

# अपनी आत्मा को समझो

बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस महोत्सव २०२६

के उपलक्ष्य में सिद्धयोग™ ऑडिओ सत्संग

## पूर्वतैयारी

आप निम्नलिखित तरीकों द्वारा बाबा मुक्तानन्द के जन्मदिवस महोत्सव २०२६ के उपलक्ष्य में आयोजित होने वाले सार्वभौमिक ऑडिओ सत्संग की पूर्वतैयारी कर सकते हैं।

### मनन

- इस बात पर मनन करें कि इस सत्संग में भाग लेने का आपका उद्देश्य क्या है।
- इस पर विचार करें कि बाबा जी की सिखावनियों का अध्ययन करने से आप किस प्रकार लाभान्वित हुए हैं।

### नामसंकीर्तन व मन्त्र-जप

- हर दिन, दिव्य नाम का संकीर्तन करने के लिए और / या मन्त्र-जप करने के लिए समय निर्धारित करें।
- इन अभ्यासों को करने के अपने अनुभवों व अन्तर्दृष्टियों के बारे में अपने जर्नल में लिखें।

### ध्यान

- हर दिन ध्यान करें।
- सप्ताह में कम-से-कम एक बार लम्बे समय के लिए ध्यान करें।

### शारीरिक व्यायाम

- हल्के व्यायाम करें, हठयोग का अभ्यास करें, सैर करें या कोई अन्य शारीरिक व्यायाम करें जिससे आप परिचित हों और जिससे पूरे सत्संग के दौरान सहजता से बैठने में आपको सहायता होगी।

## क्या लेकर आएँ

- वे चीज़ें जो सहज रूप से बैठने में आपको सम्बल प्रदान करती हैं। [ध्यान के लिए कुशन, आसन, आदि।]
- जर्नल और पेन या पेन्सिल
- पानी की बोतल

## आत्मसात्करण

- पहले से ही, सत्संग के बाद समय निर्धारित करें जब आप मनन व जर्नल-लेखन करेंगे। इससे, आपने जो अनुभव किया है या सीखा है, उसे आत्मसात् करने में आपको मदद मिलेगी।



© २०२६ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।  
[स्वामी] मुक्तानन्द और सिद्धयोग एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन® के पंजीकृत व्यापार चिह्न हैं।