

દિનચર્યાની મહત્તા

- પ્રાતઃકાલે હંમેશા સૂર્યોદય પહેલા બ્રહ્મમૂહૂર્તમાં ઉઠવું જોઈએ.
- ઉઠીને તરતજ ઉષ્ણપાન કરવું, તથા જલપાન કરી તુરતજ શૌચ કર્મ ની ટેવ પાડવી.
- તાજુ યોગ્ય દાંતણ કરવું
- યોગ્ય માત્રામાં શરીર પર તેલનું માલીશ તથા કસરત કરવી.
- ત્યાર બાદ બરાબર સ્નાન કરી શરીર બરાબર લૂછીને ઋતુ અનુસાર અનુકુળ કપડા પહેરવા.
- માથામા તેલ નાખી , કાન તથા નાકમાં પણ તેલના ટીપાં પાડવા.
- સવારે પથ્ય અને હળવો નાસ્તો કરવો ને દૂધ પીવું.
- બપોરે ભૂખ લાગે ત્યારે માપસર, પથ્ય આહાર લેવો.
- જમીને અડધો કલાક ડાબા પડખે આડા પડવું .
- બપોરે જમ્યા પછી છાશ અને રાત્રે જમ્યા પછી દૂધ લેવું.
- દિવસે આવશ્યક શ્રમ કરવો. અને આવશ્યક આરામ કરવો.
- રાત્રે પગના તળીયે દિવેલ અથવા ગાય નું ઘી ઘસવું.
- સદાચારનું બને એટલું પાલન કરવું મનના કામ ક્રોધાદિ વેગોને રોકવા.
- દરરોજ પ્રેરક શાસ્ત્રના વાંચનમાં થોડો સમય આપવો.
- ખુલ્લી હવામા ખુલ્લા પગે લીલા ઘાસપર ફરવું, કોમળ સૂર્યપ્રકાસનું પણ સેવન કરવું.
- મન, વચન અને કર્મનો હંમેશા સમયોગ રાખવા પ્રયત્ન કરવો.
- સવારે જમ્યાબાદ અને સૂતી વખતે ખાસ કોગળા કરવા.
- રાત્રે સૂતી વખતે મેશ આંજવી કે સૂરમો લગાવવો.
- બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. સ્ત્રી સહવાસમાં પણ શાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું.
- રાત્રે દશ વાગ્યા પછી જાગવું નહિ, હંમેશા પૂરતી ઉંઘ લેવી.