अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

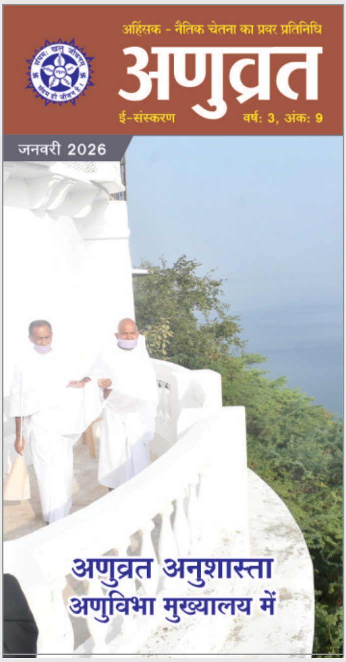
अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्ष: 3, अंक: 9

जनवरी 2026

अणुव्रत अनुशास्ता अणुविभा मुख्यालय में



वर्ष : 3 अंक : 9

जनवरी 2026

संपादक
संचय जैन

सह संपादक
मोहन मंगलम

संयोजक समाचार
पंकज दुधोड़िया

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

पेज सेटिंग
मनीष सोनी

ई-संस्करण
विवेक अग्रवाल

आचार्य तुलसी का जीवन एक तपस्वी का जीवन था। वे सामान्य व्यक्ति से लेकर अखिल विश्व तक का कल्याण चाहते थे। वे इस बात पर बार-बार बल देते थे कि जीवन में धर्म की चेतना जगने से हमारा मन और चरित्र शुद्ध होगा। वे इसे प्राथमिकता देते थे। वे धार्मिक क्रियाओं और धार्मिक गतिविधियों को दूसरे वर्ग में रखते थे। उनका यह सर्वोत्कृष्ट विचार था, जिसकी जानकारी मैं समय-समय पर अपने बौद्ध साथियों और अनुयायियों को देता रहा हूँ। धर्म के प्रति हमारा यह लक्ष्य जन-जन के लिए जानने योग्य है।

– **दलाई लामा,** बौद्ध धर्मगुरु

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

पर्यावरण संरक्षण बनाम औद्योगिक प्रगति

औद्योगिक प्रगति के इस दौर में पर्यावरण संरक्षण को लेकर चिंताएं निरंतर बढ़ रही हैं। सरकारों पर जहाँ उद्योगों के विकास में आ रही बाधाओं को दूर करने की जिम्मेदारी होती है, वहीं प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा की जवाबदेही भी उन्हीं के कंधों पर होती है। यह एक बारीक संतुलन होता है जिसे सही तरीके से साधना ही सरकारों की योग्यता और सक्षमता का प्रमाण होता है। इस संतुलन को बनाये रखने में सरकारों की विफलता को देखने व रोकने का दायित्व न्यायालयों पर आ जाता है जो संविधान सम्मत निर्णय लेते हुए सरकारों को भी अपनी सीमा में रहने को बाध्य कर सकते हैं।

भारत में हाल के वर्षों में पर्यावरणीय चिंताएं अधिक मुखर हुई हैं। लद्दाख में हुए आंदोलन की खबरें अभी पुरानी नहीं पड़ी हैं कि अरावली को लेकर लोग सड़कों पर उतरने लगे हैं। हिमालय से भी बहुत प्राचीन अरावली शृंखला जो गुजरात से दिल्ली तक लगभग 700 किलोमीटर लंबाई में फैली है, मानव जाति को प्रकृति की अमूल्य देन है। केंद्र सरकार के प्रस्ताव को मानते हुए सर्वोच्च न्यायालय के '100 मीटर के फैसले' ने अरावली के 80-90 प्रतिशत हिस्से को खनन और व्यावसायिक गतिविधियों के लिए खुल जाने का खतरा पैदा कर दिया है।

भारत के न्यायालयों ने पूर्व में अनेक निर्णयों में पर्यावरण संरक्षण को औद्योगिक विकास की चिंताओं से अधिक तरजीह दी है। पर्यावरण बचाने के पक्ष में और पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने वाले हर कदम के विरोध में अणुव्रत सदैव अपनी आवाज बुलंद करता रहेगा।

– संचय जैन
sanchay_avb@yahoo.com

वैज्ञानिक चेतना से नशामुक्ति

■ आचार्य महाप्रज्ञ

हमारे युवा वर्ग में नशा करने की आदत बड़ी तेजी से बढ़ रही है। नशा करना पहले भी चलता था, लेकिन इस प्रवृत्ति पर इतना ध्यान नहीं गया। जैन आचार्यों ने सात कुव्यसन बतलाये, उनमें एक नशा भी है। शराब का उसमें प्रतिपादन किया गया, छुड़ाया भी गया। एक ऐसी जाति का निर्माण कर दिया, जो मांस और शराब से बिल्कुल दूर हो गयी। समझाने का पुराना तरीका यह रहा कि शराब पीना, नशा करना अच्छा नहीं। इससे चेतना विकृत होती है। परलोक में नरक मिलता है, इस तरह भय और विकृति में इसका प्रतिपादन किया गया।

किन्तु विज्ञान ने इस विषय का जो प्रतिपादन किया है, वह बहुत ही महत्वपूर्ण है। नशा आज एक समस्या के रूप में है। समस्या तो पहले भी थी किन्तु अब और जटिल बन गयी है। सुना है और पढ़ा भी है कि अमरीका में कई करोड़ लोगों ने सिगरेट पीना छोड़ दिया। वहाँ पर सिगरेट पीना इसलिए नहीं छोड़ा कि मरने के बाद नरक मिलेगा, पाप कर्मों का बन्धन होगा, बल्कि इसलिए छोड़ा कि सिगरेट पीने से फेफड़े खराब होते हैं, स्वास्थ्य खराब हो जाता है। दिल के दौरे पड़ने एवं कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से व्यक्ति ग्रसित हो जाता है। जब नशे से होने वाले नुकसानप्रद तथ्यों को डॉक्टरों, वैज्ञानिकों ने जनता के सामने रखा तो सब लोग इतने भयभीत हुए कि समझाने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। स्वत: ही नशा छोड़ते गये।

कारण है तनाव

जब हम नशे का कारण खोजते हैं तो पता लगता है कि आदमी में तनाव बहुत है। अगर तनाव नहीं हो तो आदमी नशा भी क्यों करेगा? तनाव रहित व्यक्ति कभी जान-बूझ

ध्यान से ऐसा रासायनिक परिवर्तन हो जाता है कि आदमी नशे में जा ही नहीं सकता। दीर्घ श्वास भी नशे को बदलने का महत्वपूर्ण प्रयोग है।

कर पागल थोड़े ही बनता है, बल्कि सत्य तो यह है कि व्यक्ति अपना तनाव समाप्त करने के लिए नशे का आदी हो जाता है। आदमी में भय, चिन्ता या मानसिक तनाव होता है तो वह उससे छुटकारा पाने के लिए नशा करता है। आज व्यक्ति की सामाजिक चिंताएं जैसे - घर खर्च, शादी-विवाह, दहेज के दावानल आदि सभी ने मिलकर तनाव का वातावरण बना दिया है। इस वातावरण से प्रताड़ित होकर व्यक्ति तनावों से क्षण भर मुक्ति पाने के लिए नशे की शरण प्राप्त करता है।

अणुव्रत आन्दोलन में एक नियम है कि मैं मादक द्रव्यों का सेवन नहीं करूँगा, लेकिन नशा केवल कहने-सुनने से नहीं छूटता है। उसके लिए तो प्रयोग करने होंगे। नशे के प्रति ग्लानि या अरुचि पैदा की जाती है। इस दृष्टि से कान का उपयोग किया जाता है। कान का एक उपयोग नशे की वृत्ति को छोड़ने में भी है। इसका दूसरा नाम है अप्रमाद केन्द्र। कान आदमी की जागरुकता का केन्द्र है। सब जानते हैं कि आदमी से यदि भूल हो जाती है तो वह कान पकड़ता है। मतलब साफ है कि मुझसे भूल हो गयी है- आगे से ऐसी भूल नहीं करूँगा।

ध्यान से रासायनिक परिवर्तन

ध्यान से ऐसा रासायनिक परिवर्तन हो जाता है कि आदमी नशे में जा ही नहीं सकता। दीर्घ श्वास भी नशे को बदलने का महत्वपूर्ण प्रयोग है। इस पर हमारे यहाँ काम हुआ है। शुभकरण सुराणा अहमदाबाद जा रहे थे। ट्रेन के जिस डिब्बे में वे बैठे थे, उसमें एक मुसलमान परिवार भी था। एक युवक सिगरेट पी रहा था। उसकी माँ-बहन उसे मना कर रही थीं और कह रही थीं कि ''तू सिगरेट पीता है और इससे तुम्हारा

स्वास्थ्य बिगड़ रहा है।'' युवक ने कहा-''मैं भी जानता हूँ। मैं पढ़ा-लिखा हूँ। पर सिगरेट नहीं छोड़ूँगा, नहीं छोड़ सकूँगा।''

शुभकरण ने बीच में हस्तक्षेप करते हुए कहा-''ठीक है कि तुम सिगरेट नहीं छोड़ सकते, पर मैं तुम्हें एक बढ़िया सिगरेट बताता हूँ। वह नुकसान भी नहीं करती, तब इस सिगरेट को छोड़ सकते हो?'' उसने कहा-''इससे बढ़िया सिगरेट हो तो फिर क्यों नहीं छोड़ूंगा?''

उसे बताया गया-''तुम सिगरेट पीकर नाक से धुआं निकालते हो। ऐसा करो कि बाएं नथूने से श्वास लो, दाएं नथूने से श्वास निकाल दो। इससे लेना और इससे छोड़ना - बस यह क्रम चलता रहे।'' युवक ने पाँच-दस मिनट तक ऐसा किया, फिर बोला-''यह तो अच्छी बात है, आनन्द आ गया। अब मैं सिगरेट छोड़ सकता हूँ।''

शुभकरण ने कहा-''मैं ऐसा नहीं मानता। कुरान की कसम खाओ।'' वह युवक सीट से उठा और पैर छूकर बोला-''मैं कुरान की कसम खाकर कहता हूँ कि अब नहीं पीऊँगा।'' यह अनुलोम-विलोम श्वास का प्रयोग इतना महत्वपूर्ण है कि इससे आदत छूट जाती है।

कायोत्सर्ग

कायोत्सर्ग नशामुक्ति का अचूक उपाय है। कई लोगों पर इसका प्रयोग किया जाता रहा है। अधिक से अधिक लोगों तक यह बात पहुँचायी जा रही है। एक बात तो साफ है कि आदमी चिंता में ज्यादा नहीं जी सकता। उसके लिए ही वह शराब पीता है। क्या ध्यान भी कोई कम शराब है? ध्यान मनुष्य को एक ऐसी मस्ती में ले जाता है कि वह एक अलग ही दुनिया है। वहाँ जाने पर सारी चिंताएं मिट जाती हैं। सारे तनाव समाप्त हो जाते हैं। इस सच्चाई को उजागर किया जाये। केवल उपदेश ही न दिये जाएं अपितु प्रयोग करवाये जाएं। इससे मनुष्य-मनुष्य का भला होगा। एक शक्तिशाली वातावरण का निर्माण होगा और लोगों को अपनी-अपनी आदतों से बचने का तरीका उपलब्ध हो सकेगा।

सृजनशीलता सेहत की सौगात

■ डॉ. मोनिका शर्मा, मुम्बई

आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य की चिंता करते हुए यह सहजता से जोड़ दिया जाता है कि हमारी दादी-नानी संघर्ष भरी परिस्थितियों के बीच भी मन से स्वस्थ हुआ करती थीं। असल में हमारी बड़ी पीढ़ी द्वारा हर हाल में अपने आप को सम्भाल लेने की कोशिशों के पीछे उनका रचनात्मक रूप से व्यस्त रहना भी एक अहम पहलू था। घरेलू काम के अलावा मनोनुकूल कुछ करने की व्यस्तता की उनके दिलो-दिमाग की सेहत सम्भालने के पीछे महत्वपूर्ण भूमिका रही है।

ब्रिटेन में सात हजार से अधिक लोगों पर किये गये एक शोध में सामने आया है कि आर्ट और क्राफ्ट जैसे रचनात्मक कामों में लगे रहना मन को खुशी देता है। अध्ययन के मुताबिक सिलाई, बुनाई, क्रोशिया जैसे काम मनोरंजक तो हैं ही, ये मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाते हैं। देखने में आ रहा है कि अब महिलाएं इस कलात्मक व्यस्तता से दूर हुई हैं।

रचनात्मक व्यस्तता आवश्यक - ज्यादा भागदौड़ ही नहीं, खाली समय भी मन का मौसम बिगाड़ता है। ऐसे में कुछ रचनात्मक गतिविधि करना मन-मस्तिष्क को सहज और सक्रिय रखता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि अपनी पसंद की कलात्मक गतिविधियां मेडिटेशन से कम नहीं होतीं। अध्ययन बताते हैं कि रचनात्मक कार्यों से रक्तचाप और हृदय गति सकारात्मक रूप से प्रभावित होती है। ऐसे में खाली समय में क्रिएटिवली व्यस्त रहना बहुत आवश्यक है।

अच्छी सेहत की सौगात - कामकाजी आपाधापी से दूर घर सम्भाल रही महिलाएं भी आज तनाव के घेरे में हैं। इसकी एक वजह बँधा-बँधाया रूटीन भी है। उनकी दिनचर्या में

कुछ भी नयापन नहीं रहता। ऐसे में रचनात्मक कार्य बड़ा बदलाव ला सकते हैं। वे चाहे बागवानी हो या सिलाई-बुनाई, जो भी पसंद हो, फुरसत के क्षणों में उस काम को करना शुरू कर दें। ब्रिटेन में हुए इस अध्ययन में भी 74 प्रतिशत महिलाओं ने बताया कि आर्ट और क्राफ्ट से जुड़ी गतिविधियां उनके लिए तनाव और चिंता को कम करने में सहायक रहीं।

पहले हमारे यहाँ भी दादी-नानी घर के काम के अलावा कुछ न कुछ रचनात्मक करती रहती थीं। वे बहुत-सी समस्याओं के बीच भी सहज रहा करती थीं। असल में रचनात्मक कार्यों से मिलने वाली खुशी भावनात्मक मोर्चे पर गहराई से प्रभावित करती है। कुछ साल पहले द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी में छपे एक अध्ययन के अनुसार रचनात्मक कामों में समय बिताना स्तरीय सकारात्मकता दे सकता है। यह सकारात्मक अनुभूति भीतरी खुशी, आशावाद, गर्व, कृतज्ञता जैसे भाव जगाती है।

2019 में हुए एक अध्ययन में सामने आया है कि हर दिन केवल 10 मिनट चित्रकारी करने से भी मनोदशा में सुधार हो सकता है। यही वजह है कि अपने घर-आँगन में किये गये रचनात्मक काम न तो केवल टाइम बिताने का जरिया हैं और न ही मात्र मनोरंजन। ऐसी सहज व्यस्तता का असर जीवन के हर पहलू पर पड़ता है। ऐसी सृजनशीलता से अनगिनत फायदे मिलते हैं। अच्छी सेहत की सौगात इन्हीं में से एक है।

साथ-संवाद को बल - उम्र के एक पड़ाव को पार कर चुकीं अपनी दादी-नानी को आज भी हम उनकी अच्छी सेहत और खुशमिजाजी के लिए याद करते हैं, जबकि जिम्मेदारियां और भागदौड़ उनके हिस्से ज्यादा रहा करती थीं। इसका कारण सामाजिक मेलजोल भी था और पारिवारिक जुड़ाव भी। किसी एक आँगन में आस-पड़ोस की स्त्रियाँ साथ बैठकर आर्ट और क्राफ्ट के एक जैसे काम किया करती थीं। यह रचनात्मकता एक-दूजे से हँसने-बोलने का माध्यम बनती

थी। धागे हों या रंग, कल्पना से बनने वाले सुंदर पैटर्न जीवन की रूपरेखा भी बदलते थे। ऐसी रचनात्मक दिनचर्या से जाने-अनजाने बहुत-सी चुनौतियों से जूझने का बल मिलता था, जबकि आज सुख-सुविधाओं से भरे जीवन में भी महिलाओं में तनाव और अवसाद के आंकड़े डराने वाले हैं। ऐसे में कलात्मक कार्यों से जुड़ना जरूरी है। अपनी भुला दी गयी किसी रुचि को पुनर्जीवित करने की शुरुआत चाहे बच्चों को कहानी सुनाने, अचार बनाने या कुकिंग-बेकिंग की गतिविधि से ही करें, करें जरूर। यह स्वयं को पुन: सक्रिय करने का मार्ग है। पुरानी जीवनशैली के रंग-ढंग आपके जीवन में सार्थक नयापन ला सकते हैं।

सुखद है कि हमारे देश के हर हिस्से में बड़ी पीढ़ी ने कला-कौशल की अतुलनीय थाती छोड़ी है। क्यों न इसे याद भर करने के बजाय हम अपने जीवन में उतारें? पुराने से यूं जुड़ना कहीं न कहीं सार्थक नयेपन को जीवन में स्थान देने जैसा ही कदम होगा, इस ओर बढ़ चलें।

अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल

अणुव्रत पत्रिका

ई-संस्करण

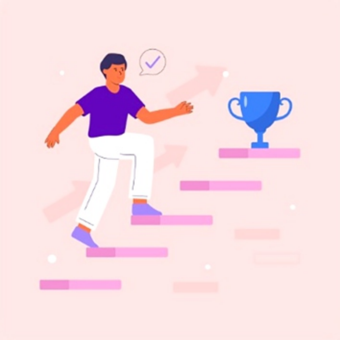
नि:शुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिये गये व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश हमें भेज सकते हैं।

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

सुधार की दिशा में पहला कदम

धर्म आत्मा का मौलिक गुण है। इसमें जो जितना गहरा पैठेगा, वह उतना ही अधिक धार्मिक बनेगा। धर्म सहिष्णुता, क्षमा, शांति, शील, संयम और संतोष है, आत्म-गुणों का विकास है। प्रियधर्मी और दृढ़धर्मी को इस धर्म में रुचि होती है। लेकिन आज तो जन-मानस की रुचि आक्षेप और असत् आलोचनाओं में बढ़ रही है।

अच्छा साहित्य पढ़ने के लिए भले किसी को समय मिले या न मिले, पर अश्लील और निकृष्ट साहित्य तो राह चलते सड़क पर रुककर भी पढ़ लिया जाता है। बहुत-से लोगों के घरों में ऐसा अश्लील, निकृष्ट और घासलेटी साहित्य मिलेगा, जो वासना और कामुक भावना को प्रोत्साहन देता है। जन-मानस में इतना हंस-विवेक भी नहीं है, जो दूध पी जाये और मिला पानी छोड़ दे।



कहने का आशय यह है कि लोग गलत तत्त्व को सहज ग्रहण कर लेते हैं और सत्साहित्य को जीवन में स्थान नहीं दे रहे हैं। मैं आज के सुधारवादी युवकों और पाठकों से कहना चाहूँगा कि वे कोई ऐसा प्रबंध करें, जिससे उनके यहाँ जीवन को पतित और विकारग्रस्त बनाने वाला साहित्य न आये।

आप सभी इस सच्चाई को समझें कि जहाँ सत्साहित्य जीवन है, वहीं अश्लील साहित्य जीवन-पतन का बहुत बड़ा हेतु है। इसलिए आप अश्लील साहित्य को पढ़कर जीवन को विकारग्रस्त और पतनोन्मुख न बनाएं। सुधारों में पहला सुधार अश्लील, निकृष्ट और घासलेटी साहित्य को बंद करने का हो।

काव्य-सुधा

प्रभु कामना सौ–सौ बार

■ सतीश उपाध्याय, मनेन्द्रगढ़ ■

साल हँसी-खुशी से बीते प्रभु कामना! सौ-सौ बार।
सबको देना खुशी बराबर रखूं भावना! सौ-सौ बार।

नयनों में खुशियों के सुरमा उसे आंजना! सौ-सौ बार।
सच्चे पथ पर चलूं सदा उसे जाँचना ! सौ-सौ बार।

ये जीवन कंचन बन जाये उसे मांजना! सौ-सौ बार।
सदा सृजन का जाप करूं उसे साधना! सौ-सौ बार।

संबंधों की डोर न टूटे उसे कातना! सौ-सौ बार।
प्यार मोहब्बत खूब मिले उसे बाँटना! सौ-सौ बार।

भीतर बैठे द्वेष कभी तो उसे काटना! सौ-सौ बार।
चिट्ठी भेजूं कभी प्रभु तो उसे बांचना! सौ-सौ बार।

यदि विपत्ति, संकट आये उसे टालना! सौ-सौ बार।
तेरे आगे शिशु बनूं तो मुझे पालना! सौ-सौ बार।

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

सीढ़ियों का समीकरण

■ **डॉ. महेश परिमल**, भोपाल

मशहूर शायर गुलजार की पंक्तियां हैं, ''हम ऊपर जा रहे हैं और ये सीढ़ियां नीचे जा रही हैं।'' सीढ़ियों का यह समीकरण बड़ा ही पेचीदा है। पहाड़ के नीचे खड़े होकर हम सीढ़ियों को दूर तक जाता हुआ देखते हैं, पर हम जब उन सीढ़ियों पर कदम रखकर आगे बढ़ते हैं, तब सीढ़ियां नीचे होती जाती हैं और हम ऊपर।

सफलता जब तक हमसे दूर होती है, तब तक वह हमें काफी कठिन लगती है। वैसे सफलता को कठिन होना भी चाहिए क्योंकि परिश्रम से प्राप्त सफलता अपनी कहानी स्वयं कहती है। जब हम पहली सीढ़ी पर अपने कदम रखते हैं, तो सामने अनेक सीढ़ियां देखकर हम पहले तो सहम जाते हैं। विचार आता है कि इतनी सारी सीढ़ियां किस तरह से पार हो पाएंगी। पर भीतर से आवाज आती है, शुरू तो करो, कई दुआएं तुम्हारे साथ हैं। बस इसी आवाज के सहारे हम कदम बढ़ाते जाते हैं, सीढ़ियां पीछे होती जाती हैं और हम आगे बढ़ते जाते हैं। आगे बढ़ते हुए एक ऐसा भी स्थान आता है, जब हम पीछे मुड़कर देखते हैं, तो नीचे कई सीढ़ियां दिखायी देती हैं जिन्हें हमने अभी-अभी ही पार किया है। हम सोचते रह जाते हैं कि आखिर हमने इतनी

सारी सीढ़ियां कैसे पार कर लीं? यदि पीछे पार की हुई सीढ़ियां हमारा हौसला बढ़ाती हैं, तो सामने की सीढ़ियां एकबारगी हमें डराती हैं। पर आगे की सीढ़ियों को पार करने का हौसला हमें पीछे की सीढ़ियों से ही मिलता है। पिछली सीढ़ियों को पार करने में हमें जो परेशानियां हुईं, हम चाहते हैं कि आने वाली सीढ़ियों को पार करने में वे परेशानियां फिर न आएं। तो इसके लिए हम पहले हुई गलतियों को न दोहराने की कोशिश करते हैं। इस तरह से हमारी सफलता की यात्रा जारी रहती है और धीरे-धीरे पार की गयी सीढ़ियां हमें सफलता के द्वार तक पहुँचा देती हैं।

सफलता के इस द्वार पर आकर यह नहीं समझ लेना चाहिए कि हमारा काम समाप्त हो गया, अब हम सफल हो गये। वास्तव में जिंदगी का असली सफर तो यहीं से शुरू होता है। क्योंकि हमें इस सफलता को न केवल बनाये रखना है, बल्कि और भी आगे बढ़ना है। कई लोग यहीं आकर रुक जाते हैं। सफलता उन्हें रास नहीं आती। वे अपना संघर्ष भूलने लगते हैं। उनमें अहंकार आ जाता है, इसलिए सफलता को बनाये रखने के लिए हमें उन सीढ़ियों को याद कर लेना चाहिए, जिनके माध्यम से हम इस मुकाम तक पहुँचे हैं।

सीढ़ियां जब हमें ऊपर की ओर ले जाती हैं, तो नीचे भी बुलाती हैं। इसलिए सीढ़ियों पर ध्यान दें, सीढ़ियां यानी हमारी छोटी-छोटी सफलताएं, हमारे संघर्ष की साथी। हमारा हौसला बढ़ाने वाली। यदि हम इन्हें ही भूल गये, तो मानो हम अपनी जड़ों को ही भूल गये। उच्च शिखर पर पहुँचकर जो अपनी जड़ों को याद रखता है, वही सफल कहलाता है। खुद नीचे जाकर सीढ़ियां हमें ऊपर ले जाती हैं। इसलिए सीढ़ियों का एहसान कभी नहीं भूलना चाहिए। यही है सीढ़ियों का समीकरण जिसे सीखकर हम एक सफल और सार्थक जीवन जी सकते हैं।

साक्षात्कार

■ **अर्चना त्यागी**, जोधपुर

अपने सामने कुर्सी पर बैठे आदमी को काफी देर तक देखने के बाद मैंने मन में ठान लिया कि आज मुझे मिस्टर वशिष्ठ से बात करनी ही होगी। तीन दिन से यह व्यक्ति ऑफिस आ रहा है और मैं उसे वापस भेज रहा हूँ। मेरी अंतरात्मा ने मुझसे प्रश्न किया, ''उन्होंने तुम पर एहसान करके तुम्हें अपनी कंपनी में नौकरी दी है। उनसे कैसे पूछोगे कि आपने किसी दूसरे की जगह मुझे क्यों रखा?''

मैंने झुंझलाकर खुद को ही जवाब दिया, ''वे कंपनी के मालिक हैं। किसको रखना है और किसको नहीं, यह उनके अलावा और कोई कैसे तय कर सकता है? उनकी दया है कि उन्होंने बिना विशेष पूछताछ किये मेरी बातों पर विश्वास करके मुझे नौकरी पर रख लिया। उस दिन अचानक पार्क में नहीं मिले होते तो आज मैं इस कंपनी का मैनेजर नहीं होता। मैं ऐसे किसी की भी बात पर विश्वास करके अपनी नौकरी नहीं खोना चाहता। स्वतंत्र फैसले लेने और लोगों की मदद करने के कारण पहले भी कई नौकरी छोड़ चुका हूँ।'' मैंने सिर को झटका।

''आप कल आइए श्रीमान, तब तक मैं मिस्टर वशिष्ठ से बात कर लूँगा आपके बारे में।'' मैंने उसे समझाते हुए कहा

और फिर अपने काम में व्यस्त हो गया। उसने थोड़ा रोष से जवाब दिया,''आप तीन दिन से यही बात दोहरा रहे हैं। जनाब, आप मेरी जगह ही विराजमान हैं। पहले मैं ही इस कुर्सी पर बैठा करता था। पारिवारिक समस्या के चलते अचानक मुझे जाना पड़ा और आपका उदय हो गया।'' मैं उसकी बातों से तिलमिला उठा। फिर भी बस इतना ही कहा,''आप धैर्य रखें, मैं कोशिश करूँगा कि आपको आपकी कुर्सी वापस मिल जाये। अभी आप जाइए। दो दिन बाद मिस्टर वशिष्ठ आएंगे। मैं तुरंत आपको बुलवा लूँगा।''

शाम को ऑफिस से घर पहुँचा तो उनको फोन करना नहीं भूला। इतनी बड़ी कंपनी के मालिक से सीधे मिलना...। बंगले में बने उनके व्यक्तिगत कार्यालय में मैं उनका इंतजार कर रहा था तभी उन्होंने अंदर प्रवेश किया। मैं सम्मान में उठ खड़ा हुआ। चरण स्पर्श करने ही वाला था कि उन्होंने बैठने का इशारा कर दिया। मिस्टर वशिष्ठ मुस्कुराये - ''बोलो, क्यों परेशान हो संदीप? ऐसा क्या हुआ मेरे पीछे कि फोन करना पड़ा तुम्हें?''

मैंने हिम्मत करके कहा, ''सर, मेरे स्तर पर सुलझने वाली समस्या नहीं थी। दरअसल एक व्यक्ति प्रतिदिन ऑफिस आकर मुझे बताता है कि उसको बिना बताये आपने उसकी जगह मुझे नियुक्त कर दिया है।''

''वह सही कह रहा है। उसने मुझे मेल भी किया था लेकिन नौकरी वह स्वयं छोड़कर गया था। कंपनी को बिना नोटिस दिये।'' उन्होंने कुछ सोचते हुए जवाब दिया। ''उसके साथ हमें क्या करना चाहिए?'' उन्होंने फिर एक प्रश्न पूछा। मैंने एक पल सोचे बिना उनके प्रश्न का उत्तर दे दिया-''सर, हमें उसके अचानक नौकरी छोड़ने का कारण पता लगाना चाहिए और लौटकर आने का भी। यदि उचित कारण लगे तो उसे नौकरी पर बहाल कर देना चाहिए।''

''परन्तु तुम कहाँ जाओगे?'' इसी प्रश्न का मुझे डर था। फिर भी उत्तर तो देना ही था-''मैं कोई और नौकरी तलाश

करूँगा, सर। वैसे भी यह नौकरी आपका एहसान है मुझ पर। उस दिन पार्क में मेरी बातें सुनकर आपने मेरी सहायता की थी।'' कहकर मैं चुप हो गया। ''ठीक है, अभी तुम घर जाओ, कल बात करते हैं ऑफिस में।'' मैं उन्हें प्रणाम करके उठ गया।

मैं अगले दिन ऑफिस पहुँचा तो आधे घण्टे के अंदर ही मिस्टर वशिष्ठ ने बुला भेजा। ऑफिस में सबकी नजरें मेरी ओर ही थीं। कमरे में दाखिल होने पर उन्होंने अपने सामने रखी कुर्सी पर बैठने का इशारा किया। ''धन्यवाद सर'' कहकर मैं बैठ गया। उन्होंने बिना कुछ कहे एक लिफाफा मेरी ओर बढ़ाया। मैं समझ गया नौकरी से बेदखल करने का फरमान ही होगा। मैंने उनके हाथ से लिफाफा ले लिया और वापस जाने के लिए मुड़ा।

मिस्टर वशिष्ठ अपनी कुर्सी से खड़े हो गये। बोले–''पढ़ोगे नहीं क्या लिखा है पत्र में?''

''जी सर।'' कहकर मैंने लिफाफा खोला। पढ़कर मैं असमंजस की स्थिति में था। ऐसा लगा मानो जमीन के नीचे से उठाकर किसी ने सीधे आकाश में उछाल दिया हो–''सर, यह तो सीईओ का नियुक्ति पत्र है। लगता है गलती से इस पर मेरा नाम लिख दिया गया है।'' मिस्टर वशिष्ठ ने ठहाका लगाया। ''गलती से नहीं श्रीमान, सोच–

समझ कर लिखा है। कल मेरे घर पर हुए तुम्हारे साक्षात्कार के आधार पर। तुम्हारी कर्त्तव्यनिष्ठा, निर्णय लेने की क्षमता और सबसे बढ़कर मानवीय संवेदना से प्रभावित होकर यह कंपनी तुम्हें यह सम्मानित पद प्रदान करती है।'' मैंने कुछ बोलना चाहा पर इशारे से उन्होंने रोक दिया।

''तुम्हारी योग्यता के आधार पर ही तुम्हें इस पद के लिए चुना गया है।'' मुझे अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था।

''मिस्टर नागर को क्या बोलना है सर?'' मेरी बात खत्म होने से पहले ही उन्होंने अपना निर्णय सुना दिया – ''वे हमारे नये जनरल मैनेजर हैं तुम्हारे स्थान पर। बाहर ही बैठे हैं। मैंने ही उन्हें तुमसे बात करने के लिए कहा था। उन्होंने सब कुछ मेरे कहने से किया है। वे पहले कभी हमारी कंपनी में काम नहीं करते थे, अभी नियुक्त हुए हैं। हाँ, उनका नियुक्ति पत्र तुम्हें ही देना है। जाओ, अपने नये ऑफिस में और अपना काम शुरू करो।'' उन्होंने आदेशात्मक स्वर में कहा। ''जी सर'' कहकर मैं बाहर आ गया।

मेरा साक्षात्कार मिस्टर वशिष्ठ ने अपने घर पर लिया था, इसलिए शाम को मैं धन्यवाद देने उनके घर पर पहुँचा। ''बहुत धन्यवाद सर। लेकिन इतने कुशल कर्मचारियों में से आपने मुझे ही क्यों चुना?''

वे मुस्कुराये, फिर बोले, ''उस दिन पार्क में तुमसे बात करके मुझे अपने संघर्ष के दिन याद आ गये थे। सच्चाई पर टिके रहना। दबाव में भी सही निर्णय लेना। ...और सबसे बढ़कर इंसानियत, जो दूसरे कर्मचारियों को अपने बराबर माना तुमने, इन बातों ने मुझे प्रभावित किया।'' उनके शब्दों ने मेरा जीवन ही नहीं, जीवन जीने का नजरिया ही बदल दिया। कभी सोचा भी नहीं था कि इतनी बड़ी नौकरी इस तरह मिल जाएगी।

सिक्का

■ **वसीम अहमद नगरामी**, लखनऊ

''दीदी जब से तुम ससुराल से आयी हो, अपने आप में ही खोयी-खोयी रहती हो, मुझसे तो बात ही करना भूल गयी हो।'' 10 वर्ष के प्रकाश ने ससुराल से लौटकर आयी उमा दीदी से भावुक होकर उलाहना भरे लहजे में कहा।

''नहीं-नहीं प्रकाश, मैं तुझे कैसे भूल सकती हूँ भला।''

उमा ने अपने छोटे भाई प्रकाश के सिर पर नेह से अँगुलियां फिराते हुए कहा।

''अच्छा बताओ तो दीदी, मेरी मुट्ठी में क्या है?''

प्रकाश ने अपनी बन्द मुट्ठी उमा के सामने कर दी।

''कोई बहुत अच्छी चीज होगी मेरे प्यारे भैया की मुट्ठी में।'' उमा ने आश्चर्यजनक मुद्रा में जवाब दिया।

''लेकिन यह तुम्हारे लिए है।''

''मेरे लिए?''

''हाँ! विदाई पर देने के लिए गुल्लक तोड़कर इसे खरीदने गया था, पर जब लौटकर आया तो तुम्हारी डोली जा चुकी थी। उस रात मैं बहुत रोया था कि अपनी दीदी को विदाई पर कुछ दे न सका।'' कहते हुए प्रकाश का गला भर्रा गया था।

प्रकाश ने मुट्ठी खोली तो उमा अवाक् रह गयी...। उसकी हथेली पर चाँदी का एक चमचमाता हुआ सिक्का मुस्कुरा रहा था। वह एक सिक्का भर नहीं था। वरन् सिक्के के रूप में एक भाई की हसरतें मुस्कुरा रही थीं।

लता की आँखें भर आयीं और उसने प्रकाश की नन्ही-नन्ही हथेलियों को अपने हाथों में लेकर चूम लिया।

काव्य-सुधा

याद कर रहा वतन आपको

■ **डॉ. राकेश चक्र**, मुरादाबाद ■

आकर वीर सुभाष गर्व से, वंदे मातरम गा जाओ।
याद कर रहा वतन आपको, सरगम तान सुना जाओ।।

कतरा-कतरा लहू तुम्हारा, काम देश के आया था।
इसीलिए तो आजादी का, झंडा भी फहराया था।
गोरों को भी छका-छका कर, जोश नया दिलवाया था।
ऊँचा रखकर शीश धरा का, शान-मान करवाया था।

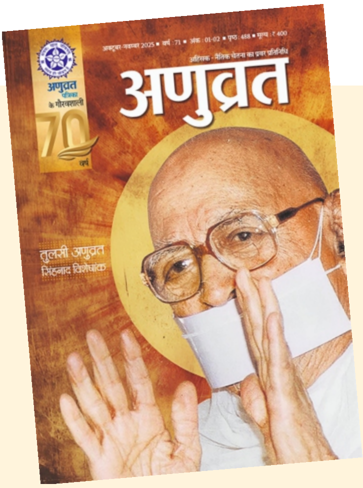
सत्ता के भूखे पेटों को, कुछ तो सीख सिखा जाओ।
याद कर रहा वतन आपको, सरगम तान सुना जाओ।।

नेताजी उपनाम तुम्हारा, सब श्रद्धा से लेते हैं।
नेता आज नयी पीढ़ी के, बीज घृणा के बोते हैं।
डूबे नाव वतन की लेकिन, अपनी नैया खेते हैं।
स्वार्थ में डूबे हैं इतने, दुश्मन लगे चहेते हैं।

नेताजी के नाम-काम की, आकर लाज बचा जाओ।
याद कर रहा वतन आपको, सरगम तान सुना जाओ।।

लिखते-लिखते ये आँखें भी, झरने-सी हो जाती हैं।
आजादी है अभी अधूरी, भय के दृश्य दिखाती हैं।
अभी यहाँ कितनी अबलाएँ, रोज हवन हो जाती हैं।
दफन हो रहा न्याय यहाँ पर, चीखें मर-मर जाती हैं।

देखो तस्वीरें गौरव की, कुछ तो पाठ पढ़ा जाओ।।
याद कर रहा वतन आपको, सरगम तान सुना जाओ।।



अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी के पावन जन्म की 111 वर्षीय परिसम्पन्नता तथा उनकी मुनि दीक्षा के 100 वर्ष पूर्ण होने के साथ ही अणुव्रत पत्रिका के प्रकाशन के 71वें वर्ष में प्रवेश पर प्रकाशित 'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक' के संदर्भ में हमें निरंतर संवाद और सम्मतियाँ प्राप्त हो रही हैं। 'पाठक परख' के अंतर्गत आप प्रबुद्ध पाठकों के मूल्यवान विचारों से परिचित हो सकेंगे।

अणुव्रत दर्शन, इतिहास और अनुभवों की त्रिवेणी

अणुव्रत मासिक का 'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद' विशेषांक हाथों में लेते ही अतीत चलचित्र की भाँति मेरे सामने उभर गया। मैं अपना सौभाग्य मानता हूँ कि मुझे अणुव्रती माता-पिता (अंजना देवी- देवेन्द्र कुमार कर्णावट) की गोद में बड़े होने, शिक्षित-दीक्षित होने और जीवन को समझने का अवसर परम पिता परमेश्वर ने प्रदान किया।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ के शब्दों में ''इतिहास स्वयं को दोहराता है।'' कुछ ऐसा ही मेरे साथ हुआ है। पहली मार्च 1949 को सरदारशहर में अणुव्रत उद्घोषणा कार्यक्रम की संयोजना पिताश्री ने की और 2 मार्च 1999 को अणुव्रत अमृत महोत्सव के संदर्भ में दिल्ली में आयोजित मुख्य समारोह का संयोजन मैंने किया। अणुव्रत पाक्षिक के प्रथम अंक का संपादन पिताश्री ने किया और अणुव्रत पाक्षिक तथा अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के

पचासवें वर्ष पर अक्टूबर 2005 में प्रकाशित अणुव्रत के अर्द्धशती अंक का संपादन मेरे हाथों हुआ।

अणुव्रत पाक्षिक का अर्द्धशती अंक अणुव्रत आंदोलन के विगत पचास वर्षों की प्रमुख घटनाओं-इतिवृत्त का दस्तावेज था तो अणुव्रत मासिक के 70वें वर्ष पर प्रकाशित अक्टूबर-नवम्बर 2025 विशेषांक अणुव्रत दर्शन, इतिहास, जीवन के प्रयोग और अणुव्रत के अनुभवों को अपने आप में समेटे हुए है। विशेषांक का मुद्रण व साज-सज्जा आकर्षक और कलात्मक है। विशेषांक में यादगार चित्रों के प्रकाशन से इसकी महत्ता में अभिवृद्धि हुई है। अणुव्रत पत्रिका के विशेषांकों की यादगार परम्परा में 'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद' विशेषांक का अपना विशिष्ट स्थान बना है। मेरी बधाई स्वीकारें संचय भाई एवं मोहन मंगलम भाई! कलात्मक संपादन के लिए।

– **डॉ. महेन्द्र कर्णावट**, राजसमंद

सुंदर और संग्रहणीय ग्रंथ

परमपूज्य गणाधिपति आचार्य श्री तुलसी के अवदानों पर आधारित अणुव्रत विशेषांक का सफलतम सम्पादन करने पर आपको बहुत-बहुत साधुवाद। विशेषांक की साज-सज्जा उत्कृष्ट है। साधु-साध्वियों, श्रावक-श्राविकाओं, साहित्यकारों के लेख पढ़कर कई नवीन जानकारियां प्राप्त हुईं। सभी प्रकार से यह एक सुंदर और संग्रहणीय ग्रंथ है। आपकी लेखन कला और राजनेताओं के विचार और आचार्य श्री तुलसी के अवदानों का पिटारा...आपने अपने सम्पादन में विशेष आलेखों द्वारा अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक को बहुत ही मेहनत एवं अपने ज्ञान से सजाया है। अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक के लोकार्पण के समय टीवी पर मैंने परमपूज्य आचार्य श्री महाश्रमण जी के उद्गार भी सुने। गुरुदेव ने आपकी भूरि-भूरि प्रशंसा की। आपके वक्तव्य में अपनी अंतरात्मा की आवाज थी।

– **डालचंद कोठारी**, मुंबई

मुमुक्षा से हो सकती है मोक्ष की प्राप्ति : आचार्य श्री महाश्रमण

जाणुन्दा में आचार्य श्री तुलसी दीक्षा शताब्दी समारोह

अणुव्रत अनुशास्ता युगप्रधान आचार्य श्री महाश्रमण अपनी धवन सेना के साथ 9 दिसम्बर को जाणुन्दा गाँव स्थित राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में पधारे।

यहाँ आयोजित आचार्य श्री तुलसी दीक्षा शताब्दी समारोह में आचार्यश्री ने कहा कि मुमुक्षा का बहुत महत्व है। इससे मोक्ष की प्राप्ति संभव हो सकती है। दीक्षा से पूर्व मुमुक्षा का होना आवश्यक होता है। मोक्ष की भावना का वेग मुमुक्षा होती है। संसार सागर को पार पाने की भावना भी मुमुक्षा हो सकती है। आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि आज पौष कृष्ण पंचमी है। सौ वर्ष पूर्व वि.सं.1982 में आज के दिन ही परम पूजनीय आचार्य श्री तुलसी ने साधुत्व की दीक्षा स्वीकार की थी। आचार्य श्री तुलसी की दीक्षा की सौ वर्ष

की सम्पन्नता के उपलक्ष में उनको वंदन और श्रद्धा का अर्पण करता हूँ। साध्वीप्रमुखा श्री विश्रुतविभा ने भी आचार्य श्री तुलसी के प्रति श्रद्धाप्रणति अर्पित की।

आचार्यश्री ने कहा कि आज जाणुन्दा आये हैं। बेंगलुरु चतुर्मास के अध्यक्ष मूलचंदजी नाहर का गाँव है। उनके परिवार की सेवा शेषकाल में चलती रहती है। यहाँ के सभी लोगों में धार्मिक चेतना बनी रहे। पूरे नाहर परिवार में अच्छी भावना व धार्मिकता बनी रहे। जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा के अध्यक्ष मनसुखलाल सेठिया व राजस्थान के शिक्षा मंत्री व पंचायती राज मंत्री मदन दिलावर ने अपनी श्रद्धाभिव्यक्ति दी।

अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर ने अपने गृहक्षेत्र जाणुन्दा में अणुव्रत अनुशास्ता का स्वागत किया और संघ सेवा में जाणुन्दा के महत्वपूर्ण योगदान को रेखांकित किया। उन्होंने जाणुन्दा व आसपास के गाँवों में नशामुक्ति की दिशा में किये जा रहे प्रयासों पर भी प्रकाश डाला। इस अवसर पर ईसाली, देवली, चिरपटिया, बासनी, जाणुन्दा, पाँचेटिया ग्राम पंचायत के प्रतिनिधियों ने अपने-अपने गाँव को नशामुक्त बनाने के संकल्प-पत्र अणुव्रत अनुशास्ता को समर्पित किये। नाहर परिवार ने गीत का संगान किया। शशिबाई नाहर व मुकेश नाहर ने भी अपनी अभिव्यक्ति दी।

नशामुक्ति और अणुव्रत विषय पर
अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के उद्‌गार
सुनने के लिए वीडियो के चिह्न पर क्लिक करें..

पूर्वांचल स्तरीय अणुव्रत दर्शन एवं कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन

कोलकाता। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में 20 व 21 दिसम्बर को पूर्वांचल स्तरीय अणुव्रत दर्शन एवं कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन अणुव्रत समिति, कोलकाता द्वारा तेरापंथ भवन में किया गया। उद्घाटन सत्र में मुनिश्री जिनेश कुमार ने कहा कि आचार्य श्री तुलसी बीसवीं सदी के क्रांतिकारी एवं विलक्षण संत हुए हैं जिन्होंने मानव कल्याण को नये-नये आयाम दिये। उनमें एक महत्वपूर्ण आयाम है अणुव्रत। अणुव्रत स्वस्थ समाज की संरचना है। धर्म और व्यवहार का सेतु है। जीवन जीने का दर्शन है, हृदय परिवर्तन का आधार है। अणुव्रत का कार्य है - मानव को महामानव बनाना। अणुव्रत का उद्घोष है 'संयमः खलु जीवनम्' - संयम ही जीवन है। अणुव्रत का आधार है मानवीय एकता का विकास, मानव में प्रेम और सौहार्द का विकास। अणुव्रत नैतिकता, जीवनशुद्धि, व्यसनमुक्ति का अभियान है।

मुनिश्री ने अणुव्रत के व्यापक प्रसार-प्रचार पर बल देते हुए कहा कि कार्यकर्ता अच्छा प्रशिक्षण लेकर अणुव्रत के कार्य को गति दें। पूर्वांचल क्षेत्र से जो लोग आये हैं, वे अपने क्षेत्र

में अच्छा कार्य करें। कोलकाता अणुव्रत समिति ने जो पुरुषार्थ किया है, वह साधुवाद की पात्र है। मुनिश्री कुणाल कुमार ने सुमधुर गीत का संगान किया।

इससे पहले कार्यशाला का प्रारंभ अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ द्वारा अणुव्रत आचार संहिता के वाचन तथा अणुव्रत समिति कोलकाता - हावड़ा के कार्यकर्ताओं द्वारा अणुव्रत गीत के साथ हुआ। अध्यक्षीय वक्तव्य में दुगड़ ने कहा कि अणुविभा द्वारा 250 समितियों और मंचों के माध्यम से प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से देश भर में दस हजार कार्यकर्ताओं के सहयोग से जन-जन तक अणुव्रत को पहुँचाने का प्रयास किया जा रहा है। अणुव्रत समिति, कोलकाता के अध्यक्ष नवीन दुगड़ ने स्वागत भाषण दिया। साउथ कोलकाता श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के अध्यक्ष विनोद चौरड़िया ने शुभकामना भाषण दिया। कार्यक्रम का संचालन मुनिश्री परमानंद ने किया।

प्रशिक्षण सत्र में 'अणुव्रत कार्यकर्ता : अर्हता एवं उत्तरदायित्व' विषय पर संयुक्त न्यासी रतन दुगड़, 'अणुव्रत समिति : कार्यप्रणाली एवं संगठनात्मक सुदृढ़ता' विषय पर प्रचार-प्रसार मंत्री पंकज दुधोड़िया, 'अणुव्रत आंदोलन : ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं वर्तमान प्रासंगिकता' विषय पर

मुनिश्री जिनेश कुमार और मुनिश्री परमानंद ने प्रेरणादायक वक्तव्य दिया। 'अणुविभा, अणुव्रत प्रकल्प और स्वर्णिम भविष्य' विषय पर राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने विचार रखे। 'कैसे करें कार्य क्षमता का विकास - अणुव्रत का परिप्रेक्ष्य' विषय पर उद्यमी देवेन्द्र सुराणा ने प्रशिक्षण प्रदान किया। परिचय सत्र का संचालन बंगाल प्रभारी विनोद बोथरा ने किया। कार्यशाला के प्रथम दिन 54 सदस्यों का पंजीकरण हुआ।

21 दिसम्बर को आयोजित समापन समारोह में मुनिश्री जिनेश कुमार, अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ व अणुव्रत समिति, कोलकाता अध्यक्ष नवीन दुगड़ के प्रभावी वक्तव्य हुए। आभार ज्ञापन मंत्री सुरेन्द्र मुणोत ने किया। कार्यक्रम से पूर्व मुनिश्री ने सभी को प्रेक्षाध्यान करवाया। नीता सेठिया ने योगासन का अभ्यास करवाया। इस अवसर पर अणुविभा के पदाधिकारियों सहित अच्छी संख्या में श्रद्धालुगण, अणुव्रत समिति सदस्य व गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

कार्यशाला में अणुविभा के संगठन मंत्री भरत चौरड़िया, झारखंड-बिहार प्रभारी मदन मोहन चौरड़िया, कार्यसमिति सदस्य अमरचंद दुगड़, विशेष आमंत्रित सदस्य बिरेंद्र बोहरा समेत अणुव्रत से जुड़े गणमान्य लोग उपस्थित रहे। कार्यशाला में अणुव्रत समिति कोलकाता, हावड़ा, विराटनगर, धरान, दिनहाटा, जयगांव क्षेत्रों से कार्यकर्ताओं ने पूर्ण उत्साह के साथ सहभागिता दर्ज करायी।

अणुविभा अध्यक्ष की योगक्षेम संगठन यात्रा

कोलकाता। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ के नेतृत्व में अणुव्रत समिति कोलकाता की योगक्षेम संगठन यात्रा का आयोजन किया गया। अणुविभा अध्यक्ष ने कार्यकर्ताओं को अणुव्रत के आयामों को गति देने हेतु प्रोत्साहित किया। केंद्रीय टीम के अन्य पदाधिकारियों रतन दुगड़ (संयुक्त प्रबंध न्यासी), भरत चौरड़िया (संगठन मंत्री), पंकज दुधोड़िया (प्रचार प्रसार मंत्री), विनोद बोथरा (बंगाल राज्य प्रभारी), बिरेंद्र बोहरा (सहसंयोजक, अणुव्रत मीडिया) ने भी विचार रखे। अणुव्रत समिति कोलकाता के अध्यक्ष नवीन दुगड़ ने कार्यों का विवरण प्रस्तुत किया।

हिन्दी व अँग्रेजी की प्रसिद्ध द्विभाषी बाल पत्रिका
60 पृष्ठ रंगीन चित्रों के साथ..

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

अणुविभा का मासिक प्रकाशन

बच्चों का देश
राष्ट्रीय बाल मासिक

श्रेष्ठ बाल साहित्य रचनाकारों द्वारा सृजित कहानियाँ, कविताएँ, नाटक, पहेलियाँ व ढेरों जानकारियाँ। नियमित पत्रिका मँगवाने के लिए देखें पृष्ठ 36

बच्चों ने लिया अच्छा इंसान बनने का संकल्प

राजसमन्द। संस्कार किड्स एकेडमी, दौलतगढ़ एवं नवप्रभात उच्च माध्यमिक विद्यालय, एमड़ी के 70 विद्यार्थियों ने अणुविभा मुख्यालय में आयोजित तीन दिवसीय आवासीय बालोदय शिविर में भाग लिया। घर लौटने से पहले प्रत्येक बच्चे ने अच्छा इंसान बनने का संकल्प लिया। शिविर की सम्पन्नता पर अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया, सहमंत्री जगजीवन चौरड़िया, 'बच्चों का देश' पत्रिका के सह सम्पादक प्रकाश तातेड़ और अणुव्रत बालोदय की राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने विद्यालय के प्राचार्य खुशराज सिंह, घनश्याम सिंह, कृष्णा सिशोदिया व कुसुम कुंवर को अणुव्रत पट्ट देकर सम्मानित किया।

तुलसी अमृत विद्यापीठ विद्यालय आमेट के 200 से अधिक बच्चे 10 दिसम्बर को अणुविभा मुख्यालय पहुँचे तथा जीवन विज्ञान दीर्घा में लगे मॉडल्स को देखकर जीवन विज्ञान से संबंधित अनेक प्रयोगों का अभ्यास भी किया।

पीएमश्री महात्मा गांधी राजकीय कन्या विद्यालय, गोगुन्दा की 60 बालिकाओं ने 16 दिसम्बर को तथा नव प्रभात सीनियर सेकण्डरी स्कूल, भाटोली के 25 बच्चों ने 19 दिसम्बर को एक दिवसीय अणुव्रत बालोदय शिविर में भाग लिया।

अणुव्रत अनुशास्ता का स्वागत

ऋषभ देव। ऋषभ देव में आयोजित मेवाड़ स्तरीय समारोह में अणुविभा पदाधिकारियों सहित आमेट, राजसमंद, उदयपुर, भीलवाड़ा, नाथद्वारा आदि क्षेत्रों के अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण का स्वागत किया। इस अवसर पर आचार्यश्री ने कहा कि अणुव्रत व्यक्ति को सच्चा और श्रेष्ठ मानव बनने की दिशा में प्रेरित करता है। गुरुदेव के प्रेरक उद्‌बोधन से पूरे अभियान में नवचेतना का संचार हुआ।

दिवेर में अणुव्रत द्वार का उद्‌घाटन

दिवेर। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में दिवेर में अणुव्रत द्वार का उद्‌घाटन समारोहपूर्वक किया गया। अणुव्रत अनुशास्ता ने इस अवसर पर मंगलमयी कृपा करते हुए मंगल पाठ और अणुव्रत गीत के एक पद्य का संगान कर विशाल जनमेदिनी को कृतज्ञ किया। कार्यक्रम में अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़, निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर, स्थानीय विधायक हरि सिंह रावत, सरपंच भंवर सिंह, स्थानीय अणुव्रत समिति अध्यक्ष डूडाराम कलाल सहित सभा संस्थाओं के गणमान्यजन उपस्थित रहे।

'अनुगूँज अणुव्रत की' अणुव्रत अनुशास्ता को भेंट

राजसमन्द। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण का 1 दिसम्बर को गांधी सेवा सदन प्रांगण में पदार्पण हुआ। समारोह में उपस्थित विद्यार्थियों को आचार्य श्री महाश्रमण ने सद्भावना, नैतिकता एवं नशामुक्ति के त्रिसिद्धान्तों को जीवन में आत्मसात करने का स्वैच्छिक संकल्प दिलाया। इस अवसर पर राजसमंद के विभिन्न विद्यालयों के 5247 विद्यार्थियों द्वारा भरे गये नशामुक्ति संकल्प पत्र आचार्य प्रवर को समर्पित किये गये।

इस अवसर पर अणुव्रत प्रवक्ता डॉ. महेन्द्र कर्णावट द्वारा लिखित 'अनुगूँज अणुव्रत की' पुस्तक के तीन खंड संस्था अध्यक्ष विजयराज सुराणा सहित संस्था पदाधिकारियों द्वारा आचार्य प्रवर को भेंट किये गये।

पुस्तक का परिचय देते हुए पदमचंद पटावरी ने कहा कि डॉ. महेन्द्र द्वारा रचित 'अनुगूँज अणुव्रत की' पुस्तक अणुव्रत के विगत 50 वर्षों के इतिहास का दिग्दर्शन कराती है। लोकार्पण प्रसंग में डॉ. कर्णावट ने कहा – ''मुझे संतोष है कि अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ, अणुव्रत परिवार प्रमुखा साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा एवं पिताश्री ने जो दायित्व मुझे सौंपा था, उसे पूरा करने का लघु प्रयास मेरे द्वारा हुआ है। इसमें मेरा अपना कुछ भी नहीं है, जो हुआ वह गुरु कृपा का प्रसाद है।''

अणुव्रत वाटिका का निर्माण

जयगांव। अणुव्रत समिति द्वारा सरस्वती शिशु विद्या मंदिर स्कूल में निर्मित अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन 12 नवम्बर को जेडीए के चेयरपर्सन गंगा प्रसाद शर्मा एवं अणुविभा के पश्चिम बंगाल राज्य प्रभारी विनोद बोथरा ने किया। इससे पहले अणुव्रत समिति अध्यक्ष राजकुमारी घोड़ावत ने अतिथियों का स्वागत किया। समिति की ओर से अतिथिगण को अणुव्रत पट्टा पहना कर सम्मानित किया गया एवं ईको फ्रेंडली कैरीबैग भी प्रदान किये गये।

नशामुक्ति पर कार्यक्रम आयोजित

मुंबई। अणुव्रत समिति द्वारा क्षेत्र - कोपरखैरना, घनसोली के तत्त्वावधान में म्युनिसिपल विद्यालय नं. 41 (अड़वली भूतवली) में नशामुक्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वक्ता रेणुका कोठारी ने विद्यालय के लगभग 120 छात्र-छात्राओं को बच्चों को नशे से दूर रहने के लिए मेडिटेशन और अच्छी संगति में रहने के लिए प्रेरित किया। निवर्तमान अध्यक्ष रोशन मेहता ने बच्चों को समय का बेहतर नियोजन करने की प्रेरणा प्रदान की। अणुव्रत समिति मुंबई के अध्यक्ष रमेश सोनी ने बच्चों को 'विद्यार्थी अणुव्रत' के संकल्प करवाये। नवी मुंबई महानगरपालिका के नगरसेवक रमेश डोले ने नवी मुंबई के विद्यालयों में ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने की भावना व्यक्त की।

विद्यार्थियों को जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये

दिनहाटा। अणुव्रत समिति ने गोपालनगर एम. एस. एस. हाई स्कूल (गवर्नमेंट स्कूल) में 21 नवम्बर को जीवन विज्ञान व स्वच्छ पर्यावरण अभियान पर कार्यक्रम का आयोजन किया। जीवन विज्ञान प्रशिक्षिका उषा सुराणा ने छात्रों को जीवन जीने की कला, जीवन में कैसे बदलाव किया जा सकता है एवं नशे से दूर रहना आदि के संबंध में जानकारी दी तथा प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये। अणुव्रत समिति अध्यक्ष धर्मेंद्र कुमार सुराणा ने अणुव्रत आंदोलन के बारे में बतलाया। मंत्री दीपा जैन ने स्वच्छता एवं स्वच्छ पर्यावरण पर विचार रखे। विद्यालय के प्रिंसिपल आक्कस अली ने शिक्षकों एवं छात्रों के लिए उपयोगी बताते हुए अणुव्रत समिति से प्रत्येक महीने ऐसे कार्यक्रम आयोजित करने का अनुरोध किया। कार्यकम में 250 से अधिक छात्र उपस्थित थे।

यू टर्न कार्यशाला का आयोजन

मैसूर। अणुव्रत समिति और तेरापंथ युवक परिषद् की ओर से 16 नवम्बर को यू टर्न कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर साध्वीश्री सिद्धप्रभा ने कहा कि स्वस्थ शरीर, सादा जीवन-उच्च विचार और समय-ऊर्जा का सही नियोजन एक आदर्श युवा की पहचान है।
साध्वीश्री मलययशा ने युवाओं को कर्त्तव्य, जिम्मेदारी और धर्म-पथ की ओर जागरूक रहने की प्रेरणा दी। साध्वीश्री दीक्षाप्रभा ने कहा कि स्वास्थ्य, परिवार और मन की शांति की ओर ''यू टर्न'' आवश्यक है। साध्वीश्री आस्थाप्रभा ने प्रेक्षाध्यान व योग का अभ्यास करवाया। इससे पहले तेयुप अध्यक्ष प्रमोद मुणोत ने सभी अतिथियों व युवाओं का स्वागत किया।

अणुव्रत जीवनशैली के जीवंत उदाहरण थे
शिवराज पाटिल

भारतीय राजनीति में दशकों सक्रिय रहे पूर्व लोकसभा अध्यक्ष व गृहमंत्री शिवराज पाटिल अब हमारे बीच नहीं रहे। 12 दिसम्बर 2025 को 90 वर्ष की उम्र में अपने गृहनगर लातूर में उन्होंने अंतिम सांस ली। पाटिल अणुव्रत आंदोलन से बहुत करीब से जुड़े रहे। 10 मार्च 2024 को अणुव्रत अमृत महोत्सव संपूर्ति समारोह में वे मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित हुए, लंबे समय तक कार्यक्रम में रुके और अणुव्रत के साथ अपने लंबे जुड़ाव को याद किया।

शिवराज पाटिल प्रथम बार अस्सी के दशक में आचार्य तुलसी के संपर्क में आये। उस समय वे महाराष्ट्र की राजनीति में सक्रिय थे। फिर तो ऐसा क्रम बना जो निरंतर चलता रहा और इतनी अंतरंगता में बदल गया कि एक समय श्री पाटिल ने अणुव्रत आंदोलन की केन्द्रीय संस्था अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के अध्यक्ष का दायित्व भी संभाला। प्रामाणिकता, अनुशासनप्रियता और संयम जैसे जीवन मूल्यों के श्री पाटिल सदैव पक्षधर रहे। सार्वजनिक जीवन में रहते हुए श्री पाटिल ने स्वयं भी इन जीवन मूल्यों को अपने जीवन में अंगीकार किया था। इसीलिए आचार्य तुलसी उन्हें पक्का अणुव्रती मानते थे।

अणुव्रत परिवार श्री शिवराज पाटिल की स्मृति को नमन करते हुए उन्हें सादर श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

– संपादक

आचार्य श्री तुलसी

अणुव्रत आचार संहिता

1
मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूंगा।
•मैं आत्म-हत्या नहीं करूंगा।
•मैं भ्रूण-हत्या नहीं करूंगा।

2
मैं आक्रमण नहीं करूंगा।
•आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूंगा। •विश्व-शांति तथा नि:शस्त्रीकरण के लिए प्रयास करूंगा।

3
मैं हिंसात्मक एवं तोड़-फोड़ मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूंगा।

4
मैं मानवीय एकता में विश्वास करूंगा। •जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊँच-नीच नहीं मानूँगा।
•अस्पृश्य नहीं मानूँगा।

5
मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा।
•साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।

6
मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा।
•अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊँगा। •छलपूर्ण व्यवहार नहीं करूंगा।

7
मैं ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा का निर्धारण करूंगा।

8
मैं चुनाव के संदर्भ में अनैतिक आचरण नहीं करूंगा।

9
मैं सामाजिक रूढ़ियों को प्रश्रय नहीं दूंगा।

10
मैं व्यसन-मुक्त जीवन जीऊँगा। •मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करूंगा।

11
मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा।
•हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा।
•पानी-बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूंगा।

उपरोक्त संकल्पों में से सभी या अपने भावानुसार संकल्प लेने के लिए सामने दिये गये चित्र पर 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 जुड़िए

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

भुगतान के लिए QR कोड को स्कैन करें

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