

# LOOK N LEARN

Vol No. 14 • Issue No. 08 • Mumbai • August 2022 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)



# TRAVEL TIME!

**Arham** - Astha, would you like to be a co-passenger or luggage ?

**अर्हम** - आस्था, क्या आप सहयात्री बनना चाहोगी की सामान बनना चाहोगी ?

**Aastha** - What type of question is this?

**आस्था** - यह कैसा सवाल है ?

**Arham** - It's a simple question on a journey, would you like to be a co-passenger or a luggage?

**अर्हम** - एक सरल सवाल है, सफर में आप सहयात्री बनोगी की सामान ?



**Aastha** - How can I be a luggage? I am a girl, I have five senses, I have brain... I can think wisely, I am smart and intelligent. Does luggage have all this?

**आस्था** - मैं सामान क्यों बनूँगी ? मैं एक लड़की हूँ, मेरे पास पाँच इंद्रियाँ हैं... मेरे पास दिमाग है... मैं होशियार हूँ... बुद्धिमान हूँ... ज्ञानी हूँ... क्या सामान के पास यह सब खुबियाँ हैं ?

**Arham** - No, obviously

**अर्हम** - नहीं।

**Aastha** - Then why will I be luggage ?

**आस्था** - तो फिर मैं सामान क्यों बनूँगी ?



**Arham** - Ok, let me it explain to you. When we want to travel from one country to another what all we need?

**अर्हम** - अच्छा, मैं समझाता हूँ। जब हमें विदेश जाना हो तो हमें क्या क्या चाहिए?

**Aastha** - Firstly, we need to prepare all the legal documents. Later, we have to apply for a passport.

**आस्था** - हमें सारे महत्त्वपूर्ण दस्तावेज तैयार करके सब से पहले पासपोर्ट के लिए अर्जी करनी चाहिए।



**Arham** - What all is required at the passport office?

**अर्हम** - पासपोर्ट ऑफिस में हमें कौन कौन से दस्तावेज की जरूरत होगी?

**Astha** - Many documents, certificate etc all are needed to be verified and later police verification is done. Once all this is cleared, after a few days we get our passports and then Visa formalities. Later while traveling also there are so many formalities at airport like collecting a boarding pass, security checking etc.

**आस्था** - कितने डॉक्यूमेंट्स, सर्टीफिकेट, पुलिस वेरिफिकेशन और यह सब होने के बाद कुछ दिनों के बाद पासपोर्ट घर आता है और फिर वीड्या औपचारीकताए। बादमें यात्रा करते समय भी हवाई अड्डे पर बहुत सारी औपचारीकताए होती है जैसे बोर्डिंग पास इकट्ठा करना सुरक्षा जाँच आदि...

**Arham** - Right! It is a lengthy process but what about your luggage? Will you be travelling without luggage?

**अर्हम** - ठीक कहाँ, लंबी प्रक्रिया है। लेकिन सामान का क्या? क्या तुम सामान के बिना सफर करोगी?

**Aastha** - No! How is that possible, I will carry all my needy things

**आस्था** - नहीं, सामान के बिना कैसे सफर कर सकते हैं। मैं अपनी जरूरत की हर चीज साथ लेकर जाऊँगी।





**Arham** - So, are there any documents of luggage which require any type of verification

**अर्हम** - अच्छा, तो क्या सामान के कोई डॉक्यूमेंट्स होते हैं जो वेरिफाई करने पड़ते हैं?

**Aastha** - No not at all !

**आस्था** - बिलकुल नहीं।

**Arham** - Why document verification is not needed? Even luggage will travel all around with you on the same flight, to the same hotel and to the same destination.

**अर्हम** - सामान को डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन की जरूरत क्यों नहीं है? सामान भी तो हर जगह तुम्हारे साथ सफर करेगा ना! वही उड़ान, वही होटल, वही स्थान।

**Aastha** - Luggage only needs a luggage tag !

**आस्था** - सामान को सिर्फ “लगेज टैग” लगता है।

**Arham** - What is a luggage tag?

**अर्हम** - लगेज टैग क्या होता है?

**Aastha** - A luggage tag will have my initials for identification and it's a proof that this luggage belongs to me.

**आस्था** - लगेज टैग पर मेरे अद्याक्षर होंगे जिससे सामान पहचानने में आसानी होगी और वह सामान मेरा है उसका सबूत भी।

**Arham** - So don't you feel that it's far more easier for luggage to travel?

**अर्हम** - तो तुम्हें नहीं लगता कि सामान के लिए सफर करना आसान है ?



- Arham** - It can travel without any document verification or any other legal procedure with you in a cargo!
- अर्हम** - सामानको कोई डॉक्यूमेंट्स नहीं, कोई वेरिफिकेशन की जरूरत नहीं, वह आसानी से हवाई जहाज में सफर कर सकता है।
- Aastha** - Yes, but the luggage does not have any senses nor does it have any brain.
- आस्था** - हाँ, पर सामान को इंद्रिय नहीं होती और ना ही दिमाग।
- Arham** - Yes, that's why it blindly follows its master's instruction. It just goes in the direction where its master takes it. Isn't it?
- अर्हम** - हाँ, इसलिए वह आँखे बंद करके अपने मालिक के पीछे-पीछे चलता है। वह वही दिशा में चला जाता है जहाँ उसका मालिक उसे ले जाता है।
- Aastha** - Yes, but what do you want to prove with it?
- आस्था** - हाँ, पर यह सब कहकर तुम क्या साबित करना चाहते हो?
- Arham** - Just as luggage can travel on its master's ID and reach its destination, we too can travel on our journey towards Moksh with Arihant Parmatma.
- अर्हम** - जैसे सामान अपने मालिक के साथ सफर कर सकता है, वैसे हम भी अपनी मोक्ष यात्रा का सफर अरिहंत परमात्मा के साथ कर सकते हैं।
- Aastha** - Means ?
- आस्था** - मतलब ?



**Arham** - Just like the luggage, if we surrender to our Parmatma we can travel along with Him. We have to control our senses and follow Parmatma's guidance with faith and it would be so easy to reach our final destination which is Moksh.

**Parmatma Mahavir did rigorous Tapp and Sadhna for 12½ and then attained Kevalgnan. But it took only 12½seconds for Gautam Swami to attain that same knowledge because he had surrendered himself to Parmatma Mahavir.**

**अर्हम** - सामान की तरह हम भी अगर परमात्मा को समर्पित हो जाए तो हम भी परमात्मा की टीकट में सफर कर सकते हैं। हम अगर अपनी इंद्रियों को वश में रखे और श्रद्धा से परमात्मा की आज्ञा का पालन करें, तो हम भी लक्ष जो मोक्ष आसानी से पहुँच जाएँगे।

परमात्मा महावीर ने १२½ साल की घोर तपस्या और साधना के बाद केवलज्ञान को प्राप्ति किया। यहीं ज्ञान १२½ सेकंड में गौतम स्वामी को प्राप्त हुआ क्योंकि वह परमात्मा को समर्पित थे।



**Aastha** - It is difficult to do Tapp-Sadhana like Parmatma. So, like Gautam Swami we can dedicate ourself to Parmatma and do Sahakarmita with Him. So that even we can reach Moksh with Him just like buggage travels with the passengers.

**आस्था** - परमात्मा जैसे तप-साधना करना हमारे लिए मुश्किल हैं, तो क्या हम गौतम स्वामी जैसे परमात्मा को समर्पित होकर उनसे सहकर्मीता करे? जिससे हम भी उनके साथ मोक्ष जा सके, वैसे ही जैसे सामान यात्रीको के साथ सफर करता है।

**अर्हम** - Aastha, tell me how much luggage is free with you on a flight, can you take all your belongings ?

**अर्हम** - आस्था, यह बताओ कितना सामान फ्री में ले जा सकती हो? क्या तुम अपना सारा सामान ले जा सकती हो?

**Aastha** - No Arham! hardly 20 to 30 kg is free.

**आस्था** - नहीं अर्हम, मुश्किल से २०-३० किलो।

**Arham** - What happens if you carry extra 1 luggage with you?

**अर्हम** - क्या होगा अगर तुम ज्यादा सामान ले जाओगी?



As I follow  
Parmatma's foot steps,  
I scan **OK** from all  
security tests

I owe  
Virtues!



smile!

I travel Free!

August 2022



LOOK N LEARN



**MISSING  
LUGGAGE?**



**WE ARE  
EXTRA  
LUGGAGE!**



**We weigh you down!**

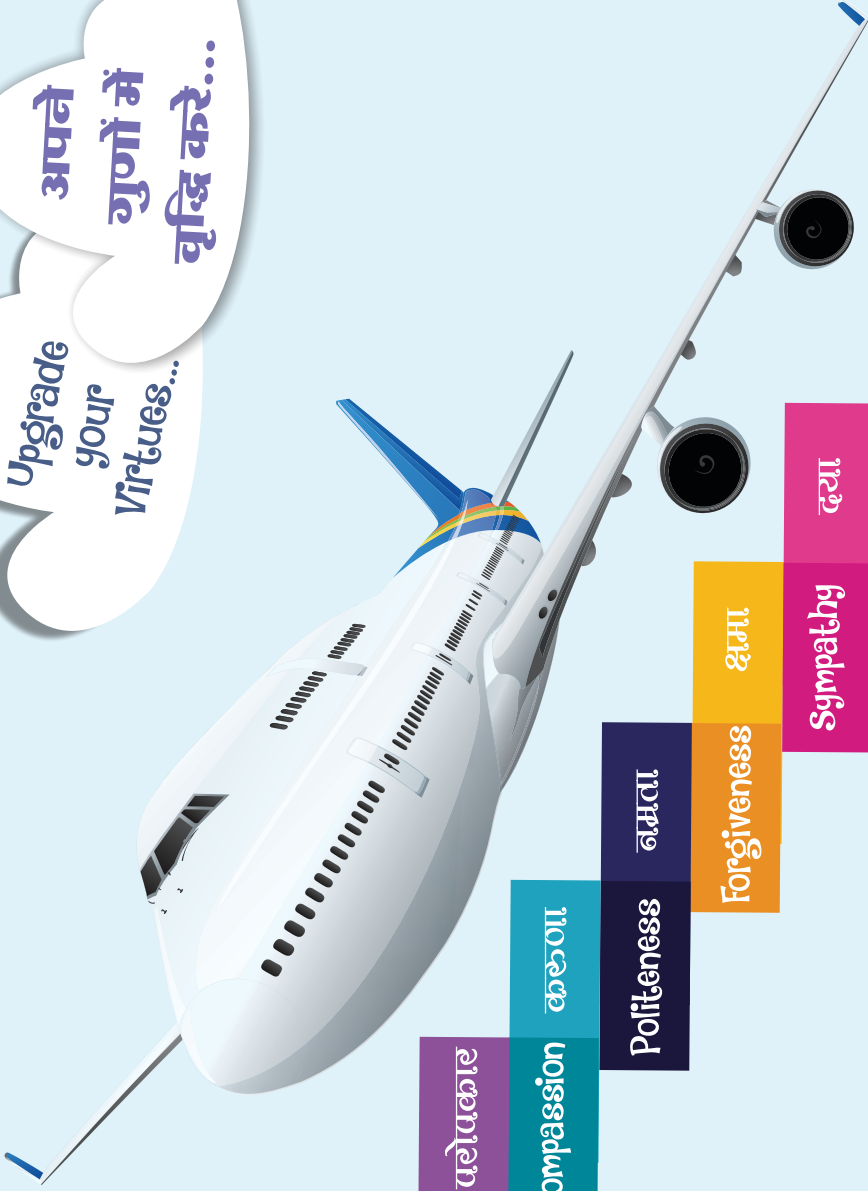
- Aastha** - If I carry any extra luggage with me then either I have to leave it behind at the airport or else pay extra charges.
- आस्था** - अगर ज्यादा सामान हो गया तो उस सामान को एयरपोर्ट पर छोड़ देना पड़ेगा या उस सामान का एक्स्ट्रा पैसा देना होगा।
- Arham** - So, will you prioritise the items that you want to carry along and leave behind what is not important.
- अर्हम** - इसका मतलब है, कि क्या तुम जरूरी सामान को साथ ले जाओगी और अतिरिक्त सामान पीछे छोड़ दोगी?
- Aastha** - Yes, I will do that!
- आस्था** - हाँ, मैं यहीं करूँगी
- Arham** - Similarly, all cannot travel along with Parmatma. Only special souls with good virtues can travel along with Him. So, if one wants to travel along with Him, one needs to upgrade one's virtues. Just as extra and unimportant luggage is left behind, we need to leave behind our vices.
- अर्हम** - इसी तरह सब लोग अरिहंत परमात्मा के साथ मोक्ष में नहीं जा सकते। जो विशेष है, जो गुणी है वही जा सकते हैं। अगर हमें परमात्मा के साथ जाना हो तो हमें हमारे गुणों में वृद्धि करनी होगी। अतिरिक्त सामान मतलब अवगुणों का विसर्जन करना होगा।
- Arham** - Yes, so what is your identity tag to travel to Moksh with Arihant Parmatma ? How will you achieve it? Think!
- अर्हम** - तो बताओ, अरिहंत परमात्मा के साथ मोक्ष में सफर करने का तुम्हारा पहचान टैग क्या है और तुम उसे कैसे प्राप्त करोगी?





Upgrade  
your  
Virtues...

अपने  
गुणों में  
वृद्धि करें...



Vinay विनय

Honesty प्रामाणिकता

Philanthropist दानेच्छक

Compassion कृपा

Politeness नम्रता

Forgiveness क्षमा

Sympathy दया

Contented संतोष

Equanimity संभल

Simplicity सरलता



My Identity tag  
to travel with Parmatma!

- Gurubhakt Mehta Parivaar

अपने  
अवगुणों का  
त्याग करें...

# Leave Vices Behind



# TIRTH!



Sadhu साधु



Sadhviji साध्वी



Shravak श्रावक



Shravika श्राविका



**Aastha** - How can one upgrade one's virtues?

**आस्था** - गुणों में वृद्धि कैसे करें?

**Arham** - Parmatma Mahavir has established 4 tirth, you can choose to travel along any one of them.

**अर्हम** - परमात्मा महावीर ने चार तीर्थ की स्थापना की है। हमें हमारा समावेश इनमें से किस एक तीर्थ में करना चाहिए।

**Aastha** - What does that mean?

**आस्था** - इसका क्या मतलब है?

**Arham** - To follow Parmatma's footsteps and His Aagna, one can either take Diksha to become Sadhu-Sadhviji or follow Shravak dharna to become Shravak-Shravika.

**अर्हम** - हमें परमात्मा परमात्मा की आज्ञा का पालन करना चाहिए। या तो हम दीक्षा लेकर साधु-साध्वी के महाव्रतों का पालन करें या श्रावक-श्राविका के धर्म के बाह्य व्रतों का स्वीकार करें।

**Aastha** - I will firstly Confess my mistakes to Param Gurudev Shree and pledge to follow 12 vrat of a Shravak till the time I have the potential to take Diksha.

**आस्था** - हा! आज से मैं श्राविका के बारह व्रतों को स्वीकार करने का निर्णय लेती हूँ। जब तक मैं दीक्षा लेने योग्य न बन जाऊँ मैं इन व्रतों का पालन करूँगी।

**Arham** - That's right let us follow Shravak-Shravika's 12 vrats.

**अर्हम** - चलो हम सब आज से श्रावक-श्राविका के बारह व्रत का स्वीकार करें और उनके पालन का संकल्प करें।

I \_\_\_\_\_ *your name* \_\_\_\_\_ desire to take 12 vows from my Dharma Guru...  
Pujya Shree \_\_\_\_\_

**My Confession :-**

---

---

---

---

---

---

---

---

## From Aalochna To Arihant

I promise  
I will...



Confession will allow  
me to take off **FAST**!

**Let us Confess...**

put a tick ✓ wherever you feel you have committed  
a mistake and try not to repeat it henceforth...



- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 01) I had copied in exams   | <input type="checkbox"/> |
| ०१) परीक्षा में नकल करके लिखा हो  | <input type="checkbox"/> |
| 02) Told lies when I did not complete my homework                         | <input type="checkbox"/> |
| ०२) होम वर्क न होने पर झूठ कहा हो   | <input type="checkbox"/> |
| 03) Criticized my teacher   | <input type="checkbox"/> |
| ०३) टीचर की निंदा की हो   | <input type="checkbox"/> |
| 04) Mocked my teacher and made fun of her/him                             | <input type="checkbox"/> |
| ०४) टीचर की नकल करके मज़ाक उड़ाया हो                                      | <input type="checkbox"/> |
| 05) Used mobile in school / tuitions when my teacher was teaching         | <input type="checkbox"/> |
| ०५) स्कूल/ट्यूशन में टीचर पढ़ाते हो तब मोबाइल इस्तमाल किया हो             | <input type="checkbox"/> |
| 06) Have gone for movies or to a party without asking my parents          | <input type="checkbox"/> |
| ०६) मम्मी-पापा को बताए बगैर स्कूल से फिल्म/होटेल में गए हो                | <input type="checkbox"/> |
| 07) Did not show my report card to my parents on getting less marks       | <input type="checkbox"/> |
| ०७) मार्क्स कम आने पर रिपोर्ट कार्ड मम्मी-पापा को न दिखाया हो             | <input type="checkbox"/> |
| 08) Have used computer for chatting instead for school project work       | <input type="checkbox"/> |
| ०८) स्कूल के प्रोजेक्ट के बहाने कम्प्यूटर पे चेटिंग की हो                 | <input type="checkbox"/> |
| 09) School needed only 10/- but have lied and took 20/- from parents      | <input type="checkbox"/> |
| ०९) स्कूलमें १० रु. मँगवाए हो लेकिन आपने झूठ बोलकर मम्मी से २० रु. लिए हो | <input type="checkbox"/> |
| 10) Have mishandled books or other articles of knowledge                  | <input type="checkbox"/> |
| १०) ज्ञान के साधन या उपकरण की अशातना हो                                   | <input type="checkbox"/> |
| 11) Have taken more than one prabhavna from upashray/Pathshala            | <input type="checkbox"/> |
| ११) उपाश्रय/पाठशाला से एक से ज़्यादा प्रभावना ली हो                       | <input type="checkbox"/> |
| 12) Have doubted the teaching of Guru/Parmatma                            | <input type="checkbox"/> |
| १२) गुरु/परमात्मा की वाणी पर शंका की हो                                   | <input type="checkbox"/> |
| 13) Have doubted my religion and thus followed other religion             | <input type="checkbox"/> |
| १३) अपने धर्म पर शंका की हो और अन्य धर्म का पालन किया हो                  | <input type="checkbox"/> |
| 14) Have expected fruits of my good work                                  | <input type="checkbox"/> |
| १४) अच्छा कार्य करने के बाद फल की अपेक्षा की हो                           | <input type="checkbox"/> |



- 15) Have troubled an animal/bird for my own fun and pleasure  
१५) पशु-पक्षियों को खुद के आनंद के लिए परेशान किया हो
- 16) Have lit the holi fire  
१६) होली जलाई हो
- 17) Played with colours in Holi  
१७) होली में रंगों से खेला हो
- 18) Have walked on grass  
१८) घास पे चले हो
- 19) Have plucked flowers, leaves or small plants  
१९) पेड़-पौधे-फूलोंको तोड़ा हो
- 20) Have added extra salt in food  
२०) उपर से नमक लिया हो
- 21) Taken rides on animals  
२१) प्राणियों पर सवारी की हो
- 22) Have tied fire-crackers to the tail of any animal  
२२) प्राणियों की पूँछ के पीछे पटाका बाँधा हो
- 23) Have played pranks and mocked on some one on April fool's day  
२३) किसी को अप्रिल फूल बनाया हो
- 24) Revealed the secrets of my home to a friend.  
२४) मित्र/घर की सिक्रेट बातों को खोला हो
- 25) Spread rumors using SMS/Whats App or any social network  
२५) SMS- Whatsapp द्वारा अफवाह फैलाई हो
- 26) Have picked up other's things without permission  
२६) किसी दूसरे की वस्तुको बिना अनुमति के ले ली हो
- 27) Have taken money from home without parents permission  
२७) घर से मम्मी-पापा की अनुमति बगैर पैसे लिए हो
- 28) Have used friends, relative's mobile without their permission  
२८) फ्रेंड/रिश्तेदार का मोबाइल उसकी अनुमति के बिना इस्तमाल किया हो
- 29) Have used something from shops without owner's permission  
२९) शोपिंग करने गए और वहाँ मोल में किसी का ध्यान न होने पर कोई वस्तु को उठा लिया हो



- 30) Have taken footwears not belonging to me from upashray  
३०) स्थानक के बाहर से दूसरों की चप्पल उठा ली हो
- 31) Have taken things from others forcefully  
३१) किसी से उनकी इच्छा विरुद्ध चीज को छीन लिया हो
- 32) Taken things belonging to brother-sister  
३२) भाई/बहन की चीज को खुद ले ली हो
- 33) Watched bad scenes in TV or movies  
३३) टी.वी./फिल्म में बुरे द्रश्य देखे हो
- 34) Teased a girl about a particular boy and vice versa  
३४) लड़की को किसी लड़के के साथ और लड़के को किसी लड़की के साथ छेड़ा हो
- 35) Watched bad photos/movies on facebook, Whats app or internet  
३५) Whatsapp/Facebook/Internet पर खराब फिल्म/फोटो देखे हो
- 36) Bought more clothes, stationery, shoes than I needed  
३६) जरूरत से ज़्यादा कपड़े/स्टेशनरी/चप्पल खरीदे हो
- 37) Wasted water while bathing or took a bath in swimming pool etc.  
३७) स्वीमिंग/Water park/Bath tub/Shower में नहाके पानी को वेस्ट किया हो
- 38) Went out with friends with pretext on going for seva  
३८) सेवा करने के बहाने फ्रेंड्स के साथ समय बिताया हो
- 39) Shared gossips, dirty jokes with friends.  
३९) दोस्तों के साथ चुगली या अनुचित बातें की हो।
- 40) Have driven scooter, car without parents permission  
४०) पापा की अनुमति के बिना उनका स्कूटर/कार चलाया हो।
- 41) Have done Eve teasing  
४१) किसी को छेड़ा हो।
- 42) Demanded electrical gadgets or mobiles  
४२) Electric gadgets/Mobile के लिए जिद की हो।
- 43) Done kausagga in a wrong manner  
४३) काउसग सही तरीके से न किया हो
- 44) Could not concentrate while doing samayik/mala/dhyan  
४४) सामायिक/माला/ध्यान करते समय मन वचन काया को स्थिर न रखा हो



- 45) Called mom with a loud voice
- ४५) मम्मी को चिल्लाकर बुलाया हो
- 46) Have hit a chalk or rocket in a class and distributed others
- ४६) क्लास में किसी को रोकट/चोक मार के परेशान किया हो
- 47) Had urge to eat while doing tap
- ४७) कोई भी तप के दरम्यान खाने की इच्छा हुई हो
- 48) Have mocked or made fun of Saints
- ४८) साधु संतो का हँसी मज़ाक किया हो।
- 49) Did not do vandana in front of sadhu/sadhviji
- ४९) साधु संतो के दर्शन करने गए लेकिन वंदना न की हो
- 50) Did not serve Sadhu/Sadhviji when they came home for gochri
- ५०) संत-सतीजी व्होराने आए तो अंदर कमरे में चले गये और व्होराया ना हो
- 51) Wanted to commit suicide on getting less marks in exams
- ५१) परीक्षा में फेल होने पर सुसाईड करने की इच्छा की हो
- 52) Falsely accused someone and moved ahead in life
- ५२) किसी के उपर गलत इल्जाम लगाकर आगे बढ़े हो
- 53) Gave bribe to friend for doing any wrong work
- ५३) किसी फ्रेंड को लालच देकर उससे गलत काम करवाया हो
- 54) Made others do your homework
- ५४) खुद का होम-वर्क दूसरों से करवाया हो
- 55) Did not help your mother by giving excuses/reasons
- ५५) घर में मम्मी को पढ़ाई का बहाना बताकर, घर का काम न किया हो
- 56) Thrown food from your tiffin as you did not like it
- ५६) मम्मी ने टिफिन दिया हो उसे न खाकर फेंक दिया हो
- 57) Used money for personal matter which where given for donation
- ५७) मम्मी पप्पा ने दान देने के हेतु से दिये पैसों का गलत इस्तमाल किया हो
- 58) Messed/littered up some one else's house
- ५८) किसी रिश्तेदार या मित्रों के घर जाकर घर गंदा किया हो
- 59) Used products marked with red dot
- ५९) रेड मार्क वाली चीजों का उपयोग किया हो
- 60) Had the urge to eat non-veg food
- ६०) नोनवेज को चखने का मन हुआ हो



## 3 STEPS TO PURIFY MY SOUL...



1

प्रायश्चित  
Prayaschit

अपनी गलतियों को स्वीकार करना और गुरु से प्रायश्चित लेना।

To Accept our mistakes and take prayaschit from Guru.

2

आलोचना  
Aalochana

गुरु या परमात्मा के सामने अपनी गलतियों को स्वीकार करने के लिए।

To Confess our mistakes in front of Guru or Parmatma.

3

कार्योत्सर्ग  
Kayotsarg

यह महसूस करना की शरीर और आत्मा भिन्न हैं।

To feel that body and Soul are seperate.



Prayaschit, Aalochana, Kayotsarg  
helped me to reach my final destination!



Arham - On the journey let us learn Parmatma's Vani(language) so that when we meet Him, we can talk to Him! Parmatma talks in Ardha Magdhi Language, Let us learn to Memorize the following 5 Gatha along with its meaning.

अर्हम - चलो सफर में हम परमात्मा की वाणी सीखें जिससे जब हम परमात्मा को मिलें तब हम उनसे बातें कर पाएँ। परमात्मा अर्ध मागधी भाषा में बात करते हैं। चलो हम ५ गाथा को कंथस्त करने का प्रयत्न करें।

**‘समयं गोयम् मा पमायणु’**

**समय मात्र का प्रमाद नहीं करना...**

**Do not waste your single minute...**

**परमात्मा ने समय को महान बनाया,  
समय ने परमात्मा को महान बना दिया**





# શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર

## પ્રથમ અધ્યયન

### આગમ ગાથા

ધમ્મો મંગલ મુક્કિઠં, અહિંસા સંજમો તવો;  
દેવાવિ તં નમંસંતિ, જસસ ધમ્મે સયામણો ॥૧॥

ભાવાર્થ:- અહિંસા, સંચમ અને તપ રૂપ ધર્મ ઉત્કૃષ્ટ મંગલ છે, જેમનું મન સદા ધર્મમાં રમે છે, તેઓને દેવો પણ નમસ્કાર કરે છે.

જહા દુમસસ પુલ્લેસુ, ભમલો આવિયઈં દસં;  
ન ય પુલ્લં કિલામેઈં સોય પીઠેઈં અલ્લયં ॥૨॥  
ઠેમે ઠે સમણા મુત્તા, જે લોઠે સન્તિ સાહુણો;  
વિહંગમા વ પુલ્લેસુ, દાણ ભત્તેસણા યયા ॥૩॥

ભાવાર્થ:- ભ્રમર જેમ વૃક્ષના ફૂલોમાંથી, ફૂલોને કષ્ટ આપ્યાવિના, મર્યાદિત માત્રામાં રસ ચૂસે છે અને પોતાના આત્માને તૃપ્ત કરે છે, તેમ શ્રમણો-સાધુઓ અકષ્ટદાયક વૃત્તિથી ગૃહસ્થ દ્વારા અપાતા નિર્દોષ આહારની ગવેષણામાં રત રહે છે.

વયં વ વિત્તિં લભ્ભામો, ન ય કોઈં ડવહમ્મઈં;  
અહાગડેસુ ઈયન્તે, પુલ્લેસુ ભમરા જહા ॥૪॥

ભાવાર્થ:- શ્રમણો કહે છે- અમે કોઈં જીવનની વિરાધના ન થાય તેમ ભિક્ષા ગ્રહણ કરીશું, જેમ ભ્રમર ફૂલોમાંથી રસ ગ્રહણ કરે છે, તેમ ગૃહસ્થોએ પોતાના માટે બનાવેલા ભોજનમાંથી અમે આહાર ગ્રહણ કરીશું.

મહુકાર સમા બુદ્ધા, જે ભવન્તિ અઠિલ્લિયા;  
નાણાવિડં યયા દંતા, તેણ વુલ્લંતિ સાહુણો ॥૫॥ ત્તિ ભેમિ ॥

ભાવાર્થ:- મધુકર- ભ્રમરની જેમ ફૂલાદિના પ્રતિબંધથી રહિત, અનેક ઘરોમાંથી થોડો-થોડો પ્રાસુક આહાર ગ્રહણ કરી જીવન નિર્વાહ કરનારા, દમેન્દ્રિય સાધુ ભ્રમર જેવી વૃત્તિના કારણે સાધુ કહેવાય છે.



In this **PARVADHIRAJ PARYUSHAN MAHA PARVA** let us take a **VACATION** from our daily chores, a **VACATION** from our daily lives, a **VACATION** from all our worldly affairs and **START A JOURNEY INWARD TOWARDS OUR SOUL!**



In this time period of **SOUL VACATION** let us follow 4 Dharma of an ideal Shravak that is... **Daan, Sheel, Tapp and Bhaav.**

## WE CAN ALSO DO... DRAVYA TAPP

✓ You can decide in the morning itself how many dravya you will consume (food items) during a day and keep upto it.

e.g. Today, I will consume 25 dravya.

Today, I will eat 4 dravya for each meal.

OR

✓ You can also decide in the morning as to how many dravya you will use (items) during a day and keep upto it.

e.g. Today, I will change only 2 pair of clothes/shoes/bags etc.

Today, I will only use 1 pen/cosmetic etc. throughout the day.

By doing small Tapp we shed our karmas

## HOW MANY?

1



2



3



4



5

