स्वाध्याय अध्ययन-सत्र ४

मंगलवार, ६ अक्टूबर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

नमस्ते!

सिद्धयोग पथ पर अक्टूबर का माह, बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि की वर्षगाँठ पर उनका सम्मान करने हेतु समर्पित है। इस वर्ष, इस पावन दिवस की ३८वीं वर्षगाँठ है। जैसा कि आप जानते हैं जब एक महात्मा इस संसार से जाते हैं तो उनकी शक्ति, ब्रह्माण्ड के कण-कण में समा जाती है। यही कारण है कि हम बाबा मुक्तानन्द के जीवन व उनकी सिखावनियों का सम्मान करते आ रहे हैं और उनका उत्सव मनाते आ रहे हैं। वे गए नहीं हैं। वे हमारे साथ हैं।

मैं आशा करता हूँ कि आप मुझसे अगले स्वाध्याय अध्ययन-सत्र, सत्र ४ के बारे में सूचना पाने की प्रतीक्षा कर रहे होंगे। स्वाध्याय अध्ययन-सत्रों के शिक्षक के रूप में मुझे आपको यह बताते हुए बहुत उत्साह का अनुभव हो रहा है कि आने वाले इस अध्ययन-सत्र में आप स्वाध्याय का अभ्यास करते समय अपनी दृष्टि को केन्द्रित रखने के महत्त्व व इससे होने वाले लाभों के बारे में सीखेंगे। आपमें से कई लोग पवित्र स्तोत्रों के अपने नियमित पाठ द्वारा और लम्बे समय से ध्यान का अभ्यास करते रहने के कारण, पहले से ही केन्द्रण करने की इस प्रभावशाली तकनीक के साथ जुड़े हैं।

फिर भी, मैं आपको प्रोत्साहित करना चाहता हूँ कि आप इस समझ के साथ भाग लें मानो आप शुरुआत कर रहे हैं। आप अपनी साधना में चाहे जहाँ कहीं भी हों, आपमें से हरेक को इसका अत्यधिक लाभ होगा।

यह अध्ययन-सत्र, शनिवार, १० अक्टूबर को सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर होगा—पहली बार यह सीधे वीडिओ प्रसारण के रूप में होगा और फिर कुछ ही घण्टों बाद वेबकास्ट के रूप में। इसकी जानकारी इस प्रकार है :

तारीख़ : शनिवार, १० 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]

अध्ययन-सत्र के लिए आवश्यक पूर्वतैयारी

अध्ययन-सत्र का ज़्यादा से ज़्यादा लाभ उठाने के लिए यहाँ दिए गए तरीक़ों से आप इस सत्र के लिए तैयारी करें :

- अध्ययन-सत्र ३ की व्याख्या "Refine Your Pronunciation" को पढ़ें
    - आपने जो सीखा है उसे अपने साधना-जर्नल में लिख लें।
    - उच्चारण की गतिविधियों का अभ्यास करें।
- अध्ययन-सत्र २ की व्याख्या "Establish Your Posture" में आसन पर दिए गए निर्देशों का अभ्यास करें।
- ऐसा स्थान तैयार कर लें जो अध्ययन के लिए सहायक हो।
    - ऐसी जगह को चुनें जहाँ पर आपको सजगता के साथ व ध्यानपूर्वक भाग लेने में मदद मिले।
    - यह सुनिश्चित करें कि आपको जिस भी सामग्री की आवश्यकता हो, वह सब आपके पास है, जैसे स्वाध्याय सुधा, आसन, साधना-जर्नल और शॉल।

मैं आपको यह बताना चाहता हूँ कि बेहतर तरीक़े से सीखने के लिए यह सर्वोत्तम होता है कि आप सत्र की शुरुआत से आरम्भ करें और पूरे अध्ययन-सत्र में भाग लें। यदि आप एक-दूसरे को अध्ययन-सत्र के बारे में याद दिला रहे हैं तो मैं आपको यह सुझाव दूँगा कि आप सत्र शुरू होने से तीस मिनट पूर्व ऐसा करें ताकि लोग समय पर पहुँच सकें।

आप सभी सुरक्षित रहें! आप सभी की बुद्धि कुशाग्र रहे!

आदर सहित,

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

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