

LOOK N LEARN

Vol No. 15 • Issue No. 01 • Mumbai • January 2024 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)

॥ माम् गालयति इति मंगल ॥

The one that disintegrate, my attachments & worldly sentiments is auspicious

वह जो मेरे आसक्तियों और सांसारिक भावनाओं को पिघला दे, वही सच्चा मंगल है।



मांगलिक!

Taking refuge in the Guru or Parmatma is Manglik.

गुरु या परमात्मा का शरण ग्रहण करना है मांगलिक...

Make every moment of the new year special and auspicious with Manglik. It's a prayer that makes your heart full of respect and melts away ego. This brings success to every part of your life!

Manglik creates a positive environment. It's like a shield that protects the speaker and the listener from negative effects. The word 'mangal' means 'let everything be good in your life.' That's why we say manglik before starting anything good.



नए साल के हर पल को स्वास और मांगलिक बनाएं। यह एक प्रार्थना है जो आपके हृदय में आदर भर देती है और अहंकार को पिघला देती है। इससे जीवन के हर क्षेत्र और कदम में सफलता लाता है!

मांगलिक एक सकारात्मक वातावरण बनाता है। यह एक ढाल की तरह है जो वक्ता और सुनने वाले को नकारात्मक प्रभावों से बचाती है। इसी कारण हम किसी भी अच्छे कार्य की शुरुआत से पहले मांगलिक कहते हैं।

मां

मेरे में रहे हुए अहम् को शून्य करे - *May the ego within me be silent.*

ग

गुणीजन आत्मा के पास सामान्य होने की प्रोसेस - *The process of becoming ordinary in the presence of a virtuous soul.*

लि

लीन होना, मन से पवित्र और शांत होना - *Being absorbed, having a pure and peaceful mind.*

क

कल्याणकारी - *Beneficial or Auspicious*

Who is auspicious or who brings good fortune.

मांगलिक अर्थात्... मंगलकारी कौन है?

The path of self-welfare and guiding others towards spiritual well-being, as revealed by Arihant Bhagwan, Siddha Bhawan, Sadhu-Sadhviji, and Kevali Bhagwat, is a source of eternal bliss - is MANGLIK and auspicious.

स्वयं आत्म का कल्याण करनेवाले और दूसरों को भी आत्म कल्याण का मार्ग दिखाने वाले अरिहंत भगवान, सिद्ध भगवान, साधु-साध्वीजी और केवली भगवंत ने बताया हुआ धर्म मंगल है।



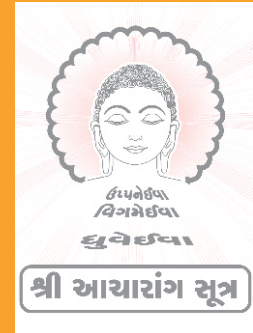
Arihant
Bhagwan
अरिहंत
भगवान

Siddha
Bhawan
सिद्ध
भगवान

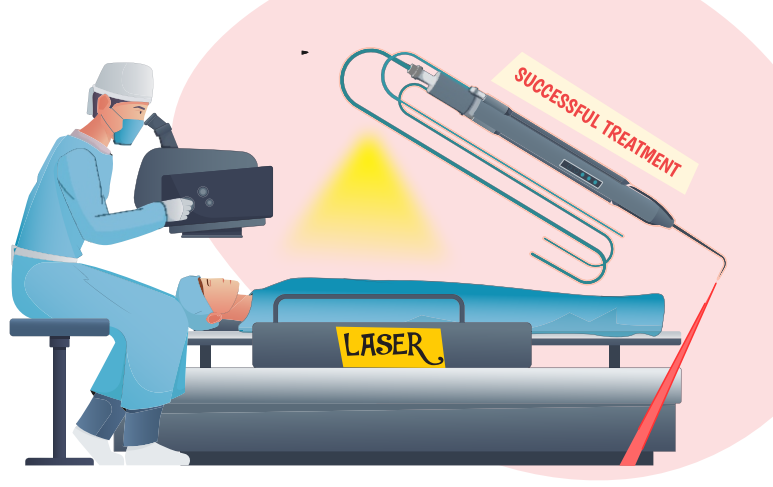


Sadhu
Bhagwan
साधु
भगवान

Dharma
धर्म



Similar to how a laser beam disintegrates a kidney stone into smaller particles, Manglik disintegrates our negativity and surrounds us with positive energy.



One is fortunate to receive the Manglik from Param Gurudev and Pujya Sadhu-Sadhviji only when the dawn of boundless virtues takes place.

ठीक उसी तरह जैसे एक लेजर बीम किडनी की पथरी को छोटे हिस्सों में तोड़ देती है, मांगलिक श्रवण करने से नकारात्मकता दूर हो जाती है और हमें सकारात्मक ऊर्जा घेर लेती है।

जब अनगिनत पुण्य का उदय होता है, तब ही किसी को परम गुरुदेव और पूज्य साधु-साधिवजी से मांगलिक सुनने का सौभाग्य प्राप्त होता है।

"Mark yourself in the fortunate category! Who is lucky...
Box A or Box B? Choose your tick accordingly."

Box A

We can hear Manglik



January 2024

04

Box B

It's not within our capacity to hear Manglik



LÓOK N LEARN

Appropriate time for Manglik? मांगलिक का समय?

There is no specific time designated for saying or listening to Mangalik. Only when Mangalik is heard, one should keep the following points in mind.

मांगलिक कहने या सुनने के लिए कोई विशिष्ट समय निर्धारित नहीं है। सिर्फ जब मांगलिक सुनते हैं, तब नीचे दी गई बातें ध्यान में रखना चाहिए।

It is appropriate to stand with both hands joined while listening.
सुनते समय दोनों हाथ भावपूर्वक जोड़कर रखे रहना उचित है।

Avoid talking to people around you, maintain complete silence.
लोगों से बातें नहीं करनी चाहिए, संपूर्ण मौन रहना चाहिए।

Embrace each word. Let each words sink deep within
प्रत्येक शब्द को कान से हृदय तक अंतर्निहित करें।

Show vinay towards the divine, express reverence towards Dev, Guru and Dharma.

सुदेव, सुगुरु और सुधर्म के प्रति अहोभाव रखें।

Maintain a profound sense of surrender to Supreme.

हम परमात्मा की शरण में हैं, इस प्रकार का उच्च भाव होना चाहिए।

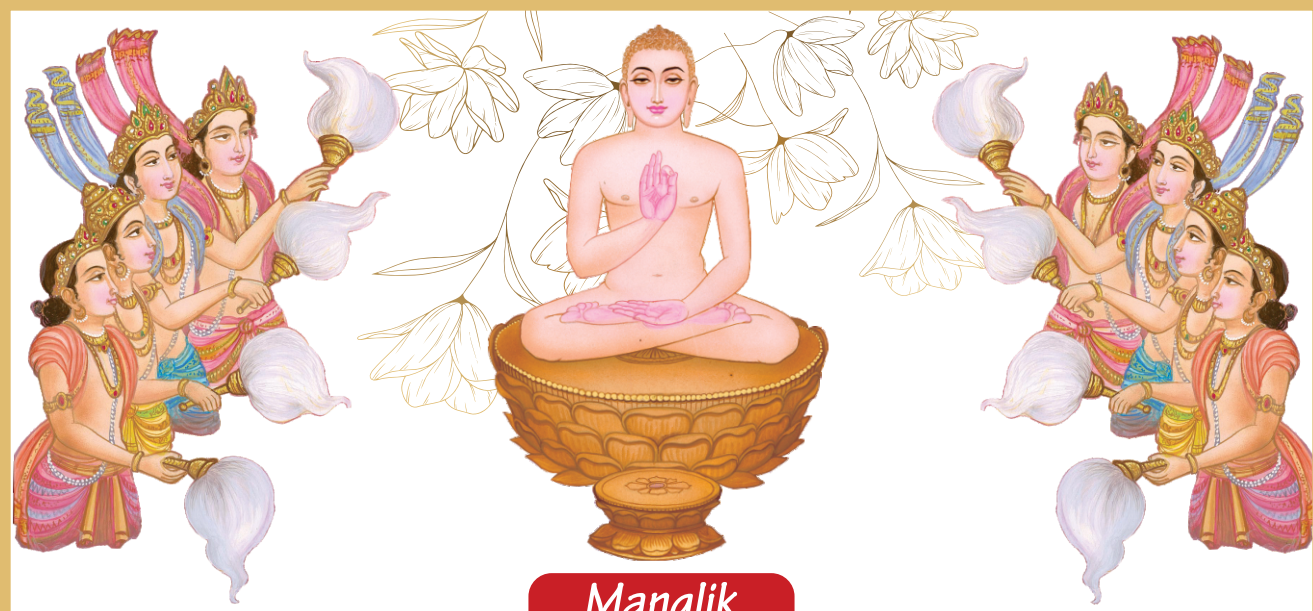
While listening to Manglik, one should express Ahobhaav
मांगलिक सुनते समय उत्कृष्ट शुभ भाव प्रगट करना चाहिए।

All attention should be centered on revered Sant Satiji.

अपना समस्त ध्यान पूज्य संत सतीजी या गुरुदेव पर केंद्रित करना चाहिए।

Fill your being with Mangal & positive thoughts.

मंगल और आदर्श विचारों से सम्पूर्ण अस्तित्व को चार्ज करें।



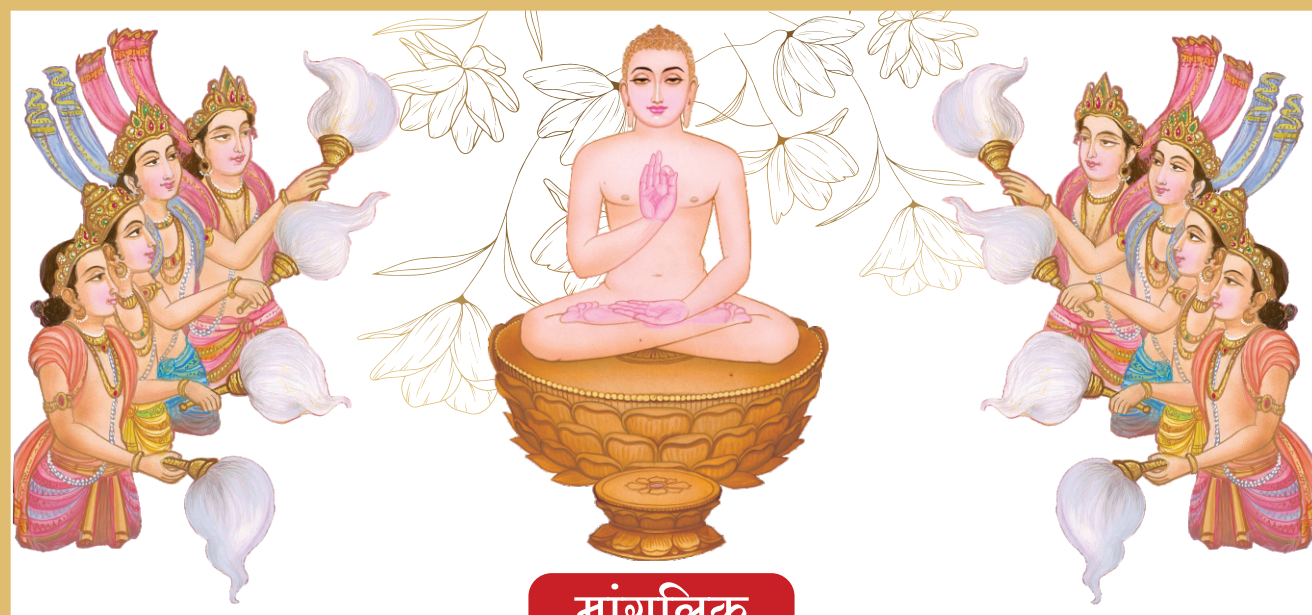
Manglik

*Chattari Mangalam, Arihanta Mangalam,
Siddha Mangalam, Sahu Mangalam,
Kevali pannatto dhammo Mangalam.
Chattari logutama, Arihanta logutama,
Siddhaa logutama, Sahu logutama,
Kevali pannatto dhammo logutamo.*

*Chattari Saranam Pavajjami, Arihante Saranam Pavajjami,
Siddhe Saranam Pavajjami, Sahu Saranam Pavajjami,
Kevali pannattam dhammam Saranam Pavajjami.*

*E char sarana, char mangal, char uttam kare je bhav sagarama na dube te
sakal karma no aane ant moksh tana sukh lae anant,
bhaav dhari ne je gun gaay te jeev tari ne moksh a jaay,
Sansar mahi sarana char, avar saran nahi koi,
je nar-nari aadare, akshay avichal pad hoy.
Anguthe amrut vase, labdhi tana bhandar,
Guru Gautam ne samariye, manvanchit fal datar,
bhaav a bhaavna bhaavi a, bhaav a dije daan,
bhaav a dharm aaradhi a, bhaav a Kevalgnan.*

*In this world there are 4 auspicious things - Arihants, Siddhas, Ascetics and the religion
propagated by Kevali. There are 4 excellent things in this world - Arihants, Siddhas,
Ascetics and the religion propagated by Kevali. I surrender to 4 things in this world -
Arihants, Siddhas, Ascetics and the religion propagated by Kevali.*



मांगलिक

चत्तारि मंगलं, अरिहंता मंगलं, सिद्धा मंगलं,
साहू मंगलं, केवली पन्नन्तो धम्मो मंगलं।

चत्तारि लोणुत्तमा, अरिहंता लोणुत्तमा,
सिद्धा लोणुत्तमा, साहू लोणुत्तमा, केवली पन्नन्तो धम्मो लोणुत्तमो।

चत्तारि शरणं पवज्जामि, अरिहंते शरणं पवज्जामि,
सिद्धे शरणं पवज्जामि, साहू शरणं पवज्जामि,
केवली पन्नतं धम्मं शरणं पवज्जामि।

ए चार शरणा, चार मंगल, चार उत्तम करे जेह,
भव सागरमां न डूबे तेह सकळ कर्मनो आणे अंत, मोक्ष तणां सुख लहे अनंत,

भाव धरीने जे गुण गाय, ते जीव तरीने मोक्षे जाय,

संसार मांही शरणा चार, अवर शरण नहीं कोय,

जे नरनारी आदरे, अक्षय अविचल पद होय।

अंगुठे अमृत वसे, लब्धि तणा भंडार,

गुरु गौतम ने समरिए, मनवांछित फळ दातार,

भावे भावना भावीए, भावे दीजे दान,

भावे धर्म आराधीए, भावे केवलज्ञान।

संसारमां चार पदार्थ मंगल छे। अरिहंत देवो, सिद्ध भगवंतो, साधु साध्वीजीओ, केवली प्ररूपित धर्म।

लोकमां चार उत्तम छे। अरिहंत देवो, सिद्ध भगवंतो, साधु साध्वीजीओ, केवली प्ररूपित धर्म।

चारनां शरणां ने अंगीकार करुं छुं। अरिहंत देवोनुं शरणुं, सिद्ध भगवंतोनुं शरणुं,

साधु साध्वीजी नुं शरणुं, केवली प्ररूपित धर्मनुं शरणुं अंगीकार करुं छुं।



Reflecting on the past year, how did you prioritize your time, was it spent in religious activities or activities that may have been less virtuous?

पिछले वर्ष की पुनरावृत्ति करते समय, आपने अपने समय को कैसे मूल्यांकित किया, क्या आपका समय धार्मिक गतिविधियों में बिता था या विशेष रूप से पापमय गतिविधियों में?

In the upcoming year, do you plan to increase virtuous actions or engage in more sinful actions?

आने वाले वर्ष में, क्या आप नेक क्रियाओं में वृद्धि करने की योजना बना रहे हैं या और अधिक पापरूप क्रियाओं में शामिल होने की सोच रहे हैं?



This year, alongside daily activities like eating, studying, traveling, sleeping, playing, etc., try incorporating a brief moment of mindfulness in your dharma. Plan to pause for a fraction of a second every hour and recite: "Arihante saranam pavajjami, Siddhe saranam pavaajjami, Dhammaam sarnam pavajjami!"

इस वर्ष, खाने, पढ़ाई, यात्रा, नींद, खेलने, इत्यादि जैसी गतिविधियों के साथ-साथ, अपने धर्म में एक छोटे से समय को शामिल करने की कोशिश करें। प्रति घंटे का एक छोटा सा क्षण रखें और कहें, 'अरिहंते सरणं पवज्जामि, सिद्धे सरणं पवज्जामि, धम्मं सरणं पवज्जामि!'

By integrating this simple practice throughout the day, observe the positive impact it may bring to your life.

इस सरल अभ्यास को दिनभर में शामिल करके, देखें कि इससे आपके जीवन में कैसा सकारात्मक परिणाम हो सकता है।





MANGLIK VARSH!



Let's welcome and rejoice in the year 2024 as the Year of Strength, Resilience, Good Luck, and a "Manglik Varsh."

आइए स्वागत करें और २०२४ को 'मांगलिक वर्ष' के रूप में आत्मसात करें।

Manglik softens our heart as a result cruelty, hardness, anger, gradually diminish, and this is scientifically proven. One who begin each day with Manglik, welcomes phenomenal positivity in their homes and hearts. Manglik brings peace, happiness and purity in our lives

मांगलिक हमारे हृदय को गुणवान बनाता है - क्रूरता, कठोरता, गुस्सा, धीरे-धीरे दूर हो जाता है और यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है। जो व्यक्ति नए दिन की शुरुआत मांगलिक के साथ करता है, उसके घर और दिल में सकारात्मकता का स्वागत होता है। मांगलिक हमारे जीवन में शांति, खुशी, और पवित्रता लाता है।

"Reciting the Mangal path before stepping outside the home in the morning and evening is an auspicious practice."

‘घर से बाहर कदम रखने से पहले सुबह और शाम को ‘मंगल पाठ’ का श्रवण करना शुभ है।’



*"One Manglik a day,
Keeps troubles at bay."
Trace and Learn*



चत्तारि मंगलं,
★ अरिहंता मंगलं, सिद्धा मंगलं,
साहू मंगलं, केवली पन्नत्तो धम्मो मंगलं ।
चत्तारि लोगुत्तमा, अरिहंता लोगुत्तमा,
सिद्धा लोगुत्तमा, साहू लोगुत्तमा,
केवली पन्नत्तो धम्मो लोगुत्तमो ।

चत्तारि शरणं पवज्जामि,
अरिहंते शरणं पवज्जामि,
सिद्धे शरणं पवज्जामि,
साहू शरणं पवज्जामि,
केवली पन्नतं धम्मं शरणं पवज्जामि ।

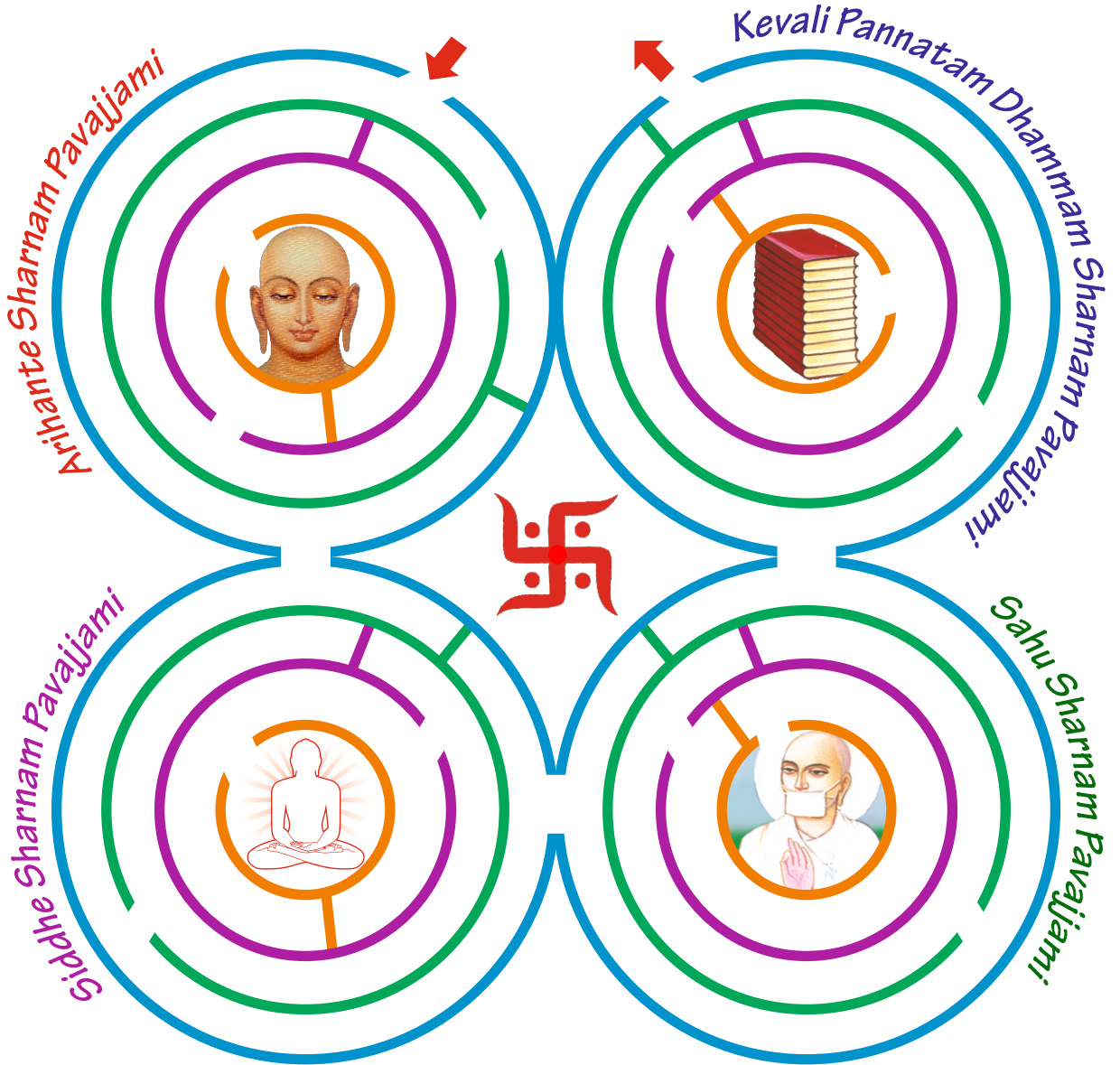


Let's learn Manglik in a new way...

Chattari Sharanam Pavajjami

Activity Time

*This four sharans are dharma itself..
They are auspicious and pious.
Chant as you move ahead!*



When is the auspicious Manglik recited?

मांगलिक कब कहना चाहिए?

Manglik fosters positivity, shielding both speaker and listener from negativity. 'Mangal' signifies 'may everything be good in your life,' hence chanted before any positive endeavor.

मांगलिक सकारात्मक वातावरण बनाता है, वक्ता और सुनने वाले को नकारात्मक प्रभावों से बचाता है। 'मंगल' शब्द का यही अर्थ है... 'आपके जीवन में सब कुछ अच्छा हो', इसलिए मांगलिक को किसी भी सकारात्मक कार्य की शुरुआत से पहले जपा जाता है।

Time ... Time?

ANY TIME!

The auspicious Manglik is recited on various occasions, including:

मांगलिक को शुभ माना जाता है और इसका पाठ विभिन्न अवसरों पर किया जाता है, जैसे:



Begin your day:

Begin your day with Manglik for a positive start.

दिन की शुरुआत:

सकारात्मक शुरुआत के लिए अपने दिन की शुरुआत मांगलिक के साथ करें।



Exams:

Before exams, Manglik is chanted for favorable outcomes.

परीक्षा से पहले:

परीक्षा से पहले अच्छे परिणाम के लिए मांगलिक का श्रवण होता है।



Competitions or quiz:

Prior to competitions or quizzes, recite Manglik for auspicious vibes.

प्रतियोगिता:

प्रतियोगिताओं या क्विज के पहले, मांगलिक का श्रवण करें, शुभ संकेतों के लिए।



Travel:

Whether for local or international travel, it's recited for a safe journey.

यात्रा:

स्थानीय या अंतरराष्ट्रीय यात्रा के दौरान, सुरक्षित यात्रा के लिए मांगलिक का श्रवण होता है।



Birthdays:

Manglik is recited on birthdays for blessings and positivity.

जन्मदिन:

जन्मदिनों पर भी आशीर्वाद और सकारात्मक ऊर्जा के लिए मांगलिक का श्रवण होता है।



Gratitude:

Expressing gratitude for achieved results is an opportune time for Manglik.

कृतज्ञता:

प्राप्त परिणामों के लिए कृतज्ञता व्यक्त करते समय भी मांगलिक का श्रवण होता है।



New Year:

Welcoming the new year is considered an auspicious time for Manglik.

नए साल में:

नए साल का स्वागत करते समय भी मांगलिक का श्रवण होता है।



New Beginnings:

Manglik is recited during moments of starting something new.

नए आरंभों में:

किसी नए कार्य के आरंभ पर मांगलिक का श्रवण होता है।



House warming:

In a new house, Manglik is recited during housewarming ceremonies.

घर की गृह प्रवेश:

नए घर में आरंभ या गृह प्रवेश में मांगलिक का श्रवण होता है।



Job Interviews:

Before going for an interview or on the first day of a new job, Manglik is recited for positive energies.

नौकरी की साक्षात्कार:

नई नौकरी के पहले दिन, सकारात्मक ऊर्जा के लिए मांगलिक का श्रवण होता है।

STORY TIME

Manglik's power can be understood by its power to overcome the obstacles given by Indra Dev too.

मांगलिक की शक्ति को समझा जा सकता है उसकी यह शक्ति देखकर कि वह इंद्र देव द्वारा दिए गए विघनों को पार करने में सक्षम है।



In the land below Bharat Kshetra lies Bhavanpati Devlok, where King Chamrendra Dev holds a special power. Just one clap from him can bring down all of India's buildings, a single breath causes a massive tsunami, and opening his eyes can trouble the celestial beings.

The simple moral here is a reminder: We shouldn't misuse our talents. It's a cautionary tale about using what we have wisely and responsibly, making sure our abilities contribute positively rather than causing harm.

Bhavanpati Dev, aiming to reach upper Devlok, must adhere to specific guidelines. Seeking refuge in Tirthankars or Gurus is crucial for access to the higher Devlok.

भारत क्षेत्र के नीचे भवनपति देवलोक है, जहां राजा चमरेंद्र देव बड़े शक्तिशाली हैं। उनकी एक ही ताली से सारे भारतीय इमारतें गिर सकती हैं, एक ही सांस से बड़ा सुनामी आ सकता है, और जब उनकी आँखें खुलती हैं, तो वह देवलोक के देवताओं को परेशान कर सकते हैं।

कहानी का सिरव है: हमें अपनी योग्यताओं का सही तरीके से उपयोग करना चाहिए। हमें अपनी क्षमताओं का सही तरीके से और जिम्मेदारी से इस्तेमाल करना चाहिए, ताकि हम अन्य के लिए सकारात्मक योगदान दे सकें बिना किसी को हानी पहुंचाए।

भवनपति देव, ऊपरी देवलोक को पहुंचने का इरादा रखते हैं, उन्हें निश्चित निर्देशों का पालन करना आवश्यक है। ऊच्च देवलोक की पहुंच के लिए तीर्थंकरों या गुरुओं की शरण लेना महत्वपूर्ण है।

One day, while listening to Parmatma Mahavir's teachings, Chamrendra humbly bowed down and expressed his desire for shelter. In response, he swiftly ascended to the first Devlok.

Taking refuge in religion provides a protective energy shield.

After reaching the first Devlok, Chamrendra unleashed chaos by destroying everything and using offensive language. Concerned, the celestial beings witnessed his rampage. Indradev possessed a powerful diamond weapon named Vajra. This weapon had the ability to instantly burn anyone who touched it. Once thrown, the Vajra wouldn't return until it caused harm. When the Vajra was hurled at Chamrendra, fear gripped him, prompting him to swiftly seek refuge.

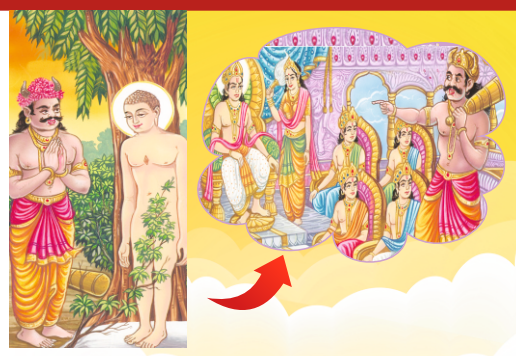
एक दिन, परमात्मा महावीर का उपदेश सुनते समय, चमरेंद्र ने विनम्रता से झुककर महावीर के शरण की इच्छा व्यक्त की। प्रतिक्रिया के रूप में, उन्होंने त्वरितता से पहले देवलोक की पहली कड़ी में चढ़े।



धार्मिकता में शरण लेने से एक सुरक्षात्मक ऊर्जा चक्र बनता है, जो शरीर और आत्मा की देखभाल करता है।

पहले देवलोक में पहुंचकर, चमरेंद्र ने सब कुछ नष्ट करना शुरू कर दिया। उन्होंने सभी के साथ अयोग्य भाषा में बातचीत शुरू की। सभी देवताओं को चिंता हो रही थी। इंद्र देवता के पास एक हीरे का शस्त्र था जिसे वज्र कहा जाता है और जो भी इस शस्त्र को छूता था, वह तुरंत जल जाता था।

जब वज्र को चमरेंद्र पर फेंका गया, तो वह इतने डर गए कि उन्होंने परमात्मा के शरण में जाने के लिए तेज गति प्रारंभ की।





Chamrendra fled at incredible speed and, in desperation, shrank his body size before finally sitting at the lotus feet of Parmatma.

How similar are we not? Don't we, too, turn to Parmatma primarily when faced with trouble? Don't we also seek Parmatma's sharan only when confronted with challenges or difficulties?

The Devta, recognizing that Chamrendra sought refuge with Parmatma, swiftly descended to Earth. He humbly bowed down, seeking forgiveness, and confessed, "Oh God! I threw Vajra at the person who came to your shelter. Please forgive me."

चमरेंद्र ने परमात्मा के पास जाकर अपने शरीर के आकार को छोटा किया और वे परमात्मा के चरणों में बैठ गए।

क्या हम भी ऐसे ही नहीं हैं? क्या हम भी केवल समस्या, चुनौतियों या कठिनाईयों में ही परमात्मा के शरण को याद करते हैं?

वज्र फेंकने के बाद, इंद्र देवता ने जाना कि चमरेंद्र ने परमात्मा की शरण ली है, तो वे तुरंत पृथ्वी पर गए और परमात्मा के सामने झुक गए। इंद्र देवता ने परमात्मा से क्षमा मांगी, 'हे भगवान! मैंने वज्र उस व्यक्ति पर फेंका जिसने आपकी शरण ली है। कृपया मुझे क्षमा करें।

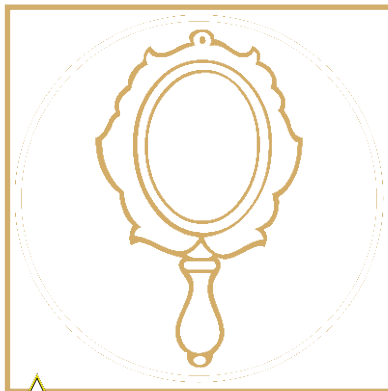
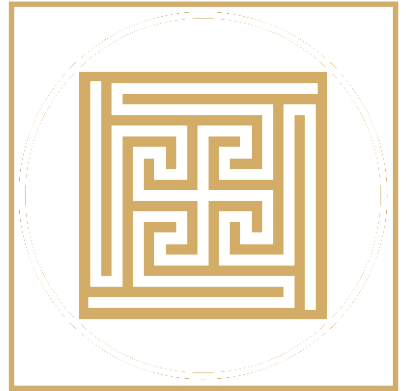
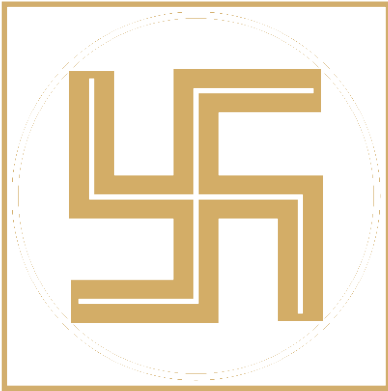
Moral: Reflect before you speak and act, and when you realize your mistake, confess. Those who seek the shelter of Parmatma are always protected.

सिख: अपने शब्दों और क्रियाओं को सोच-समझकर करें, और जब आप गलती को समझें, तो स्वीकार करें। जो लोग परमात्मा की शरण में आते हैं, वे हमेशा सुरक्षित होते हैं।



ART N CRAFT ACTIVITY

"Enhance positivity by coloring/decorating/ framing(or affix them onto a 16"-2" cardboard) the eight auspicious '**ASTAMANGAL**' images, then place them on your main door entrance **TO INVITE POSITIVE ENERGY INTO YOUR HOME.**"



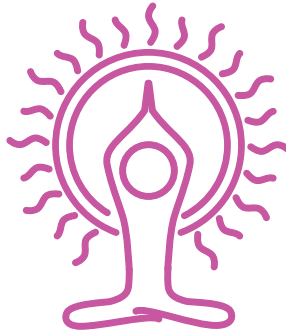
Manglik is the key to success—मंगलिक सफलता का मंत्र है।

"Chanting auspiciously, coupled with colorful visualizations, brings positive harmony to our mind and body."

COLOUR THE IMAGES BELOW!



Calmness embraced my mind



Positive thoughts shaped a bright attitude within me.



Inspiration led me to serve with good purpose.



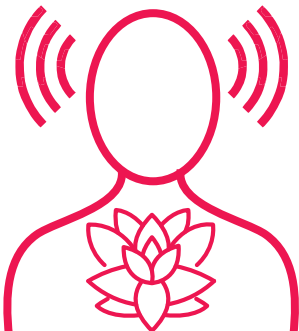
Clarity became my vision



Memory strengthened significantly



Inculcating kindness & forgiveness to every living being.



Embrace life like a lotus, rooted in serenity.



Devotion grows within the heart



Discipline became my daily companion.



A brief recap of key points to bear in mind while listening to or reciting Manglik

Maintain silence avoid talking during the Manglik recitation.

Refrain from eating anything during the recitation.

Remove footwear before reciting Manglik.

Ensure proper pronunciation of the words while reciting.

Begin the recitation with a clear and focused mind.

Invoke a sense of gratitude

Maintain a steady & relaxed posture throughout.

Do not take calls or use mobile devices during the Manglik recitation.

Stay calm avoid anger.

Utter the words with full faith and reverence.

Maintain a joyful & positive mindset while reciting.



After completing Manglik, take a few moments of silent reflection & perform 3 vandana .