संपर्क सूत्र

नाम ....

पता ....,...

....

शहर .... पिन कोड └ └ └ └ └ └

राज्य ....,.............देश ....

मोबाइल नं. ....

ई-मेल ....,..

....

*आप जो संकल्प ले रहे हैं उन्हें ☑ अवश्य करें
*सम्पर्क सूत्र की जानकारी स्पष्ट अक्षरों में भरें
*इस फॉर्म को अलग कर अणुव्रत कार्यकर्ता को सौंपें
*आप फॉर्म की फोटो व्हाट्सएप या ईमेल से भी भेज सकते हैं

संकल्प पत्र ऑनलाइन भरने के लिए ...
http://www.anuvibha.org/pledge
पर जाएं अथवा क्यूआर कोड स्केन करें...

कार्यालय उपयोग के लिए

अणुव्रत
संकल्प शृंखला

क्रमांक : ....

दिनांक : ....

अणुव्रत के लक्ष्य

1. जाति, रंग, संप्रदाय, देश और भाषा का भेदभाव न रखते हुए मनुष्य मात्र को आत्म-संयम की प्रेरणा
2. मैत्री, एकता, शान्ति, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों की प्रतिष्ठा
3. अहिंसक समाज की संरचना

अणुव्रत साधना

1. मैं प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करूँगा, आत्मनिरीक्षण करूँगा।
2. मैं पारिवारिक जीवन में शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व का अभ्यास करूँगा।
3. मैं भोग-उपभोग के संयम का अभ्यास करूँगा।
4. मैं श्रम, स्वावलंबन और सादगी का अभ्यास करूँगा।
5. मैं मांसाहार का वर्जन करूँगा।
6. मैं अर्जन के कुछ अंश का प्रतिवर्ष विसर्जन करूँगा।
7. मैं कम-से-कम एक अणुव्रत-प्रशिक्षण शिविर में भाग लूँगा।

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
पो. बॉक्स नं. 28, राजसमन्द-313324 (राज.)
+91 2952 220516, +91 91166 34515
head.office@anuvibha.org
www.anuvibha.org

75
1949 - 2024
अणुव्रत आंदोलन

अणुव्रत
संकल्प शृंखला

अणुव्रत
एक परिचय

अणुबम के निराशावादी दौर में 'अणुव्रत' रूपी आशा की किरण का उदय हुआ। आचार्य तुलसी ने एक विचार क्रांति के रूप में 1 मार्च, 1949 को सरदारशहर (राजस्थान) से अणुव्रत आन्दोलन का प्रवर्तन कर छोटे-छोटे संकल्पों से जीवन में परिवर्तन लाने का मार्ग दिखलाया। 'संयमः खलु जीवनम्' का उद्घोष अणुव्रत की आधारशिला के रूप में प्रतिष्ठापित हुआ।

मानवीय मूल्यों पर आधारित अणुव्रत का दर्शन जीवन के हर पहलू को छूता है। अणुव्रत एक अहिंसक और संयमप्रधान सम्पूर्ण जीवनशैली है जो उपभोगवादी जीवनशैली का एक बेहतर विकल्प प्रस्तुत करती है। अणुव्रत जीवनशैली जहाँ व्यक्ति की नैतिक चेतना का जागरण कर स्व-कल्याण का आधार तैयार करती है, वहीं समाज और विश्व के कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त करती है। वर्तमान में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण अणुव्रत आन्दोलन को अपना आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान कर रहे हैं।

अणुविभा
एक परिचय

मानवीय मूल्यों के आधार पर आदर्श समाज की रचना अणुव्रत आन्दोलन का मूलभूत लक्ष्य है। अणुव्रत दर्शन व्यक्ति सुधार को समाज सुधार की बुनियाद मानता है। अणुविभा के संक्षिप्त नाम से लोकप्रिय अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी इसी बुनियादी लक्ष्य को केन्द्र में रख कर कार्यरत एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था है। यह संस्था संयुक्त राष्ट्र संघ के सिविल सोसायटी विभाग से सम्बद्ध है।

अणुव्रत विश्व भारती द्वारा अहिंसक व शान्तिप्रिय समाज के निर्माण को लक्षित अनेक कार्यक्रमों का संचालन देश-विदेश में फैले सुदृढ़ नेटवर्क के माध्यम से किया जाता है। भारत में 150 से अधिक शहरों/कस्बों में अणुव्रत का संगठन मौजूद है जिससे जुड़े हजारों कार्यकर्ता इस मिशन को आगे बढ़ाने में संलग्न हैं। इसी के साथ 50 से अधिक देशों में समवैचारिक संस्थाओं व व्यक्तियों से भी अणुविभा की नेटवर्किंग है।

मैं विश्व का एक जिम्मेदार नागरिक हूँ।

मेरा मानना है कि एक शान्त विश्व के लिए मेरी स्वयं की शान्तिप्रियता आवश्यक है। एक अहिंसक विश्व के लिए मुझे अपने हर आचार और विचार को हिंसा से मुक्त करना होगा। विश्व के सतत विकास और प्रकृति के संरक्षण के लिए मुझे अपनी आवश्यकताओं को सीमित करना होगा।

इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए अणुव्रत की आचार संहिता मार्गदर्शक की भूमिका निभाती है। मेरा विश्वास है कि व्यक्ति अपने जीवन का स्वयं नियंता है। अतः इन मानवीय संकल्पों को जीवन में अपनाने के लिए बाह्य परिस्थितियाँ बाधक नहीं बन सकतीं।

अणुव्रत
आचार संहिता

- ☐ **मैं किसी भी प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा।**
  आत्महत्या नहीं करूँगा।
  भ्रूण हत्या नहीं करूँगा।
- ☐ **मैं आक्रमण नहीं करूँगा।**
  आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा।
  विश्व-शान्ति 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 सम्बन्ध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।**
- ☐ **मैं सामाजिक कुरूढ़ियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।**
- ☐ **मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा।**
  मादक तथा नशीले पदार्थों शराब, गाँजा, चरस, हेरोइन, भाँग, 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।

आप जो संकल्प स्वीकार कर रहे हैं उन्हें यहां भी ☑ अवश्य करें और भविष्य में संदर्भ के लिए सुरक्षित रखें।

संकल्प पत्र

मेरी अणुव्रत में निष्ठा है। मैं दृढ़ संकल्पशक्ति के साथ आत्मसाक्षी से निम्नांकित ☑ अणुव्रत स्वीकार करता/करती हूँ।

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

हस्ताक्षर