

दैनिकदिनचर्यातालिका

.....मास,.....पक्ष,.....तिथि,.....नक्षत्र,.....करण,.....पर्व, दिनांक:.....							
व्यवहार/वृत्ति	समय	अनुभव	परिणाम	व्यवहार/वृत्ति	समय	अनुभव	परिणाम
जागना				चरित्रचिंतन			
बहिःशौच				शारीरिकतपः,			
आसन-स्थिर				वाक्तप			
प्राणायाम				मानसतप			
प्रत्याहार				प्रणवजप			
शम				गायत्रीजप			
दम				अन्यमंत्रजप			
उपरति				ईश्वरप्रणीधान			
तितिक्षा				देवपूजा			
श्रद्धा				संकल्पचिंतन			
समाधान				निष्ठाचिंतन			
धारणा				लक्ष्यचिंतन			
ध्यान				मैत्रीभाव			
समाधि-शान्ति				करुणा			
पारायण				मुदित			
स्वाध्याय-श्रवण				उपेक्षा			
प्रवचन-मनन				सत्य			
अभ्यास-निधिध्या				अहिंसा			
वृत्त्यंतरमुखता				अस्तेय			
चित्रपटचिंतन				ब्रह्मचर्य			
दर्पणसूयचिंतन				अपरिग्रह			
लयचिंतन				अन्तःशौच			
प्रणवधनुःचिंतन				संतोष व सुख			
मनोदर्शन				अहंता व ममता			
बुद्धिदर्शन				विहार व संग			
कण्ठस्थकरणं				टीवि वर्ज्य			
एकान्तसेवनं				पेपर वर्ज्य			
मिथ्यात्वचिंतन				होटल वर्ज्य			
उदासीनता				नशा वर्ज्य			
साक्षीभाव				काम व क्रोध			
मौनं				लोभ व मोह			
श्मशानदर्शनं				मद व मात्सर्य			
चिकित्सालयदर्शनं				निंदा व स्तुति			
अनित्यत्वचिंतनं				अर्थ संचय			
गतदुःखचिंतनं				अर्थ व्यय			
शिक्षा-प्रायश्चित्त				निद्रा			
दिन का अनुभव							
कण्ठस्थश्लोक							

