

अधिक मास संकल्प

- १) मी माझ्या दिनचर्येत घरातील व्यक्ती, पारंपरिक वातावरण व घराचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य याला प्राधान्य देईन.
- २) कोणत्याही परिस्थितीत शांत, संयमी, समाधानी व आनंदी राहील. इतरांनाही तसेच ठेवील.
- ३) विनाकारण मोबाईल वापरणार नाही. विनाकारण फोन वर बोलणार नाही. रिल्स, फेसबुक, इंस्टाग्राम, युट्यूब वर विनाकारण जाणार नाही. मोबाईल जवळ असून तो नाही अशा अविर्भावात राहील. मात्र सकाळी स्नानापूर्वी व दुपारी भोजना नंतर सायंकाळी व रात्री भोजना नंतर कुणाचे फोन आले ते आवश्यक असल्यास उत्तरे देईल.
- ४) आपल्या घरचे हित जोपासणाऱ्या एका घराचा रोज १० मि. संपर्क करील. तसेच घरा शेजारील वर्तमाने चांगल्या एका घरात सहज भेट देईल. एक भेट गुरुबंधुंच्या घराची घेईल. जवळच्या मंदिरात दर्शन घेईल या सर्व ठिकाणी ज्येष्ठांना नमस्कार करेल.
- ५) हॉटेल चे खाणे टाळील. अवास्तव विनाकारण खर्च करणार नाही. विकृत आचरण व व्यसन करणार नाही.
- ६) घरातील सर्वच कामात स्त्री - पुरुष भेद न पाळता सहकार्य करील.
- ७) गुरुवार व रविवारच्या प्रार्थनेला नियमित न चुकता जाईल.
- ८) घराची परंपरा, कुलाची तपश्चर्या, सामाजिक संस्कृती, धर्माचे आचरण व देशाचा स्वाभिमान यासाठी तत्पर राहील.
- ९) आबाल वृद्धांची सेवा व माता - भगिनी यांचा सन्मान सदैव करीन.
- १०) माझ्या जीवनात माझ्या सद्गुरु दैवताच्या आज्ञापालनासाठी व सेवेसाठी मी समर्पित राहील.

अधिक मास दैनंदिनी

○ सकाळची दैनंदिनी

- १) सकाळी ५:३० ला जागरण त्यानंतर भूमीला वंदन करणे.
 - २) सकाळी ६:०० ते ७:०० पर्यंत हलका व्यायाम, योगासने, प्राणायाम आदि करावा.
 - ३) सकाळी ७:०० ते ८:०० देवासमोर दिवा उदबत्ती लावून सामुहिक प्रातः स्मरण करणे, श्री विठ्ठलाचे ध्यान हृदयात करावे त्यानंतर ध्यानात श्री गुरूदर्शन ७ ते ८ मिनिट करावे व ज्येष्ठांना वंदन करून सर्वांनी सोबत चहा दूध घ्यावे.
 - ४) सकाळी ८:०० ते ८:३० घर आंगण झाडणे, गृह स्वच्छता करणे, घर आवरणे, वस्तू पुसणे ही कामे घरातील सर्वांनी करावीत. हे करतांना मुखाने नामस्मरण करीत जावे.
 - ५) सकाळी ८:३० ते ९:४५ या वेळेत सामुहिक अल्पाहार, त्यानंतर आपापले स्नान आटपून वैयक्तिक संध्या, पूजा, तुलसी वंदन, सूर्याला अर्घ्य दान, जपाची एक माळ करणे यानंतर असल्यास स्वतःची वैयक्तिक कामे करणे.
 - ६) सकाळी १०:०० ते ११:३० घरच्या व्यक्तींना व पाहुण्यांना वेळ देणे तसंच जायचे असल्यास शाळा - ऑफिसची तयारी करणे, मोकळा वेळ असणाऱ्यांनी श्रीदेवनाथ लीला लहरी, ज्ञानेश्वरी, श्रीरामचरित मानस, दासबोध या ग्रंथाचे मोठ्याने ऐकू जाईल असे वाचन करावे
- दुपारी ११:३० ते २:०० यावेळेत भोजन विश्रांती करून इतर कामे - संवाद - संपर्क अवश्य करावा.

- जे दुपारी घरी असतात किंवा सकाळी शाळा, ऑफिस आटोपून दुपारी १:०० वाजेपर्यंत घरी येतात त्यांच्या साठी दुपारी ३:०० ते ५:०० विष्णुसहस्रनाम स्तोत्राचा पाठ करून ध्यान पूर्वक जपाची एक माळ करावी त्यानंतर काही उत्तम लिखाण करणे, टिपण काढणे, अभ्यास आदि करून चहा, जलपान घ्यावे.

○ संध्याकाळची दैनंदिनी

- ७) सायंकाळी ७:०० वा देवाजवळ दिवा उदबत्ती लाऊन सामुहिक सायं प्रार्थना, नाम चतुष्टी व एक माळ "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" या मंत्राची मोठयाने करावी.

रात्री ८:०० ते ९.०० यावेळेत जवळपासची बाहेरची कामे अथवा घर कामे करावी.

- ८) रात्री ९:०० वाजता भोजना पूर्वी "श्रीसद्गुरु विजय स्तोत्रम्" म्हणून मग सहभोजन करावे.
भोजन ९.४५ पर्यंत व्हावे

- ९) भोजना नंतर १० मिनिट घरात, अंगणात अथवा बाहेर "जय जय रामकृष्ण हरी" म्हणत पायी चालावे.

- १०) झोपायचे पूर्वी बिछान्यावर एक माळ गुरुमंत्राची करावी मनाने गुरुच्या स्थानी जाऊन दर्शन करावे व कुठलाही कोणताही विचार मनात न आणता मला शांत झोपायचे आहे या संकल्पाने देवाच्या स्वाधीन होऊन डाव्या कडावर शांततेने झोपणे.

रात्री ११.०० वाजता शांत झोपावे..