



चातुर्मासिक संयम

July 25 - November 25, 2021

चातुर्मास काल का यह समय शास्त्रों में 'साधना काल' के रूप में प्रचलित है। इस समय में सम्पूर्ण पृथ्वी की ऊर्जा कुछ ऐसी होती है कि थोड़ा भी शुभ करने से उसका परिणाम अनेक गुना हो जाता है और थोड़ा भी अशुभ करने से उसका परिणाम भी अनेक गुना बढ़ जाता है। इसलिए इस काल के अंतर्गत गुरु-शिष्य परम्परा में साधक अधिक-से-अधिक शुभ कर्मों में स्वयं को निमग्न करता है।

स्मरण रहें, यह नियम मानसिक और शारीरिक अनुशासन को सुदृढ़ करने के लिए है। यह अति आवश्यक है कि अपनी सुविधा और स्वयं के जीवन-पात्र का निर्णय करने के पश्चात् ही इन नियमों का चुनाव करें। कोई भी आंतरिक व बाह्य संघर्ष से आत्मिक-उन्नति नहीं होती। परंतु विवेक द्वारा चुने हुए संयम-नियम से आंतरिक गुणों का विकास और विस्तार होता है।

आओ, वर्ष 2021 के इन चातुर्मासिक संयम का हृदय के उल्लास और उमंग के साथ चुनाव करते हैं और अधिक से अधिक शुभ भावों में यह चातुर्मास काल को व्यतीत करते हैं।

नोट - साधक किसी भी कोष्ठक में से कोई भी नियम का चुनाव कर सकते हैं। परंतु जिस भी नियम का चुनाव करें उस पर प्रतिज्ञा बद्ध रहें।

नियमावली

क्रम	नियम	Group A	Group B	Group C
1	स्वराज क्रिया	श्री गुरु आज्ञा से आपको जो सुझाव दिया गया हो		
2	त्रिमंत्र धुन (for inner vibrations)	10 minutes/day	5 minutes/day	5 minutes/week
3	अनादि निर्गुण Chants (for outer vibrations)	10 minutes/day	5 minutes/day	5 minutes/week
4	योगायोग Practice	1 hour/day	30 minutes/day	15 minutes/day
5	प्रातः कालीन देव वंदन	Daily	3 days/week	1 day/week
6	सायं कालीन देव वंदन	Daily	3 days/week	1 day/week
7	मौन (ध्यान, स्वाध्याय आदि के समय में लिया जा सकता है)	1 hour/day	30 minutes/day	30 minutes/week
8	भोजन द्रव्य मर्यादा	15/day OR 3-6-4	20/day OR 4-7-5	30/day
9	आहार मौन	1 meal/day	3 meals/week	1 meal/week
10	सत्संग नियम (watching, writing or reading)	1 hour/day	30 minutes/day	30 minutes/week
11	मंत्र लेखन (any 2 colours) ॐ नमो भगवते माँ आद्य शक्ति रूपाय ॐ नमो भगवते परम कृपालु सदगुरुदेवाय	5000 (Avg - 50/day)	3000 (Avg - 30/day)	1000 (Avg - 10/day)
12	भक्ति नियम (any bhakti, पद्य, मंगल मैत्री, अपूर्व अवसर etc)	1 hour/day	30 minutes/day	30 minutes/week
13	रात्रि-क्रम – त्रि-पाठ (क्षमापना पाठ, व. 505 और उपासना की अखंड जागृति)	Daily	3 days/week	1 day/week
14	No-Screen (Flight mode allowed)	30 minutes/day	20 minutes/day	10 minutes/day
15	ब्रह्मचर्य पालन	Daily	4 days/week	10 days/month