

Serial No. 09



The knowledge of 32 Aagams in your phone



Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb

THINK ABOUT HEALTH



HEALTHY LIFESTYLE

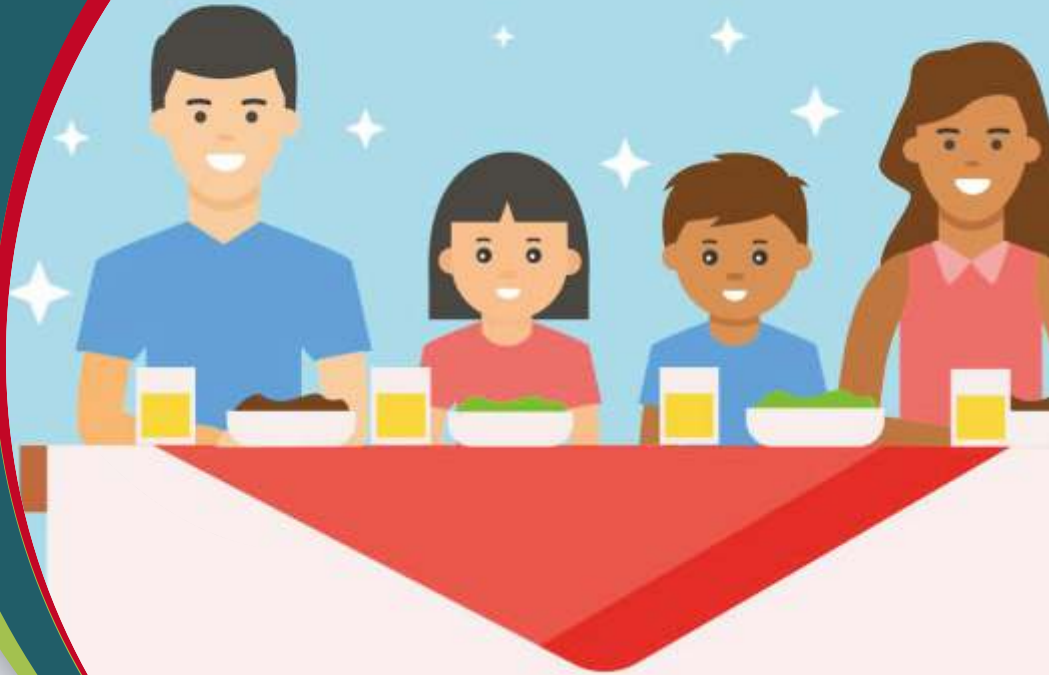


ART OF EATING



We all need food to survive, but a Shravak/Shravika always keeps in mind that he eats to live, he doesn't live to eat. He is always careful about these points...

हम सभी को जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, लेकिन एक श्रावक/श्राविका हमेशा इस बात का ध्यान रखते हैं कि वह जीने के लिए खाता है, खाने के लिए नहीं जीता है।



Ritual after finishing meals

भोजन समाप्त करने
के बाद अनुष्ठान

After every meal, pour some water in the
plate and then drink it.

भोजन समाप्ती के बाद अपनी थाली धोकर पीए



Pick your used plate by yourself and keep it in
appropriate place

भोजन समाप्ती के बाद अपनी प्लेट स्वयं उठाए और
उचित स्थान पर रखे



Help your mother to clean up
the table after meals

भोजन के बाद टेबल को साफ
करने में अपनी माँ की मदद करें

Prayer

To be said after each meals...

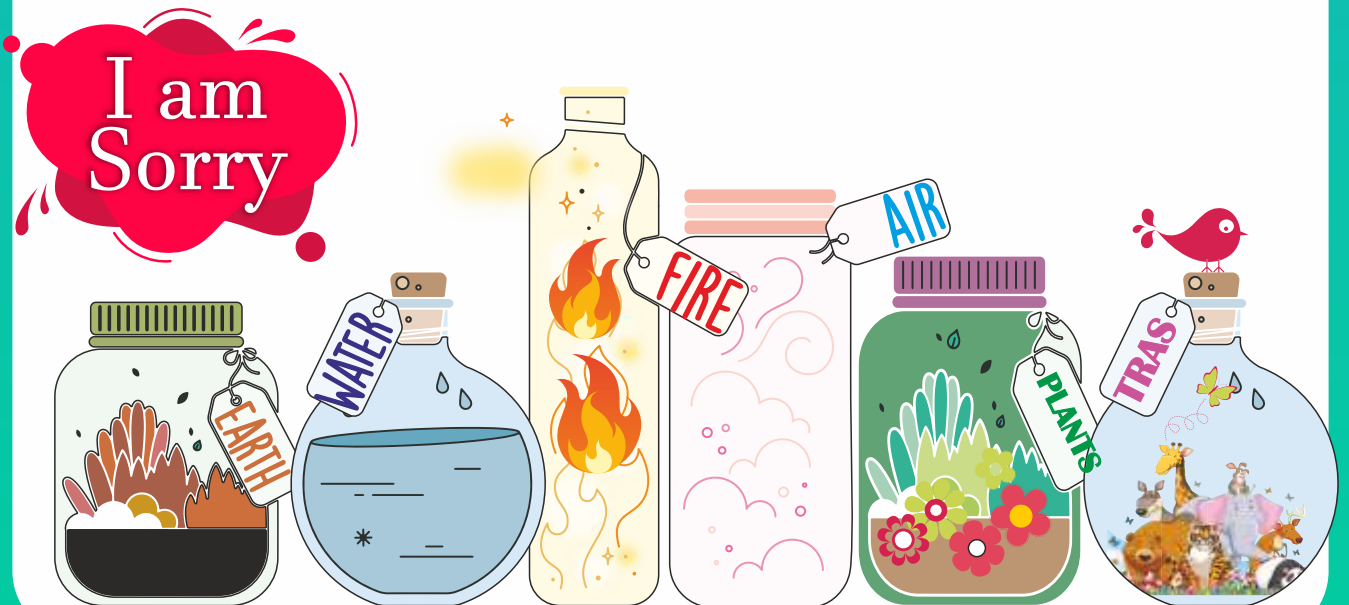
Give Abhaydaan to all jiv

Hey six kaay jivs, I seek forgiveness from you. I wish that this food helps me in gaining right knowledge and right vision.

I wish that I soon attain a state of Anahari where I will be able to leave my attachment for food and attain Siddhatava.

हे ६ काय जीव मैं आप सभी को खमाता हूँ, यह आहार मुझे सम्यकत्व रूप से ग्रहण हो। यह मेरी उत्कृष्ट भाव हैं कि मैं जल्दि ही अणहारी बनूँ।

मेरी यह अनादिकालकी आहारसंज्ञा कब छूटेगी। अणहारी हुए बीना सिद्धपद प्राप्त नहीं होता।





*After every meal, recite Irriyavahiyam sootra
in Kausaag mudra*

भोजन के बाद, तुरंत एक इरियावहियं सूत्र का
काउसग्न करे

इरियावहियं सूत्र

इच्छामि, पडिक्कमिउं, इरियावहियाए, विराहणाए,
गमणागमणे, पाणक्कमणे, बीयक्कमणे, हरियक्कमणे,
ओसा, उत्तिंग, पणग, दग, मट्टी, मक्कडा,
संताणा, संकमणे, जे मे, जीवा, विराहिया,
एगिंदिया, बेइंदिया, तेइंदिया, चउरिंदिया, पंचिंदिया,
अभिहया, वत्तिया, लेसिया, संघाइया, संघट्टिया,
परियाविया, किलामिया, उद्विया, ठाणाओठाणं,
संकामिया, जीवियाओ, ववरोविया,
तस्स मिच्छामि दुक्कडं।



iriyavahiyam stotra

Ichhami, Padikkamiu, Iriyavahiyae, Virahanae ,
Gamanagamane, Panakkamane,
Beeyakkamane, Hariyakkamane
Osa, Utting, Panag, Dag, Mattee, Makkada
Santana, Sankamane, Je Me, Jeeva
Virahiya, Egindiya, Beindiya, Teindiya
Chaurindiya, Panchindiya
Abhihaya, Vattiya, Lesiya, Sanghaiya
Sanghattiya, Pariyaviya, Killamiya
Uddaviya, Thanaothanam, Sankamiya
Jeeviyao, Vavaroviya
Tassa Michchami Dukkadam





Let us learn the Sutra
with proper pronunciation.

Yes, you can play it in your mobile.

Please **click** on the
given  below to play the Sutra



TO PLAY
CLICK
HERE

