

Serial No. 06



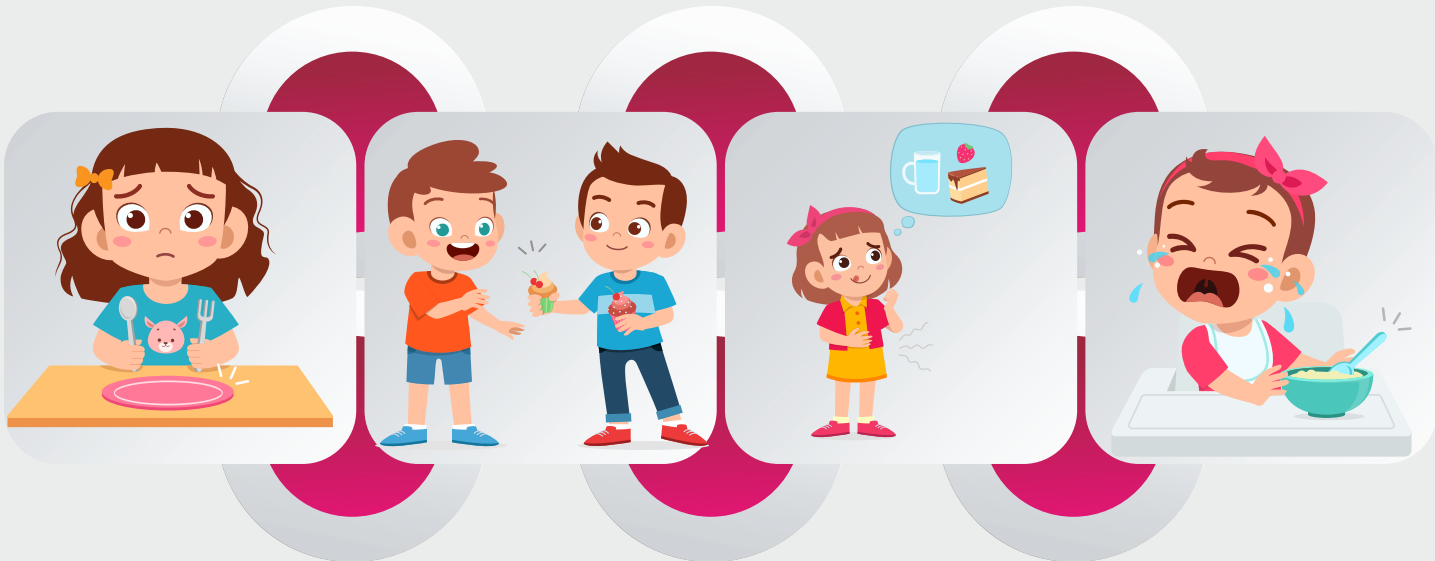
The knowledge of
32 Aagams
in your phone



Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb

ART OF EATING

How do you eat your food?



Attraction- Find a "**Food prayer**" printable chart inside



Everyone loves to eat,
but the one who understands
the art of eating
is called a true Jain.

खाना सभी को पसंद होता है,
लेकिन जो खाने की कला को
समझता है वही सच्चा जैन कहलाता है।



Pray before eating

भोजन खाने से पहले प्रार्थना करे

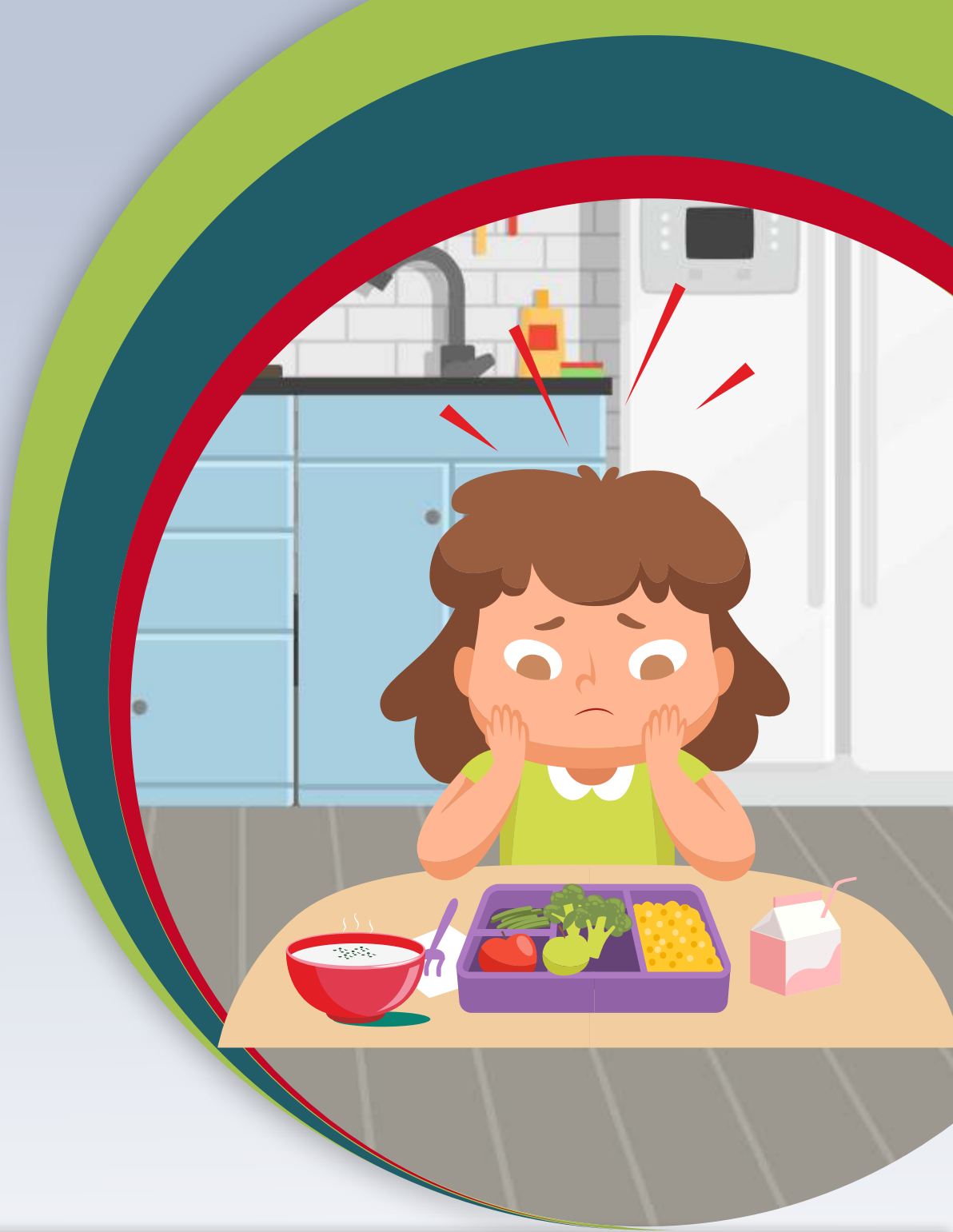


Show gratitude as you finish your meal

भोजन समाप्त होने पर कृतज्ञता व्यक्त करें



Keep your mind calm while eating
भोजन करते समय मन को शांत रखें



Do not show dislike towards food. Respect your food

भोजन के प्रति अप्रीति न करें और विनय के साथ भोजन ग्रहण करें



Maintain peace while you eat food
भोजन करते समय शांत रहे



Switch off all the gadgets while having
your meals

भोजन करते समय सभी गैजेट्स से दूर रहे



Never eat stale or leftover food on the
next day

बासी या अगले दिन का बचा हुआ भोजन न खाए

Supatradaan ni bhavna



भोजन शुरू करने से पहले सद्भावना करें

(You can stick this chart in your kitchen or dining room for everyday prarthna!)

- * First of all serve the food in the plate. Then raise the plate one inch and chant Namaskar Mantra and offer the food from your plate to Sadhu Sadhviji with bhaav

सब से पहले खाना प्लेट में परोस। फिर थाली को एक इंच ऊपर उठाकर तीन बार नमस्कार मंत्र का स्मरण करे और साधु साध्वीजी को द्योराते की सद्भावना करें।

- * It will be a blessed moment when Sadhu-Sadhviji Bhagwant would bless my home and give me a chance to offer food to them. I wish to offer food to my Gurudev!

पंचमहाव्रतधारी साधु-साध्वीजी पधारें और मैं उनको द्योरावुं, मेरे गुरुदेव पधारें उनको द्योरावुं...

- * "Blessed Moment! Blessed Fate!"

"धन्य घडी! धन्य भाग्य"!