

# सिद्धयोग ध्यान

## सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा ध्यान सत्र २०१८

९ मार्च, २०१८

आत्मीय साधको,

मुझे आपको यह बताते हुए बहुत प्रसन्नता हो रही है कि सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा वर्ष २०१८ के ध्यान सत्रों की एक नई श्रृंखला का शुभारम्भ होने जा रहा है।

पिछले तीन वर्षों में अनुभवी सिद्धयोगियों व नए जिज्ञासुओं ने यह पाया है कि ये ध्यान-सत्र एक शक्तिशाली साधन हैं जिनके द्वारा वे विश्वभर के सह-ध्यानकर्ताओं की संगति में ध्यान कर स्वयं अपने ध्यान के अभ्यास को समृद्ध व नवीन बना सकते हैं।

इस वर्ष की श्रृंखला के सात सत्र, मार्च माह के अन्तिम सप्ताह में आरम्भ होकर सितम्बर माह तक चलेंगे और प्रत्येक सत्र आपको ध्यान के आपके अभ्यास में वर्ष २०१८ के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश — सत्संग — का अन्वेषण करने का एक नवीन तरीका प्रदान करेगा।

अपने सन्देश-प्रवचन में श्रीगुरुमाई ने हमें आमन्त्रित किया था कि हम खुद के सत्संग की रचना करें, हमारे अन्तर में निहित दिव्य सत्य के साथ अपने सम्बन्ध को विकसित करें। इस वर्ष के ध्यान सत्रों में आप ध्यान की तैयारी करने व अपने मन के केन्द्रण को एक दिशा देने के विभिन्न उपाय सीखेंगे जिससे ध्यान के आपके अभ्यास को एक सत्संग का रूप देने की आपकी क्षमता का विकास हो।

पिछले वर्षों के समान ही आप सीधे ऑडिओ प्रसारण द्वारा विश्वभर के सिद्धयोगियों के साथ जुड़कर या वेबकास्ट द्वारा अपने समयानुसार भाग लेकर इन सत्रों के पूर्ण लाभ का अनुभव कर सकते हैं। या फिर, आप किसी सिद्धयोग आश्रम या ध्यान-केन्द्र में अन्य विद्यार्थियों के साथ अथवा अपने कम्प्यूटर अथवा मोबाइल पर अकेले भी इन सत्रों में भाग ले सकते हैं।

इस वर्ष की श्रृंखला का प्रारूप नया है जिससे आपके लिए इन सत्रों में जितनी बार चाहें उतनी बार, भाग लेने में आसानी होगी। अब प्रत्येक सत्र की आधारभूत सिखावनी का परिचय संक्षिप्त में लिखकर दिया जाएगा जिसे आप वेबकास्ट में भाग लेने से पहले पढ़ सकते हैं। और सत्र में ही उस माह के ध्यान-शिक्षक सीधे आपको हल्के व्यायाम, आसन निर्देश, श्वास-प्रश्वास के निर्देश और ध्यान में उतरने

की धारणाओं में आपका मार्गदर्शन करेंगे। हर सत्र की अवधि ४५ से ६० मिनट की होगी — यह पूरा समय ध्यान की तैयारी व ध्यान में प्रवेश करने पर केन्द्रित होगा।

ऑनलाइन पंजीकरण करने पर आप पूरे एक वर्ष के लिए बार-बार इन सत्रों में भाग ले सकेंगे। और नया प्रारूप होने से आप पूरा वेबकास्ट एक-साथ चलाकर या आप जिस अंश पर केन्द्रण करना चाहें उसे चलाकर, इसमें भाग ले सकते हैं [उदाहरण के लिए - आप केवल श्वास-प्रश्वास के निर्देशों का अंश चलाकर उस पर केन्द्रण कर सकते हैं]। इनमें से कोई भी तरीका आपके ध्यान के अभ्यास को समृद्ध बनाएगा।

प्रथम सत्र का सीधा प्रसारण शनिवार, २४ मार्च को होगा, जिसका शीर्षक है-

प्राणायाम : श्वास-प्रश्वास की शक्ति को प्रकट करना

इस प्रारम्भिक सत्र में आप प्राणायाम का अभ्यास करेंगे जो कि एक मधुर सरप्राइज़ सत्संग में सिखाए गए अभ्यास के समान होगा। साथ ही आप यह भी देखेंगे कि श्वास-प्रश्वास की यह विधि किस तरह आपके मन को शान्त करती है, आपको अपने श्वास-प्रश्वास की प्राणशक्ति से जोड़ती है और ध्यान के अन्तर-लोक में प्रवेश करने में आपको सहायता प्रदान करती है।

ऑनलाइन भाग लेने या किसी सिद्धयोग आश्रम या ध्यान केन्द्र पर भाग लेने के सम्बन्ध में अधिक जानकारी के लिए अंग्रेज़ी पृष्ठ देखें।

पूरे वर्ष आपका ध्यान आनन्दमय और परिपूर्णता से भरा हो और यह आपकी अपनी दिव्य संगति की मधुरता में सराबोर हो, यह शुभकामना!

सप्रेम,

पेद्रो सा मोरेस

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक

