



अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

# अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्ष: 4, अंक: 2

जून 2026



ऐसी वाणी बोलिए...



वर्ष : 4 अंक : 2

जून 2026

संपादक

**संचय जैन**

सह संपादक

**मोहन मंगलम**

संयोजक समाचार  
**पंकज दुधोड़िया**

चित्रांकन

**मनोज त्रिवेदी**

पेज सेटिंग

**मनीष सोनी**

ई-संस्करण

**विवेक अग्रवाल**



आचार्य तुलसी ने 'अणुव्रत आंदोलन' के माध्यम से भीतरी-बाहरी रूपांतर करना चाहा। एक अणुव्रती सदाचारी और निष्कलंक जीवन जीने की प्रतिज्ञा लेता है। वह किसी को कष्ट नहीं देता और इसी से परिवार, कार्यस्थल और समाज में एक अच्छे पक्ष का निर्माण करता है। भगवद्गीता में कहा गया है - स्वल्पमप्यस्य धर्मस्यत्रायते महतोभयात्। अर्थात् धर्म का थोड़ा-सा पालन भी बड़ी विपत्ति को टाल सकता है। ऐसे ही अणुव्रत का पालन अगर कुछ लोग भी करते हैं, तो देश का कल्याण होगा।

**अरुण जेटली**

पूर्व केन्द्रीय मंत्री



अध्यक्ष : **प्रतापसिंह दुगड़**

महामंत्री : **मनोज सिंघवी**

कोषाध्यक्ष : **राकेश बरड़िया**



**अणुव्रत विश्व  
भारती सोसायटी**

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

दूरभाष : 011-23233345

मोबाइल : 9116634512

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

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

# जब सब खिड़कियाँ बंद हो जाएं...

इतिहास पर दृष्टिपात करें तो हम पाएंगे कि हर पीढ़ी अपनी भावी पीढ़ी से कमोबेश असन्तुष्ट ही रही है। इसे 'जनरेशन गैप' कह कर टाला भी जा सकता है। लेकिन, यह गैप जो पहले कई पीढ़ियों में आता था, आज वह एक पीढ़ी के अंतराल में ही साफ-साफ दिखने लगता है। हाल ही में युवा हो रही पीढ़ी इस त्वरित बदलाव की मुखर आवाज बन कर उभरी है। टेक्नोलॉजी तो टेक्नोलॉजी, जेन-जी (Gen-Z) के नाम से प्रसिद्धि पा रही यह पीढ़ी राजनीति के क्षेत्र में भी बड़े उलटफेर कर रही है।

भारत में बेरोजगारी की बढ़ती समस्या, अनुपयोगी होती जा रही डिग्रियाँ और उस पर लगातार हो रही पेपर लीक की घटनाओं ने युवा वर्ग के धैर्य को डिगाया है। कभी-कभी जब सब खिड़कियाँ बंद हों तब एक छोटा-सा सुराख भी आँधी का सबब बन जाता है। हाल ही में, देश के एक शीर्षस्थ व्यक्ति द्वारा युवा वर्ग पर की गयी टिप्पणी ने युवा पीढ़ी के धैर्य को मानो हिला कर रख दिया है। अमेरिका में बैठे स्वयं को 'कॉकरोच' कहने वाले भारतीय युवा के एक ट्वीट ने भारत के युवा वर्ग में जो लहर पैदा की है, उसके संकेत को सत्ता और विपक्ष में बैठे राजनेताओं को गंभीरता से लेना चाहिए।

सत्ता की ताकत से इन आवाजों को कुछ समय के लिए दबाया अवश्य जा सकता है लेकिन ऐसा करना आँधी को सुनामी में बदलने का ही काम करेगा। युवा वर्ग से भी यह उम्मीद है कि वे अपनी आवाज उठाने के लिए केवल शांतिपूर्ण और अहिंसक तरीकों का ही सहारा लेंगे।

- संचय जैन

sanchay\_avb@yahoo.com

# धर्म और जीवन-व्यवहार

■ आचार्य तुलसी

धर्म क्या है, यह प्रश्न हर युग में उभरा है और उस युग में अवतरित होने वाले हर महापुरुष ने इस प्रश्न को उत्तरित किया है। भगवान महावीर से भी पूछा गया, “धर्म क्या है?” महावीर ने कहा -

**धम्मो मंगलमुक्किट्ठं, अहिंसा संजमो तवो।  
देवा वि तं नमंसंति, जस्स धम्मे सया मणो॥**

धर्म है अहिंसा, धर्म है संयम और धर्म है तप। इस धर्म को उत्कृष्ट मंगल कहा गया है। जो व्यक्ति अपने जीवन में ऐसे धर्म का आचरण करता है, उसे देवता भी नमस्कार करते हैं। मेरी दृष्टि से धर्म की परिभाषा कुछ और है। मैं जिस धर्म की बात करना चाहता हूँ, वह धर्म किसी वर्ग-विशेष के करने का नहीं, बल्कि जन-जन का धर्म है।

गीता में भी धर्म की सीधी-सी परिभाषा लिखी है -

**आत्मनः प्रतिपक्षानि परेषां न समाचरेत्।**

आश्चर्य है कि इस सीधी-सी बात को भी मनुष्य भूल जाता है और पापाचरण में निमग्न रहता है। प्रमाद व परदोष-दर्शन - ये दो धर्म के मार्ग में बड़े विघ्न हैं। कुछ व्यक्ति इतने आलसी होते हैं कि किसी शुभ कार्य में प्रवृत्त होने की इच्छा ही नहीं करते तो कुछ व्यक्ति परदोष-दर्शन में इतनी रुचि लेते हैं कि धर्म-कर्म को समझने का उन्हें अवकाश ही नहीं मिलता। हम जहाँ भी जाते हैं, हमारा एक ही उद्देश्य है - धर्म की जाग्रति करना और सुषुप्ति मिटाना। सूर्योदय के साथ ही सारा संसार निद्रा त्याग कर जग जाता है। धर्मगुरु सूर्य के समान होते हैं। उनका काम है स्वयं जगें तथा औरों को जगाएं। इस जाग्रति का माध्यम है धर्म।



आज आवश्यकता है धर्म को जीवन-व्यवहार में लाने की। आज धर्म मंदिरों, मस्जिदों, गुरुद्वारों, धर्मस्थानों व धर्मशास्त्रों में कैद हो गया है।

आज आवश्यकता है धर्म को जीवन-व्यवहार में लाने की। आज धर्म मंदिरों, मस्जिदों, गुरुद्वारों, धर्मस्थानों व धर्मशास्त्रों में कैद हो गया है। जीवन-व्यवहार से उसका कोई संबंध नहीं रहा है। एक धार्मिक कहलाने वाले व्यक्ति का मंदिर में मीरा का रूप और दुकान व ऑफिस में शूर्पणखा का रूप - यह द्विविधता बौद्धिक जगत के बीच धर्म के प्रति अनास्था उत्पन्न कर रही है। धर्म का सबसे बड़ा स्थान है - धार्मिक का जीवन। जैन होने से पहले मैं अपने-आपको एक मनुष्य मानता हूँ। मैं चाहता हूँ, हम जैन और सनातन के रूप में नहीं, मनुष्यता के नाते परस्पर मिलें, विचार करें, चिंतन करें और अशांति को शांति में व अधर्म को धर्म में बदलने का प्रयत्न करें। मेरी दृष्टि में अशांति कहीं बाहर से नहीं आती। उसका सर्जक मनुष्य स्वयं है। धर्म शांति का सोपान है। जब जीवन में धर्म का अवतरण हो जाएगा तो मनुष्य देव बन जाएगा और संसार स्वर्ग बन जाएगा।

## धर्म और अध्यात्म

धर्म शब्द कर्तव्य, परंपरा, विधि-विधान, साधना आदि अनेक अर्थों का संवाहक है। इसी तरह अध्यात्म का अर्थ है - आत्मा में रहने वाला। आत्मा में अनुभव, चेतना, ज्ञान, वासना, कषाय आदि अनेक तत्त्व हैं। इसलिए इनको भी अध्यात्म कहा जा सकता है। पर आज मैं जिस धर्म की व्याख्या कर रहा हूँ, वह धर्म है - आत्मा को पाने का साधन और अध्यात्म है - पायी हुई आत्मा। दूसरे शब्दों में कहूँ तो धर्म है साधन और अध्यात्म है साध्य।

## धर्म का उद्देश्य

मनुष्य धर्म करता है धन पाने के लिए। कितना छोटा उद्देश्य है! यह तो ठीक वही बात रही कि एक संन्यासी ने पानी पर चलने की विद्या सीखने के लिए बीस वर्ष तक साधना की। संन्यासी को इस बात का अहं था कि जिस प्रकार सड़क पर चला जाता है, उसी भाँति मैं पानी पर चल सकता हूँ। एक नाविक ने संन्यासी के इस अहं को चूर-चूर कर दिया। उसने कहा - “महात्मन! जो नदी दो पैसे देकर पार की जा सकती है, उसके लिए बीस वर्ष का समय खोना कितनी मूर्खता है! क्या ही अच्छा होता कि यह समय प्रभु को प्राप्त करने में लगाते!”

धर्म अपने-आपको पाने की एक कला है। धर्म करने का उद्देश्य जीवन का निर्माण होना चाहिए। आत्मा हमारा साध्य है और धर्म है साधन। साध्य को पाने के लिए पहले साधन को पाने की अपेक्षा है। वे साधन हैं - ज्ञान, श्रद्धा, चरित्र, तप। जिस दिन ये प्राप्त हो जाएंगे, उस दिन साध्य स्वयं प्राप्त हो जाएगा। आज कठिनाई यह हो रही है कि हमने साधना प्रारंभ तो कर दी, पर चलते ही चले। पीछे मुड़कर भी नहीं देखा कि हमारी साधना सही है कि नहीं। कहीं ऐसा तो नहीं हो रहा है कि जिसे हम धर्म मानते हैं, वह वस्तुतः धर्म नहीं है? साधु कहलाने वाले अनेक साधकों ने शरीर को सुखाकर काँटा बना लिया, पर मिला कुछ भी नहीं। यह अज्ञान-तप है। वह तप, तप है, जिससे क्रोध आदि कषायों की अल्पता हो। जो तप क्रोध आदि को बढ़ाता है, वह मेरी दृष्टि में तप नहीं है। हमारा लक्ष्य शरीर को कष्ट देना नहीं, बल्कि अपने-आपको साधना है। अपने-आपको साधने में कष्ट आये तो आये, हमारा काम है उन्हें हँसते-हँसते सहन करना।

साधना के क्षेत्र में पहली अपेक्षा है - विवेक जागरण की। विवेक का जागरण ही साधना के सम्यक् और असम्यक् होने का निर्णय कर सकता है। धर्म आत्म-दर्शन के लिए अपेक्षित है। आत्म-दर्शन होने के बाद उसकी अपेक्षा नहीं।

# पानी की संस्कृति, संस्कृति का पानी

■ आशीष दशोत्तर, रतलाम

संस्कृति जब विकृति में बदलती है तो पानी सूखता है। संस्कृति नाराज होती है तो पानी रूठता है। संस्कृति का क्षय होता है तो पानी का अपव्यय होता है। संस्कृति का अपमान होता है तो पानी का मान घटता है। संस्कृति के साथ जब छल होता है तो पानी की कल-कल मंद हो जाती है। संस्कृति की गरिमा घटती है तो पानी की पहचान मिटती है।

हमारी संस्कृति और पानी के अंतर्संबंधों की कोई थाह नहीं। हमने आज अपनी संस्कृति को ही बदल दिया है। आचार, विचार, व्यवहार और संस्कार में कई विकृतियाँ स्थापित हो चुकी हैं। पहले की संस्कृति पानी से पोषित होती थी, अब की संस्कृति पानी को शोषित कर रही है। पहले पानी को पूजा जाता था, अब बेचा जाता है। पहले पानी के स्रोत पर कुंकुम-अक्षत अर्पित किये बगैर शुभता की अनुभूति नहीं होती थी, अब पानी के प्राचीन स्रोतों को बंद कर उस पर हमने अपनी हसरतों के महल खड़े कर लिये हैं और हम बाजार से पानी खरीद रहे हैं। अब हमारी संस्कृति में भी पानी नहीं है, प्रवृत्ति में भी पानी नहीं है और आवृत्ति में भी नहीं।

पानी जब सोच में नहीं होता है तो वह एप्रोच में भी नहीं होता है। पानी हमारे लिए जीवन प्रदान करने वाला एक तरल पदार्थ ही नहीं बल्कि हमारी अस्मिता, हमारी लाज और हमारे अस्तित्व का भी प्रतीक है। मगर आज स्थिति बहुत विपरीत है। अब हमारे जीवन में पानी है ही कहाँ? आँखों का पानी मर चुका है। चरित्र से पानी गायब हो चुका

है। इसलिए धरती से भी पानी कम हो रहा है। अब हम पानी की पूजा नहीं करते, पानी को अपमानित करते हैं।

पानी के तीन प्रमुख गुण हमारी संस्कृति को ही नहीं, हमारे जीवन को भी समृद्ध करते हैं। ये तीन गुण हैं - पानी का प्रवाहमान होना, पानी का मिलनसार होना और पानी का तृप्ति प्रदान करना। हमारी संस्कृति भी हमें यही सिखाती है कि हम सदैव अपने जीवन में आगे की ओर गतिमान रहें। एक जगह ठहरना नहीं है। हमें आगे बढ़ते रहना है। हम जब आगे बढ़ते हैं तो हमारी संस्कृति समृद्ध होती है। ठीक वैसे ही जैसे पानी जब आगे बढ़ता है तो वह अपने संपर्क में आने वाली जमीन को शादाब करता चला जाता है। एक पूरे के पूरे परिवेश को हरा-भरा बनाता है। मनुष्य जब आगे बढ़ता है तो अपनी संस्कृति को समृद्ध करता है। उसमें कई प्रकार की बेहतरी का समावेश होता है। बुराइयों का अंत होता है।

पानी सब में मिलकर हमारी संस्कृति की उस परिभाषा को चरितार्थ करता है जिसमें वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा प्रदान की गयी है। हमारी संस्कृति कहती है कि किसी में कोई भेद नहीं। सभी एक समान हैं। संपूर्ण धरा हमारा परिवार है। पानी भी यही कहता है - सब में मिलना सीखिए। सबका होना सीखिए और सबका बनना सीखिए।

पानी का तीसरा गुण है - पिपासा शांत करना - तृप्त करना। वह प्यार से मनुष्य की ही नहीं, प्यासी धरती की क्षुधा पिपासा भी शांत करता है। पेड़-पौधों को भी तृप्त करता है। हमारी संस्कृति भी सभी को ऐसे ही तृप्त करती है। समाज में जितनी भी अच्छाइयां हैं, वे संस्कृति के तृप्त करने के गुण के कारण ही हैं। भारत जैसे विविधता वाले देश में तो संस्कृति के माध्यम से तृप्ति के करोड़ों उदाहरण मौजूद हैं।

यानी जो गुण हमारी संस्कृति में मौजूद हैं, वे सभी गुण पानी में भी मौजूद हैं। इन दोनों का रिश्ता अटूट है। दुर्भाग्य यह हुआ कि मनुष्य ने हर ऐसे पवित्र रिश्ते को तोड़ने का अपराध किया है। अपनी प्राचीन संस्कृति को वह विकृत

करता चला गया तो उसके भीतर से संस्कृति के गुण खत्म होने लगे। जब संस्कृति के बीज भीतर नहीं रहे तो उसके भीतर का पानी भी खत्म होने लगा। मनुष्य ने अपनी प्रकृति से संस्कृति को विलग किया तो प्रकृति में भी पानी की कमी होती चली गयी। हमारे परिवेश से मनुष्य ने संस्कृति को विमुख किया तो परिवेश से भी पानी कम होता चला गया। कुल मिलाकर संस्कृति और पानी के पवित्र रिश्ते को तोड़ने वाला मनुष्य ही है। मनुष्य की स्वार्थ की नीति ने जमीन के पानी को तो दूर कर ही दिया है, आसमान के पानी को भी रूठने पर मजबूर कर दिया है। बढ़ती तपन इसी का नतीजा है। मौसम चक्र में परिवर्तन इसी कारण हो रहा है।

अब भी समय है, यदि मनुष्य अपनी संस्कृति को समझ ले तो वह उन अच्छाइयों की ओर लौट सकता है जिससे उसके भीतर पानी फिर से कल-कल करने लगे तथा संस्कृति और पानी के संबंध पुनः वैभव के साथ परिभाषित किये जाने लगे।



## अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल

## अणुव्रत पत्रिका

ई-संस्करण

निःशुल्क पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिये गये व्हाट्सएप के चिह्न का स्पर्श कर अपना संदेश हमें भेज सकते हैं।

ई-पत्रिका नियमित भेजने के लिए आपका मोबाइल नंबर हमारी सूची में स्वचलित रूप से पंजीकृत हो जाएगा।



सुनिये, अपने पड़ोसी शर्मा जी ने बेटे की शादी कितनी धूमधाम से की थी! शाही विवाह स्थल, हजारों मेहमान, शानदार सजावट, खाने में कितने सारे व्यंजन..... हम भी अपने बेटे की शादी ऐसी ही करेंगे।



एक बात बताओ, वही शर्मा जी जब दुर्घटनाग्रस्त हो गए थे तो कितने लोगों ने उनकी खबर ली थी?

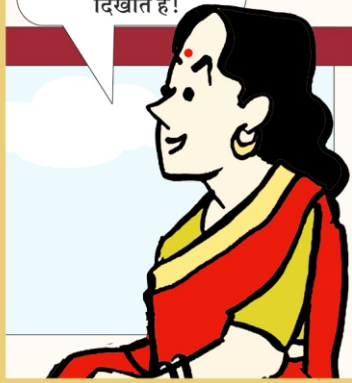
...शायद गिने-चुने लोगों ने।



तो फिर.....वास्तविकता जानते हुए भी इतना ज्यादा दिखावा और अपव्यय की जरूरत क्या है?



सच कहा..... आपके अणुव्रत सिद्धांत कितनी सही दिशा दिखाते हैं!



हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें



## हँसने की बारी है

■ बी.एल. गोहिया, भोपाल ■

बीत रहे हर लम्हे का, यह दिल आभारी है।  
रोना-धोना छोड़ो अब, हँसने की बारी है।।

कितनी बार उठे फिर गिरकर देख न पाया कोई।  
नजर पड़ी तो पासा पलटा, आँखें झूठा रोयीं।।  
आगे-आगे बढ़ने की, अपनी तैयारी है।  
रोना-धोना छोड़ो अब, हँसने की बारी है।।

कितनी बार पिटे औरों से, झूठ-मूठ ना रोये।  
अपने से कमजोर मिले तो, बीज धाँस के बोये।।  
सही सवालों से सच मानो, अपनी यारी है।  
रोना-धोना छोड़ो अब, हँसने की बारी है।।

संघर्षों ने आ धमकाया, डरा सका न कोई।  
पाँव हमारे थक-थक हारे, मगर न हिम्मत खोयी।।  
अपनी कर्मठता का उपक्रम सब पर भारी है।  
रोना धोना छोड़ो अब, हँसने की बारी है।।

चौथेपन ने दस्तक दी तो, वह भी हार गया।  
जीने का अंदाज हमेशा, बाजी मार गया।।  
पीतपर्ण से मुख का नित, मुस्काना जारी है।  
रोना-धोना छोड़ो अब, हँसने की बारी है।।

## सुंदर माँ

■ बालकृष्ण गुप्ता 'गुरु', खैरागढ़

पाँच साल का बच्चा राह चलते लोगों के हाथ पकड़-पकड़कर पूछ रहा था, “क्या आपने मेरी माँ को देखा है?”

“तुम्हारी माँ कैसी दिखती है?” अजनबियों ने स्वाभाविक ही पूछा, ताकि वे उसकी माँ को पहचान सकें।

“बहुत सुंदर!” बच्चे ने भोलेपन से बताया।

इस जवाब से लोगों को उत्सुकता हुई। एक ने कहा, “चलो हम भी तुम्हारे साथ तुम्हारी माँ को ढूँढ़ते हैं।”

दो-तीन लोगों ने एक साथ कहा, “हाँ, ठीक है, हम भी तुम्हारे साथ चलते हैं।”

वे कुछ दूर ही चले होंगे कि अचानक बच्चा “माँ” कहते हुए दौड़कर सड़क किनारे बैठी एक महिला की गोद में जाकर बैठ गया। महिला का हाथ बच्चे के सिर से होते हुए उसके चेहरे पर गया। आवाज से पहचानने के बाद चेहरा टटोलकर तसल्ली करके उसने बच्चे को भींच लिया। वह दृष्टिहीन थी।

“तू कहाँ चला गया था मेरे लाल? मैं तुझे कैसे खोज पाती?” उसकी आँखों से आँसुओं की धार बह रही थी और चेहरे पर संसार भर का उल्लास छाया था।

बच्चे के साथ आये लोगों को लगा, उस क्षण में उस माँ से सुंदर पूरी दुनिया में शायद ही कोई हो।



# बच्चों की प्रगति को अंकों से ना तौलें

■ डॉ. लता अग्रवाल 'तुलजा', भोपाल

वर्ष भर बच्चों ने क्या और कितना सीखा, इसे जाँचना आवश्यक होता है और इसका माध्यम होती है परीक्षा। श्रीराम, श्रीकृष्ण, महावीर स्वामी, गुरुनानक और बुद्ध को भी जीवनपर्यंत परीक्षा देनी पड़ी थी, फिर हम तो सामान्य मनुष्य हैं।

परीक्षा निकट आते ही बच्चों की मानसिक स्थिति गड़बड़ा जाती है, उन्हें तरह-तरह की स्वास्थ्यगत परेशानी होने लगती है। इतना ही नहीं, उनके साथ माता-पिता की स्थिति भी कुछ ऐसी ही होती है। प्रश्न उठता है आज क्यों परीक्षा को एक हव्वा की तरह देखा जाता है।

'हव्वा' से याद आया, बाल कृष्ण जब रात देर तक सोते नहीं थे, शैतानी करते थे तब माता यशोदा ने एक काल्पनिक पात्र गढ़ा - हव्वा। वे कहतीं, "अरे लल्ला, सो जा नाय तै हव्वा आय जाएगौ।" आज माता-पिता ने पुनः उस काल्पनिक पात्र 'हव्वा' को जीवित कर दिया है।

"अरे पढ़ ले, परीक्षा सर पर आ गयी है। फेल हो जाएगा ...क्या ढोर चराएगा...?" यह हव्वा नहीं तो क्या है? परीक्षा करीब आते ही बच्चों पर मानसिक दबाव इस कदर बढ़ जाता है कि उसका असर उनकी स्मृति पर पड़ने लगता है।

मैंने कई छोटे बच्चों को देखा है, वे अक्षर उल्टे लिखने लगते हैं, जैसे, b को d। जब मैंने डॉक्टर से कारण पूछा तो उन्होंने बताया कि बच्चों में स्ट्रेस की वजह से ऐसा होता है। ऊपर से माता-पिता अपनी महत्वाकांक्षा का बोझ उनके

माता-पिता को चाहिए कि अपने बच्चे को केवल डॉक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक बनाने के साथ ही एक अच्छा इंसान बनने की भी सीख दें।

कंधे पर डाल देते हैं - तुम्हें फलां से अधिक नंबर लाना है, तुम्हें अपना टॉपर का रिकॉर्ड मेंटेन रखना है।

बालक जुट जाता है माता-पिता की महत्वाकांक्षा को पूरा करने के लिए। भले ही उसकी उतनी क्षमता है भी या नहीं। निश्चित ही इसका प्रभाव उसकी सेहत पर पड़ता है। फिर जब वह मनचाहे अंक नहीं ला पाता है, तो अपनों की नजरों में खुद के लिए तिरस्कार का भाव देखता है और खेल बैठता है जिंदगी से।

ऐसे में भला क्या हाथ आता है...सोचिए जरा। अतः माता-पिता को चाहिए कि बच्चों को सहजता से समझाएं कि परीक्षा तो केवल तुम्हारी क्षमता को परखने की एक छोटी-सी कसौटी है। अंक जिंदगी से बड़े नहीं ...दुनिया में कितने महान पुरुष हैं जो अंकों के मामले में फेल रहे किंतु जिंदगी में कमाल कर गये।

जिन्दगी को संवारने के कई अवसर आते हैं, बस उन अवसरों को पहचानना आना चाहिए। गिरना, फेल होना, मनचाही सफलता न मिलना कोई गुनाह नहीं जिस पर शर्मिंदा हुआ जाये। शर्मिंदगी की बात तो तब है जब उस असफलता को स्वीकार कर हम बैठ जाएं, आगे बढ़ने के लिए कोई कदम ही न उठाएं।

याद रखें, जिन्दगी जीना एक कला है, इसे जीने वाला कलाकार। जिस तरह किसी मंच पर सार्थक अभिनय करने वाला ही सफल कलाकार कहलाता है, उसी तरह जिन्दगी के तमाम संघर्षों को पार कर हिम्मत से आगे बढ़ने वाला ही सच्चा और अच्छा इंसान होता है। माता-पिता को चाहिए कि अपने बच्चे को केवल डॉक्टर, इंजीनियर, वैज्ञानिक बनाने के साथ ही एक अच्छा इंसान बनने की भी सीख दें।

## मधुर वचन है औषधि

■ श्याम नारायण श्रीवास्तव, रायगढ़

हमारे जीवन में अच्छे विचारों की अभिव्यक्ति का विशेष महत्व है। कबीरदास ने कहा है - “मधुर वचन है औषधि, कटुक वचन है तीर।” ये ‘कटुक वचन’ एक ऐसी भाषा का प्रयोग है, जो किसी को भी आहत कर देती है।

बातें केवल शब्दों का समूह ही नहीं होती हैं, बल्कि हृदय के भावों को अभिव्यक्त करने का सफल माध्यम हैं। बात करने के तरीके से व्यक्ति के व्यक्तित्व, संस्कार और संस्कृति का आभास होता है। वहीं घृणास्पद भाषणबाजी या बयानबाजी समाज में बिखराव उत्पन्न करते हैं। इनका मुख्य लक्ष्य होता है किसी समुदाय या वर्ग विशेष को निशाना बनाना, जिसका माध्यम होता है लिखित, मौखिक, सांकेतिक या फिर ऑनलाइन पोस्ट। इनका उद्देश्य ही होता है, समुदाय विशेष को अपमानित करना, उनके भीतर भय उत्पन्न करना या फिर हिंसा के लिए प्रेरित करना। इसमें ऑनलाइन नफरत फैलाना एक बड़ी चुनौती है जो सम्पूर्ण विश्व के लिए घातक है और वसुधैव कुटुम्बकम् की निर्मल विचारधारा हेतु भी।

प्रख्यात निबंधकार प्रताप नारायण मिश्र ‘बात’ शीर्षक निबन्ध में लिखते हैं, “यद्यपि बात का कोई रूप नहीं बतला सकता कि कैसी है, लेकिन बुद्धि दौड़ाए तो ईश्वर की भाँति इसके भी अगणित ही रूप पाइएगा। बड़ी बात, छोटी बात, सीधी बात, टेढ़ी बात, खरी बात, खोटी बात, मीठी बात, कड़वी बात, भली बात, बुरी बात, सुहानी बात, लगती बात इत्यादि सब बात ही तो है।” वे आगे लिखते हैं, “बात के काम भी इसी भाँति अनेक देखने में आते हैं। प्रीति-वैर, सुख-दुःख, श्रद्धा-घृणा, उत्साह-अनुत्साह

आदि। जितनी उत्तमता और सहजता बात के द्वारा विदित हो सकती है दूसरी रीति से वैसी सुविधा ही नहीं।”

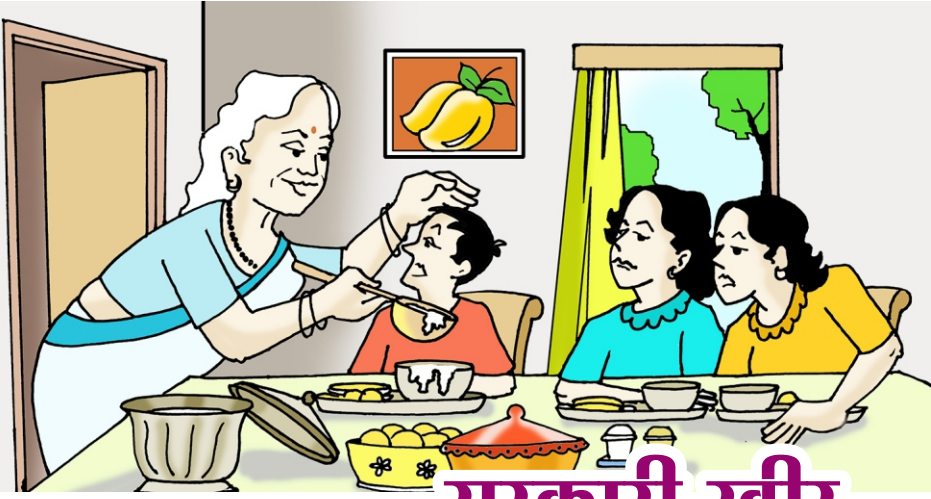
कुछ बातें समाज में घृणा भी फैलाती हैं। ...और इस तरह की बातें निश्चय ही बहुत खतरनाक और भयावह होती हैं जिन्हें रोका जाना चाहिए। अंग्रेजी में इसे ही ‘हेट स्पीच’ (Hate Speech) कहते हैं।

हेट स्पीच का तात्पर्य एक ऐसी भाषा, व्यवहार या फिर लेखन व वक्तव्य से है जो समाज के किसी विशेष वर्ग या समुदाय को धर्म, लिंग या जाति के आधार पर हिंसा, भेदभाव या घृणा हेतु उकसाता है। जो समाज की शान्ति व्यवस्था को भंग करता है। आपसी सामाजिक सौहार्द को हानि पहुँचाता है, वह समाज हिंसा हेतु आवेशित हो जाता है जिससे कलह उत्पन्न होता है।

मगर अफसोस, ये सभी कार्य आज तमाम राजनीतिक दलों के छोटे-बड़े राजनेता व कार्यकर्ता कर रहे हैं। सोशल मीडिया पर तो बहुतायत है। लोग बिना समझे-बूझे व्हाट्सएप, फेसबुक व अन्य तमाम पटल पर भड़ास निकालने के लिए अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, जो बहुत ही घातक है।

हमें सदैव अहिंसा भाव के साथ रहना चाहिए क्योंकि अहिंसा का अर्थ किसी भी प्राणी को मन, वचन या कर्म से शारीरिक या मानसिक रूप से चोट न पहुँचाना है। हमारे संविधान में हेट स्पीच देने वालों पर दंड का प्रावधान है। फिर भी लोग भयमुक्त हैं और अपनी उद्वंडता से समाज के किसी विशेष वर्ग को दुःख पहुँचाते हैं।

निश्चय ही संविधान कितना भी कठोर बन जाये, जब तक मनुष्य स्वयं में सुधार नहीं लाएगा, भाषा की मर्यादा को नहीं समझेगा, अपनी वाणी पर अंकुश नहीं लगाएगा, हेट स्पीच को समाप्त करना कठिन है।



## सरकारी खीर

■ रेखा शाह आरबी, बलिया

खीर का भगोना दादी के हाथों में देखकर निम्मी का मुँह बन गया। गुड्डी के कान के पास अपना मुँह ले जाकर वह धीरे-से बोली-“आज भी दादी के लाड़ले को ही ज्यादा मिलेगा!”

...और निम्मी की बात सौ प्रतिशत सही निकली। दादी ने सबकी कटोरी में एक-एक कलछुल खीर डाली और अपनी आँखों के तारे पोते की कटोरी में दो कलछुल खीर दे दी। निम्मी की बड़ी बहन गुड्डी ने उसे इशारों में डाँटते हुए चुप होने को कहा तो निम्मी मन ही मन भुनभुनाती रही और साथ में जल्दी-जल्दी निवाला खाती भी रही लेकिन गुड्डी आराम से खा रही थी।

सब खाना खाकर उठने वाले थे तो दादी के लाड़ले पोते ने फिर से खीर की डिमांड कर दी, लेकिन भगोने में तो खीर खत्म हो चुकी थी और सभी खा भी चुके थे। सिर्फ गुड्डी की थाली में उसकी कटोरी में खीर बची हुई थी क्योंकि वह खाने के बाद सबसे अंत में खीर खाती थी।

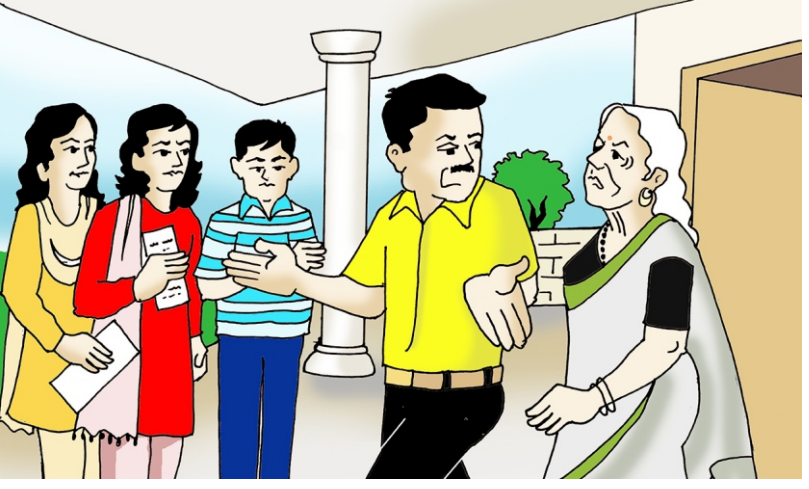
अब दादी के लाड़ले ने डिमांड की थी तो कहीं न कहीं से तो दादी को देना ही था। तो उन्होंने गुड्डी की थाली से उसकी

खीर की कटोरी उठाकर पोते को थमा दी। साथ ही गुड्डी से बोलीं - “बच्चा है... उसका और खाने को मन कर रहा है... तुम अगली बार खा लेना!”

गुड्डी कुछ कहना चाहती थी, मगर दादी का लाड़ला इतनी देर में कटोरी उठाकर खीर को पीने भी लगा था। ऐसे में वह कुछ नहीं बोली। चुपचाप अपना खाना खत्म करने लगी। यह सब देखकर निम्मी परेशान हो उठी। उसे एक पल को लगा कि उसके माता-पिता दादीजी को मना करेंगे, लेकिन वह गलत थी। अपने बेटे को खुशी से खाते देख और गुड्डी को चुप्पी साधे देख वे दोनों भी चुपचाप फिर से खाना खत्म करने लगे। लेकिन निम्मी चुप नहीं रहने वाली थी। दादी की तरफ देखते हुए चिढ़कर बोली- “दादी, सूरज दूध पीता बच्चा है? और दीदी उससे महज तीन साल बड़ी है, वह बूढ़ी है!”

एक पल के लिए दादी तिलमिलाकर रह गयीं और अपने बेटे रामपाल से बोलीं- “बेटी को थोड़ा शऊर सिखा... लड़की का जन्म लिया है... दूसरे के घर जाना है... थोड़ा तो त्याग करना सीख ले... वरना तेरे को ही आगे चलकर परेशानी होगी!” लेकिन निम्मी कहाँ थमने वाली थी। वह पैर पटकते हुए अपने कमरे की तरफ चली गयी। थोड़ी देर बाद गुड्डी कमरे में आयी तो निम्मी तंज करते हुए उससे बोली- “लो त्याग की महारानी आयी है... क्या तुम्हारे मुँह में जुबान नहीं थी, बोल नहीं सकती थी कि दादी मुझे अपनी खीर खानी है। तुम्हें तो खीर बहुत पसंद है और सूरज ने तो पहले ही सबसे ज्यादा खीर खा ली थी।”

“अरे जाने दो... छोटा भाई है... फिर किसी दिन खीर बनेगी तो खा लूँगी!” निम्मी को शांत करने के लिए वह बोली। यह सुनकर निम्मी और चिढ़ गयी- “ऐसे ही जीवन में सब कुछ छोड़ती रही न तो... देख लेना, सब तुमसे त्याग की ही उम्मीद करेंगे। तुम क्या चाहती हो, यह कोई नहीं सोचेगा... और सुनो, जो तुम्हारे साथ किया गया न, उसे भेदभाव कहते हैं, त्याग नहीं!”



हालाँकि रामपाल जी ने अपनी तीनों संतान में पढ़ाई को लेकर कोई भेदभाव नहीं किया। उन्होंने सबको समान रूप से पढ़ने का अवसर दिया। गुड्डी और निम्मी जहाँ पढ़ाई में बेहद कुशाग्र थीं, वहीं सूरज पढ़ने-लिखने में औसत था। कुछ तो लाड़-दुलार की वजह से भी वह अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं देता था। जबकि रामपाल जी का एक ही सपना था कि तीनों बच्चे पढ़कर सरकारी टीचर की जॉब पा जाएं। दादी को भी बेटियों के पढ़ने से कोई एतराज नहीं था क्योंकि बिना पढ़ाई-लिखाई के उनकी शादी होनी मुश्किल थी। इसीलिए वह भी चाहती थीं कि दोनों लड़कियां भी पढ़ जाएं।

दिन गुजरते रहे। निम्मी अपने वाजिब हक के लिए डटकर खड़ी रहती, जबकि गुड्डी ज्यादातर मौकों पर समझौता कर लेती थी। पिता रामपाल जी भले ही बेटे से अधिक प्यार करते थे, लेकिन बेटियों की भी उपेक्षा नहीं करते थे। इसीलिए कोई बड़ी समस्या नहीं उत्पन्न होती थी। दादी भी जानती थीं कि बुढ़ापे के कमजोर शरीर के साथ वह पोतियों की मदद के बिना कुछ नहीं कर सकती हैं। उनके लिए नहाने का पानी गर्म करना हो या भोजन-पानी लाकर देना या उनके हाथ-पैरों की मालिश करनी हो, ये सारे काम निम्मी और गुड्डी ही करेंगी। उनका प्यारा पोता तो उन्हें एक गिलास पानी देने से भी रहा। इसलिए वे दोनों बहनों को बहुत ज्यादा परेशान नहीं करती थीं। बस पोते के प्रति

अपने असीमित प्रेम पर काबू नहीं कर पाती थीं क्योंकि 'मोक्ष' तो उन्हें पोते के हाथों से ही मिलना था।

सूरज तो पहले ही पढ़ने में फिसड़्डी था, ऊपर से एक-दो बार फेल होकर रामपाल जी के सपनों को उसने चकनाचूर कर दिया। वहीं निम्मी और गुड्डी मेहनत से पढ़ाई करती रहीं। उन्होंने हाई स्कूल, इंटर, फिर बीए की परीक्षा दी और अपनी मेहनत के बल पर सभी पढ़ाव अच्छे अंकों से पार करने के बाद अब टीचर बनने के लिए बीएड की तैयारी कर रही थीं।

आखिरकार वह दिन भी आ ही गया जब दोनों बहनों को ही टीचर की जॉब मिल गयी। रामपाल जी भी अपनी बेटियों की इस सफलता से बेहद खुश थे, लेकिन दादी अपने पोते के अनुकूल परिणाम नहीं आने से दुःखी थीं। दादी रामपाल जी से बोलीं—“बेटा, ऐसा नहीं हो सकता कि इन दोनों बहनों में से किसी एक की नौकरी सूरज को दे दी जाये!”

बचपन से भेदभाव करने वाली दादी के ये नये विचार सुनकर निम्मी एकदम से बिफर उठी। वह अपनी दादी की तरफ गुस्से से देखते हुए बोली—“दादी, भेदभाव की भी एक हद होती है... आप तो सारी हदें पार कर चुकी हैं, मगर अफसोस, यह सरकारी नौकरी आपकी रसोई के हंडिया की खीर नहीं है जो आप हमारे हिस्से से छीनकर अपने पोते का भविष्य उज्वल करने के लिए दे देंगी। यह सरकारी खीर है जिसको मेहनत से पाया जाता है और यह जिसको मिलती है, उसी को मिलती है।”

रामपाल जी बेटी के इस जवाब पर कुछ बोल नहीं सके। हालाँकि उन्होंने आज पहली बार अपनी माँ को इतना जरूर कहा—“अम्मा, इस तरह कुछ भी मत बोला करो!” इस पर दादी का मुँह बन गया।

दादी के शब्दों ने बेटियों की खुशी के माहौल को फीका जरूर कर दिया था, पर पिता के द्वारा कहे गये शब्दों से निम्मी को बेहद राहत मिली।

## हमारे कर्म पावन हों

■ सूर्यकुमार पांडेय, लखनऊ ■

गगन जैसा मनोबल हो,  
धरा-सा अचल जीवन हो।  
बनें सच्चे मनुज हम सब,  
हमारे कर्म पावन हों।

करें उपकार औरों का,  
न कुछ प्रतिदान में चाहें।  
हमारी देह से फूटें,  
निरंतर चाह की राहें।  
हमारी साँस चंदन हो,  
हमारा प्राण उपवन हो।  
महकते फूल हों हम सब,  
हमारे कर्म पावन हों।

न हो आलस, न हो कुंठा,  
उमंगें नित्य लहराएँ।  
उमर की डाल पर पल्लव,  
खुशी के नित्य मुस्काएँ।  
हमारी देह मधुवन हो,  
हमारी आत्मा धन हो।  
चहकते विहग हों हम सब,  
हमारे कर्म पावन हों।



अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी के पावन जन्म की 111 व्षीय परिसम्पन्नता तथा उनकी मुनि दीक्षा के 100 वर्ष पूर्ण होने के साथ ही अणुव्रत पत्रिका के प्रकाशन के 71वें वर्ष

में प्रवेश पर प्रकाशित 'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक' (अक्टूबर-नवम्बर 2025) के संदर्भ में हमें निरंतर संवाद और सम्मतियाँ प्राप्त हो रही हैं। 'पाठक परख' के अंतर्गत आप प्रबुद्ध पाठकों के मूल्यवान विचारों से परिचित हो सकेंगे।

### पाठकों को आत्मीय उजास से भरने वाला

'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद' विशेषांक में समाहित सामग्री पढ़ना जीवन दर्शन की गहनता को अनुभव करने जैसा रहा। आचार्य तुलसी के अणुव्रत दर्शन को यूं विस्तारपूर्वक समेटकर पाठकों के समक्ष लाने का यह कार्य सचमुच श्रम साध्य है। जिस संयम और अनुशासन की जीवनशैली का संदेश अणुव्रत आंदोलन देता है, उसी नियमबद्धता की सोच और श्रम के बल पर सिंहनाद विशेषांक कुछ यूं मुझ जैसे पाठकों के पास पहुँच सका है।

मन को चेतनामयी करती जानकारियों और उद्गारों को लिये सभी लेख अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक को संग्रहणीय बनाते हैं। आचार्य श्री तुलसी के अवदानों, विलक्षण व्यक्तित्व और कर्तृत्व का आलोक पाठकों को आत्मीय उजास से भरने वाला है। इतना ही नहीं, आज की पीढ़ी भी इस वृहद् अंक के माध्यम से आचार्य तुलसी की तेजस्विता को जान सकेगी।

- डॉ. मोनिका शर्मा, मुम्बई

## अतिविलासिता में डूबे मन को उबारने का टॉनिक

एक ओर भारत में, खासकर हिन्दी पट्टी में छपी सामग्री लगातार कम होती जा रही है। हर कोई डिजिटलाइजेशन की ओर बढ़ रहा है। वहीं 'अणुव्रत' के नियमित अंकों के साथ 'विशेषांक' भी प्रकाशित होते रहे हैं।

'तुलसी अणुव्रत सिंहनाद विशेषांक' का आवरण देखकर ऐसा प्रतीत होता है कि यह एक विशेष धर्म के पाठकों के लिए स्मारिका होगी, किन्तु जैसे ही पाठक कुछ पन्ने उलटता है तो वह इसे आद्योपांत देखने के कार्य में जुट जाता है। जुट जाने से अभिप्राय यह है कि यह अंक विशेषांक है। ठीक बात है। लेकिन यह आम विशेषांक नहीं है। पहली बात तो यह है कि यह आचार्य तुलसी पर केन्द्रित है। दूसरी बात यह है कि यह मात्र व्यक्तिपरक सामग्री से ही ओत-प्रोत नहीं है। यह ऐतिहासिक दस्तावेज भी बन पड़ा है।

आज के दौर में जब अमूमन दाएं हाथ का अँगूठा इतना बेचैन हो चला है कि वह मोबाइल की स्क्रीन पर बेहद सक्रिय है। सक्रिय ही नहीं है बल्कि उसकी गति इतनी तीव्र है कि वह मोबाइल के चलचित्र को आँखों के सामने 10 सेकण्ड से अधिक टिकने ही नहीं देता। ऐसे समय में इस पत्रिका का वृहद् ग्रन्थनुमा अंक निकालना यह संकेत देता है कि पढ़ने-लिखने की संस्कृति बची हुई है।

यह दावे के साथ कहा जा सकता है कि इस विशेषांक को पाठक जब-तब खोलेंगे, पलटेंगे और पढ़ेंगे तो वे शांति का अनुभव करेंगे। उनका चित्त शांत रहेगा। यदि मन स्थिर होगा और आँखें पत्रिका के किसी भी पन्ने की चालीस-पचास पंक्तियां पढ़ लेंगी तो सुकून खुद-ब-खुद मन-मस्तिष्क पर विराजमान हो जाएगा। यह अंक कहीं न कहीं अतिविलासिता में डूबे मन को उबारने का टॉनिक भी है। कुछ छवियां आप भी देखिए और पढ़िएगा।

- मनोहर चमोली 'मनु', पौड़ी गढ़वाल



## सामाजिक समरसता का दुश्मन : 'हेट स्पीच'

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

**छलनी कहे छलनी से...**

युगों-युगों पुरानी लोकोक्ति है - छलनी कहे छलनी से, देख तुझमें कितने छेद! यदि इस उक्ति को 'हेट स्पीच' का स्वदेशी संस्करण कहा जाये तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। यह वो दौर है जिसमें पूरी दुनिया ही हेट, यों कहें कि घृणा, नफरत जैसी दुष्प्रवृत्तियों के घेरे में गिरफ्त हो गयी है। 'हेट स्पीच' के अभी तो ज्वलंत उदाहरण हैं, अमेरिका-ईरान के। दरअसल आमजन की ही नहीं, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रवक्ताओं की भाषा और उनके भाषणों में भी कितना भटकाव अनुभव होता है। लोग छोटे हों या बड़े, अधिकांश नागरिकों के बोल सीमाएं लाँघने से परहेज नहीं कर पाते। उनमें सुनने-समझने का धैर्य नदारद है। यही गहन चिंता और चिंतन का विषय है।

- भगवती प्रसाद गौतम, कोटा

**अणुव्रत से 'हेट स्पीच' पर नियंत्रण संभव**

'हेट स्पीच' समाज में विभाजन और वैमनस्य फैलाने का एक खतरनाक माध्यम है। इस संदर्भ में अणुव्रत आंदोलन की महत्वपूर्ण भूमिका है। अणुव्रत के सिद्धांत सत्य, अहिंसा, सहिष्णुता और नैतिकता लोगों को संयमित व

जिम्मेदार भाषा के उपयोग के लिए प्रेरित करते हैं। यह आंदोलन व्यक्ति को आत्मसंयम और सद्भाव की भावना अपनाने के लिए जागरूक करता है, जिससे 'हेट स्पीच' पर नियंत्रण संभव है।  
- पवन जैन, जयपुर

### ऐसी वाणी बोलिए...

'हेट स्पीच' का जिक्र होते ही मुझे यह प्रसिद्ध दोहा अनायास याद आ जाता है जिसे हमने स्कूल के दिनों में पढ़ा था -

ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।

औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होय।।

'हेट स्पीच' समाज में वैमनस्य उत्पन्न करती है जो जंगल में आग बनकर न केवल समाज अपितु देश-दुनिया के लिए भी विनाशक साबित हो सकती है। यह कटु सत्य है कि 'हेट स्पीच' के लिए 'सोशल मीडिया' और 'एआई' आग में घी की काम कर रही है। इस आग को बुझाने के लिए लोगों को अपने जीवन में संयम और अनुशासन लाना होगा। साथ ही सरकार को सख्त कानून बनाने होंगे।

- ताराचंद मकसाने, नवी मुंबई

### जनता का जागरूक होना आवश्यक

राजनेताओं द्वारा 'हेट स्पीच' का उपयोग राजनैतिक लाभ के लिए किया जाता है, वहीं धर्मगुरुओं के द्वारा इसका इस्तेमाल अपने धर्म की श्रेष्ठता को स्थापित करने के लिए किया जाता है। समाज के प्रभावशाली लोगों द्वारा दी गयी 'हेट स्पीच' सामाजिक सौहार्द और मानवीय गरिमा को ठेस पहुँचाकर आम आदमी के मन में भय और असुरक्षा की भावना उत्पन्न करती है।

जनता को समाज में नफरत फैलाने वाले ऐसे असामाजिक तत्वों से सावधान रहकर विवेक से काम लेना चाहिए। जागरूक जनता 'हेट स्पीच' फैलाने वाले लोगों की बातों में नहीं आती और सत्य का अन्वेषण करती है। सरकारों को

भी 'हेट स्पीच' पर नियंत्रण करने के लिए कानूनी प्रावधान करना चाहिए।  
- सुरेश चन्द्र सर्वहारा, कोटा

## आगामी परिचर्चा का विषय

# क्यों है मानव ही मानवता का दुश्मन?

- मानवता शून्य मानव क्या बोझ नहीं है पृथ्वी पर?
- अपने भीतर की मानवता सुरक्षित रहे, इसके लिए क्या प्रयास करते हैं हम?
- मानवता को लहलुहान होता देख हमें कैसा लगता है? एक सामान्य खबर के रूप में देख-पढ़ क्या हम अगली खबर की ओर बढ़ जाते हैं?
- ऐसे लोगों के बारे में आप क्या सोचते हैं जो अपनी जान जोखिम में डालकर संघर्ष और युद्ध क्षेत्रों में पहुँच जाते हैं पीड़ित मानवता की सेवा के लिए!

19 अगस्त - World Humanitarian Day के अवसर पर आइए टटोलते हैं अपने भीतर की मानवता को और करते हैं सलाम उन शांति सेनानियों को जो अपना परिवार, घर और देश छोड़ कर बचाने में लगे हैं मानवता को!

'अणुव्रत' पत्रिका के अगस्त 2026 अंक में प्रकाशित होने वाली 'परिचर्चा' के लिए अपने सारगर्भित व अनुभवजन्य विचार हमें अधिकतम 200 शब्दों में 10 जुलाई 2026 तक निम्न व्हाट्सएप नंबर के माध्यम से लिख भेजिए।



**9116634512**

अनुव्रत... स्रह के दीयों से... अणुव्रत समिति के जीवन शिक्षण कार्यक्रम में व्यक्त दी...



# अणुव्रत समाचार



## अणुव्रत अनुशास्ता का मिला अमूल्य मार्गदर्शन

**दो दिवसीय संगोष्ठी में देशभर से जुटे अणुव्रत कार्यकर्ता लाडनूं।** अणुव्रत अनुशास्ता के पावन सान्निध्य में 4-5 मई को अणुविभा की चिंतन संगोष्ठी का आयोजन हुआ। केंद्रीय स्तर पर आयोजित इस समीक्षा संगोष्ठी में अणुविभा के शीर्ष कार्यकर्ता उपस्थित रहे। इस दौरान अणुव्रत आंदोलन के प्रसार के उद्देश्य से अणुविभा द्वारा संचालित विभिन्न उपक्रमों की अवगति एक विशेष वीडियो प्रेजेन्टेशन के माध्यम से दी गयी जिसका परिचय अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने प्रस्तुत किया। लगभग 35 मिनट की इस प्रस्तुति में अणुविभा की संस्थागत स्थिति के साथ-साथ जहाँ विभिन्न अणुव्रत प्रकल्पों की वर्तमान स्थिति को प्रस्तुत किया गया, वहीं 2030 तक के लक्ष्यों की जानकारी भी दी गयी।

अणुव्रत अनुशास्ता ने इस सम्पूर्ण प्रस्तुति को गहनता के साथ देखा और कार्यकर्ताओं को अपना आशीर्वाद प्रदान



किया। आचार्य प्रवर ने भारतीय लोकतंत्र की मजबूती की दिशा में अणुव्रत को अधिक सक्रिय बनाने की दृष्टि से 'अणुव्रत संसदीय मंच' के साथ ही 'अणुव्रत विधायक मंच' की शुरुआत करने की दृष्टि प्रदान की। निकट भविष्य में दिल्ली, राजस्थान, पंजाब, हरियाणा और मध्यप्रदेश - इन पाँच राज्यों में इसकी शुरुआत करने का निर्णय लिया गया। अणुव्रत आंदोलन की प्रवृत्ति 'अणुव्रत शिक्षक संसद' और 'अहिंसा प्रशिक्षण केंद्र' को पुराने प्रारूप में संचालित न करने का भी निर्णय लिया गया। इन प्रकल्पों को नया स्वरूप देने पर चिंतन किया जा सकता है।

संगोष्ठी में अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़, प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा, पूर्व अध्यक्ष संचय जैन, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, महामंत्री मनोज सिंघवी, उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया, कैलाश बोराणा, डॉ. विमल कावड़िया व विनोद कोठारी, सहमंत्री जगजीवन चौरड़िया व सुरेन्द्र नाहटा, अंतरराष्ट्रीय संगठन मंत्री दीपक डागलिया व जय बोहरा, संगठन मंत्री (मध्यांचल) साधना कोठारी, संगठन मंत्री (पश्चिमांचल) पायल चौरड़िया, संगठन मंत्री (दक्षिणांचल) राजेश चावत, संगठन मंत्री (उत्तरांचल) संजय जैन, प्रचार मंत्री पंकज दुधोड़िया, पूर्व अध्यक्ष, अणुव्रत महासमिति अशोक संचेती एवं बाबूलाल गोलछा, राज्य प्रभारी बीकानेर संभाग अशोक चौरड़िया, कार्यसमिति सदस्य राजेश चौरड़िया सहित लगभग 25 कार्यकर्ता दो दिन तक चले अनेक सत्रों में सहभागी रहे।

साध्वीप्रमुखा श्री विश्रुतविभा ने कहा कि अणुविभा की प्रस्तुति से अनेक नयी जानकारियाँ सामने आयीं। उन्होंने



राजसमंद में संचालित 'स्कूल विद ए डिफरेंस' प्रवृत्ति की संकल्पना को पसंद किया और इसके अन्य क्षेत्रों में विस्तार की आवश्यकता बतायी। उन्होंने कहा कि अणुव्रत का कार्यक्षेत्र विस्तृत है और यह मानव मात्र के कल्याण का कार्य है। साध्वीवर्या श्री संबुद्धयशा ने भी कार्यकर्ताओं का उत्साहवर्द्धन किया।

मुख्यमुनि श्री महावीर कुमार ने कार्यकर्ताओं को सान्निध्य प्रदान करते हुए इस विषय पर मार्गदर्शन प्रदान किया कि कैसे अणुव्रत के कार्य को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है। उन्होंने ऐसा साहित्य तैयार करने की प्रेरणा दी जिससे कोई भी व्यक्ति अणुव्रत के कार्य को आसानी से कर सके और चारित्रात्माओं के समक्ष भी एक स्पष्ट रूपरेखा प्रस्तुत हो सके। उन्होंने साहित्य की एकरूपता व गुणवत्ता को भी आवश्यक बताया।

अणुव्रत व जीवन विज्ञान के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कार्यकर्ता संगोष्ठियों में निरंतर सान्निध्य प्रदान कर कार्यकर्ताओं के उत्साह को बढ़ाया। अणुव्रत भवन में संचालित विभिन्न सत्रों में अणुविभा के सांगठनिक स्वरूप, कार्यालय सुदृढीकरण, ऑनलाइन प्रेजेन्स, अणुव्रत आचार संहिता, विभिन्न अणुव्रत प्रकल्पों की स्थिति आदि पर विस्तृत व गंभीर चिंतन हुआ एवं महत्वपूर्ण निर्णय लिये गये।



## सर्व धर्म सम्मेलन में अणुव्रत कार्यकर्ताओं की सहभागिता

**मुंबई।** इंटर रिलीजियस सॉलिडरिटी काउंसिल द्वारा मुंबई में सर्व धर्म सम्मेलन का आयोजन किया गया। विभिन्न धर्मों के बीच संवाद और समझ को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस सम्मेलन में संस्था के संयोजक प्रभु केशव चंद्र दास, विचारक इरफान इंजीनियर, दिल्ली के पूर्व गवर्नर नजीब जंग, मुख्य वक्ता टी. एम. कृष्णा, तिब्बती विचारक तेनजिन डेमचो, हजरत हाजी सैय्यद अंबर चिश्ती, जैन स्कॉलर मनीष मोदी ने “संकट के युग में धार्मिक नैतिकता पर पुनर्विचार : पवित्र पृथ्वी, पवित्र मानवता एवं पर्यावरण के संबंध में हमारा दायित्व” विषय पर विचार प्रस्तुत किये।

अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी, अंतरराष्ट्रीय संगठन मंत्री दीपक डागलिया, अणुव्रत समिति मुंबई अध्यक्ष रमेश सोनी, जोन प्रभारी घेवरचंद सुराणा, इंटर रिलिजन से कमल नवलखा ने समारोह में उपस्थित धर्मगुरुओं को अणुव्रत आंदोलन के विचारों एवं गतिविधियों से अवगत कराया। कार्यक्रम में राजकुमार चपलोट का विशेष सहयोग रहा।



## बच्चों के दल पहुँचे अणुविभा मुख्यालय

### राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया की रिपोर्ट

**राजसमंद।** मुम्बई युवा मण्डल से 15 छात्र-छात्राओं का दल 30 अप्रैल को अणुविभा मुख्यालय 'चिल्ड्रन'स पीस पैलेस' पहुँचा तथा यहाँ की दीर्घाओं का अवलोकन किया। उन्होंने कहा कि ये दीर्घाएं विविधता में एकता को सही मायने में प्रदर्शित करती हैं।

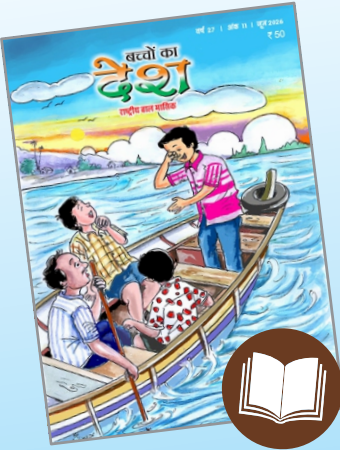
श्री कृष्णा पब्लिक स्कूल, बदनोर (आसीन्द) के 56 बच्चे 11 से 13 मई तक अणुविभा मुख्यालय में त्रिदिवसीय बालोदय शिविर में शामिल हुए। शासनश्री मुनिश्री सुरेशकुमार हरनावाँ के सान्निध्य में मुनिश्री सम्बोध कुमार 'मेधांश' एवं मुनिश्री विशाल कुमार ने छोटे-छोटे संकल्पों से मानस परिवर्तन के संकल्प बच्चों को दिलवाये। समापन सत्र में अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया एवं सह मंत्री जगजीवन चौरड़िया की उपस्थिति में बच्चों ने प्रस्तुतियां दीं।

सविता इंटरनेशनल, नान्दोली के 50 बच्चों ने अणुविभा मुख्यालय में 1 मई को एक दिवसीय शिविर में हिस्सा लिया। अणुव्रत बालोदय की राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने बच्चों को विद्यार्थी अणुव्रत के संकल्प दिलाये तथा योग व जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये। बच्चों ने अणुव्रत दर्शन को जीवन में उतारने का संकल्प लिया।

## अणुव्रत प्रेरणा गोष्ठी का आयोजन

विराटनगर। अणुव्रत समिति के तत्वावधान में अणुव्रत प्रेरणा गोष्ठी का आयोजन 13 मई को तेरापंथ भवन में मुनिश्री प्रशांत कुमार एवं मुनिश्री कुमुद कुमार के सान्निध्य में हुआ। इस अवसर पर मुनिश्री प्रशांत कुमार ने अणुव्रत को जीवन जीने की वैज्ञानिक पद्धति बताते हुए कहा कि अहिंसा, सत्य और अस्तेय जैसे नियम ही व्यक्ति और समाज को शुद्ध करते हैं। मुख्य वक्ता अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने कहा कि अणुव्रत कोई धर्म नहीं बल्कि एक जीवनशैली है। हर व्यक्ति को इससे जुड़ना चाहिए और छोटे-छोटे नियमों को अपनाकर समाज में सकारात्मक बदलाव लाना चाहिए। नेपाल मारवाड़ी परिषद् के उपाध्यक्ष एवं पूर्व अध्यक्ष भीकमचंद सरल ने भी विचार रखे। इससे पहले अणुव्रत समिति के उपाध्यक्ष शिवरतन जोशी ने सभी का स्वागत किया।

हिन्दी व अँग्रेजी की प्रसिद्ध द्विभाषी बाल पत्रिका  
60 पृष्ठ... रंगीन चित्रों के साथ..



अणुविभा का  
मासिक प्रकाशन

बच्चों का  
**देश**

राष्ट्रीय बाल मासिक

श्रेष्ठ बाल साहित्य रचनाकारों द्वारा सृजित कहानियाँ,  
कविताएँ, नाटक, पहेलियाँ व ढेरों जानकारियाँ।  
नियमित पत्रिका मँगवाने के लिए देखें पृष्ठ 36

नवीनतम अंक पढ़ने के लिए पुस्तक के चिह्न पर क्लिक करें..



## भारतीय लोक प्रशासन संस्थान में अणुव्रत संगोष्ठी

**दिल्ली।** भारतीय लोक प्रशासन संस्थान में भारतीय ज्ञान परंपरा और अणुव्रत विषय पर एक विशेष संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बहुश्रुत मुनिश्री उदित कुमार ने अपने उद्बोधन में कहा - “भारतीय ज्ञान परंपरा केवल ग्रंथों या दर्शन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने की व्यावहारिक कला है। जब हम इस महान ज्ञान को अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे संकल्पों के माध्यम से उतारते हैं, तो वही अणुव्रत का रूप ले लेता है। आज के पर्यावरण संकट और मानसिक तनाव का एकमात्र समाधान हमारे इसी आत्म-अनुशासन और संयम में छुपा हुआ है।”

मुख्य अतिथि अतुल कुमार तिवारी, प्रो. गिरीश्वर मिश्र, प्रो. सुधा सिंह, अमिताभ रंजन सहित अन्य शीर्ष विचारकों ने भी विषय के व्यावहारिक आयामों पर अपनी बात रखी। कार्यक्रम का सफल संयोजन डॉ. अनिलदत्त मिश्रा द्वारा किया गया। समापन सत्र में मुख्य अतिथि ए. के. दुबे, विशिष्ट अतिथि प्रोफेसर रेखा सक्सेना, प्रोफेसर ज्ञानतोष झा, सुखराज सेठिया सहित अणुव्रत समिति दिल्ली के संरक्षक विजय राज सुराणा, मन्नालाल बैद, बाबूलाल दुगड़, अणुविभा के निवर्तमान महामंत्री भीखम चंद सुराणा, अणुव्रत समिति के पूर्व अध्यक्ष शांतिलाल पटावरी, उपाध्यक्ष मनोज खटेड़, अणुव्रत समिति गाजियाबाद अध्यक्ष विशाल संचेती आदि की उपस्थिति रही। इससे पहले अणुव्रत समिति दिल्ली के अध्यक्ष बाबूलाल गोलछा ने स्वागत वक्तव्य दिया।



## स्वस्थ समाज निर्माण में सामाजिक संस्थाओं की भूमिका

**चेन्नई।** अणुव्रत समिति के तत्वावधान में पुरुषवाक्कम स्थित सी. यू. शाह भवन में 'स्वस्थ समाज के निर्माण में सामाजिक संस्थाओं की भूमिका' विषयक संगोष्ठी का आयोजन हुआ। अणुव्रत समिति अध्यक्ष सुभद्रा लुणावत ने संगोष्ठी के मुख्य बिंदुओं पर प्रकाश डाला। मुख्य वक्ता राकेश खटेड़ ने देहरी-दीपक न्याय का उदाहरण देते हुए कहा कि अणुव्रत व्यक्ति के भीतर और बाहर, दोनों ओर उजाला फैलाता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता अणुविभा के उपाध्यक्ष कैलाश बोराना ने की। मुख्य अतिथि जैन अंतरराष्ट्रीय व्यापार संगठन (जीतो) चेन्नई चैप्टर के अध्यक्ष राजेश चंदन थे। तमिलनाडु अल्पसंख्यक आयोग के सदस्य पी. राजेन्द्र प्रसाद जैन, विशिष्ट अतिथि जैन महासंघ के अध्यक्ष प्यारेलाल पितलिया, विजयराज कटारिया ने भी विचार रखे। एलिवेट प्रभारी मुदित भंसाली ने पीपीटी के माध्यम से नशा-मुक्ति पर प्रभावी प्रस्तुति दी।

कार्यक्रम संयोजक डॉ. दिलीप धींग, अणुविभा के संगठन मंत्री राजेश चावत, मीडिया प्रभारी संतोष सेठिया, सहमंत्री कमल सामसुखा एवं सुनील बाफणा ने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन उपाध्यक्ष स्वरूपचन्द दाँती और राजेश सुराणा ने किया।



1

मैं किसी भी  
निरपराध प्राणी का  
संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा।  
• मैं आत्म-हत्या नहीं करूँगा।  
• मैं भ्रूण-हत्या नहीं करूँगा।

2

मैं आक्रमण नहीं करूँगा।  
• आक्रामक नीति का समर्थन  
नहीं करूँगा। • विश्व-शांति तथा  
निःशस्त्रीकरण के लिए  
प्रयास करूँगा।

3

मैं हिंसात्मक  
एवं तोड़-फोड़ मूलक  
प्रवृत्तियों में भाग  
नहीं लूँगा।

4

मैं मानवीय एकता में  
विश्वास करूँगा। • जाति, रंग  
आदि के आधार पर किसी को  
ऊँच-नीच नहीं मानूँगा।  
• अस्पृश्य नहीं मानूँगा।

5

मैं धार्मिक  
सहिष्णुता रखूँगा।  
• साम्प्रदायिक उत्तेजना  
नहीं फैलाऊँगा।

6

मैं व्यवसाय और  
व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा।  
• अपने लाभ के लिए दूसरों को  
हानि नहीं पहुँचाऊँगा। • छलपूर्ण  
व्यवहार नहीं करूँगा।

7

मैं ब्रह्मचर्य की  
साधना और संग्रह की  
सीमा का निर्धारण  
करूँगा।

8

मैं चुनाव के  
संदर्भ में अनैतिक  
आचरण नहीं  
करूँगा।

9

मैं  
सामाजिक रूढ़ियों  
को प्रश्रय नहीं  
दूँगा।

10

मैं व्यसन-मुक्त जीवन  
जीऊँगा। • मादक तथा नशीले  
पदार्थों - शराब, गांजा, चरस,  
हेरोइन, भांग, तम्बाकू आदि  
का सेवन नहीं करूँगा।

11

मैं पर्यावरण की  
समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा।  
• हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा।  
• पानी-बिजली आदि का  
अपव्यय नहीं करूँगा।

उपरोक्त संकल्पों में से सभी या अपने  
भावानुसार संकल्प लेने के लिए सामने  
दिये गये चित्र पर क्लिक करें..





अणुविभा

# अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन



'अणुव्रत'

पत्रिका

'बच्चों का देश'

पत्रिका

विशेष  
छूट  
योजना

प्रकाशन  
के 70 वर्ष

प्रकाशन  
के 25 वर्ष

सदस्यता अभिवृद्धि के आकर्षक अभियान से जुड़िए

अवधि	अणुव्रत	बच्चों का देश
1 वर्ष	₹ 800	₹ 500
3 वर्ष	₹ 2200	₹ 1350
5 वर्ष	₹ 3500	₹ 2100
15 वर्ष (योगक्षेमी)	₹ 21000	₹ 15000



भुगतान के लिए  
QR कोड को  
स्कैन करें

ANUVRAT VISHVA BHARATI SOCIETY  
IDBI BANK Rajsamand Branch  
A/c No.: 104104000046914  
IFSC Code : IBKL0000104

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 91166 34512, 94143 43100