अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अणुव्रत

ई-संस्करण

वर्षः 3, अंकः 3

जुलाई 2025

नयी पीढ़ी का विकास हमारी जवाबदेही

वर्ष : 3 अंक : 3

जुलाई 2025

संपादक
संचय जैन

सह संपादक
मोहन मंगलम

संयोजक समाचार
पंकज दुधोड़िया

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

पेज सेटिंग
मनीष सोनी

ई-संस्करण
विवेक अग्रवाल

अणुव्रत चरित्र निर्माण का आंदोलन है। यह जीवन विकास का प्रारंभ, शक्ति को जगाने का दिव्य मंत्र, आचरण की शुद्धि का उपक्रम, अहिंसा, शांति, पवित्रता का उद्गम स्थल है जो कि नाश के मार्ग से बचाकर व्यक्ति को सन्मार्ग की ओर ले जाने का कार्य करता है।

- मनोहर लाल खट्टर

अध्यक्ष : **प्रतापसिंह दुगड़**
महामंत्री : **मनोज सिंघवी**
कोषाध्यक्ष : **राकेश बरड़िया**

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली - 2
दूरभाष : 011-23233345
मोबाइल : 9116634512

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

EI और हमारी प्राथमिकताएँ

हर व्यक्ति अपनी संतान को श्रेष्ठ बनाना चाहता है। क्यों, और कैसे एक मासूम बच्चा बड़ा होकर आतंकवादी, चोर, लुटेरा, भ्रष्टाचारी, कातिल या बलात्कारी बन जाता है? क्या इसका संबंध बच्चों की परवरिश से है? क्या अभिभावकों से कहीं बड़ी चूक हो रही है?

अभिभावक सामान्यत: यह जिम्मेदारी शिक्षक पर डाल देते हैं। इसके बावजूद यदि बच्चा गलत रास्ता अख्तियार कर ले तो अभिभावक भला 'कर' भी क्या सकते हैं? अब सारी जिम्मेदारी आ जाती है बच्चे पर! सब मिल कर उस बच्चे पर 'पथभ्रष्ट' होने का सारा दोष मढ़ देते हैं!

आपसी दोषारोपण की इस लुका-छुपी में असल प्रश्न अनुत्तरित ही पड़ा है। ऐसा नहीं कि इसका उत्तर ढूँढ़ने का प्रयास नहीं हुआ। 1983 में हार्वर्ड के मनोविज्ञानी होवार्ड गार्डनर तथा 1990 में पीटर सलोवे और जॉन मेयर ने 'इमोशनल इंटेलिजेंस' (EI) का सिद्धांत प्रतिपादित किया। 1995 में प्रसिद्ध मनोविज्ञानी और पत्रकार डेनियल गोलमेन की पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस' ने इस विषय को शिक्षा की मूलधारा में लाने में बड़ी भूमिका निभायी।

इससे बहुत पहले, 1978 में भारत के महान दार्शनिक संत आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने 'इमोशनल इंटेलिजेंस' के भारतीय संस्कृति में गूँथित खजाने को 'जीवन विज्ञान' के रूप में दुनिया के समक्ष प्रस्तुत कर दिया था। 1949 में आचार्य श्री तुलसी द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत का दर्शन भी 'इमोशनल इंटेलिजेंस' के सूत्रों को ही खुद में समेटे था।

'इमोशनल इंटेलिजेंस' के हार्द को समझ कर बच्चों के साथ अपने दैनंदिन व्यवहार में हमें इसे उतारना होगा। तभी एक सर्वांग-संतुलित सक्षम नयी पीढ़ी का निर्माण संभव हो सकेगा।

– संचय जैन
sanchay_avb@yahoo.com

जीवन विज्ञान शिक्षा में नव प्रयोग

■ आचार्य महाप्रज्ञ

सब अनुभव करते हैं कि शिक्षा आज एक समस्या बनी हुई है। इसे सुझलाने के लिए काफी प्रयत्न हुए हैं। अनेक आयोगों के माध्यम से इस पर विचार किया गया है, पर कोई अपेक्षित हल सामने नहीं आ पाया है। यद्यपि असंतोष हर युग में होता है, पर आज के प्रबुद्ध मानस में असंतोष बहुत गहरा है। यह अस्वाभाविक भी नहीं है, क्योंकि आज की शिक्षा प्रणाली में संतोष के कोई आधार-तत्त्व नहीं हैं। आज शिक्षा कोरी बौद्धिकता को बढ़ावा दे रही है। बौद्धिकता का विकास होगा तो असन्तोष उससे फलित होगा ही। यह आश्चर्य की बात नहीं है, अपितु स्वाभाविक परिणाम है।

बौद्धिकता शिक्षा का एक अंग है, पर वह पूरा नहीं है। उसके साथ-साथ व्यक्ति में समाज के प्रति अपने दायित्व का बोध, मानवीय मूल्यों का विकास तथा व्यक्तिगत चरित्र का विकास भी आवश्यक है। कोरी बौद्धिकता से आदमी ज्यादा खतरनाक भी बन सकता है। आजकल बहुत सारे पढ़े-लिखे लोग चोरी-डकैती में भी अपनी बौद्धिकता का उपयोग करते हैं, बल्कि अबौद्धिकों की अपेक्षा वे अपने धंधे को ज्यादा दक्षता से चला सकते हैं। आज यही सबसे बड़ी समस्या है। समाज तथा शासन-तंत्र में बौद्धिक व्यक्तियों की भरमार है, पर केवल बौद्धिकता से काम नहीं चल सकता। उसके साथ-साथ चरित्र का भी विकास होना चाहिए। दोनों मिलकर ही पूर्ण व्यक्तित्व की रचना करते हैं।

आज तक शिक्षा का आधार मस्तिष्क का विकास रहा है, पर अब यह सिद्ध हो चुका है कि ग्रन्थि-तंत्र ही हमारे सारे

व्यवहारों का निदेशक है। मैं मस्तिष्कीय ज्ञान की उपेक्षा नहीं करता, पर उसके साथ-साथ ग्रन्थितंत्र के विकास के प्रयोगों को भी जोड़ना होगा। ये दोनों एक-दूसरे के पूरक होंगे। जीवन-विज्ञान में योग, कर्मशास्त्र और धर्मशास्त्र - इन तीनों का प्रशिक्षण जुड़ा हुआ है। आज की शिक्षा में फिजियोलॉजी, एनोटोमी और साइकोलॉजी का विशेष महत्व है। ये छह विषय मिलकर सम्पूर्ण और समन्वित जीवन का निर्माण करते हैं।

शिक्षा में तीन बातों के विकास की आवश्यकता है - फिजिकल, मेंटल तथा इमोशनल। आज फिजिकल और मेंटल विकास की तो शिक्षा दी जाती है, पर इमोशनल विकास की बात नहीं की जाती, जबकि तीनों में सबसे मूल्यवान यही है। इसीलिए तो मूल में ही भूल हो रही है। हमारा इसी भूल को सुधारने का प्रयत्न है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि बच्चों में अनुकरण की प्रवृत्ति होती है। इस दृष्टि से केवल छात्रों को नैतिक शिक्षण देने से काम नहीं चलेगा। इस अभियान को त्रिकोणात्मक बनाना पड़ेगा। छात्र, शिक्षक और अभिभावक - इन तीनों में काम करना पड़ेगा। चालीस-पचास शिक्षकों के छोटे-छोटे शिविर लगाये जाएं। पहले उनको जीवन विज्ञान में

यदि जीवन विज्ञान का साइंस की तरह सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक स्तर पर चेतना के जागरण के लिए उपयोग किया जाये तो एक क्रांति घटित हो सकती है।

प्रशिक्षित किया जाये। फिर वे छात्रों में सुसंस्कार भर सकेंगे।

मैं यह मानता हूँ कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली ने अनेक अच्छे-अच्छे व्यक्तित्व दिये हैं। साइकोलॉजी, टेक्नोलॉजी, इंजीनियरिंग आदि के क्षेत्र में अनेक विशेषज्ञ सामने आये हैं। आज जितनी कुशलता प्रकट हुई है, उतनी शताब्दियों में नहीं हुई। इस दृष्टि से मैं शिक्षा को दोषपूर्ण नहीं मानता, पर इसमें एक कमी है। वह है जीवन विज्ञान की शिक्षा का अभाव। यदि उसे शिक्षा के साथ जोड़ा जाये तो शिक्षा प्रणाली सब दृष्टियों से पूरी हो जाएगी।

शिक्षा में व्याप्त असंतोष को मिटाने के लिए व्यक्तिगत धरातल पर चेतना को जगाने के कुछ उपक्रम किये जाएं। आज शिक्षा वस्तुनिष्ठ बन रही है, उसे स्वनिष्ठ बनाया जाये। दूसरे शब्दों में, चरित्रनिष्ठ बनाया जाये। आवश्यकता इस बात की है कि शिक्षा में जीवन विज्ञान को एक विद्या-शाखा के रूप में स्वीकार किया जाये।

जिस तरह आज बायोलॉजी, फिजिक्स आदि को स्कूलों एवं कॉलेजों में पढ़ाया जाता है, उसी तरह जीवन विज्ञान की शिक्षा को भी स्वतंत्र शाखा के रूप में शामिल किया जाये। यदि जीवन विज्ञान का साइंस की तरह सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक स्तर पर चेतना के जागरण के लिए उपयोग किया जाये तो एक क्रांति घटित हो सकती है।

जिन देशों ने आंतरिक समस्याओं पर ध्यान दिया, वहाँ कार्य-दक्षता में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई है। इस दक्षता के पीछे कोरी पुस्तकीय शिक्षा ही नहीं रही है, ध्यान का भी महत्वपूर्ण हाथ रहा है। जापान में झेन संप्रदाय के नाम से

ध्यान का एक संप्रदाय चलता है। वहाँ केवल छात्रों को ही नहीं, सैनिकों को भी ध्यान का प्रशिक्षण दिया जाता है। इसीलिए हमारे यहाँ जो कार्य छह घण्टे में किया जाता है, वह वहाँ तीन घण्टे में हो जाता है। यह शिक्षा का प्रायोगिक रूप है। आज हमारे सामने चुनाव का सवाल है। एक ओर बौद्धिक विकास करने वाली शिक्षा है, दूसरी ओर धर्म-शास्त्रों की शिक्षा है।

मैं नहीं मानता कि केवल बौद्धिक शिक्षा या केवल धर्म-शास्त्रों की शिक्षा बड़ा परिवर्तन कर सकेगी, बल्कि मैं तो यह भी मानता हूँ कि वह धर्म भी हमारा बहुत अधिक मार्गदर्शन नहीं करेगा, जो विज्ञान की कसौटी पर नहीं कसा जा सके। आज विज्ञान ने हमारे सामने जो बहुमूल्य सामग्री प्रस्तुत की है, उसकी छाया में धर्म-शास्त्रों की शिक्षाओं तथा पुस्तकीय शिक्षाओं का प्रायोगिक रूप में उपयोग किया जा सके तो हम नयी पीढ़ी का निर्माण कर सकेंगे, सर्वांगपूर्ण स्वस्थ व्यक्तियों का निर्माण कर सकेंगे।

अणुविभा का महत्वपूर्ण मासिक प्रकाशन

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

बच्चों का देश

राष्ट्रीय बाल मासिक

अब बढ़े हुए पृष्ठों के साथ!

हिन्दी के साथ-साथ अब बच्चों को पढ़ने को मिलेगी अंग्रेजी भाषा में भी कहानियाँ।

आत्मज्ञान जब आ गया, आया तब आनंद

■ **गिरीश पंकज,** रायपुर

अनेक लोग आनंद की तलाश में भटकते रहते हैं, जबकि आनंद तो उनके हृदय में विद्यमान रहता है। तमाम तरह के राग-द्वेष से भरे जीवन में आनंद की प्राप्ति नहीं हो सकती। पूरी दुनिया की सैर करके लोग आ जाते हैं और कहते हैं कि जीवन में आनंद नहीं आ रहा है, रस नहीं मिल रहा है, जीवन रसहीन हो गया है। रस आएगा कहाँ से?

अगर आपके जीवन में क्रोध है, घृणा है, ईर्ष्या है, मोह है, धन की अंतहीन कामना है, उसके लिए सौ तरह की तिकड़में हैं, तो भला आनंद की प्राप्ति कैसे होगी? आनंद तो वीतरागी होने में है। सब कुछ छोड़ देने में है जैसी कि हमारे संतों ने हमें प्रेरणा दी है। भगवान महावीर भी यही बात कहते रहे। महात्मा गांधी भी उन्हीं के चिंतन को आगे बढ़ाते हुए समय-समय पर यही सब कहते रहते थे। इसलिए उन्होंने ट्रस्टीशिप का सिद्धांत दिया कि जो कुछ भी है, वह हमारा नहीं है, समाज का है। जिसमें यह भाव आया, वही आनंद में डूबा।

आनंद क्या है, यह एक कठिन प्रश्न है। आनंद को समझना इतना आसान भी नहीं है। अक्सर लोग दैनंदिन सुखों को ही आनंद का पर्याय समझ लेते हैं, लेकिन आनंद यह नहीं है। आनंद को कबीर ने समझा था। उन्होंने कहा है -

जिस डर से सब जग डरे, मेरे मन आनन्द।
कब भरिहों कब पाइहों, पूरण परमानन्द।।

जिसके मन में जीवन और मृत्यु के भेद को खत्म करके जीने का चाव आ जाता है, वही आनंद को समझ पाता है। गुरु गोविंद सिंह ने भी कहा था, ''मुझे मरण का चाव है।''

जीने की इच्छा तो सभी रखते हैं, मगर जो मरने के लिए भी तैयार रहता है, मृत्यु को उत्सव की तरह समझता है, वह आनंद भाव से भरा रहता है। कबीर ने मृत्यु के भय पर विजय प्राप्त की। अनेक ज्ञानीजनों ने मृत्यु को लेकर कभी शोक नहीं किया। गरुड़ पुराण में मृत्यु को भी उत्सव की तरह देखने का आग्रह किया है। मतलब यह है कि सच्चा आनंद तभी है जब हम भय से मुक्त हो जाएं।

जीवन में भौतिक सुखों में आनंद तलाशने वाले बेचारे हैं क्योंकि उन्हें सच्चे आनंद की जानकारी ही नहीं है। आनंद तो त्याग में है, साधना में है, तपस्या में है, करुणा में है, संतोष में है और आज संतोष है कितने लोगों के पास? हर दूसरा आदमी असंतुष्ट नजर आता है। उसे भौतिकता से लबरेज जीवन चाहिए। जिसे कहते हैं 'लग्जरी' जीवन। विलासितापूर्ण। जैसा कोई अरबपति जीवन जीता है, वैसा जीवन निम्न और मध्यमवर्गीय लोग चाहने लगे हैं। उनको भी महँगे ब्रांडेड उत्पाद चाहिए। इस फेर में युवा लड़के और लड़कियाँ दोनों शामिल हैं। ये लोग समझ नहीं पाते कि इस क्षणिक आनंद के पीछे तुम्हारे जीवन का पतन है।

नैतिकता का अपना आनंद है, संस्कारों का अपना आनंद है, जीवन मूल्यों का अपना आनंद है, लेकिन किसी को समझाना कठिन है। वे भौतिकता को, पतन को ही आनंद नहीं, परमानंद समझ कर उसी में डूबे रहते हैं और यही

भूल उनके विनाश का कारण भी बनती है। आनंद की अधकचरी समझ के कारण हम लोग आनंद से वंचित रहते हैं। ध्यान में, साधना में, स्वाध्याय में जो आनंद है, उसे पाने के लिए न तो कर्जदार बनना पड़ता है, और न किसी की जेब काटनी पड़ती है। यह ऐसा नि:शुल्क आनंद है, जो घर बैठे प्राप्त हो जाता है। कबीर ने कहा है –

मन लाग्यो मेरो यार फकीरी में
जो सुख पायो राम भजन में
सो सुख नाही अमीरी में।

लोग फकीरी में आनंद ढूंढ़ लेते हैं और न जाने कितने लोग हैं जो अमीरी में भी आनंद नहीं खोज पाते, यह दुर्भाग्य नहीं तो और क्या है? कोई निर्गुण भक्ति में मगन है कोई सगुण भक्ति में। भक्ति का आनंद एकदम अलग है। यही कारण है कि सच्चे सुख की तलाश में लोग धार्मिक स्थलों की ओर निकल जाते हैं या किसी मंदिर में बैठकर ध्यानस्थ हो जाते हैं।

ध्यान में, साधना में, स्वाध्याय में जो आनंद है, उसे पाने के लिए न तो कर्जदार बनना पड़ता है, और न किसी की जेब काटनी पड़ती है।

जो शख्स अपने विवेक को जाग्रत करता है, वह आनंद-सूत्र तक पहुँचता है। उसका ही जीवन सफल है, जिसके जीवन में संतोष का आनंद है, त्याग का आनंद है। यही पूरण परमांनद है कि हम निर्भय रहें। आवश्यकताविहीनता का जीवन जीएँ। अपनी चादर देखकर पैर पसारें। आनंद कैसे प्राप्त करें, यह ज्ञान किसी पुस्तक में नहीं मिलेगा। उसके लिए हमें भीतर ही झाँकना होगा। वहाँ आनंद ही नहीं, पूरण परमानंद है, बशर्ते हम उसे पहचान सकें –

आत्मज्ञान जब आ गया, आया तब आनंद।
जीवन तब रचने लगा, नित खुशियों का छंद।।

...सहज शांति की राह

डॉ. विष्णु शास्त्री 'सरल', चंपावत

ध्यान लगाकर व्यक्ति जो, करता अपना काम।
नहीं देखता वह कभी, उसका दुष्परिणाम।।

ध्यान-योग से ही सदा, मिल पाता है ज्ञान।
बनती है तब व्यक्ति की, एक अलग पहचान।।

दिखती नियमित ध्यान से, सहज शांति की राह।
दृढ़ होता विश्वास भी, बढ़ता है उत्साह।।

नहीं शोरगुल बाहरी, सुन पाता है व्यक्ति।
जागृत रहती हर समय, उसके मन की शक्ति।।

ज्ञानी-ध्यानी को नहीं, बाधाओं का भान।
अविरल ही गतिशील वह, करता है उत्थान।।

होता है हर काम में, अहम अहर्निश ध्यान।
ध्यानी को सर्वत्र ही, मिलता है सम्मान।।

नहीं ध्यान से सन्निकट, आता कोई रोग।
होते हैं हर हाल में, सफल सभी उद्योग।।

अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

हमसे जुड़ने के लिए नीचे दिये गये चिह्न पर क्लिक करें

पारिवारिक जीवन में शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व

■ **राजेन्द्र सेठिया**, जयपुर

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज की सबसे छोटी इकाई है - परिवार। परिवार सामंजस्य की प्रयोग भूमि है। जो व्यक्ति परिवार के सदस्यों के साथ शांतिपूर्वक जीवन जी सकता है, वह बड़े समूह, संस्था, संगठन, समाज, राष्ट्र और विश्व के साथ भी शांतिपूर्ण जीवन बिता सकता है।

जिस प्रकार एक गुलदस्ते में अलग-अलग रंग और अलग-अलग खुशबू के फूल होते हैं, उसी प्रकार परिवार में भी अलग-अलग स्वभाव, अलग-अलग रुचि तथा अलग-अलग संस्कार के लोग एक साथ रहते हैं। परिवार में छोटे-बड़े-बुजुर्ग कई व्यक्ति होते हैं। अत: साथ में भी रहें और शांतिपूर्ण ढंग से रहें, यह कला सीखना जरूरी है।

पारिवारिक शांतिपूर्ण सहअस्तित्व से तात्पर्य है - जीवन जितना हमें प्रिय है, उतना ही अन्य व्यक्तियों को भी प्रिय है। जिस परिवार में छोटों में बड़ों के प्रति विनम्रता, कृतज्ञता का भाव होता है, वहाँ बुजुर्गों का सम्मान होता है। जहाँ बड़ों का छोटों के प्रति वात्सल्य भाव होता है, वहाँ बच्चों का लालन-पालन भली-भाँति होता है। परिवार के रिश्तों के बारे में बहुत सुंदर कहा गया है - रिश्ते अंकुरित होते हैं - प्रेम से, जिंदा रहते हैं - संवाद से, महसूस होते हैं - संवेदनाओं से, जीये जाते हैं - दिल से, मुरझा जाते हैं - गलतफहमियों से और बिखर जाते हैं -अहंकार से।

शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व के स्वर्णिम सूत्र

- सही दृष्टि, सही लक्ष्य, सही दिशा और सही गति के साथ जीवन जीना।

- परिवार में एक-दूसरे को सहना चाहिए, मौके पर कहना चाहिए और शांति से रहना चाहिए।

- अपने घरों को होटल नहीं बनाना चाहिए।

- Conversation (संवाद), Communication (संप्रेषण), Commitment (प्रतिबद्धता) का सम्यक् प्रयोग करना चाहिए।

- पारिवारिक सदस्यों के अच्छे कार्यों की प्रशंसा सबके सामने तथा गलत कार्यों की शिकायत अकेले में करनी चाहिए क्योंकि सबके सामने शिकायत आलोचना बन जाती है और अकेले में वह सलाह बन जाती है।

- दिन में एक बार परिवार के सभी सदस्यों का दिल से शुक्रिया जरूर अदा करें।

- भौतिक वस्तुओं को केवल उपयोग का साधन मात्र समझें, साध्य नहीं। उनके प्रति आसक्ति का भाव कम करें।

- Standard of living के स्थान पर Standard of life को जीवन का आदर्श सूत्र बनाना चाहिए।

- समझदारी, जवाबदारी, वफादारी और ईमानदारी जैसे शब्दों का मर्म जानकर उनको जीवन व्यवहार में लागू करने का प्रयास करना चाहिए।

- एक छोटा-सा नियम बनाएं- रोज कुछ अच्छा याद रखें और कुछ बुरा भूल जाएं।

- मुझे किसी की जरूरत नहीं (अहम्) और सबको मेरी जरूरत है (वहम) इन दोनों से हमेशा बचना चाहिए।

- Accept, Adjust & Avoid का प्रयोग करें।

- समझशक्ति के साथ सहनशक्ति का विकास करें।

- जीवन में GST (G - Good thinking, S - Simple living, T - Tension free life) को लागू करना चाहिए।

- दिल से बात करने वाले को दिमाग से जवाब नहीं देना चाहिए।

आश्वासन

■ **अंकुश्री**, राँची

बरगद का एक वृक्ष था। पुराना और झमाट। वहाँ कई तरह की चिड़ियों का बसेरा था। चिड़ियां अपने घोंसलों में अंडे देती थीं। अंडों से बच्चे निकल कर बड़े होते थे और बरगद पर रहने लगते थे। सुबह-शाम उनके कलरव से इलाका गुंजायमान रहता था। कुछ दिनों से बरगद के आसपास एक बाज आने लगा था। वह आसमान में उड़ता रहता था और मौका देखकर किसी चिड़िया को पंजे में दबोच कर भाग जाता। ऐसा वह अक्सर करने लगा था।

बाज की करतूत से वहाँ की सभी चिड़ियां चिंतित थीं। एक दिन जैसे ही बाज आया, सभी चिड़ियों ने उड़कर उसे घेर लिया। बाज बहुत चतुर था। अपने को घिरा देखकर वह चुपचाप एक टहनी पर बैठ गया। बगल की टहनी पर पंडुक बैठा था। उसने बाज से कहा, ''तुम्हारे यहाँ आते रहने से हमारा चैन छिन गया है।''

दूसरी टहनी पर तोता बैठा हुआ था। उसने कहा, ''हमारा एक अनुरोध है।''

''कहिए!'' बाज ने विनम्रतापूर्वक कहा।

''आपको देखकर हमारे बच्चे डर जाते हैं और हम लोगों को भी डर लगने लगता है। इसलिए अनुरोध है कि आप इस पेड़ के आसपास नहीं आया करें और हमें चैन से रहने दें!''

बाज चिड़ियों से घिरा हुआ था। उसने झट से कह दिया, ''मैं यहाँ कभी नहीं आऊँगा।'' वह आश्वासन देकर वहाँ से जाने का उपक्रम करने लगा। उसने पंख फड़फड़ाया और अपने पंजे में एक चिड़िया को दबोच कर उड़ गया। वह चिड़िया बाज के पंजे में छटपटा रही थी। सभी चिड़ियां बेबस होकर उसे देखती रह गयीं।

नीन्नी का कमरा

■ **डॉ. पूनम गुजरानी**, सूरत

नीन्नी यानी गुलाबो देवी। दुधिया रंग, गोल खिला-खिला-सा चेहरा, लम्बा कद, सोच में डूबी हुई मोटी-मोटी भौंहें जिनके बीच में सजी हुई बड़ी लाल बिंदी, गोल्डन फ्रेम के भीतर से झाँकती बड़ी-बड़ी आँखें, लम्बी चोटी और सूती मगर कलफ लगी हुई करीने से बाँधी गयी साड़ी उनके व्यक्तित्व को वह आभा प्रदान करती थी कि उनका नाम और व्यक्तित्व एक-दूसरे के पूरक जान पड़ते थे।

अक्सर वे झूले पर बैठकर किताब पढ़ने में व्यस्त रहतीं। पूरी दुपहरी वह अपनी डायरी में कुछ न कुछ लिखती रहतीं तो शाम को रेडियो पर संगीत सुनतीं। जब किसी काम में जी नहीं लगता तो अपना हारमोनियम निकाल कर कोई भजन या बंदिश गाने लगतीं। उनके कमरे में माँ सरस्वती की बहुत सुंदर तस्वीर थी गोल्डन फ्रेम में सजी हुई। यह तस्वीर उनके पापा ने उन्हें शादी के समय दी थी।

मैंने बचपन से नीन्नी को हमारे घर पर इसी कमरे में देखा। मम्मी बताती हैं, जब मैं एक साल की थी, तब नानाजी के जाने के बाद पापा जिद करके उन्हें अपने साथ रहने के लिए ले आये। मेरा पूरा बचपन और जवानी नीन्नी के

आसपास ही बीती। पापा बताते कि मैंने अपनी तुतलाहट के कारण नानी को शुरू से नीन्नी कहा और धीरे-धीरे वे पूरे परिवार और मुहल्ले की नीन्नी हो गयीं।

आज मेरे सामने एक बड़ा-सा प्रश्नचिह्न अपने हजारों प्रश्नों के साथ खड़ा था। आज बरसों बाद उनके कमरे की उस दहलीज पर खड़ी हूँ जहाँ से पूरा अतीत चलचित्र की तरह सजीव हो रहा है, पर इस पूरे कालखंड में कितना कुछ बदल गया है। मेरे सामने नीन्नी की किताबों की अलमारियों में लगी हुई दीमक मुझे मुँह चिढ़ा रही है। उनकी जान से भी ज्यादा प्रिय डायरियां जो बरसात के पानी से भीगकर अब कागद की लुगदी बन चुकी हैं, मुझे कह रही हैं - डूब मरो चुल्लू भर पानी में...जो अपनी विरासत को नहीं सम्भाल सकता, वह समाज और देश का भला क्या करेगा...?

काश! आज नीन्नी होतीं...। कितना...कितना मुश्किल होता है अपने अतीत से नजरें मिलाना। आपको जो कुछ मिला है, उसकी कद्र न करने का नतीजा क्या होता है, यह आज मेरे सामने था...।

नीन्नी जब भगवान के पास गयीं, तब मैं एमबीबीएस के फाइनल ईयर में थी। डॉक्टर और सर्जन बनने तक का सफर तय करते-करते एक लंबा समय बीत गया। उन दिनों नीन्नी की खूब याद आती थी। जब भी मैं आती, उनके कमरे में घंटों बिताती...नीन्नी की लिखी हुई डायरियां भी पढ़ती...कुछ जो मुझे याद थी, वे बंदिशें और गीतों की पंक्तियां हारमोनियम बजाकर गाती...तो मम्मी अचंभित रह जातीं। बरसों पहले अपनी पढ़ाई खत्म करने के बाद डॉ. दिनेश से शादी करके मैं दुबई जा बसी। शादी, गृहस्थी, हॉस्पिटल और बच्चों की जिम्मेदारियों के बाद भी बहुत बार मम्मी के पास रहने आयी, पर वे चंद दिन गर्म तवे पर पानी के छींटों के समान कहाँ गायब हो जाते, समझ में ही नहीं आता। बुलेट ट्रेन की रफ्तार से भागती

इस जिंदगी में हर बार चाहकर भी मैं नीन्नी का कमरा नहीं खोल पायी। नीन्नी के जाने के बाद मुश्किल से इस कमरे को कभी-कभार महज साफ-सफाई के लिए खोला जाता और जब से मम्मी-पापा नये बंगले में रहने चले गये, तब से तो शायद कभी दिवाली की सफाई में भी किसी ने नीन्नी का कमरा नहीं खोला होगा।

अजीब ही है यह दुनिया...जो जान से भी ज्यादा प्रिय होता है, उस पर भी समय की धूल इस तरह चढ़ जाती है कि उसका व्यक्तित्व, उसका अस्तित्व - सब हवा के साथ उड़ जाता है। आज भी नीन्नी का कमरा खुला तो उसका कारण यह नहीं था कि मैं उन्हें याद कर रही थी बल्कि उनका लिखा वह साहित्य और संगीत की बंदिशें थीं जिनके कारण देश और समाज उनको याद कर रहा था। अहमदाबाद रेडियो स्टेशन अपनी गोल्डन जुबली मना रहा था और इस दौरान उन्होंने बहुत सारी कविताएं, कहानियां, संगीत की बंदिशें प्रसारित की थीं। नीन्नी यानी गुलाबो देवी की कविताएं, गीत भी सुनवाये गये जिनमें से दो गीत किसी फिल्मकार को बहुत पसंद आये और इसके उपयोग की अनुमति उन्होंने रेडियो विभाग से माँगी।

रेडियो विभाग खोजबीन करता हुआ मुझ तक पहुँचा क्योंकि अब मैं ही नीन्नी की इकलौती वारिस थी। मैंने उन गानों की रिकॉर्डिंग करने की सहर्ष अनुमति दे दी। मैं दस

दिनों की छुट्टी लेकर भारत आ गयी, लेकिन नीन्नी के कमरे की जो स्थिति मैंने देखी, वह तो मैंने सपने में भी नहीं सोची थी। जाने कितनी देर मेरी आँखों से गंगा-जमुना बहती रही। नीन्नी की यादें...और यादों में लिपटा हुआ उनका प्यार...मम्मी-पापा की यादें...पापा की समझाइश...अपनी विरासत को न सम्भाल पाने का क्षोभ...अपनी लापरवाही पर गुस्सा...। इनमें से जाने कौन-सा भाव ज्यादा था और कौन-सा कम, कहा नहीं जा सकता था, पर यह भयावह सच था कि मैंने अपनी नीन्नी को एक बार फिर से खो दिया था...।

''दीदी, कहाँ से काम शुरू करना है।'' केयरटेकर राहुल साथ में आये हुए दोनों लड़कों की ओर इशारा करते हुए कमरे में मेरे पास आकर खड़ा हो गया।

''काम...काम...हाँ...हाँ...वह तो करना ही होगा, पर कहाँ से हो शुरुआत...!'' मैंने अपने आप से पूछते हुए सिर उठाया तो देखा, नीन्नी के कमरे में लगी माँ सरस्वती की तस्वीर आज भी वैसे ही मुस्कुरा रही थी जैसे वर्षों पहले...। मैं आँसू पोंछते हुए उठ खड़ी हुई। चुपचाप माँ सरस्वती की तस्वीर उतारी और उसे अपनी छाती में भींच लिया। माँ, मुझे शक्ति और सामर्थ्य देना कि मैं अपनी नीन्नी की विरासत देश और दुनिया के सामने ला सकूं, यह सोचते हुए मैं नीन्नी के पलंग पर बैठ गयी।

मैं जानती हूँ मैंने बहुत कुछ खोया है। नीन्नी की डायरियों से शायद ही कुछ मिले...पर जो थोड़ा-बहुत मिलेगा, उसे सबके सामने लाने के लिए मुझे तन, मन, धन से पूरी तरह लग जाना होगा। मैं यह भी जानती हूँ कि जो खोया है, उसका गम करने से कुछ हासिल नहीं होगा, पर जो बचा है, उसे सम्भालना होगा...संवारना होगा...। मुझे नीन्नी की बहुत सारी बंदिशें...गीत...कविताएं याद हैं, उन सबको फिर से लिखना होगा, रिकॉर्डिंग करवानी होगी ताकि बची रहूं मैं... मेरी माँ... और मेरी नीन्नी भी...।

बचपन और भविष्य संवारने की जिम्मेदारी किसकी?

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

संरक्षकों एवं प्रशिक्षकों का जीवन हो समुन्नत

पुस्तकीय ज्ञान से मात्र बौद्धिक क्षमता बढ़ती है। विनम्रता, सहनशीलता, ईमानदारी, धैर्य, सामंजस्य आदि गुणों की शिक्षा अध्यापकों एवं अभिभावकों की जीवनपोथी से प्राप्त होती है। बच्चों का जितना समय अभिभावकों एवं अध्यापकों की सन्निधि में व्यतीत होता है, उसका समुचित उपयोग किया जाये और अपने आचरण व व्यवहार को उदात्त रखा जाये तो बच्चों को सही ढंग से प्रशिक्षित किया जा सकता है। अत: संरक्षकों एवं प्रशिक्षकों के जीवन को समुन्नत बना लिया जाये तो विद्यार्थियों को अलग से किसी उपदेश की अपेक्षा नहीं होगी।

– **डॉ. सुरेन्द्र भास्कर**, मंडावा

भय, भेदभाव और हिंसा से मुक्त वातावरण मिले

बालमन को सही दिशा में गढ़ने का प्रथम दायित्व परिवार और माता-पिता पर आता है जो मूल संस्कारों का संचार करते हैं। द्वितीय स्तर पर शिक्षक और शिक्षा प्रणाली का उत्तरदायित्व आता है कि वह केवल पाठ्यपुस्तकों तक सीमित न रहकर जीवन-मूल्यों और चरित्र निर्माण को भी

पोषित करे। वहीं, समाज बच्चों को भय, भेदभाव और हिंसा से मुक्त वातावरण उपलब्ध कराये। इसलिए यह जिम्मेदारी घर, विद्यालय, समाज और शासन सभी की है कि बचपन को एक ऐसा आधार दें जो मानवता, सहिष्णुता और समरसता से युक्त हो।

– **डॉ. शुद्धात्मप्रकाश जैन**, मुम्बई

भाव और बुद्धि से समन्वित हो शिक्षा

व्यक्तित्व के समग्र विकास के लिए बौद्धिक विकास के प्रयासों के समानान्तर उन सभी पक्षों के लिए अभिनव शिक्षण संरचना की आवश्यकता है जो लाभान्वित होने वाले बच्चे को भावात्मक दृष्टि से एक संस्कार सम्पन्न व्यक्ति निर्माण की दिशा में ले जा सकें। समग्रत: यह एक ऐसे डिफरेन्ट स्कूल (शिक्षण व्यवस्था) की कल्पना को आकार देने का प्रयास होगा जो उस मिथ को समाप्त करेगा जो 'पास परसेन्टेज' को बच्चे की दक्षता, क्षमता व योग्यता का आधार मानता है।

– **डॉ. राकेश तैलंग**, राजसमन्द

साहस एवं उत्साह का मिले संबल

अपने बच्चों की अन्य बच्चों से तुलना नहीं करनी चाहिए। परीक्षा के प्राप्तांक को लेकर अतिउत्साहित या हतोत्साहित नहीं होना चाहिए। प्राप्तांक प्रगति की पगडंडी हो सकती है, प्रगति पथ का प्रशस्त राजमार्ग नहीं। भावनात्मक विकास अनुकूल धारा के साथ जीवन नौका को प्रवाहित करने के समान है। देखादेखी जीवन नौका को चलाना अत्यंत कठिन है, यह बौद्धिक क्षमता को भी बाधित करता है। साहस एवं उत्साह प्रगति पथ के अनुपम संबल हैं, इन्हें हमेशा साथ में रखना चाहिए।

– **विष्णुकान्त झा**, वैशाली (बिहार)

सामूहिक परिवार की ओर लौटना होगा

आज तो बच्चा पूरी तरह बोलने में समर्थ भी नहीं होता कि उसे विद्यालय में भेज दिया जाता है, जहाँ शिक्षक उसके

बौद्धिक विकास को प्रमुख लक्ष्य मानते हैं। माता-पिता भी उसकी अच्छी ग्रेड चाहते हैं। ऐसे में बच्चों का भावनात्मक विकास पीछे छूट जाता है। बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए सामूहिक परिवार की आज महती आवश्यकता है। परिवार के बड़े-बुजुर्ग ही तो बच्चे की भावनात्मक विकास की परख करने वाले होते हैं। साथ ही छोटे भाई-बहन होंगे तो मिल-जुलकर रहने, बाँटकर खाने, एक-दूसरे की मदद करने के गुण सहज ही सीखने को मिल जाएंगे।

– **पारसचन्द जैन**, देवली

अगली परिचर्चा का विषय

शांति की राह : कहाँ से शुरू और कहाँ परिणत!

21 सितम्बर का दिन दुनियाभर में विश्व शांति दिवस के रूप में मनाया जाता है। सम्मेलन होते हैं, भाषण होते हैं, नारे लगते हैं, लेख लिखे जाते हैं, कर्त्तव्य याद दिलाये जाते हैं... और भी बहुत कुछ किया जाता है! किन्तु, दुनिया के ईको सिस्टम और इंसान के नर्वस सिस्टम से शांति अब भी अगम्य क्यों है? पुरातन काल से ही दुनिया को शांति का संदेश देने वाला भारत आज कहाँ खड़ा है? और एक इंसान के नाते, एक भारतीय के नाते मैं स्वयं शांति को कितना अंगीकार कर पाया हूँ?

'अणुव्रत' पत्रिका के सितम्बर 2025 अंक में प्रकाशित होने वाली 'परिचर्चा' के लिए इन्हीं चिंतन बिंदुओं पर अपने सारगर्भित व अनुभवजन्य विचार हमें अधिकतम 200 शब्दों में 10 अगस्त 2025 तक निम्न व्हाट्सएप के माध्यम से लिख भेजिए।

9116634512

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

द्वारा प्रदत्त किये जाने वाले अणुव्रत आंदोलन के विभिन्न पुरस्कारों–सम्मानों हेतु वर्ष 2025 के लिए

नामांकन आमंत्रित

अणुव्रत पुरस्कार

नैतिकता और चारित्रिक उन्नयन का अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करने वाले एवं इस दिशा में उत्कृष्ट योगदान देने वाले विशिष्ट व्यक्तियों या संस्थाओं को अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है। पुरस्कार स्वरूप 1.51 लाख रुपये का चैक, प्रशस्ति–पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किये जाते हैं।

अणुव्रत अहिंसा अंतरराष्ट्रीय शांति पुरस्कार

अणुव्रत के मूल्यों को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठित करने में अनुकरणीय भूमिका निभाने वाले विशिष्ट व्यक्तियों को 'अणुव्रत अहिंसा अंतरराष्ट्रीय शांति पुरस्कार' से सम्मानित किया जाता है। पुरस्कार स्वरूप 1 लाख रुपये का चैक, प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किये जाते हैं।

अणुव्रत गौरव सम्मान

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

जीवन विज्ञान पुरस्कार

जीवन विज्ञान को अधिक से अधिक विद्यालयों और विद्यार्थियों तक पहुँचाने में 20 से अधिक वर्षों से संलग्न ऐसे समर्पित कार्यकर्ताओं या प्रशिक्षकों को प्रतिवर्ष जीवन विज्ञान पुरस्कार प्रदान किया जाता है जिनकी आयु 50 वर्ष से अधिक हो। पुरस्कार स्वरूप 1 लाख रुपये का चैक, प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किये जाते हैं।

अणुव्रत लेखक पुरस्कार

अणुव्रत दर्शन के अनुरूप उत्कृष्ट, नैतिक एवं आदर्श लेखन के लिए ऐसे विशिष्ट लेखक, कवि, पत्रकार अथवा साहित्यकार को 'अणुव्रत लेखक पुरस्कार' प्रदान किया जाता है जिनका स्वयं का जीवन भी अणुव्रत मूल्यों के अनुरूप हो। पुरस्कार स्वरूप 51 हजार रुपये का चैक, प्रशस्ति–पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान किये जाते हैं।

- उपरोक्त पुरस्कारों के लिए नामांकन निर्धारित प्रपत्र में सम्पूर्ण जानकारी के साथ आमंत्रित हैं।
- नामांकन प्रपत्र अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की वेबसाइट https://anuvibha.org/anuvibha-awards/ लिंक पर उपलब्ध है।
- सभी संलग्नक के साथ नामांकन प्रपत्र संस्था मुख्यालय अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी, चिल्ड्रन'स पीस पैलेस, राजसमंद–313326 पर **31 जुलाई, 2025** तक व्यक्तिशः, कोरियर या डाक द्वारा पहुँच जाने चाहिए। चयन समिति द्वारा लिया गया निर्णय अंतिम व सर्वमान्य होगा।

अणुव्रत समाचार

सद्भावना, नैतिकता व नशामुक्ति से जीवन हो सकता है अच्छा : आचार्य श्री महाश्रमण

अरवल्ली (गुजरात)। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने बायड के श्री एन. एच. शाह हाई स्कूल परिसर में श्रद्धालुओं को पावन पाथेय प्रदान करते हुए कहा कि मनुष्य का जीवन शांतिमय, समाधिमय, पवित्र और सदाचार से युक्त होना चाहिए। अणुव्रत आचार संहिता के छोटे-छोटे नियम गृहस्थ जीवन में रहते हैं तो गृहस्थ जीवन भी अच्छा बन सकता है।

अणुव्रत अनुशास्ता ने कहा कि अणुव्रत आन्दोलन के संकल्प सदाचारी जीवन के लिए बहुत उपयोगी हो सकते हैं। तीन बातें सदाचार की दृष्टि से बहुत अच्छी हैं - सद्भावना, नैतिकता व नशामुक्ति। सद्भावना अर्थात् जाति, संप्रदाय, वर्ग, पार्टी आदि को लेकर आपस में

हिंसा, वैर-विरोध नहीं, सबके प्रति सद्भावना, मैत्री भाव रखने का प्रयास करना चाहिए। दूसरी बात बतायी गयी - नैतिकता। आदमी को घर, परिवार, बाजार, व्यापार कहीं भी हो, अपने भीतर ईमानदारी, नैतिकता, निष्ठा आदि रखने का प्रयास करना चाहिए। तीसरी बात है - नशामुक्ति। जीवन नशामुक्त रहे, ऐसा प्रयास करना चाहिए। बचपन से ही ऐसी जागरुकता आ जाये कि खराब आदत अथवा नशे की आदत पड़े ही नहीं।

आचार्यश्री ने कहा कि सद्भावना, नैतिकता व नशामुक्ति ऐसे संकल्प हैं, जिनके माध्यम से आदमी का जीवन काफी अच्छा बन सकता है।

अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल

अणुव्रत पत्रिका

ई-संस्करण

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

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

अणुव्रत की केन्द्रीय टीम 22 जून 2025 को अणुव्रत अनुशास्ता की सन्निधि में पहुँची और अहमदाबाद चातुर्मास की संपन्नता के पश्चात् आचार्य प्रवर की राजस्थान यात्रा में राजसमंद स्थित अणुविभा मुख्यालय में अधिकाधिक प्रवास करने का पुरजोर अनुरोध किया। अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने कहा कि इस ऐतिहासिक केन्द्र से प्रदत्त अणुव्रत अनुशास्ता का संदेश देश-विदेश में सक्रिय अणुव्रत कार्यकर्ताओं को नयी ऊर्जा व उत्साह से अनुप्राणित करेगा। प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा ने भी मारवाड़ी भाषा में भावपूर्ण उद्गार प्रस्तुत करते हुए कहा कि प्रसिद्ध राजसमंद झील आचार्य प्रवर के स्वागत को आतुर है। इस अवसर पर अणुविभा के 50 से अधिक पदाधिकारी व कार्यसमिति सदस्य उपस्थित थे।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के सम्मुख अणुविभा परिवार की ओर से अणुविभा के अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने किया निवेदन। वीडियो देखने के लिए क्लिक करें...

अणुव्रत कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला

अहमदाबाद में जुटी अणुविभा की केन्द्रीय टीम

राष्ट्रीय संयोजक डॉ. कमलेश नाहर की रिपोर्ट

अहमदाबाद। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में शाहीबाग स्थित तेरापंथ भवन में 20-21 जून को अणुव्रत कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें अणुविभा के प्रबंध मंडल, न्यास मंडल, कार्यसमिति सहित 61 सदस्यों ने भाग लिया। कार्यशाला से पूर्व कार्यकर्ताओं ने अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के दर्शन किये और आशीर्वाद प्राप्त किया।

पहले दिन उद्घाटन सत्र में अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने कहा कि अणुव्रत दर्शन के प्रति लोगों में ललक है तो कुछ जिज्ञासाएं भी हैं। कार्यकर्ता अणुव्रत के दर्शन को बेहतर तरीके से समझें और उसके अनुरूप अणुव्रत के कार्यक्रमों को गति दें, इसका प्रशिक्षण यहाँ मिलेगा। इससे पहले अहमदाबाद समिति के अध्यक्ष प्रकाश धींग ने सभी का स्वागत किया।

अणुव्रत आंदोलन के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन का मुख्य उद्देश्य है लोगों में संयम की चेतना जागृत करना, व्रत की चेतना जागृत करना। लोगों के चित्त और चेतना को बदलना। हमें ऐसे समाज की रचना करनी है जो अहिंसक हो। 'इंद्रिय संयम' विषयक एक सत्र में मुनिश्री मनन कुमार ने कहा कि

इंद्रिय संयम और उपभोग की सीमा करने वाला सुख को प्राप्त करता है।

मुनिश्री डॉ. मदन कुमार ने कहा कि अणुव्रत को जन-जन तक पहुँचाना मानवता की सेवा है। अणुव्रत से जुड़ना, अणुव्रत का जीवन जीना, शांति का जीवन जीना आवश्यक है। संयम के बिना शांति नहीं, शांति के बिना सुख नहीं। जिसने संयम का लक्ष्य बना लिया, उसने सुखमय जीवन का मार्ग चुन लिया।

कार्यशाला के दूसरे दिन 'अणुव्रत के स्तम्भ' विषयक सत्र में मुनिश्री डॉ. मदन कुमार ने पिछले आठ दशकों में अणुव्रत आंदोलन को जीवन समर्पित करने वाले चारित्रात्माओं तथा कार्यकर्ताओं के योगदान पर प्रकाश डाला। मुनिश्री जम्बू कुमार ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन मानवीय मूल्यों की स्थापना के लिए है। उन्होंने आचार्य श्री तुलसी द्वारा दिये गये उद्घोषों की चर्चा करते हुए कहा कि इनके माध्यम से बड़ा बदलाव आ सकता है।

मुनिश्री ध्यानमूर्ति ने कहा कि जब तक मानवता रहेगी, तब तक अणुव्रत रहेगा। हमारे जीवन में चरित्र का सबसे ऊँचा स्थान है। चरित्र है तो सब कुछ है। अणुव्रत के द्वारा चरित्रवान मानव का निर्माण होता है। मुनिश्री ने एक अन्य सत्र में 'अणुव्रत परिवार योजना' की भी चर्चा की।

अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष अविनाश नाहर ने अणुव्रत के इतिहास पर अपनी बात रखी। उन्होंने कहा कि अणुव्रत के इतिहास को हम बार-बार पढ़ेंगे, जानेंगे, समझेंगे तो अणुव्रत से हमारा जुड़ाव और घनिष्ठ बनेगा। अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष और 'अणुव्रत' पत्रिका के सम्पादक संचय जैन ने विश्व स्तर पर हुए शोध व वैज्ञानिक अनुसंधान के आधार पर आत्मसंयम, आध्यात्मिकता और मानसिकता, आदत निर्माण व भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसे विषयों के संदर्भ में अणुव्रत दर्शन की महत्ता व व्यावहारिकता को उदाहरणों के साथ प्रस्तुत किया।

अणुव्रत प्रबोधन के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. कमलेश नाहर ने भ्रूण हत्या जैसी ज्वलंत समस्या के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि भ्रूण हत्या की रोकथाम के लिए जरूरी है कि लोगों में जागरुकता एवं जानकारी के अभियान चलाये जाएं। अंतरराष्ट्रीय संगठन मंत्री जय बोहरा ने कहा कि अणुव्रत के सिद्धांत और आचार संहिता को विश्वभर में व्यापक बनाने में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) की तकनीक का सहयोग बहुत ही कारगर सिद्ध होगा।

मोटिवेशनल स्पीकर नरेन्द्र मांडोतर, भारत सरकार के नीति आयोग में वरिष्ठ अधिकारी डॉ. महावीर गोलेछा, गुजरात सरकार में वरिष्ठ अधिकारी रहे पर्यावरण विशेषज्ञ दीपक दावड़ा और अणुविभा के न्यासी रतन दूगड़ ने भी विचार व्यक्त किये। कार्यशाला में सामूहिक चर्चा का सत्र भी था, जिसमें देश एवं विदेश में ज्यादा से ज्यादा अणुव्रती कैसे बनाएं, इस पर 15 संभागियों ने विचार रखे।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 21 जून की सुबह जवेरीलाल संकलेचा ने सभी प्रतिभागियों को विभिन्न आसनों व प्राणायाम का अभ्यास कराया। कार्यशाला की संयोजकीय जिम्मेदारी अणुव्रत प्रबोधक के राष्ट्रीय संयोजक डॉ. कमलेश नाहर ने निभायी। सह संयोजक के रूप में अणुव्रत प्रबोधक पवन जैन का सहयोग प्राप्त हुआ।

कार्यशाला की विभिन्न चर्चाओं में अणुविभा के प्रबंध न्यासी तेजकरण सुराणा, न्यासी पंचशील जैन, राजकरण दफ्तरी, परामर्शक गौतम सेठिया, निवर्तमान महामंत्री भीखम सुराणा, उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया, डॉ. कुसुम लुनिया, विनोद कोठारी, कैलाश बोराणा, संगठन मंत्री भरत चौरड़िया, पायल चौरड़िया, राजेश चावत, जय बोहरा, सहमंत्री सुरेन्द्र नाहटा, जगजीवन चौरड़िया, उमेन्द्र गोयल, पंकज राय सेठिया, मीडिया टीम के बीरेंद्र बोहरा आदि शामिल हुए। कार्यशाला के समापन पर अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंघवी ने धन्यवाद ज्ञापन किया।

आमजन तक अणुव्रत पहुँचाने का आह्वान

महामंत्री मनोज सिंघवी की रिपोर्ट

अणुव्रत आंदोलन को गतिशील बनाये रखने तथा कार्यकर्ताओं में नव उत्साह के संचार के लिए अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ सहित अन्य पदाधिकारियों ने कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजरात, राजस्थान और पूर्वोत्तर की यात्रा की तथा अणुव्रत समितियों और मंचों के प्रतिनिधियों से मिलकर उन्हें अणुविभा द्वारा आयोजित प्रकल्पों के बारे में बताने के साथ ही इन्हें आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक निर्देश दिये।

संगठन यात्रा के तहत अणुव्रत समिति खेड़ब्रह्मा और अणुव्रत मंच मानसा के कार्यक्रम अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता में आयोजित किये गये। कार्यक्रम में अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी, उत्तर गुजरात राज्य प्रभारी सुरेश बागरेचा, अणुविभा सदस्य विमल बोरदिया, राकेश नौलखा, अणुव्रत समिति खेड़ब्रह्मा अध्यक्ष नटवर भाई पटेल, शंकरलाल पितलिया, अणुव्रत मंच मानसा के संयोजक प्रतीक खिमेसरा सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

अणुव्रत समिति बारडोली की बैठक में अणुविभा की संगठन मंत्री पायल चौरड़िया, गुजरात राज्य प्रभारी (दक्षिण) संजय बोथरा, बारडोली समिति अध्यक्ष राजेश चौरड़िया आदि की उपस्थिति रही।

अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने 28-29 मई को हरियाणा की यात्रा की। रोहतक, भिवानी, हांसी, हिसार,

कालांवाली, सिरसा तथा जींद अणुव्रत समिति की संगठन यात्रा की सफलता में संगठन मंत्री मध्यांचल साधना कोठारी, अणुविभा पंचमण्डल सदस्य एडवोकेट सुरेंद्र जैन, पंजाब प्रभारी राजन जैन, हरियाणा राज्य प्रभारी डॉ. विजय बंसल, अणुव्रत काव्य धारा के संयोजक डॉ. धनपत लुनिया, उत्तर प्रदेश राज्य प्रभारी कुसुम सुराणा, गाजियाबाद समिति संरक्षक हीरालाल सुराणा, लाजपत राय जैन आदि का भी विशेष श्रम रहा।

संगठन यात्रा के तहत हुबली, गदग, कोपल और गंगावती अणुव्रत समिति की बैठक अणुविभा उपाध्यक्ष कैलाश बोराणा की अध्यक्षता में हुई। इन बैठकों में अणुविभा के संगठन मंत्री राजेश चावत और राज्य प्रभारी केसरीचंद गोलछा भी उपस्थित रहे।

अणुव्रत समिति पालघर और बोईसर व अणुव्रत मंच सफाले की संगठन यात्रा अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठारी की अध्यक्षता में हुई। इस अवसर पर अणुविभा के मीडिया सदस्य महावीर बडाला व महाराष्ट्र राज्य प्रभारी रोशनलाल मेहता भी उपस्थित रहे।

अणुविभा के संगठन मंत्री संजय जैन, सहमंत्री सुरेंद्र नाहटा, कार्यसमिति सदस्य ताहिर खान एडवोकेट व रचना कोठारी 14 जून को आचार्यश्री महाप्रज्ञ जन्मस्थली टमकोर पहुँचे। कार्यक्रम के बाद सभी ने आचार्य महाप्रज्ञ जन्मस्थली के दर्शन किये तथा आचार्य महाप्रज्ञ आर्ट गैलरी व आचार्य महाप्रज्ञ अस्पताल का भ्रमण किया। टमकोर अणुव्रत मंच संयोजिका रुचिका जैन ने सभी का आभार व्यक्त किया। अणुविभा पदाधिकारियों ने चाड़वास तथा छापर अणुव्रत समिति के पदाधिकारियों के साथ बैठक कर आवश्यक दिशानिर्देश दिये।

अणुव्रत समिति तेजपुर तथा अणुव्रत मंच नलबाड़ी की संगठन यात्रा अणुविभा के असम एवं त्रिपुरा प्रभारी छत्तर सिंह चौरड़िया की अध्यक्षता में हुई।

जन-जन को दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

विश्व पर्यावरण दिवस पर अनेक कार्यक्रमों का आयोजन

राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. नीलम जैन की रिपोर्ट

राजसमंद स्थित अणुविभा मुख्यालय में पौधरोपण के साथ ही ईको फ्रेंडली कैरी बैग वितरण को बढ़ावा देने की अपील की गयी। **जयपुर** अणुव्रत समिति के बैनर तले जयपुर पब्लिक सीनियर सेकंडरी स्कूल में बच्चों को अखबार से कैरी बैग बनाना सिखाया गया।

उदयपुर अणुव्रत समिति द्वारा अरावली फिलिंग स्टेशन पर पौधों व ईको-फ्रेंडली कैरी बैग के वितरण के साथ ही वाहनों के प्रदूषण जाँच हेतु शिविर लगाया गया। **भीलवाड़ा** अणुव्रत समिति द्वारा आर.सी. व्यास कॉलोनी के जयाचार्य उद्यान में अशोक के 11 पौधे लगाये गये। **आमेट** अणुव्रत समिति द्वारा तुलसी अमृत विद्यापीठ (इंग्लिश मीडियम) में लघु नाटिका के माध्यम से 'पानी बचाओ, वृक्ष लगाओ, पर्यावरण को शुद्ध बनाओ' का संदेश दिया गया।

पीलीबंगा अणुव्रत समिति द्वारा सनराइज कोचिंग इंस्टीट्यूट में 'पर्यावरण संरक्षण में युवाओं की भूमिका' विषय पर निबंध प्रतियोगिता आयोजित की गयी। **बीकानेर** अणुव्रत समिति द्वारा शासनश्री साध्वीश्री मंजू प्रभा एवं शासनश्री साध्वीश्री कुंथुश्री के सान्निध्य में ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण किया गया।

मैसूर अणुव्रत समिति द्वारा ग्रीन हैबिट कार्ड अभियान की शुरुआत करते हुए जनशाला विद्यालय के विद्यार्थियों को ग्रीन कार्ड वितरित किये गये। महावीर जैन स्कूल, मैसूर में 630 छात्रों को ग्रीन कार्ड देकर उन्हें 30 दिनों तक पर्यावरण हित में कार्य करने के लिए प्रेरित किया गया।

सिलीगुड़ी अणुव्रत समिति ने गुरुकुल स्कूल में अणुव्रत वाटिका स्थल पर पौधरोपण व 'पर्यावरण बचाओ, धरती को स्वर्ग बनाओ' विषय पर लघु नाटिका, भाषण प्रतियोगिता, चित्रकला, न्यूज पेपर से ईको फ्रेंडली कैरी बैग निर्माण, पर्यावरण प्रश्नोत्तरी के साथ ही 'हर घर वाटिका' के अंतर्गत उपयोगी पौधों का वितरण किया।

फारबिसगंज अणुव्रत समिति ने रेलवे स्टेशन व अन्य स्थानों पर ईको फ्रेंडली कैरी बैग का वितरण किया। बच्चों ने चित्र बनाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। **दिनहाटा** अणुव्रत समिति की ओर से प्रेस क्लब परिसर में अणुव्रत वाटिका का उद्घाटन किया गया।

गुवाहाटी अणुव्रत समिति ने श्री अरविंदो विद्या मंदिर, बीरुबाड़ी में बच्चों को जन्मदिन पर पौधरोपण करने का संकल्प दिलाया।

इंदौर अणुव्रत समिति द्वारा कोठारी कॉलेज में शिक्षकों को पौधे व ईको फ्रेंडली बैग वितरित किये गये। **शिवपुरी** अणुव्रत मंच ने वात्सल्य गृह में पर्यावरण विषय पर चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की।

अंबिकापुर अणुव्रत समिति ने सखी ग्रुप, ज्ञानशाला परिवार के बच्चों और सरस्वती शिक्षा महाविद्यालय में ईको फ्रेंडली कैरी बैग्स का वितरण किया। **सूरत** अणुव्रत समिति ने सूरत महानगरपालिका के तत्त्वावधान में कार्यरत संस्था सूरत वन अर्बन फॉरेस्ट सेंटर अल्थाण के सहयोग से पौधरोपण किया। **औरंगाबाद** अणुव्रत समिति ने राधा मोहन कॉलोनी में नवनिर्मित अणुव्रत वाटिका में औषधीय पौधे लगाये।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस व नशामुक्ति अभियान

राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी की रिपोर्ट

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी (अणुविभा) के तत्त्वावधान में जीवन विज्ञान विभाग द्वारा 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और नशामुक्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

ऑनलाइन कार्यक्रम में अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने लोगों को नशामुक्ति का संकल्प दिलवाया। इस अवसर पर नशामुक्ति अभियान के राष्ट्रीय संयोजक दिनेश छाजेड़, अणुव्रत समिति सूरत के पूर्व अध्यक्ष विजयकांत खटेड़ एवं ऊटी से संघ समर्पित श्रावक गौतम पारख की विशेष उपस्थिति रही। कार्यक्रम में अनेक विद्यालयों के प्रतिनिधि एवं कार्यकर्ता शामिल हुए।

अहमदाबाद में मुनिश्री धर्मरुचि व अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार की सन्निधि में योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें अणुविभा पदाधिकारियों सहित कई गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। अणुविभा जयपुर केन्द्र में शासन गौरव बहुश्रुत साध्वीश्री कनकश्री, तेरापंथ भवन चूरू में साध्वीश्री मंगलप्रभा, मैसूर में साध्वीश्री सिद्धप्रभा एवं साध्वीश्री आस्था प्रभा तथा हिसार में मुनिश्री रंजीत कुमार व मुनिश्री लोकेश कुमार ने पावन सान्निध्य प्रदान किया। देशभर में कार्यरत लगभग 41 समितियों और मंचों द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में कुल प्रतिभागियों की संख्या लगभग आठ हजार रही।

अणुव्रत आचार संहिता

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

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

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

के गौरवशाली प्रकाशन

'अणुव्रत' पत्रिका — प्रकाशन के 70 वर्ष

विशेष छूट योजना

'बच्चों का देश' पत्रिका — प्रकाशन के 25 वर्ष

सदस्यता अभिवृद्धि के आकर्षक अभियान से जुड़िये

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 कार्यकर्त्ता 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