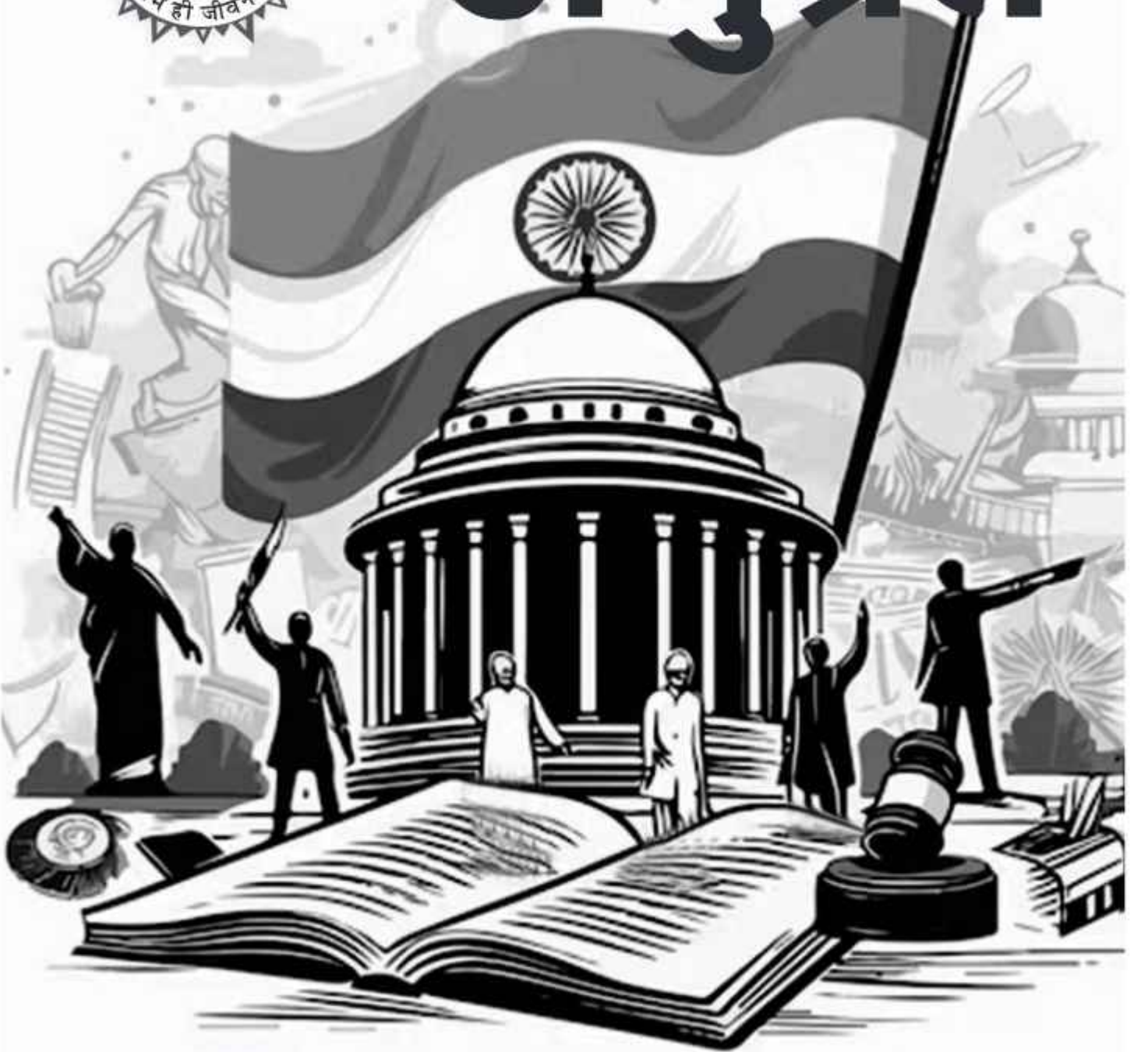


जनवरी 2025 ■ वर्ष : 70 ■ अंक : 04 ■ पृष्ठ: 60 ■ मूल्य : ₹ 70

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि



अणुप्रत



प्रकाशन **70** वर्ष
के

व्यक्ति और राष्ट्र का
मार्गदर्शक संविधान

अध्यक्ष की कलम से...



समय की अपनी गति होती है। समय का अपना अलग महत्व भी होता है। आज जिस दौर से हम गुजर रहे हैं, 75 साल पहले, 100 साल पहले उसकी कल्पना भी सम्भव नहीं थी। बहुत कुछ समय सापेक्ष होता है लेकिन बहुत कुछ कालातीत भी होता है, जो समय के साथ नहीं बदलता। भारत को स्वतंत्र हुए 77 वर्ष हो गये। हमारे संविधान को लागू हुए भी 75 वर्ष पूर्ण हो गये हैं। इन 75 वर्षों में बहुत कुछ बदला है, संविधान में भी अनेक बदलाव हुए हैं लेकिन उसके मूलभूत मूल्य आज भी अक्षुण्ण हैं। हजारों वर्षों में आमूलचूल बदलाव के बाद भी हमारी संस्कृति की आत्मा आज भी वही है।

बीसवीं सदी के महान संत आचार्य श्री तुलसी ने 75 वर्ष पूर्व अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन किया था। उनका चिंतन तत्कालीन परिस्थितियों से प्रेरित अवश्य था लेकिन केवल वहीं तक सीमित नहीं था। वे युगीन समस्याओं का ऐसा समाधान प्रस्तुत करना चाहते थे जो समय निरपेक्ष हो, जो आने वाली पीढ़ियों को भी सदमार्ग दिखा सके। इसीलिए आचार्य श्री तुलसी ने संकीर्ण दायरों को तोड़ कर अणुव्रत का एक ऐसा सूत्र दिया जिसका मूलाधार विश्वजनीन है, सार्वजनीन है। मानवतावादी दृष्टिकोण पर टिका अणुव्रत का दर्शन इसीलिए कालातीत दर्शन बन गया।

अणुव्रत आंदोलन आज अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के आध्यात्मिक मार्गदर्शन में मानव कल्याण के पवित्र अभियान में संलग्न है। संयुक्त राष्ट्र संघ से सम्बद्ध अंतरराष्ट्रीय संस्था अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी अणुव्रत आंदोलन की शीर्ष कार्यकारी संस्था के रूप में अपने बहुआयामी कार्यक्रमों के साथ देश-विदेश में सक्रिय है। अणुव्रत समितियों व अणुव्रत मंचों के वृहद् नेटवर्क के साथ जुड़े हजारों कार्यकर्ता समर्पित भाव से इस मिशन को आगे बढ़ा रहे हैं।

अणुविभा वह सौभाग्यशाली संस्था है जिसके साथ कर्मठ सेवाभावी कार्यकर्ताओं की सक्षम टीम जुड़ी हुई है। सूरत में आयोजित 75वें अधिवेशन में 9 नवम्बर 2024 को अणुविभा के अध्यक्ष पद का गुरुतर दायित्व मुझे सौंपा गया। मुझे पूर्ण विश्वास है कि अणुव्रत अनुशास्ता के आशीर्वाद और आप सब के सहयोग से मैं इस दायित्व का निष्ठापूर्वक व सफलतापूर्वक निर्वहन कर सकूंगा। अणुव्रत सेनानियों के श्रम से हम निश्चय ही आचार्य श्री तुलसी के इस कथन को साकार करने में लम्बा रास्ता तय कर सकेंगे कि "सुधरे व्यक्ति समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा, तुलसी अणुव्रत सिंहनाद सारे जग में प्रसरेगा"।

नव वर्ष 2025 की शुभ शुरुआत हम अणुव्रत कैलेंडर और अणुव्रत के महत्वपूर्ण प्रकाशनों 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' पत्रिकाओं के सदस्यता अभियान के साथ कर रहे हैं। जीवन विज्ञान, अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट, पर्यावरण जागरूकता अभियान, नशामुक्ति अभियान, चुनाव शुद्धि अभियान, अणुव्रत प्रबोधन जैसे महत्वपूर्ण प्रकल्पों में भी आपकी सक्रिय सहभागिता इन अभियानों की सफलता को सुनिश्चित करेगी। सभी अणुव्रत कार्यकर्ताओं से मेरी विनम्र अपील है कि अणुव्रत के प्रत्येक प्रकल्प के साथ अपने आपको जोड़ते हुए इन्हें सफल बनाने में योग्य बनने। 'अणुव्रत' पत्रिका प्रकाशन के 70वें वर्ष में मैं इसके सभी पाठकों के प्रति भी शुभकामना व्यक्त करता हूँ।

संयम: खलु जीवनम्! संयम ही जीवन है!

प्रतापसिंह दुगड़
अध्यक्ष, अणुविभा



वर्ष 70 • अंक 04 • कुल पृष्ठ 60 • जनवरी, 2025

सम्पादक

संचय जैन

सह-सम्पादक

मोहन मंगलम



डिजाइनिंग
मनीष सोनी

क्रिएटिव्स
आशुतोष रॉय

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

स्वतंत्रता प्राप्ति के कुछ समय बाद ही राष्ट्रसंत आचार्य तुलसी ने आजाद भारत को चारित्रिक दृष्टि से मजबूत बनाने के लिए अणुव्रत आंदोलन का सूत्रपात किया था। यह आंदोलन आज सात दशक बाद भी अपनी प्रासंगिकता बनाये हुए है तथा व्यक्ति सुधार के प्रकल्पों के साथ एक अहिंसक शांतिप्रिय समाज निर्माण के अपने लक्ष्य की ओर निरंतर अग्रसर है।

-अर्जुन राम मेघवाल

{ प्रताप सिंह दुगड़
अध्यक्ष }
मनोज सिंघवी
महामंत्री

राकेश बरड़िया
कोषाध्यक्ष

संयोजक समाचार
पंकज दुधोड़िया
+91 93395 14474

संयोजक सदस्यता
विनोद बच्छावत
+91 88263 28328

:: सदस्यता शुल्क व बैंक विवरण ::

एक अंक - ₹ 70
एक वर्षीय - ₹ 800
त्रिवर्षीय - ₹ 2200
पंचवर्षीय - ₹ 3500
योगक्षेमी (15 वर्ष) - ₹ 21000

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
केनरा बैंक
A/c No. 0158101120312
IFSC : CNRB0000158

इस क्यूआर
कोड को स्कैन करें



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

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

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

दूरभाष : 011-23233345, मोबाइल : 9116634512



अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाथेय	
■ सुखमय जीवन का आधार आचार्य तुलसी	07
■ अणुव्रत का आर्थिक दर्शन आचार्य महाप्रज्ञ	09
■ निर्मल कैसे बनें? आचार्य महाश्रमण	13

आलेख	
■ अणुव्रत और सांस्कृतिक उन्नयन जैनेन्द्र कुमार	15
■ अणुव्रत : आध्यात्मिक अभ्युदय... मुनि सुखलाल	19
■ भारतीय संविधान में अणुव्रत... डॉ. बसन्तीलाल बाबेल	23
■ गांधी दर्शन की प्रासंगिकता गौरीशंकर वैश्य 'विनम्र'	25
■ सात्विक जीवन से सधता है संतुलन सुज्ञान मोदी	27
■ जैव विविधता एवं जलवायु परिवर्तन रमेशचंद्र शर्मा	29
■ खुले नयन अनजागे जतनलाल रामपुरिया	31
■ पृथ्वी को दीजिए दीर्घायु... रेखा शाह आरबी	33
■ बाजार भाव रामस्वरूप रावतसरे	34
■ मन की दासता से... सनत	35
■ बच्चों की परवरिश... रश्मि किरण	37
■ आस्तिकता से आरोग्य... पूजा गुप्ता	38
■ अद्भुत है जीवन-जंतुओं... आइवर यूशिप्ल	39

कहानी	
■ छुटकी पूनम सिंह 'भक्ति'	41

लघुकथा	
■ लत सपना जैन शाह	18
■ मरहम यशोधरा भटनागर	22
■ कागज के पंख देवेन्द्र राज सुथार	28

काव्य	
■ जीवन की सच्चाई गोविंद भारद्वाज	18
■ सत-चित्त-आनंद भगवती प्रसाद द्विवेदी	22

अणुव्रत समाचार	
■ नवगठित कार्यसमिति : शपथ समारोह	49
■ पर्यावरण जागरूकता : बैनर लोकार्पण	49
■ अणुव्रत कैलेण्डर 2025	50
■ ईको फ्रेंडली अभियान : रिपोर्ट	51
■ समितियों के समाचार	54
■ अणुव्रत बालोदय शिविर	57

विविध	
■ सम्पादकीय	05
■ परिचर्चा	44
■ अणुव्रत की बात	48

- अणुव्रत शिक्षा, स्वास्थ्य, जीवन-मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।
- anuvrat.patrika@anuvibha.org पर ही सामग्री प्रेषित करें।
- ईमेल द्वारा संप्रेषित कम्पोज की गयी 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 भेजें।
- अनिम्त्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी विचार हैं। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं।
- इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



'मेरा' संविधान

संविधान की इन दिनों देश में बहुत चर्चा है। यह जन-विमर्श का एक बड़ा हेतु बना हुआ है। इसके राजनैतिक कारणों को एक बार के लिए छोड़ भी दें तब भी ऐसे विषय पर चर्चा समीचीन व उचित जान पड़ती है जो विषय हमारे दैनंदिन जीवन को प्रभावित करता है। ऐसा विषय जो हमारी स्वतंत्रता को परिभाषित तो करता ही है, सुरक्षित व संरक्षित भी करता है। ऐसा विषय जिसका सही-सही क्रियान्वयन विकास के असंख्य रास्ते खोल सकता है और जिसका दुरुपयोग करोड़ों देशवासियों को एक नयी गुलामी की ओर धकेल सकता है। ऐसे महत्वपूर्ण विषय के प्रति प्रत्येक आम नागरिक का जागरूक होना, शुभ भविष्य का संकेत कहा जा सकता है, यदि यह जागरूकता सही अर्थों में है।

'सम् + विधान' यानी ऐसा विधान जो सभी पर समान रूप से लागू हो। किसी देश, राज्य या संगठन के सुचारु संचालन के लिए जिन सिद्धांतों, नियमों, अधिकारों और कर्तव्यों की अपेक्षा होती है, वे उसके संविधान में निहित होते हैं। संविधान जहाँ बाधारहित राजपथ उपलब्ध कराता है, वहीं आसन्न बाधाओं का समाधान भी प्रस्तुत करता है। न्याय और अन्याय, करणीय और अकरणीय, स्वतंत्रता और अंकुश, अपराध और दण्ड, सदाचार और भ्रष्टाचार जैसे अनेक विरोधी तत्त्वों को परिभाषित करने और उनके मध्य संतुलन स्थापित करने में भी संविधान मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है।

प्रश्न उठता है कि उस देश, राज्य या संगठन के नागरिक या सदस्य के लिए उस संविधान की क्या भूमिका है? संविधान को सामान्यतः शासन संचालन का एक आधार सूत्र मात्र मान लिया जाता है लेकिन ऐसा मानना एक भूल होगी। यह अधूरी सोच होगी। जब तक संविधान के सूत्र उसके दायरे में आने वाले प्रत्येक सदस्य के जीवन संचालन को प्रभावित नहीं करते, तब तक उस शासन तंत्र का भी सुचारु संचालन सम्भव नहीं है। व्यक्ति से ही समाज, संगठन, राज्य या देश बनते हैं। यदि व्यक्ति संविधान के अनुरूप चलता है तो उस समाज, संगठन, राज्य या देश की संविधान के अनुरूप गति को कोई ताकत बाधित नहीं कर सकती। जिस समाज, संगठन, राज्य या देश का व्यक्ति अपने संविधान के प्रति जागरूक है, वह संविधान कभी खतरे में नहीं आ सकता।

क्या है व्यक्ति का संविधान? क्या है मेरा संविधान? आज जरूरत है कि यह प्रश्न हर व्यक्ति के मस्तिष्क को झकड़ोरे। प्रत्येक व्यक्ति अपने संविधान से परिचित हो और उस पर चलने को कटिबद्ध हो। यह कार्य शासन के बूते से बाहर है। शासन संविधान के अनुरूप व्यवस्था दे सकता है लेकिन व्यक्ति के जीवन में संविधान को प्रक्षेपित कर सके, यह ताकत संविधान भी शासन को नहीं देता। यह ताकत केवल और केवल व्यक्ति की चेतना में निहित है। व्यवस्था थोपी जा सकती है, जीवनशैली आरोपित नहीं की जा सकती।

इसके लिए आवश्यक है एक ऐसा संविधान जो व्यक्ति स्वयं अपने ऊपर लागू कर सके, जो 'मेरा' संविधान बन सके। जिसका 'बेसिक स्ट्रक्चर' यानी मूल ढाँचा मेरे लिए और हर एक व्यक्ति के लिए अपरिवर्तनीय हो लेकिन अपनी अपेक्षाओं के अनुरूप जिसकी सामान्य धाराओं में मैं संशोधन कर सकूँ। ऐसा ही एक संविधान है अणुव्रत का संविधान, अणुव्रत की आचार संहिता। अहिंसा, नैतिकता, संयम, सद्भाव, मानवीयता इसके बेसिक स्ट्रक्चर में शामिल हैं जो अपरिवर्तनीय हैं भले ही व्यक्ति किसी समाज, संगठन, राज्य या देश से जुड़ा हो।

अणुव्रत का संविधान किसी शासन द्वारा नहीं बल्कि व्यक्ति द्वारा स्वयं अपने ऊपर लागू किया जाता है। अतः अणुव्रत का संविधान किसी भी समाज, संगठन, राज्य या देश के संविधान को सफल बनाने में योगभूत बन सकता है। 75 वर्षों की संपूर्ति के साथ-साथ भारत का संविधान और अणुव्रत का संविधान एक-दूसरे के सहगामी हैं। हमें यदि भारत के संविधान की रक्षा करनी है तो प्रत्येक नागरिक को अणुव्रत के संविधान को अपने जीवन में अपनाना होगा। जीवन में अणुव्रत को अपनाये बिना यदि संविधान की रक्षा की बात की जाती है तो वह वाक्विलास से अधिक कुछ नहीं। यह खुद को और देश को भी धोखा देना होगा।

सं. जै.

sanchay_avb@yahoo.com

जीवन को
टुकड़ों में बाँटना
और
खाँचों में देखना
बंद करो मित्र!
हर टुकड़ा
स्वयं में पूर्ण है
और
हर पूर्णता
टुकड़ों का समवाय है।

टुकड़ों में
संतुलन जो साध लिया
जीवन का संतुलन
खुद-ब-खुद सध जाएगा,
पर विडम्बना यह कि
अंश में पूर्णता के
दृष्टिकोण बिना
बिखरे टुकड़ों में संतुलन
साधा नहीं जा सकता
और टुकड़ों के
संतुलन के बिना
पूर्णता संतुलन
या नहीं सकती।
जीवन की समस्याओं का
यही विधान है
यही समाधान है।





अणुव्रत आचार संहिता

'अणुव्रत आचार संहिता' में उल्लिखित 11 संकल्प अणुव्रत दर्शन को जीवन व्यवहार में उतारने के आधार सूत्र हैं। समाज के विभिन्न वर्गों के लिए 'वर्गीय अणुव्रत' भी निर्धारित हैं। आत्म-संयम इन संकल्पों का मूल तत्त्व है। संयम दैनंदिन जीवन का अभिन्न अंग बन सके, स्वभाव का हिस्सा बन सके, इस दृष्टि से प्रत्येक अणुव्रत के साथ अनेक लघु-व्रतों के रूप में कुछ सुझाव यहाँ प्रस्तुत किये गये हैं ताकि अणुव्रत आचार संहिता की पालना पूर्णतः सुनिश्चित हो सके। व्यक्ति अपनी अपेक्षा और परिस्थिति के अनुरूप इनके अतिरिक्त भी स्वयं के लिए लघु अणुव्रत बना कर उनका पालन करने के लिए प्रतिबद्ध हो सकता है।

अणुव्रत आचार संहिता की पालना में सहयोगी लघु-व्रत

1. मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्प पूर्वक वध नहीं करूँगा।
आत्महत्या नहीं करूँगा। भूणहत्या नहीं करूँगा।

पहले अणुव्रत को जीवन में उतारने के लिए निम्नांकित लघु-सूत्र आपके सहयोगी बनेंगे। इन्हें अपनी सुविधा और धारणा के अनुरूप व्रत के रूप में स्वीकार कर अपनी जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाएं।

1. मैं किसी मनुष्य की हत्या नहीं करूँगा और न किसी को हत्या के लिए उकसाऊँगा।
2. रक्षात्मक उपाय के अपवाद को छोड़ कर मैं किसी पर हमला नहीं करूँगा, न किसी को करने के लिए उकसाऊँगा।
3. मैं किसी भी प्राणी को अपने आमोद-प्रमोद के लिए नहीं सताऊँगा।
4. प्राणियों (पशु, पक्षी आदि) का वध करके बनायी गयी सामग्री का फैशन अथवा दिखावे के लिए उपयोग नहीं करूँगा।
5. भूणहत्या न करूँगा, न करवाऊँगा।
6. मैं मांसाहार (अण्डा, मांस, मछली आदि) का भोजन नहीं करूँगा और न उसको प्रोत्साहन दूँगा।
7. मैं ऐसी कोई खाद्य सामग्री का सेवन नहीं करूँगा जिसमें अण्डा, मांस, मछली आदि या इनसे बनी सामग्री का मिश्रण हुआ हो।
8. मैं ऐसी वस्तु का व्यवसाय नहीं करूँगा जिसमें पशु-पक्षियों का हनन होता हो।
9. स्वास्थ्य/शरीर को नुकसान पहुँचाने वाले जीव-जंतुओं, कीड़े-मकड़ों आदि से बचाव के लिए अहिंसक तरीकों को प्राथमिकता दूँगा।
10. रेशम से बने कपड़े का उपयोग नहीं करूँगा।



सुखमय जीवन का आधार

दुःख की समाप्ति का तात्पर्य ही है सुख और शांति की प्राप्ति। धर्म आत्म-शुद्धि का एकमात्र साधन है। जीवन की पवित्रता इसी से सध सकती है। सुख और शांति का यह निर्विकल्प उपाय है। धर्म का स्वरूप अहिंसा, संयम और तप मय है। इन तीन तत्त्वों में धर्म की सारी बातें समाविष्ट हो जाती हैं।

संसार का प्रत्येक प्राणी सुख और शांति से जीना चाहता है। कोई भी ऐसा व्यक्ति खोजा जाना कठिन ही नहीं, असंभव भी है, जिसे सुख और शांति काम्य न हो, प्रिय न हो। पर इसके बावजूद संसार के बहुत-से प्राणी दुःखी हैं, अशांत हैं - यह एक यथार्थ है, प्रकट सच्चाई है। पूछा जा सकता है कि ऐसा क्यों? इस क्यों का उत्तर यह है कि क्रोध, मान, माया और लोभ - ये चार तत्त्व उसे दुःखी और अशांत बनाते हैं। जैन दर्शन में इन्हें कषाय कहा गया है। इन चारों के प्रभाव से व्यक्ति का जीवन कसैला बन जाता है।

आगम कहते हैं कि व्यक्ति की गलत सोच या मिथ्या दृष्टिकोण तथा गलत आचरण के मूल में ये कषाय ही हैं। व्यक्ति के जीवन में वैचारिक एवं आचरणात्मक जितनी विकृतियां होती हैं, वे इन्हीं की परिणतियां हैं। इनके योग के बिना व्यक्ति का दृष्टिकोण किंचित भी मिथ्या नहीं हो सकता, वह मन, वचन व काया के स्तर पर कोई दुष्प्रवृत्ति नहीं कर सकता। यही कारण है कि कषायमुक्त वीतराग प्राणी की आत्मा एक क्षण के लिए भी किसी प्रकार की दुष्प्रवृत्ति नहीं करती है। तात्त्विक दृष्टि से उसे यह स्थिति म्यारहवें-बारहवें गुणस्थानों में प्राप्त होती है, पर यह जानकर किसी को निराश-हताश होने की जरूरत नहीं है। यह तो सर्वोच्च स्थिति है। इनसे नीचे के गुणस्थानों में भी उससे आंशिक छुटकारा तो पाया ही जा सकता है। और जिस-जिस सीमा में व्यक्ति इनसे छूटता चला जाता है, उतनी-उतनी वीतरागता सधती चली जाती है।

इस संदर्भ में एक बात बहुत ध्यान देने की है। व्यक्ति भले ध्यान, मौन आदि की कितनी ही साधना क्यों न कर ले, लंबी-लंबी तपस्याएं भी क्यों न कर ले, पर जब तक अपने कषाय पर विजय प्राप्त नहीं करता, वह परमात्म-पद को प्राप्त नहीं कर सकता, भव-भ्रमण से उसका छुटकारा नहीं हो सकता। दूसरे शब्दों में ऐसा कहा जा सकता है कि किसी आध्यात्मिक साधना की सफलता और सुफलता इन कषायों की मंदता और क्षीणता पर निर्भर करती है। इसलिए साधु और गृहस्थ - दोनों के लिए इन कषायों को निर्वीर्य करना, क्षीण करना आवश्यक है। जितनी मात्रा में व्यक्ति इन कषायों को नष्ट कर देता है, उतनी मात्रा में उसका दुःख समाप्त हो जाता है। दुःख की समाप्ति का तात्पर्य ही है सुख और शांति की प्राप्ति। उसके लिए फिर अलग से कोई प्रयत्न करने की अपेक्षा नहीं रहेगी।

यह एक त्रैकालिक सच्चाई है कि संसार का कोई प्राणी दुःख नहीं चाहता। सब को शांति अभीष्ट है, सब सुखेच्छु हैं। सभी शांति और सुख चाहते हैं। कोई भी इस अभीप्सा से अछूता नहीं है, लेकिन चाह मात्र से किसी को सुख और शांति की प्राप्ति नहीं हो सकती। उसके लिए सही मार्ग स्वीकार करके उस पर गति करने की अपेक्षा होती है। आप ही बताएं कि जो लोग सुख और शांति की चाह के बावजूद गलत रास्ता पकड़ लेते हैं, वे सुख और शांति की अपनी मंजिल को कैसे प्राप्त कर सकते हैं? मैं देखता हूँ, लोग धन-वैभव और भौतिक पदार्थों में सुख और शांति खोजते हैं। पर क्या





अणुव्रत के छोटे-छोटे संकल्प इस प्रकार के हैं कि अपनी पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय जिम्मेदारियां निभाता हुआ भी व्यक्ति अच्छे ढंग से उनका पालन कर सकता है। अणुव्रत कहता है कि व्यक्ति किसी निरपराध प्राणी की संकल्पपूर्वक घात न करे। व्यापार-व्यवसाय में प्रामाणिक रहे। सामाजिक कुरूपियों को प्रश्रय न दे। अपने खान-पान की शुद्धि बनाये रखे। मद्य और मांस का प्रयोग न करे। तंबाकू आदि नशीली चीजों का सेवन न करे। कन्या-विक्रय न करे। रिश्वत न ले। इस प्रकार के छोटे-छोटे नियम अंगीकार करके व्यक्ति धर्म की आराधना कर सकता है। मैं मानता हूँ कि जो भी व्यक्ति अपना जीवन प्रशस्त बनाना चाहता है, उसके लिए यह एक सुंदर मार्ग है। आप यह पथ अपनाएं। निश्चय ही आपको अनिर्वचनीय शांति और सुख की प्राप्ति होगी। ■

आज तक किसी ने इनसे सुख और शांति प्राप्त की है? इनमें ही सुख और शांति होती तो बड़े-बड़े धनकुबेर राजा और सम्राट इनका त्याग करके संन्यास का पथ स्वीकार नहीं करते। वस्तुतः सुख और शांति का मार्ग है- त्याग। दूसरे शब्दों में संतोष। जिस किसी व्यक्ति ने इस पथ पर पदन्यास किया है, उसे सुख और शांति की अभीप्सित मंजिल प्राप्त हुई है। आप भी इस राजपथ पर आएँ। निश्चय ही आपको सुख और शांति की प्राप्ति होगी।

धर्म आत्म-शुद्धि का एकमात्र साधन है। जीवन की पवित्रता इसी से सध सकती है। सुख और शांति का यह निर्विकल्प उपाय है। आप पूछेंगे कि धर्म का स्वरूप क्या है? धर्म का स्वरूप अहिंसा, संयम और तप मय है। संक्षेप में इन तीन तत्त्वों में धर्म की सारी बातें समाविष्ट हो जाती हैं।

घर-गृहस्थी में रहने वाले व्यक्ति के लिए पूर्ण अहिंसा का पालन करना असंभव है। वह चाहकर भी पूर्ण अहिंसक नहीं बन सकता। इसी प्रकार पूर्ण संयम की बात भी उसके लिए व्यवहार्य नहीं है। इस वास्तविकता को ध्यान में रखते हुए ही मैं लोगों के समक्ष अणुव्रत की चर्चा करता हूँ।

अणुव्रत के छोटे-छोटे संकल्प इस प्रकार के हैं कि अपनी पारिवारिक, सामाजिक और राष्ट्रीय जिम्मेदारियां निभाता हुआ भी व्यक्ति अच्छे ढंग से उनका पालन कर सकता है। अणुव्रत कहता

है कि व्यक्ति किसी निरपराध प्राणी की संकल्पपूर्वक घात न करे। व्यापार-व्यवसाय में प्रामाणिक रहे। बेमेल मिलावट न करे। माप-तौल में कमी-बेशी न करे। नकली को असली बताकर न बेचे। कालाबाजारी न करे। परस्त्रीगमन और वेश्यागमन न करे। सामाजिक कुरूपियों को प्रश्रय न दे। अपने खान-पान की शुद्धि बनाये रखे। मद्य और मांस का प्रयोग न करे। तंबाकू आदि नशीली चीजों का सेवन न करे। कन्या-विक्रय न करे। रिश्वत न ले। इस प्रकार के छोटे-छोटे नियम अंगीकार करके व्यक्ति धर्म की आराधना कर सकता है। मैं मानता हूँ कि जो भी व्यक्ति अपना जीवन प्रशस्त बनाना चाहता है, उसके लिए यह एक सुंदर मार्ग है। आप यह पथ अपनाएं। निश्चय ही आपको अनिर्वचनीय शांति और सुख की प्राप्ति होगी। ■

तुलसी उवाच

चेतना का जागरण

अणुव्रत धर्म और व्यवहार के बीच का सेतु है। इस सेतु पर आरोहण किये बिना धर्म व्यावहारिक नहीं बन सकता और व्यवहार धर्म-संवलित नहीं हो सकता। धर्म और व्यवहार की भूमिकाएं भिन्न हैं। धर्म की भूमिका में व्यवहार नहीं आ सकता और व्यवहार की भूमिका में धर्म नहीं जा सकता। अपनी-अपनी भूमिकाओं से सम्बद्ध रहते हुए भी ये एक-दूसरे का सहयोग कर सकते हैं। इनके सहयोग का अर्थ इतना ही है कि धर्म व्यवहार को परिमार्जित करता है और व्यवहार धर्म को अभिव्यक्त करता है। परिमार्जन और अभिव्यञ्जन का यह क्रम चेतना के जागरण की सहज सिद्ध प्रक्रिया है।

धर्म और जीवन-व्यवहार किसी बिन्दु पर पहुँचकर एक हो जाते हैं तो व्यक्ति की आध्यात्मिक चेतना का जागरण हो सकता है। किन्तु जब इन दोनों की दूरी बढ़ती जाती है तो अध्यात्म विस्मृत हो जाता है और व्यक्ति की चेतना बहिर्मुखी हो जाती है। बहिर्मुखता की स्थिति में कोई भी व्यक्ति ऐसे धरातल का निर्माण नहीं कर सकता, जिस पर धर्म की पौध लहलहा सके। धर्म पुरुषार्थ का प्रतीक है। धार्मिक व्यक्ति परमात्मा के अस्तित्व पर आस्था रखता हुआ भी अपने कर्तव्य पर भरोसा रखता है। अपनी प्रत्येक क्रिया का जिम्मेवार वह स्वयं को मानता है। इसके विपरीत कुछ लोग हर प्रवृत्ति के साथ भगवान को जोड़ते हैं।

अणुव्रत का आर्थिक दर्शन

न औद्योगीकरण की अति हो और न औद्योगीकरण के द्वारा बहुत धन इकट्ठा किया जाये और न पर्यावरण को बिगाड़ा जाये - इस अवस्था में समाज दीर्घायु हो सकेगा और स्वस्थ रह सकेगा। इसीलिए इन मूलभूत आधारों के परिप्रेक्ष्य में ऐसी आर्थिक संरचना पर विचार करें, जो समाज को स्वस्थ बनाये रख सके, दीर्घायु बनाये रख सके।

गुरु ने शिष्य को आत्मज्ञान दिया। शिष्य आत्मज्ञानी बन गया। विद्या-सत्र संपन्न हुआ। शिष्य बोला- "गुरुदेव! मैं आपको गुरु-दक्षिणा देना चाहता हूँ।"

गुरु बोले- "मुझे आवश्यकता नहीं है।"

शिष्य ने प्रार्थना की - "मैं अवश्य देना चाहता हूँ।"

गुरु - "तुम्हारी इतनी ही इच्छा है तो दो दो पर वह वस्तु लाओ, जो उपयोगी न हो, दूसरे के काम की न हो।"

शिष्य ने एक-एक वस्तु पर ध्यान देना शुरू किया तो धूल, मिट्टी तक पहुँच गया। उसने सोचा - पैसा उपयोगी, मकान उपयोगी, कपड़ा उपयोगी पर मिट्टी तो अनुपयोगी है। ध्यान दिया तो पता चला कि मिट्टी भी बहुत उपयोगी है। इसके बिना तो बीज अंकुरित ही नहीं होता। बीमारी मिटाने के लिए मिट्टी की पट्टी की बड़ी उपयोगिता है। उसे कोई वस्तु अनुपयोगी मिली नहीं। वह अंतर्मुखी हुआ, ध्यान दिया तो पता चला कि सारी वस्तुएं उपयोगी हैं। एक अहं है, जिसका कोई उपयोग नहीं है। वह गुरु के पास गया, बोला- "गुरुदेव! आपने कहा कि गुरु-दक्षिणा मैं वह वस्तु दो जो उपयोगी न हो। मुझे वह वस्तु बाह्य दुनिया में मिली नहीं। केवल एक ही वस्तु मिली, वह भी भीतरी दुनिया में और वह है - मेरा 'अहं', जो आपके चरणों में समर्पित करता हूँ।" गुरु-दक्षिणा हो गयी।

क्या है अर्थ अथवा संपत्ति?

प्रस्तुत संदर्भ में संपत्ति-शास्त्र, अर्थ-शास्त्र की दृष्टि से विचार करें। संपत्ति क्या है? अर्थ क्या है? जो जीवन के लिए आवश्यक है, वह अर्थ है। वह हर वस्तु, जिसका जीवन में आवश्यकतानुरूप उपयोग होता है उसका नाम है - संपत्ति। आलमारियों में जो सोना पड़ा है और लॉकर में जो गहना पड़ा है, वह भी अर्थ है। बाहर जंगल में टीलों पर रेत पड़ी है, वह भी उपयोगी है। इस बालू का अर्थ नहीं है, ऐसा हम नहीं मान सकते। सब पदार्थ-जितनी हमारी दृश्य वस्तुएं हैं, जो दीखती हैं, वे सब अर्थ हैं।

प्रश्न अर्थ की व्यवस्था का

अब प्रश्न रहा अर्थ की व्यवस्था का। संपत्ति सबके काम की है। एक समस्या है - संपत्ति कम और उपभोक्ता ज्यादा। संपत्ति सबको सुलभ नहीं है, अर्थ सबको सुलभ नहीं है। इस स्थिति में व्यवस्था की बात आती है। व्यवस्था होनी चाहिए, जिससे कि सबकी आवश्यकता की पूर्ति हो सके। कोई कष्ट में न रहे और कोई बेघरबार न रहे। कोई वस्त्र के बिना न रहे। जितनी जीवन की प्राथमिक अनिवार्य आवश्यकताएं हैं, उनसे वंचित न रहे।

इस शताब्दी में समाजवादी या साम्यवादी अर्थव्यवस्था और उसके विकल्प में या प्रतिपक्ष में गांधी की अर्थव्यवस्था। ये दोनों





साम्यवादी व्यवस्था के अनुरूप जब तक व्यक्तित्वों का निर्माण नहीं होगा, व्यवस्था चाहे कितनी ही अच्छी हो, चल नहीं पाएगी। कार बहुत अच्छी है, पर ड्राइवर अच्छ नहीं है तो खतरा ही खतरा है। दोनों की आवश्यकता है कि कार बढ़िया है तो ड्राइवर भी उतना ही कुशल होना चाहिए। दोनों का जब तक योग नहीं होता, तब तक व्यवस्था अच्छी हो नहीं सकती।

अर्थव्यवस्थाएं हमारे सामने पक्ष और प्रतिपक्ष के रूप में हैं। समाजवादी अर्थव्यवस्था का लक्ष्य रहा आर्थिक समानता, वर्गभेद रहित समाज की रचना।

समाज की रचना वर्गभेद रहित हो, जिसमें कोई वर्ग न हो और उसका साधन होगा - आर्थिक समानता। उसकी पूर्ति के लिए न साधनशुद्धि पर विचार करना जरूरी है और न हिंसा-अहिंसा पर विचार करना जरूरी। ऐसा तो नहीं माना कि हिंसा लक्ष्य है, किंतु अगर आवश्यक हो तो हिंसा का भी प्रयोग किया जा सकता है। आवश्यक हो तो साधन-शुद्धि के विचार को भी छोड़ा जा सकता है। यह संकल्प नहीं रहा कि साधन-शुद्धि ही रखनी है अथवा अहिंसा के द्वारा ही यह लक्ष्य प्राप्त हो।

महात्मा गांधी की भविष्यवाणी

इस विचारधारा के आधार पर एक सुनहला सपना देखा गया। यह इतना मीठा सपना था कि ऐसा लगा - दुनिया की सारी समस्याओं का समाधान हो जाएगा। उस समय भी महात्मा गांधी ने एक भविष्यवाणी की थी और वह भविष्यवाणी आज बहुत चरितार्थ हो रही है। गांधीजी की भविष्यवाणी उन्हीं के शब्दों में -

"हिंसा और असत्य पर होने वाली समाज व्यवस्था कभी टिकाऊ नहीं होती। वह टिक नहीं पाएगी। एक दिन वह धराशायी हो जाएगी।" आज कोई भविष्यवाणी करे तो वह भविष्यवाणी नहीं, अतीत का दर्शन होगा, क्योंकि ऐसा हो गया, पर जिस समय साम्यवादी क्रांति थी और जिसके आधार पर दुनिया रंगीन दृश्य देख रही थी, उस समय यह भविष्यवाणी की थी - वही व्यवस्था टिकाऊ हो सकती है जिसके आधार में अहिंसा और सत्य है। हिंसा और असत्य पर आधारित होने वाली व्यवस्था एक बार भले ही अच्छी लगे, पर चिरस्थायी और दीर्घायु नहीं हो सकती। हमने उस वाणी को चरितार्थ होते देखा है। गांधीजी तो नहीं देख सके, पर हमने देख लिया कि आज जैसे वह सारी व्यवस्था धराशायी हो गयी और अब मोहभंग भी हो गया है।

बहुत ऊँचा था विचार

मैं मानता हूँ कि लक्ष्य बहुत अच्छा था। लक्ष्य गलत नहीं था - कोई भी व्यक्ति अभाव से ग्रस्त न रहे, समानता हो। साम्यवाद के लक्ष्य को कभी गलत नहीं कहा जा सकता। विचार बहुत ऊँचा था, इसलिए बहुत बड़े-बड़े विचारकों ने मार्क्स को ऋषि कहा। मार्क्स के मन में करुणा थी, करुणा प्रेरित सारा कार्य था, किंतु एक भूल हो गयी। भूल यह हुई कि अध्यात्म को साथ में नहीं जोड़ा। मनुष्य की मूल प्रकृति है अध्यात्म, उसका सहारा नहीं लिया। अंतिम समय में जब मार्क्स को अध्यात्म की पूरी जानकारी मिली तो उन्होंने लिखा - "यह जानकारी अब मिली है। अब हम वृद्ध हो गये हैं, कुछ करने की स्थिति में नहीं हैं। अगर पहले अध्यात्म का यह दर्शन मिलता तो हमारी आर्थिक संरचना का ढाँचा शायद दूसरा ही होता।"

एक तो यह कमी रही। दूसरी यह कमी रही कि साधन-शुद्धि पर बल नहीं दिया। तीसरी कमी यह रही कि अहिंसा को प्रधानता नहीं दी। इन तीन भूलों के कारण वह अर्थव्यवस्था लड़खड़ा गयी और परिणाम यह हुआ कि उस अर्थव्यवस्था को चलाने वाले घोर पूँजीवादी हो गये, ऐयाशी में चले गये। आश्चर्य है - संचालन तो कर रहे हैं साम्यवादी अर्थव्यवस्था का और संचालक घोरतम भोगविलासी, ऐयाश। संग्रह और उपभोग में पूँजीवादी लोगों को भी पीछे छोड़ दिया। कारण कि व्यक्ति-परिवर्तन की बात नहीं रही, हृदय-परिवर्तन की बात नहीं रही। व्यवस्था को कोरा यांत्रिक बना दिया। अगर उस व्यवस्था के साथ व्यक्तित्व-निर्माण का कार्य होता तो वह क्रांति विफल नहीं होती। साम्यवादी व्यवस्था के अनुरूप जब तक व्यक्तित्वों का निर्माण नहीं होगा, व्यवस्था चाहे कितनी ही अच्छी हो, चल नहीं पाएगी।

जरूरी है दोनों का योग

मैं बहुत बार कहता हूँ - कार बहुत अच्छी है, पर ड्राइवर अच्छा नहीं है। वायुयान बहुत अच्छा है, पर पायलट अच्छा नहीं है तो खतरा ही खतरा है। दोनों की आवश्यकता है कि कार बढ़िया है तो ड्राइवर भी उतना ही कुशल होना चाहिए। वायुयान बहुत अच्छा है तो पायलट भी उतना ही प्रशिक्षित और कुशल होना चाहिए। दोनों का जब तक योग नहीं होता, तब तक व्यवस्था अच्छी हो नहीं

सकती। यही हुआ कि व्यक्तित्व का निर्माण नहीं हुआ, प्रारंभ से ही एक संघर्ष शुरू हो गया। संकल्प तो था कि वर्गसंघर्ष को समाप्त करना है और सत्ता का संघर्ष नींव में ही शुरू हो गया। हम अगर अर्थ की संरचना पर विचार करें तो व्यवस्था और व्यवस्था के संचालक दोनों पर विचार करना जरूरी है।

जीवन-दर्शन

वह दर्शन, जिसमें समाज रचना, समाज दर्शन, राजनीति दर्शन, आर्थिक दर्शन, शिक्षा दर्शन इन मूलभूत वस्तुओं पर विचार नहीं होता, जीवन का दर्शन नहीं बन सकता। वह कोरी आकाशी कल्पना या उड़ान बन जाती है। मैं देखता हूँ कि मध्यकाल में दर्शनशास्त्र पर सैकड़ों-सैकड़ों ग्रंथ लिखे गये, किंतु उनमें से सार निकालना चाहें तो क्या निष्कर्ष आया? सार तो है डिविया में समये जितना और कलेवर है पूरे हिन्दुस्तान में फैल जाये जितना। क्या मतलब है? कोरा आकाशी-दर्शन हो गया, जीवन का दर्शन नहीं रहा। इसीलिए आज न्यायशास्त्र, तर्कशास्त्र बौद्धिक विलास और अखाड़ा जैसा लग रहा है, सार बहुत कम निकल रहा है।

जीवन दर्शन से जुड़ा महत्वपूर्ण प्रश्न है अर्थ-व्यवस्था का। गांधी ने उस पर विचार किया। उन्होंने उद्देश्य आर्थिक समानता का नहीं रखा। गांधी ने कहा - आर्थिक समानता का लक्ष्य अप्राप्य लक्ष्य है, प्राप्य नहीं। इसमें वैयक्तिक क्षमताओं को रौंदा गया है। सब व्यक्तियों की क्षमता अलग-अलग होती है। हम उनको यांत्रिक नहीं बना सकते। व्यक्तियों को ईंट-भाटा नहीं बनाया जा सकता। यह नहीं हो सकता कि एक सांचे में सबको ढाल दो, यांत्रिक बना दो। क्षमता का अलग-अलग उपयोग होना चाहिए। उन्होंने स्पष्ट दृष्टि दी - "मेरी कल्पना का समाज अहिंसा और सत्य के आधार पर खड़ा हुआ समाज होगा और उसकी आर्थिक संरचना भी सत्य और अहिंसा के आधार पर होगी।"

हृदय-परिवर्तन का सिद्धांत

महात्मा गांधी ने साधनों पर विचार किया। उस समाज रचना का साधन रहा - हृदय-परिवर्तन। उस अर्थव्यवस्था ने एक प्रकल्प दिया ट्रस्टीशिप का। गांधीवाद का एक विचार रहा - संपत्ति किसी व्यक्ति की नहीं। गांधी की भाषा में वह ईश्वर की है या यह कह दें कि समाज की है। उस पर किसी एक व्यक्ति का अधिकार नहीं है। जिस व्यक्ति में बौद्धिक और व्यावसायिक कौशल है, वह संपत्ति का अर्जन करता है, संपत्ति पर अधिकार करता है, किंतु जितनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अपेक्षित हो, उतनी तो अपने काम में लेनी चाहिए और शेष संपत्ति को ट्रस्टीशिप में डाल देना चाहिए। वह उस संपत्ति का ट्रस्टी बना रहे। उसका उपभोग न करे।

एक बहुत सुंदर विचार और चिरकाल तक टिकने वाला विचार। अहिंसा, हृदय परिवर्तन और साधन-शुद्धि - इन पर गांधी ने बल दिया, किंतु लगता है कि ट्रस्टीशिप का विचार मान्य नहीं हुआ और इसलिए नहीं हुआ कि ट्रस्टीशिप की बात में जो व्यक्ति ट्रस्टी रहे, उसके हृदय-परिवर्तन की बात नहीं है। ट्रस्टीशिप का विचार कब सार्थक हो सकता है? जिसके हाथ में संपत्ति है, वह संपत्ति रखने वाला व्यक्ति इतना प्रशिक्षित हो जाये, इतना रूपांतरित हो



अणुव्रत की दृष्टि से विचार करें। उत्पादन, विनिमय, वितरण और उपभोग - ये अर्थशास्त्र के जो मूलभूत प्रश्न हैं, इन सबका आधार नैतिकता होनी चाहिए। अहिंसा का पहला चरण है नैतिकता। अहिंसा में आस्था उपजे या न उपजे, किंतु नैतिकता - यह अहिंसा का भी चरण है और समाज व्यवस्था का भी अनिवार्य चरण है। वह समाज कभी अच्छा नहीं हो सकता जिसमें नैतिकता नहीं है।



जाये, उसका लोभ इतना उपशांत हो जाये कि वह ट्रस्टीशिप के सिद्धांत को क्रियान्वित कर सके। ऐसा हुआ नहीं। लोभ छूटा नहीं। अब भले ही औपचारिक रूप में कह दें कि मैं तो बस ट्रस्टी हूँ, पर क्रिया में नहीं आया। एक-दो व्यक्ति की बात छोड़ दें, किंतु वह क्रियान्वित नहीं हो सका।

जब तक व्यावहारिक बात न बने तब तक बहुत अर्थ नहीं होता। व्यावहारिक कब बनता है? जब इतना हृदय-परिवर्तन हो जाये कि लोभ सीमित हो जाये, कि चेतना बदल जाये। मानना चाहिए कि लोभ की चेतना को बदलने का प्रयोग साथ में नहीं चला। सिद्धांत चला पर उसका प्रयोग नहीं चला, इसलिए जो होना चाहिए था, वह नहीं हुआ। यदि यह सिद्धांत क्रियान्वित हो जाये, ट्रस्टीशिप की बात वास्तव में आ जाये तो अर्थव्यवस्था का एक सुंदर विकल्प समाज के सामने आ जाएगा।

अर्थशास्त्र और अणुव्रत

अणुव्रत की दृष्टि से विचार करें। उत्पादन, विनिमय, वितरण और उपभोग - ये अर्थशास्त्र के जो मूलभूत प्रश्न हैं, इन सबका आधार नैतिकता होनी चाहिए। अहिंसा का पहला चरण है नैतिकता। अहिंसा में आस्था उपजे या न उपजे, किंतु नैतिकता - यह अहिंसा का भी चरण है और समाज व्यवस्था का भी अनिवार्य चरण है। वह समाज कभी अच्छा नहीं हो सकता जिसमें नैतिकता नहीं है। धर्म को माने या न माने, अध्यात्म को माने या न माने, मोक्ष को माने या न माने, परमार्थ को माने या न माने फिर भी नैतिकता अनिवार्य है। जहाँ दो व्यक्ति मिलते हैं, जहाँ द्वंद्व होता है, समाज बनता है - वहीं से नैतिकता का बिंदु प्रारंभ हो जाता है। अणुव्रत के संदर्भ में समाज की आर्थिक संरचना का आधार होगा नैतिकता।

अहिंसक समाज - बहुत अच्छा शब्द है, पर उसमें भी हम थोड़ा सुधार करना चाहेंगे। अहिंसक समाज की अपेक्षा अहिंसा-लक्षी समाज। अहिंसक होना तो बहुत आगे की बात है। इसमें बड़ी समस्याएँ, बड़े प्रश्न हैं, किंतु अहिंसा-लक्षी समाज की रचना संभव है। अणुव्रत के आधार पर समाज रचना की बात सोचें तो वह स्वस्थ समाज है, जिसका लक्ष्य अहिंसा तक पहुँचना है। समाज रुग्ण नहीं, बीमार नहीं, अहिंसा-लक्षी है। स्वस्थ वह होगा जिसका लक्ष्य है - अहिंसा। मुझे अहिंसा तक पहुँचना है, अहिंसा की



निर्मल कैसे बनें?

जैसे अग्नि से धातु का मल शोधित कर दिया जाता है, उसी प्रकार साधना के द्वारा आत्मा का मल भी पृथक् कर दिया जाता है। मल पृथक् होने से आत्मा निर्मल बन जाती है। निर्मल यानी 'निर्गतं मलं यस्मात्' जहाँ से मल चला गया, वह निर्मल हो गया। आदमी सभी मलों को त्यागकर निर्मल बनने का प्रयास करे।

बौ द्व साहित्यके महान् ग्रन्थ धम्मपदमें कहा गया है-
असज्जायमला मन्ता अनुद्धाननमला धरा।
मलं वण्णस्स कोसज्जं पमादो रक्खतो मलं।।

पाठ न करना मंत्रों का मेल है, मरम्मत न करना घर का मेल है, आलस्य सौन्दर्य का मेल है, असावधानी पहरेदार का मेल है।

चार प्रकार के मल बताये गये हैं। मंत्र का मल है अस्वाध्याय। कोई आदमी मंत्र का प्रयोग करना चाहे, तो उसके लिए मंत्र का पाठ करना आवश्यक है। मंत्र का पाठ यथाविधि होता रहे, तो मंत्र की स्मृति भी ठीक रह सकेगी और मंत्र का अपना काम भी ठीक हो सकेगा। मंत्र को पुनरावृत्त ही न करें, याद ही न करें, दोहराएँ ही नहीं, तो मंत्र मैलयुक्त हो जाएगा यानी मंत्र हमारे काम का नहीं रहेगा। हर अक्षर को मंत्र माना गया है। संस्कृत में कहा गया है-

अमंत्रमक्षरं नास्ति नास्ति मूलमनौषधम्।
अयोग्यः पुरुषो नास्ति, योजकस्तत्र दुर्लभः।।

ऐसा कोई अक्षर नहीं है, जिसमें मंत्र बनने की अर्हता न हो। ऐसा कोई मूल या जड़ नहीं है, जो दवाई न बन सके। सामान्यतया

ऐसा कोई पुरुष नहीं है, जिसमें कोई भी योग्यता न हो, किन्तु योजित करने वाला आदमी दुर्लभ है।

कौन-से अक्षरों को मिलाने से कौन-सा मंत्र बन जाएगा, इस ज्ञान वाला व्यक्ति मिलना कठिन है। किस जड़ी को किस प्रकार योजित करने से कौन-से रोग में काम करेगी, रोगोपचार करेगी, इस ज्ञान वाला व्यक्ति दुर्लभ हो सकता है। किस आदमी को कहाँ नियोजित करने से वह काम करेगा, इस अनुभव या ज्ञान वाला व्यक्ति मिलना मुश्किल है। किस व्यक्ति से क्या काम लेना, यह ज्ञान या कला नेता में होनी चाहिए। यह कला हो तो समस्या पैदा करने वाले से भी कभी-कभी काम लिया जा सकता है। उसको इस तरह मनोवैज्ञानिक तरीके से राजी किया जाये कि वह अपनी चंचलता को कम कर दे और काम करने में लग जाये।

धम्मपदकार ने कहा कि मंत्र का पाठ होना चाहिए और उच्चारण शुद्ध करने का प्रयास करना चाहिए। कई बार संस्कृत या प्राकृत भाषा का ज्ञान न होने से उच्चारण अशुद्ध हो जाता है। जैसे नमस्कार महामंत्र का पाँचवाँ पद है - 'णमो लोए सव्वसाहूणं।' कई लोग 'साहुणं' यानी ह्रस्व उच्चारण कर देते हैं, जबकि दीर्घ उच्चारण होना चाहिए। इसी तरह संस्कृत के अनेक स्तोत्र हैं,





एक आदमी सुन्दर है परन्तु वह न कभी स्नान करता है, न कभी सफाई करता है, शरीर पर मैल चढ़ता जाता है, यह जो आलस्य है, वह सौन्दर्य का मैल है। आदमी को करणीय कार्य में आलस्य नहीं करना चाहिए। अगर विद्यार्थी में आलस्य है तो ज्ञान के विकास में बाधा पैदा हो जाती है। इसलिए आलस्य को छोड़कर परिश्रम को अपना बन्धु बनाना चाहिए।

उनका उच्चारण भी सही करने का प्रयास करना चाहिए और सही उच्चारण करने के लिए उच्चारण शुद्धि के ज्ञाता व्यक्तियों से उच्चारण सीखना चाहिए। गुरुदेव तुलसी उच्चारण पर ध्यान दिया करते थे। उन्होंने मेरी अनेक अशुद्धियाँ निकालीं।

दूसरी बात बतायी कि घर की मरम्मत न की जाये तो घर भी समस्यावान बन सकता है। बड़े-बड़े भवन या मकान बनते हैं, उनकी मरम्मत समय पर न की जाये तो मकान पर एक प्रकार का मैल जमा हो जाता है। मकान का रूप भी थोड़ा विकृत-सा हो जाता है और शायद वह मकान कभी खतरा भी पैदा कर सकता है। अतः मकान के लिए आवश्यक है कि समय-समय पर उसकी मरम्मत का ध्यान रखा जाये।

तीसरी बात बतायी कि आलस्य सौन्दर्य का मैल है। एक आदमी सुन्दर है परन्तु वह न कभी स्नान करता है, न कभी सफाई करता है, शरीर पर मैल चढ़ता जाता है, यह जो आलस्य है, वह सौन्दर्य का मैल है। आदमी को करणीय कार्य में आलस्य नहीं करना चाहिए, अच्छे कार्य में आलस्य नहीं करना चाहिए। अगर विद्यार्थी में आलस्य है तो ज्ञान के विकास में बाधा पैदा हो जाती है। इसलिए आलस्य को छोड़कर परिश्रम को अपना बन्धु बनाना चाहिए।

चौथी बात बतायी कि पहरेदार का मल प्रमाद है। पहरा देने वाला व्यक्ति नींद लेने लग जाये तो वह क्या पहरा देगा? कोई अंगरक्षक या पहरेदार है, उसको तो अधिक सावधान रहने की आवश्यकता होती है। धम्मपदकार ने आगे बताया कि दानी का मैल कंजूसी है। पाप इस लोक और परलोक दोनों का मैल है और उससे भी बढ़कर अविद्या परम मल है।

अविद्या शब्द के अनेक अर्थ हो सकते हैं - अज्ञान, आध्यात्मिक अज्ञान, तत्त्वज्ञान का अभाव, मिथ्यादर्शन आदि। अविद्यावान पुरुष किस प्रकार दुःख को उत्पन्न करने वाला होता है, एक कथानक के माध्यम से समझाया गया है। एक आलसी व्यक्ति गरीबी से प्रताड़ित होकर घर से धन कमाने निकला, वह अनेक नगरों व गाँवों में गया। उसे कहीं कुछ नहीं मिला। आखिर उसने घर की ओर प्रस्थान किया। रास्ते में वह एक देव मंदिर में ठहरा। वह गाँव चांडालों का था। रात में उसने देखा, एक चांडाल मन्दिर में आया है। उसके हाथ में एक विचित्र घड़ा है। उसने घड़े को एक ओर रखा और कहा - "मेरे लिए घर, शय्या, स्त्री की व्यवस्था करो।" देखते ही देखते वहाँ सारी व्यवस्था हो गयी। प्रभात होते-होते उसने विद्या का साहरण किया और सब कुछ पूर्ववत् हो गया।

उस आलसी का मन ललचाया। उसने सोचा, व्यर्थ ही परिभ्रमण से क्या? मैं इस चांडाल की सेवा कर घड़े को प्राप्त कर लूँ तो सब कुछ हो जाएगा। वह उस चांडाल की सेवा करने लगा। कुछ दिन बीते। एक दिन चांडाल ने पूछा - "तू क्या चाहता है?" वह बोला - "आप जैसा जीवन जी रहे हैं, मैं भी वैसा ही जीवन जीना चाहता हूँ।" चांडाल बोला - "घड़ा लोगे या विद्या?" उसने सोचा, विद्या साधने का कष्ट कौन करेगा। उसने कहा - "घड़ा दे दो।"

उसे घड़ा मिल गया। वह घर पहुँचा। घड़े के प्रभाव से उसे सारी सामग्री मिली। एक दिन वह मद्यपान कर घड़े को कंधे पर रखकर नाचने लगा। घड़ा जमीन पर गिरा और फूट गया। साथ ही साथ विद्या के प्रभाव से होने वाली सारी लीला समाप्त हो गयी। अब वह सोचने लगा कि यदि मैं उस चांडाल से घड़ा न लेकर विद्या लेता तो कितना अच्छा होता। वह पुनः दरिद्रता के दुःख से घिर गया।

दुनिया में अज्ञान को बड़ा पाप या कष्ट माना गया है। आदमी धर्म ग्रन्थों का, शास्त्रों का अध्ययन करता है, जिससे अज्ञान रूपी मल दूर हो जाता है। जैसे अग्नि से धातु का मल शोधित कर दिया जाता है, उसी प्रकार साधना के द्वारा आत्मा का मल भी पृथक् कर दिया जाता है। मल पृथक् होने से आत्मा निर्मल बन जाती है। निर्मल यानी 'निर्गतं मलं यस्मात्' जहाँ से मल चला गया, वह निर्मल हो गया। आदमी सभी मलों को त्यागकर निर्मल बनने का प्रयास करे। ■



समाज सुधार के लिए शुरू किये गये विपरी भी आंदोलन की सफलता का सूत्र है उसकी उपादेयता, प्रासंगिकता और स्वीकार्यता। समाज के सर्वमान्य व्यक्ति यदि उस सुधारवादी आंदोलन की उपादेयता और प्रासंगिकता को मुक्त कण्ठ से स्वीकार कर लेते हैं तो आमजन भी उस आंदोलन के दर्शन का अनुसरण करने की दिशा में अग्रसर होते हैं। अणुव्रत आंदोलन के प्रारंभिक काल से ही तत्कालीन समाज के गणमान्य महानुभावों ने इसकी महत्ता को स्वीकार किया तथा इसे अभिव्यक्ति भी दी। इस माह प्रस्तुत हैं सुप्रसिद्ध लेखक जैनेन्द्र कुमार के विचार :

अणुव्रत और सांस्कृतिक उन्नयन

अणुव्रत आन्दोलन ध्यान रवीचता और आशा वँधाता है। अनुयायियों का समुदाय अपने में जितना शुद्ध और कर्तव्यशील होगा, उतना ही आन्दोलन चमकेगा। सबसे बड़ी कसौटी उक्त समूह की विसर्जनशीलता है। विसर्जन की प्रेरणा धार्मिकता का लक्षण है। अणुव्रत आन्दोलन मानव-भविष्य में हमारी आस्था को पुष्ट करने वाला है। उसमें निर्माण की सम्भावनाएँ हैं।

उत्थान तो नैतिक ही होता है। देह बढ़ जाये या उसका बल बढ़ जाये या आदमी के पास धन-सम्पत्ति बढ़ जाये तो उसको सही अर्थ में मनुष्य का उत्थान नहीं कह सकते। मनुष्य काया नहीं है, न पदार्थ है, न उसे बाहर की दूसरी चीजों के मान में नापा जा सकता है। वह तो आत्मवान् है। अन्दर की श्रद्धा, साहस, सद्भाव आदि में ही उसका सही मान और मूल्य है। दूसरे देश साधन, सम्पत्ति या उत्पादन के परिमाण से जीवन के ऊँचे मान का निर्णय अगर करते हों तो हो सकता है, अव्वल तो सही वह वहाँ के लिए भी नहीं है लेकिन भारतवर्ष को तो ये बिल्कुल ही नहीं चाहिए। यहाँ की संस्कृति इस प्रकार की नहीं है, न वह इतनी सामयिक या पल्लव-ग्राही है। वह मनुष्य के मूल तक जाती है और उसके अभ्यन्तर से जुड़ी हुई है।

अणुव्रत में प्रधान व्रत है। व्रत का अर्थ मनुष्य को नाना समारम्भों से बचाना है। मामूली तौर पर आदमी यहाँ बिखरा रहता है। चारों तरफ की चाहें उसे सताती हैं और सभी कुछ वह पा लेना चाहता है। ऐसे वह कुछ भी नहीं पाता, केवल त्रास पाता है।

इच्छाओं को खुली छोड़ने से मनुष्य का यही हाल होने वाला है। पानी के धोखे में जैसे बालू पर भागता हुआ हिरण अन्त में प्यास नहीं बुझा पाता, केवल भाग कर मर जाता है, वैसे ही इच्छाओं में बहते हुए और भागते हुए आदमी का हाल होना बदा है। वह बढ़ा यत्न करता है और उखाड़-पछाड़ करता है, अन्त समय पाता है कि वह खाली हाथ है। वह लुट चुका है और अपने अन्तर का सब-कुछ गंवा चुका है।

व्रत इसी के खिलाफ चेतावनी है। यानी उससे हमें तट मिलता है। नदी के पास किनारे न हों तो जैसे वह फैलकर सूख जाएगी, दूर तक नहीं जा सकेगी, वैसे ही व्रत के जरिए आदमी इच्छाओं को किनारे नहीं दे पाएगा तो उसके व्यक्तित्व का वेग निष्फल चला जाएगा और वह अधिक ऊँचे या आगे नहीं जा सकेगा। इस तरह व्रत जीवन को सफल और उन्नत करने का उपाय है। लोग कहते हैं कि धर्म में नकार होता है। यह न करो, यह न चाहो, वह न देखो और वह काम न करो। धर्म में इस तरह के





असंयत व्यवहार से कभी किसी को सम्पन्नता नहीं मिली है। संयम में स्वेच्छापूर्वक मन को रोकना होता है। यह सही है कि बाहरी अंकुश लाभ नहीं करता, लेकिन अंकुश यदि भीतर का भी न हो तो ऐसा निरंकुश प्राणी स्वयं अपने लिए अन्त में भार स्वरूप हो जाता है।



निषेधादेश बहुत मिलते हैं, पर आजकल लोग ऐसी सीमाओं और मर्यादाओं को पसन्द नहीं करते। वे मानते हैं, जीवन ऐसे रुकता है, प्रशस्त नहीं होता।

पर यह भ्रान्त धारणा है। नकार तो रेखा है, जिसके अन्दर क्षेत्र घिरता है। ऐसा तो शून्य है जो क्षेत्रहीन है, वही रेखा के बिना हो सकता है। इस प्रकार की निषेध-रेखाओं से घबरा कर कोई शून्य ही बन सकता है, सफल नहीं बन सकता। असंयत व्यवहार से कभी किसी को सम्पन्नता नहीं मिली है। संयम में स्वेच्छापूर्वक मन को रोकना होता है। यह सही है कि बाहरी अंकुश लाभ नहीं करता, लेकिन अंकुश यदि भीतर का भी न हो तो ऐसा निरंकुश प्राणी स्वयं अपने लिए अन्त में भार स्वरूप हो जाता है। कहीं तो वह ऐसे मुक्त बनना चाहता है, पर फल यह होता है कि इस प्रकार वह अपने को अतिशय बन्धन में और चारों ओर से जकड़ा हुआ अनुभव कर आता है।

अणु अर्थात् स्वल्पांश। कहा गया है- 'स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्।' इस प्रकार के व्रत का स्वल्परम्भ भी हमारे विकृत जीवन को सही दिशा में बदल सकता है। एक सम्पत्ति है जो आदमी को और उसकी इच्छाओं को सर्वतंत्र स्वतंत्र होने का लोभ देकर उसे खुला छोड़ देना चाहती है। यह उसे अपने अधिकार की चेतना देती है और बताती है कि उसका अधिकार अमित और असीम है। इस प्रेरणा के बल पर वह बढ़ना चाहता है और सुखोपभोग की सब सामग्री अधिकाधिक अपने लिए बटोरना चाहता है। इस प्रयत्न में वह दूसरों के दुःख-सुख या किसी प्रकार की नीति, अनैति, कर्तव्यकर्तव्य की धारणा पर अटकना नहीं चाहता। निःसन्देह वैसी प्रेरणा से खूब तरक्की हुई है। मशीनें बनी हैं और उनसे धड़ाधड़ माल तैयार हो रहा है, लेकिन यह कहना कठिन है कि उससे आदमी का त्रास कम हुआ है या सुख बढ़ा है। कारण उसमें आदमी अपने लिए चाहता है और इसमें दूसरे के साथ के अपने सम्बन्ध की सिन्धिता का विचार नहीं रखता है। अपने अधिकारों के पीछे दूसरे के अधिकार का ध्यान नहीं रखता है, यानी अधिकार की धारणा में कर्तव्य की भावना को डुबो देता है। दूसरी तरफ वह संस्कृति है जो बल कर्तव्य पर देती है। जिसमें आदमी की निजी उन्नति दूसरे से विरोधी नहीं होती। ऐसे यह सामाजिक और सार्वजनिक होती है। व्यक्ति के ऐसे संस्कार में ही समष्टि का सुख हो सकता है।

मानव जाति के विचारक और चिन्तक लोग सब कहीं चिन्तित हैं और जानना चाह रहे हैं कि चूक कहाँ है? हाल की प्रगति जहाँ हमें डाल गयी है, वह तो गड़बड़ है, स्वर्ग नहीं, नरक है। उसमें हर घड़ी युद्ध के आ फटने की विभीषिका छाये रहती है। आदमी व्यस्त रहता है, लेकिन त्रस्त भी रहता है। विचारक मानो फिर से खोज करके पा रहे हैं कि उनके और उनकी प्रगति के आधार में सही आदर्श नहीं थे और सही मूल्य नहीं थे। गलती जड़ की थी और सुधार भी जड़ में ही होना है। चलती सभ्यता के लहलहाते पत्ते अब भी चाहे ऊपर से मोहक लगते हों, पर तना गल चुका है और सभ्यता का सारा महावृक्ष ढहने वाला है, कारण जड़ें उसकी मानव सत्य की गहराई में से अपनी खुराक नहीं खींच रही हैं। वे उससे अलग और विच्छिन्न हैं।

आवश्यक है कि सामाजिक और सार्वजनिक - जैसे कि वैयक्तिक जीवन को मूल में उस सत्य से जोड़ा जाये जो सार्वकालिक और सार्वदेशिक है। जो यहाँ वहाँ बदलता नहीं हो, जो मानवता को एक मानता हो और उसके सामुदायिक या श्रेणीबद्ध विग्रह को अनिवार्य धर्मरूप मानता हो, जो इस तरह मानव के परस्पर संघर्ष की जगह उसके आपसी सहयोग को आधार देता हो, जो स्पर्धा की जगह स्नेह का संचार करता हो। मेरा मानना है कि मनुष्य की अंतरात्मा में यह आलौडन गम्भीरता से चल रहा है। यह भी मेरा विश्वास है कि इसमें से एक ऐसी उत्क्रान्ति को जन्म मिलेगा, जिसके आगे इतिहास में प्रसिद्ध होने वाली राजनीतिक क्रान्तियाँ निस्सार जान पड़ेंगी। राष्ट्रीय सरकारों की उथल-पुथल का महत्व उसके सामने फीका रह जाएगा। हर देश के गम्भीर विचारशील लोगों में इस इष्ट क्रान्ति के तत्त्व उपज रहे हैं और कोई नहीं कह सकता कि कब वे जुटकर, एक होकर एक नया प्रकाश जगत को देने में समर्थ हो जाएंगे।

अणुव्रत आन्दोलन भी मुझे उस दिशा का एक प्रयत्न प्रतीत होता है। उसके प्रतिष्ठा और संचालक में तेज है और वेग है। संगठन की उनमें क्षमता है। न्यस्त स्वार्थ भी उनके पास नहीं है। अनुयायियों की काफ़ी संख्या उनके पीछे है। यह आन्दोलन ध्यान खींचता और आशा बाँधाता है। अनुयायियों का समुदाय अपने में जितना शुद्ध और कर्तव्यशील होगा, उतना ही आन्दोलन चमकेगा। सबसे बड़ी कसौटी उक्त समूह की विसर्जनशीलता है। राजनीतिक दल शक्ति के प्रतीक इसीलिए नहीं होते कि उनमें विसर्जनशीलता का यह गुण नहीं होता। उनमें आग्रह और आहरण होता है। वे देने से ज्यादा खींचते हैं। आरम्भिक धर्म ऐसे ही विसर्जनशील समूह को लेकर चमके थे। पीछे वे सम्प्रदाय बन गये, जो धर्म को प्रकाशित उतना न करते थे, जितना उसे ढंकने लग जाते थे। विसर्जन की प्रेरणा धार्मिकता का लक्षण है। उसके अभाव में समूह बल की जगह निर्बलता के प्रतीक हो जाते थे। अणुव्रत आन्दोलन मानव-भविष्य में हमारी आस्था को पुष्ट करने वाला है। उसकी गतिविधि के सम्बन्ध में मैं सदा उत्सुक और जिज्ञासु रहा हूँ। उसमें निर्माण की सम्भावनाएँ हैं। ■



हेल्थ इंश्योरेंस का सबसे ज़बरदस्त ऑफर !

सिर्फ ₹ 31 प्रतिदिन में 10 लाख का कवर !

5 साल में 50 लाख, 10 साल में 1 करोड़ !

क्लेम आए या न आए, आपका कवर बढ़ता रहेगा !

: सबसे अच्छे फीचर्स :

- सिंगल रूम में वीआईपी ट्रीटमेंट
- कोई ट्रीटमेंट लिमिट नहीं
- कैशलेस हॉस्पिटल से टेंशन-फ्री
- कंस्यूमेबल्स जैसे सभी खर्च कवर
- महंगाई को पीछे छोड़े
- जल्दी क्लेम सेटलमेंट की गारंटी
- यह प्लान 0-80 आयु के लिए उपलब्ध है

: विशेष सूचना :

अपनी पुरानी पॉलिसी को अपग्रेड करने का मौका !
पोर्टेबिलिटी सुविधा से आप पुरानी पॉलिसी के बेनिफिट्स,
पॉलिसी स्टार्ट डेट, और बोनस के साथ इस क्लेम में ट्रांसफर कर सकते हैं।
2 साल पुरानी पॉलिसी वालों के लिए वॉटिंग पीरियड नहीं।
अगले दिन से ही क्लेम करने की सुविधा।

बेस्ट पैकेज

फैमिली की उम्र (पति, पत्नी और 2 बच्चे)	प्रिमियम
35 / 34 / 08 / 02	10 lakh
प्रिमियम GST सहित	28000

6 करोड़ के कैशलेस क्लेम सेटल : 2023 - 2024



41 लाख
प्रकाश शिशोदिया
दार्जिल बजार



35 लाख
महेंद्र बलाई
पल्ली



32 लाख
इंदरमल चाकड़
सी.पी. टैक



25 लाख
अखीलाल कोठारी
फिनडी



23 लाख
अर्जुनलाल सांखला
गैरिगंज



22 लाख
सुशील बहाला
रामे



15 लाख
दिनेश कछारा
चुनेभूर



13 लाख
रोशन मेहता
उत्तम



11 लाख
मोडीलाल मेहता
वरण



10 लाख
मुकेश सिंघवी
अंधेरी

और भी सैकड़ों क्लेम किए हैं...



Ganpat Dagliya
Gold Medalist
TOT - USA



One Stop Insurance Solution in India !

Since 40 Years | 30000+ Happy Clients | 12000+ Claims Solved
Policies : Health | Jewellers | Factory | Building | Life | Travel

हमारी सेवाएँ पूरे भारत में ऑनलाईन द्वारा ले सकते हैं।

300 से अधिक एवार्ड विजेता | क्लेम सर्विस 100% गारंटी पूरे भारत में



Chirag Dagliya
M.B.A & Harvard Cert.
TOT - USA

A 801/802/803, Shreepat Aradhana, 8th floor, Dr. A. M. Road, Kambur Khana, Nr. Kalbedevi, Marine Lines (E), Mumbai - 400 002

Email : info@niceinsure.com | www.niceinsure.com ☎ 022 - 48090022/23/24 📠 Intercom: 5050

☎ +91 98692 30444 | 98690 50031



लत

■ सपना जैन शाह - उदयपुर ■

कुछ दिनों से ठंड ज्यादा हो गयी है। दोपहर का खाना खाते ही कंपकपी बढ़ने लगती है। ऐसे में मैं थोड़ी देर सामने नीम के पेड़ के नीचे बने चबूतरे पर धूप में बैठ जाती हूँ। पास में ही प्रेस वाले की दुकान है। जैसे ही मैं धूप सेकने आती हूँ, प्रेस वाले भइया का बेटा पाँच-सात साल का छोट्टू हाथ में बीड़ी का बंडल लेकर आता है और अपने पिता को दे देता है। भइया उसमें से एक बीड़ी पीकर छोट्टू को दुकान पर निगरानी के लिए बिठा पुरानी-सी स्कूटी पर ढेर सारे कपड़ों की गठरी लेकर निकल जाता है। पिता के जाने के बाद छोट्टू चुपके से एक बीड़ी इस्तरी के कोयले से सुलगा लेता है और पीकर फेंक देता है।

मुझे छोट्टू के भविष्य की चिंता होने लगी। मैंने खाना खाया और कुछ टॉफियां लेकर चबूतरे पर धूप सेकने चली गयी। जैसे ही छोट्टू ने बीड़ी सुलगायी, मैंने प्यार से उसका हाथ पकड़ा और पूछा - "तुमको बीड़ी पीना अच्छा लगता है?" वह सकपका गया और बीड़ी बुझाने लगा। मैंने फिर से पूछा, "मीठी लगती है, इसलिए पीते हो?" वह खिलखिला कर हँस पड़ा और बोला, "नहीं, मीठी नहीं लगती है। बस, पापा पीते हैं तो मैं भी पी लेता हूँ।" मैंने पूछा, "मम्मी को बताया कि तुम बीड़ी पीते हो?" छोट्टू बोला- "नहीं।" फिर मैंने अपना हाथ आगे बढ़ाया और बोली, "एक बीड़ी मुझे भी दे दो, आज हम दोनों बीड़ी पीएंगे।" यह सुन उसकी आँखें विस्मय से फैल गयीं। बोला- "नहीं, नहीं, यह अच्छी नहीं होती है। मम्मी रोजाना पापा को भी मना करती है। बस पापा पीते हैं तो मैं भी पी लेता हूँ।" उसने बाल सुलभता से कहा। मैंने हाथ में रखी टॉफियां उसे दीं और कहा- "बीड़ी पीना अच्छा नहीं होता है। तुम भी तो कहते हो कि यह अच्छी नहीं लगती है।" उसने आज्ञाकारी बच्चे की तरह हमी भर दी और कहा, "अब कभी भी नहीं पीऊँगा। आप पापा-मम्मी से मत कहना।"

मैंने प्यार से उससे वादा किया और वादा लिया। मुझे एहसास हुआ कहीं न कहीं बालबोध में एक आत्मबोध छुपा रहता है। बस, अच्छा और बुरा पहचान करने की राह मिलनी चाहिए। नहीं तो लत ऐसे ही तो लग जाती है।

जीवन की सच्चाई

■ गोविन्द भारद्वाज, अजमेर ■

सागर नापो उससे पहले,
नापो निज मन की गहराई।
चिंतन और मनन के बूते,
समझो जीवन की सच्चाई।

जीवन एक बुलबुला जैसा,
जाने कब मिट जाये पल में।
आज तुम्हारा है जो कुछ भी,
खो जाये जो शायद कल में।
साथ सभी का हरदम रखना,
पास न हो कोई तनहाई।
चिंतन और मनन के बूते,
समझो जीवन की सच्चाई।

राम भजन का जाप करो तो,
बोझ जरा-सा हो कम तेरा।
माला फेरो मन से यदि तो,
टूटे जन्म-मरण का फेरा।
जीवन पथ का कष्ट मिटेगा,
मत ढूँढ़ो अपनी परछाईं।
चिंतन और मनन के बूते,
समझो जीवन की सच्चाई।

सत्य - अहिंसा अस्तेय और,
अपरिग्रह को अपनाओ तुम।
ब्रह्मचर्य का अगर हो पालन,
हो जाएंगे दर्द सभी गुम।
कर्मफल की छोड़ चिंता बस,
परिश्रम से नित करो कमाई।
चिंतन और मनन के बूते,
समझो जीवन की सच्चाई।

सादा जीवन उच्च विचारों,
से बदलो निज दिनमान सभी।
सच्चों की आवाज सुनेंगे,
अपने भी तो भगवान कभी।
अणुव्रत सदा इस जीवन को,
सुखमय नित्य बनाता भाई।
चिंतन और मनन के बूते,
समझो जीवन की सच्चाई।

अणुव्रत : आध्यात्मिक अभ्युदय का प्रतीक

अध्यात्म को सम्प्रदाय से बचाने के लिए ही आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत का घोष दिया- 'संयमः खलु जीवनम्' - संयम ही जीवन है। यह अणुव्रत की एक ऐसी सार्वजनिक स्वीकृति थी जिसने अणुव्रत को सब धर्म-सम्प्रदायों के साथ-साथ सभी राजनीतिक विचारधाराओं के लिए भी सुगम बना दिया।

अणुव्रत नैतिक जागरण का अभियान है, पर वास्तव में इसकी पृष्ठभूमि आध्यात्मिक है। नैतिकता और आध्यात्मिकता में थोड़ा अंतर है। नैतिकता के केन्द्र में समाज है तो आध्यात्मिकता के केन्द्र में व्यक्ति है। दुनिया के ज्यादातर लोग समाज के विषय में ही सोचते रहे हैं, इसलिए नैतिकता ही चर्चा में ज्यादा रही है। जहाँ अध्यात्म का सोच विकसित हुआ, वहाँ नैतिकता की पृष्ठभूमि भी आध्यात्मिक रही।

अणुव्रत का इतिहास भारत की आजादी के साथ जुड़ा हुआ है। महात्मा गांधी के नेतृत्व में आजादी की लड़ाई लड़ी गयी। आजादी के थोड़े समय बाद ही गांधीजी का निधन हो गया। उसके बाद नेहरूजी ही भारत के सर्वाधिक लोकप्रिय नेता थे। उनकी दृष्टि में समाज और राजनीति ही प्रमुख तत्व थे। वे अध्यात्म के प्रति अप्रतिबद्ध थे। यहाँ तक कि नेहरूजी के साथी भी उनसे अध्यात्म की चर्चा करते सकुचाते थे। अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने जब राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद से अणुव्रत की चर्चा की तो राष्ट्रपति ने कहा - "यह बात आप पंडितजी से भी करें।" आचार्यश्री ने कहा - "हमारा नेहरूजी से कोई परिचय नहीं है।" तो राष्ट्रपति ने कहा - "यह कार्य मैं कर सकता हूँ। मैं पंडितजी को पत्र लिखकर सूचित कर देता हूँ। आप पंडितजी से बात अवश्य करें।" ऐसा ही

हुआ। आचार्यश्री को यह सुझाव केवल राष्ट्रपति ने ही नहीं दिया, मोरारजी देसाई ने भी आचार्यश्री से यही कहा था कि आप पंडित नेहरू से अध्यात्म के सम्बन्ध में बात करें। आचार्यश्री ने उनसे कहा - "यह बात पंडितजी से आप क्यों नहीं करते हैं? आप तो सदा उनके साथ उठते-बैठते हैं, तो यह बात उन्हें आप भी कह सकते हैं।" मोरारजी ने कहा - "हम उनसे यह बात नहीं कर सकते। आप एक संत हैं, अतः आप ही यह बात कर सकते हैं।"

ऐसा ही संयोग बना कि आचार्यश्री से बात करने के बाद एक दिन पंडितजी ने अपने सार्वजनिक भाषण में अध्यात्म की चर्चा की। कई लोगों को इस बात का आश्चर्य हुआ। मोरारजी को भी आश्चर्य मिश्रित खुशी हुई। उन्होंने आचार्यश्री को कहलवाया कि आपका प्रयास सार्थक हुआ। आपसे बात करने के बाद पंडित नेहरू ने अपने सार्वजनिक भाषण में अध्यात्म की चर्चा की, यह विशेष बात है। यह हमारे देश के लिए महत्वपूर्ण बात है। इसी संदर्भ में उसी समय ब्रिटिश के सम्पादक रूसी करंजिया ने पंडित नेहरू से एक भेंटवार्ता में पूछा - "क्या जीवन की सांध्य-वेला में पंडित नेहरू में यह परिवर्तन आ गया है कि आप अपने भाषण में अध्यात्म की चर्चा करते हैं।" पंडित नेहरू ने भी इस बात को स्वीकार किया कि नैतिकता के लिए आध्यात्मिक पृष्ठभूमि





यह सही है कि अध्यात्म और नैतिकता के मार्ग आगे जाकर अलग-अलग हो जाते हैं, पर यह भी इतना ही सही है कि एक सीमा तक ये दोनों समानान्तर रेखाओं की तरह साथ-साथ भी चल सकते हैं। आचार्यश्री ने अणुव्रत की इसी रूप में प्रस्तुति दी। यही कारण था जिससे विभिन्न धर्म-सम्प्रदायों के साधु-संत भी एक मंच पर उपस्थित होने लगे।

आवश्यक है। इस दृष्टि से अणुव्रत की अपनी एक महत्वपूर्ण भूमिका है। फिर तो पंडित नेहरू अणुव्रत के अनेक कार्यक्रमों में भी शामिल हुए।

सेवा और साधना

वास्तव में आजादी के काल में भारत में अध्यात्म एवं समाज के बीच संवाद का एक अभाव-सा महसूस होने लगा था। अध्यात्म के पुरुष जहाँ समाज से दूर क्रियाकांड या अपनी एकांत साधना में ही अध्यात्म को पहचानने लगे थे, वहीं राजनीति के लोग अध्यात्म को हिन्दू, मुस्लिम, ईसाई आदि सम्प्रदाय मानकर उसे दूर से ही प्रणाम करने लगे थे। इसीलिए जब अणुव्रत आन्दोलन का प्रारंभ हुआ तो गांधीजी के अनन्य सहयोगी किशोरलाल मश्रुवाला ने उस पर अपनी प्रथम टिप्पणी में कहा था - "अणुव्रती संघ अध्यात्म के साथ सेवा का एक अद्भुत प्रयोग है।" अर्थ इसका यही है कि साधारणतया समाज सेवा और अध्यात्म को दो विपरीत ध्रुव माना जाने लगा था। आचार्य श्री तुलसी ने इस विपरीतता में एक समीकरण बनाया।

साम्यवाद को भी स्वीकार्य

आचार्य तुलसी एक महाव्रती थे। महाव्रत अध्यात्म का उच्चतम शिखर है। उसका आरोहण हर व्यक्ति के लिए संभव नहीं हो सकता। इसीलिए भगवान महावीर ने एक सामान्य गृहस्थ के लिए अणुव्रत शब्द दिया। आचार्य तुलसी ने उसी शब्द को एक व्यापक अर्थवत्ता देने के लिए अणुव्रत आन्दोलन का प्रवर्तन किया। चूँकि साम्यवादी लोग अध्यात्म में विश्वास नहीं करते, अतः उन लोगों ने प्रारंभ में अणुव्रत के लिए भी अपनी असहमति जताते हुए कहा - "हमारा तो विरोध ही बुर्जुआवादी विचारों से है। इसलिए हम अणुव्रत को भी स्वीकार नहीं कर सकते।" आचार्यश्री ने उन्हें समझाया, "आपका विरोध संस्थागत धर्म से हो सकता है, पर क्या आप सत्य और प्रामाणिकता को भी अस्वीकृत कर सकते हैं? क्या आप मानवीय दृष्टि को नहीं मानते?" उन्होंने उत्तर दिया - "इनको तो हम मानते हैं।" आचार्यश्री ने कहा - "यही अणुव्रत है, यही अध्यात्म है। अणुव्रत कोई सम्प्रदाय नहीं है। यह तो सब धर्मों में स्वीकृत सदाचार की एक आचार संहिता है, यह शाश्वत धर्म है। इसकी अपेक्षा पहले भी रही, आज भी है तथा आगे भी रहेगी।"

संयम ही जीवन है

अध्यात्म को सम्प्रदाय से बचाने के लिए ही आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत का घोष दिया - 'संयमः खलु जीवनम्' - संयम ही जीवन है। यह अणुव्रत की एक ऐसी सार्वजनिक स्वीकृति थी जिसने अणुव्रत को सब धर्म-सम्प्रदायों के साथ-साथ सभी राजनीतिक विचारधाराओं के लिए भी सुगम बना दिया। पूना-सतारा की यात्रा करते हुए एक बार आचार्यश्री ने अपने प्रवचन में अणुव्रत के इस सदाचारमय संयम रूपी धर्म की विस्तार से व्याख्या की तो एक साम्यवादी कार्यकर्ता आगे आया और बोला - "यदि यही अध्यात्म है तो मैं इसे स्वीकार करता हूँ। आज तक मैंने अध्यात्म का विरोध किया है, पर आज मैं अणुव्रती के रूप में अपनी आध्यात्मिक आस्था को प्रकट करता हूँ।"

सम्प्रदाय-समन्वय

यह सही है कि अध्यात्म और नैतिकता के मार्ग आगे जाकर अलग-अलग हो जाते हैं, पर यह भी इतना ही सही है कि एक सीमा तक ये दोनों समानान्तर रेखाओं की तरह साथ-साथ भी चल सकते हैं। आचार्यश्री ने अणुव्रत की इसी रूप में प्रस्तुति दी। यही कारण था जिससे विभिन्न धर्म-सम्प्रदायों के साधु-संत भी एक मंच पर उपस्थित होने लगे। पहले ऐसा नहीं था। वैदिक, बौद्ध और जैन संतों के एक मंच पर आने की कल्पना ही दुरुह लगती थी। अणुव्रत ने उस दूरी को पाटने का काम किया। बल्कि अणुव्रत एक सम्प्रदायमुक्त धर्म का मंच बन गया। अणुव्रत के कारण ही जैन आचार्यों के साथ-साथ बौद्ध लामाओं तथा वैदिक धर्म के शिखर पुरुष शंकराचार्यों का भी सहावस्थान हो सका। अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी उस सहावस्थान के एक प्रतीक पुरुष बन गये। वास्तव में सिख, ईसाई, मुसलमान तथा अन्य अनेक धर्म-सम्प्रदायों के एक मंच पर एकत्र होने में अणुव्रत का अपना एक

उल्लेख्य अभिक्रम रहा है। इंडियन नेशनल चर्च के फादर विलियम ने तो न केवल भारत में ही, अपितु विदेशों में भी अणुव्रत की चर्चा की। अनेक हिन्दू, सिख व मुसलमान धर्मगुरुओं ने अणुव्रत के प्रचार में अपनी सुदृढ़ भूमिका निभायी।

अणुव्रत का पुरा इतिहास राष्ट्र के शिखर-पुरुषों की सम्पर्क सुरभि से महक रहा है। आचार्य विनोबा भावे ने जहाँ अणुव्रत को संतों एवं कार्यकर्ताओं के संगम स्थल की संभावनाओं के रूप में देखा, वहाँ जयप्रकाश नारायण ने इसे अहिंसक शक्तियों के ध्रुवीकरण का मंच माना। तमिलनाडु के अनादुरै विश्वविद्यालय के प्रमुख ने इसे दक्षिणी और उत्तरी भाषाओं का संगम स्थल माना तो लॉगोवाल ने इसे राष्ट्रीयता का एक प्रतीक माना। राष्ट्र के जीवन में कभी ऐसे क्षण भी आये जब किसी प्रश्न पर संसद में गतिरोध उत्पन्न हुआ तो अणुव्रत के समन्वयवादी मंत्र से ही उसे सुलझाया गया। राष्ट्र के ऐसे कम ही प्रमुख व्यक्ति रहे हैं जिनका अणुव्रत से परिचय नहीं हुआ। बल्कि कई विधानसभाओं ने तो अणुव्रत के संदर्भ में प्रशंसा प्रस्ताव भी पारित किये। अणुव्रत की अध्यात्म निष्ठा से ही सभी राजनैतिक दलों का सद्भाव प्राप्त हुआ।

अध्यात्म की सर्वोत्कृष्ट उपलब्धि है अभेद। सम्प्रदायों की अस्मिता बहुत बार भेद को उभार कर कुछ विभक्तियाँ खड़ी कर देती है। ऐसी ही एक विभक्ति है छूत और अछूत की। इस विभक्ति से मुख्य रूप से वे व्यक्ति ही दुःखी होते हैं, त्रस्त होते हैं जो दुर्बल होते हैं। अणुव्रत की ओर से निरंतर ऐसे प्रयत्न होते रहे जिससे कमजोर समझे जाने वाले वर्ग को प्रोत्साहन मिला व आत्मविश्वास जागा। यह प्रयास उनके संस्कार निर्माण की दृष्टि से किया गया। यह सही बात है कि धर्म के नाम पर कुछ कमजोर लोगों के साथ बहुत विषम व्यवहार हुआ। उन लोगों को पीढ़ियों तक हीन माना जाता रहा। उनके साथ सामाजिक न्याय भी नहीं हुआ। अणुव्रत ने उन लोगों के बीच भी कुछ ठोस कार्य किया।

आंतरिक परिवर्तन

नैतिक जागरण का कार्य कोई मामूली काम नहीं है। दुनिया में यदि सबसे कठिन कोई काम है तो मनुष्य के आन्तरिक परिवर्तन का काम है। अणुव्रत कभी तीव्रता से तो कभी मंदता से निरंतर यह कार्य करता आ रहा है। इस अर्थ में देश में नैतिकता के अनेक संगठन खड़े हुए, पर वे दीर्घजीवी नहीं बन पाये। अणुव्रत ने अपना उज्ज्वल इतिहास बनाया। इसका मुख्य कारण अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी का आध्यात्मिक व्यक्तित्व तो रहा ही है, पर उनके साथ सैकड़ों त्यागी संतों-महात्माओं का सहयोग भी रहा। उनकी आध्यात्मिक तपस्या से ही यह संभव हो पाया कि नैतिकता का अभियान प्राणवान रह सका।

साधारण आदमी थोड़ी-सी कठिनाई में ही घबरा जाता है और उसका संतुलन बिगड़ जाता है। ऐसी स्थिति में आत्मवान लोग ही उसका सहारा बन सकते हैं। आत्मवान लोग न केवल स्वयं संतुलित रहते हैं अपितु दूसरों के संतुलन में भी सहयोगी बन सकते हैं। आचार्यश्री ने एक सम्प्रदाय के आचार्य रहते हुए भी अणुव्रत



दंडबल से बुराइयाँ मिटती नहीं अपितु भूमिगत हो जाती हैं। अध्यात्म बल से बुराइयाँ अपने आप बाहर निकल आती हैं। आध्यात्मिक व्यक्ति न दिन में अन्याय कर सकता है न रात में अन्याय कर सकता है, न एकांत में अन्याय कर सकता है और न सबके बीच अन्याय कर सकता है। यहाँ तक कि वह नींद में, स्वप्न में भी अन्याय नहीं कर सकता।



को सम्प्रदाय नहीं बनाया। उन्होंने अध्यात्म की दृष्टि से अणुव्रत का प्रवर्तन, प्रवर्धन किया।

राजनीति का सोच रहता है कि शासन व्यवस्था सुधर जाती है तो आदमी अपने आप नैतिक हो जाता है। अध्यात्म का सोच है कि आदमी अन्दर से बदल जाता है तो शासन व्यवस्था अपने आप स्वच्छ बन जाती है। यह सही बात है कि आदमी के नैतिक रहने में शासन की सुव्यवस्था बहुत महत्वपूर्ण है, पर यह बात उससे भी ज्यादा सही है कि अन्दर से बदला हुआ व्यक्ति ही स्वच्छ शासन दे सकता है तथा अन्दर से बदले हुए व्यक्ति ही शासन की स्वच्छता की सुरक्षा कर सकते हैं। राज्य का शासन दंडबल के आधार पर चलता है। दंडबल से बुराइयाँ मिटती नहीं अपितु भूमिगत हो जाती हैं।

अध्यात्म बल से बुराइयाँ अपने आप बाहर निकल आती हैं। समाज की धारणा में जीने वाला व्यक्ति सामने तो कोई अन्याय नहीं करता, पर गुप्त रूप में वह बड़े से बड़ा अनर्थ कर डालता है। आध्यात्मिक व्यक्ति न दिन में अन्याय कर सकता है, न रात में अन्याय कर सकता है। न एकांत में अन्याय कर सकता है और न सबके बीच अन्याय कर सकता है। यहाँ तक कि वह नींद में, स्वप्न में भी अन्याय नहीं कर सकता।

व्यवस्था चाहे कैसी ही क्यों न हो, उसकी सफलता इसी बात पर निर्भर करती है कि उसे संचालित करने वाला व्यक्ति कैसा है। अणुव्रत का यह मंतव्य नहीं है कि शासन व्यवस्था सर्वथा बेकाम हो जाएगी। मार्क्स ने एक स्टेटलेस स्टेट की कल्पना की थी, पर वह सफल नहीं हो पायी। भविष्य में भी उस तरह का प्रयोग यदि सफल हो सकता है तो यौगलिक युग की ही बात होगी।

यौगलिक युग में जीने वाले व्यक्तियों का जीवन स्वतः ही अध्यात्ममय होता है। उनकी इच्छाएं इतनी अल्प होती हैं कि उसे इतिहास पृष्ठों में नहीं समेटा जा सकता। हाँ! यह संभव है कि अणुव्रत से भावित व्यक्ति शासन का नियामक होता है या शासन द्वारा नियंत्रित व्यक्ति अणुव्रत से भावित होते हैं तो समाज व्यवस्था अपने आप सुघड़ बन जाती है। इसीलिए अणुव्रत आंतरिक परिवर्तन पर बल देता है। ■



मरहम

■ यशोधरा भटनागर - देवास ■

पूरी कोठी दुल्हन की तरह सजी हुई है। सुनहरी रोशनी से नहाई हुई। हँसी के फव्वारे अंदर-बाहर वातावरण को खुशनुमा बना रहे हैं। कोठी की दीवारें हँसी और खिलखिलाहटों को बाँध सकने में असमर्थता का अनुभव कर रही हैं।

"कैसी सुंदर लग रही है यह कोठी! फर्श की टाइल्स लगाने में दाहिने हाथ की अँगुली घायल हो गयी थी।" दीनू ने अपनी अँगुली की ओर देखा... दर्द की एक तरंग-सी उठी और मुँह से उफफ निकल कर रह गया।

"नक्काशीदार छत भी तो कितनी सुंदर है।" दूर बाहर को झाँकती छत को देख हर्ष भरे स्वर में बोलते हुए भीखू ने अपने घायल अँगूठे को देखा... छत का काम करते समय स्कू से घायल अँगूठे की पीर हरी हो गयी।

"कोठी बौत ही अच्छी लग रई है भइया। जे दीवारें कैसी मुस्कुरा रई हैं। जेठ की दोपहरिया में मुन्ना को नीम की छाँह में सुला, गारा-सीमेंट सिर पर ढोकर जे दीवारें खड़ी की हैं।" सल्लो के कलेजे में कुछ चटका और उसने मुन्ने को कसकर अपने सोने से चिपका लिया।

"कुछ भी कहो भइया, कोठी देखकर मन तो खूबई खुश हो गया।" तीनों एक साथ बोल उठे।

"अरे बाहर क्यों खड़े हो? अंदर आओ।" कहते हुए सेठ जी दीनू के कंधे पर हाथ रख तीनों को बड़े कमरे में ले आये।

तीनों ने चमचमाते सफेद फर्श पर कुछ सकुचाते हुए धूल भरे पैर अंदर रखे तो देखा हरिया, गोपी, सुमली, झुमरू... सब कतार में बैठे, सब कुछ भूलकर भोजन का आनंद ले रहे हैं।

"आओ! आओ! यहाँ बैठो। मैं खाना परोसती हूँ।" सेठानी जी ने तीनों को स्नेह और सम्मान के साथ आसन दिया।

खीर, पूरी, कचौड़ी, बूँदी का रायता, आलू की तरी वाली सब्जी, गुलाब जामुन और न जाने कितने ही व्यंजन पत्तल में सज गये। व्यंजनों की सुवास नाक से पेट तक पहुँच गयी। इस खुशबू, प्यार और सम्मान ने दीनू, भीखू और सल्लो की पीर पर मरहम लगा दिया।

सत-चित-आनंद

■ भगवती प्रसाद द्विवेदी - पटना ■

जंगल हैं कंक्रीट के, बहुमंजिले मकान।
जड़-जमीन से हम कटे, गुम अपनी पहचान।।

सभ्य दानवों ने किया, यूँ प्रकृति-आखेट।
स्वर्ग सरीखी जिंदगी, चढ़ी नरक की भेंट।।

यहाँ प्रदूषित वायु-जल, है दूषित दिन-रात।
बंजर, सूखा, बाढ़ ही, नवयुग की सौगात।।

जगते ही दिखता यहाँ, धुआँ भरा संसार।
वाहन, फैक्ट्री, चिमनियाँ, महानगर बीमार।।

कालिख-सी परतें जमें, चेहरे पर हर रोज।
जी मिचलाये, दम घुटे, जीवन लगता बोझ।।

गोला बनकर आग का, धरा बताये भेद,
छतरी थी ओजोन की, उसमें भी अब छेद।।

वन से घन होते सघन, गगन घटा घहराया।
तृषित धरा की तृप्ति से, गोद हरी हो जाया।।

खुद जहरीली गैस पी, बाँटें सुधा-समीर।
विषपायी शिव वृक्ष हैं, दूर करें जन-पीर।।

बंजर -परती ना बनें, ये उपजाऊ खेत।
हवा न घोले विष यहाँ, सरंजाम कर, चेत!।

गरलपान कर दें सदा, वन जीवन को छाँव।
इनकी मुट्ठी में प्रकृति, न्यारे इनके दाँव।।

हवा, रोशनी, चाँदनी, देती है भरपूर।
मुक्त हस्त से बाँटना, कुदरत का दस्तूर।।

भारतीय संविधान में अणुव्रत का दिग्दर्शन

भारतीय संविधान एवं अणुव्रत की अनेक व्यवस्थाएं समानान्तर हैं। अणुव्रत आचार संहिता एवं संविधान एक ही सिक्के दो पहलू हैं। अणुव्रत जीवन जीने की कला सिखाता है तो संविधान अनुशासन एवं मर्यादा का पाठ पढ़ाता है। दोनों को एक-दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता है।

भारत का संविधान एक पवित्र दस्तावेज है। अहिंसा एवं सत्य इसकी आत्मा है। शान्ति, समृद्धि एवं बंधुत्व की भावना इसका दर्शन है। संविधान एवं अणुव्रत की अनेक व्यवस्थाएं समानान्तर हैं।

अणुव्रत आचार संहिता का पहला नियम है - निरपराध प्राणियों का संकल्पपूर्वक वध नहीं करना। यह नियम अहिंसात्मक प्रवृत्ति का द्योतक है। संविधान के अनुच्छेद 51 क खण्ड (छ) में इस नियम को स्थान दिया गया है। अनुच्छेद 51 क खंड (छ) में यह कहा गया है कि भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य है कि "वह प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे।" प्राणिमात्र के प्रति दया, ममता एवं करुणा का भाव रखना इसका मुख्य ध्येय है। अनुच्छेद 51 क (छ) केवल मानव जाति की ही बात नहीं करता है, वरन् समस्त प्राणियों की बात करता है जिसमें पशु-पक्षी और यहाँ तक कि वनस्पति भी समाहित हैं।

इसी संदर्भ में बम्बई उच्च न्यायालय के दो निर्णय उद्धरणीय हैं। शेख जाहिद मुख्तार बनाम महाराष्ट्र राज्य (एआईआर 2017 एनओसी 518 बम्बई) के मामले में बम्बई उच्च न्यायालय ने गायों, बछड़ों एवं बैलों के वध को अवैध एवं असंवैधानिक बताते हुए उस पर रोक की अनुशंसा की है।

इसी प्रकार पशु एवं पक्षी चैरिटेबल ट्रस्ट बनाम म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन मुम्बई (एआईआर 2015 एनओसी 1126 बम्बई) के मामले में बम्बई उच्च न्यायालय द्वारा मुम्बई की कंक्रीट व तारकोल वाली सड़कों पर घोड़ों को चलाना पशुओं के प्रति क्रूरता माना गया है। ये दोनों प्रकरण अणुव्रत आचार संहिता के प्रथम नियम एवं संविधान के अनुच्छेद 51 क (छ) का समर्थन एवं उनकी पुष्टि करते हैं।

अणुव्रत आचार संहिता का नौवां नियम कहता है, "में सामाजिक कुरूपियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।" ठीक यही बात संविधान के अनुच्छेद 51 क (छ) के खण्ड (ड) में कही गयी है। अनुच्छेद 51 क (ड) में समाज के विरुद्ध कुप्रथाओं को त्यागने का उपबंध किया गया है। इसमें विशेष रूप से स्त्रियों के विरुद्ध प्रथा प्रथाओं को त्यागने का आह्वान किया गया है। इस दिशा में आचार्य श्री तुलसी के योगदान को विस्मृत नहीं किया जा सकता है जिन्होंने स्त्रियों के विरुद्ध चली आ रही अनेक कुप्रथाओं का उन्मूलन किया है।

अणुव्रत आचार संहिता का चौथा नियम अस्पृश्यता अर्थात् छुआछूत के निषेध की बात करता है। यह जाति, रंग आदि के आधार पर भेदभाव का निषेध करता है। संविधान के अनुच्छेद 17



अणुव्रत आचार संहिता समता, न्याय, विश्वास एवं बंधुता की पोषक है। हमारे संविधान की प्रस्तावना में भी इसी का अवगाहन किया गया है। प्रस्तावना में सामाजिक, आर्थिक एवं राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म और उपासना की स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा और अवसर की समता, व्यक्ति की गरिमा एवं बंधुता को प्रमुखता दी गयी है।

में भी अस्पृश्यता का अन्त किया गया है। इसमें यह कहा गया है कि "अस्पृश्यता का अन्त किया जाता है और उसे किसी भी रूप में आचरण निषिद्ध किया जाता है।" इसे दण्डनीय अपराध भी घोषित किया गया है। अब हम अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर चलें। अणुव्रत आचार संहिता के दूसरे नियम में विश्व शान्ति एवं निःशस्त्रीकरण को स्थान दिया गया है। संविधान का अनुच्छेद 51 भी अन्तरराष्ट्रीय शांति एवं सुरक्षा में अभिवृद्धि की बात करता है। इसे हम पंचशील का सिद्धान्त भी कहते हैं। विश्व शांति अणुव्रत एवं संविधान दोनों ही का एक समान लक्ष्य है।

:: विशिष्ट जानकारी ::

- ⇒ **संविधान का स्वरूप**
संघात्मक एवं एकात्मक दोनों
- ⇒ **संविधान निर्माण में लगा समय**
2 वर्ष 11 माह 18 दिन
- ⇒ **मूल संविधान का आकार**
395 अनुच्छेद 9 अनुसूचियाँ
- ⇒ **प्रारूप निर्माण समिति के अध्यक्ष**
डॉ. भीमराव अम्बेडकर
- ⇒ **संविधान सभा के अध्यक्ष**
डॉ. राजेन्द्र प्रसाद
- ⇒ **संविधान का अंगीकरण**
26 नवम्बर 1949
- ⇒ **संविधान लागू हुआ**
26 जनवरी 1950
- ⇒ **दिसम्बर 2024 तक संशोधन**
106 संशोधन



अणुव्रत आचार संहिता का ग्यारहवां नियम पर्यावरण संरक्षण का आह्वान करता है। इसमें पर्यावरणीय समस्याओं के प्रति जागरूक रहने की बात कही गयी है। संविधान का अनुच्छेद 51 क का खण्ड (छ) भी इसी के समान व्यवस्था देता है। इसमें प्राकृतिक पर्यावरण के संरक्षण पर बल दिया गया है।

अणुव्रत आचार संहिता समता, न्याय, विश्वास एवं बंधुता की पोषक है। हमारे संविधान की प्रस्तावना में भी इसी का अवगाहन किया गया है। प्रस्तावना में सामाजिक, आर्थिक एवं राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म और उपासना की स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा और अवसर की समता, व्यक्ति की गरिमा एवं बंधुता को प्रमुखता दी गयी है।

कुल मिलाकर अणुव्रत आचार संहिता एवं संविधान एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अणुव्रत जीवन जीने की कला सिखाता है तो संविधान अनुशासन एवं मर्यादा का पाठ पढ़ाता है। दोनों को एक-दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता है।

लावा सरदारगढ़ (राजस्थान) निवासी लेखक जिला एवं सत्र न्यायाधीश तथा उपसचिव (गृह एवं विधि) पद से सेवानिवृत्ति के बाद जनसेवा में संलग्न हैं। अणुव्रत दर्शन को अपनी जीवनचर्या में अंगीकार करने वाले डॉ. बाबेल 'अणुव्रत गौरव' से अलंकृत हैं।

गांधी दर्शन की प्रासंगिकता

गांधीजी के अधूरे सपनों को पूरा करने के लिए उसी तत्परता और पवित्र भाव की आज आवश्यकता है। विश्व के विज्ञ पुरुष अब अनुभव करने लगे हैं कि आज विश्व को जिन समस्याओं और संघर्षों का सामना करना पड़ रहा है, उनका स्थायी हल गांधी द्वारा पोषित प्रेम, सहयोग और अहिंसक आंदोलन के प्रयासों से ही संभव है।

ल गभग एक हजार वर्षों तक प्रताड़ित, अपमानित और पराधीन रहे भारतीय समाज को बीसवीं सदी में उसकी अंतर्शक्ति से परिचित कराने वाले मनीषियों में महात्मा गांधी अग्रणी रहे। वे विश्व पटल पर निडर कर्मयोगी के अप्रतिम उदाहरण बनकर उभरे। आइंस्टीन जैसे वैज्ञानिकों ने भी उन्हें सराहा। ऐसे में आज यह प्रश्न अति गंभीर बन गया है कि क्या वर्तमान परिस्थितियों में गांधीजी के विचारों का कोई महत्व है? क्या आज के नवीन और वैज्ञानिक युग में गांधी दर्शन की सार्थकता और प्रासंगिकता है? ऐसे में भारत की नयी पीढ़ी का गांधीजी से आवश्यक परिचय कैसे होता रहे, इस पर गंभीरता से विचार करना आवश्यक है।

गांधीजी कोई सिद्धांतकार नहीं थे और न ही सिद्धांतों के अंधभक्त। उनकी निजी आवश्यकताओं और वातावरण से सिद्धांत की उपज होती थी। पंडित जवाहर लाल नेहरू के अनुसार - "गांधी हमें एक ऐसी दृष्टि देते हैं जिससे हम उन गहरे गुणों की पहचान करें, जो आदमी को बड़ा बनाते हैं।" डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने लिखा है - "महात्मा गांधी का उद्देश्य किसी जीवन दर्शन का विकास करना या मान्यताओं अथवा आदर्शों की प्रणाली निर्मित करना नहीं था, न तो ऐसी इच्छा थी, न इसके लिए अवकाश था। उनके व्यावहारिक

प्रयोग ही उनकी शिक्षा और जीवन-दर्शन के आधार बने।" गांधीजी ने स्वयं कहा था - "मेरा जीवन ही मेरा संदेश है।" विश्व ने उन्हें अहिंसा का मसीहा स्वीकारा तथा उनके जन्मदिन को 'विश्व अहिंसा दिवस' स्वीकार कर आने वाली शताब्दियों के लिए प्रासंगिक बना दिया।

जब गांधीजी का आविर्भाव हुआ था, तब भारत की दशा अत्यंत दयनीय थी। इन परिस्थितियों में एकता, सत्य, अहिंसा, संयम और दृढ़ आत्मविश्वास के साथ निर्भायी गयी गांधीजी की भूमिका आज तो क्या, कभी अप्रासंगिक नहीं हो सकती। जब हम आज के परिवेश को देखते हैं तो पाते हैं कि मानसिक तनाव, वर्ग-वैषम्य, दलित-उत्पीड़न, भ्रष्टाचार, हिंसा, बलात्कार और गुटबंदी आदि बातें भारत में ही नहीं, अपितु समस्त विश्व में मुंह बाये मानवता को ग्रसने के लिए कटिबद्ध हैं। इन समस्याओं से निपटने के लिए आज पुनः अहिंसा की प्रतिमूर्ति गांधी की आवश्यकता है।

गांधीजी केवल स्वतंत्रता सेनानी नहीं थे, उनका लक्ष्य तो 'अपने को हासिल करना था'। वे सत्य तक पहुँचने के लिए प्रयोग करते थे। वे अपने को समझने तथा अपनों को समझने में जीवनपर्यंत लगे रहे। सतत आत्मावलोकन के चलते ही गांधीजी





गांधी की संकल्पना एक शक्तिशाली, स्वतंत्र और गणतंत्र भारत की थी, जिसमें प्रत्येक नागरिक को समान स्थान और उन्नति के लिए समान अवसर प्राप्त हों। साम्प्रदायिकता, पृथक्तावाद, भ्रष्टाचार और हठधर्मिता द्वारा मनुष्य का शोषण न हो, धर्म को राष्ट्रीय जीवन के राजनीतिक और आर्थिक मामलों में हस्तक्षेप न करने दिया जाये।



सदियों से वंचित, प्रताड़ित, अपमानित एवं शोषित जन के उद्धार के लिए सक्रिय हुए। उन्होंने अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति की मानवीय पहचान उजागर कर उसे हम सभी के सामने खड़ा कर दिया। आज विश्व के कई देश लगातार युद्ध की विभीषिका से जूझ रहे हैं, दोनों पक्षों की विपुल जन-धन की हानि हो रही है। निकट भविष्य में भी युद्ध से कोई समाधान दृष्टिगोचर नहीं हो रहा है, अंत में केवल शांतिपूर्ण समझौते से ही किसी समस्या का निदान खोजा जा सकता है। अहिंसा के बल पर ही विश्व-कल्याण सुलभ माना जा सकता है। गांधीजी का विश्वास था कि विश्व में पूर्ण निःशस्त्रीकरण से न्यायसंगत राजनीतिक एवं आर्थिक व्यवस्था की स्थापना संभव है। आज परमाणु हथियारों की विनाशकारी उपस्थिति में यदि मानवता को बचाने का कोई मार्ग है तो केवल गांधी का सहअस्तित्व और प्राचीन भारतीय संस्कृति में निहित सिद्धांत 'सर्वधर्मसमभाव' ही है, और कोई विकल्प है ही नहीं। आज धर्म-संकीर्णता भारत में ही नहीं, अपितु विश्वभर में व्याप्त है। ऐसे में अपने हृदय की खाई को पाटने के साथ ही गांधीजी के आदर्शों पर चलें तभी देश और विश्व का कल्याण संभव है।

वर्तमान सभ्यता भौतिक साधनों के अमर्यादित दोहन, श्रम के प्रति विमुखता और शोषण द्वारा प्राप्त समृद्धि पर आधारित है। गांधीजी के सत्याग्रह संग्राम से एक अभिनव मानवीय सभ्यता का उदय हुआ। गांधीजी मनुष्य को कर्तव्य-पालन का मार्ग दर्शाने वाली आचार पद्धति सिखाने पर बल दे रहे थे। वे धर्मांधता, धनशक्ति और बाजारवाद को समाप्त करना चाहते थे। वे चाहते थे कि अन्त्योदय से सर्वोदय हो।

गांधीजी को शोषित और असहाय लोगों का विशेष ध्यान रहता था। उनकी आर्थिक नीति मूलतः शोषण-विरोध पर आधारित है। उन्होंने विदेशी वस्तुओं के प्रयोग का विरोध इसलिए किया कि उनसे भारत के निर्धन लोगों का शोषण होता था। उन्होंने निर्बल और अर्थ-शोषित जनता को चरखे से सूत कातकर तथा अन्य घरेलू धंधे करके जीविकोपार्जन की प्रेरणा दी। वे चाहते थे कि प्रत्येक गाँव की आवश्यकताएँ वहाँ के निवासियों द्वारा ही यथासंभव पूरी होनी चाहिए। कुटीर उद्योग-धंधों के सहारे ही ऐसे लोग भी अपना जीवनयापन कर सकते हैं, जिनके पास धन और

जमीन का अभाव है। बैंकों के राष्ट्रीयकरण की बात भी गांधीजी ने की, जिससे निर्धन किसानों को खेती के लिए उचित दर पर कर्ज मिल सके। अछूतों के लिए गांधीजी ने जी-जान लगाकर कार्य किया और स्वयं उनसे मिलकर, उनके घर भोजन करके छुआछूत का उन्मूलन करने का यत्न किया।

गांधी की संकल्पना एक शक्तिशाली, स्वतंत्र और गणतंत्र भारत की थी, जिसमें प्रत्येक नागरिक को समान स्थान और उन्नति के लिए समान अवसर प्राप्त हों। साम्प्रदायिकता, पृथक्तावाद, भ्रष्टाचार और हठधर्मिता द्वारा मनुष्य का शोषण न हो, धर्म को राष्ट्रीय जीवन के राजनीतिक और आर्थिक मामलों में हस्तक्षेप न करने दिया जाये। गांधीजी की चिंताएँ आज रौद्र रूप में राष्ट्र के समक्ष खड़ी हैं जिनका निदान उनके बताये सिद्धांतों से ही संभव है।

राष्ट्रभाषा के संबंध में गांधीजी का मानना था कि वह जनता की ही भाषा हो सकती है। अंग्रेजों के साथ बैठकर वे हिंदी में ही सभी कार्य करने के पक्षधर थे। इस विषय में उन्होंने कहा था कि आज हम अपनी मानसिक गुलामी के कारण ही यह मानने लग गये हैं कि अंग्रेजी के बिना हमारा काम नहीं चल सकता।

महात्मा गांधी ने अपने जीवन को ही अपना संदेश बना दिया। परतंत्र भारत को आधी शती तक उन्होंने अत्यंत गहराई से प्रभावित किया। बाद में पूरी दुनिया के लिए वे आदर्श पुरुष बने। उन्होंने एकादश व्रत पर विश्वास किया। ये हैं - सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्वाद, अस्तेय, अपरिग्रह, अभय, अस्पृश्यता-निवारण, शरीर-श्रम, सर्वधर्म समभाव और स्वदेशी। रचनात्मक कार्यक्रम को सत्य और अहिंसात्मक साधनों द्वारा पूर्ण करना स्वराज्य की रचना कहा जा सकता है। साम्प्रदायिक एकता, अस्पृश्यता-निवारण, मद्य-निषेध, खादी, ग्रामोद्योग, स्वच्छता, प्रारंभिक शिक्षा, प्रौढ़ शिक्षा, आरोग्य के नियमों की रक्षा, प्रांतीय भाषाएँ, राष्ट्रभाषा, आर्थिक समानता, किसान, श्रमिक, आदिवासी, कुष्ठ रोगी, विद्यार्थी, स्त्रियाँ, गोसेवा आदि विषयों पर उन्होंने अपने रचनात्मक कार्यक्रम को फैला रखा था। उनके प्रयास, विचार और कार्यक्रम अपना समाज के प्रत्येक व्यक्ति के लिए आज भी उपयोगी है। देश के युवा गांधीजी के अमूल्य विचारों से यदि परिचित हो सके तो उन्हें जीवन में कठिन परिस्थितियों में भी अपना रास्ता ढूँढ़ने में देर नहीं लगेगी।

वस्तुतः गांधीजी के अधूरे सपनों को पूरा करने के लिए उसी तत्परता और पवित्र भाव की आज आवश्यकता है। विश्व के विज्ञ पुरुष अब अनुभव करने लगे हैं कि आज विश्व को जिन समस्याओं और संघर्षों का सामना करना पड़ रहा है, उनका स्थायी हल गांधी द्वारा पोषित प्रेम, सहयोग और अहिंसक आंदोलन के प्रयासों से ही संभव है।

लेखनक निवासी लेखक डाक विभाग से सेवानिवृत्ति के पश्चात् स्वतंत्र लेखन में संलग्न हैं। आप अनेक साहित्यिक संस्थाओं से सम्मानित हो चुके हैं।

सात्विक जीवन से सधता है संतुलन



सात्विकता के लिए जीवन में हर प्रकार का संयम अनिवार्य है। क्या और कितना देखें, क्या और कितना सुनें, क्या और कितना बोलें, क्या और कितना खाएं-पीएं, इन सब पर लगातार नजर रखना आवश्यक है। इच्छाओं-कामनाओं पर नियंत्रण, विकारों पर नियंत्रण भी संयम से ही सधेगा।



सात्विक जीवन ऐसा जीवन है जिसमें हम सत्य, अहिंसा, त्याग, करुणा, प्रेम, सेवा और जीवदया के माध्यम से अपनी चैतन्य आत्मा के साथ और संपूर्ण जगत के साथ एक होते जाते हैं। सात्विक जीवन एक ऐसी आध्यात्मिक यात्रा है जो हमारे सामाजिक जीवन को व्यावहारिक संतुलन प्रदान करता है। यह हमारे व्यक्तिगत जीवन को आत्मिक सुख, संतोष और शांति से भर देता है। इस तरह यह शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार का आरोग्य सुनिश्चित करता है।

सात्विकता अलग से कोई गच्छ-मत, संप्रदाय या ट्रेंड नहीं है, बल्कि यह मनुष्य के मनुष्य बनने की दिशा में प्रगति का सूचक है चाहे वह मनुष्य धरती के जिस किसी भी हिस्से का हो। सात्विक जीवन जीने के लिए हमें व्यावहारिक रूप से इन बातों का ध्यान रखना चाहिए-

◆ विनम्रता पूर्वक और विचारशील होकर दूसरों की बातों को सुनने का धैर्य सात्विकता का लक्षण है। हम अपने क्षुद्र स्वार्थों से ऊपर उठें और त्याग, समर्पण, उदारता, सेवा जैसे भावों से स्वयं को समाज को समर्पित करें।

◆ किसी भी समस्या के शांतिपूर्ण समाधान के लिए संवादों में हमें अपनी भाषा का ध्यान रखना है ताकि हमारे सहज मानवीय संबंध खराब न हों।

◆ किसी के प्रति व्यक्तिगत आक्षेप, चरित्र-हनन, कटु-वचन अथवा व्यंग्य-उपहास आदि सात्विकता के एकदम प्रतिकूल व्यवहार हैं। प्रेमिल आह्वान से ही विचारों का सम्मानजनक आदान-प्रदान संभव है।

◆ सात्विकता के लिए जीवन में हर प्रकार का संयम अनिवार्य है। क्या और कितना देखें, क्या और कितना सुनें, क्या और कितना बोलें, क्या और कितना खाएं-पीएं, इन सब पर लगातार नजर रखना आवश्यक है। इच्छाओं-कामनाओं पर नियंत्रण, विकारों पर नियंत्रण भी संयम से ही सधेगा।

◆ योग, प्राणायाम, विहार, ध्यान और प्रार्थना भी सात्विक जीवन-चर्या के प्रमुख अंग हैं। श्रद्धा और भक्ति से ही हृदय की सच्ची निर्मलता संभव हो पाती है। सदग्रंथों का नित्य स्वाध्याय भी सात्विक जीवन के लिए आवश्यक है। ऋषियों, बुद्धों, तीर्थंकरों और संतों-सूफियों की वाणी ही सच्चे सात्विक साहित्य हैं जिनसे मनुष्य जीवन को सात्विक दिशा मिल सकती है।





दूसरों की सेवा और सहायता भी सात्विक जीवन-चर्या का परिचायक है। सामर्थ्य के अनुसार निर्दोष सेवा अवश्य करनी चाहिए। हम समाज के लिए किस प्रकार उपयोगी हो सकते हैं, सदा ऐसा चिंतन करना चाहिए।

नाम, पद-प्रतिष्ठा, प्रचार आदि आसक्ति से मुक्त कर्म ही सात्विक निष्काम कर्म की कोटि में आते हैं। ऐसे निष्काम कर्म से स्वयं का और समाज का भला हो सकता है।

कृतज्ञता सात्विक मनुष्यों का सबसे बड़ा गुण है। हम पर सबका उपकार है। हर क्षण के जीवन के लिए हम प्रकृति और परमात्मा के आभारी हैं। हमें सेवा का अवसर देने वाले का भी हम पर उपकार है, ऐसा भाव रखना सात्विकता का लक्षण है।

अपने उद्देश्यों और लक्ष्यों का सतत मूल्यांकन करते रहना, गुणग्रहण और गुणविकास करते हुए आत्मसुधार करते रहना सात्विकता का लक्षण है।

संगीत और कला संबंधी रुचियों का परिष्कार करते रहना ताकि हम उसी प्रकार के संगीत और कला से जुड़ें जिससे अपना आत्मोत्थान हो सके और सबका नैतिक, चारित्रिक विकास हो सके। प्रकृति के साथ जुड़ाव तथा पर्यावरण के रक्षण की भावना भी सात्विकता का लक्षण है।

जीवन में अनिश्चितता को स्वीकार करके चलना भी सात्विकता का लक्षण है। जीवन में सात्विकता से हम दुःख में पड़ने पर उद्विग्न नहीं होते हैं और न सुख में ज्यादा स्वच्छंदतापूर्ण आचरण करते हैं। कसूर का त्याग और सत्संग का आश्रय लेना भी सात्विक जीवन-चर्या का अनिवार्य अंग है।

संतों की वाणी का नित्य श्रवण, मनन और अनुशीलन-परिशीलन सात्विक जीवन-चर्या के लिए अत्यंत आवश्यक है।

सदा ही सकारात्मक भाव से भरे रहना, निराशा की जगह आशा, संदेह की जगह विश्वास, ये सब सात्विक जीवन-चर्या के परिचायक हैं।

क्षमाभाव भी सात्विक जीवन-चर्या के पथिकों के लिए अत्यंत आवश्यक है। बीती बातों को बिसारकर सबको क्षमा करना और सबसे क्षमा माँगते हुए आध्यात्मिक बोध के स्तर पर आगे-ही-आगे बढ़ते जाना, यह सात्विकता का लक्षण है।

नोएड में रहने वाले लेखक 'महात्मा के महात्मा' और 'गांधी के श्रीमद्' जैसी बहुचर्चित पुस्तकों के रचयिता तथा श्रीमद् राजचंद्र, महात्मा गांधी और संत विनोबा के विचारों के प्रति समर्पित साधक, प्रबुद्ध चिंतक और समाज कर्मी हैं।

लघुकथा

कागज के पंख

देवेन्द्र राज सुथार - जालौर

स्कूल का वार्षिक कार्यक्रम था। नन्ही रिया ने खुशी से पापा को कहा - "पापा, इस बार मैं कविता पढ़ने वाली हूँ। आप जरूर आइएगा।" पापा ने मुस्कुराकर सिर हिला दिया।

कार्यक्रम वाले दिन रिया मंच पर थी। उसकी नजरें बार-बार दरवाजे की ओर जा रही थीं।

"अब मंच पर आ रही हैं हमारी प्यारी रिया!" संचालक की घोषणा हुई। रिया ने कविता शुरू की -

"आकाश के परिंदे, पंखों से न हारो।

हर सपना पूरा होगा, बस मन में उतारो।"

सभा में तालियाँ गूँज रही थीं, पर रिया की आँखें भीगी थीं। पापा नहीं आये थे। घर लौटकर उसने पूछा,

"पापा, आपने वादा क्यों तोड़ा?"

पापा ने सिर झुका लिया।

"रिया, पैसे कमाने की भागदौड़ में भूल गया कि सपने कागज के पंख से नहीं, भावनाओं से उड़ते हैं। अगली बार ऐसा नहीं होगा।"

जैव विविधता एवं जलवायु परिवर्तन

जैव विविधता पृथ्वी पर मौजूद जीवन की विविधता और परिवर्तनशीलता को आम तौर पर संदर्भित करती है। इनमें आ रहा बदलाव चिंताजनक है, चैतावनी एवं चुनौती खड़ी हुई है। देश और दुनिया को मिलकर इस बारे में कदम उठाने होंगे अन्यथा स्थिति हाथों से फिसलती ही जा रही है। आइए, मिलकर सोचें-समझें और सही दिशा में कदम बढ़ाएं।

जलवायु परिवर्तन का मुद्दा आज दुनिया की आँखों की किरकिरी बना हुआ है, जबकि इसके लिए मानव समाज ही अधिकतम जिम्मेदार है। विकास के नाम पर और विज्ञान के सहारे जो जीवनशैली, मानसिकता बनायी गयी है, उसका नतीजा तो ऐसा ही आना था। उपभोक्तावाद, प्रयोग कर फेंकने (यूज एंड थ्रो) की ओर समाज को मोड़ दिया गया है। नशा, प्लास्टिक, कागज, मोबाइल, विज्ञापन, वाहनों का प्रयोग बहुत तीव्र गति से बढ़ा है। सभी जानते हैं कि इनका प्रयोग आसानी से घटाया जा सकता है, किंतु बाजार, विज्ञापन इन्हें घटने नहीं देना चाहता। उपभोक्तावाद के दम पर ही उदारीकरण, निजीकरण, वैश्वीकरण आगे विस्तार पा सकता है। इसके लिए किसी हद, सीमा को तोड़ा जा सकता है। झूठे विज्ञापन, दबाव, दहशत, भय, बनावटी माँग पैदा करके हिंसा, रोग, युद्ध का सहारा भी लिया जा सकता है।

जलवायु में दो पंचतत्त्व पानी और हवा शामिल हैं। दोनों को बाजार में खड़ा कर दिया गया है, जबकि कुछ वर्षों पहले यह सहजता, सरलता, सादगी से उपलब्ध हो जाते थे। पानी का बाजार दिनोदिन बढ़ता जा रहा है। आज पानी के स्रोत आम जनता से दूर किये जा रहे हैं। पानी बोतल में बंद हो गया।

हवा की कमी तो होगी ही जब अंधाधुंध पेड़-पौधे काटे जाएंगे। वन क्षेत्र घटता ही जा रहा है। विकास के नाम पर जंगल और जमीन का स्वरूप बदला जा रहा है। हवा के लिए पेड़-पौधे नहीं, तरह-तरह के पंखे, कूलर, एसी की आवश्यकता का प्रचार-प्रसार गति पकड़ रहा है।

जलवायु परिवर्तन मतलब मौसम बदल रहा है। मौसमों ने अपनी चाल बदल दी है। अपने यहाँ मुख्य रूप से चार ऋतु सर्दी, वसंत, गर्मी, बरसात, वैसे पतझड़, शिशिर को मिलाकर छः ऋतुएं मानी गयी हैं। इनके समय में अंतर आ गया है। गर्मी का समय बढ़ा है। अन्य मौसम भी मनमर्जी, मनमानी करने लगे हैं। पहले मौसम के लिए अलग-अलग शब्दों को गढ़ा गया था, इनका प्रयोग किया जाता था। नौ दिन का नौतपा, चालीस दिन का चिल्ला जाड़ा, गर्मी के बाद बरसात की झड़ी लगती थी, जिससे जमीन का मिजाज सही रहता था। प्रकृति का अपना रंग-ढंग, चाल-चलन, व्यवस्था बनी हुई थी। यदि इसमें कभी-कभी कुछ बदलाव होता तो समाज उसे समझ जाता था। इसके लिए प्रत्येक क्षेत्र में अपनी-अपनी समझ के अनुसार अनेक प्रतीक थे। पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, जीव-जंतु, कीड़े-मकड़े के व्यवहार को, हवा, चाँद-सितारे- सूरज का रुख, दशा देखकर लोग पता लगाते थे कि ऐसा हो रहा है तो इस





प्रकृति के साथ की गयी छेड़छाड़, मनुष्य की जीवनशैली, मानसिकता तथा उसके द्वारा उठाये गये कदमों के कारण जबरदस्त बदलाव आया है। हम बदलेंगे, सही कदम उठाएंगे, सावधानी, सतर्कता बरतेंगे तो सही दिशा में बदलाव की संभावना बन सकती है। जैव विविधता भी चेतावनी एवं चुनौती दे रही है। इस पर भी विचार करने की जरूरत है।

बार मौसम ऐसा होगा। अब तो बहुत कुछ बदलता जा रहा है। प्रकृति के साथ की गयी छेड़छाड़, मनुष्य की जीवनशैली, मानसिकता तथा उसके द्वारा उठाये गये कदमों के कारण जबरदस्त बदलाव आया है। यदि हम अब भी नहीं चेंते तो और अधिक झेलना पड़ेगा। हम बदलेंगे, सही कदम उठाएंगे, सावधानी, सतर्कता बरतेंगे तो सही दिशा में बदलाव की संभावना बन सकती है।

जैव विविधता भी चेतावनी एवं चुनौती दे रही है। इस पर भी विचार करने की जरूरत है। चाहे यह नया शब्द बहुत बाद में चलन में आया, जबकि जैव विविधता प्रकृति का एक अभिन्न आवश्यक अंग रही है। वन्यजीव वैज्ञानिक रेमंड एफ डैसमैन ने 1968 में अपनी पुस्तक 'ए डिफरेंट काइंड ऑफ कंट्री' में जैव विविधता के बारे में लिखा। संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम ने जीवन और विविधता को गुण सूत्र, प्रजाति, पारिस्थितिकी की समग्रता को आनुवांशिक, प्रजाति, पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में देखा। इसे समझने के लिए समुद्री जीवाश्म, फनरोजोईक, कार्ब, फर्न, कवक, प्लांट्स, घुन, जीवाणु, कीट-पतंगे, लाईकेन, मोलस्क, हड्डी वाले, मछली, उभयचर, जलचर, भूचर, साँप, पक्षी, स्तनपायी, रेंगने वाले, चलने वाले, कूदने वाले, जानवर, पशु-

पक्षी, जीव-जंतु, कीड़े-मकोड़े, पेड़-पौधे, बेल-बूटे, लताएं, तरह-तरह के मनुष्य, प्राणी, जीव-जंतु, वनस्पति आदि जैव विविधता के हिस्से हैं। जीन की विविधता को समझना, इनका संरक्षण, संवर्द्धन, सहयोग, सहकार, सुरक्षा आवश्यक है। ध्यान रखना होगा कि हर रोज कई प्रजातियां विलुप्त हो रही हैं।

जैव-विविधता संतुलन बनाती है। पृथ्वी का संतुलन। खाद्य चक्र का संतुलन। शाकाहारी, मांसाहारी, औषधि, जड़ी-बूटी, सुंदरता आदि को समझना जरूरी है। विश्व में दक्षिण अफ्रीका, मलेशिया, इक्वाडोर, वेनेजुएला, बाजील, मैक्सिको, इण्डोनेशिया, चीन, ऑस्ट्रेलिया, फिलीपींस, कोंगो, भारत समेत 17 देशों में जैव विविधता के 25 क्षेत्र अच्छे घोषित किये गये हैं। इनमें से दो भारत में हैं - पूर्वी हिमालय एवं पश्चिमी घाट। शांत घाटी, केरल, अण्डमान, कोंकण, पश्चिमी घाट देखने लायक हैं।

इवॉल्यूशन थ्योरी ऐसा मानती है कि पृथ्वी 4 अरब साल पुरानी है, जीवन का प्रारंभ भी लगभग तभी हुआ। एक भयंकर विस्फोट हुआ। इसके बाद जमीन, भूमि, मिट्टी, पहाड़, ऊँचाई, गड्ढे, पाताल, आकाश, समुद्र, नदी-नाले, जंगल, वनस्पति, पेड़-पौधे, बेल-बूटे, लताएं, झाड़ियां, घास-फूस, मौसम, जलवायु आदि का निर्माण हुआ। पंच तत्त्व - भूमि, गगन, वायु, अग्नि, नीर का अस्तित्व बना। इसी से ही प्रकृति का निर्माण हुआ। मानव, जीव, प्रकृति, पिण्ड, ब्रह्माण्ड तक।

जैव विविधता को खतरे के कारण

निवास, सड़क, रेल, प्रदूषण, रसायन, वन कटाई, औद्योगीकरण, जीवनशैली, रहन-सहन, भोजन, लोभ-लालच, शोषण, लूट, युद्ध, जनसंख्या का दबाव, जलवायु, ग्लोबल वार्मिंग आदि।

संरक्षण के उपाय

जागरुकता, कानून, सही योजनाएं, नर्सरी, संरक्षण, संवर्द्धन, पोषण, सुरक्षा, वन खेती, जीवनशैली, मानसिकता में बदलाव, हरियाली बढ़ाओ, बीज बैंक, उदभव, विकास, विलुप्त हो रहे प्राणियों पर नजर रखते हुए सावधानी, सतर्कता बरतना, आवश्यकताओं को घटाना, सहजता, सरलता, सादगी को अपनाना, लोभ-लालच से बचना, हिंसा, युद्ध से मुक्ति, गति पर संयम, विकास और विज्ञान का सदुपयोग, सही उपयोग, अंधी दौड़ से बचना।

पर्यावरण में नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, आर्गन, कार्बन-डाई-ऑक्साइड, नियोन, हीलियम आदि गैसों की स्थिति में आ रहा बदलाव चिंताजनक है। चेतावनी एवं चुनौती खड़ी हुई है। देश और दुनिया को मिलकर इस बारे में कदम उठाने होंगे अन्यथा स्थिति हाथों से फिसलती ही जा रही है। आइए, मिलकर सोचें-समझें और सही दिशा में कदम बढ़ाएं।

दिल्ली में रहने वाले लेखक वरिष्ठ गांधीवादी चिंतक व कार्यकर्ता हैं। वे गांधी युवा विरादरी के माध्यम से देशभर में गांधी का संदेश फैला रहे हैं।

खुले नयन अनजागे

अणुव्रत दर्शन का सूत्र है - "संयमः खलु जीवनम्" संयम की साधना के साथ वह सभी कुछ सध जाता है जो आत्मतोष और मनःशांति का हेतु और सेतु है। संयम का एक घटक मितव्ययिता है। कृपणता जितना बड़ा दोष है, मितव्ययिता उतना ही बड़ा गुण है। मितव्ययिता के बहुत बड़े व दूरगामी लाभ हैं।

भ गवान महावीर ने गौतम से कहा - "समयं गोयम मा पमायये" अर्थात् "हे गौतम! पलभर के लिए भी प्रमाद न कर।" इन चंद शब्दों में धरती के सभी धर्मों का, सभी दर्शनों का और सभी नीति-ग्रन्थों का सार सिमटा है। यह गौतम कौन है? भगवान ने किसी एक गौतम को संबोधित नहीं किया। गौतम में, गौतम आप, गौतम हम सब। हम स्वयं में गौतम को देखें, पल के महत्व को समझें और प्रमाद की परिभाषा को उसके व्यापक अर्थ में पढ़ें। यह छोटी शुरुआत नहीं होगी। इसके साथ ही हमारी तन्द्रा टूटेगी और चेतना पर से आवरण हटेगा। फिर तो हमारा अवचेतन मन हमें जब-तब सचेत करता रहेगा कि कितना समय हमने प्रमाद में खोया है और कितना अप्रमाद में जिया है। तब निश्चित ही अपने चिंतन में, अपनी वाणी में और अपने आचरण में हम वाछिल बदलाव होता देखेंगे। यह बदलाव हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलेगा, अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलेगा, मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलेगा।

इतना ही ऊँचा अणुव्रत दर्शन का यह सूत्र भी है - संयमः खलु जीवनम् - संयम ही जीवन है। संयम यानी इच्छाओं का

अल्पीकरण, तृष्णा पर अंकुश और भोगवृत्ति पर नियंत्रण। इसमें कोई संशय नहीं कि संयम की साधना के साथ वह सभी कुछ सध जाता है जो आत्मतोष और मनःशांति का हेतु और सेतु है। संयम का एक घटक मितव्ययिता है। कृपणता जितना बड़ा दोष है, मितव्ययिता उतना ही बड़ा गुण है। मितव्ययिता के बहुत बड़े व दूरगामी लाभ हैं।

किशोरावस्था के दौरान गांधी जयंती पर प्रकाशित एक लेख में मैंने पढ़ा था कि गांधीजी समाचार पत्रों के चारों ओर खाली छूटे हाशिये पर 'हरिजन' पत्रिका के लिए लेख लिख लेते थे। कुछ वर्षों बाद फिर मैंने कहीं पढ़ा कि कागज वृक्षों को काटकर बनाये जाते हैं। उस दिन मैं समझ सका कि गांधीजी जो अखबार की खाली जगह का उपयोग करते थे, उसके पीछे उनका क्या संदेश था। उसके बाद मेरी टेबल पर कागज का कोई दुरुपयोग न हो, वह व्यर्थ न जाये - इस बारे में मैं सदा सतर्क रहा।

इस सामान्य-सी बात ने मुझे कागजों के इतने उपयोग सिखा दिये हैं कि अब साधारणतः फेंक दिया जाने वाला छोटा-सा कागज भी मेरे लिए कुछ न कुछ सहूलियत का साधन बन जाता





हम संयम के अर्थ को समझें और यह भी समझें कि संयम किसी प्रतिबंध का पर्याय नहीं, सिर्फ सजगता की बात है, 'खुले नयन अनजागे' न रहने की बात है। नयन खुले हुए भी हों और जागे हुए भी हों तो संयम बिना प्रयास ही जीवन की शैली बन जाता है।

है। कई बार लिफाफे पर छपा यह संवाद "एक औसत व्यक्ति अपने जीवन में जितने कागजों को खर्च करता है, उसके लिए 400 वृक्ष कट जाते हैं" अगर आपने भी पढ़ा है तो निश्चित ही कागजों के मूल्य का अब आप भी अधिक अंकन कर रहे हैं।

बात कागजों की नहीं, चिरकाल से कागजों पर उपदेश रूप में लिखी जाती रही संयममय जीवन की है, मितव्ययिता की है। प्रकृति के उपादानों के उपभोग की अति से बचें तो न प्रदूषण की चिंता करनी होगी, न ही वैज्ञानिकों द्वारा ग्लेशियरों के पिघलने से लेकर धरती के निरंतर गर्म होने वाली बड़ी आशकाओं से भयभीत होना होगा। अपव्यय पर सजग दृष्टि रहे तो अर्जन के साथ विस्मर्जन की इच्छा भी स्वयं ही तीव्र होगी और तब विषमता जनित राग-द्वेष और विद्रोह-भावों को भी पनपने का अवसर नहीं मिलेगा। सिर्फ हम संयम के अर्थ को समझें और यह भी समझें कि संयम किसी प्रतिबंध का पर्याय नहीं, सिर्फ सजगता की बात है, 'खुले नयन अनजागे' न रहने की बात है। नयन खुले हुए भी हों और जागे हुए भी हों तो संयम बिना प्रयास ही जीवन की शैली बन जाता है।

'द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव' - यह तीसरा सूत्र है, जो हमें अनवरत चिंतन हेतु निमंत्रित करता है। केवल धरती की बात नहीं, इस समूची सृष्टि में ध्रुवसत्य कुछ नहीं। सब परिभाषाएं उक्त

चार तत्त्वों के अनुभावों के अनुरूप बदलती रहती हैं। जो द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की अपेक्षाओं को समझ लेते हैं, वे श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर और श्रेष्ठतर से श्रेष्ठतम बनने की ओर बढ़ते हैं। जो उन अपेक्षाओं की अवहेलना करते हैं, उनके अनुरूप अपने को नहीं ढाल पाते, वे न कभी जीत सकते हैं और न ही लंबी अवधि तक जीवित रह सकते हैं। चार्ल्स डार्विन का सिद्धांत 'सरवाइवल ऑफ दी फिटिस्ट' वर्षों के संधान, अनुसंधान और उनकी कष्टसाध्य सघन खोजों का निष्कर्ष था। यह भी अपने आचरण, अपनी मान्यताओं और अपनी परम्पराओं का पुनरावलोकन और उन पर पुनर्चिन्तन करते रहने का तथा जीवित रहने के लिए द्रव्य, क्षेत्र, काल और भाव की माँगों के अनुसार उनमें परिवर्तन करते रहने का आह्वान है।

एक ही जगह जड़ और स्थिर होकर बैठ जाना प्रकृति की प्रवृत्ति के प्रतिकूल है। 'आगे न किसी के चरण चिह्न' की खोज, ऐसे अनखोजे पथ और अगाध गीत का गान ही जीत के पथ हैं...और यह समझ लेना जीत के पथ का अगला पड़ाव है कि कोई भी महापुरुष कभी किसी को सम्पूर्ण जीवनचर्या नहीं सिखा सकते। वे केवल हमारे सुप्त विवेक को जगाते हैं और हमारे विमूर्च्छित मनों में जीवन के चिंतन मूल्यों के प्रति आस्था उत्पन्न करते हैं। वे हमें सूत्र देते हैं, मनुष्य जीवन की सार्थकता को समझने का। उन सूत्रों की व्याख्या और उन पर आचरण हमारा काम है।

प्रवचन-पंडाल और सभास्थलों पर अनेक नारे अंकित रहते हैं। अलग-अलग बैनर अलग-अलग संदेशों के वाहक होते हैं। सब अच्छे हैं। वे रहें अपनी जगह पर, वे रहें हमारे मन में। पर एक नारा और हो। सिर्फ एक शब्द का एक नारा - PERFECTION विद्वान पाठकों से जब तक इसका अच्छा-सा हिन्दी रूपान्तरण मुझे नहीं मिलता तब तक के लिए मैं इसे 'पूर्णता' की संज्ञा दूँगा। यह एक शब्द का उद्घोष दीवारों पर टँगे या नहीं, उसकी अनुगूँज अनवरत हमारे मन में रहे। त्रुटिरहित कार्य करना हमारी प्रवृत्ति बने और हम नहीं, हमारा काम बोले कि उसे एक समर्पित मन और दो दक्ष हाथों ने सम्पादित किया है।

थोड़ा आत्म-अवलोकन करें। हमारा अवचेतन मन, हम काम में लगे हैं इस बात को प्रदर्शित करने के लिए जितना लालायित है, उतना उस काम के साथ आत्मसात होने को तत्पर नहीं। उपयोगी हो या अनुपयोगी, सार्थक हो या निरर्थक, अच्छा घटे या बुरा - कोई सरोकार नहीं। यह कैसी अनासक्ति है? सामाजिक कार्यों में लगा रहे अपने समय, श्रम एवं अर्थ को तीस प्रतिशत में चलाकर भी हम तुष्ट हैं। क्यों? क्या थोड़ा का भाग बन जाना ही अपने कर्तव्यों का उपसंहार है? थोड़ा धर्म और सोचें। शुभस्ते सन्तु पन्थानः।

कोलकाता निवासी लेखक कई दशकों से आयकर अधिवक्ता के रूप में कार्य करते हुए साहित्य सृजन में संलग्न हैं। इनकी कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

पृथ्वी को दीजिए दीर्घायु का आशीर्वाद



जिस दुनिया में मनुष्य को रहना, साँस लेना, जीवन जीना है, उस दुनिया को नष्ट करने का साधन मनुष्य स्वयं ही बनता जा रहा है...और उससे भी दुःखद यह है कि प्लास्टिक मात्र मनुष्य के अस्तित्व के लिए ही खतरा नहीं है, यह समस्त जीव जगत के लिए नुकसानदेह है। अफसोस, मनुष्य के सुविधाभोगी होने का मूल्य अन्य पशु-पक्षी चुका रहे हैं।



न चाहते हुए भी आज प्लास्टिक हम सभी के दैनंदिन जीवन का अभिन्न अंग बन चुका है। अपने घर के अंदर और घर के बाहर जहाँ भी नजर दौड़ाएँ, प्लास्टिक की कोई न कोई चीज नजर आ ही जाती है। धरती से लेकर समुद्र और पहाड़ तक प्लास्टिक पहुँच गया है जबकि प्लास्टिक के खुद के हाथ-पैर नहीं होते। उसे फैलाने वाले हम सभी हैं। बहुत दुःखद है कि जिस दुनिया में मनुष्य को रहना, साँस लेना, जीवन जीना है, उस दुनिया को नष्ट करने का साधन मनुष्य स्वयं ही बनता जा रहा है... और उससे भी दुःखद यह है कि प्लास्टिक मात्र मनुष्य के अस्तित्व के लिए ही खतरा नहीं है, यह समस्त जीव जगत के लिए नुकसानदेह है। अफसोस, मनुष्य के सुविधाभोगी होने का मूल्य अन्य पशु-पक्षी चुका रहे हैं।

प्लास्टिक को बनाने में बहुत सारे जहरीले केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे यह जहाँ भी रहता है, वहाँ प्रदूषण और कैंसर समेत अन्य रोग पैदा करता है। जितनी अधिक मात्रा में प्लास्टिक अपशिष्ट निकल रहा है, उसके निष्पादन का कोई उपाय नहीं है। प्लास्टिक वर्षों तक धरती के नीचे दबकर भी ज्यों का त्यों पड़ा रहता है। पानी में जाने पर पानी को भी प्रदूषित कर देता है। प्लास्टिक अन्य पदार्थों की भाँति आसानी से विघटित नहीं होता है। आजकल अधिकतर वस्तुओं की पैकिंग के लिए प्लास्टिक का ही उपयोग किया जाता है। खाने-पीने से लेकर दूध के पैकेट तक

सभी में प्लास्टिक का रैपर और पत्रियों का उपयोग किया जाता है और मात्र एक बार प्रयोग करने के बाद कचरे के ढेर में फेंक दिया जाता है। ये रैपर यदि किसी धरती के हिस्से में दब जाते हैं तो वर्षों तक इसी अवस्था में बने रहकर उस भूमि को बंजर कर देते हैं। आज जिधर भी नजर डालिए, ऐसा लगता है कि हम सब प्लास्टिक के कचरे के ढेर पर, विनाश के मुहाने पर बैठे हैं। यह बात लगभग हर कोई जानता है लेकिन फिर भी इस तरफ से लापरवाह बना रहता है। पहले भी जीवन चलता था, जिसमें प्लास्टिक का इस्तेमाल बिल्कुल भी नहीं होता था या नाम मात्र का होता था।

प्लास्टिक से जितना आर्थिक फायदा हो रहा है, उससे हजार गुना ज्यादा बीमारी और प्रदूषण बढ़ रहा है। उसके बाद भी लोग सचेत नहीं हो रहे। वे हर बात के लिए सरकार की तरफ देखते हैं। खुद अपनी जिम्मेदारी उठाने से कतराते हैं जबकि प्लास्टिक का बहिष्कार करना हर व्यक्ति की जिम्मेदारी होनी चाहिए। पहले लोग कपड़े और कागज, जूट से बने थैलों का इस्तेमाल करते थे। बाद में इसे यदि कहीं फेंक भी दिया जाये तो कुछ समय बाद आसानी से विघटित होकर मिट्टी में मिल जाते थे। प्रकृति को नुकसान नहीं पहुँचाते थे। आज भी प्लास्टिक की जगह पर कपड़े, कागज और जूट की बनी थैलियों का इस्तेमाल करके हम बहुत हद तक धरती को बचा सकते हैं।





प्लास्टिक के अत्यधिक इस्तेमाल की वजह से पृथ्वी धीरे-धीरे बीमार हो रही है। यह प्लास्टिक रूपी दैत्य धरती की साँसों को छीन रहा है। धरती की साँस थम जाये, उससे पहले ही सचेत हो जाइए। कुछ छोटे-छोटे उपाय अपनाकर हम पृथ्वी को दीर्घायु का आशीर्वाद दे सकते हैं।

अपने आसपास के लोगों को प्लास्टिक से होने वाली हानियों के बारे में सचेत करें। प्लास्टिक के ऐसे किसी भी सामान को उपयोग में न लें जो मात्र एक बार इस्तेमाल होता है। जैसे प्लास्टिक के पतले ग्लास, तरल पदार्थ पीने के बोतल और स्ट्रॉ, प्लास्टिक रैपर वाली खाने-पीने की वस्तुएं।

प्लास्टिक को जलाकर इसे खत्म करने की कोशिश न करें क्योंकि इसके जलने पर अत्यंत ही हानिकारक गैसों का उत्सर्जन होता है। इनको नष्ट करने का काम प्लास्टिक रिसाइक्लिंग केन्द्र को ही करने दें। आप तो बस ऐसी व्यवस्था करें जिससे प्लास्टिक अपशिष्ट उन केन्द्रों तक पहुँच सके।

प्लास्टिक के अत्यधिक इस्तेमाल की वजह से पृथ्वी धीरे-धीरे बीमार हो रही है। यह प्लास्टिक रूपी दैत्य धरती की साँसों को छीन रहा है। धरती की साँस थम जाये, उससे पहले ही सचेत हो जाइए। कुछ छोटे-छोटे उपाय अपनाकर हम पृथ्वी को दीर्घायु का आशीर्वाद दे सकते हैं।

बलिया निवासी लेखिका हिंदी साहित्य की विभिन्न विधाओं में लेखन करती हैं। विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में इनके आलेख प्रकाशित होते रहते हैं।

बाजार भाव

■ रामस्वरूप रावतसरे - शाहपुरा ■

हरिया अभी-अभी बाहर से आकर बैठा था। वह विचार कर रहा था कि कल तक जो उसके साथ उठता-बैठता था, उसकी पत्नी वार्ड पार्षद क्या बनी, उसके भाव तो बाजार को भी मात करने लगे। खैर इस समय बाजार की हवा ही इस प्रकार की है कि इसके लगने पर लोग बिना पंख के भी आसमान नाप आते हैं। ऐसा ही होता है जब किसी को हम बाजार भाव से अधिक का भाव देने लग जाते हैं।

एक महानुभाव वर्षों पहले एमएलए का चुनाव लड़े थे, लेकिन हार गये। उसके बाद भी उन्होंने कई बार प्रयास किये, पर एमएलए बनने का उनका सपना पूरा नहीं हो पाया। यह बात दीगर है कि जनता द्वारा एमएलए कहे जाने के कारण वे ज्यादा ही भाव खाने लगे थे। हमारे यहां अंतिम यात्रा तक पदनाम से जीने का भाव मन में बना रहता है जिसे बरकरार रखने में समाज पूरा सहयोग करता है।

कई बार लोग आपको जरूरत से अधिक भाव देते हैं। इसलिए नहीं कि आप उसे डिजर्व करते हैं, बल्कि इसलिए कि वे आपकी काबिलियत और क्षमता का लाभ उठाना चाहते हैं। अपने काम के लिए आपका उपयोग करना चाहते हैं। ज्योंहि वह काम निकल जाता है, आप उसके लिए अवाञ्छित हो जाते हैं, जैसे कि चुनाव के बाद मतदाता हो जाते हैं।

एक बार किसी स्कूल के कार्यक्रम को लेकर मेरा मित्र दो दिन तक जी-जान से लगा रहा। योजना बनायी, बच्चों को तैयारी करवायी, जिससे आगंतुकों का स्वागत भव्य तरीके से हो, विद्यालय के मान-सम्मान में वृद्धि हो सके। कार्यक्रम अनुमान से अधिक सफल रहा। मगर अफसोस, आभार व्यक्त करते समय मेरे उस मित्र का नाम तक नहीं लिया गया। स्कूल प्रबंधन अपना ही गुणगान करता रहा। खैर, ऐसा ही होता है जब आप किसी को अधिक भाव देने लगते हैं।

इसीलिए सज्जन लोग कहते हैं कि बाजार के भाव के अनुसार ही स्वयं का और सामने वाले का भाव बनाये रखें। इससे अपना और सामने वाले का वैचारिक स्वास्थ्य उत्तम बना रहेगा। यदि समाज आपको सम्मान देता है तो आप भी उस सम्मान को बनाये रखने के लिए उचित कर्म करते रहिए।



मन की दासता से मुक्त हों हम

जब मन गलत सोचने लगे, किसी से झगड़ा और हिंसा, किसी से लूट-खसोट, किसी को नीचा दिखाने और किसी का शोषण और अन्याय करने का मन करे, तब सतर्क हो जाएं। उस समय उस बुरे मन के विपरीत सोचें, करें। किसी से अपनी गलतियों पर क्षमा माँगें। व्यक्तित्व निर्माण की बातचीत में रुचि लें। मन नियंत्रण में रहेगा।

मन की शक्तियाँ वास्तव में बड़ी अद्भुत होती हैं। वे असाधारण शक्तियों का भण्डार हैं। इसकी विज्ञता मनुष्य का उत्थान करती है और अनभिज्ञता उसका पतन। जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने के इच्छुक व्यक्ति को मन की बात सुनने में सतर्कता बरतनी चाहिए। हमारा मन एक महा क्षमतायुक्त वृत्ति है। एक महत्वपूर्ण सतत चिन्तन प्रक्रिया है। वह मस्तिष्क भी है, हृदय भी है और अन्तःकरण भी। मन विचारों का पुंज है। मन का परिवर्तन महापरिवर्तन है। मन पर नियंत्रण और संयम करना सद्गुण है। जो व्यक्ति अपने मन को वश में कर लेता है वह मनजीत और महाबली है। उसी मन से वह शीर्ष पर पहुँचकर संचालित होता है। मन कर्ता भी है और भोक्ता भी। किन्तु संतजन मन का भोग करने के बजाय उसे आत्मोत्थान में लगाते हैं। हम मन की दासता से मुक्त कैसे हों? हम मन रूपी घोड़े को कैसे नियंत्रित करें। आइए, कुछ उपायों पर चर्चा करते हैं-

मन ही मन का चिकित्सक

मन मुख्यतः दो प्रकार का होता है - चेतन मन और अवचेतन मन। चेतन मन जागृत व सक्रिय मन है। यह अधिक शक्तिवान होता है। यही हमें घटनाओं को समझने की अनुमति देता है। महत्वपूर्ण और स्पष्ट बातों पर ध्यान केन्द्रित करता है। अवचेतन

मन हमारे निर्णय लेने की प्रक्रिया को निर्देशित करता है। अवचेतन मन में दमित भावनाएँ, स्मरण, विचार, इच्छाएँ और प्रतिक्रियाएँ संकलित रहती हैं। मन को आत्मतत्त्व के साथ जोड़कर देखा जाता है। मन ही मन का चिकित्सक है। अस्वस्थ मन की चिकित्सा स्वस्थ मन से होना सम्भव है। उच्च मनोबल के द्वारा ही रुग्ण मन स्वस्थ होता है। अस्वस्थ मन की औषधि भी मन में समायी हुई है। आनन्दित मन की तलाश तो हर किसी को होती है। उसकी प्राप्ति के लिए प्रयास तो हमें ही करना है।

उत्तम आहार से उत्तम मन

कहा गया है, "जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन।" हम जो भी अन्नाहार ग्रहण करते हैं, शरीर में उसके सार-असार के बनने की प्रक्रिया आरम्भ हो जाती है। क्षुधा मिटने के साथ आहार तत्त्वों का विभाजन होता है। मांस बनता है, रक्त बनता है, अस्थियाँ बनती हैं और अन्तिम चरण में मन बनता है। तमोगुणी अभक्ष्य आहार से मन चंचल होता है, स्थिर नहीं रहता। हमें उसे अपने नियंत्रण में रख पाने में कठिनाई आती है। जब तब निकृष्ट कार्य करने का मन करता है। हम उसके तोड़ के लिए अपने स्वादेन्द्रिय पर काबू रखें। सतोगुणी आहार लें। इससे हम वाक् इन्द्रिय पर काबू पा लेंगे तथा सात्विक और उत्तम मन के स्वामी भी बन सकेंगे।





ध्यान की क्रिया से मन की शुद्धि होती है। मन के विचलन को रोकने के लिए ध्यान एक श्रेष्ठ उपाय है। इससे तन को विश्राम मिलता है। मन को शान्ति मिलती है। चिन्ताएँ और तनाव दूर होते हैं। ध्यान से मन एकाग्र होता है। हम ध्यान से मन को चेतना की एक विशेष अवस्था में ले जा सकते हैं।



मन से तन जवाँ, तन से मन जवाँ

मन हमारे तन को प्रभावित करता है और तन हमारे मन को। जिस प्रकार का मन होता है, उसी प्रकार के तन का निर्माण होता है। मन तो तन की उम्र पर निर्भर है। सामान्यतः ढलती उम्र में मन अधिक थकान अनुभव करता है। पग-पग पर समझौता करता है, जबकि चढ़ती उम्र में मन अधिक ऊर्जावान रहता है। तन के साथ मन के थकने के पहले अर्थात् युवा से प्रौढ़ावस्था के मध्य उसे एक दिशा और एक लक्ष्य पर केन्द्रित कर लें तो हम मन से बड़ा कार्य करा सकते हैं। एक तथ्य यह भी है कि मन की सक्रियता का अभ्यास बना रहे तो वृद्धावस्था का भी पता नहीं चलता है। सदैव मन से तन को जवाँ रखें और तन से मन को।

पकड़ में न आये मन की गति

मन की गति पकड़ में कभी नहीं आती। वह हवा से भी तीव्र चलता है। उसे गति करने में एक सेकण्ड से भी कम समय लगता है। मन तो विचारों का समूह है ही। विचारों पर ध्यान लगते ही वह सक्रिय हो जाता है। क्षणिक विचार उठते हैं और मन स्फुरित होकर चला जाता है। तत्काल लौट पड़ना भी उसकी एक विशेषता है। नकारात्मक मन के हावी होने का अन्देशा हो, तो हमें सकारात्मक मन से उस नकारात्मक मन को अंकुश में कर लेना चाहिए।

सोचें बुरे मन के विपरीत

जब मन गलत सोचने लगे, किसी से झगड़ा और हिंसा, किसी से लूट-खसोट, किसी को नीचा दिखाने और किसी का शोषण और अन्याय करने का मन करें, तब सतर्क हो जाएँ। उस समय उस बुरे मन के विपरीत सोचें। किसी सुपात्र की आर्थिक सहायता करने का मन बनाएं। किसी बेबस व्यक्ति से सहानुभूति का व्यवहार करें। किसी से अपनी गलतियों पर क्षमा माँगें। व्यक्तित्व निर्माण की बातचीत में रुचि लें। इससे मन नियंत्रण में रहेगा।

मन के घोड़े पर विवेक का लगाम

बेलगाम अविवेकी मन का घोड़ा अपने गंतव्य पर कभी नहीं पहुँचता है। अनियंत्रित होकर तेज दौड़ता है। इधर-उधर बहकता

है। प्रलोभनों में उलझता है। दुराचरण करता है। निन्दा करता है। योग को ठेंगा दिखाता है और भोग में लिस हो जाता है। जब थोखा और धक्का खाता है, तब उसका होश ठिकाने में आता है। वह बहुत पश्चात्ताप करता है। इस स्थिति से बचने का यही एक उपाय है कि तत्काल मन के घोड़े पर विवेक का लगाम लगा दें। उसे नियंत्रण में ले लें। अच्छाई और बुराई को समझें।

ध्यान की मदद से रोके मन का विचलन

हर धर्म में ध्यान को उच्च आध्यात्मिक स्थान दिया गया है। ध्यान की क्रिया से मन की शुद्धि होती है। मन के विचलन को रोकने के लिए ध्यान एक श्रेष्ठ उपाय है। इससे तन को विश्राम मिलता है। मन को शान्ति मिलती है। चिन्ताएँ और तनाव दूर होते हैं। ध्यान से मन एकाग्र होता है। हम ध्यान से मन को चेतना की एक विशेष अवस्था में ले जा सकते हैं।

मन की अज्ञानता और भोग

हममें से अधिकांश व्यक्ति अपने ही मन से सही से परिचित नहीं हैं। मन को ठीक-ठीक जाने बिना मन को भोगते रहने से व्यक्ति मन की आकांक्षाओं और वासनाओं में फँसता है। जीवन में भौतिक सुखों को ही सर्वस्व, अमूल्य और मुख्य कार्य मान बैठता है। यहीं से बड़ी भूल और भटकाने आरम्भ हो जाता है। मन की सारी आकांक्षाएँ और वासनाएँ क्षणभंगुर होती हैं। उनका भोग करने वाले व्यक्ति को आत्मज्ञान और आत्मकल्याण से दूर करती हैं। इसके उलट योगी संतजन मन के भोग में नहीं फँसते। वरन् मन का उपयोग ध्यान, साधना, आत्मिक विकास, मानवता का संवर्धन और जनसेवा में करते हैं। हमें उनसे सीखना चाहिए।

करें मन की दासता का त्याग

हमारा मन इन्द्रियों का राजा है। उसके आदेश पर इन्द्रियाँ अधिक चलती हैं। उससे सदैव भोग माँगा करती हैं। नेत्र से सुन्दर और अमुन्दर को देखती हैं। मन को बताती हैं। और हम ठहरे मन के दास! हम उसी मन के कहे अनुसार चलते हैं। हमारा बुरा आचरण करने का मन करता है। हम नेत्रों पर पट्टी बाँध लेते हैं और अनवरत निर्ममतापूर्वक गलत कार्य करते जाते हैं। उस दौरान हम मन के झाँसे में आये होते हैं। उसके दबाव में होते हैं। मन तो हमसे गलत कार्य कराकर रफू चक्कर हो जाता है। ग्लानि, खेद, अनुताप और पछतावे में हम पड़ते हैं। तो क्यों न हम मन की दासता का त्याग करें।

बुरा मन हमसे विध्वंसक कार्य कराता है। अमानवीय व्यवहार कराता है। घृणा का भाव जगाता है। रचनात्मक कार्य से विलग कर देता है। इसलिए हमें मन को पवित्र और उत्कृष्ट विचारों में लगाना चाहिए।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़) निवासी लेखक साहित्यिक पत्रकारिता में संलग्न हैं। अनेक पुरस्कारों से सम्मानित लेखक की कई कृतियाँ प्रकाशित हो चुकी हैं।



बच्चों की परवरिश में न हो अति

माता-पिता की चाहत संतान के लिए तब जानलेवा तक साबित हो जाती है, जब वे चाहते हैं कि उनकी संतान सामाजिक दायरे का सबसे चमकता सितारा बन जाये। जो सपना वे स्वयं पूरा नहीं कर पाये, उनका वह सपना उनकी संतान पूरा कर दे। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हर कदम पर संतान की पहरेदारी करना कहाँ तक उचित है?

बच्चों की परवरिश में कई माता-पिता अति कर देते हैं। वे चाहते हैं कि संतान की परवरिश में भूलकर भी कोई भूल न हो। दूसरे अभिभावकों से बातचीत के दौरान वे मन ही मन में अपनी तुलना करते हैं और यह समझने की कोशिश करते हैं कि वे ज्यादा बेहतर हैं या उनसे कहीं कोई कमी हो रही है तो उसे दूर कर दिया जाये। सामाजिक, आर्थिक, भौतिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक ऐसे अनगिनत पहलुओं की अपनी समझ को माता-पिता अपनी संतान की परवरिश के लिए झोंक देते हैं। अधिकतर माता-पिता यही चाहते हैं कि संतान उन्हें किसी देवता से कम न समझे और उनकी पूजा करे। माता-पिता की यह चाहत संतान के लिए तब जानलेवा तक साबित हो जाती है, जब वे चाहते हैं कि उनकी संतान सामाजिक दायरे का सबसे चमकता सितारा बन जाये। जो सपना वे स्वयं पूरा नहीं कर पाये, उनका वह सपना उनकी संतान पूरा कर दे। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हर कदम पर संतान की पहरेदारी करना कहाँ तक उचित है?

ऐसे ही एक अभिभावक की कहानी से आपको अंदाजा लग जाएगा कि ऐसी अति कितनी उचित है और कितनी अनुचित। यह इकलौती बेटी आद्या (परिवर्तित नाम) की कहानी है। तब आद्या की उम्र 10-12 साल की रही होगी। उसके नैन-नक्श साधारण ही

थे, मगर उसके अपेक्षाकृत अधिक आकर्षक लगने का कारण था उसका अपने आसपास के बच्चों से बेहतर और कीमती कपड़े पहनना। उसके पैरों में भी कीमती सैंडल या जूते होते थे। उसके बालों का स्टाइल भी बड़ा आकर्षक हुआ करता था। आद्या घर से बाहर एक कदम भी बिना किसी के संरक्षण के नहीं निकल सकती थी। माँ, दादा या घर के अन्य किसी सदस्य की निगरानी के बिना उसे नहीं रहने दिया जाता था। केवल स्कूल में ही वह अपने किसी घर के सदस्य की निगरानी के बिना रह सकती थी।

आद्या के अभिभावक या तो डरते थे कि बेटी के साथ कुछ गलत न हो जाये या फिर उन्हें यह लगता था कि दुनिया उनकी बेटी को गलत चीजें सिखा देगी। एक दिन मैंने देखा कि आद्या अपनी चार सहेलियों के साथ आइसक्रीम खरीदने के लिए थोड़ी ही दूरी पर गयी। वह दूरी बस इतनी थी कि हम लोग जहाँ खड़े थे, वहाँ से आइसक्रीम वाला दिखायी पड़ रहा था। इसके बावजूद उसकी माँ उसके पीछे-पीछे गयीं और अपनी बेटी पर नजर गड़ाये रहीं। बेटी जब तक आइसक्रीम लेकर वापस न आ गयी, वह वहीं रहीं। ऐसी अनेक घटनाओं पर आये दिन नजर पड़ती ही रहती थी।

आद्या की माँ जब भी मिलती तो यही बताती कि वे अपनी बेटी के लिए क्या-क्या सोच रही हैं और कर रही हैं। जैसे कि आद्या



एक-एक बच्चा मिलकर ही हमारा समाज बनता है और समाज से देश बनता है। एक अच्छा इंसान ही हमारे समाज, देश और दुनिया के लिए चमकता सितारा होता है। इसलिए सर्वप्रथम किसी भी बच्चे का एक अच्छा इंसान बनना ही मायने रखता है। हर अभिभावक को इस बात की कोशिश करनी ही चाहिए।



सभी प्रतियोगिताओं और परीक्षाओं में अक्ल आना चाहती है, इसीलिए वह गणित, विज्ञान और अंग्रेजी के लिए कई-कई किताबों से तैयारी करती है। किसी दिन कहती कि अब वह डॉक्टर बनना चाहती है, इसीलिए बॉटनी, जूलॉजी पर विशेष जोर दे रही है। कभी तो उनकी बेटी प्रशासनिक सेवा में जाने का मन बना लेती, कभी वह अकाउंटेंसी पढ़ने का मन बना लेती। एक दिन पता चला कि आद्या अब आगे की पढ़ाई विदेश जाकर करना चाहती है और इस सिलसिले में तैयारी भी शुरू हो गयी है। पढ़ाई से इतर अन्य गतिविधियों को लेकर भी यही हाल था। वह कभी गाना सीखने लगती तो कभी नृत्य तो कभी गिटार सीखने लगती।

बेटी के बार-बार बदलते हुए इरादों के लिए उनके पास कोई न कोई कारण होता और हर बार उनका यही तर्क होता कि यह कारण सही है। वह जितनी भी देर हमारे साथ रहतीं, सिर्फ ऐसी ही बातें किया करतीं। वे चाहती थीं कि उनकी बातों पर सहमति जतायी जाये और उन्हें आभास कराया जाये कि आप बहुत ही बढ़िया सोच रही हैं। आद्या अब बड़ी हो गयी है और वह जो कुछ भी कर रही है, अच्छा ही कर रही है, परंतु व्यक्तित्व की बात करें तो उसे आज भी मैं अलग-थलग ही देखती हूँ।

खैर जो भी हो, मौजूदा माहौल में मुझे की बात यह है कि बच्चा अगर डॉक्टर-इंजीनियर बन गया तो वह सफल कहलाएगा। वहीं अगर वह अच्छा खिलाड़ी या कलाकार बन गया तो उसे सफल कहने और मानने में लोग बहुत मुश्किल में होते हैं। मगर यह याद रखना चाहिए कि बच्चे हमारा भविष्य हैं। एक-एक बच्चा मिलकर ही हमारा समाज बनता है और समाज से देश बनता है। एक अच्छा इंसान ही हमारे समाज, देश और दुनिया के लिए चमकता सितारा होता है। इसलिए सर्वप्रथम किसी भी बच्चे का एक अच्छा इंसान बनना ही मायने रखता है। हर अभिभावक को इस बात की कोशिश करनी ही चाहिए।

रॉनी निवासी लेखिका अध्यापन के साथ ही साहित्य-साधना और बच्चों व महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए कार्य कर रही हैं। इनकी कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

आस्तिकता से आरोग्य की प्राप्ति

■ पूजा गुप्ता-मिर्जापुर ■



धर्म, ईमान तथा भगवान में निष्ठा रखने वालों को आस्तिक कहा जाता है तथा ईश्वर की अनंत सत्ता में विश्वास नहीं रखने वालों को नास्तिक कहा जाता है।

तन और मन के धरातल पर विभिन्न प्रकार के रोगों का एक प्रमुख कारण है - अशांत और अशुद्ध मन। भ्रम और भ्रातियां भय में बदल जाती हैं। जब भय का मिलान काम, क्रोध, मोह और लोभ से होता है तो मन असहज तथा तन रोगी हो जाता है। यही असंतुलन अनेक प्रकार के कष्टों का कारण बनता है।

आत्मा का स्वभाव है परमात्मा की सत्ता को स्वीकार करना, प्रकृति के अनुकूल चलना तथा अपनी सीमाओं में रहना। बंधाधार तो बुद्धि और मन करते हैं। भौतिकता में फँसकर भटकना मनुष्य लोक और परलोक दोनों का विचार करना छोड़ देता है। यहीं से धार्मिकता का लोप होने लगता है।

वस्तुतः हमारे विचार, वचन और कर्म तीनों मिलकर हमारे अंतःकरण को दूषित या पवित्र बनाते हैं। मन, वचन और कर्म की शुचिता के लिए चरक संहिता में कहा गया है कि जिसके पास सुमति, सुमधुर वाणी तथा मंगलकारी कर्म हो, जो अपने मन के नियंत्रण हेतु सचेष्ट तथा ज्ञानार्जन के लिए सक्रिय रहे, उसकी आरोग्यता बनी रहती है। उसे शारीरिक तथा मानसिक रोग नहीं होते। मन प्रसन्न रहता है, सुख-शांति बनी रहती है। तेज, ओज और आभा बनी रहती है। आस्तिकता के भाव हमें सदमार्ग की ओर प्रेरित करते हैं। प्रकृति, परमात्मा या सर्वोच्च शक्ति हम कुछ भी कहें, उस अपार और अनंत को स्वीकारने में क्या बुराई है? आत्मबल बढ़ाने के लिए मजबूत सहारा भी तो अनिवार्य है।

अद्भुत है जीव-जंतुओं का विशाल संसार !



प्रकृति ने सारी विशेषताएं हम मानव को ही दे दी हों, ऐसा नहीं है बल्कि पूरी उदारता के साथ और भेदभाव से दूर रहते हुए हर छोटे-बड़े जीव में कोई न कोई विशेष गुण समाहित करने का उसने पूरा-पूरा प्रयास किया है। कई जीव-जंतुओं में तो ऐसी-ऐसी खूबियाँ देखने को मिल जाएंगी जिन पर सहसा ही विश्वास कर लेना आसान नहीं होगा।



अपने सौर मण्डल के साथी सदस्यों में वजन के हिसाब से पाँचवें नम्बर पर आने वाली और लगभग 510,000,000 वर्ग किलोमीटर विस्तार में फैले धरातल के साथ हमारी पृथ्वी यूँ तो बहुत विशाल है, परन्तु इससे भी कहीं अधिक विशाल है इस पर बसने वाला प्राणी जगत। इसमें मौजूद तमाम किस्म के जीवों में इतनी विविधता है जिसका अन्दाजा आसानी से नहीं लगाया जा सकता। एक ओर चींटी से भी छोटे अनेक जीव हैं तो दूसरी ओर हाथी से विशाल व्हेल जैसे जीव भी। एक ओर चीते जैसे तेज धावक हैं तो दूसरी ओर पेड़ पर उल्टा लटके-लटके पूरी जिन्दगी गुजार देने वाला बेहद सुस्त श्लथ जैसा स्तनपोषी भी।

लम्बी दूरियों की उड़ान भरने वाले आर्कटिक टर्न सरीखे पक्षी भी इसी परिवार के सदस्य हैं और धीमी गति का रिकॉर्ड तोड़ता घोंघा भी इसी परिवार में शामिल है। सांप-बिच्छू जैसे घातक विष दंश देने वाले जीव जहाँ अपनी दहशत से वातावरण को भयावह बनाने के लिए मौजूद हैं, वहीं फूलों से मकरन्द एकत्रित कर उसे अमृत तुल्य शहद जैसे पदार्थ में परिवर्तित कर देने वाली मधुमक्खियाँ भी प्रकृति में मिठास बाँटने का अपना कार्य यहाँ बखूबी निभा रही हैं। इस विविधता के साथ इन जीवधारियों में

ऐसी-ऐसी विशेषताएं भी देखने को मिलती हैं जो किसी को भी आश्चर्यचकित करने के लिए काफी हैं।

वैसे तो इस तथ्य पर जरा भी सन्देह नहीं किया जा सकता कि दुनिया में जितने भी तरह के प्राणी हैं, उन सबमें हम इंसानों का मस्तिष्क सबसे अधिक विकसित अवस्था में है, पर क्या यह बात उचित है कि सिर्फ इस गुण के आधार पर उपजे अहंकार के बशीभूत हो हम दूसरे समस्त जीव-जंतुओं को पूरी तरह तुच्छ और निकृष्ट ही समझ लें। बिना अच्छी तरह जाने-बूझे किसी के बारे में यूँ ही कोई गलत राय कायम कर लेना अज्ञानता है और किसी की विशेषताओं को खोजकर उसके प्रति प्रशंसा का भाव रखना महानता।

वैसे भी प्रकृति ने सारी विशेषताएं हम मानव को ही दे दी हों, ऐसा नहीं है बल्कि पूरी उदारता के साथ और भेदभाव से दूर रहते हुए हर छोटे-बड़े जीव में कोई न कोई विशेष गुण समाहित करने का उसने पूरा-पूरा प्रयास किया है। जीव-जंतुओं के भरे-पूरे परिवार के कई सदस्यों के अंदर तो ऐसी-ऐसी खूबियाँ देखने को मिल जाएंगी जिनके बारे में जानकर इन पर सहसा ही विश्वास कर लेना आसान नहीं होगा। ऐसे में हमें क्या हक है इन्हें तुच्छ व निरीह प्राणी समझते हुए इनके प्रति घृणा या उपेक्षा बरतने का।





छुटकी

■ पूनम सिंह 'भक्ति' ■

"हाँ... हाँ... छुटकी, क्यों नहीं ! जब सुबोध ठीक हो जाएगी तब तुम उसके साथ खेल सकती हो।" ठकुराइन ने छुटकी के सिर पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा। छुटकी भी हैरान थी कि जो ठकुराइन ऊपर से ही उसे खाना परोसती थी, आज वह उसके माथे पर हाथ फेर रही हैं।

ठकुराइन ने जोर से आवाज देते हुए बुलाया-"अरे ओ.. छुटकी कहाँ है तू? इधर आ जल्दी से।" छुटकी दौड़ती हुई ठकुराइन के पास आयी और स्नेहिल दृष्टि से टुकुर-टुकुर उनकी ओर देखने लगी।

"यहीं रुक, मैं अभी आयी।" इतना कहकर ठकुराइन भीतर रसोईघर में जाकर कुछ खाना लेकर आयी और छुटकी से कहा - "तेरा बर्तन कहाँ है? जा, जल्दी से लेती आ।"

छुटकी भागकर गयी और आँगन के एक कोने में रखा सबके नजरों से दूर एल्युमिनियम का प्लेट जो कि जगह-जगह से पिचका हुआ था, उठाया और ठकुराइन के आगे बढ़ा दिया।

"अरे राम-राम-राम... दूर ही रख नासपिटी, सवरे-सवरे गंगा स्नान करवाएगी क्या?" और भनभनाते हुए ऊपर से उसके प्लेट में

खाना परोस दिया - "यह ले जा, दोनों माँ-बेटी खा ले और जल्दी से काम पर लग जा।"

"माई, ठकुराइन हम लोगन के साथ ऐसा बर्ताव काहे करत है? हम लोग भी तो उन्हीं की तरह हैं।" छुटकी माँ की तरफ मासूमियत भरी नजरों से हजारों अनकहे सवाल लिये देख रही थी।

"अरे चुप हो जा... ठकुराइन सुन लेगी न तो अपना दाना-पानी बंद हो जाएगा।" छुटकी की माँ फुलवा बरसों से ठकुराइन के यहाँ काम करती आ रही थी और इस तरह के व्यवहार की आदी थी। उसने छुटकी का स्कूल में दाखिला भी करवाया था, पर वहाँ पर भी जात-पात ने उस बच्ची का पीछा नहीं छोड़ा था। सम व्यवहार न मिलने के कारण खिन्न होकर छुटकी ने स्कूल जाना छोड़ दिया था और दिन भर अपनी माई के पीछे-पीछे उसका पल्लू पकड़ कर

चिपकी रहती थी, साथ ही उसके काम में भी थोड़ा-बहुत हाथ बँटाती थी।

ठाकुर साहब गाँव के बड़े जमींदार थे और उनकी जमींदारी का रौब आस-पड़ोस के दस गाँवों में चलता था। ठाकुर साहब और ठकुराइन के इकलौता पुत्र था सुबोध जो अक्सर छुटकी के साथ खेलता और उसे किसी न किसी बात से परेशान करता था।

"ओ छुटकी जरा इधर तो आना...!" आँगन में खेल रही छुटकी को सुबोध बड़े रौब से बुलाता। छुटकी भी छोटे ठाकुर की आवाज सुन दौड़ी चली आती थी।

"का कहे हो छोटे ठाकुर?" मासूमियत भरे लहजे में पूछती।

"तू अपना मुँह कभी आईने में देखी है क्या? मालूम है तेरा मुँह किससे मिलता है?"

"किससे मिलता है छोटे ठाकुर...?"

"गोल-गोल मुँह, फूले-फूले गाल, उस पर बड़ी-बड़ी बिल्ली सी आँखें... एकदम बिल्ली की माफिक दिखती है तू।" सुबोध अपना मुँह फुलाकर और आँखें बड़ी-बड़ी करके बताता।

सुनते ही छुटकी कुढ़ जाती। अपनी अम्मा से जाकर शिकायत करती, "छोटे ठाकुर हम को ऐसे ऐसे कहत है। सच में हमरा मुँह बिल्ली जैसा है का...?"

अम्मा उसकी बात सुनकर हँसने लगती और कहती - "बिटिया, वो तो तुमसे वैसे ही किलोल करत हैं।"

कभी-कभी साँझ में सुबोध छुटकी के साथ बैट-बॉल खेलता। वह भी माँ से छुपाकर क्योंकि वह जानता था कि अगर माँ देख लेगी छुटकी के साथ खेलते हुए तो नाराज होगी और इसके आसपास फटकने तक नहीं देगी। सुबोध को यह धर्म और रीति-रिवाज की बातें समझ नहीं आती थीं और न ही उसे भाती थीं। फिर छुटकी के साथ उसका खेल भी कुछ अलग होता था। सुबोध बैटिंग करता और छुटकी से बॉलिंग करवाता, छुटकी भी चुपचाप बॉलिंग करती और साथ ही हर बार बॉल भी वही लेकर लाती थी। कभी-कभी थक जाती तो कहती "हम न खेलेंगे तुम्हरे साथ..! तुम हमको बैटिंग नहीं देते, खाली बॉल के लिए दौड़ाते हो।" ...और बॉल सुबोध के सामने फेंककर चली जाती। सुबोध भी शांत बैठने वाला कहाँ था? वह भी भागकर जाता और उसकी रिबन खोल देता और पूरे रौब से कहता, "इस तरह भागकर कहाँ जाती है? जा, पानी लेकर आ। हमें प्यास लगी है।"

छुटकी कुछ पल खामोश रहकर उसकी आँखों में आँखें गड़ा कर कहती - "छोटे ठाकुर, हमरे हाथ से पानी पियोगे तो का तुम ऊपर आसमान में सटक नहीं जाओगे...! और ठकुराइन हमका दस गज जमीन के नीचे गाड़ देगी सो अलग। हम नहीं लाएँगे पानी तुम्हरे लिए। तुम खुद ही जाकर पी लो। नहीं तो महाराज को बोल दो, वही ला देंगे पानी तुम्हरे लिए।" अपना हाथ हवा में घुमाते हुए यह सब कहकर छुटकी भागकर अपनी माँ के पास चली जाती।

एक दिन अचानक फुलवा भागती हुई आयी और जोर-जोर

से चिल्लाते हुए कहने लगी, "ठकुराइन, कहाँ हैं आप? जल्दी चलिए जल्दी...छोटे ठाकुर खेलते-खेलते किसी बड़े से नुकीले पत्थर से टकरा गये और उनका माथा फट गया है। बहुते खून निकल गया है, रुकने का नाम नहीं ले रहा।"

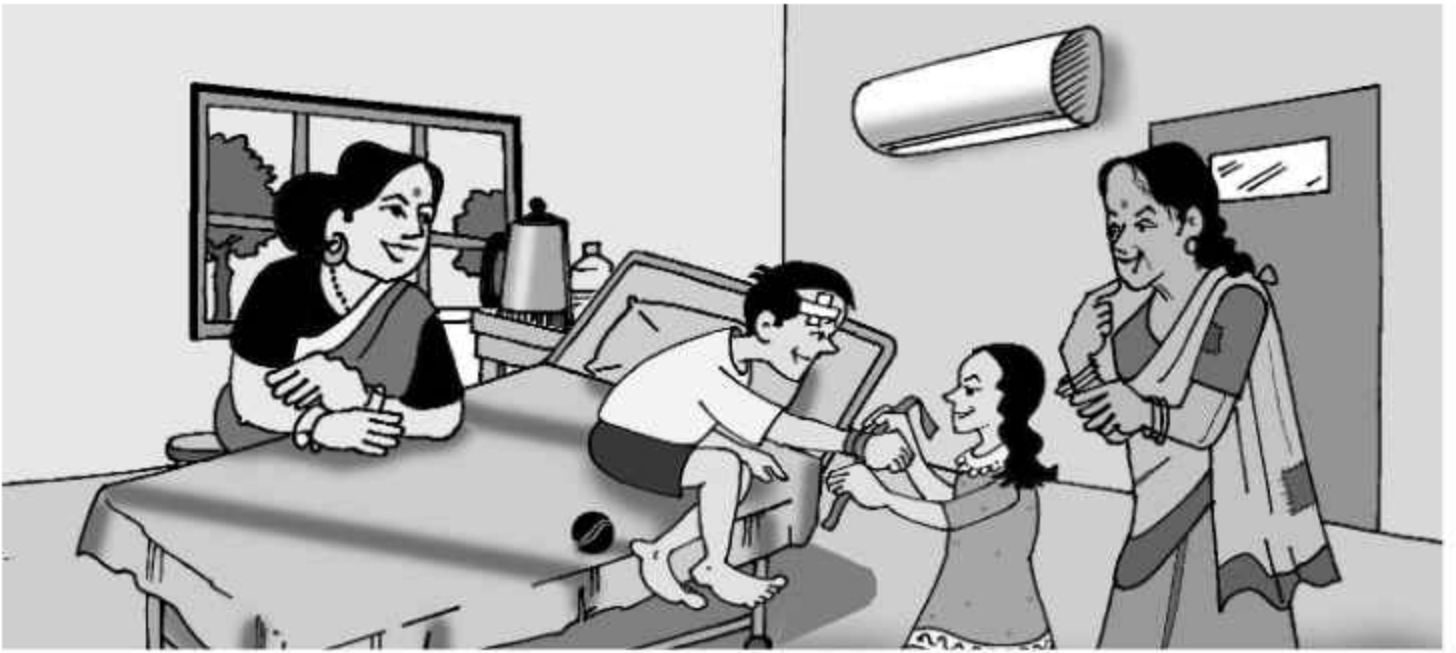
ठकुराइन के तो सुनते ही जैसे होश उड़ गये। जैसे-तैसे नंगे पाँव ही भागी। पीछे-पीछे फुलवा और छुटकी भी दौड़े। देखा, सुबोध जमीन पर बेहोश पड़ा था और रक्त की धार बहे जा रही थी।

"हे प्रभु इतनी गहरी चोट!" बेटे को देखते ही ठकुराइन बेचैन हो उठी। समझ नहीं आ रहा था कि क्या करे। गाँव में आसपास कोई क्लीनिक भी नहीं थी और अस्पताल भी पंद्रह किलोमीटर दूर था। ठकुराइन फुलवा की मदद से जैसे-तैसे सुबोध को गाड़ी में बिठाकर अस्पताल पहुँचीं। फुलवा को भी उन्होंने साथ ले लिया था। अस्पताल पहुँचते ही डॉक्टरों की देखरेख में इलाज शुरू हुआ। रक्त अधिक बह जाने के कारण सुबोध को खून चढ़ाने की आवश्यकता आन पड़ी। तब तक ठाकुर साहब भी अस्पताल पहुँच चुके थे। अस्पताल में सुबोध के ब्लड ग्रुप का खून खत्म हो चुका था। एक यूनिट और खून की जरूरत थी। आसपास में जितने भी अस्पताल थे, सब जगह पता कर लिया, पर कहीं भी उस ग्रुप का ब्लड उपलब्ध नहीं था। उनके तो जैसे हलक में प्राण अटके हुए थे। कितने ही यज्ञ, अनुष्ठान और मंत्रों के बाद सुबोध का जन्म हुआ था। उसकी सलामती के लिए वे कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते थे। ठाकुर साहब गहरी सोच में डूबे हुए थे कि तभी डॉक्टर ने आकर पूछा, "किस आत्मचिंतन में डूबे हैं ठाकुर साहब? एक आखिरी उम्मीद बची है फुलवा, आप इजाजत दें तो उसका ब्लड ग्रुप भी टेस्ट कर लेते हैं।"

ठाकुर-ठकुराइन ने एक-दूसरे की ओर देखा, "फुलवा! नहीं-नहीं, किसी नीच जाति का खून हमारे बेटे की रगों में...!" वे मन ही मन बुदबुदाये। समझ नहीं आ रहा था कि क्या करें। अगर फुलवा का ब्लड ग्रुप मैच कर भी गया तो क्या वे उसके लिए राजी होंगे! समाज में मान-प्रतिष्ठा, बरसों का रुतबा ताश के पत्तों की भाँति ढहता हुआ दिख रहा था। दूसरी ओर स्वार्थी मन सोच रहा था कि अगर बेटा ही नहीं रहेगा तब यह जात-पात, संपत्ति के रुतबे का क्या मोल रह जाएगा? हताश होकर ठाकुर साहब ने अपनी पत्नी की ओर नजर उठाकर देखा जैसे कि उनकी भी सहमति की अपेक्षा कर रहे हों...! ठकुराइन ने भी समय के आगे मजबूर हो नजरें झुका लीं। कुछ पल की खामोशी के पश्चात् ठाकुर साहब ने कहा, "आप शायद ठीक कह रहे हैं डॉक्टर साहब... इतने आत्ममथन के पश्चात् तो यही समझ आया कि सभी जाति, धर्म, अमीरी-गरीबी, ऊँच-नीच से ऊपर इंसानियत का धर्म है।" फिर एक लम्बी साँस खींचते हुए बोले, "जैसा आप ठीक समझें, वैसा ही करें...।"

थोड़ी देर बाद डॉक्टर ने आकर बताया, "बधाई हो ठाकुर साहब, फुलवा का ब्लड ग्रुप मैच कर गया था। खून चढ़ाने के बाद अब सुबोध को होश भी आ गया है।" सुनते ही सबकी खुशी का ठिकाना न रहा। ठाकुर-ठकुराइन की आँखों से अविरल अश्रुधारा बहने लगी।





कुछ ही दिनों में सुबोध स्वस्थ होकर घर आ गया, लेकिन कमजोरी के कारण अधिकतर समय पलंग पर ही लेटा रहता। फुलवा एक दिन हिम्मत करके छोटे ठाकुर का हाल-चाल पूछने उसके कमरे में आयी और बहुत ही धीमी तथा हिचकिचाहट भरी आवाज में पास बैठी ठाकुराइन से पूछा, "छोटे ठाकुर की तबीयत कैसी है ठाकुराइन?"

"पहले से बेहतर है।" ठाकुराइन ने कहा।

सुबोध ने अपनी गर्दन उचकाकर बाहर की तरफ देखने की कोशिश की, जैसे कि उसकी नजरें किसी को तलाश रही हों। फिर उसने पूछा, "क्या छुटकी नहीं आयी माँ?"

"छुटकी आयी है छोटे ठाकुर, हमारे पीछे छुपी है। रोज ही हमसे ज़िद करे रहे कि छोटे ठाकुर से मिलने जाना है।" फुलवा ने अपने पीछे छुपी छुटकी को आगे करते हुए कहा। सुबोध ने इशारे से छुटकी को पास बुलाया और छुटकी झट से अंदर दौड़कर जाने को हुई कि फुलवा ने रोक लिया और बोली, "अरे नहीं बिटिया, छोटे ठाकुर की तबीयत ठीक नाही, तुम यहीं से बात कर लो।"

छुटकी समझ गयी कि अम्मा उसको अन्दर जाने से क्यों मना कर रही है। "काहे अम्मा, तुम्हरे खून देने के कारण ही तो आज छोटे ठाकुर की तबीयत ठीक हुई है न...! फिर तो अब हम सबकी जात तो एक ही हुई न...?" छुटकी ने आज ऐसी बात कह दी जिसे सुनते ही कुछ पल के लिए सन्नाटा छा गया। तभी ठाकुराइन ने बात सम्भालते हुए कहा - "हाँ.. हाँ.. छुटकी अन्दर आ जाओ।" सहमती हुई वह सुबोध के पास पहुँची, पर दूर ही खड़ी रही।

"क्योंरे छुटकी, कहाँ थी इतने दिन?"

छुटकी का बोलने का तो बहुत मन किया कि कहे, "हम कहाँ... तुम ही तो इतने दिन से गायब थे छोटे ठाकुर।" पर चुप ही रही।

"अरे तूने अपने पीछे क्या छुपा रखा है? दिखा तो...!" छुटकी ने अपना हाथ आगे करते हुए मासूमियत भरे शब्दों में कहा,

"बॉल है छोटे ठाकुर..!" फिर अपनी नजरें चारों ओर घुमाते हुए सहमते हुए सुबोध से बोली, "अब तो हम-तुम आराम से बैट-बॉल खेल सकते हैं न छोटे ठाकुर...?"

"हाँ... हाँ... छुटकी, क्यों नहीं! जब सुबोध ठीक हो जाएगा तब तुम उसके साथ खेल सकती हो।" ठाकुराइन ने छुटकी के सिर पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा। छुटकी भी हैरान थी कि जो ठाकुराइन ऊपर से ही उसे खाना परोसती थी, आज वह उसके माथे पर हाथ फेर रही हैं।

छुटकी ने सुबोध की तरफ देखते हुए कहा, "छोटे ठाकुर, तुम जल्दी से ठीक हो जाओ। अब हम तुम्हें तंग भी नहीं करेंगे और तुम जितनी बार बॉल लाने को कहोगे, ले आएंगे। तुम हमको जो मर्जी बुला लेना, बिल्ली भी...हम बुरा नहीं मानेंगे।" कहते हुए छुटकी का मुँह रूआँसा-सा बन गया। सुबोध ने फिर उसे छेड़ते हुए कहा, "अच्छा बिल्ली... जरा इधर तो आ।"

"क्या है छोटे ठाकुर?" कहती हुई वह सुबोध के नजदीक पहुँची। सुबोध ने अपनी कलाई छुटकी की तरफ बढ़ा दी और कहा- "आज राखी है..! राखी नहीं बाँधेगी?"

"क्या...SSS...?" छुटकी और फुलवा को तो विश्वास ही नहीं हुआ कि वे क्या सुन रही हैं। मारे खुशी के दोनों की आँखें छलछला गयीं। छुटकी खुशी से उछलती हुई बोली, "सच छोटे ठाकुर...? पर हमारे पास तो राखी है ही नहीं।"

"अच्छा ठीक है। चल, तू अपनी आँखें बंद कर।"

जैसे ही छुटकी ने आँखें बंद कीं, सुबोध ने उसके बालों में बंधा रिबन खोल दिया और कहा, "ये ले...अब बाँध दे राखी।" छुटकी ने बिना किसी देरी के रिबन रूपी राखी सुबोध की कलाई पर बाँध दी। सुबोध ने आशीर्वाद का हाथ उसके सिर पर रखते हुए कहा, "आज से तू मुझे छोटे ठाकुर नहीं, भैया बोलना।"

दिल्ली निवासी लेखिका पिछले कई वर्षों से साहित्य सृजन में संलग्न हैं। इनकी रचनाएँ विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होती रहती हैं।





परिचर्चा

“नयी पीढ़ी के प्रति हमारा दायित्व”

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

हम स्वयं ही गलत राह पर तो नहीं?

शिक्षक महोदय एक बालिका द्वारा लिखे अनुच्छेद को देखकर बोले, "इसमें तीन अशुद्धियाँ हैं। दोबारा लिखकर लाओ।" वह दोबारा लिखकर लायी तो शिक्षक झुंझला उठे, "अब तो तुमने पाँच गलतियाँ कर डालीं।" बालिका हताश हो गयी और घूरती हुई अपनी सीट पर जा बैठी। ये शिक्षक थे जाने-माने शिक्षाविद् जॉन हॉल्ट, जिन्होंने आगे चलकर अपनी चर्चित पुस्तक 'बच्चे असफल कैसे होते हैं?' की रचना की। वस्तुतः बच्चे प्रताड़ना से नहीं, प्रशंसा व प्रोत्साहन से आगे बढ़ते हैं। एक सूक्ति है, 'मुझे आलोचना नहीं, सराहना करना सिखाओ।'

बहुधा अध्यापक और अभिभावक ही विकासशील पीढ़ी के रोल मॉडल अथवा आदर्श होते हैं। महात्मा गांधी अपनी 'आत्मकथा' में स्वीकार करते हैं कि बच्चों की असली पाठ्यपुस्तकें उनके शिक्षक ही होते हैं। बच्चे उन्हीं का अनुसरण करते हैं। यह बात अभिभावकों पर भी लागू हो सकती है। जाहिर है, जो प्रवृत्तियाँ, जो जीवन मूल्य हम नयी पीढ़ी में देखना चाहते हैं, वे यदि हम में ही विकसित नहीं हुए हों तो फिर हम किस पीढ़ी के लिए, क्या सपने देख रहे हैं? वस्तुतः वर्तमान और नयी पीढ़ी के बीच पैदा हुए अंतराल को, उसके कारकों को समझना बेहद जरूरी है। किशोर-युवा पीढ़ी को एकदम पथभ्रष्ट घोषित कर देना क्या वर्तमान पीढ़ी की असफलता को नहीं दर्शाता? हमें उसके और संभावित सामर्थ्य पर विश्वास करना होगा। तभी हम बेहतर कल के सृजन के लिए प्रतिबद्धता साबित कर सकते हैं।

-भगवती प्रसाद गौतम, कोटा

सत्य को पहचानने का अवसर दें

वैश्वीकरण के इस दौर में पश्चिम का अंधानुकरण करती हमारी नयी पीढ़ी को अब ठहरने व संभालने की आवश्यकता है क्योंकि पूर्व से पश्चिम की ओर दौड़ते कदमों के आगे ढलान-सी स्पष्ट दृष्टिगोचर होने लगी है। हमारी नयी पीढ़ी हमसे 10 गुना

अधिक तीव्र गति से दौड़ रही है और हम भी उनके साथ, उनका साथ पाने को आतुर उनके पीछे दौड़ ही रहे हैं। उन्हें भली-भाँति यह जानकारी है कि हम उनके पीछे हैं। अतः उनके कदमों को संबल भी स्वतः ही प्राप्त हो रहा है।

हम स्वयं अपनी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से जुड़े रहकर भ्रम-भ्रातियों को समझ कर, उन्हें सुलझा कर, ठोस वैज्ञानिक धरातल का आधार प्राप्त कर पूर्ण स्थिरता के साथ उनसे जुड़े रहें तथा नयी पीढ़ी को भी निरंतर जुड़ाव हेतु प्रोत्साहित एवं प्रेरित करें। खुशियों के अवसरों से जुड़ी परंपराओं का संश्लेषण-विश्लेषण करते हुए उन्हें सत्य को पहचानने का अवसर दें ताकि वे उचित समय पर उचित निर्णय ले पाएं। उनके अनुचित निर्णय पर तटस्थ रहते हुए उन्हें अपने निर्णय पर पुनर्विचार करने को प्रेरित करें। शोध, अन्वेषण, नवाचार को समझें, उन्हें अपनाने को उत्सुक रहें, मगर सीमाओं व बाधाओं को परख कर उनके प्रति आगाह करने के अपने दायित्व बोध से भी पीछे न हटें।

-डॉ. चेतना उपाध्याय, अजमेर

श्रेष्ठ संस्कार और शिक्षा दें

एक चिंतित पिता अपने बच्चों के लिए संपत्ति एकत्र करता है। एक अच्छा पिता अपने बच्चों के लिए साख (Goodwill) छोड़कर जाता है, लेकिन एक श्रेष्ठ पिता अपने बच्चों को श्रेष्ठ संस्कार और शिक्षा देता है तो अगली पीढ़ी योग्य और काबिल बन पाती है। नयी पीढ़ी के प्रति दायित्व की बात करें तो सबसे पहले आवश्यक है कि बच्चों के भावों का सम्मान करें। उनमें प्रामाणिकता, क्षमा, समन्वय, करुणा, सह अस्तित्व द्वारा नैतिकता व मानवीयता का विकास करें। उनकी रुचि के अनुसार कैरियर चुनने का अवसर प्रदान करें। उनके हृदय में अणुव्रत आचार संहिता, प्रेक्षाध्यान साधना और जीवन विज्ञान के बीज रोपित करें। इससे बच्चों में एकाग्रता, संकल्प शक्ति, विचारों की निर्मलता और सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास हो सकेगा।

-कमलेश कुमार धाकड़, नाथद्वारा



अभिभावक स्वयं पेश करें मिसाल

नयी पीढ़ी हमारे समाज का आधार स्तंभ है। हमारा व्यवहार, शब्द और कार्य बच्चों पर सीधा प्रभाव डालते हैं। हम जो भी करते हैं, उसे देखकर वे सीखते हैं। इसलिए सदैव अभिभावक स्वयं एक अच्छा उदाहरण पेश करें। बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ सामाजिक-धार्मिक संगठनों से जोड़ें। कैरियर और जीवन के बारे में सही मार्गदर्शन देने के साथ पैसों की अहमियत समझाकर उन्हें बचत और सही निवेश के लिए प्रेरित करें। उनकी भावनाओं का सम्मान करें। उनकी बात ध्यानपूर्वक सुनें, समझें और यथोचित मार्गदर्शन दें। उन्हें नशा और असामाजिक प्रवृत्तियों से दूर रख सही दिशा का ज्ञान दें। उनकी संगति पर विशेष ध्यान दें। उन्हें सामाजिक कार्यों में शामिल करें। पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक करें।

- वीरेंद्रकुमार सालेचा, अहमदाबाद

कर्तव्यबोध का एहसास कराएं

नयी पीढ़ी के प्रति सबसे बड़ा दायित्व है उनके अंदर 'संस्कारों' की जन्मघुड़ी कूट-कूट कर भरना। संस्कार भाषा का हो, आचरण-व्यवहार का हो तथा बड़े-बुजुर्गों की सेवा एवं उनके आत्मसम्मान की रक्षा का। उन्हें अपने परिवार, समाज, राष्ट्र के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाने के कर्तव्यबोध का एहसास कराएं जिससे वे चरित्रबल, आत्मविश्वास, समर्पण और पुरुषार्थ से लबरेज रहें। जिस समाज व देश की युवा पीढ़ी जितनी सक्षम होती है, वह समाज व देश उतना अधिक सक्षम बन पाता है। आदर्श वह होता है जो श्रद्धाशील, सहनशील, कर्मशील, विचारशील और चरित्रशील है। युवा पीढ़ी के अंदर इन क्रियाशील विचारों का बोध करना हमारा सबसे बड़ा दायित्व है।

-नंदलाल भाटिया 'नवल', मुंबई

नींव के पत्थर हैं ये, तराशो इन्हें

आज विज्ञान ने भी सिद्ध कर दिया है कि बच्चों में संस्कारों की जड़ें माँ की कोख में ही पड़ने लगती हैं। बच्चों के साथ समय बिताने, उनके मासूम प्रश्नों का उत्तर देने, उन्हें नैतिक ज्ञान की शिक्षा देने का काम बच्चे की पहली शिक्षक माँ का है, उससे अधिकतर बच्चे आज वंचित हैं। आज के आपाधापी के युग में अधिकतर माता-पिता के पास बच्चों के लिए समय ही नहीं है।

मौजूदा शिक्षा प्रणाली बच्चों को व्यावहारिक या नैतिक शिक्षा देने के बजाय किताबी शिक्षा ही देती है। एकल परिवार तथा एक ही बच्चे की अवधारणा ने पारिवारिक ढाँचे को छिन्न-भिन्न कर दिया है। माता-पिता बच्चों को अपने स्वप्न पूरा करने का माध्यम बनाने के बजाय उन्हें अपने स्वप्न स्वयं देखने और उन्हें पूरा करने का हौसला दें। बच्चों की सफलता-असफलता सिर्फ उनकी ही नहीं, पालकों की भी है। व्यर्थ दोषारोपण करने के बजाय उनके मानसिक स्तर पर उतर कर उनकी समस्याओं को

समझ कर उनका मार्गदर्शन करें, उन्हें अपने ध्येय में सफलता प्राप्त करने के लिए कर्मठता का महत्व समझाएं -

नींव के पत्थर हैं ये, तराशो इन्हें,
मुरझा न जाएं, सम्भालो इन्हें।

-सुधा आदेश, बेंगलुरु

बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ाएं

बच्चों को अच्छे संस्कार देने के लिए परिवार में प्रेम, सम्मान और अनुशासन का वातावरण बनाना आवश्यक है। बच्चों को अपनी परंपराओं और संस्कृति से जोड़ने के लिए उन्हें त्योंहारों और धार्मिक अनुष्ठानों में शामिल करें। उनकी रुचियों को प्रोत्साहित करें और उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने का प्रयास करें। उनसे खुलकर बात करें और उन्हें बताएं कि परिवार, समाज और व्यक्तिगत जीवन में उनकी भूमिका क्यों जरूरी है। उन्हें छोटी-छोटी जिम्मेदारियां दें। उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों की सराहना करें। इससे वे प्रेरित होंगे। उन्हें स्वतंत्र निर्णय लेने दें। इससे वे समझेंगे कि हर निर्णय के साथ जिम्मेदारी भी आती है। उन्हें समय की कीमत और सही प्रबंधन करने के फायदे बताएं।

-संगीता बैद, गुवाहाटी

भयमुक्त वातावरण प्रदान करें

नयी पीढ़ी को सभी प्रकार के भय से मुक्त तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण प्रदान करना होगा, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक क्षेत्र में मानव मूल्यों का सम्मान करते हुए स्वतंत्र भाव से अपने उत्थान और विकास का अवसर प्राप्त हो। जहाँ बिना किसी भेदभाव के प्रत्येक व्यक्ति मात्र अपनी व्यक्तिगत योग्यता के आधार पर सार्वजनिक संस्थाओं का नेतृत्व और प्रतिनिधित्व करने के लिए स्वीकार्य हो। सभी प्रकार के प्रदूषण से मुक्त वातावरण नयी पीढ़ी को प्रदान करना भी हमारा दायित्व है। इसके लिए प्राकृतिक संसाधनों का अनियंत्रित दोहन बंद करते हुए पृथ्वी की जैव-विविधता को संरक्षित रखना नितांत आवश्यक है। हजारों वर्षों के पुरुषार्थ से मानव सभ्यता ने जो उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं, उन्हें नयी पीढ़ी को हस्तांतरित करना हमारा परम कर्तव्य है।

-गंगाधर शर्मा 'हिन्दुस्तान', अजमेर

एक कदम अनुशासन की ओर

बच्चों को ही नहीं, बल्कि माता-पिता को भी अनुशासन का पालन करना चाहिए। माता-पिता बच्चों को समय दें, उनकी गतिविधियों पर नजर रखें। बच्चे कहीं भी फालतू समय न बिताएं, इसका ध्यान रखें। बच्चों की बात भी मानें तथा अपनी बात भी मनवाएं। पैसा ज्यादा देने से बच्चे बिगड़ जाते हैं और बिल्कुल न देने से उनके मन में हीन भावना पैदा हो जाती है, इसका ध्यान रखें। बच्चों में ऐसी आदत होनी चाहिए कि वे जहाँ भी जाएं, बताकर



जाएँ। लड़की हो या लड़का, दोनों के लिए अनुशासन समान होना चाहिए। दया, करुणा, क्षमा, सद्भावना जैसे भाव से बच्चों को भली-भाँति अवगत कराना चाहिए ताकि वे समाज में एक आदर्श प्रस्तुत कर सकें।

-सुमन पाठक, मथुरा

निःस्वार्थ सेवा के लिए दें प्रोत्साहन

युवा जहाँ अथाह ऊर्जा के स्वामी होते हैं, वहीं वे परिश्रमी और उत्साही भी होते हैं। बस, उन्हें सही दिशा देने की आवश्यकता होती है। सही दिशा मिलते ही वे असंभव को भी संभव बना सकते हैं। युवा शक्ति का सकारात्मक प्रयोग देश में नव-चेतना और नव-निर्माण का सूत्रपात कर सकता है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यह आवश्यक है कि युवाओं को नैतिकता, शिष्टाचार, आदर, अच्छे विचार, विनम्रता, सहनशीलता आदि नैतिक मूल्यों की शिक्षा दी जाये। उन्हें अपने परिवार और समाज के प्रति जिम्मेदारी के निर्वहन के लिए प्रेरित किया जाये, साथ ही मानवता और निःस्वार्थ सेवा करने के लिए प्रोत्साहन दिया जाये। युवाओं के समावेशी विकास की दिशा में प्रयास किये जाएँ, जिससे वे अपने हौसले व जुनून को सही मार्ग पर ले जा सकें। युवाओं को सामाजिक, सांस्कृतिक तथा राजनीतिक सुशासन के लिए अपेक्षित बदलाव हेतु प्रेरित किया जाना चाहिए। राष्ट्र के नव-निर्माण के लिए युवा वर्ग को हर क्षेत्र में प्रोत्साहित करना चाहिए।

-नमिता वैश्य, गोंडा

है फर्ज हमारा चिरागों की हिफाजत

बच्चा सिखाने-पढ़ाने से कहीं अधिक 'आचरण और अनुकरण' से सीखता है। वर्तमान पीढ़ी का कर्तव्य है कि वह अपने आचरण को आदर्श रूप में प्रस्तुत करे, ताकि भावी पीढ़ी की

सोच में गुणात्मक परिवर्तन हो सके। भावी पीढ़ी विकास हेतु महत्वाकांक्षा तो रखे परन्तु लालची न बने। वर्तमान पीढ़ी को देखकर भावी पीढ़ी बड़ी हो रही है, अतः सदाचरण, त्याग, संयम, प्रेम, नैतिकता, अहिंसा, सह-अस्तित्व-भरे अहिंसक शांतिपूर्ण जीवन का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए बच्चों से प्रेम-बन्धन को मजबूत रखें ताकि वे बाहरी तड़क-भड़क के बहकावे में न आ जाएँ। आचार्य तुलसी कहते हैं जीवन एक प्रयोगभूमि है...अतः भावी-पीढ़ी को अशांति, आतंक व तनाव को हटाकर जीवन जीने की सही कला सीखने, परोपकार, नैतिकता, चेतना, सहनशीलता, धैर्य, संयम के साथ अहिंसक रहने की सकारात्मक सोच से लैस करने के लिए; पहले वर्तमान पीढ़ी को स्वयं इन गुणों से सुसज्जित होना होगा -

है फर्ज हमारा ही चिरागों की हिफाजत,
हर बार तो हवाओं की इल्जाम नहीं देंगे।

-डॉ. इन्दु गुप्ता, फरीदाबाद

परिवार-समाज के प्रति जिम्मेदार बनाएं

नयी पीढ़ी को सही दिशा दिखाएं और उनमें देशभक्ति, नैतिकता और जिम्मेदारी के गुण विकसित करें। लोगों की मदद करना और महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना सिखाएं। उन्हें अपने परिवार और समाज के प्रति जिम्मेदार बनाएं। असफलताओं से घबराकर निराश न होने दें। माता-पिता, गुरुजनों का सम्मान और छोटों से स्नेह करने के लिए प्रेरित करें। उचित प्रोत्साहन दें ताकि वे अपने जीवन और देश की उन्नति के लिए काम कर सकें। उन्हें जीवन का लक्ष्य निर्धारित कर उसे पाने के लिए आगे बढ़ने की राह दिखाएं। बाहर का खाना न खाने के प्रति प्रेरित करें जिससे वे घर का खाना खाएंगे तो कम बीमार पड़ेंगे।

-निशा राखेचा, फारबिसगंज

अगली परिचर्चा का विषय

कैसी है हमारी बैलेंस-शीट?

हर व्यवसायी प्रतिवर्ष 31 मार्च को अपने आय-व्यय का लेखा-जोखा तैयार करता है ताकि प्रगति का ठीक-ठीक आकलन हो सके। बैलेंस-शीट सफलता का पैमाना होती है। क्या हमारा स्वयं का जीवन हमारे व्यापार या उद्योग से कहीं अधिक महत्वपूर्ण नहीं है? फिर, कैसी है हमारे जीवन की बैलेंस-शीट? हमने क्या जोड़ा और क्या खोया है जीवन में? यहाँ बात पैसों की या धन की नहीं है। बात स्व-अर्जित उस संपत्ति की है जो हमारे जीवन को अधिक उद्देश्यपूर्ण, सुकूनदायक और करूणाकारी बना सके। बात उस नकारात्मकता की भी है जिसने हमारे जीवन को बोझिल बनाया है। आइए, अपनी बैलेंस-शीट बनाने का एक प्रयास करते हैं!

'अणुव्रत' पत्रिका के मार्च 2025 अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु इन्हीं सब मुद्दों पर आमंत्रित हैं आपके विचार। रचनात्मक, प्रयोगधर्मी और अनुभवजन्य विचारों को प्रकाशन में प्राथमिकता दी जाएगी। अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में हमें 10 फरवरी 2025 तक 9116634512 पर व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें।



अणुव्रत समाचार



अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

पिताजी, ये लीजिए नए साल का पहला उपहार गर्म शॉल! हम अभी कश्मीर घूमने गए थे तब खास आपके लिए खरीदी है।

अरे वाह, खुश रहो बेटा!



ये लो बेटे, मेरी पहले की एक शॉल...इसे किसी जरूरतमंद गरीब को दे आओ।

...लेकिन पहले वाली यह शॉल तो एकदम नयी है!



हाँ, लेकिन मैंने अणुव्रत सिद्धांत अपना कर अपने वस्त्रों की एक सीमा निर्धारित की है और तीन से ज्यादा शॉल नहीं रखता। तुम मेरे लिए एक नई शॉल ले आए हो, इसलिए इसे दे आओ।



वाह पिताजी, आज आपसे एक और नई बात सीखने को मिली! अब मैं भी अणुव्रत के इस सिद्धांत का पालन करूँगा।





अणुविभा की नवगठित कार्यसमिति ने ली शपथ

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में अणुविभा की नवगठित कार्यसमिति को अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने पद व निष्ठा की शपथ दिलायी। गुजरात के अंकलेश्वर में 6 दिसम्बर को आयोजित शपथ ग्रहण समारोह के पश्चात् अपराह्न में वर्तमान कार्यसमिति की प्रथम बैठक का आयोजन हुआ जिसमें विभिन्न कार्यक्रमों पर चर्चा हुई व निर्णय लिये गये।



अणुव्रत अनुशास्ता ने पर्यावरण जागरूकता अभियान को सराहा

अंकलेश्वर। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि वृक्षों को नहीं काटना, संयम रखना, अहिंसा रखना, इस रूप में अहिंसा-संयम का विकास होता रहे तो पर्यावरण को भी नुकसान न हो। इसके प्रति जागरूकता अच्छी बात है। अणुव्रत आचार संहिता में भी पर्यावरण संरक्षण की बात कही गयी है। आचार्यश्री अंकलेश्वर स्थित ई. एन. हाई स्कूल के सभागार में अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के पर्यावरण जागरूकता अभियान के तहत पर्यावरण जागरूकता सर्वेक्षण के लिए गूगल फॉर्म के बैनर के अनावरण अवसर पर उद्गार व्यक्त कर रहे थे। आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी जो अणुव्रत आंदोलन की मुख्य संस्था है और पर्यावरण जागरूकता अभियान सम्बन्धी उसका यह अच्छा कार्य है। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने बताया कि गूगल फॉर्म की प्रश्नोत्तरी को भरकर इस सर्वेक्षण अभियान में भागीदारी निभायी जा सकती है।



संयम संप्रसार का सामयिक उपक्रम अणुव्रत कैलेण्डर - 2025

■ ■ डॉ. कुसुम लुनिया की रिपोर्ट ■ ■



अणुव्रत के विश्वजनीन मानवतावादी संदेश को जन-जन तक पहुँचाने के उद्देश्य से अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में अणुव्रत कैलेण्डर - 2025 जारी किया गया है। अणुव्रत कैलेण्डर का कवर पेज अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के आध्यात्मिक कालजयी संदेश से सुसज्जित है जिससे मानो संयम की रश्मियाँ निरन्तर प्रसारित हो रही हैं। अणुव्रत आन्दोलन व अणुविभा मुख्यालय की संक्षिप्त जानकारी के साथ ही वर्गीय अणुव्रत, अणुव्रत गीत, जीवन विज्ञान गीत, अणुव्रत चेतना गीत इसकी उपयोगिता बढ़ा रहे हैं। कैलेण्डर के 12 महीनों में अंग्रेजी तारीखों के साथ विक्रम सम्वत् 2081/82 की तिथियाँ (ज्यतिथि पत्रक आधारित), अणुव्रत के विशिष्ट दिवसों की जानकारी और अणुव्रत दर्शन, अणुविभा के प्रकल्पों का परिचय, अणुव्रत आचार संहिता आधारित चित्र (राजसमंद स्थित 'तुलसी अणुव्रत दर्शन' कला दीर्घा से) एवं अणुव्रत पुरस्कारों की जानकारी इत्यादि का समावेश किया गया है। अणुव्रत आचार संहिता के प्रत्येक नियम के साथ अणुव्रत अनुशास्ता के मार्गदर्शन में नव-सृजित सुझावात्मक लघु व्रतों का भी इसमें समावेश किया गया है।

उल्लेखनीय है कि वर्तमान कार्यकाल की प्रथम कार्यसमिति बैठक में 6 दिसम्बर 2024 को अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता में वॉल कैलेण्डर का प्रस्ताव पारित किया गया था। आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कार्यकर्ताओं का उत्साहवर्द्धन किया।

वर्तमान पीढ़ी को अणुव्रत दर्शन से परिचित करवाने और अणुविभा के कार्यों को आम जनमानस तक पहुँचाने के उद्देश्य से तैयार यह कैलेण्डर नये वर्ष पर घरों, दुकानों, प्रतिष्ठानों, स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों, पुस्तकालयों, जेलों, नगरपालिकाओं, विधानसभाओं आदि में पहुँचाने की अणुव्रत समितियों, मंचों व कार्यकर्ताओं से अपील की गयी। प्रारम्भ में 11 हजार कैलेण्डर का लक्ष्य रखा गया था लेकिन अल्प समय में ही कार्यकर्ताओं के श्रम तथा अणुव्रत समितियों व मंचों के उत्साहवर्द्धक सहयोग के चलते 20 हजार कैलेण्डर तैयार करने का निर्णय लिया गया।

विशेष ज्ञातव्य रहे कि अणुव्रत कैलेण्डर की संकल्पना व क्रियान्वयन में अणुविभा के प्रबंध न्यासी तेजकरणा सुराणा, 'अणुव्रत' पत्रिका व 'बच्चों का देश' बाल पत्रिका के संपादक एवं पूर्व अध्यक्ष संचय जैन, निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया, महामंत्री मनोज सिंघवी एवं सहमंत्री सुरेन्द्र नाहटा का विशेष सहयोग रहा है। अणुविभा के सभी पदाधिकारीगण, विशेषकर संगठन मंत्रियों व राज्य प्रभारियों, कार्यसमिति सदस्यों, अणुव्रत समितियों, अणुव्रत मंचों तथा व्यक्तिः अणुव्रत प्रेमियों की सहभागिता व उत्साह सराहनीय है। अणुव्रत कैलेण्डर - 2025 संयम संप्रसार का सामयिक उपक्रम बन कर जन-जन में संयम की चेतना जगाने में सहागी बनेगा, ऐसा विश्वास है।



ईको फ्रेंडली अभियान का व्यापक प्रभाव

अणुव्रत समितियों और मंचों ने पर्यावरण संरक्षण के प्रति लोगों को किया जागरूक

■ ■ संयोजिका डॉ. नीलम जैन की रिपोर्ट ■ ■

वर्तमान समय में संपूर्ण विश्व पर्यावरण प्रदूषण की भीषण समस्या से जूझ रहा है। इसे देखते हुए अणुविभा के तत्वावधान में देश भर की अणुव्रत समितियों और अणुव्रत मंचों ने विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संदेश दिया। बड़ी संख्या में लोगों ने दीपावली समेत अन्य त्यौहारों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के रूप में मनाने का संकल्प लिया।

जयपुर अणुव्रत समिति की ओर से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का विमोचन ज्ञान विहार में मुनिश्री तत्त्वरुचि तरुण, अणुविभा जयपुर केंद्र में 'शासनगौरव' 'बहुश्रुत' साध्वीश्री कनकश्री और साध्वीश्री मंगल प्रभा, मंत्री मुनि सुमेर स्मृति स्थल, मालवीय नगर में साध्वीश्री विनयश्री और भिक्षु साधना केंद्र श्याम नगर में शासनश्री साध्वीश्री मधुरेखा के सान्निध्य में किया गया। जयपुर पब्लिक स्कूल नंदपुरी हवा सड़क में आयोजित कार्यक्रम में शिक्षकों और 250 बच्चों ने ईको फ्रेंडली दीपावली मनाने का संकल्प लिया।

औरंगाबाद अणुव्रत समिति द्वारा साध्वीश्री उज्वलप्रभा के सान्निध्य में तेरापंथ भवन में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का विमोचन हुआ। साध्वीश्री ने लोगों को पटाखे न फोड़ने का संकल्प करवाया। तेरापंथ सभा के अध्यक्ष, तेरापंथ महिला मंडल अध्यक्ष, टीपीएफ अध्यक्ष, तेरापंथ युवक परिषद, ज्ञानशाला प्रशिक्षिकाओं, नन्हे-नन्हे ज्ञानार्थियों ने ईको फ्रेंडली दीपावली मनाने का संकल्प स्वीकार किया। ज्ञानशाला के ज्ञानार्थियों को सुंदर गिफ्ट दिये गये।

कोटकपूरा अणुव्रत समिति ने लाला लाजपत राय पार्क एवं बस स्टैंड पर सरकारी मिडिल स्कूल के बच्चों संग ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले रैली निकाली। पंजाब सरकार द्वारा घोषित स्वच्छता पखवाड़ा 'स्वच्छता की लहर' में अणुव्रत के ईको फ्रेंडली फेस्टिवल अभियान को भी शामिल किया गया। इसमें फरीदकोट जिला प्रशासन, डीसी विनीत कुमार, एडीसी ओजस्वी अलंकार, म्यूनिसिपल काउंसिल कोटकपूरा के अधिकारीगण, नन्द लाल सैनिटरी इंस्पेक्टर सफाई सेवक, सुरेश जैन अध्यक्ष तेरापंथी जैन सभा ने सहभागिता निभायी। अणुव्रत समिति को जिला प्रशासन ने विशेष तौर पर जिला के स्वच्छता अभियान में सहयोगी बनाया है।

अहमदाबाद अणुव्रत समिति की ओर से तेरापंथ भवन शाहीबाग में ईको फ्रेंडली बैनर का अनावरण किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री सुब्रत कुमार ने फरमाया कि पर्यावरण को लेकर आज दुनिया चिंतित है। दूषित वातावरण से आदमी का दम

घुटने लगता है। हमें विवेक से काम लेना है। बच्चे पटाखे न फोड़ें, उन्हें समझाने का प्रयास करें। मुनिश्री डॉ. मदन कुमार ने सभी को पटाखे न फोड़ने का संकल्प दिलवाया।

बारडोली अणुव्रत समिति की ओर से उमरख इंजीनियरिंग कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में संगठन मंत्री पायल चोरड़िया ने 300 विद्यार्थियों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संदेश दिया। इस अवसर पर कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. पीयूष भाई व फार्मसी कॉलेज के प्रिंसिपल डॉ. केतन भाई उपस्थित थे।

बड़ोदरा अणुव्रत समिति की ओर से साध्वीश्री पंकज के सान्निध्य में आयोजित कार्यक्रम में गायक विराग मधुमालती ने संगीत के माध्यम से पर्यावरण संरक्षण का संदेश लोगों तक पहुँचाया। समिति की ओर से ग्रीन वॉकिथन के तहत 113 पौधे लगाये गये।

दिल्ली अणुव्रत समिति ने मेले में स्टॉल लगाकर लोगों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संकल्प दिलाया। अध्यक्ष, मंत्री व पदाधिकारियों ने कुर्तों पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल अभियान के स्टिकर लगाकर मेले में लोगों के मध्य जनजागृति का कार्य किया।

बीदासर अणुव्रत समिति द्वारा ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के पोस्टर का लोकार्पण तेरापंथ भवन में साध्वीश्री कार्तिकयशा एवं उपखंड कार्यालय में उपखंड अधिकारी अमीलाल यादव ने किया। तेरापंथ भवन, ज्ञान ज्योति उच्च माध्यमिक शिक्षण संस्थान व आईटीआई कॉलेज, एसडीएम कार्यालय के पास निर्माणाधीन अणुव्रत वाटिका एवं मुख्य बाजार सहित प्रमुख स्थलों पर पोस्टर लगाये गये। साध्वीश्री कार्तिकयशा और एसडीएम महोदय ने लोगों से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की अपील की। इस दौरान अणुव्रत समिति के पदाधिकारियों, सदस्यों, जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा के मंत्री और अनेक गणमान्य नागरिकों ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रतिज्ञा ली।

फरीदाबाद अणुव्रत समिति ने सेवा भारती के साथ मिलकर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु जन जागृति का कार्यक्रम रखा। समिति ने गोजो र्यू कराटे दोजो कोचिंग सेंटर में पार्षद जयवीर खटाना की उपस्थिति में कैरीबैग वितरण व ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु प्रेरित करने का कार्य बच्चों के मध्य किया। डबुआ कॉलोनी शिव मंदिर के सामने, बाल संस्कार केंद्र गाजीपुर में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल की जनजागृति फैलाने के साथ ही ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण भी किया गया। विधायक मूलचंद शर्मा को ईको फ्रेंडली कैरी बैग भेंट किया गया।

पुर अणुव्रत समिति द्वारा राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, पुर में विद्यार्थियों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के महत्व की जानकारी प्रदान की गयी।

हांसी अणुव्रत समिति द्वारा जैन श्वेतांबर तेरापंथ भवन में साध्वीश्री भाग्यवती के सान्निध्य में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का लोकार्पण किया गया। साध्वीश्री ने व्याख्यान में पर्यावरण संरक्षण हेतु पटाखों को ना कहने और वातावरण को शुद्ध रखने पर बल दिया।

सायरा अणुव्रत समिति ने विद्या निकेतन स्कूल में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले बच्चों के मध्य पर्यावरण संरक्षण हेतु जनजागृति का कार्य किया।

फारबिसगंज अणुव्रत समिति द्वारा कन्या मंडल को संग लेकर वीडियो के माध्यम से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संदेश दिया गया।

अररिया कोर्ट अणुव्रत समिति ने मुनिश्री आनंद कुमार कालू व मुनिश्री विकास कुमार के सान्निध्य में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर तले जन जागृति का कार्य किया गया। मुनिश्री आनंद कुमार कालू ने कहा कि उत्सव मनाएं, मगर पर्यावरण को प्रदूषित न करें।

कोटा अणुव्रत समिति की ओर से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का विमोचन शासनश्री साध्वीश्री श्रद्धा और साध्वीश्री धनश्री के सान्निध्य में हुआ। गणेश शंकर विद्यार्थी चौराहे पर बैनर लगाकर जन जागृति का कार्य किया गया।

छापर अणुव्रत समिति द्वारा कालू कल्याण केंद्र में आयोजित जिला स्तरीय अणुव्रत विचार गोष्ठी में अणुविभा नॉर्थ जोन संगठन मंत्री, राज्य प्रभारी, अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह के सह प्रभारी लाडनू नगर निगम पार्श्व रेणु कोचर की उपस्थिति में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर का लोकार्पण हुआ।

जसोल अणुव्रत समिति द्वारा समाचार पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से 'प्रदूषण से दूर सेहत से भरपूर' ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का आह्वान किया गया।

विजयनगरम अणुव्रत समिति द्वारा जिला परिषद हाई स्कूल में 250 विद्यार्थियों व शिक्षकों के मध्य वायु, मृदा, ध्वनि व जल प्रदूषण की विकट स्थिति बताते हुए ईको फ्रेंडली दीपावली मनाने का संदेश दिया गया।

अंबिकापुर अणुव्रत समिति द्वारा सरस्वती शिक्षा महाविद्यालय में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले पर्यावरण संरक्षण पर सेमिनार का आयोजन किया गया। इसमें 20 बच्चों ने पर्यावरण जागरूकता पर विचार व्यक्त किये। कॉलेज प्राचार्य अर्जिता सिन्हा के आतिथ्य में 100 विद्यार्थियों की उपस्थिति में कार्यक्रम संपन्न हुआ। अणुव्रत समिति ने विलोसिटी एजुकेशन में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर तले पर्यावरण के अनुकूल फेस्टिवल मनाने का आह्वान किया।

इचलकरंजी अणुव्रत समिति ने गूगल फॉर्म भरवाकर लोगों को ईको फ्रेंडली दीपावली मनाने हेतु संकल्प दिलाया।

भिवानी अणुव्रत समिति ने श्री राम पाठशाला में बच्चों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की शपथ दिलायी।

उदयपुर अणुव्रत समिति द्वारा शासनश्री मुनि सुरेश कुमार हरनावा, मुनिश्री सुबोध कुमार मेघांश, मुनिश्री सिद्धप्रज्ञ के सान्निध्य में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का विमोचन किया गया।

इस्लामपुर अणुव्रत समिति ने महिला मंडल की बहनों व ज्ञानशाला के बच्चों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु जन जागृति का कार्य किया।

सिलीगुड़ी अणुव्रत समिति द्वारा मुनिश्री ज्ञानेंद्र कुमार व मुनिश्री पदमकुमार के सान्निध्य में कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुनिश्री ने प्रदूषण रहित त्यौहार मनाने एवं पर्यावरण के प्रति जागरूक रहने व पटाखे न फोड़ने का संकल्प दिलाया।

दिनहाटा अणुव्रत समिति ने स्कूल की शिक्षक-शिक्षिकाओं व वेटेनरन स्पोर्ट और फिटनेस क्लब के सदस्यों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संकल्प दिलाया।

पाली अणुव्रत समिति ने संभागीय आयुक्त प्रतिभा सिंह से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर का विमोचन करवा कर जन जागृति का कार्य किया।

भाण्डूकला अणुव्रत मंच ने राजकीय प्राथमिक विद्यालय मामाजी का थान परिसर में अणुव्रत मंच संयोजक, समाजसेवी भीमराम पटेल, भगाराम व वार्डपंच रमेश पटेल की अध्यक्षता, गणमान्य ग्रामवासियों की मौजूदगी में ईको फ्रेंडली दीपावली मनायी गयी। मामाजी का थान को रंग-बिरंगे दीपक की रोशनी से रोशन किया गया व गुलाब, गेंदा, चमेली, गुलबहार, कनेर और अन्य रंग-बिरंगे फूलों से मनमोहक रंगोली बनायी गयी।

अमृतसर अणुव्रत मंच के कार्यक्रम में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले जंगलों की कटाई रोकने, प्रदूषण न बढ़ने देने, पटाखों का प्रयोग न करने जैसे मुद्दों को लेकर बच्चों को जागरूक किया गया। विद्यार्थियों ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल से संबंधित पेंटिंग बनायी।

पायली अणुव्रत मंच द्वारा राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में प्रोजेक्टर और स्लाइड के माध्यम से विद्यार्थियों को ईको फ्रेंडली जीवनशैली अपनाने तथा प्रत्येक उत्सव को पर्यावरण के अनुकूल मनाने की प्रेरणा दी गयी।

दोंडाईचा अणुव्रत मंच की ओर से अहिंसा इंटरनेशनल स्कूल के विद्यार्थियों को प्रत्येक उत्सव ईको फ्रेंडली तरीके से मनाने का संकल्प दिलाया गया।

भट्टमंडी अणुव्रत मंच द्वारा राजकीय महाविद्यालय, भट्ट व मद्र टेरेसा कॉन्वेंट स्कूल, भट्ट में विद्यार्थियों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर तले जन जागृति का कार्य किया गया।



शिवपुरी अणुव्रत मंच द्वारा बाल गृह में बच्चों को ईको फ्रेंडली दीये बनाना सिखाया गया। इसके साथ ही बच्चों से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की संकल्पना हेतु तख्तियां तैयार करवायी गयीं।

राजसमंद में विराग मधुमालती की ग्रीन वॉकिथन के दौरान अणुव्रत समिति द्वारा जिला मुख्यालय के समीपवर्ती ग्राम पंचायत पसुन्द के हरिओम उपवन में सघन पौधरोपण किया गया एवं अणुव्रत वाटिका की योजना पर चर्चा की गयी। समिति की सहमंत्री ने पर्यावरण चेतना पर काव्य प्रस्तुत किया।

जसोल अणुव्रत समिति के तत्वावधान में आदर्श विद्या मंदिर उच्च माध्यमिक विद्यालय माजीवाला, सेंट पॉल रेनॉल्ड्स रोड, सुवा देवी भंसाली उच्च माध्यमिक विद्यालय में विराग मधुमालती द्वारा पौधरोपण किया गया।

ग्रेटर सूरत अणुव्रत समिति ने भगवान महावीर यूनिवर्सिटी के गेट पर बैनर लगाकर लोगों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संदेश दिया। मुंबई अणुव्रत समिति ने उरणशहर के चौराहे एवं करंजा रोड पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर लगाये गये। चूरू अणुव्रत समिति ने शहर के चौराहे पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल बैनर तले जनजागृति का कार्य किया। सिरसा अणुव्रत समिति द्वारा साध्वीश्री संयमप्रभा के सान्निध्य में तेरापंथ भवन, महावीर चौक व अंबेडकर चौक पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर लगाकर जन जागृति का कार्य किया गया। दिवेर अणुव्रत समिति ने सार्वजनिक स्थान पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर लगाकर जन जागृति का कार्य किया। मंडीगोविंदगढ़ अणुव्रत समिति द्वारा दीपावली पर संगतपुरा गोशाला में पीपल का पौधा लगाया गया।



डिजिटल गैजेट्स का कम उपयोग करने का लिया संकल्प

फरीदकोट। कोटकपूरा अणुव्रत समिति द्वारा बाबा बंदा बहादुर कॉलेज ऑफ एजुकेशन में नशामुक्ति, डिजिटल डिटॉक्स एवं पर्यावरण जागरूकता सेमिनार का आयोजन किया गया। इस



अवसर पर कॉलेज के चेयरमैन पुनित बाबा, प्रिंसिपल समीर शर्मा, अणुव्रत समिति के पदाधिकारी राजन जैन और उदय रणदेव के साथ ही अन्य वक्ताओं ने समाज में विकराल रूप धारण कर चुकी ड्रग और डिजिटल एडिक्शन की समस्या के समाधान के उपाय बताये। साथ ही इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से धोखाधड़ी से बचने के लिए जागरूक रहने तथा समाज में रचनात्मक योगदान देने के लिए प्रेरित किया।

वक्ताओं ने पटाखों के शोर-शराबे से दूर रहते हुए नशे और पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने के बजाय सकारात्मक तरीके से त्योहारों को मनाने के लिए प्रोत्साहित किया। विद्यार्थियों को डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम के बारे में जानकारी देते हुए डिजिटल गैजेट्स का उपयोग कम करने के लिए प्रेरित किया गया। फरीदकोट की एसएसपी डॉ. प्रज्ञा जैन के नेतृत्व में पंजाब पुलिस, सांझ सोसायटी और अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के संयुक्त प्रयास के तहत मिशन निश्चय - ए ड्राइव अगेंस्ट ड्रग एंड डिजिटल एडिक्शन प्रोग्राम के तहत आमजन को डिजिटल उपकरणों के दुरुपयोग तथा ड्रग व नशे आदि से दूर रहने और एक-दूसरे के साथ संवाद करने हेतु चलाये गये अभियान की जानकारी प्रदान की गयी। सेमिनार में कॉलेज के प्रोफेसरों, सामाजिक सेवा संगठन के प्रतिनिधियों व छात्रों ने डिजिटल गैजेट्स का उपयोग कम करने का संकल्प भी लिया। इस अवसर पर अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के पर्यावरण जागरूकता अभियान - ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का विमोचन भी किया गया।

फारबिसगंज के स्कूल में डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम आयोजित

फारबिसगंज। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्वावधान में संचालित अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स कार्यक्रम का आयोजन अणुव्रत समिति फारबिसगंज द्वारा शाइनिंग स्टार स्कूल

में किया गया। समिति अध्यक्ष नीलम बोथरा ने दादी-नानी द्वारा सुनायी जाने वाली कहानियों की रोचकता, उनमें भरी मिठास और वात्सल्य का जिक्र करते हुए कहा कि अगर हर बच्चा स्वयं में



सुपर पावर लाना चाहता है तो उसे मोबाइल का दुरुपयोग बंद करना होगा। कोई बात समझ न आने पर बच्चा संबंधित विषय के शिक्षक से पूछे, माता-पिता से पूछे, दोस्तों से पूछे। इसके बाद भी यदि समाधान नहीं मिले तभी गूगल या यूट्यूब पर उसे खोजे। ऐसे छोटे-छोटे उपाय मोबाइल के दुरुपयोग से बचाते हैं।

कार्यक्रम की संयोजिका निशा राखेचा ने कहानी के माध्यम से बच्चों को जहाँ मोबाइल के दुरुपयोग के बारे में बताया, वहीं उन्हें परिवार के लोगों के साथ मिल-जुल कर बैठने, खेलकूद में शामिल होने और ज्ञानवर्द्धक चीजों को सीखने की भी प्रेरणा दी। पर्यावरण अभियान की नेपाल-बिहार-बंगाल की सहसंयोजिका प्रभा सेठिया ने कहा कि मोबाइल के बजाय बच्चे यदि खेल, व्यायाम आदि में समय लगाएं तो उनका शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास हो सकेगा। कार्यक्रम की सहसंयोजिका सोनू पटावरी ने बच्चों को मोबाइल से संबंधित छोटी-छोटी सावधानियां बतायीं, जैसे चार्ज में लगे मोबाइल को प्रयोग में नहीं लाना, खाते समय मोबाइल नहीं देखना, सोने से पहले मोबाइल को खुद से दूर रखना आदि। अणुव्रत समिति की प्रचार-प्रसार मंत्री रंजीता मरोठी ने सभी के प्रति आभार ज्ञापित किया। शाइनिंग स्टार स्कूल की प्रिंसिपल डी. बसंती ने अणुव्रत समिति के इस कार्यक्रम की सराहना की। स्कूल के डायरेक्टर आनंद अग्रवाल, हरीश अग्रवाल और संजय अग्रवाल ने भविष्य में भी स्कूल में ऐसे कार्यक्रम करने के लिए आमंत्रण भी प्रदान किया। शिक्षक-शिक्षिकाओं ने कार्यक्रम में अपनी सहभागिता निभायी।

अणुव्रत-जीवन विज्ञान कार्यक्रम

जयपुर। अणुव्रत समिति के बैनर तले विद्यार्थी चरित्र निर्माण अभियान के तहत 11 दिसंबर को ओमेन सीनियर सेकण्डरी स्कूल में अणुव्रत-जीवन विज्ञान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री तत्त्वरुचि 'तरुण' ने कहा कि अणुव्रत का अर्थ है छोटे-छोटे ब्रत, जो हर छात्र को अनुशासन में रहना सिखाते हैं। उन्होंने बताया कि अणुव्रत के द्वारा किस तरह छात्रों

का चरित्र निर्माण किया जा सकता है। इस अवसर पर सभी छात्रों ने अणुव्रत के संकल्प ग्रहण किये। कार्यक्रम में 225 विद्यार्थी तथा 16 शिक्षक उपस्थित थे।



इससे पहले विद्यालय डायरेक्टर भंवर सिंह नाथावत तथा विद्यालय शिक्षा समिति के सचिव नाथू सिंह नाथावत ने मुनिश्री का स्वागत किया। उन्होंने कहा कि इस तरह के कार्यक्रम बच्चों के चरित्र निर्माण के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। अणुव्रत समिति के सदस्य प्रदीप कुमार तथा महेंद्र कुमार दुधोड़िया ने स्कूल डायरेक्टर भंवर सिंह नाथावत को अणुव्रत दुपट्टा पहनाया तथा अणुव्रत पट्ट व साहित्य भेंट कर सम्मानित किया।

जयपुर अणुव्रत समिति के बैनर तले मुनिश्री तत्त्वचि 'तरुण' के सान्निध्य में 20 दिसम्बर को टिक्कल किड्स स्कूल में विद्यार्थी चरित्र निर्माण अभियान - अणुव्रत एवं जीवन- विज्ञान कार्यक्रम समायोजित हुआ। इसमें मुनिश्री ने विद्यार्थियों को आचार्य श्री



तुलसीजी के मुख्य अवदान अणुव्रत से परिचय करवाया। मुनिश्री ने छात्रों को अणुव्रत आचार संहिता के नियमों का संकल्प भी दिलवाया। कार्यक्रम में विद्यालय के 329 छात्र-छात्राओं सहित 18 शिक्षकों एवं शिक्षिकाओं ने भाग लिया।

विद्यालय प्रधानाध्यापक भागवत साहनी ने मुनिश्री का स्वागत एवं आभार ज्ञापित किया। उन्होंने कहा कि बच्चों के चरित्र निर्माण की दृष्टि से ऐसे कार्यक्रम अत्यंत उपयोगी हैं। अणुव्रत समिति के सहमंत्री द्वितीय कमलेश बरड़िया, अणुव्रत कार्यकर्ता अनंत हर्ष तातेड़ और नरेंद्र चिंडालिया ने प्रधानाध्यापिका को अणुव्रत साहित्य भेंट किया।

'शिक्षा जगत में जीवन विज्ञान की आवश्यकता' पर कार्यशाला

इचलकरंजी। अणुव्रत समिति की ओर से विवेकानंद गर्ल्स हाई स्कूल में 'शिक्षा जगत में जीवन विज्ञान की आवश्यकता' विषय पर कार्यशाला 25 नवम्बर को आयोजित की गयी। इसमें मुख्य प्रशिक्षक विकास सुराणा ने जीवन विज्ञान के बारे में विस्तृत



जानकारी देने के साथ ही छात्राओं को श्वास, महाप्राण ध्वनि, ज्ञानकेंद्र और प्रेक्षाध्यान का प्रयोग करवाया। उन्होंने विद्यालय प्रबंधन से छात्राओं के लिए जीवन विज्ञान का नित्य प्रशिक्षण व प्रयोग करवाने का आह्वान किया। कार्यशाला में स्कूल की मुख्याध्यापिका, शिक्षकगण, अणुव्रत समिति अध्यक्ष सुनीतदेवी गिडिया, निवर्तमान अध्यक्ष पंकज जैन, सचिव संतोष भंसाली, कार्यकारिणी सदस्या नीतदेवी छाजेड़, अजंतादेवी सुराणा, प्रज्ञादेवी आंचलिया, कमलेश छाजेड़ उपस्थित थे।

संत पायस कॉलेज में सर्व धर्म सम्मेलन

गोरेगांव। संत पायस कॉलेज में 17 नवम्बर को सर्व धर्म सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें कार्डिनल ओसवाल्ट (ग्रेसियर प्रेसिडेंट ऑफ एशिया), फादर माइकल रोझारियों, रामकृष्ण मिशन के स्वामी देव कल्याणंद, डॉ. शौकत अली, डॉ. टेरेसा, संयोजक राजकुमार चपलोट आदि ने विचार व्यक्त करने



के साथ ही श्रोताओं की जिज्ञासाओं का समाधान किया। इस अवसर पर अणुव्रत समिति मुंबई के अध्यक्ष रोशन मेहता, मंत्री राजेश चौधरी, देवेन्द्र लोढ़ा, सुरेश बाफना, गोरेगांव सभा अध्यक्ष अशोक चौधरी, मंत्री सुरेश ओस्तवाल, कोषाध्यक्ष पारस सांखला निवर्तमान सभा अध्यक्ष चतर सिंघवी, पूर्व तेयुप अध्यक्ष रमेश सिंघवी, अर्जुन सांखला, शान्तिलाल बाफना, राकेश बोहरा, गौतम ओस्तवाल जेटीएन से विकास धाकड़ तथा अणुव्रत परिवार मुंबई एवं तैरापंथ समाज गोरेगांव के पदाधिकारियों की उपस्थिति रही।

राष्ट्रपति भवन के पुस्तकालय में पहुँचेगी अणुव्रत पत्रिका

नयी दिल्ली। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी का गौरवशाली प्रकाशन 'अणुव्रत' पत्रिका नये कलेवर में उच्च स्तरीय सामग्री रोचकता से पाठकों तक पहुँचा रही है। राष्ट्रपति सचिवालय में मैसेज सेक्शन ऑफिसर नीता थडानी की पहल पर नववर्ष 2025 से राष्ट्रपति भवन के पुस्तकालय में अणुव्रत पत्रिका भी पहुँचेगी। इससे पुस्तकालय में आने वाले पाठक अणुव्रत पत्रिका के माध्यम से अणुव्रत आन्दोलन से परिचित हो पाएंगे। अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने विभाग के ऑफिसर सर्वेश जी को अणुव्रत पत्रिका भेंट की।

अहिंसा प्रशिक्षण केंद्र में कार्यशाला का आयोजन

चूरू। अणुव्रत समिति द्वारा चलाये जा रहे अहिंसा प्रशिक्षण केंद्र में 21 दिसंबर को कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न धर्म-संप्रदाय की करीब 35 महिलाओं ने भाग लिया। समिति अध्यक्ष रचना कोठारी ने महिलाओं को आत्मनिर्भर



बनने हेतु प्रेरित किया। उन्होंने बताया कि केंद्र में महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए अनेक प्रकार के प्रशिक्षण दिये जा रहे हैं। कार्यक्रम में समिति सदस्य उर्मिला बाठिया व अनु बाठिया के साथ ही लक्ष्मी कोठारी, मुन्नी डागा, मंजू बाठिया, मुनमुन शर्मा, कृष्णा चौधरी, नाजमीन आदि उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन रमेश सोनी ने किया।

सदस्यता फॉर्म

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

अवधि	'अणुव्रत'	'अणुव्रत' पत्रिका हेतु बैंक विवरण	'बच्चों का देश'	'बच्चों का देश' हेतु बैंक विवरण
1 वर्ष	₹ 800	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY CANARA BANK DDU MARG, NEW DELHI A/c No. : 0158101120312 IFSC Code : CNRB0000158	₹ 500	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY IDBI BANK Branch Rajsamand A/c No. : 104104000046914 IFSC Code : IBKL0000104
3 वर्ष	₹ 2200		₹ 1350	
5 वर्ष	₹ 3500		₹ 2100	
योगक्षेपी (15 वर्ष)	₹ 21000		₹ 15000	

नाम: _____ पता: _____ पिन: [] [] [] [] [] []

मोबाइल: _____ ईमेल: _____

यह फॉर्म मय सदस्यता शुल्क जमा भेजें -

<p>'बच्चों का देश' पत्रिका अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी (अणुविभा) विल्डर्स स' पीथ पैलेस, बॉक्स सं. 28, राजसमन्द - 313324 (राजस्थान) मोबाइल : 9414343100 bachchon_ka_desh@yahoo.co.in</p>	<p>'अणुव्रत' पत्रिका अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी (अणुविभा) अणुव्रत भवन, 210, टीनदवाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 मोबाइल : 9116634512 anuvrat.patrika@anuvibha.org</p>
---	--



बच्चों का कायाकल्प देख प्रधानाचार्य अर्चभित अमृत भारती आसींद के बच्चे बने अणुव्रत बालोदय शिविर में सहभागी

■■ संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया की रिपोर्ट ■■

राजसमन्द। "आम तौर पर जो बच्चे स्कूल में बोलने व सवाल पूछने में पीछे रहते हैं, उन्हें शिविर के दौरान प्रभावी अभिव्यक्ति देते हुए देखना किसी आश्चर्य से कम नहीं रहा। यह बाल समागम बच्चों में असीम उत्साह के संचार और उनकी भावुक अभिव्यक्ति के लिए याद रहेगा।" अमृत भारती उच्च माध्यमिक विद्यालय आसींद (भीलवाड़ा) के प्रधानाचार्य ओमप्रकाश जोशी ने अणुविभा मुख्यालय में आयोजित तीन दिवसीय अणुव्रत बालोदय शिविर के समापन अवसर पर ये विचार व्यक्त किये। राजसमंद के जिला जनसम्पर्क अधिकारी प्रवेश परदेशी ने एक सुनहरे भविष्य की तैयारी के लिए बच्चों को संकल्पबद्ध होने का आह्वान किया।

29 नवम्बर से 1 दिसम्बर तक आयोजित तीन दिवसीय शिविर में अमृत भारती उच्च माध्यमिक विद्यालय, आसींद (भीलवाड़ा) की कक्षा पाँच से आठ तक के 49 बच्चों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से अपने अंदर छिपी प्रतिभाओं, कलाओं और स्वस्फूर्त प्रेरणाओं को बाहर प्रकट करने के अवसर प्राप्त हुए।

'बच्चों का देश' पत्रिका के सम्पादक संचय जैन की 'आओ, खुद से बात करें' विषयक कार्यशाला में बच्चों ने अपने जीवन के उद्देश्य और उनकी प्राप्ति में आने वाली कठिनाइयों को सूचीबद्ध करते हुए उनके समाधान भी ढूँढ़े और अच्छा इंसान बनने की दिशा में सदैव जागरूक रहने का संकल्प व्यक्त किया। अणुविभा के उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया ने कहा कि हम इसे जीवन मूल्यों की कार्यशाला कह सकते हैं।

शिविर के दौरान तीनों दिन बाल संसद में मोबाइल के उपयोग पर विशद चर्चा हुई एवं बच्चों पर हो रहे इसके दुष्प्रभाव को रोकने के लिए प्रस्ताव पारित किया गया। प्रकृति अवलोकन, पुस्तक पठन, स्वास्थ्य चर्चा तथा मोटिवेशनल सत्र भी आयोजित

किये गये। डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'निर्मल' ने स्वप्न देखने और उन्हें साकार करने के टिप्स दिये। कलावंत कमल सांचीहर ने रंग रेखा संयोजन कला का व्यावहारिक रूप प्रस्तुत किया। मनोहर गोस्वामी ने बच्चों को अभिव्यक्ति शैली प्रखर बनाने के तरीके बताये। स्कूल विद ए डिफरेंस प्रकल्प के संयोजक पूर्व जिला शिक्षा अधिकारी डॉ. राकेश तैलंग ने अणुव्रत गीत के माध्यम से बच्चों को अणुव्रत दर्शन से परिचित कराया। शिविर की संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने जीवन विज्ञान और योग का अभ्यास कराने के साथ ही बच्चों को शिविर में सीखी बातों को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी। शिविर के दौरान बच्चों ने संयम के महत्व को समझा और प्रत्येक बच्चा कोई न कोई संकल्प के साथ अपने घर लौटा।

समापन सत्र में शिविरार्थी बच्चों ने साहित्यिक और सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं। अमृत भारती उच्च माध्यमिक विद्यालय के शिक्षकों दिनेश शर्मा, अनिता शर्मा एवं रेखा छीपा ने शिविर के अनुभवों को यादगार बताया। एक बालिका ने कहा, मैं बड़े सपने देखना चाहती हूँ और उन्हें पूरा करके रहूँगी। एक बालक ने इस शिविर में अपने आपसे बात करने के अवसर पाये तो एक अन्य बच्चे ने जाना कि स्कूल से बाहर भी सीखने, जानने का एक असीम संसार है। अणुव्रत सेवी कैलाशचंद्र शर्मा, बिहारी लाल शर्मा और संग्राम सिंह ने भी विचार व्यक्त किये। एम्स की ओर से मेडिकल पोस्ट ग्रेजुएशन कोर्स हेतु आयोजित प्रतियोगिता में राज्य स्तर पर प्रथम व राष्ट्रीय स्तर पर तेरहवीं रैंक प्राप्त करने वाले युवा चिकित्सक डॉ. नैतिक कावड़िया ने भी बच्चों को संबोधित किया। शिविर के आयोजन प्रभारी देवेन्द्र आचार्य के साथ ही जगदीश बैरवा, प्रतिभा जैन, अनुपमा कसेरा व मोनिका बापना का संयोजन उल्लेखनीय रहा।



Services offered

Domestic Courier Cargo
Full Truck Movement
PTL
Intentional



International



Akash Ganga[®]

— *Integrity at work* —

ISO 9001:2008 Certified Company

AKASH GANGA COURIER LIMITED

Corporate office : 807, Block-k2, Behind Maruti Showroom,
Near Maruti Workshop, Vasant Kunj Road, Mahipalpur,
New Delhi-110037 E-mail : delhi@akashganga.info

Regional Office : Ahemdabad • Bangalore • Chennai
Jaipur • Kolkata • Mumbai • Patna • Siliguri • Surat



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन



'अणुव्रत'

पत्रिका

70 वर्ष



'बच्चों का देश'

पत्रिका

25 वर्ष

विशेष
छूट
योजना

सदस्यता अभिवृद्धि के आकर्षक अभियान से जुड़िये

अवधि	'अणुव्रत'	'अणुव्रत' पत्रिका हेतु बैंक विवरण	अवधि	'बच्चों का देश'	'बच्चों का देश' हेतु बैंक विवरण
1 वर्ष	₹ 800	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY CANARA BANK DDU MARG, NEW DELHI A/c No. : 0158101120312 IFSC Code : CNRB0000158	1 वर्ष	₹ 500	ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY IDBI BANK Branch Rajsamand A/c No. : 104104000046914 IFSC Code : IBKL0000104
3 वर्ष	₹ 2200		3 वर्ष	₹ 1350	
5 वर्ष	₹ 3500		5 वर्ष	₹ 2100	
योगक्षेपी (15 वर्ष)	₹ 21000		योगक्षेपी (15 वर्ष)	₹ 15000	

इस मुहिम में अणुव्रत समिति और अणुव्रत मंच के साथ-साथ रुचिशील कार्यकर्ता व्यक्तिगत स्तर पर भी जुड़ सकते हैं।

विशेष सदस्यता अभियान की जानकारी के लिए सम्पर्क करें

संयोजक : विनोद बच्छावत +91 88263 28328 ■ कार्यालय : +91 911 66 34512, 9414 34 3100



अणुव्रत आंदोलन
चुनाव शुद्धि अभियान

सही चयन
राष्ट्र का
सही निर्माण



I Vote
For A Strong
India

मतदाता
ध्यान दें...

- ▶ भय और प्रलोभन में मतदान न करें।
- ▶ मद्य एवं मादक द्रव्यों का प्रतिकार करें।
- ▶ चरित्र एवं गुणों के आधार पर मतदान का निर्णय करें।
- ▶ जाति एवं सम्प्रदाय के आधार पर मतदान न करें।
- ▶ अपराधी एवं भ्रष्टाचार में लिप्त उम्मीदवार को मतदान न करें।
- ▶ हिरात्मक प्रवृत्तियों में लिप्त उम्मीदवार को मतदान न करें।
- ▶ अवैध मतदान न करें।

आपके अमूल्य वोट का अधिकारी कौन ?

- ▶ जो ईमानदार हो
- ▶ जो चरित्रवान हो
- ▶ जो सेवाभावी हो
- ▶ जो कार्यनिपुण हो
- ▶ जो नशामुक्त हो
- ▶ जो स्वच्छ छवियुक्त हो
- ▶ जो राष्ट्रहित व लोकहित को सर्वोपरि मानता हो
- ▶ जो जाति-सम्प्रदाय से बंधा हुआ न हो

मतदान अवश्य करें,
राष्ट्रीय कर्तव्य का
निर्वहन करें



अणुव्रत विश्व भारती
राष्ट्रहित में प्रसरित

www.anuvibha.org