



COOL COOL

गुरुकुल





विश्व बड़ी तेजी से बदल रहा है। शिक्षण पद्धति का बदलाव लगभग नाटकीय ढंग से हो चुका है। पुरानी गुरुकुल पद्धति को बदले तो सदियाँ, सहस्राब्दियाँ हो चुकी, नई शिक्षा शैली भी आमूल-चूल बदल रही है। शिक्षण का माध्यम Black Board, Books से बदल कर Digital होता जा रहा है। बच्चे Online पढाई के आदी हो रहे हैं। उन्हें कार्टून और Animations के जरिए शिक्षा मिल रही है। ऐसे में धार्मिक शिक्षण के इच्छुक व्यक्तियों के लिए भी नई पद्धति अनिवार्य होती जा रही है।

Games व गैजेट्स में उलझे बच्चों को धर्म की ओर आकर्षित करना आज के युग की सर्वोच्च चुनौती है। नई पीढ़ी के संतों को नए युग के बच्चों के Taste का पता होता है। पूज्य संघनायक शास्त्री श्री पद्मचन्द्र जी म. के शिष्य श्री दिनेश मुनि जी नई पीढ़ी के बुद्धिजीवी, आगमाभ्यासी संत हैं। इन्होंने पहले '25 बोल - with a Twist' पुस्तक का लेखन किया। उसकी सफलता ने इन्हें तथा प्रत्येक धार्मिक व्यक्ति को संतुष्टि प्रदान की। इस बार इन्होंने बच्चों को ही Focus करते हुए कुछ आगमिक विषयों को नए अंदाज़, नए Format में प्रस्तुत किया है।

विषयों को सार-संक्षेप में कहने की विधा 'थोकड़ा' (स्तोक - Small Form) कहलाती है। प्राचीन विद्वानों ने विशाल आगमों के थोकड़े (Capsules of Knowledge) बनाकर महान् उपकार किया था, पर बाल मन के लिए उन्हें समझना कठिन है। इस पुस्तक में ये प्रयास किया गया है कि उपयोगी विषय को सरल भाषा व रोचक शैली में पेश किया जाए, जिन्हें बच्चे शीघ्र समझ सकें। भावना यही है कि आज के उभरते हुए बालक व किशोर (Teenagers) अपने धर्म से जुड़कर जीवन व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन ला सकें।

इस वर्ष उत्तर भारत की धरा पर पूज्य गुरुदेव संघशास्ता श्री सुदर्शन लाल जी म. की जन्म-शताब्दी का महायज्ञ चल रहा है। इस महायज्ञ में श्रुत आहुति के रूप में इस पुस्तक की कल्पना जागृत हुई जो पूज्य गणाधीश श्री प्रकाश चन्द्र जी म. की कृपा और संघ-संचालक श्री नरेश मुनि जी म. के कुशल निर्देशन में साकार हो रही है।

पुस्तक के कार्य में चिरं. अभिषेक जैन (पानीपत) ने कंधे से कंधा मिलाकर सहयोग दिया है। बहन मेघा जैन (सूरत), संदीप जैन (शालीमार बाग) ने भी बहुमूल्य सेवाएँ दी हैं। जिनशासन में ऐसी कृतियाँ और उभरें, इस भावना के साथ पाठकों की प्रतिक्रिया की प्रतिक्रिया रहेगी।

# प्रकाशकीय

**Children are the Future of the Nation** - बच्चे राष्ट्र का भविष्य होते हैं। इस भविष्य को सजाने-संवारने का प्रयास प्रत्येक समाज व धर्म करता है। नई पीढ़ी को अच्छे संस्कार देना बहुत बड़ा Challenge है। इस Challenge को गुरु कृपा से हमने स्वीकार किया। हमारी इस यात्रा में Milestone के रूप में यह पुस्तक आ रही है- **'Cool-Cool-गुरुकुल'**।

प्राचीन युग में गुरुकुलों में गुरु के अनुसार अध्ययन चलता था, किन्तु इस पुस्तक में बच्चों के Interest के अनुसार विषय का प्रतिपादन है। बच्चे Cool-Cool होकर इस गुरुकुल का आनंद लेंगे।

इस पुस्तक से बच्चे Jainism की Basic Knowledge के साथ Moral व Ethical Values भी सीख सकेंगे। उनकी Personal व Social Life को संवारने में यह पुस्तक Grooming Course की भूमिका अदा करेगी।

**'गुरु सुदर्शन संघ'** के पूज्य संतों ने अपने इन्द्रधनुषी चिंतन से इस पुस्तक में रंग भरे हैं। बालकों की रग-रग में ये रंग समा जाएँगे, इस विश्वास के साथ...

**रविन्द्र जैन**  
जय जिनशासन प्रकाशन

# 1. JAI JINENDRA

Hi-Hello छोडिए

: अभिवादन के तरीके :  
(Ways of Greeting)



हिन्दू  
(Hindu)

नमस्ते  
राम-राम, राधे-राधे  
हरे कृष्णा



मुस्लिम  
(Muslim)

अस्सलाम आलेकुम  
वालेकुम अस्सलाम



सिक्ख  
(Sikh)

सत श्री अकाल  
वाहेगुरु



ईसाई  
(Christian)

Hello  
Good Day



जैन  
(Jain)

जय  
जिनेन्द्र



बुद्ध  
(Buddhist)

नमो बुद्धा



Spanish  
Hola  
होला



French  
Bonjour  
बोनजू



## जय जिनेन्द्र



:- जिनेन्द्र का अर्थ:-

1. जैन धर्म के संस्थापक (Founder) को जिनेन्द्र कहते हैं ।
2. जिनेन्द्र शब्द जिन + इन्द्र से बना है ।
3. अपनी सभी बुराईयों को जीतने वाले जिन कहलाते हैं ।  
उनमें जो इन्द्र (Supreme Power) के समान हैं, वे जिनेन्द्र कहलाते हैं।  
इन्हें तीर्थंकर भी कहते हैं।

:- जय जिनेन्द्र किनको बोलें:-



# 2. JAIN FESTIVALS

## 1. महावीर जयन्ती

Occasion	Month	Incident	Way of Celebration
<p>प्रभु महावीर का जन्म दिवस</p> <p>जन्म दिवस Birth Day</p> <p>Birth Day of Lord Mahavira</p>	<p>चैत्र</p> <p>March/ April</p>	<p>इस दिन कुंडलपुर (बिहार) में राजा सिद्धार्थ की पत्नी रानी त्रिशला की कुक्षि से प्रभु महावीर का जन्म हुआ था</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• प्रभात फेरी निकालना</li><li>• सामाजिक Level पर प्रभु के भजन, कीर्तन व आरती करना</li><li>• तपस्या करना</li></ul> 

## 2. अक्षय तृतीया

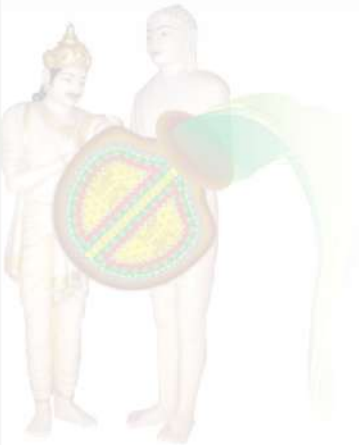
Occasion	Month	Incident	Way of Celebration
<p>प्रभु ऋषभदेव का पारणा दिवस</p> <p>पारणा दिवस Parna Day</p> <p>Parna Day of Lord Rishabhdev</p>	<p>वैशाख</p> <p>April/ May</p>	<p>इस दिन श्रेयांस कुमार के हाथों से गन्ने के रस द्वारा प्रभु ऋषभदेव की एक वर्ष की तपस्या का पारणा हुआ था</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• वर्षीतप★ का पारणा और नई तपस्या को प्रारंभ करना</li><li>• दान करना</li></ul> 

(★ वर्षीतप - एक साल तक Alternate Days में उपवास करना)

### 3. पर्युषण महापर्व

Occasion	Month	Incident	Way of Celebration
<p>आत्म-शुद्धि के आठ दिन</p> <p>8 Days of Self Purification</p>	<p>भाद्रपद</p> <p>August/September</p>	<p>इस दिन मानव समाज ने इकट्ठे होकर अशुद्ध आहार (Non-Veg.) को छोड़ने का संकल्प किया था</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• साल-भर की गलतियों के लिए क्षमा मांगना</li> <li>• तपस्या करना</li> <li>• शास्त्र-वाचना</li> <li>• प्रतिक्रमण करना</li> </ul> <p>मिच्छामि दुक्कडु मिच्छामि दुक्कडु</p>

(8 दिनों में अंतिम दिन 'संवत्सरी महापर्व' के रूप में मनाया जाता है)



### 4. दीपावली

Occasion	Month	Incident	Way of Celebration
<p>प्रभु महावीर का निर्वाण दिवस</p> <p>Salvation Day of Lord Mahavira</p>	<p>कार्तिक</p> <p>October/November</p>	<p>इस दिन 'उत्तराध्ययन सूत्र' का उपदेश देकर प्रभु महावीर मोक्ष को प्राप्त कर गए थे</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• महावीर आरती गाना</li> <li>• उत्तराध्ययन सूत्र पढ़ना</li> <li>• 1-3 दिन की तपस्या करना</li> </ul> 

Other Jain Festivals:- अनंत चतुर्दशी, ओली, पार्श्वनाथ जयन्ती....

# THREE SIGNALS



## 1 अहिंसा जीओ और जीने दो

1. मांसाहार का त्याग करें  
(Say no to Non-veg food)
2. छोटे-छोटे जीवों की रक्षा करें  
(Protect tiny creatures too)
3. किसी से नफरत न करें  
(Don't hate anybody)







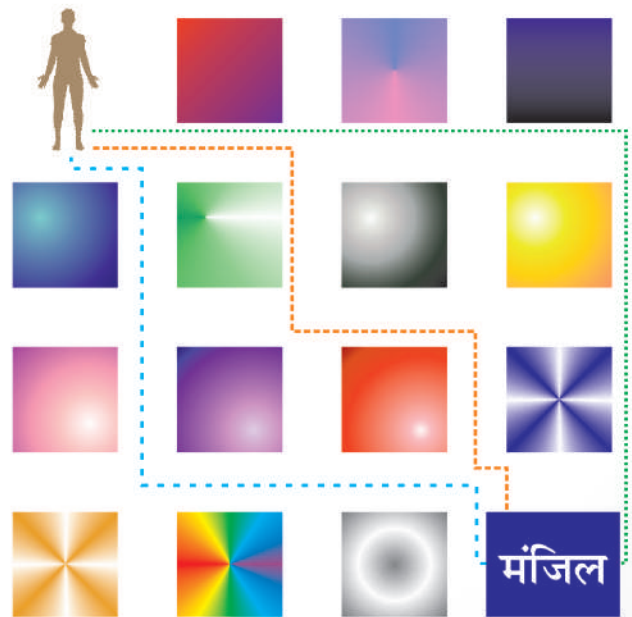
2

## अनेकान्तवाद

### Truth is multi-directional

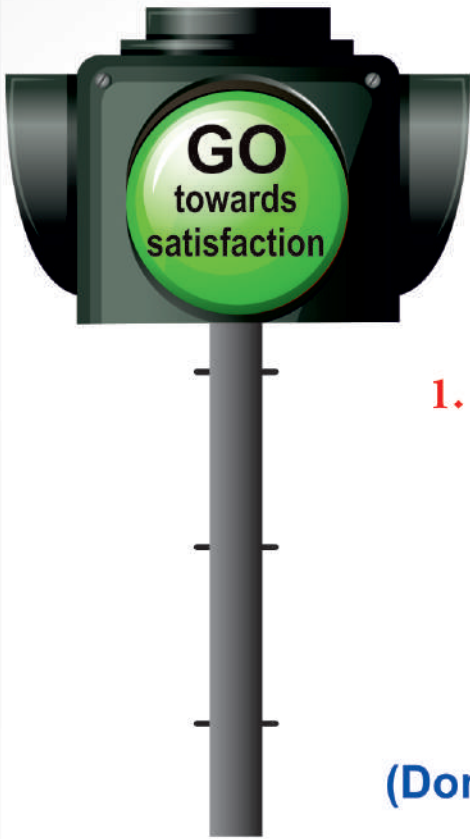
1. अपने विचार रखें, निर्णायक न बनें  
(Give opinions, don't be Judgemental)
2. दूसरों के विचारों का सम्मान करें  
(Respect the opinion of others)
3. सच्चाई तक पहुँचने के विभिन्न तरीकों को खोजें  
(Search the different ways to reach the truth)

$$11 \boxed{-} 2 = 9 = 3 \boxed{\times} 3$$
$$\begin{array}{r} 27 \\ \boxed{\div} \\ 3 \\ = \\ 4 \\ \boxed{+} \\ 5 \end{array}$$



As one digit 9 can be a combination of different digits, similarly, truth can be a combination of different situations.

As one destination has different routes, in the same way, one situation has different aspects of truth.



### 3 अपरिग्रह संतोषी सदा सुखी

1. जो है, उसका आनंद लें और दूसरों के साथ बाँटें  
(Enjoy & Share - what you have)
2. अनावश्यक इच्छाओं को त्याग दें  
(Cut the unnecessary wants)
3. दूसरों की चीजों पर मत ललचाएँ  
(Don't be tempted towards things of others)

Less  
Competition

Less  
Conflict

Less  
Crime

Less  
Tension

**BENEFITS**

Less  
Wastages

No Superiority  
Complex

Social  
Equality

Social  
Welfare

# अभिगम

(धर्म स्थान एवं गुरुओं के पास जाने के नियम)

**A**

## Attire (Dress)

उचित वेषभूषा (Dress) में जाना

**B**

## Bowing Head

गुरुजी को सिर झुकाकर, हाथ जोड़कर  
नमस्कार करना

**H**

## Hygiene

- स्थानक में गंदगी नहीं फैलाना
- जूते-चप्पल, कुर्सी आदि चीजें व्यवस्थित रखना

**I**

## Impermissible (Not allowed)

- Fruits & Vegetables
- Sports Equipments • Electronic Gadgets

**G**

## Greet

सभी भाई-बहनों को जय-जिनेन्द्र बोलना

**A**

## Attention

गुरुजी की बात को ध्यान से सुनना

**M**

## Mouth Cloth

मुँह पर मुँहपट्टी या रुमाल लगाकर  
गुरुजी से बात करना





## 5 अंगुलियाँ क्या कहती हैं?



एक मनुष्य ही ऐसा है, जो भगवान् बन सकता है :-

**नरक** के जीव भगवान् को याद कर सकते हैं।

**देवता** भगवान् के दर्शन कर सकते हैं।

**जानवर** भगवान् के पीछे-2 चल सकते हैं।

**पर मनुष्य** स्वयं भगवान् बन सकता है।



दो दिशाएँ (Directions) धर्म-ध्यान के लिए विशेष मानी जाती हैं :-

1. East (पूर्व)
2. North (उत्तर)



तीन व्यक्ति हमारे हित-चिन्तक (Well - Wisher) होते हैं :-

1. माता-पिता (Parents)
2. शिक्षक (Teacher)
3. धर्मगुरु (Preacher)



इंसान के सबसे बड़े दुश्मन चार हैं :-

- (1) क्रोध (Anger)
- (2) मान (Ego)
- (3) माया (Deceit)
- (4) लोभ (Greed)



तीर्थकर भगवान् के 5 कल्याणक (Special Occasions) होते हैं :-

1. गर्भ कल्याणक (माता के गर्भ में आना)
2. जन्म कल्याणक
3. दीक्षा कल्याणक
4. केवल ज्ञान कल्याणक
5. निर्वाण कल्याणक (मोक्ष प्राप्ति)

# 6

## आवश्यक क्रियाएँ

(Essential Activities)

INTERNAL


For External Development

For Internal Development

### 1 Exercise

व्यायाम		Balancing of Body
तन का संतुलन		

### 1 सामायिक

समता भाव		Balancing of Mind
मन का संतुलन		

### 2 Healthy Diet

स्वस्थ आहार		Increases Immunity
Immunity बढ़ती है		

### 2 24 तीर्थकरों की स्तुति

स्तुति		Increases Positivity
Positivity बढ़ती है		

### 3 Thanksgiving

on Mother's Day, Teacher's Day		Nourishes Family & Social Relationships
परिवार व समाज से Relation मजबूत होता है		

### 3 गुरु वन्दन

Strengthens the Relationship		Between Guru & Shisya
शिष्य का गुरु से Relation मजबूत होता है		

### 4 Hygiene

स्वच्छता		Purity of Body
तन की शुद्धि		

### 4 प्रतिक्रमण

मिच्छामि दुक्कडं Sorry		Purity of Mind
मन की शुद्धि		

### 5 Sleep

नींद		Proper Sleep Relaxes the Body
Relaxes the Body		

### 5 कायोत्सर्ग

ध्यान		Meditation
Relaxes the Mind & Soul		








### 6 Time Management

समय प्रबंधन		To make a To Do List
Saves Time & Energy		

### 6 प्रत्याख्यान

नियम (अप्याणं वोसिरामि)		Promise
Energy सही दिशा में लगती है		

# 7. Steps of Learning (नंदी सूत्र)

1		<b>मूक (Listening Silently)</b> मौन रहकर ध्यान से सुनना
2		<b>हुंकार (Responding)</b> (a) Verbal:- हाँ, हूँ करना (b) Non-Verbal:- गर्दन हिलाना (Nodding)
3		<b>बाढंकार (Accepting Politely)</b> हाँ जी, तहत, O.K. आदि बोलकर बात को स्वीकार करना
4		<b>प्रतिपृच्छा (Questioning)</b> जो समझ में नहीं आए, उसे पूछना
5		<b>विमर्श (Discussion &amp; Pondering)</b> पठित विषय पर विचार-विमर्श करना एवं Revise करना
6		<b>प्रसंग पारायण (Supplementary Study)</b> विषय से संबंधित अन्य विषय पढ़ना
7		<b>परिनिष्ठा (Mastery)</b> विषय पर अधिकार प्राप्त करना

# BODY PARTS

## Uses

1. नमस्कार करना
2. सबका भला सोचना



1. Parents की बात सुनना
2. Motivational Speech सुनना



1. गुरु-दर्शन करना
2. अच्छी Books पढ़ना



1. Respect देकर बोलना
2. Prayer करना



1. दान करना
2. सेवा करना



1. अपने धर्म स्थान में जाना
2. Walking करके स्वस्थ रहना



## Misuses

1. Negative सोचना
2. माथा गर्म रखना (गुस्सा करना)

1. छुपकर किसी की बात सुनना
2. किसी की बुराई सुनना

1. I-Pad, Mobile देखते रहना
2. किसी को बुरी नजरों से देखना

1. गालियाँ देना
2. Fast Food ज्यादा खाना

1. चोरी करना
2. थप्पड़, मुक्का मारना

1. जीवों को कुचलना
2. Fighting करना



बुरा मत सोचो



बुरा मत सुनो



बुरा मत देखो



बुरा मत बोलो





## अन्न पुण्य

भोजन खिलाना

1



पक्षियों को  
दाना डालना



गाय को  
खाना खिलाना



गरीबों को  
खाना खिलाना

## पान पुण्य

पानी पिलाना

2



पशु-पक्षियों का  
Bowl रखना



प्यासे को  
पानी पिलाना



पौधों को  
पानी देना

## लयन पुण्य

रहने के लिए स्थान बनवाना

3



Animal Shelter  
बनवाना



Homeless Shelter  
बनवाना



गौशाला  
बनवाना

## शयन पुण्य

विश्राम के लिए जगह देना

4

WELCOME



अतिथि घर  
बनवाना



पार्क में  
बेंच लगवाना



धूप से  
बचने के लिए  
Shed लगवाना

## वस्त्र पुण्य

वस्त्र देना

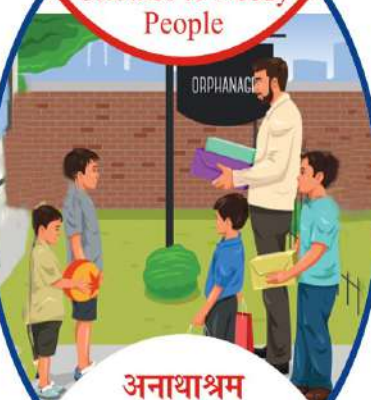
5



सर्दी में  
कंबल बाँटना



Donate Your Old  
Clothes to Needy  
People



अनाथाश्रम  
में वस्त्र बाँटना

## मन पुण्य

मन से भला सोचना

6



How May  
I Help Him...



सर्वे भवन्तु  
सुखिनः



Oh God !  
Plz Save Him..

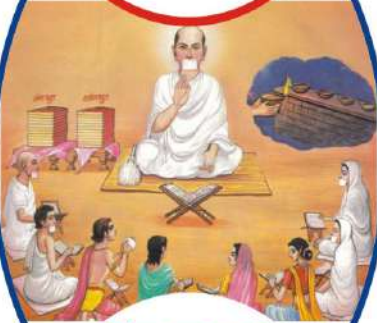
## वचन पुण्य

अच्छे वचन बोलना

7



God  
Bless U



चिंता मत करो  
सब अच्छा होगा



May I  
Help U ?

## काय पुण्य

शरीर से सेवा करना

8



Donating  
Blood / Organ



बीमार की  
सेवा करना



श्रवण कुमार

मां-बाप की  
सेवा करना

## नमस्कार पुण्य

प्रणाम करना

9



गरीब का सम्मान  
करना



अपने गुरु को  
प्रणाम करना



मां-बाप को  
प्रणाम करना



# TEN FOR TEENS

(घर के खाने व बाजार के डिब्बाबंद भोजन की सच्चाई)

Criteria	Home Made Food	Packed Food
1. Acidity	↓ Less Acidic	↑ More Acidic
2. Chemicals & Preservatives	X	✓
3. Digestive	↑ More	↓ Less (Causes Stomach Disorders)
4. Disease	↓ Less Chances	↑ More Chances of Life-Style diseases like : B.P., Sugar...
5. Fat	Unsaturated Fat (शरीर में कम जमने वाला Fat)	Saturated Fat (शरीर में ज्यादा जमने वाला Fat)
6. Hygienic	100%	God Knows
7. Healthy	↑ More	↓ Less (Causes Obesity)
8. Purity & Quality of Ingredients	Certainly Good	No Certainty
9. Nutrients	High in Calcium, Vitamins & Proteins	Low in Calcium, Vitamins & Proteins
10. Taste	Natural	Taste Enhancers are added

11.  
BAD DEEDS

Violence  
हिंसा करना

1



चींटी को मारना



मच्छर को मारना



किसी को बुरी तरह से डराना

Telling Lie  
झूठ बोलना

2



कुछ चीज पाने के लिए



एक-दूसरे को फँसाने के लिए



सज़ा से बचने के लिए

Stealing  
चोरी करना

3



पर्स चुराना



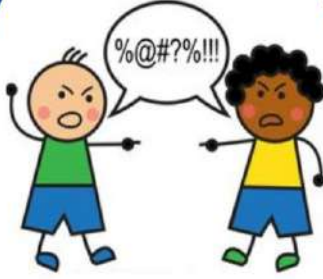
दुकान से चीजें चुराना



Stealing an Idea

## Abusing गाली देना

4



अपशब्द  
बोलना



किसी को  
नीचा दिखाना



किसी का  
बुरा सोचना

## Fighting लड़ाई करना

5



थप्पड़, मुक्का,  
लात मारना



ऊँची-2  
आवाज़ में लड़ना



Cold War

## Cheating नकल करना

6



Cheating  
in games



Cheating  
in exams



Cheating of money  
in office

## Disrespecting the Elders

## Misuse of Mobile

## Insanitation / Unhygienic

बड़ों का अनादर करना

मोबाइल का गलत प्रयोग करना

गंदगी फैलाना

7



Shouting on Elders

8



Misuse in Examination

9



घर को गंदा रखना



अध्यापक का सम्मान न करना



Plays Violent games in mobile



Public Place को गंदा करना



Not offering seats to elders



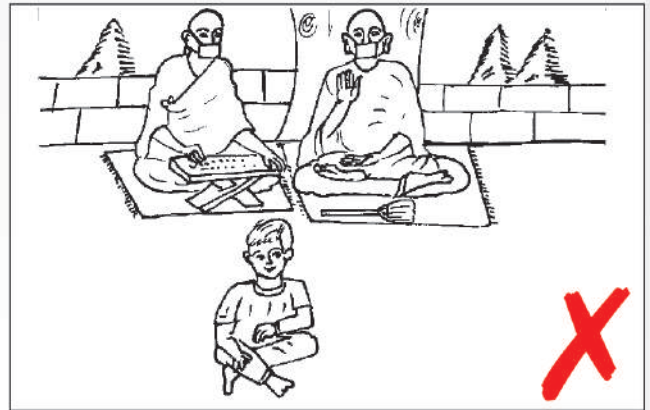
गलत चीजें देखना



Not keeping your surroundings clean

# 12 MANNERS & ETIQUETTES

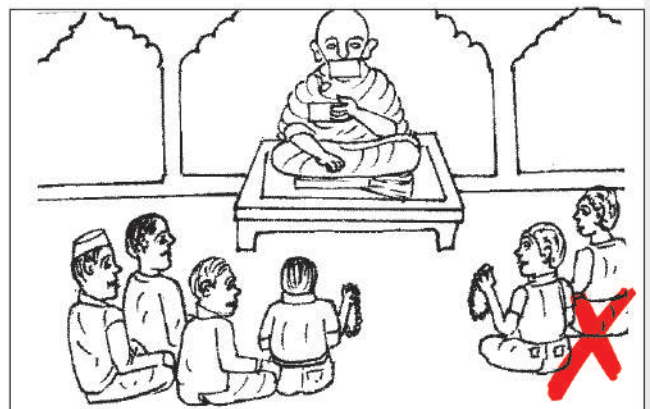
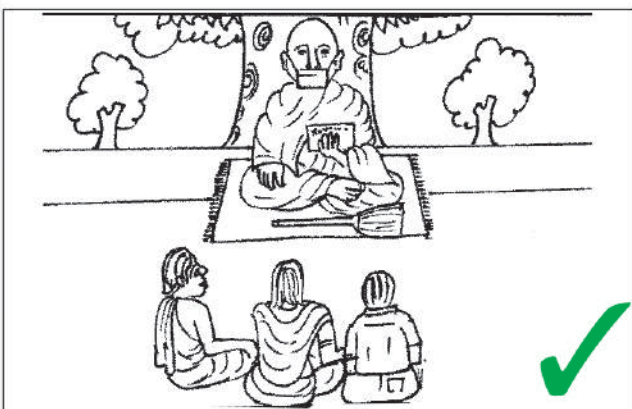
1. गुरु जी की तरफ पीठ करके नहीं बैठना चाहिए।



2. गुरु जी से Bye-Bye, See You नहीं बोलना चाहिए।

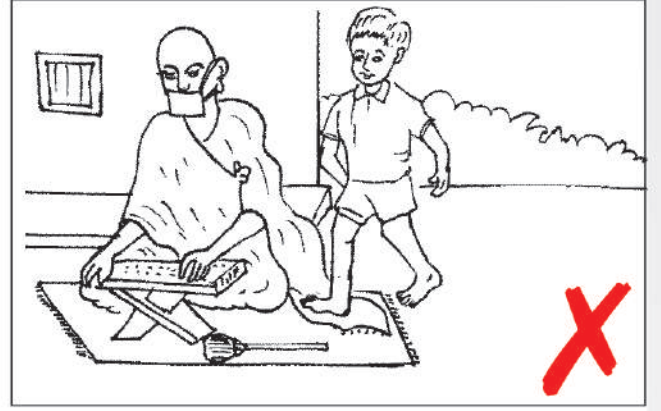
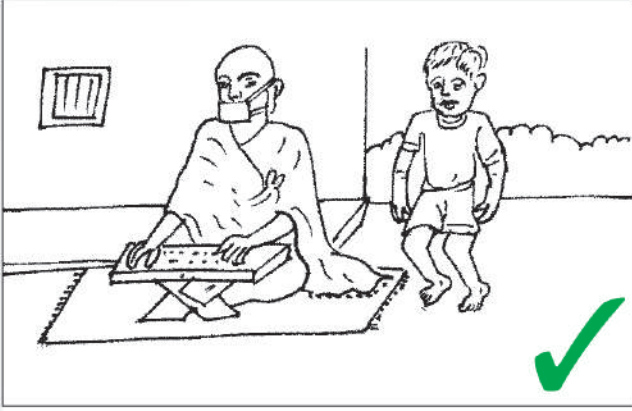


3. प्रवचन के समय माला नहीं फेरनी चाहिए, इधर-उधर नहीं देखना चाहिए।





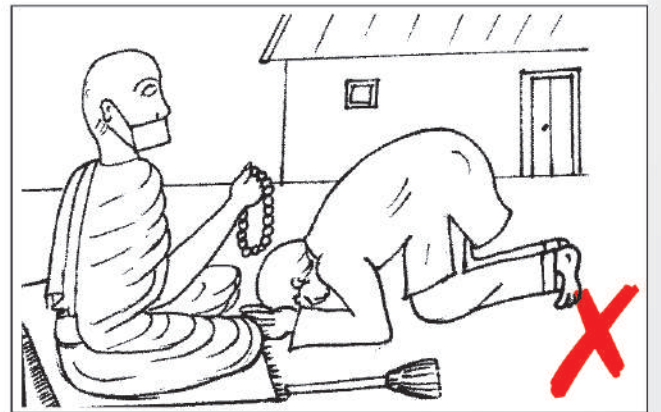
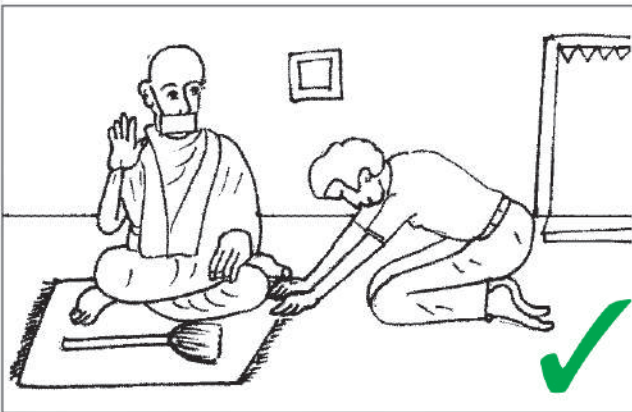
4. गुरु जी के कपड़ों पर पैर नहीं रखना चाहिए।



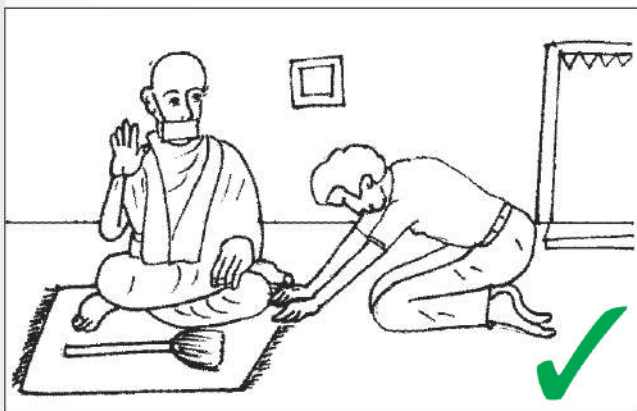
5. गुरु जी से Hello! How are You? नहीं बोलकर 'मत्थण वंदामि' बोलना चाहिए।



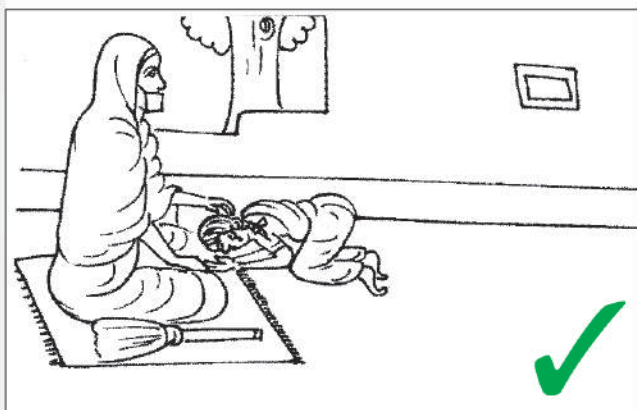
6. संत जब कोई कार्य कर रहे हों या ध्यान में हों तो चरण स्पर्श नहीं करने चाहिए।



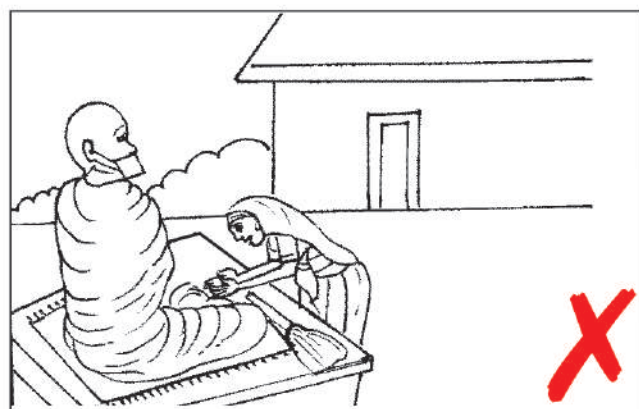
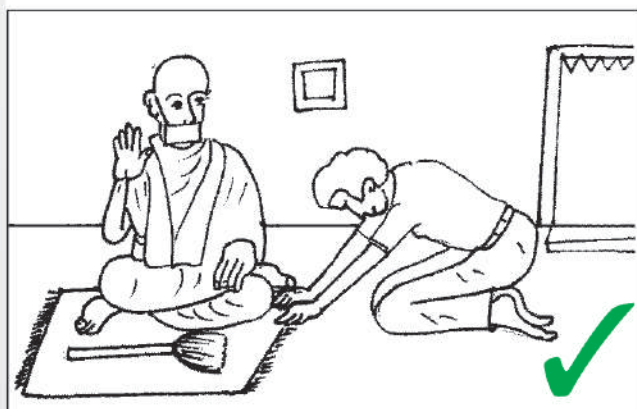
7. गुरु जी के चरणों के अलावा शरीर को Touch नहीं करना चाहिए ।



8. लड़के/पुरुष को साध्वी के चरण स्पर्श नहीं करने चाहिए ।



9. लड़की/स्त्री को साधु के चरण स्पर्श नहीं करने चाहिए ।

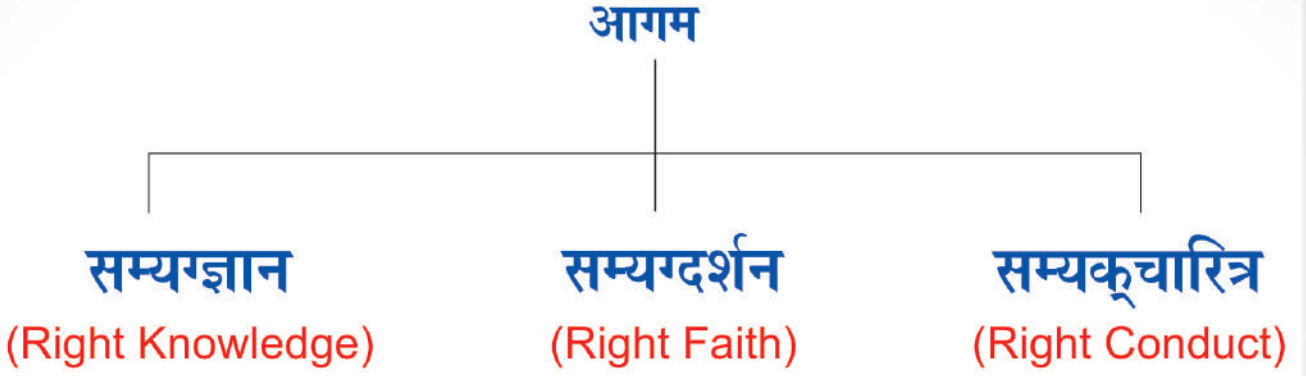


# धर्मग्रन्थ एवं धर्मगुरु

धर्म Religion	धर्मग्रन्थ Religious Books	धर्मगुरु Founder	चिह्न Sign
सनातन	भगवद् गीता वेद	राम, कृष्ण आदि अवतार	ॐ
मुस्लिम	कुरआन	मौहम्मद साहिब	☾★
सिख	गुरुग्रन्थ साहिब	गुरु नानक देव	☪
ईसाई	बाईबिल	ईसा मसीह	✝
बौद्ध	त्रिपिटक	महात्मा बुद्ध	☸
जैन	32 आगम	तीर्थंकर (ऋषभदेव, महावीर आदि)	ॐ अहिंसा परस्परोपग्रहो जीवानाम्

# आगम

आगम : आगम पढ़ने से तीन चीजें मिलती हैं :-



# तीर्थंकर

तीर्थंकर : तीर्थ को बनाने वाले तीर्थंकर होते हैं ।







तीर्थ : जो स्वयं भी शुद्ध (pure) हो व दूसरों को शुद्ध बनाए, वह तीर्थ होता है ।









तीर्थंकर चार तरह के तीर्थ बनाते हैं :-



# 14 Dreams

(तीर्थंकर भगवान् जब अपनी माता के गर्भ में आते हैं, तब उनकी माता 14 सपने देखती हैं। उन सपनों का वर्णन तथा उनके फल का वर्णन इस प्रकार है:-)

Dream (सपना)	Symbolises What ? (प्रतीक)	Indication in Tirthankar (फल)
1  वैल	<b>Full of Strength</b> (शक्तिशाली)	<b>Infinite Power</b> (अनंत-शक्तिमान्)
2  हाथी	<b>Joyful</b> (मस्तमौला)	<b>Blissful</b> (आनंद से पूर्ण)
3  शेर	<b>King of the Forest</b> (जंगल का राजा)	<b>Religious Leader</b> (धर्म-संघ के नायक)
4  लक्ष्मी	<b>Abundance of Wealth</b> (धन से भरपूर)	<b>Abundance of Knowledge</b> (ज्ञान से भरपूर)
5  माला	<b>Full of Fragrance</b> (सुगन्धमय)	<b>Full of Compassion</b> (करुणामय)
6  चन्द्रमा	<b>Cool &amp; Calm</b> (षीतल व सौम्य)	<b>Peaceful Personality</b> (शांत व्यक्तित्व)

7	 सूर्य	<b>Dispeller of Darkness</b> (अंधकार का नाशक)	<b>Dispeller of Superstitions</b> (अंधविश्वास के नाशक)
8	 ध्वज	<b>Sign of Glory</b> (षान का प्रतीक)	<b>Victorious</b> (विजेता)
9	 कलश	<b>Full of Nectar</b> (अमृत से परिपूर्ण)	<b>Immortal Character</b> (षाष्वत चारित्र)
10	 पद्म सरोवर	<b>External Beauty</b> (बाहरी सौन्दर्य)	<b>Spiritual Beauty</b> (आध्यात्मिक सौन्दर्य)
11	 विमान	<b>Extreme Height</b> (ऊँचाई)	<b>Extreme Penance</b> (उत्कृष्ट साधना)
12	 समुद्र	<b>Bowl of Waves</b> (लहरों का कुण्ड)	<b>Reservoir of Positive Vibes</b> (सकारात्मक तरंगों के भण्डार)
13	 रत्न-राशि	<b>Precious Gems</b> (कीमती रत्न)	<b>Gem of Gems</b> (रत्नों में उत्कृष्ट रत्न)
14	 अग्नि	<b>Purifier of Matter</b> (पदार्थों की शुद्धि करने वाली)	<b>Purifier of Soul</b> (आत्मा की शुद्धि करने वाले)

15

# जयकारे



1

त्रिशला नंदन वीर की, जय बोलो महावीर की

2

भगवान महावीर का संदेश, जीओ और जीने दो

3

एक - दो - तीन - चार, जैन धर्म की जय - जयकार

4

पाँच - छः - सात - आठ, जैन धर्म के लग गए ठाठ

5

नौ - दस - ग्यारह - बारह, जैन धर्म का बजे नगाड़ा

6

तेरह - चौदह - पन्द्रह - सोलह, जैन धर्म का बच्चा बोला

7

सत्रह - अठारह - उन्नीस - बीस, जैन धर्म है बिसवा बीस\*

8

इक्कीस - बाईस - तेईस - चौबीस, जैनों के तीर्थकर चौबीस

9

जो बोले सो निर्भय, जैन धर्म की जय

**‘गुरु सुदर्शन संघ के जयकारे’**

1

संयम सेवा स्वाध्याय विनय, गुरु सुदर्शन संघ की जय

2

गुरु मदन के बाल की, जय सुदर्शन लाल की

3

गूँजे धरती और आकाश, जय सुदर्शन जय प्रकाश

4

फूल खिले हैं कदम-कदम, जय सुदर्शन जय पद्म

5

पावन वाणी पावन वेष, जय सुदर्शन जय नरेश

6

जब तक सूरज चाँद रहेगा, गुरुवर तेरा नाम रहेगा

जयकारे लगाने से :-

1. मन में उत्साह आता है।
2. माहौल खुशनुमा हो जाता है।
3. जुबान पवित्र हो जाती है।

★ बिसवा बीस =  $\frac{20}{20}$  100 % Complete





1.

1  
आहार दान  
(To give food)

2  
औषधि दान  
(To give medicine)

दान

3  
ज्ञान दान  
(To give  
knowledge)

4  
अभय दान  
(To give  
fearlessness)

2.

1  
सच्चाई  
(Veracity)

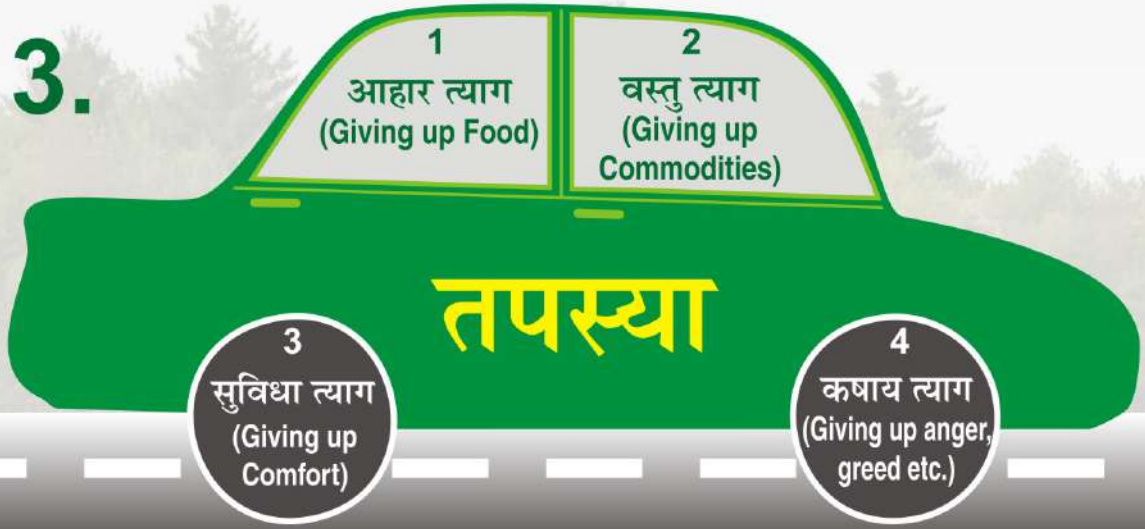
2  
ईमानदारी  
(Honesty)

शील

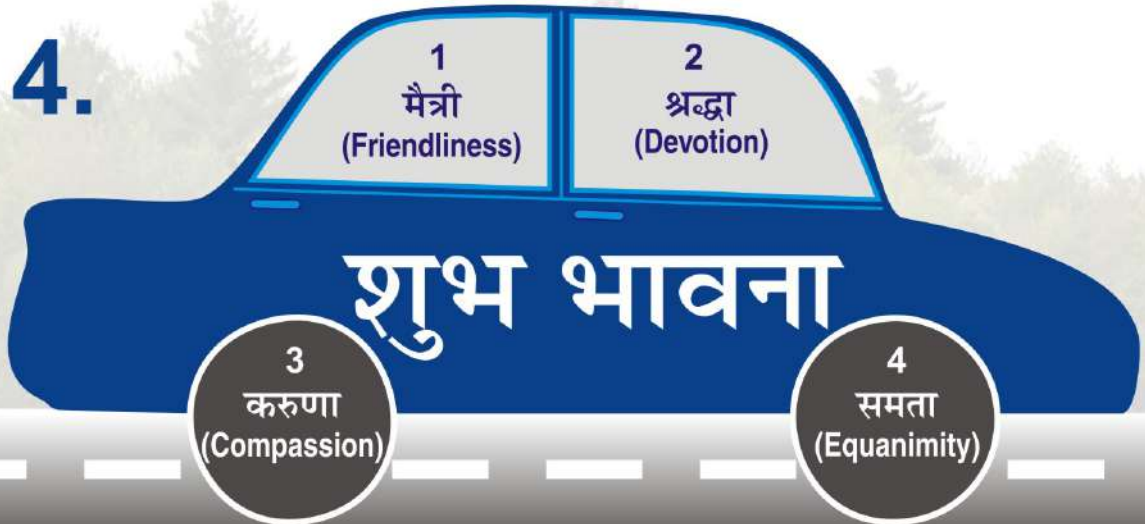
3  
ब्रह्मचर्य  
(Celibacy)

4  
सदाचार  
(Ethical  
Values)

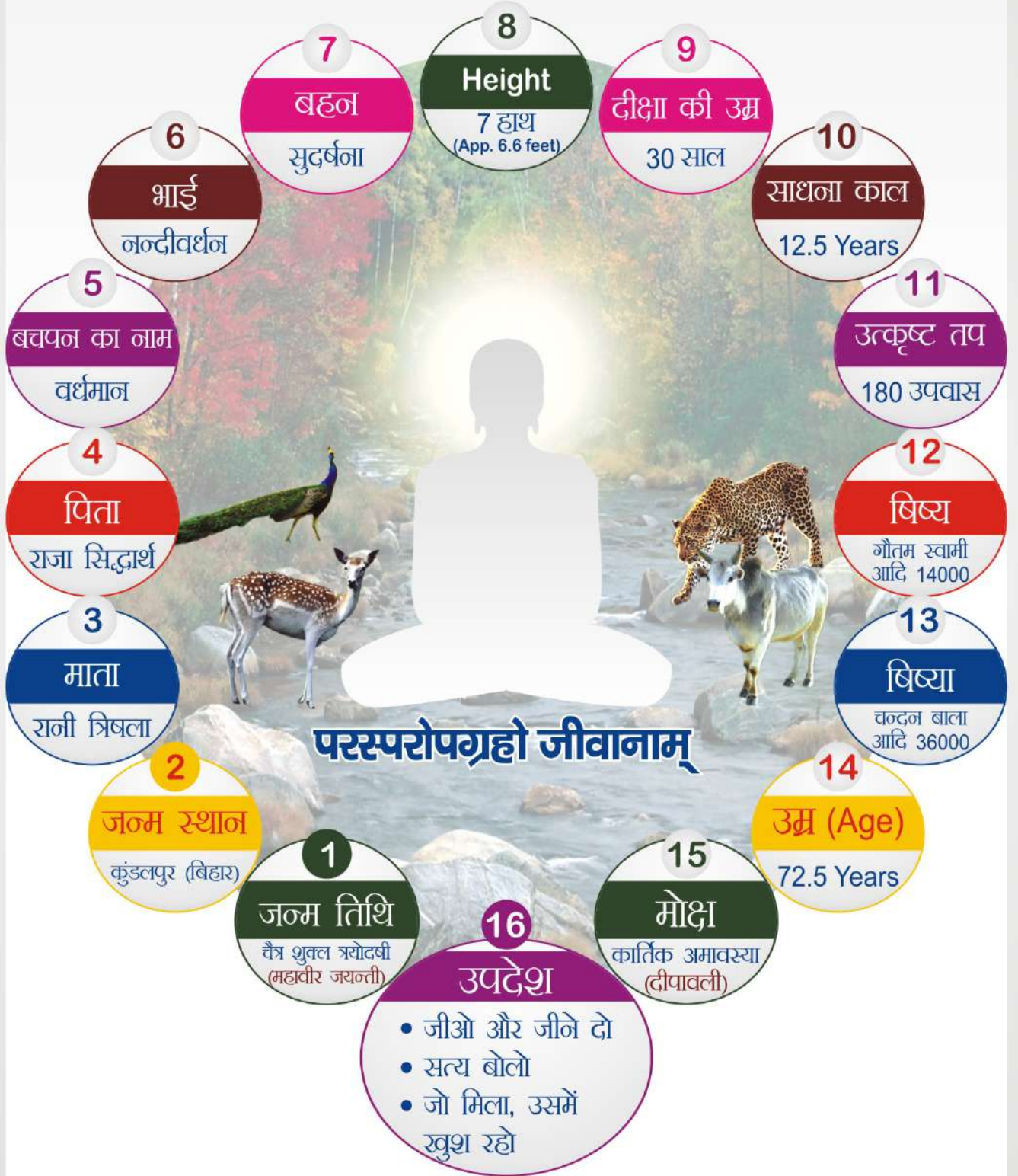
3.



4.



# ऐसे थे महावीर



धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact  
9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3  
धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact  
9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 9 8 7 6 5 4 3  
धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact नम्बर धर्म का Contact

# धर्म <sup>18</sup> का Contact नम्बर

98765-43210

1

(मैत्री भावना)

2

(आराधना)

3

(शुभ योग)

4

(शरण)

5

(नियम)

6

(आवश्यक)

7

(कुव्यसन त्याग)

8

(कर्म)

9

(तत्त्व)

\*

0

(ध्यान)

#



9

### नौ तत्त्वों का ज्ञान करना

1. जीव
2. अजीव
3. पुण्य
4. पाप
5. आस्रव
6. संवर
7. बंध
8. निर्जरा
9. मोक्ष

8

### आठ कर्मों के बंध से बचना

1. ज्ञानावरणीय,
2. दर्शनावरणीय,
3. वेदनीय,
4. मोहनीय
5. आयुष्य,
6. नाम,
7. गौत्र,
8. अन्तराय

7

### सात कुव्यसनों का त्याग करना

1. शराब
  2. मांस
  3. शिकार
  4. जूआ
  6. परस्त्रीगमन
  5. चोरी
  7. वेश्यागमन
- (Alcohol) (Non-Veg) (Hunting) (Gambling) (Adultery) (Stealing) (Prostitution)

6

### छः आवश्यक का पालन करना

1. सामायिक,
2. प्रभु स्तुति,
3. गुरु वन्दन,
4. प्रतिक्रमण
5. कायोत्सर्ग
6. प्रत्याख्यान

5

### पांच नियमों का पालन करना

1. अहिंसा
  2. सत्य
  3. अचौर्य
  4. ब्रह्मचर्य
  5. अपरिग्रह
- (Non-Violence) (Truth) (Non-Stealing) (Celibacy) (Non-Possession)

4

### चार शरण स्वीकार करना

1. अरिहंत
2. सिद्ध
3. साधु
4. जैन धर्म

3

### तीन योगों की शुभ प्रवृत्ति करना

1. मन से अच्छा सोचना
2. वचन से अच्छा बोलना
3. काया से अच्छा करना

2

### दो आराधना करना

1. श्रुत (ज्ञान) की आराधना,
2. चारित्र की आराधना

1

### सभी जीवों के प्रति एक भाव रखना

मैत्री भाव - Friendliness

0

### ध्यान का अभ्यास करना

मन को खाली कर देना

## Chew Something New (Short, Sweet & Powerful Chants)

### 1. सिद्धा सिद्धिं मम दिसंतु

सिद्ध भगवान् मुझे सिद्धि (मोक्ष) का रास्ता दिखाएँ।

O God! Lead me on the path of Self Realization.

### 2. नमो जिणाणं जियभयाणं

भय को जीतने वाले जिनेन्द्र भगवान् को नमस्कार।

I bow to the Jinas who are the conquerors of fear.

### 3. संती संतिकरे लोए

शांतिनाथ प्रभु दुनिया में शांति करने वाले हैं।

Lord Shantinath is the Founder of Peace in the world.

### 4. साहू गोयम! पण्णा ते

हे गौतम! आपकी बुद्धि महान् है।

Dear Gautam! Your wisdom is great.

### 5. मित्ती मे सब्भूएसु

मेरी सभी जीवों से मित्रता है।

I am friendly towards all the living beings.

## 6. आरुग्ग बोहिलाभं समाहिवरमुत्तमं दिंतु

मुझे आरोग्य, शांति एवं धर्म प्रदान करें।

Dear God! Blesse me with :-

1. Physical Health 2. Mental Peace 3. Spiritual Development

## 7. दाणाण सेटुं अभयप्पयाणं

अभय दान सबसे बड़ा दान है।

Giving Safety is the best of gifts.

## 8. समयं गोयम! मा पमायए

समय मात्र का भी प्रमाद मत करो।

Don't waste a single moment.

## 9. अप्पणा सच्चमेसेज्जा

स्वयं सत्य की खोज करो।

Discover the truth by yourself.

## 10. धम्मो मंगलमुक्किटुं

धर्म उत्कृष्ट मंगल है।

Spirituality is the best blessing.

## 11. जैनं जयति शासनम्

जैन धर्म की जय हो।

May Jainism's Victory prevail.

## 12. अभयंकरे वीर अणंतचक्खू

भगवान् महावीर अनंत ज्ञान के धारक एवं भय को दूर करने वाले थे।

Lord Mahavira had infinite knowledge & was eliminator of fear.



## 1 ग्राम धर्म

Responsibility  
towards native village



## 2 नगर धर्म

Responsibility  
towards our city





### 3 राष्ट्र धर्म

Duty towards nation



4  
पासंड धर्म  
Duty towards  
culture & tradition



### 5 कुल धर्म

Duty towards family



6  
गण धर्म  
Duty towards  
extended family



7  
संघ धर्म  
Duty towards  
society



8  
श्रुत धर्म  
Duty towards  
knowledge



## 9 चारित्र धर्म

Duty towards  
our character



## 10 अस्तिकाय धर्म

Duty towards  
the universe



तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या  
 तपस्या

जैन धर्म में तपस्या का महत्त्वपूर्ण स्थान है।

अतः तपस्या के कुछ पहलुओं को जाने और अपनाएँ।

1. रात्रि त्रिविहार

सूर्यास्त से सूर्योदय तक (From Sunset to Sunrise) पानी के अलावा कुछ भी नहीं खाना-पीना।



Sunset

to



Sunrise

=



Only Water

2. रात्रि चौविहार

सूर्यास्त से सूर्योदय तक कुछ भी नहीं खाना-पीना।



Sunset

to



Sunrise



= No Food



No Water

### 3. नवकारसी

सूर्योदय (Sunrise) के बाद 48 मिनट तक कुछ भी नहीं खाना-पीना ।



Sunrise



6:00 A.M



6:48 A.M

नवकारसी  
आ गई,  
चलो पारणा  
करें

### 4. पोरसी (पहर)

सूर्योदय (Sunrise) के बाद एक पहर तक कुछ भी नहीं खाना-पीना ।

(1 पहर = 1/4 of Daytime. If length of day is 13 hours,

then 1 पहर =  $1/4$  (13 hours) = 3 hours 15 minutes)



Sunrise



6:00 A.M



9:15 A.M

पोरसी आ गई,  
चलो पारणा  
करें

### 5. एकासन

- ★ दिन में सिर्फ एक बार भोजन करना ।
- ★ पानी सूर्यास्त (Sunset) से पहले कितनी भी बार पी सकते हैं ।
- ★ कच्चा पानी, कच्ची सब्जियाँ / Fruits नहीं लेना ।
- ★ रात्रि-चौविहार करना ।

### 6. बियासन

- ★ दिन में दो बार भोजन करना ।
- ★ पानी सूर्यास्त (Sunset) से पहले कितनी भी बार पी सकते हैं ।
- ★ कच्चा पानी, कच्ची सब्जियाँ / Fruits नहीं लेना ।
- ★ रात्रि-चौविहार करना ।

## 7. आयम्बिल

- ★ दिन में एक बार रूखा-सूखा या उबला हुआ (Boiled) भोजन करना, जैसे दाल का पानी, चने की रोटी आदि।
- ★ (Dairy Products) दूध, दही, घी आदि नहीं लेना।
- ★ नमक व शक्कर (Sugar) नहीं लेना।
- ★ Fruits-Dry Fruits, Vegetables नहीं लेना।
- ★ रात्रि-चौविहार करना।

## 8. उपवास

- ★ दिन में पानी के अलावा कुछ भी नहीं खाना-पीना।
- ★ रात्रि चौविहार करना।

### पचक्खाण करने का तरीका:-

हाथ जोड़कर बोलें:-

एकासन का पचक्खाण, अप्पाणं वोसिरामि।

### पचक्खाण खोलने का तरीका:-

हाथ जोड़कर बोलें:-

पचक्खाण में दोष लगा हो तो 'मिच्छामि दुक्कडं, फिर नवकार मंत्र पढ़ें।

### तपस्या करने से :-

- ★ Will Power बढ़ती है।
- ★ भोजन की आसक्ति (Attachment) कम होती है।
- ★ शरीर के विषाणु कम होते हैं।
- ★ बुरे संस्कारों (कर्म) में कमी (निर्जरा) आती है।
- ★ भोजन के महत्त्व का पता चलता है।

-: नोट :-

नवकारसी-उपवास तक की तपस्या में पहले वाले दिन रात्रि चौविहार करना चाहिए, if possible.

# 22. Jain Logo



- यह Universe की Shape है। इसे लोक कहते हैं।
- Solar system, Galaxies आदि सब कुछ इस के अंदर समा जाते हैं।
- इसके बाहर सिर्फ आकाश (Space) है।

यह Universe का Top है।  
इस स्थान पर सिद्ध भगवान् (Liberated Souls) रहते हैं।

सिद्ध होने के लिए तीन उपाय हैं :-  
सम्यग् ज्ञान (Right Knowledge)  
सम्यग् दर्शन (Right Faith)  
सम्यक् चरित्र (Right Conduct)

इसकी चार दिशाएँ कहती हैं कि  
संसार में चार तरह के जीव हैं :-

- ❧
1. देव (Deities)
  2. नरक (Hellish Beings)
  3. तीर्थच (Plants, Animals etc.)
  4. मनुष्य (Human Beings)

Ahimsa Hand :-

इसमें 24 Lines 24 तीर्थकरों की प्रतीक हैं।  
सभी तीर्थकरों का संदेश है- जीओ और जीने दो।

परस्परोपग्रहो जीवानाम्

सभी जीव एक-दूसरे की Help करते हैं,  
वे आपस में Interdependent होते हैं।  
(जैसे- एक घर बनाने में मिस्त्री, मजदूर, Engineer,  
Painter, Carpenter आदि सब एक-दूसरे के  
काम में सहयोगी बनते हैं।)

(नोट:- यह Logo सन् 1974 में  
भगवान् महावीर स्वामी के 2500वें  
निर्वाण वर्ष में दिल्ली में निश्चित  
किया गया था)





चण्डकौशिक सांप ने प्रभु को डंक मारा, तो भी प्रभु महावीर बिल्कुल शांत रहे।

**Calmness**

प्रभु के पास एक छोटा बच्चा अतिमुक्त कुमार आया तो भगवान् ने बड़े प्यार से उसे धर्म की बातें समझाई, उसे बच्चा समझ कर ignore नहीं किया।

**Affection towards kids**

अर्जुन माली जैसे हत्यारे से भी प्रभु महावीर ने घृणा नहीं की, बल्कि अपनी शरण में रखकर उसका जीवन ही बदल डाला।

**No hatred towards sinner**

**Detach ment from taste**

5 महीने 25 दिन की घोर तपस्या का पारणा भगवान् महावीर ने रूखे-सूखे भोजन से खुशी-खुशी किया।

**Support for truth**

सत्य का समर्थन करते हुए भगवान् ने अपने सबसे बड़े शिष्य गौतम स्वामी जी से क्षमा मंगवाई, गौतम जी की post के सामने सत्य को ignore नहीं किया।





## M

## माला

## भक्ति करने का साधन



### मोती-

Generally, छोटी माला में 27 व बड़ी माला में 108 मोती होते हैं। (108 मोतियों से अरिहंत के 12, सिद्ध के 8, आचार्य के 36, उपाध्याय के 25, साधु के 27 - कुल 108 गुणों को नमन किया जा सकता है)



### फेरने का तरीका-

1. Right Hand की Ring Finger (Second last finger - अनामिका) और अंगूठे के बीच मोती रखकर घुमाना चाहिए।
2. मोती Inside या Outside कैसे भी घुमा सकते हैं।

### माला फेरने से -

1. Positive Energy बढ़ती है।
2. Concentration Level को बढ़ा सकते हैं।
3. भगवान् व गुरु से Connection जुड़ता है।

## P

## पुस्तक

## ज्ञान पाने का साधन



Books are silent teachers.

### पुस्तक पढ़ने के फायदे -

1. अच्छाई-बुराई की समझ आती है।
2. Doubts Clear होते हैं।
3. मन शांत होता है।

### सावधानी -

1. पुस्तक को पैर नहीं लगाना चाहिए।
2. पुस्तक फटे नहीं यह ध्यान रखना चाहिए।
3. पुस्तक पर थूक नहीं लगाना चाहिए।

25

# A to Z बनिए और करिए Become & Do

An

Artist

सुन्दर लिखने की कला विकसित करें  
Develop the art of good writing.



A

Boxer

भय के भूत पर प्रहार करें  
Punch the monster of fear.



A

Cricketer

नफरत की गेंद को मन से बाहर निकाल दें  
Hit the ball of hatred out of your mind's boundary.



A

Doctor

किसी के आँसू को मुस्कराहट में बदलें  
Transform someone's tear into a smile.



An

Ecologist

पेड़-पौधों की रक्षा करें  
Save Plants & trees.



A

Freedom  
fighter

अंधविश्वासों से मुक्त बनें  
Get Free from Superstitions.



A

Googler

सभी में अच्छी बातों को ढूँढिए  
Search the good qualities in everybody.



A

Hotelier

अपनी चीजों को व्यवस्थित रखने की कला सीखें  
Learn the art of manging your things properly.



An

Interior  
Designer

चारों ओर खुशी का माहौल तैयार करें  
Design the frame of happiness all around.



A

Judge

सोच-समझकर निर्णय लें, भावनाओं में मत बहें  
Take decisions intellectually, not emotionally.



A

Kite  
Runner

अपने सपनों को हासिल करें  
Chase your dreams.



A

Lawyer

हमेशा सत्य का साथ दें  
Let the truth prevail.



A

Magician

अपने रिश्तों पर प्रेम का जादू चलाएँ  
Spell the magic of love on your relations.



An

N.G.O.

मानवता की सेवा निस्वार्थ भाव से करें  
Serve the humanity selflessly.



An

Optician

दृष्टिकोण को स्पष्ट रखें  
Keep the vision clear.



A

Press  
Reporter

अपने दोस्तों को प्रतिदिन अच्छी खबरें भेजें  
Send positive news to your friends everyday.



A

Quality  
Controllor

अपने विचारों और भावनाओं की गुणवत्ता की जाँच करें  
Check the quality of your notions & emotions.



A

Rock Star

विश्वास और उत्साह के पाँवों पर नृत्य करें  
Dance on the legs of confidence & enthusiasm.



A

Singer

अपने हृदय में प्रार्थना गुनगुनाते रहें  
Keep singing the prayer in your heart.

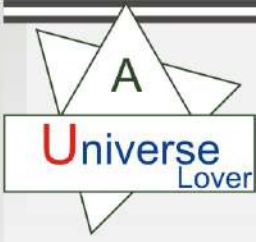


A

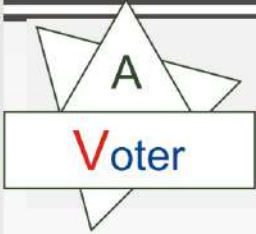
Tattoist

दूसरों पर अपनी विनम्रता का प्रभाव छोड़ें  
Leave an impression of politeness on others.

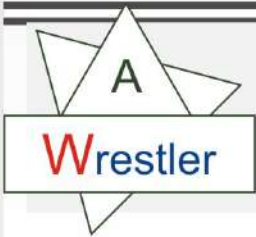




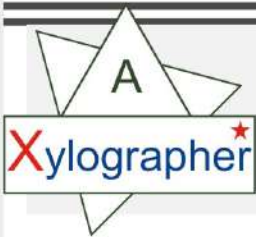
जीओ और जीने दो  
Live & Let Live.



शाकाहार का समर्थन करें  
Vote for Vegetarianism.



अपनी बुरी आदतों को बाहर निकालें  
Wrestle out your bad habits.



दुनिया को अपनी प्रतिभा दिखाएँ  
Showcase your talent to the world.



एकाग्रता के लिए मौन व ध्यान करें  
Practise silence & meditation for concentration.



स्वस्थ रहें, मस्त रहें  
Stay fit, stay happy.



(★ Xylographer - लकड़ी पर नक्काशी करने वाला)