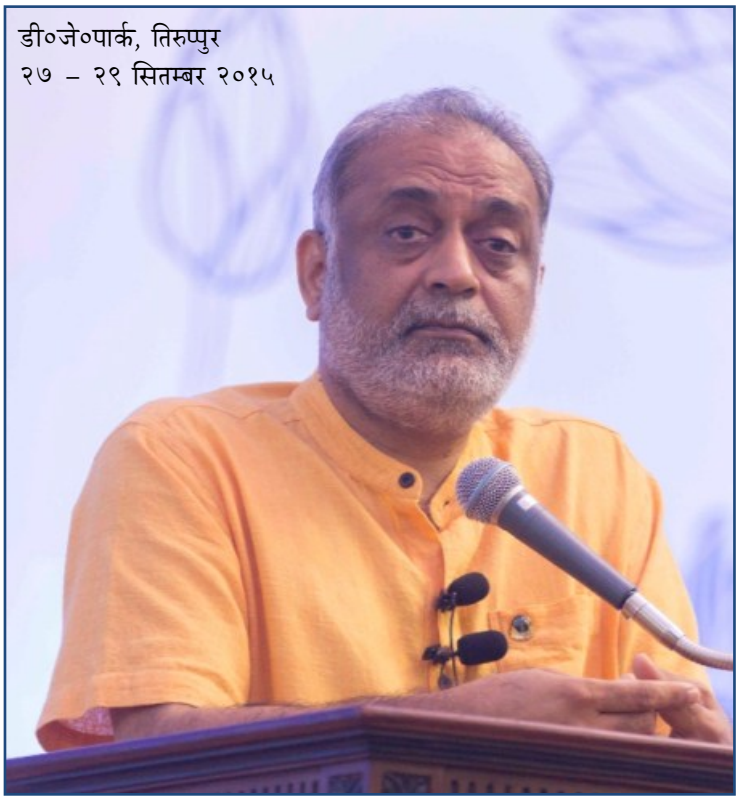
श्री राम चंद्र मिशन®

ECHOES
इंडिया
समाचार पत्र

प्रिय कमलेश भाई का जन्म दिवस समारोह



कमलेश भाई का साठवाँ जन्म दिन एक तीन दिवसीय भण्डारे के रूप में डी०जे०पार्क, तिरुप्पुर में मनाया गया । यह पहली बार था जब उनके जन्म दिन को एक भण्डारे के रूप में मनाया जा रहा था । यद्यपि इस की घोषणा मात्र दो माह पूर्व की गयी थी, परन्तु आयोजकों ने इस अल्पावधि में ही पर्याप्त प्रबन्ध कर लिये थे । स्वयंसेवक अभ्यासियों द्वारा अथक परिश्रम कर यथासमय सारी व्यवस्था कर दी गयी थी और इस प्रकार समारोह सुचारु रूप से सम्पन्न हो गया ।

कमलेश भाई ने दिनांक २७ व २८ सितम्बर को दोनों दिन तीन सत्संग तथा दिनांक २९ को समापन सत्संग कराया । सत्संग के समय प्रात: ६:३० बजे व १०:०० बजे तथा सायं ५:०० बजे निर्धारित किये गये थे ।

२७ तारीख को सायंकाल कमलेश भाई ने अपनी वार्ता में यह बताया कि किस प्रकार उन्हें उपहार प्राप्त करना पसन्द नहीं था । उन्होंने विनम्रतापूर्वक सभी से अनुरोध किया कि यदि वे कुछ देने की ही इच्छा रखते हैं तो इसके स्थान पर मिशन को दान दें । उन्होंने बताया कि हृदयानुभूति (हार्टफ़ुलनेस) की जो पहल पूरे विश्व में प्रारम्भ हो चुकी है, उसको बढ़ावा देने और विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करने के लिये भी काफ़ी अधिक धन की आवश्यकता पड़ेगी ।

२८ तारीख की प्रात: कमलेश भाई काफ़ी उल्लसित थे और उन्होंने कहा कि यह तथ्य उनके लिये जन्म दिन का श्रेष्ठ उपहार था कि उनके कॉटेज के पास अभ्यासियों की भीड़ जमा नहीं थी तथा पूरे परिसर में शान्ति का वातावरण व्याप्त था । फ़िर उन्होंने बताया कि कैसे सहज मार्ग का एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अनुनाद होना चाहिये और जो लोग इस समय मिशन में आ रहे हैं उनके माध्यम से प्रसार होना चाहिये । हमें उनको इस योग्य बना देना चाहिये कि जिस दिन से वे इसमें सम्मिलित होते हैं उसी दिन से वे औरों को भी शिथिलीकरण (रिलेक्सेशन) तकनीक का लाभ पहुँचा सकें और इस बारे में दूसरे लोगों से बात करने में सुखद महसूस कर सकें । उन्होंने अभ्यासियों से आग्रह किया कि वे हृदयानुभूति के कार्यक्रम को संचालित करने से पूर्व इस विषय को भली भांति समझ लें । उन्होंने सभी अभ्यासियों के सुझावों का स्वागत किया और उन्हें ई–मेल से suggestions@srcm.org पर भेजने के लिये कहा ।

तिरुप्पुर में पहली बार अत्यन्त रोचक ढंग से ध्यान मण्डप में ठण्डक पहुँचाने की व्यवस्था की गयी थी, जिसके फ़लस्वरूप अभ्यासियों को दिन की गर्मी से काफ़ी राहत मिली । ध्यान मण्डप में कुल १६,५०० व्यक्तियों ने सत्संग में भाग लिया, जब कि भोजन कक्ष में भोजन

प्राप्त करने वालों की संख्या लगभग १९,००० रही।

इस अवसर पर प्रकाशन विभाग द्वारा अनेक पुस्तकों एवं दृश्य–श्रव्य सामग्री का विमोचन किया गया । हार्टफ़ुलनेस पत्रिका ने प्रस्तुतिकरण की अपनी रोचक शैली तथा इस तथ्य के कारण कि इसमें व्यापक विषय–वस्तु एवं आलेखों का समावेश किया गया था, सर्वाधिक ध्यान आकर्षित किया।

हृदयानुभूति प्रशिक्षण सत्र दिनांक २७ एवं २८ सितम्बर को आयोजित किये गये । हृदयानुभूति पहल में सम्मिलित सभी कार्यक्रमों पर विस्तार से प्रकाश डाला गया, कुछ सहायक सामग्री वितरित की गयी तथा शंकाओं का निवारण किया गया । हार्टफ़ुलनेस फ़ेसिलिटेटर्स के प्रश्नों का उत्तर देने के लिये कमलेश भाई २८ तारीख की शाम वहाँ पर उपस्थित हुवे । उन्होंने हँसी मजाक के साथ पूछे गये साधारण से प्रश्नों का भी धैर्य पूर्वक उत्तर दिया और खचाखच भरे हॉल में उपस्थित अभ्यासियों का मनोरंजन करने के साथ–साथ उनका ज्ञानवर्धन भी किया ।

कमलेश भाई द्वारा भण्डारे के लिये विचारणीय विषय के रूप में हृदयानुभूति को लिया गया था और हम इसका प्रभाव पूरे वातावरण में स्पष्ट रूप से देख सकते थे । वयोवृद्ध अभ्यासियों का ध्यान रखने एवं उनके लिये यातायात व्यवस्था में सुविधा प्रदान करने हेतु विशेष व्यवस्था की गयी थी ।

सुख–निवास में १२०० अतिथियों के रुकने की व्यवस्था की गयी थी और जिन लोगों को आवश्यकता थी उनके लिये एक वातानुकूलित आवासीय पण्डाल भी था, जहाँ पर गरम पानी और भोजन की सुलभता थी । इसके अतिरिक्त वहाँ पर सुबह की चाय, बिस्कुट, केले एवं जूस भी सम्मानार्थ उपलब्ध कराया जा रहा था ।

अपने व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद कमलेश भाई प्रतिदिन सायंकाल थोड़ी देर टहलने के लिये बाहर आते और अभ्यासियों से मिलते थे । संध्या के समय शीतलता रहती थी और हल्की फ़ुल्की बारिस और फ़ुहारों के बीच वातावरण आनन्ददायक रहता था । वर्षा प्रारम्भ होने से पहले डी०जे०पार्क के पूर्वी सिरे में होने वाला मयूर नृत्य लोगों के लिये आकर्षण का केन्द्र था ।

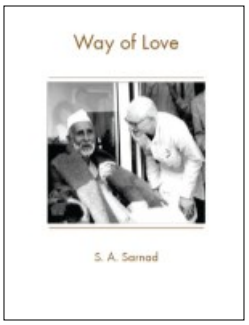
इस भण्डारे के दौरान मोबाइल एप्लिकेशन 'सहज कनेक्ट' का शुभारम्भ किया गया, जिसने सभी उपस्थित लोगों का ध्यान आकर्षित किया । यह एप्लिकेशन अभ्यासियों को कहीं से भी, जब भी वे आवश्यकता महसूस करेंगे, विश्व में कहीं पर भी उपलब्ध प्रशिक्षकों से सिटिंग लेने की सुविधा देगा ।

जल आपूर्ति, शुद्ध पेयजल, मल निकासी तथा कूड़ा निस्तारण की व्यवस्था पूर्ण नियन्त्रण में थी तथा कमलेश भाई ने भविष्य के लिये कुछ सुधार के कार्य भी बताये ।

२९ तारीख की प्रात: अपने समापन सम्बोधन में कमलेश भाई ने सभी से कहा कि वे अपनी दशा को बनाये रखें और अगले भण्डारे की प्रतीक्षा में रहें, जो पूज्य लालाजी महाराज का जन्म दिवस समारोह होगा । इस उत्सव में सम्मिलित अधिकतर लोगों ने भण्डारे में अपने अनुभव को एक गहन अनुभव के रूप में वर्णित किया ।

शेष भारत में समारोह की चित्रमय यात्रा

नये प्रकाशनों का विमोचन



पुस्तकें

राम चन्द्र की सम्पूर्ण कृतियाँ – भाग ३ (तमिल)

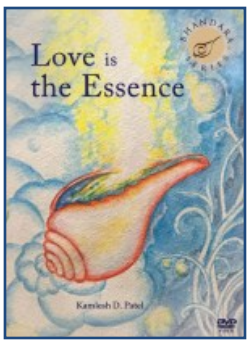
राम चन्द्र की सम्पूर्ण कृतियाँ – भाग ४ (मलयालम)

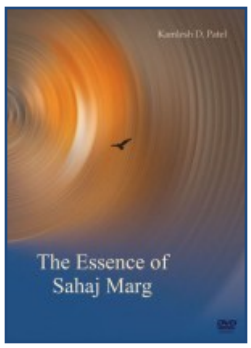
वे ऑफ़ लव (अंग्रेजी)

अंग्रेजी डी०वी०डी०

लव इज दी एसेन्स

दी एसेन्स ऑफ़ सहज मार्ग





अहमदाबाद

गुरुदेव की यात्रा का विवरण

अगस्त २०१५

अहमदाबाद, गुजरात

कमलेश भाई हैदराबाद से १३ अगस्त को अहमदाबाद पहुँचे । १४ अगस्त को पूज्य लालाजी महाराज का महासमाधि दिवस होने के कारण क्षेत्र के सभी अभ्यासियों को अदालज योगाश्रम के सत्संग में सम्मिलित होने के लिये आमन्त्रित किया गया था । ११०० अभ्यासियों के एकत्र होने के साथ यह एक छोटे भण्डारे जैसा था तथा कमलेश भाई ने तीन दिन तक दो सिटिंग रोज दी ।

१५ अगस्त को सत्संग के पश्चात् कमलेश भाई ने सभी अभ्यासियों को सम्बोधित किया । उन्होंने पदाधिकारियों की कार्यप्रणाली को स्पष्ट किया और बताया कि कैसे कोई अपनी साधना के द्वारा और विशेष रूप से मिशन के कार्य को अपना कार्य मानते हुवे, अपने अन्दर प्रकाश उत्पन्न करके गुरुदेव को विवश कर सकता है । फिर उन्होंने १० दिसम्बर २००४ के व्हिस्पर संदेश का तथा बाबूजी महाराज का उद्धरण देते हुवे हृदयानुभूति के बारे में विस्तार से समझाया ।

सायंकाल को हुवे अनौपचरिक प्रश्नोत्तर सत्र के कतिपय बिन्दु निम्न हैं:

- हमें जो कुछ भी दिया जाता है, उसे आगे पहुँचाना होता है; जब हम किसी से हाथ मिलाते हैं अथवा मिलते हैं, तो उस व्यक्ति को हमारी आन्तरिक दशा का प्रभाव अनुभव होना चाहिये । यह दशा हमसे बहते रहनी चाहिये; हमें आध्यात्मिक अवस्थाओं का कब्रिस्तान नहीं बनना चाहिए, ये संक्रामक रूप से फैलने के लिये हैं ।
- सभी माताओं को सलाह दी गयी कि हमें अपने बच्चों के साथ संरक्षक की तरह व्यवहार करना चाहिए, जो महान गुरुओं द्वारा हमें सौंपे गये हैं; बच्चों को आगे बढ़ाने का बहाना लेकर हमें उनके जीवन पर हुक्म नहीं चलाना चाहिये । उन्होंने बताया कि नारी का प्रथम एवं मुख्य कर्तव्य अपने बच्चों की देखभाल करना है, अन्य सभी चीजें गौण हैं ।

सभी उपस्थित लोगों के लिये यह एक आनन्ददायक सीखने वाला सत्र था ।

प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

१९ से २३ अगस्त तक का यह प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ में १८ प्रत्याशियों के समूह हेतु था । धीरे-धीरे देश के सभी भागों से और प्रत्याशी आश्रम में एकत्र होना प्रारम्भ हो गये और उनकी संख्या ५२ तक पहुँच गयी । प्रशिक्षण प्रारम्भ होने से एक दिन पूर्व सायंकालीन सत्संग के बाद उनकी गुरुदेव के साथ एक संक्षिप्त भेंट हुई । गुरुदेव ने उन सभी को अनुशंसित पुस्तकें पढ़ते रहने की सलाह दी, जब तक कि वे उन पुस्तकों के सारतत्व को अपने भीतर अनुभव न कर सकें ।

कमलेश भाई ने योगाश्रम के प्रशिक्षण-कक्ष में एक गहन वार्ता दी, जहाँ उन्होंने विवेकानन्द की एक वार्ता के अंश पढ़े, जिसमें बताया गया था कि कैसे उनके लिये गुरुदेव का कार्य सर्वोपरि था, जबकि उनके परिवार को उनकी अत्यन्त आवश्यकता थी । यह एक संदेश था जिसे समय की मांग तथा अपनी प्राथमिकताओं को निर्धारित करने के बारे में बहुत प्रेमपूर्वक, सबका ख्याल रखते हुवे तथा बिना थोपे हुवे तरीके से दिया गया था ।

२२ अगस्त की प्रात: कमलेश भाई ने अन्तिम सिटिंग दी और लगभग १०.३० बजे मुम्बई के लिये प्रस्थान कर गये ।

प्रशिक्षक प्रशिक्षण, अहमदाबाद

अहमदाबाद

पनवेल

पनवेल, मुम्बई

कमलेश भाई अपनी बेलारुस यात्रा पर निकलने से पहले पनवेल आश्रम आये । आश्रम में हजारों अभ्यासी उनकी दो दिन की उपस्थिति से शान्तिपूर्वक लाभान्वित होने के लिये एकत्रित थे ।

उस शाम कमलेश भाई ने अपना रात्रिभोजन सभी अभ्यासियों के साथ सार्वजनिक भोजन कक्ष में लेने का प्रस्ताव किया । रात्रिभोजन के पश्चात् उन्होंने अभ्यासियों के साथ अनौपचारिक वार्तालाप किया तथा उनकी शंकाओं का समाधान किया ।

रविवार २३ तारीख को गुरुदेव ने प्रातःकालीन सत्संग कराया, जिसके पश्चात् उन्होंने अभ्यासियों को ध्यान में प्राप्त अपनी अवस्था को पूरे दिन भर बनाये रखने की आवश्यकता के विषय में समझाया । उन्होंने उपस्थित लोगों को सहजमार्ग आध्यात्मिक अभियान के बारे में याद दिलाया, जिसे बाबूजी महाराज द्वारा वर्ष १९४५ में प्रारम्भ किया गया था और जिसका हमें विस्तार कर पूरे विश्व भर में फ़ैलाना चाहिये । संख्या महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव जो हम दूसरों के हृदय में पैदा करते हैं वह महत्वपूर्ण है ।

स्वामी विवेकानन्द के साहित्य का सन्दर्भ देते हुवे उन्होंने याद दिलाया कि अपने गुरु के संदेश को प्रसारित करने में उन्हें जिन कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, शिष्यों के रूप में हमें अभियान प्रसार के लिये वैसी कठिनाइयों से नहीं गुजरना पड़ता है ।

दिन में गुरुदेव ने पनवेल के स्वयंसेवकों सहित अभ्यासियों के विभिन्न समूहों से सहजमार्ग की यात्रा में मुम्बई के आस-पास के छोटे केन्द्रों के अभ्यासी, युवाओं, व वरिष्ठ नागरिक समूहों को अपना सहयोग प्रदान करने हेतु संवाद किया ।

सायंकाल सत्संग के बाद उन्होंने बच्चों के विषय में बात की और कहा कि कैसे माता पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिये कि वह किसी भी प्रकार से बच्चों के सूक्ष्म शरीरों को अव्यवस्थित न करें । उन्होंने माता-पिताओं को सलाह दी कि वे अपनी जीवन शैली को विनियमित करें, ताकि वे बच्चों की लय से सुसंगत हो जायें ।

अपनी वार्ता में उन्होंने चरित्र निर्माण व अनुशासन पर बल दिया और कहा कि अभ्यासियों को इन मूल्यों को अपने बाह्य व्यवहार में भी परिलक्षित करना चाहिये । उन्होंने आगाह किया कि ध्यान को हमारे जीवन में केवल एक और कर्मकाण्ड की तरह नहीं बन जाना चाहिये।

कमलेश भाई द्वारा फ्रेंकफर्ट होते हुवे मुम्बई से मिंस्क की उड़ान लेने के साथ एक लम्बे रविवार का समापन हुवा ।

बेलारूस व फ्रांस का भ्रमण

कमलेश भाई ने २४ से ३० अगस्त तक बेलारूस में मिंस्क का भ्रमण किया और फ़िर वहाँ से फ्रांस में नीस व मौण्टपैल्ले की अपनी यात्रा जारी रखी । वह फ्रांस में ३१ अगस्त से ४ सितम्बर तक रहे । विस्तृत विवरण मिशन की वेबसाइट पर उपलब्ध है । उनकी वार्ताओं से कुछ बिन्दु नीचे दिये गये हैं:

- उन्होंने बताया कि बाबूजी कहते हैं, 'कृपया नियमित रूप से ध्यान कीजिये । इस प्रकार आप एक विशिष्ट सामूहिक चेतना को लाने में मेरी सहायता करेंगे । एक बार जब इस सामूहिक चेतना की क्रान्तिक स्थिति या क्रान्तिक स्तर प्राप्त हो जायेगा, तो वह खास क्षण आनुवांशिक परिवर्तन के लिये प्रारम्भिक बिन्दु होगा ।'
- गुरुजनों के संदेश को विश्व में अग्रसारित करने का सर्वोत्तम व एकमात्र तरीका यह है कि संदेश को पहले अपने हृदय में धारण करें और फ़िर उसका प्रसार करें ।
- स्वीकार्यता आध्यात्मिकता की दिशा में पहला कदम है ।

बेलारूस

बेलारूस

इन्दौर

पारिवारिक जीवन इस स्वीकार्यता को सीखने के लिये प्रशिक्षण स्थल भूमि है ।

- उन्होंने बताया कि आध्यात्मिकता में सबसे महत्वपूर्ण एवम् आवश्यक गुण विनम्रता है । जिसके पास भी यह गुण है, वह बड़ी आसानी से उच्चतम अवस्था को प्राप्त कर सकता है । उन्होंने विनम्रता को परिभाषित करते हुवे बताया कि स्वयं को छोटा समझना ही विनम्रता है ।

सितम्बर २०१५

पनवेल आश्रम, मुम्बई

११ सितम्बर को प्रातः ९:३० बजे कमलेश भाई पनवेल आश्रम पहुँचे । सुबह नाश्ते के तुरन्त बाद वह पिल्लई कॉलेज, रसायनी कैम्पस, रायगढ़ के लिये प्रस्थान कर गये । शाम के समय कमलेश भाई ने पनवेल आश्रम में सत्संग कराया । सत्संग के पश्चात् उन्होंने अभ्यासियों से अपने-अपने डरों (भय) को एक कागज पर लिख कर उन्हें देने के लिये कहा ।

१२ सितम्बर को उन्होंने प्रातः ७:३० बजे का सत्संग कराया और एक संक्षिप्त वार्ता दी । अपनी वार्ता में गुरुदेव ने इस बात को दोहराया कि हर किसी को अपने रचयिता में दृढ़ विश्वास होना चाहिये । पूर्वाह्न ११:३० बजे वह पनवेल आश्रम से इन्दौर की अपनी अगली यात्रा के लिये हवाई अड्डे को प्रस्थान कर गये ।

इन्दौर, मध्य प्रदेश

इन्दौर हवाई अड्डे पर अभ्यासियों के एक छोटे से समूह द्वारा कमलेश भाई का हार्दिक स्वागत किया गया । अपने मेजबान के यहाँ जल्दी से भोजन कर तथा थोड़ी देर विश्राम करने के उपरान्त वे पुराने आश्रम स्थल को गये, जहाँ उन्होंने १००० से अधिक अभ्यासियों को सत्संग कराया । आश्रम के रास्ते में उन्होंने निर्देशित सफ़ाई की प्रक्रिया और अनुदेशों को विस्तार से बताया और एक अभ्यासी भाई को इन सभी अनुदेशों को सत्संग से ठीक पहले हिन्दी में बोलने के लिये कहा । ५-७ मिनट के निर्देशित सफ़ाई के पश्चात् कमलेश भाई ने सत्संग कराया, जो लगभग ४० मिनट तक चला ।

सत्संग के पश्चात् एक संक्षिप्त वार्ता में उन्होंने हार्टफ़ुलनेस का परिचय दिया और इस बात का उल्लेख किया कि सहज मार्ग के प्रसार के लिये अनेकों प्रशिक्षकों की आवश्यकता है, अतः जिसने भी राम चन्द्र की सम्पूर्ण कृतियों के सभी भागों को पढ़ा हो और वह मिशन की सेवा करने को तैयार हो तो वह एक प्रशिक्षक के रूप में सेवा करने के लिये अपनी सम्मति दे सकता है।

कमलेश भाई ने १३ सितम्बर को बरदारी में नये आश्रम स्थल पर प्रातः ७:३० बजे सत्संग कराया और तत्पश्चात् उन्होंने ध्यान कक्ष का शिलान्यास किया । उन्होंने इसके अनावरण के लिये कुछ बच्चों को बुलाया और स्वयं इस प्रक्रिया के साक्षी रहे ।

क्योंकि पिछले दिन भारी वर्षा हुवी थी, इस कारण आवास एवम् अन्य सभी सुविधाओं की व्यवस्था पास के एक विद्यालय में की गयी थी । विद्यालय की कठोर भूमि को अस्थायी ध्यान कक्ष बनाने के लिये प्रयोग किया गया ।

पूर्वाह्न १०:३० बजे अचानक कमलेश भाई ने प्रशिक्षक गोष्ठी करने का निर्णय लिया, जिसे तुरन्त ही विद्यालय के सभागार में आयोजित किया गया और इसमें लगभग ६० प्रशिक्षकों ने भाग लिया । इस गोष्ठी का प्रमुख उद्देश्य प्रशिक्षकों को यह बताना था कि वे विशेषकर नये अभ्यासियों के साथ और अधिक उदार व मित्रवत बनें ।

इन्दौर

उन्होंने बुधवार और रविवार सत्संग के विकेन्द्रीकरण पर अनुभव साझा किये और बताया कि किस तरह इसके परिणामस्वरूप सत्संग में भाग लेने वाले अभ्यासियों की संख्या बढ़ी है । उन्होंने सभी को अपने-अपने केन्द्रों में इस विषय पर विचार करने के लिये प्रेरित किया ।

- उन्होंने यह भी समझाया कि एक प्रशिक्षक को छोटी सोच के द्वारा अपनी क्षमताओं को सीमित नहीं करना चाहिये । उन्होंने कहा कि कोई भी प्रशिक्षक एक अभ्यासी, एक नगर, एक राज्य, एक देश, एक महाद्वीप या पूरी धरती पर काम कर सकता है ।
- उन्होंने मृत्यु पश्चात् १३ दिनों तक किये जाने वाले अनुष्ठानों को उन १३ बिन्दुओं से सम्बद्ध किया, जिन्हें सहज-मार्ग में गुरुदेव की अनुमति होने पर मुक्ति के लिये पार करना होता है । इसलिये अपने किसी प्रियजन या किसी अभ्यासी के निधन हो जाने पर गुरुदेव को ई-मेल के द्वारा तुरन्त सूचित करना चाहिये, जिससे वे इस दिशा में कार्य कर सकें । जब कभी कोई प्रशिक्षक वहाँ जाये तो सत्संग कराया जा सकता है और जो कोई भी वहाँ उपस्थित हों, सत्संग में बैठ सकते हैं, चाहे वे अभ्यासी न भी हों ।
- जैसे गुरुदेव ने इन्दौर केन्द्र के अभ्यासियों को वहाँ अपने भ्रमण से आश्चर्यचकित कर दिया, कभी-कभी एक प्रशिक्षक को भी अभ्यासी को फोन करके सिटिंग देने का प्रस्ताव कर आश्चर्यचकित करना चाहिये ।

क्योंकि ११:०० बजे दिन में सत्संग के लिये बहुत तेज धूप थी, इसलिये गुरुदेव ने यह उद्घोषणा करने का विशेष रूप से निर्देश दिया कि कोई भी अभ्यासी धूप में न बैठें बल्कि इसके स्थान पर बरामदे या फिर विद्यालय के कमरों में बैठें और धूप से बचें । प्रिय गुरुदेव के इस छोटे से भाव से उनकी अभ्यासियों के प्रति चिन्ता करने की प्रकृति उजागर हुई ।

अपराह्न करीब ३:३० बजे तेज़ हवाओं के साथ भारी वर्षा हुई और सारे तम्बू तथा अस्थायी ध्यान-कक्ष ढह गये । मौसम की स्थिति को देखते हुये बाहर से आये सभी अभ्यासियों से अनुरोध किया गया कि वे वापस लौट जायें, क्योंकि इस विकट परिस्थिति में वहाँ पर अब व्यवस्था नहीं की जा सकती थी । शाम का सत्संग रद्द कर दिया गया तथा सभी से कहा गया कि वे जहाँ कहीं भी हों, दस बजे से पहले ध्यान में बैठ जायें ।

प्रसंगवश, विद्यालय के मालिक (दो साझेदार) कमलेश भाई से मिलने आये और उनके रुचि दिखाने पर गुरुदेव ने उन्हें ध्यान का अनुभव कराने का प्रस्ताव रखा । उन्होंने शाम लगभग ५:३० बजे शिथिलीकरण से प्रारम्भ किया और फ़िर ध्यान कराया । ध्यान के समय एक भाई को खाँसी आ रही थी तो कमलेश भाई ने स्वयं उठकर पंखा बन्द कर दिया और उन्हें पानी की बोतल दी । ऐसा उन्होंने दूसरों को परेशान किये बिना तथा सिटिंग जारी रखते हुवे किया ।

प्रशिक्षक प्रशिक्षण, तिरुप्पुर

१४ तारीख को उन्होंने पुराने आश्रम में लगभग ८०० अभ्यासियों के लिये सुबह ७:३० बजे सत्संग कराया । आश्रम में नाश्ता करने के बाद उन्होंने अचानक नये आश्रम स्थल को देखने का निर्णय किया । कार में जाते हुवे उन्होंने विश्वविद्यालय परिसर का एक चक्कर लगाया, जहाँ एक संस्था में यू-कनेक्ट कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है ।

हवाईअड्डे के लिये निकलने से पहले गुरुदेव पुराने आश्रम गये, जहाँ उन्होंने स्वयंसेवकों को सम्बोधित करते हुवे इस बात पर बल दिया कि स्वयंसेवी कार्य निस्वार्थ भाव से किया जाना चाहिये । इसके बारे में किसी को (यहाँ तक कि गुरुदेव को भी) बताने के एक विचार मात्र से भी इसका उद्देश्य नष्ट हो जाता है । कार्य को गुमनामी, ईमानदारी तथा आदर के साथ किया जाना चाहिये । उन्होंने सभी से अनुरोध किया कि बिना सेवा-बोध के सेवा करें और उनके स्वयंसेवी कार्य को पहचान मिलने की अपेक्षा से ऊपर उठें, अन्यथा इसके परिणाम स्वरूप अभिमान तथा अहं बढ़ जायेगा ।

हैदराबाद की अपनी आगे की यात्रा के लिये गुरुदेव पूर्वाह्न ११:०० बजे इन्दौर हवाई अड्डे पहुँचे ।

तिरुप्पुर

कमलेश भाई २० सितम्बर को तिरुप्पुर पहुँचे । उमंग भरे हृदयों ने बहुत ही शान्त भाव से उनके आगमन का स्वागत किया । १९ सितम्बर से चेट्टिपलयम आश्रम में १३८ अभ्यर्थियों के लिये नया प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम चल रहा था । गुरुदेव ने उन अभ्यर्थियों को सिटिंग दी तथा उस समूह को सम्बोधित भी किया ।

तिरुप्पुर

इरोड ध्यान कक्ष उद्घाटन

नि:शुल्क चिकित्सा केन्द्र, तिरुप्पुर

भण्डारे से पहले २४ तारीख को तमिलनाडु तथा केरल के प्रशिक्षकों के लिये एक तीन दिवसीय विचार–गोष्ठी का शुभारम्भ कमलेश भाई द्वारा सत्संग कराके तथा एक वार्ता देकर किया गया। निस्सन्देह, गोष्ठी की नयी कार्यपद्धति में गुरुदेव द्वारा प्रदत्त स्थिति को संजोने और उसकी अनुभूति करने के लिये अपने अन्दर गहराई में जाना होता है।

सामान्यत: तिरुप्पुर में गुरुदेव का व्यस्त कार्यक्रम प्रात: बहुत जल्दी आरम्भ होकर मध्य रात्रि में ही समाप्त होता था। उन्होंने २५ सितम्बर को इरोड में नव निर्मित ध्यान कक्ष का उद्घाटन किया। वे आश्रम में प्रात: १०:१५ बजे पहुँचे और सर्व प्रथम ध्यान कक्ष को जाने वाले रास्ते के दायीं ओर एक पीपल वृक्ष का पौधा लगाया। हॉल में प्रवेश करते समय उन्होंने कहा, "यह एक शानदार ध्यान कक्ष है।" उन्होंने सत्संग कराया और एक प्रेरणादायक वार्ता दी, जिसका केन्द्र प्रभारी द्वारा तमिल में अनुवाद किया गया। अपनी वार्ता में उन्होंने बताया कि प्राणाहुति हवा की तरह है और हर जगह व्याप्त है। हम प्राणाहुति को गुरुदेव की सहायता से अनुभव करते हैं। उन्होंने यह भी इंगित किया कि इरोड केन्द्र को और अधिक प्रशिक्षकों की आवश्यकता है, तथा अभ्यासियों से कहा कि वे इस कार्य का उत्तर्दायित्व लेने के लिये स्वयं को तैयार करें।

यह आश्रम बंगलौर–चेन्नई राजमार्ग में इरोड बस स्टैंड से १२ किलोमीटर की दूरी पर अट्टायमपल्यम में स्थित है। सामने व बगल के गलियारों सहित नये हॉल का कुल क्षेत्रफ़ल १०,४०० वर्ग फ़ुट है। कुछ विशिष्ट कार्यों को छोड़कर, नये हॉल में अधिकांश कार्य अभ्यासियों द्वारा किया गया। आश्रम परिसर में वातावरण अनुकूल था और टीम वर्क (सामूहिक कार्य) ने अभ्यासियों के बीच भाई–चारे का विकास किया।

कमलेश भाई ने २६ सितम्बर को डी०जे०पार्क तिरुप्पुर में प्रात:कालीन सत्संग कराने से पूर्व नवनिर्मित नि:शुल्क चिकित्सा केन्द्र के भवन का उद्घाटन किया। इस चिकित्सा केन्द्र को आम जनता के लिये खोला जायेगा।

तिरुप्पुर के पुलिस आयुक्त कमलेश भाई से मिलने आये और उन्हें अपने कार्यालय में हृदयानुभूति ध्यान सत्र कराने के लिये आमन्त्रित किया। कमलेश भाई भण्डारे के बाद ३० सितम्बर को आयुक्त के कार्यालय गये और उन्होंने ६५० पुलिस अधिकारियों के लिये एक सत्र संचालित किया। हृदयानुभूति प्रशिक्षण लगातार अगले दो दिन तक चलता रहा।

हैदराबाद

भण्डारे के बाद गुरुदेव ने कुछ समय कान्हा में बिताया। वहाँ अपने प्रवास के दौरान उन्होंने अपने समय का उपयोग विश्राम करने तथा स्वयं को हिमालय की यात्रा के लिये तैयार करने में किया। वे स्वयं सहज कनेक्ट मोबाइल एप्लिकेशन का भी उपयोग कर रहे थे और अनेकों अभ्यासियों को सिटिंग दे रहे थे। इन दिनों उन्होंने सहज मार्ग दर्शन को भी पढ़ा। उनके साथ अनौपचारिक वार्तालाप से कुछ मूल्यवान बिन्दु निम्न प्रकार हैं।

कान्हा

- गुरु के प्रति प्रेम के बारे में चर्चा करते हुवे उन्होंने कहा कि हमें ऐसा कोई भी कार्य नहीं करना चाहिये जिससे गुरु का अनादर हो । जीवन में हमारे शब्दों और आचरण द्वारा गुरुदेव की शिक्षाओं का सार प्रतिबिम्बित होना चाहिये ।
- बाबूजी महाराज के बारे में बताते हुवे उन्होंने कहा कि "दिव्यता के सार को अपने जीवन में उतारना ही हृदयानुभूति है ।"
- आप इच्छाओं का त्याग नहीं कर सकते हैं । आप केवल इच्छाओं की प्रकृति और इसकी व्यर्थता को समझ सकते हैं । इन इच्छाओं की पूर्ति अथवा त्याग के लिये इनके साथ लगे रहने का कोई औचित्य नहीं है । जिस व्यक्ति ने इच्छाओं की प्रकृति को समझ लिया, समझो उसने जीवन जीने की कला सीख ली ।

८ अक्टूबर की प्रात: लगभग १०:३० बजे कमलेश भाई दिल्ली पहुँचे और तुरन्त ही सड़क मार्ग से सतखोल के लिये रवाना हो गये।

हृदयानुभूति – रायगढ़, महाराष्ट्र

कमलेश भाई द्वारा पिल्लई एच०ओ०सी०एल० शैक्षणिक परिसर, रसायनी के नये प्रशासनिक खण्ड के उद्घाटन के साथ, १२ सितम्बर को ध्यान के ऊपर राष्ट्रीय कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ । महात्मा एजुकेशन सोसायटी के अध्यक्ष एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ० के०एम०वासुदेवन ने सभी का स्वागत किया और अभियान्त्रिकी के विद्यार्थियों से आग्रह किया कि वे अपनी युवावस्था को बहुत समझदारी और होशियारी से जियें, ताकि उनका जीवन सफल और सार्थक हो सके ।

अपने भाषण में कमलेश भाई ने विद्यार्थियों के लिये ध्यान के फ़ायदों पर जोर दिया, जैसे कि बौद्धिक स्तर में वृद्धि, अध्ययन के तनाव में कमी, शैक्षणिक परिणामों में सुधार, श्रेष्ठतर एकाग्रता आदि–आदि । इसके बाद शिथिलीकरण और ध्यान का सत्र कराया गया ।

तृतीय वर्ष और अन्तिम वर्ष के लगभग १२०० विद्यार्थियों ने इस सत्र में भाग लिया । इसका समापन विद्यार्थियों द्वारा धन्यवाद ज्ञापन और फ़ीडबैक के साथ हुवा ।

इस कार्यक्रम के बाद १४ से १६ सितम्बर तक एक तीन दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें विद्यार्थियों को हृदयानुभूति शिथिलीकरण तकनीक तथा ध्यान के बारे में प्रशिक्षण दिया गया । अभियान्त्रिकी के कुल १२० विद्यार्थियों ने प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्ण किया और एच०ओ०सी०एल० परिसर में साप्ताहिक सामूहिक ध्यान के लिये पंजीकरण कराया है ।

इस अवसर पर एक "हार्टफ़ुलनैस स्टूडेण्ट वैलनैस क्लब" का शुभारम्भ हुवा और १५ सदस्यों की एक विद्यार्थी समिति के गठन के साथ, जिसमें संकाय सदस्य भी सम्मिलित हैं, इसका उद्घाटन किया गया । यह कदम महात्मा एजुकेशन सोसायटी के स्वास्थ्य विभाग के अन्तर्गत लिया गया है । यह निर्णय लिया गया है कि विद्यार्थियों तथा अध्यापकों के लिये ध्यान, आध्यात्मिकता, शारीरिक दुरुस्ती और मनोरंजन से सम्बन्धित अनेक स्वास्थ्यकर गतिविधियों का नियमित रूप से आयोजन किया जायेगा और इन्हें विद्यार्थियों की गतिविधियों की शैक्षणिक समय–सारणी में स्थान दिया जायेगा ।

Raigad

तमिलनाडु के राज्यपाल का मणपाक्कम आश्रम भ्रमण

ध्यान का व्यक्तिगत रूप से अनुभव प्राप्त करने के लिये तमिलनाडु के राज्यपाल महामहिम डॉक्टर के० रोशय्या ने रविवार ११ अक्टूबर को बाबूजी मेमोरियल आश्रम का भ्रमण किया । अभ्यासियों द्वारा माननीय राज्यपाल का आश्रम के पवित्र वातावरण में आत्मीयता से स्वागत किया गया और उन्हें ध्यान सत्र के लिये ऑडिटोरियम ले जाया गया ।

'ध्यान क्या है, ध्यान के लाभ और हृदय पर ध्यान कैसे किया जाये' के विषय में संक्षिप्त परिचय के पश्चात् माननीय राज्यपाल को प्रथम सिटिंग दी गयी । सत्र के अन्त में उन्होंने कहा, "यह एक बहुत प्यारा अनुभव है और मेरे जीवन में कुछ नया है, जिसे मैंने पहले कभी महसूस नहीं किया । मुझे आनन्द की अनुभूति हुई जिसे मैंने पहले अनुभव नहीं किया था ।" प्रशिक्षकों ने राजभवन जाकर आगे के सत्र आयोजित करने का प्रस्ताव दिया, परन्तु माननीय राज्यपाल ने मुस्कुराते हुवे कहा, "यह उचित होगा कि जब भी मुझे ध्यान करने की इच्छा हो तो मैं यहाँ आश्रम में आ जाऊँ ।" महामहिम राज्यपाल को पुस्तकों का एक संग्रह भेंट किया गया ।

उनके काफिले में आये लगभग १५ लोगों ने अपनी आरम्भिक सिटिंग ली और अपनी आध्यात्मिक साधना का शुभारम्भ किया ।

मणपाक्कम आश्रम में युवाओं की गतिविधियाँ

पिछले माह से चैन्नई के युवा बड़ी संख्या में एकत्रित होकर केन्द्र की गतिविधियों में भाग ले रहे हैं । अनेक अवसरों पर मणपाक्कम में युवाओं की सभायें आयोजित की गयीं जो मुख्यत: युवा अभ्यासियों को उनके उद्देश्य के बारे में जागृत करने और उन्हें यह बताने पर कि वे किस कार्यक्षेत्र में अपना योगदान दे सकते हैं, केन्द्रित थीं ।

युवाओं को गुरु परम्परा से प्रेरणा प्राप्त करने और अपनी ऊर्जाओं के प्रवाह को हृदय पथ के अभिन्न भाग की राह दिखाने, को प्रोत्साहित करने के लिये आयोजक समय समय पर रोचक वक्ताओं द्वारा सप्ताहान्त सत्र आयोजित करा रहे हैं ।

चेन्नई मैट्रो अंचल और उसके आस-पास विभिन्न गतिविधियों के आयोजन के लिये युवा टीम-लीडरों और स्वयंसेवकों का चयन किया गया है । इनके अन्तर्गत आश्रम में कार्यक्रम प्रबन्धन, विषय-वस्तु संरचना और संपादन, सोशल मीडिया प्रबन्धन, हृदयानुभूति प्रशिक्षण तथा सूचना तकनीक सहयोग कार्य सम्मिलित हैं । लगभग २०० युवा अभ्यासियों का उत्साहित समूह भविष्य की आवश्यकताओं के लिये प्रचुर सम्भावना प्रकट करता है ।

वी-कनेक्ट, खेदबर्मा, गुजरात (६ए)

अहमदाबाद, गुजरात अंचल ६ए की विलेज़ कनैक्ट टीम ने मुख्यालय से आयी विलेज़ कनैक्ट टीम की सहायता लेकर खेदबर्मा में एक सम्पूर्ण कार्यक्रम की योजना बनायी और उसे कार्यान्वित किया ।

अहमदाबाद से स्वयंसेवकों के एक समूह ने एन०एल०आर०डी०एफ़० (साबरखाण्टा जिले के आदिवासी क्षेत्र की योजनाओं में कार्यरत एक गैर सरकारी संस्था) के साथ मिलकर १६ सितम्बर को एक छोटे कस्बे खेदबर्मा का दौरा किया । उन्होंने उस क्षेत्र के ६ बड़े शैक्षणिक संस्थानों से सम्पर्क स्थापित किया और उन्हें विश्वशान्ति दिवस पर आयोजित किये जाने वाले कार्यक्रम की सम्पूर्ण जानकारी दी । दो प्रशिक्षकों और एक स्वयंसेवी बहिन, जो वक्ता भी हैं, के दल ने एन०एल०आर०डी०एफ़० के दो सदस्यों के साथ मिलकर इन संस्थानों में कार्यक्रम संचालित किये ।

२१ सितम्बर को एक व्यावहारिक सत्र के माध्यम से लगभग १४०० से अधिक व्यक्तियों को शिथिलीकरण और ध्यान के बारे में बताया गया । २२ सितम्बर से लगभग ५०० व्यक्तियों ने अभ्यास आरम्भ कर दिया है । ४ प्रशिक्षकों का एक दल आरम्भिक सिटिंग को पूर्ण करने के लिये उस छोटे शहर में रुका रहा ।

कोलकाता

वलसाड

सी–कनैक्ट प्रशिक्षण, कोलकाता

२२ अगस्त को बाबूजी मैमोरियल आश्रम, कोलकाता में एक सी–कनैक्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें अल्पकालीन सूचना के बावजूद पश्चिम बंगाल और इसके पड़ौसी राज्यों से १२० से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुवे । यह हृदयानुभूति पहल पर विस्तृत सत्र के साथ प्रारम्भ हुआ, जिसमें लक्ष्य और अपेक्षायें जैसे पक्ष सम्मिलित थे । हृदयानुभूति पर गुरुदेव के वीडियोज से कुछ अंश प्रदर्शित किये गये । दोपहर के भोजन के बाद का सत्र मुख्यतः सी–कनैक्ट पहल पर केन्द्रित था । फैसिलिटेटर्स ने विस्तार से बताया कि कम्पनियों में कैसे सम्पर्क किया जाये, कार्यक्रम कैसे आयोजित किये जायें और इसी तरह की कई अन्य जटिलतायें जो इस पहल के निष्पादन में निहित हैं । तदोपरान्त एक प्रश्नोत्तरी सत्र और एक व्यावहारिक सत्र हुवा । यह व्यावहारिक सत्र अत्यधिक ज्ञानवर्धक था और इसने प्रतिभागियों के सामने यह उदाहरण प्रस्तुत किया कि जब वे विभिन्न कम्पनियों में सत्र संचालित करें तो वे क्या अपेक्षा कर सकते हैं ।

इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश

१९ और २० सितम्बर को इलाहाबाद आश्रम में हृदयानुभूति प्रशिक्षण कार्यक्रम "ट्रेन दी ट्रेनर" आयोजित किया गया । पूरे भारतवर्ष से लगभग २२६ अभ्यासी इस प्रशिक्षण में सम्मिलित हुवे और गुरुदेव के संदेश का प्रसार करने हेतु अत्यधिक आत्मविश्वास के साथ अपने –अपने केन्द्रों को वापस लौटे । १९ तारीख को यह कार्यक्रम हृदयानुभूति के परिचय, दिखावटी सत्र और प्रश्नोत्तर सत्र से प्रारम्भ हुवा । दोपहर के भोजन के बाद विभिन्न स्पष्टीकरणों के साथ सत्र की समाप्ति हुई ।

२० सितंबर को सत्संग के साथ कार्यक्रम आरम्भ हुवा । फैसिलिटेटर्स द्वारा सी–कनैक्ट, वी–कनैक्ट, जी–कनैक्ट का संक्षिप्त परिचय दिया गया, जो अभ्यासियों के लिये बहुत शिक्षाप्रद व सूचनादायक था । प्रशिक्षण कार्यक्रम दिन में २:०० बजे समाप्त हुवा ।

वलसाड, गुजरात

वर्तमान आवश्यकता को ध्यान में रखते हुवे, हृदयानुभूति के बारे में जागरूकता लाने के उद्देश्य से वलसाड केन्द्र में एक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया । सूरत, वलसाड तथा अन्य सेटेलाइट केन्द्रों से लगभग १५० अभ्यासी प्रशिक्षण कार्यक्रम में सम्मिलित हुवे । कार्यक्रम का संचालन अंचल प्रभारी भाई डा० सुरेन्द्र अग्रवाल ने किया । इस कार्यक्रम ने अभ्यासियों के अन्दर नये जिज्ञासुओं तक पहुँचने की प्रक्रिया के सम्बन्ध में जागरूकता उत्पन्न की, जो कि अब बहुत ही व्यावहारिक और सरल हो गया है । इस सत्र के उपरान्त एक प्रश्नोत्तरी सत्र हुआ, जिसने उनके शंकाओं के समाधान में सहायता की । यह कार्यक्रम अभ्यासियों को यह आश्वस्त करने में सहायक हुवा कि सहजमार्ग अभियान में प्रत्येक व्यक्ति गुरुदेव के संदेश का अधिकतम लोगों के बीच प्रसार करने में अपनी भूमिका अदा कर सकता है ।

नई नियुक्तियाँ

केन्द्र/अंचल समन्वयक

चिन्नई मेट्रो अंचल (अंचल २)
भाई एस० प्रकाश (केन्द्र समन्वयक और अंचल समन्वयक)

बिहार और झारखण्ड (अंचल १७)
भाई अखिलेश कुमार झा

केन्द्र समन्वयक

रुद्रपुर केन्द्र, उत्तराखण्ड
बहिन मनजीत कौर

नैनीताल केन्द्र, उत्तराखण्ड
बहिन गीता सरीन

उरई केन्द्र, उत्तर प्रदेश
भाई डा. (मेजर) रणवीर सिंह

आश्रम प्रबन्धक

गंगटोक आश्रम
भाई ओम प्रकाश गुलिया

लखनऊ आश्रम
भाई अनिल कुमार सक्सेना

उडुपी आश्रम
भाई आर० श्रीधर

व्यक्तिगत शान्ति विश्वशान्ति में योगदान देती है

संयुक्तराष्ट्र विश्वशान्ति दिवस, २० सितंबर २०१५ के दिन पूरे भारतवर्ष के विभिन्न केन्द्रों तथा आश्रमों में हृदयानुभूति कार्यक्रम आयोजित किये गये। सभी व्यवसाय के लोगों ने इस पहल में भाग लिया। लोगों को इस अनूठे कार्यक्रम के बारे में मुद्रित निमन्त्रण पत्र, पोस्टर, स्थानीय समाचार पत्रों में प्रकाशित कार्यक्रम से सम्बन्धित लेख तथा व्यक्तिगत सम्पर्कों के माध्यम से अवगत कराया गया।

पूरे देश में लगभग सभी केन्द्रों ने इसे समान तरीके से मनाया। कार्यक्रम का प्रारम्भ 'व्यक्तिगत शान्ति विश्वशान्ति में योगदान देती है' विषय पर वार्ता से हुवा, जिसके बाद हृदयानुभूति पर सत्र संचालित किया गया। जिज्ञासुओं को कार्यक्रम की संक्षिप्त रूपरेखा बताई गयी और फ़िर १० मिनट का ध्यान कराया गया। इसके पश्चात् जिज्ञासुओं को अपने अनुभव लिखने के लिये प्रोत्साहित किया गया।

हृदयानुभूति टीम द्वारा तैयार एक लघु वीडियो भी दिखाई गयी। कुल तीस मिनट की अवधि में निर्देशित शिथिलीकरण व तत्पश्चात् निर्देशित ध्यान कराया गया। इसके बाद जिज्ञासुओं से अपने अनुभव साझा करने के लिये कहा गया। लगभग उन सभी लोगों ने इस पर सकारात्मक फ़ीड बैक दिया तथा कुछ लोगों ने बहुत अनोखे अनुभव साझा किये। कतिपय लोगों ने ध्यान प्रारम्भ करने में रुचि प्रदर्शित की और उन लोगों को तदनुसार निर्देश दिये गये। प्रतिभागियों से हृदयानुभूति शिथिलीकरण को अपने परिवारिक सदस्यों एवम् मित्रों में प्रस्तुत करने का अनुरोध किया गया।

अनेक विद्यालयों ने शिथिलीकरण तकनीक के ऊपर अच्छी प्रतिक्रिया दिखायी तथा वे इसे अपनी दैनिक विद्यालय दिनचर्या का अंग बना रहे हैं। विभिन्न राज्यों के महाविद्यालयों में निर्देशित ध्यान के प्रति जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली। यह विलक्षण अभियान प्रारम्भ हो चुका है और अब जंगल की आग की तरह फ़ैल रहा है।

अजमेर

अलवर

अर्णी

बिहार

चन्द्रपुर

डिग्बोल

जम्मू

गौंडिया

सिंगर्वा

रानीखेत

उज्जैन

कम्प्लिकोट्टल

कानपुर

खड़गपुर

कोझीकोड

लोंगोवाल

विजयवाड़ा

जयपुर

हृदयानुभूति पहल

हृदयानुभूति के विभिन्न कार्यक्रम पूरे देश में जोर–शोर से चल रहे हैं । यह कार्यक्रम सी–कनेक्ट, यू–कनेक्ट, जी–कनेक्ट, वी–कनेक्ट, जागृत रहन–सहन तथा हृदयानुभूति कार्यक्रमों में विभाजित किया गया है । इसने समाज के प्रत्येक वर्ग को पृथक से संकेन्द्रित करने और उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सहायता की है । देश के विभिन्न भागों से जो सूचनायें प्राप्त हो रही हैं, उनसे पता चलता है कि जिज्ञासुओं द्वारा इस कार्यक्रम का उत्सुकता से स्वागत किया गया और इसे स्वीकार किया गया है; साथ ही सैकड़ों लोगों ने इस पहल के माध्यम से अभ्यास आरम्भ कर दिया है ।

मुरादाबाद

औन्गोल

वडोदरा

जोधपुर

शोरापुर

गुलबर्गा

पैठाण

कुन्नूर

पुलगाँव

त्रिची

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.