LOOK N LEARN
CHILDREN'S JAIN MAGAZINE

Rs. 5.00/-

10th January 2019 Every Fortnight I English, Hindi & Gujarati

My 12 Bhavna Journal {Part-1}

Year - 12, Vol: 12, Issue: 11, Date: 10.01.2019
Editor: Ashokbhai Sheth 20, Vanik Niwas, 1st floor, Cama Lane, Ghatkopar (West), Mumbai - 400 086.

भावे भावना भावीये

परमात्मा की प्रतिमा को एक भक्त, एक चोर या एक पर्यटक अलग अलग तरीके से देखते है। प्रतिमाजी को देखने का संयोग तो तीनों का एक ही है, परंतु तीनों व्यक्तियों के पूर्व कर्म और पूर्व जन्म की स्मृतियाँ अलग अलग है। इसलिए तीनों के भाव भी अलग अलग है।

प्रतिमा को देखकर...

- भक्त को भक्ति करने के भाव जागृत होतें है।
- चोर को चोरी करने के भाव जागृत होतें है।
- और आम आदमी को सिर्फ देखने के भाव जागृत होतें है।

इसका अर्थ भाव याने...

(भाव = संयोग + पूर्वजन्म की स्मृतियाँ + पूर्वजन्म के कर्म (**वर्तमान**)

An Parmatma's idol is viewed differently by a devotee, a thief or a visitor. Coincidence of seeing the idol of Parmatma is the same for all 3 of them, yet! their perception / Bhav is entirely different based on their past karma and past memories.

On seeing the idol...

- A devotee feels like worshiping.
- A thief feels like stealing it.
- Whereas, a visitor simply looks at it and that means...

Bhav (feelings) = Coincidence (sanyog) + Past memories + Karmas of past life

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/-

भावना

अपने भीतर के अशुद्ध भावों की क्रिया को भावना कहते है। हमारे अशुद्ध भावों को शुद्ध करने के लिए भगवान ने हमें १२ भावनाओं का ज्ञान दिया है।

निर्जीव पदार्थो को कोई भावनाए नहीं होती, जीव भावना युक्त होते है और जो हर एक भाव में समभाव में रहते है उन्हें वितरागी कहतें है।

The movement (action) of our inauspicious thoughts in our mind is called Bhavna. To purify our inauspicious thoughts - feelings, our Parmatma has given us the knowledge of 12 Bhavna.

A non - living substance has no feelings, A living thing possess feelings and the one who has the capacity to react to all feelings but doesn't react and stays in equanimity is Vitragi.

Living Being
(Have feelings)

Non-Living Being
(No feelings)

Vitragi
(Sambhav)

अनित्य भावना
Anitya Bhavna

Aim:

अनित्य भावना का अध्ययन।

To study Anitya Bhavna.

Materials:

हरे पत्ते, पीले पत्ते, गुडिया और गॅजेटस् के चित्र।

Green leaves, yellow leaves, a doll and picture of gadgets.

Procedure:

यह हरें पत्तों पर गौर करें, वह कैसे दिख रहें है - ताजें

इन सूखे पत्तो पर गौर करें, वह कैसे दिख रहें है - मुरझाए, सूखे

Observe the Green leaves, How do they look? – Very fresh!

Observe the dry leaves, How do they look? – Dry!

Observation:

आज जो पत्ता हरा है, वह कल पीला हो के सूख जायेगा। आज जो जवान दिख रहा है, वह कल बूढ़ा हो जायेगा। आज के जो नए गेजेटस् है, वजह कल पुराने हो जायेंगे।

The leaf which is green today, will become yellow tomorrow.

What looks young today, will look old tomorrow. The new gadgets of today, will become outdated tomorrow.

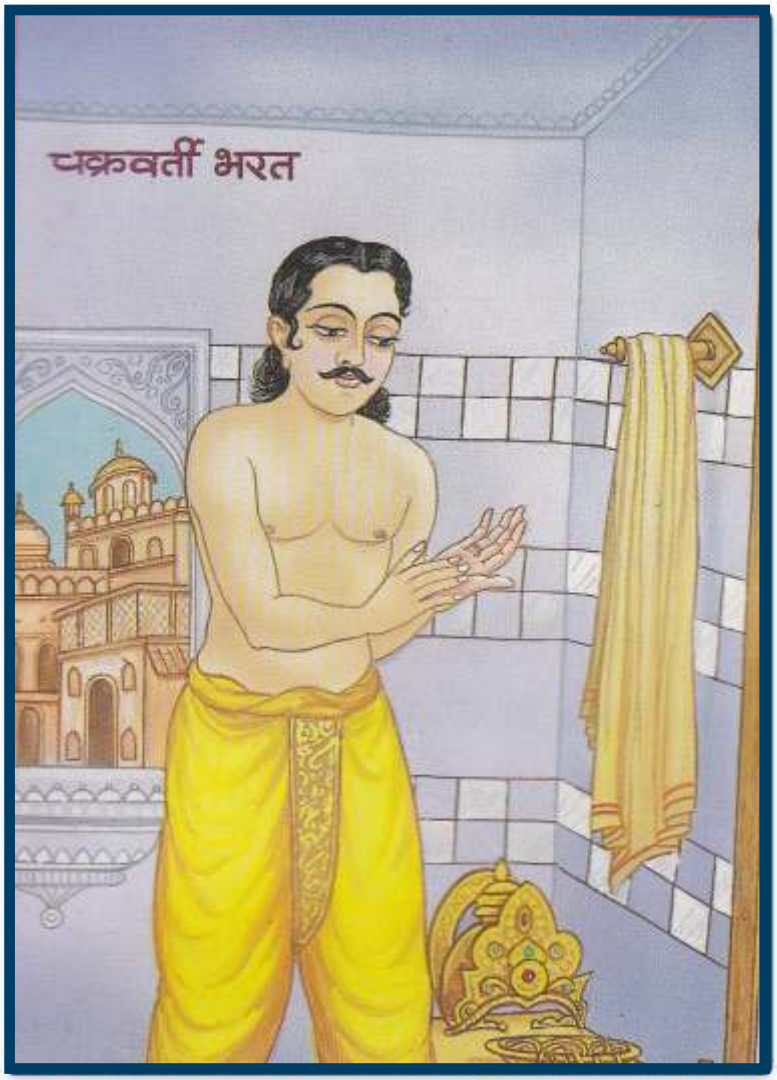
Conclusion:

विश्व में सबकुछ विनाशी और क्षणिक है। केवल हमारी आत्मा ही अविनाशी और नित्य है।

Everything is temporary and perishable in this world, only soul is eternal.

Story Time

भरत चक्रवर्ती



अनित्य भावना

शीशागृह में उंगली में से अंगुठी गीर पडती हैं और शरीर की अनित्यता पर चिन्तन करते भरत चक्रवर्ती...

यह शरीर तो हड्डी माँस का पिण्ड है! यह चिंतन में शुक्ल ध्यान की धारामें घाती कर्म का क्षय हो जाता हैं और आत्मा शाश्वत हैं इस भेद ज्ञान का बोध होता है।

अशरण भावना
Asharan Bhavna

Aim:

अशरण भावना का अध्ययन।
To study Ashran Bhavna.

Materials:

धागे से बंधी कठपुतली।
Puppet with a string.

Procedure:

कठपुतली को हम धागे से उपर नीचे हिला सकते है। कठपुतली का धागा हमारे हाथ में हैं, इसलिए हम उसे, हमारा मन चाहे वैसे हिला सकते है।
We can move the puppet up and down with the string. Because, the string of the puppet
is in our hand, we can move it according to our mood.

Observation:

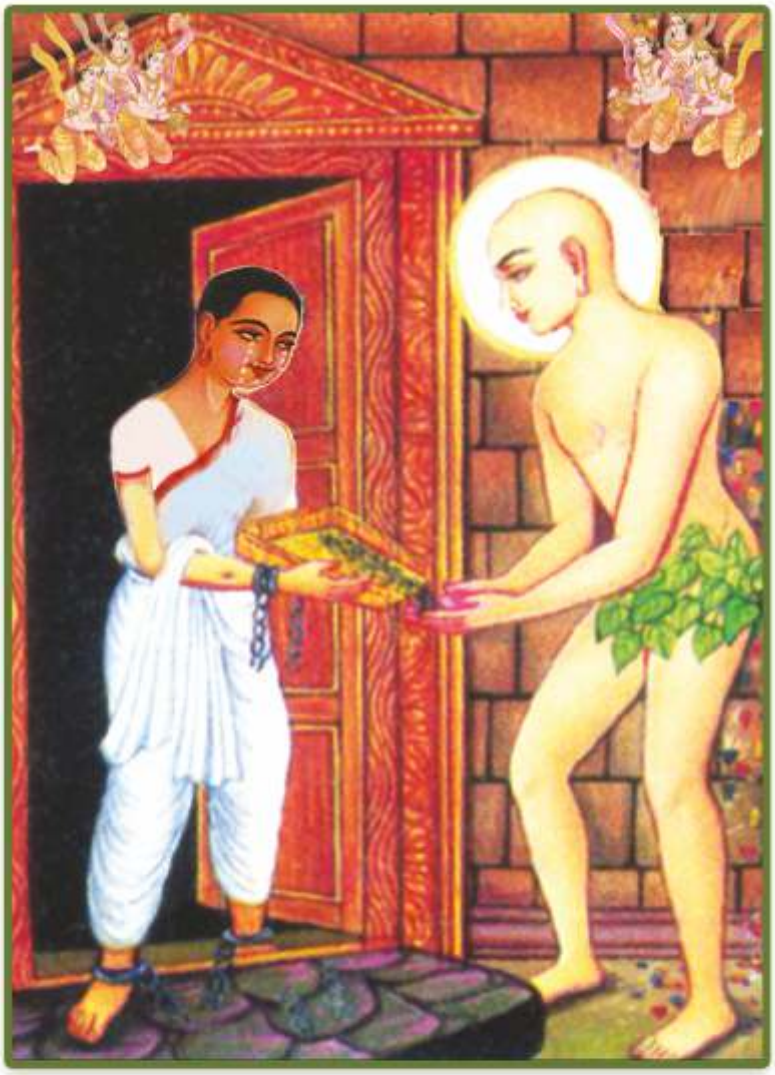
जैसे कठपुतली बेसहारा है, वैसे हम भी कर्म, काल और नियति के सामने बेसहारा है।
As the string of the puppet is in our hand and it is helpless, Similarly, we are also helpless in front of Karma, time and destiny.

Conclusion:

देव, गुरु और धर्म का शरण स्वीकारना ही श्रेष्ठ है।
It is best for us to seek the refuge of Dev, Guru and Dharma.

Story Time

चंदनबाला



अशरण भावना

बहुत प्यार से बडी हुई चंदनबाला के जीवन में जब संयोग बदलते हैं तब वे राजमहल से जंगल और जंगल में से भरी बाजार में. भरी बाजार से एक अंधेरी कुटीयाँ में ३ दिन से भूखी-प्यासी, बेडीयों में बंधी, सीर पर मुंडन किये बीता रही थी।

ऐसी परिस्थिति में सगे-संबंधी, सुखी, अनुकूलता कोई भी मदद करने नहीं आए और यहीं सत्य हैं।

संसार भावना
Sansar Bhavna

Aim:

संसार भावना का अध्ययन।

To study Sansar Bhavna.

Materials:

मेरी गो राऊण्ड का चित्र या खिलौना, सायकल का चित्र।

Toy or picture of Merry-Go-Round, picture of Cycle.

Procedure:

जैसे हम मेरी गो राउन्ड में उपर, नीचे गोल गोल धुमते है, वैसे ही यह संसाररुपी चक्र हमें चार गति में परिभ्रमण करवाता है। जब छोटे थे तब सायकल अच्छी लगती थी और बडे हुए है तो मोटर सायकल अच्छी लगती है।

In the same way as the Merry-go-round moves us round and round, this (Sansar) worldly cycle, moves us in 4 Gati (Realms). When we were children, we liked to ride a cycle and when we grew up, we loved to ride a Motor Bike.

Observation:

हर समय परिवर्तन यह संसार का नियम है।

Constant change is the law of nature.

Conclusion:

विश्व में गुरु और परमात्मा का शरण ही मोक्ष की प्राप्ति करवाता है।

Refuge on the feet of Parmatma and Guru will lead us to reach our ultimate goal Moksh.

Story Time

राजकुमारी मल्ली

संसार भावना

राजकुमारी मल्ली की प्रतिमा से निकली तीव्र दुर्गन्ध से छह के छह राजाओं ने मुँह ढँक लिया। मल्लीकुमारी ने संसार की असारता बताते हुए कहा– ''शरीर से जुड़े काम भोगों पर आसक्ति मत रखो। संसार में सब वस्तुएँ नाशवान हैं। जो जन्मा है वह मरेगा। अत: संसार भय से बचने के लिए दीक्षा अंगीकार करो।''

एकत्व भावना
Ekatva Bhavna

Aim:

एकत्व भावना का अध्ययन।
To study Ekatva Bhavna.

Materials:

एक रुपयें के २१ सिक्के।
21 coins of 1 rupee.

Procedure:

बायें हाथ में २० सिक्के और दाये हाथ में १ सिक्का लो, अब दोनों हाथों को हिलाओं। अब क्या हो रहा है? आवाज के कारण बायें हाथ के सिक्के टकरायेंगे और अशांति करेंगे। लेकिन दाये हाथ में एक ही सिक्का होने के कारण न टकरायेगा और न आवाज आयेगी।

Take 20 coins in the left hand and 1 coin in right hand. Now shake both the hand individually. What happens? Coins on the left hand will bang on to each other and will make noise, where as a single coin on the right hand will not bang and therefore, won't make any noise.

Observation:

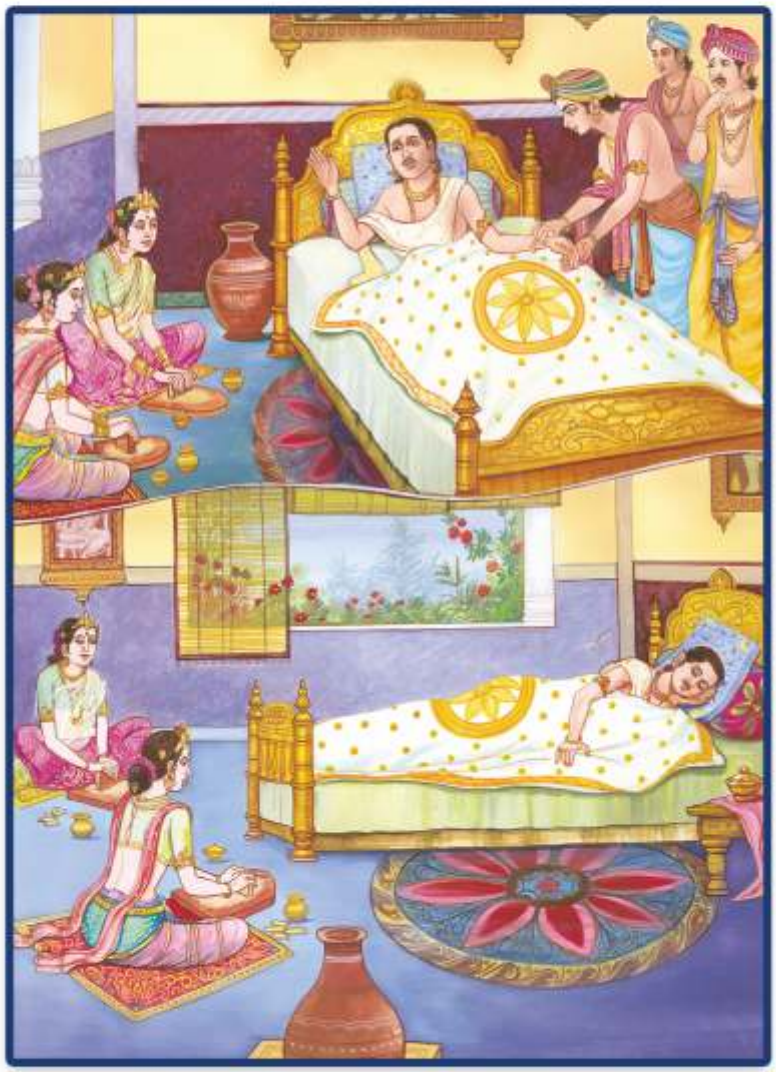
आत्मा के अलावा बाकी सब पराया है, चाहे वह व्यक्ति हो या वस्तु हो।
Only your soul is your own. Everything else is outward; either people or a thing.

Conclusion:

जहाँ एक है वहाँ शांति है, जहाँ अनेक है वहाँ अशांति है।
When you are alone, it's peaceful and when you are crowded it's always unquiet/restless. Peace lies within ones self.

Story Time

नमि राजर्षि



एकत्व भावना

नमि राजर्षि कंगन के शोर से बेचैन हो गये। तब रानियों ने एक कंगन हाथ में रखा जिससे आवाज आनी बन्द हो गई। राजा को शान्ति अनुभव हुई। उनके चिन्तन ने एक मोड़ लिया 'संसार में जहाँ अनेक हैं, वहाँ दु:ख है, जहाँ एक है, वहाँ सुख-शान्ति है।'

अन्यत्व भावना
Anyatva Bhavna

Aim:
अन्यत्व भावना का अध्ययन।
To study Anyatva Bhavna.

Materials:
बॅटरी वाला खिलौना (डॉग खिलौना, हवाईजहाज)
Toy Dog/Airplane with battery.

Procedure:
जब हम बॅटरी को डॉग खिलौने में डालते है, तो वह डॉग हिलेगा और भौंकेगा। जब हम इसी बॅटरी को हवाईजहाज में डालते है तो डॉग खिलौने की हलन चलन बंध हो जायेगी और हवाईजहाज चलना शुरु हो जायेगा। जैसे बॅटरी और खिलौना अलग है, वैसे ही हमारी आत्मा और शरीर भी अलग है।

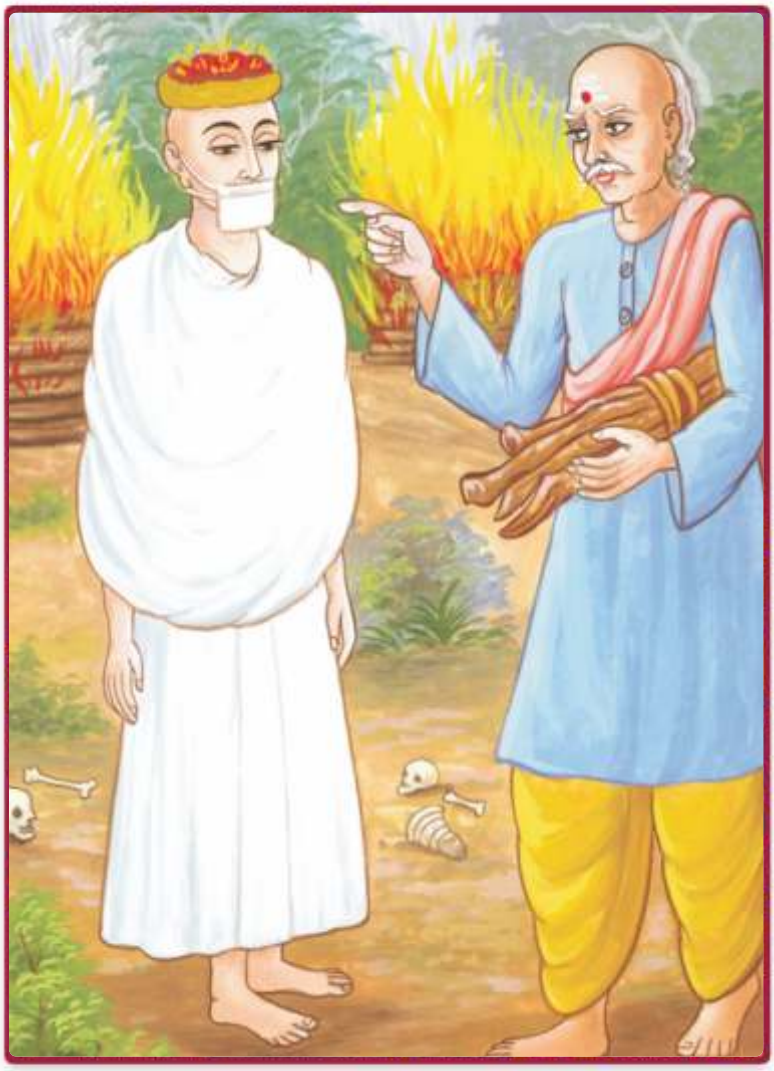
When we put the battery in the toy dog, it will move and bark. But, when we put the same battery in the toy airplane, the dog toy will stop moving and the airplane will start moving. As the battery and the toy are two different things, our Soul and body are also two different things.

Observation:
हर जन्म में शरीर बदलता रहता है। कभी वनस्पति, कभी मनुष्य और कभी तिर्यंच गति में हम जन्म लेते है। हर समय हम एक ही गलती करते है, कि यह शरीर मेरा है!
In every life, we get a different body. Sometimes a human body, sometimes a Tiryanch body etc... And every time, we commit the same mistake that is to think that this body is mine!

Conclusion:
भेदज्ञान (शरीर और आत्मा अलग है) समझने से कर्म बंध कम होता है।
Understanding the difference between body and Soul, (Bhedgnan) helps us to bind less Karma.

Story Time

गजसुकुमार



अन्यत्व भावना

१६ साल की उम्र में गजसुकुमार को परमात्मा नेमनाथ की देशना सुनकर वैराग्य जागृत हुआ और वे दिक्षा ग्रहण करके स्मशान भूमी में साधना में लीन हो गए। पूर्वभव के कर्मों के कारण उनके मस्तक पर गरम-गरम अंगारोका उपसर्ग आया। इस परिस्थिति में उन्हें असह्य वेदना सहन करनी पडी लेकीन वे समभाव में रहे, आत्मभाव में लीन रहें और मोक्ष गति प्राप्त की।

अशुचि भावना
Ashuchi Bhavna

Aim:

अशुचि भावना का अध्ययन।

To study Ashuchi Bhavna.

Materials:

हल्दी, गुब्बारें, टॉमेटो सॉस, दहीं, हरी चटनी।

Turmeric, balloons, Tomato ketchup, yoghurt, green chatani.

Experiment:

गुब्बारे में दहीं, टॉमेटो सॉस, हरी चटनी, हलदी भर के, गुब्बारें को फुलाकर उसे गांठ बांधे / उसके बाद गुब्बारें को पिन मार के फोडीए।

Fill up all the above ingredients/material in the balloons and blow it up and tie it with a knot.

Then burst it by pricking it with a pin.

Observation:

बाहर से सुंदर दिखते गुब्बारों को जब हम पिन से फोडते है, तो उसके अंदर से गंदगी का पदार्थ बाहर निकलता है। वो किसीको अच्छा नहीं लगता है। ऐसे ही हमारा शरीर बाहर से सुंदर है, परंतु अंदर से अशुचिमय है।

When we burst the balloons, which are looking so beautiful from outside, everything which is mixed inside comes out. The burst balloons look very dirty. Similarly, our body is beautiful from outside but inside it is dirty and filthy.

Conclusion:

अपने शरीर पर राग-द्वेष न करें।

We should not be attached to our body.

Story Time

सती सुंदरी

अशुचि भावना

परमात्मा ऋषभदेव के पुत्र भरत चक्रवर्ती को अपनी बहन सुंदरी के लिए राग उत्पन्न हुआ। अपने भाई को इस मोहभाव से मुक्त करने के लिए उन्होंने आयंबिल तप की तपस्या की। यह सुंदर दिखते देह को नष्ट कर देती हैं। भरत राजा, सुंदरी का यह स्वरुप देखते दंग रह जाते हैं और उनका देह के प्रति मोह दूर हो जाता हैं और वास्तविकता का बोध होता हैं।

Benefits
of knowing each Bhavna

1 Anitya Bhavna

- There is no disagreement with others.
- Ego reduces and so the binding of karmas.

2 Ashran Bhavna

- Feelings of belief towards religion increases
- Control over desires increases.

3 Sansar Bhavna

- Wisdom and knowledge increases
- Attains knowledge like Parmatma

4 Ekatva Bhavna

- One can get closer to himself / one can connect to himself
- One learns to live with self even in the midst of the crowd

Anayatva Bhavna

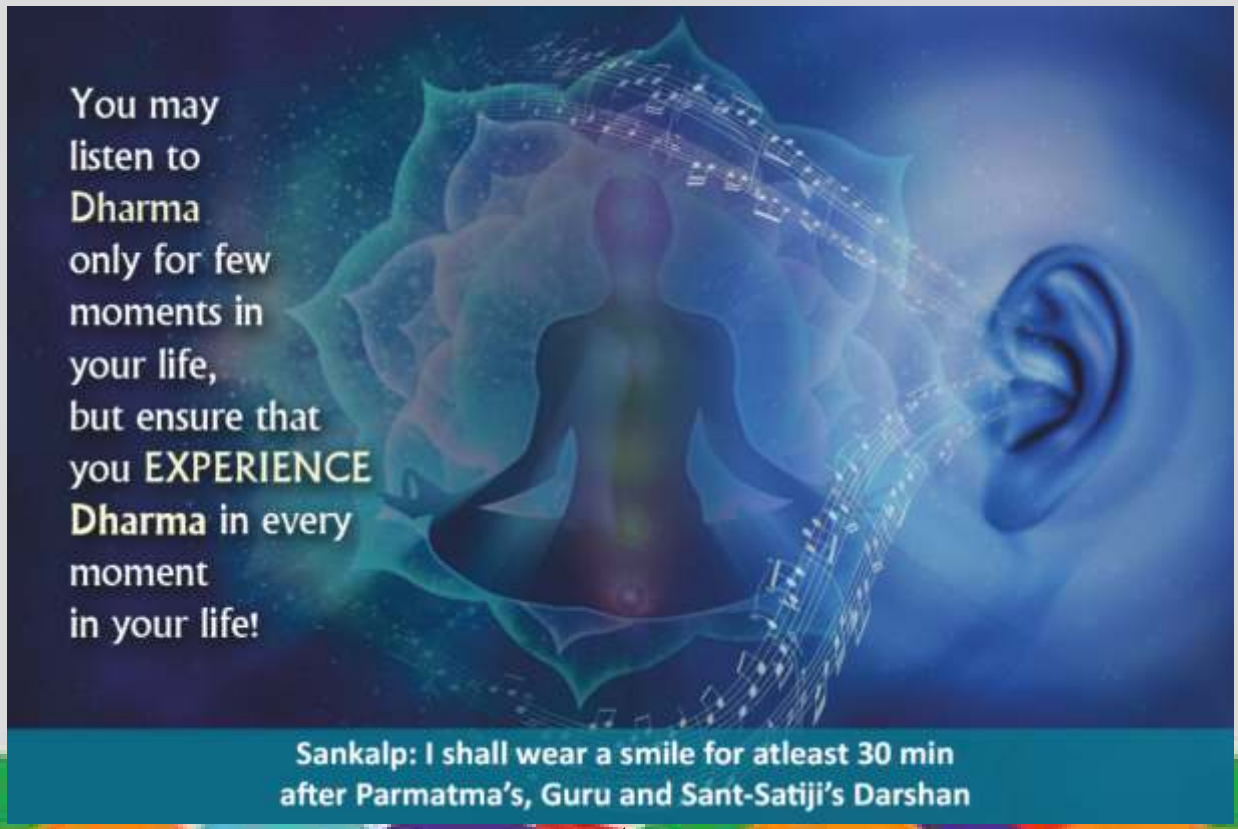
5

- Attachment towards body and Relations deereases.
- It makes Liberation possible in next few births

Asuchi Bhavna

6

- One starts to concentrate towards soul
- One starts the journey towards liberation



Sankalp: I shall wear a smile for atleast 30 min after Parmatma's, Guru and Sant-Satiji's Darshan

NIYAM OF 6 BHAVNA

Anitya Bhavna

I will meditate for 5 minutes on "I am pure soul."

Asharan Bhavna

I will do 9 vandana to Dev, Guru and Dharma.

Asuchi Bhavna

I will obey and follow the teaching of Guru and Parmatma

Sansar Bhavna

I will not be proud of my body.

Anyatva Bhavna

I will control my desire and be satisfied with whatever I have.

Ekatva Bhavna

I will accept & listen to everyone's thought & vision.

In a world where you can be anything, be kind.

Declaration Form

"Look n Learn"

Statement about ownership and other particulars about the fortnightly "Look n Learn" to be published in the issue every year after last day of February.

FORM IV (See Rules 8)

1. Place of Publication	:	Mumbai
2. Periodicity of its Publication	:	Fortnightly
3. Printer's Name	:	Arihant Printing
Add.		Ghatkopar (E), Mumbai
Nationality	:	Indian
4. Publisher's Name	:	Ashok R. Sheth
Nationality	:	Indian
Add.	:	20, Vanik Niwas, Kama Lane, Ghatkopar (W), Mumbai - 86
5. Editor's Name	:	Ashok R. Sheth
Nationality	:	Indian
Add.	:	20, Vanik Niwas, Kama Lane, Ghatkopar (W), Mumbai - 86
6. Name & Add. of Individuals Who the fortnightly (and partners of share holders holding more than one per cent of total capital).	:	Ashok R. Sheth

I Ashok R. Sheth, hereby declare that the particulars given above are true to trust of my knowledge and belief.

Dt. 10-01-2019 Ashok R. Sheth (Publisher)

LOOK N LEARN MAGAZINE

Please contact us for your Valuable Feedbacks, Gifting a Magazine, Suggestions, Complaint or any Change of Address on following address!

Address :- Look n Learn Magazine
C/O, Parasdham, Vallabh baug Lane,
Tilak Road, Ghatkopar (E),
Mumbai - 400 077

Contact No :- 022-21027676

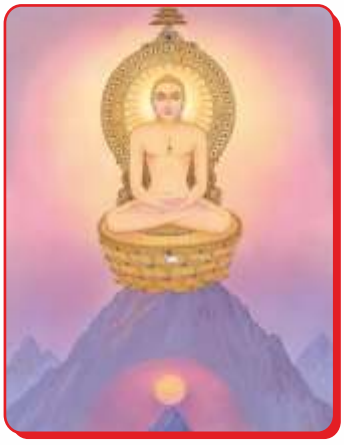
Email ID :- jainmagazine9@gmail.com

Registered with Registrar of Newspapers under RNI No. MAH MUL/2011/40056
Vol.: 12, Issue: 11, Date:.10.01.2019, Postal Registration No. MNE/171/2018-20.
Date of Posting / Date of Publication 10th & 25th of every month.
License to post without prepayment, WPP license No. MR/Tech/WPP-273/NE/2018.
Look N Learn - Posted at Mumbai patrika channel sorting office Mumbai -1

भक्तामर गाथा

सिंहासने मणिमयूखशिखाविचित्रे, विभ्राजते तव वपुः कनकावदातम्।
बिम्बं बियदिलसदंशुलता-वितानं, तुंगोदयाद्रि-शिरसीव सहस्त्ररश्मेः।।२९।।

अर्थ



मणियों की किरण ज्योति से सुशोभित सिंहासन पर, आपका सुवर्ण कि तरह उज्ज्वल शरीर, उदयाचल के उच्च शिखर पर आकाश में शोभित, किरण रुप लताओं के समूह वाले सूर्य मण्डल की तरह शोभायमान हो रहा है।

शब्दार्थ

सिंहासने	: सिंहासन पर	बिम्बं	: बिम्ब के
मणि मयूख	: मणियों की किरणो के	वियद् विलसत	: आकाश में शोभित
शिखा-विचित्रे	: अग्रभाग की पंक्ती से शोभित	अंशु-लता-वितानं	: किरण रुप लताओं के समूह वाले
विभाजते	: शोभायमान हो रहा है	तुंगोदयाद्रि	: उंचे उदयाचल के
तव वपुः	: आपका शरीर	शिरसीव	: शिखर पर
कानका वदातन	: सुवर्ण कि तरह उज्ज्वल	सहस्त्र रश्मे	: सूर्य के

सिंहासन प्रतिहार्य काव्य

Publisher, Printer and Owner Ashok R. Sheth, Printed at : Accurate Graphics Pvt. Ltd.,
15-A, Samrat Mill Compound, L.B.S Marg, Vikhroli (W), Mumbai - 400 079.