अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्ष: 2, अंक: 12

अप्रैल 2025

अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना

वर्ष : 2 अंक : 12

अप्रैल 2025

संपादक
संचय जैन

सह संपादक
मोहन मंगलम

संयोजक समाचार
पंकज दुधोड़िया

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

पेज सेटिंग
मनीष सोनी

ई-संस्करण
विवेक अग्रवाल

'स्व' आधारित भारतीय जीवन दर्शन की अभिव्यक्ति अणुव्रत आंदोलन में समाहित है। मन-वचन-कर्म से एक रूप होकर इस कार्य को निरन्तर वृद्धिंगत करने का दायित्व हम सब का है। इसी में भारत और विश्व का कल्याण है।

- मोहन भागवत

अध्यक्ष : **प्रतापसिंह दुगड़**
महामंत्री : **मनोज सिंघवी**
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

दोराहे पर दुनिया

इस दुनिया में हर एक मनुष्य विशिष्ट है। उसके अपने सपने, अनुभव, सोच और दुनिया को देखने का अपना नजरिया होता है, जिनके इर्द-गिर्द वह अपनी दुनिया रचता है। इस पूरी प्रक्रिया में वह स्वयं तो शामिल होता ही है, परम्परा, परिवेश और परिप्रेक्ष्य की भी अहम भूमिका होती है। इसलिए सकारात्मकता या नकारात्मकता चाहे कितनी भी छोटी या सीमित दायरे में हो, उसके परिणाम और प्रभाव का दायरा असीमित हो सकता है।

मानव-इतिहास में इस दुनिया पर अपना प्रभाव छोड़ने वाली शख्सियतों की लम्बी सूची है। महावीर, बुद्ध से लेकर गांधी, विनोबा और तुलसी की बात करें या सुकरात, यीशु से लेकर लिंकन, मार्क्स और मंडेला - जिनकी सोच और कार्यों ने मानवता को समृद्ध किया। वहीं हिटलर, मुसोलिनी, स्टालिन से लेकर सद्दाम और किमजोंग के कृत्यों से मानवता शर्मसार भी हुई है।

आज दुनिया एक दोराहे पर खड़ी नजर आ रही है। बड़े-बड़े देशों के नेता जिस तरह नित नयी चुनौतियों को आमंत्रण दे रहे हैं, मानवता की बुनियाद पर आघात कर मानव-मानव के बीच दरार पैदा कर रहे हैं, और अपने निहित स्वार्थों के वशीभूत सामरिक, आर्थिक और धार्मिक युद्ध की दुंदुभि बजा रहे हैं, आज फिर महावीर, महात्मा और महाप्रज्ञ की जरूरत आन पड़ी है, जो अहिंसा का शंखनाद कर इस दुनिया को प्रलय की ओर फिसलने से बचा सके। जरूरत इस बात की भी है कि हम अपना नेतृत्व चुनने के लिए क्षणिक भावनाओं में बहने के बजाय गहनता से विचार करें और मजबूती के साथ मानवीयता के पक्ष में खड़े रहें। अणुव्रत हमसे यही अपेक्षा रखता है।

- संचय जैन

sanchay_avb@yahoo.com

अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना

■ आचार्य तुलसी

समाज में व्याप्त सभी समस्याओं का हेतु आर्थिक विषमता ही है। वह बहुत बड़ा हेतु है, इसे मैं मानता हूँ, किन्तु एकमात्र हेतु नहीं मानता। समस्या का एकमात्र हेतु है वैचारिक विपर्यय। मनुष्य का दृष्टिकोण सही हो, विचार की भित्ति यथार्थ हो, तो क्या आर्थिक विषमता टिक सकती है? वह इसीलिए टिक रही है कि मनुष्य का दृष्टिकोण यथार्थ नहीं है।

जाति-भेद और रंग-भेद की समस्या आज भी उग्र है। मनुष्य के प्रति मनुष्य का दृष्टिकोण सही नहीं है, इसीलिए वह चल रही है। गरीबी भी इसीलिए चल रही है कि मनुष्य के प्रति मनुष्य में पूर्ण प्रेम नहीं है, करुणा नहीं है।

बेरोजगारी मिटाने के लिए श्रम, बुद्धि, परंपरा मुक्त विचार और उचित संयोजन आवश्यक है। इनके होने पर भी गरीबी रहती है, यानी कुछ लोग बहुत संपन्न हो जाते हैं और कुछ लोग बहुत विपन्न - इसका कारण प्रेम का अभाव ही है।

यदि बौद्धिक क्षमता से संपन्न लोगों में अक्षम लोगों के प्रति प्रेम हो, तो यह विषमता की स्थिति नहीं आ सकती। चालीस व्यक्तियों के परिवार को एक सक्षम व्यक्ति पाल लेता है। उसका हेतु क्या है? यही तो है कि परिवार को वह अपना मानता है और उसके प्रति प्रेम का सूत्र जुड़ा रहता है।

आज उस प्रेम को विस्तार देने की आवश्यकता है। समूचे समाज को एक परिवार मान लेने की आवश्यकता है। राजनीति के विचारक कई दशकों पूर्व यह मान चुके हैं।

आश्चर्य और खेद है कि धर्म के विचारक आज भी इस सत्य को स्वीकार नहीं कर रहे हैं। यदि आर्थिक समानता की बात किसी धार्मिक मंच से आती तो बहुत स्वाभाविक होती, किन्तु ऐसा नहीं हुआ।

अपरिग्रह और असंग्रह के सिद्धांत की स्थापना भगवान महावीर ने प्रखर रूप में की। अन्य धर्माचार्यों ने भी उनका साथ दिया। किन्तु समाज के क्षेत्र में उसका व्यावहारिक प्रयोग किसी धार्मिक ने नहीं किया।

आज का युग उसके समाधान का सिंहद्वार खोल चुका है। अब गरीबी ईश्वरीय इच्छा न होकर मनुष्यकृत समाज-व्यवस्था की त्रुटियों का परिणाम प्रमाणित हो चुकी है। अब दीनता को सहारा देने वाला चिंतन निरस्त हो चुका है। आज का चिंतन है - त्रुटिपूर्ण समाज-व्यवस्था को बनाये रखकर दीनता को सहारा मत दो, बल्कि उसका परिमार्जन करो।

इस परिमार्जन के युग में हर व्यक्ति को नया दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। दीन-वर्ग को धर्म-पुण्य के नाम पर उठाने की पुरानी धारणा में प्राण संचार हो गया है। समाज के समर्थ वर्ग द्वारा कृत व्यवस्था-दोष से विपन्न वर्ग उत्तेजित हुआ है। फलत: उसमें हिंसा उभरी है। इस हिंसा को उभारने के दोष का प्रायश्चित्त उन कारणों को निरस्त करके ही किया जा सकता है। मैं वर्तमान में हो रहे परिवर्तन को बहुत बड़ा सृजन नहीं मानता, मात्र अतीत की भूलों का प्रायश्चित मानता हूँ।

अणुव्रत को ऐसे समाज की रचना करनी है, जिसमें मनुष्य जाति की एकता स्पष्ट प्रतिबिम्बित हो। उसके मुख्य आधार हो सकते हैं - नैतिक निष्ठा, प्रेम, सहानुभूति और अनाग्रही दृष्टिकोण।

भूल की अनुभूति हुए बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है? अनुभूति होने पर भी भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न करने का संकल्प किये बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है। अणुव्रत इन दोनों की भूमिका पर अपना चिंतन प्रस्तुत कर रहा है। चिंतन की दिशा में वह आगे भी बढ़ रहा है। अब उसे सफल करना है। चिंतन की सफलता की कसौटी है क्रिया। क्रिया और क्या है? चिंतन का चरम-बिंदु ही क्रिया है।

अणुव्रत के कार्यकर्ताओं को अब चिंतन को प्रयोग की भूमिका पर लाना है। मनुष्य जाति एक है - यह अणुव्रत का मुख्य सिद्धांत है। क्या यह कोरा आदर्श है या व्यावहारिक भी है? यदि व्यावहारिक है तो वह फलित कैसे हो सकता है? मानवीय व्यक्तित्व के दो रूप हैं - आंतरिक और बाह्य। धर्म ने आंतरिक व्यक्तित्व में समानता लाने का दिशा बोध भी दिया है। अर्जित संस्कारों एवं आवरणों को क्षीणता का अभ्यास करने पर आंतरिक समानता साधी जा सकती है। अणुव्रत को साधना के माध्यम से यह कार्य करना है, केवल परम्परा के रूप में नहीं, प्रायोगिक स्तर पर करना है।

दूसरी बात, अणुव्रत को ऐसे समाज की रचना करनी है, जिसमें मनुष्य जाति की एकता स्पष्ट प्रतिबिम्बित हो। उसके मुख्य आधार हो सकते हैं - नैतिक निष्ठा, प्रेम, सहानुभूति और अनाग्रही दृष्टिकोण।

नैतिक निष्ठा के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी के हितों का विघटन करता है। उसे लूटता है। उसका शोषण करता है। प्रेम के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी से घृणा करता है। उसे हीन मानता है, तिरस्कृत करता है। सहानुभूति के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी की कठिनाइयों की उपेक्षा करता है। अपने ही सुख-दुःख की समस्या को प्राथमिकता देता है।

आज विश्व दो समस्याओं का सामना कर रहा है। विश्व का एक भाग व्यक्तिगत स्वामित्व को निरस्त कर सामुदायिक व्यवस्था चला रहा है। उसे व्यक्ति के आर्थिक विकास की प्रेरणा की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। व्यक्तिगत लाभ से जो आर्थिक विकास की प्रेरणा मिलती है, वह सामुदायिकता के क्षेत्र में अपनी तीव्रता खो देती है।

विश्व का दूसरा भाग व्यक्तिगत स्वामित्व की व्यवस्था चला रहा है। उसे बेकारी तथा आर्थिक वैषम्य की समस्या का सामना करना पड़ा रहा है। क्या विसर्जन उन दोनों समस्याओं का समाधान है? उसमें व्यक्तिगत स्वामित्व की व्यवस्था का लोप भी नहीं है, और अतिरिक्त संग्रह की बुराई भी नहीं है। किन्तु विजर्सन ऐच्छिक है, अनिवार्य नहीं है। इसलिए उसका सामुदायिक बनना कठिन है। इस दुनिया की प्रकृति ही ऐसी है कि कोई भी वस्तु पूर्णरूपेण कठिनाई से मुक्त नहीं होती।

पूर्वोक्त दोनों प्रयोग राजकीय व्यवस्था द्वारा संचालित हैं। विसर्जन का प्रयोग किसी तंत्र द्वारा नहीं, एक नैतिक प्रेरणा द्वारा संचालित हो सकता है। अणुव्रत को अवश्य ही इसका संचालन करना है। मनुष्य जाति की एकता और विसर्जन - ये दोनों अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना के मुख्य सूत्र हैं। इस प्रकार की समाज-रचना समाजवाद के अनुकूल ही नहीं होगी, अपितु उससे उत्पन्न हिंसा और प्रतिक्रिया की समस्याओं का समाधान देने वाली होगी।

परिष्कार की दिशा में

■ **साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा**

विश्व-चेतना की लौ कभी मंद और कभी तीव्र रूप में प्रज्वलित रहती है। उस लौ को बुझाने के लिए कुछ व्यक्तियों का प्रयास होता है, तो कुछ व्यक्ति उसे प्रदीप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। दोनों ओर के आयासों में जब कभी तीव्रता आती है, वह समय संक्रमण काल की अभिधा पा लेता है। ऐसे समय में अप्रतिम उपलब्धियां भी हो सकती हैं और कुछ खोया भी जा सकता है। मूल्य निर्धारण की दृष्टि से इस समय का बहुत महत्व होता है।

प्राचीन मूल्यों का विघटन और नये मूल्यों की अस्थिरता मनुष्य की मेधा में एक प्रकार का प्रकंपन छोड़ रही है। प्रकंपित मेधा से कोई निर्णय नहीं हो पाता, क्योंकि उसमें विचारों की स्थिरता नहीं होती। स्थिर चिंतन के आधार पर सत्यता-असत्यता का निर्णय सही होता है, अन्यथा व्यक्ति स्वत्व की सीमाओं में उलझ जाता है। अपनेपन का व्यामोह श्रेष्ठता का प्रमाण-पत्र उसी को देता है, जो उसके व्यक्तिगत हितों के अनुकूल हो।

सामाजिक मूल्यों का दौर भी इसी प्रकार की अनिश्चितता से गुजर रहा है। हर व्यक्ति उन मूल्यों को स्वीकार करता है, जिनसे उसके स्वार्थ का हनन न हो। यद्यपि मूल्य-निर्धारण अथवा मानक-प्रस्थापन का अर्थ यह नहीं है कि उससे व्यक्ति के स्वार्थ अपूरित रहें। सामयिक मूल्य सदा से परिवर्तित होते आये हैं और परिवर्तित होते रहेंगे। आधुनिक युग-बोध के संदर्भ में जिन मूल्यों को सामाजिक प्रतिष्ठा मिलनी चाहिए, वह यदि नहीं मिलती है तो युग का गतिशील प्रवाह अवरोध की कारा में आ जाता है। इसलिए मूल्य-निर्धारण के साथ मूल्य-परिष्कार के आयाम खुलें, यह नितांत अपेक्षित है।

अणुव्रत दर्शन मूल्य-निर्वाह की अपेक्षा मूल्य-परिष्कार की बात पर अधिक बल देता है। परिष्कृत मूल्य ही जीवन को सहज और आनंदमय बना सकते हैं।

मूल्यों के निर्धारण, अंकन और निर्वाह के समय किसी स्वार्थ, व्यामोह या प्रतिष्ठा की प्रेरणा सामने नहीं रहे तो मूल्य-निर्धारण अधिक सहज हो सकता है। पूर्व निर्धारित जिन मूल्यों की आज अपेक्षा नहीं है अथवा जिनसे समाज टूटता जा रहा है, उन्हें थोड़े साहस के साथ उखाड़ फेंकना चाहिए। मूल्य का अवमूल्यन होता है पर यदि वह समय के आघात सहने के बाद हुआ तो उसमें व्यक्ति की नहीं, युग की महत्ता प्रमाणित होगी। मनुष्य जानता है कि आने वाले समय में ये मूल्य टिक नहीं पाएंगे, फिर भी वह उनके पीछे घिसटता रहता है। यह चिंतन की कुण्ठा है अथवा साहस का अभाव।

अणुव्रत दर्शन मूल्य-निर्वाह की अपेक्षा मूल्य-परिष्कार की बात पर अधिक बल देता है। परिष्कृत मूल्य ही जीवन को सहज और आनंदमय बना सकते हैं। अणुव्रत आचार संहिता की एक धारा है - सामाजिक रूढ़ियों को प्रश्रय नहीं देना। मेरी समझ के अनुसार इस धारा का संबंध मूल्य-परिष्कार की भावना से ही है। अणुव्रत यह नहीं कहता कि आप किसी परम्परा का निर्वाह न करें। जो परम्पराएं या पद्धतियां सामाजिक अथवा वैयक्तिक चेतना का परिस्फुरण करती हैं, उनको तोड़ना विकास के मार्ग में अवरोध उत्पन्न करना है, किंतु जिन परंपराओं का वहन करते समय अस्वाभाविक परिस्थितियां खड़ी होती हैं, उनके संबंध में चिंतन नहीं करना अविमृश्यकारिता के अतिरिक्त और क्या हो सकता है? इसलिए मूल्य-परिष्कार की दिशा में एक तीव्र प्रयत्न की अपेक्षा है, जिसकी पूर्ति अणुव्रत के मंच से हो सकती है।

काव्य-सुधा

...यह वाणी अनमोल

■ विनय जैन 'आनन्द', बाँसवाड़ा ■

सत्य सख्त रहता सदा, सुनो, रखो नम भाव।
ऐसे ही होगा सदा, जीवन में बदलाव।।

लक्ष्य मिलें संसार में, भावों के अनुसार।
नरक आयु का बंध कर, या फिर भव से पार।।

काल आयु के बंध का, या फिर निकले प्राण।
संयममय हो वह समय, होगा ही कल्याण।।

किया गया बिन भाव भी, फल देता जब धर्म।
भाव सहित उस धर्म का, जरा समझ लो मर्म।।

भोग मार्ग से धर्म में, जो लगता है वित्त।
निमित्त है दुर्लभ बड़ा, लगा इसी में चित्त।।

पाप बंध दिखता नहीं, मगर उदय को देख।
तज देना है पाप को, लिखो पुण्य के लेख।।

हँसी-हँसी में पाप को, कमा रहे हम लोग।
बदले में रोते हुए, पाते दुःख का भोग।।

बहुत सुना है धर्म को, पर समझे क्या मर्म।
मर्म समझ लें आप हम, क्यूँ न कटे फिर कर्म।।

मन की मन में रख 'विनय', मत सुन मन के बोल।
सुन क्या बोले आत्मा, यह वाणी अनमोल।।

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

मुरझाते मन का आवरण बनती मुस्कुराहटें

■ **डॉ. मोनिका शर्मा**, मुंबई

उलझनों में घिरकर भी सुखद एहसास लोगों के सामने रखे जा सकते हैं। दु:ख भी हँसी की ओट ले सकता है। दरअसल, इंसान का व्यवहार हालात के मुताबिक कई रंग ओढ़ लेता है। कभी इसका कारण अपनों की बेरुखी होती है, तो कभी समाज से मिला बेगानापन। ऐसे में लोग अपने आप तक सिमटने की राह चुन लेते हैं। ठहाकों को साथ रखने के बावजूद मन में सब कुछ ठहर गया होता है। यही स्थिति आज के युग में 'स्माइलिंग डिप्रेशन' कही जाती है।

मौजूदा दौर में हर मोर्चे पर अवास्तविक-सी छवि बनाते लोग अवसाद को भी मुस्कुराहटों की परतों तले छिपाने लगे हैं। जीवन की हर छोटी-बड़ी गतिविधि को अपनों-परायों तक पहुँचाते वर्चुअल परिवेश में मुस्कुराते चेहरों के पीछे छिपी मुरझाती मन:स्थिति कोई नहीं देख पाता। या यूं कहें कि देखना भी नहीं चाहता। न ही इन परिस्थितियों को जी रहा इंसान स्वयं यह सच किसी को दिखाना चाहता है। विज्ञान की भाषा में 'स्माइलिंग डिप्रेशन' कहा जाने वाला यह व्यवहार अब हर उम्र के लोगों की जीवनशैली का हिस्सा है। हँसता-खिलखिलाता अंदाज पीड़ादायी अनुभूतियों का आवरण बन गया है। अपनों-परायों के

सामने ठहाके लगाते बहुत-से चेहरे अपने भीतर सुस्ती, थकान और अकेलेपन से जूझते हुए जीवन बिता रहे हैं। चिंतनीय है कि अब ऐसे लोगों का आंकड़ा बढ़ रहा है।

सवाल यह है कि मन की टूटन को छिपाने का यह परिवेश आखिर कैसे बन गया? क्यों हर व्यक्ति को यह लगने लगा कि दु:ख को बताने-जताने से कहीं अच्छा हँसते-खिलखिलाते हुए लोगों का सामना करना है? किस तरह यह आवरण बड़े-बुजुर्गों की पीड़ा से लेकर बच्चों की मानसिक उलझन तक पर पर्दा डालने का माध्यम बन गया? क्यों किसी के मन को समझने-जानने की कोशिश नहीं की जाती?

दरअसल, अब बिना लाग-लपेट मन की बात कहने का माहौल घर हो या बाहर, कहीं नहीं दिखता। न दु:ख साझा करने का भाव दिखता है और न समझने का। यही कारण है कि लोग चुपचाप अपनी पीड़ाओं से जूझने लगे हैं। हर परिस्थिति में प्रसन्नता जाहिर करते हैं।

कहना गलत नहीं होगा कि व्यक्तिगत जीवन में चुना जा रहा यह असामान्य व्यवहार असल में असंवेदनशील होते सामाजिक-पारिवारिक परिवेश का मुखौटा उतारने वाला है। हम अचानक किसी के आत्महत्या जैसा कदम उठा लेने पर चकित तो होते हैं, पर समय रहते उसकी तकलीफ साझा करने की पहल नहीं करते। बहुत-से परिचित-अपरिचित चेहरे देखते-ही-देखते खुद को अलग-थलग कर लेते हैं। जरूरी यह है कि इन बदलावों को चिह्नित किया जाये।

कार्यस्थल से लेकर घर-परिवार और आस-पड़ोस तक 'स्माइलिंग डिप्रेशन' से जूझते लोगों के बर्ताव को समझकर उनका साथ दिया जाये। मुस्कुराहटों के आवरण तले ढंके मुरझाते मन को खुद से बेहतर कोई नहीं समझ सकता। यह काम कठिन अवश्य है, पर असंभव नहीं।

अणुव्रत
विश्व भारती
सोसायटी

जीवन विज्ञान

स्वस्थ समाज की संरचना

जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान एक ऐसी विधा है जिसके माध्यम से बच्चों का भावनात्मक विकास सुनिश्चित कर उनके संतुलित व सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है।

महान दार्शनिक संत आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा विकसित इस विधा का गत 4 दशकों में हजारों विद्यालयों में सफल प्रयोग हुआ है। प्राथमिक से लेकर उच्च माध्यमिक स्तर तक प्रत्येक कक्षा के लिए पाठ्यक्रम एवं पाठ्यपुस्तकें उपलब्ध हैं।

देश के विभिन्न भागों में शिक्षक प्रशिक्षण शिविरों के माध्यम से इस प्रयोग आधारित प्रकल्प को प्रभावी बनाने का प्रयास निरन्तर जारी रहता है।

अंधेरे में अपनों की तलाश

सुधा आदेश, लखनऊ

अमित को अवकाश प्राप्त किये पाँच महीने हो गये हैं। अगले महीने ही उन्हें सरकारी आवास खाली कर अपने तीन बेडरूम के फ्लैट में शिफ्ट करना है। वे नये घर में कुछ उपयोगी सामान ही ले जाना चाहते हैं, लेकिन यह बात अपनी पत्नी अंजली को समझा नहीं पा रहे हैं, या फिर वही उनकी बात समझना नहीं चाहती है।

अंजली को प्रारंभ से ही पुरानी चीजों से अत्यन्त मोह रहा है। पुराना पलंग बेचने की पेशकश की तो भावुक स्वर में बोली, ''यह पलंग मेरे स्वर्गीय पिताजी की निशानी है।'' बड़े बक्से को बेचने की बात करने पर तुनक कर बोली, ''उसे बेच देंगे, तो एक्सट्रा रजाई-गद्दे कहाँ रखेंगे? ...और इस पर तो मैं प्रेस भी किया करती हूँ।''

इसी तरह की उसकी अनेक दलीलें सुनकर अमित के कान पक गये थे। एक दिन वे चिढ़कर बोले, ''आजकल इंसानों में तो मोह बिल्कुल रहा नहीं है। वे तो पंख मिलते ही रिश्ते-नातों की परवाह किये बिना स्वार्थ सिद्धि हेतु उड़ जाते हैं। फिर भला उनके सामानों को सहेज कर रखना कहाँ की बुद्धिमानी है?''

अंजली जानती थी कि अमित गलत नहीं हैं, लेकिन वह अपने दिल का क्या करे? बच्चों के दूर जाने के बाद यही चीजें तो उसे बच्चों से जोड़कर रखती हैं। अमित को लगता है कि बच्चे उनकी उपेक्षा कर रहे हैं। सेवानिवृत्ति के पश्चात् अकेलेपन का एहसास उन्हें घुन की तरह खाये जा रहा है।

आज भी उनकी वही पुरानी बात सुनकर अंजली का मन हुआ कि वह कहे कि यह आप कह रहे हैं जिन्होंने अपनी प्रतिष्ठा के लिए अपने सारे रिश्ते-नाते तोड़ दिये थे। कभी यह जानने का भी प्रयत्न नहीं किया कि माँ के बिना गाँव के स्कूल में अध्यापक रहे उनके पिताजी ने उन्हें अकेले कैसे पाला होगा? जब उनकी वर्षों की तपस्या सफल हुई, तब उनके उस प्रथम श्रेणी अधिकारी पुत्र को अपने सहयोगियों के सामने यह स्वीकारने में कष्ट होने लगा कि यह धोती-कुर्ते वाला सीधा-सादा इंसान उनका पिता है। उनकी उपेक्षा से आहत वे आत्मसम्मानी भी उनसे बिना कुछ कहे एक दिन ऐसे गये कि फिर कभी लौटकर नहीं आये। तब क्या वे पिता के दर्द को समझ पाये थे?

अंजली के काफी समझाने के बावजूद वे स्वयं को बदल नहीं पाये थे। अमित व्यावहारिक आदमी रहे हैं। उन्होंने सदा वर्तमान में रहना सीखा है। अतीत में रहना न उन्हें कल पसंद था और न ही आज। वहीं अंजली का मानना है कि जो इंसान अतीत से कटकर रहने में संतोष अनुभव करता है, या उसे अपनी प्रगति में बाधा समझता है, वह संवेदनशून्य और संस्कारविहीन होता है। जिस इंसान के लिए रिश्ते-नातों का कोई महत्व नहीं होता, वह इंसान नहीं, मशीन बनकर रह जाता है।

विचारों में जमीन-आसमान का अंतर होते हुए भी पति-पत्नी ने सुख-दु:ख में एक-दूसरे का साथ निभाते हुए जीवन के पैंतीस वसंत एक ही छत के नीचे गुजारे थे, किन्तु अमित के रिटायरमेंट के पश्चात् उनमें छोटी-छोटी बातों पर मनमुटाव होने लगा है। वे छोटी-छोटी बात पर भड़कने लगे हैं।

एक दिन अंजली की निगाह लकड़ी की पेटियों पर पड़ी। उसने सोचा कि चलो इन्हें ही खोलकर देखा जाये। जैसे-जैसे पेटी से किताबें निकालती गयी, मन में समायी स्मृतियों की गाँठें अनजाने ही खुलती गयीं...नंदन, पराग, चंदामामा, चाचा चौधरी, लोटपोट, पंचतंत्र की कहानियाँ, फेंटम की अनेक चित्रकथाओं के अतिरिक्त बच्चों के प्रत्येक जन्मदिन पर उसके द्वारा दी गयी किताबें भी उस पेटी में बंद थीं। धर्मयुग, हिन्दुस्तान, सरिता, मनोरमा के वर्षों पुराने संस्करण रखे थे। उसे स्वयं पढ़ने का शौक था। अत: वह बच्चों के जन्मदिन पर भी किताबें ही देती आयी थी। उसकी इस आदत के कारण ही बचपन से ही विकास और विनय में कोर्स की किताबों के अतिरिक्त अन्य पुस्तकें पढ़ने के प्रति भी रुझान पैदा हो गया था। शायद यही कारण था कि वे दोनों टीवी देखने की अपेक्षा पढ़ना ज्यादा पसंद करते थे।

किताबों के ढेर के अंदर पुराना एलबम देखकर वह चौंक गयी। उसे बचपन से ही फोटोग्राफी का शौक था। अत: बड़े बेटे विकास के जन्म के पहले ही दिन से हर छोटी-बड़ी घटना के समय खींचे फोटोग्राफ्स उसने क्रमबद्ध रूप में लगाये थे।

तभी उसकी नजर एक फोटो पर पड़ी जिसमें विकास और विनय उसे एक कार्ड दे रहे हैं। वह कार्ड उन दोनों ने उससे छिपाकर अपने नन्हे-नन्हे हाथों से बनाया था। कार्ड के

बीच बने गुलदस्ते के नीचे 'हैप्पी बर्थडे माँ' लिखा देखकर वह भावविभोर हो गयी थी। कितने खुश थे वह और अमित, विकास व विनय को सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते देखकर... लेकिन जैसे-जैसे उनकी मंजिल ऊँची होती गयी, वे उनसे दूर होते गये।

''तुम्हें किताबों का बक्सा खोलता देखकर मैं रद्दी वाले को ले आया हूँ।'' अमित ने घर में प्रवेश करते हुए कहा।

''लेकिन मैं इन किताबों को नहीं बेचने दूँगी। इनमें मेरे बच्चों की यादें हैं।'' अंजली रद्दी वाले की परवाह किये बिना बोली।

''जब बच्चे ही चले गये, तब उनकी किताबों को रखने से क्या फायदा?'' कहते हुए अमित ने बिखरी किताबें रद्दी वाले को देनी प्रारंभ कर दीं। उनके चेहरे पर विचित्र प्रकार की कठोरता छा गयी थी। अपलक किताबों को रद्दी में बिकते देख अंजली का मन चीत्कार कर उठा... मन किया कहे... तुमने मेरी यादों के भौतिक कलेवर को तो मुझसे दूर कर दिया किन्तु क्या मेरे अंत:स्थल में बसी यादों को मुझसे दूर कर पाओगे!

उसे पता था कि उसकी बात सुनकर अमित सदा की भाँति यही कहेंगे... अतीत से जुड़ा व्यक्ति कभी प्रगति नहीं कर सकता, कभी सुखी नहीं रह सकता। यादें व्यक्ति को कुंठित बना देती हैं... यादों से जुड़े रहने की अपेक्षा व्यावहारिक बनना सीखो।

अमित की बातें शायद आज की दुनिया के लिए ठीक हों किंतु वह इंसान क्या करे जिसके लिए अतीत की सुनहरी यादें ही जीने का सहारा हों। भले ही यह सच हो कि अतीत से जुड़ा व्यक्ति आगे नहीं बढ़ सकता, किन्तु अतीत से कटा व्यक्ति भी तो आधा-अधूरा बनकर रह जाता है। अंजली एलबम को मासूम बच्चे की तरह सीने से लगाये चुपचाप अपने कमरे में चली गयी मानो जीवन में आये अप्रत्याशित अंधेरे में अपनों को तलाश रही हो।

काव्य-सुधा

एक अघोषित युद्ध

■ **मनोज जैन मधुर**, भोपाल ■

अंतर्मन में चले निरन्तर,
एक अघोषित युद्ध।

धता बताये प्रगतिशीलता,
चुप हो जाती जड़ता।
पारे जैसा मन है अपना,
चरम बिंदु पर चढ़ता।
साम्य भाव हम रक्खें कैसे,
बन न सके हम बुद्ध।

धँसे द्वंद्व में गहरे जाकर,
क्या योगी क्या भोगी।
अपना चिंतन छोड़ पराया,
लगता है उपयोगी।
प्रश्न खड़ा है परिणामों को,
कैसे रखें विशुद्ध?

कौन सगा है कौन पराया,
क्या रिश्ते क्या नाते?
समय सरकता पल-पल
क्षण-क्षण, हँसते, रोते, गाते।
चिंतन उठता ऊपर-नीचे,
पथ करता अवरुद्ध।

जीवन चलता अपनी लय में,
अपने रंग बदलता।
पूर्व दिशा से सूरज निकले,
पश्चिम में जा ढलता।
भावदशा आनन्दमयी हो!
कब हो जाये क्रुद्ध?

अप्रैल फूल : जब हम खुद को ही मूर्ख बना रहे होते हैं

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु –

अप्रैल फूल : एक छलावा

मूर्ख बनाया औरों को, हँसी–ठिठोली की,
पर खुद से तो पूछो, क्या ये चालें भोली थीं?
झूठी शान, दिखावे वाले सपने,
हमने खुद ही बुने, खुद ही अपने।
कुछ पाकर उसमें खुश हो जाते,
जो खोया, उसका हिसाब न लगाते।
दुनिया को मूर्ख बना, मुस्कुरा रहे हैं,
पर क्या खुद से भी, नजरें मिला रहे हैं?
कहीं ये मजाक, बन जाये न तमाशा,
हमें ही न दे जाये बुरी यादों का तमाचा।
तो ठहरो, सोचो, समझो जरा,
मत बहो यूँ ही बहती धारा में तुम
खुद को छलने से बचो कुछ इस तरह,
इस दिन बने उजली भोर की धुन।

– **डॉ. गौतम कोठारी**, इंदौर

आओ खुद को इंसान बनाएं

मूर्ख बनना या बनाना इतना बुरा भी नहीं, यदि यह काम हम बच्चों की तरह खुले दिल से हँसने और हँसाने के लिए करें। जरूरी नहीं कि दिल पर उग आये छोटे-मोटे घावों को भरने के लिए, मरहम-पट्टी करने के लिए किसी डॉक्टर को ही ढूंढ़ें हम। खुद ही दूर करें अपनी जिन्दगी से जुड़ी हुई समस्याओं को। खुद ही ढूंढ़ें अपने भीतर छिपे हुए बच्चे और उसकी नटखट बाल सुलभ शरारतों को-

खूबसूरत-सा एक जहान बनाएं।
आओ खुद को जरा इंसान बनाएं।।

– **डॉ. मीनाक्षी शर्मा**, साहिबाबाद

किसी की कमजोरी पर तंज न कसें

जीवन में हम कई बार जान-बूझकर बेवकूफ बनते हैं, जिससे सामने वाले को दु:ख न हो या उसे लगे कि हमें कुछ पता नहीं है और वह शर्मिंदा न हो। हर मजाक को हल्के में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि मजाक में लगाये गये आरोप हमारे चुप रहने पर सच मान लिये जाते हैं। हल्के-फुल्के मजाक आवश्यक हैं, लेकिन ध्यान रहे, किसी की कमजोरी पर तंज नहीं कसना चाहिए।

– **सावित्री शर्मा 'सवि'**, देहरादून

स्वयं को परम ज्ञानी समझना सबसे बड़ी मूर्खता

जीवन में बहुत बार ऐसा होता है कि हम सामने वाले को मूर्ख समझते हैं, जबकि अपने अहंकार और अभिमान की वजह से हम खुद ही मूर्खता के शिकार बन जाते हैं। 'हम परम ज्ञानी हैं' - अपनी इस धारणा के चलते हम कुछ भी नया सीखने से इनकार कर देते हैं। वहीं जब हम गुस्सा, डर, लालच, उत्साह जैसी भावनाओं में बहकर अपने जीवन के अतिमहत्वपूर्ण निर्णय ले लेते हैं और आलस्य व लापरवाही से जीवन के कीमती अवसर गँवा देते हैं, तब हम मूर्ख ही तो होते हैं। – **कविता मुकेश**, बीकानेर

अगली परिचर्चा का विषय

योग बना मेरा जीवन संगीत!

- भारतीय संस्कृति की विश्व को अमूल्य भेंट है योग!
- योग को जिसने भी अपनी जीवशैली का अंग बनाया, उसका जीवन संवर गया!
- बच्चे शिक्षा के साथ-साथ योग और अध्यात्म के संस्कार ग्रहण करें, तो उनके भावी जीवन की दिशा और दशा बदल सकती है।
- आचार्य श्री महाप्रज्ञ द्वारा प्रदत्त जीवन विज्ञान का आयाम इस दिशा में मील का पत्थर सिद्ध हुआ है। आधुनिक युग में मनोविज्ञानी भाव-विज्ञान की महत्ता को समझ रहे हैं और दुनियाभर में बच्चों के लिए भाव प्रशिक्षण के कार्यक्रम विकसित किये जा रहे हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आमंत्रित हैं योग, ध्यान, प्राणायाम, प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा आदि के माध्यम से आपके या आपके परिचित-परिजन के जीवन में निखार आ गया हो!

'अणुव्रत' पत्रिका के जून 2025 अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में 10 मई 2025 तक निम्न व्हाट्सएप पर भेजें।

9116634512

ध्यान दें - आपके विचार स्वयं अपने अनुभव व संकल्प से जुड़े हों। अनुभवजन्य उद्गार उपदेशात्मक बातों से अधिक प्रभावी होते हैं। अणुव्रत का दर्शन भी स्वयं से शुरूआत करने का पक्षधर है - सुधरे व्यक्ति, समाज; व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा!

अणुविभा

संयमः खलु जीवनम्
संयम ही जीवन है।

नई पीढ़ी में रचनात्मकता और सकारात्मकता को प्रोत्साहित करने का राष्ट्रव्यापी अभियान

ANUVRAT CREATIVITY CONTEST 2025

अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2025

संविधान की धार
मर्यादाओं का हो आधार

प्रतियोगिताएं

गायन (एकल)	गायन (समूह)	चित्रकला	राष्ट्रीय विजेताओं को आकर्षक पुरस्कार
भाषण	कविता	निबंध	

समूह-1 : कक्षा 5-8 ■ समूह-2 : कक्षा 9-12

चार स्तर स्कूल ■ जिला ■ राज्य ■ राष्ट्रीय प्रारूप ऑफलाइन

सहभागिता 18+ राज्य | 220+ शहर/कस्बे | 1+ लाख बच्चे

Please contact for more details
9116634514 www.anuvibha.org anuvratcc25@gmail.com

आयोजक
अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

नवनीत : चिंतन-प्रशिक्षण कार्यशाला व कार्यसमिति बैठक

राजसमंद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा आयोजित अणुव्रत कार्यशाला एवं कार्यसमिति बैठक प्राकृतिक सौन्दर्य से भरपूर सुरम्य वातावरण में अणुविभा मुख्यालय, राजसमंद में 22-23 मार्च को आयोजित हुई।

पहले दिन 22 मार्च को 'नवनीत' (चिन्तन - मंथन - क्रियान्विति) कार्यशाला के प्रथम सत्र में वरिष्ठ अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने प्रशिक्षण प्रदान करते हुए निम्नांकित विषयों पर सारगर्भित विचार प्रकट किये। इस सत्र का संचालन अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंघवी ने किया।

अणुव्रत कार्यकर्ता - अर्हता एवं उत्तरदायित्व
संचय जैन, पूर्व अध्यक्ष, अणुविभा

अणुव्रत आंदोलन - ऐतिहासिक पृष्ठभूमि व वर्तमान प्रासंगिकता - अणुव्रत गौरव डॉ. महेन्द्र कर्णावट

समितियों से समन्वय व संगठनात्मक सुदृढ़ता
अविनाश नाहर, निवर्तमान अध्यक्ष, अणुविभा

अंतरराष्ट्रीय संदर्भ में अणुव्रत की प्रासंगिकता
तेजकरण सुराणा, प्रबंध न्यासी, अणुविभा
अणुविभा, अणुव्रत प्रकल्प एवं स्वर्णिम भविष्य
प्रतापसिंह दुगड़, अध्यक्ष, अणुविभा

साध्वीश्री रचनाश्री ने प्रेरणा पाथेय प्रदान करते हुए कहा कि अणुव्रत कार्यकर्ताओं को जैन तत्त्व के छ: कायों का अध्ययन अवश्य करना चाहिए जिससे अणुव्रत दर्शन की उनकी जानकारी सुदृढ़ होगी। साध्वीश्री गीतार्थ प्रभा ने अंग्रेजी में व्यक्त किये उद्‌गार में अणुव्रत दर्शन की प्रासंगिकता को रेखांकित किया।

आगामी सत्रों में प्रकल्प प्रभारियों के निर्देशन में प्रकल्प संयोजकों ने अपने-अपने प्रकल्प से संबंधित जानकारी तथा भविष्य में करणीय कार्यों की योजनाओं के बारे में व्यवस्थित जानकारी पीपीटी आदि के माध्यम से दी। किसी कारणवश अनुपस्थित संयोजकों ने अपनी प्रस्तुति जूम के माध्यम से दी।

अंतिम सत्र में संगठन मंत्रियों के निर्देशन में राज्य प्रभारियों ने अपने-अपने क्षेत्र की अणुव्रत समितियों एवं मंचों की संगठनात्मक स्थिति की जानकारी दी।

दूसरे दिन 23 मार्च की प्रात: राजसमंद झील के किनारे स्थित प्रसिद्ध पर्यटन स्थल नौचौकी पाल पर डॉ. सीमा कावड़िया ने सदस्यों को योग एवं ध्यान का अभ्यास

करवाया। तत्पश्चात् सदस्यों ने अणुविभा मुख्यालय स्थित बालोदय दीर्घाओं का अवलोकन किया।

अणुविभा के प्रबंध मंडल और कार्यसमिति बैठक में विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई। यह वर्ष देश भर की अणुव्रत समितियों के लिए चुनाव-मनाव का है। यह निश्चित किया गया कि सभी समितियां अपने नये नेतृत्व का चुनाव जून माह के अंदर अवश्य कर लें।

अणुविभा अध्यक्ष प्रताप दुगड़ ने सभी संगठन मंत्रियों एवं राज्य प्रभारियों का आह्वान किया कि वे समितियों और मंचों की सार-संभाल के लिए संगठन यात्राएं करें।

अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी के 111वें जन्मदिन तथा 'अणुव्रत' पत्रिका के 70वें वर्ष के उपलक्ष में एक विशेषांक प्रकाशित करने का निर्णय लिया गया।

आगामी दिनों में होने वाले अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2025 में 'संविधान की धार - मर्यादाओं का आधार' विषय रखा गया है। यह जानकारी दी गयी। अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता भी शीघ्र ही प्रारंभ होने के बारे में बताया गया।

काव्य संध्या में हास्य कवि सुनील व्यास, कवयित्री नीतू बापना और गायक लोकेश सनाढ्य की काव्य प्रस्तुतियों ने आयोजन को बहुआयामी बना दिया।

होली के अवसर पर देशभर में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल अभियान

अणुव्रत समितियों और मंचों द्वारा ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु विशेष प्रयास किये गये। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने वीडियो संदेश के माध्यम से लोगों से अपील की कि वे प्रत्येक उत्सव को ईको फ्रेंडली तरीके से मनाएं, जिससे पर्यावरण पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके। इस अभियान में प्रशासनिक अधिकारियों, वैज्ञानिकों, ब्रांड एंबेसडर, आध्यात्मिक गुरूओं और फिल्म इंडस्ट्री की प्रमुख हस्तियों ने भी योगदान दिया। नामचीन अभिनेता-अभिनेत्री हिमानी शिवपुरी, राजेंद्र गुप्ता, सूर्य मोहन कुलश्रेष्ठ और कई अन्य प्रसिद्ध हस्तियों ने भी वीडियो संदेश के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया।

अणुव्रत समिति अहमदाबाद द्वारा अणुव्रत पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार, शासनश्री धर्मरुचि और मुनिश्री मदन कुमार के सान्निध्य में अणुविभा अध्यक्ष की अध्यक्षता में जन जागरण का कार्य किया गया। समिति ने रीटा नगर सोसायटी, ग्रीन पार्क फ्लैट एवं राधिका पार्क सोसायटी में बच्चों को एकत्रित कर पर्यावरण के अनुकूल होली मनाने हेतु प्रेरित कर संकल्पित करवाया।

अणुव्रत समिति उदयपुर द्वारा शासनश्री सुरेश कुमार व मुनिश्री संबोध कुमार 'मेधांश' के सान्निध्य में 'वर्ल्ड

एनवायर्नमेंट डे' पर 60 विद्यार्थियों के मध्य पर्यावरण संबंधित प्रतियोगिता हुई। इसमें अंजलि ने प्रथम, रोहित ने द्वितीय तथा शांति व मुस्कान ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

अणुव्रत समिति आसींद ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल कार्यक्रम आचार्य श्री महाप्रज्ञ कॉलेज में आयोजित किया। छात्राओं द्वारा प्रस्तुत लघु नाटिका ने सभी का मन मोहा। समिति द्वारा आयोजित निबंध एवं चित्रकला प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाले छात्रों को पुरस्कार प्रदान किया गया।

अणुव्रत समिति जयपुर द्वारा जयपुर पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के लिए जन जागृति का कार्य किया गया। भिक्षु साधना केन्द्र में मुनिश्री तत्त्व रुचि 'तरुण' एवं जौहरी बाजार के मिलाप भवन में मुनिश्री संभव कुमार ने लोगों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी।

अणुव्रत समिति हनुमानगढ़ द्वारा श्रीदेवी महिला पॉलीटेक्निक कॉलेज, राजकीय पॉलीटेक्निक कॉलेज और पीएम श्री राजकीय माध्यमिक विद्यालय जोड़किया के विद्यार्थियों से प्राकृतिक रंगों से होली खेलने का आह्वान किया गया। नशे से दूर रहने की अपील की गयी।

अणुव्रत समिति कोलकाता की ओर से आयोजित कार्यक्रम में मुनिश्री जिनेश कुमार ने कहा कि पर्यावरण के प्रति सभी को जागरूक होना चाहिए।

अन्य अणुव्रत समितियों और अणुव्रत मंचों ने भी कार्यक्रम आयोजित किये।

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस में गूँजीं बच्चों की किलकारियां

राजसमंद। राजनगर ज्ञानशाला के 40 बालक-बालिकाओं व प्रशिक्षिकाओं का एक दिवसीय बालोदय शिविर अणुविभा में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के अन्तर्गत जीवन विज्ञान के साथ मुक्त भ्रमण, कक्ष प्रवृत्ति, अवलोकन व अन्तर्निहित क्षमताओं की पहचान हेतु संवाद किया गया। अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने बच्चों के साथ संवाद करते हुए स्वयं को बेहतर तरीके से समझने की आवश्यकता को रेखांकित किया।

जिला मुख्यालय स्थित पीएम श्री महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय राजनगर के 50 विद्यार्थी पुलिस कैडेट्स अणुविभा मुख्यालय पहुँचे। उन्होंने अणुव्रत दीर्घा, विश्व दर्शन दीर्घा, बाल संसद, पुस्तकालय, गुड़िया घर, महान बालक दीर्घा आदि का अवलोकन किया। अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया ने स्वस्थ रहने के तरीके बताये। बालोदय शिविर संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने बालोदय शिविर की गतिविधियों के बारे में बताया।

एक अन्य शिविर में प्रगति पब्लिक स्कूल एमड़ी एवं इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल एमड़ी के 45 बच्चे शामिल हुए। अणुविभा के देवेन्द्र आचार्य, जगदीश बैरवा एवं प्रतिभा जैन के मार्गदर्शन में बच्चों ने अणुव्रत दीर्घा, बाल संसद, गुड़ियाघर, भाव जागरण गुफा, चित्त एकाग्रता गुफा, संग्रहालय, विश्व दर्शन दीर्घा आदि का अवलोकन किया।

व्याख्यानमाला : अणुव्रत है जीवन से जुड़ा कालजयी आंदोलन

लाडनूं अणुव्रत समिति के संयोजन में 16 मार्च को ऋषभ द्वार में आयोजित अणुव्रत व्याख्यानमाला को सान्निध्य प्रदान करते हुए मुनिश्री विजय कुमार ने कहा कि स्वस्थ समाज की संरचना स्वस्थ व्यक्ति से ही संभव हो सकती है। मुनिश्री तन्मय कुमार ने गीत प्रस्तुत किया। मुख्य अतिथि माणकचंद नाहटा ने कहा कि अणुव्रत दर्शन समूचे विश्व में गूँज रहा है तथा नैतिक मूल्यों को प्रसारित कर रहा है। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने कहा कि अणुव्रत प्रामाणिक जीवन जीने की प्रेरणा देता है।

मुख्य वक्ता अणुव्रत व्याख्यानमाला के संयोजक प्रोफेसर आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने स्वस्थ समाज संरचना और 'अणुव्रत' विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन कर अणुव्रत विचार की क्रांति की, जिसके कारण समाज में बहुत सारे बदलाव संभव हो सके। इससे पहले अणुव्रत समिति लाडनूं के संरक्षक शांतिलाल बैद ने अतिथियों का स्वागत किया।

'अणुव्रत की भविष्योन्मुखी दृष्टि' विषयक ऑनलाइन व्याख्यान का आयोजन भी 9 मार्च को किया गया। प्रमुख वक्ता काशी हिंदू विश्वविद्यालय वाराणसी के जैन बौद्ध दर्शन के विभागाध्यक्ष प्रो. प्रद्युम्न शाह सिंह ने कहा कि अणुव्रत जीवन से जुड़ा हुआ कालजयी आंदोलन है।

समस्याओं का समाधायक है अणुव्रत

उदयपुर। अणुव्रत समिति की ओर से तुलसी निकेतन विद्यालय प्रांगण में शासनश्री मुनि सुरेश कुमार के सान्निध्य में 'समस्याओं का समाधायक अणुव्रत' विषयक संगोष्ठी का आयोजन 26 फरवरी को किया गया।

इस अवसर पर मुनिश्री सम्बोध कुमार 'मेधांश' ने कहा कि जिनके जीवन में अणुव्रत साकार मिलता है, उन्हें हर रोग का स्वत: उपचार मिल जाता है। मुनिश्री सिद्धप्रज्ञ ने कहा कि दुनिया की समस्त समस्याओं का शाश्वत समाधान संयम है। अणुव्रत के ऐसे आयोजन संयम को प्रोत्साहित करते हैं।

अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने कहा कि शायद ही सृष्टि में कोई ऐसा होगा जो कहे कि अणुव्रत उपयोगी नहीं है। मगर अफसोस की बात यह है कि सब जानते हैं कि अणुव्रत अच्छा है, फिर भी उसे स्वीकार करने में हिचकिचाते हैं। अणुविभा की उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने कहा कि अणुव्रत सामाजिक समरसता सिखाता है। कार्यक्रम में अणुविभा के आजीवन सदस्य डॉ. धनपत लुनिया की भी उपस्थिति रही।

अतिथियों का स्वागत तुलसी निकेतन के कार्यकारी अध्यक्ष अरुण कोठारी, अणुव्रत समिति उदयपुर की अध्यक्ष प्रणीता तलेसरा ने किया। आभार ज्ञापन मंत्री कुंदन भटेवरा ने और मंच संचालन गगन तलेसरा ने किया।

डिजिटल डिटॉक्स और एलिवेट कार्यक्रम

जयपुर। अणुव्रत समिति के तत्त्वावधान में 22 फरवरी को जौहरी बाजार के आचार्य भिक्षु सीनियर सेकंडरी पब्लिक स्कूल में 'डिजिटल डिटॉक्स और एलिवेट' (ड्रग फ्री ड्राइव) कार्यक्रम आयोजित हुआ।

इस अवसर पर मुनिश्री तत्त्वरुचि तरुण ने विद्यार्थियों को सुसंस्कारों की प्रेरणा दी। मुनिश्री डॉ. अभिजीत कुमार एवं मुनिश्री जागृत कुमार ने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने और स्वस्थ जीवन हेतु डिजिटल स्क्रीन का संयम करना होगा। उन्होंने कहा कि नशा खराब है लेकिन जीवन विकास की दिशा में किया जाने वाला सद्पुरुषार्थ का जुनून अच्छा भी है। कार्यक्रम में 120 विद्यार्थी एवं 25 शिक्षक-शिक्षिकाएं उपस्थित थे।

कार्यक्रम में अणुव्रत समिति अध्यक्ष विमल गोलछा ने विद्यार्थी चरित्र निर्माण के अन्तर्गत हुए कार्यक्रमों की संक्षिप्त जानकारी दी। अणुव्रत समिति की मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा ने स्कूल की प्रिंसिपल पूजा शर्मा को दुपट्टा ओढ़ाकर व अणुव्रत पट्ट एवं अणुव्रत साहित्य भेंट कर सम्मान किया।

अणुविभा का महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन

नवीनतम अंक पढ़ने के लिए पुस्तक के चिह्न पर क्लिक करें..

बच्चों का देश
राष्ट्रीय बाल मासिक

अब बढ़े हुए पृष्ठों के साथ!

हिन्दी के साथ-साथ अब बच्चों को पढ़ने को मिलेगी अंग्रेजी भाषा में भी कहानियाँ।

जीवन विज्ञान सिखाता है जीवन जीने की कला

भीलवाड़ा। अणुव्रत समिति द्वारा वेदांत इंटरनेशनल स्कूल में अणुव्रत एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जीवन विज्ञान प्रशिक्षिका रेणु चौरड़िया ने 8वीं, 9वीं एवं 10वीं कक्षा के छात्रों को ताड़ासन, पद्मासन, महाप्राण ध्वनि एवं ज्ञान मुद्रा का अभ्यास करवाने के साथ ही इनकी उपयोगिता के बारे में बताया।

उपाध्यक्ष विमला रांका ने स्मरण शक्ति बढ़ाने की अनुप्रेक्षा के प्रयोग करवाये। अध्यक्ष अभिषेक कोठारी ने अणुव्रत आंदोलन के बारे में विद्यार्थियों को बताया। उन्होंने बच्चों को डिजिटल दुनिया से दूर रहने के लिए अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स के 45 डेज चैलेंज के फॉर्म दिये। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों ने अणुव्रत संकल्प पत्र भरे।

100 विद्यार्थियों और 5 शिक्षकों ने कार्यशाला का लाभ लिया। इस अवसर पर उपाध्यक्ष राजेश चौरड़िया, जीवन विज्ञान संयोजिका ज्योति दुगड़, डिंपल पितलिया, श्रुति जैन एवं स्कूल स्टाफ उपस्थित थे। स्कूल के प्रिंसिपल धर्मेंद्र भवनानी ने पूरी टीम का धन्यवाद ज्ञापित किया।

प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान हैं संजीवनी : साध्वीश्री डॉ. कुन्दनरेखा

दिल्ली। साध्वीश्री डॉ. कुन्दनरेखा ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन आचार्यश्री तुलसी की अनुपम देन है। प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान और योग वर्तमान तनाव भरे वातावरण के लिए संजीवनी है, जिसके प्रणेता आचार्य श्री महाप्रज्ञ रहे।

साध्वीश्री अणुव्रत भवन में इंडियन योग एसोसिएशन के राष्ट्रीय अधिवेशन को संबोधित कर रहीं थीं। उन्होंने कहा कि वर्तमान में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण प्रेक्षाध्यान पद्धति की डोर थामे जन-जन की अंतर चेतना को जगाने हेतु प्रयासरत हैं।

कार्यक्रम की अध्यक्षता आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक श्री श्री रविशंकर ने की। एसोसिएशन की एक्जीक्यूटिव काउंसिल की अध्यक्ष माँ डॉ. हंसा योगेन्द्र और अणुव्रत न्यास के प्रबन्ध न्यासी के.सी. जैन ने भी विचार व्यक्त किये।

अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल

अणुव्रत पत्रिका

ई-संस्करण

नि:शुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिये गये 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 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..

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन

'अणुव्रत' पत्रिका — प्रकाशन के 70 वर्ष

विशेष छूट योजना

'बच्चों का देश' पत्रिका — प्रकाशन के 25 वर्ष

सदस्यता अभिवृद्धि के आकर्षक अभियान से जुड़िये

अवधि	अणुव्रत	बच्चों का देश
1 वर्ष	₹ 800	₹ 500
3 वर्ष	₹ 2200	₹ 1350
5 वर्ष	₹ 3500	₹ 2100
15 वर्ष (योगक्षेमी)	₹ 21000	₹ 15000

बैंक विवरण

ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY
IDBI BANK
Rajsamand Branch
A/c No.: 104104000046914
IFSC Code : IBKL0000104

इस मुहिम में अणुव्रत समिति और अणुव्रत मंच के साथ–साथ रुचिशील कार्यकर्त्ता व्यक्तिगत स्तर पर भी जुड़ सकते हैं।

विशेष सदस्यता अभियान की जानकारी के लिए सम्पर्क करें

- संयोजक : विनोद बच्छावत +91 88263 28328
- कार्यालय : +91 91166 34512, 94143 43100