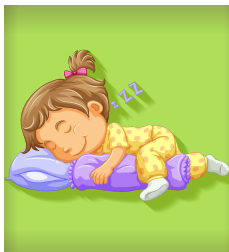


# LOOK N LEARN

Vol No. 13 • Issue No. 08 • Mumbai • 10<sup>th</sup> June 2021 • Price : Rs 5/- (Multilingual Fortnightly)



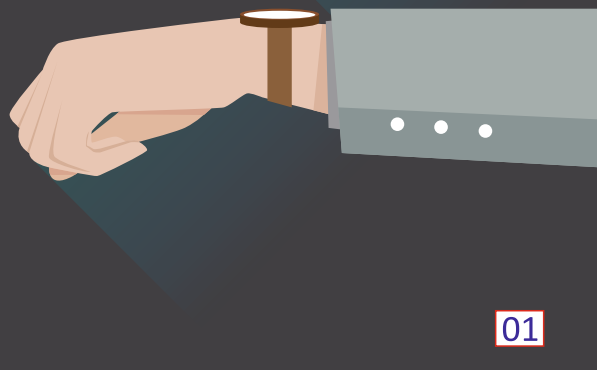
endlessly  
to  
maintain  
our  
temporary  
home



Did you know?  
It takes Only  
48 Mins  
of equanimity  
to reach our  
permanent Home...

## Moksh

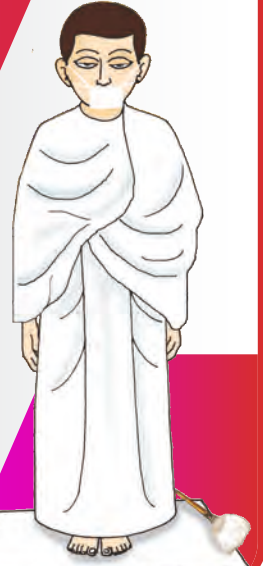
# 48



Aavashyak Sootra is the thirty second (32<sup>nd</sup>) Aagam. Just as food, water and air is required to nurture the body, in the same manner to purify our soul, performing the six Avashayaks is essential. Performing Samayik is one of the Avashayak.

To keep away from sinful activities and to aspire for the purification of soul, withdrawing from external and internal wrong-doings and to attain an equanimous state of mind and body is known as "Samayik".

Samayik frees us from harming and hurting jivs.



### Upkaran that you need for performing Samayik...

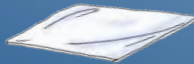
White Pachedi  
सफेद पछेडी



White Cholpattro  
सफेद चोलपट्टा



Aasan  
आसन



Guchho  
गुच्छो



Muhapatti  
मुहपत्ती



Mala  
माला



Religious books  
धार्मिक पुस्तकें



Thavni  
ठवणी



Whom do you hurt in Day to Day life?



## Procedure for performing Samayik:



- 1 Recite Namaskaar Sootra
- १ नमस्कार सूत्र बोले
- 2 Recite Guru Vandan Sootra
- २ गुरुवंदन सूत्र बोले
- 3 Recite Irriyavahiyam Sootra
- ३ इरियावहियं सूत्र बोले
- 4 Recite Tassa Uttaree Sootra
- ४ तस्स उत्तरी सूत्र बोले
- 5 Kaussagg of Irriyavahiyam & Namaskar Sootra
- ५ इरियावहियं सूत्र तथा नमस्कार सूत्र का काउस्सग्न करे
- 6 Complete the Kaussagg by saying Namō Arihantanam
- ६ नमो अरिहंताणं प्रकट रूप से बोले और काउस्सग्न करे
- 7 Recite Logass Sootra
- ७ लोगस्स सूत्र बोले
- 8 3 times vandana in north east direction
- ८ पूर्व के उत्तर दिशा की तरफ मुह करके तीन बार वंदना करे
- 9 Recite Karemi Bhante Sootra
- ९ करेमि भंते सूत्र बोले
- 10 Recite Namothunam Sootra (lift left leg up)
- १० बायां घुटना उठाएं और नमोत्थुणं सूत्र बोले
- 11 Kaussagg of Namaskar Sootra 3 times.
- ११ तीन बार नमस्कार सूत्र बोले

Perform the Samayik in equanimity. After completing Samayik, keep all the articles (upkaran) properly. Note: (While completing Samayik, recite Lesson-8 in place of Lesson-6).

समभाव से साधना करे। सामायिक पूर्ण होने के बाद उपकरण स्थान पर रखे। सामायिक सम्पूर्ण होने पर समय करेमि भंते सूत्र के बदले अतिचार निवृत्ति सूत्र बोले।

# સામાયિક

॥દાણાણ સેટું અભયપ્પયાણં॥

દસ લાઘ્વ ગાચોનું દાન કરે તેનાં કરતાં પળ  
અભયદાન દેનાર આત્મા વધારે શ્રેષ્ઠ છે।

## નમસ્કાર સૂત્ર

નમો અરિહંતાણં, નમો સિદ્ધાણં, નમો આયરિયાણં, નમો ઉવજ્ઞાયાણં, નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં,  
એસો પંચ નમોક્કારો, સવ્વ પાવપ્પણાસણો, મંગલાણં ચ સવ્વેસિં, પઢમં હવઇ મંગલં।

## ગુરુવંદન સૂત્ર

તિક્ષુત્તો, આયાહિણં, પયાહિણં, વંદામિ, નમંસામિ, સક્કારેમિ, સમ્માણેમિ, કલ્લાણં, મંગલં, દેવયં,  
ચેઇયં, પજ્જુવાસામિ, મત્થણ વંદામિ।

## ઇરિયાવહિયં સૂત્ર

ઇચ્છામિ, પડિક્કમિઉં, ઇરિયાવહિયાએ, વિરાહણાએ, ગમણાગમણે, પાણક્કમણે, બીયક્કમણે, હરિયક્કમણે,  
ઓસા, ઉત્તિંગ, પણગ, દગ, મટ્ટી, મક્કડા, સંતાણા, સંકમણે, જે મે, જીવા, વિરાહિયા, ઇગિંદિયા,  
બેઇંદિયા, તેઇંદિયા, ચઝરિંદિયા, પંચિંદિયા, અભિહયા, વત્તિયા, લેસિયા, સંઘાઇયા, સંઘટ્ટિયા, પરિયાવિયા,  
કિલામિયા, ઉદ્ધવિયા, ઠાણાઓઠાણં, સંકામિયા, જીવિયાઓ, વવરોવિયા, તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં।

## તસ્સ ઉત્તરી સૂત્ર

તસ્સ ઉત્તરી કરણેણં, પાયચ્છિત્ત કરણેણં, વિસોહિ કરણેણં, વિસલ્લી કરણેણં, પાવાણં કમ્માણં,  
નિઘાયણદ્વાએ, ઠામિ, કાઠસ્સગં, અન્નત્થ, ઊસસિણં, નીસસિણં, રાસિણં, છીણં, જંભાઇણં,  
ઉડ્ડુણં, વાયનિસગ્ગેણં, ભમલિએ, પિત્ત, મુચ્છાએ, સુહુમેહિં અંગ સંચાલેહિં, સુહુમેહિં રૂપ સંચાલેહિં,  
સુહુમેહિં દિટ્ઠિ સંચાલેહિં, એવમાઇએહિં, આગારેહિં, અભગ્ગો, અવિરાહિઓ, હુજ્જ મે કાઠસ્સગ્ગો, જાવ,  
અરિહંતાણં, ભગવંતાણં, નમોક્કારેણં, ન પારેમિ, તાવ, કાયં, ઠાણેણં, મોણેણં, જ્ઞાણેણં, અપ્પાણં વોસિરામિ।

## લોગસ્સ સૂત્ર

લોગસ્સ, ઉજ્જોયગરે, ધમ્મ તિત્થયરે, જિણે, અરિહંતે, કિત્તિઇસ્સં, ચઝવીસંપિ, કેવલી, ઉસભ, મજિયં ચ,  
વંદે, સંભવ, મભિનંદણં ચ, સુમઇં ચ, પઝમપ્પહં, સુપાસં, જિણં ચ, ચંદપ્પહં વંદે, સુવિહિં ચ, પુપ્ફદંતં,  
સિયલ, સિજ્જંસ, વાસુપૂજ્જં ચ, વિમલ, મણંતં ચ, જિણં, ધમ્મં, સંતિં ચ, વંદામિ, કુંથું, અરં ચ,  
મલ્લિં વંદે, મુણિસુવ્વયં, નમિ જિણંચ, વંદામિ, રિટ્ઠનેમિ, પાસં તહ, વદ્ધમાણં ચ, એવં મએ, અભિથુઆ,  
વિહુય રય મલા, પહીણ જર મરણા, ચઝવીસં પિ, જિણવરા, તિત્થયરા મે, પસીયંતુ, કિત્તિય, વંદિય,  
મહિયા, જે એ, લોગસ્સ, ઉત્તમા, સિદ્ધા, આરૂગ્ગ, બોહિલાભં, સમાહિવર, મુત્તમં, દિંતુ, ચંદેસુ, નિમ્મલયરા,  
આઇચ્ચેસુ, અહિયં પયાસયરા, સાગરવર ગંભીરા, સિદ્ધા, સિદ્ધિં, મમ દિસંતુ।

## કરેમિ ભંતે સૂત્ર

દ્રવ્ય થકી, સાવજ્જ જોગ, સેવવાનાં પચ્ચક્ખાણ, ક્ષેત્ર થકી, આરૂ લોક પ્રમાણે, કાઠ થકી,  
બે ઘડી ઉપરાંત, ન પારૂં ત્યાં સુધી, ભાવ થકી છ કોટિએ પચ્ચક્ખાણ, કરેમિ ભંતે, સામાઇયં, સાવજ્જ  
જોગં પચ્ચક્ખામિ, જાવ નિયમં, પજ્જુવાસામિ, દુવિહં, તિવિહેણં, ન કરેમિ, ન કારવેમિ, મણસા, વયસા,  
કાયસા, તસ્સ ભંતે, પડિક્કમામિ, નિંદામિ, ગરિહામિ, અપ્પાણં વોસિરામિ।



## નમોત્થુણં સૂત્ર

પહેલું નમોત્થુણં શ્રી સિદ્ધ ભગવંતોને કરું છું।

નમોત્થુણં, અરિહંતાણં, ભગવંતાણં, આઙગરાણં, તિત્થયરાણં, સયં સંબુદ્ધાણં, પુરિસુત્તમાણં, પુરિસસિહાણં, પુરિસવર પુંડરીયાણં, પુરિસવર ગંધહત્થીણં, લોગુત્તમાણં, લોગનાહાણં, લોગહિયાણં, લોગપર્ડવાણં, લોગપજ્જોયગરાણં, અભયદયાણં, ચક્કુદયાણં, મગ્ગદયાણં, સરણદયાણં, જીવદયાણં, બોહિદયાણં, ધમ્મદયાણં, ધમ્મદેસયાણં, ધમ્મનાયગાણં, ધમ્મસારહીણં, ધમ્મવર ચાઉરંત ચક્કવટ્ટીણં, દીવોતાણં, સરણ ગર્હ પઙ્કાણં, અપ્પહિહય વરનાણ, દંસણ ધરાણં, વિયટ્ટુ છુડમાણં, જિણાણં, જાવયાણં, તિન્નાણં, તારયાણં, બુદ્ધાણં, બોહયાણં, મુત્તાણં, મોયગાણં, સવ્વન્નૂણં, સવ્વદરિસીણં, સિવ, મયલ, મરૂય, મણંત, મક્ખય, મવ્વાબાહ, મપુણરાવિત્તિ, સિદ્ધિગઈ નામધેયં, ઠાણં સંપત્તાણં, નમો જિણાણં, જિય ભયાણં  
બીજું નમોત્થુણં શ્રી અરિહંત ભગવંતોને કરું છું।

નોંધ- બીજા નમોત્થુણંમાં “ઠાણં સંપત્તાણં” ના સ્થાન પર “ઠાણં સંપાવિઝકામાણં” બોલવું।  
ત્રીજું નમોત્થુણં - મારા, તમારા ધર્મગુરુ, ધર્માચાર્ય, ધર્મોપદેશક, સમ્યક્ત્વરૂપી બોધિબીજના દાતાર, જિનશાસનના શણગાર એવી અનેક સર્વે શુભ ઉપમાએ કરી બિરાજમાન જે જે પૂ. સાધુ-સાધ્વીજીઓ વીતરાગદેવની આજ્ઞામાં જ્યાં જ્યાં વિચરતાં હશે, ત્યાં ત્યાં તેઓને મારી(તમારી) સમય સમયની વંદના હોજો

## અતિચાર નિવૃત્તિ સૂત્ર

દ્રવ્ય થકી સાવજ્ઞ જોગ સેવવાનાં પચ્ચક્ખાણ, ક્ષેત્ર થકી આખા લોક પ્રમાણે, કાઠ થકી બે ઘડી ઉપરાંત ન પારું ત્યાં સુધી, ભાવ થકી છ કોટીએ પચ્ચક્ખાણ કર્યાં હતા તે પૂરાં થતાં પારું છું।  
એવા નવમાં સામાયિક વ્રતના, પંચ અઢ્યારા જાણિયવ્વા, ન સમાયરિયવ્વા, તં જહા તે આલોડં, મળ દુપ્પણિહાણે, વય દુપ્પણિહાણે, કાય દુપ્પણિહાણે, સામાઢ્યસ્સ સઢ અકરણયાએ, સામાઢ્યસ્સ અળવટ્ટિયસ્સ કરણયાએ, તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાઢ્યં સમ્મં કાણં, ન ફાસિયં, ન પાલિયં, ન તીરિયં, ન કિટ્ટિયં, ન સોહિયં, ન આરાહિયં, આણાએ અણુપાલિયં ન ભવઢ, તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિકમાં દશ મનના, દશ વચનના, બાર કાયાના આ બત્રીસ દોષમાંથી કોઢ દોષ લાગ્યો હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિકમાં સ્ત્રીકથા (પુરુષકથા), ભક્તકથા, દેશકથા, રાજકથા આ ચાર વિકથામાંથી કોઢ વિકથા કરી હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિકમાં આહાર સંજ્ઞા, ભયસંજ્ઞા, મૈથુનસંજ્ઞા, પરિગ્રહ સંજ્ઞા આ ચાર સંજ્ઞામાંથી કોઢ સંજ્ઞાનું સેવન કર્યું હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિકમાં અતિક્રમ, વ્યતિક્રમ, અતિચાર, અનાચાર જાણતાં - અજાણતાં મન, વચન, કાયાએ કરી કોઢ દોષ લાગ્યો હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિક વ્રત વિધિએ લીધું, વિધિએ પાર્યું, વિધિએ કરતાં અવિધિએ થયું હોય તો તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં। સામાયિકમાં કાનો, માત્રા, મીંડુ, પદ, હસ્વ, દીર્ઘ, અક્ષર, ગાથા, સૂત્ર, ઓછું, અધિક, વિપરીત ભણાયું હોય તો અરિહંત અનંત સિદ્ધ કેવલી ભગવંતની સાક્ષીએ તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડં।

**સામાયિક લેવાની વિધિ:** પ્રથમ ચાર સૂત્ર બોલવા, ત્યાર પછી ઇરિયાવહિયં સૂત્ર અને નમસ્કાર સૂત્રનો કાઉસ્સગ્ગ કરવો, ત્યાર પછી લોગસ્સ સૂત્ર બોલી, ગુરુ ભગવંતને અથવા પૂર્વ દિશામાં શ્રી સીમંધર સ્વામીને ત્રણ વંદન કરી સામાયિક ગ્રહણ કરવાની આજ્ઞા લેવી। ત્યાર પછી કરેમિ મંત્રે સૂત્ર બોલી અને છેલ્લે ડાબો ઢીંચળ ઉઠો કરી ત્રણ નમોત્થુણં બોલી, નમસ્કાર સૂત્ર બોલવું।

**સામાયિક પાઠવાની વિધિ:** સામાયિક લેવાની વિધિની જેમ જ બોલવું પરંતુ સામાયિક પાઠતાં સમયે કરેમિ મંત્રે સૂત્રની બદલે અતિચાર નિવૃત્તિ સૂત્ર બોલવું।

K

a

n

t

h

a

s

t

h

a

**Sticky notes:** Dear Children, cut these strips and paste it at a suitable place.  
Read it as many times as possible.



नमो अरिहंताणं  
Namo Arihantaanam



नमो सिद्धाणं  
Namo Siddhaanam



नमो आयरियाणं  
Namo Aayariyaanam



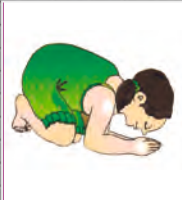
नमो उवज्झायाणं  
Namo Uvajjaayaanam



नमो लोए सव्व साहूणं  
Namo Loe Savva  
Saahoonam



एसो पंच नमोकारो  
Eso Panch  
Namokkaaro



सव्व पावप्पणासणो  
Savva Paav  
Panaasano



मंगलाणं च सव्वेसिं  
Mangalaanam  
Cha Savvesim



पढमं हवइ मंगलं  
Padhamam  
Havai Mangalam

# Fun with Panch Parmesthi colours



Spot any object around you and identify the colour and say which padd of Namaskar Mantra does that colour signify. By this game you are also chanting Panch Parmesthi padd and there by binding Good Karma. For eg

- White - If you see white sky, building - it stands for - Arihant Bhagwan, so you have to say "Namō Arihantaanam"
- Red - If you see red rainbow, parachute - it stands for - Sidha Bhagwan, so you have to say "Namō Siddhaanam" similarly...
- Yellow - stands for - Acharya Bhagwan, so you have to say "Namō Aayariyaanam"
- Green - stands for - Upadhyay Bhagwan, so you have to say "Namō Uvajzaayaanam"
- Blue - stands for - Sadhu Bhagwan, so you have to say "Namō Loe Savva Saahoonam"

For any other colour you have to say "Namō Tithassa" (I bow down to Tirth, that is... Sadhu, Sadhviji, Shravak and Shravika)

## Style - Anupurvi



- Chant "Namō Arihantaanam" at 1
- Chant "Namō Siddhaanam" at 2
- Chant "Namō Aayariyaanam" at 3
- Chant "Namō Uvajzaayaanam" at 4
- Chant "Namō Loe Savva Saahoonam" at 5

1	2	3	4	5
2	1	3	4	5
1	3	2	4	5
3	1	2	4	5
2	3	1	4	5
3	2	1	4	5

# Sootra



Roll the dice & take steps with the hand on the move scotch box given below according to the number that comes on the dice. Repeat the word given on that particular box 5 times. Each player gets a chance to play. Play the game till you finish all the words of Guruvandan Sootra.





Sootra



Brain Storm (Kanthastha Style)

Sit in a circle. It can be played with family members. Print pages no 9 and 10 on individual sheets. Cut and distribute placards equally amongst all.

One having 1<sup>st</sup> Padd that is "इच्छामि-Ichhami" will start the game. He will then ask for Padd placards in series from others. That is next he will ask for "पडिक्कमिउं- Padikkamiu" randomly from other member. If that member has that particular card he has to give and the player gets another chance to ask for the other placard. If the opposite player doesn't has the particular placard he has to do action of "Namaskar" and now he gets a turn to ask for placards from the team and collect as many as he could. Winner is the one who first collects all the Padd placards in the correct order.



1

इच्छामि  
Ichhami

2

पडिक्कमिउं  
Padikkamiu

3

इरियावहियाए  
Iriyavahiyae

4

विराहणाए  
Virahanae

5

गमणागमणे  
Gamanagamane

6

पाणक्कमणे  
Panakkamane

7

बीयक्कमणे  
Beeyakkamane

8

हरियक्कमणे  
Hariyakkamane

9

ओसा  
Osa

10

उत्तिंग  
Utting

11

पणग  
Panag

12

दग  
Dag

13

मट्टी  
Mattee

14

मक्कडा  
Makkada

15

संताणा  
Santana

16

संकमणे  
Sankamane

17

जे मे जीवा  
Je Me Jeeva

18

विराहिया  
Virahiya

19

एगिंदिया  
Egindiya

20

बेइंदिया  
Beindiya

21

तेइंदिया  
Teindiya

22

चउरिंदिया  
Chaurindiya

23

पंचिंदिया  
Panchindiya

24

अभिहया  
Abhihaya

25

वत्तिया  
Vattiya

26

लेसिया  
Lesiya

27

संघाइया  
Sanghaiya

28

संघट्टिया  
Sanghattiya

29

परियाविया  
Pariyaviya

30

किलामिया  
Killamiya

31

उद्वविया  
Uddaviya

32

ठाणाओठाणं  
Thanaothanam

33

संकामिया  
Sankamiya

34

जीवियाओ  
Jeeviyao

35

ववरोविया  
Vavaroviya

36

तस्स मिच्छामि दुक्कडं  
Tassa Michchami Dukkadam

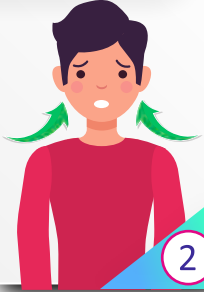
Instructions: 2-4 Players can play the game, roll the dice. Consider the number you get on the dice as the minutes you get to learn and memorize the Divine words. Eg: If you get 3 then you have to learn 3 words in 3 minutes and recite them in front of all the players. If you recite properly then only you get a chance to move forward and you win!

7 पावाणं कम्माणं Pavanam Kammanam	8 निग्घायणट्ठाए Nigghayanathae	21 मुच्छाए Muchae	22 सुहुमेहिं अंग संचालेहिं Suhumehim Ang Sanchalehim	35 न पारेमि Na Paremi	36 ताव Tav
6 विसल्ली करणेणं Visalli Karnenam	9 ठामि Thami	20 पित्त Pitta	23 सुहुमेहिं खेल संचालेहिं Suhumehim Khel Sanchalehim	34 नमोक्क रेणं Namokkarenam	37 कायं Kayam
5 विसोहि करणेणं Visohee Karnenam	10 काउस्सगं Kaussaggam	19 भमलिए Bhamaliea	24 सुहुमेहिं दिट्ठि संचालेहिं Suhumehim Ditthee Sanchalehim	33 भगवंताणं Bhagvantanam	38 ठाणेणं Thanenam
4 पायच्छित्त करणेणं Payachchitt Karnenam	11 अन्नत्थ Annatth	18 वायनिसग्गेणं Vaynisagenam	25 एवमाइएहिं Eva Maehim	32 अरिहंताणं Arihantanam	39 मोणेणं Monenam
3 उत्तरी करणेणं Uttari Karnenam	12 ऊससिएणं Osasienam	17 उड्डुएणं Udduenam	26 आगारेहिं Aagarehim	31 जाव Jav	40 झाणेणं Zanenam
2 तस्स Tassa	13 नीससिएणं Neesasienam	16 जंभाइएणं Jambhaienam	27 अभग्गो Abhaggo	30 काउस्सगो Kaussaggo	41 अप्पाणं Appanam
1  Start	14 खासिएणं Khasienam	15 छीएणं Chienam	28 अविराहिओ Avirahio	29 हुज्ज मे Hujja Me	42 वोसिरामि Vosirami

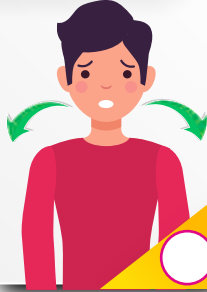


Kanthastha style : Write the correct number of Aagar below its picture

Breathing in



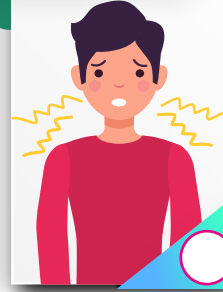
Breathing out



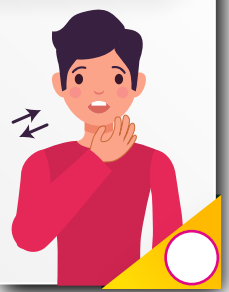
Coughing



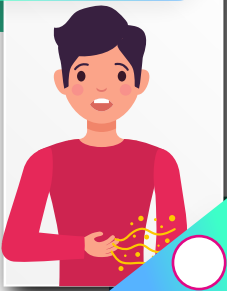
Sneezing



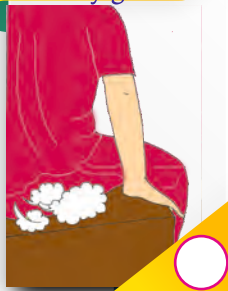
Yawning



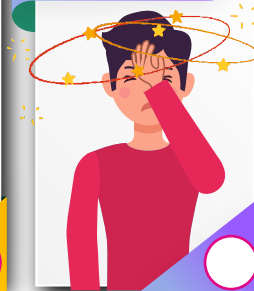
Burping



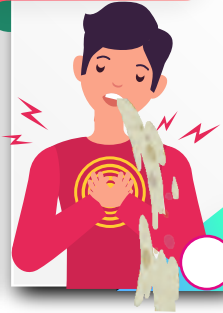
Dispersion of  
bodily gas



Giddiness



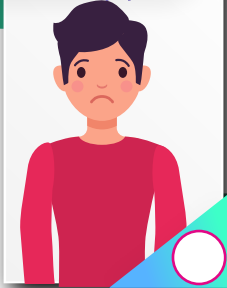
Vomitting  
sensation



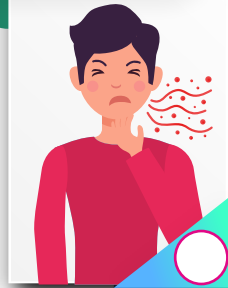
Fainting



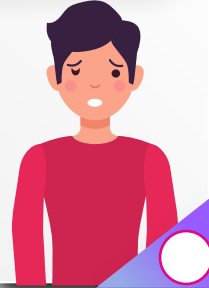
Subtle movements  
small body parts



Slight movement  
due to gulping of cough



Little movement  
of eyes



The  
Answer  
is

1. Muchchhaae
2. Ousasionam
3. Pitta
4. Neesasionam
5. Khaasionam

6. Udduenam
7. Chheenam
8. Vaayanisaggenam
9. Suhumehi Anga  
Sanchaalehim

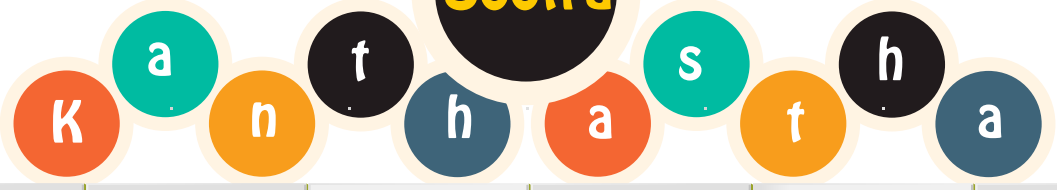
10. Jambhaaienam
11. Suhumehi Khel  
Sanchaalehim
12. Bhamaleee
13. Suhumehi Ditthee  
Sanchaalehim

10<sup>th</sup> June 2021



LÔÖK n LEARN

Sootra



लोगरस 1	संभव 11	सिज्जंसं 21	मल्लिं वंदे 31	पहीण जर मरणा 41	उत्तमा 51
उज्जोयगरे 2	मभिन्दणं च 12	वासुपूज्जं च 22	मुणिसुव्वयं 32	चउवीसंपि 42	सिद्धा 52
धम्म तित्थये 3	सुमइं च 13	विमल 23	नमिजिणं च 33	जिणवरा 43	आरुग्ग 53
जिणे 4	पउमप्पहं 14	मणंतं च 24	वंदामि 34	तित्थयरा मे 44	बोहिलाभं 54
अरिहंते 5	सुपासं 15	जिणं 25	रिद्धनेमिं 35	पसीयंतु 45	समाहिवर मुत्तमं दित्तु 55
कित्तइरसं 6	जिणं च 16	धम्मं 26	पासं तह 36	कित्तिय 46	चंदेसु निम्मलयरा 56
चउवीसंपि 7	वंदप्पहं वंदे 17	संतिं च 27	वद्धमाणं च 37	वंदिय 47	आइच्चेसु अहियं पयासयरा 57
केवली 8	सुविहिं च 18	वंदामि 28	एवं मए 38	महिया 48	सागर वर गंभीरा 58
उसभ 9	पुप्फदंतं 19	कुंशुं 29	अभिथुआ 39	जे ए 49	सिद्धा सिद्धिं 59
मजियं च वंदे 10	सियल 20	अरं च 30	विहुय रयमला 40	लोगरस 50	मम दिसंतु 60

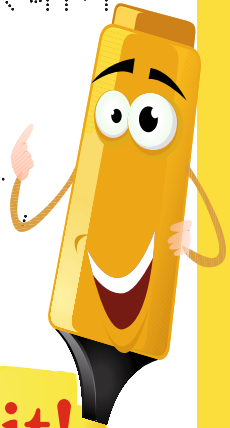
Cut the Jigsaw puzzle and try to assemble it. The one that finishes in less time is the winner

Sootra



Trace it!

द्रव्य थकी, सावज्ज जोग,  
 सेववानां पच्चक्खाण,  
 क्षेत्र थकी, आखा लोक प्रमाणे,  
 काळ थकी, बे घडी उपरांत,  
 न पारुं त्यां सुधी,  
 भाव थकी छ कोटिए पच्चक्खाण,  
 करेमि भंते, सामाइयं, सावज्ज जोगं  
 पच्चक्खामि, जाव नियमं, पज्जुवासामि,  
 दुविहं, तिविहेणं, न करेमि, न कारवेमि  
 मणसा, वयसा, कायसा,  
 तस्स भंते, पडिक्कमामि, निंदामि,  
 गरिहामि, अप्पाणं वोसिरामि ।



Learn it!

Sootra



Post it - cover up game on Karemi Bhante Sootra

Practice learning few words of the sootra. Write the sootra on the board or paper. Repeat it 10 times with voice modulation. Cover the word of the sootra with a piece of paper. Now repeat the sootra along with the covered word.

Cover another word. Repeat the sootra. Keep covering and repeating until all the words are covered and you can recite it without looking at the words. You can also trace the sootra and learn.

Cards for post & cover, Cut them and use them!

દ્રવ્ય થકી, સાવજ્જ જોગ,  
સેવવાનાં પચ્ચક્કવાણ,  
ક્ષેત્ર થકી, આરવા લોક પ્રમાણે,  
કાલ થકી, બે ઘડી ઉપરાંત,  
ન પારું ત્યાં સુધી,  
ભાવ થકી છ કોટિએ પચ્ચક્કવાણ,

કરેમિ  
ભંતે

કરેમિ ભંતે

જાવ તિયમં

સામાઙ્ગ્યં

પજ્જુવાસામિ

સાવજ્જ જોગં

દુવિહં

પચ્ચક્કવામિ

તિવિહેણં

ન કરેમિ

ન કારવેમિ

મળસા, વયસા, કાયસા

તસ્સ ભંતે

પહિક્કમામિ

નિંદામિ

ગરિહામિ

અપ્પાણં વોસિરામિ



Sootra



As you play recite each word 5 times. When you reach★recite the whole sootra twice

जिय भयाणं★ 100	नमो जिणाणं 99	क्रोध 98	ठाणं संपत्ताणं 97	सिद्धिगइ नामधेय 96	मण्णरावित्ति	मब्बाबाह 93	★
मयल 81	मरुय 82		मणंत 84			★	मक्खय 90
सिव 80	सब्ब दरिसीणं 79★			दया	सब्बनूणं 75	मान 73	मुत्ताणं 71
जिणाणं 61	जावयाणं 62	तिन्नाणं 63		तारयाणं 65★		बुद्धाणं 68	बोहयाणं 70
★	वियट्टं छउमाणं 59	दंसण धराणं 58		अण्णडिहय वरणाणं 56	सरण गर्ई पइट्ठाणं 55	दीवोताणं 54	धम्मवर चाउरतं चक्कवट्ठीणं 51
सरणदयाणं 41	जीवदयाणं 42	बोहिदयाणं 43	धम्मदयाणं 44	माया 46	धम्मदेसायाणं 46	धम्मनायाणां 47	धम्मसारहीणं 49★
मगदयाणं 40	★	चक्खुदयाणं 37		अभयदयाणं 35	लोगपज्जो यगराणं 34	लोगपईवाणं 33	लोभ 31
लोगुत्तमाणं 21	22	24	25★	26	लोगनाहाणं 27	लोगहियाणं 28	30
पुरिसवर गंधहत्थीणं 20★	18			पुरिसवर पुडरीयाणं 15	पुरिससिहाणं 14	13	पुरिसुत्तमाणं 12
नमोत्थुणं 1	अरिहंताणं 2	भगवंताणं	सेवा 17★	★	आइगराणं 8	तित्थयराणं 9	सयं संबुद्धाणं 11

## Sootra



### Relay game on Atichar Nivrutti sootra

Print the relay strips given on page no. 15, 16 and 17 on different papers. Make 2 or more teams. Stand in a line, on the mark the 1<sup>st</sup> child will pick the 1<sup>st</sup> word of the sootra from the jumbled sticks and he will run at a distance and arrange it on the table. He will run back to his team and tap the hand of the 2<sup>nd</sup> child. The 2<sup>nd</sup> child will pick the 2<sup>nd</sup> word of the sootra and again run to the table. This goes on till the last word is assembled on the table. The team who finishes first wins.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
द्रव्य थकी सावज्ज जोग सेववानां पच्चक्खाण, Dravya thakee savajji jog sevvana pachakkhan,	क्षेत्र थकी आखा लोक प्रमाणे, Kshetra thakee aakha lok pramaane,	काळ थकी बे घडी उपरांत न पारं त्यां सुधी, Kaal thakee be ghadee uparant na paru tyasudhi,	भाव थकी छ कोटीए पच्चक्खाण कर्या हता ते पूरां थतां पारं छुं। Bhaav thakee ch koti a pachakkhan karya hata te pura thata paru chhu.	एवा नवमां सामायिक व्रतना, Eva Navma Samayik Vratna	पंच अइयारा जाणियव्वा, न समायरियव्वा, Pancha Aiyara Janiyavva, Na Samayariyavva	तं जहा ते आलोउं, Tam jaha te aaloum	मण दुप्पणिहाणे, वय दुप्पणिहाणे, काय दुप्पणिहाणे, Man Duppanihane, Vay Duppanihane, Kay Duppanihane	सामाइयस्स सइ अकरणयाए, Samaiyass sai akaranayae

19	सामायिकमां स्त्रीकथा (पुरुषकथा), भक्तकथा, देशकथा, राजकथा Samayikma streekatha (purushkatha), bhattkatha, deshkaatha, rajkatha
20	आ चार विकथामांथी कोइ विकथा करी होय तो aa char vikathamathi koi vikatha karee hoy to
21	तस्स मिच्छामि दुक्कडं। Tassa Michami Dukkadam.
22	सामायिकमां आहार संज्ञा, भयसंज्ञा, मैथुनसंज्ञा, परिग्रह संज्ञा Samayikma aaharsangna, bhaysangna, meithunsangna, parigrahsangna
23	आ चार संज्ञामांथी कोइ संज्ञानुं सेवन कर्युं होय तो aa char sangnamathi koi sangnanu sevan karyu hoy to
24	तस्स मिच्छामि दुक्कडं। Tassa Michami Dukkadam.
25	सामायिकमां अतिक्रम, व्यतिक्रम, अतिचार, अनाचार Samayikma atikram, vyatikram, atichar, anachar
26	जाणतां - अजाणतां मन, वचन, कायाए करी janta- ajanta man, vachan kayae kari
27	कोइ दोष लाग्यो होय तो koi dosh lagyo hoy to

10	सामाइयस्स अणवट्ठियस्स करणयाए, Samaiyass anavatthiyass karanayae
11	तस्स मिच्छामि दुक्कडं। Tassa Michami Dukkadam
12	सामाइयं सम्मं काणं, Samaiyam Sammam Kaenam
13	न फासियं, न पालियं, न तीरियं, न किट्टियं, न सोहियं, न आराहियं, Na fasyam, Na paliyam, Na teeriyam, Na kittiyam, Na sohiyam, Na Arahiyam
14	आणाए अणुपालियं न भवइ, Aanae anupaliyam na bhavai
15	तस्स मिच्छामि दुक्कडं। Tassa Michami Dukkadam
16	सामायिकमां दश मनना, दश वचनना, बार कायाना Samayikma das manna, das vachanna, bar kayana
17	आ बत्रीस दोषमांथी कोइ दोष लाग्यो होय तो aa batris dosh mathi koi dosh lagyo hoy to
18	तस्स मिच्छामि दुक्कडं। Tassa Michami Dukkadam.

28

तस्स मिच्छामि दुक्कडं।  
Tassa Michami Dukkadam.

29

सामायिक व्रत विधिं लीधुं, विधिं पारुं,  
Samayik vrat vidhi a lidhu, vidhi a paryu,

30

विधिं कर्तां अविधिं थयुं होय तो  
vidhi a karta, avidhi a thayu hoy to

31

तस्स मिच्छामि दुक्कडं।  
Tassa Michami Dukkadam.

32

सामायिकमां कानो, मात्रा, मीडु, पद, हस्व,  
Samayikma kano, matra, mindu, pad, rhasva,

33

दीर्घ, अक्षर, गाथा, सूत्र,  
dirgha, axar, gatha, sootra,

34

ओछुं, अधिक, विपरीत भणायुं होय तो  
ochu, adhik, viparit bhanayu hoy to

35

अरिहंत अनंत सिद्ध केवली भगवंतनी साक्षीए  
Arihant Anant Siddh Kevali Bhagwantni saaxee

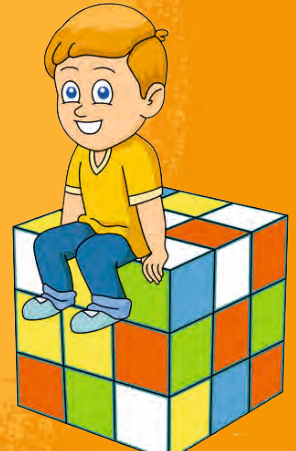
36

तस्स मिच्छामि दुक्कडं।  
Tassa Michami Dukkadam.



**Rubic Cubic Magic (This method of kanthastha can be applied to any sootra)**

Write each word of the sootra in a box. Stick it on the cube. Jumble the cube then again solve the cube in the order. This is a helpful and easy way to learn any sootra.

10<sup>th</sup> June 2021

20

LOOK n LEARN



# Articles of Samayik

**Let us Play n Pray together!**

**How to play:**

No. of players 2-5

**Things you need :**
















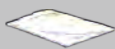
1. Collect Samayik Articles
2. One Dice & five Counters

**About the game:**

1. Laminate the game board & cut the Samayik article cards given below.
2. Each player throws the dice, one with the highest throw plays first.
3. The game moves in a clockwise direction from first player.
4. Throw the dice again and move accordingly.
5. Follow the instruction on the way to 100. If you reach★ you can collect one article card from any member.
6. When you reach upkaran block collect the same article card.
7. One who reaches 100 with the maximum Samayik article cards wins the game.



# Game Board

100	Chant 1 Namaskar Mantra		97	You were lazy - Go back to start		94	93	92	
81		83	Jump to 90 - If you know use of Guccho	85	86	87	88	Oops! lose a Guccho card	90
80	Oops! Give back your 1 article card	78		76	Chant Arham 9 times & move to 88	74	73		71
61	62	Say sorry to all & go to 75	64		66	Move backwards based on no. of your dice	68	69	
60		58	57	56	55	54	53	Jump to 56 - If you know use of Muhappati	
Dishonest - Go back to start	42	43	44		46	47	48	49	50
	39	38	Gossiped - Skip a turn	36	35	34	33		31
21		23	24	Say Jai Jinendra to all & jump to 65	26	27	28	29	30
Miss a turn	19	18	17		15	14	13	12	11
Start	2	3	4	5	6	7	8		10

# Do's and Dont's while performing Samayik

- ✓ Rewrite sutras
- ✓ Do Mala
- ✓ Read Religious books
- ✓ Do Dhyān
- ✓ Take Maun
- ✓ Do Kanthastha
- ✓ Listen Pravachan of Pujya Gurudev, Sadhu and Sadhviji

- ✗ Watching tv
- ✗ Drinking water
- ✗ Having food
- ✗ Reading comics
- ✗ Phone calls
- ✗ Walking on grass
- ✗ Talking with others
- ✗ Doing homework

## Benefits of Samayik



- Increases our faith in Dev, Guru and Dharma.
- Samayik controls our desires and senses.
- It increases goodluck, which brings happiness.
- It brings anger under control, helps to get rid of Karmas.
- Develops friendship with all worldly beings.
- Increases forgiveness, politeness, simplicity and satisfaction.



**Today among us there are infinite Tiryanch Shravaks  
who do...**

**Samayik everyday!**

**Why can't we?**

**{Tiryanch Shravaks are the  
animals/birds who  
follow Shravak Dharma}**

