

LOOK N LEARN CHILDREN'S JAIN E-book

Serial No. 93



The knowledge of
32 Aagams
in your phone

To subscribe please  Watts app - Jai Jinendra on +91 8104461579



Inspired by Rashtrasant Param Gurudev Shree Namramuni Maharaj Saheb



#Lifestyle



#Nutrition



#Weight



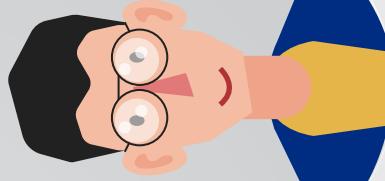
#Fit



#Balance



TAPP THE INNER Strength



HEALTHY

Let's grow in the virtues of **TAPP** (penance)

आओ बच्चों, हम **तप** के गुण धर्म में वृद्धि करें।

Similar to how gold is purified by subjecting it to high temperatures to remove impurities, our soul requires penance to cleanse itself, as it may be tainted by negative emotions like anger, ego, jealousy, and so on.

ठोस स्वरूप में सोना अशुद्ध होता है उसमें मिट्टी, खनिज आदि मिश्रित होते हैं। सोने को दूषितता से मुक्त करने के लिए उच्च तापमान के तहत प्रक्रिया कि जाती है, उसी तरह से हमारी आत्मा भी क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार ईत्यादि अवगुणों से अशुद्ध होती है उसे शुद्ध करने के लिए तप करना अनिवार्य है।



Types of Tapp

There are 6 types of External Tapp and 6 types of Internal Tapp

6 types of External Tapp
६ प्रकार के बाह्य तप



6 types of Internal Tapp
६ प्रकार के अभ्यंतर तप

Anshan-अनशन	Prayaschit-प्रायश्चित
Unodari-उणोदरी	Vinay-विनय
Vruti Sankshep-वृत्ती संक्षेप	Vaiyavach-वैयावच्च
Ras parityag-रस परित्याग	Swadhyay-स्वाध्याय
Kaya Kalesh-काया कलेश	Dhyan-ध्यान
Pratisanlinta-प्रतिसंलिन्ता	Karyotsarg-कार्योत्सर्ग

Let us Practice 6 different types of "EXTERNAL TAPP"

चलो हम ६ प्रकार के 'बाहरी तप' का अभ्यास करें।

TAPP

External Tapp

Anshan-अनशन

बाह्य तप



To refrain from or have food only during specific times, such as Navkarsi, Upvaas, Ayambil, Ekasana, Upvaas, Varshitapp etc.

निर्धारित समय के लिए अन्न का त्याग करना जैसे नवकारसी, उपवास, आयंबिल, आयम्बिल, वर्षितप आदि।



Penance might seem tough, but don't worry, kids. We'll also explore simpler options.

तप करना आवश्यक है, लेकिन मुझे मुश्किल लगता है! चिंता मत करो, बच्चों, हम आसान विकल्प भी खोजेंगे।

Chauvihaar Upvas	No food & No water for 1 day.	☐
Tivihaar Upvas -	No food only water for 1 day.	☐
Navkarsi	Have a 48 mins after sunrise.	☐
Porsi	Have a meal 3.00 hours after sunrise.	☐
Dodh porsi	Have a meal 4.30 hours after sunrise.	☐
Be porsi	Have a meal 6.00 hours after sunrise.	☐
Avaddh Pachkhan	Have a meal 9.00 hours after sunrise.	☐
Aayambil	Eat only boiled Legumes.	☐
Chauvihar	Have a meal before the sunsets.	☐
Chatth	2 upvaas- No food only water for 2 days.	☐
Attham	3 upvaas- No food only water for 3 days.	☐
Chollu	4 upvaas- No food only water for 4 days.	☐
Chakai	6 upvaas- No food only water for 1 days.	☐
Kheer samudra	7 upvaas - 8th day parna with kheer-	☐
Atthai	8 upvaas- No food only water for 8 days.	☐
Navvai	9 upvaas- No food only water for 9 days.	☐
16 Bhatto	16 upvaas- No food only water for 16 days.	☐
Maskhaman	30 upvaas- No food only water for 30 days.	☐
Varshitap	Fasting for 1 year.	☐



"To manage our regular eating habits and consume less than what's necessary jealousy is Unodari Tapp."

‘उणोदरी तप यानि हमारी नियमित खाने की आदतों को प्रबंधित करना और आवश्यकता से कम खाना।’

Dravya Tapp - द्रव्य तप

BY DOING SMALL TAPP WE SHRED OUR KARMA

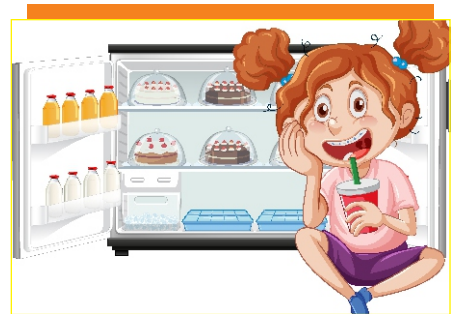
Everyday try to do Dravya Tapp - प्रतिदिन आप द्रव्य तप कर सकते हैं

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.

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।



During festivals, limit the number of sweets you eat.
त्योहारों के दौरान, खाने की मिठास की सीमा का निर्धारण करें।



Choose before opening your fridge when hungry.
भूखे होने पर फ्रिज खोलने से पहले निर्धारि



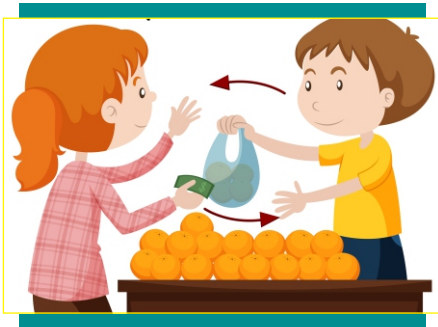
Decide the quantity of dishes you'll order before going to a restaurant.

एक रेस्तरां जाने से पहले आपको डिशों की मात्रा तय करें।



Be content with your own lunchbox at school instead of indulging in everyone else's.

स्कूल में अपने टिफिन को ही खाएं, और दूसरों के टिफिन में नहीं खाएं।



Choose before going to a grocery store to buy.

खाने के लिए ग्रीसरी स्टोर जाने से पहले निर्धारित करें।



Choose before going to a party.

पार्टी जाने से पहले निर्धारित करें।

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **UnodariTapp** in you.

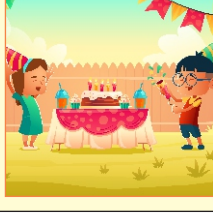
क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **उणोदरी तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



"Learning to be content with what we have and guiding our thoughts is Vruti Sankshep Tapp."

‘वृत्ती संक्षेप तप यानि जो हमारे पास है, उसके साथ संतुष्ट रहने का सीखना और हमारे विचारों को मार्गदर्शन करना।’

"I will allocate a specific number of days each month for the following activities:

 Visiting malls days मॉल जाने के लिए दिन	 Dining at hotels days होटल में खाने के लिए दिन
 Watching movies days मूवीज देखने के लिए दिन	 Going on picnics days पिकनिक में जाने के लिए दिन
 Schedule other fun activities for days. अन्य मजेदार गतिविधियों को दिनों पर अनुसूचित करें।	 Attending parties days पार्टियों में जाने के लिए दिन

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of Vruti Sankshep in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर वृत्ती संक्षेप तप की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



"To control and sacrifice food items that savour the taste buds is Rasparityag Tapp."

‘रस परित्याग तप यानि पसंदिदा खाने की चीज का त्याग करना और सात्विक भोजन ग्रहण करना’



- ✓ "I will happily eat the home-cooked meals without insisting on junk food."
- ✓ ‘मैं घर पर बना खाना खुशी-खुशी खाऊंगा, बिना जंक फूड की जिद किए।’

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **Rasparityag Tapp** in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **रस परित्याग तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



"To meditate and try to control our senses and mind from distraction is Pratisanlinta Tapp."

‘प्रतिसंलिन्ता तप यानि एकांत में ध्यान करना और अपने इन्द्रियों को काबू में करके, मन को भटकने से रोकना’



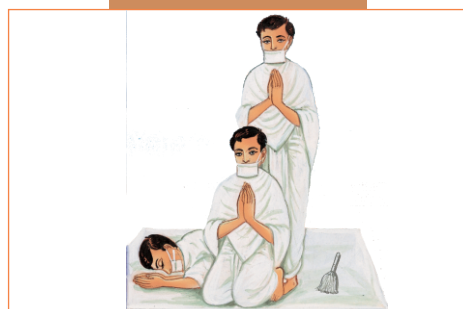
I will observe 5 minutes of maun daily.
मैं रोज़ ५ मिनट के लिए मौन करूंगा।



I will chant 1 rosary daily -chant mala.
मैं रोज़ एक माला का जप करूंगा।



I will meditate for 2 minutes daily-dhyan.
मैं रोज़ २ मिनट ध्यान करूंगा।



I will perform 3 vandana daily.
मैं रोज़ ३ वंदना करूंगा।

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **Pratisanlinta Tapp** in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **प्रतिसंलिन्ता तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



"To willingly control our attachments towards our body and to give exertion or trouble to our body is Kaya kalesh Tapp."

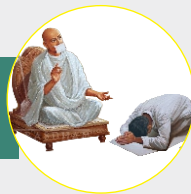
‘काया कलेश तप यानि हमारे शरीर के प्रती राग को संयमित करना और स्वेच्छा से अपने शरीर को पीड़ा देना।’

- ☐ I will opt to walk barefoot today.
मैं जूते पहने बिना चलने का चयन करूंगा।
- ☐ Instead of a cozy mattress, I will sleep on the floor tonight.
आज रात मैं आरामदायक मैट्रेस की जगह, फर्श पर सोने का चयन करूंगा।
- ☐ I will wear simple and plain clothes, avoiding fancy or comfortable ones.
मैं फैंसी या आरामदायक कपड़ों से बचकर, सामान्य कपड़े पहनूंगा।
- ☐ My meal today will be basic and plain, skipping any favorite treats.
मेरा आज का भोजन कोई पसंदीदा खाने की चीज़ें छोड़कर सामान्य और सात्विक होगा।
- ☐ I'll turn off the air conditioning and embrace the natural temperature.
मैं एयर कंडीशनिंग को बंद कर दूंगा और प्राकृतिक तापमान का स्वागत करूंगा।
- ☐ I'll choose a less cushioned chair to sit on, giving my body less comfort.
मैं अपने शरीर को अधिक आराम नहीं देने वाली कुशनदार कुर्सी पर बैठने का चयन करूंगा।
- ☐ Instead of watching TV, I'll read a book or engage in a creative activity.
TV देखने की बजाय, मैं एक किताब पढ़ूंगा या एक रचनात्मक गतिविधि में शामिल होऊंगा।
- ☐ I won't use any electronic gadgets for a few hours, embracing silence.
कुछ घंटों के लिए मैं कोई इलेक्ट्रॉनिक यंत्रों का उपयोग नहीं करूंगा, शांति का अनुभव करूंगा।
- ☐ I will try to be more patient and not rush through activities, even if it's challenging.
मैं अधिक धैर्यशील बनने का प्रयास करूंगा और गतिविधियों में जल्दबाजी नहीं करूंगा, चाहे यह कठिन हो।

I CAN DO IT!

it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of Kaya kalesh in you.

इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर काया कलेश तप की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



To acknowledge all the mistakes, whether made knowingly or unknowingly, in the presence of Pujya Gurudev, and then accept Aalochana thereafter is Prayaschit Tapp.

पूज्य गुरुदेव के समक्ष सभी गलतियों को स्वीकार करना, चाहे वे जानबूझकर हों या अनजाने में, और फिर उसके बाद आलोचना को स्वीकार करना प्रायश्चित्त तप है।

Learn the kshamapana sutra & recite it everyday before sleeping

**'Khamemi Savve Jiva, Savve Jiva Vi Khamantu Me'
Mittime Savva Bhuesu, Veram Majzam N Kenai'**

Meaning- I seek forgiveness from all living beings. I pray that they pardon me for all my faults and may I have love and friendship towards every living being. May I have no enmity in my heart for any soul.

**'Eva Maham Aaloiyam,
Nindiyam Garahiyam Duganchhiyam,
Sammam Tivihenam Padikkanto,
Vandami Jine Chauvvisam'**

Meaning- In this manner, I confess and criticize all my faults. My soul is my witness as I deeply regret and condemn all my sins before my Guru. With the right vision, I refrain from my sins by 3 ways through thoughts, words and actions and express my heartfelt Vandana to the 24 Tirthankars.



Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **Prayaschit Tapp** in you.

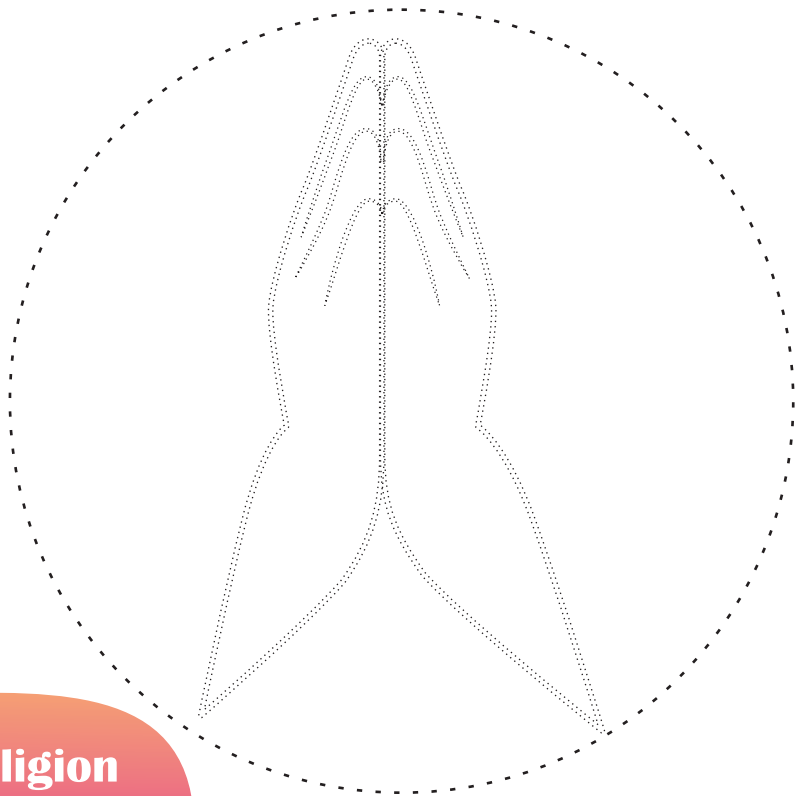
क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **प्रायश्चित्त तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।



Vinay is a form of penance that involves showing humility towards one's Guru and elders, obeying their guidance, and demonstrating respect towards everyone, regardless of age or status and towards all living and non-living beings.

विनय एक प्रकार का तप है। गुरु और बड़ों के प्रति विनम्र रहना और उनका आज्ञा मानना, सभी के प्रति सम्मान दिखाना - बड़े या छोटे, जीवित और अजीवित, यह सभी विनय तप का हिस्सा है।

Connect the dots,
color the image,
scan the barcode,
and enter the scanned
message in the
designated area.



Vinay is root of Religion

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **VinayTapp** in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **विनय तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।

Serving Sadhu-Sadhvi, ascetics, the sick, and the elderly and offering assistance to all in need is Vaiyavach Tapp.

वैयावच तप साधु-साध्विजी, तपस्वी, बीमार, और बूढ़े वृद्ध लोगों की सेवा को शामिल करता है, और सभी जरूरतमंदों को सहायता प्रदान करना वैयावच तप है।

ACTIVITY



THIS
or
THAT



Make it a daily goal to seek the blessings of Pujya Sadhu-Sadhvis through darshan and nurture the intention of serving them. On days when visiting them is not possible, practice saddbhavna (a feeling of goodwill and reverence) by lifting your served plate before starting your meal, symbolizing your desire to serve Pujya Sadhu-Sadhvis.

Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **Vaiyavach Tapp** in you.

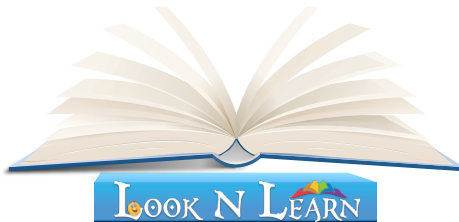
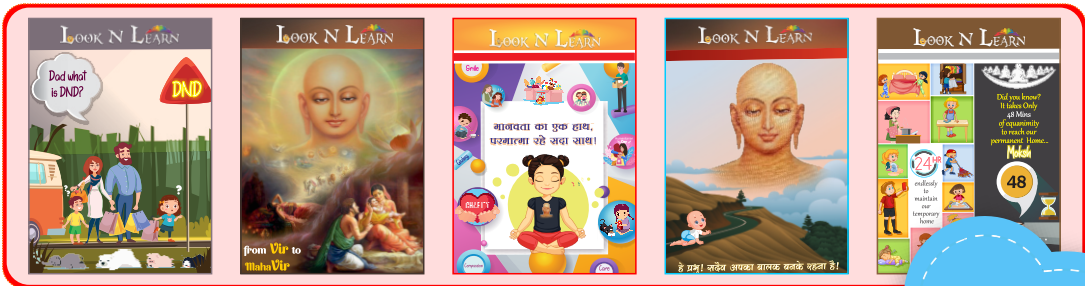
क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **वैयावच्च तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।

Reading religious texts, exploring Look N Learn Magazine, discussing insights with friends, reciting gatha-sutras, revising sutras, asking questions, and memorizing verses that guide towards spiritual realization is Swadhyay Tapp.

स्वाध्याय तप का अर्थ है धार्मिक पुस्तकों को पढ़ना, लुक एन लर्न मैगजीन की खोज करना, दोस्तों के साथ पढ़ाई की बातें साझा करना, गाथा-सूत्रों का पाठ करना, सूत्रों की पुनरावलोकन करना, सवाल पूछना, और आत्मा की दिशा में ले जाने वाले श्लोकों को याद करना।

ACTIVITY

Donate your previously read Look N Learn magazines to local schools, Paathshalas, Dharma sthanaks etc in your area, inspiring other children to read and embrace the principles in their lives too. Also everyday lets learn new Aagam word & inculcate Swadhyay Tapp in us.



Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **Swadhyay Tapp** in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **स्वाध्याय तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।

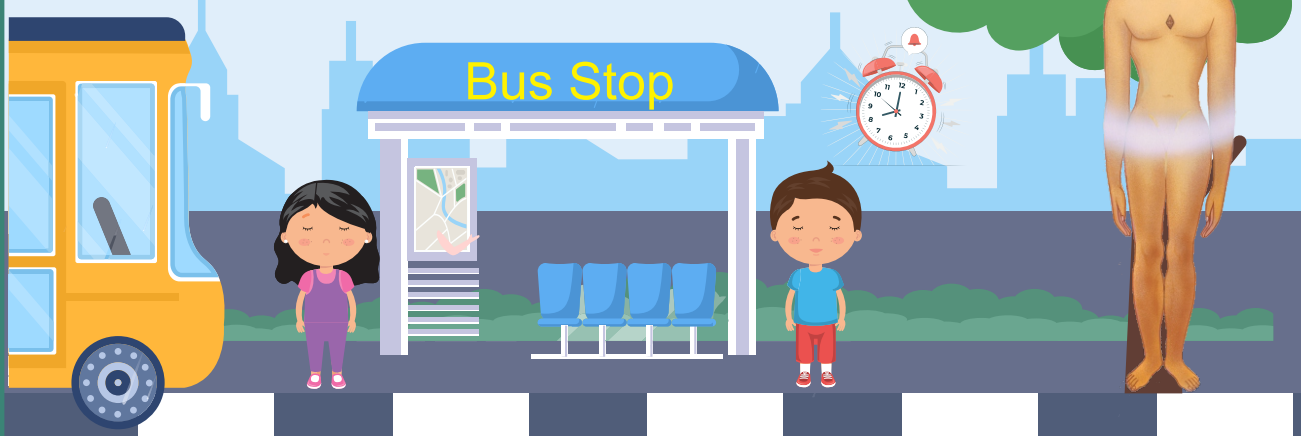
To concentrate and focus on one particular subject is Dhyan

ध्यान यानी किसी भी एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना

"Appanam Vosirami"

Parmatma did meditation for 12 1/2 years and attained Keval Gyan. To become like Parmatma... let's remember Parmatma & meditate like HIM.

Whenever you have 2, 4, 5 or 10 minutes free in a day, disconnect from all worldly tasks, connect with Parmatma... stand still, close your eyes, say ... **"Appanam Vosirami"** and remain in that state as long as you feel comfortable.



Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of **DhyanTapp** in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर **ध्यान तप** की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।

To experience that body and soul are different is Karyotsarg Tapp.

ध्यान में शरीर और आत्मा के भेद का अनुभव करना कार्योत्सर्ग तप है।

Practice meditation in the Godohika asana for as long as you are able to.

Write Koham(Who am I), Soham(I am a pure Soul) 27 times

Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham
Koham Soham	Koham Soham	Koham Soham



Is it easy to do? Absolutely, it's easy and fun to do! By following these simple steps, you can embrace the quality of Karyotsarg Tapp in you.

क्या यह करना आसान है? बिल्कुल, यह करना बहुत आसान और मजेदार है! इन साधारण नियमों का पालन करके, आप अपने अंदर कार्योत्सर्ग तप की गुणवत्ता को अपना सकते हैं।

Didi : Do you know our Bhaav, our thinking pattern... plays an important role besides the actions we do.

Naman : What does that mean didi?

Manav : Suppose... your friends are going for any activity to feed poor and needy children or are observing Tapp... but you have fever and severe body ache hence you are unable to go! At that time instead of getting upset and cursing your health, if you wish good for them and feel that you are with them, then even your infinite bad karmas will get destroyed. Parmatma says there are 3 ways to bind good karma that are... (Karvu) to do it your yourself, (Karavvu) inspire others to do good deeds and (Anumodna) praise/show ahobhav/feel good about good deeds done by others.

I will explain this with help of an story...

Once there were two friends. One was Varun Nag Natva. He was a jain and he knew about jainism. One day, both of them had gone on a war...

Story
Time!



Have you ever gained anything by fighting?
Does fighting help you achieve something good?

We only loose by fighting ...

We loose Peace...

We loose Friends...

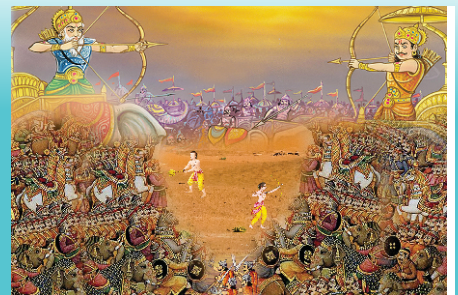
We loose Trust...

We loose Faith !



They were badly injured by arrows.

Varun Nag Natva realised that he had very little time left and that he would die any moment. He pulled out the arrows from his body and bowed down to Paramatma facing North - East direction and accepted "Santhara"





His friend saw him doing all these religious actions. He did not know what to do and how to do? He saw his friend engage in religious actions and...

Suneet : What happens next?

He prayed to Parmatma with folded hands... O parmatma! My life span will end at any time like my friend... But I don't know what my friend is doing. I don't even know what is he saying...

Even then I wish to do what he is doing. So Bless me as you bless my friend.



And do you know what happened next?



Varun Nag Natva had accepted Santhara. He had repented for his sins, and had asked for forgiveness from all, hence he was born in sadd gati, i.e. Dev gati.

While his friend had done nothing due to lack of knowledge. But he had inclined to be like him and felt what he was doing was right and so he too was born in sadd gati! His thoughts became his destiny.

Your thoughts become your destiny!

Jainism has explained...

If we wish good for all we get sadd gati.

If we have negative thoughts for anyone we acquire Durgati.

EVEN I CAN DO IT!!!

LET US TRY TO FOLLOW 1 TAPP EVERYDAY!



Penance isn't tough let's open luck's door , with wisdom in mind, let's strive for more. Being a Tapasvi is easy that's for sure... a path so pure, With each effort made our karma we'll cure towards liberation, our journey takes flight, with patience and effort, with penance as our guide... we'll surely score!