

A

Aayambil an

A

Amazing way to purify soul

Y

Yearn to

A

Accomplish and

M

Master to control

B

Body and mind, cleaning

I

Impurities, making one feel

L

Light and Pious.



Save Date
Aayambil oli starts
30/3/2020
To
07/4/2020

Index

- Page 02: Subscription details
 Page 03: Amazing facts
 Page 04: Tatva Vibhag
 Page 06: Shubh bhaav
 Page 07: Little talk with little hearts
 Page 10: Mind Palace!
 Page 11: Together we can!
 Page 12: Mahavir Janma Kalyanak
 Page 13: Let's Practice and Perform
 Page 14: Supatra Daan
 Page 16: Benefits of Aayambil
 Page 19: Quote
 Page 20: Bhaktamar



A note from the Editor:



We thank you for your interest in Look n Learn Magazine!

LOOK N LEARN
 Children's Jain
 MAGAZINE

This fortnight magazine works on building a strong, positive, compassionate and a successful individual! Please contact us for your valuable feedback, gifting this magazine, any complaints, suggestions or change of address.

Subscription for 10 years: India - 1,000/-
 Abroad - 5,000/-



Kindly send cheque/draft/cash along with your...

Name, Address, Contact no. and Email id on...



Postal Address

Look n Learn Magazine
 Parasdham, Vallabh Baug Lane, Tilak Road,
 Ghatkopar (E), Mumbai - 400 077.

Contact : 022 - 21027676

Cheque or Draft : Arham Yuva Group
 E-mail : jainmagazine9@gmail.com

Did you Know

- Gurubhakt Mehta Parivar

जैसे तिथी, वार, नक्षत्र, तारा, ग्रह, समुद्र, पर्वत आदि की संख्या नियत हैं वैसे ही तिर्थकरों की संख्या भी प्राकृतिक नियमानुसार नियत हैं। हर एरा में २४ तिर्थकर ही जन्म लेते हैं यानी हर काल चक्र में ४८ तिर्थकर ही जन्म लेते हैं और यह नियत है।

There are 24 Tirthankars in each Era of Time cycle and this number is fixed just like the number of oceans, mountains, constellations, days and dates. So each Time cycle has a total of fixed number of 48 Tirthankars.



Tatva Vibhag

Aayambil Oli...
A Golden
Opportunity!
30/3/2020 to
7/4/2020



Aayambil Oli is a very auspicious festival as per the Jain tradition. It comes twice a year. It is a nine day festival, which signifies the importance of the Navpad. They hold immense importance and significance for the soul who wish to be free from this endless cycle of birth and death.



They are...

- Dev Tatva** : Arihant Parmatma
Siddha Parmatma
- Guru Tatva** : Acharyaji, Upadhyaji, Sadhu- Sadhviji,
- Dharma Tatva** : Samyak Darshan (Right Vision),
Samyak Gyan (Right Knowledge),
Samyak Charita (Right Contact) and
Samyak Tap (Right Penance).

A Jain Performs Aayambil to salute these 9 supreme posts of the universe. Aayambil cleanses the body and the mind and makes one healthy!

आयंबिल ओली



९ दिन के इस त्यौहार को रसपरित्याग तप कहते हैं। रसेन्द्रिय पर विजयी होने का त्यौहार है आयंबिल की ओली। आहार की ललपुता और पसंद नापसंद रखने की इच्छा यह मनुष्य का सामान्य स्वभाव है, इस पर काबु पाना यानि आयंबिल ओली तप.

इससे वैज्ञानिक लाभ भी होते हैं। मन की शांति एवं वचन और काया की शुद्धि होती है। आयंबिल तप आहार में ६ विणय का त्याग यानि की दूध, दही, सक्कर, गुड, घी, तेल और सब्जी का त्याग होता है।

आयंबिल की ओली आसो और चैत्र इन्ही दीनों में क्यों आती हैं?

- आयंबिल की ओली ग्रीष्म ऋतु की शुरुआत और ठंडी के मौसम के अंत में आती हैं।
- यह ऋतुएँ हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।
- आयंबिल करना और नवपद की आराधना करना हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखती हैं। और हमें रोगप्रतिकारक शक्ति प्रदान करती हैं।



नौ दिन करुं शुभ भाव हर दिन!!!

१

हे अरिहंत परमात्मा

आहार के प्रति मेरी आशक्ति कम हो एसी कृपा बरसाओ...

२

हे सिद्ध परमात्मा

मेरा जिवन निष्पाप और निस्वार्थ बने एसी कृपा बरसाओ..

३

हे पुज्य गुरुदेव

Self पर Control कर सकूं एसी कृपा बरसाओ...

४

हे पुज्य गुरुभगवंत

मेरे अंदर का ज्ञान प्रगट हो एसी कृपा बरसाओ...

५

हे साधु भगवंत

मैं मोक्ष मार्ग के लिए पुरुषार्थ करुं एसी कृपा बरसाओ...

६

हे परमात्मा

आप के जैसा सम्यक ज्ञान प्रगट हो एसी कृपा बरसाओ...

७

हे परमात्मा

आप के जैसा सम्यक दर्शन प्राप्त हो एसी कृपा बरसाओ...

८

हे परमात्मा

आप के जैसा सदगुण प्रगट हो एसी कृपा बरसाओ...

९

हे परमात्मा

आप के जैसा तपस्वी बनूं एसी कृपा बरसाओ...





Little talk with little hearts

બાલકો, રાવણ નું નામ સાંભળીએ તો શું વિચાર આવે? સકારાત્મક કે નકારાત્મક? નકારાત્મક વિચાર જ આવે પણ પરમાત્મા કહે છે... “જૈન ક્યારે જજ ન હોય”. તમને બધાંને રાવણ ના નકારાત્મક વિચારની તો સ્વબર જ છે પણ શું તમને બધાંને તેના સકારાત્મક વિચારોં વિશે સ્વબર છે?

રાવણની રાણી મંદોદરી, જે ભક્તિ નૃત્ય માં સ્વુબજ હોંશીયાર હતી અને રાવણ વીણા વગાડવામાં નિપુર્ણ હતા।

Dear Kids, What thoughts cross your mind when you hear about Ravan? The character of Ravan does not appeal to us positively. But Parmatma says, "A Jain does not judge". We all know the negative sides of Ravan, but do you know his positive side? Ravan's wife, Mandodari was a divine dancer and Ravan was good at playing Veena (an musical Instrument).



एक दिवस तेओ बंने
परमात्मा नी भक्ति मां तल्लीन थई
गया अने भक्ति मां एवा खोवाई गया के रावण नुं
वीणा पर फरती आंगळीओ पर ध्यान न रह्युं। वीणा नो तार तूटी
गयो अने रावण हैरान थई गया जो संगीत अटके तो तेमनी राणी मंदोदरी नी
भक्ति अटकी जाय, तेना भाव बदलाई जाय अने तेने अशांति थाय...
बाळको तमे विचारी शकशो... त्यारे ने त्यारे रावणे शुं कर्युं हशे?

One day they were deeply immersed in Parmatma's devotion and one of the strings of Veena broke. He thought, if the music stops Queen Mandodari's bhakti will also stop and her divine feelings will be disturbed and disconnected.

Do you know what did Ravan do?

‘‘भक्ति कहे भव पाह’’



रावण ए त्यारे पोताना शरीर नी चिंता न करी... बाळको रावण पासं एक ‘लधुलाघवी विध्या’ हती जेनाथी रावणे पोतानी एक नस (vein) ने विणामां बराबर जोडी दीधी जेथी वीणा वादन चालु रह्युं अने मंदोदरी नी भक्ति मां कोई अंतराय न आवी अने खबर पण न पडी के क्यारे तार तूट्यो अने क्यारे जोडाई गयो।

आ एक उत्कृष्ट भक्तिनुं उदाहरण छे। बाळको तेना आ भाव थी रावण ने शुं फळ मळ्युं खबर छे? आवी भक्तिथी तेओअे ‘तीर्थकर नाम कर्म’ बांधी लीधुं हतुं। रावण हवे भविष्य मां ‘‘महाविदेह क्षेत्र’’ मां जन्म लेशे। त्यां तेओ तीर्थकर बनशे...

यह सिद्ध करता है की भक्ति में अनन्य शक्ति है।

He did not care about his body and immediately took out a vein from his body with a labdhi called "Ladhu laagavi Labdhi" and attached it to the Veena. His vein became the string of the veena. In this way Mandodari did not realise what went wrong and she could continue her Bhakti.

This is an excellent example of bhakti! As a result, ravan binds auspicious karmas of becoming Parmatma Himself! He binds Tirthankar naam gotra karma! In future Ravan will take birth in Mahavideha Kshetra as a Tirthankar.

This proves that bhakti has infinite strength.



Mind Palace!

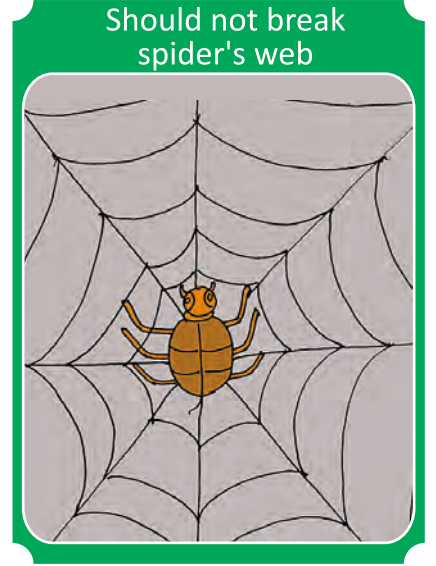
Kanthastha Time!

Dear Friends!!! सामायिक तो learn करवीज पडशे...

Didi says... You need Parmatma's word in your mind and heart so you can remember it, review it and implement it right when you need it. So... Let's Start

Lesson - 2 Iriyavahiyam Sootra

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| Makkada | - The layer of spider's web |
| मक्कडा | - करोळियाना पड, |
| Santana | - The expansion of cob webs |
| संताणा | - करोळियाना जाळा |
| Sankamane | - I may have crushed with legs |
| संताणा | - पग मूकीने कचर्या होय |
| Je Me | - Whoever may be |
| जे मे | - जे कोई, में (मारा जीवे) |
| Jeeva | - Living beings |
| जीवा | - जीवो नी |
| Virahiya | - May have hurt or disturbed them |
| विराहिया | - विराधना करी होय, दुःख दीधुं होय |



Let's learn by tracing...

मक्कडा

संताणा

संताणा

जे मे

जीवा

विराहिया



“Gadge Maharaj Dharamshala, Dadar



आज का दूध
वितरण
अरहम ग्रुप घाटकोपर
इन्की ओरसे
दिनांक 23-01-2020

ARHAM
YUVA SEVA
GROUP
PAROPKAR SE PARAMATMA



On the Occasion of " PARAMOTSAV" 50th Janmotsav of Rashtrasant
Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb.

Arham Yuva Seva Group Ghatkopar Gen Next' is spreading colours of
humanity by doing 'Arham Aahar' and gifting a smile to the cancer patients
by providing them milk pouches 2 times a month for the entire year. There
are approximately 110 people benefitting from this initiative.



10th March 2020

11

LOOK n LEARN

चैत्रसुद तेरस

महावीर
जन्मकल्याणक
५ अप्रिल २०२०

चार गतिमां भ्रमण करतां करतां, परमात्मा महावीरअे राजा सिध्दार्थ अने राणी त्रिशलाना सुपुत्र तरीके जन्म लीधो।

माता त्रिशलाए १४ स्वप्न जोया हतां। तीर्थकरनी माता ने ज १४ स्वप्न आवे छे।

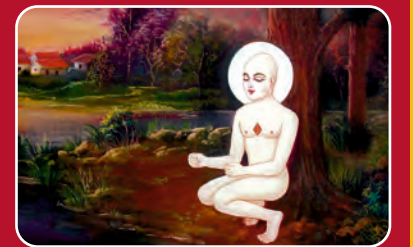
देवाधि देव इन्द्रदेवे मेरु पर्वत उपर परमात्मानो अभिषेक कर्यो त्यारे परमात्माए पगना अंगुठाथी मेरु पर्वत ने हलावीने वीरता देखाडी हती।

परमात्मा पासे संसारना सर्व सुख हता। राज्य, संपत्ति बधुंज हतुं। परंतु परमात्माने परम सुखनी अभिलाषा हती। तेमणे माता पिताना स्वर्गवास बाद मोटा भाई नंदीवर्धन नी आज्ञा लई दीक्षा अंगीकार करी।

परमात्माअे एक वर्ष सुधी रोज एक लाख सोनामहोर नुं दान कर्युं। परमात्माअे पंच मुष्टि लोच करी संयम पंथनो स्वीकार कर्यो।

सर्व सुख सगवडताओनो त्याग करी परमात्माअे वन विहार कर्यो विहार करतां करतां घणां उपसर्गो आट्या परमात्माअे तेने शांतिथी सहन कर्या

७२ वर्षमां परमात्मा महावीर कार्तिक अमावस्यनी मध्य रात्रीअे ८ कर्मोनो क्षय करी मोक्ष मार्गना पथिक बन्या।



Unscramble the letters for the right answer.

1) hptimtuaa



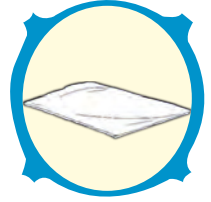
2) rkathnir



3) utahnmtnamo



4) asaan



5) aaandvn



6) gksuaag



7) rvahi



8) yisakma



9) aarnik



10) vramsnaasaa



5) Vandana
10) Samavasaran

4) Aasan
9) Naraki

3) Namothhunam
8) Samayik

2) Tirthankar
7) Vihar

1) Muhapatti
6) Kausagg

संगम गोवाल Sangam goval

एक गाँव में गरीब माँ और उनका बेटा संगम रहते थे।

एक दिन संगम को खीर खाने की इच्छा हुई और माँ से खीर मांगी। माँ के पास खीर बनाने को कोई सामग्री नहीं थी।

उसने महल में राती की सेवा की और बदले में खीर की सामग्री मांगी। घर जाकर माँ ने संगम के लिए खीर बनाई।

In a village lived a mother and his son named Sangam. They were very poor.

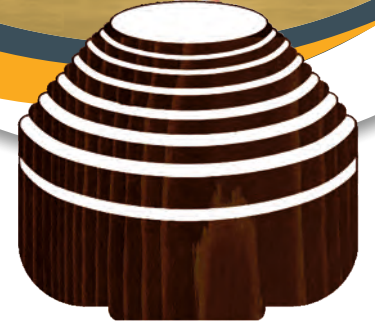
One day Sangam wanted to eat kheer (a sweet rice delicacy) and he asked his mother to make some for him. Mother did not have any ingredients to prepare the kheer for his son. She went to serve the queen and in return she asked for ingredients for the kheer and prepared the kheer for her beloved son.



Our parents work hard and do everything they can, to fulfill our desires.



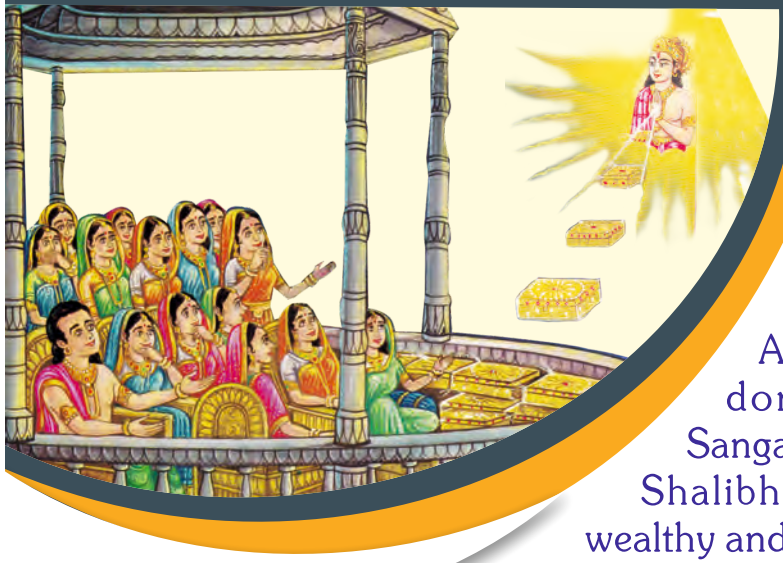
संगम खीर को देख बहुत खुश हुआ खुद खाने से पहले साधु-संत को खीर वोहराने की भावना की... थोड़ी देर में संगम ने एक साधु-संत को अपने घर की ओर आते हुए देखा। अत्यंत भाव से संगम खीर वोहराते हैं...



Sangam was happy, he was ready to relish his favourite kheer and just then, he saw sadhu bhagwant. He wished to serve the kheer to sadhu sant. He served the kheer to the sadhu with utmost love and devotion.

**Not for a moment did he think" how can I part with my favorite?
Is it easy to give away our favorite things?**





एक बार भाव से वोहराने का लाभ-अगले भव में श्रेष्ठी शालिभद्र के रूप में जन्म मिला जिसके यहाँ रोज भरी मोहर की पेटी उतरती थी।

As a result of supatra daan done with immense bhaav, Sangam in his next birth becomes Shalibhadra seth who was very wealthy and received bags filled with gold coins everyday from devlok.

सुपात्र दान की आराधना करके आपभी सद्गति की प्राप्ति कर सकते हैं। आयंबिल आराधना कर रसपरित्याग न कर सके तो अत्यंत अहोभाव से सुपात्र दान अवश्य करे और भवोभव आपको परमात्मा के चरण और शरण की प्राप्ति होगी।



Spiritual Benefits आध्यात्मिक लाभ

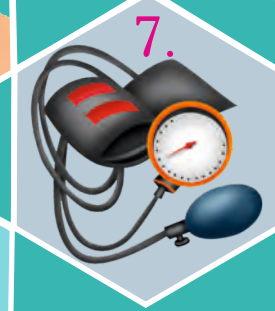
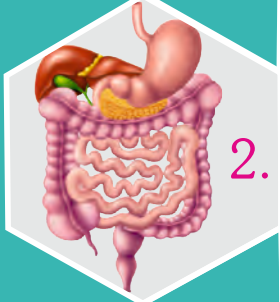
- Our inner strength increases
अपनी आंतरिक शक्ति बढ़ती है
- One can shed Antray Karma
अपने अंतराय कर्म का क्षय होता है
- Facilitates control of the mind.
अपने मन पर संयम आता है
- One can binds Unch Gotra Karma
उच्च गोत्र कर्म का बंध होता है
- Helps to shed Nikachit Karma
निकाचित कर्मों का क्षय होता है
- Helps to give Abhaydaan to infinite jivas.
अनंता जीवों को अभयदान मिलता है

**Benefits
of Hayambil...
आयंबिल के
लाभ**



Physical Benefits

शारीरिक लाभ



1. Improves Kidney function.
किडनी की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
2. It improves digestion.
पाचन शक्ति बेहतर होती है।
3. Helps to control Thyroid.
थायरॉइड संतुलित करता है।
4. It helps the liver to function well.
लिवर अच्छे से कार्य करती है।

5. Elimination of sugar controls Diabetes.
शक्कर के त्याग से मधुमेह को नियंत्रित करता है।
6. Refraining from ghee and oil improves Cholesterol.
घी और तेल का त्याग कोलस्ट्रॉल संतुलित करता है।
7. Elimination of salt lowers blood pressure.
नमक का अभाव ब्लडप्रेसर को कम करता है।
8. It makes our body fit, healthy and active
शरीर स्वस्थ तंदुरुस्त और स्फूर्तिवाला बनता है।

Mental Benefits

- ✦ It helps the mind to be in "Shubh Bhaav"
मन शुभ भाव में रहता है
- ✦ Achieves control over senses and gains victory over taste buds
इंद्रियोपर विजय और आहार की आसक्ति कम हो जाती है
- ✦ It improves our will power
संकल्प शक्ति बढ़ती है

मानसिक लाभ

- ✦ Helps to control anger which in turn keeps the mind relaxed and peaceful
क्रोध को वश में करने से मन सहज और शांत होता है
- ✦ Helps us to maintain harmony between body and mind
मन और शरीर की तरतम्यता बढ़ती है



If I am unable to do
Aayambil tap I will do tyag
of one vigay per day.



30/3/2020 Mon - _____
31/3/2020 Tue - _____
01/4/2020 Wed - _____
02/4/2020 Thur - _____
03/4/2020 Fri - _____
04/4/2020 Sat - _____
05/4/2020 Sun - _____
06/4/2020 Mon - _____
07/4/2020 Tue - _____



Come on kids, lets try and overcome our senses

lets do it!

If you cannot perform Aayambil aaradhna what else can you do? You can take 1 niyam per day in this 9 days festival

- ◆ Eat Aayambil food once in a day
- ◆ Eat whatever is cooked at home
- ◆ Give donations in Aayambil shala
- ◆ Chant mala of 9 pad For 9 days
- ◆ Inspire others to do Aayambil
- ◆ Do tap like Navkarshi, Chauvihar, Maun etc..
- ◆ Serve the Aayambil aaradhaks
- ◆ Do seva of Aayambil aaradhaks
- ◆ Avoid eating tasty food or junk food





tumble®
So Cute

New Born Baby Products

Wonderkids Metrics Pvt Ltd.
Address : 307, Ashish Udyog Bhavan, B.J. Patel Road,
Opp. SNTD College, Malad West. Mumbai - 400064
Mob : 9768077759 / 7977045129

- T** — तप की
- A** — आराधना अनंता कर्मों का क्षय कराके
- A** — अणाहारक पद को
- P** — प्राप्त कराती है



10th March 2020

19

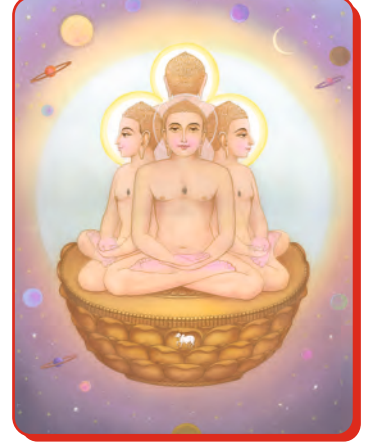
LOOK n LEARN

भक्तामर गाथा

शुम्भत्प्रभा-वलच-भूरि-विभा विभोस्ते, लोकत्रये द्युतिमतां द्युतिमाक्षिपन्ति।
प्रोद्य-द्विवाकर-निरन्तर भूरिसंख्या, दीप्त्या ज्यत्थपि निशामपि सोम-सौम्याम्॥३४॥

अर्थ

हे प्रभो! आपको अत्यन्त प्रकाशमान उज्ज्वल आभा-मंडल संसार की समस्त प्रभावान् वस्तुओं से अधिक प्रभास्वर है। उसकी बिलक्षणता तो यह है कि वह उदित होता अनेकानेक सूर्यों के तेज से अधिक प्रचण्ड होने पर भी पूर्णमासी के चन्द्रमा से अधिक शीतलता, सौम्यता प्रदान वाला है।



शब्दार्थ



शुम्भत्	: प्रकाशमान	प्रोद्यद्विवाकर	: उदित होते हुए
प्रभा-वलच	: भामंडल का		सूर्य की
भूरि-विभा	: अतिशय प्रभाव	निरन्तर	: लगातार
विभोस्ते	: आपके	भूरि-संख्या	: भारी संख्या
लोकत्रये	: तीनों लोक में		वाले
द्युतिमतां	: सभी कांति वाले	दीप्त्या	: कांती से
	पदार्थों की	ज्यत्थपि	: जीत रहा है
द्युतिम	: कांती को	निशामपि	: रात्री को भी
आक्षिपन्ति	: तिरस्कार	सोम-सौम्याम्	: चंद्र के समान
	करती हुई		शोभायमान

भामंडल प्रतिहार्य काव्य