अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

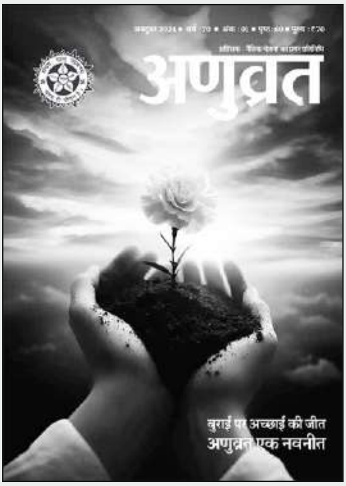
अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्ष : 2, अंक : 6

अक्टूबर 2024

बुराई पर अच्छाई की जीत
अणुव्रत एक नवनीत



वर्ष : 70 अंक : 1

अक्टूबर 2024

संपादक
संचय जैन

सह संपादक
मोहन मंगलम

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

पेज सेटिंग
मनीष सोनी

ई-संस्करण
विवेक अग्रवाल

ई-मैगज़ीन संयोजक
मनोज सिंघवी

पत्रिका प्रसार संयोजक
सुरेन्द्र नाहटा

अणुव्रत त्याग और संयम का आंदोलन है। परम पूज्य अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाया। उसके अनुरूप यदि आदमी की जीवनशैली होती है तो यह वर्तमान जीवन भी अच्छा बन सकता है और उसका प्रभाव अगले जन्म पर भी पड़ सकता है। आदमी की जीवनशैली संयम प्रधान हो जाये तो उसका जीवन अनेक समस्याओं से मुक्त रह सकता है और आदमी-आदमी अच्छा बन जाये तो समाज, राष्ट्र, विश्व भी अच्छा बन सकता है।

- आचार्य महाश्रमण

अध्यक्ष : **अविनाश नाहर**
महामंत्री : **भीखम सुराणा**
कोषाध्यक्ष : **राकेश बरड़िया**

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली - 2
दूरभाष : 011-23233345
मोबाइल : 9116634512

www.anuvibha.org
anuvrat.patrika@anuvibha.org

चरैवेति चरैवेति

कहते हैं – किसी भी बड़े कार्य की शुरुआत एक छोटे, सुविचारित कदम से होती है। निरंतर उठाये गये ये छोटे-छोटे कदम ही कालांतर में एक सुदीर्घ सफर का रूप लेते हैं। ऐसा ही एक उदाहरण है 'अणुव्रत' पत्रिका का प्रकाशन। लगभग 6 दशक तक पाक्षिक के रूप में और पिछले लगभग एक दशक से प्रति माह प्रकाशित हो रही इस पत्रिका ने अब 70वें वर्ष में प्रवेश कर लिया है।

अणुव्रत आंदोलन और इसके अंतर्गत अनेकानेक प्रकल्पों की परिकल्पना परम पूज्य आचार्य श्री तुलसी के दूरदर्शी चिंतन की परिणति थी। 'अणुव्रत' पत्रिका भी उन्हीं का एक अवदान है जिसने अणुव्रत विचार को जन-जन तक पहुँचाने में अहम भूमिका निभायी है।

डिजिटल युग में पठन-पाठन की प्रवृत्ति कम हुई है, लेकिन यह भी सत्य है कि एक जागरूक समाज में साहित्य का महत्व सदैव रहा है और रहेगा। जिस घर में श्रेष्ठ पुस्तकों और पत्र-पत्रिकाओं की उपस्थिति होती है, वहाँ सद्-संस्कारों का पल्लवन सहज सुयोग पा जाता है।

यह हम सब की साझा जिम्मेदारी है। अणुव्रत आंदोलन से जुड़े कार्यकर्ताओं, अणुव्रत दर्शन के समर्थक सज्जनों और कलमकारों पर तो यह जिम्मेदारी और भी अधिक है कि वे 'अणुव्रत' और 'बच्चों का देश' जैसी पत्रिकाओं को घर-घर पहुँचाएँ। मेरा आपसे यह विनम्र आह्वान है कि आप कम से कम 5 व्यक्तियों तक 'अणुव्रत' और 'बच्चों का देश' पत्रिका पहुँचाने में योगभूत बनें। अणुव्रत ई-मैगजीन को भी अपने-अपने नेटवर्क में प्रसारित कर हम स्वस्थ समाज निर्माण में योगदान दे सकते हैं।

– संचय जैन
sanchay_avb@yahoo.com

संकल्प–शक्ति का चमत्कार

■ आचार्य तुलसी

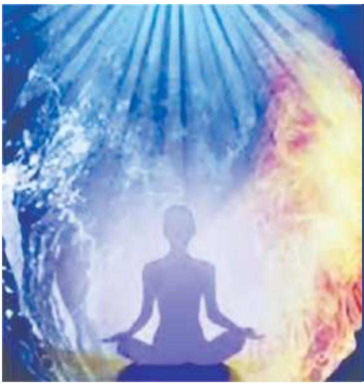
आत्मा के दो प्रकार हैं – स्थितात्मा और अस्थितात्मा। जो आत्मा स्थिर है, वह स्थितात्मा है। अस्थितात्मा उस आत्मा को कहते हैं, जो अस्थिर है, चंचल है, प्रकंपित है। आत्मा का प्रकंपन क्या है, स्थिरता क्या है, उसका मूल स्वरूप क्या है – ये कुछ चिंतनीय प्रश्न हैं।

इन प्रश्नों को समाहित करने के लिए मुक्त और बद्ध – आत्मा की ये दो अवस्थाएं समझना जरूरी है। सब प्रकार के बंधनों से रहित आत्मा मुक्त आत्मा कहलाती है। उसके कर्म नहीं होते, कषाय नहीं होता, शरीर नहीं होता। मुक्त आत्मा को हम परमात्मा, परमेश्वर, बुद्ध, सिद्ध, सर्वज्ञ आदि कुछ भी कह सकते हैं।

बद्ध आत्मा का मतलब है – बंधी हुई आत्मा। आत्मा किसी दूसरे से नहीं, अपितु अपने ही विकारों से बंधी होती है। ये विकार ही उसके पतन का कारण बनते हैं। सांख्य दर्शन की मान्यता है कि आत्मा अविकार है। उसके किसी प्रकार का बंधन नहीं होता, परंतु यह बात तर्क की कसौटी पर खरी नहीं उतरती, क्योंकि यदि आत्मा अविकार है, अबद्ध है तो वह मुक्ति का प्रयत्न क्यों करती है?

आत्मा और बंधन

पूछा जा सकता है कि आत्मा के बंधन कब से हैं? जैन दर्शन की मान्यतानुसार जब से आत्मा संसार में है, वह बंधनयुक्त ही है। आत्मा अनादि है तो बंधन भी अनादि है। आत्मा का सबसे पहला बंधन शरीर का है। शरीर के दो प्रकार हैं – स्थूल और सूक्ष्म। स्थूल शरीर बहुत जल्दी छूट



प्राणी जब एक भव से दूसरे भव में जाता है, तब स्थूल शरीर वहीं रह जाता है, परंतु सूक्ष्म शरीर की स्थिति भिन्न है।

जाता है। प्राणी जब एक भव से दूसरे भव में जाता है, तब स्थूल शरीर वहीं रह जाता है, परंतु सूक्ष्म शरीर की स्थिति भिन्न है। तैजस और कार्मण - ये दो सूक्ष्म शरीर हैं। आत्मा के एक भव से दूसरे भव में जाने के वक्त भी ये दोनों साथ रहते हैं और जब तक ये आत्मा के साथ रहते हैं, तब तक वह मुक्त नहीं हो सकती। जिस दिन आत्मा इन दोनों शरीरों से मुक्त हो जाती है, उस दिन वह इस संसार से भी मुक्त हो जाती है। यानी शरीर-मुक्ति ही संसार-मुक्ति है। इन दोनों सूक्ष्म शरीरों में भी कार्मण शरीर मुख्य है। स्थूल और सूक्ष्म सभी शरीरों का मूल कारण यही कार्मण शरीर है। इसीलिए इसे कारण शरीर भी कहते हैं।

कार्मण शरीर का सीधा-सा अर्थ है - कर्म। कर्मों से बंधी आत्मा अस्थितात्मा है। कर्मों से मुक्त आत्मा स्थितात्मा है। वृक्ष खड़ा है, तब तक उसकी शाखाएं हैं, टहनियां हैं, पत्र और पुष्प हैं। हवा चलती है तो ये सब हिलते हैं। इसी प्रकार आत्मा के प्रकंपन का कारण योग है। शारीरिक, वाचिक और मानसिक - इन तीन स्तरों पर सारी चंचलता होती है, प्रकंपन होता है। इसकी (योग की) समाप्ति के साथ ही सारे प्रकंपन भी समाप्त हो जाते हैं।

आत्मा के आठ प्रकारों में एक प्रकार है - कषाय आत्मा। हमारी आत्मा जब कषाय में प्रवृत्त होती है, तब कषाय आत्मा कहलाती है। यह कषाय आत्मा हमारी आत्मा की श्लेष्मयुक्त अवस्था का नाम है। हमारी आत्मा में राग-द्वेष की चिपचिपाहट होती है। यह आत्मा द्वारा ही है, उससे

अभिन्न है, उसका ही पर्याय है। इसलिए आत्मा ही है। एक आदमी खड़ा होता है, बैठता है, हँसता है, रोता है, बोलता है, चलता है...ये सारी क्रियाएं उसी की विभिन्न अवस्थाएं हैं। आत्मा की विभिन्न अवस्थाएं, उसके विभिन्न पर्याय आत्मा ही है। क्षमा आत्मा का एक पर्याय है। क्रोध भी आत्मा का एक पर्याय है। इस प्रकार आत्मा के अनंत पर्याय, अनंत अवस्थाएं हो सकती हैं।

व्यवहार में भी हम दो प्रकार के व्यक्तियों के संपर्क में आते हैं। कुछ व्यक्ति अपने विचारों में स्थिर होते हैं और कुछ अस्थिर। अस्थिर व्यक्ति क्षण-क्षण में बदलते रहते हैं। वे किसी क्षण किसी को धोखा दे सकते हैं। स्वयं को भी धोखा दे सकते हैं। इसलिए स्थिरता का होना नितांत जरूरी है। स्थिर व्यक्ति कही हुई बात को भी लिखी हुई के तुल्य मानता है, लोहे की लकीर मानता है।

क्षमा आत्मा का एक पर्याय है। क्रोध भी आत्मा का एक पर्याय है। इस प्रकार आत्मा के अनंत पर्याय, अनंत अवस्थाएँ हो सकती हैं।

संकल्प-शक्ति का चमत्कार

सत्ता रूप में प्रत्येक आत्मा में अनंत शक्ति होती है, पर जब तक प्राणी कषाययुक्त रहता है, छद्मस्थ रहता है, वह पूर्ण रूप से अनावृत्त नहीं होती, उसका आंशिक रूप ही प्रकट होता है, पर जितने अंश में वह प्रकट होती है, उससे भी अधिकतर प्राणी परिचित नहीं होते। संकल्प के द्वारा हम अपनी शक्ति जाग्रत कर सकते हैं, विकसित कर सकते हैं।

बहुत से ऐसे काम हैं, जिन्हें संकल्प-शक्ति के आधार पर किया जा सकता है। वर्षों से तंबाकू का सेवन करने वाला व्यक्ति संकल्प जागने पर उसे मिनटों में छोड़ सकता है। पचास वर्षों से शराब पीने वाला कुछ क्षणों में ही इस

व्यसन से मुक्त हो सकता है। आत्मा में निराशा और साहस, दोनों हैं। वह जितनी कमजोर है, उतनी ही शक्तिशाली भी है। उसमें एक ओर अनंत दुर्बलता है तो दूसरी ओर अनंत शक्ति भी है। वह बिल्कुल अशक्त है तो अनंत शक्ति का कोष भी है।

नर से नारायण

शक्ति सब आत्माओं में होती है, पर उसे कोई-कोई व्यक्ति ही पहचान पाता है। पहचानने के बाद उसे काम में लेना तो और भी आगे की बात है। अपने विकास में शक्ति का उपयोग करना ही मनुष्य और पशु के बीच की भेद-रेखा है। मनुष्य एक दिन आत्मा से परमात्मा, नर से नारायण बन सकता है, परंतु पशु के लिए यह संभव नहीं है।

जिस दिन, जिस क्षण हमारी आत्म-शक्ति पूर्ण रूप से अनावृत्त हो जाती है, अनंत वीर्य प्रकट हो जाता है, हमें स्थितात्मा बनते समय नहीं लगता। अपेक्षा है, हम संकल्प की सीढ़ियों पर चढ़ते हुए अनंत शक्ति के शिखर पर पहुँचें। गतिशील चरण देर-सबेर मंजिल तक अवश्य पहुँचते हैं, इसलिए हमें अपने कदम अविश्रांत रूप से गतिशील रखने हैं।

अणुविभा के प्रकल्पों - किड जोन और जीवन विज्ञान पर अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के उद्गार सुनने के लिए वीडियो पर क्लिक करें...

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के तत्वावधान में आयोजित

75वाँ अणुव्रत अधिवेशन

अमृतम

बढ़ें...

अणुव्रत-शतक की ओर

सान्निध्य - अणुव्रत अनुशास्ता

आचार्य श्री महाश्रमण

8-9-10 नवम्बर 2024

संयम विहार, सूरत (गुजरात)

■ आलेख ■

गांधी मार्ग और आत्मनिर्भर भारत

■ **डॉ. सी. जयशंकर बाबु**, पुदुचेरी

गांधी मार्ग कोई सिद्धांत नहीं बल्कि सुस्पष्ट व्यवहार है। गांधी मार्ग व्यावहारिकता की कसौटी है। वह समाज के उत्थान के लिए निःसृत सर्वहितकारी सबक है। पारदर्शी जीवन व्यवहार के पक्षधर होकर, परहित के लिए अपना जीवन समर्पित करने वाले गांधीजी अपने देशवासियों को यही संदेश देते हैं कि स्वावलंबन सर्वहित का सार्थक सूत्र है। अपने पैरों पर खड़े होकर आत्मोन्नति और समाजोत्थान हेतु सक्षम व स्वस्थ इंसान के विकास के लिए वे सदा अपने चिंतन व व्यवहार में तारतम्य बनाये रखते थे। परार्थ में सर्वहित की भावना को देखने वाले गांधीजी कल, आज और कल के लिए प्रासंगिक हैं।

आत्मनिर्भर भारत की परिकल्पना को यदि हम देखें तो स्पष्ट होता है कि गांधीजी शत प्रतिशत गाँवों की आत्मनिर्भरता की बात कहते थे। गाँवों को स्वच्छ और स्वावलंबी बनाने के तमाम उपाय वे करते रहे। ग्रामोद्योगों पर बल देते हुए ग्रामों के पुनरुद्धार की बात कहते हुए उन्होंने शहरों के अंधाधुंध विकास की आलोचना की थी। उन्होंने ग्राम स्वराज की तरफदारी इसी आधार पर की थी कि आम जरूरतों के लिए दूसरों पर निर्भर होना न पड़े। इसी दृष्टि से उन्होंने परिवार के स्तर पर भी स्वावलंबन का मार्ग दिखाया था। ये बातें गांधीजी केवल कहते नहीं थे, वे स्वयं करते थे।

गांधीजी ने किसी संदर्भ में कोरी बातें नहीं कहीं। वे एक छोटा-सा प्रयोग करके ही हर किसी मुद्दे पर बात को व्यवहार में उतारने की संभावना प्रमाण के तौर पर दिखाते

थे। कोई भी प्रयोग छोटे पैमाने पर किया जाता है, उसके अनुकूल परिणामों के आधार पर उसे बड़े पैमाने पर अपनाया जा सकता है। गांधीजी ने भी इसी प्रकार की नीति अपनायी थी। गांधीजी की बातें उनके समय के लिए जिस रूप में प्रासंगिक थीं, उसी क्रम में आज के संदर्भ में बदली हुई परिस्थितियों के अनुरूप आज भी प्रासंगिक हैं। आज जिस तरह के विकास को हम देख रहे हैं, उसके परिप्रेक्ष्य में गांधीजी को अप्रासंगिक ठहाराने की कोशिशें होती रहती हैं, मगर समग्र ग्राम विकास पर गांधीजी के विचारों का हम अध्ययन करेंगे तो निश्चय ही आज की स्थितियों के अनुरूप उन्हें अपना सकते हैं।

गाँवों का दोहन कर शहरों का विकास करते रहने के बुरे परिणामों पर गांधीजी की बातों के विस्मरण का परिणाम गाँवों के उजड़ने के रूप में हम देख रहे हैं। हमने गांधीजी की 150वीं जयंती मना तो ली, पर गांधीजी के विचारों को व्यवहार में उतारने का उपक्रम कहीं नहीं किया जिससे राष्ट्रीय स्तर पर विकास व परिवर्तन की दिशा तय हो। स्वच्छता को लेकर फैलायी गयी चेतना की सर्वत्र गूँज थी, मगर उसका आचरण कुछ ही जगहों पर दिख रहा है।

गांधीजी के विचारों को हम स्वयं अपने स्तर पर अवश्य अपनाएँ। स्थानीय स्तर पर छोटी इकाइयों में अपनाकर भी वहाँ अच्छे परिणाम देख सकेंगे। राष्ट्रीय स्तर पर निष्ठापूर्वक अपनाने पर निश्चय ही उसके सुफल आत्मनिर्भर भारत के रूप में सबको मिल सकते हैं।

गांधीजी के विचारों की वर्तमान प्रासंगिकता पर कई सारी बातें कही जा सकती हैं, मगर उन्हें व्यवहार में उतारना ही महत्वपूर्ण पहल होगी। गांधी मार्ग पर चलते हुए आत्मनिर्भरता को साकार बनाने की बात को कागजों तक सीमित न करके व्यवहार में किसी हद तक उतारने की चेतना फैलाने और अपने स्तर पर अपनाने की बड़ी जरूरत है।

काव्य-सुधा

सुख के दिन

■ मनोज जैन 'मधुर', भोपाल ■

सुख के दिन छोटे-छोटे से,
दु:ख के बड़े-बड़े।

सबके अपने-अपने सुख हैं,
अपने-अपने दुखड़े।
फीकी हँसी, हँसा करते हैं,
सुन्दर-सुन्दर मुखड़े।
रंक बना देते राजा को,
दुर्दिन खड़े-खड़े।
सुख के दिन छोटे-छोटे से,
दु:ख के बड़े-बड़े।

सबकी नियति अलग होती है
दिशा दशा सब मन की।
कोई यहाँ कुबेर किसी को,
चिन्ता है बस धन की।
समझा केवल वही वक्त की,
जिस पर मार पड़े।
सुख के दिन छोटे-छोटे से,
दु:ख के बड़े-बड़े।

हाँ यह तय है चक्र समय का,
है परिवर्तनकारी।
सबने भोगा सुख-दु:ख अपना
चाहे हो अवतारी।
अंत नहीं होता कष्टों का,
जी हाँ बिना लड़े।
सुख के दिन छोटे-छोटे से,
दु:ख के बड़े-बड़े।

■ आलेख ■

जिन्दा समाज के लिए संवेदनशीलता बची रहे

■ **मनोहर चमोली 'मनु'**, पौड़ी गढ़वाल

मौजूदा समय सूचना, जानकारी और तकनीक का है। हर समय अद्यतन रहने का युग है। घर हो या स्कूल। ऑफिस हो या पिकनिक स्पॉट। हर कोई, हर जगह मोबाइल पर आँखें गड़ाये मिल जाएगा। बच्चे भी पीछे नहीं हैं।

नयी पीढ़ी मोबाइल में वॉयस मैसेज पर आ गयी है। वह अब स्क्रीन पर भी लिखने की जहमत नहीं उठाती। सब कुछ त्वरित चाहिए। व्हाट्सएप, गूगल मीट, जूम एप, टीम एप्स और माइक्रोसॉफ्ट टीम एप्स जैसे माध्यम हैं जिन्होंने आमने-सामने की बैठकें भी न्यून कर दी हैं। ऑनलाइन लेन-देन और शॉपिंग ने दुनिया ही बदल दी है।

मोबाइल आज खाने-पीने जैसी आम जरूरत हो गयी है। घर-घर की कहानी। परिवार में जितने सदस्य, उतने मोबाइल। हर मोबाइल पर इंटरनेट डेटा। एक दिन बिना चपाती का भोजन चल जाएगा। एक-दो दिन साबुन-शैम्पू नहीं है, काम चल जाएगा। बिना टमाटर-प्याज के सब्जी-दाल बन जाएगी, लेकिन किसी भी सदस्य के मोबाइल पर एक दिन भी बिना डेटा के समय काटना अब संभव नहीं है।

समय के साथ-साथ चीजें बदलती हैं। आज के बच्चे बस्ते के बोझ तले दब गये हैं। वे अंकों की दौड़ में तो आगे हैं, लेकिन जीवन के अनुभव से बेहद दूर होते जा रहे हैं। वे भले ही सौ में से नब्बे अंक ला रहे हैं, लेकिन जीवन की पढ़ाई में वे लगातार पिछड़ रहे हैं। आज के बच्चे प्रकृति से दूर हो रहे हैं। खेल-खिलौने बदल गये हैं। हाईटेक दुनिया में अधिकतर समय देने से उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता

भी कम हो गयी है। उनकी एकाग्रता भी कम हो रही है। सुनने, समझने, पढ़ने और लिखने के प्रति लगाव भी कम होता जा रहा है। माता-पिता के पास समय नहीं है। एकल परिवार के चलते दादा-दादी और नाना-नानी का अनुभव बच्चों से कोसों दूर हो गया है। जंगल दूर चले गये हैं। आस-पड़ोस और नाते-रिश्तेदारी सिमट गये हैं।

तो अब क्या किया जाये? टीवी और मोबाइल से हटकर एक साथ बैठकर बातचीत के लिए समय निकाला जाये। पैदल घूमा जाये। बच्चों की सृजनशीलता और काल्पनिकता को बचाये और बनाये रखने के लिए हाथ के छोटे-छोटे काम किये जाएं। कला, संगीत, क्राफ्ट जैसा कुछ किया जाये।

घर चाहे बहुत बड़ा है या बहुत छोटा, इसमें एक कोना किताबों-पत्र-पत्रिकाओं का जरूर होना चाहिए। घर में नियमित कुछ पत्रिकाएँ जरूर आनी चाहिए। बाल साहित्य जरूर हो। याद रखिए। बच्चे सूचना तकनीक में एक्सपर्ट हैं, लेकिन वे कुदरती घटनाओं-प्रक्रियाओं, सामाजिक ताने-बाने, हाथ से किये जाने वाले काम और फौरी कामों में फिसड्डी होते जा रहे हैं। यूज एण्ड क्विक थ्रो की मानसिकता उनमें मनुष्यता को कम कर रही है। वे संवेदनहीन समाज का हिस्सा हो रहे हैं। वे न मौलिक क्रिया कर पा रहे हैं न प्रतिक्रिया। जैसा चल रहा है, चलने दो - की भावना घर कर रही है।

सेवा, सहायता तो दूर, फौरी सरोकारों से भी बच्चे दूर होते जा रहे हैं। बाजार उन्हें इस भावना से सराबोर करना चाहता है कि मोबाइल में डेटा हो, खर्च करने के लिए यूपीआई जैसी वैलेट में पर्याप्त रकम रहे तो आज का दिन आसानी से कट जाएगा। कल की छोड़ो। कल की कल सोचेंगे। यह घातक नहीं है तो सुकून भरा भी नहीं है। समाज जीवित तभी रहेगा जब जिन्दा शरीरों में भावनात्मक अपनत्व कायम रहे।

■ लघुकथा ■

अहं विसर्जन

■ **हरदान हर्ष**, जयपुर

करवा चौथ का दिन था। सरोज का शरीर बुखार से तप रहा था। देह दर्द से टूट रही थी। पति अखिलेश ने मौसम्मी का रस देते हुए उसने कहा, ''पी लो।''

सरोज बोली, ''आज करवा चौथ है।''

अखिलेश ने कहा, ''होने दो। तुम आज व्रत नहीं रखोगी। सात दिन में तुम कितनी कमजोर हो गयी हो।''

सरोज ने निर्णय लेते हुए कहा, ''हमारी शादी को इक्कीस वर्ष होने को हैं। बिना नागा मैंने हर वर्ष तुम्हारी लम्बी उम्र के लिए व्रत रखा है। इस बार भी मैं व्रत रखूँगी।''

दिन छिपने को था। भूखी, प्यासी और दर्द से बेहाल सरोज ने पति से आग्रह किया, पिंडलियों की नसें खिंची जा रही हैं। इन्हें थोड़ा दबा दीजिए।

अखिलेश में सदियों से जड़ें जमाये पति का अहं नाग की तरह फुफकार उठा। उसने कहा, ''बैठकर अपने हाथों से अपनी पिंडलियों को दबा लो।'' सरोज पुरुष प्रधान समाज को जानती थी। वह धीरे-धीरे उठी और बैठकर अपनी पिंडलियों को सहलाने लगी।

करवा चौथ का चाँद उग आया था। सरोज ने चाँद को अर्घ्य दिया और अखिलेश के चरणों में झुक गयी। उसे अचानक चक्कर आ गया। अखिलेश ने उसे सम्भाला। बिस्तर पर लिटाया। माथे को सहलाकर वह सरोज की पिंडलियों को सहलाने लगा। होश आते ही सरोज ने देखा कि अखिलेश की चेतना में जमा पुरुष के दृढ़ अहं का विसर्जन हो गया था और प्रेम की पावन नदी हिलोरें ले रही थीं। वह आँखें बंद कर मन ही मन अपने पति की लंबी उम्र की कामना कर रही थी।

यात्रा

प्रगति गुप्ता, जोधपुर

ट्रेन की बर्थ के नीचे सामान लगाकर अनुभा अपनी जुड़वाँ बेटियों के साथ तसल्ली से बैठ गयी। उसी कम्पार्टमेंट में एक और संभ्रांत महिला अपनी बेटियों के साथ आयीं। उनकी बेटियाँ बड़ी थीं। सारा सामान बर्थ के नीचे लगाकर उन्होंने माँ के पास बैठते हुए पूछा – ''माँ! आप थकीं तो नहीं? थोड़ा पानी पी लीजिए।''

खुद की भी जुड़वां बेटियाँ होने के कारण अनुभा को उनकी बातें स्पर्श कर रही थीं। ज्यों ही ट्रेन ने रफ्तार पकड़नी शुरू की, आठ बरस की जुड़वाँ बहनें प्राची-प्रज्ञा की बातें सुनकर उस महिला ने बहुत सौम्यता से कहा–''बहुत प्यारी बेटियाँ हैं आपकी। बिल्कुल मेरी बेटियों काव्या और भव्या की तरह।''

''मैं गीता अग्रवाल हूँ। मेरी बेटियाँ भोपाल इंजीनियरिंग कॉलेज से इंजीनियरिंग कर रही हैं। जोधपुर मेरा पीहर है। मेरी माँ काफी समय से बीमार हैं। मैं उन्हें देखने आयी थी और आप?'' बोलकर गीताजी चुप हो गयीं।

''मेरा नाम अनुभा है। मैं और मेरे पति जोधपुर में ही चिकित्सा व्यवसाय से जुड़े हैं। मैं मरीजों की काउन्सलिंग करती हूँ। ये मेरी जुड़वाँ बेटियाँ हैं। आपके पति?'' अपनी

बात बोलकर न जाने क्यों अनुभा रुक-सी गयी। गीताजी ने हल्के-से 'न' में सिर हिलाया। वह चुपचाप उनके जवाब का इंतजार करने लगी। थोड़ी देर बाद गीताजी ने बेटियों को प्यार से कहा- ''मैं ठीक हूँ बेटा! तुम दोनों प्राची-प्रज्ञा के साथ टाइम स्पेंड करो। तुम दोनों को इनके साथ हँसते-मुस्कुराते हुए देखकर मुझे अच्छा लग रहा है।''

इसके बाद गीताजी अनुभा की ओर देखकर बोलीं- ''अनुभा! मेरी सारी पढ़ाई-लिखाई जोधपुर की ही है। इंग्लिश में एम.ए. करने के बाद मैंने बी.एड. किया। फिर कुछ साल जोधपुर में ही टीचिंग की। समय आने पर मेरा विवाह भोपाल के ही एक इनकम टैक्स कमिश्नर के साथ हुआ। माँ-बाप बेटियों के लिए घर-परिवार अच्छा देखते हैं, ताकि रोजमर्रा की जरूरतों के लिए लड़की को परेशानियों का सामना न करना पड़े। यही मेरे पापा ने भी किया। अनुभा! मुझे महसूस होता है कि कोई भी पैरेंट्स दूसरे घर की बहुत कम जाँच-पड़ताल कर पाते हैं। इंसान रुपया-पैसा, घर-मकान तो देख सकता है, पर मानसिकताओं को कैसे देखेगा? मेरे पति को रुपयों-पैसों की भाषा, भावों की भाषा से ज्यादा समझ आती थी। मेरे श्वसुर भी इनकम टैक्स कमिश्नर थे। घर में रुपयों की कमी नहीं थी, मुझे नौकरी छोड़नी पड़ी।''

अल्पविराम लेकर गीताजी ने एक लंबी सांस खींची और अपनी बात जारी रखी- ''मैं सारा दिन घर में अपने सास-श्वसुर से मिलने आने-जाने वालों की आवभगत करती रहती या फिर अपने पति के साथ सामाजिक आयोजनों में शिरकत करती थी। दुनिया को दिखाने के लिए जब पति को मेरी प्रशंसा में कसीदे पढ़ते देखती, भीतर ही भीतर बहुत आत्मग्लानि होती। हकीकत में तो मिस्टर अग्रवाल जरा-सा ज्यादा बोलने पर गाली-गलौज पर उतर आते थे। कई बार तो हाथ भी उठा देते थे। इस तरह शादी के बाद के तीन साल गुजर गये। चाहने पर भी संतान-सुख प्राप्त नहीं हुआ था। कुछ समय और गुजरने पर माँ बनने की

खबर ने मुझे खुशियाँ दीं, क्योंकि इससे मुझे अपने जीवन में तब्दीली की उम्मीद थी, पर ऐसा हुआ नहीं। पहले भव्या हुई, फिर डेढ़ साल के अन्तर से काव्या हुई। दोनों के जन्म से पहले पूरा परिवार अस्पताल पहुँचता, मगर बेटी के जन्म की सूचना मिलते ही उनका व्यवहार बदल जाता। वे समाज के डर से अस्पताल के चक्कर लगाते, मगर अकेले में प्रताड़ित करने से नहीं चूकते।''

गीताजी अपनी कहानी आगे बढ़ाते हुई बोलीं, ''मेरे पीरियड्स अनियमित थे। दोनों की प्रेग्नेंसी का देरी से ही पता लगा। अगर वे लोग भ्रूण-लिंग का पता करवाते भी तो गर्भपात नहीं होता क्योंकि इससे मेरी जान को खतरा था। दोनों बहुत चुलबुली थीं। घर में इनकी उपस्थिति सबसे प्यार करवा ही लेती थी, पर कोई इनसे दिल से जुड़ा हो, ऐसा मुझे कभी महसूस नहीं हुआ। भव्या और काव्या के होने के बाद मुझे सुसराल वालों के पुत्र-मोह का पता चल गया था। जैसे ही दोनों बेटियां क्रमश: तीन और दो साल की हुईं, मेरे ऊपर दवाब बनना शुरू हो गया कि अब अगला बच्चा लड़का ही होना चाहिए...।''

गीताजी ने आगे बोलना शुरू किया-''अनुभा! इसके बाद मेरी जिन्दगी की असली लड़ाई शुरू हुई। इन दोनों के आने के करीब दो साल बाद मुझे वापस प्रेग्नेंसी हुई। पहले के जैसे ही इस बार भी देरी से पता चला। फिर मुझ पर बहुत दबाव डालकर जाँच करवायी गयी। जाँच में लड़की आयी। चूँकि समय काफी ऊपर हो चुका था, फिर भी काफी रुपये देकर गर्भपात करवाया गया और मैं मरते-मरते बची। ऐसा मेरे साथ दो बार हुआ। दो बार मरते-मरते बच जाने के बाद मैं बहुत डर गयी थी। मेरे इसी डर ने और मेरी पढ़ाई-लिखाई ने गजब की हिम्मत दी। मुझे जीना था इन बच्चियों के लिए। बाकी हिम्मत मेरे पैरेंट्स ने दी। मैंने अपने पति से अलग रहने का फैसला कर लिया। इस विवाह-विच्छेद में भी कई अड़चनें आयीं। सिर्फ अपने अहं को शांत करने के लिए और दुनिया को दिखाने के लिए उन्हें बेटियों की

कस्टडी चाहिए थी। शायद ईश्वर अब मेरे साथ था। कोर्ट ने बेटियों को मुझे सौंपा, पर आज तक उनका मन अपनी बेटियों से मिलने का कभी नहीं हुआ। सुनते हैं मिस्टर अग्रवाल ने दूसरी शादी भी कर ली, पर शायद उससे भी दो बेटियाँ ही हुईं। नियति को स्वीकारना उनकी मजबूरी थी। हालाँकि अकेले सब कुछ सम्भालना आसान नहीं होता, पर हर आती हुई नयी मुश्किल ने मुझे बहुत हिम्मत दी। आज तुम देखो न! दोनों कितनी समझदार हो गयी हैं। मुझे बहुत अच्छे-से समझती हैं, क्योंकि ये भी स्त्री ही हैं न।''

जैसे ही गीताजी की बातें उनकी बेटियों पर आयीं, अनायास उनकी आँखों में आँसू आ गये। इधर उनकी आँखों में आँसू थे, और उधर उनकी बेटियों के सिर अपनी माँ की तरफ घूम चुके थे। उन्होंने अपनी माँ के हाथों को थाम लिया। इस तरह का आत्मिक जुड़ाव देखकर अनुभा की आँखें नम हो आयीं। अनुभा ने उनकी दोनों बेटियों के सिर पर हाथ रखकर बहुत प्यार किया। फिर अपनी दोनों बेटियों को सीने से लगा लिया।

गीताजी की बातें सुनते-सुनते तीन-चार घंटे कब गुजर गये, पता ही नहीं चला। फिर सभी अपने-अपने बिस्तर लगाकर सो गये। मन हल्का हो जाने से गीताजी तो लेटते ही सो गयीं। उन्होंने तो खोने से ज्यादा प्यार करने वाली बेटियों के रूप में पा लिया था। बस यही बात समझने वाली थी।

हर वर्ष क्यों पैदा हो जाते हैं नये रावण?

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

नयी पीढ़ी के समक्ष अच्छा आचरण प्रस्तुत करें

समाज में जैसे-जैसे अर्थ की महत्ता बढ़ती गयी है, वैसे-वैसे मूल्यों का ह्रास होता चला गया है। अमीरों की जीवनशैली युवा पीढ़ी को दिग्भ्रमित कर रही है। यही कारण है कि समाज में रावणी प्रवृत्ति वाले लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। संस्कार का सम्बन्ध उपदेशों से कम, आचरण से अधिक होता है। इसलिए जरूरत है कि हम नयी पीढ़ी के समक्ष शुद्ध वातावरण तथा अच्छा आचरण प्रस्तुत करें। - **अखिलेश श्रीवास्तव 'चमन'**, लखनऊ

विश्व को आज अणुव्रत की जरूरत

आध्यात्मिकता का प्रवेश जब जीवन में होता है तो व्यवहार में सहजता आती है, सरलता आती है एवं व्यक्ति सही-गलत का निर्णय कर पाता है। अणुव्रत दर्शन सदैव मानव को एक जिम्मेदार नागरिक बनाने के लिए प्रयत्नशील है एवं विश्व को शांति देने के लिए प्रयत्नरत है। जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान जैसे अणुव्रत के आयाम मानव मस्तिष्क में परिवर्तन लाने वाले हैं। विश्व को आज अणुव्रत की जरूरत है। - **राजेश चावत**, बेंगलुरु

संकल्प शक्ति और हृदय परिवर्तन से बदलेगी सूरत

हम अपने आसपास देखेंगे तो पता चलेगा कि नये रावण पैदा नहीं हो रहे, वे तो स्वयं या आसपास ही हैं। हमें आंतरिक रूप से काम, क्रोध, लोभ आदि बुराइयों का शमन करना है तथा ऐसा होगा हृदय परिवर्तन से। इसकी शुरुआत हमें स्वयं से ही करनी पड़ेगी। हम बदले तो यह संसार समूह जरूर बदलेगा एवं सुंदर बनेगा और वह संकल्पशक्ति एवं परिश्रम से ही होगा।

– **उषा सेठिया**, बेंगलुरु

कुछ बंदिशें बेटों पर होनी चाहिए

हर वर्ष अनेक नये रावण आज की सीताओं का मान-मर्दन करते दिख जाते हैं। इस समस्या के समाधान के लिए व्यक्ति के जन्म से लेकर स्कूल तक, समाज से लेकर समुदाय तक एक स्वस्थ और समझ वाली मानसिकता तैयार करने की आवश्यकता है। समाज में चोर-उचक्के, शराबी, दुराचारी, व्यभिचारी का बहिष्कार और तिरस्कार होना चाहिए।

कुछ हिदायतें और बंदिशें, बेटों पर होनी चाहिए।
हर घर में बात-बात पर, बेटियां न रोनी चाहिए।

– **नरेन्द्र सिंह 'नीहार'**, नयी दिल्ली

आत्मनिर्भर नारी ही करेगी रावणों का संहार

हर वर्ष लाखों-करोड़ों रुपये रावण के पुतलों को जलाने में फूँक दिये जाते हैं, पर क्या उन पुतलों को जला देने मात्र से हम अपनी जिम्मेदारियों से मुक्त हो सकते हैं। दरअसल हमें नहीं पता चल पाता कि उस रावण के पुतले के पीछे और कितने रावण सदेह खड़े रहते हैं, जिन्हें पहचान पाना आसान नहीं होता। ऐसे में हर नारी को आत्मनिर्भर बनाना होगा, जिससे अपार शक्ति पाने के बाद वह ऐसे मायावी रावणों को पहचान सकती है और उनका संहार भी कर सकती है।

– **आनंद मंजरी**, ह्यूस्टन

आगामी परिचर्चा का विषय

मेरे मन का 2025

नव वर्ष 2025 दस्तक दे रहा है। कैसा चाहते हैं आप नव वर्ष 2025? स्वयं में क्या बदलाव लाना चाहते हैं? क्या हैं आपके नव वर्ष के संकल्प? अपने चिंतन से, आचरण से, व्यवहार से कैसे बनाएंगे इस दुनिया को और भी खूबसूरत?

'अणुव्रत' पत्रिका के दिसम्बर 2024 अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु इन्हीं मुद्दों पर आमंत्रित हैं आपके विचार। अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में हमें 10 नवम्बर 2024 तक व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें।

9116634512

अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल

अणुव्रत पत्रिका

ई-संस्करण

निःशुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिए गए व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश हमें भेज सकते हैं।

पत्रिका नियमित भेजने के लिए आपका मोबाइल नंबर हमारी सूची में स्वचलित रूप से पंजीकृत हो जाएगा।

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

उद्योगपति रतन टाटा को अणुव्रत पुरस्कार

मुंबई। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा दिया जाने वाला प्रतिष्ठित अणुव्रत पुरस्कार वर्ष 2023 के लिए प्रसिद्ध उद्योगपति व समाजसेवी रतन टाटा को मुम्बई स्थित उनके आवास पर 27 अगस्त को भेंट किया गया। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के अध्यक्ष अविनाश नाहर के साथ वहाँ पहुँचे प्रतिनिधिमण्डल ने रतन टाटा को पुरस्कार स्वरूप स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र सहित 1.51 लाख रुपये की राशि का चैक भेंट किया।

अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर ने रतन टाटा को अणुव्रत पुरस्कार सौंपते हुए मानव जाति को उनके सकारात्मक योगदान की प्रशंसा की एवं दुनिया में मानवीयता का एक श्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत करने के लिए अणुविभा परिवार की ओर से बधाई दी। नाहर ने बताया कि अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने रतन टाटा

के प्रति अपनी आध्यात्मिक मंगल कामनाएं प्रेषित की हैं। रतन टाटा ने अणुव्रत अनुशास्ता के प्रति सम्मान व्यक्त किया तथा मानव मात्र की भलाई के लिए अणुव्रत आंदोलन द्वारा किये जा रहे प्रयासों की सराहना की।

इस अवसर पर अणुविभा के महामंत्री भीखम सुराणा, मुम्बई कस्टम कमिश्नर व एलिवेट कार्यक्रम के राष्ट्रीय संयोजक अशोक कुमार कोठारी, अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी व सहमंत्री मनोज सिंघवी उपस्थित थे।

UNODC अधिकारियों संग अणुविभा प्रतिनिधिमंडल की बैठक

नयी दिल्ली। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा संचालित नशामुक्ति अभियान 'एलिवेट - एक्सपीरियंस द रियल हाई' के सन्दर्भ में 16 सितंबर को दिल्ली स्थित ड्रग्स और अपराध पर संयुक्त राष्ट्र कार्यालय (UNODC) में क्षेत्रीय प्रतिनिधि मार्को टेक्सेरा और उप प्रतिनिधि सुरुचि पंत के साथ अणुविभा प्रतिनिधिमंडल की प्रभावी बैठक हुई। इसमें अणुविभा की ओर से प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा, महामंत्री भीखम सुराणा, एलिवेट के राष्ट्रीय संयोजक आईआरएस अशोक कोठारी, सह-संयोजक सीए मुदित भंसाली और श्रीराम कॉमर्स कॉलेज के पूर्व प्राचार्य पी. सी. जैन की सहभागिता रही।

अशोक कोठारी ने अभियान की वर्तमान स्थिति के व्यापक परिदृश्य की प्रस्तुति के साथ ही भविष्य के विस्तार के लिए रणनीतिक योजनाओं की रूपरेखा प्रस्तुत की। मुदित भंसाली ने मुंबई, पुणे और सूरत में अभियान की उपलब्धियों पर विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत की।

तेजकरण सुराणा और भीखम सुराणा ने अणुव्रत आंदोलन, व अणुविभा के जनहितकारी कार्यक्रमों की जानकारी साझा की। संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों ने अभियान में गहरी रुचि दिखायी और कहा कि वे अपनी टीम के साथ चर्चा कर आगे की सम्भावना तलाशेंगे।

बचपन फिर तू आ जाना,
सबको गले लगा जाना...

'बच्चों का देश' के रजत जयंती समारोह पर काव्य गोष्ठी

राजसमंद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा प्रकाशित मासिक पत्रिका 'बच्चों का देश' की रजत जयंती के तहत तीन दिवसीय बाल साहित्य समागम के दौरान 17 अगस्त की शाम राष्ट्रीय काव्य गोष्ठी का आयोजन किया गया। कोटा से आये वरिष्ठ साहित्यकार भगवती प्रसाद गौतम और कांकरोली की कुसुम अग्रवाल के संयोजन में कवियों ने बाल कविताओं की प्रस्तुति से श्रोताओं को आनंदित कर दिया।

सहारनपुर से आये आर.पी. सारस्वत ने श्रोताओं को नानी के गाँव की सैर कुछ इस तरह से करवायी – ''नानी के गाँव चलें, बड़ा मजा आएगा। मामा के संग-संग घूमेंगे खेत में, बम्बा की पटरी में दौड़ेंगे रेत में, नंगे ही पाँव चलें, बड़ा मजा आएगा।''

शिमला के हरदेव सिंह धीमान की कविता में यह संदेश छिपा था – ''खूब पछताया चुगलखोर, रोये मूर्खता पर मुर्गा-मोर, सभी पक्षियों ने कसम ये खायी, चुगली किसी की करो न भाई।'' बरेली के गुडविन मसीह ने मौजूदा दौर में उपेक्षा से उपजी पुस्तकों की पीड़ा को यूं बयां किया – ''जोर-जोर से बोली पुस्तक, अलमारी से मुझे निकालो, दीमक मुझको काट रही है, दीमक से तुम मुझे बचा लो।''

पटियाला के डॉ. दर्शन सिंह आशट चिड़ियों की चहचहाहट कम होने से चिंतित दिखे। उन्होंने सुनाया, ''बात समझ न आयी अम्मा, चिड़िया कहाँ गयी? देती नहीं दिखायी अम्मा चिड़िया कहाँ गयी?'' मथुरा के संतोष कुमार सिंह ने बच्चों के मन के भाव को कुछ इस तरह से व्यक्त किया –

''पापाजी को मिले न फुर्सत, साथ निभाते दादाजी। पास बिठाकर अच्छी-अच्छी, बात सिखाते दादाजी।'' दिल्ली के वरिष्ठ कवि सीताराम गुप्ता ने सुनाया - ''ऊँचाई को जगत की गर करना है स्पर्श। जीवन में रखिए सदा, कुछ ऊँचे आदर्श।।''

दिल्ली के किशोर श्रीवास्तव ने बचपन को कुछ इस तरह से याद किया-''बचपन फिर तू आ जाना, सबको गले लगा जाना। अब्दुल, राम बहादुर से, फिर से मेल करा जाना। बचपन फिर तू आ जाना।''

मुरादाबाद के राकेश चक्र ने मोबाइल की महिमा को कुछ इस तरह से व्यक्त किया - ''जब लौटूँ विद्यालय से मैं, तब आ, फिर किससे बतियाऊँ, हे प्रभु! मोबाइल बन जाऊँ, सबके मन में ही बस जाऊँ।'' 'बच्चों का देश' पत्रिका के सह संपादक प्रकाश तातेड़ की कविता 'पहेली' की पंक्तियां थीं - ''कौन था वह भारतवासी, जिसने अलख जगायी, भारत की आजादी हेतु, अपनी फौज बनायी।'' उदयपुर के गोपाल राज गोपाल की रचना में बालमन की कथा-व्यथा बयां हुई - ''फर्स्ट रैंक सबकी नहीं आती, क्यों वे बात को देते तूल, शाम को ट्यूशन सुबह स्कूल, कितना बिजी मेरा शेड्यूल।'' कांकरोली की कुसुम अग्रवाल ने सुनाया - ''जब वर्षा की बूँदें जाकर धरती बीच समाईं। हरे-भरे पौधों से माँ की हो गयी गोद भराई।''

'बच्चों का देश' पत्रिका के सम्पादक संचय जैन ने बचपन की प्रासंगिकता को इन शब्दों में प्रस्तुत किया - ''मेरी नजरों से ओझल हो जाओ, उससे पहले भगवान रुको!

ऐसी समझदारी मुझे नहीं गवारा/ जो मुझे तुमसे जुदा कर दे, मैं नासमझ ही अच्छा/ तुम मुझे फिर से बच्चा बना दो! जरा रुको मेरे भगवान/ तुम मुझे फिर से सच्चा बना दो!''

भगवती प्रसाद गौतम ने बालमन की पीड़ा को यूं शब्दों में ढाला – ''बस्ते भारी, कठिन किताबें, ढूंढ़ें कब तक बेल्ट-जुराबें, प्राण खा गया होमवर्क भी, छीन लिया बचपन अनमोल।'' देर रात तक आयोजित काव्य गोष्ठी के केन्द्र में बाल कविताएँ ही थीं। कमोबेश सभी रचनाकारों ने बालमन की जिज्ञासा, स्वभाव और कौतूहल को अपना विषय बनाया।

– प्रस्तुति : **मनोहर चमोली 'मनु'**

रजत जयंती विशेषांक उपलब्ध

बच्चों का देश
राष्ट्रीय बाल मासिक

'बच्चों का देश' राष्ट्रीय बाल पत्रिका का रजत जयंती विशेषांक अब उपलब्ध है। 260 पृष्ठ के इस विशेषांक में आप पाएंगे गत 25 वर्षों में पत्रिका में प्रकाशित श्रेष्ठ रचनाओं का संकलन, पत्रिका के 25 वर्षों के सफर की यादें और राजसमंद में 16 से 18 अगस्त 2024 को आयोजित राष्ट्रीय बाल साहित्य समागम की रिपोर्ट।

नीचे दिये मोबाइल नंबर पर बात करें और अपनी प्रति आज ही मँगवाएँ – 9414343100

विशेषांक के बारे में अपनी राय से हमें इस नंबर पर अवगत कराएँ – 9351552651

स्मार्टफोन से नहीं, गुणों के विकास से स्मार्ट होता है इंसान

हावड़ा। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के निर्देशन में अणुव्रत समिति हावड़ा द्वारा 5 सितम्बर को प्रेक्षा विहार में अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री जिनेश कुमार ने कहा कि मोबाइल एवं डिजिटल गैजेट्स के अति उपयोग ने इंसान को बहुत नुकसान पहुँचाया है। स्मार्टफोन पास में होने से कोई स्मार्ट नहीं होता, स्मार्ट होना है तो जीवन में गुणों का विकास करना होगा। अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स के माध्यम से सभी को डिजिटल उपयोग का संयम सीखना चाहिए। मुनिश्री परमानंद ने कहा कि मोबाइल के अति उपयोग ने इंसान को कई व्याधियों से ग्रसित किया है। इसका संयम व्यक्ति को अनेक समस्याओं से बचा सकता है। बाल मुनिश्री कुणाल कुमार ने सुमधुर गीत का संगान किया।

मुख्य वक्ता पूजा बोथरा व लावण्या कोठारी ने भोजन के समय, सोने के समय और ड्राइविंग करते समय डिजिटल ऑब्जेक्ट्स का उपयोग नहीं करने का आह्वान किया। अणुविभा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़, अणुव्रत समिति कोलकाता के मंत्री नवीन दुगड़ ने भी विचार व्यक्त किये। अणुव्रत समिति हावड़ा के अध्यक्ष दीपक नखत ने स्वागत भाषण दिया। कार्यक्रम के प्रायोजक जेठी देवी, मदनचंद कोठारी (सरदारशहर, साउथ हावड़ा) परिवार थे।

संस्कारों की सृजन शाला है बालोदय शिविर

राजसमंद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी मुख्यालय में आयोजित बालोदय शिविर प्राकृतिक सौंदर्य के बीच बाल संस्कारों की सृजन शाला है। यह बात उभर कर आयी त्रिदिवसीय अणुव्रत बालोदय शिविर के समापन अवसर पर बच्चों के साथ हुए वार्तालाप के दौरान।

13 से 15 सितम्बर तक आयोजित तीन दिवसीय शिविर के दौरान श्रीकृष्ण पब्लिक सीनियर सेकंडरी स्कूल, बदनोर (भीलवाड़ा) के उच्च प्राथमिक स्तर तक के 42 बच्चों को रोचक क्रियाकलापों के माध्यम से नेतृत्व क्षमता वर्द्धन, पठन प्रवृत्ति के प्रति रुचि, सांस्कृतिक स्तर पर बौद्धिक प्रशिक्षण सहित स्वास्थ्य संचेतना और प्रकृति-पर्यावरण से जुड़ाव के साथ ही उन्हें केवल आचार नहीं, आचरण की शिक्षा के लिए अवसर प्रदान किये गये।

अणुविभा के बालोदय प्रकल्प की राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया के निर्देशन और शिक्षाविद् डॉ. राकेश तैलंग के मार्गदर्शन में अणुविभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया का प्रबोधन और अणुविभा परिवार के देवेन्द्र आचार्य व जगदीश बैरवा का प्रबंधन निहित उद्देश्यों को पाने में सहायक रहा।

जीवन विज्ञान के विविध सत्रों में संप्रयोग के माध्यम से डॉ. सीमा कावड़िया ने प्रेरित किया। तीनों दिवसों की शिविर संयोजिका मोनिका बापना रहीं जिन्होंने बच्चों द्वारा अर्जित अनुभवों का मूल्यांकन कराया।

दिल्ली, पाली और सिलीगुड़ी में अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन

दिल्ली अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के पर्यावरण जागरुकता अभियान के तहत आचार्य तुलसी सर्वोदय बाल विद्यालय छत्तरपुर में निर्मित अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन 17 सितम्बर को किया गया। अणुविभा के प्रबन्ध न्यासी तेजकरण सुराणा ने उद्घाटन करते हुए बच्चों से कहा कि वे इस वाटिका को अपने श्रम से और निखारें। महामंत्री भीखम सुराणा ने अणुविभा द्वारा चलाये रहे प्रकल्पों की जानकारी दी। विद्यालय के बच्चों ने डिजिटल डिटॉक्स पर लघु नाटिका का मंचन भी किया।

पाली अणुव्रत समिति द्वारा सुमेरपुर रोड स्थित राजकीय आयुर्विज्ञान महाविद्यालय में विकसित अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन किया गया। सचिव प्रियंका चोपड़ा ने बताया कि मुख्य अतिथि एडीएम डॉ. राजेश गोयल, विशिष्ट अतिथि एसडीएम अशोक बिश्नोई एवं भामाशाह परिवार ने अणुव्रत वाटिका के बोर्ड का अनावरण किया। पाली अणुव्रत समिति अध्यक्ष सुबुद्धि समदड़िया ने अतिथियों का स्वागत किया। कॉलेज प्रभारी पर्यावरण प्रभारी रीना मालवीय ने अणुव्रत वाटिका की देखरेख की बागडोर सम्भाली।

अणुव्रत समिति सिलिगुड़ी ने टुम्बाजोत ट्राइबल हिन्दी हाई स्कूल में द्वितीय अणुव्रत वाटिका का निर्माण किया है। वाटिका प्रायोजक बिडतामोड़ नेपाल के पिन्टु उमा जोधानी के पारिवारिक सदस्य संजय कोमल बंसल ने 9 सितम्बर को वाटिका का उद्घाटन किया। स्कूल परिसर में आम, लीची, नीम, कटहल के लगभग 25 पौधे लगाने के साथ ही इनकी सुरक्षा के लिए बांस एवं नेट द्वारा घेराबंदी भी की गयी। समिति अध्यक्ष डिम्पल बोथरा ने स्कूल के प्रधानाचार्य पंकज शर्मा को अणुव्रत आचार संहिता का पट्ट भेंट किया।

अणुव्रत अमृत विशेषांक

पाठक परख

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्षों की सफल सम्पूर्ति पर वर्ष पर्यन्त मनाये गये 'अणुव्रत अमृत महोत्सव' के क्रम में वैविध्यपूर्ण प्रकल्पों की एक वृहद् शृंखला आयोजित हुई। इस शृंखला की अंतिम कड़ी के रूप में प्रस्तुत हुआ - 'अणुव्रत अमृत विशेषांक'।

अणुव्रत अमृत विशेषांक के संदर्भ में हमें निरंतर संवाद और सम्मतियाँ प्राप्त हो रही हैं। आप सब के स्नेह व समर्थन के हम हृदय से आभारी हैं।

अणुव्रत की विश्वकोशीय प्रस्तुति

'अणुव्रत अमृत विशेषांक' अणुव्रत की एन्साइक्लोपेडिक (विश्वकोशीय) प्रस्तुति और अणुव्रत दर्शन के बिखरे रत्नों को एक खजाने में संगृहीत करने का अपूर्व प्रयास है। सात भागों में विभक्त इस विशेषांक में सम्पूर्ण अणुव्रत वाङ्मय को समाहित करने का भागीरथ प्रयत्न किया गया है।

संचय जैन का सम्पादकीय 'अणुव्रत का अमृत' न केवल अणुव्रत के स्वरूप एवं उसके फलित की सारगर्भित व्याख्या है अपितु व्रतों के संकल्पों से निष्पन्न 'अमृत' का भी बोध कराता है। परिव्राजकों-संत-सतियों की अनुभूतिपरक वाणी से समृद्ध 'अणुव्रत का अध्यात्म बल' पाठकों को स्वरूपान्तरण और प्रज्ञा के ऊर्ध्वारोहण की प्रेरणा देगा। यह ऐसा बहुमूल्य एवं संग्रहणीय कोश है जो आने वाली पीढ़ियों का मार्गदर्शक बनेगा।

– **डॉ. सोहनलाल गांधी**, जयपुर

लिखे नया इतिहास

अणुव्रत ने सबको दिया, जीवन का आधार।
शांति, अहिंसा, प्रेम है, मानव का उपहार।।
फैलाया है देश में, सदा प्रेम संदेश।
पढ़कर देखो तुम जरा, अणुव्रत अंक विशेष।।
अणुव्रत की महिमा बड़ी, दिखा रहा यह अंक।
जिसने अपनाया इसे, वही हुआ निशंक।।
मानवता के पाठ का, देता अद्‌भुत ज्ञान।
जीवन सुखद बना रहा, अणुव्रत अंक महान।।
जीवन को सुरभित करे, जगे आत्मविश्वास।
अणुव्रत अंक विशेष यह, लिखे नया इतिहास।।

– **इकराम राजस्थानी**, जयपुर

सहेजकर रखने लायक

लगभग सात दशकों से अनवरत प्रकाशित हो रही अहिंसक – नैतिक चेतना की प्रतिनिधि पत्रिका 'अणुव्रत' का यह महाविशेषांक उत्कृष्ट संपादन-प्रकाशन का कीर्तिमान स्थापित करता है। इसमें प्रस्तुत सामग्री बौद्धिक और नैतिक रूप से समृद्ध करने वाली है। विशेषांक के लेखकों में विचार और साहित्य जगत के प्रतिष्ठित हस्ताक्षरों के साथ ऐसे अन्य अनेक विद्वज्जन हैं जिनके विचार आपको उनकी मेधा और वैचारिक समृद्धि का प्रशंसक बना देते हैं। यह ऐसा विशेषांक है जिसे हर जागरूक नागरिक को न केवल पढ़ना बल्कि सहेज कर भी रखना चाहिए।

– **डॉ. दुर्गा प्रसाद अग्रवाल**, जयपुर

अणुव्रत दर्शन-इतिहास की जीवंत कहानी

अणुव्रत का दर्शन-इतिहास-संघ का श्रम सभी की जीवंत कहानी 'अणुव्रत अमृत विशेषांक' में प्राप्त होती है। अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी की दूरदर्शिता के एहसास से पाठक अभिभूत होता है जो आज 75 वर्ष बाद भी इस आंदोलन की प्रासंगिकता को जीवंत रखे हुए है। आचार्य श्री

महाप्रज्ञ का प्रेरणा पाथेय अणुव्रत दर्शन के साथ-साथ इसकी विश्व व्यापकता का बोध करवाता है। आचार्य श्री महाश्रमण का प्रेरणा पाथेय अणुव्रत कार्यकर्ताओं के लिए पथ प्रदर्शक है। अणुव्रत आंदोलन के प्रारंभिक वर्ष से तपे साधु-साध्वियों, श्रावक-श्राविकाओं का उल्लेख इसे और प्रासंगिक बनाता है। पूरी संपादकीय टीम को संग्रहणीय विशेषांक के प्रकाशन की हार्दिक बधाई।

– **जिनेन्द्र कोठारी**, अंकलेश्वर

अणुव्रत आचार संहिता

- मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा। आत्म-हत्या नहीं करूँगा। भ्रूण-हत्या नहीं करूँगा।
- मैं आक्रमण नहीं करूँगा। आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। विश्व-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा।
- मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूँगा।
- मैं मानवीय एकता में विश्वास करूँगा। जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊँच-नीच नहीं मानूँगा। अस्पृश्य नहीं मानूँगा।
- मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा। साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।
- मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा। अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊँगा। छलनापूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा।
- मैं ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा का निर्धारण करूँगा।
- मैं चुनाव के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।
- मैं सामाजिक कुरूढ़ियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।
- मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा। मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तंबाकू आदि का सेवन नहीं करूँगा।
- मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा। पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा।

उपरोक्त संकल्पों में से सभी या अपने भावानुसार संकल्प लेने के लिए क्लिक करें..

अणुव्रत अनुशास्ताओं के पावन प्रेरणा पाथेय, प्रसिद्ध साहित्यकारों की रचनाओं तथा प्रखर चिंतकों के आलेखों के साथ मासिक 'अणुव्रत' पत्रिका गत 69 वर्षों से अनवरत प्रकाशित हो रही है। 'अणुव्रत' पत्रिका का मुद्रित अंक मंगवाने के लिए आज ही सदस्य बनें।

सदस्यता शुल्क विवरण

वार्षिक	-	₹ 750
त्रैवर्षीय	-	₹ 1800
पंचवर्षीय	-	₹ 3000
दसवर्षीय	-	₹ 6000
योगक्षेमी	-	₹ 15000

बैंक विवरण :
अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
कैनरा बैंक
A/C No. 0158101120312
IFSC : CNRB0000158

सदस्यता हेतु ऑनलाइन भुगतान के लिए इस QR कोड को स्कैन करें।

अणुव्रत आंदोलन की प्रतिनिधि संस्था अणुव्रत विश्व भारती के दो प्रकाशन 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' के बारे में जानकारी के लिए वीडियो पर क्लिक करें :