



Yogoda Satsanga Society of India

Online Dhyana Kendra

ఆన్ లైన్ సాధనా సంగమం సూచనలు



“

ఆత్మజ్ఞాన శోధనం చేస్తున్న వారితో సత్సంగం ద్వారా మరియు వారితో సామూహిక ధ్యానం ద్వారా మీరు మీ స్పందనలను ఎందుకు శక్తివంతం చేసుకోకూడదు? ఈ అభ్యాసం మీ ఆధ్యాత్మిక నమ్మకాలను బలపరుస్తుంది; మీ జీవితంలో ఎన్నో అజేయమనిపించిన సమస్యలు తొలగిపోయి, ధ్యాన జలాలలో కరిగిపోతాయని మీరు కనుగొంటారు. భగవంతుని కోసం మీ భక్తి మరియు ప్రేమ, ఇతరుల భక్తి మరియు ప్రేమతో జత కలిసిపోతాయి. దివ్య ఆనందం మీ నుండి ప్రకాశిస్తుంది, అది మీరు కలుస్తున్న అందరికీ సహాయపడుతుంది.

”

— పరమహంస యోగానంద



మీరు ప్రత్యేకంగా సన్యాసిచే నిర్వహించబడే ఈ ఆన్ లైన్ సాధనా సంగమంలో పాల్గొనే అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుంటున్నందుకు మాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది.

సాంసారిక కార్యకలాపాలనుండి వెనుదిరిగి ఇలాంటి సంగమంలో పాల్గొనేడప్పుడు కనబరచుకోవాల్సిన అత్యుత్తమ వైఖరి గురించి పరమహంస యోగానంద ఇలా చెప్పారు:

“మీరు వత్తిడి నుండి విముక్తులై పరమాత్మ యొక్క సర్వవ్యాపక దీవెనలకు గ్రహణశీలురుగా కావడమే ఈ రిట్రీట్ లో మీ కర్తవ్యం. మీ బాహ్య కార్యకలాపాలను వదిలేయండి; భగవంతుడి పట్ల గ్రహణశీలిగా ఉండండి, ఆయనే మీ మనస్సులో ఉన్నతమైన తలపుగా, మీ గుండెలో దహించే ఆశగా ఉండనివ్వండి.”

తరువాయి పేజీల్లో ఈ ఆన్ లైన్ సాధనా సంగమం నుండి అత్యంత లాభాలు పొందుటకు మరికొన్ని సలహాలు ఉన్నాయి.

సన్నాహం

- గురుదేవుల బోధనలను చదువుకొని, మానసికంగా ఇతర ఆలోచనలను మరియు చింతలను పక్కన పెట్టి, అంతర్గతంగా దేవుని వైపు మళ్ళడానికి సిద్ధంకండి.
- సాధనా సంగమం కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేందుకు అనుగుణంగా ఉండే గదిని నిర్ధారించుకోండి; తాజా గాలి వచ్చే గది అయితే సావధానంగా ఉండడానికి సహాయపడుతుంది.
- ఆన్ లైన్ సాధనా సంగమంలో పాల్గొనడానికి మీరు ఏ ఎలెక్ట్రానిక్ డివైస్ ఉపయోగిస్తారో ముందుగానే ఎంపిక చేసుకుంటే లాభదాయకం. ఎందుకంటే అనవసరమైన అవరోధాలను తప్పించుకోవడానికి, వీలు కుదిరితే ఆ డివైస్ లో నోటిఫికేషన్స్, కాల్స్ మరియు సందేశాలు ఆఫ్ చేసుకోవచ్చు.
- మీరు ఉపయోగించే డివైస్ ను ముందు రోజు రాత్రే చార్జింగ్ చేసుకోడం మరువకండి.
- మీరు గనుక సంగమం లో పాల్గొనడానికి మొబైల్ డివైస్ ను ఉపయోగించుకోదలచుకుంటే, మీకు వై-ఫై నెట్వర్క్ అందుబాటులో ఉంటే, దానికి సంధించుకోండి. లేదా మరికొంత డేటాను కొనుగోలు చేసుకోగలరు. (మొబైల్ డివైస్ లో జామ్ 8 గంటలు వాడేందుకు సుమారు 5 జీబీ డేటా ఖర్చు అవ్వచ్చు; రెండు రోజుల కార్యక్రమానికి 10 జీబీ డేటా అవసరం అవ్వచ్చు.)
- సంగమం ముందురోజు రాత్రి సంపూర్ణంగా విశ్రమిస్తే, మీకు ఏకాగ్రతతో మరియు గాఢమైన ధ్యానం చేసుకోవడానికి సులభంగా ఉంటుంది.
- **ధ్యాన ప్రక్రియల గురించి వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. పాఠాల అధ్యయనం:** వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. విద్యార్థులు సంగమంలో జరగబోయే ప్రక్రియ అభ్యాస కార్యక్రమాలకు ముందుగానే, ధ్యాన ప్రక్రియ పాఠాలను చదువుకొని సిద్ధంగా ఉండమని మేము సిఫారసు చేస్తున్నాం.
- వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్ విద్యార్థులు సంగమం పోర్టల్ లోకి ముందుగానే లాగ్-ఇన్ అయ్యి, ధ్యాన ప్రక్రియ పాఠ కార్యక్రమాల పేజీ లోకి వెళ్ళగలుగుతున్నారని సరిచూసుకోవాలి. **ఈ పాఠాలు కేవలం కార్యక్రమం సమయంలో తప్ప తరువాత చూడడానికి అందుబాటులో ఉండవు అని గమనించండి.**

సాంకేతిక సహాయం కొరకు, వై.ఎస్.ఎస్. భక్తులు వై.ఎస్.ఎస్. హెల్ప్ డెస్క్ ను 0651 6655 555 నెంబరుకు ఫోన్ చేసి

సంప్రదించగలరు; ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. భక్తులు సాంకేతిక సహాయం కొరకు, తమ ప్రశ్నలను [ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. ఆన్ లైన్ ధ్యాన కేంద్రం](#) లో నివేదించగలరు, లేదా +1 (760) 417-6080 నెంబరుపై సంప్రదించగలరు (దూరపు ధరలు పడగలవు).

సంగమం జరుగుతున్నప్పుడు

- సంగమం జరుగుతున్నప్పుడు మౌనంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి.
- వీలు కుదిరితే, సంగమం జరుగుతున్నప్పుడు మీ డివైస్ ను పవర్-ఫ్లగ్ లో చార్జింగ్ పెట్టి ఉంచండి.
- మీరు అంతర్గతంగా భగవంతునిపై ఏకాగ్రమైన ఆలోచన ఉంచగలగడానికి, మీ పరిస్థితులను బట్టి, ఇతర కార్యకలాపాలన్నిటినీ పక్కన పెట్టి, పూర్తిగా ఈ రెండు రోజుల సంగమంలో పాల్గొనమని మేము ప్రోత్సహిస్తున్నాం.
- మీ ఆర్మ్ రెస్ట్, ఆసనం, మంచినీళ్ళ బాటిల్, మరియు ఇతర వ్యక్తిగతమైన అవసరమైన సామగ్రి మీకు అందుబాటులో ఉంచుకోండి.
- విరామ సమయంలో సంగమ ఉత్సాహంలో కొనసాగండి. దీని కొరకు మీరు చేయగలిగే చర్యలు ఇవి: ఇతర భక్తులతో కలిసి సంగమం ధ్యాన గదిలో ధ్యానం చేసుకోవడం, స్వల్ప దూరం నడకకు వెళ్ళేడప్పుడు దీర్ఘ శ్వాసను అభ్యసించడం, వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్ శక్తిపూరణ వ్యాయామాలు సాధన చేసుకోవడం, లేదా పరమహంస యోగానందగారి రచనలు లేదా వై.ఎస్.ఎస్./ఎస్.ఆర్.ఎఫ్. పాఠాలలో కొన్ని అంశాలను చదవడం.

ప్రతి ఒక్కరి ఇంటి పరిస్థితులు వేరుగా ఉంటాయని మేము గ్రహించగలము, పైన చెప్పబడిన సూచనలను అక్షరాలా పాఠించలేకపోతే, కేవలం సూచనల యొక్క ఉత్సాహాన్ని అన్వయించుకోమని ప్రోత్సహిస్తున్నాం.

మీరు సమయాన్ని దేవునికి మాత్రమే అర్పిస్తున్న ఈ తరుణంలో ఆయన యొక్క మరియు గురువుల యొక్క ఆశీస్సులు మీకు అందుగాక.