

# चातुर्मासिक आराधना 2022

JULY 10 - NOVEMBER 10, 2022

चातुर्मास काल का समय शास्त्रों में 'साधना काल' के रूप में प्रचलित है। इस समय में संपूर्ण पृथ्वी की ऊर्जा ऐसी होती है कि आराधना का श्रेष्ठ परिणाम सहज ही प्रकट होता है। इस काल में किए हुए शुभ कर्मों का परिणाम हमारे भीतर रहे शुद्ध गुणों की सत्ता को उजागर करने में विशेष निमित्त बनता है। गुरु-पूर्णिमा के दिवस से आरंभ होता चातुर्मास काल सद्गुरु की आज्ञा और शिष्य के समर्पण का अनन्य संगठन होता है।

चातुर्मासिक आराधना में साधक ऐसे नियमों में स्वयं को लाता है जिससे मानसिक और शारीरिक अनुशासन सुदृढ़ होते हैं। स्वयं के जीवन को व्यर्थ के बाह्य आयोजनों से मुक्त करके गुरु आज्ञा के आधीन आराधना करने से निश्चित रूप से आत्मिक-उन्नति होती है। स्मरण रहे, इन नियमों का चुनाव अपने जीवन-पात्र (life-role) का यथोचित निश्चय करने के पश्चात् विवेक पूर्वक करना है।

आओ, वर्ष 2022 की चातुर्मासिक संयम आराधना का हृदय के उल्लास और उमंग के साथ चुनाव करते हैं और अधिक से अधिक शुभ भावों में इस चातुर्मास काल को व्यतीत करते हैं।

## चातुर्मास आराधना के लिए कुछ विशेष सूचनाएँ -

1. साधक किसी भी कोष्ठक में से कोई भी नियम का चुनाव कर सकते हैं। परंतु जिस भी नियम का चुनाव करें उस पर प्रतिज्ञाबद्ध रहें।
2. निवृत्ति के समय में साधक को सफ़ेद वस्त्र पहन कर आराधना करनी चाहिए।
3. धुन-श्रवण किसी भी समय और किसी भी सांसारिक प्रवृत्ति को करते हुए किया जा सकता है।
4. मौन आराधना ध्यान, सत्संग आदि शुभ प्रवृत्ति के समय में लिया जाना चाहिए।
5. सत्संग श्रवण एक स्थान पर बैठ कर ही करना चाहिए।
6. देव वंदन का समय सुबह और शाम नौ बजे तक रहेगा। देव वंदन के समय में चित्रपट के आगे ज्योत जला कर स्तुति करनी चाहिए।
7. निवृत्ति आराधना में कम-से-कम 24 मिनट बैठना अनिवार्य है। 24 मिनट से अधिक काल तक निवृत्ति में रहने को ही निवृत्ति समय में मानना चाहिए।
8. सभी नियमों को लेना अनिवार्य नहीं है।

## आराधना विकल्प

#	आराधना	Option 1	Option 2	Option 3
1	स्वराज क्रिया	श्री गुरु आज्ञा से आपको जो सुझाव दिया गया है		
2	त्रि-मंत्र धुन (for cleansing the inner vibrations)	10 minutes/day	5 minutes/day	5 minutes/week
3	प्रार्थना धुन (for engraving deep sanskaar)	10 minutes/day	5 minutes/day	5 minutes/week
4	योगायोग - योग भी, ध्यान भी	Daily	4 days/week	2 days/week
5	प्रातः कालीन देव वंदन	Daily	4 days/week	2 days/week
6	सायं कालीन देव वंदन	Daily	4 days/week	2 days/week
7	मौन आराधना	1 hour/day	30 min/day	30 min twice a week
8	भोजन द्रव्य मर्यादा	3-6-4 OR 15/day	4-7-5 OR 20/day	Limit to 5 dravya in any one meal/day
9	आहार मौन	1 meal/day	4 meals/week	2 meals/week
10	सत्संग नियम (श्रवण, वांचन, लेखन)	1 hour/day	30 min/day	30 min/week
11	अपूर्व अवसर पारायण	Daily	4 days/week	2 days/week
12	निवृत्ति समय आराधना (कम से कम 24 min का एक निवृत्ति काल)	2 hours/day	4 hours/week	2 hours/week
13	रात्रि-क्रम - त्रि पाठ (क्षमापना पाठ, व. 505, उपासना की अखंड जागृति)	Daily	4 days/week	2 days/week
14	राजग्रंथ व. 505 आलेखन (एक-आसन लेखन)	15/month	8/month	4/month
15	राजरत्न पद्य/गद्य मुखपाठ (चातुर्मास दरमियान)	12 titles	8 titles	4 titles
16	ब्रह्मचर्य पालन	Daily	4 days/week	10 days/month

## मेरी आराधना सूची

### MY AARADHANA SCHEDULE

मेरे प्रत्येक दिवस के नियम

**My Daily Niyam's**

मेरे सप्ताह के नियम

**My Weekly Niyam's**