

# CHIRPING SPARROW



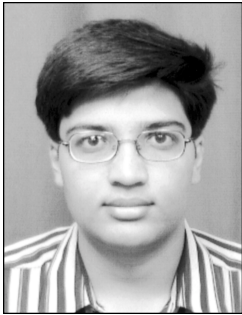
	<b>2</b> YOUNG ACHIEVERS
	<b>3</b> THE TRUTH ABOUT TRADITION
	<b>5</b> आपके प्रश्न
	<b>7</b> आस्था
	<b>11</b> आपके पत्र

## भावना

हे प्रभु!  
जब हालात बुरे हों  
सुन्दर-ढंग से कैसे जिएँ  
यह हमें सिखाओ  
जब सभी पासे उल्टे पड़े हों  
हास्य और आनन्द कैसे न गवाएँ  
यह हमें सिखाओ  
जब परिस्थितिवश मन में गुस्सा आए  
तब शान्त कैसे रहें  
यह हमें सिखाओ  
जब काम बहुत कठिन लग रहा हो  
उसमें लगन से कैसे जुटे रहें  
यह हमें सिखाओ  
जब कठोर आलोचना और निन्दा हो  
तब काम की बात उसमें से कैसे चुन लें  
यह हमें सिखाओ  
प्रलोभन, प्रशंसा और खुशामद के बीच  
तटस्थ कैसे रहें  
यह हमें सिखाओ  
जब चारों ओर संकट घिर आए  
श्रद्धा डगमगाने लगे  
मन निराशा के गर्त में डूब जाए  
तब धैर्य और शान्ति से  
तुम्हारी कृपा की प्रतीक्षा कैसे करें  
यह हमें सिखाओ

कुन्दनिका कापडिया  
(परम समीप, अनु. नंदिनी मेहता)

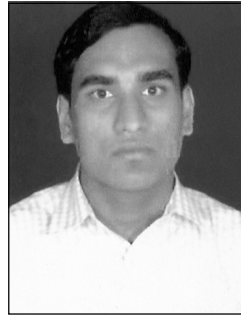
## Young Achievers



Kunal Jain S/o Shri Anil Jain of Indore is presently doing "Duel Degree Programme" (Integrated B.Tech & M.Tech) in IIT Mumbai. In his 7th Semester, he scored Semester Performance Index (SPI) of 9.73 on a scale of 10. In addition he took part in "Swimmathon-2000" held at IIT, Mumbai and

covered a continuous distance of 8 kms. He scored 90.40% in class 12th in CBSE.

He is a national level player of Yoga. He is a System Administrator of IIT Hostel No. 9.



Pranshu Jain S/o Shri Surendra Kumar Jain of Mumbai has topped the Engineering examination of Gujarat University for three consecutive years. He is studying in the final year of B.E. (Civil) from Nirma Institute of Technology, Ahmedabad.

Pranshu has received various certificates and awards. He has presented technical papers at National and International level. He is also an active participant in the extra curricular activities and is the President of the Construction Technology and Management Student Association in his Institute. Pranshu is our senior Awardee and received Young Jaina Award 2001, in Shivpuri.



Ankit Jain, S/o Shri Vijay Kumar Jain has won the second prize at "TECHUTKARSH" a national level technical symposium organized by Atmiya Institute of Technology and Science. He won the prize for C/C++ Debugging. Ankit also won the second prize at Techutkarsh-2003 for his paper

on Cryptography. He is a final year student of B.E. Electronics at Government Engineering College, Gandhinagar (Guj.) and is undergoing training at Indian Space Research Organization (ISRO), Ahmedabad. He has also cleared the GATE examination with 93%. Ankit has received Young Jaina Award 2001 at Shivpuri.



Dr. Amit Jain S/o Shri Prakash Chand Jain of Sagar has been awarded 2004 CRS-Cy Dex, Inc., Outstanding Pharmaceutical Paper Award on his paper titled "Discovery of Trans-dermal Peptide Formulations by High Through put Screening" by Controlled Release Society, U.S.A.

*"Maitree Samooh is proud of these young achievers and wish them very best for their bright and successful future."*

### **CHIRPING SPARROW**

Year-2, Issue-VII

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](http://www//maitreesamooh.com)

# Truth About Tradition

## Fasting & Science

- Fasting is very common in every community. People will fast at special times during the year at festivals and holy days. The monsoon period (in India) is the best time of fasting. The fast is to do without food and water for a period. The most stringent form of fasting is taking only water. More liberally fasting includes the fresh juices as well as herbal teas or the avoidance of solid food and intake of liquids only.

It is not sufficient not to eat when fasting. We must also stop wanting to eat. If we continue the desire for food, the fast is pointless.

Fasting is not only for health or healing but we go on vacations from work to relax, recharge and to gain new perspectives on our life. We might consider fasts from TV, Phones, Cars, Computers, ill talking or from whatever activity/consumption we feel is excessive. Fast is a discipline, by doing it we change our way of living. We enter into the unwholeness that our sin creates.

Fasting is to purify ourselves and to commune with pure soul (God). Fasting is a knife that cuts away super-ficiality, because it is able to break-up daily pattern upon which we have become so dependent. When those patterns of pleasure are removed, we are left with our own internal resources. If those resources are bankrupt, then during fasting, we will come face to face with a vacuum that only pure-soul (God) can fill.

Fasting can be an oasis of spiritual refreshment in a life that has become a desert of uselessness - a spiritual desert that has been left in the wake of selfish materialism.

Fasting faces us to face the chaos of addictions, compulsive behaviour, depression and internal pain. It is like pressing the pause button of life and quietly observing how crazy and detached we have become to who we are.

The true purpose of spiritual fasting is to help us change our hearts. We will sacrifice much for something we deeply love.

We used fasting as self-purification; defeating evil spirits that show our desire for material things; the main way to discipline this evil nature and a way to become one with the experience of others' sufferings by way of ones own suffering.

Dr. Cousens says that "The fasting for spiritual purpose usually involves some degree of removal of one-self from worldly responsibilities. It can mean complete silence and social isolation during fast which can be a great revival to those of us who have been putting our energy outward."

- Some benefits of fasting purification; Rejuvenation; Revitalization; Rest of digestive organs; Clearer skin; Antiaging effects; Improved senses (vision, hearing, taste etc.); Reducing of all-ergies; Weight loss; Drug detoxification; Better resistance to disease; Spiritual awareness; More energy; Better sleep; More relaxation; More clarity; (mentally & emotionally); Inspiration; Creativity, New ideas; Clear Planning; Change of Habits; Diet changes; Right use of will etc.

- जैन जीवन-शैली में 'तप' को एक महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक-साधना माना है। उसे निर्जरा अर्थात् कर्म-संस्कारों से मुक्ति का एक सक्षम साधन माना गया है। 'भोजन करना' जितना महत्त्वपूर्ण है 'भोजन नहीं करना' भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है।

शरीर में जितने काम-केन्द्र, वासना केन्द्र, आवेग केन्द्र और स्मृति केन्द्र आदि हैं वे सारे उत्तेजित होते हैं भोजन से। उपवास करने से भोजन नहीं मिलने पर उत्तेजना या सक्रियता का संतुलन बनाने की कोशिश की जाती है। इस स्थिति में इन्द्रिय व मन को अपने वश में करने का प्रयास किया जाता है।

उपवास, सहिष्णुता का बड़ा प्रयोग है। इसका अर्थ शरीर का दमन (सप्रेशन) नहीं है। यह शरीर के ममत्व से ऊपर उठने एवं आत्मानुभूति करने का सफल प्रयोग है। जब व्यक्ति को शरीर और आत्मा की भिन्नता (भेदविज्ञान) की अनुभूति हो जाती है तो उसके लिए उपवास या तपस्या कष्टकर नहीं लगती।

## Education with good judgement

True education is training of both the head and the heart. There is a story about a man who sold food items by the roadside. He was illiterate, so he never read newspapers. He was hard of hearing, so he never listened to the radio. His eyes were weak, so he never watched television. But enthusiastically, he sold lots of food items. His sales and profit went up. He ordered more items and got himself a bigger and a better store. As his business was growing, the son, who had recently graduated from college, joined his father.

Then something strange happened. The son asked, "Dad, aren't you aware of the great recession that is coming our way?" The father replied, "No, but tell me about it." The son said, "The international situation is terrible. The domestic is even worse. We should be prepared for the coming bad time." The man thought that since his son had been to college, read the papers, and listened to the radio, he ought to know and his advice should not be taken lightly. So the next day, the father cut down his order for the food items, took down the sign and was no longer enthusiastic. Very soon, fewer and fewer people bothered to stop at his store. And his sales started coming down rapidly. The father said to his son, "Son, you were right. We are in the middle of a recession. I am glad you warned me ahead of time."

"Many times we confuse intelligence with good judgement. Choose your advisers carefully and use your judgement. A person can be successful with or without formal education if they have the 5 Cs : Character, Commitment, Conviction, Courtesy and Courage."

*Compiled by*  
**Alok Jain**, BITS, Pilani

- Our Young Achiever, Vidit Paliwal S/o Shri Vijay Paliwal of Kota has come up with another spectacular performance in Athletics. Vidit secured 60<sup>th</sup> position in Standard Chartered Mumbai Marathon-2005. More than 8000 athletes of International and National repute participated in this event. Vidit's timings of 1 hour, 37 minute 36 seconds secured him 19<sup>th</sup> position among Indian participants in the half-Marathon (21.0197km.). It is noteworthy that Vidit was the youngest participant to have achieved these timings. Vidit is a Dhirubhai Ambani Scholar and pursuing his Engineering degree from LNM-IIT, Jaipur.
- Our young Achiever, Shrey Modi S/o Shri Sumat Kumar Jain, Esagarh Guna, M.P. is awarded "Certificate of Merit for 2004" for his position in Senior School Certificate Examination of Central Board of Secondary Education, New Delhi. Shrey Modi is presently studying in IIMS-Delhi where he has secured 3<sup>rd</sup> Rank.
- Our young Achiever Surendra Jain, Raipur is presently studying in Govt. Engineering College, Raipur in Mechanical branch. He appeared in GATE-2005 and got 97.2% marks.

**Q.** रोगों से बचाव के लिए आहार की शुद्धता एवं शाकाहार (निरामिष आहार) कितना उपयोगी है? कृपया स्पष्ट करें।

**मेनका जैन, थानागंजी, अलवर (राज.)**

**A.** जीवन सुचारु रूप से जीने के लिए आहार जरूरी है। उसका पाचन होने पर शरीर की वृद्धि होती है, उसे सुरक्षा एवं ऊर्जा मिलती है। जिस आहार-सामग्री में कार्बोहाइड्रेट एवं फेट्स प्रचुर मात्रा में प्राप्त होते हैं उनसे पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। प्रोटीन की प्रचुरता वाले पदार्थ शरीर की वृद्धि में सहायक होते हैं एवं मिनरल्स व विटामिन की प्रचुर मात्रा वाले पदार्थ शरीर की सुरक्षा में सहयोगी हैं।

हमें ऐसा सन्तुलित-आहार (बैलेंस डाइट) लेना चाहिए जिससे यह सभी तत्त्व पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो सकें। संतुलित-आहार की विशेषता है कि वह वृद्धि एवं विकास के साथ-साथ शरीर के अवयवों को क्रियाशील (एक्टिव), स्वस्थ (हेल्थी) और रोग-प्रतिरोधक (रेजिस्टेंट) बनाता है।

मनुष्य अपनी आहार-सामग्री वनस्पति एवं प्राणियों दोनों से प्राप्त करता है। लेकिन सन्तुलित-आहार के लिए सभी अनिवार्य तत्त्व उसे मात्र वनस्पति या पौधों से प्राप्त होते हैं। पशु आदि भी प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए वनस्पति पर ही निर्भर हैं। अतः 'मांस' को 'फर्स्ट हेड सामग्री' नहीं कहा जा सकता। मांस, मछली, अण्डे आदि अम्लकारक भी हैं जो रक्त में आवश्यक क्षार-तत्त्व (एल्कलाइन्स) को असन्तुलित बनाते हैं। सेल्युलोज भी मांस में नहीं पाया जाता जो कि पाचन एवं मल-निष्कासन के लिए अनिवार्य है। मांस के दूषित पदार्थ, रक्त में अवशोषित होकर चयापचय (मेटाबोलिज्म) पर अपना दुष्प्रभाव डालते हैं जिससे कार्बोहाइड्रेट को ग्रहण करने की क्षमता कम हो जाती है।

मांस दूषित होने के कारण मूर्च्छा, अनिद्रा, थकावट एवं मस्तिष्क-सम्बन्धी रोगों की संभावना को अधिक बढ़ा देता है। विश्व

स्वास्थ्य संगठन के बुलेटिन नं. 637 के अनुसार 160 बीमारियाँ तो केवल मांस खाने से ही होती हैं। मांस के साथ शरीर में पहुँचने वाले विषाक्त रसायन (टाक्सिन) जन्म के साथ ही बच्चों में सीखने की योग्यता में कमी आना (आई.क्यू. कम होना), अतिक्रियाशीलता होना, किडनी डेमेज होने की संभावना बढ़ना, संवेगों का असन्तुलित होना (इमोशनल इम्बेलेन्स) आदि को बढ़ावा देते हैं। पौधों के रोग इत्यादि मनुष्यों को नहीं लगते। पौधों को आक्रान्त (इन्फेक्टेड) करने वाले बैक्टीरिया मनुष्यों को आक्रान्त नहीं करते।

बैक्टीरियोलॉजिस्ट जे.ई.आर. मैकडोनाल्ड ने अपनी पुस्तक 'दी नेचर ऑफ डिजीज' में लिखा है कि यदि सभी लोग निरामिषाहारी हो जाएँ तो इनका स्वास्थ्य बेहतर हो जाएगा।

भारतीय दर्शन में आन्तरिक पवित्रता के बिना मात्र बाह्य शुद्धि को आडम्बर कहा है तथा आहार को आन्तरिक शुद्धता का आधार माना है। 'आहारशुद्धौ सत्त्व शुद्धि'। शुद्ध आहार ही आचरण की शुद्धि का आधार है।

सात्त्विक (शुद्ध) राजसिक (धूमिल) और तामसिक (अंधकारमय) मनोदशाओं में से राजसिक व तामसिक आचरण को बढ़ाने वाला आहार मांस, मछली, अण्डा आदि हैं जो अत्यन्त क्रूरता व हिंसा से प्राप्त होता है। पशुवध एवं मांस भक्षण सत्कर्म नहीं है वह दुष्कर्म है। इसका दुहरा प्रभाव पड़ता है - एक ओर यह मन को हत्या की ओर प्रेरित करता है एवं दूसरे, यह शरीर में पहुँच कर मन को पुनः दूषित करता है। मांस-भक्षण करने वाला जीवन के प्रति सम्मान (रिवरेन्स ऑफ लाइफ) नहीं रख पाता।

इस प्रकार संक्षेप में कहा जा सकता है कि नैतिक, सामाजिक, धार्मिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक ही नहीं बल्कि स्वास्थ्य, सौन्दर्य, पर्यावरण आदि की दृष्टि से निरामिष आहार (शाकाहार) ही श्रेष्ठ है। बिना

शाकाहार के सात्त्विक एवं सन्तुलित आहार की कल्पना ही नहीं की जा सकती।

[विशेष जानकारी के लिए पढ़ें - 'संवेग और आहार' (शोधप्रबन्ध) डॉ. अर्चना जैन, सागर]

**Q.** हमें हर दिन ऐसा क्या करना चाहिए ताकि हर दिन अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता प्रतीत हो?

**अमित जैन, ग्वालियर (म.प्र.)**

**A.** जीवन में सबके अपने अलग-अलग लक्ष्य हैं। भौतिक सुख पाना या पद प्रतिष्ठा पाना यह लगभग सभी के जीवन का लक्ष्य होता है। वास्तव में मनुष्य का लक्ष्य मनुष्यता प्राप्त करना और आत्मसुख पाना होना चाहिए। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए रोज एक कदम इसे प्राप्त करने की दिशा में रखा जाए या इससे विपरीत दिशा में रखने से बचा जाए। रोज एक अच्छा काम करना भी इस दिशा में बढ़ने का अहसास दे सकता है।

सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, दया, क्षमा आदि मनुष्यता के गुण हैं। इनमें हमारी रुचि हो। हम अपने जीवन से हिंसा का दबाव कम करें, झूठ का प्रभाव कम करें, चोरी का भाव, दुर्भावना, विकारी भाव, अधिक धन सम्पदा व भोगों की लालसा घटाएँ। सन्तोषपूर्वक सादा जीवन जिएँ। सभी के प्रति सद्भाव रखें। अच्छा सोचें और अच्छा करें।

**Q.** बहुबीजा के बारे में जानकारी दीजिएगा। इसे अभक्ष्य क्यों माना गया?

**आदित्य जैन, नोयडा, दिल्ली**

**A.** जैनधर्म में मुख्य रूप से पाँच प्रकार के अभक्ष्य कहे गए हैं, जो खाने योग्य नहीं हैं। जिसमें त्रस जीवों का यानी दो इन्द्रिय, तीन इन्द्रिय, चार इन्द्रिय या पंचेन्द्रिय जीवों का घात हो जैसे - मांस, मछली, अण्डा, उदुम्बर फल, भुना हुआ अनाज, अमर्यादित वस्तुएँ आदि। जिसमें अनन्त एकेन्द्रिय जीवों का घात होता है ऐसे आलू, प्याज आदि जमीकंद। जो प्रमाद बढ़ाने वाली, जैसे - शराब, भाँग, तम्बाकू, गाँजा, अफीम आदि नशीली वस्तुएँ। जो अनिष्टकारी हों, जैसे - विष, धतूरा, बुखार की दशा में हलुआ आदि, जुकाम आदि

बढ़ाने वाली वस्तुएँ। जो अनुपसेव्य हैं अर्थात् सज्जन पुरुषों के द्वारा खाने योग्य नहीं हैं, जैसे - लार, मूत्र आदि।

बहुबीजा, रात्रिभोजन, छोटे-छोटे फल, विकृत भोजन आदि भी बाईस अभक्ष्यों के अंतर्गत रखे गए हैं। बहुबीजा से तात्पर्य है ऐसी वनस्पति जिसमें बीज (सीड्स) बहुत होते हैं लेकिन खाने योग्य भाग कम होता है, जैसे - सीताफल आदि। सीताफल में बहुत बीजों का घात होता है तथा खाने योग्य भाग कम होता है। वैसे गिल्ली, टमाटर, पपीता, अमरूद आदि में भी बहुत बीज होते हैं पर खाने योग्य भाग बहुत होने से एवं उन कच्चे बीजों से नया वृक्ष उगने की संभावना न होने से अभक्ष्य नहीं माना गया। देखिए, अपना जीवन-यापन करने के लिए हम ऐसी चीजों को अपने भोजन में शामिल करें जिसमें हिंसा कम से कम हो। यही हमारा दृष्टिकोण होना चाहिए।

**Q. तीर्थकर 24, तिरगे झण्डे में बने अशोक चक्र की लकीरें 24 और घंटे भी 24, इसे मात्र संयोग कहेंगे या कोई और अर्थ है?**

**सौरभ सिंचर्ड, दमोह (म.प्र.)**

**A.** यह एक सचाई है। यह मात्र संयोग नहीं है। जैनधर्म के अनुसार मनुष्य-लोक में स्थित भरत एवं ऐरावत क्षेत्र में काल परिवर्तन के दौरान उत्सर्पिणी (इन्क्रीजिंग इरा) व अवसर्पिणी काल (डिस्क्रीजिंग इरा) में होने वाले तीर्थकरों की संख्या 24 ही होती है। कम या ज्यादा नहीं। मनुष्यलोक में ही सूर्य व चन्द्रमा के गतिशील होने (मनुष्यलोक से बाहर यह स्थिर हैं) के कारण दिन व रात का विभाजन होता है, जिसे 30 घड़ी=24 घंटे माना गया है, कम या ज्यादा नहीं। राष्ट्रीय-ध्वज में बने हुए अशोक चक्र में जो लकीरें हैं यह प्रतीकात्मक हैं। 'अशोक' शब्द का अर्थ है शोक रहित! यदि वास्तव में शोक रहित अवस्था या शाश्वत सुख (मोक्ष) की अवस्था पानी हो तो 24 तीर्थकरों के द्वारा बनाए गए सम्यग्दर्शन, ज्ञान और आचरण के मार्ग पर चलना होगा। 24 लकीरें इसी तथ्य को दर्शाती हैं। सोलह पवित्र भावनाओं

के माध्यम से तीर्थकर पद प्राप्त होता है और उनके बताए मार्ग पर चलकर ही 8 कर्मों से रहित शाश्वत-सुख (मोक्ष) को पाया जा सकता है। इस तरह  $16+8=24$  ही होते हैं।

**Q. अन्याय या अत्याचार का प्रतिकार होना चाहिए या नहीं। क्या अन्याय का प्रतिकार अहिंसा का सम्मान है।**

**राहुल जैन, कोटा (राज.)**

**A.** अन्याय या अत्याचार करना ठीक नहीं है। अन्याय या अत्याचार का प्रतिकार करना चाहिए या नहीं इस बारे में भारतीय-संस्कृति का पोषण करने वाले मनीषी अपने अलग-अलग विचार रखते हैं। कुछ विद्वानों का सोचना है कि स्वयं अन्याय या अत्याचार नहीं करना, न करवाना और न ही अन्याय या अत्याचार का समर्थन करना ही इसे रोकने का कारगर उपाय है इसलिए जैन मुनि, अपने ऊपर आने वाली विपत्तियों का प्रतिकार नहीं करते बल्कि उन्हें समता या साम्य-भाव से सहन करते हैं। जिससे अपने पूर्व कर्मों के फलस्वरूप आयी हुई विपत्तियाँ निष्फल हो जाती हैं। गौतम बुद्ध ने भी अपने निकट शिष्य आनन्द को उपदेश दिया था कि "आनन्द, तुम झूठ मत बोलो, झूठ को प्रश्रय भी मत दो। स्पष्ट रहो, पर दुराग्रह मत करो। कोई दोष लगाए तो दोषी न होने पर स्पष्ट कहो कि दोषी नहीं हूँ, चूँकि अभियोग लगाने वाले विशिष्ट हैं इसलिए उनके सम्मान की रक्षा और बहुजन के प्रति आदर प्रकट करने के लिए हर दंड सहने को तैयार रहो। आनन्द, संभव है तुम्हारे स्थिर आचरण और वचन से ही अज्ञानियों को पथ मिल जाए।" श्रावक या सद्गृहस्थ के जीवन में ऐसे अनेकों अवसर आते हैं जब उसे प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। वह अपने पूर्व कर्मोदय के फलस्वरूप जीवन में किसी दूसरे के द्वारा किए गए अन्याय या अत्याचार को सहन नहीं कर पाने के कारण उनका प्रतिकार करने के लिए बाध्य हो जाता है। प्रतिकार करना अहिंसा से विमुख होना है वह अहिंसा का सम्मान नहीं है। प्रतिकार में निहित राग-द्वेष की भावना ही हिंसा है। जैन मनीषियों ने राग-द्वेष भाव उत्पन्न

होने को ही हिंसा कहा है। वीतराग भाव, समता-भाव या साम्य-भाव रखना ही वास्तव में अहिंसा है। जैन साधु इसी वीतराग-भाव या निःप्रतिकार की साधना करते हैं।

गांधीजी ने अंग्रेजों के द्वारा देशवासियों पर होने वाले अन्याय या अत्याचार का अहिंसक दृष्टिकोण रखते हुए असहयोग किया और अपने असहयोग-आन्दोलन के द्वारा अंग्रेजों के अत्याचार से हमें मुक्ति दिलायी और अन्याय न करने की शिक्षा दी। पहले के जमाने में धर्मयुद्ध हुआ करते थे। दिन भर लड़ाई के दौरान अपने विपक्षी को घाव पहुँचाते रहे और सायंकाल युद्धविराम की घोषणा होते ही उसके घावों पर मरहम-पट्टी लगाने के लिए तत्पर रहे। यह दोहरा व्यवहार नहीं है, यह भावों की निर्मलता है। यह अहिंसा व सत्य का सफल प्रयोग है। हमें अहिंसा व सत्य को दृष्टि में रखते हुए अन्याय का सामना करना चाहिए। उसका समर्थन न करते हुए उस पर विजय पाना चाहिए।

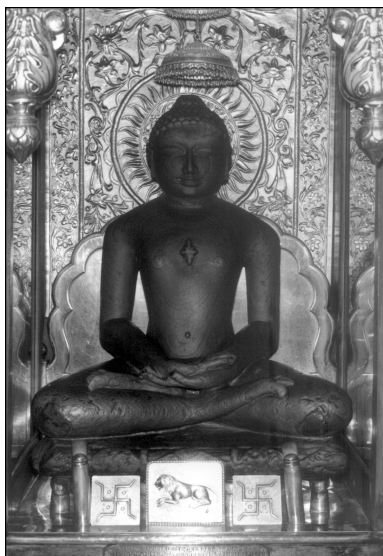
**Q. पूजा और दर्शन में क्या अन्तर है? कृपया स्पष्ट कीजिए? राहुल जैन, कोटा (राज.)**

**A.** श्रावक या सद्गृहस्थ के लिए जिनेन्द्र भगवान के दर्शन एवं पूजन करने का उपदेश दिया गया है। दर्शन करते समय जिनेन्द्र भगवान के प्रति अपनी श्रद्धा या अनुराग व्यक्त करना, उनके गुणों का स्मरण करना, चिन्तन करना एवं जिनेन्द्र भगवान के समान बनने का भाव रखना आवश्यक है। पूजन करने समय जिनेन्द्र भगवान के गुणों का मन ही मन चिन्तन करते हुए, वाणी के द्वारा उनका गुणगान करना, लोभ को कम करने के लिए या ममत्वभाव को घटाने के लिए माथा टेकना, झुकना व अष्ट द्रव्य (जल, चन्दन, अक्षत, पुष्प, नैवेद्य, दीप, धूप व फल) अर्घ आदि चढ़ाना आवश्यक है। इस तरह पूजन में दर्शन करना तो समाहित है लेकिन पूजन के बिना मात्र दर्शन करने वाले को पूरे अष्ट द्रव्य चढ़ाना अनिवार्य नहीं है वह मात्र अक्षत चढ़ाकर जिनेन्द्र भगवान के दर्शन की प्रक्रिया को सम्पन्न कर सकता है।

**मुनिश्री द्वारा प्रदत्त समाधान**

*'आपके प्रश्न' कॉलम के अन्तर्गत हमें बहुत से स्टूडेंट्स के प्रश्न मिलते हैं। हम कुछ ही उत्तर प्रकाशित कर पाते हैं शेष प्रश्नों के उत्तर स्टूडेंट्स को व्यक्तिगत रूप से उनके पास भेज देते हैं।*

### प्रासंगिक हैं महावीर स्वामी



होड़ और दौड़ से भरे जीवन में जहाँ मन, वचन और काया के भोगों की गति बहुत बढ़ गई है, सर्वत्र त्वरा ही त्वरा है, यही है आधुनिक जीवन। इसमें स्वयं को समझने, आत्मा को जानने, चेतन को पहचानने, राग-द्वेष को जीतने की कोई जल्दी नहीं है, यदि जल्दी है तो त्वरित गति से धनवान होने की। इस अत्यधिक जल्दी ने ही हिंसा को जन्म दिया है। आधुनिक त्वरा ने ही संताप और दुःख बढ़ाया है। महावीर के जीवन में भी त्वरा तो है लेकिन उसकी दिशा भिन्न है।

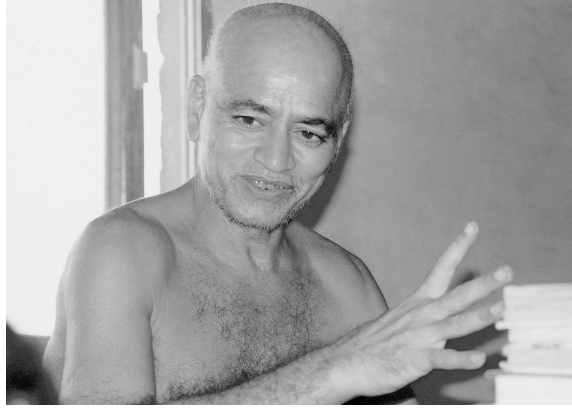
महावीर का जीवन स्थितप्रज्ञ का जीवन था जो बाह्य त्वरा और हिंसा से अतीत था और तीव्र तप और साधना की अग्नि से निखरा हुआ था। तपस्या से उन्होंने आत्मा के आवरणों को जलाकर शुद्ध चैतन्य का साक्षात्कार कर लिया था। जब अन्तर हृदय से राग-द्वेष मिटकर स्वभाव प्रकट होगा और वर्गभेद समाप्त होकर समानता का साम्राज्य होगा तभी हिंसाजन्य असुरक्षा का भय समाप्त होगा। महावीर का जीवन संवेदनशीलता का प्रतीक था। सर्प तक को अभय मिला। सांसारिक सत्ता और संपत्ति का उदारतापूर्वक विसर्जन किया। मन, वचन, काया का संयम किया, निर्मल मन से स्वात्म दर्शन किए, प्रतिकूल परिस्थिति में भी समभाव रहे, अपने चैतन्य के दृष्टा बनकर जन्म-मृत्यु से परे हो गए। पर-पदार्थ उन्हें कभी आकर्षित नहीं कर पाए। आधुनिक बने हम जरा अपने जीवन को देखें तो :

- बच्चों का बचपन अपने अभिवावकों की कथनी और करनी को देख रहा है, धन के महत्व का पाठ पढ़ रहा है। उनकी प्राणी मात्र के प्रति संवेदनशीलता को पनपने का अवसर ही नहीं है। महावीर के बचपन का दर्शन उन्हें गरिमामयी जीवन जीने का अवसर प्रदान करेगा।

- प्राणी मात्र के प्रति मैत्री और क्षमा के संदेश द्वारा आधुनिक युवापीढ़ी को संवेदनशीलता के रस से सराबोर करना होगा। तभी वे भौतिक चकाचौंध के प्रति आसक्ति और अहंकार और ताकत दर्शाने के लिए उपजी विरोध भावना से उबर सकेंगे। संघर्ष से उत्पन्न आत्महत्याएँ और खूनखराबा से मुक्ति मिल सकेगी।
- आज का मानव भौतिक सुखों की लालसा से प्रतिकूल परिस्थितियों को भी अनुकूल बनाने के लिए रात-दिन उद्यमरत हैं। उन्हें महावीर के संयममय जीवन दर्शन को समझना होगा, जिन्होंने अनुकूलता में भी प्रतिकूलता का वरण किया।
- फैशन और प्रसाधन के नाम पर होने वाली क्रूर हिंसा महावीर की अहिंसा और अभय के समक्ष टिक नहीं सकेगी।
- आज के विकसित औद्योगिक एवं शोषण के फलस्वरूप व्याप्त असमानता और संग्रहवृत्ति का हल इनके अपरिग्रह सिद्धान्त में खोजा जा सकता है।
- वैचारिक संघर्ष के परिणामस्वरूप होने वाली विषमताओं को पाटने की उत्तम कुंजी महावीर का अनेकान्त-स्याद्वाद सिद्धान्त है।
- वात्सल्य भाव की जागृति के लिए सभी जीवों के प्रति समभाव रखने रूप सामयिक तथा गलतियों के प्रति पश्चाताप स्वरूप प्रतिक्रमण प्रतिदिन आवश्यक है। वे वात्सल्य भाव से ही हिंसा और आक्रमण से बचने का रास्ता सुझाते हैं।
- मृत्यु पर विजय न होने की निराशा का हल उनके समाधिकरण द्वारा मृत्यु को दृष्टा भाव से जानकर अमर होने की कला में निहित है।

- डॉ. सुषमा सिंघवी

## प्रेरक प्रसंग



आचार्य श्री विद्यासागरजी

### अन्तर्बोध

कुण्डलपुर (1977) की बात है। उस दिन शाम का समय था। आचार्य महाराज मन्दिर के बाहर खुली दालान में विराजे थे। थोड़ी देर तत्त्व-चर्चा होती रही। उस पवित्र और शान्त वातावरण में आचार्य महाराज का सामीप्य पाकर हम सभी बहुत खुश थे। फिर सामायिक का समय हो गया। आचार्य महाराज वहाँ से उठकर भीतर मन्दिर में चले गए। बाहर किसी ने मुझसे कहा कि भीतर की बिजली जला आओ। आचार्यश्री ने यह बात सुन ली। मैंने जैसे ही भीतर कदम रखा कि भीतर से वे बोल उठे - “हाँ भाई, भीतर की बिजली जला लो।”

उनका अशय आन्तरिक आत्म-ज्योति के प्रकाश से था। मैं अवाक् खड़ा रह गया। उनके द्वारा कही गई वह बात बोध-वाक्य बन गई, जो हमें आज भी आत्म-ज्योति जलाए रखने के लिए निरन्तर प्रेरित करती है।

मुनि क्षमासागर

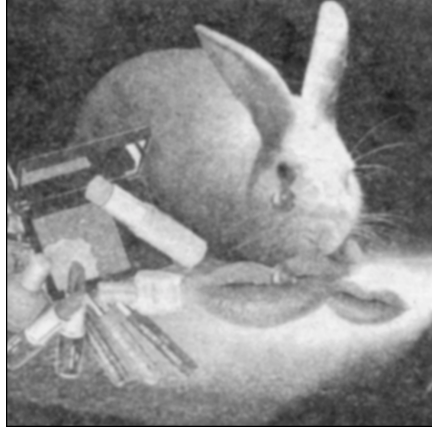
## महत्वपूर्ण सूचना

- Chirping Sparrow (Jan-March 2005) के साथ हमने आपको सन् 2005 में 10 वीं या 12वीं कक्षा अच्छे अंकों से उत्तीर्ण करने वाले प्रतिभावान बच्चों के लिए एक फार्म भेजा है। कृपया, इसे 10वीं एवं 12वीं कक्षा सन् 2005 में उत्तीर्ण करने वाले प्रतिभावान जैन छात्र-छात्राओं को उपलब्ध कराएँ एवं हमारा सहयोग करें। सन् 2003 के 10वीं कक्षा में अवार्ड पाने वाले जैन विद्यार्थी यदि 12वीं कक्षा में अच्छे अंक लाए हैं तो वे सभी इस फार्म को भरकर भेजें।
- हमारे सीनियर अवार्डीज (2001, 2002, 2004) को भी हमने उनके पूर्व रजिस्ट्रेशन नं. सहित फार्म भेजा है। 2001 के कुछ विशिष्ट सीनियर्स को हमने उनके Three year degree course पूर्ण होने पर सम्मानित किया था। इस बार Four Year degree course करने वाले हमारे सीनियर्स ने अपना डिग्री कोर्स पूर्ण कर लिया होगा। वे इस फार्म को भरकर भेजें। सन् 2002 के हमारे सीनियर अवार्डीज ने Three years degree course उत्तीर्ण कर लिया होगा वे भी इस फार्म को भरकर भेजें। एवं 2004 के सीनियर अवार्डीज का यदि किसी व्यावसायिक परीक्षा (Professional Course) में चयन हुआ हो तो इस फार्म को भरकर भेजें। सभी फार्म के साथ अपने अंक/रैंक (Number/Rank) लिखें एवं मार्कशीट की फोटो कॉपी संलग्न करना न भूलें। Incomplete form बिना सूचना के रिजेक्ट हो जाएगा।
- मैत्री समूह से पत्र-व्यवहार के समय अपना Young Jaina Award का रजिस्ट्रेशन नं. अवश्य लिखें।



## आप जीएँ पर वे क्यों मरें

कुछ साल पहले तक पश्चिमी देशों में इक्का-दुक्का लोग ही ऐसे थे जो पूर्ण या आंशिक शाकाहारी होते थे। अब इनकी संख्या काफी तेजी से बढ़ी है और कई जगहों पर वेजिटेरियन क्लब जैसी संस्थाओं को भी मान्यता मिल रही है। अमेरिका की कुल आबादी में से 1 करोड़ 80 लाख से अधिक लोग पूर्ण शाकाहारी और 50 हजार लोग ऐसे हैं जो सप्ताह में किसी एक दिन मांसाहार से बचते हैं। इसके अतिरिक्त कई लोग ऐसे भी हैं जो अपने रोजमर्रा के भोजन में मांस की मात्रा में कमी ला रहे हैं।



### अनछुए पहलू

वर्षों तक चले विभिन्न अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि मांसाहार का संबंध हृदय की बीमारियों से है। इसके अलावा इसे स्ट्रोक, कैंसर, मधुमेह, गठिया और कुछ अन्य पेशीय बीमारियों से जुड़ा हुआ भी पाया गया है। ऐसा इसलिए है क्योंकि वर्तमान में मांस के लिए पाले जानेवाले जानवरों को नियमित रूप से ग्रोथ हार्मोस, एंटीबायोटिक और यहाँ तक कि कीटनाशकों की भी खुराक दी जाती है। ये तत्व खाने के माध्यम से इंसान के शरीर में पहुँचकर कई बीमारियों का कारण बनते हैं।

### कहाँ है संवेदना

भारत में जानवरों की रक्षार्थ सक्रिय संस्था पेटा के अनुसार बूचड़खानों और ऐनीमल फार्मों, जिनसे ज्यादातर जानवरों के मांस की सप्लाई होती है, को बहुत ही बुरी स्थिति में रखा जाता है। जिन पिंजरों में इन्हें रखा जाता है वे इतने छोटे होते हैं कि उनमें ये जानवर ठीक से उठ-बैठ भी नहीं सकते। उन्हें फिर गोशत बढ़ाने वाला भोजन दिया जाता है और उनका वध भी अवैज्ञानिक ढंग से किया जाता है। अभी वो ठीक से मरे भी नहीं होते कि उनके शरीर से चमड़ी निकाल दी जाती है। ऐसी हालत में रहने वाले जानवरों के शरीर से

खतरनाक हार्मोन्स पैदा होते हैं, जिनका अधपका मांस खाने से घातक बीमारियाँ हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त जानवरों के लिए बनी वधशालाओं से निकलनेवाले प्रदूषित तत्वों से पर्यावरण को भारी क्षति पहुँच रही है।

### आधारहीन तर्क

मांसाहार के पक्ष में प्रायः यह तर्क दिया जाता है कि अगर इस पर रोक लग जाए तो भोजन की कमी और बढ़ जाएगी। वास्तव में यह बात पूरी तरह गलत है क्योंकि इस अनुपात में खाद्यान्न उत्पादन बढ़ाने की क्षमता धरती में है।

यहाँ यह बात गौरतलब है कि दुनिया भर में उत्पादित कुल खाद्यान्न का लगभग चालीस फीसदी अनाज जानवरों में ही खप जाता है। विकसित देशों में तो यह अनुपात सत्तर प्रतिशत तक है। जाहिर है कि पशुपालन में खर्च होने वाले इस खाद्यान्न को अगर शाकाहारियों की तरफ प्रवृत्त किया जाए तो खाने की समस्या से बहुत हद तक छुटकारा मिल सकता है। विभिन्न शोधों के मुताबिक अगर संपूर्ण विश्व शाकाहार अपना ले तो दुनिया में खाद्य पदार्थों का वर्तमान उत्पादन दस अरब जनता के लिए पर्याप्त होगा। यह आँकड़ा सन् 2050 में धरती की अनुमानित जनसंख्या से काफी अधिक है।

- सुनील नीखरा

## डिसेक्शन

प्राणियों के हित संरक्षण, जीवदया, मैत्री-भाव एवं पर्यावरण संरक्षण को दृष्टिगत रखकर मध्यप्रदेश राज्य शासन एवं माध्यमिक शिक्षा मण्डल, भोपाल, सी.बी.एस.ई.-नई दिल्ली, गुजरात सैकण्डरी एजुकेशन बोर्ड, गाँधी नगर, हरियाणा बोर्ड-भिवानी, उत्तर प्रदेश हाईस्कूल एण्ड इन्टरमीडिएट एजुकेशन बोर्ड-इलाहाबाद आदि ने अपने-अपने पाठ्यक्रमों से जीव विज्ञान विषयक प्रायोगिक कार्य में जीव-विच्छेदन (डिसेक्शन) के कार्य पर पूर्णतः प्रतिबन्ध लगा दिया है। पाठ्यक्रम के अनुसार जन्तुओं के आन्तरिक अंगों के अध्ययन हेतु सहायक सामग्री के रूप में चार्ट्स, माडल, कम्प्यूटर सी.डी. आदि का उपयोग किया जाए, यह निर्देशित किया गया है। अतः जिन प्रदेशों में अभी भी चूहे, मेंढक, केंचुआ, कॉकरोच आदि का अंग-विच्छेदन कार्य पाठ्यक्रम में स्वीकृत हो उसे पाठ्यक्रमों से हटाए जाने का प्रयत्न करना चाहिए। कई लोगों का ऐसा मानना है कि इससे छात्रों की नींव कमजोर होगी। यह कथन अविचारित एवं भ्रमपूर्ण है। बहुत थोड़े से बच्चे प्रतिवर्ष मेडिकल साइंस एम.बी.बी.एस. जैसे कोर्स करते हैं जबकि डिसेक्शन सभी को करना पड़ता है जो अनावश्यक है। यदि हम व्यापक एवं सुलझे हुए भारतीय संस्कृति के अनुरूप विचार वाले हैं तो यह निर्णय सराहनीय एवं अनुकरणीय जान पड़ेगा। इसका समर्थन एवं व्यापक प्रचार करते हुए हमें सारे देश को अहिंसा व करुणा का पाठ सिखाना चाहिए।

### MEDICAL COLLEGES AND OTHER INSTITUTION OFFERING DEGREE COURSES

The following institution have also been recognized for degree courses or diploma courses in physical and occupational therapy.

*Duration of course* : 4½ years including 6 months of training at the institution after graduation.

*Age* : 17 to 22 yrs relaxable for SC, ST, DT & BC candidates.

*Educational qualifications* : 10+2 with Physics, Chemistry & Biology with 50% and above.

*Admission procedure* : Written competitive examination held along with the medical entrance examination in respective state based on merit criteria laid by the institution. Only payment seats are open to out of state candidates & NRIs.

- Post Graduate Institute, Chandigarh
- School of Physio & Occupational Therapy, S.M.S. Medical College, Jaipur-302004

G.S. Seth Medical College & K.E.M. Hospital, Parel, Mumbai-400012

All India Institute of Physical Medicine & Rehabilitation Haji Ali, Mahalaxmi, Mumbai-400012

Grant Medical College, Byculla, Mumbai.

### DIETETICS AND NUTRITION COURSES

Careers in Dietetics and Nutrition are gaining a lot of popularity now. Besides, the food industry and nutrition are obviously related. In fact I am sure that you have already studied the basics during your diploma course as nutrition, hygiene and food science are a part of the syllabus.

Presently, in Mumbai, both nutrition as well as dietetics is offered at the undergraduate and postgraduate levels, in the form of BSc., MSc, and a postgraduate diploma. The colleges offering these courses are Nirmala Niketan and SVT (SNDT), both are girls' colleges. Apart from that, the Institute of Hotel Management, Catering Technology and Applied Nutrition (IHMCTAN), offers only postgraduate diploma for which there is an entrance test.

#### 1. M.O.P. VAISHNAV COLLEGE FOR WOMEN

20, IV Lane, Nungambakkam High Road, Chennai-600 034

Ph. : 2833-0262, 2833-0677

E-mail :

opvcfw@giasmd01.vsnl.net.in

Web Site : www.mop-vaishnav.ac.in

The Department of Nutrition, Food Service Management and Dietetics was started in the year 1996, offering a Bachelors programme in Nutrition, Food Service Management and Dietetics.

#### Eligibility Criteria

Candidates desiring to seek admission to the course in B.Sc. Nutrition & Dietetics are required to have a pass in the Higher Secondary Examination or Senior Secondary Examination with Chemistry as one of the main subjects. In addition students who have taken Biology as one of the subjects will be give extra weight-age.

2. Head of the Department  
Department of Food and Nutrition  
College of Home Sciences,  
G.B. Pant University of Agriculture  
& Technology, Pantnagar,  
Udhamsingh Nagar,  
Uttaranchal State-263145, India  
Ph. : 91-5944 233509 (Office)  
91-5944 233468 (Residence)  
*Graduate and Postgraduate Courses*  
B.Sc. Home Science  
M.Sc. Foods and Nutrition  
Family Resource Management  
Clothing and Textiles  
Human Development and  
Family Studies
3. **Osmania University**  
Administrative Building  
Hyderabad-500007  
Bachelor of Science - Nutrition & Dietetics
4. **Smt. Nathibai Damodar Thackersy Women's University (SNDT)**  
Nathibai Thackersy Road,  
Churchgate, Mumbai-400020  
Diploma in Dietetics  
ELIGIBILITY : Graduate with Science/Home Science/MBBS/  
Nutrition
5. **MS University, Baroda**  
B.Sc. (Home) Foods & Nutrition  
ELIGIBILITY : On merit-based on the results of the first year B.Sc. Program in Home Science
6. University of Delhi, Delhi-110007  
Bachelor of Arts - Nutrition & Health Education
7. **Principal Government Girls Post-graduate College**, Dashera Maidan, Ujjain (M.P.) India-456 010  
Ph. : 0734-2530866  
E-mail : prinpggcujn@sancharnet.in  
B.Sc. (Clinical Nutrition & Dietetics)
8. **Government M.H. College of Home Science and Science for Women, Jabalpur**,  
Napier Town, Jabalpur-4082001 (M.P.)  
E-Mail : gmhcjbp@mantramail.com  
B.Sc. with Clinical Nutrition & Dietetics (40) Seats
9. Ginni Devi Modi Girls PG College, Modinagar (Gzb.) Uttar Pradesh, Pin.201204  
Ph. : 91-01232-242812, 243794  
Web Site : www.gdmcollege.com  
B.Sc. Nutrition, Food Service Management, Dietetics (3 Yrs) 35 Seats  
Eligibility - 10+2 with science or Home Science of vocational (Food Preservation)

### GOLDEN WORDS

Read but write more.

Talk but think more.

Play but read more.

I promise you will succeed sure.

Hate but love more.

Order but obey more.

Quarrel but agree more.

I promise people will love you sure.

Punish but forgive more.

Spend but save more.

Consume but produce more.

I promise people will respect you more.

**Manish Chhabra (Jain)**

Dhagwatgarh, Sawai-Modhopur (Raj.)

### DON'T DEPEND ON FATE

There is nothing which can not be obtained in this world, if a person has made a proper and earnest effort. If a person, prompted by the desire to get a thing, honestly makes an attempt, he would certainly succeed in his venture. Let a person desire to obtain something in life, let him constantly strive to get it; sooner or later he is going to succeed. But he should go on his path without hesitation. So many people in this world have risen from the very depths of distress and poverty to the heights of good fortune. People who relied on their own efforts, and not those who placed their meaningless trust in good luck could achieve success. A man who makes aim to get it, is bound to get it. No idler has even achieved any triumph in life. Each one should understand that he is his own friend. He who can not save himself, can not be saved by any body else. A man can free himself from all unpleasant situations by his self-efforts. Hence everyone has to go on right path with confidence.

Fate is un-necessary concept for whatever we cast our eyes we see the result of industry and effort and not of inaction. No body has heard of any thing happening in a dead body which is a perfect example of non existence of will. Fate does not do any thing. It exists only in our imagination. It does not have any existence of its own. "Success ultimately depends upon an individual's effort".

**Swati Jain, Kota**

## आपके पत्र

◆ 'Chirping Sparrow' एक बहुत ही सुन्दर व ज्ञानवर्धक न्यूज लैटर है। यह न्यूज लैटर ही है जो हमें व्यस्त अध्ययन काल में भी धर्म व आदर्शों का सहज ज्ञान करवा देता है। इसकी प्राप्ति मुझे रोमांचित व गौरवान्वित करती है। टूथ एवाडेंट ट्रेडीशन के द्वारा हम जान पाते हैं कि किस प्रकार जैनधर्म, दर्शन व विज्ञान के बीच संवाद कायम किया जा सकता है। इसके माध्यम से ही हम अपने मस्तिष्क में उठ रहे प्रश्नों का जवाब स्वयं मुनिश्री के द्वारा जान पाते हैं। ऐसी आदर्श पत्रिका मुझे सदा प्राप्त होती रहे।

अमित गोयल, कन्सुआ, कोटा (राज.)

◆ 'Chirping Sparrow' का IV issue मिला। पढ़कर एक सुखद अनुभूति हुई कि हम जुड़े हैं मैत्री समूह से जो सारे समाज व देश में निरन्तर सजग और सक्रिय रूप से मैत्री का संदेश पहुँचा रहा है। मुनिजनों का आशीर्वाद और आप सभी का सहयोग, जैन युवा पीढ़ी में शिक्षा के साथ धर्म के प्रति जो उत्साह उत्पन्न कर रहा है वह प्रशंसनीय है मैं आपके कार्य में कुछ सहयोग कर सकूँ तो प्रसन्नता होगी। यह पत्रिका इसी तरह हर जैन घर में जाती रही तो मुझे विश्वास है कि समाज में नई चेतना जरूर आएगी। आपका प्यार हम बच्चों को ताकत प्रदान करेगा।

शिखा सकलेचा, रतलाम (म.प्र.)

◆ 'Chirping Sparrow' के चारों अंक मिले। आपके सभी अंक बहुत सुन्दर और पठनीय हैं। अंक मिलते ही कब मैं उसे पूरा पढ़कर सभी बच्चों को अपने वैज्ञानिक धर्म के बारे में बताऊँ, ऐसा होता है। अपनी धर्म की सभी बातें इतनी वैज्ञानिकता से भरी हैं यह देखकर/जानकर मैं धन्य हो उठता हूँ। पूरा अंक पढ़कर बहुत अच्छा लगता है। आपका यह उपक्रम बहुत अच्छा है। आपका यह उपक्रम और भी फले और विदेशों में भी अपनी जिनधर्म की पताका फैले, इसी शुभकामना के साथ।

शान्तिनाथ पाटील, नासिक (महा.)

◆ 'Chirping Sparrow' का अंक प्राप्त हुआ। यकीन मानिए, मैंने अपने सभी काम छोड़कर इसको पढ़ा है। हम बच्चों को धर्म और पढ़ाई की ओर आकृष्ट करने का आपका यह प्रयास निश्चित रूप से सफल रहेगा। इसका हर पृष्ठ पढ़ती जाती हूँ और मेरी जिज्ञासा व उत्सुकता बढ़ती जाती है। उतना ही कहूँगी कि 'हीरों और पत्तों का मूल्य उनके वर्ण व आकृति से होता है लेकिन मानव का मूल्य केवल वर्ण न आकृति से नहीं किन्तु उसके सद्व्यवहार से होता है। आप सबका स्नेह सदा प्राप्त होता रहे न्यूज लैटर के रूप में।

मानू जैन, बुढ़ार (म.प्र.)

◆ न्यूज लैटर मिला। पढ़कर बहुत अच्छा लगा। संस्कारों के प्रति युवा-वर्ग में जागरूकता लाने का आपका यह प्रयास न केवल सराहनीय है बल्कि अनुकरणीय है। न्यूज लैटर आने से हमारे परिवार में अवाई की स्मृति ताजा हो जाती है। बस एक इच्छा रहती है कि जीवन में कुछ मिले या न मिले परन्तु पूज्य मुनिश्री का आशीर्ष अवश्य मिलता रहे। मैत्री समूह के इस सराहनीय प्रयास में अपनी ओर से कुछ सेवा कर सकूँ - ऐसी भावना भी रहती है। एक विनम्र सुझाव है कि इस न्यूज लैटर में किन्हीं जैन संस्कारों का पालन करने वाले जैनयुवा ऑफिसर के साक्षात्कार भी दें ताकि सभी को प्रेरणा मिलती रहे।

नेहा जैन, बड़नगर (म.प्र.)

◆ Chirping Sparrow in just like a 'little fairy' which quarterly enrich our soul and mind with new enteries. It actually enables us to overcome the barriers of depressions and making balance between academic & religions' knowledge. This is an excellent piece of work.

Raishu Jain, Seoni (M.P.)

◆ The news letter will also enable us to know what Jainism is and what we can adopt in our routine lives. Please, I would like to give my certain views for key to success. Three D's for success :  
D - Determination  
D - Diligence  
D - Discipline  
If above D's one applies with complete dedication and devotion success is bound to come.

Nikhil Godika, Jaipur (Raj.)

◆ I have received the IV issue of Chirping Sparrow. I found this news letter as the best source spreading the spirit of Jainism to one and all, this news letter has the twin qualities of knowledge as well as it is full of religion. The columns best to my thinking are the truth about tradition and Q. & A.

Jayanti Jain, Ranchi (Jharkhand)

◆ Chirping Sparrow के अंक नियमित रूप से मिलते हैं। इसकी समस्त सामग्री पठनीय हुआ करती है। हर लेख एक नयापन लिए होता है। 'यंग जैना अवार्ड' के माध्यम से एक बहुत बड़ा कार्य हो रहा है पूरे देश के बच्चों को जोड़ने का कार्य।

आप सभी के महनीय प्रयासों की जितनी भी सराहना की जाए, वह कम है, पत्रिका हाथ आते ही शुरु से अंत तक पढ़े बिना मन नहीं मानता। एक बारगी में ही पूरी पढ़ डालता हूँ।

राजेन्द्र पटोरिया

संपा. खनन भारती, नागपुर (महा.)

◆ मैं MANIT Bhopal में पढ़ रहा हूँ। मैं रात्रि भोजन एवं प्रतिदिन देवदर्शन करने के नियम का पालन कर रहा हूँ। मुझे रात्रि में नहीं खाते देखकर मेरे दोस्तों ने इसका कारण पूछा। मैंने उन्हें 'साइंटिफिक रीजन' देखकर संतुष्ट किया। कई 'साउथ इण्डियन्स' ने मुझसे साधु की नग्नता और पैदल यात्रा करने का कारण भी पूछा। मैंने उन्हें जैन मुनि की नग्नता एवं पदयात्रा के बारे में बताया तब उन सभी को आश्चर्य हुआ। मैंने आपके साथ गुना से अशोकनगर तक की पदयात्रा में साथ रहने की बात भी सुनाई। मेरे दोस्तों को 'जैनिज्म' के सिद्धान्त बहुत अच्छे लगे। मुझे आज पहली बार ऐसा लगा कि मैं बहुत सही और महान धर्म को मानता हूँ। मुझे अपने जैनधर्म पर गर्व हो रहा है। जैनधर्म की थोड़ी बहुत बातें मुझे आपके सात्रिध्य एवं योगेन्द्र जैन, नागपुर (शिवपुरी YJA 2001-टापर) से ज्ञात हुई हैं। हमारे हास्टल में आज भी लगभग पन्द्रह-बीस जैन लड़के हैं। उनको मुझे देखकर आश्चर्य होता है। कुछ का कहना है कि यह नियम सब बाद में पालन करना चाहिए अभी तो पढ़ने का समय है। उनका कहना यह भी है उनकी मम्मीजी ने सब नियमों को खुद 'सेटअप' हो जाने के बाद करने को कहा है।

मुझे ऐसा लगता है कि सब लोग नियमों का पालन करना चाहते हैं और सबको जैन धर्म के बारे में अधिक से अधिक जानने की जिज्ञासा है पर सही ज्ञान न मिलने के कारण (लेक ऑफ राइट नॉलेज), अपनी आसक्ति के कारण या घर के बड़े लोगों के द्वारा मना करने के कारण नियम नहीं ले पाते और अपने जीवन को अनुशासित नहीं कर पाते। हमारे बड़े लोग एवं माँ-बाप का कर्तव्य है कि हमें सही रास्ता बताते। केरियर के लिए नौकरी ही लग जाना पर्याप्त नहीं है अपने जीवन को अनुशासित (मर्यादित) करना भी जरूरी है। हम नियमों का पालन अपनी क्षमता और परिस्थितियों के अनुरूप करें किन्तु हम नियमों की महत्ता को अवश्य समझें। हम भौतिक-विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास को न भूलें।

निकुंज जैन, MANIT, भोपाल (म.प्र.)

कुछ ही पत्र हम प्रिंट कर पाते हैं; शेष का जवाब हम व्यक्तिगत रूप से दे देते हैं।

## निशान नहीं जाते

कुछ साल पहले मुझे बहुत गुस्सा आता था, हालाँकि मेरी उम्र तब चौदह साल की थी, लेकिन मेरे गुस्से का किसी उम्र, किसी के लिहाज या अवसर की नज़ाकत से कोई ताल्लुक नहीं होता था। एक बार मेरे पापा ने मुझे कीलों भरा एक बैग दिया और कहा - जब भी तुम्हें गुस्सा आए तो इनमें से एक कील, पिछवाड़े वाले बगीचे के लकड़ी के गेट में ठोक देना।

पहले दिन 37 कीलें ठोकीं। अगले दिन गिनती 27 पर आई, फिर 20, 15... और इसी तरह कीलों की गिनती में गिरावट आती गई। मुझे लगता कील ठोकने से तो अच्छा है कि गुस्सा न किया जाए। होते-होते मैंने गुस्से पर काबू पा लिया।

एक दिन ऐसा आ गया जब मैंने एक भी कील नहीं ठोकी। मैंने पापा को बताया। वे बहुत खुश हुए। अब उन्होंने कहा कि जिस दिन तुम बिल्कुल भी गुस्सा न करो, उस दिन इन ठोकी हुई कीलों में से एक-एक निकालते जाना। मैंने ऐसा ही किया। और जल्दी ही सारी कीलें बाहर आ गईं। तब पापा मुझे उस गेट के पास ले गए।

उन्होंने गेट के ऊपर बने कीलों के निशानों पर हाथ रखते हुए कहा - देखो, हालाँकि तुमने कीलें निकाल ली हैं, पर ये निशान तुम नहीं मिटा सकते। गुस्से में कहे गए शब्दों से भी दिलों पर ऐसे ही निशान पड़ते हैं। फिर तुम लाख सॉरी कहो, माफी माँगो, पछताओ, उससे शायद जखम भर जाएँ, पर निशान नहीं मिटेंगे।

विकास

कुल्लू (हिमाचल प्रदेश)

**CHIRPING SPARROW**

BOOK POST

April to June, 2005

Vol.  
7

To,



मैत्री समूह

From :

**Maitree Jan Kalyan Samiti**  
**(MAITREE SAMOHI)**

1/205, Professors Colony, Hari Parvat, AGRA-282 002 (UP)

Tel. : 0562-2151127, (O) 98370 25087 • E-mail : benarabearing@yahoo.co.in

Printed at :

Jaipur Printers, Jaipur • Ph. : 0141-2373822