



अक्टूबर, 2021 ■ वर्ष : 67 ■ अंक : 01 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 50

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

# अणुग्रत



अहिंसा  
ही है समाधान



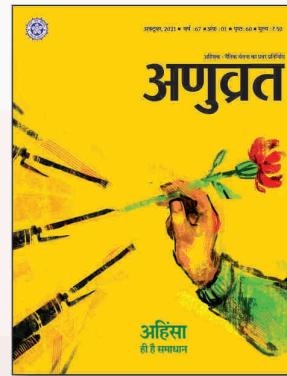
अहंम्

14 सितम्बर, 2021

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी अब एक समृद्ध संस्था बन चुकी है। इसके दायित्व भी बढ़ चुके हैं। अणुव्रत और जीवन विज्ञान का कार्य इसके पास है। संस्थान ने कुछ नया रूप धारण कर लिया। यह अभिनव रूप वाली संस्था अपनी गतिविधियों में भी समुचित नव्यता और भव्यता का रंग भरने का प्रयास करे। कार्यकर्ताओं में पवित्र उत्साह संपुष्ट रहे। मंगलकामना।

भीलवाड़ा, राजस्थान

आचार्य महाश्रमण



मानव—जन्म विकास के लिए है, विनाश के लिए नहीं। व्यक्ति और समाज निष्ठा, सादगी और सत्य के अन्वेषण से बढ़ते हैं। हमारे आचार और विचार में संयम होना चाहिए ताकि मनुष्य अपने नैतिक मूल्यों को सुरक्षित रख सके। आचार्य तुलसी इन नैतिक मूल्यों के प्रसार के काम में लगे हैं। उनके ऐसे उपक्रमों की आज राष्ट्र को ज्यादा जरूरत है।

—राजीव गांधी

वर्ष 67 • अंक 01 • कुल पृष्ठ 60 • अक्टूबर, 2021

सम्पादक  
संचय जैन

सह-सम्पादक  
मोहन मंगलम

• संयोजकीय टीम •

प्रमोद घोड़ावर (संयोजक, प्रकाशन), शांतिलाल पटावरी (संयोजक, पत्रिका प्रसार)  
ललित गर्ग (संयोजक, अणुव्रत लेखक मंच), रजनीकांत शुक्ल (सह संयोजक, अणुव्रत लेखक मंच)  
इन्द्र बैंगनी (संयोजक, समाचार संचालन)

टाइपसेटिंग व लेआउट – मनीष सोनी कवर क्रिएटिव – आशुतोष रौय वित्रांकन – मनोज त्रिवेदी

#### कार्यालय

#### अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

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

[anuvrat.patrika@anuvibha.org](mailto:anuvrat.patrika@anuvibha.org)

[www.anuvibha.org](http://www.anuvibha.org)

दूरभाष : 011-23233345, मोबाइल : 9116634512

#### :: सदस्यता शुल्क विवरण ::

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

- अणुव्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन—मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकता है।
- [anuvrat.patrika@anuvibha.org](mailto: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। क्वांटसेप पर फोटो न भेजें।
- अनिमंत्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी चिंतन है। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए जवाबदेह नहीं हैं।
- इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



# अनुकूलज्ञानिका

## प्रेरणा पाठ्येय

- |   |    |
|---|----|
| * व्रतों की भाषा और भावना<br>आचार्य तुलसी           | 06 |
| * महात्मा गांधी की आध्यात्मिकता<br>आचार्य महाप्रज्ञ | 08 |

## आलेख

- |   |    |
|---|----|
| * नया युग नया धर्म<br>साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा      | 10 |
| * व्यसन की समस्या...<br>मुनि धर्मेश कुमार         | 12 |
| * खतरनाक है विवेकहीन बौद्धिकता<br>गिरीश पंकज      | 14 |
| * रसोई : जीवनशैली का आईना<br>डॉ. अनुपमा           | 20 |
| * स्व अनुशासन से बनेगी बात<br>गजानन पाण्डेय       | 22 |
| * महज आंकड़ों का गणित...<br>जसविंदर शर्मा         | 27 |
| * मनोभावों का प्रबंधन<br>डॉ. मौनिका शर्मा         | 28 |
| * Anuvrat and Eco-conscious...<br>Michael Reading | 41 |
| * गांधी बनाम हमारी आजादी<br>डॉ. आई. एम. खीचा      | 46 |

## कहानी

- |                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| * हारने से पहले<br>डॉ. पूनम गुजरानी | 24 |
|-------------------------------------|----|

## कविता

- |                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| * खुद में खुद को खोज<br>जय चक्रवर्ती  | 11    |
| * हर तिमिर ढलता...<br>डॉ. रमेश मिलन   | 15    |
| * दुर्लभ सांची प्रीत<br>हस्तीमल हस्ती | 21    |
| ❖ संपादकीय                            | 05    |
| ❖ अतीत के झारोखे से                   | 16    |
| ❖ संवेदन                              | 23-43 |
| ❖ अधिवेशन रिपोर्ट                     | 30    |
| ❖ कदमों के निशां                      | 45    |
| ❖ बापू की वाणी                        | 47    |
| ❖ परिचर्चा                            | 48    |
| ❖ अनुग्रह समाचार                      | 50    |
| ❖ परिणाम Q10 प्रतियोगिता              | 58    |



## कैसे लकेगा हिंसा का प्रसार

# वि

**कोशिश करते—करते**  
 थक कर जब  
 तुम चूर हो जाते हो,  
 निराशा में धिर  
 हार जाने को जब  
 तुम तैयार होते हो,  
 सभी दरवाजे बन्द कर  
 गहन निक्रा में  
 उतर जाने को  
 बेताब होते हो!

बस, उन्हीं क्षणों में कहीं  
 अंधकार की  
 मोटी परतों को चीर कर  
 एक सुनहरी किरण  
 तुम में प्रवेश को  
 आतुर होती है,  
 तभी, सफलता की देवी  
 हाथ में हार लिये  
 दरवाजा खटखटाती  
 तुम्हारा इन्तजार करती है,  
 धैर्य की कसोटी पर  
 रहस्यमयी मुर्स्कान लिये  
 किस्मत तुम्हें  
 गले लगाने को  
 बेकरार होती है।

जो इन क्षणों को  
 ढूँक जाता है  
 मानो जीती बाजी भी  
 हार जाता है।  
 यही क्षण तय करते हैं  
 मनुष्य की सफलता  
 या किर असफलता,  
 यही क्षण तय करते हैं  
 भविष्य का उत्थान  
 या किर पतन।  
 शिखर और गर्त के बीच  
 इस छोटी—सी भेद—रेखा  
 को जो पहचान गया  
 मेरे मित्र!  
 मानो जीवन का  
 हर रहस्य वो जान गया!

इह हिंसा के नये दौर से गुजर रहा है। हिंसा के नित नये रूप से हम दो—चार हो रहे हैं। विडंबना यह है कि विज्ञान जितनी प्रगति कर रहा है और शिक्षा का जितना प्रसार हो रहा है, हिंसा का माहौल संकुचित होने के बजाय बढ़ता चला जा रहा है। विज्ञान जितने साधन और सुविधाएं हमें उपलब्ध करा रहा है, उनका उपयोग अहिंसा के फैलाव में कम और हिंसा की बढ़ातरी में कहीं अधिक हो रहा है। व्यक्ति की बौद्धिकता हिंसा और अशांति को रोकने के बजाय इसे नयी हवा देती नजर आ रही है। यह कहने का अर्थ शिक्षा और विज्ञान को नकारना या कमतर आंकना कर्त्तव्य नहीं है। लेकिन वर्तमान परिस्थितियों में इनके स्वरूप और इनके उपयोग पर एक बड़ा प्रश्न चिह्न अवश्य खड़ा हो रहा है।

सबसे बड़ा प्रश्न तो यही है कि विज्ञान का लक्ष्य मानवता की भलाई है या विनाश? विज्ञान इस दिशा में लक्ष्यहीन नजर आता है। विज्ञान के प्रयोग मानवता की भलाई के लिए जितने उपयोगी हैं, उतने ही उसके विनाश के कारण भी बन सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में शिक्षा पर यह बड़ा दायित्व है कि विज्ञान को सही दिशा देने का विवेक मानव मन में पैदा करे। इसके अभाव में विज्ञान न केवल पंगु नजर आता है वरन् घातक भी। शिक्षा क्या यह दायित्व भलीभांति निभा रही है? यह दूसरा अहम प्रश्न हमारे सामने खड़ा है।

मानव को मानव बनाने का दारोमदार धर्म संस्थानों पर भी रहा है। पर आश्चर्य! उसी धर्म के नाम पर मानव अमानवीयता के चरम को छूता नजर आता है। धर्म के नाम पर होने वाली हिंसा इसका जीता जागता उदाहरण है। धर्म भले कोई भी हो, यदि उसमें मानवीयता की प्रधानता नहीं है तो उसे धर्म कहना पाखंड से अधिक कुछ नहीं होगा। अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तक आचार्य तुलसी ने कहा था—“इंसान पहले इंसान, फिर हिन्दू या मुसलमान।”

अफगानिस्तान की घटनाओं ने दुनिया का ध्यान एक बार फिर बढ़ती हिंसा की ओर आकृष्ट किया है। लेकिन हिंसा का यह चरम रूप प्रारंभ कहां से होता है, यह देखना उससे भी अधिक आवश्यक है जितना कि हिंसा की चरम घटनाओं को रोकने के प्रयास करना। हम यदि गहराई से देखें तो कमोबेश हर देश हिंसा के जख्म झोल रहा है। यह धर्म के नाम पर हो या जाति के नाम पर, रंग के नाम पर हो या लिंग के नाम पर या फिर आर्थिक असमानता के नाम पर। जब तक हिंसा के मूल में समाधान नहीं तलाशा जायेगा, अहिंसक समाज की रचना एक सपना ही बना रहेगा।

आवश्यकता है कि हमारे आसपास घटने वाली छोटी से छोटी हिंसा की घटना पर हमारा ध्यान जाये। उससे हमारा मन विचलित हो और हम कम से कम अपने आसपास अहिंसा का एक वातावरण बनाने का ईमानदार प्रयास करें। अणुव्रत इस दिशा में सार्थक प्रयास को बल देता है, छोटे—छोटे व्रतों के साथ अहिंसा—व्रत का एक सबल आधार देता है। प्रत्येक अणुव्रत कार्यकर्ता अपनी सोच को अहिंसक बनाये रख और अपने आसपास के वातावरण को अहिंसक बनाये रख हिंसा के खिलाफ एक मौन क्रांति को बुलंद करता है। यही समय की मांग है और समाधान की सही दिशा भी।

मुझे आभिक संतोष है कि हाल ही में आयोजित अणुव्रत अधिवेशन में देशभर से आये अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने अणुव्रतमय माहौल में अहिंसक चेतना को अनुभव किया। जितना हम अणुव्रत की इस महक को फैलाने में सफल होंगे, उतने ही हम अहिंसक समाज रचना के लक्ष्य के नजदीक पहुँचेंगे। 72वें अणुव्रत अधिवेशन के अवसर पर अणुव्रत अनुशास्ता द्वारा प्रदत्त यह पाठ्य द्वारा लिए दिशा बोध कराता है कि अणुव्रत के मिशन को लेकर हम जनप्रतिनिधियों की भाँति जन—जन के बीच जायें और उन्हें अहिंसक जीवनशैली की ओर अभिप्रेरित करें।

सं.जै.

sanchay\_avb@yahoo.com



अणुव्रत | अक्टूबर 2021 | 05

# व्रतों की भाषा और भावना

• आचार्य तुलसी •

**को**ई भी व्यक्ति जो एक निश्चित लक्ष्य तक पहुँचना चाहता है, वह सबसे पहले दिशा का निर्धारण करता है। गंतव्य की दिशा सही होने पर ही लक्ष्य प्राप्त हो सकता है। यह तथ्य यथार्थ है कि नैतिकता की दिशाएं बहुत व्यापक हैं और व्रतों की संख्या बहुत सीमित है। इससे व्रती व्यक्तियों की नैतिकता एक सीमित परिधि में बँधी हुई सी प्रतीत होती है। किंतु व्रतों की भावना में नैतिकता के जो संकेत हैं, वे स्वयं प्रकाश स्तंभ बने हुए हैं। भावना के आलोक में नैतिकता की दूसरी सारी दिशाएं सहज रूप में स्पष्ट हो जाती हैं।

नैतिकता की कुछ दिशाओं का प्रतिनिधित्व व्रतों की भावना में अंतर्निहित है। भावना को सूक्ष्मता से समझने का प्रयास किया जाये तो ये दिशाएं स्वयं खुल जाती हैं। कुछ दिशाएं ये हैं—

- \* करुणा
- \* समानता
- \* मानवीय एकता
- \* प्रामाणिकता
- \* यथार्थ चिंतन
- \* कथनी और करनी में सामंजस्य
- \* भोग—संयम
- \* ममत्व—मुक्ति

नैतिकता की इन व्यापक दिशाओं के आधार पर ही व्रतों की रचना हुई है। जो व्यक्ति इन दिशाओं को नहीं समझता, वह व्रतों को स्वीकार नहीं कर पाता। व्रतों की भाषा स्वीकार भी कर ले, पर वह उनका पालन नहीं कर पाता।



नैतिकता भाषा की परिधि में समाहित नहीं हो सकती। नैतिकता एक भावना है जो असीम और अनंत है। अहिंसा अणुव्रत की भावना समता या करुणा में अंतर्निहित है। जो व्यक्ति करुणा को अच्छी प्रकार पकड़ लेता है, वह अनैतिक नहीं हो सकता। अनैतिकता का मूल आधार है — क्रूरता। जो व्यक्ति क्रूर होता है, वही किसी का हनन कर सकता है, किसी को सत्ता सकता है, किसी को लूट सकता है और किसी का शोषण कर सकता है। सक्षेप में कहा जाये तो क्रूर व्यक्ति ही दूसरे के हितों की हत्या कर सकता है। जिस व्यक्ति के हृदय में करुणा का स्रोत फूट पड़ता है, वह किसी के प्रति क्रूर नहीं बन सकता, किसी का अहित नहीं सोच सकता और असत आचरण नहीं कर सकता। वर्तमान में सबसे बड़ी कठिनाई यह है कि आज का धार्मिक अकरुण है। उसके हृदय में अहिंसा और मैत्री का स्रोत प्रवाहित नहीं है। इस स्रोत के बिना व्रत—स्वीकार मात्र भाषा—ग्राही रह जाता है, भावना कर्हीं पीछे छूट जाती है।

एक बार सर एंड्रूज ने महात्मा गांधी के सामने एक प्रश्न उपस्थित करते हुए कहा, “हिंदुस्तान की सबसे बड़ी समस्या क्या है? आप यहां की किस समस्या से चिंतित हैं और किस बात से प्रसन्न हैं?” गांधीजी ने उत्तर दिया, “मैं इस बात से बहुत चिंतित हूँ कि हिंदुस्तान की नयी पीढ़ी से करुणा समाप्त हो रही है। करुणा समाप्त होने का अर्थ है कि हिंदुस्तान की नैतिकता समाप्त हो रही है। इस चिंता के साथ मुझे प्रसन्नता भी है कि हिंदुस्तान की मिट्ठी में एक अनुपम विशेषता है जो करुणा



के स्रोत को सूखने नहीं देती है। एक बार ऐसा प्रतीत होता है कि करुणा का स्रोत सूख रहा है किंतु वह शीघ्र प्रवाहित होती हुई दृष्टिगत हो जाती है।

अणुव्रती ग्यारह व्रतों का संकल्प करता है। संकल्प की भाषा संक्षिप्त है किंतु व्रतों की भावना निर्देशक तत्वों में है। व्रत-ग्रहण की मनःस्थिति भावना प्रधान होनी चाहिए। व्रतों की भावना को हृदयंगम किये बिना केवल भाषा के आधार पर चलने वाला व्यक्ति अणुव्रत के साथ न्याय नहीं कर सकता। देश, काल और परिस्थिति के अनुसार व्रतों की भाषा में परिवर्तन हो सकता है। नैतिकतामूलक हर तथ्य भाषा में बैंध भी नहीं सकता। इसलिए करणीय और अकरणीय को निर्देशक तत्वों के आधार पर ही लिया जा सकता है। कर्तव्य-अकर्तव्य के निर्णय सैकड़ों प्रकार बन सकते हैं और व्रत की भाषा से बचकर गलत काम भी किया जा सकता है, क्योंकि भाषा की अपनी सीमाएं हैं, वह भावना की असीमता का स्पर्श नहीं कर पाती।

अणुव्रत की आचार संहिता में 'शोषण नहीं करुँगा' यह शब्दावली नहीं है, किंतु अणुव्रत की भावना की गहराई तक पहुँचने वाला व्यक्ति किसी भी स्थिति में शोषण नहीं कर सकता और न उसे वैध मान सकता है। जिन व्रतों में संकल्पपूर्वक किसी छोटे प्राणी का वध करना भी वर्जित है, वहां मनुष्य के श्रम का शोषण करना वर्जित कैसे नहीं होगा?

भाषा का प्रमाण न मिलने पर भी भावना के धरातल पर यह स्वतः प्राप्त है कि मनुष्य किसी का शोषण न करे। 'पशु पर अति भार लादना' व्रत की भाषा में प्रत्यक्ष निषिद्ध नहीं है किंतु निर्दय व्यवहार न करने की भावना का आदर देने वाला व्यक्ति अधिक भार लादने का अमानवीय कार्य कैसे कर सकेगा?

अपने विरोधी व्यक्ति के विचारों को कुचलने की चेष्टा करना अणुव्रत की भावना के अनुसार विहित नहीं है, अतः व्रतों की भाषा में ऐसा न होने पर भी अहिंसा का व्रत लेने वाला और मानवीय स्वतंत्रता में विश्वास करने वाला अणुव्रती यह काम कैसे कर सकता है? वह अपने से भिन्न या विरोधी विचारों को कुचलने की बात कैसे कर सकता है? विरोधी व्यक्ति या विरोधी विचारों को कुचलने की बात हिंसा के जगत में मान्य हो सकती है और घट भी सकती है किंतु अहिंसा के क्षेत्र में यह सर्वथा अस्वाभाविक है।

प्रश्न उठता है कि क्या राजनीति के क्षेत्र में विरोधी विचारों को सहने की स्थिति बन सकती है?

इसके उत्तर में मैं यहीं कहना चाहूँगा कि अहिंसा में विश्वास रखने वाले राजनैतिक व्यक्ति के लिए सहिष्णु होना बहुत जरूरी है। सहिष्णुता के अभाव में उनका विश्वास फलित नहीं हो सकता। एक राजनैतिक व्यक्ति ने वैचारिक स्वतंत्रता का आदर करते हुए विरोधी विचारों

### आचार्य तुलसी के प्रेरक विचार

- \* आचार शक्ति का प्रतीक है। आस्था और ज्ञान की अभिव्यक्ति का माध्यम है।
- \* विद्या, कला, वाग्मिता, तपस्या आदि का तभी महत्व है जब उसकी पृष्ठभूमि में आचार, मर्यादा और अनुशासन का ठोस धरातल हो।
- \* आचार-व्यवहार की उच्चता ही समाज के धरातल को सशक्त बनाती है।
- \* व्यक्ति की पहचान उसकी वंश परंपरा से नहीं, व्यवहार से होती है।
- \* मानवीय मूल्यों के प्रति आस्था कम होने के कारण आचार-व्यवहार का स्तर गिरता जा रहा है।
- \* सत्ता, संपदा और प्रतिष्ठा का स्वार्थ दिन-दिन बढ़ रहा है। सद व्यवहार का विवेक क्षीण हो रहा है।
- \* प्रत्येक व्यक्ति व्यवहार के धरातल पर यथार्थ जीवन जीने का अभ्यास करे। ऐसा जीवन जिसकी पृष्ठभूमि में क्षमा, मृदुता, ऋजुता, निःस्पृहता आदि आत्म-धर्म विकसित हों।
- \* बालकों के साथ अच्छा व्यवहार करें ताकि वे जीवन में उत्पन्न होने वाले दबावों और तनावों से अहिंसक उपायों से उबरने की सोचें, हिंसात्मक प्रतिकार की नहीं।

के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए हाथ बढ़ाया। इस काम के लिए अपनी ओर से पहल करके उसने विनम्रता का परिचय दिया। इसके बारे में पूछा गया कि एक राजनैतिक व्यक्ति ऐसा कर सकता है क्या? उसने इस प्रश्न का एक टूक उत्तर देते हुए कहा— एक राजनैतिक व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकता, पर एक धर्माचार्य का शिष्य ऐसा कर सकता है। यदि नहीं तो फिर वह सही अर्थ में शिष्य, अहिंसक या धार्मिक कैसे हो सकता है? थोड़ी सी गहराई में जाने का प्रयास हो तो व्यवहार में परिलक्षित होने वाले विरोध का विलय हो सकता है।

विरोध का विलय न हो तो भी वैचारिक विरोध से कोई खतरा नहीं होता। खतरा तब होता है जब विरोधी स्थिति के अस्तित्व को समाप्त करने का भाव पैदा हो जाता है। अणुव्रत के निर्देशक तत्व समन्वय का संकेत देते हैं, अतः विरोधी विचारों को कुचलने का प्रश्न ही नहीं उठ सकता।



# महात्मा गांधी की आध्यात्मिकता

• आचार्य महाप्रज्ञ •

**म**हात्मा गांधी का व्यक्तित्व विशाल हिमखंड जैसा था। उसका सिरा राजनीतिक था और आंतरिक भाग आध्यात्मिक। उन्होंने अपने जीवन में अनेक कठिनाइयों का सामना किया। अनेक शारीरिक कष्टों और यातनाओं को झोला। उनका मनोबल सबके सामने आया। तपोबल भी सामने आया। इनकी पृष्ठभूमि में छिपा हुआ था अध्यात्म बल। उसे बहुत कम लोग जान पाये। अध्यात्म सूक्ष्म जगत् का तत्व है। स्थूल जगत् में विचरने वाले लोग वहां तक बहुत कम पहुँच पाते हैं। आज भी गांधी को मानने वाले उनकी अहिंसा को पकड़ते हैं, ग्यारह व्रतों को महत्व देते हैं किन्तु अहिंसा की पृष्ठभूमि में रही हुई अध्यात्म चेतना को नहीं पकड़ पा रहे हैं। समाज के क्षेत्र में काम करने के लिए व्यक्ति को व्यावहारिक होना पड़ता है, किन्तु जो अपने अंतस्तल में भी व्यावहारिक होता है, वह समाज का बहुत भला नहीं कर पाता।

गांधीजी का जन्म एक धार्मिक परिवार में हुआ था। उन्हें धर्म के संस्कार एक जैन मुनि से मिले और अध्यात्म के बीज श्रीमद् राजचंद्र से मिले। उनकी आध्यात्मिकता ने उन्हें भौतिकवाद के झंझावातों से कभी आहत नहीं होने दिया। वर्तमान सभ्यता के बारे में उन्होंने जो कुछ लिखा, उसमें उनकी आध्यात्मिक गहराई को देखा जा सकता है—

“सरल जीवन पेचीदा जीवन से अच्छा है, क्योंकि सरल जीवन में उच्च संस्कारों की ओर ध्यान देने के लिए समय मिल जाता है। प्राचीन सभ्यता में भागदौड़ बिल्कुल नहीं थी। आजकल लोग नीचे जमीन की ओर देखते हैं, उन दिनों वे आकाश की ओर देखते थे। वे अपना ध्यान शरीर पर केंद्रित नहीं करते थे, अपितु आत्मा पर केंद्रित रखते थे, जिसे वे शरीर से बिल्कुल पृथक् देखते थे। उनकी दृष्टि में शरीर—सुख जीवन का एकमात्र उद्देश्य नहीं था। आजकल लोग धन की सेवा करते हैं और उस समय ईश्वर की सेवा करते थे। अगर मैं यह न सोचता



कि आत्मा का अस्तित्व है और अगर मैं यह न मानता कि हम सबमें एक ही आत्मा विराजती है, तो मैं इस पृथ्वी पर जीना नहीं चाहता, बल्कि मर जाना चाहता। शरीर आत्मा के अधीन रहने वाला एक वाहन है। शरीर केवल मिट्टी है, स्थूल वस्तु है और अवांछनीय है।

“प्राचीन सभ्यता मनुष्यों को जीवन की उच्चतर साधनाओं— ईश्वरीय प्रेम, पडोसी का आदर और आत्मा की उपस्थिति का भान् की ओर देखने की प्रेरणा करती थी। जितने ही शीघ्र लोग उस जीवन की ओर लौट जायें, उतना ही अच्छा है।”

## आध्यात्मिक राम

गांधीजी ने राम का नाम बहुत बार लिया और वे प्रार्थना सभाओं में “रघुपति राघव राजा राम पतित पावन सीता राम” की धुन भी लगाया करते थे, किंतु उनका आध्यात्मिक राम दूसरा है। उसकी गहराई तक जाने का प्रयत्न बहुत कम हुआ है। महात्मा गांधी लिखते हैं—

“हम जिस राम के गुण गाते हैं, वे राम वाल्मीकि के राम नहीं हैं, तुलसी के राम भी नहीं हैं। हालांकि तुलसीदास की रामायण मुझे अत्यन्त प्रिय है और उसे मैं अद्वितीय ग्रंथ मानता हूँ तथा एक बार पढ़ना शुरू करने

पर कभी उकताता नहीं। तो भी हम आज तुलसी के राम का स्मरण करने वाले नहीं हैं और न गिरधरदास के राम का। तब फिर कालिदास और भवभूति के राम का तो कहना ही क्या? भवभूति के 'उत्तररामचरित्र' में बहुत सौंदर्य है, किंतु उसमें वे राम नहीं हैं, जिनका नाम लेकर हम भवसागर तर सकें या जिनका नाम हम दुःख के अवसर पर लिया करें। मैं असह्य वेदना से पीड़ित व्यक्ति को कहता हूँ कि 'राम नाम' लो। अगर नींद न आती हो तो भी कहता हूँ कि 'राम नाम लो।' किंतु ये राम तो दशरथ के कुंवर या सीता के पति राम नहीं हैं। ये तो देहधारी राम ही नहीं हैं। जो हमारे हृदय में बसते हैं, वे राम देहधारी हो ही नहीं सकते। अंगूठे के समान छोटा—सा तो हमारा हृदय और उसमें भी समाये हुए राम देहधारी क्यों कर हो सकते हैं।'

"जब तक हम देह की दीवार के पार नहीं देख सकते, तब तक सत्य और अहिंसा के गुण इसमें पूरे—पूरे प्रकट होने वाले नहीं हैं। जब सत्य के पालन का विचार करें तब देहाध्यास छोड़ना ही चाहिए, क्योंकि सत्य के पालन के लिए मरना जरूरी होगा। अहिंसा की भी यही बात है। देह तो अभिमान का मूल है। देह के बारे में जिसका मोह बना हुआ है, वह अभिमान से मुक्त हो ही नहीं सकता। जब तक मेरे मन में यह विचार है कि देह मेरी है, तब तक मैं सर्वथा हिंसामुक्त हो ही नहीं सकता हूँ। जिसकी अभिलाषा ईश्वर को देखने की है, उसे देह के पार जाना पड़ेगा, अपनी देह का तिरस्कार करना पड़ेगा, मौत से भेंट करनी पड़ेगी। जब ये दो गुण मिलें, तभी हम तर सकेंगे। ब्रह्मचर्यादि का पालन कर सकेंगे। अगर उनका पालन करना चाहें तो सत्य के बिना कैसे चलेगा? सत्य का मुकाम तो सुवर्णमय पात्र से ढाका हुआ है। सत्य बोलने का, सत्य का आचरण करने का डर क्यों हो? असत्य रूपी चमकीला ढककन जब तक दूर न करें, तब तक सत्य की झांकी क्यों कर होगी? कोई क्षसूर करे तो उस पर क्रोध करने के बदले प्रेम करना क्या हमें रुचता है?, हम संसार को असार कहकर गाते हैं सही, मगर क्या असार समझते भी हैं?"

महात्मा गांधी के मनोबल का स्रोत है आत्मा की अनुभूति। उन्होंने उसके आधार पर ही परिवर्तन की सभावनाओं को स्वीकार किया।

### संदर्भ अहिंसा का

महात्मा गांधी के आध्यात्मिक विचारों पर गीता का बहुत प्रभाव रहा है किंतु इससे पूर्व श्रीमद् राजचन्द्र के विचारों का निकटतम साहचर्य रहा है। यह उनके अहिंसा के सूक्ष्म निरूपण से स्पष्ट होता है। विकेन्द्रित अर्थव्यवस्था, विकेन्द्रित सत्ता, निःशर्त्रीकरण — इन सिद्धांतों को जैन श्रावक के लिए अत्य परिग्रह, स्वतंत्रता, अनर्थ हिंसा के संदर्भ में देखा जा सकता है। जैन आचार मीमांसा में हिंसा के दो विभाग मिलते हैं— अर्थ हिंसा और

"देह तो अभिमान का मूल है।

देह के बारे में जिसका मोह बना हुआ है,  
वह अभिमान से मुक्त हो ही नहीं सकता।  
जब तक मेरे मन में यह विचार है कि देह  
मेरी है, तब तक मैं सर्वथा हिंसामुक्त हो  
ही नहीं सकता हूँ। जिसकी अभिलाषा  
ईश्वर को देखने की है, उसे देह के पार  
जाना पड़ेगा, अपनी देह का तिरस्कार  
करना पड़ेगा, मौत से भेंट करनी पड़ेगी।"

अनर्थ हिंसा। उत्तरवर्ती जैन आचार्यों ने इन दो शब्दों के रथान पर अनिवार्य हिंसा और वार्य हिंसा का प्रयोग किया है। महात्मा गांधी ने भी अहिंसा की मीमांसा में अनिवार्य हिंसा का प्रयोग कर हिंसा और अहिंसा के बीच बहुत स्पष्ट भेदरेखा खींची है। अनेक विचारक आवश्यक हिंसा को अहिंसा कहकर मौन हो जाते हैं। महात्मा गांधी ने अनिवार्य हिंसा को कभी अहिंसा नहीं माना। इस विषय में उनके कुछ विचार मननीय हैं —

"बंदर को मार भगाने में मैं शुद्ध हिंसा ही देखता हूँ। यह भी स्पष्ट है उन्हें अगर मारना पड़े तो अधिक हिंसा होगी। यह हिंसा तीनों काल में हिंसा ही गिनी जायेगी।"

एक बार महात्मा गांधी से प्रश्न किया गया— कोई मनुष्य या मनुष्यों का समुदाय लोगों के बड़े भाग को कट पहुँचा रहा हो, दूसरी तरह से उसका निवारण न होता हो तो तब उनका नाश करें तो यह अनिवार्य समझकर अहिंसा में आयेगा या नहीं?

महात्मा गांधी ने उत्तर दिया, "अहिंसा की जो मैंने व्याख्या की है, उसके तरीके पर मनुष्य वध का समावेश ही नहीं हो सकता। किसान तो अनिवार्य नाश करता है, पर उसे मैंने कभी अहिंसा में गिनाया ही नहीं है। यह वध अनिवार्य होकर क्षम्य भले ही गिना जाये, किन्तु अहिंसा तो निश्चय ही नहीं है।"

महात्मा गांधी अध्यात्म, अहिंसा के क्षेत्र में दुर्लभ व्यक्तित्व है। इस भौतिकवादी वातावरण में उनको खोजना सत्य को खोजना है, किंतु अध्यात्म-निष्ठा से शून्य केवल गांधी के नाम से चल रहे उद्योगों, संस्थानों, प्रतिष्ठानों और रचनात्मक प्रवृत्तियों में उनकी आत्मा को नहीं खोजा जा सकता। इस कटु सत्य को सामने रखकर ही गांधी के बारे में कुछ सोचा जाये। वर्तमान के लिए यह अधिक उपयोगी होगा।



# नया युग नया धर्म



## ■ साधीप्रमुखा कनकप्रभा ■

**स**दराशहर में एक विशाल जनसभा को संबोधित कर रहे थे अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी। उस समय तक अणुव्रत का कोई व्यवस्थित रूप सामने नहीं आया था, पर आचार्य श्री के सपनों में उसका पूरा रेखाचित्र था। उन्होंने देखा कि संस्कारहीन एवं मूल्यहीन समाज या राष्ट्र अपना आंतरिक विकास नहीं कर सकता। विकास के लिए आवश्यक है नैतिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों का अनुशासन। स्वरथ जीवन का बोध अनुशासित समाज में ही हो सकता है। इसी लक्ष्य से उन्होंने जनता के सामने अणुव्रत की चर्चा की। अणुव्रत कोई सामयिक आंदोलन नहीं है। इसकी त्रैकालिक महत्ता है। इसने अतीत में लोक जीवन को प्रभावित किया है, वर्तमान में इसकी प्रासंगिकता स्पष्ट है और भविष्य में भी इसकी उपयोगिता पर कोई प्रश्नचिह्न नहीं लगेगा, यह निश्चित रूप से स्वीकार किया जा सकता है क्योंकि जहाँ अंधेरा हो वहाँ प्रकाश की अपेक्षा सदा रहती है। कथनी—करनी की असमानता, अप्रामाणिकता, ऊँच—नीच की भावना, धार्मिक असहिष्णुता आदि अधकार के विविध रूप हैं। इन अंधेरों से लड़ने के लिए जन—जन के जीवन को नैतिक मूल्यों के आलोक से आलोकित करना होगा।

अणुव्रत मानव जीवन का आदर्श है, पर ऐसा आदर्श नहीं है जिसे प्राप्त ही नहीं किया जा सके। कल्पना के लोक में विहार करने वाले व्यक्ति ऐसी बातें सोचने लगते हैं, जिनका कोई धरातल नहीं होता। धरातल के बिना कोई भी विचार टिक नहीं सकता। लोकजीवन में उत्तर

नहीं सकता। फिर भी कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं, जो यथार्थ की उपेक्षा कर कल्पना के पट बुनते रहते हैं। ऐसे लोग कभी किसी जीवन दर्शन को विकसित नहीं कर सकते।

चार मित्र गाँव के बाहर बैठकर बतिया रहे थे। उनमें एक बहरा था, दूसरा अंधा था, तीसरा लंगड़ा था और चौथा भिखारी था। सहसा बहरा व्यक्ति चौंक कर बोला—“क्या बात है? घोड़ों की टापें सुनायी दे रही हैं।” यह बात सुनते ही अंधा कहने लगा—“सुनायी क्या दे रही हैं? देखो, सामने घोड़ों पर चढ़े हुए डकैत हमारी ओर ही बढ़ रहे हैं।” डकैतों की बात सुनते ही लंगड़ा मित्र बोला—“यहाँ खड़े रहना खतरे से खाली नहीं है। हम अपनी पूरी शक्ति के साथ दौड़ कर इनकी आँखों से ओझल हो जायें।” चौथा भिखारी तब तक चुपचाप खड़ा था। वह हड्डबड़ा कर बोला—“भाई जल्दी करो। तुम्हारा कुछ नहीं होगा, मैं मारा जाऊँगा। डकैत मेरा सब कुछ लूटकर ले जायेंगे।”

कल्पना के आकाश में उड़ान भरने वाले उन चार मित्रों का क्या हुआ, इस बात में अपने दिमाग को न भी लगायें तो भी आज व्यक्ति—व्यक्ति के साथ ऐसा ही कुछ घटित हो रहा है, जो किसी भी चिंतनशील व्यक्ति के दिमाग को विचलित किये बिना नहीं रहता। आज का आदमी यथार्थ की धरती पर पाँव टिकाये बिना ही कल्पना—लोक में विहार करने के लिए उतावला हो रहा है, यह इस युग की एक बड़ी समस्या है। अणुव्रत का फलित है ईमानदारी का जीवन। ईमानदारी का



सीधा—सा अर्थ है कथनी और करनी की समानता। जिन लोगों की कथनी और करनी समान हो जाती है, उनके जीवन में धोखाधड़ी, प्रवंचना आदि को टिकने के लिए स्थान नहीं मिल सकता।

काण्ट के अनुसार नैतिकता के तीन आधार हैं—संकल्प की स्वतंत्रता, आत्मा की अमरता और ईश्वर।

भारतीय परिवेश में जीने वालों के समने ये तीन आधार काफी पुष्ट हैं। अपने सुख-दुःख का कर्ता व्यक्ति स्वयं होता है। वह जैसी प्रवृत्ति करता है, वैसा ही उसका परिणाम आता है। इस सिद्धांत को समझने के बाद व्यक्ति उसी बात का संकल्प करेगा, जो उसे शांति और आनंद का अनुभव दे सके।

संकल्प की स्वतंत्रता के साथ आत्मा की अमरता में विश्वास न हो तो व्यक्ति का संकल्प शिथिल हो सकता है। जब वह गलत मूल्यों में जीने वाले लोगों को प्रख्याति और समृद्धि के छोर पर खड़ा देखता है तो उसके मन में भी एक विकल्प उत्पन्न हो सकता है, किंतु जो व्यक्ति यह जानता है कि आज नहीं तो कल बोया हुआ बीज तो उगेगा ही, वह अपनी आस्था को निश्चिन्द्र बनाये रखने का प्रयास अवश्य करेगा। अप्रामाणिकता से जीने वाला व्यक्ति आज सुखी दिखायी दे सकता है, पर कल दुःख भी उसके दरवाजे पर दस्तक देने वाला है। आत्मा को अमर मानने वाला व्यक्ति उक्त धारणा के आधार पर गलत रास्ते पर चलते समय प्रकृष्टि अवश्य होता है, फिर चाहे वह किसी भी कारण से उस मार्ग पर चलने के लिए विवश हुआ हो।

ईश्वर की सत्ता और हर आत्मा में ईश्वर बनने की क्षमता को स्वीकार करने वाला व्यक्ति भी अपने जीवन के शांत एवं एकांत क्षणों में निश्चित रूप से यह सौचता है कि उसके द्वारा कोई ऐसा काम न हो जाये जो उसके भविष्य को अंधकारमय बना दे। इस चिंतन के बावजूद उसके जीवन में कुछ ऐसे क्षण आ जाते हैं, जिनमें उसका मन दुर्बल होता है और वह किसी अकरणीय कार्य में प्रवृत्त हो जाता है, किंतु इस प्रवृत्ति की टीस उसे व्यथित करती रहती है और एक न एक दिन वह अपना रास्ता बदलने या बनाने में सक्षम हो जाता है।

समाज का आधार है नैतिकता या धार्मिकता और व्यवस्था का आधार है समाज। जिस व्यवस्था में नीति या धर्म के तत्त्व नहीं होते, वह चल नहीं पाती। इसलिए यह आवश्यक है कि स्वयं समाज का निर्माण करने के लिए आदर्शवादी चिंतन को ठोस धरातल मिले। अणुव्रत इस दृष्टि से एक परिपूर्ण जीवन दर्शन है। इसे जीया जा सकता है और इसके आधार पर मनुष्य को सही अर्थ में मनुष्य बनाया जा सकता है। अणुव्रत को जीवन शैली का आधार बना लिया जाये तो इक्कीसवीं सदी का इंसान निश्चित रूप से नये युग का निर्माण करने में सफल हो पायेगा।

## खुद में खुद को खोज

### ■ जय चक्रवर्ती ■

दोहों और नवगीत के सुपरिचित हस्ताक्षर (रायबरेली)

तोड़ बंदिशों, जोड़ तू मन से मन की प्रीत।  
पहले मन को जीत ले, फिर दुनिया को जीत।।।

अभी न कर मन अनमना, अभी न हिम्मत हार।  
अभी पार करनी तुझे, राहें यहाँ हज़ार।।।

सुख आया कुछ देर को, गया दिखाकर रंग।  
दुःख ने ही आखिर दिया, अपने दुःख का संग।।।

दुःख ने जी भर कर किया, जीवन—भर संवाद।  
जितना हम भूले उसे, उतना आया याद।।।

दुनिया भर की खोज में, भटक रहा है रोज।  
वक्त मिले तो एक दिन, खुद में खुद को खोज।।।

ठाँक समय के वक्ष पर, कुछ अपना भी जिक्र।  
करता है इस दौर में, कौन किसी की फिक्र।।।

यहाँ मुश्किलों के खड़े, कदम—कदम मारीच।  
रख दे अपने हौसले, हर मुश्किल के बीच।।।

अपने मन का आइना, पल—पल यार सँवार।  
तुझसे मिलना चाहता, तेरा ही किरदार।।।

मैं हँसता हूँ ओढ़कर, सिर पर दुःख का ताप।  
इनमें या उनमें कभी, मुझे न ढूँढ़े आप।।।

खुद को जब भी देखना, खुद से ही नाराज़।  
सुनना खुद में ठहरकर, खुद की ही आवाज।।।

नहीं किसी का दूर तक, देता कोई संग।  
खुद ही लड़नी है यहाँ, सबको अपनी जंग।।।

अपने हिस्से का समय, नहीं सके जो बाँच।  
अर्थहीन उनका सृजन, झूठ रचें या सँच।।।



# व्यसन की समस्या प्रेक्षा का समाधान

■ मुनि धर्मेश कुमार ■

**व**र्तमान युग विज्ञान का युग है। विज्ञान के साथ-साथ औद्योगिक विकास हुआ। तकनीकी विकास नहीं हो सका। सुविधा के साधन जितने बढ़े हैं, उस अनुपात में कहीं अधिक मानसिक तनाव और उससे उत्पन्न होने वाली समस्याएं बढ़ी हैं। समाज में व्यसन और अपराध बढ़े हैं। यदि व्यसन में कमी आती है तो अपराध और गरीबी में बहुत कमी आ सकती है। मेडिकल कॉसिल ऑफ ऑक्सफोर्ड के प्रेसिडेंट जनरल डॉ. आकलैण्ड लिखते हैं— “यदि शराब के बारे में किसी को मालूम न होता तो संसार के अपराधों की आधी मात्रा तथा गरीबी की बहुत बड़ी मात्रा दूर हो जाती।”

विद्या ही समस्त विकास का आधार है। विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय विद्या प्रदान करने वाले महान् संस्थान हैं। जहां जीवन-निर्माण होता है, वहां भी जीवन विनाश के बीज, व्यसन के रूप में तेजी से अपना पैर जमा रहे हैं। आज अपेक्षा है शिक्षा जगत् से कि वह ऐसी शिक्षा, संस्कार तथा व्यवस्था दे जिससे विद्यार्थी हर परिस्थिति में अपने व्यसन-मुक्त व्यक्तित्व को सुरक्षित रख सके।

गुरुदेव आचार्य श्री तुलसी के विचारों में स्वरथ समाज का निर्माण तब तक नहीं हो सकता जब तक समाज व्यसन मुक्त नहीं हो जाता। अनेक अपराध, हिंसा और कुकृत्यों का एक प्रमुख कारण है—नशा। अहिंसक समाज संरचना के लिए अपराध, हिंसा व आतंक में कमी आये, यह सबसे बड़ी अपेक्षा है।

ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री ग्लैडस्टन के अनुसार—“शराब कितनी ही थोड़ी मात्रा में क्यों न पी जाये, वह मानसिक शांति को खराब कर देती है। वह दिमाग के स्नायु केन्द्रों को शून्य कर देती है जिससे बुद्धि की भले-बुरे की पहचान की क्षमता तथा सहन शक्ति जाती रहती है।” व्यसन धीमा विष है, विष से भी भयंकर है। विष तो एक ही बार मारता है परंतु व्यसन व्यक्ति को ही नुकसान नहीं पहुँचाता, उसके परिवार, समाज व राष्ट्र के चरित्र को भी ठेस पहुँचाता है एवं तहस—नहस कर देता है। पारिवारिक शांति, सामाजिक विकास और राष्ट्रीय चरित्र के उत्थान के लिए व्यसन मुक्त समाज की ओर ध्यान देना आवश्यक है।



## व्यसन के दुष्परिणाम

- व्यसन को तीन भागों में बाँटा जा सकता है—
1. तम्बाकू और उससे निर्मित पदार्थ—जर्दा, गुटखा, बीड़ी, सिगरेट, चिलम आदि।
  2. शराब आदि मादक पेय पदार्थ।
  3. अफीम, गांजा, चरस, हेरोइन आदि।

महात्मा गांधी ने अपनी पुस्तक ‘की टू हैल्थ’ में लिखा है— “शराब शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आर्थिक दृष्टि से मनुष्य को बर्बाद कर देती है। शराब के नशे में मनुष्य दुराचारी बन जाता है एवं अफीम के नशे में वह सुस्त और मुर्दा बन जाता है।” इस प्रकार व्यसन व्यक्तिगत स्तर पर शरीर, मन व भावों को प्रभावित करता है। सामुदायिक स्तर पर परिवार, समाज व राष्ट्र को भी प्रभावित करता है। आर्थिक स्तर पर भी इससे व्यक्ति को हानि ही होती है।

## शारीरिक प्रभाव

तम्बाकू का सेवन करने वाले व्यक्तियों के दाँत, जबड़े, गला, होठ, जीभ आदि बुरी तरह से विकृत हो जाते हैं। इंडियन सोसायटी ऑन टोबैको एण्ड हैल्थ के अनुसार भारतवर्ष में 13 लाख से भी अधिक व्यक्ति प्रतिवर्ष तम्बाकू से होने वाली बीमारियों के कारण मरते हैं। तम्बाकू चबाने से मुँह एवं गले का कैंसर भी हो सकता है। वर्ल्ड हैल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार अमेरिका में छ: लाख एवं यूरोप में 10 लाख से अधिक व्यक्ति प्रतिवर्ष तम्बाकू के कारण समय से पूर्व ही मर जाते हैं। फेफड़ों के कैंसर से होने वाली 80 से 90 प्रतिशत मौतें तम्बाकू से होती हैं। 65 वर्ष से कम आयु में दिल के दौरे से मरने वालों में 40 प्रतिशत धूम्रपान के कारण ही मरते हैं।

वैज्ञानिकों का मानना है कि एक बार के मद्यपान से हजारों स्नायु एक साथ नष्ट हो जाते हैं। मद्यपान से यकृत, आमाशय व गुर्दे पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। वे खराब हो जाते हैं। शरीर दुर्बल हो जाता है। कार्यक्षमता घट जाती है। अनेक लोग अकालमृत्यु के शिकार हो जाते हैं। अफीम, गांजा, चरस, हेरोइन आदि का सेवन करने वालों की स्नायविक शक्ति दुर्बल हो जाती है। इसे पुनः ठीक नहीं किया जा सकता। रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति भी क्षीण होती है।

### व्यसन और मनोभाव

व्यसनों का प्रभाव भावनात्मक स्तर पर भी बहुत हानिकारक होता है। एक बार व्यक्ति उत्तेजना या शांति का अनुभव करता है, मगर होश आने पर अधिक चिंतित व तनावग्रस्त हो जाता है। व्यग्रता, अनिर्णय व असंतोष बढ़ता है। अफीम आदि के सेवन से व्यक्ति चेतना शून्य हो जाता है। उसका स्वभाव असामान्य हो जाता है। आवेश, चिड़चिङ्गापन, आक्रामकता, आपराधिक मनोवृत्ति आदि बातें व्यसन से ग्रस्त लोगों में आम होती चली जाती हैं।

### व्यसन : समाज और राज्य

राजनैतिक कर्णधारों व शासनाधीश व्यक्तियों को लगता है कि मादक पदार्थों से उन्हें बहुत बड़ा राजस्व मिलता है, पर देखा जाये तो समाज में बढ़ती गरीबी, दरिद्रता, अस्वास्थ्य, कुपोषण और अपराध का एक बड़ा कारण है—व्यसन। इससे जहां अनेक कार्यदिवसों की हानि होती है, वहीं सृजन व निर्माण करने वाली युवा पीढ़ी अपंग एवं अकर्मण्यता की दिशा में चली जाती है। अनेक संप्रांत व योग्य नागरिक असमय काल कवलित हो जाते हैं। यह राष्ट्र की अपूरणीय क्षति है।

### व्यसन और परिवार

व्यसन से जहां व्यक्तिगत स्तर पर नुकसान होता है, वहीं पारिवारिक स्तर पर नुकसान कई गुण अधिक होता है। धूमपान करने वाला धूएं को अनचाहे ही अपने संबंधियों में संक्रांत कर देता है। वहीं, बच्चे भी घर में उन्हें देखकर, चोरी—छिपे इस कार्य को अंजाम देने की कोशिश करते हैं। बार—बार समझाने पर भी जब व्यक्ति व्यसन नहीं छोड़ पाता है तो घरों में कलह बढ़ने के साथ ही प्रतिष्ठा की भी हानि होती है। शराब से तो परिवार ही उजड़ जाते हैं। व्यसन छोटा से छोटा क्यों न हो, वह आर्थिक अपव्यय का बड़ा कारण होता है। बीड़ी पीने वाला भी 10 वर्षों में लाखों रुपये धूएं में उड़ा देता है। मद्यपान करने वाले का तो भरा—पूरा परिवार निर्धन व दरिद्र हो जाता है। उसे कर्ज भी मिलना आसान नहीं होता।

### व्यसन : कारण और निवारण

आधुनिकता के नाम पर नशे की संस्कृति युवा पीढ़ी को जिन अंधी सुरंगों में धकेल रही है, वहां जीवन नहीं



बल्कि मौत का सन्नाटा पसरा है। व्यसन का प्रारम्भ मुख्यतया दो कारणों से होता है—

**बाह्य कारण** — वातावरण, संगति, प्रतिष्ठा, फैशन आदि। **आन्तरिक कारण**— अज्ञान, गलत दृष्टिकोण, संकल्प शक्ति की कमी, तनाव, उदासीनता, अशांति आदि।

मनस्थिति व बाह्य परिस्थिति दोनों के संयोग से व्यक्ति व्यसन की शुरुआत करता है। इसके बाद वह धीरे—धीरे उसका गुलाम हो जाता है और फिर इससे होने वाले नुकसान के बारे में जानते हुए भी छोड़ नहीं पाता।

**समाधान के सूत्र** — व्यसन की समस्या के समाधान हेतु अनेकान्त दृष्टि से विचार आवश्यक है। पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी एवं आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने सर्वांगीण चिन्तन और प्रक्रिया प्रस्तुत की है। उन्होंने स्वरथ वातावरण के निर्माण के लिए 'अहिंसक समाज संरचना' की परिकल्पना दी। व्यक्ति को शुभ संकल्पों द्वारा सुरक्षित और स्वरथ जीवन जीने के लिए अणुव्रत की बात कही। जीवन में आने वाली समस्याओं से निपटने के लिए प्रेक्षाध्यान द्वारा आन्तरिक शक्तियों के विकास की बात कही। अच्छा जीवन जीने के लिए बच्चों में प्रारम्भ से ही मूल्यों के विकास के लिए जीवन विज्ञान की शिक्षा प्रणाली प्रस्तुत की। अणुव्रत कार्यकर्ताओं और साधु—साधियों की शक्ति को इस पुनीत कार्य में नियोजित किया।

व्यसन की विकराल समस्या से निपटने के लिए डॉक्टरों, वैज्ञानिकों, पत्रकारों, राजनेताओं, शिक्षकों, अभिभावकों व धर्मगुरुओं को सामने आना चाहिए। अपना योगदान देना चाहिए। नशामुक्ति के कार्य में संलग्न स्वैच्छिक संस्थाओं, समुदायों और समान उद्देश्यों से निहित विचारकों और कार्यकर्ताओं की संगठित शक्ति इस ओर लगे।

### व्यसनमुक्ति और प्रेक्षा—प्रयोग

पूज्य आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने व्यसनमुक्ति के लिए प्रेक्षा के प्रयोग दिये। इसके द्वारा व्यक्ति की आन्तरिक समस्याओं का समाधान मिलता है। आन्तरिक शक्तियों का जागरण होता है जिससे व्यक्ति विपरीत परिस्थिति में भी अपने आपको संभाल लेता है। व्यसनमुक्ति हेतु प्रेक्षा प्रयोगों में मुख्य रूप से कायोत्सर्ग, दीर्घ श्वासप्रेक्षा, ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान, संकल्प का प्रयोग, कानों पर हरे रंग का ध्यान, अनुप्रेक्षा, आसन, प्राणायाम, यौगिक क्रियाएं समाहित हैं। ■



# खतरनाक है विवेकहीन बौद्धिकता

■ गिरीश पंकज ■

**ह**र मनुष्य के पास बुद्धि होती है। अगर हमारे पास बुद्धि नहीं है, तो हम किसी भी विषय पर सोच-विचार नहीं कर पाते। चेतना-शून्य व्यक्ति किसी भी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच पाता, लेकिन जिसके पास बुद्धि होती है, वह सोच-समझ कर निर्णय लेता है। मगर क्या बुद्धि होने भर से व्यक्ति बुद्धिमान हो सकता है? या जिनके पास बुद्धि है, वे बौद्धिकता से संपन्न हो सकते हैं? यह गंभीर सवाल है।

कई बार बौद्धिकता के अतिरेक के कारण भी अराजक स्थिति उत्पन्न हो जाती है। बौद्धिकता के साथ-साथ भावप्रधान मन मनुष्य को संतुलित विवेक प्रदान करने में सहायक होता है। यहां यह बात भी समझ लेनी चाहिए कि बुद्धि का अगला चरण विवेक है। अगर विवेक नहीं है, तो बुद्धि सही दिशा में सक्रिय नहीं हो सकती। इसलिए बौद्धिकता के साथ विवेक का होना भी बहुत जरूरी है। अगर ऐसा नहीं हुआ तो हमारी बौद्धिकता जड़ होकर रह जायेगी। इस वक्त समाज में अनेक बुद्धि संपन्न लोग नजर आते हैं। लेकिन उनकी बौद्धिकता के आयामों को देखकर हम चकित हो जाते हैं कि ये किस किस्म के बौद्धिक हैं, जो न अपने सांस्कृतिक मूल्यों को समझते हैं और न अपनी सनातन परंपरा को। वे मनुष्य के विभिन्न अराजक व्यवहारों को ही तबज्जो देने की कोशिश करते हैं। अराजक व्यवहार तो समाज को पतन की ओर ले जाते हैं जबकि हमारी बौद्धिकता समाज के उन्नयन में सहायक होनी चाहिए। अगर हमारी बौद्धिकता चोरी, लूट, अश्लीलता, अर्धम, पूँजीवादी मानसिकता, शोषण, छुआछूत, धार्मिक कट्टरता, अलगाव, अनैतिकता आदि की पक्षधर है, तो यह मानकर चलिए कि वह बौद्धिकता समाज के लिए अहितकारी है। इस बौद्धिकता में विवेक का निहायत अभाव है। अगर विवेक होगा, तो कोई भी शख्स अनैतिक बातों का पक्षधर नहीं होगा। वह मनुष्य के पतन से विचलित होकर उसके

उत्थान की विंता करेगा। उसकी बौद्धिकता सकारात्मक होगी, नकारात्मक नहीं। अगर उसके अंतस में राष्ट्र और समाज के लिए पवित्र भावना नहीं है, तो वह जड़ता या निर्ममता को आत्मसात करके बैहद नकारात्मक व्यवहार करने का आदी हो जायेगा। ऐसे लोगों को न देश से मतलब होता है, न समाज से। उनकी भावनाएँ मर जाती हैं और वे मनुष्य होकर भी एक तरह से पथर बने रहते हैं।

निसंदेह हमें समय के साथ चलना है क्योंकि समय पीछे नहीं लौटता। वह नदी की तरह प्रवहमान होकर बढ़ता ही जाता है, इसलिए हमें अपने पैरों को चलायमान रखना है। हमारे चलते हुए पैर हमारी गतिशीलता की निशानी हैं। लेकिन यह समझ लेना चाहिए कि हमारा एक पैर परंपरा है और दूसरा पैर गतिशीलता। परंपरा और गतिशीलता के साथ ही समाज आगे बढ़ता है। हम परंपराओं को छोड़कर गतिशील नहीं रह सकते। लेकिन बुद्धि और विवेक के सहारे यह भी समझना होगा कि हम किन परंपराओं को अपने साथ रखें और किन परंपराओं को मैल की तरह निकाल फेंकें। यह काम केवल विवेक संपन्न बौद्धिकता ही कर सकती है। जिनके पास विवेक नहीं होगा, वे सही—गलत का विवेचन नहीं कर सकते। वे अंधश्रद्धालु होकर व्यवहार करते हैं। और जो अग्राह्य परंपराएँ हैं, उनसे भी चिपके रहते हैं। यही एक भावनात्मक चुनौती है, जिसका हमें सामना करना है। जैसे विभिन्न धर्मों में पशु हिंसा को अपनी परंपरा मानकर कुछ लोग आज भी जीव हत्या करते हैं, जो कि विशुद्ध रूप से एक पाप है। इसके बारे में भगवान महावीर सहित अनेक साधु—संतों ने स्पष्ट रूप से कहा है कि सभ्य, सुशील और बौद्धिक व्यक्ति को हिंसा से दूर रहना चाहिए। लेकिन विवेकहीन बौद्धिकता हिंसा को भी अपनी परंपरा का हिस्सा मानकर जब आचरण करने लगती है, तब हमें सोचना पड़ता है कि इन लोगों ने अपनी बुद्धि का सही इस्तेमाल नहीं किया।

## विवेक की कमी

हमारे समाज में सदियों पहले विवाह नामक परिव्रत्त संस्था की स्थापना की गयी ताकि समाज में मर्यादित व्यवहार जारी रहे। लेकिन अब 'लिव इन रिलेशनशिप' जैसी पाश्चात्य अप संस्कृति को ही आधुनिक आचार-विचार मान लिया गया है। इस कारण धीरे-धीरे एक पीढ़ी इस ओर ही आकर्षित हो रही है और विवाह नामक संस्था से दूर होती जा रही है। इसका दुष्परिणाम भी होता है कि बहुत जल्दी उनका मोहभंग हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वहाँ कोई प्रतिबद्धता, कोई वचनबद्धता नहीं होती। समर्पण की कोई भावना भी नहीं होती। वहीं, विवाह के समय सात फेरे लेते वक्त युवक-युवती दोनों बेहतर जीवन जीने की शपथ लेते हैं और सामाजिक उपस्थिति के बीच जीवन की नयी यात्रा की शुरुआत करते हैं। लिव-इन रिलेशनशिप में ऐसा कुछ नहीं होता। बस, दो युवक-युवती साथ-साथ रहना शुरू कर देते हैं और बाद में अपनी-अपनी अहमन्यता के कारण अंततः टूटकर बिखर जाते हैं। यहीं है आधुनिक बौद्धिकता, जिसमें स्वार्थपूर्ण भावनाएँ तो हैं, लेकिन विवेक का निपट अभाव है।

## राष्ट्रप्रेम का अभाव

इधर आधुनिक बौद्धिकता ने राष्ट्रप्रेम को भी खारिज कर दिया है। अब राष्ट्रविरोधी बातें खुलकर होने लगी हैं। अपने ही देश से अनेक लोगों का मोहभंग होता जा रहा है। प्रतिभा पलायन भी खूब हो रहा है। हालांकि 'वसुधैव कुटुंबकम्' की अवधारणा के कारण कोई भी नागरिक दुनिया के किसी भी देश में जाकर बस सकता है, जीवन यापन कर सकता है, लेकिन अगर कोई व्यक्ति अपनी जड़ों से कट जाये तो इसका मतलब है कि वह भावनाहीन होकर आचरण कर रहा है। उसके मन में अपने देश के लिए कोई भावना नहीं है। अपनी आर्थिक महत्वाकांक्षा के कारण देश से विमुख होकर बाहर जाने का सिलसिला लगातार जारी है। जो लोग नहीं जाते, वे देश में रहकर भी देश के नहीं हो पाते। यहीं कारण है कि कुछ बुद्धिहीन देशविरोधी गतिविधियों में संलिप्त हो जाते हैं। उनकी तथाकथित आधुनिकता कब उन्हें राष्ट्रविरोधी बना देती है, उन्हें खुद पता नहीं चलता। कोई दौलत की चाह में, तो कोई भोगवाद की आकांक्षा से ग्रस्त होकर राष्ट्र और समाज विरोधी आचरण करने लगता है। यह ऐसी भावनात्मक चुनौती है, जिस पर गंभीरतापूर्वक विचार करने की जरूरत है कि कोई एक व्यक्ति कैसे किसी राष्ट्र का अन्न-जल ग्रहण करने के बाद भी उसके विरुद्ध आचरण करने लगता है। यह कैसी कृतघ्नता है, जिसके कारण कोई राष्ट्र और समाज कमज़ोर होता चला जाता है। इसे वही व्यक्ति समझ सकता है, जिसके अंतर्मन में भावना है। जो निर्मम बौद्धिक नहीं है। जो भावप्रधान होकर जीता है।

## अति बौद्धिकता चिंतनीय

हमारी अति आधुनिक बौद्धिकता बेहद चिंतनीय है, क्योंकि इसी के चलते हम अपनी सनातनता को, अपनी सुंदर श्रेष्ठ परंपराओं को भूलते जा रहे हैं और पश्चिम के अराजक संस्कार ग्रहण करके अपनी भाषा, अपने जीवन मूल्यों, अपने सांस्कृतिक वैभव का विस्मरण करके नग्नता को, विकृति को ही आधुनिकता समझने की भूल कर बैठे हैं। यहीं सबसे बड़ी भावनात्मक चुनौती है कि नया समाज बेहद निर्मम होता जा रहा है। आज हम शान से कुते तो पाल सकते हैं, मगर बुजुर्ग माता-पिता को घर में अपने साथ नहीं रख सकते। उनके लिए अब वृद्ध आश्रम आवाद हैं। यहीं है आधुनिक बौद्धिकता जो भावनात्मकता से परे होकर आचरण कर रही है। इसीलिए तो समाज धीरे-धीरे बदलता जा रहा है। यह परिवर्तन उत्थान की ओर नहीं, पतन की ओर ले जाने वाला है। अगर यहीं रपतार रही तो हमारा सहज सनातन भारतीयपन खत्म हो जायेगा, इसलिए इस खतरनाक एकतरफा आधुनिक बौद्धिकता के खतरे को समझने की जरूरत है।

रायपुर में रहने वाले लेखक साहित्य अकादेमी के पूर्व  
सदस्य तथा समिति छत्तीसगढ़ राष्ट्रभाषा प्रचार समिति के  
प्रांतीय अध्यक्ष हैं। विभिन्न विधाओं में इन्होंने लगभग सौ  
पुस्तकों लिखी हैं।

## हर तिमिर ढलता किरण में...

■ डॉ०. रमेश मिलन ■

साहित्यकार, कवि एवं शिक्षाविद् (पुणे)

मैं धरा का पूल हूँ वह जो बिखरता ही गया  
कर समय को स्व-समर्पित मैं सिमटता ही गया

वक्त चंचल और अस्थिर है व्यथा के ज्वार-सा  
वक्त निर्मली निरंकुश दर्द हाहाकार-सा  
वक्त के पंजों से लिपटा मैं धिसटता ही गया

ओढ़कर परिधान नभ का कुमुद कलिका सो गयी  
उर्वरा मिट्टी बनाकर खुद समर्पित हो गयी  
रेत-सा जीवन घराँदा नित्य ढहता ही गया।

हर तिमिर ढलता किरण में ऐ निशा इरला नहीं  
पौ फटेगी रवि उगेगा धुंध तू इतरा नहीं  
वक्त की पदचाप-सा जीवन उभरता ही गया।



# अतीत के झाँटोंवें स्लैश...

इस स्तम्भ में 'अपुव्रत' पत्रिका के अर्द्धशती पूर्व के अंकों से चयनित सामग्री पुनर्प्रकाशित की जा रही है ताकि अपुव्रत आंदोलन के स्वर्णिम इतिहास को हम वर्तमान से जोड़कर भविष्य की दिशा तलाश सकें। इस अंक में प्रकाशित चार पृष्ठ की यह सामग्री 'अपुव्रत' पाकिंग के 1 अक्टूबर 1971 के अंक से ली गयी है।

## नैतिक क्रांति : आत्म क्रांति

जैनेन्द्र कुमार

वर्तमान युग और परिस्थिति अहिंसक रचना के अनुकूल नहीं जान पड़ती है, पर इस प्रकार की प्रतिकूलता ही है जो अहिंसा की आवश्यकता को हमारी अनुभूति में और भी तीखी बना देती है। मित्र को, संतान को, परिवारिक जनों को प्रेम करने में क्या कठिनाई है। कठिनाई होती है जब सामने अनुकूल नहीं, कोई प्रतिकूल हो। शत्रु को शत्रुता से न देखें, भित्रता से देखें तो ही इस प्रयास में जोर पड़ता है। मैं मानता हूँ अहिंसा इसी कारण परम पुरुषार्थ है, वही परम पराक्रम है कि उसमें विरोधी के प्रति अवरोध और विद्रोही के प्रति आत्मीय भाव साधना होता है। शत्रु को हम आसानी से मार सकते हैं, पर लाखों में विरला एक भी शायद न हो सके जो उसको प्यार दे। अहिंसा की यही साधना है। इससे बड़ी दूसरी क्रांति की कल्पना में नहीं कर सकता हूँ।

समाज-क्रांति की बात की जाती है। इसमें उस कटूरता या इस कुरुद्धि को खत्म करने का सोचा जाता होगा। राजनीतिक क्रांति में जार के सिर को काट दिया गया और कुछ समझ

अनन्तर स्टालिन अधिपति हो गये। ये सामाजिक और राजनैतिक क्रांतियां मेरी निगाह में बहुत बड़ी चीजें नहीं हैं। उथल-पुथल और क्रोध-कोलाहल में ऊपर से बहुत कुछ होता दीखता है, उसको कोई चाहे तो क्रांति का नाम दे सकता है। युवा क्रांति, माओ क्रांति, किसान-मजदूर क्रांति, छात्र क्रांति आदि-आदि क्रांतियों का रव चारों ओर से कानों में आता है। इन सब नामों और नारों के नीचे कोई कम धूमधाम नहीं होती। कलकत्ते में आये दिन जो संकल्पपूर्वक राजनीतिक हत्याएं होती हैं, वे क्रांति के निमित्त से ही की जाती हैं। इन छिपटु वारदातों की बात छोड़ भी दें तो लाखों-करोड़ों वाली हत्याएं भी क्रांति के नाम पर हम इस आसानी से कर जाते हैं, जैसे यज्ञ की बलि में सूखी छिप्टियों का होम दे रहे हों। होम में हम घी डालते हैं और उपनिषद् के मंत्रों का पाठ करते हैं। इस प्रकार के नरमेधों में भी हम समारोह पूर्वक क्रांति मंत्रों और स्तोत्रों का विपुल सम्मान पूर्वक उच्चोचार करते रहते हैं। मुझे लगता है कि क्रांति के साथ यह

सब शोर-शराबा न हो, धूम-धड़ाका न हो तो किसी की निगाह में क्रांति के रूप में वह ज़ँच नहीं सकती, इसलिए उस क्रांति शब्द के प्रति मुझमें आस्था नहीं हो पाती है बल्कि भरसक वैसी क्रांति को घटित होने से बचाने में मैं अपनी जी-जान को झोंक देने की स्पृहा रखता हूँ।

क्रांति के नाम पर बहुत-सा उच्छास जगाया और खर्च किया जाता है। मैं नहीं कह सकता कि मानव चेतना और मानव शक्ति का वह अपव्यय नहीं है। हुंकार और दुत्कार में एक रस-सा मिला करता है, फटकार और ललकार में एक गर्व अनुभव हो आता है। क्रांति के नाम पर अवसर मिलता है कि हम सब दोष को इस प्रत्यक्ष में अथवा उस परोक्ष में आरोपित कर दें और फिर जयोल्लास में उसको ढहाने, तोड़ने चल पड़ें। जिन क्रांतियों का इतिहास मिलता है, उसमें ऐसा ही कुछ सम्पन्न किया गया है। उसके कर्ता क्रांतिकारी भी उस माने हुए दुष्ट को - दुष्ट व्यक्ति हो सकता है, वर्ग हो सकता है, मत, दल, वाद, धर्म, वर्ग, श्रेणी आदि कुछ भी हो सकता है- बलपूर्वक ढहाने,



## अतीत के झायौद्धै लै...

गिराने चल पड़े हैं और इस अभियान में उन्होंने अपनी जान की भी परवाह नहीं की है। अपनी जान की परवाह न करना, उसको मानो हथेली पर लेकर आगे बढ़ चलना, निश्चय ही एक ऐसी हिम्मत का काम है कि उसकी स्पर्धा से कोई बच नहीं सकता। इस क्षमता के लिए उन क्रांतिकारियों के प्रति विस्मित और विमुग्ध होना ही पड़ता है, पर उस पराक्रम की निष्पत्ति में क्रांति क्या हुई, यह समझने के लिए शेष रह ही जाता है।

मैं मानता हूँ कि क्रांति की सब सार्थकता इसमें समायी है कि उसकी स्पर्धा में, स्पृहा में, कटिबद्धता में हम अपने को निछावर करना सीख जाते हैं। इस निछावर करने की तैयारी से अलग और निरपेक्ष दूसरा कोई मूल्य वहां नहीं देखा जा सकता। यदि अपने को होम देने की इस उद्यतता और आतुरता के नीचे किसी को मारने का आग्रह न हो, तोड़ने, ढहाने की उत्कंठा न हो तो अपने प्राणों का यह निछावर निश्चय ही महान बलिदान का रूप ले लेता है। पर नीचे उसके सहारा बदले का हो, विरोध का और शत्रुता का हो, किसी स्वार्थाकांक्षा अथवा विचार-मद का हो तो उसी मात्रा में यह बलि मलिन हो आती है, एवं उसमें से बनने वाली कोई क्रांति हो तो वह भी उतनी ही झूठी पड़ जाती है। समाज-क्रांतियों की बात क्या कीजिए। एक ने आसक्त होकर वर्ण से, स्वर्धम से, स्वदेश से, स्वरीति से, बाहर होकर विवाह कर

डाला तो लीजिए यह क्रांति हो गयी। विवाह के अभाव में गार्हस्थ्य रच लिया तो भी क्रांति हो गयी। अर्थ और काम में प्रचलित मर्यादाओं को खुल्लम-खुल्ला हमने भंग किया तो ऊँचे किस्म की क्रांति कर डाली। औरंगजेब की यह इस्लामी क्रांति ही रही होगी कि जिसकी लक्ष्य-पूर्ति में उसे भाइयों को मारना और बाप को जेलखाना देना पड़ा। हम किसी भी अपने मनमानेपन के समर्थन में क्रांति की दुहराई दे सकते हैं और कोई इसमें हमें नहीं टोक सकता। कारण क्रांति को हमने तोड़ने में ही मानना सीखा है, पर टूटना मात्र आनुषंगिक है, सच्ची क्रांति में कभी वह अभिषेत नहीं होता। धरती टूटी है और अंकुर फूटता है। किसको क्या मालूम है कि धरती स्वयं बीज को सींचती है और अंकुर का अपने विदारण द्वारा प्रकाश में स्वागत और सत्कार करती है। यह भी झूठ है कि फटते और उगते हुए बीज में धरती को फोड़ने की कामना होती है। नहीं, धरती और बीज में इस प्रकार का कोई विग्रह-विरोध भाव नहीं होता। जो होता है, उसको अहिंसा-धर्मिता कह सकते हैं। दोनों में परस्पर स्नेह और सौहार्द है। यह है क्रांति जो कि निःशब्द और नीरव भाव से हममें और हमारे चारों ओर नित्यप्रति सिद्ध होती रहती है। तमाम सृष्टि, तमाम रचना यदि हमारे द्वारा और हमारे बावजूद हो रही है तो वह इसी अहिंसात्मक क्रांति की प्रक्रिया के भीतर से हो पा रही है। माँ बालक को

जन्म दे रही है, उसको पाल-पोस रही है, इसी परम्परा में वह क्षीण और जर्जर होकर एक दिन मृत्यु में लीन हो जाती है। माता से पूछिए कि क्या वह क्रांति कर रही है, अपना बलिदान कर रही है, सुनकर वह हक्की-बक्की रह जायेगी। क्योंकि जो वह जानती है वह यह कि वह प्यार कर रही है, इससे अतिरिक्त वह कुछ और नहीं जानती और सच में यही समूचा सच है। इस प्यार में वह अपने को दिये जा रही है, खोये जा रही है। चिन्ता, ममता में निचुड़ी जा रही है, पर असल अनुभूति में वह इस भाँति अपनी शुद्ध धन्यता व कृतार्थता उपलब्ध किये जा रही है।

शायद क्रांतिकारी हमारी निगाह में वे हैं, जिनकी चौराहों पर मूर्तियां खड़ी हैं और जिनके हाथों में कभी शासन दण्ड था या तब नहीं तो अब है। या यदि हाथों में नहीं तो अपना क्रांति का करतब करते समय मनों में तो था ही। जहां यह सत्ता या कीर्ति या क्रांति की सचेत आकांक्षा रही, निश्चय रखिये कि वहां ही क्रांति का मिथ्यात्व रहा है, सम्यकत्व का अंश भी नहीं रहा।

इसलिए वह कि जो बाहर के कर्म की बात नहीं कहकर आत्मा के निरंतर संस्कार की बात ही कहता है, वह अध्यात्म क्रांति का निषेध नहीं है प्रत्युत क्रांति का लक्षण है। उसमें गर्भित निःस्वता और निःस्वार्थता के बिना जितनी जो बाहरी उछल-कूद है, वह निरी थोथी और बचकानी ही मान ली जानी चाहिए।



## अन्तीत के झार्सोर्वे ल्ये ...

स्रोत के विमुख होकर ही तुम्हें चलना है।  
तूफां से घिरी अमा की रजनी में जलना है।।  
अपने लक्ष्य की ओर बढ़ो आस-पास बिना देखो।  
बाहर की प्रीति में भरी हुई केवल छलना है।।

### दो मुक्तक

मुनि मणिलाल

एक से तोड़कर दूसरों को जोड़ना कहां का विज्ञान है।  
मन की स्थिरता नहीं तो फिर वह कौन-सा ध्यान है ॥।।  
पानी की आशा में मरीची के पीछे दौड़ने वालो।  
इस तरीके से प्यास बुझाना कौन-सा ज्ञान है ॥।।

# आंदोलन समाचार

## अणुव्रत में सामाजिक क्रांति का नया दौर पेटलावद में म.प्र. प्रांतीय अणुव्रत सम्मेलन

मध्य प्रदेश में एक बार फिर 'अणुव्रत' का स्वर बुलन्द हुआ और प्रदेश के 250 से अधिक अंचलों से पहुँचे प्रतिनिधियों ने एक साथ बैठकर अणुव्रत की किरणों को प्रदेश व्यापी एवं प्रभावशाली ढंग से संगठित करने का संकल्प लिया। इसके प्राणवान संगठन का श्रेय भी आदिवासी क्षेत्र के छोटे से नगर पेटलावद को है, जहां 18 एवं 19 सितम्बर को यह प्रदेश व्यापी सम्मेलन साधीश्री तीजाजी के सानिध्य में आयोजित हुआ। हिन्दी के सुप्रसिद्ध साहित्यकार श्री यशपाल जैन ने सम्मेलन की अध्यक्षता की। उज्जैन विश्वविद्यालय के व्याख्याता डॉ. हरिन्द्र भूषण ने उद्घाटन किया और अ. भा. अणुव्रत समिति के उपाध्यक्ष श्री भूरेलाल बया ने उद्बोधन संदेश दिया। स्थानीय अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री बाबूलाल मेहता और अ. भा. अणुव्रत समिति के युवक सदस्य श्री वीरेन्द्र व्यास इस सम्मेलन के प्राण प्रतिष्ठापक थे।

सम्मेलन के अध्यक्ष श्री यशपाल के शब्दों में, “यह सम्मेलन अणुव्रत की सामाजिक क्रांति का एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसका प्रभाव समस्त मध्य प्रदेश में एक नैतिक संयोजना के रूप में पड़े बिना नहीं रहेगा, जिसकी अपेक्षा आज राष्ट्र को है।” सम्मेलन में स्थानीय युवकों एवं बुजुर्गों का उत्साह देखते बनता था। ग्रामवासियों में उल्लास था। स्थानीय नगर पालिका के अध्यक्ष श्री राजेन्द्र कुमार सम्मेलन के स्वागताध्यक्ष थे, जिन्होंने नगर पालिका भवन में आमंत्रित कर सम्मेलन के अध्यक्ष एवं प्रतिनिधियों का हृदय से स्वागत किया।

सम्मेलन ने 'मध्य-प्रदेश अणुव्रत समिति' के संगठन का निश्चय लिया। प्रादेशिक संगठन के प्रथम अध्यक्ष श्री हेमन्तदास पटेल चुने गये। श्री वीरेन्द्र व्यास प्रथम महामंत्री चुने गये; जिनके अथक प्रयास से प्रादेशिक संगठन का यह स्वरूप निखर सका। मध्यप्रदेश की व्यावसायिक राजधानी इंदौर में 'मध्यप्रदेश अणुव्रत समिति' का प्रादेशिक कार्यालय स्थापित करने का निर्णय लिया गया। अ. भा. अणुव्रत समिति के मंत्री श्री देवेन्द्रकुमार कण्ठविट एवं उपमंत्री निर्मल कुमार सुराना ने सम्मेलन को संगठन की कड़ी का रूप देने में अपना पूर्ण योग दिया। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री तुलसी एवं अन्य प्राप्त संदेशों ने नव स्फुरणा दी।



## अतीत के द्वारा सैरे ...

### लुधियाना में पंजाब प्रांतीय अणुव्रत सम्मेलन

5 सितम्बर को साध्वीश्री सूरज कंवरजी के सान्निध्य में स. ध. प्र. हायर सेकंडरी स्कूल में श्री राजकुमार की अध्यक्षता में पंजाब प्रांतीय अणुव्रत सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें सभी धर्मों के प्रतिनिधियों ने विचार प्रस्तुत किये। सर्वप्रथम पंजाब आर्य सभा के प्रतिनिधि दीवान रामशरणदास जी ने 'मानवता और अणुव्रत' के बारे में विचार सखे। तत्पश्चात् अकाली नेता सरदार रणजीत सिंह, श्री मोदगिल, क्रिश्चयन--स्टीफन मिशनरी, श्री मुहम्मद अहमद रहमानी, श्री तीरथराम, सनातन धर्म की परिवाजिका श्री शारदा, स्थानकवासी साध्वीश्री सीताजी, श्री सावित्री देवी महाराज तथा स्कूलों तथा भिक्षु कन्या मण्डल की बालिकाओं के भजन, संवाद आदि हुए। साध्वीश्री राजकुमारी ने मानवता के बारे में सरल व सहज रूप में विचार प्रस्तुत किये। श्री बंसीलाल ने आचार्यश्री के संदेश का पाठ किया। पंजाब के कई क्षेत्रों के भाई-बहिन पधारे।

### राजस्थान के राज्यपाल से मुनिश्री राकेश कुमार की वार्ता

1 सितम्बर को राजभवन में मुनिश्री राकेशकुमार जी व राजस्थान के राज्यपाल सरदार हुकुमसिंह के मध्य महत्वपूर्ण वार्तालाप हुआ। अणुव्रत आंदोलन की उपयोगिता को मानते हुए श्री हुकुमसिंह ने कहा-- "भौतिकता के एकांगी विचार से मानव सुखी और समृद्ध नहीं बन सकता। आध्यात्मिक जागृति और चरित्र निर्माण के लिए ठोस प्रयत्न होने चाहिए।" इस चर्चा में मुनिश्री मिश्रीलाल, श्री सम्पत्त कुमार गढ़ैया, श्री रोशनलाल जैन व श्री निर्मल कुमार चोरड़िया ने भी भाग लिया। 13 सितम्बर को आध्यात्मिक प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री ने 'मानसिक एकाग्रता' पर प्रवचन किया।

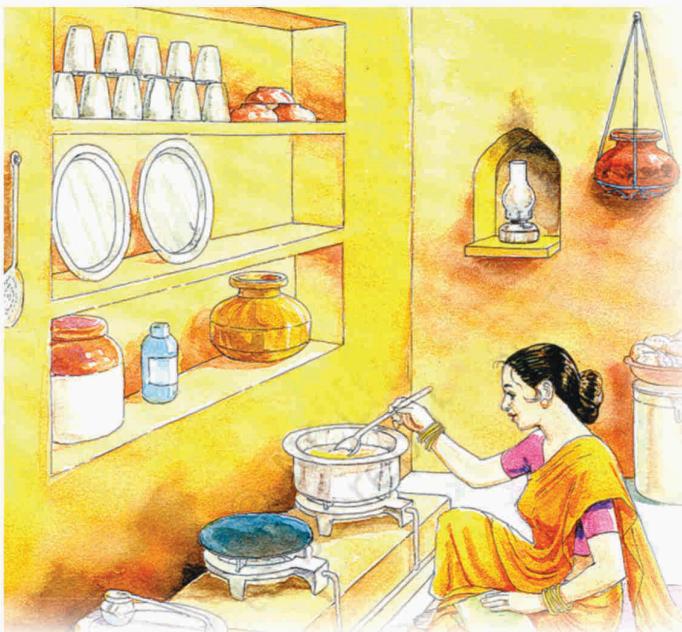
### अजमेर में सर्व-धर्म सम्मेलन

मुनिश्री वत्सराजजी के सान्निध्य में स्थानीय अणुव्रत समिति के तत्वावधान में एक विशाल सर्वधर्म सम्मेलन आयोजित किया गया। मुनिश्री ने इस अवसर पर धर्म, सम्प्रदायों की समन्वयता के सन्दर्भ में कहा- "सभी धर्म हमें सहनशीलता, क्षमा और मैत्री सिखाते हैं, फिर भी धर्म के नाम पर अनेक प्रकार के झगड़े होते हैं। हम सब धार्मिक मिलकर विचारों का आदान-प्रदान करें और संकल्प करें कि हम किसी भी धर्म का खण्डन नहीं करेंगे और किसी धर्म के प्रति ईर्ष्या की भावना नहीं रखेंगे, तभी हम सच्चे अर्थों में धार्मिक होंगे।" कार्यक्रम की अध्यक्षता जिलाधीश श्री विवेकानंद ढोंडियाल ने की। इस आयोजन में मुस्लिम सम्प्रदाय के प्रतिनिधि ख्वाजा साहिब की दरगाह के सर सैयद सौलत हुसैन खां, ईसाई धर्म के प्रतिनिधि श्री एस. के. पाल, हिन्दू धर्म के प्रतिनिधि कथा वाचस्पति पं. बृजमोहन व्यास, सिख धर्म के प्रतिनिधि श्री शमशेर सिंह, जैन धर्म के प्रतिनिधि सर सेठ भागचन्द्र सोनी ने विचार प्रस्तुत किये। श्री गुलाबचंद महनोत, श्री गुरबचन सिंह ने भी वक्तव्य दिये। पुलिस अधीक्षक श्री ज्ञानप्रकाश पिलानिया मुख्य अतिथि थे। श्री जीतमल लुणीया ने आभार ज्ञापन किया। श्री एम. एल. जैन ने संयोजन किया।

### गौहाटी में अणुव्रत प्रेरणा दिवस

स्थानीय जैन श्वे. ते. सभा के तत्वावधान में 'अणुव्रत प्रेरणा दिवस' मनाया गया। असम के सुप्रसिद्ध समाजसेवी श्री गणपतराय धानुका ने अध्यक्षता की। हांडीक गर्ल्स कॉलेज के आचार्य श्री शारतचन्द्र गोस्वामी प्रमुख वक्ता थे। श्री श्रीचन्द्र सुराणा, 'पूर्वज्योति' के सम्पादक श्री छग्नलाल जैन, समाजवादी कार्यकर्ता श्री धीरेन बरुआ, व्यवसायी श्री त्रिलोकचन्द्र, श्री कंदारमल, श्री जशकरण फूलफगार ने भी वक्तव्य दिये। श्री मोतीलाल कोठारी ने आभार प्रदर्शन किया।





# रसोईः जीवनशैली का आईना

■ डॉ० अनुपमा ■

**म**नव अपने आहार के अनुसार उसी प्रकार बनता है, जिस प्रकार खाद के अनुसार धरती की उपज। व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए संतुलित भोजन का सेवन करना चाहिए। जो शारीरिक दृष्टि से सुखी है, वह हर प्रकार से सुखी है। आदिकाल में मनुष्य प्रकृति की गोद में रहता था। नीले आकाश के तले धरती पर सोता था। प्रकृति-प्रदत्त कंद, मूल, फल या पत्ते खाकर भी निरोगी व दीर्घजीवी था। इन प्राकृतिक वस्तुओं से शक्ति प्राप्त करके वह इतना ऊर्जावान एवं सशक्त था कि जंगली जानवरों से तथा सर्दी, गर्मी, बरसात से मुकाबला करके अपनी व अपने परिवार की रक्षा करता था।

वैदिक युग में भारतवासियों में दिन को कच्चा व रात्रि को पक्का आहार खाने की परंपरा थी। कच्चे भोजन में अंगूर, अनार, खरबूज, तरबूज, पपीता, गाजर, मूली, चुकंदर, ककड़ी, खीरा, बेर, लौकी, पत्ता गोभी आदि बिना पकाये प्राकृतिक दशा में ही ग्रहण किये जाते थे। कच्चे पेय पदार्थों में गन्ना का रस, नारियल पानी, शहद, धारोण्डा दूध, पानी आदि लेते थे। रात्रि में पका भोजन लिया जाता था। जो अन्न सूर्य-रश्मियों से पक जाते थे, उनको अंकुरित करके खाते थे, जैसे—गेहूं, मूँग, मोठ, चना, दालें, मूँगफली आदि।

अग्नि के आविष्कार से पहले मानव अपक्व आहार का ही सेवन करता था, परन्तु अग्नि की खोज के पश्चात् मानव ने धीरे-धीरे भोजन को पकाना शुरू कर दिया। मध्यकाल में भारत पर विदेशी आक्रमणों की वजह से यहां प्राकृतिक जीवन, प्राकृतिक चिकित्सा तथा प्राकृतिक आहार पर बड़ा आधात हुआ। समय बीतने के साथ ही स्वादलोलुपों ने कच्चे भोजन को दाल-रोटी, चावल तथा

पक्के भोजन को पूरी, कचौड़ी, खीर, मालपुआ, पकायी हरी सब्जियों आदि में परिवर्तित करके भोजन के स्वरूप को बिगाड़ कर स्वास्थ्य का सर्वनाश कर डाला।

पुर्तगालियों के आगमन के साथ भारतीय आहार में बहुत ज्यादा बदलाव आया। वे अपने साथ लाल व काली मिर्च, राजमा, काजू, आलू, टमाटर, तम्बाकू छेने की मिठाई आदि लेकर आये। इसके साथ ही अब पकाने के साथ-साथ आहार मिर्च मसाले युक्त भी हो गये। आइन-ए-अकबरी के अनुसार पालक, बिरयानी, खिचड़ी, पुलाव, समोसा, तंदूरी, चपाती, कुल्फी, फालूदा, वरक बनाने के स्थानीय तरीके मुगलों की देन हैं।

हमें अपनी प्रकृति व परिवेश को समझ लेना चाहिए। प्राकृतिक आहार लेने से जहां धन, श्रम, समय व खाद्य की बचत होगी, वहीं बाहरी रासायनिक तत्वों की मिलावट का भय भी नहीं रहेगा। प्राकृतिक आहार को चबाने से दाँत और मसूडे स्वस्थ रहेंगे। साथ ही हमारा शरीर निरोग, फुर्तीला, सबल और पुष्ट रहेगा। फल, सब्जियाँ, दालें, अनाज तथा दूध की बनी वस्तुएं भोजन को विभिन्नता प्रदान करती हैं तथा रुचिकर भी बनाती हैं। फल तथा सब्जियों के सेवन से कम मूल्य में हमारे शरीर के लिए कई आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त हो जाते हैं।

प्रकृति स्वयं ऋतु के अनुसार खाद्य वस्तुएं प्रदान करती है, उसे उसी प्राकृतिक अवस्था में खाना हितकर व कल्याणकारी होता है। हर ऋतु में प्रकृति वे ही खाद्य वस्तुएं उत्पन्न करती है, जिनसे रोगों का शमन होने में मदद मिलती है तथा जिन्हें खाने से उस ऋतु के अनुसार पोषण मिलता है जिससे हमारी आयु लम्बी व काया निरोगी बनती है।

आहार का प्रभाव शरीर, मन और आत्मा तीनों पर ही पड़ता है। हम जैसा आहार लेते हैं, वैसा ही हमारा मन, भावनाएँ और संस्कार, आदतें होती हैं। हमारे यहां भोजन को तीन श्रेणियों सात्त्विक, राजसिक और तामसिक में विभाजित किया गया है। जो उत्तम स्वास्थ्य के अभिलाषी हों, वे आध्यात्मिक होते हैं, अतः सात्त्विक भोजन करें। जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के इच्छुक हों वे राजसिक भोजन को चुनें तथा जिनका उद्देश्य केवल शरीर को बलवान बनाना है, वे तामसिक भोजन लेते हैं।

रामचरित मानस में भी कंद मूल खाने का वर्णन है। शबरी ने प्रभु श्रीराम की आवभगत बेर से ही की थी। रामजी ने चौदह वर्ष कंद—मूल ही खाये तथा प्राकृतिक आहार खानेवाले वानरों की सेना की सहायता से रावण पर विजय प्राप्त की थी।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं—

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।  
रस्या: स्तिर्ग्राहः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥  
कट्वम्ललवणात्युष्टीतीक्षणरूक्षविदाहिनः ।  
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥  
यातयामं गतरसं पूर्ति पर्युषितं च यत् ।  
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

अर्थात् ऐसा भोजन जो दीर्घ जीवन देता है, आयु, बुद्धि, शक्ति, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, प्रफुल्लता बढ़ाता है और जो रसदार, प्रिय, पुष्टि देनेवाला और स्वभाव से रुचिकर होता है, वह सात्त्विक प्रकृति के लोगों को प्रिय होता है। इससे उत्साह, शांति, क्षमा, शील, जागरूकता व स्थिरता आती है। जो भोजन कड़वा, अम्लीय, नमकीन, बहुत गर्म, फीका, सूखा और आन्त्र जलाने वाला होता है, जो पीड़ा, दुःख या बीमारी उत्पन्न करता है, वह राजसिक प्रवृत्ति के लोगों को प्रिय होता है। इससे गति, चंचलता, अस्थिरता व राग-द्वेष आते हैं। जो भोजन आधा पका हुआ, रसरहित, स्वादहीन, बदबूदार, बासी, जूठा और प्रदूषित व अशुद्ध होता है, वह तामसिक प्रवृत्ति के लोगों को प्रिय होता है। इससे आलस्य, निद्रा, क्रोध आदि विकार आते हैं।

सात्त्विक या प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का सेवन करना सर्वश्रेष्ठ माना गया है। सात्त्विक भोजन करने वालों के मन, आत्मा और शरीर तीनों शुद्ध और पवित्र होते हैं। इसलिए सदैव सात्त्विक आहार ही ग्रहण करना चाहिए जिससे शरीर निरोगी व दीर्घायु बने।

हैदराबाद निवासी लेखिका राजकीय स्नातक महाविद्यालय सीताफल मंडी, सिकंदराबाद में अध्यापन के साथ ही साहित्य सूजन में संलग्न हैं। तेलंगाना सरकार तथा महाराष्ट्र मंडल समेत कई संस्थाओं से पुरस्कृत हो चुकी हैं।

## दुर्लभ सांची प्रीत

### ■ हस्तीमल हस्ती ■

वरिष्ठ गजलकार (मुम्बई)

फीकी है हर चून्दडी, फीका हर बन्धेज।  
जो रंगता है रुह को, वो असली रंगरेज ॥

खुशबू जैसी दोस्ती, फूलों जैसा साथ।  
जिसको जीवन में मिले, महका वो दिन रात ॥

पूजा, मन्त्र, ध्यान, व्रत, तंत्र, मंत्र, ताबीज।  
इक बीमारी प्रेम की, पच्चीसों तजवीज ॥

चलने की तैयारियां, जब तक करते पैर।  
तब यह मन कई दफा, कर आता है सैर ॥

न्यारी बगिया प्रीत की, न्यारे इसके फूल।  
हो जाते हैं अनुभवी, बिना गये इस्कूल ॥

उसी तरह स्वीकारिये, प्रेमी का उपहार।  
पूजा का परसाद ज्यों, करते हैं स्वीकार ॥

पल पल दिल अकुलाय है, पल पल भीगे नैन।  
प्रेम पाश से छूट कर, किसने पाया चैन ॥

मधु ऋतुओं ने प्रेम का, जब भी छिड़का इत्र।  
तन, मन, अंतर आत्मा, सारे हुए पवित्र ॥

सावन इसको खास ना, फागुन इसको खास।  
खिलता रहता प्रेम तो, जग में बारोमास ॥

पद, इज्जत, यश, संपदा, कला, ज्ञान, संगीत।  
इनमें दुर्लभ कुछ नहीं, दुर्लभ सांची प्रीत ॥

बज पड़ती है रागिनी, छिड़ उठती है तान।  
प्रेम जहां हँस बोल दे, उग आते उद्यान ॥

‘हस्ती जी’ इस प्रीत की, बड़ी अजब तकदीर।  
मन को मिलते पंख औं पांवों को जंजीर ॥





## ख अनुशासन से बनेगी बात

■ गजानन पाण्डेय ■

**ह**र सुबह तथ्य समय पर पूरब दिशा में सूर्य की लालिमा दिखने लगती है। शुकल और कृष्ण पक्ष के हिसाब से निश्चित समय पर चन्द्रमा आकाश में अपनी चाँदनी की छटा बिखरने लगता है। ग्रह, उपग्रह, पिंड, निहारिकाएं, आकाशगंगाएं सभी एक अनुशासन में आबद्ध हैं। प्रकृति में भी हर तरफ अनुशासन नजर आता है। वृक्ष व तमाम वनस्पतियाँ तक एक अदृश्य अनुशासन में आबद्ध हैं। पशु—पक्षियों के जीवन में भी एक संगति है, एक अटूट अनुशासन है। कहीं कोई विसंगति नहीं। केवल मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो हमेशा अनुशासन की परिधि को लांघने के लिए उद्यत रहता है।

विभिन्न विद्वानों ने अपने—अपने दृष्टिकोण से अनुशासन को परिभाषित किया है, मगर व्यावहारिक दृष्टिकोण से देखें तो अनुशासन का अर्थ अपनी दूषित और दूसरों को हानि पहुँचाने वाली प्रवृत्तियों पर नियंत्रण करना है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, इसलिए उसे समाज के हित में, अपने कर्तव्यों का भली—भांति निर्वहन करना चाहिए। इसके लिए हर व्यक्ति के जीवन में अनुशासन का होना नितांत आवश्यक है। हमारे धार्मिक ग्रंथ जीवन को सही ढंग से जीने की शिक्षा देते हैं। वे व्यक्ति में सदगुण व सदाचार के पोषक हैं।

गीता में कहा गया है, “ज्ञान कै समान पवित्र करने वाला इस संसार में कोई नहीं है। ज्ञान भौतिक, बौद्धिक, सामाजिक क्रियाकलापों की उपज है। यह प्राकृतिक व

मानवीय विचारों की अभिव्यक्ति है, जो व्यक्ति के व्यवहार में दिखायी देती है।”

जगद्गुरु शंकराचार्य कहते हैं, “जितनी भी योनियाँ हैं, मानव योनि उन सबमें श्रेष्ठ है। यह सुंदर शरीर हमें व्यर्थ करने के लिए नहीं मिला। यह शरीर ही पारसमणि है, जिसके द्वारा हम स्वर्ग से भी अधिक मूल्यवान ज्ञान—विज्ञान और मोक्ष को भी प्राप्त कर सकते हैं।”

गांधीजी ने कहा था— “हमारी संस्कृति में जैसी मूल्यवान निधियाँ हैं, वैसी किसी दूसरी संस्कृति में नहीं हैं। हमने उसे पहचाना नहीं है। अपने आचरण में उसका व्यवहार करना हमने लगभग छोड़ दिया है। आचार के बिना कोरा बौद्धिक ज्ञान उस निर्जीव देह की तरह है, जो देखने में अच्छा लग सकता है, किंतु उसमें प्रेरणा देने की शक्ति नहीं होती।”

कहा भी गया है, “यदि धन लुट जाये तो कोई हानि नहीं है, परंतु चरित्र का नाश हो जाये तो व्यक्ति का जीवन कलंकित हो जाता है।” लोभी—लंपट व व्यभिचारी व्यक्ति समाज के लिए कलंक होते हैं। वहीं अच्छे आचार—विचार वाले पूजनीय होते हैं। वे संयम, अनुशासन, कर्तव्य पालन व दृढ़ चरित्र से समाज के सम्मुख आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। इन महापुरुषों के जीवन चरित्र को हमारे शैक्षिक पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से शामिल किया जाना चाहिए ताकि नयी पीढ़ी इनके जीवन से प्रेरणा लेकर अपना भविष्य संवार सके।

आज देश में भ्रष्टाचार, महिलाओं के प्रति अत्याचार और हिंसा की बढ़ती घटनाएं हमें शर्मसार कर देती हैं। तब हर किसी के लिए यह विचारणीय हो जाता है कि हमसे कहां चूक हो गयी? जब हम देखते हैं कि युवा पीढ़ी पाश्चात्य संस्कृति के रंग में इस कदर ढूब गयी है कि उसे भारत की महान संस्कृति की जरा भी परवाह नहीं है। आज कई युवा दृव्यसन, अनुशासनहीनता व देश विरोध जैसे घातक कार्यों में लिप्त पाये जाते हैं तो सिर शर्म व ग्लानि से झुक जाता है।

इन घटनाओं के लिए युवाओं का चारित्रिक पतन ही मुख्य रूप से जिम्मेदार है। इसलिए शुरुआती कक्षाओं से ही बच्चों में नैतिक व चारित्रिक मूल्यों के समावेश और संवर्धन के लिए नैतिक शिक्षा पर विशेष बल दिये जाने की आवश्यकता है।

आज बहुत कुछ बदल गया है। समय व परिस्थितियाँ काफी भिन्न हैं। लोगों की सोच में भी परिवर्तन आया है। उनके व्यवहार में ऊँच—नीच, छोटे—बड़े का अंतर साफ दिखाई देता है। इसके परिणामस्वरूप आपसी फूट, मनमुटाव, ईर्ष्या व द्वेष की भावना भी बलवती हुई है। यह दूषित सोच ही स्वस्थ समाज के निर्माण की राह में सबसे बड़ी बाधा है। नकारात्मक विचार सुनने से अधिक विध्वंस को बढ़ावा देते हैं, जो न तो व्यक्ति और न समाज के लिए हितकर होते हैं।

अनुशासन दो तरह का होता है—स्व अनुशासन या आत्म अनुशासन और आरोपित अनुशासन। स्व अनुशासन एक दिव्यता को जन्म देता है। वह कभी व्यक्ति को बोझ जैसा अनुभव नहीं कराता। सदियों से धर्मग्रंथ, श्रुतियां और अनेकानेक श्रेष्ठजन अनुशासन की सीख दे रहे हैं, हजारों नियम—कायदे बनाये गये, लेकिन परिणाम अपेक्षा के अनुसार नहीं है। दरअसल यह आरोपित अनुशासन है जिसे भयवश अंगीकार किया जाता है। इस अनुशासन को मनवाने के लिए एक फौज खड़ी करनी पड़ती है। अतः उत्तम जीवन के लिए आत्म अनुशासन आवश्यक है और आत्म अनुशासन के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति को आत्मबोध हो। खुद को जगाना होगा। फिर जो आत्मकेंद्रित अनुशासन पैदा होगा, वह आपको पूर्ण मानव बना देगा। अन्यथा ‘वसुधैव कुटुंबकम्’ का मंत्र आप जपते रहें लेकिन अपनों के लिए लाक्षण्यहृषि बनाना आप बंद नहीं करेंगे। क्योंकि यह सब आरोपित है। ‘मातृ देवो भव... पितृ देवो भव’ का उद्बोधन सदियों से कायम है, फिर भी बड़ी संख्या में बुजुर्ग आज वृद्धाश्रमों में रहने को मजबूर हैं। उनकी सूनी आँखों में अपनों से दूर होने की घनीभूत पीड़ा आँसू बनकर बरबस ही छलक पड़ती है। यही नहीं, घर में रह रहे बुजुर्गों को भी यथोचित स्नेह—सम्मान नहीं मिल पाता। लेकिन अगर माता—पिता के प्रति प्रेम अपने से जागे, तो इन वृद्धों का जीवन ही बदल जाये। परहित का उपदेश दिया जाता है लेकिन स्वहित ही में सब संलग्न हैं। यह सारा खेल आरोपित अनुशासन का परिणाम है।

दून्द में पड़ना मन का स्वभाव है। मन सीधे—सीधे कोई काम नहीं करता क्योंकि मन शरीर का अंग नहीं, अवस्था है। इसीलिए कहा जाता है ‘मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।’ स्व अनुशासन के लिए इसी मन को साधना होगा क्योंकि मन बड़ा चंचल है। आत्मसुधार के लिए हमें स्वयं प्रयत्न करना होगा।

अनुशासन जीवन में सिद्धि और सफलता पाने का मूलमंत्र है। जो व्यक्ति आत्मा की आवाज और आत्म अनुशासन को मानता है, उसे कुछ भी कहने की आवश्यकता नहीं पड़ती। वह अपने आप सारे काम समय पर करता है और लोक मंगल को आकार देता है। आत्म—अनुशासन हर किसी की प्राथमिक जरूरत है। ऐसे में हम यदि अपने बच्चों को संस्कार दे सकें, उनमें बोध जगा सकें तो संस्कार की ज्योति जलेगी। अतः आरोपित अनुशासन के बजाय स्व अनुशासन पर जोर दिया जाना चाहिए जिससे एक जीवन्त समाज बन सके।

 लेखक परमाणु ऊर्जा विभाग, हैदराबाद के पूर्व उप निदेशक (राजभाषा) हैं। संप्रति हैदराबाद में रहते हुए साहित्य—सृजन में संलग्न हैं। इनकी कई कृतियां प्रकाशित हो चुकी हैं।

# संघंदन

## प्रामाणिकता का पाठ



28 मई, 2021 की घटना है। पारिवारिक स्वास्थ्य कारणों से उन दिनों हम मुम्बई महानगरी के एक अद्वे से फ्लैट में रहरे हुए थे। मेरी बेटी अमेरिका से लौटी थी। वह एयरपोर्ट से सीधे हॉस्पिटल आयी तो उसे अपनी मम्मी से मिलने को छोड़ मैं उसी टैक्सी में बेटी का सामान ले फ्लैट पर पहुँचा था। बेटी का सारा सामान तो मैंने टैक्सी से बड़ी सावधानी से उतार लिया लेकिन रात के अंधेरे में अपना ही बैग उतारना भूल गया। मेरा लैपटॉप और वॉलेट सब उसी में थे। कैश, एटीएम कार्ड और आईडी कार्ड भी। टैक्सी वाला मुझे छोड़ कर जा चुका था। प्राइवेट टैक्सी थी, ड्राइवर से सम्पर्क करने का कोई माध्यम उपलब्ध नहीं था। इसी उधेड़बुन में मैं उलझा था कि आधा घंटा बाद ही डोरबेल बोल उठी। चौकीदार के साथ टैक्सी ड्राइवर हाथ में लैपटॉप बैग लिये मेरे सामने खड़ा था। वो अपने घर जा कर वापस लौटा था। मैं निःशब्द था। मन उसके प्रति आदर से भर गया और दोनों हाथ जुड़ गये। नाम पूछा और कुछ बख्शीश के साथ धन्यवाद दिया। इब्राहिम नाम था उसका। उसके चेहरे पर सहजता थी, सादगी थी। उसकी फोटो खींच लेने का मन किया। मैं सोचने लगा कि प्रामाणिकता का उदाहरण बनना कितना सुकूनदायक होता है। छोटी दिखने वाली ये घटनाएं जीवन में कितना बड़ा पाठ पढ़ा जाती हैं। मेरा सौभाग्य कि यह पाठ मुझे सीखने को मिला।

—सं.जै.

दुनिया में अच्छाइयां बिखरी पड़ी हैं। आप भी जीवन के किसी मोड़ पर कभी न कभी, ऐसी छोटी-छोटी घटनाओं से रुबरु हुए होंगे। अपनी कलम चलाइए, सकारात्मकता को फैलाइए और अपने मन में मानवीयता की एक कौपल को फूटते हुए अनुभव करिए। ‘अणुव्रत’ को आपके सवाद का इंतजार रहेगा।



कहानी



## हारने से पहले

■ डॉ. पूनम गुजरानी ■

टिप...टिप... टिप...टपकती हुई ग्लूकोज की बूँदें पिछले चार दिनों से लगातार मेरे शरीर में प्रवेश कर रही थीं। इसके अलावा जाने कितनी दवाइयां, इंजेक्शन, विटामिन, प्रोटीन मेरे शरीर में जा रहे थे, मगर शरीर पर इनका कोई असर महसूस नहीं हो रहा था।

बैचैन मन, अशक्त शरीर, उबाऊ दिनचर्या, गमगीन माहौल जीवन को निरन्तर मौत की ओर धकेल रहे थे। पीपीई किट पहने डॉक्टर...नर्स...और वार्ड बॉय...इस तनाव, उदासी को कम करने में असमर्थ लग रहे थे। चारों ओर शोक ही शोक पसरा था। जाने कितने चले गये तथा कितने और इस महामारी की भेंट चढ़ेंगे... कोई नहीं जानता। सांत्वना के शब्द बिल्कुल खोखले और बेमानी लग रहे थे।

जबसे मैं इस कोविड अस्पताल में भर्ती हुआ, मन रह-रहकर मौत की कल्पना करते हुए अपने आपसे डर रहा है। न प्रार्थना में जी लगता...न कोई सपना जी बहलाने में कामयाब हो पाता...दूर-दूर तक सघन अंधेरा.. उम्मीद की कोई किरण आसपास नहीं है...है तो सिर्फ आसपास के मरीजों की दर्द से कराहती चीखें... इमरजेंसी में भागती हुई हताश, बेबस नर्स...ऑक्सीजन की सप्लाई को लेकर चिंतित डॉक्टर। पिछले चार दिनों में मेरे आसपास की चार उक्त ज़िंदगियां लाश में तब्दील हो गयीं। इस खौफनाक माहौल में जब अपनी ही सांस को बारी-बारी कभी ऑक्सीमीटर से, कभी नाक के आगे अंगुली रखकर चेक करना पड़ता है तो दूसरों पर भला क्या भरोसा हो...सांस चलती है तो दिल पर संदेह की सुई अटक जाती है...और दिल धड़कने की आवाज से भी

तसल्ली नहीं होती तो दिन में कई-कई बार थर्मामीटर लगाने की अजीब-सी बीमारी जहन में पलने लगती है।

लगता है यमदूत बस आने ही वाला है...। सोचते हुए रुह कॉप जाती है। पिछले कई दिनों से यही सब तो भुगत रहा हूँ मैं। जब भी समाचार सुनता हूँ विषबेल के बढ़ते हुए आंकड़े मेरे भीतर के जीवट को तिल-तिल कर मारते हुए प्रतीत होते हैं।

कभी-कभी मन में सवाल उठता है कि ये क्यों हो रहा है? भगवान... खुदा... परमात्मा... कहां, कौन-सी गुफा में बैठ गया कि उसे कुछ सुनायी नहीं दे रहा.... कुछ दिखायी नहीं दे रहा। फिर अगले ही पल इसका प्रतिकार करते हुए दिल-दिमाग कहता है— “कोई भला क्यों करेगा तुम्हारी सहायता...? र्खा—सी धरती का तुम लोगों ने क्या हाल किया है? अंधाधुंध प्रदूषण, अशांति, तनाव, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष की आग में सुलगते हुए इस प्रकृति का कितना शोषण किया है तुमने...तुम मानव नहीं.. दानव हो... दानव...फिर भी बात करते हो भगवान...खुदा.. परमात्मा की...। धिक्कार है तुम्हें सौ-सौ धिक्कार...।” विजय के हाथ अपने कानों पर चले गये। कड़वी सच्चाई से रु-ब-रु होना उसके वश की बात नहीं थी।

जो आया है उसे एक दिन जाना है, पर कदम—कदम बढ़ते मौत के साथे मैं जीना मरने से कई गुना डरावना होता है, इसे उन सबने महसूस किया जिन्होंने चौदह दिन अकेले अस्पताल में बिताये। न कोई सिर पर हाथ रखकर सांत्वना देने वाला...न कोई चार बार मनुहार करके खाना खिलाने वाला...न कोई दवाई लेने के लिए आँखें दिखाने वाला...न कोई दूध न पीने पर अपनी कसम



देने वाला। इतने पर भी तो बस नहीं...कोई मर जाये तो चार कंधे भी नसीब नहीं होते। बाप के मरने पर बेटा नहीं जा पाया और बेटे के मरने पर बाप। ज़िंदगी बस अजीब सी दास्तां बनकर रह गयी थी...।

जीवन में बड़ी से बड़ी मुसीबत से मैं कभी नहीं घबराया, पर आजकल दिल-दिमाग सबके सब जड़ हो रहे हैं। इसे वहम कहें या डर या वातावरण का असर कि पिछले छह महीनों में बारह बार अपना कोविड ट्रेस्ट करवाया होगा मैंने...हर बार निगेटिव...लेकिन बकरे की माँ भला कब तक खेर मनाती। इस बार रिपोर्ट पॉजिटिव थी। एक-दो दिन ओल्ड एज होम में आइसोलेशन में रहा, पर लगातार बढ़ती हुई खांसी...उखड़ती हुई सी सांस...जीभ से नदारद होता स्वाद...आवाज में भारीपन..। कोई रिस्क नहीं लेना चाहता था मैं...न अपने लिए...न अपनों के लिए...। सो वृद्धाश्रम छोड़कर मैं एक प्राइवेट हॉस्पिटल में आ गया, पर यहां स्थिति सुधरने के बजाय बिगड़ती चली जा रही थी। दो दिन बाद ही मुझे आईसीयू में शिफ्ट कर दिया गया। ...और अब...तन-मन सब धीरे-धीरे ढीले होते जा रहे हैं। भगवान के घर का बुलावा मानो साफ — साफ सुनायी दे रहा है। कल ही तो मेरे पास के बेड पर लेटा चालीस साल का युवक ऑक्सीजन की कमी के कारण चला गया। सरकार...मीडिया....डॉक्टर...परिवार...सब लाचार होकर मौत का नग्न नुत्य देख रहे हैं। एक-दूसरे पर आरोप—प्रत्यारोप लगाने के अलावा कोई कुछ नहीं कर पा रहा...कैसा विचित्र समय है...आदमी के छुने से आदमी बीमार हो रहा है...। सोचते हुए विजय की आँखों से आंसुओं की बरसात होने लगी।

अचानक अपने सिर पर किसी का स्पर्श महसूस किया तो धीरे से आँखें खोली। सफेद कपड़ों में ये कौन है...क्या कोई परी...? क्या कोई अप्सरा...? क्या मैं मरकर स्वर्ग में आ गया...? कहीं कोई भूतनी तो नहीं...? कहीं मैं नरक में...? "नहीं...नहीं...!" कहते हुए हड्डबङ्कर मैं उठ बैठा...पूरा बदन पसीने से तर-बतर। मेरे जहन में शायद मरने के ख्याल को छोड़कर कुछ भी शेष नहीं रहा।

"अंकल, यूं अकेले—अकेले आंसू बहाना कोई अच्छी बात तो नहीं...मुझे बताइए क्या प्रॉब्लम है...?" आपकी आज की तो सब रिपोर्ट भी अच्छी है। फिर इस तरह दिल छोटा करने का मतलब...! थोड़ा—सा बहादुर बनिए, खुद को संभालिए, हौसले के बलबूते हर जंग जीती जा सकती है। मुझे देखिए, पिछले पूरे साल भर से इस हॉस्पिटल में कोविड के मरीजों के बीच काम कर रही हूँ। बीस दिन पहले खुद भी गिरफ्त में आ गयी, पर डरी नहीं। मजबूत रही और आखिरकार कोरोना को हराकर आज लौट आयी हूँ ज्यूटी पर। और हां, अब आप लोगों को भी हारने नहीं दूँगी।" कहते हुए वह मुस्कुरायी और हाथ का सहारा देकर बिठा दिया। जाने क्या जादू था

उसके शब्दों में...आत्मविश्वास से चमकती हुई उसकी आँखों में...कि मुझे अपने भीतर एक ऊर्जा का संचार महसूस हो रहा था।

वो देवदूत—सी परी दूसरे मरीजों की ओर बढ़ गयी थी, पर मेरी आँखें तब तक उसे देखती रहीं, जब तक वह इस आईसीयू वार्ड में रही। पूरा वातावरण ही बदल दिया उसने अपनी उपस्थिति से। पूरे दिन में कभी किसी मरीज को उसके परिवार वालों से वीडियो कॉल पर बात करवाती, कभी कोई गाना सुनाती, कभी ग्लूकोज के साथ—साथ धमनियों में हौसला चढ़ाती...। दवाइयों के साथ—साथ जाने क्या—क्या परोस दिया था उसने। उसकी इन जादू भरी बातों के बीच कब दिन बीत गया, पता ही नहीं चला। सांझ धिर आयी। जाते—जाते उसने सबसे बाद लिया कि कल सुबह सब मेरा स्वागत अपनी चौड़ी मुस्कान के साथ करेंगे।

विजय अपने बिस्तर पर लेटे—लेटे जाने कितनी देर तक उस देवदूत परी—सी नर्स के बारे में सोचता रहा। बचपन में पापा से सुनी हुई एक कहावत बिजली की तरह उसके मन—मस्तिष्क में कौंधी—'मन के हारे हार मन के जीते जीत....' सच ही तो कहा है हमारे बुजुर्गों ने। वैसे भी जिंदगी हर कदम पर एक जंग ही तो है। सत्तर साल तक आते—आते जीवन में कितने उतार—चढ़ाव देखे, पर कभी हार नहीं मानी। यहां तक कि हर कदम पर साथ चलने वाली पत्नी भी साथ छोड़कर चली गयी। बेटा विदेश में रहने चला गया, पर हार नहीं मानी। वहां भी अपना मन लगाने के लिए बागवानी को अपना मकसद बना लिया और शक्ल बदल कर रख दी वृद्धाश्रम की। फलों और फूलों वाले इतने पेड़ लगाये कि पूरा परिवेश महकने लगा। ...और आज...आज सांसों की जंग के आगे घुटने टेक रहा हूँ मैं। सदैव आशा के गीत गाने वाला विजय आज कैसे निराशा के भंवर में फँस गया। वाह रे वाह विजय! अपने नाम को लजिज्जत होने से बचा।

मुझे निराशा वाले अपने विचारों से कोपत होने लगी। रात्रि का अंधकार जैसे—जैसे बढ़ रहा था, मेरे मन के भीतर का उजाला बढ़ रहा था और आँखों के रास्ते पूरे बजूद को अपनी गिरफ्त में ले रहा था। निराशा के कोहरे को चीरता हुआ सकारात्मक सोच का एक सूरज मेरी जिंदगी में उत्तरता हुआ प्रतीत हो रहा था। नहीं...नहीं...मैं नहीं हारूँगा। मेरी तो सारी रिपोर्ट भी ठीक आ रही है। फिर...फिर...क्यों डर रहा हूँ मैं...कहते हैं डर के आगे जीत है। अब मैं बिल्कुल नहीं डरूँगा...कोरोना रूपी राक्षस को हर हाल में हराऊँगा। सांसों की इस जंग में मुझे विजयश्री का वरण करना है।

पता नहीं, यह संकल्प शक्ति का कमाल था या उस नर्स की अपनत्व से भरी मीठी बातों का जादू...या फिर दवाइयों का असर कि बड़ी देर तक सोता रहा मैं। अचानक मीठी—सी आवाज में मैंने अपना नाम सुना।



"विजय अंकल उठिए... कितना सोयेंगे... लगता है कल रात सारे घोड़े बेचकर सोये थे आप...।" जिस परी को पूरी रात याद करता रहा वो ठीक मेरे सामने खड़ी थी।

"घोड़ों के साथ—साथ सारे गधे भी बेच दिये थे सिस्टर...।" कहते हुए मेरे होठों पर बरबस एक मुस्कान तैर गयी। कल तक जिस खामोशी को मैंने अपना जीवन मान लिया था, आज वो मुँह चुरा कर भाग गयी थी। एक अर्से बाद सांसों को लयबद्ध तरीके से चलते हुए महसूस किया था मैंने। "अरे वाह...आप बातें बहुत अच्छी करते हैं विजय अंकल। देखिए, आज मैं एक गाना सुनाऊँगी। आप सबको मेरा साथ देना होगा।" कहते हुए उसने अपने मोबाइल पर गाना बजा दिया। हवा में बोल तैरने लगे, "कहां तक ये मन को अंधेरे छलेंगे, उदासी भरे दिन कभी तो ढलेंगे....।" बार्ड में भर्ती कुछ रोगी सचमुच गाने लगे थे...वहीं कुछ मुस्कुरा कर सुनते हुए अपने हौसले दुरुस्त कर रहे थे, तो कुछ मुँह फुलाकर भी बैठे थे।

इसी बीच मेरे मोबाइल का स्क्रीन चमका। आत्माराम का ऑडियो मैसेज था — "यार विजय...! गुड मॉर्निंग... कैसे हो...? जल्दी से ठीक होकर आ जाओ...बहुत सूना—सूना लग रहा है तुम्हारे बिना... चार दिन हुए हैं जब तुम यहां पर नहीं हो और तुम्हारे चुटकुलों के बिना खाना हजम ही नहीं हो रहा यार...।" कहते—कहते रो पड़ा था आत्माराम।

जवाब में मैंने सीधा फोन ही कर दिया आत्माराम को... "जल्दी ही लौट आऊँगा यार। अभी हारने वाला नहीं हूँ मैं। अभी तो बहुत काम बाकी हैं। मेरे लगाये पेड़ों के आम, अमरुद खाने हैं। जहां मैं पढ़ाने जाता हूँ उन गुंगे—बहरे बच्चों की जिंदगियों को संवारना भी बाकी है। अभी यमदूत मेरा बाल भी बांका नहीं कर सकते... बस दस दिन बचे हैं, वे भी यूं निकल जायेंगे चुटकियों में... और हां, दस दिन बाद जब आऊँगा तब तेरे हाथ की पूरन पोली खाऊँगा, देसी धी डालकर...।" कहते हुए विजय ने इतनी जोर से ठहाका लगाया कि पूरे बार्ड के लोगों के साथ सिस्टर भी उसे देखने लगी।

"अरे...यूं धूर—धूर कर मत देखो मुझे। बस... मैं हारने से पहले जीना चाहता हूँ। सांस के संग जंग में विजय पाना चाहता हूँ। कुछ करना चाहता हूँ खुद के लिए... समाज के लिए। चीरना चाहता हूँ निराशा के कोहरे को... लौटाना चाहता हूँ इस दुनिया को उसकी खूबसूरती।" यह सब कहते हुए विजय को लगा जैसे उसकी आँखों में आशाओं का सूरज उग रहा है।

**सूरत निवासी लेखिका मोटिवेशनल स्पीकर के साथ ही**  
साहित्य सुजन में संलग्न हैं। एक कहानी संग्रह तथा दो काव्य संग्रह समेत इनकी कई पुस्तकों प्रकाशित हो चुकी हैं।



# महज आंकड़ों का गणित है बुद्धापा!

■ जसविंदर शर्मा ■

**बु**द्धापे को लेकर मनुष्य सदा से ही व्यथित होता रहा है। सदा युवा बने रहने का सपना देखने वालों को भी एक दिन निराश होना पड़ता है जब कनपटी के आसपास सफेद बाल दिखने लगते हैं। हालांकि उम्र के आंकड़े गिनने में कोई तुक या तर्क नहीं है क्योंकि जवान बने रहने के लिए ये आंकड़े मदद नहीं कर पाएंगे। अगर दिल बूढ़ा हो चुका है तो फिर पचास साल का होते ही आदमी मायूसी में घिर जाता है। जैसे-जैसे उम्र के आंकड़े बढ़ते जाते हैं, आदमी शंकालु होता जाता है कि लो अब बुद्धापा आ ही गया।

इसलिए आंकड़ों के गणित में उलझने से बचने के लिए जरूरी है कि हमारी रुचियां वैविध्यपूर्ण हों तथा हमारे कार्यक्षेत्र का दायरा व्यापक और उत्साहभरा हो। हमसे सीखने की ललक हमेशा बनी रहे। फिर आपस में बैठकर हम अपनी उम्र के आंकड़े नहीं गिनेंगे।

सच्चाई तो यही है कि उम्र के हर पड़ाव पर हम बूढ़े होते जाते हैं, मगर बृद्धावस्था में हमें कुछ खतरों के प्रति सावधान रहना सीखना होगा। बीती बातों पर अफसोस प्रकट करते रहने से कोई फायदा नहीं होने वाला। आगे आने वाले समय पर अपना ध्यान लगायें। हम हर समय यहीं अफसोस जताते रहते हैं कि हमारे जमाने में ऐसा होता था। जमाना किसी से पूछकर नहीं बदलता। बदलाव ही सबसे बड़ा सच है जिसे जितनी जल्दी स्वीकारा जाये, उतना ही लाभप्रद है।

अपने से कम उम्र के लोग यदि आपको नकार रहे हैं या आपके साथ समय बिताना नहीं चाहते तो इसको लेकर अफसोस करते रहने से भी बचना जरूरी है। बड़े हो रहे आपके बच्चे, पोते-पोतियां या रिश्तेदार अपनी स्वाभाविक और बेरोकटोक स्वतंत्रता के साथ अपना समय बिताना पसन्द करेंगे, यह सच आपको स्वीकार करना ही होगा। नहीं तो उनसे समय की मांग करके आप उन पर बोझ बन जायेंगे। इसका मतलब यह नहीं है कि अपने लोगों में रुचि लेना बन्द कर दें। उनकी उतनी ही फिक्र करें जितनी आपको पच जाये और उन्हें भी बुरा न लगे। ऐसा सब बुद्धापे में किसी न किसी अर्थपूर्ण काम में लीन रहकर ही किया जा सकता है।

एक दिन जब मृत्यु का साक्षात्कार करना निश्चित ही है तो रोज़—रोज़ उसके डर से क्यों मरना। जवानी में मरने से डरना तो समझ में आता है कि कितना काम बकाया है, अभी कुछ देखा—भोगा नहीं है मगर जिस आदमी ने अपने जीवन में लगभग सब कुछ देख—भोग लिया है, पा लिया है, उसके मन में अगर मौत को लेकर डर है तो यह बिल्कुल बच्चों जैसी हँसी के योग्य बात है।

एक झरना पहाड़ से निकलता है तो बेहद चंचल और उन्मुक्त होता है। फिर मैदान मिलते ही वह नदी का रूप धारण कर लेता है तो उसके आकार में वृद्धि हो जाती है। आगे चलकर यह दरिया शांत बनकर समुद्र में जा मिलता है। मानव जीवन भी एक नदी की तरह है। बचपन में बच्चा एक निर्मल झरने की तरह बेपरवाह और उन्मुक्त होता है। युवा होते ही नदी के आकार की तरह उसके दायरे बढ़ते हैं और फिर बुद्धापे में शांत दरिया सरीखा वह अन्त में समय के समुद्र में विलीन हो जाता है।

जीवन के चारों चरणों अर्थात् बचपन, जवानी, बुद्धापा और मृत्यु के पीछे एक स्नेहमयी माँ की तरह ईश्वर की मंशा साफ है। माँ बच्चे को पालती है, खाना खिलाती है और शाम को उसे खेलने के लिए बाहर भेज देती है। अंधेरा होते ही माँ को चिन्ता होने लगती है कि अब उसका बच्चा थक गया होगा। वह उसे घर लाने के लिए व्याकुल हो जाती है। कुछ इसी तरह ईश्वर भी मनुष्य को जीवनभर हजारों खेलों में उलझाता है और जब बुद्धापे में वह थक जाता है तो विश्राम के लिए अपने पास बुला लेता है। उन लोगों का बुद्धापा सुखमय होता है जिन्होंने अपने लिए रुचिपूर्ण काम ढूँढ़ लिया है और जो अपने लिए आश्वस्त हो जाते हैं कि उनसे जो बन पड़ा, उन्होंने कर लिया और जो काम शेष बच गया है वह आने वाली पीढ़ी पूरा करेगी।

पंचकूला निवासी लेखक भारतीय लेखा व लेखा परीक्षा विभाग में कल्याण अधिकारी रहे हैं। साहित्य की विभिन्न विधाओं में इनकी कई कृतियां प्रकाशित हो चुकी हैं।



# मनोभावों का प्रबंधन

■ डॉ० मोनिका शर्मा ■

**श**रीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर हो तो बीमारियाँ घेर लेती हैं। यही वजह है कि खान-पान से लेकर कसरत करने तक, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता की मजबूती का खयाल रखा जाता है। लेकिन यही तवज्जो मनोभावों के प्रबंधन को नहीं दी जाती। ऐसे में इमोशंस यानी चित्तवृत्ति की इम्युनिटी कमज़ोर हो तो मन और शरीर दोनों बीमार हो जाते हैं। सोच और शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होते हैं। भावनात्मक टूटन घेर लेती है। खासकर जीवन के तकलीफदेह दौर में भावनात्मक रूप से मजबूत होने की और ज्यादा दरकार होती है। जिस लडाई के लिए मन तैयार नहीं होता, उसमें शरीर भी साथ नहीं देता। ऐसे में अपने इमोशंस की इम्युनिटी बढ़ाना भी जरूरी है। अपने मनोभावों का प्रबंधन भी आवश्यक है।

## मनोभाव को समझें

सबसे पहले तो उस मनोभाव यानी इमोशन को पहचानना जरूरी है जो आपको परेशान करता है। जैसे छोटी-छोटी बात पर गुस्सा आना या बात-बात में भावुक हो जाना। आत्मकेंद्रित सोच के चलते कुछ न कह पाना या हरदम खुली किताब बने रहना। गौर करने वाली बात है कि हमारे जज्बात या तो बातों में दिखेंगे या व्यवहार में जगह बनायेंगे। इसीलिए पूरी सजगता के साथ अपने व्यवहार और विचार की दिशा को समझना जरूरी है। खुद के प्रति जागरूक होना आवश्यक है। इसके लिए संवाद के दौरान प्रतिक्रिया और जवाब की कड़ियों को समझिए, जिसमें आपकी प्रतिक्रिया जाहिर होती है। खासकर उस भावना से जुड़ी प्रतिक्रिया पर ध्यान दें, जो चाहे—अनचाहे हर बार लोगों के सामने आ जाती हो और आप कहने या करने के बाद समझ पाते हों कि ऐसा तो नहीं करना था, यह तो नहीं कहना था।

## बदलते व्यवहार को समझें

मनोभावों की इम्युनिटी की कमी होने पर आप खुद अपनी सोच और समझ से ज्यादा बाहरी बातों से प्रभावित होने लगते हैं। यह आपके पूरे व्यवहार को बदलने वाली बात है। ऐसे में उन बातों को गहराई से जँचिए और समझिए जो एक खास तरह की अनुभूति को विस्तार देती हैं। उसे प्रतिक्रिया में बदलने वाली साबित होती हैं। जैसे किसी विषय पर बात करने से आप उदास होने लगें, किसी की अनदेखी या उपेक्षा आपको गुस्सा दिलाने वाली हो, किसी वाक्ये के बारे में जानकर आप चिंतित होने लगें। ध्यान रहे, शरीर की तरह मन की देखभाल भी आपको खुद ही करनी है। इसीलिए मनोभावों की इन वजहों और इनके नतीजों को भी आपको खुद ही समझना होगा। इनकी वजह से अपने बदलते व्यवहार पर नजर रखनी होगी क्योंकि बाहरी बातों के उकसावे या असर में आने से लोगों का व्यक्तित्व ही नहीं, विचार भी नकारात्मक हो जाते हैं। खुद को इस दुष्प्रभाव से बचाने के लिए अपने आपको समझने का प्रयास करना और करते रहना जरूरी है। इमोशंस को मैनेज करने में यह सचेत निरंतरता अहम भूमिका निभाती है।

## समझें और स्वीकारें

किसी भी मनोभाव के प्रति इम्युनिटी हासिल करने का मतलब है कि उस मनोभाव को लेकर आप ओवर रिएक्ट न करें। एक ठहराव के साथ उस परिस्थिति को मैनेज कर पायें। इस ओवर रिएक्शन से बचने के लिए इमोशनल फ्रंट पर अपनी कमज़ोरी को समझना और स्वीकारना भी जरूरी है। यह मान लेने में कोई बुराई नहीं कि आप किसी खास विषय को लेकर फिक्सेट हो जाते हैं या किसी की कोई हरकत आपको गुस्सा दिलाती है। किन हालात में आप निराश हो जाते हैं और किसके साथ

खुशी का एहसास होता है। यह खुद अपने आपको ही समझाने का मामला है कि आप किन परिस्थितियों में सहज या असहज रहते हैं। इन मनोभावों को बस स्वीकार कर धीरे-धीरे निगेटिव रिएक्शन वाले इमोशंस से बाहर आने की सोचें। अपने ही मन के ऐसे भावों से उलझने का कोई मतलब नहीं। यह स्वीकार्यता ही समस्या का हल तलाशने की राह बनती है।

### खुलकर कहना सीखें

घर हो या बाहर, किसी के व्यवहार का दोहराव या बातें आपको परेशान करती हैं तो खुलकर कह दें। अपने भीतर के भावों को संभालने के लिए अपने परिवेश को बदलना भी जरूरी है। यदि आपके आस-पास मौजूद लोगों का व्यवहार हर बार आपके मनोभावों पर नकारात्मक असर डालने वाला हो तो टोकना जरूरी हो जाता है। जैसे आप कामकाजी या निजी जीवन से जुड़े किसी खास सवाल को लेकर असहज महसूस करते हैं, आप खो देते हैं तो पूछने वाले को रोकना आवश्यक है। कई बार लोग जान-बूझकर आपको असहज करने वाले सवाल करते हैं। ऐसे लोगों को सख्ती से मना किया जाना चाहिए। लॉस एंजिलिस रिथ्रेट यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के मुताबिक, जब परेशान करने वाली अनुभूतियों से जुड़ी बातें खुलकर कही जाती हैं तो उनसे उपर्युक्त गुस्से, दुःख या दर्द की तीव्रता कम हो जाती है। अपने मनोभावों के प्रबंधन के लिए की जा रही कोशिशों को सफल बनाने और दूसरों के अपने ही मन को तकलीफ देने वाले व्यवहार से बचने के लिए यह मनाही जरूरी है। इसके साथ ही मन-मरितष्क को परेशान करने वाली बातों को नजरअंदाज करना भी सीखें।

### मन की मरम्मत कीजिए

मनोभावों की प्रतिरोधक क्षमता कायम रखने के लिए समय-समय पर मन की मरम्मत भी जरूरी है। जैसे शरीर के लिए कसरत की जाती है, मन के लिए ध्यान, योग और कुछ समय एकांत में गुजारना आवश्यक है। यह समय उन बातों और हालात के प्रति व्यक्ति के मानस को मजबूत बनाता है, जो इमोशंस को प्रभावित करते हैं। हाल ही संपन्न पैरालिम्पिक खेलों में देश का मान बढ़ाने वाले खिलाड़ियों की हर तरफ चर्चा रही। इनकी उपलब्धियां देश के नागरिकों को प्रेरणा देने वाली हैं, पर यह भी कटु सत्य है हमारे समाज में दिव्यांगजनों के मनोभावों को सबसे ज्यादा चोट पहुँचाई जाती है। इसके बावजूद इन खिलाड़ियों ने लोगों के नकारात्मक व्यवहार और विचार से अपने चित्त को बचाये रखा। शारीरिक निश्कृता के बावजूद मन को सशक्त बनाकर आगे बढ़ते रहे। कामयाबी के शिखर पर पहुँचने की यात्रा में अपनी भावनाओं को साधने के साथ ही मन को संभालने की दरकार भी बहुत रही होगी। इनका संघर्ष और सफलता यह बताते हैं कि मन को स्वरूप रखने के लिए इसकी

मरम्मत भी जरूरी है। मनोभावों का प्रबंधन इसका सबसे अहम हिस्सा है।

### जो मिला, उसे संवारिए

जीवन के हर पहलू पर औरों की क्षमता, योग्यता और उपलब्धियों को अपने लिए मापदंड न बनायें। बराबरी की सोच के इस फेरे में इंसान जो कुछ अपनी झोली में है, उसे संवारना भी भूल जाता है। जो नहीं मिला, उससे जुड़ी शिकायतों में खोया रहता है। तुलना करने की मानसिकता के चलते अपनी योग्यता की उपेक्षा भी होने लगती है। जीवन यात्रा में किसी को मनोबल के पक्ष पर हीनता महसूस होती है तो कोई शारीरिक विकलांगता के चलते खुद को पूर्ण नहीं पाता। कहीं आर्थिक समस्याएं हिस्से आती हैं तो कहीं मनचाहा सामाजिक रूटबा नहीं मिलता। समझना यह होता है कि किसी के भी जीवन का हर पहलू परिपूर्ण नहीं हो सकता। अपने-अपने मोर्चे पर सभी जूँझते हैं। सुख-दुःख सभी की झोली में आते हैं। इस संतुलित सोच के साथ अपनी क्षमता को साधना और निखारना जरूरी है। यही समझ जो कुछ मिला है, उसके प्रति आभार का भाव पैदा करती है। इससे आत्मीय खुशी मिलती है, आत्मविश्वास बढ़ता है। नतीजतन न तो मन में मौजूदा हालात से शिकायत का अवाधि सिलसिला चलता है और न ही आने वाले कल से जुड़ा कोई भय सतता है। मन को थामने के लिए मुकाबले की सोच से दूरी और समझ के मोर्चे पर संतुलन जरूरी है।

मुम्बई में रहने वाली लेखिका ने अर्थशास्त्र एवं पत्रकारिता और जनसंचार में स्नातकोत्तर के साथ ही सामाजिक विज्ञापनों से जुड़े विषय पर शोधकार्य किया है। सामाजिक-मनोवैज्ञानिक विषयों पर नियमित लेखन।





19–20–21 सितम्बर, 2021 को 72वाँ अणुव्रत अधिवेशन राजस्थान के राजसमंद व भीलवाड़ा शहर में आयोजित हुआ। प्रथम दो दिन के सत्र राजसमंद रिथैट अणुविभा मुख्यालय में आयोजित हुए जिसके पश्चात् सभानीगण अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण का आशीर्वाद व मार्गदर्शन प्राप्त करने 21 सितम्बर को भीलवाड़ा पहुँचे।

अधिवेशन के समापन सत्र में अणुव्रत अनुशास्ता द्वारा प्रदत्त प्रेरणा पाठ्ये

### अणुविभा बहुत वजनदार संस्था बनकर उभरी है : आचार्य महाश्रमण

परमपूज्य आचार्य श्री तुलसी द्वारा शुरू किया गया अणुव्रत आंदोलन एक व्यापक कार्यक्षेत्र लिये हुए है। इतना व्यापक और विस्तृत कि जैसे हवा कहीं भी पहुँच सकती है, वैसे ही अणुव्रत की बात किसी भी मंच पर या किसी भी वर्ग के बीच की जा सकती है। यहाँ तक कि कोई नास्तिक व्यक्ति भी अणुव्रती बन सकता है।

अणुव्रत विश्व भारती अब नये रूप में, नये दायित्वों से युक्त होकर सामने आयी है। यह अधिवेशन भी कुछ नवीनता लिये है। अणुविभा बहुत वजनदार संस्था बनकर उभरी है। उसके बैनर तले यह अधिवेशन हो रहा है। वजनदार चीज को उठाने के लिए सामर्थ्य भी वैसा ही चाहिए। हल्की-फुल्की चीज को तो कोई बच्चा भी उठा सकता है। लेकिन भारी-भरकम चीज है तो हर किसी के बस की बात नहीं होती। अणुव्रत विश्व भारती संस्था भी लगता है अब भारी संस्था बन गयी है। भारी संस्था को चलाने के लिए, उसका भार उठाने के लिए मजबूत कंधे भी चाहिए, भुजाओं में ताकत भी चाहिए, दिमाग में भी ताकत चाहिए ताकि भारी संस्था को भी आगे बढ़ाया जा सके।

अणुव्रत के अनेक नियम हैं। जिन नियमों की जहाँ ज्यादा जरूरत महसूस हो, वहाँ उन पर ज्यादा काम हो। लोकसभा या विधानसभाओं के चुनाव हों, वहाँ भी अणुव्रत अपनी प्रभावी भूमिका निभाये। राजनीति के लोग तो चुनाव प्रचार के लिए, जीतने के लिए जाते हैं। अणुव्रत के लोग भी वहाँ जायें, पर वोट पाने के लिए नहीं बल्कि वोटशुद्धि के लिए। इसी प्रकार नशामुक्ति के काम में भी व्यापकता लायी जा सकती है।

जैसे सांसद और विधायक अपने क्षेत्र में जाते हैं, वैसे ही अणुव्रत कार्यकर्ता भी अपने निर्धारित क्षेत्रों में जायें, वहाँ कार्यक्रम करें। मानो वे अणुव्रत के सांसद हैं, नैतिकता के सांसद हैं। कभी—कभी अणुव्रत कार्यकर्ता को परिवार से दूर रहकर भी इस अभियान को गति देनी होती है। कुछ कार्यकर्ता तो एक सीमा तक त्यागी हों, उनमें अणुव्रत की धून हो, परिवार के काम से भी कुछ मुक्ति लेनी हो सकती है, इसलिए कि मानवता की आत्मा अच्छी रह सके।

एक नया कदम अणुविभा ने रखा है। कुछ नयेपन के साथ अणुविभा सामने आ रही है। यह नयापन श्रेयस्कर हो, कार्यकारी हो, निष्पत्तिप्रक हो। अणुव्रत में आर्थिक पवित्रता तो होनी ही चाहिए। पैसा कम आये, कोई बात नहीं है लेकिन अशुद्ध नहीं आये, यह प्रयास रहे। अशुद्धता का न होना अपने आप में बहुत महत्वपूर्ण बात है।

अणुव्रत के कार्यकर्ता खुद तो नशामुक्त हों ही, साफ-सुधरे जीवन वाले हों। कार्यकर्ता के जीवन से भी सबक मिलता है। भाषण भी एक माध्यम है लेकिन उसके साथ जीवन व्यवहार भी बोले। हमारे कार्यकर्ता कितना समय लगाते हैं, श्रम शक्ति लगाते हैं, परिवार व व्यापार को गौण कर त्याग करते हैं। मैं देख रहा हूँ, यहाँ अनेक अवृद्ध लोग नजर आ रहे हैं। वृद्ध होना भी गलत नहीं है, मन से युवा लोग भी काफी काम कर सकते हैं। बड़े उत्साह के साथ अणुव्रत के काम को बढ़ाने का प्रयास होता रहे। मानवता का कल्याण हो, ऐसा प्रयास अणुव्रत कार्यकर्ता करते रहें।



### साध्वीप्रमुखाश्री का मिला मार्गदर्शन

अणुव्रत कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए साध्वीप्रमुखाश्री कनकप्रभा जी ने कहा कि उपासना एवं आचार धर्म के दो तत्व हैं। तीसरा आचरण और जुड़ जाये तो वह अणुव्रत धर्म बन जाता है। उन्होंने कहा कि हमें यह विन्नतन करना होगा कि मनुष्य अनैतिक क्यों बनता है? वो कौनसी परिस्थितियां हैं जो व्यक्ति को अनैतिक बनाती हैं? उन परिस्थितियों को कैसे बदला जा सकता है, कैसे सुधारा जा सकता है, इस दिशा में प्रयास होगा तभी समाधान मिल सकेगा। साध्वीप्रमुखा जी ने अणुव्रत की प्रभावशीलता के उदाहरण बताते हुए कहा कि किस प्रकार बड़े-बड़े धर्मगुरु, राजनेता, साहित्यकार

और समाज सुधारक आचार्य तुलसी के इस सर्व स्वीकार्य जीवन दर्शन के प्रति आकर्षित हुए और अणुव्रत आन्दोलन से जुड़ते चले गए। उन्होंने अणुव्रत के करणीय कार्यों के बारे में विशेष मार्गदर्शन प्रदान किया।

**मुख्यमुनिश्री महावीर कुमार जी** ने अणुव्रत कार्यकर्ताओं को अणुव्रत के कार्यों को व्यापक बनाने के लिए विशेष प्रयास करने का मार्गदर्शन प्रदान किया। उन्होंने कहा कि अणुव्रत का कार्य जमीनी कार्य है इसे अपौचारिक कार्यक्रमों से बाहर निकालकर जन-जन के बीच ले जाने की आवश्यकता है। उन्होंने इस बात पर प्रसन्नता व्यक्त की अणुव्रत समितियां विभिन्न स्थायी प्रकल्पों को अपने हाथ में ले रही हैं।

**मुख्य नियोजिका साध्वीश्री विश्रुतविभा जी** ने कहा कि शाश्वत सत्य त्रैकालिक होता है। अणुव्रत की शाश्वतता सदैव बनी रहेगी। अणुव्रत को जीवन-व्यवहार में लाने से अच्छे व्यक्ति का निर्माण होता है। व्यक्ति से परिवार, परिवार से समाज एवं समाज से राष्ट्र का भी चरित्र निर्माण होता है जो वर्तमान समय की सबसे बड़ी अपेक्षा है। अणुव्रत की प्रासांगिकता और अधिक बढ़े, यह अपेक्षित है।

संभागियों ने आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मननकुमार जी के सामूहिक दर्शन कर मार्गदर्शन प्राप्त किया। मुनिश्री ने आहवान किया कि अणुव्रत से जुड़ी प्रवृत्तियों के कार्यों को सक्रियता एवं जागरूकता से आगे बढ़ाते हुए सभी अपने दायित्व का निर्वहन करें। प्रवचन कार्यक्रम में **मुनिश्री दिनेशकुमार** ने आचार्यप्रवर के समक्ष अणुव्रत के 72वें अधिवेशन की विस्तृत अवगति देने के लिए अणुविभा के अध्यक्ष व महामंत्री को आमंत्रित किया।



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने कहा— गुरुदेव, परिस्थितिवश अधिवेशन हमें राजसमंद में आयोजित करना पड़ा, लेकिन उससे पहले 18 सितम्बर को आपका आशीर्वाद और मार्गदर्शन लेकर हम राजसमंद पहुँचे थे और यह अधिवेशन के लिए बहुत शुभ रहा। उन्होंने कहा कि एकीकरण के पश्चात् अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों की व्यक्तिशः सहभागिता के साथ अणुव्रत अधिवेशन का यह पहला ही मौका रहा। हर ओर सादगी झलक रही थी। पारिवारिक माहौल में दो दिनों तक साथ रह कर सभी कार्यकर्ता इस संकल्प के साथ यहां आये हैं कि अणुव्रत अनुशास्ता से प्राप्त आशीर्वाद और मार्गदर्शन को अपना पाठ्य बनाकर हम स्वयं को अणुव्रत के आदर्शों में ढालने का प्रयास करेंगे और अणुव्रत आंदोलन को गति प्रदान करने में अपने चिन्तन व श्रम का नियोजन करेंगे।

महामंत्री श्री भीखम सुराणा ने आचार्य प्रवर से निवेदन किया कि 72वें अणुव्रत अधिवेशन में 15 सत्र आयोजित हुए। अधिवेशन में 39 अणुव्रत समितियों की सहभागिता रही। इन समितियों से 73 संभागियों, अणुविभा टीम के 36 पदाधिकारीगण तथा विभिन्न प्रकल्पों के संयोजकों समेत कुल 109 संभागियों ने अधिवेशन में हिस्सा लिया। इस दौरान विभिन्न मुद्रों पर सार्थक चिंतन—मनन हुआ।

निष्ठति सत्र में अधिवेशन के दौरान उभरे विषयों को समाहित करते हुए कुछ घोषणाएं सभी साथियों ने मिलकर स्वीकार कीं जिन्हें श्री संचय जैन ने अणुव्रत अनुशास्ता के सम्मुख प्रस्तुत की एवं पत्र के रूप में निवेदन की और कहा कि गुरुदेव का जैसा हमें मार्गदर्शन मिलेगा, हम अपने कार्यक्रमों को उस दिशा में बढ़ाने का प्रयास करेंगे। इसके बाद सभी संभागी पूज्य प्रवर से आशीर्वाद प्राप्त कर नयी ऊर्जा के साथ अणुव्रत के कार्यों को अधिक गति देने का संकल्प लेकर अपने—अपने गंतव्य की ओर प्रस्थान कर गये।



### अणुविभा मुख्यालय में आयोजित हुए विभिन्न सत्र

- इससे पूर्व अणुव्रत विश्व भारती के तत्वावधान में 72वां अणुव्रत अधिवेशन 19 सितम्बर को राजसमंद स्थित अणुविभा मुख्यालय चिल्डन'स पीस पैलेस में अणुव्रत ध्वजारोहण तथा अणुव्रत गीत के सामूहिक संगान के साथ शुरू हुआ। अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने ध्वजारोहण किया जिनके साथ अधिवेशन के सौजन्यकर्ता श्री शांतिलाल सोलंकी एवं अणुविभा पदाधिकारीगण भी उपस्थित थे। अणुव्रत गीत का सुमधुर संगान गांधी सेवा सदन की बालिकाओं ने किया।

#### झलकियां



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

- राजसमंद व भीलवाड़ा अणुव्रत समिति के कार्यकर्ताओं द्वारा "बदले युग की धारा" गीत से प्रारम्भ हुए अणुव्रत अधिवेशन के उद्घाटन सत्र को मुनिश्री संजय कुमार एवं मुनिश्री प्रकाश कुमार ने अपना सान्निध्य प्रदान किया। अणुविभा अध्यक्ष श्री संचय जैन ने अणुव्रत कार्यकर्ताओं का स्वागत करते हुए अणुव्रत आचार संहिता का वाचन किया। अधिवेशन में हिस्सा ले रहे अणुविभा की केन्द्रीय कार्यकारिणी के पदाधिकारियों तथा देश भर से जुटे अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों ने आचार संहिता के बिंदुओं को दुहराया।
- अणुव्रत अनुशास्ता के संदेश का पाठ अणुविभा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर ने किया। इस अवसर पर आचार्य श्री महाश्रमण द्वारा 18 सितम्बर को प्रदत्त उद्बोधन का वीडियो दिया गया। इस संदेश में आचार्य श्री ने कहा कि अणुव्रत समितियों के पदाधिकारी तथा कार्यकर्ता खुद नशामुक्ति का संकल्प लें तथा समाज को भी नशामुक्त बनाने का दायित्व निभायें। उल्लेखनीय है कि अधिवेशन से पूर्व अणुव्रत अनुशास्ता का आशीर्वाद व मार्गदर्शन प्राप्त करने 18 सितम्बर को अणुविभा के प्रमुख पदाधिकारीगण भीलवाड़ा पहुँचे थे।

### उच्चारण के साथ आचरण को भी महत्व दें

- अधिवेशन के उद्घाटन सत्र में मुनिश्री संजय कुमार ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन जैसा नैतिकता का संदेश देने वाला कोई आंदोलन विश्व में अन्यत्र नजर नहीं आता। सुविधावाद और उपभोक्तावाद की संस्कृति ने आज जीवन के सच्चे अर्थों को भुला दिया है। आज आदमी धार्मिक की तुलना में आर्थिक हो गया है, मगर अन्याय और बेर्इमानी से कमाया गया पैसा कभी फलीभूत नहीं होता। इसके दुष्परिणाम व्यक्ति को किसी न किसी रूप में भोगने ही पड़ते हैं। अणुव्रत कार्यकर्ता यदि लोगों में सच्ची चेतना का संचार कर सकें तो अधिवेशन की सफलता सिद्ध हो सकेगी।
- मुनिश्री प्रकाश कुमार ने अपने आशीर्वचन में कहा कि अणुव्रत के सिद्धांतों का उच्चारण करने के साथ ही इन्हें आचरण में भी शामिल करें। हर अणुव्रत कार्यकर्ता के आचरण में सच्चाई, इमानदारी, नैतिकता और प्रामाणिकता झलकनी चाहिए। जब तक दिखावा होगा, प्रदर्शन होगा, तब तक समाज में सकारात्मक बदलाव नहीं आ पायेगा। परिवार में यदि बड़े लोगों का आचरण अच्छा होगा तो वच्चे अवश्य ही उनका अनुकरण करेंगे और इसके फलस्वरूप एक आदर्श समाज की परिकल्पना साकार हो सकेगी।
- मुख्य वक्ता अणुव्रत गौरव डॉ. महेंद्र कर्णावट ने कहा कि अणुव्रत के 11 नियमों के आलोक में हम अपने जीवन को देखें और फिर सोचें कि उन नियमों का हम कितनी इमानदारी से पालन कर रहे हैं। अनावश्यक झूठ बोलने की आदत हमें छोड़नी होगी, तभी हम आने वाली पीढ़ी को संस्कारवान बना सकेंगे। अणुव्रत कार्यकर्ता पूर्व में घोषित अणुव्रत गाँवों की संभाल करें और एक आदर्श ग्राम के रूप में उनके विकास में सहभागी बनें। साथ ही नये अणुव्रत गाँवों के निर्माण की दिशा में भी कदम बढ़ायें। उन्होंने सामूहिक प्रयासों से गाँवों में शराबबंदी लागू कराने का भी आह्वान किया।
- उद्घाटन सत्र का गरिमापूर्ण संचालन अणुविभा के महामंत्री श्री भीखुम सुराणा ने किया। अधिवेशन के संयोजक श्री अभिषेक कोठारी ने मुनिवृदं के प्रति आभार ज्ञापन किया।

### सादगी अभाव का सूचक नहीं, आदर्शवादिता का पर्याय

- अधिवेशन के दूसरे सत्र में अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने देशभर से समागत अणुव्रत कार्यकर्ताओं का स्वागत करते हुए अपने अध्यक्षीय उद्बोधन की शुरुआत की। उन्होंने कहा कि अणुव्रत आंदोलन स्वयं को

झलकियां



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

सौभाग्यशाली मानता है कि उसे महान अनुशास्ताओं का मार्गदर्शन प्राप्त होता रहा है। आज अणुव्रत और जीवन विज्ञान की जुगलबंदी अपनी व्यापक प्रभावशीलता के साथ आगे बढ़ने को तत्पर है। वर्तमान अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण अणुव्रत आंदोलन को नई ऊँचाइयों पर देखना चाहते हैं। अणुव्रत एकीकरण का युगांतकारी निर्णय उनके इसी दूरदर्शी चिन्तन का परिणाम है जहां अणुव्रत का हर एक कार्यकर्ता आज संगठित रूप में इस आंदोलन को मजबूत और प्रभावी बनाने के लिए कृतसंकल्पित नजर आ रहा है। मैं इस अवसर पर आचार्य तुलसी की पावन स्मृति को नमन करता हूँ जिनकी चरण-रज का स्पर्श पा कर इस परिसर की बुनियाद खड़ी हुई थी। आप यहाँ के कण-कण में पवित्र स्पंदनों को स्वयं अनुभव कर सकते हैं। अणुविभा के संस्थापक श्रद्धेय मोहनभाई को भी प्रणाम करता हूँ जिनकी श्रम-बूँदों से यह परिसर सिंचित है और जिनके स्नेह-सिंचन ने मुझे इस दुनिया में सिर उठा कर चलने के योग्य बनाया। मैं अणुव्रत आंदोलन की नींव के पथर रहे उन सभी सम्माननीय महानुभावों का भी आदर के साथ स्मरण करता हूँ जिन्होंने अणुव्रत के लिए अपना जीवन खपा दिया। अणुव्रत के क्षेत्र में बहुत काम हुआ है, लेकिन उससे भी कई गुण काम करने की अभी जरूरत है। अणुव्रत का संयम का दर्शन हमारे जीवन की हर गतिविधि में प्रतिबिंबित होना चाहिए। हमारे प्रत्येक व्यवहार में, प्रत्येक कार्यक्रम में सादगी झलकनी चाहिए। हमें इस सादगी को अभाव का सूचक नहीं, बल्कि आदर्शवादिता के पर्याय के रूप में स्वीकार करना होगा।

श्री संचय जैन ने वर्तमान परिप्रेक्ष्य में अणुव्रत के दर्शन को जन-जन तक पहुँचाने का आह्वान करते हुए कहा कि प्रत्येक अणुव्रत कार्यकर्ता और प्रत्येक अणुव्रत समिति को सुनिश्चित करना होगा कि हमारा व्यवहार और हमारे कार्यक्रम अणुव्रत आचार संहिता में उल्लेखित नियमों के अनुरूप हों। उन्होंने जमीनी स्तर पर काम करने वाले अणुव्रत कार्यकर्ताओं के प्रति आदर और सम्मान व्यक्त किया जो अपनी पारिवारिक और व्यावसायिक व्यस्तताओं को भी गौण कर अणुव्रत के मिशन को आगे बढ़ा रहे हैं।

### जीवन विज्ञान स्वस्थ समाज की संरचना

- ☞ मुनिश्री सिद्धप्रज्ञा ने कहा कि जिस समाज में बीमारियां हैं, विसंगतियां हैं, उसे स्वस्थ समाज नहीं कहा जा सकता है। जीवन विज्ञान स्वस्थ समाज की संरचना का एक प्रयोग है। मौजूदा शिक्षा पद्धति असंतुलित है। इसमें शरीर के विकास के लिए गतिविधियां होती हैं, बुद्धि के विकास के लिए भी प्रयास किये जाते हैं, मगर बच्चों का भावनात्मक विकास नहीं हो पा रहा। समाज इस समस्या का समाधान चाहता है। जीवन विज्ञान के रूप में हमारे पास इस समस्या का समाधान है। अणुव्रत कार्यकर्ताओं को इसे समाज तक पहुँचाने की दिशा में प्रयास करने चाहिए।
- ☞ अणुविभा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर ने बताया कि सभी अणुव्रत समितियां “प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान” कार्यक्रम को व्यापकता के साथ स्कूलों में ले जाने को तत्पर हैं। “अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट” की जानकारी देते हुए उन्होंने नवम्बर माह में इसकी शुरुआत की घोषणा की।
- ☞ जीवन विज्ञान के संयोजक श्री अरविंद सेठिया ने कहा कि कार्यकर्ता पहले खुद जीवन विज्ञान को समझें और फिर इसे आसापास के लोगों को समझायें। उन्होंने जानकारी दी कि 73 अणुव्रत समितियों द्वारा जीवन विज्ञान संयोजकों का मनोनयन किया जा चुका है जिनकी हाल ही में ऑनलाइन मीटिंग आयोजित की गई थी।
- ☞ दूसरे दिन भी जीवन विज्ञान के संदर्भ में चर्चा व प्रशिक्षण का क्रम जारी रहा। 20 सितम्बर की सुबह प्रेक्षा ध्यान प्रशिक्षिका डॉ. सीमा कावड़िया तथा जीवन विज्ञान के सहायक निदेशक श्री हनुमानमल शर्मा ने जीवन

### शलकियां



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

विज्ञान के प्रयोग करवाये। सायंकालीन सत्र में जीवन विज्ञान के संयोजक श्री अरविंद सेठिया ने कहा कि सभी कार्यकर्ता खुद से तथा अपने परिवार से जीवन विज्ञान की शुरुआत करें। सहसंयोजक (पाठ्यक्रम) श्रीमती माला कातरेला ने पावर प्लाइट प्रजेंटेशन के माध्यम से जीवन विज्ञान की उपयोगिता और उपादेयता पर प्रकाश डाला।

### अनुभव साझा सत्र

- ☞ अधिवेशन में 5 अनुभव साझा सत्र आयोजित किये गये जिनमें विभिन्न अंचलों से समागत अणुव्रत समितियों के पदाधिकारियों व प्रतिनिधियों ने अपनी समिति की गति-प्रगति की जानकारी दी और भावी कार्यक्रमों पर प्रकाश डाला। उत्तरांचल की अणुव्रत समितियों के अनुभव साझा सत्र में अणुविभा के उपाध्यक्ष श्री अशोक ढूंगरवाल ने अध्यक्षीय वक्तव्य दिया तथा अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों ने अपने अनुभव सुनाये। सत्र का संयोजन उत्तरांचल की संगठन मंत्री डॉ. कुसुम लुनिया ने किया। राजस्थान-साउथ के राज्य प्रभारी श्री अभिषेक कोठारी ने आभार ज्ञापन किया।
- ☞ पश्चिमांचल के अनुभव साझा सत्र में अणुविभा के उपाध्यक्ष श्री राजेश सुराणा ने अध्यक्षीय वक्तव्य से कार्यकर्ताओं में उत्साह का संचार किया। महाराष्ट्र के राज्य प्रभारी श्री रमेश धोका ने स्वागत किया। पश्चिमांचल की अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों ने पिछले वर्ष की गतिविधियों एवं भावी योजनाओं की जानकारी दी। इस द्वितीय अनुभव साझा सत्र का संयोजन अणुविभा पश्चिमांचल के संगठन मंत्री श्री विनोद कोठारी तथा आभार ज्ञापन गुजरात के राज्य प्रभारी श्री अरविंद शाह ने किया। तेलंगाना के राज्य प्रभारी श्री तिलोक सिपानी भी चर्चा में शामिल रहे।
- ☞ दूसरे दिन आयोजित मध्यांचल के तीसरे अनुभव साझा सत्र में अणुविभा के वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर का अध्यक्षीय वक्तव्य हुआ। मध्यांचल की अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों ने अपने कार्यों का ब्योरा प्रस्तुत किया। मध्यप्रदेश के राज्य प्रभारी श्री सुरेश कोठारी ने जीवन विज्ञान के क्षेत्र में किये गये कार्यों की जानकारी दी। सत्र का संयोजन मध्यांचल के संगठन मंत्री श्री संजय जैन ने किया।
- ☞ पूर्वांचल के अनुभव साझा सत्र में उपाध्यक्ष श्री प्रताप दुगड़ का अध्यक्षीय वक्तव्य हुआ। सत्र का संयोजन अणुविभा के पूर्वांचल के संगठन मंत्री श्री राकेश मालू ने किया। स्वागत असम के राज्य प्रभारी श्री बजरंग बैद ने किया और आभार ज्ञापन अणुविभा के सह मंत्री श्री छतरसिंह चोरड़िया ने किया।
- ☞ दक्षिणांचल के अनुभव साझा सत्र में अणुविभा के उपाध्यक्ष श्री महेन्द्र नाहर ने अध्यक्षीय वक्तव्य दिया। दक्षिणांचल के संगठन मंत्री श्री कन्हैयालाल चिपड़ ने सत्र का संयोजन किया और विभिन्न अणुव्रत समितियों ने अपने अनुभव साझा किये। अधिवेशन के संयोजक श्री अभिषेक कोठारी ने सभी प्रतिनिधियों के प्रति आभार जताया।

### चिल्ड्रन्स पीस पैलेस और बालोदय प्रकल्प देख हुए अभिभूत

- ☞ सायंकालीन सत्र में अणुव्रत बालोदय की संयोजक डॉ. सीमा कावड़िया ने अणुव्रत बालोदय का संक्षिप्त परिचय प्रस्तुत किया। अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने बीज वक्तव्य प्रस्तुत किया। स्कूल विद ए डिफरेंस के संयोजक डॉ. राकेश तैलंग तथा बालोदय शिविर के निदेशक श्री प्रकाश तातेड़ ने इन प्रकल्पों की विशिष्टताओं के बारे में बताया। बालोदय एज्यूटर के संयोजक श्री अभिषेक कोठारी ने स्कूलों के लिए इसकी उपयोगिता तथा उपादेयता पर प्रकाश डाला। इसके बाद प्रतिभागियों ने बालोदय दीर्घाओं का अवलोकन किया।

### झलकियाँ



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

### अनुभवजन्य मार्गदर्शन से प्रेरित हुए कार्यकर्ता

- ॐ विभिन्न सत्रों में अणुव्रत जीवन जीने वाले वरिष्ठजनों का ऑनलाइन जुड़ाव अधिवेशन में शामिल प्रतिनिधियों के लिए मार्गदर्शक सिद्ध हुआ। एक सत्र में अणुव्रत सेवी तथा युवक रत्न श्री राजेंद्र सेठिया ने जयपुर से जुड़ते हुए अपनी रोचक शैली में उद्घरणों के साथ अणुव्रत की उपादेयता को प्रतिपादित किया।
- ॐ अणुविभा व अणुव्रत महासमिति के पूर्व अध्यक्ष श्री निर्मल रांका ने कोयंबटूर से संबोधित करते हुए कहा कि अणुव्रत हमारे जीवन में झलके, प्रत्येक कार्यकर्ता को इस दिशा में निरंतर प्रयास करना चाहिए।
- ॐ अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री संदीप कोठारी ने अधिवेशन को ऑनलाइन संबोधित किया। उन्होंने अणुव्रत आंदोलन के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम करने का भरोसा दिलाया।
- ॐ इसके बाद हुए सत्र में छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय के न्यायाधीश न्यायाधिपति श्री गौतम चौरड़िया ने अधिवेशन के प्रतिभागियों को ऑनलाइन संबोधित किया। उन्होंने कार्यक्रमों में सादगी का पालन करने का आह्वान किया तथा कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण की आवश्यकता जतायी।
- ॐ अणुविभा के अंतरराष्ट्रीय परामर्शक डॉ. सोहनलाल गांधी ने जयपुर से ऑनलाइन जुड़ते हुए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अणुव्रत आंदोलन की उपस्थिति एवं इसके महत्व से प्रतिनिधियों को परिचित कराया।
- ॐ अणुविभा के न्यासी एवं पूर्व अध्यक्ष श्री तेजकरण सुराणा ने दिल्ली से अधिवेशन को ऑनलाइन संबोधित किया। उन्होंने कहा कि अणुव्रत का एक नया स्वरूप विश्व के सामने आये इस दिशा में सबको संगठित प्रयास करना चाहिए।
- ॐ सत्र में पधारे पूर्व न्यायाधिपति बसंती लाल बाबेल ने अपने संबोधन में अंतर्मन से अणुव्रती बनने का आह्वान किया।

### सम्मान सत्र

- ॐ अणुव्रत विश्व भारती के विभिन्न प्रकल्पों के सौजन्यकर्ता एवं राजसमंद स्थित अणुविभा मुख्यालय के आधुनिकीकरण के सौजन्यकर्ता सहित अनेक उदारदानताओं का संस्था द्वारा स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मान किया गया। जो महानुभाव अधिवेशन में उपस्थित नहीं हो सके उन्हें अणुव्रत समितियों के माध्यम से स्मृति चिह्न भेंट किया गया।
  - \* श्री तेजकरण अमित सुराणा (चूरू—दिल्ली)
  - \* श्री हीरालाल मालू (सुजानगढ़—बैंगलुरु)
  - \* श्री सुमति चंद गोठी (सरदारशहर—मुम्बई)
  - \* श्री जुगराज नाहर, श्री महेन्द्र, नवीन, विशाल, दक्ष, संयम नाहर (चेन्नई—मैसूर)
  - \* श्रीमती जतन भण्डारी (जोधपुर—जयपुर)
  - \* श्री दौलत कैलाश डागा (श्रीडुर्गारगड—जयपुर)
  - \* श्री शांतिलाल सोलंकी (गजपुर—सूरत)
  - \* श्री मूलचंद नाहर (जानुदा—बैंगलुरु)
  - \* श्री कन्हैयालाल राजेश मयूर चिप्पड (बैंगलुरु)
  - \* श्री विनोद अंकित बाफना (बीकानेर)

### झलकियां



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

- ☞ 72वें अणुव्रत अधिवेशन की व्यवस्थाओं में सहयोग के लिए आचार्य श्री महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति भीलवाड़ा, अणुव्रत समिति भीलवाड़ा, अणुव्रत समिति राजसमंद तथा अधिवेशन के संयोजक श्री अभिषेक कोठारी को सम्मानित किया गया। अधिवेशन के प्रायोजक श्री शातिलाल सोलंकी का भी सम्मान किया गया।
- ☞ अणुव्रत महासमिति और अणुविभा के एकीकरण की प्रक्रियाएं पूरी करने में उल्लेखनीय योगदान के लिए निम्नांकित महानुभावों को सम्मानित किया गया –
  - \* अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष श्री अशोक ढूंगरवाल
  - \* अणुव्रत महासमिति के महामंत्री श्री भीखम सुराणा
  - \* अणुव्रत महासमिति के कोषाध्यक्ष श्री जयप्रकाश जैन
  - \* ऑडिटर श्री हिमत राखेचा (दिल्ली)
  - \* एडवोकेट श्री नवनीत दुगड़ (दिल्ली)
  - \* एडवोकेट श्री हरीश आंचलिया (दिल्ली)
  - \* एडवोकेट श्री राजेन्द्र सालेचा (जयपुर)
- ☞ अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता 2020 के संयोजक श्री अशोक चोरडिया (गंगाशहर) तथा सह संयोजक श्री धनपत नाहटा (दिल्ली) तथा प्रतियोगिता में क्रमशः प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान प्राप्त करने पर श्रीमती नीतू पालगोता (धारवाड़), श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी (उदयपुर) तथा श्रीमती राजश्री जैन (दिल्ली) को सम्मानित किया गया।
- ☞ अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2020 के संयोजक श्री रमेश पटावरी (इरोड़), सह संयोजक श्री कमल बैंगानी (रायपुर), श्री संजय चोरडिया (गुवाहाटी), श्री नवरत्न बैंगानी (निर्मली), श्री प्रकाश भंसाली (गंगाशहर), श्रीमती ममता बुच्चा (जलगांव), श्रीमती कांता सेठिया (केजीएफ), श्रीमती हंसा संचेती (दिल्ली), श्रीमती प्रणीता तलेसरा (उदयपुर) तथा टेक्निकल टीम के श्री विमल गुलगुलिया (जयपुर) और श्री नीरज बम्बोली (चैम्बूर) को सम्मानित किया गया। प्रतिनिधियों ने अपने—अपने क्षेत्र के विजेता विद्यार्थियों का पुरस्कार व सर्टिफिकेट प्राप्त किया, जो यहां से लौटने के बाद विद्यार्थियों को व्यक्तिशः भेंट करेंगे।
- ☞ प्राप्त प्रतिवेदनों के आधार पर चयनित श्रेष्ठ अणुव्रत समितियों को भी अधिवेशन में सम्मानित किया गया –
 

नगरीय श्रेणी	प्रथम मुम्बई समिति	द्वितीय दिल्ली समिति	तृतीय अहमदाबाद समिति
शहरीय श्रेणी	प्रथम जयपुर समिति	द्वितीय सिलीगुड़ी समिति	तृतीय भीलवाड़ा समिति
कस्बा श्रेणी	प्रथम हिसार समिति	द्वितीय बारडोली समिति	तृतीय सिरसा समिति
लाडनूं समिति			

सम्मान सत्र का संचालन अणुविभा के सहमंत्री श्री इन्द्र बैंगानी ने किया।

### अणुव्रत काव्य – गीत संध्या

- ☞ संध्याकालीन सत्र में सरस सुमधुर अणुव्रत काव्य गीत संध्या सजायी गयी। इसकी शुरुआत श्री संचय जैन ने स्वरचित कविताओं की प्रस्तुति के साथ ही ‘धरती धोरां री...’ के भावपूर्ण गायन से की। सर्वश्री श्री अविनाश नाहर, मुकेश ढूंगरवाल, पुखराज बापना, सत्यपाल शर्मा, पायल चौरडिया, विमल गोलछा, सफरुल खान, सोनिया बड़ोला, रमेश बंसल, डॉ. जयश्री सिद्धा, राजेश सुराणा, सरोज दुगड़, तिलोक सिपानी, अनिता जैन, प्रताप दुगड़, रमेश धोका, भीखम सुराणा आदि ने कविताओं व गीतों की मनोहारी प्रस्तुति दी। ‘बच्चों का देश’ पत्रिका के सह संपादक श्री प्रकाश तातेड़ ने अणुव्रत काव्य गीत संध्या का सफल संचालन किया।

### झलकियाँ



### अणुविभा साधारण सभा एवं कार्यसमिति बैठक

- 20 सितम्बर को अपराह्न आयोजित साधारण सभा की बैठक में अणुविभा के अध्यक्ष श्री संचय जैन ने अपने संबोधन में महामंत्री श्री भीखम सुराणा की कार्य कुशलता तथा वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर के सहयोग तथा आर्थिक पूर्ति हेतु किये गए प्रयासों की सराहना की एवं सभी पदाधिकारियों, संयोजकों एवं कार्यसमिति सदस्यों को उनके सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। श्री संचय जैन ने अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधियों से अपनी कार्यशैली में प्रामाणिकता और आर्थिक शुचिता का पूरा ध्यान रखने की अपील की।
- महामंत्री श्री भीखम सुराणा ने वार्षिक प्रतिवेदन तथा आय-व्यय का लेखा-जोखा प्रस्तुत किया, जिसे सर्वसम्मति से पारित कर दिया गया। सबसे पहले ट्रस्ट के रूप में पंजीकरण करने वाली जयपुर अणुव्रत समिति के साथ ही यह प्रक्रिया पूरी करने वाली चेन्नई, बंगलुरु तथा भिवानी अणुव्रत समिति को अणुविभा की संस्थागत सदस्यता प्रदान की गयी। 44 अणुव्रत समितियों को संबद्धता का प्रमाण-पत्र प्रदान किया गया।

### सोशल मीडिया के सदुपयोग तथा आईटी सशक्तीकरण पर जोर

- संध्याकालीन सत्र में अणुविभा के संगठन मंत्री (अंतरराष्ट्रीय) श्री जय बोहरा ने प्रतिनिधियों को सोशल मीडिया तथा आईटी सशक्तीकरण के महेनजर तकनीकी पहलुओं की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार हम तकनीक का बेहतर उपयोग कर अपने मिशन को आगे बढ़ा सकते हैं। साथ ही, सोशल मीडिया के दुरुपयोग से होने वाले नुकसान से भी प्रतिनिधियों को आगाह किया।

### निष्पत्ति सत्र में सप्त सूत्रीय घोषणा

- इसके बाद अधिवेशन निष्पत्ति सत्र में सभी सहभागियों ने समूह चर्चा हेतु निर्धारित छः विषयों पर विस्तृत चर्चा की जिसके आधार पर एक सप्त सूत्रीय घोषणा पत्र तैयार किया गया। सत्र के समापन पर सभी ने खड़े हो कर शपथ ली कि वे अणुव्रत अनुशास्ता से प्राप्त आध्यात्मिक मार्गदर्शन के अनुरूप अणुव्रत सिद्धांतों के प्रति पूर्ण प्रतिबद्धता रखते हुए अणुव्रत आंदोलन को नयी ऊँचाई प्रदान करने के लिए समर्पणभाव के साथ काम करेंगे और 72वें अणुव्रत अधिवेशन में निष्पत्ति स्वरूप निर्धारित संकल्पों को पूर्ण करने में अपना यथोचित योगदान देंगे।
- 1 अणुव्रत की हीरक जयंती के दृष्टिगत अणुव्रत अनुशास्ता की भावी यात्रा अणुव्रत यात्रा के नाम से गतिशील हो, यह अनुरोध आचार्य प्रवर से किया जाये।
- 2 विश्व में हिंसा के बढ़ते हुए प्रसार को रोकने के लिए अणुव्रत जीवनशैली को विभिन्न माध्यमों और कार्यक्रमों के द्वारा बढ़ावा दिया जायेगा।
- 3 जीवन विज्ञान, नशामुक्ति और पर्यावरण – ये तीन प्रकल्प प्रत्येक अणुव्रत समिति स्थायी और नियमित कार्यक्रम के रूप में सचालित करेंगी।
- 4 नई पीढ़ी को अणुव्रत के दर्शन से परिचित कराने और इसमें प्रशिक्षित करने के लिए सघनता से अभियान चलाया जायेगा।
- 5 अणुविभा और अणुव्रत समितियों द्वारा संस्था संचालन एवं अर्थ संयोजन के बेहतर एवं विधिसम्मत तरीके अपना कर संगठन को सुदृढ़ बनाया जायेगा।
- 6 अणुव्रत कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करने का कार्यक्रम बना कर उसे नियमितता दी जायेगी।
- 7 अणुव्रत के एंबेसडर्स का देश और विदेश में एक नेटवर्क तैयार किया जायेगा।



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

### टीम अणुविभा

◆ अणुव्रत अधिवेशन में अणुविभा के इन पदाधिकारियों, संयोजकगण, राज्य प्रभारियों एवं कार्यसमिति सदस्यों की प्रभावी उपस्थिति रही—

1.	श्री संचय जैन	अध्यक्ष
2.	श्री अविनाश नाहर	वरिष्ठ उपाध्यक्ष
3.	श्री अशोक छूंगरवाल	उपाध्यक्ष
4.	श्री राजेश सुराणा	उपाध्यक्ष
5.	श्री महेन्द्र नाहर	उपाध्यक्ष
6.	श्री प्रताप दूगड़	उपाध्यक्ष
7.	श्री भीखम सुराणा	महामंत्री
8.	श्री जगजीवन चोरड़िया	सहमंत्री
9.	श्री इन्द्र बंगाणी	सहमंत्री
10.	श्री विमल बैद	सहमंत्री
11.	श्री छत्तरसिंह चोरड़िया	सहमंत्री
12.	श्री विनोद कोठारी	संगठन मंत्री (पश्चिमांचल)
13.	श्री संजय जैन	संगठन मंत्री (केन्द्रीय)
14.	डॉ. कुसुम लूनिया	संगठन मंत्री (उत्तरांचल)
15.	श्री कन्हैयालाल चिप्पड़	संगठन मंत्री (दक्षिणांचल)
16.	श्री राकेश मालू	संगठन मंत्री (पूर्वांचल)
17.	श्री जय बोहरा	संगठन मंत्री (अंतरराष्ट्रीय)
18.	श्री अरविंद सेठिया	संयोजक, जीवन विज्ञान
19.	डॉ. सीमा कावड़िया	संयोजक, अणुव्रत बालोदय
20.	श्री मर्यादा कोठारी	संयोजक, अणुव्रत प्रबोधन कार्यक्रम
21.	श्री अभिषेक कोठारी	संयोजक, अणुव्रत अधिवेशन
22.	श्री अशोक चोरड़िया	संयोजक, प्रबोधन प्रतियोगिता
23.	श्री राकेश तैलंग	संयोजक, स्कूल विद ए डिफरेंस
24.	श्रीमती माला कातरेला	सह संयोजक, जीवन विज्ञान
25.	श्री प्रकाश तातेड़	सह संपादक, बच्चों का देश
26.	श्रीमती सोनिया बड़ोला	कार्यसमिति सदस्य
27.	श्री तिलोक सिपानी	राज्यप्रभारी, तेलंगाना
28.	श्री बजरंग बैद	राज्यप्रभारी, असम
29.	श्री सुरेश कोठारी	राज्यप्रभारी, मध्यप्रदेश
30.	श्री अरविंद शाह	राज्यप्रभारी, गुजरात
31.	श्री रमेश धोका	राज्यप्रभारी, महाराष्ट्र
32.	श्री गणेश कच्छारा	द्रस्टी
33.	श्री पंचशील जैन	द्रस्टी
34.	श्री शांतिलाल सोलंकी	संरक्षक सदस्य
35.	डॉ. धनपत लूनिया	सम्मानित सदस्य
36.	श्री राजेन्द्र अग्रवाल	सम्मानित सदस्य



## 72वां अणुव्रत अधिवेशन

### अणुव्रत समितियों की सहभागिता

○ अधिवेशन में देश के विभिन्न भागों की अणुव्रत समितियों के प्रतिनिधि शामिल हुए –

1. जसोल
  2. जयपुर
  3. अजमेर
  4. पीलीबांगा
  5. उदासर
  6. बीकानेर
  7. शाहपुरा
  8. उदयपुर
  9. भीलवाड़ा
  10. आर्सींद
  
  11. जोधपुर
  12. चाड़वास
  13. रिछेड़
  14. दिवेर
  15. राजसमंद
  
  16. नाथद्वारा
  17. देवगढ़
  18. पचपदरासिटी
  19. बालोतरा
  20. पुर
  21. गुवाहाटी
  22. कोलकाता
  23. सिलीगुड़ी
  24. खारूपेटिया
  25. फरीदाबाद
  
  26. भिवानी
  27. हिसार
  28. इंदौर
  29. चेन्नई
  30. बैंगलुरु
  31. कटक
  32. अहमदाबाद
  33. मुम्बई
  34. नागपुर
  35. हैदराबाद
  36. बारडोली
  37. ग्रेटर सूरत
  38. ब्यारा
  39. वापी
- अध्यक्ष श्री विमल गोलछा  
संगठन मंत्री श्री वरुण जैन
- अध्यक्ष श्री सूरजप्रकाश डाबला  
अध्यक्ष श्री सुरेन्द्र चोपड़ा
- अध्यक्ष श्री झंवरलाल गोलछा  
मंत्री श्री गोपाललाल पंचोली
- अध्यक्ष श्री आलोक पगारिया  
अध्यक्ष श्रीमती आनंदबाला टोडरवाल
- अध्यक्ष श्री पारसमल ओस्तवाल  
अध्यक्ष श्रीमती सुधा भंसाली
- अध्यक्ष श्री विनोद बच्छवत  
अध्यक्ष श्री राधेश्याम राणा
- अध्यक्ष श्री गणेशराम बुनकर  
अध्यक्ष डॉ. वीरेन्द्र महात्मा
- कोषाध्यक्ष श्री कमलेश धाकड़  
अध्यक्ष श्री प्रकाशचंद डागा
- अध्यक्ष श्री कमलेश खारवाल  
अध्यक्ष श्री जयेरीलाल सालेचा
- अध्यक्ष श्री शिवकुमार बैरवा  
मंत्री श्री पवन जम्मड़
- अध्यक्ष श्री प्रदीप सिंघी  
अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा चिंडालिया
- श्री धनपत दूगड़  
अध्यक्ष श्री इन्द्रचंद जैन
- अध्यक्ष श्री रमेश बंसल  
अध्यक्ष श्री कुदनलाल गोयल
- अध्यक्ष श्री निलेश पोकरणा  
अध्यक्ष श्री ललित कुमार जैन
- अध्यक्ष श्री शांतिलाल पोरवाल  
अध्यक्ष श्री मुकेश झूंगरवाल
- अध्यक्ष श्री सुरेश बागरेचा  
अध्यक्ष श्रीमती कंचन सोनी
- अध्यक्ष श्री राजेन्द्र पटावरी  
अध्यक्ष श्री प्रकाश भण्डारी
- अध्यक्ष श्रीमती पायल चोरडिया  
अध्यक्ष श्री विजयकांत खटेड़
- अध्यक्ष श्रीमती आशा चोरडिया  
अध्यक्ष श्री विमल झावक

मंत्री श्री सफरु खान

मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा

मंत्री श्री आत्मप्रकाश बालान

मंत्री श्री किशोर कुमार मेघवाल

मंत्री श्री शांतिलाल कांकरिया

पूर्व अध्यक्ष श्री रामस्वरूप काबरा

जी.वी. सयोजक श्रीमती प्रणिता तलेसरा

मंत्री श्री राजेश चोरडिया

मंत्री श्री कैलाशचंद शर्मा

श्री बोयता राम, श्री पोखरलाल गुर्जर

उपाध्यक्ष डॉ. अनिता जैन

श्री कमलेश टेलर

मंत्री श्री हरीश कुमार सालवी

मंत्री श्री हिम्मतसिंह बाबेल

पूर्व अध्यक्ष श्री नंदलाल बाफना

मंत्री श्री राकेश शर्मा

श्री भूपत चोपड़ा

श्री पुखराज बाफना

मंत्री श्री जगदीश बैरवा

मंत्री श्री नवीन दुगड़

श्री बच्छराज बोथरा

श्रीमती सरोज दूगड़

मंत्री श्री कमल जैन

श्री पूनमचंद जैन

मंत्री श्री जगदीश अहलावत

मंत्री श्री सत्यपाल शर्मा

मंत्री श्री मनीष करौतिया

श्री पंकज चोपड़ा

मंत्री श्री माणकचंद संचेती

मंत्री श्री मनोज सिंघी, श्री महेन्द्र बरडिया

मंत्री श्रीमती वनिता बाफना

श्री शुभकरण दुगड़

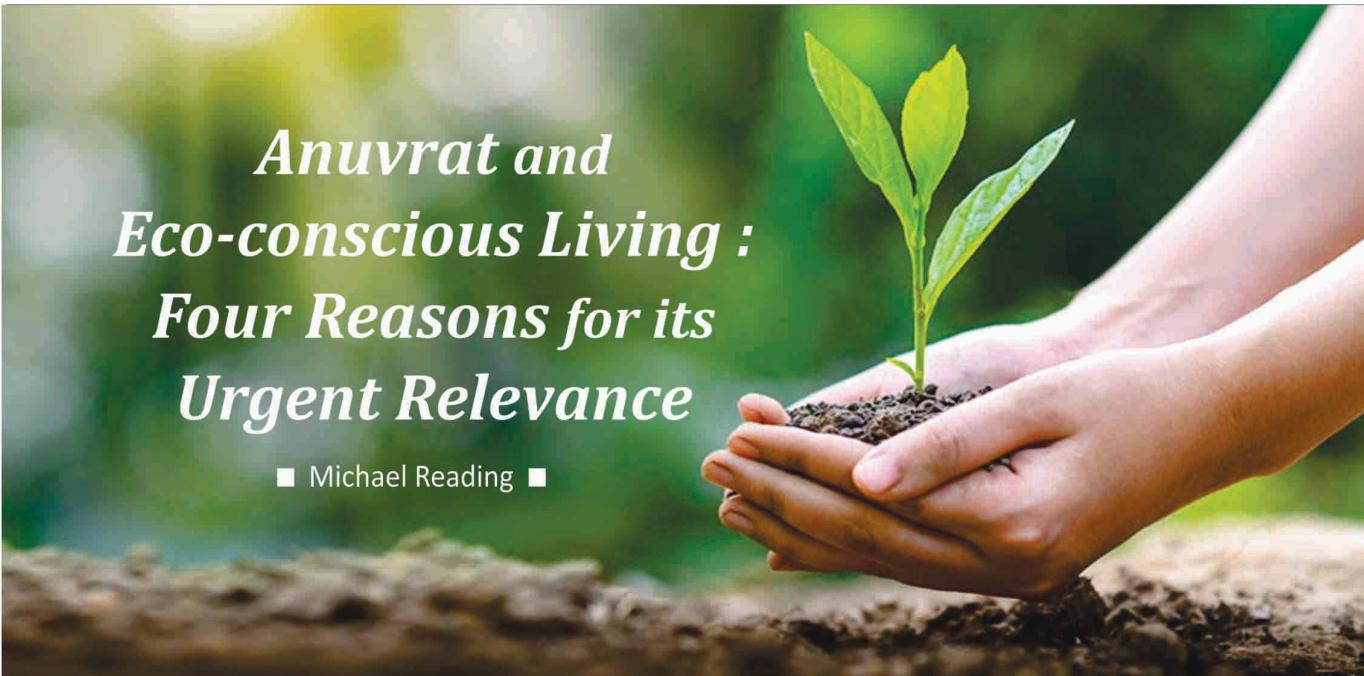
मंत्री श्री सुनील श्रीश्रीमाल



## संभागियों के अनुभव और विचार

- ◆ अधिवेशन के अपने अनुभव को अनेक संभागियों ने फीडबैक फॉर्म अथवा व्हाट्सएप पर भेजे सन्देश के माध्यम से साझा किया। प्रस्तुत हैं कुछ झलकियाँ –
  - \* अद्भुत अधिवेशन। सारा इंतजाम काफी अच्छा और योजनाबद्ध था। विभिन्न सत्रों में मूल्य आधारित विषयों पर केंद्रित चर्चा काफी उपयोगी रही। हम आचार्य तुलसी के सपनों को साकार करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। आपको और टीम के सभी सदस्यों को आतिथ्य सत्कार के लिए शुभकामनाएं।  
—आई.सी.जैन, फरीदाबाद
  - \* ...निश्चित ही यह अधिवेशन हम सबके लिए एक उपलब्धि है। आपको व भीखम जी सा. जैसे सरल, कर्मठ सेनापति व पूरी ऊर्जावान टीम को सफल व सार्थक आयोजन के लिए बहुत-बहुत बधाइयाँ ...  
—निलेश पोखरना, इंदौर
  - \* अधिवेशन सफल, सुफल और सुखदायी रहा। सुरक्ष्य परिसर, पूर्व नियोजित सत्र, सर्वोत्तम व्यवस्थाएं, समर्पित, सबल नेतृत्व टीम, सब कुछ बहुत अच्छा। आचार्य श्री एवं साधीप्रमुखा जी का पाठेय पाकर धन्य हो गये। हमें विश्वास है कि अणुव्रत को नई ऊँचाइयाँ मिलेंगी।  
—रमेश बंसल, भिवानी
  - \* अणुव्रत का 72वां अधिवेशन सफलतापूर्वक संपन्न हो गया। मेरा दुर्भाग्य कि मैं सशरीर इसमें भाग नहीं ले सका, लेकिन फोटो, वीडियो आदि के द्वारा ऐसा लगा कि मैं मन से आप सबके साथ था। आप लोगों का जो आदेश-निर्देश होगा, उसे यथासम्भव पूरा करने का प्रयास करूँगा।  
—केसरी चंद गोलचा, हुबली
  - \* अधिवेशन के माध्यम से अणुव्रत आंदोलन के राष्ट्रव्यापी नेटवर्क को समझने तथा अणुव्रत समितियों की केन्द्रीय स्तर की योजनाओं के संचालन में भूमिका और सहभागिता सुनिश्चित करने हेतु दृष्टि प्राप्त हुई। यह अधिवेशन योजना, क्रियान्वयन, समय प्रबंधन और शांतिपूर्ण व्यवस्था के लिए स्मरणीय रहेगा।  
—डॉ. राकेश तैलंग, कांकरोली
  - \* अधिवेशन सफलतापूर्वक एवं ऐतिहासिक रूप से सम्पन्न हुआ। मेरा यह पहला मौका था और बहुत ही सुन्दर अनुभव रहा। श्री संचयजी जैन, आपकी सरलता, नम्रता और समझाने की शैली से मैं बहुत ही प्रभावित हुआ। यहाँ के वातावरण ने हमारे मन को बहुत लुभाया है। भविष्य में भी अधिवेशन ऐसे ही हिल रटेशन पर हों, ऐसी हम सबकी भावना है।  
—शांतिलाल पोखराल, बैंगलुरु
  - \* अणुव्रत की ऐतिहासिक जगह, एशिया की सबसे बड़ी झील के किनारे, पहाड़ों पर बने अणुविभा मुख्यालय परिसर में आयोजित अधिवेशन वर्षों तक यादगार एवं प्रेरणादायक रहेगा। आप सभी के चिंतनशील नेतृत्व में हम लोगों के जीवन में रोशनी फैलायेंगे, यही विश्वास और मंगल कामना।  
—बच्छराज बोथरा, सिलीगुड़ी
  - \* अधिवेशन सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण रहा। केन्द्रीय नेतृत्व के सभी पदाधिकारी सहज, सरल व सहयोगी भाव से मिले। सभागियों में अपनी समिति को उच्च आदर्शों पर ले जाने की उत्कृष्ट ललक दिखी। अन्तिम दिवस भीलवाडा में आध्यात्मिक ऊर्जा व आनन्द का दिवस रहा। यह अधिवेशन निश्चित रूप से अणुव्रत के इतिहास में मील का पत्थर साबित होगा।  
—सूरज प्रकाश डाबला, पीलीबंगा
  - \* चिल्ड्रन्स पीस पैलेस हम सभी के लिए और विशेष रूप से बच्चों के लिए मोहन अंकल की एक बड़ी देन है। अधिवेशन में मिले अनुभव के बाद बस यही कहना चाहूँगी— मायता रो आशीर्वाद म्हारे सागे है। म्हारे पास शब्द कोनी कि म्हे कीया बतावा। दोनु हाथ जोड़कर थाने धन्यवाद ज्ञापित करा कि म्हे घणा कृतार्थ होया। ईया का अधिवेशन समाज खातिर बहुत जरूरी है।  
—डॉ. जयश्री सिंद्धा, जयपुर





# *Anuvrat and Eco-conscious Living : Four Reasons for its Urgent Relevance*

■ Michael Reading ■

*...continued from the previous issue.*

### **REASON 3: the mechanism of vow-taking itself**

The overall strategy or “mechanism” of vow-taking is *absolutely integral* to the functioning of Anuvrat's Code of Conduct, as well as Anuvrat's philosophy in general. On a similar note, I shall now provide some basic reasons as to why such a strategy of Anuvrat-based vow-taking should be considered *absolutely integral* to our broader endeavor of eco-conscious living as well.

In a nutshell, Anuvrat not only preaches self-restraint – its core maxim -- but *provides also the most essential means for obtaining it in practice*. Basic psychological analysis reveals humans to be all too faint-hearted, complacent, and backsliding when it comes to our various efforts towards self-growth and ethicality—whether pertaining to eco-conscious living or otherwise. Just consider what the average modern person is up against—their own selfish egotism, desire, laziness, their penchant for becoming distracted at a moment's notice, their ever-seeking to consume the world bone-dry of its natural resources—and not to mention now in our present age also techno-addicted besides! And this is also just to speak of our inner obstacles, not to delve even into the lurking

adversities found within our external and fully dynamic social worlds. So what a worthy foe we are up against indeed. And yet, arguably presenting just the right tool for standing up against such fierce obstacles, what Anuvrat enables us to do is to effectively “draw a line in the sand” with respect to our own ongoing personal behavioral patterns. Accordingly, these various 11 vows insist upon the follower of Anuvrat becoming ecologically mindful in all that he or she does—and becoming a sealed container, as it were, for expressing ethical (or eco-conscious) behavior alone. This model of increased motivation and efficacy can essentially be attributed to the power behind one's vow commitment and integrity of word—a binding covenant we are not likely to casually defy. It is also important to note that such committal and transformative power of Anuvrat happens to be usefully clued to us by the word “Anuvrat” itself. Starting with ‘anuvrat’, it has already here been established how the Sanskritic root ‘*anu*’ means small and ‘*vrata*’ that of ‘vow’; but let us now probe a bit deeper into the latter root, ‘*vrata*’. The Sanskritic term ‘*vrata*’ is derived from the potent and multivalent root ‘*vri*’, which has among its vast nexus of meanings such connotations as to ‘check’, ‘ward off’, ‘surround’, ‘obstruct,’—and finally, according to Jainism scholar Padmanabh Jaini, ‘to fence



in' as well. Basically what these connotations signal, then, is a willful intervention against one's daily behavioral pattern – with the result being, for our present focus, the 'fencing in' of eco-conscious behaviors, while for all intents and purposes, the 'warding off' of ecologically-destructive ones.

Though concrete examples illustrating the value of such a strategy of 'fencing in' could be numbered endlessly, allow me to provide a single potent example. This comes from a married couple from Portland, Oregon, who are quite laudable for the extent to which they express their own commitment towards leading eco-responsible lives. This particular married couple -- let's call them the Taylor's -- decided about a decade ago to do something quite radical when it came to their own production of personal waste: namely, to limit their entire output of a year's worth of non-recyclable waste to a single standard 35-gallon garbage can. Now, this might not sound all that heroic at first, and it might also be hard for us to fathom just how much of a decrease of this sort of proactive measure actually amounts to. And yet, assuming the average couple uses up the full space of such a garbage can every week (which in the U.S. at least, is not unreasonable to assume), the Taylor's have effectively reduced their annual trash output by a rather staggering factor of 1/50<sup>th</sup> the normal amount. 1/50<sup>th</sup>! This is huge, and though the Taylor's are not self-professing anuvratis themselves, their example nevertheless speaks persuasively to the almost limitless power behind this notion of behavioral "containment".

Lastly, **REASON 4: the boundless energy and determined spirit that Anuvrat naturally generates within an individual.**

When we consider this last reason we must first initially conjure up an image of Acharya Sri Tulsi in the process of his steadfastly marching upon one of his famous long-distance barefoot pilgrimages (padyatras). Legendary for the speed and relentlessness with which he undertook these marches, it is worth also noting that Tulsi



undertook these pilgrimages often as a way of attending to the mission of spreading none other than the Anuvrat (and peaceful and nonviolent) way of life. This is an image of a spirit that can hardly be deterred—one of uncontrollable energy, ascetic zeal and humanitarian determination. Indeed, anyone even just a tad familiar with how Tulsi came across to folks would immediately confirm such hallmark traits of his—that is, his rare virtues of convicted optimism, and the seemingly boundless energy with which he routinely expressed his humanitarian activities within the world. I bring this up because, quite frankly, in terms of the grim ecological circumstances we are presently facing in the world, and as we continue to pool together (and indeed mobilize) our collective efforts towards ecological rectification, this self same spirit of zeal and determination (that Tulsi so vividly embodies), is a spirit our world is in fact desperately much more in need of...

Moreover, such an energetically-charged spirit and mindset as this also offers inestimable value in terms of our practical efforts towards the hands-on ecological restoration of the world. And in this latter sense, far from being irrevocably doomed, there is still so much that we as citizens of the earth can feasibly attend to, in order to help repair and heal our world's ecology, step by step, reunifying one broken branch at a time, as it were.

This was already hinted at by the commitment of the Taylor's, but regarding this

potential, I'll leave you with a promising recent study that came out last Fall, put out by the Nature Conservancy: ...What this study found was that previous estimates of the potential positive impact of worldwide re-greening efforts (think especially in terms of the physical re-planting of trees) had in fact been vastly underestimated. Seeking to "expand and refined the scope of land-based climate solutions previously assessed by the IPCC" (the UN's Intergovernmental Panel for Climate Change), the findings of this independent study concluded that by 2030 "natural climate solutions" – most notably, greening efforts such as reforestation – would offer the potential to offset the equivalent of 37% of our total global carbon emissions. Interpreting these findings, though this would still only represent a fraction (and not anything near to the full bulk) of our projected worldwide release of greenhouse gases, and though converting such predictive information into reality would require significant action to be taken (that is to say, it represents more of a best case scenario than a likely outcome per se), the news nevertheless represents a major practical and symbolic step forward. More than anything, it persuasively demonstrates that the prospect of tangible, hands-in-the-dirt environmentally-restorative action (in other words, action that is fully within our purview and power to undertake) will in fact play a much more beneficial and impactful role than we had only recently imagined it would. So this is therefore a real touchstone of hope that we can latch onto, and it is thus now up to us – as Anuvratis, as Anuvrat-supporters, and more simply as responsible earth citizens – to actually follow through and do so.

 Michael S. Reading completed his PhD on Religion: Comparative Theology and Philosophy, Claremont School of Theology, Adjunct instructor, Mt. St. Mary's University, Los Angeles. He is also Co-editor of "Beacons of Dharma" (Lexington, 2019).

# संवेदन

## एक रुपय में भर पेट भोजन



दुनिया में कई लोग हैं जो दूसरों की मदद करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। ऐसे ही शख्स हैं दिल्ली के प्रवीण कुमार गोयल, जो नांगलोई इलाके में 'श्याम रसोई' चलाते हैं। पहले यहां 10 रुपये में एक थाली दी जाती थी, लेकिन कोरोना के मुश्किल समय में दाम घटाकर महज एक रुपया कर दिया गया। वह भी इसलिए ताकि किसी को यह न लगे कि वह मुफ्त में खाना खा रहा है।

प्रवीण और उनके कर्मचारी रिक्षा या ऑटो से इंद्रलोक और साई मंदिर जैसे आसपास के इलाकों में जाते हैं और वहां जरूरतमंद लोगों को खाना पहुँचाते हैं। अगर कोई चाहे तो बीमार या अन्य जरूरतमंद के लिए खाना पैक करवाकर भी ले जा सकता है। हालांकि इसकी शर्त ये है कि केवल तीन लोगों के लिए एक साथ पार्सल होगा। इसका मकसद ये है कि खाने की बर्बादी न हो और जरूरतमंद तक खाना पहुँचे। साल के 365 दिन चलने वाली इस रसोई से किसी को भूखा नहीं लौटाया जाता। अगर किसी के पास 1 रुपया भी न हो तो उसे भी प्रेम से बिठाकर खाना परोसा जाता है। इस रसोई के लिए कोई आर्थिक रूप से मदद करता है, तो कोई अनाज या राशन देकर।



# कदमों के निशा ँ

आचार्य तुलसी ने कहा था,  
अणुव्रत चरित्र निर्माण का  
आंदोलन है। अणुव्रत पुरस्कार  
की रथापना के पीछे उद्देश्य है  
उन लोगों का आदर जो चरित्र  
निर्माण के लिए कृत संकल्प हैं।

अणुव्रत के आदर्शों के प्रति  
जिनके मन में गहरी निष्ठा है।  
ऐसी विभूतियों की प्रतिष्ठा से  
समाज में नैतिक मूल्यों के प्रति  
आस्था बढ़ेगी।

आचार्य महाप्रज्ञ का कहना था,  
“सत्य की खोज करना बड़ी बात  
है और उससे भी बड़ी बात है  
सत्य को क्रियान्वित करना।  
अणुव्रत पुरस्कार सत्य को  
क्रियान्वित करने वालों को  
मिलता है। अतः मैं कह सकता हूँ  
कि यह सबसे बड़ा पुरस्कार है।”

आचार्य महाश्रमण कहते हैं,  
“भारत के नागरिकों में नैतिकता  
के प्रति आस्था पुष्ट बने, अणुव्रत  
इसी दिशा में कार्यशील है।

अणुव्रत पुरस्कार नैतिक मूल्यों के  
महत्व को प्रतिपादित करने वाला  
अभिक्रम है।”

वर्ष 1981 में अणुव्रत पुरस्कार की  
शुरुआत की गई। तब से 26  
विभूतियों को इस पुरस्कार से  
सम्मानित किया जा चुका है।  
अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत  
प्रशरित पत्र, प्रतीक विहङ्ग 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 इनके जीवन से प्रेरणा  
लेकर स्वस्थ समाज की संरचना  
की दिशा में कदम बढ़ायें, इसी  
उद्देश्य से अणुव्रत पुरस्कार से  
सम्मानित विशिष्ट व्यक्तियों का  
परिवर्य यहां क्रमशः प्रकाशित  
किया जा रहा है।

अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित

## चिदम्बरम सुब्रमण्यम

हरित क्रांति के वास्तुकार



**अ**जादी के बाद के वर्षों में भारत में अनाज उत्पादन की स्थिति बड़ी शोचनीय थी। कई स्थानों पर अकाल पड़े। पश्चिम बंगाल, बिहार तथा उड़ीसा में अनेक लोग भुखमरी के शिकार होकर काल का ग्रास बन गये। उस दौर में भारत विदेशों से अनाज आयात करने को मजबूर था। 1965 में केन्द्र सरकार में कृषि मंत्री बनने पर चिदम्बरम सुब्रमण्यम ने अनाज उत्पादन में बढ़ोतरी के लिए अनेक योजनाएँ क्रियान्वित कीं।

चिदम्बरम सुब्रमण्यम का जन्म 30 जनवरी 1910 को तमिलनाडु के कोयम्बटूर जिले के सेंगुताईपलायन में हुआ था। पोल्लाची में प्रारम्भिक शिक्षा के बाद वे चर्नई चले गये और प्रेसीडेंसी कॉलेज से बी.एस.सी. किया। इसके बाद उन्होंने मद्रास लॉ कॉलेज से कानून की पढ़ाई की। उन दिनों लगभग सारा देश स्वाधीनता आंदोलन से प्रभावित था। चिदम्बरम सुब्रमण्यम भी अपने आपको इससे अलग नहीं रख पाये। सविनय अवज्ञा आंदोलन में वे बहुत सक्रियता से जुड़े। सन् 1942 के ‘भारत छोड़ो’ आंदोलन में उन्होंने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और जेल भी गये। बाद में उन्हें संविधान सभा का सदस्य चुना गया और उन्होंने भारत के संविधान-रचना में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी। सन् 1962 में वे लोकसभा के लिए चुने गये और केंद्र में इस्पात और खनन मंत्री बने। तत्पश्चात् उन्हें केंद्र में खाद्य और कृषि मंत्री बनाया गया। गरीब बच्चों के लिए स्कूलों में मध्याह्न अल्पाहार कार्यक्रम शुरू करवाने में भी उन्होंने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी।

एम. एस. स्वामीनाथन, बी. सिवरमण और नार्मन इ. बोलींग के साथ चिदम्बरम सुब्रमण्यम भी भारत में हरित क्रांति के मुख्य वास्तुकार थे। आधुनिक तकनीकी और पद्धति पर आधारित इस कार्यक्रम के कारण सन् 1972 में गेहूँ की रिकॉर्ड पैदावार हुई। इस प्रकार ‘हरित क्रांति’ से अनाज उत्पादन में वृद्धि हुई और भारत अनाज उत्पादन में स्वावलंबी बन गया। श्री सुब्रमण्यम के अमूल्य योगदान को देखते हुए सन् 1998 में उन्हें देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान ‘भारत रत्न’ से नवाजा गया।

श्री सुब्रमण्यम आचार्य तुलसी व उनके द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत आंदोलन के मुखर समर्थक थे। आचार्य तुलसी के प्रगतिशील विचारों व रुद्धि उन्मूलन के प्रयासों से वे बहुत प्रभावित हुए और अणुव्रत आंदोलन से सक्रियता से जुड़े गये। जब श्रीडंगरगढ़ में आचार्य श्री तुलसी के सान्निध्य में विराट हरिजन सम्मेलन का आयोजन किया गया तो श्री सुब्रमण्यम ‘अस्पृश्यता निवारण’ के इस क्रांतिकारी आयोजन को समर्थन देने श्रीडंगरगढ़ पहुँचे थे। व्यक्तिगत जीवन में वे नैतिक मूल्यों के न केवल हिमायती थे वरन् प्रयोक्ता भी थे। सन् 1988 में चिदम्बरम सुब्रमण्यम को अणुव्रत पुरस्कार से अलंकृत किया गया। अगस्त 2010 में भारत सरकार ने उनके सम्मान में एक सिक्का जारी किया। भारतीय विद्या भवन द्वारा श्रेष्ठ चरित्रयुक्त विद्यार्थियों को श्री सुब्रमण्यम के नाम से प्रतिवर्ष पुरस्कर दिया जाता है। 7 नवम्बर, 2000 को चेन्नई में चिदम्बरम सुब्रमण्यम का निधन हो गया।



**M**हात्मा गांधी सादगी व उदात्त वैचारिक प्रखरता के प्रतीक के रूप में विश्वविख्यात हैं। इस युग में किसी अन्य लौकिक चरित्रनायक को यह गौरव प्राप्त नहीं हुआ है। प्रख्यात वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने उनके लिए लिखा है— “आने वाली पीढ़ियों शायद मुश्किल से ही यह विश्वास कर पायेंगी कि गांधी जैसा हाड़—मांस का पुतला कभी इस धरती पर हुआ होगा।” ‘बापू’ के नाम से विख्यात गांधी इस देश में कोटि—कोटि जन प्रिय राष्ट्रनायक नेता थे जिन्हें देशवासियों ने ‘राष्ट्रपिता’ के सर्वोच्च सम्मान से विभूषित किया।

ब्रिटिश शासन से मुक्ति के लिए महात्मा गांधी का राजनीति में ‘अहिंसक प्रतिरोधक आंदोलन’ या ‘सत्याग्रह आंदोलन’ सम्पूर्ण विश्व में ऐसा प्रथम एकल सफल प्रयोग था जिसके परिणामस्वरूप लगभग 200 वर्षों से भारत पर आधिपत्य जमाये अंग्रेजों को विवश होकर अगस्त 1947 में इस देश से उल्टे पाँव लौट जाना ही पड़ा। गांधीजी का व्यक्तित्व बहुआयामी था। सामाजिक व राष्ट्रीय जीवनवृत्त के लगभग सभी महत्वपूर्ण पहलुओं जैसे हरिजन उद्घार, अस्पृश्यता निवारण, स्वदेशी आंदोलन, ग्राम स्वराज्य, द्रस्टीशिप, समाज कल्याण, शिक्षा व स्वास्थ्य संबंधी विविध आयाम, स्वच्छ भारत अभियान, विकेन्द्रित अर्थतंत्र, सहकार व सामाजिक सामंजस्य, वैचारिक सहिष्णुता, सर्वधर्म समत्व व सम्मान आदि को उन्होंने न केवल छुआ वरन् इन विषयों पर गहराई से विचार प्रकट करने के साथ ही इन पर अनेक प्रयोग भी किये। ‘स्वच्छ भारत—श्रेष्ठ भारत’ की अभिकल्पना भी उन्होंने की देन थी।

अगस्त 1947 में स्वाधीनता प्राप्ति तथा वर्ष 1948 में गांधीजी की शहादत के बाद शनैः शनैः उनके विचारों की गूंज इस देश से लगभग लुप्त होने लगी... मानो गांधी इस देश में खो गये। बहुत बड़ी कुर्बानी के बाद प्राप्त स्वतंत्रता का मूल्य भी नजरअंदाज किया जाने लगा तथा शासकीय राजनीति दलीय दलदल में फँसती चली गयी। विधानसभाओं व संसद के सदनों में प्रजातांत्रिक अधिकार के नाम पर यदा—कदा हिंसक प्रदर्शन तक दिखलायी देने लगे। महात्मा गांधी के रामराज्य की कल्पना धूमिल होकर प्रजातांत्रिक समाजवाद के नाम में सिमटने लगी जिसका शुद्ध स्वरूप आज तक भी परिलक्षित नहीं हो पाया। आरक्षण के नाम पर अधिकारों की लूट, जातीय तुष्टीकरण, तथाकथित नेताओं द्वारा भूमि—भवन व वैभव पर बढ़ता अनधिकृत अधिकार पूर्व के राजा—रजवाड़ों को भी पीछे छोड़ गया। तर्कसंगत आर्थिक समीकरण व संतुलित—विकेन्द्रित ग्रामीण व नगरीय विकास का स्थान पूँजीवादी अर्थव्यवस्था ने ले लिया, जिसमें अभाव व आधिक्य के विषम स्वरूप देश में पनपने लगे। गरीबी हटाओ का नारा विगत 75 वर्षों से उद्घोषित होता रहा, किंतु गरीबी आज भी अपनी पुरानी

## गांधी गौरव बनाम हमारी आजादी के 75 वर्ष

■ डॉ आई. एम. खीचा ■

शुरुआती स्थिति में कदमताल ही करती दिखलायी दे रही है। मात्र कर्जमाफी के कदमों से दी जानेवाली सांत्वना स्वयं में कोई तर्कसंगत विकल्प नहीं है। गांधी—दर्शन तथा उनके बताये मार्गों का अनुसरण करने के बदले गांधीजी को मंदिर का देवता बना दिया गया यह मानते हुए कि वे तो ‘महान’ पुरुष थे। भारतीय करेंसी पर उनकी तस्वीर तथा सड़कों, वाटिका, शिक्षण व चिकित्सा संस्थानों तथा कॉलोनियों का नामकरण उनके नाम पर पर करने के साथ ही देशवासियों ने अपने दायित्वों की इतिश्री मान ली।

### आज के परिप्रेक्ष्य में हम भारतवासियों का दायित्व

गांधीजी के आदर्शों को मूर्त रूप प्रदान करने तथा 75 वर्ष पहले प्राप्त स्वाधीनता को सार्थक बनाने के लिए गांधीजी के मूल विचार सत्य—अहिंसा—स्वावलम्बन तथा न्यासिता (द्रस्टीशिप) के प्रति दृढ़ आस्था व निष्ठा को हमें उजागर करना होगा। हमें समाज के अंतिम छोर पर बैठे अभाव व अज्ञानता से उत्पीड़ित व्यक्ति को अपने सामने रखते हुए शासन निरपेक्ष समाज संरचना व समतामूलक समाज की अवधारणा को पुनः जीवित करना होगा। शासन अपना कार्य करे, किंतु हमें शासकीय परावलम्बन को छोड़ते हुए आत्म निरीक्षण व अन्तर्दर्शन के माध्यम से आगे आना होगा। पश्चिमी देशों में व्याप्त समृद्धि की करुण व्यथा से हमें बचना होगा।



गांधीजी के जीवन शास्त्र का आधार वाक्य 'न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः' अर्थात् केवल भौतिक सम्पदा से मनुष्य तृप्त नहीं हो सकता— इसे समझना होगा।

अतिभौतिकता में कठिपय धनाढ्य व्यक्ति किस प्रकार गंभीर तनाव व गहरे अवसाद में चले जाते हैं— यह भी समझना होगा। अधिक परिग्रह और अति उपभोग को बढ़ावा देना जीवनवृत्त को प्रदूषित करने वाला है। सीमित परिग्रह जिसे अपरिग्रह भी कहा गया है— उपयोगिता आधारित है— इसे अपनाना होगा। वैभव व संपत्ति के अतिरेक व उसकी वासना ने विश्व समाज में अनेकानेक संकट तथा विकृतियाँ ही पैदा की हैं— उनसे मुँह मोड़ना होगा। सच्चाई यह है कि हमारी अधिकांश कठिनाइयाँ ईश्वरकृत न होकर मानवकृत हैं, इसे स्वीकार करना होगा। गीता व भगवान महावीर का मार्गदर्शन अपरिग्रह व समत्व मूलक है— यह समझना होगा। ईशोपनिषद् के सूत्र वाक्य— 'तेन त्यक्तेन भुंजीथा' अर्थात् जो त्याग करते हैं, वे ही भोग पाते हैं— के आधार पर चलने का अभ्यास करना होगा।

हम करोड़ों हैं— जुट जायें यदि सारे  
अनुगमन करने लगेंगे चाँद व सितारे।

ब्यावर निवासी लेखक राजस्थान के उच्च शिक्षा विभाग में  
प्राचार्य पद से सेवानिवृत्त होने के बाद शिक्षा के प्रसार के  
लिए संलग्न हैं। समसामयिक विषयों पर इनके आलेख  
पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।



## बापू की वाणी...

- ❖ गुण ग्रहण करने के लिए प्रयास की आवश्यकता है। जो आत्मा की, ईश्वर की मित्रता चाहता है, उसे एकाकी रहना चाहिए अथवा समूचे संसार के साथ मित्रता रखनी चाहिए।
- ❖ जिसकी निष्ठा सच्ची है, उसकी रक्षा स्वयं भगवान ही कर लेते हैं।
- ❖ जिसे ईश्वर बचाना चाहता है, वह गिरने की इच्छा रखते हुए भी पवित्र रह सकता है।
- ❖ बचपन में पड़े हुए शुभ-अशुभ संस्कार बहुत गहरी जड़ें जमाते हैं, इसे मैं खुद अनुभव करता हूँ और इस कारण उस उमर में मुझे कई उत्तम ग्रंथ सुनने का लाभ नहीं मिला, सो अब अखरता है।
- ❖ अच्छे अक्षर विद्या का आवश्यक अंग हैं। अच्छे अक्षर सीखने के लिए चित्रकला आवश्यक है। मेरी तो यह राय बनी है कि बालकों को चित्रकला पहले सिखानी चाहिए। जिस तरह पक्षियों, वस्तुओं आदि को देखकर बालक उन्हें याद रखता है और आसानी से पहचान लेता है, उसी तरह अक्षर पहचानना सीखे और जब चित्रकला सीखकर चित्र आदि बनाने लगे, तभी अक्षर लिखना सीखे तो उसके अक्षर छपे अक्षरों के समान सुंदर होंगे।
- ❖ यदि हर एक नवयुवक उसे मिलने वाले थोड़े रूपयों का भी हिसाब खबरदारी के साथ रखेगा तो उसका लाभ वह भी उसी तरह अनुभव करेगा जिस तरह मैंने और जनता ने किया।
- ❖ यह संसार नीति पर टिका हुआ है। नीति मात्र का समावेश सत्य में है। सत्य को तो खोजना ही होगा।
- ❖ स्वार्थ सबको अंधा बना देता है। राजा से लेकर रंक तक सभी लोग करारों के खुद को अच्छे लगने वाले अर्थ करके दुनिया को, खुद को और भगवान को धोखा देते हैं।

(राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की आत्मकथा  
'सत्य के प्रयोग' से साभार)

## परिचर्चा

### प्राणियों की हत्या की यह कैसी प्रथा...



डेनमार्क के फरो आइलैंड्स में पिछले दिनों एक ही दिन में 1400 से अधिक डॉल्फिनों को मौत के घाट उतार दिया गया। एक पर्यावरण संरक्षण समूह सी शॉफर्ड ने सोशल मीडिया पर एक वीडियो पोस्ट किया, जिसके मुताबिक शिकारियों ने पहले डॉल्फिन के झुंडों को धेरकर उथले पानी की ओर खदेड़ा और फिर चाकू व दूसरे नुकीले हथियारों से उनको मार डाला। इस दौरान डॉल्फिन से निकले खून के कारण समुद्र तट का पानी लाल दिखायी देने लगा।

वहाँ साल में एक बार करीब 400 साल पुरानी दिल दहला देने वाली यह प्रथा मनाने का वालों ने इस प्रथा के विरोध में आवाज उठायी है। वहीं, सरकार सख्त कानून बनाने जा रही है, जिससे आगे ऐसी क्रूरता न हो।

डेनमार्क ही नहीं, दुनिया के अनेक देशों में ऐसी जानलेवा प्रथाएं चलन में हैं। हमारा देश भी कोई अपवाद नहीं है। क्या बंद नहीं होनी चाहिए पशुओं पर यह क्रूरता? कैसे खत्म हों ऐसी जानलेवा प्रथाएं? कैसे हो सकता है इसका समाधान?

इस गम्भीर मुद्दे पर सुधी पाठक अपने विचार **20 अक्टूबर** तक अधिकतम 200 शब्दों में **9116634512** पर व्हाट्सएप कर सकते हैं। चयनित विचार नवम्बर अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

—सं.

### खेल की दुनिया में हमारा स्थान

गत अंक में प्रस्तुत परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदुओं को यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है —

#### खिलाड़ियों की शिक्षा की भी व्यवस्था हो

भारत बहुत विशाल और अतुलनीय क्षमताओं वाला देश है। जरूरत बस, समर्पण के साथ तन्मय होकर काम करने की है। मेरे छोटे कस्बाई शहर शाहपुरा में एक रियमिंग पूल तथा वॉलीबॉल का यंग स्पोर्ट्स क्लब है जहाँ बारहों महीने खेल गतिविधियां होती रहती हैं। इसी का परिणाम है कि हमारे यहाँ के कई खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय स्तर की प्रतिस्पर्धाओं में अपने कौशल का कमाल दिखाया। इससे खिलाड़ियों के साथ ही उनके परिवार और हमारे शहर का मान बढ़ा है। खेलों को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है कि सफल खिलाड़ी अपने से ज्यादा क्षमतावान खिलाड़ी तैयार करें। प्रशिक्षकों का एक ऐसा मंच बने जहाँ उनके अनुभवों का लाभ लेकर इस दिशा में कदम उठाये जा सकें। मैं ऐसे कई खिलाड़ियों को जानता हूँ जो नेशनल खेल आये, लेकिन दसवीं भी पास नहीं कर सके। खेल में ध्यान देने के कारण पढ़ाई में

पिछ़ड़ गये। सरकार को खिलाड़ियों के लिए सामान्य स्तर की शिक्षा के अलावा अन्य व्यवस्थाएं भी करनी चाहिए। क्योंकि हरेक खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर की तरह बिना डिग्री के सफल नहीं हो सकता।

—गोपाल लाल पंचोली, शाहपुरा, भीलवाड़ा

#### भारतीय खेलों के प्रति बढ़े जागरूकता

जीवन में खेल महत्वपूर्ण हैं, यह बात सभी समझते हैं। इस कारण दुनिया भर के खेलों की ओर हमारा आकर्षण स्वाभाविक है। हमें खेलना भी चाहिए, लेकिन प्रश्न है कि क्या हम अपने देश, परिवेश, आस-पास से जुड़े खेलों के प्रति जागरूक हैं? भारतीय परिवेश के अनुसार कौन-से खेल सहज रूप से खेले जा सकते हैं? कौन-से खेल भारतीय वित्त का प्रतिनिधित्व करते हैं? असल में, सहज रूप से मानसिक और शारीरिक विकास के लिए अपने देश के वातावरण में ढले खेल ही उपयुक्त होंगे। इन



पारंपरिक भारतीय खेलों के प्रति स्वयं को जागरूक रखते हुए नयी पीढ़ी को भी जागरूक करना आवश्यक है। हम अपने वातावरण से उपजे खेल को खेलकर ही असली फिटनेस पा सकते हैं और यदि खिलाड़ी फिट है तो दुनिया के किसी भी खेल में अच्छा कर सकता है।

—डॉ. वेद मित्र शुक्ल, नई दिल्ली

### हीरा है, बस तराशने की जरूरत

खेल हमारे सर्वांगीण विकास में अहम भूमिका निभाते हैं। ये हमें मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से मजबूत बनाते हैं, जिससे आत्मविश्वास पैदा होता है। खेल हमें गिरकर फिर से उठ खड़ा होने की कला सिखाते हैं। हालांकि आजकल विद्यालयों में भी खेल के प्रति जागरूकता कम होने लगी है। हमारे यहां खेलों के प्रति लोग उतने जागरूक नहीं हैं। वे खेल को सिर्फ मनोरंजन के रूप ही देखते हैं और इसमें ज्यादा समय देना उचित नहीं समझते। वर्तमान परिव्रेक्ष्य में खेलों के प्रति मानसिकता बदलने की जरूरत है। एक और महत्वपूर्ण पहलू है कि हमारे यहाँ अच्छे-अच्छे खिलाड़ियों को गरीबी के कारण खाने-पीने तक की जरूरी सुविधा नहीं मिल पाती, ऐसे में वे आगे बढ़ पाने में समर्थ नहीं हो पाते हैं। ऐसे में खेल सामग्री के साथ खिलाड़ियों के खान-पान की जिम्मेदारी भी विद्यालय को लेनी चाहिए। हीरे हमारे पास हैं, उन्हें बस तराशने की जरूरत है।

—आनंद मंजरी, ह्यूस्टन

### खिलाड़ी अनुसंधान अकादमी बने

खेल किसी भी राष्ट्र की विशिष्ट पहचान होते हैं। दुर्भाग्यवश हमारे देश में खेलों के प्रति नकारात्मक भाव अधिक रहा। 'खेलोंगे कूदोंगे बनोंगे खराब' जैसी कहावत ने खेलों में अरुचि पैदा की। हालांकि अब यह मानसिकता बदल रही है। धीरे-धीरे लोगों ने खेलों के महत्व को समझा है। यही कारण है कि इस बार ओलंपिक और पैरालंपिक खेलों में हमारे खिलाड़ियों ने स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक जीतकर देश का मान बढ़ाया। राज्य सरकारों ने भी विजेता खिलाड़ियों को भरपूर सम्मान दिया। उन पर करोड़ों रुपये न्यौछावर किये। उन्हें उच्च स्तरीय नौकरियां दीं। यह देखकर दूसरे खिलाड़ियों को प्रोत्साहन मिलेगा। वे भी लगन और मेहनत से खेलकूद में हिस्सा लेंगे और सशक्त खिलाड़ी के रूप में उभरेंगे। देश में 'खिलाड़ी अनुसंधान अकादमी' जैसी संस्था बननी चाहिए, जो पूरे देश का भ्रमण कर ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्रों में छिपी खेल प्रतिभाओं को सामने लाये उन्हें तैयार भी करे। अगर ऐसा हुआ तो आने वाले समय में अनेक विश्व विजेता खिलाड़ी तैयार हो सकेंगे।

—डॉ. मंजुला उपाध्याय, रायपुर

### इतराने का नहीं, चिन्तन का विषय

भारत जैसे विशाल देश होने के बावजूद ओलंपिक खेलों में कुल सात पदक जीतने पर हम भले ही तुलनात्मक दृष्टिकोण से प्रसन्नता का आभास करें, पर वस्तुतः यह चिन्तनीय विषय है। असम के गोलाघाट जैसे स्थान में सरकारी सुविधा की सोच भी स्थानीय आयोजकों के "पॉकेटाय स्वाहा — इदं पॉकेटाय इदं न मम" का स्वर्णिम अवसर की प्राप्ति है। हाँ, गाहे—बगाहे दान स्वरूप भले ही कुछ मिल जाये। इन विपरीत परिस्थितियों के बावजूद प्राण-प्रण से समर्पित खिलाड़ियों की अदम्य इच्छाशक्ति ही उन्हें मंजिल का मार्ग दिखाती है। खिलाड़ियों का लगातार श्रमसाध्य परिश्रम खुद उनके और राष्ट्र के सौभाग्य का मार्ग प्रशस्त कर देता है, जब ओलंपिक जैसी सम्मानजनक स्पर्धाएँ में पदक जीतने का सुअवसर प्राप्त होता है। सरकारी प्रयत्न एक गेट पास जैसा ही लगता है जो खिलाड़ियों को आगे बढ़ने में मदद करता है अन्यथा सच्चे अर्थों में खिलाड़ियों की लगन, उनके परिवार का सहयोग और उनकी आर्थिक सुदृढता ही उन्हें मुकाम तक पहुँचाती है और श्रेय कलब, कोच या कोई और ले लेता है।

—पंकज कुमार, इटानगर

### उचित मार्गदर्शन और आर्थिक प्रोत्साहन मिले

खेल हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा हैं। हमारे देश में बचपन से ही खेलों का माहौल शुरू हो जाता है। गली—मोहल्लों से लेकर गाँव—कस्बों के खुले मैदानों में खेल गतिविधियां निरंतर चलती रहती हैं। इन गली—मोहल्लों से निकले खिलाड़ी अपने सीमित संसाधनों के बावजूद अपनी प्रतिभा को स्वयं ही निखारते रहते हैं। अगर इन्हें उचित मार्गदर्शन और आर्थिक प्रोत्साहन मिले तो ये प्रादेशिक और राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के साथ अंतरराष्ट्रीय स्पर्धाओं में भी देश का नाम रोशन कर सकते हैं। मगर अफसोस, हमारे सामाजिक ढांचे की बहुत बड़ी विडंबना है कि किसी भी प्रतिभा पर शुरुआती दौर में ध्यान नहीं दे पाते, फलस्वरूप कुछ खिलाड़ी निराशा का भाव लिये खेलों से दूर हो जाते हैं। आज जिस तरह ओलंपिक और पैरालंपिक खेलों में ग्राम स्तरीय खिलाड़ियों ने अपने-अपने खेलों में बेहतरीन प्रदर्शन दिखाया है, पूर्ण विश्वास है कि इनके पदकों की चमक भावी खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करेगी। बस, जरूरत है स्कूल स्तर से ही प्रतिभाओं को पहचाना जाये और सरकार भी इन उभरते खिलाड़ियों के समुचित प्रशिक्षण की व्यवस्था और आर्थिक मदद करे।

—नवीन बाँठिया, जयपुर

## देशभार में अणुव्रत चेतना दिवस का वृहद आयोजन



संस्थाओं में आर्थिक शुचिता बनी रहनी  
चाहिए : आचार्य महाश्रमण

**भीलवाड़ा**। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने 8 सितम्बर को पर्युषण पर्व के पाँचवें दिन अणुव्रत चेतना दिवस पर प्रेरणा पाठ्येय प्रदान करते हुए कहा कि आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन की शुरुआत की। अणुव्रत यानी छोटे-छोटे नियम, जिन्हें जैन-अजैन कोई भी अपना सकता है। अणुव्रत का मूल लक्ष्य है नैतिक चेतना का विकास। अपनी जीवनशैली में अणुव्रत के नियमों को ग्रहण कर जीने की दिशा और दशा बदली जा सकती है।

आचार्य श्री ने कहा कि आज अणुव्रत चेतना दिवस है। जैन धर्म में एक ओर बारह व्रतों की बात आती है, दूसरी तरफ अणुव्रत की बात है। अणुव्रत से नैतिकता का, संयम चेतना का संप्रेक्षण जागे। संस्था के माध्यम से कार्य का क्षेत्र मिल जाता है। कार्य अच्छा हो सकता है। अणुव्रत विश्व भारती वर्तमान में और गरिमा वाली, ज्यादा दायित्व वाली संस्था बन गयी है। जीवन विज्ञान का कार्य इसके अंतर्गत आ गया है। अणुव्रत की आचार संहिता बनी हुई है। अहिंसा यात्रा भी अणुव्रत आंदोलन से जुड़ा हमारा एक उपक्रम है। अणुव्रत में आर्थिक अशुचिता से भी बचने की बात है, नैतिकता की बात है। संस्थाओं में आर्थिक अशुचिता से मुक्ति रहे। कार्य एक नंबर का हो तो पैसा दो नंबर का न हो। आर्थिक संबंधों में प्रामाणिकता रहे, सदाचार रहे। संस्थाओं के आद्यात्मिक पर्यवेक्षक भी हमारी चारित्र आत्माएं हैं। नशामुक्ति अणुव्रत का ही प्रसार है। वैसे श्रावकों के बारह व्रत हैं ही, पर गुरुदेव तुलसी ने इसे अणुव्रत के माध्यम से व्यापक रूप दिया। अजैन भी अणुव्रत से जुड़ने लगे हैं। यह अणुव्रत का व्यापक रूप है।

इस अवसर पर साधीप्रमुखाश्री कनकप्रभा ने कहा कि विश्व में बढ़ रहे भ्रष्टाचार और अत्याचार को मिटाने के लिए अणुव्रत की आवश्यकता है। अगर व्यक्ति जीवन में सीमाकरण कर ले तो बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जायेगा। कार्यक्रम में मुख्य मुनि श्री महावीर कुमार ने अणुव्रत एवं साधीवर्या श्री सम्बुद्धयशा ने धर्म के 10 प्रकारों पर उद्बोधन दिया। संचालन मुनि श्री दिनेश कुमार ने किया।

विभिन्न अणुव्रत समितियों की ओर से 8 सितम्बर को अणुव्रत चेतना दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किये गये। अणुव्रत समितियों ने इस दिन अणुव्रत साहित्य के प्रसार का काम व्यापकता के साथ किया। चारित्रात्माओं ने आमजन को अणुव्रत की संयम आधारित जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा दी।

चिकमंगलूर अणुव्रत समिति की ओर से तेरापंथ भवन में हुए कार्यक्रम में समणी श्री भावित प्रज्ञा ने अणुव्रत के नियमों पर प्रकाश डाला। समिति अध्यक्ष श्री लालचंद भंसाली ने लोगों से सदस्य बनने की अपील की। पत्रिका उपहार योजना के सदस्य बनने पर समिति की ओर से विशेष छूट दी गयी। श्री भरत बरलोटा ने अणुव्रत के बारे में विचार रखे। श्री राकेश कावडिया ने अणुव्रत की गीतिका का संगान किया।

अणुव्रत समिति सिलीगुड़ी की ओर से स्थानीय तेरापंथ भवन में हुए कार्यक्रम में उपासिका श्रीमती लीला देवी बोथरा ने जीवन में अणुव्रत के महत्व एवं प्रभाव के बारे में बताया। विशेष वक्ता राज्य प्रभारी श्री सुरेंद्र छाजेड़, पूर्व अध्यक्ष श्री करण सिंह मालू, परामर्शक श्री

मदन मालू ने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम में अणुविभा के संगठन मंत्री श्री राकेश मालू तथा राज्य प्रभारी श्री सुरेंद्र छाजेड़ को खादा पहनाकर सम्मानित किया गया। धन्यवाद ज्ञापन पूर्व अध्यक्ष श्री सुरेंद्र घोड़ावत ने तथा संचालन सभा के उपाध्यक्ष श्री मदन संचेती ने किया।

अणुव्रत समिति हावड़ा की ओर से उत्तर हावड़ा स्थित तेरापंथ ट्रस्ट भवन में कार्यशाला का आयोजन हुआ। उपासिका श्रीमती सीमा बैद, श्रीमती प्रेमलता चोरडिया एवं उपासक श्री राकेश राखेचा ने वर्तमान समय में अणुव्रतों की प्रासंगिकता एवं महत्व के बारे में लोगों को जानकारी दी। समिति के अध्यक्ष श्री मनोज सिंधी ने स्वागत किया। संचालन एवं आभार ज्ञापन मंत्री श्री राजेश बोहरा ने किया।

अणुव्रत समिति उदासर की ओर से तेरापंथ भवन में आयोजित कार्यक्रम में अध्यक्ष श्री सुरेन्द्र चोपड़ा ने लोगों से अणुव्रती बनने का आहवान किया। अणुव्रत समिति जसोल, अहमदाबाद, मुम्बई, बैंगलुरु, भिवानी, दिल्ली सहित अनेक स्थानों पर अणुव्रत चेतना दिवस मनाने की जानकारी मिली है।

## अणुव्रत अनुशास्ता के सान्निध्य में हुआ अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह का आगाज



देशभर में 26 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह का आयोजन पिछले कई दशकों से किया जा रहा है। जन-जन में अणुव्रत की चेतना जागृत करने का यह एक अभिनव उपक्रम है, जिसमें अनेकानेक अणुव्रत समितियां अत्यंत सक्रियता के साथ भाग लेती हैं।

इस वर्ष अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह का शुभारम्भ भीलवाड़ा में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन उद्बोधन के साथ हुआ। प्रथम दिवस का विषय था—सांप्रदायिक सौहार्द।

अणुव्रत अनुशास्ता ने अपने प्रेरणा पाठ्येय में फरमाया कि हमें सभी के साथ सद्भावना से रहना चाहिए। अहिंसा यात्रा के तीन सूत्र नैतिकता, सद्भावना और नशामुक्ति भी अणुव्रत का ही एक निचोड़ है। अहिंसा यात्रा आम के रस के समान है तो अणुव्रत फलों का राजा आम है।

इससे पहले कार्यक्रम का शुभारम्भ अणुव्रत समिति भीलवाड़ा की महिला सदस्यों ने अणुव्रत गीत 'संयम मय जीवन हो' के संगान से किया। समिति की अध्यक्ष श्रीमती आनंद बाला टोडरवाल ने विषय पर अभिव्यक्ति दी और सभी का स्वागत किया।



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी  
का प्रकल्प



### अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह

- 26 सितम्बर 2021** सांप्रदायिक सौहार्द दिवस
- 27 सितम्बर 2021** जीवन विज्ञान दिवस
- 28 सितम्बर 2021** अणुव्रत प्रेरणा दिवस
- 29 सितम्बर 2021** पर्यावरण शुद्धि दिवस
- 30 सितम्बर 2021** नशामुक्ति दिवस
- 01 अक्टूबर 2021** अनुशासन दिवस
- 02 अक्टूबर 2021** अहिंसा दिवस

देशभर में फैली अणुव्रत समितियों ने अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के तहत विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये। विस्तृत रिपोर्ट नवम्बर अंक में प्रकाशित की जायेगी।



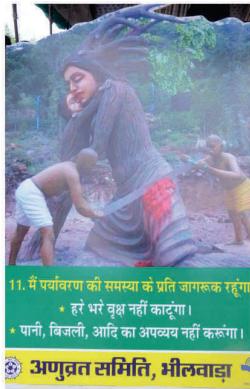
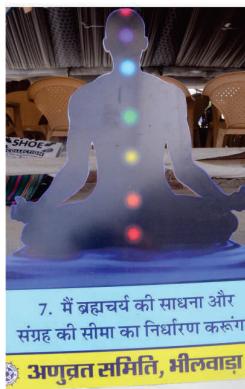
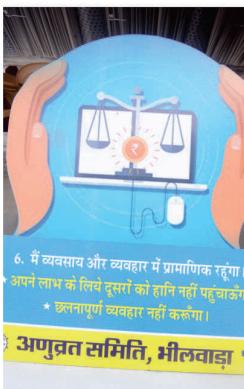
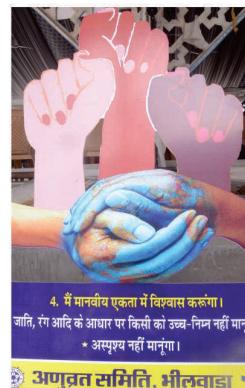
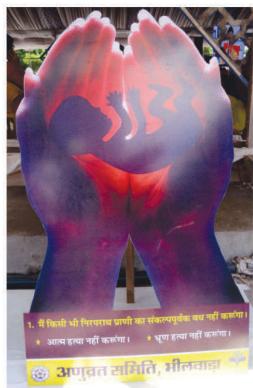
# अणुव्रत समाचार



## अणुव्रत आचार सहिता की चित्रमयी प्रस्तुति

अणुव्रत समिति भीलवाड़ा ने अणुव्रत के 11 नियमों के आधार पर चित्रमयी ज्ञांकी तैयार की है।

साधीप्रमुखा श्री कनकप्रभा जी ने इन चित्रों का अवलोकन कर अणुव्रत कार्यकर्ताओं की सृजनशीलता की प्रशंसा की। अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के अवसर पर अनेक गणमान्यजनों सहित आमजन इनका अवलोकन कर रहे हैं।



# अणुव्रत समाचार



**राजसमंद।** अणुव्रत के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए योग्य एवं सक्षम कार्यकर्ताओं के साथ-साथ “अणुव्रत प्रबोधक” के रूप में योग्य विषय विशेषज्ञ तैयार करने हेतु अणुविभा की ओर से आयोजित अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता 2020 के प्रतिभागियों में से सर्वोत्तम चयनित प्रतिभागियों की कार्यशाला का आयोजन अणुविभा मुख्यालय में 22–23 सितम्बर को किया गया।

❖ बालोदय पुस्तकालय में ‘अणुव्रत गीत’ के सामूहिक संगान से इसकी शुरुआत हुई। अणुविभा अध्यक्ष श्री संचय जैन के नेतृत्व में सभी प्रशिक्षणार्थियों ने अणुव्रत संकल्प ग्रहण कर अणुव्रत आंदोलन के प्रति अपनी निष्ठा प्रकट की।

❖ श्री जैन ने संभागियों का स्वागत करते हुए कहा कि इस कार्यशाला का उद्देश्य वर्ष 2024 में अणुव्रत आंदोलन के हीरक जयंती वर्ष तक देश-विदेश में लगभग 500 अणुव्रत प्रबोधकों की टीम तैयार करना है। यह अणुव्रत प्रबोधक वह व्यक्ति होगा जो 1) अणुव्रत दर्शन के प्रति आस्थाशील हो और उसे बेहतर तरीके से समझता हो 2) अणुव्रत दर्शन को अपने जीवन में अपनाने के प्रति निरंतर प्रयासरत हो। 3) जीवन विज्ञान की आधारभूत प्रायोगिक जानकारी रखता हो। 4) अणुव्रत आंदोलन को जन-जन तक पहुँचाने के प्रति रुचिशील हो तथा 5) अणुव्रत दर्शन को सार्वजनिक मंच पर प्रस्तुत करने में दक्ष हो।

- ❖ श्री जैन ने कहा कि अणुव्रत दर्शन को समझने के लिए आचार्य तुलसी द्वारा रचित अणुव्रत गीत सुन्दर एवं सुगम माध्यम है। इस गीत के प्रत्येक पद्य में न केवल अणुव्रत का मर्म छिपा हुआ है अपितु जीवन जीने का सुन्दर विज्ञान भी समाहित है। उन्होंने अणुव्रत गीत की प्रत्येक पंक्ति की विस्तार से विवेचना की।
- ❖ दूसरे सत्र में अणुव्रत गौरव डॉ. महेन्द्र कर्णावट ने अणुव्रत आंदोलन की पृष्ठभूमि तथा वर्तमान स्वरूप पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि अणुव्रत एक जीवनशैली तथा मानवीय एकता, सर्वधर्म सम्भाव तथा कथनी-करनी की समानता का आंदोलन है।
- ❖ कार्यशाला संयोजक श्री मर्यादा कुमार कोठारी और सह-संयोजक श्री अशोक चोरड़िया ने अणुव्रत आचार संहिता के प्रथम तीन नियमों की व्याख्या करते हुए हिंसा के प्रकारों पर प्रकाश डाला। श्री चोरड़िया ने बताया कि प्रारम्भ में अणुव्रत के 84 नियम सम्मिलित थे। वर्तमान में अणुव्रत के 11 मुख्य नियमों के साथ अन्य विभिन्न वर्गीय अणुव्रत नियम प्रचलन में हैं।
- ❖ इसके बाद सभी प्रतिभागियों ने बालोदय की विभिन्न दीर्घाओं का अवलोकन किया। इन दीर्घाओं की विशिष्टताओं से रु-ब-रु होने के साथ ही सभी ने अणुविभा के इस महत्वपूर्ण प्रकल्प के व्यापक उपयोग की आवश्यकता अनुभव की।
- ❖ सायंकालीन सत्र में डॉ. विमल कावड़िया ने शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य में अणुव्रत की भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले विभिन्न घटकों – स्वच्छता, मुद्रा, श्वास-प्रश्वास, पानी, भोजन तथा भोजन की आदतों, उपवास, खाद्य-सामग्री, प्रोसेस्ड एवं जंक व फास्ट फूड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण एवं परामर्श, भोजन बनाने में प्रयुक्त बर्तन एवं उपकरण, विरुद्ध एवं निषिद्ध आहार आदि पर विस्तार से चर्चा की।



## अणुव्रत समाचार

- ❖ रात्रिकालीन सत्र में अणुविभा जीवन विज्ञान विभाग के सहायक निदेशक श्री हनुमान मल शर्मा ने पावर प्लाइंट प्रजेंटेशन के माध्यम से जीवन विज्ञान के सिद्धान्तों – प्राणधारा का संतुलन, जैविक संतुलन, क्षमता की आस्था का जागरण एवं परिष्कार पर प्रकाश डाला। उन्होंने मानसिक विकास एवं भाव परिष्कार में नाड़ी-तंत्र, अन्तःस्नानीय तंत्र तथा मस्तिष्क के दायें एवं बायें गोलार्द्ध की भूमिका की व्याख्या की तथा शिक्षा क्षेत्र में जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम की जानकारी देने के साथ ही प्रार्थना सभा एवं कक्षा में जीवन विज्ञान के प्रयोगों के लाभ के बारे में बताया। उन्होंने महाप्राण ध्वनि का प्रायोगिक अभ्यास भी करवाया।
- ❖ कार्यशाला के दूसरे दिन सुबह योगाभ्यास सत्र का संयोजन श्री कमलेश कच्छारा के सहयोग से राजसमंद झील के किनारे स्थित रमणीय पर्यटन स्थल नौ-चौकी पाल पर किया गया। श्री हनुमान मल शर्मा ने यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम का प्रायोगिक अभ्यास करवाते हुए उनके लाभों से परिचित करवाया।
- ❖ इसके बाद अणुविभा मुख्यालय में आयोजित सत्र में अध्यक्ष श्री संचय जैन ने वर्गीय अणुव्रतों की चर्चा करते हुए समाज के उत्थान में इनके महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यशाला संयोजक श्री मर्यादा कुमार कोठारी, सह-संयोजक श्री अशोक कुमार चौरड़िया तथा स्थानीय अणुव्रत कार्यकर्ता डॉ. श्रीमती सीमा कावड़िया ने अणुव्रत आचार संहिता के 11 नियमों की व्याख्या की। अणुविभा उपाध्यक्ष श्री अशोक डूंगरवाल ने अणुव्रत के महत्वपूर्ण प्रकल्प अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्रों की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि राजसमंद केन्द्र पर रोजगार प्रशिक्षण हेतु सिलाई तथा कंप्यूटर की वैसिक शिक्षा के साथ टैली का भी प्रशिक्षण दिया जायेगा।
- ❖ अगले सत्र में अणुविभा के सहमंत्री श्री जगजीवन चौरड़िया ने कहा कि अणुविभा के इस केन्द्र में संचालित बालोदय उपक्रम का मुख्य ध्येय है बालकों का सर्वांगीण विकास। अध्यक्ष श्री संचय जैन ने बताया कि अणुविभा का उद्देश्य है कि अणुव्रत की वैश्विक पहचान के अनुसार उसकी मजबूत और सुदृढ़ छवि निरन्तर बनी रहे। उन्होंने इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए चलायी जा रही गतिविधियों एवं अभियानों की जानकारी दी।
- ❖ अंत में शिविरार्थियों ने अपने अनुभव साझा किये। गुवाहाटी से आये श्री बजरंग बैद ने कहा कि अब तक अणुव्रत समिति से जुड़कर सामाजिक दायित्वों के निर्वहन का प्रयास किया परन्तु अब वास्तविक रूप से अणुव्रत से जुड़ा हूँ। निरन्तर इस ज्ञान को बढ़ाने का प्रयास रहेगा। सूरत की सुश्री पायल जैन ने कहा कि अणुव्रत को अपने जीवन में अपनाते हुए इसे अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने का प्रयास रहेगा। मुंबई से आई एडवोकेट श्रीमती रेखा धाकड़ ने कहा, मैं ज्ञानशाला प्रशिक्षिका हूँ। हम स्वयं जागरूक बनकर ही दूसरों को जागरूक बना सकते हैं। मुंबई से ही आई श्रीमती सीमा सुशील कोठारी ने कहा कि कार्यशाला में काफी कुछ नयी जानकारियां प्राप्त हुईं। अन्य शिविरार्थियों श्री सुन्दरलाल छाजेड़ (गंगाशहर), श्रीमती नीतू एन. पालगोता (धारवाड़), श्रीमती विजयलक्ष्मी मुंशी (उदयपुर), श्री दलीचन्द कच्छारा (आमेट), श्रीमती सीमा कावड़िया (राजसमंद) और श्रीमती सुनीता जैन (हांसी) ने भी अनुभव साझा किये।
- ❖ अंत में कार्यशाला संयोजक श्री मर्यादा कुमार कोठारी ने आभार प्रकट करते हुए सभी प्रतिभागियों को जीवन में छोटे-छोटे नियमों को अपनाने की प्रेरणा दी। अणुविभा अध्यक्ष श्री संचय जैन ने सभी शिविरार्थियों को अणुव्रत दुपट्टा भेंट कर सम्मानित किया।



# अणुव्रत समाचार



## मुम्बई

### स्थायी प्रकल्पों से करें गुरुदेव का स्वागत

अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री संचय जैन मुम्बई में विराजित आगम मनोषी प्रो. मुनिश्री महेन्द्रकुमार जी के दर्शनार्थ 6 सितम्बर को मुम्बई पहुँचे। उन्होंने मुनिश्री के दर्शन सेवा कर प्रेरणा प्राप्त की। इस अवसर पर अणुव्रत समिति मुम्बई ने श्री संचय जैन की अध्यक्षता में संगोष्ठी आयोजित की। समिति की अध्यक्ष श्रीमती कंचन सोनी ने अतिथियों का स्वागत किया। अणुविभा के संगठन मंत्री श्री विनोद कोठारी, महाराष्ट्र राज्य प्रभारी श्री रमेश धोका, निर्वतमान समिति अध्यक्ष श्री रमेश चौधरी, अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के संयोजक श्री रोशन मेहता, कोषाध्यक्ष श्रीमती लतिका डागलिया आदि ने विचार व्यक्त किये। समिति मंत्री श्रीमती वनिता बाफना ने मुम्बई में चल रहे अणुव्रत के कार्यों को प्रसरुत किया। अणुविभा अध्यक्ष श्री संचय जैन ने कहा कि मुम्बई अणुव्रत समिति जोर-शोर से कार्य कर रही है तथा केन्द्र द्वारा प्रेषित सभी कार्य समय पर सम्पादित करती है। वर्ष 2023 में गुरुदेव जब मुम्बई पधारें तो अणुव्रत समिति स्थायी प्रकल्पों से उनका स्वागत करे। संगोष्ठी में समिति के अनेक सदस्य उपस्थित रहे।



## सिलीगुड़ी

### साइकिल रैली से अणुव्रत के सिद्धांतों का प्रचार-प्रसार

अणुव्रत समिति के तत्वावधान में 25 सितम्बर को सुबह साइकिल रैली रवाना हुई। इसमें शामिल श्री महावीर सिरोहिया, शंकर सरकार और दीनदयाल शर्मा अणुव्रत के सिद्धांतों का प्रचार-प्रसार करते हुए नेपाल बोर्डर पहुँचे। वहां सशस्त्र सीमा बल के जवानों ने साइकिल रैली में शामिल लोगों का माला व खादा पहना कर स्वागत किया। अणुव्रत समिति ने भी जवानों को खादा पहनाया। समिति की अध्यक्ष श्रीमती

## अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

### भटटकला



श्री विजय बंसल  
अध्यक्ष



श्री विजेन्द्र तापडिया  
मंत्री

### चाडवास



श्री विनोद बच्छावत  
अध्यक्ष



श्री जगदीश जैन  
मंत्री

### चेन्ऱ



श्री ललित आंचलिया  
अध्यक्ष



श्री अरुण कुमार  
मंत्री

### छापर



श्री प्रदीप सुराणा  
अध्यक्ष



श्री विनोद नाहटा  
मंत्री

### कुचबिहार



श्री सुंदरलाल चोपडा  
अध्यक्ष



श्री आनंद बांठिया  
मंत्री

### देवघर



डॉ. ए.पी. सिंह  
अध्यक्ष



श्रीमती रुचि नाज़  
मंत्री

# अणुव्रत समाचार



पुष्पा चिंडलिया ने जवानों को अणुव्रत के नियमों की जानकारी दी तथा नशामुक्त जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। स्वस्थ जीवन शैली और नशामुक्ति का प्रचार-प्रसार करते हुए साइकिल रैली ठाकुरगंज, बहादुरगंज, अररिया होते हुए 181 किलोमीटर का फासला तय कर 26 सितम्बर की सुबह फारबिसगंज पहुँची। यहां साधीश्री डॉ. पीयूष प्रभा का मंगल आशीर्वाद मिला। स्थानीय संस्थाओं और अणुव्रत समिति फारबिसगंज ने साइकिल रैली में शामिल लोगों का भव्य स्वागत किया।



## हैदराबाद

### 'मनुष्य निर्माण से संसार निर्माण' विषय पर कार्यशाला

अणुव्रत समिति की ओर से 30 अगस्त को बोईनपल्ली चातुर्मास स्थल प्रत्यूषा आर्केड में 'मनुष्य निर्माण से संसार निर्माण' विषय पर कार्यशाला आयोजित की गयी। इस अवसर पर साधी श्री मधुसिंहा ने कहा कि सह अस्तित्व, मैत्री, करुणा व कथनी-करनी की समानता रूपी रेखाओं से निर्मित मनुष्य संसार के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर सकता है। अणुव्रत एक ऐसा कारखाना है जिसमें अच्छे मनुष्य का निर्माण होता है। आचार्य श्री तुलसी मानवता के मसीहा थे। उन्होंने धर्म को ग्रंथों और पंथों से निकाल कर जीवन-व्यवहार में प्रतिष्ठापित किया।

मुख्य वक्ता डॉ. अरविन्द नाहटा ने कहा कि मनुष्य पहले तो अपनी महत्वाकांक्षाओं को बढ़ाता है और फिर इन्हें पूरी करने के लिए अनैतिक आचरण करता है। ऐसे में अच्छे मनुष्य के निर्माण के लिए अणुव्रत अत्यंत आवश्यक है। समिति के अध्यक्ष श्री प्रकाश एवं भंडारी ने मुख्य वक्ता व अन्य अतिथियों का स्वागत किया व साधी श्री के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की। उपाध्यक्ष सरोज भंडारी ने कार्यक्रम का संचालन किया। कोषाध्यक्ष श्री प्रकाश कोठारी ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

## अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

### दीनहाटा



श्री टीकमचंद वैद  
अध्यक्ष



श्री राजा मालपानी  
मंत्री

### फतेहाबाद



श्री राजकुमार जैन  
अध्यक्ष



श्री भारत भूषण  
मंत्री

### हुबली



श्री रतन बागरेचा  
अध्यक्ष



श्री महादेव कोठारी  
मंत्री

### कोटा



श्री अशोक दूगड़  
अध्यक्ष



श्री भूपेन्द्र बरडिया  
मंत्री

### लावासरदारगढ़



श्री गणपतलाल चौधरी  
अध्यक्ष



श्री बाबूलाल कच्छारा  
मंत्री

### नागपुर



श्री राजेन्द्र पटावडी  
अध्यक्ष



श्रीमती अद्वा झवेरी  
मंत्री

# अणुव्रत समाचार

## सादुलपुर

सुखी और स्वस्थ जीवन के लिए अणुव्रतों का पालन जरूरी अणुव्रत समिति की ओर से 27 अगस्त को सेठिया अतिथि भवन में रक्षाबंधन पर हुई निबंध और कविता लेखन प्रतियोगिता के विजेताओं का सम्मान किया गया। समारोह में साधी श्री मानकुमारी ने कहा कि सुखी और स्वस्थ जीवन के लिए अणुव्रतों का पालन जरूरी है। समारोह में समिति अध्यक्ष और प्रतियोगिता संयोजक श्री कमल बोथरा ने निबंध लेखन में प्रथम तथा कविता लेखन में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले छात्रों को उपहार प्रदान कर सम्मानित किया। समिति उपाध्यक्ष प्रिंसिपल डॉ. सुमन जाखड़, प्रिंसिपल श्री सुरेन्द्र सिंह पूनिया आदि ने विजेताओं को बधाई दी।

## अणुव्रत समितियों ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में बढ़ाये कदम

### राजसमंद

अणुव्रत समिति की ओर से 28 अगस्त को महासतियों की मादडी स्थित श्रीकृष्ण गौशाला में सघन पौधरोपण के साथ ही पर्यावरण संरक्षण पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अणुव्रत समिति के अध्यक्ष डॉ. वीरेंद्र महात्मा ने कहा कि प्रकृति को सहेजने के लिए सभी को पौधे लगाने चाहिए ताकि प्राणवायु मिल सके। सर्वश्री मदन धोका, संगीता माहेश्वरी, ज्योत्सना पोकरना, हिम्मत बाबेल, रमेश मांडोत, सूरज जैन ने भी विचार प्रकट किये। समिति के कोषाध्यक्ष श्री मूलचंद भालावत ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

### जयपुर

अणुव्रत समिति की ओर से 26 अगस्त को बगरू औद्योगिक क्षेत्र में करज के 100 पौधे लगाये गये। 'एक पेड़ एक जिंदगी' कार्यक्रम में अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री विमल गोलछा, मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा, कोषाध्यक्ष श्री मनोज धारीवाल, तेरापंथ प्रोफेशनल फोरम के अध्यक्ष श्री संदीप श्यामसुखा, मंत्री श्री अभिनव जैन तथा अणुव्रत समिति के अन्य सदस्य उपस्थित थे।

### गुवाहाटी

अणुव्रत समिति की ओर से 19 सितम्बर को गोपीनाथ नगर के इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट परिसर में 'वृक्षारोपण एवं संरक्षण' कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में समिति के सहमंत्री श्री अशोक बोरड व श्री जय भंसाली के साथ ही सर्वश्री निर्मल बैद, प्रेमलता बैद, कंचन केजरीवाल, प्रकाश गोलछा आदि उपस्थित थे। समिति अध्यक्ष श्री बजरंगलाल डोसी के नेतृत्व में स्वतंत्रता के अमृत महोत्सव के अवसर पर पर्यावरण संरक्षण के लिए शुरू किया गया यह कार्यक्रम प्रतिमाह वर्ष पर्यंत चलेगा।

### रतनगढ़

नगर के श्री जालान बैकुंठधाम में अणुव्रत समिति के अध्यक्ष तेजपाल सिंह गुर्जर की अध्यक्षता में 2 सितम्बर को फलों व फूलों के 21 पौधे लगाये गये। वहीं, श्री लूणकरण रांकावत ने पिछले दिनों बेसहारा गोवंश की चपेट में आने से श्री मणिदेवी स्वामी के निधन पर उनकी स्मृति में लगाये गये पौधों की देखरेख के लिए आर्थिक सहयोग संस्था को प्रदान किया।

## अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

### पचपदरा



श्री कमलेश खारवाल  
अध्यक्ष



श्री इन्द्रमल चौपड़ा  
मंत्री

### पेटलावद



श्री सचिन महनोत  
अध्यक्ष



श्री पंकज पटवा  
मंत्री

### पुर



श्री शिवकुमार बैरवा  
अध्यक्ष



श्री जगदीश बैरवा  
मंत्री

### शाहपुरा



श्री तेजपाल उपाध्याय  
अध्यक्ष



श्री गोपाल पंचोली  
मंत्री

### श्रीगंगानगर



श्री पवन जैन  
अध्यक्ष



श्री ज्योतिंदर जैन  
मंत्री

### उदयपुर



श्री किशोर कुमार  
अध्यक्ष



श्री राकेश सिंह  
मंत्री

# पाठ्कों के लिए विशेष प्रतियोगिता



अणुव्रत  
**Q10**

आपको  
करना है  
बस इतना

- \* \* जीवन के दो धार्मिक मूल्य कौन-कौन से हैं ? **01**
- \* \* मिठाई का डिव्वा कहानी के लेखक कौन हैं? **02**
- \* \* संत कवि नरसी मेहता का संबंध किस प्रांत से था? **03**
- \* \* द फोर आवर वर्क वीक किताब के लेखक कौन हैं? **04**
- \* \* अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन की हीरक जयंती किस वर्ष में मनायी जायेगी? **05**
- \* \* दिमाग को सक्रिय रखने के लिए पीले रंग का ध्यान कौनसे केंद्र पर करें? **06**
- \* \* भारत में विद्वा विवाह अधिनियम को गवर्नर जनरल की स्वीकृति कब मिली? **07**
- \* \* कालसौकरिक कसाई का पुत्र सुलस किसके संपर्क में आकर पूर्ण अहिंसावादी बन गया? **08**
- \* \* बैंगलुरु में रहने वाले उस व्यक्ति का क्या नाम है, जो डॉग फादर के नाम से मशहूर है? **09**
- \* \* भारतीय सर्विदान के किस अनुच्छेद में लिखा गया कि देवनारी लिपि में लिखी हिंदी संघ की राजभाषा होगी? **10**

**सितम्बर  
2021  
अंक  
पर  
आधारित  
प्रश्न**

- ज्ञातव्य बिंदु •
- ◆ प्रतियोगिता के प्रश्न सितम्बर 2021 के अंक पर आधारित।
  - ◆ परिवार के एक सदस्य की प्रविटि 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-छाँट 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 का पत्रिका में उल्लेख होगा।

उत्तर इस पते पर भेजें  
**अणुव्रत विश्व भारती**  
अणुव्रत भवन,  
210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,  
नई दिल्ली-110002  
मो : 91166 34512  
anuvrat.patrika@anuvibha.org

**आकर्षक पुरस्कार**

विजेता	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नकद रु. 2100/-</li> <li>• अणुव्रत पत्रिका की ब्रैवारिक सदस्यता</li> </ul>
प्रोत्साहन - दो	<ul style="list-style-type: none"> <li>• नकद रु. 1100/-</li> <li>• अणुव्रत पत्रिका की एक वार्षिक सदस्यता</li> </ul>

उत्तर प्राप्ति की अंतिम तिथि  
**15 नवम्बर, 2021**

आगस्त 2021 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(मई-जूलाई 2021 अंक पर आधारित)

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

**विजेता**



श्री चेतन मदाणी  
पचपदरा

-:- प्रोत्साहन पुरस्कार ::-  
**श्री चम्पालाल जैन**  
सिरसा  
**श्रीमती खुशबू छाजेड़**  
अहमदाबाद

अन्य सही उत्तरदाताओं के नाम :-

विजय कुमार गोलचा	धनपत शिंह गुजरानी
निता सुलाल बैद	छोटुलाल सुराणा
लालपत्राय जैन	सुजीता गोलचा
रिपु संकलना	अजित प्रसाद जैन
विजया चोपडा	कीरति संकलना
सुरेश चोपडा	बाल चोपडा
कल्याणलाल विजय वर्मीय	संनीता चोपडा
अलाका सकलेवा	विजय कुमार जैन
खुशबू बाटिया	सरस्वती देवी जैन
ममता देवी काकरिया	सोनम सालेवा
इद्रा देवी मदाणी	रुधिका मदाणी
कीरति जैन	हीन सलेवा
रीषित जैन	मनुज देवी छोड़
शोभा देवी भंसाली	मनाली भंसाली
सतीष जैन	सुमन जैन
अशोक कुमार जैन	पूनम जैन
मन्दा मेहता	हर्षल मेहता
स्वेता जैन	शिखा पालगोदा

**अणुव्रत Q10 प्रतियोगिता**

प्रश्नों के सही उत्तर

उत्तर 01 : विनोबा भावे की	पृ. 41
उत्तर 02 : टैगोर	पृ. 25
उत्तर 03 : अहमदाबाद	पृ. 19
उत्तर 04 : राशी में	पृ. 44
उत्तर 05 : जेकोब बोनोवरकी	पृ. 14
उत्तर 06 : आर्यन का	पृ. 31
उत्तर 07 : जादव पाण्ये घर	पृ. 47
उत्तर 08 : ऋजुता की मनोवृत्ति	पृ. 09
उत्तर 09 : जूँको तावेई	पृ. 33
उत्तर 10 : बच्चों का देश	पृ. 62

# उपहार योजना

31 दिसंबर, 2021 तक

## अणुविभा की दो राष्ट्रीय पत्रिकाओं

**अणुव्रत**

अधिसक्त - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

**बच्चों का देश**

राष्ट्रीय बाल मासिक

# के सदस्य बनिए और पाइए...

12 माह पर

**13** अंक

36 माह पर

**39** अंक

60 माह पर

**65** अंक

120 माह पर

**130** अंक

### अणुव्रत समितियों के लिए

**10** सदस्यता पर **20** ग्राम चैंडी का  
सिक्का ('अणुव्रत' के लिए) एवं

**10** ग्राम ('बच्चों का देश' के लिए)

★ सदस्यता शुल्क की कुल राशि 10 हजार ('अणुव्रत'  
के लिए) एवं 5 हजार ('बच्चों का देश' के लिए) या  
इससे अधिक होने पर 10% की छूट।

★ सर्वाधिक सदस्य बनाने वाली 10 अणुव्रत समितियों  
को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किया जाएगा।

### बैंक विवरण

ANUVRAT VISHWA  
BHARATI SOCIETY

बच्चों का देश

IDBI BANK

Rajsamand

A/c - 104104000046914  
IFS Code - IBKL0000104

अणुव्रत पत्रिका

CANARA BANK

DDU Marg, New Delhi

A/c - 0158101120312

IFS Code - CNRB0000158

### सदस्यता शुल्क

अवधि	'अणुव्रत'	'बच्चों का देश'
------	-----------	-----------------

1 वर्ष	600	300
--------	-----	-----

3 वर्ष	1500	800
--------	------	-----

5 वर्ष	2500	1200
--------	------	------

10 वर्ष	5000	2400
---------	------	------

15 वर्ष *	11000	7000
-----------	-------	------

\*15 वर्ष 'योगक्षमी' – सदस्य का नाम एवं पता फोटो सहित  
'अणुव्रत' पत्रिका में 1 बार प्रकाशित किया जाएगा



**अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी**

सम्पर्क : +91 98112 42365, +91 91166 34512, +91 91166 34515

**सौजन्य : श्री कन्हैयालाल राजेश मयुर चिप्पड़, बंगलुरु**

**ANUVRAT**

RNI No. 7013/57  
October, 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 25/09/2021  
Posted at Delhi PSO Delhi-6 on 28-29 of the Previous Month



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:



India's first concept store  
for stone display



Finest Selection of  
Premium Tiles



Rajasthan's Largest Decorative  
Lights Display



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](mailto:info@urban-village.co.in)

[www.urban-village.co.in](http://www.urban-village.co.in)

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