



Yogoda Satsanga Society of India

Online Dhyana Kendra

# ऑनलाइन साधना संगम के लिए दिशा-निर्देश



“ आत्मज्ञान की खोज कर रहे लोगों के साथ सत्संग द्वारा तथा उनके साथ सामूहिक ध्यान के माध्यम से, आप अपने स्पंदनों को मज़बूत क्यों नहीं बनाते? यह अभ्यास आपकी अपनी आध्यात्मिक आस्था को सबल बनाएगा। आप पाएँगे कि आपके जीवन में बहुत से अलंघ्य लगने वाले अवरोध ढह जाएँगे और ध्यान के जल में विलीन हो जाएँगे। आपकी ईश्वरीय भक्ति एवं प्रेम औरों की भक्ति व प्रेम से घुल-मिल जाएँगे। आपसे दिव्य आनंद निःसृत होगा जो आपसे मिलने वाले सभी लोगों की सहायता करेगा।

— परमहंस योगानन्द

हमें हर्ष है कि आपने इस विशेष संन्यासियों द्वारा संचालित साधना संगम में शामिल होने के मौके का लाभ उठाया।

सांसारिक गतिविधियों से पीछे हटकर ऐसे किसी संगम में भाग लेने के लिए जो उचित मनोवृत्ति होनी चाहिए, उस विषय पर परमहंस योगानन्दजी ने कहा है :

**“इस रिट्रीट में आपका काम है स्वयं को तनावमुक्त करना तथा परमात्मा के सर्वव्यापी आशीर्वादों के प्रति ग्रहणशील बनना। अपनी बाहरी गतिविधियों को त्याग दें; ईश्वर के प्रति ग्रहणशील बनें और उन्हें अपने मन का सर्वोच्च विचार तथा अपने हृदय की उत्कट इच्छा बनाएँ।”**

अगले पृष्ठ पर इस ऑनलाइन साधना संगम से अधिकाधिक लाभ उठाने हेतु कुछ अतिरिक्त सुझाव हैं।

## तैयारी

- अपने आपको तैयार करने के लिए, मन से सभी विचार एवं चिंताएँ निकालकर गुरुदेव की शिक्षाओं को पढ़ें, और ईश्वरोन्मुखी बनें।
- संगम के कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए आप कोई ऐसा कमरा निर्धारित कर लीजिये जो इसके लिए उपयुक्त हो; कमरा अगर हवादार हो तो कार्यक्रमों और ध्यान के दौरान सजग रहने में आपको सहायता मिलेगी।
- पहले से ही उस इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस का चयन करना लाभकारी होगा जिसका उपयोग आप ऑनलाइन संगम में शामिल होने के लिए करेंगे, ताकि अगर संभव हो तो अनावश्यक ध्यान-भंग से बचने के लिए उस डिवाइस पर आप नोटिफिकेशन्स, कॉल तथा संदेश बंद कर सकें।
- जिस डिवाइस का उपयोग आप करने वाले हैं, उसे एक रात पहले चार्ज करना न भूलें।
- यदि आप संगम में शामिल होने के लिए मोबाइल डिवाइस उपयोग में ला रहे हैं तो यदि उपलब्ध हो तो अपने डिवाइस को वाई-फ़ाई नेटवर्क से जोड़ें, अन्यथा आप पहले से ही अतिरिक्त डेटा खरीद कर रख सकते हैं। (एक मोबाइल डिवाइस पर 8 घंटे जूम का उपयोग करने हेतु 5 जीबी तक का डेटा खर्च हो सकता है; दो-दिवसीय कार्यक्रम के लिए लगभग 10 जीबी डेटा आवश्यक होगा।)
- संगम की पूर्वात्रि को पर्याप्त नींद और विश्राम लेने से ध्यान-सत्रों के दौरान एकाग्रता एवं गहनता आपके लिए आसान हो जाएँगे।
- **ध्यान प्रविधियों पर वाईएसएस/एसआरएफ़ पाठमाला का अध्ययन** : हमारा सुझाव है कि वाईएसएस /एसआरएफ़ सदस्य, प्रविधि पुनरवलोकन कक्षाओं से पहले, प्रविधि संबंधी पाठ पढ़कर संगम के लिए स्वयं को तैयार करें।
- वाईएसएस/एसआरएफ़ पाठमाला के सदस्य, संगम शुरू होने से पहले ही [संगम पोर्टल](#) में लॉग-इन कर, सुनिश्चित कर लें कि वे ध्यान प्रविधि कक्षाओं के पेज तक पहुँच पा रहे हैं। **ध्यान दें कि कक्षाएँ अपने निर्धारित समय पर ही उपलब्ध होंगी, बाद में देखने के लिए उपलब्ध नहीं होंगी।**

तकनीकी सहायता हेतु, वाईएसएस भक्त, **0 651 6655 555** पर वाईएसएस हेल्प-डेस्क से संपर्क कर सकते हैं; एसआरएफ़ भक्त, तकनीकी सहायता हेतु अपने प्रश्न [एसआरएफ़ ऑनलाइन ध्यान केंद्र](#) को प्रस्तुत कर सकते हैं या **+1(760) 417-6080** पर संपर्क कर सकते हैं। (लंबी दूरी शुल्क लगेगा)

## संगम के दौरान

- संगम के दौरान मौन रहने का प्रयास करें।
- यदि संभव हो तो अपने डिवाइस को पावर प्लग में लगाए रखें ताकि संगम के समय यह चार्ज होता रहे।
- हमारा सुझाव है कि अपने अन्य सभी कार्यों को संगम के समय एक ओर रखकर, परिस्थिति अनुसार, पूरे दो दिन संगम कार्यक्रम में भाग लेना, अंतर्मुखी रहने और अपने विचारों को ईश्वर पर बनाए रखने में सहायक होगा।
- अपना बाहु टेक, आसन, पानी की बोतल तथा अन्य व्यक्तिगत सामग्री अपने पास रखें।
- मध्यांतर काल में संगम का भाव बनाए रखें। कुछ गतिविधियाँ जो आप इस दौरान कर सकते हैं, वे हैं : संगम ध्यान कक्ष (ऑनलाइन मेडिटेशन रूम) में अन्य भक्तों के साथ ध्यान करना, थोड़ा टहलते हुए गहरी साँस लेने और छोड़ने का अभ्यास, वाईएसएस/एसआरएफ़ शक्ति-संचार व्यायामों का अभ्यास, परमहंस योगानंदजी के लेखों या वाईएसएस/एसआरएफ़ पाठों के अंश पढ़ना।

हमें एहसास है कि सबके घरों में परिस्थितियाँ भिन्न हैं। यदि ऊपर दिये गए सुझावों का अक्षरशः पालन करना संभव न हो, तो हमारा अनुरोध है कि सुझावों के भाव को बनाए रखें।



एकमात्र ईश्वर के लिए समय समर्पित करने का जो प्रयास आप कर रहे हैं, इस प्रयास में प्रभु और गुरुओं का आशीर्वाद आप को प्राप्त हो।