

ૐ મમ સદગુરુદેવ સહજાત્મસ્વરૂપી કૃપાળુદેવ ! કૃપાળુદેવ !

આ સાધના પરમ કૃપાળુદેવ અને પૂજ્ય પપ્પાજીની સાક્ષીએ કરીશ.

મન, વચન, કાયા અને વૃત્તિઓ સંયમમાં રહે અને આત્મધ્યાન - આત્મસ્વભાવમાં રહી શકાય એ માટેનું યોગબળ અને શક્તિ પરમ કૃપાળુદેવ અને પૂજ્ય પપ્પાજી આપ આપો !! અને તે સફળ કરો !! સફળ કરો !!

પર્યુષણ મહાપર્વ - ૨૦૧૮

પર્યુષણ માટેના વ્રત - તપ નિયમો

૬/૯/૨૦૧૮ મૌન અને હર હાલ મેં ખુશ રહેના

- ❖ મૌન (અડધા કલાકથી યથાશક્તિ સમય મૌન રાખવું.)
- ❖ હર હાલમેં ખુશ રહેના (અગવડ-સગવડમાં ચલ-વિચલ ન થવું , સમતાભાવમાં રહેવાની પ્રેક્ટીસ કરવી)
- ❖ કોઈ ને પણ ફરિયાદ ન કરવી.(રહેવાની, ખાવા-પીવા વિગરેને લઈને)

૭/૯/૨૦૧૮ બધા ઇલેક્ટ્રિક ઉપકરણો (ગેઝેટ્સ)નો ત્યાગ

- ❖ આજના દિવસે બધાએ મોબાઈલ, આઈપેડ, ગેમ્સ અથવા કોઈપણ પ્રકારની ઇલેક્ટ્રિક વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.
- ❖ ઘરે કે બીજે કયાંય ફોન ન કરવો.
- ❖ વોટસએપ, મેસેજ, એસ. એમ.એસ ચેક ન કરવા. અર્જન્ટ હોય તો પણ.

૮/૯/૨૦૧૮ મૌન અને તપ

- ❖ મૌન: અડધા કલાક કે યથાશક્તિ સમય મૌન રાખવું. ઇશારાથી પણ વાત ન કરવી.
- ❖ તપ : કોઈપણ પ્રકારનો બાહ્યતપ કરવો
નસન, ઉણોદરી, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસપરિત્યાગ, કાયાકલેશ અને સંલીનતા)
અથવા
- ❖ જેના વગર ચાલી જ નહિ શકે એવી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો
ત. ચા, છાસ, મુખવાસ વિગેરે.

૯/૯/૨૦૧૮ ગુણ ચિંતવન

- ❖ ગુરુ ગૌતમ સ્વામીના ગુણોનું ચિંતવન કરવું અને મારામાં એવા ગુણો પ્રગટ થાય એ સતત ભાવના ભાવવી.
- ❖ એ ગુણોને પ્રગટાવવા શું કાળજી રાખીશ એનું noting લિસ્ટ બનાવી નોટમાં લખવું.

૧૦/૯/૨૦૧૮ ભગવાન મહાવીરને પત્રલેખન.

- ❖ જેમાં તીર્થંકર ભગવાનનો ઉપકાર વેદી, એમનું વીર્ય, એમનું ધ્યાન, એમનું તપ, એમની સમતા, કડુણા, બધા જીવો ઉપર અત્યંત ઉપકાર આદિ વિષે વિચારી પત્રલેખન કરવું.

૧૧/૯/૨૦૧૮ ત્યાગ દિવસ (એક અથવા બધા)

- ❖ પગરખાંનો ત્યાગ.
- ❖ આગલા દિવસના વાપરેલા વસ્ત્રો પહેરવા.
- ❖ સ્નાનનો ત્યાગ અથવા પાણીનો ઓછો વપરાશ કરવો.
- ❖ અરીસામાં મોઢું જોવું નહિ.

૧૨/૯/૨૦૧૮ મૌન અને તપ

- ❖ મૌન: અડધા કલાકથી યથાશક્તિ સમય મૌન રાખવું.
(|||રાથી વાત ન કરવી અને મનમાં પણ વિચાર ન કરવા).
- ❖ તપ: કોઈપણ પ્રકારનો અભ્યંતર તપ કરવો.
(યશ્ચિત, વિનય, વૈયાવચ્ચ, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, કાયોત્સર્ગ એમાંથી યથાશક્તિ...)

૧૩/૯/૨૦૧૮ એકાંત સાધના દિવસ

- ❖ ૯.૩૦ થી ૧૦.૦૦ મંત્ર સ્મરણ.
- ❖ ૧૦.૦૦ થી ૧૧.૦૦ પર્યુષણ દરમિયાન થયેલ વાંચન પર લેખન - ચિંતન - મનન.
- ❖ ૧૧.૦૦ થી ૧૧.૨૦ પરમ કૃપાળુદેવની આંખમાં આંખ નાખીને પ્રાર્થના વિનંતી.
- ❖ ૧૧.૨૦ થી ૧૨.૦૦ નિર્વિચાર થવાની પ્રેક્ટીસ.