శ్రీ రామచంద్ర మిషన్

సభ్యులకు మాత్రమే
ECHOES
ఇండియా
న్యూస్‌లెటర్

మాస్టరు గారి వార్తలు

ఏప్రిల్, 2015

గుజరాత్ పర్యటన

సోమవారం ఏప్రిల్ 20 మధ్యాహ్నం గౌరవ సోదరులు కమలేష్ గారు **అహ్మదాబాదు**కు వచ్చారు. ఎయిర్ పోర్టునుండే సో.కమలేష్ గారు నేరుగా తన ఇంటికి వెళ్ళారు. సాయంకాలము 7.30 గం॥ అదాలజ్ యోగాశ్రమానికి వచ్చిన 600 మంది అభ్యాసులకు సత్సంగ్ నిర్వహించారు. సత్సంగ్ తర్వాత అక్కడకు వచ్చిన అభ్యాసులను ఆయన కలుసుకొన్నారు.

21వ తేదిన మాస్టరుగారు ఆశ్రమంలో ఉదయం 6.30 గం॥కు సత్సంగ్ నిర్వహించారు. సత్సంగ్ తర్వాత ఆయన అందరి హృదయాలకు హత్తుకునే విధంగా సాధారణమైన, సరళమైన భాషలో ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచములోని ఎన్నో తెలియని విషయాలను తెలియచేశారు. ఆయన ఉపన్యాసములోని కొన్ని ముఖ్య విషయాలు:

- గురుశిష్యుల సంబంధం గురించి వివరిస్తూ, గురువు శిష్యుడిని 7 నెలలు తన మనసులో ఉంచుకొని తర్వాత అతనిని దివ్య లోకంలోకి ప్రవేశింపచేస్తారు. శిష్యుడు తన సాధనా క్రమాన్నంతటినీ నిజమైన ఉత్సాహముతో పాటిస్తూ, గురువుపట్ల నిజమైన ప్రేమ మాత్రమే కలిగి ఉంటే, అతనిని 7 నెలల్లోనే ఆ దివ్య లోకంలోకి చేర్చడానికి గురువుకు సాధ్యమవుతుంది. కానీ పలుమార్లు ఆ శిష్యుడు ఏవో అనవసరమైన చర్యలతో తనంతట తాను గురువుగారి మనసునుండి నిష్క్రమిస్తుంటాడు.
- ప్రతీ ఒక్కరూ ఆ దివ్యప్రేమను తమలో సమానంగా ఒకేవిధంగా అనుభూతి చెందగలగాలి.
- ఏ సాధకుడికైనా పూజ తర్వాత తనకివ్వబడిన స్థితిని నిలుపుకోవడమే ఒక పెద్దసవాలు.

వారి ఉపన్యాసం తర్వాత ఆయన తన ఇంటికివెళ్తూ, అభ్యాసీలందరినీ తమ తమ తమ ఇళ్ళల్లోనే సాయంకాల సత్సంగానికి 7 గంటలకు కూర్చోమని చెప్పారు. బుధవారం నవజీవన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో సూరత్‌కు బయలుదేరారు.

ఏప్రిల్ 22న కమలేష్ గారు **సూరత్** చేరినవెంటనే ఒక అభ్యాసీ ఇంటికి వెళ్ళారు. మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ఆయన సూరత్ లో నూతన ధ్యానమందిరం నిర్మించడానికి కావలసిన ఆస్తిపత్రాలపై సంతకాలుచేశారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు నూతన ధ్యానమందిరం నిర్మించే ప్రదేశంలో సత్సంగ్ నిర్వహించారు. దక్షిణ గుజరాత్‌లోని చాలా కేంద్రాల నుండి దాదాపు 300 మంది అభ్యాసీలు వచ్చి సత్సంగ్‌లో పాల్గొన్నారు. సత్సంగ్ తర్వాత వారు క్లుప్తంగా ప్రసంగించారు. చాలా రోజులు వేచియున్న తర్వాత సూరత్‌లో ధ్యానమందిరం నిర్మిస్తున్నందుకు తనకు చాలా సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. తాను సాధ్యమైనంత త్వరలో ఈ నూతన ధ్యానమందిరాన్ని ప్రారంభించడానికి రావాలనుకుంటున్నానని, ఈ నూతన మందిరాన్ని సంపూర్ణ నిర్మాణ కుశలతతో నిర్మించవలసిందిగా అందరినీ కోరారు.

సాయంత్రం 6.30 గంటలకు **భరూచ్**కు వెళ్ళారు. ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉన్నందువలన ఆయన రాత్రి 8.45కు చేరగలిగారు. అక్కడ వేచియున్న అందరు అభ్యాసీలతో రాత్రి 9 గంటలకు సత్సంగ్ నిర్వహించారు.

23న ఉదయం 7.30 గం॥ సత్సంగ్ తర్వాత అవసరమైన విశ్రాంతి తీసుకున్నారు. 11.30 గంటలకు వడోదరకు బయలుదేరేముందు అభ్యాసీలనందర్నీ కలిసారు.

కమలేష్ గారు **వడోదర**కు మధ్యాహ్నం 1.00 గంటలకు వచ్చారు. సత్సంగ్ నిర్వహించిన తర్వాత కొంచెంసేపు మాట్లాడారు. సత్సంగ్ సమయంలో కురిసిన కృపావర్షము పట్ల ఆయన ఆనందపడుతూ, ఆరోజు రాత్రి 10 గంటలకు మరియు మరుసటిరోజు ఉదయం 6.30 గంటలకు సత్సంగము నిర్వహించబడుతుందని తెలిపారు. అభ్యాసీలనందరినీ తమతమ ఇళ్ళలోనే ఆ రెండు సత్సంగములకు కూర్చోవలసినదిగా తెలిపారు.

సత్సంగ్ తర్వాత అనేక ఆశ్రమాలలో సోలార్ ఎక్విప్‌మెంట్ గురించి తెలియచేయుటకు వచ్చిన ఒక అతిథితోపాటు సోదరులు కమలేష్ గారు ఆశ్రమమంతా తిరిగారు. అలా తిరుగుతున్నపుడు ఆయన ప్రకృతికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు తెలియచేశారు. వచ్చిన అతిథితోను, అభ్యాసీలతోను పాత ధ్యానమందిరంలో రిలాక్సేషన్ ప్రక్రియను నిర్వహించారు. తరువాత తన కోసం వేచియున్న పిల్లల్ని కలిశారు. సూర్యుని శక్తిని ఉదహరిస్తూ ఆయన హీలింగ్ చికిత్స ప్రక్రియలను తెలిపారు. తన కాటేజీకి తిరిగివస్తూ పలువురు అభ్యాసీలను ఆయన పలకరించారు.

ఆ రోజు రాత్రి ఆయన ఆశ్రమంలోనే ఉండి మిషనుకు సంబంధించిన పనిచేసుకొని మరుసటిరోజు శుక్రవారం ఉదయమే **అహ్మదాబాద్**కు బయలుదేరారు.

24వ తేది సాయంకాలం కమలేష్ గారు తొమ్మిది మంది ప్రిసెప్టర్ అభ్యర్థులను తన ఇంటిలో సిట్టింగుకు రమ్మని పిలిచారు. 25 వ తేది ఆయన ప్రిసెప్టరు అభ్యర్థులకు రెండు సిట్టింగులు నిర్వహించి, వారు ప్రిఫెక్టులుగా పనిచేయుటకు అనుమతిచ్చారు.

రాబోయే భండారాకు ముందు దేశ పశ్చిమ భాగ ప్రాంతానికి తన ప్రత్యేక సందర్శనను ముగిస్తూ, ఆయన ఆ సాయంకాలం హైదరాబాదుకు బయలుదేరారు.

హైదరాబాదు

షాజహాన్‌పూర్ లో తన గురువుగారైన బాబూజీ గారి మనోహరమైన సమాధిని నిర్మించవలెనన్న ప్రత్యేక ప్రాజెక్టు మన గురుదేవులు చారీజీ గారి హృదయములో ఉండినది. అయితే, షాజహాన్‌పూర్‌లో స్థలాభావము వలన అది వీలుపడలేదు. హైదరాబాదులో కన్హా ప్రాజెక్టు ఆవిష్కరించిన తర్వాత, ఈ ప్రదేశాన్ని తన గురుదేవులైన బాబూజీ గారికి అసమానమైన స్మృతిచిహ్నంగా చారీజీగారు ఎంచుకొన్నారు.

బాబూజీగారు సృజించిన నూతన సంస్కృతి చిహ్నంగా కన్హాలో నిర్మిస్తున్న భవనంపై బాబూజీగారి పెద్దవిగ్రహాన్ని ఉంచవలెనన్న ఆలోచన రూపుదాల్చినది. హైదరాబాదులోకి వచ్చిపోయే విమానాల్లోనుండి కనపడే విధంగా హృదయాకారంలో ఉండే ఒక పవిత్ర చిహ్నంగా ఈ భవనం ఉంటుంది. ఎయిర్‌పోర్ట్ అథారిటి నిబంధనలు ఈ నిర్మాణపు మొత్తం ఎత్తును 52 అడుగులకు పరిమితం చేసినవి. ఈ స్మృతి చిహ్నమున్న ప్రదేశానికి కాలక్రమేణా ప్రపంచ నలుమూలల నుండీ ప్రజలు వస్తారని, ఈ ప్రదేశం ఒక కాంతికేంద్రంగా ప్రసిద్ధవౌతుందనీ అందరికీ విశదమైనది. మన ప్రియతమ కమలేష్ సోదరుల పర్యవేక్షణలో ఆదివారం ఏప్రిల్ 26న బాబూజీగారి విగ్రహం ప్రతిష్ఠించబడినది. 30 అడుగుల ఎత్తున్న ఈ బాబూజీ విగ్రహం ఒక అపురూపమైన వాస్తవ కళాఖండముగా నిలిచిపోతుంది. బాబూజీగారి ఈ విగ్రహం అద్భుతమైన అభివ్యక్తీకరణ, ప్రశాంతత, హస్తకళతో మలచబడిన చక్కని సజీవమైన ఆకృతితో అలరారుతూ ఉంటుంది. ఈ విగ్రహం పంచలోహ మిశ్రమాలతో, స్వభావసిద్ధమైన మట్టి వాసనలతో, దాదాపు నూరు పంచలోహ మిశ్రితరేకులను కలిపి సరియైన రీతిలో అతికించి తయారుచేయబడినది. ఈ విగ్రహం 13 టన్నుల బరువు ఉంటుంది.

మే 2015

ఉన్నావొ (U.P)

లక్నో భండారా అయిన తర్వాత మాస్టర్ కమలేష్ భాయి, మే 2వ తేది 'ఉన్నావొ' ఆశ్రమం దర్శించాలని నిర్ణయించుకున్నారు.ఉదయం 11.00ల కు బయల్దేరి 12.30 ని ||ల కు ఆయన లక్నో కు 70km దూరంలో ఉన్న ఉన్నావొకు చేరుకున్నారు.ధ్యాన మందిరంలో సత్సంగ్ నిర్వహించిన తర్వాత "మాస్టర్ లాగా నేనెలా తయారవ్వాలి ?" అన్న అంశం పైన ఒక సంక్షిప్త సందేశాన్నిచ్చారు."బాబూజీ మహారాజ్ ఒక పద్ధతి ఇచ్చారు. దానిని మీ అందరితో పంచుకోవడానికి కొంత సందేహిస్తున్నాను. మాస్టరు యొక్క గుణాలు తనలో పెంపొందించుకోవాలని కోరుకునేవారు ఎవరైనా, అర్ధరాత్రి 12.00 గం || ల తర్వాత ఉ. 2.00 ల లోపు ఎప్పుడైనా 15 ని || ల నుండి 20 ని || ల లోపు ధ్యానం చేస్తూ ఇలగ సంకల్పించుకోవాలి. "మాస్టర్ యొక్క అన్ని గుణాలు తన హృదయంలోకి వచ్చేస్తున్నాయి" అని మాస్టరు ఇంకా ఇలాగ అన్నారు," ఒక వేళ మీరీపని చేయలేక పోయినట్లయితే ఏదో తప్పు చేసినట్లుగా అనుకోకండి. ఇప్పటికే ఎన్నో ధ్యాన పద్ధతులున్నాయి, అభ్యాసులు ఇంకా మరొక ధ్యాన పద్ధతా అని అనుకుంటారేమో నని, బాబూజీ ఈ పద్ధతి గురించి ఎవ్వరికీ చెప్పడానికి ఇష్టపడలేదు". ఆ తర్వాత ఆయన భోజనం చేసి కొంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత లక్నోకు తిరిగి వచ్చేసారు.

సీతాపూర్

మే 3 వ తేది ఉదయం 7.30 ని ఎఎ ల కు సీతాపూర్ ఆశ్రమం చేరుకుని, సత్సంగ్ నిర్వహించారు. తర్వాత ఆయన ఆశ్రమ ప్రాంగణంలో చెట్లు నాటారు. ఆ తర్వాత ఆశ్రమం అంతా కలయ తిరిగి భోజనశాల దగ్గరికి వచ్చి, అభ్యాసులకు ఫలహారం అందించే సేవా కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఉదయం 9.00 గం౹ఎఎ ల కు ఆయన తిరిగి సీతాపూర్ నుంచి లక్నోకు బయల్దేరారు. దారిలో విభిన్న విషయాలను చర్చిస్తూ, "ఇతరులను విమర్శిస్తూ మిమ్ములను మీరు కించ పర్చుకోకండి. మిమ్ములను మీరే బాధించుకున్నవారవుతారు. మీరెవరినైతే విమర్శిస్తున్నారో ఆయన ఎదురుగా లేనందువలన ఆయనకేమీ కాకపోగా, మిమ్ములను మీరే విషపూరితం చేసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి ద్వేషం, అయిష్టత లాంటి భావాలు ఉన్నప్పుడు ప్రేమ ఎలా పెంపొందుతుంది? వారిసంగతెలా ఉన్నా, మీరే అనుచితంగా, అమర్యాదకరంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు" అని అన్నారు.

మధ్యాహ్నం 2.00 గం౹ఎ లకు లక్నో ఆశ్రమం కాటేజి ముందున్న పోర్టికోలో స్వచ్ఛంద సేవకులందర్నీ కలిశారు. అందరితో సరదాగా పరిహాసాలాడుతూ ఛలోక్తులతో నవ్వించారు. అందరితో కలిసి గ్రూప్ ఫోటో తీసుకోవడంతో ఆ కార్యక్రమం ముగిసింది. ఆ తర్వాత సాయంత్రం 6.00 గం౹ఎ లకు ధ్యానమందిరంలో సత్సంగ్ నిర్వహించారు.

ఢిల్లీ

మే 4వ తేది మాస్టరు ఢిల్లీ వచ్చారు. కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని ఆశ్రమ ప్రాజెక్టు యొక్క నిర్మాణానికి సంబంధించిన వివిధ ప్రతిపాదనలు సమీక్షించారు. సాయంత్రం 6.00 గం౹ఎ లకు గుర్గావ్ ఆశ్రమంలో సత్సంగ్ నిర్వహించారు.ఆ తర్వాత ఇచ్చిన సంక్షిప్త సందేశంలో "ధ్యానం చేయడానికి క్రొత్త సాధకులనెలా ఆకర్శించగలమనే" అంశాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, ఇలాగన్నారు, "మీ వ్యక్తిగతమైన దైనందిన సాధనాప్రక్రియతో ప్రారంభించండి. స్పర్శద్వారా వ్యాపించే వ్యాధి లాగా,నెమ్మదిగా,మనం మన అంతర్గత నిశ్చలత్వం, అంతర్గత శాంతి, అంతర్గత ఆనందస్థితి ఇత్యాది సంపదలు మన హృదయాల్లో ఉన్నప్పుడు, మన దైనందిన కార్యక్రమాలు నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు, మనమెవ్వరితోనైన మాట్లాడుతూ ఉండగా, మన ఆలోచనలు వారిని స్పృశిస్తాయి. అదెలాంటిదంటే, ఒక వ్యక్తిని ఎంతో ప్రేమగా స్పృశించినట్లన్నమాట. మన ఆలోచనలు ఎంతో శక్తివంతమైనవి. మనం సాధన చేస్తున్న సమయంలో అంతర్గత ప్రేమపూరిత స్థితిలో లయమై ఉన్నప్పుడు, ఆ స్థితిలో ఏ పనిలోనైనా నిమగ్నమై ఉన్నప్పుడు, దేన్నైనా తాకినా, ఎవ్వర్ని చూసినా, ఏది విన్నాగానీ, ఆ సమయంలో ఖచ్చితంగా ఆ ప్రేమపూరిత స్థితిని మనం వారికి ప్రసారం చేస్తాము. ఆ స్థితి యొక్క పూర్తిస్పృహతో దీన్ని చెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి. వ్వాట్లాడుతున్నప్పుడు ఈ, మీ యొక్క ప్రేమను ప్రసారం చెయ్యండి.

స్వామి వివేకానందుని కోరిక కూడా ఇదే. ఆయన బాబూజి మహారాజుకు చెప్పినట్లుగా, "ప్రజలు మన పద్ధతిలో కొనసాగక పోయినా ఫర్వాలేదు. కానీ, వాళ్ళకు అవసరమైనప్పుడు ప్రతియొక్క కుటుంబానికి, సహజవ మార్గమున్నదని, మనమంతా వారికి అందుబాటులో ఉన్నామని, ఎవాళ్ళందరికీ తెలియాలి".

రాత్రి పొద్దు పోయిన తర్వాత 11.30 ని|| లకు ఆయన ఢిల్లీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయానికి యూరోప్ యాత్ర కొనసాగించడానికి బయల్దేరారు.

యూరోప్ యాత్ర

మే 5,నుండి మే 25, 2015 వరకు

మాస్టర్ యూరోప్ యాత్ర ఇటలీలోని మిలాన్‌తో మొదలయ్యింది. మే 6వ తేది ఆయన మిలాన్ లోని ధ్యానమందిర ప్రారంభోత్సవం చేశారు. అదే రోజు అవోస్టా(ఇటలీ) కేంద్రాన్ని దర్శించారు. ఆ తర్వాత స్విట్జర్లాండు వెళ్ళి అక్కడ "తాసాన్నె" లోని క్రొత్త ఆశ్రమంలో సత్సంగ్ నిర్వహించారు. ఆ తర్వాత ఫ్రాన్స్ లో 'మోంటిపైల్లర్', 'పెర్పిఘాన్' కేంద్రాలను దర్శించారు. ఆ తర్వాత ఆయన స్పెయిన్ లోని 'బార్సిలోనా' వెళ్ళారు. బార్సిలోనాలో "హృదయ పూర్వకత" (heartfulness) కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. అక్కడికి ఆహ్వానించబడిన అతిధులందరూ ప్రభావితులై, అందరూ చిట్టచివరి ధ్యానకార్యక్రమం వరకూ అక్కడే ఉండి, సహజమార్గ ధ్యానసాధన మొదలు పెట్టడానికి నిర్ణయించుకున్నారు. ఆ తర్వాత మాస్టర్ పోర్చుగల్ లోని 'లిస్బన్' వెళ్ళారు. అక్కడి నుండి ఆయన ఫ్రాన్స్ లోని 'ల్యాన్' కేంద్రానికి వచ్చారు. అక్కడ "హృదయపూర్వకత" అంశంపై వ మూడు రోజుల పాటు చర్చా సమావేశాలు నిర్వహించారు.

దాదాపు 2600 పైగా అభ్యాసులు యూరపులోని వివిధ కేంద్రాల నుండి వచ్చి మే 15 నుండి మే 17 వరకు అందులో పాల్గొన్నారు.అందులో భాగంగా 'రామచంద్రుని సంపూర్ణ రచనలు–5వ సంపుటి' విడుదల చేశారు. ఇంతేగాక, 2014 నవంబరులో యువతకై ఏర్పాటు చేసిన చర్చాసమావేశాల్లో మాస్టర్ కమలేష్ భాయి గారి ఉపన్యాసాల్లోనుండి గ్రహించిన సంకలనం యొక్క ఫ్రెంచి అనువాదాన్ని 'భవిష్యత్తు యొక్క నిర్మాణం' (Designing the Destiny) విడుదల చేశారు. దీనిని ఫ్రాన్స్, బెల్జియం లోని యువ అభ్యాసులు ఫ్రెంచి భాషలోకి అనువాదం చేశారు. పరిమిత సంఖ్యలో ప్రచురించిన ఈ పుస్తకానికి ఫ్రెంచి భాషలో "*కీర్ నోట్రే డెస్టినీ*" అని పేరు పెట్టారు.

ఈ చర్చా సమావేశాల్లో యువతకు ప్రత్యేకంగా సమావేశాలు ఏర్పాటు చేయబడి, వారందరూ మిగిలిన వారితో కలిసి

మాట్లాడటానికీ, వివిధ అంశాలపై చర్చించు కోవడానికీ, అవసరమైన అవకాశం ఇవ్వబడింది. సాధన పద్ధతిని ఇంకా నిర్దిష్టంగా అనుసరించేందుకు, తద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోగతి సాధించేందుకు, ఇంకా సంబంధ బాంధవ్యాలను ధృఢతరం చేసుకునేందుకు, ఇది ఒక మహత్తర అవకాశంగా మారింది. ఈ సందర్భంలో మాస్టరు ప్రారంభోపన్యాసం ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత సమావేశాల్లో యువ

ఉపన్యాసకులతో మాస్టరు సంభాషణలు ఎంతో ఉత్సాహ పూరితమై, నవ్వులతో, చప్పట్లతో, ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగించాయి.

హృదయభరితత్వం అనుభవాన్ని ప్రజలకు అందించుటకు రెండు బహిరంగ సభలు నిర్వహించబడినాయి. సుమారు వెయ్యిమంది ప్రజలు బయట నుండి హాజరయ్యారు. 17 వ తేదీ నాడు ఉదయం 7.30 సత్సంగ్ తరువాత కమలేష్ భాయి 4 వివాహాలను యధావిధిగా నిర్వహించారు. లయాన్ నుండి ఆయన రుపే ునియా లోని టిమిసోరకు పెళ్ళారు.

టిమిసోరలో రెండురోజుల సెమినార్ 18 వ తేదీ ఉదయం 7.30 కి సత్సంగంతో అధికారికంగా పె ుదలయినది. రెండువందలమందికి పైగా అభ్యాసులు హాజరయ్యారు. రుమేనియా, సెర్బియా మరియు మోల్డవియాల నుండి అభ్యాసులు ఎక్కువ గా వచ్చారు. టిమిసోర నుండి వియన్నాకు పె ళుతూ, దారిలో హంగేరి లోని బుడాపెస్ట్ లో ఆగి స్థానిక అభ్యాసులకు సత్సంగ్ నిర్వహించారు. అల్పాహారం తరువాత ప్రయాణం కొనసాగించి సాయంత్రం కాకముందే ఆస్ట్రియాలోని వియన్నా చేరుకొన్నారు. అక్కడ, ఆయన మే 21న ఒక్కరోజు సెమినార్ నిర్వహించి, డెన్మార్క్ లోని వ్రాడ్స్ శాండే ఆశ్రమానికి బయలుదేరారు.

మే 22న, వ్రాడ్స్ లో ప్రారంభమైన సెమినార్ లో, యూరోప్ అంతటి నుండి వచ్చిన సుమారు 1200 మంది పాల్గొన్న అతి వ

ుహోత్కార్యములో అభ్యాసులందరూ పూర్తిగా నిమగ్నమైనారు. వారిలో కొందరు ఎప్పటినుంచో వున్నవారు కాగా, చాలామంది కొత్తవారు. అక్కడ ప్రతిరోజూ మూడు సత్సంగాలు నిర్వహించారు. సత్సంగానంతరం తరచుగా ప్రసంగిస్తూ, మన వికాసం కోసం, ఈ క్లిష్ట సమయంలో భువి పై వివేకవికాసం కోసం అత్యంత లోతైన విషయాలు వెల్లడించారు.

23వ తేదిన మెడిటేషన్ టెంట్‌లో అభ్యాసులందరికీ హృదయభరితత్వం గురించి వివరించారు. మధ్యాహ్నం స్థానిక సందర్శకుల కొరకు డేనిష్ లో ప్రయోగాత్మక హృదయభరితత్వం కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. సుమారు నలభైమంది వచ్చారు, వారిలో చాలామంది వారియొక్క మొదటి సిట్టింగ్ తీసుకునేవరకు పెళ్ళారు. అలాంటి కార్యక్రమమే ఆదివారం మధ్యాహ్నం నిర్వహించబడింది. సాయంత్రం 5 గంటల సత్సంగం తరవాత, కమలేష్ భాయ్, నాలుగు సంవత్సరాల నుండి పదహారు, పదిహేడు సంవత్సరాల వరకు వయస్సు గల పిల్లలతో గడిపారు.

మే 25 న ఈ సెమినార్ ముగింపుతో కమలేష్ భాయ్ యొక్క యూరోప్ పర్యటన ముగిసింది.

కమలేష్ భాయ్ యూరోప్ పర్యటన యొక్క పూర్తి నివేదికలు అభ్యాసి బులెటిన్స్ లో లభ్యం. ఈ క్రింది వెబ్ సైట్ లో కూడా దర్శించ వచ్చు.

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

ప్రిసెప్టర్ సదస్సులు

జబల్పూర్, మధ్యప్రదేశ్

ఒక ఐదు–రోజుల ప్రిసెప్టర్ సదస్సు ఆరు జోన్ల (MP-8A, MP-8B, రాజస్థాన్ 7A & 7B, ఛత్తీస్గఢ్, మహారాష్ట్ర) లో గల 85 మంది ప్రిఫెక్ట్సుల కొరకు మే 26 నుండి 30 వరకు జబల్పూర్ జోనల్ ఆశ్రమంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానమైనది, నూతన అనుమతులకూ, లేదా పని యొక్క సాంకేతిక ప్రక్రియలకూ ప్రిసెప్టర్లు తమకు తామే ఎలా అనువర్తింప చేసుకోవాలనేదే. హృదయభరితత్వం, యు– కనెక్ట్, దూర /సుదూర సిట్టింగ్స్ మరియు ప్రార్థనాపూర్వక సూచనల పై జరిగిన సదస్సులలో, అంతర్ముఖత్వం, హృదయ శ్రవణం, సంభాషణా సూత్రాలు, వివేకవంతమైన జీవనవిధానం, మరియు మానవత్వం మొదలైన విషయాలు కూడా చర్చించబడ్డాయి.

ప్రిసెప్టర్లందరూ కూడా వారివారి కేంద్రాలలో నూతన అనుమతులకనుగుణంగా సంపూర్ణ శ్రద్ధతో పని చేయాలనే సంకల్పాన్ని ప్రదర్శించారు.

మీరట్, ఉత్తరప్రదేశ్

మీరట్ లో మే 30,31 తేదీలలో జరిగిన జోన్ 12–ం (U.P.వెస్ట్) యొక్క ప్రిసెప్టర్ల వార్షిక సమావేశానికి డెబ్భైఐదుమంది ప్రిసెప్టర్లు హాజరయ్యారు. ధ్యానానంతరం ' ప్రిఫెక్ట్ ఒక మిక్కుటమైన అభ్యాసి' అనే అంశంతో కార్యక్రమం ఊపు అందుకొంది. చక్కగా కూర్చబడిన కార్యక్రమం, ప్రిసెప్టర్లకు ఇవ్వబడ్డ నూతన అనుమతుల వివరణతో, తదనంతరం హృదయభరితత్వం, యు– కనెక్ట్, భహిరంగ సభ, గృహకూటమిల పై సమర్పణలు, తరవాత ప్రశ్నోత్తరాల కార్యక్రమంతో కొనసాగింది. ఈ సమావేశంలో చర్చించిన ఇతర విషయాలు 'ప్రేమతో పరిపాలన, భ్రాతృత్వం, అణకువ, అనామకత్వం మరియు అన్యోన్యత', 'ప్రిఫెక్ట్సుల పాత్ర', ' విష్పర్స్ యొక్క ప్రాముఖ్యత మరియు విలువ , శీల నిర్మాణం మొదలైనవి. ఉఎఖఖ వంటి ట్రైనింగుల ప్రాముఖ్యత, అభ్యాసులను రిట్రీట్ కేంద్రాల సందర్శనకు, ఆశ్రమ సందర్శనకు, CRESTకి హాజరగునట్లు ప్రేరేపించటం, లెక్కలు తనిఖీచేసే పద్ధతి పై శిక్షణ వంటివి కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పొందుపరచారు. సోదరుడు అశోక్ కుమార్ గార్గ్ (ZIC) జోన్ లోని కేంద్రాల సందర్శన సమయాన గమనించిన విషయాలు పంచుకొని, మెరుగుదలకు సూచనలు చేసారు. తదనంతరం సమావేశంలో కేంద్రాల అభివృద్ధి విషయమై ప్రిసెప్టర్లు అడిగిన ప్రశ్నలకు, లేవనెత్తిన అంశాలకు వివరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. ముగింపు సమావేశంలో ముందుకు వచ్చి, వారి భావాలను పంచుకోవలసిందిగా, ప్రిసెప్టర్లను ఆహ్వానించారు.

ప్రిసెప్టర్ అభ్యర్థుల కార్యక్రమం

మణపక్కం

10 వ బ్యాచ్ ప్రిసెప్టర్ అభ్యర్థి కార్యక్రమం మే 20 నుండి 26 వరకు BMA లో జరిగింది. శిక్షణా కార్యక్రమంలో మొత్తం 62 మందిని తీసుకొన్నారు.అందులో 20 మందిని ఇప్పటికే ప్రిసెప్టర్లుగా చేయగా, మిగిలిన 42 మందిని సమాయత్తం చేస్తున్నారు.

కమలేష్ భాయ్ శారీరకంగా హాజరు కాక పోయినప్పటికీ కార్యక్రమం జరిగేటప్పుడు ఆయన మార్గదర్శకత్వం, ఉనికి, స్పష్టంగా కనిపించింది. సోదరుడు అ. రాజగోపాలన్ ఆరంభ సిట్టింగ్ లు యిచ్చారు. ప్రశ్నలకు సమాధానాలు, ప్రిసెప్టర్ పని యొక్క స్వరూపం గురించి వివరణ కూడా యిచ్చారు. సమావేశాలలో అన్యోన్యము, సంభాషణా సూత్రాలు, సాధన మరియు ప్రిసెప్టర్ పని పట్ల వైఖరి, సహజమార్గ తత్వము, స్థితి పఠనము, అణకువ, ప్రిసెప్టర్లకు నూతన అనుమతులు, అనామకత్వం, అప్రయోజకత్వం, హృదయభరితత్వం, ప్రార్థనాపూర్వక సూచనలు మొదలైనవి కూడా చర్చించారు. ఇప్పటికే పని చేయుటానికి అనుమతింపబడిన ప్రిసెప్టర్లకు ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించారు.

అక్కడంతా భ్రాతృత్వభావనా, మరియు మన ప్రియతమ గురుదేవులు దేన్నయితే 'పవిత్రమైనది మరియు దివ్యమైనది' అన్నారో ఆ పనిని చేపట్టటంలో గల ఉద్దేశ్యం యొక్క ఎరుక ఉన్నాయి.

యూ–కనెక్ట్

ఔరంగబాద్,మహారాష్ట్ర

యూ–కనెక్ట్ వారిచే రూపొందించబడిన స్వీయాభివృద్ధి కార్యక్రమం (SDP) ప్రభుత్వ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో 2014–2015 విద్యాసంవత్సరపు రెండవ సెమిస్టర్ విద్యార్థులకు నిర్వహించబడింది. దీనిలో వివిధ ఇంజనీరింగ్ కోర్సులనుండి సుమారు 72 మంది విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఈ విద్యాసంస్థలో మే23 న ముగింపు సమావేశం జరిగింది. ఒక ప్రిసెప్టర్ విశ్రాంతి ప్రక్రియను ప్రదర్శించి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయించారు. విద్యార్థులు అమితమైన శ్రద్ధను చూపి చర్చల్లో పాల్గొన్నారు. దీని తర్వాత గఆఖ లో పాల్గొన్నవారందరికి సర్టిఫికేట్ల పంపిణీ జరిగింది.

ఇండోర్, మధ్యప్రదేశ్

ఓఖ జోన్8ం యూ–కనెక్ట్ వాలంటీర్ల జోనల్ సమావేశము జూన్14 న జరిగింది.దీనిని వివిద కేంద్రాల నుండి వచ్చిన సుమారు 50 మంది వాలంటీర్ల కోసం నిర్వహించారు. గత విద్యా సంవత్సరంలో ఇండోర్, భోపాల్, గ్వాలియర్ మరియు విదిషాలలోని ఆరు కాలేజీలలో SDP నిర్వహించబడింది.నాలుగు కాలేజీలలో పూర్తయింది, రెండు కాలేజీల్లో నడుస్తున్నది.అన్నిట్లో కలిపి సుమారు 180 మంది విద్యార్థులు ఈ సమావేశాల్లో పాల్గొన్నారు.వాలంటీర్లు తమ అనుభవాన్ని విద్యార్థులతో పంచుకున్నారు,వారు తమ జీవితాలలో ఏర్పడిన ఆధ్యాత్మికపు లోటును ఈ గఆఖ లు పూరించగలిగాయని చెప్పారు. SRCM వాలంటీర్ల అంకితభావానికి,నిస్వార్థమైన పనికి వారు కదిలిపోయారు.చాలామంది విద్యార్థులు సిట్టింగులు తీసుకోవడానికి ప్రేరణ పొందారు. వాలంటీర్ల జట్లను తయారు చేయుటకు, వక్తలకు మరియు సంధానకర్తలకు శిక్షణ నిచ్చుటకు చిట్కాలను విద్యార్థులతో పంచుకున్నారు. అంశాల సంక్షిప్త సమీక్ష కూడా వాలంటీర్లకు ప్రదర్శించబడింది.

ఈ కార్యక్రమాన్ని హర్దా,ఉజ్జయిని జబువా లనబడే మూడు కొత్త కేంద్రాలలో ఆరంభించుటకు నిర్ణయించబడింది. ఇదివరకున్న కేంద్రాలు–ఇండోర్, భోపాల్ లు అవే కాలేజీలలో మరొకసారి నిర్వహిస్తూ, కొత్తవాటిని కూడ కలుపుకున్నారు.

ఫెసిలిటేటర్ శిక్షణా కార్యక్రమం, హొసూర్, తమిళనాడు (జోన్ 2A)

మే 30, 31 తేదీలలో 70 మంది అభ్యాసుల కోసం రెండు రోజుల ఫెసిలిటేటర్ శిక్షణా కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. జోన్ 2A లో వివిధ కేంద్రాల నుండి అభ్యాసులు, 2B జోన్ లోని కొన్ని కేంద్రాలు మరియు కర్ణాటక లోని కేంద్రాలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నాయి, దీనిలో యూ–కనెక్ట్ మరియు SDP భావనలపై సెషన్స్ ఉంటాయి, ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారందరూ సామూహిక చర్చల్లోమరియు ప్రదర్శనల్లో చురుకుగా పాలు పంచుకున్నారు. పాల్గొన్నవారిలో కొందరు ఒక శీర్షికపై నమూనా ప్రదర్శనను ఇవ్వగా మిగతావారందరు ప్రేక్షకులై కాలేజీ విద్యార్థుల పాత్రను పోషించారు. దీనివలన ఈ కార్యక్రమాలను కాలేజీలలో, యూనివర్సిటీలలో నిర్వహించునప్పుడు వాటిలో నిక్షిప్తమైయున్న ఆకర్షణశక్తిని, ఈ పనిలోని గంభీరతను అవగాహన చేసుకునేలా చేసింది. ముగింపు సమావేశంలో, జోన్ 2A లో యూ–కనెక్ట్ కార్యక్రమ నిర్వహణ కోసం ప్రణాళికను జిఎఆ గారు ప్రతిపాదించారు. యూ–కనెక్ట్ కోర్ టీం నుండి వచ్చిన ఒక పరిశీలకుని ముందు ఫెసిలిటేటర్లు తమ ప్రదర్శనా నైపుణ్యాలను సాధన చేయుటకు సక్రమంగా కలుసుకోవాలి. కావలసినంత సంఖ్యలో ఫెసిలిటేటర్లు ఒకసారి శిక్షణ పొందినట్లుయితే, వారు కాలేజీలకు/యూనివర్సిటీలకు వెళ్ళి తమపైన సెంటర్లలో SDP ని అందిస్తారు.

యువత కార్యక్రమాలు

విరుధ్ నగర్, తమిళనాడు, జోన్ 2D

మే 29 నుండి 31వరకు జరిగిన జోనల్ స్థాయి యువతా సదస్సులో 73 మంది అభ్యాసులు హాజరయ్యారు, వారిలో ఎక్కువ మంది జోన్ 2D నుండి వచ్చారు.

యువత ఎంతో ఉత్సాహంతో ,కార్యక్రమాలు సజావుగా జరిగేలా చేసారు,పరస్పర సంభాషణ సెషన్లు శీర్షికల స్థాయికి మించి ఉన్నాయి. వాటిలో హృదయ సంపూర్ణత, లక్ష్య నిర్ధారణ, సాధన, సేవ, ఆత్మపరిశీలన మరియు సౌశీల్యం అంశాలున్నాయి. శీర్షికలపై సామూహిక చర్చలతోపాటు వాలంటరీ వర్క్ కూడా చేసారు.

రాత్రి భోజనానికి ముందు ఆనాటి చివరి సెషన్ ముగిసిన తర్వాత అందరూ కలిసి ఒక వృత్తంలా కూర్చుని ,("సర్కిల్ టైమ్") ఆనాటి కార్యక్రమాల గురించి చర్చించుకోవడానికి, మరుసటి రోజు కోసం కొన్ని చిట్కాలను పంచుకోవడానికి తోడ్పడింది, అలా తదుపరి కార్యక్రమాలను వేగవంతం చేసాయి.

మన మాస్టర్ల వీడియోలను ప్రతిరోజు ప్రదర్శించడమే కాకుండా, స్వామి వివేకానంద జీవితం ఆధారంగా తీసిన సినిమాను ప్రదర్శించారు. సదస్సు ముగింపున ఇలాంటి అవకాశాన్ని అందించినందుకు, వారి శాశ్వత మార్గదర్శకత్వానికి మన మాస్టరు పట్ల కృతజ్ఞతాభావం వెల్లుబికింది.

వల్సాద్,గుజరాత్,జోన్ 6B

జూన్ 13,14 వ తేదీలలో వల్సాద్ ఆశ్రమంలో,"ఇప్పుడు–ఇక్కడ" అనే అంశంపై జరిగిన జోనల్ స్థాయి వర్క్ షాపులో నలభై మూడు మంది యువత శ్రద్దగా పాల్గొన్నారు. ఫిబ్రవరి సమావేశాల సందర్భంలో వడోదరా ఆశ్రమంలో జరిగిన వర్క్ షాపు యొక్క రెండవ భాగమిది. దీనిలోని అంశాలు–పైఖరి,హృదయ సంపూర్ణత, స్వీయ విశ్లేషణ, స్వచ్చందంగా సేవ చేయడం, సమయ నిర్వహణ మరియు బంఢారా. ప్రార్థనాపూర్వక సూచనలను పాటించడంలో, డైరీ వ్రాయడం ద్వారా తమ కండీషన్ పట్ల ఎక్కువగా తెలుసుకోగలగడంలో యువత చాలా చురుకుగా ఉన్నారు.ఆశ్రమంలో ఒక గంట సేపు వాలంటరీ పని చేస్తూ గడిపారు.

ఈ వర్క్ షాపులో "సాధనా మే డుబియే", "ద నీడ్ ఆఫ్ టైమ్", "టెన్ మాగ్జిమ్స్", "50 ఇయర్స్ ఆఫ్ స్ప్లెండర్"వీడియోలను ప్రదర్శించారు.

అత్యంత ఉత్సాహంతో సాధన చేసి మార్పు చెందాలని అందరు "ఇప్పుడు,ఇక్కడ" నిర్ణయించుకొని ఆధ్యాత్మిక యాత్ర అనే సాహసకృత్యంలో ఒక అడుగు ముందుకు వేసారు.

మీడియా వర్క్ షాపు,ముంబాయి

పన్వేల్ BMA లోజరిగిన పదిరోజుల మీడియా వర్క్ షాపులోఎనిమిది మంది యువకులు పాల్గొన్నారు. మీడియా యొక్క వివిధ అంశాలలో, "నీవే స్వయంగాచేయి"(Do It Yourself - DIY) అను భావనను దృష్టిలో పెట్టుకుని దీనిని రూపొందించారు. ఇలా చేయడం వలన దీనిలో పాల్గొన్నవారు మిషన్ ప్రాజెక్టులన్నిటిలో పని చేయగలరు. ఈ వర్క్ షాపు; మీడియాకు సంబంధించిన అంశాల థియరిని మరియు ప్రాక్టికల్స్ ను కలిగి ఉన్నాయి. పూర్తయిన శీర్షికల ఆధారంగా అభ్యాసాలు, ప్రాజెక్టులు ఇచ్చారు, వాటిలో సినిమాటోగ్రఫి, సెలెక్టరు నుపయోగించి మల్టి కెమెరాతో షూటింగు చేయడం, స్టుడియో లైటింగు, డైరెక్టర్ పర్స్పెక్టివ్, డబ్బింగ్, వాయిస్ ఓవర్ ఉన్నాయి. మీడియా వ్యక్తి తీరిక లేనంత పని ఒత్తిడిని కలిగి ఉంటారు అనేది దృష్టిలో పెట్టుకుని రెండు ప్రత్యేకమైన ఉపన్యాసాలను ఈ వర్క్ షాపులో ఏర్పాటు చేసారు, ఒకటి ఫిజియోథెరపిస్ట్తో, మరొకటి డైటీషన్ తో. పాల్గొన్నవారి నటనా చాతుర్యాలను చూడడానికి మరియు వృత్తిధర్మాన్ని వారికి చూపడానికి, "అంతరంగంలో రుచిని అనుభూతి చెందు" అనే ప్రాజెక్టును ఫాకల్టీ వారిచ్చారు. ఈ అభ్యాసాలు,ప్రాజెక్టులన్నీ వారికి దర్శకత్వం, నటన, సినిమాటోగ్రఫి, ఎడిటింగ్, సౌండ్ డిజైన్లలో దృశ్యరూపకంగా స్వీయ కథ చెప్పడం అంటే సినిమా ద్వారా అరుదైన అనుభవాన్నిఇచ్చాయి.

టూకీగా

భిల్వార, రాజస్థాన్

జూన్ 7వ తారీఖున, 43 మంది అభ్యాసులకు దశ నియమములపై ఒక వర్క్‌షాప్ నిర్వహించబడినది. కథలు, కథనాల సహాయంతో ఈ నియమములు బాగుగా వివరించబడినవి. నిజమైన ఆధ్యాత్మికాభిలాషి దశ నియమములను పాటించుట తప్పనిసరి అనే అంశము నొక్కి వక్కాణించబడింది. ప్రతీ నియమము యొక్క ప్రాముఖ్యతను స్పష్టంగా అర్థంచేసుకోవడం అభ్యాసులకు చాలా ఉపయోగపడింది.

హుబ్లి, కర్నాటక

జూన్ 13,14 తారీఖులలో కన్నడ భాషలో 'మనన' అనే రెండు రోజుల కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. హుబ్లి, ధార్వాడ్, బేలూర్, నవనగర్, కల్లూర్ మరియు గుల్బర్గా కేంద్రములనుండి 100 మందికి పైగా అభ్యాసులు ఈ కార్యక్రమమునకు హాజరయ్యారు. ప్రెజెంటేషన్ సహాయముతో పరస్పర చర్చగా సాగిన ఈ కార్యక్రమములో సాధనకు సంబంధించిన వివిధ అంశములు చాలా లోతుగా స్పృశింపబడినవి. ఈ కార్యక్రమము వలన ఆధ్యాత్మికంగా లాభపడ్డారని అందరు అభ్యాసులు అభిప్రాయపడ్డారు.

జైరో, అరుణాచల ప్రదేశ్

ఏప్రిల్ 17 నుండి 19 వ తారీఖు వరకు 3 రోజుల ఉఎఖుఖ కార్యక్రమము ఆశ్రమమునందు జరుపబడింది. దినచర్య పుస్తకము వ్రాయడం, ధ్యానము, నిర్మలీకరణ అనే విభాగములు , ఈ కార్యక్రమములో చర్చింపబడ్డాయి. ఈటానగర్, బొండిల్లా, ఫసిఘట్, నహర్‌లగున్, రాగా, అనిని, టెంగా, డులుంగ్, ఉత్తర లఖింపూర్ మరియు టిన్‌సుకియా సెంటర్‌లకు చెందిన 50 మందికి పైగా అభ్యాసులు ఈ కార్యక్రమము వలన లబ్ది పొందారు.

ఖరగ్‌పూర్, పశ్చిమ బెంగాల్

ఏప్రిల్ 20 నుండి 22 వ తారీఖు వరకు, 'విలువలతో కూడిన విద్య' అనే 3 రోజుల కార్యక్రమమును ఖరగ్‌పూర్ కేంద్రీయ విద్యాలయము, 10 వ తరగతి 4 సెక్షన్స్‌కు చెందిన సుమారు 150 మంది విద్యార్థులకు నిర్వహించబడింది. "ఆడుకొంటూ ఆడుకొంటూ కొన్ని విలువలను నేర్చుకొందాం (ఆవో సీఖె ఖేల్ ఖేల్ మే అచ్ఛీ అచ్ఛీ బాతే – Let's learn some values while playing)" అనే థీమ్ ప్రాతిపదికగా రెండు నిమిషముల నిశ్శబ్ద సమయపాలన, విశ్రాంతుల తర్వాత ఈ కార్యక్రమము ప్రారంభమై, ఆటలతో కొనసాగింది. వినయము, ప్రేమ, ధైర్యము, ఖచ్చితత్వము, బాధ్యత మరియు క్రమశిక్షణ అనే ఆరు విలువలను ఆటలలో భాగంగా పిల్లలందరికి పరిచయం చేయబడ్డాయి. విధ్యార్థులు ప్రెసెంటేషన్స్‌ను విని, చర్చించి, ఉత్సాహంగా ప్రతిస్పందించారు. 'భారత దేశపు గుర్తింపు పొందిన వ్యక్తులు' (The Legends of India') మరియు ' వాక్ ద టాక్ ' (Walk the Talk) వీడియోలు విధ్యార్థులచే బాగా ప్రశంసించబడ్డాయి. ఆహ్లాదకరమైన, ప్రేమపూర్వకమైన వాతావరణములో ఈ కార్యక్రమమంతా నిర్వహించబడింది. పాఠశాల యాజమాన్యం అందించిన సహకారం చెప్పుకోదగినది.

పిల్లలకు వేసవి శిబిరములు

వేసవి సెలవలు వస్తూండడంతో చిల్డ్రన్ సెంటర్ కార్యకర్తలు మరియు ఇతర సెంటర్లకు చెందిన కార్యకర్తలు పిల్లలకు ఉత్సాహవంతమైన వేసవి శిబిరమును నిర్వహించడంలో నిమగ్నులయ్యారు. సరళమైన, ఆనందకరమైన జీవితమును గడిపేందుకు కావలసిన జీవిత విలువలను మేళవిస్తూ పిల్లలకు తమ ఇంటి వాతావరణములో ఉన్నట్లుగా ఏర్పాటుచేయబడిన కార్యక్రమములు ఈ వేసవి శిబిరములో పొందుపరచబడ్డాయి. ఈ శిబిరములలో పిల్లలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో, స్వయంసేవకులు ఎల్లవేళలా పనిలో నిమగ్నమయ్యేటట్లు చేసింది. అతి చిన్న పిల్లల విభాగములో (వయస్సు 6 – 10) ఆర్ట్ మరియు క్రాఫ్ట్ కార్యక్రమములలో పాల్గొనడం వలన, పిల్లలకు 'ఉన్నదానిని పంచుకొనడం మరియు ఇతరులకు రక్షణగా ఉండడం (sharing and caring) అనే అత్యంత విలువైన జీవిత విలువలు జీవితంలో భాగమైపోనట్లుగా వారికి అలవడ్డాయి. ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన పలు అంశములతో పాటుగా సాంఘిక, జీవితపు ప్రయోగాత్మకమైన అంశములపై తీవ్రతరమైన కార్యక్రమములను పెద్ద పిల్లల విభాగము (వయస్సు 11 – 16) నకు నిర్దేశింపబడ్డాయి. పిల్లలందరికి ఉదయం వ్యాయామము, విశ్రాంతిని పొందే ప్రక్రియలు మరియు ఆనందకరమైన కార్యక్రమములు నిర్వహించడంవలన వారందరు రోజు మొత్తం శక్తివంతముగా, ఉత్సాహవంతంగా ఉన్నారు. పిల్లలందరిలో ఉత్సాహంనిండిన హృదయం, సామరస్యత, నిష్కాపట్యత (hearts full of joy, harmony, openness) మరియు ఇతర విలువలు పెంపొంది అవి వారి భవిష్యజీవితాలలో ఉపయోగపడాలని, స్వయంసేవకులు అత్యంత అంకితభావము, ప్రేమలతో తమ శాయశక్తులా పనిచేసారు. అహ్మదాబాద్, అలహాబాద్, బెంగుళూర్, ముంబాయి మరియు సీతాపూర్ సెంటర్లనుండి వేసవి శిబిరమునకు సంబంధించిన నివేదికలు ఎఖోస్ టీమ్‌కు పంపబడ్డాయి. ఈ శిబిరములకు సంబంధించిన ఫోటోలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

హృదయభరిత (Heartfulness) కార్యక్రమాలు

హృదయభరితం అనేది ఔత్సాహికులకు సహజమార్గాన్ని గురించి తెలిపే ఒక పద్ధతి. ఈ పద్ధతిలో సాధనకు చెందిన అన్ని అంశాలను ఒకేసారి ఆచరించవలసిన అవసరం లేదు, కొత్తగా వచ్చిన వారు తమ సామర్థ్యం మేరకు సాధానా పద్ధతుల్ని పాటించడాన్ని ఈ పద్ధతి అనుమతిస్తుంది. హృదయభరిత విశ్రాంతి పద్ధతి (Relaxation Technique) ద్వారా, మొదట హృదయంపై ధ్యానం చేయడం నేర్పబడుతుంది. ఇందువల్ల శరీరానికి మనసు ద్వారా విశ్రాంతి, మరియు మనసును ఉపయోగించి ధ్యానం చేయడం ఎలాగా అనేవి అర్థమవుతాయి. సహజమార్గం ఒక సులువైన పద్ధతి అని నిజ భావంలో తెలిసేలా, సులువైన పదాలతో సహజమార్గం గురించి వివరించబడుతుంది. ఉదాహరణకు, 'సత్సంగ్'కి బదులు 'ధ్యానం'; 'ఆశ్రమం' బదులు 'ధ్యానకేంద్రం' ; 'ప్రిసెప్టర్' బదులు 'శిక్షకుడు'; 'అభ్యాసీ' బదులు 'ధ్యాని'. మన అంతరంగంలోని ప్రేరణను గమనించడం, భావనల్ని వినడం – ఈ పద్ధతుల ద్వారా నేర్చుకోవడం హృదయభరిత పద్ధతికి అధారం. హృదయంపై ధ్యానించడం ద్వారా, మనసుతో హృదయాన్ని క్రమబద్ధీకరించడానికి ఇది ఒక సాధనా పద్ధతి.

దేశవ్యాప్తంగా మరియు విదేశాల్లోని అన్ని సెంటర్లలో హృదయభరిత కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తున్నారు. కొన్ని నివేదికల్ని, ఫోటోల్ని ఇక్కడ పొందుపర్చారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నవారందరిచే హృదయభరిత విశ్రాంతి పద్ధతి మరియు ధ్యానం చేయించారు.

అజ్మీర్, రాజస్థాన్

జియాలాల్ టీచర్ ట్రైనింగ్ ఇన్స్టిట్యూట్, రామ్‌గంజ్‌లో మే 28 న ఒక గంట పాటు జరిగిన సెషన్‌కి 100 మంది పాల్గొన్నారు. యువత ఆధ్యాత్మిక పైఖరితో అన్ని రంగాల్లో నైపుణ్యం సాధించాలని, అజ్మీర్ అఎఅ భగవాన్ సహాయి నొక్కి వక్కాణించారు. యువత తమ శక్తిని సానుకూలతతో ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యాల వైపు మళ్ళించాలని వారు చెప్పారు.

ఆళ్వార్, రాజస్థాన్

మే 23న, లక్ష్మీ దేవి ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో జరిగిన సెషన్‌కి సిబ్బంది మరియు విద్యార్థులతో పాటు 150 మంది హాజరయ్యారు. సెషన్ ముగిసిన తర్వాత పాల్గొన్నవారందరూ ధ్యానం ప్రారంభించడానికి తమ ఆసక్తిని కనబరిచారు.

భిఖంగావ్, మధ్యప్రదేశ్

ఇండోర్‌కి 150 కి.మి. దూరంలో ఉన్న కొత్త సెంటర్ భిఖంగావ్. మే 17 న నిర్వహించిన సెషన్‌కి 70 మంది ఔత్సాహికులు పాల్గొన్నారు. తదనంతరం, 16 మంది ధ్యానం ప్రారంభించారు. భిఖంగావ్‌లో ఆదివారం సత్సంగులు కూడా ప్రారంభమయ్యాయి.

పోలీస్ ట్రైనింగ్ అకాడమీ, భవురి, మధ్యప్రదేశ్

ఏప్రిల్ 22 –24 మధ్య 190 మంది పోలీస్ ట్రైనీలు మరియు సిబ్బంది ధ్యానం ప్రారంభించారు. ట్రైనీలు అకాడమీ రెండవ బ్యాచ్‌లో ఉన్నారు. వీరు సబ్ ఇన్స్పెక్టర్స్, ప్లాటూన్ కమాండర్స్, స్పెషల్ బ్రాంచి SI లు మరియు ఖిఅ బ్రాంచ్ వారు. వారందరికీ అకాడమీలోనే ఆదివారం సత్సంగ్ నిర్వహించారు. వారి ట్రైనింగ్ పర్యంతం ధ్యానం చేసుకోవడానికి, భోపాల్ సెంటర్ ఇన్‌చార్జ్ ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.

థానే, మహరాష్ట్ర

థానేలోని వసంత్ విహార్ ప్రాంతం వారికి ఒక వర్క్‌షాప్

నిర్వహించారు. 20 నుండి 75 వరకు వయసున్న ఔత్సాహికులు పాల్గొన్నారు. హృదయభరిత ధ్యానానికి, విశ్రాంతి పద్ధతికి చెందిన కరపత్రాలు, థానేలోని ప్రిఫెక్ట్‌లను సంప్రదించడానికి వారి వివరాలు, అందరికీ ఇవ్వడం జరిగింది.

పలన్‌పూర్, గుజరాత్

మే 18 న, అహ్మదాబాద్‌కి చెందిన సో॥ అనిష్, పలన్‌పూర్‌లోని గుజరాత్ వాటర్ సప్లై బోర్డ్‌కి చెందిన 60 మంది ఉద్యోగులని, సిబ్బందిని ధ్యానానికి పరిచయం చేశారు. వారందరూ ఈ పద్ధతి గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకోవాలనుకున్నారు. కొంతమంది ఈ పద్ధతిని చేరడానికి స్థానిక ప్రిసెప్టర్ వివరాలు తీసుకున్నారు.

పశ్చిమ రాజస్థాన్

పశ్చిమ రాజస్థాన్‌లోని (7–A) వివిధ సెంటర్లలో వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. అందరూ ఇది తమకు కేవలం ఉపయుక్తకరమైనదే కాక, తమ అంతరంగాన్ని తృప్తిపరిచేదిగా ఉందని అనుభూతి చెందారు. ఆసక్తి ఉన్న వారు తమ పేర్లను ఇచ్చారు, వారికి పరిచయాత్మక సిట్టింగ్ ఇవ్వడానికి ప్రిసెప్టర్లు పని చేస్తున్నారు.

జలోర్

74 మంది పాల్గొన్న మొదటి సెషన్‌ని మే 7 న ః.ఇట కాలేజీలో నిర్వహించారు. రెండవ సెషన్‌ని జిల్లా విద్య మరియు బోధన కార్యాలయంలో మే 20 న నిర్వహించారు, ఇందులో 110 మంది పాల్గొన్నారు.

పద్మపుర్

200 మంది ఉపాధ్యాయులకు, శ్రీ గంగానగర్ జిల్లా, పద్మపుర్‌లోని షాహిద్ కెప్టెన్ నవజ్యోత్ సింగ్ సిద్ధు సీనియర్ సెకండరీ స్కూల్ వద్ద, జూన్ 3 న నిర్వహించారు.

సుజన్‌ఘర్

మే 17 న సుజన్‌ఘర్‌కి చెందిన సో॥ తారాచంద్ తన స్నేహితులు, బంధువులు మరియు సహోద్యోగులని 70 మందిని ఆహ్వానించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని జోద్‌పూర్ సెంటర్ సో॥ అనిల్ మరియు తారాచంద్ నిర్వహించారు. 16 మంది ఔత్సాహికులు సాధన ప్రారంభించారు.

తిరుచ్చి, తమిళనాడు

అక్టోబర్ 2014 నుండి తిరుచ్చి సెంటర్ ప్రిసెప్టర్స్ అభ్యాసీల ఇళ్ళల్లో హోం గాదరింగ్స్ జరుపుతున్నారు. ఇరుగు పొరుగు వాళ్ళల్లో మిషన్ గురించిన అవగాహన పెంపొందించడం ఈ కార్యక్రమాల ఉద్దేశం. మార్చి 2015 నాటికి 14 హోం గాదరింగ్స్ 3 ఒపెన్ హౌస్ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఏప్రిల్ నుండి మే వరకు 5 హోం గాదరింగ్స్ మరియు 2 ఒపెన్ హౌస్ నిర్వహించారు.

బెంగళూరు, కర్నాటక

UN అంతర్జాతీయ దినోత్సవం సందర్భంగా నగరంలోని 16 ధ్యాన కేంద్రాలలో ఒపెన్ హౌస్ నిర్వహించారు. వీలైనంత మందికి తెలిసేలా కరపత్రాలు, బ్యానర్స్, పోస్టర్లను వాలంటీర్లు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రధానమైన మూడు ఆశ్రమాలలో చాలా మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. మిగతా ధ్యాన కేంద్రాలలో స్థానికులు హాజరయ్యారు. మొత్తం 300 మంది ఇందులో పాల్గొన్నారు, 200 మంది త్వరలో ధ్యానం ప్రారంభిస్తారు.

యోగాశ్రమం, డెహ్రాడూన్, ఉత్తరాఖండ్

కాంతి కేంద్రము

క్రమంగా సాధన చేసే కేవలం ఆరు మంది అభ్యాసీలతో, జూన్ 1989 న ఒక అభ్యాసీ ఇంట్లో ఆదివారం సత్సంగ్‌తో డెహ్రాడూన్ సెంటర్ ప్రారంభమయ్యింది. క్రమ క్రమంగా అభ్యాసీలు పెరగడంతో 2000 – 2011 సం॥లో ఆశ్రమానికై స్థలం వెతకడం ప్రారంభించారు.

మాస్టర్ గారి సందర్శనలు

1995 – 2005 కాలంలో పూజ్య చారీజీ మహరాజ్ తరచుగా డెహ్రాడూన్ సందర్శించేవారు. నవంబర్ 2001లో వారు సందర్శించినప్పుడు, అనూకూలమైన మూడు స్థలాల్ని చూపించగా, వారు పోందా ప్రాంతంలోని స్థలాన్ని ఖరారు చేశారు.

నవంబర్ 19, 2003 న మాస్టర్ పునాది రాయి వేశారు, వెంటనే నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. జూన్ 11, 2004 న నిర్మాణ పనుల్ని పరిశీలించేందుకు మాస్టర్ వచ్చారు. ఫిబ్రవరి 7, 2005 న చారీజీ మహరాజ్ ఆశ్రమ ప్రారంభోత్సవం చేశారు. ఈ ఆశ్రమానికి 'యోగాశ్రం' అనే పేరును వారు సమ్మతించారు.

1.07 ఎకరాలు విస్తీర్ణమున్న ఈ ఆశ్రమం డెహ్రాడూన్ సిటీ సెంటర్, రైల్వే స్టేషన్ నుండి 15 కి.మి దూరంలో ఉన్న డెహ్రాడూన్‌లోని ప్రశాంతంగా ఉండే పోందా గ్రామంలో ఉంది. హిమాచల్ ప్రదేశ్, డెహ్రాడూన్‌లను కలిపే రోడ్డు 72 కి మూడు కి.మి. దూరంలో ఉంది. నగరాన్ని కలుపుతూ పెట్రోలియం యూనివర్సిటీ వెళ్ళే దారి ఆశ్రమం ముంగిటే ఉంది.

వసతులు

ఇక్కడ 40x60 అడుగులు వైశాల్యంతో, 7 అడుగుల విశాలమైన వరండాతో అందమైన ధ్యాన మందిరం ఉంది. ఇందులో PA సిస్టం, ప్రొజెక్టర్ మరియు ఇన్వర్టర్ ఉన్నాయి. హాలు బయట వరండాలో మెట్ల కింద ఒక చిన్న గ్రంథాలయం కూడా ఉంది. ధ్యాన మందిరం బయట లాన్‌తో, ఆశ్రమమంతా చెట్లతో అందంగా ఉంటుంది. 30x30 అడుగుల వైశాల్యంతో రెండు గదుల వంటశాల, దానికి పక్కనే డైనింగ్ హాల్ ఉన్నాయి. ప్రతి ఆదివారం ఉదయం సత్సంగ్ తర్వాత అభ్యాసీలు అల్పాహారం చేసి అందరికీ వడ్డిస్తారు. టాయిలెట్ బ్లాక్, స్టోర్ రూం, వాచ్‌మాన్ గదితో వసతుల్ని సంపూర్ణం చేస్తాయి, వీటితో పాటు పార్కింగ్‌కి కొద్దిపాటి స్థలం ఉంది. ఆశ్రమంలో ఉన్న బోర్‌వెల్ నీటి అవసరాల్ని తీరుస్తుంది.

సెంటర్లో నిర్వహించే కార్యక్రమాలు

ప్రతి నెలా మొదటి ఆదివారం జరిగే కార్యక్రమం మధ్యాహ్న భోజన సమయం వరకు జరుగుతుంది. దగ్గరి ప్రాంతాలైన వికాస్ నగర్ మరియు జాల్లీ గ్రాంట్ సబ్ సెంటర్ల అభ్యాసీలు మొదటి ఆదివారం ఈ సెంటర్‌కు వస్తారు. మన మాస్టర్ల పుట్టినరోజు పండుగల్ని చాలా ఉత్సుకతతో జరుపుకుంటారు. డెహ్రాడూన్‌లోని వివిధ విద్యా సంస్థలలో నిర్వహించే వ్యాసరచన పోటీల విజేతలకు ప్రతి సంవత్సరం ఇక్కడ బహుమతి ప్రధాన కార్యకమం నిర్వహిస్తారు.

ఆదివారం హాజరయ్యే అభ్యాసీల సంఖ్య క్రమక్రంగా పెరగటం మంచి ప్రేరణనిస్తుంది. హాజరయ్యే వారి సంఖ్య 100 కి మించడంతో, మనం డెహ్రాడూన్‌ని పెద్ద సెంటర్‌గా వృద్ధి చెందడం చూడవచ్చు.

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.