स्वाध्याय अध्ययन-सत्र ३

बुधवार, ३० सितम्बर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

नमस्ते!

मुझे आपको यह बताते हुए बहुत ख़ुशी हो रही है कि आने वाले हरेक स्वाध्याय अध्ययन-सत्र में आप श्रीगुरुगीता के कुछ चुनिन्दा श्लोकों का पाठ करेंगे। हरेक सत्र में आप स्वाध्याय के एक विशेष पहलू को सीखेंगे व उसका अध्ययन करेंगे और आपने जो सीखा है, उसे पाठ करते समय लागू करेंगे।

अध्ययन-सत्र ३ का केन्द्रण है, श्रीगुरुगीता के संस्कृत वर्णों का उच्चारण। सही तरीक़े से वर्णों का उच्चारण करने के कई लाभ हैं, जैसे मन को स्थिर व केन्द्रित बनाना।

यह अध्ययन-सत्र, शनिवार, ३ अक्टूबर को सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर होगा—पहली बार यह सीधे वीडिओ प्रसारण के रूप में होगा और फिर वेबकास्ट के रूप में। इसकी जानकारी इस प्रकार है :

तारीख़ : शनिवार, ३ अक्टूबर, २०२०

समय : प्रातः १०:०० से दोपहर १२:०० बजे तक, ईस्टर्न डेलाईट टाइम, यू. एस. ए [सीधा वीडिओ प्रसारण]

शाम ७:३० से ९:३० बजे तक, ईस्टर्न डेलाईट टाइम, यू. एस. ए [वेबकास्ट]

यहाँ दिए गए तरीक़ों से आप इस अध्ययन-सत्र के लिए तैयारी कर सकते हैं :

- अध्ययन-सत्र २ की वार्ता “Establish Your Posture” को पढ़ें
    - वार्ता में आसन पर दिए गए निर्देशों का अभ्यास करें।
    - अपने साधना-जर्नल का उपयोग कर, आपने जो सीखा है उस पर मनन-चिन्तन करें और उसका अन्वेषण करें।

- ऐसा स्थान तैयार कर लें जो अध्ययन के लिए सहायक हो।
    - यह सुनिश्चित करें कि आपको जिस भी सामग्री की आवश्यकता हो, वह सब आपके पास है, जैसे आसन, शॉल, स्वाध्याय सुधा और आपका साधना-जर्नल।

आप सभी सुरक्षित रहें!

आदर सहित,

स्वामी अखण्डानन्द
अध्ययन-सत्रों के प्रबन्ध निदेशक
एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।