

# Chirping Sparrow



मैत्री समूह

## Our Readers,

All round development of personality is the ultimate goal of every body. In absence of the spiritual and moral development, the physical & mental development alone can not provide us the inner peace. Man may appear to be physically prosperous outwardly but inside he remains poor.

Spiritual development means one must respect the human values. One needs to be kind, generous, helpful, self-confident, humble etc. and must desist from the sinful nature like unkindness, intolerance, pettiness, greediness, egoistic, jealousy, spitefulness, and to have always grouching and complaining nature.

Once upon a time, man developed arrogance for his knowledge. The computer challenged him and said, "I possess *more sharp and perfect knowledge* If you like you can test". Man's ego was hurt. He adopted a method of reconciliation and said, "As far as knowledge is concerned, you are superior to us but we human beings are ahead of you in respect of emotions. We nurture our off-springs with lot of affection." Computer kept mum on this. But an animal standing nearby said, "O man! We are far ahead of you in respect of emotions. We nurture our off-springs with much more affection and without any expectation in return. Your affection is full of selfish motives".

Man did not accept defeat and said, "We human beings are far ahead in spiritual success and we would continue to be ahead in these fields".

Computer and animal remained silent for a while but then asked slowly, "O man! Tell us as to what portion of your time you devote for attaining spiritual success". On this, man's arrogance crumbled and he said, "For attaining spiritual success, we are able to devote only a fraction of our life time." The computer and the animal jointly then declared, "O man! In real terms you are human only 1 percent and for the remaining 99 percent, you are even behind us".

We need to reflect within ourselves and attempt to strive for becoming a better human being.

- Maitree Samooh



## IN SIDE

- Noble Activities
- Goal Setting is Goal Getting
- Truth About Tradition
- Art of Living
- Question & Answer

## MAITREE SAMOOH

- ◆ Maitree Samoooh is a group of compassionate friends.
- ◆ Maitree Samoooh is a federation of Jain Association to Integrate Noble Activities (JAINA).
- ◆ Each member has full faith in Jain religion and philosophy and performs essential activities like daily Dev-darshan, taking vegetarian diet before sun-set, refraining from all seven vices etc.

## OBJECTIVES

1. To enlighten the practical and scientific approach of Jain religion, philosophy and spiritual conscience.
2. To nurture Jain students' abilities to bring out their maximum potential and strength.
3. To promote Indian culture and values and yet to maintain global outlook.
4. To inspire meritorious Jain students for higher education by certain activities i.e. Career guidance, giving scholarships conferring Young Jaina Award etc.
5. To induce Jain students for daily Dev-darshan, taking vegetarian diet before sun-set etc. and to help them in such activities.

### Year 1 • Issue II

Four Issues of this News Letter are proposed to be Published in Jan., April, July & Oct. of each year.

Visit : [www.kshamasagarji.com](http://www.kshamasagarji.com)



## Noble Activities

### ■ PADAMSHRI AWARD

Maitree Samoooh extend their felicitations to

Mrs. Sunita Jain and Mrs. Sharayu Daftary for their decorations with Padamshri on Republic Day the 26th January, 2004.

**Mrs. Sunita Jain** is honoured for her outstanding contribution in literature. She retired recently after serving as Professor at I.I.T., Delhi and is now actively involved in number of projects and institutions. She was Chief Guest of YJA-2001 at Shivpuri (M.P.) and YJA-2003 at Ramganjmandi (Rajasthan).

**Mrs. Sharayu Daftary** is honoured for her outstanding contribution in business and social achievements. She held position of President of Indian Merchants Chamber and has earned the distinction of being the first woman to be elected as President of the Automotive Components Manufacturers Association and the first woman member of the executive committee of FICCI. She was Chief Guest of YJA-2002 at Jaipur (Rajasthan).

### ■ GLORIOUS ACHIEVEMENTS



Saakshar Jain



Ku. Saakshee Jain

Twins brother Saakshar Jain and Sister Ku. Saakshee Jain, both meritorious students of VIII Class of Daily College, Indore (M.P.) are proficient in study of several Jain scriptures, have passed in first division the examination of Balbodh volume I to IV; are regular students of Chhahaddhalaa and are practicing daily Dev-darshan, daily anirtment and do worship at least once in a week and follow all ethical Jaina practices.

In their tender age of 11 years only, both brother and sister have paid reverence by going on foot 43 and 26 times respectively on the pilgrimage site of famous mount of Shri Sammedashikharji which is four thousand five hundred feet above mean sea level. They have resolved to visit this pilgrimage site 108 times when they are of 15 years of age.

Their Residencial Address :

C/o Shri Ajay Jain (JMB)

309, Kanchan Vihar, 4, Kanchan Baag, Indore (M.P.)

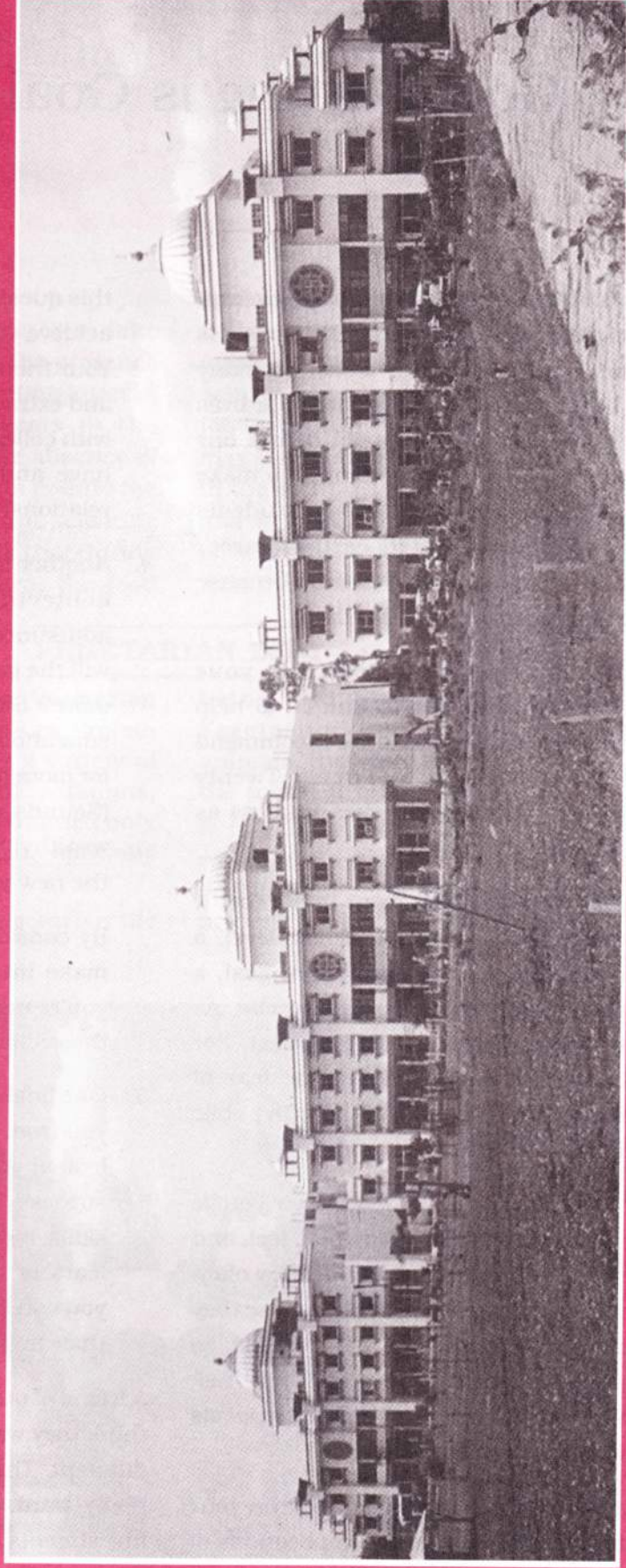
Tel. : (0731) 2529648, 3529648

Bhagyoday Tirth Charitable Trust was established in the year 1993 with the blessings of Poojya Acharya Shri Vidya Sagar Ji Maharaj for setting up of a Charitable Human Welfare Hospital and Research Centre at SAGAR (M.P.) in the service of "Poorest of the poor". To achieve this goal, a 108 bedded Allopathic Hospital was established in October 1998. Besides this,

## "THE PILGRIMAGE OF HUMAN SERVICE"

*Bhagyoday Tirth Hospital Complex at a Glance*

Ayurvedic Ras Shala, Naturopathy Hospital and Artificial Limb Centre are functioning efficiently. The hospital is presently having Medicine (with 10 bedded I.C.C.U.), Surgery (with 3 modern O.T.), Paediatrics (with N.I.C.U. and P.I.C.U.), Obst. & Gynae, Orthopaedics and Dental Departments are functioning supported by well equipped Pathology, X-ray & Sonography.



# BHAGYODAY TIRTH HOSPITAL

Charitable Trust

# Goal Getting is Goal Setting

You've heard it said that hindsight is always twenty-twenty? This strategy will help you make decisions to bring your foresight into clearer focus. So many times we make thoughtless decisions about our lives and our careers. We let other people define our success, or we simply allow circumstances to make our decisions. For example, we've known students who, without question, accepted certain career faculties and then regretted their decisions because the selected subjects weren't right for them.

As you consider various options in your developmental process, use this technique to help clarify the career choices you make. We recommend you to compile your notes in a "Twenty Twenty Foresight" notebook. It'll measure your progress as you review choices from your past.

1. Clarify exactly what goal you want to pursue. It may be a career goal, a certain income level, a material possession, a health or weight goal, a personal achievement goal, or something else. As you write it, frame it in a positive context. For example, instead of saying "Overcome fear of public speaking," write "Be able to speak in public with confidence and skill."
2. Now determine how you'll know when you've achieved it. Be specific. How will it look, feel, and sound when you've achieved the goal? Very often we find that students are frustrated because they haven't identified what success will look like, so they don't know when they've succeeded. Ask yourself, "What is it about this goal that appeals to me? Why do I want to achieve it?"
3. What effect will achieving this goal have on your relationships? Fully consider the implications of

this question. It is tougher than it sounds. If you achieve your goal, how will it affect your family? Your friends? Your involvement in civic religion, and extracurricular activities? Your relationships with colleagues? Consider every relationship you have and analyze each goal's impact on that relationship.

4. Another touch area to consider : What effect will achieving this goal have on you? What adjustments will you have to make? For example, will the goal, once attained, require you to travel more? Suppose you have to seek more formal education Relocate? Assume more responsibility for more people? Fewer people? Culturally dirobe? (Sounds great, but unless you are independently wealthy, how would you better plan how to outfit the new you.)

By considering these issues, you will be able to make intelligent choices. And by knowing why you're making them, you won't resent the impact these changes have on your life style.

5. One final question to analyze : What is preventing you from achieving this goal? Take a good, hard look at yourself an identify any obstacles to your success. This could include lack of education or skills, insufficient experience of finances, personal fears or doubts. As you identify the obstacles, you can begin to plan specific strategies to lesser their impact or even eliminate them.

A friend of ours commented that often what students think they want and what they really want are vastly different. This process helps you focus on what you really want, so that you get a big return on your investments of time, resources, and energy.

# The Truth About Traditions

## **MEAL BEFORE SUN-SET :**

In Jainism, one of the basic traditions is to take meals before sun-set. In the day light, the presence of ultra-violet rays results in the minimization of harmful microbes and invisible germs in the environment. After the sun-set, in the absence of ultra-violet rays rapid growth of insects pollute the food items. This fact is established by the scientific investigations as well. Scientists opine that during the eclipse, when sun-rays are covered, the food

and water are laden with germs, which could pollute the food and prove fatal. In the studies made by the scientists, it is found that during the eclipse period, the stomach can not process the food well and thus illness related to the stomach may increase. The absence of the ultra-violet rays in the night may be even more than during eclipse and as such harm to our health may be more. That is why the Jain sages preach that one should refrain from taking food in the night.

## **VEGETARIAN DIET**

As a tradition, all Jains are Vegetarian. Vegetarian diet is a pious, balanced and complete diet. Protein can easily be obtained richly through a variety of grains and legumes. Fiber & essential vitamins, minerals and carbohydrates can be obtained only from vegetables. Iron can be obtained especially from rich green leafy vegetables.

At present, scientists say that the vegetarian life style helps us to maintain ecological, ethical, economical and emotional balance. In large measure, the escalating loss of species destruction of ancient rain forest to create pasture lands for live stocks, loss of top soil and the consequent increase in water impurities and air pollution have all been traced to the single fact of the non-vegetarian food in the human diet. The choice of a vegetarian diet is an expression of a sincere consideration for the ecology of the planet as well.

Compassion is the ultimate ethics and killing the living

beings for food is the most unethical act. Vegetarian food is produced without-killing animals, therefore the vegetarian life style support the moral & ethical values.

It is a baseless charge that vegetarianism may cause food crisis. This can be explained by giving one example. The total population of America is presently 24 crores and 3 lakhs. The quantity of food grains and soyabeen consumed by Americal Cattle and other animals every year is enough to feed 103 crores of people.

Anthropologists have reached the conclusion that in pre-historic Europe, war had become a common tendency. Man's fighting nature had its origin in the rearing of animals for food. From this, it is clear that meat eating is a big obstruction in the peace loving and non-violent life-style. Meat eating leads to un-necessary anger and grips man with a feeling of enmity.





## SWASTIKA

The swastika is a symbol of prosperity and good fortune. It is a symbol representing four realms or types of worldly souls in Jainism – human, angel, hell being and sub-human (animal, plant, microb). Three Dots represent the three jewels of Jain-religion. They are Right faith, Right knowledge and Right conduct. The Lone Dot above the crescent (Abode of Siddhas) symbolizes a liberated pure soul.

It is tradition to make a swastika at the beginning of all religious as well as social ceremonies.



## AUM or OM

Aum or Om means completeness; it is really symbolic word meaning the infinite, the perfect and the eternal. Aum or Om also represents the Namokar Mantra in Jainism. The word is made up of five letters – a + a + a + u + m = AUM in Sanskrit. The first letter 'A' is for Arihanta, the second letter 'A' is for Ashariri or without body (Siddha), the third letter 'A' is for Acharya, the fourth letter 'U' is for Upadhyaya and the fifth letter 'M' is for Muni (Sadhus). In this way all five letters constitute Aum or Om. With the help of this Mantra, its vibrations and experiences, one can liberate one's soul from the cycle of birth and death.

# Art of Living

The ultimate goal of the life is to realize the peace and blissful state of our true being. The way by which we attain success consists of Right perception, Right knowledge and Right conduct, Right perception creates self-awareness. Right knowledge impels the person to self-introspection & proper action. Right conduct leads to the attainment of self-discipline.

### • Self Awareness & Self-introspection :

The first step in the process of self-awareness or the awareness of reality is to discard superstitious beliefs and to adopt a rational attitude in life. It consists of seeing the true nature of one-self and in relation to others. Human relation is a personal quality in a person for better understanding & better relationship for working with the group. Right perception manifests belief in truth, calmness, compassion and respectful relations for religion and religious persons. Therefore, we have to examine very carefully if we have positive thinking or not. Positive thinking is a thinking which expands one's own perception about the other persons' sense of well being, enjoyment, strength, satisfaction, creativity and achievement of results. We have to think if our reaction is painful to the others or is to provide comfort. Whether our reaction is constructive or destructive? Whether we are aggressive or receptive? Whether we develop relations of hate, aversion, jealousy or affection, kindness, compassion and friendliness? Whether we motivate ourselves and others for doing good works? Whether we have the habit of forgive & forget or not?

Actually, Self Awareness & Self-introspection make us realise the reality of life and the seriousness of our purpose of life.

### • Self-discipline :

Self-discipline means to attain the state of perfect equanimity in pleasure & pain and loss & gain. First step to achieve the self-discipline is to be free from impure activities of thoughts, words and deeds. Second step is to resolve to have practice of non-violence, truth, non-stealing, chastity and non-possessiveness or contentment. Self-discipline helps us to live more easily and peacefully with the outside world. It also builds up a reserve of good deeds and ultimately helps us to attain freedom, purity & peace.

## आपके प्रश्न

- ◆ न्यूज लेटर का नाम Chirping Sparrow बहुत बढ़िया लगा। हम बच्चों को इसकी सरल और सुबोध व्याख्या करें तो अच्छा रहेगा !  
- सोनम जैन, जयपुर
- ◆ Chirping Sparrow के मायने है 'चहचहाती चिड़िया'। चिड़िया के चहचहाने से जैसे समूचा जीवन व जगत मधुर-संगीत से भर जाता है, मंगलमय और आनन्दित हो जाता है तथा परस्पर आत्मीय-संवाद के द्वार खुलने लगते हैं ऐसा ही इस न्यूज-लेटर के माध्यम से हमारा जीवन भी मंगलमय, आनन्दित और आत्मीयता से भरपूर हो। चिड़िया का चहचहाना जितना सहज, सरल और सम्वेदना से भरा हुआ है, उतना और वैसा ही हमारा जीवन सहज, सरल और संवेदनशील बने - यही इस न्यूज-लेटर की सार्थकता है।
- ◆ जैनधर्म अत्यन्त प्राचीन और वैज्ञानिक दृष्टि रखने वाला धर्म है। क्या कारण है कि वैज्ञानिक प्रगति के युग में भी इस धर्म का ज्यादा फैलाव नहीं हो पाया और इसके अनुयायी भी सीमित हैं?  
- समृद्धि जैन, कोटा
- ◆ जैनधर्म सदा से विद्यमान, मौलिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखनेवाला धर्म है। किसी भी धर्म का विस्तार, प्रचार-प्रसार या उसे मानने वालों की संख्या उस धर्म की श्रेष्ठता या अश्रेष्ठता का मापदण्ड नहीं है और हो भी नहीं सकता। सूरज की रोशनी का विस्तार अपार है उससे लाभ लेने वालों की संख्या कम-ज्यादा होने से सूरज की महिमा प्रभावित नहीं होती।  
हमें गौरव है कि जैनधर्म में वर्णित सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह जैसे श्रेष्ठ मानवीय जीवन-मूल्यों का विस्तार सूरज की रोशनी की तरह सर्वव्याप्त है। गाँधीजी कहा करते थे कि मैं सत्य व अहिंसा में विश्वास रखता हूँ। यदि सत्य व अहिंसा में विश्वास रखने से कोई जैन कहलाता है तो मुझे स्वयं को जैन कहने में संकोच नहीं है। इस दृष्टि से हम देखें तो जैनधर्म के सिद्धान्तों को मानने वाले आज भी सारे विश्व में फैले हुए हैं।  
इतना अवश्य है कि जैनकुल में उत्पन्न होने वाले जैन-धर्मानुयायियों की संख्या देश-काल के अनुसार सदा घटती-

बढ़ती रही है। जैन धर्मावलम्बियों ने 'धर्म-परिवर्तन' या 'अनियंत्रित संतान उत्पत्ति' के द्वारा अपनी संख्या बढ़ाने का प्रयत्न कभी नहीं किया, जिसके फलस्वरूप जैनकुल में उत्पन्न होने वाले जैनों की संख्या अपेक्षाकृत अल्प होना स्वाभाविक है।

- ◆ जैनधर्म की विशेषताओं के बारे में हम बच्चों को थोड़ी-सी जानकारी दें ताकि हम अपने मित्रों के बीच जैनधर्म को ठीक ढंग से प्रस्तुत कर सकें और स्वयं भी समझ सकें।  
- कुशाग्र जैन, इन्दौर
- ◆ जैनधर्म की तीन प्रमुख विशेषताएँ हैं - आत्म-स्वाधीनता, अनेकान्त और अहिंसा। प्रत्येक आत्मा अपने कर्मों से महान बनता है। वह चाहे तो अपने आत्मविश्वास, आत्म-ज्ञान और आत्म-बल को जाग्रत करके परमात्मा भी बन सकता है। जैनधर्म में वर्णित आत्म-स्वाधीनता का यह विचार हमें अपने स्वजनों, मित्रों, परिजनों और यहाँ तक कि अपरिचितों, पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों तक से प्रेम और सद्भाव रखना सिखाता है। आत्म-निर्भर रहकर परस्पर सहयोगी बनने की शिक्षा देता है। 'सभी में समान क्षमता है' - यह अनुभूति (रियलाइजेशन) हमारे पारस्परिक वैषम्य और वैमनस्य को समाप्त करने में सक्षम है।

सब जीवों का उद्देश्य सुख और शान्ति पाना है लेकिन अपने-अपने मत (विचार) और जीवन-सम्बन्धी मान्यताएँ सभी की अलग-अलग हैं। इस विचार-भिन्नता के बावजूद मन का द्वन्द्व मिटाना और पूर्ण सत्य को जानना आवश्यक है। इसके लिए जैनधर्म हमें समझाता है कि इन्द्रिय व मन द्वारा प्राप्त हमारा ज्ञान अधूरा और अल्प है। इसलिए हमें यह आग्रह नहीं रखना चाहिए कि हम जो कहते हैं या हम जो जानते हैं वही सत्य है। मात्र स्वयं की बात को सत्य समझने का आग्रह व्यक्ति में घमंड, वैमनस्य, दुर्भावना आदि को जन्म देता है और उसे पूर्ण सत्य से वंचित रखता है।

जैनधर्म के अनुसार विचार-भिन्नता से पार होने और सत्य को जानने का आसान तरीका है अनेकान्त व स्याद्वाद। प्रत्येक

वस्तु में अनेक गुणधर्म हैं उन सभी को समग्र रूप से (इन टोटेलिटी) जानना अनेकान्त है और एक-एक गुणधर्म को संदर्भ देकर (इन रिलेशन टू) कहना स्याद्वाद है।

जैसे किसी बात पर विचारों में भिन्नता होना परिवार में सहज है। यदि परिवार का कोई एक व्यक्ति अनेकान्त व स्याद्वाद का सहारा ले और कहे कि मैंने आपको अपने विचार से अवगत कराया और मुझे लगता है कि मेरा विचार ठीक है लेकिन हो सकता है कि आपकी बात भी ठीक हो इसलिए अपने को पुनः सभी पहलू से बात को सोचना समझना ठीक रहेगा। यह मानसिक द्वन्द्व से बचने का और सचाई तक पहुँचने का आसान-सा उपाय है।

हम सब यह जानते हैं कि एक ही व्यक्ति अलग-अलग संदर्भ में पिता, पुत्र, दादा, नाना, चाचा, ताऊ आदि अनेक रूप में जाना जाता है और हम अलग-अलग संदर्भ में उसके साथ वैसा ही अनुकूल व्यवहार भी करते हैं, ऐसा ही हमें परस्पर विचार-भिन्नता होने पर व्यापक व उदार दृष्टि रखते हुए प्रत्येक पहलू से बात को समझने की कोशिश करनी चाहिए और परस्पर सौहार्द बनाए रखना चाहिए। यही अनेकान्त व स्याद्वाद की व्यावहारिक उपयोगिता है।

जैन धर्म में अहिंसा सर्वोपरि है। अपने मन, वाणी और कर्म से किसी भी जीव को पीड़ा नहीं पहुँचाना, किसी को नहीं मारना, यह अहिंसा का विचार है। इसके लिए जरूरी है कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को काम, क्रोध, घृणा, विद्वेष और अहंकार आदि नकारात्मक-विचारों से बचाए और सभी के प्रति मैत्री, प्रेम, समानुभूति (एम्पेथी) आदि सकारात्मक भाव रखें। सभी के साथ मिलजुलकर रहना, सह-अस्तित्व की भावना विकसित करना और परस्परता की अनुभूति होना - यह अहिंसा का व्यावहारिक रूप है।

शिक्षक पढ़ाता है विद्यार्थी पढ़ता है - दोनों परस्पर एक-दूसरे के पूरक हैं। दोनों की अपनी-अपनी निजी उपयोगिता है। दोनों की जाति, सम्प्रदाय, भाषा, रूप, रंग आदि अलग-अलग हो सकते हैं पर दोनों मनुष्य हैं इसलिए मनुष्यता का व्यवहार सर्वोपरि है यह अहिंसा का मूलमंत्र है।

जीवन का सम्मान, जीवन की सुरक्षा, जीवन का उत्थान और जीवन से प्यार - यह अहिंसा का उपहार है।

- ◆ पिछले कई दिनों से यह बात प्रचारित की जा रही है कि अंडा शाकाहार है और दूध मांसाहार है - कृपया जैनदर्शन और आधुनिक विज्ञान के संदर्भ में इसको स्पष्ट करने की कृपा करें।

- नमिता पाटनी, अजमेर

- ◆ जैनदर्शन और आधुनिक विज्ञान के अनुसार अंडा मांसाहार (नॉनवेज) है और दूध पूर्णतः शाकाहार (वेज) है। इस तथ्य का स्पष्टीकरण (डॉ.) अर्चना जैन ने अपने शोध-प्रबन्ध 'संवेग और आहार' में किया है। उसे हम यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं -

अण्डा वास्तव में विकासमान भ्रूण है। जो अण्डा अनिषेचित (अनफर्टिलाइज्ड) है अर्थात् जिसमें मुर्गी का स्त्री-बीज तो रहता है मगर उसका संयोग मुर्गे के पुरुष-बीज (शुक्राणु स्परमेटो 200) से नहीं कराया जाता, वह भी निरामिष या निर्जीव नहीं है। क्योंकि उसमें निहित स्त्री-बीज एक जीवित प्राणी-कोशिका (एनिमल सेल) है और यह सजीव के लक्षणों की तरह श्वसन (रेस्पाइरेशन) और चयापचय (मेटाबोलिज्म) की क्रियाएँ करता है। अण्डे के खोल में लगभग पन्द्रह हजार सूक्ष्म छिद्र होते हैं जिसके द्वारा वह प्राणवायु लेता है और कार्बन-डाइ-आक्साइड और पानी की भाप बाहर निकालता है। यह श्वासोच्छ्वास जीवन की निशानी है और जब यह रुक जाती है तो अण्डे का सड़ना शुरू हो जाता है। अफलित अण्डे की सजीवता को इसकी सतह पर प्राप्त 'इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी' को पालिग्राफ पर अंकित करके वैज्ञानिकों (डॉ. बेक्सटर) ने यह साबित कर दिया है कि अफलित अण्डा भी सजीव है। सुप्रसिद्ध अमेरिकी वैज्ञानिक फिलिप जे. स्केम्बल के अनुसार कोई भी अण्डा (निषेचित व अनिषेचित) निर्जीव नहीं है।

अण्डा जिस वजह से खाया जाता है वह है जर्दी (एग यॉक) और सफेदी (एग व्हाइट), जो वास्तव में अण्डे में विकसित होते गर्भ के पोषण के लिए प्रकृति-प्रदत्त व्यवस्था है। जिस प्रकार स्त्री के बालिग (मेच्योर) होते ही उसके अण्डाशय (ओवरी) में से प्रति 28-30 दिन में एक अण्डकोश (एग सेल) बाहर निकलता है उसी प्रकार मुर्गी के बालिग (मेच्योर) होते ही लगभग छह माह की उम्र से प्रति 22-24 घण्टे में अण्डाशय में से एक स्त्री बीज (ओवम) बाहर निकलता है और जैसे मनुष्य व अन्य पशुओं में गर्भ का विकास माँ के गर्भाशय (यूट्रस) में होता है इसलिए 28-30 दिन में स्त्री का गर्भाशय, गर्भधारण कर सकने की तैयारी करता है। अगर शुक्राणु का संयोग होता है तो गर्भधारण हो जाता है अन्यथा प्रति 28-30 दिन में अफलित अण्डकोश और विकसित गर्भाशय की दीवार के टुकड़े मासिक स्राव (मेन्सुरेशन) के रूप में बाहर निकल जाते हैं। इसी प्रकार मुर्गी में मेन्सुरेशन 22-24 घण्टे में होता है। अण्डा मुर्गी का रजस्राव (मेन्सुरेशन) है अतः अण्डे को किसी भी स्थिति में निरामिष (वेजीटेरियन) या निर्जीव नहीं कहा जा सकता। वह सामिष (नॉन-वेज) आहार है।



## प्रेरक-प्रसंग

कुछ लोग दूध को मांस के समान समझते हैं और रक्त की उपज मानते हैं। पर यह अत्यन्त अवैज्ञानिक और अज्ञानतापूर्ण बात है। यदि दूध, रक्त या उसकी उपज होता तो शरीर में रक्त की अपरिमित मात्रा की आवश्यकता होती और इस पृथ्वी पर मादा जीवन असम्भव हो जाता और हम भी पैदा होते ही मातृ-विहीन हो गए होते क्योंकि गाएँ और भैंसों कई किलोग्राम दूध रोज देती हैं। स्त्रियों के भी कई किलोग्राम दूध होता है। यदि इतनी बड़ी मात्रा में रक्त प्रतिदिन शरीर से बाहर निकल जाया करे तो कोई प्राणी जीवित नहीं रह सकता। रक्त का एक औंस ही निकल जाने से शरीर में कमजोरी आ जाती है जबकि कोई भी मादा बच्चे को दूध पिलाकर दुर्बलता महसूस नहीं करती। यह बात इस तथ्य को सिद्ध करने के लिए पर्याप्त है कि दूध रक्त नहीं है।

रक्त का दूध से कोई सम्बन्ध नहीं है सिवाय इसके कि रक्त आत्मसात भोजन को दुग्ध-ग्रन्थियों तक पहुँचाने का काम करता है जहाँ भोजन दूध में बदल जाता है। दूध, रक्त के समान शरीर का अनिवार्य अवयव नहीं है। स्तनों में दूध तब बनना शुरू होता है जब मादा, बच्चे को जन्म दे चुकी होती है।

दूध पशुजन्य पदार्थ होते हुए भी जीवित पदार्थ नहीं है। वह जीवन-विहीन पदार्थ है। उसमें रक्त के समान कोश-रचना (सेल फार्मेशन) नहीं होती। न ही यह अण्डे के समान प्राणवान तथा शुक्राणु व डिम्ब के संयोग की उपज है। दूध तो शिशु का जीवनदायी आहार है पर अण्डा तो स्वयं शिशु ही है।

वर्तमान में दूध दुहने की पीड़ादायक विधियों (हार्मोन्स का इंजेक्शन आदि) को अपनाया जाने लगा है पर दूध क्रूरता की उपज नहीं है। उसमें न हिंसा होती है और न ही हत्या। यदि दूध पीना मांस की तरह किसी जीव की हत्या करने के बराबर होता तो प्रत्येक मनुष्य स्वजाति-भक्षक ही नहीं बल्कि मातृहन्ता भी कहलाता, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अपनी शैशव-अवस्था में माता का दूध पीता है। इस तरह दूध प्राणिज-आहार होते हुए भी निरामिष है। वह सम्पूर्ण शाकाहार है।

आपके प्रश्न आमंत्रित हैं -

**आपके प्रश्न**

मैत्री-समूह

एस. एल. जैन

ई-2/161, अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462 016 (म.प्र.)

फोन : 0755-5293654, 94250-06804

ई-मेल : sudjain@yahoo.com

परम पूज्य आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज ख्याति-प्राप्त श्रेष्ठ संत हैं। उनका जीवन सभी के लिए प्रेरणादायी है। उनके जीवन से सम्बन्धित कुछ प्रेरक प्रसंग हम प्रत्येक अंक में प्रस्तुत करने जा रहे हैं।

### ■ प्रथम-दर्शन

मैं उस दिन पहली बार आचार्य महाराज के दर्शन करने कुण्डलपुर (1976) गया था। आचार्य महाराज छोटे से कमरे में बैठे थे। इतना बड़ा व्यक्तित्व इतने छोटे से स्थान में समा गया यह सोचकर मैं मन ही मन गद्गद हो उठा। उनके ठीक पीछे खुली हुई एक बड़ी-सी खिड़की और उससे झाँकता आकाश उस दिन पहली बार बहुत अच्छा लगा। खिड़की से आती रोशनी में दमकती आचार्य-महाराज की निरावरित देह से निरन्तर झरते वीतराग-सौन्दर्य ने सचमुच, मेरा मन मोह लिया।

क्षण भर के लिए मैं वीतरागता के आकर्षण में खो गया और कमरे के बाहर ही ठिठका खड़ा रह गया। फिर लगा कि भीतर जाना चाहिए। दर्शन तो भीतर से ही संभव है। बाहर से दर्शन नहीं हो पाता, पर भीतर पहुँचना इतना आसान नहीं था। दरवाजे पर तो भीड़ बहुत थी ही पर मैं स्वयं भी तो अपने अंतस् में भीड़ से घिरा था। यह सोचकर कि कभी संभव हुआ तो एकाकी होकर आऊँगा, मैं वापिस लौट आया। कहने को तो उस दिन मैं वापिस लौट आया, लेकिन मेरा हृदय आचार्य महाराज के चरणों में सदा के लिए समर्पित हो गया। उनके दर्शन करके मुझे वीतरागता के जीवन्त सौंदर्य की जो अनुभूति हुई है वह सदा बनी रहेगी।

### ■ अतिथि

मैंने सुना है आचार्य महाराज उन दिनों फिरोजाबाद (1975) में थे। उनके प्रतिदिन होने वाले प्रवचनों की सूचना लोगों को दे दी जाती थी और विषय भी बता दिया जाता था। एक दिन आयोजकों ने सूचना-पटल पर लिखा कि कल महाराज के प्रवचन 'अतिथि' से सम्बन्धित विषय पर होंगे। दूसरे दिन जब प्रवचन के समय लोग सभा-भवन में पहुँचे तब मालूम पड़ा कि महाराज का तो विहार हो गया।

सभी लोग अपने-अपने वाहनों से उनके पीछे भागे। दो-तीन मील जाकर जब महाराज से मिले तो सभी ने कहा कि महाराज आपका तो आज 'अतिथि' पर प्रवचन होना था, आपने अचानक विहार कर दिया। महाराज जी हँसने लगे, बोले—“भैया! वही तो कर रहा हूँ। अतिथि का अर्थ ही यह होता है कि जिसके आने व जाने की तिथि निश्चित नहीं होती।”

लोग समझ गए कि आज तो अतिथि की तरह स्वयं आचरण करके महाराज ने हमें उपदेश दिया है कि जो कुछ कहो, उसे चरितार्थ भी करो।

- मुनि क्षमासागर

## युवा आदर्श बनें

युवाओं के लिए दस सूत्री शपथ

- राष्ट्रपति ए.पी.जे. अब्दुल कलाम

- मैं अपने देशवासियों और अपने देश की सफलता पर गौरवान्वित होऊँगा।
- मैं अपनी पढ़ाई और कार्य पूर्ण निष्ठा से करूँगा और श्रेष्ठ बनूँगा।
- अब से मैं कम से कम दस निरक्षर लोगों को पढ़ना-लिखना सिखाऊँगा।
- मैं कम से कम दस पेड़ लगाऊँगा और उनकी अच्छी व नियमित देखभाल करूँगा।
- मैं धर्म, जाति और भाषा के आधार पर किसी भी भेदभाव का समर्थन नहीं करूँगा।
- मैं शहरों और गाँवों में जाकर पाँच लोगों को नशे और जुए की आदत से छुटकारा दिलाऊँगा।
- मैं ईमानदार बनूँगा और भ्रष्टाचार-मुक्त समाज बनाने का प्रयास करूँगा।
- मैं मंदबुद्धि व शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के साथ मित्रवत् व्यवहार करूँगा और उन्हें हम सबकी तरह सामान्य जीवन जीने में सहयोग दूँगा।
- मैं बीमार व्यक्तियों का कष्ट दूर करने का निरन्तर प्रयास करूँगा।
- मैं एक प्रबुद्ध नागरिक बनने के लिए कार्य करूँगा और अपने परिवार को आदर्शवान बनाऊँगा।

## निवेदन

- मैत्री समूह के द्वारा विगत वर्षों की तरह इस वर्ष भी शिक्षा के क्षेत्र में समूचे भारतवर्ष के विशिष्ट योग्यता प्राप्त करने वाले जैन छात्र-छात्राओं का सम्मान समारोह (यंग जैना अवार्ड-2004) परम पूज्य आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज के परमशिष्य मुनिश्री क्षमासागरजी एवं मुनिश्री भव्यसागरजी के पावन सान्निध्य में आयोजित किया जावेगा। सन् 2004 में 10वीं कक्षा में 85% एवं 12वीं कक्षा में 75% से अधिक अंक अर्जित करने वाले जैन छात्र-छात्राएँ यंग जैना अवार्ड-2004 के लिए आवेदन कर सकते हैं। आवेदन-पत्र न्यूज लेटर के साथ संलग्न है। आप सभी सीनियर अवार्डीज से निवेदन है कि आप अपने क्षेत्र में अवार्ड की जानकारी दें एवं जैन छात्र-छात्राओं को आवेदन-पत्र उपलब्ध कराने में सहयोग प्रदान करें।
- यंग जैना अवार्ड (2001, 2002, 2003) पाने वाले सभी जैन छात्र-छात्राएँ पिछले वर्षों में प्राप्त होने वाली अपनी उपलब्धियों से हमें अवश्य अवगत कराएँ। अपने इन्स्टीट्यूट में आपने खेलकूद, संगीत या अन्य किसी भी गतिविधि में कोई सर्टिफिकेट या अवार्ड प्राप्त किया हो तो सर्टिफिकेट की फोटोकॉपी एवं अपना फोटोग्राफ (नाम व रजिस्ट्रेशन नं. सहित) हमें प्रेषित करें ताकि उसे न्यूज लेटर में प्रकाशित किया जा सके।
- 'Chirping Sparrow' का यह दूसरा अंक आपके पास पहुँच रहा है। आपको हमारा यह प्रयास कैसा लगा? आप अपनी प्रतिक्रिया व सुझाव लिखकर हमें अवश्य प्रेषित करें। ताकि हम इसे और अधिक अच्छा बना सकें।

आपके पत्र

मैत्री समूह

C/o सुरेश जैन IAS

30, निशात कॉलोनी

टी.टी. नगर, भोपाल (म.प्र.)

फोन : (0755) 2555533, 2763077, 04250-10111

E-mail : sureshjain17@hotmail.com

## उपलब्ध साहित्य एवं कैसेट

### ❖ साहित्य -

- ◆ समग्र (आचार्य श्री विद्यासागरजी द्वारा रचित सम्पूर्ण साहित्य)
- ◆ आत्मान्वेषी (आचार्य श्री विद्यासागरजी की जीवनी)
- ◆ आस्था और अन्वेषण (जैनधर्म की वैज्ञानिकता)
- ◆ जीवन क्या है! (जैनदर्शन व आधुनिक विज्ञान)
- ◆ जैनदर्शन पारिभाषिक कोश (जैन डिक्शनरी)
- ◆ मेरी भावना (अच्छे विचार)
- ◆ जिनपूजा (मिनिबुक ऑफ वरिष्प)
- ◆ अनदेखा सच (रेस्टोरेन्ट की सचाई)

- ◆ अपना घर (मुनि श्री क्षमासागरजी की कविताएँ)
- ◆ गुरुवाणी (मुनि श्री क्षमासागरजी के प्रवचन)
- ◆ ABC of Jainism (Basic of Jainism)
- ◆ Self-enlightenment (English translation of Chhahaddhaalaa)

### ❖ कैसेट ( आध्यात्मिक भजन )

- ◆ आत्मीय-संगीत
- ◆ वंदना गीत
- ◆ आत्मीय-स्पर्श
- ◆ मेरी-भावना

प्राप्ति स्थान :

मैत्री समूह

C/o श्री राजप्रमोद शाह, 2600, नागोरियों का चौक, घीवालों का रास्ता, जौहरी बाजार, जयपुर (राज.)

फोन : (0141) 2566098, 5069549

*Chirping  
Sparrow*

Jan.-March, 2004

BOOK POST

To,



मैत्री समूह

From :

**MAITREE SAMOOH**

C/o **Shri P. L. Benara**, B.E. (Mech.)

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

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