

अप्रैल 2025 ■ वर्ष : 70 ■ अंक : 07 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹70

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि



# अणुव्रत



प्रकाशन के **70** वर्ष

महावीर और  
अर्थशास्त्र



# अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा आयोजित



# नवनीत

चिंतन - मंथन - क्रियान्विति

## चिंतन-प्रशिक्षण कार्यशाला व कार्यसमिति बैठक

अरावली की वादियों से घिरा प्राकृतिक व सुरम्य परिसर - अणुविभा मुख्यालय 'क्विल्डन' सपीस पैलेस ! 22 व 23 मार्च 2025 - दो दिनों तक यहाँ देशभर से समागत केन्द्रीय अणुविभा टीम ने सकारात्मकता व आत्मीयता की ऊर्जा से भरपूर महौल में महत्वपूर्ण विषयों पर 'चिंतन-मंथन व क्रियान्विति' का जो 'नवनीत' निकाला, वह अणुव्रत आंदोलन को नयी गति व ऊँचाइयाँ प्रदान करने वाला सिद्ध होगा।





वर्ष 70 • अंक 07 • कुल पृष्ठ 60 • अप्रैल, 2025

सम्पादक

संचय जैन

सह-सम्पादक

मोहन मंगलम

डिजाइनिंग  
मनीष सोनी

क्रिएटिव्स  
आशुतोष रॉय

चित्रांकन  
मनोज त्रिवेदी

प्रताप सिंह दुगड़  
अध्यक्ष

मनोज सिंघवी  
महामंत्री

राकेश बरड़िया  
कोषाध्यक्ष

संयोजक समाचार  
पंकज दुधोड़िया  
+91 70034 23224

संयोजक सदस्यता  
विनोद बच्छावत  
+91 88263 28328

:: सदस्यता शुल्क व बैंक विवरण ::

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

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



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

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

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

दूरभाष : 011-23233345, मोबाइल : 9116634512



# अनुक्रमणिका

## प्रेरणा पाथेय

- अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना  
आचार्य तुलसी 07
- महावीर और अर्थशास्त्र  
आचार्य महाप्रज्ञ 09
- सहज आनंद के बाधक तत्त्व  
आचार्य महाश्रमण 13

## आलेख

- परिष्कार की दिशा में  
साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा 17
- आत्म विद्यालय का मुख्य द्वार  
श्याम प्रकाश दीक्षित 19
- अधर्म से अर्जित धन...  
डॉ. संतोष कुमार तिवारी 21
- मानवाधिकारों के प्रणेता...  
डॉ. दिलीप धोंग 23
- सोशल मीडिया...  
अमरपाल सिंह 25
- सांस्कृतिक प्रदूषण कर रहा...  
सुनीला महला 28
- मुरझाते मन का आवरण...  
डॉ. मोनिका शर्मा 29
- व्यक्तिगत शांति से ही...  
डॉ. लोकेन्द्र सिंह कोट 31

## कहानी

- अंधेरे में अपनों की तलाश  
सुधा आदेश 33

## काव्य

- ...यह वाणी अनमोल  
विनय जैन 'आनंद' 24
- एक अघोषित युद्ध  
मनोज जैन 'मधुर' 26

## अणुव्रत समाचार

- अणुव्रत दृष्टिकोण 36
- 77वां अणुव्रत स्थापना दिवस 41
- नवनीत : चिंतन-प्रशिक्षण कार्यशाला 46
- ईको फ्रेंडली फेस्टिवल अभियान 48
- अणुव्रत संरक्षक 51
- बालोदय शिविर 52
- अणुव्रत व्याख्यानमाला 53
- विविध समाचार 55

## विविध

- सम्पादकीय 05
- परिचर्चा 37
- अणुव्रत की बात 40



- अणुव्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन-मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।
- [anuvrat.patrika@anuvibha.org](mailto:anuvrat.patrika@anuvibha.org) पर ही सामग्री प्रेषित करें।
- ईमेल द्वारा संप्रेषित कम्पोज की गयी प्रकाशन सामग्री की Open Word File को प्राथमिकता दी जायेगी।
- फोटो की गुणवत्ता कम होने पर उसे प्रकाशित करने में असमर्थता रहेगी।  
हाटसएप पर फोटो न भेजें।
- अनिर्मात्रित सामग्री को लीटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।
- प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी विचार है। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए जवाबदेह नहीं हैं।
- इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



# दोराहे पर दुनिया

इस दुनिया में हर एक मनुष्य विशिष्ट होता है। उसके अपने सपने, अपने अनुभव, सोचने का अपना तरीका और दुनिया को देखने का अपना नजरिया होता है जिनके इर्द-गिर्द वह अपनी दुनिया रचता है। इस पूरी प्रक्रिया में वह स्वयं तो शामिल होता ही है, परम्परा, परिवेश और परिप्रेक्ष्य की भी अहम भूमिका होती है। इसलिए सकारात्मकता या नकारात्मकता चाहे कितनी भी छोटी या सीमित दायरे में हो, उसके परिणाम और प्रभाव का दायरा असीमित हो सकता है। यह बिंदु से सिंधु की यात्रा है जो मानव और मानव-इतिहास को विशिष्ट बनाती है।

हर प्राणी का होता है एक जन्मजात स्वभाव, बस मनुष्य ही खेल सकता है इसे बदलने का दाँव।

इंसान की यह विलक्षण क्षमता सबसे अलग उसे पहचान देती है, कदम दर कदम स्वभाव परिवर्तन की हाथों में उसके कमान देती है।

बदलाव की ऊर्ध्वगामी दिशा भगवान भी बना दे उसे पर, उल्टी दिशा बना दे दानव पता किसे?

बदलाव की इस ताकत को जिसने पहचान लिया, परिवर्तन की दिशा को जिसने है साध लिया, इंसान होने का असल सौभाग्य सच में उसने पा लिया।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसका जीवन अमूल्य होता है। अपने जीवन की सुरक्षा व बेहतरी के लिए वह तमाम उपक्रम करता है। वह जो कुछ करता है, उससे उसका अपना जीवन तो गहराई तक प्रभावित होता ही है, कुछ मायने में दूसरों का भी जीवन प्रभावित होता है। यह प्रभाव सकारात्मक भी हो सकता है और नकारात्मक भी! दूसरों पर यह प्रभाव कितना असरकारी होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह व्यक्ति दूसरों के बारे में क्या सोचता है, उनकी कितनी चिंता करता है! स्व-हित और पर-हित के बारे में उसका चिंतन कितना संतुलित है! अपनी भावनाओं और क्रियाकलापों पर उसका कितना नियंत्रण है! जीवन-सत्य के बारे में उसकी समझ कितनी है!

एक तरफ व्यक्ति स्वयं है, उसका अपना अस्तित्व, उसका अपना दायरा और अपना हित-अहित। दूसरी तरफ उसके सोच और क्रियाकलापों की जड़ में आने वाला प्रभाव क्षेत्र! इस प्रभाव क्षेत्र का दायरा कितना बड़ा है? यह कितना आश्चर्यजनक सत्य है कि यह दायरा कुछ-एक व्यक्तियों के समूह से लेकर समूचे विश्व और मानव जाति तक विस्तार पा सकता है। पृथ्वी पर 800 करोड़ से अधिक लोगों की इस भीड़ में एक व्यक्ति का महत्व क्या से क्या हो सकता है, इससे बड़ी पहेली इस दुनिया में और कौन-सी होगी? शून्य से अनन्त का अंतर मनुष्य नामक यह प्राणी स्वयं में समाये हुए है!

मानव-इतिहास में इस दुनिया पर अपना प्रभाव छोड़ने वाली शख्सियतों की लम्बी सूची है। महावीर, बुद्ध से लेकर गांधी, विनोबा और तुलसी की बात करें या सुकरात, यीशु से लेकर लिंकन, मार्क्स और मंडेला - जिनके सोच और कार्यों ने मानवता को समृद्ध किया। वहीं हिटलर, मुसोलिनी, स्टालिन से लेकर सद्दाम और किमजोंग के कृत्यों से मानवता शर्मसार भी हुई है। इतिहास गवाह है कि एक व्यक्ति के प्रभाव से जहाँ असंख्य जीवन धन्य हुए, वहीं लाखों-करोड़ों बेगुनाहों का जीवन अंधेरों में खो गया। किसी ने मानव-मानव के बीच प्रेम की गंगा बहायी तो किसी ने नफरत की गहरी खाइयाँ खोद दीं।

आज भी दुनिया एक दोराहे पर खड़ी नजर आ रही है। बड़े-बड़े देशों के बड़े-बड़े नेता जिस तरह नित नयी चुनौतियों को आमंत्रण दे रहे हैं, मानवता की बुनियाद पर आघात कर मानव-मानव के बीच दरार पैदा कर रहे हैं और अपने निहित स्वार्थों के वशीभूत सामरिक, आर्थिक और धार्मिक युद्ध की दुंदुभि बजा रहे हैं, आज फिर महावीर, महात्मा और महाप्रज्ञ की जरूरत आन पड़ी है जो अहिंसा का शंखनाद कर इस दुनिया को प्रलय की ओर फिसलने से बचा सके। जरूरत इस बात की भी है कि हम अपना नेतृत्व चुनने के लिए क्षणिक भावनाओं में बहने के बजाय गहनता से विचार करें और मजबूती के साथ मानवीयता के पक्ष में खड़े रहें। अणुव्रत हमसे यही अपेक्षा रखता है।

सं. जै.

sanchay\_avb@yahoo.com





# अणुव्रत आचार संहिता

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

## अणुव्रत आचार संहिता के चौथे नियम की पालना में सहयोगी लघु व्रत

### चौथा अणुव्रत

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

1. मानव-मानव के प्रति प्रेमभाव बढ़ता रहे, यह निरंतर प्रयास करूँगा।
2. जाति, रंग आदि के आधार पर भेदभाव करने वाले व्यक्ति, संस्था या अभियान का समर्थन नहीं करूँगा।
3. जाति, रंग आदि के आधार पर कहीं भेदभाव होता देखूँगा तो यथासंभव उसका अहिंसात्मक प्रतिकार करूँगा।
4. छुआछूत की बुराई को समाप्त करने के लिए यथासंभव प्रयास करूँगा।
5. मैं किसी भी जाति के लोगों को जाति के आधार पर असम्मान की नजर से नहीं देखूँगा।
6. मैं जाति, रंग आदि के आधार पर हिंसा नहीं फैलाऊँगा और यथासंभव हिंसा का प्रतिकार करूँगा।



# अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना

विसर्जन का प्रयोग किसी तंत्र द्वारा नहीं, नैतिक प्रेरणा द्वारा संचालित हो सकता है। अणुव्रत को अवश्य ही इसका संचालन करना है। मनुष्य जाति की एकता और विसर्जन - ये दोनों अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना के मुख्य सूत्र हैं। ऐसी समाज-रचना हिंसा और प्रतिक्रिया की समस्याओं को समाधान देने वाली होगी।

**स**माज में व्याप्त सभी समस्याओं का हेतु आर्थिक विषमता ही है। वह बहुत बड़ा हेतु है, इसे मैं मानता हूँ किन्तु एकमात्र हेतु नहीं मानता। समस्या का एकमात्र हेतु है वैचारिक विपर्यय। मनुष्य का दृष्टिकोण सही हो, विचार की भित्ति यथार्थ हो तो क्या आर्थिक विषमता टिक सकती है? वह इसीलिए टिक रही है कि मनुष्य का दृष्टिकोण यथार्थ नहीं है।

जाति-भेद और रंग-भेद की समस्या आज भी उग्र है। मनुष्य के प्रति मनुष्य का दृष्टिकोण सही नहीं है, इसीलिए वह चल रही है। अमेरिका जैसा सभ्य और सुसंस्कृत देश आज रंग-भेद की समस्या में उलझ रहा है। हिन्दुस्तान जैसा धार्मिक देश आज जाति-भेद की समस्या से संतप्त है। गरीबी भी इसीलिए चल रही है कि मनुष्य के प्रति मनुष्य में पूर्ण प्रेम नहीं है, करुणा नहीं है।

बेरोजगारी मिटाने के लिए श्रम, बुद्धि, परंपरा मुक्त विचार और उचित संयोजन आवश्यक है। इनके होने पर भी गरीबी रहती है यानी कुछ लोग बहुत संपन्न हो जाते हैं और कुछ लोग बहुत विपन्न - इसका कारण प्रेम का अभाव ही है। यदि बौद्धिक क्षमता से संपन्न लोगों में अक्षम लोगों के प्रति प्रेम हो तो यह विषमता की स्थिति नहीं आ सकती। चालीस व्यक्तियों के परिवार को एक सक्षम व्यक्ति पाल लेता है। उसका हेतु क्या है? यही तो है कि परिवार को वह अपना मानता है और उसके प्रति प्रेम का सूत्र जुड़ा रहता है।

आज उस प्रेम को विस्तार देने की आवश्यकता है। समूचे समाज को एक परिवार मान लेने की आवश्यकता है। राजनीति के विचारक कई दशकों पूर्व यह मान चुके हैं। आश्चर्य और खेद है कि धर्म के विचारक आज भी इस सत्य को स्वीकार नहीं कर रहे हैं। यदि आर्थिक समानता की बात किसी धार्मिक मंच से आती तो बहुत स्वाभाविक होती, किन्तु ऐसा नहीं हुआ।

अपरिग्रह और असंग्रह के सिद्धांत की स्थापना भगवान महावीर ने प्रखर रूप में की। अन्य धर्माचार्यों ने भी उनका साथ दिया। किन्तु समाज के क्षेत्र में उसका व्यावहारिक प्रयोग किसी धार्मिक ने नहीं किया।

**बुभुक्षित : किं न करोति पापम् ?  
भूखे भजन न होहि गोपाला !**

हमारे कवि और शास्त्रकार इस सत्य की अनुभूति करते रहे, पर उसका समाधान खोजने की दिशा का उद्घाटन नहीं किया।

आज का युग उसके समाधान का सिंहद्वार खोल चुका है। अब गरीबी ईश्वरीय इच्छा न होकर मनुष्यकृत समाज-व्यवस्था की त्रुटियों का परिणाम प्रमाणित हो चुकी है। अब दीनता को सहारा देने वाला चिंतन निरस्त हो चुका है। आज का चिंतन है - त्रुटिपूर्ण समाज-व्यवस्था को बनाये रखकर दीनता को सहारा मत दो, बल्कि उसका परिमार्जन करो।





भूल की अनुभूति हुए बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है? अनुभूति होने पर भी भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न करने का संकल्प किये बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है? अणुव्रत इन दोनों की भूमिका पर अपना चिंतन प्रस्तुत कर रहा है। चिंतन की दिशा में वह आगे भी बढ़ा है। अब उसे सफल करना है।

इस परिमार्जन के युग में हर व्यक्ति को नया दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। दीन-वर्ग को धर्म-पुण्य के नाम पर उठाने की पुरानी धारणा में प्राण संचार हो गया है। समाज के समर्थ वर्ग द्वारा कृत व्यवस्था-दोष से विपन्न वर्ग उत्तेजित हुआ है। फलतः उसमें हिंसा उभरी है। इस हिंसा को उभारने के दोष का प्रायश्चित्त उन कारणों को निरस्त करके ही किया जा सकता है। मैं वर्तमान में हो रहे परिवर्तन को बहुत बड़ा सृजन नहीं मानता, मात्र अतीत की भूलों का प्रायश्चित्त मानता हूँ।

भूल की अनुभूति हुए बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है? अनुभूति होने पर भी भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न करने का संकल्प किये बिना प्रायश्चित्त कैसे हो सकता है? अणुव्रत इन दोनों की भूमिका पर अपना चिंतन प्रस्तुत कर रहा है। चिंतन की दिशा में वह आगे भी बढ़ा है। अब उसे सफल करना है। चिंतन की सफलता की कसौटी है क्रिया। क्रिया और क्या है? चिंतन का चरम-बिंदु ही क्रिया है।

अणुव्रत के कार्यकर्ताओं को अब चिंतन को प्रयोग की भूमिका पर लाना है। मनुष्य जाति एक है - यह अणुव्रत का मुख्य सिद्धांत है। क्या यह कोरा आदर्श है या व्यावहारिक भी है? यदि व्यावहारिक है तो वह फलित कैसे हो सकता है? मानवीय व्यक्तित्व के दो रूप हैं - आंतरिक और बाह्य। धर्म ने आंतरिक

व्यक्तित्व में समानता लाने का दिशा बोध भी दिया है। अर्जित संस्कारों एवं आवरणों को क्षीणता का अभ्यास करने पर आंतरिक समानता साधी जा सकती है। अणुव्रत को साधना के माध्यम से यह कार्य करना है, केवल परम्परा के रूप में नहीं, प्रायोगिक स्तर पर करना है। दूसरी बात अणुव्रत को ऐसे समाज की रचना करनी है, जिसमें मनुष्य जाति की एकता स्पष्ट प्रतिबिम्बित हो। उसके मुख्य आधार चार हो सकते हैं - नैतिक निष्ठा, प्रेम, सहानुभूति और अनाग्रही दृष्टिकोण।

नैतिक निष्ठा के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी के हितों का विघटन करता है। उसे लूटता है। उसका शोषण करता है। प्रेम के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी से घृणा करता है। उसे हीन मानता है, तिरस्कृत करता है। सहानुभूति के अभाव में एक आदमी दूसरे आदमी की कठिनाइयों की उपेक्षा करता है। अपने ही सुख-दुःख की समस्या को प्राथमिकता देता है। अनाग्रही दृष्टिकोण के अभाव में मनुष्य वैचारिक स्वतंत्रता का हनन करता है। मतभेद के आधार पर एक-दूसरे को कुचलने का प्रयत्न करता है।

आज का विश्व दो समस्याओं का सामना कर रहा है। विश्व का एक भाग व्यक्तिगत स्वामित्व को निरस्त कर सामुदायिक व्यवस्था चला रहा है। उसे व्यक्ति के आर्थिक विकास की प्रेरणा की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। व्यक्तिगत लाभ से जो आर्थिक विकास की प्रेरणा मिलती है, वह सामुदायिकता के क्षेत्र में अपनी तीव्रता खो देती है।

विश्व का दूसरा भाग व्यक्तिगत स्वामित्व की व्यवस्था चला रहा है। उसे बेकारी तथा आर्थिक वैषम्य की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। क्या विसर्जन उन दोनों समस्याओं का समाधान है? उसमें व्यक्तिगत स्वामित्व की व्यवस्था का लोप भी नहीं है और अतिरिक्त संग्रह की बुराई भी नहीं है। किन्तु विसर्जन ऐच्छिक है, अनिवार्य नहीं है। इसलिए उसका सामुदायिक बनना कठिन है। इस दुनिया की प्रकृति ही ऐसी है कि कोई भी वस्तु पूर्णरूपेण कठिनाई से मुक्त नहीं होती।

पूर्वोक्त दोनों प्रयोग राजकीय व्यवस्था द्वारा संचालित हैं। विसर्जन का प्रयोग किसी तंत्र द्वारा नहीं, एक नैतिक प्रेरणा द्वारा संचालित हो सकता है। अणुव्रत को अवश्य ही इसका संचालन करना है। मनुष्य जाति की एकता और विसर्जन - ये दोनों अणुव्रत-प्रेरित समाज-रचना के मुख्य सूत्र हैं। इस प्रकार की समाज-रचना समाजवाद के अनुकूल ही नहीं होगी, अपितु उससे उत्पन्न हिंसा और प्रतिक्रिया की समस्याओं का समाधान देने वाली होगी।

यह बहुत बड़ा कार्य है, बहुत जटिल और बहुत श्रम-साध्य। इसकी सम्पूर्ति के लिए दृढ़ निष्ठा, दृढ़ संकल्प और दृढ़ अध्यवसाय लेकर चलने वाले कार्यकर्ताओं की आवश्यकता है। विभक्त निष्ठा वाले कार्यकर्ता बहुत नहीं कर पाते। ऐसे कार्यकर्ताओं की उपलब्धि या निर्माण आवश्यक है। क्या मैं आशा करूँ कि अणुव्रत के कार्यकर्ता इस पर गंभीरतापूर्वक विचार करेंगे? ■



# महावीर और अर्थशास्त्र

महावीर ने कहा - "एक साथ किसी को आध्यात्मिक बनाना चाहोगे, असफल हो जाओगे। उसे इस दिशा में धीरे-धीरे आगे बढ़ाओ।" वस्तुतः आज के भटकते हुए मानव को सस्ता दिवाने की बड़ी अपेक्षा है। आज सारा संसार आर्थिक बन रहा है। अर्थ ही प्रधान है, इस मनोवृत्ति को कैसे बदलें? इस दिशा में निरन्तर प्रयत्न होना चाहिए।

**प्र**श्न है - महावीर और अर्थशास्त्र - इसकी संगति कैसे बैठेगी? महावीर वीतराग हैं, तीर्थंकर हैं, राग से विमुक्त हैं, वे अर्थशास्त्र की बात कैसे करेंगे? हम सिद्ध महावीर की बात नहीं कर रहे हैं, साधक महावीर की बात कर रहे हैं। सिद्ध महावीर अर्थ की बात नहीं करेंगे। महावीर तीर्थंकर हैं तो भी वे साधना में हैं। उस समय महावीर हर बात कहने के अधिकारी हैं। तीर्थंकर ऋषभदेव ने युगानुकूल मार्गदर्शन दिया - कृषि कैसे करनी चाहिए, तलवार हाथ में कैसे लेनी चाहिए, श्रम कैसे करना चाहिए, उपार्जन कैसे करना चाहिए, विवाह कैसे करना चाहिए। उन्होंने अपना कर्तव्य मानकर लोकानुकम्पा से इनका प्रतिपादन किया। महावीर ने भी ऐसा ही किया। उन्होंने कहा - "सबके सब साधु नहीं हैं, साधक नहीं हैं, संसारी हैं। उनका पथदर्शन अगर हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा?"

महावीर ने गृहस्थ के लिए महाव्रत की बात नहीं कही, अणुव्रत की बात कही। त्याग की बात नहीं कही, सीमित भोग की बात कही। यह उनकी अनुकम्पा है। इस दृष्टि से महावीर का अर्थशास्त्र - इस कथन में संगति है।

वैज्ञानिक भी चिंतक हैं और महावीर भी चिंतक हैं। कभी-कभी यह देखकर आश्चर्य होता है कि वैज्ञानिक कहाँ से कहाँ

पहुँच जाते हैं। आश्चर्यचकित कर देने वाली हैं वैज्ञानिकों की खोजें। अन्तर एक ही है - वैज्ञानिकों का चिंतन बहुत गहरा होकर भी तात्कालिक है, त्रैकालिक नहीं है। जितनी भी चीजें वैज्ञानिकों ने आविष्कृत की हैं, मुझे लगता है कि वे तात्कालिक हैं। कुछ काल के पश्चात् उनकी निरर्थकता हमारे सामने आ जाती है।

वहीं महावीर का चिंतन त्रैकालिक है। महावीर ने हजारों वर्ष पहले जो बात कही, वह आज भी हमारे बड़े काम की है, आगे भी रहेगी। उन्होंने यंत्रों के आधार पर अन्वेषण नहीं किया, आत्मा के आधार पर किया, अनुभूति के आधार पर किया। यंत्र भौतिक हैं, अनुभूति आत्मिक है। आत्मिक अनुभूति त्रैकालिक होगी, तात्कालिक नहीं होगी।

## अध्यात्म और भौतिकवाद का समन्वय

महावीर ने अध्यात्म और भौतिकवाद का समन्वय किया। प्राचीन काल में एक प्रश्न उठता था - 'ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या' - ब्रह्म सत्य है, जगत् मिथ्या है। क्या जगत् को मिथ्या मानें, जो सामने दीख रहा है? जो चीज सामने दिखायी दे रही है, वह मिथ्या कैसे हुई? महावीर ने कहा - भौतिकवाद सत्य है और आत्मा भी सत्य है। क्या पुद्गल सत्य नहीं है? जीवन सत्य है तो क्या मृत्यु सत्य नहीं है? दोनों सत्य हैं।





अर्थशास्त्र की हमारी अवधारणा यह है कि अर्थ के बिना आदमी जी नहीं सकता। अतिशय अर्थार्जन भी आदमी को सुख से जीने नहीं देगा। इस संदर्भ में अल्पेच्छ, अल्पासम्भ, अल्प परिग्रह का सिद्धान्त ही सही दृष्टि देने वाला है। हम मानते हैं, हर व्यक्ति अर्थ से परे नहीं हो सकता किन्तु अर्थ के बारे में आज जो चिंतन चल रहा है, उसे बदलना होगा। तभी वह सबके लिए सार्थक बन सकेगा।

महावीर ने जो कुछ कहा, अनुभूति के आधार पर कहा। उन्होंने कहा - "एक साथ किसी को आध्यात्मिक बनाना चाहोगे, असफल हो जाओगे। उसे इस दिशा में धीरे-धीरे आगे बढ़ाओ। उसकी ज्ञान-पिपासा को तेज करो, अपने आप काम हो जाएगा।" वस्तुतः आज के भटके हुए मानव को रास्ता दिखाने की बड़ी अपेक्षा है। आज सारा संसार आर्थिक बन रहा है। अर्थ ही प्रधान है, इस मनोवृत्ति को कैसे बदलें? इस दिशा में निरन्तर प्रयत्न होना चाहिए।

### विकास की अवधारणा

अर्थ-विकास भी एक विकास है। विकास की अपनी-अपनी अवधारणा है। हम कोई नियम किसी पर थोप नहीं सकते। कहा जा रहा है - कोई व्यक्ति दरिद्र नहीं रहना चाहिए, किन्तु धनकुबेर क्यों बने? आवश्यकता पूर्ति सबकी होनी चाहिए, किन्तु जहाँ औरों के स्वार्थ की बलि हो, ऐसी आर्थिक सम्पन्नता कभी भी काम्य नहीं होगी और न होनी चाहिए।

### अर्थ किसलिए?

अर्थ आखिर है किसके लिए? वह सुखी जीवन के लिए ही

तो है। वह स्वयं को, परिवार, समाज और राष्ट्र को सुखी बनाये। चिन्तन तो यही है, किन्तु वह ज्यादा दुःखी बनता जा रहा है। ऐसी स्थिति में फिर से एक बार विचार करना पड़ेगा। हम अर्थशास्त्र के विद्यार्थी नहीं हैं, धर्मशास्त्र के विद्यार्थी हैं। किन्तु हर शास्त्र दूसरे शास्त्र से जुड़ा हुआ है, इसलिए किसी अन्य विषय पर विचार करते समय अर्थ के विषय में भी हम विचार करते हैं।

मात्र अर्थ से कोई सुखी नहीं बन सकता। भगवान महावीर के पास दो व्यक्ति आये। एक सम्राट श्रेणिक और दूसरा श्रावक पूनिया। सम्राट श्रेणिक की सम्पत्ति का कोई पार न था। वहीं पूनिया श्रावक पूनी कातकर जीवन निर्वाह करने वाला व्यक्ति था। महावीर से पूछा गया कि आपकी दृष्टि में महत्व सम्राट श्रेणिक का है या पूनिया का? महावीर ने कहा- "दोनों का। सम्राट श्रेणिक के कारण हजारों-हजारों व्यक्ति मेरे पास आये। दूसरी ओर पूनिया जितना संतोषी और सुखी है, उतना सुख और संतोष सम्राट स्वप्न में भी प्राप्त नहीं कर सकता।"

हम चाहते हैं - मनुष्य का जीवन पूनिया की तरह शान्त, संतुष्ट और सुखी हो। इसी दृष्टि से महावीर ने कहा कि हर व्यक्ति अर्थार्जन करते समय पाँच बातों का ध्यान रखे -

- किसी का बन्धन न हो।
- किसी का वध न हो।
- किसी का अंग-भंग न किया जाये।
- किसी पर अतिभार न लादा जाये।
- किसी की आजीविका का विच्छेद न किया जाये।

ये निर्देश सुखी जीवन के लिए हैं। इनके बिना कोई मनुष्य सुखी नहीं बन सकता।

अर्थशास्त्र की हमारी अवधारणा यह है कि अर्थ के बिना आदमी जी नहीं सकता। अतिशय अर्थार्जन भी आदमी को सुख से जीने नहीं देगा। इस संदर्भ में अल्पेच्छ, अल्पासम्भ, अल्प परिग्रह का सिद्धान्त ही सही दृष्टि देने वाला है। हम मानते हैं, हर व्यक्ति अर्थ से परे नहीं हो सकता किन्तु अर्थ के बारे में आज जो चिंतन चल रहा है, उसे बदलना होगा। तभी वह सबके लिए सार्थक बन सकेगा।

### हिंसा और अर्थ

एक प्रश्न है - अहिंसा और अर्थ - इनका आपस में क्या संबंध है? जहाँ अर्थ है, वहाँ हिंसा अनिवार्य है। कहा भी गया है - 'अर्थ अनर्थ का मूल है।' जितनी हिंसा होती है, अर्थ के लिए होती है। हिंसा के लिए अर्थ नहीं होता। जहाँ अर्थ है, वहाँ हिंसा और अशान्ति रहेगी। महावीर ने सीमा और संयम करने का निर्देश दिया। पचास वर्ष पहले यह बात समझ में नहीं आती थी, आज आ रही है क्योंकि हिंसा और अशान्ति बहुत बढ़ गयी है। इसके लिए सबसे बड़ा उपचार है सीमाकरण।



## प्रश्न उपयोगिता का

यह दृष्टिकोण नहीं होना चाहिए - जो उपयोगी है, हम उसे ही स्वीकार करें। उपयोगी को स्वीकार किया जा सकता है, किन्तु सभी उपयोगी बातों को स्वीकार कर लिया जाये, यह ठीक नहीं है। जो आज उपयोगी है, वह कल नहीं भी हो सकता है। उसका तात्कालिक उपयोग है, त्रैकालिक नहीं है। हम तात्कालिक चीजों पर ज्यादा ध्यान देते हैं, त्रैकालिक पर ध्यान नहीं देते हैं। जितने भी अर्थशास्त्री हुए हैं, उन्होंने तात्कालिक पर ज्यादा ध्यान दिया। महावीर ने त्रैकालिक पर ज्यादा ध्यान दिया। संभव है कि वह बात, जो आज ठीक नहीं है, किन्तु आगे चलकर ठीक लगेगी, इसलिए हम त्रैकालिकता की बात को न भुलाएं, उसका मूल्यांकन करें।

## युद्ध अर्थ का

प्राचीनकाल में तीन बातों को लेकर युद्ध होते थे- जर, जोरु और जमीन। आज स्थितियां बदल गयी हैं। आज युद्ध केवल अर्थ का हो रहा है, व्यापार का हो रहा है। आज के अर्थशास्त्र पर हम अंकुश नहीं लगाएंगे तो चिरकाल तक शान्ति नहीं पाएंगे। शान्ति की जितनी बातें आज हो रही हैं, उतनी और कब होती थीं? चारों ओर इसी के स्वर सुनायी दे रहे हैं किन्तु इसके लिए जो प्रयत्न होने चाहिए, नहीं हो रहे हैं। इसके लिए उत्पादन का सीमाकरण करना पड़ेगा, आयात-निर्यात का सीमाकरण करना पड़ेगा। उन वस्तुओं का उत्पादन बन्द करना ही पड़ेगा, जो देश को गड़्ढे में ले जा रहे हैं। मैं समझ नहीं पाता हूँ कि ऐसी चीजों का उत्पादन क्यों किया जा रहा है? यह एक असंदिग्ध सच्चाई है। इन्हें रोके बिना शान्ति-व्यवस्था कायम नहीं हो सकती। गलत कार्य को रोके बिना सही काम नहीं हो सकता।

## तीन प्रश्न

तीन प्रश्न हमारे सामने हैं :

- शान्ति अपेक्षित है या नहीं?
- स्वतन्त्रता प्रिय है या नहीं?
- पवित्रता और आनन्द चाहिए या नहीं?

यह कोई नहीं कहेगा कि ये तीनों हमें नहीं चाहिए। अगर चाहिए तो फिर साधन जुटाने पड़ेंगे। संयम के बिना शान्ति नहीं मिलेगी। संतोष के बिना स्वतन्त्रता नहीं मिलेगी। पवित्रता के लिए साधन की शुद्धि करनी पड़ेगी। आनन्द चाहिए तो स्वस्थ रहना पड़ेगा। स्वस्थ केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, मानसिक और भावात्मक रूप से भी रहना होगा।

महावीर ने अपने अर्थशास्त्र की सीमा में कहा - कोई व्यक्ति चोरी न करे। चोर को चोरी करने में सहयोग भी न करे। चोर की चुरायी हुई वस्तु नहीं खरीदे। उस समय इतनी बुराइयां नहीं थीं, किन्तु त्रिकालज्ञ महावीर पाँच हजार साल बाद की बुराइयों को अपनी आँखों से देख रहे थे। इसीलिए महावीर ने भविष्य में भी



उन वस्तुओं का उत्पादन बन्द करना ही पड़ेगा, जो देश को गड़्ढे में ले जा रहे हैं। मैं समझ नहीं पाता हूँ कि ऐसी चीजों का उत्पादन क्यों किया जा रहा है? यह एक असंदिग्ध सच्चाई है। इन्हें रोके बिना शान्ति-व्यवस्था कायम नहीं हो सकती। गलत कार्य को रोके बिना सही काम नहीं हो सकता।



आदमी के सुखी रहने के गुर बताये। आज अगर सुख, शान्ति की अपेक्षा है तो उनके बताये सूत्रों का मूल्य अँकिं।

## सीमाकरण का विवेक

दो प्रकार के समाज हमारे सामने हैं - अनियंत्रित समाज और नियंत्रित समाज। अब निर्णय आपको करना है कि आप कैसा समाज चाहते हैं? इस संदर्भ में किसी से कुछ मत पूछिए, अपने मन से पूछिए। अगर आप दुःखी समाज चाहते हैं तो अनियंत्रित समाज तैयार है। सुखी और शान्त समाज चाहते हैं तो नियंत्रित समाज की अपेक्षा है। प्राचीन ऋषियों ने कहा - "अग्नि में कितना ही ईंधन डालो, वह तृप्त नहीं होगी। समुद्र में कितनी ही नदियां आकर गिरें, वह भरेगा नहीं। तब पदार्थों से हमारी आकांक्षा कैसे भर जाएगी?" समस्या यह है कि हम दूसरों को सीमा में देखना चाहते हैं, किन्तु अपनी सीमा नहीं करते। यह समय और विवेक का तकाजा है कि व्यक्ति स्वयं अपनी सीमा करे।

## सम्यक् दृष्टिकोण

हमारा दृष्टिकोण एकांगी है और यह एकांगी दृष्टिकोण ही सारी समस्याओं का मूल है। अनेकान्त की दृष्टि से सोचते तो समस्याओं में इतना उभार न आता। मैं जो सोचता हूँ, वह सच है और तुम जो सोचते हो, वह भी सच हो सकता है, ऐसा दृष्टिकोण जब तक नहीं बनेगा, हमारी समस्याओं का समाधान नहीं होगा।

महावीर ने कहा - "सब धर्मों का मूल है सम्यक् दर्शन और सब पापों का मूल है मिथ्या दर्शन।" हिंसा, असत्य, अब्रह्मचर्य, क्रोध, अहंकार पाप है, किन्तु सबसे बड़ा पाप है मिथ्यादर्शन। हिंसा करने वाला स्वयं डूबता है, औरों को डुबोये या नहीं, किन्तु मिथ्या दृष्टिकोण वाला व्यक्ति लाखों को डुबो देता है। इसीलिए इस दृष्टिकोण को मिटाओ।

## गरीब कौन ?

गरीबी की परिभाषा क्या है? किसको गरीब कहें? अमीर कौन है और गरीब कौन है? यह जानने की अपनी दृष्टि है। एक संस्कृत कवि ने लिखा -

अधोऽधो पश्यतः कस्य महिमा नो गरीयसी।

उपर्युपरि पश्यन्तः सर्वमेव दरिद्रति॥



नीचे की ओर देखो, सब दरिद्र लगेंगे। ऊपर की ओर देखो, स्वयं की दरिद्रता झलकेगी। अपने से ऊपर वाले को देखो तो लगेगा उससे ज्यादा वह गरीब है। लाख वाला करोड़ वाले के सामने गरीब है, करोड़ वाला अरब वाले के सामने गरीब है, अरबपति खरबपति के सामने गरीब है। इसकी मुकम्मल परिभाषा नहीं की जा सकती है कि कौन अमीर है और कौन गरीब है।

मुझसे पूछा जाये तो मैं कहूँगा- गरीब वह है, जिसका मन गरीब है, जिसकी वृत्तियाँ गरीब हैं। एक मजदूर को देखें। दो रोटी खाता है, पानी पीता है और मस्ती की नींद सो जाता है। दूसरी तरफ दस लाख की मोटर में बैठकर चलने वाला मालिक, एयर कंडीशन बंगले में सोता है, फिर भी नींद नहीं आती। किसे दरिद्र मानूँ और किसे सम्पन्न?

### प्रश्न बेरोजगारी का

एक प्रश्न है बेरोजगारी का। बेरोजगारी कहाँ से आयी है? इसका कारण है हमारी शिक्षा पद्धति। पहले हर वर्ग अपने-अपने काम में मस्त था। किसान का बेटा खेती करता, कुम्हार का बेटा मिट्टी के बर्तन बनाता। सब अपने-अपने काम में लगे थे। शिक्षा का स्तर बढ़ा। उसके साथ-साथ सामाजिक परिवेश में भी बदलाव आने लगा। पढ़-लिख कर लोग अपने पुश्तैनी धंधे से दूर होते गये। फिर परम्परागत धंधे में जुड़ने में संकोच होने लगा। गाँव शहर की ओर भागने लगा।

### सुरक्षा और सहयोग

एक प्रश्न है सुरक्षा और सहयोग का। इस संसार में कोई किसी की सुरक्षा नहीं कर सकता। बिना स्वार्थ बाप बेटे की सुरक्षा नहीं करता, बेटा बाप की सेवा नहीं करता। यह स्वार्थवृत्ति कब मिटे? इस संसार में जब तक काम, क्रोध, लोभ, मोह रहेगा, ये बातें रहेंगी। दुष्काल की स्थिति में जब पशुधन समाप्त होने लगता है तब चारों ओर से पुकार उठती है उनकी सुरक्षा और चारे-पानी के प्रबन्ध के लिए। किसलिए? पशुओं के लिए नहीं, अपने लिए। पशु मर जाएंगे तो दूध-दही, मक्खन कहाँ से मिलेगा? खेती किससे होगी? सारा स्वार्थ का मामला है। अकाल-दुष्काल तो कभी-कभी पड़ता है। मनुष्यों का दुष्काल तो हर समय चल रहा है। प्रतिदिन लाखों-करोड़ों लोग रोटी-पानी के लिए जूझ रहे हैं। इसके लिए वस्तुतः कोई चिन्ता नहीं हो रही है, कृत्रिम चिन्ता अवश्य हो रही है।

इस समस्या के दो ही समाधान हैं। पहला, स्वयं अपने विचारों से गरीब और दरिद्र न बनें। दूसरा, इस बात की शिक्षा दी जाये कि अकेले आगे बढ़ने की कोशिश करोगे तो इस स्वार्थवृत्ति से तुम्हें बहुत नुकसान होगा, इसलिए ऐसा मत करो। जैन शासन में एक शब्द है साधर्मिकता। इस शब्द को अगर हम महत्व दें तो बेरोजगारी और गरीबी मिटाने में बहुत सहायता मिल सकती है। वस्तुतः गरीबी कोई बहुत बड़ी समस्या नहीं है। विवेक से काम लिया जाये और वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना से काम किया जाये तो गरीबी पर काबू पाया जा सकता है। ■

तुलसी उवाच

## क्षमा का गौरव

मनुष्य का जीवन एक सागर है। उसमें अमृत भी है, जहर भी है और भी बहुत कुछ है वहाँ। जब-जब इस सागर को व्यवहार की मथनी से मथा जाता है, भीतर के तत्त्व उभरकर बाहर आ जाते हैं। जब उसके भीतर का जहर पूँजीभूत होकर बाहर आता है, तो मनुष्य साँप, बिच्छू आदि जहरीले जन्तुओं से भी अधिक मारक हो उठता है। उसका मन, वाणी और शारीरिक चेष्टाएँ विष बुझे तीरों की तरह किसी के सर्वस्व का हरण कर लेती हैं। इसी बात को लक्ष्य में रखकर भगवान ने जीवन को अमृतमय बनाने का निर्देश दिया है।

क्षमा एक अमृत है। यह जिसके पास होता है, वह कटुता के जहर को धोकर स्वयं अमृत बन जाता है। जैन धर्म में क्षमा का गौरव पूरी गुरुता के साथ उद्गीत हुआ है। धर्म के चार दरवाजों में पहला द्वार क्षमा है। इस द्वार में प्रवेश किये बिना कोई भी व्यक्ति उस महापथ पर आगे नहीं बढ़ सकता। दस प्रकार के श्रमण धर्मों में पहला धर्म क्षमा है। क्षमा जीवन का तेज है, ओज है। क्षमा ब्रह्म है, सत्य है। क्षमा ही तपस्वियों का रूप है। इसलिए क्षमा धर्म का विकास अपेक्षित है।

क्षमापना, क्षमायाचना और खमतखामणा - ये तीनों शब्द क्षमा धर्म की परिक्रमा करते हैं। अपनी भूल के लिए क्षमा माँगना और औरों की भूल के लिए क्षमा करना - इन दोनों का समन्वित रूप है 'खमतखामणा'। खमतखामणा का सही रूप तभी सामने आता है, जब सहिष्णुता का विकास हो। इसके अभाव में खमतखामणा का मूल्य शाब्दिक उच्चारण से अधिक कुछ नहीं है। कभी-कभी इससे विडम्बना भी हो जाती है। क्षमा धर्म की साधना करने वाला व्यक्ति सहिष्णु होता है।

सहनशील व्यक्ति दूसरों की भूल को न अधिक महत्व देता है और न उसकी गाँठ बाँधकर रखता है और न किसी के साथ दुर्व्यवहार ही करता है। यदि प्रमादवश कभी कुछ घटित हो जाये तो वह उसे तत्काल साफ कर देता है।



# सहज आनंद के बाधक तत्त्व



जो भविष्य की कल्पनाओं और अतीत की स्मृतियों में खोये रहते हैं, उन्हें आनंद कैसे प्राप्त हो सकता है? जो असंतोष और आकांक्षा का जीवन जीते हैं, वे सुविधा संपन्न होने पर भी आनंद सम्पन्न नहीं बन सकते। जिसके जीवन में समता व सहजता है, वही वास्तव में आनंद व निर्बाध चित्त-समाधि को प्राप्त कर सकता है।



**जी**वन की बहुत बड़ी उपलब्धि है - निर्बाध चित्त समाधि। आदमी के जीवन में अनेक परिस्थितियाँ आती हैं। कभी भयंकर प्रतिकूलता की स्थिति आ सकती है तो कभी अत्यंत अनुकूलता की स्थिति भी बन सकती है। इन दोनों स्थितियों में जो व्यक्ति तटस्थता की साधना करता है, वह निर्बाध चित्त समाधि को अथवा सहज प्रसन्नता को प्राप्त कर सकता है।

प्रसन्नता को खण्डित करने वाले कुछ बाधक तत्त्व हैं। पहला बाधक तत्त्व है - चिंता। कहा जाता है चिंता मुर्दे को जलाती है और चिंता जीवित आदमी को जलाती है। चिंता शरीर को कमजोर बनाती है। संस्कृत साहित्य में बताया गया है-

**चिन्तया नश्यते रूपं, चिन्तया नश्यते बलम्।**

**चिन्तया नश्यते ज्ञानं, व्याधिर्भवति चिन्तया।।**

चिंता रूप, बल व ज्ञान का नाश करती है और व्याधि को उत्पन्न करती है।

जो व्यक्ति अनावश्यक सोचता है, चिंता करता है, वह अपने जीवन में कोई बड़ा काम नहीं कर सकता। महायुद्ध के बाद चर्चिल प्रतिदिन लगभग 18 घंटे काम करते। एक बार किसी ने पूछा - "आप इतना काम इतनी कुशलता से कैसे कर लेते हैं? क्या

आपको काम की चिंता नहीं होती?" चर्चिल ने मुस्कुराते हुए कहा - "मुझे चिंता करने के लिए समय ही नहीं मिलता है।" जीवन में समस्या आ सकती है। यदि हमारा चिंतन सम्यक् है तो समस्या का समुचित निराकरण हो सकता है। स्थिति जटिल भी हो सकती है, पर मन को जटिल न बनाएं, मन को शांत रखें। यदि मन शांत है, प्रसन्न है तो समस्या का समाधान आसानी से हो सकता है। आचार्य तुलसी ने एक सूत्र दिया - 'चिंता नहीं चिंतन करो।' हम अपने चिंतन को स्वस्थ एवं सम्यक् बनाएं।

राजा संन्यासी के पास पहुँचा और कहा - "कोई ऐसा मंत्र दीजिए जिससे मैं सुख-शांति एवं निर्बाध चित्त समाधि को प्राप्त कर सकूँ।" संन्यासी ने एक छोटा-सा मंत्र देते हुए कहा - "यह भी बीत जाएगा।" इस छोटे-से वाक्य ने राजा के जीवन की दिशा बदल दी।

घटना से दुःख नहीं होता, दुःख होता है मन की कमजोरी से। मन कमजोर है तो राई जितनी छोटी घटना भी पहाड़ जितनी बड़ी बन जाती है और यदि मन मजबूत है तो पहाड़ जितनी बड़ी घटना भी राई जितनी छोटी महसूस होती है। चिंता मन को दुर्बल बनाती है। संस्कृत साहित्य में कहा गया है-

**चिन्ते ! दुर्बलतास्ति किं तव सखी यत्सार्धमेवेक्ष्यते**

**नैवं किंतु ममास्ति विश्व विजयी दुःखाभिधो नन्दनः।**





प्रसन्नता में दूसरा बाधक तत्त्व है - काम। कामासक्त व्यक्ति कभी अपने जीवन में चित्त समाधि को प्राप्त नहीं कर सकता। काम आदमी को विक्षिप्त कर देता है। काम बाहर प्रकट न भी हो, मन में भी काम है तो वह दुःख का हेतु बन सकता है। व्यक्ति शरीर से अकाम दिखायी देता है किन्तु भीतर मन से सकाम है तो दुःख उत्पन्न हो सकता है।

**तस्यैषा रमणीति वल्लभतरा जाता मदीया स्नुषा  
श्वश्रूभक्तिपरायणान्वहमतो नो याति दूरं क्वचित्।।**

हे चिंते! क्या दुर्बलता तेरी सहेली है जो सदा तेरे साथ दिखती है। चिंता ने उत्तर दिया-"नहीं, किंतु दुःख नामक जो मेरा विश्वविजयी पुत्र है, उसकी यह प्रिय पत्नी होने के कारण दुर्बलता मेरी पुत्रवधु है। यह सास की भक्ति में तत्पर रहने वाली है, इसलिए यह मेरे से कभी दूर नहीं जाती है।"

प्रसन्नता में दूसरा बाधक तत्त्व है - काम। कामासक्त व्यक्ति कभी अपने जीवन में चित्त समाधि को प्राप्त नहीं कर सकता। काम आदमी को विक्षिप्त कर देता है। काम बाहर प्रकट न भी हो, मन में भी काम है तो वह दुःख का हेतु बन सकता है। व्यक्ति शरीर से अकाम दिखायी देता है किन्तु भीतर मन से सकाम है तो दुःख उत्पन्न हो सकता है। आगम साहित्य में कहा गया है-

**सल्लं कामा विसं कामा, कामा आसीविसोवमा।  
कामे पत्थेमाणा, अकामा जति दोग्गइ।।**

काम शल्य है, विष है और आशीविषसर्प के समान है। काम की इच्छा करने वाले उसका सेवन न करते हुए भी दुर्गति को प्राप्त होते हैं।



हम हर बात को ग्रहण न करें। हमारा दिमाग कोई कूड़ादान नहीं है। वह भगवान का मंदिर है, इसलिए हम प्रतिक्रिया से बचें और भावक्रिया का अभ्यास करें, वर्तमान में जीना सीखें। समता और सहजता का जीवन जीने वाला व्यक्ति ही निर्बाध चित्त समाधि को प्राप्त कर सकता है।



एक संन्यासी आश्रम में रहता था। छोटी अवस्था में ही संन्यास जीवन को स्वीकार कर लिया। संन्यासी बनने के बाद मन को नियंत्रित रखने की साधना की जाये, काम विजय का अभ्यास किया जाये तो साधना का पथ प्रशस्त हो सकता है। मूल बात है कि लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। लक्ष्यहीन आदमी मंजिल तक कैसे पहुँच सकता है? लक्ष्य की स्पष्टता के बाद उस दिशा में पुरुषार्थ भी सम्यक् होना चाहिए। संन्यासी का संभवतः लक्ष्य भी अधिक स्पष्ट नहीं था और जितना स्पष्ट था, उतना पुरुषार्थ उस दिशा में नहीं था। मन में काम-वासना की भावना बनी रहती थी। न धर्म ग्रंथों का अधिक स्वाध्याय करता, न ध्यान, जप का विशेष प्रयोग करता। प्रायः बहिर्मुखी वृत्ति वाला बन चुका था किन्तु संन्यास का जीवन था, इसलिए खुला भोग भी उसके लिए वर्जनीय था।

संन्यासी के आश्रम के सामने एक युवा जोड़ा रहता था। संन्यासी जब-जब उन दोनों पति-पत्नी को देखता तब-तब सोचता, मैंने बहुत बड़ी भूल की है संन्यास स्वीकार कर। इनका जीवन धन्य है। ये मनुष्य जीवन का लाभ उठा रहे हैं। भोगों में मस्त हैं। संन्यासी बाहर से अकाम होते हुए भी मन से काम की प्रार्थना कर रहा था जबकि पति-पत्नी उस संन्यासी को देखते तब सोचते, बाबाजी का जीवन धन्य है। हम असंयम का जीवन जी रहे हैं और बाबाजी संयम का जीवन जी रहे हैं। वह दिन धन्य होगा जब हमें भी संयम का जीवन प्राप्त होगा। पति-पत्नी दोनों गृहस्थ में रहते हुए भी संयम की प्रार्थना कर रहे थे। कथाकार का कथन है कि संन्यासी मरकर अधोगति में गया और दंपती मरकर स्वर्ग को प्राप्त हुए।

शरीर को टिकाने के लिए पदार्थ का उपयोग भी अपेक्षित हो सकता है। खाना भी होता है, पीना भी होता है। पदार्थ के उपभोग के साथ-साथ इन्द्रिय विजय की साधना भी चले। इन्द्रियों का उपयोग करते हुए भी, भौतिक पदार्थों का उपयोग करते हुए भी व्यक्ति अकाम रह सकता है, अनासक्त रह सकता है।

प्रसन्नता में तीसरा बाधक तत्त्व है - समता का अभाव। समता का अर्थ है - राग-द्वेष से मुक्त रहना। अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों को समभाव से सहन करना। प्रतिकूल परिस्थितियों को सहना कठिन हो सकता है किन्तु कभी-कभी अनुकूल



परिस्थिति को सहना कठिनतर हो सकता है। सहन करने के पीछे मजबूरी न हो, स्ववशता हो। समता के अभाव में आदमी प्रतिकूलता में शोकाकुल बन जाता है, दुःखी बन जाता है और अनुकूलता की स्थिति में हर्षान्वित बन जाता है।

आयारो में कहा गया 'एतथपि अग्गहे चरे' यह अग्रहण का सिद्धांत प्रतिक्रिया से बचाता है। हम हर बात को ग्रहण न करें। हमारा दिमाग कोई कूड़ादान नहीं है। वह भगवान का मंदिर है, इसलिए हम प्रतिक्रिया से बचें और भावक्रिया का अभ्यास करें, वर्तमान में जीना सीखें। समता और सहजता का जीवन जीने वाला व्यक्ति ही निर्बाध चित्त समाधि को प्राप्त कर सकता है।

सम्राट श्रेणिक महात्मा बुद्ध के पास गया। बुद्ध के पास अनेक भिक्षु बैठे थे। श्रेणिक भी उपासना में बैठ गया। उसने देखा बौद्ध भिक्षु कितने प्रसन्न हैं? इनके चेहरों से कितना आह्लाद, कितना आनंद टपक रहा है?

यथार्थ में जो साधक होता है, उसे आनंद अवश्य मिलता है। गुरुदेव तुलसी द्वारा प्रणीत परमेशी वंदना में कहा गया है-

**सदा लाभ अलाभ में, सुख-दुःख में मध्यस्थ हैं,  
शांतिमय, वैराग्यमय, आनंदमय आत्मस्थ हैं।  
वासना से विरत आकृति सहज परम प्रसन्न हैं,  
साधना धन साधु अंतर्भाव में आसन्न हैं।।**

जो साधु सदा लाभ और अलाभ में सम रहता है, सुख-दुःख की स्थितियों में तटस्थ रहता है, मध्यस्थ रहता है, शांतिपूर्ण, वैराग्यपूर्ण और सहज आनंद का जीवन जीता है, जो वासना मुक्त है, वह प्रसन्न रहता है। साधना ही जिसका धन होता है, ऐसा साधु अपने अंतर्भाव में अवस्थित रहता है।

सम्राट श्रेणिक ने सोचा - इन भिक्षुओं का जीवन कितना कष्टमय है? इनको कभी अनुकूल अथवा पर्याप्त आहार-पानी मिलता है तो कभी नहीं मिलता। ये तपस्या का जीवन जीते हैं, फिर भी उनके चेहरे कितने प्रसन्न हैं? मेरे राजकुमार, जिन्हें प्रायः सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं फिर भी इनके चेहरे मायूस, उदास और निराश दिखायी देते हैं, इसका क्या कारण है?

महात्मा बुद्ध ने कहा - "राजन् ! मेरे भिक्षु संतोष, समता और सहजता का जीवन जीते हैं। इन्हें जो कुछ प्राप्त होता है उसी में संतुष्ट रहते हैं। कल भिक्षा में क्या मिलेगा? उसकी चिंता नहीं करते। ये निश्चिंतता के साथ वर्तमान में जीना जानते हैं। तुम्हारे राजकुमार सुविधाओं से सम्पन्न हैं पर संतोष कहाँ है? समता की साधना कहाँ है? वर्तमान में जीना कहाँ जानते हैं? जो भविष्य की कल्पनाओं और अतीत की स्मृतियों में खोये रहते हैं, उन्हें आनंद कैसे प्राप्त हो सकता है? जो असंतोष और आकांक्षा का जीवन जीते हैं, वे सुविधा संपन्न होने पर भी आनंद सम्पन्न नहीं बन सकते।" जिसके जीवन में समता व सहजता है, वही वास्तव में आनंद व निर्बाध चित्त-समाधि को प्राप्त कर सकता है। ■

तुलसी उवाच

## मनुष्य की जीवनशैली



मनुष्य की जीवनशैली के अनेक प्रकार हैं। उनमें एक शैली दूसरे के दुःख-दर्द को अपना समझने और बाँटने का पाठ पढ़ाती है। इस शैली से जीने वाले व्यक्ति केवल अपने लिए या अपने परिवार के लिए नहीं जीते। उनके स्व का विस्तार इतना होता है कि उन्हें कोई पराया लगता ही नहीं।

अपने समाज, गाँव, प्रान्त या राष्ट्र की सीमाएं भी उनके सामने छोटी पड़ती हैं। वे विश्व मानव और इससे भी आगे प्राणी मात्र के साथ अपना सम्बन्ध जोड़कर चलते हैं। संसार में इस शैली से जीने वाले व्यक्ति हैं क्या? इस प्रश्न का उत्तर अपने आसपास नहीं, अपने आप में खोजना है।

एक दूसरी शैली है - स्व को संकुचित करने की। इस शैली से जीने वाले लोग न तो दूसरों के दुःख-दर्द को समझते हैं और न कभी उसे बाँटने की बात ही सोचते हैं। अन्य प्राणियों की बात ही क्या, वे अपने समानधर्मा मनुष्य की पीड़ा को भी नहीं पहचानते। एक ओर मनुष्य सूझ-बूझ का धनी कहलाता है। वह विकास के रास्ते पर छलाँग भरता हुआ आज वहाँ पहुँच गया है, जहाँ पहुँचने की उसे कल्पना ही नहीं थी। पर दूसरी ओर वह आत्मीयता, संवेदनशीलता और सौजन्य के रास्ते से जितना पीछे हटा है, वह भी नये सपना-सा लग रहा है। क्या मनुष्य के भीतर बहने वाला करुणा का स्रोत सूख गया है? यदि यह बात सही है तो भारत के प्रति महात्मा गांधी की चिन्ता पूर्ण रूप से सार्थक प्रतीत होती है। संवेदनशीलता की कमी ने मनुष्य को इतना क्रूर बना दिया कि वह मानव और पशु-पक्षी - सबकी जिन्दगी के साथ खिलवाड़ करने लग गया।





## अणुव्रत के निदेशक तत्त्व

- दूसरों के अस्तित्व के प्रति संवेदनशीलता
- मानवीय एकता
- सह-अस्तित्व की भावना
- साम्प्रदायिक सदभाव
- अहिंसात्मक प्रतिरोध
- व्यक्तिगत संग्रह और भोगोपभोग की सीमा
- व्यवहार में प्रामाणिकता
- साधन-शुद्धि की आस्था
- अभय, तटस्थता और सत्य-निष्ठ

## अणुव्रत साधना

- मैं प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करूंगा, आत्मनिरीक्षण करूंगा।
- मैं पारिवारिक जीवन में शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व का अभ्यास करूंगा।
- मैं भोग-उपभोग के संयम का अभ्यास करूंगा।
- मैं श्रम, स्वावलंबन और सादगी का अभ्यास करूंगा।
- मैं मांसाहार का वर्जन करूंगा।
- मैं अर्जन के कुछ अंश का प्रतिवर्ष विसर्जन करूंगा।
- मैं कम-से-कम एक अणुव्रत-प्रशिक्षण शिविर में भाग लूंगा।





# परिष्कार की दिशा में

अणुव्रत दर्शन मूल्य-निर्वाह की अपेक्षा मूल्य-परिष्कार की बात पर अधिक बल देता है। परिष्कृत मूल्य ही जीवन को सहज और आनंदमय बना सकते हैं। अणुव्रत आचार संहिता की एक धारा है - सामाजिक रूढ़ियों को प्रश्रय नहीं देना। इस धारा का संबंध मूल्य-परिष्कार की भावना से ही है।

**वि**श्व-चेतना की लौ कभी मंद और कभी तीव्र रूप में प्रज्वलित रहती है। उस लौ को बुझाने के लिए कुछ व्यक्तियों का प्रयास होता है तो कुछ व्यक्ति उसे प्रदीप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। दोनों ओर के आयासों में जब कभी तीव्रता आती है, वह समय संक्रमण काल की अभिधा पा लेता है। ऐसे समय में अप्रतिम उपलब्धियां भी हो सकती हैं और कुछ खोया भी जा सकता है।

मूल्य निर्धारण की दृष्टि से इस समय का बहुत महत्व होता है। प्राचीन मूल्यों की चरमराती हुई दीवारें और नये मूल्य प्रस्थापन के लिए नींव में भरी जाती हुई ईंटें। प्राचीन मूल्यों की दीवारें टूटती हैं। नींव अब भी सुदृढ़ है, पर उसे टिकने नहीं दिया जाता। आधुनिक शिल्पी उस स्थान को नीचे तक खोद रहे हैं। नींव में जमे हुए एक-एक पत्थर पर प्रहार होता है और वह खण्डित व अखण्डित रूप में मलबे के ढेर को बढ़ाता जाता है।

दूसरी ओर नयी नींव खुद रही है। नव-निर्मित ईंटों से उसकी भराई हो रही है। प्रत्येक ईंट का निक्षेप नये सृजन का प्रतीक बन रहा है। सहसा उन ईंटों का ध्यान मलबे के ढेर पर केन्द्रित होता है। एक अजीब-सी उदासी वहाँ छा जाती है। उदासी का प्रभाव बढ़ता है और उत्साही शिल्पियों के कर्म में अवरोध आ जाता है। एक अज्ञात झुंझलाहट उनके मन को पीड़ा से भर देती है और वे अपने ही

हाथों से सहेजकर रखी हुई ईंटों को जमने से पहले ही उखाड़कर फेंक देते हैं। अब एक ओर टूटी हुई दीवारों का मलबा पड़ा है तथा दूसरी ओर नयी दीवारें बनाने की पूरी सामग्री पड़ी है। उन दोनों के बीच में खड़ा है हतप्रभ, निश्चेष्ट, निराशाओं के घेरे में कैद उदास शिल्पी। उसका एक सशक्त आलम्बन टूट गया है और दूसरा अभी तक मिला नहीं है। अतीत की स्मृतियां उसके मन को अनुताप से भर रही हैं और भविष्य में असहाय रहने की कल्पना उसके हृदय में एक टीस उत्पन्न कर रही है।

**सत्य : स्व-पर से ऊपर**

यह प्राचीन मूल्यों का विघटन और नये मूल्यों की अस्थिरता मनुष्य की मेधा में एक प्रकार का प्रकंपन छोड़ रही है। प्रकंपित मेधा से कोई निर्णय नहीं हो पाता, क्योंकि उसमें विचारों की स्थिरता नहीं होती। स्थिर चिंतन के आधार पर सत्यता-असत्यता का निर्णय सही होता है, अन्यथा व्यक्ति स्वत्व की सीमाओं में उलझ जाता है। अपनेपन का व्यामोह श्रेष्ठता का प्रमाण-पत्र उसी को देता है, जो उसके व्यक्तिगत हितों के अनुकूल हो। खलील जिब्रान ने लिखा है कि मनुष्य ने जिस क्षण धरती पर आने के लिए पाँव उठाये, ईश्वर ने उसको अपने पास बुलाया। मनुष्य पुलकित हो उठा। ईश्वर ने उसकी पीठ थपथपायी और धीरे-से कहा - "मैंने तुमको अनुपम और अनोखा बनाया है। तुम मेरी तरह ही अद्वितीय





हो।" मनुष्य के पाँवों में घुंघरू बँध गये। वह टुमकता हुआ धरती पर आया और अपनी अद्वितीयता की चर्चा करने लगा।

कुछ समय बाद एक और मनुष्य धरती की ओर आने लगा। ईश्वर ने उसको भी वही बात कही। जितने मनुष्य आये, सब ईश्वर के द्वारा अद्वितीय घोषित होकर आये। धरती पर आकर मनुष्य ने देखा कि यहाँ मेरे जैसे अथवा मेरे से भी उत्कृष्ट मनुष्य बहुत हैं, किंतु अपने पड़ोसी को श्रेष्ठ मानने के लिए वह तैयार नहीं हुआ। स्वयं को पड़ोसी से श्रेष्ठ प्रमाणित करने के लिए श्रेष्ठताओं में परस्पर संघर्ष छिड़ गया। श्रेष्ठता के नाम पर तनाव बढ़ गये। संघर्ष छिड़ गये। अब कौन सुधार करे ईश्वर की इस भूल में?

सामाजिक मूल्यों का दौर भी इसी प्रकार की अनिश्चितता से गुजर रहा है। हर व्यक्ति उन मूल्यों को स्वीकार करता है, जिनसे उसके स्वार्थ का हनन न हो। यद्यपि मूल्य-निर्धारण अथवा मानक-प्रस्थापन का अर्थ यह नहीं है कि उससे व्यक्ति के स्वार्थ अपूरित रहें। सामयिक मूल्य सदा से परिवर्तित होते आये हैं और परिवर्तित होते रहेंगे। आधुनिक युग-बोध के संदर्भ में जिन मूल्यों को सामाजिक प्रतिष्ठा मिलनी चाहिए, वह यदि नहीं मिलती है तो युग का गतिशील प्रवाह अवरोध की कार में आ जाता है। इसलिए मूल्य-निर्धारण के साथ मूल्य-परिष्कार के आयाम खुले, यह नितांत अपेक्षित है।

## मूल्यांकन की दृष्टि जागे

प्राचीन मूल्य व्यक्ति या समाज के लिए घातक ही हैं, मैं यह नहीं मानती। नये मूल्यों में भी मुझे एकांत हितों का दर्शन नहीं होता। नये और प्राचीन की बहूमूल धारणाओं से ऊपर उठकर निरपेक्ष भाव से मूल्यों की अर्हता का परिवेश उजागर रखना मूल्य-परिष्कार की दिशा में एक स्वस्थ पद्धति का उद्भव हो सकता है। एक चिन्तनधारा मूल्यों की अपेक्षा उनके अंकन को अधिक महत्व देती है। उसके अनुसार कोई भी मूल्य यदि वह बहुसंख्यक वर्ग या अधिकृत वर्ग द्वारा सम्मत हो जाता है, तब वह समाज में प्रतिष्ठा पा लेता है। कुछ ऐसे मूल्य जो लंबे समय से समाज में प्रतिष्ठित हैं, आज उनकी कोई उपयोगिता नहीं है। बहुसंख्यक लोग उनमें परिवर्तन करने से सहमत हैं, किंतु वर्ग-विशेष की स्वीकृति उन्हें तोड़ने नहीं देती। उस परिस्थिति में चिन्तनशील व्यक्ति एक निर्मम तटस्थता अपना लेते हैं। उनका मौन उनके अपने लिए नहीं, उन लोगों के लिए भी घातक सिद्ध होता है जो कुछ बोझिल मूल्यों का भार वहन करने में अक्षम होते हैं। औपचारिकताओं के राजपथ पर खड़े वे व्यक्ति न उन मूल्यों को तोड़ सकते हैं और न किसी ऐसे नये मूल्यों का सृजन कर सकते हैं, जो टीसती हुई मानवता को त्राण दे सके।

मूल्यों के निर्धारण, अंकन और निर्वाह के समय किसी स्वार्थ, व्यामोह या प्रतिष्ठा की प्रेरणा सामने नहीं रहे तो मूल्य-निर्धारण अधिक सहज हो सकता है। पूर्व निर्धारित जिन मूल्यों की आज अपेक्षा नहीं है अथवा जिनसे समाज टूटता जा रहा है, उन्हें थोड़े साहस के साथ उखाड़ फेंकना चाहिए। मूल्य का अवमूल्यन होता है पर यदि वह समय के आघात सहने के बाद हुआ तो उसमें व्यक्ति की नहीं, युग की महत्ता प्रमाणित होगी। मनुष्य जानता है कि आने वाले समय में ये मूल्य टिक नहीं पाएँगे, फिर भी वह उनके पीछे घिसटता रहता है। यह चिंतन की कुण्ठा है अथवा साहस का अभाव।

अणुव्रत दर्शन मूल्य-निर्वाह की अपेक्षा मूल्य-परिष्कार की बात पर अधिक बल देता है। परिष्कृत मूल्य ही जीवन को सहज और आनंदमय बना सकते हैं। अणुव्रत आचार संहिता की एक धारा है - सामाजिक रुढ़ियों को प्रश्रय नहीं देना। मेरी समझ के अनुसार इस धारा का संबंध मूल्य-परिष्कार की भावना से ही है। अणुव्रत यह नहीं कहता कि आप किसी परम्परा का निर्वाह न करें। जो परम्पराएँ या पद्धतियाँ सामाजिक अथवा वैयक्तिक चेतना का परिस्फुरण करती हैं, उनको तोड़ना विकास के मार्ग में अवरोध उत्पन्न करना है, किंतु जिन परंपराओं का वहन करते समय अस्वाभाविक परिस्थितियाँ खड़ी होती हैं, उनके संबंध में चिंतन नहीं करना अविमृश्यकारिता के अतिरिक्त और क्या हो सकता है? इसलिए मूल्य-परिष्कार की दिशा में एक तीव्र प्रयत्न की अपेक्षा है, जिसकी पूर्ति अणुव्रत के मंच से हो सकती है। अणुव्रत में आस्था रखने वाले व्यक्ति इस संबंध में सोचें और समाज को कोई नयी दिशा दें, जिससे स्वस्थ समाज-संरचना का सपना साकार हो सके। ■

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

# आत्म विद्यालय का मुख्य द्वार

वह दिन दूर नहीं, जबकि विश्व के नेता इन्हीं सिद्धान्तों पर एकमत होकर जीवन-निर्माण की ओर अग्रसर होंगे। भौतिक उन्नति की चकाचौंध आत्मिक उन्नति के प्रकाश पुंज में विलीन हो जाएगी। हम उसी आत्मिक विद्या को अपना संबल बनाएंगे, जिसको भूलकर आज हम भटक रहे हैं। अणुव्रत उस विद्या का प्रथम पाठ है - उस विद्यालय का मुख्य द्वार है।

**आ**ज न केवल हमारा देश बल्कि सारा विश्व भौतिक सुखों की दौड़ में सत्य को बिल्कुल भूलता जा रहा है। व्रत हमारी भारतीय संस्कृति और परम्परा की वस्तु रहा है। हमने सदा व्रत का सम्बन्ध आत्मा से माना है और उस आत्मिक संकल्प को पूरा करने के लिए बड़े से बड़े त्याग किये हैं। आज हमारी संस्कृति जीवित है और उसका सारे विश्व में मान है। विदेशों के विचारक जब उसकी अमरता के रहस्य को खोजते हैं तो उन्हें मूल में हमारे आत्मिक संकल्प की दृढ़ता ही मिलती है। आज परिस्थितिजन्य निराशा और भ्रामक सिद्धान्तों का प्रचार हमें कुछ समय के लिए ऐसा अनुभव करने के लिए बाध्य करता है कि हम दुर्बल हैं, विवश हैं, अतः आगे नहीं बढ़ सकते हैं। अणुव्रत हमें उस परिस्थिति में एक मार्ग दिखाता है, हमें बल और आशा प्रदान करता है, ताकि हम अपने संकल्पों को अधूरा न छोड़ें, बल्कि उनको पूरा करके जीवन के लक्ष्य पर पहुँचें।

अणुव्रत की बात करने पर साधारणतया लोग दो प्रकार के उत्तर देते हैं। उनका कहना होता है कि वे अणुव्रत के अधिकांश नियमों को अपने जीवन में उतार चुके हैं और उनके आचरण में

किसी भी नियम की अवहेलना नहीं होती है। उनके जीवन श्लाघनीय हैं। हर एक को उनसे स्पर्धा करनी चाहिए, किन्तु व्रत के विचार से शून्य उनका जीवन एक ऐसे दुर्ग के समान है, जिसकी रक्षा के सभी साधन होते हुए परकोट न होने से जो न दुर्ग की श्रेणी में आ सकता है और न उन साधनों की रक्षा कर सकता है, जो उनके जीवन से भी अधिक मूल्य रखते हैं। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि संकल्प और व्रत के बिना जीवन के आचार-विचार कभी भी बदल सकते हैं। कठोर व्रत की निष्ठा ही एक ऐसा कवच होता है, जो परिस्थितियों के झंझावात से हमारी रक्षा करता है। इसलिए अणुव्रत के नियमों को व्रत के रूप में ही पालन करना श्रेयस्कर होगा।

कुछ लोग इस प्रकार के भी मिलेंगे जो समझ बैठे हैं कि राजनीति में व्रती जीवन का मिलना असम्भव नहीं तो दुष्कर अवश्य है और आज राजनीति तो हर व्यक्ति की दाल-रोटी बन गयी है। ऐसे लोगों से हमारी केवल एक प्रार्थना है कि वे अपने देश के व विदेशों के बड़े राजनीतिज्ञों के जीवन पर दृष्टि डालें। हम देखेंगे कि अधिकांश राजनीतिज्ञों ने जीवन में मांस, मदिरा को हेय



समझा है। उनके आचरणों की शुद्धता ने ढाल की तरह उनके जीवन की रक्षा की है और जो दो कदम आगे बढ़कर सत्य और अहिंसा को मानकर चले, वे अमर हो चुके हैं।

हमें याद है, जब राष्ट्रीय कांग्रेस के नेताओं ने युद्ध में सहयोग देने का निश्चय किया तो महात्मा गांधी ने उस संस्था से अपने को अलग कर लिया, जिसे वे 25 वर्षों से अपने रक्त से सींचते आ रहे थे। उनके सिद्धान्तों की कीमत जिनकी रक्षा करना वे अपना परम धर्म समझते थे; बिना किसी राग-द्वेष के वे कांग्रेस से अलग हुए, लेकिन जनसेवा में लगे रहे। आज हम उन्हें न केवल अमर मानते हैं बल्कि उन इनी-गिनी विभूतियों में स्थान देते हैं, जिनका सारा विश्व ऋणी है। तो हम यह कहें कि राजनीति या व्यवसाय या कोई अन्य परिस्थितियाँ अणुव्रत से मेल नहीं खाती हैं, तो इसमें हमारी अपनी ही कमजोरी है, जिसे हम जान-बूझकर प्रश्रय दे रहे हैं।

यदि हमें आत्मा के विरुद्ध कोई काम करना पड़ता है तो हम समझ लें कि हमारा कोई अस्तित्व ही नहीं रहा। उसके बाद यदि हम यह सोचकर संतोष करना चाहें कि जनता की सेवा के लिए ही हमने जीवन व सिद्धान्तों के साथ समझौता किया है तो हम अपने को धोखा दे रहे होंगे। हमसे जनता की कोई सेवा नहीं हो सकती है, यदि हम आदर्शों को अपने अनुकूल बनाते हैं। अणुव्रत नियमों का पालन हर एक व्यक्ति कर सकता है, चाहे वह अमीर हो या गरीब, व्यवसायी हो या किसान, राजनीतिज्ञ हो या अपने काम-धन्धे में ही लगा रहने वाला व्यस्त व्यक्ति। यह तो नैतिक जागृति का व्रत है। ऐसा कौन राजनीतिज्ञ या धनपति है, जो नैतिक जागृति के बिना सुख और शान्ति की कल्पना करेगा।

नैतिक जागृति हमारी प्रमुख समस्या है। आज हर प्लेटफॉर्म पर रोटी-कपड़े का मुख्य प्रश्न होता है। बेकारी का भी प्रश्न उसी से आधारित व सम्बन्धित है लेकिन नैतिक जागृति की आवश्यकता को स्वीकार करते हुए भी उस दिशा में जो प्रयत्न किये जा रहे हैं, वे समस्या को देखते हुए अपर्याप्त हैं। मैं तो यहाँ तक कहने को तैयार हूँ कि यदि हमारी नैतिक दशा में सुधार हो जाये तो फिर कोई दूसरी समस्या नहीं रहेगी और इसी प्रकार यदि विश्व के लोगों का नैतिक स्तर ऊँचा हो जाये तो फिर हमें युद्ध की विभीषिका से हमेशा के लिए छुट्टी मिल जाएगी।

आज विश्व जिस भौतिक उन्नति की ओर तीव्र गति से बढ़ा जा रहा है, उसने भारतवर्ष को भी उसी होड़ में घसीट रखा है। लेकिन हम यह न भूल जाएँ कि भौतिक उन्नति वास्तविक शान्ति व सुख नहीं है। वह तो आध्यात्मिक उन्नति में ही है। इसका यह अर्थ नहीं कि हम अकर्मण्य बन जाएँ, लेकिन इसका यह अर्थ अवश्य है कि हम सत्य को तिलांजलि देकर अस्थि-भस्म पर कर्मण्यता के नृत्य का ढोंग न करें। झूठ बोलकर, चोरबाजारी करके, लाखों की सम्पत्ति इकट्ठी करके कोई व्यक्ति अपनी कर्मण्यता का आदर्श उपस्थित नहीं कर सकता है। उससे अच्छा तो वह है, जो सच्चाई और ईमानदारी से रोज केवल चार पैसे ही कमाता है और कभी-कभी वह भी नहीं। इसी प्रकार किसी देश की



नैतिक जागृति हमारी प्रमुख समस्या है। आज हर प्लेटफॉर्म पर रोटी-कपड़े का मुख्य प्रश्न होता है। बेकारी का भी प्रश्न उसी से आधारित व सम्बन्धित है लेकिन नैतिक जागृति की आवश्यकता को स्वीकार करते हुए भी उस दिशा में जो प्रयत्न किये जा रहे हैं, वे समस्या को देखते हुए अपर्याप्त हैं। यदि हमारी नैतिक दशा में सुधार हो जाये तो फिर कोई दूसरी समस्या नहीं रहेगी और इसी प्रकार यदि विश्व के लोगों का नैतिक स्तर ऊँचा हो जाये तो फिर हमें युद्ध की विभीषिका से हमेशा के लिए छुट्टी मिल जाएगी।



उन्नति और समृद्धि इस बात से प्रकट व प्रमाणित नहीं होती है कि उसके पास कितने सहस्र विशालकाय बमवर्षक हैं या कितनी मंजिलों के मकानों में वहाँ की जनता रह रही है। लन्दन में जलपान, न्यूयार्क में दोपहर का भोजन और पैकिंग में विश्राम, समृद्धि के लक्षण नहीं हैं; क्योंकि सृष्टि की विशालता और गति को देखते हुए यह गति, गति नहीं मानी जा सकती है। सच्ची उन्नति व समृद्धि तो इस बात में है कि हम अपनी इच्छाओं और वासनाओं पर नियंत्रण रखने में कहाँ तक सफल हुए हैं।

यह समझ लेने के बाद हमें अणुव्रत का चमत्कार दिखायी पड़ता है। आचार्य श्री तुलसी ने इस आन्दोलन का श्रीगणेश कर इसे जो गति प्रदान की है, उसकी नाप-तौल संख्या या क्षेत्र से नहीं की जा सकती है। किन्तु इतना अवश्य कहा जा सकता है कि हम जिस अंधकार में घिरे हुए थे, उसमें अणुव्रत एक प्रकाश ज्योति बनकर आया और उसने न केवल देशवासियों को बल्कि विदेशों के लोगों को भी आकर्षित किया और अब वे भी सोचने लगे हैं कि क्यों न उनके यहाँ भी इसका प्रयोग किया जाये।

अणुव्रत के सत्य, अहिंसा, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह के नियमों में हम विश्व के तमाम दर्शनों की विभिन्नताओं के अन्दर छिपी रहने वाली एकात्मकता का दर्शन करते हैं, इसलिए विश्व की जनता का आकर्षित होना आश्चर्यजनक नहीं। मेरा तो विश्वास है कि वह दिन दूर नहीं, जबकि विश्व के नेता इन्हीं सिद्धान्तों पर एकमत होकर जीवन-निर्माण की ओर अग्रसर होंगे। भौतिक उन्नति की चकाचौंध आत्मिक उन्नति के प्रकाश पुंज में विलीन हो जाएगी। यह निराशाओं का और छल-प्रपंच, हिंसा आदि बुराइयों का युग समाप्त होगा। हम सभ्यता और संस्कृति के वास्तविक रूप को समझेंगे और उसी आत्मिक विद्या को अपना संबल बनाएँगे, जिसको भूलकर आज हम भटक रहे हैं। अणुव्रत उस विद्या का प्रथम पाठ है - उस विद्यालय का मुख्य द्वार है। आइए, हम सब इसमें प्रवेश करें। ■

# अधर्म से अर्जित धन का दान स्वीकार न करें

कुछ लोगों का कहना है कि दान देने से धन शुद्ध होता है, लेकिन यह बात सही नहीं है। सही तरीकों से कमाये गये धन का दान ही पुण्यदायक होता है। हमारे धर्मशास्त्रों में स्पष्ट कहा गया है कि अन्याय और बेईमानी से अर्जित धन के दान से न तो इस लोक में और न परलोक में कोई पुण्य फल मिलता है।

**आ** जकल दान लेने वालों और देने वालों दोनों की भीड़ लगी हुई है। कुछ लोगों का कहना है कि दान देने से धन शुद्ध होता है, लेकिन यह बात सही नहीं है। दरअसल सही तरीकों से कमाये गये धन का दान ही पुण्यदायक होता है। अधर्म से अर्जित धन का दान नहीं लेना चाहिए।

'स्कन्दपुराण' में कहा गया है-

**न्यायोपार्जितवित्तस्य दशमांशेन धीमता।  
कर्तव्यो विनियोगश्च ईशप्रीत्यर्थमेव च॥**

इसमें न्यायपूर्वक, ईमानदारी से अर्जित धन का कम-से-कम दसवाँ अंश दान करने की प्रेरणा दी गयी है। हमारे धर्मशास्त्रों में स्पष्ट कहा गया है कि अन्याय और बेईमानी से अर्जित धन के दान से न तो इस लोक में और न परलोक में कोई पुण्य फल मिलता है। देवी भागवत में कहा गया है-

**अन्यायोपार्जितेनैव द्रव्येण सुकृतं कृतम्।  
न कीर्तिरिहलोके च परलोके न तत्फलम्॥**

दान लेने वाले को यह पता कर लेना चाहिए कि दान में दिया जाने वाला धन कहीं चोरी, बेईमानी, मांस, मदिरा आदि से अर्जित तो नहीं है। ऐसे अशुद्ध धन का दान न लेने में ही भलाई है।

स्वामी करपात्रीजी (1907-1982) एक बहुत बड़े सन्त हुए। इनके बारे में चर्चा 'कल्याण' गोरखपुर के दान महिमा अंक (जनवरी 2011) में गोलोकवासी रामशरणदासजी ने अपने लेख में की है। स्वामी करपात्रीजी ने स्वामी श्रीकृष्णबोधाश्रमजी के सान्निध्य में दिल्ली के यमुना तट पर एक ऐतिहासिक यज्ञ का आयोजन किया था। लेख में रामशरणदासजी ने लिखा, "मुझे पूरे समय उस महान सतयुगी दृश्य को देखने, यज्ञ भगवान के दर्शन करने का परम सौभाग्य प्राप्त हुआ था।"

स्वामीजी को बताया गया कि एक धनाढ्य सेठ अच्छी बड़ी रकम यज्ञ के लिए दान करने के आकांक्षी हैं। जब पूज्य स्वामीजी को पता लगा कि सेठ के कपड़े के कारखाने के साथ-साथ एक डिस्टिलरी (शराब बनाने का उद्यम) भी है, तो उन्होंने तुरन्त उस धन को यह कहकर स्वीकार करने से मना कर दिया था कि अधर्म की कमाई के धन से यज्ञ की सार्थकता ही समाप्त हो जाएगी। स्वामी श्रीकृष्णबोधाश्रमजी महाराज तो अपने सदुपदेश में स्पष्ट कहा करते थे कि पाप की कमाई का मामूली अंश भी यदि भोजन के रूप में ग्रहण कर लिया जाता है तो वह मन, मस्तिष्क, बुद्धि तथा शरीर को विकृत कर डालता है। धर्म-कार्यों में तो परिश्रम एवं ईमानदारी से अर्जित पवित्र धन का ही उपयोग कल्याणकारी होता है।





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



# अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2025



संविधान की धार  
मर्यादाओं का हो आधार

प्रतियोगिताएं

गायन (एकल) गायन (समूह) चित्रकला राष्ट्रीय विजेताओं को  
भाषण कविता निबंध आकर्षक पुरस्कार

समूह-1 : कक्षा 5-8 ■ समूह-2 : कक्षा 9-12

चार स्तर स्कूल ■ जिला ■ राज्य ■ राष्ट्रीय प्रारूप ऑफलाइन

18+

220+

1

Please contact for more details

9116634514 www.anuvibha.org anuvratc25@gmail.com

अयोजक  
अणुव्रत  
विश्व भारती  
सोसायटी

# मानवाधिकारों के प्रणेता भगवान महावीर

भगवान महावीर दासप्रथा मुक्ति के सूत्रधार और मानवाधिकारों की रक्षा के प्रणेता थे। उन्होंने नखलि और पशुबलि के विरुद्ध जनजागरण किया। समता और अहिंसा को लोकजीवन में प्रतिष्ठित किया। उनके 'जीओ और जीने दो' के उद्घोष का समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और पर्यावरण की दृष्टि से अत्यधिक महत्व है।

**प्रा**चीन समय से ही विविध प्रकार की सेवाएं करने वाले व्यक्ति राजा और अन्य सम्पन्न घरानों में नौकरी करते रहे हैं। जैन संस्कृति और सिद्धान्तों का यह सुप्रभाव रहा कि नौकरों और दास-दासियों पर होने वाले अत्याचारों के विरुद्ध वातावरण बना। आत्मीय, मानवीय और अनुकूल वातावरण में अनेक साधारण व्यक्तियों ने असाधारण ऊँचाइयाँ प्राप्त कीं।

वर्धमान महावीर के पिता राजा सिद्धार्थ और उनका परिवार भगवान पार्श्वनाथ का उपासक था। सिद्धार्थ को जब वर्धमान के जन्म की सूचना मिली तो सूचना देने वाली दासी प्रियंवदा को उन्होंने उपहार देकर दास-कर्म से मुक्त कर दिया था। भगवान महावीर के अनन्य भक्त राजा श्रेणिक ने भी उनके पुत्रजन्म का संवाद देने वाली दासी को दासत्व से मुक्त कर दिया था। जैन ग्रंथ 'व्यवहार भाष्य' के अनुसार एक परिवार के मुखिया ने उसकी दासी की सेवाओं से प्रसन्न होकर उसका मस्तक धोकर उसे दासता से मुक्त कर दिया।

आचार्य महाप्रज्ञ ने वर्धमान की कुमारावस्था की एक घटना का उल्लेख किया है। एक बार एक गृहस्वामी अपने घर में दास को पीट रहा था। वर्धमान उस घर के बाहर से जा रहे थे। मानव द्वारा

मानव पर हुए इस अत्याचार से वर्धमान का दिल दहल उठा। उनका वैराग्य प्रबलतम हो गया। उन्होंने समाज से इन अत्याचारों को मिटाने का संकल्प किया।

भगवान महावीर के द्वारा चन्दनबाला का उद्धार दास-प्रथा और नारी जाति के साथ हो रहे भेदभाव के विरुद्ध उनकी आध्यात्मिक क्रान्ति का बहुत बड़ा ऐतिहासिक उदाहरण है। भगवान महावीर के उपदेशों में स्त्री-पुरुष समानता और नारी सम्मान को अभिनव गरिमा प्राप्त हुई। चतुर्विध संघ में जिस प्रकार श्रमण (साधु) और श्रावक (सद् गृहस्थ) तीर्थ है, उसी प्रकार श्रमणी (साध्वी) और श्राविका (सद् गृहिणी) भी तीर्थ है। जैन दर्शन की यह किरल विशेषता है कि उसमें मनुष्य को ही तीर्थ का दर्जा प्रदान किया गया। अहिंसा और संयम की राह पर चलने वाला श्रेष्ठ मानव स्वयं ही तीर्थ स्वरूप होता है।

भगवान महावीर के उपदेशों में ये स्वर आज भी गूँजते हैं कि मानव मानव पर कोई अत्याचार नहीं करे, मानव किसी प्राणी पर भी कोई अत्याचार नहीं करे। जैन धर्म और दर्शन आत्मवाद पर खड़ा है। वहाँ मानववाद, मानवता और मानवीयता का अनुपालन सहज ही उत्कृष्ट रूप में हुआ है। पूर्व तेईस तीर्थंकरों की भीति अन्तिम तीर्थंकर महावीर ने भी मानवीय एकता और सामाजिक



समता की अलख जगायी। उन्होंने ऐसी जीवन-कला सिखायी, जो मनुष्य में मनुष्यत्व की प्रतिष्ठा करती है। उन्होंने मनुष्य को देवता से भी अधिक महत्व दिया। उनके चतुर्विध संघ में सभी वर्णों, वर्गों और जातियों के व्यक्तियों को आत्म-साधना के लिए समान अवसर प्राप्त हैं। आचार्य भद्रबाहु ने 'आचारांग नियुक्ति' में मानवीय एकता के स्वर को दोहराते हुए कहा- 'एका मणुस्स जाई', सम्पूर्ण मनुष्य जाति एक है। जैन आगम, साहित्य और इतिहास में मानवता को महिमान्वित करने वाले ऐसे अनेक उद्धरण और उदाहरण मिलते हैं।

उस समय आज की भाँति कल-कारखाने नहीं थे। इसलिए कोई औद्योगिक श्रम कानून और श्रमिक संगठन जैसी बात भी नहीं थी। न ही कोई मानवाधिकार संगठन या मानवाधिकार आयोग जैसी बात थी। इसके बावजूद मनुष्य और मनुष्यत्व की गरिमा के प्रति सहज सम्मान था। कई बार लगता है मौजूदा व्यवस्थाओं में एक अन्तर्दृष्टि और मनुष्यत्व के दर्शन का अभाव है। क्योंकि यह सब होते हुए भी समस्याएँ अनेक रूपों में हमारे सामने उपस्थित हो रही हैं।

तत्कालीन समय में परिस्थितियों के अनुसार अन्य अनेक प्रकार की समस्याएँ थीं। व्यक्ति-परिष्कार और हृदय-परिवर्तन से उन समस्याओं का प्रभावशाली समाधान भगवान महावीर और उनके अनुयायी कर रहे थे। निम्न जाति के समझे जाने वाले हरिकेशी और कई लोगों को मारने वाले अर्जुन मालाकार ने भी भगवान महावीर की शरण ग्रहण की, अपना जीवन रूपान्तरित किया और परमेष्ठी पद पाया। उनका स्पष्ट मंतव्य था - घृणा पाप से हो, पापी से नहीं।

भगवान महावीर के उपदेशों के प्रभाव से लोग मानवाधिकारों और मानवीय मूल्यों का अधिक सम्मान करने लगे थे। भगवान महावीर तो प्राणी मात्र के अधिकारों की रक्षा के मौलिक उपदेशक थे। फलतः उनके उपदेश-पथ पर चलने वाले प्राणिमात्र के अधिकारों के प्रति सजग बने। यही वजह है कि भगवान महावीर के दर्शन के परिप्रेक्ष्य में मानवाधिकारों की व्याख्या सतही न होकर मानवीयता की अतल गहराइयाँ स्पर्श करती हैं।

वस्तुतः भगवान महावीर दासप्रथा मुक्ति के सूत्रधार और मानवाधिकारों की रक्षा के प्रणेता थे। उन्होंने नरबलि और पशुबलि की मुखालफत की। जनजागरण किया। समता और अहिंसा को लोकजीवन में प्रतिष्ठित किया। इससे मानव-मानव एवं मानव और प्राणीजगत के बीच संतुलन बना। उनके 'जीओ और जीने दो' के उद्घोष का समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और पर्यावरण की दृष्टि से अत्यधिक महत्व है।

चेन्नई में रहने वाले लेखक अंतरराष्ट्रीय प्राकृत केन्द्र के निदेशक रहे हैं। वे अणुव्रत लेखक पुरस्कार सहित अनेक सम्मानों से अलंकृत हो चुके हैं।

## ...यह वाणी अनमोल

■ विनय जैन 'आनन्द' - वीसवाड़ा ■

सत्य सख्त रहता सदा, सुनो, रखो नम भाव।  
ऐसे ही होगा सदा, जीवन में बदलाव।।

लक्ष्य मिलें संसार में, भावों के अनुसार।  
नरक आयु का बन्ध कर, या फिर भव से पार।।

काल आयु के बंध का, या फिर निकले प्राण।  
संयम मय हो वह समय, होगा ही कल्याण।।

किया गया बिन भाव भी, फल देता जब धर्म।  
भाव सहित उस धर्म का, जरा समझ लो मर्म।।

भोग मार्ग से धर्म में, जो लगता है वित।  
निमित्त है दुर्लभ बड़ा, लगा इसी में चित।।

पाप बंध दिखता नहीं, मगर उदय को देख।  
तज देना है पाप को, लिखो पुण्य के लेख।।

हँसी-हँसी में पाप को, कमा रहे हम लोग।  
बदले में रोते हुए, पाते दुःख का भोग।।

बहुत सुना है धर्म को, पर समझे क्या मर्म।  
मर्म समझ लें आप हम, क्यूँ न कटे फिर कर्म।।

मन की मन में रख 'विनय, मत सुन मन के बोल।  
सुन क्या बोले आत्मा, यह वाणी अनमोल।।

पापी जीवों ने किया, अपना जब कल्याण।  
धर्म करो 'आनन्द' तब, अपने शक्य प्रमाण।।





# सोशल मीडिया और मसानिया बैराग

प्रतिस्पर्धा और चिंता से मुक्त होकर हर पल को आनंदपूर्वक कैसे जिएं - इसका निचोड़ हर व्यक्ति को अपने अनुभव और आत्मचिंतन से निकालना चाहिए। अगर इस प्रकार की जीवनशैली अपनाने की कोशिश की जाये तो इससे हर किसी का जीवन बेहतर बन सकता है तथा समाज में भी सकारात्मकता और सामंजस्य लाया जा सकता है।

**जै** से-जैसे उम्र बढ़ रही है, मैंने महसूस किया है कि मेरे जीने के दिन अब उतने नहीं बचे जितने मैंने जी लिये हैं। इस एहसास ने मेरे जीवन में कई बदलाव ला दिये हैं। अब किसी प्रियजन की विदाई पर रोना छोड़ दिया है क्योंकि मैंने स्वीकार कर लिया है कि हर किसी की बारी आएगी, मेरी भी। मेरी विदाई के बाद क्या होगा, इसकी चिंता करना भी छोड़ दिया है। सब कुछ वैसे ही चलता रहेगा। अब सामने वाले की संपत्ति, पावर या पद से डर नहीं लगता। अब अपने लिए समय निकालता हूँ और समझ चुका हूँ कि दुनिया मेरे बिना भी चलेगी। जब कोई व्यक्ति बहस करता है तो अपनी मानसिक शांति को प्राथमिकता देता हूँ। बुजुर्गों और बच्चों की बार-बार कही बातों को बिना टोके सुन लेता हूँ। मैं अब किसी प्रतिस्पर्धा में नहीं हूँ और जीवन को सरलता से जीता हूँ। यह जान गया हूँ कि जीवन का उद्देश्य दूसरों को खुश करना नहीं, बल्कि अपने भीतर की शांति एवं आनंद को पहचानना है। देर से ही सही लेकिन अब मुझे जीना आ गया है।

ये पंक्तियां सोशल मीडिया पर लोकप्रिय हो रही एक लंबी पोस्ट की हैं, जिनमें उम्र की ढलान पर पहुँच चुके एक व्यक्ति के भीतर आये बदलाव का खाका खींचने की कोशिश की गयी है। फेसबुक, व्हाट्सएप, इंस्टाग्राम - हर जगह यह पोस्ट पढ़ने को

मिल जाती है। जो कोई इसे पढ़ता है, वह इसे किसी न किसी प्लेटफॉर्म पर शेयर जरूर कर रहा है। खासकर, अंधेड़ उम्र में पहुँच चुके लोग, जिन्हें यह इबारत अपनी अन्तर्कथा-सी दिखती है। यकीनन, गलाकाट प्रतिस्पर्धा, महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने की होड़ और बहुत कुछ समेट लेने की आपाधापी में जीवन का एक लंबा हिस्सा बिता चुके व्यक्ति के अन्तर्मन के भाव इन पंक्तियों में झलकते हैं। इसीलिए लोग इसे अपनी वॉल पर चस्पा करना पसंद कर रहे हैं।

जो भी इसे पढ़ता है, उसे महसूस होता है कि यह किसी व्यक्ति की जिंदगी का गहराई से किया गया विश्लेषण और आत्मचिंतन है। लिहाजा, ये पंक्तियां न सिर्फ आत्म मंथन के लिए प्रेरित करती हैं, बल्कि यह भी बताती हैं कि जिंदगी की सच्चाई को स्वीकार करना कितना महत्वपूर्ण है। लेकिन बड़ा सवाल यह है कि क्या लोग इन विचारों पर अमल कर रहे हैं या यह सिर्फ एक आदर्शवादी कल्पना भर ही है? क्या जीवन की भाग-दौड़ सच में लोगों को विचलित कर रही है या फिर यह रोजमर्रा के 'कट' और 'पेस्ट' की रूटीन से ज्यादा कुछ नहीं है?

ये पंक्तियां किसने और कब लिखीं, किसी को पता नहीं है पर इनमें जीवन की सच्चाई साफ तौर पर झलकती है। उम्र के साथ



जीवन को सरल कैसे बनाएं, प्रतिस्पर्धा और चिंता से मुक्त होकर हर पल को आनंदपूर्वक कैसे जिएं - इसका निचोड़ हर व्यक्ति को अपने अनुभव और आत्मचिंतन से निकालना चाहिए। अगर इस प्रकार की जीवनशैली अपनाने की कोशिश की जाये तो इससे न केवल हर किसी का व्यक्तिगत जीवन बेहतर बन सकता है बल्कि समाज में भी सकारात्मकता और सामंजस्य लाया जा सकता है।



जब इंसान यह समझ लेता है कि उसके पास जितना समय बचा है वह सीमित है, तो उसके सोचने और जीने का नजरिया बदलने लगता है। इसमें व्यक्त विचार 'जीवन का उद्देश्य दूसरों को खुश करना नहीं, बल्कि अपने भीतर की शांति एवं आनंद को पहचानना है' में सच्चाई गहरे रूप में पैठी नजर आती है लेकिन क्या हम वाकई इसे व्यवहार में लाते हैं?

हो सकता है कुछ लोग एक उम्र के बाद ब्रांडेड चीजों के बजाय विचारों और भावनाओं से किसी के व्यक्तित्व को आँकने लगते हों, पर आम तौर पर ऐसी बातें सुनने में ही अच्छी लगती हैं। व्यवहार में अधिकांश लोग आज भी बाहरी तामझाम से कहीं उबर पाये हैं? समाज में प्रतिस्पर्धा, दिखावे और बाहरी उपलब्धियों के प्रति हमारा झुकाव कैसा होता है, यह जग जाहिर है।

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हर किसी पर कभी-कभी 'मसानिया बैराग' हावी हो जाता है। ऐसे में हम लोगों को मानवता, सेवा और प्रकृति से जुड़ने की बातें करते सुनते हैं। लोग जीवन की असली सुंदरता सादगी, प्रेम और परोपकार को बताने लगते हैं लेकिन रोजमर्रा की जिंदगी में इन बातों का नितांत अभाव नजर आता है।

इस पोस्ट को लाखों लोग पढ़ और साझा कर रहे हैं लेकिन इसकी सार्थकता तभी है, जब ऐसे विचारों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर लिया जाये। जीवन को सरल कैसे बनाएं, प्रतिस्पर्धा और चिंता से मुक्त होकर हर पल को आनंदपूर्वक कैसे जिएं - इसका निचोड़ हर व्यक्ति को अपने अनुभव और आत्मचिंतन से निकालना चाहिए। अगर इस प्रकार की जीवनशैली अपनाने की कोशिश की जाये तो इससे न केवल हर किसी का व्यक्तिगत जीवन बेहतर बन सकता है बल्कि समाज में भी सकारात्मकता और सामंजस्य लाया जा सकता है।

करीब तीन दशक तक प्रिंट मीडिया में कार्य करने वाले संगरिया (हनुमानगढ़) निवासी लेखक उक्कट पत्रकारिता के लिए विशिष्ट पुरस्कारों से सम्मानित हो चुके हैं। आपके आलेख विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।



## एक अघोषित युद्ध

■ मनोज जैन मधुर - भोपाल ■

अंतर्मन में चले निरन्तर,  
एक अघोषित युद्ध।

धृता बताये प्रगतिशीलता,  
चुप हो जाती जड़ता।  
पारे जैसा मन है अपना,  
चरम बिंदु पर चढ़ता।  
साम्य भाव हम रक्खें कैसे,  
बन न सके हम बुद्ध।

धँसे द्वंद में गहरे जाकर,  
क्या योगी क्या भोगी।  
अपना चिंतन छोड़ पराया,  
लगता है उपयोगी।  
प्रश्न खड़ा है परिणामों को,  
कैसे रखें विशुद्ध?

कौन सगा है कौन पराया,  
क्या रिश्ते क्या नाते?  
समय सरकता पल-पल  
क्षण-क्षण, हँसते, रोते, गाते।  
चिंतन उठता ऊपर-नीचे,  
पथ करता अवरुद्ध।

जीवन चलता अपनी लय में,  
अपने रंग बदलता।  
पूर्व दिशा से सूरज निकले,  
पश्चिम में जा ढलता।  
भावदशा आनन्दमयी हो!  
कब हो जाये कुद्ध?

## हेल्थ इंश्योरेंस



10 लाख का मेडीक्लेम  
@ 39 प्रतिदिन में 'पोलिसी 3 वर्षों में  
40 लाख हो जायेगी'



85 की उम्र तक हेल्थ इंश्योरेंस  
**बगैर मेडिकल चेकअप**  
लिमिटेड समय ऑफर !!!



हमारे द्वारा मेडिकलेम  
में बेस्ट फैसिलिटी

- हॉस्पिटल कमरे की कोई सीमा नहीं
- इलाज राशि की कोई सीमा नहीं
- ओल इंडिया कैशलेस हॉस्पिटल की सुविधा
- कंस्यूमेबल आइटम्स को कवर किया जाएगा
- क्लेम में कोई पैसा नहीं कटेगा
- फास्ट क्लेम सेटलमेंट की गारंटी
- 3 वर्षीय प्रीमियम पे डिस्काउंट



पोर्टेबिलिटी  
सुविधा क्या है ?

पोर्टेबिलिटी सुविधा से आप आपकी पुरानी पॉलिसी को पुराने बेनिफिट, पॉलिसी की प्रारंभ तारीख एवं बोनस के साथ, दूसरी कंपनी में ट्रांसफर कर सकते हैं। अगर आपकी पॉलिसी 2 साल से पुरानी है, तो आपकी पॉलिसी में वेरिग पीरियड नहीं आएगा और आप अगले दिन से क्लेम कर सकते हैं।

## ज्वेलर्स इंश्योरेंस

कौन पॉलिसी ले सकता है?

- > ज्वेलरी रेटेलर/होलसेलर
- > मैनुफैक्चरर (फैक्ट्री)
- > गोल्ड बुलियन
- > हॉलमार्किंग
- > कारीगर (वर्कशॉप)
- > डायमंड कंपनी
- > सिल्वर कंपनी
- > प्लेटिनम कंपनी

क्या कवर मिलता है?

चोरी, डकैती, शॉप लिफ्टिंग, रस्ते में लूट, लॉजिस्टिक, कारीगर, स्टाफ द्वारा फिडेलिटी (धोखाधड़ी), थर्ड पार्टी द्वारा फिडेलिटी, हॉलमार्किंग, फर्नीचर, मशीनरी, कैश, आग, बाढ़, आतंकवादी हमला, प्राकृतिक आपदाएं कवर है।

हम गारंटी देते है :

- 24/7 क्लेम सर्विस की
- बेस्ट टर्म्स कंडीशन की
- कम से कम प्रीमियम की
- बेस्ट कंपनी द्वारा पॉलिसी

टॉप क्लेम सेटलमेंट (2022-2024)

- 2 करोड़ - धनलक्ष्मी ज्वेल्स (फिडेलिटी क्लेम)
- 1 करोड़ - आगम ज्वेलर्स (ट्रांजिट क्लेम)
- 1 करोड़ - धाकड़ ज्वेल्स (फिडेलिटी क्लेम)
- और सेकंडो क्लेम सेटल किए है...

## लाइफ इंश्योरेंस

फाइनेंशियल एक्सपर्ट के मुताबिक आनेवाले 25 साल भारत के भविष्य के लिए प्रगतिशील है और बाजार संबंधित स्कीम में निवेश करना लाभदायक हो सकता है।

इसलिए निम्नलिखित ऐसे प्लान जो लाइफ कवर के साथ बाजार निवेश से बेहतर रिटर्न्स भी देंगे:

25000 प्रति माह में  
1 करोड़\*  
का लाइफ कवर  
25 वे वर्ष में  
5 करोड़\* मैच्योरिटी राशि

41666 प्रति माह में  
25 वे वर्ष में  
5 करोड़\* मैच्योरिटी राशि  
4 लाख  
हर वर्ष आजीवन पेंशन  
5 करोड़\*  
तक लाइफ कवर

शर्तें - नियम लागू\*

300 से अधिक एवार्ड विजेता



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



One Stop Insurance Solution in India |

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

हमारी सेवाएँ पूरे भारत में ऑनलाईन द्वारा ले सकते है।



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

A 801/802/803, Shreepati Anandhara, 8th floor, Dr. A. M. Road, Kabutar Khana, Nr. Kalbadevi, Marine Lines (E), Mumbai - 400 002.  
Email : info@niceinsure.com | www.niceinsure.com ☎ 022 - 46090022/23/24 📠 Intercom : 5050

+91 98692 30444 | 98690 50031

क्लेम सर्विस 100% गारंटी पुरे भारत में

# सांस्कृतिक प्रदूषण कर रहा सीमाएं पार

इंटरनेट, कंप्यूटर, लैपटॉप, एंड्रॉयड मोबाइल के बढ़ते चलन ने देश में डिजिटल क्रांति को जन्म दिया है। आज आम आदमी इंटरनेट का उपयोग करता है। जमकर रील्स बनायी जा रही हैं। मुख्य रूप से देश के युवाओं द्वारा रचनात्मकता का प्रदर्शन करते हुए रील्स के रूप में मनोरंजक सामग्री परोसी जा रही है। इन रील्स में समाज में प्रचलित सांस्कृतिक मानदंड, सामाजिक रुझान और समाज में घटने वाली घटनाएं प्रतिबिंबित होती हैं।

वास्तव में यह विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को अपनी आवाज उठाने के अवसर भी प्रदान कर रहा है। मगर अफसोस, आजकल फेसबुक, इंस्टाग्राम, यू-ट्यूब पर कई ऐसे वीडियोज, कंटेंट प्रस्तुत किये जा रहे हैं, जिनसे हमारे देश की संस्कृति, संस्कारों, नैतिक मूल्यों, आदर्शों, सामाजिक प्रतिमानों पर व्यापक और विपरीत असर पड़ रहा है। बहुत-से लोग नेम एंड फेम और पैसा कमाने के चक्कर में इन डिजिटल माध्यमों पर सांस्कृतिक प्रदूषण फैला रहे हैं। सांस्कृतिक प्रदूषण मानव समाज में सबसे अधिक विनाशकारी है। यह एक ऐसी समस्या है जो हमारे सामाजिक और सांस्कृतिक ढांचे को प्रभावित करती है।

आज भारतीय समाज का परिदृश्य पहले की तुलना में पूरी तरह बदल चुका है। भारत की युवा पीढ़ी पश्चिमी सभ्यता का अनुकरण कर रही है। विदेशी फैशन, सुटेड-बूटेड संस्कृति, विदेशी संगीत सुनना, विदेशी भोजन, विदेशी वाहन जैसे युवाओं के प्राइड के प्रतीक बन गये हैं। भारतीय संस्कृति का सादा जीवन, उच्च विचार आज की युवा पीढ़ी को जैसे रास नहीं आ रहा है। यह ठीक है कि समय के साथ चलना आवश्यक है लेकिन आखिर किस हद तक?

पाश्चात्य सभ्यता-संस्कृति के फूहड़पन, अश्लीलता, खुलेपन ने कहीं न कहीं हमारी संस्कृति की नींव को कमजोर किया है। सोशल मीडिया पर वायरल होने के चक्कर में ऐसी-ऐसी रील्स बनायी जा रही हैं कि उन्हें घर-परिवार के साथ बैठकर नहीं



हम अध्यात्म के मार्ग से विमुख होकर पदार्थवादी दृष्टिकोण की ओर अग्रसर हो रहे हैं। अतः हमें चाहिए कि समय रहते युवा पीढ़ी में अपनी संस्कृति और अपने इतिहास के प्रति सम्मान की भावना विकसित करें, तभी इस देश को सांस्कृतिक प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाया जा सकता है।



देखा जा सकता है। सच तो यह है कि आज मनुष्य अपने जीवन यापन के लिए अनेक अनैतिक एवं असामाजिक कार्यों की ओर लगातार अग्रसर होता चला जा रहा है।

हम अध्यात्म के मार्ग से विमुख होकर पदार्थवादी दृष्टिकोण की ओर अग्रसर हो रहे हैं। अतः हमें चाहिए कि समय रहते युवा पीढ़ी में अपनी संस्कृति और अपने इतिहास के प्रति सम्मान की भावना विकसित करें, तभी इस देश को सांस्कृतिक प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचाया जा सकता है। हमारे युवा इस समाज और इस देश के भावी कर्णधार हैं, अतः उन्हें इस बात का एहसास दिलाना आवश्यक है कि संस्कृति किसी भी देश की असली निधि व धरोहर होती है। संस्कृति से व्यक्ति, व्यक्ति से समाज और समाज से राष्ट्र की पहचान होती है।

हमें विश्व इतिहास में अपनी संस्कृति की अमूल्य, अनुपम, विशिष्ट एवं अमिट छाप छोड़नी है। इसके लिए सतत प्रयासों से हमें अपने राष्ट्र की छवि को एक नया रूप देना होगा। हमारा देश सांस्कृतिक प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों और परिणामों से वास्तव में तभी बच सकता है जब हमारी अगली पीढ़ी अपने अतीत और सनातन संस्कृति के प्रति सराहना की भावना विकसित करने के प्रति कृतसंकल्पित हो। शिक्षा और शिक्षक सांस्कृतिक प्रदूषण रोकने में बहुत ही अहम और मददगार साबित हो सकते हैं। ■



# मुरझाते मन का आवरण बनती मुस्कुराहटें

कार्यस्थल से लेकर घर-परिवार और आस-पड़ोस तक 'स्माइलिंग डिप्रेशन' से जूझते लोगों के बर्ताव को समझकर उनका साथ दिया जाये। हर हाल में खुशी जताना भी अनकही-सी पीड़ा से जूझने के समान है। जैसे भी संभव हो, ऐसे लोगों की मदद की उचित रह तलाशना बेहद आवश्यक है।

**उ** लड़नों में धिक्कर भी सुखद एहसास लोगों के सामने रखे जा सकते हैं। दुःख भी हँसी की ओट ले सकता है। टूटते-बिखरते दिल को थामकर भी सधी-सी बातें की जा सकती हैं। दरअसल, इंसान का व्यवहार हालात के मुताबिक कई रंग ओढ़ लेता है। कभी इसका कारण अपनों की बेरुखी होती है तो कभी समाज से मिला बेगानापन। ऐसे में लोग अपने आप तक सिमटने की राह चुन लेते हैं। चुप्पी के तले एक शोर गूँजता है, पर सुनायी किसी को नहीं देता। ठहाकों को साथ रखने के बावजूद मन में सब कुछ ठहर गया होता है। यही स्थिति 'स्माइलिंग डिप्रेशन' कही जाती है।

मौजूदा दौर में हर मोर्चे पर अवास्तविक-सी छवि बनाते लोग अवसाद को भी मुस्कुराहटों की परतों तले छिपाने लगे हैं। जीवन की हर छोटी-बड़ी गतिविधि को अपनों-परायों तक पहुँचाते वर्चुअल परिवेश में मुस्कुराते चेहरों के पीछे छिपी मुरझाती मनःस्थिति कोई नहीं देख पाता। या यूँ कहें कि देखना भी चाहता। न ही इन परिस्थितियों को जी रहा इंसान स्वयं यह सच किसी को दिखाना चाहता है। विज्ञान की भाषा में 'स्माइलिंग डिप्रेशन' कहा जाने वाला यह व्यवहार अब हर उम्र के लोगों की जीवनशैली का हिस्सा है। हँसता-खिलखिलाता अंदाज पीड़ादायी अनुभूतियों का आवरण बन गया है। अपनों-परायों के सामने ठहाके लगाते बहुत-से चेहरे अपने भीतर सुस्ती, थकान और अकेलेपन से जूझते हुए

जीवन बिता रहे हैं। उनका मन-मस्तिष्क नाउम्मीदी और नकारात्मता के घेरे में है। मुरझाता मन और मुस्कुराता चेहरा बहुत-से लोगों के लिए सब कुछ होकर भी कुछ न होने के हालात को बयान करने वाला बर्ताव है। चिंतनीय है कि अब ऐसे लोगों का आंकड़ा बढ़ रहा है। नकलीपन का आवरण असली भावों को छिपाने लगा है। यही कारण है कि हर ओर दिखती बेहतरी के बावजूद मन से बीमार होते लोगों की संख्या बढ़ी है।

सवाल यह है कि मन की टूटन को छिपाने का यह परिवेश आखिर कैसे बन गया? क्यों हर व्यक्ति को यह लगने लगा कि दुःख को बताने-जताने से कहीं अच्छा हँसते-खिलखिलाते हुए लोगों का सामना करना है? किस तरह यह आवरण बड़े-बुजुर्गों की पीड़ा से लेकर बच्चों की मानसिक उलझन तक पर पर्दा डालने का माध्यम बन गया? क्यों किसी के मन को समझने-जानने की कोशिश नहीं की जाती? जबकि यह अवसाद (Depression) का ही एक रूप है। ऐसा डिप्रेशन जिसमें इंसान अपने मन के विषाद को छिपाने के लिए हर जगह, हर हाल में हँसता रहता है, खुशहाल नजर आता है। सार्वजनिक जीवन में जिंदादिल दिखते ऐसे लोग निजी जीवन में अकेलेपन के स्याह साये से जूझते हैं। अध्ययन बताते हैं कि 'स्माइलिंग डिप्रेशन' की समस्या से ग्रस्त व्यक्ति सुखी और संतुष्ट दिखता जरूर है, पर भीतर ही भीतर अवसाद से जूझता रहता है। यही कारण है कि 'स्माइलिंग डिप्रेशन' को हाई





अब बिना लाग-लपेट मन की बात कहने का माहौल घर हो या बाहर, कहीं नहीं दिखता। न दुःख साझा करने का भाव दिखता है और न समझने का। यही कारण है कि लोग चुपचाप अपनी पीड़ाओं से जूझने लगे हैं। हर हाल में सहज दिखते हैं। हर परिस्थिति में प्रसन्नता जाहिर करते हैं। कहना गलत नहीं होगा कि व्यक्तिगत जीवन में चुना जा रहा यह असामान्य व्यवहार असल में असंवेदनशील होते सामाजिक-पारिवारिक परिवेश का मुखौटा उतारने वाला है।

फंक्शनिंग डिसऑर्डर भी कहा जाता है। ध्यातव्य है कि हाई फंक्शनिंग डिसऑर्डर के अंतर्गत ऐसी मानसिक समस्याएं आती हैं, जिनमें व्यक्ति सामान्य दिखने के बावजूद अंदर से बीमार रहता है। चिंतनीय है कि नयी पीढ़ी भी इस तरह के अवसाद के घेरे में घिरने लगी है। इस समस्या से ग्रस्त किशोर और बच्चे अकादमिक मोर्चे पर विशेष उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं। स्कूल की अतिरिक्त गतिविधियों में भी शामिल होते हैं। इतना ही नहीं, देश और परिवार का भविष्य कहे जाने वाले इस आयु वर्ग के बच्चों की एक बड़े समूह के साथ मित्रता भी हो सकती है। गंभीर अवसाद से जूझते हुए भी बच्चे प्रसन्न, आशावादी, सफल और ऊर्जावान दिख सकते हैं।

खुशहाल दिखते इन हालात में भी टीनएजर्स करीबी लोगों तक से अपनी सच्ची भावनाओं को छिपाते हैं। असल में हर आयु वर्ग में ही क्रोनिक डिप्रेशन कही जाने वाली इस व्याधि का शिकार व्यक्ति सामान्य ढंग से जीते हुए भावनात्मक रूप से असहजता का अनुभव करता है। उनकी खुशमिजाजी के पीछे गहरा खालीपन होता है। दरअसल, अब बिना लाग-लपेट मन की बात कहने का माहौल घर हो या बाहर, कहीं नहीं दिखता। न दुःख साझा करने

का भाव दिखता है और न समझने का। यही कारण है कि लोग चुपचाप अपनी पीड़ाओं से जूझने लगे हैं। हर हाल में सहज दिखते हैं। हर परिस्थिति में प्रसन्नता जाहिर करते हैं। कहना गलत नहीं होगा कि व्यक्तिगत जीवन में चुना जा रहा यह असामान्य व्यवहार असल में असंवेदनशील होते सामाजिक-पारिवारिक परिवेश का मुखौटा उतारने वाला है।

हम अचानक किसी के आत्महत्या जैसा कदम उठा लेने पर चकित तो होते हैं, पर समय रहते उसकी तकलीफ साझा करने की पहल नहीं करते। बहुत-से परिचित-अपरिचित चेहरे देखते ही देखते खुद को अलग-थलग कर लेते हैं। सामाजिक मेलजोल से बचने लगते हैं। दुःखद है कि मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने वाली इन स्थितियों को आज भी गंभीरता से नहीं लिया जाता। मुस्कराते हुए अवसादग्रस्त रहने वाले लोगों से जुड़े स्पष्ट आँकड़े उपलब्ध न होने के बावजूद शोधकर्ताओं का अनुमान है कि अवसाद से पीड़ित 15 से 40 प्रतिशत लोगों में असामान्य लक्षण भी दिखायी देते हैं।

जरूरी यह है कि इन बदलावों को चिह्नित किया जाये। कार्यस्थल से लेकर घर-परिवार और आस-पड़ोस तक 'स्माइलिंग डिप्रेशन' से जूझते लोगों के बर्ताव को समझकर उनका साथ दिया जाये। मन में दबी-छुपी समस्याओं को लेकर अब सभी को यह समझना होगा कि कुछ न कहना सब भी कुछ कहने जैसा है। हर हाल में खुशी जताना भी अनकही-सी पीड़ा से जूझने के समान है। जैसे भी संभव हो, ऐसे लोगों की मदद की उचित राह तलाशना बेहद आवश्यक है।

मुस्कराहटों के आवरण तले ढंके मुरझाते मन को खुद से बेहतर कोई नहीं समझ सकता। यह काम कठिन अवश्य है, पर असंभव नहीं। कम से कम परिपक्व उम्र के लोगों को तो स्वयं को साधने का प्रयास करना ही चाहिए। इसीलिए अपने बदलते बर्ताव को समझिए। विशेषज्ञों के अनुसार कुछ हैरान-पेशान करने वाले आंतरिक लक्षणों पर ध्यान अवश्य दें, जो आप दूसरों से छिपा रहे हैं। लगातार उदासी के कसते घेरे या चिंता में डूबते मन के साथ ही खालीपन एवं निराश महसूस होना 'स्माइलिंग डिप्रेशन' से जुड़ी स्थिति को बताता है। इतना ही नहीं, स्वयं को दोषी या असहाय मानना और अपने किसी शौक या दूसरी गतिविधियों में रुचि न लेना, ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी, शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य का बिगड़ना और मृत्यु या आत्महत्या के विचार आना बिखरते मन की स्थितियों को सामने रखने वाली बातें हैं। इन परिस्थितियों में मनोभावों को छिपाने के बजाय अपनों का सहयोग लीजिए। नकलीपन से परे सच्ची मुस्कराहटों की ओर लौटिए।

मुम्बई में रहने वाली लेखिका ने अर्थशास्त्र एवं पत्रकारिता और जनसंचार में स्नातकोत्तर के साथ ही सामाजिक विज्ञानों से जुड़े विषय पर शोधकार्य किया है। सामाजिक-मनोवैज्ञानिक विषयों पर नियमित लेखन।

# व्यक्तिगत शांति से ही विश्व शांति संभव

हमें याद रखना चाहिए कि दुनिया के विभिन्न धर्म, विचारधाराएँ और राजनीतिक व्यवस्थाएँ मनुष्यों को खुशी उपलब्ध कराने के लिए हैं। हमें इस मूलभूत लक्ष्य को नहीं भूलना चाहिए और कभी भी हमें साधनों को साध्य से ऊपर नहीं रखना चाहिए। पदार्थ और विचारधारा पर मानवता की सर्वाच्चता हमेशा रखी जानी चाहिए।

**ब**चपन छोड़कर जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, वैसे-वैसे हमारे अंदर तनाव के साथ बड़ी मात्रा में अशांति घर करने लगती है। जब हम नवजात थे, तब चार सौ बार मुस्कराते थे। थोड़े बड़े क्या हुए, यह मुस्कराहट हमसे जुदा होने लगती है और हम अशांत हो जाते हैं। अशांत मन कभी सही से कोई कार्य नहीं निष्पादित कर सकता और न ही सही निर्णय ले पाता है। इसका सीधा असर हमारी कार्यशैली, हमारे संबंधों पर पड़ता है तथा विचारों में आयी विकृति समाज को भी कहीं न कहीं प्रभावित करती है। एक अकेला अशांत व्यक्ति पूरे परिवार के साथ आस-पास के वातावरण को भी अशांत कर सकता है और जब समाज में ज्यादातर मानव इससे पीड़ित हों तो इसका असर पूरे समाज व राष्ट्र पर भी पड़ता है।

हर जगह विश्व शांति की बात की जाती है लेकिन व्यक्तिगत शांति की बात को वह स्थान नहीं दिया जाता है। वास्तव में जब व्यक्तिगत शांति होगी तभी तो वह सामूहिक चेतना बनकर शांति की ओर विश्व प्रशस्त हो सकेगा। जब हम सुबह उठते हैं और रेडियो सुनते हैं, अखबार पढ़ते हैं या टेलीविजन देखते हैं, तो हमें ऐसी ही दुःखद खबरें पढ़ने और सुनने को मिलती हैं : हिंसा, अपराध, युद्ध और आपदाएँ। किसी का कीमती जीवन

सुरक्षित नहीं है। विकसित देशों में अशांति की समस्या सबसे ज्यादा है। ऐसे में विकास की परिभाषाओं पर फिर से नजर डालने की जरूरत है। हमारा विकास भौतिक समृद्धि तो ला रहा है लेकिन मानसिक रूप से कुछ देने में असमर्थ हो रहा है। इस ओर हमारा ध्यान कब जाएगा, यही मूल प्रश्न है। व्यक्तिगत स्तर की अशांति सामूहिक स्तर पर होते हुए देशों का प्रतिनिधित्व करने लगती है और युद्ध की विभिन्निकाएँ देखना हमारी नियति हो गयी है। ऐसा विकास जो हमें शांति नहीं दे सके, खुशी नहीं दे सके, उस विकास पर विचार करने की आज महती आवश्यकता है।

मानव की मूलभूत आवश्यकताओं में शांति का स्थान सर्वोपरि है लेकिन इस पर कम ध्यान दिया गया और आज हालात खराब हैं। हम सभी यह भी जानते हैं कि भारत जैसे देश में शांति की वकालत सदियों से हमारी संस्कृति करती आयी है। योग, ध्यान, प्राणायाम जैसी बातों का उल्लेख हमारे मूल अस्तित्व में रहा है। आज भी विश्व भर से लोग शांति का पाठ पढ़ने भारत ही आते हैं। विश्व शांति की बात यदि हम करते हैं तो आज हम जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उनमें से कुछ प्राकृतिक आपदाएँ हैं। उन्हें स्वीकार करके उनका सामना समभाव से करना चाहिए। हालाँकि ज्यादातर समस्याएँ हमारी खुद की बनायी हुई हैं। जल,



वर्तमान परिस्थितियों में, मानवीय समझ और सार्वभौमिक जिम्मेदारी की भावना की अतीव आवश्यकता है। ऐसे विचारों को प्राप्त करने के लिए हमें एक अच्छा और दयालु हृदय धारण करना होगा, क्योंकि इसके बिना, हम न तो सार्वभौमिक खुशी प्राप्त कर सकते हैं और न ही स्थायी विश्व शांति।

पर्यावरण भी ऐसे मुद्दे हैं जिन पर एकमत होना आवश्यक है जो विश्व शांति के लिए भी आवश्यक है। कई बार ऐसा अंदेशा जताया जाता है कि अगला विश्व युद्ध जल के लिए ही होगा, ऐसे में ये मुद्दे और अधिक प्रासंगिक हो जाते हैं। ऐसी ही एक समस्या विचारधाराओं के टकराव से उत्पन्न होती है, चाहे वह राजनीतिक हो या धार्मिक, जब लोग तुच्छ उद्देश्यों के लिए एक-दूसरे से लड़ते हैं और उस बुनियादी मानवता को भूल जाते हैं जो हमें एक मानव परिवार के रूप में एक साथ बाँधती है। हमें याद रखना चाहिए कि दुनिया के विभिन्न धर्म, विचारधाराएँ और राजनीतिक व्यवस्थाएँ मनुष्यों को खुशी उपलब्ध कराने के लिए हैं। हमें इस मूलभूत लक्ष्य को नहीं भूलना चाहिए और कभी भी हमें साधनों को साध्य से ऊपर नहीं रखना चाहिए। पदार्थ और विचारधारा पर मानवता की सर्वोच्चता हमेशा रखी जानी चाहिए।

अब तक मानव जाति ही नहीं, सभी प्राणियों के सामने सबसे बड़ा खतरा परमाणु विनाश का है। सभी को पता है कि परमाणु युद्ध की स्थिति में कोई विजेता नहीं होगा क्योंकि कोई जीवित नहीं बचेगा! क्या इस तरह के अमानवीय और निर्दयी विनाश के बारे में सोचना ही डरावना नहीं है, और क्या यह तर्कसंगत नहीं है कि जब हम इस भयावह परिणाम के बारे में जानते हैं तो हमें अपने विनाश के कारण को स्वयं ही हटा देना चाहिए।



हमारी राजनीतिक संस्कृति के साधनों ने मानव कल्याण को आगे बढ़ाने के लिए उच्च आदर्शों और महान अवधारणाओं को विकृत कर दिया है। विश्व शांति के साथ व्यक्तिगत शांति की आज आवश्यकता है और इसके लिए किये जाने वाले प्रयासों में गंभीरता की भी जरूरत है।



हमारा जीवन निरंतर परिवर्तनशील है, जिससे कई कठिनाइयाँ आती हैं। जब शांत और स्पष्ट मन से सामना किया जाता है, तो समस्याओं को सफलतापूर्वक हल किया जा सकता है। वहीं जब हम घृणा, स्वार्थ, ईर्ष्या और क्रोध के जरिये अपने मन पर नियंत्रण खो देते हैं, तो हम निर्णय लेने की क्षमता भी खो देते हैं। उन उग्र क्षणों में युद्ध सहित कुछ भी हो सकता है। इस प्रकार, करुणा और ज्ञान का अभ्यास सभी के लिए उपयोगी है, विशेषकर उन लोगों के लिए जो राष्ट्रीय मामलों को चलाने के लिए जिम्मेदार हैं, जिनके हाथों में विश्व शांति की संरचना बनाने की शक्ति और अवसर निहित है।

वर्तमान परिस्थितियों में, मानवीय समझ और सार्वभौमिक जिम्मेदारी की भावना की अतीव आवश्यकता है। ऐसे विचारों को प्राप्त करने के लिए हमें एक अच्छा और दयालु हृदय धारण करना होगा, क्योंकि इसके बिना, हम न तो सार्वभौमिक खुशी प्राप्त कर सकते हैं और न ही स्थायी विश्व शांति। समाजों को अधिक न्यायपूर्ण और समान बनाने के लिए अतीत में प्रयास किये गये हैं। असामाजिक ताकतों से निपटने के लिए महान चार्टर के साथ संस्थाएँ स्थापित की गयी हैं। दुर्भाग्य से ऐसे विचारों को स्वार्थ भरी मानसिकता ने धोखा दिया है। हम आज देखते हैं कि कैसे नैतिकता और महान सिद्धांत स्वार्थ की छाया से अस्पष्ट हो जाते हैं, खासकर श्रेष्ठ राजनीतिक क्षेत्र में। एक विचारधारा है जो हमें राजनीति से पूरी तरह दूर रहने की चेतावनी देती है, क्योंकि राजनीति आज अनैतिकता का पर्याय बन गयी है। नैतिकता से रहित राजनीति मानव कल्याण को आगे नहीं बढ़ाती है, और नैतिकता का अभाव मानव जीवन को जानवरों के स्तर तक गिरा देता है। हालाँकि, राजनीति स्वयंसिद्ध रूप से गंदी नहीं हुआ करती है। बल्कि, हमारी राजनीतिक संस्कृति के साधनों ने मानव कल्याण को आगे बढ़ाने के लिए उच्च आदर्शों और महान अवधारणाओं को विकृत कर दिया है। विश्व शांति के साथ व्यक्तिगत शांति की आज आवश्यकता है और इसके लिए किये जाने वाले प्रयासों में गंभीरता की भी जरूरत है।

बड़नगर निवासी लेखक शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय, रत्नलाम में अभ्यापन के साथ ही साहित्य सृजन में संलग्न हैं। इनकी कई कृतियाँ प्रकाशित हो चुकी हैं।





# अंधेरे में अपनों की तलाश

■ सुधा आदेश ■

इंसान में यदि परस्पर प्रेम, अपनत्व और साथ रहने की इच्छा ही नहीं रही तो जीवन, मरुस्थल बन जाएगा जहाँ न कभी फूल खिलेंगे और न ही कभी कोई कोयल की मधुर तान को महसूस कर पाएगा। अंजली एलबम को सीने से लगाये चुपचाप अपने कमरे में चली गयी मानो जीवन में आये अप्रत्याशित अंधेरे में अपनों को तलाश रही हो।

**अ**मित को अवकाश प्राप्त किये पाँच महीने हो गये हैं। अगले महीने ही उन्हें सरकारी आवास खाली कर अपने तीन बेडरूम के फ्लैट में शिफ्ट करना है। वे नये घर में कुछ उपयोगी सामान ही ले जाना चाहते हैं लेकिन यह बात अपनी पत्नी अंजली को समझा नहीं पा रहे हैं या फिर वही उनकी बात समझना नहीं चाहती है।

अंजली को प्रारंभ से ही पुरानी चीजों से अत्यंत मोह रहा है। एसी के युग में भी वह कूलर नहीं बेचना चाहती है। उसका कहना है कि यह कूलर तो जब विकास पैदा हुआ था तब खरीदा था, भला उसे कैसे बेच सकते हैं?

पुराना पलंग बेचने की पेशकश की तो भावुक स्वर में बोली, "यह पलंग मेरे स्वर्गीय पिताश्री की निशानी है।"

बड़े बक्से को बेचने की बात करने पर तुनक कर बोली, "उसे बेच देंगे तो एक्स्ट्रा रजाई-गद्दे कहाँ रखेंगे? किसी के आने पर

तो उनकी जरूरत पड़ती ही है। ...और इस पर तो मैं प्रेस भी किया करती हूँ।"

इसी तरह की उसकी अनेक दलीलें सुनकर अमित के कान पक गये थे। एक दिन वे चिढ़कर बोले, "आजकल इंसानों में तो मोह रहा नहीं है। वे तो पंख मिलते ही रिश्ते-नातों की परवाह किये बिना स्वार्थ सिद्धि हेतु उड़ जाते हैं। फिर भला उनके सामानों को सहेज कर रखना कहाँ की बुद्धिमानी है?"

अंजली जानती थी कि अमित गलत नहीं हैं। उन्होंने घर के इंटीरियर में बहुत खर्च किया है। उसका यह पुराना सामान मखमल में पैबंद लगेगा लेकिन वह अपने दिल का क्या करे? बच्चों के दूर जाने के बाद यही चीजें तो उसे बच्चों से जोड़कर रखती हैं। अमित को लगता है कि बच्चे उनकी उपेक्षा कर रहे हैं लेकिन इसमें बच्चों का क्या दोष? वे भूल जाते हैं कि एक समय वे स्वयं भी जिंदगी की रेस में भाग रहे थे, और अब

बच्चे...सेवानिवृत्ति के पश्चात् अकेलेपन का एहसास उन्हें धुन की तरह खाये जा रहा है। ऐसा नहीं है कि वे बच्चों के पास गये नहीं हैं लेकिन अमित का मन उनके पास नहीं लगता क्योंकि उन्हें लगता है कि बच्चों के पास उनके लिए समय ही नहीं है। वे यह बात नहीं समझ पा रहे हैं कि स्थिति से समझौता उन्हें ही करना होगा।

आज भी उनकी वही पुरानी बात सुनकर अंजली का मन हुआ कि वह कहे कि यह आप कह रहे हैं जिन्होंने अपनी प्रतिष्ठा के लिए अपने सारे रिश्ते-नाते तोड़ दिये थे। कभी यह जानने का भी प्रयत्न नहीं किया कि माँ के बिना गाँव के स्कूल में अध्यापक रहे उनके पिताजी ने उन्हें अकेले कैसे पाला होगा? कैसे उनकी उच्च शिक्षा के लिए धन की व्यवस्था की होगी?

जब उनकी वर्षों की तपस्या सफल हुई, तब उनके उस प्रथम श्रेणी अधिकारी पुत्र को अपने सहयोगियों के सामने यह स्वीकारने में कष्ट होने लगा कि यह धोती-कुर्ते वाला सीधा-सादा इंसान उनका पिता है। उनकी उपेक्षा से आहत वे आत्मसम्मान भी उनसे बिना कुछ कहे एक दिन ऐसे गये कि फिर कभी लौटकर नहीं आये। तब क्या वे पिता के दर्द को समझ पाये थे?

अंजली के काफी समझाने के बावजूद वे स्वयं को बदल नहीं पाये थे। यहाँ तक कि व्यस्तता का बहाना बनाकर वे गाँव जाना ही नहीं चाहते थे किन्तु अंजली बच्चों को अपनी जड़ों से जोड़ना चाहती थी। अतः छुट्टियों में बच्चों को लेकर कुछ दिनों के लिए पिताजी के पास अवश्य जाती थी। विकास और विनय भी उनके पास जाने को लालायित रहते थे क्योंकि दादाजी के प्यार के साथ उन्हें वहाँ बाग में पेड़ों पर लगे ताजे-ताजे आम और लीची खाने को मिलते थे।

हाँ, यह अवश्य था कि पुत्र होने का कर्ज चुकाने की गर्ज से अमित अपने पिता को हर महीने निश्चित रकम भेजकर अपने कर्तव्यों की इतिश्री समझ लेते थे। वहीं उनके पिता भी कुछ कम नहीं थे। उन्होंने वह रकम उन्हें लौटायी तो नहीं किन्तु खर्च भी नहीं की। वे उसे बैंक में जमा करवाते गये। यह बात अमित को उनके संसार से जाने के पश्चात् पता चली। कुछ समय के लिए अमित भी उनके इस व्यवहार पर हतप्रभ रह गये थे किन्तु वह स्थिति भी क्षणिक ही रही थी।

अमित व्यावहारिक आदमी रहे हैं। उन्होंने सदा वर्तमान में रहना सीखा है। अतीत में रहना न उन्हें कल पसंद था और न ही आज। उनके अनुसार जो व्यक्ति अतीत में जीते हैं, वे जीवन में कभी सफल नहीं हो पाते, मगर अब अतीत के खुशनुमा पलों के साथ वर्तमान के सन्नाटे से बौखलाये अमित अपनी हठधर्मिता के कारण जहाँ पहले आकाश को छूने की ललक की वजह से अपने कर्तव्यों से जी चुराते रहे, वहीं अब स्वयं वास्तविकता को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं। वे नहीं समझ पा रहे हैं कि इंसान का पद और स्वास्थ्य सदा एक-सा नहीं रहता। अतः पद और स्वास्थ्य पर कभी धमंड नहीं करना चाहिए। इंसान को सदा अपनी जड़ों से जुड़ा रहना चाहिए।

वहीं अंजली समय के अनुसार स्वयं को बदलने में ही भलाई समझती है। उसका मानना है कि जो इंसान अतीत से कटकर रहने में संतोष अनुभव करता है या उसे अपनी प्रगति में बाधा समझता है, वह संवेदनशून्य और संस्कारविहीन होता है। जिस इंसान के लिए रिश्ते-नातों का कोई महत्व नहीं होता, वह इंसान नहीं, मशीन बनकर रह जाता है।

कहते हैं, हर इंसान के जीवन में एक समय ऐसा आता है जब वह पूरे जीवन पर दृष्टिपात करते हुए जीवन भर का लेखा-जोखा तैयार करने लगता है। सही-गलत के भंवर जाल में ऐसा फँस जाता है कि अपने ही किये कर्म उसे दंशित करने लगते हैं... शायद ऐसा ही अमित के साथ हो रहा है। तभी बच्चों या अन्य लोगों का सामान्य व्यवहार भी उन्हें अनुचित लगने लगा है। अब तो उनका घर से निकलना भी कम होता जा रहा है। विचारों में जमीन-आसमान का अंतर होते हुए भी पति-पत्नी ने सुख-दुःख में एक-दूसरे का साथ निभाते हुए जीवन के पैंतीस वसंत एक ही छत के नीचे गुजारे थे किन्तु अमित के रिटायरमेंट के पश्चात् उनमें छोटी-छोटी बातों पर मनमुटाव होने लगा है। वे छोटी-छोटी बात पर भड़कने लगे हैं। एक दिन वे उसे घर का कुछ अनुपयोगी सामान छोटने का निर्देश देते हुए घर में चल रहे काम का निरीक्षण करने चले गये। अंजली को समझ में नहीं आ रहा था कि वह कहाँ से प्रारंभ करे...अंततः उसकी निगाह लकड़ी की पेटियों पर पड़ी। उसने सोचा कि चलो इन्हें ही खोलकर देखा जाये। जैसे-जैसे पेटि से किताबें निकलती गयीं, मन में समायी स्मृतियों की गाँठे अनजाने ही खुलती गयीं...नंदन, पराग, चंदामामा, चाचा चौधरी, लोटपोट, पंचतंत्र की कहानियाँ, फेंटम की अनेक चित्रकथाओं के अतिरिक्त बच्चों के प्रत्येक जन्मदिन पर उसके द्वारा दी गयी किताबें भी उस पेटि में बंद थीं। धर्मयुग, हिन्दुस्तान, सरिता, मनोरमा के वर्षों पुराने संस्करण रखे थे। उसे स्वयं पढ़ने का शौक था। अतः वह बच्चों के जन्मदिन पर भी किताबें ही देती आयी थी। उसकी इस आदत के कारण ही बचपन से ही विकास और विनय में कोर्स की किताबों के अतिरिक्त अन्य पुस्तकें पढ़ने के प्रति भी रुझान पैदा हो गया था। शायद यही कारण था कि वे दोनों टीवी देखने की अपेक्षा पढ़ना ज्यादा पसंद करते थे।

किताबों के ढेर के अंदर पुराना एल्बम देखकर वह चौंक गयी। यह वही एल्बम था जिसे ढूँढ़ने में उसने न जाने कितनी बार घर का पूरा सामान उल्टा-पलटा था। लगता है उसने गलती से उसे किताबों की पेटि में रख दिया था। उसे बचपन से ही फोटोग्राफी का शौक था। अतः बड़े बेटे विकास के जन्म के पहले ही दिन से हर छोटी-बड़ी घटना के समय खींचे फोटोग्राफ्स उसने क्रमबद्ध रूप में लगाये थे। प्रत्येक फोटो के नीचे उसने तारीख लिखकर घटना को कवितायुक्त छन्दों में लिपिबद्ध किया था। यह बात और है कि वह विनय के समय इतना नहीं कर पायी थी। एल्बम पलटते-पलटते उसकी नजर एक फोटो पर ठहर गयी... विकास केक काट रहा था तथा विनय रूठा हुआ दूसरी ओर मुँह करके बैठा हुआ था। दरअसल जन्मदिन विकास का था और केक काटना चाह रहा था



विनय। स्थिति को बिगड़ने से बचाने के लिए उसने विकास से आग्रह भी किया था कि विनय का मन रखने को केक काटने वाला चाकू तुम दोनों ही पकड़ लो, पर विकास तैयार नहीं हुआ। उन दोनों को समझा न पाने के कारण उसके चेहरे पर क्रोध की झुंझलाहट भी आ गयी थी। उस क्षण को अमित ने कैमरे में कैद कर लिया था। इस फोटो को देखकर दोनों यह कहकर उसका मजाक बनाया करते थे कि ममा, अगर यह फोटोग्राफ नहीं होता तो हमको विश्वास ही नहीं होता कि आपको इतना गुस्सा आता है।

तभी उसकी नजर एक फोटो पर पड़ी जिसमें विकास और विनय उसे एक कार्ड दे रहे हैं। वह कार्ड उन दोनों ने उससे छिपाकर अपने नन्हे-नन्हे हाथों से बनाया था। कार्ड के बीच बने गुलदस्ते के नीचे 'हैप्पी बर्थडे माँ' लिखा देखकर वह भावविभोर हो गयी थी।

"माँ, इस समय हमारे पास पैसे नहीं हैं, जब हम बड़े हो जाएंगे तब आपको और भी अच्छा उपहार देंगे।" दोनों ने उसे कार्ड देते हुए कहा था।

"बेटा, इससे अच्छा उपहार कोई दूसरा हो ही नहीं सकता। मैं इसे सदा संभालकर रखूँगी। मैं जानती हूँ तुम दोनों मुझे बहुत प्यार करते हो। इतना याद रखना कि प्यार को पैसे से नहीं तौला जाता। माता-पिता को बच्चों से उपहार की नहीं, प्यार, अपनत्व, देखभाल और सम्मान की आवश्यकता होती है।"

बच्चे उसकी बात को कितना समझे, यह तो पता नहीं किन्तु उसके अंक से लिपटते हुए उन्होंने कहा था, "ममा, हम आपको छोड़कर कहीं नहीं जाएंगे।"

...लेकिन क्या वे अपनी बात पर कायम रह पाये...अंजली की आँखों में अनायास ही आँसू आ गये। कितने खुश थे वह और अमित विकास व विनय को सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते देखकर...लेकिन जैसे-जैसे उनकी मजिल ऊँची होती गयी, वे उनसे दूर होते गये। अब तो वर्षों बीत जाते हैं उनसे मिले बिना।

"तुम्हें किताबों का बक्सा खोलता देखकर मैं रद्दी वाले को ले आया हूँ।" अमित ने घर में प्रवेश करते हुए कहा।

"लेकिन मैं इन किताबों को नहीं बेचने दूँगी। इनमें मेरे बच्चों की यादें हैं।" अंजली रद्दी वाले की परवाह किये बिना बोली।

"जब बच्चे ही चले गये, तब उनकी किताबों को रखने से क्या फायदा?" कहते हुए अमित ने बिखरी किताबें रद्दी वाले को देनी प्रारंभ कर दीं। उनके चेहरे पर विचित्र प्रकार की कठोरता छा गयी थी। अपलक किताबों को रद्दी में बिकते देख अंजली का मन चीत्कार कर उठा...मन किया कहे...तुमने मेरी यादों के भौतिक कलेवर को तो मुझसे दूर कर दिया किन्तु क्या मेरे अंतःस्थल में बसी यादों को मुझसे दूर कर पाओगे।

उसे पता था कि उसकी बात सुनकर अमित सदा की भौति यही कहेंगे...अतीत से जुड़ा व्यक्ति कभी प्रगति नहीं कर सकता, कभी सुखी नहीं रह सकता। यादें व्यक्ति को कुंठित बना देती हैं...यादों से जुड़े रहने की अपेक्षा व्यावहारिक बनना सीखो।

अमित की बातें शायद आज की दुनिया के लिए ठीक हों किन्तु वह इंसान क्या करे जिसके लिए अतीत की सुनहरी यादें ही जीने का सहारा हों। भले ही यह सच हो कि अतीत से जुड़ा व्यक्ति आगे नहीं बढ़ सकता किन्तु अतीत से कटा व्यक्ति भी तो आधा-अधूरा बनकर रह जाता है। इंसान में यदि परस्पर प्रेम, अपनत्व और साथ रहने की इच्छा ही नहीं रही तो जीवन, जीवन नहीं मरुस्थल बन जाएगा जहाँ न कभी फूल खिलेंगे और न ही कभी कोई कोयल की मधुर तान को महसूस कर पाएगा। अंजली एलबम को मासूम बच्चे की तरह सीने से लगाये चुपचाप अपने कमरे में चली गयी मानो जीवन में आये अप्रत्याशित अंधेरे में अपनी को तलाश रही हो।

लेखनऊ निवासी लेखिका पिछले चार दशकों से स्वतंत्र लेखन कर रही हैं। विभिन्न विधाओं में इनकी कई कृतियाँ प्रकाशित हो चुकी हैं।





# भारत में स्टारलिंग का प्रवेश!

हाल ही में खबर आयी है कि भारत में सेटेलाइट इंटरनेट की नयी और आधुनिक तकनीक प्रवेश करने वाली है। यह मौजूदा तकनीक से बेहतर है और त्वरित भी। चूंकि इसमें टॉवर खड़े करने या अंडरग्राउंड ऑप्टिकल फाइबर का जाल बिछाने की जरूरत नहीं होगी, इसे देश के किसी भी भाग में पहुँचाने में आसानी होगी। दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति एलन मस्क की कम्पनी स्पेसएक्स, जिसके पास अब तक आसमान में 7000 से भी अधिक स्टारलिंग सेटेलाइट्स हैं, ने भारत के सबसे अमीर व्यक्ति मुकेश अम्बानी की कम्पनी जियो और सुनील मित्तल की कम्पनी एयरटेल के साथ इस आशय का समझौता किया है। हालाँकि यह टिप्पणी लिखने तक इस सौदे को सरकारी सहमति मिलना अभी बाकी है।

इस घटना को भारत के विकास की दिशा में एक बड़ी छलाँग कहा जा रहा है। माना जा रहा है कि सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों से लेकर दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों तक इंटरनेट की बेरोकटोक पहुँच से विकास से वंचित लोग भी अब मुख्य धारा से जुड़ सकेंगे। शहरों में भी बेहतर कनेक्टिविटी और हाईस्पीड इंटरनेट से ऑनलाइन बिजनेस को बूस्ट मिलेगा। इस दृष्टि से स्टारलिंग का भारत में आना निश्चय ही एक बड़ा कदम होगा। लेकिन, इसका एक दूसरा पक्ष भी है जो गम्भीर चिन्तन की माँग करता है। हाईस्पीड इंटरनेट की सुलभता सोशल मीडिया और इंटरनेट गेमिंग के उपयोग को कई गुणा बढ़ा देगी। 'डिजिटल एडिक्शन' की जिस गम्भीर समस्या से हम आज

रुबरू हो रहे हैं, उसके एक महामारी का रूप ले लेने की आशंका बढ़ जाएगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन 2020 में ही डिजिटल एडिक्शन को वैश्विक समस्या स्वीकार कर चुका है। उसके अनुसार सीमा से अधिक ऑनलाइन एक्टिविटी जहाँ दिन में हमारी समय प्रबन्धन की क्षमता और हमारी ऊर्जा व काम के प्रति एकाग्रता को प्रभावित कर रही है, वहीं हमारी रात की नींद में भी व्यवधान उपस्थित कर रही है। हम जानते हैं कि अपूर्ण नींद दिन में हमारी कार्यक्षमता को प्रभावित करती है तो हमारा अशान्त दिन रात की नींद को। इस प्रकार यह विशेष साइकल, यह दुष्चक्र हमारे पूरे जीवन को ही अस्त-व्यस्त और असन्तुलित कर देता है। इससे जीवन का कोई भी पक्ष बच नहीं पाता भले ही वह पारिवारिक, व्यावसायिक, सामाजिक या वैयक्तिक पक्ष ही क्यों न हो!

अणुव्रत की दृष्टि से देखें तो हर विकास के साथ संयम का सन्तुलन आवश्यक है। नीति निर्धारकों व इंटरनेट सेवा प्रदाताओं को चाहिए कि वे यह भी सुनिश्चित करें कि आधुनिक सुविधाओं का सकारात्मक उपयोग निर्बाध बना रहे और वहीं उनका नकारात्मक उपयोग या दुरुपयोग बाधित हो सके। विकास के नाम पर सुविधाओं को बेरोकटोक बढ़ावा देकर हम भविष्य में नयी समस्याओं और चुनौतियों को बुलावा दे रहे हैं। और तब जब हम उन समस्याओं का हल ढूँढ़ने का प्रयास करेंगे, बहुत देर हो चुकी होगी।





## परिचर्चा

### “अप्रैल फूल : जब हम खुद को ही मूर्ख बना रहे होते हैं”

परिचर्चा के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु -

#### स्वार्थसिद्धि में लिप्त रहना सबसे बड़ी मूर्खता

जब स्वार्थ की आँधी भीतर अँगड़ाइयाँ ले रही होती है और हम दुनिया में दिखावे को झूठ-सच का घालमेल कर अपने आपको प्रदर्शित करने का प्रयास करते हैं और निरंतर करते ही रहते हैं, उस दौरान उमड़ती-धुमड़ती अभिलाषाएं हमें कहीं से कहीं ले जाती हैं, हमें पता ही नहीं चलता। हमें लगता है कि हम दूसरों को मूर्ख बना रहे हैं जबकि हम स्वयं अपनी मूर्खता को जानते-बुझते, दरकिनार करते, आँखें मीचे चलते ही जाते हैं। इसमें सर्वाधिक आम है अपने बच्चों को हथेली पर बिठाकर हर सुविधाएं उपलब्ध करवाना। अपने अन्य परिजनों के लाभांश या असुविधा को भी हम देखना नहीं चाहते। वह पल अपने आपको मूर्ख बनाने वाला होता है।

-डॉ. चेतना उपाध्याय, अजमेर

#### अप्रैल फूल : एक छलावा

मूर्ख बनाया औरों को, हँसी-ठिठोली की,  
पर खुद से तो पूछो, क्या ये चालें भोली थीं?  
झूठी शान, दिखावे वाले सपने,  
हमने खुद ही बुने, खुद ही अपने।  
कुछ पाकर उसमें खुश हो जाते,  
जो खोया, उसका हिसाब न लगाते।  
अफवाहों पर चल दिये आँख मूँदकर,  
सच समझने का वक्त भी न था मगर।  
स्वार्थ में उलझे, अपना समय गँवाया,  
अपनों को छोड़, अजनबी को अपनाया।  
दुनिया को मूर्ख बना, मुस्कुरा रहे हैं,  
पर क्या खुद से भी, नजरें मिला रहे हैं?  
कहीं ये मजाक, बन जाये न तमाशा,

हमें ही न दे जाये बुरी यादों का तमाचा।

तो ठहरो, सोचो, समझो जरा,

मत बहो यूँ ही बहती धारा में तुम

खुद को छलने से बचो कुछ इस तरह,

इस दिन बजे उजली भोर की धुन।

-डॉ. गौतम कोठारी, इंदौर

#### जानलेवा बन जाती अपनी ही बात!

मूर्ख बनने पर एक अलग ही अनुभूति होती है, जिसे सिर्फ मूर्ख बनने वाला ही जान सकता है। एक दिन दोपहर में मैं मित्र से बात कर रहा था कि कायस्थ को सर्प नहीं काटते और शाम को ही सर्प ने मुझे काट लिया। उस दिन तारीख थी 1 अप्रैल। एक सज्जन वहाँ खड़े थे। उन्होंने मेरी हालत को समझा और मुझे तुरंत हॉस्पिटल ले गये। मुझे एकदम इलाज मिल गया। जिसको भी इसके बारे में सूचना दी गयी, उसने विश्वास नहीं किया। ऐसे में सबसे बड़ा फायदा यह हुआ कि मेरे पिताजी और माताजी को पेशान होकर हॉस्पिटल नहीं आना पड़ा, वे तो यही सोचते रहे कि आज तो 1 अप्रैल है। यह भी एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है कि 1 अप्रैल को हम किसी बात का बुरा नहीं मानते, जबकि साल के बाकी 364 दिनों में हम लोगों का सामान्य मजाक भी पसंद नहीं करते।

-ऋषि मोहन श्रीवास्तव, ग्वालियर

#### बचना चाहिए खुद को मूर्ख बनाने से

अप्रैल फूल का दिन हमें खुद के प्रति की जाने वाली मूर्खता के बारे में सोचने का मौका देता है। हम अक्सर खुद को मूर्ख बनाते हैं जब हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं और उन्हें अपने निर्णयों पर हावी होने देते हैं। जब हम क्रोध में होते हैं, तो अक्सर ऐसे निर्णय लेते हैं जो हमारे लिए हानिकारक होते हैं। कई बार हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सही रणनीति नहीं बनाते। अपने जीवन में नकारात्मक लोगों को जगह देते हैं। अपने



स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखते हैं। जीवन में जोखिम उठाने से डरते हैं। इसके परिणामस्वरूप हमें निराशा, तनाव और असफलता का सामना करना पड़ता है। इसलिए, हमें अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए खुद को मूर्ख बनाने से बचना चाहिए।

-अक्की अवकाश जैन, सरदारशहर

### आओ खुद को इंसान बनाएं

मूर्ख बनना या बनाना इतना बुरा भी नहीं, यदि यह काम हम बच्चों की तरह खुले दिल से हँसने और हँसाने के लिए करें। कई बार हल्की-फुल्की शरारत या मूर्खता करते और फिर उस पर हँसते हुए मन बिल्कुल हल्का-सा हो जाता है। जैसे दिमाग से कोई भारी बोझ उतर गया हो और चेहरे से सारी शिकन और थकान भी।

जरूरी नहीं कि हर बार उधड़ी हुई जिन्दगी की तुरपाई के लिए हमें किसी कुशल दर्जी की खोज करनी पड़े या फिर दिल पर उग आये छोटे-मोटे घावों को भरने के लिए, मरहम-पट्टी करने के लिए किसी डॉक्टर को ही दूँदें हम।

जिन्दगी हमारी है तो इससे जुड़ी हर कसक-हर टीस को भी हम ही ज्यादा अच्छे से समझते हैं। तो फिर देर किस बात की? क्यों करें इंतजार किसी का? खुद ही दूर करें अपनी जिन्दगी से जुड़ी हुई समस्याओं को? खुद ही क्यों न दूँदें अपने भीतर छिपे हुए बच्चे और उसकी नटखट बाल सुलभ शरारतों को-

खुबसूरत-सा एक जहान बनाएं  
आओ खुद को जरा इंसान बनाएं

-डॉ. मीनाक्षी शर्मा, साहिबाबाद

### किसी की कमजोरी पर तंज न कसें

जीवन में हम कई बार जान-बूझ कर बेवकूफ बनते हैं जिससे सामने वाले को दुःख न हो या उसे लगे कि हमें कुछ पता नहीं है और वह शर्मिदा न हो। हाँ, जीवन में अपने सम्मान के लिए सदैव सचेत रहना चाहिए। ऐसा न हो कि सामने वाला हमें बेवकूफ बनाकर अपना काम निकाल रहा हो और हम उसे सीधा या अनजाने में हुई गलती मानते रहें। आजकल मजाक में टींग खींचने का प्रचलन बढ़ गया है। हर मजाक को हल्के में नहीं लेना चाहिए क्योंकि मजाक में लगाये गये आरोप हमारे चुप रहने पर सच मान लिये जाते हैं। हल्के-फुल्के मजाक आवश्यक हैं लेकिन ध्यान रहे, किसी की कमजोरी पर तंज नहीं कसना चाहिए। ऐसा करना मजाक नहीं, मनुष्यता का अपमान होगा।

-सावित्री शर्मा 'सवि', देहरादून

### स्वयं को परम ज्ञानी समझना सबसे बड़ी मूर्खता

जीवन में बहुत बार ऐसा होता है कि हम सामने वाले को मूर्ख समझते हैं जबकि अपने अहंकार और अधिमान की वजह से हम खुद ही मूर्खता के शिकार बन जाते हैं। 'हम परम ज्ञानी हैं' - अपनी इस धारणा के चलते हम कुछ भी नया सीखने से इनकार कर देते हैं। वहीं जब हम गुस्सा, डर, लालच, उत्साह जैसी भावनाओं में बहकर अपने जीवन के अतिमहत्वपूर्ण निर्णय ले लेते हैं और आलस्य व लापरवाही से जीवन के कीमती अवसर गँवा देते हैं, तब हम मूर्ख ही तो होते हैं। अपने इन विचारों और कार्यों द्वारा हम यह सोचकर खुश होते हैं कि हमने लोगों को मूर्ख बना दिया जबकि होता इसका उल्टा ही है। -कविता मुकेश, वीकानेर

## अगली परिचर्चा का विषय

# "योग बना मेरा जीवन संगीत!"

- भारतीय संस्कृति की विश्व को अमूल्य भेंट है योग!
- योग को जिसने भी अपनी जीवनशैली का अंग बनाया, उसका जीवन संवर गया!
- बच्चे शिक्षा के साथ-साथ योग और अध्यात्म के संस्कार ग्रहण करें, तो उनके भावी जीवन की दिशा और दशा बदल सकती है।
- आचार्य श्री महाप्रज्ञ द्वारा प्रदत्त जीवन विज्ञान का आयाम इस दिशा में मील का पत्थर सिद्ध हुआ है। आधुनिक युग में भी मनोविज्ञानी भाव-विज्ञान की महत्ता को समझ रहे हैं और दुनियाभर में बच्चों के लिए भाव प्रशिक्षण के कार्यक्रम विकसित किये जा रहे हैं।
- अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आमंत्रित हैं आपके अपने अनुभव जहाँ योग, ध्यान, प्राणायाम, प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा आदि के माध्यम से आपके या आपके परिचित - परिजन के जीवन में निखार आ गया हो!

'अणुव्रत' पत्रिका के जून 2025 अंक में प्रकाशित होने वाली परिचर्चा हेतु अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में हमें 10 मई 2025 तक 9116634512 पर व्हाट्सएप के माध्यम से भेजें। रचनात्मक, प्रयोगधर्मी और अनुभवजन्य विचारों को प्रकाशन में प्राथमिकता दी जाएगी।

कृपया ध्यान दें - आपके विचार स्वयं अपने अनुभव व संकल्प से जुड़े हों। अनुभवजन्य उद्गार उपदेशात्मक बातों से अधिक प्रभावी होते हैं। अणुव्रत का दर्शन भी स्वयं से शुरुआत करने का पक्षधर है - सुधरे व्यक्ति, समाज; व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा !



# अणुव्रत समाचार



# अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी

वाह विशाल वाह,  
क्या कविता सुनाई तुमने!  
इतनी प्यारी कविता लिखने के लिए  
मैं तुम्हें विशेष शाबाशी देता हूँ।



धन्यवाद सर,  
लेकिन ये कविता मैंने नहीं,  
मेरे भैया ने लिखी है।



अच्छा! तब तो मैं तुम्हें  
दोगुनी शाबाशी देता हूँ...  
सच बोलने के लिए।

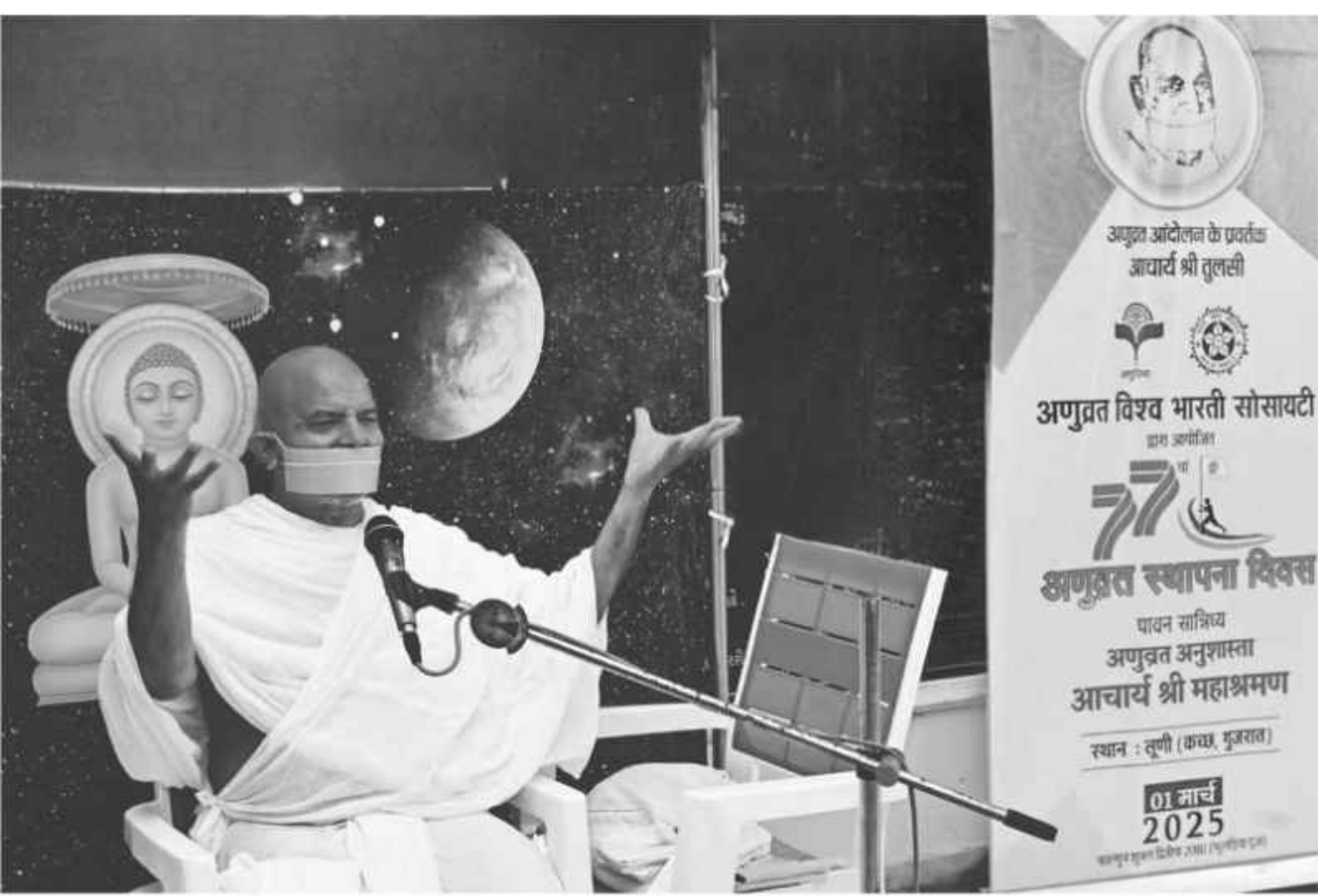


अणुव्रत का सिद्धांत है, दूसरे की  
वस्तु पर अपना झूठा अधिकार नहीं  
जमाना चाहिए। अपने भैया को भी  
मेरी ओर से शाबाशी देना।

जी सर, जरूर।







## जन-जन तक पहुँचे अणुव्रत : आचार्य श्री महाश्रमण कच्छ में आयोजित समारोह में अणुव्रत अनुशास्ता ने किया आह्वान अणुव्रत आंदोलन के स्थापना दिवस पर अणुविभा ने निकाली रैली

कच्छ। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के सान्निध्य में अणुव्रत का 77वाँ स्थापना दिवस 1 मार्च को मनाया गया। इस अवसर पर आचार्यश्री ने कहा कि आज के दिन विक्रम संवत् 2005 में सरदारशहर में परमपूज्य आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का शुभारंभ किया था। यह आंदोलन छोटे-छोटे व्रतों द्वारा व्यक्ति, समाज तथा राष्ट्र में नैतिक उन्नयन की बात करता है। अणुव्रत का पालन करने के लिए धार्मिक होना जरूरी नहीं, हर व्यक्ति अणुव्रत को अपना सकता है। उन्होंने कहा कि गुरुदेव तुलसी ने अणुव्रत के शुभारंभ के बाद कई क्षेत्रों की यात्राएं कीं। कोलकाता पधारे, दक्षिण भारत में भी पधारे और कच्छ की धरती को भी उन्होंने पावन किया।

आचार्य श्री महाश्रमण ने कहा कि आज अणुव्रत की स्थापना का प्रसंग है। अणुव्रत की कई संस्थाएं भी हैं। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी, अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास जैसी कार्यकारी संस्थाएं हैं। जगह-जगह अणुव्रत समितियां हैं। एक वृहद् नेटवर्क है। आचार्यश्री ने कहा कि राजनीति, शिक्षा, व्यापार हर क्षेत्र में

अणुव्रत की आवश्यकता है। अणुव्रत धर्म स्थानों पर ही नहीं बल्कि जेलों में जाये। बाजारों में, चौराहों तक जाये, दुकान, ऑफिस व विद्यालयों में अणुव्रत पहुँचे। अणुव्रत हर व्यक्ति के जीवन में आ जाये तो वह सब जगह आ जाएगा। अहिंसा रूपी अणुव्रत जीवन में आये और संयम की साधना रहे, तप भी हो।

अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन को पूरे देश में और विदेश में भी एक महत्वपूर्ण स्थान मिला है। इसके प्रति लोगों का रुझान बढ़ रहा है। जैसे-जैसे यह आंदोलन आगे बढ़ रहा है, लोग इससे जुड़ते चले जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाने का दायित्व केंद्रीय स्तर पर अणुविभा के पास है, वहीं स्थानीय स्तर पर अणुव्रत समितियां और अणुव्रत मंच यह दायित्व निभा रहे हैं। जो भी कार्यकर्ता अणुव्रत आंदोलन से जुड़ता है, वह अपने आप को गौरवान्वित महसूस करता है। हर अणुव्रत कार्यकर्ता अपने आप को सम्पूर्ण भाव से संकल्प शक्ति के साथ इससे जुड़ने के लिए उपस्थित है।



अणुव्रत स्थापना दिवस पर अणुव्रत अनुशास्ता की पावन सन्निधि में अणुव्रत रैली निकाली गयी। इसमें अणुव्रत ध्वज के साथ अणुविभा के विभिन्न प्रकल्पों की जानकारी दी गयी।

अणुविभा के राष्ट्रीय महामंत्री मनोज सिंघवी ने अणुव्रत स्थापना दिवस पर देश भर में आयोजित कार्यक्रमों की जानकारी

दी। उन्होंने अणुव्रत कार्यकर्ताओं द्वारा किये हुए विशेष कार्यों की जानकारी रखी। इस अवसर पर अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने सामूहिक रूप से "गूँजेगी अब घर घर में अणुव्रत की मीठी तान है... व्यसन मुक्त हो जनता सारी अणुव्रत का आह्वान है..." गीत का संगान किया।



अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर का लोकार्पण हुआ। इस बैनर पर लगाये गये क्यूआर कोड को स्कैन करने पर अणुव्रत आचार संहिता के 11वें संकल्प के साथ-साथ लघु संकल्पों की जानकारी प्राप्त होती है, जिसमें ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु सर्वे फॉर्म व पर्यावरण जागरूकता अभियान के तहत किये गये अणुव्रत समितियों और मंचों के प्रयासों का भी समावेश किया गया है। इससे लोगों को इस पहल से जुड़ने और पर्यावरण संरक्षण में योगदान देने का अवसर मिलेगा।



अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के पावन सान्निध्य में अणुविभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ की अध्यक्षता में अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2025 के बैनर का हुआ लोकार्पण हुआ। कार्यक्रम में अणुविभा उपाध्यक्ष विनोद कोठरी, महामंत्री मनोज सिंघवी, संगठन मंत्री पायल चोरड़िया सहित राज्य प्रभारीगण, कई अणुव्रत समितियों के अध्यक्ष, मंत्री, अणुव्रत कार्यकर्ताओं की गरिमामयी उपस्थिति रही।

# देश भर में मनाया गया अणुव्रत स्थापना दिवस

## ■ संयोजक भरत चोरड़िया की रिपोर्ट ■

अणुव्रत आंदोलन में 1 मार्च का विशिष्ट महत्व है। सन् 1949 में इसी दिन महान संत आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का सूत्रपात किया था। वह दिन आचार्य श्री तुलसी के गुरु आचार्य श्री कालुगणी का जन्मदिवस (फाल्गुन शुक्ल द्वितीया फुलड़िया दूज) भी था। इस वर्ष यह सुखद संयोग बना जिसमें 1 मार्च और फाल्गुन शुक्ल द्वितीया एक दिन आयी। इससे अणुव्रत स्थापना दिवस का महत्व और भी बढ़ गया। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने कच्छ के निकट लुणी गाँव में अणुव्रत स्थापना दिवस पर कार्यकर्ताओं को विशेष उद्बोधन प्रदान किया। इस अवसर पर देशभर में 150 से अधिक स्थानों पर स्थापना दिवस के आयोजन हुए।

**अणुव्रत समिति जयपुर** की ओर से अणुविभा केंद्र के महाप्रज्ञ सभागार में आयोजित कार्यक्रम में शासन गौरव बहुश्रुत साध्वीश्री कनकश्री ने अणुव्रत को मानव धर्म, असांप्रदायिक धर्म एवं राष्ट्रीय चरित्र निर्माण का आधार बताते हुए कहा कि धर्म क्रांति के सूत्रधार आचार्य श्री तुलसी ने जन-जन की नैतिक चेतना को जगाने के लिए अणुव्रत का प्रवर्तन किया। आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने अणुव्रत की दार्शनिक व्याख्या कर उसे प्रबुद्ध लोगों तक पहुँचाया और आचार्य श्री महाश्रमण अपनी ऐतिहासिक देशव्यापी अहिंसा यात्राओं द्वारा साम्प्रदायिक सद्भाव, नैतिक चेतना के जागरण और नशामुक्ति का संदेश देकर जनमानस में मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा का भागीरथ प्रयत्न कर रहे हैं। अणुव्रत लेखक पुरस्कार से सम्मानित नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम' ने काव्य के माध्यम से भावनाएं व्यक्त कीं।

इससे पहले अणुव्रत समिति के अध्यक्ष विमल गोलछा ने आगंतुकों को स्वागत किया। मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा ने कार्यक्रम का संयोजन किया। इससे पूर्व जयपुर पब्लिक स्कूल एवं प्रेम निकेतन स्कूल के लगभग 400 विद्यार्थियों एवं 40 शिक्षकों ने अणुव्रत रैली निकाली।

**अणुव्रत समिति बल्लारी** द्वारा जैन मार्केट के सरकारी उच्चतर माध्यमिक हिंदी विद्यालय में अणुव्रत स्थापना दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर आयोजित अणुव्रत लिखित परीक्षा में कक्षा छह से आठ तक के 33 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसमें प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले परीक्षार्थियों को अणुव्रत समिति द्वारा पुरस्कृत किया गया। अन्य सभी प्रतिभागियों को भी सात्वना पुरस्कार प्रदान किया गया। समिति की ओर से विद्यालय परिसर में लगाने के लिए अणुव्रत आचार संहिता पट्ट भेंट किया गया।

**अणुव्रत समिति चूरू** द्वारा चूरू महोत्सव के अंतर्गत करीब 1200 स्कूली बच्चों के साथ निकाले गये जुलूस में अणुव्रत के संदेशों को प्रसारित किया गया। जुलूस में शामिल सभी बच्चों को अणुव्रत समिति द्वारा विशेष वेशभूषा एवं अणुव्रत के संदेश युक्त फैसी ड्रेस प्रदान की गयी थी। जिला कलेक्टर अभिषेक सुराणा, पुलिस अधीक्षक जय यादव, अतिरिक्त जिला कलेक्टर अर्पिता सोनी, सीओ स्वेता कोचर, उपखंड अधिकारी राजेंद्र चाहर, नगर परिषद कमिश्नर अभिलाषा सिंह, कोतवाल

मुकुट बिहारी के अलावा अन्य संस्थाओं के अधिकारी भी जुलूस में शामिल रहे। समिति अध्यक्ष रचना कोठारी, मंत्री ताहिर खान ने जुलूस के समापन पर सभी का आभार व्यक्त किया।

**अणुव्रत समिति जोधपुर** की ओर से अल्पभाषा राज महल स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में अणुविभा की राज्य प्रभारी (जोधपुर संभाग) डॉ. सुधा भंसाली के नेतृत्व में जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये गये तथा बच्चों को अणुव्रत के संकल्प कराये गये। कोषाध्यक्ष रूपचंद भंसाली ने महाप्राण ध्वनि का प्रयोग बच्चों को कराया।

**अणुव्रत समिति झकनावदा** की ओर से तेरापंथ भवन में आयोजित कार्यक्रम में समिति अध्यक्ष प्रकाश भांगू ने अणुव्रत नियमों का संकल्प करवाया तथा अणुव्रतों के बारे में चर्चा की।

**अणुव्रत समिति बरपेटा रोड** ने मिनी स्टेडियम से नशामुक्ति रैली निकाली। रैली के दौरान लोगों को नशामुक्ति व अणुव्रत आचार संहिता के पैफलेट वितरित किये गये।

**अणुव्रत समिति बारडोली** द्वारा 151 पौधे विभिन्न जगहों पर लगाये गये। अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने अलग-अलग स्थानों पर जाकर पौधरोपण किया। आदर्श प्राथमिक शाला के प्रिंसिपल भावेश भाई लाड, स्कूली बच्चों और जनसामान्य ने इन पौधों की सार-संभाल की शपथ ली।

**अणुव्रत मंच गंगापुर** द्वारा अणुव्रत रैली निकाली गयी। पर्यावरण पर चित्रकला प्रतियोगिता व मॉडल बनाओ प्रतियोगिता रखी गयी। विशिष्ट अतिथि भारत विकास परिषद् के प्रांत अध्यक्ष गोविंद प्रसाद सोडाणी थे। अध्यक्षता नंदकिशोर तेली ने की। अमित बोलिया निकेतन के विद्यार्थियों ने व्यसनमुक्त जीवन जीने का संदेश देने के लिए आकर्षक नृत्य नाटिका प्रस्तुत की। व्यसनमुक्त भारत और पर्यावरण संरक्षण विषय पर मॉडल और पोस्टर प्रतियोगिता भी हुई।

**अणुव्रत मंच टमकोर** द्वारा महाप्रज्ञ इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने नाटिका प्रस्तुत करने के साथ अणुव्रत प्रतिज्ञा ली। संस्था प्रधान लोकेश कुमार तिवारी के दिशा-निर्देशन में कार्यक्रम आयोजित हुआ। मंच संचालन अध्यापक कन्हैया मोहन ने किया।



तेरापंथ सभा कोषल द्वारा सभा भवन में अणुव्रत स्थापना दिवस मनाया गया। श्री जैन श्वेतांबर उतर कर्नाटक तेरापंथ आंचलिक सभा के अध्यक्ष राजेंद्र जीरावला और स्थानीय अध्यक्ष दीपचंद श्रीश्री माल ने अणुव्रत पर प्रकाश डाला। इसके बाद सभी श्रद्धालु अरुण चेतना विद्यालय में गये और दिव्यांग विद्यार्थियों को कलम और किताबें भेंट कीं।

#### अणुव्रत समितियों/मंचों द्वारा देश-विदेश में हुए आयोजन

- |              |                  |              |
|--------------|------------------|--------------|
| ■ अहमदाबाद   | ■ काठमांडू       | ■ गाजियाबाद  |
| ■ अबिकापुर   | ■ कोलकाता        | ■ हावड़ा     |
| ■ विजयवाड़ा  | ■ किशनगंज        | ■ जोधपुर     |
| ■ विजयनगरम्  | ■ किशनगढ़        | ■ कालिम्पोंग |
| ■ इचलकरंजी   | ■ दालखोला        | ■ नौगांव     |
| ■ मुम्बई     | ■ विरार          | ■ मीरारोड    |
| ■ ठाणे       | ■ वसई            | ■ भिवंडी     |
| ■ सांताक्रुज | ■ दक्षिण मुम्बई  | ■ बारडोली    |
| ■ भट्टमंडी   | ■ धुवडी          | ■ आमेट       |
| ■ हावेरी     | ■ चित्रदुर्गा    | ■ हिसार      |
| ■ जीन्द      | ■ सिरसा          | ■ हांसी      |
| ■ भिवानी     | ■ इस्लामपुर      | ■ जयगांव     |
| ■ दिवेर      | ■ जसोल           | ■ पाली       |
| ■ दिल्ली     | ■ तेजपुर         | ■ फारबिसगंज  |
| ■ संगरूर     | ■ बरपेटारोड      | ■ हुबली      |
| ■ कोटकपूरा   | ■ शम्भाजी नगर    | ■ गंगाशहर    |
| ■ चूरू       | ■ सूरतगढ़        | ■ वापी       |
| ■ गुवाहाटी   | ■ सूरत           | ■ लाडनू      |
| ■ चाड़वास    | ■ सरदारशहर       | ■ जयपुर      |
| ■ दावणगेरे   | ■ भीलवाड़ा       | ■ राजसमंद    |
| ■ हैदराबाद   | ■ उदयपुर         | ■ खारूपेटिया |
| ■ बोरावड़    | ■ बाड़मेर        | ■ धरान       |
| ■ दिनहाटा    | ■ मंडी गोविंदगढ़ | ■ सिलीगुड़ी  |
| ■ चास-बोकारो | ■ फरीदाबाद       | ■ कोषल       |
| ■ भीम        | ■ देवगढ़         | ■ आसीद       |
| ■ रिछेड़     | ■ सोलन           | ■ गंगापुर    |
| ■ शाहपुरा    | ■ पुर            | ■ कालांवली   |
| ■ विराटनगर   | ■ रायपुरिया      | ■ पेटलावद    |
| ■ झकनावद     | ■ कल्याणपुरा     | ■ इंदौर      |
| ■ कटक        | ■ छपर            | ■ भिलाई      |
| ■ राणावास    | ■ सिरियारी       | ■ बल्लारी    |
| ■ चिपलून     | ■ करवड़          | ■ अजमेर      |
| ■ सारंगी     | ■ टमकोर          | ■ झाबुआ      |
| ■ वामनिया    |                  |              |







# अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

द्वारा आयोजित

## नवनीत

चिंतन - मंथन - क्रियान्विति

### चिंतन-प्रशिक्षण कार्यशाला व कार्यसमिति बैठक

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी द्वारा आयोजित अणुव्रत कार्यशाला एवं कार्यसमिति बैठक प्राकृतिक सौन्दर्य से भरपूर सुरम्य वातावरण में अणुविभा मुख्यालय, राजसमंद में 22-23 मार्च 2025 को आयोजित हुई।

☐☐ पहले दिन 22 मार्च को नवनीत (चिन्तन - मंथन - क्रियान्विति) कार्यशाला का आगाज अणुव्रत समिति, राजसमंद के सदस्यों द्वारा अणुव्रत गीत संगान से हुआ। अणुव्रत अध्यक्ष प्रताप दुगड़ ने देश भर से आये हुए सदस्यों का स्वागत किया।

☐☐ प्रथम सत्र में वरिष्ठ अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने प्रशिक्षण प्रदान करते हुए निम्नांकित विषयों पर सारगर्भित विचार प्रकट किये। इस सत्र का संचालन अणुविभा के महामंत्री मनोज सिंघवी ने किया।

**अणुव्रत कार्यकर्ता - अर्हता एवं उत्तरदायित्व**

संचय जैन, पूर्व अध्यक्ष, अणुविभा

**अणुव्रत आंदोलन - ऐतिहासिक पृष्ठभूमि व वर्तमान प्रासंगिकता**

अणुव्रत गौरव डॉ. महेन्द्र कर्णावट

**समितियों से समन्वय व संगठनात्मक सुदृढ़ता**

अविनाश नाहर, निवर्तमान अध्यक्ष, अणुविभा

**अंतरराष्ट्रीय संदर्भ में अणुव्रत की प्रासंगिकता**

तेजकरण सुराणा, प्रबंध न्यासी, अणुविभा

**अणुविभा, अणुव्रत प्रकल्प एवं स्वर्णिम भविष्य**

प्रतापसिंह दुगड़, अध्यक्ष, अणुविभा

☐☐ अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की विदुषी शिष्या साध्वीश्री रचनाश्री अणुविभा मुख्यालय पधारी एवं सान्निध्य प्रदान किया। श्रद्धेया साध्वीश्री ने प्रेरणा पाथेय प्रदान करते हुए कहा कि अणुव्रत कार्यकर्ताओं को जैन तत्त्व के छः कार्यों का अध्ययन अवश्य करना चाहिए जिससे अणुव्रत दर्शन की उनकी जानकारी सुदृढ़ होगी। साध्वीश्री गीतार्थ प्रभा ने अंग्रेजी में व्यक्त किये उद्गार में अणुव्रत दर्शन की प्रासंगिकता को रेखांकित किया। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने साध्वियों के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की।

☐☐ आगामी सत्रों में प्रकल्प प्रभारियों के निर्देशन में प्रकल्प संयोजकों ने अपने-अपने प्रकल्प से संबंधित जानकारी तथा भविष्य में करणीय कार्यों की योजनाओं के बारे में व्यवस्थित जानकारी पीपीटी आदि के माध्यम से दी। किसी कारणवश अनुपस्थित संयोजकों ने अपनी प्रस्तुति जूम के माध्यम से दी।

☐☐ अंतिम सत्र में संगठन मंत्रियों के निर्देशन में राज्य प्रभारियों ने अपने-अपने क्षेत्र की अणुव्रत समितियों एवं मंचों की संगठनात्मक स्थिति की जानकारी दी तथा संगठन को मजबूती प्रदान करने के लिए अपनी योजनाओं के बारे में बताया।

☐☐ प्रशिक्षण कार्यशाला 'नवनीत' की परिकल्पना के लिए अणुविभा अध्यक्ष एवं महामंत्री का सभी ने स्वागत एवं धन्यवाद ज्ञापित किया।



- ⇒ दूसरे दिन 23 मार्च की प्रातः राजसमंद झील के किनारे स्थित प्रसिद्ध पर्यटन स्थल नौचौकी पाल पर सीमा कावड़िया ने सदस्यों को योग एवं ध्यान का अभ्यास करवाया।
- ⇒ नवीनीकरण के पश्चात् अणुव्रत वाहिनी अणुविभा मुख्यालय में आ गयी, जिसका उपयोग अणुव्रत आंदोलन के प्रचार-प्रसार में होना प्रस्तावित है, उसका अवलोकन उपस्थित सदस्यों ने किया। अणुव्रत वाहिनी के नवीनीकरण के सौजन्यकर्ता श्री बद्रीलाल पितलिया एवं श्री कैलाश बोराणा को सभी सदस्यों ने हार्दिक धन्यवाद प्रेषित किया।
- ⇒ तत्पश्चात् सदस्यों ने यहाँ स्थित बालोदय की दीर्घाओं का अवलोकन किया। इसकी परिकल्पना से सभी प्रभावित हुए तथा इसके रचनाकार अणुव्रत पुरोध स्व. श्री मोहन भाई जैन की सृजनशीलता को नमन किया। सहमंत्री श्री जगजीवन चौरडिया ने इन दीर्घाओं के नवीनीकरण हेतु आह्वान किया। जैसा कि विदित है कि यहाँ स्कूलों के बच्चों के आवासीय शिविर आयोजित होते हैं। इन दीर्घाओं की संरचना इस तरह की गयी है कि बच्चों का ज्ञानवर्धन मनोरंजक रूप से हो सके। सभी सदस्यों से आह्वान किया गया कि उनके क्षेत्र के स्कूल के बच्चे अगर यहाँ आना चाहें तो पदाधिकारियों एवं प्रकल्प संयोजक से सम्पर्क कर सकते हैं।
- ⇒ अणुविभा के प्रबंध मंडल और कार्यसमिति बैठक में उपस्थित सदस्यों ने अपने विचार प्रस्तुत किये। सूची के अनुसार विभिन्न विषयों पर चर्चा हुई। यह वर्ष देश भर की अणुव्रत समितियों के लिए चुनाव-मनाव का है। यह निश्चित किया गया कि सभी समितियाँ अपने नये नेतृत्व का चुनाव जून माह के अंदर अवश्य कर लें।
- ⇒ अणुविभा अध्यक्ष प्रताप दुगड़ ने सभी संगठन मंत्रियों एवं राज्य प्रभारियों का आह्वान किया कि वे समितियों और मंचों की सार-संभाल के लिए संगठन यात्राएं करें। इसके लिए अप्रैल महीना विशेष रूप से निश्चित किया गया।
- ⇒ अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी के 111वें जन्मदिन तथा 'अणुव्रत' पत्रिका के 70वें वर्ष के उपलक्ष में एक विशेषांक प्रकाशित करने का निर्णय लिया गया। 'अणुव्रत' के सम्पादक एवं अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने अणुविभा के दोनों प्रकाशनों की प्रसार संख्या बढ़ाने में सहयोग के लिए उपस्थित सदस्यों का आह्वान किया।
- ⇒ आगामी दिनों में होने वाले अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट 2025 में 'संविधान की धार - मर्यादाओं का आधार' विषय रखा गया है। यह जानकारी दी गयी।
- ⇒ अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता भी शीघ्र ही प्रारंभ होने के बारे में बताया गया।

- ⇒ अणुव्रत गौरव डॉ. महेंद्र कर्णावट एवं अणुव्रत सेवी प्रकाश तातेड़ के 75वें जन्मदिन के अवसर पर दोनों महानुभावों का प्रशस्ति पत्र भेंट कर एवं शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया गया।
- ⇒ अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया के मार्गदर्शन में दो दिवसीय आयोजन की व्यवस्थाओं का बहुत सुंदर समायोजन किया गया। इस हेतु सहयोग के लिए प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से जुड़े सभी कार्यकर्ताओं को धन्यवाद ज्ञापित किया गया।
- ⇒ काव्य संध्या में हास्य कवि सुनील व्यास, कवयित्री नीतू बापना और गायक लोकेश सनाह्य की काव्य प्रस्तुतियों ने आयोजन को बहुआयामी बना दिया।



## होली के अवसर पर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल अभियान

■ ■ संयोजिका डॉ. नीलम जैन की रिपोर्ट ■ ■

अणुव्रत समितियों और मंचों द्वारा ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु विशेष प्रयास किये गये। अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने वीडियो संदेश के माध्यम से लोगों से अपील की कि वे प्रत्येक उत्सव को ईको फ्रेंडली तरीके से मनाएं, जिससे पर्यावरण पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को कम किया जा सके। इस अभियान में प्रशासनिक अधिकारियों, वैज्ञानिकों, ब्रांड एंबेसडर, आध्यात्मिक गुरुओं और फिल्म इंडस्ट्री की प्रमुख हस्तियों ने भी योगदान दिया। नामचीन अभिनेता-अभिनेत्री हिमानी शिवपुरी, राजेंद्र गुप्ता, सूर्य मोहन कुलश्रेष्ठ और कई अन्य प्रसिद्ध हस्तियों ने भी वीडियो संदेश के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूक किया।

अणुव्रत समिति अहमदाबाद द्वारा अणुव्रत पर्यवेक्षक मुनिश्री मनन कुमार, शासनश्री धर्मरुचि और मुनिश्री मदन कुमार के सान्निध्य में अणुविभा अध्यक्ष की अध्यक्षता में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले जन जागरण का कार्य किया गया। समिति ने रीटा नगर सोसायटी, ग्रीन पार्क फ्लैट एवं राधिका पार्क सोसायटी में बच्चों को एकत्रित कर पर्यावरण के अनुकूल होली मनाने हेतु प्रेरित कर संकल्पित करवाया।

अणुव्रत समिति बारडोली द्वारा श्री यू.के.आर. सार्वजनिक शाला में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता मीना मेहता ने बताया कि होली के त्योहार पर पानी का कम से कम उपयोग करें। केमिकल युक्त रंगों का प्रयोग न करें। आदर्श प्राथमिक शाला में 365 बच्चों को प्रत्येक फेस्टिवल को ईको फ्रेंडली मनाने की प्रेरणा दी।

अणुव्रत समिति उदयपुर द्वारा शासनश्री सुरेश कुमार व मुनिश्री संबोध कुमार 'मेघांश' के सान्निध्य में वर्ल्ड एनवायरमेंट डे पर 60 विद्यार्थियों के मध्य पर्यावरण संबंधित प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें अंजलि डोडियार ने प्रथम, रोहित डोडियार ने द्वितीय तथा शांति डोडियार व मुस्कान परमार ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। समिति द्वारा आयोजित साइकिल रैली में ईको फ्रेंडली थैली का वितरण किया गया।

अणुव्रत समिति दिनहाटा ने म्युनिसिपलिटि चैयरपर्सन अर्पणा दे नदी, सब डिविजनल पुलिस ऑफिसर धीमान मित्रो, इंस्पेक्टर इंचार्ज जयदीप मोदक तथा हॉस्पिटल इंचार्ज रंजीत मंडल को ईको फ्रेंडली कैरी बैग्स वितरित किये गये। इन अधिकारियों ने लोगों से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की अपील की।

अणुव्रत समिति आसींद ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल कार्यक्रम आचार्य श्री महाप्रज्ञ कॉलेज में आयोजित किया। मुख्य अतिथि महाप्रज्ञ कॉलेज के उप प्रधानाचार्य कन्हैयालाल टेलर ने कहा कि मौजूदा समय में वायु एवं ध्वनि प्रदूषण को देखते हुए ईको फ्रेंडली त्योहार मनाने की सख्त आवश्यकता है। अध्यक्षता मॉडल स्कूल के प्रधानाचार्य डॉ. तुलसीराम कुमावत ने की। छात्राओं द्वारा प्रस्तुत लघु नाटिका ने सभी का मन मोहा। समिति द्वारा आयोजित निबंध एवं चित्रकला प्रतियोगिता में प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पाने वाले छात्रों को पुरस्कार प्रदान किया गया।

अणुव्रत समिति जयपुर द्वारा जयपुर पब्लिक स्कूल में शिक्षकों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के लिए जन जागृति का कार्य किया गया। शासन गौरव 'बहुश्रुत' साध्वी कनकश्री के सान्निध्य में बैनर का विमोचन करवा कर इसे अणुविभा जयपुर केन्द्र के बाहर स्थायी रूप से लगाया गया। भिक्षु साधना केन्द्र में मुनिश्री तत्त्व रुचि 'तरुण' एवं मुनिश्री संभव कुमार ने जौहरी बाजार के मिलाप भवन में लोगों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी।

अणुव्रत समिति अबिकापुर द्वारा सरस्वती महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में महापौर मंजूषा भगत व डॉ. खुशबू सुथार ने 350 विद्यार्थियों व शिक्षकों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी। दूसरे दिन स्मार्ट किड स्कूल में बच्चों और अभिभावकों के बीच ईको फ्रेंडली होली मनाने पर चर्चा की गयी। बच्चों को कार्टन व कागज का पुनः उपयोग करने की प्रक्रिया भी बतायी गयी।

अणुव्रत समिति सिलीगुड़ी ने टूम्बाजोत ट्राइबल जूनियर हाई स्कूल स्थित अणुव्रत वाटिका में ईको फ्रेंडली होली उत्सव मनाया। समिति की सदस्य व साहित्यकार ऋतु गर्ग ने बच्चों और शिक्षकों को पर्यावरण के अनुकूल होली खेलने के बारे में बताया। प्रधानाचार्य पंकज शर्मा का अभिनन्दन किया गया और अणुव्रत आचार संहिता भेंट की गयी। बच्चों को ईको फ्रेंडली होली की शपथ दिलवायी गयी।

अणुव्रत समिति हनुमानगढ़ द्वारा श्रीदेवी महिला पॉलीटेक्निक कॉलेज, राजकीय पॉलीटेक्निक कॉलेज और पीएम श्री राजकीय माध्यमिक विद्यालय जोड़किया के विद्यार्थियों से प्राकृतिक रंगों से होली खेलने का आह्वान किया गया। पशुओं पर रंग न डालने और नशे से दूर रहने की अपील की गयी। कार्यक्रम के दौरान ईको फ्रेंडली होली के बैनर का अनावरण किया गया। सभी विद्यार्थियों ने पर्यावरण अनुकूल होली मनाने की शपथ ली।

अणुव्रत समिति चूरू द्वारा नेचर पार्क और सचिचया माता मंदिर में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने हेतु जन जागृति का कार्य किया गया। अतिरिक्त जिला कलेक्टर अर्पिता सोनी ने वीडियो संदेश के माध्यम से ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी।





चूरू स्टेडियम में खो खो प्लेयर्स को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी गयी।

अणुव्रत समिति लातूर द्वारा नाना नानी पार्क वंडर वर्ल्ड में जनजागृति का कार्य किया गया।

अणुव्रत समिति कोलकाता की ओर से आयोजित कार्यक्रम में मुनिश्री जिनेश कुमार ने कहा कि पर्यावरण के प्रति सभी को जागरूक होना चाहिए।

अणुव्रत समिति सरदारशहर द्वारा ईको फ्रेंडली बैनर का अनावरण सरदारशहर व्यापार उद्योग मंडल के अध्यक्ष शिव रतन सराफा ने किया।

अणुव्रत समिति भिवानी ने श्री राम पाठशाला में विद्यार्थियों को प्रत्येक उत्सव पर्यावरण के अनुकूल मनाने की प्रेरणा दी।

अणुव्रत समिति गाजियाबाद द्वारा राम वाटिका में कार्यकर्ताओं के मध्य संकल्पित होने के साथ होली का त्यौहार सादगी पूर्ण तरीके से मनाने की प्रेरणा दी गयी।

अणुव्रत समिति हांसी द्वारा हरियाणा अग्रवाल महिला विकास संगठन के कार्यक्रम में साध्वीश्री भाग्यवती ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल की महत्ता पर प्रकाश डाला।

अणुव्रत समिति खारुपेटिया के कार्यक्रम में मुनिश्री प्रशांत कुमार और मुनिश्री कुमुद कुमार ने आध्यात्मिक होली खेलने की प्रेरणा दी। ज्ञानशाला के बच्चों ने ईको फ्रेंडली होली पर संवादात्मक शैली में मनभावन लघु नाटिका प्रस्तुत की।

अणुव्रत समिति लावासरदारगढ़ की ओर से बाजार में जाकर लोगों के मध्य ईको फ्रेंडली फेस्टिवल के बैनर तले जन जागृति का कार्य किया गया।

अणुव्रत समिति बीदासर द्वारा ज्ञान ज्योति उच्च माध्यमिक शिक्षण संस्थान व आईआईटी कॉलेज में विद्यार्थियों व शिक्षकों को प्रेरणा देकर संकल्पित करवाया गया।

अणुव्रत समिति जयगांव ने शहर के बाजारों व चौराहों पर बैनर लगाकर ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के लिए जनजागृति का कार्य किया।

अणुव्रत समिति पुर द्वारा बाबा रामदेव मंदिर प्रांगण में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पार्षद मुकेश बैरवा ने ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने की प्रेरणा दी।

अणुव्रत समिति किशनगंज द्वारा समणी निदेशिका भावित प्रज्ञा और समणी मुकुल प्रज्ञा के सान्निध्य में जन जागृति का कार्य किया गया। राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त शिक्षिका गुड्डी ने वीडियो संदेश द्वारा ईको फ्रेंडली होली मनाने की अपील की।

अणुव्रत समिति भीलवाड़ा द्वारा स्वामी विवेकानंद राजकीय मॉडल स्कूल में विद्यार्थियों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने का संकल्प दिलवाया गया।

अणुव्रत समिति दिवेर द्वारा फूली बाई भैरूलाल नाहर राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के लिए प्रेरित किया गया।

अणुव्रत समिति फारबिसगंज द्वारा तुलसी कुंज में बच्चों को पर्यावरण के अनुकूल उत्सव मनाने की प्रेरणा दी गयी।

अणुव्रत समिति हिसार द्वारा मधुवन पार्क में ईको फ्रेंडली फेस्टिवल मनाने के लिए पैंफलेट वितरित किये गये।

अणुव्रत मंच शिवपुरी ने वात्सल्य गृह में बच्चों को सद्भावना और मित्रता के रूप में होली मनाने की प्रेरणा दी। मंच के सदस्यों ने दृष्टिहीन बच्चों के साथ क्रिकेट खेला।

अणुव्रत मंच विजयनगरम की ओर से फ्रेंडली सर्वे फॉर्म व पर्यावरण के लघु संकल्प स्कैनर से स्कैन कर ऑनलाइन भरवाये गये।



अहमदाबाद



उदयपुर




बारडोली





# अणुव्रत संरक्षक



**श्री भूरामल श्यामसुखा**  
श्रीङ्गरगढ़-इंदौर



**श्री राजेन्द्र कोटेचा**  
लाडनूँ-साउथ हावड़ा

अणुविभा के अर्थ संबल अभियान में आपने 1 लाख रुपये अनुदान की सहभागिता कर अणुव्रत आंदोलन को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। अणुविभा परिवार आपका हृदय से आभारी है।





## चिल्ड्रन'स पीस पैलेस में गूँजी बच्चों की किलकारियां

राजनगर ज्ञानशाला, राजसमंद के 40 बालक-बालिकाओं व प्रशिक्षिकाओं का एक दिवसीय बालोदय शिविर अणुविभा में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के अन्तर्गत जीवन विज्ञान के साथ मुक्त भ्रमण, कक्ष प्रवृत्ति, अवलोकन व अन्तर्निहित क्षमताओं की पहचान हेतु संवाद किया गया।

अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने बच्चों के साथ संवाद करते हुए स्वयं को बेहतर तरीके से समझने की आवश्यकता को रेखांकित किया। चार्टर्स के माध्यम से उन्होंने कई प्रश्न पूछे और बच्चों के जवाबों को बोर्ड पर सूचीबद्ध किया। इस संवाद के माध्यम से बच्चे यह समझ पाए कि खुद का खुद पर नियंत्रण सफलता के लिए कितना आवश्यक है।

इस अवसर पर अणुविभा के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया, ज्ञानशाला संयोजिका वनिता बापना, सह-संयोजिका नेकी जैन, मुख्य प्रशिक्षिका राजुला मादरेचा, आशा सोनी, सीमा मांडोत, सीमा चपलोत, ममता चपलोत, पंछी चपलोत, संगीता कोठारी, संगीता सामर, हंसा मेहता, अनामिका सहलोत, वंदना सहलोत, आदि उपस्थित थे। शिविर संचालन में देवेन्द्र आचार्य एवं प्रतिभा जैन, राकेश मौर्य ने सहयोग किया।

जिला मुख्यालय स्थित पीएम श्री महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय राजनगर के 50 विद्यार्थी पुलिस कैडेट्स अणुविभा मुख्यालय पहुँचे। प्रधानाचार्य कमलेश काहाल्या के नेतृत्व एवं स्टूडेंट पुलिस कैडेट प्रभारी चंद्रशेखर पालीवाल व पीएम श्री प्रभारी भूपेंद्र लहड़ा के निर्देशन में बच्चों ने अणुव्रत दीर्घा, विश्व दर्शन दीर्घा, पुस्तकालय, गुड़िया घर, महान बालक दीर्घा आदि का अवलोकन किया तथा साहसिक कार्यों के लिए प्रेरणा प्राप्त की। महापुरुष जीवन दर्शन में प्रोजेक्टर के माध्यम से शिक्षाप्रद चलचित्र प्रदर्शित कर कैडेट्स में नैतिक गुण विकसित करने के लिए प्रेरित किया गया। कैडेट्स ने मॉक संसद सत्र में शिक्षा के

विभिन्न पक्षों पर चर्चा की। छात्र संसद के अध्यक्ष की भूमिका का निर्वहन कैडेट प्रतीक पालीवाल ने किया। अणुविभा उपाध्यक्ष डॉ. विमल कावड़िया ने स्वस्थ रहने के तरीके बताये। बालोदय शिविर संयोजिका डॉ. सीमा कावड़िया ने बालोदय शिविर की गतिविधियों के बारे में बताया।

अणुविभा मुख्यालय में आयोजित एक दिवसीय अणुव्रत बालोदय शिविर में प्रगति पब्लिक स्कूल एमडी एवं इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल एमडी के 45 बच्चे शामिल हुए। सत्र के प्रारम्भ में बच्चों ने मौन प्रार्थना के बाद अणुव्रत गीत का संगान तथा बालोदय दीर्घाओं का अवलोकन किया। अणुविभा के देवेन्द्र आचार्य, जगदीश बैरवा एवं प्रतिभा जैन के मार्गदर्शन में बच्चों ने अणुव्रत दीर्घा, बाल संसद, गुड़ियाघर, भाव जागरण गुफा, चित्त एकाग्रता गुफा, संग्रहालय, विश्व दर्शन दीर्घा आदि का अवलोकन किया। प्रधानाध्यापक मुकेश सोनी, संचालिका मधु कुमावत ने कहा कि बालोदय शिविर स्वयं की अन्तर्निहित क्षमताओं के आधार पर सही दिशा में आगे बढ़ने का एक अनूठा उपक्रम है।



## व्याख्यानमाला : अणुव्रत आंदोलन हर युग में प्रासंगिक

■ ■ संयोजक आनंद प्रकाश त्रिपाठी की रिपोर्ट ■ ■

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी राजसमंद एवं जैन विश्व भारती संस्थान के जैन विद्या तुलनात्मक धर्म दर्शन विभाग के संयुक्त तत्त्वावधान में 'अणुव्रत की भविष्योन्मुखी दृष्टि' विषयक ऑनलाइन व्याख्यान का आयोजन 9 मार्च को किया गया। इसमें प्रमुख वक्ता काशी हिंदू विश्वविद्यालय वाराणसी के जैन बौद्ध दर्शन विभाग के विभागाध्यक्ष प्रोफेसर प्रद्युम्न शाह सिंह ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन को कालजयी आंदोलन कहा जा सकता है, क्योंकि इसका अतीत भी अच्छा था, वर्तमान भी अच्छा है और भविष्य भी अच्छा रहेगा। यह आंदोलन किसी तात्कालिक समस्या के समाधान के लिए नहीं अपितु यह जीवन से जुड़ा हुआ आंदोलन है। जब तक संसार है, तब तक इस आंदोलन की उपयोगिता रहेगी। यह चरित्र विकास की बात करता है, चरित्र निर्माण इसका मुख्य उद्देश्य है। हर क्षेत्र की समस्या का समाधान अणुव्रत आंदोलन से मिलता है।

डॉ. शाह ने कहा कि मुझे वर्षों तक गुरुदेव आचार्य श्री तुलसी के अणुव्रत आंदोलन से जुड़ने का अवसर मिला, जिसके कारण अणुव्रत को अपने जीवन में उतारकर मैं अपने जीवन को धन्य कर सका हूँ। उन्होंने आचार्य श्री महाप्रज्ञ और आचार्य श्री महाश्रमण के अवदानों की चर्चा करते हुए कहा कि इस आंदोलन को सशक्त नेतृत्व मिल रहा है, इसलिए यह आंदोलन गतिशील है।

इससे पहले अणुव्रत व्याख्यानमाला के राष्ट्रीय संयोजक प्रोफेसर आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने मुख्य वक्ता का परिचय प्रस्तुत किया। कार्यक्रम का संयोजन जैन विद्या तुलनात्मक धर्म दर्शन विभाग की सहायक आचार्य इरिया जैन ने किया और धन्यवाद ज्ञापन सह आचार्य प्रोफेसर रामदेव साहू ने किया।

### स्वस्थ व्यक्ति से स्वस्थ समाज का निर्माण संभव

लाडनू। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में अणुव्रत व्याख्यानमाला का 16 मार्च को ऋषभ द्वार में आयोजन हुआ। लाडनू अणुव्रत समिति के संयोजन में आयोजित कार्यक्रम

को सान्निध्य प्रदान करते हुए मुनिश्री विजय कुमार ने कहा कि स्वस्थ समाज की संरचना स्वस्थ व्यक्ति से ही संभव हो सकती है। अगर समाज का व्यक्ति स्वस्थ नहीं होगा तो समाज और राष्ट्र स्वस्थ कैसे हो सकता है? सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा, यह अणुव्रत का मूल मंत्र है। यदि समाज का हर व्यक्ति स्वस्थ और सशक्त होता है तो समाज भी स्वस्थ और सशक्त होगा। समाज में उत्पन्न होने वाली सभी समस्याएं स्वतः समाहित हो जाएंगी। कोई भी धार्मिक व्यक्ति तब तक धार्मिक नहीं हो सकता, जब तक कि वह नैतिक न हो। नैतिकता शून्य धर्म की कल्पना नहीं की जा सकती। कोई भी धर्म हमें अनैतिकता की शिक्षा नहीं देता है। अतः धर्म और नीति की समन्वित बहुत जरूरी है। मुनिश्री तन्मय कुमार ने गीत प्रस्तुत किया।

मुख्य अतिथि माणकचंद नाहटा ने कहा कि मैं अपने आप को बहुत सौभाग्यशाली मानता हूँ कि अणुव्रत विचार का सूत्रपात छपर की धरती पर हुआ, जहाँ का मैं निवासी हूँ और अब यह समूचे विश्व में गूँज रहा है तथा नैतिक मूल्यों को प्रसारित कर रहा है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे अणुविभा अध्यक्ष प्रतापसिंह दुगड़ ने संस्था द्वारा चलाये जा रहे विभिन्न आयामों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि अणुव्रत प्रामाणिक जीवन जीने की प्रेरणा देता है। उन्होंने राजसमंद में होने वाले बालोदय शिविरों की चर्चा करते हुए कहा कि इन शिविरों के माध्यम से बच्चों को मनोवैज्ञानिक तरीके से प्रामाणिक और ईमानदार बनने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

मुख्य वक्ता अणुव्रत व्याख्यानमाला के संयोजक प्रोफेसर आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने 'स्वस्थ समाज संरचना और अणुव्रत' विषय पर व्याख्यान देते हुए कहा कि संसार में अब तक जो भी परिवर्तन हुए हैं, वे प्रायः विचारों के आधार पर हुए हैं। विचार क्रांति से ही अतीत में इंग्लैंड की क्रांति, फ्रांस की क्रांति और अमेरिका की क्रांति संभव हो सकी। इसीलिए आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन कर अणुव्रत विचार की क्रांति की, जिसके कारण समाज में बहुत सारे बदलाव संभव हो सके। उन्होंने कहा कि स्वस्थ समाज के लिए, समाज का सामाजिक स्वास्थ्य, आर्थिक स्वास्थ्य, राजनीतिक स्वास्थ्य और शैक्षिक स्वास्थ्य स्वस्थ होना चाहिए।

इससे पहले अणुव्रत समिति लाडनू के संरक्षक शांतिलाल बैद ने अतिथियों का स्वागत किया तथा कार्यक्रम की रूपरेखा प्रस्तुत की। कार्यक्रम का संयोजन रेणु कोचर ने और आभार ज्ञापन नवीन नाहटा ने किया।



## श्रद्धांजलि



प्रसिद्ध लोककला मर्मज्ञ डॉ. महेंद्र भानावत का 25 फरवरी को उदयपुर में निधन हो गया। 87 वर्षीय डॉ. भानावत का अणुव्रत आंदोलन व आचार्य तुलसी से निकट का संबंध रहा। अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष रहे लोककला विज्ञ श्री देवीलाल सांभर, अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित श्री मोहनलाल जैन व श्री देवेन्द्र कुमार कर्णावट के साथ उन्होंने अणुव्रत को आगे बढ़ाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।



राष्ट्रपति सम्मान व साहित्य अकादमी पुरस्कार से सम्मानित देवर्षि कलानाथ शास्त्री का 89 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। आप भारत सरकार द्वारा गठित संस्कृत आयोग के सदस्य, राजस्थान संस्कृत अकादमी के अध्यक्ष व राजस्थान संस्कृत शिक्षा एवं भाषा विभाग के निदेशक रहे। संस्कृत के प्रकांड विद्वान श्री शास्त्री का एक लेखक के रूप में 'अणुव्रत' व 'बच्चों का देश' पत्रिका के साथ सदैव महत्वपूर्ण सहयोग बना रहा।

अणुव्रत दर्शन के दृढ़ हिमायती विद्वज्जनों के निधन पर अणुव्रत परिवार की हार्दिक श्रद्धांजलि!

## इंसान पहले इंसान फिर हिन्दू या मुसलमान

### सदस्यता फॉर्म

मैं 'अणुव्रत' / 'बच्चों का देश' पत्रिका की सदस्यता लेना चाहता / चाहती हूँ। सदस्यता शुल्क नीचे दिये विवरण अनुसार जमा करा रहा/ रही हूँ -

अवधि	'अणुव्रत'	'बच्चों का देश'
1 वर्ष	₹ 800	₹ 500
3 वर्ष	₹ 2200	₹ 1350
5 वर्ष	₹ 3500	₹ 2100

#### बैंक विवरण

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



नाम \_\_\_\_\_ दिनांक \_\_\_\_\_

पता \_\_\_\_\_

पिन [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] मोबाइल \_\_\_\_\_ ईमेल \_\_\_\_\_

'अणुव्रत' ₹ \_\_\_\_\_ एवं 'बच्चों का देश' ₹ \_\_\_\_\_ कुल राशि ₹ \_\_\_\_\_ नगद  बैंक  द्वारा भुगतान किया।

हस्ताक्षर आवेदक

हस्ताक्षर प्राप्तकर्ता



### समस्याओं का समाधायक अणुव्रत विषयक संगोष्ठी

उदयपुर। अणुव्रत समिति की ओर से सेक्टर-14 स्थित तुलसी निकेतन विद्यालय प्रांगण में शासनश्री मुनि सुरेश कुमार के सान्निध्य में 'समस्याओं का समाधायक अणुव्रत' विषयक संगोष्ठी का आयोजन 26 फरवरी को किया गया।

इस अवसर पर मुनिश्री सम्बोध कुमार 'मेधांश' ने कहा कि नियमों और दायरों में ली गयी सौंसें इतिहास के पन्नों पर अमरता



का प्रतिमान होती हैं। जिनके जीवन में अणुव्रत साकार मिलता है, उन्हें हर रोग का स्वतः उपचार मिल जाता है। उन्होंने कहा कि उदयपुर को अणुव्रत का रोल मॉडल शहर बनाया जाये। हर उस घर पर 'अणुव्रत परिवार' लिखा जाये जो परिवार अणुव्रत के ग्यारह नियमों को आत्मा से जीये। मुनिश्री सिद्धप्रज्ञ ने कहा कि जीवन को समझ लिया तो समाधान है और नहीं समझा तो समस्या। दुनिया की समस्त समस्याओं का शाश्वत समाधान संयम है। अणुव्रत के ऐसे आयोजन संयम को प्रोत्साहित करते हैं।

अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन ने कहा कि शायद ही सृष्टि में कोई ऐसा होगा जो कहे कि अणुव्रत उपयोगी नहीं है। मगर अफसोस की बात यह है कि सब जानते हैं कि अणुव्रत अच्छा है, फिर भी उसे स्वीकार करने में हिचकिचाते हैं।

अणुविभा की उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने कहा कि संयम से तन और मन में अतुल्य शक्ति का संचरण होता है। अणुव्रत सामाजिक समरसता सिखाता है। प्रकृति से प्रेम और संवेदना सिखाता है, यही संवेदना पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

कार्यक्रम में अणुविभा के आजीवन सदस्य डॉ. धनपत लुनिया की भी उपस्थिति रही। अतिथियों का स्वागत तुलसी

निकेतन के कार्यकारी अध्यक्ष अरुण कोठारी, अणुव्रत समिति उदयपुर की अध्यक्ष प्रणीता तलेसरा ने किया। आभार ज्ञापन मंत्री कुंदन भटेवरा ने और मंच संचालन गगन तलेसरा ने किया। अणुव्रत समिति उदयपुर को अणुव्रत के राष्ट्रीय अधिवेशन में घोषित अणुव्रत क्रिएटिविटी कॉन्टेस्ट के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए दो पुरस्कार भी दिये गये। अणुविभा के पूर्व अध्यक्ष संचय जैन व उपाध्यक्ष डॉ. कुसुम लुनिया ने अणुव्रत सर्कल में विकसित वाटिका का अवलोकन किया।

### प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान हैं संजीवनी : साध्वीश्री डॉ. कुन्दनरेखा

दिल्ली। साध्वीश्री डॉ. कुन्दनरेखा ने कहा कि अणुव्रत आंदोलन आचार्य श्री तुलसी की अनुपम देन है। प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान और योग वर्तमान तनाव भरे वातावरण के लिए संजीवनी हैं जिसके प्रणेता आचार्य श्री महाप्रज्ञ रहे।

साध्वीश्री 3 मार्च को अणुव्रत भवन में इंडियन योग एसोसिएशन के राष्ट्रीय अधिवेशन को संबोधित कर रही थीं।



उन्होंने कहा कि वर्तमान में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण पूरे देश में पदयात्रा कर जन-जन को नैतिकता, नशामुक्ति व सद्भावना का संदेश दे रहे हैं। वे प्रेक्षाध्यान पद्धति की डोर थामे जन-जन की अंतर चेतना को जगाने हेतु प्रयासरत हैं।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक व इंडियन योग एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष श्री श्री रविशंकर ने कहा कि आचार्य श्री तुलसी व आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने आधुनिक शिक्षा प्रणाली को संतुलित करने के लिए विज्ञान एवं अध्यात्म का समन्वित रूप प्रेक्षाध्यान प्रस्तुत किया। सन् 1982 में जब आचार्य श्री तुलसी और आचार्य श्री महाप्रज्ञ अणुव्रत भवन में थे, तब हम 24 वर्ष के थे। उस समय हमने एक सप्ताह यहाँ रहकर ध्यान का अभ्यास किया। उन्होंने कहा कि योग सर्वांगीण

व्यक्तित्व विकास के लिए एक अभिनव प्रयोग है। योग शिक्षा से ही सकारात्मक भावधारा, सहनशीलता और आन्तरिक शक्तियां पुष्ट हुई हैं। इस अवसर पर साध्वीश्री सौभाग्ययशा व साध्वीश्री कल्याणयशा भी उपस्थित थीं।

एसोसिएशन की एक्जीक्यूटिव काउंसिल की अध्यक्ष माँ डॉ. हंसा योगेन्द्र ने कहा कि योग व ध्यान के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक तनावों से मुक्त रह सकता है। वरिष्ठ संत वृन्द की उपस्थिति में यह कार्यक्रम हो रहा है, यह अपने आप में विरल है। गुरुजी डॉ. एच. आर. नागेन्द्र ने कहा कि योग ही वसुधैव कुटुम्बकम् की परिकल्पना को साकार कर सकता है।

अणुव्रत न्यास के प्रबन्ध न्यासी के. सी. जैन ने सभी का स्वागत करते हुए कहा कि अणुव्रत भवन में संतों का आगमन हम सबके लिए सौभाग्य की बात है। इस अवसर पर श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा के अध्यक्ष सुखराज सेठिया, अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास के न्यासी शांति कुमार जैन, सुशील राखेचा, प्रमोद घोड़ावत सहित कई महानुभावों की उपस्थिति रही।

## डिजिटल डिटॉक्स और एलिवेट कार्यक्रम का आयोजन

जयपुर। अणुव्रत समिति के तत्वावधान में 22 फरवरी को जौहरी बाजार के आचार्य भिक्षु सीनियर सेकंडरी पब्लिक स्कूल में डिजिटल डिटॉक्स और एलिवेट (ड्रग फ्री ड्राइव) कार्यक्रम आयोजित हुआ।

इस अवसर पर मुनिश्री तत्त्वरुचि तरुण ने विद्यार्थियों को सुसंस्कारों की प्रेरणा दी। मुनिश्री डॉ. अभिजीत कुमार एवं मुनिश्री जागृत कुमार ने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने और स्वस्थ जीवन



हेतु डिजिटल स्क्रीन का संयम करना होगा। उन्होंने कहा कि नशा खराब है लेकिन जीवन विकास की दिशा में किया जाने वाला सद्पुरुषार्थ का जुनून अच्छा भी है। कार्यक्रम में 120 विद्यार्थी एवं 25 शिक्षक-शिक्षिकाएं उपस्थित थे।

कार्यक्रम में अणुव्रत समिति अध्यक्ष विमल गोलछ ने विद्यार्थी चरित्र निर्माण के अन्तर्गत हुए कार्यक्रमों की संक्षिप्त

जानकारी दी। अणुव्रत समिति की मंत्री डॉ. जयश्री सिद्धा ने स्कूल की प्रिंसिपल पूजा शर्मा को दुपट्टा ओढ़ाकर व अणुव्रत पट्ट एवं अणुव्रत साहित्य भेंट कर सम्मान किया।

## जीवन विज्ञान सिखाता है जीवन जीने की कला

भीलवाड़ा। अणुव्रत समिति द्वारा वेदांत इंटरनेशनल स्कूल में अणुव्रत एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस अवसर पर जीवन विज्ञान प्रशिक्षिका रेणु चौरड़िया ने 8वीं, 9 वीं एवं 10वीं कक्षा के छात्रों को ताड़ासन, पद्मासन, महाप्राण ध्वनि एवं ज्ञान मुद्रा का अभ्यास करवाने के साथ ही इनकी उपयोगिता के बारे में बताया। उपाध्यक्ष विमला रांका ने स्मरण शक्ति बढ़ाने की अनुप्रेक्षा के प्रयोग करवाये। अध्यक्ष अभिषेक कोठारी ने अणुव्रत आंदोलन के बारे में विद्यार्थियों को बताया। उन्होंने बच्चों को डिजिटल दुनिया से दूर



रहने के लिए अणुव्रत डिजिटल डिटॉक्स के 45 डेज चैलेंज के फॉर्म दिये। कार्यक्रम के अंत में विद्यार्थियों ने अणुव्रत संकल्प पत्र भरे। 100 विद्यार्थियों और 5 शिक्षकों ने कार्यशाला का लाभ लिया। इस अवसर पर उपाध्यक्ष राजेश चौरड़िया, जीवन विज्ञान संयोजिका ज्योति दुगड़, डिंपल पितलिया, श्रुति जैन एवं स्कूल स्टाफ उपस्थित थे। स्कूल के प्रिंसिपल धर्मेन्द्र भवनानी ने पूरी टीम का धन्यवाद ज्ञापित किया।

## स्वस्थ समाज के लिए सुसंस्कारी बच्चों का निर्माण जरूरी

जयपुर। अणुव्रत समिति के बैनर तले घी वालों के रास्ते में स्थित श्वेताम्बर सीनियर सेकंडरी स्कूल में 27 फरवरी को आयोजित अणुव्रत-जीवन विज्ञान कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए मुनिश्री तत्त्वरुचि 'तरुण' ने कहा कि स्वस्थ समाज के लिए सुसंस्कारी बच्चों का निर्माण करना बेहद जरूरी है। इस मौके पर छात्र-छात्राओं ने वर्गीय विद्यार्थी अणुव्रत नियमों की शपथ ली।



इससे पहले स्कूल प्रिंसिपल दिनेश कुमार गुप्ता ने मुनिश्री का स्वागत किया। अणुव्रत कार्यकर्ता नरेन्द्र चिण्डालिया ने अणुव्रत कार्यक्रमों की जानकारी दी। अणुव्रत समिति के सहमंत्री कमलेश



बरड़िया, निर्मल कुमार बरड़िया व अन्य विशिष्ट जनों ने अणुव्रत पट्ट, साहित्य एवं अणुव्रत कैलेंडर स्कूल को भेंट किया।

अणुव्रत समिति की ओर से विद्याधर जी के रास्ते में स्थित श्री अग्रसेन पब्लिक स्कूल में 24 फरवरी को अणुव्रत जीवन विज्ञान कार्यक्रम आयोजित हुआ। इस अवसर पर मुनिश्री तत्व रुचि 'तरुण' ने विद्यार्थियों को ईमान की राह पर चलने की प्रेरणा प्रदान करते हुए व्यक्तित्व विकास हेतु जीवन विज्ञान के प्रयोग करवाये।

डॉ. मुनिश्री अभिजीत कुमार ने कहा कि चेहरे पर मुस्कान होने से समस्याओं का समाधान आसान हो जाता है। मुनिश्री जागृत कुमार ने कहा कि जिंदगी में ऊर्जावान रहने के लिए सकारात्मक सोच से सराबोर रहना जरूरी है। समिति के सहमंत्री कमलेश बरड़िया और अन्य लोगों ने स्कूल प्रिंसिपल टियाना सचेती को अणुव्रत साहित्य एवं पट्ट भेंट किया।

## अभिनेत्री हिमानी शिवपुरी को 'अणुव्रत' पत्रिका भेंट



बीकानेर। टीवी, थिएटर और फिल्म अभिनेत्री हिमानी शिवपुरी को अणुविभा के पर्यावरण जागरुकता अभियान की राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. नीलम जैन ने 'अणुव्रत' पत्रिका भेंट की। साथ ही उन्हें अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी की गतिविधियों और पर्यावरण जागरुकता अभियान की जानकारी भी दी।



## अणुव्रत विश्व भारती

की एक अभिनव पहल



## अणुव्रत पत्रिका ई-संस्करण

खुद भी पढ़िए और अपने इष्ट मित्रों को फॉरवर्ड कर अणुव्रत दर्शन को जन-जन तक पहुँचाने के यत्न में उन्हें भी सहभागी बनने का सुअवसर प्रदान कीजिए।



ई-पत्रिका निःशुल्क एवं नियमित प्राप्त करने हेतु दिए गए QR कोड को स्कैन कर अपना संदेश हमें व्हाट्स एप द्वारा भिजवायें।

**Services offered**

Domestic Courier Cargo  
Full Truck Movement  
PTL  
Intentional



International



**Akash Ganga**<sup>®</sup>

— *Integrity at work* —

ISO 9001:2008 Certified Company

**AKASH GANGA COURIER LIMITED**

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

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



# अणुव्रत समितियों के चुनाव के संदर्भ में आवश्यक सूचना

अणुव्रत समितियों के कार्यकर्ता पूर्ण समर्पण भाव के साथ अणुव्रत के संदेश को जन-जन तक पहुँचाने के लिए अपना श्रेष्ठतम प्रयास कर रहे हैं।

अणुव्रत का संगठन एक व्यवस्था पक्ष है जिसमें कार्यकर्ताओं को समय-समय पर विशिष्ट जिम्मेदारी मिलती रहती है। लेकिन अणुव्रत कार्यकर्ता के रूप में काम करते रहने की हमारी बुनियादी जिम्मेदारी कभी नहीं बदलती, भले ही हमारे पास पद हो या न हो। अणुव्रत आंदोलन की संगठनात्मक व्यवस्था के अन्तर्गत देश भर की (एवं नेपाल की) अणुव्रत समितियों के आगामी दो वर्षीय कार्यकाल हेतु चुनाव/मनाव की प्रक्रिया जून 2025 में सम्पूर्ण की जानी निर्धारित है।

इस संदर्भ में निम्नांकित बिन्दु विशेष रूप से ध्यान देने योग्य हैं :-

1. जून, 2025 में चुनाव सभी समितियों के लिए समान रूप से अनिवार्य हैं, भले ही उनके चुनाव पूर्व में किसी भी वर्ष अथवा माह में हुए हों।
2. सभी समितियों को अपने सदस्यों की सूची 21 मई 2025 तक अपने राज्य प्रभारी से अनुमोदित करा कर संगठन मंत्री के माध्यम से अणुविभा को प्रेषित करना अनिवार्य है।
3. माह जून, 2025 के किसी एक दिन निर्धारित नियमों के अनुरूप चुनाव प्रक्रिया का निर्धारण कर इसकी सूचना अणुविभा के महामंत्री, संगठन मंत्री एवं राज्य प्रभारी को प्रेषित करें।
4. जिस साधारण सभा में चुनाव/मनाव की प्रक्रिया पूर्ण की जाये, उसमें उस क्षेत्र से अणुविभा पदाधिकारी/कार्यसमिति सदस्य को आवश्यक रूप से आमंत्रित किया जाये।
5. अणुव्रत समितियों के लिए निर्धारित ट्रस्ट/डीड में उल्लेखित साधारण सभा व चुनाव प्रक्रिया की प्रति दिल्ली कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है। यह प्रक्रिया सभी समितियों पर लागू है जिन्होंने ट्रस्ट डीड का पंजीयन करवाया है अथवा न भी करवाया है।
6. सभी अणुव्रत समितियों को 15 मई 2025 तक निर्धारित ट्रस्ट डीड का पंजीकरण, पैन पंजीकरण व बैंक खाता खुलवाने का कार्य करा लेना चाहिए। यह कई दृष्टियों से समिति के लिए लाभकारी होगा।
7. यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि अणुव्रत समिति का नेतृत्व ऐसे व्यक्ति के हाथ में हो जिसका जीवन अणुव्रत की विचारधारा के अनुरूप हो एवं वह दूसरों के लिए स्वयं उदाहरण प्रस्तुत कर सके।

प्रतापसिंह दुगड़  
अध्यक्ष

मनोज सिंघवी  
महामंत्री

राकेश बरड़िया  
कोषाध्यक्ष



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुविभा

जीवन विज्ञान

स्वस्थ समाज की संरचना

प्रार्थना सभा में  
जीवन विज्ञान

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी  
जीवन विज्ञान भवन, जैन विश्व भारती कैम्पस, लाइन नं. 341306  
☎ +91 91166 34514  
✉ jeevan.vigyan@anuvibha.org  
🌐 www.anuvibha.org