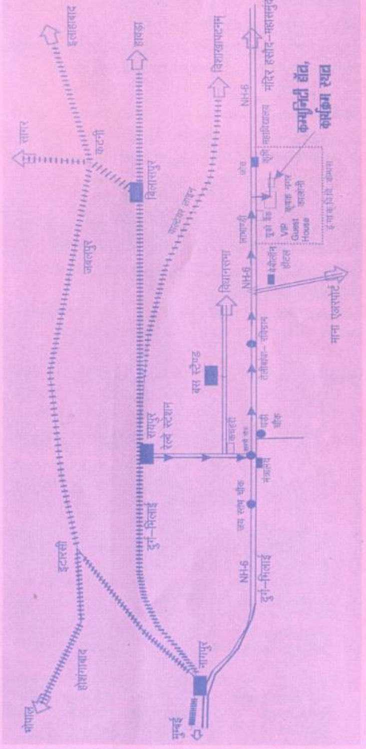
कार्यक्रम में भाग लेने वाले छात्र–छात्राओं, भाईयों एवं बहनों के लिए आवश्यक दिशा–निर्देश

1. सुरक्षा कारणों के दृष्टिगत अपना परिचय पत्र कार्यक्रम स्थल में पहुंचने पर कार्यालय से तुरन्त बनवा लें और हर समय अपने पास रखें। सुरक्षा कर्मचारी के मांगने पर अपना परिचय पत्र अवश्य दिखायें।
2. कार्यक्रम में आने के बाद मौनधारण कर अपने हृदय को परमात्मा की याद में डुबाये रखें ताकि अधिक से अधिक लाभान्वित हो सकें। हर काम शान्ति पूर्वक परमात्मा की याद में करें।
3. कार्यक्रम स्थल में ठीक समय में पहुंचकर सभी निर्धारित कार्यक्रमों में भाग लें जिससे कि अधिक से अधिक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त हो सके।
4. कार्यक्रम स्थल में पहले आने वाले व्यक्ति आगे बैठें ताकि बाद में आने वाले व्यक्तियों को असुविधा न हो।
5. सभी भाई / बहन स्वयं को मेजबान व मेहमान समझ कर समस्त पुनीत कार्यो में पूरा सहयोग करें।
6. माताएं शिशुओं और बच्चों को लेकर ध्यान व योगाभ्यास और शान्ति पाठ में न बैठें।
7. कार्यक्रम के दौरान अपने मोबाईल फोन बंद रखें।
8. पेय जल व्यर्थ बर्बाद न करें।
9. कार्यक्रम स्थल की स्वच्छता एवं पवित्रता का ध्यान रखें। कूड़ा इधर–उधर न फेंकें तथा अपने जूते और मोजे चप्पल अपने ठहरने के स्थान पर ही उतार कर कार्यक्रम स्थल में पधारें।
10. बहुमूल्य वस्तुएं हर्गिज साथ न लायें। आवश्यकतानुसार वस्त्र, बिस्तर, अपने व्यक्तिगत प्रयोग का सामान तथा माला, टार्च, टोपी और ऑडोमॉस अपने साथ अवश्य लायें और अपने सामान की सुरक्षा स्वयं करें।
11. किसी भाई या बहन की वस्तु बिना उनकी आज्ञा के न लें।

मार्ग दर्शन चित्र –कार्यक्रम स्थल



अखिल भारतीय संतमत सत्संग, दिल्ली

Programme
on
Anand Yoga-A Divine Science
Meditation & Concentration
03-04 March, 2012

कार्यक्रम स्थल

कम्यूनिटि हॉल, कृषक नगर कालोनी,
कृषि महाविद्यालय, इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय,
रायपुर–492012 (छत्तीसगढ़)

संपर्क सूत्र

डॉ. ओ.पी. कश्यप
अधिष्ठाता, कृषि महाविद्यालय, रायपुर
0771–2442491, 088177–81417
094242–14917

डॉ. (मेजर) जी.के. श्रीवास्तव
प्राध्यापक (सस्य विज्ञान)
एवं एन.सी.सी. अधिकारी
कृषि महाविद्यालय, रायपुर
0771–2446152, 094060–29112

डॉ. हर्ष वर्धन गुप्ता
एम.बी.बी.एस एम.एस. एफ.सी.ओ. (जर्मनी)
नेत्र रोग चिकित्सक एवं सर्जन
ओम नेत्र केन्द्र, मेन रोड, पंडरी, खालसा स्कूल के सामने,
रायपुर – 492001, फोन: 0771–2432178, 2427599, मोबाईल 093004–91899

–: मुख्यालय :–
अखिल भारतीय संतमत सत्संग (रजि.)
बी–20, सी.सी. कॉलोनी, राणा प्रताप बाग के सामने, दिल्ली–7

आनन्द योग के ध्यान व योगाभ्यास के लिए टी.वी. चैनल 'साधना' पर प्रत्येक गुरूवार से रविवार प्रातः 7:40 से 8:00 बजे तक देखा जा सकता है।

अधिक जानकारी के लिए –
Website : www.abssatsang.org / E-mail : info@abssatsang.org
Face book : www.facebook.com / Search id : Suresh Bhaiya Ji
संरक्षक से व्यक्तिगत संपर्क के लिए :
E-mail : yashroopji@gamil.com

आनन्द योग–परिचय

आधुनिक परिवेश में जहाँ हम देखते हैं विज्ञान ने इतनी तरक्की करते हुए भौतिकता के अनेकानेक संसाधन जुटाये, हमने अपना जीवन सुखी एवं आनन्दमय बनाने के लिए अपनी सुख–सुविधा का हर साधन जुटाने का प्रयास किया। इतनी तरक्की के बावजूद हम पाते है कि भौतिकता की इस अन्धी दौड़ में तनाव व असन्तुष्टि (Stress & Strain) हमारे जीवन में हावी होती चली गयी। हमने इतनी तरक्की की, कि चन्द्रमा से मिट्टी तक खचोट लाये परन्तु हम इस असन्तुष्टि एवं तनाव का हल नहीं ढूँढ पाये। हमारे पूर्वज मोटा खाते व मोटा पहनते एवं सादा जीवन व्यतीत करते थे लेकिन उनका जीवन स्तर आधुनिक युग से कहीं बेहतर था। अगर हम गहन चिन्तन करते हुए इसका हल निकालते है तो ध्यान एवं चिन्तन (Concentration & Meditation) के अलावा कोई दूसरा विकल्प नहीं सूझता। हमारे बुजुर्गों ने इसे बहुत ही सुन्दर एवं सरल स्वरूप में ढालते हुए आधुनिक साधन पद्धति की रचना की। इससे गृहस्थी में रहते हुए सब कार्य–धर्मानुकूल करते हुए अपने ईष्ट की याद में 24 घन्टे कायम रह सकते है। प्रत्येक धर्म, जाति व सम्प्रदाय का अनुयायी इसे आसानी से अपना सकता है। यह कोई नयी पद्धति नहीं है। यह वही पुरानी पद्धति है जिसे महर्षि अष्टावक्र जी ने अपने प्रिय शिष्य महाराजा जनक को सिखाया। चक्रवर्ती सम्राट होते हुए भी वह विदेह कहलाये। इतना राज काज का काम फिर भी पूर्ण ब्रह्मज्ञानी। अखिल भारतीय संतमत सत्संग के संस्थापक परम संत महात्मा श्री यशपाल जी महाराज (पूज्य भाई साहब जी) ने इस पद्धति को परिष्कृत स्वरूप – आनंदयोग के सरल एवं क्रियात्मक सूत्रों को क्रमबद्ध कर दैनिक जीवन में उपयोग साधन पद्धति की रचना की। प्रत्येक व्यस्त से व्यस्ततम व्यक्ति भी इस पद्धति को सहजता से अपना कर व इसका अनुसरण कर अध्यात्म की उच्चतम अवस्था आध्यात्मिक चक्र का जागरण एवं जीवन रहते हुए जीवन मुक्त अवस्था का आनन्द एवं आध्यात्म की पराकाष्ठा को प्राप्त कर आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। सम्पूर्ण भारतवर्ष के लगभग सभी प्रान्तों की विभिन्न शाखाओं में यह पद्धति सिखायी जाती है। वर्तमान में समय के सतगुरू परम सन्त महात्मा श्री सुरेश जी महाराज (पूज्य भैय्या जी) अपनी आत्मिक सुधा धार से इस कार्य को ओजस्वी स्वरूप प्रदान कर रहे हैं।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य:

- सर्वसाधारण गृहस्थ जीवन में आनंद योग की साधना पद्धति का जनमानस में प्रचार व प्रसार द्वारा तनाव व असंतुष्टि रहित (Stress and Strain free) जीवन यापन।
- ध्यान व चिंतन (Concentration & Meditation) करना व करवाना। तदअनुरूप मनुष्य के मानसिक स्तर को ऊँचा उठाना।

आनन्द योग प्रशिक्षण
3–4 मार्च 2012 रायपुर में

आदरणीय माताओं और बंधुओं एवं विद्यार्थीगण,

यह सूचित करते हुये अपार हर्ष हो रहा है कि परम पिता परमात्मा की असीम दया, कृपा तथा अखिल भारतीय संतमत सत्संग के संरक्षक संतश्री सुरेश जी महाराज (परम पूज्य भैय्या जी) के आशीर्वाद एवं कृपापूर्ण अनुमति से दिनांक 3 एवं 4 मार्च 2012 को Concentration & Meditation का कार्यक्रम कम्यूनिटि हॉल, इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय, कृषक नगर, रायपुर छत्तीसगढ़ में आयोजित किया जा रहा है। इस पुनीत अवसर पर पधारकर सदगुरूओं की आत्मिक कृपाधार का लाभ स्वंय उठायें तथा सभी भाइयों व बहनों व श्रद्धालुओं को स्वयं भी देने की कृपा करें तथा अन्य सज्जनबृंद व भक्तजनों को भी इस शुभ अवसर पर साथ लायें।

विनीत

अधिष्ठाता, कृषि महाविद्यालय, रायपुर एवं समस्त सत्संगी परिवार, अखिल भारतीय संतमत सत्संग, शाखा, रायपुर, छत्तीसगढ़

<u>नोटः–</u>

1. परम संत महात्मा श्री सुरेश जी महाराज (परम पूज्य भैय्या जी) दिनांक 2.3.2012 शुक्रवार को सुबह 8.40 बजे 12808 समता एक्प्रेस द्वारा हजरत निजामुद्दीन रेल्वे स्टेशन से चलकर 3.3.2012 शनिवार को प्रातः 7 बजे रायपुर पधार रहे है। एवं दिनांक 4.3.2012 रविवार को शाम 4.40 बजे 12807 समता एक्सप्रेस से दिल्ली के लिए प्रस्थान करेंगें।
2. रायपुर रेल्वे स्टेशन से बाहर आने पर कार्यक्रम स्थल कम्यूनिटि हॉल, कृषि महाविद्यालय, इं.गां.कृ.वि.वि. कृषक नगर के लिए सिटी बस हर समय उपलब्ध रहती है। या किसी भी सिटी बस या टेम्पो में बैठकर घड़ी चौक (5 रूपये) आये और घड़ी चौक से कार्यक्रम स्थल तक सिटी बस या टेम्पो (10 रूपये) मे आ सकते है। दिनांक 3.3.2012 शनिवार को प्रातः से दोपहर तक स्वंय सेवक स्टेशन के बाहर 1 नम्बर गेट के सामने सर्वधर्म मन्दिर के पास उपलब्ध रहेंगें।

अन्य संपर्क सूत्र :– डॉ. जितेन्द्र सिंह 09425207679, श्रीराम सवारे यादव 09827406992, श्री विजय शंकर 09424206050, श्री सी. एस. पराते 09407627250, श्री सालिगराम कोष्टी 09479471971, श्री रघुनाथदीप 09402503493

कार्यक्रम – रायपुर (छत्तसीगढ़)

"अखण्ड शान्ति पाठ" शनिवार दिनांक 3 मार्च 2012 प्रातकालः 10 बजे से प्रारंभ होकर रविवार 4 मार्च 2012 प्रातकालः 10 बजे तक (24 घन्टे) का आयोजन इंदिरा गांधी कृषि विश्वविद्यालय के कम्यूनिटि हॉल, कृषक नगर, रायपुर में किया जा रहा है। इस पाठ में "ॐ शान्ति" मन्त्र का जाप जिव्हा से नहीं अपितु ह्रदय से ख्याल की जुबान से किया जाता है (Not by tongue but by thought)। इस जाप से साधकों को आन्तरिक शान्ति और अनुपम आनन्द का अनुभव होता है।

शनिवार दिनांक 3 मार्च 2012

प्रातःकाल / दोपहर

11.30 से 12.30 बजे तक	ध्यान –योगाभ्यास (Concentration & Meditation)
12.30 से 1.30 बजे तक	ध्यान–योगाभ्यास के सिद्धातों पर प्रकाश (Discourse on how to achieve spirituality)

सांयकाल

6.00 से 7.00 बजे तक	ध्यान–योगाभ्यास (Concentration & Meditation)
7.00 से 8.00 बजे तक	ध्यान–योगाभ्यास के सिद्धांतों पर प्रकाश (Discourse on how to achieve spirituality)
10.00 से 11.00 बजे तक	टोली चर्चा (Toli Charcha)

रविवार दिनांक 4 मार्च 2012

प्रातःकाल

6.00 से 6.30 बजे तक	रामधुन एवं प्रार्थना (Ramdhun and Prayer)
9.00 से 10.00 बजे तक	सामूहिक शान्ति पाठ (Collective Shanti Path)
10.00 से 11.00 बजे तक	ध्यान–योगाभ्यास के सिद्धांतों पर प्रकाश (Discourse on how to achieve spirituality)