

LOOK N LEARN

Vol No. 14 • Issue No. 08 • Mumbai • August 2023 • Price : Rs 5/- (Multilingual Monthly)



क्षमापना

क्षमापना

उत्सव



SORRY

मेरी
क्षमापना
का



Speed Booster

Just like how a bird is
FREE to **FLY**
and a kite flies with
certain **BOUNDATIONS**,
(Boundations of the string to which it is attached!)

We too fly without boundations
in the sky of spirituality
only when ...

Liberated from the
connections/attachments
of this **WORLD**.

A connection which disconnects us
makes us establish a

SOULFUL PARYUSHAN

The Forgiveness festival

The one who remembers the **PAST**,
spoils the **PRESENT**
and if the **PRESENT** is spoiled,
FUTURE is also spoiled.

परमात्मा कभी प्रतिकार और प्रहार
नहीं करते हैं

‘परमात्मा क्षमा करते हैं’
और आप?

Let us also Forgive!



Watch your Thoughts...

Your Thoughts become your actions,

Your Actions, become your habits,

Your Habits, become your behaviour
and your Behaviour...

becomes your destiny

**YOUR THOUGHTS
CREATE YOUR DESTINY**



The journey of Moksh begins with first step... of

FORGIVENESS

क्षमा से संयम और संयम से सिद्धी की यात्रा शुरू करें...

-Gurubhakt Mehta Parivar

(Put the right option ✓ or ✗ in the box given on next few pages of kshamapana)

बच्चों, क्या आप जानते हैं, एक बार एक ग्वाले ने परमात्मा महावीर पर बैल बांधने की रस्सी से वार किया! परमात्माने फिर भी उसे क्षमा कर दिया।

क्या आप पर कोई वार करे तो आप उसे क्षमा कर पाओगे?

Kids, Do you know that once a shepherd hit Bhagwan Mahavir with a rope? Yet Bhagwan Mahavir forgave him.

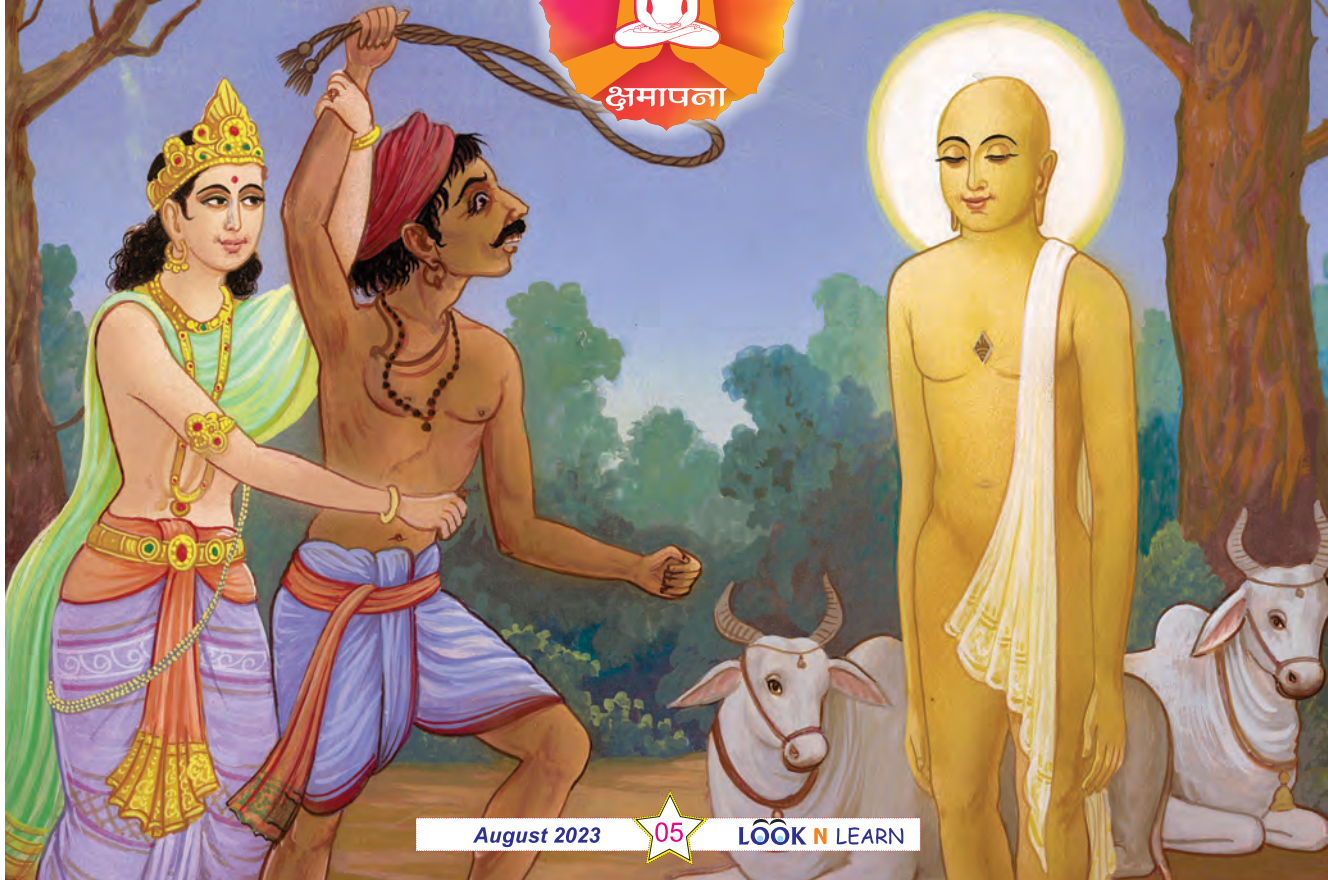
If anyone hurts or hits you, will you be able to forgive that person?

One who forgives, becomes **Siddha!**

जो क्षमा करता है वह **सिद्ध** बन जाता है।



Forgiveness is the key to freedom



एक बार नगरी के राजा के कहने पर चंडालो ने स्कंधक मुनि के शरीर की पूरी चमडी उधेड़ दी। स्कंधक मुनि ने वह असह्य वेदना क्षमता भाव से सहन की और चंडालो को क्षमा किया ।

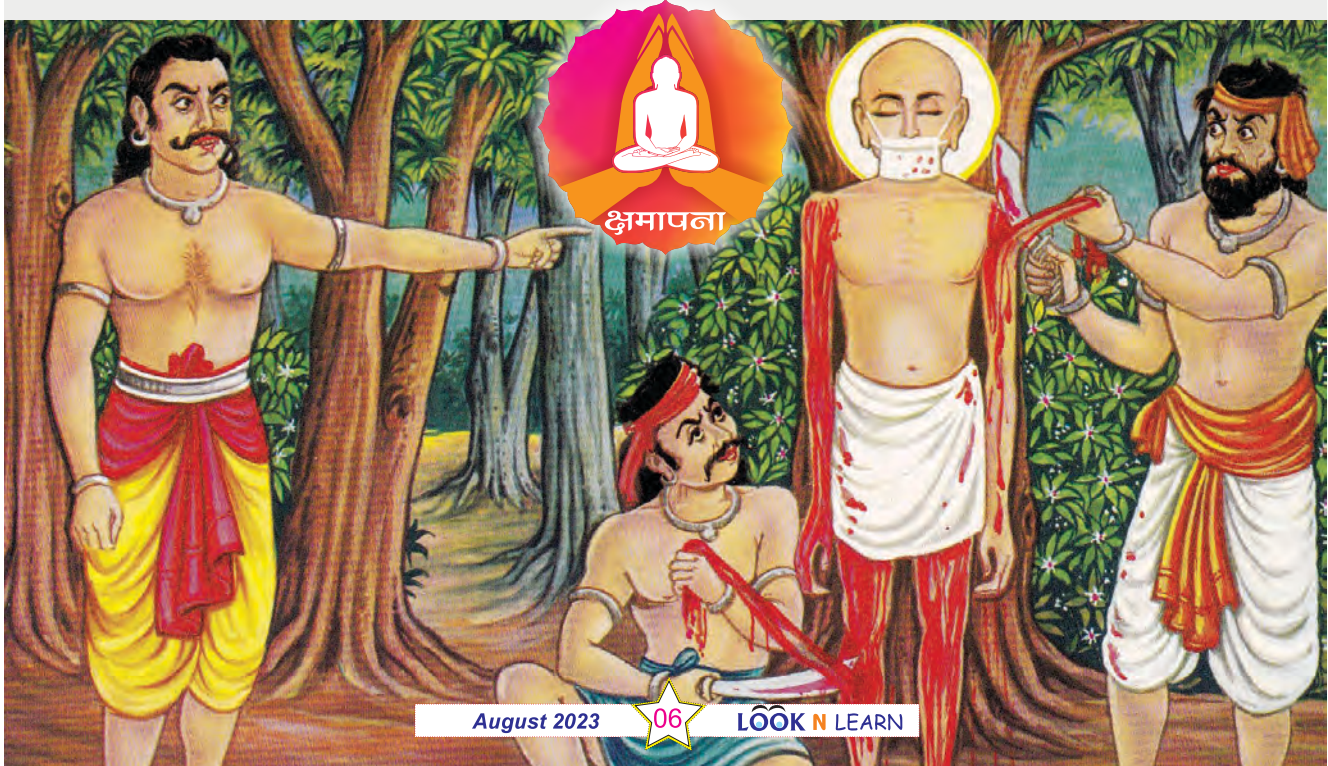
बच्चों, कभी आप को खेलते खलते छोटी सी ठोकर या खरोश आई है? तब आपने क्या किया? आपने सहन किया या आप रोने लगे

Once the deprived and vicious people of the society on the order of the king had peeled the skin of Skandhak Muni! The Great Muni endured the pain with equanimity and forgave all.

Have you ever had a small bump or scratch while playing? what did you do? Did you endure the pain or did you start crying?

जो सहन करता है वह **सिद्ध** बन जाता है।

Equanimity is the ladder to **Liberation!**



एक बार परमात्मा महावीर स्वामी के कानों में एक ग्वाले ने कांस नामक घास की नुकीले कीले आरपार ठोक दिये। इस असह्य वेदना देने वाले ग्वाले को परमात्मा ने क्षमा किया और इस वेदना का कारण अपने पिछले जन्म में किये हुए कर्मों का फल समजा!

बच्चों क्या आप पर कभी किसी पशुने वार किया है? और उस वार के जवाब में आपने क्या किया? पलट कर वार किया या उस जीव को क्षमा किया?

Once a shepherd pierced Bhagwan Mahavir's ear with a sharp nail like tip of the kansa grass! Yet Bhagwan Mahavir forgave the shepherd. He knew that the reason for one's own sufferings is his own past karma.

Kids, has any animal ever attacked you? What was your reaction to this attack? Did you attack the animal? or did you forgive it?

जो क्षमा देता है वह **सिद्ध** बन जाता है।

Forgiveness is the ladder to **Liberation!**



एक दिन सौमिल ब्राह्मण ने ध्यानस्थ गजसुकुमाल मुनी के सिर पर स्मशान भूमी में जलती चीता के अंगारे रख दिये। जलते हुए अंगारो कि वजह से उनका सिर गद् गद् जलने लगा लेकिन ऐसी वेदना में भी वह शांत रहे और उन्होंने सहन किया।

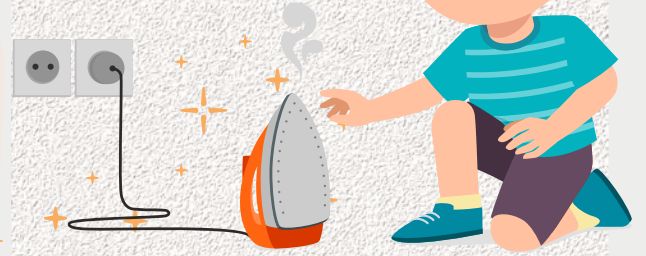
बच्चों कभी आपको जाने अनजाने में मोमबत्ती या अग्नी के तीनके से जलन हुई है? तब आप चिल्लाए, रोए या आपने शांत भाव से वह छोटी सी वेदना सहन की?

One day Saumil Brahmin collected burning coal from the cemetery in which Gajjasukumal was meditating and kept it on his head! Because of the burning coal on his head, Gajjasukumal's skull started melting. Yet he remained peaceful and calm while bearing the pain.

Kids, have you burnt yourself with a candle or hot iron? Did you shout or you cried? or did you bear the pain with equanimity?

जो सहन करता है वह **सिद्ध** बन जाता है।

Equanimity is the ladder to **Liberation!**



Everything happens as per our past karma



एक बार शूलपाणि यक्ष ने परमात्मा महावीर को-नाग, सिंह, भालु, नेवला, बिच्छू, जंगली छिपकली आदि अनेक भयानक रूप ग्रहण कर उपसर्ग दिये। परमात्माने शूलपाणि को क्षमा किया।

बच्चों कभी आप के घर में कोई पशु-पक्षी जैसे कबुतर, छिपकली, चुँहा, कोकरोच इत्यादी गलती से आ गए हो तो आपने उनका स्वागत कैसे किया? उन्हें डराकर, चील्लाकर, लकड़ी से पीटकर या पत्थर मारकर? क्या यह उचित व्यवहार है? या आपने उन्हें परेशान नहीं किया?



जो करुणा बरसाता हैं वह **सिद्ध** बन जाता है।

Compassion is the ladder to

Liberation!



Ahimsa Parmo Dharma

Once Shulpani Yaksh had taken forms of cobra, lion, mongoose, scorpions, bears poisonous lizards, etc in order to inflict pain and trauma on Parmatma, yet Bhagwan forgave him!

Kids! If by mistake any bird, lizard, rat, cockroach etc enter your house, how do you react... by shouting, by hitting them with a stick or you just let them go?

**I will not
scare anyone!**



एक बार जब मेघमाली असुरदेव ने ध्यानस्थ पार्श्वप्रभु को देखा तब उनका पूर्व भव का बैर जाग गया। उन्होंने सिंह, हाथी, चीत्ता, सर्प आदि रूप बनाकर परमात्मा श्री पार्श्वनाथ का ध्यान भंग करने का प्रयत्न किया। बादमें उन्होंने मूसलधार वर्षा भी प्रारंभ की और देखते ही देखते परमात्मा की गर्दन तक पानी आ पहुँचा और जब वह परमात्मा का ध्यान भंग करने में असफल रहे तब अंत में उन्होंने परमात्मा के चरणों में क्षमा माँगी। करुणा के सागर परमात्मा ने मेघमाली को क्षमा किया।

बच्चों कभी वर्षों की ऋतु में जब आप घर से निकले हो तभी किसी तेज चलते वाहन ने क्या आप पर जमीन पर पड़ा बारिश का पानी उड़ाया है? तभी आपने कैसे प्रतिक्रिया दी? क्या आपने गुस्सा किया? क्या आप चिल्लाए? या आप शांत रहे?



जो क्षमा कर देता है वह **सिद्ध** बन जाता है।
Forgiveness is the ladder to
Liberation!



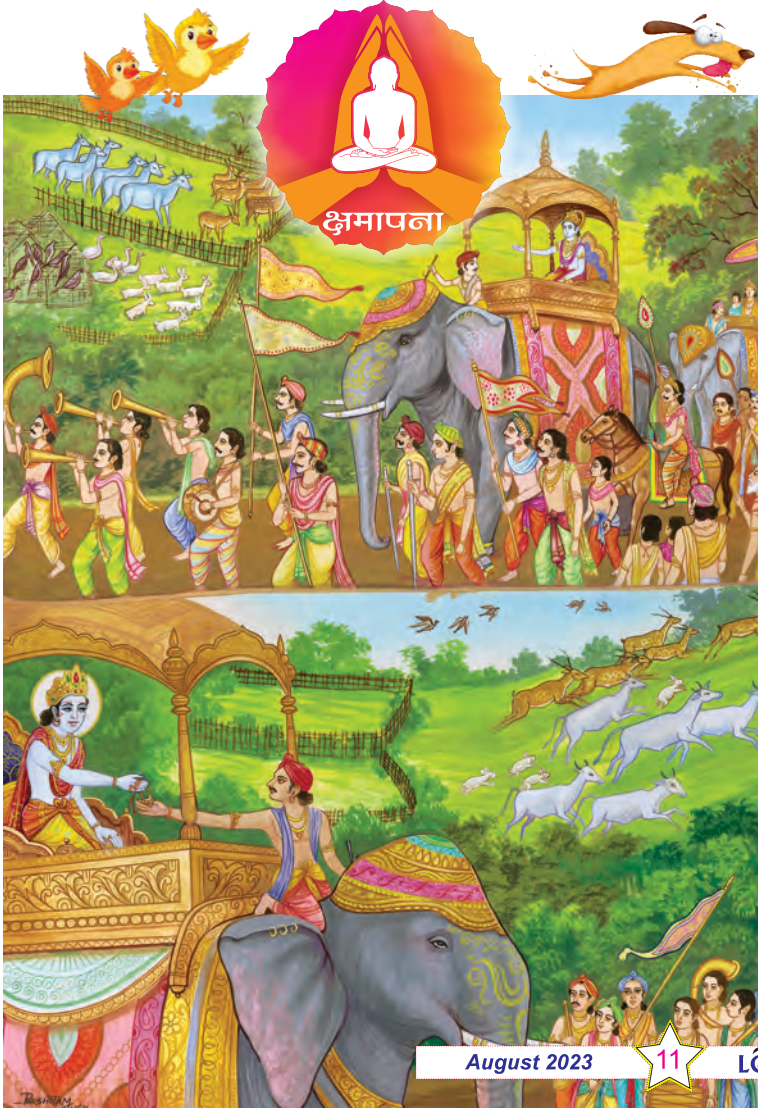
One day on seeing Bhagwan Parshwanath engrossed in meditation, Meghmali remembered the enmity of their past life. He transformed himself into a lion, elephant, leopard, snake etc and tried to scare Bhagwan Parshwanath. Finally he started pouring heavy rains and the water reached till Bhagwan's neck. As he failed in disturbing Parmatma, Meghmali surrendered at the feet of Parmatma and asked for forgiveness. The Benevolent Paramatma forgave Meghmali.

Kids! In the rainy season, has a fast racing car splashed water on you from the puddles formed on the road? What was your reaction then? Did you get angry? Did you shout? or you stayed calm?

जब नेमिनाथ भगवान राजुल से विवाह करने हेतु बारात लेकर उनके विशाल नगर के समीप पहुँचे तब नेमिकुमार के कानों में पशु-पक्षियों का करुण रुदन सुनाई पड़ा। पूछने पर उन्हें मालूम पड़ा की उन पशुओं का वध बारात में आए महेमानों के भोजन के लिए किया जाएगा। तभी करुणामय परमात्मा नेमिनाथ ने आदेश दिया की तुरन्त ही सभी पशु-पक्षियों को बन्धन मुक्त किया जाए।

बच्चों कभी आपने किसी पशु-पक्षी को बंधन मुक्त करवाया है?

जो अभयदान देता है
वह **सिद्ध** बन जाता है।
Abhaydaan is the
ladder to **Liberation!**



Paramatma Neminath along with a large procession was on his way to marry Rajul. He heard the lamenting cries of animals. On inquiring about this, He came to know that a large number of animals were to be slaughtered for meals at His wedding. Immediately Paramatma Neminath gave orders to release all the animals.

Kids! Have you ever released any parrot, birds, monkey etc from their cage?



हमारे १६ वे तीर्थंकर श्री शांतिनाथ भगवान अपने पुर्व भव में मेघरथ नाम के राजा थे। अपनी शरण में आए हुए एक पक्षी (कबूतर) के प्राणों की रक्षा, एक बाज पक्षी से करने के लिए उन्होंने अपने शरीर का मांस काँटकर अर्पण करने का निर्णय किया।

बच्चों क्या आपने कभी किसी जीव के प्राणों की रक्षा की है? क्या आप प्रतिदिन हर क्रिया ध्यान से करते हैं जिससे किसी भी जीव को कष्ट न हो।

Our 16th Tirthankar Shree Shantinath Prabhu was King Meghrath in his previous birth. In order to protect a pigeon who was in his asylum from an eagle, King Meghrath had cut off a part of his own flesh! He kept offering his own flesh to the eagle and protected the life of the pigeon.

Kids! Have you ever protected the life of any living being? Do you take care while walking, eating or while performing any action that no living being is hurt?

जो करुणा बरसाते हैं, जो अभयदान देते
वे **सिद्ध** बन जाते हैं।

Compassion and Abhaydaan
are the ladders to **Liberation!**



cruelty free

Life of every jiv matters



एक दिन बालमुनि अईमुत्ता अपने छोटेसे पात्रा को झरनेके पानी में तैराने लगे। तभी वडील मुनीयों ने उन्हें समजाया कि ऐसा करने से अपकाय के जीवों की... हिंसा होती है। बाल मुनि को स्वयं की भूल समझ आयी और उनका पश्चाताप परम बन गया। “इरियावहियं सूत्र” का काउसगग करते करते उनके सारे घाती कर्म क्षय हो गए और उन्हें केवलज्ञान प्रगट हुआ।

बच्चों क्या आप पानी बर्बाद करते हो?
 क्या आपने कभी किसी जीव को हानी पहुँचाने के बाद क्षमा मांगी है?

जो करुणा बरसाता हैं वह सिद्ध बन जाता है।
 Compassion is the ladder to **Liberation!**

Tassa Micchami Dukkadam

Repentance is the first step to purification

Once the Bal muni Aimutta started floating his small wooden patra in spring water. The older munis explained to him that his action will hurt many water-bodied living beings. The young muni realized his mistake and felt miserable for what he did. He started repenting by chanting the “Iriyavahiyam Sutra”. His Kausagg was so intense that he eradicated all his ghati karmas and attained Kevalgnan.

Kids! do you waste water?

Have you ever asked for forgiveness after hurting any jiv?

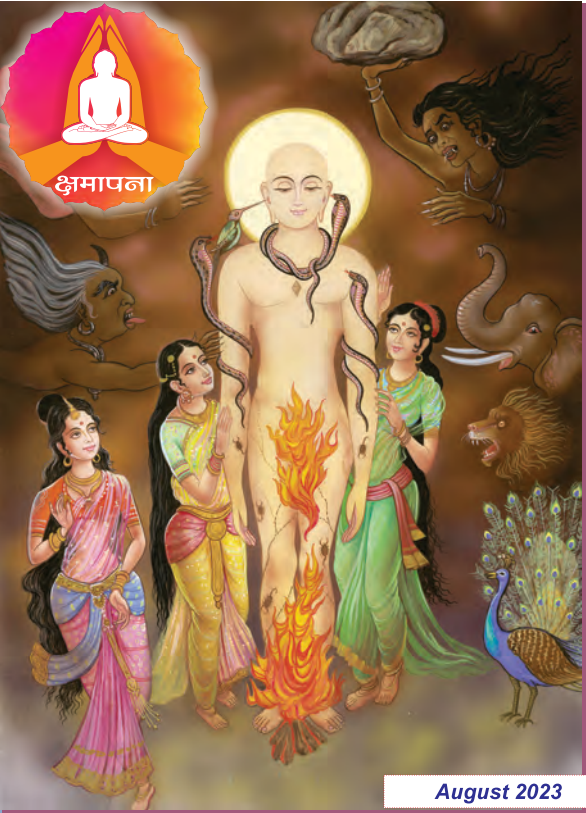


संगम देव ने परमात्मा महावीर स्वामी पर एक रात में २० प्रकार के प्रतिकूल परिषद उत्पन्न किए। किंतु वे परमात्मा की ध्यान समाधि भंग करने में असफल रहे। परमात्मा ने संगम देव को क्षमा किया और अपनी ध्यान चेतना में स्थिर रहे।

बच्चों कभी ऐसा हुआ है कि आप स्वाध्याय कर रहे हो या फीर स्कूल की पढ़ाई कर रहे हो और किसी ने आपको परेशान किया हो, या किसी ने आपकी नींद मे खलेल पहुचाइ हो तब ऐसे में आप क्या करते हो? क्या आपको गुस्सा आता हैं? या आप शांत रहते हो?



Sangam Dev, in order to distract Bhagwan Mahavir and break His meditation, had created illusion of many disturbing circumstances. However, Bhagwan Mahavir stayed steadfast in His meditation and forgave Sangam Dev.



Kids! Has it ever happened that you are studying or learning something and someone annoyed you or has disturbed your sleep? what was your reaction? Did you get angry? or you stayed calm?



Here are 4 **sorry cards** to be given to one and many. Re print them as per your requirement-



Here are 4 **sorry cards** to be given to one and many. Re print them as per your requirement-



Tassa
Michehami Dukdam

To,



Tassa
Michehami Dukdam

To,



Tassa
Michehami Dukdam

To,



Tassa
Michehami Dukdam

To,

If I am hurting someone today
then I am not actually hurting them, but rather..
creating pain for myself in the future.
My happiness and sorrow are created
only through my behaviour.



I grant forgiveness to each one and all
I seek forgiveness to each and every soul

‘एवमेह अवग्राह मे’



Be Light-Delight-Enlight



DO'S in PARYUSHAN



1	Do Dhyān/Meditation (Meditation is Medicine)
2	Be Helpful to all
3	Follow Jatna (while walking, closing door-window)
4	Do Mantra Jaap
5	Do Navkarshi-Eat after sunrise
6	Do Chauvihar-Eat before sunset
7	Do Parmatma's bhakti
8	Do Pratikraman (to repent your sins)
9	Do seva of Tapasvi (vaiyavach)
10	Seek forgiveness from all
11	Do Maun sadhana (stay in silence)
12	Provide facilities to tapasvi/aaradhaks
13	Wear Mohapatti and white-simple clothes
14	Do 9 vandana in Northeast direction
15	Do Penance/Tapp



Should be implemented for 8 days
and try to follow for life long



DONT'S in PARYUSHAN



1	Avoid outside food
2	Avoid movies
3	Avoid using vehicles & give abhyadaan to small jivas
4	Avoid underground vegetables /fruits and sprouts
5	Avoid wasting water
6	Avoid Leafy and green vegetables
7	Avoid bathing-give abhaydaan to Aap kay jiv
8	Avoid AC/fan/light as much as possible
9	Avoid ratri bhojan (to eat after sunsets)
10	Avoid taking bath in swimming pool
11	Avoid wearing/buying jewellery
12	Avoid sachet water (use boiled water only)
13	Avoid Shopping-parigraha
14	Avoid leather items
15	Avoid unnecessary outings

Inspired by

Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb



NRI KIDS

ONLINE

PARYUSHAN

12th - 19th
September
2023



AGE GROUP
5 - 14 YEARS



Conducted in English by
Param Mahasatijs
Shashan Prabhavaks

HIGHLIGHTS

- | | |
|----|--|
| 01 | A journey of self discovery for young minds. |
| 02 | Exploring tales of wisdom and virtues. |
| 03 | Nurturing curious hearts with creative visual aids. |
| 04 | Unlocking the secrets of spirituality & science through innovative activities & games. |
| 05 | Celebrating Bhagwan Mahavir Janmotsav. |
| 06 | Specially curated bhaav Pratikraman for little souls. |
| 07 | Age- appropriate session. |

Sanghs or Organisations from anywhere around the world, who would like to take this Virtual Opportunity can

CONTACT: +91 86574 84497

Printed, Published and Owned by Ashok R. Sheth, Printed at : Accurate Graphics Pvt. Ltd.,
15-A, Samrat Silk Mill Compound, L.B.S Marg, Vikhroli (W), Mumbai - 400 079.
Published from 5, Munisuvrat Ashish CHS. Ltd. 3rd flr, Kama Lane, opp SNTD College,
Ghatkopar (W), Mumbai - 86. Editor : Ashok R. Sheth