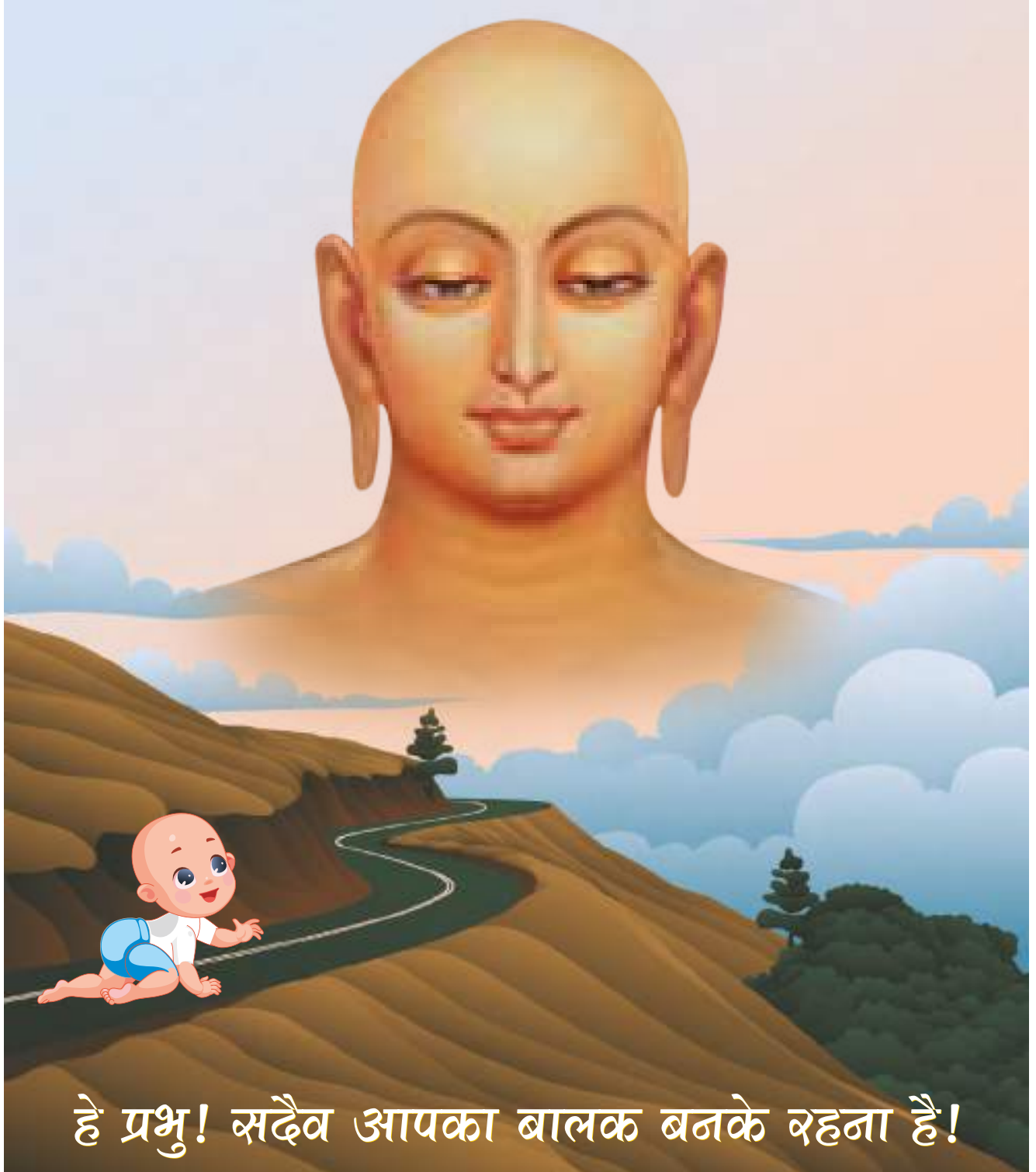


LOOK N LEARN

Vol No. 13 • Issue No. 09 • Mumbai • October 2021 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)



हे प्रभु! सदैव आपका बालक बनके रहना है!

Why is Nityakram necessary ?



सोचो आपके पास क्या है?

जिसके पास परमात्मा को याद करने का समय होता है, उसके पास किसी की शिकायत करने के लिए समय नहीं होता! और... जिसके पास किसी की शिकायत करने के लिए समय होता है, उसके पास परमात्मा को याद करने का समय नहीं होता!

नित्यक्रम का पालन करके हम संसार में रहकर भी अपने आस पास परमात्मा की उपस्थिति को महसूस कर सकते हैं। तो चलो हम नित्यक्रम द्वारा परमात्मा को अपने भीतर अनुभव करें।

Think what you have?

The one who has time to remember Parmatma does not get time to complain for anyone and the who has time for complain to anyone, does not get time to remember Parmatma!

By following Nityakram, inspite of being in sansar, one can remain and feel the presence of Parmatma near him. So, with the help of Nityakram, let's experience the presence of Parmatma within us.



Keep calm
and
MEDITATE



प्रभु को दो हाथ जोड़ के नित्य प्रार्थना Daily prayer to Parmatma

हे प्रभु! मुझे सदैव आपका बालक बने रहने का वरदान दे! मेरे अंदर के क्रोध को शांत करके करुणा भाव को बढ़ाते हुए प्रभु आपसे प्रार्थना है की... हे प्रभु! संसार में शरीर की उम्र के साथ साथ मेरे अहम की, क्रोध की, ईर्ष्या की, धमंड की, मेरे संबंधों की उम्र ना बढे! मेरी समझ और मेरा अहम मेरे अवगुणों का निमित्त ना बने, हे प्रभु! मेरे अहम को शून्य करने की आपसे प्रार्थना, विनंती कर रहा हु।

हे प्रभु! शरीर की उम्र कम करना मुमकिन नहीं, लेकिन मेरे अवगुणों की उम्र कम कर दो, हे प्रभु! मुझे सदैव आपका बालक बने रहने का वरदान दे... जिससे बालक जैसी सरलता और निर्दोषता मेरे में आ जाए। हे प्रभु! मेरे अवगुण कम होने से मेरी शुद्धि होगी, है प्रभु मुझे सदैव आपका बालक बने रहने का वरदान दे दो।

Hey Prabhu! bless me to always be your child! By calming my anger and increasing my compassion, I pray to you... Hey Prabhu! As I grow every single day, I pray to you that my ego, anger, my jealousy, pride and the worldly relationships doesnt grow! My wit and ego should not be the reason for my vices. Hey Prabhu! as I grow old everyday, I pray to you that my EGO, anger, jealousy, pride and the wordly relationships do not grow. Hey Prabhu! bless me to always be your child!

Hey Prabhu! I understand it is not possible to reduce my age and become a child again and again but may the life of my vices always reduce. Hey Prabhu! bless me so that I can develop the simplicity and innocence like a child! Hey Prabhu! lead me to purification, bless me to always be your child!

My morning nityakram

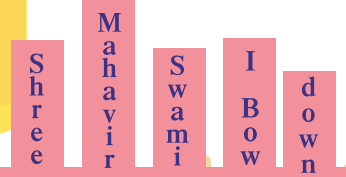


कर दर्शन Karr darshan

सवेरे उठते ही अपनी
ऊँगलीयाँ को अंजली
करण मुद्रा में लेकर
२४ तीर्थंकरों के
दर्शन करें



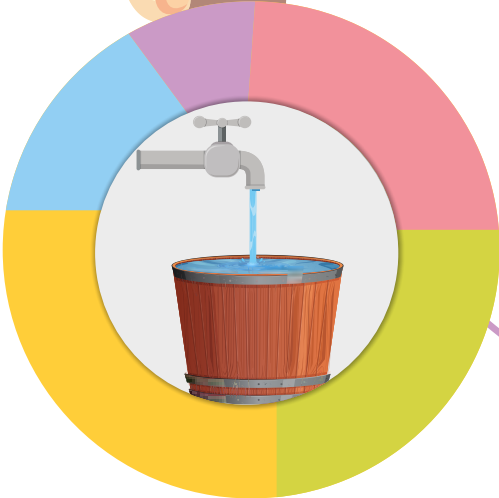
The first thing in
the morning...
as soon as you get
up, rub your hands
and bow down to
24 Tirthankar



अपने बिस्तर को खुद समेटें
Wind up your bed



पानी उबाल कर पीए
Drink boiled water



सुबह उठके अपनी हर क्रिया
जतना से करे और प्रत्येक
जीवों को अभयदान दे।

Do your morning chores
with jatna and hence give
Abhaydaan to all jiv



दिन भर पानी का कम से कम उपयोग करें और अपकाय के जीवों को अभयदान दे।
Throughout the day, use water wisely thereby preventing
wastage and giving Abhaydaan to Apkaay Jiv.

Spread peace सब को शांता दे Take care of everyone's well-being

अगर मैं अपने आप जल्दी उठ जाऊँगा, अगर मैं अपने कार्य खुद करूँगा, अगर मैं अपने कार्य समय से संपन्न करूँगा तो मेरे माता-पिता को गुस्सा नहीं आएगा और वो शांत रहेंगे और उन्हें शांता मिलेगी।

If I wake up on time on my own and do my work on my own and finish it on time, my parents will be relaxed and at peace. This is how I can take care of their well-being



सामायिक करें
Do Samayik

व्यायाम करें
Exercise daily



सवेरे उठकर काउसाग करे,
मौन रखे
Do Kausaag after waking up,
try to keep 'Maun'
in morning hours

Shhhhh



सवेरे उठकर प्रथम घर में सभी
सदस्यों को जय जिनेंद्र कहे
Greet everyone at home
with Jai Jinendra in the morning

नीचे ७ नियम दिए गए हैं, प्रतिदिन एक नियम पालन करने का अपने जीवन में अनुशासन लाए।

Try to follow any one rule daily of the following

1

आज मैं किसी एक व्यक्ति की मदद करूँगा
I will help atleast one person

2

आज मैं किसी एक व्यक्ति को
नमस्कार मंत्र सीखाऊँगा
I will teach Namaskar Mantra to
atleast one person

3

आज मैं पशु-पक्षियों को अन्नदान करूँगा
I will feed birds or animals

4

मैं एक घंटे तक किसी भी इलेक्ट्रॉनिक
उपकरण का उपयोग नहीं करूँगा
I will stay away from all electronic
gadgets for atleast an hour

5

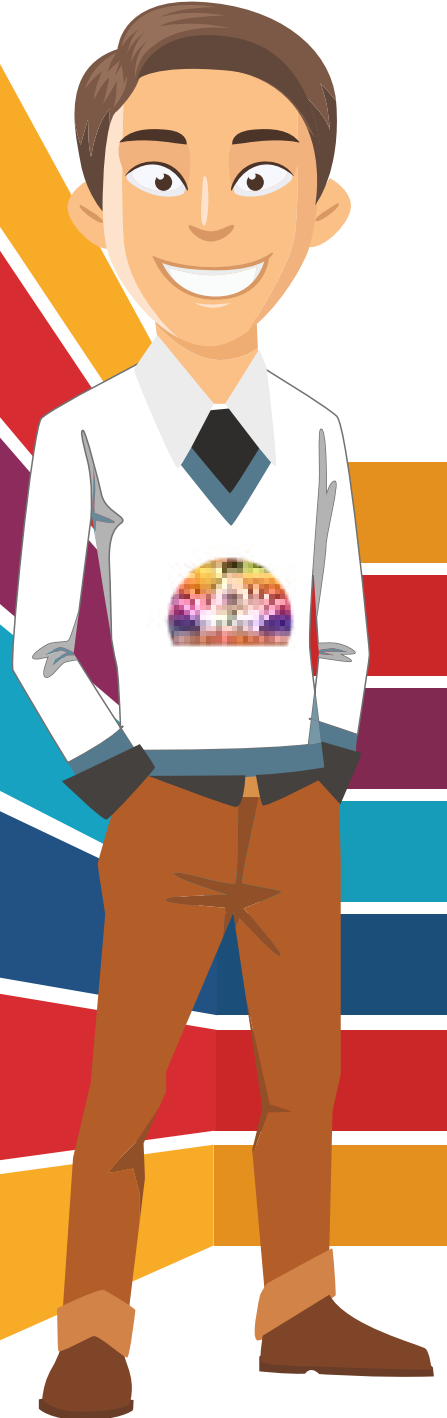
मैं अपने कपड़े और खिलौने दान करूँगा
I will donate my clothes or toys

6

मैं आज खुशियाँ फैलाऊँगा
I will spread happiness

7

मैं आज परिवार के सदस्यों के
साथ समय बिताऊँगा
I will spend time with my
family members



Namaskar Mantra

“नमस्कार मंत्र” के पांच पद की आराधना यानी पंचम गति में जाने का, आत्म विशुद्धि करने का अपूर्व अवसर। यह शाश्वत मंत्र है। धर्म का मूल विनय है, यह समजाने के लिए सबसे पहले नमस्कार मंत्र में नमो शब्द है। इस मंत्र में व्यक्ति नहीं पर उनके सद्गुणों को नमस्कार है।

हमने अनेक जन्मों तक दया, करुणा की होगी तब जाकर हमे जैन धर्म और “नमस्कार मंत्र” मिला। “नमस्कार मंत्र” के प्रत्येक पद पर अहोभाव से आँखों की पलकें झुकाते हुए नित्यक्रम से प्रणाम, वंदन करने पर “आणा फलम् विरति” की प्राप्ति होती है, अर्थात जैसा बोले वैसा ही होता है...

Everyday's reverential sadhna of "Namaskar Mantra" is a gateway to fifth gati the "Moksh Gati". An opportunity to purify our soul. Modesty is the root of Religion and to make us understand, the very first word used in Namaskar Mantra is 'Namo'. In this mantra, we don't bow to any person but we bow to their virtues.

In our past lives, we must have held mercy at heart, shown empathy and care for all living beings and as a result of which we are blessed to know, understand and recite "Namaskar Mantra". When one recites "Namaskar mantra" daily with closed eyes, extreme reverence, one is blessed with "Aana Falam Virti" which means whatever we speak shall become true. Whatever we speak is held in high respect.

- Gurubhakt Mehta Pariwar



My Noon time nityakram

* Namo Arihantanam

Namo Siddhanam

Namo Ayariyanam

Namo Uvajjanam

Namo Loe Savva Sahunam

Eso Panch Namokkaro.

Savva Pavvappanasano

Manglanam Cha Savvesim

Padhmam Havai Mangalam



As soon as the clock sticks 12, I will chant

12 Namaskar mantra and bowdown to Panch Parmesthi everyday

Everyone loves to eat, but the one who understands the art of eating is called a true Jain. A true Jain doesn't eat everything, everywhere & at all times.

We all need food to survive, but a Shravak/Shravika always keeps in mind that he eats to live, he doesn't live to eat. He is always careful about these points...



खाना सभी को पसंद होता है, लेकिन जो खाने की कला को समझता है वही सच्चा जैन कहलाता है। एक सच्चा जैन हर जगह, हर समय सब कुछ नहीं खाता।

हम सभी को जीवित रहने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, लेकिन एक श्रावक/श्राविका हमेशा इस बात का ध्यान रखते हैं कि वह जीने के लिए खाता है, खाने के लिए नहीं जीता है।

भोजन शुरू करने से पहले सद्भावना करें

(You can stick this chart in your kitchen or dining room for everyday prarthna!)



सब से पहले खाना प्लेट में परोस।
फिर थाली को एक इंच ऊपर उठाकर
तीन बार नमस्कार मंत्र का स्मरण करे और
साधु साध्वीजी को द्धोराने की सद्भावना करें।

First of all serve the food in
the plate. Then raise the plate one
inch and chant Namaskar
Mantra and offer the food from
your plate to Sadhu Sadhviji with bhaav.

"धन्य घडी! धन्य भाग्य"!

"Blessed Moment!

Blessed Fate"!

पंचमहाव्रतधारी साधु-साध्वीजी पधारें और में उनको द्धोरानुं, मेरे गुरुदेव पधारें उनको द्धोरानुं...

हे ६ काय जीव में आप सभी को खमाता हूँ, यह आहार मुझे सम्यकत्व रूप से ग्रहण हो। यह मेरी उत्कृष्ट भाव हैं कि मैं जल्दि ही अणहारी बनूँ। मेरी यह अनादिकाल की आहारसंज्ञा कब छूटेगी। अणहारी हुए बीना सिद्धपद प्राप्त नहीं होता।

It will be a blessed moment when Sadhu-Sadhviji Bhagwant would bless my home and give me a chance to offer food to them. I wish to offer food to my Gurudev!

Hey six kaay jivs, I seek forgiveness from you. I wish that this food helps me in gaining right knowledge and right vision. I wish that I soon attain a state of Anahari where I will be able to leave my attachment for food and attain Siddhatava.

I AM
SORRY

6 Kaay jiv



October 2021

09

LOOK N LEARN

मुष्ठी पचखाण Mushthi (fist) Pachkkhan

You can take Mushthi Pachchakhan throughout the day. After consuming anything take mushthi pachkkhan, till you want to eat anything again.

How to do Mushti (fist) Pachkkhan?

Just before eating anything, say "Namo Arihantanam" and do the action of opening your fist once. Once you have finished eating do the action of closing your fist once and say "Namo Siddhanam" indicating your bhaav of chovyihar till the next meal or till when you feel like eating again. Follow the same process everytime before eating anything.



खाना खाने के बाद, दुसरी बार कोई द्रव्य का सेवन न करे तब तक मुष्ठी पचखाण करें।

द्रव्य तप Dravya Tapp

प्रतिदिन आप द्रव्य तप कर सकते हैं Everyday try to do Dravya Tapp

सुबह उठते ही दिन भर में कितने द्रव्य ग्रहण करने हैं वह तय कर ले। संपूर्ण दिन में वह द्रव्य मर्यादा का पालन करें। जैसे कि... आज मैं २५ द्रव्य का सेवन ही करूँगा।

You can decide in the morning itself how many dravya you will consume during a day and keep upto it. e.g. Today, I will consume 25 dravya.



BY DOING SMALL TAPP WE SHRED OUR KARMAS

How many?



भोजन समाप्त करने के बाद अनुष्ठान

Ritual after finishing meals

भोजन समाप्ती के बाद अपनी थाली धोकर पीए

भोजन समाप्ती के बाद अपनी प्लेट स्वयं उठाए और उचित स्थान पर रखे

भोजन के बाद, तुरंत एक इरियावहियं सूत्र का काउसगग करे

भोजन कभी भी झूठा न छोडे



After every meal, pour some water in the plate and then drink it.

After every meal, recite Irriyavahiyam sootra in Kausaag mudra

Never leave food uneaten in plate or waste food

Pick your used plate by yourself and keep it in appropriate place



भोजन आरंभ करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखें।
A few things to keep in mind before starting a meal



भोजन खाने से
पहले प्रार्थना करें
Pray
before eating



1

भोजन करते समय
मौन धारण करें
Keep maun
while eating



2

भोजन करते समय
मन को शांत रखें
Keep your
mind calm
while eating

3

Maintain peace

भोजन के प्रति अप्रीती
न करें और विनाश
के साथ
भोजन ग्रहण करें
Do not show
dislike towards food
and respect
your food



Eat to live, dont live to eat

उणोदरी तप करे और भुख से कम भोजन ग्रहण करे
Practice Unodari Tapp, eat less than your hunger

Switch off all the
gadgets while
having your meals

भोजन करते समय
सभी गैजेट्
से दुर रहे



1

Be helpful
before and after meals

2

बासी या अगले दिन
का बचा हुआ
भोजन न खाए
Never eat stale
or leftover food
on the next day

बैठ कर
भोजन करे
Sit and eat
food
at one place



3

Do not eat at roadside
stalls & restaurants
where non-veg
food is also served

सड़क कीनारे स्टोल या
होटल मे जहाँ मांसाहारी
मिले ऐसे स्थान
पर भोजन न करे



Remember about those who are not getting food

दूसरों की मदद करें
Help the needy

Share and eat. Offer food to others before eating
खुद खाने से पहले दूसरों को भोजन प्रदान करें



1

2

Show gratitude as you finish your meal
भोजन समाप्त होने पर कृतज्ञता व्यक्त करें



Eat fruits after removing the seeds & keep it aside for 48 minutes, so that it becomes non-living

3

बीज निकालकर ४८ मीनट के बाद फल खाएं ताकी वे अचेत हो जाएं

Practice small Samvar Tapp and avoid eating all the time

छोटे संवर तप करें और सभी समय खाने से बचें



Give Abhaydaan to all jiv



Avoid eating fruits and vegetables which have several seeds
जिसमे कई बीज है ऐसे फल और सब्जीयाँ खाने से बचे

Never uses any products which contain eggs, animal bones, teeth, liver, skin, etc

जिसमे पशुओं की हड्डीयाँ, दाँत, आदि का उपयोग हो ऐसे उत्पादनो का उपयोग न करें



1

Avoid consuming leafy vegetables on days of Tithi

तीथी के दिनों मे पत्तेदार सब्जीयों का सेवन न करें

2

Do not eat at dark places
अंधेरे स्थानो पर भोजन न करे

3

Avoid underground vegetables because they have infinite jiv

कंदमुल का सेवन न करे क्योंकि उनमें अनंता जीव होते है



My evening Nityakram



प्रतिदिन कम से कम चौविहार-नवकारशी जैसे छोटे छोटे तप करें और कर्मों की निर्जरा करने का प्रयत्न करें। शाम को प्रतिक्रमण करें, अनुकूलता न हों तो भाव प्रतिक्रमण अवश्य करें जिससे कर्मों की निर्जरा होती है।

Try to do small pachhakhan like Choviyar, Navkarsi everyday. This helps us to shed our karmas. Try to do Pratikraman everyday. If that is not feasible then atleast do bhaav pratikraman which helps us to shed our karma.

We are the brave children of our Parmatma Mahavir.

Forgivness comes from within, without any feelings of reward.

O Parmatma! O Gurudev!

Before I go to sleep let me repent for any sin done by me knowingly or unknowingly throughout the day through this prayer...

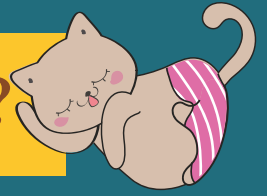
Today if I have hurt, insulted or cheated any one, please forgive me. If I have disrespected anyone, please forgive me. If I have been angry, jealous or proud, please forgive me. I forgive all souls, let all souls forgive me. I am friendly with everyone and I have no enemy.

May the entire universe attain bliss, may all Living beings be free from sorrow....

Please forgive me



How does a Jain sleep?



“Shravak” is always alert in all his activities, so much so that even in his dreams he avoids committing minutest sins...

1 Set up time

जल्दी सोने का प्रयत्न करे



2 Vinay time

Bow down to elders before sleeping

सोने से पहले बड़ों को वंदन करे



3 Me time

ZZZ Stay away from social media before bed time

सोने से पहले सोशल मिडीया से दूर रहे



4 Relaxing time

Meditate for sometime

ध्यान करे



5 Repentance time

Say sorry to all members of the family
घर के सभी सदस्यों को सॉरी बोले



6 Purification time

Recite the words "Khamemi, Michami, Vandami".

"खामेमि, मिच्छामी, वंदामि" का स्मरण करे



7 Mantra time

ZZZ Chant 4 logassa sootra before sleeping

४ लोग्गस का काउसगु करे



-Gurubhakt Kothari Parivar

मंत्र स्नान - “मंत्र को मित्र बनाए” Drench in Mantra – Make Mantra your Mitra

You can use them as bookmarks as well!

मन को शांत और
स्वस्थ रखने के
लिए जाप करे...

To experience
peace chant...



"Santi Santi
Kare Loe"

“संती संती
करे लोए”

उपसर्गों
को दूर करने
के लिए जाप करे...

To keep away
obstacles chant...



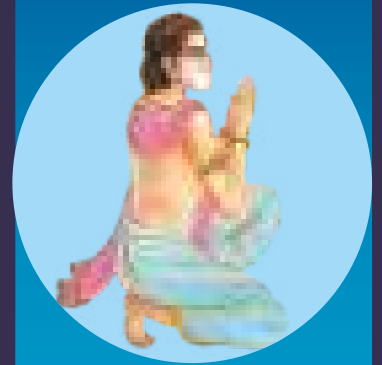
"Uvassagaharam
Pasam Pasam
Vandami"

“उवसग्गहं
पासं
पासं वंदामि”

- Gurubhakt Kothari Parivar

निर्भयता
के लिए जाप करे...

To become
fearless
chant...



"Namo Jinanam
Jiya Bhayanam"

“नमो जिणाणं
जिय भयाणं”

To shed Antray Karma chant...

"Jay Manek ni Jodi Karma nakhe todi"

अंतराय कर्म क्षय करना चाहते हैं तो जाप करें...

"जय माणिकनी जोडी कर्म नाखे तोडी"



मन को एकाग्र
करने के लिए
जाप करें...

To excel in
studies chant...



"Namo Nanasa"

"नमो नाणस्स"

कर्म क्षय करने
के लिए जाप करें...

To shed your
karma chant...

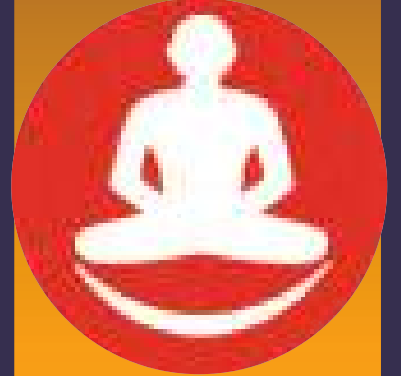


"Micchami
Dukkadam"

"मिच्छामि
दुक्कडं"

सिद्ध भगवान
जैसा बनने के
लिए जाप करें...

To become
like Siddha
Bhagwan
chant...



"Siddha Siddhi
Mamah Disantu"

"सिध्दा सिध्दी
मम दिसंतु"

मंगल भावना **Mangal Bhavna**

हमारे नयन

Our eyes

किसी की वेदना देख पाएं...

Can see someone's pain

हमारे कान

Our ears

किसी की तकलीफ सुन पाएं...

Can listen to someone's grief

हमारे हाथ

Our hands

किसी के दुःख में साथ दे पाएं...

Can lend a helping hand

हमारे पांव

Our feet

किसी की सेवा में दौड़ पाएं...

Can run to aid someone in need

हमारे शब्द

Our words

किसी की शांता का कारण बने..

Can become the reason for someone's happiness

ऐसी हमारी भावना हो...

This is what we pray for.....



हे प्रभु! हमारा मन शांत हो, तन स्वस्थ हो, मन विशुद्ध हो, नयन पवित्र हो। हमारे अंदर अभय भाव प्रकट हो, सभी जीवों के प्रति शांता और अनुकूलता का भाव प्रकट हो। विश्व वात्सल्य और मैत्री भाव प्रकट हो यही मंगल भावना है।

Hence forth...

Look N Learn Magazine
 will be published only on
 10th of every month

PLEASE NOTE

Look n learn children's
 Jain E-book is coming soon!
 For more details keep reading
 Look N Learn Magazine