Look n Learn
Children's Jain Magazine

Rs. 5.00/-

10th September 2016 I Every Fortnight I English, Hindi & Gujarati

Year - 9, Vol: 8, Issue: 03, Date: 10.09.2016
Editor: Ashokbhai Sheth 20, Vanik Niwas, 1st floor, Cama Lane, Ghatkopar (West), Mumbai - 400 086.

प्यारे बच्चों,

आपको उपाश्रय में जाकर कैसी अनुभूती होती है?

क्या आप प्रसन्नता, शांति, सुख की अनुभूती करते हो?

क्या आपको उपाश्रय में positive vibrations की अनुभूती होती है?

क्या हम अपने घर को भी उपाश्रय जैसा पावन और पवित्र बना सकते है?

जी हा! बीलकुल बना सकते है।

तो चलो आज हम देखे की घर को उपाश्रय कैसे बना सकते है?

Dear children,

How do you feel after visiting an Upashray?

Do you feel delighted, peaceful and happy?

Do you experience positive vibrations in Upashray?

Can we make our house pure and serene like the Upashray?

The answer is 'YES'. We can definitely create Upashray like feeling in our house.

So let's see how we can do this?

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/-

तो सबसे पहले
हम देखे उपाश्रय यानी क्या?

उपाश्रय है एक... Divine Place

वह जगह या स्थान जहाँ साधु-साध्वीजी रहते हैं, उसे उपाश्रय कहते है। श्रावक-श्राविका और बच्चें भी उपाश्रय में साधु-साधवी जी के दर्शन करने के लिए आते है। उपाश्रय में जहां श्रावक साधना कर सके उस जगह को पौषध शाला कहते है।

Firstly let us see what is Upashray?

Upashray is a Divine Place

The place where sadhus and sadhvijis stay is called Upashray. Shravak - Shravika and children come there to worship Sadhu-Sadhviji. In Upashray, the place where Shravak can worship is called Paushadhshala.

उपाश्रय वह जगह है...

- जहाँ संवर कर सकते है।
- जहाँ हम पच्चखाण ले सकते है।
- जहाँ मांगलिक सुनने मिलता है।
- जहाँ श्रावक श्राविका साधु-साध्वीजी के दर्शन करने आते है।
- जहाँ हमें "आगम वाचणी" सुनने मिलती है।
- जहाँ श्रावक श्राविका पौषध कर सकते है।
- जहाँ हम सामायिक-प्रतिक्रमण कर सकते है।
- जहाँ हम स्वाध्याय कर सकते है।
- जहाँ हम साधु साध्वीजी की उपासना कर सकते है और पाँच अभिगम का आचरण कर सकते है।

Upashray is a place where one can...

- Observe Samwar
- Take Pachkhkhan
- Hear the auspicious manglik
- Can do Darshan of Sadhu-Sadhviji
- Study Aagam
- Do Paushadh
- Perform Samayik and Pratikraman
- Study the Scriptures
- Offer veneration to Sadhu-Sadhvijis and follow 5 Abhigams.

श्रावक के 5 अभिगम

(1) सचेत का त्याग

सब्जी - भाजी की थैली बाहर रखना, क्योंकी उसमें जीव होते है जो हर पल तडप तडप कर मरते रहते है, इसलिए उनकी वेदना के वाईब्रेशन उपाश्रय के पवित्र वातावरण को खराब करते है।

(2) अचेत का विवेक

जिसमें हमारा मन भटकने लगे ऐसी वस्तु का विवेक रखना। कंगी को सिर पर नहीं घुमाना, कपडें योग्य होना, लकडी से ठकठक की आवाज न करना, साधु-साध्वी कपडे धोते हो तब मांगलिक का आग्रह न रखना, खडखड आवाज करे वैसी थैली use नहीं करना। खुर्शी का आवाज नहीं करना।

(3) अंजलीकरण

संतो को देखकर हाथ जोडना, अहोभाव प्रगट करना वह अंजलीकरण है।

(4) उत्तरासन

उत्तरासन अर्थात् मुहपत्ति। वायुकाय की रक्षा हेतु मुहपत्ति पहननी चाहिए। मुहपत्ति नहीं तो रुमाल या अंत में मुहँ के आगे हाथ रख कर बोलना चाहिए।

(5) मन की एकाग्रता

गुरु या महासतीजी के सिवा दुसरी तरफ ध्यान होने से अशुभ कर्म का बंध होता है। गुरु का ध्यान भले ही दुसरी तरफ हो हमे उनके पोजीटिव्ह वाईब्रेशन को ग्रहण करना चाहिए-जो हमारी ओरा को शुद्ध बनाते है।

चातुर्मास

उपाश्रय में साधु-साध्वी जब 4 1/2 महीने एक स्थान पर धर्म प्रभावना करते हैं उसे चातुर्मास कहते है, वर्षा ऋतु के ४ महिनों को चातुर्मास कहते हें।

वर्षा ऋतु में एक ही स्थान में समय व्यतीत करने का कारण सर्व जीवों को अभय दान देना है। इस ऋतु में अनंत जीवो की उत्पत्ती होती हैं । एवं लील, फूग, पाणी, हरी घास हर जगह फेल जाती है। ऐसे समय में विहार करने से इन सूक्ष्म जीवों को हानी पहुँचती है, इसलीए साधु-साध्वीजी वर्षा ऋतु में विहार नहीं करते है। साधु-साध्वी जी जब एक ही स्थान मे इतना समय व्यतीत करते हैं तो हमें भी उनकी सेवा करने का एवं धर्म ध्यान करने का अवसर मिलता है।

Chaturmas

In the Upashray, Where Sadhu-Sadhviji stay at one place for 4 1/2 months and give religious discourses, is called Chaturmas, 4 months of rainy season is called Chaturmas.

The idea of staying at one place for 4 months during rainy season is to refrain from inadvertent walking on fungus, greenery and moss that have infinite living beings in them that grow in abundance during monsoon and thereby saving their lives. Hence Sadhu-Sadhviji stay in the Upashray for 4 months and don't do vihar. During this period we also get a chance to serve them.

Unscramble

The Various Tap

1. N A M U

2. H A C U I H V A R

3. A S K E A H N A

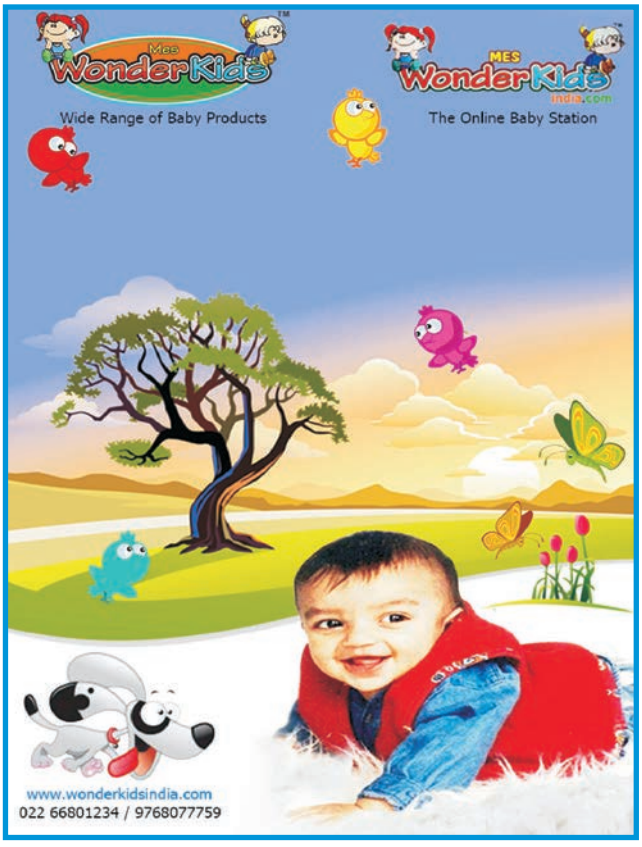
4. A A S E B A H N

5. B A Y A I M L

6. A L O A N A H C

7. S P V U A

8. R I K P T A A M R N A



ANSWERS

UNSCRAMBLE THE VARIOUS TAP

1) Maun
2) Chauvihar
3) Ekashana
4) Beashana
5) Ayambil
6) Alochana
7) Upvas
8) Pratikraman

Ayushmaan Bhava

A Blessing For A Lifetime Of Good Health Is Born With Your Baby

Preserve Your Baby's Umbilical Cord Stem Cells At Birth
Now At Just ₹9990*

LifeCell

Call 1800 419 5555 | SMS 'LIFECELL' TO 53456 | www.lifecell.in

*Terms & Conditions Apply

Difference between

क्या आपने कभी सोचा है की हम घरमें इतना सारा समय व्यतीत करते है, हम घर का इतना ध्यान रखते है, हमे घर से इतना **attachment** है तो भी हमें उपाश्रय में आकर ज्यादा शांती क्युं मीलती है? क्या आपने कभी सोचा है।

घर /Home

1) **Worldly connection and reaction**
जहा बाहरी दुनिया से नाता-रिश्ता हा और प्रतिक्रिया हो।

2) **Due to ownership there is a sense of authority**
जहा मालिकी और अधिकार भाव होता है

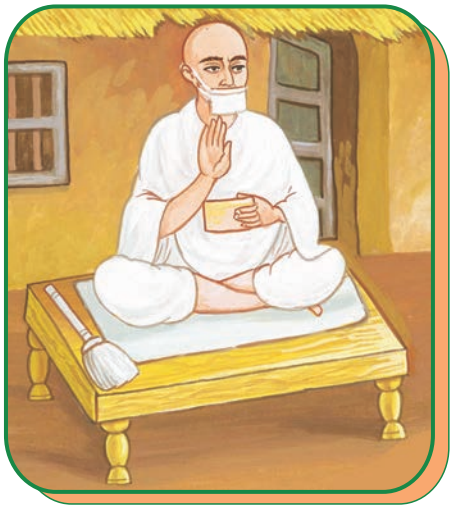
3) **Closer to attachment and hatred**
जहा आसक्ती और घृणा हो।

4) **Closer to vices**
जहा अपने अवगुण के दर्शन हो।

5) **Relationship with the outer world**
जहा पर से रिश्ता हो।

6) **Symbol of love and quarrels**
जहा प्यार और अनबन हो।

No relation = No reaction



Have you ever thought while maximum time is spent at home, even then we experience maximum peace only in Upashray?...

उपाश्रय/Upashray

1) Divine connection and no reaction
जहा परमात्मा से connection हो।

2) A place for all
जहा सबके लिए जगा है।

3) Far from attachment and hatred
जहा आसक्ती और घृणा न हो।

4) Closer to virtues
जहा अपने गुणो के दर्शन हो।

5) Bonding with the self
जहा स्व से स्थिता हो।

6) Symbol of peace and purity
जहा शांति और पवित्रता हो।

तो चलो देखे घर को उपाश्रय कैसे बनाए...

Let us see how can we make our home like an Upashray...

1) बड़ो को मान, छोटो को ईनाम दीजीए।
Respect elders and reward the young ones.

2) अपनी आग्रह वृत्ती कम करनी चाहिए।
Reduce your obstinacy.

3) सबसे opinions share करने चाहिए।
Share your opinions with everyone in the house.

4) सब हमारे विचारो से सहमत हो यह जरुरी नहीं।
It's not necessary that everyone agrees with our opinion.

5) जीतना घर में सामान ज्यादा ऊतनी परेशानी भी ज्यादा।
Excessive things create extra tension, so discard them from the house.

6) घर में light colours लगवाने चाहिए।
Your home should be painted with light colours.

7) घर में जितनी स्वच्छता ज्यादा उतनी जीव की जतना ज्यादा हो सकती है।
इसलिए घर साफ रखना चाहिए।
We should keep our home clean so that we can avoid Jeev Hinsa.

8) घर के सभी सदस्य को रात को सोते समय sorry कहना चाहिए।
Before sleeping we should say sorry to everyone.

UNITED WE STAND
DIVIDED WE FALL !

१) समूह में prayer...

घर के सभी व्यक्तियों को/सदस्योको दिनमें एक बार मीलकर समुह में प्रार्थना करनी चाहिए। इससे घर में एक positive energy फेलती है।

२) समुह में दान...

घर के सभी सदस्यों को साथ मीलकर दान देना चाहिए। जैसे... सबको मीलकर अनाथ आश्रम में जाकर गरीबो को खाना खीलाना, गरीब बच्चो को कपडे, अन्न या अन्य सामग्री का दान देना चाहीए...

1) Group prayer...

All family members should gather to pray together atleast once in a day this creates positive energy in the house.

2) Donate together...

All members of the family should donate together. Eg: Go together to an orphanage and feed the needy, donate clothes, food and other necessities to the orphans.

DIVINE CORNER

Namo Arihantanam
Namo Siddhanam
Namo Ayariyanam
Namo Uvajjayanam
Namo Loe Savva Sahunam
Eso Panch Namokkaro,
Savva Pavvappanasano
Manglanam Cha Savvesim
Padhmam Havai Mangalam

Every house should have a Divine corner, Where....

- We can experience peace of mind.
- There is no attachment or enmity.
- We can perform sadhana.
- We can chant Mantras
- And thus experience happiness.

हर घर में एक divine corner होना चाहिए, जहा....

- हम शांती अनुभव कर सके।
- जहा राग-द्वेष न हो।
- जहा हम साधना कर सके।
- जहा हम मंत्र जाप कर सके।
- जहा हमे खुशी की अनुभूती हो।

घर में एक दूसरों में कैसे प्यार बनाए रखे...

How can we maintain love and respect among family members?

जब भी हम बाहर से घर में जाएँ तब...

१) घर पहुँचने से पहले रास्ते में २ मिनट ध्यान कर ले।

२) कोई बाहर से आने वाला हो तो उनके आने से पहले २ मिनट ध्यान कर लें , इससे आपकी ओरा शुद्ध होती हैं, आपका मन शांत होता हैं और आपसी मतभेदो को हम टाल सकते हैं ।

३) कोई बाहर से थक कर आए तब उनको welcome हँसकर/खुश होकर करें।

४) घर में जब भी कोई आए तब उन्हें थोडी देर आराम करने दे, बाद में अपनी बातें करें।

Whenever we enter our house remember to meditate for 2 minutes

1. Meditate for 2 minutes before reaching home.
2. If someone is expected to come home Meditate for 2 minutes before their arrival. By doing this you will purify your aura, and become peaceful and due to this many unwanted conflicts and misunderstandings will be avoided.
3. When someone comes home tired, welcome him or her with a smile.
4. Whenever someone returns home, let him rest for some time and only then put up your queries to him.

STORY TIME!

पुणीया श्रावक

एक बार श्रेणीक राजा नगर के बाहर उद्यान में बिराजित भगवान श्री महावीर के दर्शन करने जाते है। परमात्मा श्री महावीर को वंदन कर विनय पूर्वक उनके समक्ष अपना स्थान ग्रहण करते है। श्रेणीक राजा भगवान महावीर को अपने अंदर उठ रहे प्रश्न का उत्तर पूछते है।

राजा श्रेणीक :- भंते! मृत्यु के बाद मेरी कौनसी गति होगी?

परमात्मा महावीर :- पूर्व में पंचेन्द्रिय जीव की हिंसा के पाप के कारण तुम्हारा नरक गति में आयुष्य का बंध हुआ है।

Once king Shrenik asked Tirthankar Bhagwan Mahavir about the state of his soul after death : Where would it go?

Mahavir replied : "You will go to hell on account of your past birth's violent deeds."

केवल ज्ञान प्राप्त होने के बाद परमात्मा को सबकुछ ज्ञात होता है।

The Omniscient Lord knows the past, present and future of every living being.

राजा श्रेणीक :- भंते! मुजे अपने पापो से मुक्त होना है। क्या यह संभव है?

परमात्मा महावीर :- नगर में पुणीया श्रावक रहता है, जिसकी सामायिक की साधना सर्वश्रेष्ठ है। सामायिक करने से अनंत कर्मो का क्षय होता है। यदि तुम पुणीया श्रावक की एक उत्कृष्ठ सामायिक का फल ला सको तो ले आओ।

The king wanted to know what he should do to avoid such a fate.

Mahavir replied : "In this city lives a pious man named Punya who is known for his practice of Samayik. Practicing Samayik deletes countless

bad karmas. You can avoid going to hell provided you get the punya (good deeds) acquiring from one samayik of Punya Shravak."

पुणीया श्रावक धर्म के प्रति अत्यंत श्रद्धावान थे और १२ व्रत के धारक थे। पति-पत्नी सुख और संतोष से रहते थे। रुई कांतकर अपना गुजारा चलाते थे। साधर्मिक भक्ति (किसी साधर्मिक को खाना खिलाना) के लिए दोनों एक एक दिन बारी बारी से उपवास करते थे।

Punya Shravak was a devout and staunch follower of Jainism. Punya Shravak and his wife were poor villagers by their own choice and yet were very happy. He earned his living by spinning cotton yarn in the house and selling it. They also had another vow to offer food to a Sadharmik (helping deserving people) . As they could not afford this , he would fast one day and his wife would fast on the next day. Even during such difficult situations, they always offered their hospitality to fellow beings. In this way, the couple did Sadharmik Bhakti every day.

श्रेणीक राजा भगवान का कथन सुन पुणीया श्रावक के पास उसके घर आते है।

King Shrenik comes to Punya Shravak's place.

श्रेणीक राजा :- क्या तुम मुजे तुम्हारी १ सामायिक का फल दे सकते हो? बदले में मैं तुम्हें राजगृह नगरी और सोना महोरे दूंगाँ।

पुणीया श्रावक :- क्षमा करे राजन! मैं सामाजिक कुछ पाने के लिए नहीं करता मगर मेरे आत्मा के कल्याण के लिए करता हुं। धर्म की क्रिया का फल बेचा नहीं जा सकता, किसीको दिया नहीं जा सकता। कर्मो का क्षय करने के लिए खुद साधना को करनी होती है।

The king approached Punya Shravak with the request, "will you give me the result of your samayik. In return ask whatever you want, your wish will be granted."

Punya Shravak : " Please forgive me, O King! I do not practice samayik to gain anything for myelf. I practice it to eradicate this divine soul from the shackles of karmas. You will have to bind your own good deeds. No one can sell the fruits of their good deeds. I too cannot, even if you pay me piles of money. "

श्रेणीक राजा सत्य की समज पा कर भगवान के पास आते है और उन्हें सारी हकीकत बताते है।

Shrenik realized that his entire wealth would not be able to buy even one samayik of Punya Shravak. He felt the highest reverence for his devotion. He went to Bhagwan Mahavir.

भगवान महावीर :- वत्स! सामायिक की तुलना धन, नगर से नहीं की जा सकती है। सामायिक के फल की लेन देन नहीं हो सकती है। अपने कर्मो का फल स्वयं ही भुगतना पड़ता है। कर्मो का क्षय स्वयं ही करना पड़ता है।

Bhagwan Mahavir explained it differently.

He said : A Samayik cannot be compared with piles of gold or money. A living being undergoes the suffering or pleasures according to their merits and demerits. We ourselves have to get free from bondage of these Karmas.

सिख (Moral)

निकाचित कर्मो (अवश्य भुगतने पडे वैसे कर्म) का फल भुगतना ही पड़ता है। अन्य कोई हमारी मदद नहीं कर सकता। साल भर रोज सुवर्ण दान दे फिर भी सामायिक का मुल्य नहीं हो सकता।

Scriptures say that if one donates gold everyday and the other performs Samayik, the one who donates gold cannot stand in comparison to the one who performs samayik.

View & Vision

Arrange your cupboard

Do not waste food

Clean your table

First Look then Learn

Save water

Help your mother

First Look then Learn

Clean your bed

Arrange your clothes

Clean your surrounding

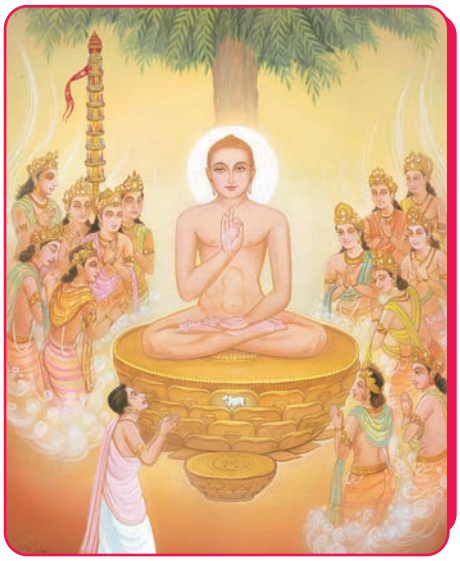
भक्तामर गाथा

य: संस्तुत: सकल वाङ्मय तत्वबोधा दुद्भूत -बुद्धि- पटुभि: सुरलोक नाथै:।
स्तोत्रै र्जगत् त्रितय चित्तहरै रुदारै: स्तोष्ये किलाहमपि तं प्रथमं जिनेन्द्रम् ।।२।।

Yah Sanstutah Sakalavangaya Tatva Bodha Dudbhuta Buddhi Patubhih Suraloka nathaih|
Stotrae jagat tretaya chittahare rudarah Stoshye kilahamapi Tam Prathamam Jinendram || 2||

Meaning :

सम्पूर्ण श्रुतज्ञान से उत्पन्न हुई बुद्धि की कुशलता से इन्द्रों के द्वारा तीन लोक के मन को हरनेवाले, गंभीर स्तोत्रों के द्वारा जिनकी स्तुति की गई है उन आदिनाथ जिनेन्द्र की निश्चय ही मैं मानतुंग भी स्तुति करुंगाँ।



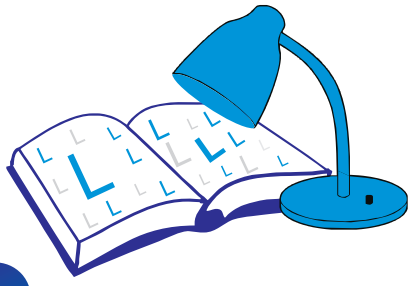
Our first Tirthankar who is worshiped by the Lord of celestial beings, Indra. He has the knowledge of all the holy scriptures and thus praises the first Tirthankar through this extra ordinary verses... The Bhaktamar Stotra.

भक्तामर स्तोत्र की स्तुति से नजरबंदी के दोष दूर होते है।

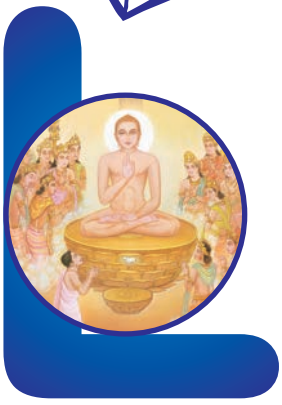
Build Your Vocabulary!!!

Dictionary

The Laughing L



L - Lobh
Its a type of Greed



L - Logassa
Praises of 24 tirthankars

L - Loch
An experience to differentiate between the soul and the body

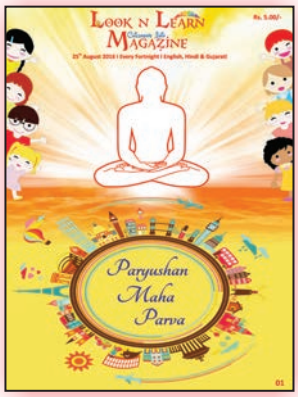
L - LNL
Look and Learn Jain Gyan Dham

Find out and make a list of more Divine words starting with letter "L"

Leshiya

Registered with Registrar of Newspapers under RNI No. MAH MUL/2011/40056
Vol. : 8, Issue : 03, Date : 10.09.2016, Postal Registration No. MNE/171/2015-17.
Date of Posting / Date of Publication 10th & 25th of every month.
Look N Learn - Posted at Mumbai patrika channel sorting office Mumbai -1

Look n Learn Fortnightly Magazine



LOOK N LEARN
CHILDREN'S JAIN MAGAZINE

ज्ञान दान

We will appreciate your advertise, Birthday wishes and Best wishes in our Magazines

सत्‌रंगी रंगो का त्योंहार हैं ...
आया ज्ञानदान का शुभ अवसर हैं...
सज्जन न गुमाए आज का यह पल...
भवोभव आप पाओगे उनके सुनहरे फल...

	1 Issue	24 Issues
Full Page	5,000/-	1,11,000/-
Half Page	3,000/-	65,000/-
Quarter Page	1,500/-	31,000/-
Strip	1,000/-	21,000/-

Last date of Submission of advertisement 1st & 15th of every month
Date of Publication 10th & 25th of every month
Please contact Gaurang Bhai Meghani : 9820012979

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.
Publish at Mumbai : 20, Vanik Nivas, Kama Lane, Ghatkopar (W), Mumbai - 86. Editor : Ashok R. Sheth