ज्ञानशाला ज्ञानार्थी पाठ्यक्रम

शिशु संस्कार बोध

1

घर-घर जागे सद्संस्कार : ज्ञानशाला का यह उपहार

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा
ज्ञानशाला प्रकोष्ठ

प्रकाशकीय

बालक समाज व देश का एक महत्वपूर्ण घटक है, जिसमें समाज का भविष्य अंगड़ाई लेता है। बालक का सुसंस्कारमय निर्माण स्वस्थ समाज व देश की आधारशिला है। एक संस्कारी बालक स्वयं के जीवन व अपने परिवार के लिए आदर्श कार्य करता है। ज्ञानशाला उपक्रम में बालपीढ़ी का सही दिशा में सकारात्मक विकास होता है। ज्ञानशाला में ज्ञानार्थियों के अध्ययन में सत् साहित्य व पाठ्यक्रम सामग्री की उपलब्धता होना आवश्यक है।

ज्ञानशाला ज्ञानार्थी पाठ्यक्रम परियोजना के अंतर्गत शिशु संस्कार बोध (भाग 1 से 5) का मुख्यतः सन् 2004-05 में तत्कालीन अपेक्षाओं को ध्यान में रखते हुए प्रकाशन किया गया। तदनुरूप आज तक ज्ञानार्थियों के लिए इन पुस्तकों का उपयोग होता रहा।

समय के साथ अपेक्षाएं बढ़ी, तकनीकी के साथ तरीके बदले, युग के साथ संभावनाएं बनी। इन सब बातों को देखते हुए पाठ्यक्रम की विषयवस्तु व प्रस्तुति में व्यापक परिवर्तन किए। पूर्व की भांति हिंदी व अंग्रेजी दोनों भाषाओं के प्रयोग के साथ पाठ के अनुरूप चित्र भी निर्मित किए गए हैं। वर्षों से जो अपेक्षा अनुभूत हो रही थी, उसकी संपूर्ति हो रही है।

युगप्रधान आचार्य श्री तुलसी के प्रसाद रूप में प्राप्त इस ज्ञानशाला उपक्रम के नीति नियंता परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमण हैं। इसके विकास व विस्तार में आपका आशीर्वाद व अनुकम्पा ही मूल कारक है।

यह अत्यंत सूझबूझ, श्रम सापेक्ष व समय साध्य कार्य है। इस महनीय कार्य के सम्पादन में ज्ञानशाला के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनि श्री उदितकुमारजी व मुनि श्री हिमांशुकुमारजी का मार्गदर्शन प्राप्त होता रहा। इस पुस्तक के संकलन व समाकलन में ज्ञानशाला के प्रशिक्षक वर्ग ने अपने समय का निष्ठापूर्ण नियोजन किया है। इसके लिए हम उनका आभार व्यक्त करते हैं।

ज्ञानशाला के ज्ञानार्थी बालक-बालिकाओं के धार्मिक अध्ययन में यह पुस्तक सहायक बनेगी, यह विश्वास है।

हंसराज बेताला	**सोहनराज चौपड़ा**	**विनोद बैद**
अध्यक्ष	राष्ट्रीय संयोजक - ज्ञानशाला प्रकोष्ठ	महामंत्री

प्रकाशक

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा
3, पोर्चुगीज चर्च स्ट्रीट,
कोलकाता 700001
फोन : 033-22357956, 22348598
Website : www.jstmahasabha.org
E-mail : info@jstmahasabha.org

ज्ञानशाला प्रकोष्ठ पत्र व्यवहार

C/o सोहनराज चौपड़ा,
158/1 न्यू क्लॉथ मार्केट,
अहमदाबाद -380002 (गुजरात)
फोन : 079-22173662
E-mail : gyanshalapk@gmail.com

संस्करण : (परिवर्तित व संशोधित) 2019

कला संयोजन : सपन वहोरा - 97224 46976
उदय डावरा - 98797 58913

मुद्रक :

मूल्य :

सौजन्य :

अनुक्रमणिका Contents

इकाई १ Unit 1

पाठ १ वर्णमाला
Lesson 1 Alphabet — 01

पाठ २ वर्णमाला गीत
Lesson 2 Alphabet Song — 08

इकाई २ Unit 2

पाठ १ ज्ञानशाला में प्रवेश
Lesson 1 Entry in Gyanshala — 10

पाठ २ ज्ञानशाला गीत
Lesson 2 Gyanshala Geet — 12

पाठ ३ त्रिपदी वंदना
Lesson 3 Tripadi Vandana — 13

पाठ ४ जैन बालक की पहचान
Lesson 4 Characteristics of a Jain Child — 15

इकाई ३ Unit 3

पाठ १ नमस्कार महामंत्र
Lesson 1 Namaskar Mahamantra — 17

पाठ २ महामंत्र परिचय
Lesson 2 Mahamantra Introduction — 19

पाठ ३ नमस्कार - मुद्रा
Lesson 3 Namaskar - Mudra (Posture) — 21

पाठ ४ नमस्कार महामंत्र की महिमा
Lesson 4 The Glory of Namaskar Mahamantra — 25

इकाई ४ Unit 4

पाठ १ वंदन पाठ
Lesson 1 Vandan Paath — 30

पाठ २ वंदना - विधि
Lesson 2 Vandana - Vidhi — 31

पाठ ३ संत दर्शन
Lesson 3 Sant Darshan — 35

पाठ ४ भाव वंदना
Lesson 4 Prayer with Spirit — 38

इकाई ५ Unit 5

पाठ १ मंगल पाठ
Lesson 1 Mangal Paath 43

पाठ २ देव, गुरु, धर्म
Lesson 2 Dev, Guru, Dharm 46

पाठ ३ धर्म की शरण
Lesson 3 Refuge to Dharma 48

पाठ ४ सायंकालीन वंदना
Lesson 4 Sayankaleen Vandana 53

इकाई ६ Unit 6

पाठ १ चतुर्विंशति-स्तव
Lesson 1 Chaturvinshati-Stav 54

पाठ २ तीर्थंकर परम्परा
Lesson 2 Tradition of Tirthankaras 59

पाठ ३ तीर्थंकर ज्ञान
Lesson 3 Tirthankar Gyan 61

पाठ ४ तीर्थंकर अर्चना
Lesson 4 Tirthankar Archana 62

इकाई ७ Unit 7

पाठ १ आचार्य परम्परा
Lesson 1 Tradition of Acharya 63

पाठ २ तेरापंथ धर्मसंघ
Lesson 2 Terapanth Dharmsangh 66

पाठ ३ समय की सूझ
Lesson 3 Perception of Time 67

पाठ ४ उद्घोष
Lesson 4 Slogans 72

इकाई ८ Unit 8

पाठ १ संकल्प
Lesson 1 Resolve 76

पाठ २ महाप्राण ध्वनि
Lesson 2 Mahapran Dhwani 80

पाठ ३ आसन
Lesson 3 Asana 82

इकाई ९ Unit 9

पाठ १ संस्कार बोध - मैत्री और एकता
Lesson 1 Sanskar Bodh - Friendship and Unity 84

इकाई १ Unit 1

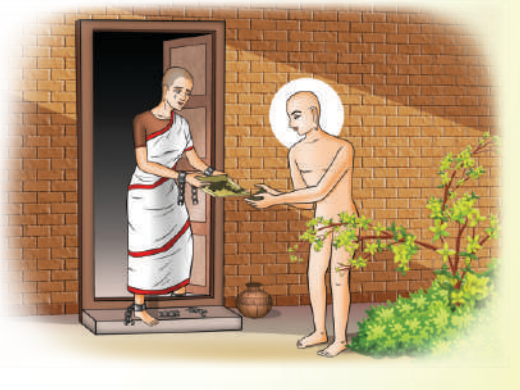
पाठ १ Lesson 1

वर्णमाला Alphabet

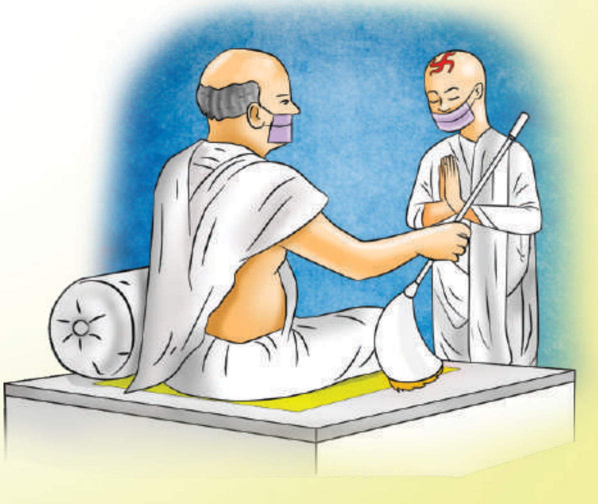
A for अणुव्रत Anuvrat

B for भिक्षु स्वामी Bhikshu Swami

C for चन्दन बाला Chandan Bala



D for दीक्षा Diksha



E for एकासन **Ekasan**

F for क्षमा **Forgiveness**

G for ज्ञानशाला **Gyanshala**

H for हस्त मुद्रा **Hast Mudra**

I

for

इन्द्रियाँ

Indriyan

J

for

जैन धर्म

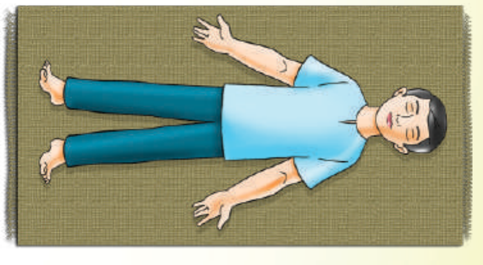
Jain Dharm

K

for

कायोत्सर्ग

Kayotsarg

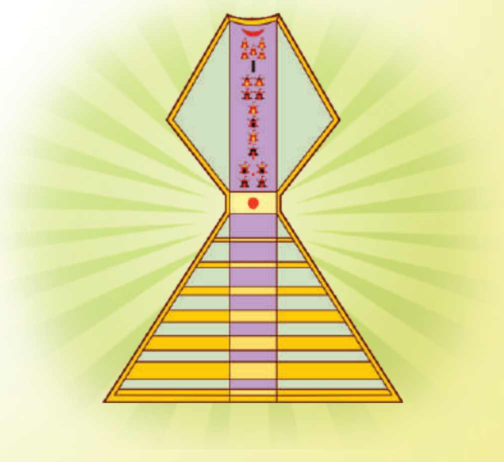


L

for

लोक

Lok



for
महावीर
Mahavir

for
नमस्कार महामंत्र
Namaskar Mahamantra

नमस्कार महामंत्र

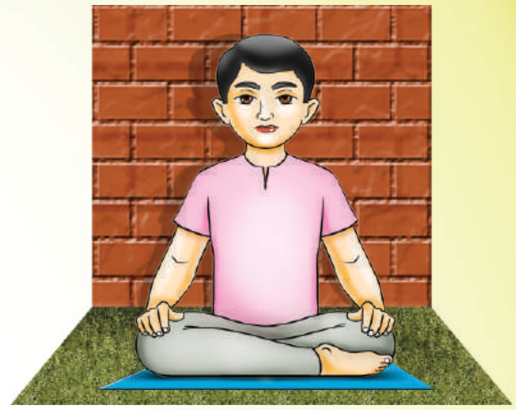
णमो अरहंताणं ।
णमो सिध्दाणं ।
णमो आयरियाणं ।
णमो उवज्झायाणं ।
णमो लोए सव्वसाहूणं ।

for
ॐ अर्हम्
Om Arham

for
प्रेक्षा ध्यान
Preksha Dhyan

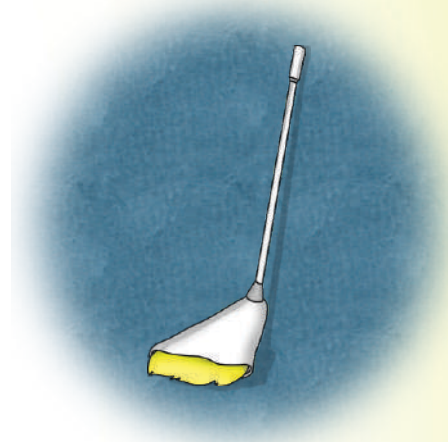
Q

for
शांति
Quietness



R

for
रजोहरण
Rajoharan



S

for
सामायिक
Samayik

T

for
तेरापंथ
Terapanth

U

for

उपासक

Upasak

V

for

वंदन मुद्रा

Vandan Mudra

W

for

बुद्धि

Wisdom

X

for

आत्म दर्शन

X-ray of Soul

Y

for

योग

Yog

Z

for

झण्डा

Zanda

आपको करना है :

- इस आध्यात्मिक वर्णमाला को उच्चारण शुद्धि के साथ कंठस्थ करें।
- वर्णमाला के चित्रों को समझने का प्रयास करें।

You have to do :

- Memorize these spiritual alphabets with correct pronunciation.
- Try to understand the pictures given along with the alphabets.

पाठ २ Lesson 2
वर्णमाला गीत Alphabet Song

A B C D, चढ़ो सफलता की सीढ़ी,
टी.वी. छोड़, सुनो तुम ज्ञानशाला की सी.डी. ।

A B C D, chadho safalta ki seedhi,
T.V. chod, suno tum Gyanshala ki C.D.

बोलो E F G, कहते गुरुवर जी,
अनुशासन में रहना सीखो, करो न मनमर्जी ।

Bolo E F G, kahte Guruvar ji,
Anushasan mein rahna sikho, karo na manmarjee.

H I J K, करो मत काम छिपके,
और नहीं तो निश्चित अपनी आत्मा देखें ।

H I J K, karo mat kaam chipke,
Aur nahin to nishchit apni aatma dekhen.

L M N O P, मिली यह जिंदगी उजली,
अपनाओ सद्संस्कारों की सम्पदा असली ।

L M N O P, mili yah jindgi ujali,
Apnao sadsanskaron ki sampada asli.

Q R S T U, सद्गुण की फैले खुशबू,
जीवन ऐसा बने, न आये दुर्गुण की बदबू।

Q R S T U, sadgunon ki faile khushboo,
Jeevan aisa bane, na aaye durgunon ki badboo.

V W X Y Z, जीवन में रखो मत टेढ़,
ग्रेड बढ़ेगा जीवन का, बन जाओगे तुम हेड।

V W X Y Z, jeevan me rakho mat tedh,
Grade badhega jeevan ka, ban jaaoge tum head.

आपको करना है :

• वर्णमाला पर आधारित गीत को कंठस्थ करें।

You have to do :

• Memorize the song based on alphabets.

इकाई २ Unit 2

पाठ १ Lesson 1

ज्ञानशाला में प्रवेश Entry in Gyanshala

आप ज्ञानशाला में आए हैं; क्योंकि :

- आप संस्कारी जीवन जीना चाहते हैं।
- आप ज्ञान को बढ़ाना चाहते हैं।
- आप महान् व्यक्ति बनना चाहते हैं।
- आप शांति से जीना चाहते हैं।
- आप सबके बीच प्यारे बने रहना चाहते हैं।

You have come to Gyanshala because :

- You want to live a sacred life.
- You want to enhance your knowledge.
- You want to be a great person.
- You want to live a peaceful life.
- You want to be lovable among all.

आपको ध्यान रखना है :

- ज्ञानशाला की कक्षा - कब, कहाँ एवं किस समय लग रही है।
- आपको अपने गणवेश में समय पर ज्ञानशाला पहुँचना है।
- ज्ञानशाला के प्रशिक्षकों / प्रशिक्षिकाओं एवं व्यवस्थापकों का सम्मान करें।
- ज्ञानशाला में अनुशासन का पालन करें।

You have to remember :

- Gyanshala class will be commencing when, where and at what time.
- You have to reach Gyanshala on time in uniform.
- Pay due respect to Gyanshala Prashikshaks / Prashikshikas (Teachers) and management persons.
- Observe Gyanshala discipline strictly.

ज्ञानशाला - प्रतिज्ञा :

- मैं ज्ञानशाला का / की विद्यार्थी हूँ।
  मुझे ज्ञानशाला में भाग लेने पर गौरव है।
- मैं ज्ञानशाला की गौरव वृद्धि में सदैव जागरूक रहूँगा / रहूँगी।
- मैं अनुशासन का पालन करूँगा / करूँगी।
- मैं सत्यनिष्ठ एवं संयमनिष्ठ बनने के लिए प्रयत्नशील रहूँगा / रहूँगी।
- मैं व्यसन मुक्त एवं शाकाहारी जीवन जीऊँगा / जीऊँगी।
- मैं साधु-साध्वियों के प्रति विनम्र रहूँगा / रहूँगी।
- मैं अपने माता-पिता व अभिभावकों का सदैव आदर करूँगा / करूँगी।

Pledge of Gyanshala :

- I am a student of Gyanshala.
  I am proud to participate in Gyanshala.
- I will always be alert to ensure the dignity and importance of Gyanshala.
- I will observe discipline.
- I will always try to be truthful and self-controlled.
- I will lead an addiction free and vegetarian life.
- I will be humble towards Sadhus and Sadhvis.
- I will always respect my parents and guardians.

प्रश्नोत्तर
Question & Answer

१. आप कैसा जीवन जीना चाहते हैं ?
» हम संस्कारी जीवन जीना चाहते हैं।

1. What kind of life do you want to live ?
» We want to live a peaceful and sacred life.

२. आप ज्ञानशाला में क्या बढ़ाने आए हैं ?
» हम ज्ञानशाला में ज्ञान बढ़ाने आए हैं।

2. You come to Gyanshala to develop what ?
» We come to Gyanshala to develop our knowledge.

पाठ २ Lesson 2
ज्ञानशाला गीत Gyanshala Geet

अर्हं वंदना

अर्हं - अर्हं की वंदना फले - 2
जीवन विकास हो, मन में सुवास हो,
देखो दीपक से दीपक जले ।

Arham Vandana

Arham-Arham ki vandana phale-2
Jivan-vikas ho, man men suvas ho,
Dekho deepak se deepak jale.

विद्या के पावन मंदिर में
सच्ची शिक्षा हम पाएँ ,
सदाचार के सुन्दर पथ पर
कदम-कदम बढ़ते जाएँ ,
चाहे रात या प्रभात हो भले ॥ १ ॥

Vidya ke pavan mandir mein
Sachchi shiksha hum payen,
Sadachar ke sunder path par
Kadam-kadam badhte jayen,
Chahe raat ya prabhat ho bhale ll 1 ll

हम सारे हैं भाई - भाई
भ्रातृभाव से सदा बढ़ें,
अपना संयम अपने द्वारा
अनुशासन का पाठ पढ़ें,
कभी कोई न हमको छले ॥ २ ॥

Hum sare hain bhai-bhai
Bhratribhav se sada badhen,
Apna sanyam apne dwara
Anushasan ka path padhen,
Kabhi koi na humko chhale ll 2 ll

हम हैं अपने भाग्य विधाता
खुद अपना निर्माण करें,
विद्या और विनय के द्वारा
युगधारा में प्राण भरें,
श्रम के सांचे में जीवन ढले ॥ ३ ॥

Hum hai apne bhagyavidhata
Khud apna nirman karen,
Vidya aur vinay ke dwara
Yugdhara men pran bharen,
Shram ke sanche men jivan dhale ll 3 ll

त्याग तपस्या की सौरभ से
मन उपवन को महकाएँ,
धर्म, समाज, देश हित हम
सर्वस्व निछावर कर पाएँ ,
नित उजला प्रकाश निकले ॥ ४ ॥

Tyag tapasya ke saurabh se
Man upvan ko mahkayen,
Dharm, samaj, desh hit hum
Sarwaswa nichhawar kar payen,
Nit ujala prakash nikale ll 4 ll

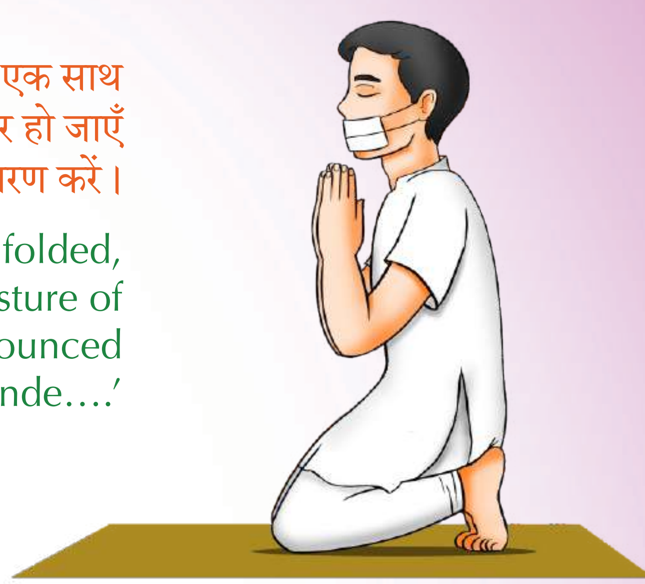
आपको ध्यान रखना है :
ज्ञानशाला गीत को उच्चारण-शुद्धि के साथ लयबद्ध कंठस्थ करें।

You have to remember:
To learn Gyanshala geet with correct pronunciation and proper rhythm.

पाठ ३ Lesson 3
त्रिपदी वंदना Tripadi Vandana

‘ॐ’ उच्चारण के साथ सभी बालक - बालिकाएँ एक साथ हाथ जोड़कर घुटनों के बल वंदना की मुद्रा में स्थिर हो जाएँ और ‘वन्दे....’ शब्द का उच्चारण करें।

All children should keep their hands folded, kneel down position and sit in the posture of Vandana. As the word ‘Om…’ is pronounced they should start chanting ‘Vande….’



‘ह्रीं’ का उच्चारण होते ही सभी बालक - बालिकाएँ एक साथ ‘अर्हम् ....’ बोलते हुए ज़मीन तक मस्तक को झुकाएँ और तब तक झुकाए रखें, जब तक ‘श्रीं’ का उच्चारण न हो जाए।

As the word ‘Hrim…’ is pronounced, all children should bow their head to the ground chanting the word ‘Arham…’ and stay in the same posture till the word ‘Shrim’ is heard.

‘श्रीं’ का उच्चारण होते ही सभी बालक - बालिकाएँ मस्तक को ऊपर उठाते हुए पुनः वंदना की मुद्रा में लौट आएँ। उपर्युक्त विधि से दूसरी बार ‘वन्दे गुरुवरम्’ एवं तीसरी बार ‘वन्दे सच्चं’ का उच्चारण किया जाए।

On hearing the word ‘Shrim’, all children should return to the original Vandana posture by lifting their head up to normal level. While repeating the same process two times more, replacing the word ‘Arham’ to ‘Guruvaram’ in the second round and ‘Sachcham’ in the third round.

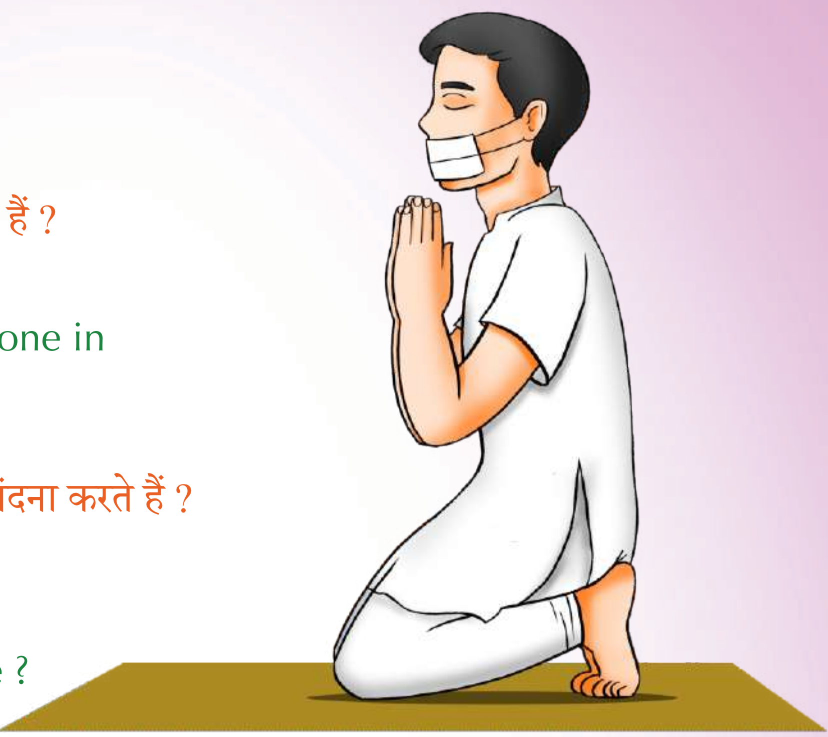
प्रश्नोत्तर
Question & Answer

१. त्रिपदी वंदना में कितनी बार वंदना करते हैं ?

» तीन बार।

1. How many times Vandana is done in Tripadi Vandana ?

» Three times.



२. पहली बार झुकते समय आप किसको वंदना करते हैं ?

» अर्हम् (अर्हत्) को।

2. To whom you do Vandana, while you bow down first time ?

» To the Arham (Arhat).

३. दूसरी बार झुकते समय आप किसको वंदना करते हैं ?

» गुरुदेव को ।

3. To whom you do Vandana, while you bow down second time ?

» To the Gurudev.

४. तीसरी बार झुकते समय आप किसको वंदना करते हैं ?

» सत्य को।

4. To whom you do Vandana, while you bow down third time ?

» To the Truth.

आपको ध्यान रखना है :

- सभी ज्ञानार्थियों को त्रिपदी वंदना एक साथ करनी है।
- सभी एक साथ बोलें, झुकें तथा एक साथ उठ कर सीधे खड़े हों।

You have to remember :

- All Gyanarthis (students) have to do Tripadi Vandana together.
- Everyone should speak, bow down and rise straight together.

पाठ ४ Lesson 4

जैन बालक की पहचान

Characteristics of a Jain Child

• प्रतिदिन सवेरे सूर्योदय से पूर्व उठता है और रात्रि में जल्दी सोता है।

• Gets up daily before sunrise in the morning and goes to bed early.

• प्रात:काल नमस्कार महामन्त्र का कम से कम २७ बार जाप करता है।

• Chants Namaskar Mahamantra atleast for 27 times every morning.

• अपना काम स्वयं करता है।

• Does his work himself.

• अपना पाठ समय पर याद करता है।

• Learns his lessons on right time.

• भोजन करते समय टी. वी. नहीं देखता और जूठन नहीं छोड़ता।

• Doesn't watch T.V. while having meals and doesn't waste food.

• मोबाइल व कंप्यूटर का ज्यादा उपयोग नहीं करता है।

• Makes less use of mobile and computer.

• गुस्सा नहीं करता और गाली नहीं देता।

• Never gets angry nor uses abusive words.

• यथासंभव साधु-साध्वियों के दर्शन करता है।

• Tries to do Sadhu-Sadhvi's darshan from time to time.

• माता- पिता व बड़ों के प्रति सम्मान रखता है।

• Always respects Mother-Father and elders.

• नशामुक्त एवं शाकाहारी जीवन जीता है।

• Leads an addiction free and vegetarian life.

आपको ध्यान रखना है :

• आप जैन हैं; जैन बालक की पहचान हमेशा आपकी स्मृति में रहे।

• पहचान के इन सूत्रों को अपने जीवन में उतारने का प्रयास करें।

You have to remember :

• You are a Jain; you should always remember the identity of a Jain child.

• Try to follow these principles in your life.

इकाई ३ Unit 3

पाठ १ Lesson 1

नमस्कार महामंत्र Namaskar Mahamantra

नमस्कार महामंत्र जैन धर्म का प्राचीन मंत्र है। इस महामंत्र में किसी व्यक्ति विशेष को नहीं, महान् आत्माओं को नमस्कार किया गया है। वे महान् आत्माएँ पाँच प्रकार की हैं - अरहंत, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु।

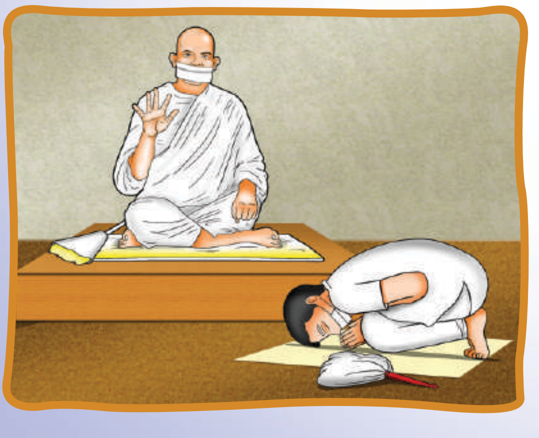
Namaskar Mahamantra is the oldest mantra of Jain religion. In this mantra, obeisance is paid only to the highly elevated souls and not to any specific person. These great souls can be categorized under the five groups - Arhant, Siddha, Acharya, Upadhyaya and Sadhus.

णमो अरहंताणं
Namo Arahantanam

अरहंतों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the ARAHANTAS

णमो सिद्धाणं
Namo Siddhanam

सिद्धों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the SIDDHAS

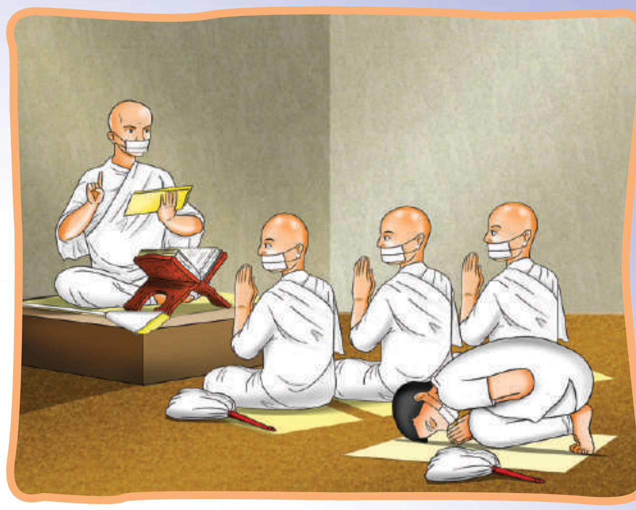


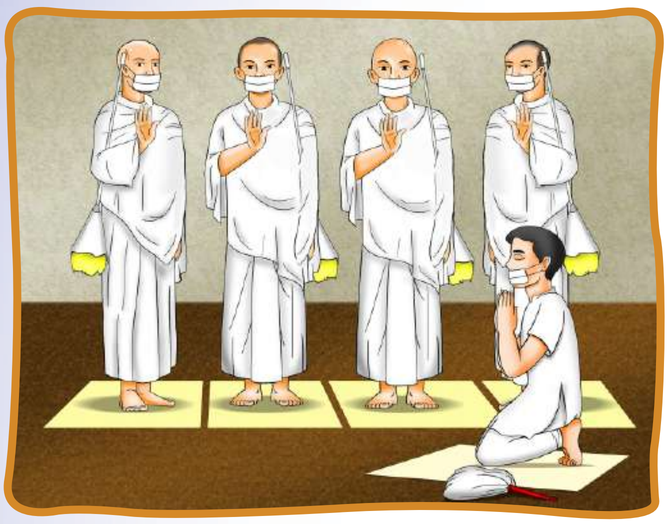
णमो आयरियाणं
Namo Ayariyanam

धर्माचार्यों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the ACHARYAS

णमो उवज्झायाणं
Namo Uvajjhayanam

उपाध्यायों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the UPADHYAYAS





णमो लोए सव्वसाहूणं
Namo Loe Savvasahoonam

लोक के सब साधुओं को मेरा नमस्कार
Obeisance to all the SADHUS of the Universe

नमस्कार महामंत्र का महत्व :	**Importance of Namaskar Mahamantra:**
एसो पंच णमुक्कारो, Eso Pancha Namukkaro,	यह पंच नमस्कार महामंत्र This fivefold obeisance
सव्व पावपणासणो। Savva Pavapanasano	सब पापों का विनाशक है। Annihilates all sins
मंगलाणं च सव्वेसिं, Mangalanam cha Savvesim,	यह सब मंगलों में Of all the auspicious ones this is the
पढमं हवइ मंगलं ॥ Padhamam Havai Mangalam.	प्रथम - सर्वोत्तम मंगल है। Foremost (Unique and sublime) one.

आपको करना है :

• नमस्कार महामंत्र को अर्थ सहित एवं शुद्ध उच्चारण के साथ सीखें।
• प्रतिदिन प्रातः कम से कम २७ बार नमस्कार महामंत्र का उच्चारण करें।

You have to remember :

• Learn the Namaskar Mahamantra along with its meaning and pronunciation.
• Recite Namaskar Mahamantra at least 27 times every morning.

पाठ २ Lesson 2
महामंत्र परिचय Mahamantra Introduction

१. जैन धर्म का सबसे प्राचीन मंत्र कौनसा है ?
» नमस्कार महामंत्र।

1. Which is the oldest mantra of the Jain religion ?
» Namaskar Mahamantra.

२. नमस्कार महामंत्र में कुल कितने पद व अक्षर होते हैं ?
» पाँच पद व पैंतीस अक्षर।

2. How many stanzas and letters are there in Namaskar Mahamantra ?
» Five stanzas and thirty-five letters.

३. नमस्कार महामंत्र के पहले पद में कौन आते हैं ?
» अरहंत।

3. Who comes in the first stanza of Namaskar Mahamantra ?
» Arahant.

४. नमस्कार महामंत्र के दूसरे पद में कौन आते हैं ?
» सिद्ध।

4. Who comes in the second stanza of Namaskar Mahamantra ?
» Siddha.

५. नमस्कार महामंत्र के तीसरे पद में कौन आते हैं ?
» धर्माचार्य।

5. Who comes in the third stanza of Namaskar Mahamantra ?
» Dharmacharya.

६. नमस्कार महामंत्र के चौथे पद में कौन आते हैं ?
» उपाध्याय।

6. Who comes in the fourth stanza of Namaskar Mahamantra ?
» Upadhyaya.

७. नमस्कार महामंत्र के पाँचवें पद में कौन आते हैं ?

» लोक के सभी साधु - साध्वियाँ।

7. Who comes in the fifth stanza of Namaskar Mahamantra ?

» All the Sadhus - Sadhvis of the Universe.

८. क्या नमस्कार महामंत्र में किसी व्यक्ति विशेष का नाम है ?

» नहीं, इसमें लोक की सभी महान् आत्माओं को स्मरण / नमन किया गया है।

8. Does Namaskar Mahamantra contain the name of any specific person ?

» No. All great souls of the Universe are reminiscence in this.

९. नमस्कार महामंत्र का क्या महत्व है ?

» यह सब पापों का नाश करने वाला है और सब मंगलों में सर्वोत्तम हैं, इसलिए इसे 'महामंत्र' कहते हैं।

9. What is the importance of Namaskar Mahamantra ?

» It annihilates all sins and is the most auspicious of all the Mangals, therefore it is called as 'Mahamantra'.

१०. हमें प्रतिदिन प्रातः कम से कम कितनी बार नमस्कार महामंत्र का स्मरण करना चाहिए ?

» २७ बार।

10. At least, how many times, we should chant the Namaskar Mahamantra everyday in the morning ?

» 27 times.

पाठ ३ Lesson 3

नमस्कार - मुद्रा Namaskar - mudra (Posture)

नमस्कार-मुद्रा का अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक शक्ति को जागृत करने का महत्वपूर्ण प्रयोग है। इससे सकारात्मक भाव और सद्चरित्र का निर्माण होता है।

Exercising Namaskar-Mudra initiates physical, mental and emotional health is a very important device in developing spiritual power. This helps in building positive attitude and good character.

बैठने की स्थिति :
Sitting Posture :

दोनों हाथों को 'आनंद-केंद्र' पर जोड़ें और 'वज्रासन' में बैठें।

Fold your hands on 'Anand-Kendra' and sit in 'Vajraasana'.

१. अर्हं-मुद्रा :
1. Arham-Mudra :

- 'ॐ ह्रीं णमो अरहंताणं' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namo Arahantanam'.
- श्वास को भरते हुए जुड़े हुए हाथों को, कोहनी सीधी रखते हुए ऊपर ले जाएँ।
- Inhale and take the folded hands upwards keeping elbows in a straight position.
- श्वास को छोड़ते हुए धीरे-धीरे हाथों को वापस सीने के मध्य 'आनंद-केंद्र' पर ले आएँ।
- Exhale and slowly take hands back at the middle of the chest i.e. on 'Anand-Kendra'.
- निष्पत्ति - वीतरागता
- Conclusion - Complete state of detachment or dis-passionate

(मूर्च्छा टूटने से अर्हताओं का विकास होता है।)
(As delirium sheds away, potentiality is developed.)

२. सिद्ध-मुद्रा :
2. Siddha-Mudra :

- '३ॐ ह्रीं णमो सिद्धाणं' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namo Siddhanam'.
- श्वास को भरते हुए जुड़े हुए हाथों को, कोहनी सीधी रखते हुए ऊपर ले जाएँ।
- Inhale and take the folded hands upwards keeping elbows in a straight position.
- ऊपर ले जाकर दोनों हथेलियों को खोल दें।
- Open both the palms taking them upwards.
- श्वास को छोड़ते हुए हथेलियों को बंद करें और धीरे-धीरे हाथों को वापस सीने के मध्य 'आनंद-केंद्र' पर ले आएँ।
- Exhale and bring the palms together and slowly-slowly bring the hands back at the middle of the chest i.e. on 'Anand-Kendra'.
- निष्पत्ति - पूर्ण स्वतंत्रता
- Conclusion - Complete freedom.

३. आचार्य-मुद्रा :
3. Acharya-Mudra :

- '३ॐ ह्रीं णमो आयरियाणं' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namo Ayariyanam'.
- श्वास को भर कर दोनों हथेलियों को खोलते हुए धीरे -धीरे कंधों के पास लाएँ। कंधों के पास अंगूठों को लगाकर हथेलियों को खुला रहने दें।
- Inhale and open both the palms and slowly take them towards the shoulders. Let the palms remain open and straight.
- श्वास को छोड़ते हुए वापस धीरे धीरे हाथों को सीने के मध्य 'आनंद-केंद्र' पर नमस्कार की स्थिति में ले आएँ।
- Exhale and bring the palms together and slowly-slowly bring the hands back at the middle of the chest i.e. on 'Anand-Kendra'.
- निष्पत्ति - श्रद्धा और समर्पण
- Conclusion - Obeisance and dedication

४. उपाध्याय-मुद्रा :

4. Upadhyaya-Mudra :

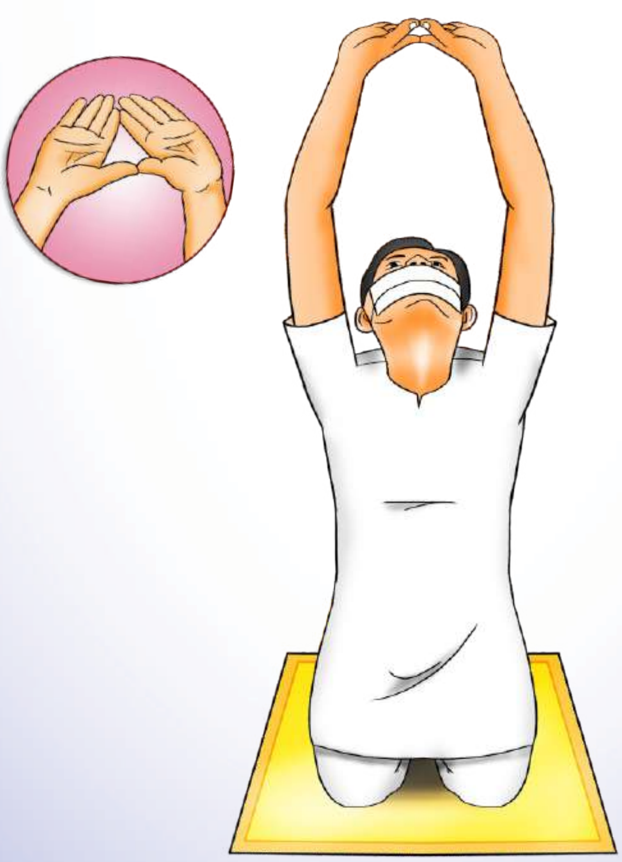
- ' ॐ ह्रीं णमो उवज्झायाणं ' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namo Uvajjhayanam'.

- श्वास को भरते हुए दोनों हाथों को आकाश की ओर ले जाएँ।
  हाथों को कान से स्पर्श करें, अंगूठे और तर्जनी को मिलाकर दोनों हथेलियों को पान का आकार देते हुए आकाश की ओर खोल दें ।
- Inhale and take both your palms together slowly towards the sky, arms will touch the ears, open your palms towards the sky, tips of both thumbs and forefingers should keep touching each other.

- सिर को गर्दन के पीछे की तरफ ले जाकर अनिमेष दृष्टि से आकाश को देखें।
- Take the head backwards behind the neck and look at the sky without blinking.

- श्वास को छोड़ते हुए, गर्दन को सीधा करते हुए पुनः हाथों को नमस्कार की मुद्रा में 'आनंद-केंद्र' पर ले आएँ।
- Exhale (straighten the neck) and bring back the hands to namaskar posture at the 'Anand-Kendra'.

- निष्पत्ति - ज्ञान का विकास
- Conclusion - Development of knowledge



५. मुनि-मुद्रा :

5. Muni-Mudra :

- 'ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namo Loye Savvasahoonam'

- श्वास को भरते हुए दोनों हाथों को आकाश की ओर ले जाएँ।
- Inhale and take both the hands towards the sky.

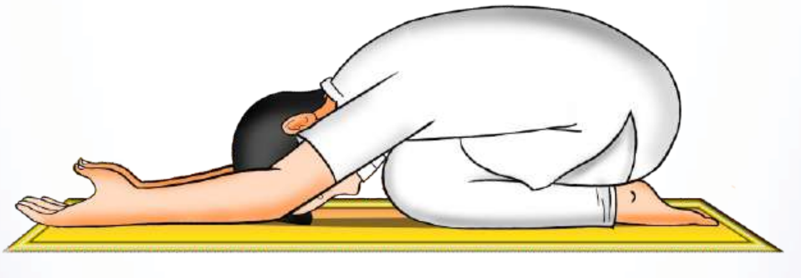
- हाथों की 'अंजलि-मुद्रा' बनायें।
- Form 'Anjali-Mudra' by joining hands.

- श्वास को छोड़ते हुए हाथों की अंजलि व मस्तक को ज़मीन से लगायें।
- While exhaling touch Anjali formed by hands and touch the forehead to the ground.

- पुनः मस्तक को ऊपर उठाते हुए हाथों को 'अंजलि-मुद्रा' में ऊपर ले जाएँ।
- Again take the hands in 'Anjali-Mudra' upwards along with the head taking them upwards.

- दोनों हाथों को जोड़ते हुए 'आनंद-केंद्र' पर लाएँ।
- Now take the hands in folded mode to 'Anand-Kendra'.

- निष्पत्ति - समता और साधना (करुणा और मैत्री का विकास)
- Conclusion - Equanimity and Accomplishment (Development of Compassion and friendliness)



आपको करना है :

• प्रतिदिन कम से कम तीन बार नमस्कार महामंत्र के उच्चारण के साथ नमस्कार-मुद्रा का प्रयोग करें।

You have to do :

• Practice Namaskar-Mudra at least three times a day while chanting Namaskar Mahamantra.

पाठ ४ नमस्कार महामंत्र की महिमा

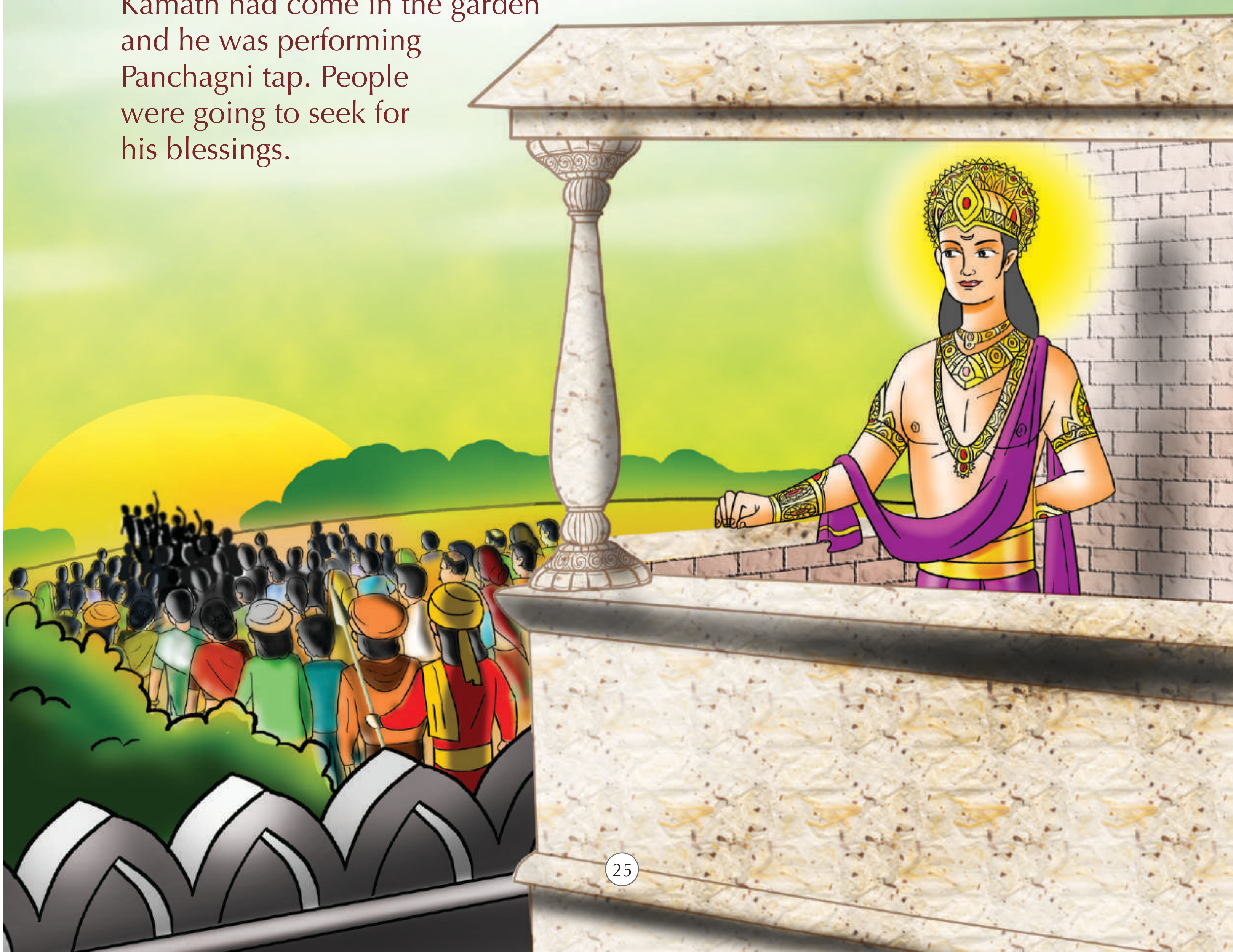
Lesson 4 The Glory of Namaskar Mahamantra

भगवान पार्श्वनाथ जैन शासन के तेईसवें तीर्थंकर थे।
वे वाराणसी के राजा अश्वसेन के पुत्र थे। उनकी माता का नाम था वामादेवी।

Bhagwan Parshwanath was the 23rd Tirthankar of Jain regime.
He was the son of King Ashwasen of Varanasi.
His mother's name was Vamadevi.

उनके तीर्थंकर बनने से पूर्व की यह घटना है। राजकुमार पार्श्वकुमार एक दिन अपने महल से नगर का निरीक्षण कर रहे थे। उन्होंने देखा - नागरिकों की अपार भीड़ एक ही दिशा में जा रही है। अनुचर से पता लगा - उद्यान में कमठ नामक एक घोर तपस्वी आये हुए हैं। वे पंचाग्नि तपते हैं। लोग उसी तपस्वी के आशीर्वाद लेने जा रहे हैं।

This is an incidence of the time before he became Tirthankar. One day Prince Parshwakumar was looking upon the city from his palace. He saw a crowd of many citizens going towards one direction. He came to know from an attendant that - an outrageous acetic named Kamath had come in the garden and he was performing Panchagni tap. People were going to seek for his blessings.



कुतूहलवश राजकुमार पार्श्व भी वहाँ गए। बड़े-बड़े लक्कड़ जल रहे थे। अग्नि ज्वाला आकाश को छू रही थी। पार्श्वकुमार ने अवधिज्ञान से जलते हुए लक्कड़ों में एक नाग-दम्पति को देखा।

Out of curiosity Prince Parshwa also went there. Huge wood logs were burning there. Fire flames were touching the sky. Parshwakumar through his Avdhi-gyan saw that a snake couple was burning along with the wood logs.

पार्श्वकुमार ने तत्काल तपस्वी से कहा - " धर्म तो अहिंसा में है, हिंसा में धर्म कैसा ? तुम जो पंचाग्नि तप रहे हो, इसमें तो नाग-नागिन जल रहे हैं।"

Immediately Parshwakumar said to the ascetic - "Dharma is always in the non-violence, then what kind of dharma are you seeking in violence ? Just see in the flames of your Panchagni, a snake couple is also burning along with the wood logs."

तपस्वी के विरोध करने पर पार्श्वकुमार ने लक्कड़ को चिरवाया। उसमें से जलते हुए नाग दम्पति बाहर आकर तड़फड़ाने लगे। पार्श्वकुमार ने उन्हें नमस्कार महामंत्र सुनाया और तपस्वी पर क्रोध नहीं करने का उपदेश दिया।

On resistance of the ascetic, Parshwakumar directed to split off the log. The burning snake couple came aggrieving. Parshwakumar recited Namaskar Mahamantra and preached them not to get angry with the ascetic.

नाग-नागिन के उस समय प्राण छूट गए। नमस्कार महामंत्र सुनने तथा समता भाव रखने से वे मरकर नागकुमार देवों के इंद्र व इन्द्राणी - धरणेन्द्र व पद्मावती के नाम से उत्पन्न हुए। तपस्वी का प्रभाव घट गया। चारों ओर उसका तिरस्कार होने लगा। नमस्कार महामंत्र की महिमा चारों ओर फ़ैल गयी।

The snake couple died at that very time. On hearing Namskar Mahamantra and keeping equanimity, they were reborn as - Dharnendra and Padmavati - Indra and Indrani of Naagkumar Dev. The impression of the ascetic was flown away. He was neglected everywhere. The glory of Namaskar Mahamantra resounded all over.

शब्दार्थ :

निरीक्षण - देखना
अपार - बहुत
अनुचर - सेवक / नौकर
दर्शनार्थ - दर्शन करने
पंचाग्नि - एक प्रकार का तप, जिसमें शरीर को पाँच तरफ से ताप लगता है।
कुतूहलवश - जानने की इच्छा से
दम्पति - पति-पत्नी
अवधिज्ञान - एक प्रकार का ज्ञान
तिरस्कार - अपमान

Semantics :

Nirikshan - Inspection
Apaar - Too much
Anuchar - Attendant
Darshanarth - Going for darshan
Panchagni - A type of penance, in which body gets heated from five sides.
Kutuhalvash - Out of curiosity
Dampatti - Husband-wife
Awadhigyan - A type of knowledge
Traskaar - Being neglected

आपने जाना :

- नमस्कार महामंत्र बहुत ही प्रभावशाली मंत्र है।
- अज्ञानी/ढोंगी क्रियाकांडों के प्रति हमारा आकर्षण नहीं होना चाहिए।
- मुश्किल समय में पूर्ण श्रद्धा के साथ नमस्कार महामंत्र का स्मरण करना चाहिए।
- हमें प्रतिदिन सुबह उठते ही कम से कम २७ बार नमस्कार महामंत्र का स्मरण करना चाहिए।

You have learnt :

- Namaskar Mahamanatra is a very powerful Mantra.
- We should never get attracted towards hypocritical rituals.
- At times of calamity start reciting Namaskar Mahamantra with complete devotion.
- We must recite Namaskar Mahamantra atleast for 27 times every morning.

आपको करना है :

- नमस्कार महामंत्र से सम्बन्धित अन्य घटनाएं पढ़ें व सुनें।
- नमस्कार महामंत्र के प्रति अपनी श्रद्धा व आस्था को पुष्ट रखें।

You have to do :

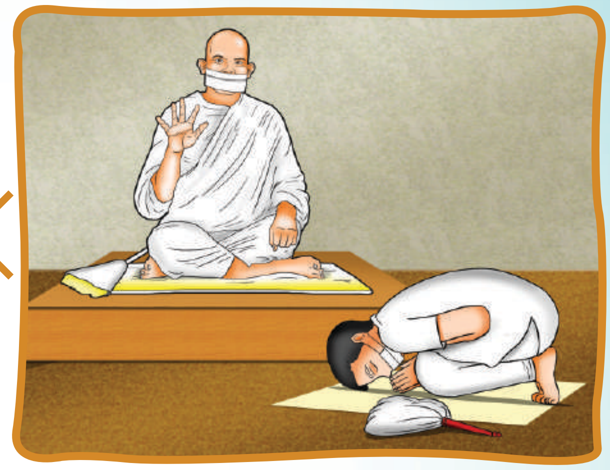
- Read and listen other stories relating to Namaskar Mahamantra.
- One should keep complete devotion and faith towards Namaskar Mahamantra.

इकाई ४ Unit 4

पाठ १ Lesson 1

वंदन पाठ Vandan Paath

गुरु को वंदन - नमस्कार करना हमारा परम कर्तव्य है। वंदन करने की सबकी अपनी - अपनी विधि होती है। जैन धर्म - 'तेरापंथ' में वंदन की विधि निम्न प्रकार से है। इसे 'पंचांग विधि' कहते हैं।



Our first duty is to pay obeisance (namaskar) to our Guru. Every sect has its own system of doing Vandana. The system in 'Terapanth' Sect is as mentioned below. This is called 'Panchang Vandana'.

तिक्खुत्तो Tikkhutto	तीन बार Three times
आयाहिणं Ayahinam	दाईं से बाईं ओर From right to left
पयाहिणं Payahinam	प्रदक्षिणा Circumambulating
करेमि Karemi	करता हूँ Do
वंदामि Vandami	स्तुति करता हूँ I adore
नमंसामि Namansami	नमस्कार करता हूँ Pay obeisance
सक्कारेमि Sakkaremi	सत्कार करता हूँ Revere
सम्माणेमि Sammanemi	सम्मान करता हूँ And respect you
कल्लाणं Kallanam	आप कल्याणकारी हैं The auspicious
मंगलं Mangalam	मंगलकारी हैं The absolute good
देवयं Devayam	धर्मदेव हैं The embodiment of religion
चेइयं Cheiyam	ज्ञानवान हैं And truly learned
पज्जुवासामि Pajjuvasami	आपकी उपासना करता हूँ I pray to you
मत्थएण Matthaen	मस्तक झुकाकर Honour you with head
वंदामि Vandami	वंदना करता हूँ ! Bowed down !

आपको करना है :

• वंदन पाठ अर्थ सहित शुद्ध उच्चारण के साथ सीखना है।

You have to do :

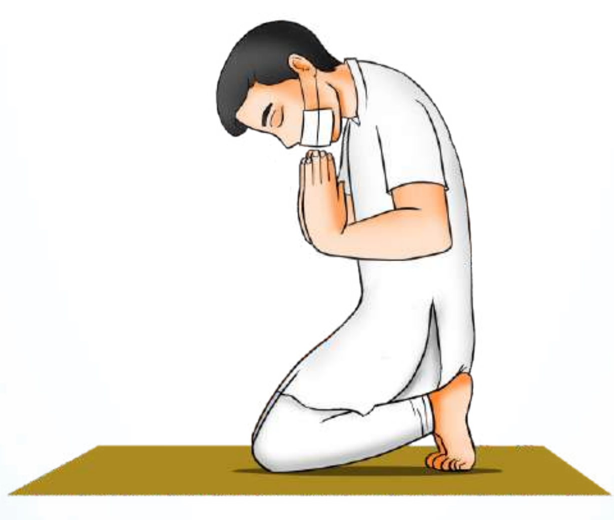
• Learn Vandana Paath with its meaning and correct pronunciation.

पाठ २ Lesson 2

वंदना - विधि Vandana - Vidhi

वंदना करते समय खड़े-खड़े दोनों हाथों को जोड़कर दाईं से बाईं ओर नाभि की दाहिनी तरफ से मस्तक के अग्रभाग तक तीन बार प्रदक्षिणा करें।

One should stand up while paying obeisance and fold both the hands and rotate from right to left side upto centre of the head and do this circumambulation three times.



अब 'वंदन-मुद्रा' में बैठकर 'वंदामि नमंसामि' बोलते समय थोड़ा सा आगे झुकें, सीधे होकर फिर 'पज्जुवासामि' तक के पाठ का स्पष्ट उच्चारण करें।

Now, sit in the 'Vandan-Mudra' and while saying 'Vandami Namamsami' bend yourself and bow down, then recite the verse till 'Pajjuwasami' clearly.

जब 'मत्थएण वंदामि' कहें तब 'पंचांग-मुद्रा' में नमस्कार करना चाहिए।
'पंचांग-मुद्रा' अर्थात् दोनों घुटने, दोनों हाथ एवं मस्तक झुकाकर ज़मीन को स्पर्श कराएँ।

When 'Matthaen Vandami' is said, one should obeisance in 'Panchang - Posture'. 'Panchang - Posture' means with joining both the knees, both the hands and the head one should touch the ground.

इस तरह तीन बार वंदना करने के बाद खड़े होकर बोलें - " वंदे गुरुवरम् !/ मुनिवरम् !/ सतीवरम् ! हाथ जोड़कर अर्ज करूँ, आपके तनुरत्न में सुखसाता है ? " तनु अर्थात् शरीर ; रत्न अर्थात् रत्नत्रय - ज्ञान, दर्शन, चारित्र।

After doing this prayer three times stand up and speak -"Vande Guruvaram! / Munivaram! / Sativaram! hath jod araj karun, aapke tanu Ratna main sukhsata hai ?" Tanu means body; Ratna means three precious virtues - Knowledge, Faith and Conduct.

प्रश्नोत्तर
Question & Answer

१. वंदना कितनी बार करनी चाहिए ?
» तीन बार।

1. How many times Vandana is to be done ?
» Three times.

२. साधु-साध्वियों को नमस्कार करने के लिए क्या कहना चाहिए ?
» 'मत्थएण वंदामि !'।

2. What should one say to pay obeisance to Sadhus and Sadhvis ?
» 'Matthaen Vandami !'.

३. 'मत्थएण वंदामि' का क्या अर्थ होता है ?
» मैं मस्तक झुकाकर वंदना करता हूँ।

3. What is the meaning of 'Matthaen Vandami' ?
» I adore you by bowing down my head.

४. गुरुदेव एवं साधु - साध्वियों को वंदना करने के बाद सुखसाता कैसे पूछते हैं ?
» " वंदे गुरुवरम् !/ मुनिवरम् !/ सतीवरम् ! हाथ जोड़कर अर्ज करूँ, आपके तनु रत्न में सुखसाता है ?"

4. How do we ask sukhsata to Gurudev, Sadhu - Sadhvis after Vandana?
» "Vande Guruvaram! / Munivaram! / Sativaram! hath jod araj karun aapke Tanu ratna main sukh sata hai ?"

५. तनु रत्न किसे कहते हैं ?
» तनु अर्थात् शरीर, रत्न अर्थात् रत्नत्रय - ज्ञान, दर्शन, चारित्र।

5. What is Tanu ratna ?
» Tanu means body; Ratna means three precious virtues - Knowledge, Faith and Conduct.

६. समण-समणियों को नमस्कार करने के लिए क्या कहना चाहिए ?
» " वंदामि-नमंसामि !"

6. What do we say to pay obeisance to Saman-Samanis ?
» " Vandami Namamsami !"

७. 'पंचांग-मुद्रा' किसे कहते हैं ?
» जिस मुद्रा में दोनों घुटने, दोनों हाथ एवं मस्तक, ये पाँचों अंग ज़मीन को स्पर्श करते हैं, उसे 'पंचांग-मुद्रा' कहते हैं।

7. What is 'Panchang - Posture' ?
» The posture in which both the hands, both the legs and the head, all five body parts touch the ground. It is known as 'Panchang - Posture'.

आपको करना है :
- आपको विधि सहित वंदना करना सीखना है।
- सदैव साधु-साध्वियों को विधि सहित वंदना करें।

You have to do :
- You have to learn Vandana systematically.
- Always perform Vandana to Sadhus-Sadhvis with the said system.

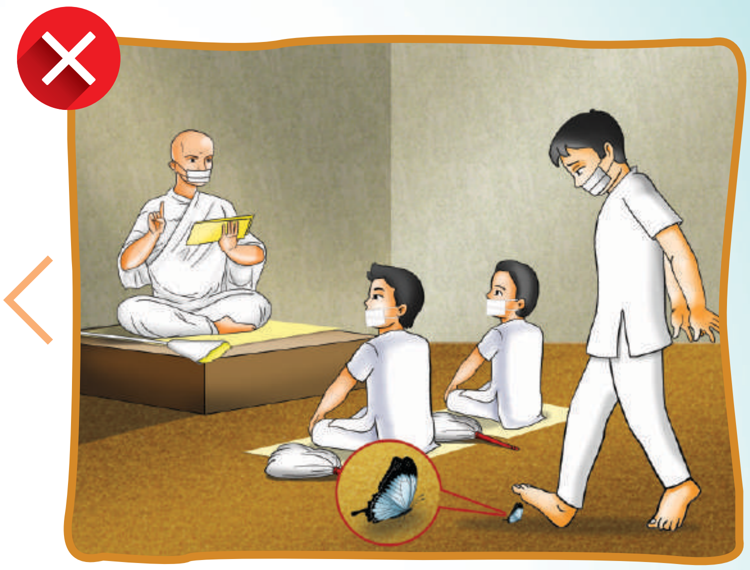
आपको ध्यान रखना है :
- वंदना करते समय परस्पर बात व परिहास आदि नहीं करें।
- वंदना करते समय मुँह खुला नहीं रखें। मुँह पर सदा हाथ, रूमाल या मुखवस्त्रिका का प्रयोग करें।

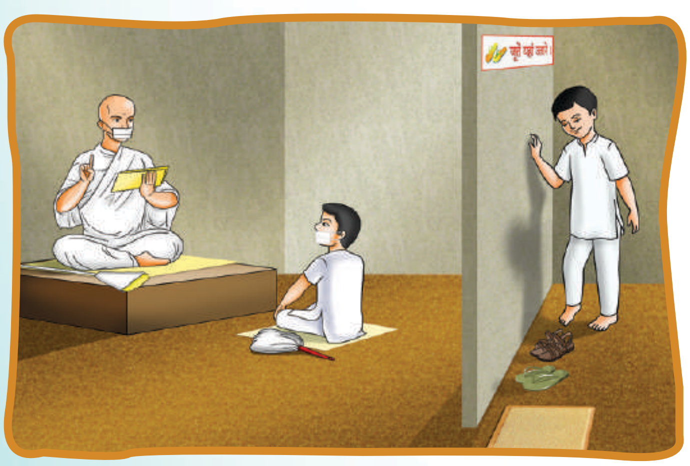
You have to remember :
- Don't talk or make fun among yourselves while doing Vandana.
- While doing Vandana never keep your mouth uncovered, always use hand, handkerchief or Mukhvastrika.

पाठ ३ Lesson 3
संत दर्शन Sant Darshan

साधु-साध्वियों के दर्शन करने जाएँ, तब विवेक पूर्वक चलना चाहिए। कोई जीव जंतु पैर के नीचे दब न जाये, इसकी सावधानी रखनी चाहिए।

Whenever one goes to the Sadhu/Sadhvis for paying obeisance (performing darshan-seva), one should walk with sanity and prudence, else some living organism comes under his foot and harmed. Such precaution must always be taken care of.



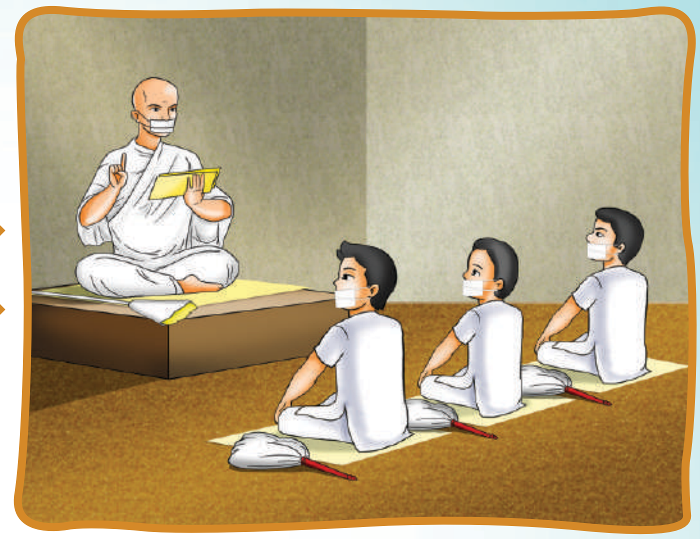


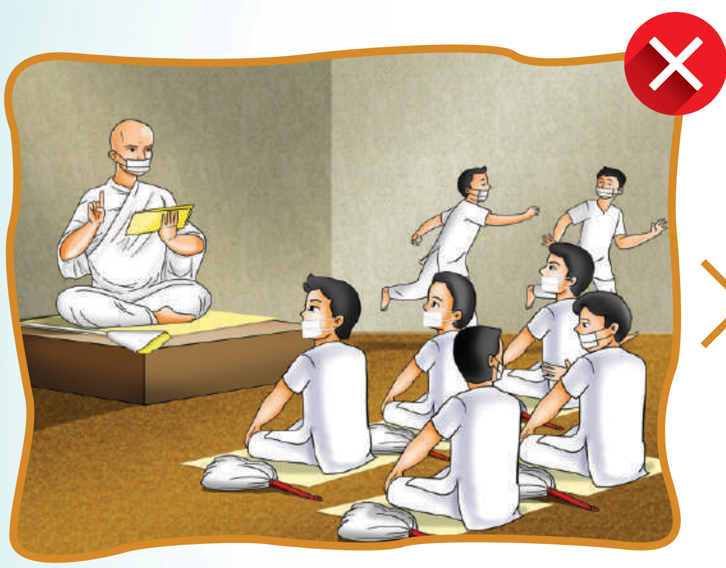
चप्पल-जूते यथा स्थान व्यवस्थित खोलने चाहिए। तत्पश्चात् उन्हें तिक्खुत्तो के पाठ से विधिवत् वंदना करनी चाहिए। वंदना करते समय यथासंभव मुँह खुला नहीं रखना चाहिए।

Before reaching near them one should put off his sandals/shoes and place them at a proper place and then perform Vandana reciting 'Tikkhuto Paath' in a prescribed manner. Similarly, while doing Vandana one should not keep their mouth uncovered.

उनके पास आसन बिछाकर शांति से शालीनता पूर्वक बैठना चाहिए। साधु-साध्वियाँ जो ज्ञान की बातें बताएँ, उसे ध्यान से सुनना चाहिए तथा समझने की कोशिश करनी चाहिए।

One should sit near the Sadhus/Sadhvis on a mat of cloth putting on the floor quietly and gracefully and listen attentively the useful teachings rendered by them and should also try to grasp the some.

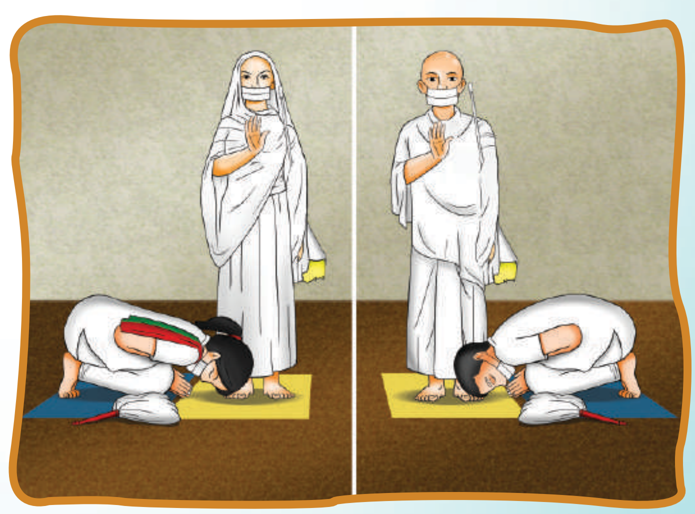




जहाँ साधु-साध्वी विराज रहे हों, वहाँ शोरगुल या उछल-कूद नहीं करनी चाहिए। आपस में बातें नहीं करनी चाहिए।

At the vicinity where Sadhu/Sadhvis are residing, one should not make noise or express playfulness (leaping and jumping etc.) and engage in mutual discussions.

लड़के साधुओं के चरण स्पर्श करके वंदना कर सकते हैं, साध्वियों के चरण स्पर्श नहीं कर सकते। लड़कियाँ साध्वियों के चरण स्पर्श करके वंदना कर सकती हैं, साधुओं के चरण स्पर्श नहीं कर सकती।



Boys can perform Vandana of Sadhus by touching their feet but they should not touch the feet of Sadhvis while doing so. Similarly, girls can perform Vandana of Sadhvis and touch their feet but they are not allowed to touch the feet of Sadhus while performing their Vandana.

साधु-साध्वियों के दर्शन करके लौटने से पहले हाथ जोड़कर विनम्रता के साथ मंगल पाठ सुनना चाहिए। साधु-साध्वियों ने हमें जो ज्ञान की बातें बताईं, सेवा-उपासना करवाई, उसका आभार व्यक्त करने के लिए हाथ जोड़कर 'कृतज्ञोस्मि' कहना चाहिए।

Before leaving the place of Sadhus/Sadhvis one should request them to oblige with the 'Mangal path' and listen to it with complete humility in a posture of folded hand. At the same time one should express one's gratitude for the useful teachings imparted by them and allowing to sit under their auspices, by telling loudly - 'Kritagyosmi' with the hands duly folded.

आपको करना है :

• यदि आसपास साधु-साध्वियाँ विराजित हों तो यथासंभव प्रतिदिन दर्शन करने का प्रयास करें।

You have to do :

• When you come to know that Sadhu-Sadhvis are staying nearby as far as possible, you should have their darshan everyday.

आपको ध्यान रखना है :

• साधु-साध्वियों के दर्शन-सेवा करते समय उपरोक्त बातें अपने व्यवहार व आचरण में लानी है।

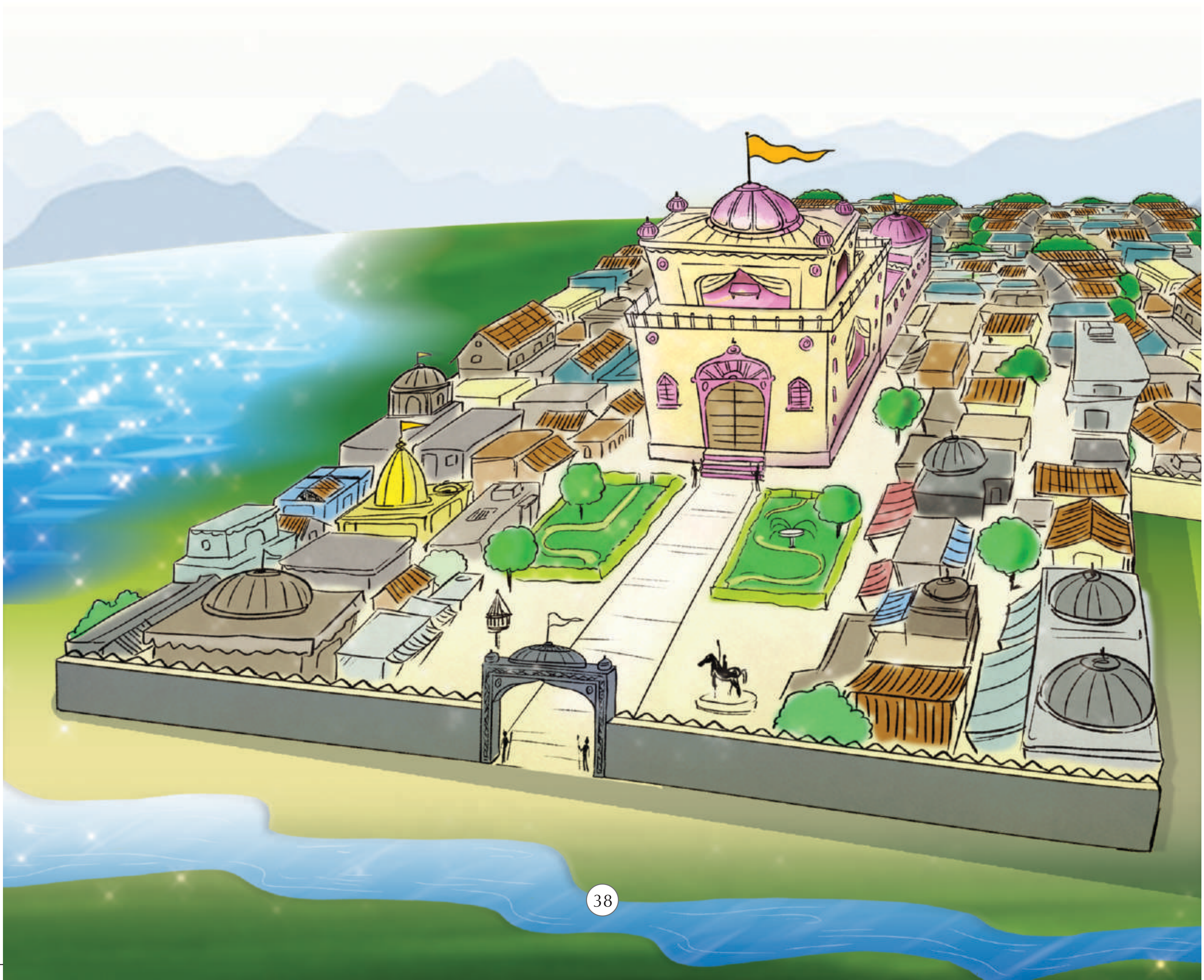
You have to remember :

• While performing Darshan-Sewa of Sadhus/Sadhvis you should observe above points in your action and behaviour.

पाठ ४ Lesson 4
भाव वंदना Prayer With Spirit

बाईसवें तीर्थंकर अरिष्टनेमि के समय की बात है। अंतिम वासुदेव श्रीकृष्ण अरिष्टनेमि के चचेरे भाई थे। भगवान् के प्रति श्रीकृष्ण की अगाध श्रद्धा थी। श्रीकृष्ण की राजधानी द्वारिका थी।
समुद्र तट पर बसी स्वर्ग सदृश द्वारिका नगरी में एक बार तीर्थंकर अरिष्टनेमि पधारे।
वासुदेव श्रीकृष्ण ने भगवान् के दर्शन किये और प्रवचन सुना।

This incidence is from the period of twenty second Tirthankar Aristanemi. Last Vasudev, Shrikrishna was the first cousin of Aristanemi. Shrikrishna was a great devotee of Aristanemi.
Dwarika city was the capital of Shrikrishna .
Once, Tirthankar Aristanemi visited Dwarika, the heavenly city situated at the sea-shore. Vasudev Shrikrishna called on Bhagwan, paid obeisance and attended his discourse.

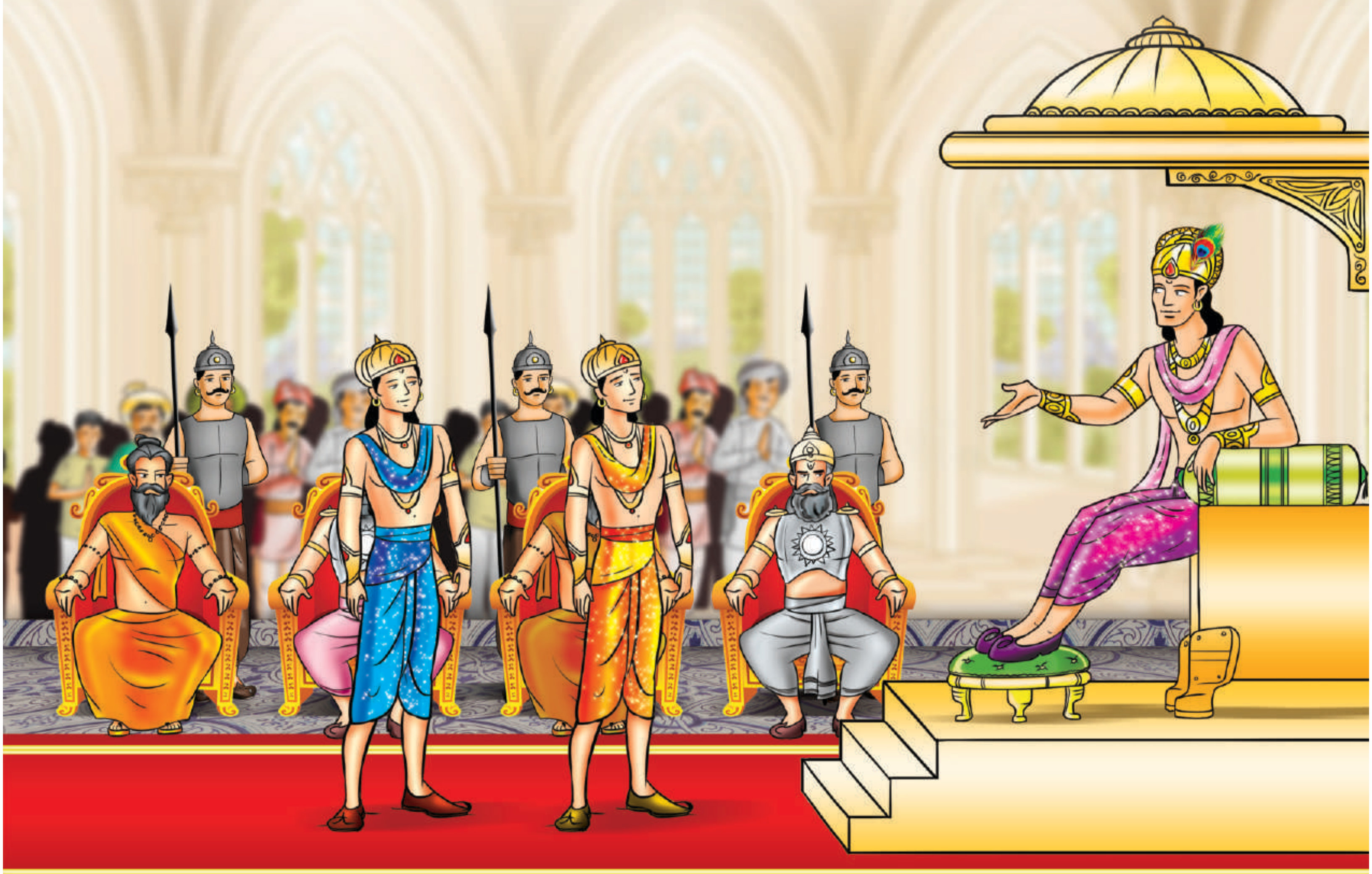


भगवान् ने अपने प्रवचन में वंदना के बारे में बताते हुए द्रव्य वंदना और भाव वंदना का वर्णन किया। वासुदेव इस व्याख्या से बहुत प्रभावित हुए। प्रवचन सुनने के बाद श्रीकृष्ण महलों में आ गए।

श्रीकृष्ण के शाम्ब, पालक आदि अनेक पुत्र थे। वासुदेव ने अपने पुत्रों से कहा - "कल जो भगवान् अरिष्टनेमि को सर्वप्रथम वंदना करेगा, वह जो कुछ माँगेगा उसकी इच्छापूर्ति की जाएगी।"

During the discourse Bhagwan explained about the ritualistic adoration and spiritual obeisance. Shrikrishna was much impressed with the exposition. After the discourse Shrikrishna returned to his palace.

Shrikrishna had several sons - Shamba, Paalak etc. He told his sons - "I will fulfill the demand of the first one of you who will pay obeisance to Bhagwan Aristanemi tomorrow."



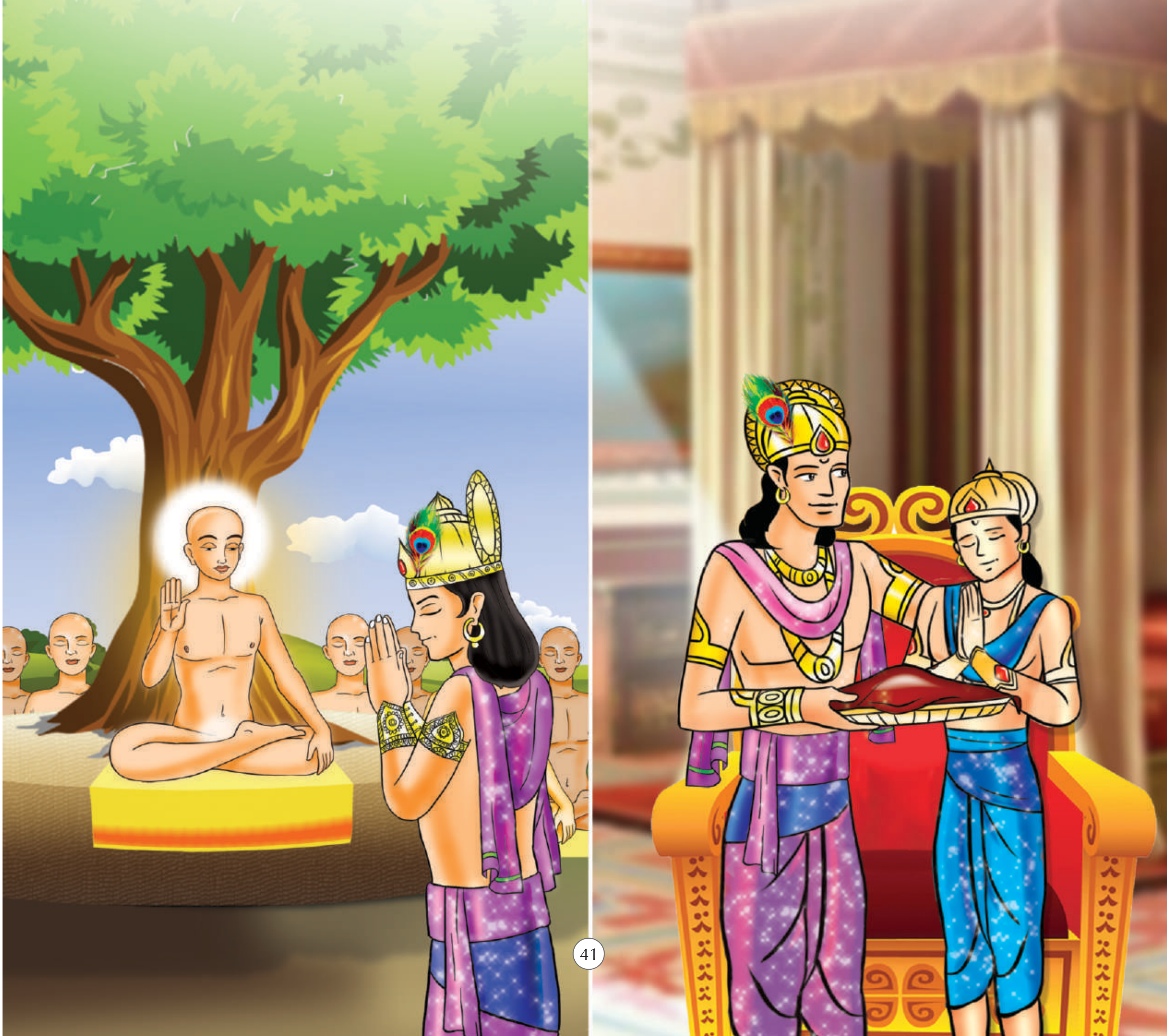
शाम्ब सुबह शय्या से उठा और वहीं से भगवान् को विधि सहित भावपूर्ण वंदना की।
राज्य के लोभ से वशीभूत होकर पालक अश्व पर बैठा और तीव्र गति से जाकर
भगवान् को आक्रोशपूर्वक वंदना की।

Next morning, as soon as Shamba got up from his bed he paid obeisance to Bhagwan with spirit in a proper manner from there itself. His brother Paalak also got up early, but keeping in mind the temptation of some kingly state he rode the horse and speedily reached to Bhagwan and performed ritual obeisance arrogantly.

वासुदेव श्रीकृष्ण ने भगवान् अरिष्टनेमि के दर्शन किये और पूछा - "भगवन् ! आज आपको पहले किसने वंदना की ?"

भगवान् अरिष्टनेमि ने उत्तर दिया - "द्रव्य से पालक ने तथा भाव से शाम्ब ने पहले वंदना की।" भगवान् की बात सुनकर श्रीकृष्ण ने शाम्ब की इच्छापूर्ति की।

Later on Vasudev Shrikrishna had an audience with Bhagwan Aristanemi and enquired - "Bhagwan ! Who among my sons had paid his obeisance to you at the earliest this morning?"
Bhagwan replied - "Paalak paid his obeisance ritualistically and Shamba with spirit in a proper manner at the first." After hearing to Bhagwan Aristanemi Shrikrishna blessed his son Shamba by fulfilling his demand.



शब्दार्थ :

चचेरे - चाचा का लड़का
अगाध - गहरा
समुद्र तट - समुद्र के किनारे
स्वर्ग सदृश - स्वर्ग के समान
वशीभूत - प्रभावित
आक्रोश पूर्वक - क्रोध पूर्वक

Semantics:

Chachera - Uncle's son
Agaad - Deep
Samudra tat - Sea shore
Swarg sadrish - Equivalent to heaven
Vashibhoot - Subdued
Aakroshpurvak - With anger

आपने जाना :

- साधु-साध्वियों को विधिपूर्वक तथा भावपूर्वक वंदना करनी चाहिए।
- वंदना करने से पाप-कर्म टूटते हैं और धर्म-पुण्य की प्राप्ति होती है।
- वंदना करने में स्वयं के बड़े व विशिष्ट होने का अहंकार नहीं होना चाहिए।
- साधु-साध्वियों के प्रति गहरी श्रद्धा रखनी चाहिए।

You Learnt :

- We should pay obeisance to the sadhus and sadhvis with spirit in a proper manner.
- With paying obeisance with spirit, evil karmas diminish and good karmas are attained.
- One should not have the ego of being elderly or some specific one while paying obeisance.
- We should possess deep devotion towards sadhus and sadhvis.

इकाई ५ Unit 5

पाठ १ Lesson 1

मंगल पाठ Mangal Paath

जैन धर्म में 'मंगल पाठ' को नमस्कार महामंत्र की तरह ही मंगलकारक माना जाता है। मंगल अर्थात् कल्याणकारी - जो शुभ करने वाला हो। इस 'मंगल पाठ' में अरहंत, सिद्ध, साधु तथा धर्म का स्मरण किया जाता है तथा उनकी शरण ली जाती है। 'मंगल पाठ' बड़ा ही शक्तिशाली मंत्र है।

In Jain Dharma, 'Mangal Paath' is also considered as auspicious as the Namaskar Mahamantra. Mangal means which brings prosperity and goodness. In 'Mangal Paath' - Arhant, Siddha, Sadhus and Dharma are remembered and take refuse with them. 'Mangal Paath' is a very powerful mantra.

चत्तारि मंगलं
Chattari mangalam

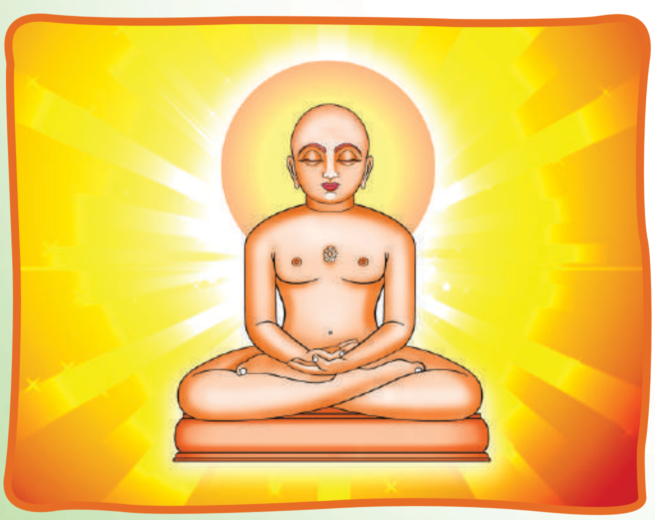
अरहंता मंगलं
सिद्धा मंगलं
साहू मंगलं
केवलि पण्णत्तो धम्मो मंगलं

Arahanta mangalam
Siddha mangalam
Sahoo mangalam
Kevali pannatto
dhammo mangalam

चार मंगल हैं -
There are four auspicious ones -

अरहंत मंगल हैं
सिद्ध मंगल हैं
साधु मंगल हैं
केवली भाषित धर्म मंगल है।

the ARHANTAS are auspicious
the SIDDHAS are auspicious
the SADHUS are auspicious
the DHARMA preached by
the KEVALIS is auspicious.



अरहंत

सिद्ध

चत्तारि लोगुत्तमा
Chattari loguttama

अरहंता लोगुत्तमा
सिद्धा लोगुत्तमा
साहू लोगुत्तमा
केवलि पण्णत्तो धम्मो लोगुत्तमो

Arahanta loguttama

Siddha loguttama

Sahoo loguttama

Kevali pannatto
dhammo loguttamo

चार लोक में उत्तम हैं -
There are four best ones in the Universe

अरहंत लोक में उत्तम हैं
सिद्ध लोक में उत्तम हैं
साधु लोक में उत्तम हैं
केवली भाषित धर्म लोक में उत्तम है।

the ARAHANTAS are the supreme in the Loka.

the SIDDHAS are the supreme in the Loka.

the SADHUS are the supreme in the Loka.

the DHARMA preached by the KEVALIS is the supreme in the Loka.

चत्तारि सरणं पवज्जामि
Chattari saranam pavajjami

अरहंते सरणं पवज्जामि
सिद्धे सरणं पवज्जामि
साहू सरणं पवज्जामि
केवलि पण्णत्तं धम्मं सरणं पवज्जामि

Arahante saranam pavajjami
Siddhe saranam pavajjami
Sahoo saranam pavajjami
Kevali pannattam
dhammam saranam pavajjami

मैं चारों की शरण में जाता हूँ -
I take refuge with all the four -

मैं अरहंतों की शरण में जाता हूँ
मैं सिद्धों की शरण में जाता हूँ
मैं साधुओं की शरण में जाता हूँ
मैं केवली भाषित धर्म की शरण में जाता हूँ।

I take refuge with the ARAHANTAS
I take refuge with the SIDDHAS
I take refuge with the SADHUS
I take refuge with the DHARMA
preached by the KEVALIS.

साधु

धर्म

आपको करना है :

- 'मंगल पाठ' शुद्ध उच्चारण सहित सीखना है।
- साधु-साध्वियों के दर्शन करें तब उनसे 'मंगल पाठ' सुनें।

You have to do :

- Learn 'Mangal Paath' with proper pronunciation.
- Listen 'Mangal Paath' from Sadhus-Sadhvis, whenever you go to them for Darshan.

आपको ध्यान रखना है :

- यात्रा करने से पूर्व 'मंगल पाठ' सुनें / गुनें।
- विशेष प्रयोजन होने पर 'मंगल पाठ' सुनें / गुनें।
- साधु-साध्वियाँ न हों तो स्वयं 'मंगल पाठ' बोलें।
- प्रतिदिन एक बार 'मंगल पाठ' अवश्य बोलें।

You have to remember :

- Listen 'Mangal Paath' before commencing your journey.
- Listen 'Mangal Paath' on special occasions.
- In absence of Sadhu-Sadhvis recite 'Mangal Paath' by yourself.
- Recite 'Mangal Paath' atleast once in a day.

पाठ २ — Lesson 2
देव, गुरु, धर्म — Dev, Guru, Dharm

देव श्री अरहंत हैं, गुरु सच्चे निर्ग्रन्थ।
आत्मशुद्धि ही धर्म है, यह है तेरापंथ॥

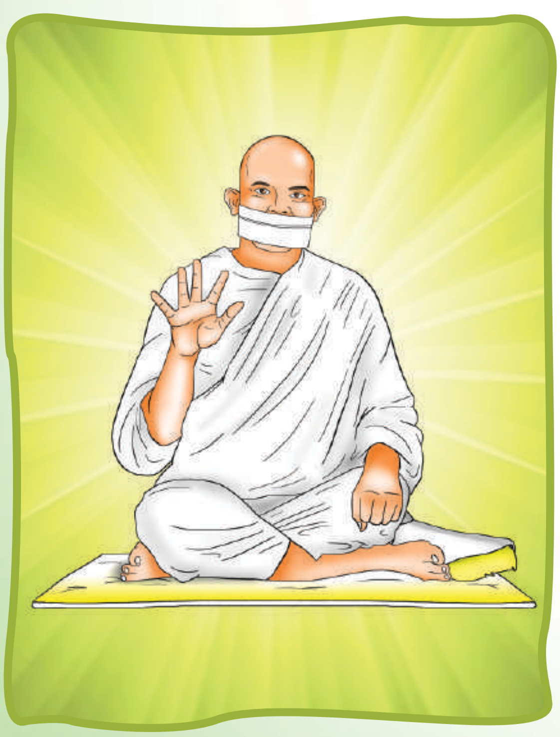
Dev Shri Arahant Hain, Guru Sachche Nirgranth.
Aatmshuddhi Hi Dharm Hai, Yah Hai Terapanth.

१. देव किसे कहते हैं ?
» जो राग–द्वेष से मुक्त होकर वीतराग बन गए, उन्हें देव कहते हैं।

1. Who are Devas ?
» Those who have attained complete freedom from attachment and grudges to become Veetraag are called Devas.

२. हमारे देव कौन हैं ?
» अरहंत भगवान् महावीर स्वामी।

2. Who is our Deva ?
» Arahant Bhagwan Mahavir Swami.



३. गुरु किसे कहते हैं ?
» जो पाँच महाव्रतों का पालन करते हैं, उन्हें गुरु कहते हैं।

3. Who are Guru (Religious head) ?
» Those who follow and practice five Mahavratas are known as Guru - Acharya.

४. हमारे गुरु कौन हैं ?
» आचार्य श्री महाश्रमण जी।

4. Who is our Guru ?
» Acharya Shri Mahashraman ji.

५. धर्म किसे कहते हैं ?
» जिससे आत्मा शुद्ध होती है, वह धर्म है।

5. What is Dharma ?
» One that purifies our soul is known as Dharma.

६. हमारे धर्मसंघ का नाम क्या है ?
» जैन श्वेताम्बर तेरापंथ।

6. What is the name of our Dharmasangh ?
» Jain Shwetamber Terapanth.

आपको ध्यान रखना है :
• देव, गुरु व धर्म की सही पहचान करें।
• देव, गुरु व धर्म के प्रति अपनी आस्था को पुष्ट रखें।
• अपनी सफलता पर देव, गुरु, धर्म का प्रताप बोलें।

You have to remember :
• Identify Deva, Guru and Dharma correctly.
• Always observe full faith in Deva, Guru and Dharma.
• Say Dev,Guru,Dharm ka pratap at you success.

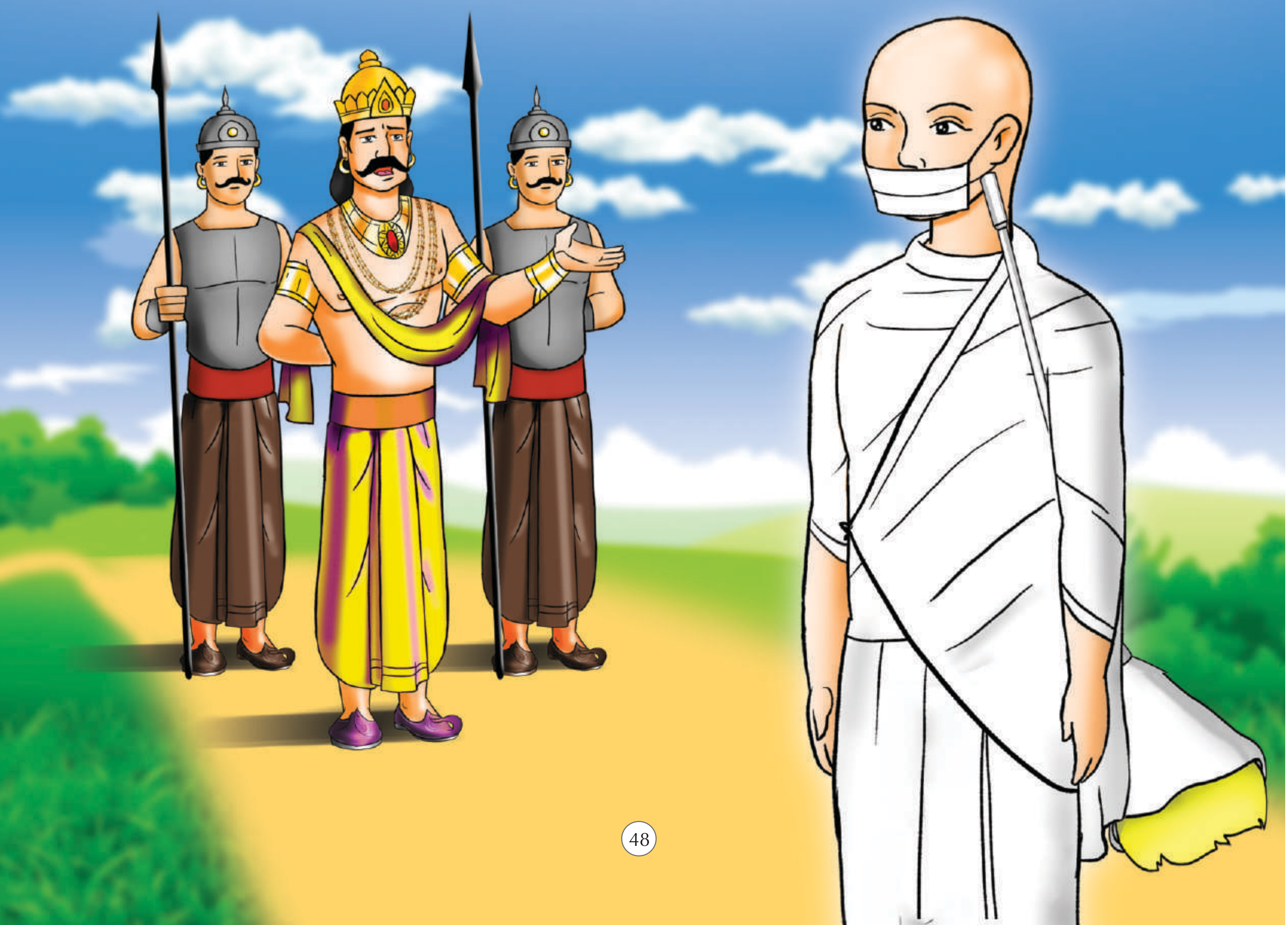
पाठ ३ Lesson 3
धर्म की शरण Refuge to Dharma

भगवान् महावीर के समय की बात है। मगध सम्राट् श्रेणिक एक बार घूमने के लिए उद्यान में गए। उस सुन्दर उपवन में एक अतिसुन्दर सुकुमार युवा मुनि पर राजा की आँखें जा टिकी।

राजा मुनि के पास आया और भोगकाल की इस अवस्था में मुनि बनने का कारण पूछा।

This is an incidence from the time of Bhagwan Mahavir. Once the King of Magadh Shrenik went to a garden for a stroll. In that beautiful garden King's eyes stuck upon to one very handsome young monk.

King went near the monk and asked him - Why he has initiated himself into monkhood in this very young age full of worldly pleasures ?

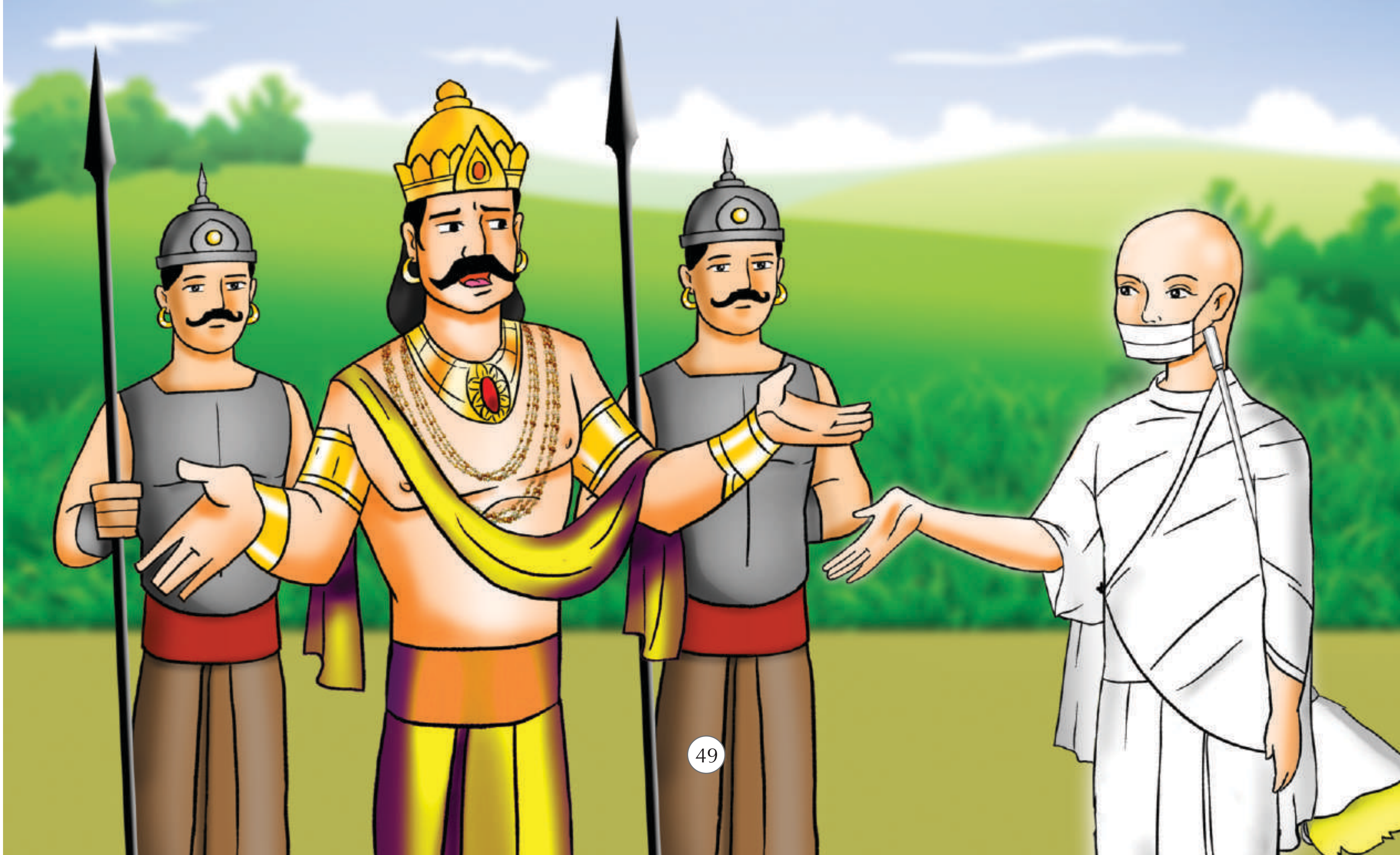


मुनि ने कहा - “ राजन् ! मैं अनाथ हूँ। मेरा कोई नाथ नहीं है, त्राण नहीं है,
इसलिए मुनि बना हूँ।”

राजा ज़ोर से हँसे और बोले - “ मैं आपका नाथ बनता हूँ, आप मेरे साथ चलें
और सुखपूर्वक भोग भोगें।”

मुनि ने कहा - “ सम्राट् ! आप स्वयं अनाथ हो, फिर आप मेरे नाथ कैसे बन सकोगे ?”
राजा को यह वाक्य तीर की भांति चुभा। उन्होंने अपनी धन - सम्पत्ति व सत्ता का
परिचय देते हुए कहा - “ मुने ! मैं अनाथ कैसे ?”

Monk replied, “King! I am an orphan. I do not have any guardian and any refuge in this world, so I became a monk.”
King laughed out loudly and said - “I will be your guardian, come along with me, and enjoy the worldly pleasures.”
Muni said - “King! You yourself are an orphan. Then how can you be my guardian ?”
This sentence stuck the King like an arrow. He told about his wealth and empire to Monk and then asked him, “Muni! How can I be an orphan ?”



मुनि ने कहा - "धन-संपत्ति के बल पर यदि नाथ बनना संभव होता तो वैभव की कमी तो मेरे घर में भी नहीं थी।"

मुनि ने रहस्य उद्घाटित करते हुए कहा - " मैं कौशाम्बी नगरी के सेठ का पुत्र हूँ। हमारे पास अपार धन-सम्पदा थी। मेरा विवाह उच्च कुल में हुआ था। एक बार आँखों में असह्य वेदना उत्पन्न हुई। वेदना इतनी भयंकर थी कि उसका प्रभाव पूरे शरीर पर हो गया। इलाज में पैसा पानी की तरह बहाया। मेरे परिजनों ने मेरी वेदना पर आँसू बहाए, पर मेरी वेदना को वे नहीं बाँट सके। यह थी मेरी अनाथता।"

Monk said - "If you want to become my guardian on the basis of your wealth then even my family also had plenty of it. Disclosing the mystery reagain said - "I am the son of a Kaushambi city's wealthy merchant. We had immense wealth and splendor. I was married in a renowned family. Once, there occurred unbearable pain in my eyes. The pain was so grueling that it started showing its effects on whole of my body. Wealth was shed like water on my treatment. My family was much upset on account of my pain, but nobody could share my pain. I utterly felt that I was just an orphan."

" यदि इस पीड़ा से मुक्त हो जाऊँ, तो मैं मुनि बन जाऊँ - इस संकल्प के साथ
मैं सो गया। चमत्कार हुआ। संकल्प की अपनी शक्ति होती है।
सूर्योदय होते - होते मैं स्वस्थ हो गया।"

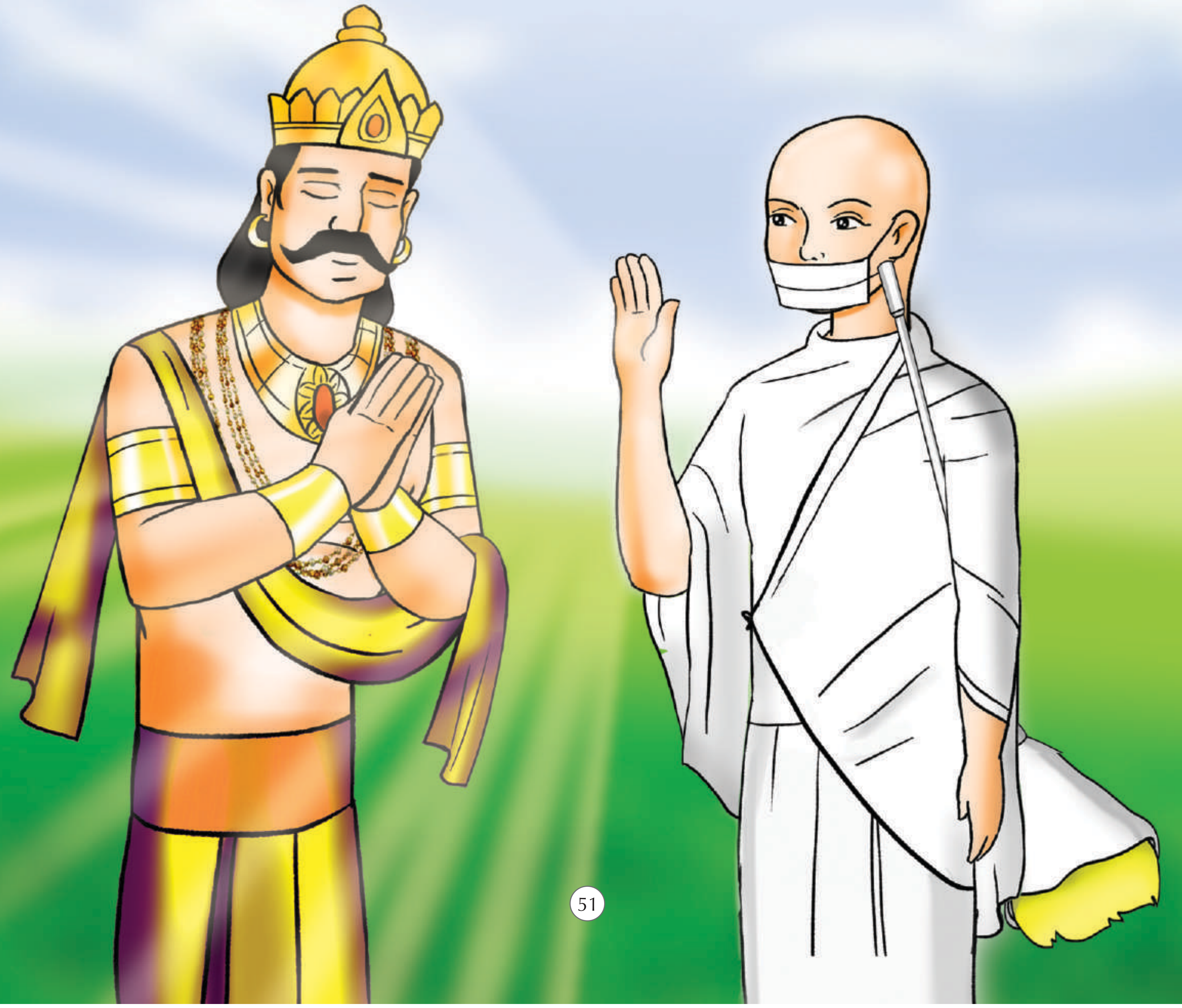
" माता-पिता की आज्ञा लेकर मैं मुनि बन गया और सभी प्राणियों का नाथ बन गया।
उन सबको मुझसे त्राण मिल गया। यह है मेरी सनाथता।"

राजा श्रेणिक के ज्ञान चक्षु खुले और उन्हें धर्म का बोध-पाठ मिला। वे जैन धर्म के अनुयायी व
भगवान् महावीर के परम भक्त बन गए। उन्हें धर्म की शरण का महत्त्व समझ में आ गया।

Then I resolved - "If I get cured of my pain, then I shall become a monk - I slept with that pledge. Later on a miracle happened. A pledge has its own power. By sunrise I was feeling quite healthy."

"With seeking the permission of my mother and father I became a monk and thus became naath (patron) of all the beings. I was convinced that I have found a real refuge and it is my Sa-naathta (self - patronage)."

Listening him King Shrenik's inner eyes opened, and he could get a tenor lesson of dharma. He immediately became a follower of Jain Dharma and a great devotee of Bhagwan Mahavir. He realised that a refuse to Dharma is the real refuse to oneself.



शब्दार्थ :

नाथ - मालिक, स्वामी
असह्य - असहनीय
संकल्प - प्रतिज्ञा
त्राण - शरण, रक्षा
उपवन - बगीचा
उद्घाटित करना - बताना, प्रकट करना
परिजन - परिवार वाले
ज्ञान चक्षु - ज्ञान रूपी आँखें

Semantics :

Naath - Owner, Patron
Asahya - Unbearable
Sankalp - Pledge, Resolve, Owe
Traan - Refuge, Protection
Upvan - Garden
Udghatit - To tell, to express
Parijan - Family members
Gyan chakshu - Enlightment by knowledge

आपने जाना :

- धन-वैभव ही सब कुछ नहीं है।
- संकल्प की शक्ति प्रबल होती है।
- धर्म की शरण ही सच्ची शरण है।

You have to remember :

- Wealth and splendor is not everything in life.
- The power of a firm resolve is immense.
- The shelter of Dharma is the real refuse, protection.

पाठ ४ Lesson 4

सायंकालीन वंदना Sayankaleen Vandana

युग प्रणेता युग प्रचेता युग पुरुष लो वंदना,
विनयनत बद्धांजलि हम कर रहे अभिवंदना।

Yug Praneta Yug Pracheta Yug Purush Lo Vandana,
Vinayanat Baddhanjali Hum Kar Rahe Abhivandana.

धन्य हैं सौभाग्य तुमसे कुशल अनुशास्ता मिले,
दिव्य जीवन पा तुम्हीं से भव्य शतदल हैं खिले।

Dhanya Hain Saubhagya Tumse Kushal Anushasta Mile,
Divya Jeevan Pa Tumhin Se Bhavya Shatdal Hain Khile.

तपो युग-युग धर्म शासक जय-विजय पग-पग वरो,
तुम्हीं नैया के खेवैया पार भव जल से करो॥

Tapo Yug-Yug Dharma Shasak Jay-Vijay Pag-Pag Varo,
Tumhin Naiya Ke Khevaiya Par Bhav Jal Se Karo.

आपको करना है :

• 'सायंकालीन वंदना' को उच्चारण शुद्धि के साथ लय-बद्ध कंठस्थ करें।

You have to do :

• Learn 'Sayankaleen Vandana' (Evening prayer) by heart with a correct pronunciation and rhythm.

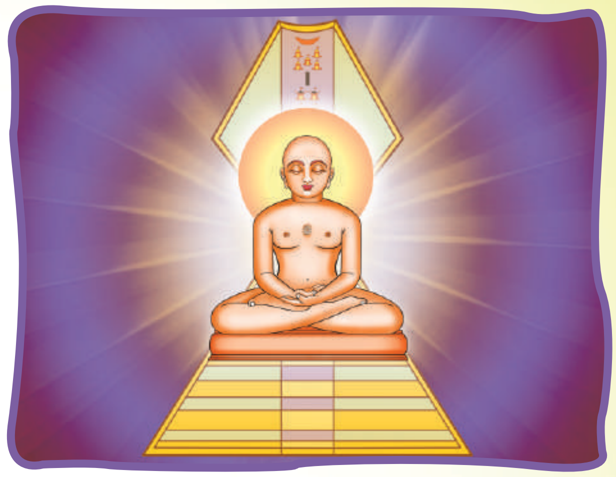
इकाई ६ Unit 6

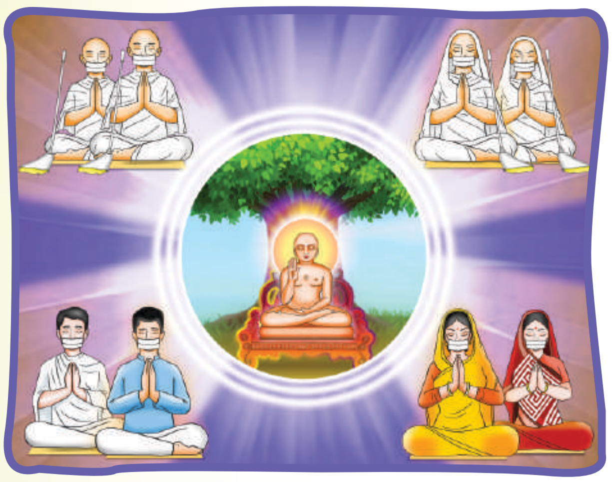
पाठ १ Lesson 1

चतुर्विंशति-स्तव Chaturvinshati-stav

१. लोगस्स उज्जोयगरे,
१. लोक में उद्योत करने वाले,

1. Logassa Ujjoyagare,
1. Illuminator to the whole Universe,





धम्मतित्थयरे जिणे।
जो धर्मतीर्थ के प्रवर्तक जिन।

Dhammatitthayare Jine.
Establisher of the Tirth - Jina.

अरहंते कित्तइस्सं,
और अर्हत् हैं,

Arhante kittaissam,
I will sing devotionally for Arahants,

चउवीसंपि केवली ॥
मैं उन चौबीस केवलियों का कीर्तन करूँगा।

Chauvisampi Kevali.
The twenty four Kevalgyanis.

२. उसभमजियं च वंदे, संभवमभिनंदणं च सुमइं च।
पउमप्पहं सुपासं, जिणं च चंदप्पहं वंदे ॥

२. मैं ऋषभ, अजित, संभव, अभिनन्दन, सुमति,
पद्मप्रभ, सुपार्श्व, चन्द्रप्रभ जिनवरों को वंदन करता हूँ॥

2. Usabhamajiyam cha Vande, Sambhavamabhinandanam cha Sumaima cha.
Paumappaham Supasam, Jinam cha Chandappaham vande.

2. I bow down to Rishabh, Ajitnath, Sambhav, Abhinandan, Sumati,
Padamprabh, Suparshv, Chandraprabh the Jinas.

३. सुविहिं च पुप्फदंतं, सीअलसिज्जंस वासुपुज्जं च।
विमलमणंतं च जिणं, धम्मं संतिं च वंदामि ॥

३. सुविधि, पुष्पदंत (दूसरा नाम), शीतल, श्रेयांस, वासुपूज्य,
विमल, अनंत, धर्म, शान्ति को वंदन करता हूँ॥

3. Suvihim Cha Puffadantam Siyal Sijjamsa Vasupujjam cha
Vimalmanantam cha Jinam, Dhammam Santim cha Vandami.

3. I bow down to Suvidhi and Pushpdant (Second name),
Sheetal, Shreyans, Vasupujya,
Vimal, Anant, Dharm and Shanti.

४. कुंथुं अरं च मल्लिं, वंदे मुणिसुव्वयं नमिजिणं च।
वंदामि रिट्ठनेमिं पासं तह वद्धमाणं च ॥

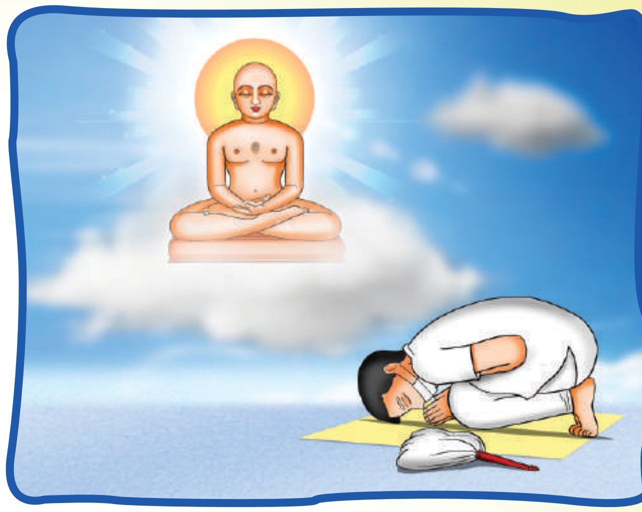
४. कुन्थु, अर, मल्लि, मुनिसुव्रत, नमि,
अरिष्टनेमि, पार्श्व तथा वर्द्धमान महावीर को वंदन करता हूँ॥

4. Kunthum Aram cha Mallim, Vande Munisuvvayam Namijinam cha.
Vandami Ritthanemim, Paasam tah Vadhamanam cha.

4. I bow down to Kunthu, Ar, Malli, Munisuvrat, Nami Jina.
Aristanemi, Parshva and Vardhaman Mahavir.

५. एवं मए अभिथुआ,
५. इस प्रकार जिनकी मैंने स्तुति की है,

5. Evam Maye Abhithuva,
5. In this manner worshipped by me,

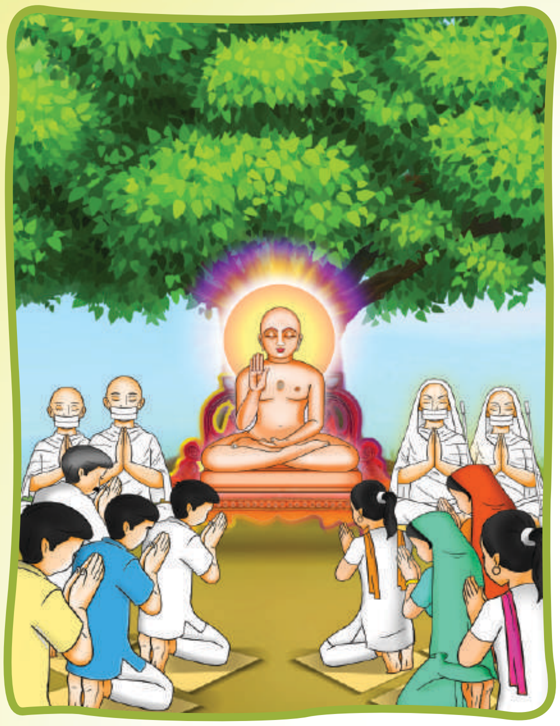


विहुय-रयमला पहीणजर-मरणा।
जो कर्म रज-मल से रहित है,
जो जरा और मरण से मुक्त हो चुके हैं,

Vihuya-Raya-mala
Paheen-jaramarana.
Free from Paap karmas and bad deeds,
Curses of old age and death-rebirth cycle.

चउवीसंपि जिणवरा तित्थयरा मे पसीयंतु ॥
वे चौबीस जिनवर, तीर्थंकर मुझ पर प्रसन्न हों।

Chauvisampi Jinavara,
Titthayara me pasiyantu.
The twenty four great Jinas,
The Tirthankars be pleased with me.



६. कित्तिय वंदिय मए,
६. मैंने जिनका कीर्तन, वंदन किया है,

6. Kittiya Vandiya Maye,
6. Glorified and worshipped by me,

जे ए लोगस्स उत्तमा सिद्धा।
वे लोक के उत्तम सिद्ध भगवान् मुझे।

Je ye logassa uttama Siddha.
Who are the best liberated
souls in the Universe.

आरोग्ग बोहिलाभं, समाहिवरमुत्तमं दिंतु ॥
आरोग्य, बोधि - लाभ और उत्तम समाधि दें।

Arogga Bohilabham,
Samahivara Muttamam Dintu.
Bless me with health,
right knowledge, And the best
enlightenment.

७. चंदेसु निम्मलयरा, आइच्चेसु अहियं पयासयरा।
सागरवरगंभीरा, सिद्धा सिद्धिं मम दिसंतु॥

७. जो चंद्रमाओं से भी निर्मलतर, सूर्यों से अधिक प्रकाश करने वाले और,
समुद्र के समान गंभीर हैं, वे सिद्ध भगवान् मुझे सिद्धि - मुक्ति दें॥

7. Chandesu Nimmalayara, Aichchesu Ahiyam Payasayara.
Sagar var Gambhira, Siddha Siddhim mam disantu.

7. Clear, pure and calm than the Moons,
Enlighten and brighter than the Suns,
Calm and deep like the Ocean,
O, Siddha Bhagwans! Kindly show me the path to Liberation.

आपको करना है :

• आपको 'चतुर्विंशति स्तव' उच्चारण शुद्धि के साथ लयबद्ध कंठस्थ करना है।

You have to do :

• You must learn 'Chaturvinshati-stav' by heart with its correct pronunciation and rhythm.

पाठ २ Lesson 2
तीर्थंकर परम्परा Tradition of Tirthankaras

साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका रूपी धर्मशासन को तीर्थ कहा जाता है। उनकी स्थापना करने वाले तीर्थंकर या अरहंत कहलाते हैं। तीर्थंकर चौबीस हुए हैं -

The Sadhu, Sadhvi, Shravak, Shravika; these four fold foundation in the religious order is called Tirth. One who establishes these four fold foundation is called Tirthankar or Arahant. There had been twenty four Tirthankars -

१. भगवान् श्री ऋषभ प्रभु
1. Bhagwan Shri Rishabh Prabhu

२. भगवान् श्री अजित प्रभु
2. Bhagwan Shri Ajit Prabhu

३. भगवान् श्री संभव प्रभु
3. Bhagwan Shri Sambhav Prabhu

४. भगवान् श्री अभिनंदन प्रभु
4. Bhagwan Shri Abhinandan Prabhu

५. भगवान् श्री सुमति प्रभु
5. Bhagwan Shri Sumati Prabhu

६. भगवान् श्री पद्म प्रभु
6. Bhagwan Shri Padma Prabhu

७. भगवान् श्री सुपार्श्व प्रभु
7. Bhagwan Shri Suparshva Prabhu

८. भगवान् श्री चन्द्र प्रभु
8. Bhagwan Shri Chandra Prabhu

९. भगवान् श्री सुविधि प्रभु
9. Bhagwan Shri Suvidhi Prabhu

१०. भगवान् श्री शीतल प्रभु
10. Bhagwan Shri Shital Prabhu

११. भगवान् श्री श्रेयांस प्रभु
11. Bhagwan Shri Shreyans Prabhu

१२. भगवान् श्री वासुपूज्य प्रभु
12. Bhagwan Shri Vasupujya Prabhu

१३. भगवान् श्री विमल प्रभु
13. Bhagwan Shri Vimal Prabhu

१४. भगवान् श्री अनन्त प्रभु
14. Bhagwan Shri Anant Prabhu

१५. भगवान् श्री धर्म प्रभु
15. Bhagwan Shri Dharm Prabhu

१६. भगवान् श्री शान्ति प्रभु
16. Bhagwan Shri Shanti Prabhu

१७. भगवान् श्री कुन्थु प्रभु
17. Bhagwan Shri Kunthu Prabhu

१८. भगवान् श्री अर प्रभु
18. Bhagwan Shri Ar Prabhu

१९. भगवान् श्री मल्लि प्रभु
19. Bhagwan Shri Malli Prabhu

२०. भगवान् श्री मुनिसुव्रत प्रभु
20. Bhagwan Shri Munisuvrat Prabhu

२१. भगवान् श्री नमि प्रभु
21. Bhagwan Shri Nami Prabhu

२२. भगवान् श्री अरिष्टनेमि प्रभु
22. Bhagwan Shri Aristanemi Prabhu

२३. भगवान् श्री पार्श्व प्रभु
23. Bhagwan Shri Parshva Prabhu

२४. भगवान् श्री महावीर प्रभु
24. Bhagwan Shri Mahavir Prabhu

आपको करना है :

• चौबीस तीर्थंकरों के नाम क्रम से सीखने हैं।

You have to do :

• Learn names of twenty four Tirthankars in correct sequence.

पाठ ३ Lesson 3
तीर्थंकर ज्ञान Tirthankar Gyan

१. तीर्थ किसे कहते हैं ?
» साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका रूप धर्म शासन को तीर्थ कहते हैं।

1. What is Tirth ?
» Sadhu, Sadhvi, Shravak, Shravika these four fold foundation in the religious order is called Tirth.

२. तीर्थंकर किसे कहते हैं ?
» तीर्थ की स्थापना करने वाले तीर्थंकर कहलाते हैं।

2. Who are Tirthankars ?
» One who establishes these four fold foundation is called Tirthankar.

३. तीर्थंकर के अन्य नाम बतायें ?
» अरहंत, जिन।

3. What are other names of the Tirthankar ?
» Arahant, Jina.

४. इस अवसर्पिणी काल में कितने तीर्थंकर हुए हैं ?
» चौबीस।

4. In this Avsarpinee period how many Tirthankars had been there ?
» Twenty-four.

५. 'चतुर्विंशति-स्तव' में किसकी स्तुति की गयी है ?
» 'चतुर्विंशति-स्तव' में चौबीस तीर्थंकरों की स्तुति की गयी है।

5. Who is worshipped in 'Chaturvinshati-stav' ?
» Twenty four Tirthankars are worshipped in 'Chaturvinshati-stav'.

६. इस युग के पहले तीर्थंकर का नाम बताओ ?
» भगवान श्री ऋषभ प्रभु।

6. Name the first Tirthankar of this era ?
» Bhagwan Shri Rishabh Prabhu.

७. इस युग के अंतिम तीर्थंकर का नाम बताओ ?
» भगवान श्री महावीर प्रभु।

7. Name the last Tirthankar of this era ?
» Bhagwan Shri Mahavir Prabhu.

पाठ ४ Lesson 4
तीर्थंकर अर्चना Tirthankar Archana

परम श्रध्दा से करूँ तीर्थंकरों की अर्चना। हृदय में प्रभुवर ! विराजो भा रहा मैं भावना ।।

Param shraddha se karun Tirthankaron ki archana.
Hriday me Prabhuvar ! Virajo bha raha main bhavna.

आदि जिनवर ऋषभ स्वामी, अजित, संभवनाथ है, और अभिनन्दन, सुमति प्रभु, सदा दिव्य प्रभात है।
पद्म छट्ठे सुपार्श्व सप्तम, चंद्र अष्टम की शरण, सुविधि नौवें, दशम शीतल को करूँ प्रतिपल नमन ।। 1 ।।

Aadi Jinvar Rishabh Swami, Ajit, Sambhavnath hai,
Aur Abhinandan, Sumati Prabhu, sada divya prabhat hai.
Padma chatthe, Suparshva saptam, Chandra Astam ki sharan,
Suvidhi navme, dasham Shital ko karun pratipal naman II 1 II

ग्यारहवें श्रेयांस जिनवर, वासुपूज्य नमूं सदा, विमल और अनन्त स्वामी, धर्म जपता सर्वदा।
शान्ति, कुन्थु जिनेश्वरु अर, मल्लि जिन उन्नीसवां, और मुनिसुव्रत प्रभु, नमि, नेमि जिन बावीसवां ।। 2 ।।

Gyarhven Shreyans Jinvar, Vasupujya namun sada,
Vimal aur Anant Swami, Dharm japta sarvada.
Shanti, Kunthu Jineshvaru Ar, Malli Jin unnisvaan,
Aur Munisuvrat Prabhu, Nami, Nemi Jin bavisvan II 2 II

तीर्थपति तेवीसवें श्री पार्श्व के गुण गा रहा, शिखर सम महावीर जिनवर को सदा मैं ध्या रहा।
शुद्ध बुद्ध स्वरूप में वे प्रतिष्ठित भगवन्त हैं, भाग्यशाली मिला हमको श्रेष्ठ सच्चा पंथ है ।। 3 ।।

Tirthpati tevisven Shri Parshva ke gun ga raha,
Shikhar sam Mahavir Jinvar ko sada main dhya raha.
Shudh budh swaroop men ve pratisthith Bhagwant hain,
Bhagyashali mila hamko shresth sachcha panth hai II 3 II

तर्ज : वंदना आनंद पुलकित विनय नत हो मैं करूँ।

Tarj : Vandana anand pulkit vinay nat ho main karun.

आपको करना है :

- तीर्थंकर अर्चना को उच्चारण शुद्धि के साथ लयबद्ध कंठस्थ करें।

You have to remember :

- To learn Tirthankar Archana with correct pronunciation and proper rhythm.

इकाई ७ Unit 7

पाठ १ Lesson 1

आचार्य परम्परा Tradition of Acharya

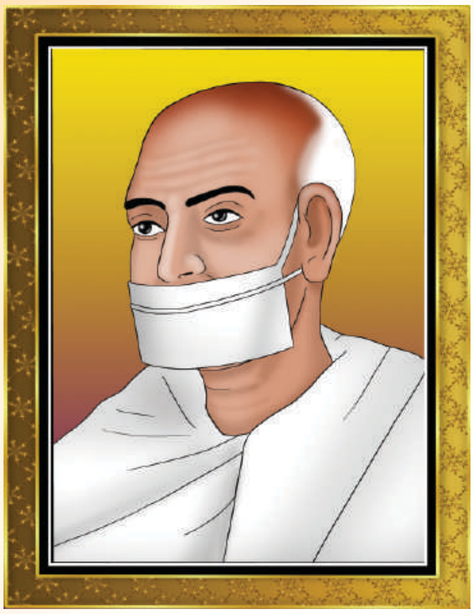
धर्मसंघ के प्रमुख को आचार्य कहा जाता है। जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ में एक आचार्य की परम्परा है। वर्तमान आचार्य ही अपना उत्तराधिकारी नियुक्त करते हैं। तेरापंथ की आचार्य परम्परा इस प्रकार है :

Acharya is the head of a religious sect. In Jain Shwetamber Terapanth religious order there is a tradition of following one Acharya. Only the present Acharya nominates his successor. The tradition of Acharyas in Terapanth is as follows :

आचार्य श्री भीखण जी
Acharya Shri Bhikhan ji

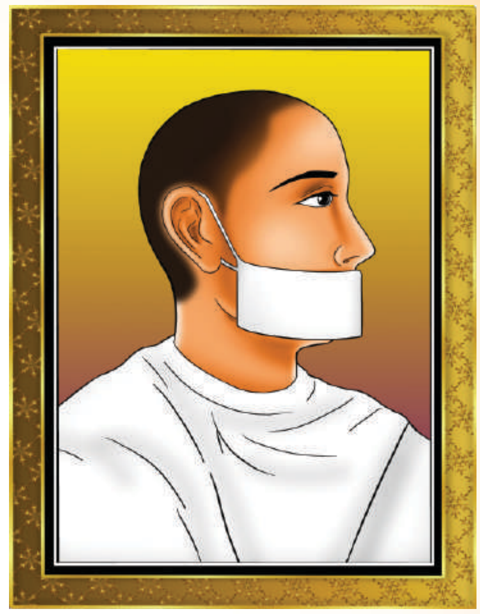
आचार्य श्री भारमल जी
Acharya Shri Bharmal ji

आचार्य श्री रायचंद जी
Acharya Shri Raichand ji



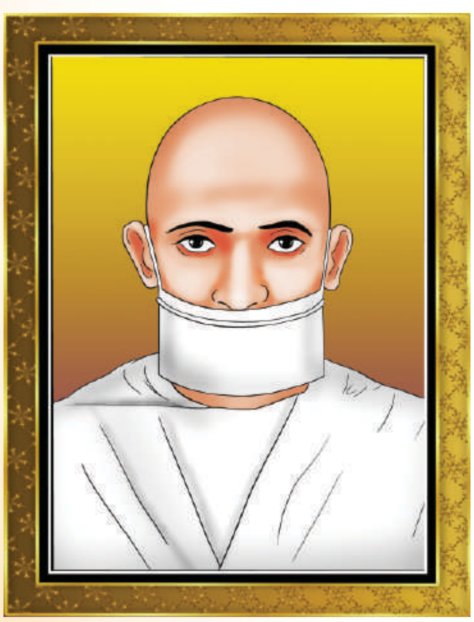
आचार्य श्री जीतमल जी

Acharya Shri Jeetmal ji



आचार्य श्री मघराज जी

Acharya Shri Maghraj ji

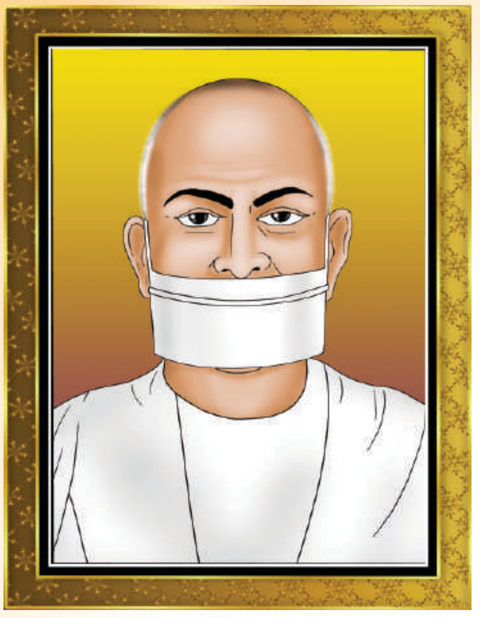


आचार्य श्री माणकलाल जी

Acharya Shri Manaklal ji

आचार्य श्री डालचंद जी

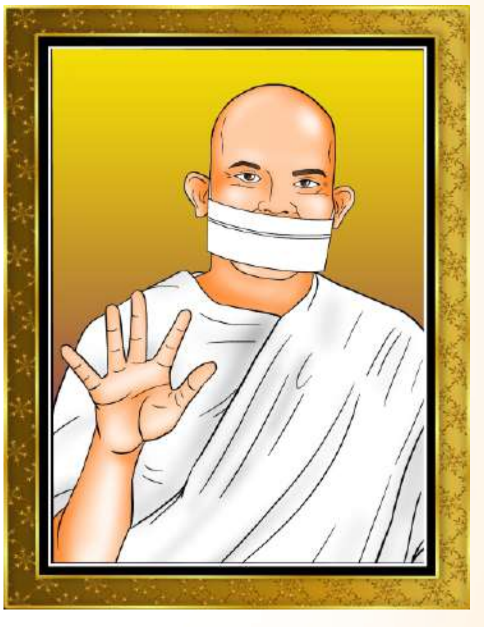
Acharya Shri Dalchand ji



आचार्य श्री कालूराम जी
Acharya Shri Kaluram ji

आचार्य श्री तुलसी जी
Acharya Shri Tulsi ji

आचार्य श्री महाप्रज्ञ जी
Acharya Shri Mahapragya ji



आचार्य श्री महाश्रमण जी
(वर्तमान आचार्य)
Acharya Shri Mahashraman ji
(The present Acharya)

आपको करना है :
- सभी आचार्यों के नाम क्रम से सीखना है।

You have to do :
- Learn the names of all the Acharyas in their sequence.

पाठ २ Lesson 2
तेरापंथ धर्मसंघ Terapanth Dharmsangh

१. तेरापंथ धर्मसंघ के संस्थापक कौन थे ?
» आचार्य श्री भिक्षु स्वामी।

1. Who was the founder Acharya of Terapanth Dharma Sangh ?
» Acharya Shri Bhikshu Swami.

२. वर्तमान में हमारे आचार्य कौन हैं ?
» आचार्य श्री महाश्रमण जी।

2. Who is our present Acharya ?
» Acharya Shri Mahashraman ji.

३. हमारी साध्वी प्रमुखा कौन हैं ?
» महाश्रमणी साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा जी।

3. Who is our Sadhvi Pramukha ?
» Mahashramni Sadhvi Pramukha Kanakprabha ji.

४. तेरापंथ का क्या अर्थ है ?
» हे प्रभो ! यह तेरा-पंथ है अर्थात् हे प्रभो ! यह तेरा (तुम्हारा) पंथ है।

4. What is the meaning of Terapanth ?
» It means - O Lord ! It is your panth.

५. क्या तेरापंथ मूर्ति पूजा में विश्वास करता है ?
» नहीं, वह मूर्ति पूजा में विश्वास नहीं करता है।

5. Does Terapanth believes in idol worship ?
» No, it doesn't believe in idol worshipping.

पाठ ३ समय की सूझ
Lesson 3 Perception of Time

आचार्य भिक्षु तेरापंथ के प्रथम आचार्य थे। उन्होंने तेरापंथ की स्थापना की। उनके पिता का नाम शाह बल्लुजी तथा माता का नाम दीपांजी था। उनका जन्म कंटालिया में हुआ था। उन्हें 'भीखण' या 'भिक्खु' भी कहा जाता था।

भीखणजी बचपन से ही बहुत बुद्धिमान थे। आदमी के स्वभाव को वे अच्छी तरह जानते थे। किसी बिगड़ी हुई बात को अपने बुद्धि -बल से कैसे ठीक करना और निराशा को कैसे आशा में बदलना उन्हें अच्छी तरह आता था।

Acharya Bhikshu was the first Acharya of Terapath. He established the Terapanth Sangh. His father's name was Shah Balluji and mother's name was Dipanji. He was born in Kantalia. He was also called 'Bhikhan' or 'Bhikhu'.

Bhikhanji was very wise and intelligent since childhood. He very well knew the nature of men. How to solve the puzzled situation and how to convert disappointment to happiness, he could do it with his intelligence.

भीखणजी के गृहस्थ जीवन की घटना है। एक बार वे किसी कार्यवश पैदल दूसरे गाँव गए। उनके साथ एक ठाकुर साहब भी थे। काम संपन्न होने के बाद दोनों वापस आने लगे, तब रास्ते में ठाकुर के पैर लड़खड़ाने लगे। वे नसवार सूँघने के आदी थे और वह समाप्त हो गयी थी।

ठाकुर ने कहा - “ भीखणजी ! नसवार सूँघे बिना मेरे से अब एक कदम भी चल पाना कठिन हो रहा है।”

This is an incidence of Bhikhanji's life when he was in household. Once he went to other village for some work on foot along with one Thakur Saheb. After completing the work both of them were returning back. Suddenly Thakur Saheb's speed slowed down. He was addicted to inhaling tobacco and it was finished with him.

The Thakur said, “Bhikhanji! Without inhaling tobacco, it is much difficult for me to take a single step further.”

भीखणजी चाहते थे कि अँधेरा होने से पहले अपने गाँव कंटालिया पहुँच जाएँ। किन्तु साथी को जंगल में अकेला छोड़ कर जाना भी उपयुक्त नहीं था। वहाँ चोर-लुटेरों का भय रहता था। उन्होंने ठाकुर साहब से कहा - " ठाकुर साहब ! आप धीरे-धीरे आगे चलिए, मैं आस-पास के खेतों में जाकर किसी के पास से नसवार लेकर आता हूँ।"

आश्वस्त होकर ठाकुर धीरे-धीरे चलने लगे। भीखणजी ने खेतों में जाकर नसवार की खोज की, पर वह नहीं मिली। उन्होंने तब एक कंडे की बुकनी बनाई और उसकी पुड़िया लाकर ठाकुर को दी और कहा - " ठाकुर साहब ! कोई इतनी अच्छी तो नहीं है, ऐसी साधारण-सी नसवार मिली है।"

Bhikhanji wished to reach Kantaliya before sunset, and it was also not ethical to abandon his companion alone in the jungle. There was fear of thieves-robbers being there in the jungle. So, he said, "Thakur Saheb! You may walk slowly till I go to the nearby farms and ask for tobacco to someone and bring it for you."

Convinced Thakur started walking slowly. Bhikhanji searched for tobacco in farms but his search was in vain. Then he made powder of some dung cake and gave that pack to Thakur telling him- "Thakur Saheb! Please take it; though it's not that good, it's just a common stuff".

पुड़िया को देखते ही उबासियाँ ले रहे ठाकुर का चेहरा प्रसन्नता से खिल उठा।
पुड़िया को खोला और सूँघने का आनंद लेते हुए बोले - " भीखणजी !
ठीक ही है, काम चल जायेगा।"

नसवार न होते हुए भी नसवार के विश्वास से ठाकुर तेज क़दमों से चलने लगे।
सूर्यास्त से पूर्व ही दोनों घर पहुँच गए।
वस्तुतः आचार्य भिक्षु की सूझ-बूझ अद्वितीय थी।

Looking upon the packet, yawing Thakur's eyes started shinning with happiness. He opened the packet and while inhaling it he said, "Bhikhanji! It's ok, it will work".
Even with no tobacco the belief of having tobacco gave pace to his steps.
They reached their home before sunset.
In reality, Acharya Bhikshu's comprehension was unique.

शब्दार्थ :

पैदल - पैरों से चलना
नसवार - सूँघनी; तम्बाकू का एक प्रकार, जो सूँघा जाता है।
ठाकुर - राजपूतों व जमींदारों के लिए सम्मान स्वरूप प्रयोग किया जाने वाला शब्द।
कंडे की बुकनी - सूखे गोबर का चूर्ण - पाउडर

Semantics :

Paidal - To walk on feet
Naswaar - A type of tobacco which is inhaled.
Thakur - A word used to show respect to Rajputs and Zamindars.
Kande ki bukni - Powder made out of dried dung cake.

आपको सीखना है :

- किसी भी स्थिति में धैर्य बनाये रखें।
- किसी भी प्रकार के नशे से बचें।
- मस्तिष्क को शांत रखें और सूझ-बूझ से काम करें।
- अपने साथ चलने वाले को कभी भी बीच में नहीं छोड़ना चाहिए।

You Learnt :

- One needs to keep patience in any situation.
- Abstain from any type of addiction.
- Keep your mind calm and act wisely.
- Never leave your companion in an odd situation.

आपको करना है :

- आचार्य भिक्षु के जीवन से संबंधित अन्य घटनाएं पढ़ें और सुनें।

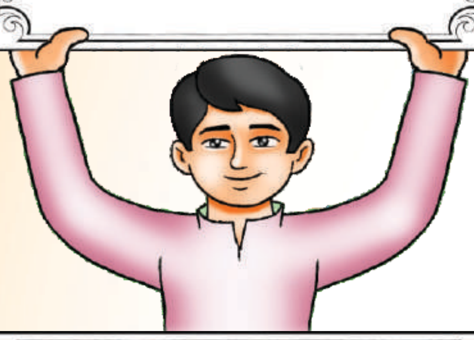
You have to do :

- Listen or read other incidences from Acharya Bhikshu's life.

पाठ ४ Lesson 4
उद्घोष Slogans

१. अहिंसा के अवतार भगवान
श्री महावीर स्वामी की .... जय हो।

1. Ahinsa ke Avataar
Bhagwan Shri Mahavir
Swami ki .... Jai Ho.

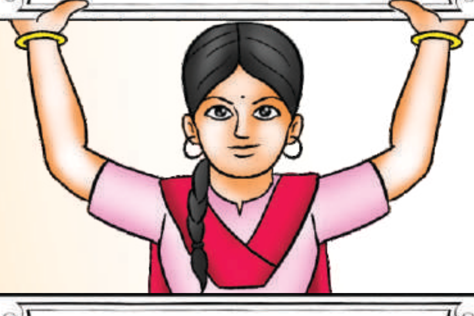


२. क्रांतिकारी आचार्य
श्री भिक्षु की..... जय हो।

2. Krantikari Acharya
Bhikshu ki ....Jai Ho.

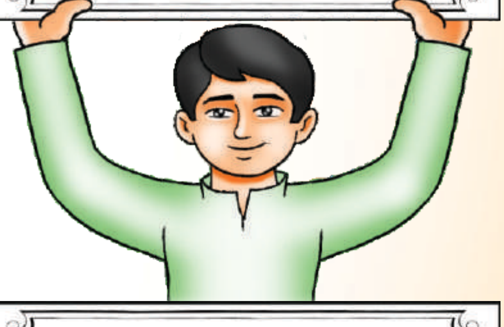
३. अणुव्रत प्रवर्तक
युगप्रधान आचार्य
श्री तुलसी की..... जय हो।

3. Anuvrat Pravartak
Yug Pradhan Acharya
Shri Tulsi ki .... Jai Ho.



४. प्रेक्षा प्रणेता युगप्रधान आचार्य
श्री महाप्रज्ञ की .... जय हो।

4. Preksha Praneta
Yug Pradhan Acharya
Shri Mahapragya
ki .... Jai Ho.

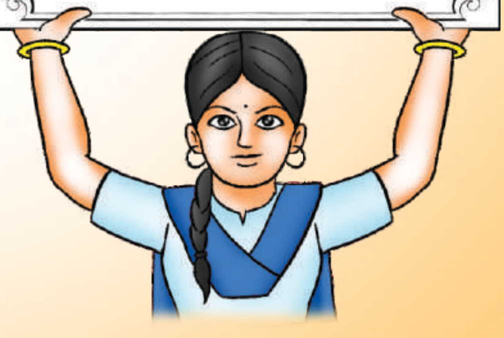


५. महातपस्वी आचार्य
श्री महाश्रमण की .... जय हो।

5. Maha Tapasvi Acharya
Shri Mahashraman
ki .... Jai Ho.

६. जैन धर्म की .... जय हो।

6. Jain Dharm
ki .... Jai Ho.

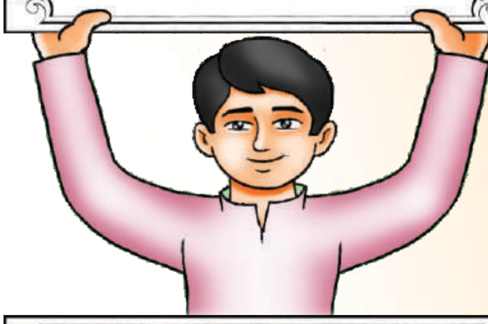


७. मानव धर्म की .... जय हो।

7. Manav Dharm ki .... Jai Ho.

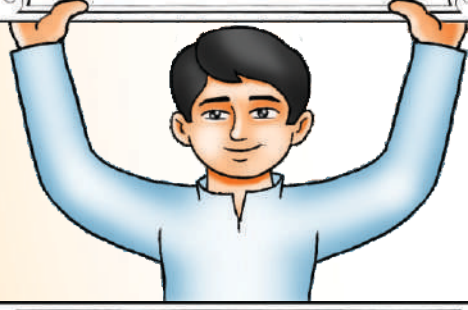
८. सत्य धर्म की .... जय हो।

8. Satya Dharm ki .... Jai Ho.



९. अहिंसा धर्म की .... जय हो।

9. Ahinsa Dharm ki .... Jai Ho



१०. तेरापंथ की क्या पहचान .... एक गुरु और एक विधान।

10. Terapanth ki kya Pahchan .... Ek Guru aur ek Vidhaan.

११. तेरापंथ की क्या पहचान .... धर्म अहिंसा - त्याग प्रधान।

11. Terapanth ki kya Pahchan .... Dharm Ahinsa - Tyag Pradhan.

१२. महावीर ने क्या सिखलाया .... समता धर्म - समता धर्म।

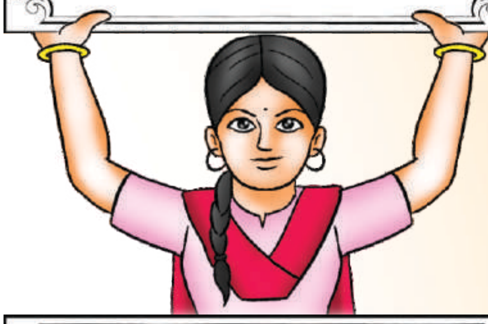
12. Mahavir ne kya Sikhlaya .... Samta dharm - Samta dharm.

१३. गुरु भिक्षु ने क्या दिखलाया ....
तेरापंथ - तेरापंथ।

13. Guru Bhikshu ne kya Dikhlaya .... Terapanth -Terapanth.

१४. जयाचार्य ने क्या बतलाया ....
मर्यादा और अनुशासन।

14. Jayacharya ne kya Batlaya .... Maryada aur Anushasan.



१५. आलोकित नभ धरा दिगंत ....
हे प्रभो ! यह तेरापंथ।

15. Alokit nabh Dhara Digant .... He Prabho! Yah Terapanth.

१६. घर-घर जागे सद्संस्कार ....
ज्ञानशाला का यह उपहार।

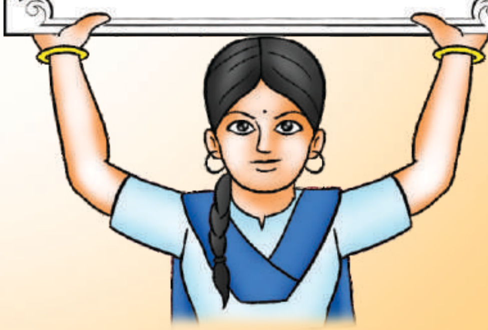
16. Ghar ghar jaage Sadsanskar .... Gyanshala ka yah Uphar.

१७. संस्कारों की अद्भुत शाला ....
मेरी प्यारी ज्ञानशाला।

17. Sanskaron ki Adbhut shala .... Meri pyari Gyanshala.

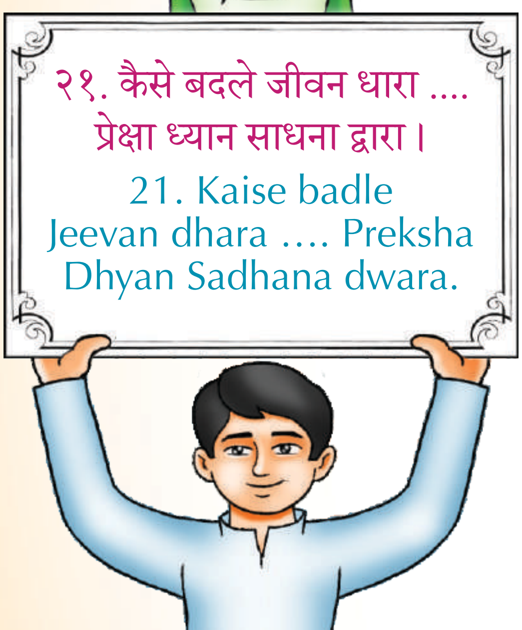
१८. जीवन उच्च बनाएंगे ....
ज्ञानशाला हम जाएँगे।

18. Jeevan uchch Banayenge .... Gyanshala hum Jayenge.



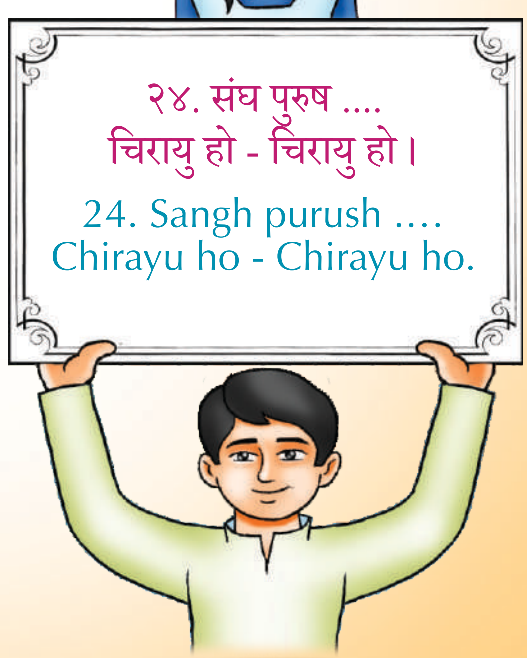
१९. संयम ही .... जीवन है।
19. Sanyam hi ....
Jeevan hai.

२०. सादा जीवन उच्च विचार
.... मानव जीवन का श्रृंगार।
20. Sada jeevan
Uchch vichar .... Manav
jeevan ka Shringar.


२१. कैसे बदले जीवन धारा ....
प्रेक्षा ध्यान साधना द्वारा।
21. Kaise badle
Jeevan dhara .... Preksha
Dhyan Sadhana dwara.

२२. अणुव्रतों का यह संदेश ....
व्यसन मुक्त हो सारा देश।
22. Anuvraton ka yeh
Sandesh .... Vysanmukt ho
sara Desh.

२३. निज पर शासन ....
फिर अनुशासन।
23. Nij par shasan ....
Phir Anushasan.


२४. संघ पुरुष ....
चिरायु हो - चिरायु हो।
24. Sangh purush ....
Chirayu ho - Chirayu ho.

इकाई ८ Unit 8

पाठ १ Lesson 1

संकल्प Resolve

प्रतिज्ञा एवं दृढ़ निश्चय को 'संकल्प' कहते हैं। सुदृढ़ विचार व पक्का इरादा हो तो संकल्प-शक्ति बढ़ जाती हैं। कार्य क्षमता का विस्तार होता हैं और सफलता प्राप्त होती है।

Vow and firm determination is known as 'Resolve'. Strong ideas and good resolutions help in increasing energy. Work efficiency is increased, which helps in achieving goals.

मैं शक्तिशाली हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में शक्ति का संचार हो रहा है।
Main Shaktishali hun, mere sharir ke kan-
kan main shakti ka sanchar ho raha hai.

मैं चैतन्यमय हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में चैतन्य का संचार हो रहा है।
Main Chaitanyamay hun, mere sharir ke kan-
kan main chaitany ka sanchar ho raha hai.

मैं आनंदमय हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में आनंद का संचार हो रहा है।
Main Anandmay hun, mere sharir ke kan-
kan main anand ka sanchar ho raha hai.

मैं ज्ञानवान हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में ज्ञान का संचार हो रहा है।
Main Gyanvaan hun, mere sharir ke kan-
kan main gyan ka sanchar ho raha hai.

मैं स्वस्थ हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।
Main Swasth hun, mere sharir ke kan-
kan main swasthya ka sanchar ho raha hai.

मैं प्रसन्न हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।
Main Prasann hun, mere sharir ke kan-
kan main prasannta ka sanchar ho raha hai.

मैं पवित्र हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।
Main Pavitra hun, mere sharir ke kan-
kan main pavitrata ka sanchar ho raha hai.

मैं भारतीय हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में भारतीयता का संचार हो रहा है।
Main Bharatiya hun, mere sharir ke kan-
kan main bharatiyata ka sanchar ho raha hai.

मैं जैन हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में जैनत्व का संचार हो रहा है।
Main Jain hun, mere sharir ke kan-
kan main jainatva ka sanchar ho raha hai.

मैं तेरापंथी हूँ, मेरे शरीर के कण-
कण में तेरापंथ का संचार हो रहा है।
Main Terapanthi hun, mere sharir ke kan-
kan main terapanth ka sanchar ho raha hai.

‘संकल्प’ के लाभ :
Benefits to ‘Resolve’ :

१. ‘संकल्प’ से मन, वचन और शरीर की शक्ति बढ़ती है।
1. Power of mind, speech and body is increased by resolving.

२. दृढ़ता की अनुभूति होती है।
2. Perseverance is felt.

३. कार्य करने का उत्साह व साहस बढ़ता है।
3. Boosts up energy for doing work and fearlessness is developed.

४. आत्मविश्वास बढ़ता है।
4. Self confidence is increased.

५. आत्मविश्वास से कार्य में सफलता मिलती है।
5. Self confidence assures success in every task.

प्रश्नोत्तर :
Question & Answers :

१. ‘संकल्प’ किसे कहते हैं ?
» प्रतिज्ञा एवं दृढ़-निश्चय को संकल्प कहते हैं।

1. What is a ‘Resolve’ ?
» Vows and strong determination is called ‘Resolve’.

२. संकल्प-शक्ति का क्या परिणाम है ?
» संकल्प से मन, वचन और शरीर की शक्ति बढ़ती है।

2. What is the result of resolving ?
» By resolving one feels strong by mind, speech and body.

३. संकल्प-शक्ति को विकसित करने के लिए क्या करना चाहिए ?
» प्रतिदिन शुभ संकल्पों का प्रयोग करना चाहिए।

3. What should one do to develop the determination power ?
» One should practice good resolutions every day.

आपको करना है :
• नियमित रूप से दृढ़-निश्चय के साथ अच्छे 'संकल्प' का प्रयोग करें।

You have to do :
• Practice good resolutions with correct pronunciation and firm determination regularly.

पाठ २ Lesson 2
महाप्राण ध्वनि Mahapran Dhwani

विधि : Method :

१. 'सुखासन' में सुविधापूर्वक बैठें। शरीर को स्थिर रखें।
1. Sit conveniently in 'Sukhasana'. Keep the body stable.

२. गर्दन और कमर को सीधा रखें।
2. Keep neck and waist straight.

३. 'ज्ञान-मुद्रा' का प्रयोग करें - दोनों हाथों को घुटने पर टिकाएँ, अँगूठे और तर्जनी के अग्र भाग को मिलाएँ। शेष तीनों अँगुलियाँ सीधी रहें।
3. Use 'Gyan-Mudra' - place both your hands on the knees; join tips of thumbs and forefingers. Rest three fingers of both the hands will remain straight.

४. आँखों को बिना दबाव दिए कोमलता से बंद करें।
4. Gently close eyes without giving any stress.

५. धीरे-धीरे पूरा श्वास भरें और भँवरे की भांति मं...मं...मं... का गुंजन करें। इस प्रकार 'महाप्राण ध्वनि' करते समय भरा हुआ श्वास धीरे-धीरे स्वतः ही बाहर आ जाता है।
5. Slowly inhale to the full capacity and make a humming sound of m...m...m... like a bumble bee. In this manner the inhaled air is automatically exhaled while doing 'Mahapran Dhwani'.

६. श्वास खाली होने पर पुनः श्वास भरें और निर्धारित संख्या तक ध्वनि करते रहें।
6. Inhale again, and repeat the process till the given number.

महाप्राण ध्वनि के लाभ :

Benefits of Mahapran Dhwani :

१. महाप्राण ध्वनि से आवाज़ मधुर होती है।
1. By doing Mahapran Dhwani voice becomes sweet.

२. मधुर स्वर से व्यवहार अच्छा होता है।
2. Good behavior is developed by sweet voice.

३. स्वभाव बदलता है।
3. Nature changes positively.

४. मन की चंचलता कम होती है।
4. It reduced agility of mind.

५. एकाग्रता बढ़ती है, जिससे पढ़ने में मन लगता है।
5. It increases concentration power which helps mind to improve in studies.

६. निरंतर अभ्यास से स्मृति का विकास होता है।
6. With regular practice it helps in increasing memory.

७. मन शांत और भाव निर्मल होते हैं।
7. Mind is at peace and feelings become serene.

आपको करना है :

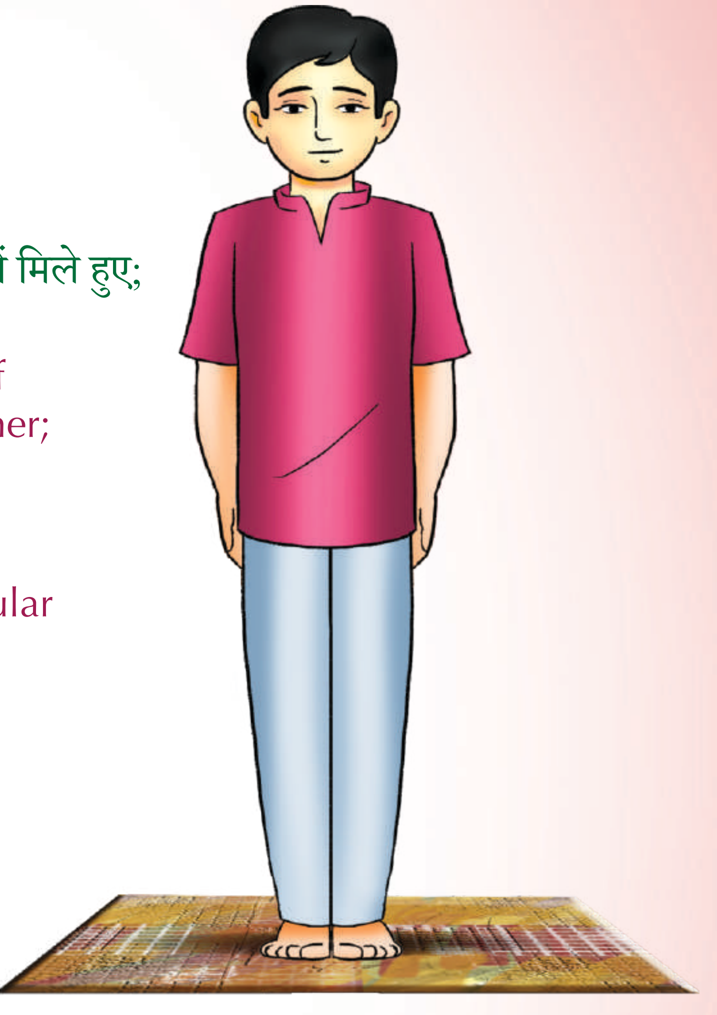
• महाप्राण ध्वनि का प्रतिदिन कम से कम तीन बार अभ्यास करना चाहिए।

You have to do :

• Practice Mahapran Dhwani at least thrice a day.

पाठ ३ Lesson 3
आसन Asana

१. समपादासन
1. Sampaadasana



विधि :
Method :

१. सीधे खड़े रहें। दोनों पैर के एड़ी- पँजे आपस में मिले हुए; हथेलियाँ शरीर से सटाकर रखें।

1. Stand straight. The toes and heels of both the legs should touch each other; keep the palms close to body.

२. दृष्टि सामने किसी एक बिंदु पर केंद्रित करें।

2. Concentrate your vision to a particular dot at a distance.

३. सामान्य श्वास - प्रश्वास चलता रहे।

3. Maintain regular breathing.

लाभ :
Benefits:

१. आँखों की ज्योति बढ़ती है।

1. It improves your eyesight.

२. थकान दूर होती है।

2. It removes lethargy from the body.

३. एकाग्रता बढ़ती है।

3. It increases your concentration.

४. रक्त संचार संतुलित होता है।

4. It balances the blood circulation.

२. ताड़ासन
2. Taadaasana

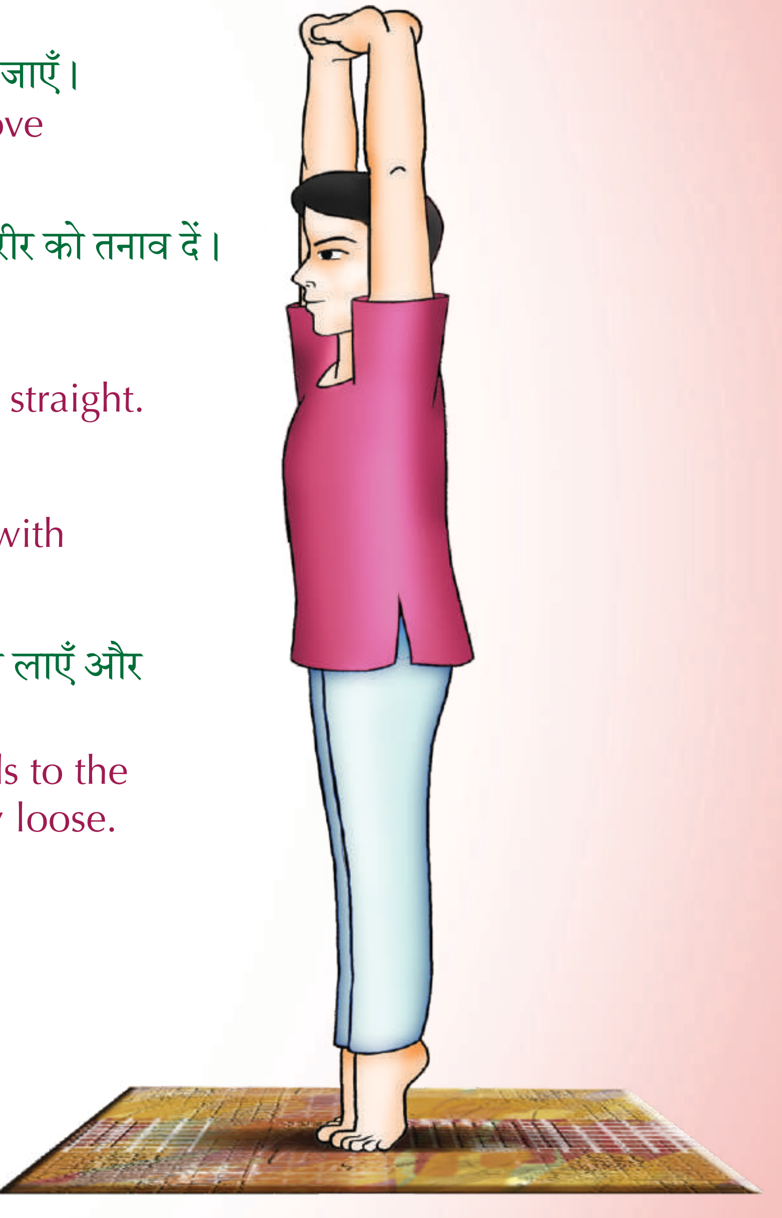
विधि :
Method :

१. एड़ियाँ मिली हुई, पँजे खुले हुए, दोनों हाथों की हथेलियाँ मिलाकर अँगुलियों को आपस में फँसाएँ, पलटकर नाभि के नीचे रखें।

1. Join the heels together, toes open, interlocking the fingers of both the palms together, turn upside down and keep it under the naval.

२. श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर सिर की ओर ले जाएँ।

2. Inhale and raise both your arms above the head.



३. श्वास छोड़ते हुए पंजों के बल खड़े होकर पूरे शरीर को तनाव दें। दृष्टि सामने रखें।

3. While exhaling feel the pressure of stretching from toes to fingers. Look straight.

४. श्वास भरते हुए एड़ियाँ वापस ज़मीन पर लाएँ।

4. Now come to the original position with deep breathing (exhale).

५. श्वास छोड़ते हुए हाथों को सामने से वापस नीचे लाएँ और शरीर को ढीला छोड़ दें।

5. While exhaling bring back the hands to the original position and leave the body loose.

लाभ :
Benefits:

१. आलस्य दूर होता है।

1. It removes lethargy from the body.

२. कब्ज दूर होती है।

2. It helps in releasing constipation.

३. लम्बाई बढ़ती है।

3. Best exercise to increase the height.

४. तनाव दूर होता है।

4. It relieves tension.

इकाई ९ Unit 9

पाठ १ Lesson 1

संस्कार बोध - मैत्री और एकता
Sanskar Bodh - Friendship and Unity

एक विशाल वट वृक्ष पर बड़ी संख्या में कबूतर रहते थे। एक बूढ़ा व अनुभवी कबूतर उनका प्रधान था। पेड़ की जड़ के पास अनेक बिल थे, जिनमें चूहों का प्रधान अपने परिजनों व मित्रों के साथ रहता था। दोनों प्रधानों में अच्छी मित्रता थी। दोनों एक दूसरे की सहायता के लिए तत्पर रहते थे।

एक बार सारे कबूतर अनाज की खोज में निकले। उड़ते - उड़ते उन्हें एक जगह बहुत सारा बिखरा हुआ अनाज दिखाई दिया। कबूतरों के मुँह में पानी आ गया।

On a giant banyan tree lived many pigeons. An old and experienced pigeon was their chief. There were many burrows near the roots of the tree, where the rat chief use to live with his family and friends. Both the chiefs had good friendship. Both were always ready to help one another.

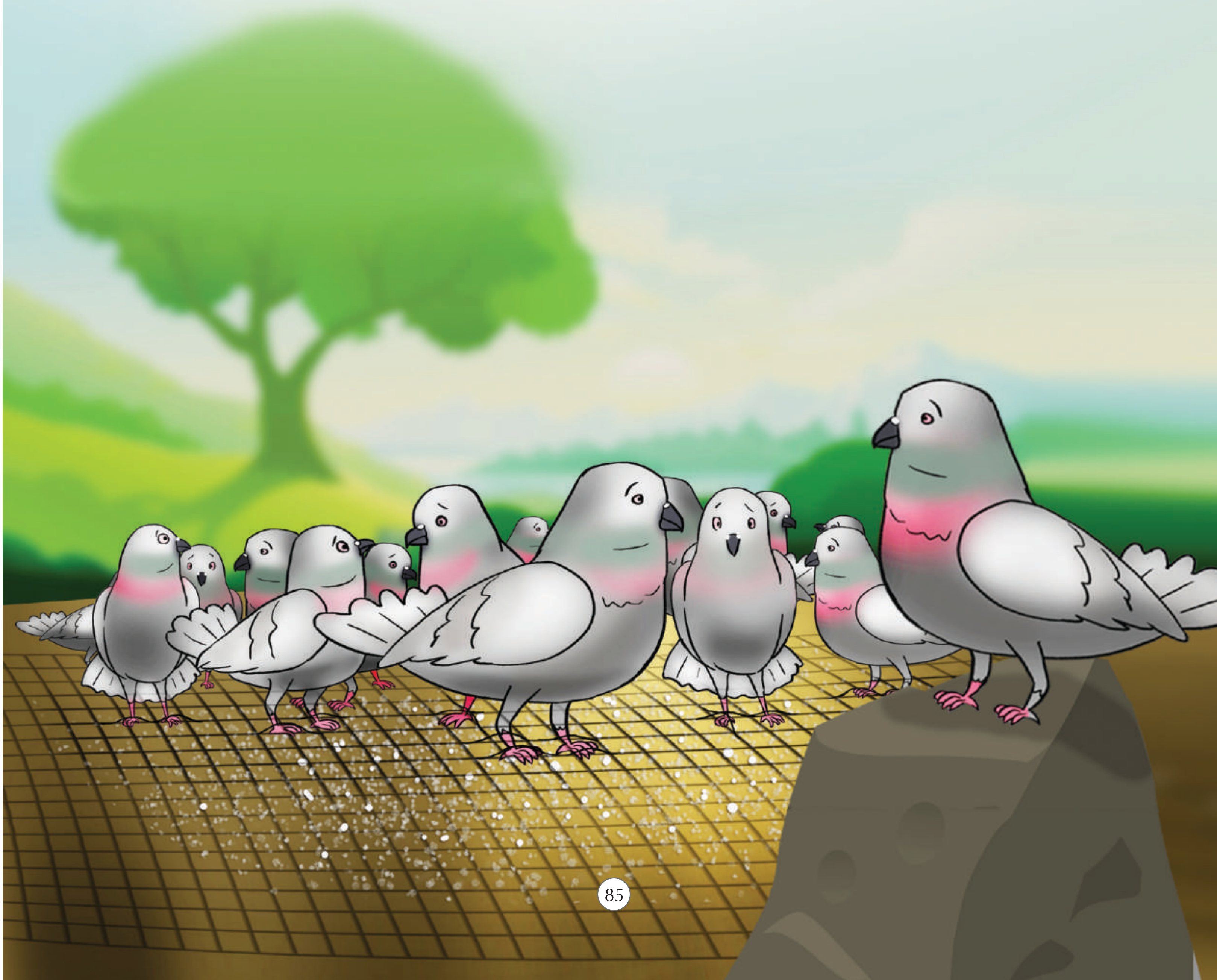
Once upon a time a flock of pigeons together went in search of grains. While flying they saw lots of grains thrown on the ground. Their mouth started watering at the sight of the grains.

वे नीचे उतरना चाहते थे, तभी प्रधान कबूतर ने मना करते हुए कहा -“मुझे यहाँ खतरा लग रहा है। इतना अनाज एक ही स्थान पर कैसे आ सकता है ? हो न हो यहाँ शिकारी का जाल बिछा है।”

अनाज के दानों को देखकर कबूतर ललचा गए। उस प्रधान कबूतर की बात नहीं मानकर वे नीचे उतरे और वहाँ बिछाये गए जाल में फँस गए।

They wanted to fly down but at the same time one of the old and wise pigeon said-“I smell some danger here, how can so much grains are being placed at the same place? Some hunterman might have spread the net there.”

But, at the sight of the grains all the pigeons felt greedy and without paying head to the advice of the wise old pigeon all of them flew down and were caught in the net.



शिकारी ने दूर से जाल में फँसे कबूतरों को देखा। वह खुश होकर कबूतरों को पकड़ने के लिए उनकी ओर बढ़ने लगा।

शिकारी को आता देखकर सभी कबूतर पछताने लगे, तभी उस प्रधान कबूतर ने कहा-"समय मत गँवाओ। सब एक साथ मिलकर जोर लगाओ और जाल समेत उड़ चलो।"

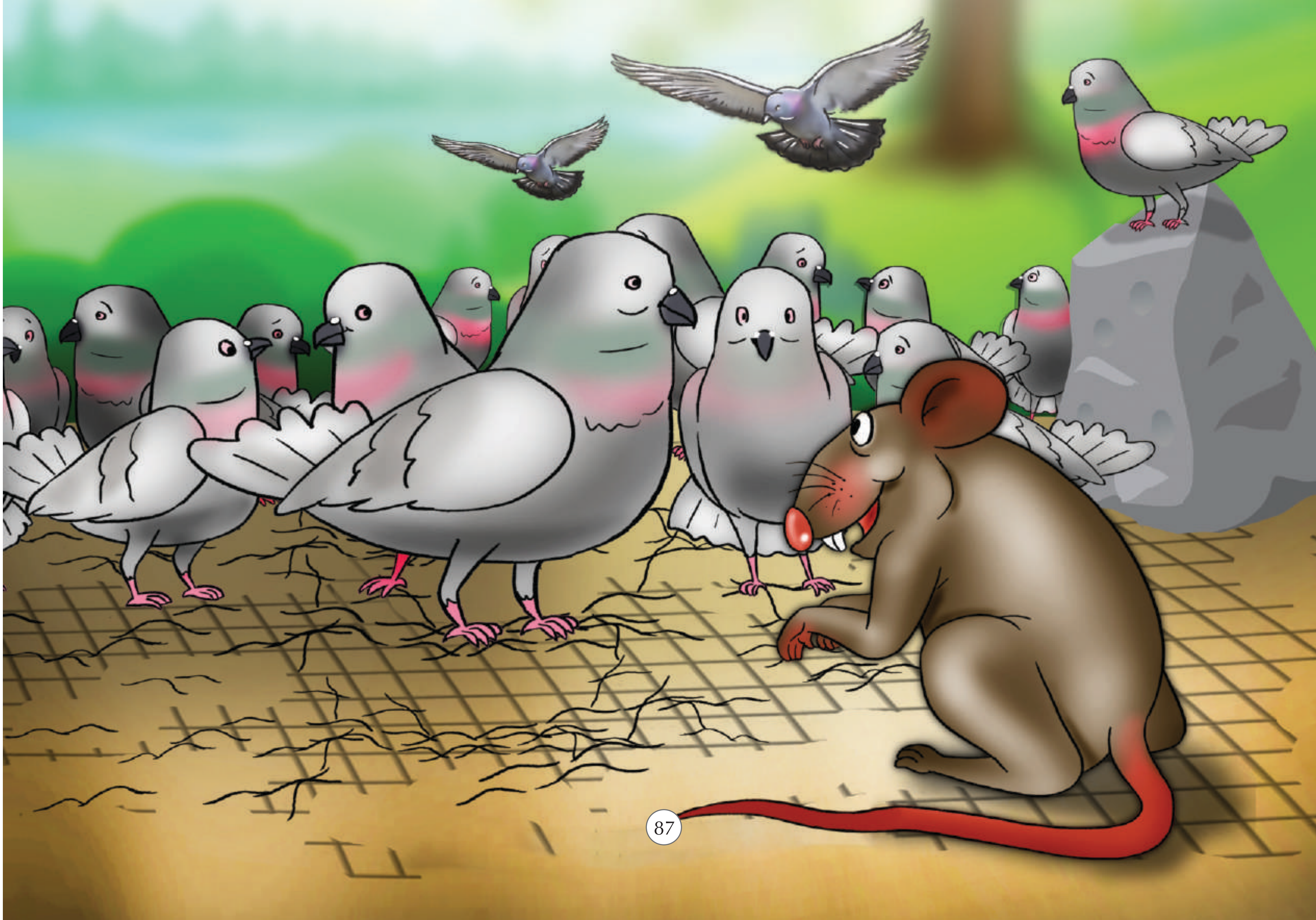
एकता में बड़ी ताकत होती है, सभी कबूतर जाल लेकर उड़ चले।

The hunter was happy to see that the pigeons were entangled in the net. Delighted he started walking towards the net to catch hold of the pigeons.

With every step of the hunter coming near the pigeons started regretting. At that moment the wise old pigeon said-"Don't waste time, and do not lose your courage." He again said that if all of them made a joint effort they would be able to fly away with the net itself. The wise pigeon knew that unity has great strength. Instantly, all the pigeons flew along with the net.

शिकारी उनके पीछे दौड़ा, मगर उन्हें पकड़ नहीं पाया।
उड़ते-उड़ते कबूतर अपने बरगद के पेड़ के पास पहुँचे। वहाँ चूहों का प्रधान उनकी यह दशा देखकर दुःखी हुआ। चूहों ने मिलकर जाल काट डाला। कबूतर आज़ाद हो गए।

The hunter ran behind them but he couldn't catch hold them.
Flying together the pigeons reached their banyan tree. Under that banyan tree was a house of rats. When the rats saw the situation of their friend pigeons they felt pity on them. They together cut off the net and all the pigeons were set free.



शब्दार्थ :

प्रधान - मुखिया
तत्पर - तैयार
पछताना - अपने किये पर दुखी होना
गँवाना - खोना
समेत - सहित

Semantics :

Pradhaan - Chief
Tatpar - Ready
Pachtana - To grieve
Ganwana - To lose
Samet - Along with

कहानी से आपने समझा :

- आपस में हिल-मिल कर मैत्री भाव से रहना चाहिए।
- एक-दूसरे की मदद करनी चाहिए।
- कोई भी कार्य से पहले उसके परिणाम का चिन्तन करना चाहिए।
- कोई भी वस्तु का लोभ नहीं करना चाहिए।
- एकता में बहुत बड़ी शक्ति होती है।
- अनुभवी, गुरुजनों और बड़ों की नेक सलाह का अनादर नहीं करना चाहिए।

You learnt from the story :

- We should remain together in amiability.
- We should help each other.
- We should think of the result first before acting upon anything.
- We should not be greedy for anything.
- Unity has great strength in it.
- We should not disobey the advice of the experienced teachers and wise elders.