श्री राम चन्द्र मिशन®

इंडिया न्यूज़लेटर

मई २००८ केवल वैयक्तिक परिचालन के लिये वोल्यूम–१ अंक–३

प्यारे भाइयों और बहनों,
प्रणाम।

हमें पूरे देश से ढेर सारे लेख मिल रहे हैं,आपकी रूचि एवं सहभागिता के लिये धन्यवाद। कृपया अपने लेख ऐसे ही भेजते रहिये ताकि देश भर के अभ्यासी इससे लाभान्वित हो सकें। हाल ही में हुई संपादकीय दल की मालिक से एक भेंट के दौरान पूज्य मालिक ने यह कहा कि लेख धारा–प्रवाह तथा दिलचस्प होने चाहिये न कि कठिन। कृपया जब आप संवादपत्र के लिये रचनायें तैयार करें तो इन बातों का विशेष ध्यान रखें।

जुलाई 2008 संस्करण के लिये आपकी रचनायें भेजने की अंतिम तिथि 15 जून 2008 है। कृपया अपनी रचनायें कार्यक्रम की तस्वीर के साथ अपने ज़ोनल प्रभारी के माध्यम से भेजिये।

आदरसहित
संपादकीय दल

मार्च में मालिक की यात्रा

तिरुपुर आश्रम का उद्घाटन

28 फ़रवरी को मालिक विश्राम के लिये व डायमंड जुबली पार्क में ध्यान–कक्ष के उद्घाटन के लिये तिरुपुर रवाना हुए। 2 मार्च को आनंदमय वातावरण में ध्यान–कक्ष का उद्घाटन हुआ। मालिक ने तमिल भाषा में मलयाली शब्दों को पिरोते हुए संक्षिप्त वार्ता दी। ध्यान–कक्ष काफ़ी बड़ा, खुला तथा हवादार है जिसमें लगभग 2000 अभ्यासी बैठ सकते हैं। इमारत साधारण शैली में बनायी गयी है जिसका आवश्यकतानुसार विस्तार किया जा सकता है।

SMSF रिट्रीट केन्द्र, मलमपुज़ा, केरल

3 मार्च को मालिक तिरुपुर से SMSF रिट्रीट सेंटर मलमपुज़ा, केरल गये। यह तिरुपुर से लगभग 95 कि.मी. दूर पालक्काड की सीमा पर स्थित है तथा कोयंबतूर से 50 कि.मी. दूर है। मालिक ने ध्यान–कक्ष की आधारशिला रखी, निवास ग्रह की इमारत का उद्घाटन किया तथा सत्संग कराया जिसमें ऐसा प्रतीत हुआ कि हम सब एक अलग दुनिया में पहुँच गये।

कोयंबतूर

मालिक की कोयंबतूर यात्रा एक और दिव्य आगमन थी। मालिक यात्रा की थकान को भूल कर अभ्यासी भाई–बहनों से मिलना चाह रहे थे। मालिक यह कहते हुए बाहर आये "कोई किसी भी परिस्थिति में खुश रह सकता है।" मालिक ने यह भी कहा,"मैं यहाँ अपने आप, बिना किसी के बुलाने या आमंत्रण का इंतज़ार किये हुये, दो कारणों से आया हूँ; पहला, मैं नहीं चाहता कि आप यह सोचें कि यह आपका आश्रम है, यह मेरा आश्रम है।" जब अभ्यासियों ने बार–बार दूसरा कारण पूछा तो उन्होंने कहा,"यहाँ आने का दूसरा कारण आपको यह सिखाना है कि यह सिर्फ़ मालिक का ही आश्रम नहीं बल्कि हमारा आश्रम है।

बैंगलूर

6 मार्च को मालिक विमान द्वारा कोयंबतूर से बैंगलूर पहुंचे। 8 मार्च को उन्होंने लालाजी निलयम ध्यान–कक्ष के निर्माण कार्य का निरीक्षण किया जो कि अक्तूबर 2008 तक बन कर तैयार हो जायेगा। वह काम की प्रगति एवं निर्माण की गुणवत्ता से ख़ुश थे।

रविवार को मालिक बनशंकरी आश्रम गये जहाँ लगभग 2000 अभ्यासी उन से मिलने के लिये एकत्रित थे। आश्रम अभ्यासियों से ख़चाख़च भरा हुआ था। मालिक काफ़ी प्रसन्नचित लग रहे थे तथा उन्होंने आश्रम के मूलभूत ढांचे में किये गये सुधार की सराहना की। अभ्यासियों की भीड़ के बावजूद बरामदे में चलते हुये वह अपने प्रिय स्थान पर गये। आश्रम में इस परिभ्रमण के दौरान सभी अभ्यासी मालिक से मिलकर कृतज्ञ हो गये।

मालिक ने सत्संग के बाद दो शादियाँ सम्पन्न करायी। फ़िर मालिक ने सहनशीलता एवं सयंम बरतने के लिये कहा ताकि हम ऐसा वातावरण बना सकें जो हमारी आध्यात्मिक उन्नति के लिये सहायक हो। 9 मार्च को मालिक ने कर्नाटक प्रीफ़ेक्ट्स सेमिनार, जोकि CREST मे आयोजित किया गया, में कहा,"कब हम अपने आप के प्रति ईमानदार होंगे? अपने समय को अपने लिये लाभकारी बनायें। ईमानदारी से, समर्पण की भावना से, किसी उद्देश्य को लिए हुए तथा अपने लिये इनाम पाने के लिये कार्य करें; यह पुराना झूठ भूल कर कि हम उनके लिये कार्य कर रहे हैं। मैं दोहराता हूँ, कभी किसी ने भी उनके लिये काम नहीं किया।"

एस.आर.सी.एम
इंडिया न्यूज़लेटर
मई २००८
केवल वैयक्तिक परिचालन के लिये
वोल्यूम-१ अंक-३

SMSF रिट्रीट केन्द्र, पानशेट

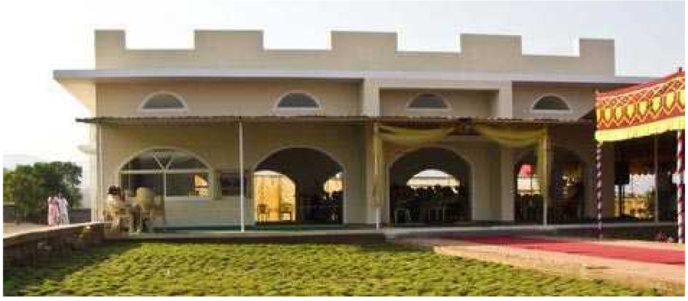
14 मार्च, 2008 को पूज्य मालिक ने भारत में दूसरे रिट्रीट केन्द्र का उद्घाटन किया जोकि पुणे की सीमा पर एक मनोहर स्थल पर स्थित है । यह रिट्रीट केन्द्र पानशेट बाँध के पास खड़क वसला झील के किनारे पर स्थित है । इसमें एक पूजास्थल, रसोई व भोजनालय तथा डॉरमिट्री ब्लॉक है । जो अभ्यासी इसमें भाग लेना चाहते हों उनके लिये यह सुविधा 14 अप्रैल, 2008 से शुरु हो जायेगी ।

पनवेल आश्रम, मुंबई

मालिक पुणे से 17 मार्च को पनवेल के लिये रवाना हुये । लगभग 1400 अभ्यासी मालिक का उत्सुकता से इंतज़ार कर रहे थे । तथा उन से मिल कर अत्यंत प्रसन्न हुए । मालिक का हाथ हिला कर सबका अभिवादन स्वीकार करने व बच्चों को अपनी छड़ी से स्पर्ष करने का नज़ारा देखने लायक था । आश्रम पहुँच कर मालिक ने सत्संग करवाया । सभी उपस्थित अभ्यासी मालिक के प्रेम के सूक्ष्म प्रवाह को महसूस कर रहे थे । मालिक ने आश्रम में सभी जगह का दौरा किया, फ़िर वह छत पर गये तथा "ग्रीन ज़ोन" का नज़ारा देखा । 18 की सुबह मालिक ने सत्संग कराया । उसके बाद "हार्ट स्पीक 2005" का मराठी अनुवाद जारी किया । फ़िर मालिक ग्रीन ज़ोन गये तथा एक पौधा लगाया । अपनी कॉटेज में वापिस आते समय वह एक छतरी के नीचे बैठे तथा इसराइल से आये हुए अभ्यासियों से सानंद बातचीत की । उन्होंने उन देशों की यात्रा के अपने कुछ खट्टे-मीठे अनुभव सुनाये । लगभग 9 बजे वह आये व भोजनालय के साथ के कमरे में बैठे अभ्यासियों के साथ कुछ समय बिताया ।

मालिक की मुंबई यात्रा होली के त्यौहार के दौरान हुई जब बुराई व अपवित्रता को पवित्र अग्नि में जलाकर, लोग उस अग्नि के समक्ष खुशी से झूमते हैं । होली रंगों का त्यौहार है जो नवजीवन का संचार करते हैं । चाहे हमारे चारों ओर रंग न थे लेकिन सभी शांति, प्रेम व खुशी के विभिन्न रंगों को अपने दिल में महसूस कर सकते थे ।

मालिक मांडोवी नदी के किनारे , गोवा



CREST Retreat Centre, Panshet

© Shri Ram Chandra Mission
All rights reserved

Panvel Ashram - आम के पेड़ों के नीचे

© Shri Ram Chandra Mission
All rights reserved

Panvel Ashram – साधना-कक्ष

गोवा

मालिक 21 मार्च को विमान से गोवा गये । वह मांडोवी नदी के किनारे स्थित एक अभ्यासी के अतिथिगृह में ठहरे । 22 तारीख को सुबह व शाम को मालिक पूजास्थल पर गये जहाँ आस-पास के क्षेत्रों जैसे हुबली, बैलगाम, पुणे, मुंबई तथा नासिक से आये लगभग 400 अभ्यासी एकत्रित हुए ।

मालिक ने रविवार की सुबह सत्संग कराया तथा उसके बाद संक्षिप्त में बोले । उन्होंने कहा कि अगली बार वे तभी वहाँ आएंगे जब 500 अभ्यासी होंगे । "क्यों पति अपनी पत्नि को तथा पत्नि अपने पति को यहाँ ले कर नहीं आते जबकि सिनेमा तथा हनीमून पर वे इकट्ठा ही जाते हैं।" मालिक ने कहा,"हमें जो भी मिले उसे बांटना चाहिये नहीं तो वह बासने लगेगा । सिर्फ़ देना ही जीवन है । भगवान हमें देने के लिये ही देते हैं । इसे हमें याद रखना चाहिये ।"

23 की शाम को मालिक कॉटेज से बाहर आये तथा नदी के किनारे बैठे । लगभग 40 अभ्यासी मालिक के दिव्य चरण कमलों में बैठे थे । मालिक ने सत्संग करवाया । फ़िर बरसात शुरु हो गई और मालिक अपने कॉटेज में चले गये । 24 मार्च की सुबह को मालिक पूजास्थल पर गये जहाँ रविवार का सत्संग होता है । फ़िर वह मुंबई मार्ग से चेन्नई के लिये रवाना हो गये ।

लखनऊ में 24 जुलाई, 2008

मालिक का 81वां जन्मदिवस समारोह 23,24 व 25 जुलाई को लखनऊ, उ. प्र. में मनाया जायेगा। समारोह से संबंधित जानकारी तथा फ़ार्म मिशन के इस वेबसाइट पर उपलब्ध हैं :
http://www.srcm.org/members/24july2008/index.jsp

अभ्यासियों से निवेदन है कि वे 15 मई से पहले अपना पंजीकरण करवा लें। वॉलंटियर भाई–बहनों से अनुरोध है कि वे समारोह की तैयारियों में सहयोग देने के लिये दो सप्ताह पहले समारोह स्थल पर पहुँच जायें । कुछ वॉलंटियर्ज़ की समारोह के समापन के बाद भी, 10 दिन के लिये काम को निपटाने के लिये आवश्यकता रहेगी।

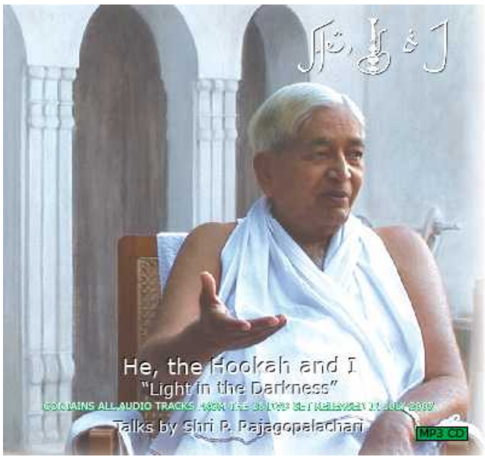
SMSF रिट्रीट केन्द्र

मलमपुज़ा तथा पानशेट रिट्रीट केन्द्र 14 अप्रैल, 2008 से अभ्यासियों के लिये खुले हैं । जो अभ्यासी 3 से 30 दिन की अवधि के लिये वहाँ रहना चाहते हैं, वे आवेदन कर सकते हैं।

अधिक जानकारी इस वेब साइट पर उपलब्ध है :
http://sahajmarg.org/welcome/retreat/index.html

नई MP3 सी डी

"ही द हुक्का एंड आई – लाईट इन द डार्कनेस"
इस MP3 सी डी में जुलाई 2007 में जारी की गई "ही द हुक्का एंड आई" के 18 डी वी डी के सेट की सभी वार्ताएं हैं। इसमें मालिक द्वारा इस विशिष्ट प्रकाशन के लिये दी गई वार्ताएं हैं।


He, the Hookah and I
"Light in the Darkness"
CONTAINS ALL AUDIO TRACKS FROM THE 18 DVD SET RELEASED IN JULY 2007
Talks by Shri P. Rajagopalachari
MP3 CD

आश्रम मेंटेनेंस ओरिएंटेशन प्रोग्राम (AMOP)

इस कार्यक्रम (AMOP) का प्रथम बैच 1 जून से 30 जून तक बाबूजी मेमोरियल आश्रम, चेन्नई में शुरु होगा। यह कार्यक्रम अंग्रेज़ी भाषा मे होगा, जिसमें आश्रम अनुरक्षण के सभी पहलुओं पर प्रशिक्षण दिया जायेगा।

इस कार्यक्रम मे भाग लेने के लिये निम्नलिखित योग्यताओं की आवश्यकता हैं :

1. भारतीय अभ्यासी जिनकी आयु 19 से 50 वर्ष के बीच हो।
2. कम से कम एक वर्ष से सहज मार्ग पद्धति से अभ्यास कर रहे हों।
3. कम से कम एक भंडारे या समारोह में अवश्य उपस्थित हुए हों।
4. अपने संबंधित ज़ोन/सेंटर/प्रीसेप्टर/प्रभारी से आचरण का प्रमाण–पत्र साथ लाए।
5. कार्यक्रम के दौरान आश्रम में रहने तथा खाने की सुविधा के अतिरिक्त वित्तीय या कोई और सहायता की अपेक्षा न रखें । अपनी आवश्यकतानुसार कुछ कपड़े तथा पैसे अवश्य रखें।
6. पूरे कार्यक्रम में शामिल होने के लिये अति अनुशासित एवं उत्साहित हों।
7. इस कार्यक्रम में 3 विदेशी अभ्यासियों को भी शामिल किया जायेगा।

जो अभ्यासी सफ़लतापूर्वक इस कार्यक्रम को पूरा करेंगे वे मणपक्कम तथा भारत में किसी भी आश्रम में आश्रम–कर्मचारी के रूप में कार्य करने के लिये योग्य होंगे।
अभ्यासी अपने निवेदनपत्र 10 मई , 2008 तक अपने ज़ोनल / सेंटर / प्रीसेप्टर / कंट्री इंचार्ज के माध्यम से भेज दें। जिन अभ्यासियों का चयन किया जायेगा उन्हें 12 मई, 2008 तक सूचित कर दिया जायेगा। उन्हें मणपक्कम आश्रम में 28 मई, 2008 तक रिपोर्ट करना होगा।
निवेदन पत्र भर कर निम्नलिखित पते पर भेजें :
एस. प्रकाश, आश्रम मेंटेनेंस मैनेजर,
बाबूजी मेमोरियल आश्रम, श्री राम चन्द्र मिशन, वर्ल्ड हेडक्वाटर्ज़,
मणपक्कम, चेन्नई – 600116, इंडिया
फ़ोन : +91 444217 1111
ईमेल :prakash@seechangeworld.com
निवेदन पत्र : http://www.srcm.org/members/forms/amop-appform.pdf

CREST – साधना प्रोग्राम फ़ॉर यूथ

CREST को यह बताते हुये प्रसन्नता हो रही है कि वह एक नया प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरु करने जा रहा है जो केवल 20 से 30 वर्ष की आयु के अभ्यासियों के लिये ही तैयार किया गया है। "साधना प्रोग्राम फ़ॉर यूथ" इढउदफमें एक 6 दिवसीय आवासीय कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम की रूपरेखा साधना कार्यक्रम के जैसी ही होगी जिसमें विशेष रूप से नौजवानों से संबंधित विषयों पर सुग़म चर्चाएं होंगी। उन में से कुछ विषय जिन पर सुग़म चर्चाएं होंगी वे हैं : स्वयंसेवा की भावना, सहज मार्ग पद्धति द्वारा विवाह, कार्य–स्थल में तथा घर में संबंध, वित्तीय नियोजन तथा परिवार नियोजन / परिवार होने का महत्व। साधना कार्यक्रम की तरह ही ध्यान, सफ़ाई, प्रार्थना एवं सतत् स्मरण पर भी सुग़म चर्चाएं होंगी।

इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का प्रथम सत्र 17 जून से 22 जून को आयोजित किया जायेगा। 20 से 30 वर्ष की आयु के अभ्यासी इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग ले सकते हैं।

आवेदन पत्र इस पते पर उपलब्ध हैं :
http://sahajmarg.org/welcome/crest/index.html

विषय में "साधना प्रोग्राम फ़ॉर यूथ " लिख कर आवेदन पत्र इस पते पर ईमेल करें :
crest.applications@sahajmarg.org

मूल्य आधारित आध्यात्मिक शिक्षा (VBSE) कार्यक्रम

राजस्थान

मूल्य आधारित आध्यात्मिक शिक्षा (VBSE) कार्यक्रम को राजस्थान में बड़े उत्साह के साथ स्वीकार किया जा रहा है। बहन रानी, जो कि राजस्थान में VBSE विभाग की प्रभारी हैं, कोटा में 13 जनवरी, 2008 को अभ्यासियों के लिये तथा 20 मार्च को ख़ातीपुरा, जयपुर के एक सैकेंडरी स्कूल "स्कॉलर्ज़ अकादमी" में कार्यशाला आयोजित की। स्कूल की प्रिंसीपल तथा डायरेक्टर ने भी इसमें भाग लिया। सभी ने इस कार्यक्रम की सराहना की।

मदनपल्ली

1 मार्च को विसवम बी. एड. कॉलेज के परिसर में एक VBSE कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें लगभग 110 विद्यार्थियों ने भाग लिया। भाई वेंकट रेड्डी ने मूल्यों की आवश्यकता के बारे में बतलाया। भाई ब्रह्मानंदम ने शिक्षा में मूल्यों के कार्यान्वयन के बारे में बताया तथा विद्यार्थियों के प्रश्नों के उत्तर दिये।

अनंतपुर

मार्च में बहन गायत्री के मार्गदर्शन में VBSE टीम ने वहाँ के स्थानीय स्कूलों में जाकर मूल्य आधारित पद्धति के महत्व के बारे में बताया। स्कूल मैनेजमेंट ने VBSE पाठ्यक्रम को अपने स्कूल में चलाने के लिये रुचि दिखाई।

ध्यान द्वारा तनाव–मुक्ति

पुलिस अकादमी, मैसूर

बैंगलूर केन्द्र के भाई भास्कर राव ने कर्नाटक पुलिस अकादमी, मैसूर में "ध्यान के द्वारा तनाव–मुक्त होना" विषय पर वार्ता दी। यह वार्ता कर्नाटक पुलिस के उन अफ़सरों के लिये थी जो अकादमी में एक रिफ्रेशर कोर्स में भाग ले रहे थे। इस दिलचस्प तथा आजकल की ज़रूरत के अनुकूल विषय को भाई भास्कर राव ने अपने प्रभावी वक्तव्य से प्रस्तुत किया। बाहरी तनावपूर्ण जीवन, काम के दबाव़ तथा इन सब का हम पर होने वाले नकारात्मक प्रभाव के बारे में बताया। इन सब के रहते कैसे आंतरिक शांति व स्थिरता को "ध्यान" के द्वारा हासिल किया जा सकता है यह बतलाया। तनाव, मन, लक्ष्य, अंतिम ध्येय ये वार्ता के मुख्य केन्द्र–बिंदु थे। सारा कार्यक्रम एक संवादात्मक कार्यक्रम था जिसमें वरिष्ठ पुलिस अफ़सरों ने भाग लिया। कार्यक्रम का अंत एक प्रश्न– उत्तर सत्र के साथ किया गया है।

तनाव प्रबंधन पर वार्ता

IFFCO कालोल, गुजरात

19 मार्च को भाई सी. राजगोपालन ने इंडियन फ़ार्मर्ज़ फ़र्टिलाइज़र्ज़ को–ऑपरेटिव लिमेटिड (IFFCO), कालोल के टैक्नोकरैट फ़ोरम के तत्त्वाधान में, प्लांट के परिसर में स्थित ट्रेनिंग सेंटर ऑडिटोरियम में एक वार्ता दी। कार्यक्रम में सभी संयुक्त ऋक्ल व ईऋक्ल सहित IFFCO कालोल के 100 कर्मचारियों ने भाग लिया। उन से अच्छी अनुक्रिया मिली तथा उन में से बहुत से लोग सहज मार्ग पद्धति के अंतर्गत ध्यान का अभ्यास करने के इच्छुक थे।

भारतीय जीवन बीमा निगम

जयपुर

भारतीय जीवन बीमा निगम ने अपने HRD कार्यक्रम के अंतर्गत श्री राम चन्द्र मिशन को ध्यान तथा तनाव प्रबंधन पर एक प्रस्तुतिकरण देने के लिये आमंत्रित किया। उनके दो दिवसीय कार्यक्रम के प्रथम 90 मिनट का सत्र हमें दिया गया। प्रस्तुतिकरण "ध्यान क्या है", "ध्यान के लाभ" तथा "सहज मार्ग के अंतर्गत ध्यान कैसे करें " पर केंद्रित था। इस कार्यक्रम का आयोजन भाई संजीव सिंह के द्वारा LIC, जयपुर डिवीज़न के सभी कर्मचारियों के लिये अलग़–अलग़ समूहों मे किया गया। पिछले तीन महीनों में 14 ऐसे सत्र आयोजित किये जा चुके हैं। सभी सत्रों में भाग लेने वाले लोग अति प्रोत्साहित हुए हैं तथा सहज मार्ग पद्धति से ध्यान करने के इच्छुक हैं।

वलसाड, दमन में ज़मीन का पंजीकरण

25 फ़रवरी

भाई बाजपेयी (सचिव, SRCM) ने आश्रम स्थल का निरीक्षण किया तथा मूलभूत ढांचे की भावी योजना के बारे में संक्षिप्त जानकारी ली। वलसाड, वापी, ख़ेरगाम, नवसारी तथा बारडोली से लगभग 100 अभ्यासी सत्संग में शामिल हुए। उस शांत वातावरण में पूज्य मालिक की सूक्ष्म उपस्थिति का आलौकिक अनुभव किया जा सकता था।

भाई सुरेश, श्री बाजपेयी और डा. सुरेन्द्र अग्रवाल (सब–ज़ोनल संयोजक) ने आनंदमय वातावरण में अभ्यासियों को संबोधित किया। अंत में भाई हितेश ने अभ्यासियों को संबोधित किया। इसके बाद वलसाड आश्रम की ज़मीन का पंजीकरण किया गया।

6 अप्रैल, 2008

6 अप्रैल को वलसाड आश्रम की ज़मीन पर एक ओपन हाऊस का आयोजन किया गया। लगभग 100 ग्रामवासियो को जिसमें गांव का मुखिया, तलती, स्थानीय MLA तथा कई और प्रभावशाली लोगों को आमंत्रित किया गया। उसमें वलसाड, वापी, ख़ेरगाम, नवसारी तथा उमेरगाम से लगभग 150 अभ्यासी सत्संग के लिये एकत्रित हुए।

जमीन के मूल स्वामी जिनसे डेढ़ एकड़ ज़मीन खरीदी गई थी उन्हें इस आध्यात्मिक उद्देश्य की पूर्ति के लिये ली गई ज़मीन की खरीद में सहयोग के लिये शॉल से सम्मानित किया गया। हमनें उन्हें यह बताया कि हम यहां किसी का धर्म परिवर्तन करने के लिये नहीं आये हैं एवं न ही किसी विशेष धर्म, जाति या सम्प्रदाय से संबंध रखते हैं।

इंसान को उन्नत मानवीय गुणों के साथ बेहतर बनाने में सहज मार्ग साधना की कोशिश के बारे में जानकर ग्रामवासी बहुत प्रसन्न हुए। उन्हें आध्यात्मिकता और धर्म का तुलनात्मक भाव समझाया गया। इसके बाद वहाँ एकत्रित लगभग 300 लोगों ने भोजन किया।

बहुत से ग्रामवासियों ने अभ्यास शुरु करने में रुचि दिखाई है जो कि वलसाड आश्रम सम्पति के उपयोग, रख–रखाव तथा विकास के लिये बहुत शुभ होगा।

सुरेश राजगोपालन, अहमदाबाद

बच्चों के पालन–पोषण में माता–पिता की भूमिका

इंदौर सेंटर

24 फ़रवरी को इंदौर सेंटर में बच्चों के पालन–पोषण में अभ्यासी माता–पिता की सही भूमिका, जैसा कि पूज्य मालिक ने बताया है, इस के बारे में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से एक आधे दिन की कार्यशाला का आयोजन किया गया। पूज्य लालाजी महाराज, पूज्य बाबूजी तथा हमारे प्रिय मालिक के साहित्य का विशेष रूप से अध्ययन किया गया तथा उपयुक्त अंश को अभ्यासियों के समक्ष रखा गया।

बहन यामिनी कारमरकर तथा भाई राजेश रावेरकर ने इस कार्यक्रम का संयोजन किया। इस कार्यशाला को तीन सत्रों में विभाजित किया गया। प्रथम सत्र में माता–पिता तथा बच्चों के संबंधों में आने वाली समस्याओं पर सामूहिक चर्चाएं की गईं। फ़िर अभ्यासियों तथा संयोजकों के बीच संवादात्मक सत्र हुआ। तीसरे सत्र में भाई विकल्प मुंद्रा (ज़ोन प्रभारी) और भाई निर्मल दगदी ने समापन टिप्पणी की।

इस समस्या पर मालिक की शिक्षा का अनुसरण कर के तथा अपने व्यवहार में बदलाव लाने की सच्ची व ईमानदार कोशिश का हमारे बच्चों पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा। यह इन चर्चाओं का निष्कर्ष था।

राजेश रावेरकर, यामिनी कारमरकर

> "पारिवारिक सामंजस्य, शान्ति एवं मंगल के लिये बच्चे अद्भुत स्रोत होते हैं। बच्चे हल्कापन और हँसी लाते हैं, यह दोनों हमारे जीवन में खुशी के लिये आवश्यक अंग हैं। वे भविष्य का प्रतिनिधित्व करते हैं, न केवल उस परिवार का जिसमे वे जन्म लेते हैं, बल्कि पूरी मानव जाति का। इसलिये उनके विकास एवं वृद्धि में योगदान देकर हम एक निश्चित ढंग से पूरी मानव जाति के भविष्य को बनाने में शामिल होते हैं।"
>
> पी. राजगोपालाचारी
> चैप्टर "कृष्णा", डाउन मेमरी लेन ,वोल्यूम 2,पृष्ठ 226

नवागतों के लिये इंदौर सेंटर में कार्यक्रम

"एक गडरिए के लिये घर में यह वो सौ भेड़ नहीं है जो उसका ध्यान अर्जित करती है, बल्कि एक जो लापता है। तो प्यार लापता के लिये चिंतित होता है।"

– द प्रिंसिपल्ज़ ऑफ़ सहज मार्ग, वोल्यूम 10, पृष्ठ 130. पूज्य चारी जी

इंदौर सेंटर में यह देखा गया कि बहुत से लोगों ने अभ्यास शुरु किया, परन्तु कुछ समय बाद ही इसे बंद कर दिया। इसके बहुत से कारण थे। इस समस्या को सुलझाने के लिये एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। 23 मार्च, 2008 को नये अभ्यासी भाई–बहनों के लिये, जिन्होंने जनवरी 2008 के बाद अभ्यास आरम्भ किया था, "साधना ओरिएंटेशन प्रोग्राम " का आयोजन किया गया।

लगभग 50 अभ्यासियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम का वातावरण बहुत अनुकूल व मैत्रीपूर्ण था। भाई अविनाश कारमरकर, इंदौर के सेंटर इंचार्ज तथा भाई निर्मल दगदी ने साधना के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने अभ्यास के विभिन्न पहलुओं, इसकी सादगी तथा इसे सही ढंग से करने की आवश्यकता पर विस्तार से बताया। इन पहलुओं को एक प्रस्तुतिकरण के माध्यम से व्यक्त करने से सत्र अधिक रोचक तथा सजीव बन गया। अंत में डा. पी. सी. शर्मा ने प्रश्न–उत्तर सत्र का संचालन किया।

राजेश रावेरकर/यामिनि कारमरकर

Youth Workshop, Coimbatore

अभ्यासी प्रशिक्षण कार्यक्रम

जोरहाट सेंटर

6 अप्रैल को जोरहाट केन्द्र पर एक–दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जोरहाट, नाजिरा, सिबसागर और डिफ़ू केन्द्रों से 48 अभ्यासियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। अभ्यासियों के अलावा उनके दोस्तों और रिश्तेदारों तथा जोरहाट इंजीनियरिंग कॉलेज के कुछ विद्यार्थियों ने भी इसमें भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत सत्संग के साथ हुई।

गुवाहाटी केन्द्र के भाई असोक सेनगुप्ता ने इस प्रशिक्षण कार्य का संचालन किया। एक स्लाइड–शो की मदद से उन्होंने मालिक, मिशन तथा पद्धति के बारे में समझाया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य यह बताना था कि कैसे इन छः मुख्य तत्त्वों –सुबह का ध्यान, सांयकालीन सफ़ाई, रात की प्रार्थना, सत्संग, व्यक्तिगत सिटिंग तथा मालिक के प्रति प्रेम और समर्पण की भावना को ध्यान में रखते हुए साधना के प्रति समग्र दृष्टिकोण को अपनाया जाये।

इस बात पर बल दिया गया कि उपरोक्त में से एक भी चूकने से हम सही प्रकार से उन्नति नहीं कर सकते। प्रस्तुतिकरण के बाद लगभग एक घंटे तक प्रश्न–उत्तर सत्र चला। शाम साढ़े चार बजे सत्संग के बाद कार्यक्रम का समापन किया गया।

युवाओं के लिये कार्यशाला

कोयंबटूर, जनवरी 25,26 व 27, 2008

कोयंबटूर आश्रम में युवाओं के लिये एक दो–दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसका शीर्षक था, "फ़्यूचर इस इनसाइड" । कोयंबटूर, ऊटी, पोलाकी और चेन्नई से 35 अभ्यासियों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे मालिक स्वयं इस कार्यक्रम का संचालन कर रहे हों। पूरे वातावरण मे शांति एवं खुशी का माहौल था।

"दर्शन", "दर्शन–देखने का तरीका" तथा "बदलाव" – इन विषयों पर सामूहिक चर्चा, पहेली, प्रश्न व स्पष्टिकरण तथा रोल–प्ले आदि विभिन्न प्रकार से चर्चा की गई और "ही द हक्का एंड आई" का वीडियो सत्र भी हुआ।

"हमें ईश्वरीय योजना के अनुसार भविष्य बनाने के लिये वर्तमान में कुछ करना है " तथा "यहां और अभी" इस संदेश को इस ढंग से व्यक्त किया गया कि सभी सम्मोहित हो गये। इस प्रकार इस कार्यक्रम का उद्देश्य स्पष्ट रूप से प्राप्त किया गया।

भाई जी. कृष्णामूर्ति, कोयंबटूर

प्रादेशिक सभा

मधुगिरि केन्द्र

मधुगिरि बैंगलूर से लगभग 105 कि.मी. दूर तुमकुर जिले का एक तालुक है। यह केन्द्र तीन वर्ष पहले बना था जिसमें 20 अभ्यासी हैं। 15 दिन में एक बार सप्ताहांत में प्रशिक्षक बैंगलूर से यहाँ आते हैं।

23 मार्च को मधुगिरि में निकटवर्ती केन्द्रों के लिये पूरे दिन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य आसपास के केन्द्रों के अभ्यासियों में मेल-जोल बढ़ाना और अनुभवों का आदान-प्रदान करना ताकि वे अपने विकास में मालिक की भूमिका को समझ सकें तथा भंडारों में सम्मिलित होने के महत्व को जान सकें।

तुमकुर, तिपतूर, गौरीबिदनूर, मधुगिरि और बैंगलूर से लगभग 60 अभ्यासी इस कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। अभ्यासियों के जीवन में आत्मसंतुष्टि पर विजय पाने के लिये ऐसी सभाओं के महत्व को बताया गया। अभ्यासियों को अपने केन्द्र से मालिक के पास जाने के लिये प्रोत्साहित किया गया क्योंकि यह मालिक से अवचेतन स्तर पर संबंध स्थापित करने में सहायता करता है।

अभ्यासियों ने सहज मार्ग में अपने अनुभव बताये तथा सामूहिक चर्चा की। यह कार्यक्रम अभ्यासियों के दिलों मे एकता तथा भाईचारे की भावना को जगाने मे सफ़ल हुआ।

एक ओपन-हाऊस का आयोजन किया गया जिसमें मधुगिरि केन्द्र के 25 लोग सम्मिलित हुये। उनमें बहुत से अभ्यासियों के परिवार के सदस्य थे। भाई डा. कृष्णामूर्ति और भाई अमरनाथ ने ओपन-हाऊस का संचालन किया तथा लोगों के प्रश्नों को सपष्ट किया।

फ़ैकल्टी डेवेलपमेंट प्रोग्राम

SMRTI के इस नये कार्यक्रम का उद्देश्य अभ्यासियों को सहज मार्ग विषय पर जनसमुदाय में बोलने के लिये तैयार करना है।

20 अभ्यासियों तथा प्रशिक्षकों के समूह को इस कार्यक्रम के लिये चुना गया। उन्हें भाषा के आधार पर अंग्रेज़ी और तमिल दो समूहों मे बांटा गया। प्रत्येक ग्रुप दो सप्ताह मे एक बार एकत्रित होता था जिसमें हरेक सदस्य को दो विषयों पर दस-दस मिनट के लिये बोलना होता था। उनको पहले से ही विषय बता दिये जाते थे ताकि वे उनको अच्छे से तैयार करके प्रस्तुत कर सकें। प्रत्येक वार्ता के बाद कार्यक्रम के संयोजक के द्वारा दी गई प्रतिपुष्टि से लोगों को उस विषय में और सुधार करने की जानकारी मिलती। प्रशिक्षार्थियों के ध्यान में इन पहलुओं को लाया गया जैसे श्रोताओं को समझना, विषय निर्धारित करना, विचारों की सही गहराई, विषय की यथार्थता, विचारों की स्पष्टता, संस्कृत के शब्दों का प्रयोग, दिल से बोलना, बातचीत की गति, उच्चारण, भाषा तथा समय प्रबंधन इत्यादि।

कार्यक्रम की शुरुआत आधारभूत विषयों जैसे ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना से हुई, फ़िर थोड़े जटिल विषयों जैसे प्रेम, विश्वास तथा समर्पण को लिया गया। विषय जैसे "सहज मार्ग सरल है लेकिन आसान नहीं" काफ़ी रोचक थे जिन पर अभ्यासियों को अंतरावलोकन करने की आवश्यकता थी। सहज मार्ग को लोगों में कैसे प्रस्तुत किया जाये इस बात पर बल दिया गया। इसे वास्तविक बनाने के लिये प्रशिक्षार्थियों को अलग-अलग श्रोताओं में पेश करने के लिये कहा गया।

जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ रहे है, प्रशिक्षार्थियों में बोलने की दृष्टि से सुधार के चिन्ह साफ़ दिखाई दे रहे हैं, वे बोलने में और सहज होने लगे हैं। यह देख कर अच्छा लग रहा था कि शुरु में बहुत से प्रशिक्षार्थियों में महसूस की गई घबराहट अब मौन स्वीकृति में बदल गई। जैसे-जैसे वे अपने कौशल में निपुण हो रहे हैं तथा परिपक्व वक्ता बन रहे हैं उन्हें अभ्यासी श्रोताओं तथा और लोगों के बीच बोलने के अवसर दिये जा रहे हैं।

इन कुछ शुरुआती कोशिशों से उत्पन्न उत्साह व प्रगति के चिन्ह एवं जिस सहजता से इस कार्यक्रम को दूसरे केन्द्रों में भी चलाया जा सकता है उसे देखते हुए बहुत आश्चर्य होता है कि जैसे-जैसे हम आगे बढ़ेंगे कैसे यह रास्ता आगे खुलता जायेगा।

स्रीराम रागवेन्द्रन

प्रकाश के केन्द्र

केरल ज़ोनल आश्रम, आलुवा

केरल में मिशन का पहला आश्रम आलुवा का ज़ोनल आश्रम था जिसका उद्घाटन मालिक के द्वारा 25 फ़रवरी, 2001 को किया गया था। इस अवसर पर मालिक ने कहा, "सभी केरलवासियो जागो ।" उन्होंने एक अभ्यासी के जीवन में तीनों एम {मालिक, मिशन, मेथड (पद्धति)} के महत्व पर बल दिया । केरल तथा निकटवर्ती राज्यों के लगभग सभी अभ्यासी इस शानदार कार्यक्रम में सम्मिलित हुए । एक प्रकार से केरल की धरती पर मिशन के विकास के लिये यह एक बढ़ावा था ।

1995 में इस आश्रम को बनाने की कल्पना की गई । फ़िर चयनित ज़मीन को मालिक द्वारा स्वीकृति प्रदान की गई और कुछ अभ्यासियों द्वारा इसे खरीदा गया जिन्होंने बाद में इसे मिशन में दान कर दिया । फ़िर बाद में मिशन ने सामने का हिस्सा भी खरीद लिया तथा अभी इस परिसर में 14 अभ्यासियों के भूखंड हैं । उन में से कई लोगों ने इस क्षेत्र जिसे अब "सहजग्रामम्" कहते हैं में मकान बनाये हैं ।

1.17 एकड़ की ज़मीन पर 5600 वर्गफ़ुट का ध्यान-कक्ष बनाया गया है । इसमें लगभग 1400 अभ्यासी बैठ सकते हैं । इस में एक डॉरमिट्री है जिसमें समारोह के दौरान 90 अभ्यासी विश्राम कर सकते हैं । ध्यान-कक्ष के चारों ओर के क्षेत्र में लगभग 3000 अभ्यासी तम्बुओं में ठहर सकते हैं । मालिक की कॉटेज ध्यान-कक्ष से संलग्न है । ध्यान-कक्ष के निकट एक स्वयंपूर्ण सभी सुविधाओं से सुसज्जित व्यापक रसोईघर है तथा लगभग 1000 वर्गफ़ुट का एक भोजन कक्ष है। भाईओं व बहनों के लिये अलग प्रसाधन और स्नानगृह ब्लाक हैं ।

वहाँ एक खूबसूरत बग़ीचा है । बच्चों को सत्संग के दौरान व्यस्त रखने के लिये एक छोटा सा खेल का मैदान है जिसमें पर्याप्त सुविधाएं हैं । आश्रम में एक पुस्तकालय है जिसमें हिंदी, अंग्रेज़ी, तमिल तथा मलयालम भाषा की पुस्तकें हैं और इसका अभ्यासियों के द्वारा भली भांति उपयोग किया जा रहा है ।

केरल ज़ोन के अंतर्गत होने वाले बहुत से उत्सव यहाँ आयोजित किये जा चुके हैं तथा आगामी 30 अप्रैल को बाबूजी महाराज का जन्मदिवस समारोह अलुवा आश्रम में मनाया जायेगा जिसमें केरल के सभी हिस्सों से अभ्यासी सम्मिलित होंगे ।

यह आश्रम कडुंगल्लूर गांव में स्थित है जो कि आलुवा रेलवे स्टेशन से 5 कि.मी. , एन एच 47 से 3 कि.मी. और कोचिन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे से 11 कि.मी. दूर है ।

SHRI RAM CHANDRA MISSION
KERALA ZONAL ASHRAM ALWAYE

LOVE HIM WHO LOVES ALL
LOVE ALL WHOM HE LOVES

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.