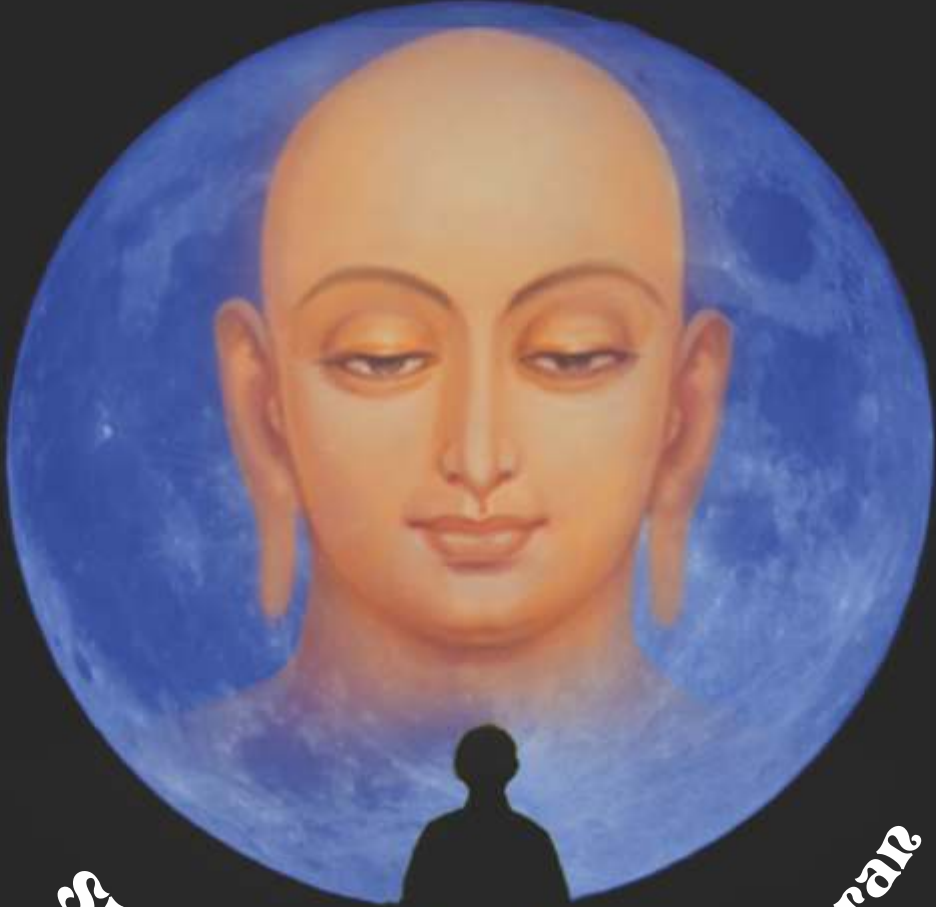


LOOK N LEARN
MAGAZINE

10th August 2019 Every Fortnight | English, Hindi & Gujarati



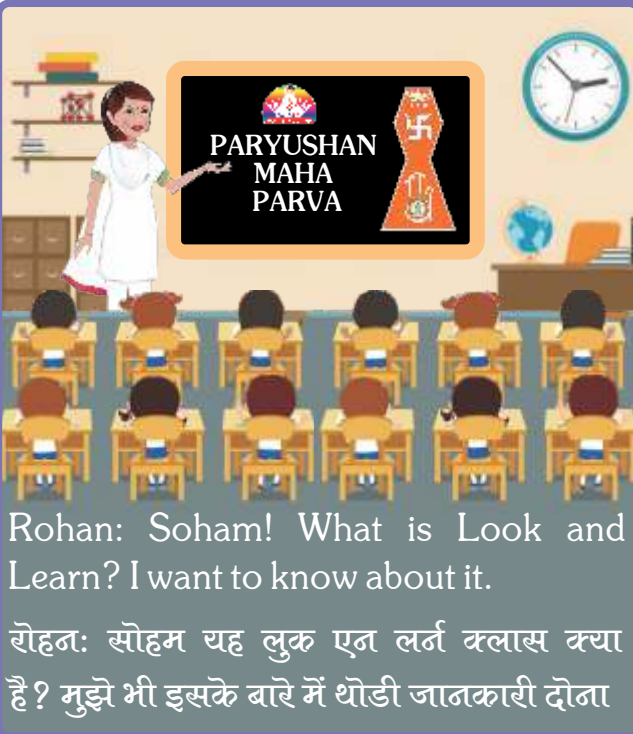
Shudhi karan se param Sharan

Paryushan Maha Parva



Soham: Every Friday evening I have Look and Learn class. I have just come home from there.

सोहम: मैं लुक एन लर्न क्लास से अभी घर आया हूँ... मैं हर शुक्रवार शाम को लुक एन लर्न क्लास में जाता हूँ...



Rohan: Soham! What is Look and Learn? I want to know about it.

रोहन: सोहम यह लुक एन लर्न क्लास क्या है? मुझे भी इसके बारे में थोड़ी जानकारी दोना

Look N Learn Jain Gyan Dham imparts a programme based on child's psychology that suits the child of 21st century



Soham: Rohan, do you know our pious 'Paryushan' is nearing and we all kids at Look and Learn are engrossed in its preparations.

सोहम: रोहन क्या तुम्हें पता है की हमारे पावन पवित्र पर्युषण नजदीक आ रहे हैं और हम सभी लुक एन लर्न के बच्चों उसकी तैयारीओं में लगे हुए हैं।

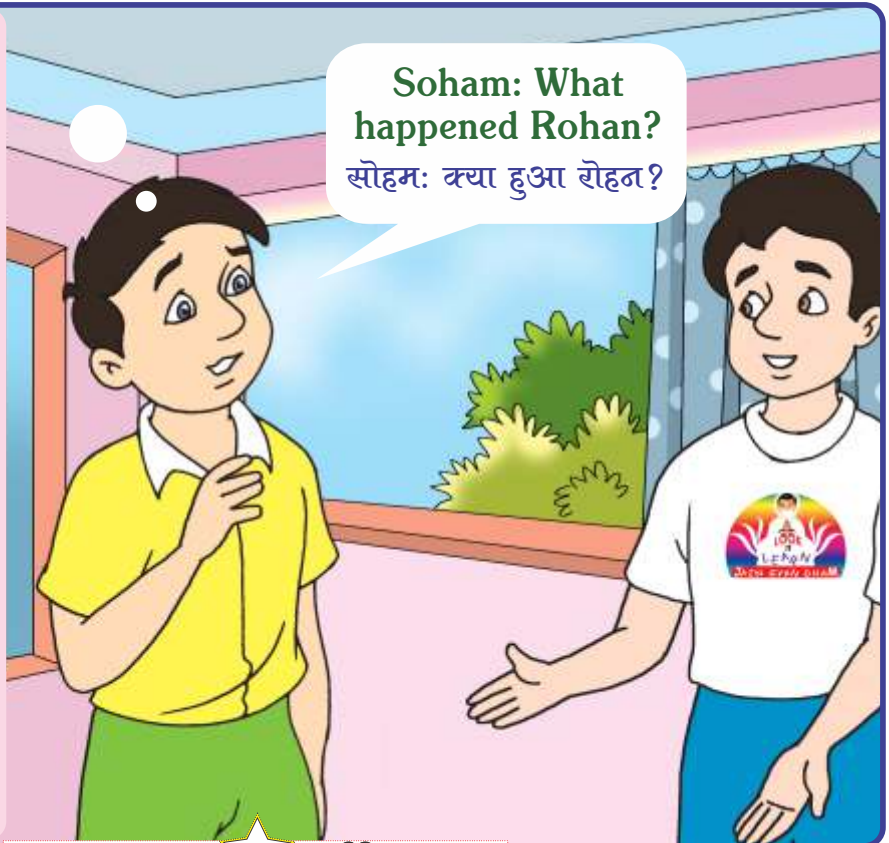


Rohan: Soham, tell me why is everyone suddenly becoming so religious? At my school also all are behaving so weird.

रोहन: सोहम मुझे बताओ की अचानक क्यों सभी इतने धार्मिक हो गए हैं? मेरे स्कूल में भी मेरे सभी मित्र आज कुछ अलग ही व्यवहार कर रहे थे।

Soham: What happened Rohan?

सोहम: क्या हुआ रोहन?





Rohan: Everyday in our school during our break time we all friends eat our lunch together and share our food. But today...



रोहन: प्रतिदिन स्कूल में लंच के समय में हम सभी दोस्त अपना खाना मिल बाँटकर खाते हैं लेकिन आज...

Soham: Rohan, then what happened today?

सोहम: तो आज क्या हुआ रोहन?

Rohan: Today, all my friends told me that Chaturmas has begun and they will refrain from eating underground vegetables like potatoes, onions, garlic, carrots, etc.

रोहन: आज, मेरे सभी दोस्तों ने कहा की चातुर्मास शुरू हो गया है और इसलिए हम आलु, प्याज, लहसून इत्यादी जमीकंद नहीं खाएँगे।

Soham: That's right. What else did they say?

सोहम: यह ठीक बात है, और क्या कहा उन्होंने?



Rohan: They all said that besides avoiding kandmul, they will observe fasts on Tithi days, avoid meals after sunset, will go for Gurudev's darshan, perform Samayik everyday and much more.

रोहन: उन सब बच्चों ने यह भी कहा की जमीकंद त्याग करने के साथ वे तिथी के दिनों में तप करेंगे, सूर्यास्त के बाद अन्न का त्याग करेंगे। रोज पूज्य गुरुदेव के दर्शन के लिए जाएँगे, प्रतिदिन सामायिक करेंगे और बहुत कुछ।





Soham: Wow Rohan, that's so great! Even you should try to get yourself engrossed in such religious activities along with your friends.

सोहम: वाह रोहन, तुम्हें भी अपने आपको अपने दोस्तों के साथ इन धर्म साधनाओं में लीन करना चाहिए।

Rohan: But Soham what is Chaturmas and why have my friends turned so spiritual?

रोहन: लेकिन सोहम, यह चातुर्मास क्या है और मेरे सभी दोस्त ऐसे धार्मिक क्यों हो गए हैं?

Soham: Rohan, Chaturmas is of great significance for all jains. Our didi at Look and Learn has said that practicing penance and spiritual activities during Chaturmas is a must.

सोहम: रोहन चातुर्मास जैनों के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है। हमारी दीदी ने चातुर्मास के दरमिचान तप और धार्मिक क्रियाओं का बड़ा महत्त्व बताया है।

Rohan: Then what is Paryushan and when does it begin?

रोहन: सोहम, यह पर्युषण क्या है और कब शुरू होते हैं।

Soham: Paryushan is the main festival of all Jain's according to gujarati calendar every year Paryushan starts from Shravan vad 13 and ends on Bhadarva sud 5. According to English calendar this year Paryushan starts from 27th August and ends on 3rd September 2019.

सोहम: पर्युषण जैनों का मुख्य त्यौहार है। गुजराती केलेन्डर अनुसार हर साल पर्युषण श्रावन वद 13 से शुरू होकर भादरवा सुद 5 को खत्म होते हैं। अंग्रेजी तारीख अनुसार इस साल पर्युषण 27.8.19 से शुरू होकर 3.9.19 को खत्म हो रहे हैं।

Rohan: Why on this particular days?

रोहन:- इन्ही विशेष दिनों को क्यों?



Soham: There is a big reason behind that. During this time there are a lots of positive vibrations and waves in the atmosphere which influence us, making us calm and peaceful. Every living being and every particle undergoes changes during this period.

Scientists have also researched and found that there is change in atmospheric conditions during these days which has a great impact on the human mind. This is the reason why more and more people indulge in spiritual activities like penance, meditation etc and also wish for the upliftment of their soul.

सोहम: इसके पीछे एक बड़ा रहस्य है... इन दिनों में वातावरण में ऐसे प्रकार के पोज़ीटिव वेव्स और वाइब्रेशन्स फैलते हैं जो अशांत और चंचल मन को शांत कर देते हैं। जिसके कारण सृष्टि के हर एक जीव में और हर एक कण में परिवर्तन आता है।

वैज्ञानिकों ने भी इस पर अनुसंधान किया है कि इन दिनों सृष्टि में परिवर्तन होता है और इसकी असर मनुष्य के मन पर होती है। इसके कारण व्यक्ति में धर्म, त्याग और आत्मा के लिए कुछ करने के भाव प्रगट होते हैं।

Rohan: Hmm, now I understand how suddenly my friends have become spiritual. My friend Jainam, who cannot control his hunger for two hours told me he wants to observe fasting for 8 days. Soham,

seeing all my friends even I will refrain from eating underground vegetables this Chaturmas.

रोहन: हममम... अब समज में आया, मेरे मित्रों को अचानक धर्म करने का मन क्यों हुआ? मेरा दोस्त जैनाम जो दो घंटे भी भूखा नहीं रह सकता है वह कह रहा था की वह ८ दिन उपवास करेगा। सोहम मेरे दोस्तों को देखकर मैं भी चातुर्मास के समय में जमीकंद का त्याग करूँगा।



All are my Friends



Soham: Very good Rohan! You will experience the benefits of being compassionate and saving so many lives and giving them Abhaydaan. By doing so your luck will change to good luck.

सोहम: वाह! उत्तम रोहन, तुम कितने सारें जीवों की हत्या के पाप से बच जाओगे और कितने सारे जीवों को अभयदान देने का पुण्य प्राप्त होगा। जिससे ओटोमेटिक तैरे लक भी गुडलक में बदल जाएँगे।

Rohan: Soham, we consider monsoon to be for four months, then what is this 49th day all about?

रोहन: सोहम, हम चातुर्मास के 4 महिने गिनते हैं तो फिर यह 49th वे दिन को क्या होता है?

Soham: According to Jainism, the 49th day of Chaturmas is "Samvatsari" and the seven days before this day are the days of "Paryushan Parv". As we all know, 'Lion is the king of the jungle', 'Mango is the king of fruits', similarly the king of festivals of Jains is "Paryushan Mahaparv" on this pious festival lets inspire our soul each day...



सोहम:- जैन धर्म अनुसार चातुर्मास के 49th वे दिन संवत्सरी होती है और संवत्सरी के आगे के सात दिनों को पर्युषण पर्व कहते हैं। जैसे जंगल का राजा शेर है, फलों का राजा आम है, वैसे ही पर्युषण महापर्व यह जैनों के सभी पर्वों का राजा है। इस महापर्व के प्रतिदिन, करें एक नई प्रेरणा ...



DAY - 1

27-8-19

प्रथम दिन की पाठन प्रेरणा
“परिवार को घर्म परिवार बनाओ
जीवदया करो... सर्व जीव मम जीव सम”



परिवार में सब के साथ प्रेम से रहो, न कभी मम्मी पर गुस्सा करो,
न कभी भाई-बहन के साथ झगड़ा करो।
सब के साथे प्रेम और सब के साथ दोस्ती ...!

मेघकुमार ने हाथी के भव में जंगल की आग से बचने के लिए ‘मंडल’ बनाया था। जब जंगल में आग लगी तो वह उस मंडल में चला गया और जंगल के सभी प्राणी भी वहाँ चले गये, सभी प्राणी बच गए। हाथी ने एक छोटे से जीव को अपने पैरों के नीचे आश्रय देकर उस जीव के प्राण बचाए।

आप भी अपने घर में
जीवों की रक्षा कर
सकते हैं।

कैसे?

चींटी जैसे
छोटे जीवों
की रक्षा करे।

पानी का
व्यर्थ उपयोग
न करे।

कैसे?

जुते, चप्पल
पहनने से पहले
जांचकर
पहनीए।

कीटनाशक
दवाईयोंका
उपयोग
न करे।

10th August 2019

08

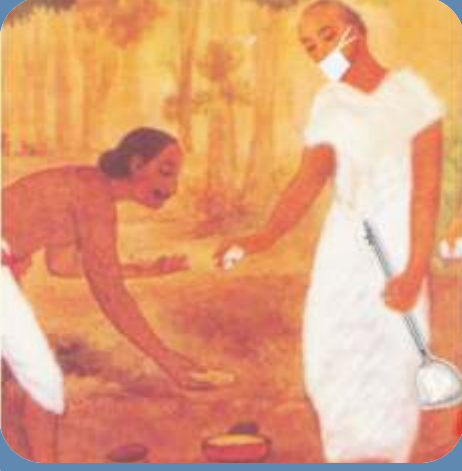
LOOK n LEARN

द्वितीय दिन की प्रेरणा:

“प्रतिज्ञा करो... परमात्मा बनो.”

DAY - 2

28-8-19



जब हम कोई प्रतिज्ञा करते हैं
तब से हमारी परमात्मा बनने की शुरुआत हो जाती है।

भगवान महावीर... ‘भगवान’ कैसे बने...??

भगवान बनने की पात्रता तो २७ जन्म पहले नयसार सुथार के भव से हो गई थी। नयसार के भव में उन्होंने एक प्रतिज्ञा ली थी...

‘मैं किसीको भोजन कराये बिना भोजन नहीं करूंगा’

जंगल में मुनि को भोजन कराने के उनके भाव उत्कृष्ट थे। परिणाम स्वरूप उन्हें सम्यक् दर्शन की प्राप्ति हो गई। उस दिन उन्होंने सुपात्र दान दिया और उनकी भगवान बनने की प्रक्रिया शुरू हो गई।

एक छोटी-सी प्रतिज्ञाने उन्हें परमात्मा बना दिया।

आप भी एक छोटी-सी प्रतिज्ञा करो...



मैं खाना खाने से पहले पूज्य साधु-साध्वीजी को धोराने की भावना करूंगा।

मैं खाना खाने से पहले छः काय के जीवों से क्षमा माँगूंगा।

मैं हर दिन अन्नदान करने का प्रयत्न करूंगा।



शुभ भाव से पालन करो और परमात्मा बनने की शुरुआत करो...।



DAY - 3

29-8-19

तृतीय दिन की प्रेरणा:

“धर्म स्वार्थ से नहीं, परमार्थ से करो
धर्म प्रभाव से नहीं; भाव से करो।”



जैसे साँस के बिना एक पल भी नहीं चलता,
वैसे धर्म के बिना एक पल भी नहीं चाहिए।
धर्म में हृदय के भाव होने चाहिए, बुद्धि नहीं...!!
“भावे भावना भाविए, भावे दीजे दान
भावे धर्म आराधीए, भावे केवल ज्ञान”

एक दिन एक गुरु ने शिष्य को कहा, वह सर्प पकड़ कर ले आओ। शिष्य सर्प पकड़ने गया और उस सर्प ने उसे काँट लिया। शिष्य के शरीर में ज़हर भर गया। तुरंत गुरु वहाँ आये और ज़हर को दूर करनेवाली एक औषधी का उन्होंने प्रयोग किया। शिष्य को समझ में नहीं आया। गुरु ने क्यों ऐसा किया? लेकिन उस रात वह बसों के बाद चैन की नींद सोया। क्यों?

क्योंकि उसकी वर्षों पुरानी अस्थमा की बीमारी गायब हो गई थी।

गुरुने सर्प के ज़हर से अस्थमा के किटाणुओं का नाश करवाया था।
यदि उस दिन उसने बुद्धि का उपयोग किया होता तो...??
इसलिए, गुरु या परमात्मा जो कहते हैं उसका भाव से स्वीकार
करो..

गुरु आज्ञा का स्वीकार करो
निज आत्मा का कल्याण करो

10th August 2019

10

LOOK n LEARN

चतुर्थ दिन की प्रेरणा
“स्व को जानो सिद्ध बनो
जैन कभी जज नहीं होते।”

DAY - 4

30-8-19



सब को जाननेवाला खुद के लिए अजनबी होता है।

जो खुद को नहीं पहचानता वह दूसरों के लिए जजमेंट देता है।

ज्यादातर जजमेंट नेगेटिव होते हैं और नेगेटिव जजमेंट के कारण घर्षण होता है।

एक दिन एक अमेरिकन ने आदिवासीयों का ग्रुप फोटो खिंचा और सबको दिखाया। सब खुश हुए पर सब के चेहरे पर एक प्रश्न था। सब ने एक स्टेटमेंट दिया, फोटो में सब जाने पहचाने हैं किन्तु एक अजनबी है, जो हमारे ग्रुप में आ गया है।

कौन था वह अजनबी?

अजनबी और कोई नहीं, वह ‘स्वयं’ था। आदिवासी जंगल में रहते थे और जंगल में आईना नहीं होने से कभी किसीने खुद का चेहरा देखा नहीं था। इसलिए ‘स्व’ को जानो, ‘स्व’ को देखो और ‘स्व’ को पहचानो।

दूसरों के बारे में सोचना और दूसरों के लिए अभिप्राय देना बंद हो जाएगा।



स्वयं को शांति का एहसास होगा।

10th August 2019

11

LOOK n LEARN



जो निर्भय होता है, वही ‘महावीर’ कहलाता है।
भगवान ने कहा है, जितना पाप हिंसा में है उतना ही पाप भय में है।

भगवान महावीर जब आपके जितने बालक थे, तब एक बार वह अपने मित्रों के साथ खेल रहे थे। अचानक कहीं से एक बड़ा-सा सर्प आया, सभी बच्चों डर के भाग गये। वर्धमान न डरे, न भयभीत हुए। वह धीरे से सर्प के पास गए, दोनों हाथों से उसे पकड़ा और दूर झाड़ियों में रख आये। तभी तो वह बड़े होकर भगवान महावीर बने।

भगवान कहते हैं, हमें किसी से डरना नहीं चाहिए।
सिर्फ पाप से और पाप करने से डरना चाहिए।



पर्युषण का पाँचवा दिन भगवान महावीर जन्म वांचन दिन और जन्म कल्याणक दिन के रूप में मनाया जाता है। हम भी भगवान महावीर के जीवन से प्रेरणा लेकर अपना जीवन भी भगवान महावीर जैसा बनाएँ।

छठे दिन की प्रेरणा:

“समर्पण भाव है ज्ञान की साधना”

DAY - 6

01-9-19



जब कोई व्यक्ति समर्पित होता है,
तब गुरु प्रेरणा और आज्ञा देकर, उसका आंतरिक परिवर्तन करते हैं
और उसकी अंदर की प्रज्ञा को प्रकट करते हैं।

गौतम स्वामी भी जब भगवान महावीर के चरण एवम् शरण से समर्पित हुए तब उनकी प्रज्ञा का प्रागट्य हुआ और तीन ही शब्दों में उन्हें जैन धर्म का सार और सत्त्व ज्ञात हो गया।

जो ज्ञान प्राप्त करने के लिए भगवान महावीर को साढ़े बारह वर्ष की साधना करनी पड़ी, वहीं ज्ञान गौतम स्वामी को साढ़े बारह मिनट में परमात्माकी कृपा से प्राप्त हो गया।

क्यों??

क्योंकि गौतम महावीर के चरण में समर्पित थे। उत्कृष्ट विनयभाव के कारण उनका अहं शून्य हो गया था, उनके जीवन और हृदय का परिवर्तन हो गया था।

यदि आप भी गुरु के चरण में अपने आपको समर्पित करेंगे, तो गुरुकृपा से आपके जीवन का बाह्य एवम् आंतरिक परिवर्तन होगा और आपका स्वयं का ज्ञान भी प्रकट होगा।

DAY - 7

02-9-19

सप्तम दिन की प्रेरणा:

“जिनशासन की प्रभावना,
बनेगी जिन बनने की साधना”



धर्म करना अच्छी बात है... धर्म के लिए कुछ करना श्रेष्ठ है।

धर्म करना स्वार्थ है, धर्म के लिए कुछ करना परमार्थ है।

सोचो... यदि हमें भगवान महावीर नहीं मिलते तो...?? भगवान महावीर का धर्म, जैन परिवार में जन्म नहीं मिलता तो..??

तो शायद हम भी नॉन वेज खाते और हिंसा करते!!

हमें भगवान के सिद्धांत -दया, प्रेम, करुणा, मैत्री, क्षमा, अहिंसा मिले इसलिए हम कितने पापों से और अशुभ कर्म बंधन से बच गये। कितने पुण्य और शुभ कर्म बाँध सके !!

परमात्मा ने हमें धर्म का बोध देकर हम पर उपकार किया

तो हमें भी कुछ करना चाहिए ना...??

चलो बच्चों आज से प्रतिज्ञा करते हैं...

- ◆ हम भगवान के धर्म को, पूरे विश्व में फैलायेंगे।
- ◆ अजैन को नमस्कार महामंत्र सिखाएँगे।
- ◆ सभीको दया करुणा का संदेश समजाएँगे।



जिनशासन की प्रभावना, बनेगी जिन बनने की साधना

अष्टम दिन की प्रेरणा:
“क्षमा करो, सहन करना सीखो”

DAY - 8

03-9-19



क्षमापना यानी सहनशीलता की परिक्षा...!

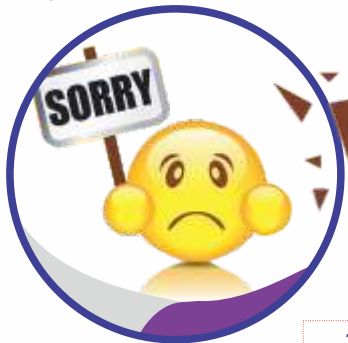
क्षमापना वही कर सकता है, जिसके अंदर सहन करने की क्षमता हो।

सबसे पहले अपने मन के भितर में स्वयं को देखो... फिर अपने आपको चेक करो, आपको किस किस के लिए द्वेष है। आपके दोष को क्षमा के जल से धो डालो। आपका मन और हृदय निर्मल एवम् हल्का हो जायेगा। जो खुद की खामियों को देखता है, उसका दूसरों के प्रति द्वेष निकल जाता है।

क्षमापना सिर्फ बड़े को ही नहीं... छोटों को भी करें।

जितनी सहन शक्ति ज्यादा, उतनी क्षमापना सहज...!

क्षमापना करने में यदि कोई बाधक है, तो वह हैं हमारा इगो... हमारा अहम्...!



क्षमापना शब्द में ही उसका अर्थ छुपा है।

क्षमा + आपना... यानि क्षमापना

**My
Daily
Bhaav
Pratikraman**



We are the brave children of our
Prabhu Mahavir.
Forgiveness comes from within,
without any feelings of reward.

O Parmatma ! O Gurudev !

Before the Paryushan starts let me repent for
any sin done by me knowingly or unknowingly.

- 1 - Today if I have hurt, insulted or
cheated any one, please forgive me.
- 2 - Today if I have disrespected anyone,
please forgive me.
- 3 - Today if I have been angry, jealous or
proud, please forgive me.
- 4 - I forgive all souls, let all souls forgive me.
I am friendly with everyone and
I have no enemy.
- 5 - May the entire universe attain bliss, may all Living
beings be free from sorrow....

**Please
forgive
me.**



Three Golden Words to Purify Our Souls..

Vandami : I bow down to Parmatma and Guru

Khamemi : I forgive All the Jeevas (Living beings)..

Michchhami : I repent for all my mistakes..
I apologise.. SORRY



Vandami

Khamemi

Michchhami



पारसधाम-कोलकाता आयोजित

राष्ट्रसंत पूज्य गुरुदेव

श्री नम्रमुनि महाराज साहेबना दिव्य सांनिध्ये

श्री सम्भेतशिभरञ्ज-तीर्थंकर स्मृति यात्रा

जुवनने धन्य बनाववानी परम पुण्यवंती पण

02.12.2019 | सोमवार

Registration Amount: 100/-

For more information Contact: 7303-000111 | 7303-000222

Form Submission & Collection Centre

PARASDHAM

12/2A, Bakul Bagan Row, Near Landsdowne Market, Kolkata - 700025



I was wondering how
can I make my Soul
pure as that of
Parmatma..?

Ahhh... I got an idea..
let's follow these
steps to become Pure..



Pause & Ponder which one of the following are you doing..

If your answer is YES Colour with GREEN

If your answer is NO Colour with RED

- 1) Starting the day with 3 Vandana's
- 2) Fighting with siblings / friends
- 3) Helping mother in household work
- 4) Back-answering Parents & elders
- 5) Saying thank You to all community helpers
- 6) Speaking lies
- 7) Paying attention in class when teacher is teaching
- 8) Teasing & making fun of friends
- 9) Felt bored while reciting mala
- 10) Pray before sleeping

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

kindly show me the true path..
guide me in the right spirit and
so that I be alert at all times.

Hey Parmatma..!
Hey Gurudev..!

You may
listen to
Dharma
only for few
moments in
your life,
but ensure that
you EXPERIENCE
Dharma in every
moment
in your life!



LOOK N LEARN
Celebrating Jain
MAGAZINE

Please contact us for your Valuable
Feedbacks, Gifting a Magazine, Complaints,
Suggestions, or any Change of Address on...



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

Contact No :- 022-21027676

Email ID :- jainmagazine9@gmail.com



Inspiration: Rashtrasant Pujya Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb



This Rakshabandhan

Bakri Raksha Abhiyaan

Gift
Jeev
Raksha

We not only Save
Jeevs but also provide
expenses to Panjrapole
for their food, shelter and health

Save a Life
+
Support their daily expense
(Nibhaav)

? 2000

Call: +91 7666708869 For Online Donations: www.arham.org