



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
 Agaadh - 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.
- By 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 refuge with them. 'Mangal Paath' is a very powerful mantra.

चत्तारि मंगलं

Chattari mangalam

अरहंता मंगलं
 सिद्धा मंगलं
 साहू मंगलं
 केवलि पण्णत्तो धम्मो मंगलं

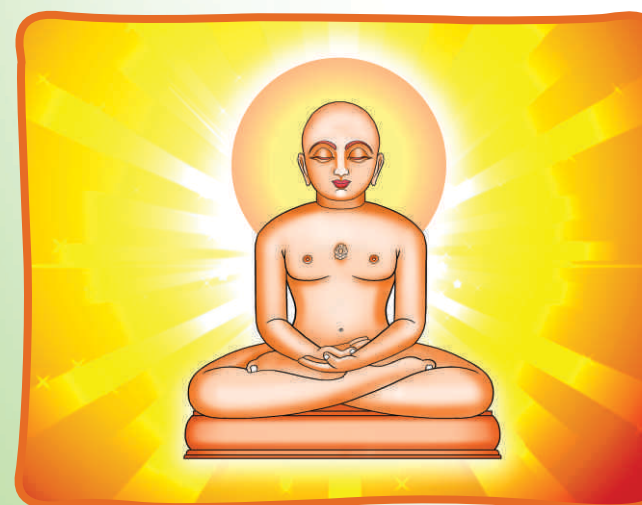
Arahanta mangalam
 Siddha mangalam
 Sahoo mangalam
 Kevali pannatto
 dhammo mangalam

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

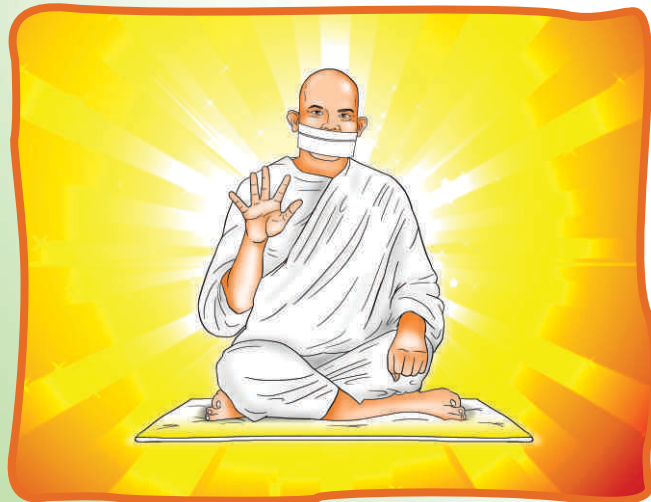
Sahoo loguttama

Kevali pannatto
dhammo loguttamo

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



साधु

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.

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.



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) ?

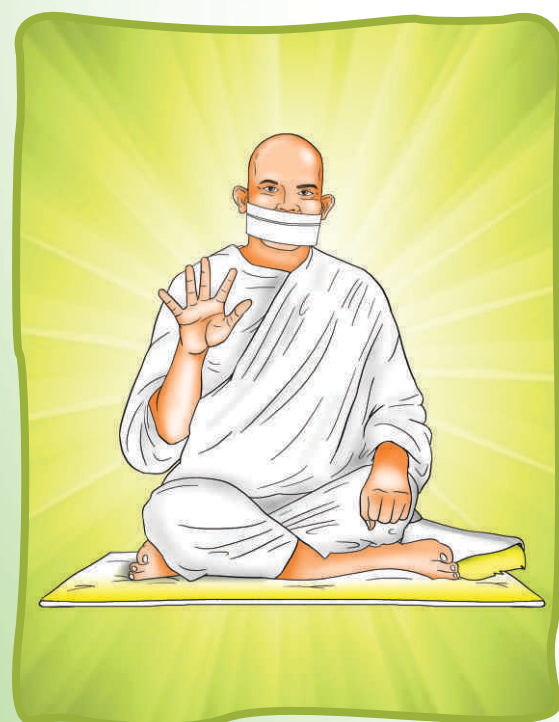
» Those who follow and practice
five Mahavratas are known as
Guru - Acharya.

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 your success.



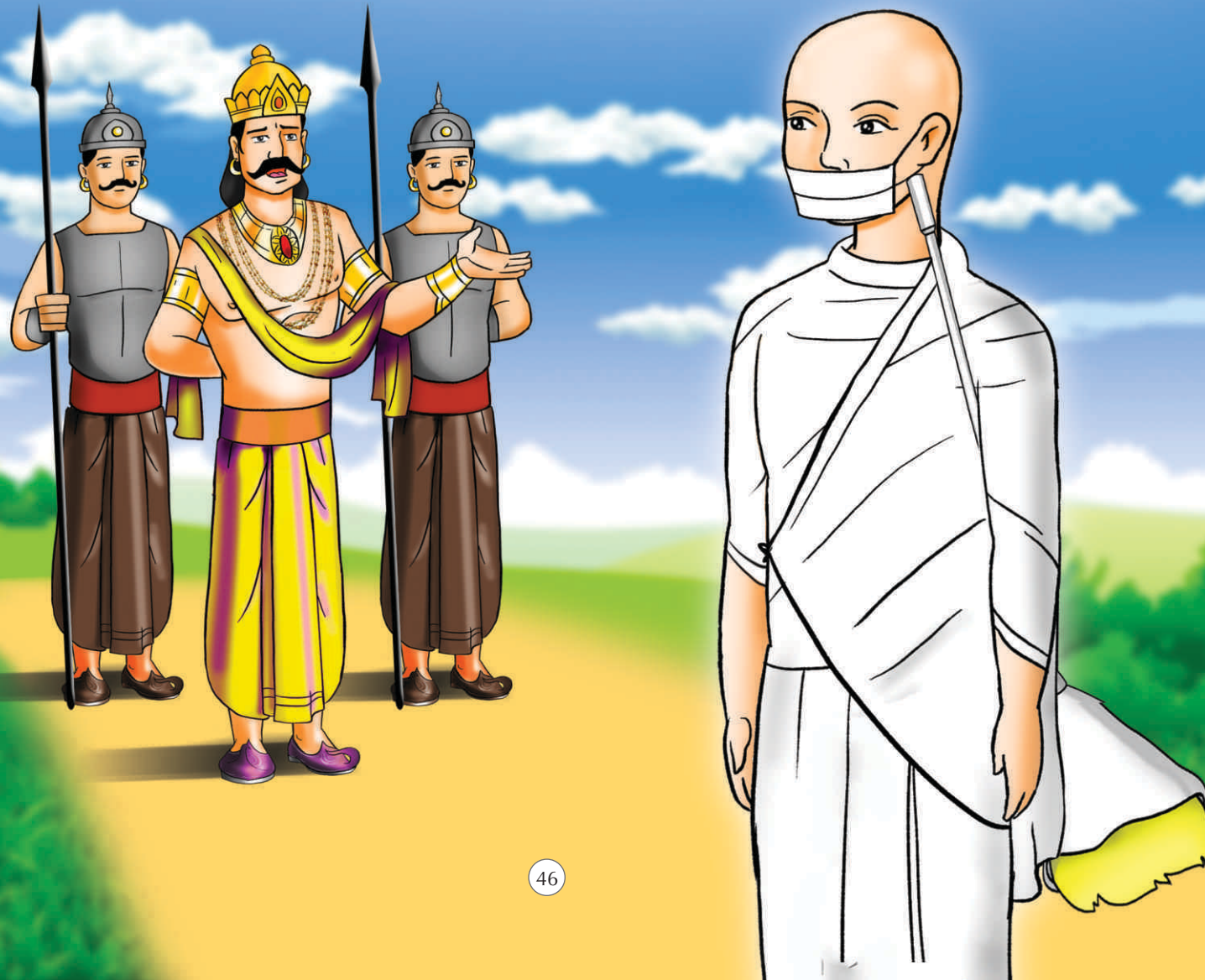
पाठ ३ Lesson 3
धर्म की शरण Refuge to Dharma

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 regain 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।”

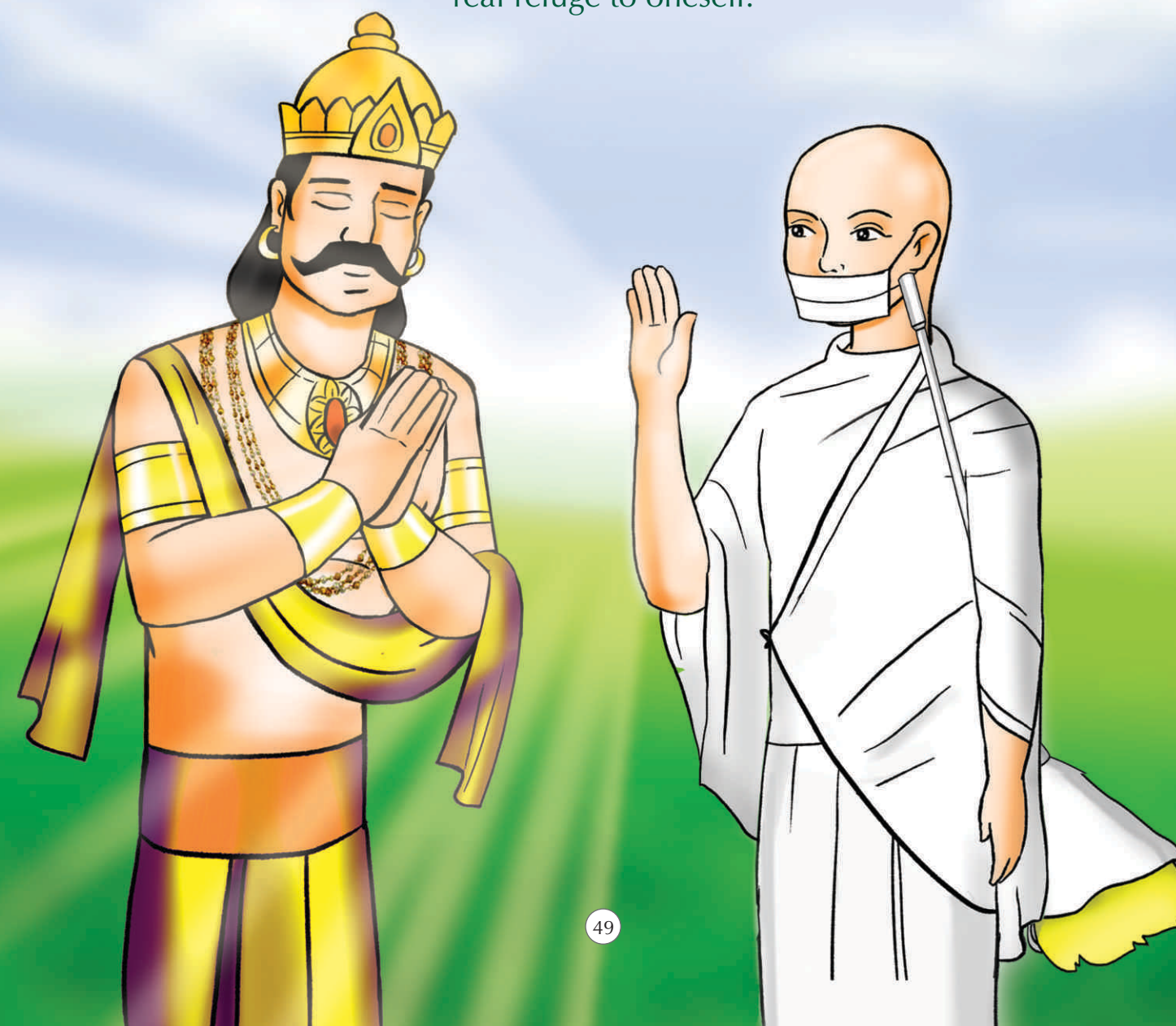
“माता-पिता की आज्ञा लेकर मैं मुनि बन गया और सभी प्राणियों का नाथ बन गया। उन सबको मुझसे त्राण मिल गया। यह है मेरी सनाथता।”

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 refuge 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 - Enlightenment 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.





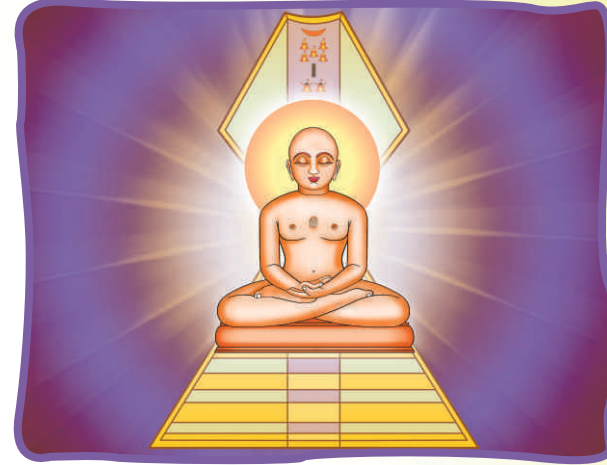
इकाई ६ Unit 6

पाठ १ Lesson 1

चतुर्विंशति-स्तव Chaturvinshati-stav



१. लोगस उज्जोगरे,
१. लोक में उद्योत करने वाले,
1. Logassa Ujjoyagare,
1. Illuminator to the
whole Universe,



धम्मतिथ्यरे 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 करूंगा ।
Chauvisampi Kevali.
The twenty four
Kevalgyanis.



52

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 पुष्पदंतं, 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 ॥

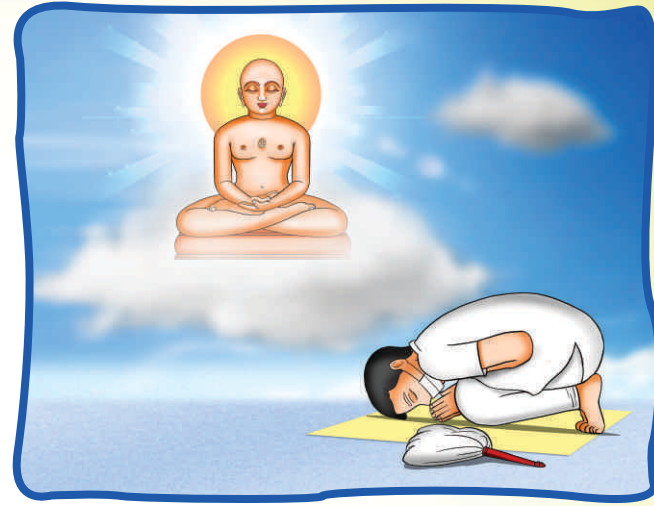
4. Kunthum Aram cha Mallim, Vande Munisuvvayam Namijinam cha.
Vandami Ritthanemim, Paasam tah Vadhmanam cha.

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

53



५. एवं मए अभिथुआ,
५. इस प्रकार जिनकी मैंने स्तुति की है,
5. Evam Maye Abhithuva,
5. In this manner
worshipped by me,

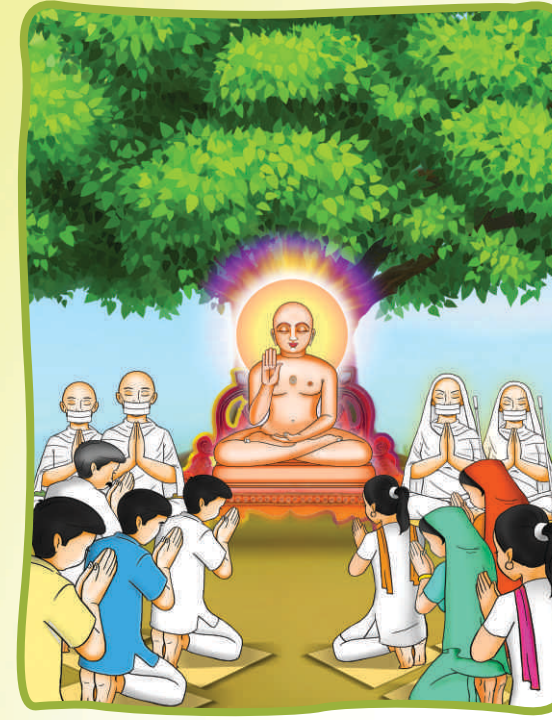


विहय-रयमला पहीणजर-मरणा ।
जो कर्म रज-मल से रहित है,
जो जरा और मरण से मुक्त हो चुके हैं,

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

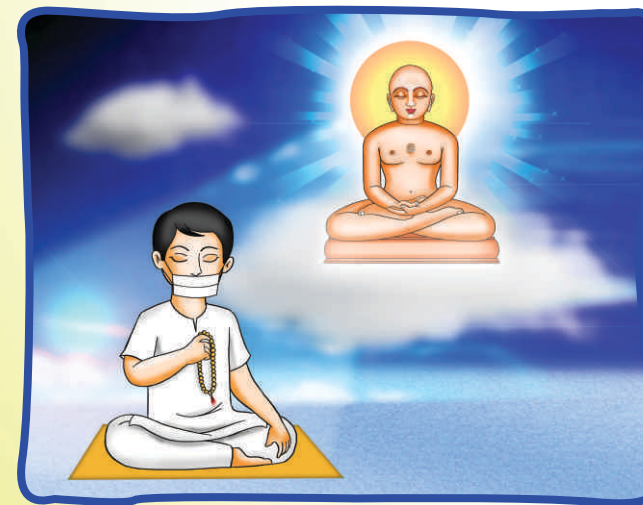
चउवीसंपि जिणवरा तित्थयरा मे पसीयंतु ॥
वे चौबीस जिनवर, तीर्थंकर मुझ पर प्रसन्न हों ।

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.



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

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

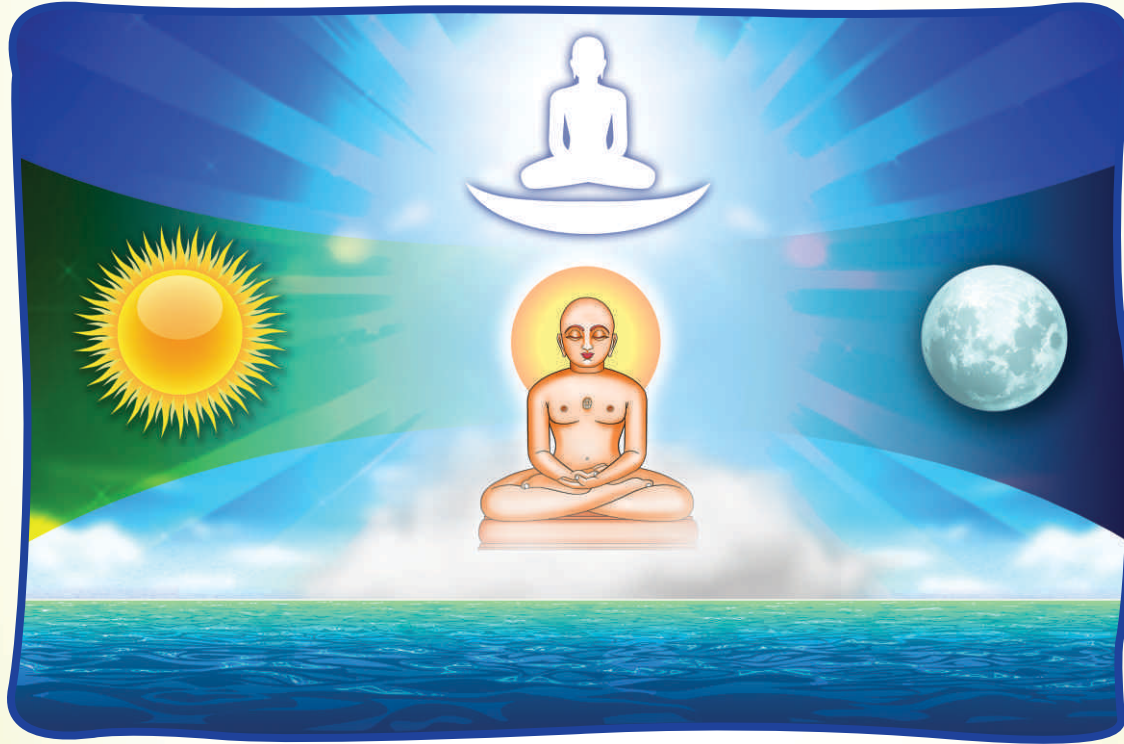


७. चंदेसु निम्मलयरा, आइच्चेसु अहियं पयासयरा ।
सागरवरगंभीरा, सिद्धा सिद्धिं मम दिसंतु ॥

७. जो चंद्रमाओं से भी निर्मलतर, सूर्यो 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
तीर्थकर परम्परा Tradition of Tirthankaras



साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका रूपी धर्मशासन को तीर्थ कहा जाता है । उनकी स्थापना करने वाले तीर्थकर या अरहंत कहलाते हैं । तीर्थकर 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 तीर्थकरों के नाम क्रम से सीखने हैं।

You have to do :

- Learn names of twenty four Tirthankars in correct sequence.



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. तीर्थकर किसे कहते हैं ?

» तीर्थ की स्थापना करने वाले तीर्थकर कहलाते हैं।

2. Who are Tirthankars ?

» One who establishes these four fold foundation is called Tirthankar.

३. तीर्थकर के अन्य नाम बतायें ?

» अरहंत, जिन।

3. What are other names of the Tirthankar ?

» Arahant, Jina.

४. इस अवसर्पिणी काल में कितने तीर्थकर 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 तीर्थकरों 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 तीर्थकर का नाम बताओ ?

» भगवान् श्री ऋषभ प्रभु।

6. Name the first Tirthankar of this era ?

» Bhagwan Shri Rishabh Prabhu.

७. इस युग के अंतिम तीर्थकर का नाम बताओ ?

» भगवान् श्री महावीर प्रभु।

7. Name the last Tirthankar of this era ?

» Bhagwan Shri Mahavir Prabhu.



पाठ ४ Lesson 4
तीर्थकर अर्चना Tirthankar Archana

परम श्रद्धा से करूँ तीर्थकरों 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 छट्टे 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 ॥ 1 ॥

ग्यारहवें श्रेयांस जिनवर, वासुपूज्य नमूँ सदा, विमल और अनन्त स्वामी, धर्म जपता सर्वदा ।
शान्ति, कुन्थु जिनेश्वर 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 ॥ 2 ॥

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 ॥ 3 ॥

तर्ज : वंदना आनंद पुलकित विनय नत हो मैं करूँ ।
Tarj : Vandana anand pulkit vinay nat ho main karun.

आपको करना है :

- तीर्थकर 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

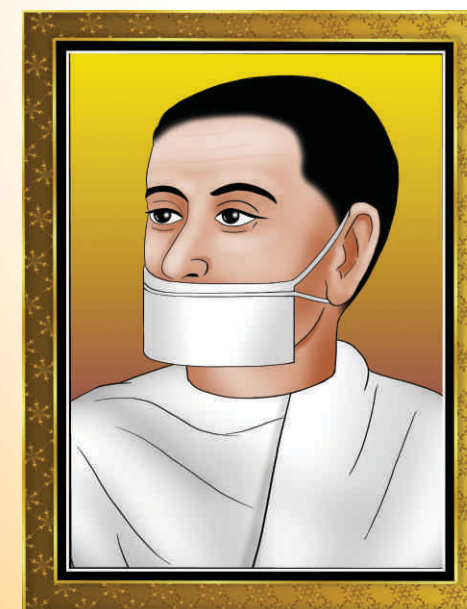


धर्मसंघ के प्रमुख को आचार्य कहा जाता है । जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ में एक आचार्य की परम्परा है । वर्तमान आचार्य ही अपना उत्तराधिकारी नियुक्त करते हैं ।
तेरापंथ की आचार्य परम्परा इस प्रकार है :

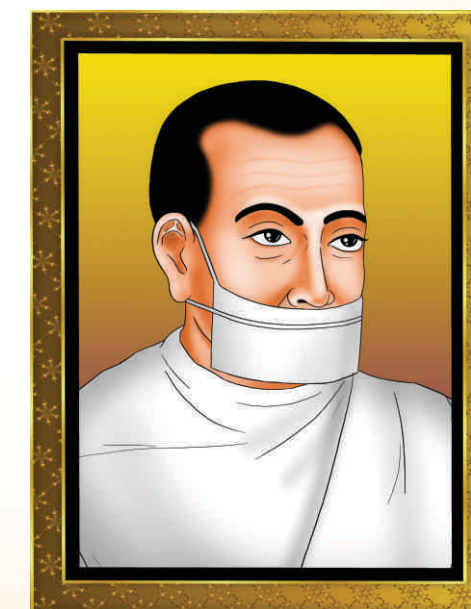
Acharya is the head of a religious sect. In Jain Shwetamber Terapanth religious order there is a tradition of following one Acharya. Only the present Acharya nominates his successor. The tradition of Acharyas in Terapanth is as follows :



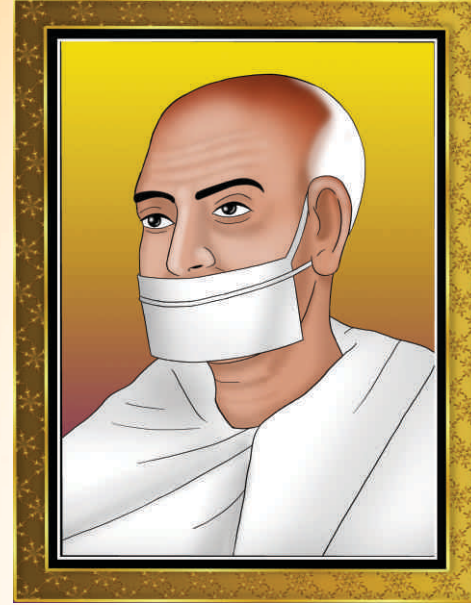
आचार्य श्री भीखण जी
Acharya Shri Bhikhan ji



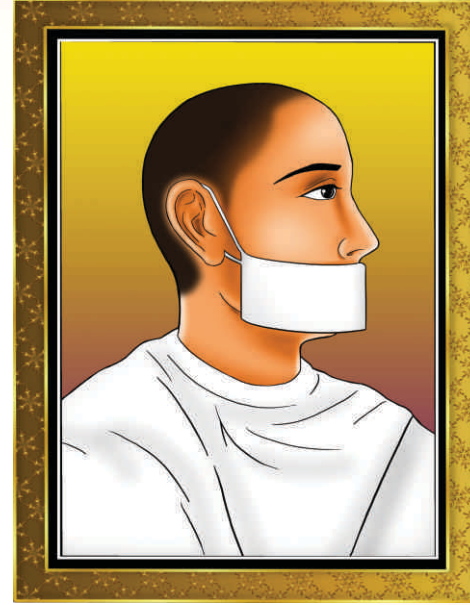
आचार्य श्री भारमल जी
Acharya Shri Bharmal ji



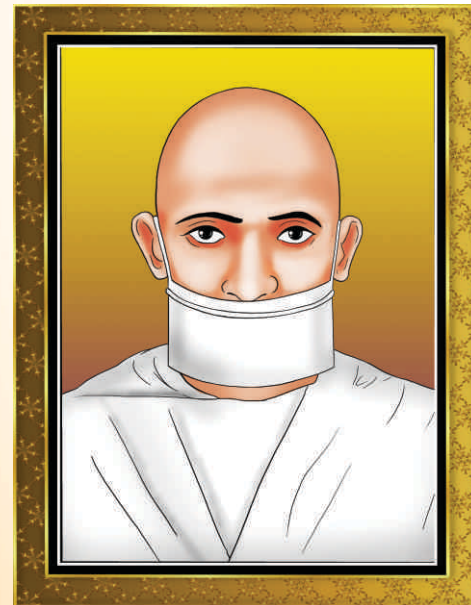
आचार्य श्री रायचंद जी
Acharya Shri Raichand ji



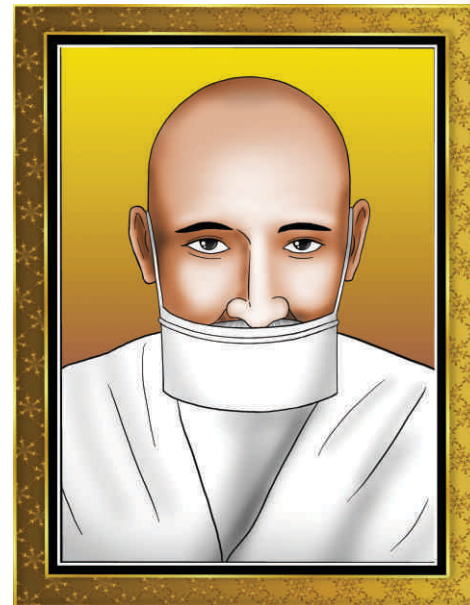
आचार्य श्री जीतमल जी
Acharya Shri Jeetmal ji



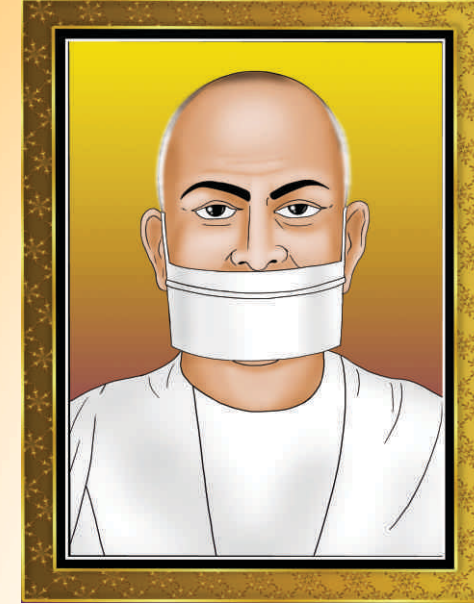
आचार्य श्री मघराज जी
Acharya Shri Maghraj ji



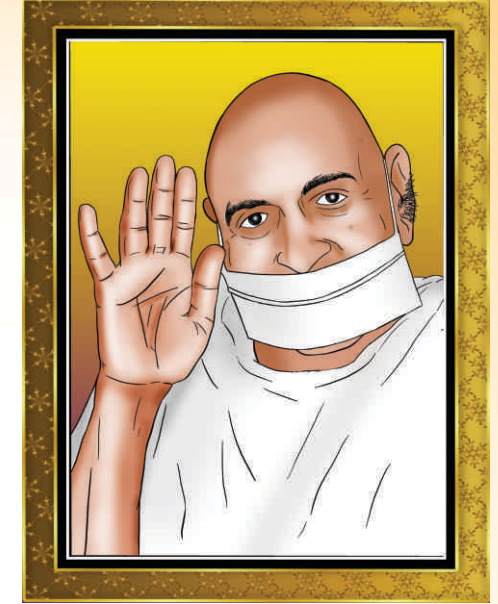
आचार्य श्री माणकलाल जी
Acharya Shri Manaklal ji



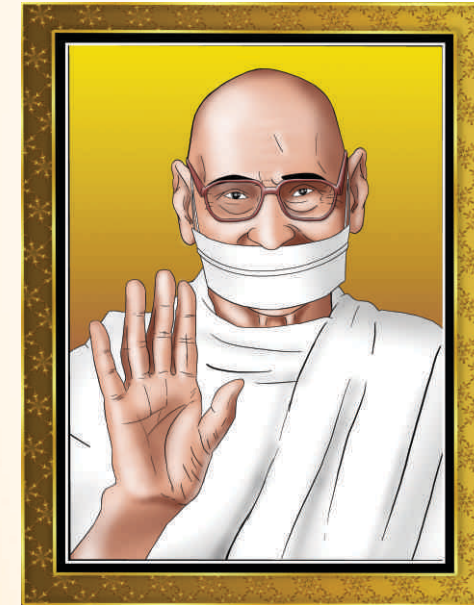
आचार्य श्री डालचंद जी
Acharya Shri Dalchand ji



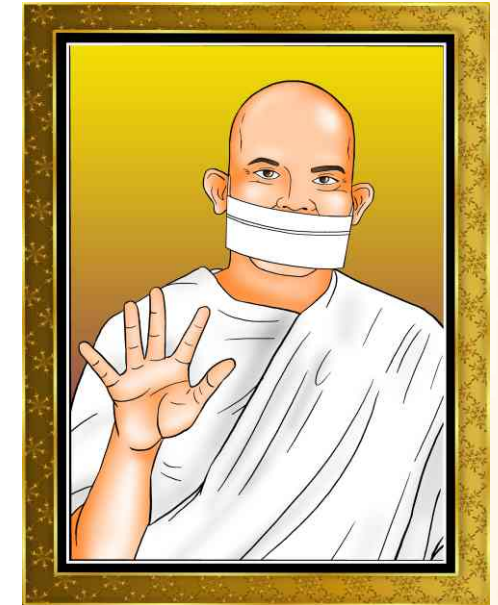
आचार्य श्री कालूराम जी
Acharya Shri Kaluram ji



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 Dharmasangh

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 Lesson 3
समय की सूझ 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 'भिक्षु' 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 Terapanth. 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।”

आश्चर्य होकर ठाकुर धीरे-धीरे चलने लगे। भीखणजी ने खेतों में जाकर नसवार की खोज की, पर वह नहीं मिली। उन्होंने तब एक कंड़े 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 कदमों से चलने लगे।
सूर्यास्त से पूर्व ही दोनों घर पहुँच गए।

वस्तुतः आचार्य भिक्षु की सूझ-बूझ अद्वितीय थी।

Looking upon the packet, yawning Thakur's eyes started shining 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 :

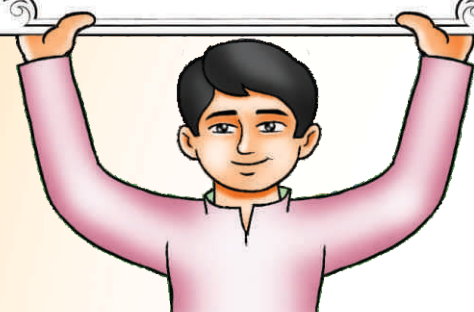
- Listen or read other incidences from Acharya Bhikshu's life.



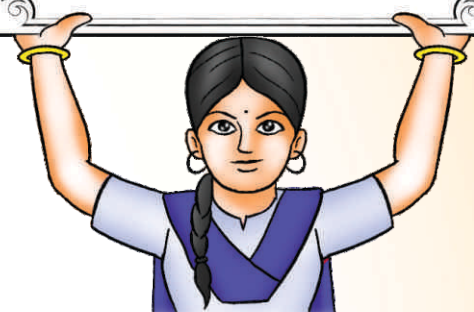
पाठ ४ Lesson 4
उद्घोष Slogans



१. अहिंसा के अवतार भगवान
श्री महावीर स्वामी की जय हो ।
1. Ahinsa ke Avataar
Bhagwan Shri Mahavir
Swami ki Jai Ho.



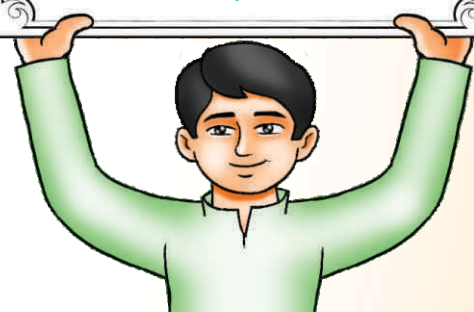
२. क्रांतिकारी आचार्य
श्री भिक्षु की..... जय हो ।
2. Krantikari Acharya
Bhikshu kiJai Ho.



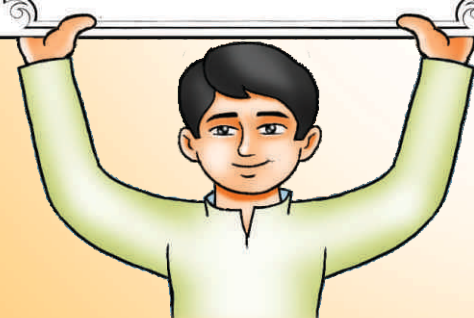
३. अणुव्रत प्रवर्तक
युगप्रधान आचार्य
श्री तुलसी की..... जय हो ।
3. Anuvrat Pravartak
Yug Pradhan Acharya
Shri Tulsi ki Jai Ho.



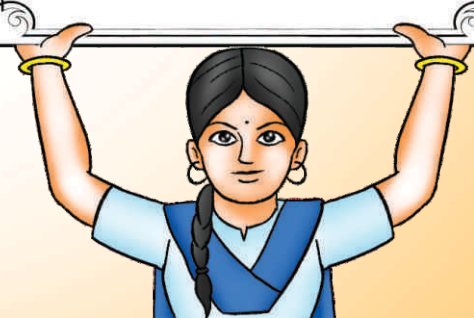
४. प्रेक्षा प्रणेता युगप्रधान आचार्य
श्री महाप्रज्ञ की जय हो ।
4. Preksha Praneta
Yug Pradhan Acharya
Shri Mahapragya
ki Jai Ho.



५. महातपस्वी आचार्य
श्री महाश्रमण की जय हो ।
5. Maha Tapasvi Acharya
Shri Mahashraman
ki Jai Ho.



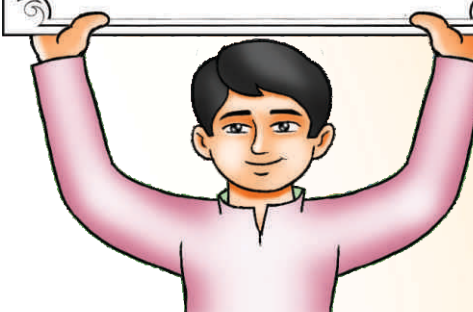
६. जैन धर्म की जय हो ।
6. Jain Dharm
ki Jai Ho.



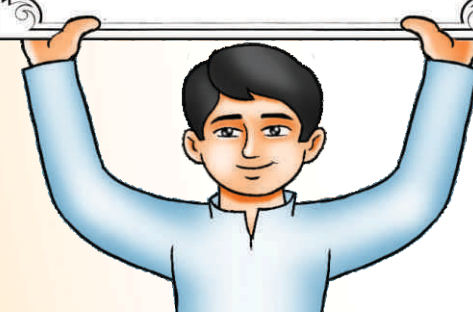
७. मानव धर्म की जय हो ।
7. Manav Dharm
ki Jai Ho.



८. सत्य धर्म की जय हो ।
8. Satya Dharm
ki Jai Ho.



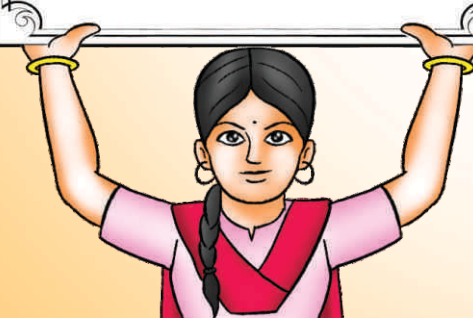
९. अहिंसा धर्म की जय हो ।
9. Ahinsa Dharm
ki Jai Ho



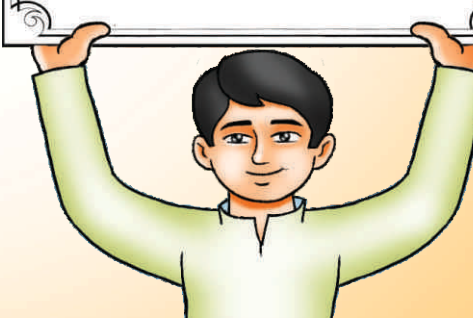
१०. तेरापंथ की क्या पहचान
एक गुरु और एक विधान ।
10. Terapanth ki kya
Pahchan Ek Guru aur
ek Vidhaan.



११. तेरापंथ की क्या पहचान
धर्म अहिंसा - त्याग प्रधान ।
11. Terapanth ki kya
Pahchan Dharm Ahinsa
- Tyag Pradhan.

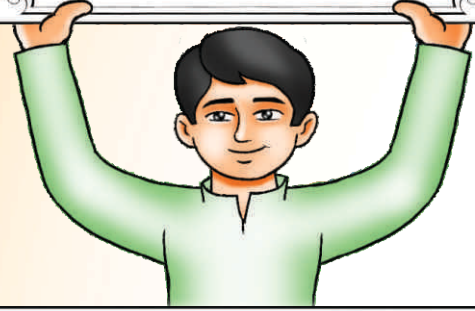


१२. महावीर ने क्या सिखलाया
समता धर्म - समता धर्म ।
12. Mahavir ne kya
Sikhlaya Samta dharm
- Samta dharm.





१३. गुरु भिक्षु ने क्या दिखलाया
तेरापंथ - तेरापंथ ।
13. Guru Bhikshu ne kya
Dikhlaya Terapanth
-Terapanth.



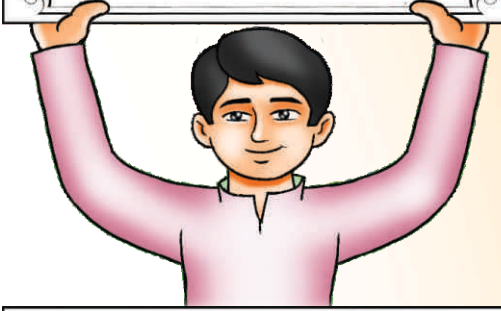
१४. जयाचार्य ने क्या बतलाया
मर्यादा और अनुशासन ।
14. Jayacharya ne kya
Batlaya Maryada
aur Anushasan.



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



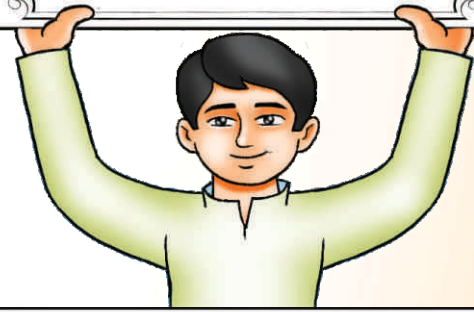
२०. सादा जीवन उच्च विचार
.... मानव जीवन का श्रृंगार ।
20. Sada jeevan
Uchch vichar Manav
jeevan ka Shringar.



१५. आलोकित नभ धरा दिगंत
हे प्रभो ! यह तेरापंथ ।
15. Alokita nabh Dhara
Digant He Prabho!
Yah Terapanth.



१६. घर-घर जागे सदसंस्कार
ज्ञानशाला का यह उपहार ।
16. Ghar ghar jaage
Sadsanskar Gyanshala
ka yah Uphar.



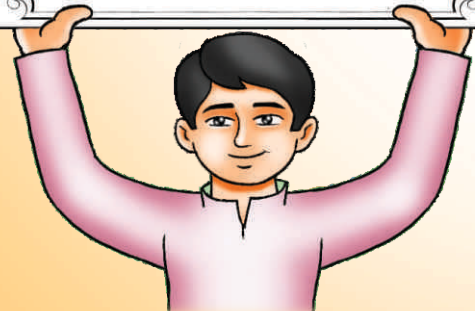
२१. कैसे बदले जीवन धारा
प्रेक्षा ध्यान साधना द्वारा ।
21. Kaise badle
Jeevan dhara Preksha
Dhyan Sadhana dwara.



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



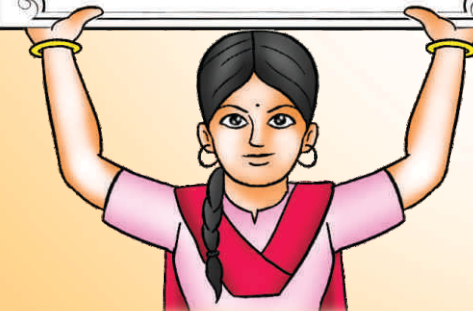
१७. संस्कारों की अद्भुत शाला
मेरी प्यारी ज्ञानशाला ।
17. Sanskaron ki
Adbhut shala Meri pyari
Gyanshala.



१८. जीवन उच्च बनाएंगे
ज्ञानशाला हम जाएँगे ।
18. Jeevan uchch
Banayenge Gyanshala
hum Jayenge.



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 है। कार्य क्षमता का विस्तार होता है 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

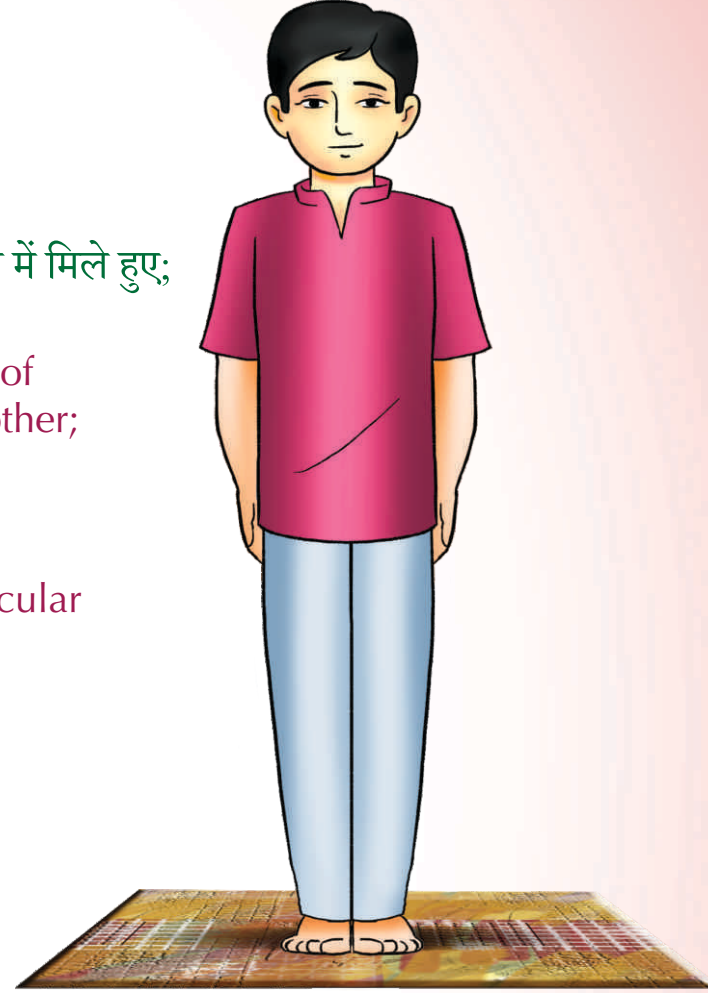
१. समपादासन
1. Sampaadasana

विधि :
Method :

१. सीधे खड़े रहें। दोनों पैर के एड़ी-पंजे 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.



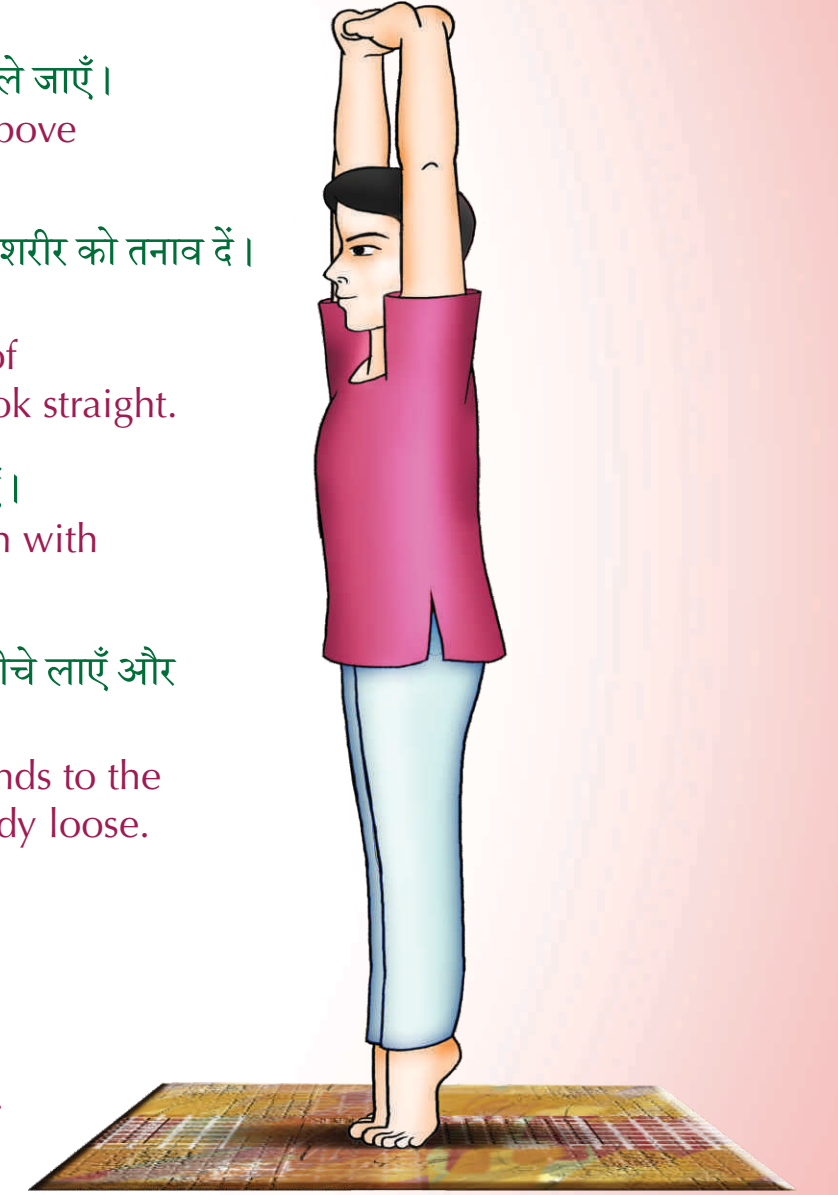
२. ताड़ासन
2. Taadaasana

विधि :
Method :

१. एड़ियाँ मिली हुई, पंजे 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 - Sanskar Bodh -
मैत्री और एकता 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 the flock of pigeons together went in search of grains. While flying they saw a lot 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 their chief 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 heed 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.

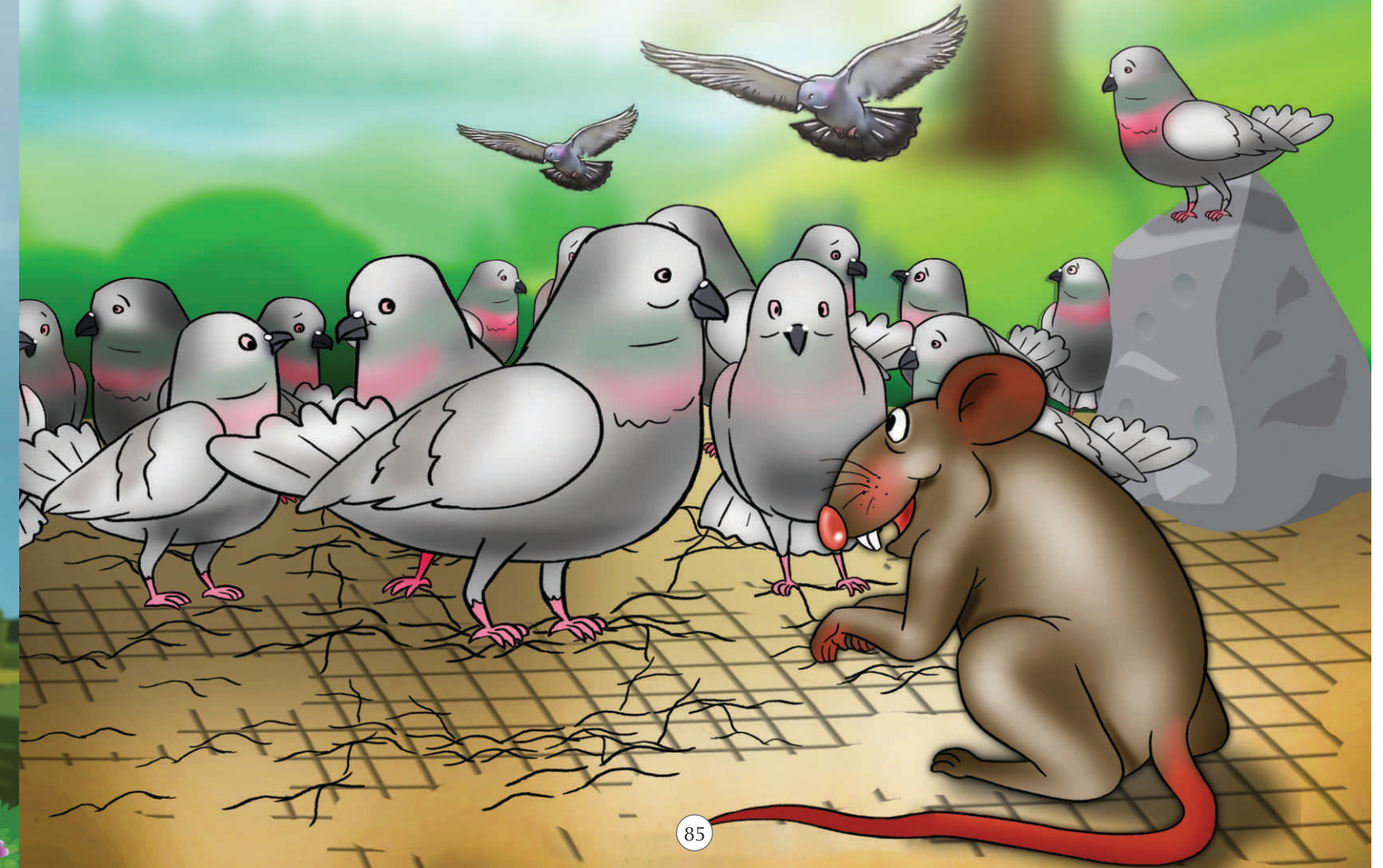
With every step of the hunter coming near the pigeons started regretting. At that moment the wise old pigeon said-“Don't waste time, and do not lose your courage.” He again said that if all of them made a joint effort they would be able to fly away with the net itself. The wise pigeon knew that unity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

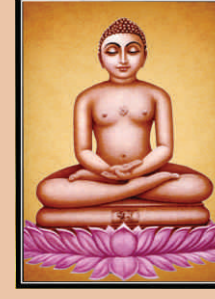


कहानी से आपने समझा :

- 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.

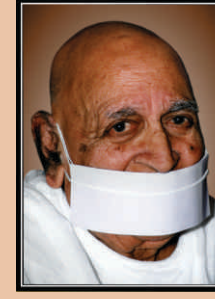
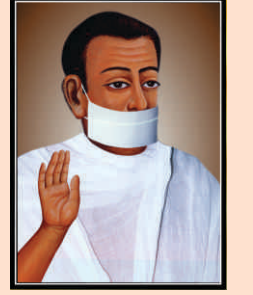


अहंकार, क्रोध, प्रमाद, रोग तथा आलस्य - ये शिक्षा प्राप्ति में बाधक हैं, अतः इनसे बचें।

- भगवान् महावीर

वृक्ष की जड़ सूख जाने पर शाखा-प्रशाखा सब सूख जाती हैं।
व्यक्ति के भीतर से विनय का गुण निकल जाने पर सब गुण समाप्त हो जाते हैं।

- आचार्य भिक्षु

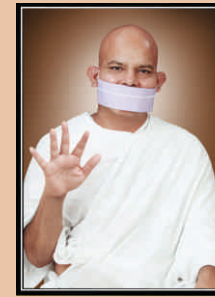
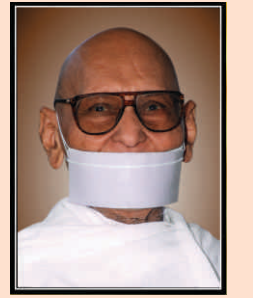


संस्कारों की रेखा खींचने का सही समय शैशव है।
ये सदसंस्कार ही जीवन को परिमार्जित करते हैं।
संस्कारों की शुद्धि के लिए सत्संग श्रेष्ठ माध्यम है।

- आचार्य तुलसी

पुस्तकीय ज्ञान का विकास सदसंस्कारों की नींव पर होता है।
सदसंस्कारों से प्रज्ञा तथा प्रज्ञा से सर्वांगीण विकास होता है।

- आचार्य महाप्रज्ञ



एक अच्छा संकल्प भी अनेक समस्याओं से बचाने वाला हो सकता है।
अपेक्षा है कि उसका निष्ठा के साथ पालन हो। वह तुम्हारा अभिन्न व सच्चा मित्र होगा।

- आचार्य महाश्रमण