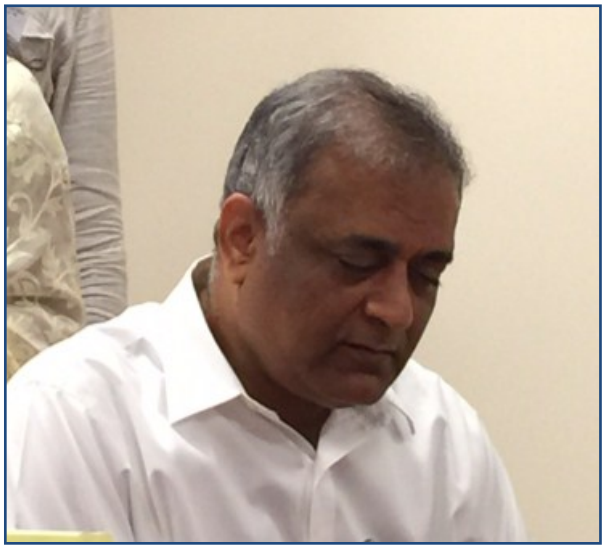
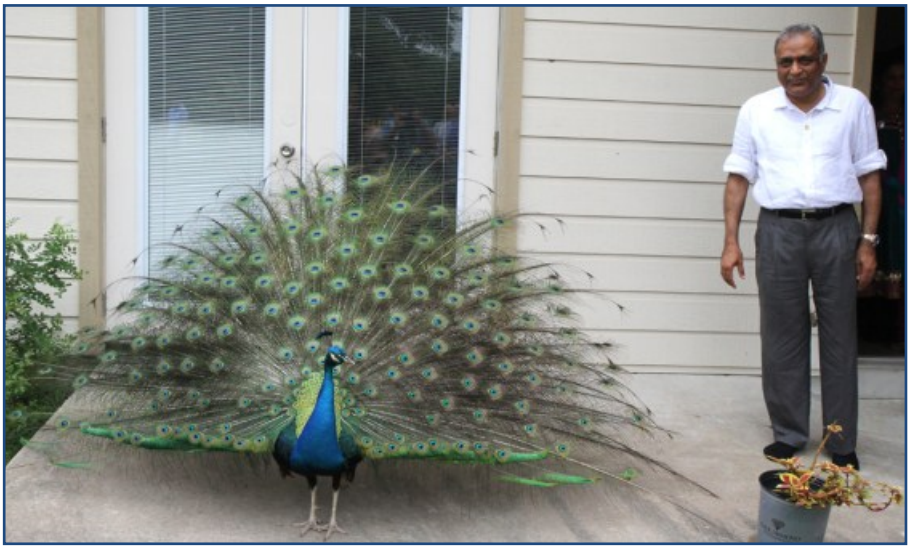
श्री राम चंद्र मिशन®

ECHOES
इंडिया
समाचार पत्र

गुरुदेव के समाचार





उत्तर अमरीका भ्रमण

आदरणीय कमलेश भाई डेनमार्क से २६ मई की अपराह्न न्यूयार्क के जे०एफ०के० अन्तर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर पहुँचे । उनका उत्तर अमरीका दौरा, जो एक महीने से अधिक की अवधि का रहा, सहज मार्ग को इस क्षेत्र में एक नये स्तर पर ले गया । उन्होंने मोनरो (न्यू जर्सी), टोरंटो (कनाडा), डेट्रौइट (मिशीगन), बीवरक्रीक (डेटन), फ्रीमॉन्ट (कैलीफोर्निया), ऑस्टिन (टैक्सास), स्पर्स रिट्रीट, मोलेना (जौर्जिया), रिचमंड (वर्जीनिया), और स्टेटन आइलैंड (न्यूयार्क) के केंद्रों और आश्रमों का भ्रमण किया ।

पूरी यात्रा में आदरणीय कमलेश भाई अभ्यासियों से मिलने, सत्संग और हृदयानुभूति सत्रों का संचालन करने तथा अध्यात्म सम्बन्धित विभिन्न विषयों व हृदयानुभूति के नये तरीके पर अभ्यासियों की शंकाओं के समाधान करने में व्यस्त रहे । उन्होंने बुजुर्गों, बच्चों और युवाओं के साथ समान रूप से समय व्यतीत किया तथा शिथिलीकरण तकनीक और सहज मार्ग को पूरे विश्व में कैसे उपलब्ध किया जाये, के विषय में विस्तार से बताया । उन्होंने आध्यात्मिकता और साधना के महत्व पर कुछ गम्भीर विचार साझा किये । इस क्षेत्र के अभ्यासियों ने यह महसूस किया कि गुरुदेव के साथ बिताये गये प्रत्येक पल उनके सर्वाधिक यादगार पलों में से थे ।

इस यात्रा के दौरान दी गई उनकी वार्ताओं और अनौपचारिक सत्रों में से कुछ बिन्दु नीचे दिये गये हैं । अभ्यासियों के लिये यात्रा का सम्पूर्ण विवरण मिशन की वेबसाइट पर उपलब्ध है ।

- संवेदनशीलता उन्नति का आधार है । उन्होंने बताया कि बिना संवेदनशीलता के कोई भी लक्ष्य को नहीं पा सकता ।
- लोगों पर विश्वास करना बुद्धिमत्ता है । ऐसे उदाहरण अवश्य मिलेंगे जहाँ विश्वास करने पर किसी व्यक्ति का फ़ायदा उठाया गया हो, परन्तु लंबे समय बाद जो लोगों पर विश्वास करते हैं, उन्हें ही लाभ होगा ।
- जब एक अभ्यासी ने पूछा कि दिव्य लोक (ब्राइटर वर्ल्ड) कहाँ है, तो आदरणीय कमलेश भाई ने अपने हृदय की ओर इंगित किया और कहा, "यह ठीक यहीं हमारे हृदयों में है।"

श्री राम चंद्र मिशन®

एकोज़ इंडिया समाचार पत्र

- यह यहाँ और अभी है । यदि हम अभी 'दिव्य लोक' में नहीं हैं, तो हम यह भौतिक शरीर त्यागने के बाद भी 'दिव्य लोक' नहीं पहुँच रहे हैं ।
- हृदयानुभूति के विषय में समझाते हुये उन्होंने कहा कि यह कोई नयी चीज नहीं है । "सम्भवतः यह ईश्वर की चरम हृदयानुभूति है जिसने इस ब्रह्माण्ड की संरचना की ।" हृदयानुभूति तथा सहज मार्ग एक दूसरे के समानार्थक हैं तथा सादगी और पवित्रता के प्रतीक हैं ।
- कमलेश भाई ने इस बात पर बल दिया कि हमें अपने जीवन में दूसरों के प्रति आदर सहित हृदयानुभूति का व्यवहार करना चाहिये । हम दूसरों के प्रति क्षमाशील नहीं रहते हैं, जबकि हम सदैव अपनी स्वयं की गलतियों पर ध्यान नहीं देते । उन्होंने सबसे आग्रह किया कि वे अपने हृदय की बात सुनें, अपने मन में एकदम स्पष्टता रखें, और विषम परिस्थितियों में भी दिल की आवाज का अनुपालन करने का साहस एकत्र करें ।
- प्रेम, प्रेमी और प्रियतम की त्रिमूर्ति में एक सुन्दरता है । जब तक मैं अपने प्रियतम में पूर्णतः विलय न हो जाऊँ, जहाँ मेरा कुछ भी बाकी न रहे, तब तक आध्यात्मिकता सम्भव नहीं है । विलय हो जाना अन्त नहीं है, यह तो विशुद्ध आध्यात्मिक अस्तित्व का प्रारम्भ मात्र है ।

बंगलौर

रविवार २६ जुलाई की अपराह्न कमलेश भाई चेन्नई से बंगलौर के लिये निकले । वे शाम ६:३० बजे होसूर पहुँचे तथा उन्होंने ध्यान-कक्ष में सत्संग कराया । देर शाम तक वे बंगलौर पहुँच गये ।

२७ और २८ जुलाई को कमलेश भाई सिटिंग देने, वयोवृद्ध अभ्यासियों और बच्चों से मिलने तथा प्रशिक्षक बनाने में व्यस्त रहे । हृदयानुभूति विषय पर कई अनौपचारिक चर्चायें हुईं । २९ जुलाई को कमलेश भाई सुबह जल्दी उठकर तैयार हो गये तथा अभ्यासियों के समूहों से मिले । नाश्ते के समय उन्होंने कहा कि सहज-मार्ग को एक आध्यात्मिक अभियान बनना है, जहाँ सभी एक दूसरे के प्रति निष्ठा और एकता के भाव सहित सक्रियता से संलग्न हों । प्रातः करीब ७:३० बजे वे आंचलिक आश्रम के लिये रवाना हो गये ।

आंचलिक आश्रम में हजारों अभ्यासी एकत्र थे और वे कमलेश भाई के आगमन की शान्ति से प्रतीक्षा कर रहे थे । ९:०० बजे उन्होंने सत्संग कराया और एक संक्षिप्त वार्ता दी । अपनी वार्ता में उन्होंने बताया कि किस प्रकार गुरुदेव द्वारा दी गयी आध्यात्मिक दशा का उपयोग किया जा सकता है: "..... यहाँ तक कि लोगों की ओर देखते हुये, लोगों की सेवा करते हुये, लोगों को सुनते हुये, यह उनके हृदयों को छूने लगे और बाहर छलकने लगे । इसे दूसरों को स्पर्श करने दें; उनके दिलों को छूने दें । इस प्रकार, जो कुछ भी हमारे अन्दर धीरे-धीरे उड़ेला गया है, वह दशा इस तरह की गतिशील क्रिया से कई गुना बढ़ जाती है ।" शाम के ५:०० बजे कमलेश भाई ने एक और सत्संग कराया तथा अपनी वार्ता द्वारा सभी को इस महान आध्यात्मिक अभियान में सहभागिता करने के लिये आमंत्रित किया ।

आन्ध्र-प्रदेश का भ्रमण

कमलेश भाई ने आन्ध्र प्रदेश का अपना भ्रमण ३० जुलाई से प्रारम्भ किया । वे प्रातः ७:३० बजे बंगलौर से अनन्तपुर जाने के लिये निकले । 'अनन्तपुर' नाम का उल्लेख करते हुये उन्होंने कहा, "अनन्त की ओर यात्रा प्रारम्भ हो गयी है - अनन्त की यात्रा" । अपनी वार्ताओं में उन्होंने गुरु पूर्णिमा के महत्व को रेखांकित करते हुये बताया कि यह स्वयं को गुरु के स्मरण में लीन करने का समय है । उन्होंने कहा कि हृदयानुभूति सहज-मार्ग तक पहुँचने का तरीका है और सहज-मार्ग वह रास्ता है जिस पर हम चलते हैं, और श्री राम चन्द्र मिशन को उन्होंने एक संस्थान उद्धृत किया ।

उन्होंने बुज़ुर्गों से प्रेम करने और उनकी सहायता करने के महत्व पर बल दिया और सुझाव दिया कि युवाओं को काफी समय बुज़ुर्गों के

साथ व्यतीत करके उनके अनुभव से सीखना चाहिये । उन्होंने इसे अनन्त सेवा नाम देते हुये इच्छा व्यक्त की कि सहजमार्ग सेवा के लिये जाना जाये ।

शुक्रवार, ३१ जुलाई गुरुपूर्णिमा का दिन था । सत्संग के पश्चात् गुरुदेव ने आध्यात्मिक यात्रा विषय पर एक वार्ता दी और यात्रा में कम से कम भार लेकर चलने की आवश्यकता पर बल दिया । उन्होंने सुझाव दिया कि लय अवस्था को सुगम बनाने के लिये हमें अधिक ध्यान करना चाहिये । **नंदयाल** जाते हुये रास्ते में कमलेश भाई **ताडिपत्री** स्थित आश्रम में गये और वहाँ स्थानीय भाषा में हृदयानुभूति सत्र के पश्चात् सत्संग कराया । गुरुदेव अपराह्न २ बजे नंदयाल पहुँचे । यद्यपि भोजन के लिये देर हो रही थी, फिर भी गुरुदेव ने कहा कि यदि सभी लोग बहुत अधिक थके हुये और भूखे न हों तो कृपया सत्संग के लिये बैठें । उन्होंने हँसते हुये विश्वास दिलाया, "यह एक कम अवधि का सत्संग होगा" । दोपहर के भोजन के समय एक अभ्यासी ने कमलेश भाई से अनुरोध किया कि बारिश शुरु होने के लिये वे कुछ करें । इस पर उन्होंने उत्तर दिया, "मैने अपने गुरुजनों से इसके लिये प्रार्थना की है ।" उसी शाम तेज वर्षा हुई जिसे देख कर सभी स्थानीय अभ्यासी अचम्भित रह गये ।

उनका अगला पड़ाव **नन्दिकोट्कुर** आश्रम था । उन्होंने दोपहर का सत्संग कराया और उसके बाद कुरनूल के लिये चल दिये । कार में

यात्रा के दौरान उन्होंने कहा कि दोपहर के आस-पास जब भी सत्संग होता है, वह बहुत ही तीव्र और गहन होता है । **कुरनूल** में गुरुदेव ने सहज मार्ग अभियान और बुज़ुर्गों की अनन्त सेवा के बारे में बातचीत की । उन्होंने सुझाव दिया कि कुरनूल केन्द्र को इस विषय में विचार करना चाहिये कि क्या हम विकेन्द्रीकरण करके कई स्थानों पर सत्संग कराना आरम्भ कर सकते हैं जो अधिकांश अभ्यासियों के लिये नज़दीक हो, ताकि अधिक से अधिक लोग सम्मिलित हो सकें ।

रविवार, २ अगस्त को सत्संग के पश्चात् कमलेश भाई ने एक वार्ता दी जिसमें उन्होंने आग्रह किया कि हमें दूसरों के बारे में सोचना चाहिये और अवसर मिले तो उनकी सहायता करनी चाहिये । उन्होंने आगे कहा कि हम जब भी किसी को कष्ट में देखें तो हमें कम से कम उसके लिये प्रार्थना अवश्य करनी चाहिये । हर परिस्थिति में हमें नम्रता, सादगी और प्यार भरा दिल विकसित करना चाहिये । यही भाव हमें साथ-साथ आगे ले जा सकता है ।

लगभग १० बजे प्रात: गुरुदेव यम्मिगनुर के लिये रवाना हुये । **यम्मिगनुर** में शाम ६ बजे के सत्संग के बाद उन्होंने कहा कि हमें ऊपर से मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिये ध्यान करना चाहिये । किसी ने उनसे पूछा कि अन्य संस्थाओं की तरह हम समाज में सेवा कार्य क्यों नहीं करते हैं । इस पर उन्होंने कहा, "मैं आप से सहमत हूँ । यदि आप के पास धन और समय है तो आप आगे बढ़िये और करिये।"

गुरुदेव ने कहा कि लोगों के मन में सहज मार्ग के बारे में यह एक गलत धारणा है कि हम धर्म के विरुद्ध हैं । वास्तव में सहज मार्ग धर्म के सारतत्व को लेता है । उन्होंने प्रश्न किया, "धर्म का सार क्या है? पहला, ईश्वर सर्वव्यापी है; और दूसरा, प्रेम ही धर्म का आधार है । सहज मार्ग में हम यही सब करते हैं ।" उन्होंने भगवद्गीता के १२वें अध्याय से एक उदाहरण दिया जिसमें भगवान कृष्ण बताते हैं कि किस तरह हमें दिव्य चेतना में रहकर अपना सब कार्य करना चाहिये । सहज मार्ग में यही सतत स्मरण है । श्लोकों को याद करने के स्थान पर हम अपने जीवन में सारतत्व को अपनाने का उद्देश्य रखते हैं ।

२ अगस्त को **कुरनूल** आश्रम में सत्संग कराने के बाद, गुरुदेव ने बताया कि तिरुवल्लूर में आयोजित जुलाई भंडारा एक वास्तविक वरदान था, परन्तु दुर्भाग्यवश मौसम ने साथ नहीं दिया । हमारा सच्चा

चरित्र वास्तव में ऐसे अवसरों पर ही, जबकि परिस्थितियाँ बहुत अनुकूल नहीं होती हैं, प्रकट होता है । गुरुदेव ने एक वृद्ध व्यक्ति का उदाहरण दिया जिसने गीले तम्बू में अपनी सूखी जगह एक माँ व उसके बच्चे को रात में सोने के लिये दे दी । उन्होंने कहा कि सेवा का अर्थ है, आपके द्वारा अपने बारे में सोचने से पहले दूसरों के बारे में सोचना ।

३ अगस्त को कमलेश भाई **अदोनी** गये, जो यम्मिगनुर से ३० कि०मी० दूर एक छोटा सा केन्द्र है । उन्होंने प्रात: ६:३० बजे सत्संग कराया और महसूस किया कि वहाँ पर कोई भी अभ्यासी उनके इस आगमन के लिये आन्तरिक रूप से तैयार नहीं था और उनकी यह दशा, गुरुदेव जो देना चाह रहे थे उसे प्राप्त करने में उनकी असमर्थता के द्वारा, परिलक्षित हुई । नाश्ते के बाद गुरुदेव यम्मिगनुर लौट गये और लगभग शाम ४ बजे उन्होंने उत्तरी कर्नाटक की अपनी अगले भाग की यात्रा प्रारम्भ की ।

उत्तरी कर्नाटक

रायचूर पहुँचकर कमलेश भाई ने एक छोटी सिटिंग दी । उन्होंने कहा कि यहाँ सहज मार्ग में हम क्या करते हैं, इसके बारे में हमें निर्भीकता से बात करनी चाहिये । हमें बात करने में, विशेष रूप से छात्रों व युवा पीढ़ी के साथ जिनको अपनी ऊर्जा को विभिन्न तरीकों से सही दिशा देने की आवश्यकता है, कोई संकोच नहीं करना चाहिये । उन्होंने बताया, "अभ्यास में कोई लघुपथ नहीं है । यहाँ पर उन्नति का कोई पदानुक्रमिक रास्ता नहीं है, जैसा कि कुछ अभ्यासी सोचते हैं कि प्रशिक्षक बनना व फिर प्रभारी बनना आदि ही उन्नति है । ईमानदारी से कहा जाये तो हमारी पद्धति में कुछ अभ्यासी बहुत से प्रशिक्षकों से भी ऊपर हैं । बाबूजी कभी प्रशिक्षक नहीं थे लेकिन उन्होनें आध्यात्मिकता की सर्वोच्च सम्भावित अवस्था को प्राप्त किया ।

'मैं चाहूँगा कि सभी अभ्यासी सर्वकल्याण के लिये कार्य करें । जो भी आपके सम्पर्क में आयें उनको शिथिलीकरण प्रक्रिया के बारे में बताइये । इससे भी आगे यदि आप उन्हें सहज मार्ग प्रारम्भ कराना चाहते हैं तो स्थानीय प्रशिक्षक से सम्पर्क करायें और सुनिश्चित करें कि नवागन्तुक प्रशिक्षकों से आवश्यक व्यक्तिगत या सामूहिक सिटिंग लें । बाबूजी महाराज लगातार संदेश भेज रहे हैं कि समय बहुत कम है । मेरे लिये इसका मतलब केवल इतना है कि लहर के शान्त होने से पहले पद्धति को प्रचारित करने के लिये समय बहुत थोड़ा है । कोई भी अंचल प्रभारी या प्रशिक्षक, बिना अभ्यासियों द्वारा इस पद्धति को प्रचारित किये, कुछ नहीं कर सकता है । सहज मार्ग को जन-जन तक पहुँचाना और गुरुदेव के लिये कार्य करना ही हमारी गुरु-दक्षिणा होनी चाहिये । रात्रि भोजन से पूर्व गुरुदेव ने हार्टफुलनेस के कुछ नये वीडियोज की समीक्षा की ।

४ अगस्त को कमलेश भाई ने सुबह सवा आठ बजे **रायचूर** से गुलबर्गा के लिये प्रस्थान किया । रास्ते में वे **शोरापुर** रुके और सत्संग कराया । **गुलबर्गा** में वे छोटे बच्चों को देखकर तथा नये और पुराने

सभी अभ्यासियों से मिलकर बहुत प्रसन्न थे । सत्संग के पश्चात् एक छोटी वार्ता में उन्होंने सहज मार्ग के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर चिन्तन करने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला । हमें अपनी साधना में नियमित रहना है जिससे कि हमारी संवेदनशीलता बढ़ती जाये । हमें उस अवस्था तक विकसित होना है, जहाँ पर ध्यान और सफ़ाई की जरुरत न रहे । उन्होंने बताया कि गुरुदेव कहते हैं, "मैं सूक्ष्म रूप में प्रतिदिन तुम्हारे पास आता हूँ ।" लेकिन हम इस बारे में संवेदनशील नहीं हैं ।

५ अगस्त को कमलेश भाई **सेदम** गये । अंचल प्रभारी द्वारा कन्नड़ में १५ मिनट की शिथिलीकरण प्रक्रिया की प्रस्तुति के बाद उन्होंने ध्यान कक्ष का उद्घाटन किया । तत्पश्चात् उन्होंने प्रातः ९ बजे सत्संग कराया, कुछ चित्रांकनों की समीक्षा की, सुधारों के लिये सुझाव दिये और उसके बाद सड़क मार्ग से **हैदराबाद** के लिये प्रस्थान किया ।

हैदराबाद

वे दोपहर तक **कान्हा आश्रम** पहुँचे । गुरुदेव जहाँ कहीं भी गये, बारिश उनका स्वागत कर रही थी और निश्चित रूप से कान्हा आश्रम में भी गुरुदेव के आगमन के बाद अपराह्न में वर्षा हुई । सत्संग के बाद उन्होंने आश्रम स्थल का निरीक्षण किया ।

६ अगस्त को सुबह ६ बजे गुरुदेव ने हैदराबाद में **थुमकुन्टा आश्रम** के लिये प्रस्थान किया । वहाँ उन्होंने एक प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम की अध्यक्षता की । ७ अगस्त को वे **भोंगीर** गये, जो २०० अभ्यासियों का एक छोटा प्रकाश केन्द्र है । उन्होंने सत्संग कराया और जब उनसे बोलने के लिये आग्रह किया गया, तो उन्होंने एक बहिन की ओर इशारा किया जो कुछ बोलना चाहती थी । उस बहिन के बाद कई और अभ्यासियों ने उठकर गुरुदेव के लिये अपना हार्दिक आभार व्यक्त किया । प्रत्येक अभ्यासी आनन्द से अभिभूत था ।

अन्त में जब कमलेश भाई से बार-बार बोलने का आग्रह किया गया तो उन्होंने कहा कि वे यह जानकर प्रसन्न हैं कि यह केन्द्र बिना किसी प्रशिक्षक के विकसित हुआ है । उन्होंने कहा कि एक प्रयोग के तौर पर वे इस केन्द्र में कोई प्रशिक्षक नहीं बनाना चाहेंगे और एक ऐसा तरीका बनायेंगे, जहाँ अभ्यासी ही नये लोगों को सहज मार्ग में परिचित करा सकते है । उनको बस इतना करना है कि साथ-साथ बैठें और कहें, "कृपया शुरू कीजिये" और ३० या ४० मिनट के बाद कहें, "बस कीजिये" । सिर्फ़ गुरुदेव को पहले से इसकी जानकारी दे दीजिये । आश्चर्यजनक रूप से कमलेश भाई ने सभी को अपना मोबाइल नम्बर दिया और उनसे कहा कि वे उन्हें फोन या संदेश के द्वारा बतायें कि एक या २००, कितने लोग ध्यान प्रारम्भ करना चाहते हैं; तो गुरुदेव उनको दूरस्थ सिटिंग दे देंगे । साथ ही उन्होंने एक मानदण्ड भी रखा और कहा कि वे प्रतिदिन कम से कम १५ संदेशों की अपेक्षा रखेंगे । उन्होंने स्पष्ट किया कि यह तरीका केवल तेलंगाना के भोंगीर केन्द्र के लिये है ।

गुरुदेव दोपहर तक थुमकुण्टा आश्रम वापस आ गये थे । उन्होंने सेमिनार में उपस्थित प्रशिक्षकों को सम्बोधित किया । उन्होंने कहा कि यदि हम में गुरुदेव के कार्य के प्रति समर्पण नहीं है तो एक आध्यात्मिक अभियान नही चल सकता । उन्होंने आगे कहा कि गुरुदेव की उपस्थिति का आह्वान हर पल करना बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि बिना सम्पर्क के कोई भी कार्य उस तरह से सम्पन्न नहीं होता जैसे कि गुरुजन चाहते है ।

८ अगस्त को कमलेश भाई ने एक लघु वार्ता दी जिसमें प्रशिक्षकों को वाहिकायें बनने और गुरुदेव के कार्यों में प्रतिरोध न करने की आवश्यकता पर जोर दिया । उन्होंने टिप्पणी की कि प्रशिक्षकों को न केवल सिटिंग देते समय बल्कि हर समय कार्य करते रहना चाहिये ।

उन्होंने सुझाव दिया कि शाम के समय अभ्यासियों को परिवार के सदस्यों के साथ समय व्यतीत करना चाहिये, पड़ौस में बड़ों के साथ

श्री राम चंद्र मिशन®

एकोज़ इंडिया समाचार पत्र

बातचीत करनी चाहिये तथा उनसे सीखना चाहिये । रात्रि भोज के बाद ९:३० बजे गुरुदेव कुछ बच्चों के साथ दूर तक टहलने हेतु बाहर आये । टहलने के पश्चात् उन्होंने बच्चों को वैदिक गणित तकनीकों का प्रयोग कर जटिल संख्याओं के प्रश्नों को हल करने की कुछ अति सरल अवधारणायें सिखायी ।

रविवार ९ अगस्त को सत्संग के पश्चात् गुरुदेव ने अबुधियत की दशा, अर्थात् नगण्य होने की दशा, के बारे में वार्ता दी । वे थुमकुण्टा आश्रम से रवाना होकर प्रात: ११:०० बजे कान्हा आश्रम पहुँचे । वे बाबूजी मैमोरियल के भवन में बैठे और दोपहर १२ बजे से १२:४५ तक सिटिंग दी । उन्होंने बताया कि दोपहर की सिटिंग गति में वृद्धि करती है और जो देने वाला देता है, उसको प्राप्त करना आसान बनाती है । यहाँ तक कि हृदयानुभूति जैसे कार्यक्रम भी इस अवधि में किये जाने पर सुगमतापूर्वक ग्रहण किये जायेंगे । उन्होंने बच्चों को शिथिलीकरण तकनीक सिखाने का आग्रह किया ताकि उनके द्वारा इसे दूसरों को, जैसे मित्रों, सम्बन्धियों और अभिभावकों को, सिखाया जाये ।

१२ अगस्त को वे हैदराबाद से प्रात: ४ बजे आगे के भ्रमण कार्यक्रम के लिये रवाना हो गये ।

प्रशिक्षक संगोष्ठी हैदराबाद

थुमकुण्टा आश्रम में ४ से ८ अगस्त तक महाराष्ट्र, केरल, तमिलनाडु और हैदराबाद के लगभग ३५० प्रशिक्षकों तथा विदेशों व भारत के अन्य भागों के आये फ़ेसिलिटेटर्स हेतु एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया । वहाँ पर १०२ प्रशिक्षक भी बनाये जा रहे थे । पूरे दिन का सत्र प्रात: ९ बजे से प्रारम्भ होकर सायं ५:३० बजे तक चलता था । बहन एलिजाबेथ डेनली और उनके दल ने 'हृदयानुभूति की पहल' के ऊपर एक संगोष्ठी का संचालन किया । इसका प्रारम्भ पूज्य चारी जी द्वारा 'विनम्रता' पर दी गयी वार्ता से किया गया, और इस तरह से नये हृदयानुभूति दृष्टिकोण में विनम्रता के महत्व पर बल दिया गया । वहाँ पर निर्देशित शिथिलीकरण, समूह में व्यक्तिगत सिटिंग, निर्देशित सफाई प्रक्रिया और एक दिखावटी हृदयानुभूति कार्यशाला के ऊपर व्यावहारिक सत्र संचालित किये गये ।

कमलेश भाई ६ अगस्त की प्रात: थुमकुण्टा पहुँच गये थे । उन्होंने प्रशिक्षकों के लिए प्रात: और सायं सत्संग कराया तथा उनको सम्बोधित किया । उन्होंने ७ अगस्त को भी सत्संग कराये, जिनके बाद एक लघु वार्ता तथा प्रश्नोत्तर का सत्र हुआ ।

प्रशिक्षकों को दी गयी उनकी वार्ता के कतिपय बिन्दु निम्न हैं:

- हमें आध्यात्मिक जिज्ञासुओं की भाँति, उन लोगों का उपहास नहीं करना चाहिये जो धार्मिक क्रियायें अपनाते हैं; क्योंकि जो लोग वास्तविकता और परमानन्द की दशा पार कर चुके हैं, वे हमारा उपहास नहीं करते ।
- आध्यात्मिकता वास्तव में धर्म का सार है ।
- अपराधबोध से ग्रस्त हृदय इश्वरीय कृपा को आकर्षित नहीं करता है । प्रशिक्षकों के रूप में हमें सबसे पहले इसका स्वयं पर अभ्यास करना चाहिये, तभी हम इससे बाहर निकलने में अभ्यासियों की सहायता कर सकते हैं ।
- स्रोत से आयी हुई दिव्य कृपा वापस नहीं जाती है; यह तब तक प्रतीक्षा करती है, जब तक कि तुम इसे ग्रहण करने को तैयार न हो जाओ ।
- सफ़ाई करते समय जब हम कहते हैं कि सभी गहरी छापें बाहर जा रही हैं और पवित्रता भीतर आ रही हैं, तब हमें अपने हृदय में पवित्रता महसूस करनी चाहिये ।
- सफ़ाई पुनर्स्थापना जैसी है । यह तुम्हें अपने स्रोत जैसा बनने में सहायक होती है तथा प्रार्थना परिष्करण है ।

गुरुदेव ने ८ अगस्त को प्रात: ६.३० बजे कॉटेज में १०२ नये प्रशिक्षकों को तैयारी की अन्तिम सिटिंग दी और उन सभी को प्रमाण पत्र प्रदान किये । उन्होंने कुछ देर उनसे बातें की और उनको साहस एवं सफल आत्मविश्वास के साथ कार्य करने के लिये कहा । प्रात: ९ बजे उन्होंने ध्यान कक्ष में दूसरा सत्संग कराया और इस सत्संग के साथ ही संगोष्ठी का समापन हुआ ।

हृदयानुभूति सत्र

राजस्थान

रविवार, १२ जुलाई को **अजमेर** के रेलवे ऑफ़िसर्स क्लब में एक ध्यान कार्यशाला का आयोजन किया गया । उत्तर पश्चिमी रेलवे के लगभग २५० अधिकारी और कर्मचारियों ने उसमें भाग लिया । २१ जून को **अलवर** केन्द्र में संचालित सत्र में १८ आकांक्षियों ने मिशन में प्रवेश लिया ।

हरियाणा

संयुक्त राष्ट्र अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस (२१ जून) के अवसर पर अग्रोहा (हिसार) के महाराजा अग्रसेन मैडिकल कॉलेज में 'ध्यान करना सीखिये' कार्यक्रम का संचालन किया गया । लगभग १४० सदस्यों के प्रतिभागी समूह में कॉलेज प्रबन्धन, वरिष्ठ संकाय सदस्यगण, चिकित्सक, परिचारिकायें और विद्यार्थी सम्मिलित थे । अधिष्ठाता सहित २५ संकाय सदस्यों एवं विद्यार्थियों को उसी दिन परिचयात्मक सिटिंग प्रारम्भ कर दी गयीं ।

गुलबर्गा, कर्नाटक

१३ और १४ जुलाई को पुलिस प्रशिक्षण महाविद्यालय, गुलबर्गा में १५७ प्रशिक्षणार्थियों के लिये निर्देशित शिथिलीकरण एवं ध्यान सत्रों का संचालन किया गया । तत्पश्चात् स्थानीय प्रशिक्षकों ने अगले ८ दिनों तक सत्र संचालित किये । १३ जुलाई की अपराह्न गुरुकुल महाविद्यालय में १५० स्नातक विद्यार्थियों के लिये कार्यक्रम आयोजित किया गया । १४ तारीख को दोपहर बाद एक और सत्र का आयोजन पी०डी०ए० इन्जीनियरिंग कॉलेज के कर्मचारियों के लिये भी किया गया ।

मध्य प्रदेश

११ और १२ जुलाई को शौपुर, रनौड और शिवपुरी में संचालित हृदयानुभूति सत्रों ने इस क्षेत्र के १९० आध्यात्मिक जिज्ञासुओं को लाभान्वित किया ।

दिंडीगुल, तमिलनाडु

२६ जून को दिंडीगुल के निकट निलक्कोट्टाई के गवर्नमेण्ट आर्ट्स कॉलेज फ़ॉर वुमेन में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया । उस दिन, उपस्थित १५०० विद्यार्थियों को तीन समूहों में विभाजित किया गया और इस कार्यक्रम द्वारा उन्हें ध्यान से परिचित कराया गया । प्राचार्य ने महाविद्यालय में नियमित रूप से सत्संग आयोजन के लिये स्थान और समय उपलब्ध कराने में अपनी सम्मति व्यक्त की ।

मध्य महाराष्ट्र

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मध्य महाराष्ट्र के अनेक स्थानों पर सत्र संचालित किये गये । **औरंगाबाद** के गवर्नमेण्ट इन्जीनियरिंग कॉलेज में १०० प्रतिभागियों के लिये एक सत्र का संचालन किया गया, जिसमें कर्मचारी, संकाय सदस्य तथा उनके जीवन साथी (पति/पत्नी) सम्मिलित थे । **बुलढाणा** के पंकज लाहाड इन्जीनियरिंग कॉलेज में ७० प्रतिभागियों के लिये कार्यक्रम का आयोजन किया गया । **चिखली** आश्रम में आयोजित कार्यक्रम में २२ आगन्तुक पधारे । **पैठण** में इस कार्यक्रम का संचालन प्रतिष्ठान महाविद्यालय में किया गया, जिसमें प्रोफ़ेसर, व्याख्याता एवं सहायक कर्मचारी सहित १०० आकांक्षी सम्मिलित थे । **नासिक** केन्द्र ने विभिन्न मंचों, जैसे विद्यालय, महाविद्यालय, कोर्ट बार कौंसिल, अस्पताल, रेलवे ट्रैक्शन कार्यशाला तथा गोटी पुलिस स्टेशन में अनेक कार्यक्रम आरम्भ किये । उन्हें इन सब समूहों से अद्भुत प्रतिक्रियायें प्राप्त हुईं और वे ११०० से भी अधिक जिज्ञासुओं को इस कार्यक्रम में समाविष्ट करने में समर्थ हुये ।

मुम्बई

दिनांक २० व २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के अवसर पर पूरे मुम्बई में क्रमवार सत्र आयोजित किये गये । कुल पाँच सत्रों का आयोजन किया गया था, जिनसे १४५० से अधिक लोगों को लाभ हुआ । पनवेल आश्रम में, वाशी के सिडको प्रदर्शनी हॉल में, कान्दिवली के पायनियर हाईस्कूल में, वाशी के कर्मवीर भाऊराव पाटिल कालेज के शिक्षकों के बीच और नवी मुम्बई में रिलायन्स समूह के कॉरपोरेट कार्यालय में आयोजित संकेन्द्रित कार्यक्रमों के माध्यम से आम-जन की आवश्यकताओं का ध्यान रखा गया ।

उत्तरप्रदेश

गाजियाबाद के युवाओं द्वारा स्वयंसेवकों की एक समर्पित टीम बनाई गई है, जिन्होंने सात सत्र आयोजित किये और जिनमें जुलाई व अगस्त के माह में १२० से अधिक प्रतिभागी उपस्थित हुये । अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर, **इलाहाबाद** में प्रीतमनगर के निवासियों के

लिये एक सत्र का आयोजन किया गया । इस सत्र में लगभग १५० जिज्ञासुओं द्वारा भाग लिया गया । वी–कनेक्ट के एक भाग के रूप में उत्तर प्रदेश के कौशाम्बी जिले के ग्राम **धाटा** और **उधिन बुजुर्ग** में १५ अगस्त को एक सत्र आयोजित किया गया । एक स्थानीय स्कूल में अध्ययनरत बच्चे, जो स्वतन्त्रता दिवस के कार्यक्रमों में भाग ले रहे थे, वहाँ उपस्थित थे । लगभग २० ग्रामीणों द्वारा भी, जो वहाँ उपस्थित थे, सत्र में भाग लिया गया । **आगरा** के सूर्यनगर में एक अभ्यासी के आवास पर ३१ जुलाई को एक कार्यक्रम हुआ, जिसमें सभी अभ्यासी व जिज्ञासुओं सहित कुल ४७ लोगों ने प्रतिभाग किया ।

तेलंगाना

१ व २ अगस्त को कोठागुडेम केन्द्र में और इसके आस पास विभिन्न विद्यालयों में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया । लगभग ४४० प्रतिभागियों ने ध्यान प्रारम्भ करने के लिये अपनी इच्छा व्यक्त की, जिसमें से २६९ लोगों ने परिचयात्मक सिटिंग ली । सथपुली केन्द्र में संचालित एक कार्यक्रम में ६० शिक्षा संस्थानों के प्रमुखों द्वारा भाग लिया गया । ७० सी०आइ०एस०एफ़० कार्मिकों ने, जो कि भारी जल संयंत्र मनुगुरु में कार्यरत थे, अश्वपुरम आश्रम में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया ।

पंजाब

एफ़०सी०आइ० पटियाला के ५० कर्मचारियों के लिये ७ जुलाई को एक सत्र का संचालन किया गया । ध्यान के बारे में एक संक्षिप्त

परिचय के बाद सत्संग कराया गया । जिज्ञासुओं ने ध्यान के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने में गहरी रुचि दर्शायी ।

बंगलौर

बंगलौर में जुलाई माह से अब तक २३ से अधिक खुले सत्र आयोजित किये गये, जिनके द्वारा १५० से अधिक प्रतिभागी लाभान्वित हुये । ये सत्र विभिन्न शैक्षणिक संस्थानों और डी०आर०डी०ओ०, एच०एम०टी०, सैमसंग जैसे पाँच कॉरपोरेट कार्यालयों में आयोजित किये गये थे । एक सत्र पैराशूट रेजीमेंट ट्रेनिंग सैंटर के ३५० सैनिकों के लिए भी आयोजित किया गया और सभी ने ध्यान सीखने में अपनी रुचि प्रदर्शित की । १५ अगस्त को अनेकों उपकेन्द्रों में भी सत्र आयोजित किये गये । इस दिन लगभग १०० जिज्ञासुओं को ध्यान का परिचय कराया गया ।

"एक अभ्यासी जिसने ३६ नये जिज्ञासुओं को पद्धति में प्रवेश दिलाया और महाविद्यालय में एक नया केन्द्र प्रारम्भ किया । हम सभी ऐसा कर सकते हैं ।"

हाल ही में अपने बंगलौर भ्रमण के दौरान कमलेश भाई ने आंचलिक आश्रम में एक वार्ता दी, जिसमें उन्होंने प्रत्येक अभ्यासी को सहज मार्ग अभियान में सहभागिता करने तथा हमारे गुरुजनों का संदेश हृदयानुभूति प्रक्रिया द्वारा आम जनता तक ले जाने के लिये प्रोत्साहित किया । इससे प्रेरणा लेकर, पेशे से पशु चिकित्सक एक युवा अभ्यासी भाई ने, जो एक निबन्ध कार्यक्रम स्वयंसेवक है, बंगलौर के बाहरी इलाके में स्थित एक महाविद्यालय से सम्पर्क किया । निबन्ध कार्यक्रम में उस महाविद्यालय की सहभागिता के लिये अपने प्रयास के दौरान उसने कुछ विद्यार्थियों को शिथिलीकरण तकनीक के बारे में बताया । लगभग २० विद्यार्थियों ने इस में रुचि प्रदर्शित की और इस भाई ने आत्म विश्वास के साथ इसे उसी समय किया और वे विद्यार्थी इसके परिणामों से आश्चर्यचकित रह गये । फ़िर उसने पूछा कि क्या वे इस अनुभव को ध्यान के द्वारा गहराना चाहेंगे, और अधिकांश विद्यार्थी तुरन्त तैयार हो गये । तब उसने अपने प्रशिक्षक को दूरस्थ सिटिंग देने के लिये फ़ोन किया और स्वयं उन विद्यार्थियों के साथ बैठ गया । अगले दिन वह पुनः महाविद्यालय गया और दूसरी सिटिंग की व्यवस्था की, जो प्रशिक्षक द्वारा दूर से दी गयी । तीसरी सिटिंग के लिये प्रशिक्षक स्वयं महाविद्यालय चले आये और विद्यार्थियों से मिले । उनके लिये यह सुखद आश्चर्य था कि प्राचार्य सहित ११ प्राध्यापक भी ध्यान प्रारम्भ करने के इच्छुक थे ।

इस एक अभ्यासी के कारण, अब महाविद्यालय में एक नया केन्द्र चल रहा है जिसमें शनिवार के दिन १ से २ बजे के बीच ३६ अभ्यासी ध्यान कर रहे हैं । वह अभ्यासी भाई भी बहुत प्रसन्न है कि लघु रूप में ही सही, वह अपनी सहभागिता कर सका और सहज मार्ग अभियान का हिस्सा बना ।

श्री राम चंद्र मिशन®

एकोज़ इंडिया समाचार पत्र

पूज्य चारी जी महाराज का ८८वाँ जन्म दिवस समारोह

हमारे प्रिय चारीजी महाराज की ८८ वीं वर्षगाँठ तीन दिवसीय भण्डारे के रूप में तिरुवल्लूर, तमिलनाडु में मनायी गयी। जो अभ्यासी भण्डारे में भाग लेने में असमर्थ थे, उन्होंने इस दिन को अपने सम्बन्धित केन्द्रों में मनाया। भारत के कुछ केन्द्रों में आयोजित इस समारोह के छाया चित्र नीचे दिये गये हैं।

नयी नियुक्तियाँ

आश्रम प्रबन्धक, इलाहाबाद केन्द्र
कर्नल एस० के० शर्मा

केन्द्र प्रभारी, इलाहाबाद केन्द्र
प्रतिमा श्रीवास्तव

केन्द्र प्रभारी, लखनऊ केन्द्र
पी० के० मिश्रा

केन्द्र प्रभारी, नालगोण्डा केन्द्र
टी० बिक्शम

नये अभ्यासियों का प्रशिक्षण कार्यक्रम, उदयपुर

५ जुलाई को उदयपुर केन्द्र में २५ नये अभ्यासियों के लिये एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। अभ्यासियों को प्रार्थना, ध्यान, सफाई और गुरुदेव व मिशन जैसे विषयों पर चर्चा करने हेतु छोटे-छोटे समूहों में बाँटा गया। इसके बाद प्रश्नोत्तर सत्र रखा गया, जिससे उन्हें साधना में होने वाले सन्देहों को दूर करने में सहायता मिली।

अभ्यासियों को मिशन की गतिविधियों जैसे, हृदयानुभूति कार्यक्रमों और इसके साथ-साथ मिशन की विभिन्न पत्रिकाओं और ई-साहित्य को मँगाने के विकल्पों के बारे में भी सूचित किया गया। उपस्थित लोगों की प्रतिक्रिया बहुत ही सकारात्मक और उत्साहवर्धक थी। कार्यक्रम सायंकालीन ध्यान के साथ सम्पन्न हुआ।

बिश्नुपुर, पश्चिमी बंगाल

बिश्नुपुर केन्द्र खड़गपुर रिट्रीट सेण्टर से लगभग ७० किलोमीटर की दूरी पर स्थित है । इस केन्द्र का शुभारम्भ लगभग ३० अभ्यासियों के साथ ढाई वर्ष पूर्व हुआ था । अभ्यासियों की संख्या में वृद्धि के साथ ध्यान के लिये एक उपयुक्त स्थान की अत्यधिक आवश्यकता महसूस हुई । इस के लिये लगभग ८०० वर्गफ़ुट क्षेत्रफ़ल वाला एक सभाकक्ष, जिसमें पर्याप्त सुविधायें उपलब्ध थीं, किराये पर लिया गया।

रविवार दिनांक १२ जुलाई को लगभग ७५ अभ्यासियों ने जिनमें कोलकाता के ३५ अभ्यासी सम्मिलित थे, ध्यान कक्ष के उद्घाटन के अवसर पर आयोजित सत्संग में भाग लिया जिसे आंचलिक प्रभारी भाई अजय भट्टर ने संचालित किया । पाँच नये जिज्ञासुओं को सहजमार्ग से परिचित भी कराया गया । अभ्यासियों ने गुरुदेव के प्रति प्रेम एवं कृतज्ञता का अनुभव किया । कार्यक्रम में कमलेश भाई की वार्ता सुनायी गयी, जिसके बाद खड़गपुर के भाई बन्शी बदन बेरा एवं भाई अजय भट्टर द्वारा वार्तायें दी गयी । उन्होंने नये केन्द्र के रूप में प्राप्त अवसर का सदुपयोग विवेकपूर्ण तरीके से अपने आध्यात्मिक उत्थान हेतु करने पर बल दिया ।

जोधपुर, राजस्थान

बच्चों एवं अभ्यासी बहिनों द्वारा निर्मित विभिन्न वस्तुओं की एक प्रदर्शनी दिनांक ९ अगस्त को लगायी गयी । प्रदर्शित वस्तुओं में राखियाँ, हस्त निर्मित लिफ़ाफ़े, सूखे मेवे रखने के लकड़ी के डिब्बे, लकड़ी से बने चाबी के छल्लाघर तथा गूंथ कर बनाये गये कुछ आभूषण सम्मिलित थे । इस अवसर पर बाल केन्द्र में काफ़ी संख्या में अभ्यासी आये । उन्हें भविष्य में भी इस प्रकार के और कार्यक्रम आयोजित किये जाने की प्रतीक्षा है ।

आंचलिक बैठक, हरियाणा

दिनांक १२ जुलाई को हरियाणा के समस्त केन्द्रों के प्रशिक्षकों, समन्वयकों, स्वयंसेवकों, फ़ेसिलिटेटर्स एवं केन्द्र प्रभारियों की एक अंचल स्तरीय बैठक सोनीपत आश्रम में आयोजित की गयी । बैठक में मिशन द्वारा हाल ही में प्रारम्भ किये गये कार्यक्रम जैसे हृदयानुभूति ध्यान, केन्द्र प्रभारियों द्वारा अपने-अपने केन्द्रों में इससे सम्बन्धित प्रगति तथा हृदयानुभूति कार्यक्रम के लिये आवश्यक सुविधाओं पर चर्चा हुई ।

नये कार्यक्रमों हेतु अंचल स्तरीय एवं केन्द्र स्तरीय समन्वयकों का नामांकन, दूरस्थ सिटिंग की आवश्यकता तथा केन्द्र से सम्बन्धित अन्य विषयों पर भी चर्चा हुई । आंचलिक प्रभारी भाई सत्यमंडल ने हृदयानुभूति कार्यक्रम को विभिन्न केन्द्रों में लागू करने के बारे में एक प्रस्तुतिकरण दिया ।

बीवर, राजस्थान

दिनांक १ जून को अंचल ७बी के प्रभारी भाई मधुकर एवं दो अन्य अभ्यासियों ने स्वयं सेवकों एवं अभ्यासियों के लिये आत्मसुधार के सम्बन्ध में एक हृदयस्पर्शी सत्र संचालित किया । इस सत्र में ध्यान, दस नियम, मूल्य शिक्षा, यू-कनेक्ट, हृदयानुभूति पहल तथा चरित्र निर्माण की भूमिका से सम्बन्धित विभिन्न बिन्दुओं पर चर्चा की गयी ।

यू–कनेक्ट कार्यक्रम

सिवकासी, तमिलनाडु

एक जुलाई के दिन मैपको स्लैंक यांत्रिकी महाविद्यालय में यू–कनेक्ट के अन्तर्गत आत्म विकास कार्यक्रम (एस०डी०पी०) का उद्घाटन किया गया । इस कार्यक्रम से लगभग २५० विद्यार्थी लाभान्वित होंगे । सत्र का उद्घाटन प्रशिक्षक डॉ० टी० चेन्थिल ने एक अनुकूलन व्याख्यान देकर किया । तीन माह की अवधि में कुल १२ सत्र संचालित किये जायेंगे । कई विषयों जैसे 'मूल्यों को समझना', 'व्यवहार एवं दृष्टिकोण', 'मूल्यों का उपयोग एवं सार्वभौमिक मूल्य', 'ईश्वर, स्व(आत्म) और योग का अन्तिम लक्ष', विभिन्न प्रकार के योगों का परिचय तथा मूल्यों का योग में एकीकरण' आदि को अब तक सम्बोधित किया जा चुका है । सभी सत्र परस्पर विचारों के आदान–प्रदान वाले थे और ध्यान के साथ समाप्त हुये । विद्यार्थियों को प्रश्न पूछकर अपने संदेहों का निवारण करने कि लिये प्रोत्साहित किया गया।

स्वयंसेवक कार्यशाला, तिरुर, केरल

स्वयंसेवकों के लिये १९ से २१ जून तक एक तीन दिवसीय कार्यशाला तिरुर आश्रम में संचालित की गई । अंचल ३बी के सभी केन्द्रों से लगभग ७५ अभ्यासियों ने इसमें भाग लिया ।

सत्रों में सम्मिलित विषय थे, यू–कनेक्ट का परिचय, इस परियोजना के विषय में गुरुदेव की दूरदृष्टि, विषयवस्तु, यू–कनेक्ट के प्रति पहुँच एवं इसके कार्यान्वयन की प्रक्रिया, तथा पाठ्यक्रम और इसके विभिन्न प्रभाग । यू–कनेक्ट के विभिन्न कार्यकर्ताओं और उनकी भूमिकाओं को भी समझाया गया । फ़ेसिलिटेटर्स ने विभिन्न दूसरे कार्यक्रमों के बारे में भी जानकारी साझा की, उदाहरणार्थ सी–कनेक्ट, हृदयानुभूति कार्यक्रम, प्रबुद्ध जीवन, ध्यान एवं व्यक्तिगत विकास । सामूहिक चर्चा के बाद यह निर्णय लिया गया कि संस्थानों तक पहुँच बनाने लिये प्रत्येक केन्द्र स्तर पर स्वयंसेवकों का एक दल तैयार किया जाये, और तदोपरान्त इसकी योजना बनाई गई ।

तिरुर में आयोजित कार्यक्रम के अनुश्रवण के लिये ५ जुलाई को पलक्कड केन्द्र में एक दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम संचालित किया गया । लगभग ७५ अभ्यासियों ने इसमें भाग लिया । इस कार्यकम ने १६ सदस्यों का एक स्वयंसेवक दल बनाने में सहायता की । शाम ३:३० बजे के सत्संग के साथ सत्र का समापन हुआ ।

जबलपुर युवा संगोष्ठी, मध्यप्रदेश

'मिशन के विकास में युवाओं की भूमिका' विषय पर दो दिवसीय युवा संगोष्ठी ४ और ५ जुलाई को जबलपुर आंचलिक आश्रम में आयोजित की गयी । सत्र का उद्देश्य युवाओं में, मिशन में हो रही नई गतिविधियों के बारे में, जागरूकता पैदा करना था । लगभग ४४ अभ्यासियों ने इस संवादात्मक सत्र में भाग लिया जिसमें अनुशासन, आज्ञाकारिता, ध्यान और समय–प्रबंधन पर गुरुदेव की वार्तायें भी सम्मिलित थीं ।

हृदयानुभूति, यू–कनेक्ट, ओ०एस०एस०, व्हिस्पर्स और मूल्यों द्वारा आत्म विकास के ऊपर कुछ सत्र संचालित किये गये, जिसके बाद अभ्यास पर एक प्रश्नोत्तर सत्र हुआ । कार्यक्रम हृदयानुभूति कार्यशाला के साथ समाप्त हुआ । प्रत्येक सत्र के बाद इसके बारे में मनन–चिन्तन करने का समय दिया गया और इस दौरान उठे हुये विचारों को डायरी में लिखने को कहा गया । युवाओं ने आश्रम के कार्यों में सक्रियता से भाग लिया और वे इस कार्यक्रम द्वारा प्रोत्साहित हुये ।

श्री राम चंद्र मिशन®

एकोज़ इंडिया समाचार पत्र

योगाश्रम, पलक्कड, केरल

प्रकाश का केंद्र

नवम्बर १९८९ में पलक्कड के टाउन हाल में एक खुला सत्र आयोजित किया गया था, जिसने मिशन के बारे में जागरूकता पैदा करने में सहायता की और कुछ लोगों ने अभ्यास प्रारम्भ किया। दिसम्बर १९८९ तक प्रशिक्षक भाई रविंद्रनाथन के आवास पर रविवार का नियमित सत्संग होने लगा। धीरे धीरे बुधवार का सत्संग एक अन्य अभ्यासी के निवास पर किया जाने लगा। औसत रूप से उस समय लगभग बीस अभ्यासी सत्संग में सम्मिलित होते थे।

जैसे जैसे साल गुजरते गये अभ्यासियों में वहाँ पर एक आश्रम होने की इच्छा बलवती हुई। पलक्कड शहर से लगभग ४ कि०मी० दूर नेम्मारा की ओर यक्कारा में एक भूखण्ड आश्रम के लिये निर्धारित किया गया। वर्ष १९९३ में भूखण्ड का पंजीकरण मिशन के नाम पर कराया गया। आश्रम भूमि का कुल क्षेत्रफ़ल ७३.७ सेंट है, जिसमें २२५० वर्ग फ़ुट का ध्यान कक्ष, रसोई घर, भोजन कक्ष एवम् प्रसाधन खण्ड है। पूज्य चारीजी महाराज ने १० सितंबर १९९५ को आश्रम की बुनियाद रखी। प्रारम्भ में लगभग ७०० वर्ग फ़ुट के एक कक्ष का निर्माण किया गया। इस कक्ष में वर्ष २००५ तक रविवार का सत्संग होता रहा। मुख्य ध्यान कक्ष का निर्माण–कार्य वर्ष २००२ में आरम्भ होकर २००५ में पूरा हुआ। नये ध्यान कक्ष का उद्घाटन ९ मार्च २००५ को पूज्य चारीजी महाराज द्वारा किया गया। पुराने ध्यान कक्ष को वर्तमान में रसोई घर एवम् भोजन कक्ष के रूप में उपयोग किया जाता है।

आश्रम के चारों ओर की जमीन को एक खूबसूरत घास के मैदान में तथा सामने के भाग में कमल के फ़ूलों हेतु एक छोटे कुण्ड के रूप में, विकसित किया गया है। दक्षिण की ओर आम और नारियल के पेड़ हैं। आश्रम परिसर में एक खुला कुआँ है, जो पानी की आपूर्ति करता है। आश्रम यक्कारा नदी के किनारे स्थित है इसलिये वहाँ मौसम में हमेशा हल्की ठंड तथा हवा का बहाव बना रहता है। कभी कभी मोर के दर्शन भी होते हैं।

इस समय पलक्कड केन्द्र में १५० से अधिक अभ्यासी हैं, तथा औसतन ७० अभ्यासी रविवारीय सत्संग में उपस्थित होते हैं। यहाँ पर प्रतिदिन शाम को भी सत्संग संचालित किया जाता है। पाथिरीपाला, चेर्पुलस्सेरी, नेम्मारा, कोंगड एवम कल्लेपुल्ली स्थित उपकेन्द्र भी अच्छा विकास कर रहे हैं।

प्रत्येक माह के पहले रविवार को पूरे दिन के कार्यक्रम किये जाते हैं। सहज मार्ग सम्बन्धित विभिन्न विषयों पर सामूहिक चर्चा के साथ मिशन के वीडियो दिखाये जाते हैं। अभ्यासियों के लाभार्थ यहाँ पर प्राय: अभ्यासी प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किये जाते रहे हैं। इलाके के विभिन्न भागों में अभ्यासियों के घरों में गृह सभाओं और खुले सत्रों का आयोजन किया जाता है। प्रति वर्ष केरल अंचल ३ब में होने वाले निबन्ध लेखन कार्यक्रम से सम्बन्धित प्रमाण पत्र वितरण समारोह यहीं पर किया जाता है। विभिन्न क्रि याकलापों के साथ यह केन्द्र गतिशील हो रहा है तथा हमारे पूज्य गुरुजनों की परिकल्पना का अधिक से अधिक लोगों के दिलों में प्रसार करने को तैयार हो रहा है।

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.