R.N.I. NO: MAH MUL/2011/40056

Published on 10th of every Month

LOOK N LEARN

Vol No. 13 • Issue No. 10 • Mumbai • November 2021 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)

The ART of KARMA PLANNING!

WHY

WHEN

WHAT

HOW

FAQ

FIND ANSWERS

Cheque or Draft:
Arham Yuva Group

Parasdham
Vallabh Baug Lane, Tilak Road,
Ghatkopar (E), Mumbai - 77

Subscription for 10 years
India : Rs. 1000/-
Abroad : Rs. 5000/-

This DIWALI...

"REACTIONLESS is my new REACTION"

Like my Parmatma, even I
can try to stay neutral and sambhaav
in every situation no matter what happens...
Happy moments or Sad ones!

Many questions arising in your mind right?

Let us learn the art of Karma planning ...

- Gurubhakt Mehta Parivaar

क्या होगा अगर मैं आवेग में आकर फल को तोड़ू? या फल के छिलके को उत्साह/गर्व से उतारू?

ऐसा करने से मेरे कर्म बंध होंगे...

What happens if I cut fruits with passion, or if I peel it with great passion?

If I do so, I may bind karma

Avoid eating Sachet food

सचेत का त्याग करें

जैसे स्कंधक मुनि ने कर्म बंध किए, जब उन्होंने आवेग में एक फल की छाल बड़े गर्व से उतारी! इसके बदले में कर्म का फल ऐसा मिला की उनकी त्वचा उतारने का कष्ट सहन करना पड़ा।

Like Skandhak muni who had peeled the skin of an apple with great pride and in return had to bear the pain of his own skin getting peeled off like a fruit.

Avoid taking pride

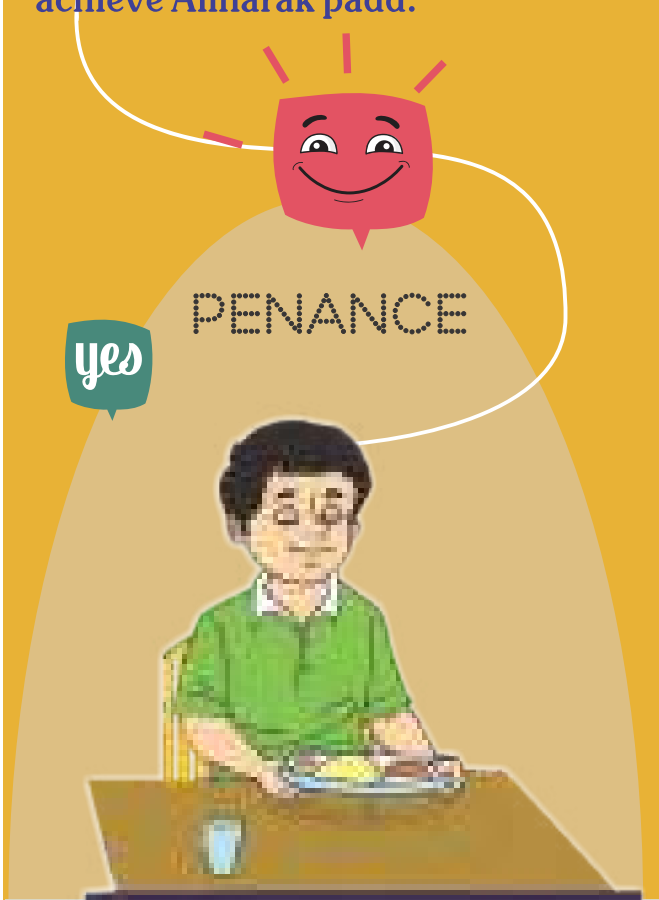
अभिमान न करें

क्या होगा अगर मैं खाना खाने से पहले सद्भावना करता हूँ?

सद्भावना करने से मैं ६ काय के जीवों से क्षमा मांगता हूँ... पश्चाताप और अहोभाव के भावों से ग्रहण किया हुआ भोजन अणहारक पद पाने मे सहायक हैं,

What happens if I pray and show utmost respect towards food before eating it?
By doing so I seek forgiveness from 6 kaay jiv.

By praying before eating food with feelings of repentance, one can achieve Anharak padd.



Say yes to Tapp
तप करें

जैसे की कुरुगुडु मुनि जो तप करने मे असमर्थ थे, भोजन ग्रहण करते समय पश्चाताप के भावों से रोते रहे और दुःख करते रहे की वे तप नही कर सकते। इस पश्चाताप से उन्हे केवलज्ञान की प्राप्ति हुई।

Like Kurgudu muni who attained Kevalgnan while he was eating rice with great repentance at heart and tears in his eyes for not being able to do Tapp even on the day of Samvatsari.

Accept your mistakes
अपनी भुलों का स्वीकार करें

क्या होगा अगर मैं अपकाय जीवों से क्षमा माँगू?

इरियावहियं सूत्र द्वारा सभी जीवों से क्षमा माँगने पर, मैं अपने कर्मों को क्षय करूँगा जैसे अयवंता मूनि ने किया था।

What happens if I seek forgiveness from Apkaay jiv?

By seeking forgiveness from Apkaay jiv and by chanting Iriyavahiyam sutra, I may shed all my karmas like Aaivanta muni

Avoid wasting water

पानी के जिवों को अभयदान दे

अयवंता मूनि ने पात्रा को नाव बनाकर नदी की धारा में नाव तैराई। वडिल मुनि द्वारा समज मिलने पर उन्हें अपकाय के जीवों को हानी पहुचाने का दुःख हुआ। पश्चाताप के भावों से उन्होंने इरियावहियं सूत्र का बडे भाव से रटन किया और ८ वर्ष की आयु में बाल मूनि अयवंता को केवलज्ञान की प्राप्ती हुई।

Aaivanta muni repented for sailing his patra in a stream of achet water. By reciting the Iriyavahiyam sutra with immense bhaav, Baal muni Aaivanta attained Kevalgnan at the age of 8.

Repentance works!

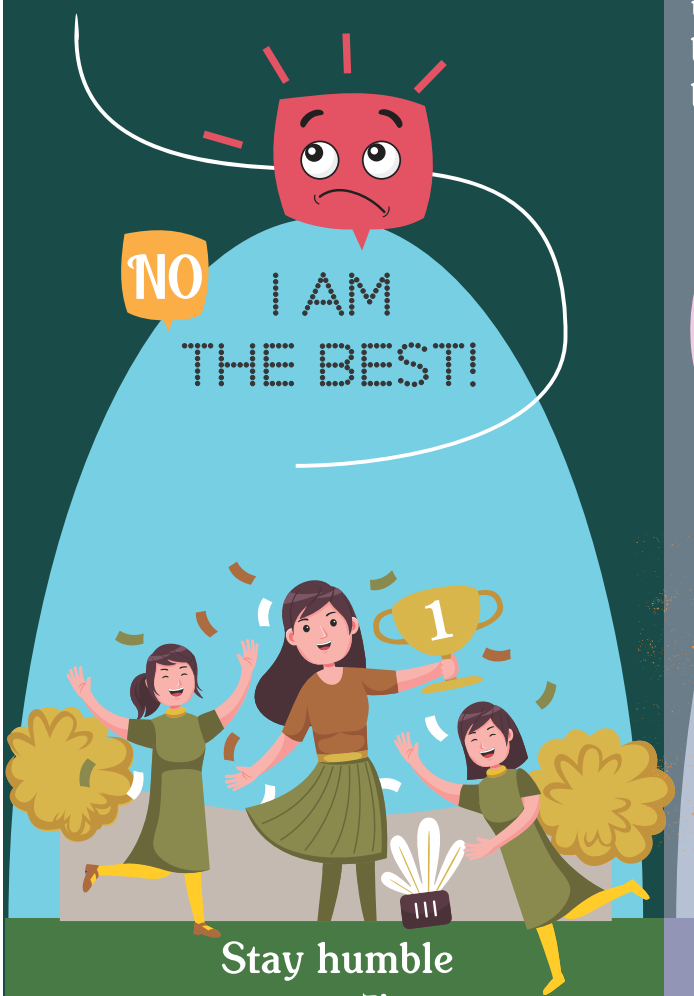
अपनी भुलो का प्रायश्चीत करें

क्या होगा अगर मुझे किसी चीज का गर्व हो जाए?

संपत्ति, रुप, औदा इत्यादि के गर्व से मैं भी मरिचि के जैसे कर्मो का बंध करुँगा।

What happens if I feel proud about something?

By feeling proud about my possessions, looks, status, etc. I may bind karmas like Marichi



Stay humble

नम्र बनें

परमात्मा महावीर स्वामी तृतीय भवः में मरिचि, भगवान ऋषभ देव के नाती थे। कुल-गौरव के अभिमान के कारण भगवान ऋषभ देव के समवसरण में जाने के बावजुद भी वे मोक्ष की प्राप्ति नहीं कर पाये थे।

In His 3rd incarnation, Mahavir Swami was born as Marichi... grandson of Parmatama Shri Rushabh Dev bhagwan (first Tirthankar). Marichi found extreme pride in his kul. Inspite of being present in Samavasaran, He had to undergo many birth and death cycles before He could attain Moksha in 27th bhav.

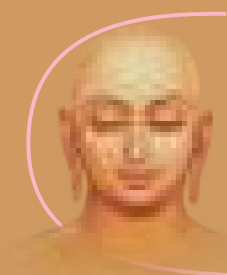
Pride will cost you everything, but leave you with nothing.

क्या होगा अगर मैं किसी को दुःख पहुँचाऊ?

हर क्रिया की प्रतिक्रिया जरुर होती हैं। आज मैं किसीको दुःख देता तो कल वही दुःख मुझे सहन करना पड़ेगा। यही कर्म का नियम है।

What happens if I hurt someone?

Every action has an equal and opposite reaction. If I hurt someone today, that pain and agony will return to me some other day.

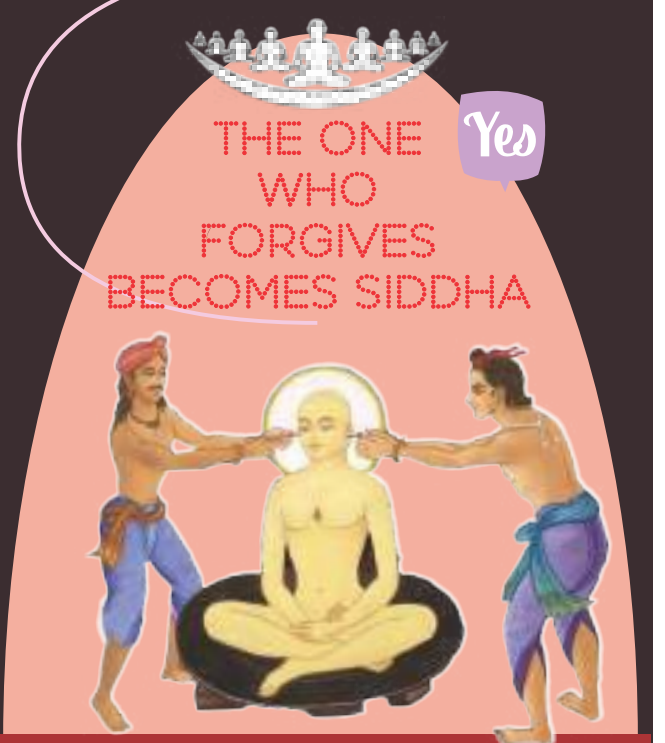


Be Compassionate

करुणामय बनें

त्रिपृष्ठ वासुदेव के भव में भगवान महावीर ने क्रोध और आवेश में आकर एक संगीतकार को उन्की आज्ञा-भंग करने पर उसके दोनों कानों में शीशा उबालकर डालने का दण्ड दिया। परिणाम स्वरुप, अपने अंतीम भव में परमात्मा को वहीं पीड़ा का सामना करना पड़ा जब ग्वाले ने भगवान के कानमें कंस घास के नोकिले काँटे कान में ठोके।

In one of Bhagwan Mahavir's bhav He was a Vasudev and in fury had ordered molten lead to be poured into his musician's ears. As a result, in his last bhav He had to face and bear the same pain when a cowherd pierced Prabhu's ears with long nail like thorns made from Kansa grass.



Forgiving is the attribute of Vir!

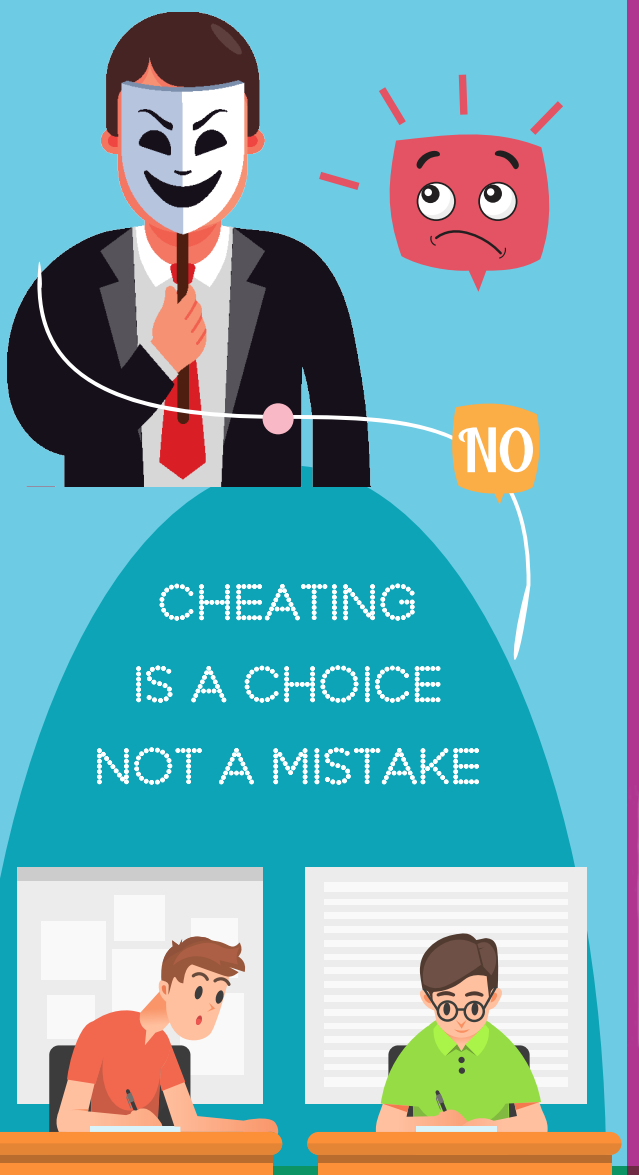
क्षमा वीरस्य भूषणम्

क्या होगा अगर मैं किसीको धोखा दूँ?

धोखा देने से हम अशुभ कर्मो का बंध करते है।

What happens if I cheat someone?

If I cheat someone I bind ashubh karma.



Say no to cheating
नकल ना करें

जैसे मल्लिनाथ भगवान के पूर्व भव में सामान्य से असामान्य बनने की इच्छा और अहंकार ने उन्हें अपने ६ मित्रो से कुछ विशेष करने के लिए प्रेरित किया। इस छल के कारण महाबल के अशुभ नाम कर्म का बंध हुआ। तप की शुद्धता के कारण महाबल मुनि ने तीर्थंकर नाम गोत्र पद बाँध लिया था। छल से तप करने की वजह से, उन्हें अगले भव में स्त्री वेद मिला।

Mallinath Bhagwan was Mahabal in previous birth. Because of his ego, he became more ambitious and was inspired to do more than his friends. Due to extreme penance (Tapp) He bound Tirthankar Naam Gotra Karma, but due to his act of cheating his friends, He bound bad karma too. This karma resulted in he being born as a woman in next bhav.

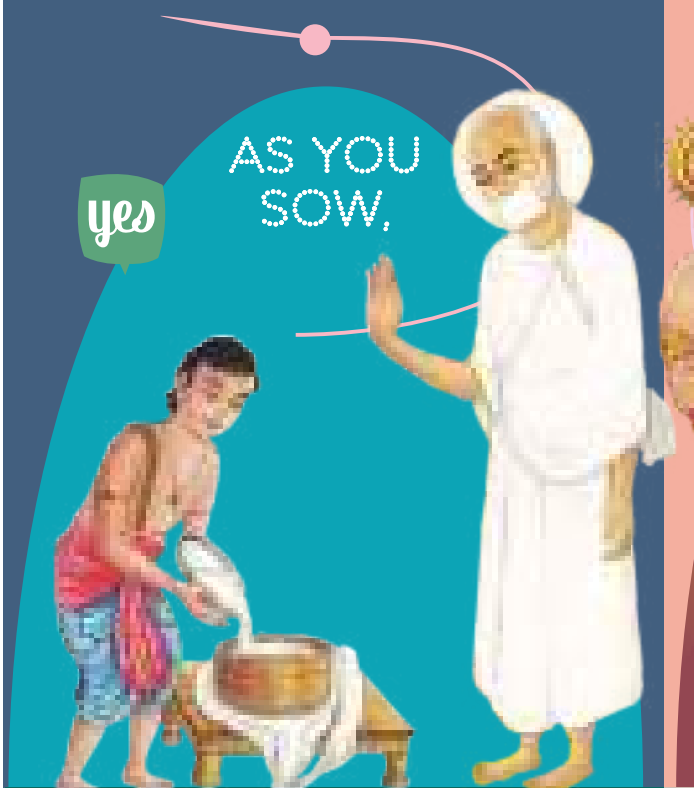
By cheating someone,
we cheat on ourselves
कीसी को धोखा देकर, हम खुद को धोखा देते है

क्या होगा अगर में सुपात्रदान की सद्भावना करता हूँ।

ऐसा करने से मेरा कर्म क्षय होंगे... जैसे छोटेसे बालक संगम गोवाल ने सुपात्र दान की शुभ भावना से गोचरी (खीर) बहेराई और सद्गति की प्राप्ति की।

What happens if I offer Supatra daan with atmost bhaav to sant - satijis.

If I do so, I may shed my karma as Sangam Goval and get next birth in Saddgati.



मेरा आज का nature ही, मेरे future के structure का निर्माण करता है

अगले भव में संगम गोवाल, इस त्याग भावना के कारण शालिभद्र शेठ हुए। अपने हिस्से मे से संत-सतीजी को बहेराने से अनंत धन संपत्ति के मालिक होने के बावजुद संपत्ति की आसक्ति नही रही और त्याग भावना बढ़ती रही और एक दिन संसार भी छुट गया और परम की प्राप्ति हो गई।

In next birth Sangam Goval took birth as Shalibhadra, richest man. As a result of offering Supatra daan with utmost bhaav, inspite of having tremendous wealth he was detached from within and also attained salvation.

Shalibhadra, receiving 99 peti daily from devlok

आगम गाथा

कम्माणं तु पहाणाए, आणुपुव्वी कयाइ उ।
जीवा सोहीमणुंप्पत्ता, आययंति मणुस्सयं ।।

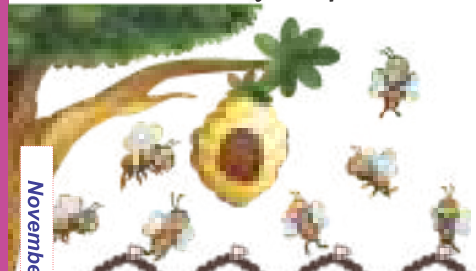
अर्थ

धीरे धीरे अशुभ कर्मोना नाश थवाथी शुभ कर्मोनी प्राप्ति थवाथी जीव मनुष्य जन्म ने प्राप्त करे छे.

Only after gradually reducing
Inauspicious(ashubh) karmas and gaining
Auspicious(shubh) karmas,
a soul acquires human birth

Activity - Maze

A bee has lost its way back home. It is chanting Arham and praying to Parmatma to find its home. Let us help the bee to select the correct no of bead of Mala to reach home safely. Start from 1 and as you reach 108 you will successfully help the bee to find its way back home. Chant "Arham" as you go ahead on numbers.



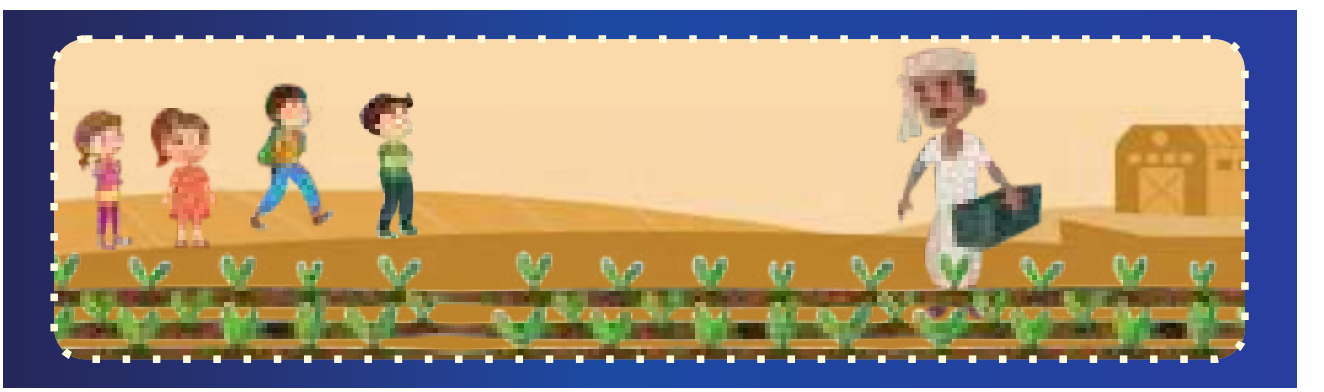
← 108	107	106	37	36	35	32	31	30	29	28	
102	103	104	105	38	39	34	33	24	25	26	27
97	98	99	100	101	62	61	60	59	40	45	44	23	26	19	18
96	95	66	65	64	63	62	57	58	41	42	43	22	21	20	17
93	94	95	66	67	68	69	56	45	44	43	10	11	12	13	16
92	87	86	85	72	71	70	55	46	7	8	9	10	15	14	15
91	88	89	84	73	74	55	54	47	6	5	11	12	16	17	18
90	89	82	83	78	75	76	53	48	49	4	3	2	3		
83	82	81	80	79	78	77	52	51	50	5	4	1	←		

STORY HOUR

एक बार एक गुरु अपने शिष्यों के साथ सत्संग कर रहे थे। तभी शिष्यों ने पूछा, हे गुरुदेव! प्रार्थनाएं सही मायने में सच्ची होती है?

Once a Guru and his disciples were in Satsang. A disciple asked the Guru, "Gurudev! Is it true that prayers are answered?"

गुरुदेवश्री ने कहा, लिंची एक सच्चा साधक है। जिसकी प्रार्थनाएं भगवान रोज सुनते हैं। सभी शिष्य उत्साह से लिंची से मिलने उसके गाँव के लिए निकल पड़े। लिंची... एक किसान था। यह देख के सब के मन में आशंका हुई, परंतु उन्हें तो प्रार्थना के मंत्र चाहिए थे। सभी उस घड़ी का इंतजार करते रहे कि कब वो प्रार्थना करें तो... उसे हम लिख लेंगे और आगे उसका अभ्यास करेंगे। किसी भी कार्य में स्वार्थ भाव नही होना चाहिए।



Gurudev shree said, " Linchi is a true Sadhak, his prayers are heard by Bhagwan." The excited disciples went to Linchi's village to meet him. Linchi was a farmer. Everyone had doubts seeing him. However, all they wanted was the mantra to Prayer! Everyone eagerly waited for the time when he would start praying and then they would write down the mantra and study it.

"Every action should be done without any selfish motive".

सुबह होते ही लिंची अपने खेत पर पहुँचा। ऊपर आसमान की तरफ मुँह करके, दोनो हाथ को जोड़कर आँख बंध करके, अहोभावपूर्वक बोला

"हे परमात्मा!, शुभ थाओ आ सकल विश्वनुं, जगत के सारे जीव हमारे उपकारी है।

सुबह सबसे पहले कोई भी कार्य की शुरुआत करने से पहले, "परमात्मा का नाम स्मरण हमे सकारात्मक बनाता है। परमात्मा की कृपा पूरे दिन हमे सफलता देती है। प्रार्थना में कभी स्वार्थ भाव नहीं होना चाहिए।

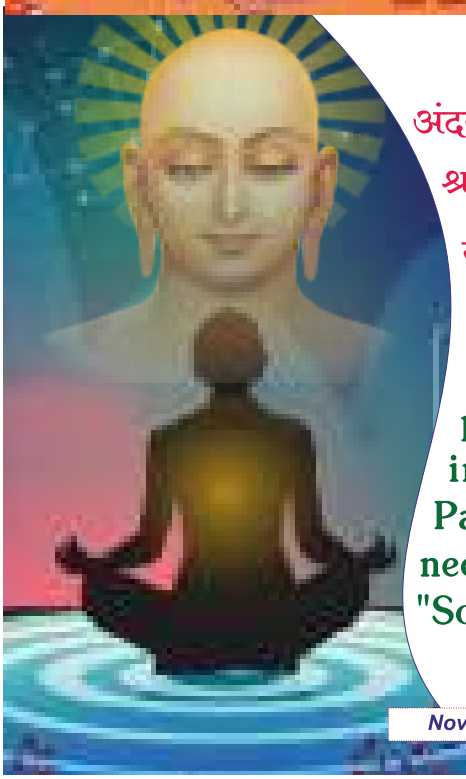
Linchi reached his farm early in the morning. He looked up at the skies, folded his hands and closed his eyes in great reverence and said,

Hey Parmatma! "Shubh thao aa sakal vishva nu",

Remembering Parmatma first thing in the morning before starting any work will fill us with positivity. God's grace will make us successful.There should be no selfish motive in prayers.

लिंची अपने काम पर लग गया। उसने दिन भर कोई प्रार्थना नहीं की । तो शिष्य निराश होकर गुरु के पास लौट गए और सभी ने बोला, "गुरुदेव! आपने हमे किस के पास भेज दिया था? लिंची ने तो एक ही वाक्य का प्रार्थना के लिए इस्तमाल किया। न तो कोई मंत्र का उच्चारण किया और न तो कोई क्रिया।

Linchi started working. After this he didn't pray in the whole day. The disciples got dejected. They returned back to their Guru and complained, "Gurudev! why did you send us to him? Linchi hardly prayed! he said only one sentence! No mantra was said neither did he perform any ritual".



गुरुदेव ने मुस्कुराते हुए कहा, "सच्ची प्रार्थना अपने अंदर से (आत्मा से) निकालती है। अहोभाव और विनय और दृढ़ श्रद्धा से निकली हुई प्रार्थना ही, हमें परमात्मा तक पहुँचाती हैं। न तो शब्द की जरुरत है नाहि कोई बाहरी दिखावे कि।"

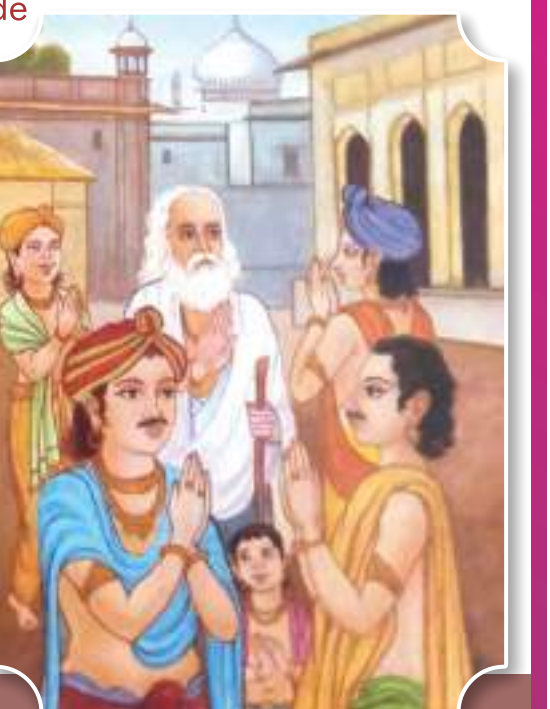
Gurudev smiled and said... "a real prayer will echo from one's inside, from the soul". A real prayer is said with deep reverence, humility and immense belief. Such a prayer will reach Parmatma, such a prayer doesn't need words nor need any rituals to be performed!"

"So kid's what type of prayer are you reciting?".

Did You Know?

परमात्मा अभिनंदन के पूर्व जन्म के विनय एवं सद्भावों के कारण उनके गर्भ में आते ही माता-पिता आदि समस्त राज परिवार में विनय के, एक दूसरे का सम्मान, वंदन-अभिनंदन करने के भाव स्वतः स्फुरित होने लगे। नगरवासीयों में भी एक सहज वातावरण बन गया। सभी एक दूसरे का अभिवादन करते। एक भाग्यशाली व्यक्ति के पुण्य परमाणुओं से लाखों लोगों के मन प्रभावित हो गए। इस बालक के प्रभाव से समूचे राज्य में अभिनंदन (आनंद एवं अभिवादन) की प्रवृत्ति की सहज रूप में वृद्धि हुई इसलिए माता-पिता ने उनका नाम अभिनंदन रखा।

When Parmatma Abinandan Swami's soul descended into the womb of mother, as a result of simplicity of attitude inherited from the earlier birth, the soul in the womb of the queen had a soothing and pacifying influence on the outer world. The people of the kingdom were suddenly filled with the feelings of humility and fraternity. Everyone started greeting and honouring each other. Politeness became the thing in vogue. Aura of one pious soul influenced all the people around. As the influence of this soul was over mutual greeting, the King named his son as Abhinandan (Greeting).



Let us move from Vices to Virtues and enhance our Spiritual journey

Put a ✓ wherever you need to work on your self.

If I am Dishonest I can accept Honesty

If I am Ignorant I can be Aware

If I am Disrespectful I can be Respectful

If I am Cruel I can be Compassionate

If I am Impatient I can have Patient

If I am Undisciplined I can be Self Disciplined

If I am Distracted I can try to Concentrate

If I am Unfriendly I can be Friendly

If I am Self-Centred I can show Empathy

The more I learn...
I learn more... that I have to learn more!

If I am
Unkind
I can accept
Kindness

If I am
Harsh
I can be
Gentle

If I show
Ingratitude
I can be
Grateful

If I am
Intolerant
I can be
Tolerant

If I am
Condemning
I can be
Forgiving

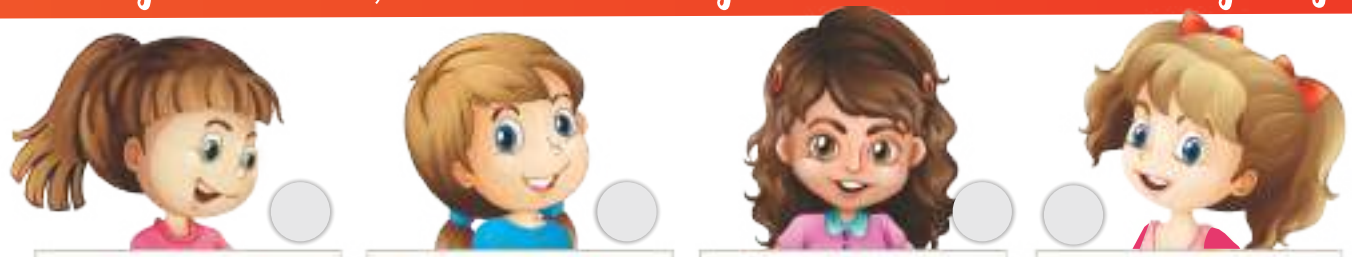
If I am
Unjust
I can be
Just

If I am
Destructive
I can be
Creative

If I am
Irresponsible
I can be
Responsible

If I am
Arrogant
I can show
Humility

Only the disciplined ones are free people in life. If we are undisclipined, we are slaves. slaves of our mood, to our unhealthy habbits and to our comfort zone.



If I am Condemning I can be Forgiving

If I am Unfaithful I can be Faithful

If I am Frustrated I can be Calm

If I am Possessive I can try to be Non-Possessive

If I am Atheistic I can be Religious

If I am Impure I can be Pure

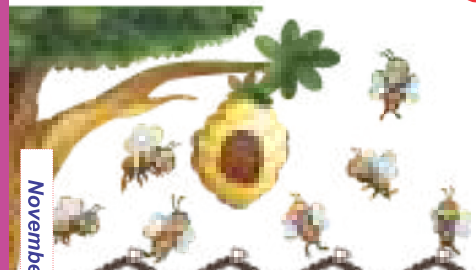
If I show Apathy I can show Vitality

If I am Unforgiving I can be Forgiving

If I am a Coward I can be Courageous

Activity - Maze Answer sheet

Small steps each day... in right directions!

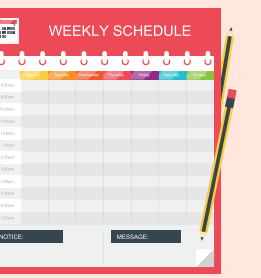


←	108	107	106	37	36	35	32	31	30	29	28	
102	103	104	105	38	39	34	33	24	25	26	27	
97	98	99	100	101		61	60	59	40			23		19	18	
96	95		65	64	63	62	57	58	41	42		22	21	20	17	
93	94		66	67	68	69	56	45	44	43	10	11	12	13	16	
92	87	86	85	72	71	70	55	46	7	8	9			14	15	
91	88		84	73	74		54	47	6	5						
90	89	82	83		75	76	53	48	49	4	3					
		81	80	79	78	77	52	51	50		2	1	←

Registered with Registrar of Newspapers under RNI No. MAH MUL/2011/40056
Vol.: 13, Issue: 10, Date: November 2021, Postal Registration No. MNE/171/2021-23.
Date of Posting / Date of Publication 10th of every month.
License to post without prepayment, WPP license No. MR/Tech/WPP-273/NE/2021-23.
Look N Learn - Posted at Mumbai patrika channel sorting office Mumbai -1

'कम्म धम्मा'

कर्मों का PLAYER बनना है या PLANNER बनना है। यह आपके हाथ में है।



Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb

Look n learn children's Jain E-book COMING SOON!

For more details keep reading Look N Learn Magazine

A Message from the Editor

PLEASE NOTE

Hence forth... Look N Learn Magazine will be published only on 10th of every month

Printed, Published and Owned by Ashok R. Sheth, Printed at : Accurate Graphics Pvt. Ltd.,
15-A, Samrat Silk Mill Compound, L.B.S Marg, Vikhroli (W), Mumbai - 400 079.
Published from 5, Munisuvrat Ashish CHS. Ltd. 3rd flr, Kama Lane, opp SNDT College,
Ghatkopar (W), Mumbai - 86. Editor : Ashok R. Sheth