

आनापान ध्यानसाधनेसाठी मार्गदर्शिका

ध्यान साधनेच्या अभ्यासामुळे आपल्या जिवनात परिवर्तन झाले पाहिजे. पहिल्यापेक्षा जीवन जास्त आनंदी झाले पाहिजे. जिवनात जेव्हा चढ उतार येतात, संकट येतात तेव्हा त्यांचा सामना समर्थपणे व्याकुळ न होता करता आला पाहिजे. या साधनेत आपण जे काही शिकले त्याचा अभ्यास नियमित केला पाहिजे.

:: अभ्यासाची रुपरेषा ::

सदाचाराचे नियम / शीलपालन :

- १) प्राणी हत्या न करणे.
- २) चारी न करणे
- ३) व्यभिचार न करणे.
- ४) खोटे न बोलणे.
- ५) दारू, बिडी, तंबाखू, सिगारेट व इतर नाशीले पदार्थांचे सेवन न करणे.

ध्यान साधना :

- १० मिनीट सकाळी व १० मिनीटे संध्याकाळी ध्यान करणे.
- पलंगावर श्वास पहात पहात झोपणे व उठल्याबरोबर श्वास पहात पहात उठणे.
- आठवड्यातून एकवेळ साधक बंधू भगीनी सोबत १० मिनीट ध्यान करणे.
- १० दिवशीय शिबीरात प्रवेश घेण्याची तयारी करणे.

मंगल मैत्री :

- १० मिनीटांच्या ध्यानानंतर शरीराचे शिथिलीकरण करा व मंगलमैत्रीचा अभ्यास करा.

दिनचर्या :

- साधना संपल्या नंतर कोणतेही काम पूर्ण एकाग्रतेने करा.
- काही समस्या आलीच तर डोळे उघडे ठेवून काही सेकंद श्वासाला पहा यामुळे तुमचे मन शांत, संतुलीत होईल व योग्य निर्णय घेण्यास मदत होईल.

रोजच्या अभ्यासाचे वेळापत्रक व नोंदणी

“अभ्यासाचे सातत्य” हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे. हे पुज्य गुरुजींचे वाक्य जून्या साधकाना नेहमीच प्रेरणा देत असते. साधना नाही केली तर अनियमित होवून बंद पडते. साधना नियमित होण्यासाठी निष्ठापूर्वक दृढ संकल्प करा. आपली साधना नियमित होण्यासाठी हे वेळापत्रक आहे.

महिन्याचा दिनांक	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	
सकाळची साधना																																
संध्याकाळची साधना																																
सामुहीक साधना																																

सकाळ व संध्याकाळची साधना नियमित करावी व साधना केल्यानंतर दिनांकाच्या खाली ✓ अशी खून करावी.