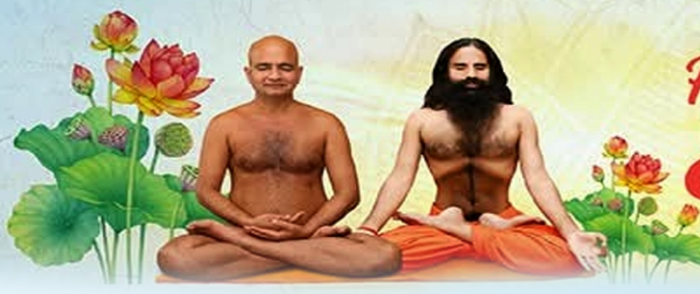




Embrace the pause

www.fastingfoundation.com



Har Maas,
Ek Upvaas

Fasting Once a Month, Every 7th

परम पूज्य योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज एवं
साधना महोदधि अंतर्मना श्री 108 आचार्य प्रसन्नसागरजी महाराज के पावन आह्वान

“हर मास - एक उपवास” के अंतर्गत उपवास के प्रकार, प्रोटोकॉल और लाभ

धन्यवाद।

आप सौभाग्यशाली हैं कि “हर मास - एक मास” महाभियान से जुड़ गये हैं। यह आपके जीवन का टर्निंग प्वाइंट है जो सर्वसिद्धिदायक और कल्याणकारी उपवास को आत्मसात करने का संकल्प लिया है। उपवास कल्पवृक्ष की भांति आपको सिद्धि, समृद्धि, स्वास्थ्य, उपचार, शुद्धता, धैर्य, प्रेम, शांति, तनाव से मुक्ति, एकाग्रता, कार्यशीलता और सृजनशीलता देने में सक्षम है। उपवास का अर्थ है-नियत समय तक भोजन से विराम देकर शरीर, मन और आत्मा को शुद्ध करना। भारतीय परंपरा में उपवास आध्यात्मिक साधना के साथ-साथ स्वास्थ्य विज्ञान से भी जुड़ा है।

उपवास के प्रकार, प्रोटोकॉल और लाभ

“हर मास - एक उपवास” महाभियान में तीन प्रकार के उपवास का प्रावधान किया गया है। इनमें से कोई भी आप अपनी अवस्था के अनुसार चुन सकते हैं।

1. उत्तम उपवास:

24 घंटे का उपवास + 10 मिनट योग + 2 मिनट ध्यान
इसमें जल और भोजन का सेवन मना है।

विधि:

- सूर्योदय से अगले सूर्योदय तक उपवास
- शारीरिक श्रम कम करें।

लाभ :

- आध्यात्मिक चेतना के चरम का सुख
- आत्मबल में वृद्धि
- शारीरिक एवं मानसिक विकारों की शुद्धि

सावधानी:

- सिर्फ स्वस्थ साधक ही डाक्टर से परामर्श एवं अनुमति पर ही करें।

2. मध्यम उपवास

24 घंटे का उपवास + 10 मिनट योग + 2 मिनट ध्यान
इसमें जल नारियल पानी ६ नींबू शिकंजी का सेवन कर सकते हैं।

विधि :

- सूर्योदय से अगले सूर्योदय तक उपवास
- शरीर में तरलता बनाए रखें

लाभ :

- आत्मबल में वृद्धि
- शारीरिक एवं मानसिक विकारों की शुद्धि

सावधानी:

- सिर्फ स्वस्थ साधक ही डाक्टर से परामर्श एवं अनुमति पर ही करें।

3. सरल उपवास

24 घंटे का उपवास, 10 मिनट योग, 2 मिनट ध्यान
इसमें जल / नारियल पानी / नींबू शिकंजी के साथ एक समय फलाहार कर सकते हैं।

विधि :

- सूर्योदय से अगले सूर्योदय तक उपवास
- फलाहार से पहले प्रार्थना

लाभ :

- आत्मबल में वृद्धि
- शारीरिक एवं मानसिक विकारों की शुद्धि
- संतुलन बनता है

सावधानी:

- सिर्फ अनुकूल परामर्श एवं अनुमति पर ही करें।

Ask your friends to join "Fasting once a month, every 7th" movement and to follow us on
<https://www.facebook.com/fastingfoundationn> or give us a miss call at 9311431555