



अप्रैल, 2021 ■ वर्ष : 66 ■ अंक : 07 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 50

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

व्रत देता है आत्मतोष



आओ मित्रो! चित्र बनाएं...

स्वनाकार

साध्वीप्रमुखा श्री कनकप्रभा

आओ मित्रो! चित्र बनाएं सुंदर हिंदुस्तान का
धीर बनें गंभीर बनें हम पढ़ें पाठ बलिदान का
जगमग दीप जले, हर संकल्प फले ॥

भारतवर्ष हमारा प्यारा कभी विश्व गुरु कहलाया,
ऋषियों की यह भूमि मनीषी कवियों ने गौरव गाया ।
आध्यात्मिक शिखरों को छूकर जग में परचम लहराया,
सच्चरित्र वीरों ने रण में रिपुओं का दिल दहलाया ।
संरक्षण करना है हमको अब इसके सम्मान का ॥

हिंदू मुसलमान बनने से पहले हम इंसान बनें,
चोरी झूठ फरेब छोड़ गुणवत्ता से गुणवान बनें ।
डरें नहीं कष्टों से सुख में दुख में हम धृतिमान बनें,
छोड़ भरोसों पर जीना खुद ही अपनी पहचान बनें ।
एकमात्र हो लक्ष्य हमारा नए जीवन-निर्माण का ॥

हम बदलेंगे युग बदलेगा दृढ़ विश्वास हमारा है,
निज पर शासन फिर अनुशासन सर्व शुभंकर नारा है ।
सत्य-अहिंसा का शास्त्रों में विपुल विमल उजियारा है,
चमक रहा जो विश्व पटल पर वह अणुव्रत ध्रुवतारा है ।
जागो आलस त्यागो अवसर है अपने उत्थान का ॥

(लय : आओ बच्चो! तुम्हें दिखाएं...)



आचार्यश्री तुलसी ने
अणुव्रत आंदोलन के
रूप में हमें एक चिराग
दिया है, एक ज्योति
दी है।
उसे लेकर हम
आज अनैतिकता के
तिमिराच्छन्न
वातावरण में
नैतिक पथ
प्राप्त कर सकते हैं।
उसकी रोशनी
में हम अपना काम
निकाल सकते हैं।
हर एक के मन में
शक्ति छिपी है,
उसको जागृत करके
प्रत्येक व्यक्ति
विकास कर
सकता है।

—लालबहादुर शास्त्री



वर्ष 66 • अंक 07 • कुल पृष्ठ 60 • अप्रैल, 2021

सम्पादक
संचय जैन

सह-सम्पादक
मोहन मंगलम

:: कार्यालय ::

अणुव्रत विश्व भारती

अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002

दूरभाष : 011-23233345, मो : 9116634512

anuvrat_patrika@anuvibha.org
www.anuvibha.org

:: सदस्यता शुल्क विवरण ::

एक अंक	- ₹ 50	₹ 350
एकवर्षीय	- ₹ 600	का अतिरिक्त वार्षिक भुगतान कर
त्रैवर्षीय	- ₹ 1500	आप अपनी प्रति कोरियर से
पंचवर्षीय	- ₹ 2500	मंगवा सकते हैं।
दसवर्षीय	- ₹ 5000	अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
योगक्षेमी (15yrs.)	- ₹ 11000	केनरा बैंक
		A/c No. 0158101120312
		IFSC : CNRB0000158

- अणुव्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन-मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।
- anuvrat_patrika@anuvibha.org पर ही सामग्री प्रेषित करें।
- ईमेल द्वारा संप्रेषित कम्पोज की गई प्रकाशन सामग्री की Open Word File को प्राथमिकता दी जायेगी।
- फोटो की गुणवत्ता कम होने पर उसे प्रकाशित करने में असमर्थता रहेगी।
- वाट्सअप पर फोटो न भेजें।
- अनिमंत्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी चिंतन है।



अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाथेय

- * व्रत देता है आत्मतोष 06
आचार्य तुलसी
- * तनाव विसर्जन के सूत्र 08
आचार्य महाप्रज्ञ

आलेख

- * नए युग का नया धर्म 12
मुनि सम्बोध कुमार
- * सामाजिक ताने-बाने में... 14
बलदेवानन्द सागर
- * प्रेम की भाषा 20
रेनू सैनी
- * व्यक्तित्व निर्माण में... 22
सुशील तिवारी
- * स्त्री समानता... 24
जिनेन्द्र कोठारी
- * दीवारों पर... 26
रमेश थानवी
- * **Speak Peace...** 36
Hema Pokharna

कहानी

- * रोशनी के दायरे 16
रायचंद जैन

कविता

- * अणुव्रत है संस्कार... 13
महेन्द्र कुमार दायमा
- * गज़ल 15
ओमप्रकाश यती
- * अणुव्रत के आने से... 21
वसीम अहमद
- * मिले जिंदगी... 27
जय चक्रवर्ती
- ❖ संपादकीय 05
- ❖ सम्मति 11
- ❖ अतीत के झरोखे से 28
- ❖ परिचर्चा 32
- ❖ कदमों के निशां 35
- ❖ अणुव्रत संवेदन 38
- ❖ अणुव्रत संपर्क यात्रा 40
- ❖ अणुव्रत स्थापना दिवस 44
- ❖ अणुव्रत समाचार 53
- ❖ परिणाम Q10 प्रतियोगिता 56





न्यूरो-प्लास्टिसिटी का संदर्भ ॥ और ॥ अणुव्रत की परिभाषा

मैं कौन हूँ, कैसा हूँ
कैसे करूँ फैसला?
पहचान का पैमाना
सब का अलग है,
तुम्हारा दीगर
उसका कुछ और है।

तुम मुझे चढ़ाते हो शिखर
वो चिढ़ाता है दर उगार,
तुम कहते हो भगवान हूँ
उसकी नजर में
शैतान से कम नहीं,
ये तुम्हारी नजर का भ्रम है
या फिर उसका
बुना भ्रमजाल?
मैं बेचैन
परेशान हूँ,
कैसा ये इम्तिहान है!

क्यों न मैं
जाँच लूँ खुद को
अपनी ही नजर से,
आँक लूँ खुद को
अपने ही जिगर से,
झाँक लूँ अंदर...
बेखबर संसार से।
बना लूँ
खुद की वो पहचान,
तुम्हारे या उसके पैमानों को
बना दे जो अर्थहीन,
बेजान।

बस!
अब यही होगी कसौटी
मेरी पहचान की
मेरे ईमान की
मेरे अंतर के इंसान की।

हम देश और दुनिया को जानने-समझने के लिए कितना यत्न करते हैं, अध्ययन करते हैं, शोध करते हैं। परिचित या अपरिचित, किसी भी व्यक्ति के बारे में अपनी राय बनाना और उस राय को जाहिर करना सामान्यतः हमारी आदत बन जाती है। दूसरों के बारे में अपनी राय से प्रेरित हो हम अपने जीवन का ताना-बाना बुनते रहते हैं, इस बात से बेपरवाह रहते हुए कि दूसरों के प्रति हमारी राय, हमारी जानकारी और समझ अधूरी या गलत भी हो सकती है। एक हद तक, दूसरों को समझने की अपनी तथाकथित क्षमता को हम अपनी सबसे बड़ी प्रतिभा मानते हैं और सफलता का मानदंड भी।

वहीं, बात जब खुद को जानने, समझने और पहचानने की आती है तो हम इसे गहन आध्यात्मिक विषय बता कर कन्नी काट लेते हैं। हम मानते हैं कि यह हमारे दैनंदिन जीवन से इतर कोई गूढ़ विषय है जो धार्मिक व्यक्तियों और साधु-संन्यासियों के काम का है न कि गृहस्थों के। ऐसा सोचने वाले लोगों की भी कमी नहीं है कि स्वयं को जानने के लिए हमने यदि अन्दर झाँकना शुरू कर दिया तो हमारा पारिवारिक, सामाजिक और व्यावसायिक जीवन खतरे में पड़ जाएगा।

यह लेकिन वास्तविकता नहीं है। जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि हम स्वयं को कितना बेहतर जानते हैं। स्वयं को जान कर ही हम अपनी विशेषताओं और कमियों को पहचान पाते हैं। और अब तो न्यूरो-प्लास्टिसिटी का सिद्धान्त बताता है कि किसी भी उम्र में हमारे मस्तिष्क में जैविक रूपांतरण संभव है और इस रूपांतरण को हम अपनी इच्छा के अनुरूप ढाल सकते हैं। हम चाहें तो अपनी विशेषताओं को अधिक धारदार बना सकते हैं और कमियों को सुधार सकते हैं। दुनियाभर में इस पर अनेक शोध हुए हैं और पुस्तकें लिखी गई हैं।

आचार्य तुलसी ने अपने गीत में अणुव्रत को कुछ ऐसे परिभाषित किया था – अपने से अपना अनुशासन अणुव्रत की परिभाषा। आधुनिक अनुसंधानों से यह सिद्ध हो चुका है कि अपने से अपना अनुशासन इंसान की सफलता का सबसे बड़ा सूत्र है। यह अनुशासन तभी सध सकता है जब हम स्वयं को जानेंगे, पहचानेंगे। स्वयं को जानने के लिए हमें कहीं दूर जाने की आवश्यकता नहीं है, बस प्रतिदिन कुछ समय के लिए भीतर झाँकना है, ईमानदारी के साथ अपनी समीक्षा करनी है और अपने कर्म की दिशा को तदनुरूप मोड़ना है। न्यूरो-प्लास्टिसिटी के नियम के अनुसार हमारे मस्तिष्क में नए न्यूरोन बनने स्वतः प्रारम्भ हो जाएंगे और मस्तिष्क में बनने वाले न्यूरोन के नए पाथवे हमारे व्यक्तित्व में आश्चर्यजनक सकारात्मक बदलाव की आधारभूमि तैयार कर देंगे। अणुव्रत आचार्य संहिता और साधना हमें इसका सटीक मार्ग दिखाती हैं।

आइए! आत्मावलोकन और आत्मानुशासन को हम अपना स्वभाव बना लें और अणुव्रत जीवनशैली को अपनी आदत। शेड हेमस्टेटर की 'द पावर ऑफ न्यूरोप्लास्टिसिटी' और पीटर होलिंस की 'द साइंस ऑफ सेल्फ डिसिप्लिन' पुस्तकें मानस परिवर्तन पर आधारित अणुव्रत दर्शन की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि को समझने में सहायक हो सकती हैं।

सं.जै.

sanchay_avb@yahoo.com

व्रत देता है आत्मतोष

आचार्य तुलसी

हमारी भारतीय संस्कृति में 'व्रत' शब्द बहुत गौरववाची शब्द है। व्रत मनुष्य को संताप से बचाता है। धूप से बचाव करने के लिए छत का जो उपयोग है, अनैतिक प्रवृत्तियों से बचने के लिए व्रत का भी वही उपयोग है। व्रती व्यक्ति का जीवन सहज, संतुलित और शांत होना चाहिए। यदि व्रतों के साथ सहजता, संतुलन और शांति नहीं आती है तो मानना चाहिए कि व्रतों को ऊपर से थोपा गया है, मानस की उनके प्रति सहज स्वीकृति नहीं है। थोपी हुई चीज वह निष्पत्ति नहीं ला सकती, जो सहज स्वीकृति से आती है। थोपना दो प्रकार से होता है – दूसरे के द्वारा और अपने द्वारा। अपने द्वारा थोपी हुई वृत्ति भी आंतरिक रूपांतरण नहीं ला सकती। वैसी स्थिति में दूसरे व्यक्ति द्वारा आरोपित वृत्ति, चाहे वह कितनी भी शुभ क्यों न हो, स्थायी परिणाम नहीं ला सकती।

जो व्यक्ति समझपूर्वक व्रत स्वीकार करता है, वह उससे लाभान्वित भी होता है। व्रत का अर्थ है किसी कार्य को करने या न करने का मानसिक निर्णय। व्यवहार की भाषा में इसको संकल्प भी कहा जा सकता है किंतु तत्त्वतः संकल्प और व्रत में अंतर है। संकल्प भी मानसिक निर्णय है, पर वह बुरा भी हो सकता है। जैसे किसी व्यक्ति ने किसी का अहित कर दिया। अहित का परिणाम भोगने वाला उससे द्वेष करने लगा। बदले की भावना से प्रेरित होकर उसने संकल्प कर लिया कि जब तक मैं अमुक व्यक्ति का बुरा नहीं कर दूंगा, निश्चित होकर नहीं बैठूंगा। इस मानसिक निर्णय में दूसरे का बुरा करने की भावना है। यह एक प्रतिक्रिया है जो दूसरे व्यक्ति की क्रिया का परिणाम है।

संकल्प शुभ और अशुभ दोनों प्रकार का हो सकता है, जबकि व्रत शुभ ही होता है। व्रती व्यक्ति के व्यवहार में नैतिकता स्वयं फलित होती है। जिस नैतिकता के साथ अध्यात्म का अनुबंध नहीं है, वहां वह अपने विशुद्ध स्वरूप को सुरक्षित नहीं रख सकती। अध्यात्मविहीन नैतिकता देश, काल और परिस्थिति के अनुरूप परिवर्तित होती हुई मात्र सामयिक अपेक्षा बनकर रह जाती है।

व्रती व्यक्ति का जीवन—क्रम अधिक व्यवस्थित रह सकता है, किंतु इस तथ्य को भी हमें दो दृष्टियों से



प्रतिपादित करना है। व्रतों की उच्चतम भूमिका पर आरोहण करना बहुत बड़ा आदर्श है। हर व्रती व्यक्ति का लक्ष्य आदर्श तक पहुंचना होता है, किंतु वह व्यवहार को छोड़कर थोथे आदर्श की उड़ान नहीं भर सकता। वही आदर्श उपयोगी होता है जो व्यवहार्य हो सके। कुछ व्यक्ति आदर्श पर चल सकते हैं, पर हर व्यक्ति के लिए वैसा करना संभव नहीं होता, इसलिए मध्यम मार्ग की बात ध्यान में रखी गई है। अणुव्रतों को स्वीकार करने वाला व्यक्ति महाव्रतों की ऊंचाइयों और अव्रत की खाइयों के मध्य ठोस धरातल पर चलता हुआ संतुलित और संयत जीवन जी सकता है।

अब रहा प्रश्न कठिनाइयों और आत्मतोष का। कठिनाई व्यक्ति के लिए कसौटी है। कठिनाइयों के अभाव में प्रशस्त जीवन जीना और कठिनाइयों की उपस्थिति में अपने शुभ संकल्प पर अडिग नहीं रहना दुर्बल मनोवृत्ति का परिचायक है। दृढ़ मनोबली व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों में घुटने नहीं टेकते। मैं ऐसे व्यक्तियों को जानता हूँ, जो उच्च राजकीय पदों पर काम करते हैं। वित्त मंत्रालय तक जिनके हाथों में रहा। वे चाहते तो एक-एक केस में लाखों रुपये पा सकते थे। किंतु उन्होंने एक पैसा भी हड़पने का प्रयास नहीं किया। कुछ लोग कह सकते हैं कि प्राप्त अवसर से लाभ न उठाना क्या बुद्धिमत्ता है? कोई कुछ भी सोचे, ऐसी परिस्थिति में विचलित न होना, अर्थ के मामले में एकदम बेदाग जीवन जीना बहुत बड़े आत्मतोष का निमित्त बनता है। कठिन परिस्थितियों में आत्मतोष का अनुभव ही सच्चा अनुभव है। ऐसे व्यक्ति जिस समाज में होते हैं, वह समाज भी उनसे बहुत गौरवान्वित होता है।

कठिनाइयों से विचलित न होना और उनमें आत्मतोष का अनुभव करना अच्छी बात है, पर हर व्यक्ति में इतनी क्षमता नहीं होती। क्षमता के अभाव में किसी भी व्यक्ति की आस्था कठिन जीवन पर कैसे टिक सकती है? और उस आस्थाहीनता से समाज-चेतना पर क्या प्रभाव पड़ता है?

भारतीय ऋषि-मुनियों ने जिस कठिन जीवन का मार्गदर्शन दिया है, वह एकान्ततः कठिन नहीं है। क्योंकि व्यक्ति की क्षमता के अनुसार उसमें अनेक स्तरों का निर्धारण है। यदि प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक ही स्तर का निर्धारण होता तब तो यह समस्या खड़ी हो सकती थी। किंतु आचार-शास्त्र के महान प्रणेता भगवान महावीर ने बताया –

बलं थामं च पेहाए सद्धामारोगमप्पणो।
खेतं कालं च विन्नाय तहप्पाणं निजुंजए।।

व्यक्ति अपने बल, पराक्रम, श्रद्धा और आरोग्य को देखकर, क्षेत्र और काल को जानकर अपनी शक्ति के अनुसार स्वयं को धार्मिक प्रवृत्तियों में नियोजित करे।

अपनी क्षमता के अनुसार स्वीकृत पथ पर भी वही व्यक्ति चल सकता है, जो आस्थाशील हो। आस्था का निर्माण दो प्रकार से होता है। कुछ व्यक्ति प्रवृत्ति का सुफल प्राप्त कर उसके प्रति आस्थावान बनते हैं और कुछ व्यक्ति



व्रतों के साथ सहजता, संतुलन और शांति नहीं आती है तो मानना चाहिए कि व्रतोंको ऊपर से थोपा गया है, मानसकी उनके प्रति सहज स्वीकृति नहीं है। थोपी हुई चीज वह निष्पत्ति नहीं ला सकती, जो सहज स्वीकृति से आती है।

फलाशंसा से निरपेक्ष रहते हुए सत् के प्रति आस्थाशील बन जाते हैं। हर व्यक्ति की आस्था को हम एक ही तुला पर तौल नहीं सकते, फिर भी यह तो निश्चित है कि आस्था बहुत बड़ा आश्वासन है। शुष्क तर्कवाद के अखाड़े में भी आस्था की विजय होती है। व्यक्ति की भीतरी तहों में रमी हुई आस्था का ही परिणाम है कि व्यक्ति बुरा काम करके अनुताप करता है।

यूनान का सम्राट सिकंदर संत डायोजनीज के सामने खड़ा था। सिकंदर की आकुलता भरी आकृति पर दृष्टि टिकाते हुए डायोजनीज ने पूछा – 'सिकंदर तुम क्या चाहते हो?' सिकंदर बोला – 'मैं यूनान को जीतना चाहता हूँ।' 'यूनान विजय के बाद तुम क्या करोगे?' यह डायोजनीज का दूसरा प्रश्न था। उसने उत्तर दिया – 'मैं एशिया महाद्वीप पर अपना विजय-ध्वज फहराना चाहता हूँ।' उसके बाद तुम्हारा कार्यक्रम क्या रहेगा? डायोजनीज के इस प्रश्न को उत्तरित करते हुए सिकंदर गर्व से बोला – 'फिर मैं विश्व-विजय का स्वप्न देखता हूँ।' 'तुम्हारा यह स्वप्न भी पूरा हो गया तो फिर तुम्हारे लिए क्या करणीय होगा?' इस प्रश्न ने सिकंदर को उदास कर दिया।

इस घटना से यह तथ्य स्पष्ट होता है कि गलत काम करने के लिए समुद्भूत इच्छा यदि पूरी नहीं होती है तो वह व्यक्ति को व्यथित करती रहती है। किंतु वही इच्छा पूरी होकर उसे अत्यंत व्यथित कर देती है। इस व्यथा का अंत तभी होता है जब व्यक्ति यश-प्रतिष्ठा और सुख-सुविधाओं के कृत्रिम व्यामोह से ऊपर उठकर आत्म-केन्द्रित बनता है।

व्यक्तियों का समूह ही समाज है। जब व्यक्ति-व्यक्ति की चेतना में आचार-विषयक शास्त्रीय और व्यावहारिक धारणाएं स्थिर हो जाती हैं तो समाज-चेतना भी उन मूल्यों को प्रतिष्ठा देने लगती है। समाज-सम्मत मूल्यों और मानकों से व्यक्ति प्रभावित है तथा व्यक्ति के आचार और व्यवहार का प्रतिबिम्ब समाज पर पड़ता है। इस दृष्टि से यह कहना उचित प्रतीत होता है कि स्वस्थ समूह-चेतना का आधार व्रत है। जिन लोगों के मन में स्वस्थ और उदात्त जीवन जीने की चाह है, वे किसी भी मूल्य पर कठिनाइयों को झेलकर अपने व्रती जीवन की प्रतिष्ठा को सुरक्षित रखते हैं और विशेष प्रकार के आत्मतोष का अनुभव करते हैं। ■



तनाव विसर्जन के सूत्र

आचार्य महाप्रज्ञ

मनुष्य में कषाय है। कर्मवाद की परिभाषा में कषाय का चक्र काम कर रहा है। वैदिक परिभाषा में रजोगुण और तमोगुण काम कर रहे हैं। तनाव होता रहता है। तनाव निष्पत्ति है, हेतु नहीं है। तनाव के हेतु बहुत सारे हैं। कर्मवाद की भाषा में मोहकर्म तनाव का सबसे बड़ा हेतु है। मोहकर्म की प्रकृतियाँ—क्रोध, अहंकार, लोभ, भय, घृणा, वासना—ये सब तनाव पैदा करने वाली हैं। रजोगुण और तमोगुण तनाव पैदा करने वाले हैं। तनाव के कुछ शारीरिक कारण भी हैं।

जीवन की अनिवार्य प्रक्रिया

शरीर की प्रवृत्ति होती है तो तनाव होता है। तनाव के बिना जीवन चलता भी नहीं है। कमरे में कुत्ता घुस आया, उसे निकालना है तो भी तनाव में आना पड़ेगा। किसी ने गलत काम कर दिया, उसे वर्जित करते समय तनाव में आना ही पड़ेगा। तनाव जीवन की एक अनिवार्य प्रक्रिया बना हुआ है। किसी भी क्षण व्यक्ति तनाव की स्थिति में आ जाता है। तनाव आता है और चला जाता है तो ज्यादा भयंकर नहीं होता। केवल प्रवृत्ति ही प्रवृत्ति, काम ही काम, कहीं विश्राम नहीं, ऐसी स्थिति में तनाव इतना भयंकर बन जाता है कि मांसपेशियाँ भी अकड़ जाती हैं।

मानसिक और भावनात्मक तनाव पूरी तरह हानिकारक हैं। एक प्रशासक यह मानता है— अगर तनाव न हो तो हम अपने अधीन काम करने वालों को अपने नियंत्रण में नहीं रख सकते। हमें तो कुछ आवेश भी दिखाना पड़ता है, गुस्सा भी करना पड़ता है। ऐसा मान लिया गया है। तनाव सामान्य स्तर पर होता है तो समस्या

नहीं बनता, किंतु जो आदत पड़ जाती है, वह बढ़ जाती है तो समस्या गहराती चली जाती है। आज तनाव विश्व की सबसे बड़ी समस्याओं में एक बन गया है। जैसे गरीबी एक समस्या है, बीमारी एक समस्या है, वैसे ही तनाव भी एक विश्वजनीन समस्या बन गया है।

गलत अवधारणाएं

प्रश्न है—तनाव ज्यादा क्यों होता है? इसका एक कारण है गलत धारणाएं। मिथ्या अवधारणाओं ने तनाव को जन्म दिया है, दे रही हैं और उसका पालन—पोषण भी कर रही हैं। एक अवधारणा बन गई— क्रिया की प्रतिक्रिया अवश्य करनी चाहिए। व्यक्ति छोटा है। उसका व्यवहार अगर अनुकूल नहीं होता है तो वह व्यक्ति के लिए असह्य बन जाता है। व्यक्ति तनाव से भर जाता है। आदमी अपनी गली से जा रहा था। कोई कर्मचारी आया। हाथ नहीं जोड़ा, बस तनाव से भर गया। पुलिस अफसर आया, सिपाही ने सैल्यूट नहीं किया। परिणामस्वरूप तनाव में आकर उसे दंडित कर दिया। हमारी इस प्रकार की जो अवधारणाएं बनी हुई हैं, वे अवधारणाएं तनाव पैदा करती हैं।

तनाव के हेतु

लोभ, क्रोध, मादक द्रव्य का सेवन, भय और काम वासना—ये तनाव के प्रमुख कारण हैं। योग शास्त्र में चित्त की तीन अवस्थाएं बतलाई गई हैं— क्षिप्त, विक्षिप्त और मूढ़। ये तीन अवस्थाएं तनाव का कारण बनती हैं। क्षिप्त अवस्था में मन बिखरा—बिखरा होता है। वह कहीं भी केन्द्रित नहीं होता। सदा चित्त का बिखराव रहता है। आदमी जल्दी तनाव में आ जाता है। जो क्षिप्त अवस्था में



रहता है, वह विषयों के प्रति बहुत लोलुप होता है। शब्द सुनने की लालसा, रूप और सुगंध की लालसा, रस और स्पर्श की लालसा—इन विषयों के प्रति क्षिप्त अवस्था में बड़ी गहरी आसक्ति रहती है, इसलिए क्षिप्त अवस्था तनाव पैदा करती है। तनाव को ग्रहण करने का काम क्षिप्त अवस्था का है। हम इसकी स्ट्रेस के साथ तुलना करें। स्ट्रेस यानी दबाव। यह दबाव है, विषयासक्ति या मूर्च्छा का। इतना दबाव पड़ता है कि आदमी तनाव में चला जाता है।

दूसरी है विक्षिप्त अवस्था। इस अवस्था में उत्तेजना जल्दी आ जाती है। मामूली—सी घटना पर भी चित्त उत्तेजित हो जाता है, संवेगों पर नियंत्रण नहीं रहता। जब संवेग अनियंत्रित होते हैं तब तनाव स्वाभाविक है। मूढ़ अवस्था में कुछ भी पता नहीं चलता। व्यक्ति इतना दिग्मूढ़, किर्कतव्यविमूढ़ बन जाता है कि वह कुछ भी करने की स्थिति में नहीं रह जाता। इन तीन अवस्थाओं की विज्ञान ने शारीरिक आधार पर व्याख्या की है। स्ट्रेस एक दबाव है और स्ट्रेस वह अवस्था है, जहां स्नायविक खींचातानी शुरू हो जाती है। उस स्नायविक खींचातानी के द्वारा स्नायुओं में आकार का परिवर्तन होता है तो वह तनाव बन जाता है। हाइपर टेंशन की स्थिति में काफी भयानकता पैदा हो जाती है। इतनी अकड़न और जकड़न पैदा हो जाती है कि धमनियां सिकुड़ जाती हैं, थक्के जम जाते हैं। ऐसे में किसी को बाईपास सर्जरी करानी पड़ती है, हार्ट का ऑपरेशन कराना पड़ता है। यह तनाव अहेतुक नहीं है, स्वाभाविक नहीं है। एक निष्पत्ति है, परिणाम है।

तनाव विसर्जन की प्रक्रिया

हम तनाव—विसर्जन की प्रक्रिया पर चिंतन करें। एक आध्यात्मिक पक्ष को छोड़कर तनाव विसर्जन की दूसरी कोई प्रशस्त प्रक्रिया हमारे सामने नहीं है। आध्यात्मिक प्रक्रिया सबसे ज्यादा महत्त्वपूर्ण और शक्तिशाली प्रक्रिया है। डॉक्टर तनाव की स्थिति में दवा देता है, शामक औषधियों का प्रयोग करता है। ट्रैक्वेलाइजर देकर एक बार तनाव को रिलीज करता है किंतु वह स्थायी नहीं होता। दवा ली, थोड़ी—सी शांति मिली, किंतु उसके बाद फिर वही घटना, वही उत्तेजना और वही तनाव उभर आता है। यह तात्कालिक उपचार है कि दवा देकर सुला दो। जागने पर स्थिति वही की वही रहेगी। इसीलिए शायद महावीर ने कहा था—‘जो अज्ञानी आदमी निरंतर पाप करता है, उसका सोते रहना ही अच्छा है। तनाव मुक्ति के लिए अध्यात्म की प्रक्रिया को जानना होगा। मूल बात को जाने बिना रसोई नहीं बनती, केवल धुआं ही धुआं होता है।

पुराने जमाने की बात है। एक राजा की दो रानियां थीं। एक दिन राजा ने दोनों को कहा—‘आज तुम्हें रसोई बनानी है। उसमें ईंधन के रूप में गन्ने का इस्तेमाल करना है।’ महाराज का आदेश रानियों ने स्वीकार कर लिया। बड़ी रानी ने सबसे पहले शुरुआत की। गन्ने मंगाए, चूल्हा जलाया। लेकिन इतना धुआं हुआ कि रानी बैठ नहीं सकी। छोटी रानी समझदार थी। उसने अनेक बच्चों को बुला लिया। बच्चों से कहा कि गन्ने चूस लो और उसके छिलके यहीं रख दो। बच्चों ने वैसा ही किया। छिलकों को जलाकर रानी ने रसोई बना ली। धुआं उसे पेशान नहीं कर सका।

निवृत्ति का सूत्र

प्रश्न है—निर्धूम रसोई कैसे बन सकती है? गीता में ठीक ही कहा गया—सर्वारंभा हि दोषेण धूमेनाग्निरिवृताः। जितने आरंभ हैं, जितनी प्रवृत्तियां हैं, उन सबके पीछे दोष लगा हुआ है। एक भी प्रवृत्ति ऐसी नहीं है, जिसके साथ दोष न हो। गीताकार ने एक उपमा की भाषा में इसे समझाते हुए कहा—अग्नि जले और धुआं न हो, यह संभव नहीं है। जैसे ईंधन जलने के साथ धुआं होता है, वैसा ही प्रवृत्ति के साथ दोष होता है। प्रवृत्ति को हम कैसे कम करें? शरीर, मन, वाणी और भाव— इनकी प्रवृत्तियों को कम कैसे करें? यह निवृत्ति का सूत्र, अध्यात्म का सूत्र तनाव विसर्जन का शक्तिशाली सूत्र है— प्रवृत्ति के बाद निवृत्ति करो, एक घण्टा प्रवृत्ति की तो दस मिनट उसकी निवृत्ति करो। सामान्य भाषा में इसे विश्राम कह सकते हैं। यह निवृत्ति भीतर की ओर ले जाएगी। केवल विश्राम ही नहीं देगी,

वृत्तियों को भी शांत करेगी। प्रवृत्ति और निवृत्ति का संतुलन, यह तनाव विसर्जन का पहला सूत्र है। प्रवृत्ति के साथ लैक्टिक एसिड पैदा होता है। हर प्रवृत्ति के साथ यह रसायन पैदा होता है। निवृत्ति करो, इसकी मात्रा कम हो जाएगी। कायोत्सर्ग करो, इसकी मात्रा कम हो जाएगी। कायोत्सर्ग की खोज अध्यात्म की ऐसी खोज है, जो जीवन में आने वाले तनावों का एक वास्तविक उपचार है। तनाव आया, कायोत्सर्ग किया, तनाव समाप्त। फिर तनाव आया, कायोत्सर्ग की प्रक्रिया अपनाई और तनाव समाप्त।

एक भ्रांति

अनेक लोग पूछते हैं—ध्यान की अवस्था में ऐसा अनुभव होता है, जैसे हम वीतराग बन गए हों। ध्यान पूर्ण कर काम में लगते हैं तो फिर वही अवस्था आ जाती है। यह एक भ्रांति है और इसको मिटाना जरूरी है। क्या एक घण्टा ध्यान कर हम वीतराग बन जाएंगे? संवेग, आवेग

तनाव को समाप्त करने के सामयिक उपचार अनेक हो सकते हैं, दवाइयां भी कुछ हो सकती हैं, आसन भी हो सकते हैं, नशा भी हो सकता है, किंतु ये क्षणिक उपचार हैं। जीवन भर करते चले जाएं, तनाव आता—जाता रहेगा। तनाव मुक्ति के लिए अध्यात्म ही एकमात्र शरण है।



और कषायों के इतने संस्कार हमारे भीतर भरे हुए हैं कि थोड़ी-सी साधना कर हम वीतराग बन जाएंगे, ऐसी कल्पना करना ही मूर्खता है। हमने मात्र एक उपाय खोजा है, जिस उपाय से तनाव का विसर्जन किया जा सकता है। तनाव आए ही नहीं, इसके लिए दीर्घकालिक प्रक्रिया अपनानी होगी, स्थायी इलाज ढूँढना होगा। ऐसा तनाव पैदा करने वाले कारणों को निरस्त करके ही किया जा सकता है और इसके लिए लम्बी साधना की जरूरत है।

सामयिक उपचार : स्थायी उपचार

मूल प्रश्न है—स्थायी उपाय क्या है, जिससे तनाव पैदा न हो? इसका सबसे सुंदर उपाय है कायोत्सर्ग के साथ होने वाला भेदविज्ञान। जितना भेदविज्ञान स्पष्ट होगा—पुद्गल अलग, आत्मा अलग, शरीर अलग, चेतन अलग—यह ज्ञान जितना स्पष्ट होगा, तनाव की जड़ पर उतना ही जोरदार प्रहार होगा, तनाव होना ही बंद हो जाएगा। हम इस भेदरेखा को ठीक से समझें— तनाव आया, कायोत्सर्ग किया, तनाव मिट गया, यह सामयिक उपचार है। भेदविज्ञान सामयिक उपचार नहीं है, यह तनाव की जड़ पर प्रहार है, स्थायी उपचार है।

ज्ञाता-द्रष्टा भाव का विकास

तनाव मुक्ति का दूसरा उपाय है ज्ञाता-द्रष्टा भाव का विकास। घटना को जानें, घटना को भोगें नहीं। घटना को जानना एक बात है, भोगना दूसरी बात है। 'ज्ञानी जानाति, अज्ञानी भुंक्ते' ज्ञानी जानता है, अज्ञानी भोगता है। बहुत बड़ा अंतर है। जो घटना को जानता है, पर घटना के साथ-साथ बहता नहीं, वह कभी दुःखी नहीं होगा। बहुत सारे लोग ऐसे होते हैं, जो घटना को भोगने लग जाते हैं। किसी की मृत्यु हुई। उससे कोई संबंध नहीं है, लेकिन दूसरों को रोता हुआ देख वे भी रोने लग जाते हैं। बड़े-बड़े लोग इस तरह प्रवाह के साथ बहने वालों में हैं।

बर्नार्ड शॉ नाटक देख रहे थे। नाटक में एक सीन खलनायक का था। परदे पर दुराचार का दृश्य प्रस्तुत हुआ। बर्नार्ड शॉ से रहा नहीं गया, तत्काल आगे बढ़े और एक चांटा जड़ दिया। वह कोई साक्षात् घटना तो नहीं थी, लेकिन घटना के साथ आदमी बह जाता है। जानना और भोगना—इस रेखा को समझें। हमारा अभ्यास हो ज्ञाता-द्रष्टाभाव का। इसकी साधना कठिन है। गहन अभ्यास साध्य है किंतु इसकी साधना हो जाए तो फिर तनाव का प्रश्न नहीं उठेगा। एक व्यक्ति ने कहा—महाशय! अमुक आदमी ने आपकी बड़ी कटु आलोचना की। उसने की या नहीं, इसका कोई मतलब नहीं है। किंतु इसे सुनते ही मन तनाव से भर गया और इतना तनाव बढ़ा कि उसके प्रति शत्रुता का भाव पैदा हो गया। ऐसा इसलिए होता है कि हम ज्ञाता, द्रष्टा नहीं हैं, भोक्ता हैं। व्यक्ति हर बात को भोग लेता है, तनाव पैदा हो जाता है। उसने इस बात की जांच की तो पता चला, वह बात झूठी थी। हम किसी घटना की वास्तविकता को जानने का प्रयत्न नहीं करते। इसीलिए यह सारा होता है।

दुनिया का स्वभाव

तनाव मुक्ति का तीसरा सूत्र है—घटना को मूल्य न देना। घटना को महत्त्व देना तनाव का एक कारण बनता है। घटना सामने आए तो यह सोचो—दुनिया में ऐसा ही होता है। बस, बात समाप्त हो जाएगी। अगर यह चिंतन बना लें कि यह दुनिया है, दुनिया का स्वभाव है, इसमें सब प्रकार के लोग होते हैं, मैं किस-किस के पीछे दौड़ूँ? कब-कब दुःखी बनूँ? क्या मैं दुःखी बनने के लिए जन्मा हूँ? यह चिंतन जैसे ही आएगा, तनाव सारा दूर हो जाएगा, हम तनाव से निष्प्रभावी बने रहेंगे।

धारणा को बदलना, तनाव विसर्जन का स्थायी उपाय है। कायोत्सर्ग आदि-आदि उस ओर ले जाने वाले उपाय हैं, किंतु जब तक हमारी चेतना का परिवर्तन नहीं होगा, कायोत्सर्ग भी इसका स्थायी उपाय नहीं हो सकेगा। जब तक सम्यक्दर्शन नहीं होगा, तब तक तनाव आता रहेगा, जाता रहेगा किंतु सर्वथा विसर्जित नहीं होगा। सम्यक् दर्शन है भेदभाव की अनुभूति।

कायोत्सर्ग और शवासन

कायोत्सर्ग शवासन नहीं है। हठयोग में शवासन होता है और प्रेक्षाध्यान में कायोत्सर्ग। शवासन में केवल शिथिलीकरण होता है। कायोत्सर्ग में शिथिलीकरण के साथ तीन बातें और होती हैं—जागरूकता, ममत्व का विसर्जन और भेदविज्ञान। जिस कायोत्सर्ग में जागरूकता नहीं होती, ममत्व का विसर्जन नहीं होता और भेदविज्ञान नहीं होता, वह कायोत्सर्ग कोरा शवासन बन जाएगा, शामक औषधि बन जाएगा। कायोत्सर्ग कोई शामक औषधि नहीं है। प्रेक्षाध्यान में किया जाने वाला कायोत्सर्ग स्थायी उपाय है और इसलिए है कि इसमें ममत्व का विसर्जन होता है। ममत्व अर्थात् मेरा कुछ भी नहीं है, फिर तनाव कैसे आएगा?

तनाव का स्रोत

तनाव आने का सबसे बड़ा स्रोत है—मेरापन का भाव। आप स्वयं अनुभव करें—आपके नौकर ने आपकी बात दुकरा दी, थोड़ा गुस्सा करके आप शांत हो गए। आप सोच लेंगे—चलो नौकर है। यह चला जाएगा तो दूसरा आएगा। आपकी पत्नी ने आपकी बात दुकरा दी तो वह असह्य पीड़ा का कारण बन जाएगी। क्योंकि ममत्व का धागा जुड़ा हुआ है। सच्चाई यह है—कोई भी व्यक्ति किसी का नहीं है, सब स्वतंत्र हैं। जैसी आपकी स्वतंत्रता है, वैसे ही नौकर और पत्नी की स्वतंत्रता है। उनकी स्वतंत्रता को ममत्व के आवरण में ढंक लेते हैं, इसलिए कष्ट पाते हैं।

कायोत्सर्ग का मुख्य अर्थ है ममत्व का विसर्जन और भेदविज्ञान। आत्मा अलग है और शरीर अलग है, यह आध्यात्मिक दर्शन ऐसा बिंदु है, जहां सारे तनाव अपने आप समाप्त हो जाते हैं, तनाव आने का दरवाजा ही बंद हो जाता है। ■





सम्मति

अणुव्रती संस्थाओं के विलीनीकरण के बाद अब अणुविभा अणुव्रत का एकमात्र शक्तिशाली केंद्र बन गई है। जिम्मेदारी बड़ी है, पर कंधे भी उतने ही मजबूत हैं। अतः काम के आगे बढ़ने की अच्छी संभावनाएं हैं। अणुव्रत पत्रिका अणुव्रत आंदोलन की संवाहक है। इसमें जो आलेख प्रकाशित किए जाते हैं, उनमें उल्लिखित विचार बड़े ही मूल्यवान होते हैं। मेरे प्रेरणास्रोत धर्मचंद जी चोपड़ा जब संपादक थे, तब से मेरा जुड़ाव इस पत्रिका के साथ हुआ। जब ज्ञात हुआ कि आप संपादक बन गए हैं तो और अच्छा लगा। एक बार पुनः संपादकीय दायित्व के लिए बधाई।

—पदमचंद पटावरी, सिरसा

अणुव्रत के अंक प्राप्त हुए। संयुक्तांक 2020 में आचार्यश्री महाप्रज्ञ अभिलेख की सुंदर प्रस्तुति वास्तव में पूज्य प्रवर की जीवन-ज्ञांकी सी प्रतीत हुई। जनवरी 2021 अंक में संयमित जीवन शैली पर आधारित आलेख काफी प्रेरणादायी हैं। ग्लेज्ड आर्ट पेपर पर प्रकाशित अंक संग्रहणीय धरोहर सिद्ध हो रहे हैं। आपकी धारदार मननीय दृष्टि अतीव अभिनंदनीय है।

—रमेश कोठारी, मुम्बई

अणुव्रत पत्रिका के जनवरी अंक का ई-संस्करण मिला। यह पत्रिका अणुव्रत की सात्विक विचारधारा के प्रचार-प्रसार का एक सशक्त माध्यम है। संपादकीय चिंतन में अणुव्रत के महात्म्य का सुंदर चित्रण किया गया है। आचार्य तुलसी के आलेख "संयम का दर्शन" में सुविधावाद की अच्छी खबर ली गई है। सटीक एवं प्रभावपूर्ण जानकारी हेतु सादर साधुवाद। अन्य आलेख यथा "कोरोना ने दी संयम की सीख", "राष्ट्रीय चरित्र निर्माण और अणुव्रत", "संस्कारों की जननी संस्कृति का वर्तमान परिदृश्य", "प्रबंधन का प्राणतत्व संयम" आदि प्रेरणास्पद एवं विशिष्ट जानकारी से युक्त हैं। अणुव्रत आंदोलन की अन्य गतिविधियों की जानकारी सुखद है।

—गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र', लखनऊ

अणुव्रत पत्रिका के ई-संस्करण पढ़ने का सुअवसर मिला। आज जहां लोग अपने संस्कारों को भूल जाने, अपनी संस्कृति से खुद को दूर रखने को ही नए दौर के साथ आगे बढ़ने का प्रमाण मान बैठे हैं, ऐसे समय में अपनी संस्कृति-अपने संस्कार को जानने और समझने के लिए अणुव्रत पत्रिका सार्थक और जरूरी संदेश देती है। यह पत्रिका जीवन के गूढ़ रहस्यों को बड़ी ही सरलता और सहजता से हम सब के सामने परोस रही है, यह बहुत ही अद्भुत कार्य है। अणुव्रत की ओर से जो सरल और सुलभ मार्ग दिखाया जा रहा है, उसे देश-विदेश के हर कोने तक पहुंचना चाहिए ताकि दिग्भ्रमित मानव को जीवन के सही मूल्यों के बारे में पता चले। जीवन संघर्ष नहीं, सहयोग का दूसरा नाम है, ये बातें हमें नई दृष्टि प्रदान करती हैं। मार्च अंक में दिविक रमेश का आलेख "अच्छी परवरिश के लिए बाल मनोविज्ञान की समझ जरूरी" काफी ज्ञानवर्धक है। सोनी पांडेय की कहानी "नेतृत्व" बहुत ही बढ़िया है।

—मंजरी राय, ह्यूस्टन, अमेरिका

'अणुव्रत' का जनवरी अंक मिला। संयमित जीवन शैली पर आधारित यह अंक अपने आपमें बेजोड़ है। संपादकीय बहुत ही प्रेरणादायक है। आचार्य तुलसी जी के विचारों पर हम पूर्णरूपेण न सही, कुछ अंशों में ही अमल कर सकें तो हमारे जीवन में बहुत बड़ा बदलाव आ सकता है। आचार्य जी द्वारा लिखा अणुव्रत गीत हमें सत्कर्म की ओर ले जा सकता है। बुरे कर्मों से बचा सकता है। इससे हम ऊर्जावान रह सकते हैं। आचार्य महाप्रज्ञ के 'प्रबंधन का प्राणतत्व संयम' शीर्षक आलेख को यदि घर, परिवार और यहां तक कि देश चलाने वाले आत्मसात करें तो कहीं टकराव ही न हो। सब कुछ सुचारु रूप से चले। मुनि विजय कुमार जी का आलेख "कोरोना ने दी संयम से जीने की सीख" भी सारगर्भित है। कुल मिलाकर 'अणुव्रत' का यह अंक पठनीय, सराहनीय और संग्रहणीय है।

—दिनेश चन्द्र प्रसाद 'दीनेश', कोलकाता





नए युग का नया धर्म

■ मुनि सम्बोध कुमार 'मेधांश' ■

माना दुनिया बुरी है, सब जगह धोखा है
लेकिन हम तो अच्छे बनें, हमें किसने रोका है।

पूजते हैं हम आदर्शों को, चरण धो लेते हैं उनके
जिनके रोम-रोम में अच्छाइयों की सौंधी खुशबू आवाजाही
करती है, सांसों में बसा लेते हैं उन्हें जिनका जमीर
गंगाजल-सा निर्मल हो गया हो, जिसमें चांद जितना दाग
भी शेष न रहे। जहां बुराई बंध्या हो गई हो, जिसकी
निर्ममता ने वैधव्य ओढ़ लिया हो, वह किसी का आदर्श तो
किसी के लिए महापुरुष, और किसी के लिए भगवान ही हो
जाता है।

यह जीवन है, निरा आती-जाती सांसों की यायावरी।
हम अविस्मरणीय होंगे या भुला दिए जायेंगे, यह यायावरी
में बढ़ते कदमों की दिशाएं सुनिश्चित करती हैं। गंगा की
पवित्रता पर प्रश्न तभी उठते हैं जब उसमें शहरों की गंदगी
को मिला देने की साजिश की गई हो। जीवन भी राम की
गंगा ही है। रोज बहाव में धिनौनी महत्वाकांक्षाओं के
विचारों की सड़ंध मिश्रित होकर पावनता को दूर...बहुत दूर
बहाये ले जा रही है। बस यहीं ठहरना है, आत्मविश्लेषण
करना है।

“मैं खड़ा हूँ” अपने आप को प्रश्न के कठघरे में खड़ा
करें और फिर इस एक सवाल के ढेरों सारे उत्तर हमारे
चारों ओर तितलियों की तरह परिक्रमा करने लगते हैं।
कल अनदेखा, अनजाना, अनसुना है। जो कल देहरी पर
पांव रखने को उत्सुक है, उसे हमारा आज क्या दे रहा है—
सत्कार या लानत? इसी प्रश्न के मंथन से “अणुव्रत” का
जन्म होता है।

जीवन अगर हमारे हिस्से में है तो उसे जीने के भी
अपने नियम हैं। वे नियम हमें बांधते नहीं, वरन् मुक्त करते
हैं, स्वतंत्र करते हैं, हर उस आदत से...हर उस अहसास से

जो सांसों की यात्रा को जीवन की परिभाषा होने से रोकते
हैं। जीवन हो और उसके परिव्रजन की विधि न हो, यह तो
नहीं होना चाहिये। अली बाबा को भी खजाने तक अपनी
पहुंच बनाने के लिए ‘खुल जा सिम सिम’ कहना होता है।
40 चोर भी वहां, अली बाबा भी वहीं। मगर खजाने का
हकदार वही है जिसे उसे पाने की विधि पता हो।

अपना अंकेक्षक बनकर देखें, आनंद की यात्रा यहीं से
शुरू होती है। मार्क्स स्वयं ही देना है और रिमाक्स खुद ही
लिखने हैं। अणुव्रत इसी आत्म पड़ताल का गर्भ है। विवेक
— क्या करना, क्या नहीं करना के बीच की समझ का फर्क
है। अणुव्रत के ग्यारह नियमों के एक-एक सोपान लांघते
हुए हम इस करणीय और अकरणीय की समझ के कद को
आसमान पर ले जाते हैं। हम कहीं भी बैठे हैं, ये छोटे-छोटे
नियम हमें चूकने नहीं देते। प्रहरी की मानिंद चाक-चौबंद
रखते हैं।

अणुव्रत की प्रेरणा है— धुआं नहीं, आग बनकर जीएं!
धुआं का कल नहीं होता, आग जलती रही तो दीये रोशन
भी होंगे और अंधेरों को नेस्तनाबूद भी करेंगे। पहचान खोने
या किसी और में अपने वजूद को रमा देने की भूल वहीं
होती है जहां अणुव्रत सांस लेना भूल जाए। छोटे-छोटे
कर्म, छोटे-छोटे कर्तृत्व से उगता है जीवन में अणुव्रत।

यह नया धर्म है, वह धर्म जो जड़ता की जड़ों को
खोखला करता है, जो पाबंदियों से उन्मुक्त करता है।
जोड़ने की उदारता के दरवाजे खोलता है। मानव के मन में
मानव के लिए संवेदना का ज्वार पैदा करता है। इस नए
युग के नए धर्म को इस तथ्य से कोई सरोकार नहीं है कि
कौन किस आमनाय या परम्परा का अनुयायी है। यह सिर्फ
आदमी को आदमी बनाने का जिद्दी है।



जहरीली हैं आज फिजाएँ, जंग नहीं अब और चाहिए।
दिल में बढ़ें न और दरारें, इस पर थोड़ा गौर चाहिए।
आंखों से आंसू न बहे, अब दहशत के मंजर ना दिखें।
मिल-जुल कर दुख बांटें, जीवन में क्या और चाहिए।

न भय, न प्रलोभन, न महत्वाकांक्षा, न कामना...यह प्रवाह है निःशेषम का। यहां भय का भाव निस्तेज होता है, प्रलोभन का अंत, महत्वाकांक्षा अस्तित्वहीन और कामना अशेष। इस सतत प्रवाही सांसों की यात्रा पर चलते-चलते जब "जो प्राप्त है वही पर्याप्त है" विचार का अभ्युदय हो तो तुलसी का अणुव्रत रूढ़ परम्पराओं से शापित समाज को चैन की नींद सोने का वरदान प्रदान करता है।

पड़ताल करें अपनी भूमिकाओं की हम कहां, कैसे, क्या-क्या किरदार निभाते हैं? क्या उन अदाकारियों में समाज-निर्माण के स्वर निनादित होते हैं? क्या हमारी सोच स्वस्थ समाज के सृजन के छंद लिखती है? क्या हमारा व्यवहार अहिंसा, संवेदना और सद्भावना की निष्ठा रचता है? इन्हीं सवालों के आसपास है इस प्रश्न का उत्तर कि अणुव्रत का कल क्या है?

मानव की अतृप्त अभिलाषाएँ अणुव्रत की आवश्यकता को अभिव्यक्त करती हैं। अणुव्रत मानव मन की चाहतों के तटों को तोड़कर पवित्रता की गंगा बहाता है। यह एक-दूसरे के हितों को जख्मी करने की धिनौनी मानसिकता की कलाई को मरोड़ कर स्वस्थ समाज निर्माण के सपनों को पंख देता है। अणुव्रत की प्रतिष्ठा से मानवता की प्रतिष्ठा है। अणुव्रत के होने से भारतीय सुसंस्कृति के आदर्श रक्षित हैं। आने वाले कल के उन्नयन में पुनीत चरित्र की सत्ता का दखल है, तो उस पुनीत चरित्र की परंपरा का सर्जक है अणुव्रत।

अपने ही किन्हीं विचारों की जंजीरों में जकड़े हुए हैं हम। स्वतंत्रता की अभिलाषा है, मगर हमारी सांसों की यायावरी में अस्तित्वहीन। यह बात ठीक वैसे ही है जैसे विहग को पंख तो मिले, मगर पिंजरे से बाहर निकलना उसके वश में नहीं है। वह सिर्फ खुले आसमान को आह भरकर निहार सकता है। सब कुछ है मगर कुछ भी नहीं, "अ मिनिस्टर विदाउट पोर्टफोलियो" जैसे। अपनी जिद के पिंजरे से मुक्त होंगे तभी तो उन्मुक्त आकाश की उड़ान के अनहद आनंद को जीने की संभावनाओं के दरवाजे खुलेंगे। दुनिया की सारी खुशियां मेरे हिस्से में आ जाएं, अगर यह हमारी महत्वाकांक्षा है तो यह किसी न किसी की प्रसन्नता को छीनने के क्रूर कर्म के रास्ते से होकर ही गुजरती है। अणुव्रत का उद्देश्य पारदर्शी है, यह वैर, वैमनस्य के अनुबंध को तहस-नहस कर विश्व शांति और रामराज्य की चाहना को इंद्र धनुषी रंग में रंग देता है।

आइए, हम सभी शपथ लें, वादा करें स्वयं ही स्वयं से-अब अणुव्रत आदत ही नहीं, जरूरत भी होगी जिंदगी की, तो फिर से भारत विश्वबंध हो चलेगा, फिर से सृष्टि का सिरमौर बन उठेगा हमारा प्यारा हिंदुस्तान। ■



**अणुव्रत है
संस्कार
हमारा**

■ महेंद्र कुमार दायमा 'विवेक' ■

**अणुव्रत है संस्कार हमारा।
जन-जन का संकल्प हमारा।।**

नव प्रांकुर सा निर्मल तन-मन,
नव उल्लास का सुखद प्रस्फुरण,
अमन-चैन जीवन का वैभव,
अन्तस में करुणा की धारा।

**अणुव्रत है संस्कार हमारा।
जन-जन का संकल्प हमारा।।**

नव चेतना झंकृत करता,
मानवता को पोषण देता,
अनुराग के तार जोड़ता,
सभी व्रतों में व्रत यह न्यारा।।

**अणुव्रत है संस्कार हमारा।
जन-जन का संकल्प हमारा।।**

ऊंच-नीच का भेद मिटाता,
अस्पृश्यों को गले लगाता,
नारी को सम्मान दिलाता,
बंधुत्व का संदेश यह प्यारा।

**अणुव्रत है संस्कार हमारा।
जन-जन का संकल्प हमारा।।**





सामाजिक ताने-बाने में भाषा की भूमिका

■ बलदेवानन्द सागर ■

अभी कुछ दिनों पहले ही 'अंतरराष्ट्रीय मातृभाषा दिवस' मनाया गया। संयुक्त राष्ट्र ने 17 नवंबर 1999 को इस बारे में निर्णय लिया था। इस दिवस को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य है कि संसार में भाषा संबंधी सांस्कृतिक विविधता एवं बहुभाषिकता को व्यापक रूप में स्वीकारा जाए।

आइए, भाषा की भूमिका और उपयोगिता के बारे में चर्चा करने से पहले हम अपने सामाजिक ताने-बाने को पहचान लें। क्योंकि अपने समाज की सुव्यवस्थित संरचना को पूरी गहनता के साथ समझने के लिए विशेष चिन्तन-अध्ययन की अपेक्षा रहती है। विश्व के सभी समाजों के लिए यह एक शाश्वत नियम है कि उस समाज-विशेष का ताना-बाना तैयार करने में उसकी भाषा और बोलियाँ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

सामाजिक जीवन के आवश्यक अंग के रूप में भाषा अपरिहार्य है। इस तथ्य को मनुष्य ने लाखों साल पहले पहचान कर उसका निरंतर विकास किया है। भाषा के जरिए ही हमारे भाव की झलक मिलती है। इस झलक का संबंध व्यक्ति की मानवीय संवेदना और मानसिकता से भी होता है। जिस व्यक्ति के जीवन का उद्देश्य और मानसिकता जिस स्तर की होगी, उसकी भाषा के शब्द और उनके मुख्यार्थ भी उसी स्तर के होंगे। समाज में रहकर पारस्परिक व्यवहार, व्यापार या लोगों से बातचीत (वाग्-विनिमय) के लिए मनुष्य के पास भाषा ही एकमात्र माध्यम है। भाषा विज्ञान और समाजशास्त्र के अध्ययन से ज्ञात होता है कि मानव समाज के साथ ही भाषा का भी बराबर विकास होता आया है। चूँकि विकास की यह प्रक्रिया निरंतर गतिशील है, अतः मानव-समाज के विकास

के साथ-साथ भाषाओं में भी सदा परिवर्तन होता रहता है।

सामान्यतः भाषा को वैचारिक आदान-प्रदान का माध्यम कहा जा सकता है। भाषा, अभिव्यक्ति का सर्वाधिक विश्वसनीय माध्यम है। यही नहीं, यह हमारे समाज के निर्माण, विकास, अस्मिता और सामाजिक व सांस्कृतिक पहचान का भी महत्वपूर्ण साधन है। भाषा के बिना मनुष्य अपूर्ण और अपने इतिहास व परंपरा से विच्छिन्न है। हम कह सकते हैं कि भाषा और लिपि हमारे विचारों एवं भावों के प्रकटीकरण के दो अभिन्न पहलू हैं।

'भाष्यते इति भाषा'— जिसे बोला जाए, जिसे समाज में एक-दूसरे को समझने-समझाने में प्रयुक्त किया जाए, लिपि के द्वारा भी जो अन्तर्मन की भावनाओं और हृदय के गहनतम विचारों को प्रकट करने में सक्षम हो, वह 'भाषा', संस्कृत-साहित्य में अनेक नामों से सम्बोधित की जाती है। अमरसिंह विरचित 'अमरकोश' में कहा गया है— 'ब्राह्मी तु भारती भाषा गीर्वाग्वाणी सरस्वती।' भाषा को वाणी भी कहते हैं। वाणी या बानी शब्द आते ही हमको संत कबीर साहेब का यह दोहा याद आ जाता है—

मीठी बानी बोलिए, मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे, आपहुं शीतल होय।।

हमारे महान् ऋषि-मुनि, वैदिक विचारक और तत्त्वद्रष्टा महापुरुष इस तथ्य से सुपरिचित थे कि वाणी, भाषा के व्यवहार के आधार पर ही उस समाज के मान-सम्मान और गौरव की प्रतिष्ठा होती है। भाषा की भूमिका को महाकवि भर्तृहरि अपने 'नीतिशतकम्' में आलंकारिक रूप से बताते हैं—

केयूराः न विभूषयन्ति पुरुषं हाराः न चन्द्रोज्ज्वलाः,
न स्नानं न विलेपनं न कुसुमं नालङ्कृताः मूर्धजाः।





सामाजिक जीवन के आवश्यक अंग के रूप में भाषा अपरिहार्य है। इस तथ्य को मनुष्य ने लाखों साल पहले पहचान कर उसका निरंतर विकास किया है। भाषा के जरिए ही हमारे भाव की झलक मिलती है। इस झलक का संबंध व्यक्ति की मानवीय संवेदना और मानसिकता से भी होता है।

वाण्येका समलङ्करोति पुरुषं या संस्कृता धार्यते,
क्षीयन्ते खलु भूषणानि सततं वाग्भूषणं भूषणम्॥

अर्थात् बाजूबन्द (केयूर), पुरुष को शोभित नहीं करते और न ही चन्द्रमा के समान उज्ज्वल हार, न स्नान, न चन्दन, न फूल और न ही सजे हुए केश ही मनुष्य की शोभा बढ़ाते हैं। केवल सुसंस्कृत और परिष्कृत वाणी या भाषा, ही उसकी समुचित रीति से शोभा बढ़ाती है। अन्य सभी आभूषण नष्ट हो जाते हैं, वाणी, भाषा, ही सनातन आभूषण है। इस संसार के महान् लोकतन्त्र भारत की शिक्षा-व्यवस्था में यदि हम भाषा की भूमिका की बात करें, तो नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में कक्षा- 5 तक की पढ़ाई घरेलू भाषा, मातृभाषा या क्षेत्रीय भाषा के माध्यम से कराने का निर्णय है। विशेषज्ञों का मानना है कि यह निर्णय राष्ट्र निर्माण में दीर्घकालिक प्रभाव पैदा कर सकता है। मातृभाषा या क्षेत्रीय भाषा में स्कूली शिक्षा प्रदान करना मानव संसाधन विकास की चल रही प्रक्रिया में भारी परिवर्तन ला सकता है। मातृभाषा सीखने से भविष्य की पीढ़ियों को अपने सामाजिक और सांस्कृतिक ताने-बाने के साथ संबंध बनाने में अवश्यमेव बहु उपयोगी और व्यावहारिक सहायता मिलेगी।

बच्चों को मातृभाषा में आरंभिक शिक्षा देने से शिक्षा-पद्धति में सुधार हो सकता है, पढ़ाई में छात्रों की रुचि तथा भागीदारी बढ़ सकती है। साथ ही बच्चों पर आने वाले सभी अतिरिक्त भार को भी कम किया जा सकता है। हालांकि इसके लिए नई पुस्तकों, नए शिक्षक, प्रशिक्षण-संसाधन और अधिक धन की आवश्यकता होगी। भारत-जैसे देश में भाषाओं और बोलियों की बहुलता को देखते हुए, यह पद्धति उस क्षेत्र विशेष में एक निर्देश के माध्यम के रूप में प्रयुक्त की जा सकती है।

वैसे भाषा की भूमिका की बात करते समय पूरे ब्रह्मांड की अभिव्यक्ति और वाणी (संस्कृत), की बात न करना समुचित नहीं माना जाएगा। परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी के नाम से वैज्ञानिक और दार्शनिक प्रज्ञा वाली यह भाषा, न केवल भाषा ही है, यह तो इस महान् भारत को मिला एक अद्भुत ध्वनि-विज्ञान है जिससे आज के ध्वनि-वैज्ञानिक बड़े गौरव से अनुप्रेरित हो रहे हैं। सच में, आने वाला समय ही बताएगा कि सामाजिक संरचना के परिप्रेक्ष्य में हमारी विभिन्न भाषाओं और बोलियों के लिए इस दैवी वाक् ने कितनी महनीय भूमिका निभाई है। ■

गज़ल

■ ओमप्रकाश यती ■

सही तो सोचने का ये तरीका भी नहीं है।
यहाँ अच्छे नहीं हैं लोग, ऐसा भी नहीं है।

सफलता के लिए खुद कोशिशें करनी पड़ेंगी
बिना अपने मरे तो स्वर्ग मिलता भी नहीं है।

अगर किस्मत का ताला चाहते हो खोलना तो
परिश्रम के अलावा दूसरी चाभी नहीं है।

मुझे मंजिल पे लेकर आ गए हैं हौसले अब
लगा इक पल को जैसे आगे रस्ता भी नहीं है।

बताएँ हम बुरा दुनिया को चाहे जितना लेकिन
बिना इसके हमारा काम चलता भी नहीं है।

हुआ विघटन है कुछ संयुक्त परिवारों का ऐसा
घरों में आजकल देवर नहीं, भाभी नहीं है।

बहुत सी मुश्किलें आसान हो जाती हैं इससे
मगर हल हर समस्या का तो पैसा भी नहीं है।

वो है नाराज, आई है महामारी तभी ये
बिना मर्जी के जिसकी हिलता पत्ता भी नहीं है।

गुनाहों की सजा मिलनी है उनको इक न इक दिन
तो क्यों अपराधियों में डर जरा सा भी नहीं है।



रोशनी के दायरे

किरसा-कहानी



■ रायचंद जैन ■

लगभग एक माह से बुखार नीरू का पीछा नहीं छोड़ रहा है। प्रतिदिन उसकी हालत बिगड़ती जा रही है। कभी-कभी तो सांस उसके तन से निकलने को होती हैं, लेकिन किसी की ममता उसको अपनी बांहों में जकड़ लेती है और फिर से वह उसकी देह में लौट जाती है। फिर उसकी हृदय-गति घड़ी की सुई की भांति टिक-टिक करके चलने लगती है। आखिर ऐसी कौन-सी ममता है जो बुझते दीपक में तेल का काम कर रही है। यह उसकी पांच वर्षीय बेटी राधा की ममता है जो दैव शक्ति के रूप में उसके सामने आ खड़ी हुई है। भला, उसका इस संसार में मां के सिवा है कौन?

बलवंत इस गांव का एक युवक है। जितना सुंदर उसका तन है, उससे कहीं अधिक सुंदर है—उसका मन। कोई एक माह पूर्व ही वह किसी बड़े शहर से बी.ए. पास करके लौटा है। तभी से वह नीरू की सेवा सुश्रूषा कर रहा है। संभवतः नीरू उसी के सहारे जी रही है।

रात्रि के दस बजे हैं। बरसात की अंधियारी रात कहीं, कुछ दिखाई नहीं पड़ता।

दिन-प्रतिदिन नीरू की हालत खराब होती जा रही थी, आज उसका बुखार चरम सीमा पर पहुंच गया था। नीरू बेहोश हो गई। उसकी बेटी राधा 'मां, मां' कहकर अपनी नन्ही-नन्ही हथेली से माथे को इधर से उधर करती। कोई उत्तर न पाकर वह और भी जोर से चीखने चिल्लाने लगती।

बलवंत उसके समीप बैठा धीरे-धीरे पंखा झल रहा था, हवा बिल्कुल बंद थी। गर्मी के मारे दम घुटा जा रहा था। उससे जैसे भी हो सका, नीरू को होश में लाने का प्रयत्न किया, लेकिन सब व्यर्थ।

नीरू के घर के पास ही पांच-सात कच्चे-पक्के घर थे। पड़ोसी बुरे भी न थे। उन्हें भी नीरू के साथ सहानुभूति थी। बलवंत को नीरू की सेवा सुश्रूषा में इन लोगों से कुछ न कुछ सहायता मिलती रहती थी। नीरू की बेहोशी को देख, अपने को असहाय पाकर, उसने जोर-जोर से दो-चार आवाजें लगाईं, "अरे भोला भाई, यहां आना, मदन चौधरी, जरा जल्दी करना।"

उसकी आवाज सुनकर, भोला, मदन और गांव के दो चार आदमी जल्दी ही वहां आ पहुंचे। भोला ने पूछा, "क्यों रे बलवंत, क्या बात है? क्या नीरू की हालत ज्यादा खराब है?"

"हां, बेचारी काफी देर से बेहोश पड़ी है। देखते हो ना, राधा भी किस तरह से रो रही है। मदन चौधरी, बुरा मत मानना, ऐसी अवस्था में राधा को अकेले छोड़कर जाना मेरे बस की बात नहीं थी। इसीलिए तुम लोगों को आवाजें लगानी पड़ीं।" बलवंत ने कहा।

मदन चौधरी ने कहा, "बेटा, कोई बात नहीं। यह काम केवल तुम अकेले का थोड़े ही है। जैसा पड़ोसी तू, वैसे पड़ोसी हम। एक पड़ोसी दूसरे पड़ोसी के काम नहीं आवेगा, तो भला कौन आवेगा...इतना तो हम भी जानते हैं। अच्छा बेटा, जल्दी बोल, अब के करना स?"



गांव में ऐसा कोई डॉक्टर भी न था जिस पर चिंताजनक अवस्था में भरोसा किया जा सके। केवल एक—दो मामूली से वैद्य थे। वही छोटी—मोटी बीमारियों का इलाज करते थे, लेकिन आज नीरू की हालत खतरनाक थी। महीने भर से उन्हीं का इलाज चल रहा था। भला, नीरू शहर के किसी बड़े डॉक्टर का इलाज कहां से करा सकती थी? उस बेचारी का न तो कोई कमाने वाला था, न खिलाने वाला। थोड़ी—बहुत मेहनत मजदूरी करके बड़ी मुश्किल से अपना और बच्ची का पेट भरती थी। जब से वह बीमार पड़ी थी, उसका यह सहारा भी जाता रहा था। बलवंत और गांव के कुछ दूसरे लोगों की सहायता से ही उसका काम चल पाता था।

आज जब उसकी हालत नाजुक हो गई और बचने की कोई आशा न रही, तो किसी बड़े डॉक्टर की उपस्थिति आवश्यक हो गयी। बलवंत ने साहस किया, “चौधरी, अपने गांव से दो कोस दूर जो भार्गव डॉक्टर हैं ना, मैं उन्हीं को बुलाकर लाता हूँ। बड़े मशहूर हैं। एक बार वे आ गये तो समझ लो इसकी जिंदगी को कोई डर नहीं।

‘बेटा। बड़े डॉक्टर की बड़ी फीस। भला कौन देगा?’

‘अरे दादा, मैं दूंगा, तुम दोगे, भोला देगा और लोग देंगे। ठीक है न?’

‘हां भाई ठीक है।’ सभी ने बलवंत की बात का समर्थन किया।

‘अच्छा, तो मैं चलूं।’

‘तब तक गांव के अपने वैद्य को ही बुला लिया जाए तो क्या हर्ज है?’ एक ने कहा।

‘कोई हर्ज नहीं।’ बलवंत ने उत्तर दिया।

‘अरे भोला, चल मेरे साथ। दोनों भाई इस बेचारी के लिए डॉक्टर को बुलाकर लावें’ बलवंत ने भोला का हाथ पकड़ा और दोनों उस छोटे से घर से बाहर आ गए।

बलवंत का घर नीरू के घर से कोई दो फर्लांग दूरी पर था। उसने सोचा रात काफी हो चुकी है, मां से कहता चलूं, न जाने कब से बाट देख रही होगी।’

पांच—सात मिनट में ही बलवंत अपने घर की झ्योड़ी पर आ पहुंचा। उसने दरवाजा खटखटाया। अंदर से आवाज आई ‘कौन है?’

‘मैं हूँ, मां।’

मां ने दरवाजा खोल दिया। उसके हाथ में लालटेन थी। मां ने लालटेन को जरा—सा ऊपर करते हुए कहा ‘इतनी देर से लौटा है, कुछ खाने—पीने की भी सुध है, चल अंदर।’

‘मां, यह समय खाने का नहीं, किसी की जान बचाने का है। आज तो बेचारी नीरू की हालत बहुत ही खराब है। दो घण्टे से बेहोश पड़ी है। जो दो कोस पर गांव के बाहर डॉक्टर साहब हैं ना, बड़े डॉक्टर साहब, मैं उन्हीं को बुलाने जा रहा हूँ। सोचा, तुमसे कहता चलूं।’

‘पागल हो गया है। भला, इतनी रात गए कौन डॉक्टर आवे स।’

बलवंत कुछ क्षण तो स्तब्ध—सा खड़ा रहा। मां की बात कुछ ठीक तो है, लेकिन एक अच्छे पड़ोसी होने के नाते उसे नीरू से बड़ी सहानुभूति है। वह उसके लिए बड़ी से बड़ी मुसीबत उठाने को तैयार है।

दुःख में तो किसी के भी काम आना इंसानी फर्ज है। चाहे डॉक्टर आये या न आये, वह अपने कर्तव्य का अवश्य ही पालन करेगा। नीरू के लिए एक बार शहर अवश्य ही जायेगा।

‘मां, अब तो मुझे चलने दे। समय बड़ा नाजुक है। देख, उस बेचारी को कुछ हो न जाये।’

‘मेंह आने वाला है। रास्ता उबड़—खाबड़ है। मत जा, मां ने कहा।’

‘अरी मां, तू फिकर क्यों करती है? देखती नहीं, भोला मेरे साथ है।’

मां ने हर कोशिश की, लेकिन बलवंत नहीं माना। वह भोला को साथ ले अपनी मंजिल की ओर बढ़ गया। उसके एक हाथ में लाठी थी, भोला ने मां के हाथ से लालटेन ले ली थी। रास्ते में आधी आई, वर्षा आई, लेकिन ये दोनों साहसी आगे बढ़ते ही गये और आखिर अपनी मंजिल तक पहुंच ही गये।

रात के करीब साढ़े ग्यारह बज चुके हैं। डॉक्टर भार्गव की कोठी के बाहर चौकीदार पहरा दे रहा है। बलवंत और भोला दोनों ही मेन गेट पर आकर रुक गये।

‘क्यों, क्या बात है?’ चौकीदार ने पूछा।

‘मरीज की हालत बड़ी खराब है। डॉक्टर साहब को बुलाना है।’

बलवंत ने विनती करते हुए कहा।

‘जाओ, वे नहीं आ सकते। उनकी पत्नी बड़ी सख्त बीमार है। पूरे दो दिन हो गया है, उन्हें सोए हुए।’

बलवंत तथा भोला दोनों उलझन में पड़ गये। ऐसे समय में डॉक्टर को बुलाना उचित न था। बलवंत ने सोचा एक बार चौकीदार से फिर से प्रार्थना कर ली जाए हो सकता है, कुछ बात बन ही जाये।

‘भाई, केवल एक बार डॉक्टर साहब से हमें मिला दो, तुम्हारा पांव पड़ा स। किसी की जान बच जायेगी, तुम्हारा भला होगा।’

चौकीदार की कठोरता कुछ नर्म पड़ी—‘डॉक्टर साहब से कुछ कहते हुए लगता तो डर है। लेकिन तुम कह रहे हो तो एक बार हो आता हूँ। तुम यहीं पर ठहरो।’ चौकीदार ने कहा।

डॉक्टर साहब अभी तक सोये नहीं थे। उनकी पत्नी की हालत में कोई सुधार न हुआ था। उनकी माता तथा घर के सभी लोग जाग रहे थे। चौकीदार आज्ञा पाकर अंदर प्रविष्ट हुआ।



‘क्यों, कौन है?’ डॉक्टर साहब ने पूछा।

‘कोई गांव के दो आदमी जान पड़ते हैं। कहते हैं मरीज की हालत बहुत खराब है। आपसे मिलना चाहते हैं।’

डॉक्टर साहब को बड़ी झुंझलाहट—सी हुई, ‘समय देखते नहीं हैं, चले आते हैं। कह दो, मेरे पास टाइम नहीं है, किसी और को बुला लें।’

चौकीदार ‘अच्छा साहब’ कहकर वापस चल पड़ा। तभी डॉक्टर भार्गव के मन में आई, इस हालत में किसी की बददुआ लेना अच्छा नहीं।

चौकीदार अभी कुछ ही कदम आगे बढ़ा था कि डॉक्टर साहब ने उसे वापस बुला लिया ‘अच्छा’ उनसे कहो हमसे मिल लें।’

‘बहुत अच्छा, साहब’ चौकीदार ने अपने कदम जल्दी—जल्दी बाहर प्रतीक्षा कर रहे उन युवकों की ओर बढ़ा दिये। उसे लग रहा था जैसे उसने कोई महान विजय पा ली है।

‘क्यों भाई, कुछ बात बनी?’ बलवन्त ने बड़ी उत्सुकता से पूछा। ‘हां, हां! आओ मेरे साथ।’ चौकीदार ने बड़ी प्रसन्नता से कहा। उसे ऐसा अनुभव हो रहा था जैसे कि वह अपने जीवन में पहली बार कोई नेक कार्य करने जा रहा है। वह अपने साथ उन्हें लेकर कुछ ही क्षण में डॉक्टर साहब के पास पहुंच गया।

‘कहां से आये हो तुम?’ डॉक्टर भार्गव ने पूछा।

‘पास ही गांव बहु से बलवन्त ने हाथ जोड़कर उत्तर दिया।

‘क्या तकलीफ है?’

‘साहब, मरीज की हालत खराब है। पहले तो कोई एक माह से बुखार आता था, आज शाम से वह बेहोश पड़ी है।

‘उम्र’

‘कोई तीस वर्ष।’

‘अच्छा, यह दवाई की शीशी लो। जाते ही उसके मुंह में पांच—सात बूंदें डाल दो। भगवान ने चाहा तो होश आ जायेगा। लो, इसके दो घण्टे बाद यह दूसरी खुराक उसे दे देना।’

बलवन्त सोच में पड़ गया। इससे पहले वह डॉक्टर से कुछ कहता, भोला ने जो कुछ कहना था, कह दिया। उसकी आवाज हृदयस्पर्शी थी। ‘डॉक्टर हम तो हाथ जोड़ कर दया की भीख मांगा स। तुम्हारे चले बिना बात न बने। उस बेचारी को कुछ हो गया तो छोटी बिटिया का इस भरी दुनिया में कोई ना रह जायेगा।

डॉक्टर का हृदय पिघलने लगा। उसकी भी एक छोटी सी बेटी है, उसे लगा जैसे वह कह रही है, ‘डैडी, मेरी मम्मी की तरह इसकी मां का भी जीवन बचा लो।’

‘क्या लगती है वह तुम्हारी?’ डॉक्टर ने बड़ी सादगी से उन दोनों युवकों से प्रश्न किया।

बलवन्त ने उत्तर दिया, ‘रिश्ते—नाते में तो कुछ नहीं

लगती, हां, एक पड़ोसी के कारण हम उसे अपनी बहन से बढ़कर माने हैं। डॉक्टर साहब, एक बार उसकी छोटी बिटिया राधा को अपनी मां के लिए रोता देख लोगे ना, तुम भी रोये बिना न रहोगे। उसके लिए अब जो कुछ भी है, तुम्हीं हो। उसकी मां का जीवन बचा लो। उसकी आत्मा तुम्हें दुआएं देगी।’

भोला और बलवन्त का एक—एक शब्द डॉक्टर भार्गव के हृदय पर मंडराने लगा। उसे अब अपनी बेटी और किसी दूसरे की बेटी में, अपने जीवन और किसी दूसरे के जीवन को कोई अंतर दिखाई नहीं पड़ रहा था। उसका हृदय इतना पिघल चुका था कि मानो सारी दुनिया के दुःखों ने उसके हृदय में अपना घर बना लिया है और वह उन्हें उखाड़ फेंकने के लिये बेचैन है।

‘तुम अभी बाहर ठहरो, मैं अपना बैग लेकर आ रहा हूं। डॉक्टर भार्गव ने कहा, ‘मैं उसका जीवन बचाने की हर कोशिश करूंगा।’

यह सुनकर बलवन्त और भोला की खुशी का कोई ठिकाना न रहा। डॉक्टर भार्गव अपने कमरे में वापस चले गये। मां बैठी हुई अपनी बहू को दवा पिला रही थीं।

‘मां, देखना एक मरीज की हालत बहुत खराब है। मैं पास ही गांव में जा रहा हूं।’ भार्गव ने बैग में इंजेक्शन और कुछ दूसरी दवाइयां डालते हुए कहा।

‘पगला हो गया है रे तू, बहू कितनी बीमार है। तुझे दूसरों की पड़ी है। तेरी बला से कोई मरे, कोई जीये।’

‘मां, आज तक तो मैं भी ऐसा समझता था, लेकिन जीवन में पहली बार इंसानियत का अंकुर फूटा है। अपनों के लिए तो इंसान हमेशा ही मरता है और हमेशा ही जीता है, लेकिन दूसरों के लिए मरने—जीने का अवसर उसे कम ही हाथ लगता है। मैं इसे खोना नहीं चाहता। गांव के छोकरे निस्वार्थ भावना से किसी के लिए दुःख उठा रहे हैं, गिड़गिड़ा रहे हैं। मैं तो एक डॉक्टर हूं। किसी का जीवन बचाना तो मेरा इंसानी कर्तव्य भी है।’

‘बेटा, बहू को कुछ हो गया तो? अपनी छोटी मुन्नी’ मां का दिल भर आया।

‘मां, विश्वास रखो। मुन्नी की मां को कुछ न होगा। जिस छोटी बच्ची का भरी दुनिया में, मां के सिवाय कोई नहीं है यदि उसे कुछ हो गया तो जुल्म हो जायेगा। मेरी आत्मा मुझे धिक्कारती रहेगी, मैं पलभर भी चैन से न बैठ सकूंगा।’

मां कुछ बोल न सकी। डॉक्टर भार्गव की छोटी—सी बिटिया सो रही थी। उन्होंने प्यार से उसके सर पर हाथ रखा, प्यार भरी आंखों से अपनी पत्नी की ओर देखा, हाथ में अपना बैग ले कमरे से बाहर आ गये।

डॉक्टर भार्गव के पास कार थी। रास्ता खराब था, कार नहीं जा सकती थी लेकिन डॉक्टर दो मील तो क्या, किसी के लिए दो सौ मील भी पैदल चलने को उत्सुक थे। ये तीनों नेक इंसान अपनी मंजिल की ओर बढ़ लिये।



इनके कदम बड़ी तेजी से उठ रहे थे, आखिर नीरू का घर आ पहुंचा।

रात के ढाई बज चुके थे। राधा रोती-रोती सो गई थी। मदन तथा गांव के दो-चार अन्य लोग सायं से ही नीरू के घर पर थे। उन्हें नीरू तथा छोटी बिटिया राधा की बड़ी चिंता थी। वे डॉक्टर की इसी प्रकार प्रतीक्षा कर रहे थे जैसे सूखे खेत में ह की बाट देख रहे हों। ज्योंही बलवन्त तथा भोला ने डॉक्टर के साथ घर में प्रवेश किया, मदन तथा अन्य उपस्थित दो-तीन लोगों के मन को कुछ राहत मिली।

डॉक्टर भार्गव ने मुंह में दवाई डाली लेकिन कुछ असर न हुआ। एक के बाद दूसरी दवाई दी, लेकिन सब निष्फल। बलवंत तथा दूसरे लोग घबराये हुए दिखाई पड़ रहे थे। उनके चेहरे पर आई हुई आशा की झलक, निराशा में परिवर्तित-सी होती हुई दिखाई पड़ने लगी।

‘डॉक्टर साहब...’ मदन ने घबराई हुई आवाज में कहा।

‘घबराओ मत, मैंने अभी हिम्मत नहीं हारी है। मैं इसे इंजेक्शन दिये देता हूं। भगवान ने चाहा तो अवश्य ही होश आ जायेगा।’

डॉक्टर भार्गव के तीन घंटे के अनथक परिश्रम के बाद नीरू ने अपनी आंखें खोल दीं। सभी के चेहरों पर प्रसन्नता की लहर दौड़ गई। भार्गव का हृदय खुशी से नाच उठा।

‘राधा बिटिया,’ नीरू ने बड़ी आहिस्ता से पुकारा। उसमें तेज बोलने की शक्ति न थी।

‘लाया बहन, वह साथ के कमरे में सो रही है।’ प्रसन्नता से बलवन्त उसे जगाने के लिए साथ वाले कमरे में पहुंच गया। वह उसे अपनी गोदी में उठा ले आया और नीरू के पास छोड़ दिया। राधा बिटिया ‘मां, मां’ कहते हुए अपनी मां से चिपट गई। मां ने उसे प्यार से चूम लिया।

बलवन्त ने डॉक्टर भार्गव की ओर संकेत करते हुए नीरू से कहा, ‘बहन, यह डॉक्टर भार्गव हैं, बड़े नेक। इन्होंने ही तुम्हारा जीवन बचाया है।’

नीरू ने इसके उत्तर में अपने दोनों हाथ जोड़ दिये।

सूर्य निकले काफी देर हो चुकी थी। नीरू की हालत सुधर रही थी, डॉक्टर भार्गव जाने के लिए उठ खड़े हुए। बलवन्त ने दस रुपये का नोट डॉक्टर भार्गव को देते हुए कहा, ‘डॉक्टर भार्गव, आपकी फीस।’

डॉक्टर भार्गव चुप रहे।

बलवन्त ने हाथ जोड़कर कहा, ‘डॉक्टर साहब, हम जाने हैं, आज आपको दस तो क्या, हजार भी दिये जाएं तो



कम हैं। लेकिन क्या करें, गरीब हैं। आप इन्हें ले लीजिये।’ आवाज में बड़ा दर्द था।

डॉक्टर भार्गव के चेहरे पर एक हल्की सी मुस्कान बिखर गई, ‘आज मैंने किसी दूसरे के जीवन का मूल्य जाना है। निस्वार्थ भाव से, किसी का जीवन बचाने में हृदय को कितना आनन्द मिलता है। पहली बार अनुभव हुआ है। आज तक न जाने, मैंने कितने लोगों का जीवन बचाया, लेकिन दिल को कभी इतनी खुशी न हुई। इसमें मेरा अपना स्वार्थ छिपा हुआ था। एक हाथ से मैं लोगों से जी भर पैसे लेता, तो दूसरे हाथ से इसके बदले उनका जीवन लौटा देता। न कोई अमीर देखा, न कोई गरीब। यह कोई डॉक्टरी न थी। मेरे हृदय पर पड़ा हुआ स्वार्थ का पर्दा हट गया है। आज से मैं दूसरों के जीवन को अपना जीवन समझ अपने मार्ग पर आगे बढ़ूंगा। यही मेरी सबसे बड़ी फीस है।’ वातावरण में व्याप्त आशंका अब मिटने लगी। सभी के चेहरों पर आश्वस्त भाव उभर गया।

डॉक्टर मन में सोच रहे थे। मैंने कितने को ही जीवन दान दिया और बदले में बहुत धन पाया। लेकिन वह सौदा था। आज अपनी पत्नी की पीड़ा ने मुझे इस बात का अहसास कराया कि वेदना को हर समय धन से नहीं तौला जा सकता। एक स्त्री के लिए उसके पड़ोसी, जो सम्पन्न नहीं हैं, इतना त्याग व सेवाचर्या कर सकते हैं तो मुझ जैसे ऐश्वर्य सम्पन्न को क्या इंसानी विवशता सदा धन से ही तौलते रहना उचित है? तभी डॉक्टर ने पाया अबोध राधा उनके पैरों में लिपट गई है। जैसे वह अपने उपकारकर्ता को पहचान कर आभार प्रदर्शित कर रही हो।

डॉक्टर साहब ने झुककर उसे उठा लिया और प्यार से उसका माथा चूम लिया। उन्हें विश्वास हो गया था कि जब वे घर लौटेंगे तब उनकी अपनी बिटिया उसकी स्वस्थ मां की गोद में इसी तरह खेलते हुए मिलेगी। वे लौट पड़े। पीछे-पीछे बलवन्त और भोला भी उन्हें वापस छोड़ने को चल पड़े। ■

प्रेम की भाषा

■ रेनु सैनी ■

प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक देश की भाषा होती है, जिससे उसकी पहचान होती है। क्या आप जानते हैं कि प्रेम की भी भाषा होती है। दुर्भाग्यवश वर्तमान समय में अधिकांश लोग प्रेम की भाषा जानते ही नहीं हैं। वे प्रेम में सिकंदर तो बनना चाहते हैं, लेकिन बिना भाषा जाने भला प्रेम कैसे समझ में आएगा? यही कारण है कि आज संबंधों में निरंतर गिरावट देखने को मिल रही है। पति-पत्नी, मित्र, संबंधी हर तरह के रिश्ते प्रेम की भाषा के अभाव में संकट में पड़ते नजर आ रहे हैं।

प्रेम का अर्थ है हर रिश्ते को प्रेम से लबालब भरना ताकि जीवन संतुलित रहे और सभी प्रेम के साथ रहकर अपने मनुष्य जीवन को सार्थक करें। दरअसल, प्रेम आकर्षण से उत्पन्न होता है। यह आकर्षण विपरीत लिंगों के अलावा विश्व की हर वस्तु में उपस्थित है। क्या आप जानते हैं कि केवल कुछ लोग ही खेलों, अभिनय, कला, नृत्य, गायन, वादन आदि में आशातीत सफलता क्यों प्राप्त करते हैं, जबकि अन्य नहीं? वे कुछ लोग ही सफलता इसलिए प्राप्त करते हैं क्योंकि वे किसी विशेष खेल या कला के प्रति सबसे पहले आकर्षित होते हैं। आकर्षित होने के बाद वे उसमें पारंगत बनने के लिए निरंतर कड़ा संघर्ष और अभ्यास करते हैं। यह सब प्रेमवश होता है। आकर्षण ही प्रेम का नियम है। यही सर्वशक्तिमान नियम ब्रह्माण्ड की हर चीज में सक्रिय है तथा उसे संचालित करता है और यही नियम हर व्यक्ति के जीवन में भी सक्रिय है।

आजकल असंख्य माता-पिताओं की शिकायत रहती है कि उनका बच्चा कहना नहीं मानता, उनसे बहस करता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि माता-पिता बच्चे को प्रेम की वह भाषा प्रदान ही नहीं करते, जो वह चाहता है। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि माता-पिता अपने बच्चे को चाहते नहीं हैं। वे अपने बच्चे को बहुत चाहते हैं, लेकिन केवल प्रेम की भाषा में

पारंगत न होने के कारण वे अपने प्रेम को बच्चे तक पूरी तरह पहुंचाने में असफल रहते हैं।

आखिर क्या है प्रेम की भाषा? प्रेम की मुख्य भाषा है सकारात्मक शब्द और इसकी सहयोगी भाषाएं हैं—प्रशंसा, सहयोग और समय देना। यदि आपको प्रेम की भाषा का विद्वान बनना है तो अपने जीवन से भयंकर, बेकार, नहीं हो सकता, कभी नहीं जैसे नकारात्मक शब्दों को हमेशा के लिए निकालना होगा। जब माता-पिता अपने बच्चों को नकारात्मकता भरे शब्द बोलते हैं, “तुम कभी नहीं कर पाओगे।”, “तुमसे कभी कुछ नहीं होता।”, “तुम तो हो ही नालायक।” तो ये शब्द बच्चे के मनोमस्तिष्क में जाकर कैद हो जाते हैं और वह चिढ़कर अपने माता-पिता को वही लौटाने की कोशिश करता है।

प्रसिद्ध कवि एडविन मार्कहम का कहना है, “हम दूसरों के जीवन में जो भी भेजते हैं, वही हमारे जीवन में लौटकर आता है।” इसलिए सदैव सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। यह प्रेम की भाषा की वर्णमाला है। इसे सीखने के बाद इसे सशक्त बनाने के लिए नित्य प्रतिदिन हृदय से हर उस व्यक्ति की प्रशंसा करें जो प्रशंसा के योग्य है।

हां, यह जरूर याद रखें कि प्रशंसा और चापलूसी में अंतर होता है। आपको सच्ची प्रशंसा करनी है झूठी चापलूसी नहीं। मार्क ट्वेन का कहना था कि “मैं एक अच्छी प्रशंसा पर दो माह तक सुख से जी सकता हूँ।”

जिहवा से निकले शब्दों में प्राण देने और लेने की शक्ति होती है। जहां नकारात्मक शब्द मनुष्य को दुखी करते हैं, वहीं सकारात्मक शब्द व्यक्ति को ऊपर उठाने का प्रयास करते हैं। प्रेम की शब्दावली को मजबूत करने के लिए इसे आगे बढ़ाएं और सहयोग के लिए सदैव आगे आएं। रिश्तों में कटुता इसलिए आती है क्योंकि लोग एक-दूसरे के साथ वस्तु की तरह व्यवहार करने लगते हैं। इसलिए सदैव व्यक्तियों के साथ गरिमापूर्ण व्यवहार कीजिए। किसी के नासमझी भरे व्यवहार पर भी



समझदारी भरी प्रतिक्रिया देनी चाहिए। यह प्रेम को बढ़ाने का सर्वोत्तम तरीका है। प्रेम को चरम पर पहुंचाने के लिए समय देना अत्यंत अनिवार्य है। एक व्यक्ति अथवा संबंधी बेहद परेशानी और पीड़ा में है। ऐसे समय में यदि आप उसका हाथ थाम कर रखते हैं तो यकीन मानिए कि आपके प्रेम की डोर को कोई तोड़ नहीं सकता।

‘द बायोलॉजी ऑफ लव’ पुस्तक के लेखक डॉ. जेनव कहते हैं, ‘मनुष्य एक संवेदनशील जीव है, इसलिए प्रेम जैसी भावना की कमी उसके विकास और जीने की क्षमता को कमजोर कर सकती है।’ अक्सर व्यक्ति को बीमारी, तनाव अथवा डिप्रेशन के समय परिवार के साथ समय बिताने, प्रकृति को निहारने, सकारात्मक पुस्तक पढ़ने और मधुर संगीत सुनने की सलाह दी जाती है। इसके पीछे मनोवैज्ञानिक तर्क यही है कि ये सब प्रेम के रूप हैं और व्यक्ति के लिए दवा का काम करते हैं।

प्रेम को अपना साथी बनाना बहुत सरल है। इसके लिए व्यक्ति को बस अपने अंतर्मन से इस बात को स्वीकार करना है कि मुझे पूरी सृष्टि से प्रेम है। मुझे हंसते-रोते इंसानों से, फूल-पत्तों से, गुनगुनी सुबह से, सुरमयी शाम से, चिड़ियों के कलरव से, नदियों के राग से सभी से प्रेम है। प्रेम एक ऐसी दवा है जो जिसके पास जितनी अधिक होती है, उसे उतनी अधिक स्वस्थ, सुंदर और हंसमुख बनाती है।

प्रेम शरीर को अधिक सुंदर बना देता है और व्यक्ति प्रकृति व अध्यात्म के करीब पहुंच जाता है। प्रेम की भावना में अध्यात्म जुड़ जाए तो व्यक्ति के अंदर सद्भावनाओं का समावेश हो जाता है। सद्भावनाओं के बल पर व्यक्ति कार्य के प्रति लगनशील और जुझारू हो जाता है जो व्यक्ति को सफलता दिलाता है। प्रेम में अक्सर लोग गलत मार्ग से सही मार्ग पर भी आ जाते हैं।

प्रेम एक ऐसा अस्त्र है जो व्यक्ति की बुराइयों को पराजित कर उसे एक नेक व पवित्र इंसान बनाता है। यदि जीवन में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति के साथ प्रेम और विनम्रता से पेश आया जाए तो आपसी संबंध मधुर बन जाते हैं। आपसी संबंध मधुर रहने से व्यक्ति क्लेश, वैमनस्य और ईर्ष्या से दूर रहता है। प्रेम व्यक्ति को अनेक दुर्भावनाओं से बचाता है। जब व्यक्ति तनाव व परेशानी में हो तो उसे एकांत के बजाय ऐसे लोगों के साथ रहना चाहिए जो उससे प्रेम करते हों। ऐसा करने से व्यक्ति असफलता और तनाव से सहज ही दूर हो जाता है। जब व्यक्ति प्रेम की भावना को महसूस करने लगता है तो वह तन-मन से सुंदर हो जाता है। इसलिए प्रेम को हर क्षण अपने हृदय में जीवित रखना चाहिए। प्रेम में व्यक्ति को सारी पृथ्वी, प्रकृति और प्राणी सुंदर और गुनगुनाते हुए लगने लगते हैं जो व्यक्ति को सकारात्मक दिशा में सफलता की ओर प्रेरित करते हैं। ■



अणुव्रत के आने से...

■ वसीम अहमद नगरामी ■

अणुव्रत के आने से, आती चेहरे पर मुस्कान।
लेकर आता यह अपने संग, ज्ञान और विज्ञान।



अपने मकसद में सफल, पढ़ा तो पाया जान।
इसकी महत्ता को सका, तब ही मैं पहचान।



हर संस्कृति को मिल रहा, है सम्यक स्थान।
इसीलिए जग को दिखा, इसमें सकल जहान।



लगे प्रेरणा-पुंज से, तुलसी के पैगाम।
बढ़ कर के कर लो ग्रहण, बिना चुकाए दाम।



इसकी शिक्षाएं लगे, प्रेरक पुंज-प्रकाश।
इसकी नैतिकता की बातें, आती सबको रास।



राष्ट्र-प्रेम की अलख जगाती, दया-क्षमा सिखलाती।
शान्ति-अमन कायम हो जग में, ये वो राह दिखाती।



शब्द-शब्द में एक सम्मोहन, अर्थ-अर्थ में ज्ञान।
जन-जन को है मिल रहा, इससे वृहद् निदान।



बसी आत्मा में है इसके, सत्य-अहिंसा थीम।
त्याग-तपस्या-न्याय-समर्पण, सिखला रही ‘वसीम’।



व्यक्तित्व निर्माण में आहार की भूमिका

■ सुशील तिवारी ■

पशु-पक्षी, वृक्ष तथा मनुष्य, संसार में जितने भी प्राणी हैं, सब के सब अपने आहार की ही निष्पत्ति हैं। यही वजह है कि आहार पर विशेष ध्यान दिया जाता है। जैसा आहार होता है, उसी के अनुरूप शारीरिक विकास होता है। चूँकि अन्य प्राणियों में मन, बुद्धि का विकास उतना आवश्यक नहीं होता है, अतः उनके आहार में केवल पौष्टिक तत्व की प्रधानता ही देखी जाती है। वहीं, मनुष्य एक मननशील प्राणी है। वह केवल मृण्मय ही नहीं है, उसमें चिन्मय भी है और जो चिन्मय है, उसके आहार में केवल पौष्टिकता ही आवश्यक नहीं। उसमें कुछ निसर्ग की पवित्रता होनी चाहिए। “आहार शुद्धि सत्व शुद्धि”। आहार जितना शुद्ध होगा, आत्मा उतनी ही ऊँची उड़ान भरेगी।

आहार का अर्थ केवल मुख से ग्रहण करने वाला भोजन ही नहीं है। हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ जितना कुछ भीतर डालती हैं, सब आहार ही तो है। उससे हमारा अंतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार) निर्मित होता है। अस्सी प्रतिशत आहार हम नेत्रों से लेते हैं। हम जितना भी तथाकथित सात्विक आहार लें, लेकिन यदि आंखों से हिंसा की घटनाएं, कामुक दृश्य देखें तो वे हमारे मन पर अपनी छाप छोड़ेंगे।

आहार हमारे शरीर की सारी तंत्रिकाओं को तदनुरूप बना देगा। अतः कहा गया कि जैसा खाए अन्न, वैसा बने मन। अन्न तो सभी खाते हैं। पेट में पाचन तंत्र की जटिल प्रक्रियाओं से गुजरकर रक्त, मांस, मज्जा बनता है। भोजन तो एक जैसा है, लेकिन भोजन का परिणाम एक जैसा नहीं। वही भोजन हमारे तमस् को जगाता है, वही भोजन हमारे सत् की ज्योति को

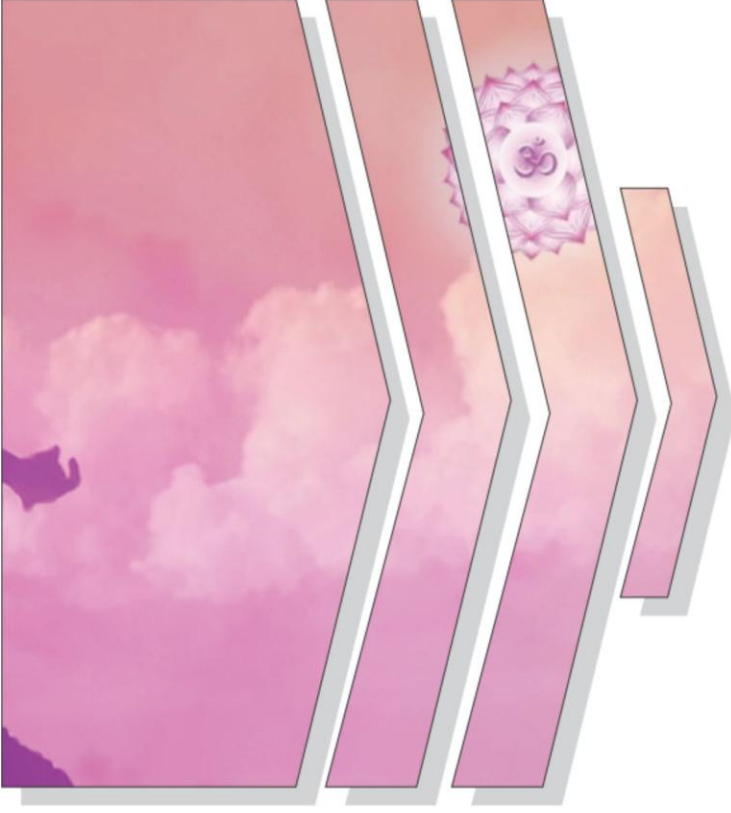


प्रज्वलित कर सकता है। अतः भोजन के पूरे तंत्र को समझना आवश्यक है। दूसरों को सताकर, दूसरों से छीनकर जो भोजन जुटाया जाएगा, वह आपके अंतःकरण चतुष्टय को बोझिल कर देगा। आपके कुविचार उसी तरह के भोजन के परिणाम हैं। इसी कारण पूर्वजों ने नियम बना दिया था कि किसका अन्न ग्रहण करना है किसका नहीं। सब अन्न एक जैसा नहीं। बड़ा शुद्ध सात्विक अन्न है तो भोजन की प्रक्रिया का बड़ा व्यापक प्रभाव पड़ता है।

भोजन बनाते समय गृहिणी की मनोदशा, शारीरिक दशा का भी महत्वपूर्ण योगदान है। क्रोध में उबलती हुई स्त्री को पता नहीं कि वह जो भोजन बना रही है, परोस रही है, वह एक प्रकार का विष है। वह कुपथ्य बनकर उसके परिवार के लोगों को रुग्ण बनाएगा, मानसिक रोगी, काम-क्रोध का दास बनाएगा। भोजन बनाते समय शरीर ही नहीं, मन की भी स्वच्छता होनी चाहिए। फिर सूखी रोटी भी पकवान की सी ताजगी प्रदान करेगी।

महाभारत की कथा कहती है कि किस तरह दुर्योधन के अन्न ने देवव्रत भीष्म जैसे वीर को कमजोर और कापुरुष बना दिया। कृष्ण ने विदुर का साग ग्रहण किया, दुर्योधन का राजसी भोग नहीं। बच्चे को दूध पिलाने वाली महिला अगर गलत आहार ले ले तो उसका बच्चा बीमार पड़ जाता है।





यह तो हुई अन्न की गुणवत्ता और बनाने वाले की भावना की बात, भोजन करते समय आपकी नकारात्मक मनोदशा भी भोजन को बहुत हद तक विषाक्त कर देती है। ऐसे में भोजन की थाल पर बैठते समय स्वच्छ शारीरिक दशा तथा स्वस्थ मनोदशा होनी चाहिए। प्रार्थना पूर्ण ढंग से भोजन करें, क्योंकि अन्न को ब्रह्मचारी कहा गया है। जब आप प्रार्थना पूर्ण ढंग से भोजन लेंगे तो वह भोजन प्रसाद हो जाएगा। जागकर होश पूर्वक भोजन करें तो ही भोजन अच्छे परिणाम देगा। भोजन देने वाले का भाव ही भोजन में स्वाद पैदा करता है।

रहीम ने इसीलिए कहा था “परसत मन मैला करै, सो मैदा जरि जाय”। कर्ण जैसी दिव्यात्मा दुर्योधन के उपकार से उपकृत होकर नष्ट हो गई। मांसाहार, शाकाहार को धर्म से जोड़ने की भूल बहुत दिनों से चल रही है। मगर हमें आहार के पूरे आयाम को समझना होगा।

आहार शब्द को समझने के लिए पहले कुछ सूत्र समझने होंगे। आप क्या करते हैं, क्या खाते हैं, आपका आचरण कैसा है, यह अधिक महत्वपूर्ण नहीं है। आप अस्तित्वगत क्या हैं, यह महत्वपूर्ण है। चेतना आवश्यक और महत्वपूर्ण है, आचरण नहीं। आपका होना अधिक महत्वपूर्ण है। आचरण तो एक तरह की केंचुली, खोल है अपने को छुपाने के लिए। आचरण और भोजन का आडम्बर एक तरह का कालनेमि का भ्रमजाल है।

यदि आप धार्मिक हैं, आध्यात्मिक हैं तो आपके चारों तरफ एक बुद्ध क्षेत्र निर्मित हो जाएगा। अब आप चाहे शाकाहारी हों या मांसाहारी। शाकाहारी होना आध्यात्मिक होने की आवश्यक शर्त नहीं। शाकाहार—मांसाहार को अध्यात्म से जोड़ना ठीक नहीं। यह शाकाहार अध्यात्म नहीं, सामाजिक अनुकूलन मात्र है। दुनिया में कई आध्यात्मिक लोग मांसाहारी भी थे। इसी वैचित्र्य में जगत का सौंदर्य है।

हिटलर ने कभी शराब नहीं पी, सिगरेट नहीं पी। वह वासना के पीछे कभी भागा हो, ऐसा ज्ञात इतिहास नहीं। तो क्या उसे धार्मिक मान लें? क्या आज तक उससे अधिक कोई क्रूर हुआ होगा? अगर आप जीवन की विविधता को समझ सकें तो शाकाहार—मांसाहार में उलझेंगे नहीं। ज्यों—ज्यों आपकी चेतना का विकास होगा, जागरूकता बढ़ेगी, आपमें हिंसा की वृत्ति समाप्त हो जाएगी। आप ऐसा कुछ भी खाने को तैयार न होंगे जो दूसरों को पीड़ा देकर आपकी थाली में परोसा गया है। जब आप में “सर्वभूतहितेरता” का भाव जाग जाएगा, तभी आप सच्चे अर्थों में शाकाहारी हो सकेंगे।

ऐसा भी देखने में आता है कि कई लोग मांसाहार तो दूर, लहसुन—प्याज तक को हाथ नहीं लगाते, लेकिन समाज के निरीह लोगों का जमकर शोषण करते हैं। उनकी रोटी में गरीबों का रक्त और पसीना मिला होता है। इन लोगों के शाकाहार को शाकाहार कैसे कहा जा सकता है?

मांसाहार में एक तरह की कुरुपता है। आप अपनी जिह्वा के स्वाद के लिए एक जीवन को समाप्त कर रहे हैं। यहां पाप—पुण्य का सवाल प्रासंगिक नहीं है। शाकाहार में एक गहन सौन्दर्य बोध है। सौंदर्य बोध जगाओ, तो ही आप सच्चे अर्थों में शाकाहारी होंगे। आपके भोजन से निसर्ग की निष्पत्ति होगी। ■



“आहार शुद्धि सत्व शुद्धि” - आहार जितना शुद्ध होगा, आत्मा उतनी ही ऊंची उड़ान भरेगी।



हमारी यह सृष्टि द्विसंयोगिक है। प्रत्येक पक्ष का प्रतिपक्ष भी होता है। दिन है तो रात भी है, मिलन हुआ है तो वियोग होगा ही। सृष्टि के निर्माण एवं संचालन हेतु नर व मादा की संरचना हुई। मनुष्यों को छोड़ कर शेष जीवों में नर एवं मादा का सामाजिक जीवन प्राकृतिक रूप से, बंधे हुए नियमों से चलता है। मानवीय सभ्यता का जैसे-जैसे विकास हुआ, स्त्री-पुरुष की भूमिकाएं बदलती रहीं, स्थितियों में परिवर्तन हुए एवं धीरे-धीरे असमानता वाले समाज का निर्माण हो गया।

हालांकि देश की आजादी के बाद हुए नीतिगत बदलावों तथा शिक्षा के प्रसार के फलस्वरूप धीरे-धीरे सामाजिक व आर्थिक जीवन में स्त्रियों की भूमिका बढ़ने लगी। बीतते हुए समय के साथ पारिवारिक मूल्यों में परिवर्तन हुए हैं, स्त्रियों को कानून का संरक्षण भी प्राप्त है। पुरुषों के दृष्टिकोण में भी थोड़ा लचीलापन आया है। इन सबके फलस्वरूप समाज ने समानता की ओर कदम बढ़ाए हैं लेकिन सुरक्षा व सम्मान के क्षेत्र में अभी बहुत कुछ करना बाकी है।

सबसे महत्वपूर्ण बात जो स्त्री-पुरुष दोनों को समझनी चाहिए वो ये कि "दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं, प्रतिस्पर्धी नहीं"। समानता का अर्थ है समान अवसर, समान सुरक्षा एवं समान इज्जत। समानता और एकरूपता में फर्क है, स्त्रियां आज पुरुषों जैसा बनने का प्रयास कर रही हैं, एकरूप होने की पुरजोर कोशिश हो रही है, इस होड़ का मूल्य स्त्री-पुरुष दोनों को चुकाना होगा।

आज अर्थ का पक्ष सभी सामाजिक पक्षों में सर्वाधिक महत्वपूर्ण हो गया है। अतः आवश्यक है कि स्त्री इस क्षेत्र में आत्मनिर्भर बने। पिता-पति के व्यवसाय में भी अपनी क्षमता के अनुसार योगदान दे। आर्थिक रूप से स्त्रियों की आवाज सुनी जाने से न केवल उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा वरन् पारिवारिक समरसता में भी वृद्धि होगी।

परिवार बच्चों के संस्कारों की पहली शाला होती है। हम देखना होगा कि एक ही परिवार में पल-बढ़ रहे पुत्र-पुत्री को एक ही तरह से प्यार, ममता, पढ़ाई के अवसर दिए जाएं। यही उम्र होती है जब बच्चे इन फर्कों को समझना शुरू करते हैं, यदि प्रारंभिक अवस्था में उन्हें असमानता पूर्ण व्यवहार दिखाई देगा तो वह उनके व्यक्तित्व का अंग बन जाएगा।

परिवार का निर्माण एवं संस्कारों का सिंचन स्त्री-पुरुष दोनों का ही समान दायित्व है, लेकिन व्यवहार जगत में पुरुष इससे छिटकने की कोशिश करते हैं, वे वस्तुतः स्त्री के इस अति आवश्यक योगदान का महत्व समझ ही नहीं पाते। पुरुषों को समझना होगा कि स्त्री परिवार की धुरी है।



स्त्री

समानता

सम्मान

सुरक्षा

■ जिनेन्द्र कोठारी ■





सबसे महत्वपूर्ण बात जो स्त्री-पुरुष दोनों को समझनी चाहिए वो ये कि ``दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं, प्रतिस्पर्धी नहीं `` । समानता का अर्थ है समान अवसर, समान सुरक्षा एवं समान इज्जत। स्त्रियाँ आज पुरुषों जैसा बनने का प्रयास कर रही हैं, एकरूप होने की पुरजोर कोशिश हो रही है, इस होड़ का मूल्य स्त्री-पुरुष दोनों को चुकाना होगा।

हमारा सामाजिक ढांचा भी पुरुषों के प्रति अधिक उदार है। “पुत्र से ही वंश चलता है”, “बेटियां पराया धन हैं”, इस सोच ने स्त्री का विकास अवरुद्ध किया है। बेटा तो ढलती उम्र का सहारा है, ये सोच माता-पिता को पुत्र से अधिक जोड़ती है। आवश्यकता है ये सोच बदली जाए, बेटियां भी घर की जिम्मेदारी उसी तरह उठाएं जैसे बेटा करता है। स्त्री को स्वयं की सोच भी बदलनी होगी।

दहेज, घरेलू हिंसा, उत्पीड़न, यौन शोषण आदि सामाजिक बुराइयों के कारण कन्या भ्रूण हत्या जैसे जघन्य अपराध हो रहे हैं। कई बार तो लगता है, स्त्री ही स्त्री की सबसे बड़ी दुश्मन है। सास-बहू, ननद-भाभी के रिश्तों में कटुता-ईर्ष्या देखी जाती है, इसे बदलने की सख्त जरूरत है।

मौजूदा समय में तकनीक ने स्त्री-पुरुष के लिए कार्य के समान अवसर उपलब्ध करवा दिए हैं। मगर समाज व सरकार दोनों को समझना होगा कि स्त्री-पुरुष की प्राकृतिक जरूरतें भिन्न-भिन्न हैं। इसके मद्देनजर शिक्षा स्थलों, कार्य स्थलों, सार्वजनिक जगहों पर स्त्रियों की अनिवार्य आवश्यकता पूर्ति की सुविधाएं देनी होंगी। उनके लिए मूलभूत सुविधाओं की व्यवस्था करनी होगी।

समाज व राष्ट्र के उत्थान के लिए शिक्षा सबसे जरूरी है। ऐसे में स्त्री शिक्षा के प्रति समाज को अधिक जागरूक होना होगा। विद्यालयों में इस अनुरूप सुविधाएं देनी होंगी। सरकार ने स्त्री सुरक्षा के लिए कई कानून बनाए हैं, मगर कई जगह इनका दुरुपयोग हो रहा है जो कि स्त्री के पक्ष को कमजोर करता है। त्वरित न्याय, पारदर्शी कानून-व्यवस्था से सामाजिक स्थितियों में सकारात्मक परिवर्तन होगा।

हजारों वर्षों की सोच बदलने में समय लगेगा, कई पीढ़ियां खप जाएंगी, प्रतिरोध-अवरोध पैदा होंगे, लेकिन प्रसन्नता है कि समाज ने सकारात्मक दिशा में कदम उठाए हैं। हालांकि अब भी बहुत लंबा सफर बाकी है।

आखिर में हमें आवश्यक रूप से ये ध्यान रखना चाहिए कि स्त्री-पुरुषों के चित्त में बुनियादी भेद व भिन्नताएं हैं। यह भिन्नता ही एक-दूसरे के प्रति आकर्षण का कारण है, जो जीवन को समरस बनाती है। स्त्री एक नकली पुरुष बन जाए या पुरुष एक नकली स्त्री बन जाए, इससे कुछ रचनात्मक नहीं होगा, दोनों के जीवन त्रासदीपूर्ण हो जाएंगे। ऐसे में अनिवार्य रूप से इस भिन्नता को समझते हुए, दोनों को ही अपने नैसर्गिक गुणों का विकास करना चाहिए, जिससे जीवन अर्थपूर्ण बन सके। ■

दीवारों पर खिलखिलाता बचपन

■ रमेश थानवी ■

वह मेरी नातिन है। उसका नाम है किट्टू। पिछले दिनों ही वह 3 बरस की हुई है और मैंने लगभग 6 महीने से अपने घर की सारी दीवारें उसे सौंप दी हैं। अब उन दीवारों पर मेरा अधिकार नहीं रहा। होता भी नहीं है वैसे क्योंकि दीवारें सिर्फ दीवारें होती हैं। हम उनका कभी कोई उपयोग करते नहीं हैं। बड़े से बड़ा कोई उपयोग हो सकता है तो कोई कील गाड़ देने या कोई तस्वीर टांग देने का।

जब से किट्टू को दीवारें सौंपी गई हैं, तब से दीवारों की शकल बदल गई है। दीवारों की इतनी बड़ी उपयोगिता सिद्ध हो गई है कि मैं बयान नहीं कर सकता। दीवार का चप्पा-चप्पा एक उपयोगी स्पेस में बदल गया है। पहले मैंने एक गैलरी में किट्टू को लगभग 3 फीट ऊंची और पांच फीट लंबी दीवार सौंपी थी। वहां एक आसन बिछाया था और उसे हम किट्टू का स्कूल कहते थे। तब किट्टू दो-सवा दो साल की रही होगी। हाथ में पेंसिलों और रंगीन स्केच पेनों का डिब्बा लिए किट्टू वहां पहुंच जाती थी और मुझे भी अपने साथ बिठा लेती थी। वह अपनी मर्जी से कुछ भी मांड लेती थी। किट्टू जब दीवार पर कलम चलाती थी तो मुझे सूर का भजन याद आता था—‘जसोदा हरि पालने झुलावे।’ इसमें जिस तर्ज में सूर कहते हैं ‘जोई सोई कछु गावे।’ उसी तर्ज में दीवार पर चलती किट्टू की अंगुलियां ‘जोई सोई कछु मांडे’ को साकार कर देती हैं। दीवार पर सहसा कुछ आकार उभरते हैं और आकारों में जाने कितने अर्थ तलाश जा सकते हैं। ‘जोई सोई’ की तर्ज पर रचने वाली ये अंगुलियां रेखाओं, रंगों और आकारों की मोहताज नहीं होती हैं। इनका अपना एक संसार होता है जहां चीजों को शकल देने की स्वतंत्रता इनकी अपनी होती है। मैं हतप्रभ सा इन आकारों में अर्थ खोजता रहता हूं।

दो-चार महीने का अंतर बहुत ज्यादा नहीं होता, मगर किट्टू के लिए यह काफी होता है। उसे अब 3 फीट ऊंची और 5 फीट लंबी दीवार न रास आती है और न पर्याप्त लगती है। उसने स्वयं अपनी आजादी से अपने स्कूल का विस्तार कर लिया है और हर कमरे की हर दीवार उसका स्कूल हो गई है। मैं इसे उसकी स्कूल का एक्सटेंशन कहता हूं। जानता हूं कि मैं इस एक्सटेंशन को रोक नहीं सकता था, मगर फिर भी उसे आजादी देने में मुझे जो सुख मिला है, उसे भी मैं बयान नहीं कर सकता। कोई नाना अपनी नातिन को कोरी दीवार भी नहीं देगा तो और भला क्या देगा? बच्चा चाहता ही क्या है? मुझे पहली बार अनुभव हुआ है कि दीवार के भी कोई अर्थ होते हैं।

दीवार पर आकारों को उकेरना किट्टू के लिए एक सहज काम है, मगर अपनी कोई पेंसिल या पेस्टल यदि फीकी रेखा बनाती है तो यह उसे अब गवारा नहीं है। अब वह मार्कर की मांग करती है। मार्कर उसने अपनी मौसी के एक बटुए से चुराया था। दो मार्कर चुरा लाई थी किट्टू अपने पूरे अधिकार के साथ। मौसी वनस्थली में पढ़ाती है और बड़ी कक्षाओं में चॉक के दिन अब लद गए हैं, लेकिन मार्कर से मंडी रेखा के उभरते ही किट्टू को आनंद आ गया था। तब से वह बार-बार मार्कर मांगती है। मार्कर दीवार पर रखने से गहरा डॉट बनता है और किट्टू को नहीं मालूम किसने बता दिया कि इसे डॉट कहते हैं। बहुत सारे डॉट लगाकर वह कहती है नाना देखो ‘इतने सारे डॉट!’

मार्कर से मांडे गये डॉट के झुरमुट में भी एक आकार होता है। किट्टू नहीं जानती कि वह आकार क्या है लेकिन मुझे उसमें कई अर्थ नजर आते हैं। मैं एक सुखद विस्मय के साथ दीवार पर रचे गये ऐसे कई झुरमुट देखता हूं।

किट्टू आकृतियां भी बनाती है और उन आकृतियों को अपनी तरह से अलग-अलग नाम भी देती है। ये आकृतियां अब तक उसकी अपनी स्वतंत्रता से उपजती थीं। अब जब से वह पड़ोस में चलने वाले एक छोटे से स्कूल में गई है, तब से एक दुर्घटना घटी है। स्कूल वह मुश्किल से 20 दिन गई और अब छोड़ भी दिया है लेकिन इन्हीं 20 दिनों में स्कूल ने उसे अंग्रेजी के कुछ अक्षर सिखा दिए हैं। बोलनी तो उसे पूरी ए बी सी डी आ गई है, मगर लिखना वह केवल ए बी सी डी ही सीखी है। मैं देख रहा हूँ कि अब किट्टू के स्वच्छंद आकारों के बीच-बीच में इन ए बी सी डी जैसे आकार जरूर टपक जाते हैं।

मुझे लग रहा है जैसे उसकी आंख और अंगुलियों को किसी ने बांध दिया है। अक्षरों का आकार सीखते ही मनमाने रूपाकारों की रचना में एक अवरोध उत्पन्न हो गया है लेकिन यह भी देख रहा हूँ कि किट्टू बार-बार इस बंधन से बाहर आती है और फिर स्वच्छंदता के साथ 'जोई सोई' कुछ मांडने लगती है। अब यह एक सीखने और सोचने की बात है हर स्कूल के लिए कि बालक को किस उम्र में कोई आखर मांडना सिखाना चाहिए।

मैं दीवार पर होते इस सृजन में किट्टू की मनःस्थितियों के नाना प्रतिबिंब देखता हूँ। उसकी अन्तः भाव धाराओं से जुड़ता हूँ और मुझे भी वह बहुत बार अपनी सरल-विरल रेखाओं के साथ बहुत दूर तक बहा ले जाती है। इन सरल-विरल रेखाओं के अंतहीन प्रवाह में मैं अनंत को अन्वेषित करने की लालसा देखता हूँ। ऐसा महसूस करता हूँ कि बालक आकाश छू लेना चाहता है। समंदर की अतल गहराइयों को नाप लेना चाहता है। सारी बाधाओं को दरकिनार कर ऊंची से ऊंची चोटियों को लांघ जाना चाहता है।

मैं देख पाता हूँ कि दीवारें जो एक तरह की काराओं को रचने का काम करती हैं और अपनी चारदीवारी में सबको बंद कर लेने का उपक्रम हर घर से करती रहती हैं, वही दीवारें तीन वर्ष की बच्ची के लिए अनंत के अन्वेषण का साधन बन जाती हैं। सृष्टि के सारे रंग भी वहां बिखर जाते हैं और जिन आकारों की कभी कोई कल्पना भी नहीं कर सकता, वैसे तमाम आकारों का सृजन भी वहां हो जाता है। बालक अपने आंतरिक संसार को दीवार पर यूँ उड़ेल कर रख सकता है कि इसकी कल्पना वे लोग नहीं कर सकते जो अपने घरों की दीवारों को चिकना-चुपड़ा बनाए रखना चाहते हैं।

अब मैं सोचने लगा हूँ कि वह दीवारें कितनी मनहूस होती होंगी जिन पर कभी किसी बालक का हाथ नहीं चला है और वे दीवारें कितनी सौभाग्यशाली हैं जिन्हें कोई बालक अपने रचना संसार का ऐसा सखा बना लेता है। सहेली बना लेता है। दीवारों के ऐसे अर्थ अगर हमें रोज समझ में आ जाएं तो आने वाले दिनों में हम कई काराओं को तोड़ सकेंगे। ■

मिले जिन्दगी तू अगर...

■ जय चक्रवर्ती ■

अपरिमेय हर कोण है, हर रेखा अज्ञेय।
कभी न 'इति सिद्धम' हुई, जीवन कठिन प्रमेय ॥

कभी स्वर्णमृग, तो कभी, सूर्यपणखा-अभिराम।
ओ मायावी जिन्दगी!, तेरे कितने नाम ॥

कहने को तो जिन्दगी, तेरे अनगिन नाम।
मिला न लेकिन आज तक, तेरा पता-मुकाम ॥

चली जिन्दगी रोपने, सुख के चंद गुलाब।
वक्त-सिरफिरा रख गया, सपनों पर तेजाब ॥

जो भी आया दे गया, जलता एक अलाव।
मिले जिन्दगी तू अगर, तो दिखलाएं घाव ॥

समय ले गया लूटकर, सपनों की टकसाल।
जिये उम्र-भर पेट के, हमने कठिन सवाल ॥

रही आदि से अंत तक, पल-पल भागमभाग।
बुझी नहीं लेकिन कभी, कठिन पेट की आग ॥

पानी वाली हो गई, आँखें जब कंगाल।
जीवन-सारा बन गया, खुद में एक सवाल ॥

मिले न ग्राहक दुखों के, खुशियाँ बिकीं उधार।
बस यूँ ही चलता रहा, जीवन का व्यापार ॥

रात ढली, प्रातः हुई, और हुई फिर शाम।
साँस-साँस होती रही, यूँ ही उम्र तमाम ॥

लिखने थे यूँ तो कई, आवश्यक अध्याय।
लेकिन रोटी ही रही, जीवन का पर्याय ॥

पग-पग जिम्मेदारियाँ, चिन्ताओं का जाल।
'जय' यह जीवन हो गया, भीगा हुआ पुआल ॥



अतीत के झरोखे से...

इस स्तम्भ में 'अणुव्रत' पत्रिका के अर्द्धशती पूर्व के अंकों से चयनित सामग्री पुनर्प्रकाशित की जा रही है ताकि अणुव्रत आंदोलन के स्वर्णिम इतिहास को हम वर्तमान से जोड़कर भविष्य की दिशा तलाश सकें।

गांधी की हत्या किसने की?

मुनिश्री गुलाबचन्द्र 'निर्मोही'

सेवाग्राम के गांधी आश्रम में हम एक दिन ठहरे। इस थोड़े समय में हमने वहां के वातावरण का अध्ययन करने का प्रयत्न किया। यात्रा संघ के व्यवस्थापक श्री राणमल जीरावला को एक कर्मकर की आवश्यकता थी। उन्होंने इसके लिए वहां पूछताछ और खोज की। गांव के दो व्यक्ति उनके सामने प्रस्तुत हुए। वेतन की दर पर सहमति न होने के कारण जीरावला जी ने उन्हें नहीं रखा। वे दोनों व्यक्ति चले गए। इतने में आश्रम के एक जिम्मेदार व्यक्ति हमारे पास आए और कहने लगे- आप लोग नए हैं और आपके साथ रहने वाले भी नए हैं, अतः भीतर की बात नहीं जानते। यहां के आदमी बहुत ही बदनीयत हैं। मेरा सुझाव है कि वे बिना पैसे रहना चाहें तो भी उन्हें भूल-चूक कर मत रख लेना।

अपराह्न में मैं और मुनिश्री किशनलाल जी आश्रम के पास वाली सड़क से गुजर रहे थे। एक बूढ़ा आदमी दोनों हाथों में लाठियों का सहारा लिये धीमे-धीमे चलता हुआ सामने से आया। हमें देखकर वह रुक गया और बोला- 'बाबा! जरा चरण छू लूं?' और वह लाठियों को जमीन पर टिका कर पैरों में लोट गया। एक भारतीय मानस में संतों के प्रति जो सहज श्रद्धा का भाव होना चाहिए, वह उसकी आंखों से स्पष्ट छलक रहा था।

हमने बूढ़े से पूछा- 'तुम्हारी उम्र कितनी है?' उसने बतलाया '90 वर्ष की है।' उससे फिर पूछा- 'तब तो तुमने गांधी जी को देखा होगा?' मानो उसकी पुरानी स्मृति को हमने कुरेद दिया हो। उसने कहा- 'बाबा क्या बतलाऊं। मैंने गांधीजी की सेवा खूब की है। उस समय मेरा शरीर पहलवान जैसा था।' हमने पूछा- 'अब तुम्हारी सेवा होती है या नहीं।' उसने उत्तर दिया- 'मेरी सेवा कौन करे?' हमने कहा- 'आश्रम वाले तुम्हारी सेवा नहीं करते?' इतना सुनते ही बूढ़ा गमगीन हो गया। निकलते हुए आंसुओं को अंदर ही अंदर पीकर वह बोला- 'बाबा! आश्रम वाले बड़े आदमी हैं। हम गरीबों की पहुंच वहां तक नहीं है।'

बूढ़ा अपनी बात समाप्त कर ही रहा था कि एक राज्याधिकारी, जो पास ही खड़े हमारी बातों को सुन रहे थे, बोले- 'इस आश्रम को जमनालाल जी ने बनवाया। उन्होंने इसके लिए अपनी जमीन दी किंतु गांव वालों ने भी उसमें हाथ बंटया था। उन्होंने भी अपनी जमीन आश्रम के लिए दी। उस समय कहा गया था कि आश्रम की जमीन का लाभ गांववासियों को भी मिलेगा। आज सोचते हैं कि आश्रम की जमीन देने से क्या लाभ हुआ? इस गांव में एक घर ऐसा है जिसके पास खाने के लिए पूरी रोटी भी नहीं है।

क्या आश्रम वाले कभी उसके प्रति सहानुभूति दिखलाते हैं? क्या उन्होंने उस घर की कठिनाइयों को समझने का प्रयत्न किया? गांव की जो बिगड़ी हुई हालत है, वह तो आपने देखी ही होगी। कितनी गंदगी, मैला और कचरा बिखरा पड़ा है। क्या आश्रम वालों ने उसकी सफाई के लिए कभी ध्यान दिया? आज गांधीजी होते तो क्या यही हालत होती?

एक ही दिन के ये तीन अनुभव तीन भिन्न-भिन्न कोणों को स्पष्ट करते हैं। कर्मकरों के संबंध में जो कहा गया उसे इसलिए नहीं झुठलाया जा सकता कि आश्रम के जिम्मेदार व्यक्ति के द्वारा वह कहा गया था। बूढ़े की बात में जो दिल का दर्द था, उसे अन्यथा स्वीकार करने में अन्तरात्मा सहमत नहीं है। राज्याधिकारी ने जो कहा उसे भी अतिरेक कैसे माना जा सकता है क्योंकि गांव की हालत हमने अपनी आंखों से देखी थी। सेवाग्राम में प्रवेश करते ही सबसे पहले गंदगी के ढेर देखने को मिले। चारों ओर मक्खियां भिन-भिना रही थीं और शूकर दौड़ रहे थे। छोटे-छोटे बच्चे मार्ग में ही शौच के लिए बैठे थे। कदम-कदम पर यदि सावधानी न रखी जाए तो पैर खराब होना कोई बड़ी बात नहीं है।

जिस स्थान पर गांधी ने सत्य और



अतीत के झरोखे से...

अहिंसा के प्रयोग किए, जिस स्थान पर गांधी ने सेवा, समता और अपनत्व का आदर्श प्रस्तुत किया और जिस भूमि पर गांधी ने स्वच्छता और स्वावलम्बन के संस्कार आरोपित किए, उस स्थान के प्रति जन-मानस में श्रद्धा और आकर्षण होना स्वाभाविक होता है। किंतु उसके निकट रहने वालों के दिलों में उसकी जो प्रतिक्रिया है, उससे आत्मालोचन का भाव उभरना स्वाभाविक है। प्रतिक्रिया वास्तविकता की पृष्ठभूमि होती है। आश्रम में गांधी की कुटिया और उनके उपकरण आज भी सुरक्षित हैं। बांस और मिट्टी की बनी हुई कच्ची कुटिया को मूल हालत में सुरक्षित रखना कठिन होता है।

उसमें दीमक लगने का भय रहता है। वर्षा से गीली होकर मिट्टी के बह जाने का खतरा भी रहता है। उसकी सुरक्षा के लिए विभिन्न उपक्रम किए जाते हैं। मिट्टी को कुछ रासायनिक पदार्थों के साथ घोलकर लगाया गया है ताकि उस पर वर्षा का प्रभाव न हो। दीमक से रक्षा करने का उपक्रम भी होता है। उपकरणों की रक्षा का तो प्रयत्न होता है पर आदर्शों की रक्षा का प्रयत्न होता है या नहीं, यह आलोच्य है। गांधी ने इसीलिए तो कहा था कि मेरे पश्चात् इस कुटिया को भी ढहा देना।

वे जानते थे कि यह रहने से लोग आदर्श को भूल कर केवल उपकरण की सुरक्षा में उलझ जाएंगे। आज वह

प्रत्यक्ष है। गांधी के आदर्शों की रक्षा के लिए कौन चिंता करता है। आदर्श आत्म-पक्ष होता है। आदर्श की सुरक्षा आत्मा की सुरक्षा है और आदर्श की असुरक्षा आत्मा की असुरक्षा होती है। गांधी की हत्या एक नासमझ व्यक्ति ने कर दी। वह एक दुःखद घटना थी किंतु उसने केवल एक आकार की हत्या की थी। शरीर न रहने पर भी यदि आदर्श कायम रहते तो उनकी आत्मा की हत्या नहीं होती। आत्मा की हत्या शरीर की हत्या से बड़ी होती है। गांधी के शरीर की हत्या के लिए एक व्यक्ति को दोषी ठहराया जाता है किंतु प्रश्न होता है कि उनकी आत्मा की हत्या का वास्तविक दोष किस पर है?

एक बंगाल पूरब, एक बंगाल पश्चिम

प्रभाष जोशी

एक तरफ पश्चिम बंगाल है जहां हमारे नक्सलवादी मित्र प्रजातांत्रिक व्यवस्था को तोड़ना चाहते हैं क्योंकि उनका मानना है कि हिंसा के बिना परिवर्तन नहीं हो सकता और इसलिए रोज वे चार-पांच व्यक्तियों को मौत के घाट उतार देते हैं। दूसरी तरफ पूर्वी बंगाल है जो शेख मुजीबुर रहमान के साथ है और शेख पाकिस्तान के मार्शल लॉ शासन को अहिंसक तरीके से धीरे-धीरे खत्म कर रहे हैं। नक्सलवादी मित्र हिंसा और आतंक का वातावरण बनाकर खूनी क्रांति करना चाहते हैं और शेख मुजीब हिंसा और आतंक के सैनिक शासन से अहिंसक ढंग से लड़कर अपने साढ़े सात करोड़ लोगों को मुक्ति के संसार में ले जा रहे हैं। बंगाल के दो हिस्सों में दो विचार-धाराओं और दो जीवन-पद्धतियों के लिए संघर्ष चल रहा है। बंगाल फिर दो नए सवैरों को जन्म देने के लिए छटपटा रहा है। देखना यह है कि सवेरा पूर्व के बंगाल से होगा या पश्चिम के। देखना यह भी है कि सवेरा खून में नहाये सूरज से होगा या ओस से धुले सूरज से।

पश्चिम बंगाल के लोगों ने बावजूद हिंसा और आतंक के वातावरण में नक्सलवादियों के नारे-चुनाव एक धोखा है-को निरस्त करके भारी संख्या में मतदान किया। लेकिन किसी

एक दिशा में वे सब एक साथ नहीं जा सकें और इसलिए उनका प्रांत अभी भी राजनीतिक अस्थिरता के दलदल में फंसा हुआ है। पूर्वी बंगाल के लोगों ने एक दिशा स्वायत्त शासन की, और एक नेतृत्व शेख मुजीबुर रहमान का चुनकर सैनिक पहरेदारों की बन्दूकों से घिरे भविष्य के द्वार को खटखटाना शुरू किया। उन्होंने सैनिक शासन के क्रूर अत्याचारों को बहादुरी से सहा और खून में लथपथ होते हुए भी एक होकर शांति से आगे बढ़े। पश्चिम पाकिस्तान के सैनिक और नौकरशाही हित स्वार्थों के रक्षक, नफरत-परस्त भुट्टो की धमकियों और चालबाजियों से भी पूर्वी बंगाल के लोग भड़क कर पागल नहीं हुए और अब याह्या खां को घुटने टेकने पड़ रहे हैं। बांग्ला देश ने अपनी शक्ति प्रकट कर दी है और शासन अपने आप उनके नेता के हाथों में आ रहा है। बांग्ला देश की विजय बंदूक की नली में विश्वास रखने वाले सैनिक अल्पमत के खिलाफ शांत अहिंसक बहुमत की विजय है, जबकि पश्चिम बंगाल का शांत बहुमत बन्दूक की नली में सत्ता मानने वाले नक्सलपंथियों की बर्बर हिंसा से लहलुहान है। पश्चिम बंगाल का उत्तर पूर्वी बंगाल ने दे दिया है।

जयप्रकाश नारायण ने कहा है- शेख ने इतने अधिक



अतीत के झरोखे से...

समर्थन का, इतने अधिक विरोध और भड़काव में इतने विवेक और निष्ठा के साथ उपयोग किया है कि संसार के इतिहास में ऐसा दूसरा उदाहरण मिलना मुश्किल है। गांधीजी के बाद इतने बड़े पैमाने पर अहिंसा की शक्ति प्रदर्शित करने का सेहरा शोख मुजीबुर रहमान के माथे पर बंधा है।

दूसरी तरफ हमारे नक्सलवादी मित्र हैं जो इतने कम समर्थन का इतने कम विरोध के बावजूद पागलपन के साथ दुरुपयोग कर रहे हैं। दस मार्च के दिन पश्चिम बंगाल के मतदाताओं द्वारा दिया गया प्रत्येक वोट उनके और हिंसा और आतंक के खिलाफ दिया गया वोट था। डेढ़-दो साल से चल रहे हत्याओं के उनके खूनी अभियान की विफलता भी उनके सामने है। जिन लोगों के लिए वे तथाकथित मुक्ति संग्राम लड़ रहे हैं, वे ही जब उनके खिलाफ हैं तो आखिर नक्सलवादी किसके लिए लड़ रहे हैं? माओ के लिए?

मुजीब ने जो कर दिखाया है उससे माओ के सवाल का जवाब मिल गया है। बंदूक की नली से ही सत्ता आती होती तो पूर्वी बंगाल अभी याह्या खां की बंदूक के नीचे होता। लेकिन सत्ताधारी बंदूक के भय से मुक्त होकर वह 'बांग्ला देश' हो गया है। वहां बंदूक की नली बेकार साबित हुई है और साढ़े सात करोड़ लोगों की निहत्थी मुट्टियों की एकत्रित जनशक्ति जीती है। हम सलाम किसे करें? बन्दूक की नली वाले चेरमैन माओ को या निहत्थी जनशक्ति के प्रतीक शोख मुजीबुर रहमान को।

जयप्रकाश नारायण ने गांधीजी के बाद शोख मुजीबुर रहमान को अहिंसक जनशक्ति का सबसे बड़ा नेता कहा है। लेकिन सच पूछा जाये तो शोख ने एक ऐसे क्षेत्र में अहिंसा की शक्ति दिखाई है जिसमें दिखाने का अवसर गांधीजी को मिला नहीं था। अहिंसा के बारे में पिछले बीच-पच्चीस वर्षों से यह शंका हमेशा प्रकट की जाती रही है कि वह विदेशी और सभ्य असैनिक शक्ति के सामने तो प्रभावशाली हो सकती है लेकिन बंदूक की नोक पर कुचलने के लिए कटिबद्ध विरोध के सामने वहां कुछ नहीं कर सकती। चेकोस्लोवाकिया में रूस की सैनिक शक्ति के खिलाफ वहां के लोगों ने जो निशस्त्र विरोध किया था उसकी क्षीणता और असरहीनता लोगों के सामने है। लेकिन हमें यह भूलना नहीं चाहिये कि चेकोस्लोवाकिया की जनता ने जो किया, वह तात्कालिक और इम्पलसिव अहिंसक विरोध था। उसे आप

ज्यादा से ज्यादा पैसिव रेजिस्टन्स कह सकते हैं। वहां संगठित अहिंसक शक्ति का कोई प्रयोग नहीं हुआ था और न कोई ऐसा नेता था जो अहिंसक जनशक्ति का नेतृत्व करता।

मुजीब ने घृणा और हिंसा पर आधारित पाकिस्तान के सैनिक हित-स्वार्थों वाले मार्शल लॉ शासन के खिलाफ अहिंसक लड़ाई लड़कर दिखाई है। उन्होंने दिखा दिया है कि करोड़ों लोगों की जागरूक अहिंसक शक्ति सैनिक विरोध के सामने भी सफल हो सकती है। इस माने में मुजीब अहिंसा की शक्ति को गांधीजी और मार्टिन लूथर किंग से भी एक दिशा आगे ले गये हैं।

लेकिन 'बांग्ला देश' में मुजीब ने जो किया है वह एक दिशा है जिसमें अगर वे पूरे पाकिस्तान को अपने साथ आगे ले जा सके तो पूरे भारतीय उप-महाद्वीप का नक्शा बदल सकता है। बावजूद गांधीजी के, स्वतंत्र भारत कश्मीर के संकट के समय अहिंसक शक्ति का प्रयोग नहीं कर सका। अहिंसा से आजादी हासिल करने वाला भारत आजाद होते ही सैनिक शक्ति पर निर्भर रहने के लिए मजबूर हुआ और कश्मीर युद्ध के बाद एक ऐसे सैनिक दुश्चक्र में फंसा कि उसे हिंसा के मैदान में ही परीक्षाएं देनी पड़ीं। घृणा और सैनिक शक्ति के कारणों से बना पाकिस्तान और खून में नहाकर निकले चीन ने उसे दिशा और प्रवाह पतित किया। अगर पाकिस्तान ने सन् 1948 में कश्मीर पर हमला न किया होता तो भारत शायद अहिंसा के क्षेत्र में आगे बढ़ता। पाकिस्तान से अगर हमले का खतरा नहीं रहता तो शायद वह गांधीजी की धरोहर को आगे बढ़ाता।

आप चाहें तो इसे इतिहास की असंगति कहें या न्याय, लेकिन जिस बंगाल में पाकिस्तान के लिए खूनी-सीधी कार्यवाही शुरू हुई थी और जिसके कारण पूर्वी पाकिस्तान बना, वहीं से अहिंसा की शक्ति ने एक नई जमीन खोदी है। शोख अगर अपने साढ़े सात करोड़ लोगों की अहिंसक शक्ति से भुट्टो और पश्चिमी पाकिस्तान के सैनिक हित-स्वार्थों को जीत सके तो भारत और पाकिस्तान में हार्दिक सहयोग और अहिंसा के ऐसे नये युग का सूत्रपात होगा जिसके लिए गांधीजी फिर एक अहिंसक विश्वशक्ति के रूप में जीवित हो सकते हैं। सूरज अभी भी उगने के पहले डूब सकता है लेकिन पूरब में ओस नहाई लाली दिख रही है तो हम आशा क्यों नहीं करें?



अतीत के झरोखे से...

संयम ही भारत की शक्ति है

आचार्य विनोबा भावे

भारत में जनसंख्या बढ़ रही है। यह एक गंभीर विषय है। लेकिन मुझे इस बात का उतना डर नहीं है, जितना भय मुझे इस बात का है कि निर्वीर्य प्रजा बढ़ रही है। प्रजा अगर वीर्यवती, कर्मयोगी एवं चरित्रशील हो तो जो संख्या पैदा होगी, उसका भार वहन करने के लिए यह वसुन्धरा समर्थ है। लेकिन जो निर्वीर्य और निस्तेज प्रजा

बढ़ रही है, वह क्या? इसलिए कि देश में संयम का वातावरण नहीं है। जो साहित्य लिखा जा रहा है और जो सिनेमा दिखाये जा रहे हैं, वे सब हिन्दुस्तान के सारे वातावरण को पूर्णतः निर्वीर्य बना रहे हैं। ऐसे वातावरण में हमारी तालीम पर यह जिम्मा आता है कि हमारे लड़के बचपन से ही संयमी बनें, वीर्यवान बनें,

निग्रही बनें। “हस्तो संयतो, पाद संयतो, वाचा संयतो”। ऐसा बुद्ध भगवान ने कहा था। हस्तकौशल तो हम देखें, लेकिन हस्त संयम भी देखें। इन्द्रिय-कौशल के साथ इन्द्रिय-संयम की भी शक्ति होनी चाहिए। संयम की शक्ति ही भारत के पुनरुत्थान की प्रतीक है।

आंदोलन समाचार

आचार्यश्री तुलसी का लाडनू में स्वागत

15 मार्च को अपनी जन्मभूमि लाडनू में आयोजित स्वागत-समारोह में आचार्यश्री ने अपने मंगल-प्रवचन में कहा-‘युग बदल गया है, उसके साथ-साथ संसार भी तीव्र गति से बदलता जा रहा है। राजनैतिक जगत में बड़ी उथल-पुथल है, व्यवस्थाएं बदल रही हैं, लेकिन इसके साथ-साथ यह जरूरी है कि मानवता विकसित हो, इसके लिए मनुष्य का हृदय भी तेजी से बदले। सामाजिक व धार्मिक क्षेत्रों में भी क्रांतिकारी परिवर्तन हो। मात्र व्यवस्था परिवर्तन से अथवा हृदय परिवर्तन से कुछ न होगा। नव सर्जन के इस संक्रांति काल में दोनों का सामंजस्य जरूरी है और यह आवश्यक है कि व्यक्ति का गंभीर चिंतन व हार्दिक उल्लास भी साथ-साथ प्रकट हो।’

आचार्यश्री ने लाडनू में ‘जैन विश्व भारती’ की स्थापना के पूर्वचिंतन का पुनः उल्लेख किया तथा उसकी उपयोगिता व व्यापकत्व की ओर संकेत किया। लाडनू पंचायत समिति के प्रधान श्री दीपंकर ने आचार्य प्रवर का भावभीना स्वागत करते हुए कहा-‘सारे राष्ट्र की निगाहें आप जैसे राष्ट्र-संत का मार्गदर्शन मांगती हैं। इस नगरी को आप जैसी महान् विभूति को जन्म देने का गौरव प्राप्त है इससे तो यह नगर व जिला ही नहीं, आज समस्त राजस्थान ही गौरवान्वित है।’ सेवाभावी मुनिश्री चम्पालालजी ने भी वक्तव्य दिया। मुनिश्री बच्छराजजी ने एक सुंदर कविता सुनाई।

● काठमांडू (नेपाल)

नेपाल के महाराजाधिराज श्री 5 महेन्द्र द्वारा उद्घोषित ‘गांव लौटो राष्ट्रीय अभियान’ की सफलता के लिए अणुव्रत का पालन परमावश्यक है। उक्त उद्गार नेपाल के शिक्षा मंत्री श्री नरेन्द्र कुमार प्रधान ने श्रीमती धापी देवी स्मृति निबंध पुरस्कार वितरण समारोह में प्रकट किये। सभापति के आसन से नेपाल के राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान के कुलपति श्री केदारभान व्यथित ने सारगर्भित प्रवचन किया। अपने संयोजकीय वक्तव्य में श्री हुलासचन्द गोलछा ने अणुव्रत का सांगोपांग परिचय दिया। पुरस्कार विजेताओं को प्रमाण पत्र के अलावा अणुव्रत सम्बन्धी पुस्तकें प्रदान की गईं।

-अणुव्रत समिति, काठमांडू



परिचर्चा

सड़क दुर्घटनाएं : जिम्मेदार कौन? क्या है समाधान?

- ☞ आम जनजीवन से जुड़े विषयों पर परिचर्चा हमें इसके विभिन्न पक्षों को गहराई से समझने का अवसर प्रदान करती है। सड़क दुर्घटना (Accident) शब्द सुनते ही हमारी धड़कनें तेज हो जाती हैं। प्रगति के लिए गति आवश्यक है, मगर सड़कों पर तेज गति से वाहन चलाते समय यदि विवेक और संयम का अंकुश न हो तो फिर कभी भी कोई अनहोनी हो सकती है।
- ☞ सड़क दुर्घटनाएं : जिम्मेदार कौन? क्या है समाधान? विषयक परिचर्चा में प्राप्त विचारों को यहां प्रस्तुत किया जा रहा है।
- ☞ अगले अंक के लिए परिचर्चा का विषय है – पर्यावरण संरक्षण : विश्व पटल पर भारत की स्थिति : चुनौतियां और समाधान।
- ☞ आप अपने विचार 15 अप्रैल तक अधिकतम 200 शब्दों में 9116634512 पर व्हाट्सएप कर सकते हैं। चयनित विचार मई अंक में प्रकाशित किए जाएंगे।



यातायात नियमों का कड़ाई से हो पालन

मैंने जितनी सड़क दुर्घटनाएं देखी हैं, उनमें 99 प्रतिशत वाहनों के चालक शराब के नशे में थे। वहीं सड़कों पर आवारा मवेशियों के कारण भी आए दिन वाहन चालक हादसे के शिकार हो जाते हैं। भ्रष्टाचार का आलम यह है कि एक तरफ सड़क बनती है तो दूसरी तरफ सॉप के केंचुल के समान तारकोल छोड़ने लगती है। वाहन चलाते समय मोबाइल का प्रयोग भी सड़क हादसों का बड़ा कारण है। जहां तक समाधान की बात है तो यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि वाहन चालक नशे में नहीं हो। यातायात नियमों को प्रशासन कड़ाई के साथ लागू करवाए।

—पंकज कुमार, इटानगर

गाड़ी चलाते समय न करें मोबाइल पर बात

सड़कों की खराब स्थिति, जल्दबाजी में ओवरटेकिंग, यातायात नियमों को तोड़ना, हेलमेट व सीट बेल्ट का उपयोग नहीं करना, ओवरस्पीड, गाड़ी चलाते समय मोबाइल का प्रयोग इत्यादि सड़क दुर्घटनाओं के मुख्य कारण हैं। हालांकि सबसे अधिक सड़क दुर्घटनाओं के पीछे मूल कारण है शराब के नशे में वाहन चलाना। ऐसे में शराब का उत्पादन बंद करना ही सर्वश्रेष्ठ समाधान है। गाड़ियों में चालक सीट के समक्ष यह संदेश पोस्ट करना अनिवार्य होना चाहिए कि वाहन चलाते समय मोबाइल बंद रखें। वाहन चलाते समय मोबाइल बंद हो एवं वाहन चालक नशे में नहीं हो तो सड़क दुर्घटनाएं 80 प्रतिशत तक कम की जा सकती हैं।

—दिलीप भाटिया, रावतभाटा





जागरुकता से ही बचाव संभव

आज गांवों तक में चकाचक सड़कें बन चुकी हैं, जिन पर गाड़ियां फर्फटे भरा करती हैं। गांव के लोगों में जागरुकता की कमी होती है, नतीजतन वे रफतार की चपेट में आ जाते हैं। वहीं, टीनएज बच्चों के हाथों में जब हम वाहन देते हैं, तब वे सड़कों पर कलाबाजियां दिखाने लगते हैं और दुर्घटनाओं को आमंत्रित करते हैं। ऐसे में जरूरी है कि स्कूली पाठ्यक्रम में ही यातायात नियमों को पर्याप्त स्थान दिया जाए। समय-समय पर जन जागरुकता अभियान चलाए जाएं।

—नवलेश कुमार, नवादा

कैमरों से हो वाहनों की गति की निगरानी

जनसंख्या बढ़ने के साथ ही हमारे देश में यातायात के साधन अनावश्यक रूप से बढ़ते जा रहे हैं। जल्दी पहुंचने के चक्कर में लोग यातायात नियमों को तोड़ने से नहीं कतराते, इस कारण दुर्घटनाएं अधिक हो रही हैं। ऐसे में महत्वपूर्ण और व्यस्ततम सड़कों पर कैमरे लगाकर वाहनों की गति की निगरानी की जानी चाहिए। गाड़ी चलाने के उचित प्रशिक्षण के बाद ही ड्राइविंग लाइसेंस जारी किए जाने चाहिए।

—सतीश शांडिल्य, फतेहपुर शेखावाटी

नियमों की अनदेखी बन गई आदत

ट्रैफिक नियमों की अनदेखी, सब्र की कमी, तेज गति तथा औरों से आगे निकल जाने की होड़ आज सबकी आदत में शुमार हो गया है। बच्चों का रफ-टफ ड्राइविंग करना

आज अभिभावकों को गर्व का विषय लगता है। अक्सर दलाल या अधिकारी रिश्वत लेकर किसी नौसिखिए या अनाड़ी को लाइसेंस जारी कर देते हैं। सही रफतार और ट्रैफिक नियमों का पालन करके न केवल सड़क दुर्घटनाओं को कम किया जा सकता है बल्कि अनेक जिंदगियां बचाई जा सकती हैं। विशेषकर नाबालिग बच्चों या किसी अनाड़ी को गाड़ी की चाबी सौंपने के दुस्साहस से सदा बचना चाहिए।

— किशोर श्रीवास्तव, ग्रेटर नोएडा (वेस्ट)

सख्ती, सुविधा और सजगता जरूरी

सड़क दुर्घटनाओं पर रोक के लिए तीन स्तर पर काम करना होगा। सख्ती, सुविधा और सजगता। सख्ती के तहत यातायात के नियम तोड़ने पर अधिक जुर्माना तथा सजा या ड्राइविंग लाइसेंस रद्द कर दिया जाए। सुविधा के तहत जगह-जगह ट्रैफिक लाइट लगाई जाए, बदहाल सड़कों की मरम्मत करवाई जाए। पैदल यात्रियों के लिए जेब्रा क्रॉसिंग तथा फुटपाथों का निर्माण करवाया जाए। सड़क पर घूमने वाले आवारा पशुओं पर नियंत्रण किया जाए। तीसरा उपाय है सजगता। हम सब मिलकर प्रतिज्ञा करें कि सड़क सुरक्षा के नियमों की पालना करेंगे और अन्य लोगों को भी प्रेरित करेंगे।

—कुसुम अग्रवाल, कांकरोली, राजसमंद

टूटी-फूटी सड़कें भी हैं दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार

सड़क दुर्घटनाओं के लिए सबसे पहला कारण तो स्वयं सड़क ही है। जी हां! टूटी-फूटी और ऊबड़-खाबड़ सड़क के कारण अनेक वाहन दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं। सरकार को चाहिए कि सड़कें दुरुस्त रहें। लाइसेंस, वाहन बीमा या हेलमेट, सीट बेल्ट आदि न लगाए होने की वजह से भी चालक चालान कटने के भय से भागने की जल्दबाजी करता है, जिससे वाहन असंतुलित होकर दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है। ऐसे में जरूरी है वाहन की गति तय सीमा में हो तथा यातायात नियमों का पालन किया जाए।

—इंजी. आशा शर्मा, लालगढ़, बीकानेर

गति पर हो विवेक का अंकुश

हमने 'संवेदनहीनता' को आदत बना लिया है। दुर्घटना में बुरी तरह घायल हुआ आदमी छटपटाता रहता है और हम अपनी राह निकल लेते हैं। सोचते हैं, 'चलो इस दुर्घटना के शिकार हम तो नहीं हुए।' इस तरह के हादसे तभी रोके जा सकते हैं जब हम प्रशासन के साथ सहयोग करें, गति पर विवेक का अंकुश लगाएं और सबसे बड़ी बात हम संवेदनशील हो जाएं तो 'मनुष्य' कहलाने में गर्व महसूस करेंगे।

—डॉ. अलका जैन 'आराधना', महारानी फार्म, जयपुर



यातायात नियम हों पाठ्यक्रम का हिस्सा

भारत में बीमारी से अधिक मौतें सड़क दुर्घटनाओं में होती हैं। इनके लिए कोई एक नहीं, बल्कि सभी जिम्मेदार हैं। कहीं गति अधिक रहती है तो कहीं हेलमेट, सीटबेल्ट, इंडिकेटर, स्पीड कन्ट्रोलर नहीं होता। कहीं खनन व लोड से जुड़े बड़े वाहन बेखौफ दौड़ते हैं। चालान और जुर्माना भी सबका न होकर कुछ का ही होता है। सड़क दुर्घटनाएं रोकनी हैं तो यातायात नियमों को कक्षा चार से पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना होगा तथा बच्चों को ही जागरूकता अभियानों से जोड़ना पड़ेगा।

—शशांक मिश्र भारती, बड़ागांव, शाहजहांपुर

“सावधान चलें, सुरक्षित लौटें” को आदत में करें शुमार

तेज रफ्तार से वाहन चलाना, यातायात नियमों का पालन न करना, हेलमेट न पहनना, सीट बेल्ट नहीं बांधना जैसे बहुत से कारण हैं, जिनसे दुर्घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। इन्हें रोकने के लिए हमें यातायात नियमों का पालन करना होगा। सरकार को भी लोगों को कम से कम वाहन रखने की नीति बनानी होगी। “सावधान चलें, सुरक्षित लौटें”, इस स्लोगन को हमें अपनी आदत में शुमार करना होगा।

—डॉ. उमेशचन्द्र सिरसवारी, आगरा

जीवन अनमोल है..

अभी पिछले सप्ताह ही हमारे एक रिश्तेदार सड़क हादसे में गुजर गए और दो दिन बाद उनका बेटा भी। वह सब्जी लेकर बाजार से लौट रहा था कि नशे में चूर बाइक सवार ने टक्कर मार दी और मौके पर मृत्यु हो गई। उसकी माँ दोगुना दुःख ढो रही है। कौन है उसका साथ देने वाला? वाहन चालकों की लापरवाही, ट्रैफिक नियमों का सख्ती से पालन न होना ही दुर्घटनाओं को न्योता देना है। हम नियमों का पालन करें, जल्दबाजी न करें क्योंकि जीवन अनमोल है।

—मीनू सिंह, ग्राम—खजुरिया, सीतापुर

नागरिक और प्रशासन दोनों की सतर्कता जरूरी

एक अध्ययन के अनुसार भारत में लगभग 1214 दुर्घटनाएं रोज होती हैं, जिनमें लगभग 377 लोगों को असामयिक मृत्यु का शिकार होना पड़ता है और इनमें से लगभग 20 चौदह वर्ष से कम आयु के बच्चे होते हैं। यह एक दुखद त्रासदी है, जिसमें अधिकांश का कारण स्वयं इंसान की लापरवाही ही होती है और इसे सतर्क रहकर रोका जा सकता है। यह सतर्कता नागरिक और प्रशासन दोनों ओर से होनी चाहिये।

—अलका प्रमोद, लखनऊ

नियमों का पालन हमारे ही लिए हितकर

वाहन चलाते समय ईयर फोन लगाकर गाने सुनना, चार पहिया वाहनों में डैशबोर्ड पर लगी टीवी स्क्रीन पर चित्र, मूवी देखते हुए ड्राइव करना, ब्लूटूथ और मोबाइल का प्रयोग करते हुए ड्राइव करना आदि नई पीढ़ी के लिए आम बात होती जा रही है। ऐसे में सुरक्षित यात्रा के लिए यातायात नियमों का पालन करना हमारे ही जीवन के लिए हितकर है।

—डॉ. दिनेश पाठक शशि, सारंग विहार, मथुरा

नहीं भूलता कभी वो हृदय—विदारक दृश्य

सड़क सुरक्षा सदैव कराती, चिंता का भारी आभास, अगणित निर्दोष हो जाते हैं, असमय काल के ग्रास। खोया मैंने पुत्र को अपने, इसी सड़क के बीच, नहीं भूलता कभी वो हृदय—विदारक दृश्य। यह विनती है जन—जन से मेरी, राह में होकर चलें सावधान, सरकार के दंडात्मक नियमों का, पूरी तरह से करें पालन।

—साधना श्रीवास्तव, अहमदाबाद

परिचर्चा में इनकी सहभागिता भी महत्वपूर्ण रही

पवित्रा अग्रवाल हैदराबाद, रजनीकांत शुक्ल गाजियाबाद, सतीश मिश्र खुटार शाहजहांपुर, सत्यनारायण नागोरी केलवाड़ा राजसमंद, इंदरचंद बैद कवि नोखा, महेंद्र कुमार वर्मा भोपाल, डॉ. आराधना मिश्रा प्रयागराज, अनुज पाल 'सार्थक' संभल, शिव मोहन यादव कानपुर देहात, ओमप्रकाश क्षत्रिय "प्रकाश" रतनगढ़, सीमा जैन भारत ग्वालियर, डॉ. शील कौशिक सिरसा, इंद्रजीत कौशिक बीकानेर, अर्चना त्यागी जोधपुर, राजेंद्र प्रसाद जोशी मेड़ता सिटी, सुभाष जैन टोहाना, सीताराम गुप्ता दिल्ली, गोवर्धन यादव छिन्दवाड़ा, डॉ. मोहम्मद अरशद खान शाहजहांपुर, डॉ. विकास कुमार अलीगढ़, डॉ. लता अग्रवाल भोपाल, नेहा देवी 'प्रकृति' झांसी, डॉ. देशबंधु शाहजहांपुरी शाहजहांपुर, पूर्णिमा मित्रा, बीकानेर, डॉ. निधि माहेश्वरी हापुड़, राजेन्द्र श्रीवास्तव विदिशा, डॉ. राकेश तैलंग, राजसमंद, डॉ. अनिता जैन 'विपुला' झांसी, सुधा आदेश लखनऊ, सुशीला शर्मा जयपुर।



कदमों के निशां

अणुव्रत पुरस्कार

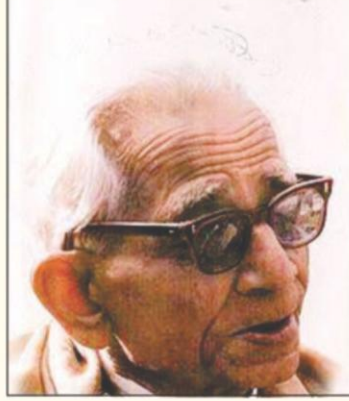
आचार्य तुलसी का कहना था कि अणुव्रत चरित्र निर्माण का आंदोलन है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सार्वभौम चरित्र को महत्व देने के लिए सर्वश्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्तित्व को सम्मानित करने की दृष्टि से अणुव्रत पुरस्कार की शुरुआत की गई। नोबेल पुरस्कार की तरह यह पुरस्कार भी चरित्र के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण कदम था। आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा था, दुनिया में बहुत से पुरस्कार हैं, पर सम्यक दृष्टि से देखा जाए तो पूरे विश्व में 'अणुव्रत पुरस्कार' शायद सबसे बड़ा पुरस्कार है।

18 अक्टूबर, 1981 को दिल्ली के रामलीला मैदान में आयोजित विशाल अनुशासन सभा में प्रथम अणुव्रत पुरस्कार डॉ. आत्माराम को प्रदान किए जाने की घोषणा की गई थी। तब से देश की 26 विभूतियों को इस पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। अणुव्रत पुरस्कार की दूसरी कड़ी में प्रसिद्ध साहित्यकार श्री जैनेन्द्र कुमार को सम्मानित किया गया।

वर्तमान में अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत प्रशस्ति पत्र, प्रतीक चिह्न और एक लाख इक्यावन हजार रुपये की राशि प्रदान की जाती है।

अणुव्रत पुरस्कार प्राप्त करने वालों की जीवन गाथा से परिचित होना मानवीय मूल्यों से साक्षात् करना है। आने वाली पीढ़ियां इन ऋषि पुरुषों के जीवन से प्रेरणा लेकर स्वस्थ समाज के संरक्षण की दिशा में कदम बढ़ाएं, इसी उद्देश्य से हर महीने अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित एक विशिष्ट व्यक्तित्व का परिचय यहां प्रकाशित किया जा रहा है।

मानव मन के सूक्ष्म चितेरे जैनेन्द्र कुमार



जैनेन्द्र कुमार हिंदी उपन्यास के इतिहास में मनोविश्लेषणात्मक परंपरा के प्रवर्तक माने जाते हैं। उन्होंने हिन्दी को एक पारदर्शी भाषा और भंगिमा दी, एक नया तेवर दिया। आज के हिन्दी गद्य पर उनकी अमिट छाप है।

जैनेन्द्र कुमार का जन्म 2 जनवरी, 1905 को अलीगढ़ के कौड़ियागंज गांव में हुआ था। जन्म के दो वर्ष बाद ही पिता का साया सिर से उठ गया। मां रामदेवी बाई इन्हें लेकर अपने भाई महात्मा भगवानदीन के यहां चली आईं। इनके मामा ने हस्तिनापुर में एक गुरुकुल की स्थापना की थी। यहीं जैनेन्द्र की प्रारंभिक शिक्षा-दीक्षा हुई। सन् 1912 में

उन्होंने गुरुकुल छोड़ दिया। 1919 में उन्होंने पंजाब से प्राइवेट से मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण की। उनकी उच्च शिक्षा काशी हिंदू विश्वविद्यालय में हुई। 1921 में उन्होंने पढ़ाई छोड़ दी और असहयोग आंदोलन में भाग लेने के उद्देश्य से दिल्ली आ गए। सन 1923 में वे नागपुर चले गए और वहाँ राजनीतिक पत्रों में संवाददाता के रूप में कार्य करने लगे। उसी वर्ष इन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और तीन माह के बाद छूटे। जीविका की खोज में ये कलकत्ते भी गए, परंतु निराश लौटना पड़ा। इसके बाद इन्होंने लेखन कार्य आरंभ किया।

लेखक के रूप में प्रसिद्धि

'फाँसी' इनका पहला कहानी संग्रह था, जिसने इनको प्रसिद्ध कहानीकार बना दिया। मानव मन के सूक्ष्म चितेरे जैनेन्द्र कुमार की भाषा में सहजता और रोचकता है। अपनी बेबाक लेखन-कला के कारण वे हमेशा चर्चा में रहे। दार्शनिक और आध्यात्मिक तत्त्वों के साथ ही क्रांतिकारिता के तत्व भी जैनेन्द्र के उपन्यासों के महत्वपूर्ण आधार हैं।

भारत के मैक्सिम गोर्की

जैनेन्द्र ने अपने नारी पात्रों के चरित्र-चित्रण में सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक दृष्टि का परिचय दिया है। वे स्त्री के विविध रूपों, उसकी क्षमताओं और प्रतिक्रियाओं का विश्वसनीय अंकन कर सके हैं। 'सुनीता', 'त्यागपत्र' तथा 'सुखदा' आदि उपन्यासों में ऐसे अनेक अवसर आए हैं, जब उनके नारी चरित्र भीषण मानसिक संघर्ष की स्थिति से गुजरे हैं। 'सुनीता' पढ़ने के बाद प्रेमचंद ने जैनेन्द्र कुमार को भारत का मैक्सिम गोर्की कहा था। वहीं मैथिलीशरण गुप्त ने जैनेन्द्र कुमार में रवीन्द्रनाथ टैगोर और शरदचंद्र को एक साथ देखा।

अणुव्रत से जुड़ाव

देश की आजादी के साथ ही आचार्यश्री तुलसी से जैनेन्द्र कुमार का संपर्क हुआ और धीरे-धीरे यह निकटता में परिवर्तित हो गया। दिल्ली और देश में अणुव्रत दर्शन के प्रचार-प्रसार में जैनेन्द्र जी की सक्रिय सहभागिता रही। ये 1980 में अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के अध्यक्ष निर्वाचित हुए। विभिन्न अणुव्रत अधिवेशनों में उन्होंने महत्वपूर्ण सहभागिता निभाई। सन् 1982 में जैनेन्द्र कुमार को अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित किया गया। साहित्य अकादमी पुरस्कार, पद्मभूषण, उत्तर प्रदेश सरकार के शिखर सम्मान "भारत-भारती" समेत विभिन्न पुरस्कारों से इन्हें अलंकृत किया गया था। लगभग दो वर्ष की लंबी बीमारी के बाद 24 दिसंबर, 1988 को इस साहित्य मनीषी ने अपनी आंखें सदा के लिए मूंद लीं। ■





Speak Peace-Respond from What Matters Most

■ Hema Pokharna, PhD ■

(Dr. Hema Pokharna is a Certified Nonviolent Communication (NVC) Trainer. As an Executive Coach and Consultant she works with leaders and their teams to improve personal and organizational collaborative leadership. Hema is also an interfaith peacemaker and mediator, and has served on the board of Parliament of World Religions, Play for peace, Council of Religious Leaders of Chicago. Email: hemapokharna.phd@gmail.com)

My first introduction to Jainism came through a mala (rosary). Every morning upon waking up, I was asked to chant Namokar Mantra by holding a *mala* on my middle finger, holding each bead on the mala between my index finger and thumb, and aligning my breath and my thoughts through the chant. As I held the mala, I was to be aware of the thread that was holding all the beads and remember that the mala represents the circle of life, that we are part of one integrated existence that is in constant flow, with no one being higher or lower. The thread joining the beads symbolizes the one life that flows through all that can breathe. Not only human life but all life that breathes, including microbes, plants and animals.

The thread joining the beads symbolizes the flow of energy, the core of the human spirit, the life force, values, humanity – our unique essence. The beads represent the human body, matter – *pudgal* – that is sustained only by the flow of life.

This was a family ritual done first thing in the morning and again last thing in the evening. This was the practice of meditation, a tool to recognize, remember, and revere the interrelatedness of the life force in our selves and other living beings. In fact, our Indian greeting *Namaste* also means seeing and acknowledging the divinity in others, does it not? Thus, we step into every interaction with compassion and care.

As a Jain Indian woman and a scientist now

in America., as well as a Jain interfaith representative, I share my explorations and existential convictions of non-violent ways and skills that lead to connectedness and healing.

This practice of meditation and connection to the life force is not enough if we are not able to actively see this life force in others. I heard the story of Acharya Tulsi, a member of the Terapanth sect of Jainism, visiting a church and conversing with the religious head of the church. They were sharing what each other's religion represents and what their most important teachings are. The church head said the main teaching of Christ is to love your enemy, and then he invited Acharya Tulsi to share. Acharya Tulsi explained that Lord Mahavir teaches us not to see anyone as an enemy.

Here we are guided by the principle "*Mitti me savva bhuveshu*" (Universal Friendliness). *Ahinsa* refers to that state of the heart which has no enemies but is filled with *Maitri* – friendliness or amity. *Maitri* is the respectful consideration of opponents, an honoring of their humanity and their value, which is the key element of nonviolence and not an accidental byproduct.

Eckhart Tolle expresses this most beautifully when he says, "Love Your Neighbor as Thyself" means that your neighbor *is* yourself, and this recognition of oneness is love."

My teacher and mentor Marshal Rosenberg, the founder of Nonviolent Communication (NVC), brought this into focus and clarity for me when he said, "Our survival as a species depends



on our ability to recognize that our well-being and the well-being of others are in fact one and the same.”

Nonviolent Communication has been my practice for a couple of decades and has helped me think of love as the full radical acceptance of the humanity of people, regardless of how unhappy we are with their actions.

The Jain principles of *Ahimsa*, *Anekantwad*, and *Aprigrah* give us the tools and proven methods to navigate our way peacefully in a world of differences. Active nonviolence is full of the energy of life and the creation of possibilities for love and generosity of the heart. It exudes a constant longing for a peaceful and loving world. The path of active nonviolence explores, prays, and works for alternatives to violence, or the destructive hatred that arises from injustice and anger.

This article briefly introduces a way to actively practice compassion in our daily communication through Nonviolent Communication and create a new dimension of increased harmony, love, and success in our homes, communities, and work places.

The first step is making needs and values central to our thoughts, words, and actions. This shapes how we relate to ourselves and influences every interaction we engage in. For example, if someone says, “You never listen to me!” they probably have a need to be heard. If they say, “You’re so stubborn!!” they’re probably needing openness and flexibility. If you tell yourself, “I never follow through on things!” you may value and long for integrity for your words and actions, or completion and effectiveness (which is what “following through” might give you). Notice how the focus on the need (effectiveness) is the opposite of the judgment (I never follow through). Doing this shifts us from a negative assessment of what is wrong to a positive value. It opens space for understanding and choosing a different action. This can be a very liberating experience.

The next time someone is complaining or critical, see if you can listen for what value they are expressing implicitly through their words. This will help you focus on their needs and support you in experiencing a moment of



connection and moving you toward compassion, care, and possibilities.

A key concept in NVC is learning that *needs* and *values* are universal, which also means they are abstract by definition. Our needs, whether fulfilled or unfulfilled, are at the roots of our feelings. For example, relating our feelings to our needs, a parent may say, “I feel frustrated because of my need for respect,” instead of, “You make me frustrated when you talk back at me.” The latter entices our children into believing they are the cause of our negative feelings.

When we are not able to say clearly what we need and only know how to analyze others, it sounds like criticism to them. In such a scenario, wars are never far away, whether they are verbal, psychological, or physical wars.

Next time when anyone says or does something you don't like, remember you have four options:

- 1) Blame yourself: “I’m not good enough, it’s my fault, and I made them angry.”
- 2) Blame them: “He/She is so selfish or rude.”
- 3) Connect to your feelings and needs: “I feel disappointed, because I need recognition for the effort I’ve made.”
- 4) Guess and connect with the other's feelings and needs: “Are you feeling reluctant because you are wanting to make your own choices?”

When we connect to our true feelings and needs, others' need for connecting with us gets met, and they are more likely to want to cooperate with making life more wonderful for us. When we understand and celebrate others' feelings and needs, we can joyfully find ways to meet everyone's needs simultaneously and create a win-win situation, bringing flow and love into moments of potential separateness and violence. ■

अणुव्रत संवेदन

०० अनाथ बच्चों का संवार रहीं जीवन ००



कुछ विशेष करने के लिए संसाधनों की नहीं, समर्पित भावनाओं की जरूरत होती है। बंगलूरु में रहने वाली सबीना सोलोमन के रिश्तेदार एक अनाथालय चलाते थे, जहां उनके पति काम करते थे। सबीना वहां भोजन पकाने के साथ ही छोटे बच्चों को ट्यूशन भी पढ़ाती थीं। सब कुछ सही चल रहा था कि शादी के आठ साल बाद वर्ष 1998 में उनके पति की मृत्यु हो गई। उसके बाद सबीना ने अपने तीन बच्चों की परवरिश के साथ ही इन अनाथ बच्चों की देखभाल को ही अपना मिशन बना लिया। उस समय

अनाथालय में पांच बच्चे थे। वहीं अब करीब साठ बच्चे हैं। दो से 16 साल तक की उम्र के ये बच्चे कन्नड़ और अंग्रेजी माध्यम के

मिसाल

स्कूलों में पढ़ते हैं। दानदाता इनकी पढ़ाई की फीस सीधे स्कूल में दे देते हैं।

सबीना कहती हैं, मैं कभी कॉलेज नहीं गई, लेकिन मेरी हमेशा कोशिश रही कि अनाथालय के बच्चे पढ़-लिखकर अपने पैरों पर खड़े हो सकें। इसी का परिणाम है कि अनाथालय में रहने वाले कई बच्चों ने सफल करिअर बनाया है। एक लड़की डॉक्टर है, जबकि एक अन्य लीडिंग फास्ट फूड कंपनी में मैनेजर है। कई बच्चे इंजीनियरिंग की पढ़ाई कर रहे हैं। सबीना के मुताबिक, कोरोना काल के दौरान लॉकडाउन के चलते काफी दुश्वारियां आईं। ऐसा भी समय आया जब उन्होंने अपने गहने बेचकर बच्चों के राशन का इंतजाम किया। सबीना कहती हैं, मेरे सामने मुश्किलें हैं, पर इस अनाथालय को मैं अपनी अंतिम सांस तक चलाती रहूंगी। ■

०० पैरों से लिख रहीं किस्मत ००



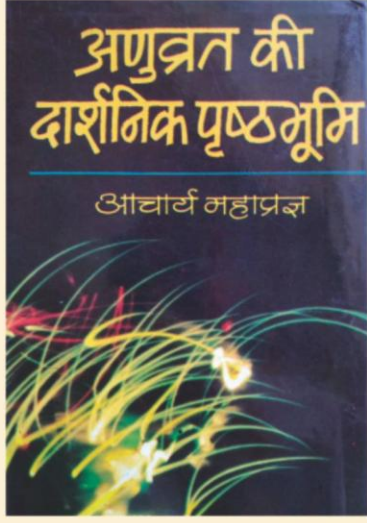
“भगवान मेरे दोनों हाथ बनाना भूल गए लेकिन मैं कभी निराश नहीं हुई। ऐसा कोई काम नहीं, जो किया न जा सके। जब आप यह विश्वास करते हैं कि आप कोई काम कर सकते हैं, तो आपका दिमाग उसे करने के तरीके ढूंढ ही लेता है। मैंने अपने पैरों से सारे काम करना सीख लिया है।”

असम के एक छोटे से शहर सोनारी में पैदा हुई प्रिंसी गोगोई जब ये बातें कहती हैं तो उनकी आंखें अटूट विश्वास से चमकने लगती हैं। प्रिंसी के जन्म से ही दोनों हाथ नहीं हैं। वह कई मुश्किलों से गुजरी हैं, लेकिन आगे बढ़ने की राह में शारीरिक अक्षमता को बाधा नहीं बनने दिया।

हौसला

प्रिंसी ने पैरों से लिखकर कला स्ट्रीम में 12वीं पास की है और फिलहाल गुवाहाटी के एक प्राइवेट हॉस्पिटल में फ्रंट डेस्क एग्जीक्यूटिव की नौकरी करके अपने घर का खर्च उठा रही हैं। इसके साथ ही वह गुवाहाटी स्थित ओपन यूनिवर्सिटी से स्नातक की पढ़ाई भी कर रही हैं। प्रिंसी को पेंटिंग, सिंगिंग और स्पोर्ट्स का शौक है। उन्होंने अपनी इस प्रतिभा के दम पर राज्य स्तरीय कला और ड्राइंग प्रतियोगिताओं में कई पुरस्कार जीते हैं। पैरों की अंगुलियों से ब्रश पकड़कर उन्होंने एक पेंटिंग बनाई जो सोशल मीडिया में काफी चर्चित होने के साथ ही 30 हजार रुपये में बिकी। वह दिव्यांग बच्चों के लिए एक आर्ट स्कूल खोलना चाहती हैं। असम सरकार ने प्रिंसी की प्रेरणा भरी कहानी को सातवीं कक्षा की असमिया किताब में शामिल किया है। ■





अणुव्रत
विश्व भारती
सोसायटी



आचार्य तुलसी

अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता 2021

अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि – अणुव्रत के सिद्धांतों को व्याख्यायित करने वाली आचार्यश्री महाप्रज्ञ कृत एक विशिष्ट पुस्तक है। इसका स्वाध्याय पाठकों को अणुव्रत के दर्शन को समझने का सहज अवसर प्रदान करेगा। इस दृष्टि से राष्ट्रीय स्तर पर अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है।

आधार पुस्तक
अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि

लोकार्पण

1 मार्च, 2021

प्रतियोगिता प्रारंभ

13 अप्रैल, 2021

कुल पुरस्कार-सम्मान

₹ 2,21,000

:: आयोजक ::

अणुव्रत विश्व भारती

:: प्रायोजक ::

विनोद अंकित बाफना, बीकानेर

संचय जैन
अध्यक्ष, अणुविभा

भीखम सुराणा
महामंत्री, अणुविभा

अशोक चोरड़िया
संयोजक





दक्षिण भारत की कुछ अणुव्रत समितियों के साथ रूबरू होने का माध्यम बनी चार दिन की अणुव्रत सम्पर्क यात्रा। यूं तो 2 मार्च से प्रारम्भ हो कर यह यात्रा 9 मार्च को सम्पन्न होनी थी लेकिन कुछ अप्रत्याशित कारणों से इसे संक्षिप्त करना पड़ा।

- ❖ 2 मार्च को मैं और भाई अविनाश नाहर जी दिल्ली से रवाना हो कर कोयंबटूर हवाईअड्डे पहुंचे तो अणुव्रत के मजबूत स्तम्भ श्री निर्मल भाई रांका चेहरे पर आत्मीय प्रसन्नता के साथ अपने सुपुत्र महिपाल के साथ वहां मौजूद मिले। हम सीधे सभा भवन पहुंचे जहां प्रवचन कार्यक्रम सम्पन्नता के निकट था। मुनिश्री अर्हतकुमार जी की अणुव्रत और अणुव्रत कार्यकर्ताओं के प्रति यह विशेष कृपा ही थी कि उन्होंने समय की कमी के बावजूद न केवल हमें अपनी बात रखने का अवसर दिया वरन स्वयं ने भी अपने सारगर्भित और हमारे उत्साह को द्विगुणित करने वाले विचार रखे।
- ❖ कार्यक्रम स्थल से हम निकल ही रहे थे कि श्री सुरेन्द्र जी बैद का आग्रह हमें उनके घर तक खींच लाया। मनुहार से भरा नाश्ता, स्नेहभरी चर्चाओं के साथ उन्होंने अणुव्रत के कार्यों के लिए एक लाख

रुपये के सहयोग की स्वीकृति प्रदान कर हमारी यात्रा का शुभ श्रीगणेश कर दिया। दिन भर निर्मल भाई, सुरेन्द्र जी और कोयंबटूर के नव मनोनीत समिति अध्यक्ष श्री धर्मचंद जी बोथरा के साथ जन सम्पर्क चलता रहा। बोथरा जी से चर्चा में पता चला कि उन्होंने अनमनेपन से ही यह दायित्व स्वीकारा है और टीम बनाने में उन्हें दिक्कत हो रही है। उनकी निराशा को दूर करना और कोयंबटूर में अणुव्रत के संगठन को मजबूत करना हमारा प्रमुख उद्देश्य बना रहा। श्री विनोद जी भंसाली, श्री विनोद जी चोरड़िया, श्री धनराज जी सेठिया, श्री सुरेश जी डूंगरवाल, श्री नागराज जी नाहटा से अणुव्रत आंदोलन के नए स्वरूप और नई संभावनाओं पर सार्थक चर्चाएं हुईं और सहयोग का आश्वासन भी मिला। नागराज जी बड़े व्यवसायी हैं और बात-बात में जब उनकी व्यावसायिक प्रामाणिकता की जानकारी मिली तो हमें भी गौरव की अनुभूति हुई। निर्मल भाईजी के आवास मोती-मंगलम पर भाभीजी, कुलदीप, महिपाल, विनय, पंकज और सभी परिवारजनों के साथ भोजन और चर्चाओं का लम्बा दौर चला। पारिवारिक आत्मीयता का गहरा अहसास लिए चेन्नई की ट्रेन पकड़ने के लिए हमने भाई विनय रांका के साथ स्टेशन का रुख किया।

- ❖ 3 मार्च, सुबह 5 बजने के साथ ही हमारी ट्रेन चेन्नई प्लेटफॉर्म पर आ खड़ी हुई थी। चेन्नई अणुव्रत समिति के अध्यक्ष 72 वर्षीय श्री सुरेश जी बोहरा को अलसुबह वहां देख मन में संकोच का अनुभव हुआ, पदों के साथ जुड़ी व्यवस्थाओं और औपचारिकताओं ने मन को कुछ क्षणों के लिए बोझिल किया लेकिन उनका स्नेह और आत्मीयता



● कोयंबटूर ●



● चेन्नई ●



देख मन आदर भाव से भर गया। उनके साथ अणुव्रत समिति के मंत्री श्री जितेन्द्र समदडिया, सहमंत्री प्रथम श्री नरेन्द्र भण्डारी और श्री मनोज सेठिया के साथ हम साहूकार पेट सभा भवन पहुंचे। माधावरम के जैन विद्याश्रम में मुनिश्री कमल कुमार जी के सान्निध्य में एक कार्यक्रम की हमें जानकारी थी। इस स्कूल में 4 हजार बच्चे पढ़ते हैं। मुझे और अविनाश जी को बोलने का अवसर मिला, जिसका उपयोग हमने अणुव्रत और जीवन विज्ञान कार्यक्रमों की उपयोगिता को रेखांकित करने में किया। स्कूल के संस्थापक श्री किशनचंद चोरड़िया ने इन कार्यक्रमों को स्कूल में लागू करने की सहर्ष स्वीकृति सार्वजनिक रूप से ही दे दी। कार्यक्रम में स्कूल के असेंबली हॉल का नाम अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के नाम पर रखने की भी घोषणा की गई।

❖❖ सभा भवन में अणुव्रत समिति, चेन्नई द्वारा आयोजित बैठक में हम कुछ देर से पहुंच पाए। यहां लगभग 40 गणमान्य जन उपस्थित थे जिनमें अनेक संस्थाओं के पदाधिकारी और अणुव्रत कार्यकर्ता शामिल थे। मेरा जोर इस बात पर रहा कि कैसे हम अणुव्रत के कार्यक्रमों को निष्पत्ति मूलक बनाएं और अणुव्रत आंदोलन के लिए खुले नए क्षितिज का प्रभावी उपयोग कर सकें। अविनाश जी ने उपस्थित कार्यकर्ताओं की खूबियों का जिक्र करते हुए उन्हें अणुव्रत में सक्रिय भूमिका निभाने को प्रेरित किया। जिज्ञासा समाधान सत्र बहुत ही सार्थक रहा। अणुव्रत से जुड़े अनेक युवा बैठक में उपस्थित थे। उन्हें अपनी अनुभवजन्य समालोचना अभिव्यक्त करने का पूरा अवसर दिया गया। शाम के खाने पर

उनमें पुनः युवा जोश झलकते देखा तो हार्दिक संतोष हुआ। युवावर्ग को अणुव्रत से जोड़ने की बात हम अक्सर करते हैं, इसके लिए युवाओं को सुनना, समझना और अवसर देना कितना महत्वपूर्ण है, इसका स्पष्ट अनुभव चेन्नई में हुआ।

❖❖ चेन्नई हम दो दिन रुके। श्री जुगराज जी नाहर, श्री प्यारेलाल जी पितलिया, श्री मुकेश जी बाफणा, श्री राजेन्द्र जी हीरावत से मिलना सार्थक रहा और अणुव्रत आंदोलन को आपके उदार सहयोग के प्रति विश्वस्त हुए। हमारे परामर्शक श्री गौतम जी सेठिया, श्री प्रकाश जी मुथा, श्री ऋषभ नाहर के आवास पर स्नेहभरा आतिथ्य सदैव स्मृति में बना रहेगा। श्री सुरेश जी बोहरा, श्री ताराचंद मुथा, डॉ. कमलेश नाहर, श्री कपूरचंद सेठिया का साथ चेन्नई प्रवास के दौरान निरंतर उत्साहित करता रहा।

❖❖ 5 मार्च की सुबह-सुबह हम बेंगलुरु स्टेशन पहुंचे। अणुव्रत समिति के कार्यकर्ता श्री माणकचंद संचेती, श्री शांति पोरवाल, श्री रूपचंद देसरला एवं श्री जवरीलाल दूगड़ हमें लेने स्टेशन पर मौजूद थे। सभा भवन में साध्वी अणिमा श्री जी से मंगल पाठ सुन कर सड़क यात्रा प्रारम्भ की। बेंगलुरु अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री कन्हैयालाल जी चिप्पड़ का सशक्त साथ हमें आश्वस्त कर रहा था। आज हिरियूर, चिकमंगलूर और हासन होते हुए हमें मैसूर पहुंचना था जहां अणुविभा उपाध्यक्ष भाई महेन्द्र जी नाहर हमारा इंतजार कर रहे थे। वैसे तो महेन्द्र जी को पूरी यात्रा में हमारे साथ ही रहना था लेकिन पसलियों में लगी आकस्मिक चोट से उन्हें मैसूर ही रुकना पड़ गया।



• चेन्नई •



• हिरियूर •

- ❖❖ श्री एच. एस. सुंदरराज हिरियूर अणुव्रत समिति के अध्यक्ष के रूप में गत 10 वर्ष से नेतृत्व कर रहे हैं। स्थानीय निवासी श्री सुंदरराज की अणुव्रत के प्रति अटूट आस्था देख कर आत्मिक खुशी हुई और अणुव्रत दर्शन की व्यापकता और विशालता की गौरवपूर्ण अनुभूति हुई। यहां के सभा भवन में आयोजित बैठक में समिति के मंत्री श्री मांगीलाल जी तातेड़, सभा अध्यक्ष जयंतीलाल जी चोपड़ा, उत्साही युवा कार्यकर्ता श्री तेजराज चोपड़ा सहित लगभग 25 लोग उपस्थित थे जिनमें युवा और महिलाएं भी थीं। सार्थक चर्चा हुई। अणुव्रत के कार्यक्रमों को जीवंत बनाने और निरंतरता देने पर विशेष बल रहा। यहां शीघ्र ही समिति की नई कार्यकारिणी गठित करने पर सहमति बनी जिसमें अनुभवी कार्यकर्ताओं के साथ युवा कार्यकर्ताओं को भी जोड़ने का निश्चय हुआ। यह तथ्य अणुव्रत कार्यकर्ताओं के उत्साह को बढ़ाने वाला था कि अणुव्रत एकीकरण के बाद अब अणुव्रत समितियों का कार्यक्षेत्र, दायित्व और महत्त्व बहुत बढ़ गया है।
- ❖❖ चिकमंगलूर पहुंच कर हमने अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री लालचंद जी भंसाली के घर भोजन किया। आपकी धर्मपत्नी श्रीमती मंजु भंसाली भी धार्मिक सामाजिक संस्थाओं में बहुत सक्रिय हैं। सभा भवन में हुई बैठक में लगभग 30 व्यक्ति उपस्थित थे जिनमें महिलाओं की संख्या उत्साहित कर रही थी। समिति के मंत्री श्री किशोर जी आच्छा ने प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। अविनाश जी, चिप्पड़ जी और मैंने अपनी भावनाएं व्यक्त कीं। स्थानीय कार्यकर्ता इस बात से संतुष्ट और उत्साहित नजर आए कि अणुव्रत के साथ ही अब जीवन विज्ञान का काम भी एक संस्था के अंतर्गत आ गया है। अनेक जिज्ञासाएं भी सामने आईं जिनका हम ने तसल्ली से

समाधान दिया। मेरा सभी से यही कहना रहता है कि आप अपनी बात खुल कर कहें और यहां से मन में कोई अनुत्तरित प्रश्न लेकर न लौटें।

- ❖❖ हासन पहुंचते-पहुंचते हमें रात के 8 बज गए थे। विलम्ब होने के बावजूद यहां अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री सुरेश जी कोठारी, श्री जयंतीलाल जी कोठारी, श्री महावीर जी भंसाली, श्री किरण जी तातेड़, श्री मांगीलाल जी असोरिया, श्री सुनील जी सुराणा सहित प्रमुख कार्यकर्ता उपस्थित थे। यहां नया अध्यक्षीय दायित्व कौन ले, इस पर लम्बी जद्दोजहद हुई। हालांकि यह हमारा विषय नहीं था और स्थानीय सदस्यों को मिल कर ही इस पर निर्णय लेना था लेकिन अवसर की नजाकत को देखते हुए और अणुव्रत समिति की सक्रियता को सुनिश्चित करने की दृष्टि से हम इसमें शामिल रहे और अत्यन्त सौहार्दपूर्ण माहौल में चली यह चर्चा सुखद परिणति तक पहुंच गई। श्री चांदमल जी सुराणा के प्रति सब की सहमति बनी जिसे निकट भविष्य में वैधानिक प्रक्रिया के माध्यम से आगे बढ़ाने का स्थानीय कार्यकर्ताओं ने निश्चय किया।
- ❖❖ हासन से हमें मैसूर की ओर बढ़ना था लेकिन अप्रत्याशित घटनाक्रम कुछ ऐसा घूमा कि हमें बेंगलुरु की दिशा पकड़नी पड़ी। 7 मार्च को आयोजित अणुव्रत समिति बेंगलुरु का कार्यक्रम कोरोना के चलते स्थगित हो गया। मुझे पारिवारिक कारणों से तुरन्त उदयपुर लौटना पड़ा। महामंत्री श्री भीखम जी सुराणा और निर्मल भाई रांका भी इस यात्रा में साथ रहने वाले थे लेकिन उनके टिकट्स भी निरस्त कराने पड़े। सफलता के मार्ग में व्यवधान आते ही हैं यह सोचकर हमारी प्रतिबद्धता और भी मजबूत हुई और यथाशीघ्र दक्षिण यात्रा पर पुनः आने के संकल्प के साथ हम लौट चले।



● चिकमंगलूर ●



● चिकमंगलूर ●



अणुव्रत संपोषक



सुयशराज नाहटा

पिता	: श्री सम्पतमल नाहटा
माता	: श्रीमती सुशीला नाहटा
जन्मतिथि	: 11 जून 1988
मूल निवासी	: सरदारशहर
निवासी	: दिल्ली
अर्धांगिनी	: श्रीमती रीतिका नाहटा
व्यवसाय	: चार्टर्ड अकाउंटेंट

:: दायित्व ::

- जीतो नई दिल्ली चैप्टर के कोषाध्यक्ष
- तेरापंथ प्रोफेशनल फोरम में आई.ए.एस. स्टडी सेंटर के को.कन्विनर
- तेरापंथ युवक परिषद और लॉयंस क्लब अलकनंदा के सदस्य
- इच्छराज देवी नाहटा मेमोरियल ट्रस्ट के ट्रस्टी

आप प्रोफेशन में व सामाजिक कार्यों में बहुत सक्रिय हैं। अपने पिताश्री सम्पतमल नाहटा के मार्गदर्शन में संघ के कार्यों में संलग्न हैं। श्री सम्पतमल नाहटा जी प्रारंभ से ही दिल्ली समाज की विभिन्न संस्थाओं से जुड़े हैं। तेरापंथ युवक परिषद दिल्ली में 1984 से 1987 तक महामंत्री का दायित्व एवं तेरापंथ सभा एवं अणुव्रत महासमिति के उपाध्यक्ष और तेरापंथ विकास परिषद में महामंत्री, गांधी विद्या मंदिर के उपाध्यक्ष, अणुव्रत न्यास के प्रबंध न्यासी आदि कई पदों के दायित्व का निर्वहन किया। आप अत्यंत विनम्र, सरल, अनुशासित संयमित एवं संस्कारित व्यक्तित्व हैं।

सामाजिक कार्यों में दुःख एवं सुख के किसी भी समय जब आपकी आवश्यकता महसूस की गई तब आपको सदैव वहीं पाया गया।

अणुव्रत परिवार की ओर से आपके उज्ज्वल भविष्य की अशेष मंगलकामनाएं।

अणुव्रत पत्रिका नियमित रूप से पहुंच रही है आप तक!

अणुव्रत पत्रिका की अनियमित पहुंच के संदर्भ में समाधान स्वरूप कुछ बिन्दु यहां सभी साथी कार्यकर्ताओं के लिए प्रस्तुत हैं। ये बिन्दु 'बच्चों का देश' पत्रिका के लिए भी हैं।

☞ यदि 20 तारीख तक पत्रिका न पहुंचे तो मोबाइल नम्बर 9116634512 (अणुव्रत) 9116634515 (बच्चों का देश) पर शिकायत दर्ज कराएं, अतिरिक्त प्रति भेज दी जाएगी।

☞ पत्रिका न पहुंचने की यदि नियमित शिकायत है तो एक शिकायती पत्र स्थानीय पोस्ट मास्टर को अवश्य लिखें।

☞ अपने क्षेत्र के ग्राहकों को यदि आप अपने स्तर पर वितरण की व्यवस्था कर सकें तो उतनी संख्या में पत्रिका कोरियर के माध्यम से एक पते पर भेजी जा सकती है।

☞ अतिरिक्त शुल्क दे कर पत्रिका कोरियर से मंगाई जा सकती है। (कोरियर शुल्क की जानकारी मार्च अंक में प्रकाशित की गई है)

☞ पते में बदलाव भी (जैसे घर के स्थान पर कार्यालय अथवा कार्यालय के स्थान पर घर का पता) एक अच्छा समाधान सिद्ध होता है।

आपके चिन्तन में यदि और भी कोई सुझाव हों तो अवश्य साझा करें।



इस तलाश में आप भी सहयोगी बनिए!



आदरणीय,

अणुव्रत आन्दोलन को नया स्वरूप और नई गति मिले, इस हेतु ऐसे अधिक से अधिक व्यक्तियों को हमें इस आन्दोलन से जोड़ना है, जिनके जीवन में अणुव्रत बोलता है।

आपके सम्पर्क में ऐसे लोग अवश्य होंगे, जिन्हें आपने जाना है, परखा है और उनके जीवन व जीवनशैली को अणुव्रत दर्शन से आप्लावित पाया है।

◆ कृपया ऐसे कुछ नाम और उनके सम्पर्क सूत्र की जानकारी आप भिजवा सकें तो यह आन्दोलन के भावी स्वरूप को निखारने में आपका महत्वपूर्ण योगदान होगा।

◆ ऐसे व्यक्ति किसी भी जाति, धर्म और सम्प्रदाय में विश्वास रखने वाले हो सकते हैं और भारत या किसी अन्य देश में निवासित या प्रवासित हो सकते हैं।

◆ मोबाइल नम्बर 9829052452, 9810155861 पर व्हाट्सएप के माध्यम से आपके प्रत्युत्तर की प्रतीक्षा रहेगी।

विनम्र,

- संचय जैन
अध्यक्ष, अणुविभा





73वें अनुव्रत स्थापना दिवस पर 1 मार्च 2021 को अनुव्रत विश्व भारती की ओर से "मीडिया के साथ अनुव्रत संवाद" का व्यापक आयोजन किया गया। "अशांत विश्व को शांति का संदेश: अनुव्रत जीवन शैली", जन-जन की जीवन शैली बने, इस उद्देश्य से एक सुदीर्घ अभियान की शुरुआत की गई। इसके साथ ही देशभर में मीडिया के साथ अनुव्रत संवाद का एक साथ आयोजन कर अनुविभा अध्यक्ष श्री संचय जैन द्वारा केन्द्रीय टीम के साथ दिल्ली के कस्टीट्यूशन क्लब से इसकी सार्वजनिक घोषणा एवं अनुव्रत आंदोलन की भावी रूपरेखा भी देश-दुनिया के समक्ष प्रस्तुत की गई। एकरूपता से व्यवस्थित आयोजन के मद्देनजर देशभर में लगभग सभी अनुव्रत समितियों से व्यक्तिगत संपर्क साधा गया। अनुव्रत संवाद के बैकड्रॉप, बैनर-पोस्टर, मीडिया इन्विटेशन, प्रेस रिलीज आदि के फॉर्मेट ऑनलाइन तथा मीडिया हेतु तैयार की गई अनुव्रत आंदोलन की परिचयात्मक पुस्तिका कूरियर के माध्यम से प्रेषित की गई।

1 मार्च को देश भर में लगभग 50 स्थानों पर प्रेसवार्ताओं का आयोजन हुआ। स्थानीय समितियों ने चारित्र आत्माओं एवं उच्च स्तरीय वक्ताओं के माध्यम से अनुव्रत जीवनशैली को प्रभावशाली तरीके से मीडिया के समक्ष रखा। उनकी जिज्ञासाओं का समाधान दिया। इसका परिणाम यह रहा कि प्रिंट मीडिया, इलेक्ट्रॉनिक चैनल्स, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म तथा ऑनलाइन डिजिटल मीडिया में 2 मार्च को अनुव्रत ही अनुव्रत छाया रहा। जनता में अनुव्रत की अनुगूँज सुनाई दी। अनुव्रत जीवनशैली के प्रति लोगों का रुझान जगा और बढ़ा भी।

अनुव्रत अनुशास्ता अचार्यश्री महाश्रमण जी के अनुव्रत आशीर्वचन का आध्यात्मिक आलोक अनेक अखबारों व आलेखों के माध्यम से जनमानस को आलोकित कर गया। अनुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार जी का मार्गदर्शन भी सफलता में महत्वपूर्ण कारक रहा।

अनुव्रत संसदीय मंच के संयोजक व केन्द्रीय मंत्री अर्जुन मेघवाल का अनुव्रत संदेश इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में बार-बार चला।

फाइल किया। बाना प्रभारी जितेंद्र के मुताबिक राव फोटोग्राफ के लिए भेज दिया गया। अंतर्गत क्लक को गिरफ्तार कर लिया गया है।

अनुव्रत संवाद कार्यक्रम का आयोजन

जनसत्ता संवाददाता नई दिल्ली, 1 मार्च।

73वें अनुव्रत स्थापना दिवस पर सोमवार को कस्टीट्यूशन क्लब में अनुव्रत संवाद का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में केन्द्रीय संसदीय कार्यमंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने कहा कि अनुव्रत का मतलब है नैतिकता को अपने जीवन में उतारना। इस मौके पर मुख्य अतिथि बरिष्ठ पत्रकार व लेखक वेद प्रताप वैदिक ने अनुव्रत से अपने जुड़ाव को बताते हुए कहा कि हम अनुव्रत से जुड़कर इनके संदेश को आगे धुंवाने के लिए

उत्सुक हैं। उन्होंने कहा कि अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है। उन्होंने कहा कि अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत तृतीया का अनुव्रत आंदोलन वैदिक मंच

आज अनुव्रत आंदोलन का 73वां जन्मदिन है। इस अवसर पर अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

अनुव्रत संस्था के संदेश को आगे धुंवाने के लिए हमें अपने जीवन में नैतिकता को उतारना है।

NBT नवभारत

NBT कम्युनिटी कनेक्ट

के योग डिमांड

बिहार सरकार खुशी, प्राइमर्स

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

अनुव्रत आंदोलन की दुनिया को जरूरत

दैनिक नवज्योति

के नियमों को जीवन में अपनाएं

जलते दीप

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

विश्व राति के लिए अणुव्रत सकारण मार्ग है: राष्ट्रीय मातृसुभाषी



विश्व राति के लिए अणुव्रत सकारण मार्ग है: राष्ट्रीय मातृसुभाषी।

युगीन समस्याओं का समाधान है, अणुव्रत



युगीन समस्याओं का समाधान है, अणुव्रत।

तेरापंथ ध्वजाने में हुआ कार्यक्रम का आयोजन



तेरापंथ ध्वजाने में हुआ कार्यक्रम का आयोजन।

डीएवी स्कूल लेगा

डीएवी स्कूल लेगा। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

कारिस विद्यार्थक गणेश घोषर

कारिस विद्यार्थक गणेश घोषर। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद कार्यक्रम

मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद कार्यक्रम। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

युगीन समस्याओं का समाधान है अणुव्रत: कलवदर

युगीन समस्याओं का समाधान है अणुव्रत: कलवदर। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

लोकजीवन

जिसका चरित्र ऊंचा, उसे कोई नहीं हरा सकता: साध्वी श्री चांदकुमारी जी



जिसका चरित्र ऊंचा, उसे कोई नहीं हरा सकता: साध्वी श्री चांदकुमारी जी। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित। अणुव्रत स्थापना दिवस पर संगोष्ठी व मीडिया संवाद कार्यक्रम आयोजित।

अणुव्रत विश्व भारती के मानद संरक्षक व भारतीय विदेश नीति परिषद के अध्यक्ष डॉ. वेद प्रताप वैदिक का "अणुव्रत बने विश्व आंदोलन" विषयक आलेख देशभर के हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती, पंजाबी, उर्दू, बांग्ला, मराठी आदि विभिन्न भाषाओं के प्रतिष्ठित अखबारों में प्रकाशित हुआ। अणुव्रत लेखक मंच के संयोजक श्री ललित गर्ग के संपादकीय आलेख "नए भारत के लिए नया इंसान कौन बनाएगा" और "Anuvrat: The rising sun of India" शीर्षकों से देश के विभिन्न प्रिंट और ऑनलाइन न्यूजपेपर में प्रमुखता से प्रकाशित हुए।

अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन का आलेख "जीवन शैली बदलने का समय" विभिन्न अखबारों में छपकर प्रबुद्ध पाठकों द्वारा प्रशंसित हुआ। अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष श्री सोहनलाल गांधी के लेख को भी अखबारों के माध्यम से जनता ने पढ़ा और सराहा।

कीलाइन टाइम्स, डेली अमृत इंडिया ने अणुव्रत स्थापना दिवस पर विशेष अंक ही निकाल दिया। जलते दीप जैसे अखबारों ने आधे-आधे पृष्ठ पर अणुव्रत जीवन शैली छापी। पंजाब केसरी, दैनिक भास्कर, जनसत्ता, अमर उजाला, नवभारत टाइम्स, दैनिक जागरण, राजस्थान पत्रिका, दैनिक सन्मार्ग, पूर्वांचल प्रहरी, राष्ट्रीय सहारा, नवोदय टाइम्स, अमृत इंडिया, जिनेंदु, दैनिक नवज्योति, हिंदुस्तान एक्सप्रेस, हिंदी सेंटिनल, युवा संघ (बांग्ला), जन्मभूमि (असमिया), नियमियावातरी (असमी), प्रातः खबर, इबादत न्यूज, तेज समाचार, लोकभारती, डेली शुभ लाभ, दैनिक समाज (उड़िया), विद्रोही न्यूज, हुकूमनामा समाचार, वॉइस ऑफ हक, फरीदाबाद ज्योति, पायोनिअर समाचार, संजीवनी टुडे, नेशनल दुनिया, दैनिक एक्शन इंडिया, गजकेसरी युग, सुबह सवरे, खबर मंत्र, लोकतंत्र खबर, हिंदुस्तान समाचार (उर्दू), तेरापंथ टाइम्स, रियल संवाद, नया इंडिया आदि अखबारों में अणुव्रत संवाद प्रकाशित हुए। जैन तेरापंथ न्यूज जेटीएन ने सोशल मीडिया पर अणुव्रत संवाद की जबरदस्त कवरेज दी। संघ संवाद ने भी अणुव्रत जीवन शैली को प्रमुखता से छापा।

India news, Lens Eye, Thar Express, Ahinsa Kranti, Hind Samachar, Ten news, UP ki Awaaz, News 24, Tarang News, Hindustan hotline आदि अनेक डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अणुव्रत जीवनशैली वायरल रही।

जी मीडिया, ईटीवी, जैण टीवी, आजतक, इको न्यूज आदि इलेक्ट्रॉनिक चैनल पर भी अणुव्रत समाचार प्लैश हुए। पीटीआई, एएनआई, एएनआई न्यूज एजेंसी ने भी अणुव्रत जीवन शैली की रिपोर्टिंग की।

अणुव्रत समितियों के सहयोग से
निम्न स्थानों पर अणुव्रत संवाद
कार्यक्रम का आयोजन हुआ

आमेत	अहमदाबाद
बारडोली	भिवानी
बाड़मेर	भीलवाड़ा
बालोतरा	बंगाईगांव
बेंगलुरु	बीकानेर
भुज	चेन्नई
चलथान	दिल्ली
दलखोला	देवगढ़
फरीदाबाद	फतेहपुर शेखावाटी
गुवाहाटी	हैदराबाद
हनुमानगढ़	हरनांवा
हांसी	जोधपुर
जयपुर	खारूपेटिया
कटक	कानपुर
किशनगंज	लाडनूं
लावासरदारगढ़	मोमासर
नंजनगुड	नागपुर
नाथद्वारा	नोएडा
नौगांव	पीलीबंगा
रतनगढ़	राजसमंद
श्रीडूंगरगढ़	शाहपुरा
सूरत-उधना	सुजानगढ़
सादुलपुर राजगढ़	सिलीगुड़ी
सायरा	सिकंदराबाद
सिरसा	विजयवाड़ा

अणुव्रत समितियों से प्राप्त
अणुव्रत संवाद कार्यक्रम की झलकियां



73वें स्थापना दिवस पर अणुव्रत संवाद का आयोजन
केंद्रीय मंत्री अर्जुन राम मेघवाल ने लिया हिस्सा

इंडियन ऑनलाईन



अणुव्रत समितियों से प्राप्त अणुव्रत संवाद कार्यक्रम की झलकियां



अणुव्रत समितियों से प्राप्त अणुव्रत संवाद कार्यक्रम की झलकियां



राजसमंद



चेन्नई



किशनगंज



बंगाईगांव



सिकंदराबाद



लाडनू

नगौरत अणुव्रत समितिब १७ संख्यक प्रतिष्ठा दिवस उदयापन

नगीठ ३ निजा सवादनगत, ३ मॉर्ट ३ अणुव्रत समितिब १७ संख्यक प्रतिष्ठा दिवस समाप्त सैन्य लगात करीबतया घोरा ३ मॉर्ट उदयापन करा हय । नगीठ ३ हवन हवनवीधौ जैन मन्थित नुगा पठाका उदयापनमे प्रतिष्ठ दिवस थाबत करा हय । एहि उपलक्ष्ये अणुव्रत सवादनमेलात अणुव्रत समितिब नगीठ ३ शाखा सडापति छतब मिर जैन आक उपलक्ष्ये मोहन लाल नाहटहि जामिनवेन निसे ये १७३२ चनब १ मॉर्ट छ आचार्य हुसनीन नेतृत्वत अणुव्रत आयोगलनन सूचना हय आक तेहिवाहि अणुव्रत समिति गठन करा हय । अणुव्रत समितिसे मानुसब माजत जैतिक ज्ञानरूप आक जनसाधारणक संघ मार्गरे निसे आवाहिब निगान हयान थाबतहि छाहिह । सयुक्त बहिः सयन शिक्षि ह छाहिटि विज्ञानर मानायाप्राप्त इ एक वेधकरी सगठन । छेठगेलाक लगात अणुव्रत कर्मचारी धवन लगात समाप्त सापतवेर १००टा, विदेशत ६००टा आक अतमत १०टा अणुव्रत शाखा सडिब छै आये । अणुव्रत समितिब हिमिनि निगान आये । अहिउपलक्ष्ये हय अणुव्रत ग्रंथमे मिल, अणुव्रत शिष्य सडिब निगान आक अणुव्रत समाज मिल । सवादनमेलात नगीठ ३ शाखा सपानक सडिब नुगा, आन विशय बवीबा, काय हलाप नुगा, इन्धन छाप नुगा, नब बतन बकनीबा, महावीर प्रसाद शर्मा, सूरी शकान शर्मा, आबनला आक मडिला गौतम सगनेदी आहू सेवी ज्ञानपी, आहारगिरि सवाहन सेवी वेधेहन, साकृत्कत सपानिका सगीता छाटानि आक सगना छाप सेवी दगा पणवित थाके ।

गुवाहाटी में मनाया गया अणुव्रत का स्थापना दिवस

गुवाहाटी : अणुव्रत की स्थापना के 73वें वर्ष इस बात को लेकर खची फिर से एक बार जोर पकड़ने लगी कि यह एक द्रव आधारित जीवजैली है। छोट-छोटे छतों के माध्यम से व्यक्ति लाभ संयम और आय अनुभवन का अभ्यास करता है। इसके जरिए दैनिक दिनचर्या को सुकार्यमक दिशा की ओर आगे ले जा सकता है। देश की आजादी के 18 माह बाद ही 01 मार्च, 1949 को आचार्य तुलसी ने असली आजादी अपनाओ के उद्देश्य के साथ अणुव्रत आंदोलन का प्रारंभ किया था। आचार्य का मानना था कि जब तक भारतीय न्यायिक अनैतिकता, हिंसा साम्प्रदायिक विद्वेष और स्वतंत्रता से आजाद नहीं होगा, देश की आजादी अधूरी रहेगी। अणुव्रत के 73वें स्थापना दिवस के देश भर में मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद नामक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। स्थापना दिवस के मौके पर अणुव्रत ध्वजारोहण व चंद्र गीत गाए गए। फैंसि बाजार के तेषाध भवन में इस मौके पर एक संवाददाता सम्मेलन का आयोजन किया गया। जिसमें अणुव्रत की केंद्रीय समिति के कार्यकारी सदस्य व गुवाहाटी समिति के उपाध्यक्ष बजरंग चंद्र गुवाहाटी समिति के अध्यक्ष छेदर सिंह चौराहिया, मनोनि अग्रध बजरंग दोरी, सचिव नरोदन तेषाध ने संयुक्त रूप से कहा कि अणुव्रत को किसी धर्म, सम्प्रदाय, जाति से जोड़कर नहीं देखा जाना चाहिए। यह समूची मानवता के लिए है। एक संवात के जवाम में कहा कि बजरंग वैद ने कहा कि गुवाहाटी में अणुव्रत समिति का गठन 10 वर्ष पहले हुआ

छोटे व्रत-संकल्प रचित, समाज निर्माण में बेहद अ

विनीगुठी : छोटे व्रत और संकल्प रचित, समाज और एण्टि निर्माण में बेहद अहम है। आचार्य की तुलसी द्वारा विचारणीय के लिए 1949 में रचित अणुव्रत आंदोलन के 73वें वर्ष में प्रथम अणुव्रत संवाद कार्यक्रम को अणुव्रत समिति विनीगुठी के सवादनमेला में आयोजित कीया गया। अणुव्रत संवाद कार्यक्रम में सवादन रखा हुए प्रथम वक्तव्य डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने यह संदेश थाकन किया। उन्होंने कहा कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जब विश्व अशांति हो गया था तब आचार्य अठुलसी ने विचारणीय के लिए अणुव्रत आंदोलन को शुरूआत की थी। वहां आचार्य और ने छोटे छोटे संकल्प और विचारों से जीवन को परिवर्तित करने का मार्ग दिखाया था। उन्होंने कहा कि अणुव्रत की स्थापना का उद्देश्य ही 100 करोड़ का जनसंख्या को 100 करोड़ 25 करोड़ का जीवन

देश भर में मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद

देश-विदेश में बनेगे 500 अणुव्रत अंबेस्टर
आचार्य तुलसी का सपना था कि वह सवात का जीवन अतिथि, विन, आहारगिरि शिष्य और अणुव्रत शिष्य से आजाद हो सके। अणुव्रत आंदोलन के 73वें वर्ष में प्रथम अणुव्रत संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अणुव्रत संवाद कार्यक्रम में सवादन रखा हुए प्रथम वक्तव्य डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने यह संदेश थाकन किया। उन्होंने कहा कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जब विश्व अशांति हो गया था तब आचार्य अठुलसी ने विचारणीय के लिए अणुव्रत आंदोलन को शुरूआत की थी। वहां आचार्य और ने छोटे छोटे संकल्प और विचारों से जीवन को परिवर्तित करने का मार्ग दिखाया था। उन्होंने कहा कि अणुव्रत की स्थापना का उद्देश्य ही 100 करोड़ का जनसंख्या को 100 करोड़ 25 करोड़ का जीवन

73 वें अणुव्रत स्थापना दिवस पर हुआ कार्यक्रम अहिंसा ही अशांत विश्व को शांति का संदेश देती है

अणुव्रत 73 वें अणुव्रत स्थापना दिवस के अवसर पर विनीगुठी के सवादनमेला में आयोजित किया गया। अणुव्रत संवाद कार्यक्रम में सवादन रखा हुए प्रथम वक्तव्य डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने यह संदेश थाकन किया। उन्होंने कहा कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जब विश्व अशांति हो गया था तब आचार्य अठुलसी ने विचारणीय के लिए अणुव्रत आंदोलन को शुरूआत की थी। वहां आचार्य और ने छोटे छोटे संकल्प और विचारों से जीवन को परिवर्तित करने का मार्ग दिखाया था। उन्होंने कहा कि अणुव्रत की स्थापना का उद्देश्य ही 100 करोड़ का जनसंख्या को 100 करोड़ 25 करोड़ का जीवन



अणुव्रत विश्व भारती

द्वारा आयोजित



मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद

अशान्त विश्व को शान्ति का संदेश
अणुव्रत जीवनशैली

के शतसर पर
देशभर में मीडिया के साथ आयोजित

01 मार्च, 2021 - सोमवार - प्रातः 11:00 बजे
स्पीकर हॉल, कंस्टीट्यूशन क्लब ऑफ इंडिया, नई दिल्ली

मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद

मुख्य कार्यक्रम

73 वें अणुव्रत स्थापना दिवस पर 1 मार्च को अणुव्रत आंदोलन की प्रतिनिधि संस्था अणुव्रत विश्व भारती की ओर से कंस्टीट्यूशन क्लब नई दिल्ली में "मीडिया के साथ अणुव्रत संवाद" के रूप में देश भर में हो रहे आयोजन का वृहत्तम स्तर पर सांकेतिक उद्घाटन किया गया। अणुव्रत गीत के संगान से शुरू हुए कार्यक्रम में डॉक्यूमेंट्री के माध्यम से अणुविभा का परिचय, अणुव्रत दर्शन, अणुव्रत प्रकल्प व आगामी योजनाओं को मीडिया के समक्ष प्रस्तुत किया गया।

85 मीडियाकर्मियों की उपस्थिति में केन्द्रीय मंत्री एवं अणुव्रत संसदीय मंच के राष्ट्रीय संयोजक श्री अर्जुनराम मेघवाल, मानद संरक्षक अणुविभा व प्रख्यात पत्रकार डॉ.वेदप्रताप वैदिक एवं अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन के सारगर्भित वक्तव्य हुए। राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. कुसुम लुनिया ने कार्यक्रम का संचालन किया।

अणुव्रत का मतलब है नैतिकता को जीवन में उतारना : मेघवाल

इस ऐतिहासिक कार्यक्रम में अपने वीडियो संदेश में श्री अर्जुन राम मेघवाल ने कहा कि अणुव्रत का मतलब है नैतिकता को अपने जीवन में उतारना। आज के समय में सभी को अणुव्रत दर्शन को अपनाने की जरूरत है। अणुव्रत हमें अध्यात्म से भी जोड़ता है जिससे हम दूर चले जा रहे हैं। मेघवाल ने बताया किस प्रकार अपने राजनीतिक जीवन में अणुव्रत को अपनाकर उन्होंने

सफलता अर्जित की है। उन्होंने कहा कि वे अपने चुनाव प्रचार में शराब और पैसे नहीं बांटने का संकल्प ले चुके हैं और उनका यह संकल्प उनकी जीत में सहयोगी बना है।

'आज दुनिया को अणुव्रत की जरूरत : डॉ. वेद प्रताप वैदिक

इस खास मौके पर वक्ता के रूप में मौजूद मानद संरक्षक अणुविभा, वरिष्ठ पत्रकार व लेखक डॉ. वेद प्रताप वैदिक ने कहा कि वे स्वयं अणुव्रत से गहरे तक जुड़े हैं और इसके संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के लिए लगातार लोगों को प्रेरित करते रहे हैं। अणुव्रत की महत्ता और आचार्य तुलसी के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा कि हमारे लिए गौरव की बात है कि लाखों लोगों ने अणुव्रत को अपनाया है। आज दुनिया को अणुव्रत की जरूरत है। दक्षिण देशों में हम अणुव्रत की बात पर विशेष बल देंगे। वैदिक ने लोगों से अपने हस्ताक्षर भी अपनी मातृभाषा में करने का अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि छोटे संकल्प लीजिए और बेहतर जीवन पाइए। उन्होंने शाकाहार की महत्ता पर भी जोर दिया।

देश-विदेश में अणुव्रत एंबेस्डर्स करेंगे अणुव्रत जीवन शैली का प्रचार-प्रसार : श्री संचय जैन

मीडिया से अणुव्रत संवाद में अणुव्रत विश्व भारती के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने कहा कि सात दशक से निरंतर चल रहे अणुव्रत आंदोलन की प्रासंगिकता स्वतः



सिद्ध है। आज बढ़ती भोगवादी संस्कृति के चलते व्यक्तिगत, सामाजिक और वैश्विक स्तर पर जो समस्याएं खड़ी हो रही हैं, उनका समाधान अणुव्रत की संयम प्रधान जीवनशैली में निहित है। श्री जैन ने बताया कि देश-विदेश में 500 अणुव्रत एंबेस्डर्स तैयार कर इस जीवनशैली का व्यापक प्रचार-प्रसार किया जाएगा।

मंचासीन गणमान्यजनों ने अणुव्रत के प्रमुख प्रकल्पों के 15 पोस्टर जारी किए। इनमें अणुव्रत जीवन शैली, बाल संस्कार निर्माण के लिए जीवन विज्ञान और अणुव्रत बालोदय, अणुव्रत संसदीय मंच, अणुव्रत लेखक मंच, चुनाव शुद्धि अभियान, नशा मुक्ति अभियान, पर्यावरण जागरूकता आदि प्रमुख थे। अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता 2020 की सफलता को देखते हुए इसके नए संस्करण का पोस्टर भी इस अवसर पर विमोचित किया गया। इस वर्ष की प्रतियोगिता आचार्य महाप्रज्ञ कृत प्रसिद्ध पुस्तक "अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि" पर आधारित रहेगी। प्रतियोगिता के प्रायोजक हैं श्री विनोद अंकित बाफना, बीकानेर।

पत्रकारों के प्रश्नों का जवाब देते हुए **अणुविभा के न्यासी श्री तेज करण सुराणा** ने कहा कि अणुव्रत द्वारा आयोजित दस अंतरराष्ट्रीय शांति सम्मेलनों में विदेशी विद्वानों की सहभागिता अणुव्रत की उपयोगिता सिद्ध करती है। वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर ने

पारिवारिक हिंसा से जुड़े प्रश्न का जवाब देते हुए अणुव्रत के नशामुक्ति अभियान की जानकारी दी।

धन्यवाद ज्ञापन करते हुए अणुव्रत विश्व भारती के महामंत्री भीखम सुराणा ने कहा कि अणुव्रत का संदेश मनुष्य के जीवन में शुरुआत से देने की जरूरत है और इसके लिए हम लगातार कार्य कर रहे हैं।

संयोजकीय वक्तव्य में डॉ. कुसुम लुनिया ने अणुव्रत स्थापना दिवस की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डाला। गौरतलब है कि संयुक्त राष्ट्र संघ की सिविल सोसायटी विंग से संबद्ध अणुव्रत विश्व भारती अणुव्रत आंदोलन की प्रतिनिधि संस्था है। बिना किसी जाति, धर्म व लिंग भेद के मानव मात्र के हित को समर्पित यह आंदोलन अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री महाश्रमणजी के आध्यात्मिक नेतृत्व में नई ऊर्जा के साथ आगे बढ़ रहा है।

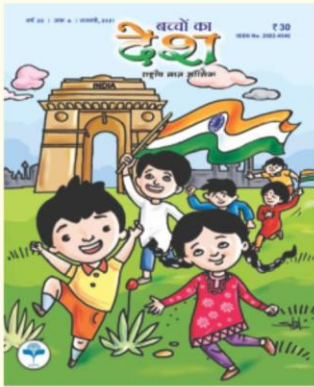
कॉन्फ्रेंस में दिल्ली समाज के विशिष्ट व्यक्तित्व सर्वश्री विमल सुराणा, जोधराज बैद, विजयराज सुराणा, डॉ. धनपत लुनिया, बाबुलाल दुगड, परवीन डूंगरवाल, विकास सुराणा, श्रीमती निर्मला कोठारी, मंजु जैन, सरोज सिपानी, कुसुम सुराणा आदि विशेष रूप से उपस्थित थे। व्यवस्था पक्ष में श्री धनपत नाहटा, श्री लक्ष्मीपत बैद, श्री हरिओम, श्री राकेश दुगड, श्री मनीष सोनी, श्री नवीन शर्मा, श्री राकेश मौर्या, श्री मनोज सिंघी आदि का विशेष सहयोग रहा।





कोरोना एक बार फिर से कहर ढाने लगा है। मरीजों की संख्या में दिनोंदिन हो रही बेतहाशा बढ़ोतरी डराने लगी है। इस पर नियंत्रण पाने के लिए केंद्र व राज्य सरकारें जरूरी कदम उठा रही हैं। दिशा-निर्देश जारी कर रही हैं। अणुव्रत विश्व भारती ने वर्तमान परिस्थितियों के मद्देनजर कोरोना से बचाव के प्रति जन जागरुकता के लिए 'अभिवादन होली' का पोस्टर जारी किया। इसके माध्यम से रंगों के त्योहार पर समूह में इकट्ठा न होने तथा मास्क लगाकर पर्याप्त दूरी से हाथ जोड़कर अभिवादन करने की अपील की गई। साथ ही कोरोना के खतरे के मद्देनजर एक-दूसरे को न छूने तथा होली पर रंग और पानी का इस्तेमाल न करने का भी आग्रह किया गया। देशभर में फैली अणुव्रत समितियों ने स्थानीय स्तर पर इस संदेश के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए जगह-जगह 'अभिवादन होली' के पोस्टर-बैनर और होर्डिंग्स लगाए।

राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित नई पीढ़ी के सर्वांगीण विकास को लक्षित **श्रेष्ठ बाल पत्रिका**



अपने परिवार व परिजनों के बच्चों को यह अमूल्य भेंट अवश्य दें

:: सदस्यता शुल्क ::

वार्षिक	— 300 रु.
त्रैवार्षिक	— 800 रु.
पंचवार्षिक	— 1200 रु.
दसवर्षीय	— 2400 रु.
योगक्षेमी (15 वर्ष)	— 7000 रु.



अणुविभा

आज ही सम्पर्क करें

'बच्चों का देश' राष्ट्रीय बाल मासिक
अणुव्रत विश्व भारती

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस,
राजसमंद — 313326 (राज.)
मोबाइल — 9414343100
bachchon_ka_desh@yahoo.co.in



अणुव्रत समाचार



मुंबई

अणुव्रत को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान

स्थानीय समिति की नई कार्यसमिति की पहली बैठक 21 मार्च को सांताक्रुज सभा भवन में हुई। इसमें मुख्य अतिथि अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री संचय जैन ने कहा कि गुरुदेव तुलसी द्वारा शुरू किया गया अणुव्रत एक माध्यम है धर्म संप्रदाय की सीमाओं से ऊपर उठ कर मानव मात्र के कल्याण का। उन्होंने अणुव्रत को जन-जन तक पहुंचाने का आह्वान करते हुए कहा कि हमें ऐसे ठोस कार्य करने हैं जो स्थायी हों और लंबे समय तक चलें। अणुव्रत के कार्यक्रमों में अणुव्रत की सोच को सर्वोपरि रखना है।

इससे पहले मुंबई समिति की नवनिर्वाचित अध्यक्ष श्रीमती कंचन सोनी ने श्री संचय जैन का स्वागत किया। वरिष्ठ अणुव्रत कार्यकर्ता श्री रमेश धोका ने कार्यकारिणी का परिचय कराया। इस अवसर पर नशामुक्ति प्रभारी किरण परमार का सम्मान किया गया। जीवन विज्ञान एकेडमी के पूर्व अध्यक्ष सुरेंद्र कोठारी ने भी विचार रखे। संचालन वनिता बापना तथा आभार ज्ञापन मुकेश मादरेचा ने किया।



बारडोली

स्केट्स रैली निकाली

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में अणुव्रत समिति की ओर से शाइनिंग स्केट्स रोड रैली का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मामलादार जिग्नासा बेन ने कहा कि ये छोटी कन्याएं आने वाले कल का भविष्य हैं। कार्यक्रम में दीपिका बेन, महेश सर, अमिता बेन, रितिका बेन, सभी बच्चों के माता-पिता, अणुव्रत समिति की अध्यक्ष पायल चोरडिया, कोषाध्यक्ष पंकज बडोला, सदस्य राजेश चोरडिया, आशा चोरडिया, पुष्पा बेन मेडतवाल, कैलाश बेन बाफना आदि ने हिस्सा लिया। रैली के अंतिम पड़ाव बाबेन लेक सिटी पहुंचने पर अणुव्रत समिति की ओर से सभी प्रतिभागियों को एनर्जी ड्रिंक वितरित की गई।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

आमेट



श्री दलीचंद कच्छारा
अध्यक्ष



श्री मोतीलाल डांगी
मंत्री

बाड़मेर



श्री जितेन्द्र बाटिया
अध्यक्ष



श्री कैलाश वोहरा
मंत्री

भिवानी



श्री रमेश बंसल
अध्यक्ष



श्री वृजेश आचार्य
मंत्री

भुज



श्री नरेन्द्र मेहता
अध्यक्ष



श्री जयेश डोसी
मंत्री

बोर्डसर



श्री गणेश जैन
अध्यक्ष



श्री ख्यालीलाल खोखावत
मंत्री

कटक



श्री मुकेश जंगरवाल
अध्यक्ष



श्री विकास नौलखा
मंत्री



अणुव्रत समाचार



कटक

चित्रकला प्रतियोगिता

स्थानीय अणुव्रत समिति द्वारा स्थानीय ज्ञानशाला में 14 मार्च को आयोजित "होली के रंग, कोरोना के संग" विषयक चित्रकला प्रतियोगिता में 30 बच्चों ने भाग लिया। प्रतियोगिता को सफल बनाने में ज्ञानशाला की प्रशिक्षिकाओं का पूर्ण सहयोग रहा। प्रतियोगिता के संयोजक श्री सुमित बैद व श्री कमल बैद ने बताया कि तेरापंथ महिला मंडल, तेरापंथ युवक परिषद और अणुव्रत समिति कटक के सदस्यों ने बच्चों का उत्साहवर्धन किया।



बेंगलुरु

बच्चों में हो अणुव्रत के सूत्रों का बीजारोपण

स्थानीय अणुव्रत समिति की ओर से 14 मार्च को 'अणुव्रत कार्यकर्ता सम्मेलन' का आयोजन आचार्य तुलसी महाप्रज्ञ चेतना सेवा केंद्र में किया गया। इस अवसर पर समिति अध्यक्ष श्री कन्हैयालाल चिप्पड़ ने अणुव्रत का संदेश जन-जन तक पहुँचाने का आह्वान किया। सभाध्यक्ष सुरेश दक एवं मंत्री नवनीत मुथा, विजयनगर सभा के अध्यक्ष राजेश चावत, आरआर नगर महिला मंडल की अध्यक्ष सरोज बैद, उपाध्यक्ष हस्तीमल हिरण, देवराज रायसोनी, शान्तीलाल पोरवाल, पारसमल भंसाली, मंत्री छतरसिंह सेठीया व ललित बाबेल ने भी अणुव्रत आंदोलन को और सुदृढ़ करने पर बल दिया।

आचार्य संहिता का वाचन समिति के पूर्व अध्यक्ष रामलाल गन्ना ने किया। संचालन संयोजक श्री विनय बैद तथा आभार ज्ञापन सह-संयोजक श्री गौतम खाब्या ने किया।



अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

दलखोला



श्री नगराज गधैया
अध्यक्ष



श्रीमती प्रेमलता जैन
मंत्री

दिल्ली



श्री शांतिलाल पटावरी
अध्यक्ष



श्री घनपत नाहटा
मंत्री

फरीदाबाद



श्री आई.सी. गोलछा
अध्यक्ष



श्री कमल दूगड़
मंत्री

गुवाहाटी



श्री बजरंगलाल डोसी
अध्यक्ष



श्री पवन जम्मड़
मंत्री

हांसी



श्री अशोक जैन
अध्यक्ष



श्री पवन कुमार गर्ग
मंत्री

जयपुर



श्री विमल गोलछा
अध्यक्ष



डॉ. जयश्री सिद्धा
मंत्री

अणुव्रत समाचार



हिसार

जरूरतमंदों को कंबल वितरण

अणुव्रत समिति की ओर टीबी अस्पताल में जरूरतमंद मरीजों को कंबल वितरित किए गए। मेडिकल सुपरिंटेंडेंट डॉ. राजीव बिश्नोई और डॉ. कुलदीप सिंह डाबला के मार्गदर्शन में आयोजित कार्यक्रम की अध्यक्षता समिति अध्यक्ष सत्यपाल शर्मा ने की। मुख्य अतिथि डॉ. विनोद गोयल ने कहा कि टीबी की रोकथाम में समिति का विशेष सहयोग रहा है। अध्यक्ष सत्यपाल शर्मा ने भी विचार व्यक्त किए। विशिष्ट अतिथि डॉ. नीरू गुप्ता, डॉ. संतोष तथा समिति मंत्री श्री राजेंद्र अग्रवाल ने भी विचार रखे। इस दौरान अस्पताल के सभी मरीजों को गर्म कपड़े वितरित किए गए। कार्यक्रम के दौरान चिकित्सकों को अणुव्रत समिति की ओर से अणुव्रत पत्रिका और स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया।

फॉर्म 4 – नियम संख्या 8 के अनुसार

अणुव्रत पत्रिका का स्वत्वाधिकार संबंधी विवरण

1. प्रकाशन स्थल : 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
2. प्रकाशन अवधि : मासिक
3. मुद्रक का नाम : साई शिवानी प्रिंटर्स
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020
4. प्रकाशक का नाम : संचय जैन
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
5. संपादक का नाम : संचय जैन
राष्ट्रीयता : भारतीय
पता : 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
6. स्वत्वाधिकार : अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी, नई दिल्ली-110002

मैं संचय जैन घोषित करता हूँ कि मेरे ज्ञान और विश्वास के अनुसार उपर्युक्त विवरण सत्य हैं।

31-03-2021

संचय जैन
(प्रकाशक)

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

काठमाण्डू



श्री दिनेश नौलखा
अध्यक्ष



श्री बिगल राखेचा
मंत्री

किशनगंज



श्री अनित दपतरी
अध्यक्ष



श्री संजय बैद
मंत्री

मोमासर



श्रीगती किरण पटावरी
अध्यक्ष



श्री राकेश संचेती
मंत्री

मुम्बई



श्रीगती कंचन देवी
अध्यक्ष



श्रीगती वनिता बाफणा
मंत्री

मैसूर



श्री शांतिलाल नौलखा
अध्यक्ष



श्री महावीर मारु
मंत्री

रीछेड़



श्री रोघरयाम राणा
अध्यक्ष



श्री प्रकाश कच्छारा
मंत्री





पाठकों के लिए विशेष प्रतियोगिता



आपको
करना है
बस इतना

❖ 'अणुव्रत पत्रिका' के
मार्च 2021 अंक को
ध्यानपूर्वक आद्योपांत पढ़ना
❖ मार्च 2021 अंक
पर आधारित 10 सरल प्रश्नों
के उत्तर प्रेषित करना

- ❖ अणुविभा के संस्थापक कौन थे? (01)
- ❖ प्रथम विश्व वीगन दिवस कब मनाया गया? (02)
- ❖ ब्रह्म का स्वांग कहानी के लेखक कौन हैं? (03)
- ❖ प्राकृत सूक्त - खणं जाणाहि का क्या अर्थ है? (04)
- ❖ प्रथम अणुव्रत पुरस्कार किसे प्रदान किया गया था? (05)
- ❖ आचार्य तुलसी ने असली आजादी अपनाओ सदेश कहां दिया? (06)
- ❖ अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता में कुल कितने प्रतिभागी शामिल हुए थे? (07)
- ❖ बड़ौदा नरेश द्वारा किसे शिक्षाशास्त्री के रूप में नियुक्त किया गया था? (08)
- ❖ "अब तो मुझे अणुव्रती बनना पड़ेगा। आज मेरी आंखें खुली हैं।"- यह किसने कहा? (09)
- ❖ "अणुव्रत भारत का पहला आंदोलन है जो भारत में ही नहीं, विश्व क्षितिज पर सर्वमान्य होगा"-यह कश्न किसका है? (10)

❖
**मार्च
2021
अंक
पर
आधारित
प्रश्न**
❖

ज्ञातव्य बिंदु

- ❖ प्रतियोगिता के प्रश्न मार्च 2021 के अंक पर आधारित।
- ❖ परिवार के एक सदस्य की प्रविष्टि ही मान्य होगी।
- ❖ प्रतिभागी उत्तर के साथ पता और मोबाइल नं. अवश्य उल्लेख करें।
- ❖ उत्तर संक्षेप में दें। पत्रिका में उल्लेखित शब्द ही मान्य होंगे।
- ❖ काट-छांट व शब्दों में त्रुटि होने पर अंक काट लिये जायेंगे।
- ❖ सर्वाधिक सही उत्तर लिखकर भेजने वाला पाठक विजेता होगा।
- ❖ एकाधिक विजेता होने की स्थिति में लॉटरी द्वारा निर्धारण होगा।
- ❖ विजेता का नाम मय फोटो पत्रिका में प्रकाशित किया जायेगा।
- ❖ सही उत्तरदाताओं के नाम एवं स्थान का पत्रिका में उल्लेख होगा।

उत्तर इस
पते पर भेजें
**अणुव्रत
विश्व भारती**
अणुव्रत भवन,
210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002
दूरभाष : 011-2323 3345
anuvrat_patrika@anuvibha.org

आकर्षक पुरस्कार

विजेता
● नकद रु. 2100/-
● अणुव्रत पत्रिका की
त्रैवार्षिक सदस्यता
● नकद रु. 1100/-
● अणुव्रत पत्रिका की
प्रोत्साहन - दो एक वर्षीय सदस्यता
उत्तर प्राप्त की अंतिम तिथि
15 मई, 2021

फरवरी 2021 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(जनवरी 2021 अंक पर आधारित)

एकाधिक विजेता होने के कारण निर्णय लॉटरी द्वारा किया गया, जो इस प्रकार है

विजेता



श्रीमती श्वेता जैन
दिल्ली

:-: प्रोत्साहन पुरस्कार :-:
श्री माणकचंद बैद
सिरसा
श्री अंकुर जैन
जोधपुर

अन्य सही उत्तरदाताओं के नाम :-

प्रवीण लता जैन चम्पालाल जैन निश्चिता मोलभा कल्याणमल विजयवर्गीय धनपतसिंह मुजराभी सोनु चौपड़ा कमलसिंह मुन्ना टीना रांका दीपक नाहर ज्योतिषा नाहर लता गुप्ता धनकुंवर कोठारी अंजु चौपड़ा सुलोचना जैन सरोज चौरदिया लीलादेवी मेहता	शिरसा तिरुपुर राजसमंद जयपुर अहमदाबाद सुरत आसीद जोधपुर जोधपुर पंचकुला अहमदाबाद पंचपदरा दिल्ली बंगलौर अहमदाबाद	नीलेश कुमार बैद सीमा धीमा देवेन्द्र कुमार मुलगुप्तिया तारसमंद जैन हेमलता निधि सेठिया सुरेन्द्र कुमार मोलभा हर्षुल मेहता सिद्धार्थ नाहर सरला कोठारी शांति जैन प्रगत कुंदनलाल गोयल अजीत जैन चेतना सावंला	चेन्नई चेन्नई बंगलौर उदयपुर जोधपुर सुरत दिल्ली जोधपुर जोधपुर अजमेर फरीदाबाद जोधपुर हिसार रोहतक तिरुवनलूर
--	--	--	--

अणुव्रत Q10 प्रतियोगिता

विशेष अंक पर आधारित प्रश्नों के सही उत्तर

उत्तर 01 : शुद्धीकरण	पृ. 34
उत्तर 02 : सदिच्छा	पृ. 14
उत्तर 03 : कल्प वृक्ष सेवा समिति	पृ. 37
उत्तर 04 : श्री अर्जुनराम मेघवाल	पृ. 51
उत्तर 05 : संयम की	पृ. 6
उत्तर 06 : उपभोगवाद	पृ. 5
उत्तर 07 : बच्चों का देश	पृ. 53
उत्तर 08 : डॉ. एस.राधाकृष्णन	पृ. 39
उत्तर 09 : पिकासो	पृ. 28
उत्तर 10 : 70 प्रतिशत	पृ. 19



अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

सायरा



श्री जोघराज मेहता
अध्यक्ष



श्री सोहनलाल मोगर
मंत्री

सवाईमाधोपुर



श्री प्रकाश जैन
अध्यक्ष



श्री प्रदीप जैन
मंत्री

थीरूकालीकंदरम



श्री ताराचंद बरलोटा
अध्यक्ष



श्री दीपक दूगड़
मंत्री

तोलियासर



श्री अशोक कुमार नाई
अध्यक्ष



श्री देवेन्द्र उपाध्याय
मंत्री

विजयवाड़ा



श्री राजेन्द्र कोठारी
अध्यक्ष



श्री निरलेश डागा
मंत्री

आसींद



श्री पारसमल ओस्तवाल
अध्यक्ष



श्री कैलाशचंद शर्मा
मंत्री



अहिंसक-नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत



:: सदस्यता फॉर्म ::

मैं 'अणुव्रत' पत्रिका का सदस्यता शुल्क नीचे दिए विवरण के अनुसार जमा करा रहा/रही हूं -

वार्षिक रु. 600 त्रैवार्षिक रु. 1500 पंचवर्षीय रु. 2500 दस वर्षीय रु. 5000 योगक्षेमी रु. 11000

नकद नेट बैंकिंग चेक ड्राफ्ट मनीऑर्डर

बैंकसंख्या.....दिनांक.....

कृपया मुझे इस पते पर पत्रिका भिजवाएं -

नाम : _____

पता : _____

पिन

मोबाइलईमेल.....

हस्ताक्षर

बैंक
विवरण

ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY

Canara Bank DDU Marg Branch

A/c No. 0158101120312

IFSC Code - CNRB0000158

कार्यालय उपयोग के लिए

उपरोक्त विवरण अनुसार सदस्यता शुल्क रु.

..... भुगतान माध्यम से प्राप्त हुए।

सदस्यता क्रमांक प्राप्तकर्ता के हस्ताक्षर

यह फॉर्म मय सदस्यता शुल्क इस पते पर भेजें -



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,

नई दिल्ली-110002 दूरभाष : 011-23233345

मोबाइल : 9116634512

anuvrat_patrika@anuvibha.org



चुनाव शुद्धि अभियान

कई राज्यों में विधानसभा चुनावों का क्रम चल रहा है। अणुव्रत कार्यकर्ता इस राजनैतिक आपाधापी के बीच चुनाव शुद्धि की बात कर रहे हैं। प्रचार के विभिन्न माध्यमों का उपयोग कर आम जनता को जागरूक करने का प्रयास किया जा रहा है ताकि वो भय और प्रलोभन के भुलावे में न आए और स्वच्छ छवि के उम्मीदवारों को चुने। हमें प्राप्त कुछ झलकियां यहां प्रस्तुत की जा रही हैं। विस्तृत रिपोर्ट आगामी अंक में।

पूरे देश में चलाया जाए चुनाव शुद्धि अभियान : अरोड़ा देश के मुख्य चुनाव आयुक्त ने अणुविभा के चुनाव शुद्धि अभियान को सराहा



भारत के मुख्य चुनाव आयुक्त श्री सुनील अरोड़ा के सिलीगुड़ी आगमन पर अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने चुनाव शुद्धि अभियान को लेकर उनसे मुलाकात की।

चुनाव आयुक्त ने अभियान की जानकारी ली और कहा कि आप बहुत ही अच्छा काम कर रहे हैं। चुनाव शुद्धि अभियान का काम पूरे देश में होना चाहिए। श्री अरोड़ा ने जिला कलेक्टर श्री शंशाक सेठी को कहा कि जो भी सामाजिक संस्थाएं इस प्रकार के अभियान चलाती हैं, प्रशासन उनका पूरा सहयोग करे और इनके काम में कोई

बाधा नहीं आनी चाहिए। समिति ने जिलाधिकारी को भी चुनाव शुद्धि अभियान की जानकारी दी। इस अवसर पर चुनाव शुद्धि अभियान के पश्चिम बंगाल (पूर्व) संयोजक श्री राकेश मालू, अणुव्रत समिति सिलीगुड़ी के अध्यक्ष श्री तोलाराम सेठिया, मंत्री श्रीमती पुष्पा चंडालिया, कोषाध्यक्ष एवं सिलीगुड़ी में चुनाव शुद्धि अभियान की संयोजिका श्रीमती मंजू लुणावत, अणुव्रत समिति के पूर्व अध्यक्ष श्री सुरेन्द्र घोड़ावत उपस्थित थे। श्री सुनील अरोड़ा को चुनाव शुद्धि अभियान की बुकलेट एवं पोस्टर भेंट किए गए।

अणुव्रत आन्दोलन
निका निर्वाचन अभियान

सही निर्णय
बाँट्टेब
सही निर्माण

आहक संकल्ल लणं...
मई प्रलोभन
आरु भयत
भोटदान
नकबिम।

बाँट्टे
असम

अणुव्रत समिति
गुवाहाटी : असम
अणुव्रत विश्व डारती

अणुव्रत आन्दोलन
निका निर्वाचन अभियान

सही निर्णय
बाँट्टेब
सही निर्माण

मई डोटदान अवशा कबिम....
किस्तु निजब विवेकबे

मोब डरियात,
मोब असम!
मोब डोट,
मोब अधिकाब!

बाँट्टे
असम

अणुव्रत समिति
गुवाहाटी : असम
अणुव्रत विश्व डारती

जनपत समाचार में प्रकाशित
अणुव्रत आन्दोलन
चुनाव शुद्धि अभियान

उद्देश्य

- 73 वीं वर्षे इल्ले सार्वभौम को सुदृढ बनाने को उद्देश्य राखुन कने
- विभिन्न एवं सुदृढ विधायी को उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी बनने
- नेपालीय विधायी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- विधायी को उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ, उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने

पुस्तकमि

- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने
- उद्देश्य से उद्देश्य लेनारकी सुदृढ को सुदृढ विधायी बनने



अणुव्रत आंदोलन
चुनाव शुद्धि अभियान

**मैं वोट अवश्य डालूंगा...
पर अपने विवेक से।**

**मेरा वोट
मेरा भविष्य,
मेरा अधिकार!**



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती

राष्ट्रहित में प्रसारित



ANUVRAT

RNI No. 7013/57
April, 2021

Delhi Postal Regd. No. DL(C)-01/1261/2021-23
Licence No. U(C)-215/2021-23
Licenced to post without pre-payment
Date of Publication 25/03/2021
Posted at Delhi PSO Delhi-6 on 28-29 of the Previous Month

GALAXY GROUP

Architectural marvels across 46 countries worldwide have used our stones.
We are proud to have contributed to the architectural world with these concept stores and outlets in Jaipur:

Stone Studio
By Galaxy

India's first concept store
for stone display

Tile Studio
By Galaxy

Finest Selection of
Premium Tiles

Light Studio
By Galaxy

Rajasthan's Largest Decorative
Lights Display

Landscape Studio
BY GALAXY

India's best collection of
Landscape Artefacts

The experience of three decades has helped us translate our vision for providing unparalleled lifestyle into -
The Urban Village by Galaxy Enclave, a fully integrated township next to Jaipur's business hub.

राजस्थान की राजधानी जयपुर की विश्व स्तरीय टाउनशिप में
बनायें अपने सपनों का आशियाना



RERA No: RAJ/P/2017/448; RAJ/P/2020/1364

GALAXY ENCLAVE THE URBAN VILLAGE

Modern Day Luxuries In Harmony With Nature

250 feet SEZ Road, Kalwara, Ajmer Road, Jaipur

TO KNOW MORE, CALL US ON
+91-90791-23572/ 88755-84455/ 88754-08875 or write to info@urban-village.co.in
www.urban-village.co.in

प्रकाशक एवं मुद्रक संचय जैन द्वारा स्वत्वाधिकारी अणुव्रत विश्व भारती की ओर से श्री साई शिवानी प्रिंटर्स, बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित तथा 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित। संपादक - संचय जैन