

# LOOK N LEARN

Vol No. 13 • Issue No. 11 • Mumbai • 25<sup>th</sup> July 2021 • Price : Rs 5/- (Multilingual Fortnightly)

Dad what  
is DND?

DND





**Bhavi :** Mom, "DND" is written all over the park, what does that mean?

**Mom :** DND means "**Do not disturb**".

**Bhavi :** But mom do we really disturb them?

**Mom :** Yes Bhavi knowingly or unknowingly we do disturb many jiv around us and there by we bind karma.

**Bhavi :** Is that so mom?

**Mom :** Yes Bhavi.

**भावी :** मम्मी, पार्क में सब जगह DND लिखा है। इसका क्या मतलब है?

**मम्मी :** DND का मतलब है "**Do not disturb**".

**भावी :** क्या हम सचमुच इनको परेशान करते हैं?

**मम्मी :** हाँ! जाने-अनजाने में हम अपने आस-पास के कई जीवों को परेशान करते हैं और वहाँ हम कर्मों का बंध करते हैं।

**भावी :** क्या यह सचच है?

**मम्मी :** हा भावी।

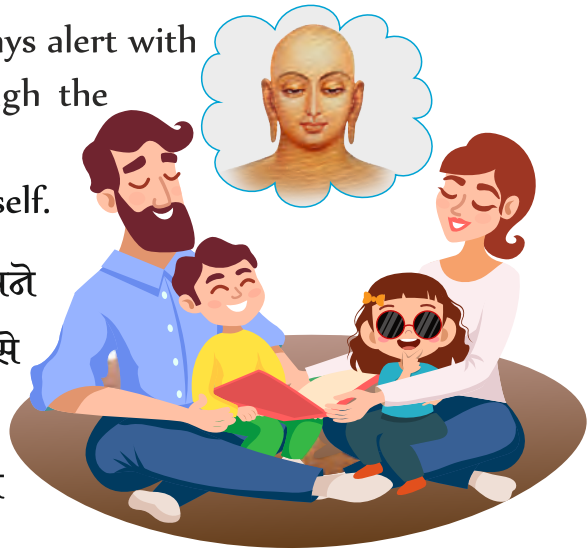


**Mom :** Parmatma says, a true shravak is always alert with words and actions committed through the mind or body.

**Bhavi :** Mom I will protect all jiv from today itself.

**मम्मी :** परमात्मा कहते हैं की, एक श्रावक अपने मन, वचन और काया के माध्यम से किये गए कार्यों में हमेशा सतर्क रहता है।

**भावी :** मम्मी, आज से मैं सभी जीवों की रक्षा करूंगी।



**So children! Let us start our journey of becoming Parmatma from a Sadhak. Let us accept our mistakes and learn from them and follow the rule of DND.**

**Parmatma says...**

“One should not conduct any activity or action which disturbs others. No living being should be unhappy because of us.

So children! How should the child of such a compassionate Parmatma be? Should he cause trouble or anguish to anyone? Or should he spread love, peace and compassion to everyone?



तो चलो आज हम संसारी से साधक, साधक से परमात्मा बनने की यात्रा प्रारंभ करते हैं। अपनी भूल का स्वीकार कर उसे सुधारने का प्रयास करें और DND के नियमों का पालन करें।

परमात्मा कहते हैं की...

ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिसके कारण किसी भी जीव को तकलीफ हो या कोई भी जीव हमारे कारण दुःखी हो।

बच्चों ऐसे करुणामय परमात्मा के बालक कैसे होने चाहिए? क्या वह दूसरों को तकलीफ पीडा, चिन्ता, दर्द देने वाले होने चाहिए, या दूसरों को सुख-शान्ति देनेवाले, दूसरों के प्रति दया-अनुकंपा होनी चाहिए?

# आगम गाथा



जयं चरे जयं चिट्ठे,  
जयमासे जयं सए।  
जयं भुंजंतो, भासंतो, पावकम्मं ण बंधइ॥



यतना पूर्वक (उपयोग सहित) चलना,  
यतना पूर्वक खड़ा रहना,  
यतना पूर्वक बैठना,  
यतना पूर्वक भोजन करना और  
उपयोग (विनय) पूर्वक बोलना,  
एसा करने से, पापकर्मों का बंध नहीं होता है।





## TEST/ANALYSE YOURSELF

Next few pages you have an activity to do. Tick ✓ where you do the following actions.

**Maximum ✓ = maximum Karmabandh**

Walking on the path of Parmatma will help to change...  
**the ✓ into ×.**

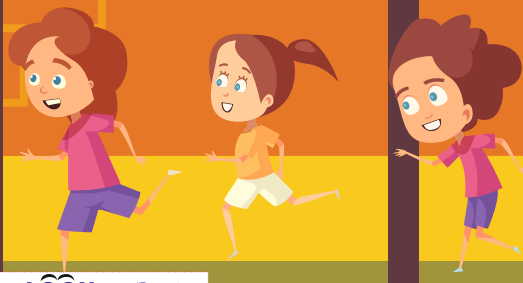
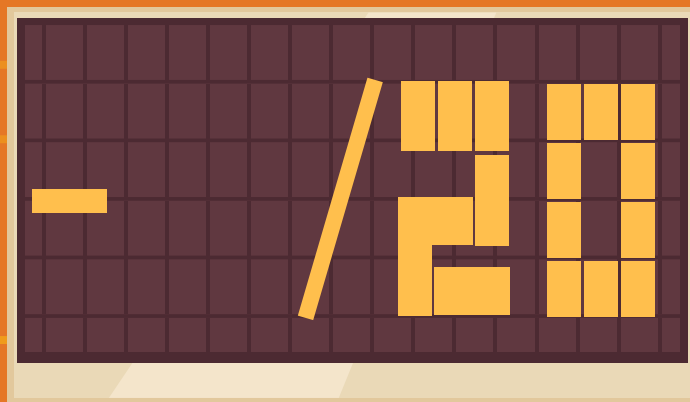
So be aware of your Karmabandh and change yourself.

Give yourself a **-1 mark for every ✓.**

Be honest with yourself and write the score below at the end of the activity on the score board as to how much you scored in minus out of 20.

### Your Report

Score board



# DND

Yes

No



You scare us

## Give peace

I bang my feet hard while walking, talk loudly or make noise on the street, and there by disturb birds and animals.

मैं पैर पटक-पटक के चलता हूँ, जोर-जोर से बातें करता हूँ और बहुत आवाज करता हूँ, जिसके कारण पशु पक्षी भयभीत होते हैं।

I trouble my mom and ask for things while she is eating lunch, resting or unwell and there by disturb her.

मैं मेरी माँ को बहुत परेशान करता हूँ और उनसे तब चीजे माँगता हूँ जब वह भोजन कर रही हो, आराम करती हो या बिमार हो।

## Take care



Yes

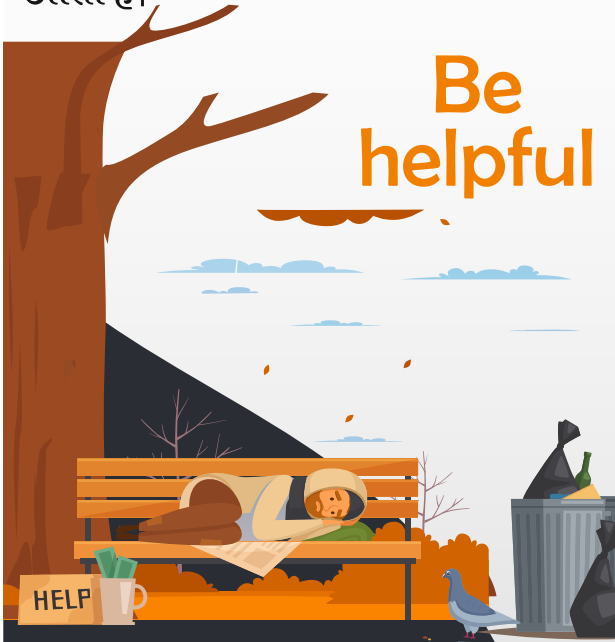
No

# DND

I enjoy disturbing someone who is resting or sleeping.

कोई व्यक्ति या कोई भी जीव जब शांती का एहसास करता है तब मुझे उसकी शांति भंग करने में बड़ा आनंद आता है।

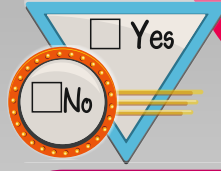
Be helpful



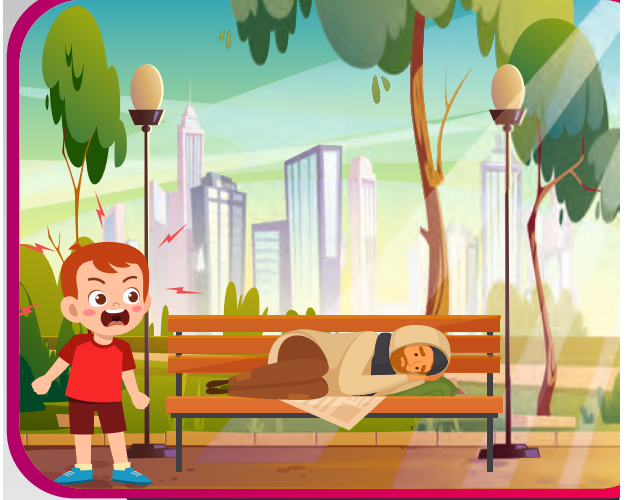
DND

Yes

No



DND



Be kind



When someone is resting or relaxing, I feel the urge to sit in the same place and I disturb them.

जहाँ कोई सुकून से बैठ होता है या आराम कर रहा होता है, उसी जगह पर बैठने का आग्रह मैं रखता हूँ और मैं उन्हें परेशान करता हूँ।

# DND

Yes

No



## Be Compassionate



Do not disturb us!

I shout or clap out loudly to shoo away a lizard, cockroach or mouse, which scares and disturbs them.

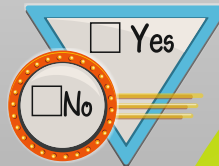
मैं जोर-जोर से ताली बजाता हूँ जिससे छिपकली, झिन्गुर या चूहे भयभीत होते हैं।

I play outdoor games with my friends, make loud noises and disturb neighbors.

हमारे पड़ोसी के आराम के वक़्त में और मेरे दोस्त खेलते हैं और आवाज़ करके उन्हें अशांत करते हैं।



If I am doing so, I will try not to disturb them anymore!



# DND



I jump into a puddle of water and splash it everywhere and there by disturb the Aapkaay jiv and other insects dwelling in that puddle.

मैं पानी की पोखर में कूदता हूँ और पानी को सब जगह उछालता हूँ, जिस कारण अपकाय के जीवों को और पानी में पनपते अन्य जीवों को वेदना होती है।

No Hit  
No Hurt

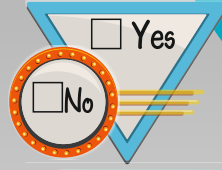
PLEASE,  
DO NOT  
DISTURB!



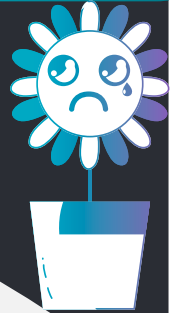
DND

Yes

No



DND



Give  
Abhaydaan

I stamp on the grains, seeds grass or food items while I walk and thus hurt and disturb Vanaspati Kaay.

रास्ते में पडे धान्य और खाने पर पैर देता हूँ और हरी घास पर चलता हूँ, जिस कारण जीवों को पीड़ा होती है।

# DND

Yes

No



## Be Humble

I pluck flowers, leaves and stems from plants for fun which gives them pain and also disturbs the plant and other insects like bees, butterflies etc that dwell on the flowers.

अपने आनंद के लिए मैं पौधों से फूल, पत्ते और दंडीया तोड़ता हूँ, जिस कारण पौधों को और उनपर बैठी तितलियाँ गबरा जाती है।

I burst crackers which hurts 6 kaay jiv and also disturb and frighten birds and animals

मैं फटाखे फोड़ता हूँ जिस कारण ६ काय के जीवों को और अन्य पशु पक्षियों को हानी पहुँचती है, भय उत्पन्न होता है।



## Live and let Live



Yes

No

# DND

I interrupt and disturb my friends during their study time.

मैं अपने दोस्तों को उनके स्टडी टाइम में विघ्न डालकर उन्हें परेशान करता हूँ।

Let us play



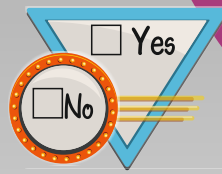
Be Friendly



DND

Yes

No



DND



Be Calm



I enjoy playing music or listen to TV loudly which disturbs everyone around me.

मैं जोर से म्यूजिक और टि.व्ही. सुनता हूँ जिस कारण घर के सभी सदस्यों को, आस पड़ोस के लोगों को अशांति का अनुभव होता है।

# DND

Yes

No



Be  
helpful  
to  
everyone



I untidy my room by throwing toys, clothes, bag, shoes, socks etc all around which disturbs my mother.

मैं अपने खिलौने, कपड़े, बैग, जूते, मौजे इत्यादि यहाँ वहाँ फेंक देता हूँ, जिस कारण माँ को परेशानी होती है।

I enjoy flying kites, which hurts the birds.

मैं पतंग उड़ाने का आनंद लेता हूँ, जिस कारण पक्षीओं को चोट लगती है और उन्हें दुःख दर्द का एहसास होता है।



Give  
Happiness



Yes

No

# DND

I throw tantrums at my parents, when we go shopping and insist they buy whatever I want which disturbs them.

जब मैं अपने माता-पिता के साथ खरीदारी के लिए जाता हूँ, तब मैं बहुत जिद्द करता हूँ और मेरे ऐसे व्यवहार से मेरे माता-पिता को बहुत नाराज होते हैं।



Be  
Obedient



DND

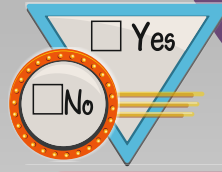
Yes

No

25<sup>th</sup> July 2021

13

LOOK n LEARN



DND



No hit  
no hurt



I play Holi with colours and water which hurts the 6 kaay jiv.

मैं पानी और रंगों से होली का त्यौहार मनाता हूँ, जिस कारण 6 काय के जीवों को हानी पहुँचती है और उन्हें पीडा होती है।

# DND

Yes

No



I make faces, bang the door on her and leave the dining table as I don't like the food she has made which upsets her.

जब मुझे घर पर बना खाना पसन्द नहीं तब मैं मूँह बनाता हूँ, माँ को पलटकर जवाब देता हूँ, दरवाजा पटकता हूँ और खाने की मेज छोड़ कर चला जाता हूँ, जिससे माँ उदास और दुखी होती है।

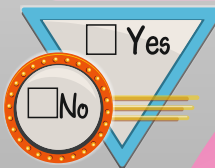
## Be Generous



I take things that belong to others without asking their permission and there by I disturb them.

मैं दूसरों की चीजों को उनकी अनुमती के बिना लेता हूँ और वहाँ मैं उन्हें परेशान करता हूँ।

## Be Simple



# DND

I don't like to obey or spend time with my grandparents which hurts them a lot.

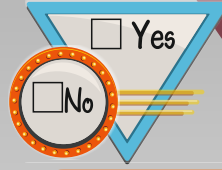
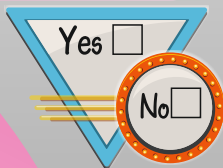
मैं अपने दादा-दादी या नाना-नानी की बातें मानना या उनके साथ समय बिताना पसंद नहीं करता, और वे इस कारण से बहुत उदास होते हैं।



Respect  
all



DND



DND



Vinay is the  
root of our  
Religion



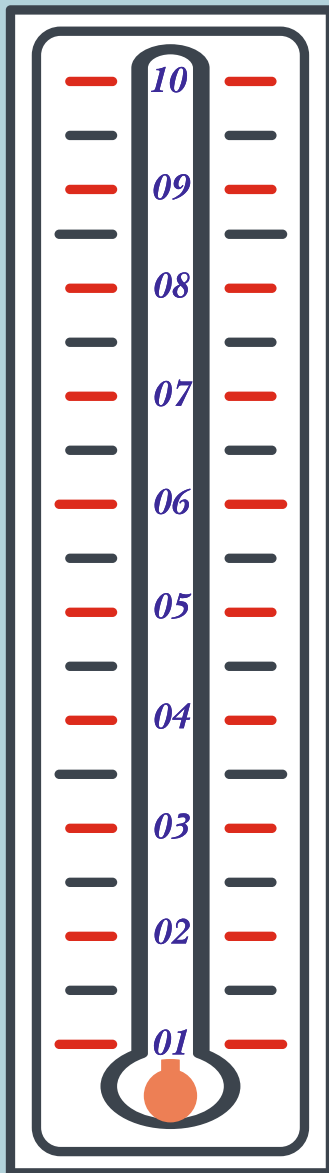
I disturb Sant- Satiji and others in upashray during discourse by making noise.

उपाश्रय में जब संत सतीजी प्रवचन देते हैं तब मैं शोर करता हूँ, सबको धर्मवाणी श्रवण करने में अंतराय देता हूँ और सभी को परेशान करता हूँ।

# Universal Compassion

If asked, most of us would answer that we are kind, but our thoughts and actions don't usually backup our ideals. Check your kindness levels and rate your own emotions on our **Karuna Meter daily** given on the next page. You are the best person to judge your own actions and emotions, so slowly you may try to improve and purify your quality of Universal Compassion. Also try to find out the details about the Aatma Yatra events in the puzzle that is given after the Karuna meter.

You may try to improve and purify your quality of Universal Compassion.



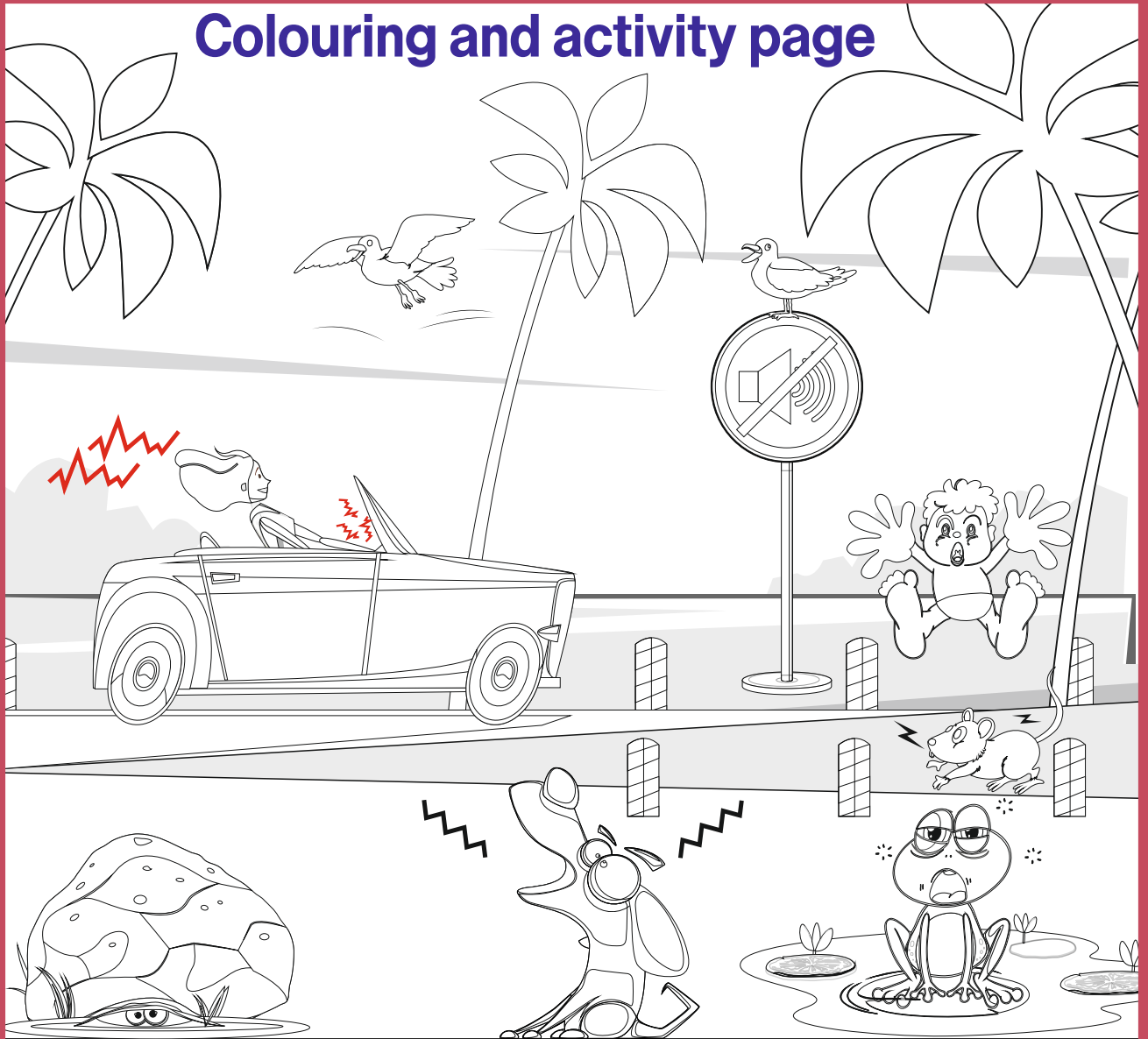
Rate yourself on th scale of 1 to 10  
on this Karuna meter daily

- 10- You can forgive and forget
- 09- You are kind to everyone
- 08- You do not hurt any living beings
- 07- You are respectful
- 06- You helped others
- 05- You were not kind to everyone
- 04- You insult others
- 03- You hurt others
- 02- You spoke rudely
- 01- You ignored a begger

-Gurubhakt Mehta Parivaar



# Colouring and activity page



In the above given image what is wrong and what should be done, write in few words?

---

---

---

---

---

---

---

---

**True jain don't (honk) hurt unnecessarily**



## LnL. Royal Park center - 6. Rajkot.

Tapp helps in shredding karma. It helps us achieve control over "Aahar Sanghna". Dravya Tapp is one such tapp. Inspired by Rashtrasanta Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb, 24 children of Look N Learn Jain Gyan Dham undertook this Dravya Tapp for a month from 25<sup>th</sup> February 2021 to 26<sup>th</sup> March 2021. With Virtues like Shudh bhaav, Faith, strong willpower, Swadhyay, Jivdaya, and Jatna these kids could win over "Aahar Sanghna".

On 27<sup>th</sup> March 2021, in Param sanidhya of Pujya Gurudev, children completed Dravya Tapp aradhana.



Children were also honoured by gifts from....

1. Veenaben Sheth
2. Rashiben Parekh
3. Jainambhai Kothari
4. Vivaanbhai Mithani



25<sup>th</sup> July 2021



LOOK n LEARN



1. Attaman Narigra

3. Ashmi Vora

5. Diya Doshi

7. Harshil Adani

9. Jinay Mehta

11. Jainam Mehta

13. Jiya Sheth

15. Takshil Gandhi

2. Abhi Sanghavi

4. Disha Doshi

6. Helly Modi

8. Meet Bataviya

10. Jainam Kothari

12. Jiya Sanghavi

14. Kavya Modi

16. Vipa Modi



17. Rashi Parekh

19. Presha Kothari

21. Veevan Mithani

23. Somya Mehta

18. Aarav Kothari

20. Vansh Gandhi

22. Yashi Shah

24. Riddhi Shah



खामेमि सव्वे जीवा, सव्वे जीवा वि खमन्तु मे,  
मिती मे सव्वभूएसु, वेरं मज्झं न केणइ।

में सर्व जीवो को क्षमा करता हूं,  
सभी जीव मुजे भी... क्षमा करें, मैं उनसे क्षमा मांगता हूं,  
मेरी... सर्व जीवो के प्रती मित्रता है,  
और मेरी किसी के साथ भी शत्रुता नहीं है।

I forgive all living beings,  
May all living beings forgive me,  
I am friendly with all,  
I have no enmity towards any living being.