



अहिंसक-नैतिक चेतना का अग्रदूत पाक्षिक

# अणुव्रत

वर्ष : 56 ■ अंक : 3 ■ 1-15 दिसम्बर, 2010

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

अणुव्रत 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 :

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

दूरभाष : (011) 23233345

फैक्स : (011) 23239963

E-mail : anuvrat\_mahasamiti@yahoo.com

Website : anuvratinfo.org



◆ अतीन्द्रिय चेतना का विकास	आचार्य महाप्रज्ञ	3
◆ कैसे बैठें ?	आचार्य महाश्रमण	5
◆ कैसे लगेगी आतंकवाद पर लगाम	आशीष वशिष्ठ	7
◆ पर उपदेश कुशल बहुतेरे	जसविंदर शर्मा	9
◆ स्कूलों में यौन शिक्षा का औचित्य	डॉ. मानचंद खंडेला	10
◆ भावों का परिष्कार	सीताराम गुप्ता	12
◆ कचरे का खपत केन्द्र बनता भारत	नरेन्द्र देवांगन	14
◆ बहुउद्देशीय सेमल वृक्ष	डॉ. वर्तिका जैन	16
◆ यूरिक-एसिड बढ़ने का आयुर्वेदीय उपचार	डॉ. अनुराग विजयवर्गीय	18
◆ असफलता से भय क्यों ?	अशोक सहजानन्द	20
◆ मूल्यपरक शिक्षा और जीवन विज्ञान	हनुमान मल शर्मा	23
◆ पर्यावरण शुद्धि के उपाय	पूनम कुमारी	27
◆ सकारात्मक सोच द्वारा ही वांछित लाभ	शिवचरण मंत्री	28
◆ नैतिकताशून्य धार्मिकता एक विडम्बना	मुनि राकेशकुमार	29
◆ कैसे सूखे भ्रष्टाचार का दलदल ?	साध्वी निर्वाणश्री	30
<b>■ स्तंभ</b>		
◆ संपादकीय		2
◆ झांकी है हिन्दुस्तान की		8
◆ प्रेरणा / लघुकथा		11, 13
◆ राष्ट्र चिंतन		25
◆ कविता		19, 31
◆ अणुव्रत आंदोलन		33-39
◆ कृति		40

## वाणी असंयम की पराकाष्ठा

सत्य को उजागर करने और जीवन की सच्चाईयों को दर्शाने के बहाने राष्ट्रनेता और इलेक्ट्रॉनिक-प्रिन्ट मीडिया जिस भाषा का प्रयोग कर रहे हैं वह वाणी-अविवेक की पराकाष्ठा है। शब्द बाणों से निकली आग प्रतिक्रिया को जन्म देती है जिसके परिणाम स्वरूप पूरा देश धरना-प्रदर्शन-घेराव की आँच में ठहर सा जाता है।

अपुष्ट-मनगढ़ंत बातों को शब्द देकर राष्ट्र निर्माता जहाँ एक ओर राष्ट्रीय भावात्मक एकता में सेंध लगा रहे हैं वहीं छोटे-बड़े पर्दे के निर्माता, निर्देशक, नायक, नायिका अश्लील संवादों और दृश्यों को परोस कर भारतीय संस्कृति को मटियामेट करते हुए युवापीढ़ी को दिग्भ्रमित कर रहे हैं। ऐसा करते हुए इन लोगों के न तो हाथ कांप रहे हैं और न ही उन्हें किसी तरह की शर्म आ रही है। हाँ, इन लोगों की बेहूदा हरकतों से पूरा देश जरूर शर्मसार हो रहा है।

बड़े आदमियों के वाणी असंयम के कारण आये दिन देश में तनाव की स्थिति पैदा होती है, आरोप-प्रत्यारोप का धिनौना दौर चलता है और आम आदमी बेबश और बेवजह इसका शिकार हो रहा है। इलेक्ट्रॉनिक और प्रिन्ट मीडिया जो परोस रहा है उससे हिंसा और अनैतिक मूल्यों को बढ़ावा मिल रहा है। आज हम उस चौराहे पर खड़े हैं जहाँ भूख है, आतंक है, भ्रष्टाचार है, भय है और हिंसा है। इन विषम परिस्थितियों का सामना हमें एकजुट होकर करना है लेकिन नेता-अभिनेता अपने बयानों से मुख्य मुद्दों से ध्यान हटाकर छोटी-छोटी बातों पर पूरे देश को गुमराह कर रहे हैं। परिणामस्वरूप राष्ट्रीय गति-प्रगति की ओर बढ़ते हमारे कदम यकायक ठहर कर प्रतिक्रिया की आग में झुलस जाते हैं।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ की एक कथा है- मुआज को यमन का शासक नियुक्त किया गया। मोहम्मद साहब ने पूछा, 'तुम यमन के शासक बने हो। तुम्हारे सामने बहुत सारे अभियोग आएंगे और तुम्हें फैसला करना होगा। बताओ, तुम किस आधार पर फैसला करोगे?'

उसने कहा, 'अल्लाह की पवित्र पुस्तक कुरान के आधार पर सारे फैसले करूंगा।'

मोहम्मद साहब ने फिर पूछा, 'वैसी बात अगर तुम्हें पवित्र पुस्तक में नहीं मिलेगी तो बताओ किस आधार पर फैसला करोगे?'

उसने कहा, 'अगर उस पवित्र पुस्तक में उसका कोई निर्णय नहीं मिलेगा तो मैं पैगम्बरों के निर्णय के आधार पर फैसला करूंगा।'

मोहम्मद साहब ने फिर पूछा, 'अगर उनके निर्देशनों में भी तुम्हें मार्गदर्शन नहीं मिला, कोई समाधान नहीं मिला तो फिर बताओ फैसला किस आधार पर करोगे?'

उसने कहा- 'अगर पैगम्बर के निर्देशनों में भी मुझे कोई आधार नहीं मिला तो मैं अपने विवेक के आधार पर फैसला दूंगा।' यह है विवेक-जागरण। जो अपने विवेक को साथ लेकर चलता है, उसके चरित्र का निर्माण विवेक के आधार पर होता है। धार्मिक चेतना को जागृत करना विवेक को जागृत करना है।

आज आवश्यकता है वाणी विवेक की। अभिव्यक्ति के अधिकार का अर्थ यह नहीं है कि अपने शब्दों से अराजकता फैलाओ, भय पैदा करो, संस्कृति को प्रदूषित करो। जो ऐसा कर रहे उन्हें प्रतिबंधित किया जाना देश हित में ही है। संचार क्रांति के इस दौर में हमें नैतिक मूल्यों एवं संस्कृति को बचाने के लिए कड़े कदम तो उठाने ही होंगे।

● डॉ. महेन्द्र कर्णावट



“यदि आप अतीन्द्रिय चेतना को जगाना चाहते हैं तो आपको भी महात्मा गांधीजी के तीन बन्दरों का अनुसरण करना होगा। बाहर की प्रवृत्तियों के प्रति बहरा, अंधा और गूंगा भी बनना होगा। हमारी चेतना बहिर्मुखी बनी हुई है इसलिए अतीन्द्रिय शक्तियों का विकास नहीं हो रहा है।”

## अतीन्द्रिय चेतना का विकास

आचार्य महाप्रज्ञ

सत्य हमें दिखाई दे रहा है उतना ही है या उससे ज्यादा? जो हमें दिखाई दे रहा है वह सत्य एक क्षण जितना है, जल की एक बूंद जितना है। जो दिखाई नहीं दे रहा है वह एक समुद्र जितना है, एक हिमालय जितना है। उसे कैसे जानें? सत्य को जानना बड़ा मुश्किल है फिर भी उपाय के द्वारा जाना जा सकता है।

सत्य के दो प्रकार हैं

1 इन्द्रियगम्य सत्य जो इन्द्रियों द्वारा जाना जा सकता है।

2 अतीन्द्रिय सत्य जो अतीन्द्रिय चेतना से जाना जा सकता है। इन्द्रिय चेतना वहां काम ही नहीं करती।

मनुष्य इन्द्रियों से भी पूरा काम नहीं लेता। उनमें बहुत पटुता है, बहुत क्षमता है। हमारी जिह्वा में आत्यधिक शक्ति है। वह प्रयोगशाला के प्रत्येक पदार्थ के रसायनों का विश्लेषण कर सकती है। अगर अतीन्द्रिय शक्ति का विकास हो जाए तो प्रयोगशाला में जाने की जरूरत नहीं होती। हम अपनी शक्ति को काम में नहीं लेते। इन्द्रियों के द्वारा जितना जाना जा सकता है। उतना हम नहीं जानते। इसलिए नहीं जानते कि हमें उस विषय का ज्ञान ही नहीं है या ज्ञान को विकसित करने का प्रयत्न ही नहीं है। पुत्र पिता के पास आया और बोला ‘पिताजी! पहाड़ पर सूर्यास्त का दृश्य बहुत सुन्दर है। मुझे देखना है, आप चलें।’ पिता बोला ‘अभी तो मैं

बहुत व्यस्त हूं। कल सबेरे चलेंगे।’ आदमी इन्द्रियों का या मन के ज्ञान का सम्यक् उपयोग नहीं करता। सचाई का पूरा पता नहीं चलता। उसमें भी विपर्यय हो जाता है। इन्द्रियगम्य सत्य को भी व्यक्ति नहीं जानता तो भला अतीन्द्रिय सत्य को कैसे जान सकता है?

अतीन्द्रिय पदार्थों को जानने के लिए सबसे पहला साधन है आगम। आगम का अर्थ है अतीन्द्रिय ज्ञानी, आप्तपुरुष। अतीन्द्रिय पदार्थों को जानने के लिए दूसरा स्थान है युक्ति अथवा तर्क। कहीं कहीं इसका भी सहारा लिया जाता है।

वर्तमान की समस्या है कि हमारी अतीन्द्रिय चेतना लुप्त हो रही है। हर आदमी में अतीन्द्रिय चेतना है। उसका विकास कोई-कोई ही करता है। मस्तिष्क विज्ञानी कहते हैं कि हमारे मस्तिष्क में जितनी शक्ति है उसका बहुत कम उपयोग होता है। साधारण आदमी पांच प्रतिशत शक्ति का उपयोग करता है। बुद्धिमान व्यक्ति सात प्रतिशत उपयोग करता है। महान व्यक्ति आठ से दस प्रतिशत उपयोग करते हैं। हमारे भीतर शक्ति है किन्तु हम उसका उपयोग नहीं करते। अनुष्ठान का प्रयोग इसलिए कर रहे हैं कि हमारी मस्तिष्क की शक्ति का विकास हो, अतीन्द्रिय चेतना का विकास हो।

अतीन्द्रिय चेतना मनुष्य में ही नहीं, पशु-पक्षियों में भी होती है। वे अपनी

शक्ति का उपयोग भी करते हैं। जापान आदि कुछ देशों में भूकम्प बहुत आते हैं। लावा फटता है, वातावरण अग्निमय बन जाता है। सारे पक्षी वहां से कुछ घंटे पहले ही उड़ जाते हैं। ऐसा क्यों? भूकम्प आने से पूर्व ही उनको आभास हो जाता है। वे सूक्ष्म प्रकम्पनों के आधार पर आने वाली घटना को जान लेते हैं। उनकी अतीन्द्रिय चेतना इन्द्रिय ज्ञान के द्वारा आवृत्त नहीं हुई है।

मनुष्य में भी पशु-पक्षियों से अधिक ज्ञान है किन्तु वह उसको काम में नहीं लेता। वह इन्द्रियज्ञान पर ही आश्रित हो गया। उस ज्ञान पर आश्रित होने के कारण अनेक समस्याएं आ रही हैं। आज राज्यपाल दस बजे आने वाले थे। मौसम खराब हो गया, वायुयान उड़ नहीं सका। दस बजे पहुंचने वाले ग्यारह बजे पहुंचे। दूसरों पर आश्रित रहने के कारण इस प्रकार की स्थिति का निर्माण होता है। आदमी ने भी इन्द्रियों का आश्रय ले लिया। परिणामस्वरूप उसकी अतीन्द्रिय चेतना निष्क्रिय हो गई।

हम इन्द्रियों से काम लें, उनका विकास करें। साथ ही साथ अतीन्द्रिय चेतना का भी विकास करें। कल मैंने देखा हमारे पास कुछ लोग ध्यान कर रहे थे। उनमें से एक आदमी को पार्श्ववर्ती वस्तु ग्रहण करनी थी। उसने हाथ आगे बढ़ाया और उसी वस्तु को उठा लिया।

## दिशा बोध

यह सब कैसे हुआ? आंखों से उस वस्तु को नहीं देखा फिर भी उसे उठा लिया। कारण स्पष्ट है अतीन्द्रिय चेतना काम कर रही है। कभी-कभी लगता है कोई पारिवारिक जन या मित्र आने वाला है। कोई टेलीग्राम नहीं, कोई टेलीफोन नहीं, फ़ैक्स नहीं फिर भी संभावित व्यक्ति समय पर पहुंच जाता है। यह ज्ञान किससे हुआ। अतीन्द्रिय चेतना के जागरण से यह अनुभूति होती है।

आचार्य भिक्षु ने कहा 'सन्तो! सामने जाओ, साधु आ रहे हैं।' साधुओं ने सोचा शायद आचार्य भिक्षु का मन शिष्यों में अटक गया है। इन्द्रिय चेतना के स्वर पर जीने वाले अतीन्द्रिय चेतना में विश्वास भी नहीं कर सकते। कुछ समय बाद देखा संत आ गए, वंदना कर रहे हैं। यह कैसे ज्ञात हुआ? उस समय न फोन था और न फ़ैक्स। ई-मेल की तो कल्पना भी नहीं थी। पत्र भी लम्बे समय बाद पहुंचता था। पर अतीन्द्रिय चेतना काम कर रही थी। अनेक घटनाओं के संदर्भ में हमने अतीन्द्रिय ज्ञान का अनुभव किया। आधुनिक विज्ञान में विद्या की अनेक शाखाओं का विकास हुआ है। उनमें एक शाखा है परामनोविज्ञान। उसके अनुसार दूर की वस्तु को तथा दूसरे के विचार को जाना जा सकता है। विचार का संप्रेषण किया जा सकता है। मैंने सैकड़ों बार अपने जीवन में अनुभव किया कि एक बात गुरुदेव कहते, उसके तत्काल बाद मैं भी कहता मैं यही कहने वाला था। बहुत बार मैं कहता, गुरुदेव कहते कि मैं जो कहने वाला था वह तुमने कह दिया। यह है विचार संप्रेषण। एक समय में एक विचार दोनों के मन में आ जाता है। जैन दर्शन की भाषा में यह अतीन्द्रिय-चेतना का प्रयोग है। अनेक बार मैं और गुरुदेव साथ बैठते, चिन्तन करते, अमुक व्यक्ति को याद करते। थोड़े समय में वह व्यक्ति हमारे पास पहुंच जाता। यह कैसे होता? इसका कैसे पता चलता?

आज लोग बाहरी साधनों पर ज्यादा निर्भर हो गए, इसलिए अतीन्द्रिय चेतना से काम लेना भी भूल गए। अगर बाहर

की निर्भरता कम हो जाए, भीतर के प्रति आकर्षण पैदा हो जाए, तो बहुत सारी बातों का अपने आप पता लग सकता है।

सत्य को जानने के लिए आपको आंखें बंद करनी होंगी। खुली आंखों से देखोगे तो स्थूल सत्य दिखाई देगा। सूक्ष्म सत्य को आंख बंद करके ही देख सकते हैं। किसी एक विषय पर एकाग्र होकर दूर की बात का पता लगा सकते हैं। अगर आप एक दिशा में रोज ध्यान करें, उस दिशा में घटित होने वाले दूर की स्थिति का भी आपको पता लगने लग जाएगा। सूचना आने लग जाएगी। कान में आवाज आने लगेगी। भीतर की शक्ति जागेगी किन्तु आदमी का फुरसत ही नहीं है कि वह आंख को मूंदकर बैठे। बड़ा कठिन कार्य है। नींद में बंद करते हैं किन्तु जागृत अवस्था में आंख बंद करने का अभ्यास बहुता लोगों को नहीं है। इसीलिए अतीन्द्रिय चेतना का उपयोग नहीं होता। यह एक बहुत बड़ा वैज्ञानिक सत्य है, आध्यात्मिक सत्य है। आप साधन के बिना भी बहुत सारी बातें जान सकते हैं। जानने की प्रक्रिया का ज्ञान होना आवश्यक है। जब हमारा समय हास्य, नींद आदि-आदि में ही बीत जाता है तब अतीन्द्रिय चेतना की बात ही नहीं, इन्द्रिय चेतना की शक्ति भी कम हो जाती है।

जो व्यक्ति अपनी प्रवृत्ति में जागरूक और दूसरे की प्रवृत्ति में बधिर, अंध और मूक होता है, वह अनुत्तर साम्य को प्राप्त होता है। गांधीजी ने भी तीन बन्दरों की चर्चा की बुरा मत कहो, बुरा मत सुनो, बुरा मत देखो। यशोविजयजी व गांधी दोनों गुजरात के थे। यशोविजयजी ने ही शायद सबसे पहले इस बात को प्रस्तुत किया है। गांधीजी का गुजरात के जैन संतों के साथ अच्छा संपर्क रहा। गांधीजी ने बंदरों का रूपक संभवतः वहीं से लिया है।

यदि आप अतीन्द्रिय चेतना को जगाना चाहते हैं तो आपको भी बन्दरों का अनुसरण करना होगा। बाहर की प्रवृत्तियों के प्रति बहरा, अंधा और गूंगा भी बनना होगा। हमारी चेतना बहिर्मुखी बनी हुई है इसलिए अतीन्द्रिय शक्तियों

का विकास नहीं हो रहा है। बाह्य प्रवृत्ति भी पनपती है। पांच मित्र सैर के लिए जा रहे थे। रास्ते में गाय के रम्भाने का शब्द सुनाई दिया। मित्रों ने एक मित्र से कहा गाय तुम्हें बुला रही है। जाओ और पूछो, क्या कह रही है? वह गया, गाय के मुंह के पास कान किया, पूरा अभिनय किया, वापस आ गया। मित्रों ने पूछा गाय ने क्या कहा? मित्र ने उत्तर दिया गाय ने कहा है भले आदमी, इन गधों के साथ क्यों सैर कर रहे हो? आध्यात्मिक प्रवृत्ति में ऊंचे-नीचे की बात नहीं होती, वहां समानता खोजी जाती है। प्राणी मात्र के प्रति मैत्री और समता की भावना करें, अतीन्द्रिय चेतना का विकास होगा। व्यवहार के स्तर पर छोटे और बड़े की बात होती है। अमुक छोटा होता है, अमुक बड़ा आदमी है। संबंध से, अवस्था से, पद से, छोटे-बड़े का भेद होता है। मालिक बड़ा है, मजदूर छोटा है। जब तक व्यक्ति बड़े-छोटे को अपने समान नहीं मानता, तब तक हिंसात्मक प्रतिक्रिया को नहीं रोका जा सकता। आज की सबसे बड़ी समस्या यही है कि आदमी को आदमी नहीं माना जा रहा है।

एक बहुत सुन्दर दार्शनिक कहानी है। एक आदमी के घर में विवाह था। वह सेठ के पास आकर बोला 'घर में शादी है, कुछ सामान लेने आया हूं।' सेठ ने इधर-उधर देखा और कहा 'बाद में आना।' दूसरे दिन भी सेठ ने वही उत्तर दिया। तीसरे दिन उसने कहा 'सेठ साहब! शादी के दो दिन शेष हैं। अब तो आप समान देने की कृपा करें।' सेठ ने पुनः इधर-उधर देखा और कहा 'चले जाओ। आदमी नहीं है।' आगन्तुक ने कहा 'मैं तो आपको आदमी समझकर ही आया था।' इसका मतलब मालिक अपने आपको आदमी नहीं मानता, नौकर को आदमी मानता है। जहां यह विषमता की चेतना जागती है वहां समस्या का समाधान नहीं होता। समता की चेतना जागती है तब अतीन्द्रिय चेतना का जागरण होता है और अतीन्द्रिय चेतना जागती है तब समता की चेतना का जागरण होता है।

आचार्य तुलसी अनेक बार हम लोगों को प्रशिक्षण दिया करते थे कि सभा में से उठकर जाना हो या सभा के बीच जाकर कहीं बैठना हो तो कैसे चलना चाहिए। वे कहते पहले हाथ जोड़कर, झुककर रास्ता मांगो, फिर आगे बढ़ो। ऐसा न हो कि तुम्हारे चलने से किसी को ठोकर लग जाये या सामने वाला व्यक्ति लुढ़क जाए। जो व्यक्ति बैठने की कला से अनभिज्ञ होता है वह अपनी कलाओं एवं विद्याओं का ज्ञाता होकर भी तिरस्कार का पात्र बन सकता है। अतः आवश्यक है कि बैठने की मुद्रा कलापूर्ण हो।



## कैसे बैठें?

### आचार्य महाश्रमण

जीवन की कला के साथ अनेक विषय जुड़े हुए हैं। उनमें एक विषय है- कैसे बैठें? बैठना एक कला है। कब, किसके सामने बैठना चाहिए इसका अपना विज्ञान है। बड़ों के सामने कैसे बैठें? छोटों के सामने कैसे बैठें? किस कार्य को करते समय किस मुद्रा में बैठें? ध्यान के समय किस आसन में बैठें? प्रवचन के समय किस स्थिति में बैठें? जो व्यक्ति इन बातों की जानकारी रखता है, उसका बैठना कलापूर्ण हो सकता है।

एक आदमी बैठता है। उसमें चंचलता झलकती है। वह कभी इधर देखता है, कभी उधर देखता है, कभी आगे झुकता है, कभी पीछे झुकता है। कभी शरीर को मोड़ता है, कभी अनावश्यक हाथ-पैर संचालन करता है। यह चंचलता है। अनावश्यक चंचलता अवांछनीय होती है। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं जो हाथ पर हाथ दिये बैठे रहते हैं या निरर्थक बातें करते रहते हैं। कोई उद्देश्य नहीं, कोई लक्ष्य नहीं। यह भी उचित नहीं है। मनुष्य को किसी-न-किसी सत्कार्य में लगे रहना चाहिए। कौन किस कार्य में लगे यह अपनी-अपनी योग्यता और रुचि पर निर्भर करता है। जो साहित्य पठन में रुचि रखे, वह साहित्य का अध्ययन करे। जो लेखन में रुचि रखे, वह लेखन-कार्य करे। इस प्रकार के कार्य जिनके लिए संभव नहीं हैं, वे किसी मंत्र का जप करना शुरू कर दें। हाथ की अंगुलियों पर जप किया जा सकता है। इससे समय का सदुपयोग होगा और आत्मशुद्धि का विकास होगा। जप साधना का सुगम उपाय है। आप जहां कहीं भी बैठे हैं, समय मिला कि आंख मूंद कर जप करना शुरू कर दिया है, यह समय को सार्थक बनाने का उपाय है। आप ट्रेन में यात्रा कर रहे हैं, खाली बैठे हैं, वहां भी अध्ययन, जप आदि के द्वारा समय को सार्थक बनाया जा सकता है।

### ध्यान में कैसे बैठें ?

सीधा बैठना, तनावमुक्त होकर बैठना ध्यान की पहली शर्त है। ध्यान के लिए कई विशेष आसन भी निर्दिष्ट हैं- पद्मासन, वज्रासन, सुखासन आदि। यों तो ध्यान के लिए किसी विशेष आसन की अनिवार्यता नहीं है। जिस आसन में आदमी लम्बे काल तक बैठ सके, आराम से बैठ सके और प्रयोग कर सके, वही आसन ध्यान के लिए उपयोगी है।

वज्रासन को ध्यान की दृष्टि से तो उपयोगी माना ही गया है। स्वास्थ्य की

दृष्टि से भी इसे उपयोगी माना गया है। भोजन के बाद इस आसन में कुछ देर तक बैठना पाचन-तंत्र के लिए लाभदायक है।

बैठने की मुद्रा भी ठीक होनी चाहिए। चिंता की मुद्रा न हो, आवेश की मुद्रा न हो, प्रसन्नता की मुद्रा हो। मुद्रा के साथ भावों का गहरा संबंध है। भीतर में आक्रोश है तो चेहरे की मुद्रा भिन्न प्रकार की होगी। यों भी कहा जा सकता है कि मुद्रा ठीक है तो भाव नहीं है तो भाव भी विकृत हो सकते हैं।

### अच्छी संगति में बैठें

किसके पास बैठना है, इसका भी अपना महत्व है। 'संगत रंगत लाती है', यह एक सार्थक कहावत है। व्यक्ति को जैसी संगति मिलती है, उसके जीवन की दिशा उसी ओर मुड़ जाती है। इसलिए इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि हमारी संगति कैसी हो?

ज्ञानी व्यक्ति की संगति ज्ञान की चेतना जगाती है और मूर्ख की संगति बुराइयों की ओर धकेलती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए मनुष्य को चाहिए कि वह सच्चे और अच्छे आदमी के पास अपनी उठ-बैठ रखे। संतों की सन्निधि में बैठने का अपना मूल्य है। भले उनकी बात समझ में आए, न आए पर उनकी सन्निधि में जो समय बीतता है वह शुभ होता है। उस अवधि में व्यक्ति सहज ही अनेक बुराइयों से बच जाता है। संतों की सन्निधि में बैठा हुआ सामान्यतः न झूठ बोलता है, न चोरी करता है। यह बहुत बड़ा लाभ है। जीवनोपयोग ज्ञान भी मिल सकता है। इसलिए जहां भी मौका मिले, सत्संग का लाभ उठाना चाहिए।

### सभा में कैसे बैठें?

किसी प्रवचन सभा में आदमी कैसे बैठें? इसका भी अपना प्रोटोकॉल है। जब व्यक्ति श्रोता बनकर बैठता है तो श्रोता का वक्ता के साथ तादात्म्य भाव जुड़ना आवश्यक है। श्रोता वक्ता को देवता के समान माने। जैसे देव की पूजा एकाग्रता

## युगबोध

के साथ की जाती है, वैसे ही श्रोता वक्ता को देवता की भाँति ध्यान से सुने। उसके साथ गहरा तादात्म्य भाव स्थापित करे। ऐसा करके ही वह प्रवचन का रसास्वादन कर सकता है और उसका आनन्द ले सकता है। वक्ता भाषण दे और श्रोता नींद लेनी शुरू कर दे या बातें करना शुरू कर दे तो वक्ता के बोलने का उत्साह मंद हो जाता है। श्रोता ध्यान से सुनने वाले मिलें तो वक्ता के बोलने का उत्साह द्विगुणित हो जाता है और अधिक अच्छे तरीके से वह अपनी बात प्रस्तुत कर सकता है। श्रोता कैसा होना चाहिए, इस संदर्भ में एक उदाहरण मननीय है-

एक कलाकार था। सुन्दर मूर्तियों का निर्माण करता था। एकबार एक ही आकार की तीन मूर्तियों को बनाकर वह राजा के पास ले गया। राजा के सामने तीनों मूर्तियाँ प्रस्तुत की। मूर्तियों की सुघड़ता और सौन्दर्य पर राजा मुग्ध हो गया। उसने तीनों मूर्तियों को खरीदने की बात कही। कलाकार बोला “राजन! ये मूर्तियाँ मैं आपको उपहृत करने आया हूँ, बेचने नहीं। किन्तु आपसे मैं जानना चाहता हूँ कि आपकी दृष्टि में इन तीनों मूर्तियों का क्या मूल्य हो सकता है?”

राजा ने एक बार पुनः तीनों मूर्तियों को ध्यान से देखा। देखने के बाद कहा ‘कलाकार! इनका सही मूल्य बताना तो मेरे लिए कठिन है, किन्तु इतना मैं अनुमान के आधार पर कह सकता हूँ कि इन तीनों का मूल्य एक समान होना चाहिए।’ कलाकार ने कहा ‘क्षमा करें महाराज! आपका अनुमान सही नहीं है। तीनों के मूल्य में बहुत बड़ा अन्तर है।’ राजा ने कलाकार को यह अंतर स्पष्ट करने के लिए निर्देश दिया। कलाकार ने एक तिनका हाथ में लिया और एक मूर्ति के कान में डालने का प्रयास किया। तिनका अन्दर नहीं गया। बाहर ही रह गया। कलाकार बोला ‘महाराज! इस मूर्ति का मूल्य पचास रुपये।’ दूसरी मूर्ति के कान

में तिनका अन्दर चला गया, लेकिन एक कान से गया और दूसरे से निकल गया। कलाकार ने कहा ‘इसका मूल्य सौ रुपये।’ तीसरी मूर्ति के कान में तिनका डाला गया। तिनका लचीला था, वह दूसरे कान से निकला नहीं, नीचे तक चला गया। कलाकार ने कहा ‘महाराज! इस मूर्ति का मूल्य पाँच सौ रुपये है।’

राजा कलाकार के इस चातुर्य पर बहुत प्रसन्न हुआ। कलाकार की पीठ थपथपाते हुए राजा ने कहा ‘कलाकार! मैं समझ गया इन मूर्तियों के निर्माण के पीछे तुम्हारा क्या उद्देश्य रहा है। तुमने इन तीन मूर्तियों के माध्यम से जनता को

---

**ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ से उसे बार-बार उठाना पड़े। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ बैठना दूसरों को अखरता हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ बैठने से दूसरों को आने-जाने में संकोच हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ चींटी आदि जीव-जन्तु घूम रहे हों। ऐसे स्थान न बैठे जहाँ बीज, हरियाली आदि बिखरी हो। बैठने का यह उपयोग जीव हिंसा के पास से भी व्यक्ति को सहज बचा सकता है।**

---

व्यावहारिक ढंग से प्रशिक्षण देना चाहा है। तुम इन मूर्तियों के द्वारा यह समझाना चाहते हो कि श्रोता तीन प्रकार के होते हैं कुछ श्रोता पहली मूर्ति के समान होते हैं। वे सभा में जाते हैं पर इधर-उधर की बातें करने लग जाते हैं उनका ध्यान कहीं और टिका रहता है। प्रवचनकार के शब्द उनके कानों में प्रवेश ही नहीं करते। दूसरी किस्म के श्रोता वे होते हैं जो प्रवचन को सुन तो लेते हैं पर उस पर मनन नहीं करते। एक कान से सुनते हैं, दूसरे से निकाल देते हैं। तीसरे प्रकार के श्रोता वे

होते हैं जो बात को ध्यान से सुनते हैं, उस पर मनन करते हैं और उसके अनुसार आचरण करते हैं। वक्ता की बात सीधी उनके गले उतर जाती है।’

एकाग्रचित्त बैठकर सुनने से अनेक लाभ हो सकते हैं। श्रोता वक्ता को ध्यान से सुनकर अच्छा वक्ता बन सकता है। किस संदर्भ में किस बात को किस रूप में वक्ता प्रस्तुत करता है, इसे एकाग्र स्थिति में बैठकर ही समझा जा सकता है। सुनकर अपनी भाषा का भी परिष्कार किया जा सकता है। कभी-कभी ऐसी बात सुनने में आ सकती है जो अपनी समस्याओं के समाधान का हेतु बन सकती है।

व्यक्ति कहां बैठे? यह प्रश्न व्यावहारिक और आध्यात्मिक दोनों दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। व्यक्ति ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ बैठने से किसी दूसरे को व्यवधान हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ से उसे बार-बार उठाना पड़े। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ बैठना दूसरों को अखरता हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ बैठने से दूसरों को आने-जाने में संकोच हो। ऐसे स्थान पर न बैठे, जहाँ चींटी आदि जीव-जन्तु घूम रहे हों। ऐसे स्थान न बैठे जहाँ बीज, हरियाली आदि बिखरी हो। बैठने का यह उपयोग जीव हिंसा के पास से भी व्यक्ति को सहज बचा सकता है।

आचार्य तुलसी अनेक बार हम लोगों को प्रशिक्षण दिया करते थे कि सभा में से उठकर जाना हो या सभा के बीच जाकर कहीं बैठना हो तो कैसे चलना चाहिए। वे कहते पहले हाथ जोड़कर, झुककर रास्ता मांगो, फिर आगे बढ़ो। ऐसा न हो कि तुम्हारे चलने से किसी को ठोकर लग जाये या सामने वाला व्यक्ति लुढ़क जाए। जो व्यक्ति बैठने की कला से अनभिज्ञ होता है वह अपनी कलाओं एवं विद्याओं का ज्ञाता होकर भी तिरस्कार का पात्र बन सकता है। अतः आवश्यक है कि बैठने की मुद्रा कलापूर्ण हो।

# कैसे लागूगी आतंकवाद पर लागामा

आज भारत ही नहीं विश्व के लगभग सभी देशों की एक ज्वलन्त समस्या है-आतंकवाद इस भयंकर व विषाक्त प्रवृत्ति से प्रत्येक राष्ट्र आतंकित है। यह सर्वमुखी दैत्य निहित स्वार्थों या राजनैतिक मन्तव्यों को सिद्ध करने का अचूक हथियार मानकर कुछ दानवता प्रेमी तत्वों द्वारा प्रयोग किया जा रहा है। विश्व के सभी शीर्षस्थ नेता इस के कारण आतंकित तथा चिन्तित हैं। यह एक वैश्विक समस्या है जो दिन-प्रतिदिन बदतर रूप लेती जा रही है। दुनिया भर में अत्याधुनिक हथियारों की सुलभ उपलब्धता, धन की पर्याप्त आपूर्ति, सैन्य प्रशिक्षण की वजह से आतंकवादियों का गहरा संजाल विकसित हो गया है, एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विश्व भर के आतंकवादी संगठन परस्पर संबंध स्थापित करके समस्या को और भी जटिल बना रहे हैं। पिछले दो दशकों से आतंकवादी हिंसा की घटनाओं में अभूतपूर्व वृद्धि हुई है। कई सरकारों द्वारा आतंकवाद की चुनौती को स्वीकार करने और उसे रोकने की मंशा के बावजूद, यह समस्या दिन-प्रतिदिन जटिल एवं घातक होती जा रही है।

भारत में पचास और साठ के दशक में पूर्वोत्तर क्षेत्रों में पृथकतावादी आंदोलन चलाये गये थे जिन्होंने बाद के वर्षों में काफी हिसक रूप ले लिया। फिर अस्सी के दशक में पंजाब में पृथक खालिस्तान की माँग उठी जिसमें हजारों लोगों की जाने गईं जिनमें भूतपूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गाँधी भी शामिल थी। 21 मई, 1991 को युवा प्रधानमंत्री राजीव गाँधी की तमिल उग्रवादियों ने हत्या कर दी थी। नब्बे के दशक के प्रारंभ में जम्मू-कश्मीर में आतंकवादी हिंसा ने अपना सर उठाया। भारत के आंतरिक हिस्सों में जो आतंकवादी गतिविधियों में बढ़ोत्तरी हुई है, उसमें पाकिस्तान की खुफिया एजेंसी आई एस

## आशीष वशिष्ठ

आई की प्रमुख भूमिका है। आई एस आई की स्थापना पाकिस्तान के संस्थापक मोहम्मद अली जिन्ना के शासनकाल में हो गई थी। किन्तु इसकी वास्तविक ताकत जनरल जियाउल हक के सैनिक शासन के दौरान बढ़ी। धीरे-धीरे इसका प्रभाव पाकिस्तान के राजनैतिक, प्रशासनिक और सैनिक क्षेत्रों में फैल गया। इसकी आय का प्रमुख स्रोत मादक पदार्थों की तस्करी से प्राप्त होने वाला धन है। आई एस आई की गतिविधियों में जो

**एक आंकड़े के अनुसार देश में कुल 34 आतंकवादी संगठन सक्रिय हैं जिनमें 27 स्थानीय हैं। सरकार को इन्हें पैसा मुहैया कराने वाले नेटवर्क पर करारा प्रहार करना होगा। शर्म-अल-शेख, मिस्त्र में जुलाई 2009 में आयोजित 15वें शिखर सम्मेलन में भारत के प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने आतंकवाद का मुद्दा उठाते हुए कहा आतंकवाद के ढांचे को नेस्तानाबूत किया जाना चाहिए और आतंकवाद के लिए कोई पनाहगाह नहीं होनी चाहिए।**

प्रमुख इस्लामिक संगठन सहयोग कर रहे हैं, उनमें लश्कर-ए-तोइबा, जैश-ए-मोहम्मद, हरकल-उल-अंसार, हिजबुल मुजाहिद्दीन इत्यादि संगठन प्रमुख हैं। आई एस आई के सहयोग से जम्मू-कश्मीर में अफगानिस्तान, म्यांमार, इराक, ईरान, कजाकिस्तान, तुर्की तथा सूडान के भाड़े के आतंकवादी हिंसक गतिविधियों में लिप्त हैं। 13 सितम्बर 2001 को कश्मीरी आतंकवादियों ने भारतीय संसद पर हमला करके अपने दुस्साहस का परिचय दिया। नवंबर 2008 में देश की आर्थिक राजधानी मुम्बई पर हुए आतंकवादी हमले ने पूरे

देश को हिला दिया। इस घटना ने भारत को पाकिस्तान के खिलाफ सख्त रवैया अपनाने के लिए मजबूर कर दिया।

पिछले कुछ वर्षों से नक्सलवाद को भारत की सुरक्षा के लिए सबसे गंभीर खतरों में से एक माना जा रहा है। लाल रूमाल का जोर देश के पिछड़े व गरीब इलाकों में अपनी तमाम क्रूरता के साथ फैल रहा है। नक्सलवादियों का कहना है कि वे देश की गरीब व भूमिहीन जनता के पक्ष में लड़ाई लड़ रहे हैं। ये बात दीगर है कि इन तथा कथित क्रांतिकारियों का सबसे ज्यादा कहर गरीबों व वंचितों को ही झेलना पड़ रहा है। माओवादियों ने देश के कई जिलों में अपनी समानांतर सरकार स्थापित कर रखी है जो तुरंत न्याय के सिद्धान्त पर विश्वास करती हैं इस समस्या का सबसे खतरनाक पहलू यह है कि सैद्धान्तिक स्तर पर भारत व नेपाल के माओवादियों के बीच पूरी तरह से एकता है यहां तक कि पशुपति नाथ से तिरूपति का नारा भी उछाला गया है। हाल के दिनों में नक्सलवादियों ने उत्तर-पूर्व के आतंकवादी संगठनों के साथ गठजोड़ भी किया है जिसके परिणाम घातक हो सकते हैं।

उत्तर पूर्व के आतंकवादियों को चीन, म्यांमार व बांग्लादेश से हथियार मुहैया करवाए जाते हैं। नक्सलवादी हिंसा को देखते हुए केंद्र सरकार ने माओवादी आंदोलन संगठन घोषित करते हुए उनके खिलाफ निर्णायक लड़ाई के लिए कुछ ठोस रणनीति की घोषणा की है इसके तहत अर्ध सैनिक बलों को तैनात किया गया है और आवश्यकता पड़ने पर सेना के प्रयोग की बात भी कही गई है। हेलीकॉप्टरों के इस्तेमाल के अतिरिक्त उपग्रह के द्वारा उग्रवादियों की गतिविधियों पर नजर रखना भी इस रणनीति का हिस्सा है। हाल के दिनों में नक्सलवादियों

## आतंकवाद

ने पुलिस पर जिस तरह से हमला किया है वह चौकाने वाले हैं। उन्होंने अपने वर्ग शत्रुओं से निपटने के लिए क्रूरता की सभी हदें पार कर दी हैं। नक्सलवाद के खिलाफ नई रणनीति के तहत अभियान की कमान राज्य पुलिस संभालेगी और केंद्रीय बलों की भूमिका सहायक की होगी। इसके तहत लगभग 70,000 अर्ध सैनिक बल तैनात किये गये हैं। सरकार की योजना न केवल नक्सलियों पर आक्रमण करने की है बल्कि विकास पर जोर देने की भी है। योजना के अनुसार स्कूल, स्वास्थ्य सुविधाएं, थानों व सड़कों का निर्माण शामिल है। केंद्र सरकार अगले तीन सालों में नक्सल प्रभावित जिलों में सुरक्षा व बुनियादी सुविधाओं के लिए 7300 करोड़ रुपये खर्च करेगी। पहले चरण में छत्तीसगढ़, झारखण्ड, ओडीसा और महाराष्ट्र के छह जिलों में योजना का क्रियान्वयन किया जाएगा।

आतंकवाद देश के लिए सबसे बड़ी चुनौती है चाहे वह सीमापार से आयतित आतंकवाद हो या नक्सली हिंसा हो। जहां पड़ोसी देश पाकिस्तान द्वारा फैलाये गये आतंकवाद से पूरी ताकत से निपटने की जरूरत है वहीं माओवादी हिंसा से निपटते समय उसके आर्थिक-सामाजिक पहलू को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता है। नक्सली हिंसा वाले क्षेत्रों में सरकार को विशेष सुरक्षा अभियान चलाने के साथ-साथ विकास पर भी पूरा ध्यान देना होगा क्योंकि इन क्षेत्रों में गरीबों को बरगला के ही माओवादी अपना आतंकवादी नेटवर्क चला रहे हैं। सरकार को यदि लाल सलाम पर लगाम लगानी है तो आर्थिक विकास का रास्ता अपनाना होगा इसी रास्ते से लालगढ़ जैसी घटनाओं को रोका जा सकता है। एक आंकड़े के अनुसार देश में कुल 34 आतंकवादी संगठन सक्रिय हैं जिनमें 27 स्थानीय हैं। सरकार को इन्हें पैसा मुहैया कराने वाले नेटवर्क पर करारा प्रहार करना होगा। शर्म-अल-शेख, मिस्त्र में जुलाई 2009 में आयोजित 15वां शिखर सम्मेलन में भारत के प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने आतंकवाद का मुद्दा उठाते हुए कहा कि आतंकवाद के ढांचे को नेस्तानाबूत किया जाना चाहिए और आतंकवाद के लिए कोई पनाहगाह नहीं होनी चाहिए। उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय आतंकवाद की रोकथाम के लिए एक व्यापक संधि की मांग भी उठाई। सन् 2008 में मुंबई पर हुए आतंकवादी हमले के बाद सरकार ने राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) का गठन किया। ताकि आतंकवादी व देश विरोधी गतिविधियों में लिप्त लोगों को जल्दी से जल्दी सजा दिलवाई जा सके। आतंकवाद की समस्या के स्थाई समाधान के लिए सभी राजनीतिक दलों को निजी स्वार्थों व वोट बैंक की राजनीति से ऊपर उठकर आतंकवाद का विरोध करना चाहिए। बिना राजनीतिक इच्छाशक्ति के आतंकवाद की समस्या का हल नहीं किया जा सकता है।

**स्वतंत्र पत्रकार, बी-96, इंदिरा नगर, लखनऊ - 226016 (उ.प्र.)**

## झाँकी है हिन्दुस्तान की

- भारत में प्रति वर्ष 24 लाख लोग हृदयाघात से मृत्यु को प्राप्त करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार धूम्रपान करने से हृदयाघात की संभावना 2 से 4 गुना बढ़ जाती है, जबकि 45 मिनट प्रतिदिन नियमित टहलने से हृदयाघात का खतरा 25 प्रतिशत कम हो जाता है।
- भारत में पुरुषों की तुलना में महिलाओं एवं लड़कियों की संख्या में तेजी से कमी आती जा रही है। यूनिसेफ की रिपोर्ट के अनुसार यह कमी आबादी में लिंग परीक्षण के कारण आ रही है।
- विभिन्न सरकारी विभागों में भ्रष्टाचार इस कदर फैला हुआ है कि कोई भी काम रिश्वत के बिना नहीं हो सकता। इसमें भी महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि बारहवीं कक्षा तक की शिक्षा देने वाले संस्थानों में सबसे अधिक रिश्वत ली जाती है। इसके बाद पुलिस और राजस्व विभाग का नंबर है।
- संचार मंत्रालय के अनुसार संचार क्रांति के बावजूद भारत में अब भी 35 हजार गांव टेलीफोन सुविधा से वंचित हैं।
- इंडियन मेडिकल कौंसिल के अनुसार देश में कन्या भ्रूण के गर्भपात की संख्या प्रतिवर्ष लगभग पचास लाख है।
- भारत के भिखारी एक वर्ष में चार सौ करोड़ रु. का कारोबार करते हैं।



# पर उपदेश कुशल बहुतेरे

जसविंदर शर्मा

मुझसे अपने प्रिय मित्र का सुख देखा नहीं जा रहा था। भाषणों का सीजन था सो उनके पांव जमीन पर नहीं पड़ रहे थे। हर तरफ से उन्हें ही मुख्य अतिथि व मुख्य वक्ता बनाने के लिए बुलावे आ रहे थे। मित्र बहुत बड़े कद के साहित्यकार और जुगाडू लेखक हैं। अखबारों में उनके खूब लेख छपते हैं और भाषण देने की कला में भी वह प्रवीण हैं। मैं मित्र का लंगोटिया यार हूँ सो सौदेबाजी करने-कराने की गर्ज से वह मुझे अपने साथ रखते हैं।

किसी बड़े सरकारी दफ्तर ने उन्हें अपने सर्तकता अभियान सप्ताह के समापन समारोह में मुख्य वक्ता व मुख्य अतिथि के रूप में बुलाया था। हमें घर से लाने के लिए दो चमचमाती सरकारी कारें पहुंच गईं। जब हमने दफ्तर में प्रवेश किया तो हमारा भव्य स्वागत हुआ। तीन स्मार्ट सुन्दर महिला अफसरों ने हमारी आरती उतारी, हार पहनाए और टीका लगाया।

फिर हमें एक राजसी व भव्य हॉल में ले जाकर जलपान करवाया गया। फिर एक बहुत बड़े हॉल में ले जाया गया जहां सैंकड़ों कर्मचारी व छोटे अफसर बैठे काफी समय से हमारा इन्तजार कर रहे थे। एक सुन्दर मंच संचालिका ने दस-पन्द्रह मिनट लगाकर मित्र का विस्तृत परिचय दिया व उनकी प्रतिभा, सदाचार व ईमानदारी के गुण गाए।

हमारे मित्र ने सबसे अन्त में बोलना था। दफ्तर के बड़े साहब माइक से चिपके हुए थे। वह कह रहे थे, 'हमें रिश्वतखोरों के खिलाफ सर्तकता अभियान तेज करना है।' अफसर सरकारी आंकड़ों की भूल-भुलैया में खो गया। काफी लोग झपकियां ले रहे थे। आगे की कतार वाले भी

हम बड़े साहब के कमरे में पहुंचे। वहां का नजारा बहुत उत्तेजक और रसमय था। तीन चार आर्कषक महिला अफसर हमारी आवभगत करने को प्रस्तुत थीं, तत्पर थीं। शहर के बढ़िया होटलों की एक से एक गुणवत्ता वाली चीजें हमारे लिए परोसी गई थीं और उस पर उन सुन्दर महिला अफसरों का मुनहार भरा आग्रह। हम तो फुल हो गए। उस रात मित्र ने भ्रष्टाचार पर करारा व्यंग्य लिखा। मैं अन्य दफ्तरों से सम्पर्क साधने में व्यस्त रहा। इस बार भाषण का रेट काफी तेज था।

बोरियत और नींद के सरूर में थे। खुद मुझे भी नींद का झोंका आया मगर मुझे याद आ गया कि मित्र ने मुझे सर्तक रहने को कहा था। मित्र का आदेश था कि उनके भाषण समाप्त होने से पहले ही मुझे उन चन्द अफसरों से भाषण की फीस के रूप में बीस हजार रूपए हस्तगत करने हैं, बाद में क्या पता कहीं कम ही न दें।

मैं चुपके से टॉयलट जाने के बहाने उठा और सैकंड-इन-कमांड अफसर को साथ ले गया। रूपए मेरी जेब के हवाले हो गये। बतौर दलाली पांच हजार रूपए मुझे अलग से मिले। आश्वस्त होकर मैं लौटा और सीट पर बैठते ही मैंने मित्र को हरी झण्डी दिखाई।

मित्र के चेहरे पर विजयी मुस्कान दौड़ने लगी। मित्र बोले तो बोलते ही गए। वह साहित्य के विशाल सागर में घुस गए। दफ्तर के कलमछाप बाबुओं को मार्क्स, प्रेमचन्द या जायसी से क्या लेना-देना हो सकता है, भला। मित्र खूब बोल रहे थे। बीस हजार रूपए मिल चुके थे। अब कोई संशय या दुविधा वाली बात नहीं थी। अब उन्हें रोकने वाला कोई नहीं था। मित्र की बोर बातें सुनते-सुनते दफ्तर के लगभग सभी बाबू लोग व अफसर सो चुके थे। तीन चार जाग रहे थे मगर उनका ध्यान भी अपने बीबी-बच्चों में था। किसी को राशन, तेल व गैस की लाइन में लगना था,

किसी को ट्यूशन पढ़ानी थी। पांच बज चुके थे। हर किसी को इस कैद से मुक्ति चाहिए थी।

मित्र खूब गरज रहे थे। उसने खूब तांडव किया, मुट्ठियां भींची, गुस्ताए, व्यंग्य में हंसे मगर सब कुछ व्यर्थ जा रहा था। जिन मूढ़ लोगों को जगाने वह आए थे वे लोग तो काठ की कुर्सियों पर सदियों से बैठे-बैठे काठ हो चुके थे।

पता नहीं कब तालियों की गड़गड़ाहट हुई और बाबुओं की निद्रा टूटी। धन्यवाद देने वाले अफसर ने भी लटके-झटके दिखाए और दस मिनट लगा ही दिये। हम बड़े साहब के कमरे में पहुंचे। वहां का नजारा बहुत उत्तेजक और रसमय था। तीन चार आर्कषक महिला अफसर हमारी आवभगत करने को प्रस्तुत थीं, तत्पर थीं। शहर के बढ़िया होटलों की एक से एक गुणवत्ता वाली चीजें हमारे लिए परोसी गई थीं और उस पर उन सुन्दर महिला अफसरों का मुनहार भरा आग्रह। हम तो फुल हो गए। उस रात मित्र ने भ्रष्टाचार पर करारा व्यंग्य लिखा। मैं अन्य दफ्तरों से सम्पर्क साधने में व्यस्त रहा। इस बार भाषण का रेट काफी तेज था। शायर सच कहता है 'मयखाने के बाहर का हाल मत पूछो, तुम्हारे हाथों से पैमाना छूट जाएगा।'

5/2 डी, रेलविहार, मंसादेवी,  
पंचकुला-134109 (हरियाणा)

# स्कूलों में यौन शिक्षा का औचित्य

डॉ. मानचंद खंडेला

स्कूली शिक्षा प्रत्येक देश के हर क्षेत्र के विकास और व्यवस्था का आधार होती है। इस क्षेत्र में भी हमारी गिनती संसार के पिछड़े राष्ट्रों में ही है। इसका कारण स्कूल जाने वाले बच्चों के न्यून प्रतिशत के साथ ही व्यवस्था की विकृत, अव्यवहारिक व अनियोजित सोच भी हैं। स्कूली शिक्षा के संबंध में विगत वर्षों में जितने परिवर्तन हुए, आयोग बैठे और योजनाएं बनीं उनमें से अधिकांश निष्फल ही साबित हुई हैं। इसके उत्तरदायी कारण रहे हैं अव्यवहारिकता, पश्चिमी प्रभाव एवं बोझिल पाठ्यक्रम। बच्चों के मानसिक स्तर की चिंता किये बिना शिक्षा के विकास के नाम पर उनके लिए पढ़ाने की सामग्री बढ़ाने का कोई मौका हम नहीं छोड़ते हैं। स्कूली शिक्षा में हम पता नहीं आर्ट एवं क्राफ्ट, कम्प्यूटर, प्राथमिक शिक्षा, चिकित्सा, ट्रेफिक नियम, नैतिक शिक्षा आदि क्या-क्या शामिल करना चाहते हैं? इसके अलावा भी समय-समय पर बच्चों को उपभोक्ता संरक्षण, पंचायती राज, सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे विषयों पर 'शिक्षित' करते रहते हैं। आजकल एड्स जैसी बीमारियों से मुकाबला करने के लिए स्कूलों में यौन शिक्षा दिये जाने पर गम्भीरता से विचार किया जा रहा है। प्रश्न उठता है कि इसकी कोई सार्थकता है? इसी के साथ यह प्रश्न भी महत्वपूर्ण है कि क्या ऐसा करना व्यवहारिक है?

स्कूलों में यौन शिक्षा दिये जाने की सोच रखने वालों को कोई भी निर्णय लिए जाने से पूर्व भारत में सामाजिक परिवेश, चिंतन के स्तर, शिक्षा के ढांचे, शिक्षक व विद्यार्थी की स्वाभाविक मनोवृत्ति, जनसामान्य की आर्थिक स्थिति व सबसे महत्वपूर्ण देश की जरूरत के संबंध में गम्भीरता से विचार-विमर्श करना चाहिये। प्रथम प्रश्न तो यह ही उठता है कि यौन

शिक्षा के माध्यम से हम बच्चों को क्या व क्यों बताना चाहते हैं? यौन शिक्षा की विषयवस्तु निश्चय ही यौन अंगों, क्रियाओं व संबंधों पर ही आधारित हो सकती है। इसका उद्देश्य बच्चों को यौन रोगों, भ्रातियों, संरक्षित संभोग, प्रजनन प्रक्रिया आदि की वैज्ञानिक जानकारी देना ही हो सकती है। क्योंकि हमारे देश में भी अवयस्कों में फैल रही यौन प्रवृत्तियां, कुंठाएं व अमर्यादाएं, स्वाभाविक होते विवाहेतर संबंधों, वैश्याओं व काल गर्ल्स की बढ़ती संख्या, समलैंगिक संबंधों की ओर बढ़ते रुझानों ने समाज सुधारकों को चिंतित कर दिया है। लेकिन इन सब समस्याओं का हल स्कूलों में यौन शिक्षा में खोजना हमारी सबसे बड़ी भूल है। जिस देश की आधी जनसंख्या अक्षर ज्ञान से वंचित हो, एक तिहाई को दोनों समय पेट भर खाना नहीं मिलता हो, तीन चौथाई पोष्टिक आहार से वंचित हो तथा जहां शुद्ध पेयजल, छोटा-मोटा मकान, सामान्य सी चिकित्सा सुविधा व फिल्म देखना मिल जाना बहुत बड़ी बात माना जाता हो वहां स्कूलों में औपचारिक यौन शिक्षा की सोचना बहुसंख्यक पीड़ित, पिछड़ी व उपेक्षित जनसंख्या के 'जले पर नमक छिड़कने' जैसा ही है। हमें यह ध्यान रखना चाहिये कि देश की 5 या सात प्रतिशत जनसंख्या के अंग्रेजी बोलने, वी टी.वी देखने, शराब पार्टियों में जाने व स्वच्छंद जीवन का ढोंग करने से सम्पूर्ण देश पश्चिमी प्रभाव वाला नहीं हो जाता है। अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी जैसे देशों का वातावरण हमसे बिल्कुल भिन्न है। इन समाजों में साक्षरता शत प्रतिशत व स्त्री पुरुष संबंधों की स्वाभाविकता है। सबसे महत्वपूर्ण है आधुनिकता वहां सोच में है, दिखावे में ही नहीं। वे जैसे दिखते हैं वैसे ही हैं और जैसे हैं वैसे दिखना चाहते हैं। जबकि हमारे समाज में आज भी बच्चों व

बुजुर्गों में, माता-पिता व बच्चों में, शिक्षक शिक्षार्थी में, महिला व पुरुष में दूरियां बहुत हैं। स्कूल का विद्यार्थी शिक्षक से तर्क, विपरीत लिंग साथी से वार्तालाप व सैक्स पर बातचीत करने की मानसिकता विकसित नहीं कर पाता है। ऐसे वातावरण में यौन शिक्षा कैसे दी व ली जा सकती है? हमारा समाज तो अभी सहशिक्षा व कन्या के सजने-धजने को ही बरदास्त नहीं कर पा रहा है। विश्वविद्यालयों तक में लड़कियों के कमरे अलग होते हैं, लड़की अपने माता पिता से तो क्या भाभी तक से अपनी यौन शंकाओं का समाधान नहीं कर सकती है, लड़के-लड़की की मित्रता स्वीकार्य है ही नहीं। ऐसे सामाजिक वातावरण में कच्ची उम्र में बच्चों को औपचारिक यौन शिक्षा दिया जाना विकृतियों को जन्म देना ही है।

हमारे यहां शैक्षणिक वातावरण का भी यह हाल याने बेहाल है कि शिक्षकों में से अधिकांश भी झिझकी, कुंठाग्रस्त, रूढ़िवादी व सैक्स को बुराई मानने वाले ही हैं। वे अभी भी गुरु अर्थात् पूज्यनीय बने रहना चाहते हैं। उनसे अपनी उम्र से बहुत छोटे बच्चों से यौन शिक्षा के दौरान शिशन, वीर्य, अण्डोत्कर्ष, बीजाण्ड, डिम्बवाहिनी, प्रसव, सहवास जैसे शब्दों के प्रयोग की आशा नहीं की जाती है। तो फिर सूचनापूर्ण व लाभदायक यौन शिक्षा की आशा कैसे की जा सकती है? जिन स्कूलों में सह-शिक्षा है वहां तो ऐसा सोचा भी नहीं जा सकता है। ऐसा करने से लड़के-लड़कियों को कुछ सीखने के स्थान पर विकृत, उच्छंखल व भोगी होने की सम्भावनाएं ही अधिक हैं। क्योंकि स्कूलों में तो क्या महाविद्यालयों व विश्वविद्यालयों में भी लड़के-लड़कियों में स्वाभाविक संबंध विकसित नहीं होते हैं। इतना ही क्यों राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारियों

## ठगी

एक बार एक वकील साहब के घर पर, एक आदमी एक गाय लेकर आया। उसने कहा, मालकिन वकील साहब कहता है कि इ गाय रख लेवे ला। वैसे तो थोड़ा पैसा अपन मालकिन से दिलवा देता है लेकिन और इ हजार रुपया बच गेलक ह, सो अपने से ले लेवे के कहलन ह। ठीक है! यह कहकर, वकील साहब की पत्नी ने, झट से दो हजार रुपया निकाल कर दे दिये। वह आदमी दो हजार रुपया लेकर चला गया।

वकील साहब की पत्नी बहुत दिनों से, वकील साहब को एक गाय लाने को कह रही थी। सहसा आज गाय पाकर, वह बहुत खुश हो गई, जिस कारण वह गाय को बहुत प्यार करने लगी।

डेढ़-दो घंटे बाद, गाय देने वाला वही आदमी पुनः आकर वकील साहब की पत्नी से बोला, मालकिन गाय वाला से बहुत झगड़ा हो गया है यही कारण वकील साहब कहलन ह कि जल्दी से गाय लेते आवे ला, न तो मार-पीट के नौबत आ जाइत!

सहसा ऐसी बात सुनकर, वकील साहब की पत्नी ने दुःखी होकर कहा, ठीक है, जल्दी से ले जाओ! यह कह कर, उसने गाय की रस्सी को खूँटी से खोलकर उसे थमा दिया और गाय देने वाला आदमी पुनः अपनी गाय को लेकर चला गया।

**डॉ. सूरज मृदुल**  
गुरुद्वारा के सामने, रमना  
मुजफ्फरपुर (बिहार)

द्वारा प्राध्यापकों के सामने एड्स पर विडियो फिल्म दिखाई जाती है तो महिला अधिकारी कार्यशाला छोड़कर चली जाती हैं। ऐसे में छात्राओं से क्या आशा की जा सकती है?

इस बार के लिए मान भी लिया जाये कि ऐसा करना सम्भव है तो दूसरा प्रश्न उठता है कि इसकी क्या वास्तव में ही जरूरत है? वास्तविकता तो यह है कि ऐसी शिक्षा की जरूरत तो वहां है जहां सेक्स भोगना जीवन का लक्ष्य होता है। जबकि हमारी संस्कृति तो उससे दूर रहने पर जोर देती है और यदि ऐसा कुछ किया भी जाता है तो पूजा की तरह। जिस देश में विवाह को जन्मजन्मान्तर का बंधन मानने, परायी स्त्री को मां या बहिन की दृष्टि से देखने, ब्रह्मचर्य वृत्त को महावृत्त स्वीकार करने व कौमार्य को धरोहर समझने की परम्परा हो वहां सुरक्षित यौन क्रिया की शिक्षा देना एक साथ अतीत की परम्पराओं, वर्तमान की मर्यादाओं व भविष्य की सभी सम्भावनाओं को धत्ता बताना है। ऐसी शिक्षा स्कूल स्तर पर प्रारम्भ करने का सीधा मतलब होना 'खाओ पीओ व मौज करो' की पश्चिमी विकृति को हम समाज में विकसित करना चाह रहे है। इसका मतलब होगा हम वैश्यागमन, यौनाचार व अप्राकृतिक संबंधों को प्रोत्साहित करना चाहते हैं। जहां सामान्यतः स्कूलों में शिक्षक नदारद रहते हों, अधिकांश स्कूलों में खेल के मैदान, पीने के पानी, वाचनालय, ब्लेक बोर्ड, टाट पट्टी तक की व्यवस्था नहीं हो, स्कूलों की छत का मतलब असमान हो व स्कूलों में शिक्षण के अलावा सब कुछ होता हो यहां यौन शिक्षा दिये जाने की बातें करना पश्चिमी समाज का अंधानुकरण करना ही माना जायेगा।

हमने स्कूलों में धार्मिक, क्राफ्ट, फस्ट ऐड, रेडक्रॉस, ए.सी.सी., एन.सी.सी., एन.एस.एस. जैसी शिक्षाएं दें व क्रियाएं करवा कर देख ली हैं उसका परिणाम हमारे सामने है। किसी का कुछ भी लाभ तो हमें नहीं मिला है। तो फिर हम यौन शिक्षा के संबंध में ही इतने आशावादी क्यों हैं? बच्चों को तो सामान्य

शिक्षा दिये जाने की ही हम व्यवस्था कर दें तो उन्हें अन्य किसी प्रकार की शिक्षा औपचारिक रूप से देने की आवश्यकता ही नहीं है। हमें वास्तव में ही एड्स जैसी महामारियों से बचाव करना है तो यौन शिक्षा राष्ट्रीय राजमार्गों पर चलने वाले ट्रक ड्राइवरों, झुग्गी-झोपड़ियों के निवासियों, वेश्याओं, होस्टल में रहने वाली लड़कियों व महिलाओं, सिनेमा जगत से जुड़े कलाकारों, कुलीन कॉलोनियों के निवासियों आदि को दी जानी चाहिये। जो वास्तव में ही इसके ज्ञान से वंचित ही नहीं हैं बल्कि इसकी आवश्यकता भी उन्हें बहुत ज्यादा है।

इसी संदर्भ में उन कारणों पर प्रहार करने की जरूरत भी है जिनके कारण युवाओं में यौन विकृतियां बढ़ती जा रही हैं। ऐसा यदि किया जा सकता है तो यौन शिक्षा को औपचारिक रूप से दिये जाने की आवश्यकता स्वतः समाप्त हो जाती है। इसके लिए पारिवारिक शिक्षा को ज्यादा तर्कपूर्ण, उपयोगी व व्यावहारिक बनाने की जरूरत है। जिससे युवाओं को अनावश्यक कुंठाओं से बचाया जा सके। साथ ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्वतंत्रता व उदारीकरण के नाम पर बढ़ रही स्वच्छंदता पर नियंत्रण लगाने की आवश्यकता भी है। टेलीविजन के बढ़ते चैनल, सस्ते व उत्तेजक साहित्य, कामुकतापूर्ण फिल्मों व विडियों केसटों, शराब की सहज उपलब्धि ने युवाओं को केवल सैक्सी बना कर रख दिया है। इनके उन्माद को यौन शिक्षा से सहज व दोष रहित नहीं बनाया जा सकता है। इनके लिए तो इन सब कारणों को नियमित व नियंत्रित करने की आवश्यकता है। इन सबके लिए यौन शिक्षा की औपचारिक कोशिश करना उन्हें त्रिशंकु बनाना ही होगा किसी लायक बनाना नहीं। स्पष्ट है भारतीय परिस्थितियों में स्कूलों में यौन शिक्षा दिया जाना सैद्धांतिक दृष्टि से भले ही उचित ठहरा दिया जाय लेकिन व्यवहारिक बिल्कुल नहीं है।

**खंडेला हाउस,**  
**2-थ, 14, जवाहर नगर, जयपुर -**  
**302004 (राजस्थान)**

# भावों का परिष्कार

सीताराम गुप्ता

चीन और जापान में भाषा, संस्कृति, कला तथा जीवन के कई अन्य क्षेत्रों में इतनी अधिक समानता पायी जाती है जिसके कारण इन दोनों देशों का नाम प्रायः साथ-साथ लिया जाता है। इन दोनों देशों की एक विशेषता यह भी है कि इन दोनों देशों में उपहार के तौर पर तरबूज भेंट करने की भी प्रथा है और वह भी चौकोर तरबूज। चौकोर तरबूजों की यहाँ खूब माँग रहती है। अतः चीन और जापान के किसान चौकोर तरबूज उगाने पर विशेष ध्यान देते हैं। अब प्रश्न उठता है कि क्या खेतों में चौकोर तरबूज उगाए जा सकते हैं?

वास्तव में प्राकृतिक रूप से तरबूज चौकोर नहीं होते। तरबूज तो सामान्यतः गोल, अण्डाकार या इन दोनों आकारों से मिलते-जुलते आकार के ही हो सकते हैं लेकिन यहाँ के किसान तरबूजों को चौकोर बनाने के लिए एक पात्र विशेष का सहारा लेते हैं। यह पात्र चौकोर या घनाकार होता है जिसे छोटे फल पर लगा देते हैं। फल जैसे-जैसे बड़ा होता जाता है वह अपने ऊपर लगे पात्र या खोल का आकार ग्रहण करता जाता है। फल के परिपक्व होने पर पात्र को खोल कर अलग कर दिया जाता है। और इस प्रकार मनचाहे आकार का फल तैयार कर लेते हैं।

ईंटें बनाने के लिए भी साँचों का प्रयोग किया जाता है। साँचों में गीली मिट्टी भरकर उसे निकाल लेते हैं और सूखने पर भट्टों में पका लेते हैं। इस प्रकार निर्मित ईंट तैयार होने के बाद टूट तो सकती है पर उसके आकार को परिवर्तित नहीं किया जा सकता। जैसा साँचा बिल्कुल वैसी ही ईंट। मिट्टी, पीओपी, लुगदी, मोम अथवा विभिन्न धातुओं और अन्य माध्यमों से मूर्तियाँ या

खिलौने बनाने के लिए भी इन सामग्रियों को साँचों में डालकर मनचाहे आकार की प्रतिमा प्राप्त की जा सकती है। दीपावली पर बनी मोमबत्तियाँ हों अथवा चीनी से बने खिलौने साँचों के अभाव में इनको बनाना असंभव ही है। विभिन्न प्रकार की कैंडी, चॉकलेट, आइसक्रीम तथा केक-पेस्ट्री आदि के आकर्षक नमूने बनाने के लिए भी साँचों का खूब प्रयोग किया जाता है। साँचे का अर्थ है मनचाहा आकार।

यही बात हमारे व्यक्तित्व तथा परिवेश के निर्माण के संबंध में भी उतनी ही सही है। बाह्य व्यक्तित्व हो अथवा आंतरिक व्यक्तित्व, व्यक्तित्व को सही आकार देने के लिए व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिए भी हमें एक साँचे की ज़रूरत होती है और वह साँचा है व्यक्ति का 'मन'। मन हमारे विचारों का उद्गम स्थल है और मन में उठने वाले विचार ही हमारे व्यक्तित्व और परिवेश का निर्माण करते हैं। हमारा भौतिक शरीर, हमारा स्वास्थ्य, हमारी भौतिक सुख-समृद्धि के साधन, हमारे संबंध तथा हमारे आध्यात्मिक विकास की दिशा सब हमारे विचारों अथवा भावों से ही निर्धारित होता है। जैसे भाव वैसी दशा। हमारा वर्तमान हमारे पिछले भावों अथवा विचार प्रक्रिया का परिणाम ही तो है और आज की विचार प्रक्रिया हमारे आने वाले कल को तथा आगामी हर पल को अवश्य ही प्रभावित करेगी, हमारे भविष्य का निर्माण करेगी।

जब एक किसान तरबूज जैसी स्वल्पचेतन या अचेतन वस्तु को मनचाहा आकार दे सकता है, एक कुम्हार निर्जीव मिट्टी को अपेक्षित आकृति प्रदान कर सकता है अथवा एक शिल्पी ठोस धातु को पिघलाकर पुनः पुनः मनमाफिक आकार की प्रतिमा निर्मित कर सकता है तो फिर

मन को सदैव सकारात्मक व उपयोगी विचारों से ओतप्रोत रखना अनिवार्य है। लेकिन क्या ये इतना सरल है? मन को नियंत्रित कर विचार प्रक्रिया को सकारात्मक दिशा देना यद्यपि बहुत सरल नहीं है लेकिन असंभव कदापि नहीं। अभ्यास से सब कुछ संभव हो सकेगा। मन में सकारात्मक विचारों को ला सकें, चाहे प्रयास करके जबरदस्ती ही ला सकें यही ज़रूरी है। इस सकारात्मक विचार प्रक्रिया के प्रवाह से जीवन के हर क्षेत्र में अवश्य ही लाभांशित होंगे।

मनुष्य अपने विचारों या भावों को मनचाहा आकार क्यों नहीं दे सकता? विचारों को आकर्षक और उपयोगी बनाकर अपने व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास क्यों नहीं कर सकता? अवश्य कर सकता है। एक मनुष्य ही तो है जो अपने विचारों से क्रांति ला सकता है, इस समस्त भूमण्डल को परिवर्तित कर सकता है। हर क्रांति, हर परिवर्तन विचारों के द्वारा ही संभव है। हर सुधार, हर पुनरुत्थान के पीछे कोई विचार ही तो कार्य करता है।

कहा गया है कि "मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो" अर्थात् मन ही मनुष्यों के बंधन और मोक्ष का कारण है। इसके लिए मन के उचित प्रशिक्षण की आवश्यकता है। मनुष्य अपने मन की शक्ति द्वारा अपने विचारों को आकर्षक और उपयोगी बना सकता है उन्हें मनचाहा आकार दे सकता है। नकारात्मक भावों को त्यागकर सकारात्मक भावों को प्रश्रय दे सकता है। विचारों का उद्गम और नियंत्रण स्थल हमारा मन है और यही विचार आकार ग्रहण करते हैं। मन की एक विशेष अवस्था में ही विचार शीघ्र और अपेक्षित आकार ग्रहण कर पाता है और मन की वह अवस्था अभ्यास द्वारा प्राप्त की जा सकती है। ध्यान यही तो है। मन की वह अवस्था है ध्यान जब मन

सर्वाधिक ग्रहणशील होता है। इस अवस्था में जो भी विचार मन को छूता है अथवा मन में जो प्रतिमा बनती है फौरन वह विचार या प्रतिमा भौतिक जगत में वास्तविकता में परिवर्तित हो जाती है।

पारस पत्थर लोहे को स्वर्ण में परिवर्तित कर देता है लेकिन मन रूपी पारस पत्थर मात्र विचार को भौतिक जगत की वास्तविकता में परिवर्तित करने में सक्षम है। इस प्रकार मन में उठने वाले विचारों का सीधा असर हमारे शरीर मस्तिष्क और बाह्य जगत पर पड़ता है। यदि विचार बुरे हैं, नकारात्मक और निराशावादी हैं तो उनका वैसा ही प्रभाव हम पर होगा इसलिए मन को सदैव सकारात्मक व उपयोगी विचारों से ओतप्रोत रखना अनिवार्य है। लेकिन क्या ये इतना सरल है? मन को नियंत्रित कर विचार प्रक्रिया को सकारात्मक दिशा देना यद्यपि बहुत सरल नहीं है लेकिन असंभव कदापि नहीं। अभ्यास से सब कुछ संभव हो सकेगा। मन में सकारात्मक विचारों को ला सकें, चाहे प्रयास करके जबरदस्ती ही ला सकें यही ज़रूरी है। इस सकारात्मक विचार प्रक्रिया के प्रवाह से जीवन के हर क्षेत्र में अवश्य ही लाभान्वित होंगे।

यह भी कहा गया है कि “संकल्प-विकल्पात्मकं मनः” अर्थात् मन संकल्प और विकल्प स्वरूप है अतः विकल्प अथवा अनावश्यक संकल्पों या संकल्प के विरोधी भावों का पूर्ण त्याग कर दीजिए। इसी में आवश्यक या अपेक्षित संकल्प की पूर्णता निहित है और इसके लिए अपेक्षित है मन रूपी साँचा। मन ही वह यंत्र है जो भावों का परिष्कार भी करता है और परिष्कृत भावों को वास्तविकता में बदल कर हमारा जीवन सुखमय बना देता है। संभवतः इसी की पुष्टि कर रहा है अल्लामा ‘इकबाल’ का ये शेर

अपने मन में डूब कर पा जा  
सुरागे-ज़िंदगी,

तू अगर मेरा नहीं बनता न बन  
अपना तो बन।

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



## पढ़ाई

सुबह-सुबह काम खत्म कर सोचा सुबह-सुबह ही कम धूप के रहते बाज़ार का काम कर आऊँ। तैयार हुई, रिक्शा पकड़ी और चली गई। रिक्शावाला बड़ा ही सभ्य सा व्यक्ति लगा। मैंने उससे आने-जाने के पैसे तय किये और चल पड़ी। रास्ते में थोड़ी-थोड़ी देर में हम बातें करते-करते बाज़ार पहुँच गये। मैं उस शहर में नई थी, वह मुझे सही दुकानों पर ले गया। मैंने अपना सामान खरीदा और वापस लौटने लगी। गरमी बढ़ चुकी थी। रास्ते में मौसमी का जूस पीने के लिये मैंने रिक्शा रुकवाया और रिक्शा से नीचे उतर कर छायादार वृक्ष के नीचे खड़ी हो गई। वह भी पास ही रिक्शा लगाकर सुस्ताने लगा। मैंने उसे जूस का गिलास दिया। उसने पिया वा मेरा शुक्रिया अदा किया। मैंने हँसते हुए पूछा, “बेटा, पढ़े-लिखे लगते हो, शादी हो गई क्या?” उसने जवाब दिया, “हाँ, मैडम मेरी शादी हो गई है। मेरी बीबी बी.एड. कर रही है। मैं उसका खर्चा उठा रहा हूँ। कुछ दिन रिक्शा चलाऊँगा। दोपहर 12-1 बजे रिक्शा चलाता हूँ फिर शाम को कपड़े वाली दुकान पर एकाउन्ट्स का काम करता हूँ। रात को अंडों का ठेला लगाता हूँ। एक बार वो पढ़ ले फिर हम दोनों मिलकर कोई काम करेंगे। मैडम मैं भी बी.कॉम. हूँ।” उसकी बात सुनकर मैं स्तब्ध रह गई व उसके अच्छे भविष्य की कामना करने लगी।

## एडजस्टमेंट

विमा बहुत बड़े परिवार में ब्याह कर आई थी। बड़ी बहू थी उसे घर में सबको देखना पड़ता था। चाचा ससुर, चाची सास, अपने सास-ससुर, देवर-ननदें मिलाकर करीब 25-26 का परिवार था। रिवाज़ नहीं था कि घूँघट से निकलकर बात की जाए। सुबह 3 बजे से रात 11 बज जाते, वह सबको खुश करने में लगी रहती। धीरे-धीरे परिवार विघटित होता गया। जैसे-जैसे शादियाँ हुईं। ननदें अपने घर चली गईं, देवरानियों ने बड़े कुटुम्ब में रहने से इन्कार कर दिया। फिर भी विमा अपने उसी परिवार के साथ रही। सास-ससुर उसे बहुत प्यार करते थे। वह उनके साथ ही रही। उसके भी अपने दो बच्चे हुए जोकि दादा-दादी के संरक्षण में अच्छे संस्कार पाकर बड़े हुए। विमा को अपने बच्चों पर नाज़ था। आज वो बूढ़ी हो चुकी थी। उसे कई समस्याएँ हो गई थी। एक दिन अचानक उसके पेट में जोर का दर्द उठा। अलसर फट गया था, हालत नाजुक थी। अस्पताल ले जाया गया। वहाँ उसका तत्काल ही ऑपरेशन करना पड़ा। बेटा दूर था, आया माँ से कहने लगा, “माँ! मेरे साथ चलो, कुछ दिन सेवा-पानी हो जाएगी, आप हमारे साथ भी रह लेंगी और ठीक भी हो जाएँगी।” माँ ने कहा, “बेटा तुझे अच्छे से पता है, तेरी बहू को काम करने की आदत नहीं है। इस वक्त मुझे एक इन्सान की सख्त ज़रूरत है।” उसने तपाक से जवाब दिया, “माँ! अब इस हालात में आपको ही उससे एडजस्टमेंट करनी पड़ेगी। उसे तो मैं कुछ कह नहीं सकता, उसे आराम की आदत है।” दरवाज़े पर खड़े बाबूजी तौलिये से मुँह पोंछते बोले, “नहीं लाजो, मैं ज़िन्दा हूँ, तुझे एडजस्टमेंट की ज़रूरत नहीं। मैं हूँ तेरे साथ।”

शबनम शर्मा नवाब गली, नाहन, (सिरमौर-हिमाचल प्रदेश)

# कचरे का खपत केन्द्र बनता भारत

नरेन्द्र देवांगन

गुजरात के अलंग तट पर विश्व का सबसे बड़ा कबाड़खाना है। फ्रांस का विमानवाही पोत क्लिमेंस्यु को यहां पहियों पर चढ़ाकर गोदी तक लाया जाना था और गैस कटर से लैस सैकड़ों मजदूर इस के टुकड़े-टुकड़े करते। लेकिन पर्यावरणविद ग्रीनपीस ने यह चेतावनी दी कि इस युद्धक विमानपोत में सैकड़ों टन एस्बेस्टस भरा पड़ा है, जो पर्यावरण के लिए बेहद घातक है। इस पर सुप्रीम कोर्ट ने हस्तक्षेप किया और इस विमान को तट पर ही रोक दिया गया। बाद में फ्रांस के राष्ट्रपति ने जहाज को वापस अपने देश भेजने का आदेश दिया। इसी तरह एक अन्य विषैले निर्यात से भरे नार्वे के यात्री जहाज लेडी 2006 की तुड़ाई पर भी सुप्रीम कोर्ट ने रोक लगा दी थी।

15 नवंबर 2009 को कोटा (राजस्थान) के कबाड़ में एक बहुत भीषण विस्फोट हुआ जिसमें तीन व्यक्ति मारे गए व अनेक घायल हुए। आसपास की इमारतें भी क्षतिग्रस्त हुईं। यह विस्फोट कबाड़ में से धातु निकालने के प्रयास के दौरान हुआ। यह हादसा अपने में अलग-थलग हादसा नहीं था अपितु कबाड़ में विस्फोट की अनेक वारदातें हाल में हो चुकी हैं।

पश्चिम के औद्योगिक देशों के सामने अपने औद्योगिक कचरे के निबटान की समस्या बहुत भयानक है। इसलिए पहले वे अपना कचरा जमा करते हैं। फिर उस कचरे को रीसाइकिलिंग प्रौद्योगिकी के साथ-साथ किसी लोक कल्याणकारी योजना के साथ जोड़कर किसी गरीब या विकासशील देश को बतौर मदद पेश कर देते हैं या बेहद सस्ते दामों पर उसे बेच देते हैं। गरीब या विकासशील देशों की सरकारें या वहां की जनता यह सोचती है कि उन्हें सस्ते में काम चलाने की एक प्रौद्योगिकी मिल गई। लेकिन लंबे समय में यह रीसाइकिलिंग एक ऐसे खतरनाक प्रदूषण

को जन्म देती है, जिसका अंदाजा हम नहीं लगा सकते।

इराक युद्ध के समय यहां अमरीकी सेना ने बहुत भीषण बमबारी की थी जिसमें बहुत विनाश हुआ था। उसके बाद की घरेलू हिंसा और हमलों से भी बहुत विनाश हुआ। इस विनाश का मलबा बहुत सस्ती कीमत पर उपलब्ध होने लगा और व्यापारी इसे भारत जैसे देशों में पहुंचाने लगे क्योंकि यहां इसकी प्रोसेसिंग लुहार या छोटी इकाइयां सस्ते में कर देती हैं। पर उन्हें यह नहीं बताया जाता है कि युद्ध के समय के ऐसे विस्फोटक भी इस मलबे में छिपे हो सकते हैं और कभी भी फट सकते हैं। इन विस्फोटकों की उपस्थिति के कारण ही हाल के वर्षों में कबाड़ के कार्य व विशेषकर लोहे के कबाड़ को गलाने के कार्य में बहुत-सी दुर्घटनाएं हो रही हैं।

अब तो कूड़े-कबाड़ के नाम पर राकेट और मिसाइलें भी देश में आने लगी हैं। इससे देश की आंतरिक सुरक्षा के लिए एक नया खतरा पैदा हो गया है। यह हैरत की बात है कि ईरान से लोड होने के बाद भारत के कई राज्यों से गुजरने, दिल्ली पहुंचने और फिर साहिबाबाद स्थित भूषण स्टील फैक्टरी में विस्फोट होने तक किसी ने ट्रकों में भरे कबाड़ की जांच करने की जहमत नहीं उठाई। दिल्ली में तुगलकाबाद स्थित जिस कंटेनर डिपो में ये ट्रक पहुंचे थे, वह खुद 1991, 1993 और 2002 के कबाड़ में आई ऐसी विस्फोटक सामग्री की मार झेल चुका है। तब भी यह सामग्री पश्चिम एशिया से आई थी और हर बार वहीं से माल लाया जा रहा है। कस्टम विभाग द्वारा बिना जांच के आयातित सामग्री को स्वीकार करने का चलन इसमें सहायक की भूमिका निभा रहा है। कुछ समय पहले उत्तर प्रदेश की साहिबाबाद स्थित भूषण स्टील फैक्टरी में विस्फोट की घटना ने देश की सुरक्षा व्यवस्था की पोल

तो खोल ही दी है। इसका सीधा मतलब यह है कि देश में सक्रिय आतंकवादी संगठन यदि चाहें तो विदेशों से मनमाफिक ढंग से हथियार और आयुध ला सकते हैं। जब गैर इरादतन यहां विस्फोटक सामग्री पहुंच सकती है, तो इरादतन और पूरी तैयारी करके यहां कुछ भी मंगाया जा सकता है।

भारत दुनिया का सबसे पसंदीदा खपत केंद्र है। यह सस्ते मलबे का सबसे बड़ा आयातक है। प्लास्टिक, लोहा या अन्य धातुओं का कबाड़, ल्यूब्रिकेंट के तौर पर अनेक रासायनिक द्रव और अनेक जहरीले रसायन, पुरानी बैटरियां और मशीनें हमारी चालू पसंदीदा खरीदारी सूची में हैं। जब इन्हें इस्तेमाल के लिए दोबारा गलाया जाता है तो इससे निकलने वाला प्रदूषण न केवल यहां की हवा बल्कि मिट्टी और पानी तक में जहर घोल देता है। उस मिट्टी में उपजा हुआ अनाज दूसरी-तीसरी पीढ़ी में आनुवंशिक समस्याएं पैदा कर सकता है। लेकिन इतनी दूर तक जांच-परख करने की सतर्कता भारत सरकार में नहीं है।

बढ़ते ई-कचरा ने पर्यावरणविदों के कान खड़े कर दिए हैं। यह कबाड़ लोगों के स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए एक बड़ा खतरा है। देश में अनुपयोगी और चलन से बाहर हो रहे खराब कंप्यूटर व अन्य उपकरणों के कबाड़ से पर्यावरण पर बुरा असर पड़ रहा है। कबाड़ी इस कचरे को खरीदकर बड़े कबाड़ियों को बेच देते हैं। वे इसे बड़े-बड़े गोदामों में भर देते हैं। इस प्रकार जगह-जगह से एकत्र किए आउटडेटेड कंप्यूटर आदि कबाड़ बड़ी संख्या में गोदामों में जमा हो जाते हैं। इसके अलावा विदेशों से भी भारत में भारी मात्र में कभी दान के रूप में तो कभी कबाड़ के रूप में बेकार कंप्यूटर आयात किए जा रहे हैं। यह ई-कचरा प्रायः गैर कानूनी ढंग से मंगाया जाता है। आसानी

से धन कमाने के फेर में ऐसा किया जाता है। कंप्यूटर व्यवसाय से जुड़े लोगों का मानना है कि हमें अपने देश में बेकार हो रहे कंप्यूटरों की अपेक्षा विदेशों से आ रहे टेरों कंप्यूटरों से अधिक खतरा है। भारत में कमाई के लालच में भारी मात्रा में वैध-अवैध तरीकों से बेकार कंप्यूटर और अन्य उपकरणों का कबाड़ के रूप में आयात खूब हो रहा है।

भारत की राजधानी दिल्ली में ही ऐसे कबाड़ को कई स्थानों पर जलाया जाता है और इससे सोना, प्लेटिनम जैसी काफी मूल्यवान धातुएं प्राप्त की जाती हैं। हालांकि सोने और प्लेटिनम का इस्तेमाल कंप्यूटर निर्माण में काफी कम मात्रा में किया जाता है। इस ई-कचरे को जलाने के दौरान मरकरी, लैड, कैडमियम, ब्रोमीन, क्रोमियम आदि अनेक कैंसरकारी रासायनिक अवयव वातावरण में अवमुक्त होते हैं। ये पदार्थ स्वास्थ्य के लिए अनेक दृष्टियों से घातक होते हैं साथ ही पर्यावरण के लिए खतरनाक होते हैं। कंप्यूटर व अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में प्रयुक्त होने वाली प्लास्टिक अपनी उच्च गुणवत्ता के चलते जमीन में वर्षों यूं ही पड़े रहती हैं जो पर्यावरण को गंभीर नुकसान पहुंचाती हैं। बड़े कबाड़ी अकुशल कर्मियों के द्वारा यह कार्य संपन्न कराते हैं। उनको स्वयं नहीं मालूम कि वे कितना खतरनाक और नुकसानदेह कार्य कर रहे हैं। हानिकारक गैसों व अन्य रासायनिक अवयवों से युक्त धुआं चारों ओर फैलकर वातावरण को प्रदूषित करता है जो मनुष्यों, वनस्पतियों और जीव-जंतुओं को प्रभावित करता है। सर्वप्रथम वहां काम करने वाले स्वयं ही इस प्रदूषण की चपेट में आते हैं।

आयातित कचरे के प्रबंधन के बारे में गठित उच्चाधिकार प्राप्त प्रो. मेनन समिति ने ऐसे जहरीले कचरे के आयात पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाने की सिफारिश की थी। इस समिति का गठन भी सरकार ने अपने आप नहीं किया था बल्कि यह भी एक जनहित याचिका की सुनवाई करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने 1997 में अंतर्राष्ट्रीय बेसल कनवेंशन में सूचीबद्ध

कचरों का भारत में प्रवेश प्रतिबंधित किया था। इसके बाद सरकार ने खतरनाक कचरे के प्रबंधन के अलग-अलग पहलुओं की जांच करने के लिए मेनन समिति का गठन किया था। मेनन समिति ने न सिर्फ अनेक कचरों के आयात पर रोक लगाने की सिफारिश की थी बल्कि जो औद्योगिक कचरा देश में है उसके भंडारण और निष्पादन के बारे में भी कई महत्वपूर्ण सुझाव दिए। लेकिन इसमें से भी सरकार ने 11 वस्तुओं का आयात ही प्रतिबंधित किया, बाकी 19 वस्तुओं को विचार के लिए छोड़ दिया गया। यह उदासीनता तो आयातित कचरे से निकलने वाले जहर से भी खतरनाक है।

इराक युद्ध में अमरीका ने जो बमबारी की थी, उसमें क्षरित यूरेनियम का भी उपयोग हुआ था। इस बात को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अब सामान्यतः स्वीकार किया जाता है कि पूरे विश्व में क्षरित यूरेनियम के हथियारों का सबसे अधिक उपयोग अभी तक इराक में ही हुआ है। क्षरित यूरेनियम युक्त हथियारों की मारक क्षमता बढ़ जाती है तथा वे बहुत मजबूत धातु को भी भेद सकते हैं और भूमिगत बंकरों को भी भेद सकते हैं। इसके साथ ही इनके दीर्घकालीन परिणाम बहुत खतरनाक होते हैं। जो लोग क्षरित यूरेनियम के असर की चपेट में आते हैं वे कैंसर सहित कई दीर्घकालिक बीमारियों व गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से प्रभावित हो सकते हैं। यदि कोई इराक का टैंक इन क्षरित यूरेनियम

वाले बमों से क्षतिग्रस्त हुआ हो व बाद में उसके मलबे को बेचा जाए तो इस मलबे में भी क्षरित यूरेनियम के अवशेष होंगे। यदि हमारे देश में बड़े पैमाने पर इस मलबे का आयात होगा तो क्षरित यूरेनियम से युक्त धातु हमारे देश में दूर-दूर तक इसके खतरे से अनभिज्ञ लोगों के पास पहुंच जाएगी और वे कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से ग्रस्त हो सकते हैं।

जाहिर है विकसित देश भारत को जिस तरह अपना कूड़ाघर बनाने का प्रयास कर रहे हैं उससे इसकी छवि दुनिया में सबसे बड़े कबाड़ी के रूप में भी उभर रही है। इसे रोकने के लिए कोई प्रभावी कदम नहीं उठाया गया है तो इसकी वजह यह है कि इस समस्या के प्रति सरकारें उदासीन रही हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि यह कोई बड़ी समस्या नहीं है। सरकारें यह मानकर चलती हैं कि विकासशील देशों को इतना नुकसान तो भुगतना ही है। आयातित कचरे के प्रति ऐसी सोच इसलिए बनती है, क्योंकि उसे हम सिर्फ घटिया और सस्ता माल मान लेने की भूल करते हैं। जो इससे ज्यादा सतर्क हैं वे उसे एक प्रदूषणकारी कच्चा माल समझते हैं, जिसका कोई बेहतर विकल्प नहीं है। यह सरकारी नजरिया है, जो आयातित कचरे के खतरे को बहुत मामूली करके आंकता है।

नरेन्द्र फोटो कॉपी

पोस्ट - खरोरा 493225

जिला-रायपुर (छ.ग.)

नैतिक बनना केवल आदर्शों से नहीं,  
प्रयोग से संभव है।

● आचार्य तुलसी ●

संप्रसारक :

एम.जी. सरावगी फाउंडेशन

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

● दूरभाष : 22809695

# बहुउद्देशीय सेमल वृक्ष

## डॉ. वर्तिका जैन

पृथ्वी का अस्तित्व पौधों से निकलने वाली ऑक्सीजन पर निर्भर करता है। विश्व में सूक्ष्मदर्शीय पादपों से लेकर विशाल वृक्षों की असंख्य प्रजातियां विद्यमान हैं और प्रत्येक पादप प्रजाति, परमपुरुष द्वारा दी गई एक सर्वोत्तम नव्य मानवतावादी भेंट है। प्रत्येक हरा पौधा पारिस्थितिकी तंत्र की आधारभूत इकाई है। प्राथमिक उत्पादक के रूप में खाद्य श्रृंखला का सबसे महत्वपूर्ण अंग हरे पौधे हैं जिनके ऊपर न केवल अन्य पादप प्रजातियाँ वरन् सभी जीव-जन्तु एवं मनुष्य भी निर्भर करते हैं।

इन्हीं विशाल वृक्षों की श्रृंखला में 'सेमल वृक्ष' एक महत्वपूर्ण बहुउद्देशीय वृक्ष है जिसका विस्तार सम्पूर्ण विश्व में ऊष्ण एवं शीतोष्ण कटिबंधीय एशियाई देशों, अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया व अमेरिका तक है। सेमल वृक्ष को इसके सुंदर रक्तवर्णी पुष्पों एवं बड़े आकार के कारण ही "जंगल के राजा" की संज्ञा दी गई है।

विश्व की प्राचीनतम भाषा संस्कृत में इसे दो सौ से भी अधिक नामों से अलंकृत किया गया है जिनमें कुछ उल्लेखनीय नाम हैं दीर्घायु, यमदुमा, तूलिनी, कुक्कुटीः, दीर्घदुमाः रम्यपुष्पः, निर्गन्धपुष्पी, पंचपर्णी, कण्टकद्रुमा, शाल्मलि इत्यादि। वैज्ञानिक भाषा में इसे 'बोम्बेक्स सीबा' नाम से जाना जाता है जो बोम्बेकेसी कुल का सदस्य है।

इस वृक्ष की ऊँचाई 40 मीटर तक होती है। सीधा तना, तीक्ष्ण कांटे, क्षैतिज रूप से समान्तर फैली हुई शाखाएँ और मनुष्य की हथेली के समान पाँच पत्तियाँ इसकी मुख्य पहचान हैं जो इसे अन्य सभी वृक्षों से अलग करती हैं। भारत वर्ष में यह वृक्ष रेतीले इलाकों के अलावा सर्वत्र मिलता है। इसके फूल प्रत्येक वर्ष जनवरी से मार्च के बीच खिलते हैं और अप्रैल में इसके डोड़े पकने पर रेशमी रूई के साथ ही बीजों की प्राप्ति होती है। जून के

प्रथम-द्वितीय सप्ताह में प्रथम वर्षा के आगमन के साथ ही इसके बीजों को बोया जाता है जो उपयुक्त नमी व तापमान के चलते एक सप्ताह में अंकुरित हो जाते हैं। सेमल का पौधा कम पानी में भी जिंदा रह सकता है। इसे पहाड़ी ढलानों व तालाबों के किनारे लगाया जाता है।

### सेमल-महत्वपूर्ण पादप प्रजाति

मानव सभ्यता के उषाकाल से ही सेमल वृक्ष ने मानव जीवन के हर क्षेत्र में अपनी छाप छोड़ी है। भौतिक वस्तुएँ, सामाजिक प्रथाएँ, लोकगीत, विभिन्न औषधियाँ, पर्यावरण संतुलन से लेकर मनुष्य के आध्यात्मिक उत्थान तक हर स्तर पर यह वृक्ष अपना योगदान देता आया है।

### आध्यात्मिक महत्त्व

सेमल को देववृक्ष एवं नक्षत्र वृक्ष के नाम से जाना जाता है। ज्येष्ठ नक्षत्र में जन्में जातक इसकी पूजा करते हैं। इस वृक्ष का उल्लेख ऋग्वेद, महाभारत, गुरुग्रंथ साहब, निघण्टु रचित चिकित्सा ग्रंथों में भी मिलता है। इसके साथ ही सबसे महत्वपूर्ण बात है कि 'पंचवटी', जो धनात्मक माइक्रोवाइटा का घनीभूत स्थल है, उसके पाँच महत्वपूर्ण वृक्षों में से सेमल भी एक है एवं पंचवटी वह स्थल है जिसके नीचे बैठकर ऋषि-मुनि आध्यात्मिक साधना किया करते थे और धनात्मक माइक्रोवाइटा को आकर्षित कर पंचवटी के वृक्ष मानसाध्यात्मिक साधना में उनकी सहायता करते थे।

### औषधीय महत्त्व

सेमल वृक्ष का प्रत्येक अंग औषधीय गुणों से परिपूर्ण है। भारत में मिलने वाली कई जनजातियाँ इस वृक्ष को अपनी और अपने पशुओं की कई बीमारियों के उपचार के लिए उपयोग में लेती हैं। आयुर्वेद में भी इसका उल्लेख कई रोगों के निदान के लिए किया गया है।

**जड़:** सेमल की जड़ मूसला मूल होती है और सामान्यतया इसे 'सेमल



मूसली' के नाम से जाना जाता है। यह कैल्शियम व प्रोटीन से भरपूर होती है। इसका उपयोग मनुष्य में मधुमेह, हृदयरोग, नपुसंकता, दुर्बलता, श्वेत प्रदर, दस्त-पेचिश आदि रोगों में किया जाता है। हाल ही में भारत में किये गये वैज्ञानिक अनुसंधान में इसकी जड़ में कुछ नये औषधीय गुणों का पता चला है, जो मधुमेह व हृदयरोग में इसकी उपयोगिता को प्रमाणित करते हैं। इनमें प्रमुख है, मधुमेह रोगियों के रक्त में शर्करा और वसा की मात्रा को कम करना तथा हृदय रोगियों में रक्त के थक्के घुलने की प्रक्रिया को त्वरित करना, शरीर के लिये लाभकारी एण्टी-ऑक्सीडेंट स्तर को बढ़ाना तथा खून में हानिकारक कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम कर इन रोगों के रोकथाम में सहायता करना।

**तना:** इसके तीक्ष्ण, अनाकर्षक काँटों से चेहरे को आकर्षक बनाने की औषधी मिलती है। इसकी छाल को उदर रोगों, मुँह के छालों, किडनी पथरी, सिरदर्द, दुर्बलता, हृदय रोगों को दूर करने के लिये आदिवासियों द्वारा उपयोग में लिया जाता है। वर्ष 1968 में भारत में हुई वैज्ञानिक शोध के अनुसार इसकी छाल रक्त में शर्करा के स्तर को भी नियंत्रित करती है। वर्ष 1992 में कोरिया के वैज्ञानिकों ने इसमें यकृत को मजबूत करने के साथ ही सूजन कम करने के गुण को भी देखा है। पाकिस्तान के वैज्ञानिक दल ने वर्ष 2003 में इसमें ब्लड प्रेशर नियंत्रण के गुण का पता लगाया है।



**पत्तियाँ:** इसकी पत्तियाँ प्रोटीन से भरपूर होती है जिसे मवेशियों के चारे के लिए उपयोग में लिया जाता है। साथ ही प्रदर, मधुमेह, गठिया, रक्ताल्पता, पेचिश आदि रोगों के लिए भी इसे उपयोगी बताया गया है। पाकिस्तान के वैज्ञानिकों ने इसमें रक्तचाप व मधुमेह नियंत्रण के साथ ही एण्टी-ऑक्सीडेंट, दर्द निवारक और यकृत संरक्षी गुणों का पता लगाया है।

**पुष्प:** इसके रक्त पुष्पों को रक्ताल्पता, खूनी बवासीर, गोनोरिया, श्वेत रक्तप्रदर, मासिक धर्म संबंधी रोग, घावों और छालों, कोलाइटिस, आंतरिक रक्तस्राव व बढी हुई तिल्ली को कम करने के लिए प्रयोग में लिया जाता है। वैज्ञानिक शोध के अनुसार इसमें ब्लडशुगर, ब्लडप्रेसर नियंत्रण के साथ ही एण्टी-ऑक्सीडेंट गुण भी प्रचुर मात्रा में मिलता है। इसकी कलियों को सब्जी बनाकर भी खाया जाता है।

**फल:** इसके कच्चे फलों को प्रदर, मूत्राशय व किडनी की पथरी, गर्भाशय स्थानचुत्य आदि रोगों को दूर करने के लिए प्रयोग में लिया जाता है। वैज्ञानिक शोध के अनुसार सेमल के सभी अंगों में रक्तचाप नियंत्रण की क्षमता होते हुए भी सर्वाधिक क्षमता इसके फलों में मिलती है।

**गोंद:** इसके तने से निकलने वाले गोंद को मोचरस कहा जाता है। औषधीय रूप से इसे अस्थिमा, दस्त-पेचिश, खूनी बवासीर आदि रोगों के लिए उपयोगी बताया गया है। साथ ही वैज्ञानिक शोधों के अनुसार इसमें एण्टी-ऑक्सीडेंट और दर्द-निवारक गुण भी मिलते हैं।

### व्यावसायिक महत्त्व

औषधीय व आध्यात्मिक महत्त्व के साथ ही इस वृक्ष का आर्थिक महत्त्व भी है। इसके फलों से निकलने वाली रेशमी रूई और बीजों के साथ इसकी लकड़ी भी व्यावसायिक रूप से उपयोगी है।

इसके बीजों से तेल निकलता है जो खाना बनाने के साथ ही साबुन बनाने व जलाने में भी उपयोगी है। इसकी रेशमी रूई को कीटरोधी व हल्की होने के कारण गद्दे-तकिये, कम्बल, रजाई, सोफें, कुशन आदि भरने के लिए प्राथमिकता दी जाती है।

इसकी रूई को 1100 सेंटीग्रेड पर निर्जमीकरण करके सर्जिकल ड्रेसिंग करने के लिये भी उपयोग में लिया जाता है। साथ ही जलने पर भी प्राथमिक उपचार के रूप में भी इसे लगाया जाता है। ध्वनिरोधी दीवारों, अग्निरोधी उपकरण बनाने में भी इसका प्रयोग होता है। इसकी लकड़ी बहुत हल्की और टिकाऊ होती है जिसका सर्वाधिक प्रयोग माचिस उद्योग में किया जाता है। इसके अलावा इससे नावें, ताबूत, ब्रशहेण्डल, चम्मच, वाद्यसंयंत्र जैसे ढोलक, तम्बूरा, आदि बनाने के लिये भी उपयोग में लिया जाता है।

### पारिस्थितिकीय महत्त्व

पर्यावरण संतुलन के लिए भी सेमल एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसकी जड़ें मिट्टी को बांधकर रखती हैं जिस कारण इसे तालाबों के किनारे लगाया जाता है। इसके नुकीले काटे जहाँ इसे अन्य जानवरों से सुरक्षा प्रदान करते हैं वहीं मनुष्य इसे अपने खेतों के चारों ओर लगाकर मेड़ बनाते हैं और खेतों को सुरक्षा देते हैं।

सेमल एक अग्नि प्रतिरोधक वृक्ष भी है जिसे जंगलों में आग फैलने से रोकने के लिये लगाया जाता है। साथ ही बंजर भूमि को ऊर्वर बनाने के लिये भी इस वृक्ष प्रजाति को सर्वप्रथम उपयोग में लिया जाता है। इसके सूखे पुष्पों और पत्तियों से बनी खाद उत्कृष्ट कोटि की वर्मी कम्पोस्ट खाद बनाती है जिसे वैज्ञानिक शोध में प्रमाणित किया गया है।

इसके बड़े-बड़े वृक्षों को मकानों और कार्यस्थलों के पास लगाकर वातावरण को ठंडा किया जाता है। इस संदर्भ में दक्षिण फ्लोरिडा, यू.एस.ए. में हुई शोध के अनुसार उच्च शुष्क प्रतिरोधी व घनी पत्तियों के कारण सेमल एक महत्त्वपूर्ण वृक्ष है जिसे वातावरण को ठंडा करने के लिए उपयोग में लिया जा सकता है। विशाल शाल्मलि वृक्ष कई जीव-जंतुओं का आश्रयस्थल भी है। कई चिड़ियाओं जैसे कॉपरस्मिथ, गरूड, गिद्ध आदि अपने घोंसले इस वृक्ष पर बनाते हैं। मधुमक्खियों के लिये भी इसके मकरंद से परिपूर्ण पुष्प आकर्षक स्रोत हैं, इसलिये मधुमक्खियों के बड़े-बड़े छत्ते भी इस वृक्ष पर देखे जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त

बंदर, गिलहरी, बुलबुल, मोर, कौआ, बकरी, हिरण इत्यादि इसके ताजे फूलों को भोजन के रूप में ग्रहण करते हैं।

### सामाजिक - सांस्कृतिक महत्त्व

सेमल वृक्ष जनजीवन की कई प्रथाओं में भी घुला हुआ है और उनके जीवन का एक अभिन्न अंग है। राजस्थान के मेवाड़ क्षेत्र में इस विशाल कंटीले वृक्ष पर नेजा बांधकर उसे उतारने की कष्टदायी प्रतियोगिता रखी जाती है। वहीं ये अपने घरों में मुर्गी का घोंसला भी सेमल पर बांध देते हैं ताकि बिल्ली इस कंटीले वृक्ष पर चढ़ न सके और मुर्गी के बच्चे सुरक्षित रह सकें। इसी तरह आदिवासी बच्चे इसके बड़े-बड़े असंख्य पुंकेसरों से खेलते हैं। राजस्थान के गरासिया आदिवासियों में यह वृक्ष एक लोकगीत "हेमलो रोप लो रे..." के रूप में प्रसिद्ध है। इस गीत में प्रकृति के माध्यम से सेमल वृक्ष लगाकर अपने माता-पिता की तरह उसकी सुरक्षा करने की अपील की जाती है।

दक्षिण राजस्थान के भील, गरासिया, मीणा जनजातियों में प्रतिवर्ष सेमल वृक्ष को भक्त प्रह्लाद का रूप मानकर होली पर जलाने की प्रथा भी प्रचलित है जिसके चलते हर वर्ष होलिका दहन पर हजारों की संख्या में इसकी कटाई हो जाती है। सोसायटी द्वारा चलाए जा रहे सेमल संरक्षण अभियान के अन्तर्गत जनजागरण और बीजों से सेमल प्रवर्धन से इसके संरक्षण में सहायता मिली है। इस संदर्भ में बीजों से सेमल के पौधों को परिवर्धित कर विभिन्न स्थानों पर प्रत्यारोपण सोसायटी द्वारा उठाया गया एक ऐतिहासिक कदम है, जो उदयपुर शहर में प्रथम बार हुआ है।

सेमल की बहुपयोगिता को देखते हुए यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि सेमल ने हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी छाप छोड़ी है। भौतिक सुख-सुविधाओं, मानसाध्यात्मिक उत्थान, सामाजिक क्रिया-कलाप और सांस्कृतिक क्षेत्रों को भी इसने अपने स्पर्श से झंकृत किया है। सेमल जैसे महत्त्वपूर्ण वृक्ष के प्रति संवेदनशील होकर इसकी रक्षा करना, नये वृक्षों को लगाना और औषधीय गुणों पर अनुसंधान करना क्या हमारा कर्तव्य नहीं है?

# यूरिक-एसिड बढ़ने का आयुर्वेदीय उपचार

डॉ. अनुराग विजयवर्गीय

हमारे शरीर में यूरिक-एसिड बढ़ने के निम्न कारण हैं

- नमकीन, खट्टे, चरपरे, खारे, चिकने तथा गर्म खाद्य-पदार्थों का अत्यधिक सेवन।

- पूर्व में किए गए भोजन के हजम होने से पहले ही दूसरा भोजना करना। आयुर्वेद में इसे अध्यशन कहा गया है।

- मूल शाक जैसे अरबी, आलू एवं मूली का अधिक सेवन करना। कुलथी, उड़द, सेम का शाक, गन्ना, दही, कांजी, सिरका, मट्ठा, शराब तथा आसवों का अधिक सेवन करना।

- विपरीत आहार का सेवन करना जैसे दूध के साथ कुलथी का सेवन करना।

- अत्यधिक क्रोध करना।
- दिन में सोने की आदत का होना।
- देर रात तक जागना।

इस रोग में वायु एवं कफ नामक दोष कुपित होते हैं। चूंकि इस रोग में वायु की प्रबलता होती है, इसीलिए आयुर्वेद में इस रोग को वात-रक्त भी कहा जाता है।

## रोग के पूर्व रूप

- अत्यधिक पसीना आना अथवा पसीना नहीं आना।

- त्वचा में कालापन पैदा होना, स्पर्श ज्ञान का नहीं होना।

- कहीं पर भी क्षत होने पर अत्यधिक पीड़ा का होना।

- संधियों में शिथिलता आना, आलस्य पैदा होना।

- शरीर में टूटन जैसी पीड़ा होना।

- छोटी-छोटी फुंसियों की उत्पत्ति होना, त्वचा के नैसर्गिक वर्ण में बदलाव आना, चकत्ते निकलना, प्रसंगवश उल्लेखनीय है कि ये सारे लक्षण विकृत रक्त के कारण पैदा होते हैं।

- आयुर्वेद के अनुसार प्रकुपित हुई

**यूरिक एसिड बढ़ने पर गिलोय के प्रयोग को सर्वोत्कृष्ट माना जाता है, अतः गिलोय का ताजा रस, चूर्ण, काढ़ा, सेवन किया जाना चाहिए। यदि गिलोय के साथ एरंड का तेल भी सेवन किया जाए तो शीघ्र लाभ होता है। केवल शुद्ध शिलाजीत दो ग्राम की मात्रा में लें, इसे दूध में घोलकर दिन में दो बार लेने से विशेष लाभ होता है।**

वायु के कारण जानु, जंघा, उरु एवं हाथ-पैर के जोड़ों में फड़काहट, सुई चुभने के समान पीड़ा, भेदन के समान पीड़ा, भारीपन, शून्यता अर्थात् सुन्नपन, खुजली, इत्यादि लक्षण पैदा होते हैं। वस्तुतः इन सभी पूर्व रूपों की उत्पत्ति में वात एवं रक्त दोनों के ही कारण होता है। प्रसंगवश उल्लेखनीय है कि यही पूर्व रूप अवस्था में अभिव्यक्ति हो जाते हैं।

- **विशेष** सुप्रसिद्ध आयुर्वेदीय ग्रंथ सुश्रुत-संहिता के अनुसार यह रोग पहले हाथ-पैर में स्थिति करने के पश्चात सम्पूर्ण शरीर में व्याप्त होता है। चरक-संहिता में भी यही बात इस प्रकार कही गई है कि वात-रक्त का प्रमुख स्थान हाथ, पैर, अंगुलियां एवं सभी संधियां हैं तथा इनका प्रारंभ हाथ एवं पैर से होता है। यह कह देने के बाद आचार्यों ने इस रोग में वात-पित्त, कफ, एवं रक्त के अनुबंध या संसर्ग से होने वाले लक्षणों का पृथक-पृथक उल्लेख किया है।

## लक्षण

- सबसे पहले एक पैर के मूल अर्थात् अंगूठे में सहसा पीड़ा होती है। यह पीड़ा लगभग अर्धरात्रि के समय होती है एवं उसमें सूजन भी आ जाती है। आक्रांत भाग में लालिमा पैदा हो जाती है। रोगी रात के समय पैर के अंगूठे में तीव्र वेदना का अनुभव करता है, और जाग जाता है। कुछ मामलों में रोगी की एड़ी, टखनों में भी तेज दर्द होता है।

- रात के समय दर्द की अनुभूतियां और भी तेज हो जाती हैं।

- पीड़ित जोड़ गरम, लाल हो जाता है तथा उसमें सूजन आ जाती है। शिराएं विस्फारित हो जाती हैं। हल्की सर्दी लगने के साथ ही बुखार भी आने लगता है। पसीना आकर बुखार खुद-ब-खुद कम हो जाता है। कुछ समय के बाद जोड़ सामान्य हो जाता है, सूजन समाप्त होने पर उसमें झुर्रियां पड़ जाती हैं। शीघ्र ही सूजन एवं पीड़ा क्रमशः ऊपर की संधियों में गमन करने लगती है। पीड़ित व्यक्ति को प्यास लगती है, शरीर में जलन होने लगती है, चक्कर आने लगते हैं, जोड़ों में खारिश होने लगती है, जकड़ाहट पैदा होने लगती है। कुछ मामलों में असहनीय दर्द के साथ-साथ बेहोशी भी आने लगती है।

- रोगी आलस्य, शरीर में भारीपन, उद्विग्नता तथा नींद नहीं आने जैसी शिकायतों से भी पीड़ित रहता है।

- विशेष यहां पर ध्यान देने योग्य बात यह है कि यूरिक एसिड बढ़ने पर पहले एक ही जोड़ में पीड़ा होकर, उसी भाग की दूसरी संधियों में पीड़ा होने के बाद ही दूसरे भाग की संधियां आक्रांत होती हैं। आमवात से इसका यही मुख्य विभेदक लक्षण है।

- प्रयोगशालीय परीक्षणों में रोगी का ई.एस.आर. बढ़ जाता है। ल्यूकोसायटोसिस हो जाता है। सीरम यूरिक एसिड का स्तर बढ़ जाता है।

## रोग की साध्य और असाध्यता

आयुर्वेद महर्षियों के अनुसार एक दोष से पैदा हुआ तथा नया वात-रक्त साध्य होता है, दो दोषों से पैदा हुआ वात-रक्त औषध सेवन करने से ठीक हो जाता है, फलस्वरूप रोगी का जीवन-यापन होता रहता है। किंतु जब यही वात-रक्त वायु, पित्त एवं कफ नामक तीनों दोषों की बढौलत पैदा हुआ होता है, तो असाध्य श्रेणी का होता है। इसके साथ-साथ जो वातरक्त अंगूठे से प्रारंभ होकर जानु-संधि तक पहुंच गया हो, तथा जिसमें त्वचा दलित हो गई हो एवं त्वचा के विदीर्ण होने से अत्यधिक स्राव भी होने लगे, जो प्राण क्षय तथा मांस-क्षय कराने वाले उपद्रवों जैसे नींद नहीं आना, मवाद पैदा होना, बुखार तथा गुर्दे के विविध विकारों से युक्त हो ऐसा रोगी असाध्य होता है। जिस वात-रक्त में नींद नहीं आना, भोजन में रुचि का नहीं होना, श्वास फूलना, मांस का सड़ना, तेज सिरदर्द, मूर्च्छा, मद, शरीर में पीड़ा, प्यास, बुखार, मोह, कंपवात, हिचकी, पंगुता, अर्थात् लंगड़ापन, विसर्प, पाक, सुई चुभने जैसी पीड़ा, भ्रम अर्थात् चक्कर आना, बिना परिश्रम किए हुए ही शरीर का थकना, अंगुलियों का टेढ़ा हो जाना, फोड़े निकल आना, जलन, मर्म स्थलों में विकार पैदा हो जाना, अर्बुद पैदा होना, जैसे प्रमुख उपद्रव पैदा हो जाते हैं, वह वात रक्त भी असाध्य माना गया है।

### गाउट में पथ्यापथ्य

#### ● सेवन करें

**अन्न** : गेहं, चावल, मूंग, जौ, मसूर, मोठ।

**शाक** : बथुआ, चौलाई, करेला, परवल, मकोय, फल एवं तरकारियों से बने हुए सूप का सेवन अवश्य ही किया जाना चाहिए। लहसुन, प्याज, का सेवन भी विशेष रूप से लाभप्रद है। आहार में पपीते का सेवन भी लाभप्रद है।

#### ● सेवन नहीं करें

**आहार** : माष अर्थात् उड़द, कुलथी, सेम, मटर, चना, बाजरा, कलेजी, मछली, गोभी, मशरूम, दालें, दही, मूली, अदरक, खट्टे खाद्य-पदार्थ, कांजी, शराब, गरम

तासीर वाले खाद्य-पदार्थ, तीखे, चरपरे, पचने में भारी खाद्य-पदार्थ, गरिष्ठ आहार जैसे पकवान, ताजा या सुखाया हुआ दूध, पनीर, दही, तिलहन, नारियल-गिरी, सोयाबीन, खमीरी अन्न, घी, सूखे मेवे इत्यादि।

● मांसाहार से तो हर हालत में बचना ही चाहिए।

● **विशेष** : दिन में नहीं सोएं। व्यायाम, सैक्स, धूप, आग तापना से बचें। घोड़े एवं मोटर साईकिल की सवारी से बचें।

● रोगी को ठंड एवं नमी से बचना चाहिए।

**आयुर्वेद के अनुसार सेवनीय औषधियां**  
समस्त प्रकारों पर लघुमंजिष्ठादि क्वाथ, वृहद मंजिष्ठादि क्वाथ।

जीर्ण अर्थात् रोग के पुराना होने पर दशमूल-क्वाथ।

वायु एवं कफ-प्रधान रोग लक्षणों के उपस्थित होने पर हरताल-भस्म, ताल-सिंदूर।

जीर्ण मूत्र-विकृति के साथ रोग होने पर ताप्यादि लौह।

आम और कफ-प्रधान रोग होने पर महायोगराज गूगल।

आम-प्रधान जीर्ण रोग होने पर महायोगराज गूगल।

पित्त-प्रधान रोग उपस्थित होने पर गंधक-रसायन, पंचनिंब चूर्ण।

**अन्य सुप्रसिद्ध औषधियां** : सुरंजान चूर्ण, निम्बादि चूर्ण, कैशोर गूगल, सारिवाद्यासव, पुनर्नवा-मंडूर, गिलोय-सत्व, खदिरारिष्ट, तिक्तषटपल घृत, प्रवाल पिष्टी, सिंहनाद गूगल, महातिक्त घृत, स्वर्ण-माक्षिक भस्म, आरोग्य वर्धनी वटी, मंजिष्ठाद्यरिष्ट, अमृता गूगल, अमृताद्य घृत, रक्त शोधक चूर्ण।

**विशेष** : प्रभावित हुए अवयवों पर पिंड-तेल से मालिश करें, तत्पश्चात् बैंजेज तथा भाप दें। बाह्य प्रयोग के लिए गुडूचि तेल, महा पिंड तेल, विष तिंदुक तेल, बला तेल का उपयोग भी किया जा सकता है।

**ध्यान दीजिए** : केवल शुद्ध शिलाजीत दो ग्राम की मात्रा में लें, इसे

दूध में घोलकर दिन में दो बार लेने से विशेष लाभ होता है।

यूरिक एसिड बढ़ने पर गिलोय के प्रयोग को सर्वोत्कृष्ट माना जाता है, अतः गिलोय का ताजा रस, चूर्ण, काढ़ा, सेवन किया जाना चाहिए। यदि गिलोय के साथ एरंड का तेल भी सेवन किया जाए तो शीघ्र लाभ होता है।

**कंपिला निवास, इन्द्रानगर, हिलटॉप, ढली-शिमला (हिमाचल प्रदेश) 171012**

## जहर और अमृत

### चतुर कोठारी

बिच्छु की पूंछ,  
सांप के मुंह  
और  
छछुन्दर की चमड़ी से  
जहर बाहर आता है।

पर  
आदमी का जहर तो  
क्रोध के रूप में ही  
निकलकर आता है।

मैंने  
इस सत्य को भी  
देखा है कि  
जब आदमी का मन  
प्यार और मित्रता के  
सागर में  
क्रीड़ा करता है  
तो  
धरती पर  
सुख, शान्ति और आनन्द के  
अमृत की  
वर्षा करता है।

**कोठारी सदन, बड़ापाड़ा  
राजसमंद 313326 (राजस्थान)**

# असफलता से भय क्यों?

असफलताओं को गले लगाइए! विचित्र-सी सलाह लग सकती है। पर इसका मर्म समझिये। असफलताओं को गले लगाने का अर्थ है, उन पर निराश-हताश होने की बजाय उनके कारणों को समझने और उन्हें दूर करने की कोशिश करना।

जीवन में अनेक विषयों की पुस्तकें पढ़ी हैं। हर पुस्तक ने कुछ न कुछ नयी बात दी है। कुछ न कुछ सिखाया है। छात्र जीवन में पढ़ा 'हाऊ द स्टील वाज टेम्पर्ड' का वह अंश तो आज भी मुख्याग्र है जिसका भावार्थ है कि 'हम जिंदगी का प्रत्येक पल इस तरह जीएं कि कल जब मुड़कर उस पल को देखें तो हमें शर्मिन्दा न होना पड़े। हम अपने जीवन को एक महान लक्ष्य के लिए समर्पित करें।' इस अंश को तो स्वर्गीय जवाहरलाल नेहरूजी ने अपनी लिखने की टेबल पर कांच के नीचे लगा रखा था।

यों प्रेरणा ग्रहण करने की कोई उम्र नहीं होती। स्कॉट पैक की पुस्तक 'रोड लैस ट्रेवल्स' पिछले दिनों पढ़ी। इस उम्र में भी इस पुस्तक को पढ़कर मैंने बहुत कुछ सीखा। इस पुस्तक का पहला ही वाक्य है जिंदगी कठिन है।

स्कॉट कहते हैं 'मैं लोगों की व्यथा, उनका रुदन समझता हूं क्योंकि मैं स्वयं भी कभी इस दौर से गुजर चुका हूं।'

हम सब भी अपने जीवन में कभी न कभी ऐसी व्यथा से साक्षात्कार करते हैं। शायद ही कोई जीवन ऐसा हो, जिसमें कभी कोई व्यथा न आई हो। पर ऐसी व्यथा स्थायी भी नहीं रहती। जीवन है तो सुख भी है और दुःख भी।

निस्संदेह जिंदगी क्या है, समस्याओं की एक शृंखला। कुछ लोगों के लिए शायद अंतहीन शृंखला। पर एक अहम् प्रश्न है क्या हम इन समस्याओं पर संताप और विलाप ही करते रहेंगे, या उन्हें सुलझाएंगे भी? क्या हम अपने बच्चों को यह सिखाएंगे कि वे इन समस्याओं को कैसे सुलझाएं?

## अशोक सहजानन्द

लेकिन हम बच्चों को यह सब तभी सिखला सकते हैं, जब हम स्वयं समस्याओं को सुलझाने के तरीके जानते हों।

हमारा जीवन क्यों कठिन है? दुःखमय है? इसलिए कि समस्याओं का सामना करना, उन्हें सुलझाना एक पीड़ादायक कष्टकारक प्रक्रिया है।

समस्याएं हमारे साथ क्या करती हैं? वे अपने स्वरूप के अनुसार या उनके प्रति हमारी अपनी दृष्टि के अनुसार, हमारे मन में कभी निराशा, कभी हताशा, कभी एकाकीपन-अकेलेपन का भाव भरती हैं। कभी वे हममें व्यथा को जन्म देती हैं और कभी अपराध-बोध की भावना को। या फिर कभी खेद को, कभी क्रोध को, कभी भय और कभी एक पराभूत व्यथित मनःस्थिति को।

ये भावनाएं कोई सुखद भावनाएं नहीं हैं। वे हमें अस्त-व्यस्त करती हैं। कभी कम, कभी बहुत अधिक। ये भावनाएं पीड़ाजनक भी हैं किसी भी शारीरिक पीड़ा की तरह, कभी-कभी सबसे बदतर शारीरिक पीड़ा की तरह।

और विभिन्न प्रसंगों, घटनाओं, संघर्षों या मतभेदों के कारण जन्मी इसी पीड़ा को सामान्यतः हम समस्या मानते हैं। जिंदगी फूलों भरा रास्ता नहीं है, वह ऐसी ही समस्याओं के कांटों से पग-पग भरा है। इसीलिए जिंदगी सदैव कठिन होती है, कांटों भरी, लेकिन फूलों भरी भी।

इन्हीं समस्याओं रूपी चुनौतियों का सामना करने, उन्हें सुलझाने में जीवन का उसका अपना-अपना अर्थ छिपा हुआ है। समस्याएं तो एक दुधारी तलवार होती हैं। वे सफलताओं और विफलताओं की विभाजक रेखाएं भी हैं। समस्याएं हमारे साहस, हमारी बुद्धिमता को ललकारती हैं। और दूसरे शब्दों में वे हममें साहस और बुद्धिमता का सृजन भी करती हैं।

बेंजामिन फ्रेंकलिन ने सही ही कहा था 'जो बातें हमें पीड़ा पहुंचाती हैं, वही हमें सिखाती भी हैं।'

मनुष्य की तमाम प्रगति उसकी सारी उपलब्धियों के मूल में समस्याएं ही हैं। यदि जीवन में समस्याएं नहीं हो तो शायद हमारा जीवन नीरस ही नहीं, जड़ भी हो जाए।

इसलिए समझदार लोग समस्याओं से डरते नहीं, उनसे दूर नहीं भागते, उनका स्वागत करते हैं। समस्याओं का ही नहीं, वे समस्या से होने वाली पीड़ा, परेशानी का भी सचमुच स्वागत करते हैं।

पर हममें से अधिकांश शायद इतने बुद्धिमान, ऐसे उत्साह से भरे नहीं होते। समस्याओं में छिपे दर्द से बचने के लिए हममें से अधिकांश उन समस्याओं से कतराने की कोशिश करते हैं। हम उनसे मुंह मोड़ना चाहते हैं, उन्हें अनदेखा करना चाहते हैं, उनके प्रति उपेक्षा का भाव रखना चाहते हैं, उन्हें भूल जाना चाहते हैं, कभी-कभी समस्याओं का अस्तित्व है, यह भी नहीं मानते। कभी-कभी इन समस्याओं की उपेक्षा करने, उन्हें भूलने के लिए मादक द्रव्यों का सहारा भी लेते हैं शराब, सिगरेट, नींद की गोलियां।

समस्याओं से कतराने, उनमें छिपी भावनात्मक व्यथा से बचकर निकल जाने की यह प्रवृत्ति ही मनुष्य की तमाम मानसिक रुग्णता का मूल कारण है, कभी कम, कभी अधिक।

हर समस्या का समाधान अवश्य होता है। शायद एक नहीं, अनेक समाधान। दिक्कत यह है कि या तो हम समस्याओं का सामना करने से ही कतराते हैं अथवा सामना करते हैं तो पूरे मनोयोग से नहीं।

बाबा आमटे ने भी एक जगह लिखा है 'समस्याओं को आगे बढ़कर गले लगाइए। उसी तरह जैसे कोई जवां मर्द, बैल से डरकर भागता नहीं, आगे बढ़कर उसके सींग पकड़ता है, उससे जूझता है,



उस पर काबू करता है। हम सब में ऐसा ही उत्साह, ऐसी ही ललक, ऐसी ही बुद्धि होनी चाहिए, समस्याओं से जूझने के लिए।

समस्याएं कभी अपने-आप तिरोहित नहीं होती। उन्हें हल करने में समय लगता है। समयाभाव का बहाना बनाकर हम अप्रिय समस्याओं की उपेक्षा करना चाहते हैं। यह उपेक्षा समस्याओं को दूर कर देती तो फिर कोई चिंता की बात ही नहीं, पर ऐसा होता नहीं। समस्या ज्यों की त्यों रहती है और समय-असमय हमारे मन में झांक कर अपना चेहरा दिखाकर हमें असंतुलित, अस्त-व्यस्त, परेशान कर जाती हैं।

वर्षों पहले लियोन उरिस का 'ट्रिनिटी' उपन्यास पढ़ा था। लियोन उरिस एक प्रसिद्ध लेखक हैं उन्होंने यहूदी जाति के इतिहास एवं दीर्घकालीन संघर्षों, उन पर हुए अत्याचारों एवं इस जाति की जिजीविषा को लेकर अनेक विश्व प्रसिद्ध उपन्यासों की रचना की है, जैसे 'ओ यरूशलम', 'एक्सरोडस', 'हज'।

लियोन उरिस का 'ट्रिनिटी' उपन्यास आयरिश संघर्ष की पृष्ठभूमि पर आधारित है। इसमें लियोन उरिस ने एक स्थल पर मानव मन के एक सनातन भय को उजागर किया है। एक प्रसंग में वे लिखते हैं

हमारे दिल के मकान में चार कमरे हैं। इनमें से एक कमरे में जो सामने की ओर है, हम परिचितों से, अपरिचितों से मिलते हैं। वह एक स्वागत-कक्ष जैसा है।

दूसरे कमरे में हम अपने परिवार से ही मिला करते हैं। यह एक पारिवारिक कक्ष है। इसमें किसी भी बाहरी व्यक्ति को

नहीं आने देते। केवल अपने लोगों के बीच ही हम रहते हैं।

तीसरा कमरा हमारा निजी कमरा है। उसमें हम बाहरी व्यक्ति तो दूर अपने ही घर के, आत्मीय से आत्मीय व्यक्ति को भी भीतर नहीं आने देते। वहां हम केवल अकेले ही होते हैं। अपने आप में खोए हुए और एक कमरा है। आखिरी कमरा। तालाबंद कमरा। इस कमरे को हम कभी नहीं खोलना चाहते, हम उसमें जाने से कतराते हैं एक अज्ञात भय से।

इतिहास में ऐसे भी महापुरुष हुए हैं, जिन्होंने अपने समय की अप्रिय वास्तविकताओं को उजागर किया।

इन अप्रिय वास्तविकताओं को उजागर करने से, जिनके हितों पर चोट पहुंचती थी, उन्होंने उनका विरोध ही नहीं किया, उन्हें सूली पर चढ़ाया, विष पीने के लिए मजबूर किया। ईसा और सुकरात ऐसे ही सर्वपूज्य महापुरुष थे। पैगम्बर मोहम्मद ने भी अपने समय की अप्रिय वास्तविकताओं को उजागर किया था। उन्हें भी एक कठोर संघर्ष से जूझना पड़ा। मक्का छोड़कर मदीना जाना पड़ा।

जगजीत सिंह का एक गीत बरबस याद आ रहा है

सच्ची बात कही थी मैंने  
लोगों ने सूली पर चढ़ाया  
और जहर का जाम पिलाया।

वास्तविकता के प्रति पूर्ण समर्पण जीवन का एक अर्थ, संपूर्ण ईमानदारी भरा जीवन भी है। इस ईमानदारी के लिए भी सतत आत्म-विश्लेषण की जरूरत है। ऐसी

ईमानदारी आसानी से नहीं आती। वह कष्टकारक, पीड़ाजनक है। लोग झूठ इसलिए बोलते हैं कि वे चुनौती और उसके परिणामों की पीड़ा से कतराना चाहते हैं।

और हम अन्य लोगों से ही नहीं, स्वयं से भी झूठ बोलते हैं। यह मानसिक रोगों की भी जड़ है। औरों से झूठ तथा स्वयं से भी झूठ दोनों में एक आपसी संबंध है, बेहद गुथा हुआ। इनकी जड़ें ईमानदारी से भरे वातावरण में ही खोजी जा सकती हैं।

प्रख्यात लेखक स्वेट मार्डन ने अपनी सुप्रसिद्ध कृति 'रिस्पॉसिबिलिटी' में एक बेहद मार्क की बात कही है। वे लिखते हैं 'जल को सौ डिग्री तक गर्म करने पर ही उससे भाप बनती है। यदि जल निन्यानवे डिग्री तक ही गर्म होगा तो उसमें भाप नहीं बनेगी और जब तक भाप नहीं बनेगी, इंजन गाड़ी नहीं खींच पाएगा। वह अपनी जगह से हिल भी नहीं सकेगा।'

कई लोग अपने जीवन की गाड़ी को कम गर्म जल से चलाने का यत्न करते हैं और असफल रहते हैं।

यह गर्म जल क्या है? यह है उत्साह, आपके मन में छिपा उत्साह। यदि उत्साह मंद है, अपूर्ण है, ओज से, ऊर्जा से हीन है तो आप काम आधे-अधूरे मन से करते हैं। आधे-अधूरे मन से किया गया कोई भी कार्य न कभी पूरा होता है, न कोई लाभ ही प्रदान करता है।

जो मनुष्य अपना उद्देश्य निश्चित कर लेता है, तथा उसके लिए स्वयं में पूर्ण उत्साह पैदा करता है तो वह रचनात्मक, क्रियात्मक शक्ति बन जाता है। ऐसा उत्साह कर्म की प्रेरणा देता है। व्यक्ति कर्मठ बन जाता है।

दृढ़ संकल्प ही व्यक्ति को उसके अपने लक्ष्य तक ले जाता है। जब संकल्प दृढ़ होता है तो व्यक्ति यह नहीं देखता है कि उसका रास्ता कितना लम्बा है, कितना दुर्गम है, उस पर कितनी बाधाएं हैं, कठिनाइयां हैं वह बस आगे बढ़ता चला जाता है।

नेपोलियन, बिस्मार्क, महात्मा गांधी इन सभी महान नेताओं को स्वयं पर

अगाध विश्वास था। उनके दृढ़ संकल्प ने, उनके आत्म-विश्वास ने, लक्ष्य को प्राप्त करके ही दम लेने की उनकी लगन ने ही उनकी साधारण शक्तियों को ही कई गुना अधिक बना दिया था।

हम सब साधारण लोगों में भी ऐसी ही असाधारण शक्तियां हैं। लेकिन हम दृढ़ संकल्प करें, स्वयं पर विश्वास रखें, लगन और परिश्रम से काम करें तो दुनिया की कोई ताकत नहीं, जो हमें अपना प्राप्य पाने से रोक सके।

जोन ऑव आर्क! गांव की एक सीधी-सादी लड़की। आज इतिहास में न केवल वह अमर है, वरन प्रेरणा की स्रोत है। उसने जीवन का एक लक्ष्य निर्धारित कर लिया था। लेकिन केवल लक्ष्य-निर्धारण से ही वह लक्ष्य प्राप्त नहीं हो जाता, उसके लिए परिश्रम करना पड़ता है। लगन की एक न बुझने वाली आग जलानी पड़ती है, मन के भीतर।

जोन ऑव आर्क ने यही सब कुछ किया और अंततः फ्रांसीसी नरेश को उसके आगे झुकना पड़ा। यही आत्म विश्वास था इंग्लैंड के पदच्युत प्रधानमंत्री विलियम पिट में। विलियम पिट ने डेवरशायर के ड्यूक से आत्म-विश्वास से भरे शब्दों में कहा था 'मुझे निश्चय है कि इस देश को केवल मैं ही बचा सकता हूं। मेरे सिवाय और कोई भी शक्ति यह कार्य नहीं कर सकती'।

यह विलियम पिट की दंभोक्ति नहीं थी। ग्यारह महीनों में ही ब्रिटिश सम्राट तथा लार्डों को विलियम पिट की बात माननी पड़ी। उसे ही सारा शासन तंत्र, सारे अधिकार सौंपने पड़े।

बेंजामिन डिजरायली, अपने आत्म-विश्वास के बल पर इंग्लैंड के प्रधानमंत्री बने, राजनीतिज्ञ ब्रिटिश पॉर्लियामेंट में उन्हें यहूदी कहकर तिरस्कृत किया गया, उनका उपहास किया गया। लेकिन डिजरायली ने न अपना आत्मविश्वास खोया और न धैर्य। अंततः विरोधियों को उनके आगे झुकना ही पड़ा।

एक बात ध्यान रखिए असफलताजन्य निराशा आपका चेहरा भी

**आप भी हर क्षेत्र में सफल हो सकते हैं। बस जरूरत है महत्वाकांक्षा की, लक्ष्य निर्धारण की, आत्मविश्वास की, दृढ़ संकल्पशक्ति की और असफलताओं या बाधाओं की रंचमात्र परवाह किए बिना सतत परिश्रम करने की, अपने उद्देश्य की प्राप्ति तक विराम या विश्राम नहीं करने की।**

मनहूस बना देती है। आपकी नैसर्गिक आभा हर लेती है। अतः असफलता पर रोएं नहीं, निराशा-हताशा के सागर में न डूबिए। अगर डूब गये तो फिर उबर नहीं पाएंगे।

प्रत्येक असफलता का विश्लेषण कीजिए। सोचिए कहां क्या छूट गया, कहां गलती हो गई। आपको अपने प्रयत्न में कोई कमी स्वयं नजर आ जाएगी।

असफलताओं को गुरु मानिए। उन्हें गुरु बनाइए। ऐसा गुरु जो आपकी कमियों पर निर्ममता से प्रकाश डाले। आपको बताए कि आपने कहां गलती की। कहां चूक गए।

असफलताओं पर रोना बेहद खतरनाक है। आपका स्वयं पर से विश्वास उठने लगता है। एक समय ऐसा आता है जब आप स्वयं को निदित समझने लगते हैं। अपनी योग्यता पर से आपके विश्वास का तिरोहित होना शुरू हो जाता है। हर बात पर संदेह, किसी भी काम में घबराहट और युद्ध से पहले ही हथियार डाल देने का सिलसिला शुरू हो जाता है। इसलिए असफलता पर निराश होने से, रोने से बचिए। असफलताओं को एक बैरोमीटर बना लीजिए अपने प्रयत्नों में छिपी शक्ति को नापने का!

जॉर्ज वाशिंगटन। अमरीकी इतिहास के, मानवता के शलाका पुरुष। उनके जीवन का एक प्रसंग

सन् 1750, अमरीका के उत्तरी वर्जीनिया के एक जंगल में सहभोज का आयोजन। अचानक एक स्त्री की चीख 'बचाओ-बचाओ, मेरा बच्चा नदी में बहा जा रहा है।'

सहभोज में शामिल लोग बाहर निकल

आए। इनमें अठारह वर्षीय वाशिंगटन भी थे। उन्होंने देखा, एक स्त्री को लोग पकड़े हुए हैं, ताकि बच्चे को बचाने की कोशिश में वह भी नदी में न कूद पड़े। जॉर्ज वाशिंगटन ने पलक झपकते निर्णय कर लिया। उन्होंने कोट उतारा और बच्चे को बचाने के लिए नदी में कूद पड़े। नदी में तेज प्रवाह था। भंवरे भी थीं। अथाह जल था। जॉर्ज वाशिंगटन को यह सब पता था। पर उन्होंने बच्चे को बचाने का जोखिम उठाया। और उसे बचा लिया।

बाद में यही अठारह वर्षीय जॉर्ज वाशिंगटन अमेरिका की स्वतंत्रता के लिए लड़ने वाली सेनाओं के प्रधान सेनापति बने और अंततः राष्ट्रपति भी।

छब्बीस जनवरी को साहसी बच्चों को वीरता पुरस्कार दिए जाते हैं। उनकी विरुदावली पढ़कर मन रोमांचित हो उठता है। छोटे-छोटे बच्चे, जिन्होंने जान पर खेलकर दूसरे बच्चों के प्राण बचाए, दुर्घटनाएं टली।

प्रसिद्ध नाटककार शेक्सपीयर की युक्ति याद रखिए 'जो व्यक्ति मधुमक्खियों के डंक के भय से शहद के छत्ते के पास नहीं जाता, वह कभी भी शहद पाने के योग्य नहीं बन सकता।'

सफलता के शहद का स्वाद चखने के लिए कठिनाइयों, बाधाओं, प्रतिकूल परिस्थितियों के डंकों से जूझना ही पड़ेगा। याद रखिए कि सफलता का अर्थ है

- उचित निर्णय
- अवसरों का लाभ उठाने की योग्यता
- सदैव सतर्कता
- परिश्रम

आप भी हर क्षेत्र में सफल हो सकते हैं। बस जरूरत है महत्वाकांक्षा की, लक्ष्य निर्धारण की, आत्मविश्वास की, दृढ़ संकल्पशक्ति की और असफलताओं या बाधाओं की रंचमात्र परवाह किए बिना सतत परिश्रम करने की, अपने उद्देश्य की प्राप्ति तक विराम या विश्राम नहीं करने की।

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

# मूल्यपरक शिक्षा और जीवन विज्ञान

**हनुमान मल शर्मा**

शिक्षा विकास का अपरिहार्य अंग है। सम्यक् शिक्षा न केवल व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का आधार है अपितु भौतिक उन्नति का मार्ग भी प्रशस्त करने वाली होती है। एक ओर शिक्षा जीने की नई कला सिखाती है तो दूसरी ओर पारम्परिकता में भी दक्षता लाती है। यह तभी संभव है जब शिक्षा द्वारा बालक में जीवन मूल्यों का सम्यक् विकास हो, अध्यात्म के प्रति निष्ठा जागे और उसे अपनी शिक्षा और संस्कृति पर गर्व हो। परन्तु बड़े खेद का विषय है कि तथाकथित आधुनिकता की आड़ में तथा “लाइफ स्टेण्डर्ड” के नाम पर न केवल विद्यालयों अपितु अभिभावकों द्वारा भी जो रीति-रिवाज सिखाए जा रहे हैं वे अत्यन्त निराशाजनक हैं। इनका नमूना यदाकदा विद्यालयों के वार्षिक उत्सव अथवा अन्य राष्ट्रीय पर्वों पर आयोजित कार्यक्रमों में फिल्मी गीतों की धूनों पर फूहड़ नृत्यों के रूप में देखने को मिलता है, इन सबके चलते छात्रों के जीवन से जीवन-मूल्यों का लोप हो रहा है। अतः केवल बच्चों को दोष देना व्यर्थ है।

जीवन मूल्य, मानवीय संस्कृति तथा सम्यक् व्यवहार का सार होते हैं। यदि विद्यार्थी जीवन से ही उन्हें बालकों के कोमल हृदय में रोपित किया जाये तो एक जागरूक और सुसंस्कृत समाज का निर्माण किया जा सकता है। रूपबोध, सौंदर्य बोध, स्नेह, सौहार्द, सर्वत्र सजगता, बौद्धिकता, रुचियां, औचित्य बोध, मानव के श्रेष्ठतम रूपों का बोध, स्वतंत्रता, समानता, अधिकार-बोध, कर्तव्य-बोध और सामंजस्य आदि संस्कृति के प्रमुख तत्त्व हैं। इनके अभाव में संस्कृति में डगमगाहट प्रारम्भ हो जाती है और जब लगता है कि अब तो नैया डूबने वाली है तभी इन मूल्यों का महत्व अनुभव होता है।

विद्यालयी शिक्षा और मानवीय मूल्य को शिक्षा पद्धति में विभिन्न विषयों के साथ इस प्रकार सम्मिलित किया जाये कि शिक्षार्थियों की जिज्ञासा को शांत करते

हुए, कक्षा के वातावरण को अनुकूल बनाते हुए इनको उभारा और विकसित किया जा सके। इन मूल्यों को पाठ्यक्रम की अन्तर्वस्तु के साथ इस प्रकार समायोजित करें कि वे दबे-ढके नहीं रहे अपितु विषय ज्ञान के साथ-साथ बालक के चरित्र का विकास भी हो सके। आवश्यकता होने पर पूरक पाठ्य-सामग्री का भी इस हेतु उपयोग किया जाना चाहिए।

शिक्षा पद्धति के साथ-साथ शिक्षक का भी दायित्व बनता है कि वह शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में अपने दृष्टिकोण को रूपान्तरित कर स्वयं के सम्प्रेषण कौशल का विकास करते हुए मूल्यों की शिक्षा देने में अपनी भूमिका सदैव स्पष्ट रखे।

विद्यालयी शिक्षा में पाठ्यक्रम सहगामी क्रियाकलाप भी ‘मूल्य-संप्रेषण का सशक्त माध्यम’ हैं। अतः विद्यालयी कार्यक्रम में प्रस्तावित पाठ्यक्रम के साथ विविध पाठ्यक्रम सहगामी गतिविधियों को भी उत्कृष्टता से संचालित कर मूल्यों का संप्रेषण किया जा सकता है।

## वर्तमान युग और मूल्यहास :

वर्तमान समय को यदि सांस्कृतिक संक्रमण का युग कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। सिनेमा, रेडियो, टी.वी., दूरभाष, पत्र-पत्रिकाओं आदि संचार माध्यमों को तीव्र गति से पीछे छोड़ते हुए आज का बालक तेजी से मोबाइल और इंटरनेट से जुड़कर विभिन्न सूचनाओं को शीघ्रता से ग्रहण कर अनेक संस्कृतियों से परिचित हो रहा है परन्तु उचित-अनुचित का कोई पैमाना वहां उपलब्ध नहीं है और न ही किसी मां-बाप के पास इतना समय है कि वह यह पता करे कि उसकी संतान घंटों कम्प्यूटर के साथ बीता कर कौन-सा ज्ञान प्राप्त कर रही है।

मूल्य संक्रमण के इस युग में हम निरन्तर मूल्यहीनता की ओर बढ़े चले जा रहे हैं। समाज, परिवार और राष्ट्रीय स्तर

पर जीवन मूल्यों का अवमूल्यन हो रहा है। उपभोक्तावाद ने तो आज के जीवन को अधिक व्यक्तिवादी और व्यक्तिनिष्ठ बना दिया है। व्यक्ति-व्यक्ति भ्रष्टाचार, अनाचार, व्यभिचार, हिंसा, अपराध, अवसरवादिता से ग्रसित है। आज का आदमी अभिमन्यु बनकर भोग, धन और अधिकार के चक्रव्यूह में फँस गया है। इस पर्यावरण से आज का शिक्षार्थी भी जुड़ता चला जा रहा है और राष्ट्र की पीढ़ी-दर-पीढ़ी अनैतिकता की चपेट में आ रही है।

वर्तमान राष्ट्रीय नेतृत्व, समाज के तथाकथित जाने-माने प्रतिष्ठित महानुभाव इसके लिए कितने प्रयत्नशील हैं? यह किसी से छिपा हुआ नहीं है। मूल्यहीनता का यह चक्र कहाँ और कौन रोकेगा? कहा नहीं जा सकता। हाँ, निराशा के इस घोर तिमिर में भी आशा की एक हल्की-सी प्रकाश किरण फिर भी नजर आती है कि देश के भावी कर्णधार अर्थात् हमारे विद्यार्थी और उनके निर्माता शिक्षकगण, नैतिक मूल्यों की शिक्षा प्रदान करने में विशेष दायित्व निभा सकते हैं और राष्ट्र को एक नई दिशा और दशा प्रदान कर सकते हैं।

हमारे यहां नैतिक शिक्षा, मूल्यपरक शिक्षा का चलन प्रारम्भ से ही रहा है। वैदिक काल से प्रारम्भ गुरुकुलों और संत-महात्माओं द्वारा समाज को दी जाने वाली मूल्यों की शिक्षा का विकास बौद्धकाल तक होता रहा और तत्पश्चात् कभी विकास के कभी हास के दौर चलते रहे हैं, परन्तु वर्तमान में तो हमारी राष्ट्रीय अस्मिता और जनतांत्रिक मूल्य भी घोर संकट में हैं। भारत के स्वतन्त्र होने के पश्चात् अनेक शिक्षा आयोग, शिक्षा समितियों का गठन हुआ और उनकी अनुशंसाओं पर चिंतन-मनन भी पर्याप्त हुआ, परन्तु क्रियान्विति लचर रहने से परिणाम सार्थक रूप से सामने नहीं आ रहे हैं।

## अभिनव प्रयोग : जीवन विज्ञान

गणाधिपति तुलसी तथा आचार्य महाप्रज्ञ ने आधुनिक शिक्षा प्रणाली को

संतुलित करने के लिए विज्ञान व अध्यात्म का समन्वित रूप “जीवन विज्ञान” प्रस्तुत किया। शारीरिक विकास, बौद्धिक विकास, मानसिक विकास और भावात्मक विकास सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के आयाम हैं। वर्तमान शिक्षा पद्धति केवल बौद्धिक विकास पर ही केन्द्रित है। कुछ-कुछ ध्यान शारीरिक विकास पर भी दिया जा रहा है परन्तु मानसिक और भावात्मक विकास पर नगण्य ध्यान ही दिया जाता है। बालक के भावात्मक और मानसिक विकास द्वारा उसका सर्वांगीण विकास संभव है। जीवन विज्ञान प्राचीन एवं नवीन शिक्षा आदर्शों का दस्तावेज है, जो शिक्षार्थी की सुषुप्त चेतना को जागृत कर उपनिषद के मूलमंत्र **सा विद्या या विमुक्तये** को चरितार्थ कर रहा है। जीवन विज्ञान नवीन शिक्षा के संदर्भ में मूल्यपरक शिक्षा का एक अभिनव प्रयोग है। इसका उद्देश्य शिक्षा जगत में सामाजिक, मानसिक, नैतिक बौद्धिक और आध्यात्मिक मूल्यों के विकास द्वारा बालक के सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास करना है। जीवन विज्ञान के अन्तर्गत मूल्यों का वर्गीकरण इस प्रकार है

1. सामाजिक मूल्य : कर्तव्यनिष्ठा और स्वावलम्बन।
2. बौद्धिक मूल्य : सत्य, समन्वय, सम्प्रदाय निरपेक्षता और मानवीय एकता।
3. मानसिक मूल्य : मानसिक संतुलन और धैर्य।
4. नैतिक मूल्य : प्रामाणिकता, करुणा और सह-अस्तित्व।
5. आध्यात्मिक मूल्य: अनासक्ति, सहिष्णुता, मृदुता, अभय और आत्मानुशासन।

### मूल्य-शिक्षा प्रयोग विधि : अनुप्रेक्षा

मूल्यों की प्रतिष्ठा केवल सैद्धान्तिक जानकारी और उसके अनुसार व्यक्ति को होने वाले लाभ से दृष्टान्तों, उदाहरणों, महापुरुषों की जीवनियों या उनके सदप्रयत्नों की अवगति कराने से या केवल परिचित कराने से संभव नहीं है। मूल्यों की प्रतिष्ठा के लिए इससे भी अधिक आवश्यक है

मूल्य-बोध के लिए किए जाने वाले प्रयोग। प्रयोगों की आवृत्ति जितनी अधिक होगी, उतने ही मूल्य चरित्र का अंग बनते चले जायेंगे। जीवन विज्ञान की शिक्षा प्रणाली में मूल्य बोध के लिए प्रयोगों को प्रधानता दी गई है।

शिक्षा के क्षेत्र में मूल्यों की चर्चा बहुत आवश्यक है। इसके दो पहलू हैं मूल्य की सीमा का बोध और मूल्य-प्राप्ति के साधनों का बोध। मूल्य बोध में दार्शनिक दृष्टि बहुत आवश्यक है और मूल्य-प्राप्ति के लिए आध्यात्मिक प्रयोग जरूरी हैं। केवल सैद्धान्तिक चर्चा से विद्यार्थी अपनी अस्मिता को पहचान सके और मूल्यों के प्रति समर्पित हो सके, यह कम संभव है। इसके लिए सिद्धांत और प्रयोग-दोनों का समन्वय आवश्यक है।

जीवन विज्ञान के अनुसार मूल्य-बोध के प्रयोग की विधि है “अनुप्रेक्षा” प्रेक्षा का अर्थ है गहराई से अर्थात् रागद्वेष रहित, तटस्थ या साक्षी भाव से अपने स्वयं के भीतर देखना, स्वयं को देखना और अनुभव करना। प्रेक्षा द्वारा जिस सच्चाई को जान लिया या अनुभव कर लिया जाता है उसे प्राप्त करने के लिए प्रयास करना, बार-बार अभ्यास करना तथा उसे चरित्र का अंग बनाना, यही अनुप्रेक्षा है।

जैसे प्रायः बालक को परीक्षा का भय बना रहता है। उसे परीक्षा की चिन्ता लगी रहती है, कही अनुत्तीर्ण न हो जाऊं या अपेक्षित अंक प्राप्त नहीं कर पाऊंगा। इस भय के लिए कितनी भी सैद्धान्तिक विचार प्रस्तुति शिक्षक द्वारा की जाये, चाहे मेहनत कर उत्तीर्ण हुए अन्य परीक्षार्थी के दृष्टांत बताएं जाएं फिर भी भय बना ही रहता है, परन्तु “अभय की अनुप्रेक्षा” का प्रयोग कराया जाये तो उचित निष्पत्ति प्राप्त की जा सकती है।

अनुप्रेक्षा चिन्तन की एकाग्रता का प्रयोग है। प्रेक्षा द्वारा प्राप्त सत्य की एकाग्रता से अनुचिंतन द्वारा पुनः अनुभूति के स्तर पर जाना अनुप्रेक्षा है। पुनः पुनः अभ्यास से चित्त भावित होता है और इससे संस्कार का निर्माण या मूल्य जीवन का अंग बन जाते



है। प्रेक्षा द्वारा जो कमियां (कमजोरियां) बालक द्वारा अनुभव की जाती हैं। उनसे मुक्त हो पाता है। अनुप्रेक्षा के प्रयोग हेतु दृढ़-इच्छाशक्ति, प्रयोग की नियमितता और निरन्तरता (प्रतिदिन 20 से 30 मिनट लगभग तीन माह तक) तथा शान्त और एकान्त स्थान आवश्यक है।

सभी मूल्यों के प्रयोगों का क्रम इस प्रकार रहता है

- (1) इच्छा-शक्ति जाग्रत करना, संकल्प लेना - 2 मिनट
- (2) महाप्राण ध्वनि - 2 मिनट
- (3) कायोत्सर्ग - 5 मिनट
- (4) विशेष चैतन्य केन्द्र पर रंग विशेष का ध्यान - 5 मिनट
- (5) अनुप्रेक्षा वाली शब्दावली से स्वयं को भावित करना - 5 मिनट
- (6) अनुप्रेक्षा के चिंतन पर अनुचिंतन करना - 10 मिनट
- (7) महाप्राण ध्वनि से प्रयोग सम्पन्न करना - 1 मिनट

प्रत्येक मूल्य के लिए चैतन्य केन्द्र और रंग अलग-अलग निर्धारित हैं तथा उनके अनुसार आत्म-सुझाव शब्दावली भी परिवर्तित होती है। जैसे अभय की अनुप्रेक्षा में आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग के ध्यान के साथ अनुप्रेक्षा की जाती है। अभय की अनुप्रेक्षा का प्रयोग निम्नानुसार है

भय के कारण उपयोगी काम बंद नहीं किये जा सकते, किन्तु भय आदमी को उपयोगी कार्यों में नहीं लगने देता। अब प्रश्न यह होता है कि आदमी अभय को अपने जीवन में कैसे उतारे?

वह कैसे भयमुक्त बने? इसके लिए चार सूत्र हैं



1. अभय की आस्था का निर्माण और दृष्टिकोण में बदलाव।
2. सामाजिक जीवन में भयमुक्ति के प्रयोग।
3. भय की ग्रन्थि से मुक्ति के लिए आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान।
4. सही दृष्टि व आदर्श के लिए अभ्यास, चिंतन और अभय की अनुप्रेक्षा करें।

इस तरह 'अभय' होने में निम्नानुसार अनुप्रेक्षा करना लाभप्रद है

### अभय की अनुप्रेक्षा

1. महाप्राण ध्वनि - 2 मिनट।
2. कायोत्सर्ग - 5 मिनट।
3. अनुभव करें - अपने चारों ओर गुलाबी रंग के कण फैले हुए हैं। गुलाब के फूल की भांति चमकते हुआ गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें, प्रत्येक श्वास के साथ गुलाबी रंग के कण शरीर के भीतर प्रवेश कर रहे हैं - 3 मिनट।
4. आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें - 3 मिनट।
5. दर्शन केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें

“अभय का भाव पुष्ट हो रहा है। भय का भाव क्षीण हो रहा है।” इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें, फिर इसका नौ बार मानसिक जप करें - 5 मिनट।

अनुचिंतन करें - “भय से विकसित शक्तियां कुंठित हो जाती हैं। नई शक्तियां विकसित नहीं हो पाती। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। जो डरता है, उसे सभी डराते हैं। शक्ति के विकास के लिए अभय की साधना करूं, यह मेरा दृढ़ निश्चय है। मैं निश्चित ही भय से छुटकारा पा लूंगा।” - 10 मिनट

6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें - 1 मिनट।

आचार्य महाप्रज्ञ के शब्दों में “अभिभावक, शिक्षक और विद्यार्थी-यह एक त्रिकोण है। इसका एक साथ बदलना जरूरी है।” पूरे समाज में चरित्र का विकास होगा तभी विद्यार्थी में चरित्र का विकास हो सकता है। किन्तु चरित्र विकास की प्रक्रिया का प्रारंभ कहां से हो यह जानना अतिआवश्यक है। बालक के कोमल हृदय में चरित्र का बीजारोपण जितना सरल है उतना परिपक्व वय वाले मनुष्य में नहीं। नैतिक-मूल्य, संप्रदाय-निरपेक्षता, लोकतंत्रीय समाजवादी समाज व्यवस्था, जाति-भेद और रंग-भेद की भावना से मुक्ति, इन सब का विकास बचपन से ही जितनी सरलता से किया जा सकता है उतना बाद में नहीं किया जा सकता। इसलिए शिक्षा को केवल बौद्धिक विकासपरक नहीं, किन्तु भावनात्मक भी होना चाहिए, जिसे जीवन विज्ञान की शिक्षा द्वारा पूर्ण किया जा सकता है। इस त्रिकोण का शीर्ष शिक्षक ही हो सकता है। अतः शिक्षक को जीवन विज्ञान को समझकर इसका प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाना है।

केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी,  
जैन विश्व भारती, लाडनू-341306 (राजस्थान)



## राष्ट्र विन्तन

◆ अब मंत्रियों की संपत्ति और उनकी देनदारियों से जुड़ी जानकारियां प्रधानमंत्री कार्यालय की अधिकारिक वेबसाइट पर मौजूद होंगी। उम्मीद है कि ये जानकारियां जल्द ही वेबसाइट पर अप-लोड कर दी जाएंगी। इस संबंध में केन्द्रीय मंत्रियों को हाल ही में पत्र भी लिखा गया है। शासन में पारदर्शिता लाने की कोशिश के मद्देनजर मंत्रियों से प्राप्त संपत्ति और उनकी देनदारियों की जानकारी को सार्वजनिक करने पर मुहर लगा दी गयी है। मंत्रियों के लिए मौजूद आचार संहिता के तहत पी.एम. को अपनी संपत्ति और देनदारियों से जुड़ी जानकारियां मुहैया कराते रहे हैं। कुछ महीने पहले कैबिनेट सचिव ने मंत्रियों से संपत्ति और देनदारियों से जुड़ी जानकारियां प्रधानमंत्री को उपलब्ध कराने को कहा था। आचार संहिता के मुताबिक, मंत्रालय में बतौर मंत्री काम संभालने के तुरंत बाद या दूसरी परिस्थिति में कामकाज संभालने के दो महीने बाद उस शक्स को अपनी और अपने परिवार की संपत्ति, देनदारियों और व्यापारिक हितों से जुड़ी जानकारियां प्रधानमंत्री या मुख्यमंत्री को मुहैया करानी होंगी।

**डॉ. मनमोहन सिंह**

प्रधानमंत्री

◆ देश में महिलाओं की स्थिति का अंदाजा शहर की महिलाओं को देखकर नहीं, बल्कि गांव में रह रही महिलाओं के स्तर से लगाया जाना चाहिए। आज भी गांवों में रह रही महिलाओं की स्थिति काफी खराब है। दहेज की प्रथा पहले हिन्दुओं तक ही सीमित थी, लेकिन अब यह मुसलमानों में भी आ गई है। मुस्लिम समाज में भी अब दूल्हे की कीमत लगाई जा रही है।

**जस्टिस अल्लमस कबीर**  
सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ जज



बढैं संयम पथ पर



## लोकमान्य गोल्छा

अध्यक्ष  
गोल्छा ऑर्गेनाइजेशन  
एवं  
समस्त गोल्छा परिवार

गोल्छा हाउस, काठमांडो (नेपाल)

फोन नं. : 4250001/4249939 (D)

फैक्स : 00977-1-4249723



# पर्यावरण शुद्धि के उपाय

पूनम कुमारी

ईश्वर द्वारा प्रदत्त एक खूबसूरत नियामत है मनुष्य जीवन। इस दृष्टि में हम संघर्षों की गोद में ही पलकर बड़े होते हैं जिसमें से एक संघर्ष है 'ग्लोबल वार्मिंग'। हम ही तो हैं वह योद्धा जो निर्भिकता की तलवार को धारण कर युद्ध के क्षेत्र में कूद पड़ते हैं। हमें इस संकट से छुटकारा पाना है क्योंकि एक वीर योद्धा जानता है जो डर गया समझो मर गया। अतः हमें इस संग्राम में आने वाले प्रत्येक खतरों से लड़ने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता है। बीतते पलों के विषय में न सोचकर वर्तमान में जीने का मकसद होना चाहिए। भविष्य के अनेक खतरों से लड़ना और उनका समाधान निकालना अब जरूरत बनता जा रहा है।

आप यह जानते हैं कि चीते में और कछुआ में क्या समानता है। दोनों ही मौसम के बदलाव से परेशान है। जानवर और पेड़ पौधे दोनों ही को मौसम की मार झेलनी पड़ती है। कई जीव जंतुओं की जातियां नष्ट होती नजर आ रही हैं। जैसे-जैसे मौसम में बदलाव आ रहा है, दुनियाभर में पेड़ पौधे और जीव जंतुओं की प्रजातियां एक तरह से खत्म होती जा रही हैं।

लगतार तापमान में बढ़ोत्तरी होने के कारण मौसम में भी काफी सारे बदलाव देखे जा रहे हैं। जैसे बरसात का वक्त से पहले आना, ज्यादा या कम आना। इसका पूरी तरह असर किसान की फसल और खेतों पर पड़ता है। वर्षा का वक्त से पहले आना 'ग्लोबल वार्मिंग' की पहचान है। जैसे कि हम कहते हैं, 'अरे भाई! बिन मौसम बरसात कैसे' वर्षा के साथ साथ भूकंप का और सुनामी का आना भी ग्लोबल वार्मिंग का संकेत देता है।

हर वर्ष भारी वर्षा देश के कई बड़े शहरों को तहस नहस कर देती है एवं कई

जगहों पर बादल फटने से तबाही भी मच जाती है।

भारी वर्षा के साथ साथ भूकंप भी लोगों की जिंदगी को तहस नहस कर रहे हैं। लगातार तापमान और मौसम में बदलाव के कारण भूकंप भी कई शहरों को बर्बाद कर रहे हैं। तमिलनाडु में भूकंप ने काफी कुछ बरबाद कर दिया। ऐसे ही भूकंप प्रभावित क्षेत्रों से जुड़े लोगों का जीवन प्रभावित हो रहा है। इन स्थानों से जुड़े लोगों के जीवन के साथ-साथ घर और कारोबार सब कुछ खत्म हो गए। अगर भूकंप समुद्र में आता है तो इसका यह नतीजा बन जाता है सुनामी।

वैश्वीकरण के तूफान से लड़ने के विषय में सोचना होगा। अगर पूरे देश का हर आदमी कमर कसकर खड़ा हो जाए तो इस समस्या का समाधान जरूर निकलेगा और फिर विजय पाने की मंजिल बहुत पास आ जाएगी। "आंधियों के रुख पे जो जलते हुए रह जाएंगे वो चिराग हर दौर में खुद राहबर कहलाएंगे।

## समाधान

हमारे देश का हर आम आदमी अगर छोटी छोटी बातों का ध्यान रखे तो इस समस्या से छुटकारा जरूर मिलेगा। बस हमें इतना ध्यान रहे कि हमें अपने साधनों को सही तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए। "पेड़ बचाओ और पेड़ लगाओ" जो घर बनाओ तो इक पेड़ भी लगा लेना परिन्दे सारे मुहल्ले में चहचहागे हमें यह मुहावरा अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल करना चाहिए। पेड़ न केवल खूबसूरत होते हैं बल्कि हमें राहत की सांस भी देते हैं।

समस्या के समाधान हेतु हमें कम से कम मात्रा में वाहनों का इस्तेमाल करना होगा। ताकि धुएं के रूप में बाहर निकलने वाली जहरीली गैस को फैलने से रोका जा सके। रोजमर्रा की जिंदगी में प्लास्टिक की

थैलियों का इस्तेमाल न करें, इससे नाले नालियां बंद होने का खतरा होता है और यह जानवरों को भी नुकसान पहुंचाती है। इसे जलाने पर हानिकारक पदार्थ निकलते हैं। "बंद कमरे में मेरी सांसें घुटी जाती हैं, खिड़कियां खोलूं तो जहरीली हवा आती है।" इसलिए आम आदमी को कपड़े के थैलों का इस्तेमाल करना चाहिए।

पानी के अपव्यय से बचना चाहिए। क्योंकि पानी की एक-एक बूंद हमारे जीवन के लिए बहुत कीमती है। सच कहें तो "दो बूंदें हैं जिंदगी की" जो हमारी जिंदगी की जरूरत हैं, पानी हमारी जिंदगी है। नदियों में कूड़ा कचरा नहीं डालें जिससे पानी में कई तरह के कीड़े कीटाणु पैदा हो जाते हैं। और वह पानी हमारी सेहत के लिए हानिकारक होता है। हमें वर्षा के पानी को बचाने के प्रयत्न करने चाहिए और दूसरों को इसके बारे में बताना चाहिए।

अपने घरों में बिजली द्वारा चलने वाली चीजों को कभी भी अनावश्यक रूप में खुला नहीं छोड़े। जब जरूरत न हो तो टी. वी., कंप्यूटर इत्यादि को बंद कर देना चाहिए। ऊर्जा का सही इस्तेमाल करें और इसे अपने भविष्य के लिए बचाकर रखें। खाना पकाने के लिए सूर्य ऊर्जा का इस्तेमाल करें। अपने वाहनों की वक्त से पहले होशियारी से जांच-पड़ताल करवानी चाहिए। सही चुनाव और सही फैसला करना एक निश्चित सहायता है। पृथ्वी को बचाने के लिए सभी लोगों को प्रयास करना होगा तभी हमें अपने मकसद में कामयाबी मिलेगी। नकारात्मक प्रवृत्तियों को सब लोग मिलकर उखाड़ फेंके। जीवन का मूल समझ ग्लोबल वार्मिंग से लड़ने की सार्थक पहल करें।

72, कैलाश पार्क - अर्थला,  
(गाजियाबाद- उ.प्र.)

# सकारात्मक सोच द्वारा ही वांछित लाभ

## शिवचरण मंत्री

आज का युग विज्ञान का युग है। क्या, क्यों, कैसे आदि अनेक प्रकार के प्रश्नों के लिए प्रयोग, शोध, सर्वेक्षण आदि कर मानव संतुष्ट होता है। इसी क्रम में मानव द्वारा किए गए सर्वेक्षणों और शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि वे व्यक्ति जो नियमित रूप से मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च इत्यादि धार्मिक स्थानों पर जाते हैं वे अपेक्षाकृत कम बीमार होते हैं। शोधों, सर्वेक्षणों से इस बात की भी पुष्टि हुई कि नियमित धार्मिक स्थलों पर जाने व तीर्थस्थानों पर जाने से व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है और रोगी होने पर वह जल्दी स्वस्थ हो जाता है। इस प्रकार मंदिर, धर्मस्थल भी चिकित्सालय हैं।

यह तथ्य भी सत्य है कि जिस डॉक्टर, वैद्य, हकीम, उपचार आदि में हमारी श्रद्धा और विश्वास होता है उनके परामर्श, उपचार, औषधि से हम शीघ्र स्वस्थ हो जाते हैं। ठीक इसी प्रकार नियमित रूप से मंदिर, धार्मिक-स्थलों पर जाकर जाप, मंत्र गुणगुनाने से, पूजा पाठ करने से, मंत्र-स्त्रोत साधन आदि श्रद्धा और विश्वास से करने के कारण हमारा चिंतन, सोच सकारात्मक हो जाता है और इस सकारात्मक सोच से हमें वांछित लाभ मिलता है।

श्रद्धा और विश्वास से मंदिर, धार्मिक स्थलों पर नियमित रूप से जाने पर विषम से विषम परिस्थितियों में भी हमें कोई वांछित सुगम मार्ग मिलता है और हम दुःखों, कष्टों से मुक्ति, राहत पा सकते हैं। श्रद्धा से अगाध विश्वास पैदा होता है और विश्वास से व्यक्ति में मनोबल संचरित होता है और मनोबल से दुष्कर, असंभव कार्य बन जाते हैं, विषम परिस्थितियों में भी मुक्ति मिल जाती है।

पूजा-पाठ, जप, माला जपने, स्त्रोत, स्तवन, प्रार्थना आदि कार्यों से जो मंदिर, धार्मिक स्थलों पर करने ही होते हैं, हमारी

संकल्प शक्ति में वृद्धि होती है और दृढ़ संकल्प हमें सफलता की ओर बढ़ाते हैं। अतएव मंदिर में जाकर प्रार्थना करते रहना चाहिए। क्योंकि प्रार्थना, श्रद्धा और विश्वास में परस्पर गहन सम्बन्ध होता है।

यह ध्यातव्य है कि मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा आदि धार्मिक स्थलों पर हम आडम्बर, दिखावा, आदि से जितना दूर रहेंगे, पथ्य रखेंगे उनका ही हमें चिकित्सालय में जाकर नियमित रूप से औषधी लेने से उपचारक के परामर्श अनुसार पथ्य सेवन आदि से जो लाभ होता उतना ही लाभ प्राप्त होगा। अतएव विचारों में सद्चिंतन, सद्विचारों का महत्व समझते हुए इन्हें अधिकाधिक महत्व दें। जैसे श्रद्धा और आत्मविश्वास से किया विचार प्रार्थना का ही रूप होता है।

संसार के सभी धर्मों की धार्मिक कथाओं से यह स्पष्ट है कि श्रद्धा और आत्म विश्वास से असंभव, दुरुह कार्य भी संभव हो जाते हैं।

प्रार्थना एक स्वीकारोक्ति होती है, जिसका अभिप्राय होता है अपने इष्ट, आराध्य की स्वीकारोक्ति अतः प्रार्थना सकारात्मक हो। संकल्प हीन प्रार्थना भी इच्छानुकूल की जा सकती है। परन्तु संकल्प पूर्णता के लिए इच्छा और मनोभावों की एकाग्रता होनी ही चाहिए।

संक्षेप में यह कहना न्यायोचित होगा कि व्यक्ति मंदिर, धार्मिक स्थलों, तीर्थ-स्थलियों, तीर्थाटन हेतु यदि जाता है तो चिकित्सालय की भांति स्वस्थ लाभ प्राप्त करता है। हां, स्वास्थ्य लाभ व्यक्ति की प्रार्थना में श्रद्धा और विश्वास पर अधिक निर्भर करता है।

### ■ पंद्रह मिनट

सामान्यतया यह सुना जाता है, कहा जाता है कि हमारे पास समय नहीं है, समय का अभाव है, सिर उठाने की फुर्सत

नहीं है आदि आदि। परन्तु ये बातें इसलिए गले नहीं उतरती कि हर व्यक्ति को जीवन के कतिपय कार्य यथा भोजन करना, शौच-पेशाब की निवृत्ति आवश्यक रूप से करनी ही होती है। जैसे ही यदि व्यस्तम व्यक्ति भी चाहे तो अपनी व्यस्तता में से पंद्रह मिनट निकाल सकता है। इन पंद्रह मिनट में वह निम्न कार्य कर सकता है

पंद्रह मिनट में किसी पुस्तक के पांच पृष्ठ ध्यानपूर्वक पढ़े जा सकते हैं।

इस समय में लगभग सवा किमी. पैदल और तीन किमी की दूरी साइकिल द्वारा तय की जा सकती है।

पत्र लिखना, पत्रों के उत्तर देना आज के समय में उचित नहीं माना जाता, परन्तु यदि आवश्यक हो तो इस अवधि में दो-तीन संक्षिप्त पत्र लिखे जा सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए इस समय में व्यायाम, आसन आदि किए जा सकते हैं।

इस समयवाधि में एक दो कपड़े धोए जा सकते हैं।

घर के दो-तीन कमरों की सफाई की जा सकती है।

घर के सामान्य कार्यों यथा सब्जी की सफाई की जा सकती है।

मन की एकाग्रता के लिए प्रार्थना, ध्यान, चिंतन किया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त कुछ अधिक समय के कामों को सतत काम करके कुछ दिनों में पूरा किया जा सकता है।

ध्यान रहे समय का सदुपयोग ही किया जाए क्योंकि प्रायः समय का दुरुपयोग यथा संभव नहीं हो। उक्त बातों को कहने का तात्पर्य यह है कि समयाभाव का कारण बताकर हम किसी काम को न करने की मानसिकता बताते हैं परन्तु हम चाहें तो व्यस्तता में से समय निकाल सकते हैं, पर इसके लिए मानसिकता सकारात्मक सोच आवश्यक है।

श्रीनगर, अजमेर,  
(राजस्थान) 305025

# नैतिकताशून्य धार्मिकता एक विडम्बना

**मुनि राकेशकुमार**

विश्व के सभी धर्म-ग्रंथों में धर्म और नैतिकता के संबंधों पर विस्तार से प्रकाश डाला गया है। धार्मिक मानव के जो प्रमुख लक्षण प्रतिपादित हुए हैं, उनमें नैतिक होना आवश्यक बताया गया है, पर आज का धर्म उपासनाप्रधान अधिक हो रहा है। विभिन्न परम्पराओं में भक्ति, उपासना और आराधना के नये-नये रूपों का विकास हो रहा है, जबकि अनुयायियों के नैतिक संस्कारों की ओर बहुत कम ध्यान दिया जा रहा है।

उपासना आवश्यक है, पर उसकी पृष्ठभूमि में नैतिक आदर्शों का आधार भी सबल होना आवश्यक है। उसके बिना धर्म में तेजस्विता और प्राणवत्ता का संचार नहीं हो सकता। नैतिक मूल्यों और आदर्शों की स्थापना के लिए कुछ बिन्दुओं पर गंभीरता से चिंतन की आवश्यकता है। कतिपय बिन्दुओं की चर्चा यहां की जा रही है।

## यथार्थ दृष्टिकोण

जीवन-निर्वाह के लिए अर्थ की आवश्यकता और उपयोगिता सर्वविदित है। अर्थ के बिना काम चलना कठिन होता है, पर उसे साध्य नहीं, साधन ही समझना चाहिए। धार्मिक व्यक्ति का दृष्टिकोण तभी सही माना जायेगा, जब उसकी दृष्टि में धर्म का स्थान प्रमुख और धन का गौण हो, पर आज इस चिंतन का विपर्यास हो रहा है। यद्यपि मुख से 'धम्मं सरणं गच्छामि' का उच्चारण किया जाता है, पर अंतरात्मा में 'धनं सरणं गच्छामि' का स्वर प्रतिध्वनित होता रहता है।

*आज के जन-जीवन में धन-वैभव का प्रमुख स्थान है,*

*सोते और जागते रहता, उसका ही बस एक ध्यान है।*

*धर्म और भगवान की चर्चाएं तो बहुत होती हैं,*

*पर लगता है, वर्तमान में धन ही सबका भगवान है।।*

'सर्वगुणा कंचनमाश्रयन्ति', संस्कृत

भाषा के इस सुभाषित में धन के प्रति मिथ्या आकर्षण पर मार्मिक व्यंग्य किया गया है। जिसके पास धन-संपत्ति है, वह स्वयं को सर्वगुणसंपन्न मानता है। वह धन को ही जीवन की सफलता का मापदण्ड समझता है। एक युवक ने दीपावली के अवसर पर अपने मित्र के लिए मंगलकामना करते हुए लिखा तुझे सूरज के समान तेजस्विता, चन्द्रमा के समान शीतलता, समुद्र के समान गंभीरता तथा कुबेर के समान अकूत धन की प्राप्ति हो। उसने उत्तर में लिखा मित्र! तुमने मेरे लिए विविध प्रकार की शुभेच्छाएं की हैं, यह प्रसन्नता का विषय है। पर तुझे तो केवल कुबेर का धन चाहिए। अन्य मंगलकामनाएं तुम्हें वापिस समर्पित करता हूं। उसने आगे लिखा मेरी दृष्टि में, संसार में धन से अधिक महत्त्वपूर्ण कोई तत्त्व नहीं है। जहां इस प्रकार का एकांगी और बहिर्मुखी दृष्टिकोण होता है, वहां नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों की प्रतिष्ठा नहीं हो सकती।

## सामुदायिक चेतना

अणुव्रत दर्शन में व्यष्टि और समष्टि का अद्भुत समन्वय हुआ है। अणुव्रत का तात्पर्य सृष्टि के विराट स्वरूप से कटना नहीं है, अपितु प्राणी मात्र के प्रति आत्मतुला की चेतना का विकास करना है। सामुदायिक चेतना और आत्मतुला की चेतना का एक ही फलित है। दोनों में व्यक्तिवादी स्वार्थों और आग्रहों से मुक्त होने पर बल दिया गया है। आज का मानव एक ओर सृष्टि के कण-कण में परमात्मा के अनुभव की चर्चा करता है तथा दूसरी ओर अपने क्षुद्र स्वार्थों के लिए अन्य जीव-जंतुओं के अस्तित्व का हनन तथा मनुष्यों के अधिकारों का शोषण करता है। इस विरोधाभास को मिटाने से ही नैतिक आदर्शों की प्रतिष्ठा संभव हो सकती है।

'आत्मनः प्रतिकूलानि, परेषां न समाचरेत्' जिसे तुम अपने लिए प्रतिकूल और अहितकर समझते हो, उसका आचरण दूसरों के प्रति भी मत करो। जिसके जीवन में सामुदायिक चेतना का जागरण हो जाता है, उसके मानस में यह विवेक स्वतः जागृत हो

जाता है। आज की शिक्षा प्रणाली के प्रभाव से भी व्यक्तिवादी और स्वार्थपरायण भावनाओं का विस्तार हुआ है। जिसके परिणामस्वरूप हर व्यक्ति में अधिकारवादी मनोवृत्ति का विकास हुआ है तथा कर्तव्यनिष्ठा का संस्कार शिथिल हुआ है। यह सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का परिचायक नहीं है। जिस समाज व राष्ट्र में कर्तव्यनिष्ठा का संस्कार प्रबल होता है, वही स्वस्थ होता है।

## अस्वीकार की क्षमता

हमारे मस्तिष्क में ग्रहण और नियंत्रण शक्ति के दो केन्द्र होते हैं। आज ग्रहण शक्ति का केन्द्र बलवान हो रहा है, पर नियंत्रण-शक्ति का केन्द्र दुर्बल हो रहा है। नाना प्रकार के दुर्व्यसनों तथा अनैतिक आचरणों का परिणाम जानते हुए भी मानव उनकी ओर प्रवृत्त और आकृष्ट होता जा रहा है, इसका मूल कारण नियंत्रण शक्ति का अभाव ही है। आध्यात्मिक साधना के विविध प्रयोगों से उसका विकास हो सकता है। 'संयममय' जीवन के दर्शन का आधार भी नियंत्रण शक्ति के जागरण से ही सबल हो सकता है। जीवन की गाड़ी में यह ब्रेक के समान है। जिस प्रगति के साथ आत्मानुशासन और मानसिक संतुलन नहीं होता, वह दुर्गति का कारण बन जाती है।

## सामाजिक मापदण्ड

धार्मिक शिक्षाओं में नैतिक और चारित्रिक विकास को जीवन की सफलता का मापदण्ड बताया गया है। किन्तु, यह चिंता का विषय है कि वर्तमान समाज में मानव का मूल्यांकन बाहरी सफलताओं के आधार पर किया जा रहा है। सार्वजनिक सभाओं और कार्यक्रमों में धन और सत्ता के आधार पर सम्मान प्रदान किये जाते हैं। यह निर्विवाद सत्य है कि धर्म और समाज का घनिष्ठ संबंध होता है। सामाजिक मापदण्डों का भी धार्मिक और नैतिक आचरणों पर व्यापक प्रभाव होता है, इसीलिए अणुव्रत में व्यक्ति की शुद्धि और स्वस्थता के साथ सामाजिक शुद्धि और स्वस्थता को जोड़ा गया है।

# कैसे सूखे भ्रष्टाचार का दलदल?

साध्वी निर्वाणश्री

एक बार स्वामी विवेकानन्द से एक अमेरिकन ने जिज्ञासा की कि महात्मा गांधी में क्या विशेषता है? क्या वे बड़े धनपति हैं अथवा सत्ताधीश? आखिर किस कारण सब उनकी इज्जत करते हैं?

वे सत्ता और धन इन दोनों से दूर साधारण इन्सान हैं। पर उनके जीवन में प्रामाणिकता, सत्याग्रह, सादगी आदि ऐसे तत्त्व हैं जो उनके व्यक्तित्व को असाधारण बनाते हैं। विवेकानन्द ने जिज्ञासु की जिज्ञासा का समाधान किया एवं अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए जोड़ा उन्हें ये विशेषताएं भारतीय धर्मों से प्राप्त हुईं।

सचमुच किसी भी समाज और देश की ऊंचाई का अहम मानदंड है उसके सदस्यों/नागरिकों का प्रामाणिक व्यवहार। भारतवर्ष का शताब्दियों पूर्व का इतिहास इस दृष्टि से अत्यंत गौरवशाली रहा है। एक घटना को लें। एक बार एक साहूकार के मकान की खुदाई हो रही थी। अचानक मजदूर की दृष्टि एक चमकती हुई वस्तु पर गयी। उसने मुख्य गृहशिल्पी को इसकी जानकारी दी। मुख्य कारीगर इस मसले को ले गृहस्वामी के पास पहुंचा। सेठ ने स्वर्ण मुद्राओं का पात्र राजा के सम्मुख प्रस्तुत किया। राजा ने उसे चार भागों में विभक्त कर सबको अपना-अपना विभाग दे दिया।

दूसरे के अधिकार को न हड़पने की बात तब ही संभव हो सकी, जब मजदूर, कारीगर, श्रेष्ठी और राजा सबका विश्वास प्रामाणिक व्यवहार में था। इनमें से यदि किसी का विश्वास अप्रामाणिकता/भ्रष्टाचार में होता तो इनमें से कोई भी उस धन से अपनी तिजोरी भर सकता था।

ऐसी एक नहीं, सैकड़ों घटनाएं भारतीय इतिहास में प्राप्त हो सकती हैं।

भारतीयों की इस समृद्ध विरासत का जिक्र करते हुए ब्रिटिश संसद में प्रसिद्ध ब्रिटिश शिक्षाविद् लार्ड मैकाले ने कहा मैं भारतवर्ष में पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण बहुत घूमा। पर मैंने यहां किसी को चोरी करते हुए नहीं देखा। इस देश के उच्च नैतिक मूल्य भी भारतीयों की सबसे बड़ी शक्ति है। यदि इस देश पर हम अपनी जीत का झंडा गाड़ना चाहते हैं तो हमें उन मूल्यों को छिन्न-भिन्न करना होगा।

लॉर्ड मैकाले की यह टिप्पणी भारत के समुज्ज्वल चरित्र का सजीव चित्रण है। अतीत का गौरव संगान श्रुतिमधुर ही नहीं, प्रेरणास्पद है। पर वर्तमान में भ्रष्टाचार भारत में एक महामारी की तरह सर्वव्यापी हो गया है। देश की प्रमुख समस्याओं में यह एक विकट समस्या है। इसका आकार विराट् से विराट्तर होता जा रहा है। खाने-पीने की वस्तुओं से लेकर गृह निर्माण तक की सामग्री इस चपेट में है। कोई नकली दूध, आटा, मसाले और दवा का उपयोग करना नहीं चाहता, पर विवश हो ऐसा करना पड़ रहा है क्योंकि सर्वत्र मिलावट का रोग जो लग गया है। राष्ट्र की यह स्थिति देख लगता है सब एक-दूसरे को नोंचने में लगे हुए हैं। एक ओर स्वयं को राष्ट्र भक्त कहा जाए और दूसरी ओर देशवासियों के साथ द्रोह किया जाए तो यह स्थिति अंतर्विरोध को प्रकट करने वाली है।

भ्रष्टाचार के महारोग का चित्रण करते हुए कवि ने बहुत यथार्थ कहा है *भ्रष्टाचार की फसल लहलहाती है जमीन पर दिखती है खुली आंख से फसलों में बड़े-बड़े बंगले उगते हैं उगती है कारें, बढ़ जाते हैं बैंक-बेलेन्स हो जाती है खरीद भूमि की*

*यह फसल उगती है सत्ता के गलियारे से 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, आत्महत्याएं, अकाल*

भ्रष्टाचार के संबंध में अपनी पीड़ा को व्यक्त करते हुए कर्नाटक के लोकायुक्त संतोष हेगड़े ने बहुत सटीक कहा मेरा अब इस पद पर बने रहने का कोई औचित्य नहीं है क्योंकि मैं ईमानदार अफसरों को बचा नहीं सकता और भ्रष्टाचारियों को रोकने के लिए मुझे सरकार से अपेक्षित सहयोग नहीं मिल रहा है।

भ्रष्टाचार के इस दलदल को सुखाने के लिए त्रिआयामी प्रयत्न समन्वित रूप में होना आवश्यक है। आर्थिक, राजनीतिक और नैतिक तीनों शक्तियां जब समन्वित रूप में इस दिशा में प्रयत्नशील होंगी तो इस देश का मानचित्र ही बदल जाएगा। भारत एक महाशक्ति के रूप में उभरकर सबके सामने आएगा। आर्थिक व्यवस्था जहां भौतिक जरूरतों को पूरा करती है, वहां राजनीति आर्थिक व्यवस्थाओं की नियंत्रक है। जीवन की उच्चता के लिए नैतिकता का समाचरण आवश्यक है। अध्यात्म नैतिकता का स्रोत है। जहां जीवन आध्यात्मिक तत्वों से संचालित होता है, वहां स्वाभाविक रूप से नैतिकता का निर्झर प्रवाहित होता है।

अणुव्रत की आचार संहिता में भ्रष्टाचार की रोकथाम के लिए एक सूत्र

दिया गया 'मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूंगा।' यदि प्रामाणिकता के इस सूत्र को व्यक्ति अपने दैनंदिन जीवन के साथ जोड़ ले तो भ्रष्टाचार पर स्वतः लगाम लग सकती है। प्रामाणिकता पर विशेष बल देते हुए अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य तुलसी ने यह आग्रह किया कि धर्म का यह रूप आपके दुकान, ऑफिस, फैक्ट्री तक पहुंचना चाहिए। इस धर्म का आस्तिक और नास्तिक से कोई अनुबंध नहीं है। व्यवहार शुद्धि के इस सूत्र ने हजारों लोगों को अणुव्रत की ओर आकृष्ट किया।

प्रामाणिकता का अर्थ है अधिकृत वस्तु का ग्रहण एवं अनधिकृत वस्तु का परित्याग। भारतीय ऋषियों ने इसे विस्तारित करते हुए वाणी और कर्म से जोड़ा।

संक्षेप में कहा जाए तो मन, वाणी और कर्म की संगति प्रामाणिकता है और उनकी विसंगति अप्रामाणिकता है।

आत्मनिरीक्षण के बाद जब एक-एक व्यक्ति भ्रष्टाचार को रोकने के लिए संकल्पित हो जाएगा तो यह दलदल सूखता नजर आएगा। गांव अथवा कॉलोनी की समस्याएं जब ग्राम-प्रमुख के द्वारा ही निपटा ली जाएंगी तो वे थानाध्यक्ष अथवा जिला-प्रमुख के लिए समस्याएं नहीं बन जाएंगी। लोकतंत्र के संरक्षक सांसद छोटी-छोटी समस्याएं समाहित करने के लिए समय बर्बाद नहीं करेंगे, अपितु देश के रचनात्मक विकास के लिए वे गहन चिंतन-मंथन कर सकेंगे।

घर का कचरा कूड़ादान में डालने के स्थान पर सड़क या चौराहे पर फेंका गया तो देश को गंदा होने से नहीं बचाया जा सकता। गंदगी और अस्वास्थ्य का संबंध चोली-दामन का-सा संबंध है। सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य के लिए भ्रष्टाचार को जड़मूल से उखाड़ना अत्यावश्यक है। दृढ़ संकल्प के साथ व्यापक जन चेतना के जागरण हेतु इसका मस्तिष्कीय प्रशिक्षण

अनिवार्य है। जब व्यक्ति-व्यक्ति के मस्तिष्क में यह विचार उतर जाएगा कि मुझे अति सुविधा और अति संग्रह से बचना है तो भ्रष्टाचार को पोषण नहीं मिल पाएगा।

आचार्य महाप्रज्ञ अपरिग्रह अणुव्रत की अनुप्रेक्षा के अंतर्गत इस संबंध में अनुचिंतन का एक आदर्श प्रारूप प्रस्तुत करते हैं

● नैतिकता के विकास के लिए इच्छाओं का अल्पीकरण आवश्यक है। असीमित इच्छाएं अतृप्ति और अशांति का मूल कारण है। मुझे इच्छाओं के

अल्पीकरण की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए जिससे मैं जीवन में आंतरिक शांति और सुख का अनुभव कर सकूँ।

● असीमित अर्थसंग्रह और भोगोपभोग अनेक समस्याओं को जन्म देते हैं। इससे समाज में विषमता बढ़ती है। व्यक्ति क्रूर आचरण एवं पाशिवक व्यवहार के लिए उतारू हो जाता है। मैं अनिवार्य आवश्यकताओं की पूर्ति में संतुष्ट रह जीवन व्यतीत करने का प्रयत्न करूंगा।

● नैतिकता का जीवन जीने के लिए परिग्रह वृत्ति पर नियंत्रण आवश्यक है।

## “प्यास”

**क्यों पानी में अब वो मिठास नहीं है,**

**शायद अब कंठों में वो प्यास नहीं है।**

**पहले लगा था जो अमृत समान,**

**जिसमें सिमट गया था सारा जहान।**

**अब उससे क्यों मन ऊब गया है,**

**मन मेरा गहन चिंतन में डूब गया है।**

**अब क्यों पहले-सा अहसास नहीं है,**

**शायद अब कंठों में वो प्यास नहीं है।**

**जीवन में सब रंग छितराए हैं,**

**मन ने ही गम आनन्द बिखराए हैं।**

**मन ही है सुख संवेदन करवाता,**

**मन ही तो दुनिया की प्यास बुझाता।**

**करीबी खुशियां भी दिल के पास नहीं है,**

**शायद अब कंठों में वो प्यास नहीं है।**

**इसलिए दुनिया वालों प्यास न बुझाओ,**

**ज्यादा से ज्यादा पानी की ललक जगाओ।**

**पर संतुष्टि भी साथ में चलती रहे,**

**इच्छा भी मन ही मन फलती रहे।**

**फूल खिले हैं पर मन में सुवास नहीं है,**

**शायद अब कंठों में वो प्यास नहीं है।**

◆ मुस्कान बरड़िया

ओसवाल भवन के पास, श्रीडूंगरगढ़ (राजस्थान)

चरित्र-सम्पन्नता के लिए ईमानदारी, विनम्रता आदि को अपने आचार व्यवहार में लाए और स्वास्थ्य-सम्पन्नता के लिए नियमित आसन प्राणायाम, ध्यान आदि के प्रयोग किए जाएं और साथ में नशामुक्ति का अभ्यास भी चले। अगर विद्यार्थी अच्छे होंगे तो आशा की जा सकती है कि हमारे देश का भविष्य सुंदर होगा।

*आचार्य महाश्रमण*

*With Best Compliments From:*

## **JETHMAL SETHIA**

BG-88, Sector-II

Near Bysakimude

Salt Lake, **KOLKATA** - 700091

**Tel. :** 22699008(O), 23597269(R)

**Mobile :** 9831003008



## जरूरी है भय और भूख का समाधान : आचार्य महाश्रमण

सरदारशहर 7 नवम्बर। भ्रष्टाचार रूपी समस्या के कारण जहाँ चारों ओर हाय तोबा मची हुई है वहीं आचार्य महाश्रमण ने भ्रष्टाचार से पहले भय और भूख की समस्या का समाधान करना जरूरी बताया है। उन्होंने आचार्य तुलसी की 97वीं जन्म जयन्ती समारोह में राजनीतिज्ञों की उपस्थिति में कहा कि भ्रष्टाचार मेरी दृष्टि से ज्यादा खतरनाक समस्या नहीं है। उससे ज्यादा देश को खोखला करने वाली समस्या भूख की और भय की है। व्यक्ति आज आतंकवाद, नक्सलवाद आदि विपदाओं से भयभीत होने के साथ अन्य अनेक कारणों से भयभीत रहता है। भय जब तक रहेगा तब तक वह सर्वश्रेष्ठ नहीं हो सकता। भूख के कारण भी हिन्दुस्तान पिछड़ रहा है। इन दोनों का समाधान हमारे सामने है। भय को दूर करने में अणुव्रत करगर साबित हो सकता है तो भूख की समस्या का समाधान अहिंसा समवाय में निहित है।

आचार्य महाश्रमण ने कहा कि आचार्य तुलसी का जन्म दिन अणुव्रत दिवस के रूप में मनाया जाता है। अणुव्रत नैतिकता का सन्देश देता है। जब राजनीतिज्ञों और अफसरशाही में नैतिकता पुष्ट होती तो भ्रष्टाचार का समाधान संभव हो जायेगा। उन्होंने 30 वर्षों पूर्व आचार्य तुलसी के जन्म दिवस पर ही हुए समण श्रेणी के उद्भव की भी चर्चा की।

साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा ने कहा कि आचार्य तुलसी ने नया चिंतन नये प्रयोग किये। उन्होंने स्वयं प्रायोगिक जीवन जीया और दूसरों को प्रेरणा दी। उन्होंने जो बीत गया उस पर खेद न करने और आने वाले के लिए चिन्तित न होने का सूत्र दिया।

इस अवसर पर मुख्य नियोजिका साध्वी विश्रुतविभा, अणुव्रत प्रभारी मुनि सुखलाल, साध्वी चारित्र्यशा, समणी नियोजिका मधुरप्रज्ञा, समणी कुसुमप्रज्ञा, समणी निर्मलप्रज्ञा, स्थानीय विधायक अशोक पींचा, स्थानीय सभा अध्यक्ष अशोक नाहटा, तारानगर क्षेत्रीय विधायक एवं पूर्व सार्वजनिक निर्माण मंत्री राजेन्द्र राठौड़ उपस्थित हुए और उन्होंने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन मुनि मोहजीत कुमार ने किया।

**जीवन विज्ञान शिविर**

8 नवम्बर। आचार्य महाश्रमण ने कहा कि बालक देश का भविष्य है। बालपीढ़ी में संस्कार निर्माण होना चाहिए। ज्ञान और सदाचार के संस्कार विकसित होंगे तभी समाज, देश अपना भविष्य सुन्दर बना सकेगा।

उक्त विचार उन्होंने जीवन विज्ञान अन्तर्राष्ट्रीय शिविर के शुभारंभ अवसर पर बालकों को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने आगे कहा कि जीवन में

अच्छे संस्कारों के निर्माण हेतु धर्मगुरुओं, अध्यापकों एवं अभिभावकों को प्रयास करना चाहिए। आचार्य प्रवर ने कहा कि जीवन विज्ञान के द्वारा भावात्मकविकास होता है। इसको विद्या संस्थान से जोड़कर बाल पीढ़ी के भविष्य को सुन्दर बना सकते हैं।

जीवन विज्ञान प्रभारी मुनि किशनलाल ने कहा—शिविर का उद्देश्य अच्छे इंसान का निर्माण करना है। जीवन विज्ञान से शिक्षा जगत के असंतुलन को मिटाकर मेधावी छात्रों की लम्बी सूची तैयार कर सकते हैं। जो रीढ़ की हड्डी को सीधा रखना नहीं जानता वह मेधावी नहीं बन सकता। इस मौके पर शिविर के प्रायोजक मूलचन्द विकास कुमार मालू की तरफ से दीपचन्द दूगड़ ने कृतज्ञता ज्ञापित की। अमेरिका प्रवासी डॉ. निर्मल बैद ने फ्लोरिडा युनिवर्सिटी में चलने वाली जैन विद्या एवं प्रेक्षाध्यान की गतिविधियों की रिपोर्ट प्रस्तुत की। शिविर की कीट विक्रम सेठिया एवं दीपचन्द दूगड़ ने आचार्य प्रवर को भेंट की। मुनि नीरजकुमार ने मंगलाचरण किया, संचालन विक्रम सेठिया ने किया।

**कवि सम्मेलन**  
9 नवम्बर। आचार्य महाश्रमण के सान्निध्य में आयोजित कवि सम्मेलन देर रात तक चला। युवक परिषद द्वारा आयोजित एवं मूलचन्द विकास कुमार मालू द्वारा प्रायोजित इस कवि सम्मेलन में

देश के जाने-माने हास्य कवि सुरेन्द्र शर्मा, वीर रस के कवि हरिओम पंवार, सुनील जोशी, राजेश चेतन ने एक से बढ़कर एक कविता पाठ कर श्रोताओं को लोट-पोट किया। 'भारत में अब मत आना रे प्यारे कृष्ण कन्हैया' गीत के द्वारा जहाँ सुनील जोशी ने वर्तमान व्यवस्था पर एवं रहन-सहन पर करारा व्यंग कसा तो वहीं हरिओम पंवार ने कारगिल शहीदों एवं भारत का संविधान बोलता हूँ, कविताओं को प्रस्तुत कर श्रोताओं को ओम अर्हम् की हर्ष ध्वनि करने के लिए मजबूर कर दिया। सुरेन्द्र शर्मा ने हंसी की फूलझड़ियों से खूब हंसाया तो 'वहीं मां-बाप मेरे साथ रहते हैं' कविता के द्वारा युवा पीढ़ी को माता-पिता की सेवा करने की सीख भी दी। मुनि मोहजीतकुमार, मुनि कुमार श्रमण, मुनि जयकुमार ने भी व्यंग और मार्मिक कविताओं की प्रस्तुति दी। राजेश चेतन ने अमेरिका में बढ़ते भारतीयों के प्रभाव को परिलक्षित कर कविता पाठ किया। तेरापंथ युवकपरिषद के संरक्षक श्रीचन्द नौलखा, राजकुमार बरडिया, दिलीपकुमार दुगड़ अध्यक्ष गौतम बाफना, मंत्री कमलेश आंचलिया ने कवियों का साहित्य के द्वारा सम्मान किया। कवि सम्मेलन के संयोजक दीपक पींचा ने आभार ज्ञापित किया। संचालन कवि राजेश चेतन ने किया।



## नैतिकता को सरसता से फैलाने का माध्यम है संगीत : आचार्य महाश्रमण

**सरदारशहर, 29 अक्टूबर।** अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाश्रमण के सान्निध्य में अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास के तत्वावधान में अखिल भारतीय अणुव्रत नैतिक गीतगायन प्रतियोगिता का आयोजन गांधी विद्या मंदिर सरदारशहर में 29 से 31 अक्टूबर 2010 तक आयोजित हुआ।

आचार्य महाश्रमण ने उदघाटन समारोह को संबोधित करते हुए विद्यार्थियों के इस अदभुत संगम को एक ऐसा अभियान बताया जिसके माध्यम से देश का भविष्य अवश्य ही उज्ज्वल होगा। यदि जीवन में संयम और अनुशासन अपना लिया जाय और नैतिकता के पथ पर चला जाय तो अवश्य इसका ग्राफ उंचा होगा। इस रचनात्मक उपक्रम से अणुव्रत और नैतिक चेतना को व्यापकता मिली है।

प्रबन्ध न्यासी धनराज बोथरा ने कहा कि अणुव्रत गीतगायन प्रतियोगिता बच्चों के बहुमुखी विकास के लिए ग्यारह वर्ष पूर्व प्रारम्भ की गई थी। बच्चों में संगीत और गायन के माध्यम से एकाग्रता को बढ़ाने तथा सामूहिक चेतना जाग्रत करने की दृष्टि से शुरू की गयी इस प्रतियोगिता में विभिन्न प्रांतों के हजारों विद्यार्थी भाग ले रहे हैं। न्यास द्वारा निबन्ध लेखन व चित्रकला प्रतियोगिता का राष्ट्रीय स्तर पर आयोजन किया जाता है।

कार्यक्रम का द्वितीय सत्र दोपहर 12 बजे से प्रारम्भ हुआ जिसमें कनिष्ठ वर्ग समूह व एकल गायन प्रतियोगिता आयोजित की गयी। विद्यार्थियों ने अणुव्रत गीतों को प्रस्तुत कर उपस्थित संभागियों को संगीत सरोवर में डुबकियां लगवायी।

इस अवसर पर धनराज बोथरा, विजयवर्धन डागा, शांति कुमार जैन, गोविन्द बाफना, पूर्व सं. प्र. न्यासी सम्पतमल नाहाटा ने विचार रखे। रात्रि में विद्यार्थियों ने अपने-अपने प्रदेशों के लोक नृत्य व सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये।

30 अक्टूबर का कार्यक्रम

साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा के सान्निध्य में राममंच के विशाल सभागार में आयोजित हुआ। इसमें वरिष्ठ वर्ग के एकल गायन व समूह गायन की प्रस्तुति हुई।

साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा विद्यार्थियों को नैतिकता की राह पर निरंतर चलते रहना चाहिए। विद्यार्थियों को नैतिकता का आधार विकसित कर राष्ट्र को सुदृढ़ आधार दिया जा सकता है। छात्रों में नैतिकता का संचार समय की सबसे बड़ी जरूरत है। मुख्य नियोजिका साध्वी विश्रुतविभा ने भी अपने विचार रखे।

अणुव्रत न्यास के पूर्व प्रबंध न्यासी के. एल जैन ने कहा अणुव्रत के माध्यम से विश्व में शांति व अहिंसा की स्थापना हो सकती है। केसरी चन्द मालू ने कहा संगीत का जो महनीय कार्य किया है वह अणुव्रत के प्रचार प्रसार का विहंगम कार्य है।

गांधी विद्या मन्दिर की ओर से रात्रि में विद्यार्थियों के स्वागत में रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। गांधी विद्या मंदिर के अध्यक्ष कनकमल दूगड़ ने सभी बच्चों का स्वागत किया एवं अणुव्रत न्यास द्वारा किये जा रहे कार्यक्रम की प्रशंसा की।

आचार्य महाश्रमण ने समापन सत्र व पुरस्कार वितरण समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा अणुव्रत को शिक्षा जगत में सरसता के साथ कैसे प्रवेश कराया जाये, इस पर चिंतन होना चाहिये। इस संगीत के कार्यक्रम के माध्यम से अणुव्रत के विचार विद्यार्थियों के गले में सीधे उतर जाते हैं। उन्होंने विद्यार्थियों को अणुव्रत के गीतों में छिपे संदेशों को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी। यह विद्यार्थियों के निर्माण का सुंदर उपक्रम है। हमें इसके सभी पक्षों पर काम करना है जिससे आज के अनैतिक युग में नैतिकता के द्वारा सभी समस्याओं का समाधान हो सके। समाज में नैतिक चेतना का

विकास एवं आध्यात्मिक चेतना का जागरण करना है इसके लिए सभी लोग परस्पर चिंतन करें जिससे एक निष्पत्ति सामने आ सकती है। पिछले दो-तीन दिनों से गीतों की स्वरलहरियां गुंजायमान हो रही हैं, उसमें तैयारी और श्रम बोल रहा था। अणुव्रत के गीतों की प्रेरणा मनुष्य के भीतर तक चली जाए।

इस अवसर पर अणुव्रत गीत गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को धनराज बोथरा, विजयवर्धन डागा, सुशील कुमार जैन, गांधी विद्या मन्दिर के अध्यक्ष कनकमल दूगड़, गोविन्द बाफना, सम्पतमल नाहाटा आदि ने पुरस्कार प्रदान किये।

प्रतियोगिता में वैकटेश्वर इंटरनेशनल स्कूल दिल्ली की वैष्णवी ने कनिष्ठ वर्ग के एकल गायन में प्रथम स्थान प्राप्त किया, वरिष्ठ वर्ग के एकल गायन में बक्शी स्पिंगडेल्ल स्कूल कोटा की हिमांशी जोशी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। अर्वाचीन

### अपराधी बच्चों के परिवर्तन का अदभुत उदाहरण

**नई दिल्ली, 9 नवम्बर।** अणुव्रत प्रभारी मुनि राकेशकुमार के सान्निध्य में अणुव्रत न्यास व दिल्ली पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में एकदिवसीय प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान शिविर का आयोजन हुआ। इसमें 120 लिटिल पुलिस के सदस्यों ने भाग लिया, जो पहले विभिन्न प्रकार के अपराधों में लिप्त हुए पकड़े गये थे। अ.भा अणुव्रत न्यास के प्रयास से अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान के माध्यम से उनके जीवन में परिवर्तन घटित हुआ है।

मुनि राकेशकुमार ने संभागियों को संबोधित करते हुए अणुव्रत के द्वारा प्राप्त सत्संस्कारों पर मजबूती से आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। मुनिश्री के समक्ष खड़े होकर उन्होंने अणुव्रत नियमों की प्रतिज्ञाएँ की। मुनि सुधाकर ने कहा शिक्षा के साथ चरित्र निर्माण जरूरी है। मुनि दीपकुमार

भारती भवन स्कूल विवेक विहार के अलंकार ने वरिष्ठ वर्ग के एकल गायन में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। समूह गायन के कनिष्ठ वर्ग में डी.ए. वी. पब्लिक स्कूल, अशोक विहार ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। समूह गायन के वरिष्ठ वर्ग में वैकटेश्वर इंटरनेशनल स्कूल, द्वारका दिल्ली को प्रथम स्थान मिला। द्वितीय स्थान स्टेनफोर्ड इंटरनेशनल स्कूल उज्जैन व बक्शी स्पिंगडेल्ल पब्लिक स्कूल कोटा ने प्राप्त किया।

कार्यक्रम की समायोजना में प्रशिक्षक रमेश काण्डपाल, शांति कुमार जैन, गोविन्द बाफना, विमल गुनेचा, श्रेयांस डागा, विनय रायजादा, श्रील लूंकड़, राजीव बैंगानी संजीव चिंडालिया, सायर बोथरा की महत्वपूर्ण भूमिका रही। प्रदीप घोष, महेन्द्र शर्मा, वृज बिहारी शर्मा, अजय गुप्ता, अरुण कुमार, संजय साहू आदि का सराहनीय श्रम रहा। कार्यक्रम का संचालन प्रमोद घोड़वत ने किया।

ने कहा जीवन में अच्छे पथदर्शक की जरूरत होती है।

आर.एस.एस. के उत्तर भारत के सर कार्यवाहक बजरंग गुप्त ने कहा हर व्यक्ति के स्वभाव में परिवर्तन हो सकता है। अणुव्रत के द्वारा यह जीवन परिवर्तन का अदभुत कार्य हुआ है। दिल्ली पुलिस के एस.एच.ओ. ऋषिपाल राणा ने कार्यक्रम के महत्व पर प्रकाश डाला।

प्रबंध न्यासी धनराज बोथरा, के.एल. जैन व संपतमल नाहाटा ने विचार व्यक्त किये। शिविर संयोजक रमेश काण्डपाल ने प्रेक्षा व अनुप्रेक्षा के प्रयोग करवाए। डी. ए.वी. अशोक विहार के विद्यार्थियों ने अणुव्रत गीत का संगान किया। विजयवर्धन डागा, शांति कुमार जैन, के.सी. जैन व विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारी एवं सदस्य उपस्थित थे।

## वल्लभभाई पटेल के जीवन से प्रेरणा ले



**नई दिल्ली, 31 अक्टूबर।** अणुव्रत महासमिति एवं राष्ट्रीय विचार मंच के संयुक्त तत्वावधान में मुनि राकेशकुमार के सान्निध्य में अणुव्रत भवन में देश के महान नेता सरदार वल्लभभाई पटेल की 134वीं जयंती के अवसर पर एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया गया। प्राख्यात साहित्यकार पद्मश्री डॉ. श्याम सिंह 'शशि' ने संगोष्ठी की अध्यक्षता की।

मुनि राकेशकुमार ने कहा समाज और राष्ट्र के लिए चरित्र बल की हर युग में आवश्यकता होती है। वल्लभभाई ने अपने चरित्र बल से राष्ट्र की एकता को मजबूत बनाया। मुनि सुधाकर ने कहा आज राजनीति का शुद्धिकरण जरूरी है। मुनि दीपकुमार ने "सदाचार ही जीवन का सच्चा आधार है" गीत के माध्यम से अणुव्रत के आदर्शों को अपनाने की प्रेरणा दी।

बिहार संस्कृत शिक्षा बोर्ड के अध्यक्ष सिद्धेश्वर प्रसाद को इस अवसर पर अणुव्रत सेवी पुरस्कार से सम्मानित किया गया। अणुव्रत महासमिति की ओर से महामंत्री विजयराज सुराणा और संयुक्त मंत्री बाबूलाल गोलछा ने सिद्धेश्वर प्रसाद को "अणुव्रत

सेवी" मोमेन्टो प्रदान किया। विजयराज सुराणा ने अपने वक्तव्य में वर्तमान के संदर्भ में अणुव्रत के महत्व पर प्रकाश डाला।

समारोह के मुख्य अतिथि अणुव्रत लेखक मंच के संयोजक डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम' ने कहा कि हम राष्ट्रीय प्रेम इतना नहीं करते जितना हमें करना चाहिए। सच तो यह है कि राष्ट्रीय भक्ति हमारे अंतरंग से जुड़ी हो।

इस अवसर पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए गांधी शांति प्रतिष्ठान के सुरेंद्र कुमार, अणुव्रत महासमिति के उपमंत्री डॉ. बी. एन. पांडेय, आकाशवाणी के उपनिदेशक डॉ. मेदिनी प्रसाद राय, लोकसभा सचिवालय के नवीन कुमार झा तथा आरटीआई एक्टिविस्ट गोपाल प्रसाद ने भी अपने विचार प्रकट किए।

कार्यक्रम के प्रारंभ में मंच सचिव प्रो. पी.के. झा 'प्रेम' ने आगत अतिथियों का स्वागत किया एवं शैदी चौबे ने स्वागत गीत तथा संचित चौबे ने वाद्य संगीत प्रस्तुत किया। इस अवसर पर अन्य वक्ताओं ने भी अपने विचार रखे। धन्यवाद ज्ञापन विचार दृष्टि के उप-संपादक उपेन्द्रनाथ ने किया।

## लेखक हिंसा व अनैतिकता का अंधकार मिटाएं

**नई दिल्ली, 9 नवंबर।** अणुव्रत प्रभारी मुनि राकेशकुमार के सान्निध्य में अणुव्रत महासमिति के तत्वावधान में आचार्य तुलसी के 97वें जन्म दिवस पर अणुव्रत भवन में "स्वस्थ समाज संरचना में लेखकों की भूमिका" विषयक अणुव्रत लेखक संगोष्ठी का आयोजन हुआ। इसमें बड़ी संख्या में लेखकों, साहित्यकारों और पत्रकारों ने भाग लिया।

मुनि राकेशकुमार ने संगोष्ठी को संबोधित करते हुए कहा लेखक एक ऐसी शक्ति पैदा करें जो समाज में व्याप्त हिंसा व अनैतिकता को दूर करें। आज धर्म जीवन से कट रहा है। जो धर्म नैतिकता और मानवीयता नहीं सिखाता वह धर्म धोखा बन जाता है। अच्छे संस्कारों को अपने जीवन से जोड़ना आवश्यक है। मुनिश्री ने कहा कि अणुव्रत के आदर्शों को अपनाने से स्वस्थ समाज संरचना का निर्माण होगा। वर्तमान शिक्षा प्रणाली से व्यक्तिवादी मनोवृत्ति पनप रही है। यह उचित नहीं है। व्यक्तिवादी के स्थान पर सामुदायिक चेतना का विकास हो।

मुनि सुधाकर ने कहा आचार्य तुलसी मानवता के मसीहा थे। अणुव्रत आंदोलन द्वारा उन्होंने नैतिक व चारित्रिक मूल्यों की पुनःप्रतिष्ठा की। अणुव्रत की आवाज जन-जन तक पहुंचे यही वक्त की जरूरत है।

मुनि दीपकुमार ने कहा आचार्य श्री तुलसी युगद्रष्टा थे। उन्होंने युग की नब्ज को पहचाना। आप अपनी लेखनी के माध्यम से लिखें कि स्वस्थ समाज संरचना में आचार्य तुलसी का

क्या योगदान रहा।

मुख्य अतिथि लक्ष्मी शंकर वाजपेयी, निदेशक आकाशवाणी ने कहा अधिकांशतः कवि सम्मेलन या लेखक गोष्ठियां आज पैसों के आधार पर हो रही हैं और ये मनोरंजन के साधन बन गये हैं। जबकि साहित्य का उद्देश्य है कि मनुष्य में परिवर्तन आए, समाज को एक दिशा मिले और मानवीय संवेदनाओं का समावेश हो। शिक्षाविद् सोमदत्त दीक्षित ने कहा अणुव्रतों को अपने जीवन में उतारें तो लोककल्याण स्वयंमेव होता जाएगा। बच्चों को संस्कारवान बनाने से ही स्वस्थ समाज की संरचना संभव है।

संगोष्ठी की अध्यक्षता करते हुए स्वतंत्रता सैनानी डॉ. बी.एन. पांडेय ने सभी लोगों का आह्वान किया कि स्वस्थ समाज निर्माण के लिए हमें अपने उत्तरदायित्व को अदा करने योग्य समझ और शिक्षा दोनों देनी होंगी। इस अवसर पर नवीन कुमार झा, डॉ. प्रमोद दूबे, डॉ. इरशाद नैय्यर, डॉ. धर्मपाल मैनी, लक्ष्मण राव, बाबूलाल गोलछा, राज गुनेचा एवं अन्य वक्ताओं ने अपनी श्रद्धांजलि आचार्य तुलसी को समर्पित करते हुए आशा व्यक्त की कि उनके इस मिशन को आगे बढ़ाकर उनके स्वप्नों को साकार करने की दिशा में अणुव्रत आंदोलन कारगर साबित होगा। कार्यक्रम का संचालन करते हुए अणुव्रत महासमिति के महामंत्री विजयराज सुराणा ने लेखकों से कहा कि यदि वे मन में ठान लें कि कोई भी विपत्ति आने पर उनके कदम नहीं डिगेंगे तो समाज में सुधार अवश्य संभव है।

### छठ महापूजन पर अणुव्रत साहित्य का वितरण

**दिल्ली, 13 नवंबर।** हिन्दुओं का महान त्यौहार सूर्य षष्ठी के अवसर पर अणुव्रत महासमिति के उपमंत्री डॉ. बी.एन. पांडेय ने अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित नशामुक्ति, पर्यावरण शुद्धि फोल्डरों का वितरण अपने सहयोगियों के साथ किया। घाट की सफाई आदि में भी समुचित योगदान देकर लोगों को अणुव्रत आंदोलन की जानकारी दी गयी।

## वृहद विकलांग सहायता एवं यूरोलोजी शिविर



**आसीन्द, 2 नवम्बर।** लायंस क्लब नई दिल्ली अलकनंदा एवं अणुव्रत समिति आसीन्द द्वारा स्व. गणेशलाल कांठेड़ की 25वीं पुण्य स्मृति में आसीन्द में एक वृहद विकलांग सहायता शिविर व यूरोलोजी शल्य चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया।

भगवान महावीर विकलांग सहायता समिति उदयपुर एवं समाज कल्याण विभाग राजस्थान सरकार के सहायता से महाप्रज्ञ भवन में समायोजित इस शिविर में 24 ट्राईसाइकिल निःशक्त जनों को विररित की गयी। 68 कैलिपर्स व बैशाखियां लगायी गयीं। 2 ब्लाइन्ड स्टीक प्रदान की गयी। 145 विकलांगों को राजस्थान रोडवेज के निःशुल्क यात्रा के पास बनाकर प्रदान किये गये। 141 नये निःशक्त जन पंजीकृत किये गये।

सवाई मानसिंह अस्पताल जयपुर के सौजन्य से आयोजित यूरोलोजी शल्य चिकित्सा शिविर में 128 रोगियों की जांच की गयी एवं 12 रोगियों के निःशुल्क ऑपरेशन डॉ. सदासुखी ने सामुदायिक चिकित्सा केन्द्र आसीन्द में किये।

शिविर का उद्घाटन आसीन्द नगर परिषद के अध्यक्ष हंगामीलाल मेवाड़ा ने किया। समारोह के मुख्य अतिथि अणुव्रत महासमिति के संरक्षक डॉ. महेन्द्र कर्णावट ने समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि स्व. गणेशलाल कांठेड़ की स्मृति में आयोजित यह शिविर सेवा और परोपकार का

एक अनूठा उदाहरण है। उन्होंने विकलांग भाइयों एवं शिविर से लाभ लेने वाले व्यक्तियों को आहार शुद्धि की प्रेरणा देते हुए कहा कि हमारा प्रयास रहे कि हम शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से स्वस्थ रहते हुए समाज और राष्ट्र निर्माण में सहभागी बनें। विशिष्ट अतिथि लायंस जनपद 321 ए1 के जोन चेयरमेन लॉयन सुनील कुमार अग्रवाल ने शिविर आयोजकों को बधाई देते हुए कहा कि पीड़ित मानवता की सेवा ही सच्ची सेवा है।

समारोह में राजस्थान प्रदेश अणुव्रत समिति के अध्यक्ष संपत शामसुखा, लायंस क्लब नई दिल्ली अलकनंदा के सदस्य एम.डी. कांठेड़, प्रकाश डूंगरवाल, हरीश चौधरी, ललित गर्ग, सभा आसीन्द के अध्यक्ष गणेशलाल चोरड़िया, नगर परिषद आसीन्द के पूर्वाध्यक्ष सोहनलाल कांठेड़, अणुव्रत समिति के संरक्षक कल्याणमल गोखरू, महावीर इंटरनेशनल की जोन चेयरमेन मंजू पोखरना, जोन सचिव प्रकाशचन्द्र चौधरी, महावीर इंटरनेशनल आसीन्द के अध्यक्ष विजयराज कर्णावट, महावीर चिकित्सा व शिक्षा प्रचार समिति के सचिव ललित मेवाड़ा एवं समाज के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। दूसरे दिन केन्द्रीय पंचायतीराज एवं ग्रामीण रोजगार मंत्री डॉ. सी.पी. जोशी, राजस्थान के उच्च शिक्षा मंत्री डॉ. जिवेन्द्र सिंह एवं राज्यमंत्री रामलाल जाट ने शिविर का अवलोकन किया।

## कांठेड़ महावीर इंटरनेशनल के उपाध्यक्ष मनोनीत

**आसीन्द, 30 अक्टूबर।** अणुव्रत समिति आसींद के अध्यक्ष 'अणुव्रत सेवी' लोककर्मी नोरतनमल कांठेड़ को जयपुर में संपन्न महावीर इंटरनेशनल अपेक्स की बैठक में संस्था का उपाध्यक्ष मनोनीत किया गया। इससे पूर्व कांठेड़ भीलवाड़ा क्षेत्र के जोन चेयरमेन थे। कांठेड़ के इस मनोनयन पर अणुव्रत महासमिति के संरक्षक डॉ. महेन्द्र कर्णावट, अध्यक्ष निर्मल एम. रांका, राजस्थान प्रदेश अणुव्रत समिति के अध्यक्ष संपत शामसुखा, अणुव्रत महासमिति के प्रचार मंत्री ललित गर्ग, आसीन्द अणुव्रत समिति के संरक्षक

कल्याणमल गोखरू, मंत्री रवि रांका, अणुव्रत सेवी चांदमल दुगड़, लायंस क्लब नई दिल्ली अलकनंदा से जोन चेयरमेन सुनील अग्रवाल ने हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी है।

महावीर चिकित्सा व शिक्षा प्रसार समिति के मंत्री ललित मेवाड़ा, अतिरिक्त सचिव अभिषेक कांठेड़, महावीर इंटरनेशनल आसीन्द के अध्यक्ष विजयराज कर्णावट, जोन चेयरमेन मंजू पोखरना, सभा आसींद के अध्यक्ष गणेशमल चोरड़िया, नगरपरिषद के सभापति हंगामीलाल मेवाड़ा ने भी नोरतनमल कांठेड़ को हार्दिक बधाई दी।

## चुनाव चयन

### ● अणुव्रत समिति देवगढ़ (राजसमंद)

संरक्षक	: श्री प्रदीप कुमार धायभाई श्री भंवरलाल शर्मा, श्री सुरजनलाल तिवारी
अध्यक्ष	: श्री प्रकाश चन्द्र मेहता
उपाध्यक्ष	: श्री गुलाम रसूल छीपा, श्री अर्जुनलाल जीनगर एडवोकेट श्री नरेश पानेरी (पार्षद) श्री वैद्य जिनेन्द्र प्रसाद महात्मा श्री लोकेन्द्र सिंह पंचोली (पत्रकार)
मंत्री	: श्री राजेन्द्र कुमार सेठिया
संयुक्त मंत्री	: श्री जय प्रकाश पानेरी, श्री मुकेश उपाध्याय श्री एम. लादूलाल खमेसरा
प्रचार मंत्री	: श्री नाहर सिंह मेहता
कोषाध्यक्ष	: श्री दिनेश चन्द्र जीनगर
विशेष आमंत्रित	: एडवोकेट श्री शंकर सिंह किशानावत (पूर्व अध्यक्ष नगर पालिका देवगढ़) श्री शिक्षाविद् शीला पोखरना, प्रो. नूर मोहम्मद पिंजारा श्री चांद मोहम्मद सहारा इंडिया श्री गंगाराम बुनकर श्री कन्हैयालाल भाटी

26-10-2010

प्रकाश चन्द्र मेहता, अध्यक्ष

## बिहार में अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान

**दरभंगा।** देश में होने वाले प्रत्येक विधान सभा एवं लोकसभा चुनाव के समय प्रयास रहता है कि अणुव्रत महासमिति के तत्वावधान में अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान चलाया जाय। इसी क्रम में अणुव्रत महासमिति द्वारा बिहार प्रांत में हुए विधान सभा चुनावों के दौरान अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान डॉ. बी.एन. पांडेय के नेतृत्व में चलाया गया। अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित चुनाव शुद्धि पम्पलेट डाक द्वारा बिहार प्रांत की समितियों को भिजवाए गए। बाढ़ और पटना जिला के लिए अणुव्रत सेवी साधुशरण सिंह 'सुमन' को भी पम्पलेट दिये गये। इसके उपरांत पांच जिले क्रमशः दरभंगा, मधुबनी, समस्तीपुर, सीतामढ़ी और मुजफ्फरपुर में खादी भंडार और सर्वोदय कार्यकर्ताओं के सहयोग से मतदाताओं को जागरूक किया गया।

दरभंगा जिला के 19 प्रखंडों क्रमशः जाले, सिंहबाड़ा, केवटी, सदर, बहादुरपुर, हनुमान नगर, हायघाट, बहेड़ी, मनीगाछी, तारडीह, बेनीपुर, अलीनगर, घनश्याम, गोड़ा बौराम, किरतपुर, बिरौल, कुशेश्वर, कुशेश्वर (पूर्वी) एवं दरभंगा नगर के 386 पंचायत-खण्डों में अभियान चलाया गया। इसमें मो. गुलाम हककाणी, विजय पाठक, राजेश पाठक, कमलेश प्रसाद,



**लाखेरी-राजस्थान।** अणुव्रत पाक्षिक से जुड़े हिन्दी साहित्यकार रामगोपाल राही (लाखेरी, जिला-बूंदी, राजस्थान) को साहित्य मंडल श्रीनाथद्वारा ने गत माह

हेमन्तकुमार, जगदीर यादव, भोगेन्द्र पासवान, जगदीश कुमार, विनेश्वर सहाय, सुनील ठाकुर, नरेश झा, उमेश राय, मनीष कुमार चौधरी, अजीत कुमार, प्रमोद कुमार यादव, सत्यनारायण प्रसाद, साधुशरण यादव, योगेन्द्र यादव, दशरथ कुमार, वीणा देवी, गंगा कामति, निलाम्बर प्रसाद, योगी पासवान, अरुण कुमार, प्रवेज आलम, चन्द्रवीर नारायण, चन्द्र सदाय, प्रथम लाल यादव, रविन्द्र कुमार, मो. अलाउद्दीन, साधु सहाय, रमानन्द रजक, घनश्याम प्रसाद, भोला यादव, व्यास नंदन राय, सज्जन राय, रामनन्दन रमज, दिनेश प्रसाद जैयसवाल, मु. नीम चक रामलखन सिंह, मु. जुरावन सिंह का सराहनीय श्रम रहा। कार्यकर्ताओं का सक्रिय सहयोग प्राप्त हुआ। इस दौरान ध्वनि विस्तार यंत्र, अणुव्रत बैनर, प्रचार जीप गाडी - 3 एवं लगभग 50,000 अणुव्रत चुनाव शुद्धि के पर्चों का उपयोग किया गया। अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान के तहत लोगों को स्वस्थ एवं स्वच्छ मतदान के प्रति जागरूक किया गया। इसी क्रम में मुख्य चौराहों पर नुक्कड़ नाटकों एवं सभा-संगोष्ठियों के भी आयोजन किये गये। दरभंगा दूरदर्शन पर दो दिन 5-5 मिनट का विज्ञापन भी दिया गया एवं आकाशवाणी पर भी प्रचारित किया गया। स्थानीय अखबारों में इस्तहार दिया गया।

## रामगोपाल राही को हिन्दी भाषा भूषण सम्मान

विशिष्ट हिन्दी सेवी, हिन्दी भाषा भूषण सम्मान-2010 मानद उपाधि से सम्मानित किया। उन्हें सम्मान में शॉल एवं शिल्ड दी गयी। इस अवसर पर 20 हिन्दी सेवी साहित्यकारों को हिन्दी भाषा भूषण सम्मान से नवाजा गया। भगवती प्रसाद देवपुरा-अध्यक्ष हिन्दी साहित्य सम्मेलन प्रयाग, साहित्य मंडल श्रीनाथद्वारा के अध्यक्ष ने सभी साहित्यकारों का स्वागत किया।

## राजनीति में नैतिक मूल्यों का समावेश हो

**संगरूर, 22 अक्टूबर।** मुनि सुमेरमल 'लाडनू', मुनि उदितकुमार के सान्निध्य में अमृत कुंज अगरनगर में एक विचार गोष्ठी का आयोजन हुआ। इसमें संगरूर क्षेत्र से लोकसभा सदस्य विजयइन्दर सिंगला, बुढलाढा से विधायक मंगतराम बंसल उपस्थित थे। मुनि सुमेरमल 'लाडनू' ने कहा राजनीति में नैतिक मूल्यों का समावेश हो। राजनीति सेवा का क्षेत्र बने। इस क्षेत्र में नैतिक, ईमानदार व सेवानिष्ठ व्यक्ति अधिक से अधिक संख्या में आएं तो यह क्षेत्र भी शुद्ध हो जाएगा। आचार्य तुलसी ने देश के हर तबके

के लिए अणुव्रत की आचार संहिता प्रस्तुत की। इसका सभी देशवासी पालन करें तो बहुत बड़ी क्रांति घटित हो सकती है। मुनि उदितकुमार ने पूरे देश में चल रहे अणुव्रत, प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान के कार्यक्रमों की जानकारी प्रस्तुत की।

सांसद विजयइन्दर सिंगला ने कहा 'हम आम आदमी से जुड़कर उनकी तकलीफों एवं दिक्कतों को बारीकी से समझने का प्रयास कर रहे हैं। हम नैतिक मूल्यों के मार्ग पर चलने का भरसक प्रयास करेंगे। कार्यक्रम में विजय गुप्ता, राहुल जिंदल उपस्थित थे।

## प्रखंड स्तरीय निबंध प्रतियोगिता परिणाम

**गंगापुर, 4 नवम्बर।** अणुव्रत समिति गंगापुर के तत्वावधान में प्रखंड स्तरीय निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसका विषय था "आतंकवाद एक समस्या और समाधान।" उक्त विषय पर निबंध आमंत्रित किये गये। गंगापुर-रायपुर प्रखण्ड स्तर के विद्यालयों से 129 छात्र-छात्राओं ने अपने निबंध भिजवाए। इन निबंधों का तीन मूल्यांकनकर्ताओं से मूल्यांकन करवाकर परिणाम तैयार किया गया। अणुव्रत समिति गंगापुर के संरक्षक देवेन्द्र कुमार हिरण का भी

विशेष योगदान रहा। प्रतियोगिता में अमित बोलिया विद्या निकेतन की छात्रा प्रीति रांका प्रथम, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गंगापुर के छात्र चेतन कुमार द्वितीय एवं राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय पोटलां की छात्रा मीना रेगर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसी क्रम में तीन सांत्वना पुरस्कारों के अंतर्गत क्रमशः सरोज राजपूत, गायत्री नुवाल एवं राहुल लढ़ा विजेता रहे। विजयी प्रतियोगियों को संस्था द्वारा सम्मान पत्र, मोमेन्टो, साहित्य एवं नकद राशि भेंट की जाएगी।

## बिहार में अणुव्रत आचार संहिता का सघन प्रचार

**पटना, 1 नवम्बर।** बिहार की राजधानी पटना सहित कई क्षेत्रों में अणुव्रत आचार संहिता का सघन प्रचार किया गया। बड़ी संख्या में हेंड बिलों का वितरण कर लोगों से संपर्क कर अणुव्रत आचार संहिता की जानकारी दी गयी। प्रबुद्ध वर्ग को बताया गया कि यदि मतदाता, गुणवत्ता के आधार पर मतदान करें तो हमारे देश के प्रजातंत्रिय ढांचे में एक उल्लेखनीय परिष्कार की संभावनाएं उजागर हो सकती हैं।

क्षेत्रीय संवाददाताओं व प्रिंट मीडिया के लोगों ने भी इस आचार संहिता के लिए अपनी सकारात्मक प्रतिक्रियाएं व्यक्त की। बिहार में कुल छह चरणों में हुए चुनावों के मध्य अणुव्रत चुनाव शुद्धि का सघन अभियान चलाया गया। अणुव्रत महासमिति द्वारा अणुव्रत चुनाव शुद्धि प्रचार-प्रसार साहित्य उपलब्ध करवाया गया। अभियान की सफलता में तनसुखलाल बैद का सराहनीय श्रम रहा।

## संत व साहित्यकार संस्कृति के सच्चे प्रहरी

**दिल्ली।** ऑर्थर्स गिल्ड ऑफ इंडिया व अ.भा. अणुव्रत न्यास के संयुक्त तत्वावधान में अणुव्रत भवन में अणुव्रत प्रभारी मुनि राकेशकुमार, मुनि सुधाकर एवं मुनि दीपकुमार के सान्निध्य में साहित्यकार सम्मेलन आयोजित हुआ। इसमें 85 साहित्यकारों ने भाग लिया। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में ‘साहित्य की भूमिका व भविष्य’ विषयक सम्मेलन का विषय प्रवेश एस.एस. अवस्थी ने किया।

मुनि राकेशकुमार ने कहा पुराने मूल्य टूट रहे हैं और नये मूल्यों की स्थापना हो रही है। इस तरह से हम एक संक्रमणकाल के दौर से गुजर रहे हैं। समाज को आगे बढ़ाने के लिए उचित दिशा व दर्शन की आवश्यकता है। संत और साहित्यकार संस्कृति के सच्चे प्रहरी होते हैं। मुनि सुधाकर ने

कहा समाज व देश में व्याप्त दूषण और बुराइयों की जड़ राजनीति है। अतः साहित्यकार और बुद्धिजीवियों का दायित्व बनता है कि इस ओर लोगों का ध्यान आकर्षित करें।

प्रो. सोमदत्त दीक्षित ने कहा यह दुर्भाग्य रहा कि भारतीय साहित्य में विज्ञान कथाओं की कमी रही और साहित्य इंटरनेट व उससे जुड़े परिवेश को आत्मसात करने में विफल रहा।

इस अवसर पर डॉ. हीरालाल, हास्य कवयित्री डॉ. सरोजनी प्रीतम, परवीन शर्मा, सुदेश भाटिया, रमा सिंह, अल्वा कनुप्रिया, रेखा व्यास ने अपने विचार रखे। धनराज बोथरा ने साहित्यकारों की भूरी-भूरी प्रशंसा की। सभी साहित्यकारों को तुलसी विचार दर्शन की पुस्तक भेंट की गयी।

## त्रिदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर

**कोयम्बदूर, 15 अक्टूबर।** प्रेक्षाध्यान आज के युग में संजीवनी है। ये विचार साध्वी कीर्तिलता ने पुनराजपुरम में स्थानीय सभा के तत्वावधान में आयोजित त्रिदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर के उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए व्यक्त किये। चेन्नई से समागत प्रशिक्षक डॉ. मोहनलाल दूगड़ व पुत्र से माणकचंद रांका ने प्रथम सत्र का शुभारंभ किया।

साध्वी कीर्तिलता ने अपने उद्बोधन में कहा संसार समस्याओं से घिरा हुआ है। उन समस्याओं से छुटकारा पाना है, तो हमें ध्यान की गहराई में उतरना होगा। जब तक ध्यान में एकाग्रता

नहीं आएगी तब तक हम किसी भी कार्य में सफल नहीं हो पाएंगे। एकाग्रता न केवल ध्यान में आवश्यक है अपितु यह प्रत्येक कार्य में आवश्यक है। जो अपने आप को देखता है वह सफल बनता है। साध्वीश्री ने पांच उपसंपदाओं के साथ शिविरार्थियों को संकल्प करवाए। साध्वी शांतिलता ने तत्त्वचर्चा की जानकारी दी। साध्वी श्रेष्ठप्रभा ने अनुप्रेक्षा करवायी। माणकचंद ने कायोत्सर्ग करवाये। इस अवसर पर रामलाल बुच्चा, नेमीचंद बुच्चा, मोहनलाल बुच्चा, माणकचंद रांका, प्रेम सुराणा, डॉ. मोहनलाल दूगड़ ने विचार रखे। संचालन बबिता गुन्देचा ने किया।

## अणुव्रत परीक्षा

**सायरा, 27 अक्टूबर।** अणुव्रत समिति सायरा द्वारा वर्ष 2010-11 की अणुव्रत परीक्षा रा.उ.मा. विद्यालय सायरा, मा.क.वि. सायरा, रा.प्र. विद्यालय में सम्पन्न करवायी गयी। परीक्षा में करीब

240 छात्र-छात्राओं ने दी। रा.सि. उ.मा. विद्यालय में 4 शिक्षकों ने भी परीक्षा दी। परीक्षाएं सम्पन्न करवाने में परीक्षा प्रभारी राजेन्द्र गोरवाड़ा एवं जसराज जैन का सराहनीय श्रम रहा।

## चरित्र निर्माण का कार्यक्रम है अणुव्रत

**पचपदरा।** मुनि प्रशांतकुमार के सान्निध्य में ‘अणुव्रत गीत गायन प्रतियोगिता’ का आयोजन अणुव्रत समिति पचपदरा के तत्वावधान में हुआ। महावीर विद्यालय की बालिकाओं ने अणुव्रत गीत की प्रस्तुतियां दीं।

मुनि प्रशांतकुमार ने कहा अणुव्रत आंदोलन राष्ट्रीय चरित्र निर्माण का एक सशक्त कार्यक्रम है। देशभर में संचालित सैकड़ों क्षेत्रीय अणुव्रत समितियों के माध्यम से चरित्र निर्माण का रचनात्मक कार्य किया जा रहा है। आज देश सभी दिशाओं में प्रगति की ओर अग्रसर है, इससे देशवासी गौरवान्वित हैं किन्तु सभी क्षेत्रों में बढ़ते भ्रष्टाचार ने देशवासियों को नीचा देखने को भी विवश कर दिया है। अणुव्रत गीत के द्वारा संयम प्रधान जीवन शैली को

अपनाने की प्रेरणा दी गयी। असंयमी लोगों का अंधानुकरण करने की बजाय विवेक से कार्य करें। मुनि कुमुदकुमार ने कहा अणुव्रत सदसंस्कारों के बीजारोपण का कार्यक्रम है।

महावीर विद्यालय की प्राचार्य सरस्वती श्रीमाली ने कहा विद्यालय का वातावरण सात्विक हो और अध्यापक इस चीज के लिए जागरूक हो तभी विद्यार्थियों का निर्माण होता है। अणुव्रत के द्वारा हमें जीवन को संस्कारी बनाने का मार्गदर्शन मिल रहा है, यह हमारे सौभाग्य की बात है।

‘अणुव्रत गीत गायन प्रतियोगिता’ के विजेताओं को राणमल सुरेश कुमार भंसाली की ओर से पुरस्कृत किया गया। संचालन अणुव्रत समिति के मंत्री दिलीप भदाणी ने किया।

## आचार्य महाप्रज्ञ सेवा सम्मान

**बाढ़-बिहार।** अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र बाढ़ में अणुव्रती कार्यकर्ता मो. तनवीर को ‘आचार्य महाप्रज्ञ सेवा सम्मान’ प्रदान किया गया। मो. तनवीर बाढ़ जनपदीय क्षेत्र में व्यसनमुक्ति कार्यक्रम में सक्रिय हैं। ये एक प्रखर वक्ता हैं, जिन्हें गत माह नेपाल में आयोजित इण्डो-नेपाल स्पीच कॉन्टेस्ट में सर्वश्रेष्ठ वक्ता का सम्मान प्राप्त हुआ। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में दिल्ली आई.सी. आई. बैंक के मैनेजर वासिफ इफ्तीखार ने आचार्य महाप्रज्ञ के अवदान अहिंसा प्रशिक्षण को मानवता के लिए वरदान बताया।

अहिंसा प्रशिक्षक प्रो. साधुशरण सिंह ‘सुमन’ ने संयोजकीय वक्तव्य में सम्पूर्ण अहिंसा प्रशिक्षण विचारधारा तथा अणुव्रत आंदोलन के विभिन्न पहलुओं तथा आचार्य महाश्रमण के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डाला। समारोह की अध्यक्षता जनपदीय अध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार सिंह ने की। इस अवसर पर राणा शत्रुघ्न सिंह, जिला संयोजक राजेश कुमार राजू, छात्र संसद कार्यकर्ता राज रीन्दू कुमार तथा गौरव कुमार आदि ने भी अपने विचार रखे। आभार ज्ञापन सुधा देवी ने किया।



आपका मुँह  
ऐंश-ट्रे या कूड़ादान  
नहीं

## बालोतरा में विद्यार्थी चरित्र निर्माण अभियान

**बालोतरा, 24 अक्टूबर।** अणुव्रत समिति बालोतरा के तत्वावधान में बालोतरा के विद्यालयों में दस दिवसीय “विद्यार्थी चरित्र निर्माण” अभियान का संचालन दिनांक 13 से 23 अक्टूबर 2010 तक किया गया। 13 अक्टूबर को मिश्रीमल रामेश्वरदास राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय में मुनि रविन्द्रकुमार के सान्निध्य में कार्यक्रम रखा गया। मुनिश्री ने बच्चों को हिंसा से दूर रहने एवं किसी भी प्रकार का नशा न करने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम की सफलता में कमला देवी ओस्तवाल, पुष्पा देवी बालड़ व पुष्पा ओस्तवाल का सराहनीय श्रम रहा।

● 14 अक्टूबर को बालिका आदर्श विद्या मंदिर में मुनि रविन्द्रकुमार के सान्निध्य में कार्यक्रम रखा गया। मुनिश्री ने विद्यार्थियों को चरित्र को उज्ज्वल बनाने की प्रेरणा देते हुए प्रेक्षाध्यान के प्रयोग करवाए। विद्यालय की प्राचार्या प्रमिता अरोड़ा एवं शिक्षकगणों ने अणुव्रत संकल्प स्वीकार किए। समिति के मंत्री जवेरीलाल सालेचा ने अणुव्रत की जानकारी दी। संस्था के अध्यक्ष ओमप्रकाश बांठिया ने बच्चों में संस्कार निर्माण की बात कही। महिला मंडल ने मंगलाचरण किया। कार्यक्रम में फतेहचंद ओस्तवाल, कमलादेवी ओस्तवाल, पुष्पा देवी ओस्तवाल, रेशमी वैद मेहता, पुष्पा बालड़ उपस्थित हुए।

● 18 अक्टूबर को सभा भवन में आचार्य तुलसी उ.मा.वि. व जीतमल महेन्द्रकुमार मा. वि. के छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए मुनि रविन्द्रकुमार ने कहा विद्यार्थी अपने सर्वांगीण विकास के लिए हमेशा जागरूक रहें, कभी भी आलस्य नहीं करें। मुनिश्री ने बच्चों को नशामुक्त रहने की भी प्रेरणा दी। समिति के अध्यक्ष ओमप्रकाश बांठिया ने बच्चों को

अच्छे संस्कारों को ग्रहण कर अपने जीवन में उतारने की प्रेरणा दी। 150 बच्चों ने अणुव्रत संकल्प ग्रहण किये। स्कूल के प्रधानाचार्य सोहनलाल वाचेल, चांदमल भंसाली एवं शिक्षक गण उपस्थित थे। संस्था द्वारा विद्यालय में अणुव्रत आचार संहिता भेंट की गयी। संचालन जवेरीलाल सालेचा ने किया।

● 22 अक्टूबर को अग्रसेन विद्या मंदिर उ.मा.वि. के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए मुनि रविन्द्रकुमार ने कहा बच्चों में चरित्र निर्माण करना आवश्यक है। बच्चे शुरू से ही सत्य बोलना सीख लेंगे तो भविष्य अति सुंदर बन जायेगा। मुनिश्री ने बच्चों को जीवन विज्ञान के प्रयोग भी करवाए। ओमप्रकाश बांठिया ने बच्चों को पर्यावरण-पानी-बिजली बचाने की बात कही। जवेरीलाल सालेचा ने विचार रखे। विद्यालय में अणुव्रत आचार संहिता का होर्डिंग्स भेंट किया गया। प्रधानाचार्य भाटिया ने आभार व्यक्त किया।

● 23 अक्टूबर को वर्धमान आदर्श विद्या मंदिर में कार्यक्रम रखा गया। मुनि रविन्द्रकुमार ने बच्चों को संबोधित करते हुए कहा विद्यार्थी का चरित्र ही उसे अपनी सही मंजिल तक ले जा सकता है। इसलिए हम अणुव्रत के छोटे-छोटे नियमों को अपने जीवन में उतारें, क्योंकि बच्चे हमेशा बड़ों का अनुकरण करते हैं। इसलिए बड़ों का जीवन आदर्श होना चाहिए। ओमप्रकाश बांठिया ने भी अपने विचार व्यक्त किये। जवेरीलाल सालेचा ने अणुव्रत की जानकारी दी। इस अवसर पर स्थानकवासी संघ के अध्यक्ष डूंगरचंद श्रीश्रीमाल, शान्तिलाल, बाबूलाल, कान्तिलाल, गौतम सिंह जैन, फतेहचंद ओस्तवाल, अशोक, पुष्पा देवी, कमला देवी उपस्थित थे।

## अणुव्रत सम्मान समारोह

**बीकानेर, 30 अक्टूबर।** लाल कोठी, रांगड़ी चौक, बोथरा मोहल्ला, बीकानेर में अणुव्रत समिति, स्थानीय सभा, महिला मंडल एवं तेयुप के तत्वावधान में कार्यकर्ताओं को प्रशस्ति-पत्र देकर सम्मान किया गया। साध्वी मोहनकुमारी के सान्निध्य में आयोजित समारोह में मुख्य अतिथि बीकानेर सांसद अर्जुनराम मेघवाल, विशिष्ट अतिथि नगर निगम महापौर भवानीशंकर शर्मा, प्रो. सुमेर चंद जैन थे। समारोह की अध्यक्षता डॉ. गोपाल आचार्य ने की। प्रारंभ “संयममय जीवन हो” अणुव्रत गीत के संगान से हुआ। साध्वीश्री ने कहा अणुव्रत से आत्मा पवित्र होती है। संयम से भ्रष्टाचार, व्यसन-नशा, आतंकवाद, संग्रहवृत्ति व हिंसा को बढ़ावा नहीं मिलेगा। इस अवसर पर मुख्य अतिथि अर्जुनराम मेघवाल, भवानीशंकर शर्मा, प्रो. सुमेरचंद जैन, डॉ. गोपाल आचार्य ने विचार रखे।

सम्मान पाने वालों में जैन पी.

जी. कॉलेज के प्रो. सुंदरलाल रंगा, डॉ. रविशंकर व्यास, जैन कन्या कॉलेज की प्राचार्य डॉ. प्रभा भार्गव, बेसिक पी.जी. कॉलेज के गोरधन नारायण जोशी, पटेल बी.एड कॉलेज घड़साना के प्रो. विजय आचार्य तथा डॉ. शंकरलाल स्वामी, प्रभा पारीक, सुमन रंगा, सहिता परवीन, राजेश रंगा, मनोज व्यास, निधि श्रीवास्तव, आनंद कुमार हर्ष, अजय आचार्य, पवन कुमार ओझा, संदेश मोहन पुरोहित, अनिता गर्ग, पुष्पा शर्मा, सुशीला, रामसिंह आदि थे।

सरदार अली पड़िहार ने अपने अभिनंदन पर सभी का आभार व्यक्त किया। समारोह में विभिन्न स्कूलों के विद्यार्थी एवं शिक्षक उपस्थित थे। अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत साहित्य अतिथियों को भेंट किया गया। “संयम ही जीवन है” तथा अणुव्रत गीत के पेम्पलेट मुद्रित करवाकर बांटे गए। मानमल सेठिया ने अतिथियों को साहित्य भेंट किया

## कच्ची बस्ती में जागरूकता कार्यक्रम

**उदयपुर, 6 नवम्बर।** अणुव्रत समिति एवं सेवा समिति उदयपुर तथा क्षेत्रीय पार्षद राजेश सिंघवी के संयुक्त तत्वावधान में समिति के अध्यक्ष गणेश डागलिया के निर्देशन में स्वराज्य नगर कच्ची बस्ती में नशे से होने वाले कुप्रभाव, स्वास्थ्य चर्चा एवं संयमित जीवन जीने की दिशा में जागरूकता

कार्यक्रम रखा गया। इस अवसर पर कच्ची बस्ती स्वराजनगर, माछला मगरा के निवासियों में नशे की लत से होने वाली अस्वस्थता से जीवन-यापन दूभर हो रहा है। इसलिए यहां के निवासियों को नशे से होने वाली हानियों की जानकारी दी गयी एवं उन्हें नशा आदि छोड़ने की प्रेरणा दी गयी।

## अणुव्रत दिवस पर रैली का आयोजन

**बैंगलोर।** अणुव्रत दिवस पर भव्य अणुव्रत रैली निकाली गयी। मुनि जिनेशकुमार के मंगलपाठ उपरांत सभा भवन से रैली रवाना हुई। यह रैली शहर के मुख्य स्थानों रेलवे पेरल रोड़, स्वीमिंग पूल, फोर्थ क्रॉस, गणेश मन्दिर, आर.पी.सी. लेआउट बस स्टैंड होती हुई अहम् भवन पहुंचकर सभा के रूप में

परिणित हो गयी। रैली में सबसे आगे ज्ञानशाला के बच्चे अणुव्रत नियमों की पट्टियां हाथों में लिये चल रहे थे। साथ ही महिला मंडल, तेयुप व सभा के कार्यकर्ता अणुव्रत के नारे गुंजायमान करते हुए चल रहे थे। रैली से प्रभावित होकर लोग घरों से बाहर निकल आये। सभी संस्थाओं का सराहनीय श्रम रहा।

नाटक साहित्य की एक ऐसी विधा है जो कथानक, पात्रों, कथोपकथन और जिज्ञासाओं से पाठक को बाँधे रखती है। **ऊँची उड़ान** भी एक ऐसा ही नाटक है जिसे यदि मंच पर सक्रिय रूप से मंचन होते हुए देखा जाए तो भ्रूणहत्या जैसे घिनौने कुकृत्य जो मानव जाति पर कलंक है, वह दर्शकों में इस भ्रूण-हत्या के साथ-साथ महिला सशक्तीकरण के प्रति एक हलचल अवश्य पैदा करेगा। बढ़ती कन्या भ्रूणहत्या आज एक विकट चुनौती समाज के सामने है और नारी सशक्तीकरण तथाकथित पुरुष प्रधान मानसिकता के सामने भी एक बड़ा प्रश्न बना हुआ है। आज भी देशभर में हर दिन लगभग 2000 भ्रूण-हत्याएं हो रही हैं जिनमें 99 प्रतिशत भ्रूण कन्याओं के होते हैं। नारी को देवी मानने वाले देश में नारियों की संख्या और उनके स्वास्थ्य की दयनीय स्थिति है। स्थिति यह है कि भारत के अनेक प्रांतों में कन्या भ्रूण हत्या के कारण लिंगानुपात बिगड़ गया है। कन्याओं की कमी हो गई है। आंकड़े बताते हैं कि लगभग पांच करोड़ लड़कियों की कमी है। लगता है लोग नारी शक्ति की महत्ता को समझ नहीं रहे हैं या जानबूझकर अनजान बने हैं, इसका परिणाम दहेज के नाम पर और अन्य कारणों से उनकी हत्या कर दी जाती है जो मूल रूप में कन्या भ्रूण हत्या के रूप में यह कुकृत्य पाप हमारे सामने है। शायद इसी संवेदना से प्रेरित हो डॉ. कुसुम लूणिया ने नारी की इस दशा का सजीव चित्रण अपनी लेखनी से उजागर किया है। लेखिका ने बड़े ही मार्मिक ढंग से कन्या भ्रूण-हत्या, महिला सशक्तीकरण के साथ-साथ पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं मानवीय समस्याओं से जूझते हुए उनका समुचित निराकरण करने का सार्थक प्रयास किया है। उन्होंने इस नाटक के माध्यम से मानवीय एवं सामाजिक व्यथा के मुद्दे को उठाते हुए बताया कि कन्याएं भार नहीं अपितु प्रकृति की नियामत हैं, जीवन का शृंगार है। कन्या अर्थात् नारी-सृष्टि और सृजनकर्ता के बीच का सेतु है। सृष्टि नारी से ही जन्मती है और नारी के स्नेहपूर्ण व वात्सल्यपूर्ण छांव में विकसित हो प्रकृति को सुंदर बनाती है। नाटक लिखना कोई सहज

# दिशाबोध देती कृति

एल.आर. भारती

और सरल कार्य भी नहीं क्योंकि इसमें एक-एक पात्र के संवाद अत्यन्त महत्वपूर्ण होते हैं, जिन्हें बहुत ही सूझ-बूझ और परिस्थितिजन्य दृश्यों के साथ प्रस्तुत करना पड़ता है। इस विधा को लूणियाजी ने बहुत ही संवेदनशीलता एवं भाव-प्रवणता से प्रस्तुत कर कृति को पठनीय एवं मंचनीय बनाया है।

भारतीय भाषा सम्मेलन व भारतीय विदेश नीति परिषद के अध्यक्ष डॉ. वेद प्रताप वैदिक ने कहा है कि ऊँची उड़ान नाटक अत्यन्त मार्मिक है और उन्हें इस दुःखद प्रसंग को प्रतिभाशाली लेखिका ने सुखांत रूप देने में जो सफलता अर्जित की है, वह दुर्लभ है। दिल्ली हिन्दी अकादमी के अध्यक्ष साहित्यकार अशोक चक्रधर ने लेखिका को शुभकामनाएं देते हुए लिखा है कि प्रस्तुत नाटक में कन्या भ्रूणहत्या के कारण, निवारण तथा परिणाम को एक साथ समेटकर अच्छा कार्य किया है।

अपने पुरोवाक में जैन विश्व भारती संस्थान के कुलाधिपति लालचंद सिंघी ने कहा कि ऊँची उड़ान एक ऐसे परिवार की कहानी है जिसका सृजन एक नारी ने अपने अथक परिश्रम और दृढ़ संकल्प से किया है।

दिल्ली की मुख्यमंत्री शीला दीक्षित ने प्रस्तुत पुस्तक को श्रेष्ठ बताते हुए कहा कि महिला सशक्तीकरण को समर्पित पुस्तक में जनमानस को झकझोरने का प्रयास किया है।

भ्रूणहत्या जैसे बढ़ते जघन्य अपराध को पनपाने के तीन कारण लगते हैं 1. बेटे की आकांक्षा, 2. अवैध संतान को भ्रूण रूप में नष्ट करना या जन्म उपरांत कन्या की हत्या, 3. मुख्य कारण दहेज का तो है ही, क्योंकि इसके अलावा कई सामाजिक, आर्थिक कारणों के साथ-साथ पुरुष प्रधानता का अहंकार भी छिपा लगता है।



साध्वीप्रमुखा कनकप्रभाजी ने लेखिका को अपने आशीर्वचन में कहा कि वह इस नाटक के द्वारा सामाजिक संदर्भ में स्वस्थ वातावरण बनाने का प्रयत्न कर रही हैं।

लेखिका ने सामाजिक संवेदना जाग्रत करने का प्रयास किया है। उनके विचार में नाटक का अंत अनेक भ्रमों को तोड़ता है। दिशा संकेत भी करता है। पुस्तक जहां एक ओर आम पाठकों के लिए पठनीय है वहीं दूसरी ओर समाज सुधार के उद्देश्य से सक्रिय नाटक मंडलियों के लिए भी उपयोगी एवं स्वागत योग्य है।

जहां तक हमें लगता है पुस्तक केवल अभिनय तक ही सीमित नहीं है और न ही इसे मनोरंजन की दृष्टि से लिखा गया है। यह एक प्रकार से समाज के सभी लोगों के लिए दिशा बोध है जो विचारणीय है। पुस्तक की भाषा सहज और सरल है। नैतिक मूल्यों के आलोक में, कुरीतियों, कुसंगतियों को रोकने का प्रयास है। कुल मिलाकर यह नाटक समाज व्यवस्था को चेतनावान बनाने की दिशा में मार्गदर्शक के योग्य है। पुस्तक की छपाई साफ-सुथरी एवं त्रुटि रहित है, आवरण आकर्षक है।

पुस्तक : ऊँची उड़ान  
लेखिका : डॉ. कुसुम लूणिया  
पृष्ठ : 116 मूल्य : 150 रुपये  
प्रकाशक : राधाकृष्ण प्रकाशन प्रा. लि.  
7/31, अंसारी रोड  
दरियागंज, दिल्ली-110002

रोशनारा रोड़, सब्जी मंडी, दिल्ली-7