



श्री राम चन्द्र मिशन®



मालिकको समाचार



उत्तर अमेरिकाको भ्रमण

२६ मे, को अपरान्हमा श्रद्धेय कमलेश भाई डेनमार्कबाट न्युयार्कको जे. एफ. के. अन्तराष्ट्रिय विमानस्थलमा आई पुगनु भयो । उत्तर अमेरिकाको एक महिना भन्दा बढि अवधिको यो भ्रमणले यस क्षेत्रमा सहज मार्गलाई एउटा नयाँ उचाईमा पुर्याएको छ । उहाँले न्यु जर्सीको, मोन्रो, क्यानाडाको टोरन्टो, मिशिगनको डेट्रोयट, डेटनको विभरकिक, क्यालिफोर्नियाको फ्रेमोन्ट, टेक्सासको अष्टिन, जर्जियाको स्पर्स रिट्रिट, मोलिना, भर्जिनियाको रिचमण्ड र न्युयार्कको स्टेटन आइल्याण्ड जस्ता केन्द्र तथा आश्रमहरूको भ्रमण गर्नु भयो ।

भ्रमणको अवधि भरि नै कमलेश भाई अभ्यासीहरू सितको भेटघाट, सत्सङ्ग संचालन र हर्टफुनेशको सत्रहरू संचालन गर्नुका साथै हर्टफुलनेशको नयाँ तरिका तथा आध्यात्मिकतासित सम्बन्धित अन्य विषयहरूमा अभ्यासीहरू संशयहरू स्पष्ट गर्नमा व्यस्त हुनु भयो । उहाँले आफ्नो समय युवा तथा प्रौढ, केटाकेटी तथा युवाहरू सित समान रुपमा नै विश्रामको तरिका र संसारलाई सहज मार्ग कसरी उपलब्ध गराउने भनेर छलफल गरेर उपयोग गर्नु भयो । उहाँले आध्यात्मिकता तथा साधनाको महत्वको बारेमा

आफ्ना केहि गम्भिर विचारहरू अभिव्यक्त गर्नु भयो । यस क्षेत्रका अभ्यासीहरूले यो महशुस गरे कि उहाँसित वित्ताईएका प्रत्येक क्षणहरू अविस्मरणिय अनुभव हुन ।

यस यात्राको अवधिमा दिईएको वार्ता तथा अनौपचारिक सत्रमा आएका केहि बुदाहरू तल लिईएका छन् । यात्राको जानकारीको पूर्ण पाठ अभ्यासीहरूको लागि मिशनको वेबसाईटमा उपलब्ध छ ।

- संवेदनशिलता प्रगतिको लागि आधारभूत कुरो हो । उहाँले भन्नु भयो संवेदनशिलता विना एउटा व्यक्ति लक्ष्य सम्म पुग्न सक्दैन ।
- व्यक्तिहरूलाई विश्वास गर्नु बुद्धिमानी हो । यस्ता उदाहरणहरू हुन सक्दछन् कि कसैले यसबाट फाईदा उठाउन सक्दछन् तर दीर्घकालमा गएर जुन मानिसले विश्वास गर्दछ उ लाभान्वित हुन्छ ।
- जब एक जना अभ्यासीले दिव्यलोक काहाँ छ भनेर सोधे कमलेश भाईले आफ्नो हृदयलाई औल्याउँदै भन्नु भयो “यो ठीक याहाँ छ, हाम्रो हृदयमा ।” यो याहाँ र अहिले नै छ । यदि हामी अहिले दिव्यलोकमा छैनौं भने हामीले भौतिक शरीर छोडे पछि पनि हामी त्याहाँ पुग्नेछौं ।



श्री राम चन्द्र मिशन®



ECHOES OF NEPAL NEWSLETTER

- हर्टफुलनेशको बारेमा व्याख्या गर्दै उहाँले भन्नुभयो, यसमा कुनै नयाँ कुरा छैन । “शायद यो ईश्वरको परम हर्टफुलनेश नै हो जसले यो ब्रह्माण्डको सृष्टि गर्यो ।” हर्टफुलनेश र सहजमार्ग पर्यायवाची हुन र यसको सम्पूर्ण विषय सरलता र पवित्रता हो ।
- कमलेश भाईले यस कुरामा जोड दिनुभयो कि हामीले हाम्रो जीवनमा अरुप्रति आदरको भाव राख्दै हर्टफुलनेशको अभ्यास गर्नु पर्दछ । हामीहरु सदैव आफु स्वयंमको त्रुटिलाई उपेक्षा गर्दछौं र अरुहरु प्रति भने क्षमाशिल हुँदैनौ । उहाँले सबैलाई हृदयको भावलाई सुन्न आग्रह गर्नुभयो र भित्रबाटै पूर्णरूपमा स्पष्ट हुन र समस्या आईलागे पनि हृदयको भावलाई पालना गर्न साहस जुटाउन भन्नुभयो ।
- प्रेम, प्रेमी र प्रियतमको त्रिकोणमा सौन्दर्य छ । जब सम्म म आफ्नो प्रियतममा आफुलाई पूर्णरूपमा समाहित गर्न सकिदुन, जहाँ ममा केहि पनि बाँकी रहेको अवस्था हुँदैन, कुनै आध्यात्मिकता संभव हुँदैन ।



एकता र एक आर्का प्रति निष्ठावान भएर संलग्न हुनु पर्दछ । विहानको करिब ७.३० बजे तिर उहाँ क्षेत्रिय आश्रम तर्फ प्रस्थान गर्नुभयो ।

क्षेत्रिय आश्रममा अभ्यासीहरु हजारौंको संख्यामा उपस्थित भएका थिए र उनिहरु शान्त भएर उहाँको आगमनको प्रतीक्षा गरिरहेका थिए । विहानको ९ बजे उहाँले सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र एउटा छोटो वार्ता दिनुभयो जसमा उहाँले उल्लेख हामीले मालिकहरुले दिनु भएको अवस्थाको उपयोग कसरी गर्ने भनेर उल्लेख गर्नुभयो “मानिसहरुलाई हेर्दा, मानिसहरुको सेवा गर्दा, मानिसहरुको कुरा सुन्दा, उनिहरुको हृदय नै स्पर्श गर्नु होस र पगाल्नुहोस । यसले अरुलाई पनि स्पर्श गरोस, तिनीहरुको हृदयको स्पर्श गरोस । यसरी, हामीमा पनि जे पनि थोपा थोपा गरेर हालिदिईएको छ त्यो यस्तो गतिशिल कार्यद्वारा बृद्धि हुन जान्छ ।” साँझको ५ बजे कमलेश भाईले अर्को सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र वार्ता दिनुभयो जसमा उहाँले सबैलाई महान आध्यात्मिक अभियानमा सहभागी हुन आमन्त्रण गर्नुभयो ।

आन्ध्र प्रदेशको भ्रमण

कमलेश भाईले आन्ध्र प्रदेशको आफ्नो यात्रा ३० जुलाईको दिन सुरु गर्नु भयो । विहानको करिब ७.३० बजे तिर उहाँ बेंगलोरबाट अनन्तपुर तर्फ प्रस्थान गर्नु भयो । अनन्तपुर नामको उल्लेख गर्दै उहाँले भन्नु भयो “अनन्तपुर तर्फको यात्रा प्रारम्भ भएकोछ - अनन्तको यात्रा ।” आफ्नो वार्तामा उहाँले गुरु पूर्णिमाको महत्त्वमा जोड दिनु भयो र भन्नु भयो यस्तो अवसर हो जसमा हामीले आफुस्वयंलाई गुरुको सम्भनामा भर्नु पर्दछ । उहाँले भन्नु भयो हर्टफुलनेश सहजमार्ग तर्फको मार्ग हो र हामीले पालना गरेको मार्ग सहजमार्ग हो र श्री रामचन्द्र मिशनलाई एउटा संस्थाको रूपमा उल्लेख गर्नुभयो ।

उहाँले जेष्ठ मानिसहरुलाई माया गर्ने र उनिहरुको सहायता गर्नुको महत्त्वमा जोड दिनु भयो र सुभाष दिनु भयो कि युवाहरुले जेष्ठ मानिसहरुसित प्रयाप्त समय विताउनु पर्दछ र तिनीहरुको अनुभवबाट सिक्नु पर्दछ । उहाँले चाहना गर्नुभयो सहजमार्गलाई सेवा भनेर चिन्हियोस र यसलाई उहाँले अनन्त सेवा भन्नुभयो ।

भारत भ्रमण

बेंगलोर

२६ तारिखको मध्याह्नमा कमलेश भाई चेन्नाईबाट बेंगलोर तर्फ प्रस्थान गर्नुभयो । उहाँ बेलुकिको करिब ६.३० बजे होसुर पुग्नुभयो र ध्यान हलमा सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो । अवेर साँझमा उहाँ बेंगलोर पुग्नुभयो ।

२७ र २८ तारिखको दिन कमलेश भाई सिटिङ्ग प्रदान गर्न, पाका अभ्यासीहरु तथा केटाकेटिहरुसित भेटघाट गर्न र प्रशिक्षक तयार गर्ने काममा व्यस्त हुनुभयो । हर्टफुलनेशको बारेमा थुप्रै अनौपचारिक छलफल भए । २९ तारिखको दिन कमलेश भाई विहान सबै उठेर तयार हुनुभयो र अभ्यासीहरुको समुहलाई भेट्नु भयो । विहानको खाजाको समयमा उहाँले यो उल्लेख गर्नु भयो र सहजमार्ग एउटा आध्यात्मिक अभियान हुनु पर्दछ जहाँ सबैजना सक्रिय रूपमा





जुलाई ३१, शुक्रवार गुरु पूर्णिमाको दिन थियो । सत्सङ्ग पश्चात उहाँले आध्यात्मिक यात्राको बारेमा वार्ता दिनुभयो र “हलुका ढंगले यात्रा” को आवश्यकतामा जोड दिनुभयो । लयावस्थामा पुग्नलाई सहजिकरण गर्न उहाँले हामीले बढी ध्यान गर्नुपर्दछ भनेर सुझाव दिनुभयो । नान्दाल तर्फ जाँदा बाटोमा उहाँ टाडिपत्रि आश्रम जानु भयो र स्थानिय भाषामा हर्टफुलनेशको सत्र संचालन गरेपछि सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो । मालिक अपरान्हको २ बजे नन्दाल पुगनु भयो । यो समय दिवा भोजनको समय भन्दा ढिलो भईसकेको भएता पनि उहाँले सबैलाई उनिहरु धेरै थकित र भोको नभएको भए सत्सङ्गमा बस्नु भन्नु भयो । उहाँले मजाक गर्दै आश्वस्त पार्नु भयो कि “यो छोटो सत्सङ्ग हुनेछ ।” दिवा भोजन गर्दा एकजना अभ्यासीले कमलेश भाईलाई पानी पार्नको लागि केहि गर्न अनुरोध गरे । उहाँले उत्तर दिनुभयो “मैले पनि हाम्रा माकिसहरु सित यही याचना गरेकोछु ।” स्थानिय अभ्यासीहरुको लागि अचम्मको कुरा, त्यहि साँझमा बाक्लो वर्षात भयो ।

उहाँ रोकिने अर्को स्थान नन्दिकोटुकर आश्रम थियो । त्याँहा उहाँले मध्यान्हमा सत्सङ्ग संचालन गर्नु भयो र करनुलको लागि प्रस्थान गर्नु भयो । कारमा हुनु हुँदा उहाँले आफ्नो एउटा विचार सुनाउनु भयो कि प्रत्येक पटक अपरान्हमा ध्यान गर्दा यो अत्यन्त धनिभूत र गहिरो हुने गर्दछ । करनुलमा मालिकले सहजमार्ग अभियान र जेष्ठ व्यक्तिहरुको लागि अनन्त सेवाको बारेमा कुरा गर्नु भयो । उहाँले



यो सुझाव दिनु भयो कि करनुल केन्द्रले यो हेर्न सक्दछ कि सत्सङ्गहरुलाई विकेन्द्रित गर्दा केहि राम्रो हुन्छ कि हामीहरु ध्यानको अरु धेरै स्थानहरु बनाऔं, सकेसम्म हिडेर पुगिने दुरिमा ताकि बढी से बढी मानिसहरु सहभागी हुन सकुन ।

२ अगष्ट, आइतवार सत्सङ्ग पश्चात कमलेश भाईले अरुहरुको हेर विचार गर्ने र हामीलाई मौका प्राप्त भयो भने अरुहरुको मद्दत गर्न आग्रह गर्दै वार्ता दिनु भयो । जब हामी कसैको दुःख देख्छौं, हामी कम से कम यसको लागि प्रार्थना गरिदिऊं । सबै परिस्थितिहरुमा, हामीहरु विनम्रता, सरलता र प्रेम गर्ने हृदय विकास गरौं । यसले मात्रै हामीलाई संगै अगाडि जैलान्छ ।

बिहानको १०.०० बजे मालिक येम्मीगनुरको लागि प्रस्थान गर्नु भयो । येम्मीगनुरका संचालन भएको बेलुकी ६.०० बजे को सत्सङ्ग पश्चात उहाँले भन्नुभयो हामीले माथिबाट मार्ग दर्शन प्राप्त गर्न ध्यान गर्नु पर्दछ । कसैले उहाँलाई सोध्यो कि अरु संस्थाहरुले गर्ने गरे जस्तै हामी पनि समुदायमा सेवा गतिविधिहरु संचालन किन गर्दैनौं । उहाँले भन्नु भयो “म सहमत छु । यदि तपाईंसित पैसा र समय छ भने अगाडि बढेर गर्नुहोस ।”

मालिकले भन्नु भयो कि मानिसहरुमा सहजमार्गको बारेमा मानिसहरुमा यो गलत अनुमान छ कि हामीहरु धर्मको विरोधमा छौं । यथार्थमा, सहजमार्गले धर्मको सारतत्वलाई लिन्छ । उहाँले प्रश्न सोध्नु भयो “धर्मको सारतत्व के हो ? पहिलो, ईश्वर सर्वत्र छन र दोश्रो प्रेम धर्मको मुल आधार हो ।” उहाँले भगवत गीताको १२ औं परिच्छेदको उदाहरण उद्धृत गर्दै भन्नु भयो जसमा भगवान कृष्णले कसरी हाम्रा सबै काम ईश्वरीय चेतनामा रहेर गर्नु पर्दछ । यही नै सहजमार्गमा निरन्तर सम्झना हो । श्लोकहरु कण्ठ पार्नु भन्दा हामी त्यो सारतत्वलाई हाम्रो जीवनामा लागु गर्ने लक्ष्य राख्छौं ।

अगष्ट २ को दिन करनुल आश्रममा सत्सङ्ग गरेपछि, मालिकले भन्नु भयो तिरुभल्लुरमा जुलाईमा आयोजित भण्डार सहिरुपमा आर्शिवादमय थियो तर दुर्भाग्यवश मौसमले सहयोग गरेन । तथापि, हाम्रो सच्चा चरित्र यस्तै असहयोगि परिस्थितिमा प्रष्टिन्छ । मालिकले एक जना बृद्ध मानिसको उदाहरण दिनु भयो जसले राती टेन्टमा भएको आफ्नो सुखवास्थान एउटा आमा र सानो बच्चालाई दिएका थिए र यो सुझाव दिनु भयो कि आफुस्वयंको बारेमा सोच्नु भन्दा पहिले अरुहरुको बारेमा सोच्ने गर्नुहोस ।



अगष्ट ३ को दिन कमलेश भाई अदोनि जानु भयो जहाँ एउटा सानो केन्द्र छ जुन येम्मीनगरबाट ३० कि.मि. टाढा रहेको छ । उहाँले विहानको ६.३० बजे सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र उहाँले यो अनुभवन गर्नु भयो कि कोहि पनि अभ्यासी उहाँको यो भ्रमणको लागि आन्तरिक रुपमा तयार भएका थिएनन् र उनिहरुको अवस्था यो प्रतिविम्बित गरिरहेको थियो कि तिनीहरु उहाँले दिन चाहनु भएको कुरा ग्रहण गर्न सक्षम छैनन् । विहानको खाजा खाए पछि उहाँ येम्मीनगर फर्किनु भयो र अपरान्हको करिब ४.० बजे तिर उत्तरी कर्णाटकको आफ्नो भ्रमणको लागि प्रस्थान गर्नुभयो ।

उत्तर कर्नाटका

राईचुर पुगेपछि कमलेश भाईले एउटा छोटो सिटिङ्ग दिनु भयो । उहाँले भन्नु भयो कि याहाँ सहजमार्गमा हामी के गरिरहेकाछौं भनेर स्पष्टसंग बोल्नु आवश्यक छ । विशेष गरेर विद्यार्थीहरु तथा युवा पिढीका मानिसहरुसित कुरा गर्न संकोच मान्नु हुँदैन जसलाई आफ्नो उर्जालाई विभिन्न तरिकाले प्रवाहित गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ । उहाँले भन्नु भयो “अभ्यासको कुनै छोटो वाटो हुँदैन” यसमा प्रगतिको कुनै श्रृंखला सोपान हुँदैन जसले कि अभ्यासीहरु सोच्छछन कि प्रशिक्षक हुनु प्रगति हो त्यसपछि ईन्चार्ज हुनु आदि । ईमान्दारीपुर्वक भन्ने हो भने हाम्रो पद्धतिमा केहि अभ्यासीहरु धेरै प्रशिक्षकहरु भन्दा माथिल्लो स्तरमा छन् । बाबुजी कहिलै पनि प्रशिक्षक बन्नु भएन तर उहाँले आध्यात्मिकताको सम्भव भएसम्मकै सबैभन्दा ठूलो अवस्था प्राप्त गर्नुभयो ।

म यो चाहना गर्दछु कि सबै अभ्यासीहरुले सबैको भलाईको लागि काम गरुन् । तपाईंको अगाडि आउने सबैलाई विश्रामको तरिका सिकाउनु होस । अझ अगाडि यदि तपाईंलाई तिनीहरुलाई सहजमार्गमा अभ्यास शुरु गर्नु पर्यो भने तिनीहरुलाई तपाईंको स्थानिय प्रशिक्षकसित सम्पर्क गराई दिनु होस र यो सुनिश्चित गर्नु होस कि नवआगन्तुकहरुले आवश्यक पर्ने प्रारम्भिक वा सामुहिक सिटिङ्ग प्रशिक्षकबाट प्राप्त गरुन् । बाबुजी यो सन्देश पठाई नै राख्नु हुन्छ कि समय छोटो छ । मेरो लागि यसको अर्थ यति मात्रै हो कि तरंगहरु शान्त हुनु भन्दा पहिले नै पद्धतिलाई विस्तार गर्नलाई समय छोटो छ । यो पद्धतिलाई अभ्यासीहरुले नै विस्तार नगरुन्जेल सम्म कुनै पनि ZIC वा प्रशिक्षकहरुले केहि पनि गर्न सक्दैनन् । हाम्रो गुरु दक्षिणा सहजमार्गलाई आम जनतामा विस्तार गर्नु र मालिकको काम गर्नु हो । रातीको खाना अगाडि मालिकले हर्टफुलनेसको केहि नयाँ भिडियोहरुको पुनरावलोक गर्नु भयो ।

अगष्ट ४ को दिन विहानको करिब ८.१५ बजे तिर कमलेश भाई **राईचुरबाट गुलवर्गा** तर्फ प्रस्थान गर्नु भयो । बाटोमा उहाँ **शोरापुर** मा रोकिनु भयो र सत्सङ्ग संचालन गर्नु भयो । गुलवर्गामा उहाँ केटाकेटीहरु र पुराना तथा नयाँ अभ्यासीहरुसित भेटेर खुशी हुनु भयो । सत्सङ्ग पछाडी उहाँले एउटा छोटो वार्ता प्रदान गर्नु भयो र सहजमार्गप्रति हाम्रो दृष्टिकोणको बारेमा विचार गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई प्रकाश पार्नु भयो । हामी अभ्यासमा नियमित हुनु पर्दछ ताकि हाम्रो संवेदनशिलता बृद्धि हुन जान्छ ।





हामी यस्तो अवस्थामा विकसित हुनु पर्दछ, जहाँ ध्यान र सफाईको आवश्यकता रहदैन । उहाँले भन्नु भयो, मालिक भन्नु भयो “म तिमीहरु छेउ प्रत्येक दिन सुक्ष्मरूपमा आउदछु ।” तर हामी यसप्रति संवेदनशिल छैनौं ।

अगष्ट ५ का दिन कमलेश भाई **सेदामको** लागि प्रस्थान गर्नु भयो । ZIC ले कन्ड भाषामा प्रस्तुत गर्नु भएको विश्रामको तरिकाको प्रस्तुति पछि ध्यानहरुको उद्घाटन गर्नु भयो । त्यसपछि उहाँले बिहानको ९.० बजे सत्सङ्ग संचालन गर्नु भयो, केहि नक्शाको पुनरावलोकन गर्नु भयो, केहि सुधारहरुको सुझाव दिनु भयो र सडकको बाटोबाट हैदरावाद तर्फ प्रस्थान गर्नु भयो ।

हैदरावाद

उहाँ अपरान्हमा **कान्हा आश्रम** पुग्नु भयो । उहाँ जानु भएको जुनसुकै स्थानमा पनि वर्षातले उहाँको स्वागत गरिरहेको थियो र निश्चयनै कान्हा आश्रममा पनि मालिकको आगमन पछि अपरान्हमा पानी पर्‍यो । सत्सङ्ग पछि उहाँले आश्रमस्थलको निरीक्षण गर्नु भयो ।

६ अगष्टको दिन बिहान ६.० बजे मालिक हैदरावादमा **थुमकुन्टा** आश्रमको लागि प्रस्थान गर्नु भयो । उहाँले प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमको अध्यक्षता गर्नु भयो । ७ तारिकको दिन उहाँले **भोगिर** केन्द्र, २०० अभ्यासीहरु भएको एउटा सानो प्रकाश केन्द्रको भ्रमण गर्नुभयो । उहाँले सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र जब उहाँलाई बोलको लागि अनुरोध गरियो, उहाँले एक जना बहिनीलाई औल्याउनु भयो जो बोल्न चाहिरहेकि थिईन । उनि पछि अझ धेरै अभ्यासीहरु उहाँ प्रति, कृतज्ञता अभिव्यक्त गर्न उठे । प्रत्येक अभ्यासीहरु खुशीले सरोवर भएका थिए ।

अन्त्यमा, जब कमलेश भाईलाई बोल्न बारम्बार अनुरोध गरियो उहाँले भन्नु भयो कि उहाँ यो सुनेर खुशी हुनु भएको छ, कि एउटा पनि प्रशिक्षक नहुदाँ पनि केन्द्रको विकास भएको छ । उहाँले भन्नु भयो कि एउटा प्रयोगको रूपमा यस क्षेत्रमा एउटै पनि प्रशिक्षक राख्नु हुनेछैन र एउटा यस्तो प्रणाली बनाउनु हुने छ जसमा अभ्यासीहरुले कुनै पनि व्यक्तिलाई सुरुवात गराउन सक्नेछन् । तिनीहरुले यति मात्रै गर्नु पर्ने छ कि तिनीहरु साथ साथै बसुन र “कृपया शुरु गर्नु होस” भन्नु र करिब ३०-४० मिनेट पछि भन्नु कि “यति मात्रै” यसको लागि मालिकलाई पहिले नै जानकारी गराउनु पर्ने छ । अचम्मको रूपमा कमलेश भाईले



सबैलाई आफ्नो मोवाइल नम्बर दिनुभयो र उहाँलाई फोन गर्न वा एस.एम.एस. गरेर जानकारी गराउनु भन्नु भयो, एक जना होस वा २०० जनाले यदि शुरु गर्न चाहन्छन भने उहाँले रिमोट सिटिङ्ग प्रदान गर्नु हुनेछ । उहाँले एउटा मापदण्ड पनि दिनु भयो कि उहाँले प्रत्येक दिन कम्तिमा १५ वटा संदेशहरु अपेक्षा गर्नु हुनेछ । उहाँले यो कुरा स्पष्ट पार्नु भयो कि यो तेलंगनाको भोगिर केन्द्रको लागि मात्रै हो ।

मध्यान्हमा उहाँ थुमकुन्टा आश्रम फर्किएर आउनु भयो । उहाँले सेमिनारमा सहभागी प्रशिक्षकहरुलाई सम्बोधन गर्नु भयो । उहाँले भन्नुभयो एउटा आध्यात्मिक अभियान प्रगति हुन सक्दैन यदि हामीमा मालिकको काम प्रति समर्पण भएन भने । उहाँले भन्नु भयो कि हरेक समय मालिकको उपस्थितिको आवाहन गर्नु पर्दछ किनभने सम्पर्क बिना केहि पनि कुरा मालिकले चाहेको ढंगले चल्न सक्दैन ।

अगष्ट ८ को दिन, कमलेश भाईले प्रशिक्षकहरुले सम्वाहक बन्नु पर्ने आवश्यकतामा जोड दिदै एउटा छोटो वार्ता दिनु भयो र मालिकको काम प्रति कुनै प्रतिरोध हुनु हुदैन । उहाँले टिप्पणी गर्नु भयो कि प्रशिक्षकहरुले हरघडी नै काम गर्नु पर्दछ, सिटिङ्ग दिदा खेरी मात्रै होइन् । उहाँले सुझाव दिनु भयो कि साँझमा अभ्यासीहरुले परिवारका सदस्यहरुसित समय बिताउनु पर्दछ र छिमेकका जेष्ठ नागरिकहरुसित अन्तरक्रिया गरेर तिनीहरुसित सिक्नु पर्दछ । रातीको खाना पछि ९.३० बजे मालिक बाहिर आउनु भयो केहि केटाकेटीहरुसित लामो पैदल यात्रामा निस्कनु भयो । पैदल यात्रा पछि उहाँले केटाकेटीहरुलाई नम्बरहरुका जटिल समस्या वैदिक गणित तरिका प्रयोग गरेर समाधान गर्ने सरल तरिका सिकाउनु भयो ।





अगष्ट ९ आइतवार, सत्सङ्ग पश्चात मालिकले अवुधियतको महत्वहिनताको अवस्थाको बारेमा कुरा गर्नु भयो । उहाँ थुमकुन्टा आश्रमबाट प्रस्थान गरेर विहानको ११ बजे कान्हा आश्रम पुग्नुभयो । उहाँ बाबुजी मेमोरियल भवनमा बस्नु भयो र मध्याह्नको १२ बजे देखि १२.४५ सम्म सत्सङ्ग संचालन गर्नु भयो । उहाँले भन्नुभयो मध्याह्नमा ध्यानमा बस्दा गतिमा तिब्रता आउँदछ र उहाँले प्रदान गर्नु भएको कुरा ग्रहण गर्न सहिलो हुन्छ । उहाँले भन्नुभयो हर्टफुलनेश जस्तो कार्यक्रम पनि यस समयमा गरियो भने राम्रो सित ग्रहण गर्दछन् । उहाँले केटाकेटीहरुसित विश्रमको तरिका सिकाउन र तिनीहरुले अरुहरुलाई जस्तो साथीहरु, नातेदार तथा माता पिताहरुलाई सिकाउन लगाउन आग्रह गर्नुभयो ।

अगष्ट १२ को दिन उहाँले विहानको ४ बजे हैदरावादबाट उहाँको यात्राको अर्को चरणको लागि हैदरावाद छोडनु भयो ।

प्रशिक्षकहरुको सेमिनार, हैदरावाद

४ देखि ८ अगष्ट सम्म थुमकुन्टा आश्रममा एउटा सेमिनारको आयोजना गरिएको थियो, यसमा करिब ३५० जना प्रशिक्षकहरु सहभागी भएका थिए । सहभागीहरु महाराष्ट्र, केरला, तामिलनाडु र भारतका अन्य भाग र विदेशहरुबाट आएका थिए । त्यहाँ प्रशिक्षक बन्न लागेका पनि १२० जना सहभागी थिए । दिनभरीको सत्र विहान ९ बजे सुरु हुन्थ्यो र बेलुकी ५.३० बजे सम्म चलिरहन्थ्यो । सिष्टर ऐलिजावेथ डेन्ले र उनको समुहले हर्टफुलनेशको विषयमा सेमिनार संचालन गर्नु भएको थियो । यो पूज्य चारीजीको “वितम्रता” भन्ने वार्ताबाट सुरु भएको थियो, यसरी हर्टफुलनेशको नयाँ धारणामा विनम्रताको आवश्यकतामा जोड दिइएको थियो । त्यसमा विश्रामको निर्देशित व्यवहारिक सत्र, समुहगत व्यक्तिगत सिटिङ्ग, निर्देशित सफाई प्रकृया र हर्टफुलनेशको अभिनय गरिएको कार्यशाला समेत समाविष्ट थियो ।

६ अगष्टको दिन विहान ६ बजे कमलेश भाई टुमुकुन्टा पुग्नुभयो । उहाँले विहान सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र साँझमा प्रशिक्षकहरुको लागि सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र उनिहरुलाई सम्बोधन गर्नुभयो । उहाँले ७ तारिखको दिन पनि सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो, त्यसपछि छोटो वार्ता र प्रश्न उत्तर सत्र चलेको थियो ।

प्रशिक्षकहरुलाई दिइएको वार्ताको केहि बुँदाहरु :

- हामी आध्यात्मिक जिज्ञासुहरुले धार्मिक अभ्यास पालना गरिरहेका व्यक्तिहरुलाई गिज्याउनु हुँदैन जस्तो कि सत्यता, आनन्द र त्यो भन्दा पनि पर पुगेका व्यक्तिहरुले हामीलाई गिज्याउँदैनन् ।
- यर्थाथमा आध्यात्मिकता धर्मको सारतत्व हो ।
- अपराध बोध भएको हृदयले कृपालाई आकर्षित गर्दैन । प्रशिक्षकको रूपमा हामीले सर्वप्रथम यो आफुस्वयंले नै यसलाई अभ्यास गर्नु पर्दछ, ता कि हामी अभ्यासीहरु यसबाट बाहिर ल्याउन सकौं ।
- मूलश्रोतबाट आएको कृपा फर्किएर जाँदैन, तपाईं यो ग्रहण गर्न सक्षम नभएसम्म प्रतिक्षा गरि रहन्छ ।
- सफाई गर्दा जब हामी भन्दछौं कि सबै छापहरु बहिर गईरहेका छन् र पवित्रता भित्र प्रवेश गरिरहेका छन्, त्यसपछि हामीले हाम्रो हृदयमा पवित्रतालाई अनुभवन गर्नु पर्दछ ।
- सफाई गर्नु भनेको पूनः मिलाउनु जस्तै हो, यसले तपाईंलाई तपाईंको मूलश्रोत जस्तै बन्न मद्दत गर्दछ र प्रार्थना भनेको सुमधुर बनाउनु हो ।

अगष्ट ८ को दिन विहान ६.३० बजे, मालिकको १०२ जना नयाँ प्रशिक्षक बन्ने प्रशिक्षार्थीलाई कटेजमा अन्तिम तयारी सिटिङ्ग प्रदान गर्नुभयो र तिनीहरु सबैलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरियो । उहाँले तिनीहरुसित छोटो वार्ता गर्नुभयो र साहस र असफल नै नहुने विश्वासका साथ काम गर्न भन्नुभयो । विहानको ९ बजे उहाँले मुख्य ध्यान हलमा अर्को सत्सङ्ग संचालन गर्नुभयो र यसै सत्सङ्गका साथ सेमिनार समाप्त भयो ।



“एक जना अभ्यासी जसले ३६ जना नयाँ जिज्ञासुलाई पद्धतिमा प्रवेश गराए र कलेजमा एउटा नयाँ केन्द्रको सुरुवात गरे । हामी सबैले त्यस्तो गर्न सक्तछौं ।”

हालैको बैंगलोर भ्रमणमा कमलेश भाईले क्षेत्रिय आश्रममा एउटा वार्ता दिनुभएको थियो, जसमा उँहाले प्रत्येक अभ्यासीहरूलाई सहजमार्ग अभियानमा सहभागी हुन र हाम्रा मालिकहरूको सन्देश आम मानिसहरूमा हर्टफुलनेसको बाटोबाट पुऱ्याउन प्रोत्साहन गर्नुभयो । यसबाट प्रेरण लिएर एकजना भाईले, एक युवा पशु चिकित्सक, जो निबन्ध प्रतियोगिताका स्वयंसेवी हुन, उनको बैंगलोरको बाहिरी भागमा रहेको एउटा कलेजमा कुरा गरे । जब उनी त्यस कलेजलाई निबन्ध प्रतियोगितामा सहभागी गराउन प्रयत्नरत थिए उनले केहि विद्यार्थीसित विश्रामको तरिकाको बारेमा कुरा गरे । करिब २० विद्यार्थीहरूले यसमा रुची देखाए र यी ब्रदरले तुरुन्तै विश्वासकासाथ यो गराए र विद्यार्थीहरू यसको परिणाम देखेर अचम्मित भए । त्यस पछि उनले सोधे कि के तिमीहरू

ध्यानद्वारा गहिरो तुल्याउन चाहान्छन् र अधिकांशले तुरुन्तै सहमति जनाए । त्यसपछि उनले आफ्ना प्रशिक्षकलाई रिमोट सिटिङ्ग प्रदान गर्न फोन गरे तथा आफु पनि विद्यार्थीहरूसँग बसे । आर्को दिन पनि फेरि कलेजमा गएर दास्रो रिमोट सिटिङ्गको व्यवस्था मिलाए जुन प्रशिक्षकहरूले प्रदान गरे । तेस्रो दिन प्रशिक्षक कलेज गए र विद्यार्थीहरूसित भेटघाट गरे । उनको लागि आश्चर्यको कुरा प्रिन्सिपल लगायत ११ जना शिक्षकहरू पनि शुरु गर्न इच्छुक हुनुहुन्छ भए ।

एक जना अभ्यासीको कारणले कलेजमा अब हाम्रो एउटा केन्द्र बनेकोछ जँहा ३६ जना विद्यार्थीले प्रत्येक शनिवार अपरान्ह १ बजे देखि २ बजे सम्म ध्यान गर्दछन् । अभ्यासी यस कुरामा धेरै खुसी छन् कि एउटा सानो रुपमा पनि उनि सहजमार्ग अभियानको अभिन्न अंग हुनगएका छन् ।

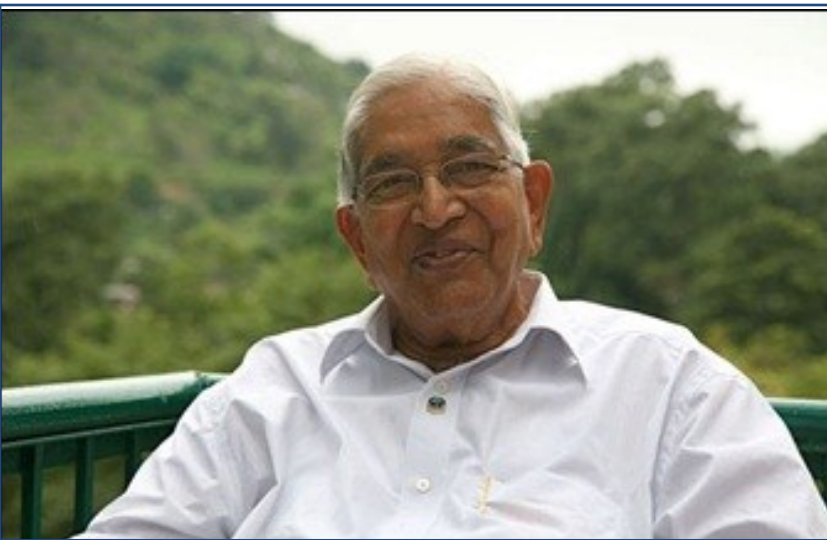


नेपाल समाचार

प्यारा मालिकको ८८ औं जन्मदिन

मालिकको जन्मदिन २४ जुलाई २०१५ को दिन काठमाण्डौं, नेपालगन्ज, विराटनगर, महेन्द्रनगर भैरहवा सेन्टरहरू लगायत सबैजसो नेपालका सेन्टरहरूमा मनाइयो । सबै जसो सेन्टरहरूमा विहान ७:३० को ध्यान र साँझ स्थानिय सुविधा अनुसार ४ वा ५ बजे ध्यान गरियो । सबै अभ्यासीहरूले उत्साहकासाथ भाग लिए ।

काठमाण्डौं सेन्टर : दिनभरिको कार्यक्रम गरि मालिकको शुभ जन्मोत्सव मनाइयो । सत्संगको अगाडी लालाजी महाराज र बाबुजी महाराजको तस्विरमा माला लगाइयो । विहानको ध्यान ७:३० बाट सुरु भयो । त्यस पश्चात Whis-



pers from the Brighter World को सन्देश पढियो ।

नेपालगन्ज सेन्टर : अभ्यासीहरूले २४ जुलाईको दिन विहान ७:३० बजे ध्यान र त्यस पश्चात अभ्यास सम्बन्धि चर्चा परिचर्चा गरेर मनाए । २३ र २५ तारिख पनि विहानको ध्यान गरेर मालिकको जन्मदिन मनाए ।

विराटनगर सेन्टर : अभ्यासीहरूले २४ जुलाईको दिन विहान ७:३० बजे ध्यान र त्यस पश्चात Whispers from the Brighter World को सन्देश पढियो र दिनभर अभ्यास सम्बन्धि परिचर्चा गरेर मनाए ।

त्यसै गरेर महेन्द्रनगर, भैरहवा, बस्तिपुर तथा विर्तामोड सेन्टरहरूमा पनि मालिकको जन्मदिन मनाए ।

श्री राम चन्द्र मिशन®



ECHOES OF NEPAL NEWSLETTER

योगाश्रम पालक्काड, केरला

प्रकाशको केन्द्र



नोभेम्बर १९८९ मा पलङ्कडको टाउन हलमा एउटा ओपेन हाउस कार्यक्रम संचालन भएको थियो जसले मिशनको बारेमा जागरूकता सृजना गर्न मद्दत गरेको थियो र केहि व्यक्तिले पद्धतिमा सहभागी भए । डिसेम्बर १९८९ सम्म प्रशिक्षक ब्रदर रविन्द्रनाथन्को घरमा आईतवारको सत्सङ्ग संचालन हुने गर्दथियो । क्रमिकरूपमा बुधवारको सत्सङ्ग अरु अभ्यासीहरूको घरमा संचालन हुन थाल्यो । त्यस समयमा औषतमा बीस जना अभ्यासीहरू सत्सङ्गमा सहभागी हुने गर्दथिए ।

वर्षहरू वित्दै गएपछि एउटा आश्रम बनाउने चाहना बढदै गयो । याक्कारा भन्ने स्थानमा एउटा जग्गा खोजियो जुन पलङ्कड बजारबाट नेम्मारा तर्फ ४ कि.मि. पर रहेको थियो । सन् १९९३ मा उक्त जग्गा मिशनको नाममा दर्ता भयो । आश्रमको जग्गाको कुल क्षेत्र ७३.७ सेन्ट रहेको छ र यसमा एउटा ध्यान हल (२२५० Sq.ft) रहेकोछ र एउटा भान्साघर, खाना खाने हल र शौचालयको क्षेत्र रहेको छ । १० सेप्टेम्बर १९९५ मा चारीजी महाराजले यसको शिलान्यास गर्नु भएको थियो । सुरुमा ७०० Sq.ft. को हल निर्माण गरियो । सन् २००५ सम्म आईतवारको सत्सङ्ग यस हलमा संचालन भएको थियो । मुख्य हलको निर्माण कार्यको सुरुआत सन २००२ मा भयो र २००५ मा सम्पन्न भयो । ९ मार्च, २००५ मा चारीजी महाराजद्वारा हलको उद्घाटन भयो । पुरानो ध्यानहरू अहिले भान्सा र खाना खाने हलको रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

आश्रमको वरिपरिको जग्गा लानको रूपमा व्यवस्थित गरिएको छ र अगाडि तर्फ सानो कमलको तलाउ बनाईएको छ । दक्षिण तर्फ आँप र नरिवलका रुखहरू छन् । आश्रमको हातामा खुल्ला इनारबाट पानी तानिन्छ । जसले कि आश्रम याक्कारा नदिको किनारामा अवस्थित छ, वातावरण जहिले पनि सितल र वतास चलिरहेको

हुन्छ । कहिले काही मयुरहरू पनि आश्रममा आँउद छन् ।

वर्तमान समयमा पलङ्कड आश्रममा १५० जना बढी अभ्यासीहरू छन् र आईतवार विहान औषतमा ७० जना अभ्यासीहरू सहभागी हुने गर्दछन् । प्रत्येक दिन साँझ पनि सत्सङ्ग संचान हुने गर्दछ । यसका उपकेन्द्रहरू पाथिरीपाला, चेरपुलासिरी, नेम्मारा, कोंगण र कल्लेपुल्लीहरू पनि राम्रोसित विकसित भईरहेका छन् ।

प्रत्येक महिनाको पहिलो आईतवार फुल डे प्रोग्राम संचालन हुने गर्दछ । मिशनका भिडियोहरूका साथ साथै सहजमार्ग सित सम्बन्धित विषयहरूमा सामुहिक छलफलहरू पनि हुने गर्दछन् । अभ्यासीहरूको लाभको लागि अभ्यासी ट्रेनिङ्ग प्रोग्राम अक्सर संचालन हुने गर्दछन् । होम ग्यादरिङ्ग र ओपेन हाउस कार्यक्रमहरू इस क्षेत्रको विभिन्न भागमा अभ्यासीहरूको घरमा हुने गर्दछ । केरला क्षेत्र ३ "B" को निवन्ध प्रतियोगिताको प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रम यहाँ वार्षिक रूपमा हुने गर्दछ । केन्द्र विभिन्न गतिविधि गरेर अगाडि बढ्न जुमुराहि रहेको छ र हाम्रो मालिकको दुरदृष्टि अधिक से अधिक व्यक्तिहरूको हृदयमा फैलाउन तयार भईरहेकोछ ।



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.