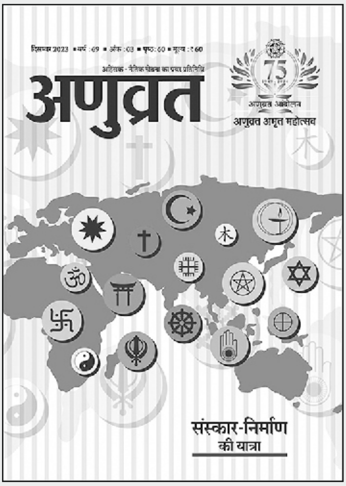
75
1949 - 2024
अणुव्रत आंदोलन

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

ई-संस्करण
अंक : 8
दिसम्बर 2023

संस्कार–निर्माण की यात्रा



वर्ष: 69 अंक: 3

दिसम्बर 2023

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 आंदोलन वास्तव में असाम्प्रदायिक आंदोलन है और उसको हमारी धर्म निरपेक्ष सरकार का भी समर्थन मिलना चाहिए। यदि नयी पीढ़ी को इस आंदोलन के मूलभूत सिद्धांतों की शिक्षा दी जाये तो वे बहुत अच्छे नागरिक बन सकेंगे और वास्तव में विश्व-नागरिक कहलाने के अधिकारी हो सकेंगे। इस प्रकार का आंदोलन राष्ट्रीय एकता के ध्येय को अधिक शीघ्रतापूर्वक सिद्ध कर सकेगा।

- प्रोफेसर एन. वी. वैद्य

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

संयम साधे सब सधे

एकै साधे सब सधै, सब साधे सब जाय।
रहिमन मूलहिं सींचिबो, फूलै फलै अघाय।।

रहीम यहाँ 'एक' को साधने की बात कह रहे हैं – वह एक जो मूल हो, वह एक जिसे साधने से सब कुछ स्वत: सध जाये। क्या है वह एक? इस प्रश्न का समाधान आचार्य तुलसी अणुव्रत के माध्यम से देते हैं और बताते हैं कि 'संयम' ही वह 'एक' है जिसे साधने से पूरा जीवन सध जाता है। जीवन के हर क्षेत्र में, हर क्रिया और प्रतिक्रिया के साथ संयम को जोड़ देने की कला हमें अणुव्रत का दर्शन सिखाता है।

हम अपने दैनंदिन क्रिया-कलापों को यदि बारीकी से स्कैन करें, तो संयम की महत्ता स्वत: स्पष्ट होती चली जाएगी। संयम में हमें हर समस्या का समाधान नजर आने लगेगा और हर समस्या की जड़ में किसी न किसी रूप में असंयम छुपा मिलेगा। अब हमें ही यह निर्धारण करना होगा कि संयम और असंयम के बीच हम कैसे और कितना संतुलन साध सकते हैं। संयम के प्रभाव को अपना स्वभाव बना लेने की क्षमता को हमें अपने भीतर कैसे विकसित करना है, यह हम स्वयं पर निर्भर है। यही अणुव्रत का मार्ग है।

नया वर्ष समक्ष है। क्यों न हम नये वर्ष का अपने जीवन में संयम के प्रवेश और पुष्टता के लिए आह्वान करें? क्यों न इस वर्ष को संयम के प्रयोगों का वर्ष बना दें? संयम के साथ शांति, सुकून, सद्भाव, सम्मान, सहकार स्वत: जीवन में प्रविष्ट हो जाएंगे और हिंसा, अपराध, भ्रष्टाचार, तनाव, झगड़े और नशे जैसी अवांछित प्रवृत्तियां दूरी बना लेंगी। हम बदलेंगे तो दुनिया खुद-ब-खुद बदल जाएगी। आइए, एक ईमानदार कोशिश करते हैं।

– **संचय जैन**
sanchay_avb@yahoo.com

स्वावलम्बन की अनुप्रेक्षा

■ आचार्य महाप्रज्ञ

ध्यान एक परम पुरुषार्थ है, यह दृष्टि जब तक स्पष्ट नहीं हो जाती है, व्यक्ति, समाज या राष्ट्र का कल्याण नहीं हो सकता। ध्यान से शक्ति का अर्जन होता है और उस अर्जित शक्ति से व्यक्तित्व का निर्माण होता है। ध्यान की शक्ति इतनी विस्फोटक होती है कि वह मानव चेतना में छिपी हुई अनेक विशिष्ट शक्तियों का जागरण कर मनुष्य को कहाँ से कहाँ पहुँचा देती है।

पुरुषार्थ हर व्यक्ति के हाथ की बात है, पर ध्यान का पुरुषार्थ कोई-कोई ही कर सकता है। इसीलिए हर व्यक्ति को इसके लिए प्रयत्नशील रहने की अपेक्षा है। ध्यान का पुरुषार्थ करने वाले व्यक्तियों को दो बातों पर ध्यान देना जरूरी है - उनमें किसी प्रकार का भय न हो और उनमें किसी प्रकार का प्रलोभन न हो।

हमारे वैयक्तिक जीवन की दूसरी फलश्रुति है - स्वावलंबन। स्वावलंबन कहाँ है? इतना परावलम्बन होता है कि आदमी दूसरे पर निर्भर होता चला जाता है। परावलम्बन का सबसे अच्छा उदाहरण है - अमरबेल। जिसके सहारे खड़ी होती है, उसे खाना शुरू कर देती है। आदमी भी कम परावलंबी नहीं है, अमरबेल से कम खतरनाक नहीं है। वह भी दूसरों के कंधों पर अपना वैभव, अपना ऐश्वर्य चलाता है और उनको चट करता चला जाता है।

आज व्यक्ति इतना परावलंबी हो गया कि उसने स्वावलंबन को बिल्कुल भुला डाला है। इससे एक बहुत बड़ा अनर्थ हुआ है कि आदमी श्रम करना भूल गया।

प्रश्न होता है स्वावलम्बन और पुरुषार्थ में क्या अंतर है? पुरुषार्थ हमारे शरीर की प्रक्रिया है। अंगों को काम में लेना और नियोजित करना, यानी शक्ति का उपयोग करना है पुरुषार्थ और अपनी शक्ति पर भरोसा करना है स्वावलंबन। अपनी शक्ति पर भरोसा नहीं है तो फिर स्वावलंबन की बात नहीं आती। जिसे अपने पैरों पर भरोसा नहीं है, उसे लाठी लेनी पड़ती है या फिर बैसाखी के सहारे चलना पड़ता है। अपनी शक्ति पर भरोसा होना पहली बात है। यह स्वावलंबन का दृष्टिकोण है और अपनी शक्ति का उपयोग करना, काम में लाना पुरुषार्थ है।

जब तक पूरा श्रम शरीर को नहीं मिलता, रोग समाप्त नहीं होते, हमारे रक्त की प्रणालियां स्पष्ट नहीं होतीं, स्वास्थ्य उपलब्ध नहीं होता। सचमुच शरीर को श्रम चाहिए। श्रम बहुत आवश्यक है। कोई श्रम न कर सके तो योगासन का आलंबन ले सकता है। योगासन के द्वारा शरीर को भी स्वास्थ्य मिलता है। श्रम हमारे जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। स्वतंत्रता, स्वावलंबन और पुरुषार्थ पर विश्वास – ये तीन सीमाएं हैं, जो व्यक्ति को अलग व्यक्तित्व प्रदान करती हैं। मनुष्य अपने भाग्य का विधाता स्वयं है। वह अपने पुरुषार्थ से भाग्य को बदल सकता है।

स्वावलंबन नैतिक जीवन की पहली शर्त है। समाज की भूमिका में स्वावलंबन का अर्थ यह नहीं होता कि मनुष्य दूसरों का सहयोग ले नहीं। उसका अर्थ यही होना चाहिए कि मनुष्य अपनी शक्ति का संगोपन न करे, जिस सीमा तक अपनी आवश्यकताओं को पूरा कर सके तथा विलासी जीवन को उच्च और श्रमरत जीवन को हेय न माने।

युवक और स्वावलम्बन

युवकों की शक्ति आज एक समस्या बन रही है। वह ध्वंस की ओर जा रही है। भारत के युवकों की शक्ति जितनी निर्माणात्मक कार्यों में नहीं लग रही है, उससे कहीं अधिक हिंसात्मक कामों में लग रही है।

युवक को शक्ति का पर्यायवाची मान लिया गया है। युवक शक्ति का प्रतिनिधि होता है। यह प्रतिनिधित्व तो उसने स्वीकार कर लिया किन्तु उसका ठीक नियोजन नहीं किया। इस नियोजन की गड़बड़ी के कारण आज देश में बहुत सारी समस्याएं पैदा हो गयी हैं।

जो व्यक्ति अपनी शक्ति का निर्माणात्मक और रचनात्मक कार्यों में नियोजन कर सकता है, वह सचमुच विकास कर लेता है। यदि यह बात हमारे अध्यापकों, विद्यार्थियों और मजदूरों की समझ में आ जाये तो मैं समझता हूँ कि जो रचनात्मक निष्पत्तियां हमारे सामने आनी चाहिए, किन्तु नहीं आ रही हैं, उनका एक समाधान हो सकता है।

आज देश की स्थिति क्या है? आज के युवकों की स्थिति क्या है? शक्ति का नियोजन करने के लिए कुछेक बातों पर ध्यान केन्द्रित करना आवश्यक होगा।

सबसे जरूरी बात है कर्मण्यता। शक्ति तो है किन्तु कर्मण्यता नहीं है। आज हिन्दुस्तान जिस बीमारी से ग्रस्त है, वह है अकर्मण्यता और मुफ्तखोरी का पाठ उसने शताब्दियों से पढ़ लिया है। यह बीमारी उसकी रग-रग में जमी हुई है। भगवान की दया हो, कोई काम करना न पड़े, ऐसा मानस हो गया है।

यह जो अकर्मण्यता की बीमारी है, अपने कर्म पर, अपने पुरुषार्थ पर विश्वास न करने की बीमारी है, हिन्दुस्तान के युवक को इस बीमारी से मुक्त होना चाहिए। अगर हमारे युवक इस बीमारी से मुक्त हो जाते हैं तो समझना चाहिए कि सबसे बड़ी समस्या का समाधान हो गया।

■ आलेख ■

मानव जीवन में संयम की उपादेयता

■ **सेवाराम त्रिपाठी**, रीवा

हमारा जीवन कभी भी निरापद नहीं होता। घात-प्रतिघात, समस्याएं कभी समाप्त नहीं होतीं। सुख-दुःख, आशा-निराशा, हार-जीत हमारे जीवन के साथ-साथ यात्राएं करते हैं। ऐसे में यह प्रश्न हमेशा उठता है कि हम कब तक विपरीत स्थितियों को पीठ देकर संयम रख सकते हैं।

पातंजलि योग सूत्र में धारणा, ध्यान और समाधि को समेकित रूप से संयम कहा गया है। मुक्त भोग और पूर्ण त्याग के मध्य आत्म नियंत्रण की स्थिति है संयम। शाब्दिक रूप से सरल होते हुए व्यावहारिक रूप से यह अत्यंत कठिन है। संयम बेशक रखा जा सकता है लेकिन वह दृढ़ संकल्प और विश्वास के बिना संभव नहीं है। नियम और अनुशासन के बगैर हम इसे हासिल नहीं कर सकते।

हमारा जीवन उपादेयता पर निर्भर है। बाजार और भूमंडलीकरण ने हमें सभी दिशाओं से ग्रस लिया है। विचित्र प्रकार की उदासी, कुछ न कर पाने की निराशा हमें छलनी कर रही है। महंगाई, बेरोजगारी और उपेक्षा के कारकों ने हमें अवसाद की ओर मोड़ दिया है। जीवनशैली में आये बदलाव हमें किसी भी स्थिति में सामान्य नहीं रहने देते। ऐसे में स्वाभाविक संयम गायब हो रहा है। उसके स्थान पर जबरिया संयम हमें भीतर ही भीतर खोखला करता रहता है।

जो सतत सजग, कर्मठ और मूल्यों के व्यापक परिप्रेक्ष्य की चिंता नहीं करता, वह संयमी भी नहीं हो सकता। जो अपने ऊपर राज नहीं कर सकता, वह संयमी भी नहीं हो सकता।

संयम का रिश्ता स्वावलंबन और स्वतंत्रता से है और मोटे तौर पर आत्म नियंत्रण से भी है। आत्म नियंत्रण के बिना संयम धारण करना संभव नहीं है।

जीवन में कई बार ऐसी-ऐसी परिस्थितियाँ और ऐसी-ऐसी विरोधाभासी स्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं कि स्वयं को संयमित रख पाना बहुत ही दुष्कर हो जाता है। यानी जब आपकी जान जा रही हो, आपके गले पर तलवार रखी हो तो आप कब तक संयम धारण कर सकते हैं? क्या अपने आपको आततायी से बचाने का प्रयत्न नहीं करेंगे। ...और यदि प्रयत्न नहीं करेंगे तो वह मार ही डालेगा।

व्यावहारिक जीवन के सुचारु संचालन और आध्यात्मिक साधनाओं में सफलता पाने के लिए संयम का होना अत्यंत आवश्यक है।

इसलिए जब जीवन ही दांव पर लगा हो और प्रतिरोध के बगैर अपने आपको बचा नहीं सकते तो ऐसी स्थिति में हम कब तक संयम धारण कर सकते हैं। मौन धारण करने से या आरोपित संयम बनाये रखने से यदि आजादी का खात्मा हो रहा हो तो क्या हमें प्रतिरोध नहीं करना चाहिए? जब जनतंत्र को चूर-चूर किया जा रहा हो तो कब तक संयम बनाये रखा जा सकता है? ऐसे अवसरों पर हमारा फर्ज हो जाता है कि हम संयम का त्याग कर जो विभीषिका हमारे सामने है, उसका सार्थक प्रतिरोध करें। यह भी हमारे संयम में शामिल होना चाहिए।

निज वश में हो इन्द्रिय, नियम की तलवार से,
मन ज्ञान और विज्ञान नाशक, कामना को मार दे,
कामना अनंत की, न कामना का अंत है,
संयम का संबल लेकर, भव से नौका पार ले।

संयम को एक युद्ध अपने ही विरुद्ध भी कहा जा सकता है। व्यावहारिक जीवन के सुचारु संचालन और आध्यात्मिक साधनाओं में सफलता पाने के लिए संयम का होना अत्यंत आवश्यक है।

यात्रा अणुव्रत की

रचयिता : मुनिश्री अनुशासन कुमार

परमार्थ का ध्येय लिए, जग नापा चरणों से,
हिंसा का तिमिर मिटा, ज्योतिर्मय किरणों से।
अविरल ये बढ़े, इतिहास गढ़े, अंतस का सुमन खिले,
यात्रा अणुव्रत की लेकर चले,
यात्रा सब लोगों के दिल बदले।

संयममय हो जीवनशैली, छोटे-छोटे व्रत अपनाएँ,
उन्नत हो आचरण हमारा, अणुव्रत के सौरभ को महकाएँ,
नैतिकता से बदले हवाएँ, निर्मल पावन हम बन जाएँ,
व्यसनों की कारा को तोड़ गिराएँ,
मिल प्रण ये करें, आत्मविजयी बनें,
अंतस का सुमन खिले,
यात्रा अणुव्रत की...

है परिकर वसुधैव हमारा, मानवीय मूल्यों को ध्याएँ,
प्रेम भाव हो सबके हृदय में, सद्भावों के दीप जलाएँ,
तुलसी की शिक्षा अपनाएँ, महाश्रमण अब राह दिखाएँ,
अमृत वर्ष ये गाथा सुनाए,
नव ऊर्जा भरें, नव राह मिले,
अंतस का सुमन खिले,
यात्रा अणुव्रत की..

ऋषि दुगड़ की आवाज में सुदेश गाइकवाड़ द्वारा संगीतबद्ध इस गीत को सुनने के लिए वीडियो पर क्लिक करें..

■ कहानी ■

उपेक्षिता

■ **प्रो. आनंद प्रकाश त्रिपाठी 'रत्नेश'**, लाडनूं

उपेक्षिता ने मायके के दरवाजे पर दस्तक दी। दरवाजा खुला, सामने अर्चना भाभी अवाक् खड़ी थी। क्षणभर दोनों निस्तब्ध एक-दूसरे को अपलक देखती रहीं। अर्चना को ननद के इस तरह आने की कल्पना तक नहीं थी।

''भाभी! क्या बात है? अंदर आने को नहीं कहोगी? तैयार तो इस तरह हो जैसे कहीं जाने की तैयारी हो।'' उपेक्षिता बोल पड़ी।

''अरे! अंदर आओ दीदी। यह आपका ही घर है। अपने घर में इजाजत लेने की जरूरत नहीं होती।'' यह सब कहते हुए अर्चना जब उसे घर के अंदर ले आयी तो भाई और दादी को भी तैयार देख उपेक्षिता पूछ बैठी - ''लगता है आप लोगों को कहीं जाना है। मैं वापस जाती हूँ, फिर कभी आ जाऊँगी।'' छोटा भाई रोहित अब तक दीदी के आने का कारण सोच ही रहा था लेकिन जब उसे कुछ याद नहीं आया तो बोल उठा - ''दीदी! अचानक कैसे आना हुआ? मुझे बता देती तो मैं तुझे लेने आ जाता।''

''तीन साल में राखी तक बंधवाने कभी नहीं आया और कहता है लेने आ जाता...। दुर्घटना में मम्मी-पापा की मौत के तीन साल हो गये। तब मैं यहाँ आयी थी। उसके बाद किसी ने मेरी खबर नहीं ली।'' छोटे भाई के प्रति उलाहना का भाव जताने के बाद वह दादी की ओर मुखातिब होकर बोली - ''दादी! अपनी उपेक्षिता को भी तो कभी-कभार याद कर लिया करो। याद है...मेरा यह नाम भी आपका ही दिया हुआ है।'' यह कहते हुए जब वह दादी के पास गयी तो उनकी आँखों से गंगा-यमुना की धारा बह रही थी। दादी को रोते देख उनके गले लगकर वह भी सुबक पड़ी। अर्चना ने दोनों को अलग करते हुए कहा - ''आप दोनों रोती ही रहेंगी या मुझे खाने-पीने की कुछ तैयारी करने का आदेश भी देंगी।''

''हां बेटा! घर की बेटी ने तीन साल बाद कदम रखा है। उसका स्वागत होना ही चाहिए। तू इसका प्रिय नाश्ता पोहा, प्याज के पकौड़े और अदरक वाली चाय तैयार कर लो।'' दादी ने अपने आँसुओं पर काबू पाने की कोशिश करते हुए कहा।

यह सब सुनकर उपेक्षिता क्षणभर विस्मित रही और फिर पूछा - ''दादी! मेरी पसंद-नापसंद क्या है.. आपको कैसे पता? आपको तो मैं फूटी आँख भी नहीं सुहाती थी।''

यह सुनकर दादी चिंतन में डूब गयीं। पिछली घटनाएं चलचित्र की तरह उनके स्मृति पटल पर धमाचौकड़ी मचाने लगीं - ''जब यह अपनी माँ के कोख में आयी थी तब मैंने कितने अरमान संजोये थे कि दो पोतियों के बाद मैं पोते का सुख प्राप्त करूँगी। मैंने इसकी माँ को हिदायत दी थी कि मुझे तो हर हाल में पोता ही चाहिए। मैंने तो उसे यहाँ तक कह रखा था यदि इस बार घर में पोती लायी तो मेरा मरा हुआ मुँह देखोगी। ...और जिस समय मुझे तीसरी पोती के जन्म की खबर मिली, उसी समय मेरे भाई की मौत की भी खबर मिली। मेरा वह भाई जो हर पल मेरे लिए कुछ भी करने को तैयार रहता था। लाखों में एक ऐसे प्यारे भाई की

मौत की खबर ने मेरे दकियानूसी विचार को और अधिक मजबूत कर दिया कि यह बच्ची नहीं, अपशकुन है इस परिवार के लिए। इसके जन्म पर मैंने मातम मनाया था। यहाँ तक कि मम्मी-पापा, नाना-नानी के द्वारा दिये गये नाम 'अपराजिता' को जबरन बदलकर 'उपेक्षिता' कहना शुरू कर दिया और बाद में 'उपेक्षिता' नाम ही सभी की जुबान पर चढ़ गया। बेटे और बहू जब इसे लेकर अपने घर आये तो गोद में लेने की कौन कहे, मैंने तो इसका मुँह देखना भी पाप समझा था। मैंने हमेशा इसको तिरस्कृत किया, उपेक्षित किया। इसके बाद पोते रोहित के जन्म पर मैंने बहुत बड़ा जलसा किया था। चारों बच्चों में मैंने इसके प्रति कितना सौतेला व्यवहार किया! हर समय इसे डाँटती-मारती और बात-बात पर उलाहना देती। किस तरह इसके बचपन को मैंने नरक बना दिया था! फिर भी यह बच्ची आज दादी से मिलने आयी है जबकि तीन साल पहले मैंने इसके पति को यह कहकर घर से निकाल दिया था कि इस देहरी पर कभी कदम मत रखना।''

दादी यह सब सोच ही रही थीं कि अर्चना नाश्ता लेकर आ गयी। ''दादी! कहाँ खो गयीं आप बात करते-करते...किस दुनिया में चली गयीं?'' उपेक्षिता के स्वर दादी के कान में गूँजे और वह बोल पड़ीं - ''कुछ नहीं रे...तेरे ही बारे में सोचने लगी थी। मैंने तुझे बचपन में कितना सताया था, कितनी यातना दी थी। वही सब सोच रही थी।''

नाश्ते के बाद उपेक्षिता बोली – ''दादी, मेरे घर चलो। हम आपको लेने आये हैं। आपको किसी वृद्धाश्रम में जाने की जरूरत नहीं है। आपकी यह पोती अभी जिंदा है। वह अपनी दादी का अच्छा खयाल रख सकेगी।''

''पर बेटी! तुझे पता कैसे चला? हमने तो तुम्हें सूचना भी नहीं दी थी। तेरी दोनों बड़ी बहनों को जरूर बताया था, पर उन दोनों ने हाथ खड़े कर दिये थे।''

''दादी! जिस वृद्धाश्रम में आपको जाना था, उसके मालिक मेरे पति के मित्र हैं। मेरे पति ही वहाँ ऑडिट का कार्य करते हैं। उन्हें कल शाम को पता लगा और हमने रात में ही तय कर लिया कि दादी को घर लाना है।''

''जिस बच्ची को संसार में कदम रखने के पहले मैं मार देना चाहती थी। जिसको मैंने 'उपेक्षिता' जैसा कलंकित नाम दिया, आज वही बच्ची मेरा सहारा बन रही है। यह सब सोचते हुए दादी एक बार पुन: फफक पड़ीं।

अणुविभा का महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन

बच्चों का देश

राष्ट्रीय बाल मासिक

नयी पीढ़ी के जीवन को मानवीय मूल्यों से समृद्ध बनाने के लिए निरंतर प्रयासरत

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

काव्य-रस

चेहरे पर दिखता है

■ नवीन माथुर पंचोली, धार ■

सपना वो हँसने जैसा है,
जागे-जागे जो देखा है।
सारी रात जगाया उसने,
दिन भर जो हमने सोचा है।

बूझ न पाये हम उसको ही,
जो अक्सर खुद से पूछा है।
मतलब के दम पर चलता है,
जो रिश्ता जितना झूठा है।

साथ निभाने वाला अक्सर,
धोखों में पीछे छूटा है।
चेहरे पर दिखता है वो ही,
दिल में जो छुपकर पलता है।

जज्बातों में आया जो भी,
उसने ही खाया धोखा है।
पैसा ही है जिससे सारा,
रहता सब पर दम-रुतबा है।

■ लघुकथा ■

संकल्प

■ **डॉली शाह,** हैलाकांदी

लगभग दो साल से वर्षा न होने के कारण असम के सभी चाय बागानों में सूखे की स्थिति बनी हुई थी। शाहजी इसी बात को लेकर बहुत चिंतित थे क्योंकि उनका बागान भी इससे प्रभावित हो रहा था। वर्षा के लिए पुजारियों की सलाह पर मंदिर में जाकर पूजा-पाठ करवाने लगे। पूजा-पाठ कराते एक सप्ताह गुजर गया, पर बारिश का नामो-निशान तक नहीं दिखा। अब शाह जी बड़े दु:खी हुए।

एक दिन हताश होकर मंदिर में चुपचाप बैठे थे। इतने में एक पर्यावरणविद् युवक उधर से गुजरते हुए उन्हें दो पल तो निहारता रहा। फिर बोला - ''दादाजी क्या बात है? आप इतने उदास क्यों हैं?''

गंभीर स्वर में वह बोले - ''कुछ नहीं बेटा।''

''अरे दादाजी, बताइए तो क्या बात है?''

फिर उन्होंने सारी बातें उसे बतायीं। युवक सब कुछ सुनता रहा। फिर बोला-''एक बात कहूं, हम लोगों ने प्रकृति का दोहन कर उसके विनाश में कोई कसर नहीं छोड़ी है। एक तरफ हम सैकड़ों पेड़ों को काटकर और एक पौधा लगाकर ढकोसला कर रहे हैं, दूसरी तरफ बड़ी-बड़ी मशीनों, कारखानों से धुआं फैलाकर पर्यावरण को प्रदूषित कर रहे हैं। आप यदि सभी चाय बागान के मालिकों की सभा का आयोजन कर एक संकल्प लें कि हर व्यक्ति एक दिन में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएगा तो यकीन मानिए, बहुत जल्द ही हम प्रकृति का नया रूप देख पाएंगे। इससे हमारी आने वाली पीढ़ियों को इस तरह प्रकृति का प्रकोप नहीं सहना पड़ेगा और हमारे कर्मों से आज जो प्रकृति रूठी है, वह भी खुश हो जाएगी। फिर बागानों में हरियाली ही हरियाली छा जाएगी...।''

गौरवशाली अतीत के झरोखे से

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष स्वर्णिम इतिहास के असंख्य पन्नों से परिपूर्ण हैं। अणुव्रत अमृत महोत्सव के इस ऐतिहासिक प्रसंग पर इन्हीं में से कुछ पन्ने हम सुधी पाठकों के लिए यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं, इस आशा और विश्वास के साथ कि ये संस्मरण हम सब को अणुव्रत-पथ पर कदम दर कदम आगे बढ़ते रहने को प्रेरित करेंगे।

इन संस्मरणों की आधारभूमि है आचार्य तुलसी के जीवनवृत्त पर आधारित एवं साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा द्वारा सम्पादित महाग्रंथ ''मेरा जीवन : मेरा दर्शन।''

जीवन-निर्माण के चार सूत्र

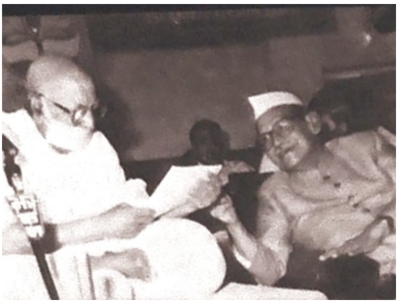
चूरू का प्रवास सम्पन्न कर 29 मार्च, 1995 को आचार्य श्री तुलसी बीदासर आये थे। प्रवचन से पूर्व साधु-साध्वियों के उपसंहार में चार सूत्रों की ओर ध्यान आकृष्ट करते हुए आचार्यश्री ने कहा- ''सभी साधु-साध्वी कम से कम चार सूत्रों के आधार पर अपने आपको ढालने का प्रयास करें और जीवन का निर्माण करें। वे चार सूत्र हैं -

☐ कभी कोई निराश मत बनो। सदैव आशावादी बने रहो।

☐ सदैव प्रसन्न रहो। प्रसन्नता जीवन के लिए वरदान है।

☐ हरकतों को सहन करना सीखो। जिन्होंने सहन किया, वे ही कुछ बने हैं।

☐ सदैव उपयोगी बने रहो। जिनकी जैसी क्षमता है, वे उसका उपयोग करें।



जीवन प्रधान हो, जीविका गौण हो

19 से 21 अगस्त 1995 तक लाडनूं में 'अणुव्रत छात्र संसद' का तीन दिवसीय अधिवेशन समायोजित हुआ। उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने कहा-''प्रत्येक व्यक्ति को सर्वप्रथम अपने लिए जीवन जीना सीखना चाहिए। आधुनिक विचारधारा जीविका पर टिकी हुई है। अध्ययन करने और डिग्री पाने का एकमात्र उद्देश्य है अच्छी नौकरी मिले। आज व्यक्ति जीवन के लिए नहीं, जीविका के लिए दिन-रात भाग रहा है। अपेक्षा यह है कि जीवन प्रधान बने और जीविका गौण हो। अणुव्रत का यही आह्वान है कि व्यक्ति जीवन जीना सीखे। चरित्रनिष्ठ, ईमानदार व नैतिक बने। यदि ऐसा होता है तो आध्यात्मिक संस्कृति, मानवीय संस्कृति एवं भारतीय संस्कृति पुनरुज्जीवित हो जाएगी। अणुव्रत व्यक्ति को बुराई से बचाता है, प्रेक्षाध्यान उसमें स्थायित्व लाता है और प्रारंभ में ही दाग न लगे, जीवन विज्ञान ऐसी भूमिका तैयार करता है।

अणुव्रत छात्र संसद के अधिवेशन में बारह प्रान्तों के तीन सौ इक्कीस सांसदों ने भाग लिया। इसमें अणुव्रत के साथ विशेष रूप से जुड़े हुए शिक्षक भी उपस्थित थे।

शिक्षक कैसा हो?

1 से 7 दिसम्बर 1996 तक जैन विश्व भारती मान्य विश्वविद्यालय और जीवन विज्ञान अकादमी के संयुक्त तत्त्वावधान में साप्ताहिक शिविर का आयोजन जैन विश्व भारती प्रांगण में किया गया। लोक जुम्बिश परिषद् द्वारा

आयोजित इस शिविर में थानागाजी, झालरापाटन और राजगढ़ के शिक्षक उपस्थित हुए। शिक्षकों को प्रशिक्षण देने का दायित्व मुनि श्री सुखलाल, मुनि महेन्द्रकुमार, मुनि श्री धर्मेशकुमार, मुनि श्री तत्त्वरुचि और समणी श्री स्थितप्रज्ञा पर रहा।

7 दिसम्बर को शिविर के समापन कार्यक्रम में आचार्य श्री तुलसी ने कहा – ''अणुव्रत नैतिक जागरण का आन्दोलन है। इसका उद्देश्य है – नैतिक मूल्यों का विकास। अणुव्रत कहता है कि नैतिक बनने के साथ मनुष्य का जीवन संयमित और सादगीपूर्ण हो। जीवन जीने की कला का नाम अणुव्रत है। यह अपने पर अपना अनुशासन करना सिखाता है। शिक्षकों का जीवन जैसा होगा, छात्रों पर वैसा ही प्रभाव होगा। इस दृष्टि से आवश्यक है कि शिक्षक व्यसनमुक्त हों। उनका जीवन करुणा, अहिंसा से युक्त हो और अनुशासित हो। आवश्यकता और आकांक्षा की भेदरेखा वे स्वयं समझें ही नहीं, विद्यार्थियों को भी समझाएं।'' आचार्य श्री तुलसी के आह्वान पर वहाँ उपस्थित लगभग सभी शिक्षकों ने खड़े होकर अणुव्रत के ग्यारह नियम स्वीकार किये।

शिक्षा पद्धति और भारतीय मूल्य

13-14 दिसम्बर 1996 को राजस्थान प्रान्तीय शिक्षक संघ का आठवां वार्षिक अधिवेशन आयोजित हुआ। दो हजार शिक्षक-प्रतिनिधियों ने इसमें भाग लिया। आचार्य श्री तुलसी ने अपने प्रवचन में कहा – ''शिक्षा के क्षेत्र में उभरती समस्याओं का मूल क्या है, इस बिन्दु पर चिन्तन करना है। आज शिक्षकों की कमी नहीं है। विद्यार्थी भी इतने अधिक हैं कि विद्यालय छोटे पड़ रहे हैं। नये-नये विद्यालय भी खुलते जा रहे हैं। सम्पूर्ण सामग्री के होने पर भी व्यक्ति-निर्माण नहीं हो पा रहा है। प्रश्न यह है कि इसमें शिक्षक की कमी है या विद्यार्थियों की? मेरी दृष्टि में व्यक्ति सुधार का लक्ष्य ही नहीं बना है।''

अपने प्रवचन के उपसंहार में शिक्षकों को लक्षित कर आचार्य श्री तुलसी ने कहा – ''शिक्षा के प्रति सदा से ही मेरी विशेष अभिरुचि रही है। मैं भी आपकी तरह शिक्षक हूँ। प्रारंभ से लेकर आज तक मैं पढ़ने-पढ़ाने में रस ले रहा हूँ। मैंने अनुभव किया है कि शिक्षा के द्वारा अच्छे संस्कार दिये जा सकते हैं। शर्त एक ही है कि शिक्षक उसके लिए जी-जान से खपें और तपें। वे सुविधावादी मनोवृत्ति का परिष्कार करें तथा व्यक्ति-निर्माण का लक्ष्य बनाएं। अध्यापन उनकी आजीविका का नहीं, राष्ट्र के अच्छे नागरिकों के निर्माण का आधार बने।''

'स्वयं का स्वयं पर कंट्रोल हो..'
आचार्य श्री महाश्रमण का यह प्रेरणादायी प्रवचन सुनने के लिए वीडियो पर क्लिक करें..

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

आम नागरिक के जीवन में संयम का महत्व : प्रयोग और परिणाम

सितम्बर अंक में प्रस्तुत परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु –

असंयम का अल्पीकरण करें

भगवान महावीर ने धर्म के तीन रूप बताये – अहिंसा, संयम और तप। इनमें संयम का अनुपालन करने से अहिंसा और तप दोनों की आराधना बेहतर तरीके से हो जाती है। व्यक्ति पूरी तरह से संयम की आराधना नहीं कर पाये तो भी उसे आंशिक रूप से ही सही, अहिंसा और संयम के पथ पर चलने का अभ्यास करना चाहिए। हम असंयम में कटौती करें और संयम में बढ़ोतरी करें। वैयक्तिक, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में ऐसे प्रयोग आवश्यक हैं। – **डॉ. दिलीप धींग**, चेन्नई

जीवन का शृंगार

आज की समस्त वैश्विक समस्याएं असंयम की देन हैं। यदि विश्व के प्रत्येक व्यक्ति में संयम का प्रभाव आ जाये, तो अधिकांश समस्याएं अपने आप ही हल हो जाएंगी। व्यक्ति के खान-पान, रहन-सहन में संयम होना चाहिए। वह संयम को जीवन का शृंगार माने। विचारों में भी संयम रखे। किसी के बारे में बुरा न सोचे, किसी का अहित न सोचे। पानी, बिजली का अनावश्यक उपयोग नहीं करना भी संयम का अभ्यास है। – **राजेश भंसाली**, अहमदाबाद

शक्ति का आधार, सिद्धियों का प्रदाता

द्वापर युग समाप्ति की ओर था। महर्षि वेदव्यास के आग्रह पर गणेशजी ने महाभारत लिखने का संकल्प लिया। महर्षि बोलते गये और गणेशजी लिखते गये। इस दौरान गणेशजी सर्वथा मौन ही रहे। लेखन कार्य पूर्ण हुआ तो महर्षि वेदव्यास के पूछने पर गणेशजी ने कहा, ''बड़े कार्य सम्पन्न करने के लिए शक्ति चाहिए और शक्ति का आधार संयम है। संयम ही समस्त सिद्धियों का प्रदाता है। यदि मैं वाणी का संयम नहीं रखता तो आपका ग्रंथ कैसे पूरा हो पाता?''

– **डॉ. राकेश चक्र**, मुरादाबाद

सफलता का मंत्र

जब स्वामी विवेकानंद अपनी यूरोप यात्रा के दौरान जर्मनी गये थे, तब वहाँ की यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर पॉल डयूसन उनकी अद्भुत स्मरणशक्ति देखकर दंग रह गये थे। तब विवेकानंद ने कहा था, ''संयम बुद्धि में प्रकाश लाता है, जीवन में ओज-तेज लाता है। ऊँची समझ लाता है।'' यदि हम स्वस्थ रहना चाहें, सुखी रहना चाहें तो संयम को अपनाना अत्यंत आवश्यक है। संयम सफलता का मंत्र है।

– **नीलम राकेश**, लखनऊ

आपसी तालमेल में सहायक

जीवन में लोगों के साथ तालमेल रखने में आत्मसंयम की बड़ी भूमिका होती है। आज छोटी-छोटी बात पर लोग एक-दूसरे से लड़ पड़ते हैं। दोनों पक्ष जब किसी बात को प्रतिष्ठा का प्रश्न बना लेते हैं तो बात उलझ जाती है। ऐसे में विचार करना चाहिए कि एक ही चीज हमारे अनुसार हो सकती है, वह है हमारी सोच। परिस्थितियां हमें विचलित करें या न करें, यह हमारी सोच पर निर्भर है। अतः अपनी सोच सही रखें।

– **गजानन पांडेय**, हैदराबाद

शांतिपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक

संयमी व्यक्ति अपनी जिंदगी को सफलता के शिखरों पर चढ़ा सकता है। वाणी संयम से छोटे-बड़े अनेक विवादों को आसानी से सुलझाया जा सकता है, वहीं स्वस्थ

जीवनशैली के लिए आहार संयम अत्यंत आवश्यक है। अगर व्यक्ति अर्थ उपार्जन में संयम रखता है तो देश की प्रगति को कोई नहीं रोक सकता। शांतिपूर्ण और स्वस्थ जीवन जीने के लिए संयम अत्यंत आवश्यक है।

– **कल्पना सेठिया**, फारबिसगंज

हर तरह के विकास के लिए जरूरी

प्रकृति का हर अवयव जैसे सूरज-चंद्रमा इत्यादि मर्यादा एवं संयम का पालन करते हैं। संयम वह राजपथ है जिस पर जीवन की गाड़ी सहजता व सुगमता से दौड़ती है, जबकि असंयम का मार्ग गड्ढों से परिपूर्ण है जो जीवन की गाड़ी को दुर्घटनाग्रस्त कर इसका समापन कर सकता है। इसलिए आर्थिक, मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक विकास के लिए संयम को महत्वपूर्ण स्थान देना होगा, वरना जीवन निराशाओं तथा मानसिक तनाव से परिपूर्ण होगा।

– **सुभाष जैन**,टोहाना

आगामी परिचर्चा का विषय

भारत का लोकतंत्र

कितना मजबूत, कितना कमजोर

वर्ष 2024 में दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र पाँच वर्ष के अंतराल के बाद एक बार फिर 'लोकतंत्र का महापर्व' मनाने जा रहा है। लोकसभा चुनाव हमें यह अवसर देते हैं कि हम चिंतन करें कि – हमारा लोकतंत्र कितना मजबूत है? क्या-क्या खामियां हैं? एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में हमारी क्या भूमिका है लोकतंत्र की रक्षा में? और, क्या हम इस भूमिका पर खरे उतर रहे हैं?

'अणुव्रत' पत्रिका के फरवरी 2024 अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु इन्हीं सब मुद्दों पर आमंत्रित हैं आपके विचार। रचनात्मक, प्रयोगधर्मी और अनुभवजन्य विचारों को प्रकाशन में प्राथमिकता दी जाएगी। अपने विचार हमें अधिकतम 200 शब्दों में 30 दिसम्बर तक **9116634512** पर व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें।

एक दिन देश-दुनिया में
लाखों लोगों द्वारा
75
1949 - 2024
अणुव्रत आंदोलन
अणुव्रत अमृत महोत्सव
अणुव्रत गीत महासंगान
श्रेष्ठ भारत का शंखनाद
18
जनवरी
2024
अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष
एक विश्व एक स्वर मानव धर्म मुखर
अणुविभा
अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
केन्द्रीय समन्वय केन्द्र व संपर्क सूत्र :
अणुव्रत समिति, ग्रेटर सूरत
9737280171, 9374613000
9825404433, 9374726946

जन सेवा का सुंदर माध्यम है अणुव्रत : आचार्य महाश्रमण

मुंबई के नंदनवन में 74वां अणुव्रत अधिवेशन संपन्न

मुंबई। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में 74वां अणुव्रत अधिवेशन 18 नवम्बर की सुबह अणुव्रत ध्वजारोहण के साथ शुरू हुआ। तीन दिवसीय अधिवेशन के उद्घाटन सत्र में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने अमृत देशना में कहा कि अणुव्रत जन सेवा का सुंदर माध्यम है। यह केवल जैन समाज के लिए ही नहीं है, बल्कि जन-जन के लिए है। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी विराट संस्था है। इसका अपना तंत्र है। इस तंत्र का उपयोग अहिंसा, सद्भावना, नशामुक्ति के प्रसार में हो। यह संस्था अणुव्रत के कार्यों को आगे बढ़ाने के लिए कार्य करे। मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए अपनी शक्ति का नियोजन करती रहे।

अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कहा कि अणुविभा के पास समर्पित कार्यकर्ताओं की टीम

है जो समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए निरंतर प्रयासरत है। अणुविभा के राष्ट्रीय महामंत्री भीखम सुराणा ने महत्वपूर्ण कार्यक्रमों पर प्रकाश डाला तथा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी ने अधिवेशन की रूपरेखा प्रस्तुत की।

इसके बाद हुए सत्र में मुनिश्री डॉ. अभिजीत कुमार ने कहा कि पिछले कुछ महीनों के दौरान मुंबई के करीब पचास कॉलेजों में 'एलीवेटः एक्सपीरीयंस द रियल हाई' नाम से नशामुक्ति के कार्यक्रम आयोजित किये गये, जिनमें हजारों विद्यार्थियों ने नशामुक्त रहने का संकल्प लिया। मुनिश्री जागृत कुमार ने डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत करते हुए लोगों को डिजिटल एडिक्शन से छुटकारा दिलाने का आह्वान किया।

दोपहर बाद के सत्र में अणुविभा के सहमंत्री मनोज सिंघवी ने अधिवेशन में देश भर से आये प्रतिनिधियों का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया।

अणुव्रत रैली निकाली

अधिवेशन के दूसरे दिन 19 नवम्बर की सुबह नंदनवन में अणुव्रत रैली निकाली गयी। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने अमृत देशना में कहा, ''अणुव्रत संयम के विकास का, चारित्रिक उत्थान का कार्यक्रम है। यह बिना किसी जाति-पांति के भेदभाव के प्रत्येक व्यक्ति के विकास का कार्यक्रम है। जन-जन के बीच इसका प्रचार-प्रसार होता रहे, यह काम्य है।''

मुख्य मुनिश्री महावीर कुमार ने अणुव्रत कार्यकर्ताओं से कहा कि कार्य की निरंतर समीक्षा व अनुवर्तन तथा प्राप्त जिम्मेदारी और क्रियान्विति की स्वयंस्फूर्त रिपोर्टिंग - यह सुनिश्चित किया जाये तो संस्था की प्रगति और कार्यकर्ता का विकास दोनों एक साथ सम्भव हो सकता है।

साध्वीप्रमुखा श्री विश्रुतविभा ने कहा कि सुख- शांति से जीना है तो अणुव्रत के घोष - 'संयमः खलु जीवनम्' को समझना होगा, उसे जीवन में उतारना होगा। अणुव्रत

कार्यकर्ताओं ने साध्वीवर्याश्री सम्बुद्धयशा के भी दर्शन किये व आशीर्वाद प्राप्त किया।

अणुव्रत गौरव मुमुक्षु धनराज बैद का सम्मान

मुमुक्ष श्री धनराज बैद के सम्मान में 19 नवम्बर को आयोजित मंगल भावना कार्यक्रम में अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कहा कि अणुव्रत के माध्यम से व्यक्ति किस प्रकार क्रमिक विकास करता है, इसका साक्षात उदाहरण आज हम धनराज जी के रूप में देख रहे हैं।

कार्यक्रम में अणुविभा की ओर से अंगवस्त्र और शॉल ओढ़ाकर अणुव्रत गौरव मुमुक्षु धनराज बैद का सम्मान किया गया। कार्यक्रम का संचालन अणुविभा कार्यसमिति सदस्य प्रमोद घोड़ावत ने किया।

अणुव्रत अधिवेशन में अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद् के राष्ट्रीय अध्यक्ष रमेश डागा व महामंत्री अमित नाहटा अपनी टीम के साथ उपस्थित हुए एवं अणुव्रत के कार्यों में पूर्ण सहयोग का विश्वास दिलाया।

वार्षिक साधारण सभा, उत्कृष्ट समितियों का सम्मान

इसके बाद आयोजित वार्षिक साधारण सभा में अणुविभा महामंत्री भीखम सुराणा ने वर्ष 2022-23 का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़ ने आय-व्यय

का विवरण प्रस्तुत किया। इस अवसर पर विभिन्न प्रकल्पों में उत्कृष्ट योगदान के लिए विभिन्न समितियों को सम्मानित किया गया। अणुविभा के विभिन्न प्रकल्पों के लिए अर्थ संबल प्रदान करने वाले अणुव्रत संरक्षकों तथा अणुव्रत संपोषकों को भी सम्मानित किया गया।

सम्मानित अणुव्रत समितियां

महानगर श्रेणी : प्रथम – मुम्बई, द्वितीय – जयपुर,
तृतीय – दिल्ली
नगर श्रेणी : प्रथम – गुवाहाटी, हिसार,
द्वितीय – भीलवाड़ा, तृतीय – सिलीगुड़ी
शहर श्रेणी : प्रथम – पाली, द्वितीय – जसोल,
तृतीय – चाड़वास
अध्यक्षीय प्रोत्साहन : कोलकाता, अहमदाबाद, ग्रेटर सूरत, लाडनूं, कटक, छापर, बालोतरा, काठमांडू, गंगाशहर, दिवेर, पालघर, नोगांव, बारडोली, राजसमंद, चूरू, चलथान, गाजियाबाद।

अणुव्रत गौरव और जीवन विज्ञान पुरस्कार प्रदत्त

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की ओर से 17 नवम्बर की सुबह अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में आयोजित समारोह में अणुव्रत महासमिति के पूर्व अध्यक्ष, रीछेड़ निवासी, दादर (मुंबई) प्रवासी वरिष्ठ श्रावक तथा अणुव्रत सेवी डालचंद कोठारी को अणुव्रत गौरव सम्मान से अलंकृत किया गया। इसके तहत उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र एवं अंग वस्त्र प्रदान किया गया। इस अवसर पर डालचंद विनोद भरत कोठारी परिवार की ओर से अणुविभा को 3 लाख रुपये के अनुदान की घोषणा की गई।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में 20 नवम्बर को आयोजित समारोह में जीवन विज्ञान के

क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए राकेश खटेड़ को जीवन विज्ञान पुरस्कार 2023 प्रदान किया गया। इसके तहत उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र, अंग वस्त्र और एक लाख रुपये का चेक प्रदान किया गया। मुनिश्री योगेश कुमार ने राकेश खटेड़ द्वारा पिछले दो-तीन दशकों में जीवन विज्ञान के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों को रेखांकित किया। राकेश खटेड़ परिवार की ओर से अणुविभा को 2 लाख रुपये के अनुदान की घोषणा की गयी।

सम्मान समारोह के बाद अणुव्रत अधिवेशन में हिस्सा लेने वाले सभी प्रतिभागी अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की सन्निधि में पहुँचे। वहाँ अधिवेशन की निष्पत्ति व कार्यविधि का ब्योरा आचार्य प्रवर के समक्ष प्रस्तुत किया गया। इस पर आचार्यश्री ने अमृत महोत्सव के लक्ष्य की समीक्षा करते हुए इसे प्राप्त करने के लिए और अधिक प्रयास करने का आह्वान किया। अधिवेशन में नेपाल सहित पूरे भारत से अणुविभा और 66 अणुव्रत समितियों एवं मंचों से 319 सहभागी शामिल हुए।

अधिवेशन की सफल आयोजना में संयोजक विनोद कोठारी, सह संयोजक मनोज सिंघवी एवं विजय संचेती का सक्रिय योगदान रहा। अधिवेशन के सह संयोजक व अणुव्रत समिति मुम्बई के अध्यक्ष रोशनलाल मेहता, मंत्री राजेश चौधरी, कोषाध्यक्ष ख्यालीलाल कोठारी, किरण परमार, अशोक मादरेचा, डिम्पल हिरण, सुशील हिरण, दिनेश सिंघवी, सुभाष मेहता, राजू मेहता एवं सम्पूर्ण टीम का श्रम उल्लेखनीय रहा। अणुव्रत मीडिया टीम के संयोजक पंकज दूधोड़िया, जयंत सेठिया व महावीर बड़ाला ने समाचार संप्रेषण में सजगता के साथ अपना योगदान दिया।

अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर को पारिवारिक चिकित्सकीय अनिवार्यताओं के चलते जयपुर लौटना पड़ा लेकिन वे निरंतर अणुविभा टीम के सम्पर्क में रहे और मार्गदर्शन प्रदान करते रहे। वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रताप दुगड़ एवं

महामंत्री भीखम सुराणा के नेतृत्व में अणुविभा की सम्पूर्ण टीम समर्पण भाव से कार्य कर रही थी। अणुविभा टीम के सदस्य रमेश धोका का भोजन व्यवस्था व सुरेन्द्र नाहटा का आवास व्यवस्था में उल्लेखनीय श्रम रहा। आयोजन स्थल नंदनवन में व्यवस्थाएं उपलब्ध करवाने हेतु आचार्य महाश्रमण चतुर्मास व्यवस्था समिति के अध्यक्ष मदनलाल तातेड़ का अणुविभा की ओर से स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मान किया गया।

अणुव्रत विश्व भारती
की एक अभिनव पहल

अणुव्रत पत्रिका
ई-संस्करण

नि:शुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिए गए व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश भेज सकते हैं।

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

लेखन से दें सार्थक जीवन जीने की प्रेरणा

अणुव्रत लेखक सम्मेलन में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने किया आह्वान

मुंबई। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की ओर से अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में 16 नवम्बर की सुबह दो दिवसीय अणुव्रत लेखक सम्मेलन शुरू हुआ। आचार्यश्री ने कहा कि लेख-आलेख-पुस्तकों के माध्यम से समाज के लिए अच्छी सामग्री परोसी जा सकती है। लेखक अपने लेखन के माध्यम से पाठकों को एक अच्छा और सार्थक जीवन जीने की प्रेरणा दे सकते हैं। इससे पहले अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर ने अणुव्रत लेखक सम्मेलन की रूपरेखा प्रस्तुत की।

मुख्य अतिथि गांधी शांति प्रतिष्ठान नयी दिल्ली के अध्यक्ष व गांधी मार्ग पत्रिका के संपादक कुमार प्रशांत ने कहा कि आज अनास्था की ऐसी आंधी चल रही है कि आस्था को पाँव जमाकर रखने की जरूरत है। नवभारत टाइम्स ग्रुप मुंबई के वरिष्ठ संपादक कैप्टन सुरेश चंद्र ठाकुर ने कहा कि आचार्य श्री महाश्रमण के उद्गारों को यदि आचरण में उतार लिया जाये तो जीवन सफल बन सकता है। दोपहर के सत्र में साहित्यकारों ने एक-दूसरे का परिचय प्राप्त किया।

इसके बाद आयोजित सत्र में वरिष्ठ साहित्यकारों ने 'स्वस्थ समाज के निर्माण में लेखकों की भूमिका' विषय पर चिंतन-मनन किया। अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कहा कि आज हम अखंड विशाल भारत का

रूप देखते हैं, उसमें साहित्यकारों की भी भूमिका रही है। जहाँ साहित्य का पठन अच्छा होता है, वहाँ के लोगों में वैचारिक परिपक्वता भी बहुत अच्छी होती है। अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर ने अणुव्रत के सिद्धांतों को सरल और हृदयग्राही शब्दों में प्रसारित करने का आह्वान किया। अणुव्रत पत्रिका के सम्पादक संचय जैन ने कहा कि आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत के रूप में 'संयम ही जीवन है' का छोटा-सा सूत्र दिया। यह हम पर निर्भर करता है कि इस सूत्र को किस रूप में हम अंगीकार करते हैं।

इसके बाद हुई काव्य गोष्ठी में साहित्यकारों ने समाज को दिशा-दर्शन करने वाली रचनाएं सुनायीं। रात्रिकालीन सत्र में अणुव्रत अनुशास्ता ने विशेष अनुग्रह करते हुए संभागी लेखकों के साथ व्यक्तिशः संवाद का अवसर प्रदान किया।

इकराम राजस्थानी को मिला अणुव्रत लेखक पुरस्कार

अणुविभा की ओर से 17 नवम्बर की सुबह प्रवचन पांडाल में जाने-माने उद्घोषक, वरिष्ठ साहित्यकार तथा पं. जवाहर लाल नेहरू बाल अकादमी राजस्थान के अध्यक्ष इकराम राजस्थानी को अणुव्रत लेखक पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इसके तहत उन्हें स्मृति चिह्न, प्रशस्ति पत्र, अंगवस्त्र एवं 51 हजार रुपये का चेक प्रदान किया गया। इस अवसर पर आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि साहित्यकार अपने लेखन के माध्यम से अणुव्रत दर्शन को आमजन तक पहुँचाएं। सम्मेलन के अंतिम चरण में साहित्यकारों ने साझी उद्घोषणा जारी की।

ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की अपील

अणुव्रत अमृत महोत्सव के उपलक्ष में नवम्बर माह के दौरान देशभर में पर्यावरण जागरूकता अभियान के तहत विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। देशभर में फैली अणुव्रत समितियों ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। सार्वजनिक स्थानों पर बैनर, पोस्टर लगाकर लोगों को पर्यावरण जागरुकता बनाये रखने की शपथ दिलायी गयी। स्कूलों मेंआयोजित कार्यक्रमों में विद्यार्थियों और शिक्षकों को दीपावली के दौरान पटाखों के इस्तेमाल से हो रहे ध्वनि, वायु एवं जल प्रदूषण के बारे में अवगत कराते हुए ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का अनुरोध किया गया। बच्चों को पटाखे नहीं छोड़ने की प्रेरणा दी गयी। विशिष्ट जनों ने वीडियो संदेश के माध्यम से लोगों को प्रदूषण मुक्त दीपावली मनाने की प्रेरणा दी।

तीन स्थानों पर अणुव्रत वाटिका का शुभारंभ

जोधपुर अणुव्रत समिति की ओर से संयोजक राजू मेहता की फैक्ट्री में, फारबिसगंज अणुव्रत समिति द्वारा एएनएम नर्सिंग स्कूल एंड हॉस्टल के परिसर में तथा इस्लामपुर अणुव्रत समिति द्वारा नेताजी एकेडमी चिल्ड्रेंस हाई स्कूल में अणुव्रत वाटिका का शुभारंभ किया गया।

75

1949 - 2024

अणुव्रत आंदोलन

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष

अणुव्रत अमृत महोत्सव

21 फरवरी 2023 से 12 मार्च 2024

प्रत्येक मंगलवार

संयम दिवस

प्रत्येक मंगलवार अर्थात् 'संयम दिवस' संयम के अभ्यास का दिन है। मुख्यत: तीन संकल्प इस दिन के लिए निर्धारित हैं। संयम के प्रति हमारी यह जागरुकता हमारे आचार, विचार और व्यवहार में संयम को अभिन्न हिस्से के रूप में शामिल करने में मददगार सिद्ध होगी।

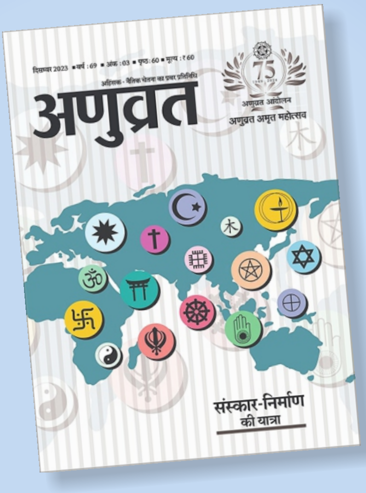
संयम दिवस के ये तीन संकल्प हैं –

1. एक घंटा मौन साधना करूँगा/करूँगी।
2. नशे से मुक्त रहूँगा/रहूँगी।
3. मांसाहार नहीं करूँगा/करूँगी।

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 :