



वैश्विक पूर्वाभ्यास दिन ३ जुलै २०२६

शुक्रवार दि. ३ जुलै २०२६, सकाळी ६.०७ ते ६.२८ पर्यंत (२१ मिनिटे)

(आपापल्या ठिकाणची स्थानिक वेळ पाळावी)

सर्वांच्या कल्याणसाठी व मनःशांती साठी महायोग (सिद्धयोग) या मार्गाचा जगभर प्रसार - प्रचार प.पू. श्री नारायणकाका ढेकणे महाराज यांनी केला. अशी ही ध्यान धारणेची अनुभव घेण्यास सोपी, बिनखर्चाची आणि स्वतःच्या प्राणशक्तिची आराधना करणारी पद्धत **जात, धर्म, पंथ, लिंग इ. भेदभाव न बाळगता अनुभवता यावी** यासाठी महायोगाचा (सिद्धयोगाचा) पूर्वाभ्यास सर्वांनी खालीलप्रमाणे आपल्या घरी करण्याचे आवाहन प.प. श्री लोकनाथतीर्थ स्वामी महाराज महायोग ट्रस्ट, नाशिक मुख्य केंद्र यांच्या वतीने केले आहे.

ध्यान धारणेची पद्धत:

- ♦ शांतपणे डोळे मिटून बसावे
- ♦ शरीर अधिकाधिक ढिले सोडावे
- ♦ आपोआप होणाऱ्या श्वासोश्वासावर लक्ष ठेवावे
- ♦ आपोआप होणाऱ्या क्रियांना स्वातंत्र्य द्यावे

सर्वात महत्वाचे म्हणजे, **या मार्गात आपण स्वतः काहीही करावयाचे नाही.**

या अभ्यासामुळे हळूहळू अंतःकरण शुद्धी होऊन मनःशांती, ताणतणावातून मुक्ती, एकाग्रता वाढणे इ. प्रकारचे फायदे अनुभवास येऊ शकतात. कृपया जास्तीत जास्त जणांनी याचा अनुभव घ्यावा ही विनंती.

अधिक माहितीसाठी <https://mahayoga.org> येथे भेट द्यावी.

कृपया हा संदेश जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवावा ही विनंती