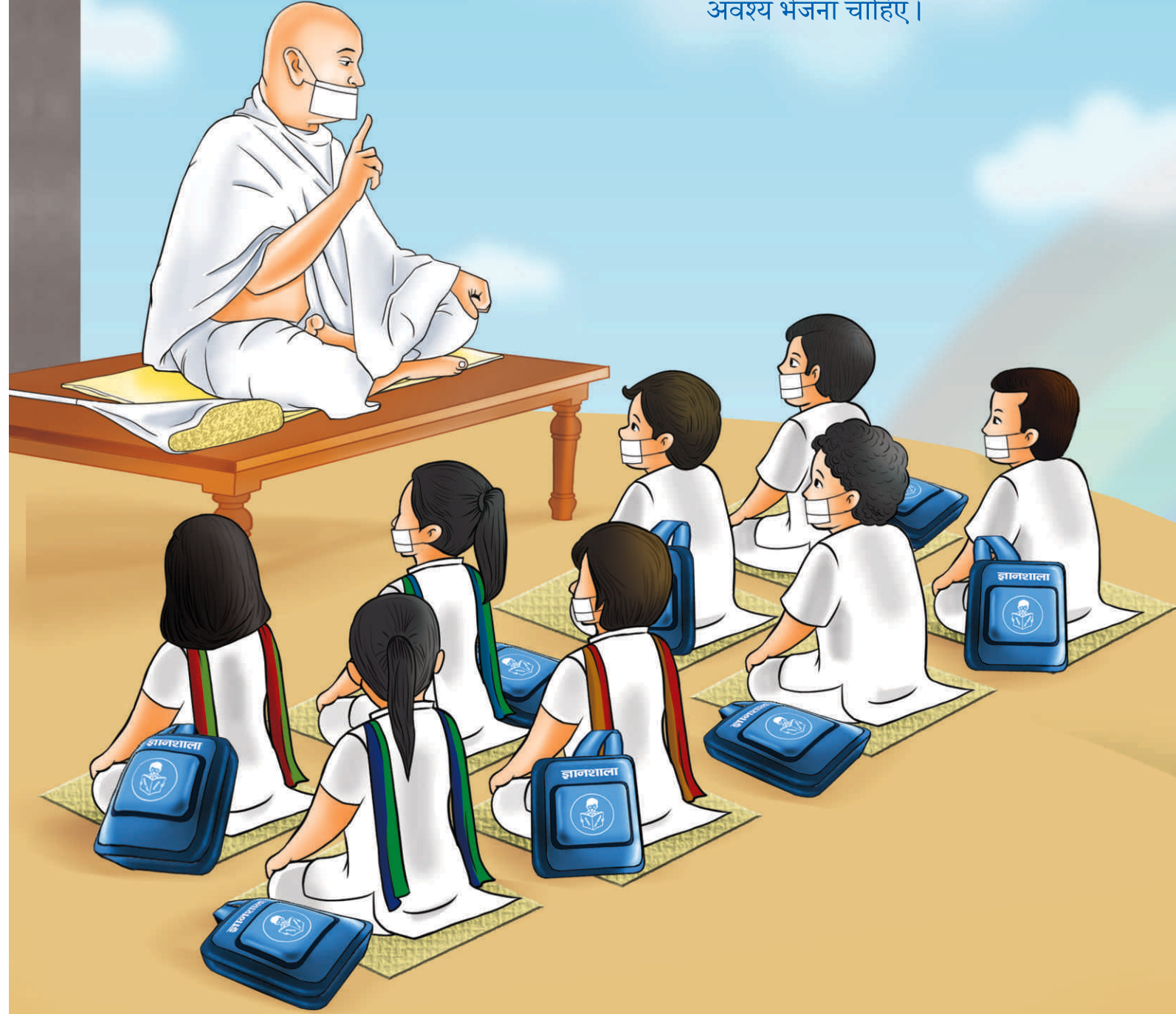
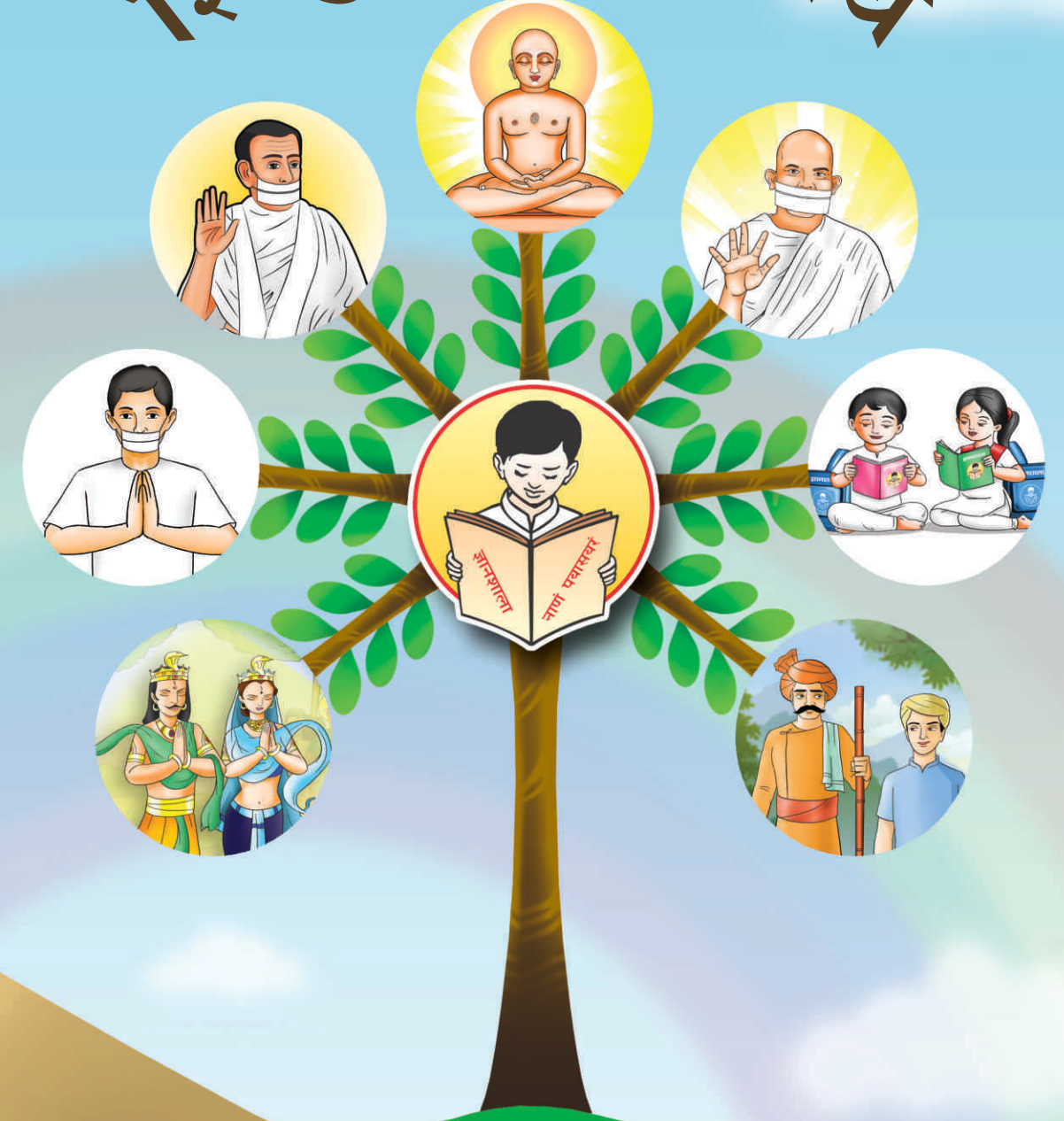


शिक्षा बहुत उपयोगी है,
पर उसके साथ सदसंस्कारों का योग हो।
संस्कारों के अभाव में शिक्षा भार बन जाती है।
गधे पर चन्दन का भार लाद दिया जाए तो वह भार का ही
अनुभव करेगा, सुगंध का नहीं। बच्चों को संस्कारी बनाने का
काम बहुत कठिन है। लौकिक शिक्षा के साथ संस्कारी
बनाने के लिए बच्चों को ज्ञानशाला में
अवश्य भेजना चाहिए।

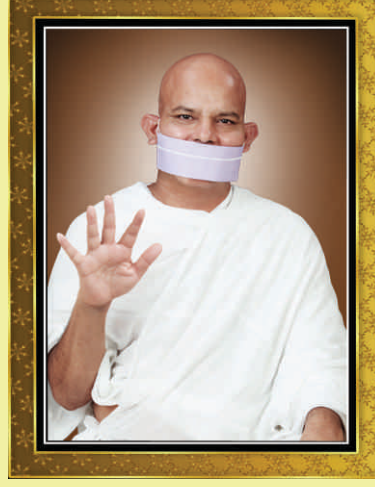


शिशु संस्कार बोध



घर-घर जागे सदसंस्कार : ज्ञानशाला का यह उपहार

आशीर्वचन



अहंम्

तेरापंथ समाज की एक महत्वपूर्ण गतिविधि है - ज्ञानशाला। इसके माध्यम से बालक-बालिकाओं में जैन तत्त्व विद्या को आत्मसात् कराने तथा सुसंस्कारों के बीजारोपण का प्रयास किया जाता है। यह गतिविधि बहुत निष्पत्तिपूर्ण प्रतीत हो रही है। जो पुरुष तथा महिला कार्यकर्ता इस गतिविधि के पवित्र संचालन में सहयोग देते हैं, वे बाल पीढ़ी के निर्माण में अपना योगदान देते हैं।

ज्ञानशाला को मैं अत्यंत उपयोगी मानता हूँ, इसलिए साधु-साध्वियाँ, समण श्रेणी, श्रावक-श्राविकाएँ - सब इस गतिविधि को भावात्मक एवं क्रियात्मक यथोचित सहयोग देने का प्रयास करें। शुभांसा।

- आचार्य महाश्रमण

ज्ञानशाला : संस्कारों की प्रयोगशाला

ज्ञानशाला एक ऐसा महत्वपूर्ण उपक्रम है जहाँ बालपीढ़ी का सही निर्माण होता है। बालपीढ़ी में संस्कार उत्पन्न करने तथा सदज्ञान प्रदान करने का यह उपयोगी माध्यम है। ज्ञानशाला में व्यक्तित्व निर्माण के आयामों, प्रेक्षाध्यान व जीवन विज्ञान के प्रयोगों तथा संकल्प बल के सूत्रों से सर्वांगीण व्यक्तित्व के विकास का पथ प्रशस्त होता है।

ज्ञानशाला जैन तेरापंथ धर्मसंघ का सशक्त, रचनात्मक व परिणाममुखी अभिक्रम है। परम पूज्य आचार्य श्री तुलसी का यह सपना आज शतशाखी होकर फलदायी बना है। परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमण की असीम कृपा तथा सतत प्रेरणा से ज्ञानशाला हर दृष्टि से गतिमान है।

ज्ञानशाला ज्ञानार्थी पाठ्यक्रम

शिशु संस्कार बोध

1



घर-घर जागे सदसंस्कार : 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 बनीं। 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 सज्जबूझ, 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।

सुरेश गोयल
अध्यक्ष

सोहनराज चौपड़ा
राष्ट्रीय संयोजक - ज्ञानशाला प्रकोष्ठ

रमेश जैन
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 : (द्वितीय संस्करण) 2021

मुद्रक : इंटरनेशनल प्रिन्ट ओ ग्राफ

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

मूल्य : 100/-

अनुक्रमणिका Contents

इकाई १ Unit 1

पाठ १ वर्णमाला
Lesson 1 Alphabet

पाठ २ वर्णमाला गीत
Lesson 2 Alphabet Song



01

08

इकाई २ Unit 2

पाठ १ ज्ञानशाला में प्रवेश
Lesson 1 Entry in Gyanshala

पाठ २ ज्ञानशाला गीत
Lesson 2 Gyanshala Geet

पाठ ३ त्रिपदी वंदना
Lesson 3 Tripadi Vandana

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



10

12

13

15

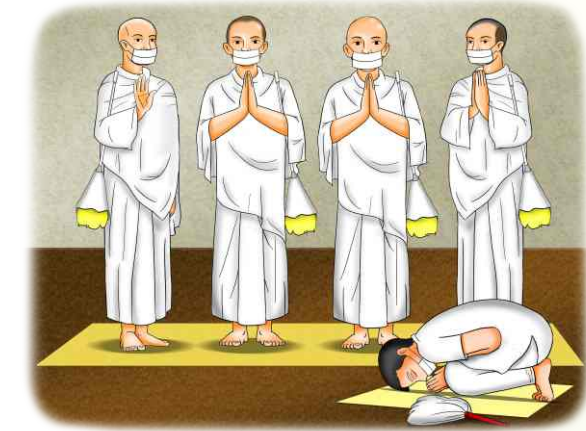
इकाई ३ Unit 3

पाठ १ नमस्कार महामंत्र
Lesson 1 Namaskar Mahamantra

पाठ २ महामंत्र परिचय
Lesson 2 Mahamantra Introduction

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

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



17

19

20

24

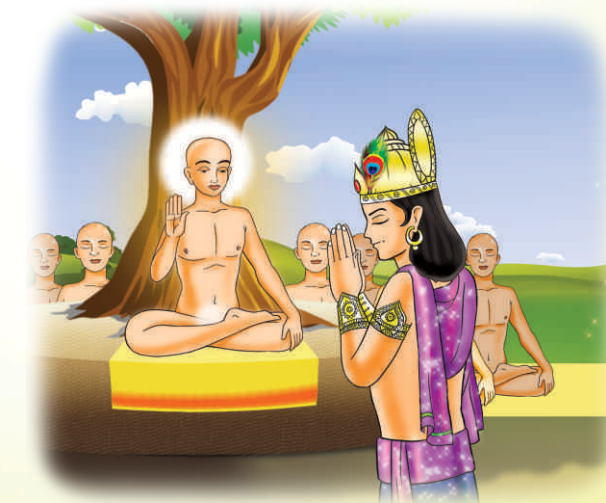
इकाई ४ Unit 4

पाठ १ वंदन पाठ
Lesson 1 Vandana Paath

पाठ २ वंदना - विधि
Lesson 2 Vandana - Vidhi

पाठ ३ संत दर्शन
Lesson 3 Sant Darshan

पाठ ४ भाव वंदना
Lesson 4 Prayer with Spirit



29

30

33

36

इकाई ५ Unit 5

पाठ १ मंगल पाठ
Lesson 1 Mangal Paath

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

पाठ ३ धर्म की शरण
Lesson 3 Refuge to Dharma

पाठ ४ सायंकालीन वंदना
Lesson 4 Sayankaleen Vandana

इकाई ६ Unit 6

पाठ १ चतुर्विंशति-स्तव
Lesson 1 Chaturvinshati-Stav

पाठ २ तीर्थकर परम्परा
Lesson 2 Tradition of Tirthankaras

पाठ ३ तीर्थकर ज्ञान
Lesson 3 Tirthankar Gyan

पाठ ४ तीर्थकर अर्चना
Lesson 4 Tirthankar Archana

इकाई ७ Unit 7

पाठ १ आचार्य परम्परा
Lesson 1 Tradition of Acharya

पाठ २ तेरापंथ धर्मसंघ
Lesson 2 Terapanth Dharmasangh

पाठ ३ समय की सूझ
Lesson 3 Perception of Time

पाठ ४ उद्घोष
Lesson 4 Slogans

इकाई ८ Unit 8

पाठ १ संकल्प
Lesson 1 Resolve

पाठ २ महाप्राण ध्वनि
Lesson 2 Mahapran Dhwani

पाठ ३ आसन
Lesson 3 Asana

इकाई ९ Unit 9

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



41

44

46

51



52

57

59

60



61

64

65

70



74

78

80



82

अभ्यास मार्गदर्शिका

क्रमांक	पाठ	ज्ञानार्थियों के लिए कंठस्थ करने एवं ध्यान देने योग्य	प्रशिक्षिकाओं के लिए उपयोगी सहायक सामग्री व निर्देशन
इकाई - १			
पाठ - १	वर्णमाला	वर्णमाला याद करनी है।	वर्णमाला से जुड़े चित्रों एवं शब्दों को समझाएँ।
पाठ - २	वर्णमाला गीत	वर्णमाला गीत याद करना है।	
इकाई - २			
पाठ - १	ज्ञानशाला प्रवेश	प्रतिज्ञा व प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	आप ज्ञानशाला में आये हैं, आपको ध्यान रखना है, इन बिंदुओं को समझाएँ।
पाठ - २	ज्ञानशाला गीत	लयबद्ध सीखना है।	चित्र के माध्यम से अर्थ व महत्ता समझाएँ।
पाठ - ३	त्रिपदी वंदना	प्रायोगिक करने का अभ्यास करना है। त्रिपदी वंदना के लाभ व प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	विधि व प्रक्रिया को समझा कर चित्र के माध्यम से जानकारी दें।
पाठ - ४	जैन बालक की पहचान	कोई पाँच बिंदु याद करने हैं।	सभी सूत्रों को चित्र के माध्यम से जीवनचर्या में इनकी महत्ता को समझाएँ।
इकाई - ३			
पाठ - १	नमस्कार महामंत्र	नमस्कार महामंत्र कंठस्थ करना है।	चित्र एवं विवरण द्वारा समझाएँ।
पाठ - २	महामंत्र परिचय	प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	Game and colouring activity करवाएँ।
पाठ - ३	नमस्कार मुद्रा	मुद्राओं के नाम व निष्पत्ति तथा मुद्रा बनानी सीखनी है।	चित्र द्वारा समझाएँ और विधि का उच्चारण करते हुए करवाएँ।
पाठ - ४	नमस्कार महामंत्र की महिमा	कहानी के सभी पात्रों के नाम याद रखने है।	कहानी सुनाकर नमस्कार महामंत्र की महत्ता समझाएँ।
इकाई - ४			
पाठ - १	वंदन पाठ	शुद्ध उच्चारण सहित कंठस्थ करना है।	वंदन पाठ समझाएँ।
पाठ - २	वंदना विधि	प्रायोगिक करने का अभ्यास करना है।	बच्चों को चित्र के माध्यम से विधि समझाएँ और यह बताएँ कि जब कभी साधु-साध्वियों के दर्शन करें तो इसी विधि से करें।
पाठ - ३	संत दर्शन	संत दर्शन के सूत्रों को सदा याद रखना है।	चित्र के माध्यम से करणीय और अकरणीय बातों की जानकारी दें।
पाठ - ४	भाव वंदना	कहानी के सभी पात्रों के नाम याद रखने है।	कहानी सुनाकर वंदना की महत्ता समझाएँ।

इकाई १ Unit 1

पाठ १ Lesson 1
वर्णमाला Alphabet



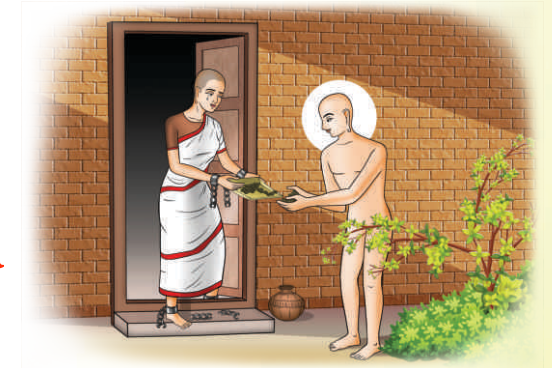
for
अणुव्रत
Anuvrat



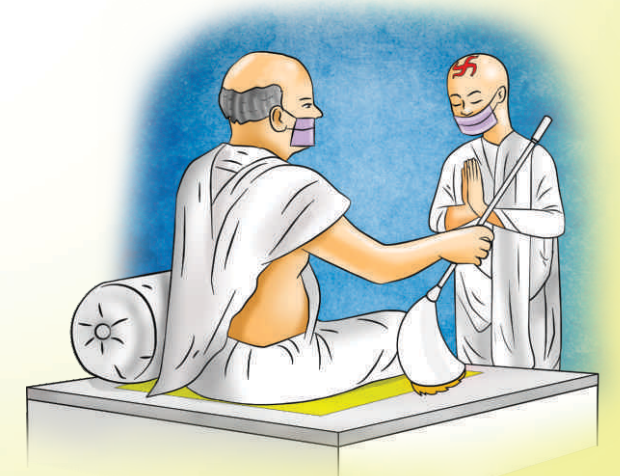
for
भिक्षु स्वामी
Bhikshu Swami



for
चन्दन बाला
Chandan Bala



for
दीक्षा
Diksha



इकाई - ५

पाठ - १	मंगल पाठ	शुद्ध उच्चारण सहित कंठस्थ करना है।	मंगल पाठ की महत्ता समझाएँ।
पाठ - २	देव, गुरु, धर्म	प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	देव, गुरु व धर्म का अर्थ समझाएँ, उनके नाम याद करवाएँ और ज्ञानार्थियों के हृदय में आस्था जगाने का प्रयास करें।
पाठ - ३	धर्म की शरण	कहानी के सभी पात्रों के नाम याद रखने है।	कहानी सुनाकर धर्म एवं उसकी शरण के महत्व को समझाएँ।
पाठ - ४	सायंकालीन वंदना	लयबद्ध कंठस्थ करनी है।	गुरु महिमा को समझाएँ।

इकाई - ६

पाठ - १	चतुर्विंशति-स्तव	केवल चतुर्विंशति-स्तव कंठस्थ करना है।	उच्चारण की शुद्धि का ध्यान रखना है।
पाठ - २	तीर्थकर परंपरा	तीर्थकर भगवान् के नाम याद करने हैं।	तीर्थकरों के नाम याद करवाने के लिए Quiz, Puzzles व Games use करें।
पाठ - ३	तीर्थकर ज्ञान	प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	अन्य तीर्थकरों के नाम भी Jumble करके पूछें।
पाठ - ४	तीर्थकर अर्चना		आप गीतिका गाकर बच्चों को सुनाएँ और तीर्थकरों के नाम याद करने की प्रेरणा दें।

इकाई - ७

पाठ - १	आचार्य परंपरा	आचार्यों के नाम याद करने हैं।	आचार्यों के नाम याद करवाने के लिए Quiz, Puzzles व Games use करें।
पाठ - २	तेरापंथ धर्मसंघ	प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	आचार्यों के नाम भी Jumble करके पूछें।
पाठ - ३	समय की सूझ	कहानी के सभी पात्रों के नाम याद रखने है।	आचार्य भिक्षु के व्यक्तित्व के बारे में बताएँ।
पाठ - ४	उद्घोष	उद्घोष कंठस्थ करने का प्रयास करना है।	हर सप्ताह बच्चों को क्लास के अंत में समय के अनुसार कुछ उद्घोष लगवाएँ।

इकाई - ८

पाठ - १	संकल्प	संकल्प को क्रमशः कंठस्थ करना है। संकल्प से होने वाले लाभ और प्रश्नोत्तर याद करने हैं।	संकल्प जीवन के लिए अत्यंत लाभदायक हैं। बच्चों को संकल्प का महत्व बताएँ और उन्हें Action के साथ करवाएँ।
पाठ - २	महाप्राण ध्वनि	महाप्राण ध्वनि को प्रायोगिक करने का अभ्यास करना है।	विधि को समझते हुए महाप्राण ध्वनि करवाएँ और लाभ बताएँ।
पाठ - ३	आसन	समपादासन तथा ताड़ासन को प्रायोगिक करने का अभ्यास करना है।	विधि का उच्चारण करते हुए आसन करवाएँ और लाभ बताएँ।

इकाई - ९

पाठ - १	संस्कार बोध - मैत्री और एकता	कहानी को समझें।	कहानी सुनाकर मैत्री और एकता की महत्ता समझाएँ। बच्चों को कहानी आकर्षक तरीके से सुनाएँ।
---------	------------------------------	-----------------	---





for
एकासन
Ekasan



for
इन्द्रियाँ
Indriyan



for
क्षमा
Forgiveness



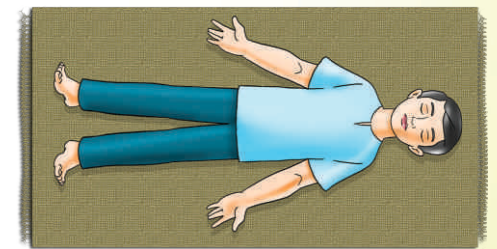
for
जैन धर्म
Jain Dharm



for
ज्ञानशाला
Gyanshala



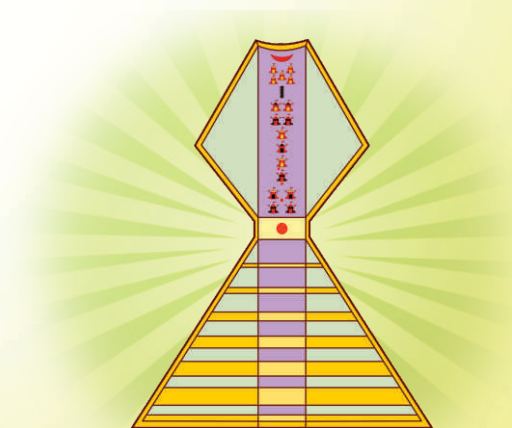
for
कायोत्सर्ग
Kayotsarg



for
हस्त मुद्रा
Hast Mudra



for
लोक
Lok

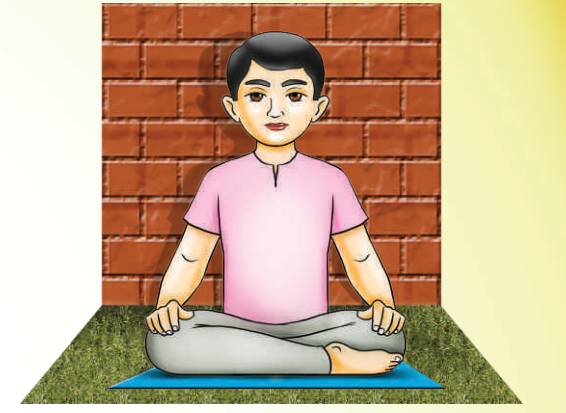




for
महावीर
Mahavir



for
शांति
Quietness



for
नमस्कार महामंत्र
Namaskar
Mahamantra



for
रजोहरण
Rajoharan



for
ॐ अर्हम्
Om Arham



for
सामायिक
Samayik



for
प्रेक्षा ध्यान
Preksha Dhyan



for
तेरापंथ
Terapanth





for
उपासक
Upasak



for
योग
Yog



for
वंदन मुद्रा
**Vandan
Mudra**



for
झण्डा
Zanda



for
बुद्धि
Wisdom



for
आत्म दर्शन
X-ray of Soul



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

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.

D

F

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

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

H I J K, karo mat kaam chipke,
Aur nahin, nishchit hi apni aatma toh dekhe.

J

K

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

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

N

O

M

P

Q

R

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.

S

T

U

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.

V

W

X

Y

Z

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.



10



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.



11



पाठ २ Lesson 2
ज्ञानशाला गीत Gyanshala Geet

अर्ह वंदना

अर्ह - अर्ह 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 mein 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 ॥ 1 ॥

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 ॥ 2 ॥

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 ॥ 3 ॥

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 ॥ 4 ॥

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...’



‘हीं’ 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.





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



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. त्रिपदी वंदना में आप किसको वंदना करते हैं ?
» पहली बार अर्हम् (अर्हत्) को, दूसरी बार गुरुदेव को एवं तीसरी बार सत्य को ।

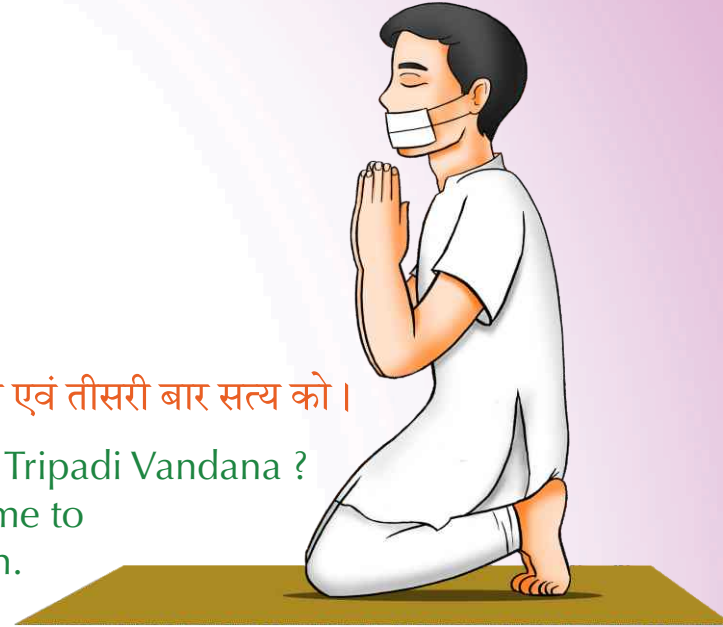
2. Whom you do bow down while doing Tripadi Vandana ?
» First time to Arham (Arahat), second time to the Gurudev and third time to the Truth.

३. त्रिपदी वंदना के लाभ बतायें ?
» लाभ ।

- देव, गुरु व धर्म को वंदना ।
- स्वभाव अच्छा होता है ।
- रीढ़ की हड्डी लचीली होती है ।

3. What are the benefits of doing Tripadi Vandana ?
» Benefits.

- Vandana to Dev, Guru and Dharm.
- One develops good nature.
- Spinal cord becomes flexible.



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 ।

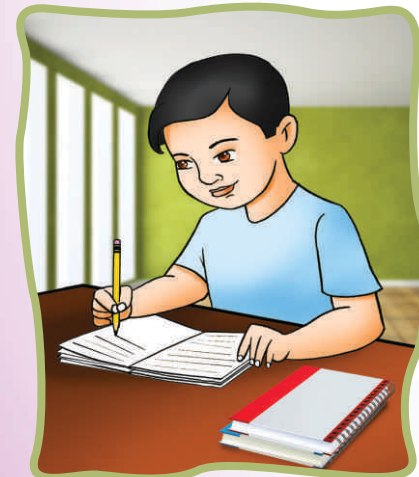
You have to remember :

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

- 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.

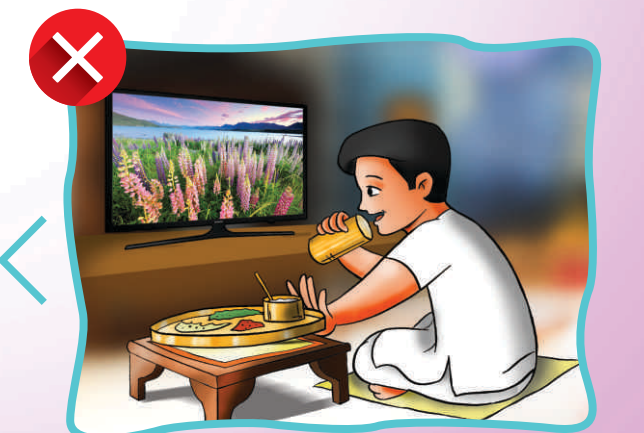


- अपना काम स्वयं करता है ।
- Does his work himself.



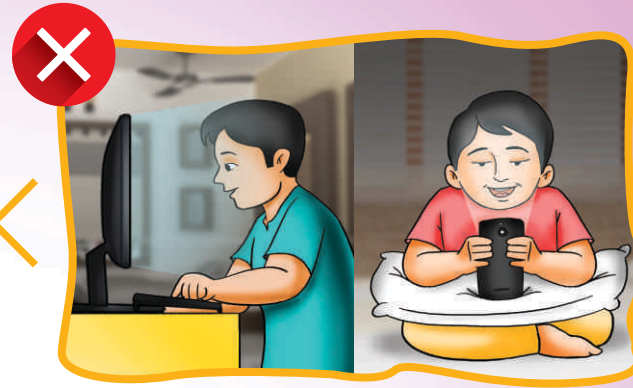
- अपना पाठ समय पर याद करता है ।
- Learns his lessons on right time.

- भोजन करते समय टी. वी. नहीं देखता और जूठन नहीं छोड़ता ।
- Doesn't watch T.V. while having meals and doesn't waste food.



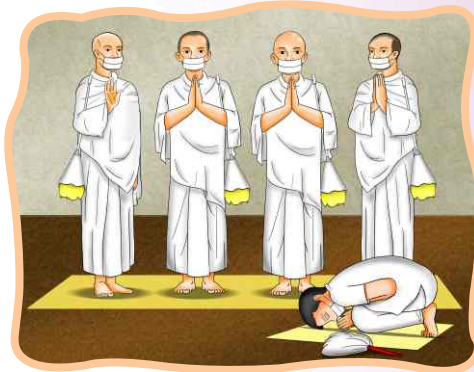


- मोबाइल व कंप्यूटर का ज्यादा उपयोग नहीं करता है।
- Makes less use of mobile and computer.



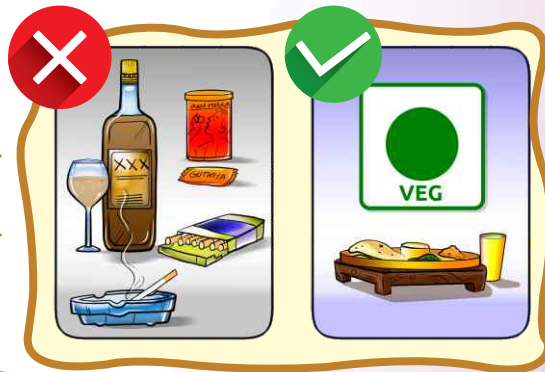
- गुस्सा नहीं करता और गाली नहीं देता।
- Never gets angry nor uses abusive words.

- 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

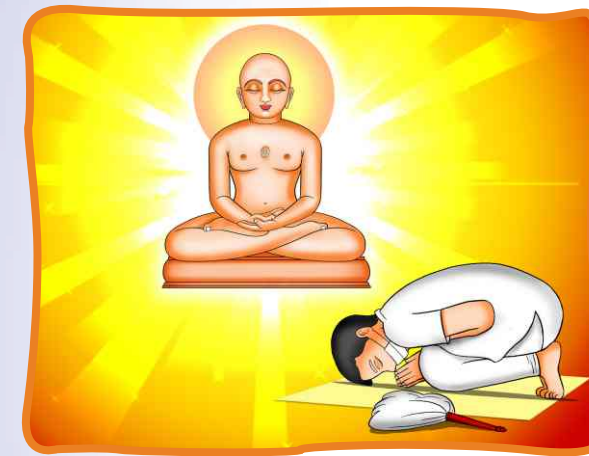
पाठ १ Lesson 1

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 - Arahant, Siddha, Acharya, Upadhyaya and Sadhus.



णमो अरहंताणं
Namo Arahantanam

अरहंतों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the ARAHANTAS

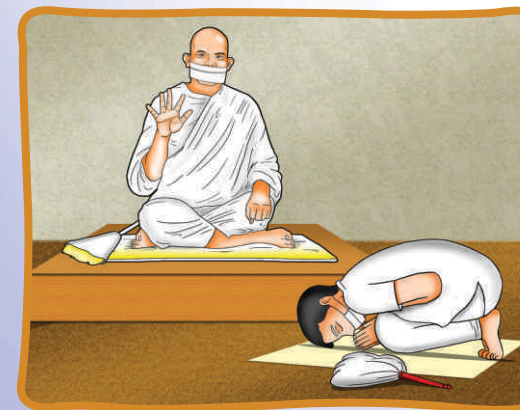
णमो सिद्धाणं
Namo Siddhanam

सिद्धों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the SIDDHAS



णमो आयरियाणं
Namo Ayariyanam

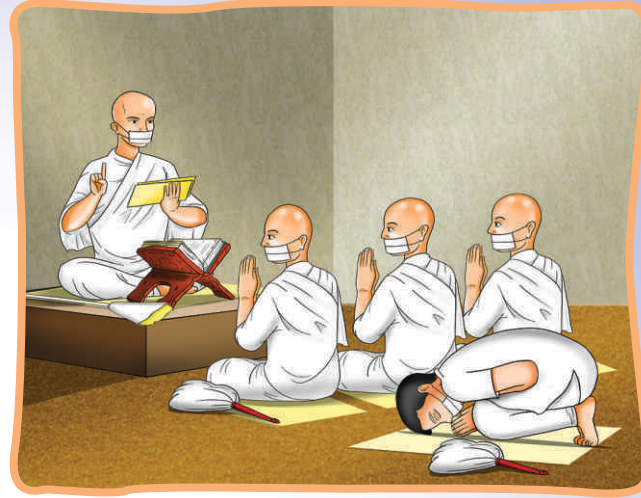
धर्माचार्यों को मेरा नमस्कार
Obeisance to the DHARMACHARYA





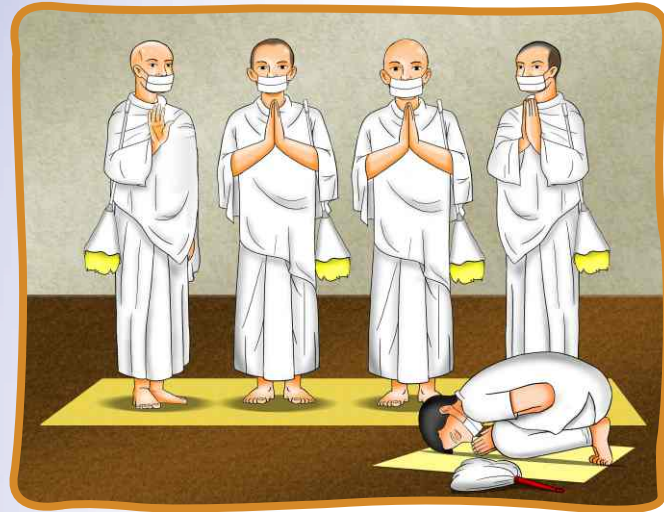
णमो उवज्झायाणं Namo Uvajjhayanam

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 :

एसो पंच णमुक्कारो,
Eso Pancha Namukkarro,
सव्व पावपणासणो ।
Savva Pavapanasano
मंगलाणं च सव्वेसिं,
Mangalanam cha Savvesim,
पढमं हवइ मंगलं ॥
Padhamam Havai Mangalam.

Importance of Namaskar Mahamantra:

यह पंच नमस्कार महामंत्र
This fivefold obeisance
सब पापों का विनाशक है ।
Annihilates all sins
यह सब मंगलों में
Of all the auspicious ones this is the
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 व दूसरे पद में कौन आते हैं ?

» पहले पद में अरहंत व दूसरे पद में सिद्ध ।

3. Who comes in the first and second stanzas of Namaskar Mahamantra?

» Arahant comes in the first stanza and Siddha comes in the second stanza.

४. नमस्कार महामंत्र के तीसरे व चौथे पद में कौन आते हैं ?

» तीसरे पद में धर्माचार्य व चौथे पद में उपाध्याय ।

4. Who comes in the third and fourth stanzas of Namaskar Mahamantra ?

» Dharmacharya comes in the third stanza and Upadhyaya comes in the fourth stanza.

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

» लोक के सभी साधु - साध्वियाँ ।

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

» All the Sadhus - Sadhvis of the Universe.

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

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

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

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





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 which 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. अर्ह-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 :

- 'ॐ 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 :

- 'ॐ 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

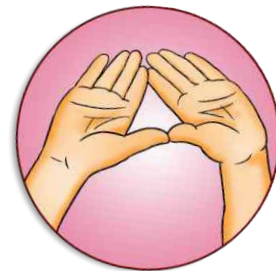




४. उपाध्याय-मुद्रा :

4. Upadhyaya-Mudra :

- 'ॐ ह्रीं णमो उवज्झायाणं' का उच्चारण करें।
- Chant 'Om Hrim Namu 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 Namu Loya 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.
- 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.

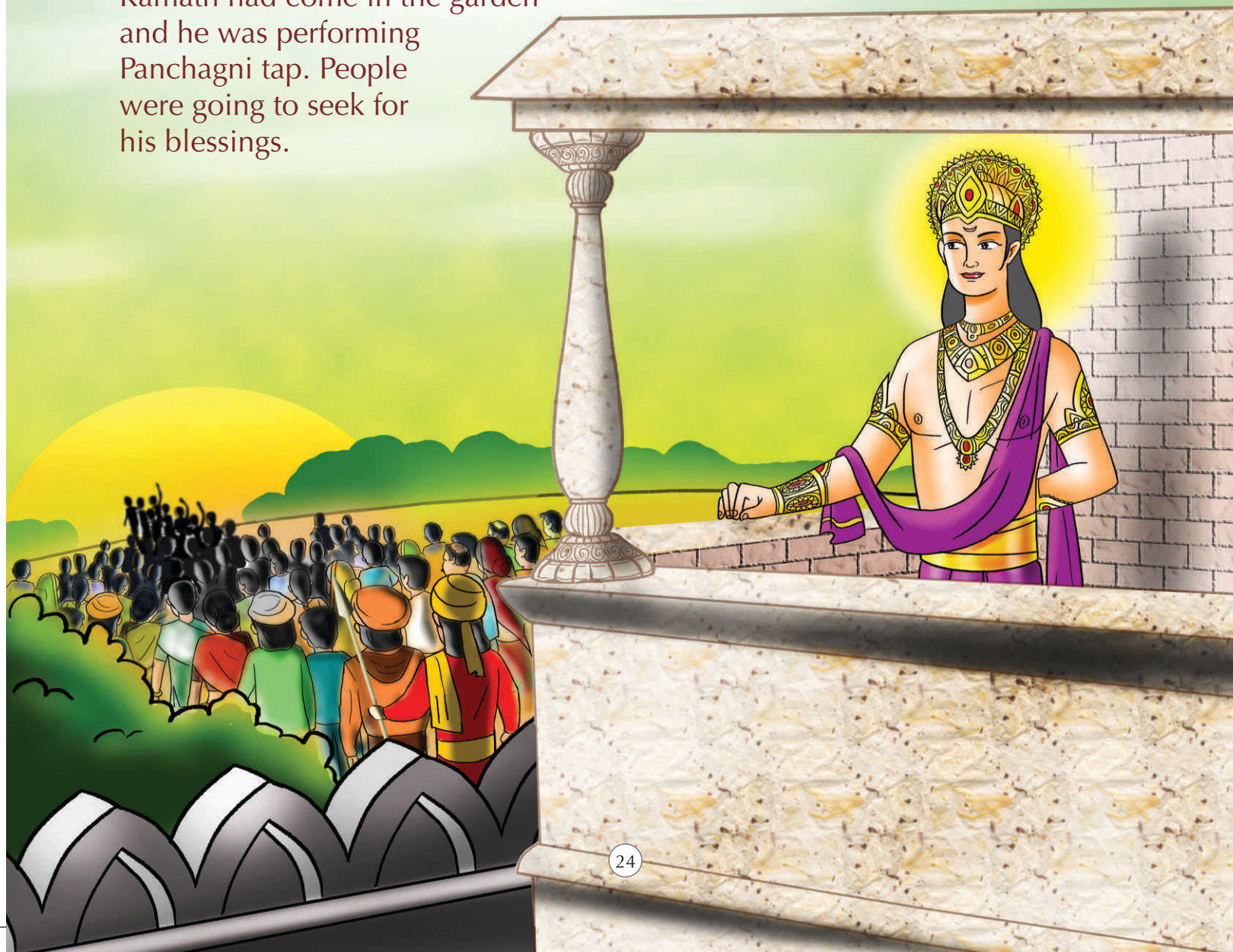


पाठ ४ Lesson 4
नमस्कार महामंत्र The Glory of
की महिमा Namaskar Mahamantra

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.

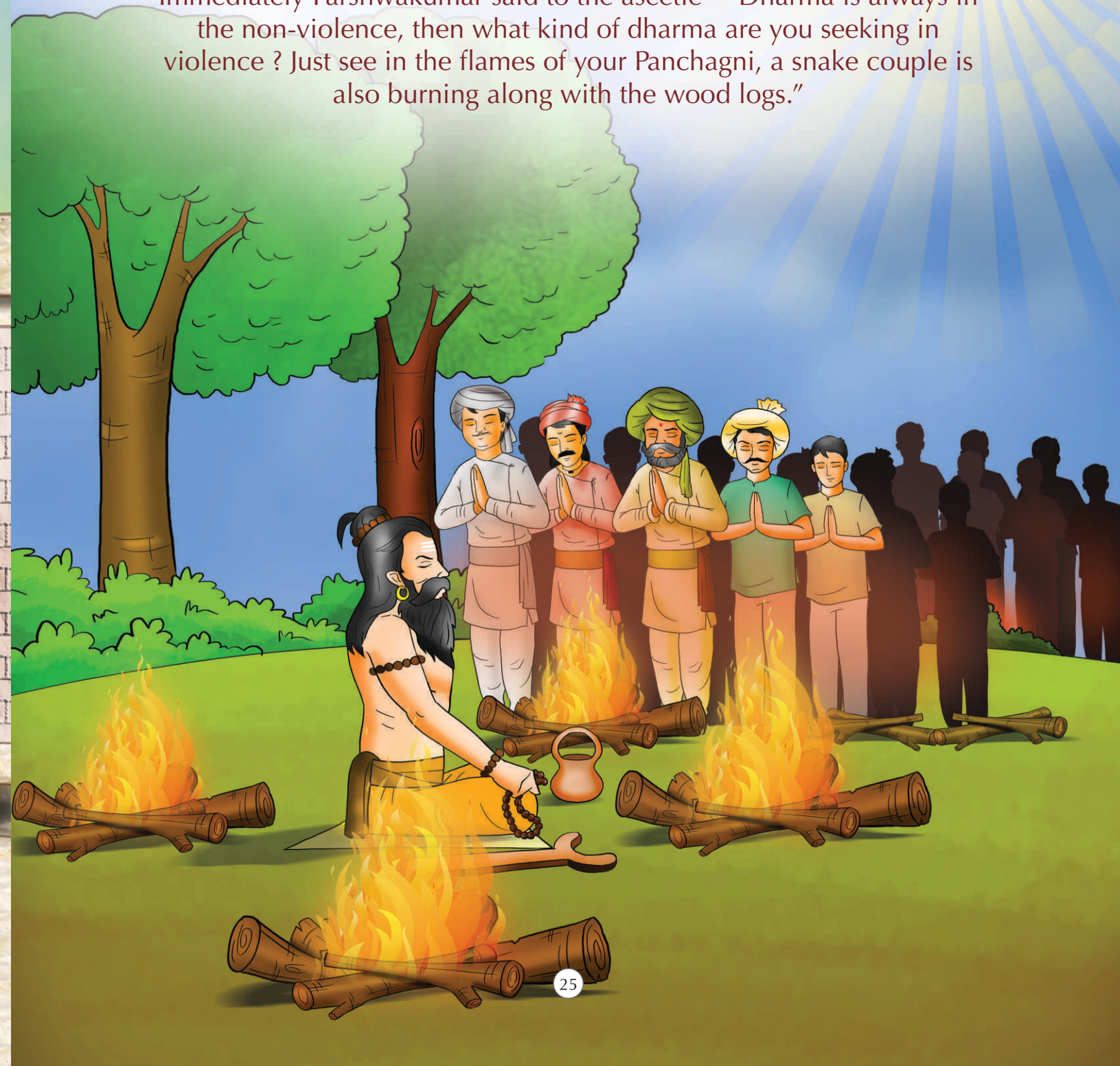


कुतूहलवश राजकुमार पार्श्व भी वहाँ गए। बड़े-बड़े लकड़ जल रहे थे।
अग्नि ज्वाला आकाश को छू रही थी। पार्श्वकुमार ने अवधिज्ञान से जलते
हुए लकड़ों में एक नाग-दम्पति को देखा।

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.”



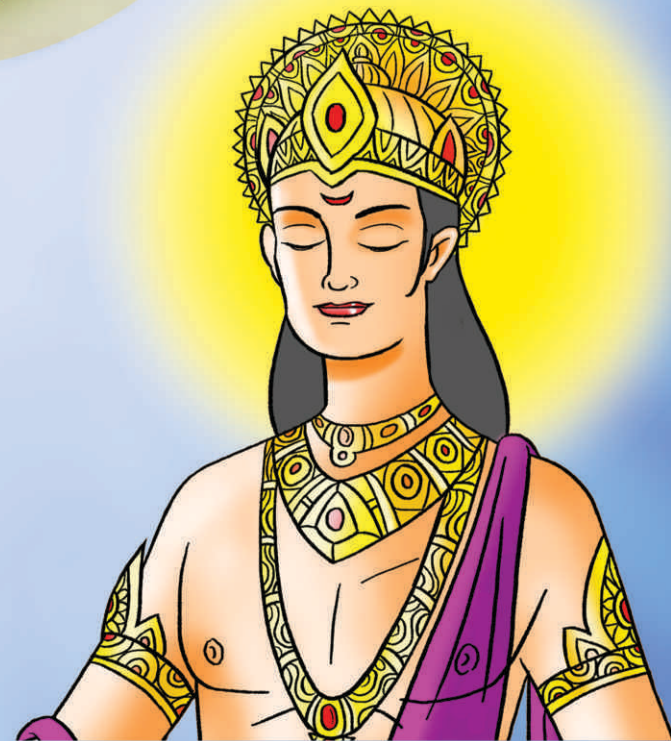


तपस्वी के विरोध करने पर पार्श्वकुमार ने लकड़ को चिरवाया। उसमें से जलते हुए नाग दम्पति बाहर आकर तड़फड़ाने लगे। पार्श्वकुमार ने उन्हें नमस्कार महामंत्र सुनाया और तपस्वी पर क्रोध नहीं करने का उपदेश दिया।

Even 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.



26



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 फैल 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.



27



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 Mahamantra 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

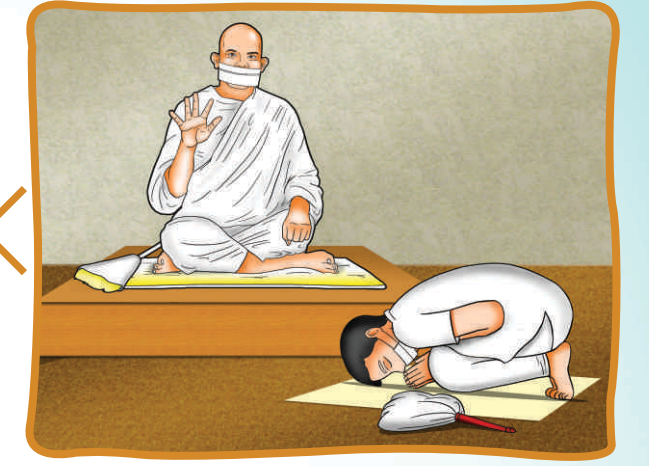
वंदन पाठ

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 Vandana. The system in 'Terapanth' Sect is as mentioned below. This is called 'Panchang Vidhi'.



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

आपको करना है :

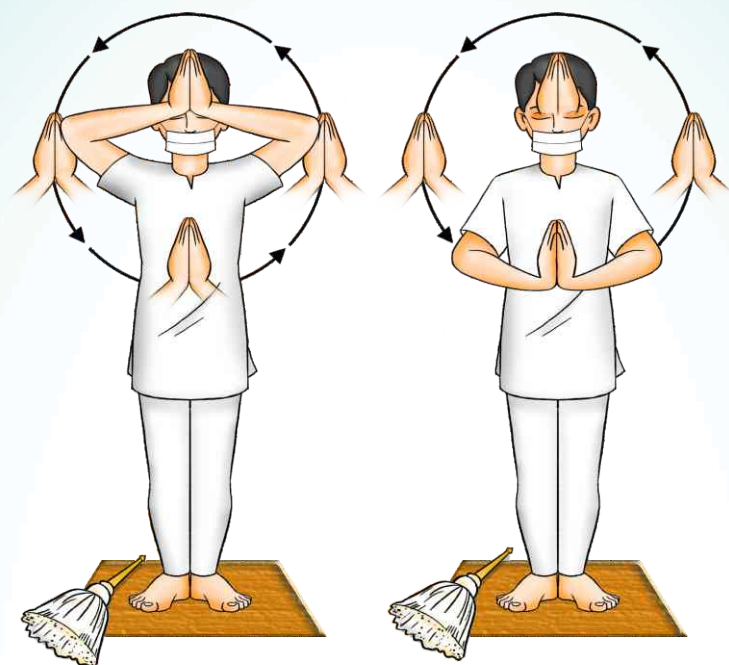
- वंदन पाठ अर्थ सहित शुद्ध उच्चारण के साथ सीखना है।

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 दें।

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 circumbulation three times.



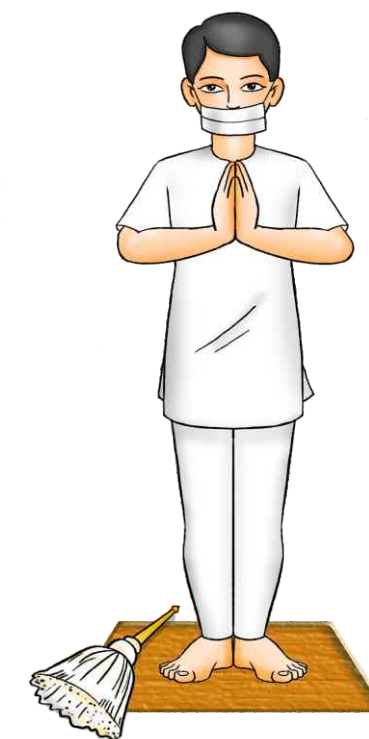
अब 'वंदन-मुद्रा' में बैठकर 'वंदामि नमंसामि' बोलते समय थोड़ा सा आगे झुकें, सीधे होकर फिर 'पज्जुवासामि' तक के पाठ का स्पष्ट उच्चारण करें।

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 - Mudra'. 'Panchang - Mudra' 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 sukhсата 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. समण-समणियों को नमस्कार करने के लिए क्या कहना चाहिए ?
» " वंदामि-नमंसामि !"

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

४. '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 ।

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

आपको करना है :

- विधि सहित वंदना सीखें तथा सदैव साधु-साध्वियों को विधि सहित वंदना करें ।

You have to do :

- Learn Vandana systematically and always perform Vandana to Sadhus-Sadhvis with the given system.

आपको ध्यान रखना है :

- वंदना करते समय मुँह पर सदा हाथ, रूमाल या मुखवस्त्रिका का प्रयोग करें ।

You have to remember :

- While doing Vandana always use hand, handkerchief or Mukhvastrika to cover mouth.



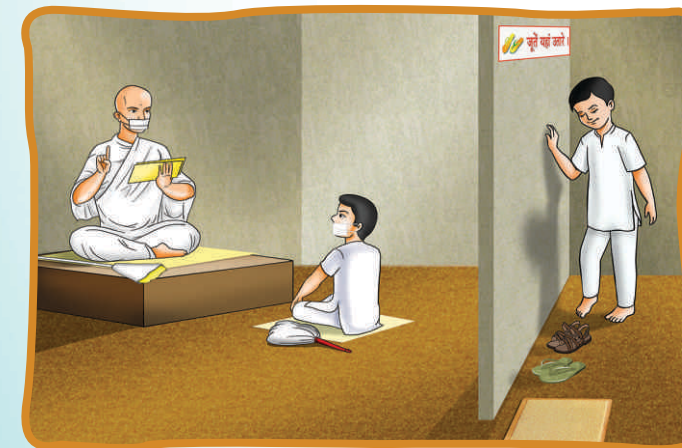
साधु-साध्वियों के दर्शन करने जाएँ, तब विवेक पूर्वक चलना चाहिए । कोई जीव जंतु पैर के नीचे दब न जाये, इसकी सावधानी रखनी चाहिए ।

Whenever one goes to the Sadhu/Sadhvis for paying obeisance (performing darshan-seva), one should walk with sanity and prudence. Such precaution must always be taken care of that no living organism comes under the foot and is harmed.



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

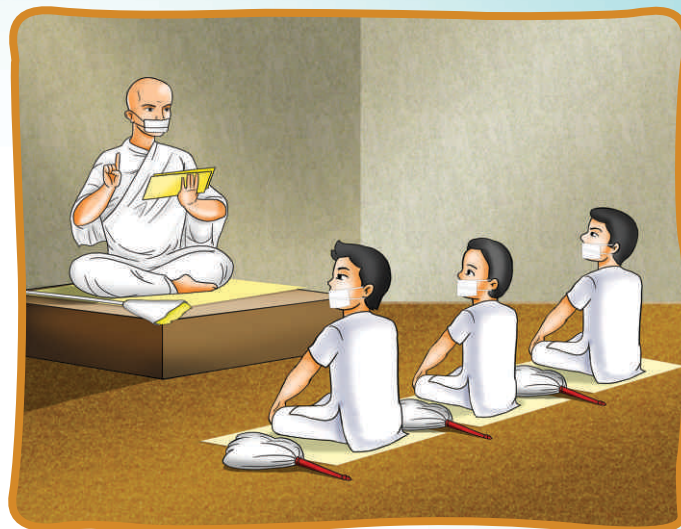
One should put off his sandals/shoes and place them at a proper place. Then perform Vandana reciting 'Tikkhuto Paath' in the prescribed manner. Similarly, while doing Vandana one should keep their mouth covered.





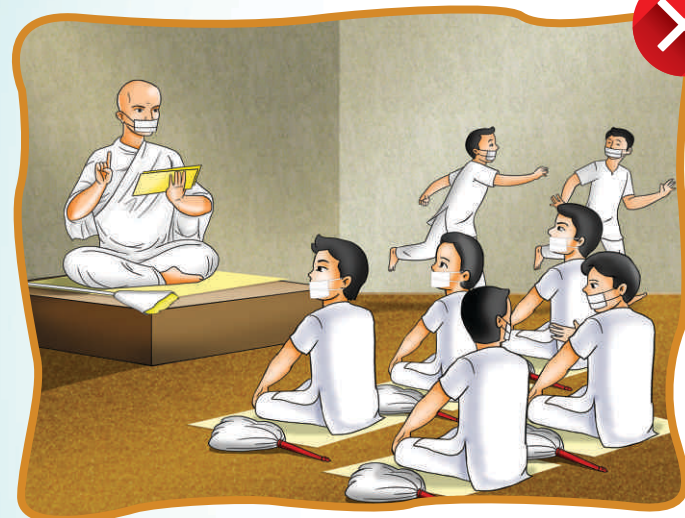
उनके पास आसन बिछाकर शांति से शालीनता पूर्वक बैठना चाहिए। साधु-साध्वियाँ जो ज्ञान की बातें बताएँ, उसे ध्यान से सुनना चाहिए तथा समझने की कोशिश करनी चाहिए।

One should sit near the Sadhus/Sadhvis gracefully and quietly on a asan. Listen attentively the useful teachings rendered by them and should also try to grasp them.



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

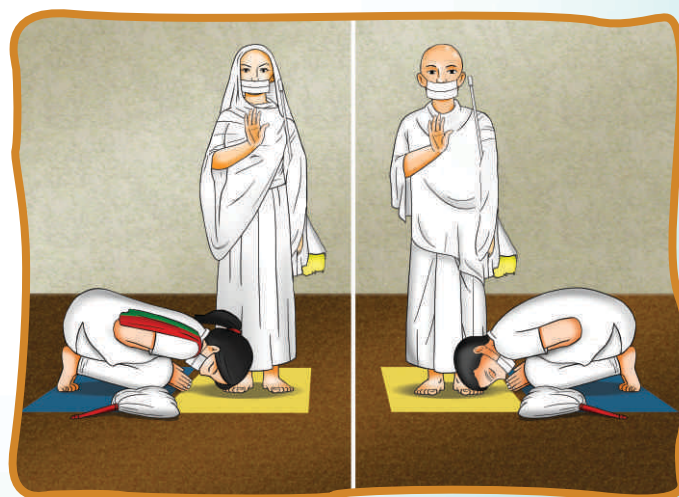
At the vicinity where Sadhu/Sadhvis are residing, one should not make noise or express playfulness (leaping and jumping etc.) and engage in mutual discussions.



बालक साधुओं के चरण स्पर्श करके वंदना कर सकते हैं, साध्वियों के चरण स्पर्श नहीं कर सकते। बालिका 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 by touching their feet but they are not allowed to touch the feet of Sadhus while performing 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 - '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-Seva 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.

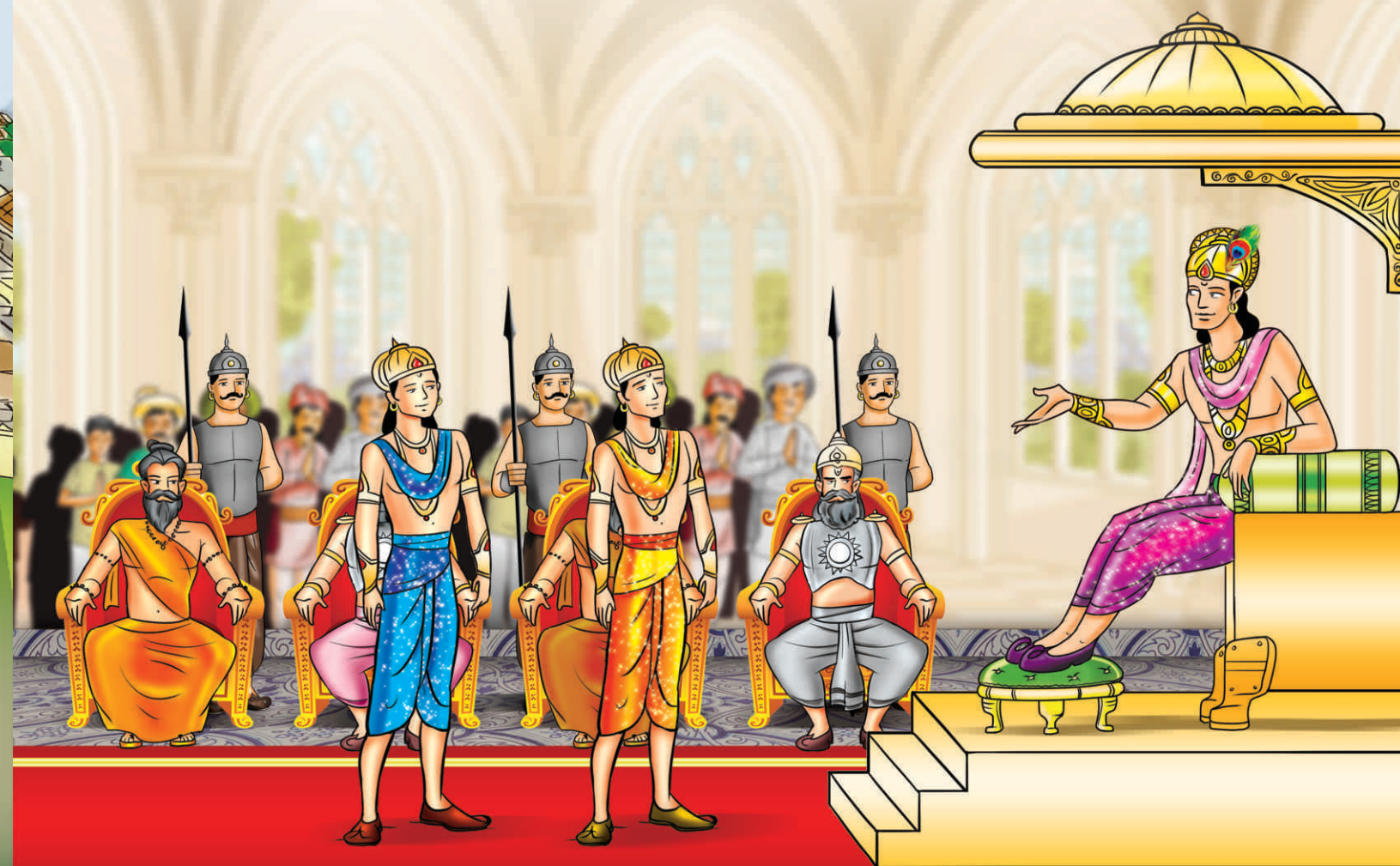


भगवान् ने अपने प्रवचन में वंदना के बारे में बताते हुए द्रव्य वंदना और भाव वंदना का वर्णन किया। वासुदेव इस व्याख्या से बहुत प्रभावित हुए। प्रवचन सुनने के बाद श्रीकृष्ण महलों में आ गए।

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.

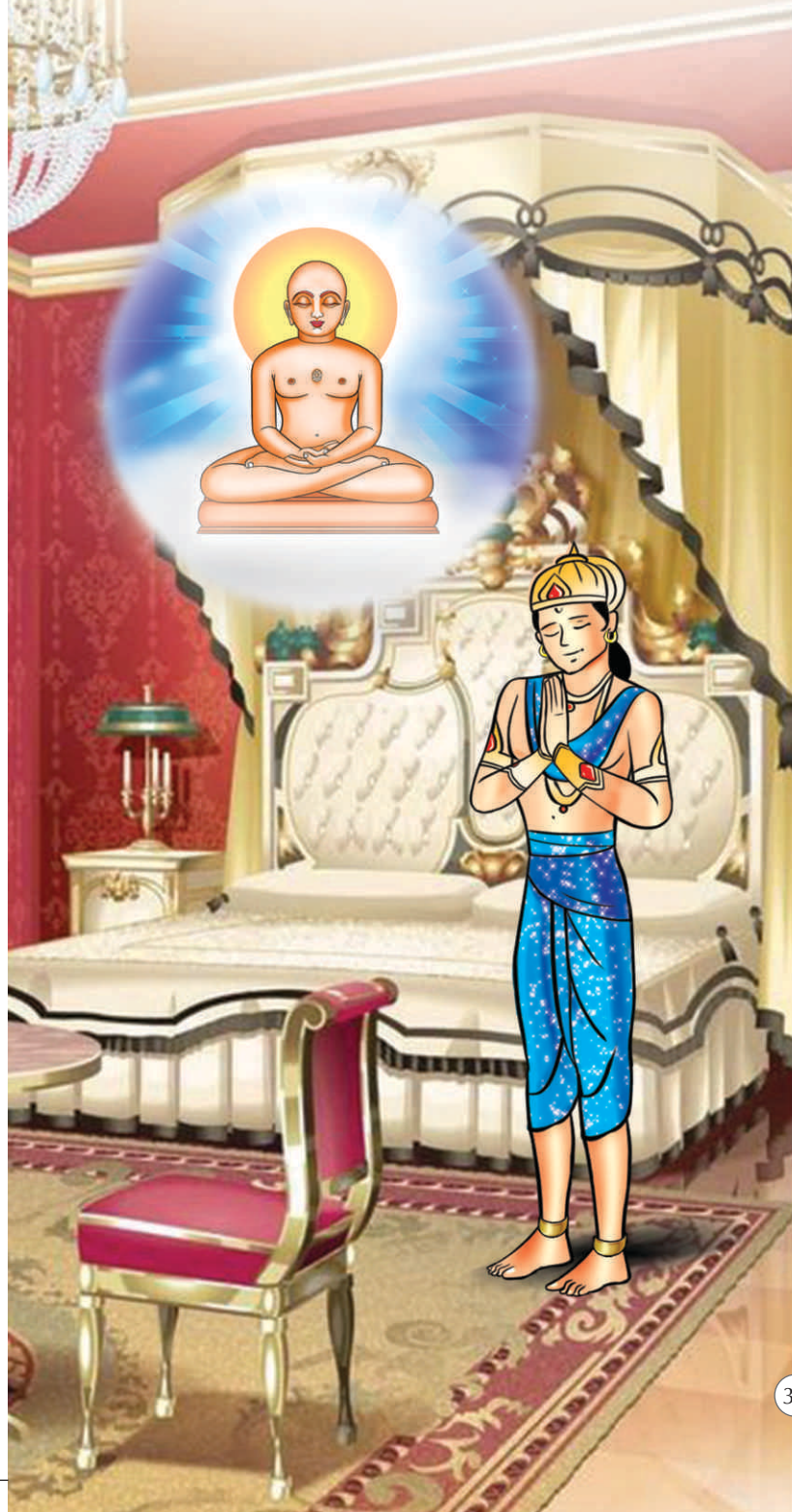
Shrikrishna had several sons - Shamba, Paalak etc. He told his sons - “I will fulfill the demand of the first one of you who will pay obeisance to Bhagwan Aristanemi tomorrow.”





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.



38

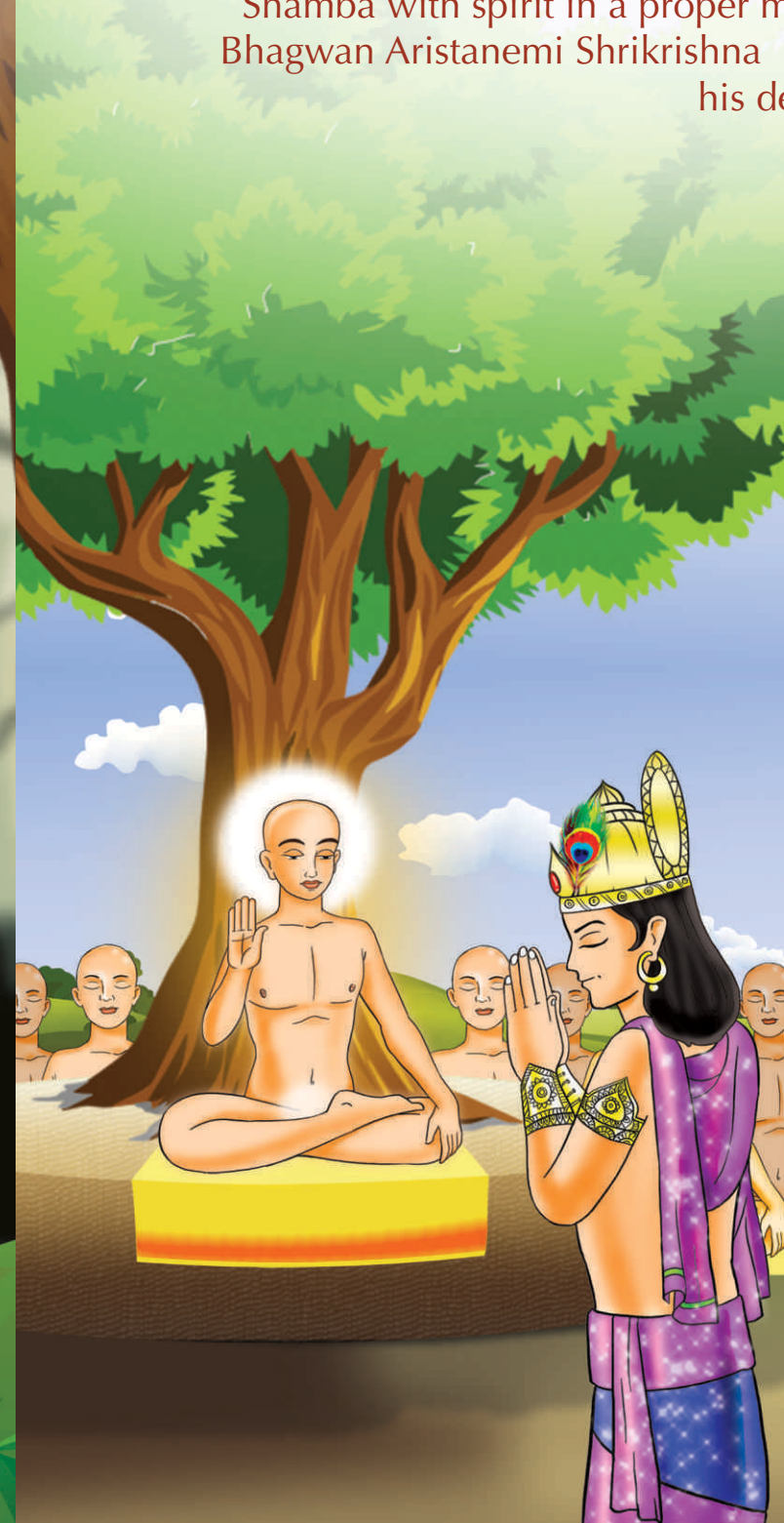


वासुदेव श्रीकृष्ण ने भगवान् अरिष्टनेमि के दर्शन किये और पूछा - “भगवन् !
आज आपको पहले किसने वंदना की ?”

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 visited 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.



39

