



अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

# अणुव्रत

ई-संस्करण

अंक : 2

जून 2023

सत्य - अहिंसा की राह





वर्ष: 68 अंक: 9

जून 2023

संपादक :

**संचय जैन**

सह संपादक :

**मोहन मंगलम**

क्रिएटिव्स :

**आशुतोष रॉय**

चित्रांकन :

**मनोज त्रिवेदी**

पेज सेटिंग :

**मनीष सोनी**

ई-संस्करण :

**विवेक अग्रवाल**

प्रकाशन मंत्री :

**देवेन्द्र डागलिया**

पत्रिका प्रसार संयोजक :

**सुरेन्द्र नाहटा**



भगवान महावीर ने क्षत्रिय कुल में जन्म लिया, किंतु उन्होंने सम्पूर्ण मानव जाति का कल्याण किया है। महावीर की वाणी से ही हम सबका कल्याण है। भगवान की वाणी मिथ्या, माया और अहंकार से रहित है। आचार्य श्री तुलसी का विचार हमेशा एकता के लिए रहता है। आज उनका प्रयास अणुव्रत के रूप में सफल हो रहा है। आगे और भी सफल होना चाहिए।

- आचार्य देशभूषण



अध्यक्ष : **अविनाश नाहर**

महामंत्री : **भीखम सुराणा**

कोषाध्यक्ष : **राकेश बरड़िया**



**अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी**

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल  
उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली - 2.

दूरभाष : 044-23233345

मोबाइल : 9116634512

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

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

# शब्द और व्यवहार कितने करीब, कितने दूर

शब्द कभी-कभी इतने बड़े हो जाते हैं कि उन्हें रोजमर्रा की जिंदगी से जोड़े बिना भी उनके साथ जीने के हम आदी हो जाते हैं। शब्दों की दुनिया और व्यवहार की दुनिया में एक बड़ी खाई-सी बन जाती है। उन शब्दों को हम पढ़ते हैं, सुनते हैं, बोलते भी हैं लेकिन व्यवहार करते वक्त ये शब्द हमारे मस्तिष्क में नहीं कौंधते। सामाजिक विमर्श में इन शब्दों का खूबसूरती से उपयोग किया जाता है, गहन दार्शनिक व्याख्याएँ की जाती हैं और बौद्धिक स्तर पर इनकी आवश्यकता, व्यावहारिकता और परिणामों पर लम्बी बातें होती हैं। इन शब्दों से जुड़े सिद्धांतों और शोधों पर किताबें और ग्रंथ भी बहुलता में मिल जाएंगे। बेशक, ये शब्द इतने अहम होते हैं कि यदि हमारे दैनंदिन जीवन में प्रवेश कर जाएँ, तो हमारी दुनिया ही बदल जाये।

प्रश्न है, वह शब्द अपने साथ केवल शब्द का खोल मात्र ले कर चल रहा है या उसकी आत्मा भी उसके साथ है? मात्र वह शब्द ही हमारे दिमाग में गूँजता है या उसका अर्थ हमारे हृदय में भी उतरता है? उस शब्द का उपयोग हम केवल कहने के लिए करते हैं या करने के लिए भी? शब्दों के उपयोग के साथ-साथ यदि ऐसे प्रश्न भी हमारे मन में उठते रहें, तो ये भारी-भरकम शब्द भी तरल हो कर हमारे सत्व के साथी बन सकते हैं। शब्द का महत्व तभी है जब उसकी आत्मा उसके साथ हो, भाव का प्रवाह उसके साथ हो, अन्यथा वह बिना प्राण के पुतले से अधिक कुछ नहीं। ऐसे ही कुछ शब्द हैं - अहिंसा, सत्य, नैतिकता, धर्म,

नीति, न्याय, समानता, स्वतंत्रता, अनुशासन आदि। बचपन से ही हम इन शब्दों से परिचित होने लगते हैं। इन्हें जीवन में अपनाने का उपदेश हमें घर, स्कूल आदि हर जगह मिलता है। इन शब्दों की जितनी चर्चा होती है, उस अनुपात में जीवन-व्यवहार में इनके प्रयोग का प्रतिशत अत्यल्प ही रहता है, यह तथ्य किसी से छुपा नहीं है। इसके कई मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारण हो सकते हैं लेकिन आने वाली पीढ़ियों के लिए जिस उज्वल भविष्य की हम कामना करते हैं, वह तभी संभव है जब इन शब्दों में निहित भावों को अनावृत्त कर छोटे-छोटे सूत्रों के रूप में इन्हें जीवन में व्यवहार्य बनाया जा सके। इन शब्दों को एक बच्चा, एक व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में घटता हुआ देख सके।

यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। अणुव्रत के लघु सूत्र इस दिशा में प्रकाश स्तम्भ के समान हैं। ऐसे सूत्र जिन्हें संकल्प रूप में व्यक्ति अपने जीवन-व्यवहार का हिस्सा बना सकता है। तब व्यक्ति इन शब्दों की असली ताकत से परिचित होता है और उनके प्रभाव को, जीवन में घटित होने वाले बदलाव को स्वयं अनुभूत कर सकता है। यह अनुभव व्यक्ति को स्वयं के अस्तित्व से परिचित कराता है। यह भीतर झाँकने की सहज व सरलतम प्रक्रिया भी है जो व्यक्ति को आत्मबल से परिपूर्ण कर देती है। अणुव्रत के इन 11 लघु सूत्रों को और भी लघुतर सूत्रों में विभाजित कर विस्तार देने का प्रयास भी गतिशील है।

दुनिया के सभी समाज, समुदाय और संस्कृतियाँ इस दिशा में निरंतर प्रयासरत और प्रयोगरत रहें और इन्हें सिद्धांतों की ऊँचाइयों से उतार कर व्यवहार की जमीन पर स्थापित किया जा सके, तभी हम इच्छित परिणामों की कल्पना कर सकते हैं।

- संचय जैन

sanchay\_avb@yahoo.com

## व्रत का आधार

नीतिशास्त्र के अनुसार- नैतिकता व्यक्ति के जीवन से सम्बन्ध रखती है। उसका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को आध्यात्मिक पूर्णता प्रदान करना है। राजनीति का ध्येय सामाजिक भलाई की वृद्धि करना है। ग्रीन महाशय का कथन है कि मनुष्य को आत्म-कल्याण का विचार पहले रखना चाहिए, पीछे उसे समाज की बातों की परवाह करनी चाहिए। जो व्यक्ति आत्मकल्याण की चेष्टा करता है, वह समाज का सच्चा कल्याण अपने आप ही कर देता है।

अपना कल्याण किये बिना दूसरों के कल्याण की बात थोड़ी होती है। वैयक्तिक कल्याण की मर्यादा को न समझने वालों से समाज का उच्चतम कल्याण नहीं हुआ है। वैसे व्यक्तियों द्वारा संभव है समाज को बाहरी सफलताएं मिली हों, पर नैतिकता की दृष्टि से वे मूल्यवान नहीं हैं। नैतिक प्रयत्न द्वारा मनुष्य बाहरी पूर्णता प्राप्त करने की चेष्टा नहीं, आंतरिक पूर्णता प्राप्त करने की चेष्टा करता है और यह पूर्णता हेतु की पवित्रता से ही आती है, बाह्य सफलता से नहीं।

### अभ्युदय : निश्चेयस्

निश्चेयस् (आत्मिक उत्थान) के साथ अभ्युदय (आर्थिक या सामाजिक उत्थान) आता है। वह दूसरों को चोट नहीं पहुँचाता। एक-एक व्यक्ति अभ्युदय और निश्चेयस् का संगमस्थल होता है। व्यक्ति समाज के बन्धन से बिल्कुल खुला नहीं होता है तो बिल्कुल बंधा हुआ भी नहीं होता। समाज की अपेक्षाओं से वह जुड़ा होता है, इसलिए वह अभ्युदयकारी होता है। इस प्रकार प्रत्येक सामाजिक व्यक्ति आत्म-मोक्ष की मर्यादा में व्यक्ति-शोधन और सामाजिक अपेक्षाओं की स्थिति में अभ्युदयकरण, इन दोनों की सहस्थिति लिये चलता है।



## भेद का हेतु

अभ्युदय और निश्रेयस् की आराधना का देश-काल की दृष्टि से बंटवारा हुआ। उससे अवश्य ही सम्मोहन बढ़ा। अमुक काल और अमुक क्षेत्र धर्म या निश्रेयस् की आराधना का है और अमुक देश, काल अभ्युदय या व्यवहार की आराधना का। इस प्रकार निश्रेयस् और अभ्युदय की साधना का बंटवारा हुआ, वह उचित नहीं है। प्रत्येक कार्य निश्रेयस् के लिए हो, यह स्थिति साधना के उत्कर्ष की है। इससे पहले सबकी सब क्रिया निश्रेयस् के लिए नहीं होती। स्वजाति, समाज, राष्ट्र तथा अपर राष्ट्र के अभ्युदय के लिए निश्रेयस् से मेल न खाने वाली भी बहुत सारी प्रवृत्तियां होती हैं, उन्हें निश्रेयस् की साधना नहीं कहा जा सकता। अभ्युदय के मार्ग में भलाई-बुराई की परिभाषा समाज की उपयोगिता-अनुपयोगिता से जुड़ी हुई होती है और वहां राग-द्वेष का मर्यादित आचरण भी निन्दनीय नहीं समझा जाता।

## अभ्युदयवाद का आधार

अभ्युदयवाद का आधार सुखवाद (स्वार्थ और परार्थ दोनों प्रकार के) और सुखवाद का आधार जड़वाद है। निश्रेयस् साधना में जीवन और शरीर का महत्व नहीं, वहां उनके नियमन-संयम का महत्व है। जीवन क्षणभंगुर और शरीर असार है, उसमें स्थिरता का अंश और सार-भाव इतना

ही है कि जितना वह निश्रेयस् का साधक बने। इसलिए अणुव्रत का घोष है- 'संयमः खलु जीवनम्' अर्थात् संयम ही जीवन है। जीना संयम नहीं है, निश्रेयस् की विचारणा में वस्तुतः जो संयम है, वही जीवन है।

## सुखवाद और संग्रहवाद

मनोवैज्ञानिक सुखवाद व्रत का आधार नहीं बन सकता। सुख मिले, दुःख न हो, जीवन बना रहे, मौत न हो - यह प्राणिमात्र की स्वाभाविक मनोवृत्ति है। सुख-सुविधा में



**शरीर धारण और जीवन निर्वाह के लिए अनिवार्य अपेक्षाओं को पूरा करना सुखवाद नहीं है। वह आवश्यकता की पूर्ति है**

कहीं खलल न पड़ जाये - यह वृत्ति आगे बढ़ती है। उससे संग्रह का भाव आता है। वह मन के बांध को तोड़ डालता है। फिर आवश्यकता की बात गौण हो जाती है। सिर्फ संग्रह के लिए संग्रह प्रधान बन जाता है। दूसरों के शोषण, उत्पीड़न, दमन आदि सभी कुचेष्टाओं के

पीछे यही मनोवृत्ति होती है। सुख पाने और दुःख से बचने की वृत्ति को मनोवैज्ञानिक 'सुखवाद' कहा जाता है। नीतिशास्त्र की दृष्टि से इसे संग्रहवाद कहना चाहिए।

## दो आवश्यकताएं

शरीर-धारण और जीवन-निर्वाह के लिए अनिवार्य अपेक्षाओं को पूरा करना सुखवाद नहीं है। वह आवश्यकता की पूर्ति है। जीवन-निर्वाह की दो प्रधान जरूरतें हैं - कपड़ा और रोटी। रोटी जैसे शरीर की सहज माँग है, वैसे कपड़ा उसकी सहज अपेक्षा नहीं है, फिर भी लज्जा का संस्कार समाज में इतना प्रधान बन गया है कि कपड़ा पहली जरूरत बन गया। रोटी के बिना कई दिन काम चल सकता है, पर कपड़े के बिना एक घंटा भी काम नहीं चल सकता। रोटी की खोज में आदमी तभी जा सकता है जबकि कपड़ा पहने हुए हो। भावना का अतिरेक भी हुआ है।

## सुखवाद की परंपरा

रोटी, कपड़ा, घर, स्त्री, संतान, प्रिय इन्द्रिय-विषय-स्पर्श, रस, गन्ध, रूप - इस प्रकार इच्छा-क्रम सतत प्रवाही है। इसमें बहने वाला व्यक्ति महाहिंसा और महापरिग्रह की दिशा में चला जाता है। व्रती जीवन में इच्छा नियन्त्रित हो जाती है। व्यक्ति हिंसा और परिग्रह के अल्पीकरण की ओर चल पड़ता है। जीवन-निर्वाह के लिए अल्पहिंसा और अल्पपरिग्रह रहता है। व्रत की भावना में सुख का प्रश्न प्रधान नहीं रहता, वहां मुख्य बात हिंसा और परिग्रह के अल्पीकरण की होती है। यही व्रत का आधार है। □

## अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी





## नशा : सबसे बड़ी त्रासदी

नशे की प्रवृत्ति किसी एक वर्ग, समाज या देश में नहीं है, पूरा विश्व इससे प्रभावित है। इसका प्रारंभ कब, कहाँ और कैसे हुआ? अनुसंधान का विषय है। विगत कई दशकों से पूरी दुनिया के लोग धूम्रपान और मद्यपान कर रहे हैं। चालू एक-दो दशकों में नशे के जितने रूप सामने आये हैं, उनके बारे में पढ़-सुनकर लगता है कि मानव जाति के विनाश हेतु रचा गया कोई भयावह षड्यंत्र है। बीड़ी, सिगरेट, गांजा, चरस, भांग, अफीम, हेरोइन, मारिजुआना, हशीश, वारविचुरेत्स, एम्फासमाइसिन आदि विचित्र-विचित्र पदार्थ हैं। सबसे बड़ी त्रासदी यह है कि इन पदार्थों का प्रवेश विद्यालयों और महाविद्यालयों में अध्ययनरत विद्यार्थियों में हो गया है।

नशा केवल मनुष्य के शरीर को ही प्रभावित नहीं करता, उसका दुष्प्रभाव मन और भावों तक पहुँच जाता है। शरीर के स्तर पर असाध्य बीमारियों का उद्भव होता है, यह प्रत्यक्ष है। नशे से होने वाली मानसिक और भावनात्मक विकृतियां मनुष्य की अपराध चेतना को जगाती हैं। हिंसा, आतंक, बलात्कार, हत्या आदि क्रूर अपराधों के पीछे मनुष्य की मानसिक विकृति का सबसे बड़ा हाथ है। अन्यथा आभिजात्य कुलों में जन्मे किशोर और युवक हत्या या बलात्कार की बात कैसे सोच सकते हैं?

एक समय था, जब यह कहा जाता था कि आभिजात्य वर्ग का व्यक्ति मरना मंजूर कर सकता है, पर गलत काम नहीं कर सकता। धन-वैभव और जीवन से भी अधिक मूल्य वह अपनी इज्जत को देता था। आज वह मानदण्ड कहाँ चला गया? नशे की संस्कृति ने मनुष्य की आर्थिक शुचिता और नैतिक निष्ठा का गला घोट दिया है। □



# अणुव्रत यात्रा

सद्भावना ■ नैतिकता ■ नशामुक्ति

## अणुव्रत यात्रा से जन-जन तक पहुँच रहा सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति का संदेश

अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन का 75वाँ वर्ष अणुव्रत अमृत महोत्सव के रूप में व्यापक स्तर पर मनाया जा रहा है। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण द्वारा अणुव्रत अमृत महोत्सव वर्ष की अपनी पदयात्रा को 'अणुव्रत यात्रा' के रूप में घोषित करने के साथ ही सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति को इसके मुख्य उद्देश्य के रूप में निर्धारित किया है।

अणुव्रत अनुशास्ता के नेतृत्व में अणुव्रत यात्रा जन-जन को अणुव्रत के दर्शन से परिचित कराने के साथ ही सामाजिक समरसता और व्यक्तित्व विकास की दिशा में एक पथदर्शक की भूमिका निभा रही है। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी तथा अणुव्रत समितियों से जुड़े कार्यकर्ता अणुव्रत यात्रा से जुड़कर स्वयं को कृतार्थ मान रहे हैं।

अणुव्रत यात्रा के सूरत में लगभग दो सप्ताह के पड़ाव के बाद अणुव्रत अनुशास्ता के चरण मुंबई की बढ़ चले।

तपती गर्मी के बीच डामर की काली सड़कों पर श्वेत वस्त्रधारी साधुओं का पैदल काफिला जब गुजरता है तो हर व्यक्ति की नजरें उधर ही मुड़ जाती हैं। यह आचार्य प्रवर के तपोमय आभामंडल का प्रभाव है कि जन-जन के हाथ श्रद्धा से जुड़ जाते हैं और सकारात्मक स्पंदनों से वातावरण पवित्र बन जाता है। आचार्य प्रवर की वाणी से जब सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति के संकल्प गुंजायमान होते हैं तो व्यक्ति की अन्तरात्मा झंकृत हो उठती है और वह अपने जीवन को नया मोड़ देने को उद्यत हो उठता है भले ही वह किसी भी जाति, धर्म या पंथ में विश्वास रखता हो।

अणुव्रत यात्रा के साथ चल रही 'अणुव्रत वाहिनी' में अणुव्रत कार्यकर्ताओं का दल जन-जन को अणुव्रत यात्रा के तीन मुख्य उद्देश्यों से परिचित करता हुआ चलता है। वे विभिन्न डॉक्यूमेंट्री फिल्मों के माध्यम से जनता में जागरुकता फैलाने का प्रयास करते हैं कि कैसे छोटे-छोटे संकल्पों से हम जीवन को बेहतर बना सकते हैं। दल में शामिल प्रशिक्षित कार्यकर्ता जीवन विज्ञान व योग के प्रयोग सिखाते हैं। विशेषतरु स्कूलों, छात्रावासों में जा कर नयी पीढ़ी के सम्यक् दिशादर्शन का विशेष प्रयास किया जाता है।

सूरत से 5 मई को पुनः प्रारम्भ हुई अणुव्रत यात्रा 20 मई तक अनेक छोटे-छोटे गाँवों से हो कर गुजरी जहाँ अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने जन संपर्क किया। इनमें अनेक स्कूल, बस्तियाँ और चौराहे शामिल थे जिनकी संक्षिप्त जानकारी यहाँ प्रस्तुत है -सूरत की बुड़िया चौकड़ी, सचिन का एल डी हाई स्कूल, पलसाना के भाटिया टोल प्लाजा, एस डी जे इंटरनेशनल स्कूल एवं संस्कार विद्या संकुल, चलथान के शुगर फैक्ट्री पार्किंग यार्ड, सूची इंडस्ट्रीज लिमिटेड बगुमरा, दस्तान चौकड़ी, बारडोली के गंगाधरा व सभा भवन, चांददेवी, सरभोण, नवसारी के

पेरागांव, टाटानगर चौकड़ी एवं उदय पैलेस, केवीएस हाई स्कूल, दयालनगर, गंदेवा, थाला गांव, चिखली, सार्वजनिक हाई स्कूल, डूंगरी, वलसाड़ के बैजलपुर - खैरगाम रोड चौकड़ी, सरस्वती इंटरनेशनल स्कूल, आरटीओ एवं पत्तरी, धर्मपुर चौकड़ी तथा धर्मपुर के काकड़कुवाँ, लकड़माड, स्वामी नारायण स्कूल, वलसाड़ के वाजावाड, अमेटी, कपराड़ा एवं जवाहर नवोदय विद्यालय।

यात्रा मार्ग में अनेक स्थानों पर स्वयं आचार्य प्रवर ने स्थानीय जनता को सद्भाव, नैतिकता और नशामुक्ति का संदेश दिया। अनेक स्थानों पर मुख्यमुनि श्री महावीरकुमारजी, अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मननकुमार जी, मुनिश्री सुधांशु कुमारजी, मुनिश्री अनुशासन कुमारजी का मार्गदर्शन जनता को प्राप्त हुआ। अणुव्रत कार्यकर्ताओं का समर्पण भाव और श्रम शक्ति भी उल्लेखनीय है जो भीषण गर्मी में भी अणुव्रत मिशन को आगे बढ़ाने में संलग्न हैं। □



# अणुव्रत गीत

संयममय जीवन हो।  
नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन मन पावन हो।  
संयममय जीवन हो॥

अपने से अपना अनुशासन, अणुव्रत की परिभाषा।  
वर्ण, जाति या सम्प्रदाय से, मुक्त धर्म की भाषा।  
छोटे-छोटे संकल्पों से, मानस-परिवर्तन हो।  
संयममय जीवन हो॥

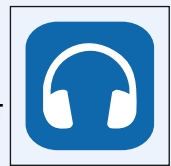
मैत्री-भाव हमारा सबसे, प्रतिदिन बढ़ता जाए।  
समता, सह-अस्तित्व, समन्वय-नीति सफलता पाए।  
शुद्ध साध्य के लिए नियोजित, मात्र शुद्ध साधन हो।  
संयममय जीवन हो॥

विद्यार्थी या शिक्षक हो, मजदूर और व्यापारी।  
नर हो नारी बने नीतिमय, जीवनचर्या सारी।  
कथनी-करनी की समानता, में गतिशील चरण हो।  
संयममय जीवन हो॥

प्रभु बनकर के ही हम, प्रभु की पूजा कर सकते हैं।  
प्रामाणिक बनकर ही, संकट सागर तर सकते हैं।  
शौर्य-वीर्य-बलवती अहिंसा, ही जीवन-दर्शन हो।  
संयममय जीवन हो॥

सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से, राष्ट्र स्वयं सुधरेगा।  
'तुलसी' अणुव्रत-सिंहनाद, सारे जग में प्रसरेगा।  
मानवीय आचार-संहिता, में अर्पित तन-मन हो।  
संयममय जीवन हो॥

अणुव्रत आंदोलन प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी  
द्वारा रचित प्रेरणा का संचार करने वाले इस  
अणुव्रत गीत को मीनाक्षी भूतोड़िया की आवाज़  
में सुनने के लिए इस चिह्न पर क्लिक करें...



# सत्य और अहिंसा का यथार्थ

डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम'

जहाँ तक सत्य की अवधारणा की बात है, उसे परिभाषा की परिधि में बाँधना प्रायः कठिन रहा है। कहा भी गया है कि सत्य एक है, विप्राः बहुधा वदन्ति। सत्य का मुख हिरण्यमय पात्र से ढका हुआ है, इसलिए इसका सही स्वरूप जानना दुष्कर ही है। सत्य निरपेक्ष होते हुए भी सापेक्ष होता है। सत्य एक तात्त्विक प्रत्यय है जिसे परम सत्य (Absolute Truth) भी कहा जाता है। मोटे अर्थ में 'सम्यक् दृष्टि' को सत्य का कामचलाऊ पर्याय माना जा सकता है।

जब हमारी 'सम्यक् दृष्टि' किन्हीं क्षुद्रताओं, संकीर्णताओं, मूढ़ताओं, दुराग्रहों या पूर्वाग्रहों से धुंधला जाती है तो हम सत्य से दूर चले जाते हैं। इसे असत्य की दिशा में बढ़ना भी कहा जा सकता है। इसे अंधकार की ओर भी जाना कह सकते हैं। इसीलिए प्रार्थना में कहा गया है 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' अर्थात् अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो, असत्य से सत्य की ओर ले चलो। कुल मिलाकर कहना ठीक रहेगा कि सत्य का पथ एक प्रकाश-पथ है और असत्य का मार्ग अंधकार का मार्ग है।

जहाँ तक अहिंसा की बात है, सत्य उसका उत्पाद है। योगदर्शन में यम के अंतर्गत अहिंसा को पहला स्थान दिया गया है, सत्य को दूसरा। जो व्यक्ति अहिंसा में पूर्ण प्रतिष्ठित हो जाता है, वह सत्यनिष्ठ तो होगा ही। अब अहिंसा का क्या अर्थ है, इसे समझ लें। तभी सत्य और अहिंसा के युग्म को वर्तमान परिप्रेक्ष्य में, इनके यथार्थ में

समझना आसान होगा। अहिंसा एक सकारात्मक जीवन दृष्टि है। अहिंसा का क्षेत्र मात्र 'किसी को न मारने' तक ही सीमित नहीं है। हिंसा कार्मिक, वाचिक और मानसिक हो सकती है। इस प्रकार की हिंसा को रोकने का नाम ही अहिंसा है।

विश्वप्रेम, सहिष्णुता, करुणा, सहानुभूति, समानानुभूति आदि मानवीय उदात्त गुणों का ही नाम अहिंसा है। अहिंसा मानव धर्म है। जब कभी मानव इस धर्म से च्युत होने लगता है तो वह मानव नहीं रह जाता। अहिंसा दुर्बलता नहीं है, शक्ति का पुंजीभूत स्वरूप है, आत्मिक तेज की व्यावहारिक अभिव्यक्ति है। अहिंसा की तेजस्विता का प्रतिफल हम गांधीजी में देख सकते हैं। विश्व के प्रायः सभी दर्शनों में अहिंसा का किसी न किसी रूप में प्रतिपादन मिलता है।

यह सही है कि पाश्चात्य दर्शन में अहिंसा शब्द का प्रयोग न मिलता हो, पर अहिंसा के जो घटक प्रेम, करुणा, त्याग, अपरिग्रह आदि हैं, उनका प्रकारान्तर से विवेचन अवश्य मिलता है। पारसी, यहूदी, ईसाई, इस्लाम, सूफी, शिन्तो, ताओ तथा सिख धर्मों में भी अहिंसा का समर्थन किया गया। जैन और बौद्ध धर्म में अहिंसा तो उनका प्राण तत्त्व है ही।

अहिंसा और सत्य का अविच्छिन्न संबंध है। जो अहिंसक होगा, वह उदात्तमना भी होगा, वह सत्याग्रही भी होगा। वह सम्यक् दृष्टि वाला भी होगा, समतावादी होगा, प्रेमिल



और करुणाशील भी होगा। जो अहिंसक होगा, वह छद्म और मिथ्याचरण से मुक्त होगा। वह सत्य के अधिक निकट होगा। अहिंसा और सत्य में प्रतिष्ठित होकर वह एक आदर्श मानव होगा। ऐसी अहिंसक दृष्टि से संपन्न लोग ही एक अहिंसक समाज की संरचना में एक महत्वपूर्ण घटक बन सकते हैं। अहिंसा और सत्य का यथार्थ तो यही है कि मानव का धर्म पारस्परिक प्रेम ही है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का भाव सत्य और अहिंसा की सुदृढ़ भित्ति पर ही टिका रह सकता है।

निस्सन्देह आज का वैश्विक परिप्रेक्ष्य नितांत निराशाजनक है। सत्य और अहिंसा हाशिये पर हैं।



**हमारे दृश्य-श्रव्य मीडिया हमें और हमारे बच्चों को हिंसा और असत्य का सबक सिखा रहे हैं।**

असत्य और हिंसा का सर्वत्र बोलबाला है। आज के भोगवादी और उपभोक्ता-वादी समाज में सत्य और अहिंसा की बात न केवल अव्यावहारिक समझी जा रही है, अपितु इनके रास्ते पर चलने वालों को नितांत

अव्यावहारिक और उपहासास्पद माना जा रहा है।

हमारी वर्तमान भौतिक दौड़ हमें हिंसा की अंधेरी गली में ले जा रही है। हमारे दृश्य श्रव्य मीडिया हमें और हमारे बच्चों को हिंसा और असत्य का सबक सिखा रहे हैं। विज्ञान के नित्य नूतन आविष्कार हमें नितान्त स्वार्थप्रेरित और हिंसक बना रहे हैं। मोबाइल हमें झूठ बोलना सिखा रहा है। आदमी, आदमी से बेगाना बनता जा रहा है। सम्यक् हार्द के अभाव में सर्वत्र अशान्ति, असंतोष, अविश्वास, मनोमालिन्य, शोषण, गैरबराबरी, गैर इंसाफी जैसी दुष्प्रवृत्तियों की 'ऑक्टोपस' गिरफ्त में हम सब फँसे हुए हैं। वैश्विक ग्राम (ग्लोबल विलेज) बनती यह दुनिया क्या वास्तव में विघटन के कगार पर नहीं



खड़ी हुई है? माना कि हमारी भौतिक उपलब्धियाँ अनुपमेय हैं, पर अहिंसा और सत्य के अभाव में मानवता ही न बची तो इन उपलब्धियों को कौन भोगेगा ?

‘सर्वे भवन्तु सुखिनो’ केवल अहिंसा और सत्य के द्वारा ही संभव है। यह सही है कि वर्तमान परिप्रेक्ष्य अनेकानेक चुनौतियों से भरा हुआ है। भौतिकता की अंधी दौड़ में लगे मनुष्य को सत्य और अहिंसा की तेजस्विता पर भरोसा नहीं, पर वह भूल रहा है कि जब तक वह इन मानवीय गुणों का जीवन में मनसा-वाचा-कर्मणा अक्षरशः पालन नहीं करेगा, तब तक ‘सुख’ उसके लिए मात्र मृगमरीचिका ही बना रहेगा।

यह सच है कि हमारा वर्तमान परिप्रेक्ष्य सत्य और अहिंसा जैसी मानवीय प्रवृत्तियों के विकास हेतु अनुकूल प्रतीत नहीं होता। सर्वत्र हिंसा का साम्राज्य दिखायी दे रहा है। आतंकवाद, सांप्रदायिक अलगाव, धार्मिक मतान्धता, शोषण, ये सब हिंसा और असत्य के कुनबे के सदस्य ही तो हैं, मगर अहिंसा और सत्याचरण ही हमें इनसे मुक्ति दिला सकता है। यह ठीक है कि ऐसा रातों-रात संभव नहीं, पर सतत प्रयत्न करते हुए उस दिशा में निष्ठा और विश्वास से बढ़कर ही हम एक अहिंसक समाज की नींव रख सकते हैं।

अभी भी देर नहीं हुई है। गलत दिशा में हजार-दो हजार मील तक चले आने के बाद भी सही दिशा पकड़ने के लिए हमें फिर हजार-दो हजार मील नहीं चलना है। सिर्फ पलटना भर है। हम पलटे नहीं कि सही दिशा में होंगे। हजार साल से अंधेरे कमरे को प्रकाशित करने के लिए हजार साल नहीं चाहिए। सिर्फ स्विच ऑन करना है। कमरा प्रकाश से भर जाएगा।

तो आइए, सत्य और अहिंसा की प्रतिस्थापना के लिए हम सब मिलकर प्रयत्न करें और समाज को एक बेहतर समाज बनाने में मदद करें। □

## धड़कन में बसते पिता

■ मनोज जैन 'मधुर' ■

हर छवि में दिखते पिता, हमको सदा अनूप,  
आशीषों की छाँव हैं, उपकारों की धूप।

सिखलाये तुमने हमें, जीवन में सद्कर्म,  
पिता तुम्हारी राह पर, निभा रहे हम धर्म।

सुन लेते हैं आज भी, हम अक्सर पदचाप,  
ऐसे लगता सामने, पिता खड़े हैं आप।

अपलक राह निहारते, अनथक मेरे नैन,  
पिता तुम्हारी याद में, अब भी हूँ बेचैन।

थाम पिता की उँगलियाँ, रखते नन्हें पैर,  
दुर्गम राहें भी लगीं, हमें सुबह की सैर।

कठिन डगर हो सामने, या हो अधा मोड़,  
पिता कभी जाते नहीं, हमें अकेला छोड़।

झीनी यादों का बजा, जब मोहक संतूर,  
तब मन को ऐसा लगा, पिता नहीं हैं दूर।

धड़कन में बसते पिता, रहते दिल के पास,  
इस मीठे एहसास से, हर मौसम है खास।

पीड़ा हो कितसी सघन, या हों कष्ट अनंत,  
पिता स्वयं सब झेलकर, करते दुःख का अंत।

स्थितियाँ चाहे रहीं, बदतर या विपरीत,  
लिखी समय के भाल पर, सदा पिता ने जीत।।

# योग-अनुभूत साधना का वैचारिक आदर्श

सतीश उपाध्याय

योग हमारे ऋषियों, महर्षियों और तपस्वियों की अनुभूत साधना का वैचारिक आदर्श है। महर्षि पतंजलि का योग दर्शन समस्त साधकों, भक्तों एवं उपासकों के लिए परम उपयोगी शास्त्र है। इसमें सरलता पूर्वक संयमित जीवन पद्धति पर प्रकाश डाला गया है। इसीलिए न केवल आध्यात्मिक बल्कि धार्मिक क्षेत्र में भी योग दर्शन के महत्व को स्वीकार किया गया है। शिक्षा के क्षेत्र में भी इसका महत्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है।

पतंजलि ने चित्तवृत्ति के निरोध को योग कहा है। चित्तवृत्ति के निरोध द्वारा योग संपन्न होता है और व्यक्ति सांसारिक उलझनों से मुक्त हो जाता है। उनके दर्शन के अनुसार योग का अर्थ समाधि ही होता है।

एक दिन श्री रामकृष्ण परमहंस ने अपने भक्तों से कहा, “क्या तुम ऐसा चित्र ला सकते हो जिसमें अपने अंडे को सेते किसी पक्षी की आँखें, किसी साधनारत योगी की तरह दिखायी दे रही हो।”

एक शिष्य ने कहा-“गुरुदेव! मैं समझा नहीं, योगी की आँखें कैसी होती हैं? मैं नहीं जानता।”

तब परमहंस जी ने कहा-“योगी के नेत्र वैसे ही होने चाहिए जैसे अंडा सेते हुए पक्षी के हो जाते हैं। अंडा सेते समय पक्षी का पूरा मन अंडों पर ही केंद्रित हो जाता है। यही बात एक सच्चे योग साधक के संबंध में भी है।”

बौद्ध दर्शन के अनुसार ध्यान अवस्था में आंतरिक चेतना को क्षमतावान बनाने का सतत प्रयास करना ही योग है।



बौद्ध धर्म के ध्यान एवं योग संबंधी दोनों ही सिद्धांत इस बात पर बल देते हैं कि मानसिक प्रशिक्षण के लिए शारीरिक एवं स्वास्थ्य संबंधी अवस्थाओं का अनुकूल होना आवश्यक है। गोस्वामी तुलसीदास ने भी अपने संपूर्ण साहित्य में भगवत प्राप्ति के मुख्य साधन में योग, ध्यान एवं तल्लीनता को ही प्रधान कारण माना है। योग का तात्पर्य ही जोड़ से है अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलन का नाम योग है। यह संभव भी तभी हो सकता है जब बाह्य चित्तवृत्ति का पूर्णतया निरोध हो।

प्राचीन ऋषि-महर्षि त्रिकालदर्शी थे। उन्होंने जिन ग्रंथों का निर्माण किया, उनमें कल्याणकारी भावना निहित थी। इसीलिए वैदिक सूक्तों, वेदांगों तथा दर्शन शास्त्रों में भी योग शक्ति ही प्रमुख रूप से वर्णित हुई है। मनुष्य के शारीरिक लाभ तथा रोग आदि के निराकरण के लिए ऋषियों ने आर्युवेद शास्त्र का भी निर्माण किया जिनमें चरक, सुश्रुत, वाग्भट आदि आचार्यों ने अपने देश-काल-परिस्थिति के अनुसार योग विद्या का भी वर्णन किया है। मन की आत्मा, परमात्मा में लीन हो जाने की अवस्था को योगियों ने योग कहा है। वेद, उपनिषद्, आरण्यक, ब्राह्मण ग्रंथ, इतिहास-पुराण सभी में योग की व्याख्या एवं विवरण मिलता है। योग वशिष्ठ में योग पर

32 सौ श्लोक हैं।

महाभारत में एक जगह कहा गया है कि योग के द्वारा सारी सिद्धियों, समस्त सुफल और भगवान को भी प्राप्त किया जा सकता है। इसी प्रकार भगवद्गीता में तथा अन्य शास्त्रों में योग की सर्वाधिक महिमा देखने को मिलती है। योग में हिंदू, ईसाई, जैन, बौद्ध, सिख, मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर आदि का भेदभाव नहीं दिखता है। योगी तो सर्वत्र निर्विकार भाव से परमात्मा को देखता है। सब में एक ही पूर्ण ब्रह्म परमात्मा को देखता है।

राम, कृष्ण, ईसा मसीह, गौतम बुद्ध, महावीर, गुरुनानक, मूसा और मोहम्मद आदि सभी ने मस्तिष्क की संकीर्णता से ऊपर उठकर उदार एवं गंभीर चिंतन का और समस्त विश्व के साथ आत्मभाव करने का निर्देश दिया है और इस प्रकार सभी प्राणियों तथा परमात्मा के साथ तादात्म्य स्थापित करने का संदेश दिया है, यही योग का मुख्य लक्ष्य है। □

नई पीढ़ी का सर्वांग संतुलित दिशा-दर्शन करने वाली प्रतिष्ठित पत्रिका **‘बच्चों का देश’** नौनिहालों को स्वस्थ मनोरंजन के साथ जीवन निर्माण का मार्ग सुझाती है। गत दो दशकों से प्रकाशित हो रही इस पत्रिका का नवीनतम अंक पढ़ने के लिए पुस्तक पर क्लिक करें..



# बच्चों के साथ कैसा हो हमारा व्यवहार



मई अंक में प्रस्तुत परिचर्चा के इस विषय पर  
पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

## सकारात्मक हो व्यवहार

जो गुण और संस्कार हम बचपन में अर्जित करते हैं, वे ही जीवनभर चलते हैं। कबीर ने कहा है, 'अनुभौ सांचा' यानी अनुभव ही सत्य है। शिक्षा अनुभवों का विस्तार ही तो है, पर आज वही तथाकथित शिक्षा, अनंत महत्वाकांक्षाओं और दिशाहीन प्रतिस्पर्धाओं की शिकार हो गयी है जिसका कोई औचित्य नहीं है। स्मरण रखें, हर बच्चा नकारात्मक व्यवहार का नहीं, आत्मिक और सच्चे सकारात्मक व्यवहार का ही हकदार है।

- भगवती प्रसाद गौतम, कोटा

## अनुकरणीय हो आचरण

संस्कारों का सृजन गर्भावस्था से ही शुरू हो जाता है। शास्त्रों में निर्देश मिलते हैं कि गर्भवती माता को संयमित, अनुशासित, अहिंसक और नैतिक जीवन जीना चाहिए, महापुरुषों की जीवनियाँ पढ़नी चाहिए। स्वाध्याय करना चाहिए। दान, सहयोग, भलाई आदि परोपकार के कार्य करने चाहिए। ऐसी जीवनचर्या और प्रशस्त भावधारा का

सुप्रभाव गर्भस्थ शिशु पर भी पड़ता है। बालक अपने माता-पिता और परिवारजनों के वचन व्यवहार और आचरण से कुछ न कुछ सीखता रहता है। इसलिए माता-पिता को चाहिए कि वे अपने आचरण और व्यवहार को अनुकरणीय बनाएँ।

- डॉ. दिलीप धींग, चेन्नई

### अच्छा इन्सान बनाएं

मौजूदा भागमभाग भरी जिंदगी में हमारे बच्चे हमारी महत्वाकांक्षाओं के प्रतिबिंब बनते जा रहे हैं। उन्हें जो अपनापन, जो स्नेह मिलना चाहिए वे उससे वंचित हैं। जो संस्कार परिवार के बड़े-बुजुर्ग स्वाभाविक रूप से खेल-खेल में ही दे देते थे, अब हमारे बच्चे उनसे वंचित हैं। परिणामस्वरूप एक संस्कारहीन पीढ़ी तैयार हो रही है जिसका एकमात्र लक्ष्य होता है मोटी रकम वाली नौकरी पाना। ऐसे में बच्चों के साथ समय बिताकर, स्नेहिल वातावरण देकर उन्हें अच्छा इंसान बनाने की महती आवश्यकता है।

- नीलम राकेश, लखनऊ

### मित्र बनें, शासक नहीं

बच्चे जिज्ञासु और संवेदनशील होते हैं, इसलिए उनकी जिज्ञासाओं का समाधान अति आवश्यक है। उनके मन में अनेक सवाल होते हैं जिनके उत्तर न मिलने से वे कुंठित रहते हैं। ऐसे में जरूरी है कि अभिभावक उनके साथ समय बिताएं, उनसे बात करें, उन्हें व्यस्त रखें। बच्चों के मित्रों से अवश्य परिचित रहें और उनसे सम्पर्क बनाये रखें। बच्चों से उनकी गतिविधियों पर चर्चा करें, उनके हमराज बनें। उनके मित्र बनें, शासक नहीं।

- सुशीला शर्मा, जयपुर

### सुविधा दें, सुविधावादी न बनाएं

बच्चों को धन और समय का सही सदुपयोग करना सिखाएं। बच्चों को अनुशासन सिखाना बहुत जरूरी है,

पर उसे दूसरों के सामने डांटना सही नहीं है। बच्चों के साथ माता-पिता का व्यवहार दोस्त जैसा होना चाहिए। उन्हें सुविधाएं दें, पर सुविधावादी न बनाएं।

- कुसुम सुराणा, गाजियाबाद

### मित्रवत् व्यवहार करें

आजकल एकल परिवार का चलन अधिक होने के कारण घर में बड़े-बुजुर्गों की सर्वथा कमी होती है। वहीं इंटरनेट और मोबाइल ने बच्चों को अपनी गिरफ्त में जकड़ रखा है। ऐसे में माता-पिता को कोशिश करनी चाहिए कि किशोरावस्था की ओर अग्रसर बच्चे ज्यादा समय तक अकेले न रहें। उनके साथ मित्रवत व्यवहार कर उनके दिलों के अंदर झाँका जा सकता है और दूरी को पाटा जा सकता है।

- आर. शैलजा, जमशेदपुर

### खुद जैसा चाहते थे, वैसा करें व्यवहार

हम अक्सर भूल जाते हैं कि हम भी कभी बच्चे थे। हमारे बड़ों ने हमें लताड़ा नहीं बल्कि समझाया, हमें अक्ल होने की दौड़ में धकेला नहीं बल्कि हमारे साथ दौड़कर हमें अंतिम रेखा तक पहुँचने की हिम्मत दी। आज हमारी बारी है बच्चों के लिए वैसा बनने का। - हंसा नाहटा, बीरभूम

### अनुभव सुनें, राय लें

आज से 30 वर्ष पूर्व तक माता-पिता और शिक्षकों के लिए बच्चों का दायरा पता लगाना आसान था, किन्तु अब हम इंटरनेट और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की दुनिया में कदम रख चुके हैं। आज बच्चों के कोमल मन पर किसका प्रभाव पड़ रहा है, यह पता करना मुश्किल है। ऐसे में आवश्यक है कि हम बच्चों के रोज के अनुभव को सुनें, उनकी चिंताओं को समझें तथा उचित समाधान भी सुझाएं। कुछ बड़े हो जाने पर उनकी राय अवश्य लें, खासकर उन मुद्दों पर जो उनके जीवन को सीधे प्रभावित करते हों।

- श्रुति पाण्डेय, जयपुर



## पाए प्रेम का बचपन आशीर्वाद

जैसे नन्हीं पौध को, देते पानी खाद।

वैसे पाए प्रेम का, बचपन आशीर्वाद॥

बच्चों को देते रहें, प्रोत्साहित कर प्यार।

जिससे वे अवसाद के, ना हों कभी शिकार॥

केवल सुविधा की नहीं, बच्चों को दरकार।

मिले उन्हें माँ-बाप की, प्यार भरी मनुहार॥

कुछ बनने का डालकर, मन पर अधिक तनाव।

अभिभावक छीनें नहीं, बच्चों का हर चाव॥

काटें ना परिवार से, बच्चों की जड़-मूल।

पत्तों के ही बीच में, अच्छे लगते फूल॥

- सुरेश चन्द्र 'सर्वहारा', कोटा

### आगामी परिचर्चा का विषय

## क्या संयम में छुपा है, हर समस्या का समाधान

अणुव्रत का उद्घोष है - 'संयमः खलु जीवनम्' अर्थात् संयम ही जीवन है। अणुव्रत दर्शन में संयम को जीवन की समस्याओं के समाधान सूत्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इस परिप्रेक्ष्य में असंयम को समस्याओं के स्रोत के रूप में भी देखा जा सकता है।

अपने स्वयं के जीवन में आप संयम को कितना महत्व देते हैं और समस्या समाधान के रूप में इसका कैसे उपयोग करते हैं? अपने विचार को आप उदहारण के साथ स्पष्ट कर सकें तो बेहतर होगा।

**क्या संयम में छुपा है हर समस्या का समाधान** - इस विषय पर पाठकों के विचार अधिकतम 200 शब्दों में 15 जून तक आमंत्रित हैं।



9116634512

# लाखों की लाटरी



दीपक ने जैसे ही घर को बेचने की हरी झंडी दिखायी, रवि और अवि घर के सामान की सूची बनाने में जुट गये। यह भी ध्यान रखा कि कौन-सा सामान कौन और कब लाया था तथा कौन-सा सामान कब किसको उपहार में मिला था। अंजना दो घंटे से खाना लगाये, बार-बार उनसे खाने का आग्रह कर रही थी, पर वे कह देते, बस पाँच मिनट माँ।

अंजना अपने दोनों पुत्रों तथा पुत्रवधुओं के व्यवहार को देखकर आश्चर्यचकित थी। उसे समझ में नहीं आ रहा था कि उसकी परवरिश में कहाँ कमी रह गयी? अंजना का मन अनायास अतीत के गलियारों में भटकने लगा।

दीपक सेल्फमेड व्यक्ति हैं। वे रीजनल इंजीनियारिंग कॉलेज में प्राध्यापक रहे थे। वे कुशल अध्यापक तो थे ही, विद्यार्थियों की हर समस्या को सुलझाने के कारण अपने विद्यार्थियों के चहेते भी थे। अंजना अपने छोटे-से घर परिवार में सुखी थी। विवाह के दो वर्ष बाद ही रवि के

जन्म ने उसके आंचल में खुशियों के फूल छितरा दिये थे। कुछ वर्षों पश्चात् फिर नवागंतुक की आहट मिली तो दीपक ने यह कहकर कि मुझे अब तुम्हारा प्रतिरूप चाहिए, हँसती-खेलती बच्चियों के चित्र लाकर बेडरूम में लगा दिये थे किन्तु होनी को कौन टाल पाया है! नर्स से पुत्ररत्न की प्राप्ति की सूचना मिलने पर अंजना यह सोचकर मायूस हो गयी कि वह दीपक की एकमात्र इच्छा पूरी नहीं कर पायी। बड़ी बहन संजना ने उसका मनोबल बढ़ाते हुए कहा था, अंजना, बेटा या बेटी होना तेरे हाथ में तो नहीं है। यह सोच कि बैठे-बिठाये ही तेरी लाखों की लॉटरी निकाल आयी है।

समय पंख लगाकर उड़ता रहा। दीपक और अंजना के हर्ष की सीमा न रही जब रवि प्रथम बार में ही मेडिकल की प्रवेश परीक्षा में सफल हो गया। उसके दो वर्ष बाद ही इंजीनियरिंग में अवि का चयन अनंत खुशियाँ दे गया था। समय रहते रवि का विवाह भी हो गया। बहू दीप्ति डॉक्टर होने के साथ-साथ अत्यंत ही सुलझे विचारों की स्त्री थी। उसने घर-बाहर में अच्छा सामंजस्य बिठा लिया था। वह उन्हें बहू से ज्यादा बेटी ही नजर आती थी।

रवि की तरह अवि के लिए भी उन्होंने काफी छान-बीन के बाद रीना को पसंद किया। दहेज की माँग न उन्होंने रवि के समय की थी और न ही अवि के समय। उनकी चाहत सिर्फ अच्छे संस्कारों वाली सुशील कन्या की थी जो उनके घर-संसार में रम सके। रीना उनकी आशाओं के अनुरूप ही लगी थी, अतः धूमधाम से उन्होंने उनका विवाह कर दिया।

अंजना जानती थी स्त्रियों के मनमुटाव का कारण घर के काम होते हैं। उसने घर के कामों के लिए लगी नौकरानी के अतिरिक्त दीप्ति के आते ही खाना बनाने के लिए महाराजिन रख ली थी। तीज-त्योहारों पर कोई स्पेशल डिश बनानी होती तो वह बहुओं का इंतजार करने के

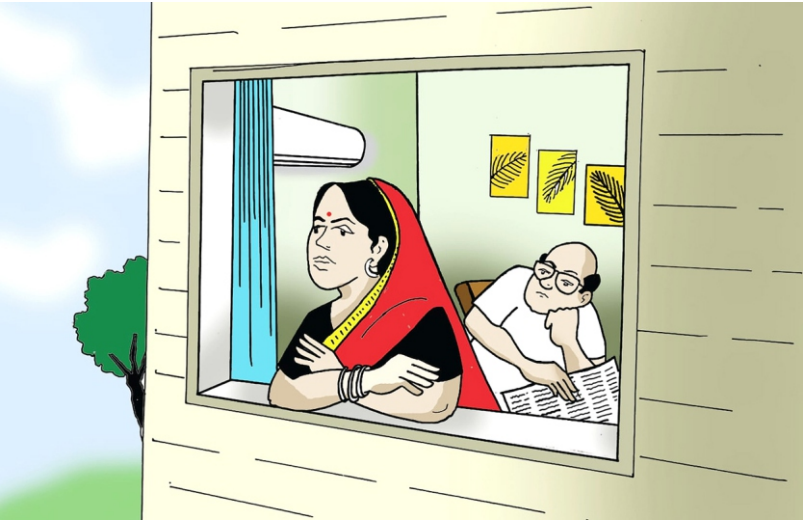
बजाय स्वयं बना लेती थी। दीप्ति कभी-कभी उसकी सहायता करवाने किचन में आ जाया करती थी किन्तु रीना किचन में झाँकती भी नहीं थी।

रीना के शक्की और जिद्दी स्वभाव के कारण अवि के विवाह के साथ ही बिखराव की प्रक्रिया प्रारंभ हो गयी थी। रीना घर के सदस्यों के साथ बैठकर न तो स्वयं बात करना चाहती थी और न ही अवि को बैठने देना चाहती थी। अगर कभी अवि और दीप्ति बात करते दिख जाएं तो वह जल-भुनकर अपना आक्रोश अवि पर निकालने लगती थी। छोटी-छोटी बात पर रूठकर मायके जाना तो उसके स्वभाव में शामिल हो गया। दीपक ने सोचा कि कहीं रीना के इस व्यवहार का कारण विवाह के बाद उसकी नौकरी छूटना तो नहीं है, सो उन्होंने उसे नौकरी करने के लिए प्रोत्साहित किया। अंततः उसे एक अच्छी कंपनी में नियुक्ति मिल गयी। अब उसका ज्यादातर समय बाहर गुजरने लगा। स्थिति संभलने लगी थी।

दीपक एक दिन बाहर लॉन में सुबह धूप का सेवन कर रहे थे कि अवि और रीना उनके पास आये। रीना ने कहा, “पापा, हम चाहते हैं कि इस मकान को बेचकर तीन बेडरूम वाले दो फ्लैट खरीद लें। इन्होंने एक प्रॉपर्टी डीलर से बात की है। यह मकान तीन करोड़ में बिक जाएगा। इतने में दो फ्लैट पॉश लोकेलिटी में मिल जाएंगे, अगर कुछ लगाना भी पड़ा तो बैंक से लोन ले लेंगे।”

“लेकिन बेटा, इस बंगले के रहते फ्लैट खरीदने की क्यों सोच रहे हो? अचकचा कर दीपक ने पूछा।”

“पापा, आजकल बंगले की देखभाल करना कठिन होता जा रहा है। चोरियाँ भी बहुत हो रही हैं। फ्लैट में इन सबका डर नहीं रहता। जिसके पास रहने का आपका मन हो, रह लिया करिएगा।” रीना ने स्वभाव के विपरीत नम्र स्वर में कहा।



“रवि से भी बात कर लो, फिर जैसा ठीक लगे, वैसा ही करो।” कहकर दीपक ने बात टालनी चाही।

“यह हमारा अपना मकान है, कितनी मुश्किल से हमने इसे बनवाया है। आप रीना का प्रस्ताव इतनी आसानी से कैसे मान गये?” उनके जाते ही दीपक से अंजना ने पूछा।

“अंजना, हम अपनी जिंदगी जी चुके हैं, अब बच्चों को अपनी जिंदगी जीने दो।” कहकर दीपक निस्पृह भाव से अखबार पढ़ने लगे। अंजना ने दुखते मन को यह सोचकर सांत्वना दी कि शायद यह रीना के दिमाग का फितूर है जो कुछ दिनों में शांत हो जाएगा या फिर शायद रवि और दीप्ति ही उसके इस प्रस्ताव को न मानें किन्तु आशा के विपरीत वे दोनों भी खुशी-खुशी इस प्रस्ताव को मान गये, मानो वे इस प्रस्ताव का इंतजार ही कर रहे थे।

अतीत के गलियारों में खोयी अंजना अचानक दीपक का कर्कश स्वर सुनकर चौंक पड़ी। रवि और अवि को किसी बात पर बहस करते देखकर वे कह रहे थे, “वाह बेटा, वाह...आज तुम इस बात पर बहस कर रहे हो कि इस टीवी में दोनों का पैसा लगा है, अतः इसको कौन रखे? लेकिन उन सामानों का क्या होगा जो मैंने और तुम्हारी माँ ने खरीदे थे? उन यादों का क्या होगा जो इस घर में रची-बसी हैं। बेटा, जब रिश्तों में स्वार्थ आ जाता है तब

रिश्ते टूटने लगते हैं...और मैं इन रिश्तों को टूटने नहीं देना चाहता क्योंकि तोड़ना बहुत आसान है पर जोड़ना बहुत ही कठिन है...। टूटे घर तो एक बार जुड़ भी सकते हैं लेकिन दिलों में आयी दरार को पाटना बहुत ही मुश्किल है।” कहते हुए उनकी आवाज कंपकंपा उठी थी।

कुछ रुककर स्वयं को संयमित कर उन्होंने पुनः कहना प्रारंभ किया, “अब तक तुम दोनों अपनी मर्जी करते रहे, लेकिन अब मेरी बात भी सुन लो...। इस घर से हमारी यादें जुड़ी हैं, स्वप्न जुड़े हैं...मेरे जीते जी इस घर का बंटवारा नहीं होगा और न ही यह बिकेगा। जिसे यहाँ रहना हो वह रहे जिसे जाना हो वह जाये।” कहते हुए वह भावुक हो उठे थे, गला रूंध गया था। शांत स्वभाव वाले दीपक की मर्मभेदी बातें सुनकर अंजना निःशब्द रोने लगी। उसका मन चीख-चीखकर कह रहा था, “दीदी, तुमने कहा था कि तेरी लाखों की लॉटरी निकल आयी है। क्या यही होता है लाखों की लॉटरी का सुख?”

“माँ, प्लीज हमें क्षमा कर दीजिए। हम भटक गये थे, हम कहीं नहीं जाएंगे। हम दोनों आपके साथ इसी घर में रहेंगे। पापा से भी हम अभी जाकर क्षमा माँग लेते हैं।” पापा की प्रतिक्रिया देख रवि और दीप्ति ने उसके पास आकर क्षमायाचना के स्वर में कहा।

अंजना अभी अपना हाथ उनके सिर पर रख भी नहीं पायी थी कि रवि और दीप्ति को उसके सामने झुकते देखकर रीना क्रोध से काँपते हुए अंदर चली गयी। अवि ने भी उसका अनुसरण किया। कुछ देर के लिए तो तूफान थम गया था किंतु बारिश होने की संभावना अभी बाकी थी, बारिश हल्की होगी या अपनी तीव्रता से विनाश की ओर ले जाएगी इसका किसी को भी पता नहीं था, पर अंजना ने सोच लिया था कि वह हारेगी नहीं, न ही झुकेगी...हर तूफान का सामना पूरी दिलेरी से करेगी।□

# गौरवशाली अतीत के झरोखे से

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

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



## अणुव्रत परिवार योजना

आचार्य तुलसी के सान्निध्य में आयोजित अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के 42वें वार्षिक अधिवेशन के दौरान मनुष्य की जीवनशैली में बदलाव लाने तथा अणुव्रत को व्यापक एवं व्यवहार्य बनाने के लिए अणुव्रत परिवार की योजना बनायी गयी। इसकी सदस्यता स्वीकार करने वाले परिवार की प्राथमिक अर्हता निर्धारित की गयी-

- परिवार का प्रमुख व्यक्ति सम्पूर्ण अणुव्रती हो।
- परिवार के सभी सदस्य व्यसनमुक्त हों।
- परिवार में पारिवारिक सौहार्द हो।
- परिवार का हर सदस्य खान-पान की शुद्धि रखे।
- धार्मिक सद्भावना का वातावरण हो।

## अणुव्रत का नौकर बना लीजिए

19 मई 1994। आचार्य श्री तुलसी के दर्शनार्थ मुख्य चुनाव आयुक्त श्री टी. एन. शेषन दिल्ली के अध्यात्म साधना केन्द्र पहुँचे। औपचारिक वार्तालाप के बाद आचार्य श्री ने कहा-“लगभग पचास वर्षों से हम अणुव्रत मिशन को लेकर देश के कोने-कोने में घूमे हैं। हमारा उद्देश्य है देश का नैतिक, चारित्रिक विकास करना। वर्तमान की विकृत होती जीवनशैली को बदलने के लिए आप और हम एक-दूसरे के साथ जुड़कर काम करें, यह बहुत आवश्यक है।”

आयुक्त महोदय बोले-“मैं अणुव्रत के विषय में काफी कुछ सुनता रहा हूँ, किन्तु अभी तक उससे पूरा परिचित नहीं हूँ। फिर भी मैंने अपनी जगह पर वही काम किया है, जो आप करना चाहते हैं। मैं हार सकता हूँ, पर भाग नहीं सकता। मुझे तो आप अणुव्रत का नौकर बना लीजिए। जब तक कुर्सी पर हूँ, नैतिकता के साथ काम करता रहूँगा।” भावी पीढ़ी के जीवन निर्माण की चिन्ता व्यक्त करते हुए श्री शेषन ने कहा-“पिछले दिनों मैं तीन लाख छात्रों से मिला। छात्रों का कथन है कि वे अपने आपको चरित्रसम्पन्न बनाना चाहते हैं। किन्तु करें क्या? न तो उनको विद्यालयों में चरित्र-निर्माण का वातावरण मिलता है। और न अभिभावकों द्वारा ऐसी सीख दी जाती है।” छात्रों के सामने मैं निरुत्तर हो गया। मेरा अभिमत है कि



बच्चों का चरित्र सुधर गया तो चुनाव स्वतः सही हो जाएंगे।

आयुक्त महोदय की भावना को समझकर आचार्य श्री ने कहा-“मैं चाहता हूँ कि शेषन साहब अणुव्रत कार्य के नौकर होकर नहीं, सहभागी बनकर काम करें। कुर्सी पर रहें, तब तक ही नहीं, उसके बाद भी काम करते रहें। आपकी कार्यशैली से नैतिकता को बल मिला है।”

श्री शेषन इस मुलाकात और चिन्तन से बहुत प्रभावित थे। उनका जुड़ाव निरंतर अणुव्रत आंदोलन से बना रहा। सन् 2012 में उन्हें अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित भी किया गया।

## संसद की पवित्रता सुरुक्षित रहे

22 मई, 1994 रविवार। प्रवचन के समय एक विशेष संगोष्ठी आयोजित की गयी। संगोष्ठी का विषय था - लोकतंत्र और अणुव्रत। प्रमुख वक्ता मुख्य चुनाव आयुक्त श्री टी. एन. शेषन ने कहा-“उत्तर प्रदेश विधानसभा में 425 सदस्य हैं। उनमें 180 सदस्यों पर मुकदमे चल रहे हैं। इक्कीस सदस्यों पर तो हत्या के मुकदमे चल रहे हैं। जब तक संसद के मन्दिर में ऐसे अपराधी तत्त्व प्रवेश करेंगे, उसकी पवित्रता कैसे सुरक्षित रहेगी?”

आयुक्त महोदय के मुख से निराशा एवं असन्तोष की अभिव्यक्ति सुनकर आचार्य श्री तुलसी ने कहा-“वर्तमान में हर क्षेत्र में जो विसंगतियां दृष्टिगत हो रही हैं, वे भले ही राजनीति में हों, धर्मनीति में हों या समाज-नीति में हों, उन्हें दूर करने का निरन्तर प्रयास होना चाहिए। प्रश्न है कि इस कार्य का प्रारम्भ कहां से किया जाये?” श्री शेषन ने कहा कि यह कार्य छात्रों से शुरू होना चाहिए। आचार्य श्री ने उनके कथन से सहमति जतायी।

**गलत व्यक्ति को कभी वोट न दें**

व्यक्तिगत वार्तालाप के बाद आचार्य श्री ने प्रवचन में कहा-“आज की सबसे बड़ी कठिनाई है-सही बात को प्रस्तुति देने के साहस का अभाव। लोकतंत्र को मजबूत बनाने के लिए अणुव्रत की आचार संहिता, विशेष रूप से चुनाव की आचार संहिता पर ध्यान देने की अपेक्षा है। गलत व्यक्ति को कभी वोट न दें, अन्यथा सांसद अपराधी होंगे और आप सारे भ्रष्टाचार के जनक होंगे। जनता जागृत होगी तो जननेता भी अच्छे होंगे। हम सभी मिलकर जन-जागरण का अभियान चलाएं।”



**जनता जागृत होगी तो  
जननेता भी अच्छे होंगे।  
सभी मिलकर जन-जागरण  
का अभियान चलाएं।**

## **सांसदों और नेताओं के लिए सन्देश**

उन दिनों भारतीय संसद में जे. पी. सी. की रिपोर्ट के कारण अभूतपूर्व गतिरोध उत्पन्न हो गया। देश के कई प्रबुद्ध व्यक्ति आचार्य श्री तुलसी के पास आये और बोले-“ऐसे समय में अपने आध्यात्मिक ओजस का उपयोग करें।” आचार्य श्री ने महाप्रज्ञजी से विचार-विमर्श किया और संयुक्त रूप में एक सन्देश तैयार किया। सन्देश की भाषा इस प्रकार थी -

“संसद का गतिरोध एक सप्ताह पार कर चुका है। दोनों पक्ष - सरकार और प्रतिपक्ष अपने-अपने विचारों को यथार्थ प्रमाणित करने में लगे हुए हैं। इससे राष्ट्रीय सम्पदा की हानि ही नहीं हो रही है, अपितु जनता में उपहास भी हो रहा है। हम लोग दिल्ली में प्रवास कर रहे हैं। सारी स्थिति का निकटता से अध्ययन कर रहे हैं। पक्ष और प्रतिपक्ष के सांसद हमारे निकट सम्पर्क में हैं और आत्मीय भाव रखने वाले हैं। इसलिए अपने आत्मीयजनों

से साग्रह अनुरोध करना चाहते हैं कि वे इस मुद्दे को प्रतिष्ठा का प्रतीक न बनाएं, बल्कि राष्ट्रीय हित को सर्वोपरि मानकर इसका समाधान खोजें। हर हालत में इस अवरोध को समाप्त करना ही चाहिए। सांसदों और नेताओं के पास सन्देश पहुँचा। उन्हें तटस्थ दृष्टि से सोचने की प्रेरणा मिली। कुछ सांसद और मंत्री अध्यात्म साधना केन्द्र पहुँचे। उनके साथ आचार्य श्री तुलसी की प्रत्यक्षतः बातचीत हुई। पूर्व प्रधानमंत्री श्री वी. पी. सिंह, वित्तमंत्री श्री मनमोहन सिंह, भाजपा के अध्यक्ष श्री लालकृष्ण आडवाणी, सोमपाल, श्री रामचन्द्र विकल आदि के साथ हुई मुक्त चर्चा के आधार पर ऐसा प्रतीत हुआ कि गतिरोध की स्थिति से सन्तुष्ट कोई भी नहीं है। सब लोग समाधान की प्रतीक्षा में हैं।

## गतिरोध समाप्ति की घोषणा

17 अगस्त को लोकसभा के केन्द्रीय सभागार में अटल बिहारी वाजपेयी का सम्मान समारोह था। यह समारोह श्री वाजपेयी को मिले सर्वश्रेष्ठ सांसद 1994 के सम्मान में आयोजित था। उसमें उपराष्ट्रपति, प्रधानमंत्री, केन्द्रीय मंत्रिमंडल के सदस्य तथा पक्ष-विपक्ष के अनेक सांसद उपस्थित थे। कार्यक्रम में लम्बे समय से चले आ रहे गतिरोध को दूर करने का निर्णय किया गया। सभी दलों के सांसदों, मंत्रियों, प्रधानमंत्री, लोकसभा अध्यक्ष आदि ने आचार्य श्री तुलसी द्वारा किये गये सामयिक प्रयत्न की सराहना की। उनका प्रयत्न सफल माना गया।

## प्रधानमंत्री नरसिम्हा राव अध्यात्म केंद्र में

सायंकाल आठ बजकर पच्चीस मिनट पर प्रधानमंत्री श्री नरसिम्हा राव अध्यात्म साधना केन्द्र पहुँचे। आचार्य श्री ने दो बिन्दुओं की ओर प्रधानमंत्री का ध्यान आकृष्ट किया- लोकतंत्र की शुद्धि और शिक्षा नीति।

आचार्य श्री ने कहा-“जब तक चुनाव में धांधली चलती रहेगी, लोकतंत्र शुद्ध कैसे रहेगा?” इस पर प्रधानमंत्री बोले-“आप ठीक कह रहे हैं। लोकतंत्र की शुद्धि के लिए चुनाव प्रक्रिया का ठीक होना बहुत जरूरी है। चुनाव ठीक न होने से संसद में ऐसे-ऐसे व्यक्ति आ जाते हैं कि...।”

शिक्षा नीति के बारे में अपना मन्तव्य प्रस्तुत करते हुए आचार्य श्री ने कहा-“मैं यह नहीं कहता कि हमारी शिक्षा पद्धति ठीक नहीं है, मगर मुझे लगता है कि वह अपर्याप्त है। उससे बौद्धिक एवं शारीरिक विकास यथेष्ट रूप में हो रहा है, पर भावात्मक विकास नहीं होता। हम चाहते हैं कि शिक्षा के साथ जीवन विज्ञान का उपक्रम जोड़ दिया जाये तो भावनात्मक विकास हो सकता है। अनेक स्कूलों में इसके प्रयोग चल रहे हैं और परिणाम भी अच्छे आ रहे हैं। हमने इस विषय में मानव संसाधन मंत्री अर्जुन सिंहजी एवं शिक्षा सचिव श्री गिरि से बातचीत की है।” प्रधानमंत्री बोले-“मैं उनसे बात करूँगा। अच्छा हो, पब्लिक स्कूलों और नवोदय विद्यालयों में प्रयोग चालू किये जाएं।”

## श्री शिवराज पाटिल नये अध्यक्ष

29 अगस्त, सोमवार। अणुव्रत अधिवेशन के खुले सत्र में लोकसभा अध्यक्ष श्री शिवराज पाटिल अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के अध्यक्ष चुने गये। अधिवेशन के समापन सत्र को सम्बोधित करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने कहा-“संयम ही जीवन है-अणुव्रत का यह घोष केवल उच्चारण के लिए नहीं है, मन में और शरीर के कण-कण में आत्मसात करने के लिए, जीने के लिए है। इंसानियत की सुरक्षा करो, अपनी चिन्ता करो, अपना सुधार करो, यही इसका मुख्य ध्येय है।” □

# अणुव्रत आचार संहिता

- मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा। आत्म-हत्या नहीं करूँगा। भ्रूण-हत्या नहीं करूँगा।
- मैं आक्रमण नहीं करूँगा। आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। विश्व-शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा।
- मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूँगा।
- मैं मानवीय एकता में विश्वास करूँगा। जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को उच्च/निम्न नहीं मानूँगा। अस्पृश्य नहीं मानूँगा।
- मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा। साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।
- मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा। अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुँचाऊँगा। छलपूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा।
- मैं ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा का निर्धारण करूँगा।
- मैं चुनाव के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।
- मैं सामाजिक कुरुद्वियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।
- मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा। मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तंबाकू आदि का सेवन नहीं करूँगा।
- मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा। पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा।

उपरोक्त संकल्पों में से सभी या अपने भावानुसार संकल्प लेने के लिए क्लिक करें..





अणुव्रत अनुशास्ताओं के पावन प्रेरणा पाथेय के साथ मासिक 'अणुव्रत' पत्रिका गत 68 वर्षों से अनवरत प्रकाशित हो रही है। देशभर के प्रसिद्ध साहित्यकारों की रचनाओं तथा प्रखर चिंतकों के आलेखों को भी इस पत्रिका में स्थान दिया जाता है। 'अणुव्रत' पत्रिका का मुद्रित अंक प्रतिमाह नियमित रूप से अपने घर पर मंगवाने के लिए आज ही सदस्य बनें।

## सदस्यता शुल्क विवरण

एक अंक	- ₹ 60
त्रैवर्षीय	- ₹ 1800
पंचवर्षीय	- ₹ 3000
दसवर्षीय	- ₹ 6000
योगक्षेमी	- ₹ 5000

बैंक विवरण :  
अणुव्रत विश्व  
भारती सोसायटी  
कैनरा बैंक

A/C No. 0158101120312  
IFSC : CNRB0000158



पत्रिका की सदस्यता हेतु  
ऑनलाइन भुगतान के लिए  
<https://rzp.io//avbp>  
पर क्लिक करें या इस  
QR कोड को स्कैन करें