श्री रामचंद्र मिशन
इंडिया न्यूजलेटर

मे २००८ | खाजगी वितरणासाठी | खंड १ अंक ३

प्रिय बंधू आणि भगिनीनो,
प्रणाम,

संपूर्ण देशभरातून आमच्याकडे येणाऱ्या लिखाणामध्ये भरपूर वाढ झालेली दिसून येत आहे. याकामी तुम्ही दाखविलेली आवड व दिलेल्या सहभागांबद्दल धन्यवाद. असेच लेख पाठवीत रहा म्हणजे या अनुभवातून देशभरातील अभ्यासींना फायदा होईल. नुकत्याच संपादकीय मंडळाबरोबर झालेल्या बैठकीमध्ये पू. गुरुदेवांनी सुचविले आहे की, हे लिखाण सरळ सोपे व वाचण्यास गोडी वाटणारे असावे, ते क्लिष्ट असू नये. तरी कृपया ही गोष्ट लक्षात ठेवून न्युजलेटरसाठीचे लिखाण सुधारावे.

जुलैच्या अंकासाठी लिखाण पाठविण्याची शेवटची तारीख १५ जून २००८ असेल. कृपया आपण पाठविणार असलेल्या लिखाणासोबत त्या प्रसंगाचा फोटो जोडून आपल्या झोनल इन्चार्ज तर्फे पाठवून द्यावे.

आदरपूर्वक
संपादकीय मंडळ

गुरुदेवांचा मार्च महिन्यामधील दौरा

तिरुपूर आश्रमाचे उदघाटन

गुरुदेवांनी काही काळ विश्रांती घेण्यासाठी व डायमंड ज्युबिली पार्क स्थित एका भव्य व प्रशस्त ध्यानमंडपाचे उदघाटन करण्यासाठी तिरुपूरला दि. २८ फेब्रुवारीला भेट दिली. उदघाटनाचा सोहळा अत्यंत आनंदी वातावरणात दि. २ मार्च २००८ रोजी संपन्न झाला. गुरुदेवांनी तमिळमध्ये भाषण दिले. व त्यांच्या भाषणात मल्याळम भाषेतील शब्दांचा भरपूर वापर केल्याने उपस्थित अभ्यासी आनंदित झाले. ध्यानकक्ष हवेशीर, मोठा व प्रशस्त असून त्यामध्ये सुमारे २५०० अभ्यासी बसू शकतात. बांधकाम अगदी साध्या पध्दतीने केलेले असून गरजेप्रमाणे पुढील काळात त्यामध्ये वाढ करता येण्याजोगे आहे.

एस एम एस एफ रिट्रीट सेंटर – मलंपुझा, केरळ

दि. ३ मार्च रोजी तिरुपूरहून गाडीने निघून गुरुदेव केरळ राज्यातील मलंपुझास्थित सहजमार्ग स्पिरिच्युॲलिटी फाऊन्डेशन संचलित रिट्रीट सेंटरला पोहचले. हे

ठिकाण पलक्कडच्या जवळ असून ते तिरुपूरहून ९५ कि.मी अंतरावर व कोईम्बतूरहून ५० कि.मी अंतरावर आहे. गुरुदेवांनी ध्यानकक्षाची कोनशिला रोवली, तसेच डॉर्मिटरी ब्लॉकचे उदघाटन केले व सत्संग घेतला. या सत्संगामधून ते आम्हा सर्वांना एका अनोख्या जगात घेऊन जात असल्याचा भास झाला.

कोईम्बतूर

गुरुदेवांची कोईम्बतूर भेट म्हणजे आणखी एक खास प्रकटीकरण होते. ते गाडीने आल्यामुळे थकलेले होते तरीही त्यांच्यामध्ये अभ्यासी बंधू भगिनींच्या मध्ये राहण्याची उत्कंठा दिसून आली. तेथे जमलेल्या अभ्यासींच्या मोठ्या समूहाला भेटण्यासाठी गुरुदेव बाहेर आले व म्हणाले, "कोणत्याही परिस्थितीमध्ये आपण आनंदी राहू शकतो." गुरुदेव आणखी म्हणाले," मी कोणाच्याही निमंत्रणाची किंवा बोलविण्याची वाट न बघता स्वत:हून आलेलो आहे. याची दोन कारणे आहेत : एक , हा आश्रम तुमचा आहे असा विचार तुमच्या मनात येऊ नये अशी माझी इच्छा आहे, हा माझा आश्रम आहे!" जेव्हा अभ्यासींनी पुन्हा पुन्हा दुसरे कारण विचारले तेव्हा ते म्हणाले," मी येण्याचे दुसरे कारण म्हणजे मला तुम्हाला शिकवायचे आहे की हा फक्त गुरुदेवांचाच एकट्याचा आश्रम नसून आम्हा सर्वांचा आश्रम आहे!"

बेंगलोर

सहा मार्च रोजी गुरुदेवांचे कोईम्बतूरहून विमानाने बेंगलोर येथे आगमन झाले. दि. ८ला त्यांनी लालाजी निलायम मेडिटेशन सेंटरच्या बांधकामाची पहाणी केली. ह्या सेंटरचे बांधकाम ऑक्टोबर २००८ला पूर्ण व्हावयाचे आहे. या कामाच्या प्रगतीवर व बांधकामाच्या दर्जेवर ते खूष होते.

रविवारी त्यांनी बनशंकरी आश्रमास भेट दिली. तेथे जवळजवळ २००० अभ्यासी गुरुदेवांना भेटण्यासाठी जमले होते. आश्रमात तुडुंब गर्दी असताना देखील गुरुदेव अगदी शांत दिसत होते. तेथील पायाभूत सुविधांमध्ये केलेल्या सुधारणांचे त्यांनी कौतुक केले. अभ्यासींची मोठी गर्दी असताना देखील ते आश्रमाच्या वरन्ड्यातून चालत त्यांच्या आवडीच्या ठिकाणी गेले. आश्रमाच्यामधून शांतपणे चालत जात असताना ते बऱ्याच अभ्यासींना भेटले. अशाप्रकारे गुरुदेवांचा सहवास लाभल्यामुळे अभ्यासींना कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटले.

सत्संगानंतर गुरुदेवांनी दोन विवाह संपन्न केले. आपल्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी पोषक असलेले स्थळ निर्माण करण्यासाठी सहनशीलता असण्याच्या व त्यावर आपले नियंत्रण असण्याच्या आवश्यकतेवर ते बोलले. ९ ता.स. कर्नाटक प्रशिक्षकांच्या सेमिनार मध्ये क्रेस्ट येथे त्यांनी भाषण दिले. ते म्हणाले,"आपण स्वत:च्याप्रती केव्हा प्रामाणिक होणार आहोत? स्वत:चा वेळ स्वत:साठीच उपयोगात आणा. प्रामाणिकपणे काम करा, ध्येयप्रेरित होऊन समर्पित भावनेने काम करा. बक्षिस स्वत:लाच मिळत असते त्यामुळे आपण 'त्यांच्या'साठी काम करीत आहोत, ही जुनी खोटी गोष्ट विसरून जा. मी पुनरुच्चार करतो की आता पर्यंत कोणीच 'त्यांच्या'साठी काम केलेले नाही. "

एस एम एस एफ रिट्रीट सेंटर, पानशेत

१४ मार्च २००८ रोजी पू. गुरुदेवांनी महाराष्ट्रातील पुणे शहराजवळील एका अत्यंत रमणीय ठिकाणी वसलेल्या भारतातल्या दुसऱ्या एस एम एस एफच्या रिट्रीट सेंटरचे उद्घाटन केले. पानशेत धरणाजवळील खडकवासला सरोवराच्या काठावर रिट्रीट सेंटर उभारले असून सभोवताली डोंगर आहेत. ध्यानकक्ष, स्वयंपाकगृह व भोजनकक्ष तसेच डॉर्मीटरीची सुविधा उपलब्ध आहे. नुकतेच उद्घाटन झालेल्या केरळातील मलंपुझा रिट्रीट सेंटर सारखेच हे रिट्रीट सेंटर देखील १४ एप्रिल २००८ पासून अभ्यासींसाठी खुले राहील.

SMSF Retreat Centre, Panshet

पनवेल आश्रम, मुंबई

पू. गुरुदेव दि. १७ मार्चला पुणे येथून गाडीने पनवेलकडे रवाना झाले. पू. गुरुदेवांची उत्सुकतेने वाट बघत असलेल्या १४०० प्रेमी ह्रदयांना त्यांना पाहून अत्यानंद झाला. सर्वांना अभिवादन करीत असलेले गुरुदेव, प्रत्येकाच्या स्वागताचे वैयक्तिकरित्या स्वीकार करीत व त्यांच्या हातातील काठीने बालगोपाळांना मिळणारे शाबासकीचे दृष्य अत्यंत विहंगम होते. आश्रमात पोचल्यानंतर गुरुदेवांनी सत्संग केला. हे एक फारच गहन सिटींग होते, ज्यामध्ये तेथे उपस्थित असलेल्या प्रत्येकाला तीव्र परंतु सूक्ष्म प्रेमाचा अखंड ओघ जाणवला.

Panvel Ashram - Under the mango trees

प्रत्येक खोलीमध्ये डोकावत गुरुदेवांनी आश्रमाच्या कानाकोपऱ्याला भेट दिली. गच्चीवर जाऊन त्यांनी 'ग्रीन झोन'ची पहाणी केली. १८ मार्चला गुरुदेवांनी सत्संग घेतल्यानंतर 'हार्ट स्पीक २००५' या पुस्तकाचे मराठी भाषांतर 'ह्रदयीचे बोल २००५' प्रकाशित केले. त्यानंतर गुरुदेवांनी 'ग्रीन झोन'मध्ये जाऊन एक रोपटे लावले. तेथून त्यांच्या कॉटेजकडे जाताना ते वाटेत एका छताखाली बसले व ईस्राईलहून आलेल्या काही अभ्यासींच्या सोबत हास्यविनोदात रमून गेले. या देशांना गुरुदेवांनी भेट दिली तेव्हांच्या अडचणी व अनुभव गुरुदेवांनी कथन केले. रात्री ९ च्या आसपास ते बाहेर आले व भोजनकक्षाच्या शेजारी असलेल्या हॉलमध्ये अभ्यासींच्या सोबत काही काळ व्यतीत केला.

Panvel Ashram - Meditation Hall

गुरुदेवांची ही मुंबई भेट 'होळी'च्या सणा दिवशी झाली. या दिवशी दुष्ट प्रवृत्ती व अपवित्रतेला होळीच्या ज्वाळांमध्ये जाळून खाक केले जाते. त्यानंतर लोक पवित्र केलेल्या त्या होळीच्या भोवताली नृत्य करतात. हा सण रंगाचा सण आहे ज्यामध्ये रंग हे जीवनाला पुन्हा ताजे-तवाने करण्याचे प्रतीक आहे. हे खरे आहे की तेथे कोणत्याही प्रकारचे रंग नव्हते परंतु प्रत्येकाला त्याच्या ह्रदयाच्या खोल गाभाऱ्यात शांतीच्या, प्रेमाच्या व आनंदाच्या विविध छटा जाणवत होत्या.

Master on the banks of the Mandovi, Goa

गोवा

दि २१ रोजी गुरुदेव विमानाने गोव्याकडे रवाना झाले. मांडवी नदीच्या काठावर वसलेल्या एका अभ्यासीच्या अतिथीगृहात त्यांनी वास्तव्य केले. जवळपासच्या हुबळी, बेळगाव, पुणे, मुंबई व नाशिक केंद्रातील अंदाजे ४०० अभ्यासी जमले होते, त्याठिकाणी पू. गुरुदेवांनी २२ ता.च्या सकाळी व संध्याकाळी भेट दिली.

रविवारी सकाळी गुरुदेवांनी सत्संग केला व त्यानंतर दिलेल्या भाषणात ते म्हणाले की पुढच्या वेळी ५०० अभ्यासी असतील तरच ते येतील. "पती व पत्नी सिनेमाला, तसेच मधुचंद्राला एकत्र जाऊ शकतात तर मग येथे पती आपल्या पत्नीला किंवा पत्नी आपल्या पतीला घेऊन का येऊ शकत नाही?" ते पुढे म्हणाले,"येथे आध्यात्मिक मधुचंद्र आहे. आपल्याला जे मिळते ते आपण वाटले पाहिजे अन्यथा त्याची दुर्गंधी सुटते. देण्यातच जीवन आहे आणि ईश्वर आपल्याला फक्त देण्यासाठीच देत असतो ही गोष्ट लक्षात ठेवा.'

२३च्या संध्याकाळी गुरुदेव कॉटेजच्या बाहेर येऊन नदीच्या काठावर बसले. अंदाजे ४० अभ्यासी शांतपणे त्यांच्या दैवी चरणाशी बसले होते. सत्संग घेतल्यानंतर पावसाला सुरवात झाल्यामुळे ते कॉटेजमध्ये गेले. २४ च्या सकाळी रविवार सत्संग जेथे होतो त्या ठिकाणी गुरुदेवांनी भेट दिली व त्यानंतर मुंबईमार्गे चेन्नईला जाण्यासाठी वीमानतळाकडे रवाना झाले.

एस आर सी एम
इंडिया न्यूजलेटर
मुख्यालय

मे २००८ खाजगी वितरणासाठी खंड १ अंक ३

२४ जुलै २००८, लखनौ

गुरुदेवांचा ८१ वा वाढदिवसाचा कार्यक्रम लखनौ, उ.प्र. भारत येथे २३, २४ व २५ जुलै २००८ दरम्यान साजरा होत आहे.

या कार्यक्रमाचे परिपत्रक, फॉर्म व माहिती मिशनच्या खालील संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.
http://www.srcm.org/members/24july2008/index.jsp

अभ्यासींनी १५ मे पुर्वी ह्या कार्यक्रमासाठी नोंदणी करावी, ही विनंती.

या कार्यक्रमाची तयारी करण्यासाठी स्वयंसेवकांनी कमीत कमी दोन आठवडे तरी आधी येणे आवश्यक आहे. कार्यक्रमानंतरच्या आवराआवरीसाठी काही स्वयंसेवकांना पुढे दहा दिवस रहावे लागणार आहे.

एस एम एस एफ रिट्रीट सेंटर

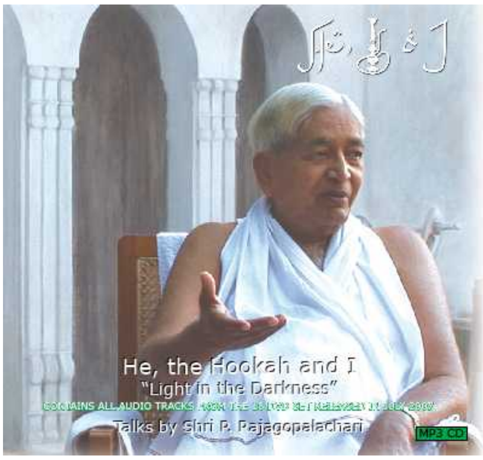
मलंपुझा व पानशेत येथील रिट्रीट सेंटर १४ एप्रिल २००८ पासून अभ्यासींसाठी उपलब्ध राहतील. ज्या अभ्यासींना तेथे तीन दिवसांपासून तीस दिवसांपर्यंत राहावयाचे आहे ते अभ्यासी अर्ज करु शकतात.

आणखी माहितीसाठी कृपया या संकेतस्थळावर जावे.
http://sahajmarg.org/welcome/retreat/index.html

नवीन एम पी ३ सी डी

'ही द हुक्का अँड आय– लाईट इन द डार्कनेस'

या एम पी ३ सी डी मध्ये 'ही द हुक्का अँड आय' जुलै २००७ मध्ये प्रकाशित झालेल्या अठरा डीव्हीडीचा समावेश आहे. विशेष प्रकाशनासाठी गुरुदेवांनी केलेले संभाषण यामध्ये अंतर्भूत आहे.



आश्रम देखभालीसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम

या उपक्रमांतर्गतची (ए एम ओ पी) पहिली बॅच १ जून ते ३० जून २००८ दरम्यान बाबूजी मेमोरियल आश्रम चेन्नई येथे सुरु होत आहे. इंग्रजीमध्ये चालवल्या जाणाऱ्या या उपक्रमांतर्गत आश्रमाची देखभाल करण्यासाठी संपूर्ण प्रशिक्षण दिले जाईल..

या उपक्रमासाठी अर्ज करण्यासाठी पात्रता अशी आहे :

१. भारतातील १९ ते ५० वयोगटातील अभ्यासी.
२. सहजमार्गाचा कमीतकमी एक वर्षासाठी अभ्यास केलेला असावा.
३. सहजमार्गाचा एखाद्या तरी भंडाऱ्यामध्ये (केंद्रीय कार्यक्रम) सामील झालेले असावे.
४. प्रशिक्षक/केंद्रप्रमुख, झोनलप्रमुख किंवा त्या त्या देशाच्या प्रमुखाच्या सहीचे चांगल्या वर्तणुकीचे प्रमाणपत्र जोडणे आवश्यक आहे.
५. भोजन व राहण्याची सोय आश्रमात विनामूल्य केलेली आहे मात्र या व्यतिरिक्त आर्थिक मदतीची किंवा इतर कोणत्याही मदतीची अपेक्षा असता कामा नये. सोबत पुरेसे कपडे व वैयक्तिक खर्चासाठी काही पैसे ठेवणे आवश्यक आहे.
६. संपूर्ण कार्यक्रमात शिस्तपूर्वक व उत्साहाने सहभागी होण्याची आवश्यकता.
७. या उपक्रमात तीन परदेशी अभ्यासींना देखील सामील केले जाईल.

हा उपक्रम यशस्वीरित्या पूर्ण करणारे अभ्यासी मणपक्कम किंवा भारतातील कोणत्याही आश्रमात कर्मचारी म्हणून काम करण्यास पात्र राहतील.

अभ्यासींनी आपले अर्ज झोनलप्रमुख/प्रशिक्षक किंवा त्या त्या देशाच्या प्रमुखांच्यामार्फत १० मे २००८ पर्यंत पाठवावेत. ज्या अभ्यासींचे अर्ज स्वीकारले जातील, त्यांना १२ मे २००८ पर्यंत कळविले जाईल व त्यांना मणपक्कम आश्रमात २८ मे २००८ ला उपस्थित रहावे लागेल. पूर्ण भरलेला अर्ज खालील पत्यावर पाठवावा.

एस प्रकाश,आश्रम मेटेनन्स मॅनेजर,
बाबूजी मेमोरियल आश्रम, श्री रामचंद्र मिशन – वर्ल्ड हेड क्वार्टर
मणपक्कम, चेन्नई – ६००११६. भारत
फोन नं. +९१ ४४ ४२१७ ११११
ई–मेल : prakash@seechangeworld.com
अर्जाचा नमुना :–http://www.srcm.org/members/forms/amop-appform.pdf

क्रेस्ट – युवांसाठी साधना कार्यक्रम

वीस ते तीस वयोगटातील अभ्यासींसाठी खास तयार केलेल्या एका नवीन प्रशिक्षण उपक्रमाची घोषणा करताना क्रेस्ट ला आनंद होत आहे. 'साधना प्रोग्राम फॉर युथ' हा निवासी पध्दतीचा सहा दिवसांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम क्रेस्ट मध्ये आयोजिला जाईल. साधना प्रोग्राम प्रमाणेच याचे वेळापत्रक असेल त्याचबरोबर युवांच्यासाठी खास निवडलेल्या विषयांवर चर्चा केली जाईल.
अशा चर्चासत्रांमध्ये काही विषय पुढीलप्रमाणे असतील – 'द स्पिरीट ऑफ वॉलंटरींग (सेवाभाव), 'मॅरेज बाय सहजमार्गपध्दती (सहजमार्ग पध्दतीने विवाह), 'रिलेशनशीप ॲट वर्कप्लेस ॲन्ड ॲट होम (कार्यालयीन व घरगुती संबंध), 'फायनान्शियल प्लॅनिंग (आर्थिक नियोजन), 'फॅमिली प्लॅनिंग (कुटुंब नियोजन) तसेच 'इम्पॉर्टन्स ऑफ हैविंग अ फॅमिली (कुटुंब संस्थेचे महत्व)

साधनाप्रोग्राम प्रमाणेच ध्यान, शुध्दीकरण, प्रार्थना व सततस्मरणावर देखील चर्चासत्र असेल.

या कार्यक्रमाची उद्‌घाटनपर बॅच इंग्रजीमाध्यमातून १७ जून ते २२ जून २००८ या काळात आयोजण्यात येत आहे. २० ते ३० वयोगटातील सर्व अभ्यासी या प्रशिक्षणामध्ये सहभागी होऊ शकतात.

अर्ज खालील संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत.
http://sahajmarg.org/welcome/crest/index.html
अर्ज crest.applications@sahajmarg.org या ईमेल आयडीवर पाठवावेत. विषय, 'Sadhana Program : Youth' असा लिहावा.

व्ही बी एस ई प्रोग्राम

राजस्थान

मूल्याधारित शिक्षण प्रणालीला राजस्थान या राज्यामध्ये चांगल्या प्रकारे प्रतिसाद मिळत आहे. राजस्थान झोनसाठी व्ही बी एस ई च्या फॅकल्टी इनचार्ज भगिनी राणी मिश्रा यांनी कोटा येथील अभ्यासींसाठी दि. १३ जानेवारी २००८ रोजी व २० मार्च रोजी जयपूर येथील खाटीपुरा स्थित स्कॉलर्स ॲकॅडमी या माध्यमिक शाळेमध्ये एका कार्यशाळेचे आयोजन केले होते. या कार्यशाळेत त्या शाळेच्या प्राचार्यांनी देखील भाग घेतला. सर्व सहभागींनी या कार्यक्रमाला चांगला प्रतिसाद दिला.

मदनपल्ली

व्ही बी एस ई च्या कार्यक्रमाचे दि १ मार्च रोजी विश्वम बी एड कॉलेजमध्ये आयोजन करण्यात आले. या मध्ये जवळपास ११० विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. मूल्यांची आवश्यकता यावर बंधू व्यंकटरेड्डी यांनी भाषण दिले, तर बंधू ब्रम्हानंदम हे शिक्षणप्रणालीमध्ये मूल्यांची अमलबजावणी या विषयावर बोलले. विद्यार्थ्यांनी विचारलेल्या प्रश्नांचे बंधू ब्रम्हानंदम यांनी स्पष्टीकरण केले.

अनंतपूर

मार्च महिन्यामध्ये, भगिनी गायत्रीच्या मार्गदर्शनाखाली, व्ही बी एस ई टीमने स्थानिक शाळांना भेट देऊन मूल्याधारित शिक्षण प्रणालीचे महत्व समजावून सांगितले. शाळांच्या संचालकांनी त्यांच्या शाळांमध्ये व्ही बी एस ई अभ्यासक्रम सुरू करण्यात आवड दाखविली आहे.

तणाव व्यवस्थापनावर भाषण

आय एफ एफ सी ओ – कलोल, गुजरात

कलोल येथील इंडियन फार्मर्स फर्टिलायझर्स को ऑप. लि. च्या टेक्नोक्रॅट फोरम तर्फे त्यांच्या कारखान्याच्या परिसरातील ट्रेनिंग सेंटर मध्ये, १९ मार्च रोजी बंधू सी. राजगोपालन यांचे ‘तणाव व्यवस्थापन’ या विषयावर भाषण झाले.

आय एफ एफ सी ओ– कलोलच्या सर्व जॉइन्ट जनरल मॅनेजर व डेप्युटी जनरल मॅनेजर सहित १०० पेक्षा जास्त कर्मचाऱ्यांनी सहभाग नोंदविला. कर्मचाऱ्यांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळाला. ध्यानाच्या सहजमार्ग पध्दतीचा अभ्यास सुरू करण्यासाठी बऱ्याच जणांनी तयारी दाखविली.

ध्यानामधून तणावमुक्ती

पोलीस ॲकॅडमी, म्हैसूर

बेंगलोर केंद्राचे बंधू भास्करराव यांनी ‘ध्यानामधून तणावमुक्ती’ या विषयावर म्हैसूर येथील कर्नाटक पोलीस ॲकॅडमीत भाषण दिले. कर्नाटक पोलीसांसाठी ॲकॅडमीमध्ये आयोजित केलेल्या रिफ्रेशर कोर्सचा हा भाग होता.

त्यांच्या उत्कृष्टपणे तयार केलेल्या भाषणात त्यांनी आपल्या प्रभावी भाषण शैलीतून, सध्याच्या काळाची गरज असलेल्या, या विषयावर बोलताना, बाह्य ताणतणावाचे जीवन, कामाचे दडपण, अनेक नकारात्मक गोष्टींना तोंड द्यावे लागणे इ. गोष्टींची सांगड ध्यानाद्वारे आपण प्राप्त करू शकतो त्या आंतरिक शांती व स्थैर्याशी घातली. त्यानी ‘ताण’, ‘मन’, ‘ध्येय’ व ‘अंतिमध्येय’ यावर जास्त भर दिला. संपूर्ण कार्यक्रमामध्ये वरिष्ठ पोलीस अधिकाऱ्यांनी चर्चेच्या माध्यमातून पूर्ण सहभाग नोंदविला. प्रश्नोत्तराच्या सत्राने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

भारतीय आयुर्विमा महामंडळ

जयपूर

भारतीय आयुर्विमा महामंडळाच्या जयपूर शाखेच्या एच आर डी कार्यक्रमांतर्गत ध्यान व तणाव व्यवस्थापन या विषयावर प्रेझेंटेशन करण्यासाठी आपल्या मिशनला आमंत्रित करण्यात आले होते. त्याच्या दोन दिवसाच्या कार्यक्रमातील सुरवातीचे ९० मिनीटांचे सत्र घेण्यास आम्हाला सांगण्यात आले होते. या अंतर्गत मुख्य भर ‘ध्यान म्हणजे काय’, ‘ध्यानाचे फायदे’, ‘सहजमार्ग काय देतो’ आणि ‘सहजमार्ग ध्यान कसे सुरू करावे’ यावर देण्यात आला. हा कार्यक्रम बंधू संजय सिंग यांच्या पुढाकाराने जयपूर डिव्हिजन मधील आयुर्विम्याच्या सर्व कर्मचाऱ्यांसाठी वेगवेगळ्या बॅच मधून घेण्यात आला. गेल्या तीन महिन्यामध्ये जवळपास १४ बॅच झाल्या आहेत. या सर्व कार्यक्रमामध्ये सहभागींचा उत्साह चांगला होता व या पध्दतीची साधना सुरू करण्यासाठी त्यांनी तयारी दर्शविली.

वलसाड, दमण येथील जमिनीचे नोंदणीकरण

२५ फेब्रुवारी

बंधू बाजपाई (सेक्रेटरी एस आर सी एम) यांनी आश्रम स्थळाला भेट दिली तेव्हां तेथील पायाभूत सुविधांच्या भविष्यातील नियोजनाबद्दल त्याना माहिती देण्यात आली. सत्संगामध्ये वलसाड, वापी, खेरगाम, नवसारी व बर्डोली येथून आलेल्या अंदाजे १०० अभ्यासींनी भाग घेतला. त्या परिसराला एक प्रकारच्या परिचित शांततेने वेढून टाकल्याचे जाणवत होते, ज्यायोगे सर्वांना प्रोत्साहन व बळ देणारी पू. गुरुदेवांची सूक्ष्म उपस्थितीच प्रतीत होत होती.

आनंदाने भरलेल्या त्या वातावरणामध्ये बंधू सुरेश, श्री बाजपाई आणि डॉ सुरेंद्र अगरवाल (सब झोनल कोऑर्डिनेटर) यानी अभ्यासींना संबोधित केले. बंधू हितेश (केंद्रप्रमुख) यांनी समारोपाचे भाषण केले. त्या नंतर वलसाड आश्रमाच्या जागेचे नोंदणीकरण संपन्न झाले.

६ एप्रिल २००८

गावातील प्रमुख व्यक्ती, तलाठी, स्थानिक आमदारांसहीत इतर प्रतिष्ठित जवळ जवळ १०० गावकऱ्यांना रविवार दि. ६ एप्रिल रोजी वलसाड आश्रम स्थळावर 'ओपन हाऊस' कार्यक्रमासाठी निमंत्रित करण्यात आले होते. या वेळी वलसाड, वापी, खेरगाम आणि उमरगाम येथून आलेल्या १५० अभ्यासींनी एकत्र सत्संग केला.

त्या दीड एकर जमीनीच्या मूळ मालकांचा, त्यांनी त्यांची जमीन दैवी कार्यासाठी विकत दिल्या बद्दल शाल देऊन गौरव करण्यात आला. आम्ही तेथे कोणत्याही प्रकारचे धर्मांतर करण्यासाठी आलेलो नसून आमचा कोणत्याही धर्माशी, जातीशी किंवा पंथाशी संबंध नसल्याचे गावकऱ्यांना सांगण्यात आले.

उच्च मानवीय मूल्यांची जोपासना करून चांगला माणूस बनण्यासाठी सहजमार्ग साधनेची ओळख झाल्यामुळे गावकरी आनंदित झाले. धर्म व अध्यात्म यांच्या मधील भेद स्पष्ट करण्यात आला. त्या नंतर तेथे जमलेल्या अंदाजे तीनशे लोकांसाठी भोजनाचा कार्यक्रम झाला.

साधना सुरू करण्याची इच्छा बऱ्याच गावकऱ्यांनी व्यक्त केली. ही गोष्ट वलसाड आश्रम जागेच्या उपयुक्ततेसाठी, देखभालीसाठी व वाढीसाठी ग्वाही देणारी ठरावी.

सुरेश राजगोपालन, अहमदाबाद

मुलांच्या घडणीत पालकांची भूमिका

इंदौर केंद्र

अभ्यासी पालकांच्यात, मुलांच्या घडणीत त्यांच्या भूमिकेची जाणीव निर्माण करण्यासाठी, पू. गुरुदेवांच्या शिकवणीवर आधारित अर्ध्यादिवसाची कार्यशाळा २४ फेब्रुवारी रोजी इंदौर येथे आयोजण्यात आली. पू. लालाजी, पू. बाबूजी व आपले गुरुदेव यांच्या पुस्तकांचे विशेष अध्ययन करून पालकांच्या भूमिकेवर आधारित संदर्भ मांडण्यात आले.

भगिनी यामिनी करमरकर व बंधू राजेश रावेरकर हे या कार्यक्रमाचे संयोजक होते. कार्यशाळेचे विभाजन तीन सत्रांमध्ये केले होते. पहिल्या सत्रात, पालक व मुलांच्या परस्परातील संबंधामधील काही समस्यांवर चर्चा करण्यात आली. दुसऱ्या सत्रात, संयोजक व सहभागी अभ्यासींमध्ये विचारांची देवाणघेवाण झाली. तिसऱ्या सत्रात, समारोपपर मुद्दे मांडण्याचे काम बंधू विकल्प मुंद्रा – म.प्र. झोनल प्रमुख व बंधू निर्मल दग्धी यांनी केले.

या संपूर्ण चर्चेमध्ये पुढे आलेली महत्वाची गोष्ट म्हणजे या विषयावरील गुरुदेवांच्या शिकवणीचे जीवनात अनुसरण करून, निष्ठापूर्वक व प्रामाणिकपणे केलेल्या साधनेच्या प्रयत्नांतून आपल्यात आलेले परिवर्तनच मुलांवर परिणाम घडवून त्यांच्यामध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणेल.

राजेश रावेरकर, यामिनी करमरकर

"मुले ही कुटुंबातील सलोखा, शांती व सुख-समाधान राखणारी विलक्षण साधने आहेत. जीवन आनंदी होण्यासाठी आवश्यक असणारे दोन घटक प्रकाश व हास्य ही मुले आपल्या जीवनात आणतात. ज्या कुटुंबात ती मुले जन्मतात केवळ त्या कुटुंबाच्याच भविष्याचे ते नेतृत्व करीत नसून ती मुले संपूर्ण मानवजातीच्या भविष्याचे प्रतिनिधी असतात. त्यांच्या प्रगती व उन्नतीत सहभाग नोंदवून आपण एक विशिष्ट प्रकारे मानवजातीच्या भविष्याला आकार देण्याचेच काम करीत असतो."
पा. राजगोपालाचारी
Chapter "Krishna", Down Memory Lane, Vol.2, p.226

नवीन साधकांसाठी प्रोग्राम – इंदौर केंद्र

''मेंढपाळाचे लक्ष घरात असलेल्या शंभर मेंढ्यांकडे मुळीच नसते; ते असते हरवलेल्या मेंढीकडे. प्रेम हे नेहमीच हरवलेल्याच्या चिंतेत असते.'
The Principles of Sahaj Marg Vol. 10 p.130, Rev. Chariji.

इंदौर केंद्रामध्ये एक गोष्ट लक्षात आली की बरेच लोक साधना सुरू करतात परंतु काही दिवसातच ते बंद करतात. याची अनेक कारणे होती. या केंद्राने, मीशन सोडून जाणाऱ्यांचे प्रमाण कमी करण्याच्या उद्देशाने या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्याची आवश्यकता जाणली.

'साधना ओरिएंटेशन प्रोग्राम' हा जानेवारी २००७ नंतर साधना सुरू केलेल्या आमच्या नवख्या बंधू भगिनींसाठी २३ मार्च २००८ ला घेण्यात आला.

अंदाजे ५० अभ्यासींनी यामध्ये भाग घेतला. या कार्यक्रमातील वातावरण अत्यंत खेळीमेळीचे व पोषक ठेवण्यात आले होते. केंद्रप्रमुख बंधू अविनाश करमरकर व बंधू निर्मल दग्धी यांनी साधनेची पूर्ण ओळख करून दिली. त्यांनी सहजमार्ग साधनेच्या प्रत्येक पैलूचे विस्तारपूर्वक विवेचन करून त्यामधील साधेपणा लक्षात आणून दिला. साधना नियमितपणे करण्याच्या गरजेवर भर दिला. हे मुद्दे समजावून सांगण्यासाठी वापरात आणलेल्या 'प्रेझेन्टेशन'मुळे हे सत्र सर्वांना आवडले व ते उत्साही वातावरणात पार पडले. शेवटी प्रश्नोत्तराचा तास डॉ. पी सी शर्मा यांनी घेतला.

राजेश रावेरकर, यामिनी करमरकर

Youth Workshop, Coimbatore

अभ्यासी ट्रेनिंग प्रोग्राम

जोरहट केंद्र

जोरहट केंद्रामध्ये दि. ६ एप्रिल रोजी एका दिवसाच्या ट्रेनिंग प्रोग्रामचे आयोजन करण्यात आले. या मध्ये जोरहट, नजिरा, सिबसागर व दिफू केंद्रातील ४८ अभ्यासींनी भाग घेतला. या व्यतिरिक्त जोरहट इंजिनियरींग कॉलेजच्या चार विद्यार्थ्यांनी, काही नातेवाईकांनी व मित्रांनी पण भाग घेतला. कार्यक्रमाची सुरवात सत्संगाने झाली.

गुवाहाटी केंद्रातील बंधू अशोक सेनगुप्ता यांनी कार्यक्रमाचे संचलन केले. स्लाईड शोच्या आधारे त्यांनी गुरुदेव, संस्था व पध्दती समजावून दिली. साधना संपूर्ण पणे कशी करता येईल यावर मुख्य भर देण्यात आला. त्या अंतर्गत मुख्य सहा पैलू – सकाळचे ध्यान, संध्याकाळचे शुध्दीकरण, रात्रीची प्रार्थना, सत्संग, वैयक्तिक सिटींग व सदगुरूंवरील प्रेम व भक्ती समजावून सांगण्यात आले.

वरील पैकी एक जरी टाळले तर प्रगती व्यवस्थित होणार नाही यावर भर देण्यात आला. प्रेझेन्टेशन नंतर एक तास प्रश्नोत्तराचे मनोरंजक सत्र पार पडले. दुपारी साडेचारच्या सत्संगाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

युवा कार्यशाळा

कोईम्बतूर – जानेवारी २५, २६ आणि २७; २००८

कोईम्बतूर आश्रमामध्ये आयोजित केलेल्या दोन दिवसाच्या युवा कार्यशाळेचा मुख्य विषय होता, 'भविष्य आत आहे' (Future is Inside). या कार्यशाळेत कोईम्बतूर, उटी, पोलची व चेन्नई येथील एकूण ३५ अभ्यासींनी भाग घेतला. गुरुदेवांनी स्वत:च या कार्यक्रमाची सूत्रे हाती घेतली आहेत असा भास होत होता व वातावरणामध्ये सूक्ष्मप्रकारच्या शांतीची व आनंदाची उपस्थिती जाणवत होती.

'दर्शन', 'दर्शन–पहाण्याचा दृष्टिकोन' आणि 'बदल' अशा प्रकारच्या विषयांवर गटवार चर्चा, प्रश्नमंजुषा व त्याचे स्पष्टीकरण, 'ही, द हुक्का ॲन्ड आय'चे व्हिडियो सत्र व भूमिकांवर आधारित नाट्य घेण्यात आले.

'आपण वर्तमानामध्ये असे काही केले पाहिजे जेणे करून भविष्य हे ईश्वरीय योजनेप्रमाणे होईल' आणि हे करावयाचे आहे 'येथेच आणि आत्ताच ' – हा संदेश अशा प्रकारे सांगण्यात आला की संपूर्ण श्रोतावर्ग मंत्रमुग्ध होऊन गेला होता. या कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट अगदी स्पष्टपणे साध्य झाले.

बंधू जी. कृष्णमुर्ती
कोईम्बतूर

विभागीय संमेलन

मधुगिरी केंद्र

बेंगलोरपासून जवळपास १५० कि.मी. अंतरावरील मधुगिरी हा तुमकूर जिल्ह्यातील एक तालुका आहे. हे केंद्र ३ वर्षांपूर्वी सुरू झाले असून येथे २० अभ्यासी आहेत. बेंगलोरहून प्रशिक्षक या केंद्राला दर पंधरवड्याच्या शेवटी भेट देतात.

२३ मार्च रोजी मधुगिरी येथे एक दिवसाचे विभागीय संमेलन आयोजित करण्यात आले होते. या मध्ये जवळपासच्या केंद्रांनी सुद्धा भाग घेतला. या कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट हे जवळपासच्या केंद्रातील अभ्यासींमधील संपर्काला वाव देणे आणि एकमेकांच्या अनुभवात सामील होणे, आपल्या विकासातील सद्‌गुरूंची भूमिका समजावून घेणे आणि भंडाऱ्याला उपस्थित राहण्याचे महत्व समजावून घेणे हे होते.

तुमकूर, तिप्तुर, गौरीबिदनुर, मधुगिरी आणि बेंगलोर येथील जवळपास ६० अभ्यासी या एका दिवसाच्या कार्यक्रमाला उपस्थित होते. अभ्यासींच्या जीवनात शिरकाव करणाऱ्या आत्मसंतुष्टतेवर मात करण्यासाठी अशा कार्यक्रमांचे महत्व निर्देशित करण्यात आले. अभ्यासींना आपल्या केंद्रांमधून प्रवास करुन गुरुदेवांना भेटण्यासाठी प्रोत्साहित करण्यात आले, कारण यामधून गुरुदेवांबरोबर आंतरिक दृष्ट्या संबंध जोडण्यास मदत होते.

अभ्यासींनी सहजमार्गातील अनुभवांची एकमेकांमध्ये देवाणघेवाण केली आणि नंतर गटचर्चा आयोजित करण्यात आली. अभ्यासींचे हृदय उमलवण्यात आणि एकात्मिकता व बंधुत्वाची भावना वृध्दिंगत करण्यात या कार्यक्रमाने यश मिळविले.

या कार्यक्रमाबरोबरच संयुक्तपणे खुल्या चर्चासत्राचे आयोजन करण्यात आले होते, ज्यामध्ये मधुगिरी केंद्रातील २५ व्यक्तींनी सहभाग नोंदविला. त्यामधील बरेचसे सहभागी हे अभ्यासींचे पती/पत्नी आणि कुटुंबातील सदस्य होते. बंधू डॉ. कृष्णमुर्ती आणि बंधू अमरनाथ यांनी खुल्या चर्चासत्राचे संचलन केले आणि आमंत्रितांच्या प्रश्नांना उत्तरे दिली.

फॅकलटी विकास कार्यक्रम

'स्मृती'च्या या नवीन उपक्रमाचे उद्दिष्ट अभ्यासींना सहज मार्ग विषयावर जाहीरपणे बोलण्यासाठी तयार करणे हे आहे.

२० अभ्यासी व प्रशिक्षकांची या उद्‌घाटन कार्यक्रमामध्ये सहभागी होण्यासाठी निवड करण्यात आली. सहभागींचे गट भाषेवार (इंग्रजी आणि तमिळ) पाडण्यात आले. प्रशिक्षण सत्र आठवड्याच्या शेवटी घेण्यात येत असत. प्रत्येक गट पंधरवड्यातून एकदा एकत्र येतो आणि प्रत्येक सदस्याला दोन विषयांवर बोलण्यास सांगितले जाते, प्रत्येक विषयाला १० मिनिटे दिले जातात. प्रशिक्षणार्थींनी दिलेल्या विषयावर तयारी करुन यावे म्हणून विषय आधीच वाटून घेतले गेले. कार्यक्रमाच्या संचालकांनी प्रत्येक भाषणाच्या शेवटी दिलेल्या प्रतिसादामुळे, अभ्यासींना सुधारणा आवश्यक असलेले कार्यक्षेत्र समजण्यात मदत झाली. श्रोत्यांना समजावून घेणे, कल्पना ठाम करणे, संकल्पनांची यथायोग्य खोली, अचूक आशय, तात्विक शुद्धता, संस्कृत शब्दांचा वापर, हृदयापासून बोलणे, भाषणाचा वेग, पद्‌धत, स्पष्टपणा, वेळेचे नियोजन असे काही पैलू प्रशिक्षणार्थींच्या ध्यानात आणून दिले गेले.

प्रेम, श्रद्धा आणि समर्पण अशा जास्त गुंतागुंतीच्या विषयांकडे वळण्याआधी ध्यान, शुद्धीकरण आणि प्रार्थना अशा मुलभूत विषयांनी कार्यक्रमाची सुरूवात झाली. "सहज मार्ग हा साधा आहे पण सोपा नाही" यासारखे विषय वेधक होते, ज्यात अभ्यासीला आत्मनिरीक्षण करण्याची गरज होती. एखादी व्यक्ती 'सहज मार्ग'चा जनसमुदायासमोर कसा परिचय करुन देऊ शकते यावर खूपच भर देण्यात आला. याला वास्तविकतेचे रूप येण्यासाठी, सहभागींना विविध समुदायांसमोर सहज मार्गाचा परिचय देण्यास सांगण्यात आले.

ही सत्रे जशी जशी होत गेली, तशी तशी प्रशिक्षणार्थींमध्ये बोलण्याच्या कलेमध्ये सुधारणा व जास्त सहजता दिसून आली. बऱ्याच जणांनी सुरवातीला अनुभवलेल्या नकारात्मक दृष्टिकोनाचे रुपांतर सकारात्मक मूकस्वीकृतीमध्ये झालेले पाहणे हा एक सुंदर अनुभव होता. या नंतर त्यांच्या मधील सुप्त गुणांचा उदय होण्यास सुरवात झाली. जेव्हां प्रशिक्षणार्थींचे कौशल्य विकसित होऊन ते परिपक्व वक्ते होतात तेव्हां त्यांना अभ्यासीं समोर व मोठ्या जनसमुदाया समोर बोलण्याची संधी दिली जाते.

पहिल्या काही टप्प्यांमध्येच उत्पन्न झालेला उत्साह व प्रगतीचे संकेत तसेच इतर केंद्रांमध्ये हा कार्यक्रम सहजरित्या घेतला जाऊ शकतो, या विचाराने मन विस्मयीत होते; की आपण जसजसे पुढे मार्गक्रमण करीत राहू तसतसे हा मार्ग कसा उलगडत राहील!

श्रीराम राघवेन्द्रन

प्रकाश केंद्रे (सेंटर्स ऑफ लाईट)

केरळ झोनल आश्रम, आलुवा

आलुवा येथील झोनल आश्रम हे केरळ या राज्यातील संस्थेचा पहिले आश्रम आहे ज्याचे उद्‌घाटन गुरुदेवांनी २५ फेब्रु २००१ रोजी केले. या प्रसंगी गुरुदेव म्हणाले होते, ''सर्व केरळवासियांनो, जागे व्हा .'' अभ्यासींच्या जीवनात तीन एम (मास्टर, मिशन, मेथड)चे महत्व गुरुदेवांनी समजावून सांगितले. केरळातील बहुतेक सर्व अभ्यासी व शेजारील राज्यातील अभ्यासी सामील झालेला हा एक विलक्षण कार्यक्रम होता. एक प्रकारे केरळमध्ये मिशनच्या वाढीला बढावा देणारी ही घटना होती.

या आश्रमाची संकल्पना सन १९९५ मध्ये पुढे आली. आश्रमासाठीच्या जागेला गुरुदेवांनी मान्यता दिल्यानंतर काही अभ्यासींनी ती जागा विकत घेऊन रस्त्याव्यतिरिक्त त्यातील ५५ टक्के जागा मिशनला दिली. नंतर मिशनने पुढचा भाग देखील खरेदी केला. सध्या १४ अभ्यासींनी या परिसरात स्वत:चे भुखंड घेतले आहेत. बऱ्याच जणांनी घरे बांधली आहेत व हा परिसर आता 'सहजग्रामम' या नावाने ओळखला जात आहे.

१.१७ एकर जागेत बांधल्या गेलेल्या या आश्रमातील ध्यानकक्ष ५६०० चौ. फुटाचे आहे. या मध्ये जवळ जवळ १४०० अभ्यासी बसू शकतात. कार्यक्रमाच्यावेळी डॉर्मिटरीमध्ये ९० अभ्यासींची राहण्याची सोय होऊ शकते. ध्यानकक्षाच्या बाजूच्या जागेत कार्यक्रमाच्या वेळी मंडप टाकून ३००० अभ्यासींची राहण्याची व्यवस्था होऊ शकते. तसेच ध्यानकक्षाला लागूनच 'मास्टर-कॉटेज' आहे. सर्व सोयीनीयुक्त स्वयंपाकगृह ध्यानकक्षाजवळच असून १००० चौ.फुटाचे भोजनगृह आहे. बंधू व भगिनींसाठी स्वतंत्र प्रसाधनगृहांची सोय आहे.

चांगल्या प्रकारे देखभाल करण्यात आलेली एक सुंदर बाग येथे आहे. सत्संगाच्या वेळी लहान मुलांना गुंतवून ठेवण्यासाठी एक छोटेसे क्रिडांगण असून त्यामध्ये पुरेशी साधने उपलब्ध केली गेली आहेत. या आश्रमात हिंदी, मल्याळम, तमिळ व इंग्रजी भाषांमधील पुस्तके असलेले एक चांगले ग्रंथालय असून अभ्यासींकडून त्याचा चांगल्या प्रकारे वापर होतो.

केरळ झोनल स्तरावरचे अनेक कार्यक्रम येथे साजरे केले जातात. बाबूजी महाराजांचा येणारा ३० एप्रिलचा जयंती कार्यक्रम आलुवा आश्रमात साजरा होणार असून या मध्ये केरळातील सर्व अभ्यासी सहभागी होतील.

हे आश्रम कदुंगल्लूर या गावात वसलेले आहे ज्याचे आलुवा रेल्वे स्टेशन पासूनचे अंतर ५ कि.मी तसेच एन एच ४७ पासूनचे अंतर ३ कि.मी असून कोचीन आंतरराष्ट्रीय विमानतळ येथून ११ कि.मी आहे.

To subscribe to this Newsletter please visit http://www.srcm.org/centers/as/in/newsletter/index.jsp
For feedback, suggestions and news articles please send email to in.newsletter@srcm.org

© 2008 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 message may be edited for content and is intended exclusively for the members of SRCM.