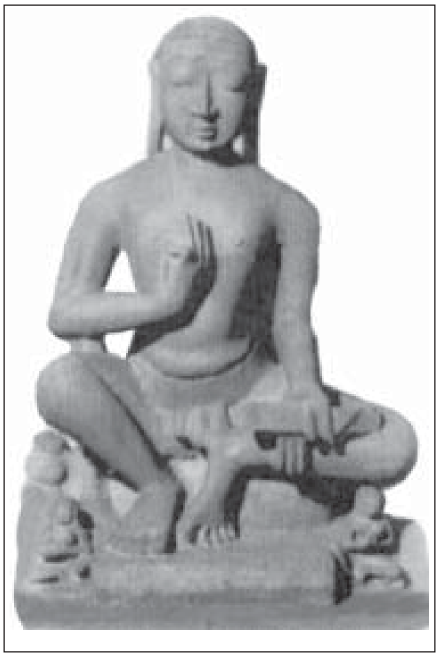
A News Letter of Maitree Samooh

Issue XI • April to June, 2006

CHIRPING SPARROW

मैत्री समूह



श्रुत पंचमी
1 जून, 2006

विपत्ति में मेरी रक्षा करो, यह नहीं मेरी प्रार्थना,
विपति में मैं भयभीत न होऊँ, यही मेरी प्रार्थना।

दुख और संताप से मेरा चित्त व्यथित हो जाय, तब
भले ही सांत्वना न दो,
किन्तु दुख पर विजय पा सकूँ, यही मेरी प्रार्थना।

मुझे मदद न मिले तो कोई बात नहीं
किन्तु बल मेरा टूटे नहीं,
संसार में मेरा नुकसान हो जाय
सिर्फ वंचना ही मुझे मिले
तो मेरा मन उसे हानि न समझे, यही मेरी प्रार्थना।

मुझे तुम उबारो - यह नहीं मेरी प्रार्थना
किन्तु तैर सकने का बाहुबल मुझे दो
यही मेरी प्रार्थना।

मेरा बोझ हलका करके चाहे मुझे सांत्वना न दो
किन्तु भार वहन कर सकूँ, यही मेरी प्रार्थना।

सुख के दिनों में नम्र रहकर तुम्हारा मुख पहचान सकूँ
दुख की रातों में, जब सारी दुनिया छले मुझे
तब भी तुम तो साथ हो ही,
इसमें मुझे कभी संशय न हो - यही मेरी प्रार्थना।

- रवीन्द्रनाथ ठाकुर

Pride of Socity

Prof. (Dr.) Ashok Kumar Jain

Father's Name	:	(Late) Shri Shantilal Jain (Amrod Wale)
Date and Place of Birth	:	7th January 1954, Ashok Nagar (M.P.)
Present Post	:	Hon. Director, Institute of Ethno-Biology & Professor Botany, Jiwaji University, Gwalior Phone : (0751) 2343197, 4016771
Educational Qualifications	:	M.Sc.; Ph.D.; LL.B., F.B.S., F.E.S., F.B.N.; Diploma in German language
Teaching Experience	:	30 Years
Institutional Fellowship	:	of about 12 Institutes.
Speciality in Subjects	:	Conservation & Propagation of medicinal plants Micro-organism.
Under his Guidance	:	10 Students were awarded Ph.D. 14 Students were awarded M.Fil.
Foreign countries visited	:	About 18 countries including America, Canada, England, France, Germany, Iyerland, Russia, Turkey, Italy, Thyland, Kenya, Nepal etc. for delivering lectures in international conferences.
National Seminars Attended	:	About 70
Jain Seminars Attended	:	About 20
Jain Research Papers	:	About 20
Special Interest	:	Specially interested in various scientific aspects and micro-biological concepts of Jainism.
Awards	:	1. B. H. Gregary Award 2. American Biographical Institute's Gold Medal 3. Director of International Society of Ethnobiology for SE Asia

CHIRPING SPARROW

Year-3, Issue-XI

Chirping Sparrow is published quarterly by the Maitree Samooh.

It is circulated to all Young Jaina Awardees and friends of Maitree Samooh.

E-mail : maitreesamooh@hotmail.com • maitreesamooh@yahoo.com

website : www//maitreesamooh.com

Mobile : 9425132090

जैन-आहार-संहिता और आधुनिक-विज्ञान

प्रकृति के पास देने के लिए सब कुछ है। खाने-पीने की सामग्री से लेकर रोजमर्रा की सभी आवश्यकताएँ/सुविधाएँ प्रकृति हमें देती है। हम प्रकृति के एक महत्वपूर्ण घटक हैं इसलिए प्रकृति का उतना ही भाग हमारे लिए है जितने से हम अपने जीवन-यापन के लिए अनिवार्य सामग्री की पूर्ति कर सकें। यदि हम अपनी आवश्यकताएँ बढ़ाते हैं या चीजों को अनावश्यक संग्रह करके प्रकृति का अतिरिक्त दोहन करते हैं तो अंततः हम स्वयं को ही संकट में डालते हैं - यह चेतावनी वैज्ञानिक कई बार दे चुके हैं।

जैन-धर्म में आत्म-शुचिता के साथ-साथ अपने शरीर, घर, परिवार और आसपास के समूचे वातावरण की शुचिता को भी विशेष महत्व दिया गया है। इसलिए खाने योग्य (भक्ष्य) पदार्थों और नहीं खाने योग्य (अभक्ष्य) पदार्थों का अत्यन्त संतुलित, साफ-सुथरा, अहिंसक और वैज्ञानिक स्वरूप जैन-आहार-संहिता में मौजूद है। आइये, आधुनिक विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में हम जैन-आहार-संहिता पर पुनर्विचार करें।

अभक्ष्य क्या है?

जो पदार्थ खाने योग्य नहीं होते उन्हें अखाद्य या अभक्ष्य कहा गया है। हिंसाजन्य और दोषयुक्त पदार्थ भी अभक्ष्य कहलाते हैं। अभक्ष्य पाँच प्रकार के हैं -

1. जिन पदार्थों के सेवन में बहुत त्रस जीवों की हिंसा होती है ऐसे मांस, मदिरा, शहद आदि पदार्थ त्रसघात नामक अभक्ष्य कहलाते हैं।
2. जिन पदार्थों के सेवन से नशा या मादकता उत्पन्न होती है ऐसे शराब, गाँजा, भाँग, अफीम, चरस आदि पदार्थ प्रमादवर्धक अभक्ष्य कहलाते हैं।
3. जिन पदार्थों के सेवन से फल थोड़ा मिलता है पर जीव हिंसा बहुत होती है ऐसे मूली, गाजर, आलू, मक्खन, फूलगोभी, उदम्बर फल आदि पदार्थ बहुघात नामक अभक्ष्य कहलाते हैं।
4. जिन पदार्थों के सेवन से शरीर में वात, पित्त, कफ आदि प्रकुपित हो, रक्त विकार आदि दोष उत्पन्न हों उन्हें अनिष्टकारक अभक्ष्य कहते हैं। जैसे - दमा के रोगी को दही, जुकाम के रोगी को शीतल पेय आदि पदार्थ या विष मिट्टी आदि पदार्थ।
5. जो पदार्थ उत्पन्न, सात्विक पुरुषों के द्वारा सेवन करने योग्य नहीं माने गये, ऐसे लार, कफ, जूठन, गोमूत्र, स्वमूत्र, शंखसीप आदि पदार्थ अनुपसेव्य नामक अभक्ष्य कहलाते हैं।

इसके अलावा जैन धर्म में खाद्य पदार्थों की भी एक निश्चित मर्यादा बतायी गई है। उस मर्यादा या समय-सीमा के बाद वह पदार्थ अखाद्य हो जाता है। विज्ञान के अनुसार इसका एक ही प्रमुख कारण है कि खाद्य पदार्थ एक निश्चित अवधि के बाद सूक्ष्म जीवों के आक्रमण से दूषित होने लगता है।

जैन-आहार-संहिता में मान्य मर्यादाएँ

1. आटे की मर्यादा वर्षा काल में 3 दिन, गर्मी में 5 दिन और ठंड में 7 दिन है। वर्षाकाल में नमी अधिक होने और तापमान 25^0-35^0 से. होने से एस्परजिलस, म्यूकर, राइजोपस, सेकेरोमाइसिस आदि कवक के जीवाणु आटे को शीघ्र दूषित कर देते हैं। शेष दिनों में प्रभाव कम हो जाता है इसलिए मर्यादा बढ़ जाती है।
2. शक्कर, किशमिश या छुहारा आदि मिले हुए दही की मर्यादा मात्र 48 मिनट है क्योंकि मीठे पदार्थों के मिलने से दही में जीवाणुओं की सक्रियता शीघ्र बढ़ जाती है।
3. खिचड़ी, दाल, सब्जी की मर्यादा 6 घण्टे की है। रोटी, चावल, हलुआ आदि की अवधि 12 घण्टे और पूड़ी, लड्डू, खाजा आदि की मर्यादा 24 घण्टे की है। वैज्ञानिक तथ्य यह है कि पक्की रसोई में जलीय अंश कम होने और चिकनाहट अधिक होने से सुरक्षा कवच बन जाता है जिससे ये पदार्थ जीवाणु के द्वारा शीघ्र दूषित नहीं हो पाते। कच्ची रसोई में जलीय अंश अधिक होने से जीवाणु शीघ्र उत्पन्न होने लगते हैं अतः मर्यादा घट जाती है।
4. घी, तेल, गुड़ आदि की अवधि स्वाद न बिगड़ने तक मानी गई है। स्वाद बिगड़ना जीवाणुओं की सक्रियता का सूचक है।
5. विधिवत् निर्दोष रीति से बनाए गए दही की मर्यादा 24 घंटे की है क्योंकि उसके उपरान्त उसमें अल्कोहलिक फर्मेन्टेशन प्रारम्भ हो जाता है जो उसे अखाद्य बना देता है।
6. जल को उबालने पर उसकी मर्यादा 24 घंटे है। सामान्य रूप से गर्म करने पर 12 घंटे और मात्र छानने पर 48 मिनट की अवधि तक ही उसे प्रासुक (जीवाणु रहित) माना है। जल में इश्चिरिचिया कोलाई एवं क्लोस्ट्रिडियम नामक जीवाणु अति मात्रा में पाये जाते हैं जो उक्त अवधि के बाद पुनः सक्रिय हो जाते हैं।

जैनदर्शन के इन दिशा-निर्देशों को जानकर आश्चर्य होता है। अत्यन्त प्राचीन काल में जबकि आधुनिक उपकरणों का अभाव था तब किस प्रकार जैन विद्वानों और संतों ने इस सूक्ष्म जीवविज्ञान के नियम प्रतिपादित किये होंगे? वास्तव में, यह उनके दिव्य ज्ञान चक्षुओं के अनुसंधान का ही प्रतिफल है।

- डॉ. अशोककुमार जैन
प्रोफेसर वनस्पति विज्ञान, ग्वालियर

प्रतिदान

चिड़िया ने
अपनी चोंच में
जितना समाया
उतना पिया
उतना ही लिया,
सागर में जल
खेतों में दाना
बहुत था।
चिड़िया ने
घोंसला बनाया इतना
जिसमें समा जाए
जीवन अपना
संसार बहुत बड़ा था।
चिड़िया ने रोज
एक गीत गाया
ऐसा जो
धरती और आकाश
सब में समाया
चिड़िया ने सदा सिखाया
एक लेना
देना सवाया। **- मुनि श्री क्षमासागर**

आपके प्रश्न

Q. यहाँ पृथ्वी पर हमारा उद्देश्य मोक्ष पाना है, मोक्ष में हमारा उद्देश्य क्या होगा। क्या महावीर स्वामी के सिद्धान्तों का पालन ही मोक्ष है। महावीर स्वामी ने किसी अन्य के पंथ को न अपनाकर स्वयं का पंथ बनाया, क्या हम ऐसा नहीं कर सकते।

अंजलि जैन, अजयगढ़

A. प्रत्येक आत्मा का उद्देश्य अपनी परम विशुद्ध परमात्म अवस्था को प्राप्त करना है। परमात्मा मोक्ष अवस्था है। एक बार अपनी विशुद्ध परमात्म अवस्था को प्राप्त कर लेने के बाद कोई सांसारिक उद्देश्य शेष नहीं रहता जिसे पूरा करना बाकी हो, इसलिये अपनी परम विशुद्ध अवस्था में लीन रहना, उसी का अनुभव करना, यही जीव का मोक्ष में कार्य रहता है।

महावीर स्वामी के द्वारा बताये गये रत्नत्रय - सम्यक्दर्शन, सम्यक्ज्ञान, सम्यक् मोक्षमार्ग पर चलकर जीव मोक्ष अवस्था को प्राप्त कर सकता है। भगवान महावीर स्वामी ने अपना अलग पंथ नहीं बनाया उन्होंने तो पूर्व में 23 तीर्थंकरों के द्वारा बताये गये मोक्षमार्ग का ही प्ररूपण किया।

यदि हम इस शाश्वत मार्ग पर चलकर अपना कल्याण करते हैं, तो हमें अलग से अपना पंथ बनाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

Q. हिन्दू मान्यता के अनुसार सीताजी भूमि में समाहित हुई हैं और राम इत्यादि ने विभिन्न राजसी सुखों को भोगकर अंत में देह त्याग दी। किन्तु जैन मान्यता के अनुसार सीताजी आर्यिका हो गईं और राम इत्यादि ने दीक्षा ले ली, दोनों में इतना अंतर क्यों है? सत्य क्या है। **अंजलि जैन,** अजयगढ़

A. विभिन्न धर्मावलम्बियों के द्वारा राम का चरित्र अपने-अपने ढंग से जिसे जो ठीक जान पड़ा वह लिखा है इसलिये उसमें इतनी भिन्नता देखी जाती है। यदि हम सूक्ष्म दृष्टि से देखें तो सीताजी ने पृथ्वीमति माताजी से आर्यिका दीक्षा ली, यह एक तरह से उनका प्रतिकात्मक रूप से पृथ्वी में समाना हुआ। राम इत्यादि ने राजसी सुखों को भोगकर अंत में अपना जीवन सफल बनाने के लिए मुनि दीक्षा ले ली, और आत्म-कल्याण किया।

अन्य दर्शनकारों ने रामचंद्रजी इत्यादि को राजसी वैभव भोगते हुये अंत में देह का परित्याग करना लिखा है। अच्छा यह होता है कि देह का परित्याग भी महापुरुष इस तरह से करते हैं जिससे उन्हें बार-बार धारण न करना पड़े। इसलिये जीवन के अंत में दीक्षा लेना उचित है। इस तरह जैन धर्म के अनुसार कही गई बात ही ठीक और तर्कसंगत जान पड़ती है।

Q. चातुर्मास स्थापना के समय कलश क्यों स्थापित किया जाता है? क्या आवश्यक है कि वह बहुत सुन्दर कीमती हो? क्या साधारण कलश से काम नहीं चल सकता।

पंकज जैन

A. चातुर्मास स्थापना के समय कलश स्थापित करना अनिवार्य नहीं है। न ही कलश सुन्दर और कीमती होना अनिवार्य है। साधारण कलश से भी काम हो सकता है। पर आज धर्म के क्षेत्र में दिखावा और आडम्बर प्रवेश कर गया है जिसके कारण सब एक दूसरे से बढ़कर सुन्दर और कीमती कलश स्थापित करने लगे हैं।

Q. जिनबिम्ब के अभिषेक का जो लोग निषेध करते हैं और उसे जन्माभिषेक के समय होता कहते है। उन्हें क्या उत्तर दें। **पंकज जैन**

A. हमें जानना चाहिए कि जैनाचार्यों ने चार तरह के अभिषेकों का उल्लेख किया है। जन्माभिषेक, राज्याभिषेक, दीक्षाभिषेक और चतुर्थाभिषेक या प्रतिभाभिषेक। तीर्थंकर बालक को सुमेरू पर्वत पर स्थित पांडुकशिला पर ले जाकर क्षीरसागर के जल से अभिसंचित किया जाता है वह जन्माभिषेक कहलाता है। तीर्थंकर राजकुमार के समय जो अभिषेक किया जाता है वह राज्याभिषेक कहलाता है। तीर्थंकर का जिनदीक्षा लेने के पूर्व जो अभिषेक किया जाता है वह दीक्षाभिषेक कहलाता है। विधि विधानपूर्वक, प्रतिष्ठित किये गये जिनबिम्ब का जो अभिषेक किया जाता है वह चतुर्थाभिषेक या प्रतिभाभिषेक कहलाता है तथा नित्य पूजन के पूर्व जो जिनबिम्ब का अभिषेक होता है वह चतुर्थाभिषेक कहलाता है। अभिषेक की परम्परा अनादि निधन है।

चतुर्निकाय के देव अष्टानिक पर्व में नंदीश्वर दीप में जाकर चारों दिशाओं के अकृत्रिम चैत्यालयों में क्रमशः दो-दो पहर करके भगवान का अभिषेक और पूजन करते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि सौधर्म आदि इंद्र और सभी देवगण विदेह क्षेत्र में सदा विद्यमान रहने वाले तीर्थंकर का कल्याणक एवं साक्षात् दर्शन का सौभाग्य प्राप्त होने पर भी अकृत्रिम चैत्यालयों में भक्तिभाव से अभिषेक करने जाते हैं और धन्य मानते हैं?

Q. उबले पानी की मर्यादा 24 घंटे की होती है। उसे समयावधि के भीतर पुनः गर्म कर लें तो उसकी मर्यादा और 24 घंटे बढ़ जायेगी।

- समीक्षा जैन

A. उबले हुए पानी को 24 घंटे तक प्रासुक माना गया है। जल, वनस्पति आदि का विशेष प्रक्रिया (गर्म आदि करके) के द्वारा निश्चित अवधि (मर्यादा) तक सूक्ष्म जीवा के संचार से रहित कर लेना प्रासुक करना कहलाता है। प्रासुक जल, वनस्पति आदि को उचित माना गया है। निश्चित अवधि (मर्यादा) पूर्ण होने पर वह जल, वनस्पति आदि सचित्त मानी गयी है। उबले पानी की मर्यादा अर्थात् 24 घंटे पूर्ण होने पर उसे पुनः छानने या गर्म करने का प्रावधान जैन आचार संहिता में नहीं है। मर्यादा पूर्ण होने पर पुनः छानकर या गर्म करके उस पानी को पीने के उपयोग में नहीं लिया जा सकता। विज्ञान के अनुसार भी उबला जल 24 घंटे के बाद पर्याप्त मिनिट आदि के अभाव में पीने योग्य नहीं है।

Q. हमारे भारतीय समाज में ब्राह्मणों को एक विशेष स्थान प्राप्त है और जैन धर्मानुसार कई तीर्थंकरों के गणधर भी ब्राह्मण रहे हैं तो जैन बड़े हैं या ब्राह्मण। **नेहा जैन,** दमोह

A. हमारी प्राचीन भारतीय परम्परा की वर्णावस्था अलग थी। और वर्ण व्यवस्था आजीविका

के अनुसार बनाई गई थी, जातिगत भेद नहीं था। सभी अर्हन्त भगवान को मानने वाले जैन धर्मावलम्बियों को जो अपने-अपने बाहुबल के द्वारा आजीविका चलाये उसे क्षत्रिय कहते थे, जैसे सैनिक इत्यादि; जो बुद्धि के बल पर अपनी आजीविका चलाये उसे ब्राह्मण कहते थे, जैसे शिक्षक इत्यादि; जो तराजू के द्वारा लाभ-हानि का व्यापार करते थे उन्हें वैश्य कहा गया है तथा जो अन्य लोगों की सेवा करते थे - नाई, धोबी के रूप में वे सब शूद्र कहलाते थे, जैसे आज नौकरी करने वाले।

इस आधार पर कोई भी वर्ण छोटा या बड़ा नहीं माना जा सकता है। इसलिए जैन बड़े हैं या ब्राह्मण, यह प्रश्न ही नहीं उठता। वर्तमान की वर्ण व्यवस्था को जैन धर्म स्वीकार नहीं करता।

Q. शाकाहार कितने प्रकार का होता है?
कु. समृद्धि जैन, भोपाल

A. हमारे देश में जैन लोग लहसुन और प्याज भी नहीं खाते। यहाँ वैज़ूस भी हैं, जो मांस से बना कोई भी उत्पाद नहीं खाते। उनका आहार फल, सब्जियाँ, लेग्यूम (सेम और मटर), अनाज, बीज और नट्स का होता है। लैक्टो-वेजिटेरियन लोग फल-सब्जियों के अलावा दुग्ध उत्पाद भी खाते हैं। लैक्टो-ओलो वेजिटेरियन दुग्ध-उत्पाद, अंडे और फल-सब्जियाँ भी अपने आहार में शामिल करते हैं। जो लोग मीट, मछली, चिकन खाते हैं, उन्हें शाकाहारी नहीं कहा जा सकता। फिर भी जैसे शाकाहारी आहार के स्वास्थ्य संबंधी फायदों के बारे में पता चल रहा है, वैसे-वैसे लोग मांस खाना कम कर रहे हैं या फिर पूरी तरह से छोड़ रहे हैं। उदाहरण के तौर पर, वे मछली और चिकन खा रहे हैं लेकिन रेड मीट (जानवरों के मांस) को नहीं खा रहे या फिर उसकी मात्रा कम कर रहे हैं और हफ्तेभर में कभी-कभी ही इसका सेवन करते हैं। ऐसे लोगों को सेमी-वेजिटेरियन कहना ही सबसे उपर्युक्त होगा।

Q. क्या शाकाहार स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है? **कु. समृद्धि जैन,** भोपाल

A. बहुत सारे शोधों से यह बात सामने आई है कि शाकाहारी लोगों में मोटापे, हृदय संबंधी बीमारियाँ, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, मेलिटस, आस्टिओपरोसिस और कई प्रकार के कैंसर - खासकर फेफड़े और आंत के कैंसर का खतरा कम होता है। यह बात सिद्ध हो चुकी है कि शाकाहारी भोजन में सैचुरेटेड वसा, कोलेस्ट्रॉल और जानवरों का प्रोटीन कम हेता है। इनमें फोलेट, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन सी और ई, कार्टिनाएड्स व फाइटोकेमिकल अधिक होते हैं।

Q. अगर मैं शाकाहार अपनाता हूँ तो क्या हमेशा स्वस्थ रहूँगा? **श्रीमती प्रतीक्षा,** बंगलौर

A. हमेशा ऐसा नहीं होता, यदि आप चीज़ और तले हुए भोजन खाएँगे तो ऐसा नहीं होगा। मिठाई, रसगुल्ला, आइसक्रीम और ऐसी ही वसायुक्त चीजें खाकर (चाहे यह शाकाहारी भोजन ही क्यों न हो) आप स्वस्थ नहीं रह सकते।

Q. क्या मेरे बच्चों का शाकाहारी बनना ठीक है?
श्रीमती प्रतीक्षा, बंगलौर

A. अमेरिकन डाइट एसोसिएशन के मुताबिक, शाकाहारी भोजन नवजात शिशु, बच्चे और किशोर की जरूरतों को पूरा करता है और उनके विकास में भी मदद करता है। उन्हें ऐसा भोजन देना चाहिए जिसमें कैल्शियम, आयरन और जिंक की प्रचुर मात्रा मौजूद हो।

Q. क्या शाकाहारी लोग कमजोर होते हैं?
आलोक जैन, BITS, पिलानी

A. यह बहुत बड़ा भ्रम है। ऐसे बहुत सारे चैंपियन और बॉडी बिल्डर हैं जो शाकाहारी थे। क्या आप यह कहेंगे कि बैल, हाथी, गेंडा और गोरिल्ला कमजोर हैं? ये सभी जानवर शुद्ध शाकाहारी हैं।

Q. कोई मांसाहारी है और शाकाहारी बनना चाहता है वह यह कैसे करे?
आलोक जैन, BITS, पिलानी

A. कुछ लोग तुरन्त कर लेते हैं वहीं कुछ लोग अपने भोजन में धीरे-धीरे बदलाव लाते हैं। यदि आप दूसरे विकल्प को चुन रहे हैं तो फिर दिन में एक या दो बार का भोजन शाकाहारी करें। वह हफ्ते में एक या दो दिन ऐसे तय कर सकते हैं जिसमें वह सिर्फ शाकाहारी भोजन खाएँ तथा धीरे-धीरे मांसाहार को छोड़ दें।

Q. जैन धर्म के अनुसार अष्टमी-चतुर्दशी को हम लोग हरी पत्तेदार सब्जी का क्यों त्याग करते हैं और दिन क्यों नहीं? कृपया स्पष्ट करें। **अंकुश जैन,** खानपुर

A. जैन धर्म में अष्टमी आठ कर्मों का नाश करने और चतुर्दशी चौदह गुणस्थानों का प्राप्त करने को कही गई है और जैन धर्म में अष्टमी-चतुर्दशी शाश्वत पर्व माने गये हैं। हरी पत्तेदार सब्जी में पानी की मात्रा अधिक होती है। हमारे शरीर में 72 प्रतिशत पानी की मात्रा पहले से ही मौजूद है। चन्द्रमा का प्रभाव पानी पर पड़ता है इसलिये साइंस के अनुसार चतुर्दशी के उपरान्त अमावस्या और पूर्णिमा के दिन व्यक्ति के परिणामों में या तो एक्साइटमेन्ट रहेगा या डिप्रेशन। इन दोनों से बचने के लिए चतुर्दशी के दिन व्रत नियम अंगीकार करके हरी पत्तेदार सब्जी खाने का निषेध है। अष्टमी के दिन हम देखें तो पक्ष के सात दिन व्यतीत हो गये हैं, अष्टमी मध्य का दिवस है। इस दिन हमारा मन अपने आप संतुलित रहेगा, हम अच्छे से धर्मध्यान कर सकेंगे। इसलिये राग-द्वेष कम करने के लिए और खाने की आकुलता कम करने के लिये अष्टमी के दिन हरी पत्तेदार सब्जी का निषेध किया है।

Q. क्या शाकाहार शरीर में प्रोटीन की कमी कर देता है? **कु. प्रियंका,** हजारीबाग

A. यह प्रश्न सबसे अधिक पूछा जाता है। यदि एक शाकाहारी व्यक्ति अपने भोजन में दाल और तोफू और सोया उत्पाद का ध्यान रखता है तो फिर उसमें प्रोटीन की कमी होने का सवाल ही नहीं उठता। अधिकांश सब्जियों में उनके कच्चे स्वरूप में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा होती है। एक कच्चे आलू में 11 प्रतिशत प्रोटीन होता है, संतरे में 8 प्रतिशत, सेम में 26 प्रतिशत और तोफू में 34 प्रतिशत। बल्कि लोगों ने इस भोजन के सेवन से भी अपने शरीर को अच्छे अनुपात में बढ़ाया है (अपने शरीर को 6 महीने में दुगुना कर लिया), वह भी अपने भोजन में सिर्फ 5 प्रतिशत प्रोटीन से। ऐसे लोग वे नवजात शिशु हैं जो अपने जीवन के पहले 6 महीने में ऐसा करते हैं, यह उन्हें अपनी माँ के दूध से मिलता है, जिसमें सिर्फ 5 प्रतिशत प्रोटीन ही होता है।

प्रिय राष्ट्रपतिजी

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम देश के एकमात्र ऐसे राष्ट्रपति हैं जो पहले कभी राजनीति में नहीं उलझे, बल्कि चोटी के वैज्ञानिक रहे। उनका जन्म रामेश्वरम् (तमिलनाडु) के एक सामान्य मध्यमवर्गीय परिवार में हुआ था। जब वे पाँचवीं कक्षा में पढ़ रहे थे तब की बात है। उनके सहपाठी और शिक्षक समुद्र तट की सैर कर रहे थे। कभी हवा में उड़ते, कभी पानी की सतह पर झपट्टा लगाते सीगल पक्षियों की हरकतों को देखने में बच्चों को खूब मजा आ रहा था। बातों ही बातों में उनके शिक्षक ने सीगल के बहाने बच्चों को उड़ान के बारे में समझाया। पक्षियों को हवा में बनाए रखने वाले रोएँदार पंखों और पोली हड्डियों वाली हल्की-फुल्की बनावट, हवा को काटने का सिद्धान्त, हवा से हल्के होकर तैरने की तरकीब, वगैरह।

बालक अवुल में उड़ने-उड़ाने को लेकर ऐसा कौतूहल जागा कि बड़े होने पर उसने इसी विषय 'एयरोडायनेमिक इंजीनियरिंग' की पढ़ाई की और फिर पहुँच गया वायुसेना में दाखिल होने के लिए। किसी कारण वह उड़ाका बनने से चूक गया और वैज्ञानिक बन गया, और इसी रुचि के चलते रॉकेटों और मिसाइलों का विशेषज्ञ। फिर जैसा कि सभी जानते हैं, भारत का राष्ट्रपति भी।

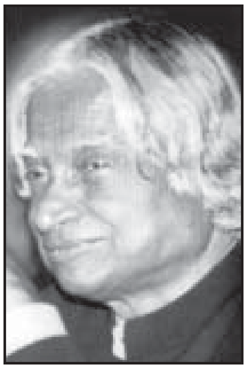
डॉ. अब्दुल कलाम अविवाहित हैं लेकिन बच्चों से उन्हें खासा लगाव है। जहाँ भी बच्चे मिलते हैं, वे झट उन्हें कुछ न कुछ बताने-पढ़ाने लग जाते हैं। शायद राजनीतिज्ञों से ज्यादा बातचीत वे बच्चों के साथ ही करते हैं। बच्चे भी पूरे समय उनसे तरह-तरह के प्रश्न पूछते रहते हैं जिनका जवाब वे देश के मामलों और विदेशी मेहमानों से मिलने-जुलने में से समय निकालकर स्वयं देते हैं। बच्चे लिखते हैं -

- इस अद्‌भुत देश का राष्ट्रपति बनना आपको कैसा लगता है?

अद्‌भुत! इसके लिए मैं सभी के प्रति कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने मुझे इस तरह देश की सेवा करने का मौका दिया।

- वैज्ञानिक होने के बाद क्या आपको राजनीति में सचमुच रुचि है?

राष्ट्रपति एक राजनीतिक व्यवस्था के तहत ही चुना जाता है। अब तक राजनीतिज्ञ और दार्शनिक देश के राष्ट्रपति बने हैं और राष्ट्रपति को राजनीति की समझ होना जरूरी है। अपने वैज्ञानिक सलाहकार रहने के दिनों में मैंने इसके शुरुआती पाठ तब के प्रधानमंत्री और रक्षामंत्री से लिए।



- दोनों में ज्यादा मजेदार क्या है? वैज्ञानिक बनना या राष्ट्रपति ?

भई, जब जो जिम्मेदारी हो उसी को अच्छे से निभाना और उस काम में रस लेना मजे से रहने का तरीका है, वरना जीवन कठिन हो सकता है।

- यदि आप वैज्ञानिक नहीं बनते तो क्या करना पसंद करते?

मैं शिक्षक बनना पसंद करता, वह भी किसी हाईस्कूल में।

- लोग कहते हैं कि वैज्ञानिक भगवान में विश्वास नहीं करते, क्या यह सच है?

हे भगवान! यह सच नहीं है। वैज्ञानिक हो या कोई भी हो, जब वह आकाश की ओर देखता है, उसे आकाशगंगा, हजारों-हजार तारे और अनेक ग्रह दिखाई देते हैं। तब वह लगातार विस्तार पाने वाले ब्रह्माण्ड के बारे में सोचने लगता है। और फिर इन सबको किसने बनाया, यह विचार उसके मन में नहीं आए ऐसा हो नहीं सकता। दरअसल भगवान और विज्ञान, दोनों ही हमें सच और वास्तविकता की ओर ले जाते हैं। भगवान आध्यात्मिक और विज्ञान भौतिक प्रगति के लिए महत्वपूर्ण हैं।

- आपको सबसे अच्छा क्या लगता है?

बच्चों से उनके स्वप्नों के बारे में जानना और तरह-तरह की कल्पनाओं पर चर्चा करना।

- क्या आपने स्कूल में कभी कोई शरारत की?

हाँ, एक दिन हमारे मुख्याध्यापक हमें भूगोल पढ़ा रहे थे और हममें से कई बच्चे उनकी ओर ध्यान नहीं दे रहे थे। तब कुछ दुखी होकर उन्होंने कहा कि तुम लोगों को तो चलती रेल में चढ़ना पसंद है। मैंने पलटकर जवाब दिया कि तब तो हम गिर पड़ेंगे और जख्मी हो जाएँगे। जबकि उनका तात्पर्य यह था कि हम कक्षा में ध्यान दें और विषय से यों चढ़ने-उतरने से बाज आएँ। मैं अपनी ही बात पर अड़ा रहा और उसका नतीजा यह हुआ कि मेरी पिटाई हो गई।

- आपको क्या चीज नापसंद है जिससे आप नाराज हो उठते हैं?

जब कोई कहता है यह (कोई काम) असंभव है।

- युवावस्था में आप पायलट बनना चाहते थे। नियति के बारे में आपका क्या कहना है?

हाँ, मैं वायुसेना में जाना चाहता था और अब भी जब किसी वायुसेना अधिकारी के कंधे पर लगे फीते देखता हूँ तो मन कुछ उदास हो जाता है।

- क्या अच्छी शिक्षा के लिए विदेशी पढ़ाई जरूरी है?

नहीं, हमारे देश में भी कई अच्छी शैक्षणिक संस्थाएँ हैं।

- पढ़ाई और कैरियर के दौरान आपको कठिनाइयाँ भी पेश आई होंगी ?

जरूर आईं लेकिन मैंने कठिनाइयों को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया, मैंने कठिनाइयों पर हुक्म चलाया।

- आप इतने ऊँचे ओहदे पर हैं फिर भी इतने सरल कैसे रह लेते हैं?

आसान है, मेरी जरूरतें ही ज्यादा नहीं हैं।

- आप किस्मत में विश्वास करते हैं या कर्म में?

हम आज जहाँ हैं वह हमारी किस्मत थी। अपनी योग्यता से हम कल जहाँ होंगे वह हमारे कर्म का परिणाम होगा।

- आपने बालों की ऐसी शैली क्यों रखी है?

क्योंकि बाल बढ़ते हैं और ऐसा आकार ले लेते हैं।

- कहते हैं हर सफल आदमी में पीछे एक महिला होती है। आपके पीछे कौन है?

सर्वशक्तिमान ईश्वर।

- आप किस रूप में याद किए जाना पसंद करेंगे ?

उसके जिसने लाखों चेहरों को मुस्कान दी।

यंग जैना अवार्ड, 2006

आवेदन-पत्र आमंत्रित हैं : मैत्री समूह द्वारा समूचे भारतवर्ष के शिक्षा के क्षेत्र में विशिष्ट योग्यता प्राप्त करने वाले जैन छात्र-छात्राओं का सम्मान मुनि संघ के परम सान्निध्य में आयोजित किया जा रहा है। सन् 2006 में 12वीं कक्षा में साइंस विषय में 80 प्रतिशत एवं कॉमर्स तथा आर्ट्स में 75 प्रतिशत और उससे अधिक अंक अर्जित करने वाले जैन छात्र-छात्रायें निर्धारित आवेदन-पत्र भरकर भेजें। खेल में वर्ष 2006 में राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त करने वाले, विकलांग या अपने राज्य में मैरिट सूची में स्थान पाने वाले छात्र/छात्राओं के लिए निर्धारित अंक सीमा की बाध्यता नहीं होगी। यंग जैना अवार्ड, 2006 में चयनित विद्यार्थी अपना वरीयता क्रम 30 सितम्बर, 2006 के उपरान्त www.maitreesamooh.com पर देख सकते हैं।

सन् 2001, 2002, 2003 में यंग जैना अवार्ड पाने वाले सीनियर अवार्डी अपना Graduation Degree Complete कर चुके होंगे, इसलिए वे भी यंग जैना अवार्ड, 2006 के लिए सीनियर का फॉर्म भरें।

सन् 2005 में 12वीं कक्षा के लिए यंग जैना अवार्ड प्राप्त करने वाले छात्र-छात्राओं ने यदि किसी प्रोफेशनल एक्जाम क्वालीफाई किया है तो वे भी अपना फॉर्म वेबसाइट से डाउनलोड करें या हमसे प्राप्त कर सकते हैं।

अंतिम तिथि : आवेदन की अंतिम तिथि 30 अगस्त, 2006 होगी।

आवेदन-पत्र को निर्धारित फॉर्म में मार्कशीट एवं प्रमाण-पत्रों की छाया प्रतियों तथा एक रंगीन फोटोग्राफ सहित (निर्धारित स्थान पर चिपका हुआ, पिन न लगायें) स्पष्ट केपिटल अक्षरों में पूर्ण कर भेजना होगा।

अंतिम तिथि के उपरान्त प्राप्त होने वाले आवेदन-पत्रों को मैत्री समूह के द्वारा बनाई गई मैरिट लिस्ट में सम्मिलित करने की बाध्यता नहीं रहेगी।

आवेदन-पत्र : आवेदन-पत्र मैत्री-समूह के पते से डाक द्वारा प्राप्त करें अथवा www.maitreesamooh.com से डाउनलोड किया जा सकता है।

भरा हुआ आवेदन-पत्र मैत्री समूह के पते पर डाक द्वारा भेजें, वेबसाइट या ई-मेल द्वारा भेजा गया आवेदन मान्य नहीं होगा।

वर्ष 2006 में 10वीं कक्षा में 85 प्रतिशत या उससे अधिक अंक प्राप्त करने वाले जैन छात्र-छात्राओं को यंग जैना अवार्ड, 2006 से सम्मानित किया जायेगा। सम्मानस्वरूप उनके सर्टिफिकेट घर पर ही भेजे जायेंगे।

घर लौट आया

मैं स्टडी में बैठा था, उसी समय मेरी पाँच साल की बिटिया शिरीन आकर बोली - 'पापा, आपको कुछ दिखाना है।' मैंने कहा - 'अभी नहीं बेटा, मैं काम कर रहा हूँ। थोड़ी देर बाद आना।'

दस मिनट बीते होंगे कि उसका नन्हा सिर दरवाजे से झाँकता नजर आया - 'पापा, आऊँ?' मैंने फिर कहा - 'नहीं बेटा, कहा न पापा काम कर रहे हैं।' इस पर वह नाराज हो गई। अंदर आई और बोली, 'पापा आप मेरी बात सुनते नहीं हैं।' मुझे लगा, बच्ची के साथ दो-चार मिनट बात कर लेनी चाहिए। मैंने पूछा - 'बताओ, क्या बात है?' तो वो खुशी से दौड़कर कमरे से बाहर चली गई, फिर अगले ही पल वापस आई, अपने हाथ में एक ड्राइंग शीट लेकर। उसने कहा - 'मैंने अपना घर बनाया है।' शिरीन ने घर और बाहर के बगीचे को लकीरों और रंगों में बनाया था, जिसके सामने खड़ी थी उसकी मम्मी यानी मेरी पत्नी विनती, पास ही थी दो चोटियाँ बनाए, टेडी उठाए खुद शिरीन, उछलता-सा बना था हमारा कुत्ता कैप्सी और पालने में लेटी थी हमारी छोटी बिटिया मीठू।

मैंने शिरीन से कहा - 'मैं पेंटिंग डाइनिंग हॉल में लगा दूँगा।' खुश होते हुए शिरीन भाग गई। और मैं पता नहीं क्यों, परेशान हो गया।

लगा जैसे वक्त रुक गया। पलटकर देखने का दिल करने लगा। शादी के बाद से ही मेरा बिजनेस बढ़ता चला गया था। घर पर कम, दफ्तर में समय ज्यादा गुजरता था। विदेश के दौरे भी होते। फिर शिरीन घर में आई, पर वक्त था कि हाथ ही नहीं आ रहा था।

शिरीन का ज्यादा वक्त उसकी माँ के साथ बीतने लगा। जब शिरीन तीन साल की थी, तब मीठू आई। तब से मेरा ज्यादातर समय एक खास कोर्स की तैयारी में बीत रहा है। विनती भी अपने घर-संसार में खुद को रमाए हुए है। कभी पलटकर उसने कोई शिकायत नहीं की।

पर आज ऐसा क्या हुआ कि लगता है जैसे सारी सफलताएँ, सर्टिफिकेट्स, सारी तारीफें, बिजनेस ब्रेन कहलाया जाना, सब बेमानी है। जिस कोर्स को सबसे महत्वपूर्ण छलाँग मान रहा था, वह छोटा लग रहा है। क्या हुआ है? क्या है शिरीन की बनाई तस्वीर में, जो मुझे कचोट रहा है? या... क्या नहीं है उस तस्वीर में?

मैं उसका पिता? मैं कहाँ हूँ? मैं नहीं हूँ उस तस्वीर में। अपनी बच्ची के बनाए घर में, उसके दिल में, क्या मैं नहीं हूँ? मैं कहाँ हूँ फिर?

रातभर करवटें बदलता रहा। सुबह सबसे पहले शिरीन के पास गया। उसे प्यार से अपने पास बुलाया। वो भी शायद सुबह-सुबह मुझे अपने पास देखकर हैरान थी। मैंने कहा - 'बेटा, मैंने आपकी पेंटिंग लगा दी है। पर ये बताइए, उसमें पापा कहाँ हैं? क्या तब वे घर पर नहीं हैं? कहते-कहते जैसे मेरी साँस रुकने लगी थी। मैं उसके जवाब के इंतजार में शायद एक युग बीतता महसूस कर रहा था, पर उसने बताने में एक क्षण का समय नहीं लिया - 'हैं न, स्टडी में।'

वह खेल में मगन हो गई और मैं दफ्तर जाने को मजबूर था। आजकल मेरा मन कहीं नहीं लगता। कोर्स में शानदार कामयाबी मिली है और बिजनेस में फायदा भी। पर मन है कि खुश हो ही नहीं रहा।

फिर एक दिन रात में मैंने विनती से कहा - 'मैं तुमसे कुछ कहना चाहता हूँ।' उसने अपने चित परिचित धैर्य से कहा - 'उस पेंटिंग के बारे में न। काफी दिनों से उसे लेकर परेशान हो। अक्सर उसे देखते रहते हो।' मैं हैरान नहीं हुआ। अक्सर मैंने विनती को अपने मन की बात पढ़ते पाया है। मैंने कहा - 'हाँ, विनती, मैं शिरीन की तस्वीर में क्यों नहीं हूँ, ये बात मुझे खाए जा रही है। मैं उसमें वापस आना चाहता हूँ।'

विनती ने कहा - 'मैं और आपकी बेटियाँ आपकी राह कब से देख रहे हैं। शिरीन के बचपन का हिस्सा आप नहीं बने, इसलिए उसकी तस्वीर में नहीं हैं। अब उनके हर पर में साथ हो जाइए।' मैंने वादा किया - 'मैं आ गया हूँ। तुम्हारे पास, अपनी बेटियों के पास।'

आज लगा सारी दुनिया की खुशियाँ मिल गईं। मेरा घर, मेरी बेटियाँ, उनका बचपन, उनकी हर याद में हिस्सेदार मैं... इससे बड़ी कोई बात नहीं हो सकती।

मुझे यक़ीन था कि तुम ज़रूर आओगे

दो बचपन के ऐसे दोस्त थे जो स्कूल, कॉलेज और यहाँ तक कि फौज में भी साथ ही भर्ती हुए। युद्ध छिड़ गया और दोनों एक ही यूनिट में थे, एक रात उन पर हमला हुआ, चारों तरफ़ गोलियाँ बरस रही थीं। ऐसे में अँधेरे से एक आवाज़ आई, ''हैरी, इधर आओ, मेरी मदद करो।'' हैरी ने अपने बचपन के दोस्त बिल की आवाज़ फ़ौरन पहचान ली। उसने अपने कैप्टन से पूछा, ''क्या मैं जा सकता हूँ?'' कैप्टन ने जवाब दिया, ''नहीं मैं तुम्हें जाने की इजाज़त नहीं दे सकता, मेरे पास पहले से ही आदमी कम हैं और मैं उनमें से एक और को नहीं खोना चाहता। साथ ही बिल की आवाज़ से भी ऐसा लगता है कि वह बचेगा नहीं।'' हैरी चुप रहा। फिर वही आवाज़ आई, ''हेरी, आओ, मेरी मदद करो।'' हैरी चुप बैठा रहा क्योंकि कैप्टन ने उसे जाने की इजाज़त नहीं दी थी। वही आवाज़ बार-बार आई। हैरी अपने को और अधिक रोक नहीं सका और उसने कैप्टन से कहा, ''कैप्टन, वह मेरे बचपन का दोस्त है, मुझे उसकी मदद के लिए जाना ही होगा।'' कैप्टन ने बेमन से उसे जाने की इजाज़त दे दी। हैरी अँधेरे में रेंगता हुआ आगे बढ़ा और बिल को खींचकर अपने खड्ड में ले आया। उन लोगों ने पाया कि बिल तो मर चुका था। अब कैप्टन नाराज़ हो गया और हैरी पर चिल्लाया, ''मैंने कहा था न कि वह नहीं बचेगा, वह मर गया है और तुम भी मारे जाते और मैं एक और आदमी खो बैठता, तुम्हारा जाना एक ग़लती थी।'' हैरी ने जवाब दिया, ''नहीं कैप्टन, मेरा जाना एक गलती नहीं थी, मैंने जो किया वह ठीक था।'' जब मैं बिल के पास पहुँचा तो वह जीवित था और उसके आख़िरी शब्द थे, ''हैरी, मुझे यक़ीन था कि तुम ज़रूर आओगे।''

What is the purpose of our life?

The CYCLE of birth and death is a great mystery. We are not always born into families of our choice. We might well think, why were we not born in a great family! But this is perhaps determined by our past *Karmas* - partly to pay off our old debts and partly to earn new capital with our good deeds, if we want to do that.

As children we have no definite idea of the purpose of our living and thus many years pass away before we get even a glimpse of the purpose of our coming to this world. Obviously life in itself has no meaning, unless we ourselves give it a meaning and direction.

Life is certainly not for eating sleeping and procreation. Nor does life mean only to revolve around our family, friends and our social circle or to increase our importance in society. So what does life mean? The answer is partly yes to the above purpose.

But its larger and ultimate aim, as every spiritual thinker says, is to gain spiritual knowledge and be of some help to our fellow beings.

We feed our mind with lots of worldly knowledge. We feed our body with lots of nutrients. But have we ever thought of feeding our soul with its right diet? Either we don't know that this task is also to be performed or, if we do, we don't care or we are not inclined to do so.

The result: man is always running around in search of elusive peace. Despite all his pelf, power and name in society, man lacks inner peace.

Therefore, it seems essential to always remember God and do good deeds. And never be violent in thought, word and deed. What hurts us hurts others also.

Only spiritual knowledge guides us in how to tide over a crisis. The spiritual knowledge and energy we gain from reflection and practical goodness restraints us from hatred or nurturing any ill-feeling towards others.

And this energy can be wonderfully increased through meditaion, yoga and charity, to give life a meaning.

परीक्षा में अव्वल आने के टिप्स

कैसे करें तैयारी

- अपने लिए एक टारगेट सेट करें। उसे पाने के लिए कड़ी मेहनत करें।
- टाइम मैनेजमेंट और सही प्लानिंग बहुत जरूरी हैं।
- हर सब्जेक्ट को बराबर टाइम दें।
- हमेशा सकारात्मक नजरिया रखें।
- टॉपिक्स को फील करें, तभी उनके बारे में खुलकर लिखा जा सकेगा। रटा-रटाया लिखने से बेहतर है कि अपने विचार रखने की कोशिश करें।
- हो सके तो तैयारी के लिए एक अच्छा ग्रुप बनाएँ। इस तरह आप अपनी समस्याएँ दोस्तों के साथ डिस्कस कर सकते हैं।
- असफल होने पर मायूस न हों, मार्क्स की डिटेल को एनालाइज करें। जो गलतियाँ पिछली बार हुईं उन्हें सुधारें, नई स्ट्रैटजी के साथ तैयारी करें।
- टेन-इयर के पेपरों को अच्छी तरह करें।
- हर रोज कम से कम दस घंटे की पढ़ाई जरूरी है। हर दो घंटे बाद कुछ देर आराम जरूरी है।
- हो सके तो लाइब्रेरी जाकर तैयारी करें। इससे सिटिंग कैपेसिटी बढ़ती है, किताबें आसानी से मिल जाती हैं, अच्छे लोगों से मुलाकात होती है और पढ़ाई के लिए आइडियल माहौल मिलता है।
- परीक्षा का माध्यम कुछ भी हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। हालाँकि, हिन्दी में किताबें आसानी से नहीं मिलतीं।
- एग्जाम में लिखते वक्त भाषा साधारण रखें। उत्तर हमेशा टू-द-पॉइंट लिखें।
- हर रोज समाचार-पत्र पढ़ें और टीवी पर भी न्यूज सुनें। अंग्रेजी समाचार पत्र भी पढ़ें, इससे वोकेबलरी बढ़ती है।
- एवरेज स्टूडेंट के लिए दो-तीन साल की तैयारी जरूरी है।
- ऐच्छिक विषय समझकर चुनें। वही विषय चुनें जिनमें रुचि हो।

पावन-संदेश

वर्षाकाल चल रहा था। हम लोग आचार्य महाराज के दर्शन करने पहुँचे थे। दोपहर में हमेशा की तरह आचार्य महाराज के प्रवचन हुए। प्रवचन के बाद पार्श्वनाथ मन्दिर के प्रवेश-द्वार से बाहर निकलते समय सभी ने देखा कि दीवार के सहारे एक छिद्र में दो सर्प बैठे हैं। आचार्य महाराज की भी नजर पड़ गई। वे क्षणभर वहाँ ठहर गए और बोले - ''सर्पराज ! शान्त भाव से निर्द्वन्द्व होकर विचरण करो। पूर्व में किए किसी अशुभ कर्मों के उदय से यह पर्याय मिली है। इसका सदुपयोग करो। अपना आत्म-कल्याण करो। किसी का अहित न हो, इस बात का ख्याल रखो।'' यह उनकी अत्यन्त प्रेम-पगी वाणी थी। मानो यह पावन संदेश था।

दिन बीतते रहे। कई बार लोगों ने प्रवचन के समय उन सर्पों को बैठे देखा। किसी का अहित उन सर्पों के द्वारा नहीं हुआ। यह सब देखकर मेरा विश्वास दृढ़ हो गया कि सचमुच, इसी तरह तीर्थंकर की समवसरण सभा में सभी प्राणी आते होंगे और अपनी-अपनी भाषा में धर्म की बात समझकर आत्महित में लग जाते होंगे। यह नैनागिरि क्षेत्र भी पार्श्वनाथ भगवान की समवसरण स्थली रहा है जो आज आचार्य महाराज के उपदेशों से अनुप्राणित होकर प्राणीमात्र के कल्याण में सहायक हो रहा है।

अभय-दान

चातुर्मास स्थापना का समय समीप आ गया था। सभी की भावना थी कि इस बार आचार्य महाराज नैनागिरि में ही वर्षाकाल व्यतीत करें। वैसे नैनागिरि के आसपास डाकुओं का भय बना रहता था, पर लोगों को विश्वास था कि आचार्य महाराज के रहने से सब काम निर्भयता से सानन्द सम्पन्न होंगे। सभी की भावना साकार हुई। चातुर्मास की स्थापना हो गई।

एक दिन हमेशा की तरह जब आचार्य महाराज आहार-चर्या से लौटकर पर्वत की ओर जा रहे थे तब रास्ते में समीप के जंगल से निकलकर चार डाकू उनके पीछे-पीछे पर्वत की ओर बढ़ने लगे। सभी के मुख वस्त्रों से ढके थे, हाथ में बन्दूकेंथी। लोगों को थोड़ा भय लगा, पर आचार्य महाराज सहजभाव से आगे बढ़ते गए। मन्दिर में पहुँचकर दर्शन के उपरान्त सभी लोग बैठ गए। आचार्य महाराज के मुख पर बिखरी मुस्कान और सब ओर फैली निर्भयता व आत्मीयता देखकर डाकुओं का दल चकित हुआ। सभी ने बन्दूकें उतारकर एक ओर रख दीं और आचार्य महाराज की शान्त मुद्रा के समक्ष नतमस्तक हो गए।

आचार्य महाराज ने आशिष देते हुए कहा, ''निर्भय होओ और सभी लोगों को निर्भय करो। हम यहाँ चार माह रहेंगे, चाहो तो सच्चाई के मार्ग पर चल सकते हो।'' वे सब सुनते रहे, फिर झुककर विनत भाव से प्रणाम करके धीरे-धीरे लौट गए।

फिर लोगों को नैनागिरि आने में जरा भी भय नहीं लगा। वहाँ किसी के साथ कोई दुर्घटना भी नहीं हुई। आचार्य महाराज की छाया में सभी को अभय-दान मिला।

- मुनि श्री क्षमासागर

नन्हीं चिड़िया की नन्हीं कोशिश

वन में भयानक आग लग गई। सारे जानवर जान बचाने के लिए भागने लगे। ऐसी भगदड़ में एक नन्हीं चिड़िया तालाब से अपनी चोंच में पानी भरकर आग बुझाने की कोशिश करने लगी। भागते हुए जानवरों ने चिड़िया का उपहास उड़ाते हुए कहा कि पगली इतनी भयंकर आग चोंच के पानी से कैसे बुझेगी? भागो। जान बचाओ।

चिड़िया ने उत्तर दिया - यह वन मेरा जीवन है। आग बुझे या न बुझे, मेरा काम है मेरे घर में लगी आग को बुझाने की कोशिश करना, जिसे मैं पूरे मन से करूँगी।

चिड़िया की इस बात से सभी जानवरों को अपनी जिम्मेदारी की भावना आ गई। हाथी, घोड़े, शेर, भालू आदि सभी जानवर भागना छोड़कर पानी लाकर आग बुझाने में लग गए। सभी के प्रयत्नों से देखते ही देखते आग बुझ गई। आज विश्व में लगी भयानक आग बुझे न बुझे, हमारी जिम्मेदारी है कि हम ईमानदारीपूर्वक अपना प्रयास करें। एक छोटा-सा प्रयास हम सब मिलकर करें। कभी न कभी सफलता अवश्य मिलेगी। **- विधि जैन**, एम.बी.ए.

30, निशान्त कॉलोनी, भोपाल

पूजनीय पिताजी,

चरण स्पर्श !

गाँवों की सुकूनभरी आबोहवा में आप अपने 'सादा जीवन उच्च विचार' के सिद्धान्त को अंगीकृत कर सानंद होंगे। मैं शहर के घोंसले (दो कमरे) में प्रसन्नता से रहने की कोशिश कर रहा हूँ। किन्तु आसमान छूती मँहगाई के कारण सफल नहीं हो पा रहा हूँ। रबर की गेंद जैसी उछलती मँहगाई ने मेरे चारों ओर निराशा का वातावरण निर्मित कर दिया है। आप ठीक ही कहते थे, कि बाहर रहोगे तो आटे-दाल के भाव मालूम हो जाएँगे, लेकिन यहाँ तो सब्जियों की हालत यह है कि भाव पूछते ही मुझे मलेरिया-सी कँपकँपी छूटने लगती है। और फलों के हाई रेट के चलते इनको खरीदने के बजाय किताबों में छपे फोटो से ही बच्चों को इनकी पहचान कराता हूँ। धवल-नीर (जिसे यहाँ दूध कहते हैं) जो थैलियाँ, बॉटलों आदि में धड़ल्ले से बिकता है। जिसका रेट साल में एक रुपया कम होता है, तो पाँच रुपये बढ़ जाता है।

आजकल तो मकान मालिक का व्यवहार भी वामपंथियों जैसा हो गया है। वह एक से लेकर 10 तारीख तक तो ठीक से बोलता है, किन्तु 20 तारीख के बाद संवाद बंद कर देता है। जब तक कि अगले माह का किराया न दे दिया जाए। साथ ही बिजली का बिल इतना भारी आता है कि हर महीने गृहस्थी की गाड़ी को पटरी से नीचे उतारकर चला जाता है।

आपने तो हमें सरकारी स्कूलों में पढ़ाकर पैरों पर खड़ा होने लायक बना दिया, किन्तु यहाँ कॉन्वेंट स्कूल में पढ़ रहे बच्चों की फीस और खर्च की पूर्ति करने में पाँवों में भारी फिसलन महसूस होती है। पेट्रोल की बेतहासा वृद्धि ने कई बार मुझसे मोटरसाइकिल में धक्का भी लगवाया है। ऐसे में आपकी सीख याद आती है, क्योंकि आप हमेशा से ही साइकिल के पक्षधर रहे हैं।

कई वर्षों से दिवाली पर आपके लिए कोट व माँ के लिए नई साड़ी खरीदने की सोचता हूँ। किन्तु बढ़ती मँहगाई मेरे हाथों के तोते उड़ा देती है। इस दिवाली पर जरूर कोशिश करूँगा, हो सकता है इस फाँस की चुभन कुछ कम हो।

आपका बेटा - **धनसुख**

आपके पत्र

इस न्यूज लेटर का मुझे बेसब्री से इंतजार रहता है। यह हमारे सपनों को जमीन पर उतारने का मनोबल व धैर्य हमें देता है। हमें कुछ कर दिखाने की प्रेरणा मिलती है। यह हमें धर्म की बातों से परिचित कराता है और व्यक्तित्व के विकास में सहयोगी है। इसके माध्यम से परिवार, समाज और राष्ट्र का नाम रोशन करने वाली युवा पीढ़ी से परिचय हो जाता है। यह मुझे उदासी के समय दृढ़ इच्छा शक्ति, संकल्प व जोश से भर देता है जो मुझे लक्ष्य तक पहुँचने का साहस देता है। इसके 'Pride of Society' ने मुझे एक लक्ष्य निर्धारण कर I.A.S. बनने की प्रेरणा दी है।

इस 'Chirping Sparrow' के लिए मैं मैत्री समूह का हृदय से आभारी हूँ।

सचिन जैन, पथरिया

'Chirping Sparrow' जब मेरे पास आती है तो मुझे अपनी एक छोटी-सी कामयाबी याद आती है। हर News Letter को पढ़ते हुए Young Jaina Award Ceremony की यादें ताजा हो जाती हैं।

इसके प्रेरणादायी पृष्ठ मेरे उदास मन तक को प्रफुल्लित कर देते हैं। यदि कोई नकारात्मक विचार मन में आता है तो Pride of Society व मार्गदर्शन पृष्ठ पढ़ कर एक नया जोश, उत्साह व उमंग अन्दर भर जाती है।

अतः मैं चाहती हूँ इस न्यूज लेटर को कभी बन्द न किया जाए बल्कि संभव हो तो पृष्ठों की संख्या बढ़ा दी जाए। इससे हमें ज्यादा से ज्यादा मार्गदर्शन व प्रेरणा मिल सकेगी।

सोनिका जैन, कर्रापुर

'Chirping Sparrow' के बारे में अपने उद्‌गार व्यक्त करने के लिए मेरे पास सही एवं सार्थक शब्दों का अभाव है। इसकी सुन्दर छपाई, मुखपृष्ठ, इसमें उल्लिखित विचार व सम्पादन बेजोड़ है। इसे पढ़कर मन अभिभूत हो उठा। जैन दर्शन को सरलता से समझाने में यह पत्रिका, हम विद्यार्थियों के लिए सटीक औषधि है। मैं इसे अपने साथ Hostel ले जा रही हूँ ताकि मेरे सहपाठी भी इसे पढ़ सकें और हम जैन सिद्धान्तों पर अपनी बाल-बुद्धि अनुरूप चर्चा कर सकें। ऐसा करने से जो समय अनर्गल प्रलाप में व्यर्थ होता था उसका सदुपयोग कुछ अच्छी बातें सीखने व अपना जीवन सरल बनाने में कर सकें।

स्वाति जैन, वनस्थली विद्यापीठ

'Chirping Sparrow' एक ऐसा पत्र है जिसने हमारी व हम जैसे बहुत सारे बच्चों की जिज्ञासाओं का समाधान किया तथा हमें बहुत ही गहराई से जैन सिद्धान्तों में निहित scientific reasoning & Proof से भी अवगत कराया। इसकी कहानियाँ व मार्गदर्शककॉलम बहुत सहायक हैं। यह बहुत बड़ी उपलब्धि है। इतनी उपयोगी पत्रिका का प्रकाशन मैत्री समूह का crucial achievement का है।

मेरी दृष्टि में Young Jaina Award के हर पहलू से गुणवत्ता झलकती है। इससे न केवल आज की पीढ़ी को जैन सिद्धान्तों व संस्कारों का ज्ञान होता है बल्कि सेवा व आपसी सहयोग की भावना बढ़ती है। इस समारोह में बड़े-बड़े नगरों से छोटे व दूर-दराज के गाँवों तक के बच्चे सम्मिलित होते हैं जिससे हममें एकता की भावना बढ़ती है।

इस समारोह में केवल अवार्ड ही नहीं दिये जाते बल्कि जैन संस्कार जैसे जिनदर्शन, आहार देना, रात्रि भोजन न करना भी सिखाये जाते हैं।

मेधा जैन, इन्दौर

Young Jaina Award प्राप्त करने का सपना मन में लिए मैंने बारहवीं कक्षा में खूब मेहनत की। परन्तु मैं 76% अंक ही पा सकी, जो मापदण्ड से कम थे और मुझे मुनिश्री के आशीर्वाद का सौभाग्य न मिल पाया। उस समय ऐसा लगा मानो मेरे सारे सपने बिखर गये। परन्तु जब मुझे 'Chirping Sparrow' का प्रथम अंक प्राप्त हुआ तब लगा कि मुनिश्री मेरे साथ हैं, उनका आशीर्वाद भी इस पत्रिका में मेरे साथ है। धन्यवाद मुनिश्री, इस स्नेह के लिए, आपने कम अंक प्राप्त होने पर भी मुझे समान आशिष दिया। आपका मार्गदर्शन हम बच्चों को सदा यूँ ही मिलता रहे ऐसी कामना करती हूँ।

खुशबू जैन, सागर

पत्र आए : मनीष जैन RJB 5005, भगवतगढ़; अंकेश कुमार जैन CBB5018; कामिनी जैन, इंदौर; प्रणय संचित राज, गोटेगांव; राजेन्द्र कुमार बम्बोरिया, नीमच; नीलेश कुमार जैन, विदिशा; नेहा जैन, खनियाधाना।

YOUR SPACE

मेहनत

''मेहनत कर इंसान बनो,
देश में अपना नाम करो।
छोड़ो आलस वीर बनो,
देश का पुनः निर्माण करो।
मेहनत पर तुम अड़े रहो,
मेहनत से न दूर हटो।
मेहनत ही है धर्म हमारा,
मेहनत ही कर्त्तव्य हमारा।
मेहनत पर विश्वास करो,
आलस्य का परित्याग करो।''

सोनिका जैन, कर्रापुर

उम्मीदें

जलाये हैं चिराग-ए-उम्मीद हमने
रोशन इन्हें सदा बनाये रखना,
अरमाँ हैं कई, ख्वाब हैं कई
नैनों में इन्हें सदा बसाये रखना,
बसाकर ये चमन मेहनत से
खुशबू से ये गुलशन महकाये रखना,
सच होंगे ये सलोने सपने
बस नैनों में इन्हें सजाये रखना,
सदा रहेगा साथ तेरे अपनों का
यादें दिल में उनकी बनाये रखना,
आता नहीं है यह वक्त बार-बार
इम्तिहानों में खुद को आजमाये रखना,
कामयाबी चूमेगी सदा कदम तेरे
बस यही चिराग-ए-उम्मीद सदा जलाये रखना।

शिवानी जैन, रामगढ़ (अलवर)

सार्थकता जीवन की

कई बार हमारी राहें रुक जाती हैं,
किसी मुश्किल की आड़ से नज़रें झुक जाती हैं।
न कुछ कर पाते हैं हम,
सब कुछ उस पर छोड़ निराश हो जाते हैं हम।
पर जीवन की सार्थकता इसी में है कि
हम इन मुश्किलों को अपनाकर,
फिर चलें अपनी राह पर,
बस कोई नई दिशा मानकर,
नज़र उठाकर, भरकर आत्मविश्वास,
मायूसी हटाकर,
करें उस राह को पूरी,
जो रह गई थी अधूरी,
पाए वो मंज़िल जो सिर्फ है,
हमारी, हमारी और हमारी !!

कु. सोनम जैन, देवास

मेरा ख्वाब

आसमाँ को छूना है, कुछ कर दिखाना है
नये चमकते सितारों से, जीवन को सजाना है
गगन की ऊँचाइयों तक, खुद को ले जाना है
कुछ आशाएँ हैं दिल में, दुनिया को बताना है
जिन्दगी की कठिन राह में, गीत अपना गुनगुनाना है
अपनी तकदीर खुद, अपने हाथों से बनाना है
आँखों में सजे सपने को, सच कर दिखाना है
बड़े-बड़े नामों में बनाना, अपना भी ठिकाना है
दुनिया की इस भीड़ में अलग, पहचान बनाना है
अपने इस जोश को, चरम तक पहुँचाना है
हर गम और खुशी में, सदा मुस्कुराना है
प्रेरणा बनकर सबके, ख्वाबों में आना है
सबके लबों पर अपना, नाम लाना है।

रोमित जैन, कटनी

महत्त्वपूर्ण चिट्ठी

शर्म

स्कूल के वार्षिक समारोह में राजू को पढ़ाई, खेलकूद व अन्य गतिविधियों में श्रेष्ठ छात्र का पुरस्कार दिया जा रहा था। पुरस्कार लेने के बाद जैसे ही वह मंच से नीचे उतर कर माँ के पास पहुँचा उसकी नजर अपने दोस्तों पर पड़ी जो उसे हिकारत भरी नजरों से देख रहे थे। उनमें से कुछ एक उसकी माँ पर हँस भी रहे थे। कारण था उसकी माँ का अन्य लोगों की तरह सामान्य न होना। वह एक आँख से वंचित थी। इस घटना के बाद से राजू के मन में हीन भावना पैदा हो गई। उसे लगने लगा कि हर क्षेत्र में आगे रहने के बावजूद भी लोग उसे तिरस्कार की भावना से देखते हैं। मन ही मन इसके लिए वह माँ को दोषी मानने लगा। परिणामस्वरूप धीरे-धीरे उसके मन में माँ के प्रति एक दूरी पनप गई। समय बीतता गया और माँ से उसकी दूरियाँ बढ़ती रहीं। बड़े होने पर राजू सफल व्यवसायी बन गया। उसके पास सुखी परिवार, धन सम्पदा सब कुछ था। गाँव तो वह कभी का छोड़ चुका था। साथ ही माँ से दूर रहने के कारण वह खुद को बचपन की उस हीन भावना से मुक्त महसूस कर रहा था। वक्त गुजरता गया। एक दिन उसे गाँव के स्कूल समारोह का पत्र मिला जहाँ सभी पुराने विद्यार्थियों को बुलाया गया था। स्कूल समारोह से लौटने के बाद जिज्ञासावश राजू अपने पुराने घर पहुँचा, जहाँ उसका बचपन बीता था। मकान वीरान पड़ा था। अब तक माँ की मृत्यु हो चुकी था। घर के भीतर पुरानी चीजें टटोलते हुए अचानक उसके हाथ एक पुराना तुड़ा-मुड़ा कागज का टुकड़ा पड़ा। उसने उसे गौर से देखा तो वे माँ के अक्षर थे। लिखा था - ''प्रिय राजू, मेरी एक आँख हमेशा तुम्हारी शर्मिंदगी का कारण बनी। मुझे इसका दु:ख रहा लेकिन कुछ चीजों पर किसी का नियंत्रण नहीं होता। तुम बहुत छोटे थे जब एक दुर्घटना में तुम्हारी एक आँख चली गई थी। मैं तुम्हें एक आँख के साथ बड़ा होते नहीं देख सकती थी। इसलिए मैंने तुम्हें अपनी आँख दे दी। यह जानकर तुम परेशान मत होना, मैं जानती हूँ, तुम आज भी मुझसे बेहद प्यार करते हो।'' राजू अवाक् खड़ा रह गया। अचानक उसे अपने जीवन में सबकुछ निरर्थक प्रतीत हो रहा था। उसकी आँखें तो खुलीं लेकिन बहुत देर हो चुकी थी।