

Serial No. 08



The knowledge of
32 Aagams
in your phone



Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb

ART OF EATING



Practice small Tapp and avoid eating all the time



Never uses any products which contain eggs,
animal bones, teeth, liver, skin, etc

जिसमें पशुओं की हड्डीयाँ, दाँत, आदि का उपयोग
हो ऐसे उत्पादनों का उपयोग न करें



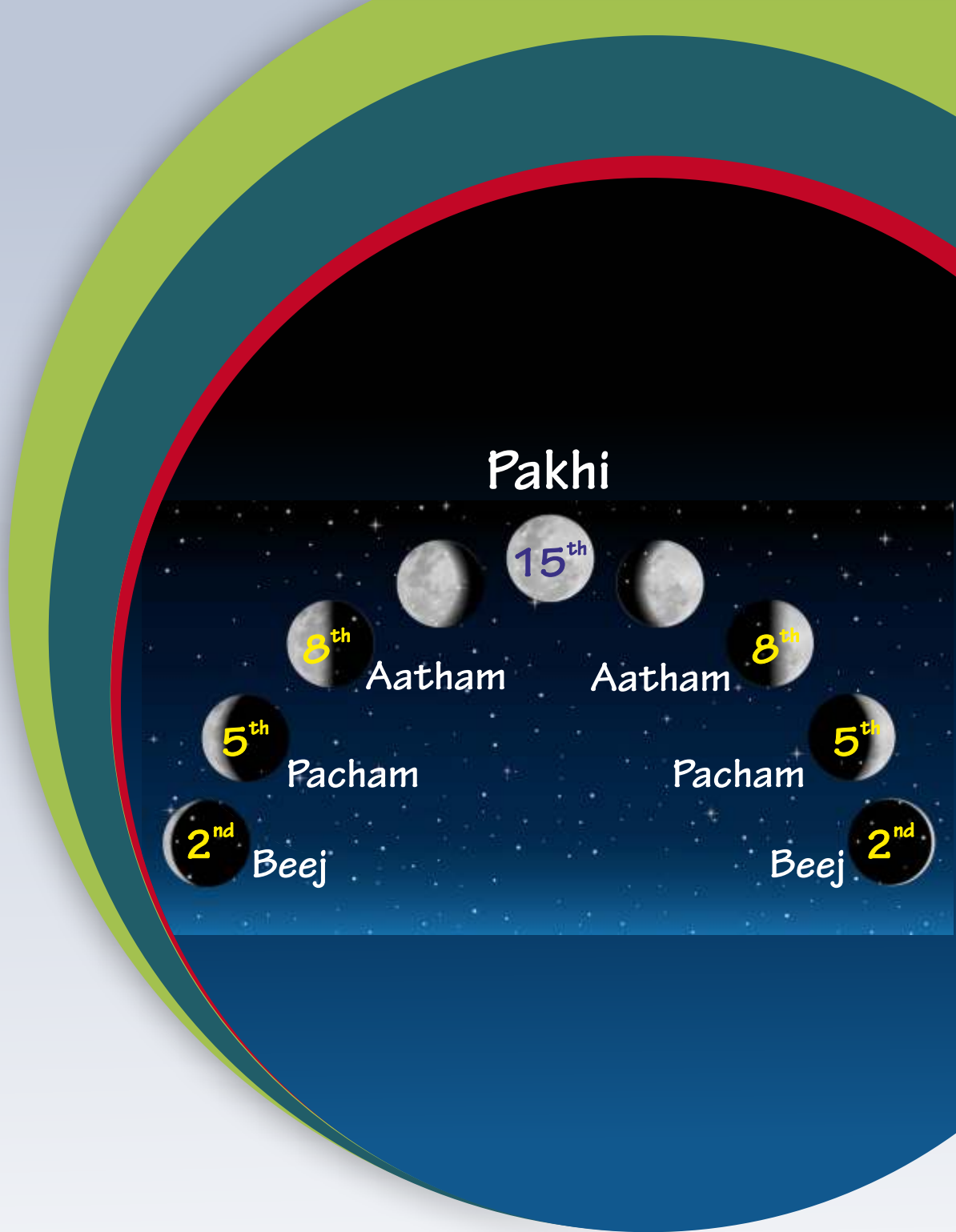
Do not eat at dark places

અંધેરે સ્થાનો પર ભોજન ન કરે



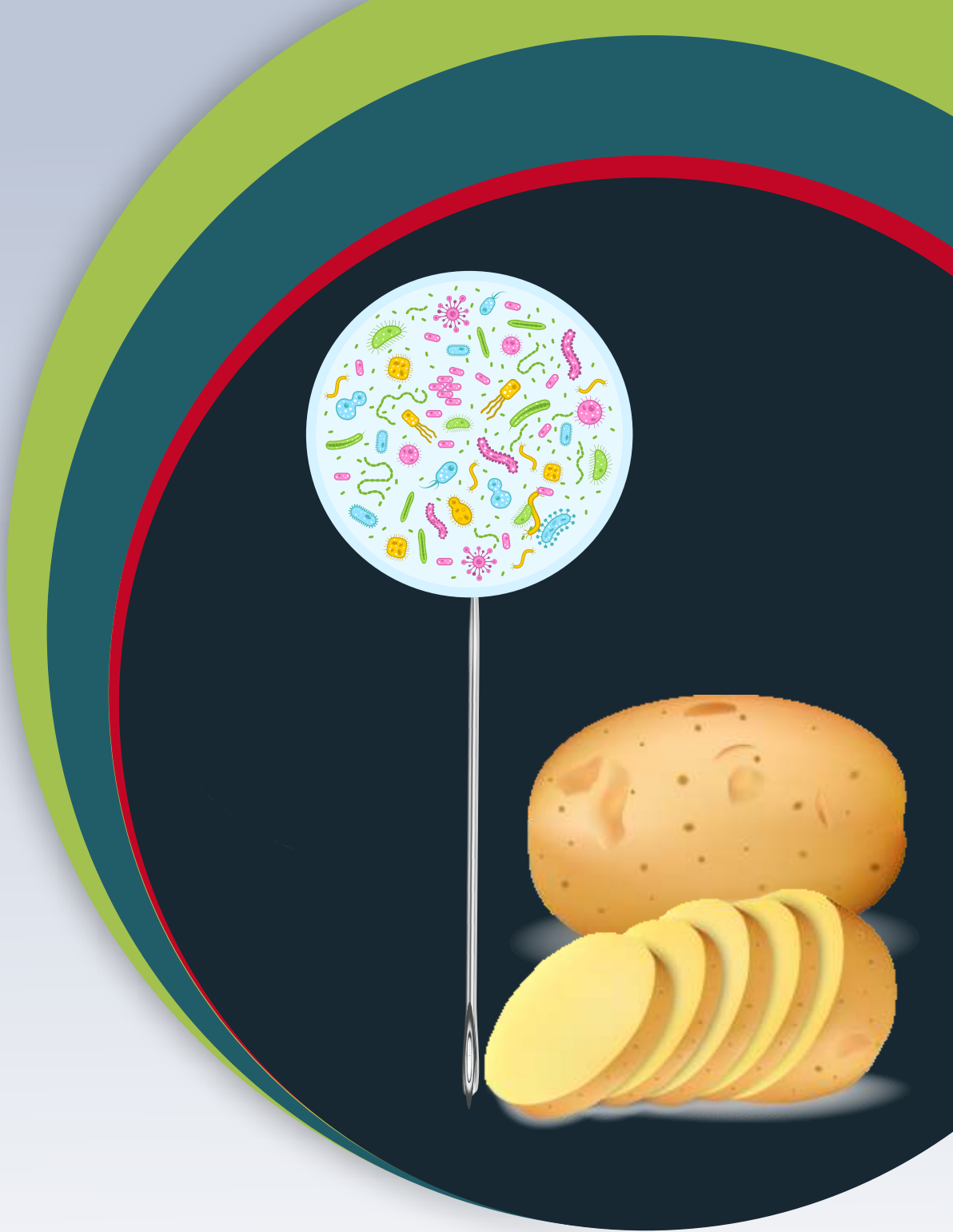
Avoid eating fruits and vegetables which have
several seeds

जिसमे कई बीज है ऐसे फल और सब्जीयाँ खाने से बचे



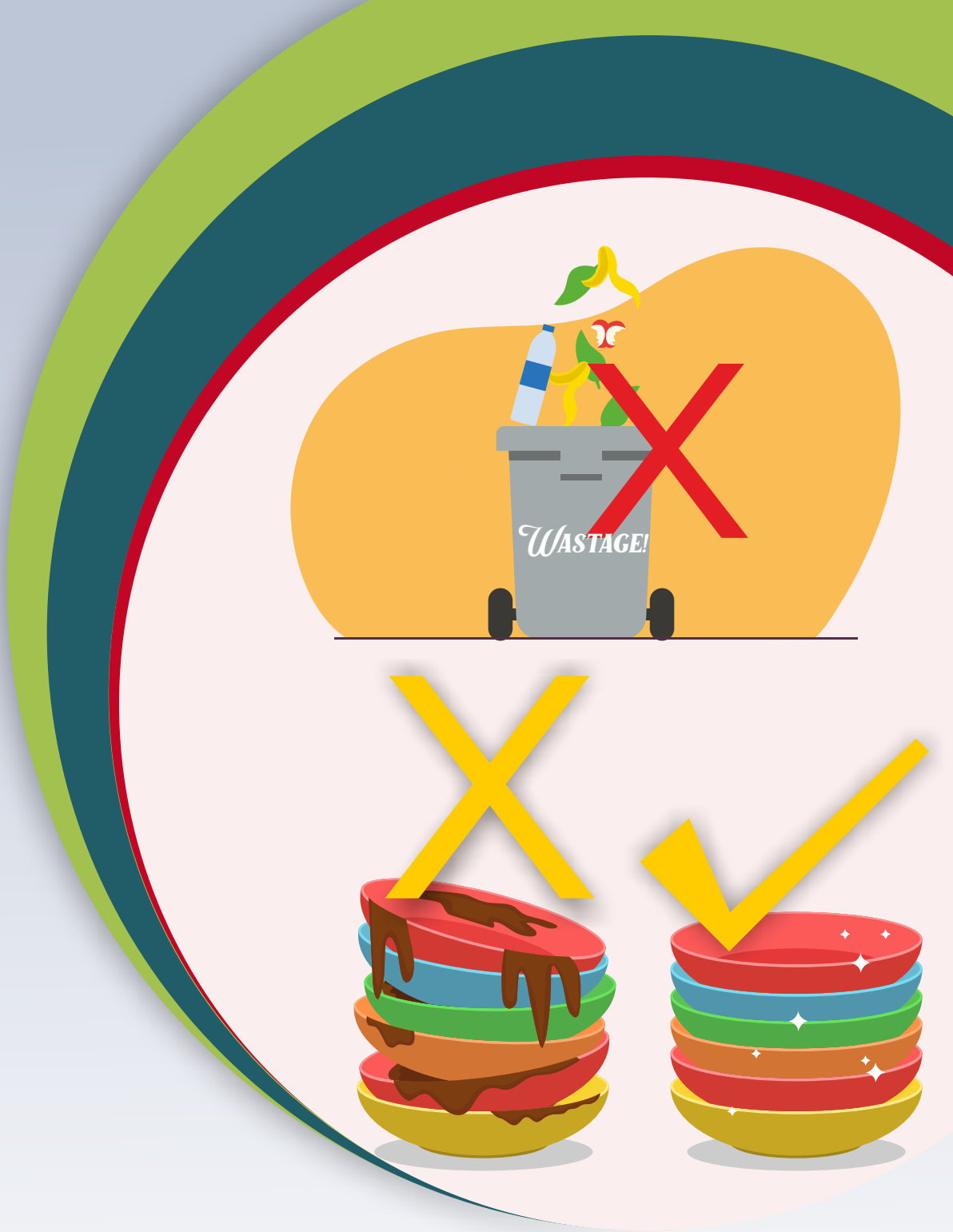
Avoid consuming leafy vegetables on
days of Tithi

तीथी के दिनों में पत्तेदार सब्जीयों का सेवन न करें




Avoid underground vegetables because they
have infinite jiv

कंदमुल का सेवन न करे क्योंकि उनमें अनंता जीव होते है



Never leave food uneaten in plate or waste food

भोजन कभी भी झूठा न छोडे



Before eating
think of others

Give grains to birds
पक्षीयोंको दाना देना



Before eating
feed others

Give chapati to cow
गाय को रोटी देना



Be kind



Give biscuits to dogs & sugar to ants

कुत्ते को बिस्कीट, चिंटीओं को चीनी देना

DRAVYA TAPP

द्रव्य तप

Everyday try to do

Dravya Tapp

प्रतिदिन आप

द्रव्य तप कर सकते हैं



You can decide in the morning itself how many dravya you will consume during a day and keep upto it. e.g. Today, I will consume 25 dravya.

सुबह उठते ही दिन भर में कितने द्रव्य ग्रहण करने हैं वह तय कर ले। संपूर्ण दिन में वह द्रव्य मर्यादा का पालन करें। जैसे कि... आज मैं २५ द्रव्य का सेवन ही करूँगा।

How many?

1



2



3



4



5



By doing small Tapp we shed our karmas