

चातुर्मास आराधना

July 21 - November 9, 2024

चातुर्मास आराधना करने के लिए आपका मन उल्लसित हुआ है यह आपकी निर्मल आंतरिक दशा का सूचन करता है। निर्मलता की इसी भूमिका पर स्व-रमणता के गुण उजागर होते हैं। बहुआयामी आराधना के इस क्रम में हम आप सभी का स्वागत करते हैं।

आगामी पृष्ठ पर दिये गये 11 नियमों में से अपनी जीवन व्यवस्था को देखते हुए नियमों का चुनाव करें। स्वयं से संघर्ष कर के इन नियमों का यथोचित पालन नहीं हो सकता। इसलिए उचित यही होगा कि विचारपूर्वक इन नियमों को धारण करते हुए, जीवन में से व्यर्थ के कार्यों को कम कर के, अपने समय को इन नियमों की आराधना में तल्लीन करें। नियमों का पालन करने के समय में हृदय में गुरु-स्मरण हो, मन में उल्लास और उमंग के भाव हों और इंद्रियों में संयम हो तो निश्चित ही यह समय आराधना का उत्तम समय बन जाएगा।

चातुर्मास आराधना के लिए कुछ विशेष सूचनाएँ -

1. सभी नियमों को लेना अनिवार्य नहीं है।
2. साधक के लिए यह अनुकरणीय होता है कि वह 11 में से कम से कम 6 नियम लेने के लिए स्वयं की जीवन व्यवस्था का आयोजन करे।
3. साधक जो भी नियम चुनते हैं उनमें दिए गये 3 विकल्पों (Options) में से किसी भी विकल्प का चुनाव कर सकते हैं, परंतु जिस भी नियम का चुनाव करें उस पर प्रतिज्ञाबद्ध रहना होगा।
4. निवृत्ति समय के उपरांत भी दिन में अधिक से अधिक समय पद्य, भक्ति, धुन आदि सुनने की आदत रखें। इससे अनाहत केन्द्र की सघनता बढ़ती है।
5. आराधना, ध्यान, सत्संग, निवृत्ति आदि शुभ प्रवृत्ति के समय में करे जाने चाहिए।
6. सत्संग श्रवण एक स्थान पर बैठ कर ही करना चाहिए।
7. यदि आप किसी सत्संग को दोबारा देख रहे हैं तो उन्हें दैनिक कार्य करते हुए भी देखा जा सकता है।
8. 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। यदि ज्योत जलाने की संभावना नहीं है तो अपने साथ LED दीया भी रखा जा सकता है।
9. निवृत्ति आराधना में कम-से-कम 24 मिनट बैठना अनिवार्य है। 24 मिनट या उससे अधिक काल तक निवृत्ति में रहने को ही निवृत्ति समय में मानना चाहिए।
10. यदि आप चातुर्मास आराधना की diary को निर्धारित समय में पूर्ण नहीं कर पाते हैं तो वर्ष दरमियान कभी भी इसे पूर्ण करने का प्रयास करें। इसमें दी हुई प्रत्येक प्रवृत्ति आपके आंतरिक विकास के लिए उपयोगी है।

आपकी चातुर्मास आराधना मंगलमय रहे!

सत्पुरुषों का योगबल जगत का कल्याण करे!

आराधना कोष्ठक

क्रम	आराधना	विशेषार्थ	Option 1	Option 2	Option 3
1	स्वराज क्रिया	निवृत्ति समय में निवृत्ति वस्त्रों में app पर क्रिया को करना	श्री गुरु आज्ञा से आपको जो सुझाव दिया गया है		
2	भक्ति श्रवण	निवृत्ति समय में SRM की भक्ति, धुन, पद्य आदि को सुनना	15 min/ day	10 min/ day	10 min/ week
3	योगायोग	SRM के योगायोग अथवा किसी भी प्रकार की exercise को करना	Daily	4 days/ week	2 days/week
4	देव वंदन	प्रातः कालीन और सायं कालीन	Daily	4 days/ week	2 days/week
5	चातुर्मास आराधना diary	निवृत्ति समय में इस डायरी में प्रस्तावित अभ्यास को विचार पूर्वक करना	6 activities/ week	4 activities/ week	2 activities/ week
6	निवृत्ति workbook (भाग 1 अथवा 2)	निवृत्ति समय में इसे करते समय कोई-न-कोई भक्ति अथवा धुन अवश्य चले	1 hour/day	30 min/ day	30 min/week
7	भोजन द्रव्य मर्यादा	भोजन करते समय द्रव्यों की मर्यादा रखना	3-6-4 OR 15/day	4-7-5 OR 20/day	Limit to 5 dravya in any one meal/day
8	सत्संग नियम (श्रवण, वांचन, लेखन)	निवृत्ति समय में सत्संग देखना, पुस्तक पढ़ना अथवा परीक्षा पत्र लिखने का कार्य करना	1 hour/day	30 min/ day	30 min/week
9	अपूर्व अवसर आलेखन	अपूर्व अवसर काव्य को भावपूर्वक गुनगुनाते हुए लिखना	4 times/ week	2 times/ week	Once/week
10	रात्रि-क्रम - त्रिपाठ	सोने से पूर्व - क्षमापना पाठ, वचनामृत 505, उपासना की अखंड जागृति का पारायण करना	Daily	4 days/ week	2 days/week
11	ब्रह्मचर्य पालन	ब्रह्मचर्य के स्वरूप को समझ कर भूमिका अनुसार इस व्रत का पालन करना	Daily	4 days/ week	10 days/ month

नियम विकल्पों के संदर्भ में विशेष सूचना

इस चातुर्मास काल के 11 नियमों में साधक जिन भी नियमों का चुनाव करते हैं, उन में दिये गये 3 विकल्पों में से किसी भी विकल्प (Option 1, Option 2, Option 3) को चुन सकते हैं। तीनों में से कोई भी विकल्प श्रेष्ठ या निम्न नहीं है। यह चुनाव साधक अपनी जीवन व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए करें। अधिक मात्रा में कठिन नियमों की प्रतिज्ञा लेने से ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि साधक जो भी नियम लें उन्हें पूरे उल्लास और भक्ति भाव से पूरा करें। अन्यथा ये नियम भी जड़ क्रिया बन जाएँगे, जिनका अध्यात्म क्षेत्र में कोई मूल्य नहीं है।

साधक के इस चुनाव में सहायता के लिए इन विकल्पों के संदर्भ में नीचे दी हुई तालिका में कुछ जानकारी और सुझाव दिये गये हैं। इन्हें ध्यान से पढ़ें, और विवेक पूर्वक नियम चुनें।

विकल्प	निवृत्ति समय अवधि	सुझाव
Option 1	यदि आप सभी नियमों में Option 1 चुनते हैं, तो आपको लगभग दिन के 6 घंटे निवृत्ति के लिए समर्पित करने होंगे।	यह विकल्प विशेष रूप से वानप्रस्थ साधकों (above 60 years) के साथ-साथ उन साधकों के लिए है जिन के पास दिन में पर्याप्त रूप से खाली समय हो।
Option 2	यदि आप सभी नियमों में Option 2 चुनते हैं, तो आपको लगभग दिन के 2-3 घंटे निवृत्ति के लिए समर्पित करने होंगे।	यह विकल्प विशेष रूप से प्रविकास और सदानिष्ठ साधकों (31-60 years) के लिए है जिनके पास प्रातः काल और संध्या मिलाकर 2-3 घंटों का खाली समय हो।
Option 3	यदि आप सभी नियमों में Option 3 चुनते हैं, तो आपको लगभग दिन के 24-48 मिनट निवृत्ति के लिए समर्पित करने होंगे।	यह विकल्प विशेष रूप से युवा साधकों (30 years and below) के लिए है जिनके दिन का अधिकतम समय पढ़ाई, व्यवसाय या सेवा में व्यतीत होता है।

हमारा सुझाव है कि आप हर नियम के लिए वह विकल्प चुनें जिस से आप अपना अधिकांश खाली समय शुद्ध ब्रह्मांडीय ऊर्जाओं के साथ जुड़ने में व्यतीत कर सकें।

SRM समागम अनुसूची

आगामी कुछ महीनों के लिए प्रत्यक्ष समागम की सूची यहाँ दी गई है।

07 Jul, Sun	परम सत्संग
19 Jul, Fri - 21 Jul, Sun	गुरु पूर्णिमा Celebrations
02 Aug, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
04 Aug, Sun	परम सत्संग
16 Aug, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
18 Aug, Sun	ध्यान धारा
31 Aug, Sat - 06 Sep, Fri	पर्युषण पर्व
07 Sep, Sat	क्षमापना महापर्व
08 Sep, Sun	पारणा Celebrations
20 Sep, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
22 Sep, Sun	ध्यान धारा
06 Oct, Sun	परम सत्संग (आस्था अनुष्ठान)
27 Oct, Sun	ध्यान धारा
08 Nov, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
10 Nov, Sun	परम सत्संग
17 Nov, Sun	अस्तित्व सत्संग, मुंबई
29 Nov, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
01 Dec, Sun	परम सत्संग
06 Dec, Fri	श्री आत्मसिद्धि सत्संग
08 Dec, Sun	ध्यान धारा
26 Dec, Thu - 29 Dec, Sun	Annual Meet
31 Dec, Tue - 03 Jan, Fri	ईडर यात्रा (for selected seekers)
05 Jan, Sun	आनंद सार, अहमदाबाद

कृपया नोट करें –

- किसी भी आयोजन में भाग लेने के लिए रजिस्ट्रेशन आवश्यक है। रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया हमारी वेबसाइट पर उपलब्ध है।
- ये तारीखें वर्तमान कार्यक्रम और उपलब्धता के अनुसार अंतिम हैं। यदि अंतिम समय में कोई परिवर्तन होता है, तो WhatsApp एवं अन्य संचार माध्यमों द्वारा सूचित किया जाएगा।

रजिस्ट्रेशन (Registration) के लिए –

वेबसाइट पर जाएँ: srmdelhi.org | संपर्क करें: +91 709 8888 388 | QR code को स्कैन करें:

