

# स्वरक्षा प्रशिक्षण

## भूमिका

### १. स्वरक्षाका क्या अर्थ है ?

जब कहते हैं, 'स्व'रक्षा करें', तब हमें स्वयंकी रक्षा अपेक्षित होती है। स्वयंकी रक्षा अर्थात् अपने शरीरकी रक्षा ! स्वयंके लिए अर्थात् 'स्व'के लिए जिस प्रकार शरीरकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार परिवार, घर, बस्ती, गांव, समाज एवं राष्ट्र, इन सभीकी आवश्यकता होती है। इन सभीकी रक्षा होनेपर ही वास्तवमें 'स्व'की रक्षा होती है। भारतीय संविधानने राष्ट्रवासियोंको मूलभूत अधिकारोंके अन्तर्गत अपनी रक्षा करनेका अधिकार दिया है।

### २. प्रत्येकका स्वरक्षा विद्या सीखना आवश्यक !

मुट्ठीभर गुण्डे समाजपर सत्ता जता रहे हैं। दंगे, हत्याएं, डकैतियां आदि घटनाएं प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही हैं। देशमें प्रति घण्टा एक बलात्कार हो रहा है। इतना ही नहीं, अपितु हमारे देशके सामने नक्षलवाद एवं आतंकवाद की बड़ी समस्याएं हैं। समाज असुरक्षित होगा, तो व्यक्ति कैसे सुरक्षित रह पाएगा ? राष्ट्र के सुरक्षित रहे बिना समाज सुरक्षित नहीं रह सकता। उसी प्रकार समाज सुरक्षित रहे बिना राष्ट्र भी सुरक्षित नहीं रह सकता। संक्षेपमें, हमें अपनी तथा समाज एवं राष्ट्र की रक्षा करनी हो, तो नागरिकोंका स्वयंसिद्ध होना अनिवार्य है।

### ३. स्वरक्षा विद्या सीखनेके लाभ !

स्वरक्षा विद्या सीखनेसे व्यक्तिके आत्मविश्वासमें वृद्धि होती है तथा भय नष्ट होता है। सामान्य व्यक्ति इसका कभी विचार भी नहीं करता कि 'मैं स्वरक्षाके लिए कुछ कर सकता हूं'। मानसिक दुर्बलताके कारण वह व्यक्तिगत स्वरूपके अन्यायके विरुद्ध आवाज उठानेसे भी हिचकिचाता है। किसीके मनमें उत्साह हो, तब भी उसका शारीरिक बल न्यून पड जाता है। अतः सभी लोग

अन्याय सहन करनेका नकारात्मक मार्ग ही अनिवार्य रूपसे स्वीकारते हैं । स्वरक्षा विद्या आत्मसात करनेसे शारीरिक क्षमता बढ़ती है । परिणामस्वरूप 'मैं स्वरक्षा हेतु कुछ कर सकता हूँ', यह विचार प्रबल होता है ।

#### ४. लाठी सीखनेका महत्त्व

४ अ. शस्त्रोंके उपयोगका आधारभूत तत्त्व : 'शब्द, स्पर्श, रूप, रस एवं गन्ध उनसे सम्बन्धित शक्तिका सहअस्तित्व होता है', इस सिद्धान्तके अनुसार लाठी हाथमें पकड़नेपर प्रतिकार करनेके लिए आवश्यक शक्ति अपनेआप हाथमें आती है तथा आत्मविश्वास भी उत्पन्न होता है । कृत्य करनेसे विचारों में परिवर्तन होता है एवं विचार करनेसे कृत्यमें परिवर्तन होता है । इसी प्रकार लाठी चलाना सीखनेपर मनकी तैयारी होती है एवं मनकी तैयारी होनेपर लाठीका उपयोग करनेका कृत्य होता है । मनकी क्षमता शारीरिक क्षमतापर निर्भर करती है । उसी प्रकार मनकी क्षमतापर शारीरिक क्षमता निर्भर करती है; इसलिए दोनों क्षमताओंके लिए स्वतन्त्र प्रयत्न करना आवश्यक है ।

#### ५. स्वरक्षा विद्या सीखनेके साथ ये कृत्य भी करें !

५ अ. प्रतिकारक्षमता बढ़ाएं ! : जीवनमें कब अन्यायका अथवा अत्याचार का प्रतिकार करना पड़े, यह पहलेसे ज्ञात नहीं होता; इसलिए अपना शरीर एवं मन निरन्तर प्रतिकारक्षम रखना आवश्यक है । आज बस, हाट (बाजार) तथा सार्वजनिक स्थानोंपर गुण्डों एवं असामाजिक तत्त्वोंद्वारा की जानेवाली मौखिक एवं शारीरिक छेड़छाड़ महिलाएं केवल लज्जा एवं संकोचके कारण सहन करती हैं । हम शारीरिक दृष्टिसे दुर्बल हों, तो भी भरे हाटमें ऐसे असामाजिक तत्त्वोंको यदि उसी क्षण फटकारें, उनका प्रतिकार कर लोगोंको इसका भान कराएं, तो भीड़मेंसे न्यूनतम एक व्यक्ति जागृत होकर हमारी सहायताके लिए अवश्य ही आ सकता है । तत्पश्चात उस एकके कृत्यसे अन्योको प्रोत्साहन मिलेगा और उस असामाजिक तत्त्वको वहींके वहीं शिक्षा दी जा सकती है; परन्तु ऐसा नहीं होता; क्योंकि हममें आत्मविश्वास नहीं है । इससे बचनेके लिए अपनी प्रतिकारक्षमता बढ़ाना आवश्यक है ।

५ आ. बलोपासना करें ! : समाजका आत्मविश्वास खो गया है; क्योंकि व्यक्तिका आत्मविश्वास नष्ट हो गया है। यदि व्यक्तिका आत्मविश्वास जागृत हो जाए, तो उसका प्रभाव अन्योंपर पडता है एवं धीरे-धीरे सम्पूर्ण समाजपर होता है। संन्यासी होते हुए भी स्वामी विवेकानंदजीने शरीर तत्पर, चैतन्यमय एवं स्फूर्तिसे ओतप्रोत रहे; इसके लिए स्वयं व्यायाम, प्राणायाम इत्यादि बलोपासना की थी। शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करनेका उनका उद्देश्य तथा क्रीडाक्षेत्र में उच्चचांक पानेके उद्देश्यसे शरीरसौष्ठव बढानेके लिए किसी द्वारा किए गए प्रयत्नोंमें आकाश-पातालका अन्तर है। नागरिकोंको भी व्यक्तिगत उद्देश्य न रख, जनहितके व्यापक उद्देश्यसे शारीरिक बल बढानेके प्रयास करने चाहिए, तभी हममें स्वामी विवेकानंदजीमें भारतके सन्दर्भमें जो लगन थी, भारतीयताका जो अभिमान था, चैतन्य था, उसका अल्पसा अंश आएगा।

५ इ. आत्मबलके लिए साधना करें ! : साधनासे आत्मबल जागृत होता है तथा ईश्वरीय सहायता भी मिलती है। साधनासे ईश्वरके प्रति भाव जागृत होता है। हम सभी मूलतः ईश्वरीय स्वरूपके अंश हैं। प्रत्येक व्यक्तिमें उस तीव्र ईश्वरीय सामर्थ्यका वास है। किन्तु यह सामर्थ्य प्रकट हो, इसके लिए साधना करना आवश्यक है। ऐसी साधना करनेपर ईश्वर साक्षात् समक्ष खडे हैं, इसका भान होगा। तब समाजके हिंसक व्यक्तियोंसे लगनेवाला भय लुप्त हो जाएगा।

## ६. स्वरक्षा विद्या समझ लें !

स्वरक्षा प्रशिक्षण प्राप्त करनेका पहला चरण है, स्वरक्षा विद्या समझ लेना। लाठी, कराटे, बन्दूक इत्यादि के विषयमें मात्र सुनने अथवा पढनेसे ही अनेक लोगोंको लगता है कि 'हमें भी ये विद्याएं आत्मसात हों'; इसलिए लाठी एवं कराटे प्रशिक्षणसे सम्बन्धित सरल एवं सुलभ मार्गदर्शन इस ग्रन्थमें सचित्र कृत्योंसहित किया गया है। इस ग्रन्थमें दी गई जानकारी पढकर कुछ लोगोंको तो लगे कि 'स्वरक्षा विद्या आत्मसात करनी चाहिए'; वे स्वरक्षा विद्या प्रत्यक्ष सीख पाएं एवं अन्य लोग भी सहजतासे सीख पाएं, यही श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है !

- संकलनकर्ता