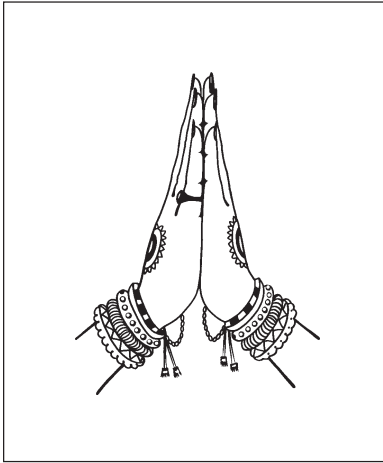


# CHIRPING SPARROW



Title Verification No. : UPENG 03049/24/1/2005-TC



क्षमावाणी

27 सितम्बर, 2007

## Let My Country Awake

*Where the mind is without  
fear and the head is held high;  
Where knowledge is free;  
Where the world has not been broken up  
into fragments by narrow domestic walls;  
Where the words come out  
from the depth of truth;  
Where tireless striving stretches  
its arms towards perfection;  
Where the clear stream of reason  
has not lost its way into the  
dreary desert sand of dead habit;  
Where the mind is led forward  
by thee into ever-widening thought and action -  
Into that heaven of freedom, my Father,  
let my country awake.*

- Rabindranath Tagore

## Young Achievers



**PIYUSH KUMAR JAIN**  
Young Jaina Award 2002  
B. Pharm (3rd in University)  
Qualified GATE.CAY, NIPER  
(National Institute of  
Pharmaceutical), GRE, Tofel  
Currently pursuing  
Interdisciplinary PhD (IPhD) in  
Pharmaceutical Sciences (Major)  
& Chemistry (Minor) and  
working on Cancer Research by  
Designing Telomerase Inhibitors  
from University of Missouri  
Kansas City, MO, USA



**ANIKA JAIN**  
Young Jaina Awardee 2002  
BE (BIOTECHNOLOGY)  
selected for the 57th Lindau  
Meeting of Nobel Laureates and  
Students,  
held at Lindau, Germany  
KVPY  
(Kishore Vaigyanik Protsahan  
Yojna) Fellowship, 2000.  
Qualified Gre : 1570/1600  
(English : 790/800)  
TOEFL : 116/120



**GARIMA JAIN**  
D/o Tej Prakash Jain  
Jaipur, Rajasthan  
Young Jaina Awardee 2004  
All India 1st Rank in CS Final as  
Lady Candidate  
All India 4th Rank in CS Final  
Overall  
Pt. Gopal Chandra Shastri Award



**PIYUSH NAHAR**  
S/o Raj Kumar Nahar  
Jabalpur, Madhyapradesh  
Young Jaina Awardee 2002  
IIT from Powai, Mumbai CPI  
9.22  
Qualified Cat Exam. with 99.92  
Percentile  
Project at Rice University,  
Houston, America  
Student of IIM, Ahmedabad



**ABHINAV JAIN**  
S/o Mahesh Surana  
Jodhpur, Rajasthan  
Young Jaina Awardee 2001  
LLB, National Law University  
CGPA 9.04 with 2nd Rank  
Graduate Solicitor at Herbert  
Smith LLP, U.K.



**ANKUR JAIN**  
S/o Ashok Kumar Jain  
Bhilwara, Rajasthan  
Young Jaina Awardee 2003  
IIT, Khargour CPI 8.00  
Doing Ph.D. from University of  
Illinois at Urbana Champaign,  
America

### **CHIRPING SPARROW**

Year-2, Issue-IV

Chirping Sparrow is published quarterly by the Maitree Jankalyan Samiti.  
It is circulated to all Young Jaina Awardees and friends of Maitree Jankalyan Samiti.  
E-mail : maitreesamoooh@hotmail.com • website : www.maitreesamoooh.com  
Mobile : 94254-24984

## प्रार्थना से स्वास्थ्य लाभ

जब मैं टेक्सास के पार्कलैण्ड मैमोरियल अस्पताल में प्रशिक्षण में था, वहाँ मैं अपने ऐसे प्रथम मरीज से मिला जिसके दोनों फेफड़े कैंसर की अंतिम अवस्था में थे। मैंने उसे उपलब्ध चिकित्सा और उससे होने वाले न्यूनतम लाभ के बारे में बताया और यह ठीक ही था कि उसने कोई उपचार न करने का निर्णय किया।

लेकिन जब भी मैं उसके अस्पताल के बिस्तर के पास से निकलता था, मैंने देखा कि उसके पास सदैव उसके मित्र रहते थे जो उसके स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रार्थना करते थे। मैंने सोचा यह अच्छा है क्योंकि शीघ्र ही उन्हें उसकी मृत्यु के अवसर पर ऐसी ही प्रार्थना करनी होगी।

एक वर्ष के पश्चात् जब मैं किसी अन्य स्थान पर कार्य कर रहा था मेरे एक सहपाठी मित्र ने पार्कलैण्ड से मुझे पूछा कि क्या मैं अपने पुराने मरीज को देखना चाहूँगा। इस पर मुझे आश्चर्य हुआ। मैं इस पर विश्वास ही न कर सका कि वह अभी तक जीवित था। मैंने उसके छाती के एक्स-रे का निरीक्षण किया और मैं आश्चर्यचकित हो गया। उसके फेफड़े अब बिल्कुल ठीक थे और कैंसर का कोई चिन्ह मौजूद नहीं था।

उसके विकिरण-चिकित्सक (Radiologist) ने मेरे पीछे से कहा कि “उसकी चिकित्सा पद्धति अद्भुत थी।” मैंने सोचा कि प्रार्थना के अतिरिक्त ऐसी कोई चिकित्सा-पद्धति नहीं है। मैंने अपने मेडिकल कालेज के दो प्रोफेसरों को इस संबंध में बताया। दोनों में से एक भी यह मानने को तैयार नहीं थे कि उस व्यक्ति का ठीक होना एक विलक्षण घटना थी। उनमें से एक का कहना था, “उसका इस प्रकार ठीक होना उसकी बीमारी की प्राकृतिक परिणति ही थी।”

दूसरे ने अनमने होकर कहा, “ऐसा होता है।”

मैंने बहुत पहले ही अपने बचपन की श्रद्धा को छोड़ दिया था और अब मैं वर्तमान औषधियों की शक्ति पर ही विश्वास करता था। प्रार्थना को अनावश्यक एवं नकली अलंकरण जैसी समझता था। इसलिए मैं इस प्रकरण को भूल गया।

समय व्यतीत होता गया और मैं एक शहर के बड़े अस्पताल का मुख्य कार्यकारी अधिकारी (Chief of Staff) बन गया। मुझे यह मालूम था कि मेरे बहुत से मरीज प्रार्थना का उपयोग करते हैं लेकिन मुझे उसमें कोई विश्वास नहीं था। इसके पश्चात् 1980 दशक के अंतिम वर्षों में मुझे ऐसे अध्ययनों का पता चला जो बहुत ही कठोर नियमों को ध्यान में रखकर प्रयोगशालाओं में किए गए थे और उनमें निष्कर्षों के अनुसार प्रार्थना से विभिन्न प्रकार के महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन दृष्टिगोचर हुए थे।

सन् 1988 में प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. रन्डोल्फ व्यारड द्वारा प्रकाशित अध्ययन संभवतः अत्यधिक विश्वसनीय था। एक कंप्यूटर के माध्यम से सेन फ्रांसिस्को के जनरल अस्पताल के 393 दिल के मरीजों का अध्ययन किया गया। इनको दो समूहों में रखा गया। प्रथम समूह के मरीजों के स्वास्थ्य-सुधार के लिए प्रार्थना की गई एवं द्वितीय समूह के मरीजों के स्वास्थ्य-सुधार की प्रार्थना नहीं की गई। उनमें से किसी को भी यह मालूम नहीं था कि वे किस समूह के हैं। प्रार्थना करने वाले व्यक्तियों को केवल मरीजों के नाम और मरीजों की बीमारी के बारे में संक्षिप्त जानकारी ही दी गई थी। प्रार्थना करने वालों को केवल यह सलाह दी गई थी कि वे प्रथम समूह के मरीजों के स्वास्थ्य-लाभ के लिए प्रतिदिन तब तक प्रार्थना करें जब तक उन्हें अस्पताल से छुट्टी नहीं मिल जाती। लेकिन प्रार्थना के स्वरूप या विधि के बारे में कोई निर्धारित प्रक्रिया नहीं थी।

दस साल के बाद जब अध्ययन पूर्ण हुआ तो ऐसे मरीजों, जिनके लिए प्रार्थना की गई थी, के संबंध में निम्नलिखित महत्वपूर्ण जानकारी मिली -

- ऐसे मरीजों को उन मरीजों की अपेक्षा जिनके लिए कोई प्रार्थना नहीं की गई थी, पाँच गुना कम एन्टीबायोटिक के उपयोग के अवसर आए।
- ऐसे मरीजों के रक्त-रोधक हृदय अवरोधक (Congestive Heart Failure) की संभावना 21 गुना कम थी।
- ऐसे मरीजों की हृदय धड़कन बन्द होने की संभावना अपेक्षाकृत कम थी।

यदि स्वास्थ्य-लाभ की विधि, जिसका अध्ययन किया गया था, प्रार्थना के अतिरिक्त किसी विशेष औषधि के प्रभाव के बारे में होती या किसी विशेष प्रकार की शल्य क्रिया के बारे में होती तो संभवतः यह एक बहुत बड़ी सफलता मानी जाती।

वैज्ञानिक, जिनमें औषधि चिकित्सक भी हैं, ऐसे कई प्रकरण पाते हैं जिनका कोई कारण नहीं दिया जा सकता। संभवतः प्रार्थना की शक्ति भी उनमें से एक है।

मैंने अब औषधि चिकित्सक का काम बन्द कर दिया है और केवल प्रार्थना एवं उसके द्वारा स्वास्थ्य पर प्रभाव के अनुसंधान एवं लेखन का कार्य ही करता हूँ। ऐसे कई अध्ययन हैं, जिनसे प्रार्थना का जटिल बीमारियों - ब्लड प्रेशर, घाव, सिरदर्द एवं चिन्ता जैसे असाध्य रोगों में भी लाभकारी प्रभाव पाया जाता है। यहाँ कुछ ऐसे तथ्य दिए जा रहे हैं, जिन्हें मैंने अनुभव किया है -

## प्रार्थना कई प्रकार की हो सकती है

मेरे अध्ययन से मुझे ज्ञात हुआ कि जब किसी विशेष लाभ के लिए प्रार्थना की गई तब तो लाभ हुआ ही लेकिन यदि किसी विशेष लाभ के लिए प्रार्थना न कर सामान्य प्रार्थना की गई, तब भी लाभ हुआ। कुछ अध्ययनों से तो यह निष्कर्ष निकला कि सामान्य प्रार्थना 'मेरा काम हो जाए' ज्यादा असरदार साबित हुई अपेक्षाकृत विशेष लाभ के बारे में प्रार्थना से। कई प्रयोगों से यह निष्कर्ष निकलता है कि प्रार्थना करने वाले के पवित्र विचार सहानुभूति, करुणा एवं उसकी प्रार्थना किए जाने वाले के प्रति चिंतित रहना, जैसे साधारण दृष्टिकोण का असर जिसके लिए प्रार्थना की जा रही है उसके स्वास्थ्य पर लाभ अधिक होता है।

## प्रार्थना का प्रभाव प्यार या स्नेह से बढ़ता है

स्नेह या प्रेम की शक्ति तो सर्वविदित है। इसका अनुभव प्रत्येक को है और यह प्रतिदिन देखने को मिलता है। प्रेम से शरीर में एक प्रकार की क्रिया होती है जिससे हृदय की धड़कन और रक्त प्रभाव बढ़ जाता है। यह प्रेमियों में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। इतिहास से भी ज्ञात होता है कि स्नेह स्वास्थ्य लाभ में बहुत उपयोगी पाया जाता है। अमेरिकन जनरल ऑफ मेडीसन में 10,000 हृदय रोगी मनुष्यों के अध्ययन के बाद प्रकाशित लेख में बताया गया कि ऐसे पुरुषों को, जिनकी पत्नियाँ सहयोगी थीं एवं अपने पतियों को प्यार करती थीं, उन्हें एनजाइना (छाती में असुविधा या दर्द) 50 प्रतिशत कम हुआ।

ऐसे सभी चिकित्सक जो श्रद्धा एवं प्रार्थना द्वारा चिकित्सा करते हैं, इस बात पर एक मत हैं कि प्रेम या स्नेह के माध्यम से ही वे अपने से दूर मरीज का इलाज कर पाते हैं। उनकी भावनाएँ इतनी तीव्र हो जाती हैं कि वे उस व्यक्ति के लिए, जिसके लिए वे प्रार्थना कर रहे हैं, उससे 'एकमेक' हो जाते हैं। एन्स सेनफोर्ड के शब्दों में 'केवल स्नेह से स्वास्थ्य लाभ की ज्योति प्रज्वलित की जाती है।'

## निरंतर प्रार्थना करते रहना

जब मैं छोटा बालक था तब सबसे घबराहट पैदा करने वाली जो शिक्षा दी गई थी, वह थी 'निरंतर प्रार्थना करते रहना'। मैं इतना समझदार तो था कि इसका तात्पर्य बिना रुके प्रार्थना करना समझता था।

आज हम प्रार्थना को चैतन्यता एवं तार्किकता से सीधा जोड़ते हैं। प्रार्थना अचेत अवस्था एवं स्वप्न में भी होती रहती है लेकिन हम उसे अतर्कसंगत ही मानते हैं। अचेतन अवस्था में चेतन अवस्था की अपेक्षा प्रार्थना और अच्छी किस प्रकार की जाए, यह हम अनुभव करते भी हों तब भी उसे हम स्वीकार नहीं करते।

## प्रार्थना स्वास्थ्यवर्धक है

हारवर्ड मेडीकल स्कूल में डॉ. हर्बर्ट बेनसन ऐसे प्रथम अनुसंधानकर्ता थे जिन्होंने प्रार्थना एवं ध्यान से स्वास्थ्य-लाभ के संबंध में अध्ययन

किया। उनके निष्कर्षों के अनुसार विभिन्न धर्मों की प्रार्थना से शरीर में एक समान स्वास्थ्यवर्धक परिवर्तन होते हैं। इसे उन्होंने 'विश्राम-अनुक्रिया' (Relaxation Response) का नाम दिया।

बेनसन ने व्यायाम एवं प्रार्थना में भी संबंध पाया। उन्होंने दौड़ लगाने वालों को दौड़ते समय ध्यान करना सिखाया। उन्होंने पाया कि इससे दौड़ने वालों का शरीर अधिक दक्ष हो जाता है।

उनके अनुसंधान से यह पाया गया कि भिन्न-भिन्न विधियों से प्रार्थना करने पर भी शरीर के सुधार से लिए प्रार्थना लाभप्रद होती है। किसी विशेष प्रकार की प्रार्थना करने की विधि के प्रवचन से यह संभावना पैदा होती है कि प्रार्थना करने में विश्वास ही कम हो जाए और प्रार्थना करने वाले भी कम हो जाएँ।

## प्रार्थना अपरिमित उद्देश्य के लिए

अधिकांश प्रार्थना करने वालों का विश्वास है कि प्रार्थना को विशिष्ट उद्देश्य एवं कार्यों के लिए ही उपयोग में लाया जा सकता है। परन्तु अनुसंधान से पाया गया है कि अपरिमित उद्देश्य से की गई प्रार्थना भी प्रभावकारी होती है। 'कार्य सिद्ध हो जाए' या 'ईश्वर करे सबसे उत्तम फल प्राप्त हो' द्वारा किसी विशिष्ट फल की आकांक्षा नहीं की गई है और न ही इनसे किसी को क्लिष्ट संदेश ही पहुँचाए जा रहे हैं, परन्तु इस प्रकार की प्रार्थना भी लाभकारी पाई गयी है।

संभवतः कुछ व्यक्ति इसी प्रेरणा से आकांक्षा करते हुए कहते हैं, 'ईश्वर की इच्छा से होगा।' बहुसंख्यक व्यक्तियों का मानना है कि स्वाभाविक रूप से एवं तन्मयता से की गई प्रार्थना के परिणाम अच्छे निकलते हैं।

## प्रार्थना का अर्थ है आप अकेले नहीं हैं

मेरा एक मरीज मरणासन्न था। मृत्यु के एक दिन पहले मैं उसके बिस्तर के पास बैठा। वहाँ उसकी पत्नी एवं बच्चे भी थे। उसे मालूम था कि उसका अन्त निकट है। वह धार्मिक विचारों का व्यक्ति नहीं था। उसने रूँधे हुए गले से सावधानीपूर्वक शब्दों का चयन कर बताया कि कुछ समय पूर्व से वह प्रार्थना करने लगा है।

मैंने पूछा, "आप किसलिए प्रार्थना कर रहे हैं?"

उसने विचार कर कहा, "किसी विशेष उद्देश्य के लिए नहीं। इससे मुझे ऐसा आभास होता है कि मैं अकेला नहीं हूँ।"

प्रार्थना उक्त प्रकार की है। यह हमें स्मरण दिलाती रहती है कि प्रकृति अंतहीन है और हम असीम आकाश एवं काल के भाग हैं। यह इस मान्यता को पुष्ट करती है कि हम ब्रह्माण्ड के भाग हैं और हम अकेले नहीं हैं।

- डॉ. लारी डोसे

**Q.** मैं जब मन्दिर जी में जाती हूँ, तब मेरे मन मस्तिष्क में हजारों प्रश्न संसार की असारता के बारे में उठते हैं, मैं कौन हूँ? मेरा अस्तित्व क्या है? मैं यहाँ किस लक्ष्य हेतु आई हूँ? इत्यादि। कभी सोचती हूँ - बाह्य जगत में मेरा कुछ भी नहीं है- शरीर एक दिन मिट्टी में मिल जाना है।

मन्दिर जी से घर आने पर मैं पुनः मोह माया के बंधनों में जकड़ जाती हूँ, मन्दिर के प्रसंगों को भूल जाती हूँ। यही प्रक्रिया बहुत दिन तक चलती रहती है। मैं स्वयं को समझाने की कोशिश करती हूँ कि या तो मैं मोह माया त्याग दूँ या फिर ऐसे प्रश्नों को मन, मस्तिष्क में आने ही न दूँ। मुझे उचित मार्गदर्शन देने की कृपा करें। - **खुशबू जैन, उदयपुर**

**A.** संसार का स्वभाव हम पढ़-सुनकर जान तो लेते हैं और उस पर विचार भी करते हैं। लेकिन विषय-कषायों से हम मुक्त नहीं हो पाते हैं। क्षण भर के लिये श्मशान वैराग्य की तरह विरक्ति का एहसास होता है, लेकिन वह ज्यादा देर टिक नहीं पाता और संसार का मोह फिर हमें घेर लेता है।

जैन धर्म में तीन तरह के श्रोताओं का लेख मिलता है :-

एक वे हैं जो हंस के समान, दूध और पानी को अलग-अलग करने के समान होते हैं। वे संसार में सारभूत वीतराग विज्ञानता पाने के लिये प्रयास करते हैं और शेष संसार को असार मानकर छोड़ देते हैं। दूसरे वे हैं जो गाय के समान रूखी-सूखी घास खाकर भी अमृत के समान दूध देते हैं, ऐसे श्रोता धर्म की नीरस लगने वाली बातों को सुनकर/पढ़कर भी जो सुखदायी है उसे अंगीकार कर लेते हैं। तीसरे श्रोता मिट्टी के समान हैं जिससे पानी गिरने पर सौंधी-सौंधी अच्छी सुगंध आने लगती है लेकिन हवा लगने पर वह पुनः सूख जाती है। इसी प्रकार हम धर्म की बातें सुनकर/पढ़कर प्रभावित तो होते हैं लेकिन संसार की मोह-माया की हवा लगते ही मिट्टी के समान सूख जाते हैं। अर्थात् उन बातों को भूल जाते

हैं। अपने को कोशिश करके पहले या दूसरे तरह के श्रोता के समान बनने का प्रयास करना चाहिए तथा संसार, शरीर और देह का स्वभाव नश्वर, अपवित्र और दुखदायी है उसको समझ कर बार-बार उसका ही अभ्यास करना चाहिए और कुछ बातें जो जीवन अच्छा बनाने में सहायक हैं उन्हें अंगीकार करने का संकल्प लेना चाहिये। संकल्प की शक्ति ही धीरे-धीरे हमारे मन को दृढ़ करेगी और हम जैसा सोचते हैं वैसा ही करने में सक्षम होंगे।

**Q.** आज Genetic Engineering के द्वारा Testtube Baby, Clone बनाना संभव है तब उस जीव (आत्मा) का क्या अस्तित्व है जिसके बारे में कहा जाता है कि यह एक शरीर को छोड़कर (मृत्यु होने पर) दूसरे शरीर में चला जाता है, अब जब शरीर का निर्माण हमारे हाथ में है।

- **प्रियांशु जैन, अवागढ़ (एटा)**

**A.** जैन धर्म के हिसाब से जीव के शरीर की रचना उसके नामकर्म के हिसाब से होती है। कोई भी जीव कैसी शक्ल-सूरत प्राप्त करेगा इसका निर्धारण इसी नामकर्म से होता है, परन्तु क्लोन के शरीर की रचना हम जैसी शक्त सूरत बनाना चाहें वह हम बना सकते हैं, ऐसे में नामकर्म की अवधारणा अर्थहीन हो गई। लेकिन यह मान्यता उचित नहीं है। वस्तुस्थिति क्या है यह समझने के लिये हमें कर्म सिद्धान्त पर थोड़ा ध्यान देना होगा। सबसे पहले हमें यह स्पष्ट कर लेना चाहिये कि कर्म के अधीन ही सबकुछ घटित होना मान लेंगे तो यह वैसी ही अवस्था हो जायेगी जैसी कि ईश्वरवादियों की है कि जो कुछ होता है वह ईश्वर की इच्छा से होता है या फिर नियतिवादियों के जैसी कि सब कुछ नियति के आधीन होता है हम उसमें कुछ फेरबदल नहीं कर सकते हैं।

यदि कर्म ही सब कुछ हो जायेगा तो उसको नष्ट करने के लिये न तो पुरुषार्थ का महत्व रह जायेगा न ही मोक्ष संभव होगा; क्योंकि फिर जैसे कर्म होंगे वैसा ही उसका उदय होगा। उदय के अनुरूप हम कार्य करेंगे और नये

कर्म का बंध करेंगे। इससे तो पुरुषार्थ और मोक्ष की बात गलत सिद्ध हो जायेगी। इससे यह सिद्ध होता है कि कर्म ही एक निरंकुश सत्ता नहीं है कर्म पर भी अंकुश है। कर्म में परिवर्तन भी किया जा सकता है। ऐसा कहा जाता है कि अपना किया गया कर्म स्वयं ही भोगना होता है। यह सामान्य नियम है। लेकिन कर्म सिद्धान्त में उदीरणना, उत्कर्षणन, अपकर्षणन एवं संक्रमण भी संभव है जिसके कारण कर्म में परिवर्तन भी किया जा सकता है। कर्म की काल मर्यादा और तीव्रता को घटाया/बढ़ाया जा सकता है तथा कर्म एक भेद से संजातीय दूसरे भेद में बदल सकता है उदय में आ रहे कर्म की शक्ति को भी कुछ समय के लिये दबाया जा सकता है, इसे उपशम कहते हैं। कर्म का विपाक (फल) द्रव्य क्षेत्र, काल, भाव और भव के अनुरूप होता है। यदि दो व्यक्तियों को एक जैसा असाता कर्म का उदय हो तो उसमें से एक धार्मिक प्रवचन और भजन सुनने में मस्त हो रहा हो और दूसरा व्यक्ति अकेले कमरे में बैठा हो तो दूसरे व्यक्ति को पहले के मुकाबले में असाता वेदनीय कर्म अधिक सतायेगा।

इसी तरह शक्ल-सूरत के निर्माण में मात्र नाम कर्म सब कुछ नहीं होता। उसके रूप-रंग पर देशकाल का प्रभाव आसानी से देखा जा सकता है। ठंडे देश में जन्म लेने वाला व्यक्ति गोरा हो सकता है और गर्म देश में आने पर उसके रंग में भी परिवर्तन हो जाता है। ठीक इसी तरह विज्ञान के अनुसार जीन्स और रासायनिक परिवर्तन भी व्यक्तित्व के निर्माण में अपना प्रभाव डालते हैं।

टेस्टट्यूब और क्लोन दोनों जीव की उत्पत्ति में माध्यम हैं जिससे जीव आत्मा आकर जन्म लेता है और मृत्यु होने पर अन्यत्र चली जाती है। हमारे हाथ में शरीर का निर्माण तो है लेकिन उसमें उत्पन्न होने वाली आत्मा स्वतंत्र अस्तित्व रखती है।

इस पर अधिक जानकारी आप Chirping Sparrow के अगले अंक में पढ़ सकते हैं।



Q. जैन धर्म में 24 तीर्थंकर हैं, हिन्दू धर्म में अन्य भगवान को पूजा जाता है। इसी प्रकार हर धर्म (सिक्ख, मुस्लिम, ईसाई) में अलग-अलग मान्यतायें हैं, सभी के अलग-अलग तीर्थ सबकुछ अलग है। फिर सही और सत्य कौन है, सब सत्य तो हो नहीं सकते ?

**प्रियांशु जैन, अवागढ़ (एटा)**

A. हिन्दू, सिक्ख, मुस्लिम, ईसाई में अलग-अलग मान्यतायें हैं। जो बात तर्कसंगत और वैज्ञानिक हो हमें उसे अपनाना चाहिये। जैन धर्म में हिन्दू या अन्य धर्मों की तरह ईश्वर को पृथ्वी और मनुष्य की रचना करने वाला नहीं माना है। मनुष्य अपने कर्मों से और संसार छः द्रव्यों से मिलकर बना है। और जो कर्मों से मुक्त मोक्ष पद को प्राप्त कर चुके हैं वे सभी भगवान हैं। जबकि अन्य धर्मों में जो वरदान और अभिशाप देते हैं, सांसारिक कार्यों में लिप्त रहते हैं उन्हें भगवान माना गया है। इसी तरह और भी कई बातें हैं जो जैन धर्म के अलावा अन्य धर्मों में तर्कसंगत और वैज्ञानिक नहीं हैं। अतः जैन धर्म ही सही और प्रामाणिक है।

Q. भक्तामर स्तोत्र का 6वाँ काव्य पढ़ने से मन एकाग्र होता है ? क्या यह सच है ? इसी काव्य का अर्थ स्पष्ट कीजिये।

A. भक्तामर स्तोत्र का अपने आप में शब्द रचना के अनुसार विशेष महत्व है। भक्तामर स्तोत्र के माध्यम से ही मानतुंगाचार्य ने बंधन से मुक्ति पाई। कष्ट से छुटकारा पाना, विपत्तियों से बचने और शांतिपूर्वक जीवन निर्वाह के लिये भक्तामर स्तोत्र, जो आदिनाथ भगवान की स्तुति है, कार्यकारी है।

भक्तामर स्तोत्र के 6वें श्लोक का अर्थ है :-  
‘मैं अल्पज्ञ हूँ और ज्ञानवान लोगों के बीच हंसी का पात्र ही हूँ लेकिन आपकी भक्ति मुझे आपकी स्तुति करने के लिये प्रेरित कर रही है। ठीक इसी तरह जब आम में मौर आती है तो कोयल अपने आप मधुर स्वरों में गाने लगती है। इसी प्रकार अपनी अल्पज्ञता को प्रदर्शित करके उससे मुक्त होने और ज्ञानवान बनने का प्रयास करते हैं।’ इसलिये यह काव्य पढ़ने से मन में एकाग्रता आती है। और दूसरी बात भगवान की स्तुति के द्वारा पाप कर्मों की

निर्जरा और पुण्यकर्मों का बंध होता है जिससे हमारा कार्य सहज ही सम्पन्न हो जाता है। यही इस काव्य का महत्व है।

Q. क्या इस संसार में सब कुछ पहले से निर्धारित हैं। यदि हाँ तो फिर हमारे द्वारा कर्म करते समय क्या बात ध्यान में रखनी चाहिए ?

मुझे कई बार लगता है कि शायद हम किसी भ्रम में जी रहे हैं। हमें लगता है कि कोई भी कार्य या परिणाम हमारे द्वारा करने से हमारी मेहनत से होता है, लेकिन शायद सब कुछ तो पहले से ही निर्धारित किया जा चुका है। यदि परिणाम हमारी मेहनत से ज्यादा-कम आता है तो हम कह देते हैं कि यह पूर्व जन्म के कर्मों का फल है, भाग्य अच्छा था, खराब था आदि। लेकिन जो होता है वह होकर रहता है। हम हाथ पर हाथ रखकर भी नहीं बैठ सकते। तो फिर हमें क्या करना चाहिए, जबकि सब पूर्व निर्धारित हैं आखिर हमारे द्वारा किए जाने वाले कर्म, परिणाम सभी कुछ तो अदृश्य शक्ति के हाथों में हैं, फिर हमारी भूमिका ही क्या है ? **रोहित जैन, जयपुर (310229)**

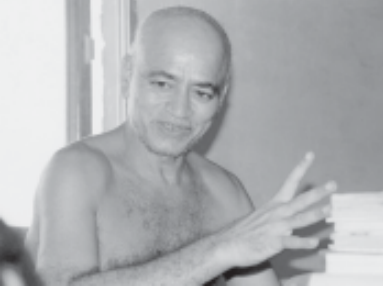
A. कुछ लोगों का सोचना है हमें जो कुछ प्राप्त हो रहा है वह सब भाग्याधीन है। यदि नुकसान हो रहा है तो वह भी भाग्य से और फायदा है तो वह भी भाग्य से है। दूसरी ओर कुछ लोगों का मानना है कि हम जो भी हासिल करते हैं वह हमारी मेहनत का फल है या फिर हम मेहनत या पुरुषार्थ से सब कुछ हासिल कर सकते हैं।

भाग्य और पुरुषार्थ का सीधा संबंध कर्म से है। भाग्य का संबंध भूतकाल से (पूर्व में बांधे हुये कर्म से) है जो वर्तमान में उदय में आ रहे हैं और कुछ शेष भविष्य में आयेंगे। पुरुषार्थ का संबंध वर्तमान में उदय में आकर अपना फल देने वाले कर्मों से है।

कर्मों को दो भागों में बाँटा जा सकता है - एक वे जो अनुकूल प्रभाव वाले हैं, दूसरे वे जो प्रतिकूल प्रभाव वाले हैं। यदि अनुकूल कर्मों की शक्ति प्रतिकूल कर्मों से अधिक है तो कार्य की सिद्धि होगी और यदि इससे विपरीत है तो कार्य की सिद्धि नहीं होगी। कर्मों की स्थिति और शक्ति एक सी नहीं रहती है वह सदा बदलती रहती है। इसलिये यदि उपयुक्त समय प्रतिकूल कर्म प्रभावशाली हो

तो हो सकता है कि अगले क्षण वह प्रभावहीन हो जाये और थोड़े से प्रयास से कार्य की सिद्धि हो जाये। इसलिये यह स्पष्ट है कि कई बार बिना प्रयास किये कार्य सिद्धि हो जाती है और कई-कई बार प्रयास करने पर भी कार्य की सिद्धि नहीं होती। कभी पुरुषार्थ करने पर भी कार्य की सिद्धि नहीं हो पाती क्योंकि प्रतिकूल कर्मों का अधिक जोर रहता है जबकि कुछ समय बाद इतने ही पुरुषार्थ से या उससे कम पुरुषार्थ से कार्य की सिद्धि आसानी से हो जाती है। अतः भाग्य से जितना कुछ मिलता है वह तो मिलेगा ही लेकिन साथ में यदि पुरुषार्थ करेंगे तो और अधिक मिल सकता है। पुरुषार्थ का विचार कुछ नया करने, कुछ नया पाने की प्रेरणा देता है। अतः मनुष्य को पुरुषार्थ कभी नहीं छोड़ना चाहिये लेकिन जब बहुत पुरुषार्थ के बाद भी कार्य की सिद्धि न हो तो उसे कुछ समय के लिये छोड़ देना चाहिये और समझ लेना चाहिये कि प्रतिकूल कर्मों का तीव्र उदय है। अतः प्रतिकूल कर्मों के गुजर जाने तक इंतजार करना चाहिये। आचार्य ने लिखा है कि अबुद्धिपूर्वक होने वाले या मिलने वाले कार्यकारण हेतु अपने भाग्य से ही होते हैं और बुद्धिपूर्वक किये जाने वाले या मिल जाने वाले इष्ट-अनिष्ट कार्य और कारण पुरुषार्थ से होते हैं अर्थात् अबुद्धिपूर्वक कार्य कारणों में भाग्य प्रधान है और बुद्धिपूर्वक होने वाले कार्यों में पुरुषार्थ प्रधान है।

कर्म की शक्ति अदृश्य है। वह कर्म करते समय दिखाई नहीं पड़ती है लेकिन उस कर्म का फल भोगना पड़ता है तब ज्ञात होता है कि हमने पूर्व में ऐसा काम किया था। जैसे किसी ने चोरी की हो तो उसे जेल जाना पड़ेगा या उसे क्षमादान भी प्राप्त हो सकता है। इसी प्रकार हम जो कर्म करते हैं, उसी के अनुरूप वर्तमान या भविष्य में हमें फल मिलता है। कोई ईश्वर जैसी अदृश्य शक्ति नहीं है जो यह सब संचालित करती हो। जो धारित होता है उसे सहर्ष स्वीकार करना चाहिये और अपने समता परिणाम रखना चाहिये और आगे कर्म / पुरुषार्थ करने के लिये तैयार रहना चाहिये। हम कर्मों के फल अपने अनुरूप चाहते हैं लेकिन फल तो जैसा कर्म होगा वैसा ही प्राप्त होगा।



आचार्य श्री विद्यासागरजी महाराज

को एक-एक कर अपने ज्ञान व आचरण से सुलझाते जाना अद्भुत लग रहा है। असल में, ग्रन्थ के गूढ़ रहस्यों को समझने की विनम्र कोशिश में कभी उनका अत्यन्त गम्भीर हो जाना, कभी हल्के से मुस्कराना, मन ही मन कुछ कहना और क्षण भर में फिर ग्रन्थ की अतल गहराई में खो जाना, मेरे लिए एकदम नया है। सोचता हूँ कि जैन-दर्शन का नित-नूतन और अप-टू-डेट रूप ऐसे ही विरले स्वानुभवी साधकों द्वारा संभव है।

स्वानुभूति के इन क्षणों में वे सागर की तरह अपार और अथाह दिखाई दे रहे हैं। जैसे सागर की विस्तृत असीम और अतल जलराशि अनजाने ही हमें अपनी ओर आकृष्ट करती है, मानो स्वयं सागर होने का निमंत्रण देती है; ऐसे ही उनका निमंत्रण हमें स्वानुभव के महासागर में प्रवेश पाने को प्रेरित करता है।

अपने में सभी को समाकर भी जैसे सागर शान्त है, कितनी भी नदियाँ आकर उसमें समाती जाएँ, वह अपनी मर्यादा में रहता है; ऐसे ही उनके चरणों में कितनी भी आत्माएँ समर्पित होती जाएँ, वे सबके बीच निर्लिप्त और शान्त हैं। सीमा में रहकर भी असीम हैं।

अपनी सतह पर पड़े हुए कचरे को जैसे सागर की लहरें उठाकर/ धकेलकर किनारे पर फेंक आती हैं, ऐसे ही वे भी प्रतिक्षण सजग रहकर आने वाले समस्त विकारों को हटाकर सहज ही निर्मल हो जाते हैं।

सागर की तरह वे भी रत्नाकर हैं। सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान और सम्यक्चारित्र जैसे श्रेष्ठ रत्नों को वे अनन्त आत्म-गहराई में छिपाए हुए हैं। सागर की तरह वे बाहर मानो सतह पर क्षण भर को आहार-विहार-निहार में प्रवृत्त होते दिखाई पड़ते हैं, लेकिन भीतर कहीं गहरे में वे अत्यन्त गम्भीर हैं और अपने आत्म-स्वरूप में अकम्प हैं।

देख रहा हूँ कि जैसे सागर के समीप पहुँचकर किसी की प्यास नहीं बुझती, बल्कि और ज्यादा बढ़ जाती है; ऐसे ही उनका सामीप्य पाकर अपने को/अपने आत्म-आनन्द को पाने की प्यास बढ़ जाती है। सचमुच, वे इस तरह सागर हैं। आत्म-विद्या के अगाध सागर हैं।

कुण्डलपुर (1976)

साभार - आत्मान्वेषी

## रत्नाकर

देख रहा हूँ कि मन्दिर के खुले प्रांगण में बैठकर वे अपने सामने खुले ग्रन्थ के अबूझ/बंद रहस्यों को उद्घाटित कर रहे हैं। उनका स्वयं निर्ग्रन्थ होना और ग्रन्थ में गुम्फित रहस्यमय गुत्थियों

## निर्भयता

बुन्देलखण्ड में आचार्य महाराज का यह पहला चातुर्मास था। एक दिन रात्रि के अँधेरे में कहीं से बिच्छू आ गया और उसने एक बहिन को काट लिया। पण्डित जगन्मोहनलालजी वहीं थे। उन्होंने उस बहिन की पीड़ा देखकर सोचा कि बिस्तर बिछाकर लिटा दूँ, सो जैसे ही बिस्तर खोला उसमें से सर्प निकल आया। उसे जैसे-तैसे भगाया गया।

दूसरे दिन पण्डितजी ने आचार्य महाराज को सारी घटना सुनाई और कहा कि महाराज! यहाँ तो चातुर्मास में आपको बड़ी बाधा आएगी। पण्डितजी की बात सुनकर आचार्य महाराज हँसने लगे। बड़ी उन्मुक्त हँसी होती है महाराज की। हँसकर बोले कि 'पण्डितजी, यहाँ तो कल दो-तीन सर्प खेल रहे थे। यह तो जंगल है। जीव-जन्तु तो जंगल में ही रहते हैं। इससे चातुर्मास में क्या बाधा? वास्तव में, हमें तो जंगल में ही रहना चाहिए। कर्म-निर्जरा परीषह-जय से ही होगी।'

उपसर्ग और परीषह-जय के लिए इतनी निर्भयता व तत्परता ही साधुता की सच्ची निशानी है।

कुण्डलपुर (1976)

साभार - आत्मान्वेषी

## क्षमा चाहता हूँ

खंमामि, खमतु मे ...

क्षमा करता हूँ सबको, क्षमा चाहता हूँ सबसे

सबसे सदा सहज बस मैत्री रहे मेरी

यहाँ कोई भी तो नहीं है संसार भर में मेरा बैरी।

क्रोध भाव का शमन हो रहा है -

प्रतिशोध भाव का दमन हो रहा है

पुण्यतिथि का प्रतिनिधि बना,

बोध भाव का आगमन हो रहा है

बोध के सिंचन बिना, शब्दों के पौधे ये कभी लहलहाते नहीं

शब्दों के पौधों पर सुगन्ध मकरंद भरे

बोध के फूल कभी महकते नहीं।

बोध का फूल जब ढलता बदला जिसमें

वह पक्व फल ही तो शोध कहलाता है।

बोध में आकुलता पलती है

शोध में निराकुलता फलती है

फूल से नहीं फल से तृप्ति का अनुभव होता है।

- साभार, मूकमाटी से

# Sharp Your Concentration Ability

## USE THE 'I' FACTOR

How sharp is your ability to concentrate? This question has been asked to nearly 50,000 students in last three years. 99 percent of them replied poor, NIL!

The next important question is how it would be?

**How to develop interest in a subject that seems boring?**

**How to develop concentration?**

When we watch a favourite film, we are able to concentrate for three hours. We hardly realize who's beside us, when he/she got up, etc. A cricket match absorbs us similarly; our eyes remain glued to the TV screen!

However, while studying, especially a lengthy subject we feel distracted by the slightest noise, the faintest whisper and even by the most distant sound of music.

**CONCENTRATION IS NOTHING BUT THE EXTENT OF INTEREST AND INVOLVEMENT IN THE SUBJECT**

*The equation is*

Learning  $\propto$  Concentration  $\propto$  Interest

The amounts of learning is dependent on the amount of concentration, which is dependent on the intensity of interest.

## UNDERSTANDING INTEREST

Imagine that you are given photographs of last week's party, which you attended. What will you search for in the photographs? The answer is simple. Yes!, you will search for yourself! We engage ourselves with 'I' or something associated with 'I' most of the time.

*[Learning is faster when we associate ourselves ('I') with it]*

### AN EXAMPLE

In one of the memory tests, author taught two groups of class VI students about 'Early men and their evolution'.

In group A, he narrated the story like this, "Early men used to live in caves. They discovered fire by rubbing stones against each other. They used to wear leaves and animal skins....".

In group B, he asked them to think of themselves as early men and narrated, "You lived in caves. You discovered fire by rubbing one stone against another. You wore leaves and animal skins..."

On an average, the group B students learnt the lesson much faster and were able to recall it almost correctly even after a gap of one year.

Keyword : **Involve Yourself.**

## STUDYING BETTER

Imagine that you are going to appear for an exam after six days, and you have five equally difficult subjects to study. Which one of these methods will you opt for?

**Method 1 :** Studying one subject each day for five days and finally revising all the five subjects on the sixth day.

**Method 2 :** Studying more than one subject each day for e.g. a combination of history, mathematics science etc., for two hours each.

When we study a particular subject, say mathematics, a particular part of the brain is more active than the rest of the brain. When we focus on history, the other parts of the brain get activated and the part concentrating on mathematics is put to rest.

By changing the subject frequently, we allow our brain to feel refreshed and prevent ourselves from tiring out.

If we concentrate only on a particular subject throughout the day, we stress one part of the brain a lot. This is boring, inefficient and is undesirable. Instead, we must concentrate on a combination of subjects, i.e. after studying mathematics for two hour, switch to geography. Then after an hour take a short break shift to civics and so on.

Keyword : **Combination of Subjects.**

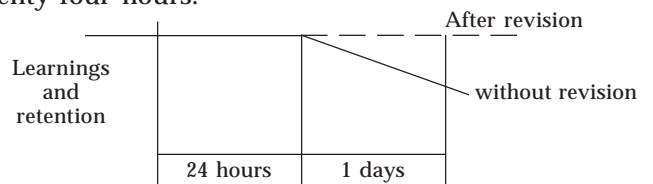
## REVISION

Let us accept the fact that revision is extremely important for learning. For best results, let us learn how to use the *Scientific Revision* method

### The Scientific revision method

Suppose, I take nearly two hours to memorize a particular topic thoroughly. When should I revise it?

The first revision should be done by the end of twenty-four hours.





On an average, the brain is able to retain fresh information up to 80-100% only for twenty-four hours. The forgetting cycle speeds up by the end of 24 hours. Hence, the first **revision must be done by the end of 24 hours of the learning.**

Once the information has been revised after 24 hours, the brain has the capacity to hold it for approximately **next 7 days.** Then, the forgetting cycles once again becomes faster.

**The next revision must be after seven days**

Interestingly, if you follow these two time periods, your revision time will be only 10% of your total learning time. You will require only 12 minutes to revise the entire information.

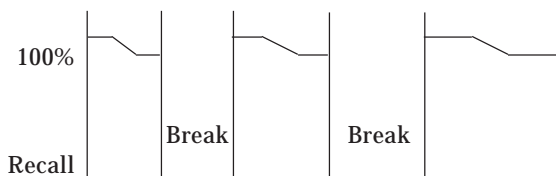
**‘BREAK’ WORKS**

A planned series of learning during a study period, increases the probability of recall. A break after every 40 minutes is optimum and each break could be of about 10 minutes. Moreover, a break should be a complete rest from the kind of work being done. If not done, too many competing and interfering associations are formed, that confuse the memory track laid down in that study period.

During the break you may listen to music, go for a short walk or do some breathing exercises to relax and rejuvenate yourself.

**Why Break Works:**

Zeigarnik, a German researcher, found that interrupting a task in which a person is involved even if the task is going well, can lead to appreciably higher subsequent recall.



Break acts like a pillar which holds the information learnt.

Keyword : 45 minutes/10 minutes.

**“How effective are the various memory enhancement pills?”**

Some times students influenced with memory tonic and feel rise in memory.

It is this conviction, confidence and faith in oneself that helps a person to perform better.

As Herry Ford has said:

**“Whether you think you can or you think you can’t —you are right”.**

Keyword : Auto-suggestion

**HOW MEMORY WORKS?**

What is memory? How do we remember the things, we do? What is the feeling of having learnt? Have you ever questioned your mind about your memory?

Memory is a connection of new thoughts, a formation of new associations with those, which are already stored in the brain. We learn new data only when it gets linked or associated with the data already stored in the brain. These connections make up one’s memory. For instance, if you visit your school building, immediately your mind will be flooded with experiences around it. Every view will make you recall the associated experiences, people, etc.

**The chain method**

Let us say you want to learn the following list of words in the same order:

- |                  |              |             |
|------------------|--------------|-------------|
| 1 Dog            | 2 Shoes      | 3 Movie     |
| 4 Dragon         | 5 Cycle      | 6 Telephone |
| 7 Pen            | 8 Cold drink | 9 Tiger     |
| 10 Tape Recorder |              |             |

**Method I**

One method of memorizing this is by repeating the words till they are learnt. It may take about 25 repetitions to ensure a perfect recall even after 2-3 days.

**Method II**

The second method is to form a series of associations with the words:

Imagine a DOG wearing SHOES going for a MOVIE in which there is a DRAGON in a CYCLE. The CYCLE hits a TELEPHONE BOOTH. Somebody repairs the damaged phone with the tip of a PEN. The PEN is filled with a COLD DRINK and not with ink. The person serves the COLD DRINK to a TIGER. The TIGER begins to dance to a tune played by a TAPE RECORDER. Do you need to read it again?

Isn’t that simple? Surely, Method II is more effective than Method I, though both follow the chain of association. The only difference being that while in first method, association was sub-conscious. Where as in method II, an attempt was made to memorize the words with conscious associations.

Always try to connect the new information with something else that has been previously learnt.

Keywords : **Conscious association.**

– Yaad Rakhenge Aap

– Bishwajeet Roy Chowdhary

## ईश्वर बुरा नहीं चाहता

ऐसा कहा जाता है कि किताबें इंसान की सबसे अच्छी दोस्त होती हैं। मुसीबत में हमेशा काम आती हैं। बात पिछले साल की है। मैं सिवाय 5-6 दिनों के, अपनी माँ से कभी अलग नहीं रहा। पर एक मौका आया। माँ को दो महीने बड़ी बहन की मेडिकल ट्रेनिंग के लिए कोयम्बटूर जाना पड़ा। घर पर मैं, पापा और बड़े भैया रह गए। मैं बी. कॉम. अंतिम वर्ष की तैयारी में लगा था। पढ़ाई और दुनियादारी में कमजोर और डरपोक था। पापा और भैया के काम पर जाने के बाद घर में अकेले रहते हुए बोर होने के साथ ही, मन में डर बैठ गया। कोर्स की किताबें पढ़ता तो फेल होने का डर लगता। मन में तरह-तरह के वहम और डर घर करने लगे। हालत यह हो गई कि रिश्तेदार की मौत की खबर सुनी या अखबार में हादसे की खबर पढ़ी तो मौत का डर भी सताने लगा।

मन में आत्महत्या के विचार तक आने लगे। कुछ भी पढ़ाई नहीं हो पाई और माँ के साथ परीक्षा की तारीखें भी आ गईं। मैं माँ के पास जाकर खूब रोया। माँ ने दिलासा देते हुए कहा, “बेटा, रात जितनी काली होती है, सुबह उतनी ही उजियारी होती है। चिंता मत करो, सब ठीक हो जाएगा।” लेकिन कुछ ठीक नहीं हुआ। डरते-डरते परीक्षा देने जाते हुए, मन में फेल होने की ही बात होती। नतीजा भी वैसा ही आया। मैं तीन विषयों में फेल हो गया। इन सबके दौरान एक किताब ने मुझे इस स्थिति से उबरने में मदद की, वह थी, ‘अमिताभ का खजाना’। इस कितान में डॉ. हरिवंशराय बच्चन के एक सुभाषित ने मुझे बदलकर रख दिया।

वह था - ‘जो मन का हो वह अच्छा, जो मन का न हो वह और भी अच्छा, क्योंकि उसमें ईश्वर की मर्जी है और ईश्वर हमारा बुरा कभी नहीं चाह सकता।’ अब सामने जिंदगी का सवाल था। क्या करें कि जिन्दगी रास्ते पर आए। मैंने कोशिश की। रचनात्मक कार्य किए। फिल्म लाइन में आने के लिए एक कोर्स किया। वहाँ कुछ अच्छे गुरु मिले। अच्छे दोस्त मिले। अब तो सबकुछ मन का होने लगा। काम भी मिलने लगा और मैंने अपनी योग्यता भी प्रमाणित की। इस तरह मेरा डर भी दूर हो गया। बाद में मैंने अपनी पढ़ाई भी पूरी की, पहले से अच्छे डिग्री में। इस तरह मेरे अंदर के अकेलेपन और डर के अंधकार को दूर करने के लिए एक किताब की कुछ पंक्तियाँ रोशनी की किरण बन गईं। आज मैं लोगों में अपने अनुभव बाँटता हूँ और किताबों से दोस्ती करने का राज बताता हूँ।

- विकी तिवारी

## यह दिन भी नहीं रहेगा

बात दो साल पहले की है। मेरा तबादला शहर से 70 किलोमीटर दूर एक ग्रामीण शाखा में हो गया। बच्चों की पढ़ाई के कारण परिवार को वहाँ ले जाना संभव नहीं हो पा रहा था, इसलिए मैंने रोज अप-डाउन करने का फैसला किया। रोज की भागदौड़, बढ़ता खर्च और न जाने कितनी तरह की परेशानियाँ। बस एक तसल्ली थी रात को परिवार के साथ रह पाने की। पर मेरी तकलीफों का शायद यही अंत नहीं था, मेरे बाँस को किसी ने मेरे बारे में न जाने क्या कह दिया कि वो मुझसे नाराज रहने लगे। मेरे हर काम में कमी निकालने की कोशिश करते, मेरी योग्यता व उपलब्धियों को दरकिनार कर देते और छुट्टी लेने जैसी साधारण बातों में परेशान कर देते। कई बार मन में आता कि नौकरी छोड़ दूँ, पर परिवार की ढेर जिम्मेदारियाँ और कोई मजबूत वैकल्पिक व्यवस्था न होने के कारण साहस भी न कर पाता। परेशानियों का असर मेरे स्वास्थ्य पर भी पड़ने लगा और मेरे परिवार की खुशियों पर भी। यूँ ही मानसिक तनाव में समय गुजर रहा था। रोज की तरह उस दिन सुबह जब बस स्टॉप पर पहुँचा तो पता लगा कि रोज आने वाली बस के खराब हो जाने के कारण किसी दूसरी बस में जाना पड़ेगा। परेशान मन से टिकट लिया और सीट पर जाकर बैठा कि सामने नजर गई तो देखा, बस में लिखा था - ‘यह दिन भी नहीं रहेगा’। इस साधारण से वाक्य ने न जाने मुझ पर क्या जादू कर दिया। मन ही मन सोचने लगा, सच ही तो है यह दिन हमेशा तो रहेंगे नहीं, हर रात के बाद सुबह होती ही है तो मेरे इन परेशानी भरे दिनों का भी कभी अंत जरूर होगा।

मैं उस दिन से खुश रहने की कोशिश करने लगा। तनाव कम होने से स्वास्थ्य में सुधार हुआ और परिवार का माहौल भी पहले जैसा ही खुशनुमा हो गया। हम सब मिलकर उस समय का इंतजार करने लगे, जब बस में लिखी वो बात सच होगी, यानी कि परेशानी के ये दिन भी नहीं रहेंगे। कुछ ही दिन में मेरे बाँस का भी तबादला हो गया। उनकी जगह जो अधिकारी आए, उन्होंने किसी के बहकावे में न आकर अपनी राय बनाई। वे मुझसे बहुत प्रसन्न रहते हैं। उस बस में लिखे एक साधारण से वाक्य में ऐसा चमत्कार होगा, मैंने कभी सोचा न था। कई बार तो मुझे यह भी लगता है कि ईश्वर चाहते थे कि मैं उस वाक्य को पढ़ूँ और प्रेरणा लूँ, इसीलिए उन्होंने जान-बूझकर उस दिन मेरी बस खराब की और वो बस भेजी जिसमें यह वाक्य लिखा था। आज जब भी मुझे कोई परेशान व्यक्ति मिलता है, मैं उसे अपनी आपबीती बताकर यह दिलासा देने की कोशिश करता हूँ कि सब ठीक हो जाएगा और यह दिन भी नहीं रहेगा।

- विजय बजाज

## कविता

### मैं न आदमी रख पाया न कुत्ता

घर में कुत्ते न घुसैं  
इसलिए मेरे पड़ोसी ने  
एक आदमी रख छोड़ा!  
और घर में आदमी न घुसैं  
इसलिए दूसरे ने  
एक कुत्ता रख छोड़ा !

मैं न आदमी रख पाया  
न कुत्ता,  
फिर भी मेरे यहाँ  
कोई नहीं घुसा !

घुसने वालों ने सोचा होगा -  
कि ऐसे के यहाँ भी क्या घुसना  
जिसके दरवाजे पर  
न आदमी है, न कुत्ता !

- सरोज कुमार

### चिड़िया

कड़कड़ाती

ठण्ड के दिन थे !

दिगम्बर साधु को देख

चिड़िया को दया आई।

बोली - 'बाबा,

सामने की छत पर

कई पाजामे सूख रहे हैं

... एक ला दूँ ?'

'ला दे', साधु ने कहा - 'अगर,

मेरे नाप का मिल जाए।'

चिड़िया अभी तक

लौटी नहीं है।



आगे बढ़कर अपने धर्म, समाज तथा परिवार का नाम रोशन करने की प्रेरणा देती है।

नास्तिक भी आस्तिक बन जाता है  
पापी भी पावन बन जाता है  
चाबी का ताला खुलता है  
गुरु सत्संग में सुख मिलता है  
जीवन का कण-कण खिलता है  
**अनुराग जैन, चिरगाँव**

इस बार की Chirping Sparrow अत्यन्त प्रेरणादायी लगी। इसके स्तम्भ "आपके प्रश्न" बहुत ही ज्ञानबद्धक लगे। इनसे मेरे भी बहुत से प्रश्नों का समाधान मिला। इसके स्तम्भ "नहीं तो वे मेरे साथ जाते" व कहानी "नन्ही आवाज बनी आगाज़" निश्चय ही प्रेरणादायी थी। इस News Letter से युवाओं में समसामयिक समस्याओं के प्रति जागरूकता और उनका समाधान प्रस्तुत कर धार्मिक व सामाजिक विकास में सहयोगी बनने की प्रवृत्ति का विकास होता है। इससे हमें ये प्रेरणा मिलती है :

"हम मानवता लिए हुए ही,  
मानव का कल्याण करेंगे,  
सत्य-अहिंसा के अनुगामी,  
हम जग का उत्थान करेंगे।

**सोनल जैन, गुलाबपुरा**

अच्छे नम्बरों से पास विद्यार्थियों का मनोबल तो वैसे भी ऊँचा रहता है तथा उन्हें महिमामंडित करने वालों की भी कमी नहीं है। घर-परिवार, पास-पड़ोस, रिश्तेदार, स्कूल-ट्यूशन सामाजिक संस्थायें - सभी उनके पीछे लगे रहते हैं। निराश, हताश, प्रताड़ित, उदास, कम नम्बर वाले बच्चों को उपेक्षा भरी निगाहों एवं टोकने वाले कटु वाक्यों के अलावा कुछ नहीं मिलता है, जबकि कुछ प्रोत्साहन मार्गदर्शन के द्वारा उनकी प्रदर्शन क्षमता में आशातीत वृद्धि की जा सकती है। आपने सोचा, विचारा तथा कुछ करने के लिए योजना बनायी, तदर्थ आप धन्यवाद के सुपार्थ हैं। कृपया असफल विद्यार्थियों को भी योजना में शामिल करियेगा, ताकि उन्हें अँधेरे जीवन में आशा की किरण दिख सके।

**नी.का. जैन, नई दिल्ली**

## आपके पत्र

मुझे सारगर्भित एवं ज्ञानवर्धक आपकी पत्रिका मेरे पुत्र अर्पित जैन के द्वारा नियमित प्राप्त हो रही है। वर्तमान में अर्पित चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी का छात्र है। संस्थान में प्रवेश के समय छात्रावास में रहते हुए बहुत बड़ी समस्या अर्पित के सामने थी। छात्रावास में संचालित भोजनालय (मैस) में सामिष एवं निरामिष भोजन एक साथ बनता था। अनेक छात्र शुद्ध शाकाहारी होते हुए भी उनके भोजन की व्यवस्था शाकाहार के अनुरूप नहीं थी। अर्पित ने एक जनमत आन्दोलन संस्थान में चलाया जिसमें अनेक छात्रों ने सहयोग दिया। संस्थान के संचालक महोदय का ध्यान भी इस ओर आकृष्ट किया। माननीया मेनका गाँधी ने अर्पित का मनोबल बढ़ाया एवं राष्ट्रीय पत्र "पांच्यजन्म" ने अर्पित एवं माननीय मेनका गाँधी का पत्र प्रकाशित कर शाकाहार का समर्थन किया। परिणाम यह हुआ कि शाकाहारी

छात्रों की भोजन व्यवस्था अलग से अधिकारियों को करना पड़ी। इसमें कुलपति, संस्थान के संचालक एवं छात्रावास के वार्डन का पूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ। अन्य विभागों के छात्रावासों के शाकाहारी छात्रों ने भी शाकाहारी भोजन की अलग व्यवस्था करने के लिए विश्वविद्यालय प्रशासन से अनुरोध किया जिससे कई विभागों के छात्रावासों में शुद्ध एवं सात्विक शाकाहारी भोजन प्राप्त होने लगा।

**डॉ. ज्ञानेश कुमार जैन, मण्डीदीप (रायसेन)**

मैं Chirping Sparrow का नियमित पाठक हूँ। यह बहुत ही अच्छी पत्रिका है, इसकी मैं जितनी प्रशंसा करूँ कम है। इसके द्वारा हमें पूरे देश के अपने धर्म की प्रतिभाओं की जानकारी प्राप्त होती है। पत्रिका में महाराजश्री के वक्तांश मुझे बहुत पसंद आते हैं, जो हमें धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा प्रदान करते हैं। यह पत्रिका मुझे

### Just One

One flower can wake  
up the dream;

One tree can start  
a forest;

One candle can wipe  
out darkness;

One smile can bring  
a friendship;

One word can frame  
the goal;

One laugh can conquer  
gloom.

- Pratika Pramod Kumar Jain,  
Indore (M.P.)

### बेटी

चाहती हूँ हर लड़की को देखूँ  
किरण बेटी की तरह अपने इरादों की पक्की  
चाहती हूँ देखूँ हर लड़की में  
मदर टेरेसा जैसा इन्सानियत के लिए सेवा  
भाव  
चाहती हूँ, देखूँ हर लड़की में  
कल्पना चावला की तरह तारों को छूते हुए  
चाहती हूँ देखूँ हर लड़की में  
बछेन्द्री पाल की तरह तारों को छूते हुए  
चाहती हूँ देखूँ, हर लड़की में  
मल्लिका साराबाई की तरह नाचते हुए  
चाहती हूँ देखूँ पनपती हर लड़की में

अरुन्धति राय जैसी यथार्थ सोच  
चाहती हूँ देखूँ हर लड़की में  
लता की तरह गाते हुए  
चाहती हूँ देखूँ हर लड़की में  
लक्ष्मीबाई जैसा साहस  
चाहती हूँ देखूँ हर लड़की में  
सानिया मिर्जा जैसे कुछ कर दिखाने का  
जुनून  
लेकिन उससे पहले मैं  
चाहती हूँ देखूँ हर मां-बाप को  
बेटी पैदा होने पर गर्व करते हुए।  
- शिवानी जैन, रामगढ़ (अलवर) राज.

महत्त्वपूर्ण चिट्ठी

### एक सेर मक्खन

एक किसान एक बेकर को एक सेर मक्खन बेचा करता था। एक दिन बेकर ने यह परखने के लिए कि मक्खन एक सेर है कि नहीं, उसे दुबारा तौला और उसने पाया कि मक्खन कम था। इस बात से वह गुस्सा हो गया और किसान को अदालत में ले गया। जज ने किसान से पूछा कि उसने तौलने के लिए किस बाट का इस्तेमाल किया था ? किसान ने जवाब दिया, “हजूर, मैं अज्ञानी हूँ, मेरे पास तौलने के लिए कोई सही बाट नहीं है। लेकिन मेरे पास एक तराजू है।” जज ने पूछा, तो तुम मक्खन को कैसे तोलते हो? किसान ने जवाब दिया, “इसने मक्खन तो मुझसे अब खरीदना शुरू किया, मैं तो बहुत पहले से इससे एक सेर ब्रेड खरीद रहा हूँ। रोज सुबह जब बेकर ब्रेड लाता तो मैं ब्रेड को बाट बनाकर बराबर का मक्खन तौलकर दे देता हूँ। अगर इसमें किसी का दोष है तो वह है, बेकर का।

इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ? जिंदगी में हमें वही वापस मिलता है जो हम दूसरों को देते हैं।

जब भी आप कोई कदम उठाएँ तो खुद से यह सवाल पूछें : क्या जो पैसा मुझे मिलता है उसके बराबर की मैं मेहनत भी कर रहा हूँ। अगर, हाँ, तो मुनासिब है, अगर नहीं तो उस पैसे पर हमारा हक नहीं।

ईमानदारी और बेईमानी एक आदत बन जाती है। कुछ लोग बेईमानी की प्रैक्टिस करते हैं और सीधे मुँह बड़ी आसानी से झूठ बोल सकते हैं। दूसरे इतना झूठ बोलते हैं कि सच क्या है, यह भी भूल जाते हैं। मगर वे किसको धोखा दे रहे हैं ? किसी और को नहीं, बल्कि खुद को।

ईमानदारी तहजीब से पेश की जा सकती है। कुछ लोग निर्दयी ईमानदार होने में गर्व महसूस करते हैं। ऐसा लगता है कि उन्हें उस निर्दयता में ज्यादा आनंद आता है, बजाए ईमानदारी में। ईमानदारी बरतने में शब्दों का चुनाव और व्यवहार महत्त्वपूर्ण हैं।