

આવર્તી કાલે ધ્યાન માટે આવતાં પહેલાં

૧. દિવસ દરમ્યાન કરેલ દોષોનું પ્રતિક્રમણ કરવું, પંચપરમેષ્ટિને તેમના યથાર્થ સ્વરૂપને યાદ કરી નમસ્કાર કરવા.
૨. સૂતા પહેલાં ટીવી, મુવી કે કોઈ શો ન જોવા.
૩. કોઈ પણ પ્રકારની વિવાદાસ્પદ ચર્ચામાં ન ઉતરવું.
૪. આધ્યાત્મિક સિવાય અન્ય કોઈ વાંચન ન કરવું.
૫. “ હું ત્રિકાળી જ્ઞાયક છું ” એવું ચિંતવન કરતાં કરતાં સૂઈ જવું.
૬. વહેલી સવારે ઉઠી, પ્રાતઃકર્મથી પરવારી, પંચપરમેષ્ટિને નમસ્કાર કરી, “ હું દ્રષ્ટા જ્ઞાતા માત્ર છું ” એવું રટણ કરતાં કરતાં ધ્યાન માટે આવવું.
૭. રસ્તામાં કોઈ પણ પ્રકારની ચર્ચા કરવી નહિ, બને તો મૌન રહેવું.
૮. ધ્યાન ખંડમાં પાંચ મિનીટ પહેલાં આવી બેસી જવું.

સૌજન્ય: ‘ તત્ત્વધારા ’ www.tatvadhara.com

For help and assistance write to info@tatvadhara.com