

# પાઠ- ૬ દિનચર્યા

પ્રકાશ છાબડા, યંગ જૈન સ્ટડી ગ્રુપ, ઇન્દૌર



99260-40137

# वास्तविक समय-सारणी



9-10 बजे जागना



जागते से मोबाइल देखना



अखबार पढते हुए नाश्ता



1 घंटे तक नहाते हैं

फिर देर-देर  
तक मन्दिर  
जाते हैं।

टीवी देखते हुए  
खाना खाते  
फिर वहीं सो  
जाते हैं।



उठकर खेलने  
चले जाते हैं





रात्री को भोजन करते हैं।



देर रात तक टीवी देखते हैं।



रात को दोस्तों से बातें  
करके देर से सोते हैं।

समय	कार्य
सुबह 5:30	बिस्तर छोड़ देना चाहिये (जागना)
सुबह 5:30-5:45	पंच-परमेष्ठी का विचार करना
सुबह 5:45-6:15	दैनिक क्रिया
सुबह 6:15-7:00	देवदर्शन
सुबह 7:00-7:30	अल्पाहार
सुबह 7:30-3:30	स्कूल
दोपहर 4:00-5:00	खेल
शाम 5:00-5:30	भोजन (सूर्यास्त से पूर्व)
शाम 7:00-8:00	पाठशाला या जिनागम का अभ्यास
रात 8:00-10:00	लौकिक शिक्षा
रात 10:00	आत्मा और परमात्मा का ध्यान करके शान्ति से सो जाना चाहिये।

## आदर्श समय सारणी

# सुबह शीघ्र जागने के लाभ



- ✓ सुबह वातावरण स्वच्छ, शुद्ध और शांत होता है जो स्वास्थ्यवर्धक, उत्साहवर्धक होता है।
- ✓ इस समय हम एकाग्रतापूर्वक आत्महितकारी तत्त्व का चिंतन-मनन, ज्ञान-ध्यान सरलता से कर सकते हैं।
- ✓ दैनिक कार्य के लिये पर्याप्त समय मिल जाता है।



# पंच-परमेष्ठी एवं आत्मस्वरूप का विचार



- ✓ नौ बार णमोकार मंत्र का जाप करना चाहिये।
- ✓ अपनी आत्मा और परमात्मा का विचार कर मन को शुद्ध करना चाहिये।

# क्या मन भी अशुद्ध होता है?



**हाँ**

हमें अंतर और बाहर दोनों की पवित्रता पर ध्यान देना चाहिये ।

## गंदगी

- शरीर बाह्य गंदगी से गंदा होता है
- आत्मा मोह, राग, द्वेष आदि विकारी भाव से गंदा (अशुद्ध) होता है।

## पवित्रता

- शरीर स्नान, मंजन, आदि से साफ हो जाता है।
- आत्मा और परमात्मा के चिन्तन से हमारा मन (आत्मा) पवित्र हो जाता है।



# दैनिक क्रिया

शौच से निवृत्त होना चाहिये

दाँत साफ़ करना चाहिये

स्नान करना चाहिये



समय-समय पर नाखून आदि भी साफ़ करते रहना चाहिये।

प्रकाश छाबड़ा, यंग जैन स्टडी ग्रुप, इन्दौर

# देव दर्शन



- ✓ प्रतिदिन शुद्ध, स्वच्छ व धुले वस्त्र पहिनकर मन्दिरजी जाना चाहिये।
- ✓ वीतरागी देव सुखी हैं और हमें सुखी होने का मार्ग बताते हैं। इसलिए प्रतिदिन हमें जिनेन्द्रदेव के दर्शन करना चाहिए।

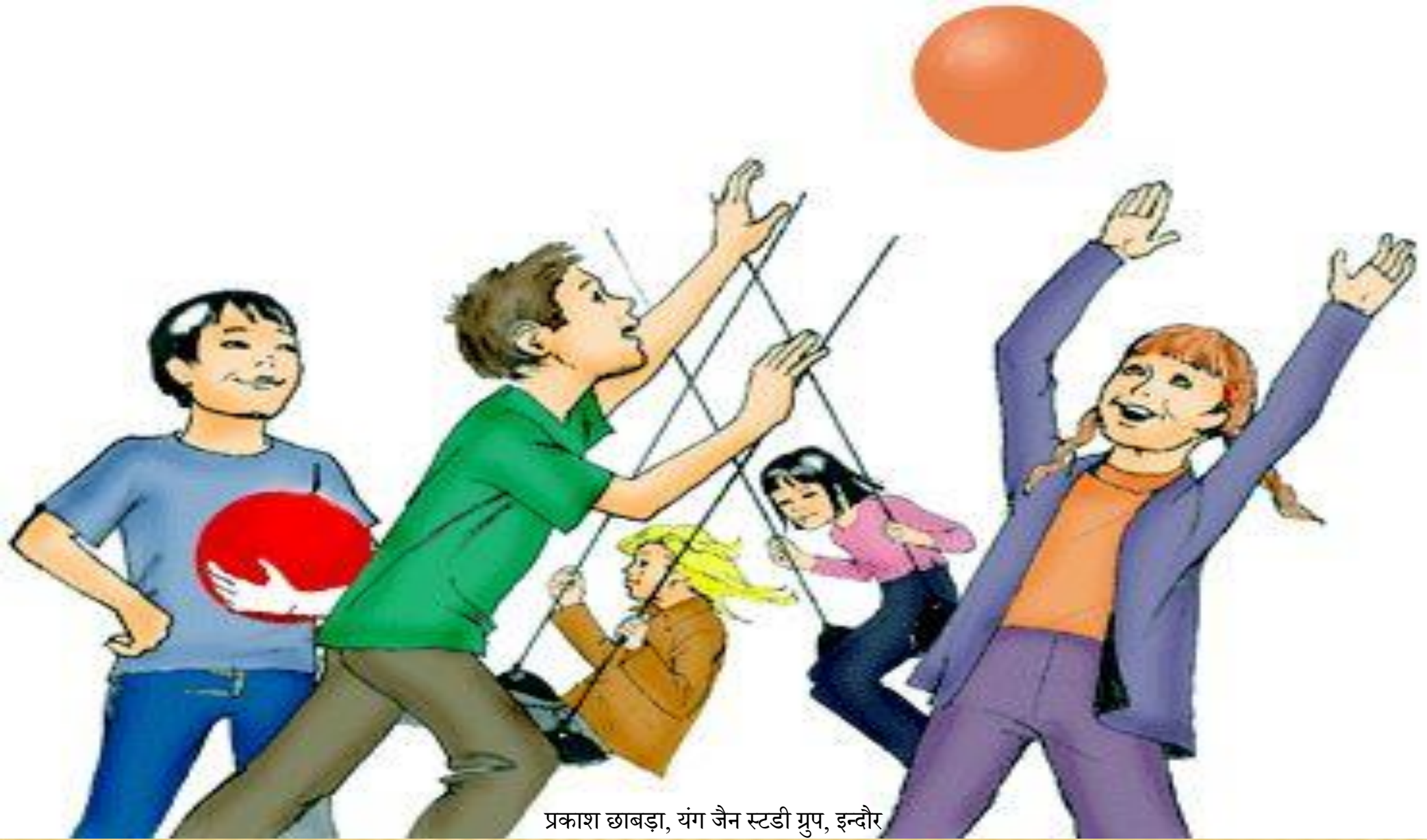


देव-दर्शन के बाद  
अल्पाहार(नाश्ता,दूध) लेकर  
स्कूल चले जाना चाहिये।





स्कूल से आने के पश्चात् थोड़ा समय खेलना चाहिए



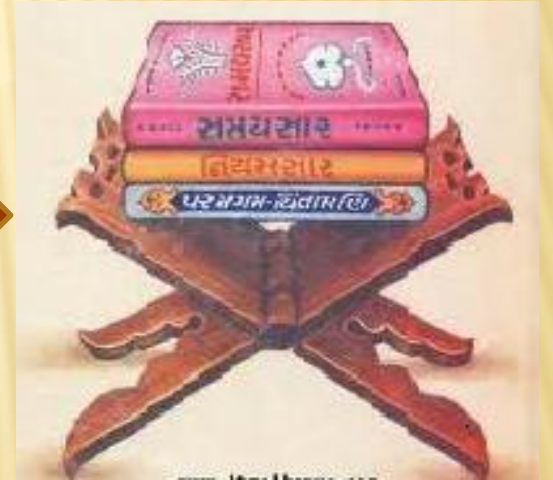
# भोजन

- ✓ भोजन शुद्ध-सात्विक तथा मौनपूर्वक करना चाहिये।
- ✓ भोजन तीव्र क्रोधावेश में नहीं करना चाहिये।
- ✓ भोजन एक स्थान पर बैठकर करना चाहिये अर्थात् घूम-घूम कर नहीं करना चाहिये।
- ✓ शाम को दिन छिपने से पूर्व भोजन कर लेना चाहिये।
- ✓ T.V. देखते हुए भोजन नहीं करना चाहिए ।



# भोजन के पश्चात्

पाठशाला या  
जिनागम का अभ्यास



लौकिक शिक्षा

प्रकाश छाबड़ा, यंग जैन स्टडी ग्रुप, इन्दौर





# रात में सोने के पूर्व

आत्मा-  
परमात्मा का  
चिंतन करना  
चाहिये।



# आत्मा-परमात्मा का चिंतन करते हुए क्यों सोना चाहिए?

दुःखों से बचने के लिये, मन को पवित्र रखने के लिये सोते समय आत्मा-परमात्मा का चिंतन करते-करते ही सोना चाहिये।

क्योंकि

सोते समय हमारे मन में जो भी

विचार चलते हैं, नींद में भी उन्हीं की परम्परा चलती है।