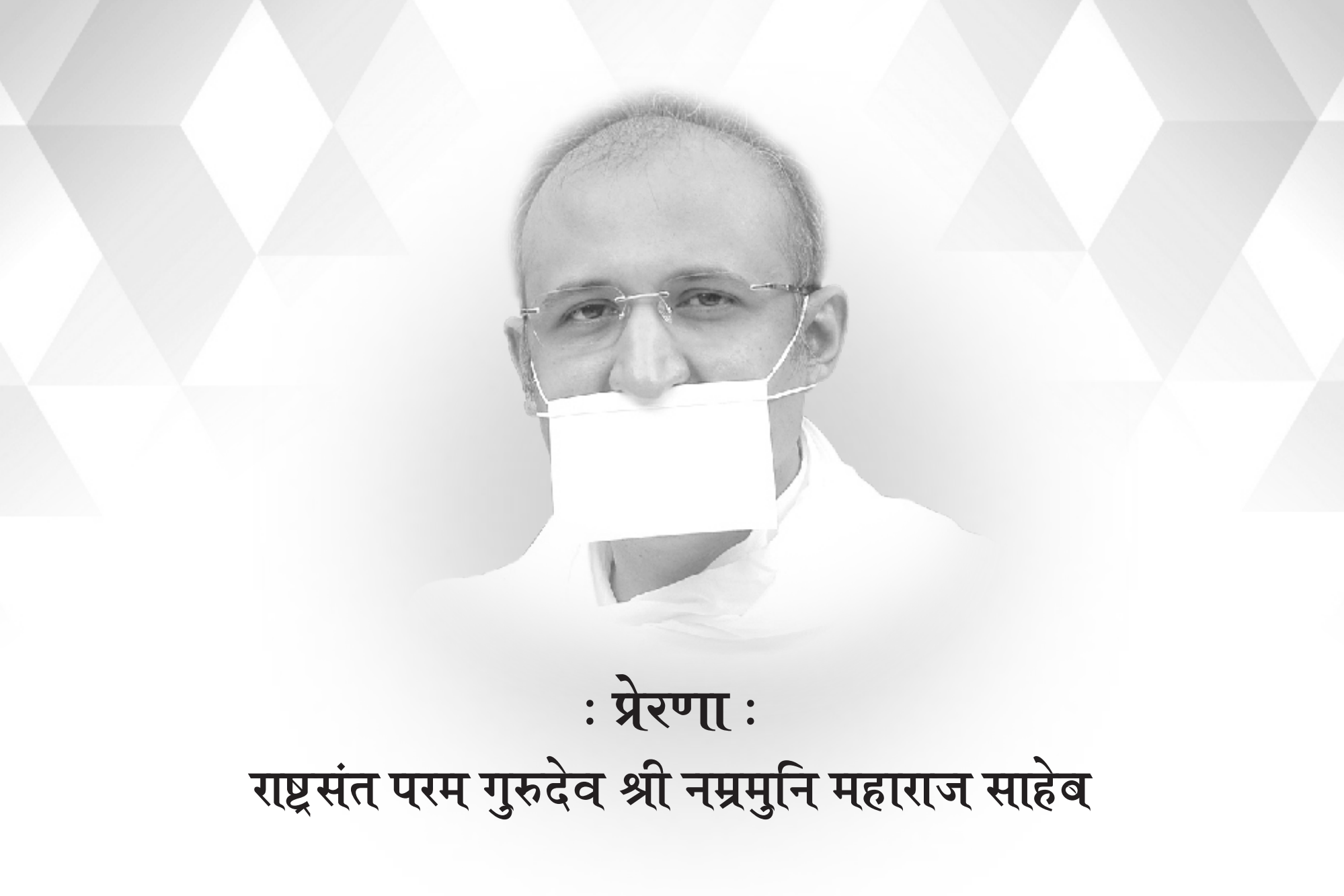
आलोचना

आत्म प्रक्षालन की पावन पल



: प्रेरणा :

राष्ट्रसंत परम गुरुदेव श्री नम्रमुनि महाराज साहेब

आलोचना

आलोचना याने... सम्पूर्ण वर्ष के दौरान जो जो भूल हुई हो, जिन जिन दोषों का सेवन किया हो, जो जो भी क्षति हुई हो, उन सभी का निवारण करने के लिए, सभी पापों का प्रक्षालन करने के लिए, पापों का प्रायश्चित करने एवं भूलों की क्षमा मांगने का अनुपम अवसर !

आलोचना याने क्या

स्वयं की आत्मा को उज्ज्वल बनाने का उत्तम क्षण !

अंतर की आंखों से आत्मा का अवलोकन करने की पल !

श्रावक धर्म का स्वीकार किसलिए?

श्रावक धर्म के स्वीकार में ही श्रावक का भाव प्राण निहित रहता है

जैन दर्शन के अनुसार सम्पूर्ण जगत के लाखों, करोड़ो, अब्जों और अनंत पदार्थ जिसका हम परिग्रह करते नहीं, जो कार्य अभी हमने किया ही नहीं, जिसका विचार मात्र भी आता नहीं, उन पदार्थों, उन कार्यों के प्रति आसक्ति के तार हमारी आत्मा में संस्कार रुप में पडे होते है। उन संस्कारों के कारण हमें आज भी पाप लग रहा होता है... आश्चर्य है ना ??

मानो की आपने शिमला की होटल में फैमिली के लिए पाँच रुम बुक किये है। पर किसी कारण से तुम शिमला जा नहीं सकते और बुकिंग भी कैन्सल नहीं करवाई तो तुम्हें उसके बिल का भुगतान करना पडता़ है। उन रूम का उपयोग नही करने के बाद भी

उसका बिल भरना पड़ा क्योंकि उसकी बुकिंग कैन्सल नही की थी।

उसी तरह जिन्होंने श्रावक धर्म को, श्रावक व्रत को स्वीकारा ना हो। आत्मा द्वारा संसार के पदार्थ और पापों का कनेक्शन कट नही किया हो, उनके पाप आज तक आत्मा के साथ जुड़े होने के कारण उसका पाप सतत लगता है।

जब एक आत्मा सद् गुरु के, सानिध्य में, सद् गुरु के श्रीमुख से व्रतों को स्वीकारता है, तब भूतकाल में अप्रगट रूप से पडे संस्कारो का परित्याग करता है।

जिन पापों के साथ मेरा कोई लेना-देना नहीं,जो पाप मैंने किए ही नहीं,जो पाप मुझे करना नहीं, उन पापों को जब **तस्स भंते पडिक्कमामि, निंदामि, गरिहामि, अप्पाणं, वोसिरामी**.... जैसे शास्त्रोक्त सूत्र द्वारा परित्याग करता है, तब से आत्मा अनंता अनंता कर्मों के भार से हल्की हो जाती है।

श्रावक के 12 व्रतों की संरचना

धर्म स्थानक में जाने वाले व्यक्ति जब प्रभु की वाणी का श्रवण करते है, देव - गुरु - धर्म के प्रति श्रद्धा दृढ़ करते है, एक सोपान उपर बढ़ते है, तब उनमें विरति का भाव प्रगट होता है और उस समय उन्हें भाव होते है कि जब तक पूर्णत: संसार छोड़ ना दू तब तक अल्प त्याग द्वारा मेरे जीवन को संयमित कर इस भव को सार्थक कर दू।

इन भावों का सिंचन करने परमात्मा ने श्रावक धर्म की आराधना रूप बारह व्रत की संरचना हमारी समक्ष रखी है। श्रावक धर्म के बारह व्रत में 5 अणुव्रत, 3 गुण व्रत और 4 शिक्षा व्रत समाएं हैं।

प्रार्थना

हे परमात्मा ! मैने इस जग के अनेक क्षेत्र में जाकर मेरे आत्म वस्त्र को मलिन किया है। मेरे आत्म वस्त्र पर जो क्रोध, अहं, राग, द्वेष ईर्ष्या, निंदा, जूठ एवं परिग्रह के गाढ़े दाग लगे हैं, जिसे मुझे साफ करना है। इस दाग़ के कारण मैं अपने आत्मा के सच्चे स्वरूप को देखने में और जानने में असमर्थ हूँ।

हे परमात्मा ! मेरी आत्मा को शुद्ध और निर्मल करने को आज मैं आपकी गोद मे आया हूँ। मुझे उज्ज्वल होना है। प्रभु। मेरे पापों को, मेरे दोषों को, मुझे आज पश्चाताप के जल से धोकर, मेरी आत्मा को शुद्ध बनाना है, मेरी आत्मा को शुद्ध बनाना है !

ज्ञान संबधी मेरी आलोचना

हे परम उपकारी गुरु भगवंत !

जाने - अनजाने में मैंने कई बार ज्ञान, ज्ञानी, और ज्ञान के साधनों का अविनय, अशातना, अभक्ति और अपराध किया है।

गुरुदेव ! आज आपश्री के समक्ष ज्ञान के विषय मे मेरी आलोचना करता हूँ / करती हूँ।

हे गुरुदेव ! मेरी आलोचना का स्वीकार करके, मेरे योग्य मुझे प्रायश्चित प्रदान कीजिए ऐसी आपश्री से नम्र विनंती करता हूँ / करती हूँ। मुझसे फिर से ऐसी अविनय, अशातना ना हो ऐसा मैं संकल्प करता हूँ / करती हूँ।

	हाँ	ना
• मैने मेरे उपकारी गुरु की अविनय अशातना की है।	☐	☐
• स्कूल / कॉलेज के टीचर की मजाक उड़ाई है।	☐	☐
• आफिस के बॉस /सेठ /स्टाफ का अपमान किया है। उनके प्रति निगेटिव भाव किया है।	☐	☐
• किसी ने समझ दी हो उसका उपकार ना माना हो।	☐	☐
• मुझमे जो ज्ञान /समझ /आर्ट हो वो अन्य को नही दिया हो।	☐	☐
• ज्ञान संबंधी समय का दान देकर अन्य को समझ नही दी।	☐	☐
• धर्म की प्रभावना नही की।	☐	☐
• पुस्तक प्रकाशन रूप ज्ञानदान में समय संपत्ति या शक्ति का उपयोग नही किया।	☐	☐

	हाँ	ना
• ज्ञान के साधनों का जतना पूर्वक उपयोग नही किया।	☐	☐
• कोई पढ़ता हो तब टीवी या रेडियो शुरू किया, जोर से बात की, लाइट बंद कर, आवाज करके, चश्मा छुपा के ज्ञान में अंतराय दी है।	☐	☐
• ज्ञानी या स्वयं से होशियार व्यक्ति से ईर्ष्या की है।	☐	☐
• किसी को समय और धन से ज्ञान प्राप्ति में सहायता नही की।	☐	☐
• उपाश्रय या गुरु सानिध्य में मोबाइल शुरू कर गुरु के ज्ञान की अवहेलना की है।	☐	☐
• उपाश्रय में ऊंची आवाज में,जोर से बोलकर अन्य को धर्म लाभ लेने में खलल डाली है।	☐	☐
• किसी की स्टोरी या गीतों को अपनी रचना बताकर प्रशंसा ली है।	☐	☐

	हाँ	ना
• मुझे प्रवचन से प्रभु का जो ज्ञान मिला उसे दूसरों में SHARE किया नहीं, बांटा नहीं।	☐	☐
• किसी किताब से सीखा हो पर कहा कि मैंने अपने आप सीखा है।	☐	☐
• ज्ञान के साधन पेन, पेंसिल, रबर, नोटबुक, पुस्तक आदि को इधर उधर फेका हो।	☐	☐
• सवाल अन्य को पूछा हो पर स्वयं जवाब देकर अपने ज्ञान का प्रदर्शन किया हो।	☐	☐
• ज्ञानी के वचनों को सुनकर, "ऐसा भी कभी होता है क्या ?" कहकर अविनय किया हो।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी ज्ञान आराधना संबंधी अविनय, अशातना, अभक्ति, अपराध हुआ हो तो दोनों हाथ जोड़कर, मस्तक झुकाकर भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**।

हे गुरुदेव ! आज के पावन दिवस में, आपश्री के शरण मे, समर्पण भाव से संकल्प करता हूँ /करती हूँ, ज्ञान की आराधना के लिए, ज्ञान प्रागट्य के लिए एवं ज्ञान की अंतराय को क्षय करने के लिए.....

- ☐ हफ्ते में एक बार एक प्रवचन सुनूँगी / सुनूंगा अथवा प्रभु वाणी रूप आध्यात्मिक पुस्तकों का दो हाथ जोडक़र वाचन करुंगी/करुंगा।
- ☐ ज्ञान के साधनों - पुस्तकों को फाडूंगी/फाडूंगा नही, पुस्तकों को फेकूंगा/फेकूंगी नही, थूक नहीं लगाऊंगा / नहीं लगाऊंगी, किसी को कोई अंतराय नही दूंगी/दूंगा।

- ☐ ज्ञान प्रकाशन में दान दूंगी/दूंगा।
- ☐ जरूरतमंद बच्चों को ज्ञान उपयोगी पुस्तके प्रदान करूँगी/करूँगा।

दर्शन संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! आपसे मिलने के पहले अज्ञानतावश, नासमझी के कारण देव, गुरु, धर्म के प्रति शंका की थी, मिथ्या मान्यता भी की थी, अनेक प्रकार की अशातना की थी।

हे गुरुदेव ! आज आँखों में अश्रुधारा के साथ मेरे सभी दोषों की आलोचना करती हूँ/करता हूँ।

गुरुदेव ! मुझे माफ करके प्रायश्चित दीजिए ..... गुरुदेव ! मुझे प्रायश्चित दीजिए ! आज के बाद कोई शंका या विकल्प नहीं लाऊंगा/लाऊंगी संकल्प करता हूं/संकल्प करती हूं।

हाँ ना

देवाधिदेव भगवान :

- भगवान के लिए अयोग्य विचार किया हो जैसे की, वैसे तो राज महल छोड़ा और अब सोने के समवशरण में विराजे है। ☐ ☐
- भगवान महावीर के अंग पर एक भी वस्त्र नही। ☐ ☐
- भगवान महावीर ने भी शादी के बाद दीक्षा ली थी ऐसा सोच अपनी शादी को अच्छा मानकर भगवान का अविनय किया है। ☐ ☐
- क्या सच मे भगवान को केवल ज्ञान में ऐसा सब दिखा होगा? ऐसा सोचकर प्रभु के केवल ज्ञान के प्रति शंका की हो। ☐ ☐

हाँ ना

गुरु

- शब्दो मे निहित संकेतों को ना समझ कर गुरु की अशातना की है। ☐ ☐
- परिवार के सदस्य को उपाश्रय में छोड़ने आये पर वहाँ विराजित संतों के दर्शन नही किए। ☐ ☐
- जिन्होंने पंचमहाव्रत नहीं स्वीकारें ऐसे संसारी व्यक्ति को ज्ञानी मानकर गुरु स्वीकारना, भगवान की आज्ञा के विरुद्ध कार्य किया हो। ☐ ☐
- घर के बड़े बुजुर्गो ने, मम्मी पापा ने संतों के दर्शन करने जाने के लिए कहा, तो 'हमारे पास टाइम नहीं,' उपाश्रय में तो खाली किसी न किसी की चर्चा होती रहती है, 'वहां क्या जाना?' शास्त्रों के शब्द तो ☐ ☐

हाँ ना

बायपास होते हैं, उसमें समय क्यो बिगाडे ऐसी बातें करके देव-गुरु-धर्म की अशातना की हो।

धर्म :

- धर्म स्थानक/उपाश्रय में भी राजोहरण उड़ते है, वहां क्या जाना ? ऐसा विचार किया हो। ☐ ☐
- उपाश्रय में तो फंड और पैसों के बिना तो कोई चर्चा ही नहीं होती। ☐ ☐
- घर की कोई व्यक्ति उपाश्रय जाती हो तब कहा हो कि **धर्म की पूँछ नही बनना चाहिए।** ☐ ☐
- साधु-साध्वीजी के पास बहुत नही जाना,वे वशीकरण कर लेते है, ऐसा कहकर अंतराय दी हो। ☐ ☐

	हाँ	ना
• महाराज - महासतीजी के पास तो कभी ना जाएं, पहले तो वे कंदमूल के पच्चक्खाण दे देते हैं, अथवा कहते हैं आप की ओर से जाप कराओ, शिबिर कराओ, संघ जमण कराओ, इन भावों के साथ अशातना का अपराध किया हो।	☐	☐
• दूसरे मंदिर तो कितने भव्य है, और अपने उपाश्रय में तो चार दीवारें और रोज बदलते महाराज-महासतीजी रहते ऐसी बातें की हो। अपने व्रत में तो कुछ खाने का नही रहता जबकि अन्य सबके व्रतों में फराल, मिठाई, दूध, दही लें सकते हैं, ऐसा कहकर श्रेष्ठ जैन धर्म की अशातना की हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• अपने धर्म में सिर्फ सहन करो त्याग करो ही होता है, जबकि दूसरे धर्म में कितनी मौज होती है। ऐसा बोलकर धर्म का अविनय किया हो।	☐	☐
• गुरु वचनों पर शंका की हो, गुरु प्रति अश्रद्धा के भाव किए हो।	☐	☐
• ये संत कैसे मूड़ी और अहंकारी है, मांगलिक भी नहीं देते। ऐसा विचार किया हो।	☐	☐
• बीमार और वृद्ध साधु साध्वीजी की वैयावच्च सेवा नही की।	☐	☐
• साधु साध्वीजी के विहार में नही गए। उपाश्रय या घर मे खड़े खड़े बोल दिया.. पधारना।	☐	☐

	हाँ	ना
• रास्ते में साधु–साध्वीजी मिले तो उनके दर्शन किए बिना कोई खप है ? ऐसा पूछे बिना अनदेखा कर वहाँ से जल्द ही निकल गया/निकल गई।	☐	☐
• साधु साध्वीजी तो मुफ्त का खाते हैं और मस्त जीवन जीते हैं। ऐसी अविनय विचारधारा रखी हो।	☐	☐
• गुरुदेव को तो सिर्फ आदेश देना है, हमे समझना नहीं है। ऐसा ओछा विचार किया हो।	☐	☐
• रास्ते में मिले तो उन्हे मत्थएणं वन्दामि बोलकर विनय ना किया हो।	☐	☐
• विहार या स्वागत यात्रा में उनके आगे चले हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• संतो के प्रवचन सभा में मोबाइल की रिंग बजती रख कर सभा की अशातना की हो।	☐	☐
• प्रवचन सभा मे देर से आकर सामने बैठने से सभी को डिस्टर्ब किया हो।	☐	☐
• संत सतीजी के सामने पैर पे पैर चढ़ाकर बैठा/बैठी हो।	☐	☐
• प्रवचन सभा मे बीच में से खड़े होकर बाहर चले गए या सभा में बातें की हो।	☐	☐
• लाईन में ना बैठकर टेढे-मेढे बैठे हो।	☐	☐
• बड़े खड़े है और हम कुर्सी में बैठे है। उनको न बैठाया हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• गुरु आज्ञा बिना उनके अवग्रह में गए हो।	☐	☐
• स्वयं के रिलेटिव के लिए जगह रखी और अन्य को ना बैठने दिया हो।	☐	☐
• संतो से कोई चीज ग्रहण करते हुए या उन्हें देते हुए एक ही हाथ का उपयोग किया हो।	☐	☐
• गुरुदेव ! मजे में हो ना ? यहाँ जम रहा है ना ? ? ऐसे अविनयी शब्दों का प्रयोग किया हो।	☐	☐
• गुरु से ऊंचे आसन पर अथवा समीप बैठकर अविनय किया हो।	☐	☐

हे परमात्मा! हे कृपालु गुरु भगवंत! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में दर्शन गुण संबधी किसी भी प्रकार से पाप-दोष लगा हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे गुरुदेव! आज के पावन दिवस पर आप श्री के शरण मे, समर्पण भाव से संकल्प करती हूं/करता हूं, मेरे दर्शन की विशुद्धि करने, मेरी दृष्टि को प्रभु जैसी दृष्टि बनाने ...

- ☐ अरिहंत भगवान और सिद्ध भगवान को मेरे भगवान रूप मानकर उनकी शरण को स्वीकार करती हूँ /करता हूँ।
- ☐ केवली प्ररूपित धर्म को धारण करती हूँ / करता हूँ।

- ☐ .....को मेरे सद्गुरु मानकर उनके चरण और शरण को स्वीकार करती हूँ /करता हूँ।
- ☐ प्रतिदिन परम श्रद्धेय देव/ गुरु / तीर्थंकर परमात्मा की माला करूँगी/करुँगा।
- ☐ प्रतिदिन सुबह आँख खोलने से पहले पलकों पर देव गुरु के दर्शन करूँगा/ करुँगी।
- ☐ देव-गुरु-धर्म की समय और शक्ति के अनुकूल सेवा करूँगा/ करुँगी।

पहला अणुव्रत - प्राणातिपात

हिंसा संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! इस संसार मे रहकर हर पल-पल हिंसा होती है, परंतु कितनी ही ऐसी हिंसा है जिससे से बचा सकता था, मात्र मेरे प्रमाद या स्वार्थ वश हिंसा हुई है।

हे गुरूदेव ! उसमे से जितनी याद है और जितनी भूल गयी / भूल गया उन सर्व हिंसा की आलोचना करती हूँ / करता हूँ। गुरुदेव ! मुझे प्रायश्चित प्रदान करने की कृपा की कीजिये, यह हिंसा दोबारा ना करने का संकल्प करती हूँ / करता हूँ।

	हाँ	ना
• शरीर साफ करने के लिये एक या आधी बकेट पानी की जरूरत होती है। पर मैने टब/ शावर बाथ का उपयोग किया है।	☐	☐
• मेरी शान शौकत के लिए कुत्ते और पोपट को बांध के रखा, उन्हें पाला उनकी स्वतंत्रता छीन ली।	☐	☐
• फैशन के लिए मैने कई जीवों की हत्या की है। उनकी चमड़ी से बने लेदर-पर्स, बेल्ट, जूते, वोलेट, शुज, सेंडल को बहुत शौक से पहना है। पृथ्वीकाय के जीव ऐसे हीरे-मोती-सोने के गहनें पहने है।	☐	☐
• सिल्क के वस्त्र और वस्तुओं को उपयोग किया है।	☐	☐
• मेरे स्वार्थ के लिए/संबंधो को संभालने के लिए, व्यापार, व्यवहार, मैत्री के लिए मैने नॉन वेज और अल्कोहल का सेवन किया है।	☐	☐

	हाँ	ना
• सुंदर, हैण्डसम दिखने के लिए मैने मूक जानवरों से बने सौंदर्य प्रसाधन- साबुन, शैंम्पू, परफ्यूम, कॉस्मेटिक का उपयोग किया है।	☐	☐
• बेस्ट इन्वेस्ट मेन्ट और बेटर प्रोफीट के लिए मैंने जीव हिंसा करती हो ऐसी कम्पनी के शेयर खरीदे हो ऐसी कंपनी में नौकरी की हो इस प्रकार का बिजऩेस किया हो।	☐	☐
• शान शौकत और अन्य से कंपेरिजन करने में मैंने मेरे यहां के प्रोग्रामों में फूलों का डेकोरेशन कराया हो, घर में ताजे सचेत फूलों का गुलदस्ता रखा हो। घर में मछली घर रखा हो।	☐	☐
• शौक के लिए मैने हाथों में या सिर पर मेहंदी लगाई है।	☐	☐
• दीवाली में दियें लगाएं हो	☐	☐

	हाँ	ना
• किसी भी बर्थडे पार्टी या पार्टी में कैंडल पर या गर्म चीजों को ठंडा करने में फूँक मारी हो।	☐	☐
• जीभ के स्वाद के लिये कंदमूल खाये हो।	☐	☐
• मेरे स्वास्थ्य की रक्षा के लिए, हेल्दी बनने के लिए प्राणी/जीव हिंसा से बनी मेडिसिन्स और इंजेक्शन्स लिए है।	☐	☐
• नियमित सफाई ना करके घर को स्वच्छ नहीं रखा फिर मकड़ी के जाले जमने पर तोड़े है। पेस्ट कंट्रोल कराया है, किचन में जंतु नाशक दवाईयों का उपयोग किया हैं।	☐	☐
• आहार के प्रति आसक्ति के कारण वेज - नॉन वेज होटल में लंच या डिनर किया है। रेहड़ी पटरी, फुटपाथ पर बिकने वाले खुलें पदार्थ चाट आदि टेस्ट लेकर खाया है। रात्रि भोजन किया है।	☐	☐

	हाँ	ना
• आइस्क्रीम, चॉकलेट आदि खाकर खाली कप और रैपर इधर उधर फेंके है, वो खाने चीटियाँ आयी है और मृत्यु की गोद मे चली गई है।	☐	☐
• किचन प्लेटफार्म पर चींटियां होने पर उस पर पानी डाल दिया हो।	☐	☐
• तेल घी या खाने की चीजें खुली रखी हो।	☐	☐
• वॉटर पार्क में मौज-मस्ती के लिए वॉटर राइड्स करके पानी के अनंत जीवों की हिंसा की है।	☐	☐

	हाँ	ना
मौज मस्ती के लिए त्योंहार मनाने में.....	☐	☐
• होली जलाई हो, रंग से खेला/खेली हूँ।	☐	☐
• मिथ्या मान्यता के आधार पर होली में नारियल डाला है।	☐	☐
• नदी तालाब में स्विमिंग किया है।	☐	☐
• बारिश के पानी मे भीगने का आंनद लिया है।	☐	☐
• झूला झुला हूं।	☐	☐
• घर में कबूतर और चिड़िया के घोंसले को गिरा दिया हो, उनके अंडे बाहर रख दिए हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• साबुत हरी मिर्च तल के उसमें नमक, मसाला डालकर टेस्ट से खाया है।	☐	☐
• जल्दबाजी में कई बार नल, लाइट, पंखे चालू रख कर बाहर गए हो।	☐	☐
• स्पीड से कार, टू व्हीलर जैसे वाहन चलाकर कुत्ते,गाय या किसी मनुष्य को मारा है।	☐	☐
• जल्दबाजी में बिना देखे दरवाजा-खिडकियां बंद कर दी, जिससे छिपकली की पूँछ कट गई होगी। देखे बिना शूज–चप्पल पहनें है जिससे असंख्य जीव-जंतु, चींटियों, मकोड़ो की हिंसा हुई होगी, कार के नीचे डोग या बिल्ली सोये है या नहीं देखे बिना कार स्टार्ट की हो, जिससे जीवों को हर्ट हुआ होगा, वे डर गए होगे या उनकी मृत्यु हो गयी होगी।	☐	☐
• बगीचे में बैठे- बैठे, बातें करते - करते घास तोड़ी हो, चलते फिरते पत्तियों और फूलों को तोड़ा हो।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में पहले अणुव्रत संबधी किसी भी प्रकार का पाप दोष लगा हो तो भाव पूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम।**

हे परमात्मा ! अभी श्रेष्ठ ऐसा संयम धर्म स्वीकारने का मेरा योग नही है, क्षमता नही है, पुरुषार्थ नही है, परंतु गुरु कृपा से श्रावक धर्म स्वीकारने का शुभ योग प्राप्त हुआ है। अत: मैं मेरे अहिंसा के आत्मगुणों को दृढ़ बनाने का संकल्प / प्रत्याख्यान लेता/ लेती हूँ।

- ☐ नॉनवेज नही खाऊँगी / खाऊँगा।
- ☐ दारू सेवन नही करुँगा / करुँगी
- ☐ महीने में ..... दिन कंदमूल का त्याग करूँगी / करूँगा।

- ☐ तिथि के दिन हरी सब्जी और कंदमूल नहीं खाऊँगी/खाऊँगा।
- ☐ मेरे शौक के लिए किसी भी जानवर को नही पालूँगी/पालूँगा।
- ☐ पक्षियों को पिंजरे में कैद नही करूँगी/करूँगा।
- ☐ होली जलाऊँगी/जलाऊंगा नहीं।
- ☐ पटाखे नहीं फोडूंगी/फोडूँगा।
- ☐ कुआँ, नदी तालाब समुद्र में नहाऊँगी/नहाऊंगा नहीं।
- ☐ वॉटर पार्क में राइड्स नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ स्वीमिंग करूँगा/करूँगी नहीं। शॉवर बाथ नही करूँगी/करूँगा।

- ☐ बाथ टब में नहाऊँगी/नहाऊँगा नहीं।
- ☐ जंतु नाशक दवाईयां यूज़ नही करूँगा/करूँगी। या महीने में .....दिन त्याग करूँगी/करूँगा।
- ☐ पशु हिंसा से बनी लेदर की चीजें, सिल्क के कपड़ें तथा सौंदर्य प्रसाधन, परफ्यूम आदि का उपयोग नही करूँगा/करूँगी।
- ☐ बड़ी हिंसा होती है उन कंपनियों के शेयर नहीं लेंगे।
- ☐ नॉनवेज बनता हो वहाँ खाना नही खाऊँगा/ खाऊँगी।
- ☐ एबोर्शन-गर्भपात करूँगी नही, कराऊँगी नही, और करने वाले के मदद रूप नहीं बनूँगी/बनूँगा।

- ☐ चलते समय नीचे देखकर चलूँगी/चलूँगा। मोबाईल या किसी से बात करते करते नहीं चलूँगी/चलूँगा।
- ☐ रास्ते मे पक्षियों के लिए डाले गए दानों पर मैं पैर नही रखूँगी/रखूँगा।
- ☐ ब्रश करते समय नल खुला नही रखूँगी/रखूँगा।
- ☐ घास पर नहीं चलूँगी/चलूँगा।

दूसरा अणुव्रत - असत्य

असत्य संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! मुझे पता है असत्य बोलना पाप है। फिर भी क्रोधवश, भयवश,हास्य एवं लोभवश कई बार झूठ बोला है। **गुरुदेव !** आज आपके समक्ष इसकी भावपूर्वक आलोचना करती/करता हूँ। मुझे प्रायश्चित दीजिए।

हे गुरुदेव ! फिर से इन परिस्थितियों में असत्य ना बोलू ऐसी सावधानी का संकल्प करती/करता हूँ।

	हाँ	ना
• बचपन मे स्कूल ना जाने के लिए तबियत का बहाना कर झूठ बोला है।	☐	☐
• स्वयं की मित्रता या संबंध बचाने के लिए तीसरे की बातों में झूठी साक्षी दी हो।	☐	☐
• दो घड़ी की मजे के लिए कई लोगों को कई बार अप्रैल फूल बनाया है।	☐	☐
• स्वयं के संतानों एवं अन्य के संतानों की सगाई के लिए उनकी झूठी उम्र, झूठा अभ्यास बताकर असत्य बोला है।	☐	☐
• किसी को दिए जाने वाले मैसेज में शब्द बढ़ा के अथवा कम करके पूर्ण सत्य मैसेज ना दिया हो।	☐	☐
• किसी की निंदा की है, किसी की गुप्त बातों को जाहिर किया है, किसी के बीच झगड़ा हो ऐसे वचन बोले हैं।	☐	☐

	हाँ	ना
• किसी को जाने-समझे बिना उनके प्रति गलत अभिप्राय दिया हो।	☐	☐
• किसी को दु:ख हो, किसी का अपमान हो ऐसे झूठे आक्षेप लगाए हो।	☐	☐
• सत्य जाने बिना, सत्य को समझे बिना अफवाह फैलाई हो।	☐	☐
• स्वयं की गलती छुपाने के लिए दूसरे पर झूठा आरोप लगाया हो।	☐	☐
• ऑफिस बिजऩेस, प्रोपर्टी की लालच में कई बार झूठ बोला, और झूठा व्यवहार किया है।	☐	☐
• जाना था हिल स्टेशन, और सेठ को बोला कि पेरेंट्स बीमार है।	☐	☐
• टेक्स और एक्साइज़ ड्यूटी कम भरनी पड़े इसलिए सरकार से चीटिंग की है।	☐	☐

	हाँ	ना
• बात बात में झूठ बोला है।	☐	☐
• व्यक्ति सामने हो तो उसकी तारीफ की हो, और उसके पीछे उसकी निंदा करना।	☐	☐

हे परमात्मा! हे कृपालु गुरु भगवंत! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरे आत्मा में दूसरे अणुव्रत संबधी कोई भी पाप दोष लगा हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा! इस संसार मे मेरे स्वार्थ के लिए, लोभवश असंख्य बार असत्य बोलकर पाप बांधा है। आज गुरु समक्ष मेरे सत्य गुणों का विकास करने के लिए प्रत्याख्यान करती/करता हूँ।

- ☐ सगाई के लिए झूठ नही बोलूँगी/बोलूँगा।
- ☐ झूठी साक्षी नही दूँगी।
- ☐ किसी को अप्रैलफूल नही बनाऊँगी/बनाऊँगा।
- ☐ किसी को फाँसी हो ऐसा झूठ नही बोलूंगी/बोलूँगा।
- ☐ किसी को दु:ख हो या किसी का अपमान हो ऐसी मजाक मसख़री नही करूँगा/करूँगी।
- ☐ स्कूल या ट्यूशन में छुट्टी के लिए झूठ नही बोलूँगी/ बोलूँगा।

तीसरा अणुव्रत-अदत्तादान

चोरी संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव! ज्ञान से या अज्ञानतावश मुझसे जिस प्रकार की चोरी हुई है। उसकी आपके समक्ष सच्चे हृदय से आलोचना करती/करता हूँ।

हे गुरुदेव! मुझे प्रायश्चित देने की कृपा कीजिए।

गुरुदेव! फिर से ऐसा न करने का संकल्प करती/करता हूँ।

	हाँ	ना
• कई बार कई चीजों को पूछे बिना ले लिया है।	☐	☐
• बचपन में स्कूल में पूछे बिना किसी का पेन, पेंसिल, रबर और होमवर्क की नोट बुक ले ली हो।	☐	☐
• ज्यादा मुनाफे के लिए धंधे में शुद्ध चीजें है बताकर मिलावट की चीजें मिला दी हो।	☐	☐
• अंक ज्यादा मिले इसलिए आस पास के लोगों से प्रत्युत्तर पाने की चोरी की हो।	☐	☐
• रातो रात अमीर बनने के लिए स्मगलिंग का धंधा किया हो।	☐	☐
• सब्जी और घर खर्च की रकम में से पैसे कम लगे हो पर बताए ज्यादा हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• पड़ोस से कोई वस्तु बड़ी कटोरी में लेने गए और वापिस देते समय छोटी कटोरी मे दिया हो।	☐	☐
• बखान-तारीफ़ सुनने के लिए दूसरे की लिखी कहानी, कविता, रसोई, प्रोजेक्ट को अपना बताया हो।	☐	☐
• उपाश्रय के फंड से पैसे चुराए हो।	☐	☐
• पढ़ने ली हुई बुक या न्यूज पेपर वापस ना दिया हो।	☐	☐
• जाप में नाम लिखाया हो और जाप ना किए हो।	☐	☐
• किसी की जमीन/मकान /फ्लैट स्वयं के नाम पर करके धोखा किया हो।	☐	☐

हे परमात्मा! हे कृपालु गुरु भगवंत! आज कें पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरे आत्मा में तीसरे अणुव्रत संबधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कड़म्।**

हे परमात्मा ! जाने-अनजाने में कई बार मुझसे किसी ना किसी प्रकार की चोरी हुई है, आज गुरु के समक्ष मेरे अचौर्य गुणों को प्रगट करने के प्रत्याख्यान लेती/लेता हूँ।

- ☐ किसी के घर के ताले तोड़कर चोरी के हेतु से चोरी करुँगा/करुँगी नहीं।
- ☐ किसी को लुटूँगी/लूटूँगा नहीं।
- ☐ धर्म स्थानक के माल मिल्कत का और संघ के पैसो को चुराऊँगी /चुराऊँगा नहीं।
- ☐ स्मगलिंग नही करूँगी/करूँगा।
- ☐ चलन में मौजूद नकली नोटे नहीं बनाऊंगा/नहीं बनाऊंगी।

- ☐ खाने की चीजें और दवाईयों में मिलावट नहीं करूँगी/नहीं करूँगा।
- ☐ घर खर्च के पैसों में गड़बड़ नही करूँगी/नहीं करूँगा।
- ☐ पूछे बिना किसी की कोई भी चीज नहीं लूंगी / लूंगा।
- ☐ परीक्षा में कॉपी नही करूँगी/ करूँगा।

चौथा अणुव्रत

ब्रह्मचर्य संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव! मन वचन काया से जो अब्रह्म का सेवन किया है तथा जहाँ जहाँ आसक्ति का भाव किया है, पापाचार किया है, उसकी मैं दो हाथ जोड़कर, मस्तक झुकाकर आलोचना करती/करता हूँ .....प्रायश्चित की विनंती करती/करता हूँ।

ऐसे घृणास्पद पाप फिर से नहीं करूं ऐसा संकल्प करती/करता हूँ।

	हाँ	ना
• अन्य स्त्री/ पुरुष के प्रति आकर्षित होकर स्वयं के पति/ पत्नी को धोखा दिया है।	☐	☐
• अन्य युवक/युवती को गलत नजरों से देखा हो।	☐	☐
• ब्लू फिल्म, पोर्न साइट और पोर्न मैगजीऩ देखकर मन में आनंद लिया हो।	☐	☐
• आर्थिक उपार्जन के लिए मैरेज ब्यूरो चलाया हो।	☐	☐
• व्हाट्सएप और अन्य मैसेज द्वारा दूसरों के मन में विकार जगाया हो।	☐	☐
• स्वयं से छोटी उम्र व विजातीय व्यक्ति के साथ, शादी ना हुई हो ऐसी व्यक्ति के साथ, विकार-वासना जागृत करें ऐसी बातें की हो। मोबाइल में ऐसे दृश्य बताकर उन्हें उत्तेजित करने का प्रयत्न किया हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• देखने वाले व्यक्ति के मन में विकार जन्में ऐसे शार्ट्स, स्लीवलैस, ओपन और विकारी वस्त्र पहने हो, ऐसे हावभाव और इशारे किए हो।	☐	☐
• एबोर्शन-गर्भपात किया हो, करने की प्रेरणा दी हो, कराने को हुआ हो।	☐	☐
• विकार पूर्वक मूवी देखने अन्य को ले जाकर उन्हें भी विकारी बनाने का निमित्त बना/बनी हूँ।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर में

आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में चौथे अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगो हो तो भाव पूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! मन, वचन,काया से अनेक बार मैने अब्रह्म का सेवन करके मेरे पवित्र भावों को मलिन किया है। आज गुरु समक्ष मेरे ब्रह्मचर्य के भाव दृढ़ करने प्रत्याख्यान करती हूँ / करता हूँ।

- ☐ परस्त्री ,परपुरुष के साथ अब्रह्म का सेवन नही करूँगी/ करूँगा। भूतकाल में किया हो तो उसकी आलोचना गुरु समक्ष कर-प्रायश्चित करते है।
- ☐ वैश्या गमन नहीं करूँगा।
- ☐ मैरेज ब्यूरो नहीं चलाऊंगी/ चलाऊंगा।

- ☐ महीने में .....दिन अब्रह्म का पालन करूँगी/करूँगा।
- ☐ रोज .....घण्टे से ज्यादा टीवी नहीं देखूँगी/देखूँगा।
- ☐ ब्लू फिल्म या हॉरर फिल्म नहीं देखूँगी/देखूँगा।
- ☐ जान-बूझकर देह प्रदर्शन नहीं करूँगी।
- ☐ कम्प्यूटर में बिना काम के सेटिंग, सर्फ़िंग नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ पोर्न साइट नहीं देखूँगी/देखूँगा।
- ☐ स्वयं से छोटी उम्र के सगाई - शादी हुई हो ऐसे विजातीय पात्र में विकार जन्में ऐसा नहीं बोलूँगी/बोलूँगा।

पाँचवा अणुव्रत –परिग्रह

परिग्रह संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! प्रभु ने परिग्रह को पाप कहा है। फिर भी मेरे स्वार्थ, लोभ और दिखावे के कारण मैने जरूरत से कहीं अधिक परिग्रह किया है।

गुरुदेव ! इन परिग्रहों की मैं सच्चे दिल से आलोचना करती / करता हूँ। मुझे क्षमा प्रदान करे गुरुदेव ! मुझे प्रायश्चित दीजिए। मैं परिग्रह त्याग करने का संकल्प करता हूँ/करती हूँ।

	हाँ	ना
• जरूरत से ज्यादा वस्तु, वस्त्रों आदि कई साधनों का संग्रह किया है।	☐	☐
• मर्यादा से ज्यादा घर, जमीन, आफिस, दुकान सोना, चांदी, हीरे आदि रखे हैं।	☐	☐
• दूसरे की चीजों को अपना मानकर, उस पर अधिकार किया हो।	☐	☐
• जरूरत से ज्यादा धन होने के बावजूद उसका सत्कार्य में उपयोग न किया हो।	☐	☐
• इलेक्ट्रॉनिक वस्तुओं कें प्रति आसक्ति रखी हो।	☐	☐
• जो चीज का वर्षो से उपयोग ना हुआ हो उसे सम्भाल के रखी हो।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे परम कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्म साक्षी से मेरी आत्मा में पाँचवे अणुव्रत संबधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! परिग्रह करने में इस भव मे तो कही कमी नहीं रखी और भूतकाल के भवों में भी इतना ही परिग्रह किया है। आज गुरु समक्ष मेरे परिग्रह भावों को कम करने के प्रत्याख्यान करती / करता हूँ।

- ☐ मेरे नाम .....दुकान, ...मकान, ...गोडाउन, ...एकर जमीन से ज्यादा नहीं रखूँगी/रखूँगा।
- ☐ .....तोला सोना .....तोला चांदी .....आभूषण से ज्यादा नहीं रखूँगी/रखूँगा।

- ☐ प्रतिवर्ष ..... लाख या ..... करोड से ज्यादा मुनाफा हुआ तो अन्य धार्मिक सामाजिक कार्य मे उपयोग करूँगी/ करूँगा।
- ☐ प्रतिदिन जरूरतमन्दों को भोजन या कुछ भी खाने को दूँगी/दूँगा।

छठवाँ अणुव्रत - दिशा व्रत

दिशा की मर्यादा संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! भले मैं सभी दिशा में जाने वाली नहीं, फिर भी मन से तो मंगल और चंद्र तक की कल्पना की है। भाव से अनेक दिशा में गमन किया है।

हे गुरुदेव ! मेरे इन सर्व पापों का प्रायश्चित दीजिए।

हे गुरुदेव ! मुझे प्रायश्चित दीजिए।

अब से दिशाओं की मर्यादा करने का संकल्प करती/करता हूँ।

	हाँ	ना
• मूवी में, फॉरेन के दृश्य देखकर वहाँ जाने की इच्छा की हो।	☐	☐
• साल में एक बार तो हिल स्टेशन/ बीच/ विदेश जाना ही है, ऐसा आग्रह रखा हो।	☐	☐
• मित्रो और फैमिली के साथ पिकनिक प्लान किया है, पिकनिक में बहोत मजा की हो।	☐	☐
• जो दुनियाँ दिखती है, उसमें वर्ल्ड टूर करने का मनोरथ किया है, पर जो दुनिया दिखती नहीं वो भी देखने की इच्छा करी है।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में छठवें अणुव्रत संबधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! भारत मे प्रत्येक दिशा में घूमने का शौक रखा है। पर विदेश में जाने की भी इच्छा रखी है। आज गुरु समक्ष दिशाओं की मर्यादा का प्रत्याख्यान करती/करता हूँ।

- ☐ वर्तमान दिखती दुनियाँ के बाहर नहीं जाऊंगी/जाऊँगा।
- ☐ भारत के बाहर नहीं जाऊँगी/जाऊँगा, अथवा .....से ज्यादा बार नहीं जाऊँगी/जाऊँगा।

सातवां अणुव्रत - उपभोग परिभोग

उपभोग - परिभोग संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव! खाने के पदार्थों से लेकर वस्तुओं और साधनों का अनलिमिटेड उपयोग किया है। कई आरंभ समारंभ किए है।

गुरुदेव! आपके समक्ष उन सभी की अंत:करण के भावों से आलोचना करती/करता हूँ।

गुरुदेव! संकल्प करता हूँ/करती हूँ कि सभी वस्तुओं को मर्यादित कर दूँगी/दूँगा।

	हाँ	ना
• वार्डरोब भरकर साड़ियाँ, ड्रेसेज, शर्ट, पेंट वगैरे होने के बाद भी आँखों को पसंद आते ही खरीद लिया है।	☐	☐
• पार्टी में मॉर्डन दिखने के लिए लीकर भी लिया।	☐	☐
• कोई ओल्ड, पिछड़ा, गंवार ना कहे इसलिए हुक्का बार मे गई/गया हूँ।	☐	☐
• कभी हॉलिडे टूर में चरस/ गाँजे का स्वाद लिया है।	☐	☐
• गर्मी में घंटो तक स्वीमिंग किया या घंटों शॉवर बाथ लिया है।	☐	☐
• शूज, चप्पल पैर की रक्षा कम फैशन के कारण पहना है।	☐	☐
• घर के, बाथरूम के, ऑफिस के, पिकनिक के, स्पोर्ट्स के, सीजनल और मॉर्निंग वॉक के चप्पल और जूते अलग अलग है कोई लिमिट ही नही है।	☐	☐

	हाँ	ना
• मनोरंजन के लिए आधी रात तक डिस्को डांस किया है।	☐	☐
• वीकेंड और हॉलीडेज में होटल में खाना खाने गए और मूवी देखने गए।	☐	☐
• टाइम पास करने के लिए मल्टीप्लेक्स में गए। ना लेने की वस्तुओं के भाव पूछे समय का व्यर्थ व्यय किया।	☐	☐
• जल्दी-जल्दी पैसा कमाने की धुन में कई प्रकार के छोटे बड़े अयोग्य धंधे किये।	☐	☐
• पूरे दिन का स्ट्रेस और घर मे होती खटपट से दूर रहने के लिए घंटो पब और क्लब में समय बिताया।	☐	☐

	हाँ	ना
• घर मे कोई छोटा प्रोग्राम हो या शादी, उसमे कन्दमूल का उपयोग किया।	☐	☐
• खाने में लहसुन की चटनी और प्याज लिए।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरुभगवंतो ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में सातवें अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! इस भव और भूतकाल के भवों में उपभोग और परिभोग द्वारा संसार परिभ्रमण ही बढ़ाया है।

आज गुरु समक्ष भोग और उपभोग के साधन और सामग्री की मर्यादा के प्रत्याख्यान लेती/लेता हूँ।

- ☐ प्रतिदिन भोजन निमित्त .....वस्तुओं से ज्यादा उपयोग नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ नशे के लिए मादक द्रव्य नहीं लूँगी/लूँगा।
- ☐ ..... जोड़ी से ज्यादा शू और चप्पल का उपयोग नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ सौंदर्य प्रसाधनों का ... दिन से ज्यादा उपयोग नही करूँगी/करूँगा।
- ☐ डेकोरेशन के लिए फूलों का उपयोग नही करूँगा/करूँगी।
- ☐ बड़े भोज में कन्दमूल का उपयोग नहीं करूँगी/करूँगा।

- ☐ कोयले का व्यापार नहीं करूँगा/करूँगी
- ☐ लकड़ी काटने का व्यवसाय नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ पशुओं के पास वाहन चलाने का व्यवसाय नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ साबुदाने आदि त्रस जीवों का हिंसात्मक व्यवसाय नहीं करूँगी/ करूँगा।
- ☐ शराब की दुकान-व्यापार-फैक्टरी नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ ऑइल मील का व्यवसाय नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ प्रतिदिन स्नान में ..... बकेट से ज्यादा का उपयोग नहीं करूँगी/करूँगा। महिने में ..... बार स्नान का त्याग करूँगी/ करूँगा।

- ☐ ..... प्रकार के टूथपेस्ट, ... प्रकार के साबुन, ... प्रकार के शैम्पू का ही उपयोग करूँगी/करूँगा।
- ☐ महिने में ..... दिन होटल में नही जाऊँगी/जाऊँगा।
- ☐ ..... प्रकार के व्यापार सिवा अन्य व्यापार का त्याग करता हूँ/करती हूँ।
- ☐ डिस्को और पब में महीने में.....दिन जाऊँगी/जाऊँगा नहीं।

आठवाँ अणुव्रत - अनर्थदंड वेरमण व्रत

अनर्थदंड संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! मुझे पता है संसार में हूँ तो पाप तो मुझसे होना ही है। शरीर को टिकाने और उसे स्वस्थ रखने के लिए जो जरूरी है वो सब मैंने किया पर साथ-साथ में बिना जरूरी ऐसे सिर्फ मौज-शौक के लिए,किसी का मन और मान रखने के लिए, पद - प्रतिष्ठा सम्भालने के लिए, जीभ के स्वाद के लिए मैंने बहुत सारे पाप किए, उसमें से मैं कब और कैसे मुक्त हो पाऊँगी/हो पाऊँगा ? ?

गुरुदेव ! मुझे मुक्ति दिलाएं !

	हाँ	ना
• जिज्ञासा के लिए सिगरेट और गुटखा चखा और वो आदत बन गयी।	☐	☐
• सप्तमी अष्टमी (सातम आठम और छुट्टियों में मजा के लिए जुआ खेला / खेली।	☐	☐
• धर्म ध्यान के लिए समय अनुकूल होने के बाद भी प्रमाद किया है।	☐	☐
• बच्चों को खेलने के लिए गन और रायफल ले दी हो।	☐	☐
• नाटक, सिनेमा, सर्कस, म्यूजिक शो खूब शौक से देखा हो।	☐	☐
• जरूरत ना हो तो भी लाईट, पंखे शुरू रखें हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• फॉरेन से लेटेस्ट डिजाइन का फूड प्रोसेसर आया तो आस-पड़ोस के आस-पड़ोस के लोगो और फ्रेंड्स को खास फोन करके बताया कि आप भी यूज क़रके देखो बहुत अच्छा है।	☐	☐
• तारीफ मिले, प्रशंसा हो इस अपेक्षा से सलाद डेकोरेशन किया है, रंगोली निकाली, लाईट डेकोरेशन किया और विविध प्रकार के व्यंजन बनाए पार्टी रखी फ्रेंड्स और पडोसियों के घर भी भेजें।	☐	☐
• व्यंजन बनाकर भेजे है।	☐	☐
• सायबर कैफे में जाकर फाइटिंग, रेसिंग जैसी वीडियो गेम्स खेली है, चेटिंग और सर्फिंग की है।	☐	☐

	हाँ	ना
• दीवाली में, घर मे, शॉप में, ऑफिस में, दुकान में, बहुत सारे दिये लगाये है।	☐	☐
• नवरात्री मे रास-गरबा डांडिया खेला और फिर खुले में बिकने वाली चाट खायी।	☐	☐
• किसी की शादी में की म्यूजिक पार्टी में, बिल्डिग के प्रोग्राम में, गेट टू गेदर में त्यौहार में सांस्कृतिक नृत्य, फिल्मी सोंग पर डांस किया हो,बहुत नाचे है।	☐	☐
• छोटी छोटी बातों में आर्त ध्यान, रौद्र ध्यान किया हो।	☐	☐
• सजावट के लिए घर मे फूलों के पौधे लगाए है।	☐	☐

	हाँ	ना
• ईर्ष्या के कारण किसी का नुकसान किया है।शौक के कारण बालो में फूल या वेणी लगाई हो।	☐	☐
• कोई गिरा तो कैसा लड्डू खाया कहकर हास्य किया हो।	☐	☐
• हम उम्र वाले, मित्र-मित्र साथ मिले तब साधारण परिस्थिति वाले मित्र का मज़ाक उड़ाया हो।	☐	☐
• अपंग, अंधे, गूंगे, बहरे, मति मंद लोगों की मजाक उड़ाई हो।	☐	☐
• क्रोधावेश में आकर दूसरों का अपमान किया हो।	☐	☐
• नैनों से, आँखों का ईशारा करके, हाथ पैर हिलाकर, किसी को आमंत्रित किया हो, या किसी का उपहास (मज़ाक) उड़ाया हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• उत्तरायण में बहुत पतंग उड़ाई हो।	☐	☐
• पिकनिक में बोटिंग की हो, क्रूज में घूमे हो।	☐	☐
• साउंड और लाइट के वॉटर शो बहुत शौक से देखें हो।	☐	☐
• मंत्र तंत्र का सहारा लेकर होम हवन किया है।	☐	☐
• आँखों का तेज बढ़ाने के लिए लॉन पर चली/चला हूँ। हरी-हरी कोमल घास को पैरों तले रौंदा है।	☐	☐
• चलने की क्षमता होने के बाद भी वाहन का उपयोग किया है।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में आठवें अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! संसार में होने के कारण कुछ पाप अनिवार्य हो जाते है, पर गुरु समक्ष जिन पापों की जरूरत नहीं होती वैसे पाप मैंने किए है।

आज गुरु समक्ष बिना कारण के पापो का प्रत्याख्यान करती हूँ/करता हूँ।

- ☐ हुक्का, सिगरेट, शराब आदि व्यसनों का त्याग करूँगी/करूँगा।
- ☐ जुआ, सट्टा नहीं खेलूँगा/खेलूँगी।
- ☐ नाटक सिनेमा, सर्कस वर्ष में ..... से ज्यादा नहीं देखूँगी/देखूँगा।

- ☐ बम, बंदूक जैसे विस्फोटक शस्त्रों का उपयोग नहीं करुँगी/करूँगा।
- ☐ किसी सो खुद होकर चक्कू, मिक्सर का उपयोग करने नहीं दूँगी/ दूँगा।
- ☐ गैस, चूल्हा पूंजे बिना उसका प्रयोग नही करूँगी/करूँगा।
- ☐ कारण बिना का पंखा,लाइट शुरू नहीं रखूँगी/रखूँगा
- ☐ ईर्ष्यावश किसी के मकान, दुकान, गोडाउन में आग नहीं लगाऊँगी/ लगाऊँगा।
- ☐ दीवाली में दिए और लाइटिंग नही करूँगी/करूँगा।
- ☐ मंत्र,तंत्र विद्या का हिसंक प्रयोग नहीं करूँगी/करूँगा।
- ☐ गुटखा तबांकू, नहीं खाऊँगी/खाऊँगा, सिगरेट नहीं पिऊँगी/पिऊँगा।

नौवा अणुव्रत-सामयिक

सामायिक संबधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! मेरे कोई पुण्योदय से मैंने सामयिक की। पर सामयिक में समता और समभाव नहीं रखा। मन से घर, ऑफिस, बिजऩेस संबंधों का विचार किया था। प्रतिकूलता में क्रोध किया, हे गुरुदेव ! मेरी असमता की में दिल से माफी माँगती/माँगता हूँ, गुरुदेव ! कृपया मुझे प्रयाश्चित दीजिए।

अब हमेशा सामायिक में समभाव मे रहने का प्रयत्न करूँगी/करूँगा।

	हाँ	ना
• सामायिक करते समय पूण्य और फल की आशा की है।	☐	☐
• मेरे जैसी और मेरे जितनी सामयिक कोई नही कर सकता है, ऐसा अहंकार किया हैं।	☐	☐
• मेरे सासुजी गुस्सा करेंगे, नहीं करूं तो उन्हें बुरा लगेगा इसीलिए भय से सामायिक की है।	☐	☐
• सामायिक करने से फल मिलेंगे या नहीं ऐसी शंका की है।	☐	☐
• सामायिक के पाठ एक्सप्रेस ट्रेन जैसे स्पीड में समझे बिना और भाव बिना बोले हैं।	☐	☐
• सामायिक के सूत्र कितनी ही बार काना, मात्रा की भूलों के साथ बोले हैं।	☐	☐

	हाँ	ना
• सामायिक में माला, स्वाध्याय या प्रभु स्मरण करने बदले बातें की हो, किसी अन्य के घर की चर्चा की हो, संसार की घटनाएं याद की हो।	☐	☐
• सामायिक कब पूरी होगी इस भाव से बार-बार घड़ी देखी हो।	☐	☐
• सामायिक में किसी की मजाक-मश्करी की हो, किसी का हंसी - मजाक उड़ाया हो, किसी को कटू वचन बोल दिए हो।	☐	☐
• सामायिक में बोर होने के कारण उबासी ली है, हाथ पैर को मरोड़ा है, मक्खी-मच्छर उड़ाए हैं।	☐	☐
• सामायिक में स्थिर बैठने के बदले टेका लिया है, पैर लंबे किये है।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में नौंवे अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो तस्स मिच्छामि दुक्कडम्।

हे परमात्मा ! आपके द्वारा प्ररूपित अवश्य करने योग्य सामयिक की नही अथवा जो भी की वो शुद्ध भाव से, समभाव से नहीं की। आज गुरू समक्ष यथा भाव सामयिक करने के प्रत्याख्यान लेती हूँ/लेता हूँ।

☐ महीने में ..... सामयिक करूँगी/करूँगा।

दसवाँ अणुव्रत-देसावगासिक व्रत

मर्यादा संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव! मर्यादा याने लिमिटेशन ....ऐसा शब्द मेरी डिक्शनरी में नहीं था। इसिलए हे गुरुदेव! द्रव्य, क्षेत्र, काल, भाव की कोई मर्यादा की ही नहीं, भोग-उपभोग ही किया है, गुरुदेव! मर्यादा का भंग करके जो अविनय हुआ है उसकी हृदयपूर्वक माफी माँगती/माँगता हूँ।

गुरुदेव! आपकी कृपा से अब से मर्यादा में रहने का संकल्प करूँगी/करूँगा।

	हाँ	ना
• दसवें व्रत की आराधना दरमियान मर्यादा के बाहर रहकर नौकर/ड्राइवर को बुलाया है।	☐	☐
• दसवें व्रत की आराधना दरमियान किसी के पास मर्यादा के परे कोई चीज मंगाई या भेजी है।	☐	☐

हे परमात्मा! हे कृपालु गुरु भगवंत! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में दसवे अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार से पाप-दोष लगा हो तो भावपूर्वक **तस्स मिच्छामि दुक्कडम्।**

हे परमात्मा! संयम स्वीकार करके साधु धर्म तो पाला नहीं और साधुत्व की अनुभूति कराने वाले दसवें व्रत की आराधना भी बहुत कम की है। आज गुरुसमक्ष साधुत्व की अनुभूति कराने वाले नियम का प्रत्याख्यान करती/करता हूँ।

- ☐ नमस्कार मंत्र बोले बिना घर / दुकान / ऑफिस के बाहर नहीं जाऊँगी/जाऊँगा।
- ☐ प्रतिदिन ..... किलोमीटर से ज्यादा दूर जाऊँगी/जाऊँगा नहीं। ये मर्यादा रोज की है।
- ☐ तेल, घी, गुड़ शक्कर, दूध, दही में से रोज एक का त्याग करूँगी/करूँगा।

ग्यारहवां-पौषध व्रत

पौषध संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव! पौषध में संसार का त्याग करके, आत्मभाव मे रमण करने के लिए है। पर पौषध करके ना तो संसार को भूली/भूला हूँ, ना ही पौषध की विधि का पालन किया है।

गुरुदेव! मेरे इस प्रमाद की आलोचना कर प्रयाश्चित प्रदान करने की विनंती करती/करता हूँ।

गुरुदेव! अब जब भी पौषध करूँगी/करूँगा पूरे भाव और श्रद्धा से करूँगी/करूँगा।

	हाँ	ना
• जिस स्थान में पौषध किया है, उस स्थान का पाट, आसन, ओढ़ने के वस्त्रों का सूक्ष्म दृष्टि से प्रतिलेखन किया नहीं।	☐	☐
• गोछे बिना एक स्थान से दूसरे स्थान गमन किया है।	☐	☐
• परठने की भूमि को सूक्ष्म दृष्टि से चेक ना करके उस जगह परठते वक्त सावधानी नहीं रखी।	☐	☐
• अंधेरे में खुले सिर गमन किया है।	☐	☐
• लघुशंका, दीर्घशंका, वमन आदि को राख, गोबर या कचरे के ढेर में परठा हो।	☐	☐

	हाँ	ना
• पौषध करने की अनुकूलता होते हुए भी पौषध नही किया है।	☐	☐
• पौषध करने वाले व्यक्ति के लिए अयोग्य शब्द का उपयोग करके उनकी अशातना की है।	☐	☐
• अन्य को दिखाने हेतु पौषध व्रत की आराधना की हो।	☐	☐
• पौषध में आत्मभाव में रहने के बदले संसार का विचार किया हो। दूसरे दिन का प्लानिंग किया हो।	☐	☐

हे परमात्मा! हे कृपालु गुरु भगवंत! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में ग्यारहवें अणुव्रत संबंधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो **तस्स मिच्छामि दुक्कडम्।**

हे परमात्मा! श्रावक धर्म की श्रेष्ठ साधना रूप पौषध व्रत मैने किया नहीं, करने वालो की अनुमोदना नहीं की। आज गुरु समक्ष यथा भाव से पौषध करने के प्रत्याख्यान करती/करता हूँ।

- ☐ वर्ष में ..... पौषध करूँगी/करूँगा। अगर पौषध व्रत नहीं हुआ तो 30 सामायिक करूँगी/करूँगा।

बारहवाँ व्रत-अतिथि संविभाग व्रत

अतिथि संविभाग व्रत संबंधी मेरी आलोचना

हे गुरुदेव ! परम सद्भागी वो होते है जिनके घर मे संत पधारते है, पर गुरुदेव ! मैने तो मेरे घर पधारे संतों का अयोग्य सत्कार किया है, ना ही उन्हें सुझता आहार वोहराया है, ना अन्य अतिथियों का आदर किया है। गुरुदेव ! मेरी गलतियों की आपके समक्ष अंतर से आलोचना करती/करता हूँ। गुरुदेव ! मुझे प्रायश्चित प्रदान कीजिए। अब से मैं प्रत्येक संतों एवं अतिथियों का भाव से सत्कार करूँगी/करूँगा।

गुरुदेव ! अब जब भी पौषध करूँगी/करूँगा पूरे भाव और श्रद्धा से करूँगी/करूँगा।

	हाँ	ना
• कभी भी साधु - साध्वी जी को घर पधारने की विनंती नहीं की।	☐	☐
• साधु साध्वीजी को जाने-अनजाने में सचेत चीजों को वोहराया हैं।	☐	☐
• मैं हमेशा डोनेशन देता / देती हूँ,इसीलिए मेरे घर साधु-संत पधारते है, ऐसा अभिमान किया हो।	☐	☐
• ये साधु साध्वी मेरे रिलेटिव है, ऐसा रागभाव रखा हो।	☐	☐
• साधु - साध्वीजी के मलिन वस्त्रों को देख उनके लिए अभिप्राय दिया है।	☐	☐
• संतों को वोहराते समय कहा कि ये वेफर, नाश्ता टाइम पास के लिए बेस्ट है, या ये पदार्थ बहोत टेस्टी है इसे खाते रह जाएंगे।	☐	☐

हे परमात्मा ! हे कृपालु गुरु भगवंत ! आज के पावन अवसर पर आत्मसाक्षी से मेरी आत्मा में बारहवें अणुव्रत संबधी किसी भी प्रकार के पाप दोष लगे हो तो **तस्स मिच्छामि दुक्कडम**

हे परमात्मा ! इस भव में या भूतकाल के भवों में किसी भी संथारा साधक के दर्शन नहीं किये हो, उनकी अशातना की हो तो क्षमा भाव के साथ गुरु समक्ष दो हाथ जोड़कर इस भव में संथारा के भाव जागे और संथारे की साधना कराए ऐसी विनय सह विनंती करती हूँ/करता हूँ।

- ☐ प्रतिदिन भोजन के समय साधु - साध्वीजी को वोहराने की भावना भाऊँगी/भाऊँगा।
- ☐ उपाश्रय में विराजित संतो को गौचरी हेतु घर बताने जाऊंगी/जाऊँगा
- ☐ महीने में ..... रुपए का दान दूँगी/दूँगा।

हे असीम उपकारी गुरुदेव,

आपश्री के चरणों में समर्पणता भाव के साथ कोटि कोटि वंदन करती/ करता हूँ। गुरुदेव ! आप ना मिलते तो ? आपने हमें समझ ना दी होती तो ?

गुरुदेव ! आज भी हम यही भूले यहीं सब दोष, और पापों को दोहराते होते। और आलोचना करके भवोभव के पाप को डिसकनेक्ट करने का विचार भी मन में न आया होता।

अनंता पापों से हमारी रक्षा करने वाले गुरुदेव ! आपका हम पर असीम उपकार है।

गुरुदेव ! आपने हमें ऐसी श्रेष्ठ और आत्म हितकारी समझ देकर, आत्मशुद्धि की प्रेरणा देकर **गुरुदेव** ! आपने हम पर अनंत करुणा की है।

गुरुदेव ! आपश्री के यह उपकार और करुणा को कोटि कोटि वंदन करके विनयभाव से विनंती करती/करता हूँ।

गुरुदेव ! हमारे पाप- दोषों को प्रायश्चित दे कर, आत्मशुद्धि का अवसर प्रदान कीजिए, हमारी आत्मा को पाप से बचाईए ..... हमे पापो के भार से हल्का कर दीजिए, गुरुदेव !

प्लीज गुरुदेव ! हमारी विनंती को स्वीकार करना, स्वीकार करना !

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