

राज तप

चातुर्मास का पवित्र काल साधना द्वारा आनंद, शांति और प्रेम के उच्च अनुभवों में उतरने के लिए विशेष रूप से अनुकूल है। परंतु इसके लिए यह अनिवार्य हो जाता है कि साधक संयम में प्रवेश करे और अपनी ऊर्जा के बहिर्मुख प्रवाह को रोककर उसका संरक्षण करे।

इसी लक्ष्य से हम इस चातुर्मास काल में **राज तप** में प्रवेश करेंगे — श्री गुरु द्वारा साधकों के लिए विचारपूर्वक तैयार किया गया संयम तप। इस तप के अन्तर्गत साधक निम्नलिखित चार संयम तप और उनमें दिये गए 3 विकल्पों में से किसी भी एक को चुन सकते हैं।

कृपया ध्यान दें: साधना में ऊर्जा के सर्वोत्तम उपयोग के लिए साधकों से निवेदन है कि वे निम्नलिखित में से किसी एक तप का ही पालन करें।

	संयम तप	Duration	Option 1	Option 2	Option 3	Notes
1.	40 days (30 days + दशांतर तप)	30 Jul - 7 Sep	Alternate बेसना + उपवास	Daily एकासना	Daily बेसना	Switch to दशांतर तप on 29th Aug
2.	30 days (20 days + दशांतर तप)	9 Aug - 7 Sep	Alternate बेसना + उपवास	Daily एकासना	Daily बेसना	Switch to दशांतर तप on 29th Aug
3.	20 days (10 days + दशांतर तप)	19 Aug - 7 Sep	Alternate बेसना + उपवास	Daily एकासना	Daily बेसना	Switch to दशांतर तप on 29th Aug
4.	दशांतर तप (10 days)	29 Aug - 7 Sep	Alternate एकासना + उपवास	Daily एकासना		Requires minimum 8 hours of Nivrutti