स्वाध्याय अध्ययन-सत्र ७

शनिवार, २४ अक्टूबर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

नमस्ते!

यह हमारे लिए कितना बड़ा आशीर्वाद रहा है कि हम गुरुमाई जी के आदेश पर बाबा जी के माह में ‘स्वाध्याय’ पर केन्द्रण कर रहे हैं—विशेषकर इसलिए क्योंकि बाबा जी ने सिद्धयोग पथ पर स्वाध्याय के अभ्यास को स्थापित किया, सिखाया और यह सुनिश्चित किया कि लोग स्वाध्याय का अभ्यास करें। अभी तक हम छः स्वाध्याय अध्ययन-सत्र पूरे कर चुके हैं। और जल्द ही हम इसी विषेश रूपरेखा पर आधारित इन सत्रों में अन्तिम बार एक-दूसरे से मिलेंगे। सत्र ७ अन्तिम स्वाध्याय अध्ययन-सत्र होगा; हाँलाकि मुझे विश्वास है कि आपने पिछले छः सप्ताहों में जो सीखा है और जिसका अभ्यास किया है आप उसे परिष्कृत करना जारी रखेंगे।

मुझे आशा है कि आप यह समझ गए होंगे कि अपने अभ्यास में अधिक प्रवीणता व निपुणता लाने के लिए, उसे और परिशुद्ध बनाने के लिए—आसन में परिशुद्धता, उच्चारण में परिशुद्धता, दृष्टि में परिशुद्धता, श्वास में परिशुद्धता और सुनने में परिशुद्धता लाने के लिए—छोटे-छोटे क़दम उठाने से आपको महान फलों की प्राप्ति होगी। आप यह और अधिक गहराई से पहचानेंगे और इसे सराहेंगे कि किस प्रकार सिद्धयोग साधना आपके जीवन का आधार है। अमृत की एक बून्द ही उसे नवजीवन देने के लिए पर्याप्त है जो जीवन में आने वाले तनाव से मुरझा चुका हो। इसी प्रकार, परिशुद्धता के साथ किए गए पाठ की एक “बून्द” भी जीवनदायिनी है।

सत्र ७ आने वाले बुधवार को होगा। इस सत्र का केन्द्रण है मन, और स्वाध्याय के अभ्यास में मन का महत्त्व। आप सीखेंगे कि किस प्रकार एकाग्रचित्त होकर श्रीगुरुगीता का पाठ करने से आपको पावन मन्त्रों में निहित प्रज्ञान को आत्मसात् करने में और उनकी लाभकारी शक्ति का अनुभव करने में मदद मिलती है।

तारीख़ : बुधवार, २८ 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]

नीचे दिए गए तरीक़ों से अध्ययन-सत्र ७ के लिए तैयारी करें :

- अध्ययन-सत्र ६ की वार्ता “*Listen Attentively*” को पढ़ें
    - सुनने के तरीक़ों का अभ्यास करें।
    - यदि आपको कोई अन्तर्दृष्टि मिली हो तो उसे 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 सत्र से पहले आपके पास है, जैसे स्वाध्याय सुधा, आपका आसन, शॉल और आपका साधना-जर्नल।

आप सभी सुरक्षित रहें,

आप सभी की बुद्धि कुशाग्र रहे,

आप सभी जानकार रहें

आप सभी प्रसन्न रहें,

और आप सभी संगठित रहें!

आदर सहित,

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

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