આલોચના

આત્મ પ્રક્ષાલનની પાવન પળ

: પ્રેરણા :

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ

આલોચના

આલોચના એટલે વર્ષ દરમ્યાન જે જે ભૂલો થઇ હોય, જે જે દોષોનું સેવન થયું હોય, જે જે ક્ષતિ થઇ હોય, તે બધાંનું નિવારણ કરવા માટે, બધાં પાપોનું પ્રક્ષાલન કરવા માટે, પાપોનું પ્રાયશ્ચિત કરવા માટે અને ભૂલોની ક્ષમા માંગવા માટેનો અનુપમ અવસર !

આલોચના એટલે

સ્વયંના આત્માને ઉજ્જવળ બનાવવાની ઉત્તમ ક્ષણ !

અંતરની આંખે આત્માનું અવલોકન કરવાની પળ !

શ્રાવક ધર્મનો સ્વીકાર શા માટે ?

શ્રાવક ધર્મનો સ્વીકાર એ જ શ્રાવકનો ભાવ પ્રાણ રહેલો છે.

જૈન દર્શન માને છે, જગતભરના લાખો, કરોડો, અબજો અને અનંતા પદાર્થો, જેનો આપણે ભોગવટો કરતાં નથી, જે કાર્યો અત્યારે આપણે કરતાં નથી, જેનો વિચાર માત્ર પણ આવતો નથી, તે પદાર્થો, તે કાર્યો પ્રત્યેની આસક્તિના તાંતણા આપણા આત્મા પર સંસ્કાર રૂપે પડેલાં હોય છે, એ સંસ્કારના કારણે આપણને આજે પણ એનું પાપ લાગતું હોય છે. આશ્ચર્ય થાય છે ને ? ?

માનો કે, તમે સીમલામાં હોટલમાં ફેમિલી માટે પાંચ રૂમ્સ બુક કરાવ્યાં છે,

પણ કોઇ કારણસર તમે સીમલા જઇ શકતાં નથી અને બુકીંગ પણ કેન્સલ કરાવ્યું નથી તો તમારે તેના બીલનું પેમેન્ટ કરવું પડે કે નહીં. હા, રૂમ્સ ન વાપરવા છતાંય બીલ ભરવુ પડે છે.

એમ, જેમણે શ્રાવક ધર્મનો, શ્રાવકના વ્રતોનો સ્વીકાર કર્યો નથી. જેણે આત્મા દ્વારા સંસારના પદાર્થો અને પાપોનું કનેક્શન કટ કરાવ્યું નથી, તેના પાપો આજ સુધી આત્મા સાથે જોડાયેલા હોવાના કારણે, આજે પણ એનું પાપ લાગે છે.

જ્યારે એક આત્મા સદ્‌ગુરુના સાંનિધ્યે, સદ્‌ગુરુના શ્રીમુખેથી વ્રતોનો સ્વીકાર કરે છે, ભૂતકાળના અપ્રગટ રૂપે પડેલા સંસ્કારોનો પરિત્યાગ કરે છે.

જે પાપની સાથે મારે કોઈ લેવા-દેવા નથી, જે પાપો મેં કર્યાં જ નથી, જે પાપ મારે કરવું નથી, જે પાપ કરવાનો મને વિચાર માત્ર આવતો નથી, એ પાપોનો જ્યારે तस्स भंते, पड़िक्कमामि, निंदामि, गरिहामि, अप्पाणं, वोसिरामि... જેવા શાસ્ત્રોક્ત સૂત્ર દ્વારા પરિત્યાગ કરે છે, ત્યારથી તે આત્મા અનંતા અનંતા કર્મોના ભારથી હળવો થઇ જાય છે.

શ્રાવકના 12 વ્રતોની સંરચના

ધર્મ સ્થાનકમાં આવનારી વ્યક્તિ, જ્યારે પ્રભુ વાણીનું શ્રવણ કરે છે, દેવ, ગુરુ, ધર્મ પ્રત્યે શ્રધ્ધાને દઢ કરે છે, આધ્યાત્મિક જગતમાં એક પગથિયું ઉપર ચઢે છે, વન સ્ટેપ અપ થાય છે ત્યારે તે વિરતીના ભાવને કેળવે છે અને તે સમયે તેને ભાવ થાય છે કે જ્યાં સુધી પૂર્ણ પણે સંસારનો ત્યાગ ન કરી શકું ત્યાં સુધી અલ્પ ત્યાગ દ્વારા મારા જીવનને સંયમિત કરી, આ ભવને સાર્થક કરી લઉં !

આ ભાવોનું સિંચન કરવા પરમાત્માએ શ્રાવક ધર્મની આરાધના રૂપ બાર વ્રતોની સંરચના આપણી સમક્ષ મૂકી છે. શ્રાવક ધર્મના 12 વ્રત માં 5 અણુ વ્રત, 3 ગુણ વ્રત અને 4 શિક્ષા વ્રત સમાયેલાં છે.

પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા ! જગતના અનેક ક્ષેત્રોમાં જઇને મેં મારા આત્મ વસ્ત્રને મલિન કર્યું છે. મારા આત્મ વસ્ત્ર પર જે ક્રોધના, અહંમના, રાગના, દ્વેષના, ઇર્ષ્યાના, નિંદાના, જૂઠના, પરિગ્રહના ડાઘા લાગ્યાં છે તેને મારે કાઢવા છે. એ ડાઘાઓના કારણે હું મારા આત્માના ઓરિજીનલ સ્વરૂપને જોઇ નથી શકતો, જાણી શકતો નથી.

હે પરમાત્મા ! મારા આત્માને શુધ્ધ કરવા, નિર્મળ કરવા હું આજ તારી ગોદમાં આવ્યો છું, મારે ઉજળું થવું છે. પ્રભુ ! મારા પાપોને, મારા દોષોને મારે આજે પશ્ચાતાપના જલથી ધોઇને, મારા આત્માને શુધ્ધ કરવો છે. પ્રભુ ! મારે શુધ્ધ થવું છે... શુધ્ધ થવું છે !

જ્ઞાન સંબંધી મારી આલોચના

હે અનંત ઉપકારી ગુરુ ભગવંત !

જાણતા-અજાણતા મેં અનેકવાર જ્ઞાન, જ્ઞાની અને જ્ઞાનના સાધનોનો અવિનય, અશાતના, અભક્તિ અને અપરાધ કર્યાં છે.

ગુરુદેવ ! આજે આપશ્રીની સમક્ષ જ્ઞાન સંબંધી મારી આલોચના કરૂં છું.

હે ગુરુદેવ ! મારી આલોચનાનો સ્વીકાર કરી, મારા યોગ્ય મને પ્રાયશ્ચિત આપશો એવી આપશ્રીને નમ્ર વિનંતી કરૂં છું. ફરી આવો અવિનય, અશાતના નહીં કરૂં એવો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• મેં મારા ઉપકારી ગુરુની અશાતના કે અવિનય કર્યો છે.	☐	☐
• સ્કૂલ / કોલેજના ટીચરની મજાક / મશ્કરી કરી છે.	☐	☐
• ઓફિસના બોસ / શેઠ / સ્ટાફ કે કસ્ટમરનું અપમાન કર્યું છે, તેમના માટે નેગેટીવ ભાવ કર્યો છે.	☐	☐
• કોઈએ સમજ આપી હોય, તેનો ઉપકાર માન્યો નથી.	☐	☐
• મારામાં જે જ્ઞાન / સમજ / આર્ટ છે તે બીજાને આપ્યા નથી.	☐	☐
• જ્ઞાન સંબંધી સમયનો ભોગ આપી કોઈને સમજ આપી નથી.	☐	☐
• ધર્મની પ્રભાવના કરી નથી.	☐	☐

	હા	ના
• પુસ્તક પ્રકાશન રૂપે જ્ઞાનદાનમાં સમય, સંપત્તિ કે શક્તિનો ઉપયોગ કર્યો નથી.	☐	☐
• જ્ઞાનના સાધનોનો જતનાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યો નથી.	☐	☐
• કોઈ વાંચતા હોય ત્યારે ટી.વી. કે રેડિયો ચાલુ કરીને, મોટેમોટેથી વાતો કરીને, લાઈટ બંધ કરીને, અવાજ કરીને, ચશ્મા છૂપાવીને, પુસ્તકો છૂપાવીને જ્ઞાનમાં અંતરાય આપી છે.	☐	☐
• જ્ઞાની અથવા પોતાનાથી હોંશિયાર વ્યક્તિની ઈર્ષ્યા કરી છે.	☐	☐
• કોઈને સમય કે સંપતિ દ્વારા જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે સહાય કરી નથી.	☐	☐

	હા	ના
• ઉપાશ્રય કે ગુરુ સાંનિધ્યમાં મોબાઇલનો ઉપયોગ કરી ગુરુના જ્ઞાનની અવહેલના કરી છે.	☐	☐
• ઉપાશ્રયમાં મોટા અવાજે બોલીને અન્યને ધર્મભાવનામાં ખલેલ પહોંચાડી છે.	☐	☐
• કોઈની લખેલી સ્ટોરી કે ગીતને પોતાની રચના ગણાવી, પ્રશંસા મેળવી છે.	☐	☐
• મને પ્રવચન દ્વારા પ્રભુનું જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું, તે મેં કોઈની સાથે Share કર્યું નથી.	☐	☐

		હા	ના
•	કોઈ બુકમાંથી વાંચીને કાંઈ શીખ્યા પછી એમ જ કહ્યું છે, આ તો હું મારી જાતે શીખ્યો/શીખી છું.	☐	☐
•	જ્ઞાનના સાધનો-પેન, પેન્સીલ, રબર, નોટબુક, પુસ્તક આદિને જેમ-તેમ, જ્યાં-ત્યાં ફેંક્યા છે.	☐	☐
•	પ્રશ્ન બીજાને પૂછ્યો હોય, છતાં પોતે વચ્ચેથી ઊભા થઇ, જવાબ આપી, પોતાના જ્ઞાનનું પ્રદર્શન કર્યું છે.	☐	☐
•	જ્ઞાની પુરુષોના વચનોનો, ‘આવું તે કાંઇ હોય ?’ કહીને અવિનય કર્યો છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારી જ્ઞાન આરાધના સંબંધી અવિનય અશાતના અભક્તિ અપરાધ થયો હોય તો, બે હાથ જોડી મસ્તક નમાવી ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે ગુરુદેવ ! આજના પાવન દિવસે, આપશ્રીના શરણે, સમર્પણ ભાવે સંકલ્પ કરૂં છું, જ્ઞાનની આરાધના માટે, જ્ઞાનના પ્રાગટ્ય માટે અને જ્ઞાનની અંતરાયનો ક્ષય કરવા...

- ☐ અઠવાડિયામાં એક વાર એક પ્રવચન સાંભળીશ અથવા પ્રભુની વાણીરૂપ આધ્યાત્મિક પુસ્તકનું વાંચન કરીશ.

- ☐ જ્ઞાનના સાધનોને, પુસ્તકોને ફાડીશ નહીં, ફેંકીશ નહીં, થૂંક લગાવીશ નહીં, અશાતના કરીશ નહીં, કોઈને અંતરાય આપીશ નહીં.
- ☐ જરૂરિયાત મંદ બાળકને ભણવામાં યથા શક્તિ સહાય કરીશ.
- ☐ જ્ઞાન પ્રકાશનમાં દાન આપીશ.
- ☐ ગરીબ બાળકોને જ્ઞાન ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ આપીશ.

દર્શન સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ ! આપ મળ્યાં ન હતાં તે પહેલાં અજ્ઞાન અને અણસમજના કારણે દેવ, ગુરુ, ધર્મ પ્રત્યે શંકા કરી છે, મિથ્યા માન્યતાઓ કરી છે. અનેક પ્રકારે અશાતના કરી છે.

હે ગુરુદેવ ! આજે આંખોમાં અશ્રુ સાથે મારા એ સર્વ દોષોની આલોચના કરૂં છું.

ગુરુદેવ ! મને માફ કરી પ્રાયશ્ચિત આપો... ગુરુદેવ ! મને પ્રાયશ્ચિત આપો !

આજ પછી કોઈ પણ શંકા કે વિકલ્પ નહીં લાવું એ સંકલ્પ કરૂં છું.

હા ના

દેવાધિદેવ ભગવાન :

- ભગવાન માટે અયોગ્ય વિચારો કર્યા હોય, જેમ કે,

  આમ તો રાજમહેલ છોડયાં અને છતાં સોનાના ગઢ જેવા સમોવશરણમાં બિરાજ્યાં છે. ☐ ☐

- ભગવાન મહાવીર પાસે તો અંગ ઉપર એક વસ્ત્ર પણ નથી. ☐ ☐
- ભગવાન મહાવીરે પણ લગ્ન કરીને પછી દીક્ષા લીધી હતી, એવા વિચાર સાથે સ્વયંના લગ્નને સારા માન્યા છે, ભગવાનનો અવિનય ક્ર્યો છે. ☐ ☐

	હા	ના
• શું ખરેખર ભગવાને કેવળજ્ઞાનમાં આ બધું જોયું હશે ? એવા વિચાર સાથે તીર્થંકર પરમાત્માના કેવળજ્ઞાન પ્રત્યે શંકા કરી છે.	☐	☐

ગુરુ :

• શબ્દોમાં રહેલાં સંકેતને ન સમજીને, ગુરુની અશાતના કરી છે.	☐	☐
• મમ્મી-પપ્પા, દાદા-દાદીને ઉપાશ્રયના ગેઈટ સુધી મૂકવા આવ્યો/આવી છું પણ ઉપાશ્રયમાં બિરાજમાન ગુરુદેવ કે સંત-સતીજીના દર્શન નથી કર્યાં.	☐	☐

હા ના

- જેમણે પંચમહાવ્રત સ્વીકાર્યા નથી તેવા સંસારી વ્યક્તિને જ્ઞાની માનીને તેમને ગુરુ સ્વીકારીને ભગવાનની આજ્ઞા વિરૂધ્ધ કર્યું હોય.
- મમ્મી-પપ્પાએ દર્શન કરવા માટે કહ્યું, ત્યારે 'અમારી પાસે ટાઈમ નથી', 'ઉપાશ્રયમાં તો ખાલી પંચાત થતી હોય, ત્યાં શું જવાનું હોય ?', શાસ્ત્રોના 'શબ્દો બાયપાસ થતાં હોય ત્યાં સમય કોણ બગાડે', જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ કરી દેવ-ગુરુ-ધર્મની અશાતના કરી છે.

હા ના

ધર્મ :

- ધર્મ સ્થાનક અને ઉપાશ્રયમાં પણ રજોહરણ ઉડતા હોય છે, ત્યાં શું જવાનું એવા વિચાર કર્યા છે.
- ઉપાશ્રયમાં તો ફંડ ફાળા સિવાય કોઈ વાત ન હોય એવી ચર્ચા કરી છે.
- ઘરની વ્યક્તિ ઉપાશ્રય જતા હોય ત્યારે કહ્યું છે, આમ ધર્મનું પૂછડું ન થવાય.
- મહારાજ- મહાસતીજી પાસે બહુ ન જવાય, એ લોકો વશીકરણ કરે, એમ કહી અંતરાય આપી છે.

હા ના

- મહારાજ-મહાસતીજી પાસે તો ક્યારેય જવાય જ નહીં, પહેલાં જ કંદમૂળની બાધા આપી દે, અથવા કહે તમારા તરફથી જાપ કરાવો, શિબિર કરાવો, સંઘ-જમણ કરાવો, એવા ભાવ સાથે અશાતનાનો અપરાધ કર્યો છે.
- બીજા બધાં મંદિર કેટલાં ભવ્ય હોય અને આપણા ઉપાશ્રયમાં તો ચાર દિવાલ અને રોજ બદલાતાં મહારાજ-મહાસતીજી હોય એવી વાતો કરી છે. આપણા વ્રતમાં તો કાંઈ ખાવાનું ન હોય જ્યારે બીજા બધાંના વ્રતમાં તો ફરાળ, મિઠાઈ, દૂધ-દહીં વાપરવાના હોય, એવું કહી શ્રેષ્ઠ જૈનધર્મની અશાતના કરી છે.

	હા	ના
• આપણા ધર્મમાં ત્યાગ અને સહન કરો જ્યારે બીજા ધર્મમાં તો કેવા જલસા હોય છે, એવી ચર્ચા કરી ધર્મનો અવિનય કર્યો છે.	☐	☐
• ગુરુના વચનો પર શંકા કરી ગુરુ પ્રત્યે અશ્રધ્ધાના ભાવ કર્યાં છે.	☐	☐
• આ મહારાજ સાહેબ તો કેવા મૂડી અને અહમી છે, માંગલિક પણ ફરમાવતા નથી, એવો વિચાર કર્યો છે.	☐	☐
• બીમાર અને વૃધ્ધ સાધુ-સાધ્વીજીની વૈયાવચ્ચ કરી નથી.	☐	☐
• સાધુ-સાધ્વી વિહાર કરે ત્યારે વળાવવા ગયાં નથી, ઉપાશ્રય કે ઘરમાં ઊભા-ઊભા જ કહી દીધું છે, પધારજો !	☐	☐

	હા	ના
• રસ્તામાં ક્યારેય કોઈ પણ સાધુ-સાધ્વી મળ્યા હોય, ત્યારે દર્શન કર્યા વિના, કાંઈ ખપ છે એવું પૂછયા વિના ઝડપથી પસાર થઈ ગયો / ગઈ છું.	☐	☐
• મહારાજ સાહેબ તો મફતનું ખાઇને જીવે છે તેવી અવિનય વિચારધારા રાખી હોય.	☐	☐
• ગુરુદેવોને ખાલી આદેશો જ કરવા છે, અમને સમજવા નથી તેવો વિચાર કર્યો હોય.	☐	☐
• રસ્તામાં મળે ત્યારે 'મત્થએણ વંદામિ' કહીને વિનય ન કર્યો હોય.	☐	☐

	હા	ના
• સ્વાગત કે વિહારયાત્રામાં તેમની આગળ ચાલ્યા હોય.	☐	☐
• તેમની પ્રવચન સભામાં મોબાઇલની રીંગ વાગતી રાખીને સભાની અશાતના કરી હોય.	☐	☐
• પ્રવચન સભામાં મોડા આવીને આગળ બેસવા બધાંને ડીસ્ટર્બ કર્યા હોય.	☐	☐
• સંત-સતીજીના સાંનિધ્યમાં પગ પર પગ ચડાવીને બેઠાં હો.	☐	☐
• પ્રવચન સભામાં વચ્ચેથી ઊભા થઈ બહાર નીકળી ગયા હો.	☐	☐
• અંદર-અંદર વાતો કરી હોય.	☐	☐

	હા	ના
• લાઈનમાં ન બેસતાં આડા-અવળા બેઠાં હો.	☐	☐
• વડીલો ઊભા હોય અને તમે આરામથી ખુરશી પર બેઠાં રહી, એમને સહાયક ન બન્યા હો.	☐	☐
• ગુરુની આજ્ઞા વિના એમના અવગ્રહમાં ગયા હો.	☐	☐
• પોતાના સગા અને મિત્ર માટે જગ્યા રાખી, બીજાને બેસવામાં અંતરાય આપી હોય.	☐	☐
• એમની પાસેથી કોઈ પણ વસ્તુ ગ્રહણ કરતી વખતે અને એમને કોઈ વસ્તુ અર્પણ કરતી વખતે એક જ હાથનો ઉપયોગ કર્યો હોય.	☐	☐

	હા	ના
• ગુરુદેવ ! મજામાં છો ને ! અહીંયા ફાવે છે ને ! ! આવા અવિનયી શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો હોય.	☐	☐
• ગુરુથી ઊંચા આસને કે ગુરુની બાજુમાં બેસીને અવિનય કર્યો હોય.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં દર્શન ગુણ સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે ગુરુદેવ ! આજના પાવન દિવસે, આપશ્રીના શરણે, સમર્પણ ભાવે સંકલ્પ કરૂં છું, મારા દર્શનને વિશુધ્ધ કરવા, મારી દૃષ્ટિને પ્રભુ જેવી દૃષ્ટિ બનાવવા...

- ☐ અરિહંત ભગવાન અને સિધ્ધ ભગવાનને મારા ભગવાન રૂપે ધારણ કરી એમના શરણનો સ્વીકાર કરૂં છું.
- ☐ કેવળી પ્રરૂપિત ધર્મને ધારણ કરૂં છું.

- [ ] ....ને મારા સદ્‌ગુરુ રૂપે ધારણ કરી, એમના ચરણ અને શરણનો સ્વીકાર કરું છું.
- [ ] દરરોજ સવારે આંખ ખોલતાં પહેલાં પાંપણ પર દેવગુરુના દર્શન કરીશ.
- [ ] દેવ-ગુરુ-ધર્મની સમય અને શક્તિ પ્રમાણે સેવા કરીશ.
- [ ] દરરોજ પરમ શ્રધ્ધેય દેવ / ગુરુ / તીર્થંકર પરમાત્માની માળા કરીશ.

પહેલું અણુવ્રત - પ્રાણાતિપાત

હિંસા સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

આ સંસારમાં રહીને પલ-પલ હિંસા થાય છે, પરંતુ કેટલીક હિંસાથી તો બચી શકાય એમ હોવા છતાં પ્રમાદથી કે સ્વાર્થથી હિંસા કરી છે, હે ગુરુદેવ ! તેમાંથી જેટલી યાદ છે તે અને જેટલી ભૂલાઇ ગઇ છે, તે સર્વ હિંસાની આલોચના કરૂં છું, ગુરુદેવ ! મને પ્રાયશ્ચિત આપવાની કૃપા કરશો. એ હિંસા ફરી ન કરવાનો હું સંકલ્પ કરૂં છું !

		હા	ના
•	મારા શરીરને સ્વચ્છ કરવા હાફ કે એકાદ બકેટ પાણી જોઈએ, પણ મેં તો ટબ / શાવરબાથનો ઉપયોગ કર્યો છે.	☐	☐
•	મારા સ્ટેટસ અને શોખ ખાતર મેં કૂતરા / પોપટની સ્વતંત્રતા છીનવી છે. તેમને બાંધીને રાખ્યા છે.	☐	☐
•	ફેશનને અનુરૂપ થવા મેં પશુઓની હત્યા કરી, એમની સ્કીનમાંથી બનેલાં લેધરના બેલ્ટ, વોલેટ, પર્સ, શુઝ, સેન્ડલ્સને મસ્તીથી પહેર્યાં છે. પૃથ્વીકાયના જીવો એવા હીરા-મોતી-સોનાના દાગીના પહેર્યાં છે. સિલ્કના વસ્ત્રો અને વસ્તુઓ વાપરી છે.	☐	☐

	હા	ના
• મારા સ્વાદ માટે / મિત્રોના સંબંધ સાચવવા માટે મેં નોન-વેજ / આલ્કોહૉલનું સેવન કર્યું છે.	☐	☐
• બ્યુટીફુલ અને હેન્ડસમ દેખાવા માટે મેં અબોલ જીવોની હિંસાથી બનેલાં સૌંદર્ય પ્રસાધનો - સાબુ, શેમ્પુ, પરફ્યુમ, કોસ્મેટીક્સ આદિ વાપર્યાં છે.	☐	☐
• બેસ્ટ ઈનવેસ્ટમેન્ટ અને બેટર પ્રોફીટ માટે જીવ હિંસા કરતી હોય એવી કંપનીના શેર ખરીધ્યાં છે / એવી કંપનીમાં નોકરી કરી છે / એવા પ્રકારનો બિઝનેસ કર્યો છે.	☐	☐

	હા	ના
• પ્રેસ્ટીજ ઈસ્યુ માટે અને અન્ય સાથે કમ્પેરીઝન કરીને મેં મારે ત્યાં પ્રસંગોમાં ફૂલોના ડેકોરેશન કરાવ્યાં છે / ઘરમાં તાજા ફૂલના ફ્લાવરવાઝ રાખ્યાં છે / ઘરમાં માછલીઘર રાખ્યાં છે.	☐	☐
• શોખ ખાતર હાથમાં અને માથામાં મહેંદી મૂકી છે.	☐	☐
• દીવાળીમાં દીવા પ્રગટાવ્યાં છે.	☐	☐
• બર્થ ડે પાર્ટીમાં કેન્ડલ ઉપર અને ગરમ પદાર્થને ઠંડા કરવા ફૂંક મારી છે.	☐	☐
• જીભના સ્વાદ માટે કાંદા-બટેટા-લસણ આદિ કંદમૂળ ખાધાં છે.	☐	☐

હા ના

- મારી ઉતાવળને કારણે જોયા વિના દરવાજા બંધ કર્યાં છે અને ગરોળીની પૂંછડી કપાય ગઈ હશે, જોયા વિના જ બૂટ-ચંપલ પહેર્યાં છે એટલે ક્યારેક અસંખ્ય કીડી, મંકોડા, જંતુ આદિની હિંસા થઈ હશે, કાર નીચે કૂતરૂં કે બિલાડી સૂતા છે કે નહીં એ જોયા વિના જ કાર સ્ટાર્ટ કરી છે એટલે એ જીવોને હર્ટ થયું હશે, ડરી ગયાં હશે, તેમનું મૃત્યુ થયું હશે. ☐ ☐
- ગાર્ડનમાં બેઠાં બેઠાં વાતો કરતાં કરતાં ઘાસ અને હાલતાં-ચાલતાં ફૂલ તથા પાંદડા તોડયાં છે. ☐ ☐

	હા	ના
• મારા સ્વાસ્થ્યની રક્ષા માટે, હેલ્ધી બનવા માટે પ્રાણી હિંસાથી બનેલી મેડીસીન્સ અને ઈન્જેક્શન્સ લીધાં છે.	☐	☐
• નિયમિત રૂપે ઘરને સ્વચ્છ રાખ્યું નથી અને પછી જાળાં થતાં કરોળિયાના ઘર તોડયા છે, પેસ્ટ કંટ્રોલ કરાવ્યાં છે, કીચનમાં જંતુ નાશક દવાનો ઉપયોગ કર્યો છે.	☐	☐
• આહાર પ્રત્યે આસક્ત થઇ, જ્યાં વેજ-નોનવેજ સાથે બનતા હોય એવી હોટલમાં લંચ-ડીનર લીધાં છે, લારીના ઉઘાડા પદાર્થ ઊભા-ઊભા ટેસ્ટથી ખાધાં છે, રાત્રિ ભોજન કર્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• આઈસક્રીમ, ચૉકલેટ આદિ ખાઈને ખાલી કપ અને રેપર જ્યાં ત્યાં ફેંક્યા છે, જે ખાવા અનેક કીડીઓ આવી છે અને મૃત્યુને શરણ થઈ છે.	☐	☐
• કિચનના પ્લેટફોર્મ પર કીડીઓ થઈ હોય ત્યારે ટમ્બલર ભરીને પાણી નાંખી દીધું છે.	☐	☐
• તેલ-ઘી કે ખાવાની વસ્તુઓ ઉઘાડી રાખી છે.	☐	☐
• વોટરપાર્કમાં ફન ખાતર વોટર રાઈડ્ઝ લઈ અનંતા પાણીના જીવોની હિંસા કરી છે.	☐	☐

	હા	ના
• મોજ-મસ્તી માટે તહેવારની ઉજવણીમાં...		
• હોળી પ્રગટાવી છે. રંગથી રમ્યાં છીએ.	☐	☐
• મિથ્યા માન્યતાના આધારે હોળીમાં નાળિયેર હોમ્યાં છે.	☐	☐
• નદી-તળાવમાં સ્નાન કર્યાં છે, સ્વીમીંગ કર્યું છે.	☐	☐
• વરસાદનાં પાણીમાં ભિંજાવાનો આનંદ લીધો છે.	☐	☐
• ઝૂલા ઝૂલ્યાં છીએ.	☐	☐
• ઘરમાં કબૂતર કે ચકલીએ બાંધેલા માળા કઢાવી નાખ્યાં છે, ઇંડા બહાર મૂકાવી દીધાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• આખા મરચાં તળીને, એમાં નીમક, મસાલો ભભરાવીને ટેસ્ટથી ખાધાં છે.	☐	☐
• ઉતાવળમાં કેટલીય વાર પાણીના નળ અને લાઈટ-પંખા ખુલ્લા રાખીને બહાર જતો રહ્યો/રહી છું.	☐	☐
• હાઇસ્પીડ કાર ચલાવીને કૂતરા, ગાય કે માણસને માર્યા છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં પહેલા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! અત્યારે જ્યારે શ્રેષ્ઠ એવા સંયમધર્મનો સ્વીકાર કરવાનો યોગ નથી, ક્ષમતા નથી અથવા પુરુષાર્થ નથી, પરંતુ ગુરુકૃપાએ શ્રાવક ધર્મ સ્વીકારવાનો શુભ યોગ પ્રાપ્ત થયો છે, ત્યારે હું મારા અહિંસાના આત્મગુણને દૃઢ બનાવવા પ્રત્યાખાન કરૂં છું.

☐ નોન-વેજ ખાઈશ નહીં. દારૂનુ સેવન કરીશ નહીં.

- ☐ મહિનામાં ...... દિવસ કંદમૂળનો ત્યાગ કરીશ.
- ☐ તીથીના દિવસોમાં લીલોતરી / કંદમૂળ વાપરીશ નહીં.
- ☐ મારા શોખ ખાતર કૂતરા-સસલાંને પાળીશ નહીં.
- ☐ પંખીઓને પાંજરામાં પૂરીશ નહીં.
- ☐ હોળી પ્રગટાવીશ નહીં, હોળીમાં રંગોથી રમીશ નહીં.
- ☐ ફટાકડા ફોડીશ નહીં. કોઈને અપાવીશ નહીં.
- ☐ કૂવા, તળાવ, નદી, સમુદ્રમાં સ્નાન કરીશ નહીં.
- ☐ વોટર પાર્કમાં Rides લઈશ નહીં.

- ☐ સ્વીમીંગ કરીશ નહીં, શાવર બાથ લઈશ નહીં.
- ☐ બાથટબમાં સ્નાન કરીશ નહીં.
- ☐ જંતુનાશક દવા વાપરીશ નહીં અથવા મહિનામાં ..... દિવસ ત્યાગ કરીશ.
- ☐ પશુની હિંસામાંથી બનતી સિલ્કની, લેધરની વસ્તુઓ તથા કોસ્મેટીકસ, પરફ્યુમ્સ આદિ વાપરીશ નહીં.
- ☐ મોટી હિંસા થતી હોય એવી કંપનીઓના શેર લઈશ નહીં.
- ☐ નોન-વેજ બનતું હોય એવા સ્થાને ખાઈશ નહીં.
- ☐ એબોર્શન કરીશ નહીં, કરાવીશ નહીં, કરનારને મદદરૂપ થઈશ નહીં.

- ☐ રસ્તામાં ચાલતી વખતે નીચે જોઈને ચાલીશ. મોબાઈલમાં કે કોઈની સાથે વાતો કરતાં કરતાં નહીં ચાલું.
- ☐ રસ્તામાં પક્ષીઓ માટે નાંખેલા દાણા ઉપર પગ મૂકીને ચાલીશ નહીં.
- ☐ બ્રશ કરતી વખતે નળ ખુલ્લા રાખીશ નહીં.
- ☐ ઘાસ ઉપર ચાલીશ નહીં.

બીજું અણુવ્રત - અસત્ય

અસત્ય સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

મને ખબર છે કે અસત્ય બોલવું પાપ છે છતાં પણ ક્રોધના કારણે, ભયના કારણે, હાસ્યના કારણે અને લોભના કારણે અનેક-અનેક વખત ખોટું બોલાયું છે. ગુરુદેવ ! આજે આપની સમક્ષ એની ભાવથી આલોચના કરૂં છું. મને પ્રાયશ્ચિત આપશો.

હે ગુરુદેવ ! ફરી આવી પરિસ્થિતિઓમાં અસત્ય ન બોલું એવી સાવધાનીનો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• નાનપણમાં સ્કૂલે ન જવા માટે મમ્મી પાસે પેટમાં દુખવાનું, માથુ દુખવાનું બહાનું કરી અસત્ય બોલ્યું છે.	☐	☐
• પોતાની મિત્રતા કે સંબંધ સાચવવા માટે ત્રીજાની વાતમાં ખોટી સાક્ષી પૂરી છે.	☐	☐
• બે ઘડીના આનંદ માટે અનેકવાર અનેક વ્યક્તિઓને એપ્રિલફુલ બનાવ્યાં છે.	☐	☐
• પોતાના સંતાનો / બીજાના સંતાનોની સગાઈ વખતે ખોટી ઉંમર, ખોટો અભ્યાસ બતાવીને અસત્ય બોલ્યું છે.	☐	☐

	હા	ના
• કોઈને કહેવાના મેસેજમાં શબ્દો ઉમેરીને કે ઘટાડીને પૂર્ણ સત્ય મેસેજ આપ્યો નથી.	☐	☐
• કોઈની નિંદા કરી છે, કોઈની છૂપી વાત જાહેર કરી દીધી છે, તો ક્યારેક બે વ્યક્તિ વચ્ચે વેરભાવ થાય તેવા વચનો બોલ્યાં છે.	☐	☐
• કોઈના માટે જોયા-જાણ્યા વિના ખોટા અભિપ્રાય આપ્યાં છે.	☐	☐
• કોઈને દુ:ખ થાય, કોઈનું અપમાન થાય તેવાં ખોટા આક્ષેપો કર્યાં છે.	☐	☐
• સત્ય જાણ્યા કે સમજ્યા વિના અફવા ફેલાવી છે.	☐	☐
• પોતાની ભૂલ અને દોષ છૂપાવવા બીજા પર આરોપ મૂક્યો છે.	☐	☐

	હા	ના
• ઑફિસમાં, વ્યવસાયમાં પ્રોફીટની લાલચમાં કેટલીય વાર ક્લાયન્ટસ્ સાથે ખોટું બોલ્યું છે, ખોટો વ્યવહાર કર્યો છે.	☐	☐
• જવું હોય હીલ સ્ટેશન ફરવા અને શેઠને કહ્યું હોય દેશમાં પેરેન્ટસ્ બીમાર છે.	☐	☐
• ટેક્સ અને એક્સાઈઝ ડયુટી ઓછી ભરવી પડે તે માટે ગવર્મેન્ટ સાથે પણ છેતરપીંડી કરી છે.	☐	☐
• વાત-વાતમાં ખોટું બોલ્યું છે.	☐	☐
• વ્યક્તિ સામે હોય ત્યારે વખાણ કર્યાં છે અને પાછળથી એની જ નિંદા કરી છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં બીજા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! આ સંસારમાં મારા સ્વાર્થ માટે કે લોભ માટે અસંખ્ય વાર અસત્ય બોલી પાપ બાંધ્યા છે. આજે ગુરુ સમક્ષ મારા સત્ય ગુણનો વિકાસ કરવા પ્રત્યાખ્યાન કરું છું.

☐ સગાઇ માટે અસત્ય બોલીશ નહીં.

☐ ખોટી સાક્ષી આપીશ નહીં.

- ☐ કોઇને એપ્રિલફૂલ બનાવીશ નહીં.
- ☐ કોઇને ફાંસી મળે તેવું ખોટું બોલીશ નહીં.
- ☐ કોઇ બે વ્યક્તિ વચ્ચે વેર જાગે તેવું ખોટું બોલીશ નહીં.
- ☐ કોઇને દુ :ખ થાય કે કોઇનું અપમાન થાય તેવી મશ્કરી કરીશ નહીં.
- ☐ સ્કૂલમાં કે ટ્યુશનમાં રજા માટે ખોટું બોલીશ નહીં.

ત્રીજું અણુવ્રત - અદત્તાદાન

ચોરી સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

જ્ઞાનથી કે અજ્ઞાનથી મારાથી જે કાંઈ અને જે પ્રકારની ચોરી થઈ છે તેની આપ સમક્ષ સાચા હૃદયથી આલોચના કરૂં છું. હે ગુરુદેવ ! મને પ્રાયશ્ચિત આપવાની કૃપા કરશો.

ગુરુદેવ ! ફરી આવું ન કરવાનો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• ઘણી વખત, ઘણી વસ્તુઓ જેમની હોય તેમને પૂછયા વિના લીધી છે.	☐	☐
• નાનપણમાં સ્કૂલમાં પૂછયા વિના પેન, પેન્સીલ, રબર અને હોમવર્કની નોટબુકની ચોરી કરી છે.	☐	☐
• વધુ નફો કમાવવાની લાલચે ધંધામાં શુધ્ધ વસ્તુ કહીને, ભેળસેળવાળી વસ્તુ આપી છે.	☐	☐
• વધુ માર્ક્સ મેળવવા એકઝામ સમયે આજુ-બાજુવાળામાંથી પ્રત્યુત્તરની ચોરી કરી છે.	☐	☐
• રાતોરાત લખપતિ થઈ જવા સ્મગલીંગનો ધંધો ક્ર્યો છે.	☐	☐

	હા	ના
• શાકભાજી અને ઘર ખર્ચની રકમમાંથી વપરાણા હોય ઓછા અને કહ્યું છે બધાં વપરાઈ ગયાં છે.	☐	☐
• ઘરમાં ખૂટતી વસ્તુ બાજુવાળાને ત્યાં લેવા ગયા હોય ત્યારે મોટી વાટકીમાં લાવ્યા છીએ અને પાછી આપતી વખતે નાની વાટકીમાં આપી છે.	☐	☐
• વખાણ સાંભળવાના ભાવ સાથે કોઈએ લખેલી વાર્તા, કવિતા, રસોઈ, પ્રોજેકટને પોતાનું નામ આપ્યું છે.	☐	☐
• ઉપાશ્રયનાં ફંડમાંથી કટકી કરી છે.	☐	☐

	હા	ના
• વાંચવા લીધેલા ન્યુઝ પેપર્સ કે બુકસ પાછા આપ્યાં નથી.	☐	☐
• જાપમાં નામ લખાવ્યું હોય અને જાપ કર્યાં નથી.	☐	☐
• કોઇની જમીન/મકાન/ફ્લેટ પોતાના નામ પર કરી છેતરપીંડી કરી છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં ત્રીજા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! જાણતા કે અજાણતા અગણિત વાર કોઈને કોઈ પ્રકારે ચોરી થઈ છે, આજે ગુરુ સમક્ષ મારા અચૌર્ય ગુણને પ્રગટ કરવા પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ કોઇના ઘરના તાળા તોડી, ચોરીના હેતુથી ચોરી કરીશ નહીં.

☐ કોઇને લૂંટીશ નહીં.

☐ ધર્મસ્થાનકમાં માલ-મિલ્કતની ચોરી કરીશ નહીં, સંઘના ફંડમાંથી કટકી કરીશ નહીં.

☐ દાણચોરી (સ્મગલીંગ) કરીશ નહીં.

☐ નકલી ચલણી નોટો બનાવીશ નહીં.

- ☐ ખાવાની વસ્તુઓ, દવા વગેરેમાં ભેળસેળ કરીશ નહીં.
- ☐ ઘરખર્ચની રકમમાંથી કટકી કરીશ નહીં.
- ☐ પૂછયા વિના કોઇની વસ્તુ, નોટ, પેન્સીલ વગેરે લઇશ નહીં.
- ☐ પરીક્ષામાં કોપી કરીશ નહીં.

ચોથુ અણુવ્રત : મેહુણ

અબ્રહ્મ સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

મન, વચન, કાયાથી જે અબ્રહ્મનું સેવન કર્યું છે તથા જ્યાં-જ્યાં આસક્તિના ભાવ કરી, જે પાપાચાર કર્યાં છે તેની હું બે હાથ જોડી, મસ્તક નમાવી આલોચના કરૂં છું... પ્રાયશ્ચિતની વિનંતી કરૂં છું.

આવા ઘૃણાસ્પદ પાપો ફરી નહીં કરૂં એવો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• અન્ય સ્ત્રી / પુરુષ પ્રત્યે આકર્ષાઈને પોતાના પતિ / પત્ની પ્રત્યે બેવફાઈ કરી છે.	☐	☐
• અન્ય યુવક / યુવતીને વિકારની દ્રષ્ટિએ જોયાં છે.	☐	☐
• બ્લુ ફીલ્મ, પોર્ન સાઈટ અને પોર્ન મેગેઝીન જોઈને મનમાં આનંદ મેળવ્યો છે.	☐	☐
• આર્થિક ઉપાર્જન અર્થે મેરેજ બ્યુરો ચલાવ્યો છે.	☐	☐
• વોટસ્એપ અને મોબાઈલ મેસેજ દ્વારા બીજામાં વિકાર વૃતિ જગાડી છે.	☐	☐

	હા	ના
• પોતાનાથી નાની ઉંમરની વિજાતિય વ્યક્તિ સાથે, લગ્ન ન થયાં હોય એવી વ્યક્તિ સાથે વિકાર અને વાસના જાગૃત કરે તેવી વાતો કરી છે. મોબાઈલમાં તેવા દ્રશ્યો બતાવી તેને ઉત્તેજિત કરવાના પ્રયત્ન કર્યાં છે.	☐	☐
• જોનાર વ્યક્તિમાં વિકાર જન્માવે એવા શોર્ટ, સ્લીવલેસ, ઓપન અને વિકારી વસ્ત્રો પહેર્યાં છે, એવા હાવભાવ અને ઈશારા કર્યાં છે.	☐	☐
• એબોર્શન કરાવ્યું છે / કરાવવાની પ્રેરણા આપી છે / કરાવવામાં સહાયક બની છું / બન્યો છું.	☐	☐

હા	ના
☐	☐

- વિકારવર્ધક મુવી જોવા બીજાને લઈ જઈને તેને વિકારી બનાવવામાં નિમિત બન્યો / બની છું.

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં ચોથા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! મન, વચન અને કાયાથી અનેકવાર અબ્રહ્મનું સેવન કરી મારા પવિત્ર ભાવોને મલિન કર્યાં છે. આજે ગુરુ સમક્ષ મારા બ્રહ્મચર્યના ભાવોને દઢ કરવા પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

- ☐ પરસ્ત્રી, પરપુરુષ સાથે અબ્રહ્મ (Sex) સેવીશ નહીં. ભૂતકાળમાં કર્યું હોય તો તેની આલોચના ગુરુ સમક્ષ કરી પ્રાયશ્ચિત કરીશ.
- ☐ વેશ્યાગમન કરીશ નહીં.
- ☐ મેરેજબ્યુરો ચલાવીશ નહીં.
- ☐ મહિનામાં ...... દિવસ અબ્રહ્મનું (Sex) સેવન કરીશ નહીં.
- ☐ રોજ ...... કલાકથી વધુ ટી.વી. જોઇશ નહીં.
- ☐ બ્લ્યુ ફિલ્મ કે હોરર મુવી જોઇશ નહીં.
- ☐ જાણી જોઇને દેહ પ્રદર્શન કરીશ નહીં.

- ☐ કોમ્પ્યુટરમાં જરૂરિયાત સિવાય ચેટીંગ-સર્ફીંગ કરીશ નહીં.
- ☐ પોર્ન સાઇટ જોઇશ નહીં.
- ☐ પોતાનાથી નાની ઉંમરના કે સગાઇ-લગ્ન થયા હોય તેવા વિજાતિય પાત્રને વિકાર જન્મે તેવું બોલીશ નહીં.

પાંચમુ અણુ વ્રત - પરિગ્રહ

પરિગ્રહ સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

પ્રભુએ પરિગ્રહને પાપ કહ્યું છે, છતાં મેં મારા સ્વાર્થ અને લોભને વશ થઈ જરૂરિયાત કરતાં પણ અનેક ગણો વધારે પરિગ્રહ કર્યો છે.

ગુરુદેવ ! એ પરિગ્રહની આજ હું સાચા હૃદયે આલોચના કરૂં છું. મને ક્ષમા આપો. મને પ્રાયશ્ચિત આપશો. હું પરિગ્રહનો ત્યાગ કરવાનો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ, વસ્ત્રો, સાધનો આદિનો સંગ્રહ કર્યો છે.	☐	☐
• મર્યાદાથી વધારે ઘર, જમીન, ઓફિસ, દુકાન, સોનું, ચાંદી, હીરા આદિ રાખ્યાં છે.	☐	☐
• બીજાની વસ્તુને પોતાની માની, તેના પર અધિકાર કર્યો છે.	☐	☐
• જરૂરિયાત કરતાં વધારે સંપતિ હોવા છતાં સત્‌કાર્યોમાં વાપરી નથી.	☐	☐
• ઈલેક્ટ્રોનિક ગેજેટસ પ્રત્યે આસક્તિ રાખી છે.	☐	☐
• જે વસ્તુનો ક્યારેય ઉપયોગ નથી કર્યો, તેને પણ વર્ષોથી સાચવી રાખી છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં પાંચમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! પરિગ્રહ કરવામાં આ ભવમાં તો કોઈ કમી રાખી નથી અને ભૂતકાળના ભવોમાં પણ એટલો જ પરિગ્રહ રાખ્યો હશે. આજે ગુરુ સમક્ષ મારા પરિગ્રહ ભાવોને ઘટાડવા પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ મારા નામે ..... મકાન, ... દુકાન, ... ગોડાઉન, ... એકર જમીનથી વધુ રાખીશ નહીં.

☐ .... તોલા સોનું, ... તોલા ચાંદી, ... ઝવેરાતથી વધુ રાખીશ નહીં.

☐ પ્રતિવર્ષ ...... લાખ કે ...... કરોડથી વધુ નફો થશે તો તેને અન્ય ધાર્મિક-સામાજિક કાર્યમાં વાપરીશ.

☐ દરરોજ ગરીબને ભોજન કે કાંઇપણ ખાવાની વસ્તુ આપીશ.

છઠ્ઠુ અણુવ્રત - દિશા વ્રત

દિશાની મર્યાદા સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

ભલે બધી દિશામાં જઈ શકવાના નથી છતાં મનથી તો મંગળ અને ચંદ્ર સુધીની કલ્પના કરી, ભાવથી અનેક દિશામાં ગમન કર્યું છે.

હે ગુરુદેવ ! મારા એ સર્વ પાપોનું મને પ્રાયશ્ચિત આપશો.

હે ગુરુદેવ ! મને પ્રાયશ્ચિત આપશો.

હવેથી દિશાઓની મર્યાદા કરવાનો સંકલ્પ કરૂં છું.

	હા	ના
• મુવીમાં ફોરેનના, સ્વીત્ઝર્લેન્ડના દ્રશ્યો જોઈને ત્યાં જવાની ઈચ્છા કરી છે.	☐	☐
• વર્ષમાં એક વાર તો હીલ સ્ટેશન / બીચ પર / પરદેશ જવું જ જોઈએ એવો આગ્રહ રાખ્યો છે.	☐	☐
• મિત્રો અને ફેમીલી સાથે પીકનીકના પ્લાન કર્યાં છે. પીકનીકની મઝા માણી છે.	☐	☐
• દેખાતી દુનિયામાં તો વર્લ્ડ ટુર કરવાના મનોરથ કર્યાં છે, પણ ન દેખાતી દુનિયામાં પણ જવાની ઈચ્છા કરી છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં છઠ્ઠા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા! ભારતમાં તો દરેક દિશામાં ફરવાના શોખ રાખ્યાં છે પણ પરદેશમાં જવાના પણ અભરખાં રાખ્યાં છે. આજે ગુરુ સમક્ષ દિશાઓની મર્યાદાના પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ વર્તમાનમાં દેખાતી દુનિયાની બહાર જઇશ નહીં.

☐ ભારત બહાર જઇશ નહીં, અથવા ...... થી વધુ વાર જઇશ નહીં.

સાતમું અણુવ્રત - ઉપભોગ પરિભોગ

ઉપભોગ-પરિભોગ સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

ખાવાના પદાર્થોથી લઈ વસ્તુઓ અને સાધનોનો અનલીમીટેડ ઉપયોગ ક્ર્યો છે, ભોગવટો ક્ર્યો છે, આરંભ સમારંભ ક્ર્યાં છે. ગુરુદેવ ! આપની સમક્ષ એ સર્વની અંતરના ભાવોથી આલોચના કરૂં છું.

ગુરુદેવ ! સંકલ્પ કરૂં છું હવે હું બધી જ વસ્તુઓને મર્યાદિત કરી દઈશ.

	હા	ના
• વોર્ડરોબ ભરીને ડ્રેસીસ, સાડી, શર્ટસ, પેન્ટસ વગેરે હોવા છતાં પણ આંખને ગમતું દેખાય એટલે તરત જ ખરીદી લીધું છે.	☐	☐
• પાર્ટીમાં મોર્ડન દેખાવા માટે લીકર પણ લીધું છે.	☐	☐
• કોઈ ઓલ્ડી અને ગામડીયા ન કહે, તે માટે હુક્કા બારમાં પણ ગયો / ગઈ છું.	☐	☐
• ક્યારેક હોલીડે ટુરમાં ચરસ / ગાંજાનો સ્વાદ લીધો છે.	☐	☐
• ગરમીમાં ઠંડકનો આનંદ લેવા કલાકો સુધી સ્વીમીંગ કર્યું છે. કલાકો સુધી શાવરબાથ લીધો છે.	☐	☐

	હા	ના
• બૂટ ચંપલમાં પગની રક્ષા ઓછી અને ફેશન વધારે... તેવા ધારણ કર્યાં છે.	☐	☐
• ઘરના સ્લીપર અલગ, બાથરૂમ સ્લીપર અલગ, ઓફિસના શુઝ અલગ, પાર્ટીના શુઝ અલગ, મેરેજમાં જવા માટે મેચીંગ શુઝ અલગ, પીકનીકના શુઝ અલગ, સ્પોર્ટસ શુઝ અલગ, સીઝનલ શુઝ અલગ અને મોર્નીંગ વોક માટે અલગ, ઉપાશ્રયના અલગ, કોઈ લીમીટ જ રાખી નથી !	☐	☐
• મનોરંજન મેળવવા ડીસ્કોમાં મીડનાઈટ સુધી ડાન્સ કર્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• વીક એન્ડ અને હોલી ડેઝમાં તો હોટલમાં જ લંચ-ડીનર લીધાં છે અને મુવીઝ જોયાં છે.	☐	☐
• ટાઈમ પાસ કરવા મલ્ટીપ્લેકસમાં જઈ, ન લેવાની વસ્તુઓના પણ ભાવ પૂછયાં છે, સમયનો વ્યર્થ વ્યય ક્ર્યો છે.	☐	☐
• જલ્દી જલ્દી પૈસા કમાવાની ધૂનમાં કેટલીય જાતના નાના-મોટા અયોગ્ય ધંધા ક્ર્યાં છે.	☐	☐
• આખા દિવસનો સ્ટ્રેસ કે ઘરમાં કંકાસથી દૂર થવા કલાકો ક્લબ અને પબમાં વિતાવ્યા છે.	☐	☐

	હા	ના
• ઘરમાં નાના જમણવાર હોય કે લગ્ન જેવો પ્રસંગ હોય કંદમૂળનો ઉપયોગ કર્યો છે.	☐	☐
• જમવામાં લસણની ચટણી અને કાંદાના કચુંબર લીધા હતાં.	☐	☐

હે પરમાત્મા ! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો ! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં સાતમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! આ ભવ અને ભૂતકાળના ભવોમાં ઉપભોગ અને પરિભોગ દ્વારા સંસાર પરિભ્રમણ જ વધાર્યાં છે.

આજે ગુરુ સમક્ષ ભોગ અને ઉપભોગના સાધનો અને સામગ્રીની મર્યાદાના પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ પ્રતિદિન ભોજન નિમિત્તે ...... વસ્તુથી વધારે ઉપયોગ કરીશ નહીં.

☐ નશા માટે ગાંજો, ચરસ વગેરે માદક દ્રવ્ય લઇશ નહીં.

☐ ...... જોડથી વધુ બુટ-ચપ્પલ રાખીશ નહીં.

☐ સૌંદર્ય પ્રસાધનોનાં ...... દિવસથી વધુ ઉપયોગ કરીશ નહીં.

☐ ડેકોરેશન માટે ફૂલનો ઉપયોગ કરીશ નહીં.

☐ મોટા જમણવારમાં કંદમૂળનો ઉપયોગ કરીશ નહીં.

- ☐ કોલસાનો વેપાર કરીશ નહીં.
- ☐ લાકડાં કાપવાનો વેપાર કરીશ નહીં.
- ☐ પશુઓ પાસે વાહન ચલાવવાનો વેપાર કરીશ નહીં.
- ☐ સાબુદાણા આદિ ત્રસજીવોના હિંસાત્મક વેપાર કરીશ નહીં.
- ☐ દારૂની દુકાન-વ્યાપાર-ફેક્ટરી કરીશ નહીં.
- ☐ ઓઇલ મીલનો વેપાર કરીશ નહીં.
- ☐ પ્રતિદિન સ્નાનમાં ...... બાલટીથી વધુ પાણીનો ઉપયોગ કરીશ નહીં, મહિનામાં ...... દિવસ સ્નાનનો ત્યાગ કરીશ.

☐ ...... પ્રકારની ટૂથપેસ્ટ, ... પ્રકારના સાબુ, ... પ્રકારના શેમ્પુનો જ ઉપયોગ કરીશ.

☐ મહિનામાં ...... દિવસ હોટલમાં જઇશ નહીં.

☐ ...... પ્રકારના વ્યાપાર સિવાય અન્ય વ્યાપારનો ત્યાગ કરું છું.

☐ ડીસ્કો અને પબમાં મહિનામાં ...... દિવસ જઇશ નહીં.

આઠમું અણુ વ્રત - અનર્થદંડ વિરમણ વ્રત

અનર્થદંડ સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

મને ખબર છે, સંસારમાં છું એટલે પાપ તો થવાના. પણ ગુરુદેવ શરીરને ટકાવવા અને સ્વસ્થ રાખવા જે જરૂરી છે તે બરાબર પણ મેં તો જરૂર વગરના, ફક્ત મોજ-શોખ માટે, કોઈનું મન અને માન રાખવા, પદ અને પ્રતિષ્ઠા સાચવવા, જીભના સ્વાદ માટે એવા-એવા પાપ ક્ર્યાં છે, એમાંથી હું ક્યારે અને કેવી રીતે મુક્ત થઈશ ? ગુરુદેવ ! મને મુક્તિ અપાવો ! !

		હા	ના
•	જિજ્ઞાસા માટે સીગરેટ અને ગુટકા ચાખ્યાં અને એ આદત બની ગઈ છે.	☐	☐
•	સાતમ-આઠમ અને રજાઓમાં બે ઘડી આનંદ માટે જુગાર રમ્યો/ રમી છું.	☐	☐
•	ધર્મ ધ્યાન માટે સમય અને અનુકૂળતા હોવા છતાં પ્રમાદ કર્યો છે.	☐	☐
•	બાળકોને રમવા માટે રમકડાંના ગન અને રાયફલ અપાવ્યાં છે.	☐	☐
•	નાટક, સિનેમા, સર્કસ, મ્યુઝીક શૉ, હોંશે-હોંશે જોયા છે.	☐	☐
•	જરૂર ન હોય ત્યારે પણ લાઈટ-પંખા ચાલુ રાખ્યા છે.	☐	☐

	હા	ના
• ફોરેનથી લેટેસ્ટ ડીઝાઈનનું ફુડ પ્રોસેસર આવ્યું ત્યારે આસ-પાસ અને ફ્રેન્ડસ્‌ને ખાસ ફોન કરીને કહ્યું, તમે પણ વાપરવા લઈ જજો અને જોજો કેટલું સરસ છે !	☐	☐
• વખાણની અપેક્ષાએ સલાડ ડેકોરેશન ર્ક્યાં છે, રંગોળી કરી છે. લાઈટ ડેકોરેશન ર્ક્યાં છે અને વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓ બનાવી પાર્ટી રાખી છે, ફ્રેન્ડસ અને પાડોશીઓના ઘરે મોકલી છે.	☐	☐
• સાયબર કાફેમાં જઈને ફાઈટીંગ, રેસીંગ જેવી વિડીયો ગેમ્સ રમી છે. ચેટીંગ અને સર્ફીંગ કર્યું છે.	☐	☐

	હા	ના
• દિવાળીમાં ઘરમાં, ઓફિસમાં, દુકાનમાં દીવડાની હારમાળ કરી છે.	☐	☐
• નવરાત્રિમાં રાસ-ગરબા અને દાંડીયા રમ્યાં છે અને પછી લારીનું ખાધું છે.	☐	☐
• કોઈના લગ્નની મ્યુઝીક પાર્ટીમાં, બિલ્ડીંગના ફંકશનમાં, ગેટ ટુ ગેધરમાં અને તહેવારોમાં સાંસ્કૃતિક નૃત્ય / ફીલ્મી સોંગ પર ડાન્સ કર્યાં છે.	☐	☐
• નાની-નાની વાતમાં આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાન કર્યું છે.	☐	☐
• સજાવટ માટે ઘરમાં ફૂલ ઝાડ વાવ્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• ઈર્ષ્યાના કારણે ક્યારેક કોઈને નુકશાન પણ પહોંચાડયું છે.	☐	☐
• શોખ માટે માથામાં ફુલ, વેણી નાંખ્યા છે.	☐	☐
• અપંગ, આંધળા, બહેરા, મૂંગા કે મંદ બુધ્ધિના લોકોની મશ્કરી કરી છે.	☐	☐
• કોઈને પડતાં લપસતાં જોઈને હસ્યો / હસી છું, ‘કેવો લાડવો ખાધો’ કહીને મજાક કરી છે.	☐	☐
• સરખે સરખા મિત્રો મળ્યાં ત્યારે નબળા કે સાધારણ મિત્રની પરિસ્થિતિની મજાક ઉડાડી છે.	☐	☐

		હા	ના
•	ક્રોધ અને આવેશના કારણે બીજાનું અપમાન કર્યું છે.	☐	☐
•	નેણ ઊંચા-નીચા કરી, આંખના ઈશારા કરી, હાથ-પગ હલાવી, કોઈને આમંત્રણ આપ્યું છે તો કોઈની મશ્કરી કરી છે.	☐	☐
•	ઉત્તરાયણમાં પતંગો ચગાવી છે.	☐	☐
•	સહેલ કરવાના ભાવ સાથે બોટીંગ કર્યું છે, ક્રુઝમાં સફર કરી છે.	☐	☐
•	ફન પાર્કમાં વિવિધ પ્રકારની રાઈડસ્ લીધી છે.	☐	☐
•	સાઉન્ડ અને લાઈટના વોટર શૉ ને મન મૂકીને માણ્યાં છે.	☐	☐
•	મંત્ર-તંત્રના પ્રયોગમાં હોમ-હવન કર્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• આંખનું તેજ વધારવા કલાકો સુધી કુમળી લોન પર ચાલ્યો / ચાલી છું.	☐	☐
• ચાલવાની ક્ષમતા અને સાનુકૂળતા હોવા છતાં થોડા જ ડીસ્ટન્સ માટે રીક્ષા, ટેકસી કે વાહનનો ઉપયોગ ક્ર્યો છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં આઠમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! સંસારમાં હોવાના કારણે અમુક પાપ તો અનિવાર્ય થઈ જાય છે, પણ અનિવાર્ય ન હોય એવા પણ અનેક પાપો કર્યાં છે. આજે ગુરુ સમક્ષ કારણ વગરના પાપો માટે પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ હુક્કા વગેરેનો ત્યાગ કરીશ.

☐ જુગાર, સટ્ટો રમીશ નહીં.

☐ નાટક, સિનેમા, સર્કસ વર્ષમાં ...... થી વધુ જોઇશ નહીં.

☐ બોંબ, બંદુક વગેરે શસ્ત્રો વાપરીશ નહીં.

☐ સામેથી કોઇને ચપ્પુ, મિક્ષચર વાપરવા લઇ જવાનું કહીશ નહીં.

- ☐ ગેસ ચૂલા પોંજ્યા વિના વાપરીશ નહીં.
- ☐ કારણ વિના પંખા, ચાલુ રાખીશ નહીં.
- ☐ ઇર્ષ્યાને વશ થઇને કોઇના મકાન, ગોડાઉન, દુકાનમાં આગ લગાવીશ નહીં, લગાવડાવીશ નહીં.
- ☐ દિવાળીમાં દીવડા પ્રગટાવીશ નહીં, લાઇટ ડોકોરેશન કરીશ નહીં.
- ☐ મંત્ર, તંત્ર વિદ્યાના હિંસક પ્રયોગો કરીશ નહીં.
- ☐ સીગરેટ પીશ નહીં, ગુટખા ખાઇશ નહીં.

નવમું અણુવ્રત-સામાયિક

સામાયિક સંબંધી મારી આલોચના.

હે ગુરુદેવ !

મારા કોઈ પુણ્યોદયે સામાયિક તો કરી છે, પણ સામાયિકમાં સમતા અને સમભાવ રાખ્યાં નથી. મનથી ઘરના, ઓફિસના, બિઝનેસના સંબંધોના વિચારો કર્યા છે, પ્રતિકૂળતામાં ક્રોધ પણ ક્ર્યો છે, હે ગુરુદેવ ! મારી અસમતાની હું દિલ ખોલીને આલોચના કરૂં છું, ગુરુદેવ ! મને પ્લીઝ પ્રાયશ્ચિત આપશો.

હવે જ્યારે પણ સામાયિક કરીશ ત્યારે સમભાવમાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

	હા	ના
• સામાયિક કરતી વખતે પુણ્ય અને ફળની આશા રાખી છે.	☐	☐
• મારા જેવી અને મારા જેટલી સામાયિક કોઈ ન કરી શકે, એવું અભિમાન કર્યું છે.	☐	☐
• મારા સાસુ ગુસ્સો કરશે, અથવા નહીં કરૂં તો એમને નહીં ગમે એવા ભયથી સામાયિક કરી છે.	☐	☐
• સામાયિક તો કરૂં છું, પણ એનું ફળ મળશે કે નહીં, એવી શંકા કરી છે.	☐	☐
• સામાયિકના પાઠ એક્સપ્રેસ ટ્રેનની જેમ સ્પીડમાં સમજ્યા વિના અને ભાવ વિના બોલ્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• સામાયિકના સૂત્રો કેટલાય કાના, માત્રાની ભૂલો સાથે બોલ્યાં છે.	☐	☐
• સામાયિકમાં માળા, સ્વાધ્યાય કે પ્રભુ સ્મરણ કરવાને બદલે વાતો કરી છે, બીજાના ઘરની પંચાત કરી છે. સંસારની ઘટનાઓ યાદ કરી છે.	☐	☐
• સામાયિક ક્યારે પૂરી થશે એ ભાવથી વારંવાર, વારંવાર ઘડિયાળ સામે જોયું છે.	☐	☐
• સામાયિકમાં કોઇની મશ્કરી કરી છે, તો કોઇને કડવા વચન પણ કહ્યાં છે.	☐	☐

	હા	ના
• સામાયિકમાં કંટાળાના કારણે બગાસા ખાધાંછે, હાથ-પગના ટચાકીયા ફોડયાં છે, માખી-મચ્છર ઉડાડયાં છે.	☐	☐
• સામાયિકમાં સ્થિર બેસવાના બદલે ટેકો લીધો છે, પગ લાંબા કર્યા છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં નવમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! આપે પ્રરૂપેલ અવશ્ય કરવા યોગ્ય સામાયિક કરી નથી અથવા જેટલી કરી છે એ શુધ્ધ ભાવ અને સમભાવ સાથે કરી નથી. આજે ગુરુ સમક્ષ યથા ભાવ સામાયિક કરવાના પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ મહિનામાં ...... સામાયિક કરીશ.

દસમું અણુવ્રત - દેસાવગાસિક વ્રત

મર્યાદા સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

મર્યાદા એટલે કે લીમીટેશન્સ જેવો વર્ડ મારી ડીક્શનરીમાં જ ન હતો એટલે ગુરુદેવ ! દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવની કોઈ મર્યાદા કરી જ નથી અને ભોગ-ઉપભોગ જ કર્યાં છે. ગુરુદેવ ! મર્યાદાનો ભંગ કરી જે અવિનય થયો છે તેની હૃદયપૂર્વક માફી માંગુ છું.

ગુરુદેવ ! આપની કૃપાથી હવે મર્યાદામાં રહેવાનો સંકલ્પ કરીશ.

	હા	ના
• દસમા વ્રતની આરાધના દરમિયાન મેં મર્યાદાની બહાર રહીને નોકર / ડ્રાઇવરને બોલાવ્યાં છે.	☐	☐
• દસમા વ્રતની આરાધના દરમિયાન મેં કોઇની પાસે મર્યાદા બહાર રહીને વસ્તુ મંગાવી છે / કોઇની સાથે વસ્તુઓ મોકલાવી છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં દસમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! સંયમ સ્વીકારી સાધુ ધર્મ તો પાળ્યો નથી પણ સાધુત્ત્વની અનુભૂતિ કરાવતા દસમા વ્રતની આરાધના પણ ભાગ્યે જ કરી છે. આજે ગુરુ સમક્ષ સાધુત્ત્વની અનુભૂતિ કરાવતાં નિયમોના પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ નવકાર મંત્ર બોલ્યા વગર ઘર/દુકાન/ઓફિસની બહાર જઇશ નહીં.

☐ પ્રતિદિન ...... માઇલથી વધુ દૂર જઇશ નહીં. આ મર્યાદા રોજની છે.

☐ તેલ, ઘી, ગોળ, સાકર, દૂધ, દહીંમાંથી રોજ એકનો ત્યાગ કરીશ.

અગિયારમું - પૌષધવ્રત

પૌષધ સંબંધી મારી આલોચના

હે ગુરુદેવ !

પૌષધમા સંસારનો ત્યાગ કરી, આત્મભાવ કેળવવા માટે હોય, પણ પૌષધ કરીને ન સંસારને ભૂલ્યો/ ભૂલી છું, ન પૌષધની વિધીનું પાલન કર્યું છે.

ગુરુદેવ ! મારા આ પ્રમાદની આલોચના કરી પ્રાયશ્ચિત માટે વિનંતી કરું છું.

ગુરુદેવ ! હવે જ્યારે પણ પૌષધ કરીશ ભાવથી અને શ્રધ્ધાથી કરીશ.

	હા	ના
• જે સ્થાનમાં પૌષધ કર્યો છે, તે સ્થાનના પાટ, આસન, ઓઢવાના વસ્ત્રોનું સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિથી પ્રતિલેખન કર્યું નથી.	☐	☐
• ગુચ્છા વિના એક સ્થાનેથી બીજા સ્થાને ગમન કર્યું છે.	☐	☐
• પરઠવાની ભૂમિને સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિથી ચેક કરી નથી, પરઠતી વખતે સાવધાની રાખી નથી.	☐	☐
• અંધારામાં ઉઘાડા માથે ગમન કર્યું છે.	☐	☐
• વડીનીત, લઘુનીત, વમન આદિને રાખ, છાણ, કચરાના ઢગલા પર પરઠયું છે.	☐	☐

	હા	ના
• પૌષધ કરવાની અનુકૂળતા હોવા છતાં પૌષધ કર્યા નથી.	☐	☐
• પૌષધ કરનાર માટે અયોગ્ય શબ્દ વાપરી અશાતના કરી છે.	☐	☐
• બીજાને દેખાડવા માટે પૌષધ કર્યા છે.	☐	☐
• પૌષધમાં આત્મભાવમાં રહેવાના બદલે સંસારના વિચાર કર્યા છે, બીજા દિવસનું પ્લાનીંગ કર્યું છે.	☐	☐

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં અગિયારમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! શ્રાવક ધર્મની શ્રેષ્ઠ સાધના રૂપ પૌષધ વ્રત કર્યું નથી અથવા કરનારની અનુમોદના પણ કરી નથી. આજે ગુરુ સમક્ષ યથા ભાવ પૌષધ કરવાના પ્રત્યાખ્યાન કરૂં છું.

☐ વર્ષમાં ...... પૌષધ કરીશ. ન થાય તો તેના બદલે 30 સામાયિક કરીશ.

બારમું વ્રત - અતિથી સંવિભાગ વ્રત

અતિથી સંવિભાગ સંબંધી મારી આલોચના.

હે ગુરુદેવ !

પરમ સદ્‌ભાગી એ હોય જેમના ઘરે સંતના પગલાં થાય, પણ ગુરુદેવ ! મેં તો સંતો પધાર્યાં હોય ત્યારે ન એમનો યોગ્ય સત્કાર કર્યો છે, ન એમને સુઝતો આહાર વ્હોરાવ્યો છે, ન અન્ય અતિથીઓનો આદર કર્યો છે. ગુરુદેવ ! મારી ક્ષતિઓની હું આપની સમક્ષ અંતરથી આલોચના કરૂં છું. ગુરુદેવ ! મને પ્રાયશ્ચિત આપશો. હવેથી હું દરેકનો ભાવથી સત્કાર કરીશ.

	હા	ના
• ક્યારેય સાધુ-સાધ્વીજીને ઘરે પધારવા વિનંતી કરી નથી.	☐	☐
• સાધુ - સાધ્વીજીને જાણતા - અજાણતા સચિત પદાર્થો વ્હોરાવ્યા છે.	☐	☐
• હું નિયમિત રૂપે ડોનેશન આપું છું એટલે જ સાધુ - સંતો મારા ઘરે નિયમિત પધારે છે, એવું અભિમાન કર્યું છે.	☐	☐
• આ સાધુ - સાધ્વી તો સંસાર પક્ષે મારા સગા-સંબંધી છે, એવો રાગભાવ રાખ્યો છે.	☐	☐
• સાધુ - સંતોના મલિન વસ્ત્રો જોઈ એમના વિશે અભિપ્રાય આપ્યો છે.	☐	☐

હા ના

• સાધુ - સાધ્વીજીને વેફર, નાસ્તો આદિ વ્હોરાવતી વખતે કહ્યું છે, આ વ્હોરાવો ટાઈમ પાસ માટે બેસ્ટ રહેશે અથવા આ પદાર્થો એટલાં સ્વાદિષ્ટ છે કે તમે ખાતાં જ રહી જશો.

હે પરમાત્મા! હે કૃપાળુ ગુરુભગવંતો! આજના પાવન અવસરે આત્મસાક્ષીએ મારા આત્મામાં બારમા અણુવ્રત સંબંધી કોઇ પણ પ્રકારે પાપ-દોષ લાગ્યો હોય તો ભાવપૂર્વક **તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં.**

હે પરમાત્મા ! આ ભવમાં કે ભૂતકાળના ભવોમાં સંથારાના સાધકના દર્શન ન ર્ક્યાં હોય, અશાતના કરી હોય તો ક્ષમા ભાવ સાથે ગુરુ સમક્ષ હાથ જોડી આ ભવે સંથારાના ભાવ જાગે અને સંથારાની સાધના કરાવે એવી વિનય સહ વિનંતી કરૂં છું.

☐ પ્રતિદિન ભોજન સમયે સાધુ-સાધ્વીને વહોરાવવાની ભાવના ભાવીશ.

☐ ઉપાશ્રયમાં બિરાજમાન પૂજ્ય સાધુ-સાધ્વીજીઓને ગૌચરી સમયે ઘર દેખાડવા જઇશ.

☐ મહિનામાં .... રૂપિયાનું દાન આપીશ.

હે અસીમ ઉપકારી ગુરુદેવ,

આપશ્રીના ચરણોમાં સમર્પણતાના ભાવ સાથે કોટિ કોટિ વંદન કરું છું.

ગુરુદેવ ! જો આપ ન મળ્યાં હોત તો ? ? આપે સમજ ન આપી હોત તો ? ?...તો ગુરુદેવ ! આજે પણ અમે આ જ બધી ભૂલો, બધાં દોષો અને બધાં પાપોને રીપીટ કરતાં હોત અને આલોચના કરવાનો, ભવોભવના પાપોને ડીસ્કનેક્ટ કરવાનો વિચાર પણ આવ્યો ન હોત !

અનંતા પાપોથી અમારી રક્ષા કરનાર ગુરુદેવ ! આપનો અમારા પર અસીમ-અસીમ ઉપકાર છે.

ગુરુદેવ ! આવી શ્રેષ્ઠ અને આત્મ હિતકારી સમજ આપી, આત્મ શુધ્ધિની પ્રેરણા કરી, ગુરુદેવ ! આપે અમારા પર અનંતી કરૂણા કરી છે.

ગુરુદેવ ! આપશ્રીના આ ઉપકાર અને કરૂણાને કોટિ કોટિ વંદના કરી વિનયભાવે વિનંતી કરૂં છું,

ગુરુદેવ ! અમારા પાપ-દોષનું પ્રાયશ્ચિત આપી, અમને આત્મશુધ્ધિની તક આપશો, અમારા આત્માને પાપથી બચાવશો, અમને પાપના ભારથી હળવા કરશો...

પ્લીઝ ગુરુદેવ ! અમારી વિનંતીનો સ્વીકાર કરશો, સ્વીકાર કરશો !

SUBSCRIBE TO OUR WHATSAPP BROADCAST CHANNEL

You will receive regular updates about
Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb's
schedule, pravachans, live events, shibirs, sadhanas and special courses.

SOUTH INDIA ZONE
07977555504

EAST INDIA ZONE
07977555503

MAHARASHTRA ZONE
07977555505

GUJARAT ZONE
07977555506

NORTH INDIA ZONE
07977555502

INTERNATIONAL ZONE
07977555507