

## पर्युषण का महत्त्व

- \* पर्युषण-परि-वसन। आत्मा के लिए रहना।
- \* पर्युषण में कल्पसूत्र का वाचन, अन्तकृतदशा का वाचन
- \* पर्युषण आठ दिन तक क्यों मनाते हैं?

# पर्युषण में करणीय कार्य- साधु के लिए

---

- \* सांवत्सरिक प्रतिक्रमण
- \* केशलोच
- \* यथाशक्ति तपस्या
- \* आलोचना
- \* क्षमापना, मिच्छामि दुक्कडं।

## गृहस्थ के लिए

- \* नवकारसी पोरसी आदि
- \* सामाजिक
- \* जिन प्रतिमा दर्शन, गुरु दर्शन
- \* आधा घंटा स्वाध्याय
- \* एक घंटा मौन
- \* एक महामंत्र की माला
- \* रात्रि भोजन का त्याग
- \* मुवी, टी. वी. ताश का त्याग

\* ब्रह्मचर्य का पालन

\* द्रव्यों की सीमा

\* लोगस्प का ध्यान

\* जप की विशेष साधना

\* प्रतिदिन प्रतिक्रमण

\* अट्टम, उपवास, अठाई,  
क्षमापना, मिच्छामि दुक्कडं

\* पौषध की आराधना

\* आलोचना।

# तपस्या कब करें?

- \* रोग के प्रारंभ में
- \* मंत्र साधना में
- \* मन की अशांति में
- \* भूत-प्रेत के उपद्रव में
- \* संकट की उपस्थिति में
- \* निर्जरा की भावना में

## तपस्या में तीन कार्य करें

- \* स्वाध्याय
- \* ब्रह्मचर्य-पालन
- \* क्रोध-विजय

## तपस्या में तीन कार्य न करें

- \* शृंगार, प्रसाधन
- \* दिन में नींद
- \* आडम्बर, लेन-देन

# तप से शारीरिक लाभ होते हैं

- \* मोटापा दूर होता है।
- \* आलस्य से छुटकारा मिलता है।
- \* श्वेत कणों का संतुलन होता है।
- \* जीर्ण रोगों से मुक्ति मिलती है।
- \* लाल कणों में वृद्धि मिलती है।
- \* त्वचा-शुद्धि होती है।
- \* रक्त में अम्लता का संतुलन होता है।

# ये तपस्याएं तो आप भी कर सकते हैं

---

- \* भोजन के बाद एक घण्टे का चौविहार त्याग।
- \* रात्रि भोजन के बाद तीन घंटे का तिविहार त्याग।
- \* रात्रि भोजन करने का त्याग।
- \* जूठन छोड़ने का त्याग।
- \* किसी प्रिय वस्तु को छोड़ना।
- \* अपने मुंह अपनी प्रशंसा नहीं करना।
- \* निंदा सुनकर भी समभाव में रहना।