



अगस्त, 2021 ■ वर्ष : 66 ■ अंक : 11 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 50

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रदार प्रतिनिधि

अप्पुत

अपने से अपना अनुशासन

**उपहार
योजना**
15 सितंबर, 2021 तक

अणुविभा की दो राष्ट्रीय पत्रिकाओं

अणुव्रत
आधिकारिक - नीतिक चेतना का प्रवर प्रतिमैथि
अणुव्रत आजीवी प्रसापाले

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 चाँदी का सिवका ('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 'योगक्षेमी' - फोटो व संक्षिप्त परिचय पत्रिका के 1 अंक में प्रकाशित किया जाएगा।

अणुव्रत विद्य भारती सोसायटी
सम्पर्क : +91 98112 42365, +91 91166 34512, +91 91166 34515

सौजन्य : श्री कन्हैयालाल राजेश मयुर चिपड़, बंगलुरु



अणुव्रत आंदोलन राष्ट्र के नैतिक उत्थान के लिए एक सामूहिक आंदोलन है। ऐसे आंदोलन धर्म की पृष्ठभूमि को विकासशील बना सकते हैं। सब धर्म इस आंदोलन को बल दे सकते हैं। इसके प्रवर्तक ने विशाल दृष्टि से इसको रखा है, जिससे समस्त धर्मावलम्बी सहयोग कर सकें। यह आंदोलन मूलभूत सिद्धांतों को लिए हुए है। इसके प्रणेता की भावना इसको किसी पर थोपने की नहीं है परंतु सोचकर कार्य करें और उस पर दृढ़ रहें। साधारण लोग भावना में बह जाते हैं परंतु अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी अपने कार्य, लक्ष्य को पूरा करने में उस व्यक्ति की सच्चाई चाहते हैं। मेरी राय में यह आंदोलन जनता के नैतिक एवं सांस्कृतिक उद्धार की दिशा में पहला कदम है।

—चक्रवर्ती राजगोपालाचारी



वर्ष 66 • अंक 11 • कुल पृष्ठ 60 • अगस्त, 2021

सम्पादक
संचय जैन

सह-सम्पादक
मोहन मंगलम

:: कार्यालय ::

अणुव्रत विश्व भारती

अणुव्रत भवन, 210 दीनबयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
दूरभाष : 011-23233345, मो : 9116634512

anuvrat.patrika@anuvibha.org
www.anuvibha.org

:: सदस्यता शुल्क विवरण ::

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

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



अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाथेरा		कहानी	
* नैतिक मूल्य कितने... आचार्य तुलसी	06	* वीरांगना डॉ. लता अग्रवाल	42
* व्यक्तित्व का निर्माण आचार्य महाप्रज्ञ	08	कविता	
आलेख			
* सिमटती दूरियाँ... ललित गर्ग	12	* अणुव्रत के अनुशास्ता... डॉ. कीर्ति काले	11
* ...तो जिंदगी का हर दिन... शिखरचंद जैन	14	* जल जीवन अनमोल भगवती प्रसाद गौतम	18
* संग्रह की आदत, त्यागने की कला डॉ. सुषमा सिंघवी	16	* सुख के सपने... कमलेश भट्ट कमल	21
* सत्य के प्रयोग डॉ. संतोष कुमार तिवारी	19	* शौर्य की निशानियाँ डॉ. (कर्नल) वी.पी.सिंह	23
* परमानंद की प्राप्ति हो... अखिलेश आर्योन्दु	20	❖ संपादकीय	05
* बुजुर्गों का सम्मान करें पारसमल चण्डालिया	22	❖ अतीत के झारोखे से	34
* मन सोचे, तन भोगे अंकुशी	24	❖ कदमों के निशां	45
* नैतिक मूल्यों का मार्ग... सतीश उपाध्याय	26	❖ परिचर्चा	46
* The Anuvrat Movement Dr. S.L. Gandhi	28	❖ अणुव्रत संपोषक	48
* मोटापे की भेंट चढ़ती बाल पीढ़ी डॉ. महेन्द्र कर्णावट	33	❖ अणुव्रत संवेदन	49
* लोक-साहित्य व लोक-संस्कृति दिविक रमेश	38	❖ पुरस्कारों की सूचना	50
* आस्था का चेहरा... कल्पना मनोरमा	40	❖ अहिंसा यात्रा समाचार	51
		❖ अणुव्रत प्रबोधन कार्यशाला	52
		❖ पत्रिका उपहार योजना	52
		❖ अनुशास्ता का आशीर्वाद	53
		❖ अणुव्रत समाचार	54
		❖ परिणाम Q10 प्रतियोगिता	58



संयम | एक चिन्तनशैली एक जीवनशैली

अणुव्रत दर्शन का आधार है संयम। हम सामान्यतः किसी व्यक्ति के आचरण से यह अनुमान लगाते हैं कि उसके जीवन में कितना संयम है। लेकिन, सर्वप्रथम संयम एक चिन्तनशैली है। जब व्यवहार में उत्तरती है तो यही चिन्तनशैली जीवनशैली के रूप में परिणत हो जाती है। यदि हमारे चिन्तन में संयम का महत्त्व नहीं है तो उसके व्यवहार में उत्तरने की संभावनाएँ धूमिल ही रहेंगी।

विचार ही तो हैं
जो पनपते हैं
और
परिणत हो जाते हैं
जीवन व्यवहार में!

विचार ही तो हैं
जो बनाते हैं
विवर,
या बदल जाते हैं
अटल विश्वास में!

विचार ही तो हैं
जो गढ़ते हैं
इंसान
या बदल देते हैं
कुटिल शैतान में!

विचारों की इस
अविरत धार को
जिसने है बांध लिया
चिन्तन की
चंचल तासीर को
जिसने है साध लिया
मानो
जीवन डोर को
हाथों में थाम लिया,
जीवन का अर्थ
उसने है पा लिया।

हमारी सोच में संयम को स्थान मिले, इसके लिए पहली शर्त है संयम के प्रति हमारी सोच की स्पष्टता। यह बहुत महत्वपूर्ण है। सामान्यतः संयम को प्रगति का बाधक तत्व मान कर इसे सिरे से खारिज कर दिया जाता है। अर्थशास्त्र का मूल सूत्र है 'डिमाण्ड एण्ड सप्लाइ' जिसमें संयम की सोच को सबसे बड़ी रुकावट माना जाता है। जितना अधिक असंयम, उतनी अधिक डिमाण्ड और उतनी अधिक प्रगति। आर्थिक ताकतें इस मिथक को स्थापित करने की कोशिश में संयम को दकियानूसी सोच के रूप में प्रस्तुत करती रही हैं।

इन परिस्थितियों में संयम के प्रति स्पष्ट सोच विकसित करना निश्चय ही एक चुनौती है। लेकिन आर्थिक ताकतों के भुलावे में आकर जीवन में संयम के महत्त्व को खारिज कर देना भी कैसी बुद्धिमत्ता है। आज के वैज्ञानिक एवं तार्किक युग में यह अपेक्षा करना गलत नहीं कि हर व्यक्ति संयम के विचार की गहनता से समीक्षा करे, समालोचना करे और इसके हर पहलू को गहराई से समझे।

एक बार संयम को उसकी संपूर्णता में समझ लिया जाए तो इसमें कोई शंका नहीं कि संयम के प्रति हमारी आस्था न बने। संयम के प्रति हमारी स्पष्ट सोच और गहरी आस्था बिना किसी विशेष प्रयास के संयम को हमारे व्यवहार का अभिन्न हिस्सा बनाती चली जाएगी। इसके लिए हमें हर क्षण जागरूक रह कर, नये—नये प्रयोग कर, संयम को अपनी हर छोटी—बड़ी गतिविधि का अंग बनाना होगा।

संयम हमारी आदत बन गया तो वह हमें जीवन में आने वाली हर परिस्थिति का सामना करने की ताकत तो देगा ही, संतोष की अनुभूति भी देगा। संतोष वह जीवनदायिनी शक्ति है जो हमें एक सार्थक जीवन जीने की ओर निरन्तर प्रेरित करती है। आर्थिक और भौतिक प्रगति में बाधक बने बिना संयम की ताकत हमें इनके साथ आने वाली समस्याओं और बुराइयों से बचाने में ढाल का काम करती है। दुनिया के सबसे बड़े धनपतियों में शामिल वारेन बफेट सहित अनेक उदाहरण इस बात को पुष्ट करते हैं।

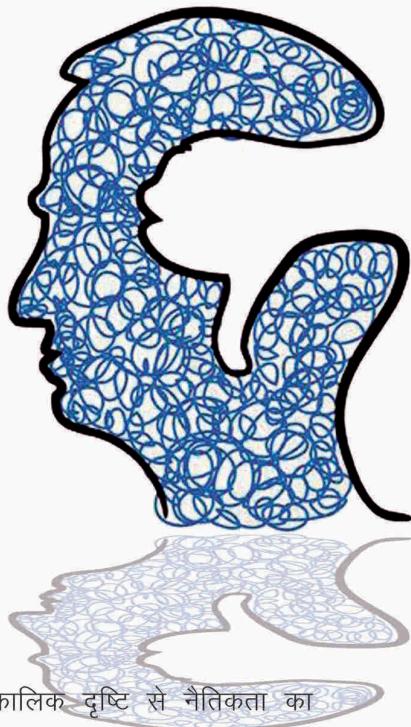
जीवन में अणुव्रत व संयम के प्रभाव को मैंने हाल ही के महीनों में अपने जीवन के सबसे कठिन दौर से गुजरते हुए अनुभव किया है। मैं कह सकता हूँ कि संयम एक ऐसी शक्ति है जो भीतर से मजबूत बनाती है और बाहरी प्रभाव से बचाने का रास्ता देती है। भीतर की शक्ति के महत्त्व को और उसे विकसित करने के तरीकों को स्टीफन आर. कोवे ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "द 7 हैबिट्स ऑफ हाइली इफेक्टिव पीपल" में बड़ी खूबसूरती से बयान किया है।

अणुव्रत से परिचित होना मैं अपने जीवन का सबसे बड़ा सौभाग्य मानता हूँ।

सं.जै.
sanchay_avb@yahoo.com

नैतिक मूल्यः क्रितने शाश्वत क्रितने सामयिक

• आचार्य तुलसी •



बुराई एक शाश्वत वस्तु है, पर उसके प्रकार बदलते रहते हैं। आज जो बुराइयां हैं, संभव है वे अतीत में नहीं थीं। आज जिन प्रवृत्तियों को बुरा माना जाता है, भविष्य में उनको बुरा ही माना जाये, यह जरूरी नहीं है। बुराई के प्रकार शाश्वत नहीं हैं। इसी प्रकार आचार-संहिता शाश्वत न होकर सामयिक अधिक होती है। जिस युग में जिस प्रवृत्ति को बुरा माना जाता है, प्रहार उसी पर होता है। बुराई और अच्छाई का मानदण्ड है सामाजिक मूल्यों के संदर्भ में उस प्रवृत्ति की उपयोगिता और दुरुपयोगिता। आचार-संहिता के माध्यम से किसी भी प्रवृत्ति का प्रतिकार करने की अपेक्षा तब होती है जब वह बुराई स्थापित हो। जिस प्रवृत्ति को समाज में बुराई के रूप में मान्यता नहीं मिलती, उसको बुराई कहने का मनोभाव भी जागृत नहीं होता।

विवाह संस्था भारत जैसे कुछ राष्ट्रों की अपनी परम्परा है, इसलिए इस परम्परा के उपजीवी व्यक्ति पर-स्त्री के साथ संबंध स्थापित करने को अनैतिक कर्म मानते हैं। किंतु किसी युग में विवाह संस्था का रूप बदल जाये तो इससे संबंधित मानदण्ड भी बदल जायेंगे।

प्राचीन काल में कुछ सामाजिक व्यवस्थाओं में स्त्री को एक से अधिक पुरुषों के साथ संबंध रखने का अधिकार था। द्वौपदी पाँच पाण्डवों का वरण करने पर भी सती रूप में प्रतिष्ठित थीं। यह परम्परा तत्कालीन पांचाल देश की हो सकती है अथवा वर्तमान में भी क्षेत्र विशेष या जाति विशेष में प्रचलित हो सकती है। क्षेत्र, काल या जाति विशेष में प्रचलित परम्परा के अनुरूप बहुपति प्रथा को नैतिक मान्यता मिल सकती है, किंतु

सार्वभौम और सार्वकालिक दृष्टि से नैतिकता का स्वरूप कुछ भिन्न है।

इस प्रकार सामयिक बुराइयों के संदर्भ में कोई एक निश्चित आचार-संहिता बहुत लम्बे समय तक चल नहीं पाती, इसलिए आचार-विषयक रुढ़ता का प्रश्न स्वयं समाहित हो जाता है।

आचार-संहिता की निर्मिति के पीछे मुख्य रूप से दो उद्देश्य होते हैं—सामाजिक और धार्मिक। सामाजिक उद्देश्य में समाजहित को प्रधानता मिलती है और धार्मिक उद्देश्य में आत्मतत्त्व प्रमुख रहता है। धर्म का आधार है राग-द्वेष का अभाव। जिस वृत्ति और प्रवृत्ति से राग तथा द्वेष क्षीण होते हैं, उसे धार्मिक माना जाता है। धर्म का दृष्टिकोण व्यापक होता है। वह व्यक्ति, क्षेत्र और परिस्थितियों की सीमा से ऊपर उठकर जागरण की दिशा दिखाता है। इस संदर्भ में नैतिक मूल्यों को भी इसी दृष्टि से परिभाषित करना होगा।

धर्म या अध्यात्म से अनुबंधित नैतिकता सामाजिक परिस्थितियों के साथ परिवर्तनीय नहीं होती। क्योंकि इसका आधार है व्यक्ति का अप्रमाद। जो प्रवृत्ति मनुष्य का प्रमाद बढ़ाती है, उसकी जागरूकता कम करती है, चेतना को आवृत्त करती है और जीवन के प्रवाह को गलत दिशा में मोड़ती है, वह नैतिकता नहीं हो सकती।

नैतिकता की इस परिभाषा में भी प्रश्नचिह्न उपरिथित किया जा सकता है। जैसे मध्यपान कुछ देशों या वर्गों में निषिद्ध है, किंतु कुछ राष्ट्र उसे अनिवार्य आवश्यकता के रूप में स्वीकृति दे रहे हैं। ऐसी स्थिति में मदिरापान को अनैतिक कैसे कहा जा सकता है?

प्रश्न असंगत नहीं है, इसलिए इसे अनुत्तरित छोड़ने की भी कोई बात नहीं है। मेरे अभिमत से मद्यपान प्रमाद है। मद्यपान से प्रमाद बढ़ता है, यह ट्रैकालिक नियम है। सीमित मात्रा और शीत—प्रधान क्षेत्र में भी मदिरा के सेवन से प्रमाद बढ़ता है। प्रारंभ में उस प्रमाद की अभिव्यक्ति भले ही न हो, पर चेतना में सूक्ष्म विकृति की उपस्थिति को नकारा नहीं जा सकता। जिस पदार्थ के सेवन से चेतना विकृत हो, उसे अप्रमाद या जागरूकता का निमित्त कैसे माना जा सकता है?

मदिरा की भाँति तामसिक खाद्य पदार्थ भी त्याज्य हैं, क्योंकि खाद्य वस्तु मनुष्य के मन पर अपना निश्चित प्रभाव छोड़ती है। एक पदार्थ खाने से मन प्रसन्न रहता है, शरीर हल्का रहता है, विचारों में सात्त्विकता रहती है। दूसरा पदार्थ उपभुक्त होने के बाद मन को विकृत करता है, शरीर की स्फूर्ति का हरण कर लेता है और विचारों में कुछ इस प्रकार की उथल—पुथल मचा देता है कि उसकी तामसिकता स्वयं व्यक्त हो जाती है।

तान्त्रिक परम्परा में आस्थाशील लोगों को छोड़कर धर्म के क्षेत्र में आगे बढ़े हुए सभी विचारकों ने मद्यपान को त्याज्य बताया है। ऐसी ही कुछ अन्य प्रवृत्तियों के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि नैतिकता की मौलिक आस्थाएं शाश्वत हैं, इसलिए उस स्तर पर आचार—संहिता भी ट्रैकालिक होती है। किंतु सामयिक परिस्थितियों के संदर्भ में नैतिक मूल्य बदलते रहे हैं, अतः न तो रुढ़ता या अवरोध जैसी कोई रिस्ति उत्पन्न होती है और न स्वाभाविकता पर कोई दुष्प्रभाव ही पड़ता है।

ज्ञान—विज्ञान के विकास से नैतिक मूल्य विकसित ही होते हैं, इस प्रतिबद्धता के साथ मेरी सहमति नहीं है। विज्ञान नैतिक मूल्यों के विकास में बाधा है, इस विचार में भी मेरा विश्वास नहीं है। मैं इस तथ्य को सापेक्ष दृष्टि से देखता हूँ। कोई नया तथ्य समझ में आये और नैतिकता की प्रस्तुति उसी रूप में हो, यह नहीं होना चाहिए। कल तक जिस कर्म को अनैतिक माना गया, आज वह नैतिक हो सकता है और आज जिसे नैतिक माना जाता है, कल वह अनैतिक हो सकता है।

शस्त्र—निर्माण, उनके वितरण और विनिमय को प्राचीन समय में किसी ने अनैतिक नहीं माना। भगवान महावीर ने अपने ज्ञान के आलोक में उस कर्म का परीक्षण किया और उसे अनैतिक घोषित किया। हजारों वर्षों तक यह तथ्य विचार—भेद का विषय बना रहा, किंतु वर्तमान परिस्थितियां प्रमाणित करती हैं कि घातक शस्त्रों का निर्माण, उनका आदान—प्रदान और प्रयोग अनैतिक है। आज सभी राष्ट्र यह अनुभव कर रहे हैं कि आणविक अस्त्र—शस्त्र मानव जाति के लिए

घातक हैं। जब तक किसी भी राष्ट्र में अस्त्र—शस्त्रों का निर्माण होता रहेगा, शस्त्र—निर्माण की परम्परा समाप्त नहीं होगी। भय, आशंका, सुरक्षा आदि ऐसे मनोभाव हैं जो मनुष्य जाति की निश्चिन्ता और सुखेप्सा में बाधक हैं।

उक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो जाता है कि ज्ञान—विज्ञान संबंधी धारणाओं और अनुभवों का विकास नैतिक मूल्यों के विकास में सहायक हो सकता है। पर यह तभी हो सकता है जब मनुष्य स्वार्थ—बुद्धि से मुक्त होकर तटस्थ भाव से मूल्य—निर्धारण की दिशा में प्रयत्न करता है। ■

नैतिकता

- * नैतिकता की कोई भाषा या परिभाषा नहीं हो सकती, क्योंकि यह एक भावना है, जो असीम और अनंत है।
- * नैतिकता उपदेश की वस्तु नहीं है, वह जीवन का तत्व है। उसका संबंध ग्रंथों से नहीं, संस्कारों से है। व्यक्तित्व—विकास से है।
- * जब—जब इंसान में नैतिक शक्ति का ह्रास होता है, तब—तब संसार में दुःख के बादल मंडराने लगते हैं।
- * नैतिक मूल्यों की खोज करने वाला व्यक्ति प्रकाश की खोज करता है, अमृत की खोज करता है, आनंद की खोज करता है।
- * नैतिकता के अभियान में मुख्य कठिनाइयां हैं—गरीबी, आड़बर, अनैतिकता के तात्कालिक लाभ, नैतिकता में अनास्था, बढ़ती हुई एषणा और भय।
- * देश, काल और परिस्थिति के अनुरूप नैतिकता का स्वरूप बदलने से वह मात्र सामाजिक अपेक्षा बनकर रह जाती है। अध्यात्म का आधार नहीं मिलने से नैतिक मूल्य स्थायी नहीं हो पाते।
- * भारत में नैतिकता के बहुत ऊँचे मानदंड स्थापित हैं। भारतवासी नैतिकता को इतना बढ़ाएं कि विदेशों को भी उसका निर्यात किया जा सके।





व्यक्तित्व का निर्माण

आचार्य महाप्रज्ञ

समाज और व्यक्ति, सिंधु और बिंदु – इन दोनों में गहरा संबंध है। समुद्र बहुत विशाल है। बिंदु उसकी छोटी इकाई है। किंतु समुद्र के लिए बिंदु का उतना ही मूल्य है, जितना विस्तार का मूल्य है। विश्व और व्यक्ति को कभी पृथक्-पृथक् नहीं देखा जा सकता। इनको पृथक् किया भी नहीं जा सकता। ये शब्द बहुत प्रसिद्ध हैं—पिण्ड और ब्रह्माण्ड। ‘यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे, यत् ब्रह्माण्डे तत् पिण्डे।’ जो पिण्ड में है, वह ब्रह्माण्ड में है और जो ब्रह्माण्ड में है, वह पिण्ड में है।

अनेकान्त के अनुसार व्यक्ति और समूह में, पिण्ड और ब्रह्माण्ड में इतना अनन्य संबंध है कि इसको कभी तोड़ा नहीं जा सकता। अंगुली अकेली लगती है, किंतु वह पूरे विश्व के साथ जुड़ी हुई है। कहा जा सकता है—एक अंगुली हिलती है तो पूरा विश्व हिल जाता है। भाष्यकारों ने एक बहुत सुंदर तत्त्व का प्रतिपादन किया—मुनि या कोई भी व्यक्ति जब कपड़े को फाड़ता है तो फाड़ने के कारण कुछ परमाणु स्कन्ध उससे इतनी दूर चले जाते हैं, हजारों—हजारों मील की यात्रा कर किसी जलाशय में चले जाते हैं और जलाशय को प्रकंपित कर देते हैं। इसी से फलित होता है पर्यावरण का सिद्धांत। एक—दूसरे के साथ इतना गहरा संबंध है कि किसी को क्षतिग्रस्त मत करो, किसी को बाधा मत पहुँचाओ, किसी को पीड़ित मत करो। सबके साथ जो संबंध है, उस संबंध की अनुभूति करो। व्यक्ति और समाज की यहीं स्थिति है।

अनेकान्त की प्रणाली

समूह में व्यक्ति छिपा हुआ है और व्यक्ति की पृष्ठभूमि में समूह छिपा हुआ है। दोनों जुड़े हुए हैं।

समाजशास्त्रियों ने कहा—व्यक्ति सामाजिक प्राणी है। यह एक सच्चाई है। इसे अस्वीकार नहीं किया जा सकता। दूसरी सच्चाई यह है—व्यक्ति—व्यक्ति मिलकर समाज बनता है। हम कहीं—कहीं व्यक्ति को प्रधान और समाज को गौण कर देते हैं। कहीं समाज को प्रधान और व्यक्ति को गौण कर देते हैं। यह अनेकान्त की प्रणाली है। जहां हम व्यक्ति की चर्चा करें, वहां समाज को अस्वीकार नहीं किया जा सकता और जहां समाज की चर्चा करें, वहां व्यक्ति का लोप नहीं किया जा सकता। इस अनेकान्त की भाषा और प्रणाली को समझकर ही हम व्यक्ति और समाज की सम्यक् मीमांसा कर सकते हैं।

व्यक्तित्व का अर्थ

व्यक्ति की अपनी कुछ विशेषताएं हैं। वे समाज में नहीं होतीं, नितांत वैयक्तिक होतीं हैं। शरीर वैयक्तिक होता है, समाज का नहीं होता। उसकी सीमा है, पर वह होता है वैयक्तिक। चिंतन वैयक्तिक होता है, भाव और कर्म वैयक्तिक होते हैं। सहिष्णुता, विनप्रता आदि गुण व्यक्ति की विलक्षणताएं हैं। व्यक्तित्व का अर्थ है—व्यक्ति की विशेषताओं और विलक्षणताओं का समन्वय।

व्यक्तित्व का दूसरा रूप है व्यवहार। व्यक्ति की विशेषताएं व्यवहार में प्रतिबिम्बित होती हैं, अभिव्यक्त व्यवहार में होती हैं। विशेषताएं अन्तर्निहित रहती हैं और वे बाहर आती हैं व्यवहार में। व्यवहार समाज को जोड़ने वाला तत्त्व है। समाज एक चित्र का निर्माण करता है। उसे भित्ति या आधार देता है हमारा व्यवहार। शरीर का व्यवहार कैसा है? वाणी, चिंतन या



भावना का व्यवहार कैसा है, इससे व्यक्तित्व का मापन और मूल्यांकन होता है।

सहिष्णुता कभी बाहर नहीं आती किंतु व्यवहार से उसका पता चल जाता है। किसी व्यक्ति ने अभद्र व्यवहार किया, फिर भी वह शांत और मौन रहा, अपने आप पता लग जाएगा—व्यक्ति शालीन है। अगर शालीन नहीं होता तो वह भी अभद्र व्यवहार पर उत्तर आता।

व्यक्तित्व निर्माण का प्रश्न

बहुत जटिल प्रश्न है व्यक्तित्व के निर्माण का। कैसे निर्माण करें, जिससे व्यवहार में आग्रह न हो, लचीलापन हो। कुछ व्यक्ति इतने आग्रही होते हैं कि अपनी बात को मजबूती से पकड़ लेते हैं, छोड़ते ही नहीं। कुछ व्यक्तियों में अहं प्रबल होता है। वे अपने को बहुत उत्कृष्ट दिखाते हैं। उनकी आंतरिक पृष्ठभूमि यही होती है कि मैं उत्कृष्ट हूँ। महत्वपूर्ण बात है—न हीन भावना, न अहं की भावना, न अपना उत्कर्ष और न दूसरों का अपकर्ष। न एकान्तिक आग्रह और न मिथ्या पकड़। एक समन्वित अनेकान्त की प्रणाली। शायद यह व्यक्तित्व—निर्माण का सबसे सुंदर सिद्धांत है।

शरीर और व्यक्तित्व

व्यक्तित्व—निर्माण के लिए शरीर पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। शरीर सबका समान नहीं होता। एक व्यक्ति लम्बा होता है और एक ठिगना। एक व्यक्ति मोटा है, एक दुबला—पतला। ये व्यक्ति की अपनी शारीरिक विशेषताएँ हैं और इन पर ध्यान देने की बहुत आवश्यकता भी नहीं होती। किंतु शरीर के दो तत्त्व—ग्रंथितंत्र और नाड़ीतंत्र हमारे व्यक्तित्व को बहुत प्रभावित करते हैं। व्यक्तित्व के निर्माण में इनकी प्रमुख भूमिका रहती है।

ग्रंथितंत्र को व्यक्तित्व—निर्माण से भिन्न नहीं माना जाता। जिस व्यक्ति का थायराइड ग्लैण्ड काम नहीं करता, जिसमें थायरोक्सिन की कमी होती है, वह व्यक्ति चिड़चिड़ा बन जाता है। उसकी चिंतन और स्मृति की शक्ति कम हो जाएगी। थायरोक्सिन की मात्रा अधिक है तो तत्काल उत्तेजना आ जाएगी, बात—बात पर आवेश आ जाएगा। ऐसा होना व्यक्तित्व निर्माण में बाधा है पर उसके पीछे जो कारक तत्त्व है, वह है ग्रंथितंत्र। उस पर ध्यान न दें तो व्यक्तित्व का निर्माण और परिष्कार नहीं किया जा सकता।

दूसरा तत्त्व है नाड़ीतंत्र। हमारे प्राणतंत्र के तीन प्रवाह हैं, जिन्हें प्राचीन ग्रंथों में इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाम दिया गया है। आज की वैज्ञानिक भाषा में इन्हें सिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम, पैरा सिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम और सेंट्रल नर्वस सिस्टम कहा गया है। अमुक प्रकार की वृत्ति काम कर रही है या अमुक प्रकार का

व्यवहार हो रहा है? हम सोचें, यह क्यों हो रहा है? कहीं नाड़ीतंत्र में तो कोई गड़बड़ी नहीं है? एक व्यक्ति बहुत आक्रामक बन रहा है, एक बच्चा हर बात पर आक्रामक मुद्रा में आ जाता है, कहीं सिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम तो इसके लिए उत्तरदायी नहीं है। एक व्यक्ति हीनभावना से हमेशा ग्रस्त रहता है, प्रतिक्षण भयभीत और शंकाशील रहता है। ऐसे में यह जाँच करानी जरूरी है कि कहीं पैरासिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम ज्यादा सक्रिय तो नहीं हो गया है।

शरीर की सुन्दरता और सुलक्षणता भी व्यक्तित्व को प्रभावित करती है। यह भी एक कारक तत्त्व है व्यक्तित्व का। किंतु हम उसी पर अटक न जाएं। हमें यह भी देखना है कि शरीर में होने वाला आंतरिक व्यक्तित्व कैसा है? नाड़ीतंत्र कितना स्वस्थ है, ग्रंथितंत्र कितना स्वस्थ है? प्रेक्षाध्यान में इन दोनों पर बहुत ध्यान दिया गया है। प्रेक्षाध्यान की अनेक विधियां, प्रविधियां नाड़ीतंत्र और ग्रंथितंत्र को स्वस्थ बनाने की प्रक्रियाएँ हैं। प्राणायाम के कुछ ऐसे प्रयोग हैं, जो नाड़ीतंत्र को संतुलित बना देते हैं।

समाधान—सूत्र

समस्या यह है—परिवर्तन की प्रक्रिया की ओर हमारा ध्यान नहीं जा रहा है। कैसे बदलना चाहिए? कैसे व्यक्तित्व का निर्माण करना चाहिए? इस दिशा में चिंतन कम है। शिक्षा में इसके समावेश की जरूरत भी नहीं समझी गई। प्राचीन काल में जो विद्यार्थी ज्यादा उद्घण्ड होता था, उसे मुर्गा बना देते थे, पीट देते थे, गोड़ा—लकड़ी डाल देते थे। ऐसा करने से भी व्यक्तित्व—निर्माण में मदद नहीं मिलती थी। आजकल मारने—पीटने की बात बहुत कम हो गई है। शिक्षक शिकायत कर देते हैं या फिर उपेक्षा कर देते हैं, यह सोच लेते हैं—चलो, जैसा है, वैसा है, अपने को क्या? इससे निर्माण नहीं होता। जिसे व्यक्तित्व का निर्माण करना होता है, उसे सर्वांगीण दृष्टि से विचार करना होता है कि खराबी कहां है। गुरु को भी चिकित्सक कहा गया है। वह चिकित्सा करता है, निदान करता है कि खराबी कहां है और फिर उस खराबी का इलाज करता है।

संतुलन के प्रयोग

व्यक्तित्व—निर्माण के दो घटक हैं—ग्रंथितंत्र और नाड़ीतंत्र। प्रेक्षा के प्रयोग ग्रंथितंत्र को संतुलित बनाते हैं। कुछ विद्यार्थी बहुत ज्यादा डरपोक थे। उन्हें तेजस् केन्द्र पर ध्यान कराया गया, डर मिट गया।

जब हमारा तेजस् केन्द्र (नाभिकेन्द्र), जो प्राण ऊर्जा का उत्पादक केन्द्र है, सक्रिय हो जाता है तो भीरुपन अपने आप समाप्त हो जाता है। ग्रंथितंत्र के संतुलन का एक प्रयोग है चैतन्य केन्द्र पर ध्यान। यह

व्यक्तित्व—निर्माण में बहुत सहायक बनता है। समवृत्ति श्वास प्रेक्षा, दीर्घश्वास प्रेक्षा आदि प्रयोग भी नाड़ीतंत्र के संतुलन में बहुत महत्वपूर्ण सिद्ध होते हैं। हम शरीर को व्यक्तित्व—निर्माण का साधन बनाएं और शरीर का जो अन्तरंग पक्ष है, उस पर प्रयोग करें, व्यक्तित्व निर्माण की दिशा स्पष्ट होगी।

व्यक्तित्व का एक पक्ष है विचार। मानसिक दक्षता को बढ़ाएं। मानसिक दक्षता व्यक्तित्व—निर्माण का बहुत बड़ा साधन है। जिसमें मानसिक क्षमता है, उसमें अपने आप व्यक्तित्व का निर्माण होगा। मनोबल साधारण से व्यक्ति को बहुत बड़ा बना देता है। वह नहीं है तो बड़ा लगने वाला भी बहुत छोटा बन जाता है। ऐसे लोगों को भी देखा है, जो बड़े हृष्ट—पुष्ट थे, किंतु मनोबल इतना कमज़ोर था कि जीवन में कुछ नहीं कर पाये। ऐसे लोगों को भी देखा, जिनका शरीर हड्डियों का ढांचा जैसा दिखाई देता था पर मनोबल प्रबल था। गांधी का उदाहरण सामने है। शरीर कैसा था, किंतु मनोबल इतना प्रबल था, जिसकी कल्पना ही की जा सकती है।

शक्ति का स्रोत

संकल्पबल या मनोबल को बढ़ाने वाला तत्त्व है विचारों की निर्मलता। ‘मैं किसी के प्रति अनिष्ट विचार नहीं करूंगा,’ जिसका यह संकल्प पुष्ट हो गया, उसका संकल्पबल बढ़ता चला जाएगा। मनोबल को क्षीण करता है दूसरे का अनिष्ट चिंतन। जब प्रेक्षाध्यान का प्रयोग कराया जाता है, तो पहला संकल्प होता है—‘मैं चित्त की शुद्धि के लिए प्रेक्षाध्यान का प्रयोग कर रहा हूँ।’ इससे विचार निर्मल बनते हैं। व्यक्ति किसी का अनिष्ट सोचता है तो उसका अनिष्ट होता है या नहीं, अपना स्वयं का अनिष्ट तो हो ही जाता है। सोचना कोई बहुत बड़ी शक्ति नहीं है। यह तो मन का स्वाभाविक कार्य है। शक्ति का स्रोत है मनोबल का विकास।

आज की शिक्षा में विद्यार्थी को मनोबल का अभ्यास नहीं कराया जाता, मनोबल बढ़ाने की प्रक्रिया नहीं बतायी जाती। एक भ्रांति अवश्य पैदा कर दी गयी और वह यह है कि बौद्धिक विकास और मानसिक

अनेकान्त के अनुसार व्यक्ति और समूह में, पिण्ड और ब्रह्माण्ड में इतना अनन्य संबंध है कि इसको कभी तोड़ा नहीं जा सकता। अंगुली अकेली लगती है, किंतु वह पूरे विश्व के साथ जुड़ी हुई है। कहा जा सकता है—एक अंगुली हिलती है तो पूरा विश्व हिल जाता है।



विकास को एक मान लिया गया। बौद्धिक विकास मानसिक विकास से बिल्कुल भिन्न होता है। मानसिक विकास का मतलब है मनोबल का विकास। बुद्धि और मन एक नहीं हैं। इनके विकास को एक मानना भ्रांति को जन्म देना है।

भाव विशुद्धि

भाव जगत् हमारा आंतरिक जगत् है। जैसा भाव वैसा व्यक्ति। सब कुछ भाव पर निर्भर करता है। भावों का परिष्कार हमारे व्यक्तित्व निर्माण का एक महत्वपूर्ण अंग है। क्रोध का संतुलन, अहंकार का संतुलन—इन चारों का संतुलन करें। इन सबका परिष्कार करना प्रेक्षाध्यान की प्रक्रिया से संभव है।

साधना कोई वर्ष, दो वर्ष की प्रक्रिया नहीं है। इसमें तो पूरा जन्म लग जाता है। एक जन्म नहीं, अनेक जन्म खप जाते हैं। हमारी प्रवृत्ति यह है कि हम तत्काल फल चाहते हैं। एक सामान्य—सी शारीरिक बीमारी की चिकित्सा में भी बहुत समय लग जाता है और हम चाहते हैं कि मन की बीमारी कुछ क्षणों में दूर हो जाए। यह कैसे संभव है? हम यह देखें—भावशुद्धि में कितना अंतर आया। स्वयं का भी आत्मनिरीक्षण करना चाहिए—मैं इतने दिन से प्रयोग कर रहा हूँ, मुझमें कहीं कोई अंतर आया या नहीं। अगर नहीं आया तो क्यों नहीं आया? अगर आया तो फिर आगे इसमें और विकास करना है। यह क्रमिक विकास की प्रक्रिया है।

व्यवहार विलक्षण बने

जो व्यक्तित्व का निर्माण करना चाहता है, वह निर्धारित प्रयोगों का अभ्यास करें। व्यक्तित्व का विकास केवल चर्चा से नहीं होगा। यदि आप अभ्यास करें तो निश्चयपूर्वक कहा जा सकता है—आपका व्यक्तित्व, आपका व्यवहार विलक्षण बनेगा। दूसरों को भी यह लगेगा—आप में कोई विलक्षणता आयी है, जो सबके मानस को प्रभावित कर रही है। हम अपनी विलक्षणता को इस प्रकार आत्मसात् करें कि वह समाज के आईने में प्रतिविम्बित हो जाए। इससे आपका व्यक्तित्व निखर उठेगा। यह व्यक्तित्व का निखार ही मनुष्य को ऊँचाइयों के स्पर्श का अवसर देता है। ■



अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ

■ डॉ कीर्ति काले ■

कवयित्री एवं गीतकार (नई दिल्ली)

मानवता के अद्भुत मानक विश्वशान्ति के सर्जक साधक,
तेरापंथ के गणाधिपति तुलसी को शीश नवाती हूँ
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

बीस अक्टूबर सन् उन्नीस सौ चौदह का दिन था पावन,
राजस्थानी नगर लाडनूं गाँव चन्द्रेरी मनभावन,
साधारण परिवार में जन्मा एक असाधारण बालक,
तेजस्वी ओजस्वी मनीषी नैतिकता का गुणगायक,
माँ वदना, पिता झूमरमल जी थे जैन संस्कारी,
बड़े भाई श्री चम्पालाल जी भी थे मुनि दीक्षाधारी,
जिस वय में सारे बच्चों को खेल खिलौने भाते हैं,
सांसारिक आस्वाद रूप रस गन्ध रंग भरमाते हैं,
युवा अवरथा मदमाती कुछ फिसलन भरी कहाती है,
सपनों में रंगीन तितलियाँ, परियाँ आती-जाती हैं,
उस बारह की अल्पायु में तुलसी जी ने दीक्षा ली,
गुरु आचार्य श्री कालूगणी जी से आध्यात्मिक शिक्षा ली,
बाईस के वय में नैतिकता के पूरे पर्याय बने,
गंगापुर में तेरापंथी जैन युवा आचार्य बने,
ऐसे प्रेरक प्रणधर का ही यशोगान मैं गाती हूँ
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

गुरु देहांतोपरांत बने वे उसी वर्ष आचार्य प्रवर,
वय कम था पर प्रतिभा थी नभस्पर्शी, सूर्य समान प्रखर,
संस्कृत, प्राकृत, हिन्दी, राजस्थानी के थे अधिकारी,
बीस हजार से अधिक श्लोक कण्ठस्थ किए बारी-बारी,
आध्यात्मिक दीपक में नैतिकता की लौ लेकर प्रचण्ड,
लाख किलोमीटर की पदयात्रा कर डाली थी अखण्ड,
जाति धर्म भाषा व लिंग से ऊपर उठकर मानवता,

व्यक्ति समाज समाज से राष्ट्र सुधार की दी प्रामाणिकता,
उन्चास में अणुव्रत देकर आंदोलन प्रारम्भ किया,
दिशाभ्रमित मानव जाति को निश्चित पथ संकेत दिया,
गणाधिपति की दूरदृष्टि को श्रद्धा सुमन चढ़ाती हूँ।
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

अणुव्रत ऐसा मार्ग सरल जो कठिन लक्ष्य तक पहुँचाए,
छोटे-छोटे संकल्पों से ऊँचे शिखरों को पाएँ,
हम सुधरे तो जग सुधरे, निज पर शासन फिर अनुशासन,
बीज से बरगद, वामन से विराट बनने का अनुमोदन,
जाति धर्म और सम्प्रदाय का भेद मिटाता है अणुव्रत,
मानव को मानव के और निकट पहुँचाता है अणुव्रत,
नशा, भ्रूण हत्या, पानी का अपव्यय नहीं करेंगे हम,
सम्प्रदाय और लङ्घिवाद को मन में नहीं धरेंगे हम,
विश्वशान्ति, निःशस्त्रीकरण और ब्रह्मचर्य को साधेंगे,
संग्रह की सीमा बांधेंगे पर्यावरण सुधारेंगे,
अणुव्रत को अपनाकर अपना जीवन सफल बनाती हूँ
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

कठिन परिश्रमी, सेवाभावी, सरल समन्वयकारी थे,
जैन सम्प्रदायों को इकजुट करने के अधिकारी थे,
लोंगोवाल समझौते से आतंकवाद को पिघलाया,
दक्षिण भारत में हिंदी भाषा का परचम फहराया,
नेता, लेखक, कवि, मनीषी जो भी सान्निध्य में आते थे,
अहंकार को भूल के सारे सरल सहज हो जाते थे,
ये घटना इतिहास में पहली बार हुई है धरती पर,
माँ ने पुत्र से दीक्षा लेकर चरणों में रख दिया हो सर,
पद लोतुपता, यशस्विप्सा जब दिन-दिन बढ़ती जाती हो,
कुर्सी के हित मार-काट तक भी आदर्श कहाती हो,
स्वेच्छा से पदत्याग किया ये घटना नई निराली है,
महापुरुष को परमपुरुष तक लेकर जाने वाली है,
ऐसे महापुरुष की गाथा जन-जन तक पहुँचाती हूँ
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

सन्तानवे की तेझ्स जून को देवलोक प्रस्थान किया,
जीवन का प्रत्येक निमिष बस मानवता के लिए जिया,
साँस-साँस से प्राणिमात्र के हित का ही संधान किया,
जीवनवर्या नियमित करके सबको प्रेक्षाध्यान दिया,
चिन्ता नहीं, करो चिन्तन तुम, व्यथा नहीं व्यवस्था दो,
दलितों, पिछड़ों, कुचलों को आगे हो स्वयं सुरक्षा दो,
लोक सुधारो पहले फिर परलोक सुधारो है मानव,
जैन को जन का धर्म बनाकर और निखारो है मानव,
कलयुग के घनघोर तिमिर में दीपक एक जलाती हूँ
अणुव्रत के अनुशास्ता की मैं अमर कथा दोहराती हूँ।

■ ललित गर्ग ■

मौ

जूदा दौर में सोशल मीडिया के कारण दुनिया तो सिमटती जा रही है, लेकिन पारिवारिक रिश्तों में फासले बढ़ते जा रहे हैं। लोगों के पास दूसरों की खबर लेने का वक्त है, पर अपनों की सुधि लेने का होश नहीं। दुनियाभर के दोस्तों से दुआ—सलाम सब हो रहा, लेकिन अपनों से दूरियां बढ़ती जा रही हैं। तनहा हो गये सब एक ही घर में। मोबाइल ने छीन रखा है सबका सुकून, जीवन का आनन्द तथा शांत व संतुलित जीवन का स्रोत। व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम ने चला रखा है कैसा ये जादू? हाथ में मोबाइल, सामने लगा रहे टीवी चैनल—बस यही बन चुकी है सबकी जिन्दगी। आज किसी भी घर के बातायन में झांककर देख लें—दुःख, चिन्ता, कलह, ईर्ष्या, धृणा, उन्मुक्तता, पक्षपात, विरोध, विद्रोह एवं रुखेपन के साथे चलते हुए दिखेंगे। अपनों के बीच भी परायेपन का एहसास पसरा हुआ। बड़ी चुनौतीपूर्ण स्थिति है।

पिछले एक दशक में सोशल नेटवर्किंग साइट्स की लोकप्रियता जबरदस्त बढ़ी है। शुरुआत में नई उम्र के लोग सोशल मीडिया से जुड़े, मगर धीरे-धीरे बड़ी उम्र के लोग भी इससे जुड़ते गए। अब तो महिलाएं भी बड़ी संख्या में जुड़ चुकी हैं। लोग आज अपनी जिंदगी के हर पहलू पर अपनों की नहीं, पराये लोगों की राय, उनकी पसंद और उनकी रुचि जानना चाहते हैं। वीडियो, संदेश, पिक्चर्स, रिकॉर्ड आवाज के जरिये ज्यादा से ज्यादा लोग आपस में जुड़े हैं, परंतु इस जुड़ाव में न तो अपनापन है, न आत्मीयता और न ही रिश्तों की गर्माहट, बल्कि भौतिक चकाचौंध, प्रतिस्पर्धा और जलन अधिक है।

सोशल मीडिया एक ऐसी आभासी दुनिया से लोगों को जोड़ रहा है जो नजर से बहुत दूर है और उन अपनों से दूर कर रहा है जो नजर के सामने हैं। हालांकि सच्चाई यही है कि आभासी दुनिया के रिश्तों को ढोते रहना कुछ समय बाद हमें थका देता है, जिंदगी को मुश्किल बना देता है, जबकि आत्मीय एवं पारिवारिक रिश्तों के बल पर हम अंधेरों में भी रोशनी ढूँढ़ लेने में समर्थ होते रहे थे। बाधाओं के बीच विवेक जगा लेते थे, जहां समस्याओं की भीड़ नहीं, वैचारिक वैमनस्य का कोलाहल नहीं, संस्कारों के विघटन का प्रदूषण नहीं, तनावों की त्रासदी की घुटन नहीं। लेकिन अब ऐसा नहीं हो पा रहा है, जिन्दगी स्वयं एक समस्या बन गयी है, टूटते-बिखरते रिश्तों के बीच मूल्य भी दम तोड़ रहे हैं, संस्कृति कराह रही है।



सोशल मीडिया ने आज लोगों के जीवन में जरूरत से ज्यादा धूसपैठ कर ली है। बहुत छोटे बच्चे और बुजुर्ग भी इस तिलिस्मी दुनिया में खोये हुए हैं। ऐसे में घरों में रिश्तों के समीकरण बड़े पैमाने पर बदल रहे हैं, बिगड़ रहे हैं। कुछ साल पहले जहां ऑकुट लोगों को लुभाता था, अब फेसबुक लोगों के दिमाग पर छाया हुआ है। आने वाले दिनों में सोशल मीडिया लोगों को जोड़े रखने के लिए कौन—सी नई पेशकश लेकर आएगा, यह देखने वाली बात है। सोशल मीडिया पर मौज—मर्स्ती और उल्लास में डूबी दुनिया जितनी रंगीन नजर आती है, वास्तव में उतनी है नहीं। सोशल मीडिया पर दिखने वाले खुशनुमा चेहरे वास्तविक जिंदगी में शायद ही उतने खुशनुमा होते हों, लेकिन हम तस्वीरों को ही सच मानकर खुद को परेशान करते रहते हैं। हम सच का सामना ही नहीं करना चाहते। हर दिन एक नयी चुनौती पेश करने वाली जिंदगी में अगर हम कुछ अहम चीजों को स्वीकार कर लें तो जरूर फालतू बातों से दूर रह कर जीवन को खूबसूरत बना सकते हैं।

दरअसल, सोशल मीडिया की दृष्टि से जब हम बड़े हो रहे होते हैं तो हमें झूट से भरी चीजों पर यकीन करना सिखाया जाता है, एक षड्यंत्र के तहत अपनी संस्कृति, अपनी परम्परा एवं अपनी जीवनशैली से दूर किया जाता है। सोशल मीडिया हमें यह सोचने पर



मजबूर करता है कि हमारे पास विकल्प नहीं हैं और हमें अपने साथ हो रही सभी चीजों को स्वीकार करके उनसे तालमेल बिठा लेना चाहिए। लेकिन, हर चीज इसी तरह से काम नहीं करती। हमारे आसपास कोई भी चीज आदर्श नहीं है और न ही हम। एक तरह से सोशल मीडिया एक नशा है, जिसने जीवन के सौन्दर्य को खंडित किया है। जीवन में चमकपूर्ण उदासी एवं तनाव को बिखेरा है। इसके कारण कभी लोग छूट जाते हैं तो कभी वस्तुएं। खुद को संभाले रखना जटिल होता जा रहा है। समझ नहीं आता, करें तो क्या?

'सीक्रेट लाइफ ऑफ वाल्टर' में मैसेरु ईमोटो लिखते हैं, "अगर आप उदास, कमजोर, निराश, संदेह या संकोच से घिरा महसूस कर रहे हैं तो खुद के पास लौटें, देखें कि वर्तमान में आप कहाँ हैं, क्या हैं और क्यों हैं? आप खुद को पा जाएंगे, बिल्कुल कमल के फूल की तरह, जो कीचड़ में भी पूरी खूबसूरती के साथ खिल उठता है।"

आज बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है, जिन्हें सोशल मीडिया पर दूसरों के प्रोफाइल्स देखकर लगता है कि ये सभी कामयाब हैं। ऐसे में कई बार मन में हीनभावना भी पनपने लगती है कि इन दोस्तों के पास कितना कुछ है, जिस पर वे इतरा सकते हैं और हम छोटी-छोटी खुशियों से महसूस हैं। लेकिन यह तथ्य है कि वे इतने खुश नहीं हैं, जितने वे नजर आते हैं।

यह भ्रम एवं दिखावे की दुनिया है, यह बाजारवाद है। कई बार संबंधों को ठीक करना भी हमारे वश में नहीं होता। ऐसे में जहाँ एक तरफ वास्तविक संबंध दरकते हैं, वहीं बनावटी नये संबंध जुड़ जाते हैं।

हमारे अनुभव हमारी सोच को गहरे प्रभावित करते हैं। हमारे मूल्य और आदर्श भी इससे प्रभावित होते हैं। नित नये अनुभव हमारे नजरिये में बदलाव करते रहते हैं। अगर निरपेक्ष होकर देखें तो पाएंगे कि कुछ वर्षों पहले आप जैसे थे, आपकी पारिवारिक दुनिया जितनी खुशनुमा थी, आज उतनी नहीं है। हम अपने 'स्व' को भूल रहे हैं, अपनी संस्कृति एवं पारिवारिक संरचना से दूर होते जा रहे हैं। अपने सिद्धांतों और आदर्शों से समझौता करने लगे हैं। बदलें तो खुद को बेहतर बनाने के लिए बदलें, लेकिन जिंदगी में जो अनुभव हासिल किये हैं, उन्हें हमेशा जेहन में रखें।

भारतीय जीवनशैली में परिवार एवं घर सही अर्थों में वह जगह है जहाँ स्नेह, सौहार्द, सहयोग, संगठन, सुख-दुःख की साझेदारी, सबमें सबके होने की स्वीकृति जैसे जीवन मूल्यों को जीया जाता रहा है। जहाँ सबको सहने और समझने का पूरा अवकाश है। अनुशासन के साथ रचनात्मक स्वतंत्रता है। निष्ठा के साथ निर्णय का अधिकार है। जहाँ बचपन सत्संस्कारों में पलता रहा है, युवकत्व शालीन एवं समर्पण की जीवनशैली को जीता रहा है। वृद्धत्व जीये गये अनुभवों को सबके बीच बाँटता हुआ सहिष्णु और संतुलित रहता रहा है। एक आदर्श जीवनशैली के अन्तर्गत अपने भीतर नफरत पालने, बदला लेने जैसी भावनाओं पर नियंत्रण पाया जाता रहा है।

अमेरिकी लेखक और चिंतक डेनियल कार्डवेल के अनुसार, "प्यार पर कभी नफरत को हावी न होने दें। लगातार उन बातों को याद करें, जब आप खुश थे, सकारात्मक थे और अपनी ऊर्जा का सही जगह इस्तेमाल करते थे।" नकारात्मक ऊर्जा के नुकसान से बचने के लिए ध्यान, व्यायाम फायदेमंद साबित होता है। समाजशास्त्री पेजिल पामरोज 'स्व' की पहचान एवं स्व-संस्कृति का महत्व बताते हुए कहते हैं, "अपने आपसे प्यार करना सीखें। आप जो हैं, आपसे अच्छा और कोई नहीं जानता। अपने आपसे मोहब्बत करेंगे तो यह भी जान पाएंगे कि जो आपको चाहते हैं, उनके प्यार में कितनी गहराई है।" इस प्यार की गहराई को जानना है तो सोशल मीडिया पर अपनी गतिविधियों को नियंत्रण करना होगा। अब भी यदि हमने रिश्तों को नहीं संभाला तो अकेले रह जाएंगे।

नई दिल्ली में रह रहे लेखक अणुवत लेखक मंच के संयोजक, स्तम्भकार तथा सुखी परिवार फाउंडेशन के अध्यक्ष हैं।

..तो जिंदगी का हर दिन होगा खुशहाल



■ शिखरचंद जैन ■

इस दुनिया में हर किसी की चाहत होती है— लंबी आयु और खुशहाली। ये दोनों ही चीजें एक—दूसरे से जुड़ी हुई हैं। सेहत विज्ञानी मान चुके हैं कि जो लोग जिंदादिल और खुशहाल होते हैं, वे दीर्घायु भी होते हैं। लेकिन इन दोनों चीजों को हासिल करने के लिए आपको चाहिए एक तीसरी और अहम चीज— ईकीगाई। यह एक जापानी शब्द है जिसका मतलब है— मकसद। जी हाँ, जापान सहित कई देशों के हेल्थ एक्सपर्ट मानते हैं कि अगर आपने अपने जीने का उद्देश्य या मकसद ढूँढ़ लिया, तो आप दूसरे लोगों की तुलना में दीर्घायु होंगे। जब भी आप सौ कर उठें, तो आपके पास एक मकसद होना चाहिए। यानी आपको पता होना चाहिए कि आगे आपको क्या—क्या काम करने हैं। लंबी आयु के मामले में जापान के लोग दुनिया भर में चर्चित हैं और वे इस बात से इतिफाक रखते हैं।

40 से 79 वर्ष आयु वर्ग के हजारों जापानी वयस्कों पर किये गये अध्ययन में पता चला है कि जिन लोगों ने अपने जीने का मकसद तय कर लिया है, उनकी जिंदगी में स्ट्रेस (तनाव) कम होता है और इसी वजह से उनकी आयु लंबी होती है। चूंकि ये सारे लोग जापान के ओकीनावा द्वीप से थे, इसलिए इनकी राय काफी महत्वपूर्ण है, क्योंकि वहां दुनिया के सबसे ज्यादा दीर्घायु लोग रहते हैं।

वहीं, अमेरिका में हुए एक अन्य अध्ययन में भी पाया गया कि जिन लोगों ने अपने जीने का मकसद जान और समझ लिया, उनमें बिना लक्ष्य या बिना किसी खास मकसद के जीने वालों की तुलना में मृत्यु का जोखिम 15 फीसदी तक कम होता है।

अगर आप अपने जीवन का मकसद यानी लक्ष्य सही ढंग से जान जाते हैं, तो इससे हार्ट डिजीज और स्ट्रोक जैसी बीमारियों के साथ—साथ असमय मृत्यु की आशंका भी काफी हद तक कम हो जाती है। माउंट सिनी सेंट ल्यूक एवं माउंट सिनाई रूजवेल्ट के शोधकर्ताओं ने अपने गहन अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला है। अध्ययन के मुखिया रैंडी कोहेन कहते हैं, जीने का उद्देश्य जानने और मृत्यु से सुरक्षा पाने के बीच बड़ा गहरा संबंध है। उनकी अगुआई में रिसर्च टीम ने 1,37,000 से ज्यादा लोगों पर किये गये ऐसे कई अध्ययनों की बारीकी से समीक्षा की और पाया कि जिन लोगों के जीने का कोई मकसद नहीं था या जिन्हें इसका पता नहीं था, उनमें कार्डियोवैस्कुलर डिजीज ज्यादा पायी गयी।

कनाडा की कार्लेटन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन लोगों ने अपने जीवन की दिशा तय कर रखी है और लक्ष्य निर्धारित कर रखे हैं, वे लम्बी आयु पाते हैं। भले ही यह लक्ष्य अधेड़ अवरथा में ही क्यों न तय किया गया हो।

शिकागो की रश यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर द्वारा किये गये अध्ययन के नतीजे में जीवन के उद्देश्य निर्धारण से अल्जाइमर डिजीज से मरिट्सक की सुरक्षा का फायदा बताया गया है।

विद्वान व दार्शनिक भी सहमत

दर्शन शास्त्र और कई बेस्टसेलर सेल्फ हेल्प बुक्स के लेखक जेम्स एलन ने कहा है कि जिन लोगों के जीवन का कोई उद्देश्य नहीं होता, वे बहुत जल्दी छोटी—मोटी चिंताओं, डर, मुसीबतों और अपने प्रति दयाभाव रखने के भाव से ग्रस्त हो जाते हैं। विद्वान

समीक्षक व लेखक जॉर्ज बर्नार्ड शॉ के मुताबिक, किसी के दुःखी होने का रहस्य यह है कि उसके पास यह चिंता करने की फुरसत हो कि वह सुखी है कि नहीं। महान दार्शनिक जॉर्ज हेनरी न्यूइंस के अनुसार कर्म ही दुःखों का एकमात्र इलाज है। तथा किए गए लक्ष्य को हासिल करने की जदोजहद आपके दिमाग को व्यस्त और आपके शरीर को क्रियाशील व फिट रखती है। इससे आप बेवजह की चिंताओं में उलझकर मानसिक रूप से परेशान होने या आलस्य के वशीभूत होने से बच जाते हैं। जब हम सुबह किसी काम को करने के उत्साह के साथ उठते हैं तो हमारा मन प्रसन्न रहता है और लक्ष्य हासिल करने के लिए हम जल्दी-जल्दी एक के बाद एक काम निपटाते चले जाते हैं।

मकसद तथा करने का फॉर्मूला

जिंदगी का मकसद तथा करने के लिए आपको खुद से कुछ सवाल पूछने होंगे और ईमानदारी से उनका जवाब देना होगा :

यहाँ आपको अपना सबसे खास शौक जानना होगा। ये शौक एक या उससे अधिक भी हो सकते हैं। इन्हें आप कभी न छोड़ें, बशर्ते ये अच्छे, सकारात्मक और रचनात्मक शौक हों। हर अच्छा शौक आपको कोई न कोई फायदा जरूर देता है चाहे वह तन को दुरुस्त रखता हो या मन को सुकून देता हो। जैसे क्रिकेट, बैडमिंटन, कबड्डी जैसे स्पोर्ट्स, कैरम, चेस, लूडो जैसे इंडोर गेम्स, बागवानी, फोटोग्राफी, ट्रेवलिंग आदि। आप चाहे जितने व्यस्त रहें, इन्हें पूरा करने के लिए आपको अपना कुछ वक्त जरूर देना चाहिए।

आप किस काम को अच्छी तरह कर सकते हैं और किस काम को करने में आपकी अधिक दिलचस्पी है, यह आपको जरूर मालूम होना चाहिए। अगर आप अपनी दिलचस्पी से संबंधित काम करेंगे तो आपको हर दिन कुछ न कुछ जरूर हासिल होगा, जिससे आपका उत्साह बना रहेगा। इससे आपके बिजनेस या प्रोफेशन में सफलता के अवसर भी बढ़ेंगे।

लोग मुझसे क्या चाहते हैं? इस सवाल का जवाब देते समय आपको सिर्फ उन लोगों के बारे में सोचना है, जो आपके लिए वास्तव में महत्व रखते हैं। इनमें दो तरह के लोग होंगे—पहले वे जो आपको शिद्धत से चाहते हैं और आप हमेशा उनका साथ व उनकी खुशी चाहते हैं। दूसरे, वे लोग जिनसे आपको आर्थिक फायदा होता है यानी जिनसे आपकी आजीविका चलती है। इससे आपको अपने दैनिक कामों व क्रियाकलापों को तय करने की दिशा मिलेगी और उन्हें करने में मजा भी आएगा। साथ ही आपके काम से या तो आपके अपनों को खुशी मिलेगी या फिर आपको वित्तीय लाभ होगा। ये दोनों ही स्थितियां आपको उत्साह और प्रसन्नता देने वाली होंगी।

हर सुबह जागने की वजह

* अपनी संतान को सही ढंग से पाल-पोस कर बड़ा करना। उनके साथ कुछ अच्छे पल बिताना और उनका भविष्य संवारने का प्लान बनाना।

* कोई अच्छी—सी किताब पढ़ना। चाहे वह सेल्फ हेल्प बुक हो, आध्यात्मिक पुस्तक हो, कहानियों की किताब हो, रेसिपी बुक हो या फिर स्वास्थ्य संबंधी पुस्तक।

* दिन भर घर के काम, ऑफिस की ऊँटी या बिजनेस डील करने के बाद शाम को पसंदीदा टीवी प्रोग्राम देखना या दोस्तों के साथ जमकर गपशप और हँसी—ठड़ा करना।

* किसी के प्रति आभार व्यक्त करना। जो कल आपके काम आया था और जिसने आपकी मदद की थी, उसके प्रति आज धन्यवाद ज्ञापन करना है।

* अपनी माँ, बहन, पत्नी, पति या किसी अन्य निकट संबंधी के लिए कुछ करना है। उनके साथ खुशी बाँटनी है। उन्हें खुश करना है और खुद भी खुश रहना है।

* स्वयं को देखने और स्वयं से बात करने के लिये कुछ समय देना। इसका माध्यम ध्यान, योग व प्राणायाम, डायरी लेखन या स्वाध्याय हो सकता है।

मकसद से मिली जिन्दगी की सौगात

सितम्बर 1942 में वियेना में रहने वाले एक प्रतिष्ठित यहूदी साइकिएट्रिस्ट और न्यूरोलॉजिस्ट विक्टर फ्रैंकल को उनकी पत्नी और माता—पिता के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। नाजी प्रशासक ने सैकड़ों अन्य लोगों के साथ उन्हें कैद में डाल दिया। तीन साल बाद जब उन्हें मुक्ति मिली, तो उनकी गर्भवती पत्नी और माता—पिता सहित बहुत सारे दूसरे लोग मर चुके थे। लेकिन कैदी नंबर 119104 यानी विक्टर फ्रैंकल खुद जीवित थे। इसका एक ही रहस्य था—उन्होंने अपने जीने के लिए एक मकसद खोज लिया था। 1946 में प्रकाशित अपनी बेस्टसेलर बुक 'मैन'स सर्च फॉर मीनिंग' में उन्होंने कैद में बिताये अपने अनुभवों को कुछ यूं बयां किया—“जो बच गये और जो मर गये, उनमें सिर्फ एक ही चीज का अंतर था—जीवन का अर्थ या मकसद। जिन्होंने यह सोच लिया कि उन्हें जीकर क्या करना है, वे मर गये और जिसने सोचा कि अभी तो उसे काफी कुछ करना है, वह बच गया।”

 कोलकाता निवासी लेखक की तीन मोटिवेशनल पुस्तकें एक बालकथा संग्रह तथा एक लघुकथा संग्रह का प्रकाशन हो चुका है। व्यक्तित्व विकास समेत अन्य विषयों पर पत्र—पत्रिकाओं में नियमित लेखन।

प्रकृति में पृथ्वी, जल, तेज, सूर्य, वायु, वनस्पति आदि सबके लिए हैं। इन प्राकृतिक संसाधनों से जो उत्पादन किया जाये, वह सभी के लिए हो, उस पर किसी का स्वामित्व भाव से संग्रह नहीं हो, यह अपरिग्रही दृष्टि है। भारतीय संविधान की प्रस्तावना के तीन मूल स्तम्भ समानता, स्वतंत्रता और बन्धुत्व इसी अपरिग्रही दृष्टि से सम्पूर्ण होते हैं।

मानव समाज में एक भान्त धारणा व्याप्त है कि संपत्ति का संग्रह करने वाला समृद्ध होता है। जबकि सच्चे अर्थों में समृद्ध वह है जो सम्पन्न है, सम्पन्न वह है जिसके अभाव नहीं है और अभाव उसके नहीं है जिसे चाह नहीं है। इच्छा का यही अभाव समृद्धि का मूल है। संत कबीर के शब्दों में कहें तो –

चाह गयी चिंता मिटी, मनुआ बेपरवाह।

जिनको कछु न चाहिए, वे साहन के साह।।

परिग्रह जहाँ व्यक्ति को पर-पदार्थों से बांधता है, पराधीन बनाता है, वहीं अपरिग्रह उसे स्वाधीन, सुखी एवं भयमुक्त बनाता है। बाह्य पदार्थों का अम्बार लगे होने पर भी भीतर से आसक्त व्यक्ति सदा सुख का अनुभव नहीं कर सकता, क्योंकि सुख वस्तुओं में नहीं, उनकी कामना न होने में है। अपरिग्रही व्यक्ति को कामनापूर्ति नहीं होने का एवं वस्तुओं के संरक्षण का दुःख नहीं होता। वह सदैव भीतर की निष्कामता के रस में आप्लावित रहता है। वास्तव में अपरिग्रह अर्थात् कामना त्याग की कला ही समृद्ध जीवन का आधार है।

मनुष्य जाति के इतिहास के प्रारम्भ में मनुष्य केवल अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अन्नादि

का संग्रह करता था। मुद्रा का प्रचलन होने से पहले तक वस्तु के बदले वस्तु का विनिमय होता था। तब गरीब-अमीर के बीच अधिक अन्तर नहीं था। शारीरिक श्रम जीवन निर्वाह के लिए आवश्यक था। यह आदिकालीन जीवनशैली का साम्यवाद था।

सम्भाता के विकास के साथ-साथ मनुष्य की इच्छाएँ बढ़ने लगीं, छीना-झपटी की प्रवृत्ति बढ़ी। समाज श्रम-केन्द्रित न होकर धन-केन्द्रित हो गया तो पूँजीवादी दृष्टिकोण का जन्म हुआ। धन पर स्वामित्व का भाव जागने की वजह से धन-संग्रह की प्रवृत्ति बढ़ी। धन-संग्रह के लिए हिंसा, चोरी, झूठ जैसी बुराइयाँ भी सामने आने लगीं।

विश्व के प्रायः सभी धर्म-दर्शनों ने धन-संग्रह और लोभ-लालच पर नियन्त्रण करने के लिए कई प्रकार के सामाजिक, आर्थिक, नैतिक, आध्यात्मिक समाधान सुझाये हैं और त्यागने की कला पर बल दिया है। 'संग्रह सीमित और मर्यादित हो', इस दृष्टि से मनु ने अर्थशास्त्र सम्बन्धी तीन सूत्र दिये –

1. आवश्यकता से अधिक संग्रह नहीं करें।
2. अनुचित साधनों से धन-उपार्जन नहीं करें।
3. धन के पीछे पशु या मजदूर आदि के शरीर को कष्ट नहीं दें।

भागवत पुराण में मानव के अधिकार की सीमा को उसकी आवश्यकता पूर्ति तक सीमित माना। सीमा का अतिक्रमण दण्डनीय चौर्यकर्म कहा गया—

यावद् प्रियते जठरं तावत् स्वत्वं हि देहिनाम्।
अधिकं यो अभिमन्येत स स्तेनो दण्डमहति।

संग्रह की आदत और त्यागने की कला

■ डॉ सुषमा सिंघवी ■



भगवद्गीता में आशा (कामना और आसक्ति) रहित तथा अपरिग्रही (संग्रह रहित) संयमी योगी को एकान्त में निरन्तर आत्मसाक्षात्कार का अभ्यास करने का निर्देश है :

योगी युज्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतवित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥

सामाजिक शोषण और विषमता को दूर करने के लिए 'संविभाग' का समाधान समाज शास्त्र ने प्रस्तुत किया, जिसके उल्लेख विभिन्न धर्म—दर्शनों में प्रतिबिम्बित होते हैं ।

जैन अणगार (साधु—साध्वी) के पंच महाव्रतों के अन्तर्गत अपरिग्रह एक महाव्रत माना गया है तथा आगारी (श्रावक—श्राविका) के 12 ब्रतों में पाँच अणुव्रतों के अन्तर्गत अपरिग्रह को परिग्रह—परिमाण व्रत या इच्छा—परिमाण व्रत कहा गया है । संग्रह वैषम्य और अन्याय का प्रतीक है जिससे शोषण, गरीबी और भूख जन्म लेते हैं ।

भगवान महावीर की अपरिग्रह दृष्टि में संग्रह के दो पक्ष हैं—उपार्जन और उपभोग । उपार्जन ऐसा हो जिससे कोई पीड़ित न हो, इसीलिए उन्होंने गृहस्थ को आजीविका के लिए 'इगालकर्म', 'वनकर्म', 'शाटीकर्म', 'दन्तावणिज्य', 'सरदहतलायशोषण' आदि पन्द्रह कर्मादान को छोड़ने की प्रेरणा दी जिससे जल, जंगल आदि का शोषण न हो, वनस्पति, पशु, पक्षी, कीट आदि की हिंसा और उससे होने वाला दुःख न हो । उपार्जन के साधन नैतिक हों तभी उपार्जन अपरिग्रही होगा । सामाजिक जीवन में दूसरा पक्ष है इच्छा—परिमाण अथवा उपभोग—परिभोग परिमाण । महावीर के अनुसार, उपार्जन और उपभोग के प्रति अपरिग्रही दृष्टि होने पर तस्करी, कालाबाजारी, एकाधिकार, वेश्यावृत्ति, अप्रामाणिक व्यापार आदि को बढ़ावा नहीं मिल सकता ।

संग्रह का मूल इच्छा है । आवश्यकता पूर्ति के लिए वस्तुओं का संग्रह करने की लालसा नहीं होती, बल्कि परिमित परिग्रह से ही जरूरतें पूरी हो जाती हैं । आवश्यकता और इच्छा का अन्तर अभिव्यक्त करते हुए महावीर का दृष्टिकोण है कि इच्छा की अधिकता से अप्रामाणिक संग्रह होता है, जिससे अन्य अनगिनत व्यक्तियों को विपन्न रहना पड़ता है और संग्रह पर स्वामित्व से शोषण और अत्याचार बढ़ते हैं । अतः महावीर ने अपरिग्रह की पुष्टि के लिए आर्थिक—व्यावसायिक गतिविधियों की पूर्वनिर्धारित क्षेत्रीय सीमाओं को न तोड़ने, प्रतिस्पर्धा में आकर दूसरों को विस्थापित न करने के दिशिव्रत का प्रावधान किया ।

इसके अतिरिक्त अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह नहीं करना उपभोग—परिभोग

परिमाण व्रत है । गृहस्थ के लिए इच्छा—परिमाण अपरिग्रह का भाव पक्ष है और उपभोग—परिभोग—परिमाण कर्मपक्ष । गृहस्थ उपलब्ध आय का स्वयं के लिए सीमित उपयोग व शेष आय का लोककल्याण हेतु वितरण सुनिश्चित करता है तथा अपरिग्रह महाव्रतधारी जैन साधु पर्यावरण संरक्षण के सूत्रधार बनते हैं ।

सबने समझी अपरिग्रह की महत्ता

भारतीय महिंद्रियों एवं संतों, ईसाईयत, इस्लाम धर्म, शरीया, सूफीवाद, जरथुस्त्रवाद में भी अपरिग्रह के अनेक सूत्र मिलते हैं, भले ही वहाँ अपरिग्रह शब्द का उल्लेख नहीं है । विश्व के विविध देशों में कई समूहों तथा कई व्यक्तित्वों ने अपरिग्रह शब्द का प्रयोग किये बिना अपरिग्रह के अर्थ को जीया है, उसका प्रचार—प्रसार किया है । अमेरिका का 'क्वेकर समूह' अपनी सादगी और करुणा के लिए जाना जाता रहा । क्वेकर परम्परा के संस्थापक जॉर्ज फॉकस ने अमीरों, व्यापारियों को सम्बोधित कर लिखा— "तुम्हारे रास्ते से गुजरते हुए गरीब, अन्धे, दिव्यांग लोगों को देखते हुए तुम अपनी जिन्दगी जरूरत से ज्यादा साधनों से कैसे बसर कर सकते हो?" अमेरिका के हैनरी डेविड थोरो कवि, दार्शनिक, इतिहासकार थे जो परतन्त्रता के विरोधी होने के नाते स्वैच्छिक गरीबी वाले अपरिग्रह के आदर्श पर जीने वाले थे । उनका संदेश था, वस्तुओं की संख्या अंगुलियों की संख्या से अधिक नहीं हो ।

रेमेनियन दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक एवं समाज वैज्ञानिक कैटेलिन ममालि ने गांधीजी के अपरिग्रहमूलक सुभाषितों का विश्व में प्रचार—प्रसार किया । आधुनिक स्थापत्य कला के पितामह रोमानिया के कौन्सटैटिन ब्रैंकुसि ने अपने कथनों एवं कलाकृतियों के माध्यम से अपरिग्रह के मर्म को पूरे विश्व में फैलाया ।

ई. एफ. शुमाकर ने 'स्मॉल इज ब्यूटिफुल' के माध्यम से अपरिग्रहमूलक आर्थिक व्यवस्था के ऐसे सूत्र दिये जिससे श्रमिक को अपने श्रम के परिश्रमिक के साथ कार्य—कौशल का सुख मिले, उद्योगपति द्वारा शोषण मिटे, सामाजिक जीवन में सौहार्द तथा पर्यावरण संरक्षण सम्पादित हो सके ।

संग्रह की आदत क्यों?

वर्तमान में असन्तोष और भविष्य की असुरक्षा व्यक्ति को पदार्थों के संग्रह के लिए प्रेरित करती है । दिखावे, प्रदर्शन और अहंकार के पोषण के लिए भी पदार्थों का संग्रह किया जाता है । अपना खालीपन दूर करने के लिए भी संग्रह की आदत पड़ जाती है । स्पर्धा की होड़ से अधिक उत्पादन या विकास मानने की

गलतफहमी से संग्रह की आदत पड़ती है। पूँजीवाद में प्रलोभन की अवधारणा से लोभ, स्वार्थ और वाणिज्यिक मनोवृत्ति भड़कने से संग्रह की आदत पड़ती है। 'जो जितना उपभोग (खर्च) कर सकता है, वह सुखी है' इस अवधारणा से भी उपभोग-परिभोग सामग्री का संचय आदत बन जाता है।

अद्वितीय है त्यागने का सुख

अपरिग्रह का अर्थ अग्रहण या अभाव नहीं है, अपितु त्यागपूर्वक ग्रहण है। परिग्रह को परिसीमित करना निर्धनता, अभाव या अकर्मण्यता नहीं है। यह पुरुषार्थपूर्ण संयम और त्यागमय जीवन जीने की कला है। अधिक परिग्रह के वितरण रूपी त्याग से राजनैतिक दमन, आर्थिक शोषण और सामाजिक विषमता का अंत होता है तथा सहयोग, सौमनस्य और स्नेह जैसे गुणों का संवर्धन होता है। भारतीय संस्कृति ने परिग्रह त्यागने की कला को दान के रूप में भी सम्मिलित किया है। देने के आनन्द से भौतिकवाद का रूपांतरण और चेतना का ऊर्ध्वकरण होता है। भौतिक पदार्थों के प्रति आसक्ति मिटने से उनका वितरण आसान हो जाता है, ऐसा त्याग जीवन को सुखमय बनाता है। त्यागने का अद्वितीय आनन्द है। अतः अल्प परिग्रह में जीते हुए संग्रह की आदत छोड़कर त्यागने की कला अपनाने में ही मनुष्य जीवन की सफलता है।

 जयपुर निवासी लेखिका राजस्थान संस्कृत अकादमी की अध्यक्ष रही हैं। इन्होंने 'अपरिग्रह विश्वकोश' के संपादन के साथ ही भारतीय दर्शन और संस्कृत-संस्कृति से जुड़े विषयों पर कई पुस्तकें लिखी हैं।



जल जीवन अनमोल

■ भगवती प्रसाद गौतम ■

शिक्षाविद् एवं साहित्यकार (कोटा)

दिल से कभी दुलारती, कभी थपेड़े मार।
सपनों में बहती रही इक नदिया हर बार॥

पपड़ाए—प्यासे अधर, अकुलाया संसार।
बिन पानी कैसे रहे जीवन पानीदार॥

गंग—जमन की धार हो, या चंबल का तीर।
अमृत तो वह जो हरे, जन—गण—मन की पीर॥

रुख—रुख थी जिंदगी, साँसों महे प्रसून।
नितुर कुल्हाड़े जब चले, खारिज सब मजमून॥

बिसरे निझार धुन मधुर, पनघट बिसरे गीत।
धरती पर जब से बढ़ी, जल—दोहन की रीत॥

नीम गया अवसाद में, पिटी पीपली छाँव।
मंजिल—दर—मंजिल उठा, जब से मेरा गाँव॥

कुंड, कुएं, सर, बावड़ी, ताल, तलैया, झील।
किन चिड़ियों के नाम ये, पूछे नन्हा नील॥



■ डॉ संतोष कुमार तिवारी ■

सत्यागांधी ने आत्मकथा 'सत्य के मेरे प्रयोग' में अपने जीवन में प्राप्त अनुभवों की चर्चा की है। सत्य के प्रयोग करने वाले ऐसे ही एक व्यक्ति थे संत श्रीनारायण स्वामी। गीताप्रेस से प्रकाशित मासिक पत्रिका 'कल्याण' के आदि सम्पादक श्री हनुमान प्रसाद पोद्धार के विशेष आग्रह पर उन्होंने अपने अनुभव लिखे, ताकि आमजन भी इनका लाभ उठा सकें। करीब 9 दशक पहले उर्दू में लिखे गये इस लेख में सत्य, तप, दया, दान के बारे में अपने अनुभवों की चर्चा करते हुए संत श्रीनारायण स्वामी ने बताया कि कोई व्यक्ति कैसे इन सद्गुणों को प्राप्त कर सकता है। यहाँ सत्य के बारे में उनके अनुभवों के कुछ अंश दिये जा रहे हैं –

सत्य बोलने के साधन

* **मौन धारण करना** – गृहस्थ आश्रम के कार्यों में यदि अधिक समय न मिल पाये तो कम से कम सुबह स्नान के बाद पूजन–पाठ के दौरान मौन अवश्य रखना चाहिए।

* **कम बोलना** – आजकल वृथा संभाषण करने का बहुत रिवाज है, इसको छोड़ना। जरूरत के वक्त बात करना या ज्ञानचर्चा करना हो तो बोलना। यदि कोई गृहस्थ इसका अभ्यास कर ले, तो वह अध्यात्म की पहली सीढ़ी तो चढ़ ही ले गा।

* **एकांत** – संबंधियों या दोस्तों से कम मिलना, घर में जाकर भी अलग करने में बैठना। धार्मिक पुस्तक देखना या जगत की असत्यता पर विचार करना।

* **समाचारों से दूरी** – दुनिया भर की खबरें मालूम होने से व्यर्थ बातों में मन की स्फुरणा बढ़ती है। दूसरों को वे खबरें सुनाने में झूठ–सच बोलना पड़ता है।

* **वचन निभाना** – किसी को वचन देना तो सोच कर देना और उसे जरूर पूरा करना।

* **सोने से पहले क्या करें** – रात को सोते वक्त या विचार करना चाहिए कि आज सुबह से इस समय तक

सत्य के प्रयोग

मैं कहां–कहां झूठ बोला और मैंने कौन–कौन से पाप किये। सोते वक्त तक का इतिहास मरित्तिष्ठ में लाकर मन को बुरे कर्म, जो आज किये हैं, कल न करने के लिए बहुत समझाना। ऐसा करने से झूठ बोलने और बुरे कर्म करने में रुकावट होगी। ऐसा करने में चार–छह दिन तो आलस्य मालूम होगा, फिर अभ्यास हो जाने पर बहुत आनंद आएगा। उपर्युक्त साधना करने से सत्य बोलने का अभ्यास बहुत जल्दी हो जायेगा।

वास्तव में सत्य बोलना एक तरह का तप है। सत्य बोलने से अन्तःकरण शुद्ध होता है। सत्य बोलने से बुरे कर्म होने बंद हो जाते हैं। चिंता कम हो जाती है। सभी कर्म नीति और शास्त्र के अनुसार होने लगते हैं। दुनिया के लोग बात पर विश्वास करते हैं।

व्यापार में सत्य बोलने से बहुत लाभ होता है। सत्य बोलने वाले पर भगवान खुश होते हैं और उसकी सहायता करते हैं।

सत्य बोलने से यदि किसी अवसर पर नुकसान या तकलीफ भी हो जाये तो उसे सहन करना चाहिए। कलियुग का स्वरूप असत्य है। इसलिए आजकल झूठ अधिक फलीभूत होता दिखता है परन्तु उसका परिणाम बहुत बुरा है। छोटे–छोटे बच्चों को भी झूठी बातों से खुश नहीं करना चाहिए। मुझे सत्य बोलने से बहुत लाभ पहुँचा है और हमेशा यह दास सत्य का सम्मान करता है।

'सत्य बोलो' – यह शब्द कागज पर बड़े अक्षरों में लिखकर सोने–बैठने–खाने और स्नान करने की जगह पर लगा देना चाहिए। नजर पड़ने पर बात याद आती रहेगी और घर के सभी आदमी सत्य बोलने लगेंगे।

श्रीनारायण स्वामीजी के उर्दू में लिखे इस लेख का हिन्दी अनुवाद 'कल्याण' के मई 1931 अंक में 'एक सन्त का अनुभव' शीर्षक से प्रकाशित हुआ था।

 लक्ष्मण निवासी लेखक ज्ञारचंड कन्द्रीय विश्वविद्यालय के सेवानिवृत्त प्रोफेसर हैं।

परमानन्द की प्राप्ति हो जीवन का लक्ष्य



■ अखिलेश आर्यन्दु ■

Pरमानन्द को अंतर्मन में एहसास करने वाले एक साधक से एक नौजवान ने पूछा—“परमानन्द का एहसास करने के बाद यदि उसे शब्दों में व्यक्त करना हो तो कैसे अभिव्यक्त किया जा सकता है?” साधक ने कहा—“एहसास को शब्द के माध्यम से अभिव्यक्त नहीं किया जा सकता। खुद इसका एहसास करना होता है। यदि परमानन्द का एहसास करना चाहते हैं तो उसमें डूब जाइए।”

कई चीजें ऐसी होती हैं जो शब्दों से परे होती हैं। एहसास एक अमूर्त क्रिया है। परमानन्द चेतना की सर्वोच्चता से प्राप्त होता है। प्रकृति, जीवात्मा और परमात्मा तीनों का एक रहस्यमय संबंध है। यह संबंध सांसारिक संबंधों से अलग तरह का है। यह अंतःकरण से जुड़ता है और जब संबंध अंतःकरण से जुड़ जाता है, तब वह मन के ऊपर की स्थिति में आ जाता है। मन के ऊपर वाले संबंधों में भोग और रोग किसी भी स्तर पर नहीं होते। इसे योगसाधना के द्वारा विकसित किया जाता है। जब मन की वृत्तियों को साधकर सभी तरह के विषय—वासनाओं और कामनाओं को क्षीण कर दिया जाता है, तब ध्यान और धारणा के माध्यम से साधक समाधि की दशा में पहुँच जाता है। यह साधना परमानन्द के लिए होती है। चेतना की सर्वोच्चता का यह परिणाम होता है।

कई बार यह प्रश्न किया जाता है कि क्या सांसारिक जीवन में रहते हुए भी चेतना की सर्वोच्चता को हासिल करना संभव है? इसका उत्तर हम संत रविदास और कबीर के जीवन में खोज सकते हैं, जिन्होंने अपनी चेतना को अपनी सर्वोच्चता में प्रतिष्ठित कर लिया था। उनके जीवन से पता चलता है कि गृहस्थ आश्रम में रहते हुए भी सिद्धि और समाधि को प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए चेतना की

पवित्रता, सत्यता, अहिंसकता और पवित्र प्रेम का होना आवश्यक है। आधुनिक युग के महान विचारक और संत आचार्य महाप्रज्ञ ने इस स्थिति को जीकर दिखा दिया था, जब उन्होंने स्वयं में स्वयं को देखने का दर्शन संसार के सामने रखा। हालांकि स्वयं में स्वयं की स्थापना का कार्य अति कठिन होता है। लेकिन यदि साधना या तप में सात्त्विकता और सहजता है, तो स्वयं में स्वयं की स्थापना करना असंभव नहीं। यही चेतना की सर्वोच्चता है।

गुलाब के पौधे में काँटों की भरमार होती है, लेकिन गुलाब को सुगंधित फूल के रूप में स्वयं को स्थापित करना है तो वह अपने काँटों को लेकर हीनता के बोध से ग्रस्त नहीं होगा। मानव जीवन में काँटों के रूप में अनेक दुर्गुण, दोष, खामियां और कमजोरियां होती हैं। इनका होना सांसारिकता में डूबने के कारण है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि खामियों और कमजोरियों के होते हुए हमारा जीवन गुलाब के फूल जैसा सुगंधित हो ही नहीं सकता। जैसे गुलाब अपने काँटों से ऊपर उठकर खिलता—मुस्कुराता है और सबका चहेता बनता है, उसी तरह हम भी यदि चेतना की सर्वोच्चता को हासिल करने के लिए संकल्पित हो जाएं तो जीवन के सच्चे आनन्द को हासिल कर सकते हैं।

आपने कभी प्रतिपल अपने मन में उठने वाले विचारों पर गौर किया है? उनमें यह विचार कितना अनमोल है कि जीवन का हर पल मूल्यवान है। प्रत्येक पल को जीवन का अंतिम पल मानिए और उसको भरपूर आनन्द से जीने का प्रयास करिए। प्रत्येक पल का भरपूर आनन्द लीजिए। प्रकृति के कण—कण की सत्ता अपने—आप में पूर्ण है। इस पूर्णता का एहसास कीजिए, उससे अपना सहज रिश्ता जोड़िए और इस रिश्ते को महसूस कीजिए। यह भी गौर से देखिए कि यह रिश्ता आपसे कितना मजबूत और पवित्र है।

संसार में महज रिश्ता ही एक ऐसी कड़ी है जिससे एक—दूसरे से जुड़ने और समझने का आधार हासिल होता है। प्रकृति के कण—कण में रिश्तों का अपना एक अटूट विधान है। मानव—मानव में भी रिश्तों से ही हर किसी का आधार जुड़ता है। इस आधार से ही एक—दूसरे की पहचान होती है। जीवन का अर्थ भी इसी से बँधता है। हमारे व्यक्तित्व और कृतित्व का आधार भी हमारे सम्पूर्ण कर्मों से है। ये कर्म हमें स्वयं से तो जोड़ते ही हैं, परिवार और समाज से भी जोड़ते हैं और जब यह जुड़ाव ढीला पड़ जाता है या असंतुलित होने के कारण टूट जाता है, तब जीवन का अर्थ व्यर्थ होने लगता है। आप कैसे हैं? इस प्रश्न का उत्तर स्वयं में खोजिए और जब उत्तर मिल जाये तो स्वयं में विश्वास पैदा कीजिए तथा इस विश्वास में स्वयं को खोजिए। यह खोज स्वयं को पूर्णत्व की ओर ले जाती है। आप पवित्र हैं, सत्यवादी और सदगुणी हैं—यह हमारी चेतना की सर्वोच्चता है। यह सर्वोच्चता आपको स्वयं अचभित कर देगी।

जीवन का लक्ष्य परमानन्द की प्राप्ति भी हो सकता है और भौतिक संसाधनों की प्राप्ति भी। देखना यह है कि भौतिक संसाधनों से परमानन्द की प्राप्ति सतत नहीं हो सकती। आप जिन भौतिक संसाधनों से परम सुख या आनन्द प्राप्त करने की कामना करते हैं, वे संसाधन ही स्थायी नहीं होते। इसलिए भौतिक संसाधनों से वह सुख या आनन्द नहीं हासिल हो सकता, जो साधना के द्वारा चेतना की सर्वोच्चता से मिले आनन्द का होता है। चिर पवित्र, चिर सत्य और चिर पवित्र ज्ञान किसी भी भौतिक संसाधन से नहीं हासिल हो सकता है। यह अनगिनत लोगों के अनुभव बताते हैं। इसलिए अभ्यास के द्वारा अपनी चेतना को पवित्र और सद् ज्ञानमय बनाने के लिए अविराम प्रयास करते रहना चाहिए। इसके लिए पवित्रता और संकल्प की जरूरत होती है।

यदि स्वयं को स्वयं में साध लिया जाए तो आप परमानन्द से रिश्ते सहज रूप से बना सकते हैं। फिर यह भी खोज लेंगे कि आपमें स्वयं की पवित्रता कितनी है, आपका अपनापन आपमें कितना है। इस अपनेपन के लिए स्वयं को धन्यवाद कीजिए। अपनी सहजता, सरलता को देखिए—क्या इससे अधिक सहज—सरल हुआ जा सकता है? आप सत्य के उपासक हैं, इससे अधिक सत्य की उपासना क्या की जा सकती है? आप पूर्णतः अहिंसक हैं, इससे अधिक अहिंसक क्या हुआ जा सकता है? यहीं तो जीवन है और जीवन का परम आनन्द भी यही है। अपने को खोकर स्वयं को पाने के सुख का वर्णन नहीं किया जा सकता है। आप इतने श्रेष्ठ कैसे बन गये? इस प्रश्न का उत्तर स्वयं में

खोजिए और उसकी समीक्षा कीजिए कि यह श्रेष्ठता उधार ली हुई है कि आपने अपने संकल्प और विचार से पैदा की है?

स्वयं को प्रत्येक विचार—बिंदु पर खोजिए—यदि प्रत्येक बिंदु पवित्र, सत्य और अहिंसक है तो आपको स्वयं से कोई शिकायत नहीं होगी। स्वयं से शिकायत न होना सबसे बड़ी उपलब्धि है। लेकिन इस उपलब्धि को हासिल कर स्वयं को और ऊँचा उठाइए। आपकी यह ऊँचाई चेतना की होनी चाहिए। चेतना की ऊँचाई का कोई अंतिम माप नहीं है। जिसकी चेतना जितनी ऊँची होती है, वह उतना अधिक मूल्यपरक, परमपावन, उदार और सहज होता है।

 नांगलोई (दिल्ली) निवासी लेखक साहित्यकार, भारतीय प्रकारिता परिषद एवं आर्य लेखक परिषद के सचिव, वैदिक वाङ्मय के संवाहक तथा शाकाहार प्रचारक हैं।

सुख के सपने पलते हैं

■ कमलेश भट्ट कमल ■

कवि एवं साहित्यकार (ग्रेटर नोएडा)

अपनी ताकत भर जीवन का अर्थ बदलते हैं,
जिन दीयों में तेल भरा हो, वे ही जलते हैं।

साथ उसी के चलने लगते हैं खुद रस्ते भी,
पाँव किसी के जब मंजिल की ओर निकलते हैं।

इतना भी आसान कहाँ दुनिया को बदल पाना,
किन्तु बदलने वाले इसको रोज बदलते हैं।

धरती से अपना नाता गहरा हो जाएगा,
आओ नंगे पाँवों से कुछ पैदल चलते हैं।

नीचे गिरके संभलना उनका मुश्किल होता है,
ऊँचाई पर जाकर जब कुछ लोग फिसलते हैं।

अब आकाश बचा ही कितना उनकी आँखों में,
अब चंदा की खातिर बच्चे भी न मचलते हैं।

चलते—चलते गिरने वाले तुम पहले तो नहीं,
दुनिया में कितने ही गिरते और संभलते हैं।

दुख के ढेरों आँसू पलते हैं जिन आँखों में,
उन आँखों में ही सुख के सपने भी पलते हैं।

बहते—बहते आ जाती हैं ऐसे थोड़ी ही,
नदियों की खातिर खुद पर्वत रोज पिघलते हैं।





बुजुर्गों का सम्मान करें

■ पारसमल चण्डालिया ■

बुजुर्ग घर की रीढ़ हैं, हमारी धरोहर हैं, अतः उनका सम्मान करना हमारी संस्कृति है, हमारा नैतिक कर्तव्य है। यही कारण है कि हमारे देश में बुजुर्गों का सम्मान करने की प्राचीन परम्परा रही है किंतु बढ़ते पाश्चात्य प्रभाव, घटते धर्म—संस्कार एवं टूटते रिश्तों के कारण आज परिवार एवं समाज में बुजुर्गों की उपेक्षा एवं तिरस्कार की घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। वे सुरक्षा एवं संरक्षण के लिए भटकने को मजबूर हैं। परिवारजनों का तिरस्कार और परायापन उन्हें द्रवित कर रहा है। अनेक बुजुर्ग या तो नौकरों के सहारे हैं या वृद्धाश्रमों में लाचारी वश दयनीय जीवन व्यतीत कर रहे हैं। बुढ़ापा एक ऐसी अवस्था है, जिसे समझने वाला ही समझता है। बुजुर्ग घर की शान है। हमारे घर के आभूषण हैं। अतः उनके साथ कैसे रहना चाहिए, यह सीखना जरूरी है। कहा भी है —

सेवा मन से कर ली तो समझना हम मालामाल हैं,
बड़ों की दुआओं में दवाओं का कमाल है।
बड़ों के दो बोल हमें शांति से सहना है,
सीख लो बड़ों के साथ हमें कैसे रहना है।

जो युवा दम्पती अपनी स्वच्छंदता के कारण बुजुर्गों का सम्मान नहीं करते, उनसे वैचारिक मतभेद रखते हुए दूरियां बनाये रखते हैं, वे सुख—शांति का अनुभव नहीं कर सकते। कहा भी जाता है—बूढ़ा पेड़ फल दे या न दे, पर वह छाया अवश्य देता है। यदि धूप को सहने वाला वट वृक्ष रूपी बुजुर्ग घर में है तो परिवारजनों को शीतल छाँव अवश्य मिलती है परंतु वट वृक्ष ही नहीं रहा तो छाँव के लिए भटकने के अतिरिक्त कुछ भी नहीं बचेगा। इतना ही नहीं, जैसे वट वृक्ष की जड़ें इतनी गहरी और मजबूत होती हैं कि वह झंझावातों को झेल सकता है, उसी प्रकार जिस

घर—परिवार में वट वृक्ष रूपी विरासत—बुजुर्ग मौजूद हैं उस घर में कोई समस्या आयेगी ही नहीं और यदि समस्या आ भी गयी तो संभालने के लिए, हर समस्या के समाधान के लिए बुजुर्ग मौजूद हैं, वे हर झंझावात को झेलने में समर्थ हैं। बुजुर्गों के ज्ञान के खजाने—अनुभवों का अगर लाभ लेना है तो उन्हें खुद से दूर मत कीजिए। उनकी शीतल छाँव में पूरा परिवार पुष्टि एवं पल्लवित होता है, अतः उन्हें धराशायी होने से बचाइए।

अनुभवों का खजाना

बुजुर्ग अनुभवों का ऐसा खजाना है, जिसे हम समझ गये तो घर हमारा स्वर्ग है। बुजुर्गों की अवहेलना का अर्थ है जीवन के लिए उपयोगी ज्ञान और अनुभवों की अवहेलना। बुजुर्गों की उपेक्षा एवं अनादर करने वाले युवा यह भूल जाते हैं कि आज के युवा भी कल बुजुर्ग होने वाले हैं। आज जैसा व्यवहार वृद्धों के साथ आप करेंगे, वैसा ही व्यवहार आपके नौनिहाल आपके साथ करने वाले हैं। अतः स्वयं के हित एवं अपने उज्ज्वल भविष्य के लिए ही सही, बुजुर्गों के प्रति थोड़ा सम्मान, थोड़ा प्यार, थोड़ा अपनापन का भाव रखें। आप थोड़ा समय उनके लिए निकालेंगे तो वे बुजुर्ग न केवल परिवारजनों को अपना आशीर्वाद एवं दुआएं देंगे अपितु अपने ज्ञान और अनुभवों का बहुत बड़ा तोहफा भी देंगे। परिवार की नींव को मजबूत करने एवं बच्चों को रिश्तों की गंभीरता तथा उनका सम्मान करना सिखाने के लिए भी घर में बुजुर्गों के साथ समय बिताना जरूरी है।

अतः भावी पीढ़ी के उज्ज्वल भविष्य के लिए युवा दम्पतियों को चाहिए कि वे बुजुर्गों को प्यार, अपनत्व और सम्मान दें क्योंकि उनको धन—सम्पत्ति की नहीं, समय देने की जरूरत है। जैसे हम कीमती सामान

तथा काँच के बर्तनों की सार—संभाल, देखभाल करते हैं, उसी प्रकार बुजुर्गोंकी सार—संभाल एवं हिफाजत करें।

बुजुर्गों का आशीर्वाद देता है संबल

यदि बुजुर्गों के साथ बच्चे रहते हैं तो वे अपनी परम्पराओं और संस्कृति के साथ सहजता से जुड़ जाते हैं, उनका मानसिक विकास तीव्र गति से होता है, क्योंकि वृद्धजन रिश्तों के बीच में एक पुल का कार्य करते हैं। जीवन की आपाधापी में खोये—तनावग्रस्त आज के माता—पिता किसी भी कारण से अपने बच्चों को समय नहीं दे पाते और बच्चे भी समयाभाव एवं डर के कारण उन्हें अपनी बात कह नहीं पाते तो ऐसी स्थिति में बुजुर्ग उनके लिए बहुत बड़ा संबल तथा जीवन को संवारने का माध्यम होते हैं। बच्चे जो बातें अपने माता—पिता से नहीं कर पाते, वे अपने दादा—दादी के साथ शेयर कर देते हैं जिनसे उनकी समस्याओं का निराकरण आसानी से हो जाता है। मूल से व्याज प्यारा होता है। अतः दादा—दादी भी पोते—पोतियों का विशेष ध्यान रखते हैं। वे उन्हें डांटते हैं तो व्यार भी करते हैं। बच्चों को प्रतिदिन नाना प्रकार के आशीर्वाद देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं। ऐसा बचपन भाग्यशाली होता है जिसे बुजुर्गों का समर्थ संबल मिलता है। घर के बुजुर्गों की गांद तो उर्वरा भूमि से भी ज्यादा उपजाऊ है, जहां बच्चों के संस्कार पल्लवित होते हैं। जिन बच्चों को शुरू से ही बुजुर्गों का सान्निध्य एवं मार्गदर्शन मिलता है, वे बच्चे जीवन पर्यन्त एक गहरी भावनात्मक संतुष्टि एवं दृढ़ता लिये होते हैं। वे जीवन की चुनौतियों का आसानी से सामना करने में सक्षम होते हैं।

उपकार मानें, कृतघ्न न बनें

हमारे बुजुर्गों ने अपने बुजुर्गों को कभी खुद से अलग नहीं किया, विषम परिस्थितियों में भी उनके साथ श्रद्धा और सम्मान के साथ जीवन निर्वाह किया परंतु हमें आज अपने वृद्धजन पराये लगने लगे हैं। जिन्होंने लाड—प्यार से पालन—पोषण करके हमको बड़ा किया, हमारा जीवन आरामदायक बनाने के लिए अपनी जिंदगी दाँव पर लगा दी, उनका ही हम तिरस्कार करने लगते हैं। अपने थोड़े से स्वार्थ और सुखों के लिए उनको वृद्धाश्रम भेजने का विचार करने लग जाते हैं, ऐसा नहीं सोचकर हम उनका उपकार मानें, कृतघ्न नहीं बनें। बुजुर्गों की इज्जत में ही अपनी इज्जत है। अतः उनका आदर—सत्कार—सम्मान करें। बुजुर्गों के संरक्षण और सान्निध्य में ही हम तनाव रहित, सुखी और समृद्ध हो सकेंगे।

 व्यावर निवासी लेखक ने कई पुस्तकों का संपादन किया है। इनके आलेख विभिन्न पत्र—पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।



शौर्य की निशानियाँ

■ डॉ (कर्नल) वी. पी. सिंह ■

वीर रस के अग्रगण्य कवि (पुणे)

उठो चलो, चलो लड़ो, पुकारते चले गये,
कदम कदम वो शूल सब बुहारते चले गये।
वो हर मुहिम में प्राण प्रण से जीतते रहे सदा,
समझ उनके शत्रु सारे हारते चले गये।

सिंह थे वे, सिंह से दहाड़ते चले गये,
शौर्य पुत्र शत्रु को पछाड़ते चले गये।
समर समर प्रवचना के व्यूह सारे तोड़ कर,
अभय बन विजय ध्वजाएँ गाड़ते चले गये।

लहू बहा के पुण्य पथ निखारते चले गये,
वे भारती की आरती उतारते चले गये।
विदा के क्षण, स्वतन्त्रता के गान कंठ में धरे,
वो अपनी मातृभूमि को निहारते चले गये।

कोटि—कोटि धड़कनों को वे उल्लास दे गये,
राष्ट्र के अधर पे वे विजय का हास दे गये।
क्या हुआ कि उनके कुछ घरों के दीप बुझ गये,
भेद कर तिमिर के मेघ वे प्रकाश दे गये।

धन्य धन्य धन्य, धन्य वे जवानियाँ,
चुनौतियों के हर शिखर पे शौर्य की निशानियाँ,
रहेंगे जब तलक ये सूर्य, चन्द्र ये धरा, गगन,
समय के पृष्ठ, पृष्ठ पर रहेंगी ये कहानियाँ।



मन सोचे

■ अंकुश्री ■

रविवार को सभी बच्चे घर पर थे। दादाजी ने उनसे कहा, “आज मैं तुम्हें एक रोचक, मगर गंभीर विषय के बारे में बताता हूं।”

बच्चों ने उत्साहित होकर पूछा, “वह कौन—सा विषय है?”

“मन का तन पर प्रभाव। मन और शरीर का गहरा संबंध है। इसलिए मन पर पड़े प्रभाव का असर तन पर तुरंत दिखाई देता है। खुशी की बात सुनने पर हृदय में स्पंदन और तन में स्फूर्ति का अनुभव होता है। वहीं, दुखद समाचार सुनने से हृदय स्पंदित तो होता है, मगर तन में स्फूर्ति नहीं, शिथिलता आ जाती है।”

“दादाजी, आप सही कह रहे हैं। नौवीं कक्षा में प्रथम आने की घोषणा सुनकर मुझे बहुत खुशी हुई थी।” मोहन ने कहा। यह सुनकर सोहन भी बॉल पड़ा, “पिछले साल मैं चौथे स्थान पर था और इस बार पाँचवीं कक्षा में जब मुझे दूसरा स्थान मिला तो मैं खुशी से उछल पड़ा था।”

दादाजी बोले, “तुम्हें खुशी मन में हुई और उसका प्रभाव हृदय पर पड़ा। किसी घटना की अनुभूति से हृदय को प्रभावित करने का काम मन करता है। हाँ, तन के आंतरिक कारणों का प्रभाव भी हृदय पर पड़ता है। जब किसी बाहरी या आंतरिक अनुभूति से हृदय प्रभावित नहीं होता है तो तन पर भी उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता।”

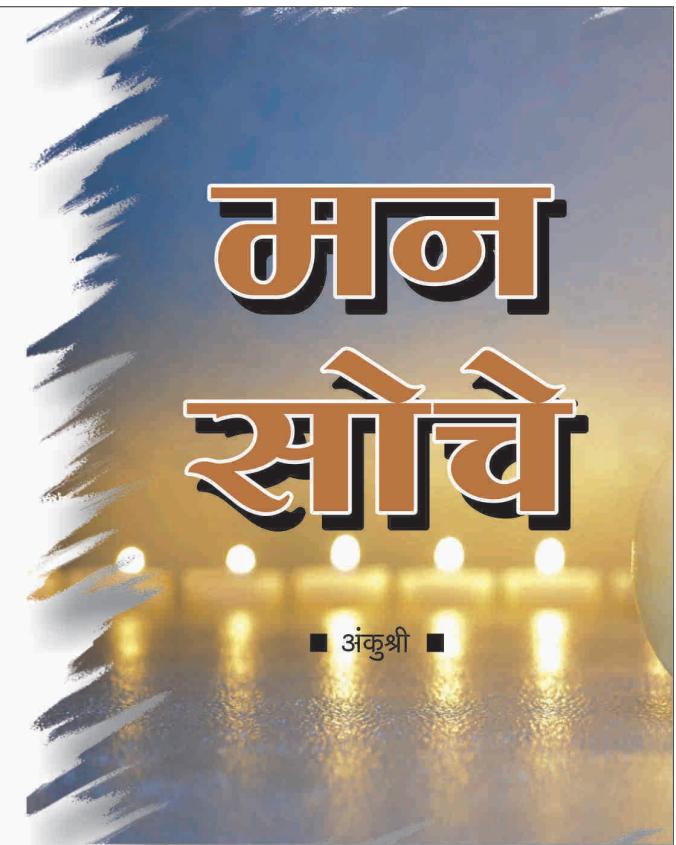
“दादाजी, क्या मन से हमारा स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है?” यह प्रश्न आलोक का था।

दादाजी ने कहा, “हाँ, मन में उत्पन्न सोच के सुखद या दुखद पहलू का तन पर जो प्रभाव पड़ता है, उससे स्वस्थ व्यक्ति भी अस्वस्थ हो जाता है और अस्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य भी ठीक हो जाता है। मन में बहुत से विचार आते हैं। उन सबके अनुसार नहीं चला जा सकता। यह बात जानते हुए भी कुछ लोग मन के अनुसार चलने लगते हैं, जिससे उन्हें तरह—तरह की परेशानियां झेलनी पड़ती हैं।”

पुलक के मन में एक प्रश्न कुलबुला रहा था। उसने पूछा, “मन इतना अधिक चंचल क्यों होता है?”

दादाजी बोले, “चंचलता मन का गुण है और इसी कारण यह नियंत्रण में नहीं रह पाता। प्रायः मन के भटकाव के कारण लोग छोटी-छोटी बातों में उलझ कर अपने लक्ष्य तक पहुँचने से रह जाते हैं।”

“मन पर नियंत्रण के लिए हमें क्या करना चाहिए?” यह रिंगू का प्रश्न था। वह इसी वर्ष आठवीं कक्षा में आया है।



दादाजी ने कहा, “इसके लिए ध्यान और प्राणायाम आवश्यक है। इससे मन पर नियंत्रण के साथ ही हृदय भी स्वस्थ बना रहता है। हृदय के धड़कने का सीधा संबंध स्वस्थ्य और परिश्रम से है। अस्वस्थता की स्थिति में हृदय की धड़कन की गति बदलती रहती है। मेहनत करने पर हृदय की धड़कन तेज हो जाती है। हालांकि कभी—कभी बिना कोई श्रम किये भी हृदय जोर—जोर से धड़कने लगता है। यह मन की चंचलता और हृदय की भावुकता पर निर्भर करता है।”

दादाजी ने आगे कहा, “ध्यान केन्द्रित किये बिना कोई काम पूरा नहीं हो सकता है। ध्यान भी मन से ही होता है। मन अदृश्य होता है और उससे निकली सोच भी अदृश्य होती है। मन और सोच से ही दुनिया की सारी गतिविधियां संचालित हो रही हैं। इसलिए मन को नियंत्रण में रखना बहुत आवश्यक है। इसके लिए ऋषि—मुनियों ने ध्यान की परंपरा विकसित की हुई है। ध्यान से मन का भटकाव रुकता है और उसे ऐंटिक दिशा में मोड़ने की शक्ति मिलती है। बहुत से लोग लगनशील और मेहनती होते हैं, मगर मन की चंचलता को रोकने में सक्षम व्यक्ति ही अपने काम को सही दिशा दे पाता है और लक्ष्य तक पहुँच जाता है।”

बच्चों की दिलचस्पी को भाँपते हुए उन्होंने आगे कहा, “हृदय धड़कने की गति बढ़ने से तन में व्यग्रता आ जाती है। बैठा या सोया हुआ व्यक्ति भी मन में



उत्पन्न सोच के कारण बैचैन होकर पसीना से तर-बतर हो सकता है। यह अदृश्य मन का दृश्यगत प्रभाव है। हम दुःख-सुख, गरीबी-अमीरी, ऊँच-नीच, भेद-भाव आदि के बारे में जो सोचते हैं, वह मन की देन है। मन में उत्पन्न भावनाएं हृदय तक पहुँचती हैं।"

"क्या भावनाओं से प्रभावित होना अच्छी बात है?" भावनाओं में बहना मोहन को पसंद नहीं था, इसलिए उसने यह प्रश्न किया।

"आदमी को अत्यधिक भावुक नहीं होना चाहिए, मगर उसमें कुछ भावुकता तो होनी ही चाहिए।" दादाजी ने कहना जारी रखा, "भावनाएं दुःखद हो सकती हैं या सुखद भी। भावुक व्यक्ति दुःखद भावनाओं से जल्दी उबर नहीं पाता और उसके बारे में सोच-सोच कर और दुःखी होता रहता है। उसका दुःख मन से आकर हृदय में अपना स्थान बना लेता है। हर बात में दुःख देखने वाले का विकास बाधित हो जाता है। इसके विपरीत सुखद मनःस्थिति में रहने और जीने से चारों तरफ उत्साह ही उत्साह नजर आता है। उत्साहित मन से काम करने पर बाधाएं दूर हो जाती हैं और लक्ष्य तक पहुँचना आसान हो जाता है। इसलिए मन को सदा प्रफुल्लित रखना चाहिए। खुश रहना सीख लेने पर जीवन की ऊँचाइयां प्राप्त करना आसान हो जाता है।"



आलोक ने अपनी जिज्ञासा जताई, "दोस्ती कैसे पनपती है? इसमें मन का क्या योगदान होता है?"

"मन के बिना दोस्ती नहीं हो सकती।" दादाजी ने इसे और स्पष्ट किया, "बातचीत में हम अक्सर कहते और सुनते हैं कि अमुक व्यक्ति का अमुक व्यक्ति से भावनात्मक संबंध है। यह भावना मन की उपज है। आवश्यक नहीं है कि दोनों की भावना समान हो। कोई भावुक व्यक्ति दूसरे की भावनाओं में बहकर उससे भावनात्मक संबंध बना सकता है। यह भी संभव है कि दूसरा व्यक्ति भावुक स्वभाव का नहीं हो, सिर्फ सामने वाले को भावविहवल करने के लिए अपनी भावना प्रदर्शित करता हो।"

सोहन चुपचाप सुन रहा था। उसने पूछा, "कई बार काम मन के अनुसार नहीं हो पाता है। ऐसा क्यों होता है?"

दादाजी बोले, "तुम्हें पता है कि मन बहुत चंचल है और उसमें तरह-तरह की इच्छाएं उत्पन्न होती रहती हैं। सारी इच्छाओं की पूर्ति संभव नहीं है और इसकी आवश्यकता भी नहीं है। मगर मनोनुकूल काम नहीं होने पर मन को आघात लगता है और उसका प्रभाव हृदय पर पड़ता है। इससे कुछ लोगों की मानसिक स्थिति बिगड़ जाती है और वे पागल तक हो जाते हैं। बातचीत और व्यवहार से रोगी की स्थिति को भाँपकर मनोवैज्ञानिक उनकी चिकित्सा करते हैं। मन की यह चिकित्सा तन के माध्यम से ही होती है।"

मोहन ने पूछा, "आपने कहा कि मन की स्वस्थता के लिए हमें ध्यान और प्राणायाम करना चाहिए। इससे और क्या लाभ है?"

दादाजी ने कहा, "इससे मन का विचलन रुकता है और उसे सही दिशा देने की क्षमता विकसित होती है। मन में सोची गयी बातों का ही तन द्वारा क्रियान्वयन किया जाता है। मन की शिथिलता का असर शरीर के दूसरे अंगों पर भी पड़ता है। मन को नियंत्रित रखने से तन पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और जीवन खुशहाल रहता है।"

दादाजी की इन बातों से सभी बच्चों के चेहरे पर खुशी और संतोष के भाव दिख रहे थे।

रांची निवासी लेखक साहित्य सेवाओं के लिए झारखण्ड सरकार से सम्मानित हो चुके हैं। बाल साहित्य तथा पर्यावरण विषयक इनकी अनेक रचनाएं प्रकाशित हो चुकी हैं।



नैतिक मूल्यों का मार्ग प्रशस्त करता है योग

■ सतीश उपाध्याय ■

प्रचीन काल से ही ऋषियों का उद्घोष रहा है—‘शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्’ यानी कर्म करने से लेकर जीवन में आनंद प्राप्त करने तक का एकमात्र साधन स्वरूप शरीर ही है।

भारतीय दर्शन में ‘योग’ एक अति महत्वपूर्ण शब्द है। भारतीय वाड़मय में इसे विशेष रूप से रेखांकित किया गया। गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने योग को विभिन्न अर्थों में प्रयुक्त करते हुए कहा, “अनुकूलता, प्रतिकूलता, सिद्धि, सफलता, विफलता, जय, पराजय इन समस्त भावों के साथ में रहते हुए सम रहना ही योग है।” जैन आचार्यों के अनुसार, “जिन साधनों से आत्मा की सिद्धि और मोक्ष की प्राप्ति होती है, वही योग है।” महर्षि अरविंद के मुताबिक, “परम देव के साथ एकत्व प्राप्ति के लिए साधना ही योग है।” महर्षि पतंजलि ने अपने योग दर्शन में योग को परिभाषित करते हुए कहा, “चित्तवृत्ति निरोधः यानी मन को चंचल होने से रोकना ही योग है।” इसकी शुरुआत ही अनुशासन एवं मन की वृत्तियों को रोकने से होती है।

योग दर्शन के अनुसार, योग शरीर को साधता है और शरीर योग को। हमारा स्थूल शरीर दो महत्वपूर्ण घटकों से बना है—ज्ञानेन्द्रियां और कर्मेन्द्रियां। हमारे स्थूल शरीर को प्रेरणा देने का कार्य ‘प्राण’ और ‘मन’ करते हैं। संपूर्ण शारीरिक तंत्र को 24 घंटे गतिशील रखने का प्रमुख कार्य प्राण का ही है। योग सूत्र में प्राण के पाँच मुख्य भेद बताए गए हैं—प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान। प्राण संपूर्ण शरीर में विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित एवं प्रेरित करता है। हृदय से लेकर नाभि तक के क्षेत्र में संपन्न होने वाली क्रियाओं के सुचारू संचालन को ‘समान’ नामक प्राण सुनिश्चित करता है। प्राणों की साधना समस्त सफलताओं और सिद्धियों का आधार है। प्राणों के नियमन की प्रक्रिया ही योग शास्त्र में ‘प्राणायाम’ कहलाती है।

भारतीय जीवन शैली में सृष्टि के आदिकाल से यज्ञ, संधि, उपासना से लेकर समाधि तक की सर्वत्र

साधना ‘प्राणायाम’ से जुड़ी हुई है। प्राणायाम सुव्यवस्थित माध्यम से की गई एक अलौकिक क्रिया है। प्राणायाम के प्रयोग से लाखों लोगों की व्याधियों का समाधान हुआ। आज भारत समेत विश्व के अनेक देशों ने योग को कमोवेश अपनी जीवनशैली में आत्मसात कर लिया है।

योग शास्त्र में चित्तवृत्तियों, मनोवृत्तियों के संयम को सूक्ष्म आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में व्याख्यायित किया है। धारणा और ध्यान के रूप में मन को तेजस्वी, ओजस्वी और ऊर्जावान बनाने का एक व्यवस्थित कार्यक्रम योग शास्त्र में सुझाया गया है। भारतीय दर्शन में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के रूप में पुरुषार्थ का वर्णन है। 17वीं शताब्दी के रहस्यवादी विचारक एककर्ने ने कहा था, “यदि तुम अपनी आत्मा को विशुद्ध करना चाहते हो तो पहले अपनी श्वास क्रिया को व्यवस्थित करो। इससे हृदय को शांति प्राप्त होगी और फिर तुम्हारे स्वभाव में कोमलता आएगी। तुम उन्नत शिखर की ओर बढ़ोगे।”

हमारे शरीर में फेफड़ों, हृदय और मरित्स्क का विशेष महत्व है और इन तीनों का एक-दूसरे से गहरा सामंजस्य भी है। योग एवं प्राणायाम को आत्मसात करने से ये तीनों अवयव बलिष्ठ होते हैं एवं जीवन निरोगी रहकर उन्नत होने लगता है। जब फेफड़ मजबूत होते हैं, तब रक्त शोधन का कार्य भी सुचारू रूप से चलता रहता है। मानव सहित समस्त जैविक सृष्टि के जीवन का मुख्य आधार ऑक्सीजन ही है। हमारे शरीर के विभिन्न रसायनों में भी ऑक्सीजन मुख्य तत्व है। शरीर की प्रत्येक कोशिका में जीवनी ऊर्जा की उत्पत्ति ऑक्सीजन के द्वारा ही होती है। यदि हमारे शरीर की कोशिकाओं एवं कोशिकाओं से निर्भित हुए समस्त शारीरिक अवयवों को ऑक्सीजन नहीं मिले तो जीवन दुष्कर हो जायेगा और कई व्याधियां शरीर को घेर लेंगी।

योग प्राचीनतम भारतीय सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विद्या है। प्राचीन काल से ही योग भारत का जीवन दर्शन रहा है। योग साधना के बल पर ही हमारे ऋषि—मुनियों एवं योग साधकों ने दीर्घायु जीवन प्राप्त किया। वैदिक एवं उपनिषद् परंपरा, शैव, वैष्णव तथा तांत्रिक परंपरा, भारतीय दर्शन, रामायण एवं भगवद्गीता समेत महाभारत जैसे महाकाव्यों, बौद्ध एवं जैन परंपरा के साथ विश्व की लोक विरासत में भी योग का स्पष्ट उल्लेख मिलता है। योगभ्यास पुरातन काल से किया जाता रहा है। अलग—अलग संप्रदायों, परंपराओं, दर्शनों, धर्मों एवं गुरु—शिष्य परंपराओं के चलते भिन्न—भिन्न पारंपरिक सोपानों में योग का अलग—अलग मार्ग प्रशस्त हुआ। आज संपूर्ण विश्व में योग के कारण क्रांति आ गई है। योग को एक विज्ञान के रूप में मान्यता दी गयी है। कह सकते हैं कि यह संपूर्ण जीवनशैली है। पूर्ण चिकित्सा पद्धति है।

योग की लोकप्रियता का रहस्य यह भी है कि यह लिंग, जाति, वर्ग, संप्रदाय, क्षेत्र एवं भाषा—भेद की संकीर्णता से कभी आबद्ध नहीं रहा। साधक, चिंतक, अभ्यासी, ब्रह्मचारी, गृहस्थ कोई भी इसका सान्निध्य प्राप्त कर सकता है। योग आत्म दर्शन से युक्त एवं स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से वैज्ञानिक एवं प्रमाणित विधि है। यह प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। वैदिक व उपनिषद् परंपरा तथा वैष्णव संप्रदाय में भी योग का साक्ष्य मिलता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल से किया जाता रहा। पतंजलि के बाद अनेक योग साधकों तथा योगाचार्यों ने योग को लोक सदन के सामने प्रस्तुत किया। योग मात्र व्यायाम नहीं है बल्कि हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता पैदा करता है। योग में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षडकर्म आदि के द्वारा रक्त, प्राण, नाड़ी आदि का शोधन किया जाता है।

योग दर्शन के दूसरे अध्याय में कहा गया है, “आसन सिद्ध हो जाने पर श्वास प्रश्वास की गति को यथाशक्ति नियंत्रित करना ही प्राणायाम है।” उद्देश, चिंता, क्रोध, निराशा, कामुकता आदि मनोविकारों का समाधान प्राणायाम द्वारा सरलता पूर्वक किया जा सकता है। इतना ही नहीं, मस्तिष्क की क्षमता को बढ़ाकर स्मरण शक्ति, कुशाग्रता, सूझाबूझ, दूरदर्शिता, धारणा, प्रज्ञा, मेधा आदि मानसिक विशेषताओं का भी विकास किया जा सकता है। मस्तिष्क में उपस्थित ‘मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य’ कोशिका स्तर पर संदेश वाहक न्यूरोपेप्टाइड्स का नियंत्रण करता है, जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में साम्य स्थापित करते हैं। प्राणायाम की क्रिया में जब श्वास भीतर तथा बाहर की ओर जाती है, उस समय महाप्राचीरा पेशी में संकुचन व



आकुंचन होता है। फलस्वरूप मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य को नियंत्रित करने वाले दोनों आधार क्रियाशील हो जाते हैं। न्यूरोपेप्टाइड्स न केवल भौतिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं, बल्कि मानव मस्तिष्क में होने वाली भावनात्मक क्रियाओं को भी नियंत्रित करते हैं। शरीर में अनुभव होने वाली पीड़ा को मस्तिष्क में महसूस कराने में इन्हीं न्यूरोपेप्टाइड्स का कार्य अत्यंत महत्वपूर्ण है। शरीर में 72 हजार से भी अधिक नाड़ियां हैं। इनमें इडा, पिंगला व सुषुम्ना सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। जहां दोनों नासा छिद्र संयुक्त होते हैं, वहां इडा एवं पिंगला नाड़ी की शुरुआत होती है। वह मस्तिष्क का मुख्य बिंदु होता है, जिसे आज्ञा चक्र भी कहा जाता है।

इसी प्रकार अनुलोम विलोम प्राणायाम से जटिल से जटिल व्याधियों को दूर किया जा सकता है। कपालभाति तथा भरित्रिका से धमनी गत अवरोध दूर होते हैं। नियमित रूप से प्राणायाम किया जाये तो हृदय गति और वायु तंत्र की गति नियंत्रित होती है। अतः प्राणायाम ही आध्यात्मिक उन्नति एवं शरीर को निरोग रखने का सबसे सरल एवं सस्ता साधन है। प्रसन्नचित जीवन जीने की इच्छा हर किसी की होती है। इसके लिए योग, ध्यान, प्राणायाम, आसन, व्यायाम से लेकर न जाने कितने अनुसंधानात्मक प्रयोगों से प्राचीन भारतीय ग्रंथ भरे पड़े हैं। तमाम वैदिक ग्रंथों का एक लक्ष्य भी रहा है कि शारीरिक एवं मानसिक आंतरिक ऊर्जा को समेट कर व्यक्ति को उन्नतशील बनाया जाये। अतः कहा जा सकता है कि योग को अपनाकर हम आरोग्य संवर्धन के साथ ही तनाव मुक्त, प्रसन्नचित जीवन का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं। बस इसके लिए नियमित एवं अनुशासित रूप से योग को आत्मसात करने की आवश्यकता है।

लेखक मनेन्द्रगढ़ कोरिया (छत्तीसगढ़) में रहकर अध्यापन के साथ ही 20 वर्षों से योग साधना में रत हैं। साहित्य के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान के लिए जगद्गुरु शंकराचार्य पुरस्कार से सम्मानित हो चुके हैं।



The Anuvrat Movement and its Impact on Individual Lifestyle

■ Dr. S.L. Gandhi ■

While it is the duty of medicos to analyze and examine the devastatingly debilitating effects of luxurious and sedentary lifestyles on the health of an individual from the medical point of view, the aim of my presentation is to acquaint the medicos with the most encouraging results and unprecedented success ANUVRAT MOVEMENT has achieved in changing the lifestyle of thousands of people in India and abroad. This has been accomplished by inspiration and persuasion, on the one hand, but also by seeking individual commitments to basic values. It has saved them not only from many deadly diseases but has also made their lives joyful and harmonious. ANUVRATS or what we call 'small vows' have helped them to get rid of hypertension, diabetes, coronary heart disease, peptic ulcer and bronchial asthma, all of which happen to be the by-products of the modern lifestyle rooted in luxury, exhibitionism, fashion, fads and our taste for excessively rich diets. You are all familiar with the maxim 'prevention is better than cure'. ANUVRAT MOVEMENT inspires people to adopt a simple lifestyle in tune with nature and ecology and thus prevents the growth and spread of many dreaded

diseases such as cancer and AIDS among individuals.

Before I analyze the impact of the movement upon individual lifestyles, I would like to say briefly what ANUVRAT is and how it effectively became and remains a mass movement.

By 'anuvrat' we mean 'small vows,' or an individual's commitment to adhere to basic values on a voluntary basis. A vow plays an important role in a person's life irrespective of his profession, caste or nationality. Almost all faiths have traditions of vows. We accept vows, promises or commitments out of our convictions and beliefs.

The Anuvrat Movement is basically a mass movement to propagate a simple lifestyle based on self-restraint. It is helping medicos by creating an awareness among the people that warns against the consequences of leading an unrestrained life. It is a moral code of conduct enjoining self-restraint in every aspect of life upon individuals. In essence, it sees that our unrestrained behavior is the main cause of our suffering.

Years ago His Holiness Acharya Tulsi realized that a human being's general tendency is that he



keeps a vow he has taken despite adverse circumstance whether he is a Jain or Hindu or Muslim or Christian. Even doctors in their personal lives observe vows for their own purposes of well-being and self-growth. Distressed at the ever-growing tendency of individuals to take to a pompous and gaudy lifestyle, H.H. Tulsi decided to address the matter head on, by seeking to rid society of moral filth that give rise to an unhealthy society. Accordingly, he launched the ANUVRAT MOVEMENT in 1949. It received spontaneous support from an all-encompassing cast of dignified national leaders, including Pt. Jawahar Lal Nehru, Dr. S. Radhakrishnan, Dr. Rajendra Prasad and Lal Bahadur Shastri. ANUVRATS are meant for all categories of people. The Movement is thoroughly non-sectarian and is dedicated to the rejuvenation of the effete moral and spiritual values. Dr. S. Radhakrishnan (who happened to laud the movement highly) once wrote:

There is a general feeling in the country that while we are attending to the material progress and doing substantial work in that direction, we are neglecting the human side of the true progress. A civilized human being must be free from greed, vanity, passion and anger. Civilizations decline if there is a coarsening of moral fibre, if there is callousness of heart.

This is unfortunate and to remedy this growing indiscipline, lack of rectitude, egotism, the ANUVRAT MOVEMENT was started by Acharya Tulsi on March 1, 1949. It requires strict adherence to the principles of good life. It is intended to impart education in moral and spiritual values.

The Aims of the Movement are

1. to inspire people to observe self-restraint irrespective of their caste, colour, creed, country or language,
2. to establish the values of friendship, unity, peace and morality, and
3. to create a healthy society free from all kinds of exploitation.

The Directive Principles of the Anuvrat Movement are as follows:

1. Developing human unity
2. Developing the feeling of co-existence
3. Developing rectitude of behavior
4. Developing the technique of introspection
5. Developing right standards in society
6. Developing trust in the purity of means

7. Developing will-power and self-restraint
8. Developing communal harmony
9. Developing inner purity
10. Developing fearlessness, objectivity and truthfulness
11. Developing non-attachment
12. Developing an awareness of the limits of individual possession and consumption
13. Developing a process of bringing about transformation of consciousness and emotional state.

The Anuvrats (small vows), prescribed for all, have been given along with this article.

In addition to these vows, there are separate vows for employees, teachers, students, doctors, businesspersons, farmers, etc. H.H. Acharya Tulsi didn't make tall claims about his mission. Rather, with the utmost humility he noted:

"I have a vision of the future, but I do not believe in over-optimism. The outlines of a society in which people live according to the ideals of Anuvrat are very much before me, but to change them into a colorful picture more time and energy would be needed, besides refining the technique of adjustment. Anuvrat has always been committed to carrying out this objective. It has brought within the reach of thousands of people the basic code of conduct for development of life. A large number of them have changed the course of their lives by adopting it. I think it has played an unexpectedly big role in bringing about a revolution in ideas. But according to me a revolution is incomplete unless it emerges in a concrete shape before the people. The objectives of total revolution and Anuvrat are different. Therefore, I do not think the former can take place using the platform of Anuvrat. But I am sure total revolution can fructify whenever and wherever the Anuvrat philosophy is effectively reflected in the life of the people."

The Movement embodied a vision of a harmonious society free from exploitation and conflict. There is a striking similarity between his vision and that of Tagore's heaven of freedom as pictured by him in his immortal work *Gitañjali*.

The most important thing about this Movement is that it tries to walk the middle path, steering clear of the two extremes of absolute asceticism (mahavrata) and unbridled materialism resulting in moral torpor and acedia. The Anuvrat Movement aims at ushering in an era of self-awareness—the antithesis of the Atomic age.

A look at the vows will reveal that a person who accepts ANUVRATS is bound to practice self-restraint in dietary habits. He or she shuns meat eating and takes to vegetarianism. He gives up drugs, alcohol, smoking and controls his temptation to resort to unethical practices to acquire wealth. His vow to eat vegetarian diet saves him from many problems. It will be interesting for all of you to know of the cattle culture in the west and its dreadful effect on our global ecology. According to a study carried out by JEREMY RIFKIN in his book Beyond Beef, there are currently 1.28 billion cattle populating the earth. They take up nearly 24 percent of the landmass of the planet and consume enough grain to feed hundreds of millions of people. Their combined weight exceeds that of human population on earth. The study depicts a world in which the poorest people of the planet have been starved to support the beef addiction of a handful of wealthy nations.

Such a study as this should open our eyes and intensive efforts should be made to restrict, curb and eliminate gradually the cattle culture which is not only at the root of poverty and starvation in the world, but is also responsible for making humanity diseased and mentally crippled. In Europe, U.S.A. and Japan the addiction to beef has resulted in millions of deaths from heart attacks, cancer and diabetes – the diseases of affluence. On top of this, we must also consider the well-being of the cattle themselves, of whom 70% worldwide are subjected to the cruel and inhumane setting of factory farming, where the entirety of their lives has been given over to cramped and unnatural conditions of everyday living, as well as to squalor, filth, and the fear of eventual slaughter.

The Anuvrat Movement is an answer to the problem of cattle culture and has in it a potential to save humanity from extinction. A vow strengthens a person's will. By having vows in mind and sticking to them an individual is far more apt to achieve their goals, grow spiritually, and experience a positive sense of self-esteem as well. But beyond the vows themselves, H.H. Acharya Tulsi also went further and asked his successor Acharya Mahapragya to evolve a scientific system of meditation. As a result of this, Preksha Meditation was developed, which is an excellent way to help an individual to control his senses and emotions. Preksha Meditation has now become an integral part of Anuvrat Movement. H.H. Tulsi did not stop even here, however. He also concentrated his attention on the future citizens of

the world, i.e. students. To this end, a complete course was designed to enable students to become them physically, mentally and emotionally fit. This is known as Jivan Vigyan, or "Science of Living". Hundreds of thousands of students and teachers have joined the movement and for the first time serious efforts are being made to give birth to a healthy society.

Education is a most important area wherein Anuvrat's impact continues to pay significant dividends. If doctors also join the movement and do not restrict themselves to merely analyzing health vis-à-vis lifestyle, but actually come forward and go beyond it by undertaking the education of the masses, we can foresee a bright future for humanity. I would like to here quote Dr. S. Radhakrishnan, who has remarked:

"The aim of education is to train us to appreciate the eternal values, the supreme human virtues and the simple decencies of life. We must be educated not for cruelty and for power ... but for care and kindness. We must foster the freedom of the mind, the humanity of the heart and the integrity of the individual."

This is precisely what the Anuvrat Movement is doing. More than a hundred thousand teachers have already become Anuvratis and are now popularizing Jivan Vigyan among students. The number of Anuvrati students is indeed swelling by the day.

Altogether, the Movement is making its presence felt in all major countries across the globe. More and more people in the West are coming forward to both embrace it and lend their support as they look upon it promisingly as a means for arresting ecological and environmental degradation, and to restore the earth to its natural, pristine glory. In short, it is a movement that inspires people to adopt a simple and ethical lifestyle.

In conclusion, we might remember Neil Armstrong's spontaneous utterance on first stepping on the soil of the moon. 'One small step for man, but one giant leap for mankind.' Who knows Acharya Shree's small step (anuvrats or atomic vows) may eventually turn out to be a giant leap for mankind?

Dr. S.L.Gandhi is an internationally acclaimed pacifist who has been in the forefront of global campaigns for nuclear disarmament, peace, reconciliation, interfaith goodwill and moral rearmament. He is the former President of Anuvrat Vishwa Bharati Society (ANUVIBHA).





Anuvrat : Code of Conduct

- 1. I will not willfully kill any innocent creature.**
 - I will not commit suicide.
 - I will not commit foeticide.
- 2. I will not attack anybody.**
 - I will not support aggression.
 - I will endeavour to bring about world peace and disarmament.
- 3. I will not take part in violent agitations or any destructive activities.**
- 4. I will believe in human unity.**
 - I will not discriminate on the basis of caste, colour, sect etc.
 - Nor will I treat anyone as an untouchable.
- 5. I will practise religious toleration.**
 - I will not rouse sectarian frenzy.
- 6. I will observe rectitude in business and general behaviour.**
 - I will not harm others in order to serve any ends.
 - I will not practise deceit.
- 7. I will set limits to the practice of continence and acquisition.**
- 8. I will not resort to unethical practices in elections.**
- 9. I will not encourage socially evil customs.**
- 10. I will lead a life free from addictions.**
 - I will not use intoxicants like alcohol, hemp, heroin, tobacco etc.
- 11. I will always be alert to the problem of keeping the environment pollution-free.**
 - I will not cut down trees.
 - I will not waste water & electricity.

ENERGY SAVING 365 DAYS

आइए ऊर्जा संरक्षण को
बनाएं दैनिक जीवन का हिस्सा



मैं शपथ लेता/लेती हूं
कि मैं...

1. आवश्यकता न होने पर मैं लाइट, पंखा, एसी, कूलर, कंप्यूटर, लैपटॉप एवं अन्य बिजली उपकरणों को बंद कर दूंगा/दूंगी।
2. मैं प्राकृतिक रोशनी को अपने घर के अंदर आने दूंगा/दूंगी। यह ऊर्जा बचाएगा और स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है।
3. मैं हमेशा एसी का तापमान 28°C या उससे अधिक पर रखूंगा/रखूंगी क्योंकि 22°C की तुलना में 28°C पर AC चलाने से ऊर्जा की 33% बचत होती है।
4. जितना हो सके गा मैं एलईडी लाइट का इस्तेमाल करूंगा।
5. मैं कम गतिविधि और सामान्य क्षेत्र पर सेंसर बेस लाइट का उपयोग करूंगा/करूंगी।
6. मैं जहाँ भी सम्भव होगा सौर ऊर्जा का उपयोग करूंगा/करूंगी जैसे सोलर वाटर हीटर, सोलर लाइट आदि।



ANUVRAT
VISHWA
BHARATI
SOCIETY

❖ संकल्प पत्र के लिए देखें ❖

<https://anuvibha.org/environment-conservation/>



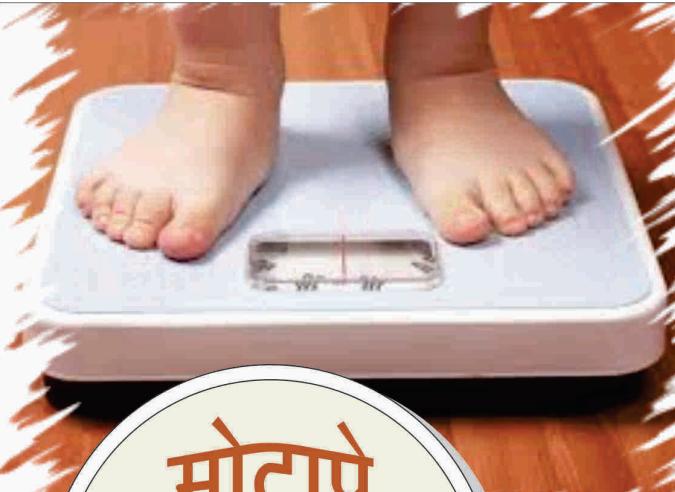
अनुविभा | अगस्त 2021 | 32

परिवार—समाज और राष्ट्र का भविष्य हैं—बच्चे। आज बच्चे संकट में हैं क्योंकि उनकी दिनचर्या और आहार चर्या में निरंतर बदलाव आ रहा है। इसके कारण बच्चे मोटापे के शिकार हो रहे हैं। बच्चों में बढ़ता मोटापा नई परेशानी का सबब बन गया है। बाईस राज्यों में किये गये नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के अनुसार 20 राज्यों में पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ा है। महाराष्ट्र, गुजरात, मिजोरम, त्रिपुरा, लक्षद्वीप, जम्मू-कश्मीर, लद्दाख में मोटापे की समस्या चिन्ताजनक होती जा रही है। लद्दाख में 13.4 फीसदी, लक्षद्वीप में 10.5 फीसदी, मिजोरम में 10 फीसदी और जम्मू-कश्मीर तथा सिक्किम में 9.6 फीसदी बच्चों में मोटापा बढ़ा है। इस समय देश में 1.5 करोड़ बच्चे मोटापे के शिकार हैं। बच्चों में मोटापा बढ़ने का महत्वपूर्ण कारण है उनकी खाने—पीने की बदलती आदतें और कम होती शारीरिक गतिविधियाँ।

विगत वर्षों में जंक आहार (फास्ट फूड) का प्रचलन तेजी से बढ़ना और परम्परागत भोजन के प्रति रुझान कम होना बच्चों में मोटापा बढ़ाने में सहायक हुआ है। बाजार के भोजन का बढ़ता प्रचलन और कैलोरी खर्च करने में कमी ने भी बच्चों में मोटापा बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है।

चीन के बाद भारत में सर्वाधिक मोटे बच्चे हैं। वैशिक रूप में मोटापा मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से एक है। प्रतिवर्ष 2.8 फीसदी लोगों की अकाल मृत्यु का कारण मोटापा है। हमारा भविष्य सुरक्षित रहे, इसके लिए आवश्यक है कि हम अपनी दिनचर्या और आहार चर्या में परिवर्तन करें। संयम और अनुशासन के सहारे ही हम दैनिक जीवन में परिवर्तन कर पाएंगे।

बाल पीढ़ी पहले गली—मोहल्लों में साथियों के साथ उछल—कूद करती थी, खेतों में दौड़ती थी, पहाड़ों—पेड़ों पर चढ़ती—उतरती थी। अब यह केवल सुनने और पढ़ने तक सीमित होता जा रहा है। बाहर खुली हवा और आसमान के नीचे खेलना—कूदना धीरे—धीरे बंद हो रहा है। बच्चे घरों में टी.वी. के आगे ही समय गुजार रहे हैं। बचपन टी.वी. या कम्प्यूटर की भेट चढ़ गया है। इसका प्रतिकूल असर बच्चों के मन और स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बाल चिकित्सकों का मानना है कि यदि बच्चा एक दिन में दो घंटे से अधिक समय तक टी.वी. देखता है, कम्प्यूटर या वीडियो गेम पर लगा रहता है तो उसे उच्च रक्तचाप होने का खतरा बढ़ जाता है। अत्यधिक टी.वी. देखने वाले बच्चे मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे भयंकर रोगों के शिकार होते हैं। एक ही जगह पर बैठ कर घंटों टी.वी. देखने या कम्प्यूटर पर खेलने से बच्चों का



मोटापे की भेट चढ़ती बाल पीढ़ी

■ डॉ. महेन्द्र कर्णविट ■

शारीरिक क्रिया—कलाप रुक जाता है और मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।

गाँवों की अपेक्षा शहरों में बच्चे मोटापे के अधिक शिकार हो रहे हैं। मोटापे के कारण छोटी उम्र में ही जोड़ों व कमर का दर्द, कब्ज, उच्च रक्तचाप, हड्डियों में टेढ़पन जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। मोटापे की भेट चढ़ती बाल पीढ़ी को बचाने के लिए आवश्यक है उन्हें संतुलित आहार दें, प्रतिदिन शारीरिक श्रम तथा शारीरिक गतिविधियाँ बढ़ाने के लिए प्रेरित करें।

मोटापे से बचने के लिए बच्चों के आहार में वसा, कार्बोहाइड्रेट व फैट की मात्रा कम करनी होगी तथा पानी, फल, हरी सब्जी, मोटे अनाज की मात्रा बढ़ानी होगी। बच्चों को पारंपरिक भोजन चपाती (गैँडू, जौ, ज्वार या मिश्रित रोटी) दाल, सब्जी, दूध, दही, छाछ, पनीर, चावल, फल खाने की ओर आकर्षित कर, खाने—पीने की अच्छी आदत को बढ़ावा देना होगा। संतुलित आहार के साथ बच्चों में प्रतिदिन खेलने—कूदने, घूमने की आदत का विकास तथा उन्हें शारीरिक श्रम करने को प्रेरित करना होगा। ऐसा करके ही हम बीमार होते बचपन को बचा पाएंगे।

राजसमंद निवासी लेखक एमबीबीएस डॉक्टर हैं तथा अयुव्रत महासमिति के अध्यक्ष रह चुके हैं। अयुव्रत सेवी और अयुव्रत प्रवक्ता होने के साथ ही ये अयुव्रत गौरव समेत अनेक अलंकरणों से सम्मानित हैं।

अतीत के झाँटोंवें स्कै...

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' पालिक के अगस्त 1971 के दोनों अंकों से ली गई है।

अहंकार का आत्यंतिक नाश

मैं सत्य की जितनी खोज करता जा रहा हूँ उतना ही मुझे यह महसूस होता है कि उसी में सब आ जाता है। अहिंसा में वह नहीं है। लेकिन अहिंसा है ऐसा बहुत बार लगता है। निर्मल अंतःकरण को जिस समय जो लगे वही सत्य। उस पर दृढ़ रहने से शुद्ध सत्य मिल जाता है। उसमें कहीं धर्म संकट की बात भी मुझे तो नहीं दिखाई पड़ती, किंतु अहिंसा किसे कहना इसका निर्णय करते वक्त कई बार मुसीबत आती है।

हिंसामय जगत में अहिंसामय होकर रहने की बात है यह तो सत्य पर दृढ़ रहने से ही हो सकती है। इसलिए मैं तो सत्य में से अहिंसा को सिद्ध कर सकता हूँ। सत्य में से प्रेम मिलता है, सत्य में से मृदुता मिलती है। सत्यवादी, सत्याग्रही को बहुत नम्र होना चाहिए। उसका सत्य जितना बढ़े, उतना वह नम्र होता जाये। 'ब्रह्म सत्य जगन्मिथ्या' इस वाक्य का चमत्कार मुझे दिनों-दिन बढ़ता हुआ मालूम देता है। इसलिए हम सदा धीरज रखें।

धीरज रखने से हमारे भीतर की कठोरता निकल जायेगी। कठोरता चली जाने से हममें अहिंसा बढ़ेगी, अपनी भूल राई जितनी लगेगी। शरीर की स्थिति अहंकार को लेकर ही संभावित है। शरीर का आत्यंतिक नाश ही मोक्ष है। अहंकार का आत्यंतिक नाश जिसमें हुआ है, वह तो सत्य की मूर्ति बन जाता है। उसको ब्रह्म कहने में भी हर्ज नहीं। इसी से ईश्वर का सुंदर नाम तो दासानुदास है।

-महात्मा गांधी

मुक्तक

मुनि मोहनलाल 'शार्दूल'

करते नहीं हो तो
कोरे नारे लगाने से क्या होगा,
आदर्श जीवन में नहीं तो
केवल बताने से क्या होगा,
बलिदान का मौका आते ही
छुई मुई हो जाते हो,
तो शेर बन बलिदान की
कहानी सुनाने से क्या होगा।

साधना

अनेक बंधन

बन्दी था जीवन
पूछता रहा अपने से
अपना ही दर्द
'अपना' कभी बोला नहीं,
खटखटाये द्वार अनेक
किसी ने खोले नहीं।
कल की असफलताओं ने ही
खोल दिये द्वार सफलता के
कर दिया पथ प्रशस्त

मोहनलाल जैन

पथ की ही बाधाओं ने।
हुआ संचार आशा का
घोर निराशा से अनजाने,
भूलें पीछे की
पीछे ही छूटती जा रही हैं,
रेखाएं आगे की
उभरती जा रही हैं।
साधना, साधक की
निखरती जा रही है।



अतीत के झायौद्धै लै...

दुःख : कारण और निवारण

गोपाल प्रसाद 'वंशी'

मनुष्य दुःख से इतना घबराता है कि इस जीवन में ही नहीं, बल्कि आने वाले जीवन के लिए भी सुख की व्यवस्था करना चाहता है। जन्नत अथवा स्वर्ग, मोक्ष और निर्वाण-सब उसी आकांक्षा की रचनाएँ हैं।

दुःख के दो कारण हैं—एक तो वे रूढ़ियाँ, जिनमें हमने अपने को और समाज को जकड़ रखा है और दूसरी वे व्यक्तिगत मनोवृत्तियाँ, जो हमारे मन को संकुचित रखती हैं और उसमें बाहर की वायु और प्रकाश नहीं आने देतीं। रूढ़ियाँ का सुधार हमारे वश की बात नहीं, यह समस्ति की जागृति पर निर्भर है। लेकिन व्यक्तिगत मनोवृत्तियाँ का संस्कार हमारे वश की बात है।

अक्सर ऐसे लोग बहुत दुखी देखे जाते हैं, जो असंयम के कारण अपना स्वास्थ्य खो बैठे हैं या जिन पर लक्ष्मी की अकृपा है। लेकिन वास्तव में सुख के लिए न धन अनिवार्य है, न स्वास्थ्य। कितने ही धनी आदमी दुखी हैं, कितने ही रोगी सुखी हैं। सुखी जीवन के लिए मन का स्वस्थ होना अत्यंत आवश्यक है। फिर भी सुखी जीवन के लिए निरोग शरीर आवश्यक होता है। साधारणतः स्वस्थ देह और स्वस्थ मन में कारण और कार्य का संबंध है। यद्यपि वर्तमान रहन—सहन ने इसे दुस्तर बना दिया है, तथापि सामान्य मनुष्य अगर बुद्धि से काम ले और प्राकृतिक

जीवन के आदर्श की तरफ से आँख न बंद कर ले, तो वह अपनी देह को निरोग रख सकता है। देह तो एक मशीन है। इसे जिस तरह कोयले-पानी की जरूरत है, उसी तरह इससे काम लेने की जरूरत है। अगर हम इस मशीन से काम न लें, तो बहुत थोड़े दिनों में इसके पुर्जों में मोर्चा लग जाएगा। मजदूरों के लिए यह प्रश्न ही नहीं उठता। यह प्रश्न तो केवल उन लोगों के लिए है, जो गद्दी पर या कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं। उन्हें कोई-न-कोई कसरत जरूर ही करनी चाहिए।

भोजन का प्रश्न भी कुछ कम महत्वपूर्ण नहीं है। क्या चीज, किस तरह और कितनी खायी जाये, उस विषय में अशिक्षितों से अधिक शिक्षित लोग गलती करते हैं। अधिकतर ऐसे आदमी मिलेंगे, जो इस विषय में कुछ जानते ही नहीं। जिंदगी का सबसे बड़ा काम है भोजन। इसी धुरी पर संसार का सारा चक्र चलता है और इसी के विषय में हम कुछ नहीं जानते। बच्चों में शील और विनय का तथा बड़ों में संयम का पहला पाठ भोजन से आरंभ होता है। यह हास्यास्पद-सी बात है, पर वास्तव में आत्मोन्नति का पहला मंत्र भोजन में पथ्यापथ्य का विचार है।

दुःख का एक बड़ा कारण है अपने-आप में ढूबे रहना, हमेशा अपने ही विषय में सोचते रहना। हम

यों करते, तो यों होते। लड़के नहीं हैं, तो यह फिक्र मारे डालती है कि लड़के कब होंगे। लड़के हैं, तो रो रहे हैं कि ये क्यों हुए। ये कच्चे-बच्चे न होते, तो कितने आराम से जिंदगी कटती। कितने ही ऐसे हैं, जो अपने वैवाहिक जीवन से असंतुष्ट हैं। कोई माँ-बाप को कोसता है, जिन्होंने उसके गले जबदरस्ती जुआ डाल दिया—कोई मामा या फूफा को, जिन्होंने विवाह पक्का किया। अब उनकी सूरत भी उसे पसंद नहीं। बीवी से आये दिन ठनी रहती है— वह सलीका नहीं रखती, मैली है, फूहड़ है, मुर्दा है या मुहरमी है। जब देखो मुँह लटकाये बैठी रहती है। कुछ ऐसे लोग भी हैं, जो चाहते हैं कि सारी दुनिया उनकी प्रशंसा करती रहे। खुद जब मौका पाते हैं, अपनी तारीफ शुरू कर देते हैं। वे खुद किसी के प्रशंसक नहीं बनते, किसी से प्रेम नहीं करते। लेकिन इच्छुक हैं कि दुनिया उनके आगे न तमस्तक खड़ी रहे, उनका गुणगान करती रहे। दुनिया उनकी कद्र नहीं करती, इस फिक्र में घुले जाते हैं। इससे उनके स्वभाव और व्यवहार में कद्रता आ जाती है और ऐसे लोग तो घर-घर मिलेंगे, जो निन्यानबे के फेर में पड़कर जीवन को भार बना लेते हैं। संचय, संचय लगातार संचय, इसी में उनके प्राण बसते हैं। ऐसा आदमी केवल उन्हीं से प्रसन्न रहता है जो संचय में उसके

अतीत के द्वारा सौर्योदय...

सहायक होते हैं, और किसी से डसे सरोकार नहीं।

घर में किसी से धेले का नुकसान भी हो गया तो उसके सिर हो जाते हैं। बीबी ने अगर छह पैसे की जगह दस पैसे की तरकारी मंगवा ली, तो पति को रातभर झींकने का मसाला मिल गया। तुम घर लुटा दोगी, तुम्हें क्या खबर पैसे कैसे आते हैं, आज मर जाएं, तो भीख मांगती फिरो। यह सब अपने आप में ढूँबे रहने वालों का हाल है, उनके लिए केवल यही औषधि है कि वे अपने विषय में इतनी चिंता न करें, दूसरे में भी दिलचस्पी लेना सीखें। चिड़िया पालना, फूल-पौधे लगाना, गाना-बजाना, गपशप करना, किसी आंदोलन में भाग लेना। गरज मन को अपनी ओर से हटाकर बाहर की ओर ले जाना ही ऐसे चिंताशील प्रकृतिवालों के लिए दुःख निवारक हो सकता है।

उदासीन प्रकृति वाले भी अक्सर दुःखी रहते हैं। संसार में उनके लिए कोई सार-वस्तु नहीं। यह मर्ज अधिकतर उच्च कोटि के विद्वानों को होता है। उन्होंने संसार के तत्व को पहचान लिया है और जीवन में अब ऐसी कोई वस्तु नहीं मिलती, जिसके लिए वे जिएं। संसार रसातल की ओर जा रहा है, लोगों से प्रेम उठ गया, सहानुभूति का कहीं नाम नहीं, साहित्य का ढांगा ढूब गया। जिससे प्रेम करे, वही बेवफाई करता है, संसार में विश्वास किस पर किया जाए। यह उदासीनता अधिकतर उन्हें लागें में होती है, जो सम्पन्न हैं, जिन्हें जीविका के लिए कोई काम नहीं

करना पड़ता। मजे से खाते और सोते हैं। क्रियाशीलता का उनमें अभाव होता है। वे दुनिया में केवल रोने के लिए आए हैं। किसी का उनसे उपकार नहीं होता। हर एक चीज में ऐब निकालना, हर चीज से असंतुष्ट रहना, यही इनका उद्यम है। ऐसे लोगों का इलाज यही है कि तुरंत किसी काम में लग जाएं।

जिज्ञासा जीवन का तत्व है। स्वस्थ मन में सदैव जिज्ञासा उठती है और संसार में जो कुछ उन्नति है, उसमें जिज्ञासा का बहुत हाथ है। लेकिन इसे क्रियाशील होना चाहिए, जो नित्य नये आविष्कार करता है, जो साहित्य और दर्शन की सृष्टि करता है। संसार अनित्य है, तो आपको इसकी क्या चिंता है। विश्वास मानिए आपके जीवन में प्रलय न होगा। और अगर प्रलय भी हो जाये, तो आपके चिंता करने की वजह? जो सबकी गति होगी, वही आपकी भी होगी। आजकल दुःख की एक नई टक्कसाल खुल गयी है और वह है जीवन संग्राम। जिधर देखिए, यही आवाज सुनाई देती है। इस संग्राम में आप किसी से सहानुभूति, क्षमा और प्रोत्साहन की आशा नहीं कर सकते। सभी अपने-अपने नख और दांत निकाले शिकार की ताक में बैठे हैं। उनकी क्षुधा प्रशांत महासागर से भी गहरी है, किसी तरह शांत नहीं होती। काश, यह दिन चौबीस घण्टों की जगह अड़तालीस घण्टों का होता। इधर सूर्य निकला और उधर मशीन चली। फिर वह दो बजे रात से पहले नहीं बंद हो सकती। एक मिनट के

लिए भी नहीं। नाश्ता खड़े-खड़े कीजिए, खाना दौड़ते-दौड़ते खाइए, मित्रों से मिलने का समय नहीं, फालतू बातें सुनने की फुरसत नहीं। मतलब की बात कहिए साहब, चटपट! समय का एक-एक मिनट अशार्की है, मोती है, उसे व्यर्थ नहीं खो सकते। यह संग्राम की मनोवृत्ति पश्चिम से आयी है और बड़े वेग से भारत में फैल रही है। बड़े-बड़े शहरों पर तो उसका अधिकार हो चुका है। अब छोटे-छोटे शहरों और कस्बों में भी उसकी अमलदारी होती जाती है। मंदी, तेजी, बाजार के उतार-चढ़ाव, हिस्सों का घटना-बढ़ना, यही जीवन है। नींद में भी यही मंदी-तेजी का स्वप्न देखते हैं। पुस्तकें पढ़ने की किसे फुरसत, सिनेमा देख लेंगे। उपन्यास कौन पढ़े, छोटी कहानियों से मनोरंजन कर लेते हैं। लेकिन यह इच्छा भी है कि हम किसी क्षेत्र में किसी से पीछे न रहें। साहित्य, दर्शन और राजनीति, हर विषय में नयी से नयी बातें भी हमसे बचने न पाएं। सुरुचि और सर्वज्ञता के प्रदर्शन के लिए नयी से नयी पुस्तकें तो मेज पर होनी ही चाहिए, किसी तरह उनका खुलासा मिल जाये, तो क्या कहना, दस मिनट में किताब का लब्बो-लुआब मालूम हो जाये। आलोचना पढ़कर भी तो काम चल सकता है। इसीलिए लोग आलोचनाएं बड़े शौक से पढ़ते हैं। इस भाग-दौड़ के जीवन में आनंद के लिए कहाँ स्थान हो सकता है। जीवन में सफलता अवश्य आनंद का एक अंग है और बहुत ही महत्वपूर्ण अंग, लेकिन हमें उस तेज घोड़े को अपनी



अतीत के द्वारा सौर्योदय...

रानों के नीचे रखना चाहिए। यह नहीं कि वह हमें जिधर चाहे, लिए दौड़ता फिरे। जीवन को संग्राम समझना, यह समझना कि यह केवल पहलवानों का अखाड़ा है और हम केवल अपने प्रतिद्वंद्वियों को पछाड़ने के लिए ही संसार में आए हैं, उन्माद है। इसका परिणाम यह होता है कि हमारी इच्छा तो बलवती हो जाती है, लेकिन विचार और विवेक का सर्वनाश हो जाता है। इसका इलाज यह है कि हम संतोष और शांति का मूल्य समझें। जीवन का आनंद खोकर जो सफलता मिले, वह वैसी ही है, जैसे अपनी आँखों के सामने कोई तमाशा। सफलता का उद्देश्य है आनंद। अगर सफलता से दुःख बढ़े, अशांति बढ़े,

तो वह वास्तविक सफलता नहीं।

भविष्य की चिंता दुःख का कारण ही नहीं, प्रधान कारण है। कल कहीं चल बसे, तो क्या होगा? घर का कुछ भी इंतजाम न कर सके, मकान न बनवा सके। पोते का विवाह भी न देखा। इधर हमने आँखें बंद की और उधर सारी गृहस्थी तीन तेरह हुई। लड़का उड़ाऊ है, पैसे की कद्र नहीं करता, न जमाने का रुख देखता है। इस चिंता में अक्सर रात को नींद नहीं आती, जिसका स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। ऐसी मनोवृत्ति नई-नई शंकाओं की सृष्टि करने में सफल होती है। दो-चार दिन खांसी आई, तो तुरंत तपेदिक की शंका होने लगी। दो-चार दिन का हल्का ज्वर

आ गया, तो शंका हुई, जीर्ण ज्वर है। अगर जबानी में आँखें बहक गई हैं, तो अब पाप की भावना हृदय को दबाये हुए है। यही शंका लगी हुई है कि उस अपराध के दण्डस्वरूप, न जाने क्या-क्या आफतें आने वाली हैं। लड़का बीमार हुआ और मान-मनौती होने लगी। बस, वही दण्ड है। किसी बड़े मुकदमे में हारे और वही शंका सिर पर सवार हुई। बस, यह सब उसी का फल है। इतना बोझ लेकर वैतरणी कैसे पार करेंगे। नरक की भीषण कल्पना खाना-पीना हराम किये देती है। इसका इलाज यही है कि आदमी हर विषय पर ठण्डे मन से विचार करे, यहां तक कि उस पर उसके सारे पहलू रोशन हो जाएं।

आंदोलन समाचार

400 छात्रों ने अणुव्रत के विद्यार्थी नियम ग्रहण किये

भीलवाड़ा। साध्वी श्री सिरेकुमारी जी के सानिध्य में 11 जुलाई को सदाचार गोष्ठी का आयोजन हुआ। इस अवसर पर साध्वी श्री मधुमति जी व साध्वी श्री विनयवती जी ने विचार रखे। 15 जुलाई को राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में करीब 500 छात्रों और 20 अध्यापकों के मध्य प्रवचन हुआ। अध्यापक श्री रत्न लाल ने स्वागत भाषण किया। साध्वी श्री विनयवतीजी ने विद्यार्थी जीवन पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर 400 छात्रों ने अणुव्रत के विद्यार्थी नियम ग्रहण किये।

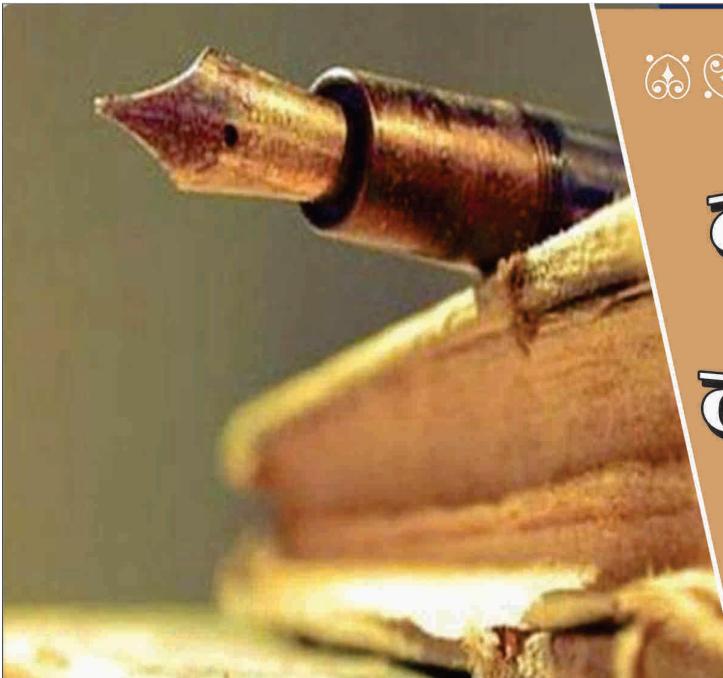
अणुव्रत के कार्यों को गति देने पर चर्चा

बहादुरगढ़। अणुव्रत कार्यकर्ताओं की बैठक 18 जुलाई को मुनि श्री राजकरण जी के सानिध्य और श्री राम कुमार गुप्ता की अध्यक्षता में हुई। बैठक में भिवानी, दिल्ली तथा हांसी के कार्यकर्ता सम्मिलित हुए। इस दौरान अणुव्रत के रचनात्मक प्रयोग तथा कार्यों को गतिशील बनाने के लिए विचार विनिमय हुआ। लाला हरि किशनदास, लाला नुनिया मल जैन, लाला दुलीचंद जैन प्रमुख रूप से विचार-चर्चा में सम्मिलित हुए। इसके बाद हुए अणुव्रत समिति के वार्षिक चुनाव में लाला राम कुमार गुप्ता अध्यक्ष तथा श्री पवन कुमार जैन मंत्री निर्वाचित हुए।

बौद्धिक शिक्षा के साथ ही नैतिक शिक्षा भी दी जाये

अजमेर। अणुव्रत समिति के तत्वावधान में मुनिश्री वत्सराज जी के सानिध्य में सार्वजनिक सभा हुई। इस अवसर पर मुख्य अतिथि स्थानीय डीएवी कॉलेज के वाइस प्रेसिपल श्री जी. एस. जोशी ने कहा कि नैतिक शिक्षा के अभाव में बौद्धिक शिक्षा का दुरुपयोग होता है। आवश्यकता है बौद्धिक शिक्षा के साथ-साथ छात्र-छात्राओं को नैतिक शिक्षा भी दी जाये ताकि व्यक्ति के आचरण में शुद्धि हो। श्री जोशी ने गत वर्ष की अणुव्रत परीक्षा में उत्तीर्ण छात्रों को प्रमाण पत्र भी वितरित किये।





ଓঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী

লোক-সাহিত্য তথা লোক-সংস্কৃতি

■ দিবিক রমেশ ■

ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী ওঁ শ্ৰী

লোক-সাহিত্য, লোক-সংস্কৃতি, লোকমঙ্গল আদি এক-দূসরে সে পূরী তরহ গুঁথে দুএ শব্দার্থ হেন। উসসে লোক-সংস্কৃতি কা বহুত মহত্ব রহা হে। উসসে জুড়া সাহিত্য ভী লোক-সমাজ মেঁ বহুত প্ৰচলিত ঔৱ প্ৰতিষ্ঠিত রহা হে। লোক-সাহিত্য হো অথবা লোক-সংস্কৃতি কা কোই অন্য আয়াম, লোক-স্বীকৃতি কী বুনিয়াদ পৰ স্থিৰ হোকৰ হী উসনে প্ৰতিষ্ঠা পায়ী হে। জনশৃতি যা জনস্বীকৃতি কে বিনা লোক-সাহিত্য যা লোক-সংস্কৃতি কা অস্তিত্ব সংভব নহৰ্ণ রহা। অত: লোক তথা লোক-সংস্কৃতি কী এক পৰম্পৰা ভী হোতী হে। বাল্মীকি রামায়ণ কে বালকাণ্ড কে প্ৰথম সৰ্গ সে এক উদাহৰণ লেকৰ ইস তথ্য কে সমজ্ঞ জা সকতা হে। দেবৰ্ষি নারদ নে তপস্বী বাল্মীকি সে পুছা কি ইস সময় সংসার মেঁ গুণবান, বীৰ্যবান, ধৰ্মজ্ঞ, উপকার মাননেবালা, সত্যবক্তা ঔৱ দৃঢ়প্ৰতিজ্ঞ কৌন হৈ তো উত্তৰ মিলা –

ইক্ষ্঵াকুবংশপ্ৰভবো রামো নাম জনৈ: শৃতঃ।
নিয়তাত্মা মহাবীর্যো দ্যুতিমান্ধৃতিমান্ত বশী॥

অৰ্থাৎ ইক্ষ্বাকু কে বংশ মেঁ উত্পন্ন দুএ এক ঐসে পুৰুষ হে, জো লোগোঁ মেঁ রাম নাম সে বিখ্যাত হেন, বে হী মন কো বশ মেঁ রখনে বালে, মহাবলবান, কাংতিমান, ধৰ্যবান ঔৱ জিতেংদ্ৰিয হেন। যহাং রাম কো রাজমহল মেঁ রহনে বালা ন কহকৰ ‘জনৈ: শৃতঃ’ অথবা লোক মেঁ বিখ্যাত ঔৱ স্বীকৃত কহা গয়া হে। কহনা ন হোগা কি লোক মেঁ প্ৰসিদ্ধি তথা লোক কে দ্বাৰা স্বীকৃতি কে লিএ কুঁচ বিশেষ গুণ হোনে চাহিএ ঔৱ বহী লোক-সংস্কৃতি হে। কিসী ভী সমাজ কা লোক-সাহিত্য উসকী লোক-সংস্কৃতি কা হী বাহক হোতা হে। লোক-সাহিত্য অপনী লোক-সংস্কৃতি সে এক দৃষ্টি ভী লেতা হে।

লোক সংস্কৃত কা শব্দ হৈ ঔৱ ‘লোগ’ ইসী কা অপভংগ। লোক কা অৰ্থ হৈ সমাজ যা সংসার। বহোঁ, জন্ম সে লেকৰ মৃত্যু তক মানব কে সমগ্ৰ কৰ্ম ঔৱ উসকে তন-মন পৰ অসৱ ডালনে বালে সভী প্ৰভাৱ সংস্কৃতি কে অধীন হেন। সংস্কৃতি সমাজ কী মূল্য-দৃষ্টি হে। লোক কে বিশ্বাস, রীতি-ৱিচার, অংধবিশ্বাস, প্ৰথা, অনুষ্ঠান, কলা, সাহিত্য আদি সবকা সমাবেশ লোক-সাহিত্য মেঁ হোতা হে। মানব জন্ম, পৃথ্বী কা নিৰ্মাণ, দেবতাওঁ কে ব্যবহাৰ, সামাজিক ঔৱ রাজনীতিক গুণ-দোষ, ভূত-প্ৰেত, প্ৰকৃতি আদি সবকুছ ইস সাহিত্য কে বিষয় হোতে হে। যহ বাচিক যা শৃতি পৰম্পৰা কী দেন হে। ইসকে রচযিতা অজ্ঞাত রহে হে। লোক-সাহিত্য সে আশয় লোকবার্তা, লোককথা, লোকগীত, লোকনাট্য, লোকনৃত্য, লোকসংগীত, পহেলিয়াঁ, মুহাবৰে, লোকোক্তি আদি তমাম বিধাওঁ মেঁ উপলব্ধ সাহিত্য সে হে। যহাং তক কি লোক কে বাল সাহিত্য কী ভী গণনা ইসমেঁ কৰনী হোগী। মূলত: যহ সাহিত্য আধুনিক সম্ভতা সে দুৰ প্ৰকৃতি কী গোদ মেঁ পলে, প্ৰায়: আদিম রীতি-ৱিচারোঁ, ত্যোহাৰোঁ আদি কা নিৰ্বাহ কৰনে বালে লোক-সমাজ কী কল্পনা ঔৱ ভাব-প্ৰধান লেকিন সংবেদনাযুক্ত সামূহিক মৌখিক রচনা হে জো এক কণ্ঠ সে দূসৱে কণ্ঠ তক জাতী হে। ইসমেঁ সুখ ভী হোতা হে ঔৱ দুঃখ ভী। নীতি-শিক্ষা ইসকা মহত্বপূৰ্ণ উদ্দেশ্য রহা হে। ইসকী সীমা দেশকাল তক সীমিত নহৰ্ণ হোতী।

লোক-সাহিত্য কো আধুনিক সংদৰ্ভ মেঁ শাস্ত্ৰীয সাহিত্য অথবা শিষ্ট সমাজ কে সাহিত্য সে ভিন্ন শিক্ষা বিহীন ঔৱ অসংস্কৃত জনতা কা সাহিত্য মান লিয়া গয়া হে ঔৱ গ্ৰাম জ্ঞান, লোক জ্ঞান তথা জন জ্ঞান কী





श्रेणी में गिना जाता है। इसलिए यह काफी हद तक उपेक्षा की मार सह रहा है। तो क्या लोक—साहित्य की आज कोई प्रासंगिकता और जरूरत नहीं रह गयी है? क्या हम इस सच्चाई से मुँह मोड़ सकते हैं कि विज्ञान और आधुनिक तर्क—वितर्कों का सहारा लेते हुए भी हमारे लोक विश्वास हमारे साथ, दबे—छिपे ही सही, पर चलते रहते हैं।

माना जाता है कि जर्मनी के ग्रिम बंधुओं ने लोककथाओं का पहला संकलन विश्व को दिया था और जिसके 100 से अधिक भाषाओं में अनुवाद हो चुके हैं। यह कालांतर में बाल साहित्य की बड़ी पृ०जी सिद्ध हुई। ग्रिम बंधुओं ने यह संकलन जर्मनी की एक महिला से लोक कथाएं सुनकर तैयार किया था, जो दर्जी का काम करती थी। भारत में इस दिशा में किये गये काम के लिए राम नरेश त्रिपाठी और देवेंद्र सत्यार्थी के नाम लिए जाते हैं। राम नरेश त्रिपाठी ग्राम गीतों का संकलन करने वाले हिंदी के प्रथम कवि थे जिसे 'कविता कौमुदी' के नाम से जाना जाता है। इसके लिए उन्होंने गाँव—गाँव जाकर, रात—रात भर घरों के पिछवाड़े बैठकर सोहर और विवाह—गीतों को सुना और चुना। वहीं, देवेंद्र सत्यार्थी ऐसे यायावर थे जिसकी जेब भले ही खाली हो लेकिन झोले लोकगीतों से भरे होते। उन्होंने जो लोकगीत इकट्ठा किए, उनमें प्रेम, विरह, देशप्रेम, भाईचारा, गुलामी की फांस, साहूकारों—जर्मीदारों का शोषण और अंग्रेजी सरकार के विरोध के रंग भरे पड़े हैं तो अकाल, बाढ़ और सूखे के वर्णन भी। वे यह देखकर चकित होते थे कि तमाम भौगोलिक दूरियों और असमानताओं के बावजूद लोगों की सोच एक जैसी ही थी।

सामाजिक—क्रांतिकारी परिवर्तन के लिए लोक मानस, लोक व्यवहार और लोक मत को समझाना जरूरी होता है जिसके स्रोत लोक—साहित्य और लोक—संस्कृति होते हैं। प्रो. बलदेव उपाध्याय के अनुसार, "लोक—संस्कृति शिष्ट—संस्कृति की सहायक होती है। किसी देश के धार्मिक विश्वासों, अनुष्ठानों तथा क्रियाकलापों के पूर्ण परिचय के लिए दोनों संस्कृतियों में परस्पर सहयोग अपेक्षित रहता है।" वाकई हमारे बहुत से श्रेष्ठ और शिष्ट समाज का एक महत्वपूर्ण कच्चा स्रोत लोक—साहित्य भी हो सकता है और है भी। आज का रचनाकार इससे प्रेरित होकर आज के लिए अपेक्षित श्रेष्ठ साहित्य का सृजन कर सकता है। वैसे ही जैसे मिथकों पर आधारित आधुनिक रचनाओं का सृजन किया गया है। लोक एक प्रकार से महासागर है। इसके मंथन से ज्ञान के कितने ही मोती हाथ आ सकते हैं। बाजारवाद के इस दौर में या कहुं रोजगार पाने की मजबूरी के इस समय में भी क्या ऐसे

लोक में केवल मनुष्य नहीं हैं, उसमें वनस्पति, नदी, पहाड़, चल—अचल, चेतन—अचेतन आदि सब कुछ है। लोक को निर्जीव या जड़ समझने की भी भूल नहीं की जानी चाहिए।

लोकगीत जिसमें पैसों के कारण अपने प्रियजन से दूर जाने पर विवशता की व्यथा अभिव्यक्त हुई है, मन को झकझोर नहीं जाती। एक लोकगीत की कुछ पक्षियां यूँ हैं—

"पूरब से आई रेलिया, पश्चिम से जहाजिया,
पिया के लादी ले है हो
रेलिया हो गयी सौतिया पिया के लादी ले है हो
रेलिया ना बैरी जहाजिया ना बैरी उह पैसिया बैरी हो।"

लोक साहित्य से हम सक्षम अभिव्यक्ति—क्षमता की समझ बखूबी ले सकते हैं। लोक—भाषा अथवा बोली के कितने ही शब्द आज के सर्वथ रचनाकर उपयोग में लाकर अपनी अभिव्यक्ति को प्रामाणिक और सशक्त बनाने में सफल हुए हैं। लोक—शैली से भी बहुत कुछ सीखा गया है। असल में हिंदी कविता ने आठवें दशक में लोक (लोक—तत्त्व) से अपनी अभिव्यक्ति के औजार लेकर अपनी कविता को एक नया और सशक्त मोड़ दिया था। इसे अब तक देखा जा सकता है अन्य विधाओं में भी। शिवमूर्ति का कहानी—संग्रह 'कुच्ची का कानून', हरे प्रकाश उपाध्याय का 'बखेड़ापुर' आदि कितनी ही कृतियों के नाम लिए जा सकते हैं जिनमें लोक का भरपूर योगदान झलकता है। सच तो यह है कि आज शायद ही ऐसा रचनाकार हो जो अपनी अभिव्यक्ति के लिए लोक से बोली, शैली आदि के स्तर पर संवाद न करता हो। हिंदी का आधुनिक बाल साहित्य जो आज अपने उत्कृष्ट दौर में है, अपनी अभिव्यक्ति की ताकत के लिए लोकतत्त्व का भी ऋणी है।

हां, लोक के प्रति गहरा राग हो लेकिन वह अंधश्रद्धा या हठ पर आधारित न हो। साथ ही यह भी कि लोक को शास्त्र के विरोध में नहीं खड़ा किया जाना चाहिए। हमारी समृद्ध वाचिक परम्परा में प्रचलित और स्वीकृत जीवन को आँख मूँदकर उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। लोक में केवल मनुष्य नहीं हैं, उसमें वनस्पति, नदी, पहाड़, चल—अचल, चेतन—अचेतन आदि सब कुछ है। लोक को निर्जीव या जड़ समझने की भी भूल नहीं की जानी चाहिए। सूक्ष्म दृष्टि से देखेंगे तो पाएंगे कि वह भी निरंतर गतिशील है। वह अपनी प्रकृति में स्वच्छंद है तथा बंधन स्वीकार नहीं करता।

नोएडा में रहने वाले लेखक वरिष्ठ कवि, सुप्रतिष्ठित बाल साहित्यकार, अनुवादक, संपादक, आलोचक और चिन्तक हैं। इनकी दर्जनों कृतियां प्रकाशित हो चुकी हैं। ये अनेक राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कारों से अलंकृत हैं।



आस्था का चेहरा कैसा हो

■ कल्पना मनोरमा ■

प्रेम शाश्वत और सौन्दर्यपूर्ण होता है, लेकिन आस्था का चेहरा हमें स्वयं निर्मित करना पड़ता है। जब भी हम किसी के प्रति अपनी आस्था बनाते हैं तो अपने तमाम गाढ़े विश्वासों को हमें दरकिनार करना पड़ता है। वहीं, ऐसे कुछ चेहरे हमें विरासत में भी मिलते हैं, जिनके प्रति आस्था रखी जाये। हमने अक्सर लोगों को कहते सुना है, “हम फलाने की बात पर इसलिए आस्था रखते हैं क्योंकि हमारे माता—पिता उन पर आस्था रखते थे।” आस्था के ऐसे घटकों को हम सीने से लगा कर जीवन जीने लगते हैं जिनको जानते तक नहीं। क्यों? क्या हमारा यह व्यवहार उचित कहलायेगा।

प्रख्यात हिन्दी साहित्यकार और आलोचक आचार्य रामचन्द्र शुक्ल ‘चिंतामणि’ में कहते हैं, “अनुभूति के द्वंद्व से ही प्राणी के जीवन का आरम्भ होता है। उच्च प्राणी मनुष्य भी केवल एक जोड़ी अनुभूति लेकर इस संसार में आता है। बच्चे के छोटे—से हृदय में पहले सुख और दुःख की सामान्य अनुभूति भरने के लिए जगह होती है। पेट का भरा या खाली रहना ही ऐसी अनुभूति के लिए पर्याप्त होता है।” इसका अर्थ तो यही हुआ कि जो शाश्वत अनुभूतियाँ हैं, वे जन्म से हमारे हृदय में स्थापित होती हैं और जिन अनुभूतियों को हम बाह्य जगत से छुनते हैं, उनमें जोखिम का खतरा होना तो लाजिमी है। ऐसे में इस बात की समझदारी हमें कौन देगा कि जिसके प्रति हम आस्था रखने जा रहे हैं, वह जीवनोपयोगी है।

संसार में ऐसे न जाने कितने लोग हैं, जो आस्था रखना तो खूब जानते हैं, लेकिन ‘आस्था’ शब्द का सही मतलब तक नहीं समझ पाते। उन्हें देखकर मन में एक ही सवाल उठता है कि आस्था का चेहरा क्या इससे भी सुंदर हो सकता था? मन यह सोचने पर

मजबूर होने लगता है कि आखिर ‘आस्था’ शब्द का जन्म किन परिस्थितियों में हुआ होगा? आखिर मनुष्य को इसकी खोज क्यों करनी पड़ी होगी? आस्था किसके मन की उपज होगी? वह व्यक्ति कैसा होगा जिसको अपने आनन्द के लिए—अपनी सहूलियत के लिए किसी दूसरे को माध्यम बनाना पड़ा होगा?

दरअसल आस्था के बीज हमारे भीतर जन्म से नहीं गड़े होते हैं। इनको कभी किसी के द्वारा गाड़ा जाता है या कई बार हम स्वयं भी इसे स्वीकारते हैं। अब बात आती है कि जो व्यक्ति आस्था के बीज हमारे भीतर बोता है, क्या वह आस्था के मूल को पूरी तरह से समझता है? क्या उसका मन आस्था की सम्पूर्ण सुंदरता का मतलब ग्रहण कर चुका होता है? समाज में ऐसे भी लोग हैं जो किसी के प्रति आस्थापूर्ण बातें हमें घोंटकर पिलाना चाहते हैं। क्या उन्होंने उसके मर्म को कभी अपनी निजता में समझा होगा? और यदि नहीं, तो हमें क्यों सिखा रहे हैं।

आचार्य रामचन्द्र शुक्ल निबंध ‘श्रद्धा और भक्ति’ में कहते हैं, “श्रद्धा न्याय—बुद्धि के पलड़े पर तुली हुई एक वस्तु है जो दूसरे पलड़े पर रखे हुए श्रद्धेय के गुण, कर्म आदि के हिसाब से होती है।” तो जिस बच्चे ने अपनी बुद्धि के पलड़े पर रखकर किसी को तौला नहीं, उसके प्रति उसको आस्था रखने के लिए कहना और इसे अनिवार्य बताना कहाँ की बुद्धिमत्ता है। और जब ये पता चल जाता है कि जिसके प्रति आस्था रखने को दुनिया दबाव बना रही है, वह खुद आस्था के मर्म को नहीं जानता है। उसके लिए आस्था के सारे प्रसंग गौण हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि हम उसको महान क्यों मानें? क्यों सिर्फ दिखावे के लिए अपना सिर झुकाएँ? सब कुछ जानते हुए खोखली—अबूझी आस्था रखना बेमानी ही होगी न? उससे संतोष नहीं, सिर्फ असंतोष ही जन्मेगा। इस मामले में अबोले जीवों की दुनिया ज्यादा सुंदर है। वहाँ कोई किसी के ऊपर अपने

विचारों को थोपता नहीं। सही मायनों में उनके जीवन में ही संतुलन है। कभी—कभी अपनी कमियाँ छिपाने के लिए भी आस्था का दीया जलाने का उपक्रम किया जाता है। इसलिए भी संसार में आस्था के दीपक खूब जगमगाते हुए दिखायी पड़ते हैं।

यदि पूछा जाए कि जलते हुए दीपक को देखकर किसको खुशी मिलती होगी? दीपक जलाने वाले को या दूर से देखने वाले को? मूर्ति को या फिर स्वयं दीपक को? तो हम कुछ भी उत्तर देने में अनभिज्ञता ही जataयेंगे। हाँ, इतना जरूर कह सकते हैं कि पूजा की थाली में रखा दीपक दूर से देखा जाये तो वह मंदिर—मंदिर झिलमिलाहट में अपनी मनोरमता छोड़ता—सा प्रतीत होता है। उसी प्रकार आस्था दूर से ही सुंदर दिखने वाला वह मानवीय उपक्रम है, जिसमें तमाम तरह की घुटन, टूटन और चिल्लाहटें आकंठ ढूँढ़ी होती हैं।

आपको क्या लगता है? जब आप मंदिर जाते हैं तो भगवान की मूर्तियाँ आपको या आपके चढ़ावे को देखकर मुस्कुरा उठती हैं? या आपके मंदिर पहुँचते ही ईश्वर उनमें प्रकट हो जाता है? या आपकी स्तुतियाँ इतनी पवित्र होती हैं कि मूर्ति आपको देखकर विहँस पड़ती है। या आपकी आस्था का तप उन पर हावी हो जाता है, इसलिए वे मंद—मंद मुस्कुरा पड़ती हैं। मुझे तो हमेशा से लगता रहा है कि इन मूर्तियों के चेहरे पर जड़ी हुई मुस्कानें ईश्वरीय नहीं, बल्कि उस मूर्तिकार की होती हैं जो निर्द्दन्व भाव से अनगढ़ पथर को बारीकी से लगातार तराशता रहता है। वह मूर्ति बनाते हुए कितने मौसमों को सहज ही निर्विकार हो पी जाता है। ...और जब मूर्तिकार अपने कार्मिक सरोवर की उत्ताल गुनगुनी लहरों में पिघलने लगता है, बस उन्हीं विरल क्षणों में मूर्ति के होठों पर वह अपनी विपुल मुस्कान उतारकर इस प्रकार टांक देता है कि वह चिन्मय हो उठती है।

मूर्तिकार मूर्तियों पर एक बार मुस्कान टाँकने के बाद फिर कभी उनकी ओर लौटकर नहीं देखता। न ही उसका दबाव उसकी कृति पर आस्था करने का होता है। उसे तो ये भी नहीं पता होता है कि उसकी मुस्कुराहट किस मन्दिर की शोभा बढ़ा रही होगी। हाँ, उसे इतना जरूर पता होता है कि उसके द्वारा उकेरी गयी मुस्कान कभी मिटेगी नहीं। लाख आँधी—तूफान आये, कभी फीकी नहीं पड़ेगी। झामाझाम बरसात क्यों न पड़े, मूर्तिकार की आदिम मुस्कान पहने ईश्वरीय प्रतिमा की मुस्कान टस से मस नहीं होने वाली। जिधर से भी देखो, मुस्कुराती हुई—सी ही जान पड़ती है। माँगी हुई भावनाओं में यह खूबी कहाँ?

वैसे भी मूर्तियों और मंदिरों की दीवारों को आस्था

के उजाले की दरकार कहाँ होती है। ईश्वर न उजाले बॉटता है और न ही छीनता है। उजाले भोगने की चाहत सदैव हमारी ही होती है। इसलिए हम आस्था के फूलों की टोकरी हाथ में लेकर पहुँच जाते हैं। आँखें मूँदकर प्रार्थनाएँ करते हैं, जिससे किसी को भी आसानी से रौदकर आगे बढ़ा जा सके। छीन—झिपटकर उजाले की चादर बुनने की जुगत करने में भी हमें संकोच नहीं होता और फिर कहते हैं कि हम सच्चे आस्थावान हैं। हम ये भूल जाते हैं कि छीनी हुई चीज और उधार लिये हुए विचार का अस्तित्व पानी के बुलबुले के अधिक नहीं होता। वह स्थायी सुख दे ही नहीं सकता।

आपने देखा होगा, जमीन से उखड़े हुए पेड़ में जिंदा जड़ें नहीं होती हैं, उसे हर हाल में सूखना ही होता है। जैसे एक कुआँ उधार के जल से नहीं भरा जा सकता जब तक कि उसमें अपना सोता नहीं फूटता। उसकी छाती से जल का सोता फूटने के बाद ही कुआँ किसी की प्यास बुझाने की ताकत पाता है। इसलिए जो आस्था जीवन में चारुता न भर सके, वह तो सिर्फ अतिक्रमण ही कहलाएगी। तभी तो कबीर कहते हैं, “मोक्ष कहाँ ढूँढे रे बन्दे मैं तो तेरे पास मैं...।”

नई दिल्ली में रह रही लेखिका राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में अध्यापन के साथ ही स्वतंत्र लेखन करती हैं। नवगीत संग्रह ‘कब तक सूरजमुखी बनें हम’ समेत कई पुस्तकें प्रकाशित।





वीशांगना

■ डॉ. लता अग्रवाल ■

"क्या री ! सारा दिन यहाँ—वहाँ कूद मचाती रहती है।" सकू ने बेटी शेवंती को डाँटते हुए कहा।

"अरे आई ! सोनी और मंजुला के संग खेत में गयी थी।" शेवंती बोली।

"बस बहुत हुआ तेरा रोज—रोज खेत में कूदना फांदना। अब तू बड़ी हो गयी है, घर पर रहकर अपनी भागी से कुछ रसोई के काम सीखा कर।"

"अरे ! क्या हुआ भागवान? किसको गीता का ज्ञान दे रही हो?" शेवंती के पिता ने अंदर प्रवेश करते हुए कहा।

"लो, इनकी सुनो, इन्हें तो मेरी बात हमेशा उपदेश ही लगती है। भूल रहे हो बेटी के बाप हो, क्या उसे बेटी वाले संस्कार नहीं दोगे?"

"संस्कार भी कोई देने वाली चीज है। ये तो खुद ब खुद आते हैं बेटे—बेटियों में अपने माता—पिता को देखकर। इसलिए कहता हूँ बात—बात पर टोकना छोड़ दे।"

"ये बात अप्पा, आप मेरे सबसे अच्छे अप्पा हो।" कहते हुए शेवंती अप्पा से लिपट गयी।

"बिगड़ो, बिगड़ो, मुझे क्या!"

"नहीं बिगड़ेगीभरोसा रख अपनी बेटी पर।"

सदाशिव राव का भरा—पूरा घर, तीन बेटे के बाद शेवंती का जन्म घर की खुशियों को मानो दूना कर गया। इसलिए वह अपने अप्पा की बड़ी लाडली थी। ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ रही शेवंती के लिए सदाशिव ने अपने पास के गाँव के ताल्लुकेदार मल्हार राव के बेटे उमेश मोहंती को दामाद के रूप में चुना। उमेश फौज में सैनिक था। समृद्ध घर, खुशहाल परिवार।

शादी के बाद दिन मानो पलक झपकते निकल गये। सीमा पर चल रहे तनाव ने उमेश को 20 दिन से ज्यादा रुकने की इजाजत नहीं दी। जल्द ही आने का वादा कर वह वापस नौकरी पर चला गया। इसी बीच शेवंती गर्भवती हुई। वह फोन पर उमेश को कहती, "आपकी बहुत याद आती है। कब आओगे?"

"जितनी जल्दी होगा, आऊँगा। मैं खुद चाहता हूँ बच्चे की आँख खुले तो वह हम दोनों को एक साथ देखे। मैं उसकी पहली आवाज सुनूँ।"

"तो फिर आ जाइए न। डॉक्टर कहते हैं किसी भी वक्त बच्चा हो सकता है।"

"मैंने बॉस को अर्जी दी हुई है, जैसे ही छुट्टी पास होती है, मैं तुम्हारे पास पहुँचूँगा।"



प्रथम प्रसव मायके में होता है, इस नियम के तहत अप्पा शेवंती को अपने घर ले आये थे। अभी कुछ दिन ही बीते थे कि रात साढ़े बारह बजे सकू बाई ने पति को उठाया—“सुनिए ! हमें अस्पताल चलना होगा। शेवंती को दर्द शुरू हो गया।” अप्पा ने पेटी से पैसे निकाले, पड़ोस में रहने वाली अकका को साथ लिया। शेवंती को अस्पताल में एडमिट करा दिया गया। अप्पा सोच रहे थे, आज उनकी छुटकी सी शेवंती माँ बनने जा रही है और वे भी नाना बन जाएंगे। इसी बीच पहले नर्स कमरे से बाहर आयी, पीछे—पीछे डॉक्टरनी भी। वे झट दौड़ पड़े।

“लड़का हुआ है, दोनों ही स्वरथ हैं।” डॉक्टरनी ने खुश होते हुए कहा।

अप्पा ने पहला फोन दामाद को लगाया, “तुम्हारा प्रमोशन हुआ है, तुम पापा बन गये हो।”

“सच”, उमेश ने खुश होते हुए कहा—“मैं जल्दी ही निकलता हूँ।”

“समधी जी बधाई हो, आपकी मूँछ पकड़ने वाला आ गया है।” सदाशिव ने समधी को फोन किया।

“आपको भी बधाई, हम अभी निकलते हैं।” तब तक शेवंती को कमरे में शिफ्ट कर दिया गया था। सबसे पहले अप्पा ने बच्चे को गोद में लिया और बच्चों की तरह उससे तोतली जुबान में बोलने लगे।

“अरे बच्चों, तुम मामा बन गये।” उन्होंने अपने तीनों बेटों को फोन पर खुशखबरी सुनायी।

“आई ! इसके पापा को फोन किया ?” शेवंती ने माँ से पूछा।

“हाँ। दामाद जी बोले हैं जैसे ही छुट्टी मिलती है, वे निकल पड़ेंगे। ...और तेरे सास—ससुर भी आते ही होंगे।”

“अरे ! समधी जी आने वाले हैं और मैं अब तक मिठाई नहीं लाया...मैं भी न।” यह कहते हुए सदाशिव बाजार की तरफ निकल गये। लगभग आधा घण्टे बाद वे बाजार से लौटे तो उनके दोनों हाथों में मिठाई के डिल्बे थे। एक थैली में बच्चे के लिए खिलौने भी। किन्तु अस्पताल के दरवाजे पर तीनों बेटे मुँह लटकाये खड़े थे।

“तुम लोग ऐसे मुँह लटकाये क्यों खड़े हो? देखा शेवंती के बच्चे को?”

“अप्पा बहुत बुरी खबर है।” बड़ा बेटा बोला।

“बहुत बुरी खबर... !!”

“जीजू... अपनी शेवंती के पति गोली लगने से शहीद हो गये।” अप्पा को लगा मानो किसी ने उनके कान में उबलता हुआ तेल डाल दिया हो।

“कौन बोला रे तुमको ये फालतू बात?”

“शेवंती के ससुराल से ही फोन आया है। सारे सैनिक सुबह मैदान में परेड कर रहे थे कि दुश्मनों ने वहाँ हमला कर दिया। 20–25 सैनिक मारे गये।”

“हे देवा ! ये मेरे किस कर्म का फल दिया आपने?”

अप्पा के हाथों से मिठाई के पैकेट गिरकर सड़क पर फैल गये। खिलौने बेजान से नीचे पड़े थे। अप्पा की आँखों के आगे अंधेरा छा गया। वे चक्कर खाकर गिरने ही वाले थे कि बेटों ने संभाल लिया।

“क्या शेवंती को पता है?” अप्पा ने रोते हुए पूछा।

“नहीं, हम तो अंदर गये ही नहीं, हिम्मत ही नहीं हो रही। आपका ही इंतजार करते खड़े हैं।”

“बेटा! सबसे पहले किसी भी तरह शेवंती के कमरे के टीवी का तार निकल दो। उसे मोबाइल भी मत देना... वरना उसके दिमाग पर असर हो जाएगा। अभी वो बहुत कमजोर है। कुछ ही घण्टे तो हुए हैं मेरी बेटी को... प्रसव पीड़ा से गुजरी है और... हे ईश्वर! यह कैसा न्याय....।” तभी अकका उन्हें देख बाहर आ गयी।

“आ गये भैया, ले आये मिठाई ?”

“मेरी बेटी को कुछ मत बताना...” कहते हुए अकका के पैरों पर गिर पड़े सदाशिव।

“अरे! मगर हुआ क्या... और ये मिठाई इस तरह मिट्टी में...!”

“अकका ! हमारा दामाद शहीद हो गया।”

“हाय राम... ये कैसी खबर सुना रहे हो भाई?”

थोड़ी देर पहले जहाँ उत्सव का माहौल था, अब मरघट सी मायूसी छायी थी। जैसे-तैसे अप्पा अपने तीनों बेटों के साथ अंदर कमरे में पहुँचे तो उनकी आँखें शेवंती का सामना नहीं कर पा रही थीं। बेटे ने शेवंती की नजर बचा टीवी का कनेक्शन बंद कर दिया। जिंदगी में आये तूफान से अनजान शेवंती अप्पा को देखते ही बोली, “अप्पा! आप तो मिठाई लेने गये थे न ? कहाँ है मिठाई ?”

“पता नहीं आज क्या हुआ है? कोई दुकान ही खुली नहीं मिली।”

“अच्छा, इनका फोन आया था? क्या बोले?”

“जल्दी आएंगे।” कहते हुए अप्पा तेजी से बाहर निकल गये और खिड़की की चौखट पर अपना सिर पटक कर रोने लगे।

“अरे ! ये अप्पा एकदम बाहर क्यों चले गये?”

“वो कोई दरवाई रह गयी थी, वही लाने गये होंगे।”

“ला तो भाई मुझे दे फोन, मैं बात करती हूँ।”

“इस कमरे में नेटवर्क नहीं आता।” कहते हुए वह बाहर निकल गया।

भोली शेवंती जीवन में मिली नयी खुशी का जश्न मनाने में मशरूफ थी, उसकी नजर इस दुर्घटना को पढ़ ही नहीं पायी।

“अप्पा, आज से ठीक पाँचवें दिन सेना के लोग जीजू का पार्थिव शरीर लेकर आने वाले हैं। तब तक दीदी को बताना क्या उचित होगा ?”



"नहीं रे, बिल्कुल नहीं। नाजों में पली मेरी बेटी मर जाएगी। हमें उसे संभालना होगा।"

वो चार दिन चार युग की तरह बीते उस परिवार पर। बेटी से भले ही घटना छिपा ली, मगर उस घटना ने भीतर ही भीतर कितना तोड़ा है उन्हें, वे ही जानते हैं। पाँचवां दिन उगते ही जीप अस्पताल के दरवाजे पर खड़ी थी। शेवंती को भर पेट नाश्ता करा दिया। जानते थे अब बच्ची जाने कब सुख से निवाले खा पाएगी।

अप्पा शेवंती से बोले, "चल बेटा, तुझे तेरे घर जाना है।"

"इतनी जल्दी! अप्पा क्या इतनी जल्दी भेज दोगे मुझे?"

"बेटा! तेरे ससुराल वालों का कहना है कि बच्चे का पाँचवां उनके घर ही होगा। हम इस रीत को पूरा करके शाम को वापस आ जाएंगे।"

माँ ने शेवंती से कहा, "बच्चे को पेटभर दूध पिला दे, पता नहीं वहां समय मिले न मिले।" आधे घण्टे में जीप शेवंती के गाँव पहुँच गयी। अप्पा ने बेटी का ध्यान करते हुए जीप को कपड़े से पैक कर दिया था।

"अप्पा! ये आज गाँव में इतनी चहल—पहल क्यों है? और ये इतनी बड़ी—बड़ी गाड़ियां... सेना की गाड़ी भी खड़ी है। ...लाल बत्ती की गाड़ी भी है। लगता है बड़े—बड़े अफसर आये हैं गाँव में। कुछ तो खास है। अप्पा कुछ नहीं बोले।

जीप भले ही तीनों ओर से चादर से पैक थी, मगर सामने काँच से दिखायी दे रहा था। खंभों, दीवारों पर लगे फलैक्स—बैनर दिखायी देने लगे जिन पर उमेश की फोटो थी और बड़े—बड़े अक्षरों में लिखा था—'उमेश मोहंती अमर रहे।' शेवंती पल भर में सब कुछ समझ गयी। एक—एक बात उसके स्मृति पटल पर

आने लगी। अचानक अस्पताल के टीवी का खराब हो जाना, मोबाइल का नेटवर्क न मिलना, अप्पा का मिटाई लेने जाना और खाली हाथ लौट आना, मुझसे आँखें चुराना, बच्चे के पाँचवें के नाम पर मुझे यहाँ लाना...।

जीप से उतरते ही सामने लकड़ी की पेटी में तिरंगे में लिपटा उमेश का पार्थिव शरीर रखा था। उसके एक ओर उमेश के माता—पिता और परिवार जन खड़े थे। शेवंती देखते ही चीख पड़ी। दौड़कर लकड़ी की पेटी पर गिर पड़ी। वह एकटक उमेश को देखे जा रही थी और कुछ बुद्बुदा रही थी, "आप तो कहते थे मेरा बेटा मेरे सामने, मेरी गोदी में आँखें खोलेगा... फिर एक सैनिक होकर आप अपना वचन अधूरा छोड़कर क्यों चले गये?" इसी के साथ उस पर बेहोशी छाने लगी। अप्पा ने उसे संभाला।

इधर, शहीद की विता को नवजात के हाथों अग्नि दिलायी जा रही थी, उधर अफसर माइक पर उमेश की बहादुरी के किस्से सुना रहे थे। घोषणा की जा रही थी, "सेना द्वारा शहीद उमेश मोहंती की पत्नी को समस्त सुविधाओं के साथ स्कूल में नौकरी दी जाएगी।"

इसी बीच अचानक शेवंती उठी। उसने ससुर जी की गोदी से बच्चे को लिया और लड़खड़ाती हुई माइक पर जा खड़ी हुई, "इस बच्चे को अभी कुछ दिन अपने उदर पूर्ति के लिए मेरी जरूरत है। फिर मैं अपने पति के अधूरे सपनों को पूरा करने के लिए सेना में भर्ती होना चाहती हूँ। जो दुश्मन मेरे पति से बच गये, उनका खात्मा मैं करूँगी।" सभा में कुछ देर सन्नाटा रहा, फिर तालियाँ गूंज उठीं। दूर खड़े अप्पा अपनी बेटी के सम्मान में सैल्यूट की मुद्रा में खड़े थे।

भोपाल में रहने वाली लैखिका ने शिक्षा और साहित्य पर कई पुस्तकें लिखी हैं। इनकी कई रचनाएं विद्यालय और महाविद्यालय स्तर के पाठ्यक्रम में शामिल हैं।

अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित

कदमों के निशां

आचार्य तुलसी ने कहा था,
अणुव्रत चरित्र निर्माण का
आंदोलन है। अणुव्रत पुरस्कार
की स्थापना 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 हूं
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।”

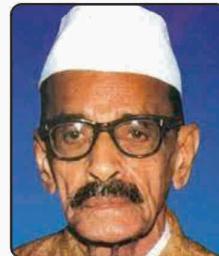
वर्ष 1981 में अणुव्रत पुरस्कार की
शुरुआत की गई। तब से 26
विभूतियों को इस पुरस्कार से
सम्मानित किया जा चुका है।

अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत
प्रशस्ति पत्र, प्रतीक विह्वा 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। अन वाली
पीढ़ियां इनके जीवन से प्रेरणा
लेकर स्वस्थ समाज की संरचना
की दिशा में कदम बढ़ाएं, इसी
उद्देश्य से अणुव्रत पुरस्कार से
सम्मानित विशिष्ट व्यक्तियों का
परिचय यहां क्रमशः प्रकाशित
किया जा रहा है।

गुलजारी लाल नंदा

ऋषि परंपरा के आदर्श राजनेता



श्री गुलजारी लाल नंदा प्रखर राष्ट्रभक्त होने के साथ-साथ बहुमुखी प्रतिभा के
धनी व्यक्ति थे। उन्होंने 20 वर्ष की आयु में ही सार्वजनिक जीवन की शुरुआत कर
मजदूर आंदोलन का नेतृत्व किया। वे श्रमिकों की समस्याओं को लेकर हमेशा
जागरूक रहे और उनका समाधान करने के प्रयास करते रहे। राजनीतिक और
सामाजिक क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए उन्हें देश के सर्वोच्च सम्मान ‘भारत रत्न’
से नवाजा गया।

श्री नंदा का जन्म 4 जुलाई 1898 को सियालकोट में हुआ था, जो अब पश्चिमी
पाकिस्तान का हिस्सा है। उनके पिता का नाम श्री बुलाकी राम नंदा तथा माता का
नाम श्रीमती ईश्वर देवी नंदा था। उन्होंने इलाहाबाद विश्वविद्यालय में श्रम संबंधी
समस्याओं पर शोध अध्येता के रूप में कार्य किया तथा 1921 में नेशनल कॉलेज
मुंबई में अर्थशास्त्र के प्राध्यापक बने। इसी वर्ष वे असहयोग आंदोलन में शामिल
हुए। उन्हें 1932 में सत्याग्रह आंदोलन में हिस्सा लेने पर जेल जाना पड़ा। सन् 1942
में भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान उन्हें फिर गिरफ्तार किया गया और 1944 तक
जेल में रखा गया।

नंदाजी 1937 से 1939 तक और 1947 से 1950 तक मुम्बई विधानसभा के
सदस्य रहे। इस दौरान उन्होंने श्रम एवं आवास मंत्रालय का कार्यभार देखा। बतौर
श्रम मंत्री उन्होंने ‘श्रमिक विवाद विधेयक’ सफलतापूर्वक पास कराया। वे प्रथम पाँच
आम चुनावों में लोकसभा के सदस्य चुने गये। इस दौरान उन्होंने गृह, योजना,
सिंचाई, बिजली और श्रम व रोजगार मंत्रालय तथा योजना आयोग के उपाध्यक्ष का
कार्यभार संभाला।

■ आदर्श राजनेता ■

श्री नंदा 1964 में पं. जवाहर लाल नेहरू की मृत्यु के पश्चात् तथा 1966 में लाल
बहादुर शास्त्री की मृत्यु के पश्चात् कार्यवाहक प्रधानमंत्री बनाये गये। दोनों ही बार
वे 13 दिन के लिए प्रधानमंत्री रहे। वे कभी अपने पद का दुरुपयोग नहीं करते थे,
उनके नाम पर कोई भी निजी संपत्ति नहीं थी। वे अपने परिवार के साथ किराये के
घर में रहते थे। 1966 में गोहत्या के खिलाफ हुए आंदोलन के दौरान संसद के समक्ष
हुए प्रदर्शन में हिंसा को रोकने के लिए पुलिस को गोली चलानी पड़ी। उस समय श्री
नंदा केन्द्रीय गृहमंत्री थे। घटना का सारा दायित्व खुद पर लेकर उन्होंने मंत्रिमंडल
से ही नहीं, वरन् राजनीति से भी संन्यास ले लिया।

■ अणुव्रत आंदोलन के सक्रिय समर्थक ■

श्री नंदा ऋषि परंपरा के व्यक्ति थे। नैतिक मूल्य उनकी संपत्ति थी। वे अणुव्रत
आंदोलन के शुरुआती दौर से ही इसके समर्थक रहे तथा आयोजनों में बढ़-चढ़कर
हिस्सा लेते थे। सन् 1973 में आचार्य तुलसी के सान्निध्य में आयोजित अणुव्रत
अधिवेशन में भाग लेने वे राजस्थान के सुदूर सरदारशहर के निकट दलित परिवारों
के एक छोटे से गाँव वरदासर भी पहुँचे थे और अणुव्रत आंदोलन को अपना सक्रिय
समर्थन दिया था। 1986 में राष्ट्रपति श्री ज्ञानी जैल सिंह ने उदयपुर में आयोजित
समारोह में उन्हें अणुव्रत पुरस्कार प्रदान किया था। 15 जनवरी 1998 को श्री नंदा
का निधन हो गया। उन्हें एक रवच्छ छवि वाले गांधीवादी राजनेता के रूप में सदैव
याद रखा जाएगा।

अगले अंक का विषय

परिचर्चा

हिंसा की भेंट चढ़ा बचपन...



हम 21वीं सदी में जी रहे हैं, जब मानव की भौतिक और बौद्धिक प्रगति अकल्पनीय है। लेकिन इस प्रगति के साथ हम मानवता के ह्यास से भी दो-चार हो रहे हैं। मंगल पर मानव बस्ती बसाने की कौशिशों की सार्थकता पर तब प्रश्नचिह्न खड़ा होता है जब धरती पर मानव जीवन दुर्दशा की सीमाएं लांघ रहा है।

बरकिना फासो 2 करोड़ आबादी वाला एक पश्चिम अफ्रीकी देश है। पिछले दिनों इस देश के सोहलान नामक गांव में अचानक गोलियां चलने लगती हैं और अनेक जानें देखते ही देखते लाशों में तब्दील हो जाती हैं। गरीबी से

त्रस्त इस देश में अतिवादियों द्वारा किए जाने वाले हिंसक हमले कोई नई घटना नहीं है। लेकिन सोहलान गांव की इस घटना ने मानवता को शर्मसार करने की पराकाष्ठा ही लांघ दी। वहां गोलीबारी और आगजनी करने वाले 12 से 14 वर्ष की उम्र के बच्चे थे जिनके लिए आततायी या आतंकी जैसे संबोधन काम में लेने में ही कलम काँप रही है। उनके दिलों-दिमाग में हिंसा की सोच को पुष्ट कर, हाथों में बंदूकें थमा कर उनके बचपन को रोंद देने वाले उनके आकाओं को क्या इंसान कहा जा सकता है? हिंसा के चलते बरकिना फासो में 2200 स्कूल बन्द हो गये हैं। खेलने, कूदने और अपने जीवन निर्माण की बुनियाद रखने की उम्र में ये बच्चे डर के साथे में रहने को मजबूर हैं।

बरकिना फासो जैसी घटनाएं हमारी संवेदनशीलता को झकझोरती हैं लेकिन हमारे आसपास बच्चों को हिंसा की ओर उन्मुख करती घटनाओं पर हम कितने गंभीर हैं? इस असुरक्षित बचपन के साथ हम कैसे भविष्य की कल्पना कर रहे हैं? हमारी अपनी क्या जिम्मेदारी बनती है? समाधान के क्या सूत्र हो सकते हैं? इन गंभीर मुद्दों पर आमंत्रित हैं सुधी पाठकों के विचार।

आप अपने विचार **15 अगस्त** तक अधिकतम 200 शब्दों में 9116634512 पर व्हाट्सएप कर सकते हैं।
चयनित विचार सितम्बर अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

— सं.

कोरोना की दूसरी लहर...दोषी कौन?

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

जनता और सरकार दोनों जिम्मेदार

पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव के दौरान राजनीतिक दलों द्वारा विशाल जनसभाओं का आयोजन किया जाने लगा। हरिद्वार में कुंभ मेले के आयोजन पर भी सरकार ने कोई प्रतिबंध नहीं लगाया। फलस्वरूप गंगा किनारे लाखों लोग एकत्रित हो गये। इन्हीं कारणों से देश में कोरोना की दूसरी लहर आयी, जो बहुत ही अधिक विनाशकारी रही। इसलिए मेरा मानना है कि कोरोना की दूसरी लहर के लिए सरकार और आम जनता दोनों ही समान रूप से जिम्मेदार हैं।

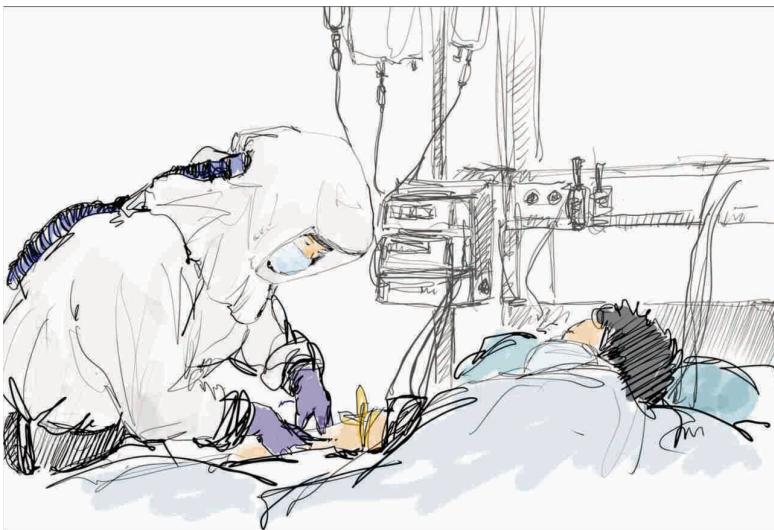
—सुकीर्ति भट्टनागर, पटियाला

हम सभी हैं जिम्मेदार

मुझे तो लगता है कि कोरोना की दूसरी लहर के लिए हम सभी जिम्मेदार हैं। जैसे ही संकट टलने लगता है, हम लोग बैफिक्र और लापरवाह हो जाते हैं। अब तो लगता है कि हमने कोरोना को अपनी नियति मान लिया है। सरकारों और चिकित्सा विज्ञान की अपनी सीमाएं हैं। आजकल मास्क को जिस तरह प्रतीकात्मक रूप में इस्तेमाल किया जाता है, उसे देख कर तो नहीं लगता कि हम कोरोना को लेकर गंभीर हैं। यदि यही रवैया रहा तो हम शायद ही कभी इस बुरे दौर से बाहर निकल पाएं।

—इंद्रजीत कौशिक, बीकानेर





गाइडलाइन का उल्लंघन पड़ा भारी

कोरोना की दूसरी लहर के लिए जिम्मेदार हम यानी जनता खुद है। तय गाइडलाइन का पालन करना, मास्क लगाना, भीड़ से दूरी बनाए रखना, ये जिम्मेदारी हम सबकी है। मगर अफसोस, दो दिन बंद रहने के बाद बाजार खुलने पर वहाँ उमड़ी भीड़ को देखकर लगता था कि अब दोबारा बाजार खुलेगा ही नहीं। अधिकतर लोग बिना मास्क के नजर आते। कोरोना गाइडलाइन की धज्जियाँ उड़ाई जातीं। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर हम अब भी सचेत नहीं हुए तो तीसरी लहर आयेगी। दूसरी लहर से जनता को सबक लेते हुए गाइडलाइन का पूरी तरह पालन करना चाहिए ताकि तीसरी लहर आये ही नहीं।

—अनुज पाल सार्थक, चंदौसी

सावधानी हटी – दुर्घटना घटी

कहावत है 'सावधानी हटी – दुर्घटना घटी'। भारत में कोरोना की दूसरी लहर ने जो कहर बरपाया, उसमें लोगों के अति आत्मविश्वास, लापरवाही तथा नियमों की अनदेखी की विशेष भूमिका रही है। कोरोना की पहली लहर का असर ज्यों ही कुछ कम होने लगा तो सरकारें बेफिक्र हो गयीं तथा जनता संक्रमण से बचाव के लिए तय नियमों को ताक पर रखकर मौज–मस्ती के आलम में खोने लगी। इसके साथ ही पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव, कुंभ मेला तथा भीड़भाड़ वाले अन्य धार्मिक कार्यक्रमों ने भी दूसरी लहर के फैलने में प्रभावी भूमिका निभायी। अधिकतर लोगों, विशेषकर युवा वर्ग ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए तय नियमों का उल्लंघन करने में अपनी शान समझी और जिसका खामियाजा उन्हें भुगतना भी पड़ा। ऐसे में दूसरी लहर के लिए किसी एक विशेष कारण को दोषी ठहराना सही नहीं होगा।

—अजय जैन, दिल्ली

आत्मसंयम की कमी ले छूबी

हम भारतीय थोड़ी–सी छूट मिलने पर आत्मसंयम खो बैठते हैं और स्वच्छंद हो जाते हैं। ज्यों ही कोरोना की पहली लहर का असर कुछ कम हुआ तो लोगों ने मास्क व सोशल डिस्टेंसिंग को तिलांजलि देकर सामूहिक कार्यक्रमों का आयोजन करना व इनमें बढ़–चढ़कर हिस्सा लेना शुरू कर दिया। नतीजतन कोरोना की दूसरी लहर ने भारत में कहर बरपा दिया। कुछ राजनेताओं के वैक्सीन को लेकर भ्रांति फैलाये जाने के कारण भी मुश्किलें बढ़ीं। यह तो गन्नीमत रही

कि वरिष्ठ नागरिकों को वैक्सीन लगाने के कारण कुछ बचाव रहा। अन्यथा यह और भी अधिक विकराल रूप धारण कर सकती थी। वास्तविकता यही है कि सरकार व लोगों की लापरवाही ने कोरोना की दूसरी लहर लाने में विशेष भूमिका निभायी है।

—सुभाष जैन, टोहाना

रोकथाम के उपायों को ठेंगा दिखाना पड़ा भारी

कोरोना महामारी ने सारा जनजीवन अस्त–व्यस्त कर दिया है। वैक्सीन के साथ मास्क, दो गज की दूरी तथा सैनिटाइजर आज उतने ही आवश्यक हो गये हैं जितनी जीने के लिए शुद्ध हवा या ऑक्सीजन। दुःख तो इस बात का है सब कुछ जानते हुए भी इंसान नासमझ बना हुआ है। जरा–सी छूट मिलते ही वह ऐसा व्यवहार करने लगता है जैसे मास्क या दूरी उसके जीवन के लिए आवश्यक नहीं वरन् बोझ हैं जो उस पर जबर्दस्ती थोपी जा रही हैं। अभी दूसरी लहर थमी भी नहीं है कि कुछ लोग कहने लगे हैं कि कोरोना के केस कम हैं, चलो कहीं घूम आते हैं। इसी मानसिकता की वजह से पर्यटन स्थलों, बाजारों में लोगों की भीड़ उमड़ रही है। यद्यपि यह अभी तक सुनिश्चित नहीं हो सका है कि यह वायरस आदमियों द्वारा निर्मित जैवीय हथियार है या मानव द्वारा प्रकृति के दोहन से उत्पन्न जीवाणु... किन्तु रोकथाम के उपायों को ठेंगा दिखाता इंसान ही इस जीवाणु के बार–बार पनपने का दोषी है।

—सुधा आदेश, लखनऊ

जनता व प्रशासन की लापरवाही का नतीजा

जनता की आपाधापी व प्रशासन की उदासीनता का ही नतीजा कोरोना की दूसरी लहर के रूप में देश को भुगतना पड़ा। पहली लहर का असर थोड़ा–बहुत कम होते ही सरकार ने ढिलाई दी तो आम लोगों ने अपनी जान की परवाह न करते हुए जमकर मनमानी की।

वैक्सीन की कमी और अस्पतालों की अव्यवस्था ने भी लोगों की जान लेने में कोई कसर नहीं छोड़ी। ऊपर से पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों के दौरान रैलियों में उमड़ी भीड़ ने नियमों की जमकर धज्जियां उड़ायीं। परिणामस्वरूप दूसरी लहर में कोरोना का कहर इस कदर टूटा कि न तो दुआ काम आयी न दवा। मौत का मंजर घर-घर दस्तक दे गया। आरोप-प्रत्यारोपों की बौछारों के बीच जानें जाती रहीं। अब भी समय है...देश का हर नागरिक व प्रशासन अपनी जिम्मेदारी समझे और ईमानदारी से इसे निभाये, तभी तीसरी लहर से बचाव संभव हो सकेगा।

—गायत्री चौहान, जोधपुर

हर किसी को निभानी होगी जिम्मेदारी

किसी कार्य की सफलता के लिए वाहवाही लूटने, तमगा लेने और यश करने की होड़ तथा असफलता के लिए दूसरों पर दोषारोपण मानवीय प्रवृत्ति है। कोरोना महामारी की दूसरी लहर के विकट दौर में कुछ ऐसी ही मानसिकता दिखी। कोरोना संक्रमण में कुछ कमी आने के बाद मिली छूट का दुरुपयोग करते हुए सड़कों व बाजारों और पारिवारिक जलसों में अनावश्यक भीड़भाड़ एकत्र कर हम सभी ने ही गत अप्रैल-मई में अपने अपनों को कभी न बिसरा पाने वाले जख्म दिये। आज खुद को बरी कर दूसरे को कठघरे में खड़ा करने के बजाय जरूरत है कि हर व्यक्ति अपने हिस्से की जिम्मेदारी समझे तथा नियमों का पालन करे। हमें यह नहीं भूलना है कि हमसे ही देश व समाज का अस्तित्व है और देश-समाज से ही हमारा।

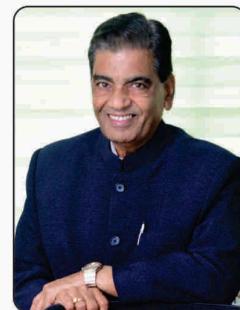
—अंजली खेर, भोपाल

कुछ लोगों की मनमानी ने लाखों घर उजाड़े

कोरोना की पहली लहर में लोगों की सतर्कता, सरकारों की सख्ती तथा आपातकालीन औषधियों ने बहुत हद तक इस महामारी को नियंत्रित किया, जिससे कुछ संतोषजनक स्थिति बनने लगी। हालांकि इसके बाद सतर्कता और निर्देशों को ताक पर रख दिया गया। कुछ लोगों की मनमानी और लापरवाही की वजह से आयी दूसरी लहर ने करोड़ों लोगों को दुबारा संकट में डाल दिया। चारों तरफ हाहाकार मच गया, लाखों घर तबाह हो गये, बच्चे अनाथ, महिलाएं विधवा और बुजुर्ग बेसहारा हो गये। चेतना, संयम, सतर्कता और दिशा-निर्देशों का पालन ही हमें इस विपत्ति से निकाल सकता है। अतः हमें सामाजिक दायित्व का निर्वहन करते हुए समाज और सरकार का सहयोग करना चाहिए।

—विनोद कुमार तिवारी, देवघर

अणुव्रत संपोषक



G. जयंतीलाल सुराणा

पिता	: स्व. श्री धीसुलाल जी सुराणा
माता	: स्व. श्रीमती सुगनीबाई सुराणा
धर्मपत्नी	: श्रीमती लक्ष्मीदेवी सुराणा
पुत्र-पुत्रवधू	: श्री विजय-अनिता
पौत्र	: सुयश व छवि सुराणा, चेन्नई
पुत्री-दामाद	: श्रीमती पूजा-मनोज गादीया, मुम्बई
दोहित्र	: अमनवीर गादीया
निवासी	: किल्पॉक, चेन्नई
पैतृक स्थान	: तेरापंथ की प्रथम तीर्थस्थली, बगड़ी नगर (राजस्थान)
सम्मान	: श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा चेन्नई द्वारा संस्कार के क्षेत्र में चंदा देवी डागा प्रेक्षा सेवा संस्कार पुरस्कार से सम्मानित।
प्रतिष्ठान	: Grand Magnum Housing Pvt. Ltd.
शिक्षा	: बी.कॉम., एम.ए.

:: दायित्व ::

- ◎ कार्यसमिति सदस्य, तेरापंथी महासभा
- ◎ उपासक श्रेणी राष्ट्रीय शिविर संयोजक
- ◎ वरिष्ठ उपाध्यक्ष, आचार्य श्री महाश्रमण चातुर्मास व्यवस्था समिति, चेन्नई
- ◎ पूर्वाध्यक्ष, आचार्य श्री भिक्षु अभिनिष्ठमण स्थल बगड़ी नगर, राजस्थान
- ◎ पूर्व ट्रस्टी, तेरापंथ सभा ट्रस्ट बोर्ड, साहूकारपेठ, चेन्नई
- ◎ पूर्व ट्रस्टी, तेरापंथ एजुकेशनल एण्ड मेडिकल ट्रस्ट

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



अणुव्रत संवेदन

०० मरीजों के परिजनों को खिलाते हैं मुफ्त भोजन ००



अस्पतालों में इलाज का खर्च इतना अधिक होता है कि गंभीर बीमारी से ग्रस्त रोगी के परिवारीजनों के लिए होटल लेकर रहना तो दूर, भरपेट भोजन करना भी काफी मुश्किल होता है। बंगलुरु में रहने वाले मोटर वाहन बीमा एजेंट सैयद गुलाब कुछ वर्ष पहले जयानगर स्थित एक अस्पताल गये, जहां उनके मित्र की बेटी भर्ती थी। उन्होंने देखा कि बहुत से मरीजों के परिजन भूखे—प्यासे अस्पताल के बाहर फुटपाथ पर पड़े थे। यह देखकर उनके मन में विचार आया कि कम से कम रविवार को जब आसपास खाने—पीने की दुकानें और कैंटीन बंद रहती हैं, इन लोगों को मुफ्त में खाना खिलाया जाना चाहिए।

गुलाब ने इसकी शुरुआत अपने पैसे तथा कुछ दोस्तों की सहायता से की। अपने मानवीय कार्यों के लिए अनेक संगठनों द्वारा सम्मानित अजहर मक्सुसी ने इसके लिए रोटी चैरिटी ट्रस्ट बनाने में उनकी मदद की तथा हर महीने 30 बोरी चावल देने का वादा किया। सामाजिक कार्यकर्ता फैज अकरम पाशा ने एनजीओ का पंजीकरण कराने में मदद की। एक मित्र ने खाना तैयार करने के लिए अपना घर मुफ्त दे दिया। सोशल मीडिया पर इसकी जानकारी वायरल होने पर कई परोपकारी सहायता के लिए आगे आये। आज रोटी चैरिटी ट्रस्ट के माध्यम से एक अस्पताल के परिसर में रोजाना करीब सात सौ लोगों को मुफ्त भोजन वितरित किया जाता है।

मदद

०० श्रमिक महिलाओं की 'चलती-फिरती' लाइब्रेरी ००



केरल के वायनाड की रहने वाली केपी राधामणि बचपन में अपने पिता को अखबार और रोचक कहानियां पढ़कर सुनाया करती थी, क्योंकि उनके पिता पढ़ नहीं सकते थे। आज वे लोगों में पढ़ने की रुचि जगाने के लिए घर—घर जाकर महिलाओं को किताबें बाँटती हैं और फिर वापस लेकर आती हैं। इसके लिए राधामणि पिछले कई वर्षों से रोज तीन से चार किलोमीटर तक पैदल चलती हैं।

जब केरल राज्य पुस्तकालय परिषद की पहल पर

महिलाओं को किताबें अपने घर ले जाकर पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करने की योजना शुरू हुई, तो राधामणि ने उसमें काम करना आरम्भ कर दिया। शुरू में तो

महिलाओं ने किताबें पढ़ने में ज्यादा दिलचस्पी नहीं दिखायी। वे केवल कुछ स्थानीय पत्रिकाएं ही पढ़ती थीं। लेकिन राधामणि उन्हें लगातार कहानी और उपन्यासों के बारे में बताती रहती थीं, जिसके चलते वे धीरे—धीरे उपन्यासों में भी दिलचस्पी लेने लगीं। अब वे अच्छे—अच्छे उपन्यासों और कहानी की किताबों के बारे में पूछती हैं। स्कूल—कॉलेजों में पढ़ने वाली लड़कियां सरकारी नौकरी की तैयारी के लिए उनसे किताबें मंगवाती हैं। 300—400 रुपये की इन किताबों के लिए मात्र पाँच रुपये मासिक फीस ली जाती है।

यह पहल महिलाओं के लिए शुरू हुई थी, लेकिन अब बच्चे और बड़े—बुजुर्ग भी राधामणि से किताबें लेते हैं। आज पुस्तकालय के साथ आसपास के गांवों से सौ से अधिक लोग जुड़े हैं, जिनमें तकरीबन नब्बे महिलाएं हैं।



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

द्वारा प्रदान किये जाने वाले अणुव्रत आंदोलन के
विभिन्न पुरस्कारों—सम्मानों के लिए
नामांकन आमंत्रित

अणुव्रत पुरस्कार

नैतिकता और चारित्रिक उन्नयन के क्षेत्र में कार्य करने या योगदान
देने वाले विशिष्ट व्यक्तियों या संस्थाओं को अणुव्रत पुरस्कार से
सम्मानित किया जाता है। पुरस्कार स्वरूप 1.51 लाख रुपये का
चैक, प्रशस्ति—पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान किये जाते हैं।

अणुव्रत गौरव सम्मान

अणुव्रत आंदोलन के पृथि गत 20 से अधिक वर्षों से संलग्न ऐसे
समर्पित अणुव्रत कार्यकर्ताओं को 'अणुव्रत गौरव' सम्मान प्रदान
किया जाता है जिनकी आयु 50 वर्ष से अधिक हो एवं जिनका स्वयं
का जीवन अणुव्रत जीवनशैली का उल्लेखनीय उदाहरण हो।
सम्मान स्वरूप प्रशस्ति—पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान किये जाते हैं।

अणुव्रत लेखक पुरस्कार

अणुव्रत दर्शन के अनुरूप उल्लङ्घ, नैतिक एवं आदर्श लेखन के
लिए विशिष्ट लेखक, कवि अथवा साहित्यकार को 'अणुव्रत लेखक
पुरस्कार' प्रदान किया जाता है। पुरस्कार स्वरूप 51 हजार रुपये
का चैक, प्रशस्ति—पत्र एवं स्मृति चिह्न प्रदान किये जाते हैं।

○○○

- * उपरोक्त पुरस्कारों के लिए नामांकन निर्धारित प्रपत्र में
सम्पूर्ण जानकारी के साथ आमंत्रित हैं।
- * नामांकन प्रपत्र अणुविभा की वेबसाइट
<https://anuvibha.org/anuvibha-awards/> लिंक पर¹
उपलब्ध है।
- * सभी संलग्नकों के साथ नामांकन प्रपत्र संस्था
मुख्यालय अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी,
चिल्ड्रन'स पीस पैलेस, राजसमंद-313326 पर
31 अगस्त, 2021 तक व्यक्तिशः, कोरियर या डाक
द्वारा पहुँच जाने चाहिए।
- * चयन समिति द्वारा लिया गया निर्णय अंतिम व
सर्वमान्य होगा।



◦ अहिंसा यात्रा समाचार ◦



भीलवाड़ा में अनुग्रत अनुशास्ता

18 जुलाई को जैसे ही शांतिदूत आचार्य श्री महाश्रमण ने महाश्रमण सभागार में चातुर्मास हेतु मंगल प्रवेश किया, पूरा वातावरण 'जय जय ज्योतिचरण - जय जय महाश्रमण' के जयघोषों से गुंजायमान हो उठा। हर ओर श्रद्धा-भक्ति का अनूठा दृश्य दिखाई दे रहा था। देश- विदेश की हजारों किलोमीटर पदयात्रा कर मेवाड़ पधारे आचार्य श्री के साथ 200 से अधिक साधु-साधियां इस चातुर्मास में हैं।

स्वागत समारोह में आचार्य प्रवर ने कहा— अहिंसा, संयम, तप ये धर्म के लक्षण हैं। ये जीवन में आ जाएं तो व्यक्ति अपना जीवन सार्थक कर सकता है। अहिंसा इस लोक में सबके लिए कल्याणकारी है। समाज, राजनीति में भी अहिंसामय नीति होनी चाहिए। किसी भी समस्या का समाधान हिंसा से नहीं हो सकता। अहिंसा, प्रेम-मैत्री से समस्या सुलझायी जा सकती है।

गुरुदेव ने कहा कि आजादी के साथ संयम, अनुशासन का होना बहुत जरूरी है। लोकतंत्र में अगर कर्तव्यनिष्ठा, अनुशासन नहीं तो देश का विकास नहीं हो सकता। इसके साथ ही सत्ता में निस्वार्थ सेवा रूपी तप भी होना चाहिए।

साधीप्रमुखा श्री कनकप्रभा ने कहा— आचार्य श्री एक महान् यात्रा, विजय यात्रा कर यहां पधारे हैं। मेवाड़ के श्रावकों में विशिष्ट भक्ति है। चातुर्मास में सभी लक्ष्य बनाएं कि हमें गुरुवर की वाणी को आत्मसात कर जीवन में अपनाना है।

स्वागत में पहुँचे पंजाब के राज्यपाल सहित अनेक गणमान्य

शांतिदूत के स्वागत में पंजाब के महामहिम राज्यपाल श्री वीपी सिंह बदनोर विशेष रूप से उपस्थित थे। इस अवसर पर सांसद श्री सुभाष बहेरिया, विधायक श्री रामलाल जाट, विधायक श्री विष्वल शंकर अवरथी, नगर परिषद चेयरमैन श्री राकेश पाठक, जिला कलेक्टर श्री शिव प्रसाद नकाते, जिला पुलिस अधीक्षक श्री विकास शर्मा, राइफल संघ के जिलाधीक्षक श्री अभिजीत सिंह बदनोर, वरिष्ठ एडवोकेट उमेद सिंह राठौड़ समेत अनेक गणमान्य जनों ने भी आचार्य श्री का अभिनंदन किया।

कार्यक्रम में आचार्य महाश्रमण चातुर्मास प्रवास व्यवस्था समिति अध्यक्ष श्री प्रकाश सुतरिया, स्वागताध्यक्ष श्री महेंद्र ओस्तवाल, वरिष्ठ श्रावक श्री नवरतन झाबक ने विचार रखे। मंच संचालन मुनि श्री दिनेश कुमार व व्यवस्था समिति के महामंत्री श्री निर्मल गोखरु ने किया।



अहिंसा यात्रा के दौरान मध्यप्रदेश के भातखेड़ा गांव में राज्यसभा सदस्य एवं युवा राजनेता ज्योतिरादित्य सिंधिया ने अनुग्रत अनुशास्ता के दर्शन कर उनका आशीर्वाद लिया। उन्होंने नैतिकता, सद्भावना व नशामुक्ति के उद्देश्य को लेकर की जा रही आचार्य प्रवर की अहिंसा यात्रा को अद्वितीय बताया।

अनुव्रत प्रबोधन कार्यशाला

अनुव्रत आन्दोलन में “अनुव्रत प्रबोधक” (*Anuvrat Ambassador*) के रूप में सक्रिय सहभागिता निभाने का एक विशिष्ट अवसर रुचिशील कार्यकर्ताओं को उपहृत किया जा रहा है। प्रथम कड़ी में अनुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता – 2020 के श्रेष्ठ 338 प्रतिभागियों को यह अवसर दिया जा रहा है। इन प्रतिभागियों ने “तुलसी विचार दर्शन” पुस्तक को पढ़ – समझ कर अनुव्रत को एक ऐसे विचार के रूप में स्पीकार किया है जिसमें व्यक्तिगत से लेकर विश्वपरक, सभी समस्याओं का व्यापक समाधान निहित है। अनुव्रत विचार को जन–जन तक पहुँचाने में यह समझ एक सेतु बने, यह हमारा विनम्र विन्नत्व व प्रयास है।

1. सभी 338 प्रतिभागियों को सर्वे फॉर्म के रूप में एक प्रश्नावली भेजी जाएगी जिसके आधार पर 50 से 100 चयनित व्यक्तियों को राजसमंद – भीलवाड़ा में आयोजित 3 दिवसीय प्रबोधन कार्यशाला में आमंत्रित किया जाएगा।
2. यह कार्यशाला नि.शुल्क होगी, प्रतिभागी को मात्र आवागमन का व्यय स्वयं वहन करना होगा।
3. प्रतिभागी व्यक्ति अनुव्रत एवं जीवन विज्ञान विषय के प्रयोक्ता और प्रस्तुतकर्ता बनें, यह इस कार्यक्रम का उद्देश्य है।
4. सन 2024 में अनुव्रत आन्दोलन की हीरक जयंती तक देश–विदेश में ऐसे दक्ष प्रबोधकों का एक वृहद् नेटवर्क तैयार करना हमारा लक्ष्य है।

— **मर्यादा कोठारी**
संयोजक, अनुव्रत प्रबोधक कार्यक्रम

उपहार योजना
15 सितंबर, 2021 तक

अनुव्रत समिति ने अनुव्रत योजना का प्रवर प्रतिविम्बि

अनुव्रत

अनुव्रत समिति ने अनुव्रत योजना का प्रवर प्रतिविम्बि

बच्चों का देश
सदस्यता अभियान के अंतर्गत ‘उपहार योजना’

अनुव्रत आपने विभिन्न उपक्रमों के माध्यम से अहिंसक, नैतिक समाज के निर्माण हेतु अहनिश प्रयासरत है। संस्था के महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन ‘अनुव्रत’ व ‘बच्चों का देश’ इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। दोनों पत्रिकाओं को पाठकर्ग का स्नेह–समर्थन निरंतर प्राप्त हो रहा है।

इन पत्रिकाओं के प्रसार में देशभर में सक्रिय अनुव्रत समितियां अहम भूमिका निभा रही हैं। कुछ समय पूर्व प्रारंभ की गई ‘उपहार योजना’ (कृपया पृष्ठ 2 देखें) के साथ जुड़ते हुए अनेक अनुव्रत समितियों ने इन पत्रिकाओं के 1140 नए सदस्य बनाए हैं। **दिल्ली, मुम्बई, अहमदाबाद, जोधपुर, हिसार, जयपुर** आदि समितियों का श्रम इस दिशा में उल्लेखनीय व अनुकरणीय रहा है।

इस योजना की अंतिम तिथि **15 सितंबर, 2021** कर दी गयी है। सभी अनुव्रत समितियों से एवं अन्य रुचिशील कार्यकर्ताओं से अनुरोध है कि इन दोनों पत्रिकाओं को अधिक से अधिक हाथों में पहुँचा कर समाज निर्माण के इस यज्ञ में अपनी भी आहुति अवश्य दें।

— **शांतिलाल पटावरी**
संयोजक, पत्रिका प्रसार





अनुशास्ता का आशीर्वाद

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के पदाधिकारी एवं कार्यसमिति सदस्य 18 जुलाई को भीलवाड़ा में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के दर्शनार्थ पहुंचे। अध्यक्ष श्री संचय जैन ने संस्था की गतिविधियों की जानकारी एवं उपरिथित कार्यकर्ताओं का परिचय अनुशास्ता को प्रदान किया और आचार्य प्रवर के मार्गदर्शन व आशीर्वाद का अनुरोध किया। आचार्य प्रवर ने इस बात पर प्रसन्नता व्यक्त की कि अब अणुव्रत आंदोलन के समर्त कार्यक्रम एक संस्था अणुविभा के अंतर्गत हो रहे हैं। कार्यकर्ताओं को प्रेरणा प्रदान करते हुए आपश्री ने तीन मुख्य सूत्र प्रदान किये –

1. अणुव्रत की संस्था में आर्थिक शुचिता प्रथम प्राथमिकता रहे
2. अणुव्रत संस्था से जुड़े कार्यकर्ताओं का जीवन अणुव्रत के अनुरूप हो
3. सभी अणुव्रत कार्यकर्ता नशामुक्त हों

अत्यधिक व्यस्तता के बीच अणुव्रत अनुशास्ता का आत्मीय आशीर्वाद प्राप्त कर सभी कार्यकर्ता आत्मविभोर हो उठे। कार्यकर्ताओं ने अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनि श्री मनन कुमार जी का भी सान्निध्य व मार्गदर्शन प्राप्त किया।

अणुविभा परिवार मुख्यालय में

- ◆ इससे पूर्व 17 जुलाई को अणुविभा की साधारण सभा एवं कार्यसमिति बैठक का आयोजन प्रसिद्ध राजसमंद झील के निकट पहाड़ी पर स्थित संस्था के मुख्यालय चिल्ड्रन्स पीस पैलेस में प्राकृतिक सुरक्षा के बीच आत्मीय माहौल में हुआ। साधारण सभा ने अणुव्रत संस्थाओं के एकीकरण के पश्चात् अपेक्षित संविधान संशोधन को अपनी स्वीकृति प्रदान की। कार्यसमिति बैठक में संस्था संचालन, प्रकाशन, जीवन विज्ञान, पुरस्कार, समिति मूल्यांकन और विभिन्न अणुव्रत प्रकल्पों के संबंध में सार्थक चर्चा की गयी और आवश्यक निर्णय लिये गये।
- ◆ समागम अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने परिसर में स्थित बालोदय दीर्घाओं का अवलोकन किया, बालोदय शिविरों में इन दीर्घाओं की उपयोगिता और कार्यविधि को समझा तथा विभिन्न दीर्घाओं में चल रहे नवीनीकरण कार्यों का जायजा लिया। सभी का मानना था कि यह केंद्र हर व्यक्ति के लिए दर्शनीय है और आने वाले समय में अणुव्रत दर्शन को जन-जन में प्रसारित करने में इस अद्भुत केंद्र की रचनात्मकता का महत्वपूर्ण योगदान रहेगा। सभी ने इस केंद्र के उद्भव एवं विकास के लिए आचार्य श्री तुलसी की दूरदर्शिता व अणुविभा के संस्थापक श्री मोहनभाई की साधना को आदर के साथ याद किया।
- ◆ बैठकों में अणुविभा अध्यक्ष संचय जैन, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अविनाश नाहर, उपाध्यक्ष प्रताप दुग्ध, उपाध्यक्ष राजेश सुराणा, उपाध्यक्ष अशोक डूंगरवाल, महामंत्री भीखम सुराणा, कोषाध्यक्ष राकेश बरडिया, सहमंत्री जगजीवन चोरडिया, सहमंत्री जय बोहरा, संगठन मंत्री संजय जैन, संगठन मंत्री कन्हैयालाल विष्णु, संगठन मंत्री विनोद कोठारी, डॉ. महेंद्र कर्णवट, मर्यादा कोठारी, राकेश नौलखा, गणेश कच्छारा, डॉ. हीरालाल श्रीमाली, अनिल दत्त मिश्रा, उत्तमचंद पगारिया, रजनीकांत शुक्ल, बाबूलाल कोठारी, प्रकाश तातेड़, डॉ. सीमा कावड़िया, अशोक चोरडिया, अभिषेक कोठारी, अचल धर्मावत, रमेश सोनी, साविर शुक्रिया सहित मेवाड़ एवं देश के विभिन्न भागों से समागम कार्यकर्ता उपरिथित रहे।

अणुव्रत समिति



बैंगलुरु कर्नाटक के स्कूलों में फिर से होगी जीवन विज्ञान की पढ़ाई

कर्नाटक के शिक्षा मंत्री श्री एस. सुरेश कुमार ने कहा कि राज्य के विद्यालयों में जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम फिर से पढ़ाया जाएगा। उन्होंने यह बात 14 जुलाई को अणुविभाग के जीवन विज्ञान परामर्शक श्री मूलचंद नाहर के नेतृत्व में विधानसभा रिथ्ट कार्यालय में एक शिष्टमंडल से मुलाकात के दौरान कही।

मंत्री ने कहा कि जब भी विद्यालय खुलेंगे, तब जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम पढ़ाया जाएगा। उन्होंने इसके लिए संबंधित अधिकारियों को आदेश जारी करने तथा वीडियो विलेपिंग के माध्यम से ऑनलाइन कक्षाओं में पाठ्यक्रम प्रारंभ करने के निर्देश दिये।

शिष्टमंडल ने शिक्षा मंत्री से राज्य के सभी विद्यालयों में जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम शुरू करने की मांग की थी। बैठक में डीएसईआरटी के निदेशक एम. आर. मारुति एवं समग्र शिक्षण के निदेशक गोपाल कृष्ण भी मौजूद रहे। पूर्व में लागू जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम को फिर से कैसे लागू किया जाएगा, इसकी विस्तृत रिपोर्ट भी बैठक में प्रस्तुत की गयी।

तेरापंथ महासभा के सहमंत्री श्री प्रकाश लोदा, अणुव्रत समिति बैंगलुरु के अध्यक्ष श्री शांतिलाल पोरवाल, मंत्री श्री माणकचंद संचेती आदि ने इस घोषणा के लिए शिक्षा मंत्री का आभार व्यक्त करते हुए उनका सम्मान किया।

सिलिगुड़ी

आचार्य तुलसी का 25वां महाप्रयाण दिवस मनाया

अंतर्राष्ट्रीय प्राकृत अध्ययन व शोध केंद्र के निदेशक सहित्यकार डॉ. दिलीप धींग ने कहा कि बड़े-बुजुर्गों का कभी अपमान नहीं करना चाहिये। उनकी निर्वार्थ सेवा का फरज निभाना चाहिये। आचार्य तुलसी की 25वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में अणुव्रत समिति, सिलिगुड़ी की ओर से 26 जून को आयोजित कार्यक्रम में बतौर मुख्य वक्ता डॉ. धींग ने आचार्य तुलसी की अंतिम शिक्षाओं पर ई-व्याख्यान दिया। ह्यूस्टन (अमेरिका) में विराजित समणी मलयप्रज्ञाश्री और नीतिप्रज्ञाश्री की निशा में आयोजित कार्यक्रम में वीरगंज (नेपाल) की अणुव्रत समिति की सहभागिता भी रही।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

बैंगलुरु



श्री शांतिलाल पोरवाल
अध्यक्ष



श्री मानकचंद संचेती
मंत्री

गंगाशहर



श्री राजेन्द्र वोधरा
अध्यक्ष



श्री मंवरलाल सेतिया
मंत्री

राजसमंद



डॉ. वीरेन्द्र महात्मा
अध्यक्ष



श्री हिम्मतसिंह बाबर
मंत्री

सूरतगढ़



श्रीमती भारती जैन
अध्यक्ष



श्रीमती सारिका राना
मंत्री

व्यारा



श्रीमती आशा देवी
अध्यक्ष



श्रीमती वनिता
मंत्री

रत्नगढ़



श्री तेजपाल सिंह
अध्यक्ष



श्री रामचंद्र पारिष्ठ
मंत्री

अणुव्रत समाचार

डॉ. धींग ने कहा कि आचार्य तुलसी के अंतिम दिन की दो शिक्षाएँ मुख्य थीं—सत्य बोलना और स्वाध्याय करना। डॉ. धींग ने कहा कि आचार्य तुलसी की अंतिम शिक्षाओं पर अमल किया जाये तो जीवन में नया प्रकाश हो सकता है। समिति अध्यक्ष श्री तोलाराम सेठिया ने आमार जताया। कार्यक्रम में जैन श्वेताम्बर तेरापंथी महासभा अध्यक्ष श्री सुरेश गोयल, महिला मंडल अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा बैद, युवक परिषद अध्यक्ष श्री संदीप कोठारी सहित गणमान्यजन जुड़े।



हैदराबाद

मंदिर परिसर में पौधे लगाये

अणुव्रत समिति हैदराबाद की ओर से 18 जुलाई को केसरबाग दिगंबर जैन मंदिर, आगापुरा में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री प्रकाश एच. भंडारी ने कहा कि कोरोना महामारी ने हमें एहसास करा दिया है कि जीवन में ऑक्सीजन का कितना अधिक महत्व है। हम सभी को प्रचुर मात्रा में शुद्ध वायु उपलब्ध होती रहे, इसके लिए जंगलों को बचाने के साथ ही पौधरोपण को प्रोत्साहन देना होगा। अणुव्रत के मुख्य नियमों में भी पर्यावरण सुरक्षा महत्वपूर्ण है।

इस अवसर पर मंदिर प्रबंधन समिति के अध्यक्ष सर्वश्री विनोद बज, मानद मंत्री राजेश जैन, अणुव्रत समिति के मंत्री अशोक मेडतवाल, पूर्व अध्यक्ष दिलीप डागा, पारस सुराणा, उपाध्यक्ष सरोज भंडारी, महिला मंडल की मनोनीत अध्यक्ष अनीता गिडिया और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

हावड़ा

बंगाल ज्ञानशाला के 200 बच्चों ने जाने विद्यार्थी अणुव्रत

उत्तर हावड़ा, दक्षिण हावड़ा, लिलुआ, बाली, बेलूड़, बेलदंगा, बोलपुर, बरहमपुर समेत कौलकाता के अनेक क्षेत्रों के लगभग 200 बच्चों ने अणुव्रत के विद्यार्थी नियमों को जाना समझा है और इन्हें कण्ठरथ कर लिया है। इनमें से कुछ ने बहुत व्यवस्थित रूप से वीडियो भी बनाये। पश्चिम बंगाल की ज्ञानशाला प्रभारी डॉ. प्रेमलता चौरडिया ने बताया कि इस कार्य में अणुविभा उपाध्यक्ष श्री प्रताप दुगड़ की प्रेरणा और हावड़ा समिति का सहयोग प्राप्त हुआ। उन्होंने कहा कि बच्चों के लिए अणुव्रत पर आधारित ड्राइंग प्रतियोगिता भी करायी जाएगी।

अणुव्रत समिति : नया नेतृत्व

सत्र 2021-23

बीड़



श्री महावीर समद्विया
अध्यक्ष



श्री सुभाषचंद्र समद्विया
मंत्री

हनुमानगढ़



श्री प्रकाश जैन
अध्यक्ष



श्री विकास जैन
मंत्री

जसोल



श्री पारसमल गोलच्छा
अध्यक्ष



श्री सफरु खान
मंत्री

नोखा



श्रीमती जयश्री भूरा
अध्यक्ष



श्रीमती मधु भागत
मंत्री

रायपुर



श्री कमल बंगानी
अध्यक्ष



श्री मनीष सिंधी
मंत्री

वापी



श्री विलास झावळकर
अध्यक्ष



श्री विवेक बोथेरा
मंत्री

अणुव्रत समाचार



अहमदाबाद

पर्यावरण संरक्षण के लिए जागृति अभियान अणुविभा के पर्यावरण विशुद्धि अभियान के तहत अणुव्रत समिति, अहमदाबाद ने सेव-अर्थ संस्था के साथ मिलकर 11 जुलाई को "नाज प्राइमरी स्कूल" जेतलपुर के पास तालुका दस्कोइ में करीब 125 पौधे लगाये। इसके साथ ही पर्यावरण संरक्षण के लिए जागृति अभियान भी चलाया गया।

समिति के अध्यक्ष सुरेश बागरेचा ने अणुव्रत अभियान व अणुव्रत आचार संहिता की जानकारी दी। लॉयन्स क्लब अहमदाबाद के होस्ट प्रेसिडेंट श्री कुमुदचंद गांधी, नाज प्राथमिक विद्यालय प्रिन्सिपल श्री राजुभाई अजमेरा समेत कई वक्ताओं ने पर्यावरण संरक्षण पर विचार रखे।



लाडनूँ

अणुव्रत जीवनशैली कार्यशाला आयोजिन

आचार्य श्री तुलसी की 25वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में 27 जून को मुनिश्री अमृतकुमार जी के सान्निध्य में अणुव्रत जीवन शैली कार्यशाला हुई। इस अवसर पर मुनिश्री ने कहा कि अणुव्रत के पालन से जीवन में व्याप्त तमाम समस्याओं का समाधान संभव है। उन्होंने कहा कि अणुव्रतमय जीवन ही व्यक्ति को स्वस्थ व ईमानदार बना सकता है। उन्होंने संयम को जीवन में अपनाने का आव्वान किया।

समारोह की अध्यक्षता करते हुए जैन विश्व भारती के अध्यक्ष श्री मनोज लुनिया ने अणुव्रत आंदोलन को मानवता की संजीवनी बताया। मुख्य अतिथि राष्ट्रीय महानगर कोलकाता के संपादक श्री प्रकाश चंडालिया ने कहा कि आचार्य श्री तुलसी क्रांतिकारी संत थे। उन्होंने मानवता को अनेक अवदान दिये जिनमें अणुव्रत प्रमुख है।

चंडालिया ने अणुव्रत जीवनशैली को प्रत्येक व्यक्ति के लिए जरूरी बताया। विशिष्ट अतिथि साहित्यकार डॉ. घनश्याम नाथ कच्छावा ने कहा कि आचार्य श्री तुलसी ने साहित्य, समाज व मानव सेवा के लिए अपने जीवन को समर्पित कर दिया। श्री राजेन्द्र खटेड, श्री आलोक खटेड, एडवोकेट नरेन्द्र भोजक आदि ने भी विचार रखे। प्रो. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी ने अणुव्रत आंदोलन की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डाला। समिति के अध्यक्ष शांतिलाल बैद ने सभी का स्वागत किया। समिति के मंत्री डॉ. वीरेन्द्र भाटी मंगल ने कार्यक्रम का संयोजन किया।

जोधपुर

कार्यालयों व विद्यालयों में "अणुव्रत आचार संहिता" पट्ट वितरण

अणुव्रत समिति जोधपुर की ओर से शहर के राजकीय कार्यालयों तथा विद्यालयों में "अणुव्रत आचार संहिता" पट्ट वितरित किये गये। इसका उद्देश्य समाज में धार्मिक सहिष्णुता, अहिंसा, नशामुक्ति, भूषाहत्या

रोकथाम व पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता की भावना जगाना है।

इस कार्यक्रम में समिति की अध्यक्ष डॉ. सुधा भंसाली, मिशन पर्यावरण एवं सामाजिक विकास एवं संरक्षण संस्थान (मेसडेस) के अध्यक्ष श्री अरविन्द कुमार व्यास तथा मीडिया प्रभारी श्री शौकत अली लोहिया ने महत्वपूर्ण सहभागिता निभायी।

अणुव्रत समाचार



हावड़ा

'एक शाम अणुव्रत प्रवर्तक के नाम'

अणुव्रत समिति हावड़ा की ओर से आचार्य श्री तुलसी की 25वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में 25 जून को ऑनलाइन संगीत संध्या 'एक शाम अणुव्रत प्रवर्तक के

नाम' कार्यक्रम आयोजित किया गया। आमंत्रित कलाकारों सिरसा से श्री अमित सिंधी, हिसार से सुधा जैन तथा दिल्ली से श्री ललित श्यामसुखा, श्री राहुल बैद और श्री राकेश चिंडालिया ने अपनी भावपूर्ण प्रस्तुतियों से श्रोताओं को भाव विभोर कर दिया। इससे पहले तेरापंथी महासभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री सुरेश गोयल, मुख्य द्रस्टी श्री भंवरलाल बैद, अणुविभाके वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्री अविनाश नाहर, उपाध्यक्ष श्री प्रताप दुग्ड़, महामंत्री श्री भीखमचंद सुराणा तथा संगठन संयोजक श्री राकेश मालू ने आचार्य तुलसी के अवदानों पर प्रकाश डाला। समिति अध्यक्ष श्री मनोज कुमार सिंधी ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम का संचालन श्री प्रमोद घोड़ावत ने किया। समिति के मंत्री श्री राजेश बोहरा ने अतिथियों का आभार ज्ञापित किया। समिति की ओर से 27 जून को उत्तरपाड़ा के शिव अनाथ आश्रम में बच्चों को अणुव्रत जीवनशैली के बारे में बताने के साथ ही उन्हें भोजन वितरित किया गया।



बीकानेर

विद्यालय परिसर में पौधे लगाये

अणुव्रत समिति बीकानेर की ओर से 15 जुलाई को आदर्श विद्या मंदिर में पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। समिति के अध्यक्ष श्री झंवरलाल गोलछा ने बताया कि आज के समय में पर्यावरण

संरक्षण का महत्व काफी बढ़ गया है। इसे ध्यान में रखते हुए अणुव्रत समिति की ओर से अनेक जगहों पर पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं जिससे प्रकृति संरक्षण को बढ़ावा मिले। प्रबंध समिति अध्यक्ष श्री मेघराज बोथरा ने कहा कि पेड़ ही हमें जीवन देता है, इसलिए हमें अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए और उनकी देखभाल करनी चाहिए। इस अवसर पर हरसिंगार, नीम, पीपल, बरगद, आँवला तथा गुलाब व अन्य फूलों के पौधे लगाए गए।

कार्यक्रम में अणुव्रत समिति के श्री शांतिलाल कांकरिया, श्री भंवर लाल गोलछा, श्री प्रकाश भंसाली, प्रबंध समिति के व्यवस्थापक श्री रतनलाल छल्लानी, कोषाध्यक्ष श्री जतनलाल संचेती, जिला संस्कार केंद्र प्रमुख श्री रामसुख लाल आदि उपस्थित रहे। प्रधानाचार्य श्री आशीष डागा ने आगंतुकों का आभार प्रकट किया।

सादुलपुर-राजगढ़ निबंध लेखन प्रतियोगिता की विजेता छात्राएं सम्मानित

अणुव्रत समिति की ओर से पिछले दिनों 'संयम और अनुशासन कितना जरूरी' विषय पर निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था। 19 जुलाई की सुबह मोहता बालिका विद्यालय में आयोजित सादे

समारोह में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली छात्राओं कक्षा बारहवीं की भावना शर्मा, मोनिका सोनी और जासमीन तथा दूसरा स्थान पाने वाली माया मितल और नीतू को सर्टिफिकेट प्रदान कर सम्मानित किया गया। समिति अध्यक्ष कमल बोथरा और प्रिंसिपल डॉ. सुमन जाखड़ ने छात्राओं की सराहना करते हुए उन्हें अणुव्रत के छोटे-छोटे व्रतों का पालन करने की प्रेरणा दी।

पाठ्कों के लिए विशेष प्रतियोगिता

अणुव्रत
Q10

आपको
करना है
बस इतना

- ‘अणुव्रत पत्रिका’ के मई–जुलाई 2021 अंक को ध्यानपूर्वक आद्योपांत पढ़ना
- मई–जुलाई 2021 अंक पर आधारित 10 सरल प्रश्नों के उत्तर प्रेषित करना

- * * गीताई किसकी कृति है ? **01**
- * * काबुलीवाला कहानी के लेखक कौन है ? **02**
- * * सवा सोमा पोल किस शहर में स्थित है ? **03**
- * * रिनपास मनोचिकित्सा संस्थान कहां स्थित है ? **04**
- * * कॉम्पन सेंस ऑफ साइंस के लेखक कौन है ? **05**
- * * अविश्वास का नश्तर में अक्षय किसका जिगरी दोस्त था ? **06**
- * * फॉरेस्ट मैन नामक डॉक्यूमेंट्री किस व्यक्ति पर बनायी गयी है ? **07**
- * * मैत्रीपूर्ण व्यवहार व्यक्ति की किस मनोवृत्ति का परिणाम है ? **08**
- * * एवरेस्ट पर चढ़ाई की सफलता पाने का गौरव हासिल करने वाली पहली महिला कौन थीं ? **09**
- * हाल ही में राष्ट्रीय स्तर पर श्रेष्ठ बाल पत्रिका के रूप में पुरस्कृत अणुविभा की बाल पत्रिका कौन-सी है ? **10**

**मई-
जुलाई
2021
अंक
पर
आधारित
प्रश्न**

- ज्ञातव्य बिंदु
- प्रतियोगिता के प्रश्न मई–जुलाई 2021 के अंक पर आधारित।
- परिवार के एक सदस्य की प्रविटि ही मान्य होगी।
- प्रतिभागी उत्तर के साथ पाता और मोबाइल नं. अवश्य उल्लेख करें।
- उत्तर संक्षेप में दें। पत्रिका में उल्लिखित शब्द ही मान्य होंगे।
- काट-छांट व शब्दों में त्रुटि होने पर अंक काट सिर्यों जायें।
- सारांशिक सही उत्तर लिखकर भेजने वाला पाठक विजेता होगा।
- एकाधिक विजेता होने की स्थिति में लॉटरी द्वारा निर्धारण होगा।
- विजेता का नाम यथा पोटी पत्रिका में प्रकाशित किया जायेगा।
- सही उत्तरदाताओं के नाम एवं स्थान का पत्रिका में उल्लेख होगा।



अप्रैल 2021 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(मार्च 2021 अंक पर आधारित)

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

विजेता



-::: प्रेत्साहन पुरस्कार ::-
अंशुल शर्मा
दूनी
श्री अजीत प्रसाद जैन
रोहतक

श्री सुरेन्द्रराज गोलडा
जोधपुर

अन्य सही उत्तरदाताओं के नाम :-

कमलेश मांडोता	वैगतुरु	ललिता चप्पलोत	राजसमंद
दीपिका कांठेल	आर्ती द	मानकरंद वैद.	सिरसा
दलीचंद कंजारा	आमेट	सम्पतलाल सेठिया	मंगापुर
कुमुम रंगाली	वाराणसी	लता गुप्ता	पंचकुला
सुश्रवू जैन	रोहतक	लीता देवी	अदमदाबाद
हेमलता	जोधपुर	प्रिमल रायमसुखा	भैगुरु
इन्द्रादेवी नाहटा	अदमदाबाद	चन्दकला	सूरत
घनकूरु कौठारी	अदमदाबाद	बर्जगलाल डागा	कोलकाता
डॉ. सुधा रंगाली	जोधपुर	कल्याणमल विजयवर्ण्य	राजसमंद
सीमा धीगा	चेन्नई	श्रीयांस जैन	विराटडगढ़
कुंदनलाल गोवल	हिसार	इन्द्रचंद सेठिया	श्रीकान्तेर

अणुव्रत Q10 प्रतियोगिता

विशेष अंक पर आधारित प्रश्नों के सही उत्तर	
उत्तर 01 : श्री गोहनमाई	पृ. 47
उत्तर 02 : १ चवचब 1994	पृ. 21
उत्तर 03 : प्रेमचंद	पृ. 32
उत्तर 04 : समय से जानो	पृ. 10
उत्तर 05 : डॉ. आलाराम	पृ. 45
उत्तर 06 : छापे में	पृ. 38
उत्तर 07 : 2510	पृ. 58
उत्तर 08 : महर्षि अरविंद	पृ. 15
उत्तर 09 : ईजीनियर श्री के.आर.देवे ने	पृ. 42
उत्तर 10 : श्री गुलजारीलाल नंदा	पृ. 16



अनुविभा

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस

राजसमंद

प्रकृति की गोद में
अनुभव करिए
शान्ति के स्पंदनों
को...

एक बार अवश्य देखिए...



91.2 km

राजसमंद



भीलवाड़ा

भीलवाड़ा से मात्र*

01:30 घंटे का सफर

* उदयपुर-भीलवाड़ा मार्ग पर

- उपलब्ध सुविधाएँ
- भीलवाड़ा से राजसमंद के लिए चाहन व्यवस्था
 - चिल्ड्रन'स पीस पैलेस में आवास व भोजन व्यवस्था

- सम्पर्क सुविधा
- राजसमंद
+91 911 66 34513, +91 992 85 08098
 - भीलवाड़ा
+91 772 78 67624, +91 941 40 26150

अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी

पोस्ट बॉक्स संख्या - 28, राजसमंद (राजस्थान)

- office@anuvibha.org
- www.anuvibha.org
- www.facebook.com/anuvibha.page



ANUVRAT

RNI No. 7013/57

August, 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 25/07/2021
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



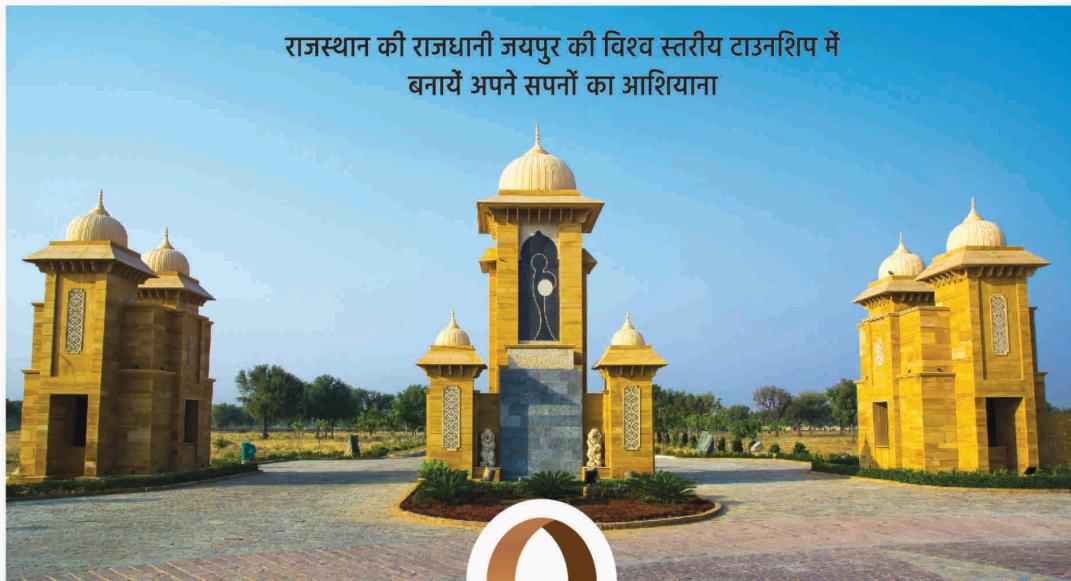
Rajasthan's Largest Decorative
Lights Display



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.



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

GALAXY ENCLAVE THE URBAN VILLAGE

Modern Day Luxuries In Harmony With Nature

250 feet SEZ Road, Kalwara, Ajmer Road, Jaipur

TO KNOW MORE, CALL US ON

+91-90791-23572/ 88755-84455/ 88754-08875 or write to info@urban-village.co.in

www.urban-village.co.in

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