

प्रतिक्रमण पाठ

(भावना योग पर आधारित अभिनव प्रतिक्रमण पाठ)

हे प्रभु आपके चरणों में कोटि-कोटि नमोऽस्तु! कोटि-कोटि वन्दन! कोटि-कोटि आभार।

हे प्रभु! मुझे यह दुर्लभ मानव जीवन मिला, मुझे इतना समर्थ बना दो कि मैं स्वयं को दोषों और विकारों से मुक्त बना सकूँ।

हे प्रभु! मुझमें ऐसी शुद्धि भर दो कि मैं हर पल पवित्र रह सकूँ।

अपने मन की पवित्रता को बनाए रखने के लिए मैं बीते दिन की सभी बुरी स्मृतियों का परित्याग करता हूँ।

बीते दिन में मैंने मन से जो भी बुरा सोचा, वचनों से जो भी बुरा बोला, काय से जो भी बुरा किया उसका मुझे घोर पश्चाताप है। मैं उसकी निंदा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और उसका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! मेरे द्वारा बुरा सोचने, बुरा बोलने और बुरा किया जाने से जो भी दोष लगा हो, जिस किसी को भी कष्ट पहुँचा हो, जिस किसी का भी दिल दुखा हो, उसके लिए मैं हृदय से क्षमा माँगता हूँ, अपनी ओर से सभी को क्षमा करता हूँ।

“सभी मेरे मित्र हैं - मेरा मन पवित्र है”

हे प्रभु! मैं अपने मन की गांठों को खोलता हूँ और अपने द्वारा किए गए पापों की पवित्र हृदय से निंदा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और उनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! क्रोध-मान-माया-लोभ के आवेश में, प्रमाद से भरकर, मैंने जो भी पाप किए हैं उनका मुझे घोर पश्चाताप है - मैं इनकी निंदा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! क्रोध के आवेश में मैंने न जाने कितनी बार औरों पर क्रोध किया,

उनसे दुर्वचन कहे, दुर्व्यवहार किया, मन में क्रूर परिणाम किए, इन सबका मुझे घोर पश्चाताप है। मैं उनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! मान के वस होकर मैंने न जाने कितनी बार स्वयं की प्रशंसा की और दूसरों की निन्दा की, दूसरों को अपमानित किया, खुद को अपमानित महसूस किया, खुद की गलती होने पर भी सामनेवाले पर दोषारोपण किया, अपनी गलती को स्वीकारने में संकोच किया, इन सबका मुझे घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! मैंने न जाने कितनी बार दूसरों से छल किया, धोखा किया, विश्वासघात किया, इन सबका मुझे घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! जड़ पदार्थों की प्रबल लालसा में, मैंने कई पापाचार किए, हिंसापूर्ण व्यवहार किया, छल-कपट किया, अनैतिक कार्य किए, मुझे इन सबका घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! वासना में अंधा होकर, मैंने माता बहनों को बुरी दृष्टि से देखा, मन में बुरे विचार प्रकट किए, बुरे दृश्यों को देखा, मुझे इन सबका घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! राग-द्वेष ईर्ष्या मात्सर्य के भाव वश औरों से द्वेषपूर्ण व्यवहार किया, उनका तिरस्कार किया, दूसरों को नीचा दिखाने की कोशिश की, उनकी प्रगति में अवरोध किया, अपने मन में प्रतिस्पर्धा के भाव जगाए, मुझे इन सबका घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ, आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! बीते दिन में मैंने तरह-तरह से अपने मन की शुचिता में, निर्मलता में, दूषण लगाए मुझे उन कृत्यों का घोर पश्चाताप है, मैं इनकी निन्दा करता हूँ,

आलोचना करता हूँ और इनका परित्याग करता हूँ।

हे प्रभु! मुझमें इतना संतोष जगा दो कि मैं लोभ-लालच और लिप्सा के भावों से अप्रभावित रह सकूँ।

हे प्रभु! मुझमें इतनी शांति भर दो कि मैं हरपल शांत रह सकूँ।

हे प्रभु! मुझे ऐसी दृष्टि दे दो कि मैं सदा दयावान् रहूँ, क्षमावान रहूँ।

हे प्रभु! मैं सदा विनम्र बनूँ।

हे प्रभु! मुझमें ऐसी समझ जगा दो कि मैं अपनी मर्यादा में रह सकूँ, मैं मर्यादित रहूँ, व्यसन मुक्त रहूँ, मुझमें सदाचार हो, धर्म निष्ठा हो।

हे प्रभु! मैं कर्मठ और कर्तव्यनिष्ठ बनूँ, मैं सम्यग्दृष्टि बनूँ।

मुझे शान्त रहना है

मुझे सहज रहना है

मुझे संयम रखना है

मुझे सकारात्मक रहना है

आत्म चिन्तन

स्वस्थोऽहं

शान्तोऽहं

पूर्णोऽहं

बुद्धोऽहं

शुद्धोऽहं

सोऽहं