભ્યાસીની સમજ સ્પષ્ટ થઈ હતી.

### હુબલી, કર્ણાટક

13મી અને 14મી જૂન દરમિયાન કન્નડ ભાષામાં બે દિવસીય કાર્યક્રમ 'મનન'નું સંચાલન કરવામાં આવ્યું હતું. હુબલી, ધારવાડ, બેલ્લુર, નવાનગર, કલ્લુર, ગુલબર્ગા કેન્દ્રોમાંથી સો કરતાં પણ વધારે અભ્યાસીઓએ ભાગ લીધો હતો. પારસ્પરિક સંવાદાત્મક રીતે રજૂઆતોનો ઉપયોગ કરીને સાધનાનાં વિવિધ પાસાંઓને વિસ્તારપૂર્વક આવરી લેવામાં આવ્યાં હતાં. તમામ અભ્યાસીઓને લાગ્યું હતું કે તેઓને અત્યંત ફાયદો થયો છે.

### ઝીરો. અરુણાચલ પ્રદેશ

આશ્રમ ખાતે 17 થી 19 એપ્રીલ સુધી ત્રણ દિવસીય જીઆઈટીપીનો વર્કશોપ રાખવામાં આવ્યું હતું. ડાયરી લખવી, ધ્યાન અને સફાઈના જેવા વિષયોને આવરી લેવામાં આવ્યા હતા. ઈટાનગર, બોમડીલ્લા, ફાસીઘાટ, નહાર્લાગુન, રાગા, અનીની, ટેન્ગા, દુલુન્ગ, ઉત્તર લખીમપુર, તિનસુકીયા કેંન્દ્રોના 50થી પણ વધારે અભ્યાસીઓને આ કાર્યક્રમનો લાભ મળ્યો હતો.

### ખડગપુર, પશ્ચિમ બંગાળ

કેન્દ્રિય વિદ્યાલય, ખડગપુર ખાતે, 20મીથી 22મી એપ્રિલ દરમિયાન, ધોરણ દસના ચાર વર્ગોના આશરે 150 વિદ્યાર્થી માટે 'મૂલ્યો આધારિત શિક્ષણનો પરિચય' વિષય ઉપર ત્રણ દિવસીય કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. અભ્યાસનો વિષય હતો 'ચાલો રમતાં રમતાં શીખીએ સારી સારી વાતો'. કાર્યક્રમની શરૂઆત બે મિનીટના મૌનથી કરવામાં આવી હતી અને રિલેક્ષેશન કસરત પછી એક મનોરંજક રમત રમાડવામાં આવી હતી. આમ રમતરમતમાં બધાને પાયાના છ મૂલ્યોનો પરિચય આપવામાં આવ્યો હતો. નમ્રતા, પ્રેમ, હિંમત, નિષ્ઠા, જવાબદારી અને અનુસાશન. વિદ્યાર્થીઓએ રજૂઆતો ધ્યાનથી સાંભળીને, પરસ્પર સંવાદાત્મક રીતે ઉત્સાહપૂર્વક પ્રતિસાદ આપ્યો હતો. 'ભારતની દંતકથાઓ' અને 'ચાલતાં ચાલતાં બોલો' ઉપરના વીડીઓ વિદ્યાર્થીને ખૂબ પસંદ પડ્યા હતા. સમગ્ર કાર્યક્રમ, ખૂબ જ આનંદભર્યા જીવંત વાતાવરણમાં સંચાલિત કરવામાં આવ્યો હતો. શાળાના સત્તાવાળાઓ તરફથી આપવામાં આવેલો સહકાર પણ પ્રસંનીય હતો.

## બાળકો માટે સમર કેમ્પ

જેમ, ઉનાળુ રજાઓ નજીક આવતી જાય, તેમ તેમ ચિલ્ડ્રન સેન્ટર અને આશ્રમના અન્ય સ્વયંસેવકો પોત પોતાના આશ્રમોમાં બાળકો માટે ઉત્તેજના ભર્યા સમર કેમ્પની તૈયારીના આયોજન કરવામાં વ્યસ્ત થઈ જાય છે. બાળકોને ઘર જેવો અનુભવ થાય તેમ જ બાળકોનાં મનમાં જીવન માટેના મૂલ્યોને આનંદભરી સૂક્ષ્મ રીતે વારંવાર ઠસાવીને સમગ્ર રીતે તેમનો વિકાસ થાય માટેની પ્રવૃત્તિઓ અયોજીત કરવામાં આવી હતી. આ કેમ્પોમાં બાળકો મોટી સંખ્યામાં ભાગ લઈને સ્વયંસેવકોને ખડે પગે રાખ્યા હતા. નાની વયના(6 થી 10 વર્ષની) બાળકોએ મોટે ભાગે કળા અને કૌશલ્યની પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા રહ્યા હતા, જેનાથી તેઓને પોતાની પાસે હોય તે બીજ સાથે વહેંચવાની અને એકબીજાની પરવા કરવાનાં મૂલ્યોને આત્મસાત કરી શક્યા હતા. મોટા ભાગના આશ્રમોમાં મોટી વયના(11 થી 16 વર્ષ) બાળકો માટે આધ્યાત્મિકતાની સાથેસાથે જીવનના સામાજીક અને વ્યવહારીક પાસાંઓને આવરી લેતા વધારે ગંભીર સત્રો રાખવામાં આવ્યા હતા. બાળકોને દરરોજ સવારે કસરતમાં, રિલેક્ષેશન અને રમૂજભરી ઘણી રમતોમાં રોકેલા રાખવામાં આવતા હતા જેનાથી તેઓ દિવસભર સ્ફુર્તિલા અને ક્રિયાશીલ રહેતાં હતા. બાળકો તેમના હૃદયોમાં આનંદ, સંવાદિતા, નિખાલસતા, તેમના ભવિષ્યને માર્ગદર્શિત કરતા મૂલ્યોને લઈને જાય તે માટે સ્વયંસેવકોએ પૂરા સમર્પણ અને પ્રેમથી ભરપૂર પ્રયાસો કર્યા હતા. એકોઝની ટીમને સમર કેન્પના હેવાલ અમદાવાદ, અલાહાબાદ, બેંગ્લોર, મુંબઈ અને સિતાપુર કેન્દ્રો પાસેથી પ્રાપ્ત કર્યા હતા. આ કેમ્પોની થોડી ઝાંખીઓ નીચે આપવામાં આવી છે.

## હાર્ટફુલનેસના સત્રો

અભિલાષીઓને સહજ માર્ગની ઓળખાણ કરાવવાની નવી રીત હાર્ટફુલનેસ છે. તે જિજ્ઞાસુઓને સહજ માર્ગની સાધનાનાં બધાંજ પાસાંઓને એક સાથે ચાલુ કરવાને બદલે તેમના અનુભવો પર આધારિત તેમની સગવડતાએ સાધનાનાં અંગો અપનાવવા સહાયતા કરે છે. હાર્ટફુલનેસ રિલેક્ષેશન ટેકનીક દ્વારા સૌથી પહેલાં હૃદય પર ધ્યાન કરવાનું બતાવવામાં આવે છે. આમાં શરીરને તણાવ મુક્ત કરવા માટે અને ધ્યાન કરવા માટે ઉપયોગ કઇ રીતે કરવો તે દર્શાવે છે. સહજ માર્ગ સરળ ભાષામાં તેના સાચા અર્થને સમજાવતો માર્ગ છે. દાખલા તરીકે, 'સત્સંગ'ને બદલે 'ધ્યાન', 'આશ્રમ'ને બદલે 'મેડિટેશન સેંન્ટર', પ્રશિક્ષકને બદલે 'તાલીમ આપનાર', 'અભ્યાસી'ને બદલે 'ધ્યાન કરનાર'. હાર્ટફુલનેસ લાગણીઓને સાંભળવાનું શીખવા અને આપણી અંદરથી ઉદ્‌ભવતી પ્રેરણાને અપનાવવા પર આધારીત છે. હૃદય પર ધ્યાન કરીને હૃદય સાથે મનના તાલમેલને અનુકૂળ બનાવવાની આ તાલીમ છે.

ભારતમાં અને વિદેશોના બધાજ સેન્ટરોમાં પર હાર્ટફુલનેસના સત્રો રાખવામાં આવ્યા છે. તેના રિપોર્ટ અને ફોટા અહીં આપવામાં આવ્યા છે. આ બધા જ સત્રોમાં શ્રોતાવર્ગને હાર્ટફુલનેસ રિલેક્ષેશન ટેકનીક અને ધ્યાન શીખવવામાં આવ્યા હતા.

**અજમેર, રાજસ્થાન**

28મી મે ના રોજ જીયાલાલ ટીચર ટ્રેનીંગ ઈનસ્ટીટ્યુટ, રામગંજમાં 100થી વધારે લોકોએ એક કલાકના સત્રમાં ભાગ લીધો હતો. ભાઈશ્રી ભગવાન સહાય, અજમેર સેન્ટરના ઈનચાર્જ, યુવાનોના વિકાસતો સર્વાંગી વિકાસ આધ્યાત્મિક અભિગમથી લાવવાની જરૂર પર ભાર મૂક્યો હતો. યુવાનોએ તેમની શક્તિ હકારાત્મક આધ્યાત્મિક પ્રવૃતિઓમાં તરફ વાળવાની જરૂરિયાત વિષે જણાવ્યું હતું.

**અલવર, રાજસ્થાન**

23મી મે ના રોજ લક્ષ્મી દેવી ઈનસ્ટીટ્યુટ ઓફ એંન્જીનીયરીંગ અને ટેકનોલોજીમાં, અધ્યાપકો, કાર્યકર્તાઓ અને વિદ્યાર્થીઓ સહિત આશરે 150 લોકો હાજર રહ્યા હતા. આ સત્ર બાદ બધાજ ભાગ લેનારાઓએ સહજ માર્ગ ચાલુ કરવાની સંમતિ વ્યકત કરી હતી.

**ભીકાન્ગાવ, મધ્ય પ્રદેશ**

ઈન્દોરથી 150 કિ.મી.ના અંતરે આવેલું ભીકાન્ગાવ એક નવું સેંન્ટર છે. 17મી મે ના રોજ યોજવામાં આવેલા સત્રમાં આશરે 70 અભિલાષીઓએ ભાગ લીધો હતો અને સત્રના અંતે 16 અભિલષીઓ સહજ માર્ગમાં જોડાયા હતા. ભીકાન્ગાવમાં રવિવારના નિયમીત સત્સંગની પણ શરૂઆત કરવામાં આવી હતી.

**પોલીસ ટ્રેનીંગ એકેડેમી, ભૌરી, એમ.પી**

22 થી 24 એપ્રીલ દરમિયાન, 190 પોલીસ તાલીમાર્થીઓએ અને કાર્યકર્તાઓને ધ્યાનનો પરિચય આપવામાં આવ્યો હતો. તાલીમાર્થીઓ એકેડેમીની બીજી બેચના હતા, તેમાં 'સબ ઈન્સ્પેકટરો', 'પ્લેટૂન કમાંડરો', 'સ્પેશીયલ બ્રાન્ચના સબ ઈન્સ્પેકટરો' અને ક્યુ ડી બ્રાન્ચના સભ્યો પણ હતા. આ એકેડેમીમાં જ બેચ માટે રવિવારના સત્સંગનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમની તાલીમના સમય દરમિયાન તેમને ધ્યાનનો પરિચય કરાવવા માટે ભોપાલ સેન્ટરના ઈન ચાર્જ દ્વારા વિશેષ પ્રબંધ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

**થાણે, મહારાષ્ટ્ર**

થાણેના વસંત વિહાર વિસ્તારના રહેવાસીઓ માટે એક વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. તેમાં 20 થી 75 વર્ષના 75 અભિલાષીઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. બધાને હાર્ટફુલનેસ કાર્ડ, રિલેક્ષેશન માટે માર્ગદર્શન અને થાણે શહેરના બધાજ પ્રશિક્ષકોને સંપર્ક કરવા માટેની માહિતી આપવામાં આવી હતી.

**પાલનપુર, ગુજરાત**

18મી મે ના રોજ ગુજરાત વોટર સપ્લાય અને પાલનપુર ઓફીસના સુએઝ બોર્ડના આશરે 60 કાર્યકર્તાઓને ભાઈ અનિષે(અમદાવાદ) ધ્યાનનો પરિચય કરાવ્યો હતો. શ્રોતા વર્ગ આપણી પધ્ધતિ વિષે વધારે જાણવાની ઈચ્છા દર્શાવી હતી. તેમાંથી થોડા લોકોએ સહજ માર્ગ ચાલુ કરવા રૂચિ દર્શાવી હતી અને ત્યાંના પ્રશિક્ષકોના સંપર્ક નંબર લીધા હતા.

**પશ્ચિમ રાજસ્થાન**

પશ્ચિમ રાજસ્થાન(7–એ)નાં વિવિધ સ્થળોએ વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. મોટાભાગના ભાગ લેનારાઓને લાગ્યું હતું કે આમાં કંઈક વિશેષતા છે, જે માત્ર તેમના માટે લાભદાયી જ નથી પરંતુ તેમના અંતઃકરણને પણ ઉત્કટ આનંદ આપે છે. રૂચિ ધરાવતા લોકોએ તેમને સંપર્ક કરવાની માહિતી આપી હતી અને પ્રશિક્ષકો તેમને આપણી પધ્ધતિનો પરિચય કરાવવાની તૈયારીઓ કરી રહ્યા છે.

**જાલોર:** 9 મે ના રોજ 74 ભાગ લેનારાઓ માટે બી.એડ. કોલેજમાં પહેલા સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. 20મી મે ના રોજ ડિસ્ટ્રીક્ટ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ એજ્યુકેશન એન્ડ ટીચીંગ ખાતે લગભગ 110 ભાગ લેનારાઓ માટે બીજા સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

**પદમપુર:** 3જી જૂન ના રોજ શ્રી ગંગાનગર જીલ્લાના પદમપુરમાં આવેલી શહીદ કેપ્ટન નવજ્યોત સિંહ સિધ્ધુ સિનિયર સેકન્ડરી સ્કૂલમાં 200 શિક્ષકો માટે એક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

**સુજાનગઢ:** 17મી મે ના રોજ, સુજાનગઢ સેન્ટરના ભાઈ તારાચંદે આશરે 70 લોકોને એક સત્ર માટે આમંત્રિત કર્યા હતા જેમાં તેમના મિત્રો, સંબંધીઓ અને સહ કર્મચારીઓ હતા. આ સત્રનું સંચાલન જોધપુરના ભાઈ અનીલ અને ભાઈ તારાચંદે કર્યું હતું. 16 લોકોએ સાધનાની શરૂઆત કરી દીધી હતી.

**સિરોહી:** 22મી ના રોજ, સિરોહીની ભાતકડા સ્કૂલમાં 19 આકાંક્ષીઓ માટે એક સત્રનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

**ત્રીચી, તામિલનાડુ**

ઓકટોબર 2014થી ત્રીચીના પ્રશિક્ષકોએ અભ્યાસીઓના ઘરમાં હોમ ગેધરીંગ કરવાનું ચાલુ કરી દીધું હતું. આનો હેતુ પાડોશીઓમાં મિશન વિષે જાગૃતતા પેદા કરવાનો હતો. માર્ચ 2015 સુધીમાં આશરે 14 હોમ ગેધરીંગ અને 3 ઓપન હાઉસનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. એપ્રિલ થી મે સુધીમાં પાંચ હોમ ગેધરીંગ અને બે ઓપન હાઉસનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

**બેંગ્લોર, કર્ણાટક**

21મી જૂન, યુનાઈટેડ નેશન ઈન્ટરનેશનલ યોગ દિવસે, શહેરનાં ઘણાં સ્થળોએ ઓપન હાઉસનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વોલ્નટિયરોએ બેનર, પોસ્ટર અને આમંત્રણ પત્રિકાનું વિતરણ કરીને બને તેટલા વધારે માણસોને જાણ કરવાનું કાર્ય કર્યું હતું. ત્રણ આશ્રમોમાં ઘણાં હાજર રહ્યા હતાં અને બીજાં સ્થળોએ ત્યાંના સ્થાનિક રહેવાસીઓ હાજર રહ્યા હતા. કુલ મળીને આશરે 300 લોકોએ શહેરમાં યોજાવામાં આવેલા સત્રોમાં ભાગ લીધો હતો અને લગભગ 200 લોકો સાધના ચાલુ કરશે.

# યોગાશ્રમ, દેહરાદૂન, ઉત્તરાખંડ

## પ્રકાશનું કેન્દ્ર

જૂન 1989માં દહેરદૂનમાં માત્ર 6 નિયમિત અભ્યાસીઓ સાથે એક અભ્યાસીના ઘરમાં રવિવારના સત્સંગનો આરંભ કરવામાં આવ્યો હતો. ધીમે ધીમે અભ્યાસીઓની સંખ્યામાં વધારો થતાં આશ્રમ બાંધવા માટે જમીન શોધવાની શરૂઆત 2001–2002માં કરી હતી.

### માસ્ટરની મુલાકાતો

1995 થી 2005 દરમિયાન પૂજ્ય ચારીજી મહારાજે દહેરાદૂનની ઘણી મુલાકાતો લીધી હતી. નવેમ્બર 2001ની તેમની મુલાકાત દરમિયાન આશ્રમ બાંધી શકાય તેવા ત્રણ સંભવિત સ્થળો તેમને બતાવવામાં આવ્યા હતા અને તેમણે પોંધાના સ્થળને મંજૂરી આપી હતી.

નવેમ્બર 2003માં માસ્ટરે શીલા રોપણ કર્યું હતું અને ત્યારબાદ તરત જ આશ્રમનું બાંધકામ શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. 11મી જૂન 2004ના રોજ તેઓ ચાલી રહેલા બાંધકામનું નિરીક્ષણ કરવા આવ્યા હતા. 7મી ફેબ્રુઆરી 2005ના રોજ ચારીજી મહારાજે આ આશ્રમનું ઉદ્‌ઘાટન કર્યું હતું. તેમને આ આશ્રમને 'યોગાશ્રમ' નામ આપવાની મંજુરી આપી હતી.

1.07 એકર જમીન ધરાવતો આ આશ્રમ સીટી સેન્ટરથી અને દેહરાદૂન રેલ્વે સ્ટેશનથી 15 કિ.મી. દૂર આવેલા શાંત ગામ પોંધામાં આવેલો છે. તે હિમાચલ પ્રદેશ અને દેહરાદૂનને જોડતા નેશનલ હાઈવે 72થી 3 કિ.મી. દૂર છે. યુનિવર્સીટી ઓફ પેટ્રોલીયમ તરફ લઈ જતો અને શહેરને જોડતો રસ્તો આશ્રમની આગળની બાજુમાંથી પસાર થાય છે.

### સુવિધાઓ

અહીંયા 40 x 60 ફૂટનો સુંદર મેડીટેશન હોલ છે તેની સાથે હોલની આગળ 7 ફૂટ પહોળો વરંડો છે. તે પી.એ. સિસ્ટમથી – એક પ્રોજેક્ટર અને એક ઈનવર્ટર – સજ્જ છે. દાદરાની નીચે અને હોલના ખુલ્લા વરંડામાં એક નાની લાઈબ્રેરી પણ આવેલી છે. મેડીટેશન હોલની સામે હરીયાળી લોન પથરાયેલી છે અને અહીં તહીં ઉગેલા વૃક્ષો આશ્રમની સુંદરતામાં અભિવૃધ્ધિ કરે છે. બે રૂમનું રસોઈ ઘર છે તેની બાજુમાં 30 x 30 ફૂટનો એક ડાઈનીંગ હોલ છે. દર રવિવારે સવારના સત્સંગ બાદ અભ્યાસીઓએ બનાવેલો નાસ્તો પિરસવામાં આવે છે. એક ટોઈલેટ બ્લોક, સ્ટોરરૂમ, ચોકીદારની ઓરડી અને પાર્કીંગ માટેની થોડી જગ્યા પણ છે. અંદર આવેલા બોર વેલથી પૂરું પાડવામાં આવતું પાણી પીવા લાયક અને પૂરતું છે.

### પ્રવૃતિઓ

દરેક મહિનાના પહેલા રવિવારે ભોજનના સમય સુધી કાર્યક્રમ લંબાવવામાં આવે છે. નજીક આવેલા વિકાસ નગર અને જોલી ગ્રાન્ટ સબ સેન્ટરના અભ્યાસીઓ પણ પહેલા રવિવારના સત્સંગમાં જોડાય છે. આપણા પૂજનીય માસ્ટરોના જન્મ દિવસો અહીં ઉત્સાહપૂર્વક ઉજવવામાં આવે છે. આશ્રમમાં દરેક વર્ષે દહેરાદૂનના વિવિધ ઈન્સ્ટીટ્યુશનના વિદ્યાર્થીઓને ઓલ ઈન્ડિયા એસે (નિબંધ)ના પારિતોષક વિતરણ કરવા સમારંભનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

દર રવિવારે ધીમે ધીમે વધતિ જતી અભ્યાસીઓની હાજરી ખૂબ જ ઉત્સાહજનક છે. હાજરીનો આંકડો 100 સુધી પહોંચી ગયો હોવાથી, અમે દહેરાદૂન સેન્ટર એક મોટા સેન્ટરમાં રૂપાંતર થતું જોઈ રહ્યા છીએ.

To download or subscribe to this newsletter, please visit http://www.sahajmarg.org/newsletter/india For feedback, suggestions and news articles please send email to in.newsletter@srcm.org

© 2015 Shri Ram Chandra Mission ("SRCM"). All rights reserved. "Shri Ram Chandra Mission", "Sahaj Marg", "SRCM", "Constant Remembrance" and the Mission's Emblem are registered Trademarks of Shri Ram Chandra Mission.This Newsletter is intended exclusively for the members of SRCM. The views expressed in the various articles are provided by various volunteers and are not necessarily those of SRCM.