

Serial No. 95

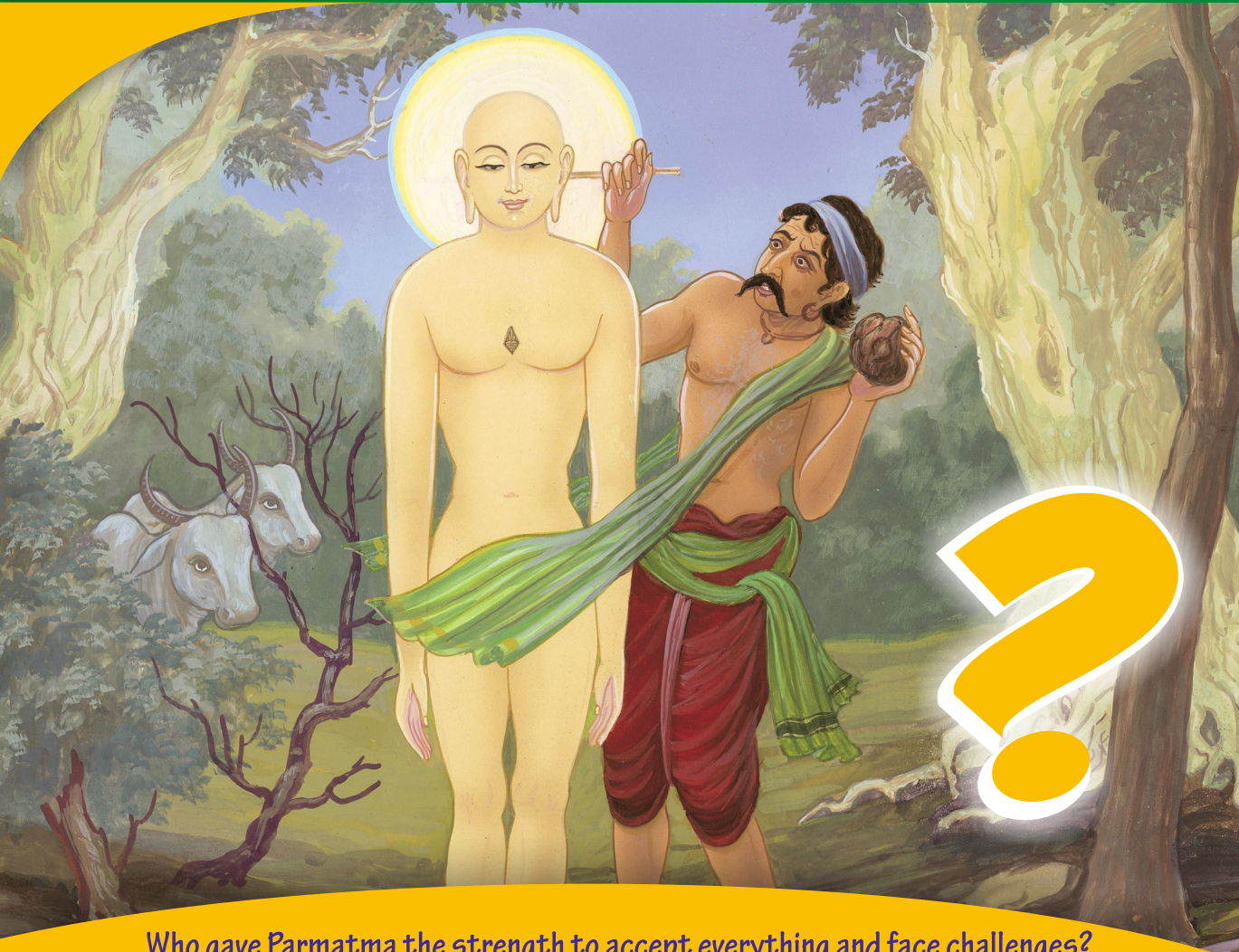


The knowledge of
32 Aagams
in your phone



To subscribe please  Whats app - Jai Jinendra on +91 8104461579

Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb



Who gave Parmatma the strength to accept everything and face challenges?

Sweekar Bhaav: The Strength of Acceptance

DID YOU KNOW



How and why was Paramatma able to leave His palace, renounce all comforts, luxuries, and embrace the hardships of the jungle?

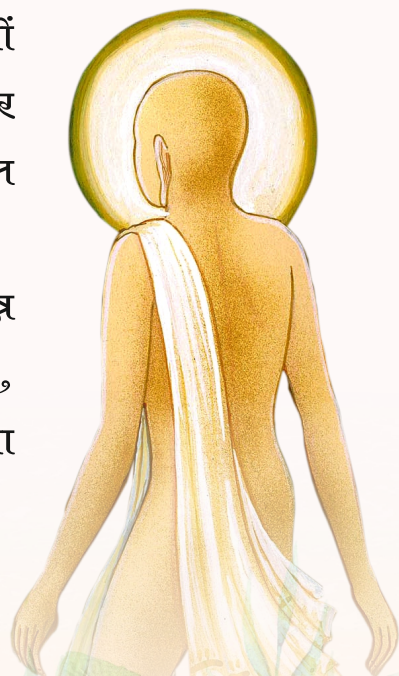
He endured intense penance, faced attacks and obstacles from animals and celestial beings, meditated deeply, and patiently overcame all adversities—with a heart full of forgiveness.

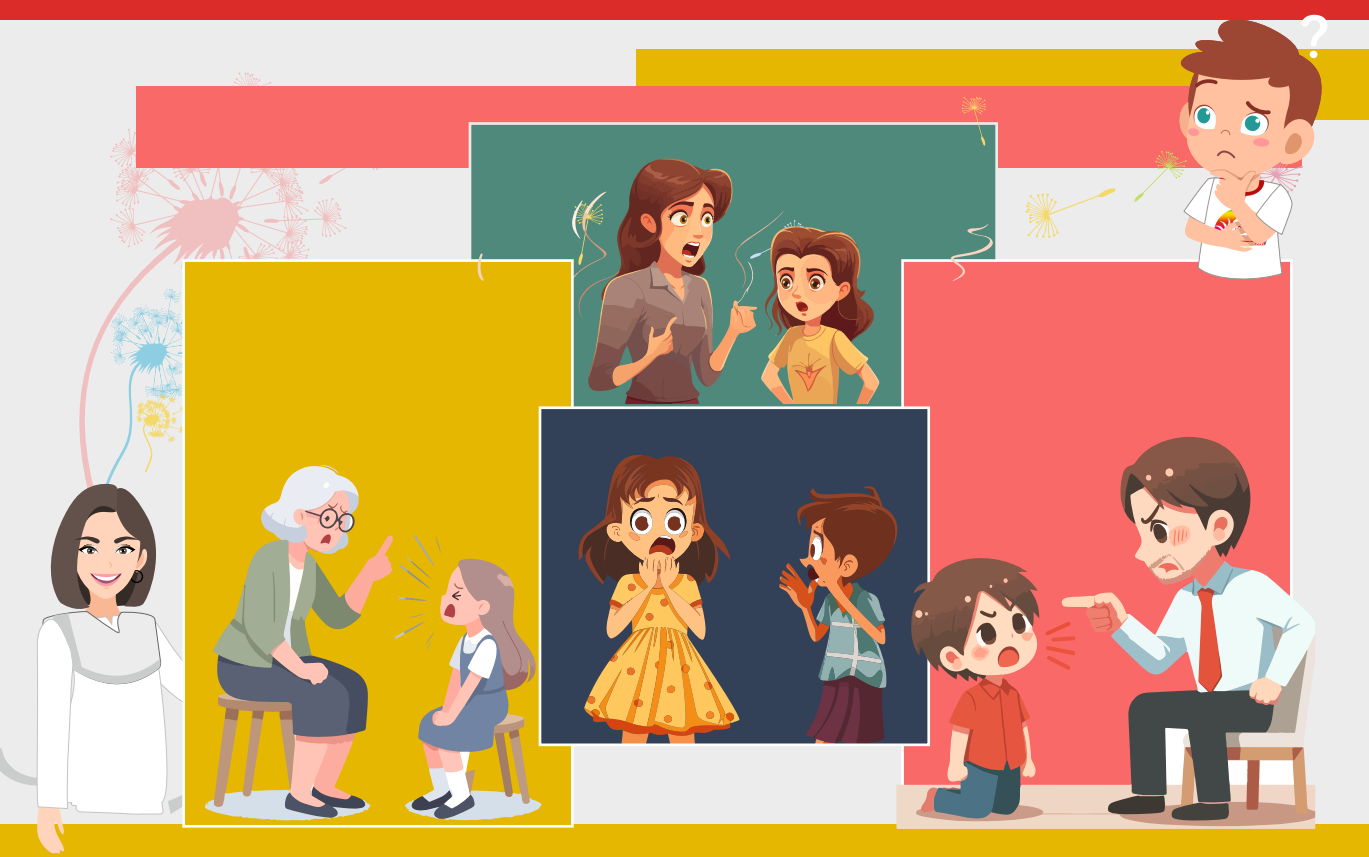
All of this was possible because He remained in Sweekar Bhaav.

परमात्मा अपने महल को छोड़कर, सभी सुख-सुविधाओं और वैभव का त्याग करके जंगल के कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना करने के लिए कैसे और क्यों सक्षम हुए?

उन्होंने कठोर तपस्या की, पशु और देवों द्वारा उत्पन्न बाधाओं और आक्रमणों को सहन किया, गहरी साधना की, और धैर्यपूर्वक सभी कठिनाइयों को पार किया - एक क्षमा से भरे हृदय के साथ।

यह सब संभव हुआ क्योंकि वे स्वीकार भाव में स्थिर रहे।





Didi : Naman, we unknowingly often disturbed others.

Naman: Do we, Didi? But how?

Didi : We disturb our self and others, all because we lack awareness and presence of mind. But what if we become aware at every moment? How wonderful would that be...

Naman: Didi, so what should we do to cultivate awareness?

Didi : To bring awareness, we must develop Sweekar Bhaav. We may not be able to take **Panch Mahavrat-Diksha**, But come, let's take **Sweekar vrat**!

दीदी : नमन, हम अनजाने में अक्सर दूसरों को परेशान कर देते हैं।

नमन : क्या सच में? लेकिन कैसे?

दीदी : हम खुद को और दूसरों को परेशान कर देते हैं। सिर्फ इसलिए क्योंकि हमें जागरूकता की कमी होती है। लेकिन अगर हम हर पल जागरूक रहें तो? वह कितना अच्छा होगा...

नमन : तो जागरूक रहने के लिए क्या करना चाहिए?

दीदी : जागरूक रहने के लिए हमें स्वीकार भाव अपनाना चाहिए। आज हम **पंच महाव्रत-दीक्षा** तो नहीं ले सकते, लेकिन **स्वीकार व्रत** ग्रहण करने का प्रयत्न अवश्य कर सकते हैं।

Naman: What is **Sweekar** vrat?

Didi : **Sweekar** means acceptance! Kids in what ways can resistance occur?

नमन : **स्वीकार व्रत** क्या है?

दीदी : **स्वीकार व्रत** का अर्थ है स्वीकृति, यानी सहजता से हर परिस्थिति को अपनाना। बच्चों प्रतिकार किन-किन तरीकों से हो सकता है?






We often realize our past mistakes or acts of resistance only after time has passed, but not in that moment itself.

अक्सर, जब समय बीत जाता है, तब हमें अपनी पिछली गलतियों या किए गए प्रतिकार का एहसास होता है, लेकिन उसी समय नहीं।

Disadvantages of not having Sweekar Bhaav


1 **Anger & Resentment**
Creates negativity and emotional turmoil.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt and blue pants. He has a grumpy expression and is holding a brown suitcase, appearing to be leaving or arriving somewhere with a bad attitude.


2 **Poor Relationships**
Causes conflicts and misunderstandings.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green shirt and blue pants. He is sitting on the ground with his head down, looking sad and dejected.


3 **Unhappiness & Stress**
Leads to frustration, sadness, and mental burden.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue shirt and blue pants. He is standing with his arms crossed, looking stressed and unhappy.

4 **Impatience & Weakness**
Reduces emotional strength and tolerance.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green shirt and blue pants. He is sitting on the ground with his head down, looking sad and dejected.

5 **Karma Bandh**
Accumulates negative karmas, leading to future obstacles.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a red shirt and blue pants. He is standing with his head down, looking sad with tears on his face.

Let's learn and grow together!

चलो मिलकर सीखें और आगे बढ़ें!

Let's Reflect on Our Sweekar Bhaav!

Dear kids, let's think about some moments from the past when we faced challenges. Were we in **Sweekar Bhaav** (a state of acceptance) or not?

- ✓ 1. Recall an incident where you felt upset or frustrated.
- ✓ 2. Decide if you accepted the situation calmly or reacted negatively.
- ✓ 3. The next few pages contain examples that will help you recall certain incidents.
- ✓ 4. Tick on the correct box as you reacted in that particular situation.
- ✓ 5. At the end, let's repent for the times we did not have Sweekar Bhaav.

Pat ourselves on the back for the moments we handled well!!

आइए अपने स्वीकृति भाव (Sweekar Bhaav) पर चिंतन करें!

प्यारे बच्चों, चलो कुछ ऐसे पलों को याद करें जब हमने किसी चुनौती का सामना किया। क्या हम **स्वीकृति भाव** में थे या नहीं?

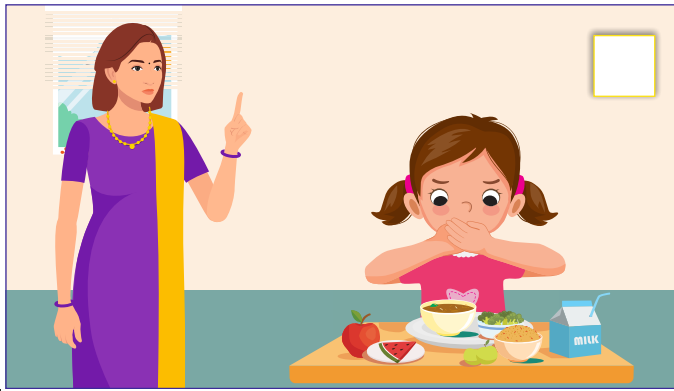
- ✓ १. कोई ऐसा अनुभव याद करें जब आप उदास या परेशान हुए हों।
- ✓ २. तय करें कि क्या आपने स्थिति को शांतिपूर्वक स्वीकार किया या नकारात्मक प्रतिक्रिया दी।
- ✓ ३. आने वाले कुछ पृष्ठों, ऐसे उदाहरण दिए गए हैं जो आपको कुछ घटनाओं को याद करने में मदद करेंगे।
- ✓ ४. सही बॉक्स पर टिक करें जैसा कि आपने उस विशेष स्थिति में प्रतिक्रिया दी थी।
- ✓ ५. अंत में, उन क्षणों के लिए पश्चाताप करें जब हमने स्वीकृति भाव नहीं रखा।

उन पलों के लिए अपनी पीठ थपथपाएं जब हमने अच्छी तरह से संभाला!



Tick the correct option
that you followed!
from the next pages





Without Sweekar Bhaav:

When mom gave me vegetables for lunch, I refused to eat and threw a tantrum, making her upset.

बिना स्वीकार भाव के:

जब माँ ने मुझे सब्जियां खाने के लिए दी, तो मैंने मना कर दिया और जिद करने लगा, जिससे माँ दुखी हो गई।

With Sweekar Bhaav:

I accepted the served food happily and mom was pleased.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने परोसा गया भोजन खुशी-खुशी स्वीकार किया और माँ खुश हुई।



Without Sweekar Bhaav:

When my friend took my toy, I snatched it back angrily and started fighting.

बिना स्वीकार भाव के:

जब मेरे दोस्त ने मेरा खिलौना लिया, तो मैंने गुस्से में छीन लिया और लड़ाई कर ली।

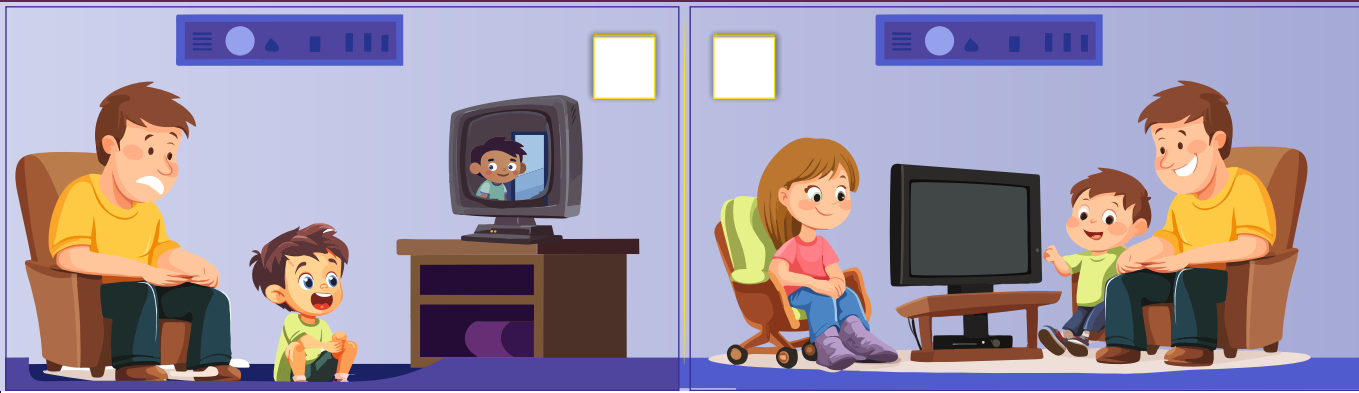
With Sweekar Bhaav:

I shared my toys calmly with my friend, we both played happily together.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने अपने खिलौने शांतिपूर्वक अपने दोस्त को दिए, और हम दोनों खुशी-खुशी साथ खेले।



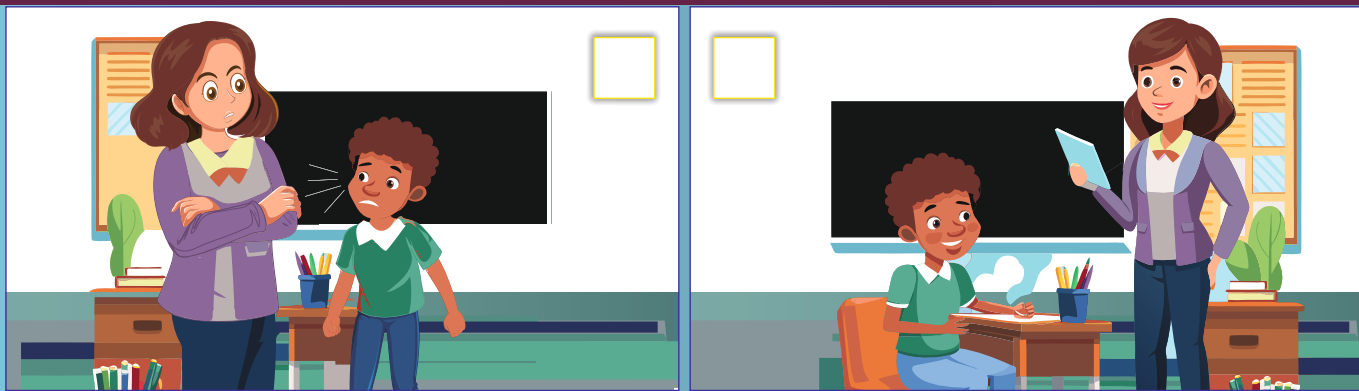


Without Sweekar Bhaav: When dad asked me to turn off the T.V., I ignored and kept watching, making him angry.

बिना स्वीकार भाव के : जब पापा ने T.V., बंद करने के लिए कहा, तो मैंने उनकी बात अनसुनी कर दी, जिससे वे नाराज हो गए।

With Sweekar Bhaav : I had listened immediately, dad was happy, and I watched it later.

स्वीकार भाव के साथ : मैंने तुरंत बात सुनी, पापा खुश हुए, और मैंने बाद में टीवी देखा।



Without Sweekar Bhaav: When my teacher scolded me for not completing my homework, I got upset and blamed others.

बिना स्वीकार भाव के : जब टीचर ने होमवर्क पूरा न करने पर डांटा, तो मैंने दुखी होकर दूसरों को दोष देना शुरू कर दिया।

With Sweekar Bhaav : I accepted my mistake and completed my work, my teacher was proud of me.

स्वीकार भाव के साथ : मैंने अपनी गलती स्वीकार की और अपना काम पूरा किया, मेरी शिक्षिका को मुझ पर गर्व हुआ।



Without Sweekar Bhaav:

When my sibling took the last piece of cake, I shouted and cried, creating a fight.

बिना स्वीकार भाव के:

जब मेरे भाई-बहन ने आखिरी केक ले लीया, तो मैंने चिल्लाना और रोना शुरू कर दिया।

With Sweekar Bhaav:

I accepted it calmly, I enjoyed eating something else and avoided the fight.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने इसे शांतिपूर्वक स्वीकार किया, कुछ और खाने का आनंद लिया और लड़ाई से बच गया।



Without Sweekar Bhaav:

When I lost a game, I got angry and stopped talking to my friends.

बिना स्वीकार भाव के:

जब मैं खेल हार गया, तो गुस्सा होकर दोस्तों से बात करना बंद कर दिया।

With Sweekar Bhaav:

I accepted the defeat sportingly and enjoyed the game.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने हार को खेलभावना से स्वीकार किया और खेल का आनंद लिया।



Without Sweekar Bhaav:

When mom asked me to clean my room, I refused and complained, making her sad.

बिना स्वीकार भाव के:

जब माँ ने मुझसे कमरा साफ करने को कहा, तो मैंने मना कर दिया और शिकायत करने लगा, जिससे माँ दुखी हो गई।

With Sweekar Bhaav:

I cleaned my room happily, mom was proud, and I had a neat space.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने अपना कमरा खुशी-खुशी साफ किया, माँ को गर्व हुआ, और मुझे एक साफ-सुथरी जगह मिली।



Without Sweekar Bhaav:

When my parents said "NO" to buying a new toy, I got upset and threw a tantrum.

बिना स्वीकार भाव के:

जब माता-पिता ने नया खिलौना लेने से मना कर दिया, तो मैं जिद करने लगा और नाराज हो गया।

With Sweekar Bhaav:

I understood their decision and made them happy.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने उनके फैसले को समझा और उन्हें खुश किया।



Without Sweekar Bhaav:

When my friend won a prize, I felt jealous and didn't congratulate them.

बिना स्वीकार भाव के:

जब मेरे दोस्त ने इनाम जीता, तो मैं ईर्ष्या करने लगा और उसे बधाई नहीं दी।

With Sweekar Bhaav:

We celebrated the success, we both were happy and felt supported with each other. I also got a chance to do better next time

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने उनकी सफलता का जश्न मनाया, हम खुश थे और मुझे अक्षली बार बेहतर करने का मौका भी मिला।



Without Sweekar Bhaav:

When it started raining and our picnic was canceled, I got upset and sad.

बिना स्वीकार भाव के:

जब बारिश होने लगी और हमारा पिकनिक कैंसिल हो गया, तो मैं उदास होकर गुस्सा करने लगा।

With Sweekar Bhaav:

I had accepted the situation, I enjoyed playing indoors and had fun in a new way.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने स्थिति को स्वीकार किया, अंदर खेलना का आनंद लिया और नए तरीके से मज़ा किया।





Without Sweekar Bhaav:

When mom stopped me from playing, I got angry started crying and made her sad.

बिना स्वीकार भाव के:

जब माँ ने खेलने से रोका, तो मैंने गुस्सा किया, रोने लगा और माँ को दुखी कर दिया।

With Sweekar Bhaav:

I calmly accepted my mothers words, I played later, and mom was happy too.

स्वीकार भाव के साथ:

मैंने शांतिपूर्वक माँ की बात स्वीकार की, बाद में खेलना, और माँ भी खुश हुई।

How about writing one incident from your own experience as well?

कैसा रहेगा अगर आप अपनी खुद की एक घटना भी लिखें?

Recalled Incident: Write about an incident you remember.

My Reaction: Describe how you reacted in that situation.

Reflection: Share your thoughts or feelings about the incident.

5 Simple Steps to Strengthen Sweekar Bhaav

स्वीकार भाव को मजबूत करने के ५ सरल कदम

Listen More, Argue Less

Pay attention and understand others.

ज्यादा सुनें, कम बहस करें
दूसरों को ध्यान से समझें।



Stay Calm & Kind

Respond with patience, not frustration.

शांत और दयालु रहें
गुस्से की जगह धैर्य से जवाब दें।



See Different Views

Understand situations
from all sides (Anekantvaad).

विभिन्न दृष्टिकोणों को समझें
हर स्थिति को सभी
नजरियों से देखें (अनेकांतवाद)।



Find Solutions

Focus on fixing problems,
not just complaining.

समाधान पर ध्यान दें
सिर्फ शिकायत करने के बजाय हल खोजें।



Be Grateful

Appreciate what you have & stay positive!

आभार व्यक्त कर
जो भी है, उसकी कदर करें और सकारात्मक रहें!



Words that reflect my Sweekar bhaav

Yes

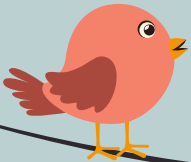
Okay

It's
fine



It will
work out

I like it



It will
happen

It's alright



Benefits of Sweekar bhaav

We stay happy
and stress-free

No anger or
frustration, a
calm and
peaceful mind

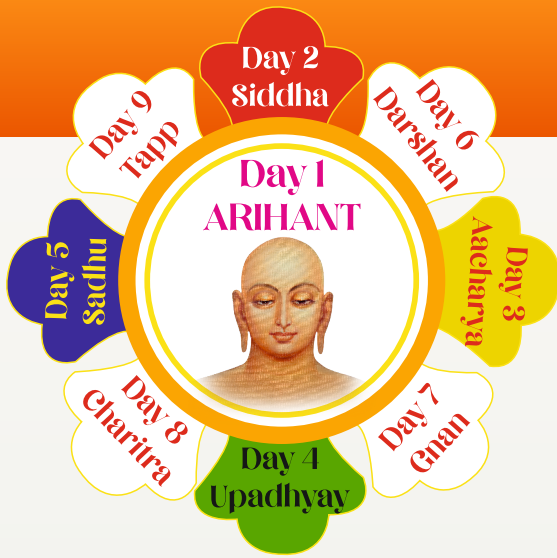
We get along
well with family
and friends

Helps us improve
in all fields and
get success

Learn new things
We become
more patient



Aayambil Oli



Aayambil Tapp means bowing down to 9 Padd...

9 days Aayambil oli is from...

04/4/2025 to 12/4/2025

Aayambil Oli is a very auspicious festival of the Jains . It signifies the importance of the Navpad. They hold immense importance and significance for a soul who wishes to be free from this endless cycle of birth and death.

The Navpad are...

Dev Tatva	Arihant Parmatma
	Siddha Parmatma
Guru Tatva	Acharyaji, Upadhyaji, Sadhu- Sadhviji,
Dharma Tatva	Samyak Darshan (Right Vision),
	Samyak Gnan (Right Knowledge),
	Samyak Charitra (Right Conduct)
	Samyak Tapp (Right Penance)

Arham : Vandan, kids, do you know that Aayambil Oli is coming soon? Will you be observing Aayambil?

Vandan : No, Arham! I can't do it because it's too difficult!

Arham : But Vandan, do you know the benefits of Aayambil?

Vandan : No, what are they?

अर्हम : वंदन, बच्चों क्या तुम्हें पता है कि आयंबिल ओली आने वाली है? क्या तुम आयंबिल करोगे?

वंदन : नहीं अर्हम! मैं नहीं कर सकता, यह तो बहुत मुश्किल है!

अर्हम : लेकिन वंदन, क्या तुम जानते हो आयंबिल के फायदे?

Benefits of Doing Aayambil



Physical Benefits

- Controls Diabetes & Cholesterol
- Improves Kidney, Liver & Digestion
- Helps Thyroid & overall health

Mental Benefits

- Brings Shubh Bhaav & inner peace
- Strengthens self-control & determination
- Reduces anger & balances mind-body

Spiritual Benefits

- Increases inner strength
- Helps bind Unch Gotra Karma
- Supports Abhaydaan & sheds Antray Karma

Aayambil purifies body & mind, leading to a healthier life!

Arham: Aayambil Oli is so special! We should all observe it since it comes twice a year. Once you start fasting, it will begin to feel easier.

Vandan: I don't think I can do it.

Arham: Vandan, this is where you need to develop Sweekar Bhaav

- Sweekar Bhaav to give up taste for just 9 days and try to do Tapp.
- Sweekar Bhaav to let go of your favorite foods for a short time and try to do Tapp. .
- Sweekar Bhaav to accept Tapp like Parmatma and purify our soul!

When we embrace Sweekar Bhaav, even the hardest things become easy!

Vandan: Arham, you're right! I will definitely try to observe Ayambil Tapp from now on.

अर्हम : आयंबिल ओली कितनी विशेष है! हमें इसे अवश्य करना चाहिए क्योंकि यह वर्ष में दो बार आती है। जब आप इसका व्रत रखना शुरू करेंगे, तो यह धीरे-धीरे सरल लगने लगेगा।

वंदन : मैं इसे नहीं कर सकता।

अर्हम : वंदन, यही वह समय है जब तुम्हें स्वीकार भाव अपनाना होगा

- स्वीकार भाव- कि ९ दिनों के लिए स्वाद का त्याग करें।
- स्वीकार भाव- कि कुछ दिनों के लिए अपने पसंदीदा खाने को छोड़ें।
- स्वीकार भाव- कि परमात्मा की तरह तप स्वीकार करें और अपने कर्म की निर्जरा करें।

जब हम स्वीकार भाव को अपनाते हैं, तो सबसे कठिन चीजें भी आसान लगने लगती हैं!

वंदन : अर्हम, तुम सही कह रहे हो! मैं अब से आयंबिल तप करने का प्रयास करूंगा।

*यह तप साधना तिथी के दिनों में भी कर सकते हैं
Aayambil can be performed on Tithi days as well*





Oh Prabhu, not all goes right,
But I trust Your way, so pure and bright.
With peace and joy, my heart will sing,
In Your grace, I find everything!

Oh Prabhu, not all feels fair,
But **Sweekar** brings me love and care.
With open arms, I welcome today,
Your gentle light will guide my way!

If I resist, things stay the same,
If I complain, there's no real gain.
But when I accept (**Sweekar** - so true),
That's when, Oh dear Prabhu, I find You!

In ups and downs, in loss or cheer,
Sweekar keeps You ever near.
I welcome all with a happy heart,
With **Sweekar Diksha**, I'll never fall apart!

