

मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी :

आसन व श्वास-प्रश्वास के लिए श्रीगुरुमाई के निर्देश

‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ में भाग लेने से आप यह सीखेंगे व इसका अभ्यास करेंगे कि आपका आसन व श्वास-प्रश्वास, सिद्धयोग की सिखावनियों को ग्रहण करने व उन्हें आत्मसात् करने में किस तरह आपकी मदद करते हैं। गुरुमाई चिद्विलासानन्द ने इन निर्देशों की और श्वास-प्रश्वास की विशिष्ट तकनीकों की रचना खास तौर पर इसलिए की है ताकि मधुर सरप्राइज़ में भाग लेने हेतु आपकी पूर्वतैयारी हो सके।

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक व सूत्रधार, ऐसा सीगल और सिद्धयोग ध्यान-शिक्षिका मीरा लॉबा-ज़पीरो के साथ जुड़ें जो गुरुमाई जी द्वारा दिए गए, आसन व श्वास-प्रश्वास के निर्देशों का पालन करने में प्रतिभागियों का मार्गदर्शन करेंगी। आप जितनी बार चाहें, इन तकनीकों का अभ्यास कर सकते हैं।

‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ एक ऑडिओ रिकॉर्डिंग है जिसकी अवधि ४५ मिनट है।

‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ में भाग लेने के लिए स्वयं को तैयार करते हुए, इन बातों पर ध्यान दें :

- एक ऐसा समय निर्धारित करें जब आप बिना किसी रुकावट के भाग ले सकें।
- सुनिश्चित करें कि आपके पास एक सुखद आसन में बैठने के लिए सहायक सामग्री है, जैसे ध्यान हेतु कुशन, आसन व अन्य वस्तुएँ।
- सुनिश्चित करें कि आवश्यक सामान आपके पास ही रखा है : पीने का पानी, जर्नल, पेन या पेन्सिल।

और अधिक जानकारी :

- आप ‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ को बीच में किसी भी समय रोक सकते हैं।
- इसमें भाग लेने के लिए पंजीकरण करना आवश्यक नहीं है।
- ‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ आरम्भ करने से आप नियमों व शर्तों [[Terms and Conditions](#)] का पालन करने के लिए अपनी सहमति देते हैं।

मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी :

शब्दावली

कुण्डलिनी शक्ति

शाब्दिक अर्थ, 'कुण्डल के आकार की'। देवी कुण्डलिनी; साथ ही मानव में आध्यात्मिक विकास-क्रम की शक्ति भी। इस आध्यात्मिक शक्ति के सुप्त रूप को, मेरुदण्ड के मूल में, कुण्डलाकार में दर्शाया जाता है। जब यह एक सिद्धगुरु द्वारा जाग्रत व नियन्त्रित की जाती है और साधक द्वारा अनुशासित प्रयत्न से पोषित की जाती है, तब यह शक्ति साधक के अस्तित्व का सभी स्तरों पर शुद्धिकरण करती है और साधक को उसके दिव्य स्वरूप का स्थायी अनुभव प्रदान करती है।

सद्गुरुनाथ महाराज की जय

एक आवाहन जिसका अर्थ है, 'सद्गुरु की, सच्चे गुरु की जय-जयकार हो!' सिद्धयोग पथ पर, इसे श्रीगुरु की कृपा के आवाहन के रूप में और कृतज्ञता अभिव्यक्त करने के लिए, किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास के आरम्भ और अन्त में गाया या कहा जाता है।

साधना

शाब्दिक अर्थ, 'सीधे लक्ष्य की ओर अग्रसर होना'; [किसी कार्य को] पूरा करना, निष्पादित करना। साधना वह अनुशासित अभ्यास है जिसे आध्यात्मिक पथ के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए किया जाता है। सिद्धयोग साधना के चार मूलभूत अभ्यास हैं, ध्यान, नामसंकीर्तन, सेवा और दक्षिणा। सिद्धयोग साधना का लक्ष्य है, आध्यात्मिक रूपान्तरण जो मोक्ष की ओर ले जाता है।

एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन

एक लाभ निरपेक्ष संस्था जिसकी स्थापना १९७३ में की गई थी। एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन का कार्य है—सिद्धयोग की सिखावनियों को सुरक्षित रखना, उनका परिरक्षण करना व उनका प्रसार करने में सहायता करना। एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, विश्वभर के सिद्धयोगियों के लिए सिद्धयोग अध्ययन एवं शिक्षण कार्यक्रमों की और साधना-सामग्री की रचना करता है व उनका निर्माण करता है।

मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी :

लेटकर Yawny Breath Exercise का अभ्यास करना

गुरुमाई चिद्विलासानन्द ने इसे Yawny Breath Exercise [यॉनी ब्रेथ एक्सरसाइज़] नाम दिया है और इसके निर्देशों की रचना की है। यॉनी ब्रेथ अर्थात् जँभाई जैसा श्वास लेकर, लम्बा प्रश्वास छोड़ने का अभ्यास। यह अभ्यास शरीर के तनाव को दूर कर, उसे सहज बनाता है और श्वास-प्रश्वास को मुक्त रूप से बहने में मदद करता है।

‘मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी’ में श्रीगुरुमाई के निर्देश सम्मिलित हैं जिनमें वे सिखाती हैं कि इस यॉनी ब्रेथ के अभ्यास को ज़मीन पर या कुर्सी पर बैठकर किस प्रकार किया जाता है।

आप यॉनी ब्रेथ का अभ्यास लेटकर भी कर सकते हैं। लेटकर अभ्यास करने से आपको अपना सिर पीछे झुकाए बिना, जबड़े को ढीला छोड़ने में मदद मिलती है।

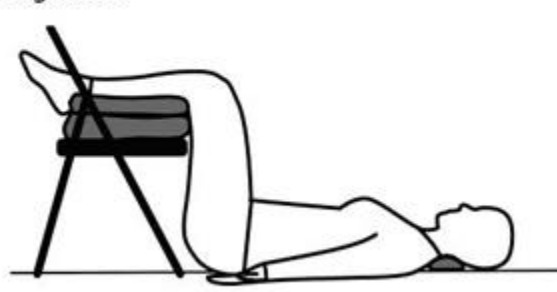
लेटकर यॉनी ब्रेथ का अभ्यास करने के निर्देश इस प्रकार हैं :

ज़मीन पर शवासन में लेटें [चित्र A देखें] या कुर्सी पर अपने पैर ऊपर रखकर लेटें [चित्र B देखें]।

Diagram A



Diagram B



- इन दोनों स्थितियों में सिर का पिछला भाग ज़मीन पर टिका हुआ है। आपकी ठोड़ी नीचे की ओर झुकी हुई नहीं है; यह अपनी सहज स्थिति में है। यदि आप चाहें तो और अधिक सहारे के लिए अपनी गर्दन के नीचे एक छोटा-सा कम्बल या तौलिया मोड़कर रख सकते हैं।
- यदि आप कुर्सी पर पैर रखकर अभ्यास कर रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपके पैरों के निचले हिस्से, आपकी जंघाएँ और पीठ, आपस में ९० डिग्री के कोण पर हैं, जैसा कि चित्र B में दिखाया गया है।

- इसके लिए आपको अलग-अलग कुर्सियों का प्रयोग कर, अपने लिए वह कुर्सी चुननी पड़ सकती है जिस पर आपको इस तरह कोण बनाकर लेटने में आसानी हो।
- यदि आपके घुटने, पैरों के निचले भाग और टखनों से ऊपर हैं तो आप कुर्सी पर अपनी पिण्डलियों के नीचे एक कम्बल या कुशन रख सकते हैं ताकि आपके घुटने ९० डिग्री पर मुड़े हों, जैसा कि चित्र B में दिखाया गया है।

इस मुद्रा में स्थिर हो जाने के बाद, आप यॉनी ब्रेथ का अभ्यास शुरू कर सकते हैं। अधिक जानकारी व निर्देशों के लिए आप 'मधुर सरप्राइज़ की पूर्वतैयारी' में भाग लें।

