

Samayik

Prityavahiyam
Sootra

Tassa
Uttaree Sootra

Atichaar
Nivrutti
Sootra

Namothunam
Sootra

Karemi
Bhante
Sootra

Namaskar
sootra

Guru Vandan
Sootra

Logassa
Sootra

Let's Play and Pray



Hey kids!!! Whom do we hurt in Day to Day life?



Pruthvi Kaay



Aap Kaay



Tevu Kaay



Vayu Kaay



Vanaspati Kaay



Tras Kaay



SO....

Can we make all these jiva's live happily atleast for 48 minutes? Yes we can..... But how?

By Doing Samayik!!!

First let's know our Sootra

श्री सामायिक सूत्र

नमस्कार सूत्र

नमो अरिहंताणं
नमो सिद्धाणं
नमो आचरियाणं
नमो उवज्झायाणं
नमो लोए सत्त्व साहूणं
एसो पंच नमोक्कारो,
सत्त्व पावप्पणासणो
मंगलाणं च सत्त्वसिं,
पढमं हवइ मंगलं

गुरुवंदन सूत्र

तिक्खवुत्तो
आयाहिणं
पयाहिणं
वंदामि
नमंसांमि
सक्कारेमि
सम्मामेमि
कल्लाणं
मंगलं
देवयं
चेइयं
पज्जुवासांमि
मत्थएण वंदामि

इरियावहियं सूत्र

इच्छामि
पडिक्कमिउं
इरियावहियाए
विराहणाए
गमणागमणे
पाणक्कमणे
बीयक्कमणे
हरियक्कमणे
ओसा
उत्तिंग
पणग
दग
मट्टी
मक्कडा
संताणा
संकमणे
जे मे जीवा
विराहिया
एणिंदिया
बेइंदिया
तेइंदिया
चउरिंदिया
पंचिंदिया
अभिहया
वत्तिया
लेसिया
संघाइया
संघट्टिया
परियाविया
किलामिया
उद्दविया
ठाणाओठाणं

संक्रामिया
जीवियाओ
ववरोविया
तस्स मिच्छामि दुक्कडं

तस्सउत्तरी सूत्र

तस्स उत्तरी करणेणं
पायच्छिन्त करणेणं
विसोहि करणेणं
विसल्ली करणेणं
पावाणं कम्माणं
निग्घायणट्ठाए
ठामि
काउस्सग्गं
अन्नत्थ
ऊससिएणं
नीससिएणं
खासिएणं
छीएणं
जंभाइएणं
उड्डुएणं
वायनिसग्गेणं
भमलीए
पित्त मुच्छाए
सुहुमेहिं अंग संचालेहिं
सुहुमेहिं ख्वेल संचालेहिं
सुहुमेहिं दिट्ठि संचालेहिं
एवमाइएहिं
आगारेहिं

अभग्गो
अविराहिओ
हुज्ज मे काउस्सग्गो
जाव
अरिहंताणं
भगवंताणं
नमोक्कारेणं
न पारेमि
ताव
कायं
ठाणेणं
मोणेणं
झाणेणं
अप्पाणं दोसिरामि



श्री सामायिक सूत्र

लोगस्स सूत्र

लोगस्स
उज्जोयगरे
धम्म तित्थयरे
जिणे
अरिहंते
किन्तइस्सं
चउविसंपि
केवली
उसभ
मजियं च वंदे
संभव
मभिन्तदणं च
सुमइं च
पउमप्पहं
सुपासं
जिणं च
चंदप्पहं वंदे
सुविहिं च
पुप्फदंतं
सियल
सिज्जंस
वासुपूज्जं च
विमल
मणंतं च
जिणं
धम्मं
संतिं च
वंदामि
कुंथुं
अरं च
मल्लिं वंदे
मूणिसुट्टयं

नमि जिणं च
वंदामि
रिट्ठनेमि
पासं तह
वद्धमाणं च
एवं माए
अभिथुआ
विहुय रय मला
पहीण जर मरणा
चउवीसंपि
जिणवरा
तित्थयरा मे
पसीयंतु
कित्तिय
वंदिय
महिया
जे ए
लोगस्स
उत्तमा
सिद्धा
आरूग्ग
बोहिलाभं
समाहिवर मुत्तमं दिंतु
चंदेसु निम्मलयर
आइच्चेसु अहियं पयासयर
सागर वर गंभीरा
सिद्धा सिद्धिं
मम दिसंतु

करेमि भंते सूत्र

द्रव्य थकी सावज्ज जोण
सेववाना पच्चक्खाण,
क्षेत्र थकी आखा लोक प्रमाणे,
काळ थकी बे घडी
उपरांत न पारूं त्यां सुधी,
भाव थकी
छ कोटिए पच्चक्खाण,
करेमि भंते
सामाइयं
सावज्जं जोणं
पच्चक्खामि
जाव नियमं
पज्जुवासामि
दुविहं
तिविहेणं
न करेमि
न कारवेमि
मणसा वयसा कायसा
तस्स भंते
पडिक्कमामि
निंदामि
गरिहामि
अप्पाणं वोसिरामि

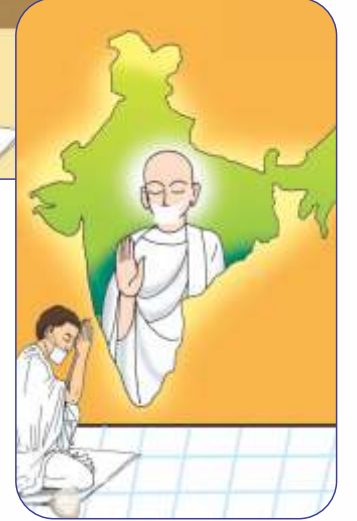
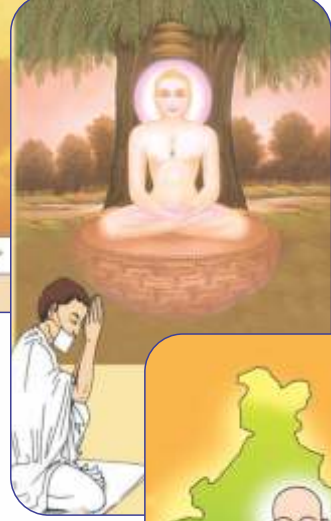
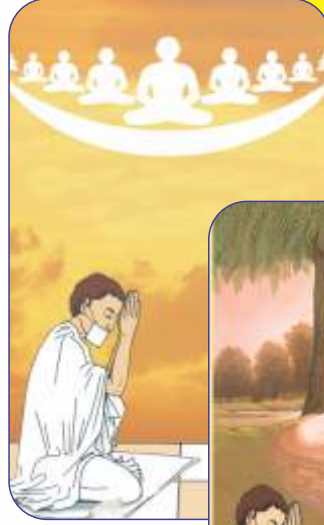


श्री सामायिक सूत्र

नमोत्थुणं सूत्र

नमोत्थुणं
अरिहंताणं
भगवंताणं
आइगराणं
तित्थयराणं
सयंसंबुद्धाणं
पुरिसुत्तमाणं
पुरिससिहाणं
पुरिसवर पुंडरियाणं
पुरिसवर गंधहत्थीणं
लोगुत्तमाणं
लोगत्ताहाणं
लोगहियाणं
लोगपर्ईवाणं
लोगपज्जोयगराणं
अभयदयाणं
चक्खुदयाणं
मग्गदयाणं
सरणदयाणं
जीवदयाणं
बोहिदयाणं
धम्मदयाणं
धम्मदेसयाणं
धम्मनायगाणं
धम्मसारहीणं
धम्मवर चाउरंत
चक्कवट्टीणं
दीवोत्ताणं
सरण गई पइट्ठाणं

अप्पडिहय
वर नाण
दंसण धराणं
वियद्व छउमाणं
जिणाणं
जावयाणं
तिन्नाणं
तारयाणं
बुधयाणं
बोहयाणं
मुत्ताणं
मोयगाणं
सत्त्वन्नुणं
सत्त्व दरिसीणं
सिद्व
मयल
मरूय
मणंत
मक्खवय
मत्वाबाह
मपुणरावित्ति
सिद्धि गइ
नामधेयं
ठाणं
संपत्ताणं
नमो जिणाणं
जियभयाणं



बीजुं नमोत्थुणं श्री अरिहंत भगवंतोने करुं छुं।

नोंध - बीजा नमोत्थुणंमां “ठाणं संपत्ताणं” ना स्थान पर “ठाणं संपाविउ कामाणं” बोलवुं।

त्रीजुं नमोत्थुणं - मारा, तमारा धर्मगुरु, धर्माचार्य, धर्मोपदेशक, सम्यक्त्वरूपी बोधिबीजना दातार, जिनशासनना शणगार एवी अनेक सर्व शुभ उपमाए करी बिराजमान जे जे पूज्य साधु-साध्वीजीओ वीतरागदेवनी आज्ञामां ज्यां ज्यां विचरतां हशे, त्यां त्यां तेओने मारी (तमारी) समय समयनी वंदना होजो।

श्री सामायिक सूत्र

अतिचार निवृत्ति सूत्र

द्रव्य थकी सावज्ज जोग सेववानां पच्चक्खाण, क्षेत्र थकी आखा लोक प्रमाणे, काळ थकी बे घडी उपरांत न पारुं त्यां सुधी, भाव थकी छ कोटीए पच्चक्खाण कर्यां हतां ते पूरां थतां पारुं छुं।

एवा नवमा सामायिक व्रतना

पंच अइयारा जाणियत्वा

न सामायियत्वा

तं जहा

ते आलोउं

मणदुप्पणिहाणे

वयदुप्पणिहाणे

कायदुप्पणिहाणे

सामाइयस्स सइ अकरणयाए

सामाइयस्स अणवट्ठियस्स करणयाए

तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामाइयं सम्मं काएणं

न फासियं, न पालियं,

न तीरियं

न किट्टियं, न सोहियं,

न आराहियं

आणाए अणुपालियं न भवइ

तस्स मिच्छामि दुक्कडं।



सामायिकमां दस मनना, दस वचनना, बार कायाना आ बन्नीस दोषमांथी कोई दोष लाग्यो होय तो तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिकमां रत्तीकथा (पुरुषकथा), भक्तकथा, देशकथा, राजकथा आ चार विकथामांथी कोई विकथा करी होय तो तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिकमां आहार संज्ञा, भय संज्ञा, मैथुन संज्ञा, परिग्रह संज्ञा आ चार संज्ञामांथी कोई संज्ञानुं सेवन कर्युं होय तो तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिकमां अतिक्रम, व्यतिक्रम, अतिचार, अनाचार, जाणतां-अजाणतां मन, वचन, कायाए करी कोई दोष लाग्यो होय तो तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिक व्रत विधिए लीधुं, विधिए पार्युं विधिए करतां अविधिए थयुं होय तो तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिकमां कानो, मात्रा, मीडु, पद, हस्व, दीर्घ, अक्षर, गाथा, सूत्र, ओछुं, अधिक, विपरीत भणायुं होय तो अरिहंत अनंत सिद्ध केवली भगवाननी साक्षीए तस्स मिच्छामि दुक्कडं।

सामायिक करते समय क्या - क्या चाहिए?



सफेद पछेडी



सफेद चोलपट्टा



आसन



गुच्छा - पूंजनी



मुखवस्त्रिका - मुँहपन्ती



माला



धार्मिक पुस्तकें



धार्मिक पुस्तक रखने की ठवणी

Benefits of Samayik

- ⊙ Increases our faith in dev, guru and dharma.
- ⊙ Samayik controls our desires and senses.
- ⊙ It increases good luck, which brings happiness.
- ⊙ It brings anger under control.
- ⊙ Develops friendship with all worldly beings.
- ⊙ Increases forgiveness, politeness, simplicity and satisfaction.
- ⊙ Helps to get rid of karmas.



Let's learn the Sootra's of Samayik - through various activities...

Match the appropriate word with the picture and write the meaning of the sootra Namaskaar Sootra



Namo Siddhaanam

Meaning



Namo Arihantaanam

Meaning



Namo Aaryiyaanam

Meaning



Namo Loe Savva Saahoonam

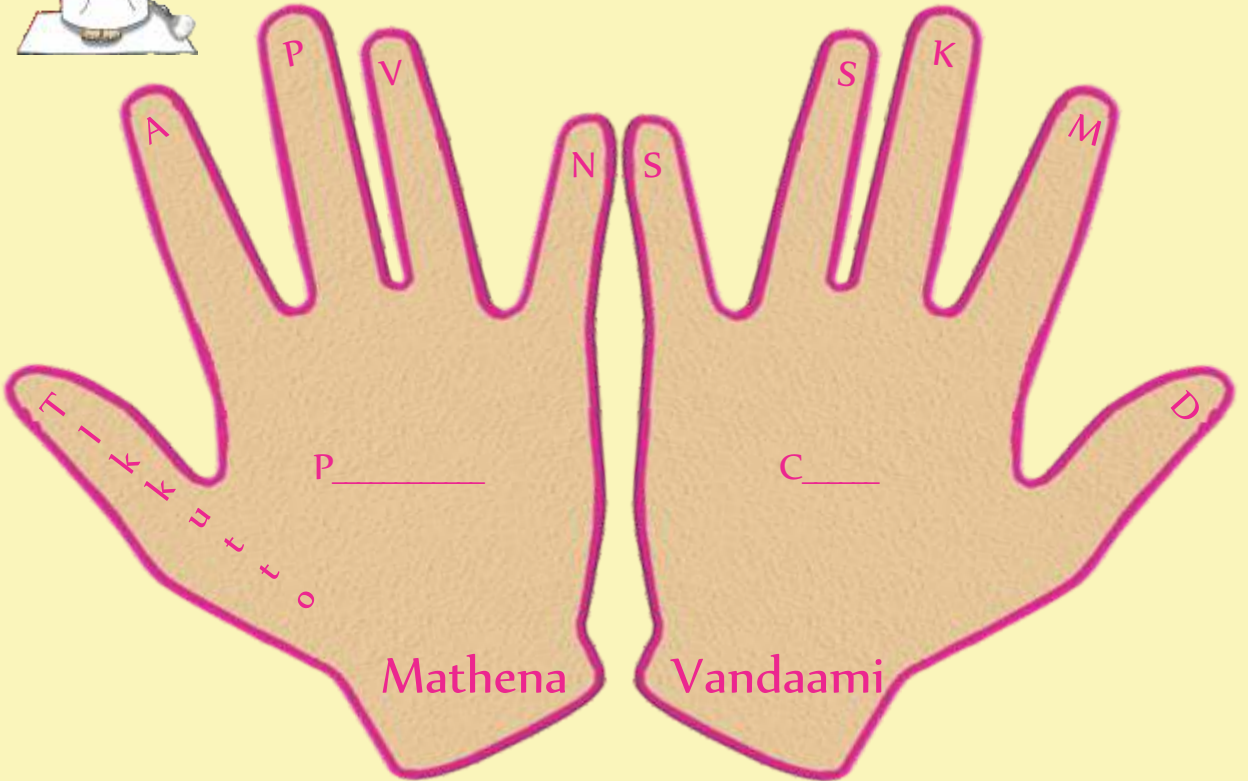
Meaning



Namo Uvajjaayaanam

Meaning

Complete the Sootra with correct word



Tikkhutto, Aayaahinam, Payaahinam,
Vandaami, Namamsaami, Sakkaaremi,
Sammaanemi, Kallaanam, Mangalam,
Devayam, Cheiyam, Pajjuvaasaami,
Matthena Vandaami

तिक्खुत्तो, आयाहिणं, पयाहिणं,
वंदामि, नमंसांमि, सककारेमि,
सम्माणेमि, कल्लाणं, मंगलं,
देवयं, चेइयं, पज्जुवासांमि,
मत्थएण वंदामि

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!

1 इच्छामि Ichchhaami	7 बीयक्कमणे Beeyakkamane	13 मट्टी Mattee	19 एगिंदिया Egindiya	25 वत्तिया Vattiyaa	31 उद्वविया Uddaviyaa
2 पडिक्कमिउं Padikkamiu	8 हरियक्कमणे Hariyakkamane	14 मक्कडा Makkadaa	20 बेइंदिया Beindiya	26 लेसिया lesiyaa	32 ठाणाओठाणं Thhaanaao-thhaanam
3 इरियावहियाए Iriyaavahiyaee	9 ओसा Osaa	15 संताणा Santaanaa	21 तेइंदिया Teindiya	27 संघाइया Sanghaaiya	33 संकामिया Sankaamiyaa
4 विराहणाए Viraahanaae	10 उत्तिंग Utting	16 संकमणे Sankamane	22 चउरिंदिया Chaurindiya	28 संघट्टिया Sanghattiyaa	34 जीवियाओ Jeeviyaa
5 गमणागमणे Gamnaagamane	11 पणग Panag	17 जे मे जीवा Je Me Jeevaa	23 पंचिंदिया Panchindiya	29 परियाविया Pariyaaviyaa	35 ववरोविया Vavaroviyaa
6 पाणक्कमणे Paanakkamane	12 दग Dag	18 विराहिया Viraahiyaa	24 अभिहया Abhihayaa	30 किलामिया Kilaamiyaa	36 तस्स मिच्छामि दुक्कडं Tassa Michchhaami Dukkadam



Tassa Uttari Sootra

Kanthastha style : Match the Aagar's with their Meanings



Group A

Ousasienam

Neesasienam

Khaasienam

Chheenam

Jambhaaienam

Udduenam

Vaayanisaggenam

Bhamaleee

Pitta

Muchchhaae

Suhumehi Anga Sanchaalehim

Suhumehi Khel Sanchaalehim

Suhumehi Ditthee
Sanchaalehim

Group B

Sneezing

Giddiness

Subtle movements of small
parts of the body

Breathing In

Vomiting sensation

Fainting

Little movements of the eyes

Breathing Out

Slight movement due to
gulping of cough

Burping

Yawning

Dispersion of bodily gas

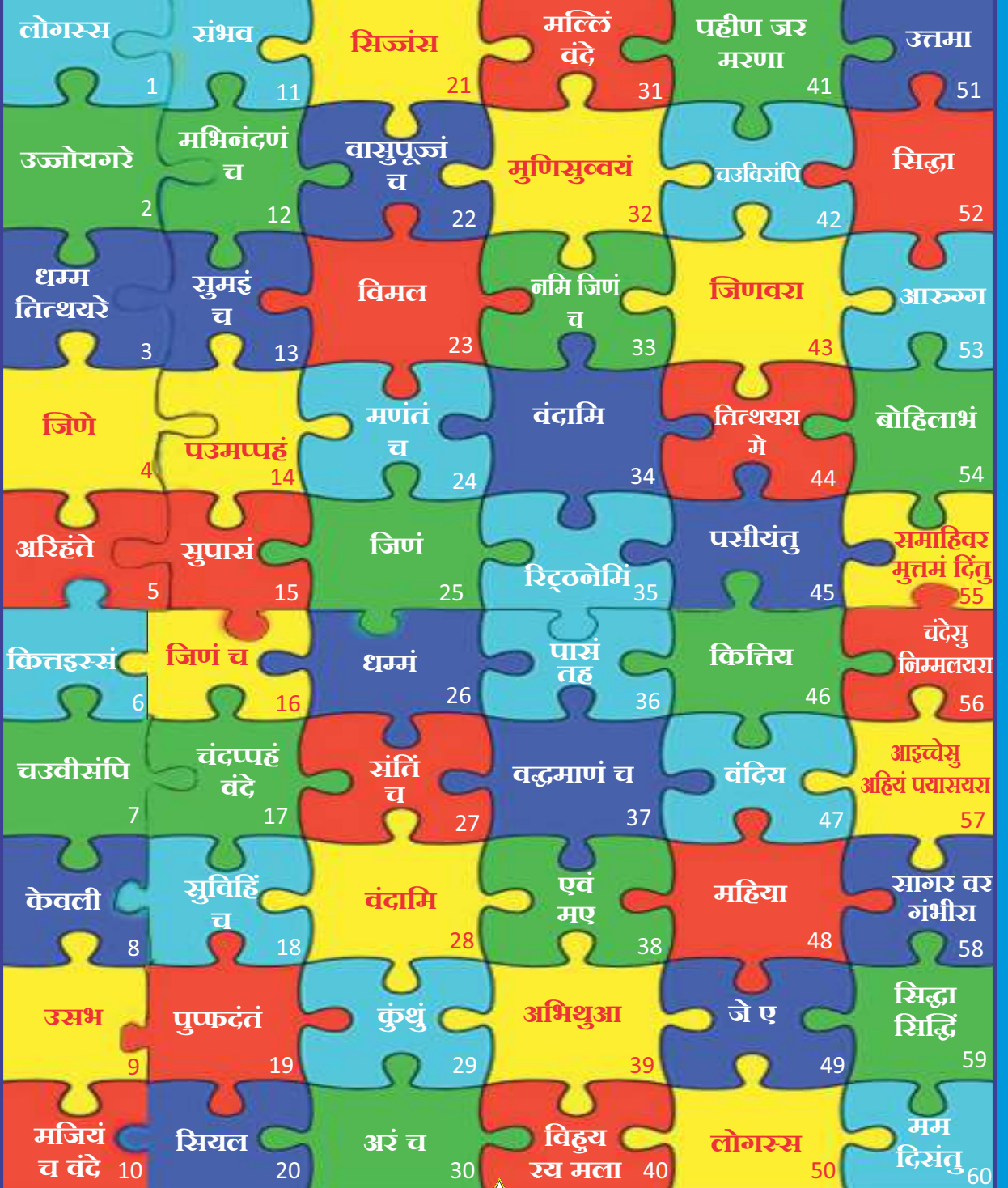
Coughing



Logassa Sootra

Jigsaw Heads (Kanthastha Style-2)

Make Jigsaw puzzle and learn the Sootra



Kanthastha Style

Karemi Bhante Sootra

Kids, You can make such blocks for any sootra.

An example is given below.

Arrange the blocks in proper order according to the Sootra



Namothunam Sootra - Kanthasta Style

Memorize with the help of pictures

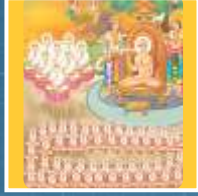
नमोत्थुणं,
अरिहंताणं
भगवंताणं



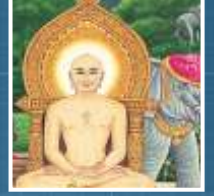
पुरिसवर पुंडरियाणं



आइगराणं



पुरिसवर गंधहत्थीणं



तित्थयराणं



लोगुत्तमाणं
लोगनाहाणं



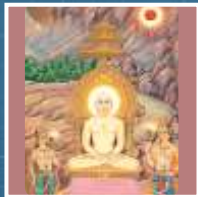
सयंसंबुद्धाणं



लोगहियाणं
लोगपर्ईवाणं
लोगपज्जोयगराणं



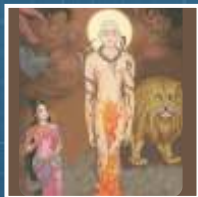
पुरिसुत्तमाणं



अभयदयाणं
चक्खुदयाणं
मग्गदयाणं



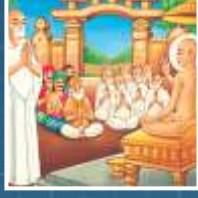
पुरिससिहाणं



सरणदयाणं
जीवदयाणं
बोहिदयाणं



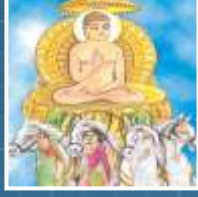
धम्म दयाणं
धम्मदेसयाणं



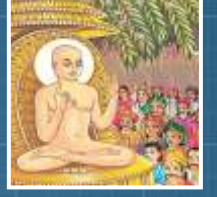
तिन्नाणं
तारयाणं



धम्मनायगाणं
धम्मसारहीणं



बुद्धाणं
बोहियाणं



धम्मवर चाउरंत
चक्क वट्टीणं



मुत्ताणं मोयगाणं
सव्वनुणं
सव्व दरिसीणं
सिव मयल,



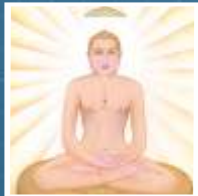
दीवोताणं
सरण गर्ई पइट्टाणं



मरूय, मणंत
मक्खय मव्वाबाह
मपुणरावित्ति
सिद्धिगइ नामधेयं
ठाणं संपत्ताणं



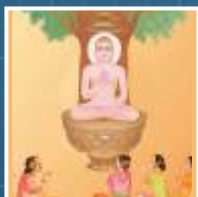
अप्पडिहय
वरणाण दंसण धराणं
वियट्टु छउमाणं



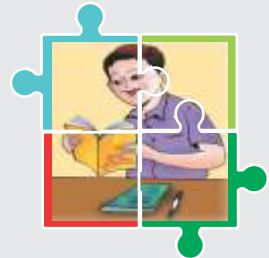
नमो जिणाणं
जिय भयाणं



जिणाणं
जावयाणं



You can also play memory game. Stick pictures on one side of paper (2 X 2 inch) and write sootra on its back.







LOOK N LEARN
Caitanya Ji's
MAGAZINE



Please contact us for your valuable feedbacks, Gifting a Magazine, Complaints, Suggestions, or Change of Address on...

Address :- Look n Learn Magazine
Parasdharn,
Vallabh baug Lane,
Tilak Road, Ghatkopar
(E),
Mumbai-77



कंठस्थनी नवी छे रीत,
करी लो ...
सामायिक साथे प्रीत!



❖ Meaning of Samayik ❖

One of the
steps towards
Salvation is
Samayik...

Disconnect with outer world and
Connect with inner world

Giving Abhaydaan for 48 minutes

Detachment from all sinful deeds

To experience Sadhu jivan

Gain Equanimity



Home Sweet Home For Aatma

25th April 2019



LOOK n LEARN

Procedure to Perform Samayik

1

Recite
Namaskaar
Sootra

2

Recite
Guru Vandan
Sootra

3

Recite
Irriyavahiyam
Sootra

11

Kaussagg of
Namaskar Sootra
3 times.

4

Recite
Tassa Uttaree
Sootra

10

With left
knee in upright
position recite
Namothunam
Sootra

5

Kaussagg of
Irriyavahiyam &
Namaskar Sootra



6

Complete the
Kaussagg by
saying Namu
Arihantanam

9

Recite
Karemi Bhante
Sootra

8

3 times vandana
in north east
direction

7

Recite
Logass Sootra

Continue to attain equianimity.

After completing Samayik, keep all the articles (upkaran) properly.

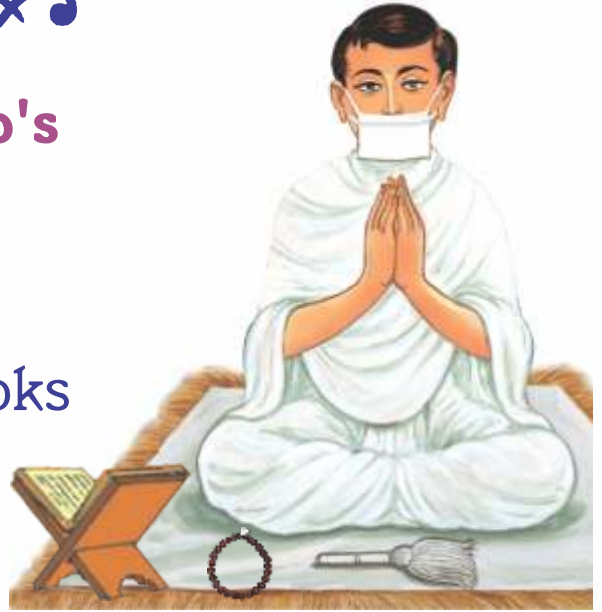
Note: (While completing Samayik, recite Lesson-8 in place of Lesson-6).

The Do's and Dont's of Samayik...



Do's

- ✓ Learn sootras
- ✓ Do Mala
- ✓ Read Religious books
- ✓ Do Dhyān
- ✓ Take Maun
- ✓ Listen Pravachan of Pujya Gurudev, Sadhu and Sadhviji



Dont's

- ✗ Watching tv
- ✗ Drinking water
- ✗ Having food
- ✗ Reading comics
- ✗ Phone calls
- ✗ Playing Video Games





हे प्रभु!!!

पढ़ेंगे, लिखेंगे, करेंगे अच्छा काम...
 जीवन में हम, करेंगे ऊँचा नाम॥
 जल्दी उठना, करना प्रभु ध्यान...
 परमात्मा को करें प्रणाम यही हमारा काम॥