Rs. 5.00/-

Look n Learn Children's Jain Magazine

25th May 2017 I Every Fortnight I English, Hindi & Gujarati

Year - 9, Vol: 9, Issue: 08, Date: 25.05.2017
Editor: Ashokbhai Sheth 20, Vanik Niwas, 1st floor, Cama Lane, Ghatkopar (West), Mumbai - 400 086.

भय क्या है?

भय एक संज्ञा है।

संज्ञा यानि पूर्व जन्म में किए हुए कार्योंका परिणाम, या मन की ईच्छाओं का प्रभाव ...

भय यानि अशुभ भावनाएँ जैसे उद्वेग, बेचैनी, हलचल, दिल की तेज़ धड़कन, चिंता, घबराहट होना।

What is fear?

Fear is a type of Sangna

Sangna is the effect of actions done in past lives or influence of desires on mind...

Fear is an unpleasant emotion of fright, restlessness, anxiety and nervousness.

परमात्मा कहते हैं भय की वृत्ति से हमें पाप लगता हैं। इसलिए हमें निर्भय बनना चाहिए।

"जैसे अहिंसा धर्म है वैसे निर्भयता धर्म है"

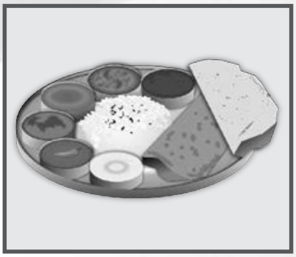
जिसको परमात्मा में विश्वास है उसे कभी भी डर नहीं लगता है।

संज्ञाएँ कितने प्रकार की हैं?

How many types of Sangnas are there?

संज्ञाएँ चार प्रकारकी है। चारो गति के सभी जीवो में ४ संज्ञा जन्म से उपस्थित होती है।

There are 4 sangnas. All living beings have all four sangnas right from birth.

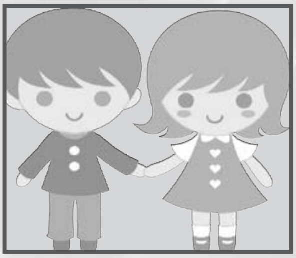


१. आहार संज्ञा

1. Aahar sangnya

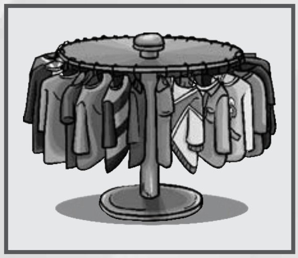
२. भय संज्ञा

2. Bhay sangnya



३. मैथुन संज्ञा

3. Maithun sangnya



४. परिग्रह संज्ञा

4. Parigraha sangnya

Few questions arise in our mind frequently.

- ⌘ Why do we fear?
- ⌘ Whom do you fear?
- ⌘ Where did this fear come from?

Any action done in past , which has created deep impression on our mind creates Fear!

दिन में कितनी बार आपको भय का अनुभव होता है?

क्या मैं समय पर स्कूल पहुँच जाऊँगा?

Will I reach school on time?

मैंने गृहकार्य नहीं किया,
तो अध्यापक क्या कहेंगे?

If I don't do the homework
what will teacher say?

तुम पढ़ाई नही करोगे
तो असफल हो जाओगे।

You will fail if you don't study.

रुपये अच्छे से पॉकेट में डालना,
ध्यान रहे कहीं खो न जाए।

Keep money safely in pocket,
don't loose it.

How many times in a day do you experience fear?

ध्यान रखना, दूध गरम हैं।

Milk is hot, don't burn yourself.

ध्यान रखो, नहीं तो फिसल जाओगे।

Take care or else you will fall.

जब सड़क पार करो तो, सावधान रहना,
कहीं कोई दुर्घटना न हो जाए।

Be careful while crossing the road see that you don't meet with an accident.

मैं बाजार जा रही हूँ,
दरवाजा बंद कर लेना।

I am going to the market,
close the door from inside.

भय का प्रभाव
'Impact of Fear !'

यह भय क्या है? क्या यह कोई परिस्थिती है या कोई घटना है?

नेपोलियन किससे डरते थे? एक महान योद्धा जो सारे विश्व पर राज करना चाहते थे, उन्हें सिर्फ एक ही डर था... बिल्ली का डर।

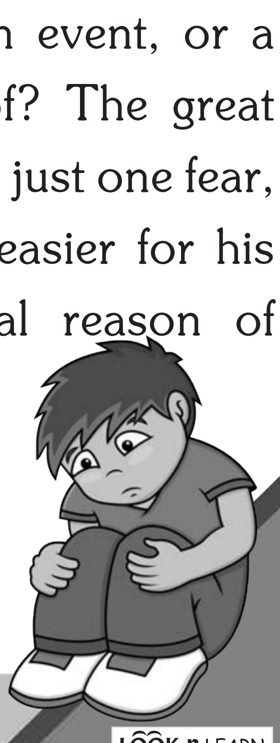
हाँ और इसी डर की वजह से दुश्मनों को उन्हें पकड़ना आसान हो गया।

नेपोलियन के पराजय का सही कारण क्या था?

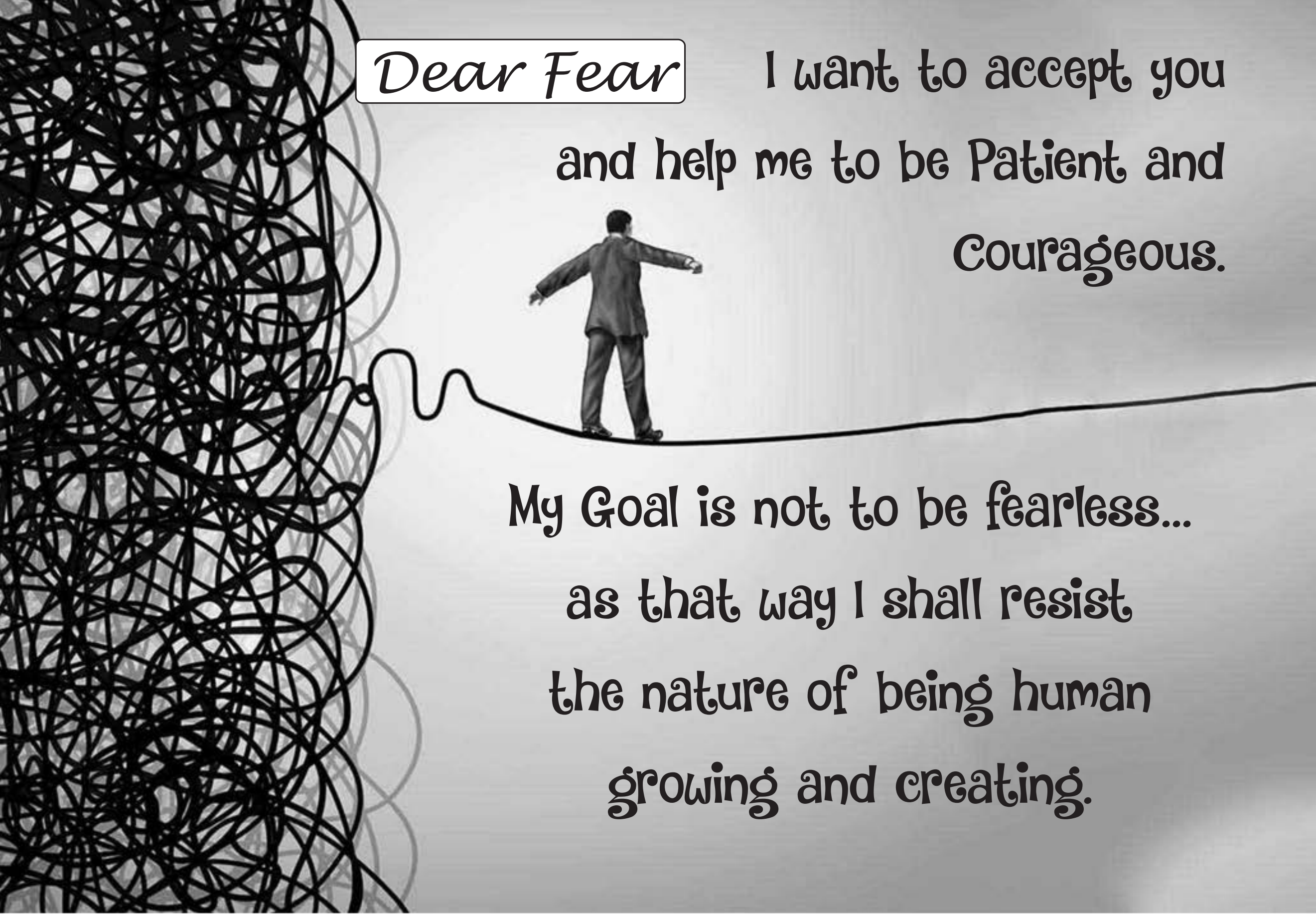
बिल्ली या उनके अंदर, बिल्ली का डर?

भय के मुख्य कारण है...गलत धारणाएँ, अपूर्ण ज्ञान और अपने आप पर गहरा राग, गहरी आसक्ति।

What is fear? Is it a situation or an event, or a circumstance? Whom was Napoleon afraid of? The great warrior who wanted to rule the whole world had just one fear, the fear of a cat. Yes! And this fear made it easier for his enemies to catch him. What was the real reason of Napoleon's defeat? A cat, or his fear of cat?



The main causes of fear are wrong perceptions, incomplete knowledge and deep attachment with oneself !



I fear... while crossing road

I fear...

I fear...

I fear...

I fear...

I fear dark

I fear...

I fear...

Lets acknowledge our fear and talk about it with our elders.

निर्भयता यह धर्म है!

To be Fearless is Dharma!

जय और विजय दो मित्र हैं। आज जय को 'सर्वश्रेष्ठ छात्र' का पुरस्कार मिला है। वह अपने जीवन में सफल है। वह सुखी और हसमुख व्यक्ति है, सबका प्रिय है। वह बहुत शूरवीर और साहसी भी है। अपने मित्रों के लिए वह एक आदर्श व्यक्तित्व है।

Jai and Vijay are friends. Today, Jay received the 'Best student trophy'. He is successful, happy and a jovial person who is loved by all. He is brave. He lives life to the fullest and enjoys it. He is an ideal personality for his friends.

विजय असफल है। वह हमेशा अपने भाग्य और नियति को दोष देता है।

Vijay is a failure. He always curses his luck and destiny. He spends his life weeping all the time. He is not happy.

इन दोनोमें क्या अंतर है?
जय निडर है। जो निडर होते हैं, उनके आत्माकी क्षमता बढ़ जाती है और जो डरते है, उनका विकास नही होता।

What's the difference between them? Jai is fearless. Those who are fearless can increase the potential of the soul and those who fear, can't develop the virtues of the soul.

जैसे अहिंसा धर्म है, वैसे ही निडरता भी धर्म है

जैसे हिंसा पाप है, वैसे ही भय पाप है

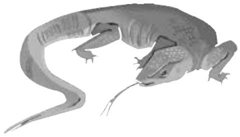
निर्भयी बनें!

जिसे परमात्मा पर विश्वास है, वे हमेंशा निर्भयी होते हैं।

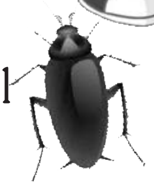
As Ahimsa is Dharma, so is fearlessness
As Violence is sin, so is fear
So be fearless!
Those who have faith in Parmatma will always be free from fear!

निर्भयी वर्धमान कुमार
Fearless Vardhaman Kumar

बच्चों, अगर आप सर्प, छिपकली, चूहें या कॉकरोच को देखें, तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होती हैं? आप क्या करोगे? आप डर के मारे वहाँ से भाग जाओगे।



Children, if you see a snake, lizard, rat, or cockroach what will be your reaction? What will you do? You will surely, be afraid and run.



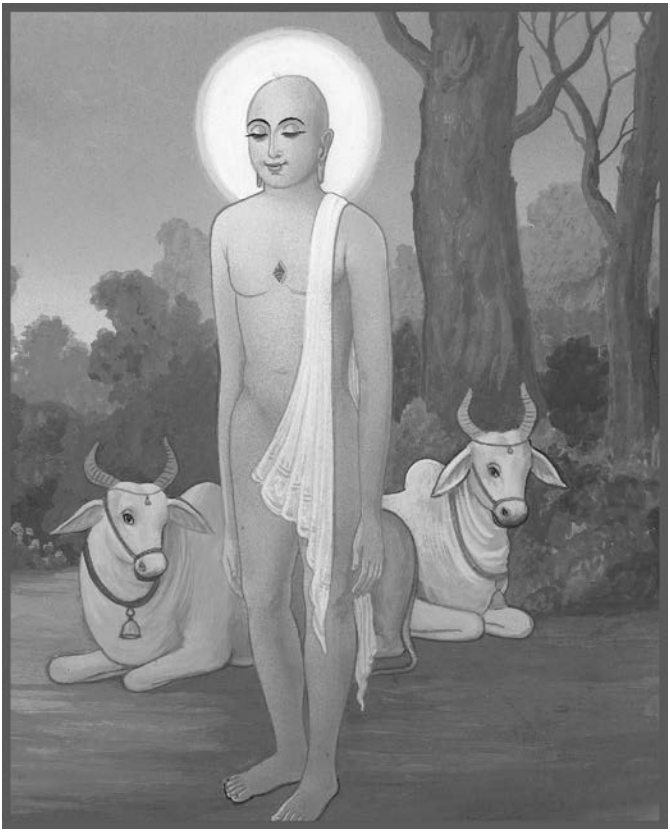
जब वर्धमान छोटे थे, तब वे अपने मित्रों के साथ खेलते थे। एक दिन खेलते समय उन्होंने एक सर्प देखा। लेकिन वर्धमान डरे नहीं वे निर्भयी और साहसी थे। उन्होंने सर्प को धीरे से उठाया और उसे सुरक्षित जगह पर रख दिया।

When Vardhaman was young, he used to play with his friends. One day while they were playing they saw a snake. Vardhaman was fearless and courageous. He picked up the snake and kept it aside carefully.

जो निडर है वह वीर कहलाता है। वर्धमान वीर थे इसलिए वे परमात्मा महावीर बन गए।

The one who is fearless is called Veer... Vardhaman was brave and fearless, so he became Parmatma Mahavir.

परमात्मा महावीरने साढ़े बारह वर्षों तक तपस्या की, वे जंगल में पेड़ के नीचे ध्यान करते थे। क्यों? क्योंकि, उनको अपने शरीर से कोई ममत्तव नहीं था। उन्होंने शरीर और आत्मा की भिन्नता का अनुभव किया था। जहाँ आसक्ति और राग है, वहीं भय है। जहाँ इसका अभाव है, वहीं निर्भयता है।



निर्भयता हमारी सबसे बडीं पूंजी है। जो व्यक्ति कमजोर और कायर होते है, वह कभी कामयाब नहीं होते। और निर्भयी व्यक्ति सदा सफल होतें है।

Parmatma Mahavir performed penance for 12 ½ years. He meditated in cemetery and under the trees in the forest because, he didn't have any attachment for the body. He knew that he is a soul. He had experienced that body and soul are different. Where there is affection and attachment, there is fear. Fearlessness is our greatest wealth. A person who is weak and coward will never succeed. A fearless person is successful.

भय के कारण

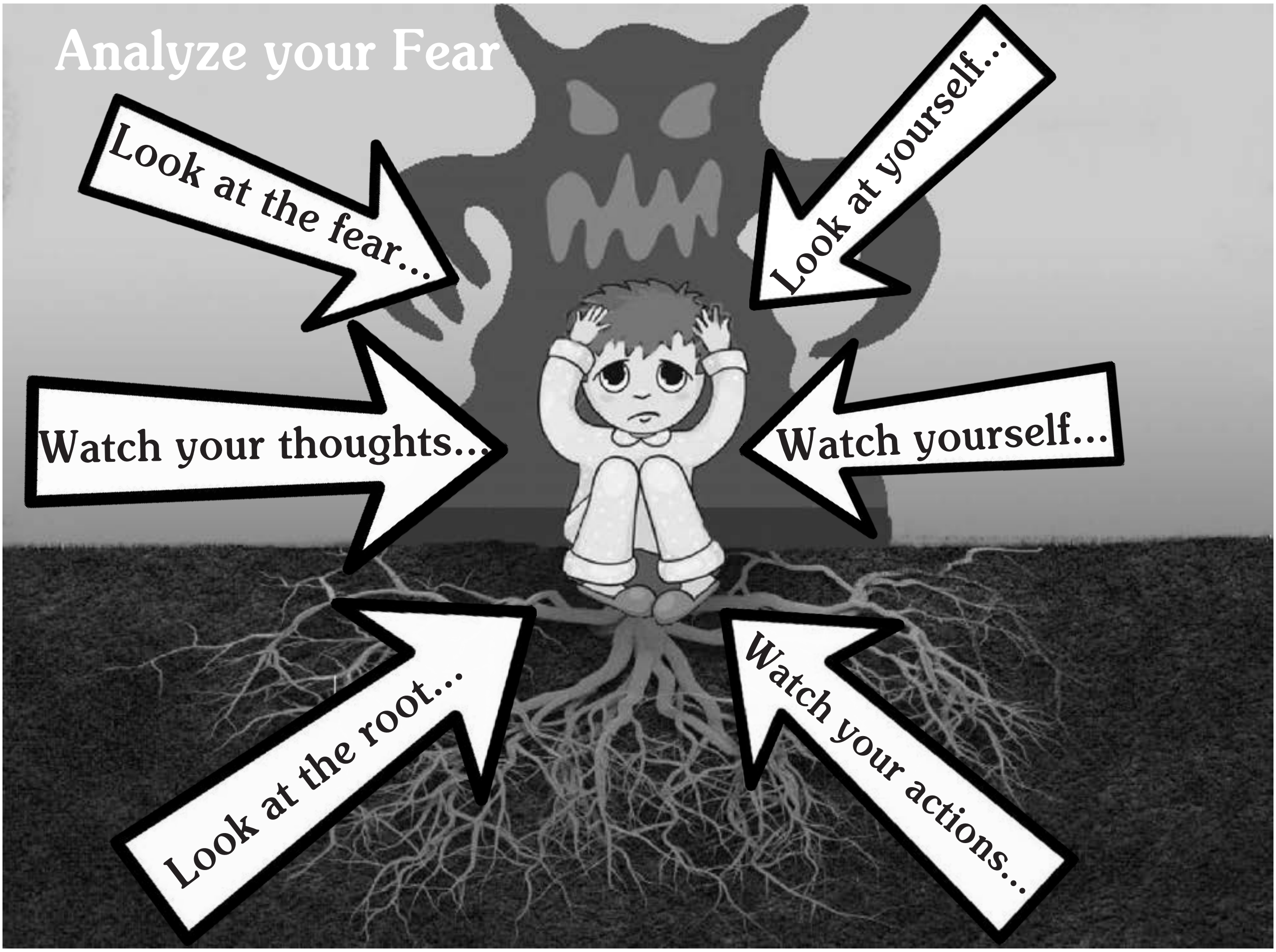
Reasons of fear

जहाँ उम्मीद होती है।
Expectations

जहाँ राग होता है।
Attachment

जहाँ आसक्ति होती हैं।
Affection

जहाँ इच्छाएँ होती है।
Desires



wonder ?

What am I actually afraid of ?

Am I afraid of the Process or the result?
Am I trying to please everyone ?
When was the last time I felt this fear?
Do I share my fears or do I hide them?

भय से होते नुकसान

Disadvantages of fear

हम अपने लक्ष्य से दूर हो जाते हैं।

We become far from our goal.

हमें जीवनमें असफलता का सामना करना पड़ता है।

Failure

यह नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न करता है।

Negativity

यह जीवनमें असफलता की शुरुआत करता है।

unsuccessful

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

Use the symbols and find the Divine Mantra

A - □	I - ◊	N - ◡
D - △	S - ☆	T - ♡
H - ○	M - ⏢	U - ✚

S__ D__ __ A
◊ △ ○

S__ __ __ HIM
◊ △ △

__ __ M
⏢ □

DI__ A__ __ __
☆ ◡ ♡ ✚

Oh! Supreme Lord show me the path of Liberation

Physical Level

Fear brings with it...

- Diseases and ailments
- Hypertension
- Hormonal imbalance
- Stress and fatigue

Social Level

Fear brings with it...

- Depression
- Frustration
- Loss of Friends
- Social unacceptance

INFLUENCE of

in different Areas of Life

Emotional level

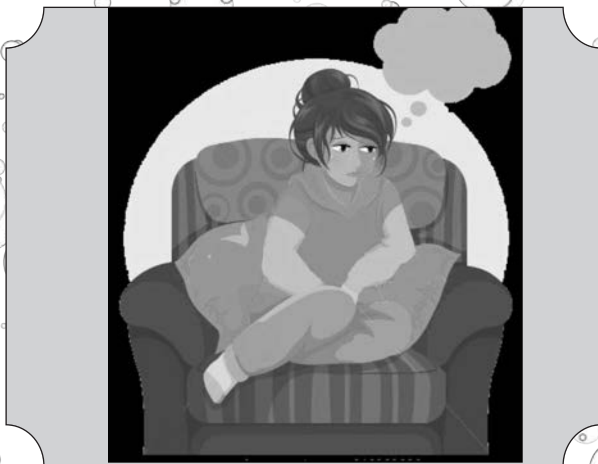
Fear brings with it...

- Lack of Self expression
- Loss of words
- Confused mind
- Loneliness

Personal level

Thus Making one...

- Unsuccessful
- Unacceptable
- Unorganised
- Unhappy



Intellectual level

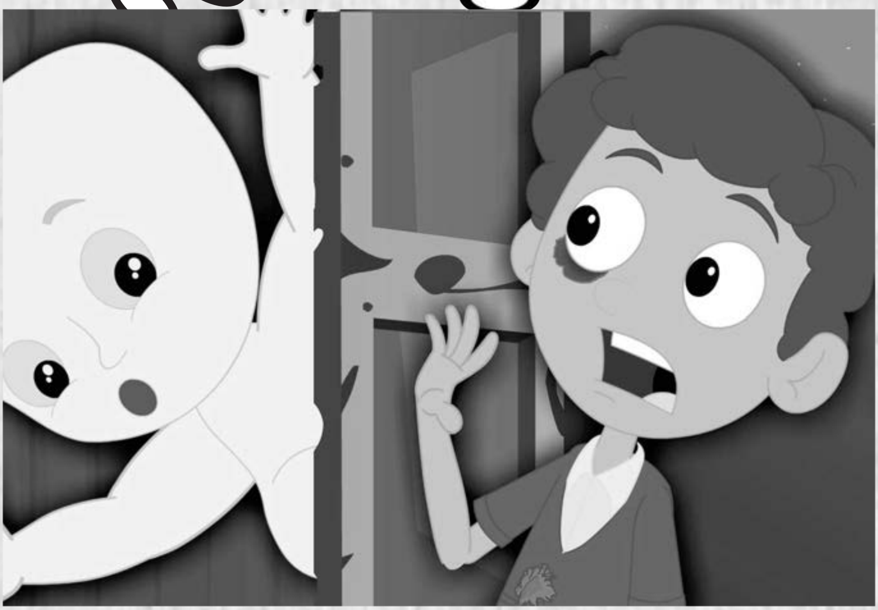
Fear also...

- Weakens decision power
- Kills curiosity
- Looses hope
- Weakens memory power

Check and Change

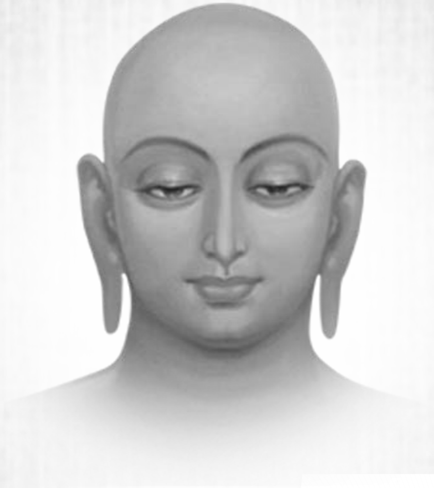
If you want to practice true Dharma and if you want to be successful in life, then you must check and study your thoughts, feelings, words, actions and reactions.

What lies in me?
What kind of fear harrasses me?
what happens to me?



The more you become aware, the easier you can get rid of fear.

-Ishita & Aryann Sanjeev Doshi



At times of fear...

Remind yourself...
Parmatma is with me,
Gurudev is with me,
I am fearless...
I am not afraid...
My soul has the same
power like Parmatma...
there is nothing like fear.

Sit in 'Namothunam' posture and recite,

'NAMO JINANAM, JIYA BHAYANAM'
I AM FEARLESS & BRAVE LIKE PARMATMA

- Gurubhakt Mehta Parivar

Registered with Registrar of Newspapers under RNI No. MAH MUL/2011/40056
Vol.: 9, Issue: 08, Date: 25.05.2017, Postal Registration No. MNE/171/2015-17.
Date of Posting / Date of Publication 10th & 25th of every month.
License to post without prepayment, WPP license No. MR/Tech/WPP-273/NE/2017.
Look N Learn - Posted at Mumbai patrika channel sorting office Mumbai -1

The Best gift ever, you can gift

Gift your near and dear ones your favourite look n learn magazine by filling the below subcription form

Get this magazine or gift this magazine by subscribing it!
This fortnight magazine works on building a strong, positive, compassionate and a successful individual...

LOOK N LEARN
CHILDREN'S JAIN MAGAZINE

Just fill up the form and send your CHQ / Draft

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

Write in block letters only.

Name :

Address : ______

City : ______ Pin : ______

Phone No : ______ E-Mail : ______

Postal Address
Parasdham, Vallabh Baug Lane, Tilak Road,
Ghatkopar (E), Mumbai - 400 077.

Contact : 022 - 21027676
Cheque or Draft : Arham Yuva Group
E-mail : looknlearn.magazine@gmail.com

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