



अहिंसक-नैतिक चेतना का अग्रदूत पाक्षिक

# अनुव्रत

वर्ष : 55 ■ अंक : 13 ■ 1-15 मई, 2010

संपादक : डॉ. महेन्द्र कर्णावट  
सहयोगी संपादक : निर्मल एम. रांका

अनुव्रत में प्रकाशित रचनाकारों द्वारा व्यक्त विचारों से संपादक/प्रकाशक की सहमति आवश्यक नहीं है।

## □ सदस्यता शुल्क :

- ◆ एक प्रति : बारह रु.
- ◆ वार्षिक : 300 रु.
- ◆ त्रैवार्षिक : 700 रु.
- ◆ दस वर्षीय : 2000 रु.

## □ विज्ञापन सहयोग :

- ◆ द्वितीय मुख पृष्ठ 'रंगीन' : 10,000 रु.
- ◆ तृतीय मुख पृष्ठ 'रंगीन' : 10,000 रु.
- ◆ चतुर्थ मुख पृष्ठ 'रंगीन' : 10,000 रु.
- ◆ साधारण पृष्ठ 'पूरा' : 3,000 रु.
- ◆ साधारण पृष्ठ 'आधा' : 2,000 रु.

## □ सम्पर्क सूत्र :

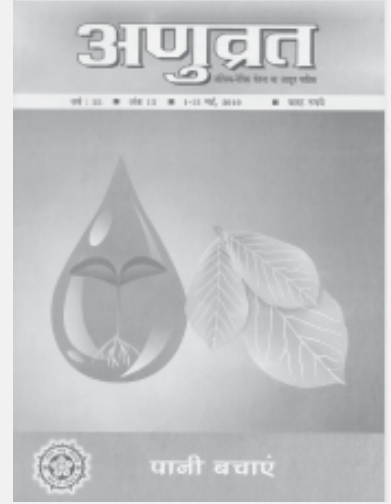
अनुव्रत महासमिति  
210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,  
नई दिल्ली-110002

दूरभाष : (011) 23233345

फैक्स : (011) 23239963

E-mail: anuvrat\_mahasamiti@yahoo.com

Website: anuvratinfo.org



- |   |                      |    |
|---|----------------------|----|
| ◆ जीवन की शिक्षा                            | आचार्य तुलसी         | 3  |
| ◆ जिज्ञासा                                  | आचार्य महाप्रज्ञ     | 5  |
| ◆ सुखी परिवार का अर्थ ?                     | कुसुम जैन            | 8  |
| ◆ कैसा हो शिक्षा का भविष्योन्मुखी स्वरूप    | रूपनारायण काबरा      | 9  |
| ◆ भीगी बिल्ली क्यों ?                       | स्वामी वाहिद काज़मी  | 10 |
| ◆ सफलता के लिए जरूरी है विश्वास             | सीताराम गुप्ता       | 12 |
| ◆ इस सदी का कड़वा सच                        | जसविंदर शर्मा        | 14 |
| ◆ सामाजिक विषमता है आज की प्रमुख समस्या     | भूपेन्द्र मूथा       | 18 |
| ◆ पूर्वोत्तर भारत की यात्रा :3:             | डॉ. महेन्द्र कर्णावट | 20 |
| ◆ जीवन निर्माण कैसे करें                    | जनार्दन शर्मा        | 25 |
| ◆ शारीरिक दुर्बलता और प्रेक्षा चिकित्सा :1: | मुनि किशनलाल         | 26 |
| ◆ हर बच्चे को शिक्षित होने का हक            | हीरालाल छाजेड़ 'जैन' | 29 |
| ◆ अनुव्रत महासमिति का साहस भरा कदम          | अशोक सहजानन्द        | 30 |
| ◆ सूख गई रिश्तों की सरिताएं?                | मधु कवीश्वरी शर्मा   | 32 |

## ■ स्तंभ

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| ◆ संपादकीय                | 2     |
| ◆ राष्ट्र चिंतन           | 7     |
| ◆ प्रेरणा                 | 11    |
| ◆ कविता                   | 23    |
| ◆ पाठकों के स्वर          | 30    |
| ◆ झाँकी है हिन्दुस्तान की | 32    |
| ◆ अनुव्रत आंदोलन          | 33-39 |
| ◆ कृति                    | 40    |

## पानी बचाओ

ग्रीन हाउस गैस उत्सर्जन, तपती पृथ्वी, कटते पेड़-पहाड़ तथा अत्यधिक उपभोग ने आम आदमी को पानी के लिये तरसा दिया है। निरंतर कम होती वर्षा ने पानी के स्रोतों को सुखा, कई जीवनदायिनी नदियों के अस्तित्व को भी समाप्तप्रायः कर दिया है। गंगा-यमुना भी सूखने के कगार पर है। पानी की एक-एक बूँद के लिए हम भटक रहे हैं, झगड़ रहे हैं। लेकिन पानी बचाने की तरफ हमारा ध्यान ही नहीं है।

पेयजल के संकट से जूझ रहे राजस्थान में प्रतिदिन 75 करोड़ लीटर से ज्यादा स्वच्छ पेयजल निर्माणाधीन मकानों के निर्माण में खर्च हो जाता है। एक अनुमान के अनुसार इस समय राजस्थान में लगभग तीन लाख से अधिक मकान बन रहे हैं जो प्रतिदिन 75 करोड़ लीटर पानी पी जाते हैं। पेयजल के दुरुपयोग की अकेले राजस्थान में यह स्थिति है तो पूरे देश में कितना पेयजल निर्माण कार्यों में खर्च होता होगा?

इसी संदर्भ में राजस्थान उच्च न्यायालय ने केन्द्रीय जल बोर्ड, जन स्वास्थ्य एवं अभियांत्रिकी विभाग के प्रमुख से पूछा है कि राज्य में भूजल के दोहन पर क्यों नहीं रोक लगा दी जाए। राज्य में इस समय भूजल का स्तर प्रतिवर्ष 02 लीटर नीचे जा रहा है। राज्य में पानी के कुल 237 ब्लॉक हैं उनमें से 198 ब्लॉक डार्क जोन में चले गये हैं।

आज भारत की आधी जनसंख्या के पास मोबाइल फोन है लेकिन 31 प्रतिशत जनसंख्या के पास ही पर्याप्त शौच-स्नानघर हैं। प्रदूषित जल एवं पर्याप्त बुनियादी सुविधाएँ नहीं होने से आज भी 15 लाख से ज्यादा बच्चे अपनी जान गंवा रहे हैं।

भूजल के अत्यधिक दोहन ने राजस्थान में पेयजल का संकट खड़ा किया है, तो जल माफिया को भी पनपाया है। आज गाँवों-नगरों में पानी के टैंकर 300-500 रु. प्रति टैंकर की दर से बिक रहे हैं और आम आदमी इन्हें खरीदने के लिए मजबूर हो रहा है। बढ़ते पेयजल के संकट को देखते हुए अब आवश्यक हो गया है कि सरकार एवं जनता 'जल बचाओ' अभियान से जुड़ें और इस दिशा में निम्न कदम त्वरित गति से उठाए जाएं

- ◆ जमीन से पानी निकालने की सीमा निर्धारित की जाय।
- ◆ नए होटल एवं बहुमंजिली इमारतों के निर्माण की अनुमति नहीं दी जाय।
- ◆ खेती के लिए बूँद-बूँद एवं फव्वारा सिंचाई पद्धति को आवश्यक किया जाय।
- ◆ वर्षा के जल का संरक्षण प्रत्येक घर के लिए अनिवार्य हो।

इसी के साथ आम आदमी भी जीवन में संयम को स्थान देकर पानी का संयमित उपयोग करें। इस दिशा में एक-एक बूँद पानी को बचाना आवश्यक हो गया है। हम सभी पानी को बचा सकते हैं

- ◆ एक लौटा पानी से मंजन करने की आदत को पुनः विकसित करके।
- ◆ एक बाल्टी पानी से नहाने की आदत विकसित करके।
- ◆ स्कूटर-कार-साईकिल को गीले कपड़े से साफ करके।
- ◆ बर्तनों को सूखा साफ करने की आदत विकसित करें।
- ◆ नल को खुला नहीं छोड़े। पानी का अपव्यय नहीं करें।

हमारे ये छोटे-छोटे कदम विलुप्त होते जा रहे अमृतमयी पानी को बचाने में कारगर साबित होंगे। अणुव्रत समितियाँ एवं अणुव्रती कार्यकर्ता अपने-अपने गाँवों-नगरों में जल बचाओ, पृथ्वी बचाओ की मुहिम प्रारंभ कर जल के महत्व से जन-जन को परिचित करायेँ यह आवश्यक है।

● डॉ. महेन्द्र कर्णावट



# जीवन की शिक्षा

आचार्य तुलसी

आज का युग विकास का युग है। चारों ओर विकास के नये-नये सूत्र सुनने में आ रहे हैं। मौलिक विकास आवश्यक है और वह होना ही चाहिए। आप भी अपना विकास चाहते हैं यह ठीक है, किन्तु इसके पहले तनिक यह भी सोचना चाहिये कि आखिर मानव जीवन का उद्देश्य क्या है? जीवन का उद्देश्य यही नहीं है कि सुख-सुविधापूर्वक जिंदगी बितायी जाए, शोषण अन्याय से धन पैदा किया जाए, बड़ी-बड़ी भव्य अट्टालिकायें बनाई जायें और भौतिक साधनों का यथेष्ट उपभोग किया जाए। ऐसे अधूरे और अपूर्ण उद्देश्य को भारतीय संस्कृति में कोई स्थान नहीं। यह जीवन का उद्देश्य नहीं, बल्कि जीवन के लिए अभिशाप है। भारतीय संस्कृति में मानव जीवन का उद्देश्य और ही बताया गया है। उसकी दृष्टि में बाह्य सुख-सुविधाओं के लिए छीना-झपटी करना कोई महत्त्व नहीं रखता। वह आंतरिक सुख-सुविधाओं को पाने के लिए संकेत करती है। वह बताती है मानव का उद्देश्य, विकास की चरम सीमा-परमात्मपद तक पहुँचना है।

## पंडित नहीं, शिक्षित बनिए

यदि आपको इस उद्देश्य तक पहुँचना है तो मैं आपसे कहूँगा आप पंडित नहीं, शिक्षित बनिये। आप चौंके नहीं, पंडित और शिक्षित में बड़ा अंतर होता है। पंडित उसको कहते हैं जो विद्वान है, पढ़ा हुआ है। किन्तु शिक्षित का अर्थ कुछ और ही होता है। शिक्षित बनने के लिए सबसे पहले आप द्रष्टा बनिए। शास्त्रों में कहा है 'उद्देशो पासगस्सणत्थि' जो द्रष्टा बन

गया उसके लिए फिर उपदेश की कोई आवश्यकता नहीं। जब तक द्रष्टा बनने में अधूरापन है तब तक ही उपदेश, शिक्षा आदि की आवश्यकता होती है। संभवतः आप पूछना चाहते हैं कि द्रष्टा से क्या मतलब है? सबके दो-दो आँखें हैं। सब देखते हैं। नजदीक ही नहीं, दूर-दूर तक का ज्ञान करते हैं। न हमसे आकाश ही छिपा है और न समुद्र तल ही। सूक्ष्मता और विप्रकृष्टता का व्यवधान आज हमें देखने में कोई अड़चन पैदा नहीं कर सकता। मैं मानता हूँ आपकी यह विचारधारा आपके दृष्टिकोण से ठीक है। किन्तु मेरे द्वारा प्रयुक्त 'द्रष्टा' शब्द की परिभाषा इससे सर्वथा विपरीत है। वह है 'अपने-आपको देखना'। जो अपने आपको देख लेता है उससे कुछ भी छिपा नहीं रहता। इसलिए द्रष्टा वही कहलाता है जो अपने-आपको देखे। दूर-दूर की वस्तु दूरबीन जैसे सूक्ष्म-यंत्र द्वारा देखी जा सकती है, किन्तु शक्ति नहीं, यदि आप अपनी शक्ति देखना चाहेंगे तो आपको अपने हाथ में दर्पण लेना पड़ेगा।

## बंधनों को तोड़िये

जो जैसा नहीं है उसको वैसा मानना अज्ञान है। यह ख्याल जो शरीर है, वही मैं हूँ, यह अविद्या-अज्ञान का परिणाम है। मैं शरीर नहीं, मैं उससे भिन्न कुछ और हूँ, वह जड़ है। मैं चेतन हूँ, अनुभवकर्ता हूँ, विवेकशील हूँ, हेय-उपादेय स्वरूप बुद्धि वाला हूँ। 'मैं कौन हूँ?' द्रष्टा के लिए यह कोई उलझन नहीं। द्रष्टा बन जाने के बाद न कुछ सुनने की आवश्यकता रहती है और न कहीं कुछ ग्रहण करने की, जाने की।

आप पूछेंगे 'क्या आप द्रष्टा बन गये?' मैं कहूँगा अभी हम द्रष्टा नहीं बने हैं। हम और आप दोनों ही द्रष्टा बनने की कोशिश में हैं। हमारा यह अभिमत है कि हमें अपनी विरासत में जो अमूल्य चीजें मिली हैं, उनको हम अपने में चरितार्थ करते हुए दूसरों तक भी पहुँचायें। हम अभी तक साधक हैं, साधना हमारा लक्ष्य है। यह तो स्पष्ट हो ही गया है कि जो द्रष्टा नहीं उनके लिए भी उपदेश की आवश्यकता है। प्रश्न उठता है उपदेश क्या है? उपदेश है बंधनों को जानो और तोड़ो। जानना पहले आवश्यक है। बंधनों को जाने बगैर तोड़ना संभव नहीं, तोड़े बिना आजादी कहाँ? और आजादी के अभाव में गुलामी से पिंड छुटना क्या संभव है?

## ज्ञान सिर्फ ज्ञान के लिए नहीं

भारतीय परंपरा में जानना सिर्फ जानने के लिए नहीं, ज्ञान सिर्फ ज्ञान के लिए नहीं बल्कि ज्ञान जीवन के लिए है। शास्त्रों में ज्ञान का फल प्रत्याख्यान बतलाया गया है। 'नाणे पच्यक्खाण फले' अच्छी और बुरी, हेय और उपादेय, त्याज्य और ग्राह्य को ग्रहण करो, यह है सच्चा ज्ञान और सच्चा फल। आज भारत, अपनी संस्कृति और अपनी सभ्यता को भूल कर भौतिकवाद का अंधानुकरण कर रहा है। भौतिकवादी देशों में कला कला के लिए की तरह ज्ञान ज्ञान के लिए माना जाता है, ज्ञान का जो प्रत्याख्यान फल है उसको वहाँ कोई स्थान नहीं। यही कारण है कि आज देश में अनेक शिक्षणशालाओं के होने पर तथा दिन-प्रतिदिन अनेक नई-नई पैदा होने पर भी विद्यार्थियों को वास्तविक ज्ञान नहीं मिल रहा है।

## संयम का अभ्यास

ज्ञान के साथ में शिक्षा होनी नितांत आवश्यक है। मैं अनुभव करता हूँ ज्ञान ज्ञान के लिए हो। ज्ञान खूब है, मगर दूसरी ओर जीवन में शिक्षा का पूर्ण अभाव है। इसीलिए आज सर्वत्र क्लेश और उलझनों का वातावरण छाया हुआ है। आप पूछेंगे

पढ़ने के बाद भी जिसमें संयम की साधना नहीं है। हेय-उपादेय का ज्ञान नहीं है, त्याज्य-ग्राह्य का विवेक नहीं है, वे पठित निरे अज्ञानी हैं। ज्ञान के साथ जिनमें शिक्षा नहीं है, वे परमार्थ में तो क्या व्यवहार में भी सफल नहीं हो सकते। वे केवल जानने के लिए जानते हैं, किन्तु वे यह नहीं समझते कि जानने का प्रयोग कैसे करना चाहिए?

## विशा-दर्शन

ज्ञान और शिक्षा में क्या भेद है? ज्ञान सिर्फ जानना मात्र है जबकि शिक्षा का अर्थ संयम की साधना है। जिसमें संयम की साधना है, उसका जीवन सफल है, कृत-कृत्य है। जिसमें यह नहीं है उसको संयम का अभ्यास करने की भरसक चेष्टा करनी चाहिए यह निश्चित समझिये जिसमें संयम का अभ्यास नहीं वह अपनी मंजिल से बहुत दूर और बहुत नीचे है। मुझे सखेद कहना पड़ता है कि आज शिक्षार्थियों में भी शिक्षा यानी संयम की साधना का बहुत बड़ा अभाव है। यही कारण है कि आज शिक्षा समाज में तरह तरह के अनर्थ अपने डेरे डाले हुए हैं।

### शिक्षा का पात्र कौन?

शिक्षा का स्वरूप कैसा हो और शिक्षा के योग्य कौन व्यक्ति होता है? शिक्षा प्राप्त करने योग्य वही होता है जो सदा हास्य कुतूहल से दूर रहता है। हास्य कुतूहल करने वाला शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकता। इसी तरह जो इन्द्रियों और मन पर काबू रखता है, ब्रह्मचर्य का पालन और इन्द्रियों का दमन करता है। वह शिक्षा के योग्य होता है। जिह्वास्वादी और चक्षुगृद्धी कदापि शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकते। जो किसी के मर्म का उद्घाटन नहीं करता वह शिक्षा के योग्य है। मर्मभेदी वचन कहने वाला दूसरे के अंतःकरण को जला डालता है। वह शिक्षा के योग्य नहीं। इसी प्रकार शिक्षा के योग्य वही होता है जो सदाचारी है, जिसका आचार खंडित नहीं हुआ है, रसों में जिसको रस नहीं है, जो अक्रोधी, क्षमायुक्त और सत्य भाषण करने वाला है। सारांश यही है कि शिक्षा ग्रहण करते जिनकी संयम में दृढ़ निष्ठा नहीं रहती वे न तो शिक्षा ही पा सकते हैं और न शिक्षित ही कहला सकते हैं। सही बात यह है कि आज के विद्यार्थियों में संयम की बड़ी अवहेलना हो रही है। विशेषकर मानसिक संयम तो उनका आज बिल्कुल गिरा हुआ-सा प्रतीत होता है आए दिन परीक्षा में अनुत्तीर्ण कितने विद्यार्थी आत्महत्या कर क्या मौत के घाट नहीं उतरते हैं? यह क्या है? क्या परीक्षा में उत्तीर्ण होना ही सब कुछ है? परीक्षा में उत्तीर्ण हो या न हो किन्तु जो पढ़ा है वह तो कहीं नहीं गया। पढ़ने का सार तब ही है जबकि वह स्वयं

संयम की साधना करता हुआ समाज और देश में संयम का प्रसार करे।

### ब्रह्मचर्य ही जीवन है

ब्रह्मचर्य साधना की विद्यार्थी जीवन में बहुत बड़ी आवश्यकता है। ब्रह्मचर्य जीवन है, इसको आप न भूलें। ब्रह्मचर्य को खोकर यथेष्ट उन्नति और विकास करना संभव नहीं। वह पढ़ना किस काम का जिससे ब्रह्मचर्य का विकास न होकर उसका हास हो। मैं आपसे अनुरोध करूंगा कि आप विद्यार्थी-जीवन को एक साधना समझ कर उसमें ब्रह्मचर्य की पूर्ण साधना करें। सदा जागरूक रहें और यह विचार करें कि वे कौन-कौन से कारण हैं जो अब्रह्मचर्य की ओर धकेलते हैं। उन कारणों को खोज कर उनका निर्मूलन करें। उन व्यक्तियों की संगति न करें, वैसा साहित्य न पढ़ें, जो जीवन को ब्रह्मचर्य से हटाकर अब्रह्मचर्य की ओर ले जाने वाला हो।

### जीवन की शिक्षा

पढ़ने के बाद भी जिसमें संयम की साधना नहीं है। हेय-उपादेय का ज्ञान नहीं है, त्याज्य-ग्राह्य का विवेक नहीं है, वे पठित निरे अज्ञानी हैं। ज्ञान के साथ जिनमें शिक्षा नहीं है, वे परमार्थ में तो क्या व्यवहार में भी सफल नहीं हो सकते। वे केवल जानने के लिए जानते हैं, किन्तु वे यह नहीं समझते कि जानने का प्रयोग कैसे करना चाहिए? मुझे वह घटना याद आ रही है जिसमें कि एक पढ़े-लिखे इंजीनियर ने अपने ज्ञान का कितना हास्यास्पद प्रयोग किया।

एक इंजीनियर किसी काफिले के साथ चल रहे थे। जंगल का मार्ग था। आगे चलकर रास्ते में चारों ओर पानी आ गया। काफिले की गाड़ियाँ रुक गई। लोगों ने इंजीनियर से सलाह माँगी। इंजीनियर साहब एक कागज और पेंसिल लेकर आगे आए। एक आदमी को जल की गहराई मापने को कहा। जल मापा गया। कहीं एक-दो हाथ था और कहीं पाँच-सात हाथ। इंजीनियर ने कागज पर नोट कर सारा औसत मिला लिया। औसत ठीक था; उसमें गाड़ी के डूबने जैसी कोई बात नहीं थी। फिर क्या था? इंजीनियर ने तुरंत गाड़ी को जल में उतारने की सलाह दी। आगे वाले गाड़ी

में बच्चों का झुंड था। ज्यों ही गाड़ी कुछ गहरे पानी में पहुँची कि डूबने लगी। लोगों में भगदड़ मच गई। वे तुरंत इंजीनियर के पास दौड़े आए और बोले “इंजीनियर साहब! आपने यह क्या किया? सारे बाल-बच्चे डूबे जा रहे हैं।” इंजीनियर ने तुरंत अपना कागज निकाला और दुबारा औसत मिलाया। औसत ठीक निकला। बड़े गर्व के साथ उन्होंने कहा “लेखा-जोखा ज्यों का त्यों, छोरा-छोरी डूबे क्यों? भाई मेरा तो कोई दोष नहीं है, देख लो, यह लेखा-जोखा तुम्हारे सामने है। समझ में नहीं आता औसत ठीक होने पर भी छोकरे-छोकरी क्यों डूबे जा रहे हैं?” कहने का तात्पर्य यही है कि जो जीवन-शिक्षा प्राप्त नहीं करते, वे कहीं भी सफल नहीं होते।

### धर्म से भड़के नहीं

मैं चाहता हूँ विद्यार्थियों के जीवन में धर्म का संचार हो। आप धर्म शब्द से चौंके नहीं। मैं उस धर्म के विषय में नहीं कहता तो पूंजीपतियों का पिछलग्गू हो, उस धर्म के विषय में भी नहीं कहता जो शोषण का माध्यम बना दिया गया है, उस धर्म के विषय में भी नहीं कहता जो आडंबरों और दुराचारों को प्रोत्साहन देता है। मगर मैं तो उस धर्म के विषय में कहता हूँ जो व्यक्ति-व्यक्ति का समान आश्रयदाता है जिसमें लिंग, रंग और जाति-पाँति आदि का कोई भेदभाव नहीं। जिनको निर्धन और धनिक, दरिद्र और पूंजीपति सभी समान रूप से ग्रहण कर सकते हैं। मेरे दृष्टिकोण में सद्भाव और समानता पैदा करने वाला वह धर्म किस के लिए आवश्यक नहीं है। बुद्धिवादी लोग धर्म को विषय से भी अधिक अनिष्टकर मानने लगे हैं। इसका दोष तथाकथित उन धार्मिक लोगों का ही है, उन्होंने धर्म के पवित्र वातावरण को अपनी तुच्छ स्वार्थ सिद्धि को लेकर इतना अधिक गंदा और कलुषित बना दिया कि जिसे देखकर आज किसके हृदय में चोट नहीं पहुँचती। अहिंसा और अपरिग्रह की भावना को व्यापक रूप में फैलाया जाय, ताकि अहिंसात्मक क्रांति फलवती बने और हिंसात्मक शक्ति का दमन हो ■

आज सबसे पहले हमारे भीतर जिज्ञासा को जागृत करने की जरूरत है। बड़ी कठिनाई है हमारे जानने की। हम लोग बहुत संतोषी हैं। बहुत थोड़ा-सा जान लेते हैं तो हम मान लेते हैं कि हमने बहुत देख लिया और बहुत समझ लिया किन्तु मैं आपको आज एक बात से सावधान करना चाहता हूँ कि थोड़ा-सा जानकर आप अपने को यह न समझें कि मैंने बहुत जान लिया। थोड़ा-सा मानकर आप अपने को यह न समझें कि मैंने बहुत मान लिया। अगर इस भूल को हम मिटा सकें तो हमारी सारी जिज्ञासा के द्वार खुल जाते हैं और जिज्ञासा अनन्त हो जाती है। कहीं उसका अन्त नहीं आता। जो आदमी थोड़ा भी जानने का प्रयत्न करता है, उसकी जिज्ञासा बढ़ती ही चली जाती है।

# जिज्ञासा

आचार्य महाप्रज्ञ

आज दुनिया में जितना विकास हुआ है, वह सारा जिज्ञासा द्वारा हुआ है। जब मनुष्य में जिज्ञासा नहीं होती, जानने की इच्छा नहीं होती, तो कोई विकास नहीं हो सकता। यह जिज्ञासा का बीज जब अंकुरित होता है, अन्य विकास के लिए सारे द्वार खुल जाते हैं। मनुष्य जानना चाहता है, अपने सुख के लिए, अपने विकास के लिए और अपनी उन्नति के लिए। अज्ञानी मनुष्य ने इस दुनिया में कुछ नहीं किया और यदि किया तो बुरा काम किया। यदि किया तो मनुष्य को नीचे गिराने वाला काम किया। मनुष्य की आँखें फोड़ने का काम किया। प्रकाश वह नहीं फैला सकता, जो अज्ञानी है। हम जानते हैं कि प्रकाश के कितने आयाम हमें चाहिए। सूर्य प्रकाश देता है। जिस व्यक्ति के आँखें नहीं हैं, उसके लिए सूर्य के प्रकाश का क्या अर्थ? उसके लिए सूर्य के प्रकाश का क्या मूल्य? सूर्य का प्रकाश हो, चाहे न हो, कोई अन्तर नहीं आता, जिसकी आँखें नहीं हैं। बाह्य को देखने के लिए सूर्य का प्रकाश चाहिए और उसके साथ-साथ आँख का प्रकाश भी चाहिए। दोनों प्रकाश हों, तब काम चल सकता है। हमारे बहुत सारे ग्रंथ, बहुत सारे सिद्धांत और बहुत सारे शास्त्र प्रकाश देते हैं परन्तु जिसकी बुद्धि में ग्रहणशीलता नहीं है, उसके लिए कोई अर्थ नहीं है शास्त्र, ग्रंथ और सिद्धांत का। इसीलिए एक संस्कृत कवि ने लिखा है

यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्रं तस्य करोति किम्?  
लोचनाभ्यां विहीनस्य, दर्पणः किं करिष्यति?

जिसकी अपनी प्रतिभा नहीं है,

बुद्धि नहीं है, उसके सामने हजार पुस्तकें लाकर रख दीजिए, कोई अर्थ नहीं होता। जिसके चक्षु नहीं है, उसके सामने दर्पण लाकर रख दें, कोई फायदा नहीं। सबसे मूल बात है अपनी ज्योति और अपनी ज्योति के साथ सूर्य की ज्योति और फिर शास्त्र की ज्योति। तब हम देखते हैं, जान सकते हैं और अपनी जिज्ञासा को बढ़ा सकते हैं।

एक रोगी डॉक्टर के पास आया। आँख की शिकायत की। वह बोला, 'डॉक्टर साहब! दिखाई नहीं देता। कुछ इलाज कीजिए।' सामने बोर्ड पर अक्षर लिखे हुए थे। डॉक्टर ने कहा 'पढ़ो, उस पर क्या लिखा है?'

'डॉक्टर साहब! अक्षर दिखाई नहीं देते।'

'बोर्ड की ओर देखो।'

'किन्तु मुझे बताइए कि बोर्ड कहाँ है?'

'सामने भित्ति पर।'

'भित्ति कहाँ है?'

'डॉक्टर ने कहा, 'अब तुम चले जाओ। तुम्हारा इलाज होने वाला नहीं है। अक्षर दिखाई न दे तो कोई बात नहीं, बोर्ड और भित्ति भी दिखाई न दे तो तुम्हारा इलाज कैसे हो सकता है?'

इस दुनिया में बहुत सारे लोग ऐसे होते हैं जो अक्षर तो क्या, भित्ति भी नहीं देख पाते! जिसकी ज्योति इतनी शेष नहीं है, उसमें ज्योति का प्रत्यारोपण शायद डॉक्टर भी नहीं कर सकता। आँख का प्रत्यारोपण हो सकता है, परन्तु ज्योति के प्रत्यारोपण की कोई भी प्रक्रिया अभी हमारे सामने नहीं आयी है। आज सबसे पहले हमारे भीतर जिज्ञासा को जागृत करने की जरूरत है। बड़ी कठिनाई है हमारे जानने की।

हम लोग बहुत संतोषी हैं। बहुत थोड़ा-सा जान लेते हैं तो हम मान लेते हैं कि हमने बहुत देख लिया और बहुत समझ लिया किन्तु मैं आपको आज एक बात से सावधान करना चाहता हूँ कि थोड़ा-सा जानकर आप अपने को यह न समझें कि मैंने बहुत जान लिया। थोड़ा-सा मानकर आप अपने को यह न समझें कि मैंने बहुत मान लिया। अगर इस भूल को हम मिटा सकें तो हमारी सारी जिज्ञासा के द्वार खुल जाते हैं और जिज्ञासा अनन्त हो जाती है। कहीं उसका अन्त नहीं आता। जो आदमी थोड़ा भी जानने का प्रयत्न करता है, उसकी जिज्ञासा बढ़ती ही चली जाती है। आप देखिए कि जानने का विषय हमारे सामने कितना है? एक कपड़ा मेरे हाथ में है। छोटा-सा कपड़ा है। जो कहता है कि हमने कपड़े को जान लिया तो मैं समझता हूँ कि वह सर्वज्ञ है। उसने सारी दुनिया को जान लिया। इस छोटे-से कपड़े को जानने का अर्थ है सारी दुनिया को जान लेना और सारी दुनिया को जानने वाला ही इस एक कपड़े को जान सकता है। आपके मन में प्रश्न हो सकता है किन्तु मैं आप से कहता हूँ कि अणु से अनन्त पर्याय होते हैं। हम कितने पर्यायों को जानते हैं? बड़ी मुश्किल से कोई दो पर्याय, दस पर्याय या बहुत विद्वान हुआ तो सौ पर्यायों को जान सकता है। एक आचार्य ने एक ग्रंथ लिखा है अष्टलक्षार्थी। एक अनुष्टुप् श्लोक के एक चरण में आठ अक्षर होते हैं। वे आठ अक्षर हैं 'राजा नो ददते सौख्यम्।' आचार्य ने अपनी दिव्य प्रतिभा के द्वारा आठ

अक्षरों के आठ लाख अर्थ किए। दो-चार नहीं, आठ लाख अर्थ। इसलिए ग्रंथ का नाम रखा अष्टलक्षार्थी। उन्होंने लिखा एक अर्थ के अनन्त पर्याय होते हैं। अगर बहुत बड़ा विद्वान हो तो इन आठ अक्षरों के आठ करोड़, आठ अरब, आठ खरब अर्थ कर सकता है। किन्तु मेरी इतनी प्रतिभा नहीं है, इसलिए मैंने आठ लाख अर्थ ही किए हैं। अनन्त अर्थ किए जा सकते हैं। फिर आप देखिए कि ज्ञान का अंत कहाँ है? जो लोग थोड़ी-सी बात जान लेते हैं, उनके सामने अगर कोई नयी बात आ जाती है तो बड़ी उलझन में पड़ जाते हैं। उलझन क्यों? किसलिए? हम लोग अपने को सर्वज्ञ मान बैठते हैं। हम सोचते हैं कि हमने सब कुछ जान लिया, अब कुछ जानने का शेष नहीं रहा। कितना बड़ा अज्ञान है यह! आदमी को ज्ञान के क्षेत्र में इतना जिज्ञासु और इतना विनम्र रहना चाहिए कि अभी हमने कुछ भी नहीं जाना। जानना तो सारा का सारा शेष है। मनुष्य समुद्र के किनारे खड़ा है। ज्ञान का समुद्र सारा का सारा तैरने के लिए उसके सामने पड़ा है।

एक व्यक्ति बीमार हो गया। दही का बड़ा शौकीन था। वह बीमारी में भी उसे नहीं छोड़ता था। परन्तु दही और खांसी दोनों साथ-साथ नहीं चल सकते। वैद्य आता है, दवा देता है और कहता है कि परहेज रखना, दही मत खाना। रोगी कहता है, 'मुझसे ऐसी बात मत करो। मैं नहीं छोड़ सकता। एक वैद्य बड़ा अनुभवी था। उसने पूछा, आपको खांसी आती है?"

रोगी हाँ, खांसी आती है?

वैद्य क्या उपचार किया?

रोगी क्या उपचार करूँ? जो भी आता है, कहता है कि दही मत खाना। बिना दही खाए मैं रह नहीं सकता। इसलिए बात बनती नहीं।

मैं आपको सलाह देता हूँ कि आप दवा भी खाएं और दही भी खाएं, आप दही जरूर खाएं।

आप बहुत अनुभवी हैं। अगर आप

पहले आ गए होते तो मेरी खांसी कभी ठीक हो जाती। वैद्य जी! कारण क्या है कि सब दही खाने के लिए मना करते हैं और आप दही खाने के लिए कहते हैं?

'वे अनुभवी नहीं थे। एक दही में कितने गुण होते हैं, वे नहीं जानते। दही खाने से कम से कम आपको ये तीन लाभ तो होंगे ही

कासे दध्नो भोजनेन, लाभाः सन्ति त्रयो ध्रुवम्।  
न वार्धक्यं न वा चौर्यं, न श्वा भक्षयति क्वचित्।।

पहला खांसी में दही खाने वाला कभी बूढ़ा नहीं होता।

दूसरा खांसी में जो दही खाता है उसके घर कभी चोरी नहीं होती।

तीसरा खांसी में जो दही खाता है उसको कभी कुत्ता नहीं काटता।

रोगी ने तीनों बातें सुनकर तत्काल कहा, अब मैं दही नहीं खाऊँगा।

कितने आश्चर्य की बात है जब वैद्य नहीं खाने की सलाह देते थे, तब खाता था और जब खाने की सलाह दी जा रही है तो इन्कार हो रहा है। आप लोग कहानी का आशय समझ गए होंगे। बुढ़ापा किसको आए जब पहले ही चल बसे। चोरी कैसे हो जब दही खाने वाली सारी रात खांसता रहे। खांसी में दही खाने वाला बिना लाठी के सहारे चल नहीं सकता और जब हाथ में लाठी है तो कुत्ता कैसे काटेगा?

एक चीज के अनेक पर्याय होते हैं। दही क्या, संसार में नगण्य से नगण्य वस्तुओं के पर्यायों की ओर ध्यान दें तो उनकी दिव्यता, उनकी सार्थकता का पता हमें चलता है, जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते।

महावीर ने वस्तु के अनन्त धर्म का प्रतिपादन किया। भारत के क्षितिज में एक महावीर ही ऐसे व्यक्ति हुए, जिन्होंने यह बताया कि हर वस्तु के अनन्त पर्याय होते हैं, अनन्त गुण होते हैं, अनन्त विरोधी युगल होते हैं। यह कपड़ा नित्य भी है और अनित्य भी है। यह कपड़ा है भी और नहीं भी। महावीर ने दो विरोधी बातें एक वस्तु में प्रतिपादित की हैं। भगवान् ने कहा,

हम लोग अपने को सर्वज्ञ मान बैठते हैं। हम सोचते हैं कि हमने सब कुछ जान लिया, अब कुछ जानने का शेष नहीं रहा। कितना बड़ा अज्ञान है यह! आदमी को ज्ञान के क्षेत्र में इतना जिज्ञासु और इतना विनम्र रहना चाहिए कि अभी हमने कुछ भी नहीं जाना। जानना तो सारा का सारा शेष है। मनुष्य समुद्र के किनारे खड़ा है। ज्ञान का समुद्र सारा का सारा तैरने के लिए उसके सामने पड़ा है।

आग ठण्डी भी है, गर्म भी है। आदमी अच्छा भी है, बुरा भी है। आज तक इस दुनिया में कोई भी आदमी ऐसा नहीं जन्मा होगा कि जो अपने जीवन के कुछ क्षणों में डाकू नहीं रहा होगा जो अपने जीवन के कुछ क्षणों में परम साधु नहीं रहा हो। जो डाकू रहा है, वह साधु रहा है और जो साधु रहा है, वह डाकू रहा है।

अच्छाई और बुराई का संगम, प्रकाश और अंधकार का संगम, सत् और असत् का संगम हर वस्तु में अनन्तकाल से चला आ रहा है और इसी प्रकार चलता रहेगा। यह था महावीर के विरोधी युगलों का संगम, विरोधी युगलों के अस्तित्व के दर्शन का संगम। किन्तु हमने इसे नहीं समझा। कोई भी बात सामने आती है, टकराव मालूम देता है, हम सोचते हैं कि अरे, हम तो ऐसा मानते आए हैं और यह कैसे हो गया? मैं नहीं समझता कि इसमें विरोध क्या है?

सर्दी का मौसम आ रहा है। मां बच्चे को कपड़ा पहनने के लिए कहेगी। चार महीने बाद सर्दी चली जाएगी, फिर गर्मी आएगी। गर्म कपड़ा सन्दूक में रख दिया जाएगा सूती कपड़े पहनने के लिए कहा जाएगा। अब कोई बच्चा सोचे कि चार-पाँच महीने गर्म कपड़ा पहनने के लिए कहा गया था, अब सूती कपड़ा पहनने के लिए कहा जा रहा है। अच्छा तो हो कि एक बार जो पहन लिया, पहन लिया। जब तक शरीर न छूटे, तब तक न खोलें। ऐसी समझदारी यदि

मनुष्य में होती तो बहुत ही समझदार होता मनुष्य इस दुनिया का। परन्तु समझदारी कहाँ? लोग मूर्ख हैं, जो आज करते हैं उसे कल छोड़ देते हैं। कल करते हैं, वह एक महीने बाद छोड़ देते हैं, महीने बाद करते हैं, वह एक वर्ष बाद छोड़ देते हैं। छोड़ते ही चले आए हैं और छोड़ते न आए होते तो आज जो ये बड़े-बड़े मकान दिखाई देते हैं, उनके स्थान पर केवल झोंपड़ियाँ दिखायी देतीं। मनुष्य नये को स्वीकारता है, पुराने को छोड़ता चला जाता है और जो रखने को होता है उसे रखता चला जाता है। यह है हमारी जिज्ञासा के परिणामों का प्रयत्न और उसकी परिणति।

आज यदि मन में सत्य की थोड़ी-सी भी ज्योति प्रज्वलित है तो फिर से जिज्ञासा की ओर सोचना होगा। वेदांत का प्रारंभ बादरायण करते हैं इस सूत्र के द्वारा अथातो ब्रह्मजिज्ञासा। अर्थात् यहाँ से ब्रह्म की जिज्ञासा की और ब्रह्मा का ज्ञान मनुष्य को मिला। आप मीमांसा दर्शन में देखिए। आपको मिलेगा 'अथातो धर्मजिज्ञासा।' अर्थात् यहाँ से धर्म की जिज्ञासा शुरू होती है। जैन-दर्शन कहता है 'पढमं नाणं तओ दया।' पहले ज्ञान, बाद में आचरण। पहले जानो, फिर करो। जानोगे नहीं तो करोगे क्या?

पुरानी बात है। एक भाई आया। उसे खीर परोसी गयी खाने को। खीरे में नोजे-पिस्ते पड़े हुए थे। भाई ने कहा, यहाँ के लोग कितने गंवार हैं कितने प्रमादी और आलसी हैं, इन्हें यह भी पता नहीं कि खीर में कितनी लट्टें पड़ी हुई हैं, उसने तत्काल खीर से नोजे-पिस्ते निकालकर फेंक दिए और खीर खा ली। यह था समझदारी का खेल। यह सचमुच उन लोगों की गति होती है, जो करते जाते हैं परन्तु समझते नहीं कि क्या करते हैं। खाते हैं परन्तु पता नहीं कि क्या खा रहे हैं। प्रतिक्रमण की बात तो दूर बहुत-से लोग मंत्र का शुद्ध उच्चारण भी नहीं कर पाते। उन्हें जिज्ञासा भी पैदा नहीं होती कि नवकार का अर्थ क्या होता है। यह सारा क्रम इसलिए चलता है कि उनमें जिज्ञासा का अभाव है।

यदि आप कुछ प्राप्त करना चाहते हैं तो अपने मन में जिज्ञासा का भाव जागृत करें। जानना और जानना। यदि जानने की भावना जागृत होती है तो मनुष्य सो नहीं सकता। ऋषि कणाद वैशेषिक दर्शन के संस्थापक थे। उनमें इतनी प्रबल जिज्ञासा जाग गयी कि मार्ग में भी वे पढ़ते जाते थे। उन्हें कुछ दिखाई नहीं देता था। गड़ढ़ा आता तो उसमें गिर जाते थे, उन्हें पता ही नहीं पड़ता था कि क्या आया है, आखिर सरस्वती ने सोचा यह मेरा वरदपुत्र है। उसने उनके पैरों में आँख लगा दी ताकि पैरों से देखकर चले। इसीलिए उनका नाम अक्षपाद पड़ा।

मैं नहीं कहता कि आप कणाद बन जाएं। क्योंकि आप लोगों को रोटी कमाना है, परिवार चलाना है। मैं यह भी नहीं कहता कि आप लोग कणाद की तरह चलें। पर पाँच मिनट का समय प्रतिदिन जिज्ञासा के लिए अवश्य ही निकालें ■



## राष्ट्र विन्तन



◆ सरकार द्वारा नक्सलवाद पर किया जा रहा शक्ति प्रयोग स्थायी समाधान नहीं है। नक्सलवाद का शक्ति से उन्मूलन का स्वप्न स्थायी समाधान नहीं होगा। इस समस्या के स्थायी समाधान के लिए समृद्ध वर्ग और गरीबी तथा गरीबी रेखा के नीचे जीवन व्यतीत करने की समस्या का समाधान खोजना होगा और अमीरी-गरीबी के बीच बढ़ती दूरी को कम करने का प्रयास करना होगा। नक्सलवादियों द्वारा 76 जवानों की हत्या के बाद एक प्रश्न बार-बार पूछा जा रहा है कि प्रांतीय सरकारों और केन्द्र सरकार को क्या करना चाहिए। मुझे लगता है इस प्रश्न का उत्तर देने से पहले अतीत की ओर झांकना अधिक संगत होगा। नक्सलवाद एक दिन में इतना शक्तिशाली नहीं बना कि वह सुरक्षा बलों की रणनीति को प्रभावहीन कर सके। इस प्रश्न पर ध्यान देना अधिक महत्वपूर्ण है कि नक्सलवाद क्यों पनप रहा है। उसे शक्ति कहां से मिल रही है इस प्रश्न पर गंभीरता से चिंतन किया जाये तो सही समाधान मिल सकता है। हमने अहिंसा यात्रा के दौरान नक्सलवादी बहुल इलाकों का अध्ययन किया और देखा कि सामाजिक और आर्थिक विषमता की अति हो रही है। इस अतिवाद से ही नक्सलवाद को बल मिल रहा है।

8-4-2010

आचार्य महाप्रज्ञ

मोमासर

# सुखी परिवार का अर्थ?

कुसुम जैन

सबसे पहले तो यह तय किया जाए कि सुख क्या है? वह क्या है जो व्यक्ति को सुखी बनाता है। सुख की कोई सर्वसम्मत सर्व स्वीकृत परिभाषा कर पाना सचमुच बहुत कठिन है। यों तो एक उत्तर यह हो सकता है कि दुःख का अभाव ही सुख है। पर क्या सचमुच दुःख का अभाव ही सुख है। फिर दुःख किसे कहा जाए?

कई लोग हैं जो दुःख ही पसंद करते हैं, उसे ही चाहते हैं। महाभारत का प्रसंग है कुन्ती ने कृष्ण से दुःख ही मांगा था, क्योंकि दुःख होगा तो गोविन्द की याद बनी रहेगी। लेकिन बात सुख की हो रही है?

सुख क्या है? अलग-अलग लोगों के लिए सुख की परिभाषा अलग-अलग हो सकती है। तुलसीदासजी लिखते हैं  
कामी नारी प्यारी जिमी, लोभी के प्रिय दाम।  
तिमि रघुनाथ निरंतर लागहु मोहि राम।।

कामी को नारी सुख चाहिए, वही उसे प्रिय है। लोभी को धन-संपत्ति ही सुख देती है। पर गोस्वामीजी को तो रामनाम में ही सुख है।

तैत्तरीय उपनिषद् कहता है  
'असीम में ही सुख है, सीमित में सुख नहीं'।  
तथा  
'बिना दुःख के सुख नहीं मिलता'।

अतः सुख को परिभाषित करना कठिन है। सुख के विषय में हर व्यक्ति की अपनी एक अलग दृष्टि है। किसी को पर पीड़ा में ही सुख मिलता है।

गोपाल चतुर्वेदी की एक व्यंग्य कविता है

सुखी है वही, जिसका पड़ोसी है दुखी।

मनुस्मृति में सुख-दुःख के बारे में कहा गया है

सर्व परवंश दुःख सर्वमान्मंश सुखम्  
एतत् विधान समासेन लक्षणं सुख-दुःख यो।

सबकुछ दूसरों के वश में होना दुःख है और सब कुछ अपने वश में होना सुख है। संक्षेप में इसे ही दुःख और सुख का लक्षण समझना चाहिए।

मनुस्मृतिकार का यह एक व्यावहारिक दृष्टिकोण है। हम हर चीज अपने वश में चाहते हैं। कामना होती है कि मन में जो इच्छा हो, वह पूरी ही हो। सब कुछ हमारे अनुकूल ही मिलता चले, होता रहे।

पर ऐसा होता कहां है? 'मेघदूत' में महाकवि कालिदास ने ठीक ही कहा है 'किसे सदैव सुख मिला है और किसे हमेशा दुःख ही मिलता है। सुख-दुःख सबके साथ लगे हुए हैं।

वास्तविक सुख, समृद्धि और शांति के सूत्र तो हमें हर धर्मग्रंथ में मिलते हैं। पर हम केवल उनको पढ़ते हैं, गुनते नहीं। सच्ची नैतिकता की परिभाषा सर्वत्र एक सी है। सच्चे जीवन मूल्यों की मणियां हर धर्म में उपलब्ध हैं। पर आज हमने समय के दबाव में, फैशन में नये जीवन-मूल्य अपना लिए हैं। अब हमें अपने धर्म, परम्परा प्रदत्त जीवन मूल्य पुराने, बेमानी, अनुपयोगी लगते हैं और यही कारण है कि तमाम भौतिक समृद्धि उपलब्ध होते हुए भी हम अशांत हैं, दुखी हैं। शांति और सुख की तलाश में हैं?

यह इसलिए कि हम आध्यात्मिक रूप से दरिद्र हो चुके हैं। सच्चा सुख, सच्ची शांति, सच्ची समृद्धि चाहते हैं तो अपने को दूर रखकर औरों से जुड़िए।

एकल परिवार में हों तो अपने परिवार से जुड़िए। परिवार में हैं तो मुहल्ले से, समाज से, देश से, विश्व से जुड़िए।

जैसे-जैसे आपकी दृष्टि विस्तार पाती जायेगी, आप स्वयं को सबसे सुखी, सबसे शांत और समृद्ध पाते जाएंगे। ऋग्वेद की एक ऋचा है

समानी व अवकृतिः समाना हृदयनि वः।  
समानामस्तु वो मनो यथा वः सुहासति।।

ओ मनुष्यगण! तुम्हारे जीवन का उद्देश्य एक रहे और तुम्हारे हृदय भी (भावना में) समान रहें, तुम्हारे चित्त भी परस्पर संगठित हो ताकि सबके लिए जीवन की उत्कृष्ट समान स्थिति उपलब्ध हो सके।

माता-पिता, पुत्र, पुत्रवधू सब साथ रहते हैं। 'बेटियां' अपने घर चली जाती हैं। फिर बेटों ने भी अपना घर बसाना शुरू कर दिया। अब एक परिवार कहलाया संयुक्त, दूसरा एकल। न संयुक्त परिवार सुखी है और न एकल परिवार। यह इसलिए कि अब हम दिनोंदिन खुदगर्ज होते जा रहे हैं। नितांत आत्मकेन्द्रित। अपने ही सुख को, अपने ही हित को सर्वोपरि समझने वाले। टकराव स्वाभाविक है, पिता-पुत्र में, पति-पत्नी में, सास और पुत्र-वधू में। और टकराव में सुख कहां? वहां तो सबके लिए दुःख ही दुःख है जिसे हम सुख मान बैठते हैं।

तैत्तरीय उपनिषद् की सीख सुखी परिवार की कुंजी है। 'असीम बनो' स्वयं से, परिवार से कुटुम्ब से, समाज से, देश से परे हटकर समूची धरती को अपना कुटुम्ब समझो वसुधैव कुटुम्बकम्।'

यदि हम इस भावना को आत्मसात कर लें, उसके अनुरूप आचरण करें तो फिर हम भी सुखी और परिवार भी सुखी ■

संपादिका : 'णाणसायर' (त्रैमासिक)  
बी-5/263, यमुना विहार,  
दिल्ली-110053



# कैसा हो शिक्षा का भविष्योन्मुखी स्वरूप

रूपनारायण काबरा

हमारे देश में शिक्षा का ढांचा सम्प्रेषित कर रहा है। ऐसा लगता है मानो पढ़ने वाले निरुद्देश्य पढ़ते जा रहे हैं और पढ़ाने वाले निर्विकार, निस्पंद भाव से पढ़ाते चले जा रहे हैं। अधिकांशतः लोग लीक से हटकर बोलते नहीं। कुछ लोग बोलते भी हैं, जैसे इवान इलिच, रेमर, कमेजर इत्यादि और उनके स्वयं ने विश्व को सोचने को मजबूर भी किया है।

पाठ्यक्रम अब अन्तिम लक्ष्य नहीं रह गया है अपितु शिक्षक के दायित्व को उजागर करने का एक सार्थक, सशक्त एवं काल-सापेक्ष माध्यम है। उदारवादी दृष्टिकोण के बिना भविष्य से मेल खाती शिक्षा एवं तदनुसार पाठ्यक्रम की भूमिका स्पष्ट नहीं हो सकती।

विश्व में तेजी से आ रहे सामाजिक, आर्थिक एवं वैज्ञानिक परिवर्तन एवं बढ़ती हुई जनसंख्या के परिप्रेक्ष्य में ही शिक्षा को परिवर्तित एवं संशोधित करना होगा। आज दुनिया छोटी होती जा रही है, दृष्टिकोण व्यापक और विशाल होता जा रहा है, अतः ऐसे उद्देश्य लेकर ही पाठ्यक्रम को सामने आना होगा। पुरानी पीढ़ी और नई पीढ़ी के अंतर को भी ध्यान में रखना होगा। औद्योगिक क्रांति से मेल खाती शिक्षा न होने से औसत आय बढ़ने के बावजूद आर्थिक विषमताएं बढ़ी हैं। “भविष्य के आघात” से बचने के लिए पाठ्यक्रम को विकास की, परिवर्तन की गति से मेल बिठाना होगा। अभी तो हमारा पाठ्यक्रम परम्परागत ही है और यह इन परिवर्तनों से मेल खाता न होने के कारण ही तो दिशाहीनता, अनुशासन हीनता, बेरोजगारी एवं मूल्यहीन भ्रम व्यक्तित्व तथा अलगाव को प्रस्तुत कर रहा है।

हमारे पाठ्यक्रम को समाजवादी लक्ष्य रखने हैं। शिक्षा वह है जो जीवन में चरितार्थ होती है। शिक्षा विद्यालयों-महाविद्यालयों में समाप्त नहीं होती, इसे तो फिर जीवनपर्यंत चलना है। पाठ्यक्रम को ऐसा होना है कि वह केवल आज की स्थिति का सामना करना ही नहीं सिखाए, बल्कि यह भी सिखा दे कि बदलती स्थिति में कैसे वे अपने पैर जमाए रखें और किसी भी धारा में बह न जाएं।

हमारे अधिकांश पाठ्यक्रम अपरीक्षित एवं अस्पष्ट हैं और इस अवधारणा पर आधारित हैं कि भविष्य भी वर्तमान की भांति ही होगा। विद्यार्थियों को अपना मूल्य-प्रक्रम कायम करना है, अन्यथा जटिल विकल्पों से तारतम्य न बिठाने पर उनका व्यक्तित्व अपंग हो उठेगा। हमारे आर्थिक एवं सामाजिक जीवन के विकास के लिए ये लक्ष्य एवं आदर्श हैं गरीबी हटाना, धर्म-निरपेक्षता, सांस्कृतिक आस्था, वैज्ञानिक दृष्टिकोण, वर्गहीन समाज, शिक्षा व न्याय के समान अवसर, प्रजातांत्रिक दृष्टिकोण, भविष्योन्मुखी एवं अनौपचारिक शिक्षा, प्रयोगवादी दृष्टिकोण, राष्ट्रीय एकता, व्यावसायिक आश्वासन, जिज्ञासु समाज को शिक्षा, प्रदूषण संबंधी ज्ञान तथा अनेक तरह के तनावों से बचने के लिए उपयुक्त स्वास्थ्य शिक्षा।

भविष्य का समाज वस्तुतः योग्यतापरक (मेरिटोक्रेटिक) ही होगा, जिसमें सामाजिक गतिशीलता उन्नति और प्रतिष्ठा का निर्धारण शिक्षा और योग्यता के आधार पर ही होगा। कोठारी आयोग के अनुसार शिक्षा के त्रिपाश्वरीय लक्ष्य हैं ज्ञान देना, विभिन्न कौशलों का विकास तथा समुचित अभिरुचियों, प्रवृत्तियों तथा मूल्यों का

अभिस्थापन। आज सारी शैक्षिक प्रक्रिया एक-दूसरे के शक पर आधारित हैं। किसी को किसी का विश्वास नहीं। पढ़ाता कोई है, प्रश्न पत्र कोई और बनाता है, परीक्षा पहरे में होती है और फिर उड़न-दस्ते। अविश्वास पर आधारित यह शिक्षा हमें किधर ले जा रही हैं?

शिक्षा की नवीनतम अवधारणा यही है कि यह एक निरंतर जीवन-पर्यंत चलने वाली प्रक्रिया है। शिक्षा क्रियाशील समाज के लिए एक उत्प्रेरक घटक है। पाठ्यक्रम को स्वतंत्र तथा छात्र एवं विद्यालय की आवश्यकतानुसार होना होगा। पाठ्यक्रम को लचीला, अनाग्रही एवं भविष्योन्मुखी होना है और इसका सतत नवीनीकरण ही छात्रों को आधुनिकतम ज्ञान दे सकेगा तथा उसकी जिज्ञासा एवं उन्मुक्तता जाग्रत करके विकासमान विज्ञान एवं तकनीकी ज्ञान का सम्यक् उपयोग करने में समर्थ बनाएगा।

शिक्षा चिंतन, मूल्य-अभिप्रेत जीवन, चुनौतियों से जूझना एवं नवीन सृजन की दिशा दे सके इसी में पाठ्यक्रम की सार्थकता है, न कि परीक्षा पास करने और प्रमाण-पत्र करने मात्र में।

शिक्षा का उद्देश्य होना है इन्सानियत। इसे सभी व्यक्तियों को अपने राष्ट्रीय एवं विश्व के सर्वनिष्ठ हितों की ओर तत्पर करना है। इसे उनके मस्तिष्क को पूर्वाग्रहों से मुक्त करना है, व्यवहारिक बुद्धि की नींव रखनी है और विचार एवं क्रिया के तार्किक मानकों के विकास का समावेश करना है। यही तो है समग्र शिक्षा के व्यापक एवं निर्देशक लक्ष्य।

ए-438, किशोर कुटीर  
वैशाली नगर (जयपुर) 302021

# भीगी बिल्ली क्यों ?

स्वामी वाहिद काज़मी

एक पुरानी कहावत बचपन से मेरी घुट्टी में घोलकर पिलाई गई है कि 'खुदा भी उनकी मदद नहीं करता जो अपनी मदद खुद नहीं करते।' मैंने उम्र भर इस पर अमल करने की भी कोशिश की है। आज महिला-सशक्तिकरण, स्त्री-विमर्श, नारी-स्वाधीनता आदि न जाने कितने नाम-रूपों में पढ़ाई-लिखाई के महारथी कागज़ी घोड़े, विचारों की ऐड़ लगाकर, दौड़ाते फिरते हैं। किन्तु ऐसी लिखाई-पढ़ाई का क्या कोई ठोस नतीजा, मिसाल बनकर, सामने आया? यह सवाल अक्सर मेरे भीतर फनफनाता है और जवाब नहीं मिल पाता। खैर छोड़िए। एक घटना सुनिए!

बुलन्दशहर (उ.प्र.) के कोतवाली नगर थानान्तर्गत देवीपुरा में चारखंबा स्थित एक व्यक्ति के यहाँ बेटी ब्याहने के लिए नरसेना थानान्तर्गत निंदपुर गांव से बारात सजाकर दूल्हे-राजा पधारे! रात ग्यारह बजे नज़ाकत-नफ़ासत से सजे दूल्हे धर्मवीर ने वधूपक्ष के यहाँ हो रही रेकॉर्डिंग बंद करा दी। व्यवस्था को लेकर भी वह खासा नाराज़ हुआ। उसका कहना था कि दावत की व्यवस्था होटल में करने को कहा गया था। तब कन्या-पक्ष ने आनन-फ़ानन में दूल्हे एवं उसके चंद खास दोस्तों व रिश्तेदारों को नगर स्थित एक होटल में खाना खिलाया। मगर दूल्हेराजा का मानस फिर भी ठीक नहीं हुआ। भोर की वेला में (सुबह चार बजे) जब वर-वधू को फेरों के लिए मंडप में ले जाया गया तब भी वर महाशय अपनी बेतुकी कारगुज़ारियों से बाज़ नहीं आए। कभी पीने के लिए बोतलबंद मिनरल वाटर तलब फरमाएं तो कभी गर्मी में ए.सी. का

इन्तजाम न किए जाने से भभके! हद तो तब हो गई जब उसने घूंघट में बैठी दुल्हन को दो बार फेरों के मंडप से ही उठवा दिया। दूल्हे की इस प्रकार की कारस्तानियों से दुखी हुई दुल्हन को जब तीसरी बार फेरों के लिए बुलाया गया तो उसने मंडप में जाने से साफ़ इंकार कर दिया। परिजनों ने भी बेटी के इस साहसिक फैसले का साथ दिया। दुल्हन के निर्णय की जानकारी मिलते ही वर-महाशय और उसके परिजनों की सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई। बाराती बनकर आये चंद बुजुर्गों ने दुल्हन को ऊँच-नीच समझाने की कोशिश की, पर वह अपने फैसले पर अटल रही (शाबाश!)। जानकारी मिली तो कोतवाली पुलिस भी मौके पर पहुँच गई और दूल्हे सहित उसके तीन परिजनों को हिरासत में लेकर कोतवाली ले गई! इस प्रकार दूल्हे को सुहाग-सेज की बजाय पुलिस थाने में रात गुज़ारनी पड़ी। मैं उस लड़की की हिम्मत एवं समझदारी की दाद देता हूँ और यह सवाल भी करना चाहता हूँ कि ऐसी कहानियां वगैरह तो

**मैं यह नहीं कहता कि हर युवती तस्लीमा नसरीन जैसी बेबाक़ और बेहया हो जाए, पर वह मोम की नाक और दूसरों के इशारों पर नाचने वाली कठपुतली भी न रहे। स्त्री कोई रीढ़रहित केंचुआ तो है नहीं! फिर वह रीढ़विहीन जैसा अमल क्यों करती है! क्यों मौका-बेमौका भीगी बिल्ली बन जाती है**

लिखी जातीं, कभी-कभी फिल्मों में भी नज़र आ जाती हैं। किन्तु प्रत्यक्ष जीवन में ऐसी युवतियां व लड़कियां बहुतायत से क्यों नहीं नज़र आतीं?

जब लड़कियां बड़ी लगन से पढ़ रहीं हैं, आगे बढ़ रही हैं। प्रशासन, पुलिस और सेना जैसे क्षेत्रों में भी बाकायदा शरीक होकर अपना मुकाम व पहचान बना रही हैं। संघर्ष कर रही हैं तो नितांत निजी जीवन में क्यों भीगी बिल्ली बनकर रह जाती हैं।

मुझे चंडीगढ़ में कार्यरत एक नवयुवती की आपबीती पढ़ने में आयी। जब उसने बाहर से आकर चंडीगढ़ में नौकरी ग्रहण की तो सबसे विकट समस्या आवास की आई। अकेली और अविवाहित, कोई भी अपने मकान का एक कमरा भी उसे किराये पर देने के लिए राज़ी नहीं हुआ! हारकर उसने किसी की पेइंग गेस्ट बनकर रहना स्वीकार किया। अंततः उसे एक ऐसा परिवार मिल भी गया। जहाँ उसे एक कमरे में एक चारपाई जितनी जगह का किराया एक हजार रुपये मासिक देना पड़ा। मजा यह कि उस कमरेनुमा छोटे से हॉल में भी वह अकेली नहीं थी।

तीन-चार लड़कियां और भी उसी की तरह पेइंग गेस्ट थीं। कहाँ की पेइंग गेस्ट। कॉमन बाथरूम। मामूली-सी सुविधाएं और सैकड़ों तरह की पाबंदियां। बेतुकी नसीहतें और समझावनें! किन्तु वह संघर्ष कर रही है। जैसे-तैसे अपना समय गुज़ार रही है। उसका यह संघर्ष निकट भविष्य में रंग लाकर ही रहेगा। मेरी शुभकामनाएं।

अर्ज़ यही करना चाहता हूँ कि कायदे-कानून और लिखा-पढ़ी मात्र

की बातों को ताक पे धरकर, युवतियां खुद क्यों तनकर खड़ी नहीं होती हैं? विवाह, नौकरी, पढ़ाई आदि निजी जीवन के अन्य अहम निर्णय लेने के लिए क्यों खुद को बेबस, विवश या पराधीन महसूसने लगती हैं? मुझे नहीं लगता कि जब तक परमुखापेक्षीपन को तिलांजलि देकर युवतियां ऐसे मामलों में स्व-विवेक से काम लेकर आत्म-विश्वास, आत्म नियंत्रण और सूझबूझ के मैदान में नहीं आएंगी, समस्या हल होने वाली नहीं हैं। उन्हें अबला जैसे निरर्थक विशेषण मिलते रहेंगे और वे खुद को वास्तव में वैसी ही मानती भी रहेंगी।

सवाल बस अपने पैरों पर खड़ी हो जाने का नहीं है, सवाल है तनकर खड़ी रहने का। मैं तो यहाँ तक मानता हूँ कि दहेज को दानवीरूप देने के पीछे भी पसेपर्दा औरतों का हाथ है और उनकी दयनीय व शोचनीय स्थिति के पीछे भी उन्हीं का हाथ है। यह झुका रहना, यह दबूपन, बेतुकी मनमानियों के इशारों पर चलना, यदि एक वाक्य में कहूँ तो भीगी बिल्ली बनी रहना आखिर क्या है! मैं यह नहीं कहता कि हर युवती तस्लीमा नसरीन जैसी बेबाक और बेहया हो जाए, पर वह मोम की नाक और दूसरों के इशारों पर नाचने वाली कठपुतली भी न रहे। स्त्री कोई रीढ़रहित केंचुआ तो है नहीं! फिर वह रीढ़विहीन जैसा अमल क्यों करती है! क्यों मौका-बेमौका भीगी बिल्ली बन जाती है?

ज़रा सोचिए! अगर स्व. रुचिका की अंतरंग सहेली आराधना अपने माता-पिता सहित तनकर सामने न आती, निर्भीकता व निडरता से काम नहीं लेती तो क्या पूर्व डीजीपी राठौर को दोषी साबित किया जा सकता था! ऐसी घटनाओं से महिलाओं को प्रेरणा लेनी चाहिए!

10, राज होटल, पुल चमेली,  
अम्बाला छावनी 133001 (हरियाणा)

प्रेरणा

## आवाज

पंकज शर्मा

बिजली का बिल भरने के लिए राशन डिपो की कतार की तरह लम्बी कतार लगी हुई थी। वह भी इस कतार का एक हिस्सा बना खड़ा था और अपनी बारी आने का इंतजार कर रहा था, जो वह कर सकता था और सोच रहा था “कमाल की बात है, रुपये-पैसे लेने के लिए तो कतार में लगने की मजबूरी समझ में आती है, परन्तु देने के लिए भी लम्बी कतार में लगना पड़े....वाह नीली छतरी वाले वाह.... कैसे-कैसे खेल रचाता है और हमें बलि का बकरा बनाता है..... लगे रहो कतार में.....आखिरी तारीख है बिल भरने की और बाद में जुर्माना भी ज्यादा है नहीं तो फिर भर देता.....मजबूरी है भई क्या करूँ..... लगे रहो मुन्ना भाई लगे रहो.....।”

तभी आगे वाले सज्जन ने पीछे मुड़कर उसकी तरफ देखा। जैसे उसके अंदर की आवाज उसे भी सुन गई हो और बोला, “आपके नजदीक कोई पोस्ट ऑफिस नहीं पड़ता?” “पड़ता है”, वह बोला।

“फिर आपने बिल वहाँ जमा करवा देना था”, उसने कहा।

वह बोला, “गया था पर उन्होंने कह दिया कि कम्प्यूटर खराब है, आप बिजली के दफ्तर में ही जमा करवा दो, तो यहीं आ गया।”

तभी पीछे वाला बोल पड़ा, “झूठ बोलते हैं साले, बेवकूफ बनाते हैं, मैं भी गया था, मुझे भी यहीं भेज दिया.....जब भी वहाँ भीड़ होती है, यही करते हैं.....” आगे वाला एक और बोल पड़ा, “सब साले अपने काम का बोझ हल्का करना चाहते हैं.....काम कोई नहीं करना चाहता।”

तभी भीड़ में से एक आवाज आई और उसे लगा कि जैसे सभी एक साथ बोल पड़े हों, “हम भी तो ऐसा ही करते हैं।”

19, सैनिक विहार

(विकास पब्लिक स्कूल के सामने)  
जण्डली, अम्बाला शहर (हरियाणा)

# सफलता के लिए जरूरी है विश्वास

सीताराम गुप्ता



विलियम जेम्स के अनुसार इस शताब्दी का सबसे बड़ा आविष्कार है कि मनुष्य अपने विचारों को बदल कर जीवन सुखमय एवं सफल बना सकता है। अपने अवचेतन की शक्ति को पहचान कर उस पर विश्वास करके उसे प्राप्त कर लीजिए अपना जीवन सफल बना लीजिए। अपने विचारों को बदलने में कितने लोग सफल हो पाते हैं? नगण्य। विचारों को बदलने में सफलता न मिलने का कारण है सीमित विश्वास अथवा विश्वास की कमी।

हम न तो सोच ही सकते हैं और सोच भी लें तो अपनी सोच के सकारात्मक परिणाम पर विश्वास ही नहीं कर पाते हैं कि ऐसा संभव हो सकेगा। और यदि हमें कोई सोचने पर विवश कर भी दे तो हमारे विश्वास की एक सीमा जरूर होती है और किंतु-परंतु जैसे शब्द हमारे मन में आ धमकते हैं और अविश्वास ही नहीं सीमित विश्वास की कमी हमारी सफलता में बाधक बनती है। भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को समझाते हैं

*अज्ञश्चाश्रद्धानश्च संशयात्मा  
विनश्यति।*

*ना यं लोकोऽस्ति न परो न सुखं  
संशयात्मनः।।*

अर्थात् विवेकहीन और श्रद्धारहित संशयात्मा मनुष्य का पतन हो जाता है। ऐसे संशयात्मा मनुष्य के लिए न यह लोक है, न परलोक है और न सुख ही। विचारों को बदलना आध्यात्मिक उत्थान की प्रक्रिया का एक अंग है और आध्यात्मिक उत्थान में संशयग्रस्त मनुष्यों

को कोई स्थान नहीं मिलता अतः संशयग्रस्त मनुष्य विचारों को बदलने में सफलता प्राप्त नहीं कर पाता। 'जाकी रही भावना जैसी' सिद्धांत के अनुरूप, अपने विश्वास के अनुरूप ही हम सफलता प्राप्त कर पाते हैं।

विलियम जेम्स कहते हैं कि हमारी शारीरिक एवं मानसिक शक्तियाँ असीमित, अपूर्व तथा अकल्पनीय हैं जिनका हम प्रयोग ही नहीं करते अथवा सीमित प्रयोग कर सीमित फल पाते हैं। आज हम अस्वस्थ, अशांत, असमृद्ध, असंतुलित अथवा अप्रभावशाली व्यक्तित्व के स्वामी चाहे न हों लेकिन अपने सीमित विश्वास अथवा अपने विश्वास की शक्ति का उपयोग न कर पाने के कारण कहीं न कहीं अल्पस्वस्थ, अल्पशांत, अल्पसमृद्ध, अल्पसंतुलित तथा अल्पप्रभावशाली व्यक्तित्व के स्वामी अवश्य हैं अन्यथा आज हम अपने सर्वांगीण विकास की सीढ़ी के जिस डंडे पर खड़े हैं उससे अगले डंडों पर क्यों नहीं?

ये हमारा सीमित विश्वास या विश्वास की कमी ही तो है जिसके कारण हम सबसे पहले पहुँचने पर भी अगली पंक्ति में सर्वोत्तम स्थान पर बैठने की अपेक्षा पीछे की ओर किसी उपेक्षित-सी सीट पर जा बैठते हैं। उर्दू के मशहूर शायर 'अमीर' मीनाई कहते हैं

*न शाखे-गुल ही उँची है न  
दीवारे-चमन बुलबुल,*

*तेरी हिम्मत की कोताही तेरी किस्मत  
की पस्ती है।*

संभवतः आपको पता नहीं है कि

विश्व की सारी समृद्धि, सारा ऐश्वर्य सिर्फ आपके लिए है। संसार की तमाम हसीनाएँ आपसे दोस्ती की ख्वाहिशमंद हैं। दुनिया की चोटी की बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ आपसे डील करने में दिलचस्पी रखती हैं। आप अपने विषय के विशेषज्ञ हैं तथा आपको भारत में ही नहीं अमेरिका तथा यूरोप के बड़े-बड़े संस्थानों में सेमिनार के लिए आमंत्रित किया जा रहा है। आपकी डिज़ाइन की गई पोशाकें पूरी दुनिया में धूम मचा रही हैं। आपके उत्पादों ने लोगों की जीवनशैली को बदलकर रख दिया है। आप विश्व के सबसे संपन्न और सुखी इंसान हैं तथा लोग आपके जीवन से प्रेरणा ग्रहण करते हैं।

कहने का तात्पर्य ये है कि विश्व की सारी ताकतें आपके कदमों में सर झुकाने को बेताब हैं लेकिन आप हैं कि मन में ख्वाहिश ही पैदा नहीं करते। अपने मन की शक्ति पर पूर्ण विश्वास कीजिए और देखिए कैसे सफलता की हर सीढ़ी आपके लिए छोटी पड़ जाती है। मजरूह 'सुल्तानपुरी' साहब कहते हैं

*अलग बैठा था फिर भी आँख साक़ी  
की पड़ी मुझ पर,*

*अगर हो तश्नगी कामिल तो  
पैमाने भी आएँगे।*

अर्थात् विश्वास के साथ एक मुकम्मल प्यास, एक उत्कट इच्छा मन में पैदा कीजिए उसकी पूर्ति का प्रबंध भी अवश्य होगा।

*ए.डी.-106-सी, पीतमपुरा,  
दिल्ली-110034*

# सामाजिक व्यवस्थाओं में सरलीकरण एवं सादगी ही टूटते समाज को बचा पायेगी

स्वस्थ समाज निर्माण के लिए  
'नया मोड़' आचार संहिता को पुनः प्रतिष्ठापित करें

## आचार संहिता के संभावित प्रमुख बिन्दु

- वैवाहिक एवं सामाजिक अवसरों पर आयोजित भोज में 21 तथा अल्पाहार में 11 से अधिक व्यंजन नहीं हों।
- वैवाहिक समारोह घर-आंगन अथवा सामाजिक स्थलों पर दिन में ही आयोजित हों।
- दहेज की मांग अथवा ठहराव नहीं हो।
- आडम्बर एवं प्रदर्शन पर प्रतिबंध हो।
- समारोह में उत्तेजक-मादक-नशीले पदार्थों का उपयोग वर्जित हो।
- पृथ्वी को बचाने के क्रम में आतिशबाजी पर प्रतिबंध रहे।
- उत्तेजक एवं भौंडे नाच-गानों का आयोजन नहीं हो।
- धार्मिक आयोजनों में भी सादगी बरती जाए।

“ नया मोड़ का अर्थ है जीवन दिशा का परिवर्तन। आडम्बर और कुरुढ़ियों के चक्रव्यूह को भेदकर संयम और सादगी की ओर अग्रसर होना। विषमता और शोषण के पंजे से समाज को मुक्त करना।

आचार्य तुलसी

समाज की जर्जर व्यवस्थाओं को बदलकर ही स्वस्थ व्यक्ति और समाज का निर्माण संभव है। वैवाहिक अवसरों पर आडम्बर एवं फिजूलखर्ची नहीं हो।

आचार्य महाप्रज्ञ

अर्थ की चमक घटे, मनुष्य का मूल्य बढ़े

आवाज उठाओ, प्रदर्शन-आडम्बर मिटाओ

7वां अणुव्रत आंदोलन

# सूना पिंजरा

## इस सदी का कड़वा सच

जसविंद शर्मा



दुनिया के सभी देशों में मनुष्यों की आबादी में आश्चर्यजनक बदलाव आ रहे हैं। बूढ़ों की संख्या में अभूतपूर्व वृद्धि हो रही है। यह हमारे तीव्रतम विकास का परिणाम है जिसका अर्थ है कि अन्य आयु वर्गों की अपेक्षा सीनियर लोगों की संख्या में अपार बढ़ोतरी हो रही है। अब तक तो यह समझा जा रहा था कि बढ़ती हुई बुर्जुग पीढ़ी सिर्फ विकसित देशों की ही समस्या है मगर अब विकासशील देशों में भी बुजुर्गों की जनसंख्या खतरे के निशान को पार करती जा रही है।

उत्पादन करने वालों की अपेक्षा उत्पादन न करने वालों की संख्या में यह बेतहाशा बढ़ोतरी आर्थिक समस्याएं तो पैदा कर ही रही हैं इसके साथ सामाजिक, मानवीय और सांस्कृतिक समस्याएं भी बढ़ रही हैं। यह एक ज्वलंत प्रश्न है कि इस बढ़ती हुई विशाल बूढ़ी फौज की समाज कैसे देखभाल करेगा और इन्हें कौन सहारा देगा?

भोजन और आश्रय के अतिरिक्त इन बूढ़ों को दवा, देखभाल, अपनापन और रिश्तों की गरमाहट चाहिए। उन्हें छोटे बच्चों-सा भरपूर प्यार और पूरा ध्यान चाहिए। ये बूढ़े बात-बात पर रूठते हैं, जिद करते हैं, भूल जाते हैं, गुस्सा करते हैं, डांटते हैं, अपने जीवन के अनुभव कहते हैं तथा एक ही बात को कई बार दोहराते हैं। वे गूंगे हो कर तो बैठेंगे नहीं, कुछ न कुछ बातचीत करेंगे, अपना पक्ष रखेंगे और सबके सामने आना चाहेंगे। उन्हें खुलकर जीने के लिए अपना निजी स्थान भी चाहिए। इन वृद्धों के भी कई वर्ग हैं। वृद्ध दम्पतियों की अपेक्षा अकेली विधवा महिलाओं, विधुर व तलाकशुदा लोगों की समस्याएं बिल्कुल अलग होती हैं। अपंग,

गम्भीर बीमारी से ग्रस्त या 90 से बड़ी उम्र के बुर्जुगों की समस्याएं कुछ अलग प्रकार की होती हैं।

भारत में ग्रामीण क्षेत्रों में बहुतायत में बूढ़े लोग रहते हैं। अब वहाँ भी संयुक्त परिवार का ढांचा चरमरा गया है। गांव से शहर की ओर पलायन की दर बहुत तेज हो गई है जिससे शहर और गांव दोनों जगह वृद्धों की समस्याएं बढ़ गई हैं। अगर बच्चे शहर जाते हैं और वृद्धों को पीछे छोड़ जाते हैं तो समस्याएं कुछ और हैं और अगर वे वृद्धों को साथ ले जाते हैं तब समस्याएं कुछ और हैं।

हमारे रीति-रिवाजों के अनुसार बूढ़े लोग अपने बेटे के साथ रहना पसन्द करते हैं। बेटियों को तो पराया धन कहा जाता है और तभी बेटों को बुढ़ापे का बीमा कहा जाता है। एक सर्वे के अनुसार अपने बेटे के साथ रह रहे 25 प्रतिशत बूढ़े और 57 प्रतिशत बूढ़ी औरतें खुश नहीं हैं। उनकी दवा का ठीक से इन्तजाम नहीं किया जाता। उनकी रूचि या पसन्द का ध्यान नहीं रखा जाता। उनकी आयु या शरीर की अवस्था के अनुकूल भोजन नहीं बनाया जाता।

गांवों में सीनियर लोगों की हालत कुछ ठीक हैं मगर वहां चिकित्सा का ढांचा खुद रुग्ण है। शहर में बुर्जुग लोगों की समस्याएं ज्यादा गम्भीर होती जा रही हैं। यहाँ सामुदायिक गतिविधियां बहुत ही कम हैं जो उन्हें पूरी तरह व्यस्त रख सकें। यहाँ पड़ोस, मुहल्लादारी और रिश्तेदारी में दिखावे की औपचारिकताएं ज्यादा हैं और अपनापन नहीं के बराबर है। कुनबे का नेटवर्क भी यहाँ कम ही काम करता है।

शहर में बुर्जुग सर्वथा एकाकी और

कुंठाग्रस्त है। यहाँ परिवार निहायत छोटे, एकल और नाभकीय हो गए हैं जिनकी योजना में सीनियर सदस्य को शामिल करने का कोई प्रावधान ही नहीं रह गया है। घर के सारे लोग बाहर जाने लगे हैं। घर की स्त्री जॉब करती है उसके काम के घंटे निश्चित हैं। उस पर कई तरफ से दबाव है। बच्चों पर पढ़ाईयों और प्रतियोगी परीक्षाओं का जोर है जिस कारण घर में कोई नहीं है जो इन बूढ़ों से बतिया सके या देखभाल कर सके। आदमी लोग शहरी संस्कृति की चूहादौड़ में फंसे भागभाग में हैं।

**कुछ दशक पहले मां-बाप का जो रौब बच्चों पर होता था, वह अब नहीं रहा। अब बुर्जुगों को एक ही बात कह कर चुप करवा दिया जाता है आप को क्या पता। इसके कारण हैं बुजुर्ग और बच्चे अब एक समान धंधे में नहीं हैं कि बच्चो अपने से बड़ी पीढ़ी से कुछ सीख सकें।** आज सूचना क्रांति के दौर में जेनरेशन गैप बढ़ गया है। पूरे समाज के ढांचे में पिछले दो दशकों में बहुत तेजी से बदलाव आए हैं। तेज गति, मोबाइल व इंटरनेट के जमाने में पुराने मूल्य पीछे छूट गए हैं। इससे बुर्जुग जो समय के साथ नहीं बदले, वे हैरानजदा, दुखी और फालतू हो गये हैं। शहरों में रहने की जगह की कमी, महंगाई, तनाव और आपाधापी ने बुर्जुगों को हाशिए के तरफ ही नहीं बल्कि हाशिए से बिल्कुल ही बाहर कर दिया है।

आज सीनियर सीटिजन्स की खुद से और जमाने से अपेक्षाएं बहुत बढ़ गई हैं। अब अर्धेड़ लोग अपने पोते-पोतियों को स्कूल छोड़ने, बिल जमा करवाने व घर के फालतू काम करने जैसे कामों से बोर हो चुके हैं। वे धार्मिक प्रवचन सुन-सुनकर

उकता चुके हैं, धार्मिक यात्राएं कर-करके वही स्थान बार-बार देखकर ऊब चुके हैं। वे चाहते हैं कि समाज उन्हें बूढ़ा और बेकार का माल समझकर खारिज न करें। वे बहुत कुछ कर सकते हैं और करना चाहते हैं और करते भी हैं। उन्हें इस बदले हुए समय और माहौल में अपने लिए उपयुक्त सृजनात्मक भूमिका की दरकार है।

जिंदगी को समय की लम्बाई से नापना तर्कसंगत नहीं है। हो सकता है कि हमारे जीवन में कुछ ही महीने बचे हों और वे दिन उन अनगणित सालों से अधिक महत्वपूर्ण हों जो हम जी चुके हैं। जैसे-जैसे हम जीवन के अन्तिम पड़ाव तक पहुँचते हैं हम निराशा और विषाद में डूबने लगते हैं और सोचते हैं कि बस यही था जीवन। अभी तो ढंग से रहना सीखा था और अभी तो जीवन की समझ आई थी और लो मौत ने हमारे द्वार पर दस्तक देने की ठान ली।

60 साल की उम्र पार करने वाले भारत में तकरीबन 7 करोड़ लोग हैं जिनमें तीन करोड़ के लगभग 70 साल से ज्यादा हैं। 90 लाख लोग 80 साल से ऊपर हैं। जैसे जैसे आयु बढ़ती जाती है इन्सान की दूसरों पर निर्भरता बढ़ती जाती है। शहरी क्षेत्रों में 64 प्रतिशत बुजुर्ग महिलाएं और 46 प्रतिशत बुजुर्ग आदमी भोजन, कपड़ा, आवास और स्वास्थ्य सेवाओं के लिए पूरी तरह दूसरों पर निर्भर हैं अर्थात् खुद को सहारा देने का कोई जरिया नहीं है उनके पास।

सबसे चौंका देने वाली बात यह है कि कुल मिला कर दस प्रतिशत बुजुर्ग ऐसे हैं जिन्हें सम्भालने वाला कोई नहीं है यानि सत्तर लाख लोग बस दूसरों की दया के सहारे जिन्दा रहते हैं। अगर घरवालों ने उन की देख-भाल कर ली, उन्हें रोटी, कपड़ा व मकान उपलब्ध करवा दिया तो ठीक है वना वे बेसहारा लोग सड़क पर आ जाते हैं।

ये सात करोड़ सहारा खोजते बुजुर्ग कोई कम आबादी नहीं है। **बुजुर्गों की देखभाल करना तो बच्चों की देखभाल करने से भी ज्यादा मुश्किल काम है। बच्चे तो जैसे-जैसे बढ़ते हैं, वे अपने पैरों पर खड़े होते जाते हैं मगर बुजुर्ग समय के साथ-साथ और भी ज्यादा ध्यान मांगते हैं। ऐसे बूढ़े लोग जो बीमार हैं और जिन्हें देखभाल की सख्त जरूरत है वे 2 करोड़ 70 लाख से ज्यादा हैं। यानि तीन करोड़ लोगों की देखभाल का जिम्मा उन लोगों पर है जो उनकी परवाह नहीं करते।**

आज सामान्य जीवन आशातीत उम्र 63 वर्ष हो गई है जो कुछ दशक पहले मात्र 23 बरस थी। मृत्यु दर पहले हजार के पीछे 25 थी, वह कम होकर केवल 8 रह गई है। ऐसे में बुजुर्ग पीढ़ी की संख्या बढ़ना जाहिर-सी बात है। बच्चे पैदा करने की दर प्रति व्यक्ति कम हो गई है। शहरों में तो अब बस एक या दो बच्चे ही पैदा किए जाते हैं। इन्हें पालना भी तो है। अब जबरन नसबन्दी करने की नौबत नहीं आती। लोग अपने हित जानने-समझने

लगे हैं। वृद्ध बढ़ते रहे हैं और उन्हें सम्भालने वाले युवा लोग कम होते जा रहे हैं। जो हैं भी वे अच्छी व मोटी कमाई वाली नौकरियों के पीछे महानगरों या विदेशों में जाने की लालसा में बिस्तर बांधकर तैयार बैठे हैं।

इससे समाज में असंतोष, दुख और संताप में अप्रत्याशित वृद्धि होती है। साथ में सरकारी संसाधनों पर भी बोझ बढ़ता है। आज हर राज्य सरकार को अपनी बूढ़ी आबादी के लिए पेंशन और सस्ती स्वास्थ्य योजनाएं शुरू करनी पड़ रही हैं। कारण साफ है आज की राजनीति में इस बूढ़ी, अशक्त और आर्थिक रूप से कमजोर होती जा रही जमात की उपेक्षा नहीं की जा सकती।

कोई भी समाज कितना प्रगतिशील या पिछड़ा हुआ है इस बात की जांच की साधारण-सी कसौटी है उस समाज में वंचितों, स्त्रियों, बच्चों और वृद्धों की स्थिति क्या है। भारत में इन झुर्रियों वाले लोगों की हालत दिन-प्रतिदिन खराब होती जा रही है। वृद्ध अपने परिवारों से कट रहे हैं, छोटे स्थानों में धकेले जा रहे हैं, उनके साथ नौकरों से भी बदतर बर्ताव किया जाता है और उनकी चिकित्सा पर खास ध्यान नहीं दिया जाता और नतीजतन वे जल्दी ही इस संसार से कूच कर जाते हैं। कुछ खुशकिस्मत लोग अपने लिए एक नई राह चुन लेते हैं और अपने हमउम्र लोगों के साथ रहकर अपनी गोधूलि वेला में हताश नहीं होते।

आज भारत में अच्छी गुणवत्ता वाले 728 ओल्ड ऐज होम्स हैं। कई जगह तो दाखिला बहुत जाँच-पड़ताल के बाद मिलता है। कांट-छांट और साक्षात्कार लेने के पीछे यह कारण यह भी है कि अच्छी आय पाने वाले बुजुर्ग ऐसे लोगों के साथ रहना पसन्द करते हैं जो उनके हमखयाल हों और जिनके साथ उनकी जीवन-शैली और अभिरुचियां मेल खाती हों।

केरल एक ऐसा राज्य है जहाँ सबसे ज्यादा ओल्ड ऐज होम्स हैं। वहाँ साक्षरता 100 फीसदी है और आबादी का बहुत बड़ा हिस्सा ज्यादा सुहाने चारागाहों के लालच में पलायन करके बाहर चला जाता

**आज सूचना क्रांति के दौर में जनरेशन गेप बढ़ गया है। पूरे समाज के ढाँचे में पिछले दो दशकों में बहुत तेजी से बदलाव आए हैं। तेज गति, मोबाइल व इंटरनेट के जमाने में पुराने मूल्य पीछे छूट गए हैं। इससे बुजुर्ग जो समय के साथ नहीं बदले, वे हैरानजदा, दुखी और फालतू हो गये हैं। शहरों में रहने की जगह की कमी, महंगाई, तनाव और आपाधापी ने बुजुर्गों को हाशिए की तरफ ही नहीं बल्कि हाशिए से बिल्कुल ही बाहर कर दिया है।**

है। आज बूढ़ों के लिए अपने ही घर की सुहावनी छांव की संकल्पना एक हकीकत बन चुकी है जिसे देखते हुए हमारी सरकार ने देशभर में 600 से अधिक और वृद्ध आश्रम तैयार करवाने की मंजूरी दे दी है। हेल्प ऐज नामक संस्था का मानना है कि आप परिवारों को टूटने से नहीं रोक सकते। हम संयुक्त परिवारों का ढांचा दोबारा से विकसित नहीं कर सकते। लिहाजा हमें और बड़ी संख्या में वृद्ध आश्रम बनाने पड़ेंगे।

30 साल पहले जब हेल्प ऐज ने ओल्ड ऐज होम्स बनाए थे तब सभी कहने लगे कि यह पश्चिमी रहन सहन का एक विकृत तरीका है, यह भारत जैसे देश में नहीं चलेगा लेकिन आज हर कोई मान रहा है कि यह एक बिगडैल पश्चिमी जीवन जीने का तरीका नहीं है बल्कि एक हकीकत है।

आज स्थितियां बहुत दुरूह हो गई हैं। मां-बाप अपना पेट काट-काटकर अपनी हैसियत से बढ़कर अपने बच्चों को अच्छे संस्थानों में पढ़ाते हैं और अच्छी पोषण मिल जाने के बाद बच्चे उनसे विमुख हो जाते हैं। संयुक्त परिवारों का तिलिस्म टूट चुका है। एकल परिवारों के बच्चे सुनहरे भविष्य की तलाश में सारी दुनिया के चक्कर काट रहे हैं। मां-बाप, बहन-भाई, चाचा-ताऊ आदि सब रिश्ते बहुत पीछे छूट गए हैं। मां-बाप की निगाह अपने बच्चों की वापसी की राह तकते-तकते पत्थर हो जाती है। जो घर से एक बार बिछुड़ा वह सारी उम्र वापिस नहीं लौटता। दाना-चुग्गा आदमी को कहाँ-कहाँ नहीं ले जाता। सूना पिंजरा इस सदी का सब से बड़ा यथार्थ बन चुका है।

उसके पीछे की सच्चाई यह है कि परदेस जाकर बसने वाले ज्यादातर बेटों को उनकी महत्वाकांक्षी व तेज-तर्रार बहुओं ने फांस लिया है तो कहीं मल्टीनेशनल कम्पनियों ने उन्हें बारह घंटे से ज्यादा समय के लिए काम करने पर विवश कर दिया है। बच्चों का बस यही मानना है कि घर पैसे भेजो और जिम्मेवारी खत्म। सामाजिक दायित्व कहाँ चला गया कोई नहीं बता सकता। भारत में पिछले कुछ

वर्षों से बुर्जुगों को मारने-पीटने व अपमानित करके घर से निकालने के मामलों में भी अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई है।

हमारी संस्कृति तो यह है कि हमारे बच्चे अपने बुर्जुगों के पैर छूकर उनका आशीर्वाद लेते हैं, वहाँ इस तरह की घटनाएं हमारी दोगली नीयत और रूग्ण प्रकृति का परिचय देती हैं। हमारे सांझे परिवारों में एक साथ तीन पीढ़ियां एक ही छत के नीचे हंसी-खुशी से अपना जीवनयापन करती थी और ये संयुक्त परिवार बुर्जुगों के लिए उनके आखिरी वक्त में बड़ा सहारा होता था। ज्यादा से ज्यादा बच्चे अब अपनी जिन्दगी को बेहतर बनाने के लिए अपने पैतृक घरों को छोड़ रहे हैं।

जीवन की ढलती सांझ में तेजी से थकते जा रहे शरीर और लगातार कम होती जा रही कार्यक्षमताओं के बीच हमारी बुर्जुग पीढ़ी का सबसे भयानक डर और सबसे असाध्य रोग है असुरक्षा की भावना के साथ-साथ लगातार अकेला होते जाने की भावना। आज के शहरी जीवन में भागदौड़ और आपाधापी बढ़ गई है। परिवारों के आकार घटते जा रहे हैं। बिखराव, टूटन और अलगाव की भावनाएं सर्वत्र हैं जिनका सबसे अधिक असर बूढ़े लोगों पर पड़ता है।

**इस चूहा दौड़ ने समस्याओं को बढ़ा दिया है। सभी लोग बाहर निकल जाते हैं। घर के ज्यादातर सदस्यों के पास बुजुगों से बात करने का समय ही नहीं है और कुछ अन्य लोगों का नजरिया भी घर के बड़े-बूढ़ों की परेशानी का कारण बन जाता है।**

जरूरत इस बात की है कि बुर्जुग लोगों को एक संसाधन के रूप में स्वीकारा जाए। कुछ परिवार उन्हें परिसम्पत्ति नहीं बल्कि एक बोझ के रूप में ही लेते हैं। एक निश्चित उम्र के बाद हमारे यहाँ बुर्जुगों को परिवार में एक अनावश्यक सामान की तरह मान लिया जाता है।

ओल्ड ऐज होम्स, वृद्ध आश्रमों और रिटायरमेंट रिजॉर्ट्स में लगातार बढ़ती जा रही वरिष्ठ नागरिकों की संख्या उसी

फालतू सामान का प्रतीकात्मक चेहरा व तस्वीर पेश करती है। बूढ़े अशक्त मां बाप को ओल्ड ऐज होम में धकेलकर समझ लिया जाता है कि हमने अपना कर्तव्य पूरा कर दिया है।

जीवन की अंतिम दहलीज पर खड़ा व्यक्ति अपने लम्बे कठोर जीवन में संचित किए अपने अनूठे अनुभवों को अगली पीढ़ी के साथ बांटना चाहता है लेकिन उसकी दिक्कत यह होती है कि युवा पीढ़ी के पास उसकी बात सुनने के लिए समय नहीं होता। वे अपने मां-बाप की नसीहत सुनने को तैयार नहीं होते, दादा-दादी या नाना-नानी की बात कब सुनना पसन्द करते हैं। मध्यम वर्ग के ज्यादातर बुर्जुग लोगों की सारी समस्याएं यहीं से शुरू होती हैं कि उनकी बात पर कान देने वाला कोई नहीं होता। इसके इलावा उनके साथ बैठकर गपशप कोई नहीं करता।

लगातार बढ़ते हुए ओल्ड ऐज होम्स आज के जमाने और आज के समाज की एक कड़वी सच्चाई है। भारतीय समाज को कभी अपने मानवीय जीवन मूल्यों पर नाज होता था और ये संस्कार और नैतिक मूल्य हमें धरोहर और विरसे में मिलते थे और हमें ऐसे मूल्यों पर गर्व होता था कि हम अपने बूढ़ों को सम्मान और श्रद्धा के भाव से देखते थे। यकायक हम लोग इतने निष्ठुर कैसे हो गए? पश्चिम समाज के लिए हमारे मन में नफरत और घृणा होती थी कि वहाँ घर के बुजुगों को दर-ब-दर की ठोकें खानी पड़ती हैं। आज वही हाल हमारे अपने समाज का भी हो गया है।

पहले यहाँ ऐसे केस कम होते थे। टब्लर-बिरादरी व मुहल्लेदारी होती थी। आपस के रिश्तों पर एक सामाजिक दबाव होता था। पड़ोसियों व रिश्तेदारों के डर, लिहाज व शर्म के मारे लोग अपने वरिष्ठ सदस्यों की ठीक से देखभाल करते थे मगर फ्लैट संस्कृति ने सब तरफ बंटाधार कर दिया।

अब शहरों में गरीब बुर्जुगों के रहने का कोई स्थान नहीं है। जो रह रहे हैं वे दबे-घुटे, उपेक्षित और दुखी हैं। इन्हें अपनों द्वारा प्रताड़ित किए जाने पर छोटे स्थानों पर



अकेले रहने पर मजबूर होना पड़ता है। गांवों व छोटे कस्बों में सिविल सुविधाएं और अन्य आधारभूत सहूलियतें इतनी पिछड़ी और बदहाल स्थिति में हैं कि सामान्य बुखार तक के लिए समुचित उपचार नहीं मिल पाता। असाध्य या बड़े रोगों के इलाज की बात तो जाने ही दीजिए।

बुढ़ापे में शरीर थकने के कारण दिल से सम्बन्धित रोग, मधुमेह, रक्तचाप या जोड़ों में दर्द जैसी आम समस्याएं तो होती ही हैं लेकिन इन सबसे बड़ी समस्या है भावनात्मक असुरक्षा। इस के कारण बुजुर्गों में बेचैनी, तनाव, चिड़चिड़ापन और उदासी घिर आती है।

अमीर घरों में नौकर रख दिया जाता है या घर के बूढ़े लोगों को किसी ओल्ड ऐज होम में टिका दिया जाता है जिस के कारण बुजुर्ग को खुशी या संतोष नहीं मिलता जितना कि अपने ही परिवार में रहकर मिलता है। मातृ देवो भव और पितृ देवो भव की संस्कृति वाले देश में पश्चिमी समाज की तरह ओल्ड ऐज होम में रहने वाले नागरिकों में अकेलेपन की भावना तेजी से बढ़ रही है।

सीनियर नागरिकों के अधिकार सुरक्षित करने सम्बन्धी एक विधेयक को अभी कुछ समय पहले संसद में मंजूरी दी जाने वाली थी तो एक बुजुर्ग सांसद संसद में फूट-फूटकर रोने लगा। उसने कहा कि हमें ऐसे विधेयक को पास करने में शर्म आनी चाहिए क्योंकि भारत में बुजुर्गों का सम्मान करने की एक लम्बी परम्परा रही है।

ऐसा कानून बनाने से क्या स्वार्थी व पत्थरदिल बच्चों को ऐसी करतूतों से रोका जा सकेगा। शायद नहीं। अब तो पीढ़ियों के बीच फासले बहुत तेजी से बढ़ने लगे हैं। मानवीय सम्बन्ध परस्पर प्रेम और विश्वास पर आधारित होते हैं। कानून बनाकर आप किसी के मन में भय तो पैदा कर सकते हैं लेकिन कानून के द्वारा प्रेम और विश्वास पैदा नहीं किया जा सकता।

ऐसे ही बिल पर एक ओल्ड ऐज होम में रह रहे दम्पति से किसी पत्रकार ने पूछा कि क्या वे अब अपने बच्चों पर देखभाल नहीं करने के लिए कानूनी कार्यवाही करेंगे

तो एक दो पल तो वे बूढ़े लोग खामोश रहे। फिर ठंडी सांस भर कर बोले, 'क्या करें, सच से पर्दा हटाएंगे तो अपना ही पेट नंगा होगा। अब वे बच्चे जैसे भी हैं, हैं तो हमारे अपने ही न।'

**ऐसा नहीं है कि अमीर लोगों के पास जगह की कोई कमी होती है कि वे अपने बूढ़े माता पिता के लिए जगह न दे सकें। बूढ़े लोग न तो पैसा चाहते हैं न ही बड़ी सुविधाओं की मांग करते हैं। वे तो सिर्फ इतना चाहते हैं कि अपने जीवनकाल की शरद वेला में अपने बच्चों और पोते-पोतियों के साथ रहें, उनका स्नेह पा सकें व उन्हें फलता-फूलता देख सकें।**

फिर भी देखा गया है कि वे वरिष्ठ नागरिक काफी खुशकिस्मत हैं कि जिन्हें उनके बेटा या बेटी ओल्ड ऐज होम में भर्ती करवा कोई सीट या कमरा आरक्षित करवा तो देते हैं।

जो इतने भाग्यवान नहीं हैं या जो बुजुर्ग स्त्री अकेली रह जाती है उसे अपने उदासीन बच्चों के बीच रहकर भी उपेक्षा और विषाद का दंश झेलना पड़ता है। कई बार बूढ़े लोग इतने साधन-सम्पन्न होते हैं कि स्वयं ही किसी अच्छे रिटायरमेंट रिजार्ट या ओल्ड ऐज होम में रूम खरीद लेते हैं या मासिक किराए पर रहने की क्षमता रखते हैं।

चाहे बच्चे अपने बुजुर्गों से दरकिनार हो जाएं या चाहे तंग आकर बड़े-बूढ़े अपने बच्चों या पोते-पोतियों से अलग होकर

किसी ओल्ड ऐज होम या सस्ती जगह चले जाएं, एक बात तो यकीनी है कि यह बुजुर्गों का दिल ही है जो तार-तार होता है, उन्हें ही जुदाई के सबसे अधिक दंश सहने पड़ते हैं। वे गुम हो गए हैं, खो गए हैं, उनकी पहचान नहीं रही। वे लापता हो गए हैं।

आमतौर पर लापता वे होते हैं जो भीड़, भगदड़, मेले बाढ़ या भूकम्प के शिकार होते हैं। लापता वे भी होते हैं जिनके परिजन आतंकवाद का शिकार हो जाते हैं। और भी कुछ लोग गुम हो जाते हैं, लापता हो जाते हैं। ये वे लोग हैं जो ओल्ड ऐज होम्स में रहते हैं। असलियत में लापता लोगों की खबर अखबार या टेलिविजन पर नहीं आती। लापता वे लोग होते हैं जिनको अपना कहने वाला इस दुनिया में कोई नहीं होता।

घर वह है जहाँ मनुष्य का मन रमता है। जीवन अन्ततः काम और चिंता का मिश्रण ही तो है। प्यार क्या है फोन के दूसरे सिरे पर अपने बच्चों की आवाज सुनना और यह संतोष करना कि वे खुश हैं। स्नेह क्या है इंटरनेट पर अपने ही बच्चों से अपनों का मैसेज मिलना। जब वे इन सुखों से दूर हो जाते हैं तो ये बूढ़े लोग लगातार जिल्लत, अपमान और दुर्व्यवहार से तंग आकर कोई न कोई विकल्प ढूँढ लेते हैं। जो अपने ही घर में रहकर उपेक्षा और बदहाली झेल रहे हैं, वे अपना दुख किससे कह सकते हैं।

**5/2 डी, रेल विहार, मंसादेवी,  
पंचकुला -134109 (हरियाणा)**

**अतीत में जीना बुढ़ापा है और वर्तमान में जीना तारुण्य।**

● आचार्य तुलसी ●

संप्रसारक :

**एम.जी. सरावगी फाउंडेशन**

41/1-सी, झावूतल्ला रोड, बालीगंज-कोलकाता-700019

● दूरभाष : 22809695

# सामाजिक विषमता है आज की प्रमुख समस्या

## भूपेन्द्र मूथा

मानव-जीवन की समग्र समस्याएं विषमताजनित ही हैं। विषमता ही समस्या है समता ही एकमात्र समाधान है। सामाजिक विषमता आज प्रमुख समस्या बनती जा रही है चेतन जगत के अन्य प्राणियों के साथ जीवन जीना सामुदायिक जीवन होता है। सामुदायिक जीवन का आधार सम्बन्ध और नैतिकता उन सम्बन्धों की शुद्धि का रिवाज है। पारस्परिक सम्बन्ध को हम संभवतः पाँच भागों में विभाजित करते हैं

1. व्यक्ति और परिवार 2. व्यक्ति और जाति, 3. व्यक्ति और समाज 4. व्यक्ति और राष्ट्र, 5. व्यक्ति और विश्व। इन सम्बन्धों की विषमता का मूल आधार राग भावना है। राग की भावना द्वेष की सहगामी होती है। जब तक सम्बन्ध राग-द्वेष के आधार पर खड़ा होता है तब तक इन सम्बन्धों में विषमता स्वभाविक रूप से उपस्थित रहती है। जब राग का तत्त्व द्वेष का सहगामी होकर राज करने लगता है तो पारस्परिक सम्बन्धों में संघर्ष और टकराहट प्रारंभ हो जाता है राग के कारण ही मेरा या ममत्व भाव उत्पन्न होता है मेरे सम्बन्धीजन, मेरा जाति-समाज, मेरा धर्म, मेरा राग, यह विचार जब विकसित होते हैं तब भाई-भतीजावाद जातिवाद साम्प्रदायिकता एवं राष्ट्रवाद का बीज वपन होता है। आज के हमारे सुमधुर सामाजिक व पारिवारिक सम्बन्धों में यह तत्त्व ही सबसे अधिक बाधक बन रहे हैं। यह तत्त्व मनुष्य को पारिवारिक, जातीय, साम्प्रदायिक और राष्ट्रीय स्वार्थों से ऊपर

आचार्य महाप्रज्ञ के शब्दों में राष्ट्रीय अनैतिकता की अपेक्षा अंतर्राष्ट्रीय अनैतिकता कहीं अधिक है। जिन राष्ट्रों में व्यावहारिक सच्चाई है, प्रामाणिकता है वे भी अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में सत्यनिष्ठ और प्रामाणिक नहीं हैं। व्यक्ति का जीवन जब तक राग या ममत्व से ऊपर नहीं उठेगा तब तक नैतिकता का सद्भाव संभव ही नहीं हो सकता।

उठने ही नहीं देते हैं। यह आज की सामाजिक विषमता के मूल कारण है।

अनैतिकता का मूल 'स्व' की संकुचित सीमा है। व्यक्ति जिसे अपना मानता है उसके हित की कामना करता है और जिसे पराया मानता है उसके हित की उपेक्षा करता है। सामाजिक जीवन में शोषण, क्रूर-व्यवहार, घृणा आदि उन्हीं के प्रति किये जाते हैं जिन्हें हम अपना नहीं मानते हैं। यद्यपि यह बहुत कठिन कार्य है कि हम हमारे जीवन में अपनी रागात्मकता या ममत्व वृत्ति का पूर्णतया विसर्जन कर सके, लेकिन यह भी सत्य है कि इसका एक सीमा तक विसर्जन किए बिना अपेक्षित नैतिक जीवन का विकास संभव नहीं हो सकता। व्यक्ति का 'स्व' चाहे वह व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक जीवन या राष्ट्र की सीमा तक विस्तृत हो हमें स्वार्थ भावना से ऊपर उठने ही नहीं देता। स्वार्थवृत्ति चाहे वह परिवार के प्रति हो या राष्ट्र के प्रति समान रूप से नैतिकता की विरोधी ही सिद्ध होती है। उसके रहते हुए सच्चा नैतिक जीवन फलित नहीं हो सकता।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ ने अपने महत्त्वपूर्ण संदेश में फरमाया कि परिवार के प्रति ममत्व का सघन

रूप जैसे जाति या राष्ट्र के प्रति बरती जाने वाली अनैतिकता का नियमन नहीं करता, वैसे ही जाति व राष्ट्र के प्रति ममत्व राष्ट्र के प्रति बरती जाने वाली अनैतिकता का नियामक नहीं होता। आचार्यश्री के शब्दों में राष्ट्रीय अनैतिकता की अपेक्षा अंतर्राष्ट्रीय अनैतिकता कहीं अधिक है। जिन राष्ट्रों में व्यावहारिक सच्चाई है, प्रामाणिकता है वे भी अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में सत्यनिष्ठ और प्रामाणिक नहीं हैं। इस प्रकार स्पष्ट है कि व्यक्ति का जीवन जब तक राग या ममत्व से ऊपर नहीं उठता तब तक नैतिकता का सद्भाव संभव ही नहीं हो सकता। रागयुक्त नैतिकता, चाहे उसका आधार राष्ट्र अथवा मानव जाति ही क्यों न हो, सच्चे अर्थों में नैतिकता नहीं हो सकती। सच्चा जैविक जीवन वीतराग अवस्था में ही संभव हो सकता है और जैन आचार दर्शन इसी वीतराग जीवन दृष्टि को ही अपनी नैतिक साधना का आधार बनाता है। नैतिक जीवन का वास्तविक आधार ही सामाजिक जीवन के वैषम्यों को समाप्त किया जा सकता है। सामाजिक जीवन में आपसी सम्बन्धों में व्यक्ति का अहम् भाव ही विषमता पैदा करता है। शासन की

इच्छा, नेतृत्व की भावना, आधिपत्य की भावना भी सामाजिक जीवन में विषमता को जन्म देते हैं। शासक और शासित, जातिभेद एवं रंगभेद आदि की श्रेष्ठता के मूल में अहं ही प्रधान है। राष्ट्रीयता के मूल में भी अपने राष्ट्रीय अहम् की पुष्टि दृष्टिगोचर होती है। जब व्यक्ति में आधिपत्य की वृत्ति या शासन की भावना जागृत होती है तब वह दूसरों के अधिकारों का हनन करता है, अधिकारों का हनन भी एक प्रकार से हिंसा ही है। अहिंसा का सिद्धांत सभी प्राणियों के समान अधिकार को स्वीकार करता है। जैन एवं बौद्ध आचार दर्शन इसी अहिंसा के सिद्धांत के आधार पर स्वतंत्रता का समर्थन करते हैं।

सामाजिक सम्बन्धों में उत्पन्न होने वाली विषमता के कारणों का गहन अध्ययन करे तो हमें उसके मूल में रागात्मकता की भावना का दर्शन होगा। यही भावना हमें अपने व पराये के भेद की भावना उत्पन्न कर सामाजिक सम्बन्धों को अशुद्ध बनाता है। यही

राग जब 'स्व' पर केन्द्रित होता है तो अहम् या मान का प्रत्यय उत्पन्न करता है। जिसके कारण ही सामाजिक जीवन में ऊँच-नीच की भावनाओं का निर्माण होता है राग की वृत्ति ही सामाजिक विषमता को उत्पन्न कर संग्रह (लोभ) और कपट की भावनाओं को विकसित करती है। इस प्रकार सामाजिक जीवन में विषमता के उत्पन्न होने के चार मूलभूत कारण बताये गये हैं

1. संग्रह, 2. आवेश, 3. गर्व (अपने को बड़ा मानना), 4. माया : जिसे चार कषाय भी कहते हैं। यही कारण अलग-अलग रूप में हमारे सामाजिक जीवन में विषमता, संघर्ष एवं अशान्ति के कारण बनते हैं। संग्रह की मनोवृत्ति के कारण ही शोषण, अप्रामाणिकता, निरपेक्ष व्यवहार, झूठ-व्यवहार और विश्वासघात आदि की भावना जीवन में विकसित होती है। आवेश की मनोवृत्ति के कारण ही संघर्ष, युद्ध, आक्रमण एवं हत्याएं करने की भावना पैदा होती हैं। गर्व की मनोवृत्ति के कारण घृणा, अमैत्रीपूर्ण व्यवहार और

झूठ-व्यवहार जीवन में देखने को मिलता है। माया की मनोवृत्ति के कारण अविश्वास की भावना उत्पन्न होती है। इस प्रकार जैन दर्शन में जिन्हें हम चार कषायों के रूप में जानते हैं उन्हीं के कारण सारा सामाजिक जीवन दूषित होता है। जैन दर्शन इन्हीं कषायों के निरोध को अपनी नैतिक साधना का आधार बनाता है। जैन दर्शन अपने साधना-मार्ग के रूप में सामाजिक विषमताओं को समाप्त कर सामाजिक समत्व की स्थापना का प्रयत्न करता है। जैन आचार दर्शन न केवल युग की समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करता है, वरन् वह वर्तमान युग की समस्याओं को सुलझाने में भी पूर्णतया सक्षम है। जैन आचार दर्शन के महत्त्वपूर्ण सूत्र समस्याओं के समाधान एवं मानवीय जीवन की प्रगति करने में भी सक्षम है एवं उनका वैयक्तिक एवं सामाजिक जीवन पर बहुत प्रभाव हो सकता है व इससे युग की सामाजिक समस्याओं का समाधान भी हो सकता है।

बैंगलोर (कर्नाटक)



स्वस्थ समाज निर्माण के लिए  
संकल्प करें



मैं रिश्वत नहीं दूंगा।

मैं व्यवहार और व्यवसाय में प्रामाणिक रहूंगा।



आवाज़ उठाओ, भ्रष्टाचार मिटाओ

अणुव्रत आन्दोलन



एलिफेन्ट जलप्रपात का नयनाधिराम दृश्य

## पूर्वोत्तर भारत की यात्रा :3:

डॉ. महेन्द्र कर्णावट

24 फरवरी 2010 को अपराह्न 2 बजे गुवाहाटी से हमारी यात्रा प्रारंभ होती है मेघालय की राजधानी शिलोंग के लिए, जिसे पूर्व के स्कॉटलैण्ड के नाम से भी जाना जाता है। मेघालय राज्य लगभग छः महीनों तक मेघों से घिरा रहता है। मेघ + आलय अर्थात् बादल + घर, समूचा राज्य मेघों का आलय है और विश्व में सर्वाधिक वर्षा वाला स्थान मौसिनराम, चेरापुंजी यहीं पर हैं। प्रकृति के इसी वरदान को लिए मेघालय बांस, झांडू, तेजपत्र, धूपलकड़ी, आलु, अदरक, हल्दी, संतरा, नींबू, बेला, अनानास, धान और मक्का की खेती से लहलहाता है।

गुवाहाटी से पूर्व दिशा में लगभग एक सौ किलोमीटर की दूरी और पाँच हजार फीट से अधिक की ऊँचाई पर अवस्थित शिलोंग। दिसपुर, जोरावट, निम्पू, बड़ापानी वनवासी बस्तियों के जीवन को देखते हुए मैं, निर्मलभाई, बाबूभाई गोल्छा एवं बाबा डॉ. पांडेय सायं छः बजे शिलोंग पहुँचते हैं। मार्ग में बाबूभाई मेघालय की भौगोलिक स्थितियों से परिचित कराते हुए कहते हैं मेघालय की उत्तरी और पूर्वी सीमा पर असम और दक्षिणी-पश्चिमी सीमा पर बांग्लादेश है। खासी, जयन्तीया और गारो जनजाति की गृहभूमि है मेघालय। खासी और गारो समाज मातृ प्रधान है। इन जातियों

में लड़कियाँ बारात लेकर लड़कों के घर जाती हैं और लड़के को ब्याह कर अपने घर लाती हैं। मैं लगभग 25 वर्षों तक शिलोंग में रहा हूँ, बी.ए. की शिक्षा यहीं ली और व्यापार का क ख ग यहीं से प्रारंभ किया। यहाँ के जन-जीवन को मैंने बहुत निकटता से देखा है। बाहर का व्यक्ति यहाँ जमीन, मकान नहीं खरीद सकता है। 1972 में असम से अलग कर इसे राज्य का दर्जा दिया गया।

गुवाहाटी के बाजारों को पार कर राजधानी दिसपुर होते हुए हम शिलोंग की तरफ बढ़ते हैं। दस किलोमीटर बाद ही चढ़ाई प्रारंभ हो जाती है। चारों तरफ पहाड़ और घना जंगल। लगभग 90

किलोमीटर की चढ़ाई में से प्रथम दस किलोमीटर पर मनुष्य का आतंक वन सम्पदा पर पसर गया है। कटते पेड़ और पहाड़ों को देख मैं निर्मल भाई से कहता हूँ एक बार किसी ने जंगल के राजा शेर से पूछा आपको किससे डर लगता है। शेर और डर यह संभव नहीं है। शेर ने प्रश्न का उत्तर देते हुए कहा मुझे शहर में रहने वाले मनुष्य से डर लगता है। पुनः पूछा गया क्यों? वनराज शेर ने कहा यदि शहर का मनुष्य जंगल में पहुँच गया तो वह जंगलों को काट देगा और मेरी प्रजाति को ही नष्ट कर देगा। मैंने बाबा और बाबू भाई की तरफ देखते हुए कहा आज यही हो रहा है। शहरवासी मनुष्य जंगल में पहुँच गया है। जंगल बर्बाद हो चले हैं जिससे पर्यावरण का संकट गहराता जा रहा है।

पहाड़ी अंचल को तेजी से पाटती हुई कार आगे बढ़ रही थी कि निर्मल भाई बोले गाड़ी में ही बिठाये रखोगे या चाय-वाय भी पिलाओगे। गाड़ी में बैठे दो घंटे हो गये हैं। भूखे पेट अणुव्रत कैसे आगे बढ़ेगा?

निर्मल की बात सुन हम सभी हंस पड़ते हैं। बाबूभाई कहते हैं थोड़ी देर में निम्पू आ रहा है वहीं पर चाय-नाश्ता करेंगे। निम्पू में चाय पी हम पुनः आगे बढ़ते हैं। बाबूभाई कहते हैं अगले वर्ष तक दिल्ली में हमारा मकान बन जायेगा तब सभी को आना है। अकेले नहीं परिवार सहित आना है। वार्ता में रस घोलते हुए मैं कहता हूँ मकान बन रहा है बाबूभाई। सपने पूरे हो रहे हैं। इस अवसर पर अणुव्रतियों को वीआईपी सूटकेस, सोने की चैन भेंट करोगे तो ही आएंगे।

बाबूभाई तत्काल कहते हैं मंजूर। मकान का उद्घाटन अणुव्रत महासमिति का पूर्व एवं वर्तमान अध्यक्ष करेगा और भेंट में सोने की चैन। बाबा डॉ. पांडेय कहते हैं अध्यक्षों का तो तय हो गया हमारा क्या होगा? अचानक निर्मल भाई कहते हैं बगड़ी में निर्मित हो रहे मेरे मकान का उद्घाटन भी महेन्द्र भाई करेंगे, इनकी दूसरी चैन भी पक्की। हास-परिहास के मध्य एक के बाद एक गाडियाँ आ-जा रही हैं। आतंक का साया चारों तरफ है फिर भी भीड़ दौड़ी



एलिफेन्ट जलप्रपात पर अणुव्रत प्रतिनिधि मंडल

जा रही है शिलौंग की तरफ। बोरोलेन्ड की आवाज इस मार्ग पर भी देखी और अनुभव की जाती है। प्रत्येक टेक्सी ड्राइवर अंधेरा छाने से पूर्व गंतव्य तक पहुँचना चाहता है। सड़क सपाट एवं चौड़ी है। कभी भी, कहीं भी, कुछ भी घटित हो सकता है। डर के इसी साये में पलते हुए हम सायं छः बजे पहुँचे प्रकृति सुरम्य स्थल शिलौंग जिसे प्रकृति का वरदान प्राप्त है। चारों तरफ भारतीय

सेना की चौकस निगाहें और इन्हीं निगाहों में पलता जन-जीवन। बाबू भाई के अनुज कमल भाई एवं उनका परिवार शिलौंग में ही व्यवसायरत है। लवरमुमप्रेम स्थित घर के बाहर कमल भाई का पूरा परिवार हमारे स्वागत में खड़ा था। ठंड बढ़ती जा रही थी। नल का पानी बर्फ की तरह ठंडा। बाबूभाई बताते हैं नवम्बर-दिसम्बर माह में तो नल का पानी भी जम जाता है। नलों को गर्म कर पानी निकालना पड़ता है। घर के छोटे सदस्य तन्मय और निधि हमें

अचरजभरी निगाहों से देखते हैं तो बाबूभाई को दादा कह लिपट जाते हैं। थोड़ी देर बाद तन्मय अपनी नैनो कार लाता है और मुझे देखने के लिये कहता है कार में संगीत बज रहा है, दरवाजे खुल रहे हैं बंद हो रहे हैं और सीटें आगे-पीछे स्वतः हो रही हैं। कार को चलाते समय तन्मय के मुख पर जो उत्साह-प्रसन्नता थी वह देखते ही बनती थी। बाल स्वभाव को समझने वाला ही

उस खुशी का अंदाज लगा सकता है। आस्कर वाईल्ड ने ठीक ही कहा है जब मैं अत्यधिक परेशान होता हूँ तब नन्हें बच्चे की एक मुस्कान मुझे नया जीवन देती है। तन्मय और निधि की बाल मुस्कान हमें शिलौंग की बर्फीली हवा को सहने की प्रेरणा दे रही थी।

हल्का अल्पाहार एवं चाय ले हम पलटन बाजार स्थित तेरापंथ सभा भवन पहुँचे जहाँ रात्रि बैठक होनी थी। बैठक में सर्वश्री श्रीचंद सुराणा, वनेचंद सेठिया, धनपत दूधौड़िया, मनोज लूणिया, कमल गोल्छा, सुरेन्द्र आंचलिया, हेमराज सुराणा की प्रमुख उपस्थिति रही। अणुव्रत के पूर्व नियोजक श्रीचंदजी सुराणा से पूर्व परिचित हूँ। सच तो यह है कि सुराणाजी की याद ही मुझे शिलौंग खींच लाई है। सन् 1995 में मैं जब अणुव्रत महासमिति का महामंत्री था, चुरु जिले की यात्रा करते हुए पड़िहारा पहुँचा और वहाँ श्रीचंदजी सुराणा से मुलाकात हुई। उस समय सुराणाजी ने शिलौंग यात्रा का निमंत्रण दिया था। सुराणाजी सरल स्वभावी एवं कर्मठ व्यक्तित्व के धनी हैं। हिन्दी अंग्रेजी भाषा के ज्ञाता और मेघालय में अणुव्रत के प्रचार-प्रसार की तड़फ लिये हैं। स्वागत सत्कार के बाद अणुव्रतों के प्रसार के लिये स्थानीय तेरापंथी सभा क्या करें इस पर चिंतन-मंथन हुआ। श्रीचंदजी सुराणा ने कहा संभवतः अणुव्रत के प्रतिनिधि मंडल का पहली बार शिलौंग आगमन हुआ है। हमारा पूरा सहयोग इन्हें मिलना चाहिये। नशामुक्ति की दिशा में हम काम कर सकते हैं। मैंने अपने वक्तव्य में अणुव्रत की प्रवृत्तियों की संक्षिप्त जानकारी देते हुए अणुव्रत पाक्षिक पत्रिका के लिए सहयोग एवं नशामुक्ति की दिशा में कदम उठाने का अनुरोध किया। निर्मलभाई ने कहा गुरुदेव तुलसी एवं महाप्रज्ञ के सपने को पूरा करने का दायित्व हमारे



पर है। हम गुरुदेव के विचारों को समझें और उन्हें जीवन में स्थान दें। अणुव्रत पाक्षिक शिलौंग के हर घर और कार्यालयों में पहुँचे ऐसा प्रयास हम सभी करें। स्थानीय जन-जीवन से जुड़ने के क्रम में हम नशामुक्ति केन्द्र तथा प्राथमिक विद्यालय का संचालन करें।

श्रीचंदजी सुराणा को अणुव्रत विद्यालय प्रारंभ करने का प्रस्ताव बहुत भाया और उन्होंने इस दिशा में चिन्तन करने की आवश्यकता जतलाई। बैठक में अणुव्रत पाक्षिक शिलौंग के एक सौ घरों-कार्यालयों में भिजवाने एवं इसके लिए पचास हजार रु. का सहयोग तेरापंथी सभा से करने का निश्चय हुआ। सर्वश्री मनोज लूणिया, प्रदीप-प्रकाश लूणिया, श्रीचंद सुराणा, हेमराज सुराणा ने भ्रष्टाचार-शिष्टाचार विशेषांक के लिए विज्ञापन सहयोग की घोषणा की। बैठक समाप्ति के उपरांत कमलभाई के घर जा राजस्थानी व्यंजनों का स्वाद रात्रिभोज में लिया। कमलभाई की धर्मपत्नी सुशीला, पुत्र प्रभाकर-हेमंत, पुत्रवधु सरिता एवं अनु ने अत्यंत मान-मनुहार के साथ भोज, प्रातःकालीन अल्पाहार का स्वाद चखाया। शिलौंग में बैठे हुए भी यही लग रहा था कि हम

राजस्थान में बैठे हैं। भोजन के बाद हम शिलौंग क्लब की तरफ बढ़े जहाँ रात्रि-विश्राम करना था। शिलौंग की ठंडी हवा खाते हुए सम्पत सामसुखा की बहुत याद आई। काम होने से सामसुखाजी गुवाहाटी ही ठहर गये थे।

शिलौंग, शिलौंग क्लब अंग्रेजों के काल में बसाया गया निर्मित हुआ। क्लब की अपनी संस्कृति और रंगीनियाँ होती हैं, जिसका भारतीय संस्कृति से कोई वास्ता नहीं। दुर्भाग्य से अंग्रेजी सत्ता के जाने के बाद आज भी वही पाश्चात्य संस्कृति फल-फूल रही है और स्वाधीन भारत की युवापीढ़ी उसके आगोश में समा गई है। मैंने बाबूभाई से कहा इतने महंगे स्थान पर ठहरने की व्यवस्था क्यों की? वे बोले हम इस क्लब के सदस्य हैं अतः हमें ठहरने की सुविधा उचित रियायती दामों पर ही मिलती है।

25 फरवरी को कडकड़ाती ठंड में जल्दी उठ, तैयार हो शिलौंग क्लब से सटी झील के नैसर्गिक सौन्दर्य को निहारा ठंडी बयार, हरीतिमा लिये पेड़-पौधे, चारों तरफ विखरे रंग-विरंगे फूल मानो प्रकृति ने स्वयं अपने हाथों धरती का शृंगार किया हो। कमल भाई

के घर प्रातःकालीन अल्पाहार ले एलिफेन्ट जलप्रपात गये और वहाँ के दृश्यों को देख मन नाच उठा। मैं और बाबू भाई ऊपर-नीचे गये। निर्मल और पांडे बाबा ने एक स्थान पर ही ठहर जलप्रपात को निहारा। घने पेड़ों से आच्छादित पहाड़ और उसके बीच में से निकलता जलप्रपात, ऐसा लगा मानो हम स्वर्ग में पहुँच गये हो। शिलौंग पोइंट से पूरे शहर की आभा को निहारा। बाबा और निर्मल भाई ने मेघालयी वेशभूषा धारण कर फोटो खिंचवाये। शिलौंग पोइंट की पहाड़ी पर भारतीय सेना का बिछा जाल इस बात का सूचक है कि हमारे बहादुर जवान देश की रक्षा के लिए पूरी तरह से चौकस हैं।

कोयला, चूना, डोलोमाइट, क्वार्टज, फोल्डस्पर मेघालय की खनिज संपदाएं हैं। लोहा उद्योग, सीमेंट उद्योग, बाँस और बेंट उद्योग यहाँ के अर्थसंसाधन हैं। प्राकृतिक गुफाओं की भी यहाँ भरमार है। भारत की 15 सुदीर्घ गुफाओं में से 14 तथा 15 सुगमीर गुफाओं में से 12 मेघालय में ही है। प्रकृति के सौन्दर्य को निहार पुनः एक बजे बाबूभाई के घर पहुँचे और लजीज खाने का स्वाद चख चल पड़े गुवाहाटी की ओर। मार्ग में झील को निहारा। संध्यावेला में लगभग छः बजे हम पुनः गुवाहाटी में थे। शिलौंग में कमलभाई, बाबूभाई एवं उनके परिवार ने अवर्णनीय स्नेह, आत्मीयता, ममत्व दिया। गुवाहाटी पहुँच सभी मित्रों से सम्पर्क किया। सम्पतजी एवं निर्मलजी चोरड़िया के साथ सुबोध कोठारी के नये व्यापारिक प्रतिष्ठान पहुँचे जिसका आज ही उद्घाटन हुआ है। आधुनिक घरेलू सामानों से सुसज्जित भव्य संस्थान। सुबोध भाई के साथ लगभग चालीस मिनट रहे। सुबोध भाई ने अणुव्रत योगक्षेमी के रूप में स्वयं को प्रस्तुत करते हुए कहा मुझे दुःख है कि मैं अपने पिताश्री के काम को आगे नहीं बढ़ा सका। निर्मल-महेन्द्र भाई इस दिशा में आगे बढ़े यही मेरे लिए गौरव का विषय है। निर्मल सामसुखा के घर से रात्रि का टिफिन आया और नौ बजे चल पड़े गुवाहाटी रेलवे स्टेशन के लिए जहाँ से हमें न्यू जलपाई गुड़ी के लिए निकलना था। निर्मल सामसुखा, निर्मल चोरड़िया, बाबू भाई विदा करने स्टेशन तक आये। बाबूभाई लगभग दस दिन शिलौंग ही रहेंगे अतः हमारा साथ छूट चला। मैंने विदा लेते हुए बाबूभाई को याद दिलाया वैवाहिक जीवन की वर्षगांठ शीघ्र शिलौंग में ही आयोजित करनी है ताकि हम सभी पुनः शिलौंग में मिल सकें अणुव्रत गीत के साथ। बाबूभाई बोले बाद में पलट मत जाना। इसी चुहलबाजी के मध्य पूर्वोत्तर भारत के सिंहद्वार की हमारी पंचदिवसीय यात्रा संपन्न होती है और अ + सम अर्थात् जिसके समान कोई न हो उस असम राज्य की ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, सामाजिक यादों को अपने हृदयों में समेटे हम चल पड़ते हैं न्यूजलपाई गुड़ी की ओर।

क्रमशः

## आओ भ्रष्टाचार की फसल उगाएं

### सत्यनारायण भटनागर

हमें मिली है आजादी संविधान से  
आओ इसका जश्न मनाएं धूमधाम से  
आओ भ्रष्टाचार की फसल उगाएं

भ्रष्टाचार की फसल, लहलहाती है जमीन पर,  
दिखती है खुली आंख से,  
फसलों में बड़े-बड़े बंगले उगते हैं,  
उगती हैं कारें, बढ़ जाते हैं बैंक-बैलेन्स  
हो जाती है खरीद भूमि की,  
जाने क्या-क्या पैदा होता है, इस फसल में।

यह फसल कटती नहीं है  
कहती है अपनी कहानी,  
कहते हैं इसको सफलता,  
इसमें न पसीने की बदबू, न अक्ल का काम  
यह फसल उगती है सत्ता के गलियारे से  
यह फसल उगती है  
कुर्सी की ताकत से, लूट से, खसोट से।

इस फसल के लिए खाद मिलती है  
बेबस की आह से,  
उसकी चीख दबी रहती है बंगलों में,  
झूठे दस्तावेजों के सहारे,  
भय, लालच के सहारे की जाती है सिंचाई

इस फसल के अंत में, होती है लूटपाट,  
हत्याएं-आत्म-हत्याएं, अकाल  
इस फसल में होती है, महंगाई की मार  
हंसते आश्वासनों के चेहरे,  
हमें मिली है आजादी संविधान से,  
आओ इसका जश्न मनाएं धूमधाम से,  
लूटें-खसोटें संविधान को  
कतरें उसके पर,  
आओ भ्रष्टाचार की फसल उगाएं।

2. एम.आई.जी., देवरा देवनारायण नगर,  
रतलाम (म.प्र.) 457001

## अणुव्रत आचार संहिता

1. मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूंगा।
  - आत्म-हत्या नहीं करूंगा।
  - भ्रूण-हत्या नहीं करूंगा।
2. मैं आक्रमण नहीं करूंगा।
  - आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूंगा।
  - विश्व-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूंगा।
3. मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूंगा।
4. मैं मानवीय एकता में विश्वास करूंगा।
  - जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को उच्च/निम्न नहीं मानूंगा।
  - अस्पृश्य नहीं मानूंगा।
5. मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूंगा।
  - साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊंगा।
6. मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूंगा।
  - अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुंचाऊंगा।
  - छलपूर्ण व्यवहार नहीं करूंगा।
7. मैं ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा का निर्धारण करूंगा।
8. मैं चुनाव के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूंगा।
9. मैं सामाजिक कुरुद्वियों को प्रश्रय नहीं दूंगा।
10. मैं ब्यसनमुक्त जीवन जीऊंगा।
  - मादक तथा नशीले पदार्थों शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तंबाकू आदि का सेवन नहीं करूंगा।
11. मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूंगा।
  - हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूंगा।
  - पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूंगा।

(अणुव्रती के लिए संबंधित वर्गीय अणुव्रतों का पालन अनिवार्य है)



# पिता का पुत्र के नाम पत्र जीवन निर्माण कैसे करें

संकलन एवं अनुवाद : जनार्दन शर्मा

पं. जवाहरलाल नेहरू के अपनी पुत्री इन्दिरा प्रियदर्शिनी को जेल से लिखे पत्र “पिता के पत्र पुत्री के नाम” से इतिहास की धरोहर बन चुके हैं, जो सबके लिए प्रेरणास्पद हैं। यहां एक संघर्षशील व्यक्ति के अंग्रेजी पत्र का हिन्दी अनुवाद ‘पिता का पत्र पुत्र के नाम’ से देने में खुशी हो रही है, इस मायने में कि यह युवापीढ़ी के लिए जीवन निर्माण व सफलता हेतु प्रेरणा का स्रोत बनेगा।

एक बार पुत्र ने अपने सेवानिवृत्त पिता को, जिनका अच्छा स्वास्थ्य था, शुभचिंतक मित्र थे, उन्होंने अच्छा व संघर्षपूर्ण जीवन जीया और अच्छी उपलब्धियां हासिल की थीं, उनके जन्म दिन पर बधाई देते हुए उन्हें लिखा कि पिताजी, परमात्मा की कृपा से आपने हर मापदंड से अच्छा जीवन जीया है, अब आपको सब छोड़-छाड़कर शान्ति एवं आराम का जीवन बिताना चाहिये। इस पर पिता ने पुत्र को जवाब में जो प्रेरणादायक पत्र लिखा, वह यहां उद्धृत व प्रस्तुत है प्रिय बेटे,

मैं जानता हूं, तुम क्या कहना चाहते हो; मैं तुम्हारे शुभ विचारों और सद्भावना की तारीफ करता हूं। लेकिन बेटे, मैं जीवन में शान्ति से बैठना या निठल्ला जीवन जीना त्रासदायक समझता हूं।.... मैं जानता हूं कि कोई व्यक्ति ऊंचे, दुर्गम व ऊबड़-खाबड़ मार्ग पर स्वेच्छा से जाना नहीं चाहता, लेकिन

यदि सब कुछ हमारे मन-माफिक हो जाय, सारी कठिनाइयां चुटकी मारते हम से विदा ले लें तो वह सुखद नहीं बल्कि सबसे कष्टप्रद स्थिति होगी।

पिताजी ने लिखा “जीवन यों ही नहीं बनता, उसे प्रयत्नपूर्वक बनाया जाता है, प्रत्येक कार्य व प्रगति हेतु एक इच्छा शक्ति के साथ प्रयास करना पड़ता है और उस प्रयत्न की बेल में ही सुखद परिणाम के पुष्प प्रस्फुटित होते हैं, और तब हम में एक अद्भुत आंतरिक ऊर्जा का जन्म होता है।”

आगे पिताजी ने लिखा “हमारे जीवन के सबसे सुंदर एवं सुखद साल वे नहीं होते, जबकि हमने सभी कर्ज चुका दिये हों, जीवन के कठिन व परीक्षा के दिन बीत चुके हों, और हम निश्चित आराम का जीवन जीने की स्थिति में हों तथा किसी का कोई भार या लेना-देना नहीं रहा हो। बल्कि मैं उन वर्षों पहले के दिनों की याद ताज़ा करता हूं, जब हम दो-तीन कमरों के छोटे मकान में रहते थे, हम सूर्योदय से पहले व देर रात तक मेहनत कर अपनी आजीविका कमाकर जीवन-यापन करते थे और मैं चार घंटे से अधिक सोने का समय नहीं निकाल पाता था। मैं सोचता हूं कि उस समय, फिर भी मैं क्यों थकान का अनुभव नहीं करता था। मैं अनुभव करता हूं कि इसका सही जवाब यही होगा कि वे हमारे संघर्ष करने के दिन थे, हम अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे थे और जिन्हें हम अपना समझते हैं, उनकी सुरक्षा व भरण पोषण के लिए

कुछ न कुछ मेहनत व पुरुषार्थ करने में लगे रहते थे।

इसके साथ ही मेरे पिता ने अपनी आनन्ददायक लेखनी से मेरे मस्तिष्क से मिथ्या भ्रम निकालने का उपक्रम किया उन्होंने लिखा जीवन निर्माण के क्रम में बड़े-बड़े अवसर या बड़े काम करना ही मायने नहीं रखता, बल्कि छोटी-छोटी कामयाबियां पग-पग पर बाधार्ये, प्रतीक्षा और नाकामयाबियों से पार पाने के हौसले से ही सही मायने में जीवन तराशा जाता है, उसमें चमक आती है और अगर दुर्भाग्य से हमने अपने जीवन को सहज, सरल में स्वतः चलने व बनने दिया (और प्रयत्न की डोंगी-नाव नहीं चलाई) तो.... हम इस जीवन के ‘दर्शक’ या साक्षी मात्र होंगे, इसके भागीदार या हिस्सेदार कतई नहीं। सार यह है कि जीवन में यात्रा या चलने का महत्व है, पहुंचना प्रासंगिक नहीं अतः चलते रहो।

पिताजी ने अपने प्यारे पत्र का इन प्यारे शब्दों में उपसंहार किया “मेरे प्यारे बेटे, मेरी तुमसे व्यक्तिगत गुजारिश है कि मेरे आगामी जन्मदिन पर मुझे कहना” मैं उठूं व चल पड़ूं, क्योंकि मेरे जीवन का एक साल और कम हो जायेगा और दसों लाख काम अब भी हैं, जिन्हें पूरा करना होगा।”

मेरे पिता 96 साल की उम्र में आज भी जीवन के लम्बे पथ पर सहर्ष ‘चढ़ाई’ करने में व्यस्त हैं।

सत्य सदन, पुष्कर  
(अजमेर-राजस्थान)

# शारीरिक दुर्बलता और प्रेक्षा चिकित्सा : १ :

मुनि किशनलाल

शरीर में चयापचय की क्रिया के फलस्वरूप ऊर्जा का उत्पादन होता है जिसका उपयोग करके शरीर विविध प्रकार के यान्त्रिक एवं रासायनिक क्रियाओं का सम्पादन करता है। चयापचय की दर में असंतुलन शारीरिक दुर्बलता को जन्म देता है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता जिस शरीर में मजबूत होती है, वह शरीर जल्दी बीमारी का शिकार नहीं होता, शरीर दुर्बल होते हुए भी शक्तिशाली बना रहता है। जिसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, वह किसी न किसी रोग का शिकार होता रहता है। मनुष्य के शरीर में होने वाले रोग अनेक हैं जैसे ज्वर, मधुमेह, हैजा, निमोनिया इत्यादि। व्यक्ति दुर्बलता के कारण इनका शिकार हो जाता है। शारीरिक दुर्बलता के कारण रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर शरीर की दुर्बलता से मुक्ति पाई जा सकती है। शारीरिक दुर्बलता दूर करने के लिए प्रेक्षा चिकित्सा के उपाय इस प्रकार हैं:-

**आसन** : उत्तानपादासन, मकरासन, वज्रासन व ताड़ासन। 05 मिनट।

**प्राणायाम** : लयबद्ध दीर्घ श्वास। 10 मिनट।

**प्रेक्षा** : सर्वांग शरीर प्रेक्षा (प्राण संचार का प्रयोग)। 10 मिनट।

**अनुप्रेक्षा** : शक्ति की अनुप्रेक्षा। 15 मिनट।

**जप** : 'आरोग्य-बोहिलाभं समाहिवरमुत्तमं दिंतु । 10 मिनट।

**भोजन में सुधार** : गरिष्ठ भोजन और तली हुई वस्तुओं का वर्जन।

**मुद्रा** : पृथ्वी मुद्रा, प्राण मुद्रा। 15 मिनट।

**रंग चिकित्सा** : संपूर्ण शरीर पर अरुण रंग का ध्यान। 05 मिनट।

अब इन पर विस्तार से चर्चा करते हैं ताकि शारीरिक दुर्बलता वाला हर व्यक्ति इन्हें अच्छी तरह से समझकर प्रयोग कर सके। प्रशिक्षक की सेवा लेकर समझने के पश्चात अभ्यास जारी रखा जाए, जब तक रोग का निदान न हो जाए।

## 1. उत्तानपादासन

**विधि** : 1. जमीन पर पीठ के बल लेटें। दोनों पैर आपस में सटे रहें। शरीर को तनाव मुक्त कर शिथिल छोड़ दें। हथेलियां भूमि पर नितम्ब के पास स्थिर रहें। श्वास भरते हुए, बिना घुटने मोड़े पैरों को 30° ऊपर लायें।

2. श्वास को रोके। आसानी से जितनी देर रोक सके श्वास को रोके रहें। फिर श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे जमीन पर लाएं।



3. श्वास भरते हुए पैरों को ऊपर उठाएं और 60° तक ले जाएं। श्वास को जितने समय तक आसानी से रोक सकें, रोक कर रखें।

4. धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पैरों को भूमि पर लायें।

**समय** : उत्तानपादासन की यह क्रिया शुरु में एक मिनट करें। इसे प्रतिदिन तीन बार कर सकते हैं। आसन की स्थिति में श्वास 15 सैकेण्ड रोक सकते हैं। अभ्यास और क्षमता के अनुसार इस क्रिया के समय में धीरे-धीरे वृद्धि कर सकते हैं।

**सावधानी** : उत्तानपादासन करते हुए पैरों की स्थिति, विधि अनुसार ही होनी चाहिए। पैरों को ऊपर नीचे लाते समय

पैर घुटने से मुड़े नहीं। पैरों को सीधे तान कर रखें। इस आसन में झटके के साथ पैरों को ऊपर नीचे नहीं लायें। उत्तानपादासन से पेट और पैरों की मांस पेशियों पर दबाव पड़ता है। सावधानी पूर्वक धीरे-धीरे ही ऊपर ले जायें और नीचे लायें। आसन करते समय पेट खाली रहें।

## स्वास्थ्य पर प्रभाव

उत्तानपादासन से शारीरिक दुर्बलता दूर होती है। अन्य रोगों में यह आसन उपयोगी है। पेट की विभिन्न बीमारियां दूर होती हैं। इससे आमाशय, यकृत, प्लीहा, बड़ी आँत, छोटी आँत की क्रियाओं का नियमन होता है। नाभि को स्वास्थ्य का आधार माना जाता है। नाभि केन्द्र ऊपर-नीचे हो जाने पर कई प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। उत्तानपादासन को करने से नाभि केन्द्र स्थिर रहता है। उसका सन्तुलन बना रहता है। नाभि केन्द्र को योग में मणिपुर चक्र कहा जाता है। प्रेक्षाध्यान में तेजस् केन्द्र कहा गया है। चेतन्य केन्द्रों के ध्यान में तेजस् केन्द्र का ध्यान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। तेजस् केन्द्र को पुष्ट और मजबूत बनाने में उत्तानपादासन सहयोग करता है। नाभि के दोषों को दूर करता है।

## ग्रन्थितंत्र पर प्रभाव

उत्तानपादासन से एड्रीनल और गोनाड्स ग्रन्थियों पर विशेष प्रभाव पड़ता है। एड्रीनल ग्रन्थियों के बाहरी भाग से एल्डोस्टीरोन हार्मोन निकलता है, जो खून में लवण एवं पानी का संतुलन बनाए रखता है। इसके अधिक स्राव से आवेश अधिक आने लगता है जिससे शरीर की पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है। उत्तानपादासन के नियमित अभ्यास से, स्राव का सन्तुलन होने से व्यक्ति का आवेश शान्त होने लगता है। उत्तानपादासन से गोनाड्स ग्रन्थि भी

प्रभावित होती है। जब पैरों को नीचे की तरफ लाते हैं, तो नाभि के नीचे के स्थान या गोनाड्स ग्रन्थियों पर प्रभाव पड़ता है। इससे शुक्रवाहिनियां स्वस्थ बनती हैं। अन्तःस्रावी ग्रन्थियां नियन्त्रित होती हैं और स्राव सन्तुलित होने लगते हैं।

**निषेध :** जिन व्यक्तियों के पीठ में दर्द हो, स्लिप डिस्क की कठिनाई हो उन्हें प्रशिक्षक के निर्देश बिना उत्तानपादासन नहीं करना चाहिए। हृदय रोगियों को श्वास 5 सैकंड से अधिक नहीं रोकना चाहिए।

**लाभ :** निम्न लाभ होते हैं

1. पेट के विभिन्न दोष दूर होते हैं।
2. धरण (नाभिकंद) व्यवस्थित होती है।
3. पेट की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।
4. हर्निया की विकृति घटती है।
5. आवेश शान्त होता है।
6. शुक्रवाहिनियां स्वस्थ बनती हैं। ब्रह्मचर्य के विकास में मदद मिलती है।

## 2. मकरासन

मकरासन आराम करने का आसन है। मगरमच्छ जल का जीव है वह जब आराम करता है तो अपना सिर पानी की सतह से ऊपर कर लेता है उसी तरह की स्थिति होने के कारण इस आसन का नाम मकरासन रख दिया गया। काम के बाद विश्राम, यह प्राकृतिक नियम है। योग में भी ऐसे आसनों को खोजा गया है जो शरीर को आराम पहुंचाते हैं। मकरासन से भी शरीर को आराम मिलता है।

**विधि :** मकरासन के लिए पेट के बल जमीन पर लेट जायें कोहनियों को मोड़कर हथेलियों से ठुड्डी को सहारा दें। शरीर को शिथिल रखें। पैरों को एकदम सीधा रखें।



## आसन का समय तथा श्वास

यह आसन शुरु में आधा मिनट से किया जाता है जिसे धीरे-धीरे तीन मिनट तक बढ़ा लेते हैं। इसमें श्वास दीर्घ और शान्त रखते हैं।

## मकरासन का ग्रन्थि तन्त्र पर प्रभाव

मकरासन से थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्थियां प्रभावित होती हैं। इन पर प्रभाव पड़ने के कारण शरीर स्वस्थ और सुडौल बना रहता है। विचार शुद्ध बनते हैं।

**लाभ :** निम्न लाभ होते हैं

1. गर्दन एवं कन्धों का दर्द दूर होता है।
2. गर्दन की मांसपेशियों की शक्ति बढ़ती है।
3. टॉन्सिल विकार दूर होते हैं।
4. शरीर को विश्राम मिलता है।
5. शरीर में उर्जा का संचरण होता है।
6. स्वर तथा उच्चारण में शुद्धता और मधुरता आती है।
7. गर्दन और जबड़ों का दर्द दूर होता है।

## 3. वज्रासन

जिस प्रकार इन्द्र का वज्र अचूक, शक्तिशाली तथा सुदृढ़ माना जाता है, उसी प्रकार वज्रासन के नियमित अभ्यास से मानव शरीर वज्र की भाँति बन सकता है, उर्जा व शक्ति का भण्डार हो सकता है। इस आसन की यह विशेषता है कि यह भोजन के बाद भी किया जा सकता है। अन्य सभी आसन खाली पेट ही करने का नियम है। यह आसन खाना पचाने में सहायक बनता है। भोजन के बाद 10 मिनट इस आसन में बैठना चाहिए।

**विधि :** वज्रासन का अभ्यास बैठकर व लेटकर दोनों प्रकार से किया जाता है। लेट कर किये जाने वाले आसन को सुप्त-वज्रासन कहा जाता है। बैठकर किये जाने वाले वज्रासन को तीन तरह से किया जाता है। पूर्ण जानकारी के लिए सभी की विधि दी जा रही हैं।

**पहली विधि** भूमि पर दोनों घुटने मोड़कर ठहरें। मेरुदण्ड सीधा रहे। दोनों पैरों के अंगुठे एक-दूसरे के ऊपर रहेंगे। पांव की एड़ियों पर नितम्ब टिकाएं। आराम से बैठें। हथेलियां घुटनों पर रखें।



**दूसरी विधि** दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर बैठें। इस विधि में बैठते समय एड़ियां परस्पर मिली रहें। दोनों एड़ियों के ऊपर कुल्हों के बीच का स्थान रहें। एड़ियों के बीच के रिक्त स्थान पर बैठें। पूरे शरीर का भार एड़ियों पर ही केन्द्रित होने से शुरु में कुछ कठिनाई हो सकती है।



**तीसरी विधि** वज्रासन का एक रूप सुप्त-वज्रासन भी है। दोनों घुटने

मोड़कर आसन पर बैठे। अब हाथों को पीछे कमर के पास स्थापित करें। धीरे-धीरे कोहनियों का सहारा लेकर शरीर को पीछे की तरफ लेटा दें। गर्दन को और सिर के ऊपरी भाग को जमीन से लगा दें। इस अवस्था में गले के सामने वाला भाग जहां थायराइड और पैरा थायराइड ग्रन्थियां हैं, वह तना रहेगा। हथेलियों को जांघों के ऊपर रखें। यदि आप गर्दन को मोड़कर सिर का ऊपरी भाग जमीन में लगाने में असमर्थता महसूस करते हों तो गर्दन को सामान्य अवस्था में रखकर भी कर सकते हैं।



**लाभ :** निम्न लाभ होते हैं

1. पाचन क्रिया सहज होती है।
2. स्नायु तन्त्र को शक्ति प्रदान करता है।
3. पेट, छाती व मेरुदंड स्वस्थ होते हैं।
4. गैस विकार को दूर करता है।
5. स्मरण शक्ति का विकास होता है।
6. मधुमेह जैसे रोगों में लाभदायक है।
7. नियमित अभ्यास से पेरालाइसिस जैसी खतरनाक बीमारी से बचा जा सकता है।
8. व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए श्वेत रक्त कणिकाओं में वृद्धि होती है।
9. दर्शन केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित होने से अन्तर दृष्टि जगाने में भी सहायक होता है।

#### 4. ताड़ासन

ताड़ा का वृक्ष बहुत लम्बा होता है। ताड़ा के समान शरीर को लम्बा खींचा जाता है इसलिये इस आसन का नाम ताड़ासन रखा गया है।

#### आसन की विधि



**स्थिति :** जमीन पर सीधे खड़े हों। हाथ सीधे शरीर से सटाकर रखें। हाथों को पेट के पास लाकर अंगुलियों को एक दूसरे में फंसायें। हथेलियों को पलट दें।

1. श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सीधे ऊपर ले जायें।
2. श्वास छोड़ते हुए पंजों पर खड़े होकर पूरे शरीर को ऊपर की ओर खिंचाव दें। एड़ियां उठ जाएगी।
3. श्वास लेते हुए पंजों से तलवे पर आएं।
4. श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं और शरीर को शिथिल छोड़ दें।
5. आरम्भ में आधे मिनट से तीन मिनट तक का समय दें। अभ्यास हो जाने पर सुविधानुसार समय बढ़ा सकते हैं।
6. श्वास प्रश्वास मन्द व दीर्घ रहना चाहिए।

#### ग्रन्थियों पर प्रभाव :

1. स्नायु तन्त्र को नई शक्ति प्राप्त होती है।
2. नियमित अभ्यास से पिच्यूटरी और थायराइड ग्रन्थियों की सक्रियता प्रभावित होती है तथा उनके स्राव अनुकूल होते हैं।
3. पंजों के बल खड़े होने के कारण उनसे सम्बन्धित अंगों पर दबाव

का अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

**लाभ :** निम्न लाभ होते हैं

1. एकाग्रता बढ़ती है।
2. मानसिक सन्तुलन व शान्ति प्राप्त होती है।
3. सतर्कता बढ़ती है।
4. कब्ज दूर होता है और इससे पेट के विकास दूर होते हैं।
5. आलस्य दूर होता है।

#### प्राणायाम

शारीरिक दौर्बल्य को मिटाने के लिये लयबद्ध दीर्घ श्वास का अभ्यास बताया गया है, वह इस प्रकार है

#### 1. लयबद्ध दीर्घश्वास

श्वास प्रश्वास को धीमा और लम्बा करें। धीरे-धीरे श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें। अपने चित्त को गले में स्थित श्वास नली में केन्द्रित करें। श्वास लेते समय श्वास नली को स्पर्श करते हुए श्वास भीतर ले जायें। श्वास छोड़ते समय श्वासनली को स्पर्श करते हुए बाहर लाएं। इससे श्वास गहरा और दीर्घ हो जाता है। श्वास को ग्रहण करते समय तनुपट फेफड़ों को अधिक जगह देने के लिये नीचे जायेगा अतः पेट की मांसपेशियां फैलेगी। श्वास छोड़ते समय तनुपट ऊपर आने से पेट की मांसपेशियां सिकुड़ जायेगी। अगर ऐसा नहीं होता है, तो आपको उसे सुधारना होगा। धीरे-धीरे श्वास की गति को लयबद्ध करके 10 मिनट तक इस अभ्यास को जारी रखें। जितने समय में श्वास लें, श्वास छोड़ने में उसका दुगुना समय लगना चाहिए। अगर शुरु में ऐसा नहीं कर सके तो जितने समय में श्वास लें उतने ही समय में छोड़े। धीरे-धीरे छोड़ने का समय बढ़ा सकते हैं। ऐसे ही श्वास लेने का समय भी बढ़ाएं।

**लाभ :** निम्न लाभ होते हैं

1. लयबद्ध श्वास से प्राण वायु अधिक भीतर जाती है जिससे शरीर में अधिक प्राण ऊर्जा का उत्पादन होता है।
2. लयबद्ध श्वास से मन एकाग्र होता है।
3. अधिक ऊर्जा के बनने से शारीरिक दुर्बलता कम हो जाती है।

**क्रमशः**



# हर बच्चे को शिक्षित होने का हक

हीरालाल छाजेड़ 'जैन'

देश के प्रत्येक बच्चे को मुफ्त एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार प्राप्त होना स्वतंत्र भारत के इतिहास की युगांतकारी घटना साबित हो सकती है। चीन के बाद दूसरी सबसे तेज आर्थिक विकास दर दर्ज करने तथा विश्व स्तर पर अन्य अनेक उपलब्धियों के बावजूद अशिक्षितों की विशाल संख्या अब भी भारत के लिए लज्जा का विषय है। यदि अनिवार्य शिक्षा के कानून पर ठीक प्रकार से अमल हो सका तो वह दिन दूर नहीं जब यह धब्बा भी धुल जायेगा तथा देश विकास के पथ पर और तेजी से बढ़ पाएगा। हर बच्चा शिक्षित व पढ़ा लिखा होकर, अशिक्षित नागरिकों की गिनती से बाहर होगा।

कुछ वर्षों पहले सर्वोच्च न्यायालय ने अपने एक निर्णय में देश के सभी बच्चों के लिए मुफ्त और अनिवार्य मूलभूत शिक्षा प्रदान किए जाने का सरकार को सुझाव दिया था। मगर इस पर अमल असंभव लग रहा था। दुनिया के तमाम ऐसे देश जहां शिक्षा मूलभूत अधिकार है और हमारे भी संविधान में शामिल थी, लेकिन व्यवहार में सबके लिए मुफ्त और अनिवार्य प्रारंभिक शिक्षा का कोई ऐसा कानून नहीं था। सन् 2005 में पहली बार 'राइट टू फ्री एंड कंपलसरी एजुकेशन बिल' का पहला ड्राफ्ट तैयार हुआ और जब 2009 में निर्णायक रूप में यह बिल संसद में पास हुआ तो सबको यह संतोष हुआ कि अब बहुत जल्दी ही भारत भी उन गिने-चुने संभ्रांत राष्ट्रों की श्रेणी में

“ योजना के अनुसार सभी बच्चों के घर के आसपास स्कूल में दाखिला हासिल करने का हक होगा। सभी तरह के स्कूल चाहे सरकारी हों, अर्द्ध सरकारी, गैर सरकारी, केन्द्रीय विद्यालय, नवोदय विद्यालय, सैनिक स्कूल सभी स्कूल इस दायरे में आएंगे। 25 प्रतिशत सीटें गरीब वर्ग के बच्चों को मुफ्त शिक्षा मुहैया करानी होगी। निजी ट्यूशन पर पूरी तरह से रोक होगी और किसी भी बच्चे को शारीरिक सजा नहीं दी जा सकेगी। ”

आ जायेगा, जिनके यहां मूलभूत शिक्षा मुफ्त और अनिवार्य है। भारत आज विश्व की एक प्रमुख आर्थिक महाशक्ति है। यह ऐतिहासिक विधेयक है।

आजादी के 62 सालों के पश्चात शायद सबसे महत्वपूर्ण कदमों में से एक कदम है कि लोकसभा व राज्यसभा ने 'राइट टू फ्री एंड कंपलसरी एजुकेशन बिल' को पास कर दिया। अब देश का हर 6 से 14 साल की उम्र का बच्चा मुफ्त शिक्षा हासिल कर सकेगा यानी हर बच्चा पहली से आठवीं कक्षा तक मुफ्त व अनिवार्य रूप से पढ़ सकेगा।

इस ऐतिहासिक फैसले को अमल में लाने के लिए हर साल 12,000 करोड़ रु. का नया बोज़ सरकार पर पड़ेगा और लगभग 1.5 खरब रुपये इसकी अधो संरचना के विकास में खर्च होंगे। इतने भारी-भरकम खर्च के बाद भी इससे लाभ हासिल होगा वह कहीं ज्यादा बड़ा होगा। भारत में इस समय 38 करोड़ लोग ऐसे हैं जो लिख-पढ़ नहीं सकते। दुनिया की आबादी के लिहाज से तीसरा सबसे बड़ा देश होगा वह अशिक्षित भारत।

हमारे देश में अभी तक जो 100 बच्चे बेसिक शिक्षा लेते हैं, उनमें से

सिर्फ 12 बच्चे ही ग्रेजुएशन तक पहुंच पाते हैं, जबकि यूरोप में 100 में से 50 से 70 बच्चे कॉलेज तक पहुंचते हैं। सरकार के अनुसार 2020 तक यह संख्या 30 से 35 फीसदी की सीमा पार कर जाएगी।

योजना के अनुसार सभी बच्चों के घर के आसपास स्कूल में दाखिला हासिल करने का हक होगा। सभी तरह के स्कूल चाहे सरकारी हों, अर्द्ध सरकारी, गैर सरकारी, केन्द्रीय विद्यालय, नवोदय विद्यालय, सैनिक स्कूल सभी स्कूल इस दायरे में आएंगे। 25 प्रतिशत सीटें गरीब वर्ग के बच्चों को मुफ्त शिक्षा मुहैया करानी होगी। निजी ट्यूशन पर पूरी तरह से रोक होगी और किसी भी बच्चे को शारीरिक सजा नहीं दी जा सकेगी।

अगर सबकुछ योजना के अनुसार ठीक-ठाक हुआ तो गांवों में बड़े-बड़े बच्चे जो कि इधर-उधर आवारा मटरगस्ती करते फिरते हैं, नजर नहीं आयेंगे। एनसीईआरटी के निर्देशक कृष्ण कुमार कहते हैं वाकई हमने बहुत बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली है और अब हमें दर्शाना है कि इसे कैसे लागू किया जाए और व्यवस्था में सुधार लाया जाए।

कटक (उड़ीसा)

# अणुव्रत महासमिति का साहस भरा कदम

अशोक सहजानन्द



पाठकों के स्वर

अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित अणुव्रत पाक्षिक का संयुक्तांक (1-31 मार्च 2010) “भ्रष्टाचार-शिष्टाचार” शीर्षक के रूप में प्रकाशित हो लोगों के हाथों में पहुंच गया है। इस अंक को पाकर हर प्रबुद्ध पाठक जो वर्तमान परिस्थितियों से भयभीत है, एक चैन की सांस अवश्य ले सकेगा कि चलो एक अच्छी एवं ठोस शुरुआत तो हुई। हालांकि यह प्रयास ‘ऊंट के मुंह में जीरा’ ही सिद्ध होगा क्योंकि आज भ्रष्टाचार जीवन की जीवन-रेखा बन चुकी है। जनता को नहीं लगता कि इसके बिना भी जीया जा सकता है। पर हमें विश्वास रखना ही होगा कि जीरा भी खीरा बन सकता है।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ एक तपःपूत प्रभावी संत हैं। सच्चे अर्थों में साधुता को जीने वाले संत हैं। जब इस प्रकार के संतों के अंदर एक संकल्प जागता है तो उसका परिणाम, उसका फलित अवश्य सकारात्मक होता है। आखिर गांधीजी ने भी हमें स्वतंत्रता दिलाने में कितनी सकारात्मक भूमिका निभाई। और हमें स्वतंत्रता मिली। इसी प्रकार आचार्यश्री द्वारा बोया गया यह बीज एक दिन वटवृक्ष बनेगा और मुझे पूरा विश्वास है कि यह देश भ्रष्टाचार से मुक्त देशों की श्रेणी में अपना स्थान बनायेगा। निश्चित ही यह अणुव्रत महासमिति का एक साहस भरा कदम है।

वस्तुतः देश में भ्रष्टाचार के इस विकराल रूप में फैलने का मुख्य कारण हमारी भ्रष्ट शिक्षा-पद्धति है। जो हमारे अंतस में नैतिकता का सृजन नहीं कर पाती। सम्पत्ति की एक सीमा तक ही उपयोगिता है। उसके बाद वही सम्पत्ति हमारे विनाश का कारण बनती है। इतिहास इस बात का साक्षी है कि

अनैतिकता से उपार्जित सम्पदा एक न एक दिन पूरे वंश का सर्वनाश कर देती है। एक न एक दिन किसी पीढ़ी को इस दंश को भुगतना ही पड़ता है। यह सामान्य अनुभव है कि आवश्यकता से अधिक संसाधनों का दुरुपयोग ही होता है, फिजूलखर्ची ही बढ़ती है। लगता है पैसा पानी की तरह बह रहा है, हम उसका सदुपयोग नहीं कर पाते।

इस भ्रष्टाचार के मूल उत्स में राजनीतिज्ञों की बड़ी कृपा रही है। और धर्म तथा राजनीति के अनैतिक गठबंधन ने इसे पोषित और पल्लवित करते-करते इसे नासूर बना दिया है। अतः जब तक हमारे देश के राजनीतिज्ञ सच्चे मन से इस कैंसर को दूर करने के लिए कृतसंकल्पित नहीं होंगे, हम इसका इलाज नहीं कर पायेंगे।

विशेषांक का शुभारंभ आचार्य महाप्रज्ञ की एक प्रेरक बोधकथा सर्वोच्च कौन? से होता है। वस्तुतः यह प्रेरक बोधकथा पूरे अंक के केन्द्रीय भाव को प्रस्तुत करती है ‘बिना लालच को छोड़े हम सार्थकता की सीढ़ी पर नहीं चल सकते।’

प्रकृति का नियम है कि जब किसी समस्या का प्रारंभ होता है तो उसका समाधान भी भविष्य के गर्भ में छुपा रहता है। हम यह मानकर हार मान लें कि इस समस्या का तो कोई समाधान संभव ही नहीं, तो यह हमारी बुद्धि और पुरुषार्थ का अपमान है। अतः हमें अपनी पस्त-हिम्मती से मुक्त होकर इस विश्वास का संचार करना ही होगा कि हमें भ्रष्टाचार को समाप्त करने के आंदोलन में सम्मिलित होना है, और एक न एक दिन यह समाप्त होगा ही। मैं एन.आर. नारायणमूर्ति के विचारों से पूर्ण सहमत हूं कि भ्रष्टाचार लाइलाज नहीं है। उनका सुझाव हमारा पथ-प्रदर्शक



हो सकता है “सबसे पहले हमें प्रेरक, निःस्वार्थ और साहसी नेतृत्व चाहिए। हमें उत्तरदायी प्रशासन चाहिए। सरकारी कार्यों में गलती, लापरवाही और भ्रष्टाचार करने वालों के विरुद्ध त्वरित कार्रवाई होनी चाहिए।”

जसविंदर शर्मा का लेख ‘गर्व से कहो हम भ्रष्ट हैं’ एक पठनीय रोचक लेख है। जो भ्रष्टाचार की अच्छी कलई खोलता है। इसके अतिरिक्त सुरेश पंडित, प्रो. सत्यमित्र दुबे, गुलाब कोठारी के आलेख विशेष रूप से आकर्षित करते हैं। वैसे अंक में प्रकाशित हर लेख का अपना विशिष्ट महत्व है। सभी लेख पठनीय तथा ज्ञानवर्धक हैं। अंक के संयोजन में किया गया संपादकीय श्रम स्पष्ट नजर आता है। इसके लिए अणुव्रत पाक्षिक के संपादक डॉ. महेन्द्र कर्णावट तथा निर्मल एम. रांका विशेष साधुवाद के पात्र हैं। पत्रिका की साज-सज्जा सर्वोत्तम है। शायद इससे अधिक सुंदर प्रस्तुति संभव ही नहीं थी।

मैं पुनः उन सभी कार्यकर्ताओं को जो किसी भी रूप से इस अंक के संयोजन में जुड़े हुए हैं साधुवाद देता हुआ, संपादकीय उद्बोधन के साथ इस लेख का समापन करता हूं।

डॉ. महेन्द्र कर्णावट के शब्दों में

“हमें संकल्प लेना होगा हम न रिश्त लेंगे और न देंगे। हम चोरबाजारी-जमाखोरी-मिलावट नहीं करेंगे और न करने देंगे। हम अत्याचार नहीं करेंगे और न करने देंगे। हमारा यह संकल्प ही हमें भ्रष्टाचार रूपी कैंसर से निजात दिलायेगा।”

**संपादक : 'सहज-आनन्द' (त्रैमासिक)  
239, दरीबाकलां, चांदनी चौक, दिल्ली-110006**

◆ अणुव्रत के सभी अंक यथासमय मिलते हैं और सभी पठनीय एवं विचारोत्तेजक होते हैं। किन्तु अणुव्रत पाक्षिका का (1-31 मार्च 2010 अंक) “भ्रष्टाचार शिष्टाचार” विशेषांक न केवल पठनीय, संग्रहणीय और विचारोत्तेजक है। बल्कि दिल दिमाग, बुद्धि एवं विवेकशीलता को झकझोरने वाला है। वर्तमान की भ्रष्टाचार रूपी गंभीर एवं महत्वपूर्ण बीमारी पर पाठकों का ध्यान दिलाने के लिए आपको तथा सभी सहयोगियों को साधुवाद। सच तो यह है कि आज देश की, जनजीवन के सभी क्षेत्रों की गंभीर हो रही समस्याओं का असली कारण भ्रष्टाचार है। दुर्भाग्य की बात यह है कि देश के नेता, निर्णायक, नीति-निर्धारक, विचारक, बुद्धिजीवी, नियोजक तथा लोकतंत्र के चारों स्तंभ (विधायिका, कार्यपालिका, न्यायपालिका और मीडिया) इस मोर्चे पर असफल रहे हैं। इस मुद्दे पर व्यापक जनान्दोलन और त्याग, तपस्या, सेवा के साथ कार्य करके अपने आचरण से इस दिशा में ईमानदारी से संघर्ष की आवश्यकता है। आपने सही और बुनियादी मुद्दे को प्रस्तुत किया है।

इस अंक के सभी लेख विचारोत्तेजक, पठनीय एवं मननीय हैं। आदरणीय आचार्यजी एवं कुछ अन्य जो समाज और देश के लिए समर्पित भाव से जुटे हैं, उनके विचार आशा की एक किरण की तरह हैं। सभी लेखक बंधुओं को साधुवाद। सामग्री जुटाने के लिए आपको बधाई। यह कार्य विचार एवं आचरण की शुचिता के लिए हो रहे महायज्ञ में आहुति की तरह हैं। यह अभियान जारी रहना चाहिए, मेरी पूरी निष्ठा आपके अणुव्रत और ऐसे सिद्धांतों के प्रति समर्पित सभी के साथ है।

**राधेश्याम शर्मा, (पंचकुला-हरियाणा)**

◆ प्रतिष्ठित पत्रिका ‘अणुव्रत’ का 1-31 मार्च 2010 “भ्रष्टाचार-शिष्टाचार” विशेषांक प्राप्त हुआ, आभारी हूँ। जैसे तो अणुव्रत के सभी अंक चिंतनपरक, ज्ञानवर्धक और संग्रहणीय होते हैं, किन्तु इस अंक की जितनी भी प्रशंसा की जाय कम है। आपने वर्तमान में व्याप्त भ्रष्टाचार-शिष्टाचार से संबंधित विचारों को एक साथ इस अंक के रूप में प्रकाशित करके बहुत बड़ा उपकार किया है।

इस अंक में प्रकाशित रचनाएं सोचने-समझने और सद्विचारों को हृदयंगम करने को विवश करती हैं। इस विशिष्ट अंक का जनमानस पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा ऐसा मेरा मानना है।

**प्रेमचन्द्र श्रीवास्तव, (झांसी, इलाहाबाद-उ.प्र.)**

◆ लोकप्रिय पत्रिका ‘अणुव्रत’ का ‘भ्रष्टाचार-शिष्टाचार’ अंक प्राप्त हुआ। विशेषांक के रूप में इस अंक में विषय पर विचारोत्तेजक लेख एवं स्तंभ पठनीय एवं मननीय तथा प्रेरक हैं। आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ के मार्गदर्शी प्रवचन इस अंक की विशेष उपलब्धि है। अन्य विद्वानों के लेख भी महत्वपूर्ण हैं। समसामयिक कार्टून इस अंक की सार्थकता में चार चांद लगाते हैं। उत्कृष्ट लेखों तथा तत्सम्बन्धी सामग्री के चयन और उसके कुशल संपादन के लिए हार्दिक बधाई स्वीकार करें। पूरी संपादकीय टीम बधाई की पात्र है।

इस प्रकार के अंकों का अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार किया जाना चाहिए, जिससे नई पीढ़ी भ्रष्टाचार के कलंक से बच सके। सिर्फ शपथ लेने से या नारे भर लिख देने से कोई बात नहीं बनती। भ्रष्टाचार को धता बताने वाले लोगों का समाज में और पत्र-पत्रिकाओं तथा मीडिया में सम्मान होना चाहिए तभी लोगों को प्रेरणा मिल सकती है। समाज की ज्वलंत समस्या पर सार्थक एवं उद्देश्यपरक अंक के प्रकाशन हेतु पुनः हार्दिक बधाई।

**डॉ. हरिसिंह पाल, (इन्द्रा पार्क-दिल्ली-110045)**

◆ ‘अणुव्रत’ पाक्षिक 1-31 मार्च 2010 का अंक “भ्रष्टाचार-शिष्टाचार” शीर्षक के साथ मिला। सच में भ्रष्टाचार एक देशव्यापी ही नहीं विश्वव्यापी समस्या बन कर उभरी है। ऐसे भयंकर माहौल में सभी जन भ्रष्टाचार का उन्मूलन करें, यही इस अंक की सच्ची सार्थकता होगी। आपका कुशल संपादन व प्रस्तुतिकरण इस अंक को ऐतिहासिक, अविस्मरणीय, संग्रहणीय और यादगार स्वरूप दे सका है, बधाई। आपके श्रम व उत्साह के आगे नतमस्तक हूँ।

**सत्यनारायण ‘सत्य’, (भीलवाड़ा-राजस्थान)**

◆ ‘अणुव्रत’ पाक्षिक 16-28 फरवरी 2010 का अंक पढ़ा। अणुव्रत अंक मुझे नियमित प्राप्त हो रहे हैं। इस अंक में आपके संपादकीय “सामाजिक व्यवस्थाएं एवं असहयोग का ब्रह्मास्त्र” की ओर समाज के प्रत्येक व्यक्ति का ध्यान जाना चाहिए। विशेषकर आपकी इन पंक्तियों ने मेरे अंतर्मन के विचारों को अभिव्यक्ति दी है “चरित्र सम्पन्न व्यक्तियों को दरकिनार करने की हमारी यह प्रवृत्ति ही उन अर्थ-सम्पन्न लोगों के होंसले बढ़ा रही है जो सामाजिक मर्यादाओं की लक्ष्मण रेखा को लांघते हैं।”

बस वैचारिक अभियान में मैं भी आपके साथ हूँ और अपने स्तर पर इसे आगे बढ़ाने में पूरा सहयोग करूंगा। पिछले दिनों मुख्य प्रबंधक के पद पर पदोन्नति के कारण मेरा स्थानान्तरण भोपाल से अहमदाबाद हो गया है। कृपया भविष्य में कभी अहमदाबाद आगमन का कार्यक्रम बने तो कृपया अवश्य सूचित करें।

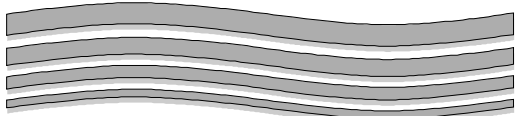
**डॉ. जवाहर कर्णावट, (एलिसब्रिज-अहमदाबाद)**

## सूख गई रिश्तों की सरिताएं?

वक्त के इतने मुकाम तय करने के बाद अतीत की ओर पीछे मुड़कर देखते हैं, तो अहसास होता है कि वक्त की इस दौड़ में हमने बहुत कुछ खो दिया है। गुजरे अतीत और सामने पसरे वर्तमान के अंतराल को तीव्र गति से पार करने की चेष्टा में, हमने अपने जीवन के कई बहुमान मूल्यों को पीछे छोड़ दिया है। अपने ही अंगों प्रतिअंगों को सजाने संवारने में महत्वपूर्ण कर्तव्यों को अनदेखा कर कहीं अपने ही भविष्य के प्रति कुठारघात तो नहीं कर रहे? अपने ही अहम्, मनमानी, स्वार्थपरता में मिथ्या पगडंडी का अनुसरण कर भावी पीढ़ी को गुमराह कर उनके मानवीय मूल्यों को गिराकर अन्याय कर स्वयं ही संकट उत्पन्न करने की महान भूल कर रहे हैं। इसके पीछे मात्र अपना ही अहित कर रहे हैं।

आज के संदर्भ में देखा जाए तो पल-पल बढ़ती एकल परिवारों की पुरजोर आंधी ने हमारे संयुक्त परिवारों की ठंडी बयार को एक ही क्षण में हम से छीन लिया है। “हम दो हमारे दो” की इस निस्तब्ध मानसिकता ने हमारे रौनक भरे साये, आंगनों की खिलखिलाहट से हमको इतना दूर कर दिया है कि हमें चाहने पर भी वह मधुर ध्वनियां रास नहीं आतीं, क्योंकि कितने ही त्याग कष्टों से इन क्षणों के अरमान संजोए हैं। वे माता-पिता जिन्होंने अपने स्वयं के माता-पिता व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ-साथ 6-8 बच्चों की परवरिश, शिक्षा-दीक्षा, विवाह इत्यादि का अभावों के होते हुए भी बड़े चाव और लगन से करते थे। अच्छे संस्कारों का बीजारोपण करते हुए सभी के प्रति स्नेह, आदर, दुख-सुख बांटना, भाई-बहन का प्यार, संयुक्त परिवार, एक-दूसरे को देखने व मधुर उल्लास भरा वातावरण अलग-अलग दिशाओं की आंधी ने बिखेर दिया। स्नेहिल कर्तव्यों को कहां ढूंढे? रिश्तों के इन बिखरे-बिखरे टुकड़ों को इस परवशता में विवश हो अक्सर बच्चे भटक जाते हैं। जहां स्वच्छ जल मनुष्य की सद्ब्यवहार रूपी नदियों में बहता था अब मात्र स्वार्थ की रेत पड़ी है, सूख गई हैं रिश्तों की नदियां.....।

- मधु कवीश्वरी शर्मा, मोती-स्मृति भवन, भीलवाड़ा रोड़ कांकरोली (राजसमंद)



## झाँकी है हिन्दुस्तान की

### ■ मिलावटखोरी का केन्द्र है गाजियाबाद

23 फरवरी 2010 : चार कुंतल पनीर बरामद, दो गिरफ्तार।

15 दिसंबर 2009 : मोदीनगर में चर्बी से बन रहा देसी घी बरामद, नौ गिरफ्तार।

2 दिसंबर 2009 : लोनी में नकली देसी घी बनाने की फैक्ट्री का पर्दाफाश।

13 अक्टूबर 2009 : जनपद में सैकड़ों कुंतल मावा बरामद किया गया।

22 अगस्त 2009 : चौपला के पास से मिलावटी घी-चाय फैक्ट्री का भंडाफोड़।

16 जुलाई 2009 : मोदीनगर में नकली देसी घी बनाने की फैक्ट्री का पर्दाफाश।

25 जून 2009 : कलछीना में भारी मात्रा में मावा बरामद किया गया।

- गली मोहल्लों, खुले रेस्टोरेंट और ठेले पर बेची जाने वाली चाउमीन तथा बर्गर के साथ टमाटो और चिली सॉस न खायें क्योंकि यह खतरनाक केमिकल्स से बनी नकली सॉस हो सकती है जो जहर के समान है। इसे खाने से कैंसर सहित कई तरह की घातक बीमारियां हो सकती है। ऐसा ही एक मामला मेरठ रोड स्थित सेवानगर की गली नं. 3 में सामने आया। यहां चिली सॉस, टमाटर सॉस बनाने के लिए मिर्च और टमाटर की जगह अरारोट और सोडियम बेनजाइड, सिंथेटिक कलर और सड़ी-गली मिर्च का उपयोग किया जा रहा था। मौके से 15 कुंतल सामग्री बरामद की गयी है। डॉ. एनके सोनी ने बताया कि अरारोट, सोडियम बेनजाइड, सिंथेटिक कलर और सड़ी-गली मिर्च से गंभीर पेट रोग और कैंसर होता है। सोडियम बेनजाइड से कैंसर होता है। सिंथेटिक कलर शरीर के अंदर जम जाता है और धीरे-धीरे कोशिकाओं को नष्ट कर देता है।
- दिल्ली सरकार द्वारा प्लास्टिक थैलियों के प्रयोग पर रोक लगाई गई है। इतना ही नहीं निगम की अवहेलना करने वालों पर जुर्माने का प्रावधान भी किया गया है लेकिन बावजूद इसके शहर में आज चारों तरफ पालीथीन के ढेर नजर आते हैं। धड़ल्ले से हो रहे प्लास्टिक के प्रयोग पर गौर करें तो साफ दिखाई दे रहा है कि प्रशासन इस ओर आंखें मूंदे हुए है। जबकि प्लास्टिक निपटान के दौरान वायु में क्लोरोफ्लोरो कार्बन के फैलने से ओजोन की परत धीरे-धीरे समाप्त होती रहती है। साथ ही अन्य विषैली गैसों मनुष्य को कैंसर, हृदय, त्वचा, श्वास आदि रोगों से ग्रस्त बना देती हैं।



## गांवों को बनाया जाय विकास का केन्द्र : सुदर्शन जरूरी है वर्तमान विकास अवधारणा पर चिंतन

**मोमासर 5 अप्रैल।** अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ ने कस्बे में आयोजित अहिंसा एवं अभयदान जीवन शैली कार्यक्रम में उपस्थित जनमेदिनी को संबोधित करते हुए कहा वर्तमान विकास की अवधारणा पर चिंतन आवश्यक है। आज केवल इन्द्रियातृप्ति को ही प्रधानता दी जा रही है। जितना ज्यादा उत्पादन और उपभोग हो केवल इस पर ही ध्यान दिया जा रहा है। इस तरह की अवधारणा को बदला नहीं जायेगा तो देश का एक वर्ग विकास से अछूता रह जायेगा। गांवों में बसने वाले इस वर्ग के लिए अगर ग्राम कोष बन जाये तो इनको सरकार की तरफ देखना नहीं पड़ेगा और ये खुद की चिंता खुद ही कर सकेंगे। शहरों और गांवों की जीवन शैली में भिन्नता है। हमने अहिंसा

यात्रा के दौरान इसका अध्ययन किया। महावीर ने भावक आचार संहिता हमें दी है। इस आचार संहिता में उपभोगवादी मनोवृत्ति पर भी अंकुश लगाने वाले नियम हैं, जिनके आधार पर विकास का चिंतन किया जाये तो सार्थकता परिणत होगी।

आचार्य महाप्रज्ञ ने अनेक देशों द्वारा पर्यावरण के संदर्भ में किये जा रहे चिंतन पर स्पष्ट शब्दों में कहा कि जो देश अधिक उत्पादन की सोच रखता है वही पर्यावरण को प्रदूषित कर रहा है। जब तक इस सोच को नहीं बदला जायेगा तब तक पर्यावरण को सुरक्षित करने का चिंतन प्रभावी नहीं होगा। महावीर ने हमें अहिंसा का पाठ पढ़ाया पर उससे पहले अभय का भी पाठ पढ़ाया था। जब

तक अभय की पृष्ठभूमि तैयार नहीं होगी तब तक अहिंसा की बात समझ में नहीं आयेगी। आज आदमी जितना डर रहा है उतना पहले कभी डर नहीं देखा गया। जो बाहर की शिक्षा लेकर आता है वह उपभोगवादी शिक्षा होती है बाहर शिक्षा के लिए जाने वालों को यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमारे देश का ज्ञान बहुत विकसित है।

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के पूर्व सरसंघचालक के.सी. सुदर्शन ने कहा गांवों को विकास का केन्द्र बनाया जाना चाहिए। आज शहर तो बड़े होते जा रहे हैं पर गांव पिछड़ते जा रहे हैं। उन्होंने अहिंसक कृषि, बिजली उत्पादन, जल संरक्षण आदि खोजों पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने गर्म झरनों के उपयोग से उत्पन्न होने

वाली बिजली की जानकारी देते हुए कहा कि इस तरह के प्रयोग प्रकृति की सुरक्षा के साथ देश को नई ऊंचाइयां देंगे।

युवाचार्य महाश्रमण ने कहा ग्रामीण विकास महत्वपूर्ण मुद्दा है, हमने ग्रामों की यात्रा की है वहां बहुत गरीबी है। उसका एक कारण है नशा। आज खेती में, नैतिक साधनों में विकास की अपेक्षा है। वहीं नशामुक्ति और नैतिकता के संस्कारों के विकास की भी अपेक्षा है। इस अवसर पर साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा, दीपक सचदेवा, भंवरलाल कोठारी ने अपने विचार रखे। सुरेन्द्र पटावरी ने स्वागत भाषण किया। आगतुक अतिथियों का सभा ने साहित्य देकर सम्मान किया। संचालन अशोक संचेती ने किया।

## त्रिदिवसीय अमृत सांसद प्रशिक्षण कार्यशाला

**मोमासर, १२ अप्रैल।** अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में विकास परिषद द्वारा त्रिदिवसीय प्रतिनिधि अमृत सांसद प्रशिक्षण शिविर का समापन हुआ। महामंत्री डालमचन्द बैद ने त्रिदिवसीय प्रशिक्षण शिविर की संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत की। संयोजक लालचन्द सिंधी ने अमृत सांसदों के दायित्व एवं कार्यक्षेत्र की अवगति देते हुए प्रशिक्षण शिविर की निष्पत्तियों को प्रस्तुत किया।

आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा 'कोई भी संगठन बनता है, वह उद्देश्य के साथ बनता है। जो समाज युग की गति में नहीं बढ़ता, युग की नब्ज को नहीं पकड़ता, वह विकास नहीं कर सकता। आज अपेक्षा है समाज के लोगों की प्रशासन और राजनीति के क्षेत्र में

भी भागीदारी बढ़े। इन क्षेत्रों में रहते हुए भी समाज सेवा की जा सकती है और **अणुव्रती बनकर एक आदर्श** स्थापित किया जा सकता है।'

अणुव्रत की प्रासंगिकता और महत्त्व की चर्चा करते हुए आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा 'अणुव्रत युग चेतना को जागृत करने वाला आंदोलन है। अणुव्रत के कारण ही धर्मसंघ को व्यापक पहचान मिली है। यह आचार्य तुलसी के कर्तृत्व का ही प्रभाव है कि तेरापंथ जैन समाज का आज अग्रणी समाज बन गया है।' विकास परिषद और अमृत संसद सभी संस्थाओं के विकास की योजना बनाए। अणुव्रत के स्वर को बुलन्द करने में अपनी शक्ति का नियोजन करे। विकास परिषद में ऐसे चिंतनशील

और सूक्ष्म विश्लेषण करने वाले व्यक्ति हों जो धर्मसंघ के विकास में उपयुक्त परामर्श दे सकें।'

युवाचार्य महाश्रमण ने कहा 'अमृत संसद को देख लोकसभा की स्मृति हो जाती है। यह मंच विचारों के आदान-प्रदान और चिंतन-मंथन का है। यहां वैचारिक स्वतंत्रता का अधिकार है, किन्तु महत्त्व गुरु के चिंतन का है। अमृत सांसदों में अभय का विकास हो, वे उचित अवसर पर अंगुलि-निर्देश की क्षमता भी रखें। अमृत संसद जिम्मेदार और गरिमापूर्ण संस्था है। अपेक्षा है अमृत सांसद अपनी तर्कशक्ति को बढ़ाएं। प्रशिक्षण शिविर में जो दृष्टियां मिली हैं, उन्हें वे विस्तार दें।

महाश्रमणी साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा ने कहा विकास

परिषद सामाजिक और संघीय दृष्टि से विकासमूलक योजनाओं पर चिंतन करती है तथा नई योजनाएं प्रस्तुत करती है। विकास की बहुत सी संभावनाएं हैं। आचार्य तुलसी जन्म शताब्दी तक कुछ ऐसा कार्य हो, जिससे विकास का मूर्त रूप हमारे सामने प्रस्तुत हो सके।'

लालचन्द सिंधी ने 'अमृत संसद : अर्हताएं एवं दायित्व' विषय पर प्रकाश डाला। मांगीलाल सेठिया ने विकास परिषद तथा डालमचन्द बैद ने अधिमानित केन्द्रीय संस्थाओं का परिचय प्रस्तुत किया। प्रशिक्षण शिविर में अमृत सांसदों को बहुमुखी प्रवृत्तियों की विशद जानकारी दी गई। आचार्य महाप्रज्ञ प्रवास व्यवस्था समिति द्वारा अतिथियों का साहित्य द्वारा सम्मान किया गया।

## कार्यकर्ताओं में सहनशक्ति का विकास आवश्यक

मोमासर, 9 अप्रैल। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ ने अ.भा. ते. महिला मंडल द्वारा आयोजित विशिष्ट कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला के समापन समारोह को संबोधित करते हुए कहा कार्यकर्ताओं में सहनशक्ति का विकास होना आवश्यक है। सम्मान मिले या न मिले, कार्यस्थल पर सोने के लिए पलंग मिले या धरती पर सोना पड़े, इन सब अनुकूल प्रतिकूल परिस्थितियों में जो समता भाव रखता है और सहन करता है वह कार्य करने की क्षमता को निखार सकता है। कार्य करने की क्षमता को जागृत करने के लिए प्रशिक्षण जरूरी है। प्रशिक्षण से आदमी उपयोगी बन जाता है और कार्यकारी बन जाता है। आध्यात्मिक क्षेत्र में भी प्रशिक्षण की आवश्यकता है।

युवाचार्य महाश्रमण ने कहा आध्यात्मिक गतिविधियों के साथ सेवा, शिक्षा, चिकित्सा आदि



सामाजिक कार्यों में महिलाएं सहयोग देती हैं। कार्यकर्ताओं के द्वारा अंतरमन से दूसरों की सेवा करने पर जो संतोष होता है उससे सात्विक सुख की अनुभूति होती है। सुख सात्विक, राजसिक और तामसिक तीन प्रकार का होता है।

सात्विक सुख उच्च कोटि का एवं परम पवित्र होता है। जो परिणामदर्शी होता है वह सात्विक सुख को प्राप्त कर सकता है। पदार्थ से जो सुख का अहसास होता है वह सात्विक सुख नहीं है। जो आत्मा से प्राप्त होता है वह सात्विक सुख होता

है। जो भीतर में जाता है वह सात्विक सुख की अनुभूति करता है। अ.भा. महिला मंडल की अध्यक्ष कनक बरमेचा ने जानकारी दी। महामंत्री वीणा वैद ने आभार प्रकट किया। संचालन अशोक संचेती ने किया।

## अन्तर्राष्ट्रीय सेमिनार में सहभागिता

दिल्ली। अल-मुस्तफा अंतर्राष्ट्रीय विश्वविद्यालय ईरान द्वारा 'इस्लाम एवं अन्य भारतीय धर्मों में शांतिपूर्ण सहअस्तित्व' विषय पर नई दिल्ली के इस्लामिक कल्चरल सेंटर के तत्त्वावधान में एक सेमिनार का आयोजन हुआ। इसमें अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ को विशेष अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया था। आचार्यश्री के प्रतिनिधि के रूप में जैविभा की कुलपति समणी डॉ. मंगलप्रज्ञा ने भाग लिया। समणी डॉ. मंगलप्रज्ञा ने आचार्य महाप्रज्ञ के सन्देश का वाचन किया। इस सेमिनार में सिख, बौद्ध, ईसाई आदि धर्म-संप्रदायों के वरिष्ठ विचारक, ईरान दूतावास के अधिकारी तथा अनेक संसद सदस्य उपस्थित थे। कार्यक्रम के

समन्वयक डॉ. जी. आर. अहमदी ने आचार्यश्री द्वारा प्रदत्त सन्देश हेतु कृतज्ञता व्यक्त की। ईरान की युनिवर्सिटी में जैन धर्म पढ़ाने वाले दो प्रोफेसरों ने जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय के साथ जुड़ने की भावना व्यक्त की।

● लालबहादुर शास्त्री विश्वविद्यालय में जैन दर्शन एवं प्राकृत विभाग के तत्त्वावधान में 'जैन आगमों का दार्शनिक एवं साहित्यिक वैशिष्ट्य' पर आयोजित सेमिनार में डॉ. समणी मंगलप्रज्ञा ने विशेष अतिथि के रूप में वक्तव्य दिया। उन्होंने सेमिनार के एक सत्र की अध्यक्षता भी की। सेमिनार में प्रो. वाचस्पति उपाध्याय, प्रो. नामवर सिंह, प्रो. राजाराम एवं प्रो. एस. सी. शर्मा सहित अनेक विद्वानों ने भाग लिया।

● रामा कृष्णा चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा नेचरो पैथी, एक्वप्रेसर एवं प्रेक्षाध्यान पर आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन सत्र में डॉ. समणी मंगलप्रज्ञा का वक्तव्य हुआ। कार्यक्रम में पंजाबी संत चरणदास, निदेशक प्रो. चिदानंदमूर्ति सहित मंच पर अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

● लाइफ पॉजिटिव फाउंडेशन (एक्सपो) द्वारा इंडिया हेविटेड सेंटर में अध्यात्म, ध्यान, योग, स्वास्थ्य वैकल्पिक चिकित्सा और हीलिंग पर सेमिनार आयोजित की गयी। इसमें तेरापंथ प्रोफेशनल फोरम ने 'आत्मा के उत्सव का अभिनव प्रयोग प्रेक्षाध्यान' पर विशेष

कार्यक्रम आयोजित किया। साध्वी यशोधराजी, समणी नियोजिका मधुरप्रज्ञाजी, समणी प्रणवप्रज्ञाजी, प्रो. एस.आर. भट्ट और वेदप्रताप वैदिक आदि के सारगर्भित वक्तव्य हुए। समणीवृन्द ने प्रेक्षाध्यान के प्रयोग करवाए। सेमिनार में आयोजित प्रेक्षा प्रदर्शनी को सैकड़ों लोगों ने देखा। केम्ब्रिज प्रेस के प्रबंधकों ने आचार्यवर के साहित्य को यू.एस.ए. और यू.के. में प्रकाशन के लिए अभिरुचि प्रदर्शित की। कार्यक्रम की आयोजना में दिल्ली के संजय चोरड़िया, नवनीत दूगड़, डॉ. कुसुम लूनिया आदि की सक्रिय सहभागिता रही। इस कार्यक्रम में ग्रामीण विकास राज्यमंत्री प्रदीप जैन सहित दिल्ली के प्रतिष्ठित साहित्यकार एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित थे।

## भ्रष्टाचार बनाम शिष्टाचार पर तर्क

**दिल्ली, 12 मार्च।** दिल्ली प्रदेश अणुव्रत एवं मारवाड़ी युवा मंच मिड टाउन शाखा के संयुक्त तत्वावधान में “भ्रष्टाचार बनाम शिष्टाचार एक परिचर्चा” विषयक संगोष्ठी का आयोजन हुआ। इसमें निगम पार्षद सहित कई उच्च पदाधिकारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का प्रारंभ महिला मंडल द्वारा मंगलाचरण से हुआ। स्वागत भाषण दिल्ली प्रदेश अणुव्रत समिति के अध्यक्ष बाबूलाल दूगड़ ने किया। मिड टाउन की अध्यक्ष प्रिया सोनी ने कहा हम सब अणुव्रत आचार संहिता को अपनायें तो भ्रष्टाचार को खत्म किया जा सकता है। राज गुनेचा ने कहा भ्रष्टाचार का मूल कारण लोभ है। लोभ में व्यक्ति का विवेक एवं बुद्धि काम करना बंद कर देती है। हम स्वयं अणुव्रत आचार संहिता को अपनाकर परिवार, देश, समाज व राष्ट्र में नैतिकता का संदेश देकर भ्रष्टाचार मुक्त राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं। निगम पार्षद गीता कॉलोनी नीमा भगत ने कहा भ्रष्टाचार इस कदर बढ़

गया कि प्राचीन समय में कोई अशिष्ट शब्द का उच्चारण करने से घबराते थे पर वर्तमान में उसका उपयोग करते हुए भी नहीं डरते। इसे बदलने के लिए दृढ़ संकल्प की जरूरत है।

कृष्णानगर के निगम पार्षद डॉ. वी.के. मोंगा ने कहा जिसका आचार भ्रष्ट हो वह भ्रष्टाचारी है। सभी यह प्रण करें कि हम स्वयं न रिश्तत लेंगे ना ही देंगे और न ही घर में किसी भ्रष्ट व्यक्ति को आने देंगे। काम असंभव नहीं है आवश्यकता है दृढ़ संकल्प की। निगम पार्षद डॉ. राजेश गौड़ ने कहा आज हर कार्य शिष्टाचार से नहीं भ्रष्टाचार के द्वारा ही होता है। महंगाई भी भ्रष्टाचार के ही कारण है। अगर ऐसी संगोष्ठियां होती रहें तो ही भ्रष्टाचार कम होगा। जरूरत है सबको जगाने की। रतनलाल सुराणा ने कहा पहले हम स्वयं को अनुशासित करें फिर सभी को प्रेरणा दें। आभार ज्ञापन संतोष तातेड़ ने किया। अतिथियों का सम्मान साहित्य द्वारा किया गया। संचालन सुमन लूणिया ने किया।

## इंडिया हेबीटेट सेंटर में अणुव्रत

**दिल्ली।** लाइफ पो जीटिव फाउंडेशन की ओर से भारत के महत्वपूर्ण सांस्कृतिक आदान प्रदान केन्द्र इंडिया हेबीटेट सेंटर में “सेलिब्रेशन ऑफ स्पिरिट एक्सपो 2010” लगा हुआ था। यहां पर एक स्टॉल में प्रेक्षाध्यान व अणुव्रत की जानकारीयों से पूर्ण प्रदर्शनी भी थी। एक ओर अणुव्रत के नियमों का पट्ट जहां विशेष आकर्षण का केन्द्र था वहीं दूसरी ओर अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित विभिन्न सामग्री भी वितरित की जा रही थी। यहां आई.आई.एल.एम. ऑडिटोरियम में दो दिवसीय प्रेक्षाध्यान

कार्यशाला व वेल्यूबेस इन्टरवेटिव सेशन भी आयोजित था। यहां भी अणुव्रत के नियमों पर विचार-विमर्श हुआ तथा भ्रष्टाचार विरोधी पेम्पलेट्स, ‘जल बचाओ’ तथा ‘पृथ्वी बचाओ’ स्टीकर भी बांटे गये। दिल्ली प्रदेश अणुव्रत समिति के अध्यक्ष बाबूलाल दूगड़, मंत्री प्रकाश भंसाली तथा कार्यक्रम संयोजिका डॉ. कुसुम लूनिया का व्यवस्था एवं सफलता में विशेष श्रम रहा। अणुव्रत महासमिति के संयुक्त मंत्री बाबूलाल गोलछा एवं शिक्षा मंत्री राज गुनेचा विशेष रूप से उपस्थित थे।

## सिगरेट-तम्बाकू उत्पाद निषेध कार्यशाला

**जयपुर, 1 अप्रैल।** राजस्थान वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन की ओर से सिगरेट-तम्बाकू उत्पाद निषेध अधिनियम 2003 के प्रभावी क्रियान्वयन पर आयोजित कार्यशाला में विधानसभा अध्यक्ष दीपेन्द्र सिंह शेखावत ने सामाजिक मुद्दों पर जनप्रतिनिधियों की उदासीनता पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा यह प्रजातंत्र के लिए शुभ संकेत नहीं है। एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज के आचार्य डॉ. वीरेन्द्र सिंह, वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन के सत्येन चतुर्वेदी व अमेरिकन कैंसर सोसायटी के डॉ. राकेश गुप्ता ने तंबाकू व गुटखे के सेवन से उत्पन्न समस्याओं एवं उनके निराकरण के संदर्भ में विस्तृत विचार व्यक्त किए। सत्येन चतुर्वेदी ने उपस्थित जनप्रतिनिधियों एवं

विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारियों एवं सदस्यों को यह जानकारी दी कि जी.एल. नाहर अणुव्रत के माध्यम से इस संदर्भ में अच्छा कार्य कर रहे हैं।

जी.एल. नाहर ने विधानसभा अध्यक्ष दीपेन्द्र सिंह शेखावत को अणुव्रत पाक्षिक का भ्रष्टाचार शिष्टाचार विशेषांक भेंट किया। डॉ. नरेन्द्र शर्मा ‘कुसुम’ ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्य मंत्री रामकिशोर मीणा को उक्त विशेषांक भेंट किया। अतिथियों का स्वागत एसोसिएशन के अध्यक्ष सत्यनारायण सिंह ने किया। उपस्थित प्रतिनिधियों ने तम्बाकू मुक्ति आंदोलन के प्रति प्रतिबद्धता व्यक्त की। उपस्थित सदस्यों को ‘पानी बचाओ’, एवं ‘पृथ्वी बचाओ’ के स्टीकर, नशासमुक्ति से संबंधित साहित्य व अन्य प्रचार-प्रसार सामग्री का वितरण किया।

## प्रमाण-पत्र वितरण



**शेरपुर, 24 मार्च।** अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र शेरपुर द्वारा 12 गांव में 19 बैच का सफल संचालन कर हजारों महिलाओं को आजीविका प्रशिक्षण दिया जा चुका है। रोजगार प्रशिक्षण केन्द्र भगवानपुर में 15 मार्च 2010 तक छमाही कोर्स में गांव की 41 महिलाओं ने प्रशिक्षण प्राप्त कर स्वावलंबी बनकर परिवार में जीविकोपार्जन का रास्ता अपनाया है। इस प्रमाण-पत्र वितरण समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में विधानसभा की विधायिका बीबी हरचंद कौर धनौरीकला ने महिलाओं को प्रेरित करते हुए कहा महिलाएं

हाथ का हुनर सीखकर स्वयं घर की स्थिति में सुधार कर सकती हैं। 37वां ग्राम सेल मेला का उद्घाटन करते हुए नायब तहसीलदार बरनाला के कंवरप्रीत सिंह पुरी ने कहा महिलाओं द्वारा निर्मित सामग्री को समाज के लोगों को खरीदने में दिलचस्पी लेने की जरूरत है। इस अवसर पर आयोजित प्रमाण-पत्र वितरण समारोह में सुखविन्द्र कौर खेड़ी खुर्द, कर्मजीत कौर कालाबुला एवं हरविन्द्र कौर भगवानपुरा को सिखलाई के लिए सम्मानित किया गया। संजय भाई ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया।

## मुख्यमंत्री शीला दीक्षित से मुलाकात

**नई दिल्ली, 10 अप्रैल।** अणुव्रत महासमिति के उपमंत्री स्वतंत्रता सेनानी डॉ. बी.एन. पाण्डेय के साथ अणुव्रत कार्यकर्ता एल.आर. भारती 10 मार्च 2010 को प्रातः 10 बजे दिल्ली की मुख्यमंत्री से मिले और उन्हें अणुव्रत साहित्य प्रचार-प्रसार सामग्री प्रस्तुत कर मुख्यमंत्री के समक्ष निम्न सुझाव प्रस्तुत किये

1. दिल्ली प्रदेश के अधिकाधिक विद्यालयों में आधा घंटे की बैठक कर युवापीढ़ी बालपीढ़ी को नैतिक मूल्यों एवं अनैतिक मूल्यों के परिणामों का विश्लेषण वार्ता के माध्यम से करा उन्हें चरित्र सम्पन्न बनाने का सघन अभियान अणुव्रत महासमिति संचालित करने के लिए स्वयं को प्रस्तुत करती है।

2. दिल्ली प्रदेश के गली मुहल्लों में बैठक कर नागरिकों में अहिंसक मूल्यों, पर्यावरण जागरूकता, स्वच्छता जागरूकता के प्रति जन-वातावरण निर्मित करने के लिए अणुव्रत महासमिति स्वयं को प्रस्तुत करती है।

3. अहिंसक-नैतिक मूल्यों से संबंधित होर्डिंग्स बस स्टैन्ड, रेलवे स्टेशन एवं बाजारों में लगवाने की जन-सहयोग से अणुव्रत महासमिति पहल करना चाहती हैं।

उपर्युक्त प्रवृत्तियों के संचालन एवं जन-जागरण की दृष्टि से अणुव्रत महासमिति को दिल्ली सरकार से देश की राजधानी

## अणुव्रत एवं जीवन विज्ञान परीक्षाएं

**सायरा, 14 मार्च।** अणुव्रत समिति सायरा द्वारा रा.सी.उ.मा. विद्यालय सायरा में अणुव्रत विज्ञान परीक्षा में 35, अणुव्रत विशारद परीक्षा में 37, प्रभाकर में 4 एवं रत्न में 2 परीक्षार्थियों ने भाग लिया। साथ ही 6 शिक्षकों ने भी भाग लिया। रा.मा.वि. रियान में अणुव्रत के विज्ञान विशारद में 88

दिल्ली में चारित्रिक मूल्यों के विकास का जन अभियान संचालित करने की अधिकृत स्वीकृति प्राप्त हो, ताकि अणुव्रत कार्यकर्ताओं को विद्यालयों, गली-मोहल्लों में बैठकें आयोजित करने में कठिनाई का अनुभव न हो। इसके साथ-साथ दिल्ली नगर निगम द्वारा अणुव्रत के चरित्रमूलक होर्डिंग्स निःशुल्क लगाने हेतु आदेश जारी करवा कर स्थान आरक्षित करवायें।

मुख्यमंत्री शीला दीक्षित ने दिल्ली को चरित्र-सम्पन्न, सुसंस्कृत एवं स्वच्छ बनाने के क्रम में अणुव्रत महासमिति के अनुरोध, प्रस्तुत सेवा और कार्ययोजना की स्वीकृति देने हेतु सकारात्मकता दिखायी। पहले तो उन्होंने आशंका व्यक्त की कि अणुव्रत क्या कोई धार्मिक या सांप्रदायिक मिशन तो नहीं है। डॉ. बी.एन. पाण्डेय ने विस्तार से मुख्यमंत्रीजी को बताया कि अणुव्रत में न जातीयता है और न ही साम्प्रदायिकता। अणुव्रत आंदोलन के साथ भारत के सभी धर्म, जाति, सम्प्रदाय के लोग जुड़े हैं जो नैतिक, मानवीय एवं अहिंसक मूल्यों में विश्वास करते हैं।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने बताया कि मैं सचिव को यह सुझाव-पत्र भेजकर आपके इस प्रस्तुत अभियान के बारे में चर्चा उपरांत सूचित करूंगी।

छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। रा.मा. बालिका विद्यालय सायरा में 18 छात्रों ने भाग लिया। इसी तरह जीवन विज्ञान में रा.सी. उ.मा. विद्यालय के कक्षा 6-7 के 141 छात्रों ने भाग लिया। परीक्षाओं की व्यवस्थाओं में जसराज जैन का सराहनीय श्रम रहा।

## मुक्त वायु सत्र का आयोजन

**राजसमंद, 3 अप्रैल।** संजीवनी टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज, उदयपुर व अणुव्रत विश्व भारती, राजसमंद के बालोदय कार्यक्रम के अंतर्गत पंच दिवसीय “मुक्त वायु सत्र” शिविर का आयोजन अणुविभा, राजसमंद में किया गया। इसमें 110 छात्राध्यापकों और प्राध्यापकों ने भाग लिया। बालमुकुन्द सनाढ्य ने बालोदय कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की। कक्ष-प्रवृत्ति अवलोकन, कठपुतली कार्यक्रम, जीवन विज्ञान व प्रेक्षाध्यान विनोद बोहरा ने करवाया। प्राचार्य डॉ. नरेश पालीवाल ने शिविर के उद्देश्य बताते हुए कहा शिविर का उद्देश्य छात्राध्यापकों की अन्तर्निहित क्षमताओं की पहिचान कर उन्हें सृजनात्मक व रचनात्मक कार्यों के लिए अवसर देना है।

छात्राध्यापकों ने सामूहिक श्रमदान किया। सौंदर्यकरण व पर्यावरण सम्बन्धी दलगत चर्चा

की। आध्यात्मिक व ऐतिहासिक स्थानों की यात्रा की। कार्यक्रम की क्रियान्विति में प्राध्यापक आशा दीक्षित, रजनी त्यागी, पुनीत व्यास, अविनाश शर्मा, प्रतापसिंह सिंघवी, पूनमबाला व नीता लालवानी की सक्रिय सहभागिता रही। समापन कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए सुरेश कावडिया ने कहा आप देने का अभ्यास करें, जो जितना देता है वह उतना ही पाता है।

समापन कार्यक्रम में शिक्षाविद् बालकृष्ण ‘बालक’, कॉलेज संचालक भगवत पूर्विया, नवीन रातलिया, प्राध्यापक प्रतापसिंह सिंघवी, पुनीत व्यास, नितिन लालवानी, अविनाश शर्मा, रतनी त्यागी, पूनम बाला महर्षि महिला शिक्षक महाविद्यालय के प्राचार्य प्रहलाद सोनी उपस्थित थे। संयोजन अरुणा दीक्षित ने किया।

## केन्द्रीय कारागृह में कार्यक्रम

**कोलकाता, 5 अप्रैल।** चैरपिल्ली केन्द्रीय कारागृह में कैदियों के बीच कार्यक्रम रखा गया। मुख्य अतिथि अमृत कुमार जैन थे। निवर्तमान सभाध्यक्ष धर्मीचन्द कुमावत ने विचार रखे। लायन्स क्लब के अध्यक्ष अभयकुमार जैन ने महावीर वाणी का गुणगान किया। होटल आईमैक्स के निदेशक अशोक कुमार ने महावीर की वाणी को अपने जीवन में उतारने की बात कही। अमृतकुमार जैन ने कैदियों को संबोधित करते हुए कहा अभी तो जो गलतियां करके आये हो या बिना गलती आये हो। परिवार से दूर रहना पड़ रहा है। भविष्य में ऐसी गलती नहीं करेंगे का संकल्प कर अच्छा जीवन बिताएं। संयोजिका निर्मला बैद ने महावीर के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व

पर प्रकाश डाला। उन्होंने उपस्थित कैदियों को संबोधित करते हुए कहा केवल भाषण सुनने से ही अपराध मुक्त नहीं हुआ जा सकता, इसके लिए जरूरी है दृढ़-प्रतिज्ञा का होना। लगभग 2000 कैदियों को अणुव्रत आचार संहिता की जानकारी एवं नशा न करना, झूठ नहीं बोलना, चोरी नहीं करना इत्यादि बुराइयों से दूर रहकर अपना और परिवार का कल्याण करने की बात कही। साथ ही प्रेक्षाध्यान के प्रयोग भी करवाए। आभार व्यक्त हनुमानमल बैद ने किया। रामचन्द्रराव जेल के अधिकारी ने तेलुगु भाषा में आभार ज्ञापित किया। एक कैदी भाई ने अपने परिवार की याद में सुमधुर गीत का संगान किया।

## तमिलनाडु में 'अणुव्रत आंदोलन' की गूंज

**चैन्नई।** आचार्य महाप्रज्ञ के 'दक्षिण भारत' को अणुव्रत आंदोलन का पुनः शक्तिशाली केन्द्र बनाए जाने की कल्पना को साकार करने का बीड़ा अणुव्रत समिति चैन्नई ने उठाया है।

अणुव्रत आंदोलन की गूंज पूरे तमिलनाडु प्रांत में हो, इस उद्देश्य को लेकर अणुव्रत समिति की ओर से तमिल भाषा में 'अणुव्रतम्' पत्रिका का प्रकाशन शुरू किया गया है। माला कात्रेला एवं सम्पतराज चोरड़िया के संयुक्त संपादन में प्रकाशित इस पत्रिका का मुनि जिनेशकुमार एवं मुनि धर्मेशकुमार के पावन सान्निध्य में विमोचन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। मुमुक्षु सुनील बम्ब के दीक्षा प्रसंग पर आयोजित भव्य समारोह में हजारों व्यक्तियों की उपस्थिति में

अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष निर्मल रांका, पत्रिका के प्रकाशन के प्रायोजक व स्थानीय सभा के उपाध्यक्ष प्यारेलाल पितलिया, अणुव्रत महासमिति के उपाध्यक्ष जुगराज नाहर सहित संपादक-द्वय ने 'अणुव्रतम्' पत्रिका का प्रथम अंक मुनिवृंद को उपहृत किया। पत्रिका के प्रकाशन में माला कात्रेला व सम्पतराज चोरड़िया ने संयुक्त रूप से सार्थक श्रम एवं समय का नियोजन किया है। अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष ने अणुव्रत समिति चैन्नई द्वारा उठाए गए कदम की सराहना करते हुए कहा कि सम्पूर्ण तमिलनाडु प्रांत में यह पत्रिका जन-जन में अणुव्रत आंदोलन का प्रचार-प्रसार करने में बहुपयोगी साबित होगी।

## शिक्षा के साथ जरूरी है संस्कार

**बोरावड़, 15 मार्च।** किसी भी लक्ष्य को हासिल करने के लिए मेहनत, लगन व अनुशासन के साथ रुचि होना जरूरी है। ये शब्द मुनि विनयकुमार 'आलोक' ने बाल निकेतन उच्च माध्यमिक विद्यालय के 1100 छात्रों एवं अध्यापकों को संबोधित करते हुए कहे। मुनिश्री ने आगे कहा शिक्षा के साथ संस्कार जरूरी है, जो शिक्षा संस्कार नहीं दे सकती वह शिक्षा अधूरी है। प्राचीन युग में संस्कार-युक्त शिक्षा की व्यवस्था थी। जबकि आज केवल किताबी ज्ञान पर बल दिया जा रहा है, या यों कहें आज तो माता-पिता विद्यार्थी को टकसाल बनाने पर लगे हुए हैं। चाहे इसका परिणाम आगे क्यों न पश्चाताप के रूप में हाथ लगे। आज विद्यार्थियों को आध्यात्मिक वातावरण नहीं मिलने के कारण कटुता पैदा होती है। शिष्टाचार की गुणवत्ता देखकर ही व्यक्ति की समाज में पहचान होनी

चाहिए। जबकि आज इसका एकदम उलट हो रहा है और पहचान का सरल मार्ग बन गया है पैसा। आज शिक्षा अधिक से अधिक पैकेज पाने का जरिया बन गया है। इससे संस्कार एक किनारे हो गये हैं। यही कारण है कि आदर-सम्मान देना विद्यार्थी भूलते जा रहे हैं। इससे समाज विघटन की ओर जाता है। इस समस्या के समाधान के लिए जरूरी है अभिभावकों एवं शिक्षकों का जाग्रत होना। शिक्षा पाठ्यक्रम में जीवन विज्ञान शिक्षा का लागू होना जरूरी है। ताकि विद्यार्थियों को बचपन से ही अच्छे संस्कार में ढाला जा सके।

प्रधानाचार्य ने मुनिश्री का स्वागत किया। पिंचा, अभय कोटेचा, जयसिंह कोटेचा विशेष रूप से उपस्थित थे। मुनिश्री ने विद्यार्थियों को नकल नहीं करने की प्रेरणा दी एवं अणुव्रत के संकल्प करवाए।

## अणुव्रत समिति द्वारा व्यसनमुक्ति अभियान

**आसीन्द, 5 अप्रैल।** अणुव्रत ग्राम बागा बा का खेड़ा में बलाई समाज के आठ परिवार हैं। इस ग्राम में अणुव्रत का कार्यक्रम जब से चला है, तब से व्यसनमुक्ति अभियान निरंतर चलता रहा है। बलाई समाज का भी इसमें पूर्ण योगदान रहता आया है। अणुव्रत समिति के अध्यक्ष कल्याणमल गोखरू, अणुव्रत ग्राम प्रभारी सत्यनारायण सेन तथा चंपालाल गुर्जर द्वारा बलाई समाज से सम्पर्क साधा गया। आज स्थिति यह है कि दो व्यक्तियों को छोड़कर इस समाज के सभी व्यक्ति पूर्ण व्यसनमुक्त हैं। अणुव्रत समिति के मंत्री मदनलाल गोखरू व ग्राम प्रभारी कैलाश शर्मा का भी सम्पर्क साधने में महत्वपूर्ण योगदान रहा है। पिछले वर्ष जब आचार्यश्री आसीन्द पधारे थे, तब भी बलाई समाज के कुछ व्यक्ति तेजमल बलाई के साथ दर्शनार्थ आये और गुरुचरणों में व्यसनमुक्त हुए। आज तक वे संकल्प का पूर्ण रूप से निर्वहन कर रहे हैं।

बलाई परिवार के तेजमल, मांगीलाल, गुमान, छगनलाल, भागचंद, ईश्वर, कैलाश, देवीलाल तथा लादी देवी, लटकी, मगनी, चांदी, शांति आदि पूर्ण व्यसनमुक्त हैं। केवल दो व्यक्ति गोवीलाल व नगजी पूर्ण व्यसनमुक्त नहीं हुए हैं। शराब नहीं पीने के तो संकल्प ले रहे हैं किन्तु धूम्रपान नहीं छोड़ पाये हैं। आज इस समाज के व्यक्ति आदर्श जीवन जी रहे हैं।

● 7 अप्रैल 2010 को अणुव्रत महासमिति द्वारा घोषित अणुव्रत ग्राम बागा बा का खेड़ा के नवनिर्मित पार्क में हनुमान जयंती पर समग्र ग्रामवासियों का एक साथ स्नेह सम्मेलन रखा गया। ग्रामवासियों द्वारा पांच दिन तक इस स्थल पर यज्ञ-हवन सम्पन्न कराया गया। अणुव्रत समिति आसीन्द द्वारा पार्क पर प्रवेश द्वार का निर्माण कराया गया। स्नेह सम्मेलन के अध्यक्ष नगजीराम गुर्जर, सरपंच, मुख्य अतिथि छोगालाल गुर्जर जिला दुग्ध डेयरी चेयरमैन, अणुव्रत समिति के अध्यक्ष कल्याणमल गोखरू, विशिष्ट अतिथि गोरधन गुर्जर सरपंच बोरेला एवं सचिव सीताराम द्वारा द्वार का लोकार्पण किया गया। ग्रामवासियों ने अणुव्रत समिति के अध्यक्ष कल्याणमल गोखरू के साथ कार्यक्रम के मुख्य अतिथि, अध्यक्ष व विशिष्ट अतिथियों को साफा बंधवा कर सम्मानित किया।

गुर्जर नेता एवं जिला दुग्ध डेयरी के चेयरमैन ने अणुव्रत आंदोलन की सराहना करते हुए कहा कि अणुव्रत को अपनाकर व्यक्ति सुखी जीवन जी सकता है। सरपंच नगजीराम ने कहा अणुव्रत ग्राम के विकास हेतु मैं सदैव तैयार रहूंगा। इस अवसर पर अनेक व्यक्तियों ने व्यसनमुक्त होने के संकल्प लिये। मंत्री मदनलाल गोखरू ने भ्रष्टाचार या शिष्टाचार, भ्रष्टाचार की आधार शिलाएं फोल्डर वितरित किये।

## अणुव्रत की अनुगूंज

**गाजियाबाद।** भ्रष्टाचार उन्मूलन पखवाड़े के अंतर्गत प्रदेश के विभिन्न स्थानों पर अणुव्रत महासमिति कार्यसमिति की सदस्या डॉ. कुसुम लूणिया के प्रयास से भ्रष्टाचार विरोधी पर्चे बांटे गये। साहिबाबाद, लाजपतनगर, गाजियाबाद एवं मोहन नगर चौराहे पर पर्चे बंटवाने में सिविल डिफेंस के कार्यकर्ताओं की टीम के साथ डॉ. सुशीला शर्मा का विशेष सहयोग रहा। सूर्यनगर, चन्द्रनगर, रामप्रस्थ एवं रामपुरी में

पर्चे वितरण में विद्याभारती स्कूल के महामंत्री डॉ. धनपत लूणिया का विशेष सहयोग रहा। नोएडा में अणुव्रत के मिशन को आगे बढ़ाया राजेन्द्र भंसाली महिला मण्डल की पूर्व अध्यक्ष राजनी भंसाली तथा वर्तमान अध्यक्ष प्रभा बोधरा ने।

इन सभी कार्यक्रमों में अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित स्टीकर पानी बचाओ एवं पर्यावरण संरक्षण के स्टीकर एवं फोल्डरों का भी वितरण कराया गया।

## जीवन विज्ञान कार्यशाला

**तक्कोलम, 8 मार्च**। मुनि जिनेशकुमार के सान्निध्य में तक्कोलम समाज के तत्वावधान में केन्द्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के प्रांगण में जीवन विज्ञान कार्यशाला का आयोजन हुआ। मुनि जिनेशकुमार ने कहा मनुष्य के सामने चिंतन के प्रमुख तीन तत्त्व हैं अर्जन, सीखना और जीना। सीखना, अर्जन करना और जीना कोई विशेष बात नहीं है। कैसे सीखना, कैसे अर्जन करना और कैसे जीना? इन तीनों में सर्वाधिक महत्त्व है कैसे जीना? ऐसे तो सभी जीते हैं, लेकिन कलात्मक ढंग से जीने वाले बहुत कम व्यक्ति मिलेंगे। जीवन विज्ञान कलात्मक ढंग से जीने की प्रक्रिया है। स्वस्थ समाज की संरचना है। जीवन विज्ञान के प्रयोगों के द्वारा हम अंतःस्नावी ग्रंथियों को प्रभावित करके अनन्त आनंद की अनुभूति कर सकते हैं। स्वस्थ व्यक्तित्व के लिए स्वस्थ शरीर का होना आवश्यक है। स्वस्थ शरीर के लिए भोजन का विवेक जरूरी है। तामसिक और राजसिक भोजन से हमेशा बचना चाहिए। परिमित, संतुलित स्वास्थ्य-वर्धक भोजन ही प्रशिक्षण के लिए जरूरी है। योग

### अणुव्रत रैली

**देवगढ़**। साध्वी शांताकुमारी ने कहा तेजस्विता का इतिहास परम्पराओं के खूंटों से बंधकर नहीं लिखा जा सकता। उसके लिए चाहिए बुद्धि की प्रखरता, चिंतन की प्रौढ़ता और कर्म की उज्ज्वलता आचार्य तुलसी का व्यक्तित्व स्वतंत्र अस्तित्व का हस्ताक्षर था। उनका कर्तव्य आवृत सत्त्यों को उजागर कर जीवन को नई परिभाषा देने वाला शब्दकोष था। उनके चरणों में कभी नहीं रुकने वाली गतिशीलता थी। उनके चेहरे पर लोक-कल्याण देखता था, वाणी में जीवंत धर्म की

मनुष्य की आध्यात्मिक उन्नति का पथ है। मुनिश्री ने विद्यार्थियों को श्रम-निष्ठा, कर्तव्य-निष्ठा, वफादारी, सहिष्णुता, विनम्रता, आहार शुद्धि, व्यसन-मुक्ति, देश-निष्ठा, सकारात्मक चिंतन, विवेक चेतना का जागरण, स्नेह भाव, सामंजस्य, सेवा-सहयोग आदि के बारे में बताया। साथ ही अणुव्रत आंदोलन की भी जानकारी दी। मुनि परमानंद ने भी अपने विचार रखे।

उप-महानिरीक्षक (डी.आई. जी.) चेल्लुदुरै ने स्वागत भाषण करते हुए कहा मुनिजी ने हमारी विनती स्वीकार की एवं सुरक्षा बल प्रांगण में पधार कर जीवन निर्माण की बातें बतायीं, अतः मुनिजी का हार्दिक आभार। प्रकाश बाफणा ने विचार रखे। मंजू बाफणा ने मुनि-त्रय का परिचय दिया। संचालन मुनि परमानंद ने किया। आभार ज्ञापन मोहनदास ने किया। इस अवसर पर चेन्नई, आरक्कोणम, नीमली, पेरम्बाक्कम, ताम्बरम, पल्लारम पाड़ी आदि क्षेत्रों के भाई-बहन उपस्थित थे। मुख्य अतिथियों का सम्मान साहित्य व शॉल के द्वारा किया गया।

प्रस्तुति थी। उनका जीवन सत्यम् शिवम् सुंदरम् की अपूर्व समन्विति था। साध्वी मधुरयशा व साध्वी ललितयशा ने गीतिका द्वारा अपनी भावना व्यक्त की।

प्रातः 7 बजे अणुव्रत रैली का कार्यक्रम रहा। गली-गली में आचार्य तुलसी का जयनारा गुंजायमान हुआ। रैली में बच्चे, बूढ़े, जवान सभी ने उत्साह के साथ भाग लिया। रात्रि में युवती मंडल, कन्या मंडल द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। मुख्य वक्ता डॉ. बसंतीलाल बाबेल थे।

## “सुखी परिवार समृद्ध राष्ट्र”

**बड़ौदा, 7 अप्रैल**। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम की चर्चित पुस्तक “सुखी परिवार समृद्ध राष्ट्र” पुस्तक का लोकार्पण साध्वी कंचनप्रभा के सान्निध्य में महाराजा सयाजीराव यूनिवर्सिटी बड़ौदा के कुलपति डॉ. रमेशचन्द्र गोयल द्वारा हुआ। यूनिवर्सिटी के इंजीनियर नवीनचन्द्र ओझा भी उपस्थित थे। वी.सी. गोयल ने कहा मैं धन्य हो गया इस महान कृति का लोकार्पण करके। गुजरात सरकार ने हर शहर में “वांचें गुजरात” लाईब्रेरी निर्माण का आयोजन किया है। उस लाईब्रेरी में इस पुस्तक को रखा जाए ऐसा मैं प्रयास करूंगा। इस कृति को पढ़कर हर व्यक्ति संतुलित जीवन शैली प्राप्त करेगा, ऐसा मुझे विश्वास है।

साध्वी कंचनप्रभा ने कहा

## महाकुंभ हरिद्वार में अणुव्रत की भागीदारी

**हरिद्वार, 14 अप्रैल**। अणुव्रत महासमिति के उपमंत्री डॉ. बी.एन. पांडेय ने हरिद्वार कुंभ मेले में पूज्य शंकराचार्य, निश्चलानन्द सरस्वती महाराज, परमपूज्य स्वरूपानंदजी महाराज, परम पूज्य माधवाश्रमजी महाराज से व्यक्तिगत रूप से मिलकर अणुव्रत द्वारा चलाये जा रहे भ्रष्टाचार विरोध अभियान एवं अन्य कार्यक्रमों से अवगत कराया। इस अवसर पर अणुव्रत महासमिति का स्वागत बैनर क्रमशः महाकुंभ के मेले में चार स्थानों पर लगवाकर पूज्यसंत महात्माओं श्रद्धालुभक्तों के प्रति स्वागत कामनाएं व्यक्त की गयी।

इस अवसर पर परम पूज्य योगाचार्य बाबा रामदेवजी महाराज से मिलकर अणुव्रत साहित्य भेंट

आचार्य महाप्रज्ञ आध्यात्मिक ऊर्जा के अक्षय स्रोत हैं। आपकी ज्ञान चेतना की स्रोतस्विनी में जन-जन अभिसिक्त होकर वर्तमान युग की उभरती समस्या समाहित करें। पुस्तक द्वारा यह दिव्य संदेश है कि लाखों छात्र एवं उनके परिवारों तक स्वस्थ समाज का स्वप्न सार्थक होगा।

साध्वी मंजूरेखा ने कहा यह कृति स्वर्णिम गुजरात की परियोजना में नूतन कीर्तिमान स्थापित करेगी। अहिंसात्मक जीवन शैली से ही हमारा राष्ट्र समृद्ध होगा। साध्वी उदितप्रभा, साध्वी निर्भयप्रभा, साध्वी चेलना भी उपस्थित थी। महिला मंडल की बहनों ने अणुव्रत गीत का संगान किया। अतिथियों का सम्मान साहित्य द्वारा किया गया। संचालन भंवर बड़ौला ने किया।

किया और भ्रष्टाचार के मुद्दों पर एक साथ मिलकर आंदोलन चलाने की बात कही। बाबा रामदेव ने कहा कि यह विश्व की समस्या है। हमें साथ मिलकर ही भ्रष्टाचार निवारण पर लड़ना होगा। उन्होंने कुंभ मेले के बाद विस्तृत चर्चा करने हेतु आमंत्रित किया।

मेले में जूना अखाड़ा के संत श्री पायलट बाबाजी महाराज को भी अणुव्रत साहित्य भेंट किया गया। उपरोक्त कार्यों में परम पूज्य संत स्वामी महामंडलेश्वर रमानन्द रमते योगीजी महाराज का पूर्ण सहयोग रहा। साथ ही पूज्य स्वामी महामंडलेश्वर श्री भक्तहरीजी महाराज स्वामी एवं अनन्तानन्दधनद्वैत महाराज का सहयोग भी मिला।

## दस दिवसीय योग शिविर का आयोजन

**हांसी, 1 अप्रैल।** अणुव्रत समिति हांसी के अध्यक्ष प्रदीप जैन के निर्देशन में अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र हांसी के तत्वावधान में सिटी सीनियर सेकेण्डरी स्कूल हांसी में 10 दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। इसमें लगभग 800 विद्यार्थियों ने भाग लिया। शिविर का उद्घाटन प्राचार्य तेलुराम ने किया।

जीवन विज्ञान योग प्रशिक्षक अवधेश कुमार ने प्राचार्य, शिक्षक-शिक्षिकाओं एवं विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा जीवन में योगासन का बहुत महत्त्व है। इसका नियमित अभ्यास करने से अनेक बीमारियां ठीक होती हैं। व्यक्ति स्वस्थ एवं

ऊर्जावान बनता है। शिविर काल में अणुव्रत गीत, महाप्राण ध्वनि, नमस्कार मुद्रा, समृति एवं ज्योति केन्द्र की अनुप्रेक्षा, सिर, गर्दन, ललाट, चेहरे व आंखों की यौगिक क्रियाएं, लघु कायोत्सर्ग, जैविक घड़ी का उपयोग, बैठने-उठने का सही तरीका, सम्पादासन, ताड़ासन, कोणासन, संकल्प, स्फूर्ति का प्रयोग, वंदना, हास्यादि के प्रयोग करवाए। इस अवसर पर साध्वी कंचनकुमारी, साध्वी विनयवती, साध्वी यशोमति के अलावा अन्य महानुभावों ने शिविरार्थियों का मनोबल बढ़ाया। विजेन्द्र जैन का विशेष सहयोग रहा। शिक्षक कर्णसिंह ने आभार व्यक्त किया।

## प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र कृसांगली

**मुंबई।** अशोक नगर कादिवली में निःशुल्क प्रेक्षाध्यान योग साधना केन्द्र के तत्वावधान में प्रेक्षा प्रशिक्षक पारसमल दूगड़ के संचालन में कृसांगली आकुर्ली माता मंदिर परिसर में आयोजित प्रेक्षाध्यान योग शिविर में हजारों बहन-भाइयों ने भाग लिया। अशोक नगर कादिवली का यह केन्द्र विगत 13 वर्षों से बिना किसी अवकाश के चल रहा है। यह केन्द्र अनेक कार्यशालाओं के माध्यम से समाज को अपनी अमूल्य सेवाएं दे रहा है। इस केन्द्र के तत्वावधान में नयी शाखा प्रारंभ होने से कादिवली (पूर्व) में काफी लोग इसका लाभ उठा रहे हैं। दोनों केन्द्रों में आसन, प्राणायाम, प्रेक्षाध्यान के विभिन्न प्रयोग, ध्वनि के प्रयोग, मंत्र चिकित्सा, मुद्रा-विज्ञान चिकित्सा, हास्य योग चिकित्सा, स्पर्श चिकित्सा के व्यवस्थित प्रशिक्षण प्रयोगों के साथ स्वयं प्रेक्षा प्रशिक्षक पारसमल दूगड़ एवं उप संचालिका विमला देवी

दूगड़ अपने विषय में सिद्धहस्त हैं। साथ ही उनके सहयोगी कुशल प्रशिक्षक हर्षद वीरा एवं विमला पटेल, राजुल शाह, जयंति भाई व भारती बेन आचार्य द्वारा दिया जाता है। इसके अलावा महेन्द्र भाई नारीचनिया, उपेन भाई, भरत भाई जांगला, पुष्पा बेन, कल्पना बेन तथा उप समिति के नरेश भाई, देवेन्द्र पामेचा, सम्पत कोठारी, जगजीवन पांचाल, विनीत गांधी, अविनाश, ज्योत्सना बेन, दवे, भुवनेश भाई, धरणीबेन, चंद्रकांत, हिम्मत भाई इत्यादि कार्यकर्ताओं की लम्बी सूची है। ऐसे अनेक समर्पित व विनम्र कार्यकर्ताओं की टीम इस केन्द्र से जुड़कर अपना श्रम सार्थक सिद्ध कर रहे हैं। इस केन्द्र के संचालक एवं निर्देशक पारसमल दूगड़ पूरी आत्मीयता से आत्म विश्वास के साथ कार्य कर रहे हैं। यहां पर आने वाले हर व्यक्ति को स्वास्थ्य लाभ मिल रहा है तथा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनावों से मुक्त हो रहे हैं।

## अणुव्रत परीक्षाओं की आयोजना

**गंगापुर।** अणुव्रत समिति गंगापुर के तत्वावधान में शिक्षक संसद द्वारा संचालित अणुव्रत विज्ञ एवं अणुव्रत विशारद परीक्षाओं की आयोजना नगर व क्षेत्र के विद्यालयों में की गयी। अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र के प्रभारी जगदीश बैरवा का सराहनीय श्रम रहा। उनके प्रयास से राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गंगापुर से राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय गंगापुर, राजकीय माध्यमिक विद्यालय

जूनावास गंगापुर, राजकीय माध्यमिक विद्यालय डेलना, लाखोली, सराय, कुण्ड चौक, मैलोनी-सुण्डा का खेड़ा के अतिरिक्त जवाहर सेवा सदन, आलोक विद्या मंदिर एवं आदर्श विद्या मंदिर विद्यालयों के करीब 1400 छात्र-छात्राओं ने अणुव्रत परीक्षा में अपनी भागीदारी दी। अणुव्रत विज्ञ परीक्षा में 895 छात्र-छात्राएं एवं अणुव्रत विशारद परीक्षा में 475 छात्र-छात्राएँ सम्मिलित हुए।

## जीवन विज्ञान समारोह



**बाढ़, 8 मार्च।** अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र पंचशील नगर में जीवन विज्ञान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन पुलिस पदाधिकारी हरिश्चन्द्र प्रसाद ने किया तथा शान्त, सौम्य, सहज व्यक्तित्व के निर्माण में जीवन विज्ञान की भूमिका पर प्रकाश डाला। बाढ़ के नगर उपाध्यक्ष राजीव कुमार चुन्ना ने आचार्य महाप्रज्ञ के विभिन्न अवदानों पर विस्तार से प्रकाश डाला। केन्द्र प्रभारी तथा समारोह संयोजक प्रो. साधु शरण सिंह 'सुमन' ने अणुव्रत आचार्य संहिता की जानकारी देते हुए शरीर, श्वास, मन, प्राण, भाव, कर्म चेतना के स्तर पर जीवन

विज्ञान के प्रभावों की व्याख्या की। शिक्षक संसद के प्रांतीय कवि-साहित्यकार हेमंत कुमार ने अणुव्रत, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान और अहिंसा प्रशिक्षण द्वारा स्थायी शान्ति के आधार निर्माण की प्रक्रिया को बताया।

समारोह में जीवन विज्ञान के क्षेत्र में विशिष्ट कार्य करने वाले प्रधानाध्यापक मो. जाकिर हुसैन को सम्पूर्ण जीवन विज्ञान सेट भेंट किया गया। कार्यक्रम को सुधीर कुमार गुलशन, राणा शत्रुघ्न सिंह, नीलम सिन्हा, रंजना रानी गुप्ता तथा योग-ध्यान विशेषज्ञ गौरव कुमार ने भी संबोधित किया। आभार ज्ञापन प्रशिक्षक रविरंजन कुमार ने किया।

# आरोग्य अपने हाथों में

एल.आर. भारती

डॉ. हीरालाल छाजेड़ ने प्रस्तुत पुस्तक में एक्युप्रेशर व सुजोक चिकित्सा पद्धति एवं अनेक अनुभवी चिकित्सकों के अनुभवों के साथ-साथ अपने लम्बे चिकित्सीय अनुभवों के आधार पर शरीर के अंगों का सचित्र उल्लेख किया है। लेखक ने एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति के माध्यम से विभिन्न रोगों के उपचार के बारे में विशद जानकारी दी है। “आरोग्य अपने हाथों में” शीर्षक पुस्तक में एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति की सरल, सरल व सस्ती प्रणाली सिद्धांत, इतिहास कार्यप्रणाली व उपचार विधि और उसकी विशेषताएं एवं लाभ के अलावा मानव शरीर रचना व संबंधित रोगों का जिक्र किया गया है। एक्युप्रेशर व सुजोक चिकित्सा प्रणाली से शरीर के अनेक रोग पाचन तंत्र, श्वास प्रणाली, संचार तंत्र, किडनी व मूत्र-संबंधी रोग, मस्तिष्क तथा स्नायु संस्थान के रोग, मेरूदंड (रीढ़ की हड्डी) से जुड़े रोग, ज्ञानेन्द्रियों के रोग तथा स्त्री से संबंधित रोगों पर गहन अध्ययन और विशाल अनुभवों से स्वास्थ्य रक्षण रोग निवारण, रोग उन्मूलन, रोगों के उपद्रवों और दुष्परिणामों के निराकरण एवं एक्युप्रेशर के द्वारा किस प्रकार से प्रचलित रोगों से मुक्त हुआ जा सकता है, इस पर बहुत अच्छे ढंग से प्रकाश डाला गया है।

डॉ. छाजेड़ ने शरीर के उन बिन्दुओं को भी इंगित किया है कि किस रोग में इन बिंदुओं को उत्तेजित कर उससे ऊर्जा का संतुलन बनाया जाकर रोगमुक्त हुआ जा सकता है। शरीर के उक्त बिंदुओं को चित्र

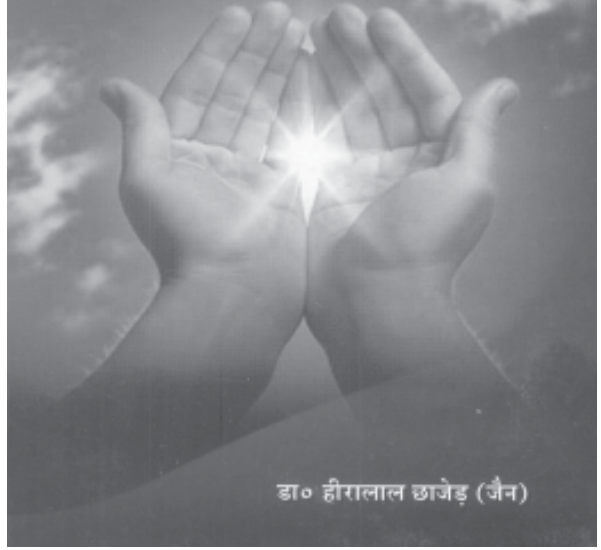
द्वारा दर्शाया भी गया है। लेखक का कहना है कि एक्युप्रेशर या सुजोक पद्धति से रोगों में चमत्कारिक लाभ होता है किन्तु धैर्य, आस्था और विश्वास के साथ नियमित कुछ दिन उपचार करने से अवश्य लाभ प्राप्त होगा। यह चिकित्सा पद्धति ऐसी पद्धति है जिसमें न ही

दवा की जरूरत है और न ही किसी चीर-फाड़ की आवश्यकता है। लेखक ने सुजोक चिकित्सा पद्धति को साधारण असाधारण रोगों में एवं आपातकालीन समय में चमत्कारिक प्रभाव प्रदान करने वाली विधि कहा है। लेकिन सुजोक उपचार-विधि को शुरू करने से पूर्व समझना अति आवश्यक है। जिसके प्रति उन्होंने सजग और सावधानी की भी बात कही है। लेखक का मानना है कि इस अहिंसक विधि से साधु-संतों की सेवा का लाभ प्राप्त हो सकेगा। एक्युप्रेशर चिकित्सा पद्धति प्राचीन होते हुए भी काफी हद तक लोगों का झुकाव बढ़ रहा है। आज वैकल्पिक चिकित्सा की जितनी पद्धतियां प्रचलित हैं, उनमें एक्युप्रेशर का विशेष स्थान है।

डॉ. छाजेड़ का कथन है कि मंत्र एक तेजस्वी शक्तिशाली चिकित्सा है, प्रतिरोधात्मक शक्ति है, कवच है। रोगों के बारे में जप एक चिकित्सा है। मंत्र-जप के द्वारा

एक्युप्रेशर  
आरोग्य अपने हाथों में  
(Health in our hands)

(दवा ना चीर-फाड़, एक्युप्रेशर द्वारा करें उपचार)



डा० हीरालाल छाजेड़ (जैन)

शारीरिक, मानसिक और भावात्मक तीनों स्तर पर परिवर्तन घटित होते हैं। पुस्तक में मंत्र जपों का उल्लेख किया गया है।

लेखों की विशेषता यह है कि इनकी भाषा सरल है और जनसाधारण इसे आसानी से समझ सकता है। जिन लोगों का उपरोक्त पद्धति में विश्वास और आस्था है। वे इस पुस्तक को पढ़कर लाभान्वित होंगे। पुस्तक के लेखन एवं प्रकाशन में सजगता बरती गई है और चित्रों के माध्यम से बताये गये शारीरिक बिन्दुओं को स्पष्टता से इंगित कर सुबोध बनाया गया है।

पुस्तक : आरोग्य अपने हाथों में  
लेखक : डॉ. हीरालाल छाजेड़ 'जैन'  
पृष्ठ : 132 • मूल्य : 100 रुपए  
प्रकाशक : एक्युप्रेशर रिसर्च एंड  
हेल्थ केयर सेंटर, चौधरी बाजार  
(नंदी साही) कटक, उड़ीसा

रोशनारा रोड़, दिल्ली-110007