

LOOK N LEARN

Vol No. 14 • Issue No. 05 • Mumbai • May 2023 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)

When the **WHY** is clear, the **HOW** is easy!



Everything begins with WHY?

So let us find out what actually is Religion?

Is it Tradition or Truth? Ritual or Reason?

Confusion or Clarity? Myth or Meaning? Faith or Force?

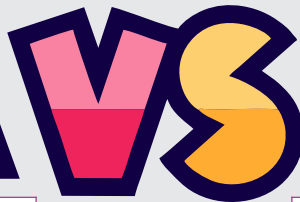
Let's question every belief & challenge every theory.



Perception vs Reality series



PERCEPTION



REALITY

Perception is how a person sees something

Varies from person to person
It could be right or wrong

Outcome of one's knowledge and beliefs

Can be biased. Perception can be negative and positive

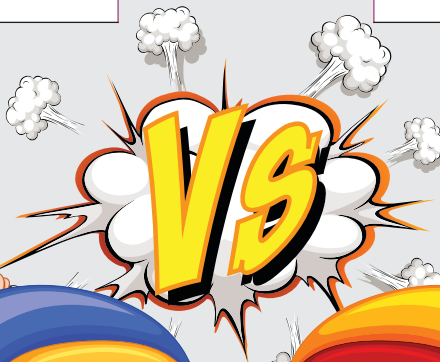
Reality is the truth the way things exist

Doesn't depend on people, Since its truth! It is always right

Not affected by one's knowledge and beliefs

Is not biased. Truth is always positive

Break the PERCEPTION



And know the REALITY!



PERCEPTION

उपवास करना यानि भुखा रहना!

Fasting is only about staying hungry

REALITY

उपवास का वैज्ञानिक रूप से परीक्षण किया गया है।

उपवास, बेहतर स्वास्थ्य और आत्मिक

नियंत्रण के लिए श्रेष्ठ प्रक्रिया है।

डॉक्टर भी उपवास की सलाह देते हैं।

Fasting is a scientifically tested process for better health and self control. Even doctors recommend fasting!



PERCEPTION

We should not have a **DIVINE CORNER** in our home!



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



REALITY

हर घर में एक divine corner होना चाहिए, जहां...
Every house should have a Divine corner, Where...



हम शांती अनुभव कर सके।
जहां राग-द्वेष न हो। जहां हम
साधना कर सके। जहां हम
मंत्र जाप कर सके। जहां हमें
खुशी की अनुभूति हो।



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

यह हमारे जीवन में शांति और सकारात्मकता
लाता है।

It brings peace and positivity
in our lives.

PERCEPTION

मुझे hello के साथ सभी
का अभिवादन क्यों करना चाहिए!
I should greet everyone with a hello!



REALITY



मुझे जय जिनेन्द्र के साथ सभी
का अभिवादन करना चाहिए
We should greet
everyone with Jai jinendra
जय जिनेन्द्र का अर्थ है...
अनंता जिनेश्वर भगवंतो का
जय जयकार हो।
Jai Jinendra means...
To praise infinite
Jineshwar Bhagavants.

जय जिनेन्द्र बोलने से भद्र पुण्य कर्म का बंध होता है। भद्र पुण्य का अर्थ है - की आनेवाले जन्म में भी जैन धर्म मिलता है।

By saying Jai Jinendra we bind Bhadra punya karmas which means in next birth also we can get Jain dharma.

Benefits of saying Jai Jinendra



अहम, क्रोध, ईर्षा जैसे दुर्गुण दुर
होते हैं दया, करुणा, मित्रता
जैसे सदगुण प्रगट होता है।

It eradicates vices like ego,
anger, greed and develops
virtues like compassion,
mercy, friendship.



देवलोक में हजारों साल
तक देव बनकर रहने
का सौभाग्य प्राप्त होता है।

We become fortunate to
live as a celestial being in devlok
for thousands of years.



सभी कार्यों में
सफलता मिलती है।

We achieve success
in every field.

PERCEPTION



खाना खाने से पहले
प्रार्थना करना
आवश्यक नहीं है
*it is not necessary to
pray before eating food*



REALITY

खाना खाने से पहले प्रार्थना करनी चाहिए
We should pray before eating food

खाना खाने से पहले सुपात्रदान की भावना करें

Let us do bhavna of serving sadhu sadhviji before every meal

खाना खाने से पहले लोक में बिराजमान समस्त पूज्य साधु साध्वीजी को बहोराने की भावना करनी चाहिए। ऐसी भावना से संयम धर्म के लिए अहोभाव जागृत होते हैं और आत्मा में **सकारात्मक** विचार आते हैं।

शुभ भाव के साथ ग्रहण किया गया आहार हमारे स्वास्थ्य के लिए एवं मन की शांति के लिए लाभदायक होता है।

Before every meal let us serve Pujya sadhu sadhviji present in entire Lok with Bhaav. By doing this we increase our feelings of Saiyam dharma and feel the **positivity** in our soul.

Food taken with shubh bhaav is beneficial for our health and for peace of mind.



PERCEPTION

हम सुपात्रदान के रूप में केवल भोजन ही अर्पण कर सकते हैं पूज्य साधु-साध्वीजी को
We can offer only food as Supatra Daan to puja Sadhu-Sadhvi

पंचमहाव्रत धारी साधु-साध्वीजी को आहार और अन्य जरूरियात की वस्तुएँ व्होराने को सुपात्रदान कहते हैं।

Offering essentials like food, medicines, clothes etc to Pujya Sadhu-Sadhvi is called Supatra Daan!

REALITY

Let us see
what essentials
we can offer to Pujya
Sadhu-Sadhvi

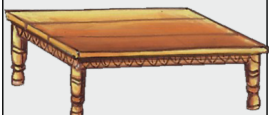


पूज्य
साधु-साध्वीजी
को हम क्या
व्होरा सकते हैं?

Place to stay



Patt/Aasan



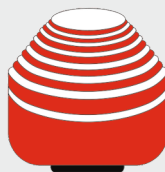
Boiled water



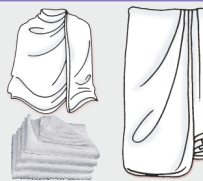
Food



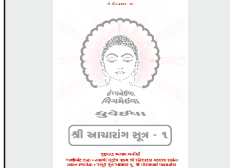
Patra



Clothes



Religious books



Stationery



Medicines



PERCEPTION

संकट के समय नमस्कार महामंत्र का स्मरण करें

Chant Namaskar Mantra
only in the times of trouble



REALITY

हमें हर क्षण नमस्कार महामंत्र का स्मरण करना चाहिए

We should chant Namaskar Mantra
throughout the day

यह शाश्वत मंत्र है। धर्म का मूल विनय है, यह समझाने के लिए सबसे पहले नमस्कार मंत्र में 'नमो' शब्द है। इस मंत्र में व्यक्ति नहीं पर उनके सद्गुणों को नमस्कार है।

Modesty is the root of religion. The very first word used in Namaskar Mantra is 'Namo'. In this mantra we bow towards the qualities of Arihant, Siddha and the Ascetics.



Recite in the morning



सुबह उठते ही नमस्कार मंत्र का स्मरण करने से दिन शुभ होता है और भावना की विशुद्धि होती है।

When we awake & recite, our entire day becomes positive. Our feelings towards everyone becomes pure & positive.

Recite before meals



खाते से पहले नमस्कार मंत्र का स्मरण करने से हमारे विचार शुद्ध होते हैं और मन शांत होता है। शांत मन से भोजन ग्रहण करने पर तनाव भी कम होता है।

When we recite Namaskar Mantra before taking our meals, our thoughts become pure and mind becomes peaceful. Eating mindfully also reduces stress.

Recite before leaving home



घर के बाहर निकलते समय नमस्कार मंत्र का स्मरण करने से कार्य सिद्ध होते हैं। धर्म की वृद्धि होती है।

When we recite before leaving our home, all our work gets accomplished successfully. It increases faith in Dharma.

PERCEPTION



रात्रि को भोजन ग्रहण कर सकते हैं
It's ok to have dinner at night

REALITY

हम रात्रि को भोजन ग्रहण नहीं कर सकते हैं। रात्रि भोजन का त्याग करने से हम जैन धर्म के सिद्धांतों का एवं परमात्मा की आज्ञा का पालन करते हैं। रात्रि भोजन के त्याग से असंख्य जीवों को अभयदान मिलता है।

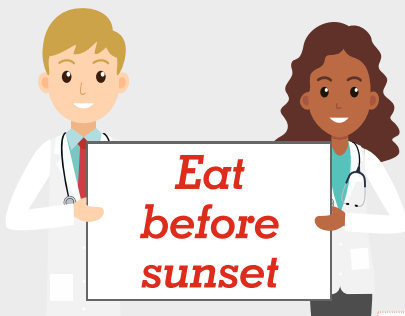
We should avoid late dinner. By avoiding ratri bhojan we follow the principles of Jain Dharma and preachings of our Parmatma. We also give Abhaydaan to infinite jiv.

रात्रि भोजन करने से... *By having late dinner...*

- ✦ ६काय जीवों की हिंसा होती है और दुर्गति मिलती है।
- ✦ डॉ. कहते हैं की रात्रि भोजन करने से वजन बढ़ता है और हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह जैसी समस्या होती है
- ✦ It involves violence of killing 6 kay jiv and we get Durgati.
- ✦ Dr. says that eating late dinner contributes to weight gain, and health problems like heart disease, stroke, and diabetes etc



Eating before sunset keeps us healthy



रात्रि को सूक्ष्म जीव जंतु भोजन में पड़ने से भी जीव हिंसा होती है।

Also at night due to darkness minute creatures may fall in the food, hence we may hurt them.

PERCEPTION

किसी भी एक तिथि
का पालन करना ठीक है पूरे महीने में

It's ok to follow any 1 Tithi
throughout the month



महिने में आनेवाली बीज, पाँचम, अष्टमी, एकादशी, पूर्णिमा और अमावस्य इन दिनों को तिथि कहते हैं।

There are special days in every month like the 2nd, 5th, 8th and 11th day of every lunar fortnight and also new moon and no moon day.

REALITY



Phases of Moon

सभी तिथि का हमें अवश्य पालन करना चाहिए।

We must follow all tithi days that comes in a month.

जैन धर्म में तिथि का विशेष महत्व बताया गया है। तिथि के दिन सागर में लहरें उठती हैं और उसके कारण पूर्णिमा को ज्वार और अमास को भाटा होता है। वैसे ही तिथि के दिन हमारी आत्मा भी स्पंदित होती है।

इन्हीं दिनों में हमारा अगला जन्म निश्चित होता है। इस समय हम जैसी प्रवृत्ति करेंगे, जैसे भाव करेंगे, जैसे कार्य करेंगे वैसे ही कर्मों का बंध होता है। इसलिए तिथि के दिनों में हमें अच्छे कर्म करने चाहिए जिससे हमें सद्गति मिले।

Tithi is given special importance in Jain Dharma. On the days of tithi, the waves rise in the sea and there is high tide on new moon and low tide during no moon day. Similarly our souls vibrations are more on the days of tithi.

Our next birth is determined on these days. At this point of time, depending upon the activities we do, the feelings we develop, the actions we engage in, we bind good or bad karmas. That's why on the days of tithi we must do good deeds so that we get Saddgati.



- Gurubhakt Mehta Parivaar

PERCEPTION

कंदमूल वनस्पती काय है और हम उनका सेवन कर सकते हैं चाहिए

Kandmool/Root vegetables belong to plant kingdom so its ok to eat them

?



कंदमूल का सेवन नहीं करना चाहिए
We should not eat Kandmool

REALITY

जमीन के अंदर उगाई जाने वाली सब्जीयों को कंदमूल कहते हैं। उनमें असंख्य जीव होते हैं जिनमें अनंत जीव होते हैं।

एक सुई की नोक ऊपर आलु का कितना टुकड़ा समा सकता है? माइक्रोस्कोप में देखे तो एक सुई की नोक पर जितना कंदमूल का हिस्सा समा सकता है उसमें अनंता जीव होते हैं। हम अपने स्वाद तंत्रिका को संतुष्ट करने के लिए दूसरे जीवों को चोट नहीं पहुँचा सकते हैं।

Vegetables which are grown underground are known as kandmool. They consist of innumerable bodies and infinite jivs.

Take a needle and the amount of a potato that fits on the tip of the needle. Keep it under the microscope. You will see infinite moving living beings. Just to satisfy our taste but we should not hurt other jivs.

कंदमूल के त्याग से लाभ...

Benefits of not eating kandmool

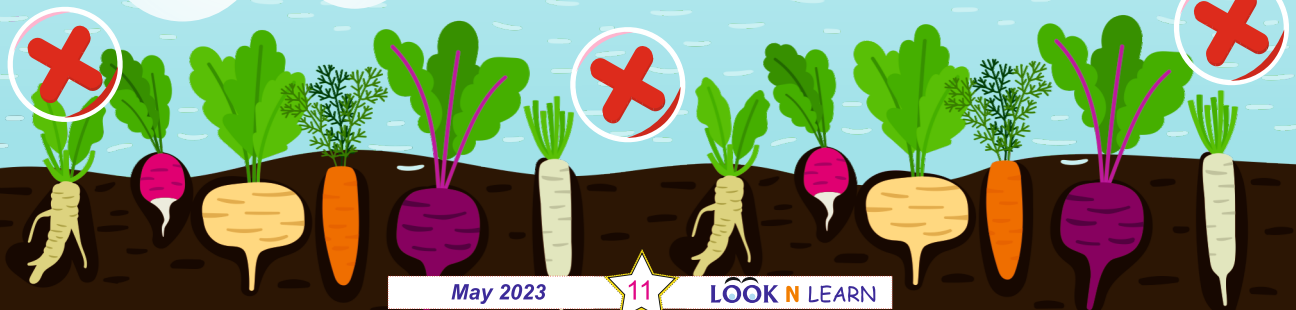
सद्गति प्राप्त होती है।

We attain good gati.

अरिहंत परमात्मा की आज्ञा का पालन होता है।
We follow the preachings of Arihant Parmatma.

हम अनंता जीवों को अभयदान देते हैं।
We give Abhaydaan to infinite jiv.

स्वभाव में सरलता व निर्मलता आती है।
Our nature becomes simple and pure.



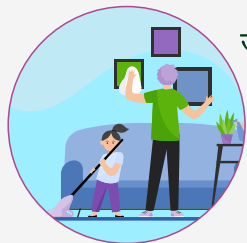
PERCEPTION

प्रतिदीन प्रतिक्रमण? Daily Pratikraman?



हाँ, हमें प्रतिदीन प्रतिक्रमण करना चाहिए
Yes, we should do Pratikraman daily

REALITY



जैसे घर को साफ रखने के लिए सफाई जरूरी है, जैसे मैले कपड़ों को धोना जरूरी है, उसी तरह आत्मा की शुद्धि के लिए, पाप से लोटने के लिए, अपनी गलतियों का गुरु के समक्ष खुलासा करने के लिए प्रतिक्रमण जरूरी है। हम न चाहते हुए भी रोज, मन से या वचन से, या काया से पाप का बंध कर ही देते हैं, इसलिए प्रतिक्रमण भी रोज करना आवश्यक हो जाता है।



As cleaning the house is essential to keep it spotless, washing soiled clothes is essential to clean the dirt, in the same manner to purify the soul of sinful acts, to retreat from sin, to confess our sins before our Guru, pratikraman is essential. We are unknowingly bound to commit sins daily either through maan, vachan or kaya, hence we should do pratikraman daily.

प्रतिक्रमण करने के लाभ...

- ♦ हम सभी जीवों को क्षमा करते हैं और सभी जीवों से क्षमा मांगते हैं।
- ♦ समभाव की प्राप्ति होती है और करुणा-दया जैसे सद्गुण प्रगट होते हैं।
- ♦ पापों का प्रायश्चित्त करने का अवसर प्राप्त होता है।

Benefits of doing Pratikraman...

- ♦ We give and seek forgiveness to all Jiv.
- ♦ We become patient, compassionate and kind
- ♦ It is an opportunity to repent on our sins.



We can atleast...

Before sleeping we should seek forgiveness
by saying **SORRY** to all!





We should always value time



Soham always gets up late for school...

Soham was busy playing games on mobile last night.

Due to which he slept late and is not able to get up on time the next morning.

Do you sleep on time? Do you wake up on time for your school?

Wake up Soham,
it's time to go to
school.

Hmm...! Mummy
just 5 more mins



Mother asks Soham to wake up.... but Soham doesn't get up

Mother: Soham you still sleeping, you will get late. Now wake up and get ready fast, I am preparing your favourite meal for your tiffin. Do share your tiffin with your friends.

Soham: (Fast asleep) Hmm.

Nothing can be compared to a mother's selfless love for her child. A mother takes care of all your needs. She understands you no matter how hard you fail to show your love back to her.

As a child, it is your responsibility to value the sacrifice and efforts of your mother because all a mother wants is the betterment of her child.



ORPHANAGE

I want mom



We are very fortunate to have a mother in our life, and we must respect our mother. We should give her all the happiness and love because she deserves all of that in return for her selfless love for us.

Think of the children living at orphanage!

I promise to
respect
my mother.
Do you?





He slept for more than 15 minutes. Lastly his mother rushed in to wake him up...

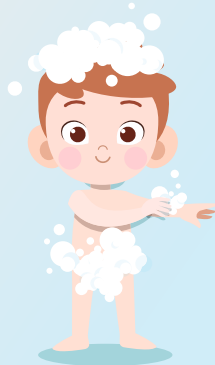
Mother: (enters room, Soham is still sleeping)
Soham you still sleeping, you will get late.



He panicked and woke up!

Soham: I am very sorry mummy, I will get ready soon please don't be upset.

Soham rushes to get ready....



Will Soham get ready on time?



After getting ready, Soham rushed to catch his school bus but the bus left! Soham felt very sorry for his behaviour! He ran home to his mother for help!



Montu asks his mom politely...

Soham: Mummy, please can you drop me to school? Mom I have learned from my mistake please forgive me.

Mother: Yes, Soham come quickly let us go.



My learnings from the story...



Always remember...

1. Find the reason behind the mistake- **Sleeping late is the root of his mistake.**
2. Do not blame others for your mistakes. Learn to take responsibilities- **Inspite of mother giving a call several times, He didn't wake up on time.**
3. Cope up with frustration peacefully- **He did not panic on missing the bus. Instead he found out a way.**
4. Ask for help if you need- **He immediately asked mom to help him.**
5. Admit your mistake and seek for forgiveness- **He said sorry.**
6. Learn to fix mistakes **try not to repeat them intentionally**- **He will always reach school on time.**
7. Point out areas of improvement as soon as possible- **He will sleep early and get up on time for his school.**
8. Remove judgments and be compassionate about the experience of failure- **No matter what always be polite in all your conversations.**
9. Focus on the positive outcomes of mistake- **Henceforth he will reach everywhere on time.**
10. Embrace mistakes as opportunities to Learn- **He learnt the value of time from his mistakes.**

One of the few things that can't be recycled is **WASTED TIME!**

INSIGHTS of Ayambil Oli

Meditation Beyond Boundaries, Daily Special Quiz (on Bodh Pravachan & Basic principles of Jain dharma), Connect to Disconnect (Param Gurudev's LIVE and Pravachan & Bhakti Sanidya), Daily Lucky Draw, Ayambil oli kids carnival, Special arrangement (Kids could even do a BEASANU Tapp of Ayambil Food), Param Satvik Aahar Science Food Fest and much much more...



Inspired by Rashttrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb

Winners



GUNNANURAAG TALENT HUNT



Winners

Get ready to witness the beautiful blend of creativity at its best

THE GRAND FINALE

1st**Alpa didi Shah**

LNL Pawandham Mumbai

Talent: Mono act

&

LNL Aurangabad centre**Talent:** Mime act2nd**Niketa didi Lakhani**

LNL Malad

Talent: Graphic design

&

Pratiksha didi Sanghani

LNL Gondal

Talent: Art3rd**LNL Parasdham centre**

Mumbai, Ghatkopar

Talent: Motivational act

&

LNL Jalgaon centre**Talent:** Mime act**Vidhi didi Sutaria**LNL Ahmedabad
Jeevraj park**Talent:**
Song video**Karuna didi
Daftary**LNL Rajkot
parasdham**Talent:**
Act**Sejal didi Sanghani**LNL Rajkot
Nageshwar**Talent:**
Art**Dhairya bhai Mehta**LNL Jamnagar
parasdham**Talent:**
Motivational
speech**LNL Dombivali
centre****Talent:**
Act**LNL Pimpalgaon
centre****Talent:**
Street play**LNL Ahmedabad
Jeevrajpark centre****Talent:**
Yoga Video**LNL Sharjah
centre****Talent:**
Dance drama**LNL Jamnagar
Parasdham centre****Talent:**
Motivational act**LNL Aurangabad
centre****Talent:**
Short film