

खोन्दो-3

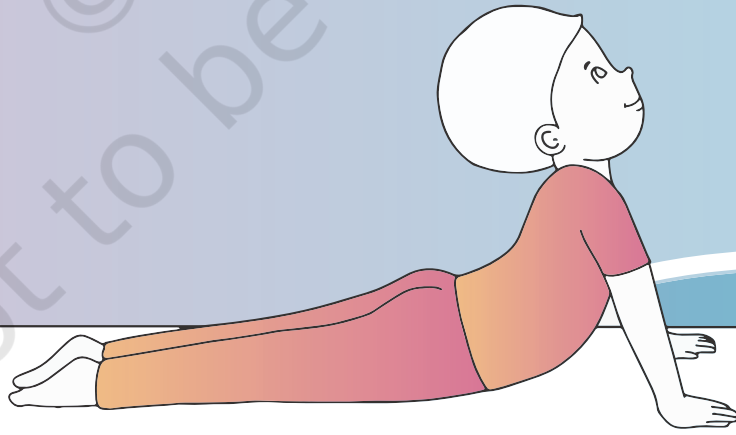
यगा



खोन्दोनि सोमोन्दै

य'गाआ जोखौ मोनसे गोग्गो देहा आरो मोनसे गोग्गो गोसोखौ जौगाहोनायाव मदद होयो । मोजां सावसि, मोजां आखु आरो गोसोआरि गोहोआ जोनि खुसिनि थाखाय जोबोद गोनांथार । बेफोर जिरादफोरखौ जानाय, नेमबादियै ब्याम खालामनाय, गावारि साखोन-सिखोन सोलौनाय, सैथोखौ साननाय आरो गुबुननि फारसे अन्नाय होनाय ।

बे खोन्दोआव, जो योगानि गुबुन गुबुन बिथिंफोरनि सोमोन्दै सोलौंगोन- माबोरै सासे सांग्रां सुबुं जानो, गुबुनखौ माबोरै जोथोन लानांगौ, जोनि देहाखौ माबोरै गोख्रों आरो फदबनो हानाय खालामनो हायो आरो माबोरै मोनसे सिरि गोसोखौ लाखिनो हायो ।



आयदा 6

सानफ्रोमबो जिउ खांनायनि थाखाय योगा

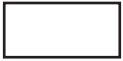


339CH06

यगा 1

खुसि जानाया

जों सानफ्रोमबो गोबां खामानि मावो, जेरै गेलेनाय, बागान गायनाय, गाब होनाय आरो रोजाबनाय, जाय जोंखौ खुसि खालामो । नोंथाडा मोजां मोन्नाय गासैबो हाबाफोरखौ टिक खालाम ।



विबार बागान



लोगोफोरजो गेलेनाय



फिसिनाय जुनारफोरजो गेले

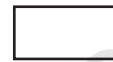




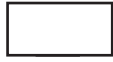
गाब फुननाय



रोजाबनाय आरो मोसानाय



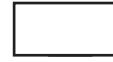
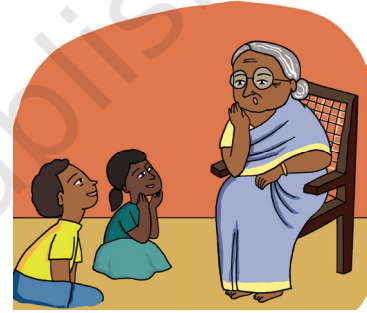
दैजो गेलेनाय



न'आव जयै जानाय



फरायनाय



सल' खोनासनाय

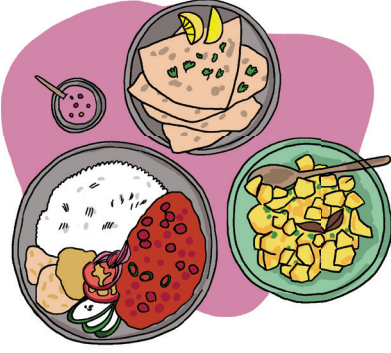
1. नों जायखि-जाया गुबुन हाबाफोरखौ मोजां मोनो नामा? हायोब्ला बेफोरखौ गाहायाव लिर।

2. गोजोननाय बुल्लिफोरनि गेजेरजों नोंनि मोनदांथिफोरखौ थाखोआव नोंनि लोगोफोरजों खोन्थाज्जाय।



सावस्रि गोनां जानाय ।

नों मा मा खामानिफोरा जोंखौ गोख्रों आरो सावस्रिनां जानायाव मदद होयो होन्ना सानो ? बेफोरखौ दागो होनानै ला ।



पुस्र्थ गोनां नन आदार जानाय



सानफ्रोमबो ब्याम खालामनाय



साखोन सिखोनै थानो सर' खालामनाय



साइकेल सालायनाय



गेलेमु गेलेनाय



मोनसे हंख्रदनानै उन्दुनाय



जिरायसालि बागानाव गेलेनाय



सानसिनाय

1. गोजौआव होनाय मोनफ्रोमबो हाबानि गोनांधिनि बागै जरासेयै सावराय ।

क. ब्याम खालामखांनायनि उनाव नोंडो माबादि मोनो ?

ख. सानफ्रोमबो नों हायाव बेसेबां घन्टा गेलेयो ?

ग. नों बेसेबां घन्टा उन्दुयो ?

2. नों मा रोखोमनि आदारखौ मोजां मोनो ?

(क) _____

(ख) _____

अनज्लायनाय



गुबुननि फारसे अनज्जायनानै जों बिसोरखौ खुसि खालामो ।

सावगारिफोरखौ मोजाडै नाय आरो नोंडो मावनाय खामानिफोरखौ दागो खालाम ।



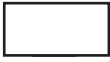
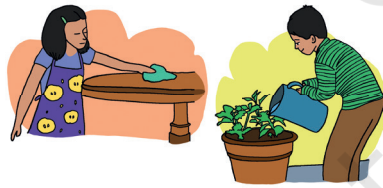
हामब्लायाथि दिन्थानौ



गेदेरफोरखौ मदम खालामनो



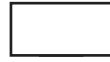
गेदेरफोरखौ मान बावनो



न'खरनि खामानिफोराव मदद होनाय



सोरगिदिं साखोन-सिखोन दोननाय



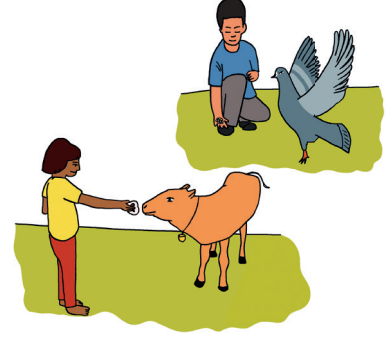
थि समाव हाबाफारि मावनाय



बबिं-फंबाय रानज्लायनाय आरो जोथोन
लानाय



लोगोसे जानाय



दावफोरनो
आरो जबि-जुनारफोरनो जाहोनाय

1. नौनि लोगोफोरजों मोनसे फिसा हान्जायाव सावराय:
 - (a) जेब्ला नों नौनि लोगोफोरजों नांज्लायो अब्ला नोंथाडा माबायदि मोनो?
 - (b) जुदि नौनि लोगोआ गाहायाव गोग्लैयो आरो दुखु मोनो अब्ला नों मा खालामो?
 - (c) जेब्ला नोंथाडा सासे बोराय सुबुडा गिलिर बेसाद बोनायखौ नुयो अब्ला नों मा खालामो?
 - (d) जेब्ला सोरबा 'गोजोन्यो' बुडो अब्ला नों माबायदि मोनो?
नौनि थाखाय?
2. नों नौनि लोगोफोर आरो गुबुनफोरखौ माबोरै नोंजों आखु दिन्धिजानो लुगैयो? नौनि सानसिफोरखौ थाखोआव खोन्या।

बयबो जेब्लाबो खुसि थानो लुबैयो! ओरैनो, दा नोंथाडा मोनसे सानदांथि मोनबाय दि मा हाबाफारिफोरा नोंथांखौ सावसि गोनां लाखियो आरो नोंथांखौ खुसि खालामो।

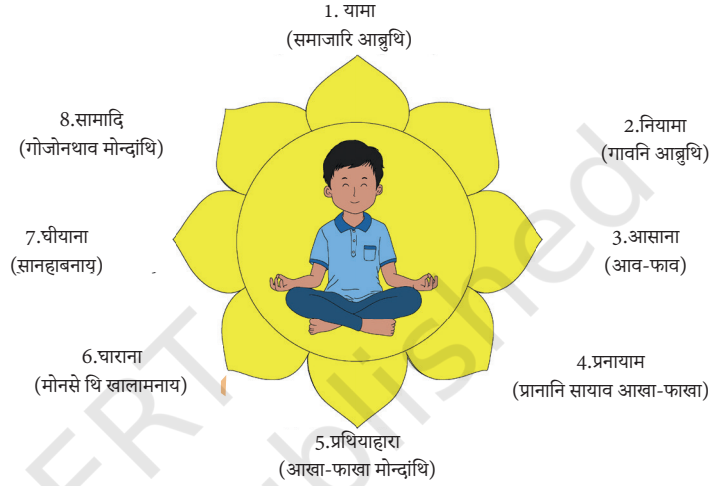
फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं

गथ'फोरखौ खुसि, सावसि आरो अनसुला जानायनि गावसोरनि मोनदांथिफोरखौ फोरमायनो थुलुंगा हो।



अष्टांगा यगा

आंगो लोगो फरायसाफोर, नोंसोरो मिथिगौ नामा दि बेयाव जोंखौ खुसि, सावसि आरो सासे मोजां सुबुं खालामनो सोमोनांथाव लामा दड ? बेखौ य'गा बुंनाय जायो । बेहा दाइन बिथिंफोर दं आरो बेनिखायनो बेखौ अष्टांगा य'गा बुंनाय जायो । जुदि जों सानफ्रोमबो बे दाइन बिथिंफोरखौ सर' खालामोब्ला, जोंनि जिउआ रंजाथाव जानो हागौ । सावगारियाव होनाय मुंफोरखौ गोसोआव लाखिनो नाजा । जों इयुननि थाखोफोराव बेफोर मोनफ्रोमबो आगाननि सोमोन्दै बांसिननिफ्राय बांसिन सोलोगोन । फै जों जोंनि योगा दावबायनायखौ जागायनि । यामा आरो नियामा, गिबि मोन्नै आगानफोर अष्टांगा य'गा ।



यगा 2

यामा (मोजां आखुथाय)

यामा बेनि ओथिया जादों नोंनि फुथुलाफोरखौ रानलायनाय बायदि नेम खान्थिफोर आरो नोंनि लोगोफोरजों अन्नाय जानाय । बेयो थार खामानिफोरखौ मावनाय आरो बयजोंबो मोजां जानाय । मोनबा यामाफोर दं- अहिंसा, सैथो, अस्तेया, ब्रह्मचर्य, आरो अपरिग्रह । जों मोनफ्रोमबो थाखोआव मोनसे यमा सोलोगोन । थाखो 3 आव, जों अहिंसानि सोमोन्दै सोलोगोन ।

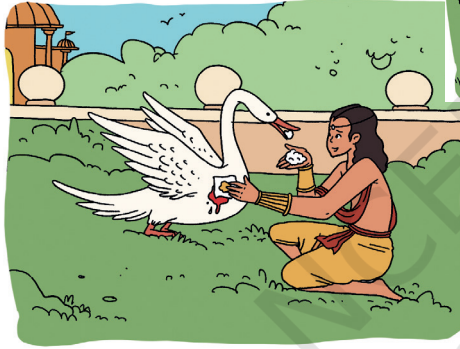
अहिंसा बेनि ओथिया जादों जों मा खालामो, जों मा बुडो एबा जों मा सानो बेयाव गुबुनखौ दुखु होनो नांआ । बेयो गासैबो मानसि, जिब-जुनार, दाव आरो बिफां-लाइफांफोरनि सायाव अन्नाय होनाय । सिद्धार्थनि गाहायाव होनाय सल'आ नोंनो बेबादि मोनसे बिदिन्थि होयो ।



सिद्धार्थ'नि अन्नय

मोनसे समनि बाभ्रा रायजोनि कसाला देशा, बेआव सानै राजखुंगुरफोर दंमोन । राजकुमार सिद्धार्थआ गावनि नोरोम आरो अन्नय आखुनि थाखाय मिथिजायोमोन, बबेखानि बिथानि फंबाय, राजकुमार देवदत्तआ गोरा आरो गाज्जिमोन ।

सानसेखालि, जेब्ला राजखुंगुरफोरा गावसोरनि बोरला आरो थिरफोरजों गेलेगासिनो दंमोन, देवदत्तआ बिसोरनि गोजूआव बिरनाय मोनसे समायना हांसोखौ नोजोर होदोंमोन । सिद्धार्थआ फिनजाथाय होनायनि सिगां, थिरआ हांसोखौ सौग्रावदोंमोन, जायनि जाहोनाव बेयो जोबोद सानाय जादोंमोन । गोखै खामानि मावनानै, सिद्धार्थआ माखासे गार्डफोरजों लोगोसे जोखोम जानाय दावखौ मदद खालामनो खारलाडो । बिथामोनहा जोथोनजों बेनि दुखु मोननायफोरखौ नायदोंमोन ।



सिद्धार्थआ बेनि थाखाय हांसोखौ नायबाय थादोंमोन गोबां सान जेब्लासिम बेयो आबुडै मोजाडाव फैयाखैमोन । जोबनायाव, बिथाडा

गाहाम जानाय हांसोखौ हगारना होयो, बेखौ गावनि नख'राव थांफिनो गनायथि होयो ।

मावफारि

नोंनि लोगोफोरजों फिसा फिसा हान्जायाव सावराय:

1. (क),सल'आव नों सोरनि आखुखौ मोजां मोनो- राजकुमार सिद्धार्थ ना राजकुमार देवदत्त ?



(ख)जुदि नोंथाडा सिद्धार्थमोनब्ला नों मा खालामगौमोन?

(ग)जेब्ला नों गुबुनखौ मदद खालामो अब्ला नोंनि लोगोफोरजों माखासे फालिथायफोर खोन्या ।
बे सल'खौ न'आव खोन्या आरो गाहायाव होनाय बाभ्राफोरखौ सावराय:

2. (क)जेब्ला सोरबा जोंखौ दुखु होयो, अब्ला जों माबोरै मोन्दांनो हायो?

(ख)जुदि जों सिगांनि समाव सोरखौबा दुखु होदोंब्ला, दा जों मा खालामनांगौ?

(ग)जों माबोरै जोंनि सोरगिदिं थानाय मानसिफोर, जिब-जुनारफोर, दावफोर आरो बिफां-
लाइफांफोरनि फारसे अन्नाय होनो हायो?

जेब्ला गुबुनफोरा जोंनि फारसे अन्नाय आरो मोजांखौ दिन्थियो अब्ला जों गोजोननाय मोनो ।
बेनो अहिंसा ! एखेयैनो, जों मिथिंगा, जिब-जुनार, दावफोर आरो एम्फौ-एनलाफोरजों लोगोसे
गुबुनफोरनि फारसेबो अन्नाय आरो अनसुला जानांगौ ।

आसा खालामो नोंसोरो बयबो सिद्धार्थनि सल'खौ मोजां मोनगोन । दानिया फै जों मोनसे सल'नि गेजेरजों
सावसानि (सहावसा) ओंथिखौ बुजिनि

फोरोंगिरिनि थाखाय रेबसुं ।

बेनि सोमोन्दै जायगायारि सल'फोर खिन्था अहिंसा. गथ'फोरनाव सों दि बिसोरहा जिब-जुनार, दाव,
एम्फौ-एनलाफोर एबा बिफां-लाइफांफोरनि फारसे अन्नाय दिन्थिनायनि रोखोमसे रोंमोन्दांथि दं नामा ।

नियामा (मोजां हुदाफोर)

मोजां हुदा दानो थाखाय जों सानफ्रोमबो माखासे खामानिफोरखौ मावनांगोन । नियामाआ जोंनि सानफ्रोमबोनि
मावनां हाबाफोर, जेरै हाथाइ मानजिनाय, ननि हाबाफारि मावनाय, सानफ्रोमबोनि आरज गाबनाय बायदि
बायदि । बेयाव मोनबा नियामाफोर दं साहाउचा, सानथसा, टफास, सभादियाया इसहबाराप्रानिधाना ।



यगा 4

गासिबो थाखो खथाआव जों मोनसे नियामा सोलेंगोन म। थाखो 3 आव, जों सहावसहा सोमोन्दै सोलेंगोन।

सहाउचा बेनि ओंथिया जादों जोंनि देहा, गोसो आरो सोरगिदिंखौ साखोन-सिखोन लाखिनाय। जोंनि देहाखौ साखोन-सिखोन लाखिनो थाखाय जों सानफ्रोमबो दुगैनांगोन, हाथाइ मानजिनांगौ आखाइ सुनांगौ बायदि बायदि। जों रागा जोंनाडा, अनसुला सोदोब रायज्जायनानै आरो बयनिबो थाखाय गुरैयै रायज्जायनानैबो गावनि गोसोखौ साखोन-सिखोन लाखिनांगौ।

"लाडुस इन द फेयर" सल'आ नोंथांखौ बुजिनायाव मदद होगोन साखोन-सिखोननि गोनांथि फारसे। फे बेखौ फरायनि।

नों सानफ्रोमबो मावनाय हाबाफोरखौ टिक खालाम।

1. फुडाव आरो मोनायाव हाथाइ मानजियो
2. दुगैनाय।
3. लोगोफोरजों अन्नाय सोदोबफोरजों रायज्जायनाय।

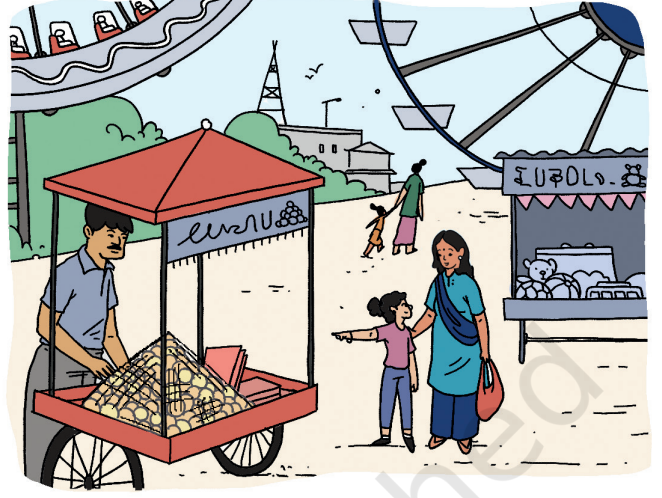
नों मोनथियोना ?

मोजां हुदाफोरा दैमायाव अन्थाइ सायाव दागो बानायनाय बायदि जायो। जों बेफोरखौ गोबां बोसोरसिम सानफ्रोमबो सर' खालामनांगौ जायो। खेबसे जेब्ला बिसोर महर जायो, अब्ला बिसोरो जोंनि गासै जिउनि थाखाय जोंजों थायो।



मेलायाव मेथायफोर

आसाया सासे उन्दै हिन्जावसामोन जाय जानो मोजां मोनोमोन। बियो मिथाइ आरो गुरै रेजे खाजाखौ जोबोद मोजां मोनोमोन। सानसेखालि बिनि बिमाया आसाखौ गामिनि मेलायाव लादोमोन। फुथुलाफोर आरो मिथाइफोर फानग्रा गोबां गलाफोर दंमोन। आसाया गावनि मोजां मोनसिन्नाय मेथाइफोरखौ नुदोमोन आरो बिमाखौ सोदोमोन बिनि थाखाय मोनसे बायनो।



बिनि बिमाया माखासे मेथाइ लादोमोन आरो आसाखौ न'आव थाब्ला जानो थिनदोमोन। "जानायनि सिगां आखाइ सुनो दाबाव मानोना नो मेलायाव गोबां मुवाफोरखौ दाबाय", बिनि बिमाया बुंनायसै।

आसाया मेथाइ जानायखौ हमथानो हायाखैमोन; जेब्ला बिनि बिमाया गावनि लोगोजो रयज्जायनायाव मुखुब दंमोन अब्ला बियो मोनसे मेथाइ लादोमोन आरो जादोमोन।



फोरोगिरिनि थाखाय रेबसुं

शौचा नि सोमोन्दै सल 'फोर खिन्था (गावारि साखोन-सिखोन आरो साखोन-सिखोन) गथ 'फोरा गावखौ आरो गावनि सोरगिदिंखौ साखोन-सिखोन लाखिनो थाखाय मा खालामनो हायो बेनि सायाव जर होनानै न' आरो फरायसालिनि साखोन-सिखोननि गोनांथिखौ सावराय।



अखानायै, आसाया उदै सादोंमोन
आरो बिनि बिमाया बिखौ डाक्टरनि
खाथियाव लांनो गोनां जादोंमोन
आरो माखासे मुलि लानो गोनां
जादोंमोन।

आसाया गावनि बिमानि बाश्राफोरखौ गोसोखांनायसै-
बियो न'आव फैनांगौमोन, आखाइ सुनांगौमोन आरो
मेथाइखौ जानांगौमोन।



हाबाफारि

नों माब्ला आखाइ सुयो? गाहायाव होनाय सोमोन्दो
गोनां बाश्राफोरखौ दागो सिन हो:

1. जाग्रा आदार जानायनि सिगां आरो उनाव।
2. हाब्रुआव गेलेखांनायनि उनाव।
3. फाइखाना बाहायनायनि उनाव।
4. गावनि आथिंखौ दांनायनि उनाव।

गावनि आखाइखौ नागिरना दिहुन आरो साखोन-
सिखोनजों सोमोन्दो थानाय बेयाव मोनसे खौसेवै
होसिखावनाय लिर जेरै "आखाइखौ साफा खालामनाया
रैखाथि गोनां आखाइ".





यग 5

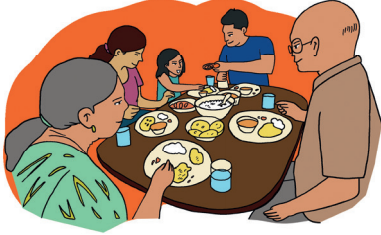
4. जानायनि सिगां आरो उनाव आखाइ सुनाय ।
5. सल' खोनासंनाय ।
6. बिदा-फंबायफोरजों नांलायनाय नडा ।
7. गुबुनफोरजों खुसिजों बाथ्राफोरखौ रानलायनाय ।
8. सान ओंखारनायखौ नायनानै ।
9. जेब्ला नोंथाडा गुजुयो अब्ला खुगाखौ आखाइजों खोबथेनाय ।
10. दाखोर-दालाफोरखौ डास्टबिनावल' गारहरनाय ।

मोजां हुदाफोर

© NCERT
not to be republished



माबोरै जानो?



नखराव जयै जा ।

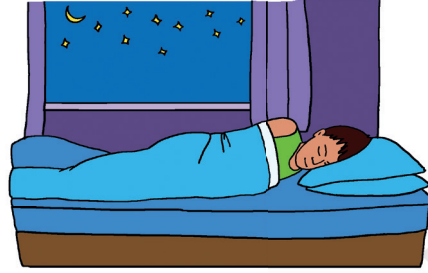


गावनि आदारखौ बाख्रायदो आरो प्लेटाव जा होनाय जायो
बेखौ खुसिजों जा ।



आदारखौ ओरैनो गारनो नाडा ।

माबोरै उन्दुनो?



मोनसे मोजां सल'खौ फराय एबा खोनासं आरो थाब उनदु ।



उन्दुनायनि सिगां टिभि एबा मबाइल फन नायनाडा ।



सान ओंखारनायनि सिगां थाब सिखार ।