स्वाध्याय अध्ययन-सत्र ५

सोमवार, १२ अक्टूबर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

नमस्ते!

उत्तरी गोलार्ध में शरद ऋतु अपनी चरम सीमा पर है। इसका अर्थ है कि इस भूप्रदेश के अनेक भागों में हम जिन समस्त रंगों को बाबा मुक्तानन्द के साथ जोड़ते हैं, वे हमारे परिवेश में सुस्पष्टता से मौजूद हैं—सभी प्रकार के लाल, नारंगी और सुनहरे रंग जीवन्तता के साथ चमक रहे हैं।

सिद्धयोग पथ पर हम अक्टूबर के माह को मंगलमय मानते हैं क्योंकि यह वही माह है जब हम बाबा जी की महासमाधि की सौर और चान्द्र वर्षगाँठ का सम्मान करते हैं। और यही नहीं, इस वर्ष नवरात्रि का महोत्सव बाबा जी के माह के ठीक बीच में आ रहा है जो इस समय को और भी अधिक पावन बनाता है। नवरात्रि वे नौ दिन है जो देवी की उनके सुन्दर, चमत्कारी और अद्‌भुत स्वरूपों में आराधना करने हेतु समर्पित हैं।

अगला स्वाध्याय अध्ययन-सत्र, सत्र ५ नवरात्रि के पहले दिन पर आ रहा है जो है शनिवार, १७ अक्टूबर। अध्ययन-सत्र ५ का केन्द्रण है 'श्वास।'

श्वास, जीवन के लिए अत्यावश्यक है। ख़ासकर स्वाध्याय के अभ्यास के लिए यह अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है क्योंकि वह श्वास ही है जो श्रीगुरुगीता के पवित्र मन्त्रों के पाठ को ऊर्जा देता है। अध्ययन-सत्र ५ में आप नैसर्गिक रूप से श्वास-प्रश्वास लेने के महत्त्व के बारे में सीखेंगे। आप सीखेंगे कि पूरी क्षमता के साथ श्वास-प्रश्वास कैसे ली जाए और पावन स्तोत्रों के पाठ में, स्वाध्याय में श्वास कौन सी विशिष्ट भूमिका निभाता है। सिद्धयोग साधना में पूर्ण जागरूकता के साथ श्वास-प्रश्वास लेना प्रमुख है।

अध्ययन-सत्र ५ की जानकारी इस प्रकार है :

तारीख़ : शनिवार, १७ 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 कुछ तरीक़े दिए गए हैं जिनसे आप इस अध्ययन-सत्र के लिए तैयारी कर सकते हैं :

- अध्ययन-सत्र ४ की वार्ता "*Focus Your Gaze*" को पढ़ें और उस पर मनन-चिन्तन करें
    - अपनी संकीर्तन-पुस्तिका को पकड़ने के निर्देशों का अभ्यास करें।
    - अपनी अन्तर्दृष्टियों को अपने साधना-जर्नल में लिख लें।
- 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, आप सभी की बुद्धि कुशाग्र रहें और आप सभी जानकार रहें!

आदर सहित,
स्वामी अखण्डानन्द
स्वाध्याय अध्ययन-सत्रों के प्रबन्ध निदेशक

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