

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
1	Waking up & charging	<ul style="list-style-type: none">• सर्वोत्कृष्ट समय है ब्रह्म मुहूर्त या सूर्योदय के पश्चात् 48 मिनट के भीतर• उठते ही आँखें बंद करके 7 बार “ॐ नमो भगवते माँ आद्य शक्ति रूपाय” और 7 बार “सहजात्म स्वरूप परम गुरु” का जाप• 1-2 ग्लास गर्म पानी का सेवन• 30-60 मिनट के लिए ध्यान, सत्संग, भक्ति का नियम

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
2	Connecting through Prayers	<ul style="list-style-type: none">• प्रातः काल और सायं काल का देव वंदन - दीप प्रज्वलन के साथ• देव वंदन का समय 7:00-9:00 बजे तक में

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
3	Food assimilation	<ul style="list-style-type: none">• हमारा शरीर त्रिदोषों का समूह है और हर दोष प्रकृति से लयबद्ध होकर कार्य करता है।• 6-10 = कफ प्रमुख समय• 10-2 = पित्त प्रमुख समय• 2-6 = वात प्रमुख समय• दिन का प्रमुख भोजन 2:00 pm से पहले हो जाना चाहिए• रात्रि का भोजन 7:00 pm तक होना चाहिए क्योंकि 11:00 pm - 5:00 am तक हमारे शरीर की प्राकृतिक उपचारात्मक ऊर्जाएँ (healing energies) सक्रिय रहती हैं।• भोजन को 24 बार चबा-चबा कर खाना चाहिए और 24 मिनट में पूर्ण करना चाहिए।• Note - If the body utilises the energies for digestive purpose then healing and restoring are set on hold)

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
4	Worldly duties	<ul style="list-style-type: none">• 9 hours (student, home-maker, businessmen, professionals etc)

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
5	Keeping fit on all levels	<ul style="list-style-type: none">• Learning & evolving through satsang and seva. Exercising to keep the physical body healthy• As much time as you can spend (30 minutes - 4 hours). This includes the seva timings.• सत्संग का परावर्तन (recap) - दिन में किसी भी समय पर किया जा सकता है।• This should include 30-45 minutes of exercise.

आध्यात्मिक दिनचर्या

Spiritual Lifestyle of a seeker

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
6	Sleeping to restore	<ul style="list-style-type: none">• त्रिपाठ (क्षमापना, व. 505, उपासना की अखंड जागृति)• Go to bed before 11:00 pm• Sleeping for 6-8 hours at night.• Day sleep is not recommended for age between 15-60 years.

#	Lifestyle / दिनचर्या	Details / विवरण
1	Waking up & charging	<ul style="list-style-type: none"> • सर्वोत्कृष्ट समय है ब्रह्म मुहूर्त या सूर्योदय के पश्चात् 48 मिनट के भीतर • उठते ही आँखें बंद करके 7 बार - “ॐ नमो भगवते माँ आद्य शक्ति रूपाय” और 7 बार “सहजात्म स्वरूप परम गुरु” का जाप • 1-2 ग्लास गर्म पानी का सेवन • 30-60 मिनट के लिए ध्यान, सत्संग, भक्ति का नियम
2	Connecting through Prayers	<ul style="list-style-type: none"> • प्रातः काल और सायं काल का देव वंदन - दीप प्रज्वलन के साथ • देव वंदन का समय 7:00-9:00 बजे तक में
3	Food assimilation	<ul style="list-style-type: none"> • हमारा शरीर त्रिदोषों का समूह है और हर दोष प्रकृति से लयबद्ध होकर कार्य करता है। 6-10 = कफ प्रमुख समय 10-2 = पित्त प्रमुख समय 2-6 = वात प्रमुख समय • दिन का प्रमुख भोजन 2:00 pm से पहले हो जाना चाहिए • रात्रि का भोजन 7:00 pm तक होना चाहिए क्योंकि 11:00 pm - 5:00 am तक हमारे शरीर की प्राकृतिक उपचारात्मक ऊर्जाएँ (healing energies) सक्रिय रहती हैं। • भोजन को 24 बार चबा-चबा कर खाना चाहिए और 24 मिनट में पूर्ण करना चाहिए। • Note - If the body utilises the energies for digestive purpose then healing and restoring are set on hold)
4	Worldly duties	9 hours (student, home-maker, businessmen, professionals etc)
5	Keeping fit on all levels	<ul style="list-style-type: none"> • Learning, & evolving through satsang and seva. Exercising to keep the physical body healthy • As much time as you can spend (30 minutes - 4 hours). This includes the seva timings. • सत्संग का परावर्तन (recap) - दिन में किसी भी समय पर किया जा सकता है। • This should include 30-45 minutes of exercise.
6	Sleeping to restore	<ul style="list-style-type: none"> • त्रिपाठ (क्षमापना, व. 505, उपासना की अखंड जागृति) • Go to bed before 11:00 pm • Sleeping for 6-8 hours at night. • Day sleep is not recommended for age between 15-60 years.