



सितम्बर 2022 ■ वर्ष : 67 ■ अंक : 12 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 50

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अपुर्वत



संतुलन
बुद्धि और भावों में



सादर आंमत्रण

73^{वाँ}
अणुव्रत अधिवेशन

सान्निध्य
अणुव्रत अनुशास्ता
आचार्य श्री महाश्रमण

29, 30 व 31 अक्टूबर, 2022

छापर-राजस्थान



आयोजक

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

संपर्क सूत्र :

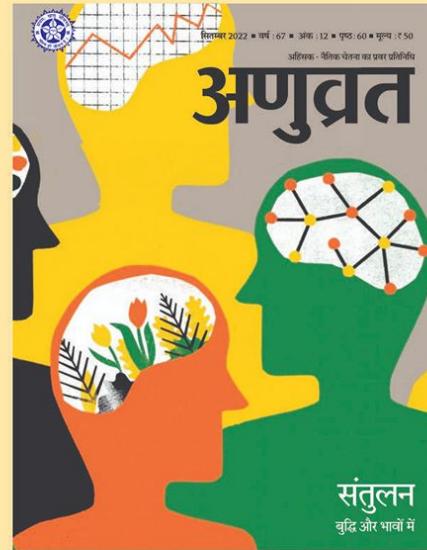
भीखम सुराणा, महामंत्री 9810155861

प्रताप द्वृगड़, संयोजक 9830091182



स्पृतनिक के इस युग में
हम विज्ञान द्वारा प्राप्त
महान् सफलताओं और
प्रकृति पर मानव के प्रभुत्व
की बात सुनते हैं। किन्तु
साथ ही हम नयी खोजों
की बुराइयों से भयभीत हैं।
जो मानव-जीवन का ही
अस्तित्व समाप्त कर
सकती हैं। अराजकता की
इस स्थिति में आचार्य श्री
तुलसी अणुव्रत आन्दोलन
के रूप में दुनिया की सब
बुराइयों का एक समाधान
प्रस्तुत करते हैं। जो सर्व
सम्मत है, वह है -
आत्मशुद्धि का वह प्राचीन
सन्मार्ग जो मनुष्य के
जीवन को सुखद बना
सकता है।

- महर्षि डी. के. कर्वे



वर्ष 67 • अंक 12 • कुल पृष्ठ 60 • सितम्बर, 2022

सम्पादक
संचय जैन
सह-सम्पादक
मोहन मंगलम



पत्रिका प्रसार व विज्ञापन
संयोजक
शांतिलाल पटावरी



टाइपसेटिंग व लेआउट	क्रिएटिव	चित्रांकन
मनीष सोनी	आशुतोष रौय	मनोज त्रिवेदी

:: सदस्यता शुल्क विवरण ::

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

:: ऑनलाइन सदस्यता हेतु ::

<https://rzp.io/l/avbp> पर लॉगिन करें
या इस क्यूआर कोड को स्कैन करें



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 पाठ्य

■ युवक यंत्र नहीं, स्वतंत्र बनें आचार्य तुलसी	06
■ जीवन विज्ञान और मस्तिष्कीय प्रशिक्षण आचार्य महाप्रज्ञ	10
■ संतुलन हो बुद्धि और भावों में... आचार्य महाश्रमण	12

आलेख

■ जीवन विज्ञान की दार्शनिक पृष्ठभूमि प्रो. मुनि महेन्द्र कुमार	15
■ सच्चा गुरु कौन? डॉ. संतोष कुमार तिवारी	17
■ जीवन जीने की कला का विज्ञान सुरेश कोठारी	20
■ Jeevan Vigyan For a... Mala Katrela	24

कहानी

■ बस्ता सोनी पाण्डेय	32
-------------------------	----

कविता

■ क्या पाया, क्या खोया डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम'	19
■ आँगन जार-जार... डॉ. पूनम गुजरानी	35

लघुकथा

■ पशु प्रेम देवेन्द्रराज सुथार	16
■ दोस्त गोवर्धन यादव	23

■ संपादकीय	05
■ अतीत के झरोखे से	28
■ परिचर्चा	36
■ अणुव्रत पुरस्कार	38
■ कदमों के निशां	39
■ अणुव्रत सम्पर्क यात्रा	40
■ अणुव्रत बालोदय किडजोन	44
■ अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट	46
■ आजादी का अमृत महोत्सव	48
■ बालोदय शिविर	50
■ अणुव्रत संपोषक	51
■ अणुव्रत समाचार	52
■ विशेषांक विमर्श	54
■ शोक संवेदना	56
■ Q10 प्रतियोगिता परिणाम	57
■ अणुव्रत की बात	58

- अणुव्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन—मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।
- anuvrat.patrika@anuvibha.org पर ही सामग्री प्रेषित करें।
- ईमेल द्वारा संप्रेति 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।
- अनिमंत्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी विंतन है। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए जवाबदेह नहीं हैं।
- इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



भावी पीढ़ी और हमारा दायित्व



"बड़ा" बनने के लिए
वो क्या-क्या नहीं करते!

किसी का हक छीनने
किसी का भरोसा तोड़ने
और
किसी पर वार करने से तो क्या
खुद का ईमान बेचने से भी
नहीं चूकते।

आश्वर्य!
ऐसे लोग भी आज
सफल कहे जाते हैं,
उन्हीं के चर्चे
चहुँ और सुने जाते हैं,
उनके ही आस-पास
नये आदर्श गढ़े जाते हैं।

"बड़प्पन" के
इन प्रतिमानों को नित देख
बड़ी हो रही नयी पीढ़ी
उन छब्ब आदर्शों के इर्द-गिर्द
अपने भविष्य का जब
ताना-बाना बुनती है,
तब, हमारे अपने नौनिहालों पर
दिग्भ्रमित होने का
ठप्पा लगाने की मानो
हम "बड़ों" में
होड़-सी लग जाती है।

काश!
इन होनहारों को
पथ-भ्रष्ट हो जाने का
फरमान सुनाने से पहले
एक बार... बस एक बार!
हम स्वयं खुद को
कठघरे में खड़ा कर के
तो देख लेते!

व्य कि अपना हक पाने के लिए संघर्ष करता है। संघर्ष में सफलता उसकी ताकत पर निर्भर करती है और इसमें भीतर और बाहर दोनों स्तर पर ताकत अपेक्षित होती है।

एक दृष्टि से देखें तो अस्तित्व और अधिकार के लिए संघर्षरत रहना ही जीवन का दूसरा नाम है। यह संघर्ष व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक या आध्यात्मिक – किस दृष्टि से अधिक प्रभावी है, यह व्यक्ति की अपनी चेतना और समझ पर निर्भर करता है।

इस संघर्ष के लिए उम्र के पड़ाव की भी अपनी भूमिका होती है। आंतरिक और बाह्य शक्ति का संचरण उम्र के साथ उतार-चढ़ाव की घाटियों से हो कर गुजरता है। एक वयस्क व्यक्ति को इस संघर्ष के तमाम साधन उपलब्ध रहते हैं। किंतु, एक बच्चे के लिए आंतरिक और बाह्य दोनों ही स्तर पर शक्ति की उपलब्धता न्यून होती है। चिंतन के स्तर पर वह इतना परिपक्व नहीं होता और हो भी तो सामाजिक व्यवस्थाएं उसे स्व-संघर्ष की अनुमति नहीं देती। अपने अधिकार और अस्तित्व की रक्षा के लिए वह अपने से बड़ों पर ही निर्भर होता है।

इस प्रकार बच्चों अर्थात् भावी पीढ़ी के हक-हकूक के संरक्षण का दायित्व हम बड़ों ने यानी वर्तमान पीढ़ी ने ओढ़ रखा है। हम व्यक्तिशः और एक समाज के रूप में इस दायित्व के प्रति कितने जागरूक हैं? खास तौर पर माता-पिता और शिक्षक वर्ग! हमने इस दायित्व को स्वयं अपनी महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति का हथियार तो नहीं बना लिया है? बच्चों पर नासमझी का तमगा लगा कर उन्हें अपनी तथाकथित समझ का गुलाम तो नहीं बना दिया है? ये आशंकाएं अनेक बार निर्मूल साबित हो सकती हैं, और मैं कामना करता हूँ कि ऐसा हो, लेकिन ये यक्ष प्रश्न चिंतनीय अवश्य हैं- सबके लिए, फिर वह पारिवारिक व्यवस्था हो या शैक्षिक व्यवस्था, धार्मिक अथवा राजनैतिक। जागृत समाज वही है जो भावी पीढ़ी के नव निर्माण की दिशा में खुले दिमाग से सोचे, समय के साथ नयी पीढ़ी के चिंतन में आ रहे बदलाव को आत्मसात करे और अपने निहित स्वार्थों से ऊपर उठ कर देश व समाज के भविष्य को संवारने के अपने दायित्व का सही-सही निर्वहन करे।

बच्चों के लिए शिक्षक केवल मात्र वह व्यक्ति नहीं है जो विद्यालय में कुछ घंटे उसे गणित, भाषा या विज्ञान पढ़ाता है। उसके संपर्क में आने वाला हर एक व्यक्ति उसका शिक्षक है और उसके आसपास घटने वाली हर घटना उसके लिए एक पाठ है। इसलिए हमारा दायित्व यह है कि हम भावी पीढ़ी के प्रति अपनी जिम्मेदारी को दूसरों के जिम्मे छोड़ कर निश्चिंत न हो जाएं बल्कि हमारा हर एक कृत्य इस विचार से प्रभावित होना चाहिए कि उसका असर बच्चों पर क्या होगा! नीति निर्धारकों के लिए भी भावी पीढ़ी हर निर्णय के केंद्र में होनी चाहिए। कोई भी जागरूक समाज इस विषय को उपेक्षित नहीं कर सकता। इतिहास ही इस बात की गवाही देगा कि आज का समाज एक जागरूक समाज था या सुप्त समाज!

अणुव्रत व्यक्ति-केन्द्रित प्रयास को महत्व देता है। अणुव्रत दर्शन को जीवन में अपनाने वाला व्यक्ति नयी पीढ़ी के समक्ष सहज ही में आदर्श उदाहरण बन सकता है और अपने दायित्व का बखूबी निर्वहन कर सकता है। जीवन विज्ञान में स्कूली शिक्षा को पूर्णता प्रदान कर इसे अधिक उपादेय बनाने के मूल तत्व मौजूद हैं। देश और दुनिया में अनेक प्रयोग नयी पीढ़ी के नव निर्माण की दिशा में किये गये हैं। आवश्यकता है, एक जागरूक व्यक्ति और समाज के रूप में हम सुचिंति और समर्पित प्रयास में आज ही जुट जाएं, अन्यथा सदियों तक भी शिक्षक दिवस मनाते रहना एक अर्थहीन कवायद ही साबित होगी।

सं. जै.

sanchay_avb@yahoo.com



अणुव्रत | सितम्बर 2022 | 05

युवक यंत्र नहीं, स्वतंत्र बनें

नये-नये प्रयोग हो रहे हैं, पर उनकी निष्पत्ति क्या आ रही है? समर्थ्या कहीं है और समाधान कहीं खोजा जा रहा है। इस क्रम से हजार प्रयोग हो जाएं तो भी मानव समाज का अभ्युदय नहीं हो सकता। गलत दिशा में आगे बढ़ रही युवा पीढ़ी को चरित्र, अनुशासन और सावर्णी का पथ दिखाने से ही वह अपनी मजिल तक पहुँच पाएगी।

आ ज हमारे समक्ष सबसे अधिक ज्वलंत प्रश्न नयी पीढ़ी के निर्माण का है। नयी पीढ़ी में जो लक्ष्यहीनता व्याप रही है, उसे देखते हुए यह नहीं कहा जा सकता कि वह कहां जाकर ठहरेगी। इस लक्ष्यहीनता से शेष जगत का चिन्तित होना तो स्वाभाविक है ही, स्वयं युवा पीढ़ी में भी कम असंतोष नहीं है। उसे स्वयं महसूस हो रहा है कि वह कहीं भटक रही है, उसकी कोई निश्चित मजिल नहीं है, कोई निश्चित रास्ता नहीं है। आज कहां है, कल कहां चली जाये, उसे न इसका भान है और न इसके प्रति जिज्ञासा ही।

भावावेश से दूर, जब वह आत्मालोचना के क्षणों में होती है, तब अवश्य वह अनिश्चित भविष्य की कल्पना से आतंकित हो उठती है। किन्तु उसके सामने कोई रास्ता प्रशस्त नहीं है। अनिश्चितता के आतंक को आगे ढकेलकर वह वर्तमान क्षण की रंगीनियों में अपने को डुबो देना चाहती है। हर वर्तमान का क्षण अधिक रंगीन हो, उसका हर प्रयत्न इसी दिशा में होता है।

यह है आज के युवा मानस की स्थिति। इस स्थिति से पुरानी पीढ़ी तो चिन्ताप्रस्त है ही, नयी पीढ़ी भी कम संत्रस्त नहीं है। लगता है किसी को भी कहीं कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा है। वैसे इस प्रश्न का समाधान इतना सरल नहीं है। प्राचीन पीढ़ी जिन मूल्यों के

आधार पर नयी पीढ़ी का निर्माण करना चाहती है, वे उसको स्वीकार्य नहीं हैं। वह उन मूल्यों को व्यक्तिगत हित के सन्दर्भ में संदेह की नजरों से देखती है। वह उन मूल्यों में अपने हितों का शोषण देखती है। जिन नये मूल्यों की प्रतिष्ठा युवा पीढ़ी करना चाहती है, वे पुरानी पीढ़ी को मान्य नहीं हैं। वह उसमें नयी पीढ़ी का अहित तो देखती ही है, अपने लिए भी वह सबसे बड़ा सिरदर्द मानती है। इस प्रकार दोनों ओर मूल्यों का संघर्ष है। दोनों को मान्य हो सके, ऐसा कोई सर्व-सम्मत हल अभी सामने नहीं आ रहा है।

मैं बहुत बार सोचता हूँ क्या सचमुच ही यह प्रश्न इतना जटिल है कि इसका समाधान असंभव जैसा प्रतीत होता है? मुझे लगता है प्रश्न इतना जटिल नहीं था, किन्तु पारस्परिक अविश्वास और आग्रह ने ही इसको इतना उलझा दिया है। पुरानी पीढ़ी का यह सदा से ही आग्रह रहा है कि नयी पीढ़ी उसके प्राचीन संस्कारों में ढले। जब तक आस्था का युग था, उनका यह आग्रह निभता ही रहा। उस समय भी नयी पीढ़ी के मन में आक्रोश अवश्य होता था, किन्तु आस्था के मूल्यों की प्रधानता के कारण अथवा बुर्जुआ समाज-व्यवस्था के कारण वह उफनकर कभी बाहर नहीं आ पाता था। समय बदला, व्यवस्थाएं बदलीं, आस्था का स्थान विज्ञान ने ले लिया। बौद्धिक चिन्तन ने प्राचीन मूल्यों में एक



अणुव्रत एक ऐसा तत्व है, जिससे मनुष्य को सम्पूर्ण चरित्र की शिक्षा मिलती है। अणुव्रत कहता है - व्यक्ति अपने आपको सुधारे, अपने चरित्र को सुधारे। अणुव्रत किसी प्रकार के क्रियाकांड या उपासना की बात नहीं करता।

क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिया। इस स्थिति में युवा पीढ़ी का सदियों से दबा हुआ आक्रोश भी बाहर छलककर आ गया। पुरानी पीढ़ी ने उसको फिर दबाना चाहा। जीवन-निर्माण के नाम पर उसे फिर प्राचीन परम्पराओं का भार ढोने के लिए विवश करना चाहा, तो युवा पीढ़ी बागी हो उठी। उसने सारा संकोच, नम्रता, सम्मान और लिहाज की भावना को ताक में रखकर खुला विद्रोह कर दिया।

आज की स्थिति ऐसी है, जैसे पिंजरे में बंद शेर अवसर पाकर बाहर निकल आया है। आज तक अपने पर किये गये क्रूर प्रहारों, तीव्र यातनाओं और कड़े-बन्धनों के प्रति उसके मन में गहरा आक्रोश है। वह उन सबका प्रतिशोध लेना चाहता है। वह उस समाज को सम्पूर्णतः नष्ट कर देना चाहता है, जिसने उसके बल, वीर्य और पराक्रम का गलत फायदा उठाने की कोशिश की है। किन्तु संयोगवश वह अभी तक उस खार्ड को पार नहीं पर पाया है, जो उसे चारों ओर से घेरे हुए है और बाहर छलांग लगाने से रोके हुए है। जिन प्रदेशों/देशों/राष्ट्रों में वह छलांग लगाकर बाहर आ गया है, वहां की अवाञ्छनीय घटनाओं से हम अपरिचित भी नहीं हैं। वहां व्यवस्था, परम्परा, कर्तव्यभाव और पारम्परिक मूल्य जैसी कोई चीज नहीं रह गयी है। समाज का ढाँचा चरमराकर टूट गया है और युवा पीढ़ी बांध को तोड़कर बह निकलने वाले पानी की तरह

बिल्कुल स्वच्छन्द होती जा रही है। आज की परिस्थितियों को देखते हुए शेष राष्ट्रों में भी यह सब बहुत जल्दी ही घटित हो जाये तो कोई आश्वर्य नहीं होगा।

विश्व के समस्त राजनेता, शिक्षाशास्त्री और मनोवैज्ञानिक इस भयावह परिस्थिति से निपटने के लिए चिन्तित हैं। वे प्रतिवर्ष इस दृष्टि से अनेक विधि प्रयोग भी कर रहे हैं। किन्तु अभी उसका कोई वांछित परिणाम सामने नहीं आ रहा है। 'ज्यों-ज्यों दवा की, रोग बढ़ता गया' कहावत चरितार्थ हो रही है। अनेक प्रयोगों के बाद भी युवा पीढ़ी में उन्माद, उच्छृंखलता, आक्रोश और पागलपन बढ़ता जा रहा है। वया इसी आदर्श को सामने रखकर आज की शिक्षा युवा पीढ़ी का निर्माण कर रही है।

आज नये-नये प्रयोग हो रहे हैं, पर उनकी निष्पत्ति क्या आ रही है? समस्या कहीं है और समाधान कहीं खोजा जा रहा है। इस क्रम से हजार प्रयोग हो जाएं तो भी मानव समाज का अभ्युदय नहीं हो सकता। दर्द तो रोगी के पेट में है और दवा पीठ पर मली जा रही है। कीड़ा वृक्ष की जड़ में लगा है और पत्तों और फूलों की सार-संभाल की जा रही है। गलत दिशा में आगे बढ़ रही युवा पीढ़ी को चरित्र, अनुशासन और सादगी का पथ दिखाने से ही वह अपनी मंजिल तक पहुँच पाएगी।

नीति शास्त्र में कहा गया है -

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचै;

प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः ।

विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः;

प्रारभ्य चोत्तमजना : न परित्यजन्ति ॥

अर्थात् किसी अच्छे काम को न करना, यह छोटे आदमियों का काम है। विघ्न के भय से काम को छोड़ देना, यह मध्यम आदमियों का काम है। कितनी ही बाधाएं आएं जिस अच्छे काम को प्रारम्भ कर दिया उसे करते चले जाना, यह उत्तम लोगों का काम है। हमारे युवक साथी सोचेंगे। इन तीन बातों का ध्यान रखेंगे।

युवक जो भी काम करें, उसमें निःस्वार्थ भावना से जुड़ें। वे अनासक्त भाव से काम करना सीखें। निष्काम कर्म सफलता और महानता का प्रतीक है। महात्मा गांधी के पास एक व्यक्ति आया और पूछा - "महात्माजी! गीता का क्या रहस्य है?" महात्माजी ने उससे कहा- "ये सामने जो ईंटें पड़ी हैं, इन्हें गिनो।" व्यक्ति हैरान हो गया। महात्माजी का आदेश टाले भी कैसे। मन में दुःख पाता हुआ ईंटों को गिनने लगा, पर पूरी नहीं गिन पाया। महात्माजी ने पूछा- "क्या ईंटों को गिन लिया?" वह बोला- "मेरे प्रश्न से इसका क्या सम्बन्ध है?" महात्माजी बोले- "यही तो तेरे प्रश्न का उत्तर है। कोई भी काम करो निष्काम भाव से, फल की आकांक्षा से रहित होकर करो। निष्काम सेवा ही गीता का रहस्य है।"

आप सेवा करें। साथ-साथ सेवा लेने वालों को भी देखते रहें। जनता आपकी सेवा को कैसा मानती है? उनके दिल में

आज देश में सबसे बड़ी कमी है तो चरित्रबल की। चरित्रबल की कमी के कारण देश के काम अधूरे रह रहे हैं, पूरे नहीं ठो रहे हैं। एक कष्ट मिटाना नहीं कि दूसरे कष्ट खड़े ठो जाते हैं। चरित्रबल का बड़ा संकट है। इसलिए मैं सबसे कहना चाहता हूँ कि चरित्र पर अधिक बल दें।

आपके प्रति कैसी भावना है? इस प्रकार जनमत को समझना जरूरी है। एक न्यायाधीश न्याय करता है। जनता उसे न्याय मानती है या नहीं, यह जानना जरूरी है। इस दृष्टि से युवक भी जन-भावना का आदर करें, जन-भावना को समझें।

एक गाँव में सेठ की मौत हो गयी। उसे लेकर परिवार में चर्चा हो रही थी। पिता ने पूछा - "सेठ नरक में गया है या स्वर्ग में?" पिता के इस प्रश्न को सुनकर लड़का बोला - "पिताजी! शहर में थोड़ा-सा घूमकर इसका उत्तर दूँगा।" वह आकर बोला - "पिताजी! वह नरक में गया है।" पिता ने पूछा - "ऐसा क्यों?" पुत्र ने कहा - "जिस आदमी की अच्छी गति होगी, उसके संबंध में चर्चा भी अच्छी होगी। जिस आदमी की गति बुरी होगी, उसकी चर्चा भी बुरी होगी। सभी लोग सेठ की बुराई करते हैं, इसलिए सेठ नरक में गया है।" इस घटना से यह निष्कर्ष निकलता है कि जन-भावना के आधार पर व्यक्तित्व की पहचान हो सकती है।

सबसे महत्वपूर्ण बात है चरित्र संपन्नता की। यदि युवा पीढ़ी का चरित्र ऊँचा नहीं होगा तो वह अपनी आकांक्षा के अनुरूप काम नहीं कर पाएगी। आज देश में सबसे बड़ी कमी है तो चरित्रबल की। चरित्रबल की कमी के कारण देश के काम अधूरे रह रहे हैं, पूरे नहीं हो रहे हैं। एक कष्ट मिटाना नहीं कि दूसरे कष्ट खड़े हो जाते हैं। चरित्रबल का बड़ा संकट है। इसलिए मैं सबसे कहना चाहता हूँ कि चरित्र पर अधिक बल दें। चरित्रबल को बढ़ाने के लिए आपको कहीं जाने की जरूरत नहीं है, कहीं पूछने की जरूरत नहीं है। अणुव्रत एक ऐसा तत्त्व है, जिससे मनुष्य को सम्पूर्ण चरित्र की शिक्षा मिलती है। अणुव्रत कहता है - व्यक्ति अपने आपको सुधारे, अपने चरित्र को सुधारे। अणुव्रत किसी प्रकार के क्रियाकांड या उपासना की बात नहीं करता। उसकी आस्था आचरण की पवित्रता में है। मनुष्य चाहे किसी भी धर्म या जाति का हो, सबसे पहले वह इंसान बने। सच्चा धार्मिक बनने के लिए सही अर्थ में मनुष्य बनना पड़ेगा। यह सिद्धान्त अणुव्रत के द्वारा ही मिलेगा। अणुव्रत की विचारधारा में जातिवाद को भी कोई स्थान नहीं है। इसी कारण हर जाति, कौम, वर्ग और धर्म के व्यक्ति अणुव्रती बने हैं।

हमने एक घोष दिया है - "निज पर शासन - फिर अनुशासन।" युवक इस घोष का हार्द समझें और वैयक्तिक एवं सामूहिक जीवन में अनुशासन के विशेष प्रयोग करें तो उसके कुछ ठोस परिणाम आ सकते हैं। आखिर मैं मैं आपसे एक बात कहना चाहता हूँ कि आप स्वतंत्र चिंतन रखें। यंत्र न बनें। ■■■

प्रेरक प्रसंग

अधूरी विजय

विश्वविजयी बनने का महत्वाकांक्षी सम्प्राट सिकन्दर महान अपनी विशालकाय सेना के साथ हिन्दुस्तान-विजय के लिए निकला। मार्ग में यूनान का महान संत डायोजनीज खड़ा था।

संत ने पूछ लिया - "सम्प्राट कहां जा रहे हो?" अभिमान से मस्तक ऊँचा किये सम्प्राट का उत्तर था - "हिन्दुस्तान-विजय के लिए।"

"हिन्दुस्तान-विजय के बाद क्या करोगे?" "एशिया-विजय के लिए प्रस्थान करूँगा।" उसी गर्व के साथ सम्प्राट ने उत्तर दिया।

संत का प्रश्न ज्यों-का-त्यों खड़ा था। फिर पूछा - "एशिया-विजय के बाद क्या करना है तुम्हें?" विजय के उन्माद में उन्मत्त बना सिकन्दर यथार्थ को कैसे पहचान सकता था। सहसा उसने कहा - "एशिया विजय के बाद विश्व-विजय का प्रयत्न करूँगा।"

'विश्व-विजय के बाद क्या करोगे?' इस अवशिष्ट प्रश्न को भी संत ने प्रस्तुत कर दिया। सम्प्राट इस प्रश्न पर मौन था। क्योंकि विश्व-विजय के बाद कुछ भी जीतना अवशेष नहीं रह जाता। "फिर भी कुछ तो करोगे?" "तब मैं आराम करूँगा।" सम्प्राट ने कहा।

संत ने सम्प्राट की ज्ञान-चेतना को जागृत करते हुए कहा - "सिकन्दर! तुम्हें शांति और आराम ही तो चाहिए। इसके लिए इतनी दौड़-धूप की क्या अपेक्षा है? अब भी तुम अपने महल में बैठकर आराम से रह सकते हो। तुम्हारे मन में जिस विजय की भूख है, वह बाहरी विजय है। यह बाहरी विजय अधूरी विजय है। इस विजय को पाने वाला विजेता नहीं होता। विजेता वह होता है जो अपनी वृत्तियों पर विजय पा लेता है। वासनाओं और कषायों पर विजय पा लेता है।"

संत की बात सुनकर सम्प्राट स्तब्ध हो गया। फिर भी वह अपने विश्व-विजय के संकल्प को पूरा किये बिना न रह सका। बाहरी विजय अधूरी विजय है, यह भान हुआ सम्प्राट को अपनी मृत्यु के समय, जब वह अपने साथ कुछ भी ले जाने में समर्थ नहीं हुआ।



जीवन विज्ञान और मस्तिष्कीय प्रशिक्षण

जीवन विज्ञान की प्रणाली संस्कार-परिवर्तन की प्रणाली है। यह बौद्धिक क्षमता और रस्मृति की क्षमता को भी बढ़ाने वाली प्रणाली है, क्योंकि इसमें ग्रहण की अपेक्षा ग्रहण के मूल स्रोत पर अधिक ध्यान दिया गया है। व्यक्ति-व्यक्ति में ग्रहणात्मक क्षमता का तारतम्य होता है। वह कितना रिसेप्टिव है, कितना ग्रहण करता है - इस पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

शि क्षा प्रणाली में बौद्धिक विकास पर बहुत बल दिया जा रहा है। विकास चाहे बौद्धिक हो या चारित्रिक, सबका आधार बनता है मस्तिष्क। हमारे स्वभाव, व्यवहार और बुद्धि का नियंत्रण मस्तिष्क से होता है और फिर उसकी कुछ सहयोगी क्रियाएं होती हैं तो रीढ़ की हड्डी आदि उसमें सहभागी बनती हैं। परन्तु सबका मूल आधार है मस्तिष्क। मस्तिष्क को प्रशिक्षित करना बहुत आवश्यक है। जिस समाज-व्यवस्था के साथ आदमी जीता है, उस समाज-व्यवस्था के अनुरूप मस्तिष्क को प्रशिक्षित करना अत्यन्त अनिवार्य हो जाता है, अन्यथा समाज-व्यवस्था और शिक्षा के बीच कोई संवादिता स्थापित नहीं की जा सकती। समाज-व्यवस्था और शिक्षा के बीच कोई सामंजस्य या सामरस्य नहीं होता है तो शिक्षा की सार्थकता भी उतनी नहीं रहती।

समाज-व्यवस्था के अनुरूप शिक्षा का तंत्र होना चाहिए और शिक्षा के द्वारा समाज-व्यवस्था लाभान्वित होनी चाहिए। यह संबंध बहुत आवश्यक है। आज समाजवादी समाज-व्यवस्था और जनतंत्र चल रहा है। जो समाजवाद और जनतंत्र की अपेक्षाएं हैं, वे यदि शिक्षा के द्वारा पूरी नहीं होती हैं तो फिर दोनों के बीच

कोई तालमेल नहीं बैठ सकता। शिक्षा का एक स्वतंत्र तंत्र बन जाता है और समाज-व्यवस्था कहीं अलग-थलग चली जाती है। ऐसी स्थिति में समाज के लिए शिक्षा नहीं होती और शिक्षा के लिए समाज नहीं होता। अतः यह सोचना आवश्यक है कि शिक्षा के द्वारा किस प्रकार के व्यक्तित्व का निर्माण होगा और वह समाज के लिए कितना उपयोगी बन सकेगा।

जीवन विज्ञान की प्रणाली संस्कार-परिवर्तन की प्रणाली है। यह बौद्धिक क्षमता और स्मृति की क्षमता को बढ़ाने वाली प्रणाली है, क्योंकि इसमें ग्रहण की अपेक्षा ग्रहण के मूल स्रोत पर अधिक ध्यान दिया गया है। व्यक्ति-व्यक्ति में ग्रहणात्मक क्षमता का तारतम्य होता है। वह कितना रिसेप्टिव है, कितना ग्रहण करता है - इस पर विशेष ध्यान दिया जाता है। पर सोचना यह है कि ग्रहण के जो मूल केन्द्र हैं मस्तिष्क के, जो सुस पढ़े हैं, उन्हें कैसे जगाया जाये?

विद्यार्थी का व्यवहार, चरित्र और अनुशासन - इनको शिक्षा से अलग नहीं किया जा सकता। केवल बौद्धिक विकास को शिक्षा नहीं माना जा सकता। बौद्धिक विकास के साथ ये सारी बातें अविच्छिन्न और अविभक्त रूप में जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे





मस्तिष्क के सभी ऊरचायी केन्द्रों को एक साथ सक्रिय करना जरूरी है, जो वास्तविक मूल्यों के मूल स्रोत हैं। यहीं जीवन-विज्ञान की परिकल्पना का आधार है।

विद्यार्थी में बौद्धिक विकास हो, वैसे-वैसे उसमें चरित्र, व्यवहार और अनुशासन का विकास भी हो। उसके जीवन में इन गुणों के मूल्य प्रतिष्ठापित हों। मूल्यात्मकता और शिक्षा दोनों को कभी अलग नहीं किया जा सकता। जो सामाजिक, नैतिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्य हैं, उनको छोड़कर शिक्षा को भिन्न स्वतंत्र रूप में नहीं देखा जा सकता। इसलिए मस्तिष्क का वैसा प्रशिक्षण हो जिससे ये सारे मूल्य एक साथ संभावित के रूप में विकसित हो सकें। इस दृष्टि से मस्तिष्क के सभी केन्द्रों को विकसित करना जरूरी है।

मस्तिष्क के दो पटल हैं। बायां पटल भाषा, तर्क, गणित आदि के लिए जिम्मेदार है और दायां पटल अन्तःप्रज्ञा, आध्यात्मिक चेतना, आन्तरिक प्रेरणा, स्वज्ञ आदि के लिए जिम्मेदार है। दोनों पटलों का संतुलित विकास न होने पर समस्याएं उत्पन्न होती हैं। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में बाएं पटल पर अधिक भार पड़ा हुआ है और दायां पटल सोया पड़ा है। दोनों का संतुलित विकास हो, तभी हम बौद्धिक विकास और चारित्रिक विकास – दोनों की कल्पना कर सकते हैं। यदि एक पटल का ही विकास हुआ, दूसरा सोया रहा तो समस्या कभी सुलझ नहीं पाएगी। आज शिक्षाशास्त्री, शिक्षक, शिक्षा नीति और शिक्षा-

प्रणाली के सामने एक प्रश्न है कि बौद्धिक विकास के साथ व्यक्तित्व का विकास क्यों नहीं हो रहा है? समाज को ऐसा व्यक्तित्व चाहिए जो समाज की समस्या को सुलझा सके। मूलतः मस्तिष्क का असंतुलन बना हुआ है। जीवन विज्ञान की प्रणाली का आधारभूत तत्त्व यह है कि मस्तिष्क का संतुलन केवल पढ़ने से नहीं हो सकता, केवल बुद्धि के द्वारा नहीं हो सकता। बुद्धि का कार्य है विश्लेषण करना, निर्धारण और निश्चय करना। चरित्र का निर्माण करना बुद्धि का काम नहीं है। मस्तिष्क में अनेक केन्द्र हैं। बुद्धि का केन्द्र भिन्न है और चरित्र निर्माण का केन्द्र भिन्न है। मस्तिष्क-विद्या के आधार पर मस्तिष्क के केन्द्रों का निर्धारण भी कर लिया गया है कि कौन-सा केन्द्र किसके लिए उत्तरदायी है। व्यक्ति के चरित्र का केन्द्र है हाइपोथेलेमस। रीजनिंग माइंड बौद्धिक विकास या विवेक के लिए जिम्मेदार है।

आदमी जानता है कि यह कार्य बुरा है, कलह करना, संघर्ष करना बुरा है, फिर भी वह ऐसा कार्य करता है। वह जानता है, परिवार में कलह नहीं होना चाहिए, कोई भी सदस्य लड़े नहीं, फिर भी कलह होते हैं, लड़ाइयां होती हैं। व्यक्ति को इसमें रस आता है। यह है संवेग और विवेक का संघर्ष। यह रीजनिंग माइंड और इमोशन का संघर्ष है। रीजनिंग माइंड कहता है, ऐसा नहीं करना चाहिए, यह जीवन के लिए अच्छा नहीं है किन्तु इमोशन का दबाव पड़ता है आदमी वैसा कर लेता है, जान-बूझ कर कर लेता है। यह बहुत बड़ा संघर्ष है।

शिक्षा का उद्देश्य है कि विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास हो। इसके लिए मस्तिष्क के उन सभी केन्द्रों को सक्रिय करना होगा जो उन-उन गुणों के मूल स्रोत हैं। जब कुछ केन्द्र सोये रहते हैं और कुछ जागृत हो जाते हैं, तब सर्वांगीण विकास नहीं हो सकता। सर्वांगीण विकास में यह माना जाता है कि व्यक्ति का शरीर स्वस्थ हो, मन संतुलित हो, बुद्धि विकसित हो और भावना शुद्ध हो। इन चारों के संतुलित विकास को सर्वांगीण विकास कहा जा सकता है। एकांगी विकास में समस्याएं अधिक उभरती हैं। एकांगी विकास चाहे धर्म का हो या बुद्धि का हो, उससे समाज-व्यवस्था नहीं चल सकती। धर्म या अध्यात्म के एकांगी विकास से कोई गुफा में बैठकर साधना तो कर सकता है, पर समाज-व्यवस्था को नहीं चला सकता। समाज के व्यवस्थित संचालन के लिए धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष - ये चारों पुरुषार्थ अपेक्षित माने जाते हैं। धर्म और मोक्ष को नहीं छोड़ा जा सकता तो अर्थ और काम की उपेक्षा भी नहीं की जा सकती। समाज में सबकी अपेक्षा है। इनका संतुलन चाहिए। एकांगी धार्मिक विकास भी कभी-कभी अंधविश्वास में बदल जाता है। चारों का समन्वित विकास ही समाज को स्वस्थ रख सकता है।

मस्तिष्क के सभी उत्तरदायी केन्द्रों को एक साथ सक्रिय करना जरूरी है, जो वास्तविक मूल्यों के मूल स्रोत हैं। यहीं जीवन-विज्ञान की परिकल्पना का आधार है। आज बौद्धिक विकास के लिए अलग से हमें चिन्तन करने की आवश्यकता नहीं



नैतिकता का विकास, व्यवहार शुद्धि का विकास और अनुशासन का विकास - ये सारे चरित्र-विकास के तत्त्व हैं। याहे सुपर लर्निंग की बात हो या जीवन विज्ञान की बात हो, केवल सैद्धांतिक पक्ष से काम नहीं चलता, प्रयोगात्मक पक्ष आवश्यक होता है। मस्तिष्क के मूल स्रोतों को प्रशिक्षित करना प्रयोगात्मक पक्ष है। जो निष्क्रिय हैं, उन्हें सक्रिय करना, जो सुष्ठुपड़े हैं, उन्हें जागृत करना - यह प्रयोग से संबंधित है।

है, क्योंकि आज के शैक्षणिक संस्थानों में बौद्धिक विकास के लिए बहुत कुछ किया जा रहा है और उसके सुपरिणाम भी आ रहे हैं। यह सोचा जा सकता है कि विद्यार्थी की ग्रहणशीलता को कैसे बढ़ाया जा सकता है। इसके अनेक प्रयोग जीवन विज्ञान प्रणाली के साथ जुड़े हुए हैं।

बल्गोरिया में 'सुपर लर्निंग' की प्रणाली चलती है। उसका वहां बहुत विकास हुआ है। डॉ. लाजरनाव ने इसका विकास किया और इस पद्धति के द्वारा शीघ्र ग्रहण की पद्धति विकसित हुई। एक पूरा क्रम चलता था सजेस्टालॉजी का। इसके लिए एक केन्द्र स्थापित किया गया और विद्यार्थी में इतनी क्षमता पैदा कर दी कि वह वर्ष भर का कोर्स एक महीने में पूरा कर लेता है। वह दिनभर में 500-700 शब्द कण्ठस्थ कर लेता है। जीवन विज्ञान में भी इस बात पर ध्यान दिया गया कि विद्यार्थी में ग्रहण करने की क्षमता बढ़ायी जाये। जैन साहित्य में शिक्षा के बारे में अनेक सूत्र आये हैं। इसे दूसरे शब्दों में अवधान विद्या कहा जाता है।

अवधान में क्षिप्र ग्रहण ही नहीं होता, बहुविध-ग्रहण भी होता है, सूक्ष्म-ग्रहण भी होता है। उपाध्याय यशोविजयजी अवधान विद्या के निपुण प्रयोक्ता थे। एक बार एक-सी सौ कटोरियाँ रख दी गयीं। एक व्यक्ति उनको एक-एक कर बजाता और अवधानकार उन कटोरियों के शब्दों को ग्रहण करते। सौ कटोरियों का बजाना पूरा हुआ। फिर परीक्षा ली गयी। बीच में से किसी भी कटोरी को बजाकर पूछा गया कि उसकी संख्या कौन-सी है? आवाज के आधार पर संख्या बतायी, वह सही निकली। यह है सूक्ष्म-ग्रहण की विधि। इसी के आधार पर आवाज का अलग-अलग ग्रहण हो गया।

क्षिप्रग्राही, सूक्ष्मग्राही, बहुविधग्राही – ये सारे बौद्धिक विकास के परिचायक हैं। इससे अधिक महत्वपूर्ण है चरित्र के विकास की ओर ध्यान देना। चरित्र-विकास के कुछ पहलू हैं। नैतिकता का विकास, व्यवहार शुद्धि का विकास और अनुशासन का विकास – ये सारे चरित्र-विकास के तत्त्व हैं। चाहे सुपर लर्निंग की बात हो या जीवन विज्ञान की बात हो, केवल सैद्धांतिक पक्ष से काम नहीं चलता, प्रयोगात्मक पक्ष आवश्यक होता है।

मस्तिष्क के मूल स्रोतों को प्रशिक्षित करना प्रयोगात्मक पक्ष है। जो निष्क्रिय हैं, उन्हें सक्रिय करना, जो सुस पड़े हैं, उन्हें जागृत करना – यह प्रयोग से संबंधित है।

प्रयोग की पहली बात है तनाव से मुक्ति। विद्यार्थी में ग्रहणशीलता तब बढ़ेगी जब वह तनावमुक्त होगा। तनाव चाहे शारीरिक हो, मानसिक या भावनात्मक, तनाव के रहते क्षमता नहीं बढ़ सकती। इसलिए पहली बात है – तनावमुक्ति। सुपर लर्निंग में भी यही कराया जाता है।

सत्य एक होता है। सत्य को कभी देश-काल में बाँटा नहीं जा सकता। सत्य देशीत और कालातीत होता है। यह त्रैकालिक है। हम जिसे कायोत्सर्ग कहते हैं, अन्यत्र उसे रिलेक्शेसन कहा जाता है। इससे शारीरिक तनाव विसर्जित हो जाता है। शरीर में कहीं तनाव नहीं रहता। मस्तिष्क तनाव रहित होता है, तब ग्रहण की क्षमता बढ़ जाती है। जब विद्यार्थी तनाव से भरा रहता है, तब वह कुछ नहीं पढ़ पाता। कायोत्सर्ग की अवस्था तनावमुक्ति की अवस्था है। उसमें पढ़ने की शक्ति बढ़ जाती है। 10-20 शब्द याद करने वाला विद्यार्थी 50 शब्द याद करने लग जाता है।

दूसरा प्रयोग है - लयबद्ध श्वास। योग में प्राणायाम का बहुत महत्व रहा है। प्राणायाम मस्तिष्कीय विकास के लिए अनिवार्य प्रक्रिया है। इससे मस्तिष्क के सुस और निष्क्रिय केन्द्र जागृत और सक्रिय होते हैं। लयबद्ध श्वास से मस्तिष्क की सुस शक्तियां जागती हैं। सारा तंत्र उससे प्रभावित होता है। लयबद्ध चलना, बोलना, श्वास लेना - ये शक्ति-जागरण के प्रेरक तत्त्व हैं। जीवन विज्ञान की प्रणाली में इसको बहुत महत्वपूर्ण माना गया है। सुपर लर्निंग पद्धति में भी इनका समावेश है।

जीवन विज्ञान की पद्धति के तीन मुख्य आधार हैं - कायोत्सर्ग, समवृत्ति-शास और अनुप्रेक्षा। पश्चिमी जगत् में जिसे सजेशन, ऑटो-सजेशन कहा जाता है, वह अनुप्रेक्षा का ही रूप है। चिकित्सा के क्षेत्र में पहले सजेशन का प्रयोग होता था। आजकल सम्मोहन का प्रयोग होने लगा है। आजकल शल्य-चिकित्सक एनेस्थेसिया का प्रयोग करते हैं। कछेक शल्य-

चिकित्सक सम्मोहन के द्वारा बड़े-बड़े ऑपरेशन कर देते हैं। इससे न बीमार व्यक्ति को कोई कष्ट होता है और न डॉक्टर को। संदेश देना, सुझाव देना, अनुप्रेक्षा करना, भावना से भावित करना – ये सब भारतीय योगविद्या के अंग हैं। इनसे मस्तिष्क की शक्तियों को जगाया जा सकता है। इनके प्रयोग हुए हैं और सुपर लर्निंग वालों ने इनसे लाभ उठाया है। पश्चिमी जर्मनी का एक डॉक्टर सामुद्रिक यात्रा पर निकला। नब्बे दिन की यात्रा थी। उसने यात्रा के पहले दिन से ही ऑटो-सज्जेशन देना प्रारंभ कर दिया कि मुझे उस किनारे पर पहुँचना है। उसने इस वाक्य को जाप का-सा रूप दे दिया। अनेक कठिनाइयों के उपरांत भी वह सकुशल उस किनारे पर पहुँच गया। उसे अपनी पहुँच पर स्वयं को आश्र्य हुआ।

हम जिस भावना से अपने मन को भावित करेंगे, वह घटना अवश्य घटित होगी। राजस्थानी भाषा में एक कहावत है - 'रोतो रोतो जावै तो मरियेड़ा की खबर ले आवै' अर्थात् जो रोते-रोते जाएगा, वह मरे हुए की खबर लेकर ही आएगा। जो संकल्प और दृढ़ निश्चय के साथ चलेगा, वह शुभ संवाद लेकर आएगा। यह आंतरिक प्रक्रिया है। हमारे स्वभाव का निर्माण करने वाले न्यूक्लीड एसिड आदि जो रसायन हैं, हम उन्हें सजेशन या संकल्प शक्ति के द्वारा बदल सकते हैं। जब रसायन बदलते हैं, तब सारी क्रियाएं बदल जाती हैं।

अनुप्रेक्षा का मूल तत्व है – अभ्यास। इससे स्वभाव, चरित्र और व्यवहार को बदला जा सकता है। केवल सिद्धांत को जानने मात्र से परिणाम नहीं आता। आज अहिंसा के सिद्धांत को जानने वाले बहुत हैं, पर उसको जीने वाले बहुत कम हैं। इसीलिए अहिंसा की चर्चा करने वाले अधिक हिंसा और परिग्रह में लिप्स पाये जाते हैं। प्रत्येक धर्म का अभ्यास अपेक्षित होता है, तभी वह जीवन में रूपान्तरण घटित करता है। अनुप्रेक्षा के वाक्य को पचास बार दोहराएं। दोहराते-दोहराते शब्द गौण हो जाये और उसके अर्थ के साथ तादात्य स्थापित हो जाये। ऐसा होने पर वह संस्कार हमारे में सक्रिय हो जाएगा। यदि यह अभ्यास तीन महीने तक निरंतर चलता है तो वांछित परिणाम आ सकता है। यह तब केवल सिद्धांत नहीं रहेगा, जीवन का व्यवहार बन जाएगा। प्रयोग के द्वारा ही सिद्धांत को व्यावहारिक बनाया जा सकता है।

बौद्धिक विकास के लिए भी बच्चे शब्दों को दोहराते हैं। दस-बीस बार दोहराने से वे शब्द कठस्थ हो जाते हैं। इसी प्रकार संस्कार का निर्माण करने के लिए शब्दों को हजार बार दोहराना जरूरी है। अनुप्रेक्षा का अर्थ है – पुनरावृत्ति करना। इसे भावना कहा जाता है। आयुर्वेद में भावना का बहुत प्रचलन है। उसमें सौ भावनाओं से भावित, हजार भावनाओं से भावित आदि औषधियां होती हैं। उनके परिणाम में बहुत बड़ा अंतर आ जाता है। जैसे-जैसे औषधि भावित होती जाती है, सूक्ष्म होती जाती है, वैसे-वैसे उसकी शक्ति बढ़ती जाती है। यह सही है कि आवृत्तियां बढ़ेंगी, उतनी ही क्षमता बढ़ेगी। वह आवृत्ति एक फ्रिक्वेन्सी में चलती है तो क्षमता में संवर्धन होता है। यह अनुप्रेक्षा का ही प्रयोग है। ■■■

प्रेरक प्रसंग

सेवा ही प्रार्थना

दीनबंधु एंड्रयूज से मिलने हेतु एक ईसाई सज्जन उनके घर आये। बातचीत होने लगी। वार्ता कुछ लम्बी चली। अचानक घड़ी की तरफ देखा तो 9 बज चुके थे। रविवार का दिन था।

एंड्रयूज बोले- "क्षमा करें श्रीमान् ! प्रार्थना का समय हो गया है, मुझे गिरजाघर जाना है।"

आगंतुक मित्र ने कहा- "हाँ! मुझे भी प्रार्थना हेतु चर्च ही जाना है। अच्छा है आपका साथ रहेगा।"

दीनबंधु बोले- "लेकिन आप जिस गिरजाघर में प्रार्थना हेतु जाते हैं, मैं वहां नहीं जा रहा हूँ।"

मित्र ने कहा- "कोई बात नहीं, आज मैं आपके साथ रहकर आपका गिरजाघर देखना चाहता हूँ, वहां मैं भी प्रार्थना में शामिल हो जाऊँगा।"

थोड़ी दूर चलने पर दीनबंधु ने मुख्य मार्ग छोड़ दिया तथा कच्ची और तंग गलियों में से होते हुए कच्ची बस्ती के एक छोटे से मकान में प्रवेश किया। वहां चारपाई पर एक कृशकाय बालक लेटा हुआ था तथा एक बूढ़ा व्यक्ति उसे हाथ से हवा कर रहा था। उनके पांच चर्चे ही बूढ़ा खड़ा हो गया। एंड्रयूज ने उस बूढ़े के हाथ से पंखा ले लिया और बालक को हवा करने लगे। बड़े प्यार से उन्होंने बालक के सिर पर हाथ फेरा। बालक ने आँखें खोलकर उनकी तरफ कृतज्ञता भरे भाव से देखा। दोनों की आँखें चार होने पर बालक की आँखों में एक चमक सी झलकी। इतने में बूढ़ा व्यक्ति कपड़े पहनकर बाहर जा चुका था।

दीनबंधु का मित्र भौंचकका सा देख रहा था, उस मकान में गिरजाघर को ढूँढ़ने का प्रयास कर रहा था, प्रतीक्षा कर रहा था, प्रार्थना के आरम्भ होने की।

दीनबंधु उनकी तरफ मुड़कर बोले- "माफ कीजिए महाशय! यही मेरा गिरजाघर है और यह सेवा ही मेरी प्रार्थना है। यह बालक तपेदिक (टी.बी.) से पीड़ित है। यह बूढ़ा व्यक्ति इसकी तीमारदारी करता है, दवा देता है, जल्दी स्वस्थ होने हेतु इसे अच्छा खाना देता है। इसे 10 बजे से 2 बजे तक अपने काम पर जाना पड़ता है। इतनी देर तक बालक की सेवा का दायित्व मैंने ले रखा है।"



संतुलन हो बृद्धि और भावों में

एक बौद्धिक पक्ष है, दूसरा भावनात्मक पक्ष है। दोनों में कोई एक पक्ष उभर जाता है तो दूसरा पक्ष कुछ कमज़ोर भी रह सकता है। कभी-कभी पढ़ा-लिखा आदमी भी दुःखी बन जाता है, तनाव में चला जाता है, आवेश में चला जाता है और अनपढ़ आदमी बड़ा सुखी नज़र आता है। किसी एक पक्ष के कमज़ोर रहने से ऐसी स्थिति बन सकती है।

आध्यात्मिक विचारधारा में आत्मवाद का सिद्धांत भी है और कर्मवाद का सिद्धांत भी है। दोनों सिद्धांत आपस में संबद्ध हैं। आत्मा है तो कर्मवाद की बात है। आत्मा है ही नहीं तो फिर आगे कर्मों का फल मिलेगा वाली बात निरर्थक हो जाती है। जैन दर्शन के कर्मवाद में आठ कर्म बतलाये गये हैं - ज्ञानावरणीय, दर्शनावरणीय, वेदनीय, मोहनीय, आयुष्य, नाम, गोत्र, अंतराय।

इनमें ज्ञानावरणीय कर्म और मोहनीय कर्म, इन दो के संदर्भ में बताया गया है कि ज्ञानावरणीय कर्म का क्षयोपशम होने पर आदमी को बौद्धिकता प्राप्त हो सकती है। वह विद्वान बन सकता है, परंतु मोहनीय कर्म प्रबल है तो विद्वान होने पर भी वह कभी गुस्से में, कभी अहंकार आदि में चला जाता है। वह विद्वान है, चूँकि उसके ज्ञानावरणीय कर्म का क्षयोपशम प्रबल है। वह गुस्सा, अहंकार आदि करता है, चूँकि उसके मोहनीय कर्म का उदय भी प्रबल है। संबोधिग्रंथ में बताया गया है -

मोहेन प्रावृतो लोको, विकृतात्मापि शिक्षितः।
क्रोधं मानं तथा माया, लोभं घृणां मुहुर्वृजेत॥

जिसका ज्ञान मोह से आच्छन्न है और जिसकी चेतना विकृत है, वह पढ़ा-लिखा होने पर भी बार-बार क्रोध, मान, माया, लोभ और घृणा के आवेश में चला जाता है।

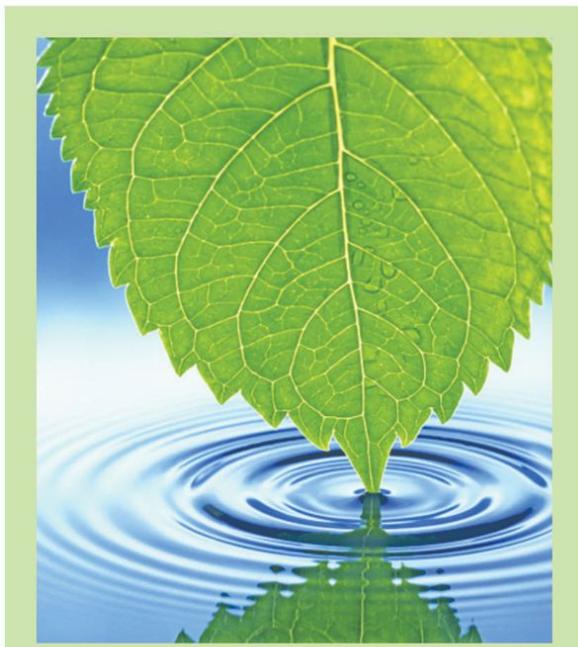
एक बौद्धिक पक्ष है, दूसरा भावनात्मक पक्ष है। दोनों में कोई एक पक्ष उभर जाता है तो दूसरा पक्ष कुछ कमज़ोर भी रह सकता है। कभी-कभी पढ़ा-लिखा आदमी भी दुःखी बन जाता है, तनाव में चला जाता है, आवेश में चला जाता है और अनपढ़ आदमी बड़ा सुखी नज़र आता है। किसी एक पक्ष के कमज़ोर रहने से ऐसी स्थिति बन सकती है। उपाध्याय विनयविजयजी ने शांतसुधारस नामक ग्रंथ में कहा है -

स्फुरति चेतसि भावनया विना,
न विदुषामपि शान्तसुधारसः।
न च सुखं कृशमप्यमुना
विना जगति मोहविषादविषाऽऽकुले॥

भाव शुद्धि के बिना विद्वान लोगों के चित्त में भी शांत-सुधारस का संचार नहीं होता है। मोह रूपी विषाद के विष से आकुल इस संसार में शांत-सुधारस के बिना थोड़ा-सा भी सुख नहीं मिल सकता।

किसी आदमी का एक पैर लम्बा और एक पैर छोटा हो तो चलने में दिक्कत हो सकती है। जीवन के भी दो पैर हैं। एक बौद्धिकता का पैर और दूसरा भावनात्मकता का पैर। किसी का बौद्धिकता का पैर तो लम्बा हो गया और भावनात्मकता का पैर थोड़ा छोटा रह गया तो जीवन की गाड़ी गड़बड़ा सकती है।





बौद्धिकता का संबंध ज्ञान से है और भावनात्मकता का संबंध कषाय-विलय, संयम आदि से है। अगर दोनों में विकास की स्थिति बन जाये यानी बौद्धिकता भी अच्छी हो और साथ में भावनात्मक शुद्धि भी अच्छी हो तो आदमी एक महान व्यक्तित्व, योग्य व्यक्तित्व के रूप में ऊर सकता है।

बौद्धिकता का संबंध ज्ञान से है और भावनात्मकता का संबंध कषाय-विलय, संयम आदि से है। अगर दोनों में विकास की स्थिति बन जाये यानी बौद्धिकता भी अच्छी हो और साथ में भावनात्मक शुद्धि भी अच्छी हो तो आदमी एक महान व्यक्तित्व, योग्य व्यक्तित्व के रूप में उभर सकता है। कोई बड़ा वैज्ञानिक है, कोई बड़ा प्रोफेसर है, परंतु उसमें भी गुस्सा या आवेश की स्थिति हो सकती है। वह भी मोह से प्रवृत्त चित्त वाला हो सकता है। उसमें भी अहंकार का नाग फुफकार सकता है। बौद्धिकता की लगाम ज्ञानावणीय के हाथ में है और भावनात्मकता की लगाम मोहनीय के हाथ में है। ज्ञानावणीय व मोहनीय दोनों में सामंजस्य हो जाये, दोनों में मैत्री हो जाये तो जीवन रूपी गाड़ी ठीक चल सकती है।

विद्यालयों, महाविद्यालयों आदि में विद्यार्थी पढ़ते हैं। एक तरह से वहां उनको ज्ञानावणीय कर्म के क्षयोपशम की उपलब्धि हो सकती है। साथ में मोहनीय कर्म का क्षयोपशम हो, ऐसा प्रयास भी करना चाहिए। यद्यपि मोहनीय कर्म के क्षयोपशम की बातें मुख्यतया साधु-संतों के पास ज्यादा सुनने को मिल सकती हैं।

विद्या-संस्थानों में मूर्खता दूर की जा सकती है और धर्मस्थानों में मूढ़ता दूर की जा सकती है। मूर्खता और मूढ़ता, इन दोनों को एकार्थक भी माना जा सकता है और थोड़ी-सी गहराई में जाकर विश्लेषण करें तो मूर्खता मतलब है ज्ञान का अभाव और मूढ़ता का मतलब है भावात्मक शुद्धि का अभाव। मूढ़ता मोहनीय कर्म से संबंधित है और मूर्खता ज्ञानावणीय कर्म से संबंधित है। आदमी को अपने जीवन में मूर्खता पर भी प्रहार करना चाहिए और मूढ़ता पर भी प्रहार करना चाहिए। इन दोनों पर प्रहार करने से शुद्धा हि बुद्धिः किल कामधेनुः वाली स्थिति निष्पत्त हो सकेगी।

करणीय-

- मूर्खता और मूढ़ता पर प्रहार करें।
- बुद्धि और भावों में संतुलन बनाये रखें।
- ज्ञान-प्राप्ति के साथ भावशुद्धि की साधना करें।



प्रेरक प्रसंग

सच्चे गहने

एक युवक ने अपनी माँ से कहा- "मैं अब कमाने लग गया हूँ, आर्थिक स्थिति ठीक है। मैं तुम्हारे लिए कुछ गहने बनवाना चाहता हूँ।" "हाँ बेटा! गहने औरतों को बहुत प्रिय होते हैं। हर औरत की इच्छा अधिक से अधिक और मूल्यवान गहने पहनने की रहती है। मुझे भी गहनों का बड़ा चाव है। क्या तुम मेरे लिए जैसे गहने मैं चाहती हूँ, वैसे बनवा दोगे?" माँ ने पूछा। "हाँ- हाँ माँ! क्यों नहीं। जैसे और जितने गहने तुम बनवाना चाहती हो, वैसे ही बनवा दूँगा। तुम अपनी पसंद की सूची बना दो।" पुत्र ने कहा।

"बेटा ! इस गाँव में विद्यालय, चिकित्सालय और विश्रामालय नहीं हैं, ये बनवा दो। ये गहने केवल मेरी और तुम्हारी ही शोभा नहीं बढ़ाएंगे, पूरे गाँव और आसपास के क्षेत्र की शोभा बढ़ाएंगे।" माँ ने बेटे से कहा। बेटे ने तीनों गहनों का निर्माण तुरंत आरंभ करा दिया। उनमें से एक गहना बंगाल के मेदिनीपुर जिले के वीरसिंह गाँव का भगवती विद्यालय आज भी न केवल गाँव की अपितृदेश की शोभा बढ़ा रहा है। इस गहने को बनवाने वाले थे ईश्वरचन्द्र विद्यासागर तथा प्रेरणा देने वाली थीं - विशाल हृदया उनकी माँ श्रीमती भगवती देवी।



जीवन विज्ञान की दार्शनिक पृष्ठभूमि

जीवन विज्ञान "सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास" का एक उपक्रम है। व्यक्ति की चेतना स्वस्थ है तो समाज भी स्वस्थ होगा। स्वस्थ चेतना की स्थिति में ही शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य संभव है। जीवन विज्ञान द्वारा सम्यग् मस्तिष्कीय प्रशिक्षण की प्रक्रिया को घटित कर कर से कम विवेक और प्रज्ञा को इतना सशक्त तो किया ही जा सकता है कि कूरता, वंचना आदि की अमानवीय सीमा तक मनुष्य न जाये।

मनुष्य एवं अन्य प्राणी सचेतन हैं। चेतना प्राणी के अस्तित्व का मुख्य घटक है। चैतन्य या Consciousness के अस्तित्व को न केवल आधुनिक मनोविज्ञान ने स्वीकार किया है, अपितु आधुनिक भौतिक विज्ञान ने भी उसे माना है। आइंस्टीन, हाइजनबर्ग, एडिंग्टन, जेम्स जीन्स एवं वर्तमान में डेविड बॉम जैसे शीर्षस्थ भौतिकीविद् चैतन्य के अस्तित्व के आधार पर ही परमाणु जगत् एवं अन्तःपरमाणविक संबंधों की व्याख्या कर रहे हैं।

आत्मा, जीव आदि की अवधारणाएं दार्शनिक एवं धार्मिक मान्यताओं के संदर्भ में भिन्न-भिन्न रूप में व्याख्यायित हैं, किन्तु "चैतन्य" के अस्तित्व को दर्शन एवं विज्ञान सभी ने स्वीकार किया है। जीवन का मुख्य घटक चैतन्य ही है, इसमें कहीं कोई विवाद नहीं है। चैतन्य के ही विविध पर्यायों के रूप में चित्त (psyche), मन (mind), भाव (attitude), संवेग (emotion), आधामंडल (aura), प्राण (vital force or bio-energy) बुद्धि (intellect), तर्क (reason) आदि का विश्लेषण विज्ञान, मनोविज्ञान या दर्शन द्वारा प्रस्तुत हुआ है। फ्रायड, जुंग आदि ने चैतन्य के तीन स्तर स्वीकार किये हैं -

चेतन चैतन्य (Conscious Consciousness)

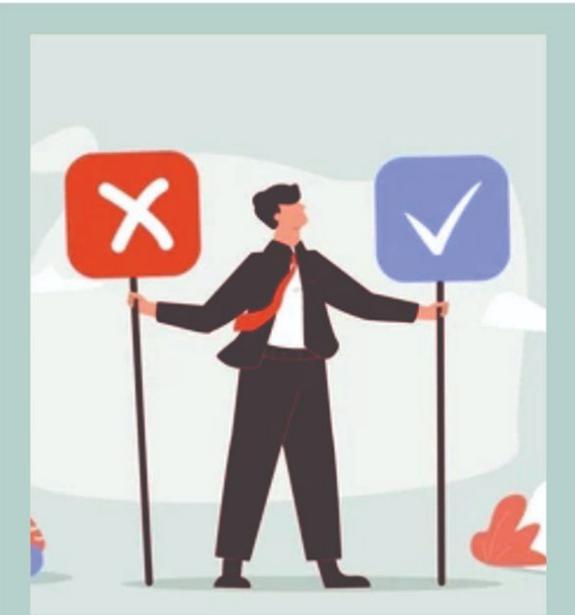
अवचेतन चैतन्य (Subconscious Consciousness)

अचेतन चैतन्य (Nonconscious Consciousness)

जैविकी के अन्तर्गत मनुष्य शरीर-संरचना और मनुष्य शरीर-क्रिया विज्ञानों के द्वारा प्रस्तुत मन, भाव आदि की व्याख्याओं में "स्वायत्त संस्थानों" के रूप में अन्तःस्थावी ग्रन्थि तंत्र, तंत्रिका तंत्र आदि की जैविक-रासायनिक, जैविक-विद्युत-चुम्बकीय प्रक्रियाओं का विश्लेषण अन्ततोगत्वा "चैतन्य" तत्त्व के इर्द-गिर्द घूमता है। जीवन की समस्त क्रियाओं के साथ मूलतः चैतन्य ही जुड़ा हुआ है, यह सर्व स्वीकृत तथ्य है।

जीवन विज्ञान जो "सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास" का एक उपक्रम है चेतना की समग्र क्षमताओं के विकास का ही उपक्रम है। जीवन विज्ञान के अन्तर्गत चरित्र विकास के साथ-साथ सम्पूर्ण स्वास्थ्य (यानी भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की सर्वांगीण स्थिति), संवेगों का सम्यग् नियोजन (आधुनिक विज्ञान की शब्दावली में emotional intelligence) भावधारा में ईंप्रिट परिवर्तन-नकारात्मक





शिक्षा जगत् के तीन घटकों - छात्र, अध्यापक एवं अभिभावक को जीवन विज्ञान के सम्यग् प्रशिक्षण से प्रशिक्षित कर जागतिक स्तर पर मानव जाति को हिंसा, कूरता, शोषण, विषमता अप्रामाणिकता आदि से मुक्त करने की दिशा में आगे बढ़ा जा सकता है। इससे राष्ट्रीय, सामाजिक, पारिवारिक एवं वैयक्तिक कल्याण भी खत: फलित हो, इस दृष्टि से जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण सभी स्तरों पर आवश्यक है।

भावधारा (negative attitude) की क्षीणता एवं विधायक भावों (positive attitude) की संपुष्टि, व्यवहार-परिष्कार, संकल्प शक्ति, एकाग्रता, सृति-प्रखरता, मानसिक संतुलन, प्राणधारा का संतुलन, जैविक चयापचय का संतुलन (या आयुर्वेद की भाषा में त्रिदोष का संतुलन) आदि-आदि के माध्यम से मानव-व्यक्ति एवं मानव-समष्टि में उदात्तीकरण को निष्पत्ति किया जा सकता है। व्यक्ति की चेतना स्वस्थ है तो समाज भी स्वस्थ होगा। स्वस्थ चेतना की स्थिति में ही शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य संभव है।

शिक्षा जगत् के तीन घटकों - छात्र, अध्यापक एवं अभिभावक को जीवन विज्ञान के सम्यग् प्रशिक्षण से प्रशिक्षित कर जागतिक स्तर पर मानव जाति को हिंसा, कूरता, शोषण, विषमता अप्रामाणिकता आदि से मुक्त करने की दिशा में आगे बढ़ा जा सकता है। इससे राष्ट्रीय, सामाजिक, पारिवारिक एवं वैयक्तिक कल्याण भी स्वतः फलित हो, इस दृष्टि से जीवन विज्ञान का प्रशिक्षण सभी स्तरों पर आवश्यक है।

राष्ट्रीय चरित्र विकास एवं नैतिक मूल्यों की प्रतिष्ठा तब तक संभव नहीं है, जब तक स्वार्थ एवं लोभ की चेतना तथा पदार्थ-प्रतिबद्ध चेतना मानस पर हावी है। जीवन विज्ञान द्वारा सम्यग् मस्तिष्कीय प्रशिक्षण की प्रक्रिया को घटित कर कम से कम विवेक और प्रज्ञा को इतना सशक्त तो किया ही जा सकता है कि कूरता, वंचना आदि की अमानवीय सीमा तक मनुष्य न जाये।

सामाजिक क्षेत्र में सामंजस्य एवं समन्वय, दायित्व-बोध, कर्तव्य-बोध एवं कर्तव्य-निष्ठा तथा करुणा, अभय आदि की चेतना का विकास स्वस्थ समाज निर्माण की दिशा में ठोस कदम होंगे जो जीवन विज्ञान की प्रायोगिक शिक्षा से निष्पत्ति हो सकेंगे।

पारिवारिक जीवन में भी सामंजस्य, सहिष्णुता, निःस्वार्थ भाव आदि का दैनंदिन जीवन में प्रयोग हो सके तथा नयी पीढ़ी और अधिक अनुशासित, विनयशील, करुणाशील तथा सकारात्मक सोच वाली बन सके, इस दृष्टि से जीवन विज्ञान के प्रयोगों को व्यावहारिक जीवन के साथ जोड़ा गया है।

वैयक्तिक जीवन में व्यक्ति आध्यात्मिकता के साथ चेतना के प्रति प्रतिबद्ध बने तथा श्वास, प्राण, भाव आदि का नियोजन स्वतः उस दिशा में उसे आगे बढ़ाये, यह सम्भव है। इसी से "आध्यात्मिक वैज्ञानिक" व्यक्तित्व निर्माण की क्रियान्विति होगी।

शिक्षा के मूलभूत उद्देश्यों में जो यह तत्त्व है कि शिक्षा के माध्यम से मनुष्य के आंतरिक व्यक्तित्व को परिपूर्ण बनाकर उसकी सभी क्षमताओं को विराट रूप प्रदान किया जा सकता है, उसकी उपलब्धि में जीवन विज्ञान एक कार्यकारी कारक बन सकता है। इसी दृष्टि से जीवन विज्ञान को शिक्षा के नये आयाम एवं स्वस्थ समाज रचना के अभिनव प्रकल्प के रूप में प्रस्तुत किया गया है। ■■■

लघुकथा

पशु प्रेम

■ देवेन्द्रराज सुधार-जालोर ■

"माँ, यह घर के बाहर बैठी गाय कितनी गंदगी फैलाती है। रोज आकर बैठ जाती है। तुम इसे मारकर भगा क्यों नहीं देती।"

स्कूल से घर लौटे रैनक ने सरला से कहा। "बेटा, गंदगी तो तुम भी फैलाते हो। तुम्हें तो मैंने कभी मारकर भगा या नहीं। किसी को मारना अच्छी बात नहीं। इसे अपना घर अच्छा लगता है, इसलिए रोज आती है। इसे रहने वो, बाद में साफ कर देंगे।" सरला ने अपना पशु प्रेम दिखाते हुए रैनक को जवाब दिया।



सच्चा गुरु कौन?

मोटे तौर पर शिक्षक और गुरु दोनों ही रोल मॉडल्स का काम करते हैं, परंतु उनमें एक खास भिन्नता यह है कि शिक्षक होना आम तौर से एक तरह की रोजी-रोटी है, जबकि गुरु पूर्णतया निःस्वार्थ होता है। गुरु वह है जो आपको छल-कपट से दूर रखे। आपके मन, हृदय और व्यवहार को सरल और निर्मल करे। वास्तविकता तो यह है कि सही गुरु मिलना बड़े भाव्य की बात होती है।

विश्व के अनेक देशों में अलग-अलग तिथि पर शिक्षक दिवस मनाया जाता है। मसलन, थाईलैंड में यह 16 जनवरी को होता है तो दक्षिण कोरिया में 15 मई को। भारत में यह राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिन पर 5 सितम्बर को मनाया जाता है। डॉ. राधाकृष्णन मूलतः एक शिक्षक थे, राजनीतिक बाद में। भारत में पहला शिक्षक दिवस उनके जीवन काल में ही 5 सितम्बर 1962 को प्रारम्भ हुआ। हालाँकि डॉ. राधाकृष्णन ने कभी नहीं कहा कि इसे 'गुरु दिवस' कहा जाये।

मोटे तौर पर शिक्षक और गुरु दोनों ही रोल मॉडल्स का काम करते हैं, परंतु उनमें एक खास भिन्नता यह है कि शिक्षक होना आम तौर से एक तरह की रोजी-रोटी है, जबकि गुरु पूर्णतया निःस्वार्थ होता है। लोग अक्सर शिक्षक को गुरु मान लेते हैं जो कि पूर्णतः उचित नहीं है। वहाँ कुछ लोग किसी व्यक्ति विशेष को गुरु मान लेते हैं। फिर बाद में पता चलता है कि वह गुरु तो अपने ही किसी स्वार्थ में लगा हुआ था। इससे मन दुःखी हो जाता है। फिर वे हर गुरु पर शक करने लगते हैं।

वास्तविकता तो यह है कि सही गुरु मिलना बड़े भाव्य की बात होती है। गुरु वह है जो आपको छल-कपट से दूर रखे। आपके मन, हृदय और व्यवहार को सरल और निर्मल करे। लेकिन

अमूमन होता यह है कि लोग उसको गुरु समझ लेते हैं जिससे कोई आर्थिक या व्यक्तिगत लाभ हो। ऐसे लोगों को हम उस गुरु की श्रेणी में नहीं रख सकते, जिसके बारे में कहा गया है –

गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥

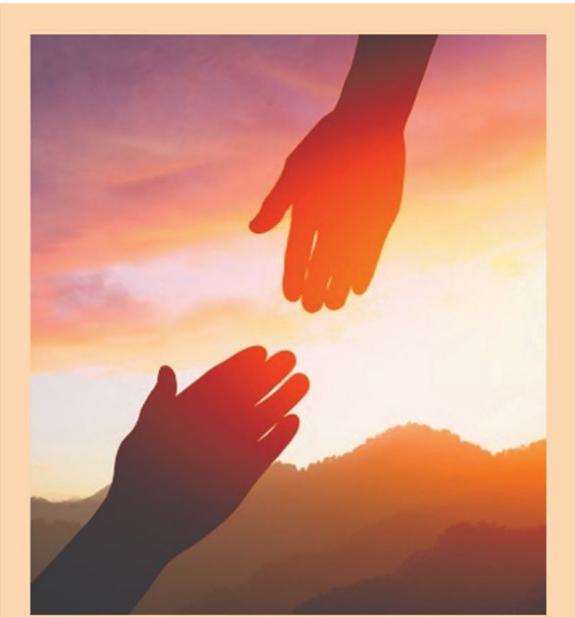
गमचरितमानस के बालकाण्ड में गोस्वामी तुलसीदास गुरु के बारे में कहते हैं –

श्री गुर पद न ख मनि गन जोती।
सुमिरत दिव्य दृष्टि हियं होती॥।
दलन मोह तम सो सप्रकासू।
बड़े भाग उर आवइ जासू॥।

अर्थात् श्री गुर महाराज के चरण नखों की ज्योति मणियों के प्रकाश के समान है, जिसके स्मरण करते ही दिव्य दृष्टि उत्पन्न हो जाती है। वह प्रकाश अज्ञानरूपी अंधकार का नाश करने वाला है। वह जिसके हृदय में आ जाता है, वह बड़ा भाग्यशाली है।

जरूरी नहीं है कि गुरु हमेशा सशरीर हमारे सामने आये। महाभारत के अनुसार, एकलव्य ने तो अपनी प्रबल इच्छा-शक्ति के जरिए गुरु द्रोणाचार्य की मूर्ति से वर्चुअल वार्तालाप करके





...और फिर दो शब्दों में कहा जाये तो सारे गुरु-ज्ञान का निचोड़ यह है कि वस शग-द्वेष छोड़ दें। ऐसा प्रयास नित्य निरंतर करने से काम, क्रोध, मोह, लोभ सब धीरे-धीरे कम होने लगते हैं। ऐसा ही श्रीकृष्ण ने गीता में भी कहा है।

धनुर्विद्या सीखी थी। आरुणि अपने गुरु धौम्य ऋषि के बास्ते जाड़े की सारी रात बाढ़ का पानी रोकने के लिए खेत की मेड़ पर लेटे रहे थे। अगर सच्चे गुरु मुश्किल से मिलते हैं, तो एकलव्य और आरुणि जैसे सच्चे शिष्य भी मुश्किल से मिलते हैं। इतिहास में ऐसा संयोग बहुत कम दिखायी देता है जब सच्चे गुरु को सच्चा शिष्य मिल जाये। जैसे रामकृष्ण परमहंस को नरेन अर्थात् विवेकानंद मिल गये। ऐसा संयोग पूरे विश्व को प्रभावित करता है।

प्रकृति के जैसा गुरु कोई और नहीं

पृथ्वी सिखाती है सहनशीलता। चाहे उस पर कितनी भी चोट करो, वह सहन करती है और फिर भी हमको आजीवन सहारा देती है। सूर्य हमको रोशनी देता है। बदले में हमसे कुछ माँगता नहीं है। अगर सूर्य दो दिन दर्शन न दे, तो उसका बेताबी से इंतजार करते हैं। वायु तो दिखायी भी नहीं पड़ती, परंतु उसके बगैर हम जी भी नहीं सकते हैं। गंगा बहती है तो हम उसकी ओर ध्यान नहीं देते। उसमें सारा कचरा फेंकते हैं, पर एक दिन वह बहना बंद कर दे तो त्राहि-त्राहि मच जाये। ये सब चीजें हमको प्रकृति की कृपा से निःशुल्क मिली हैं। इसलिए आम तौर पर लोग इन पर ध्यान नहीं

देते। हम चाहें तो पृथ्वी, सूर्य, वायु, गंगा आदि को भी गुरु मान सकते हैं।

ब्रह्माजी के मानसपुत्र ऋषि अत्रि के बेटे भगवान दत्तात्रेय के कीट, पक्षी, जानवर, पृथ्वी, सूर्य, वायु, समुद्र आदि समेत 24 गुरु थे। उनका एक गुरु समुद्र भी था। रामचरितमानस के बालकाण्ड में गोस्वामी तुलसीदास समुद्र के बारे में कहते हैं –

सज्जन सकृत सिंधु सम कोई।
देखि पूर बिधु बाढ़ई जोई॥

अर्थात् आम तौर पर लोग अपनी ही उन्नति से प्रसन्न होते हैं, परंतु समुद्र-सा तो कोई विरला ही सज्जन होता है जो चंद्रमा को पूर्ण देखकर (दूसरों का उत्कर्ष देखकर) प्रसन्नता से उमड़ पड़ता है।

अच्छी पुस्तकें भी करती हैं गुरु का काम

अमेरिकी प्रकृतिवादी दार्शनिक हेनरी डेविड थोरो (Henry David Thoreau 1817-1862) भगवद्गीता से बहुत प्रभावित थे। उन्होंने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'वाल्डेन' में लिखा, "सुबह-सुबह मैं अपनी बुद्धि को भगवद्गीता की अतिविशाल ब्रह्माण्ड विद्या की दार्शनिकता से स्नान करता हूँ। भगवद्गीता की तुलना में आधुनिक विश्व का साहित्य बहुत नहा और तुच्छ प्रतीत होता है।"

थोरो ने हमेशा सादा जीवन जिया। सादा जीवन जीने की कला में उन्हें एक रोल मॉडल माना जाता है। थोरो की पुस्तक 'वाल्डेन' से महात्मा गांधी बहुत प्रभावित थे। महात्मा गांधी के लिए थोरो एक रोल मॉडल की तरह थे, परंतु गांधीजी थोरो से भी बहुत आगे निकल गये। महात्मा गांधी भी भगवद्गीता से बहुत प्रभावित थे। उन्होंने पहली बार भगवद्गीता अंग्रेजी में पढ़ी थी। वह था उसका अंग्रेजी काव्य अनुवाद The Song Celestial। सर एडविन आर्नल्ड ने यह अनुवाद किया था और सन् 1885 में वह पहली बार प्रकाशित हुआ।

'अनासकि योग' की प्रस्तावना में महात्मा गांधी लिखते हैं, "मुझे गीता का प्रथम परिचय एडविन आर्नल्ड के पद्य अनुवाद से सन् 1888-89 में प्राप्त हुआ। उससे गीता का गुजराती अनुवाद पढ़ने की तीव्र इच्छा हुई और जितने अनुवाद हाथ लगे, पढ़ गया।"

गुरुतुल्य पुस्तक रोज पढ़ना जरूरी

हमारा शरीर रोज गंदा होता है। इसलिए हम रोज नहाते हैं। कभी-कभी तो दो बार नहाते हैं। इसी प्रकार हमारा मस्तिष्क रोज राग-द्वेष जैसी वासनाओं से गंदा होता रहता है। मस्तिष्क की सफाई के लिए हमें गुरुतुल्य पुस्तकें रोज पढ़नी होंगी।

...और फिर दो शब्दों में कहा जाये तो सारे गुरु-ज्ञान का निचोड़ यह है कि बस राग-द्वेष छोड़ दें। ऐसा प्रयास नित्य निरंतर करने से काम, क्रोध, मोह, लोभ सब धीरे-धीरे कम होने लगते हैं। ऐसा ही श्रीकृष्ण ने गीता में भी कहा है।





सदगुरु का चुनाव कैसे किया जाये

यों तो आजकल जिधर देखिए उधर ही गुरु और उपदेशों की भरमार है, परंतु इन गुरुओं में अधिकांश दम्भी, दुराचारी, परधन और परस्त्री-कामी, नाम चाहने वाले, अपनी पूजा कराने वाले, अपने को अनन्य भक्त, परम ज्ञानी यहाँ तक कि ईश्वर तक बतलाने वाले कपटी पाये जाते हैं। ऐसी स्थिति में सदगुरु का चुनाव करना बड़ा कठिन है।

जो व्यक्ति किसी भी हेतु से धन नहीं चाहता, जिसका व्यवहार सरल और सीधा है, ऐसे निःस्वार्थी पुरुष के बतलाये हुए मार्ग पर चलने में कोई बाधा नहीं है। धन-स्त्री, मंत्र-तंत्र, भूत-प्रेत और चमत्कार आदि की बातें करने, चाहने, समझाने और प्रचार करने वाले व्यक्तियों को गुरु न बनाएँ। ऐसे लोगों से दूर रहना अच्छा है।

हाँ, नित्य नये गुरु बदलने से भी गड़बड़ी हो जाती है। आज एक के कहने से प्राणायाम शुरू किया। कल दूसरे की बात सुनकर हठ योग साधने लगे। परसों तीसरे के उपदेश से नाम जप आरम्भ कर दिया। इस तरह बात-बात में मार्ग बदलते रहने से कोई भी साधन सिद्ध नहीं होता। इसलिए सदगुरु की आज्ञानुसार एकनिष्ठा और नियमबद्धता की बड़ी अवश्यकता है। नियत समय से सोना, उठना, भोजन करना, मन के एकाग्र होने में बड़े सहायक होते हैं। प्रसिद्धि प्राप्त करने की इच्छा करना गुरु और शिष्य दोनों के ही लिए विषय के समान है।

जब तक सही गुरु न मिले, तब तक क्या करें

जब तक कोई सही गुरु नहीं मिले, तब तक के लिए हम एक फॉर्मूला अपना सकते हैं। कोई भी अच्छा काम करने का एक प्रण कर लें। जैसे हम हर दिन भूखे को रोटी खिलाएंगे या चिड़ियों को दाना डालेंगे। इससे और कोई फायदा हो या न हो, पर यह संतोष हमेशा रहेगा कि हम प्रतिदिन कोई न कोई अच्छा कार्य अवश्य करते हैं। ऐसा ही एक प्रण यह भी हो सकता है कि हम ऑफिस समय से पहुँचेंगे। इससे आत्मसंतोष मिलेगा।

ऐसा ही एक प्रण यह हो सकता है कि हम एक हफ्ते या एक महीने किसी पर क्रोध नहीं करेंगे या फिर कोई भी छोटा या बड़ा झूठ नहीं बोलेंगे। इस प्रयोग के भी सुखद नतीजे मिलेंगे। फिर हो सकता है कि आप इस प्रयोग को आजीवन करें।

 लखनऊ निवासी लेखक झारखण्ड केन्द्रीय विश्वविद्यालय के सेवानिवृत्त प्रोफेसर हैं। मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने वाले इनके आलेख यत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।

क्या पाया, क्या खोया

■ डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम' - जयपुर ■

जीवन के इस सांध्य - प्रहर में
पीछे मुड़कर देख रहा हूँ,
क्या पाया, क्या खोया मैंने
पिछले पत्रे खोल रहा हूँ।
अब तो यह एहसास हो रहा
मैं तो केवल कठपुतली था
कोई ऊपर बैठे-बैठे,
सूत्र पकड़ कर नचा रहा था।

कैसे मेरा बचपन बीता
युवा हुआ तो क्या क्या देखा
वृद्धावस्था कब आ पहुँची
यह सब कुछ समझ न पाया।
और समझ भी कैसे पाता !
जीवन का यह ताम-ज्ञाम तो
मानव मेधा के ऊपर है।
बस, अब केवल एक राह है
इसे समझने में क्यों अपना बक्त गँवाएं,

विश्व - नियन्ता के हाथों में
सौंप स्वयं को शान्तचित हो,
जगती के इस कोलाहल को
मन-निग्रह के बीच डुबाएं।
जैसा भेजा उसने हमको
कैसे ही अपने घर लौटें
सारा बोझ यहाँ पर छोड़ें
आत्म-तत्त्व लेकर के पहुँचें।

जो कुछ अच्छा हुआ
उसी को आज समर्पित
बुरा हुआ हो जो भी मुझसे
वह भी उसको होवे अर्पित
सर्वोपरि उसकी है इच्छा
नतमस्तक हैं उसके आगे
नतमस्तक ही रहें सर्वदा
तोड़ अहं के उलझे धागे।



जीवन जीने की कला का विज्ञान

'जीवन विज्ञान' संतुलित समन्वित शिक्षा प्रणाली है। सम्पूर्ण शिक्षा जगत के लिए यह किसी वरदान से कम नहीं है। 'जीवन विज्ञान' की प्रक्रिया का किसी धर्म विशेष से संबंध नहीं है। इसका सीधा संबंध जीवन से है, उसकी जीवनशैली से है। जीवन विज्ञान का उद्देश्य जीवन के उन नियमों की खोज करना है, जिनसे हम अपने जीवन को सफल, सार्थक और उपयोगी बना सकें।

'जीवन विज्ञान' संपूर्ण-संतुलित शिक्षा का एक ऐसा अभिनव उपक्रम है, जो विद्यार्थी के दृष्टिकोण का परिष्कार कर उसकी वैयक्तिक क्षमताओं को विकसित करता है, जिससे विद्यार्थी अपनी रुचि व योग्यता के अनुरूप अपने कैरियर व सर्वांगीण व्यक्तित्व का निर्माण कर सके। इसके साथ ही 'जीवन विज्ञान' विद्यार्थी के भावात्मक विकास द्वारा नैतिक, चारित्रिक एवं मानवीय मूल्यों का भी विकास करता है, जिससे वह एक अच्छा मनुष्य बनकर समाज व राष्ट्र के लिए भी उपयोगी बन सके।

'जीवन विज्ञान' की प्रक्रिया का किसी धर्म विशेष से संबंध नहीं है। इसका सीधा संबंध जीवन से है, उसकी जीवनशैली से है। एक ओर जीवन के साथ विज्ञान शब्द जुड़ता है, वहीं जीवन मूल्यों के साथ अध्यात्म शब्द जुड़ता है तब होता है 'आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व का निर्माण'। 'जीवन विज्ञान' सम्पूर्ण संतुलित समन्वित शिक्षा प्रणाली है। सम्पूर्ण शिक्षा जगत के लिए यह किसी वरदान से कम नहीं है। विद्यार्थी के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास द्वारा समग्र सामाजिक विकास का यह अभिनव उपक्रम चार आयामों के संतुलित विकास पर आधारित है –

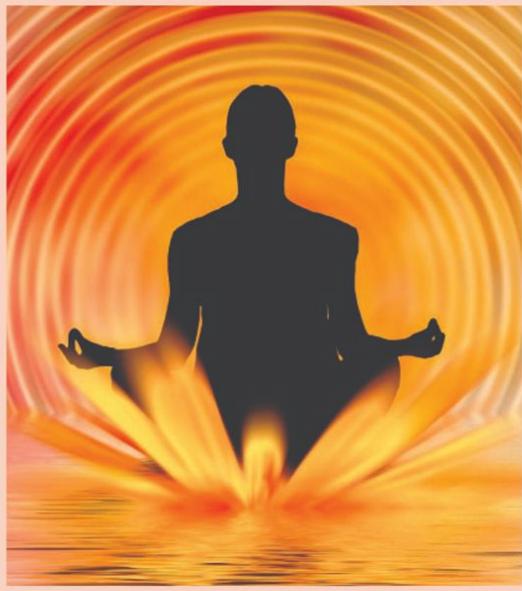
1. शारीरिक विकास (Physical Development)
2. बौद्धिक विकास (Intellectual Development)
3. मानसिक विकास (Mental Development)
4. भावात्मक विकास (Emotional Development)

जीवन विज्ञान का उद्देश्य जीवन के उन नियमों की खोज व अनुकरण करना है, जिनसे हम अपने जीवन को सफल, सार्थक और उपयोगी बना सकें। इसी प्रक्रिया का नाम है – जीवन विज्ञान। जीवन विज्ञान का पहला उद्देश्य है दृष्टिकोण का परिष्कार – अर्थात् जीवन के उन नियमों की समझ, जिसके द्वारा हम अपने दृष्टिकोण में, नजरिये में, अपनी सोच, अपनी आदतों में, अपने स्वाभाव में, अपने व्यवहार में सकारात्मक बदलाव ला सकें। सभी जानते हैं कि जैसा हमारा दृष्टिकोण होगा वैसी हमारी सोच होगी, जैसी सोच होगी वैसा हमारा व्यवहार होगा, आचरण होगा और जैसा हमारा आचरण होगा वैसा ही परिणाम मिलेगा।

अर्थात्

- सकारात्मक दृष्टिकोण - सकारात्मक परिणाम
- नकारात्मक दृष्टिकोण - नकारात्मक परिणाम





'जीवन विज्ञान' संपूर्ण-संतुलित शिक्षा का एक ऐसा अभिनव उपक्रम है, जो विद्यार्थी के दृष्टिकोण का परिष्कार कर उसकी वैयक्तिक क्षमताओं को विकसित करता है, जिससे विद्यार्थी अपनी रुचि व योग्यता के अनुरूप अपने कस्तियर व सर्वांगीण व्यक्तित्व का निर्माण कर सके।

अतः सफल और सार्थक परिणाम के लिए हमें अपने आपको बदलना होगा। अपने दृष्टिकोण का परिष्कार करना होगा और इसके लिए हमें जीवन के तीन पक्षों को जानना होगा।

1. ज्ञानात्मक पक्ष – हम जानते हैं, यह हमारा ज्ञानात्मक पक्ष है।
2. भावात्मक पक्ष – हम अच्छे और बुरे भावों से जुड़े हुए हैं, यह हमारा भावात्मक पक्ष है।
3. क्रियात्मक पक्ष – जैसा हम आचरण करते हैं, वह हमारा क्रियात्मक पक्ष है।

निष्कर्ष यही है जो हमारा आचरण है, वही हमारा चरित्र है। इस तरह सकारात्मक पक्ष का क्रम बना :

- सम्यक् ज्ञान - सम्यक् दृष्टिकोण - सम्यक् आचरण
- नकारात्मक पक्ष का क्रम बना :
- मिथ्या ज्ञान - मिथ्या दृष्टिकोण - मिथ्या आचरण

सारांश : हम कह सकते हैं कि जीवन विज्ञान का पहला उद्देश्य है दृष्टिकोण का परिष्कार। जीवन विज्ञान का दूसरा उद्देश्य है जीवन के उन नियमों की समझ जिनसे अवचेतन मन को

परिष्कृत कर मस्तिष्क की अनंत व असीम शक्तियों का जागरण एवं उसके प्रति आस्था पैदा करना।

दर्शन की दृष्टि से कहा गया है कि मनुष्य में अनंत ज्ञान होता है, अनंत शक्ति होती है, अनंत आनंद होता है। आज विज्ञान भी इसी निष्कर्ष पर पहुँचा है कि हमारे मस्तिष्क में अनंत क्षमताएँ हैं, अनंत शक्तियाँ हैं, परन्तु व्यक्ति अपने मस्तिष्क की उन क्षमताओं का अपने पूरे जीवनकाल में मात्र 5 से 7 प्रतिशत ही उपयोग कर पाता है और जो अपने मस्तिष्क की क्षमता का 10 प्रतिशत तक उपयोग करने लग जाता है, वह दुनिया का महान व्यक्ति बन जाता है।

'जीवन विज्ञान' के प्रयोगों द्वारा विद्यार्थी में यह आस्था जागृत होती है कि उसमें असीम शक्तियाँ हैं, अनंत क्षमताएँ हैं, हम उन्हें सक्रिय कर सकते हैं और अपनी जीविका व जीवन दोनों को सफल व सार्थक बना सकते हैं।

जीवन विज्ञान का तीसरा उद्देश्य है उन नियमों की समझ जिनसे विद्यार्थी की वैयक्तिक क्षमता का विकास कर उसे सामाजिक चेतना में रूपान्तरित किया जा सके। विद्यार्थी के लिए आवश्यक है अपने सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास करना, क्योंकि हर विद्यार्थी अपने-आप में विशिष्ट होता है। अतः वैयक्तिक विशेषताओं का विकास आवश्यक है।

वहीं दूसरी ओर विद्यार्थी सामाजिक प्राणी भी है। वह समाज में ही पला-पुसा होता है और आगे उसे सामाजिक जीवन भी जीना है। समाज की इकाई है – परिवार। विद्यार्थी का जीवन सूत्र परिवार से अधिक जुड़ा होता है और परिवार विद्यार्थी से दो अपेक्षाएं रखता है :

1. आर्थिक समृद्धि
2. शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व

व्यावसायिक शिक्षा उसे आर्थिक समृद्धि तो दे सकती है लेकिन शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व का वातावरण नहीं दे सकती। शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व के लिए, सुखी परिवार बनने के लिए आवश्यक है भावात्मक विकास अर्थात् जीवन मूल्यों का विकास।

अतः विद्यालय-विश्वविद्यालय से इस युग की अपेक्षा है कि वह प्रत्येक विद्यार्थी की वैयक्तिक क्षमताओं को विकसित कर उसके सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास करे, जिससे वह अपनी रुचि व योग्यतानुसार अपने चयनित लक्ष्य को प्राप्त कर सके। साथ ही शिक्षा संस्थानों की यह भी जबाबदेही है कि वे अपने विद्यार्थियों में सामाजिक चेतना, सामुदायिक चेतना का भी विकास करें, जिससे आज का विद्यार्थी कल एक अच्छा मनुष्य बनकर समाज व राष्ट्र के लिए उपयोगी बन सके। वह समाज के लिए एक आदर्श बन सके। प्रश्न उठता है कि आदर्श कौन? उसकी परिभाषा क्या हो? इस संदर्भ में आचार्य श्री महाप्रज्ञ द्वारा उद्धरित एक दृष्टिरूप अत्यन्त प्रासांगिक है :



ज्वैलर्स शॉप इंश्योरेंस

लाईफ इंश्योरेंस

कैशलेस मेडीक्लेम



हमारे विशेषज्ञों द्वारा
अपनी पुरानी ज्वैलर्स ब्लॉक पॉलिसी
या मेडीक्लेम पॉलिसी की जाँच करवाएँ और
अनुकूल नियमों और शर्तों के साथ
मुफ्त कोटेशन प्राप्त करें।

नो रुम कैटगरी वाली
कैशलेस मेडीक्लेम पॉलिसी लें
और इसे केवल 2600/- की
मामूली राशि से सुपर टॉप अप
पॉलिसी के साथ जोड़ें।

अपने पुराने जीवन बीमा पॉलिसी
नंबर के साथ शेयर करें,
हम एक परिवार पोर्टफोलियों प्रदान करेंगे
और उसी के अनुसार बेहतरीन योजना
की सलाह देंगे।

यदि किसी इंश्योरेंस कंपनी ने आपके
मौजूदा क्लेम को खारिज कर दिया है
और आपको किसी सहायता या सलाह
की आवश्यकता होती है, तो हम
मदद के लिए तैयार हैं।

Legacy of
38
Years

25000
HAPPY
CUSTOMERS
INDIA & ABROAD

11000
Claims
Solved

300
National &
International
Awards

वर्ष 2020-21 में हमने 50+ करोड़ की वैल्यू के क्लेम सैटल किए हैं जिसमें पॉलीसी है
ज्वैलर्स ब्लॉक, लाईफ इन्शुरेन्स, मेडीक्लेम, फायर एवं बर्गलरी।



Ganpat Dagliya
Gold Medalist
T.O.T - U.S.A

NICETM
INSURANCE LANDMARK
One Stop Insurance Solution in India !

हम देश विदेश में सभी ग्राहकों को ऑनलाइन सुविधा द्वारा सेवा देते हैं।



Chirag Dagliya
M.B.A & Harvard Cert.
T.O.T - U.S.A

26 A, Dagine Bazar, Mumbai 400 002 | Email : info@niceinsure.com | www.niceinsure.com
Contact: +91 7045 850012/13/14/15/16 / 9869230444 / 9869050031 / 022-22448800



एक गाँव में तीन ज्ञानी मित्र रहते थे। उन्होंने देशाटन का मन बनाया कि देश भ्रमण के लिए साथ चलते हैं और नया ज्ञान प्राप्त करते हैं। जीवन के लिए कुछ नया सीखते हैं।

तीनों मित्र यात्रा प्रारंभ करते हैं। काफी दूर पैदल चलते-चलते दूर से उन्हें एक झरना नजर आता है। मन बनता है कि वहाँ चलते हैं, प्यास भी लगी है। पानी पी लेंगे और कुछ देर आराम भी कर लेंगे। वे झरने के सामने पहुँच जाते हैं और अचानक उनकी नजर एक चट्टान पर लिखे वाक्य पर जाती है।

वाक्य था - "मैं तुम्हारे लिए आदर्श हूँ।"

तीनों ज्ञानी मित्र इस वाक्य को पढ़कर अपनी प्यास को भूल जाते हैं और आपस में चिन्तन शुरू कर देते हैं कि आखिर यह झरना हमारे लिए आदर्श कैसे है?

पहला व्यक्ति कहता है कि झरने में पानी का सतत प्रवाह है, गतिशीलता है और हमारे जीवन के लिए भी गतिशीलता जरूरी है, इसलिए यह हमारे लिए आदर्श है।

दूसरा व्यक्ति कहता है - झरने का पानी स्वच्छ है, निर्मल है। हमारे जीवन में भी निर्मलता आवश्यक है, इसलिए भी यह हमारे लिए आदर्श है।

तीसरा व्यक्ति कहता है कि इस झरने का निर्मल स्वच्छ पानी हमारी प्यास बुझाने में भी उपयोगी है। अच्छा जीवन जीने के लिए उपयोगी होना भी जरूरी है। अतः यह कहा जा सकता है वह व्यक्ति या मनुष्य आदर्श है - जिसमें गतिशीलता हो, निर्मलता हो एवं उपयोगिता हो। अतः आदर्श व्यक्तित्व हेतु विद्यार्थी के व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन में गतिशीलता, निर्मलता एवं उपयोगिता जैसे गुणों का विकास जरूरी है। इसे हम और समझते हैं -

पहला गुण है - गतिशीलता। गतिशीलता व्यक्ति व समाज दोनों से जुड़ी हुई है।

गतिशीलता के लिए आवश्यक तत्त्व हैं - 1. संकल्प 2. पराक्रम और 3. कर्तव्य। ये व्यक्ति के अपने गुण होते हैं। वहाँ दूसरी ओर गतिशीलता के लिए प्रेरक तत्त्व भी तीन हैं - 1. प्रेरणा 2. प्रोत्साहन और 3. समर्थन। ये सामाजिक गुण हैं।

दूसरा गुण है - निर्मलता। सकारात्मक भावों का विकास अर्थात् पॉजिटिव एटीट्यूड का विकास निर्मलता है। नकारात्मक भावों का विकास यानी व्यक्ति का निगेटिव एटीट्यूड उसके विचारों को दूषित बना देता है। अतः अच्छे विचारों के लिए - अच्छी सोच के लिए सकारात्मक भावों का विकास जरूरी है।

तीसरा गुण है - उपयोगी होना। जीवन में संबंध, परस्परता और उपयोगिता के बिना स्वस्थ सामाजिक जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती। अतः शिक्षा का कार्य विद्यार्थी को केवल आर्थिक रूप से सक्षम बनाने हेतु बौद्धिक व कार्यकुशल बनाना ही नहीं है, अपितु उसमें जीवन मूल्यों का विकास कर समाज के लिए उपयोगी बनाना भी है।

वर्तमान शिक्षा मुख्य रूप से गतिशीलता की शिक्षा है, जबकि मूल्यपरक शिक्षा निर्मलता और उपयोगिता की शिक्षा है। अगर दोनों अलग रहे तो विद्यार्थी का समग्र विकास नहीं हो सकता। इनमें समन्वय की अपेक्षा है। यहाँ उल्लेखनीय है कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली की अपूर्णता को, असंतुलन को संपूर्ण बनाने वाली, संतुलित करने वाली नयी शिक्षा प्रणाली का नया आयाम जीवन विज्ञान है - कलात्मक जीवन जीने का विज्ञान है।

इंदौर निवासी लेखक की जीवन विज्ञान को मध्य प्रदेश में कार्यान्वित करने में प्रमुख भूमिका रही है। आप अनेक शिक्षण संस्थानों का संचालन करते हैं। मध्य प्रदेश में आप अणुविभाके राज्य प्रभारी हैं।

लघुकथा

दोस्त

■ गोवर्धन यादव - छिंदवाडा ■

दो घनिष्ठ मित्र आपस में चर्चा कर रहे थे।

"रमेश, अब तुम्हारे पिताजी की तबीयत कैसी है?"

"यार मैं तो तंग आ गया हूँ। उन्हें तो अब होश ही नहीं रहता। आये दिन बिस्तर गीला कर देते हैं। कई बार तो कपड़े भी गढ़े हो जाते हैं। अब मैं अपने काम-धाम करूँ, ऑफिस जाऊँ या दिन भर घर में बैठा रहूँ। सच कहूँ, अब यह सब नहीं सहा जाता। कभी-कभी सोचता हूँ कि उन्हें वृद्धाश्रम में शिफ्ट कर दूँ।"

"वाह, तुम एक अच्छे-होनहार पुत्र होने का फर्ज निभा रहे हो ! कभी अपने बचपन को याद करो, जब तुम बित्ता भर के थे तो इन्हीं पिता ने तुम्हें अंगुली पकड़ कर चलना सिखाया। तुम्हें नाम दिया और समाज में एक सम्मान दिलाया। कभी तुमने भी तो कपड़े खराब किये होंगे, तब इन्हीं पिता ने तुम्हारी गंदगी साफ की होगी। तुम्हें पढ़ा-लिखा कर एक मुकम्मल आदमी बनाया, पर जब आज पिता अशक्त हो गये तो बजाय उनकी मदद करने के तुम उनसे घृणा करने लगे। अगर इसी प्रकार की घृणा तुम्हारे पिता तुमसे करते तो ! कभी इस बात पर तुमने गंभीरता से सोचा ! यार, बुरा नहीं मानना, एक बात कहूँ, जब तुम अपने पिता के नहीं हो सके तो फिर किसी के नहीं हो सकते। अब तुम दोस्त कहलाने लायक नहीं रहे।" इतना कहने के बाद वह उठकर चला गया था।



JEEVAN VIGYAN FOR A BALANCED PERSONALITY

Jeevan Vigyan trains us to live artistically with a calm, controlled and humane behaviour. It enables us to lead a life that is conducive to physical, mental, intellectual and emotional development. It is an experimental method wherein theory is taught only once a week and the remaining days of the week are deeply and passionately devoted exclusively for experiments and practices. This method helps in transforming the personality of learners.

All of us are born in this world to lead a life. We must aspire to lead an artistic and restrained life. Jeevan Vigyan trains us to live artistically with a calm, controlled and humane behaviour. It enables us to lead a life that is conducive to physical, mental, intellectual and emotional development.

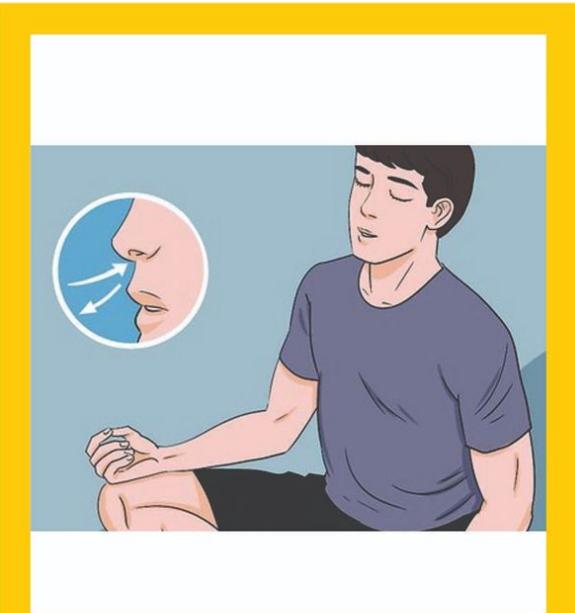
The modern system of education lays more stress on intellectual development than physical and mental development. Moreover, the scope for emotional development is quite negligible. This is presently the prime cause of the unrest and attendant untoward incidents in the educational institutions. The future citizens and leaders of our country are shaped by our pattern of education. Nowadays the students are perturbed by minor incidents that have no significance to their learning activities. This creates an imbalance in the minds of the learners. It leads to mental conflict and emotional tension, which finds an expression in the future lives and conduct of the educated.

The modern scientific inventions and gadgets are unduly influencing the students. Their burden of studying and memorizing the text books and the examination stress take a toll on their daily routine, health, behavior and conduct. They become pessimistic and despondent. It also ends up in a spate of suicides of students. To ward off this evil, the most effective method is the teaching of Jeevan Vigyan in schools and colleges. It is an experimental method wherein theory is taught only once a week and the remaining days of the week are deeply and passionately devoted exclusively for experiments and practices. This method helps in transforming the personality of learners.

The entire curriculum has been divided into twelve units. They are as follows:

1. Sound
2. Resoluteness
3. Right Exercises
4. Right Breathing
5. Kayotsarg or Relaxation





There is a great relationship between our attitude and breathing. If our breath is long and slow, then our attitude is good and peaceful. In case our breath is short and quick, then our attitude is bad and excited.

6. Meditation
7. Anatomy
8. Physical Health
9. Mental Health
10. Emotional Health
11. Imbibing Values
12. Non-Violence.

Let us now dwell upon these units with certain, short and entertaining accounts.

When we speak, sound waves are produced in the atmosphere. When sounds came to be identified by people, languages evolved. We express our good and bad emotions through a language. Good emotions are expressed in gentle and pleasant words. They promote mutual cooperation. Sweet words generate sweetness. Harsh words generate bitterness.

Mahapran dhwani is an exclusive sound invented on the road to penance. One may

get fruitful results on the physical, mental and emotional levels by practicing it daily. It bestows concentration, longevity and a sharp memory.

Resoluteness is the strength of the mind. It leads to achieve success. No one can succeed in this world without resoluteness. When a desire becomes strong, it takes the form of resolution or determination. It has three aspects. They are Yoga of mind, speech and body. When we practice determination with any of these three, the unity between the external and internal body is achieved. Once we take a vow or get determined to do something, we have to put it into practice. Preksha and Anupreksha are two experiments that make the determination firm. With their help, we can examine our determination deeply and accomplish it in our life.

Integrated exercises are means to bring about changes in us to keep us hale and healthy. Breathing is necessary for life. Right breathing is essential for us to lead a long life free from diseases. There is a great relationship between our attitude and breathing. If our breath is long and slow, then our attitude is good and peaceful. In case our breath is short and quick, then our attitude is bad and excited.

We should calculate our breath per minute by counting as we inhale and exhale in a minute. It is observed that the number of breaths per minute is as follows:

Tiger 30 to 40 per minute. For a lion it is 25 to 30. For a dog it is 20 to 30, a cow 12 to 16, a crocodile it is 3 to 4 and for a human it is 15 to 17. This means that violent creatures have faster breath, while non-violent creatures have slower breath. Breath activates the body and acts as a bridge between body and consciousness. Violence, theft, sex, attachment, anger, ego and negative emotions cause faster breath. By lowering the rate of breath we can attain a positive attitude. Man can overcome his negative emotions by practicing Kayotsarg,

The benefits derived from Jeevan Vigyan are not limited to the students alone. The benefits have been established in all walks of life. By practising the various aspects of this science of living, guardians can also bring a change in their lives. It is extremely useful in the development of a balanced and healthy personality to shape and create a new society and thereby a new generation.

resoluteness and preksha meditation. Recent research has proved that longevity is directly linked to the number of breaths a person takes per minute.

In meditation, we have to learn Preksha Dhyan. Preksha is a Sanskrit word which means "to go deep and see the same carefully". Perception forms the very basis of meditation. A visual is very important to form a concentrated and deep impression. Hence this practice is called Preksha Dhyan. The brain, sense organs and internal secretion glands are the three important systems in a man's body. They perform three major functions. The brain contemplates, imagines and recalls. Brain is made up of nerves which pass through the spinal cord and the hemisphere of the head from east to west. The five sense organs do their usual work. They gain knowledge and do not create any problems in the proper functioning of the brain. Our sense organs are of two kinds viz., concrete and abstract. We can see the concrete sense organs externally as well as internally. Abstract senses are invisible. They generate our feelings.

The five sense organs generate sensations. Similarly, internal ductless secretion glands excite our passions and emotions. They overpower our discretionary powers and give rise to mere arguments.

Reasoning out the facts does solve problems; but empty arguments make them still more complex. We should use our

discretion for solving the issues.

Secretions generated from abstract senses and passions excited by internal secretion glands are of two kinds: Positive (good) and negative (Bad). By overcoming negative thoughts, emotions and passions humans can achieve and accomplish great deeds. We can overpower negative thoughts, emotions and passions by concentrating on the psychic centres.

The next is the practice of adopting a positive attitude, for a negative attitude exacerbates emotions. We should make every effort to ensure that we entertain a positive attitude and do not fall prey to negative attitudes. Thinking positively enables people to feel happy on account of what they have, instead of feeling miserable because of what they do not have.

Our mind is the receptacle of both positive and negative emotions. Anatomy gives us a detailed knowledge of physiology. Our physique is the basis for us to attain the goal of our life and to prepare us for the next life. In physical health, we learn about the ways to keep our body healthy. Good health is the foundation of our success in life. Apart from physical health, we must possess a sound mind also. Mind is to our body as fuel is to an engine. We should, therefore, do various exercises to keep the mind healthy. We must meditate everyday for our emotional health.

The greatness of a man lies in his



awareness of social, national and spiritual values and so also in his thirst for knowledge. In the absence of a thirst for knowledge and awareness of values, man would be dwarfed before all the creatures of the world. It is not only important to know the ideals and acquire knowledge, but also imbibe them in one's life. Hard work, perseverance and sacrifice are needed to realize lofty values in life. Right knowledge, right perspective, right resolution, right practice and proper secretion from the internal endocrine glands help men to adopt and realize lofty values in life.

Jeevan Vigyan aims at developing sixteen values belonging to the categories of social, intellectual, mental, moral and spiritual. It is absolutely necessary to develop a value-based view point for which value-awareness is imperative, for in its absence, the social system starts floundering. One who lacks value-awareness is incapable of evaluating anything.

Jeevan Vigyan has laid down practices aimed at the means of imbibing values. By practicing them, one is able to develop value-based awareness. For value awareness, a philosophical outlook is very essential and for imbibing values, spiritual practice is necessary. Mental confusion does not end until a value-based outlook develops through an overall philosophy of life.

We know very well that education is the architect of society, still it is being subjected to gross negligence. It is infested with violence, malpractices, frauds and rowdyism. The students are not taught virtues like the power to control emotions, thoughts and passions. Day by day violence is increasing. Amity and goodwill among people are constantly declining. Egoist and self-interested elements are raising their ugly heads. These must be weeded out. Harmony must be promoted. Training in non-violence is the need of the day.

Education in the principles of non-violence and training of young minds can go a



Jeevan Vigyan has laid down practices aimed at the means of imbibing values. By practicing them, one is able to develop value-based awareness. For value awareness, a philosophical outlook is very essential and for imbibing values, spiritual practice is necessary. Mental confusion does not end until a value-based outlook develops through an overall philosophy of life.



long way in preventing violence. The principles of non-violence are as follows:

- No one should attack the other person.
- No one should enslave the other person.
- No one should impose his order on the other person.
- No one should scold the other person.
- No one should cause suffering to the other person.

Acceptance and practice of these five principles of non-violence in everyday behavior and conduct can free the society from all kinds of violence, bringing peace all around. Thus every one shall be happy.

The benefits derived from Jeevan Vigyan are not limited to the students alone. The benefits have been established in all walks of life. By practising the various aspects of this science of living, guardians can also bring a change in their lives. A government employee, a businessman, an administrator, a judge and people in each and every walk of life can also be benefited by practising this useful science. To cut a long story short, the science of living is extremely useful in the development of a balanced and healthy personality to shape and create a new society and thereby a new generation.

Mala Katrela is an experienced expert of Jeevan Vigyan. She is the national co-convener of this project. Presently living in Chennai, she has a long association with Anuvrat Movement.



अतीत के झालौर्वे ...

इस स्तम्भ में 'अणुव्रत' पत्रिका के अद्वशती पूर्व के अंकों से चयनित सामग्री पुनर्प्रकाशित की जा रही है ताकि अणुव्रत आंदोलन के स्वर्णिम इतिहास को हम वर्तमान से जोड़कर भविष्य की दिशा तलाश सकें।

इस अंक में प्रकाशित चार पृष्ठ की यह सामग्री 'अणुव्रत' पाक्षिक के

1 सितम्बर 1970 के अंक से ली गयी है।

स्वराज्य : एक नाटक या वास्तविक?

विनोबा भावे

टॉलस्टॉय की एक कहानी है। एक लड़के ने देखा कि पड़ोस में कुछ लड़कियाँ बैठी रो रही हैं। जाँच करने पर मालूम हुआ कि अदालत में उनके विरुद्ध कोई फैसला हुआ है। लड़के ने उन लड़कियों के पिता से पूछा कि क्या आप तहसील की अदालत में अपील करेंगे?" उन्होंने कहा, "वहां भी अगर विरुद्ध निर्णय हुआ तो?"

"जिला कोर्ट में जाइए।" लड़के ने कहा।

"और अगर जिला कोर्ट में भी अनुकूल फैसला न हो तो...?"

"तो मास्को जाइए।"

"और यदि मास्को की अदालत में भी अनुकूल फैसला न हो तो...?"

"परमेश्वर के पास अपील करिए।"

तब उन्होंने कहा कि यदि मुझे अन्तिम अपील परमेश्वर के पास ही करनी है तो फिर पहली ही अपील परमेश्वर के पास क्यों न करूँ? इसका जवाब वह लड़का नहीं दे सका।

स्वराज्य से पहले तक हमारे देश में जो झगड़े होते थे, वे दिल्ली तक पहुँचते थे और दिल्ली में समाधान न होने पर लन्दन में प्रिवी कॉसिल तक पहुँचते थे। परंतु स्वराज्य मिलने के बाद वे अब दिल्ली जाकर अटक जाते हैं। वे लन्दन तक नहीं जाते। राष्ट्र को स्वराज्य मिला, इसका अर्थ यह है कि राष्ट्र का झगड़ा राष्ट्र के बाहर न जाये। यह एक बहुत बड़ा लाभ है, परंतु गाँव का झगड़ा अगर गाँव के बाहर जाता है,

तो यह नहीं माना जाएगा कि गाँव को ग्राम-स्वराज्य मिला। वह गाँव का लाभ भी नहीं कहा जाएगा। गाँवों के झगड़े गाँवों के बाहर न जाएं और झगड़ों का अन्तिम निर्णय गाँव वाले करें तभी उसे ग्राम-स्वराज्य कहा जाएगा। जो पराधीनता अंग्रेजों के राज्य में थी, वह स्वराज्य मिलने के बाद भी कायम रहे तो फिर अंग्रेजों के जाने से कोई बहुत बड़ा फर्क नहीं पड़ा, ऐसा कहना होगा।

स्वराज्य तो मिल गया है, फिर भी कहना पड़ता है कि "स्वराज्य प्राप्त हुआ" ऐसा प्रतीत नहीं होता है।

किसी बीमार को भरपूर नींद नहीं आती, प्रातःकाल उठना उसके लिए मुश्किल है। सर्दी सहन नहीं होती, उत्साह नहीं आता। फिर भी यदि डॉक्टर कहे कि तुम्हारा 500 रुपये का बिल हो गया, इसलिए अब तुम पूर्ण स्वस्थ हो, तो बीमार की विचित्र अवस्था हो जाती है। यही विचित्र अवस्था आज हिन्दुस्तान की है। हिन्दुस्तान से विदेशी राज्य हटा, परतंत्रता मिटी और स्वराज्य आया, ऐसा कहा जाता है। पर वास्तव में अभी गाँव के लोगों को उसकी प्रतीति ही नहीं होती। लोग कहें कि भोजन से पेट भर गया, किन्तु यदि मेरा अपना पेट खाली ही हो, तो मैं कैसे कहूँ कि मेरा भोजन हो गया? मुझे स्वयं इसकी अनुभूति हो, तभी तो मैं स्वीकार कर सकता हूँ।

आज देहातों की स्थिति ऐसी ही है। गाँववालों को स्वराज्य का अनुभव नहीं होता। और वह हो भी कैसे? अभी तो ऐसा

चल रहा है कि सारे लोग, समस्त भाई-बहन हिन्दुस्तान के मालिक हैं, राज्यकर्ता हैं। सबने मिलकर शासन चलाने के लिए अपने नौकरों का चुनाव किया है। इस चुनाव का, मतदान का अर्थ क्या है? क्या अंग्रेजों के राज्यकाल में ऐसे कहीं कोई वोट माँगने आते थे? इसका अर्थ यही है कि आपको स्वराज्य मिला। और अब राज्यकर्ता आपकी सम्मति के बिना शासन नहीं चल सकते। अतः आपकी सम्मति लेने के लिए वे आपके पास पहुँचते हैं। जिन्हें आप लोगों के अधिक मत मिलते हैं, वे ही शासन चलाने के अधिकारी निवार्चित होते हैं। वे आप सबकी पाँच बरस तक नौकरी करेंगे। यदि इनका काम ठीक लगे, तो अगले पाँच वर्षों के लिए भी आप इन्हें चुन सकते हैं। इनका काम ठीक न लगे, तो हटा भी सकते हैं एवं दूसरों को चुन सकते हैं।

प्रधानमंत्री से लेकर साधारण पुलिस तक सभी आपके नौकर हैं और आप मालिक हैं, इसका आपको अनुभव होता है या नहीं?

बोलने में तो बोलते हैं कि हिन्दुस्तान को स्वराज्य मिल गया, पर वास्तव में स्वराज्य मिला नहीं। सच तो यह है कि जिसे सही मायने में स्वराज्य कहा जाये, वह न हिन्दुस्तान में हुआ है, न इंग्लैण्ड में हुआ है, न एशिया में, न चीन में हुआ है और न जापान में हुआ है। जिस जगह कोई किसी से डरता है, उस जगह राज्य है। स्वराज्य में कोई किसी से



अतीत के इत्योर्वेष्ये...

दबता नहीं और कोई किसी को दबाता भी नहीं, डरता नहीं और किसी को डराता भी नहीं। राज्य में एक मनुष्य, एक जाति, एक जमात, एक भाषा, एक धर्म, दूसरे मनुष्य, दूसरी जाति, दूसरी जमात, दूसरी भाषा और दूसरे धर्म पर शासन करते हैं। एक राजा होता है, दूसरा उसका गुलाम।

कोई बलवान मनुष्य निकला। शस्त्रास्त्र एकत्र किये। फौज बनायी और लूटना शुरू कर दिया। पहले तो लोगों ने उसे डाकू माना। कुछ दिनों उपरांत वही हो गया राजा। उसी का राज्य चलने लगा। इस तरह शस्त्र बल पर लोगों को डराने वाला आदमी राज्य कर सकता है। राज्य उसका अकेले का होता है। स्वराज्य में ऐसी बात नहीं होती। उसमें तो हर एक को महसूस होना चाहिए कि यह राज्य मेरा है। जिसमें अपने राज्य की अनुभूति हो, उसका नाम है स्वराज्य। स्वराज्य में स्त्री-पुरुष, गरीब-अमीर, बच्चे-बूढ़े आदि सभी लोगों की बराबर सत्ता है। उन पर दूसरे किसी की सत्ता नहीं चलेगी, सभी अपने बल के आधार पर, आत्मानुशासन के आधार पर रहेंगे। "कोई किसी पर जुल्म नहीं करेगा", सबको ऐसा भरोसा होना चाहिए। मनुष्यों को ही नहीं, अपितु गाय, बैल आदि जानवरों को भी इस बात का विश्वास होना चाहिए। तभी हमें स्वराज्य मिला – ऐसा कहा जाएगा।

आज स्वराज्य का ढांचा एक नाटक बन गया है। स्वराज्य के नाटक में और सच्चे स्वराज्य में अंतर होता है। मैंने एक चित्र देखा था। उसमें एक नदी थी। नौका को सच्ची नदी दुबो सकती है। चित्र वाली नदी नहीं दुबो सकती। सच्ची नौका तार सकती है, चित्र वाली नौका नहीं। इसी तरह मतदान देने के बावजूद लोग अपनी सत्ता महसूस नहीं करते तो स्वराज्य आया है, ऐसा नहीं माना जाएगा।

15 अगस्त 1947, आजादी का प्रथम दिवस। उस रोज मैं एक देहात में गया था।

वहाँ पिंजड़े में एक तोता देखा। हमें उसका पिंजड़े में बंद होना अच्छा नहीं लगा। उस दिवस के व्याख्यान में हमने उस बात का जिक्र किया और कहा कि आज स्वराज्य का दिन है। आज से हम आजाद हो गये हैं। आजादी के दिन हमें उस तोते को भी आजाद कर देना चाहिए। आज भी यदि तोता पिंजड़े में ही बंद रहा तो आजादी का उल्लास कहाँ रहा? आजाद आदमियों के मनोरंजन के लिए किसी प्राणी को कैद में रखना, यह कहाँ का न्याय है? हमें आजादी मिली है तो उसे भी आजादी मिलनी चाहिए। जंगलों में कोयल, मिट्ठू आदि सभी अपने-अपने ढंग से मस्ती में झूम रहे हैं, वैसे ही इस तोते को भी मस्ती में झूमने देने के लिए अब मुक्त कर देना चाहिए। स्वराज्यप्रिय मनुष्य किसी को बंधन में डालकर रख नहीं सकता। हमारी यह बात सुनकर वहाँ तोते को उन्मुक्त कर दिया गया। तभी वह उड़कर एक पेड़ पर जा बैठा। हमने उसे संकेत कर कहा कि अब तुम किसी के गुलाम नहीं हो। जिन्होंने तुम्हें गुलाम बनाया, वे आजाद नहीं हैं।

आज लोग ग्राम-स्वराज्य की कल्पना नहीं कर सकते, इसमें आश्र्य की बात नहीं है। जब हमारे देश का राज्य अंग्रेजों के हाथ में था, तब बड़े-बड़े नेता भी स्वराज्य की बात नहीं कर पाते थे। बड़े-बड़े लोग इस श्रद्धा से काम करते थे कि अंग्रेजों का राज्य तो अच्छा है, परंतु उसमें कुछ दुःख भी है। अंग्रेजों के पास जाकर कहेंगे, तो वे कोई रास्ता निकालेंगे। हमारे सबसे बड़े नेता दादाभाई नौरोजी ने भी प्रजा के दुःखों को अंग्रेजों के सामने रखा और कोशिश की थी कि कोई राहत का रास्ता निकले। उन्होंने 30-40 वर्षों तक काम किया। 1860-70 से उन्होंने काम शुरू किया और 1885 में कांग्रेस की स्थापना हुई। उसके बाद भी 30-40 वर्षों तक काम चलता रहा। इससे उन्हें यह अनुभव हुआ कि बिना स्वराज्य मिले पूरी तरह दुःख नहीं मिट सकता। तब उन्होंने 1906 में

कलकत्ते की कांग्रेस में पहली बार स्वराज्य की घोषणा की। इस तरह जब हमारे यहाँ विदेशी राज्य था, तब स्वराज्य की माँग की बात 40 वर्ष बाद सूझी।

ऐसी हालत में ग्राम-स्वराज्य की बात जल्दी-जल्दी नहीं सूझती है, तो इसमें आश्र्य की बात ही क्या है? अन्त में लोगों के ध्यान में आएगा कि हमारे दुःख सरकार के सामने रखने से ही नहीं, बल्कि ग्राम-स्वराज्य की स्थापना करने से ही मिटेंगे। जब तक लोग अपने पैरों पर खड़े नहीं हो जाते, तब तक ऊपर की मदद व्यर्थ ही रहेगी। गाँव का भला नहीं होगा और गाँव का रक्षण भी नहीं होगा। संक्षेप में, हिन्द स्वराज्य की सार्थकता ग्राम-स्वराज्य के बिना सम्भव नहीं है।

आस्थावान पीढ़ी का वक्तव्य

मोहन भारतीय

मैं, अपनी निष्ठाओं में परम्परा बोध के अन्धेरों से हट कर कल की आस्थाओं के सूर्य को प्रसव में सहता हुआ प्रतिबद्ध हूँ : भविष्य से। इसीलिए शायद ओ मेरी पीढ़ी के झंडाबरदारो तुम कदम-कदम पर दे रहे हो मुझे विष। (सुकरात की तरह) किन्तु कल की सम्भावनाओं के लिए मैं तुम्हारा दिया हुआ विष नहीं पीऊँगा न ही तुम्हारी धूरता की प्रतीक किसी सुविधा को ग्रहण करूँगा। क्योंकि मेरी निष्ठा-कोख से कभी तो जन्मेगा उजाला जिन्दगी अनिश्चय नहीं आस्था होगी।

साधना का प्रथम सोपान समय की नियमितता

अगरचंद नाहटा

सिद्धि का मूल साधना है अर्थात् सिद्धि या साध्य प्राप्ति के लिए साधना अत्यंत आवश्यक है। साधक की बिखरी हुई शक्तियां जब तक एकत्रित होकर साध्य में भली-भाँति नियोजित नहीं की जातीं, तब तक सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती।

किसी भी कार्य में सिद्धि प्राप्त करने के लिए समय, शक्ति और साधन तीनों की आवश्यकता होती है। पर हम लोग समय और शक्ति का अपव्यय करते रहते हैं और प्राप्त साधनों का सदुपयोग नहीं कर साधनों की कमी की शिकायत करते रहते हैं।

वास्तव में जिसे साधना करनी है, उसे समय के सदुपयोग की कला सीखनी ही पड़ेगी। व्यर्थ के कामों में एक पल भी नष्ट न हो और प्रति-पल जीवन धारण के लिए आवश्यक कार्यों के अतिरिक्त सारा समय साधना में लगाना आवश्यक होता है। शक्ति यदि कम है तो उसका विकास करना होगा, उपाय है – निरंतर अभ्यास।

साधना के लिए सबसे पहली अनिवार्यता है – सभी काम नियत समय पर करना। समय की अनियमितता, साधना के लिए बहुत ही बाधक है। जिस प्रकार जो व्यक्ति नियत समय पर नहीं खाता, नहीं सोता और अपने जीवन-व्यवहार को अनियमित रखता है, उसका न तो स्वास्थ्य ठीक रहता है न मानसिक संतुलन ही। समय पर काम की आदत डालना व्यावहारिक जीवन में भी बहुत आवश्यक है। इसके बिना सदा समय की कमी महसूस होगी और काम व्यवस्थित न हो सकेंगे।

प्राचीन साधकों ने सभी काम या विधि-विधान समय पर करते रहना

आवश्यक बतलाया है। जिस प्रकार जिसे ध्यान का अभ्यास करना है, उसके लिए एकांत स्थान व शांत वातावरण आवश्यक है। प्रातःकाल या रात्रि में ध्यान का अभ्यास जितना हो सकता है, उतना मध्याह्न या अन्य समय में नहीं हो सकता। पूजा के लिए त्रिकाल या संध्याकाल नियत किया गया है। समय पर की गयी खेती ही फलवती होती है। जब जिस समय बीजारोपण करना चाहिए, उस समय यदि वे काम नहीं किये जाएं तो इच्छित परिणाम प्राप्त नहीं हो सकता।

समय सबसे मूल्यवान वस्तु है। और चीजें खोयी हुई प्राप्त हो सकती हैं, पर बीता हुआ समय फिर लौटाया नहीं जा सकता। हमारी आयु का परिमाण सीमित है। जीवन में काम बहुत करने हैं, अतः यदि हम समय के सदुपयोग की कला नहीं सीखेंगे तो बहुत से आवश्यक काम इस जीवन में कर ही नहीं पाएंगे।

दिन और रात के 24 घंटे सभी के लिए एक समान प्राप्त हैं, पर जो लोग समय के सदुपयोग की साधना नहीं कर पाते, वे इच्छित सफलता प्राप्त नहीं कर सकते। यदि हम सभी काम नियत समय पर करने की आदत डालें तो हमें एवं दूसरे को भी बड़ी सुविधा मिलेगी। जिस प्रकार यदि हम नियत समय पर खाना खा लेते हैं तो खाना बनाने वाले एवं सम्बन्धित सभी लोगों को सुविधा हो जाती है।

नियत समय पर काम करने से समय की बचत होती है जिसे अन्य इच्छित व अच्छे कार्यों में लगाया जा सकता है। हमारा मन भी उस समय वह कार्य करने के

लिए अभ्यस्त हो जाता है। महात्मा गांधी आदि अनेक व्यक्तियों का आदर्श हमारे सामने है। उनके प्रत्येक कार्य नियत समय पर ही होते थे। सुई के काटे की तरह उनके एक-एक सेकंड, मिनट का हिसाब रहता था, जिससे सभी काम रोज के रोज नियत समय पर हो जाते थे।

समय का व्यर्थ का अपव्यय फिर नहीं हो सकता, इसलिए साधक को अपना समय-पत्रक ऐसा बना लेना चाहिए जिससे इच्छित सभी काम निरंतर होते रहें और तनिक भी समय बर्बाद न हो। जब कभी व जितना भी समय (उस समय के नियत किये हुए कार्य न होने से) बच जाता हो, उसे स्वाध्याय, ध्यान, सेवा, परोपकार आदि शुभ कार्यों में लगा देना उचित है।

आजकल सभी कामों में अव्यवस्था एवं अनियमितता दिखायी देती है जो साधक के लिए उचित नहीं है। स्वाध्याय व ध्यान तथा पूजा और जप आदि का समय निश्चित होना चाहिए। शास्त्रों का पाठ भी निश्चित समय पर होता है। उसी समय पर वे कार्य करने पर अधिक फल प्राप्त होते हैं।

समय की अनियमितता जीवन को अव्यवस्थित बना देती है। आज एक कार्य किया, कल नहीं किया, कुछ दिनों तक छोड़ दिया तो फिर उसकी लाइन टूट जाती है। कार्य करने में उत्साह नहीं रहता, आलस्य आने लगता है। इसी तरह आज एक कार्य अमुक समय में किया, कल उस समय में नहीं करके अन्य समय किया तो नियत समय में जो दूसरा कार्य किया जाता है, उससे भविष्य में अनियमितता हो जाती है। उस समय दूसरा कार्य उपस्थित होने पर



अतीत के छोल्ले...

पूर्व निश्चित कार्य छूट भी जाता है, यह हम सबका अनुभव है। इसलिए जहां तक संभव हो, साधक को मन की दृढ़ता बनाये रखनी चाहिए। नियत समय का उल्लंघन न करने पर मन की दृढ़ता बढ़ती है। कोई भी कष्ट या कठिनाई आने पर भी निश्चित कार्य को अवश्य करने की भावना रहती है।

बहुत से कामों का समय प्रकृति द्वारा ही निश्चित किया होता है। अन्य समय पर वे काम करने पर इतनी सफलता नहीं मिलती। प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन अवश्य ही खतरा पैदा करता है। मन को सब समय सब कामों में अनुकूलता नहीं रहती। इसलिए मन को जिस समय में जो

कार्य करना लाभप्रद हो, उसके लिए अभ्यास करने की आवश्यकता होती है। परीक्षा में उत्तीर्ण होना जीवन की सफलता है एवं अनुत्तीर्ण व विचलित होना ही असफलता है। साधक सदा इस बात का ध्यान रखें, एकाग्रता-नियमितता का ध्यान रखें।

आंदोलन समाचार

राजनीति धर्म नियंत्रित हो - आचार्य तुलसी

पचासों कैदियों का हृदय परिवर्तन-रायपुर में आचार्य श्री के कार्यक्रम

5 अगस्त को एक पत्रकार से आचार्य श्री ने अपने वार्तालाप के दौरान निम्न बातें प्रकट कीं - धर्म का स्थान राजनीति से बहुत ऊँचा होता है। वास्तव में राजनीति धर्म द्वारा नियंत्रित होनी चाहिए। धर्म से मेरा अभिप्राय अध्यात्म से है, जिसे प्राप्त कर मनुष्य शान्ति का अनुभव करे। अणुव्रत समन्वयवादी जरूर है परंतु इसका अभिप्राय यह नहीं कि वह गलत चीजों से समझौता करके या बुराइयों के आगे घुटने टेक दे। यह मानवमात्र की बुराई को दूर करना चाहता है। अणुव्रत और सर्वोदय दोनों एक तो नहीं होते परंतु दोनों के कार्यकर्ता एक साथ मिलकर एक-दूसरे में सहयोग दे सकते हैं।

6 अगस्त को नैतिक शिक्षा एवं योग प्रशिक्षणमाला के कार्यक्रम में अध्यापकों व छात्रों को सम्बोधित करते हुए आचार्य श्री ने कहा, "आज विद्यार्थी को बुद्धि और तर्क के विकास के लिए तो शिक्षा दी जाती है परन्तु जीने की कला नहीं बतायी जाती। हमारे यहाँ तो मानवता की शिक्षा दी जाती है। मनुष्य को अपने मन का स्वामी होना चाहिए, विवेकी होना चाहिए।"

9 अगस्त को गोस्वामी तुलसीदास की जयंती के आयोजन में रामचरितमानस से नैतिक व चारित्रिक उत्थान विषय पर आचार्य श्री के सान्निध्य में चर्चा हुई। दुर्गा महाविद्यालय के प्राचार्य रणवीर शास्त्री ने तुलसीदास को युगदृष्टि बतलाते हुए उन्हें नारी जाति का निंदक माना जाना भ्रमपूर्ण बतलाया। उन्होंने कहा कि यदि वे नारी को घृणित मानते तो सीता का उज्ज्वल चित्रण कैसे संभव होता। आचार्य श्री ने अपने मंगल प्रवचन में कहा - "रामचरितमानस एक बेजोड़ काव्य है। भाई का भाई के प्रति, पिता का पुत्र के प्रति, पुत्र का पिता के प्रति व पति-पत्नी के परस्पर कर्तव्यों की जानकारी इसमें समाहित है।"

12 अगस्त के कार्यक्रम में करौथा से आए प्राचार्य नरेन्द्रनाथ ने अणुव्रत आंदोलन के नैतिक शिक्षा अभियान को सराहा। उन्होंने अपने छात्रों को अणुव्रत नियमावली पढ़ने तथा पढ़कर चिन्तन करने की तथा जो प्रेरणा प्राप्त हो, उसे डायरी में लिखने की सलाह दी। उन्होंने यह भी कहा कि वास्तव में इससे विद्यार्थियों में अभूतपूर्व परिवर्तन देखा गया है।

14 अगस्त को आचार्य श्री के प्रवचन का आयोजन केन्द्रीय कारागृह में रखा गया। आचार्य श्री के प्रवचन से सभी अभिभूत थे। छह कैदियों ने अपने पाप को स्वीकार करते हुए कहा कि हमने कल्प किया है, परंतु आज तक किसी के सामने स्वीकार नहीं किया था। इस अवसर पर 50 से अधिक कैदियों ने खड़े होकर अणुव्रत नियम ग्रहण किये।

स्वतंत्रता दिवस के आयोजन के विशेष अतिथि स्थानीय स्वतंत्रता सेनानी महन्त लक्ष्मीनारायण दास थे। इस अवसर पर आचार्य श्री ने फरमाया कि लोकतंत्र में धर्म को प्रमुख स्थान देना चाहिए। धर्म से तात्पर्य है मानव धर्म। रात्रिकालीन कार्यक्रम राष्ट्रीय एकता एवं सद्व्यावना के रूप में मंचित था। इसमें यहूदी धर्म, इस्लाम धर्म, सिख धर्म, सतनामी सम्प्रदाय, ईसाई धर्म, हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म के प्रतिनिधियों के प्रवचन हुए। तत्पश्चात् आचार्य श्री के मंगल प्रवचन हुए।

बस्ता

आज नये बस्ते ने उसके अन्दर नया जोश भर दिया था। उसने हिम्मत से काम लिया था जिसके कारण घर में कुछ नया घट रहा था। पिता रसोई बना रहे थे। उसकी आँखें बरबस बरस उठीं और उसने माँ के पास जाकर उसके गालों को चूम लिया। माँ की हथेलियाँ उसके सिर को रस्तर कर रही थीं। दोनों की नजरें मिलीं और दो स्त्रियों ने एक-दूसरे के हाथ को कसकर थाम लिया।

जू न का आखिरी हफ्ता, अपने-अपने ननिहाल से लौटे बच्चों की बानरी सेना का उत्साह आज कुछ ऐसा था कि कोई रोके नहीं तो उड़ के लंका फतह कर ले। मंगई की पत्नी बिंगड़ उठी - "बबुआ के लिए एतना महंगा झोला लाने की का जरूरत थी? अभी पिछला भी तो ठीके था।"

मंगई की पत्नी से तुनक कर बोले- "हमारा लड़का, हम खरीदें, हम पढ़ाएँ, तुमको का? अपने काम से मतलब रखो अउर जाओ तनी चाह बना कर लाओ। कपार दुखा रहा है।"

मंगई की पत्नी गुस्से में तमतमाती भीतर चली गयी। चूल्हे में जैसे लकड़ी सुलगती है, वह खुद भी वैसे ही सुलग रही थी। भनभनाती चाय का पतीला आग पर चढ़ा सूखी लकड़ी खपरैल पर से उतार रही थी। मीनू बाहर खेलने गयी थी, अभी-अभी पिता की डांट खाकर लौटी थी। आकर माँ से शिकायत करने लगी, "अम्मा! हमको भी नया बस्ता चाहिए, भझ्या के लिए हर साल खरीदा जाता है अउर हम उनका पुराना बस्ता लेकर जाते हैं।" वह पैर पटक-पटक कर कह रही थी - "हमको भी चाहिए तो चाहिए।"

माँ पहले से गुस्से में थी। मीनू की जिद सुनकर और क्रोध चढ़ गया। खपरैल से उतारी लकड़ी का सिटकुन ले उसे धमधमाने लगी- "सबको नया चाहिए, हमको ही खा लो सब लोग, मिल जाएंगा सबके कलेजे को चैन। ओर! हमको नइहर जाने के लिए नयी साड़ी कभी नहीं जुड़ती लेकिन बबुआ का दिमाग चढ़ाकर जरूर रखा जाएगा।"

वह मार-पीट, रो-धो कर चाय पति को दे चारपाई पर आकर लेट गयी। मीनू को समझ नहीं आ रहा था कि इसमें उसका क्या दोष कि माँ ने उसे दम भर पीटा और रोती-धोती रही। वह रोते-रोते आकर आजी (दादी) की खटिया पर बैठ गयी। रोते-रोते हिचकियाँ बंध गयी थीं। आजी घुंचाइल खटिया में धंसी, मैली लेवनी पर गठरी बनी लेटी हुई थीं। मीनू पायताने की रस्सी पर बैठी हचक-हचक रो रही थी। आजी ने पास में रखी अपनी लाठी से उसे ठेलते हुए पूछा - "काहे रगना गा रही हो एतना? काहे थुराई हुई है?"

मीनू और जोर-जोर से रोने लगी। पिता दुआर पर मड़ई में बैठकर चाय पी रहे थे। उसका रोना सुनकर अन्दर आये - "ऐ भाई! काहे रो रही है बुचिया?"

"पापा! हमहूं को नया बस्ता चाहिए, हम पुराना नहीं लेंगे।"

मीनू हचकते हुए बोली। पिता ने उसे चुप कराते हुए कहा- "अच्छा, चुप हो जा, इस बार नया काम मिलते ही तुमको नया बस्ता लादेंगे।"

"नहीं, आप द्यूठ बोल रहे हैं, आप पिछले साल भी इहे कहे थे और नहीं लाये। हमको चाहिए तो चाहिए।"

मीनू जिदियाई हुई थी, रो-रो कर कहे जा रही थी। लड़की की जिद सुन पिता तुनक गये। गाल पर एक चाँटा लगा, भनभनाते हुए घर से बाहर चले गये।





मीनू के पिता राजमिस्त्री थे, तीन भाइयों की अकेली बहन मीनू को वैसे तो सभी प्यार करते थे, मगर पढ़ने के नाम पर उसे हमेशा सरकारी प्राइमरी स्कूल में और भाइयों को प्राइवेट स्कूल में पिता डाल देते थे। भाई ड्रेस, जूता-मोजा पहन साइकिल से पढ़ने जाते और वह उनका पुराना बस्ता ले प्राइमरी स्कूल। वैसे तो उसे भी स्कूल में सरकारी नया बस्ता मिलता, पर दो महीने में ही फट जाता और ऊपर से उस पर 'सर्व शिक्षा अभियान' लिखे रहने से सभी लोग सहज ही जान जाते कि वह सरकारी स्कूल में पढ़ती है – यह हीनता बोध उसे अखर जाता।

रात को खा-पीकर सभी सो गये। मीनू रोते-रोते बिना खाये सो गयी थी। आजी ने उसे खाने के लिए खटिया पर बैठे-बैठे आवाज दी। वह उसे पुचकारती-पुकारती रहीं और वह तकिया में मुँह चिपकाये खटिया पर पड़ी रही। आजी ने उसकी माँ को गुस्से में दस बातें सुनायीं, पर वह अलग हठलिये बैठी थीं।

"ऐ अम्मा ! लड़की जात खाने से रिसिआएगी तो हम नहीं मनाएँगे। इहे चाल रहेगा तो ससुरार में सास-ननद से लड़-बाज कर मुँह फुला कर खाना छोड़ेगी। इ खाना छोड़ने की आदत को हम नहीं बढ़ावा देंगे। रसोई में थरिया में परोस कर धर दे रहे हैं। भूख लगेगी तो खड़बे करेगी।"

बूढ़ी औरत भनभनाती हुई सो गयी।

सुबह की किरण फूटते ही सभी खेतों की तरफ निकलने लगे। वैसे तो इधर गाँव में घर-घर शौचालय बन रहे थे, पर लोग

फिर भी सुबह खुले में जाना ज्यादा पसन्द करते। मीनू ने इस मामले में बागी तेवर दिखाया – "अम्मा ! हमारी टीचर जी कहती हैं कि खुले में शौच जाना कानून अपराध है, इससे बीमारी फैलती है। इसीलिए सरकार घर-घर शौचालय बनवा रही है। हम खेत में नहीं जाएँगे।" हारकर माँ ने शौचालय पर लटका ताला खोल दिया। शौचालय बनने से सबसे ज्यादा आराम बूढ़ी आजी को मिला, नहीं तो अक्सर खेत में जाते-जाते बेचारी का कपड़ा बिगड़ जाता और बहू पूरे टोले को रो-गाकर सुनाती कि हम तो इनका गू-मूत धो-धो कर ही मर जाएँगे।

मीनू को माँ का हमेशा क्रोध में रहना बहुत अखरता था। एक दिन सुमन मैडम से उसने पूछा भी कि आखिर उसकी माँ बिना किसी कारण के – बिना बात के – काहे किसी पर चिल्लाने लगती है? सुमन मैडम ने उसे समझाया और उसकी माँ से एक दिन मिलने गयीं। आधा कच्चा आधा पक्का मकान, दुआर पर एक भैंस, बूढ़ी सास और दो बच्चों के पीछे सुमन की माँ दिनभर डोलती, पिता तड़के टिफिन ले काम पर निकल जाते और अक्सर देर रात में शराब पीकर आते और बिना किसी बात के माँ से मार-पीट करते। तीनों बेटों को सिर पर चढ़ाये रखते और जो माँ टोकती तो उसे या तो पीटते या झगड़ा करके घर से निकल जाते। दो बड़े भाई शहर में रहकर कॉलेज में पढ़ने चले गये थे। मीनू सबसे छोटी पाँचवीं में और छोटा भाई आठवीं में था।

सुमन मैडम ने मीनू की माँ से देर तक बात की और समझाया। उन्हें पास के ब्लॉक के अस्पताल में डॉक्टर से मिलने की सलाह दे





लौट गयीं। मीनू रात भर सब सपने में देखती सुबह उठी तो उसकी आँखें सूज कर लाल हो गयी थीं। माँ ने उसे पुचकार कर उठाया और बड़े दुलार से नहला-धुलाकर पुराने बस्ते संग स्कूल भेजा।

दरअसल माँ भी रात भर सो नहीं पायी थी। घर के काम निबटा अपने बक्से में धरे चोरिका को टटोला और बाजार से मीनू के लिए नया बस्ता लेकर आयी। मीनू पूरे दिन उदास रही, सुमन मैडम छुट्टी पर थीं, वह होतीं तो उनसे अपनी बात जरूर कहती। खैर जो होना था वह जानती थी, पापा उसे नयी ड्रेस और नया बस्ता नहीं लेकर देंगे क्योंकि उसे स्कूल से मिलता था। वह उदास मन से घर पहुँची। माँ ने उसे प्रेम से हाथ-मुँह धुलाकर खाना खिलाया और नया बस्ता दिखाया। वह खुशी से उछल पड़ी।

भाई को यह बात नागवार गुजरी क्योंकि उसने सुबह माँ से कॉपी के लिए पैसा माँगा तो माँ ने यह कहकर मना कर दिया था कि उसके पास पैसे नहीं हैं, शाम को पापा से ले लेना। वह मन ही मन कुढ़ रहा था, शाम को पिता के आते ही लहराया, "पापा! अम्मा ने मुनिया को नया बस्ता खरीद कर दिया है और हमको कॉपी के लिए पैसा नहीं दीं।"

पिता के जीवन में यह पहला अवसर था जब पत्नी उससे पूछे बगैर बाजार जाकर कुछ ले आयी थी। वह गुस्से में सोई में गये और बिना कुछ कहे पास में चूल्हे का जलावन रखा लकड़ी का चईला ले उसे मारने के लिए आगे बढ़े। बेचारी मीनू की माँ बचकर आँगन में भागी। वह बचाने की गुहार लगा रही थी। मीनू इस रोज-

रोज के अत्याचार से तंग आ गयी थी। उसे सुमन मैडम की बात याद आ रही थी कि "घर में औरतों को मारना घरेलू हिंसा होती है और इसे सहना अपराध को बढ़ावा देना है।" सुमन मैडम "मीना मंच" कार्यक्रम में अक्सर समझातीं कि आस-पास जहां भी औरतों के साथ हिंसा हो, उसका विरोध करना चाहिए। पिता माँ को मारे जा रहे थे।

मीनू ने चार्जिंग में लगे पिता के मोबाइल फोन को निकाला और धीरे से लेकर बाहर निकल गयी। महिला हेल्पलाइन 1090 पर फोन कर पुलिस को सूचना दी। थोड़ी देर में महिला पुलिस की टीम उसके घर के बाहर आ धमकी। पिता दरवाजे पर पुलिस देख सकपका गये। महिला कांस्टेबल उसे ढकेलकर घर में घुसी। मीनू की माँ चॉटिल हो आँगन में बैठी रोये जा रही थी। आज न जाने कहाँ से उसमें इतनी हिम्मत आ गयी कि पुलिस को देखते ही चीख-चीख कर पति की ज्यादती कहने लगीं –

"मैडम जी, एगो बेटी के बस्ता के नाम पर हमको एतना मारा इस आदमी ने, ले जाइए इसको थाने और रपट लिखिए।" वह बुक्का फाड़कर रो रही थी। मीनू का पिता मारे डर के दीवार से स्टा खड़ा था। भाई की हवाइयाँ उड़ी थीं। बाहर टोले भर के लोग इकट्ठा हो गये थे। महिला दारोगा मीनू के पिता को कॉलर पकड़ कर बाहर लायी और डण्डे से पीटने लगी। वह बाप-बाप चिल्ला रहा था। "साहब! हमको छोड़ दीजिए!" हाथ जोड़कर अनुनय कर रहा था।



दारोगा ने डपट कर कहा— "काहे, जब मेहरारू को मार रहे थे तब तो बड़ी ताकत थी तुम्हें, वो इंसान नहीं है? उसको चोट नहीं लगती? उसको दर्द नहीं होता है?"

मीनू का पिता हाथ जोड़कर बैठ गया, "कान पकड़ते हैं साहब! अबसे दूब से नहीं छुएंगे। हमको माफ कर दीजिए।"

चारों तरफ खड़ी भीड़ में औरतें फुसफुसा रही थीं, "बहुत बढ़िया है, अब अउर किसी का मरद मारे तो अहसही पुलिस बुला दो, मन हरियर हो जाएगा।"

मीनू की माँ को पति की बेइज्जती बर्दाशत नहीं हो रही थी। दारोगा ने पूछा - "इसे थाने ले जाएँ?"

मीनू की माँ ने पति की तरफ देखा, वह कान पकड़ कर माफी माँग रहा था। मीनू की माँ ने दारोगा से कहा — "साहब! ऐ बार छोड़ दीजिए, फिर मारे तो ले जाइएगा।"

दारोगा हँसने लगे — "देखा! ये औरत का मन है जो माफ कर देता है और एक तुम लोग हो कि उसे जानवर की तरह समझते हों।"

भीड़ की तरफ देखकर दारोगा ने कहा, "इस टोले में आगर कोई महिलाओं के साथ मार-पीट करता है तो 1090 पर तुरंत फोन करिए।" मीनू की सहेली माधवी, काजल, रीना ने जोर से कहा, "हाँ, हमारी सुमन मैडम भी कहती हैं औरतों के साथ मार-पीट घरेलू हिंसा है और यह कानूनी अपराध है।" दारोगा ने बच्चियों के सिर पर हाथ फेरकर शाबाशी दी और एक कोने में खड़ी मीनू का गाल थपथपाकर पुचकारा, "अपना और अपनी माँ का खयाल रखना, हमें जब बुलाओगी तुरंत आएँगे।" मीनू के पिता को आज माफी माँगने पर चेतावनी देकर छोड़ दिया।

रात घिर आयी थी। जुलाई का महीना होने से अक्सर बादल उमड़-धमड़ आते और गरज-चमक कर बरसने लगते। आज मीनू के पिता रसोई में भाई संग रोटियाँ सेक रहे थे। आजी मौन धरे खटिया में चिपकी हुई थीं। माँ दवा खाकर चारपाई पर लेटी थी। मीनू ने माँ के सिर पर तेल लगाया और आकर अपनी चारपाई पर बैठ गयी।

बाहर मूसलाधार बारिश हो रही थी। उसने चारपाई पर पड़े बस्ते को हथेलियों से छुआ और उठाकर चूम लिया। आज नये बस्ते ने उसके अन्दर नया जोश भर दिया था। उसने हिम्मत से काम लिया था जिसके कारण घर में कुछ नया घट रहा था। पिता रसोई बना रहे थे। उसकी आँखें बरबस बरस उठीं और उसने माँ के पास जाकर उसके गालों को चूम लिया। माँ की हथेलियाँ उसके सिर को स्पर्श कर रही थीं। दोनों की नजरें मिलीं और दो स्त्रियों ने एक-दूसरे के हाथ को कसकर थाम लिया।

आजमगढ़ निवासी लेखिका उत्तर प्रदेश सरकार के विद्यालय में अध्यापन के साथ ही साहित्य-सृजन में संलग्न हैं। कहानी संग्रह और कविता संग्रह समेत विभिन्न विधाओं में इनकी कई पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं।

आंगन जार जार रोता है

■ डॉ. पूनम गुजरानी - सूत्र ■

आंगन जार जार रोता है

जब उसका हिस्सा होता है।

मतभेदों ने भेद दिया मन

बात बात में जाते हैं तन

अश्कों को झूठा बतलाकर

अकड़ दिखाता है जब यौवन

शर्म आँख की वो खोता है

आंगन जार जार रोता है

जब उसका हिस्सा होता है।

शीशा कानों में घुल जाता

संतानों के ताने सुनकर

उलझ रहे रिश्तों के ताने

मौन हुआ बैठा है बुनकर

सूख गया सुख का सोता है

आंगन जार जार रोता है

जब उसका हिस्सा एक होता है।

बड़े आईने चेहरे बौने

सपनों को डस गये बिछौने

बीत गया युग दरस परस का

अपयश के हैं जादू टोने

दरद दिलों में जब बोता है

आंगन जार जार रोता है

जब उसका हिस्सा होता है।



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

शनैः शनैः आगे बढ़ रहा भारत

हमारे महापुरुषों के मूल्यों, उनकी अनन्य जिजीविषा और देश के युवाओं ने दुनिया के सामने लोकतंत्र और लोकतांत्रिक व्यवस्था का एक ऐसा मॉडल रखा जो पूरी तरह से भारतीय हो चुका है। दुनिया स्वर्ग हो जाएगी, सवाल तब भी रहेंगे। भारत उम्मीद, आशा, विश्वास और लालित्य से भरा हुआ अपार संभावनाओं का देश है। अभी हमें अपनी कमजोरी को पहचान कर उस पर काम करने की जरूरत है। दुनिया का उद्धार भारतीय सामासिक संस्कृति से ही संभव है, जिसकी परिकल्पना ही वसुधैव कुटुंबकम् की रही है। सैकड़ों कमियों के बीच भी हमारा लोकतंत्र दुनिया के सामने एक नजीर की तरह उभरा है तथा भरपूर ताकत और समझ से शनैः शनैः कदम बढ़ा रहा है।

- नवलेश कुमार, वारिसलीगंज

जनप्रतिनिधियों के लिए भी तय हों मापदण्ड

हमारा देश हर विधा में निरन्तर प्रगति कर रहा है। वहीं, देश के नीति निर्धारकों ने राष्ट्रवाद को बढ़ावा देने के बजाय वोट एवं सत्ता प्राप्ति को प्रथम स्थान दिया, इससे देश को विकास के जिन क्षितिजों को छूना चाहिए था, उनको हम नहीं छूपा रहे हैं। आज भी हमारी ढेरों प्रतिभाएं देश से पलायन करने को मजबूर हैं। दुर्भाग्य से वोटों की राजनीति में आज भी हमें सत्ता प्राप्ति हेतु दल-बदल करने वाले नेताओं एवं पार्टियों को देखना पड़ रहा है। जब हर विभाग में जाने हेतु अर्हता निर्धारित है, तो जनप्रतिनिधि चुने जाने हेतु भी निश्चित मापदण्ड का होना अत्यन्त आवश्यक है। यह कार्य बहुत चुनौती भरा है, क्योंकि इसे वर्तमान राजनेता हरणिज स्वीकार नहीं करेंगे, परन्तु इसी को अपनाने से हमारा देश एक बार फिर विश्व का सिरमौर बन पाएगा।

-सुबोध दुग्ड, उदयपुर

भारत का लोकतंत्र अत्यंत सुदृढ़

संख्या की दृष्टि से भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र है। वस्तुतः लोकतंत्र वह शासन प्रणाली है, जिसमें शासन शक्ति एक या कुछ गिने-चुने व्यक्तियों के हाथ में न होकर जनता के एक बड़े भाग में निहित रहती है। इस प्रणाली में शासन और शासित के मध्य अटूट एवं बराबर के संबंध रहते हैं। भारत का लोकतंत्र अत्यंत सुदृढ़ है। भारत की लोकतांत्रिक शक्ति का रहस्य यह है कि इसमें बहुमत के निर्णय को उच्चतम पदों पर आसीन जनप्रतिनिधियों को स्वीकार करने में किंचित आगा-पीछा नहीं करना होता है। लोकतंत्र में उत्तरित की गति स्थायी और निश्चित रहती है तथा समाज भयमुक्त रहता है। भारत में लोकतंत्र की जड़ें बहुत गहरी हैं।

-गौरीशंकर वैश्य विनम्र, लखनऊ

संकीर्णता और निजी स्वार्थ को छोड़ना होगा

भारत का लोकतंत्र विश्व भर में अपनी मजबूती के लिए जाना जाता है। यहाँ की जनता चुनाव के माध्यम से अपने पसंद की सरकार चुनती है। जब कभी जनता का मूड परिवर्तित होता है तो मजबूत सरकार को भी वह अपदस्थ करके दिखा देती है। यही हमारे लोकतंत्र की ताकत और विशिष्टता है। जब कभी भाषा, धर्म, क्षेत्रीयता, जातिवाद या संख्या के आधार पर लोगों को बाँटने की बातें सामने आती हैं तो कहीं न कहीं लोकतंत्र को धक्का लगता है। राजनीतिक दलों को खास तौर पर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि देश की जनता को संकीर्णता के आधार पर बाँटकर निर्णय न करें। हम सभी को निजी स्वार्थ से ऊपर उठकर अपनी एकता एवं अखंडता बरकरार रखनी होगी। तब यह लोकतंत्र सही मायनों में मजबूत बना रहेगा।

-इंद्रजीत कौशिक, बीकानेर

जनता आत्मनिर्भर होगी तो लोकतंत्र मजबूत होगा

विश्व लोकतंत्र इंडेक्स के अनुसार 167 देशों में भारत की रैंक वर्ष 2021 में 46 हो गयी, जो कि 2014 में 27 थी। बहरहाल, यहाँ लोकतांत्रिक व्यवस्था निश्चित रूप से अन्य शासनों से बेहतर है। यह सुस्त हो सकती है, कम कार्यकुशल हो सकती है, मगर यह शासन व्यवस्था लोगों की अपनी शासन व्यवस्था है। नागरिक सार्वभौम हैं, अधिकारी उसके मालिक नहीं हैं, उसके सेवक हैं, इस बात का ध्यान थाने के अधिकारी से लेकर हर दफ्तर, हर यूनिवर्सिटी और हर मंत्रालय के कर्मियों को रखना होगा। आम आदमी को अनुशासित होना होगा। अपने बहुमूल्य मत का प्रयोग सावधानीपूर्वक करना होगा। लोकतंत्र की ताकत जनता से आती है। जनता आत्मनिर्भर होगी तभी लोकतंत्र मजबूत होगा, और बना रहेगा।

-रश्मि चोराडिया, दिनहटा

अधिकार और कर्तव्य का तालमेल जरूरी

एक मनुष्य के अधिकार की तुलना कभी भी दूसरे मनुष्य के अधिकारों से नहीं की जा सकती है। ऐसे में हम सबको यह समझना जरूरी है कि लोकतंत्र का पहला शब्द है लोक अर्थात् हम सब। जब हम सभी एकजुट होकर और अपनी जिम्मेदारियों को समझते हुए एकता से रहेंगे, तभी लोकतंत्र का असली अर्थ साकार हो सकेगा। इसलिए हर एक देशवासी को अपने अधिकार और कर्तव्य दोनों से एक समान तालमेल बनाना बेहद जरूरी है।

-ललित के. जैन, वाशी



उठाने होंगे कठोर कदम

यद्यपि कुछ देश तथा देश विरोधी ताकतें भारत के लोकतंत्र को कमज़ोर करने के लिए हरसंभव प्रयास करती हैं, परंतु भारत की समझदार जनता, सरकार तथा कानून के आगे हमेशा उन्हें मुँह की खानी पड़ती है। देश के लोकतंत्र में अभी कुछ खामियां तथा लचरपन भी हैं जिसे दूर किया जाना चाहिए। लोकतंत्र को और अधिक मजबूत बनाने के लिए बाल्यकाल से ही बच्चों में देशभक्ति के संस्कार निर्माण करना आवश्यक है। इसके साथ ही जो लोग राष्ट्र विरोधी या लोकतंत्र के विरोधी हैं, उन्हें न्यायालय द्वारा कठोर दंड दिया जाना चाहिए ताकि अन्य लोगों के लिए यह सबक बने। जो राजनीतिक दल या राजनेता लोकतंत्र को कमज़ोर करना चाहते हैं, उन पर चुनाव आयोग को प्रतिबंध लगा देना चाहिए तथा जनता को चुनाव में उनकी जमानत जब्त करके ऐसा पाठ पढ़ाना चाहिए ताकि कोई ऐसा करने की न सोचे तभी हमारा लोकतंत्र जो मजबूत है, वह और अधिक मजबूत होगा।

- सुभाष जैन, टोहाना

बेहतर होता भारतीय लोकतंत्र

चाहे 1975 का आपातकाल हो या 1990 के दशक में हुए साम्प्रदायिक दंगे, भारत का लोकतंत्र अपने परीक्षा के बीच आगे बढ़ना सीख गया है। महावीर स्वामी और गौतम बुद्ध की शिक्षाएँ - शांति, सत्य और अहिंसा में लोगों का विश्वास बना हुआ है। देश की सेना के उच्च आदर्श और सत्ता के प्रति निर्लिप्ति भारतीय लोकतंत्र को मजबूत बनाते हैं। निरन्तर शिक्षित होती जनता और युवा पीढ़ी में लोकतंत्र के प्रति आस्था, निष्ठा और विश्वास के चिह्न देखे जा सकते हैं। भारतीय संविधान देश के सभी नागरिकों को प्रगति के समान अवसर और सम्मान से जीवन यापन का भरोसा प्रदान करता है। तभी तो गाँव-गरीब के बेटे-बेटी भी देश के सर्वोच्च पदों तक पहुँच रहे हैं। भारत का लोकतंत्र निस्संदेह

मजबूत स्थिति में है। लोग राजनेताओं की कारगुजारियों से निराश तो होते हैं, मगर बेहतर की तलाश में लग जाते हैं।

-नरेन्द्र सिंह नीहार, नयी दिल्ली

लड़खड़ाता लोकतंत्र

भारतीय लोकतंत्र की जड़ें काफी मजबूत थीं लेकिन आज लोकतंत्र लड़खड़ा रहा है। चूँकि हमारे राजनेता अपने स्वार्थ की खातिर इसका इस्तेमाल कर रहे हैं। आज कोई भी पार्टी सत्ता में क्यों न हो, वह जनहित को ताक पर रखकर स्वार्थसिद्धि में लगी हुई है। न्यायपालिका पर जनता को जरूर भरोसा है वरना कार्यपालिका, व्यवस्थापिका से तो जनता का विश्वास ही उठ गया है। मीडिया जो पहले लोकतंत्र का चौथा खंभा कहलाता था, वह भी आज पूरी तरह से व्यावसायिक हो गया है। नतीजतन भारत का लोकतंत्र दिनों कमज़ोर होता जा रहा है क्योंकि बाड़ ही आज खेत को खा रही है।

-सुनील कुमार माथुर, जोधपुर

लोकतंत्र को मजबूत करने में दें योगदान

आज ईंडी, सीबीआई जैसी एजेंसियां सरकार के हथियार के रूप में देखी जा रही हैं। लोकतांत्रिक देश में एक सशक्त विपक्ष की मौजूदगी अति आवश्यक है। इस तथ्य को हमें स्वीकार करना होगा। विपक्ष को अयोग्य साबित करने का प्रयास दुर्भाग्यपूर्ण है। यही नहीं, देश की आजादी में अहम भूमिका निभाने वालों को भी विभिन्न पार्टियों में बांटने की कोशिश जारी है। दलगत राजनीति से ऊपर उठकर राष्ट्र के बारे में सोचने पर ही लोकतंत्र सलामत रहेगा। वक्त है हम सब जागरूक होकर अपने लोकतंत्र को मजबूत करने में अपना अहम योगदान दें। विपक्ष के साथ नागरिकों का भी यह प्रथम दायित्व है।

-मीरा सिंह "मीरा", बक्सर

अगले अंक का विषय

परिचर्चा

सादगी : आर्थिक विपन्नता का सूचक या वैचारिक मूल्य का प्रतीक

सादगी को सामान्यतः आर्थिक विपन्नता से जोड़ कर देखा जाता है। इसे व्यक्ति की कमज़ोरी मान लिया जाता है। शायद इसीलिए यह उक्ति गढ़ दी गयी - मजबूरी का नाम गांधी। क्या यह यथार्थ है? क्या इसीलिए आर्थिक दृष्टि से संपन्न व्यक्ति सादगी को अपनी शान के खिलाफ समझते हैं?

प्रश्न उठता है कि सादगी आर्थिक हालात से जुड़ा एक आचरण है या फिर जीवन जीने का एक तरीका! सादगी के मूल में भौतिक संसाधनों की अनुपलब्धता है या यह एक वैचारिक मूल्य है! क्या धनवान व्यक्ति सादगी को नहीं अपना सकता? क्या आडंबरयुक्त जीवन का सपना एक गरीब की हीनभावना से उबरने का माध्यम होना चाहिए? आप क्या सोचते हैं सादगी को लेकर? ऐसे कौन-से उदाहरण आपके आसपास हैं जहां धनबल के बावजूद किसी ने सादगीपूर्ण जीवनशैली को अपनाया!

'सादगी : आर्थिक विपन्नता का सूचक या वैचारिक मूल्य का प्रतीक' इस विषय पर सुधी पाठकों के विचार सादर आमत्रित हैं। अपने विचार 200 शब्दों में भेजें हमें **15 सितम्बर** तक **9116634512** पर व्हाट्सएप के माध्यम से। चयनित विचार अक्टूबर अंक में प्रकाशित किये जाएंगे।

- सं.





अनुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

द्वारा प्रदत्त किए जाने वाले अणुव्रत आंदोलन के विभिन्न पुरस्कारों—सम्मानों हेतु वर्ष 2022 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 चिह्न प्रदान किए 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 चिह्न प्रदान किए 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 चिह्न प्रदान किए जाते हैं।

अणुव्रत लेखक पुरस्कार

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

○○○

- * उपरोक्त पुरस्कारों के लिए नामांकन निर्धारित प्रपत्र में सम्पूर्ण जानकारी के साथ आमंत्रित हैं।
- * नामांकन पत्र अनुविभा 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 21 सितम्बर, 2022 तक व्यक्तिशः, कोरियर या डाक द्वारा पहुँच जाने चाहिए। चयन समिति द्वारा लिया गया निर्णय अंतिम व सर्वमान्य होगा।



कदमों के निशा०

आचार्य तुलसी ने कहा था,
अणुव्रत चरित्र निर्माण का
आंदोलन है। अणुव्रत पुरस्कार
की स्थापना के पीछे उद्देश्य है
उन लोगों का आदर जो चरित्र
निर्माण के लिए कृत संकल्प हैं।

अणुव्रत के आदर्शों के प्रति
जिनके मन में गहरी निष्ठा है।
ऐसी विभूतियों की प्रतिष्ठा से
समाज में नैतिक मूल्यों के प्रति
आस्था बढ़ी।

आचार्य महाप्रज्ञ का कहना था,
"सत्य की खोज करना बड़ी बात है
और उससे भी बड़ी बात है
सत्य को क्रियान्वित करना।

अणुव्रत पुरस्कार सत्य को
क्रियान्वित करने वालों को
मिलता है। अतः मैं कह सकता हूँ
कि यह सबसे बड़ा पुरस्कार है।"

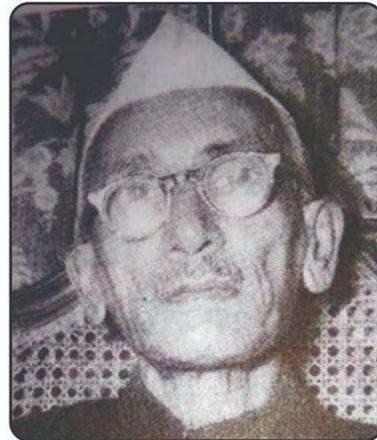
आचार्य महाश्रमण कहते हैं,
"भारत के नागरिकों में नैतिकता
के प्रति आस्था पुष्ट बने, अणुव्रत

इसी दिशा में कार्यशील है।
अणुव्रत पुरस्कार नैतिक मूल्यों के
महत्व को प्रतिपादित करने वाला
अभिक्रम है।"

वर्ष 1981 में अणुव्रत पुरस्कार की
शुरुआत की गयी। तब से 27
विभूतियों को इस पुरस्कार से
सम्मानित किया जा चुका है।
अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत
प्रशस्ति पत्र, प्रतीक चिह्न और
एक लाख इक्यावन हजार रुपये

की राशि प्रदान की जाती है।
अणुव्रत पुरस्कार प्राप्त करने
वालों की जीवन गाथा से
परिचित होना मानवीय मूल्यों से
साक्षात करना है। आने वाली
पीढ़ियां इनके जीवन से प्रेरणा
लेकर स्वस्थ समाज की संरचना
की दिशा में कदम बढ़ाएं, इसी
उद्देश्य से अणुव्रत पुरस्कार से
सम्मानित विशिष्ट व्यक्तियों का
परिचय यहां क्रमशः प्रकाशित
किया जा रहा है।

श्री गोपीनाथ अमन सादा जीवन उच्च विचार के प्रतीक पुरुष



श्री गोपीनाथ अमन स्वतंत्रता सेनानी और उदू के प्रमुख शायर थे। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में सन् 1921 से वे काफी सक्रिय रहे एवं अनेक बार जेल भी गये। गांधीजी, पंडित नेहरू, मौलाना आजाद, लाल बहादुर शास्त्री जैसे नेताओं का सान्निध्य एवं मार्गदर्शन उन्हें मिला। श्री गोपीनाथ अमन का जन्म 16 सितम्बर 1899 को उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में हुआ था। उनकी माताजी का नाम श्रीमती जयदेवी तथा पिताजी का नाम श्री महादेव प्रसाद था।

श्री गोपीनाथ अमन ने दूसरों को राष्ट्रीय आंदोलन में लाने से पहले अपने परिवार तथा अपने भाई के परिवार को राष्ट्रीय आंदोलन में शामिल किया। उन्होंने जलसे-जुलूसों में भाषण एवं कविता पाठ द्वारा आजादी के संदेश को जन-जन में पहुँचाया।

अमन साहब ने केवल साहित्य सूजन ही नहीं किया, अपितु मुशायरों में भी सुधार किया। बकौल फिराक गोरखपुरी, "वे तन्हा एक जुलूसे-जिंदगी थे। दुबले-पतले अमन साहब को देखकर हैरत होती थी कि क्या यह व्यक्ति अनेक क्षेत्रों में इतना कार्य करेगा कि स्वयं में एक संस्था बन जाएगा।"

श्री गोपीनाथ अमन सादा जीवन उच्च विचार के प्रतीक पुरुष थे। लाता देशबंधु गुप्ता के उदू समाचार पत्र 'तेज' के वे मुख्य संपादक रहे। श्री अमन के लेख, संपादकीय, कविताएँ, हास्य स्तंभ जन-जन के हृदय को आंदोलित करते थे। साम्प्रदायिक दंगों के दौरान अमन साहब दिल्ली क्षेत्र में शांति बनाये रखने के लिए बहुत सक्रिय रहे। गांधीजी की शहादत के बाद साम्प्रदायिक शक्तियों का मीडिया में फैलाव रोकने के लिए अमन जी को स्टेट प्रेस ऑफिसर बनाया गया।

अमनजी दिल्ली की प्रथम विधानसभा के उपाध्यक्ष निर्वाचित हुए। वे दिल्ली विधानसभा की ट्रांसपोर्ट कमेटी के अध्यक्ष भी रहे। समाज सेवा के क्षेत्र में अमन जी गांधीवादी संस्थाओं, शिक्षण संस्थानों, सांस्कृतिक संगठनों, भारत सेवक समाज, सदाचार समिति से जुड़े हुए थे।

श्री अमन वर्ष 1952 में आचार्य तुलसी के सम्पर्क में आये और अणुव्रत आंदोलन को समर्पित हो गये। दिल्ली में अणुव्रत आंदोलन के प्रचार-प्रसार में उनका सक्रिय योगदान रहा। वे अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के उपाध्यक्ष, प्रादेशिक अणुव्रत समिति दिल्ली के अध्यक्ष और अणुव्रत न्यास के संस्थापक सदस्य रहे तथा 'अणुव्रत सेवी' से अलंकृत हुए। 1997 में मरणोपरांत उन्हें अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

'लाइफ ऑफ आचार्य श्री तुलसी', 'अकीदत के फूल', 'जश्ने जम्हूरियत के शायर', 'ईश्वर-अल्लाह तेरे नाम' समेत दर्जनों पुस्तकों के लेखन से उन्होंने साहित्य जगत को समृद्ध किया। भारत सरकार ने श्री गोपीनाथ अमन को सन 1977 में तीसरे सर्वोच्च नागरिक सम्मान पद्मभूषण से अलंकृत किया। 7 जुलाई 1983 को उनका निधन हो गया।

गोपीनाथ जी के पुत्र श्री धर्मेन्द्रनाथ अमन ने भी पिता की विरासत को बखूबी आगे बढ़ाया। वे गंभीर चिंतक, लेखक और प्रभावी वक्ता थे। अणुव्रत आंदोलन को उनकी सेवाएँ अविस्मरणीय हैं। वे अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष भी रहे लेकिन हमेशा स्वयं को एक साधारण कार्यकर्ता ही माना।



अणुव्रत सम्पर्क यात्रा

■ ■ अणुविभा अध्यक्ष संचय जैन की रिपोर्ट ■ ■

5, 6 और 7 अगस्त, 2022 को अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष संचय जैन, उपाध्यक्ष अशोक द्वूंगरवाल और न्यासी गणेश कच्छारा ने राजस्थान के मारवाड़ और सिंवाची मालानी क्षेत्र की यात्रा की। निकट भविष्य में अणुव्रत अनुशास्ता के इस क्षेत्र में पदार्पण और अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन के 75 वर्षों की संपूर्णता पर अणुव्रत अमृत महोत्सव की समायोजना के दृष्टिगत यह अणुव्रत संपर्क यात्रा सामयिक और उपलब्धिपरक बन गयी।

पाली

5 अगस्त की सुबह राजसमंद में सुहानी बूँदाबांदी के बीच हम अणुव्रत सम्पर्क यात्रा पर रवाना हुए। हमारी यात्रा का प्रथम पड़ाव था पाली। निर्धारित समय पर हम पाली सभा भवन पहुँच गये जहां मुनि श्री तत्वरुचि जी के सान्निध्य में प्रवक्तन का कार्यक्रम चल रहा था। बड़ी संख्या में उपस्थिति थी।



मुनिश्री ने अपने उद्घोथन में अणुव्रत दर्शन की महत्ता को व्याख्यायित करते हुए आचार्य तुलसी के सपने को साकार करने में अपनी समन्वित शक्ति का नियोजन करने का आह्वान किया। मुनिश्री ने समाज भूषण मोहनभाई की अणुव्रत आंदोलन के प्रति अतुलनीय सेवाओं को याद किया।

मुनि श्री संभव कुमार जी ने अणु को विज्ञान से, व्रत को अध्यात्म से और आंदोलन को राजनीति से जोड़ते हुए अणुव्रत आंदोलन की व्यापकता और सर्वांगीणता को व्याख्यायित किया। भाई अशोक जी ने लोगों से अणुव्रत के विभिन्न प्रकल्पों से जुड़ने का आह्वान किया।

अणुव्रत समिति की अध्यक्ष सुबुद्धि समदरिया और मंत्री प्रियंका चोपड़ा ने समिति की गतिविधियों की जानकारी दी। उल्लेखनीय है कि पाली समिति ने थोड़े समय में ही अपनी रचनात्मक सक्रियता से सबको प्रभावित किया है। मैंने अणुव्रत

संस्थाओं और अणुव्रत कार्यकर्ताओं की कार्यशैली को अणुव्रत के आदर्शों के अनुरूप ढालने की आवश्यकता पर बल दिया और अणुविभा द्वारा इस दिशा में की गयी पहल से सबको परिचित कराया। बैठक में समिति के पूर्व अध्यक्ष श्री नरेंद्र गादिया, श्री गुमान मल भंसाली, श्री सज्जन राज बांठिया, श्री सुशील लुणावत, सभा अध्यक्ष श्री सुरेंद्र सालेचा, तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय सदस्य श्रीमती विनीता बैंगानी, महिला मंडल अध्यक्ष श्रीमती उषा मरलेचा, श्रीमती बसंत सोनी की उपस्थिति पाली में टीमवर्क और आपसी सामंजस्य का परिचय दे रही थी।

सार्वजनिक कार्यक्रम के पश्चात् अणुव्रत समिति के कार्यकर्ताओं के साथ चिंतन-मंथन हुआ। वर्तमान में संचालित प्रवृत्तियों के अतिरिक्त अणुव्रत अमृत महोत्सव के संदर्भ में भी चर्चा हुई। बैठक के बाद हमें जोधपुर के लिए प्रस्थान करना था लेकिन कार्यकर्ताओं के आत्मीय स्नेह के वशीभूत भोजन का आग्रह स्वीकार करना ही पड़ा।

जोधपुर

हम दोपहर 2 बजे के करीब जोधपुर पहुँच गये जहां अणुव्रत समिति की कर्मठ अध्यक्ष डॉ. सुधा भंसाली हमारी प्रतीक्षा कर रही थीं। अणुव्रत की बात हो तो जोधपुर के आदरणीय श्री कानराज सालेचा का नाम बहुत सम्मान के साथ लिया जाता है। वे अणुव्रत



की प्रारंभिक फीडी के एक सशक्त हस्ताक्षर थे। इस 2 अगस्त को उनका निधन हो गया। हम सबसे पहले उनके घर पहुँचे और



श्रद्धांजलि अर्पित की। उनकी धर्मपत्नी कमलादेवी जी, सुपुत्र राजेंद्र जी तथा विक्रम जी के साथ बातचीत में कानराज जी की अनेकानेक स्मृतियां जीवंत हो उठीं। वे पिताजी श्री मोहनभाई के अनन्य सहयोगी रहे थे। दोनों अपने आपको फक्कड़ कार्यकर्ता मानते थे और अपने फक्कड़पन का खूब आनंद लेते थे। जीवन के दसवें दशक में भी कानराज जी के मन में अणुव्रत के प्रति जो ललक थी, प्रेरित करती थी।

जोधपुर में विराजित शासनश्री साध्वीश्री कुंथुश्री जी एवं शासनश्री साध्वीश्री सत्यवती जी के दर्शन का लाभ लिया और उन्हें अणुव्रत की गतिविधियों की जानकारी दी। साध्वीश्री जिनबाला जी तातेड़ भवन में विराज रही थीं जहां अणुव्रत समिति की बैठक का आयोजन रखा गया था। साध्वीश्री ने अणुव्रत के चार स्तंभ - संयम, मानवता, नैतिकता और सद्व्यवहाना की सुंदर व्याख्या करते हुए सबको प्रेरित किया।

मुधाजी ने अणुव्रत समिति द्वारा संचालित कार्यक्रमों की अवगति दी और उपस्थित कार्यकर्ताओं से परिचित कराया। जोधपुर में जीवन विज्ञान सहित अणुव्रत के विभिन्न प्रकल्पों पर अच्छा काम हो रहा है। अणुव्रत टीम को विस्तार देकर और रुचिशील कार्यकर्ताओं को संयोजकीय जिम्मेदारी सौंपकर अणुव्रत अधियान को और भी व्यापक बनाने पर सार्थक चर्चा हुई। भाई मर्यादा जी कोठारी से भी मुलाकात और अणुव्रत प्रबोधन कार्यशाला के ऑनलाइन आयोजन के संदर्भ में चिंतन का सुखद अवसर मिला। मर्यादा जी एक अणुव्रत कार्यकर्ता का श्रेष्ठ उदाहरण हैं। लम्बा अनुभव, व्यापक सम्पर्क और आत्मीय स्वभाव उनके व्यक्तित्व को विशिष्ट बनाता है। अणुव्रत कार्यकर्ताओं के निर्माण व प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण दायित्व वे संभाल रहे हैं। श्री उम्पेदमल सिंघवी, श्री दशरथ सोलंकी, टीपीएफ अध्यक्ष श्री पवन बोथरा, सहमंत्री श्री भूपेश तातेड़ व श्रीमती स्वाति भंसाली, संगठन मंत्री श्री महेंद्र मेहता, कोषाध्यक्ष श्री रूपचंद भंसाली, श्री बुलबुल भंडारी की सहभागिता उल्लेखनीय रही।

बालोतरा

बालोतरा को अणुव्रत की दृष्टि से विशिष्ट क्षेत्र कहा जा सकता है। यहां अणुव्रत की विभिन्न प्रवृत्तियां सुव्यवस्थित तरीके से संचालित हो रही हैं। इस वर्ष मुनिश्री मोहजीत कुमार जी का चतुर्मास यहां है। अणुव्रत प्राध्यापक मुनिश्री सुखलाल जी का आपको लंबा सान्निध्य मिला है और उसी का प्रभाव है कि अणुव्रत के प्रति आपकी और मुनिश्री भव्यकुमार जी की खास रुचि सदैव रहती है। बालोतरा हम रात को ही पहुँच गये थे और सभा भवन में ही रुके थे। सुबह सभा अध्यक्ष धनराज जी ओस्टवाल के घर नाश्ता था। आपकी धर्मपत्नी कमलाजी ओस्टवाल अणुव्रत की पुरानी कर्मठ कार्यकर्ता रही हैं और अभी समिति की उपाध्यक्ष हैं।

आपके सुपुत्र संदीप जी भी परिषद् के अध्यक्ष हैं। यह देखकर सात्त्विक गौरव हुआ कि पूरा परिवार संघ के प्रति समर्पित है और अपनी विशिष्ट सेवाएं दे रहा है। धनराज जी ने अणुविभा को सहयोग के प्रति भी हमें आश्वस्त किया।



प्रातःकालीन प्रवचन कार्यक्रम में मुनिश्री ने अणुव्रत और अणुव्रत कार्यकर्ताओं का अत्यंत कृपापूर्ण शब्दों में उल्लेख किया। पिताजी श्री मोहनभाई को उन्होंने विशेष रूप से याद किया और संस्कार निर्माण समिति के दौर का जिक्र किया। मुनिश्री जयेशकुमार जी एक नवोदित प्रतिभाशाली संत हैं, आपकी वक्तृत्व शैली ने प्रभावित किया। मैंने अपने वक्तव्य में अणुव्रत आंदोलन और अणुव्रत संस्थाओं को सैद्धांतिक व नैतिक आधार पर मजबूत बनाने की आवश्यकता और इस दिशा में अणुविभा द्वारा किये जा रहे प्रयासों से बड़ी संख्या में उपस्थित जनमेदिनी को अवगत कराया।

बालोतरा नगर परिषद की चेयरमैन श्रीमती सुमित्रा जैन ने बालोतरा में अणुव्रत के कार्यों में पूर्ण सहयोग का विश्वास दिलाया। कार्यक्रम के पश्चात् अणुव्रत कार्यकर्ताओं के साथ हुई बैठक में संगठन एवं प्रवृत्तियों के संदर्भ में सार्थक चर्चा हुई।

समिति अध्यक्ष जवेरीलाल जी सालेचा पूर्ण मनोभाव के साथ अणुव्रत के मिशन को आगे बढ़ाने में संलग्न हैं। एक अच्छी टीम का उन्हें सहयोग है और समाज की अन्य संस्थाओं के साथ बेहतर तालमेल है। उन्होंने समिति की गति-प्रगति से अवगत कराया। बालोतरा में जीवन विज्ञान, बालोदय किडजोन, जेल सुधार कार्यक्रम आदि पर विशेष चर्चा हुई।



सभाध्यक्ष श्री धनराज ओस्तवाल, महिला मंडल अध्यक्ष श्रीमती निर्मला संकलेचा, तेयुप अध्यक्ष श्री संदीप ओस्तवाल, अणुव्रत सेवी श्री ओमप्रकाश बांठिया, समिति उपाध्यक्ष श्री संजय भंडारी, सहमंत्री श्री मुकेश सालेचा, कोषाध्यक्ष श्री पवन माण्डोत आदि चर्चा में शामिल रहे। पूर्व अध्यक्ष श्रीमती पुष्पादेवी ओस्तवाल ने स्वतःस्फूर्त उदार भावना प्रदर्शित करते हुए 5 वर्ष के लिए "अणुव्रत सहयोगी" के रूप में "अणुदान" की घोषणा की और पाँच वर्ष की राशि भेंट कर दी।

जसोल



अगले पड़ाव जसोल हम निर्धारित समय 2 बजे पहुँच गये। बालोतरा समिति अध्यक्ष जवेरीलाल जी भी हमारे साथ थे। यहां शासनशी साध्वी सत्यप्रभा जी के सान्निध्य में अणुव्रत कार्यकर्ताओं की संगोष्ठी आयोजित हुई। अणुव्रत समिति जसोल के अध्यक्ष पारस जी गोलछा ने समिति की गतिविधियों की जानकारी दी। नशामुक्ति पर पहले यहां काम हुआ है, उसे और गति देने का विश्वास दिलाया। यह जानकर प्रसन्नता हुई कि यहां अणुव्रत की टीम में विभिन्न वर्गों का समुचित प्रतिनिधित्व और सहभागिता है। मंत्री सफरु खान जी लंबे समय से अणुव्रत से जुड़े हैं और एक समर्पित कार्यकर्ता हैं।

साध्वीश्री जी ने अपने संबोधन में जनवरी 2023 में अणुव्रत अनुशास्ता के इस क्षेत्र में पदार्पण के दृष्टिगत अणुव्रत कार्यकर्ताओं को अधिक सक्रियता और कर्मठता से काम करने के लिए प्रेरित



किया। उन्होंने 'अणुव्रत' और 'बच्चों का देश' पत्रिकाओं को अत्यंत उपयोगी बताते हुए इन्हें अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने की आवश्यकता बतायी। भाई अशोक जी ढूंगरवाल और जवेरीलाल जी ने भी अपनी बात कही। गणेश जी कच्छारा कम बोलते हैं लेकिन कोई भी काम हो, हमेशा तत्पर रहते हैं। मैंने युवा

और महिला वर्ग को जोड़ने तथा अणुविभा द्वारा समय-समय पर निर्देशित कार्यक्रमों के संदर्भ में संयोजकीय दायित्व निर्धारित कर प्रभावी तरीके से उन्हें कार्यान्वित करने का सुझाव दिया। संचालन भूपतराज जी कोठारी ने किया। कार्यक्रम में सभा अध्यक्ष ढूंगरचंद जी सालेचा, भंवरलाल जी भंसाली, ईश्वर सिंह जी इंदा, लीलादेवी जी सालेचा आदि की उपस्थिति उल्लेखनीय रही।

बाड़मेर



हमारा अगला पड़ाव था बाड़मेर। रास्ते में हम कुछ समय के लिए बायतु रुके जहां प्रवासित साध्वीश्री प्रमोदश्री जी से आशीर्वाद प्राप्त किया। यहां सभा अध्यक्ष राकेश जी जैन आदि के साथ अणुव्रत के कार्य को इस क्षेत्र में कैसे गति मिल सकती है, इस संदर्भ में चर्चा हुई। बाड़मेर में अणुव्रत समिति अध्यक्ष जितेंद्र जी बांठिया के घर भोजन लिया और 8 बजे संगोष्ठी के लिए सभा भवन पहुँचे। साध्वीश्री उर्मिला कुमारी जी का सान्निध्य और आशीर्वाद हमारे लिए प्रेरणा का स्रोत था। आपने अणुव्रत जीवनशैली को समय की आवश्यकता बताया और अणुव्रत कार्यकर्ताओं को पूरी शक्ति के साथ इसके प्रसार में जुट जाने का आह्वान किया। जितेंद्र जी ने समिति की गतिविधियों की जानकारी दी और बताया कि यहां की टीम में विभिन्न जाति-समुदाय के व्यक्तियों का अच्छा जुड़ाव है। उन्होंने बताया कि इन वर्षों में यह पहला अवसर है जब केंद्रीय संस्था के शीर्ष पदाधिकारियों का बाड़मेर आगमन हुआ है। बैठक में समिति के



पूर्व अध्यक्ष श्री रमेश बोहरा, श्री मुकेश जैन एवं श्री कैलाश संखलेचा, सभा अध्यक्ष श्री सोहनलाल गोलेच्छा, तेयुप अध्यक्ष श्री मयंक सालेचा सहित अनेक कार्यकर्ताओं की उपस्थिति रही। संचालन संगठन मंत्री श्री गौतम बोथरा ने किया। बाड़मेर का दौरा पूरा कर हमने पुनः बालोतरा में रात्रि प्रवास किया और सुबह जवेरीलाल के घर पर नाश्ता कर पचपदरा के लिए रवाना हुए। जवेरीलाल जी विनम्र और समर्पित कार्यकर्ता हैं। उनके साथ रहने से हमारी यात्रा और भी सुखद बन गयी।



पचपदरा

पचपदरा में प्रवचन कार्यक्रम में शासनश्री साध्वी कमलप्रभा जी का सान्निध्य मिला। आपका वात्सल्यपूर्ण आशीर्वाद हमारे मन में ऊर्जा भर रहा था। कार्यक्रम में साध्वी प्रियदर्शना जी ने अपने वक्तव्य में पिताजी को बहुत ही आत्मीय भाव से याद किया। मैं जहां भी जाता हूँ विशेषतः चारित्रात्माओं



के मन में पिताजी के प्रति जो सम्मान है, उसे देखकर मैं गदगद हो जाता हूँ। सात्त्विक गर्व के साथ ही एक दायित्व बोध का भी अहसास होता है। मन में एक चिंतन भी उभरता है कि व्यक्ति समाज के प्रति अपने त्याग और समर्पण से, सेवाभाव से जो सम्मान अर्जित करता है, लोगों के मन में स्थान बनाता है, क्या दुनिया की किसी भौतिक वस्तु से, चाहे वह कितनी भी कीमती हो, प्राप्त किया जा सकता है?

पचपदरा समिति के अध्यक्ष कमलेश जी खारवाल अणुव्रत के पुराने कार्यकर्ता हैं। लगभग एक वर्ष पूर्व टीम का गठन हो जाने पर भी उन्हें हाल ही में इसका पुनर्गठन करना पड़ा। उन्होंने मंत्री मुनीर अली जी पठान सहित नयी कार्यसमिति को शपथ दिलायी। सभा अध्यक्ष श्री इंद्रमल चोपड़ा, समिति के पूर्व अध्यक्ष श्री भूपत चोपड़ा ने समिति को पूर्ण सहयोग का विश्वास दिलाया। अनेक गणमान्य जन कार्यक्रम में मौजूद थे। कार्यक्रम के पश्चात् समिति



कार्यकर्ताओं के साथ बैठक हुई जिसमें उन्हें संस्थागत कार्यशैली और अणुव्रत प्रकल्पों के बारे में जानकारी दी गयी और जिज्ञासाओं का समाधान किया गया। इसी दिन सिंवाची मालानी संस्थान की बैठक आयोजित थी। अध्यक्ष श्री इंगरचंद सालेचा सहित अनेक वरिष्ठ श्रावकों का विशेष आग्रह था कि हम भी बैठक में उपस्थित

रहें और भोजन आतिथ्य स्वीकार करें। बैठक में पूरे सिंवाची मालानी क्षेत्र के सभी प्रमुख व्यक्तित्व उपस्थित थे। अणुविभाटीम का बड़े आत्मीय भाव से सम्मान किया गया और विचार अभिव्यक्ति का अनुरोध किया गया। मैंने इस क्षेत्र में आपसी सहयोग व समन्वय की भावना की प्रशंसा की और सभी से अणुव्रत के कार्यक्रमों को तन, मन और धन से सहयोग करने की अपील की। एक-दूसरी संस्था को बहुमान देने की यह एक स्वस्थ परंपरा है जिसे सभी को मिलकर पोषित करना चाहिए।

हमारी यह अणुव्रत संपर्क यात्रा संपन्नता के निकट थी। प्रसिद्ध नाकोड़ा तीर्थ कुछ ही दूरी पर था। हमने कुछ समय वहां बिताया और जब रवाना होने लगे तो बारिश शुरू हो गयी। यात्रा की शुरुआत और संपन्नता, दोनों ही मौकों पर इंद्रदेव की मेहरबानी मन को सुकून दे रही थी। भीगते भागते गाड़ी में बैठे और आगे बढ़ गये। भाई अशोक जी की गाड़ी और ड्राइवर भूपेन्द्र जी ने पूरी यात्रा को सुखद बनाये रखा। रास्ते में हमने असाड़ा में साध्वीश्री रतिप्रभा जी के दर्शन किये। यह एक छोटा गाँव है लेकिन श्रद्धाशील परिवारों ने इसे समृद्ध बना रखा है।

राजसमंद वापसी में भाई अशोक जी और कच्छारा साहब का मन सिरियारी जाने का हुआ। सिरियारी के निकट ही अणुव्रत पुरोधा मोतीभाई का गाँव बगड़ी भी है। हम सबके आदरणीय निर्मल भाई अभी बगड़ी आये हुए थे। फिर क्या था, गाड़ी का रुख



बगड़ी की ओर मुड़ गया। निर्मल भाईजी, भाभीजी, महिपाल और रेखा जी ने हमें आत्मीयता से सराबोर कर दिया। बगड़ी के कर्मठ कार्यकर्ता भाई राजेंद्र जी पोकरणा भी मौजूद थे। खाने पर ही चर्चा चली अणुव्रत समिति के गठन की और कुछ ही क्षणों में सकार भी हो गयी। श्री सुरेश कुमार दवे नवगठित समिति के अध्यक्ष और राजेंद्र भाई मंत्री मनोनीत हुए और एक नयी अणुव्रत समिति के रूप में संपर्क यात्रा की सफलता में एक और कड़ी जुड़ गयी। लंबे समय की मुराद आज पूरी हो गयी।

सिरियारी हमारी व्यक्तिगत श्रद्धा का केंद्र है। यहां के शांत वातावरण में सुकून का अनुभव होता है। यहां के स्पन्दनों को कुछ समय महसूस कर हम गंतव्य की ओर बढ़ गये। राजसमंद पहुँचते-पहुँचते तारीख बदल गयी थी लेकिन यात्रा की सफलता और सानंद संपन्नता का हम सभी को गहरा संतोष था।



Anuvrat Balodaya's
KIDZONE
 Fun | Creativity | Learning



किड्जोन बना बच्चों के आकर्षण का केन्द्र

■ ■ संयोजक ज्योति दुधोड़िया की रिपोर्ट ■ ■

अणुव्रत विश्व भारती की ओर से रचनात्मक पहल के तहत छापर में आचार्य श्री महाश्रमण चतुर्मास प्रवास स्थल के पास बच्चों के स्वस्थ मनोरंजन व संस्कार निर्माण के उद्देश्य से अणुव्रत बालोदय किड्जोन की शुरुआत की गयी है। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के आशीर्वाद से 17 जुलाई को इसका प्रारम्भ हुआ। तब से यह बच्चों के लिए आकर्षण का प्रमुख केन्द्र बना हुआ है।

यहां प्रतिदिन करीब 100 बच्चे आते हैं। वहीं रविवार और अवकाश के दिनों में यह संख्या और भी बढ़ जाती है। यहां प्लैजोन में बच्चे कैरमबोर्ड, शतरंज समेत अन्य खेलों में सहभागिता के साथ ही स्लाइडिंग, रबड़ के घोड़ों व गाड़ियों पर मस्ती करते हैं। एलईडी स्क्रीन पर बच्चों को एक ऐसी मूँछी दिखायी जाती है जिससे बच्चे कुछ नया सीखकर जाएं। किड्जोन में एक छोटी लाइब्रेरी भी है, जहां बैठकर बच्चे महापुरुषों की जीवनी, प्रेरक कहानियों, विज्ञान जगत के साथ ही अन्य पुस्तकों को पढ़कर ज्ञानार्जन करते हैं।

इसके साथ ही सोमवार से शनिवार तक बच्चों के लिए प्रतिदिन आर्ट एंड क्राफ्ट, महापुरुषों पर व्याख्यान, कम्प्यूटर आदि पर आधारित वर्कशॉप का आयोजन किया जाता है, जिसमें बच्चों के अंदर कुछ नया सीखने और कौशल की पहचान करने में मदद मिलती है। प्रत्येक रविवार को बच्चे एक विशेष कार्यक्रम की प्रस्तुति देते हैं, जिससे आमजन में सुधार आये। इसके तहत बच्चों ने नशामुक्ति, साफ-सफाई अभियान, रक्षाबंधन के साथ ही स्वतंत्रता दिवस पर विशेष सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति दी। वहीं बच्चों को कम्प्यूटर की एसेंबलिंग की जानकारी देने के साथ ही उनसे एसेंबलिंग भी करवायी गयी। छापर किड्जोन टीम के सदस्य आसपास के विद्यालयों में विजिट करते हैं तथा विद्यालय प्रबंधकों को यहां होने वाली गतिविधियों और जीवन विज्ञान के बारे में बताते हैं एवं बच्चों को किड्जोन में आमंत्रित करते हैं। ज्योति दुधोड़िया के संयोजकत्व में गोविंद सारस्वत, ममता गोस्वामी, माया गोस्वामी और राकेश मौर्य की टीम किड्जोन में निरंतर अपनी सेवाएं दे रही है।

किड्जोन व छापर ज्ञानशाला के बच्चों ने आसपास के मोहल्लों और ढाणियों में जाकर अपने हाथों से बनायी गयी राखी लोगों को बांधी और उपहार स्वरूप उनसे विभिन्न संकल्प कराये।





:: चित्रदीर्घा ::





■ ■ राष्ट्रीय संयोजक शजैश चावत की रिपोर्ट ■ ■

- अणुव्रत विश्व भारती की ओर से नवी पीढ़ी में रचनात्मकता और सकारात्मकता को बढ़ावा देने के साथ ही उनमें पर्यावरण संरक्षण के दायित्व की जागृति का संचार करने के लिए आयोजित अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट-2022 की इन दिनों संपूर्ण भारत में एक लहर चल रही है।
- इस कॉन्टेस्ट के तहत कक्षा 3 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए 'पर्यावरण का संरक्षण, दायित्व हमारा हर क्षण' विषय पर स्कूलों में गायन, चित्रकला, लेखन तथा भाषण प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं। इन प्रतियोगिताओं में बच्चों का उत्साह देखते ही बनता है।
- अलग-अलग राज्यों से निरंतर फेसबुक व व्हाट्सएप के माध्यम से विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी हमें प्राप्त हो रही है। इंदौर जैसे बड़े क्षेत्र में साधना कोठरी और उनकी पूरी टीम ने एक मिसाल कायम की है। उन्होंने लगभग 80 स्कूलों को एक ही जगह इकट्ठा कर उनमें इन प्रतिभाओं को निकालने की कोशिश की है।
- मामूल कोटेचा स्वयं स्कूलों में जाकर उनके संचालकों से इस कॉन्टेस्ट में बच्चों की सहभागिता के लिए प्रेरित कर रही हैं। पूर्व क्षेत्र में संजय चोरड़िया के श्रम नियोजन से बहुत अच्छा परिणाम देखने को मिल रहा है। प्रणीता तलेसरा और राजश्री लूणावत का भी व्यापक सहयोग मिल रहा है।
- उत्तर में भीलवाड़ा के अनेक कार्यकर्ता एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत कर रहे हैं। दक्षिण से चेन्नई का भी विशेष योगदान रहता है। संपूर्ण भारत के कार्यकर्ता अपना समय नियोजन करके इस कॉन्टेस्ट को सफल बनाने में अपनी सजगता दर्शा रहे हैं।
- अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष संचय जैन स्वयं सभी को मोटिवेट करते रहते हैं। वरिष्ठ उपाध्यक्ष अविनाश नाहर की विशेष प्रेरणा सभी कार्यकर्ताओं को मिलती रहती है। महामंत्री भीखम सुराणा भी इस कार्य में श्रम नियोजन कर रहे हैं। अणुविभा की पूरी टीम इस कार्य को बहुत अच्छी तरह से संपादित करने में लगी हुई है।
- हमारा प्रयास है कि हम एसीसी 2022 के संकल्प को पूरा करने के साथ ही अधिकाधिक बच्चों की सहभागिता से एक नया कीर्तिमान स्थापित कर सकें।
- इस राष्ट्रव्यापी अभियान के मुख्य सौजन्यकर्ता हैं उदारमना समाजसेवी श्री दलपत लोढ़ा, लोढ़ा इंपैक्स, जयपुर।

:: चित्रदीर्घा ::



आजादी का अमृत महोत्सव

अणुव्रत के परिप्रेक्ष्य में



■ ■ ■ राष्ट्रीय संयोजक सुवोध दुगङ की रिपोर्ट ■ ■ ■



- हमारा देश अपनी आजादी के 75 वर्षों का अमृत महोत्सव मना रहा है। अणुव्रत विश्व भारती ने भी इस अवसर पर कार्यक्रम आयोजित करने का निश्चय किया। इसके तहत देशभर में फैली अणुव्रत समितियों से 14 अगस्त से 21 अगस्त तक परिचर्चा, गोष्ठी, कवि सम्मेलन, सांस्कृतिक संध्या, वाद-विवाद प्रतियोगिता, निबंध प्रतियोगिता आदि के माध्यम से देश की आजादी को अणुव्रत के परिप्रेक्ष्य में अवलोकन करने का बीड़ा उठाया।
- परिपत्र और सोशल मीडिया के माध्यम से हमने सभी अणुव्रत समितियों से इस कार्यक्रम में सहभागिता का आह्वान किया। देशभर की अणुव्रत समितियों ने जिस ढंग से इन कार्यक्रमों को आयोजित किया, उसने पूरे देश में एक बार फिर अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी के अणुव्रत आंदोलन की प्रासांगिकता सिद्ध करदी।
- अणुव्रत समितियों ने हमने जितना सोचा था, उससे कहीं अधिक अच्छे से कार्यक्रम आयोजित कर दिखाया। ऐसे कार्यक्रमों से पता चलता है कि हम एवं हमारा देश किस तरफ बढ़ रहा है? हम हमारी आजादी का कहीं दुरुपयोग तो नहीं कर रहे?
- कृतज्ञता अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के प्रति जिनकी कृपादृष्टि से ही यह सब कुछ हम कर पाते हैं। आभार अणुविभा के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार जी के प्रति जिनके निरंतर मार्गदर्शन से कार्यक्रमों को बखूबी अंजाम तक पहुँचाया जा सका।
- हार्दिक धन्यवाद अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष संचय जी जैन का जिन्होंने इस कार्यक्रम के संयोजन का इतना महनीय दायित्व मुझे सौंपा। ...और विशेष आभार एवं धन्यवाद देशभर में फैली सभी अणुव्रत समितियों का जिन्होंने 'असली आजादी अपनाओ' की गूँज पूरे देश में गुंजायमान की। विस्तृत रिपोर्ट अगले अंक में...।



संस्कार शिक्षण की अभिनव पाठशाला अणुविभा का बालोदय शिविर

जीवन मूल्यों की शिक्षा के लिए सतत प्रयासरत अणुव्रत विश्व भारती के बाल विकास कार्यक्रमों की शृंखला में तीन दिवसीय आवासीय बालोदय शिविर का आयोजन राजसमंद स्थित अणुविभा परिसर में हुआ। 2 अगस्त से 4 अगस्त तक आयोजित इस शिविर में तुलसी अमृत विद्यापीठ सीनियर सेकण्डरी स्कूल आमेट, सिविलाइजेशन सीनियर सेकण्डरी स्कूल पीपरड़ा, मयूर सेकण्डरी स्कूल महासतियों की मादड़ी तथा मातेश्वरी विद्या मन्दिर, हाउसिंग बोर्ड के 62 बच्चों ने उनके शिक्षक-शिक्षिका के नेतृत्व में भाग लिया।

शिविर में सीखने-सिखाने की विभिन्न प्रवृत्तियों द्वारा श्रेष्ठ जीवन जीने के तरीकों को संवाद, खेल, सुजन, निरीक्षण, भ्रमण, मौन इत्यादि के जरिये संप्रेषित ही नहीं किया गया बल्कि इनके माध्यम से बच्चों में नेतृत्व और समूह में परस्पर सद्व्यवहार, प्रेम, स्नेह, पहल को सीखने का मुख्य लक्ष्य बनाया गया। बाल फिल्मों का प्रदर्शन, बाल संसद का आयोजन और जीवन विज्ञान सहित परिसर में स्थित बालोदय दीर्घाओं के अवलोकन ने शिविर को रोचक बनाने में मदद की और बालकों में जिज्ञासावर्द्धन के लिए संवाद के अवसर भी प्रदान किये। मॉक पार्लियामेण्ट के जरिये



बच्चों को लोकतांत्रिक मूल्यों को सीखने-समझने का अवसर प्राप्त हुआ। अर्पित चौधरी, निरंजन लोहार, जयन्ती कुंवर, अर्जुनलाल, भूपेन्द्र सिंह, ललित, राहुल, भावेश, प्रहलाद गुर्जर आदि ने इसमें भाग लेते हुए नशामुक्ति एवं पर्यावरण संरक्षण पर विचार रखे और वर्तमान परिस्थितियों में इन्हें राष्ट्र के विकास हेतु आवश्यक माना। शिविर में प्रतिदिन पूर्व के किये कार्यों का फॉलोअप भी किया गया। अंतिम दिन बच्चों ने अनुभव साझा करते हुए शिविर को अपने विद्यार्थी जीवन की अमिट यादगार के रूप में इंगित किया। उन्होंने कहा, वे यहां स्वस्थ प्राकृतिक और सामाजिक वातावरण महसूस करते हैं, कुछ विशेष, कुछ डिफरेंट। शिविर में शामिल बच्चों को संगठित कर उनके विद्यालयों में निरंतर गतिविधियां आयोजित करने हेतु बालोदय क्लब का गठन किया गया।

शिविर की मूल संकल्पना अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष संचय जैन की रही। उनके सान्निध्य में डॉ. राकेश तैलंग के निर्देशन में बाल संसद, ऑनेस्टी शोप, जीवन विज्ञान, निरंतर चलने का नाम जिन्दगी का संदेश देने वाली फिल्में, खेलकूद, स्टोरी टेलिंग, नेचर वाच, संस्कार के बीजारोपण के लक्ष्य हासिल करने को सन्नद्ध कार्यक्रम आयोजित किये गये।

इस दौरान डॉ. विमल कावड़िया ने बच्चों को मौसमी बीमारियों के बारे में बताने के साथ ही उनसे वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य की नित नयी चुनौतियों के महेनजर सचेत रहने का आग्रह भी किया। महाविद्यालयी शिक्षा में सहायक प्रोफेसर डॉ. विनिता पालीवाल ने व्यक्तित्व विकास एवं आत्मनिर्भरता के बारे में बच्चों से संवाद किया। प्रातःकालीन सत्र में जीवन विज्ञान विशेषज्ञ डॉ. सीमा कावड़िया ने प्रेक्षाध्यान व योग के अनेक प्रयोग कराये। महिला थाना प्रभारी संगीता बंजारा ने बाल संरक्षण अधिनियम के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि अनुशासन-लक्ष्य प्राप्ति, राष्ट्र निर्माण व विकास में सहायक है। अलका तैलंग एवं बाल मनोविज्ञान की प्रचेता सोनल दीक्षित ने सतत गतिविधि मूलक काउंसलिंग द्वारा बच्चों में आत्मविश्वास का संचार किया।

शिविर के समाप्त अवसर पर अणुविभा के उपाध्यक्ष अशोक ढूंगरवाल ने संस्था के बारे में बताते हुए कहा कि बच्चों में नैतिक विकास के लिए यह महत्वपूर्ण स्थान है जो बच्चों के बौद्धिक व मानसिक विकास में सहायक है। संस्था के ट्रस्टी गणेश कच्छारा, जगजीवन चौरड़िया, डॉ. नीना कावड़िया, डॉ. वीरेन्द्र महात्मा एवं रमेश माण्डोत ने भी बच्चों को अच्छे संस्कार एवं जीवन निर्माण के लिए प्रेरित किया। चाइवास अणुव्रत समिति अध्यक्ष श्री विनोद बच्छावत ने शिविर अवलोकन के अनुभव को प्रेरणादायी बताया। कार्यक्रम समन्यवक के रूप में मोनिका बापना, मोनिका राठौड़, जीवन विज्ञान प्रभारी जगदीश बैरवा, बालोदय प्रभारी देवेन्द्र आचार्य, विमल जैन, चिंतामणी टेलर तथा हेमन्त रेगर की सक्रिय भूमिका रही।

अणुव्रत संपोषक



श्री पन्नालाल बैद

बचपन व पारिवारिक जीवन : श्री पन्नालाल जी बैद मूलतः राजलदेसर के निवासी हैं। आपका वर्तमान कर्मक्षेत्र जयपुर है। श्री सोहनलाल जी बैद के सुपुत्र श्री पन्नालाल जी का जन्म सन 1943 की कार्तिक शुक्ला द्वितीया के दिन हुआ। परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत करने के लिए 17 वर्ष की अल्पायु में ही आप कटक और फिर कोलकाता अर्थर्जन के लिए चले गये। 20 वर्ष की उम्र में श्रीमती सौभागदेवी जी से आपका विवाह हुआ। सौभागदेवी जी के धार्मिक व सेवाभावी व्यक्तित्व को इस बात से समझा जा सकता है कि वे अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल जैसी वृहद संस्था की सफल राष्ट्रीय अध्यक्षा रहीं।

व्यावसायिक जीवन : श्री पन्नालाल जी ने अपने बड़े भाई श्री रत्नलाल जी के साथ काम करते हुए कोलकाता में 'आदर्श वस्त्रालय' नामक व्यवसाय को प्रचुर ख्याति दिलायी। परिश्रम, प्रामाणिकता और पारस्परिकता जैसे आपके जन्मजात गुण इस सफलता के आधार बने। सन 1982 में आप जयपुर आ गये। आने वाले 10 वर्ष पन्नालाल जी के व्यावसायिक जीवन में उत्कर्ष की नयी कहानी लिखने वाले सिद्ध हुए। लीजिंग एंड फाइनेंस, कार डीलरशिप, कमोडिटीज, रियल एस्टेट, लैंड डेवलपिंग जैसे वैविध्यपूर्ण क्षेत्रों में व्यापार का विस्तार कर आपने सफलता के नये मापदंड स्थापित किये।

सार्वजनिक सेवा कार्य : व्यावसायिक सफलता के साथ ही अपनी प्रतिभा से समाज को लाभान्वित करने में भी आप सदैव अग्रणी रहे हैं। आप अणुव्रत विश्व भारती एवं श्री जैन श्वेतांबर तेरापंथी महासभा के द्रस्टी रहे हैं। अणुविभा जयपुर केंद्र के अध्यक्ष के रूप में आपकी विशिष्ट सेवाएं पूर्व में एवं वर्तमान में भी प्राप्त हो रही हैं। जयपुर की तेरापंथ शिक्षा समिति, श्री जैन श्वेतांबर तेरापंथी सभा एवं महाप्रज्ञ इंटरनेशनल स्कूल जैसी विशिष्ट संस्थाओं को आप के नेतृत्व में प्रगति के नये सोपान चढ़ने का अवसर प्राप्त हुआ।

धार्मिक जीवन : तेरापंथ धर्मसंघ को आपकी विशेष सेवाओं के लिए पूज्यवरों द्वारा आपको 'शासन सेवी' संबोधन से उपहत किया गया। धार्मिक ग्रंथों का अध्ययन, सामाजिक, योग, प्राणायाम, भ्रमण आपके दैनिक जीवनरच्य के अभिन्न अंग हैं। धार्मिक मूल्यों को आपने अपने जीवन में उतारने का सलक्ष्य प्रयास किया है।

अणुव्रत संपोषक के रूप में ₹5 लाख का अनुदान प्रदान कर आपने अणुव्रत आंदोलन को मजबूती प्रदान की है। अणुविभा आपके यशस्वी, सुदीर्घ एवं स्वस्थ जीवन की कामना करती है।



जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम के लोकार्पण के लिए राज्यपाल से मुलाकात

बैंगलुरु। अणुव्रत विश्व भारती के परामर्शक तथा कर्नाटक जीवन विज्ञान अकादमी के अध्यक्ष मूलचंद नाहर के नेतृत्व में एक प्रतिनिधिमंडल ने राजभवन में कर्नाटक के राज्यपाल थावरचंद



गहलोत से मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल ने कर्नाटक जीवन विज्ञान अकादमी व अणुव्रत समिति बैंगलुरु के सहयोग से कर्नाटक राज्य सरकार द्वारा निर्मित जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम का लोकार्पण सितम्बर माह राजभवन परिसर में राज्यपाल महोदय के मुख्य आतिथ्य में करवाने हेतु निवेदन पत्र दिया। इस पर राज्यपाल महोदय ने प्रफुल्लित मन से कार्यक्रम के लिए आशासन दिया। कर्नाटक जीवन विज्ञान के संयोजक ललित जैन ने अणुव्रत विश्व भारती व अणुव्रत की पुस्तक भेंट कर राज्यपाल को पूरी जानकारी दी। इस अवसर पर कर्नाटक शिक्षा विभाग के शिवना, कुलकर्णी भी उपस्थित थे।

मद्रास उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश को अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक भेंट

चेन्नई। अणुव्रत समिति की ओर से मद्रास उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश जस्टिस मुनीश्वरनाथ भंडारी को आचार्य श्री महाश्रमणजी की षष्ठिपूर्ति के अवसर पर अणुव्रत विश्व भारती की ओर से प्रकाशित 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' भेंट किया गया।



इस अवसर पर अणुव्रत समिति के अध्यक्ष ललित आंचलिया, सहमंत्री स्वरूप चन्द दाँती, कोषाध्यक्ष पंकज चौपड़ा, जैन श्वेतांबर तेरापंथ माधावरम् द्रस्ट के प्रबंध न्यासी धीसूलाल बोहरा, मुकेश बाफना इत्यादि उपस्थित थे।

नशे से दूर रहने का लिया संकल्प

बारडोली। अणुव्रत समिति द्वारा तरसाडी गायत्री मंदिर रबारी समाज की बाड़ी में नशामुक्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया। समिति अध्यक्ष पायल चौरड़िया ने नशे से होने वाले नुकसान और नशे से जीवन में आने वाली कठिनाइयों के बारे में बताने के साथ ही नशामुक्ति के लिए डॉक्टर की सलाह से किये जाने वाले उपचार के



बारे में भी अवगत कराया। उन्होंने जीवन को नशे से दूर रखने के उपाय बताते हुए लोगों को संकल्प कराया कि वे नशा नहीं करेंगे। अणुव्रत समिति सदस्य राजेश चोरड़िया व रबारी समाज के अध्यक्ष जयेश भाई रबारी व राजस्थान सेवा संगठन के कार्यकर्ताओं और स्थानीय लोगों ने इस कार्यक्रम की सराहना की तथा नशे से दूर रहने का संकल्प लिया।

पर्यावरण संरक्षण पर चित्रकला प्रतियोगिता

जयपुर। अणुव्रत समिति की ओर से 24 जुलाई को जिले के सिरोही गाँव स्थित बाल संबल आश्रम में पर्यावरण संरक्षण पर चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गयी। इसमें 41 बच्चों ने भाग



लिया। इस अवसर पर बाल सम्बल में अणुव्रत समिति द्वारा चीकू के 50 पौधे लगाये गये। मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा ने जीवन में पर्यावरण की उपयोगिता के बारे में बताया। प्रेमलता गोलछा ने पर्यावरण पर कविता सुनायी। इस कार्यक्रम में बाल संबल अध्यक्ष श्री पंचशील जैन, जयपुर अणुव्रत समिति अध्यक्ष विमल गोलछा, उषा मेहता, राजेंद्र जैन, अशोक बैद तथा महावीर सिंह सोगानी उपस्थित थे।



अणुव्रत गोष्ठी का आयोजन

दिल्ली। रोहिणी क्षेत्र में विराजित साध्वीश्री डॉ. कुन्दनरेखाजी के सान्निध्य में 24 जुलाई को अणुव्रत गोष्ठी रखी गयी। साध्वीश्री ने अपने प्रेरणा पाथेर में कहा कि आचार्य श्री तुलसी का यह महान अवदान अणुव्रत, आज जन-जन का आंदोलन बन गया है। अणुव्रत आंदोलन अगले वर्ष अपने 75 वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। हम



सबका परम कर्तव्य है कि हम अधिक से अधिक अणुव्रती बनें। इस अवसर पर 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' एवं 'अणुव्रत' पत्रिका साध्वीश्री को भेंट की गयी। अणुव्रत समिति दिल्ली के वरिष्ठ उपाध्यक्ष कमल बैंगानी, उपाध्यक्ष अजय राज रांका, मंत्री धनपत नाहटा, संगठन मंत्री मनोज बरमेचा, परामर्शक नथ्यराम जैन, कार्यसमिति सदस्य ईश्वर जैन, सुशीला रामपुरिया आदि उपस्थित थे। तत्पश्चात् रोहिणी क्षेत्र के सदस्यों के साथ विचार गोष्ठी का आयोजन हुआ।

अणुव्रतों को जीवन में उतारें : मुनि मोहजीत कुमार

बालोतरा। अणुव्रत समिति के तत्वावधान में रक्षाबंधन के पावन पर्व पर स्थानीय कारागृह में मानवीय मूल्यों की प्रेरणा का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर मुनिश्री मोहजीत कुमार जी ने कहा कि जब तक व्यक्ति अपने गुस्से पर काबू नहीं कर



पाएगा, तब तक अपराध कम नहीं होगा। हम जीवन में नशामुक्त रहें एवं अपने गुस्से पर कंट्रोल करना सीखें। अणुव्रत हमें संयम सिखाता है। हम अणुव्रतों को अपने जीवन में उतारें। व्यक्ति की संकल्प शक्ति मजबूत बनी रहे, इस हेतु विशेष ध्यान के कुछ प्रयोग करवाये गये और सभी को नशामुक्त रहने की प्रेरणा प्रदान की गयी।

मुनिश्री जयेशकुमार ने अणुव्रत गीत का संगान किया। अणुव्रत सेवी ओमप्रकाश बांठिया ने भी विचार रखे। कार्यक्रम में अणुव्रत समिति के अध्यक्ष जवेरीलाल सालेचा, उपाध्यक्ष संजय भंडारी, सहमंत्री मुकेश सालेचा, जेलर भवरसिंह चौहान, तेरापंथ महिला मण्डल अध्यक्ष निर्मला संकलेचा, उपाध्यक्ष चन्द्रा देवी बालड, तेयुप अध्यक्ष सन्दीप ओस्तवाल, संपत नाहटा, तेयुप मीडिया प्रभारी नवीन सालेचा और कारागार विभाग के कई अधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर महिला मण्डल की बहनों ने जेलर और अन्य अधिकारियों को राखी बांधी।

अणुविभा द्वारा नशामुक्ति पर आयोजित Slogan Competition में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त प्रतिभागियों को हार्दिक बधाई

प्रथम स्थान
अमित जैन, टोहाना

द्वितीय स्थान
कंचन बैद, गुवाहाटी

तृतीय स्थान
तनुश्री जालान, सिलीगुड़ी

अन्य प्रशंसनीय स्लोगन -
मुकुल जांगिड़, रिंकी टोहाना, एकता टोहाना एवं
पॉपिंदर सिंह



अणुदान अभियान

श्रीमती पुष्पादेवी

धर्मपत्नी श्री भैरुलाल ओस्तवाल, बालोतरा

अणुव्रत सहयोगी
पाँच वर्ष के लिए 5 हजार रुपये प्रतिवर्ष अनुदान
अणुविभा परिवार आपका हृदय से आभारी है।

नयी अणुव्रत समिति बगड़ीनगर

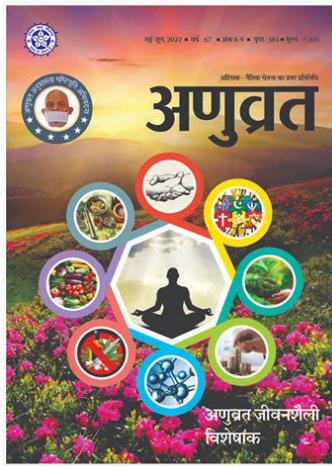


श्री सुरेश कुमार दवे
अध्यक्ष



श्री राजेन्द्र पोकरणा
मंत्री





विशेषांक विमर्श

अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक के संदर्भ में हमें अनेक प्रतिक्रियाएं प्राप्त हो रही हैं। अणुव्रत अनुशास्ता की षष्ठिपूर्ति के पावन अवसर पर प्रकाशित इस उद्देश्यपूर्ण ग्रंथ में अणुव्रत दर्शन को एक उत्कृष्ट जीवनशैली के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

एक ऐसी जीवनशैली जो वर्तमान वैश्विक और वैयक्तिक समस्याओं का स्थायी समाधान देते हुए एक अहिंसक और शांतिप्रिय समाज निर्माण का मार्ग प्रशस्त कर सके। प्रस्तुत हैं कुछ विचार संक्षेप –

"अणुव्रत" का "अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक" प्राप्त हुआ, बहुत-बहुत धन्यवाद। इसे पढ़ते समय मेरे मानस पटल पर अतीत की तस्वीरें अंकित होने लगीं। मैं राजस्थान के पाली जिले में राणावास गाँव में स्थित आदर्श जैन छात्रावास में कई वर्षों तक रहा हूँ तथा श्री सुमति शिक्षा सदन उच्च माध्यमिक विद्यालय का विद्यार्थी रहा हूँ। इस अंक में प्रकाशित आचार्य श्री तुलसी द्वारा रचित "अणुव्रत गीत" (संयममय जीवन हो...) ने मुझे अपना बचपन याद दिला दिया। मैं अपने विद्यालय में यह गीत प्रार्थना के रूप में गाया करता था।

"अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक" का हर आलेख ज्ञानवर्धक है। अणुव्रत जीवनशैली मानव को मानव से जोड़ती है और उसे भावनात्मक आधार पर सशक्त करती है। यह मनुष्य के भौतिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास का सहज एवं सरल उपाय सुझाती है। अणुव्रत एक अहिंसक और संयमप्रधान जीवनशैली है जो उपभोगबादी जीवनशैली का बेहतरीन विकल्प है। "अणुव्रत जीवनशैली : एक परिचय" शीर्षक आलेख में स्वयं के विकास से समाज, फिर राष्ट्र और राष्ट्र के विकास से संपूर्ण विश्व के कल्याण की बात बहुत कारगर ढंग से बतायी गयी है।

आज लोगों की जीवनशैली में खानपान काफी असंतुलित हो गया है। बच्चों और युवा पीढ़ी का जंक फूड की ओर ज्यादा झुकाव है। यह बहुत ही घातक साबित हो रहा है। अगर हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखना है तो हमारा भोजन संतुलित होना जरूरी है। ऐसा भोजन हमें कर्तव्य नहीं करना चाहिए जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक है तथा हमें रोगी बना दे। हमारा भोजन सात्त्विक होगा तो हमारे विचार भी अच्छे होंगे।

इस विशेषांक में डॉ. दुर्गा प्रसाद अग्रवाल का आलेख "भाषा का असंयम बढ़ा रहा तनाव की समस्या" प्राप्तिक लगा। लेखक ने मधुर वाणी के महत्व को बहुत ही सुंदर तरीके से समझाया है। इसके अलावा दिविक रमेश का आलेख "संवाद से रिश्तों में घुलती मिठास", पंचशील जैन का आलेख "सांप्रदायिक सौहार्द है जरूरी", अखिलेश श्रीवास्तव चमन का आलेख "करुणा : मानवीय मूल्यों का आधार", प्रो. हरेकृष्ण तिवारी का आलेख

"भाषा से निखरता है हमारा व्यक्तित्व" आदि बहुत ही प्रसंद आये। लघु कथाओं तथा गीत-काव्य ने विशेषांक की खुबसूरती में चार चाँद लगा दिये हैं। इस शानदार और संग्रहणीय विशेषांक के लिए 'अणुव्रत' की संपूर्ण टीम को हार्दिक बधाई और देर सारी शुभकामनाएं।

- ताराचंद मकसाने, मुंबई

384 पृष्ठ का 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' मिला। अहा, अद्भुत, अप्रतिम, अनुपम, असाधारण, अतुल्य, खूबसूरत, आकर्षक, जितने विशेषण दूँ कम होंगे। जीवन जीना भी एक कला है, इसी को यहां बहुत सुंदर तरीके से प्रस्तुत किया गया है। एक-एक रचना 'गागर में सागर', पूरा जीवन-दर्शन समेटे हुए। उत्तम, सार्थक, सुखद जीवन जीने के लिए इससे श्रेष्ठ अंक आज तक नहीं पढ़ा। महान मुनियों-मनीषियों, विद्वानों, चिंतकों की रचनाओं के साथ नये लेखकों को भरपूर सम्मान दिया गया है। जीवनशैली से संबंधित हर विषय यहां मिलेगा। जिसने भी इस शैली को जीवन में उतार लिया, उसका जीवन धन्य होगा। प्रारम्भ में अणुव्रत के सिद्धांत, जीवनशैली, उद्देश्य पर बहुत सरलता, सहजता से प्रकाश डाला गया है।

काश! हर व्यक्ति इस जीवनशैली को अपना सके, तो स्वर्ग से खूबसूरत हो सकती है यह दुनिया। जीवन के इंद्रधनुषी, मोरपंखी रंगों से सुसज्जित, एक-एक तस्वीर चित्त को सम्मोहित करती है। संपादकीय टीम के रात-दिन के श्रम, साधना, समर्पण से ही इतना प्यारा, समाजोपयोगी अंक आकार ले सकता है। आज के युग में ऐसे ही विशेषांकों की महती जरूरत है। सच में बेजोड़ अंक है, आज तक इस विषय पर इतना सारगर्भित, खूबसूरत, सार्थक, मनभावन अंक नहीं पढ़ा। यह बारम्बार पठनीय, संग्रहणीय, लोकप्रिय है। इसके लिए संपादक महोदय सहित इसके लिए श्रम और साधना करने वाले सभी महानुभावों का कोटि-कोटि साधुवाद, बधाइयाँ, शुभकामनाएं, वंदन, अभिनंदन।

- डॉ. कृष्णा कुमारी, कोटा



'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' (मई-जून 2022) मिला। 384 पृष्ठीय इस विशेषांक से आद्योपांत गुजरना जितना सुखद रहा, उतना ही चुनौतीपूर्ण भी। "लिखना एक आत्मसृजन है, पर लिखे पर लिखना परमात्मसृजन है।" आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी की इस उक्ति के परिप्रेक्ष्य में जीवन-सूत्रों से जुड़े समीक्ष्य ग्रंथ-समंदर में से क्या चुनें और क्या गुनें, यह तय करना सरल नहीं है। यों संपादक संचय जैन संपादकीय 'अणुव्रत जीवनशैली : सार्थक समाधान' में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की बष्टिपूर्ति और अणुव्रत आंदोलन के हीरक जयंती वर्ष की प्रासंगिकता को, साथ ही सह-संपादक मोहन मंगलम के विशिष्ट श्रम को रेखांकित करते हैं और एक बेहतर समाज के निर्माण के लक्ष्य के साथ 'संयम ही जीवन है' के ध्येय वाक्य को आत्मसात करते हुए" समस्त मनुष्य वर्ग को आगे बढ़ने के लिए आह्वान भी करते हैं। बरबस सामने आते हैं आचार्य तुलसी के ये शब्द - "अर्थ प्रधान दृष्टिकोण को बदलने का सबसे छोटा, सीधा और कारगर प्रयोग यह है कि अर्थ को जीवन का साध्य नहीं, जीवन-यापन का साधन मात्र माना जाये।" इसलिए इस अंक में ऐसी विविध आयामी रचनाएं संजोयी गयी हैं जो पाठकों को खुले मन-मस्तिष्क से सोचने, जानने और समझने हेतु प्रेरित कर सकें। देश के दूसरे राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने भी अपनी चर्चित पुस्तक "लिविंग विद परपज - टर्निंग ड्रीम्स इन्टु रियलिटी" में आत्मबल जगाने की जरूरत पर बल देते हुए 'अणुव्रत आंदोलन' को खुला समर्थन दिया है। अणुव्रत जीवनशैली एक ऐसी संपूर्ण शैली है जो अहिंसक एवं संयमशील मार्ग के जरिए उपभोक्तावाद का श्रेष्ठतम विकल्प साबित हो सकती है।

विशेषांक का एक सशक्त पक्ष है इसका सुजनात्मक स्वरूप। 'अणुव्रत की बात', चुनिंदा प्रेरक प्रसंग के साथ ही कहानियां, लघु कथाएं और गीत-काव्य रचनाएं भी रोचकता व ध्येय के निर्वहन में अपनी सार्थक उपस्थिति दर्शाती हैं।

मनमोहक मुख्यपृष्ठ, स्तरीय मुद्रण और प्रेरणास्पद सोपानों की वजह से 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' रूप में यह श्रमसाध्य प्रस्तुति सम्प्यक, सुसंयोजित और संग्रहणीय बन पड़ी है। विश्वास है कि सुधी पाठक खुले मन से इसका स्वागत करेंगे।

- भगवती प्रसाद गौतम, कोटा

वजनदार "अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक" मेरे समक्ष है। जितना भार इस सम्पूर्ण विशेषांक में है, उससे कहीं अधिक वजन इसमें प्रकाशित समस्त ज्ञानवर्द्धक लेखों, प्रेरक प्रसंगों, कविताओं, कहानियों, लघुकथाओं और सुविचारों में है। कोरियर आया तो कोई भारी-सी वस्तु समझ कर उत्सुकतावश खोलकर जब देखा तो "अणुव्रत" के इस विशेषांक को देखकर बेहद आश्र्य हुआ। पढ़ते हुए तो और भी अधिक आश्र्य मिश्रित आनंद अनुभव हुआ। इस 92 वर्ष की आयु में इसे पढ़ने में मुझे समय तो अधिक लगा, लेकिन जब तक पूरा नहीं पढ़ा, तब तक चैन नहीं

आया। आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ एवं आचार्य महाश्रमण के एक-एक वाक्य में सबके लिए जीवन को सही प्रकार से जीने की प्रेरणा निहित है। सम्पूर्ण विशेषांक का प्रभावी सम्पादन अपनी अलग ही छाप छोड़ रहा है। सम्पादकीय आलेख के साथ प्रकाशित कविता गूढ़ अर्थ लिये हुए है। इस अनमोल पत्रिका के सम्पादकीय में मेरे पुत्र मनोज त्रिवेदी के नाम का उल्लेख देखकर मेरे आश्र्य मिश्रित हर्ष का कोई ठिकाना नहीं रहा।

कुल मिलाकर "अणुव्रत" का यह विशेषांक सिर्फ एक विशेषांक नहीं अपितु एक संग्रहणीय संदर्भ ग्रंथ है। मेरी हार्दिक शुभकामनाएं हैं कि "अणुव्रत" पत्रिका जीवन को सही प्रकार से जीने के संदेशों को पाठकों तक पहुँचाने के अपने उद्देश्य में निरंतर सफलता प्राप्त करती रहे।

- एच. एस. त्रिवेदी, जयपुर

अणुव्रत पत्रिका का मई-जून 2022 अंक 'अणुव्रत जीवनशैली' पर केन्द्रित है। यह अत्यंत समृद्ध पत्रिका है। अणुव्रत, जीवन का दर्शन है जो मानव जीवन में सादगी, शांति, और संयम को प्राथमिकता देता है। आधुनिक जीवनशैली में मनुष्य निरंतर प्रकृति से दूर होता जा रहा है, जिस कारण अन्य समस्याओं के साथ-साथ बीमारियों से लड़ने की तथा स्वस्थ रहने की उसकी प्राकृतिक शक्ति भी बहुत अधिक प्रभावित हो रही है। ऐसे में स्वस्थ और दीर्घायु जीवन के लिए अणुव्रत जीवनशैली अवश्य अपनानी चाहिए, इस पत्रिका को पढ़ते हुए महसूस हुआ। इस अंक में अणुव्रत जीवनशैली के विभिन्न पक्षों पर रोशनी डाली गयी है तथा उससे जुड़े अनेक ज्ञानवर्धक आलेख भी शामिल किये गये हैं। इनको पढ़कर न केवल अणुव्रत के बारे में गहन जानकारी प्राप्त होती है बल्कि अणुव्रत जीवनशैली को अपनाकर व्यावहारिक रूप से समस्याओं का समाधान भी मिलता है। इस समृद्ध एवं ज्ञानवर्धक विशेषांक के लिए 'अणुव्रत' पत्रिका की टीम को बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएं।

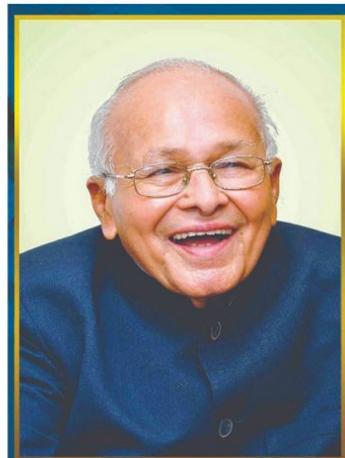
- सिनिवाली, गाजियाबाद

67 वर्षों से प्रकाशित हो रही 'अणुव्रत' पत्रिका का 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' प्राप्त हुआ। इस विशेषांक के सभी आलेख शानदार तथा जीवन को दिशा देने वाले हैं। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाश्रमण पर लिखे गये आलेख एक से बढ़कर एक हैं। विशेष रूप से मुझे 'आनंद के आंतरिक स्रोत', 'एक साथे सब सधै', 'मितभाषी सदा सुखी', 'मौन : अध्यात्म की पहली सीढ़ी' ने प्रभावित किया। अणुव्रत चेतना को समर्पित सभी कविताएं बेहतरीन हैं। समय की रेत, मानवता की आस, बुरी चीज है नशा आदि कविताएं शानदार हैं। कहानी व लघुकथाएं भी प्रभावित कर रही हैं। विशेषांक का प्रत्येक पृष्ठ संपादक की मेहनत की कहानी कह रहा है। सुंदर व संग्रहणीय अंक के लिए ढेर सारी बधाइयां और शुभकामनाएं।

- पूनम गुजरानी, सूरत



अणुव्रत सेवी कानराज सालेचा नहीं रहे...



अणुव्रत सेवी श्री कानराज सालेचा का 92 वर्ष की उम्र में 2 अगस्त, 2022 को जोधपुर में निधन हो गया। अणुव्रत आंदोलन की प्रारंभिक पीढ़ी का एक जमीनी कार्यकर्ता अपनी गैरवमयी विरासत के साथ हमसे विदा हो गया। कानराज जी का नाम अणुव्रत आंदोलन के उन रचनात्मक कार्यकर्ताओं में शामिल है जिन्होंने आचार्य तुलसी के मार्गदर्शन में अणुव्रत को जन-जन के बीच पहुँचाने के लिए अपना जीवन खपा दिया था।

कानराज जी को अणुव्रत के क्षेत्र में उनके दो महनीय कार्यों के लिए याद किया जाएगा - अस्पृश्यता निवारण और मिलावट उन्मूलन। उस जमाने में जब समाज में छुआछूत गहरे तक अपनी जड़ें जमाये था, कानराज जी ने हरिजन बस्तियों में सघन काम किया। हरिजन परिवारों को अणुव्रत से जोड़ा और आचार्य तुलसी की प्रेरणा से उनके जीवन को सही दिशा में प्रशस्त किया। समाज से मिले असहयोग और प्रताङ्गन के बावजूद वे इस काम को पूर्ण मनोभाव से करते रहे। 70 के दशक में मिलावट उन्मूलन की दिशा में उन्होंने शुद्ध खाद्यान्न भंडार की योजना पर काम प्रारंभ किया। इसमें भी उन्हें अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा लेकिन अपने दृढ़ संकल्प के बूते पर वे इसे अणुव्रत की एक विशिष्ट प्रवृत्ति बना पाने में सफल हुए थे।

श्री कानराज जी ने अपने जीवन को अणुव्रत के आदर्शों के अनुरूप ढाल लिया था। उन्होंने संयमित जीवनशैली को अपनाया जो उनके व्यक्तित्व में सदैव झालकती थी। वे एक खुशमिजाज और समन्वय पसंद व्यक्तित्व के धनी थे। उनकी दिनचर्या और काम करने की शैली बहुत ही व्यवस्थित थी।

सालेचा जी की धर्मपत्नी कमलादेवी जी उनकी इस सार्वजनिक यात्रा में कदम दर कदम सहयोगी बनी रहीं। उन्हें भागीरथी सेवा प्रन्यास द्वारा 'कस्तूरबा गांधी सेवा पुरस्कार' से भी सम्मानित किया गया। ऐसा समय भी आया जब सार्वजनिक कार्यों में संलग्नता के चलते कानराज जी और कमलादेवी जी को अपनी गृहस्थी चलाने में विकट आर्थिक संकट से जूझना पड़ा। उनकी सबसे बड़ी पूँजी रही उनका संस्कारी परिवार। पुत्र राजेंद्रजी, विक्रमजी और पुत्रियां मंजूजी, सरलाजी और सुनीताजी का परिवार निश्चय ही ऐसे माता-पिता को पाकर धन्यता का अनुभव करता है।

अणुव्रत विश्व भारती के प्रारंभिक काल से ही वे इस संस्था से जुड़े रहे। अणुविभाके संस्थापक श्री मोहनभाई के वे अनन्य सहयोगी थे। लंबे समय तक वे राजसमंद रहे और संस्था के विकास में अपना योगदान दिया। सन् 2000 में उन्होंने मोहनभाई के साथ लगभग 2 माह की भारत के विभिन्न भागों की यात्रा की और अणुविभाके लिए आर्थिक संसाधन जुटाये। कानराज जी को 'बच्चों का देश' पत्रिका बहुत प्रिय थी। अनेकानेक परिवारों तक उन्होंने इस पत्रिका को पहुँचाया था। उन्होंने इसे एक मिशन ही बना लिया था।

अणुव्रत के ऐसे समर्पित कार्यकर्ता की कमी अणुव्रत परिवार सदैव महसूस करेगा। उनका व्यक्तित्व और कर्तृत्व नयी पीढ़ी के कार्यकर्ताओं को प्रेरित करता रहेगा। सादर श्रद्धांजलि।





पाठ्कों के लिए विशेष प्रतियोगिता



आपको
करना है
बस इतना



- ‘अनुव्रत पत्रिका’ के अप्रैल 2022 अंक को ध्यानपूर्वक आद्योपांत पढ़ना
- अप्रैल 2022 अंक पर आधारित 10 सरल प्रश्नों के उत्तर प्रेषित करना

- इंद्रिय-संयम का मुख्य हेतु क्या है ? (01)
- ‘सरगम’ काव्य संग्रह किसकी कृति है ? (02)
- अनुव्रत मनुष्य को क्या बनाना चाहता है ? (03)
- किसने कहा कि अनुव्रत शांति का शंखनाद है ? (04)
- धर्म-तंत्र और शिक्षा-तंत्र से किस चेतना को बदला जा सकता है ? (05)
- ‘मेरा जीवन : मेरा दर्शन’ ग्रंथमाला किसका जीवनवृत्त है ? (06)
- स्वस्थ होली, सद्भाव की रंगोली अभियान के राष्ट्रीय संयोजक कौन थे ? (07)
- किसके सुधार में समाज और राष्ट्र के सुधार की संभावनाएं देखी जा सकती हैं ? (08)
- साध्वी प्रमुखा कनक प्रभा जी को शासन माता के संबोधन से कब विभूषित किया गया ? (09)
- अनुव्रत आंदोलन के 74 वें स्थापना दिवस के मुख्य कार्यक्रम का आयोजन कहां किया गया ? (10)

❖
**अप्रैल
2022
अंक
पर
आधारित
प्रश्न**
❖

ज्ञातव्य बिंदु

- प्रतियोगिता के प्रश्न अप्रैल 2022 के अंक पर आधारित।
- परिवार के एक सदस्य की प्रविष्टि ही मान्य होगी।
- प्रतिभागी उत्तर के साथ पता और मोबाइल नं. अवश्य उल्लेख करें।
- उत्तर संक्षेप में दें। पत्रिका में उल्लेखित शब्द ही मान्य होंगे।
- काट-चांट व शब्दों में त्रुटी होने पर अंक काट लिये जायेंगे।
- सर्वाधिक सही उत्तर लिखकर भेजने वाला पाठक विजेता होगा।
- एकाधिक विजेता होने की स्थिति में लॉटरी द्वारा निर्धारण होगा।
- विजेता का नाम मय फोटो पत्रिका में प्रकाशित किया जायेगा।
- सही उत्तरदाताओं के नाम का पत्रिका में उल्लेख होगा।

उत्तर इस पते पर भेजें
**अनुव्रत
विश्व भारती**
अनुव्रत भवन,
210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002
मो : 91166 34512
anuvrat.patrika@anuvibha.org

आकर्षक पुरस्कार

विजेता	• नकद रु. 2100/- • अनुव्रत पत्रिका की वैवारिक सदस्यता
	• नकद रु. 1100/- • अनुव्रत पत्रिका की प्रोत्साहन - दो एक वर्षीय सदस्यता

उत्तर प्राप्ति की अंतिम तिथि
15 सितम्बर, 2022

जुलाई 2022 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(मार्च 2022 अंक पर आधारित)

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

विजेता



ए.पी. माथुर
अजमेर

-:: प्रोत्साहन पुरस्कार ::-

सुनिता पारख

सिरसा

अर्नव रावत

जयपुर

अनुव्रत Q10 प्रतियोगिता

प्रश्नों के सही उत्तर

उत्तर 01 समता भाव	पृ. 09
उत्तर 02 देवेन्द्र कुमार कर्णविट	पृ. 35
उत्तर 03 संयम	पृ. 10
उत्तर 04 आत्मज्ञानी	पृ. 01
उत्तर 05 सत्य के प्रयोग	पृ. 11
उत्तर 06 रोहित	पृ. 24
उत्तर 07 डॉ. राकेश तैलंग	पृ. 30-31
उत्तर 08 भीतर चेतना का जागरण	पृ. 07
उत्तर 09 डेनियल गोलमेन	पृ. 20
उत्तर 10 महर्षि दयानन्द	पृ. 15



अणुव्रत की बात

होली
निवेदि





अणुव्रत

उद्बोधन सप्ताह

अणुव्रत आन्दोलन मानवीय मूल्यों के संबर्द्धन का एक जन आन्दोलन है। सात दशक पूर्व महान संत आचार्य तुलसी ने भारत की जनता को असली आजादी अपनाने का संदेश दिया था, वही संदेश आज विश्व मानव का पथदर्शन कर रहा है। अणुव्रत एक असांप्रदायिक दर्शन है जिसे किसी भी धर्म का अनुयायी बिना किसी जाति, संप्रदाय या रंग भेद के अपना सकता है और अपने जीवन को सुखमय बना सकता है। आइए, अणुव्रत उद्बोधन सप्ताह में हम अणुव्रत दर्शन को बेहतर तरीके से समझें और अपने जीवन में उतारने का प्रयास करें।

26 सितम्बर

साम्प्रदायिक सौहार्द दिवस

विश्व में विभिन्न जाति, धर्म, समुदाय, बोली, भाषा और रंग के लोग रहते हैं। यह भिन्नता द्वेष और हिंसा का कारण न बने बल्कि आपसी सद्भाव व मैत्री की भावना को प्रोत्साहित कर हम अनेकता में एकता का उदाहरण प्रस्तुत करें, यह हर व्यक्ति का ध्येय और प्रयास होना चाहिए। आइए, साम्प्रदायिक सौहार्द के संदेश को हम घर-घर तक पहुँचाएं।

27 सितम्बर

जीवन विज्ञान दिवस

नई पीढ़ी किसी भी समाज या देश के भविष्य का प्रतिबिम्ब होती है। नई पीढ़ी का सही दिशा में सन्तुलित विकास हो, यह स्वस्थ समाज रचना के लिए अभीष्ट है। बच्चों के बौद्धिक विकास के साथ-साथ उनके भावात्मक, आधारिक और शारीरिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है 'जीवन विज्ञान'। आइए, बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में हम योगभूत बनें।

28 सितम्बर

अणुव्रत प्रेरणा दिवस

अणुव्रत व्यक्ति सुधार को एक सुखी समृद्ध समाज, देश और विश्व के निर्माण की बुनियाद मानता है। व्यक्ति सुधार के लिए अणुव्रत एक आचार-संहिता प्रस्तुत करता है जिसे अपना कर कोई भी व्यक्ति अपने जीवन को रूपान्तरित कर सकता है। और, एक रूपान्तरित व्यक्ति दूसरों के लिए स्वतः प्रेरणा बन जाता है। आइए, रूपान्तरण के इस अभियान को हम स्वयं से प्रारम्भ कर जन-जन को अभिप्रेरित करने का प्रयास करें।

29 सितम्बर

पर्यावरण शुद्धि दिवस

शुद्ध पर्यावरण के महत्व को आज दुनिया जितनी शिद्धत से अनुभव कर रही है, सम्भवतः मानव इतिहास में कभी नहीं किया होगा। यह इसलिए है क्योंकि मानव ने पर्यावरण को जितना नुकसान पिछली एक सदी में पहुँचाया है, उतना कभी नहीं पहुँचाया। भावी पीढ़ियों को पर्यावरण संकट के बढ़ते खतरों से बचाना हमारा अहम दायित्व है। आइए, हम स्वयं पर्यावरण शुद्धि का संकल्प लें और दूसरों को भी जागरूक करें।

30 सितम्बर

नशामुक्ति दिवस

हम जानते हैं कि नशा नाश का द्वार है। इसके बावजूद, अमीर हो या गरीब - युवा हो या प्रौढ़, आजादी का एक बड़ा हिस्सा नशे के चंगुल में दिया है। नशे का यह धुन व्यक्ति और समाज दोनों को खोखला किए जा रहा है। इससे बचाव का अमोय अस्त्र है - संकल्प। संकल्प शक्ति के माध्यम से ही नशे से जंग जीती जा सकती है। आइए, हम स्वयं नशामुक्ति के प्रति संकल्पित हों और जन-जन को संकल्पित कराने का प्रयास करें।

01 अक्टूबर

अनुशासन दिवस

आचार्य तुलसी ने एक महत्वपूर्ण उद्घोष दिया था- "निज पर शासन, फिर अनुशासन"। अणुव्रत दर्शन के साथ जीवन-विज्ञान और प्रेक्षाध्यान का नियमित अभ्यास हमें स्वयं अपने ऊपर नियंत्रण की कला सिखाता है। व्यक्ति यदि स्वयं पर शासन करना सीख जाए तभी एक अनुशासित व्यक्ति, समाज या देश की कल्पना की जा सकती है। आइए, अणुव्रत, जीवन-विज्ञान और प्रेक्षाध्यान की इस त्रिवेणी को जीवन में अपनाने का हम प्रयास करें।

02 अक्टूबर

अहिंसा दिवस

भारत देश से उठी अहिंसा की आवाज आज विश्व की आवाज बन चुकी है। अहिंसा अणुव्रत की आत्मा है और एक सुखमय, शान्तिमय विश्व की कल्पना का आधार भी। आज जहाँ दुनिया में हिंसा अपने पैर पसार रही है, अणुव्रत की उपादेयता और भी बढ़ गई है। आवश्यकता है, अहिंसा शब्दों से आगे बढ़ कर जीवन में उतरे। आइए, अहिंसा का सही अर्थ हम स्वयं समझें और जन-जन को अहिंसा में प्रशिक्षित करने के अभियान से जुड़ें।

निवेदन

देशभर में सक्रिय सभी अणुव्रत समितियों से निवेदन है कि योजनाबद्ध तरीके से 'अणुव्रत उद्घोषन सप्ताह' को विभिन्न क्षेत्रों में जा कर रचनात्मक आयोजनों के माध्यम से उपलब्धपरक बनाने का प्रयास करें।

अधिक जानकारी हेतु राष्ट्रीय संयोजक
डॉ. कुसुम लुनिया +919891947000
से संपर्क करें।



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

www.anuvibha.org | fb@anuvibha.page
info@anuvibha.org | anuvibharaj@gmail.com



अणुविभा



नई पीढ़ी में रचनात्मकता और सकारात्मकता
को प्रोत्साहित करने का राष्ट्रव्यापी अभियान



लेखन

प्रतियोगिताएं
चित्रकला

गायन

भाषण

विषय

पर्यावरण का संरक्षण दायित्व हमारा हर क्षण द्वितीय चरण

शहर स्तर के विजेता प्रतिभागियों की प्रविष्टि अपलोड की
अंतिम तारीख 15 सितम्बर 2022

सभी प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र

राष्ट्रीय स्तर पर आकर्षक पुरस्कार

ग्रुप-1: कक्षा 3-5
प्रथम : कीबोर्ड पियानो
द्वितीय : बच्चों का
सरेगामा कारवां
तृतीय : साइंस किट

ग्रुप-2: कक्षा 6-8
प्रथम : टैबलेट
द्वितीय : किंडल रीडर
तृतीय : ब्लूटूथ ईयर फोन

ग्रुप-3: कक्षा 9-12
प्रथम : टैबलेट
द्वितीय : किंडल रीडर
तृतीय : ब्लूटूथ ईयर फोन

अधिक
जानकारी
के लिए

<https://anuvibha.org/acc>
acc@anuvibha.org
+91-91166-34514
+91-91166-34517



अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी

सहयोगी
प्रकल्प

जीव विद्या

बच्चों का

देश



प्रकाशक एवं मुद्रक संचय जैन द्वारा स्वत्वाधिकारी अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी की ओर से श्री साई शिवानी प्रिंटर्स, बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 के लिए एड किंग डी-55/बी, हर्ष नगर, हरि नगर, ओखला फेस-1, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित तथा 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित। संपादक - संचय जैन