



समस्याएँ अनेक - समाधान एक
अणुव्रत जीवनशैली



अणुव्रत जीवनशैली एक मार्गदर्शिका





अनुविभा

त्याग में एक शक्ति होती है। अणुव्रत एक त्याग व संयम का आंदोलन है। परम पूज्य अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाया। उसके अनुरूप यदि आदमी की जीवनशैली होती है तो यह वर्तमान जीवन भी अच्छा बन सकता है और उसका प्रभाव अगले जन्म पर भी पड़ सकता है। आदमी की जीवनशैली संयम प्रधान हो जाये तो उसका जीवन अनेक समस्याओं से मुक्त रह सकता है और आदमी-आदमी अच्छा बन जाये तो समाज, राष्ट्र, विश्व भी अच्छा बन सकता है।

- आचार्य श्री महाश्रमण
अणुव्रत अनुशास्ता

अणुव्रत जीवनशैली एक मार्गदर्शिका



अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

www.anuvibha.org

❖ अनुक्रमणिका ❖

✽ अणुव्रत जीवनशैली : एक परिचय	05
✽ युग चेतना की दिशा : अणुव्रत ⁻ आचार्य तुलसी	16
✽ अणुव्रत जीवनशैली -आचार्य महाप्रज्ञ	18
✽ संयम के घोष को करें आत्मसात -आचार्य महाश्रमण	23
✽ अणुव्रत आचार संहिता	28
✽ अणुव्रत आचार संहिता में सहयोगी लघु व्रत	30
✽ अणुव्रत गीत : एक अनुशीलन	39

प्रस्तावना

अणुव्रत का सार्वभौम दर्शन व्यक्ति को एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का मार्ग प्रशस्त करता है। व्यक्ति के जीवन में जीवनशैली का विशिष्टतम् महत्व होता है। यह उसके जीवन की सफलता और सार्थकता का आधार होती है और मापदण्ड भी। अकल्पनीय वैज्ञानिक उपलब्धियों, आर्थिक दौड़ और भौतिकवाद के वर्तमान युग में हमारी पारम्परिक जीवनशैली को गहरा आघात लगा है और आधुनिकता के नाम पर विकसित हुई नयी जीवनशैली ने असंतोष, तनाव और अवसाद के रूप में जीवन के सत्त्व को प्रभावित करने वाली ऐसी समस्याओं को जन्म दिया है जो महामारी के रूप में पूरी दुनिया को अपनी चपेट में ले रही हैं।

इन समस्याओं के मूल में जाएँ तो असंयम वह अकेला तत्त्व है जो अनियंत्रित हो जीवन के हर क्षेत्र को दुष्कर बना देता है। संयमः खलु जीवनम् अर्थात् संयम ही जीवन है - इस उद्घोष के साथ अणुव्रत एक ऐसा समाधान प्रस्तुत करता है जो व्यक्ति को बाहरी समस्याओं से भी त्राण देता है और भीतर से मजबूत कर व्यक्ति को सुख व सुकून की जिंदगी उपहृत करता है। छोटे-छोटे व्रत स्वीकार कर व्यक्ति स्वप्रेरणा से जब अपने जीवन को सही अर्थ देने का प्रयास करता है तो शनैः शनैः उसका जीवन रूपांतरित हो जाता है।

अणुव्रत आंदोलन को तीन अनुशास्ताओं का आध्यात्मिक मार्गदर्शन व नेतृत्व प्राप्त हुआ है। आचार्य श्री तुलसी, आचार्य श्री महाप्रज्ञ और आचार्य श्री महाश्रमण के अणुव्रत जीवनशैली पर मूल्यवान् विचारों को इस पुस्तका में समाविष्ट किया गया है। अनुविभा अपने विभिन्न प्रकल्पों के माध्यम से अणुव्रत जीवनशैली से जन-जन को परिचित कराने के लिए प्रयासरत रही है। मई-जून 2022 में प्रकाशित 'अणुव्रत' पत्रिका का 'अणुव्रत जीवनशैली विशेषांक' इस दिशा में सांगोपांग दृष्टिकोण एवं कार्यकारी निर्दर्श प्रस्तुत करता है।

'अणुव्रत आचार संहिता' में उल्लिखित 11 संकल्प अणुव्रत दर्शन को जीवन व्यवहार में उतारने के आधार सूत्र हैं। हाल ही में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने अणुव्रत आचार संहिता को लघु सूत्रों में व्याख्यायित करने की दिशा में अमूल्य समय व आशीर्वाद प्रदान किया। अणुव्रत आचार संहिता को सरलता के साथ जीवन व्यवहार में उतारा जा सके, इस उद्देश्य से इन लघु-व्रतों के सुझाव इस पुस्तिका में शामिल किये गये हैं। संयम दैनंदिन जीवन का अभिन्न अंग बन सके, स्वभाव का हिस्सा बन सके, इस हेतु व्यक्ति को अपनी स्वयं की अपेक्षानुरूप छोटे-छोटे प्रयोग करते रहना अपेक्षित है। इससे संयम की चेतना जागृत करने में रचनात्मक सहयोग मिलता है।

आचार्य श्री तुलसी द्वारा रचित प्रसिद्ध 'अणुव्रत गीत' अणुव्रत दर्शन की बहुत ही सुन्दर व्याख्या करता है। लाखों लोगों ने इस गीत को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया है और हजारों विद्यालयों में बच्चे इसे प्रार्थना के रूप में गाते हैं। इस पुस्तिका में अणुव्रत गीत को व्याख्या के साथ शामिल किया गया है। निश्चय ही अणुव्रत जीवनशैली में रुचि रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति के समक्ष यह गीत जीवन का नया आदर्श प्रस्तुत करेगा।

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्षों की सम्पूर्ति के ऐतिहासिक अवसर 'अणुव्रत अमृत महोत्सव' पर 'अणुव्रत जीवनशैली' पुस्तिका की यह विशिष्ट भेंट जहाँ अणुव्रत कार्यकर्ताओं को एक नवीन दृष्टिकोण उपलब्ध कराएगी, वहीं जीवन को सकारात्मक दिशा देने के लिए उत्सुक हर उस व्यक्ति को, भले वह किसी भी जाति-धर्म को मानने वाला हो या दुनिया के किसी भी कोने में रहता हो, 'अणुव्रत जीवनशैली' एक स्वस्थ व सार्थक जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त करेगी, यह विश्वास है।

अविनाश नाहर
अध्यक्ष

भीखम सुराणा
महामंत्री

संचय जैन
संयोजक

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत अमृत महोत्सव

अणुव्रत जीवनशैली एक परिचय

जीवन की दिशा और दशा निर्धारित करने में जीवनशैली की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह स्वयं व्यक्ति के ऊपर निर्भर करता है कि वह कैसी जीवनशैली अपनाये? अणुव्रत जीवनशैली एक श्रेष्ठ मार्गदर्शक के रूप में हमारे समक्ष प्रस्तुत है जो उद्देश्यपरक और सुकूनदायक जीवन जीने का मार्ग प्रशस्त करती है।

अणुव्रत जीवनशैली

एक परिचय

जीवनशैली की कुछ प्रचलित परिभाषाओं को समझते हैं। विकिपीडिया के अनुसार जीवनशैली किसी व्यक्ति, समूह या संस्कृति की रुचि, राय, व्यवहार तथा व्यवहार के झुकाव की दिशा को सम्मिलित रूप से व्यक्त करती है। वहीं, ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी के मुताबिक जीवनशैली उसे कहते हैं, जिस तरह से कोई व्यक्ति या व्यक्तियों का समूह रहता है और काम करता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि जीवनशैली जीवन जीने का वह विशिष्ट तरीका है जो व्यक्ति के अपने विचारों और सामाजिक परिस्थितियों से प्रभावित होता है।

प्रचलित जीवनशैली

आचार्य महाप्रज्ञ ने जीवनशैली के तीन प्रकार बताये हैं- 1. पदार्थपेक्षी जीवनशैली, 2. आत्मपेक्षी जीवनशैली और 3. उभयपेक्षी जीवनशैली। इंसान अपनी जीवनशैली को इन तीन कसौटियों पर कस के देखे तो स्पष्ट हो जाएगा कि उसने अपने जीवन-लक्ष्य को किस दिशा में निर्धारित किया है। उसकी प्राथमिकता में यदि पदार्थ है, भोग और सुविधा ही है तो वह जीवन में आन्तरिक संतोष की आशा कैसे कर सकता है? वैश्विक परिस्थितियों को देखें तो सामान्यतः यह कहना समीचीन होगा कि आज बहुसंख्य लोग पदार्थपेक्षी जीवनशैली की तरफ आकृष्ट हैं और जब वे आन्तरिक संतोष के अभाव को महसूस करने लगते हैं, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य

विश्व ने कोरोना वायरस के कहर को नजदीक से देखा है और भुगता है। दुनियाभर की सरकारों और वैज्ञानिकों ने युद्धस्तर पर काम कर बमुश्किल इससे बचाव के रास्ते निकाले। इस महामारी के सामने महाताकतें भी लाचार नजर आयीं। यह लड़ाई हर व्यक्ति को स्वयं अपने स्तर पर लड़नी पड़ी। हर सरकार अपने नागरिकों को संयम का पाठ पढ़ाती रही और इसे ही कोरोना से लड़ने का एकमात्र मार्ग बताती नजर आयी। उस युग में जहाँ असंयमित जीवनशैली एक फैशन बन गयी है, वहाँ संयम की बात स्वीकार कर लेना इतना आसान भी कहाँ है। समय के साथ यह विपत्ति गयी है लेकिन एक बड़ा प्रश्न मानव जाति के समक्ष खड़ा कर रही है। क्या हमें अपनी जीवनशैली बदलने की जरूरत नहीं है? यदि दुनिया का हर इंसान गम्भीरता से इस प्रश्न पर विचार कर अपने अन्तर की आवाज को सुन पाएगा तो सम्भव है कि यह त्रासदी भविष्य में मानव जाति के लिए अभिशाप नहीं, वरदान बन जाये।

विकल्प की आवश्यकता

विश्व मानव ने अपनी इच्छाओं को विस्तार दे कर भौतिक विकास के ऊँचे कीर्तिमान स्थापित किये हैं। मानव सभ्यता के इतिहास को देखें तो पिछली दो सदियों में मानव जीवन में जो बदलाव आया है, वह अविश्वसनीय लगता है। अपनी बौद्धिक शक्ति का उपयोग करते हुए मानव ने जो सफलताएँ

अर्जित की हैं, उससे वह मानने लगा है कि उसके लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। इस प्रगति ने जहाँ सुविधाओं को बढ़ाया है, वहीं समस्याओं को भी पैदा किया है। ये समस्याएँ वैश्विक स्तर से लेकर वैयक्तिक स्तर पर हमें गम्भीर रूप से प्रभावित कर रही हैं। विडम्बना यह है कि समस्याओं को हल करने के लिए ढूँढ़ा गया हर समाधान एक नयी समस्या को जन्म देता नजर आ रहा है। हर समस्या का समाधान हम 'बाहर' देखने के आदी हो गये हैं और 'भीतर' देखना मानो भूलते जा रहे हैं।

वैज्ञानिक प्रगति ने आर्थिक प्रगति के भी नये द्वार खोल दिये और इन दोनों की जुगलबन्दी ने इंसान की जीवनशैली को गझाई तक प्रभावित किया। यह जीवनशैली इंसान को अपनी इच्छाओं को बढ़ाने और फिर उन्हीं इच्छाओं को पूरा करने के लिए अपना जीवन खपा देने की ओर प्रेरित करती है। सफलता के मायने इसी इच्छापूर्ति के आसपास गढ़ लिये गये हैं। यह जीवनशैली उन ताकतों को लाभ पहुँचा सकती है जो दुनिया पर शासन करना चाहती है लेकिन एक सामान्य इंसान को कदापि नहीं।

इस जीवनशैली ने जीवन जीने की रफ्तार को इतना बढ़ा दिया है कि कुछ अलग सोचने का उसे अवकाश भी नहीं मिल रहा। इस भागमभाग और उधेड़बुन के बीच जिसने भी अपनी रफ्तार धीमी कर के चिन्तन को एक मोड़ देने का प्रयास किया है, उसने जीवनशैली को समस्या के मूल कारण के रूप में पाया है और इसका समाधान भी जीवनशैली के माध्यम से ही पाया है। हमारी जीवनशैली हमारे जीवन को नरक भी बना सकती है और स्वर्ग भी। इसलिए सही जीवनशैली का चुनाव ही हमारे जीवन की सुख-शान्ति का आधार बन सकता है।

अब तो चिकित्सा विज्ञान भी यह मान चुका है कि जीने की तेज रफ्तार तनाव पैदा करती है और तनाव मानसिक और शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक बीमारियाँ हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं और व्यवहार हमारे जीवन की दिशा को बदल कर रख देता है। क्या इससे बचा जा सकता है? क्या इस धारा को मोड़ा जा सकता है?

इसका उत्तर है— यदि इंसान चाहे तो अवश्य। जहाँ अनियंत्रित इच्छाएँ समस्या का मूल हैं, वहीं समाधान है इच्छाओं का सीमाकरण। जहाँ अनियंत्रित इच्छाएँ बाहरी दुनिया से प्रतिस्पर्धा का कारण और परिणाम हैं, वहीं इच्छाओं का सीमाकरण है आत्मसंतुष्टि की वजह। जहाँ बेलगाम इच्छाएँ तनाव का कारण हैं, वहीं इच्छाओं का सीमाकरण आत्मिक शान्ति का आश्वासन है। और यह सम्भव है स्वयं को संयमित जीवनशैली के प्रति प्रतिबद्ध करने से। अनुव्रत दर्शन इसका समाधान प्रस्तुत करता है।

अनुव्रत दर्शन

अनुव्रत अर्थात् छोटे-छोटे संकल्प। व्यक्ति स्व-प्रेरणा से छोटे-छोटे संकल्प स्वीकार कर स्व-अनुशासन के साथ जब स्व-कल्याण के पथ पर कदम बढ़ाता है तब वह एक सुखी-शान्त-स्वस्थ विश्व की बुनियाद रखता है। यही है अनुव्रत का मूलभूत दर्शन - "सुधरे व्यक्ति से समाज, राष्ट्र और विश्व स्वयं सुधरेगा।" अनुव्रत दर्शन मानवीय मूल्यों पर आधारित एक सार्वजनीन जीवन दर्शन है जिसमें धर्म, जाति, भाषा, वर्ण, लिंग या भौगोलिक सीमाएँ बाधक नहीं बनतीं।

अनुव्रत दर्शन जीवन के हर पहलू को छूता है। आचार्य तुलसी ने सन् 1949 में अनुव्रत का यह दर्शन द्वितीय विश्व युद्ध से त्रस्त विश्व मानव को एक त्राण के रूप में प्रस्तुत किया था। भारत उन दिनों जब आजादी की खुली हवा में सांस ले रहा था, तब आचार्य तुलसी ने 'असली आजादी अपनाओ' का सिंहनाद किया था और कहा था कि संयम और आत्मानुशासन के बिना हम स्वतंत्रता को सही अर्थों में हासिल नहीं कर पाएंगे।

अनुव्रत दर्शन की व्यापकता की झलक अनुव्रत जीवनशैली में स्पष्टतः देखी जा सकती है। यह जीवनशैली "अनुव्रत के निदेशक तत्त्व" के अंतर्गत उल्लेखित निम्नांकित मूलभूत मूल्यों एवं सिद्धान्तों पर आधारित है जिनके प्रति इस जीवनशैली के प्रयोक्ता की प्रतिबद्धता सफलता का मूलाधार बनती है-

अनुव्रत के निदेशक तत्त्व

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

अनुव्रत जीवनशैली

अनुव्रत एक सम्पूर्ण जीवनशैली है। यह एक अहिंसक और संयमप्रधान जीवनशैली है जो उपभोगवादी जीवनशैली का एक बेहतरीन विकल्प है। अनुव्रत जीवनशैली जहाँ व्यक्ति की नैतिक चेतना का जागरण कर स्व-कल्याण का आधार तैयार करती है, वहाँ समाज और विश्व के कल्याण का मार्ग भी प्रशस्त करती है।

यह जीवनशैली इंसान को प्रकृति के निकट लाती है। संयम और संतुलन प्रकृति के नियम हैं। यही नियम एक सुखी जीवन के लिए भी उतने ही आवश्यक हैं। प्रकृति का आत्मानुशासन इंसान के लिए भी उतना ही आवश्यक है। प्रकृति के प्रति प्रेम और सम्मान अनुव्रत जीवनशैली का विशिष्ट आधार बिन्दु है। हम अपनी जीवनशैली को प्रकृति के सिद्धान्तों के अनुरूप ढाल सकें, यह प्रकृति-सन्तुलन के लिए तो महत्वपूर्ण है ही, हमारे अपने शान्त, सुखी और सन्तुलित जीवन के लिए भी यह आवश्यक है।

यह जीवनशैली मानव को मानव से जोड़ती है। व्यक्ति को भावनात्मक आधार पर मजबूत बनाती है और हर स्तर पर समस्या-समाधान का मार्ग दिखाती है। भौतिक विकास के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास का सहज और सरल तरीका सुझाती है। अणुव्रत जीवनशैली व्यक्ति को जीवन-मूल्यों से जोड़ कर एक स्वाभिमानी, आत्मनिर्भर और सम्पूर्ण व्यक्तित्व के निर्माण में योगभूत बनती है।

अहिंसा का विचार

अहिंसा का विचार अणुव्रत जीवनशैली को बुनियादी आधार प्रदान करता है। अणुव्रत आचार संहिता के प्रथम तीन व्रत अहिंसा से संबद्ध हैं। इन्हें स्वीकार करने वाला व्यक्ति कभी किसी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करेगा। आत्महत्या या भ्रूणहत्या का विचार कभी मन में नहीं लाएगा। न किसी पर आक्रमण करेगा और न तोड़फोड़ मूलक प्रवृत्तियों में भाग लेगा। विश्व शान्ति के प्रति संकल्पबद्धता व्यक्ति को एक जवाबदेह विश्व नागरिक बनने में सहयोगी बनती है। अहिंसा के विचार को जीवनशैली का हिस्सा बनाने का अर्थ है कि हमारे मन, वचन और कर्म में अहिंसा झलकें। हमारी भाषा और हमारा व्यवहार क्रोध से प्रभावित न हो। हिंसा के विभिन्न रूपों से बचे रहना व्यक्ति को तनाव के अनेक कारणों से बचा लेता है। अहिंसा का यह अभ्यास जहां व्यक्ति की आन्तरिक शान्ति को बढ़ाता है, वहीं परिवार, समाज और व्यवसाय में, अपने आसपास के माहौल में सकारात्मकता उत्पन्न करता है। हमारे अवचेतन में अहिंसा के संस्कार स्थापित हों, इसके लिए संकल्पित होने के साथ ही हमें नियमित अभ्यास और प्रयास करना होता है। विचार संयम, व्यवहार संयम और भाषा संयम का छोटे-छोटे व्रतों के रूप में अभ्यास हमारे व्यक्तित्व को एक नया निखार देता है और हमारी कार्यक्षमता और प्रभावशीलता को बढ़ाता है।

अहिंसा का विचार हमें मानव सहित प्रकृति के हर एक अंग से जोड़ता है। पारिस्थितिकी (इकोलॉजी) का मूल सूत्र है सहअस्तित्व। यह अहिंसा के बिना सम्भव नहीं है। हमारे मन में जब यह बात स्थापित हो जाती है कि इस सृष्टि में हर एक प्राणी को जीने का हक है तो हमारे लिए हर एक जीवन उतना ही महत्वपूर्ण हो जाता है जितना कि हमारा अपना जीवन। यह विचार हमें अपने सम्पर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति के प्रति मैत्री का भाव जगाता है और अनावश्यक हिंसा से बचा लेता है। यह विचार प्रकृति के प्रति प्रेम का भाव भी विकसित करता है। इस प्रकार अहिंसा का विचार जहां प्राकृतिक सन्तुलन की सुरक्षा में अहम भूमिका निभाता है, वहीं हमारे आन्तरिक भावनात्मक सन्तुलन को भी बचाये रखता है।

मानवतावादी दृष्टिकोण

अणुव्रत दर्शन एक मानवतावादी दर्शन है। जाति, धर्म, रंग, लिंग और वर्ण के आधार पर मानव-मानव के बीच जो भेद रेखाएं खींची जाती हैं, अणुव्रत दर्शन इसे सिरे से नकारता है। आज दुनिया में जो समस्याएं हैं, उनका बड़ा हिस्सा अपने को श्रेष्ठ और दूसरे को निम्न समझने की इसी रुग्ण मानसिकता

का परिणाम है। इस नकारात्मक सोच के साथ जीने वाला व्यक्ति स्वयं के लिए दुःख और अशान्ति को आमंत्रण देता है। अनुव्रत दर्शन एक सर्वसमावेशी समाज की कल्पना करता है।

अनुव्रत जीवनशैली स्वीकार करने वाला व्यक्ति इस बात के प्रति संकल्पबद्ध होता है कि वह साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाएगा। जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को उच्च या निम्न नहीं मानेगा, अस्पृश्य नहीं मानेगा। धार्मिक आधार पर सहिष्णुता रखेगा।

अनुव्रत आचार संहिता में शामिल (चौथा और पाँचवां) ये संकल्प जहां सामाजिक समरसता सुनिश्चित करते हैं, वहीं व्यक्ति-व्यक्ति में सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करते हैं।

आज के वैज्ञानिक युग में अंधधारणाओं का कोई स्थान नहीं है। अनुव्रत जीवनशैली अंधधारणाओं को सिरे से नकारती है, चाहे ये मिथ्या धारणाएं धार्मिक संदर्भ में प्रचलित हों या सामाजिक परिप्रेक्ष्य में। ऐसी धारणाओं को त्यागना बेहतर है जो पारस्परिक विद्वेष का कारण बनती हों और परिवार, समाज व देश में टूटन पैदा करती हों। नौंवें अनुव्रत में सामाजिक कुरुदियों को प्रश्रय न देने का स्पष्ट निर्देश है। अनुव्रत जीवनशैली सादगी को प्रोत्साहित करती है और आडम्बर का विरोध करती है।

संयम की आधारभूमि

अनुव्रत जीवनशैली को हम संयम आधारित जीवनशैली भी कह सकते हैं। इस जीवनशैली को अपनाने वाला व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में संयम को प्रधानता देता है। इस जीवनशैली की खूबसूरती यह है कि व्यक्ति अपनी सीमाओं का स्वयं निर्धारण करता है। व्रत, नियम या संकल्प किसी के द्वारा थोपे नहीं जाते वरन् व्यक्ति आत्मसाक्षी से उन्हें स्वयं स्वीकार करता है।

संयमित जीवनशैली अपनाने का अर्थ यह नहीं है कि हम धन न कमाएँ, भौतिक सुविधाओं को त्याग दें, महत्वाकांक्षा न रखें बल्कि संयमित जीवनशैली का अर्थ यह है कि हम अपनी इच्छाओं को असीमित न होने दें। एक सीमा तय कर लें। ऐसी सीमा जो हमारे लिए आनन्द देने वाली हो और हमें तनाव से बचाने वाली हो। संयमित जीवनशैली अपनाने का अर्थ यह है कि हम अपनी आवश्यकताओं का निर्धारण कर लें और अपनी दिनचर्या को उसके अनुरूप ढालने का सलक्ष्य प्रयास करें।

अनुव्रत आचार संहिता का सातवां नियम ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा के निर्धारण पर जोर देता है। संयम के अभ्यास से ही यह सम्भव है। ब्रह्मचर्य की साधना का अर्थ है किसी भी प्रकार के यौनशोषण से दूर रहना और जीवनसाथी के अतिरिक्त किसी अन्य से अंतरंग सम्बन्ध स्थापित न करना। इस नियम को ग्रहण करके व्यक्ति एक गरिमापूर्ण जीवन जीते हुए अनेक व्यक्तिगत और सामाजिक अप्रिय स्थितियों से बचा रह सकता है। संग्रह की सीमा का निर्धारण अनुव्रत जीवनशैली को जीवन में उतारने का सहज मार्ग उपलब्ध कराता है। सुख-सुविधा से सम्पन्न जीवन जीने का हर व्यक्ति

का अपना अलग मापदण्ड और अलग दृष्टिकोण होता है। व्यक्ति की आर्थिक स्थिति की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका होती है। लेकिन, आर्थिक सम्पन्नता बढ़ने के साथ-साथ संग्रह की मानसिकता का विस्तार जीवन में समस्याओं को आमंत्रण देता है। अणुव्रत जीवनशैली अपना कर हम अनावश्यक संग्रह से बच जाते हैं और परोपकार की भावना को विकसित कर सकते हैं। यह एक स्थापित सत्य है कि परोपकार की भावना मनुष्य को सर्वाधिक खुशी प्रदान करती है।

प्रामाणिकता का मूल्य

अणुव्रत जीवनशैली प्रामाणिकता को महत्व देती है। जीवन के अन्तिम पड़ाव पर जब व्यक्ति अपने जीवन की समीक्षा करता है तो प्रामाणिकता ही वह तत्व होता है जो उसे सुकून देता है। अनैतिक तरीकों से प्राप्त तथाकथित सफलताएं उसे अपने जीवन की सबसे बड़ी विफलता अनुभव होती है। अनैतिक तरीकों से वह जब अपने या अपने परिवार के लिए भौतिक सुख-सुविधाएं जुटाता है तो बाहरी दुनिया में वह स्वयं को एक बड़े आदमी के रूप में प्रस्तुत कर अभिमान जता सकता है लेकिन अपनी अन्तरात्मा के आईने में खुद के बौनेपन को देख कर वह अवश्य ही लजाता है। यदि व्यक्ति अपने प्रारम्भिक जीवन से ही प्रामाणिकता और ईमानदारी के प्रति संकल्पित होता है तो वह भीतर और बाहर दोनों जगह अपनी एक-सी तस्वीर देख कर ताउप्र सुकून का अनुभव कर सकता है।

अणुव्रत जीवनशैली चूँकि संयमित जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करती है, यह हमें अपनी आवश्यकताओं को सीमित करने का मार्ग भी प्रशस्त करती है। जब व्यक्ति की आवश्यकताएं सीमित हों तब उसे अनैतिक तरीकों से अर्थ की दौड़ में शामिल होने की आवश्यकता कभी महसूस नहीं होगी। अणुव्रत जीवनशैली अपनाने वाले व्यक्ति के लिए अणुव्रत आचार संहिता का छठा नियम अपनाने में कोई कठिनाई नहीं होगी जो व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहने के प्रति हमें संकल्पित करता है।

प्रामाणिकता जब स्वभाव में शामिल हो जाती है, तब यह व्यवसाय हो या व्यवहार, हर क्षेत्र में परिलक्षित होती है। पारिवारिक सम्बन्ध आत्मीय बनते हैं, दाम्पत्य जीवन सुखी बनता है और बच्चे भी अपने अभिभावकों से अच्छे संस्कार स्वतः ही ग्रहण करते हैं। राजनीति में या चुनाव में भी अनैतिक आचरण करने से व्यक्ति बचता है। अणुव्रत आचार संहिता का आठवां संकल्प चुनावों में अनैतिक आचरण करने से रोकता है।

राष्ट्र-निर्माण में इस संकल्प का बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान है। लोकतांत्रिक मूल्यों को समझना और इन्हें अपने दैनंदिन जीवन में अपनाना हमारे जीवन को अधिक मूल्यपरक बनाता है, शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व की भावना को विकसित करता है और समाज व देश में लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं को मजबूत बनाता है। अणुव्रत जीवनशैली हमें इस बात के लिए प्रेरित करती है कि हम अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए अप्रामाणिक रास्ते न अपनाएं। आचार्य तुलसी ने अणुव्रत गीत में इसे सुन्दर तरीके से प्रस्तुत किया है- "शुद्ध साध्य के लिए नियोजित मात्र शुद्ध साधन हो, संयममय जीवन हो।"

खान-पान की शुचिता

जीवनशैली में खान-पान का बहुत महत्व होता है। बल्कि यह कहना अधिक समीचीन होगा कि खान-पान हमारी जीवनशैली को गहरे तक प्रभावित करता है। कहा भी गया है- "जैसा खाये अन्न, वैसा होये मन।" खान-पान हमारे मन और तन दोनों को प्रभावित करता है।

एक सफल और सुखी जीवन जीने के लिए स्वस्थ मन और स्वस्थ तन पहली आवश्यकता है। अणुव्रत जीवनशैली खाद्य संयम की बात करती है। खाद्य संयम अर्थात् हम जो भी खाएं, सोच-समझ कर खाएं, विपरीत स्वभाव का भोजन न खाएं, जितनी भूख हो उससे कम खाएं, प्राकृतिक आहार को प्राथमिकता दें, व्यसन से मुक्त रहें, शाकाहार को चुनें और मांसाहार से बचें। यह सब तभी सम्भव है जब हमारी जीवनशैली में संयम की साधना सिद्ध होगी। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों को छोटी उम्र से ही अपना कर अनेक व्याधियों से बचा जा सकता है।

खाद्य संयम का अभ्यास हम छोटी-छोटी बातों को, छोटे-छोटे व्रतों को अपने प्रतिदिन के खान-पान में शामिल कर के कर सकते हैं। सुबह, दोपहर और सायंकाल खाने के समय का निर्धारण कर सकते हैं। एक छोटा-सा संकल्प जैसे, खाने से आधा घण्टा पहले और आधा घण्टा बाद तक पानी न पीने का संकल्प हमें अनेक व्याधियों से बचा सकता है। यदि हमने नशे की वस्तुओं का सेवन न करने का संकल्प ले रखा है तो फिसलन भरी परिस्थितियों में भी हम दृढ़ता के साथ इनकार कर सकते हैं। अणुव्रत जब हमारे जीवन में एक स्वभाव के रूप में शामिल हो जाता है तब यह पग-पग पर हमें दिशा दिखाता है और समस्याओं से बचाता है।

प्रकृतिप्रियता

आज मानवजाति जिन समस्याओं का सामना कर रही है, उनका यदि सबसे बड़ा कारण है तो वह है मानव का प्रकृति से दूर हो जाना, प्रकृति के प्रति उदासीन हो जाना। इसकी परिणति हम प्रकृति के साथ हो रही अनियंत्रित छेड़छाड़ के रूप में देख रहे हैं। इसका खमियाजा हम व्यक्तिगत स्तर पर भी भुगत रहे हैं और सामाजिक तथा वैश्विक स्तर पर भी। गौर से चिन्तन करें तो इसका एकमात्र कारण है असंयम और इसका एकमात्र समाधान है संयम। व्यक्ति की असंयमित इच्छाएं और उसके लिए प्रकृति का असंयमित दोहन पर्यावरण के वैश्विक संकट के लिए जिम्मेदार है। पर्यावरण के इस संकट से मानव का जीवन दूभर हुआ है, फिर भी हम असंयम को त्यागने के लिए तैयार न हों तो यह खुद अपने पैरों पर कुलहाड़ी मारने के समान ही होगा।

अणुव्रत जीवनशैली बदलाव की शुरुआत स्वयं अपने व्यक्तिगत स्तर पर करने की वकालत करती है। अणुव्रत आचार संहिता का ग्यारहवां नियम कहता है- मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा, पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा। इस प्रकार संकल्पित हो कर व्यक्ति पर्यावरण संरक्षण में अपना व्यक्तिगत योगदान देता है और सुकून का अनुभव

करता है। यदि विश्व की बड़ी जनसंख्या इस प्रकार संयमित जीवनशैली को अपना लेती है तो हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए दुनिया की राजनैतिक और आर्थिक ताकतों की ओर व्यर्थ ताकते नहीं रहना होगा।

कैसे अपनाएं अणुव्रत जीवनशैली?

अणुव्रत जीवनशैली का आधार बिन्दु है संयम का अभ्यास। एक बार यह अभ्यास सध गया तो जीवन के हर क्षेत्र में यह अपना प्रभाव छोड़ेगा। संयम आपकी आदत का हिस्सा बन गया और आपके अवचेतन मन ने इसे स्वीकार कर लिया तो बिना आपके सुचिन्तित प्रयास के पग-पग पर आपको रास्ता दिखाता रहेगा। लेकिन नयी आदत डालना या फिर पुरानी आदत को छोड़ना आसान नहीं होता। इसके लिए मानसिक स्तर पर तैयारी आवश्यक होती है, बदलाव के प्रति आस्था जरूरी है।

किसी भी आदत को बनाने के लिए इन चार बातों की जरूरत होती है— दृढ़ निश्चय, ठोस योजना, क्रियान्विति और निरन्तरता। दृढ़ निश्चय के लिए स्व-संकल्प का रास्ता मददगार होता है। स्व-संकल्प अर्थात् स्वयं अपनी इच्छा से लिया गया संकल्प। किसी और द्वारा थोपे गये नियम के पीछे भय या लालच काम करता है। समय के साथ जब ये कारण अप्रभावी हो जाते हैं तब वह नियम भी अपना अस्तित्व खो देता है। लेकिन, स्वयं अपने लिए स्वेच्छा से बनाये नियम के पीछे हमारा आत्मबल होता है, जीवन-उत्कर्ष की उत्कट भावना होती है। स्व-संकल्प को निभाने में आत्मतोष मिलता है। इसीलिए समय के उतार-चढ़ाव को झेलते हुए भी स्व-संकल्प अर्थात् अणुव्रत निरंतर प्रवाहमान रहते हैं। अतः यह महत्वपूर्ण है कि जो भी संकल्प हम लें, चिन्तनपूर्वक लें और गहरी आस्था के साथ लें।

हमने कोई संकल्प लिया और कुछ दिन निभाने के बाद उसे छोड़ दिया तो वह हमारी आदत नहीं बन पाएगा। साथ ही, इस असफलता से पैदा होने वाली प्रतिक्रिया हमारे लिए तनाव का कारण भी बन सकती है। इसीलिए यह आवश्यक है कि हम योजनाबद्ध तरीके से छोटे और सरल संकल्पों से शुरूआत करें। अपना लक्ष्य निर्धारित करें और उसे छोटे भागों में विभक्त कर लें। शोधकर्ताओं ने यह पाया है कि हम अपनी जीवनशैली में छोटी-छोटी आदतों को शामिल करते रहें तो बड़ा बदलाव हासिल कर सकते हैं। इस प्रकार हम बिना निराश हुए अपने संकल्पों में अपेक्षित सुधार करते हुए सफलता के मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ सकते हैं।

हम जो व्रत लें, जो आदत विकसित करना चाहें, उसे क्रियान्वित करने के लिए चिन्तनपूर्वक एक प्रोटोकॉल अवश्य निर्धारित करें। बेहतर हो कि इसके बारे में अपनी डायरी में लिख लें और परिवारजनों या मित्रों को भी बताएं। इससे व्रत के भांग होने की सम्भावना न्यून हो जाएगी और व्रत अनुपालना की निरन्तरता में हमें अपने निकटजनों का भी सहयोग मिलेगा।

संयमित जीवनशैली अपनाने में अणुव्रत के 9 निदेशक तत्त्व और आचार संहिता के 11 संकल्प हमारे लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो सकते हैं। अणुव्रत आन्दोलन संयमित जीवनशैली को प्रोत्साहित करने

वाला एक विश्वजनीन अभियान है। इससे प्रेरणा प्राप्त कर हम अपने जीवन की दिशा खुद निर्धारित कर सकते हैं। अपने जीवन को दूसरों पर आश्रित करने के बजाय स्वयं अपने भाग्य के विधाता बन सकते हैं।

जब हम भीतर झाँकते हैं, अन्तर की आवाज को सुनते हैं और स्वयं से सार्थक वार्तालाप करते हैं तो जीवन का मर्म बेहतर समझ पाते हैं। तब हम यह भी समझते हैं कि असली सुख खुद के लिए नहीं बल्कि दूसरों के लिए जीने में मिलता है। मानवीय सम्बन्धों की एक नयी परिभाषा से हम रूबरू होते हैं। परमार्थ की चेतना को अपने भीतर विकसित होते हुए हम देखते हैं और उससे मिलने वाले आनन्द में दुबकी भी लगाते हैं। दुनिया को एक नये नज़रिये से हम देखना प्रारम्भ करते हैं। किसी ने कहा है कि दुनिया वैसी नहीं है जैसी हमें दिखती है बल्कि वैसी है जैसी हम देखते हैं।

मौन का अभ्यास संयम की साधना में कारगर साधन है। प्रतिदिन निश्चित अवधि का मौन हमें भीतर झाँकने और स्वयं को बेहतर समझने का भी अवसर देगा। यदि आप ध्यान के अभ्यासी हैं तो संयमित जीवनशैली को अपनाना आपके लिए बहुत सहज हो जाएगा। यदि नहीं, तो आज से ही इस दिशा में प्रयास प्रारम्भ कर दें। शुरुआत करें 3 मिनट प्राणायाम से यानी ब्रीदिंग एक्सरसाइज से। क्रमशः : समय बढ़ाते जाएँ, नये प्रयोग जोड़ते जाएँ और गहरे उत्तरते जाएँ। रूपांतरण आप स्वयं अनुभव करेंगे। शुरुआत करें, प्रारम्भ में कुछ असहज अनुभव करें, तब भी जारी रखें। परिणाम आपको अवश्य प्रेरित करेंगे। प्रेक्षाध्यान शिविर में सहभागिता आपके लिए ध्यान की तकनीक को समझने में सहायक बनेगी। अणुव्रत जीवनशैली को अपनाने में "अणुव्रत साधना" के ये 7 सूत्र आपका मार्ग प्रशस्त करेंगे -

अणुव्रत साधना के सूत्र

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

आइए, जीवन के हर क्षेत्र में संयम के सहज और सरल प्रयोगों को शामिल कर अणुव्रत जीवनशैली को अपनाएँ और सुखी, शांत तथा सफल जीवन के सपने को साकार करें। निश्चय मानें, आपका यह छोटा-सा कदम सस्टेनेबल विश्व के निर्माण में भी एक अमूल्य योगदान सिद्ध होगा।



प्रेरणा पाठ्येय

महान संत आचार्य श्री तुलसी ने 1949 में अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन किया और अणुव्रत आचार संहिता पर आधारित संयमप्रधान जीवनशैली का सूत्र मानव समाज को दिया। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाप्रङ्गने जीवन विज्ञान और प्रेक्षाध्यान के प्रायोगिक आयामों को जोड़ कर अणुव्रत जीवनशैली को साधने का मंत्र प्रदान किया। वर्तमान अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण अपनी सुदीर्घ पदयात्राओं के माध्यम से जन-जन में संयम की विचारधारा को सम्पूष्ट कर अणुव्रत जीवनशैली को प्रतिष्ठापित कर रहे हैं। इन महान साधकों का प्रेरणा-पाठ्येय अणुव्रत जीवनशैली के महात्म्य को मुख्यरित करता है।

युग-चेतना की दिशा : अणुव्रत

आचार्य तुलसी

मैं शाश्वत के प्रति आस्थावान हूँ और इसीलिए हूँ कि परिवर्तन को मैं ध्रुव सत्य मानता हूँ। सत्य का अर्थ शाश्वत परिवर्तन नहीं है। उसका अर्थ है शाश्वत और परिवर्तन का समन्वय।

युग कोरा वर्तमान नहीं है। वह अतीत, वर्तमान और भविष्य का योग है। जो व्यक्ति वर्तमान पर अतीत के प्रभाव को नहीं जानता, वह युग की गति को नहीं जान सकता। जो व्यक्ति वर्तमान क्रिया के भावी परिणाम को नहीं जानता, वह युग की गति को नहीं जानता। मैंने युग को अतीत, वर्तमान और भविष्य के संदर्भ में समझने का विनम्र प्रयत्न किया है।

युग-सन्दर्भ में नैतिकता

मैंने देखा – विगत पीढ़ी की समझ का फल वर्तमान पीढ़ी भोगती है और वर्तमान पीढ़ी की समझ का फल भावी पीढ़ी। इसी प्रकार विगत पीढ़ी की भूलों का परिणाम वर्तमान पीढ़ी और वर्तमान पीढ़ी की भूलों का फल भावी पीढ़ी भोगती है। यह जितना दार्शनिक सत्य है, उतना ही ऐतिहासिक तथ्य है।

विगत पीढ़ी के बारे में मुझे कुछ नहीं कहना है। वर्तमान पीढ़ी का अपना और भावी पीढ़ी का, दोनों का कल्याण उसी के हाथ में है। इसलिए उसी की समस्याओं पर हमें विचार करना चाहिए। वर्तमान पीढ़ी के सामने सर्वोपरि समस्या मूल्य-परिवर्तन की है। समाज का समूचा व्यवहार मूल्यों के आधार पर चलता है। जिस समय पुराने मूल्य विस्थापित और नये मूल्य प्रस्थापित होते हैं, वह समय सर्वाधिक संकट का होता है। वर्तमान पीढ़ी इस संकटकाल से गुजर रही है। इस संधिकाल की बेला में मैं सब लोगों से एक बात कहना चाहता हूँ कि वे स्थायी मूल्यों का अवमूल्यन न करें। नैतिकता समाज का स्थायी मूल्य है। उसके अवमूल्यन का अर्थ होता है विषमता के बीज का वपन। आज की आर्थिक विषमता क्या अतीत की अनैतिक धारणाओं का परिणाम नहीं है? मेरी दृष्टि में आर्थिक विषमता और सामाजिक अन्याय का मूल हेतु अनैतिकता है।

समाज के सन्दर्भ में नैतिकता

जनता मुझसे युगचेतना का जागरण चाहती है। मैं उससे मर्यादा-बोध की अपेक्षा करता हूँ। मुझे आश्र्य होता है कि आज के अनेक प्रबुद्ध लोग नैतिकता को पुराने जमाने की वस्तु मानते हैं। वे मानें और उसे अस्वीकार करें, किन्तु मेरा दृढ़ विश्वास है कि नैतिकता को नकारने वाला समाजवाद के प्रति आस्थावान नहीं हो सकता।

समाजवाद नैतिक सिद्धान्तों का मूर्त रूप है। उसमें व्यक्ति के सामाजिक हितों की निश्चित रेखाएं होती हैं। जैसे व्यक्ति अर्थ का अर्जन कर सकता है, पर एक सीमा से आगे नहीं कर सकता, गलत मूल्यों की पुष्टि के लिए नहीं कर सकता, गलत तरीकों से नहीं कर सकता। विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए धन का उपयोग करे और अध्यापक उसे धन लेकर उत्तीर्ण करे- क्या यह समाज के हित-पक्ष में है?

कुछ लोग इस भाषा में सोचते हैं कि अध्यापक को जीवन निर्वाह के लिए उचित वेतन नहीं मिलता, तब वह क्या करे? इस अभाव के बहाने आप अध्यापक के कार्य का औचित्य सिद्ध करते हैं किन्तु विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए धन देता है, क्या वह भी उचित है? उसे किसी भी दृष्टि से उचित नहीं कहा जा सकता। फिर अनुचित कार्य को सहारा देना उचित कैसे हो सकता है? अभाव की पूर्ति के लिए उचित साधनों को खोजना एक बात है और उसके लिए अनुचित साधनों को बढ़ावा देना दूसरी बात है।

मूल्य बदलने के साथ समाज की व्यवस्था बदल जानी चाहिए, इस चिंतन में मैं कोई त्रुटि नहीं देखता। व्यवस्था परिवर्तनशील है, उसे शाश्वत का रूप नहीं मिलना चाहिए। किन्तु व्यवस्था के न बदलने पर नैतिकता का मूल्य बदल देना कदापि उचित नहीं है। नैतिकता का मूल प्रामाणिकता है। अप्रामाणिक समाज कभी उन्नत नहीं हो सकता। अतः वर्तमान पीढ़ी को प्रामाणिकता की उतनी ही आवश्यकता है जितनी पहले थी और भावी पीढ़ी के लिए यह उतनी ही आवश्यक होगी जितनी आज है।

लोकतंत्र के सन्दर्भ में नैतिकता

लोकतंत्र का मौलिक आधार है व्यक्ति की स्वतंत्रता। व्यक्ति की स्वतंत्रता को समाज सीमित करता है और वह इस आधार पर करता है कि व्यक्ति अपनी हित-साधना के लिए समुदायिक हितों का हनन न करे। सामाजिक सन्दर्भ में व्यक्तिगत हितों या स्वार्थों को सीमित करना नैतिकता है। समुदाय के हितों की ओर से उदासीन होकर व्यक्ति अपने हितों की पूर्ति में लग जाता है, तब वह अनैतिक हो जाता है। आज की अनेक समस्याएं इस अनैतिक व्यवहार से उभरी हुई हैं।

आज का हिन्दुस्तान समाजवादी समाज की स्थापना की दहलीज पर खड़ा है। इसलिए हर नागरिक का यह कर्तव्य है कि वह अपनी मर्यादा को समझे और अपने नैतिक मूल्यों को प्राणवान बनाये।

नैतिकता की शांख ध्वनि

मैं बार-बार नैतिकता की बात कहता हूँ, विद्यार्थियों के लिए और अध्यापकों के लिए, व्यापारियों के लिए और राज्य-कर्मचारियों के लिए, समाजसेवियों के लिए और राजनीतिक कार्यकर्ताओं के लिए और उन सबके लिए, जो समाज में जीते हैं और सामाजिक शक्ति का उपयोग करते हैं।

इन सबसे जो प्रामाणिकता की अपेक्षा है, वही अणुव्रत आचार संहिता है। अणुव्रत आचार संहिता नैतिकता की आचार संहिता है। मुझे इस बात की प्रसन्नता है कि सभी लोगों ने नैतिकता के संदेश को सुना है। यह संदेश किसी संप्रदाय का संदेश नहीं है। यह युग का संदेश है। युग की प्रगति के लिए इसका मनन अत्यन्त आवश्यक है।



अणुव्रत जीवनशैली

आचार्य महाप्रज्ञ

वर्तमान जीवनशैली असंतुलित है। वह काम और अर्थ से अधिक प्रभावित है। धर्म और कर्म उपेक्षित हो रहे हैं। उसी का परिणाम है स्वार्थ का एकछत्र साम्राज्य। युग है समाजवाद का। सामाजिक चेतना और सहकारिता वृत्ति को बढ़ाने का स्वर मुखर हो रहा है। दीये के तले अंधेरा है। व्यक्तिगत स्वार्थ अधिक पनप रहा है। धर्म की चेतना का संतुलित विकास होता तो स्वार्थ इतना निरंकुश नहीं होता। अर्थ इतना प्रधान हो गया है कि उसके लिए व्यक्ति करणीय और अकरणीय की भेद रेखा भुला चुका है। मानवीय सम्बन्धों की मधुरिमा अम्लता में बदल गयी है। करुणा का स्रोत सूखता जा रहा है। क्रूरता ने सब दिशाओं में अपने पैर पसारे हैं। परिणामस्वरूप पारिवारिक कलह बढ़ चले हैं। समर्थ के द्वारा असमर्थ का शोषण हो रहा है। मालिक और कर्मचारियों के सम्बन्धों में तनाव व्याप्त है।

मनुष्य का स्तर इतना नीचे चला गया है कि वह जघन्य से जघन्य अपराध करने में भी संकोच नहीं करता। अर्थ की प्रधानता हो, वहां सब कुछ हो सकता है, कुछ भी असम्भव नहीं है। स्वार्थ ने अर्थ प्रधान दृष्टिकोण का निर्माण किया है अथवा अर्थ प्रधान दृष्टिकोण ने स्वार्थ का निर्माण किया है, इसकी खोज करनी होगी।

जीवन की समग्रता : चार आयाम

मानव जीवन की समग्रता को चार आयामों में देखा जा सकता है— कामना का जीवन, अर्थ का जीवन, धर्म का जीवन तथा मोक्ष का जीवन। इन चारों आयामों में जीने वाला सामाजिक प्राणी समग्रता का जीवन जीता है। वह कोरा धार्मिक नहीं है, सामाजिक भी है। वह कोरा सामाजिक नहीं है, धार्मिक भी है। उसे दोनों क्षेत्रों में काम करना होता है। उसके लिए अपेक्षित है धार्मिक चेतना के साथ सामाजिक चेतना का विकास और सामाजिक चेतना के साथ धार्मिक चेतना का विकास। यह है जीवन का संतुलित विकास।

प्राचीन आचार्यों ने काम, अर्थ, धर्म और मोक्ष की सीमा का निर्धारण किया है। समग्रता की दृष्टि से वह बहुत सार्थक है। काम की सीमा है— वह अर्थ को बाधित न करे। अर्थ की सीमा है वह काम को बाधित न करे। अर्थ और काम की सीमा है— वे धर्म को बाधित न करें। धर्म की सीमा है वह काम और अर्थ को बाधित न करे। सामाजिक प्राणी इन चारों की सापेक्षता से ही स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकता है।

अणुव्रत का सम्यग् दर्शन

प्रश्न है— अणुव्रत का तत्त्व ज्ञान क्या है? इस संदर्भ में पदार्थ और चेतना— इन दो बातों को समझना होगा। यदि दृष्टिकोण में पदार्थ प्रधान है और चेतना गौण है तो उसका परिणाम होगा मानसिक तनाव,

अपराध, हिंसा, अशांति, आतंक आदि। पदार्थ प्रधान और चेतना गौण, यह अणुव्रत तत्त्व ज्ञान का मिथ्यादर्शन है।

आज की सभी समस्याओं का कारण पदार्थ को प्रधान मान लेना है। जमीन के छोटे से भूभाग के लिए दो भाई लड़ते हैं, रूपयों के लिए मुकदमे लड़ते हैं। ऐसा क्यों होता है? इसलिए कि उन्होंने पदार्थ को प्रधान मान लिया, चेतना पर आवरण डाल दिया। जहाँ दृष्टिकोण पदार्थमय होता है, वहाँ संघर्ष, विवाद, कलह तथा नाना प्रकार की समस्याएँ पैदा होती हैं।

अणुव्रत का सम्यग् दर्शन है जहाँ चेतना प्रधान और पदार्थ गौण है, वहाँ समस्या का समाधान है। चेतना शुद्ध रहे, पवित्र रहे, यह दृष्टिकोण प्रमुख होगा तो मानसिक शांति बढ़ेगी, अपराध कम होंगे, हिंसा कम होगी। अणुव्रत के साथ जुड़ा हुआ दर्शन है- व्यक्तिगत स्वामित्व न हो, स्वार्थ का विलीनीकरण हो जाये। अणुव्रत के तत्त्व ज्ञान का सम्यग् दर्शन है स्वार्थ का सामंजस्य।

व्यक्तिगत स्वामित्व व्यक्ति की एक मौलिक मनोवृत्ति बनी हुई है। अणुव्रत के संदर्भ में स्वार्थ को परमार्थ की भूमिका तक ले जाये और उसे विस्तार देकर पदार्थ के साथ जोड़ दे। चेतना को इतना व्यापक बना ले कि वह एक है। यदि यह दृष्टिकोण बन गया तो बुराई के लिए अवकाश नहीं रहेगा। जैन दर्शन में आत्म-तुला की बात कही गयी - सबको अपने समान समझो। ये स्वार्थ से परार्थ की ओर ले जाने वाले तत्त्व हैं, पर इन दर्शनों के प्रति प्रीति पैदा नहीं की गयी। सब जीव समान हैं, पर सब जीवों के प्रति श्रद्धा कितनी है? क्या यह प्रश्न कभी मन में भी उभरता है? यदि इनके प्रति श्रद्धा गहरी हो जाये तो क्या किसी के प्रति अप्रिय व्यवहार हो सकता है? इस नयी दृष्टि का निर्माण होगा, तो सृष्टि का निर्माण अपने आप हो जाएगा। व्यक्तित्व के निर्माण का यही रहस्य सूत्र है।

ज्ञान का सार आचार

जिस काम को हम करना चाहते हैं, उसका पूरा ज्ञान नहीं है तो कोई फायदा नहीं होगा। जब तक कार्य के प्रति श्रद्धा नहीं होगी, कार्य आगे नहीं बढ़ेगा। श्रद्धा और प्रीति को पैदा किये बिना आचरण की संभावना नहीं की जा सकती। पहले आचरण की बात मत करो, उसका ज्ञान करो। यह किसी अपेक्षा से कहा गया था 'आचारः प्रथमो धर्मः' अर्थात् आचार प्रथम धर्म है किन्तु एक अपेक्षा यह है- पठमं नाणं तओ दया। पहले ज्ञान और फिर आचार। ज्ञान का सार है आचार। जो आचार फलित होता है, उसके लिए दृष्टिकोण का निर्माण करना चाहिए। दृष्टि का निर्माण नहीं होगा तो व्रत भी स्वीकार नहीं होगा। यदि होगा भी तो बहुत ढीला-ढाला होगा। यदि दृष्टिकोण स्पष्ट होगा तो उसके प्रति प्रीति और श्रद्धा उत्पन्न होगी, वह जीवन की आस्था बन जाएगी। फिर वह व्रत टूटेगा नहीं। जीवन का अंग बन जाएगा।

समानता

यदि समाज है तो अहंकार है। समाज नहीं है तो अहंकार नहीं है। लोभ के बढ़ने का कारण भी समाज है। एक स्पर्धा होती है, व्यक्ति सोचता है- उसने इतना धन कमा लिया, मैंने कम कमाया है। मैं

इससे भी ज्यादा कमाऊँगा। अहं के विस्तार में भी समाज निमित्त बनता है। जुगुप्सा, घृणा आदि की अभिव्यक्ति भी समाज सापेक्ष है। समाज न हो तो शायद घृणा का प्रसंग ही न आये। घृणा और अहं- इन दो तत्त्वों ने समाज में विषमताएँ पैदा की हैं। कहीं जाति को लेकर असमानता है, कहीं रंग को लेकर असमानता है। एक समय था ऋषभ का। उस समय मानव जाति एक थी। न जाति भेद था, न ऊँच-नीच और छुआछूत का प्रश्न था। वर्तमान में जातिगत भेद और घृणा जीवनशैली का अंग बने हुए हैं। अणुव्रत इस सच्चाई की प्रतिष्ठा चाहता है—समाज में समानता आये, जातिगत भेदभाव न रहें।

जब तक आदमी में अहं और घृणा का भाव है, तब तक असमानता की समस्या का समाधान नहीं हो सकता। अणुव्रत जीवनशैली में हमें यह समझना होगा कि हम एक-दूसरे का सहारा लिये बिना आगे नहीं बढ़ सकते, विकास नहीं कर सकते। प्रत्येक मनुष्य समान है, विकास में सबका योग है। यह सूत्र पकड़ पाएं तो समानता की ओर गति होगी। इसके लिए जरूरत है अणुव्रत आंदोलन की, जो जनता में समानता की चेतना जगा सके, अहं और घृणा की चेतना को परिष्कृत कर सके। घृणा के स्थान पर प्रेम का तत्त्व विकसित हो हमारे जीवन में।

सापेक्ष व्यवहार और चिन्तन

सामाजिक संबंध की भूमिका में एक महत्वपूर्ण तत्त्व है सापेक्ष चिंतन और सापेक्ष व्यवहार। सापेक्ष चिन्तन है- मैंने रोटी खायी है और मेरा पड़ोसी भूखा है तो इसका परिणाम मेरे लिए अच्छा नहीं होगा। सापेक्ष व्यवहार का स्वरूप है- इनके बिना मैं नहीं रह सकता। पति यदि पत्नी के साथ निरपेक्ष व्यवहार करता है तो पारिवारिक जीवन अस्वस्थ बन जाता है। पड़ोसी-पड़ोसी से निरपेक्ष व्यवहार करता है तो कटुता बढ़ती है, शत्रुता पनपती है।

श्रम : प्रमुख तत्त्व

मनुष्य ने जिन सच्चाइयों का पता लगाया है, जितने रहस्यों का अनावरण हुआ है, वह मानवीय श्रम और पुरुषार्थ के द्वारा ही हुआ है। आराम और निराशा से किसी भी सच्चाई को अनावृत नहीं किया जा सकता। जरूरी है श्रम निष्ठा और श्रम का अनुशीलन। किन्तु हमारे शरीर की न जाने कैसी रचना है कि मनुष्य श्रम कम करना चाहता है, आराम ज्यादा चाहता है। श्रम निष्ठा का सिद्धांत अणुव्रत जीवनशैली का मुख्य अंग होना चाहिए। जिसने पुरुषार्थवाद के सिद्धांत को स्वीकार किया है, जो नियतिवाद को एकांततः स्वीकार नहीं करता, उसकी जीवनशैली स्वावलंबन और श्रम प्रधान होनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति के दिमाग में श्रम और स्वावलंबन की छवि अंकित होनी चाहिए। जिसे अपने कर्तव्य और पुरुषार्थ पर विश्वास है, वह श्रम और स्वावलंबन की उपेक्षा नहीं कर सकता। जो दिमाग श्रमनिष्ठा का नहीं होता है, वह परिवार, समाज और राष्ट्र के लिए बहुत कल्याणकारी नहीं होता। लोकतंत्र का आधार है व्यक्ति। उसके मन में यदि श्रम के प्रति निष्ठा नहीं है, तो फिर स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कैसे संभव होगा? प्रत्येक व्यक्ति की जीवनशैली का प्रमुख तत्त्व है स्वावलंबन। स्वावलंबन का तात्पर्य है दूसरे के श्रम का शोषण न करना।

जहां शोषण, वहां समस्या

जीवनशैली का एक सूत्र है- शोषण मत करो। शोषण मुक्त होना धर्म का बड़ा आचार है। जिसका जितना श्रम है, उसे अस्वीकार न करें, उसका शोषण न करें। यदि दूसरे से काम लें तो उसका शोषण न करें। यह मनुष्य की वृत्ति रही है कि वह काम ज्यादा करना चाहता है, वेतन कम देना चाहता है। इसकी प्रतिक्रिया में यह वृत्ति बन गयी कि काम करने वाला काम करना चाहता है, पारिश्रमिक अधिक लेना चाहता है। जितना काम उतना दाम, यह व्यवस्था होती तो समस्या कभी उलझती नहीं। जहां शोषण होता है, वहां समस्या उभरे बिना नहीं रह सकती। आज शोषण मुक्त समाज की बात बहुत प्रिय लग रही है। जहां दूसरे का शोषण नहीं होता, दूसरे के लिए कुछ करने की बात होती है, वह समाज अपने आप में अनूठा समाज होता है। विकास के शिखर को छूने वाला समाज होता है।

धार्मिक दृष्टि से दूसरे के श्रम का शोषण करना हिंसा है, अहिंसा का अतिचार है। दूसरे की वृत्ति का छेद न करना, अहिंसा व्रत का एक नियम है। जिसने अहिंसा का व्रत स्वीकार किया है, यदि वह यह अणुव्रत संकल्प स्वीकार करता है- मैं किसी प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा, फिर भी यदि व्यक्ति वह दूसरे का शोषण करता है तो इस व्रत को बाधा पहुँचाता है। शोषण एक प्रकार से दूसरे के प्रति घात हो जाता है। एक व्यक्ति पूरा श्रम करता है और उसे पाँच सौ रुपये प्रति माह मिलते हैं क्या यह संकल्पपूर्वक घात नहीं है? पूरा काम लेना और आजीविका का शोषण करना, अहिंसा व्रत का दोष है।

करुणा काविकास

करुणा समाज-व्यवस्था का प्रमुख तत्त्व है। जिस व्यक्ति में करुणा की चेतना जाग जाती है, उसका दृष्टिकोण बदल जाता है। करुणा विकसित नहीं, इसीलिए एक व्यक्ति दूसरे का सहयोग नहीं करता। अगर करुणा का विकास हो जाये तो एक मालिक मजदूर के प्रति कभी कूर व्यवहार नहीं कर सकता। वह मजदूर का शोषण नहीं कर सकता। श्रीमद् रायचन्द्र ने देखा - मैंने जिससे सौदा किया है, वह घाटे में जा रहा है। उन्होंने यह कहकर रुकका फाड़ डाला - रायचन्द्र दूध पी सकता है, किसी का खून नहीं पी सकता। यह है करुणा। अणुव्रत जीवनशैली में करुणा का अति महत्वपूर्ण स्थान है।

अनर्थ हिंसा

अणुव्रत जीवनशैली के संदर्भ में युगपुरुष महावीर का यह दृष्टिकोण बहुत महत्वपूर्ण है- अनर्थ हिंसा से बचें। माना कि हिंसा जीवन की अनिवार्यता है किन्तु हम विवेक से काम लें तो अनर्थ हिंसा से बचा जा सकता है। अनर्थ हिंसा के साथ पर्यावरण प्रदूषण की बात भी आ सकती है। यह पर्यावरण की समस्या अनर्थ हिंसा से उपजी समस्या है। अणुव्रत जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण अंग होना चाहिए कि कूरतापूर्ण ढंग से तैयार की गयी प्रसाधन सामग्री का प्रयोग न हो।

वासना के दास न बनें

अणुव्रत का सूत्र है- वासना के द्वारा बुद्धि पर नियंत्रण करना न सीखें। व्यक्ति वासना का दास न बनें, वासना के पीछे बुद्धि को न चलाये। किन्तु बुद्धि के द्वारा वासना पर नियंत्रण करें। सबसे कठिन है

अपनी आत्मा को जीतना, अपनी वासना को जीतना। अपनी वासना पर नियंत्रण करो, सुख मिलेगा। वह परलोक में नहीं, इसी जीवन में मिलेगा। अणुव्रत जीवनशैली में व्यक्ति वासना का दास न बने, यह प्रमुख शर्त है।

संयम ही जीवन है

अणुव्रत का प्रमुख घोष है- संयम ही जीवन है। संयम के बिना आत्मानुशासन जीवंत नहीं रहता और आत्मानुशासन के बिना लोकतंत्र - जीवन सफल नहीं होता। अणुव्रत आत्मानुशासन की आचार संहिता है। उससे प्रस्फुटि होता है जीवन दर्शन। अनावश्यक हिंसा का वर्जन, मानवीय एकता, जातिवाद का अस्वीकार तथा सांप्रदायिक वैचारिक सहिष्णुता का दृष्टिकोण बनता है, तो लोकतंत्र की पृष्ठभूमि सुस्थिर और सुदृढ़ बन जाती है। अणुव्रत के प्रशिक्षण का अर्थ है लोकतंत्र का प्रशिक्षण। स्वस्थ पक्ष और स्वस्थ प्रतिपक्ष हो तभी स्वस्थ लोकतंत्र की परिकल्पना की जा सकती है। इस स्वास्थ्य का रहस्य है समन्वय। अपने विचार और अपनी नीति का आग्रह सभी में होता है, किन्तु वह इस सीमा तक न हो कि मनुष्य दूसरे के विचार में सत्य न देख सके, दूसरे की नीति के यथार्थ को न समझ सके। समन्वय अणुव्रत की जीवनशैली का एक महत्वपूर्ण अंग है। एक सामाजिक प्राणी के लिए हम अहिंसा की पूर्णता की बात नहीं सोच सकते। यह केवल हिंसा के सहारे चले, यह वांछनीय नहीं है। मध्यम मार्ग है- हिंसा से अहिंसा की ओर प्रस्थान, अनावश्यक हिंसा का परित्याग।

अणुव्रत की जीवनशैली एक मध्यम मार्ग है। उसमें हिंसा और अहिंसा दोनों की अति नहीं है। सामाजिक प्राणी के लिए अपरिग्रह की बात नहीं सोच सकते। वह केवल संग्रह और परिग्रह में आसक्त रहे, यह वांछनीय नहीं है। वह व्यक्तिगत स्वामित्व या व्यक्तिगत संग्रह की सीमा करे। व्यक्तिगत भोग की सीमा करे। अणुव्रत की जीवनशैली में सीमाकरण का बहुत मूल्य है। इससे पदार्थ के प्रति होने वाली सघन मूर्च्छा का जाल टूटता है।

अनेकांत मूल आधार

अणुव्रत दर्शन में समाज व्यवस्था का मूल आधार है अनेकांतवाद। हम इस सच्चाई को समझें। व्यक्तियों से समाज बना या जंगल से समाज। अरण्यवास छूटा और समाज बना, तब कहा गया- जंगल में सभी स्वतंत्र थे। समाज बन रहा है, पर हमारी स्वतंत्रता अक्षुण्ण रहनी चाहिए। यह थी समाज व्यवस्था की पहली शर्त। अनेकांत का पहला सूत्र बन गया स्वतंत्रता और नियंत्रण।

समाज व्यवस्था के मौलिक आधार हैं - स्वतंत्रता और नियंत्रण, समानता, सहयोग और असहयोग, सहानुभूति, सहिष्णुता। अणुव्रत जीवनशैली के संदर्भ में इनकी मीमांसा आवश्यक है। यदि इन तत्त्वों के प्रति हमारी धारणा या आस्था नहीं बनती है तो समाज व्यवस्था के मूल आधार ही लड़खड़ा जाते हैं। आज समाज की जो तथाकथित नैतिकता है, वह समाज व्यवस्था के मूल आधारों पर ही कुठाराघात कर रही है। अनेकांत दर्शन पर आधारित अणुव्रत जीवनशैली अभिनिवेश और आग्रह से मुक्त होने का प्रयोग है।



संयम के घोष को करें आत्मसात

आचार्य महाश्रमण

जीवन का आदि बिंदु है जन्म और उसका अंतिम बिंदु है मृत्यु। जन्म धारण करने वाला संसार का हर प्राणी जीता है, फिर भले वह मनुष्य हो, पशु-पक्षी हों अथवा पेड़-पौधे आदि हों। जीना कोई बड़ी बात नहीं है, बड़ी बात है कलात्मक जीवन जीना। कलात्मक जीवन किसे कहा जाये, इस संदर्भ में अनेक परिभाषाएं दी जा सकती हैं। जो जीवन धर्म और कौशल से अनुप्राणित होता है, वही कलात्मक होता है।

जीने की कला का प्रमुख सूत्र है- प्रसन्न, प्रशांत और समाधि में रहना। जो व्यक्ति हर स्थिति में प्रसन्न और शांत रहना सीख लेता है, वह जीने की कला में कुशल बन सकता है। जीने की कला को सीखने का अर्थ है जीवन की सभी क्रियाओं को सम्यक् बनाना, अपने दृष्टिकोण को सम्यक् बनाना। इस कला को सीखने के लिए सबसे खास बात यह है कि मनुष्य आत्मनिरीक्षण, आत्मपरीक्षण और आत्मसमीक्षा करना सीखे।

सामान्यतः आदमी की वृत्ति होती है कि वह स्वयं के नहीं, दूसरों के दोष अधिक देखता है। परदोषदर्शन में आदमी अधिक रस लेता है क्योंकि उसे दूसरा व्यक्ति ही दिखायी देता है। कभी आदमी को स्वयं की दुर्बलता का एहसास हो भी जाये तो वह जैसे-तैसे उसे ढकने का ही प्रयास करता है। चिंतन का यह कोण इस रूप में परिवर्तित हो जाये कि मुझे अपना परिमार्जन और परिष्कार करना है। मैं अपनी छोटी-बड़ी हर स्खलना के प्रति सजग रहूँ। मुझे कोई दूसरा देखे या न देखे, मैं स्वयं अपने आचरण के प्रति जागरूक रहूँ। भूल से प्रमाद हो जाये तो उसे दोहराने का प्रयत्न न करूँ- यह आत्मदर्शन की महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। आत्मदर्शन की इस प्रक्रिया को अपनाने वाले व्यक्ति की जीवन पोथी का हर पृष्ठ उजला बन सकता है।

वस्तुतः अपने दोषों को देखना, अपनी कमजोरियों को पहचानना बहुत बड़ी बात है। जब तक बुराई का एहसास नहीं होता, वह छूट नहीं सकती। व्यक्ति तटस्थ और निष्कपट भाव से आत्मप्रेक्षा करे कि मेरे भीतर क्या-क्या बुराइयां हैं? मुझमें अहंकार कितना है? अनावश्यक बोलने की आदत कितनी है? प्रमाद कितना करता हूँ? जब इन भूलों से परिचय हो जाये तो व्यक्ति उन्हें छोड़ने के लिए संकलिप्त बने। सब बुराइयों को एक साथ नहीं छोड़ सके तो उसके लिए क्रमिक अभ्यास करे।

स्वतः छूट जाते हैं। वह विधायक भाव में रमण करने लगता है और अपने जीवन को सही दिशा की ओर मोड़ता हुआ औरों के लिए भी आदर्श बन जाता है।

व्यक्ति अपनी दृष्टि को सम्यक् बनाये, चिंतन को प्रशस्त बनाये और मनुष्य जीवन की महत्ता को समझो, यह अपेक्षित है। हम विचार करें कि हमारी दृष्टि कहां टिकी है- गुणों पर या बुराइयों पर। सद्गुण

ग्राह्य हैं और दुर्गुण त्याज्य। क्रोध करना, अपशब्द का प्रयोग करना, असत्य बोलना, धोखा देना, चोरी करना, असंयम करना - ये दुर्गुण हैं। विनम्र रहना, किसी को कष्ट न देना, असत्य न बोलना, उत्तेजित न होना, सरल होना - ये सद्गुण हैं। सद्गुण संजोकर व्यक्ति महान बन सकता है और दुर्गुण संजोकर व्यक्ति अधम बन सकता है। अपेक्षा है महान बनने के बीजों पर दृष्टि रखते हुए उन्हें पलवित, पुष्पित और फलित करने की दिशा में गति हो और पतन की ओर ले जाने वाले बीजों को नष्ट करने का प्रयत्न हो। जीवन की सफलता का यह बीजमंत्र है।

वस्तुतः जीवन को मंजिल की ओर गतिमान करने के लिए ज्ञान का प्रकाश और आचरण की सौरभ चाहिए। ज्ञान के आलोक में व्यक्ति अपना आत्मनिरीक्षण करता रहे और सदाचरण के सौरभ से जीवन को महकाता रहे। जो व्यक्ति उदारचेता होता है, ईमानदार होता है, नशामुक्त जीवन जीने वाला होता है, विनम्र होता है, मृदु होता है, शांत स्वभावी होता है, बड़ों का आदर करना जानता है, औरों के कल्याण की भावना रखता है, सरल होता है, उसका जीवन सद्गुण के सौरभ से भरा होता है। अपनी प्रज्ञा के प्रकाश में व्यक्ति स्वयं ज्ञाके और देखे, उसने जीवन में इन सद्गुणों का सौरभ है या नहीं। यदि है तो निश्चित ही उसकी गति प्रशस्त है।

कैसे खाएं? कैसे बोलें? कैसे सोएं? आदि प्रश्नों की तरह कैसे सहें? यह भी एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। सहना सुखी जीवन की एक अनिवार्य अपेक्षा है। वास्तव में जो सहना जानता है वही जीना जानता है। जिसे सहना नहीं आता वह न तो शांति से स्वयं जी सकता और न अपने परिपाश्व के वातावरण को शांतिमय रहने देता है। जहां समूह है वहां अनेक व्यक्तियों को साथ जीना होता है। जहां दूसरे के विचारों को सुनने, समझने, सहने और आत्मसात करने की क्षमता नहीं होती, वहां अनेक उलझनें खड़ी हो जाती हैं। जितने भी कलह उत्पन्न होते हैं, चाहे वे पारिवारिक हों या सामाजिक, उनके मूल में एक कारण असहिष्णुता है।

आदमी लंबा श्वास ले, लंबा श्वास छोड़े और साथ में सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा करे तो यह प्रयोग क्रोध-शमन के साथ स्वस्थता एवं मानसिक एकाग्रता की दृष्टि से बहुत उपयोगी बन सकता है। इस प्रकार शरीर, मन और वचन इन तीनों योगों को साथ लिया जाये तो सहिष्णुता का गुण स्वतः विकसित हो जाएगा। सहिष्णुता का विकास आदमी की चेतना में शांति और आनंद का अवतरण करने वाला सिद्ध होगा।

मनुष्य एक क्रियाशील प्राणी है। प्रतिक्षण वह किसी न किसी क्रिया में संलग्न रहता है। प्रयोग और परीक्षण के आधार पर यह निष्कर्ष सामने आया कि मनुष्य सबसे अधिक सोचने की क्रिया करता है। सोचना एक ऐसी क्रिया है जो हर क्रिया के साथ संपूर्ण रह सकती है। व्यक्ति चलते समय सोचता है। खाते समय विचारों के उपवन में घूमता है। यहां तक कि व्यक्ति नींद में भी चिंतन मुक्त नहीं रहता। विचार सबसे अधिक गतिशील होता है। मन का कार्य है- स्मृति, चिंतन और कल्पना। मन एक क्षण में कहीं का कहीं पहुँच जाता है। सोचने का, चिंतन का सिलसिला निरंतर चलता रहता है। सामान्य

आदमी का मन किसी एक आलंबन पर स्थिर नहीं रहता। वह चंचल है, व्यग्र है, विचरणशील है इसलिए सामान्यतया वह पकड़ में नहीं आता।

बहुधा देखा जाता है कि आदमी मन की बैसाखी के सहारे ही चलता है और वह आलंबन कभी-कभी उसके लिए खतरे की घंटी भी बन जाता है। मन की चंचलता से मनुष्य व्यथित है।

मन लोभी मन लालची, मन चंचल मन चोर।

मन के मते न चालिए, पलक-पलक मन ओर॥

इस पद्य में मन को निकृष्ट और हेय बताया गया है। चिंतन का यह एक पक्ष है। दूसरी दृष्टि से विचार करें तो मन अच्छा भी है। मन से ही भगवान का स्मरण किया जाता है। मन के द्वारा ही किसी के हिताहित का चिंतन किया जाता है। मन के माध्यम से समस्याओं का समाधान भी पाया जा सकता है। मन हमारा नौकर है पर कभी-कभी नौकर भी मालिक को परेशान कर देता है। अपेक्षा है मन को संस्कारी बनाया जाये, संयत बनाया जाये और उसे अच्छी सोच में नियोजित किया जाये। प्रश्न होगा- सोच को सम्यक् कैसे बनाया जाये? अध्यात्मविदों ने सोच की प्रक्रिया की प्रस्तुति दी। उनके अनुसार व्यक्ति मिति, हित और ऋत (यथार्थ) चिंतन करे। इस त्रिपदी के प्रयोग से वह वैयक्तिक, पारिवारिक और सामूहिक दृष्टि से विकास के नये कीर्तिमान स्थापित कर सकता है।

जीने की कला की भाँति मरने की भी कला होती है। मृत्यु की कला को वही व्यक्ति जान सकता है जो जीवन की कला से अभिज्ञ होता है। भगवान महावीर कला मर्मज्ञ थे। उन्होंने जैसे जीवन की कला का दर्शन दिया, वैसे ही मृत्यु की कला को भी विश्लेषित किया। महावीर के दर्शन में जीने और मरने का महत्व नहीं है। महत्व संयम और समाधि का है। असंयममय जीवन भी काम्य नहीं है, मृत्यु भी काम्य नहीं है।

प्रकृति मनुष्य की चाह के अनुसार नहीं, अपने नियम से चलती है। वह कब, किसे, कहाँ से उठाती है, प्रायः खबर तक नहीं लगाने देती। वह न बालक पर अनुकंपा करती है, न जवान पर। मृत्यु के आगे व्यक्ति के सारे प्रयास विफल हो जाते हैं। उसे मृत्यु की गोद में सोना ही पड़ता है। मृत्यु चूंकि एक अनिश्चितकालीन घटना है।

भगवान महावीर ने एक सूत्र दिया- समयं गोयम! मा पमायए। गौतम! तुम क्षण भर भी प्रमाद मत करो। गौतम को प्रतीक बनाकर महावीर ने प्राणी मात्र को जागरूकता का संदेश दिया। उन्होंने कहा- यह जीवन पके हुए वृक्ष की भाँति कभी भी झड़ सकता है। ओस बिंदु की भाँति हवा के हल्के से झोंके से कभी भी मिट्टी में मिल सकता है, इसलिए इस जीवन को सफल बनाने के लिए हर क्षण जागरूक रहो।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विचार करें तो लगता है कि मनुष्य भौतिक सुख-सुविधाओं को जुटाने में जितना जागरूक है, अध्यात्म के प्रति उतना ही अधिक लापरवाह है। पदार्थों की प्रचुरता में सुख और पदार्थों की अल्पता में दुःख की कल्पना करता है। इस कल्पना के आधार पर वह येन केन प्रकारेण

अधिक से अधिक धन संग्रह करने में प्रयत्नशील रहता है। उसका यह प्रयत्न तब तक चालू रहता है जब तक उसके शरीर की शक्ति चुक न जाये। धार्मिक आचरण करने व अपने आपको जानने समझने के लिए उसके पास समय नहीं होता है अथवा बहुत कम होता है।

असंयम के दुष्परिणामों से आज कोई भी समाज, राष्ट्र अपरिचित नहीं है। समस्याओं के मूल में असंयम ही है। ज्यों-ज्यों आकांक्षाओं का विस्तार हुआ है, त्यों-त्यों मानवीय मूल्यों का पतन हुआ है, अध्यात्म का ह्वास हुआ है और मानव मन की शांति भंग हुई है। आज बहुत कुछ प्राप्त करके भी मनुष्य बेचैन है।

एक समय था जब सीमित पदार्थों का भोग करता हुआ भी व्यक्ति सुखी था और आज पदार्थों की भीड़ के बीच जीता हुआ भी व्यक्ति अशांत है। क्यों? उत्तर स्पष्ट है- संयम में सीमा है। असंयम में कोई सीमा नहीं है। आज मनुष्य वैभव की अंधी दौड़ में प्रतियोगी बना हुआ है। अपेक्षित है संयम ही जीवन है – अणुव्रत के इस घोष को आत्मसात करने की। यदि मनुष्य सुख की सांस लेना चाहता है तो उसे संयम की शरण स्वीकार करनी होगी। इसके बिना उसका कोई शरण, त्राण और द्वीप नहीं है। मन, वचन व काया - इन तीनों की प्रवृत्ति को जो संयत रखना जानता है, सद्गति स्वयं उसका वरण कर लेती है।



प्रत्येक मंगलवार : संयम दिवस

अणुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन 1 मार्च 1949 (फाल्गुन शुक्ल 2 वि.सं. 2005) को किया गया था और उस दिन मंगलवार था। प्रत्येक सप्ताह के मंगलवार को "संयम दिवस" के रूप में मनाया जाता है। अणुव्रत जीवनशैली में रुचिशील व्यक्ति प्रत्येक मंगलवार को छोटे-छोटे संकल्प ग्रहण कर संयम को अपनी जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाने के सलक्ष्य प्रयास की सहज शुरुआत कर सकते हैं।



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 तत्व है। संयम दैनंदिन जीवन का अभिन्न अंग बन सके, स्वभाव का हिस्सा बन सके, इस दृष्टि से प्रत्येक अणुव्रत के साथ अनेक लघु-व्रतों के रूप में कुछ सुझाव यहाँ प्रस्तुत किये गये हैं ताकि अणुव्रत आचार संहिता की पालना पूर्णतः सुनिश्चित हो सके। व्यक्ति अपनी अपेक्षा और परिस्थिति के अनुरूप इनके अतिरिक्त भी स्वयं के लिए लघु अणुव्रत बना कर उनका पालन करने के लिए प्रतिबद्ध हो सकता है।

अणुव्रत संकल्प लेने के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें -



अणुव्रत आचार संहिता

1. मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्पपूर्वक वध नहीं करूँगा।

- आत्म-हत्या नहीं करूँगा। ■
- भूष-हत्या नहीं करूँगा। ■

2. मैं आक्रमण नहीं करूँगा।

- आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। ■
- विश्व-शान्ति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा। ■

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

4. मैं मानवीय एकता में विश्वास करूँगा।

- जाति, रंग आदि के आधार पर किसी को ऊँच/नीच नहीं मानूँगा। ■
- अस्पृश्य नहीं मानूँगा। ■

5. मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा।

- साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा। ■

6. मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा।

- अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुंचाऊँगा। ■
- छलनापूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा। ■

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

8. मैं चुनाव के संबंध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।

9. मैं सामाजिक कुरुदियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।

10. मैं व्यसन-मुक्त जीवन जीऊँगा।

- मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तम्बाकू आदि का सेवन नहीं करूँगा। ■

11. मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा।

- हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा। ■
- पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा। ■

वर्गीय अणुव्रत

विद्यार्थी अणुव्रत

- मैं परीक्षा में अवैध उपायों का सहारा नहीं लूँगा।
- मैं हिंसात्मक एवं तोड़फोड़-मूलक प्रवृत्तियों में भाग नहीं लूँगा।
- मैं अश्लील शब्दों का प्रयोग नहीं करूँगा, अश्लील साहित्य नहीं पढ़ूँगा तथा अश्लील चलचित्र नहीं देखूँगा।
- मैं मादक तथा नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूँगा।।
- मैं चुनाव के सम्बन्ध में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।।
- मैं दहेज से अनुबंधित एवं प्रदर्शन से युक्त विवाह नहीं करूँगा और न भाग लूँगा।
- मैं बड़े वृक्ष नहीं काटूँगा और प्रदूषण नहीं फैलाऊँगा।

शिक्षक अणुव्रत

- मैं विद्यार्थी के बौद्धिक-विकास के साथ चरित्र-विकास में भी सहयोगी बनूँगा।
- मैं विद्यार्थी को उत्तीर्ण करने में अवैध उपायों का सहारा नहीं लूँगा।
- मैं अपने विद्यालय में दलगत राजनीति को प्रश्रय नहीं दूँगा और न इसके लिए विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करूँगा।।
- मैं मादक और नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूँगा।।
- मैं अणुव्रत-प्रसार में अपना योग दूँगा।

अधिकारी/कर्मचारी अणुव्रत

- मैं रिश्तत नहीं लूँगा।
- मैं अपने प्राप्त अधिकारों का अनुचित प्रयोग नहीं करूँगा।।
- मैं मादक और नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करूँगा।।

प्रत्याशी अणुव्रत

- मैं प्रलोभन और भय से मत प्राप्त नहीं करूँगा।।
- मैं प्रतिपक्षी प्रत्याशी का चरित्र हनन नहीं करूँगा।।
- मैं मतदान और मतगणना के समय अवैध तरीकों को काम में नहीं लूँगा।

मतदाता अणुव्रत

- मैं प्रलोभन और भय से मतदान नहीं करूँगा।।
- मैं जाली नाम से मतदान नहीं करूँगा।।

व्यापारी अणुव्रत

- मैं खाद्य पदार्थ में मिलावट कर या नकली को असली बताकर नहीं बेचूँगा।
- मैं तोल-माप में कमी-बेशी नहीं करूँगा।
- मैं राज्य-निषिद्ध वस्तु का व्यापार और आयात-निर्यात नहीं करूँगा।, तस्करी नहीं करूँगा।
- मैं सौंपी या धरी (बन्धक) वस्तु को लौटाने से इनकार नहीं करूँगा।
- मैं जमाखोरी नहीं करूँगा।

अणुव्रत आचार संहिता की पालना में सहयोगी लघु-व्रत

- मैं किसी भी निरपराध प्राणी का संकल्प पूर्वक वध नहीं करूँगा।
आत्महत्या नहीं करूँगा। भ्रूणहत्या नहीं करूँगा।

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

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

2. मैं आक्रमण नहीं करूँगा। आक्रामक नीति का समर्थन नहीं करूँगा। विश्व शांति तथा निःशस्त्रीकरण के लिए प्रयत्न करूँगा।

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

1. मैं किसी पर आक्रमण नहीं करूँगा, न आक्रमण करने के लिए किसी को कहूँगा/उक्साऊँगा।
2. आक्रामक नीति का समर्थन करने वाले व्यक्ति, समूह, संस्था या आतंकी संगठन का साथ नहीं दूँगा।
3. मैं अवैध शस्त्र आदि का निर्माण और व्यापर नहीं करूँगा।
4. मैं अपने व्यवहार में धैर्य और शांति रखने का प्रयास करूँगा।
5. अपनी भाषा को संयंत रखूँगा। गाली-गलौच या अपशब्दों का प्रयोग नहीं करूँगा।
6. जब भी गुस्सा आएगा, कुछ क्षणों के लिए मौन का अभ्यास करूँगा।
7. किसी पर गुस्सा आ जाये या झगड़ा हो जाये तो आत्मचिंतन करूँगा और संबंधित व्यक्ति से खमत खामणा (क्षमा माँगना और क्षमा देना) करूँगा।
8. मैं प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट ध्यान का अभ्यास करूँगा, आत्म-निरीक्षण करूँगा।
9. मैं प्रतिदिन सुबह या रात को सोने से पहले कम से कम 15 मिनट सद्साहित्य पढ़ूँगा या सद्विचार सुनूँगा।

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

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

1. मैं ऐसे किसी आंदोलन या कार्यक्रम का हिस्सा नहीं बनूँगा जिसमें तोड़-फोड़, उपद्रव जैसे हिंसात्मक कृत्यों का सहारा लिया जाता हो।
2. मैं अन्याय का प्रतिकार करने में अहिंसात्मक तरीकों को प्राथमिकता दूँगा।
3. हिंसा को प्रोत्साहित करने वाले साहित्य को प्रश्रय नहीं दूँगा।
4. हिंसा आधारित वीडियो गेम्स न खेलूँगा और न किसी को उपहार में दूँगा।

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

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

1. मानव-मानव के प्रतिप्रेमभाव बढ़ाता 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।

5. मैं धार्मिक सहिष्णुता रखूँगा। साम्प्रदायिक उत्तेजना नहीं फैलाऊँगा।

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

1. मैं सब के साथ सद्गावपूर्ण व्यवहार करने का प्रयत्न करूँगा।
2. धार्मिक आधार पर विवाद खड़ा नहीं करूँगा।
3. सांप्रदायिक उन्माद फैलाने वाले संदेश सोशल मीडिया पर नहीं डालूँगा, ऐसी प्रवृत्ति को समर्थन नहीं दूँगा और अफवाहें नहीं फैलाऊँगा।

6. मैं व्यवसाय और व्यवहार में प्रामाणिक रहूँगा। अपने लाभ के लिए दूसरों को हानि नहीं पहुंचाऊँगा। छलनापूर्ण व्यवहार नहीं करूँगा।

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

1. मैं ईमानदारी का व्यवहार करने के प्रति जागरूक रहूँगा।
2. मैं मिलावट नहीं करूँगा और न मिलावटी वस्तुओं का व्यवसाय करूँगा।
3. मैं रिश्तत नहीं लूँगा।
4. मैं नाप-तौल में बेर्इमानी नहीं करूँगा।
5. मैं झूठबोलने से बचने का प्रयास करूँगा।
6. मैं किसी की वस्तु पर झूठा अधिकार नहीं जताऊँगा।
7. मैं कर्मचारियों का शोषण नहीं करूँगा।
8. मैं सरकार द्वारा निषिद्ध वस्तु का व्यापार नहीं करूँगा।
9. मैं परिवार में शांति और सद्भावना पूर्ण माहौल बनाये रखने का प्रयास करूँगा।
10. मैं अर्जन का कुछ अंश प्रतिवर्ष सामाजव मानव हितार्थ कार्यों हेतु विसर्जन करूँगा।
11. मैं परीक्षा आदि में अनैतिक व अवैधतरीकों का सहारा नहीं लूँगा।
12. मैं प्राप्त अधिकारों का अनुचित लाभ नहीं उठाऊँगा।
13. मैं किसी नकली वस्तु को असली बता कर नहीं बेचूँगा।
14. मैं अर्थर्जन में साधन-शुद्धि का विशेष ध्यान रखूँगा।

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

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

1. अपने जीवनसाथी के अतिरिक्त किसी और से शारीरिक सम्बन्ध नहीं बनाऊँगा।
2. जीवन में ब्रह्मचर्य के महत्व को समझ कर भोग संयम का अभ्यास करूँगा।
3. अश्लील वीडियो, फिल्म, वेबसाइट आदि नहीं देखूँगा और अश्लील साहित्य नहीं पढ़ूँगा।

4. अश्लील सामग्री का किसी के भी साथ आदान-प्रदान नहीं करूँगा।
5. अपने व्यक्तिगत उपयोग की सामग्री जैसे वस्त्र, जूते, आभूषण, घड़ी, चश्मे आदि की सीमा का निर्धारण करूँगा।
6. मैं सादगीपूर्ण जीवन जीने का प्रयास करूँगा।

8. मैं चुनाव के सन्दर्भ में अनैतिक आचरण नहीं करूँगा।

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

1. चुनाव में वोट लेने या देने के लिए किसी को रूपये या किसी अन्य सामग्री का प्रलोभन नहीं दूँगा।
2. चुनाव में वोट लेने या देने के लिए किसी को डराऊँगा-धमकाऊँगा नहीं।
3. चुनाव में प्राप्त वोटों में हेराफेरी नहीं करूँगा।
4. मैं प्रलोभन के प्रभाव में आकर मतदान नहीं करूँगा।
5. चुनाव प्रचार के सन्दर्भ में शराब या नशे की सामग्री न बाँटूँगा, न स्वीकार करूँगा।
6. चुनाव के सन्दर्भ में प्रतिपक्षी उम्मीदवार का चरित्र हनन नहीं करूँगा।
7. चुनाव के सन्दर्भ में हिंसा का सहारा नहीं लूँगा।
8. चुनाव के सन्दर्भ में सांप्रदायिक विवेष नहीं फैलाऊँगा।
9. मैं धर्म, जाति, रंग, क्षेत्र आदि के आधार पर वोट नहीं दूँगा और न वोट माँगूँगा।

9. मैं सामाजिक कुरुक्षियों को प्रश्रय नहीं दूँगा।

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

1. मैं मृत्युभोज नहीं करूँगा और न मृत्युभोज में भाग लूँगा।
2. मैं स्वयं या अपने बेटे-बेटी की शादी वहां नहीं करूँगा जहाँ दहेज का ठहराव हो।
3. मैं पारिवारिक कार्यक्रमों में फिजूलखर्ची नहीं करूँगा।
4. मैं कुरुक्षित उन्मूलन के प्रयासों को समर्थन दूँगा।

10. मैं व्यसनमुक्त जीवन जीऊँगा। मादक तथा नशीले पदार्थों - शराब, गांजा, चरस, हेरोइन, भांग, तम्बाकूआदि का सेवन नहीं करूँगा।

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

1. मैं ऐसे आयोजनों/पार्टियों से दूर रहूँगा जहाँ नशा परोसा जाता हो।
2. मेरा कोई मित्र या सम्बन्धी यदि नशा करता है तो उसे नशे से दूर करने का प्रयास करूँगा।
4. मैं नशे की वस्तुओं का निर्माण/व्यापार नहीं करूँगा।
5. मैं नशामुक्ति के प्रयासों का समर्थन व सहयोग करूँगा।

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

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

1. मैं पॉलिथीन थैलियों के उपयोग से यथासंभव बचने का प्रयास करूँगा।
2. मैं पेड़ नहीं काटूँगा न किसी से कटवाऊँगा।
3. कहीं पेड़ काटे जा रहे हों तो उन्हें न काटने हेतु समझाने का प्रयास करूँगा।
4. मैं स्नान, ब्रश और शेविंग आदि करते समय पानी के उपयोग को कम से कम करने की कोशिश करूँगा।
5. हफ्ते में तीन दिन से अधिक शॉवर बाथ नहीं करूँगा और बाथ टब के उपयोग से बचूँगा।
6. कागज या कागज से बनी वस्तुओं का अपव्यय नहीं करूँगा, उनके उपयोग में संयम रखूँगा।
7. जहाँ रुमाल, तौलिया, कपड़ा आदि का उपयोग हो सके, वहाँ टिश्यू पेपर का उपयोग नहीं करूँगा।
8. सिंगल यूज़ प्लास्टिक का उपयोग करने से यथासम्भवतया बचूँगा।

9. रिसाइकल और रियूज किये हुए सामान को प्राथमिकता दूँगा।
10. पर्यावरण संरक्षण अभियानों को समर्थन दूँगा और इस मुद्दे पर लोगों को जागरूक करूँगा।
11. मैं अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार कम दूरी के लिए वाहन का उपयोग नहीं करूँगा।
12. भोजन की बर्बादी स्वयं नहीं करूँगा, अन्यत्र भी रोकने का प्रयास करूँगा।
13. मैं लाइट, पंखा, कूलर, एसी आदि व अन्य बिजली उपकरणों का अनावश्यक उपयोग नहीं करूँगा।
14. मैं प्रतिदिन एक या दो घंटा (जैसे - रात में सोने से पहले एक घंटा, भोजन करते समय, सुबह उठने के एक घंटा बाद तक आदि) जागृत अवस्था में मोबाइल फोन, लैपटॉप, टैबलेट आदि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स का उपयोग नहीं करूँगा।
15. पेट्रोल, डीजल, गैस आदि ईंधन के अनावश्यक उपयोग से बचने के प्रति जागरूक रहूँगा।



छोटे-छोटे संकल्प हमारी आदतों में सकारात्मक बदलाव का आधार बनते हैं। वैश्विक स्तर पर हुए शोधकार्य यह सिद्ध करते हैं कि आदत-निर्माण या आदत-बदलाव के ये प्रयास जितने छोटे और सहज होंगे, समय और स्थान की निश्चितता के साथ जुड़े होंगे, उतने ही प्रभावी होंगे। आपके आसपास का वातावरण भी इसमें बड़ी भूमिका निभाता है। अपने घर, कमरे, रसोई या कार्यालय का वातावरण, वहाँ रखे सामान की स्थिति को इस तरह से डिज़ाइन करें जो उन आदतों को प्रोत्साहित करें जिन्हें आप अपनी जीवनशैली में शामिल करना चाहते हैं और ऐसी आदतों को हतोत्साहित करें जिन्हें आप छोड़ना चाहते हैं।

अणुव्रत गीत

'अणुव्रत गीत' अणुव्रत जीवनशैली के महत्वपूर्ण पहलुओं को प्रस्तुत करता है। लाखों लोग इसे प्रतिदिन गाते हैं और हजारों विद्यालयों में अणुव्रत गीत प्रार्थना के रूप में गाया जाता है। अणुव्रत जीवनशैली को अपने जीवन में अपनाने को इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को यह गीत प्रेरित करेगा। अणुव्रत गीत के साथ-साथ यहाँ प्रत्येक पंक्ति की व्याख्या भी प्रस्तुत की जा रही है ताकि गहरे उत्तर कर इसके भावार्थ को हृदयांगम किया जा सके।

अणुव्रत गीत की धुन के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें -



अणुव्रत गीत

रचनाकार : आचार्य तुलसी

संयममय जीवन हो।
नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन मन पावन हो।
संयममय जीवन हो॥

अपने से अपना अनुशासन, अणुव्रत की परिभाषा।
वर्ण, जाति या सम्प्रदाय से, मुक्त धर्म की भाषा।
छोटे-छोटे संकल्पों से मानस-परिवर्तन हो।
संयममय जीवन हो॥1॥

मैत्री-भाव हमारा सबसे, प्रतिदिन बढ़ता जाए।
समता, सह-अस्तित्व, समन्वय-नीति सफलता पाए।
शुद्ध साध्य के लिए नियोजित मात्र शुद्ध साधन हो।
संयममय जीवन हो॥2॥

विद्यार्थी या शिक्षक हो, मजदूर और व्यापारी।
नर हो नारी बने नीतिमय, जीवनचर्या सारी।
कथनी-करनी की समानता में गतिशील चरण हो।
संयममय जीवन हो॥3॥

प्रभु बनकर के ही हम, प्रभु की पूजा कर सकते हैं।
प्रामाणिक बनकर ही, संकट सागर तर सकते हैं।
शौर्य-वीर्य-बलवती अहिंसा ही जीवन-दर्शन हो।
संयममय जीवन हो॥4॥

सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से, राष्ट्र स्वयं सुधरेगा।
'तुलसी' अणुव्रत-सिंहनाद, सारे जग में प्रसरेगा।
मानवीय आचार-संहिता में अर्पित तन-मन हो।
संयममय जीवन हो॥5॥

अणुव्रत गीत : एक अनुशीलन

आचार्य तुलसी एक महान जननायक थे। उनके प्रवचन जितने प्रभावी होते थे, उतने ही उनके लिखे और गये गीत जनता के दिल को छूने वाले होते थे। उनके गीतों में क्रान्ति के बीज होते थे। सामाजिक चेतना को झकझोरने में इन गीतों की बड़ी भूमिका रही। जब वे गीत गाते थे, तो स्वयं उस गीत में डूब जाते थे और मंत्रमुग्ध श्रोता भी भाव प्रवाह में बहते चले जाते थे।

"अणुव्रत गीत" आचार्य तुलसी द्वारा रचित एक विशिष्ट गीत है। इस गीत में उन्होंने अणुव्रत के दर्शन को बहुत ही खूबसूरती के साथ पिरोया है। पिछले कई दशकों से यह गीत लाखों लोगों के जीवन का हिस्सा बना हुआ है। वे प्रतिदिन इसे गाते हैं और अणुव्रत-दर्शन को अपने जीवन में अपनाने का प्रयास करते हैं।

किसी गीत को गाना तभी अर्थपूर्ण होता है जब उसे गाते हुए हम उसके भावों के साथ स्वयं को जोड़ सकें। शब्दों से आगे बढ़कर उनमें छिपे भावार्थ को आत्मसात कर सकें। अणुव्रत गीत में गजब की प्रभावशीलता है। इस गीत की प्रत्येक पंक्ति को उसके निहितार्थ में डूब कर प्रतिदिन गाया जाये, तो यह गीत एक प्रार्थना का रूप ले लेता है, जिसे अपना कर व्यक्ति जीवन में सकारात्मक परिवर्तन को घटित होते हुए देख सकता है।

अणुव्रत-दर्शन व्यक्ति की उदात्त चेतना के ऊर्ध्वारोहण का राजमार्ग है। स्वयं को पहचान कर स्व-कल्याण की इबारत लिखने का एक सटीक माध्यम है। आइए, अणुव्रत गीत में अभिव्यक्त भावना को इसकी पूर्णता में समझने का प्रयास करते हैं।

संयममय जीवन हो,
 नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन मन पावन हो।
 संयममय जीवन हो॥।

अणुव्रत का मानना है कि संयम ही जीवन है। यह अणुव्रत आन्दोलन का उद्घोष भी है। दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि असंयम हमें मृत्यु की ओर ले जाता है। असंयम समस्याओं का कारण है तो संयम समाधान है। जीवन की इसी सच्चाई से परिचित कराती है, अणुव्रत गीत की पहली पंक्ति - संयममय जीवन हो। यदि हमारा जीवन संयम से परिपूर्ण बन जाये, यदि संयम हमारे स्वभाव का अभिन्न अंग बन जाये तो एक सुखी और शांतिपूर्ण जीवन हमें सहज ही प्राप्त हो सकेगा। हमें इस बात के लिए निरन्तर जागरूक रहने की जरूरत है कि हम संयम का उपयोग अपने दैनंदिन जीवन में कहाँ-कहाँ कर सकते हैं। दूसरी पंक्ति है - नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन मन पावन हो। अस्तु, संयम और नैतिकता का बहुत करीबी सम्बन्ध है। जीवन में संयम है तो नैतिकता स्वतः सम्भव हो जाएगी। यदि संयम नहीं है तो हम नैतिकता की आशा नहीं कर सकते। असंयम अनैतिकता को जन्म देता है। इस अन्तर्सम्बन्ध को हम अपने आसपास, समाज में, व्यवसाय में, परिवार में... हर जगह बहुत ही स्पष्ट रूप

से देख सकते हैं। और, जब हम अपने जीवन में इसे देखना प्रारम्भ करेंगे, अनुभव करना प्रारम्भ करेंगे, तब अणुव्रत के मूल सूत्र को और संयम के महत्व को हम बखूबी समझ पाएंगे।

हम यह भी अनुभव करेंगे कि जिस व्यक्ति ने संयम और नैतिकता को अपने जीवन में अपनाया है, वह उन लोगों से अधिक सुखी है जिनके पास अपार दौलत व भौतिक सुविधाएँ हैं लेकिन संयम और नैतिकता का नितांत अभाव है। आचार्य तुलसी ने इस अन्तर्सम्बन्ध के महत्व को समझाते हुए यह कामना की है कि हर इंसान का जीवन संयममय बने और कल-कल बहती नैतिकता की नदी में डुबकी लगाकर जन-जन का मन पवित्र बन जाये।

अपने से अपना अनुशासन, अणुव्रत की परिभाषा।

वर्ण, जाति या सम्प्रदाय से मुक्त धर्म की भाषा।

छोटे-छोटे संकल्पों से मानस-परिवर्तन हो॥

संयममय जीवन हो॥

अणुव्रत गीत के प्रथम पद्य में आचार्य तुलसी ने कुछ शब्दों में ही अणुव्रत दर्शन की बहुत सुन्दर परिभाषा दी है। अणुव्रत क्या है? - अपने से अपना अनुशासन। व्यक्ति का यदि अपने आचार और विचार पर नियंत्रण है तो उसे कोई ताकत बुराई के रास्ते पर नहीं ले जा सकती। स्व-अनुशासन व्यक्ति के समक्ष आने वाले करणीय और अकरणीय के विरोधाभास को समाप्त कर उसे अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने की ताकत देता है।

यह एक विडम्बना है कि बचपन से ही अनुशासन की बात बड़े जोर-शोर से की जाती है। घर में और स्कूल में बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए नये-नये तरीके अपनाये जाते हैं। लेकिन स्व-अनुशासन के अभाव में बच्चों को अनुशासित करने के ये प्रयास उल्टा प्रभाव डालते देखे गये हैं। अणुव्रत छोटे-छोटे संकल्पों के माध्यम से स्व-नियंत्रण की शक्ति हमें देता है और इसीलिए अणुव्रत मात्र एक दर्शन नहीं है, मात्र एक विचार अथवा सिद्धांत नहीं है बल्कि एक जीवनशैली है। अणुव्रत का महत्व तभी है जब व्यक्ति इसे अपने जीवन में अपनाये।

अणुव्रत जिस भाषा में बात करता है, वह भाषा किसी भी वर्ण, जाति, सम्प्रदाय आदि से मुक्त एक मानव-धर्म की भाषा है। किसी भी देश का नागरिक हो, किसी भी धर्म को मानने वाला अथवा किसी भी धर्म को न मानने वाला, किसी भी लिंग या समुदाय का व्यक्ति हो, अणुव्रत हर किसी को स्वीकार्य हो सकता है क्योंकि यह संकीर्णता में बंधा नहीं है, इसमें व्यापकता है, सार्वभौमिकता है। इसीलिए अणुव्रत में व्यक्तिगत, सामाजिक और राष्ट्रीय समस्याओं से लेकर वैश्विक समस्याओं तक का समाधान निहित है।

अणुव्रत अर्थात् छोटे-छोटे संकल्प। ये संकल्प व्यक्ति स्वयं अपनी इच्छा से स्वीकार करता है और इसीलिए ये व्यक्ति के मानस को बदलने की बड़ी ताकत रखते हैं। आधुनिक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि व्यक्ति को जीवन में बदलाव लाना हो तो वह आदतों में छोटे-छोटे बदलाव से ही संभव होता है।

मैत्री-भाव हमारा सबसे प्रतिदिन बढ़ता जाये।
 समता, सह-अस्तित्व, समन्वय-नीति सफलता पाये।
 शुद्ध साध्य के लिए नियोजित मात्र शुद्ध साधन हो॥।
 संयममय जीवन हो॥।

अणुव्रत गीत के दूसरे पद्य में आचार्य तुलसी ने सामाजिक समरसता और प्रामाणिकता के विषय में अपनी बात कही है। व्यक्ति जहां अपने आचरण से, व्यवहार से, अपने स्वभाव से समाज को प्रभावित करता है, वहीं समाज की संरचना और स्वरूप से वह प्रभावित हुए बिना भी नहीं रह सकता। आदर्श व्यक्ति और आदर्श समाज एक-दूसरे के पूरक होते हैं। हमारा व्यवहार सबके साथ मैत्रीपूर्ण हो, यह सूत्र है एक शांतिमय व्यक्तित्व का और शांतिमय विश्व का। जन-जन में मैत्रीभाव बढ़े, इस हेतु आवश्यक है व्यक्ति समता, सह-अस्तित्व और समन्वय के सिद्धांतों को समझे व जीवन में अपनाये। इन सिद्धांतों को अपने जीवन की नीति बनालो।

समता को हम दो रूपों में समझ सकते हैं। पहला - समता भाव, हम हर परिस्थिति में समरहें। सुख और दुःख, प्रशंसा और आलोचना, सफलता और विफलता जैसी विपरीत परिस्थितियों में भी हम संतुलित बने रहें। दूसरा - हम जाति, रंग आदि के आधार पर इंसान-इंसान के बीच भेद न करें, सब के साथ समान व्यवहार करें। समता की यह भावना सह-अस्तित्व की भावना को सम्पूष्ट करती है। सह-अस्तित्व की यह भावना इंसानों से आगे बढ़कर हमें प्रकृति का आदर करना भी सिखाती है तथा पर्यावरण संरक्षण और पारिस्थितिकी संतुलन में मददगार बनती है।

इस पद्य में आचार्य तुलसी ने शुद्ध साध्य के लिए शुद्ध साधन अर्थात् शुद्ध माध्यम की आवश्यकता को मुखरित किया है। कभी-कभी व्यक्ति एक पवित्र लक्ष्य को पाने के लिए अपवित्र तरीकों के उपयोग को भी उचित मान लेता है। यह सोच व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर विकृतियों को जन्म देती है। इस तर्क के बहाने व्यक्ति अपने भ्रष्ट आचरण को अच्छे लक्ष्य के आवरण में छुपाने का प्रयास करता है। आचार्य तुलसी ने स्पष्ट रूप से कहा कि केवल शुद्ध साधन अर्थात् नैतिक तरीकों से ही पवित्र लक्ष्यों को हासिल करने का प्रयास करना चाहिए। व्यक्तिगत जीवन में यह सूत्र व्यक्ति को प्रामाणिक जीवन जीने की ओर अभिप्रेरित करता है और अनैतिक तरीके अपनाने से बचाता है।

विद्यार्थी या शिक्षक हो मजदूर और व्यापारी।
 नर हो नारी बने नीतिमय जीवनचर्या सारी।
 कथनी-करनी की समानता में गतिशील चरण हो॥।
 संयममय जीवन हो॥।

अणुव्रत गीत के तीसरे पद्य में आचार्य तुलसी जन-जन से नैतिक जीवनचर्या अपनाने का आह्वान करते हैं। हर व्यक्ति, भले वह विद्यार्थी हो, शिक्षक हो, मजदूर हो, व्यापारी हो या अन्य किसी भी क्षेत्र से

जुड़ा व्यक्ति हो, महिला हो या पुरुष हो, सभी संकल्पित हों कि वे कभी अनैतिक आचरण नहीं करेंगे। समाज में जब अधिसंख्य व्यक्ति ईमानदारी का जीवन जीते हैं तो बेईमानी का जीवन जीने वाले लोग हतोत्साहित होते हैं। उनके लिए अनैतिक आचरण के अवसर सीमित हो जाते हैं। इसलिए यह आवश्यक है कि धर्म, राजनीति, शिक्षा, चिकित्सा, व्यापार, उद्योग, साहित्य, कला - हर क्षेत्र में नैतिक व्यक्तियों को सम्मान दिया जाये और अनैतिक व्यक्तियों को सम्मान देने से बचा जाये।

व्यक्ति यदि यह प्रयास करे कि उसकी कथनी और करनी में अन्तर न रहे, वह जो कहे, आचरण भी उसके अनुरूप हो तथा जो वह करे वही बोले, तो वह नैतिक आचरण की ओर सहज आगे बढ़ सकेगा। अणुव्रत को अपनाने वाले व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है कि वह कथनी-करनी की समानता की ओर निरंतर प्रयासरत रहे। जिस व्यक्ति की कथनी और करनी में अन्तर होता है, वह दूसरों की नजरों में तो गिरता ही है, स्वयं अपनी नजरों में भी कभी सम्मान नहीं पा सकता है। सबसे अधिक नकारात्मक असर होता है उसके अपने परिवारजनों और उसके बच्चों पर।

प्रभु बनकर के ही हम प्रभु की पूजा कर सकते हैं।

प्रामाणिक बनकर ही संकट सागर तर सकते हैं।

शौर्य-वीर्य-बलवती अहिंसा ही जीवन-दर्शन हो॥

संयममय जीवन हो॥

इस पद्य में आचार्य तुलसी बहुत ही मार्मिक संदेश देते हैं। प्रभु बनकर के ही हम प्रभु की पूजा कर सकते हैं - इस पंक्ति में आचार्य श्री कहते हैं कि प्रभु की पूजा करने के लिए हमें स्वयं प्रभु बनना पड़ेगा। अर्थात् स्वयं पवित्र और प्रामाणिक बनकर ही हम पूजा के योग्य बन सकते हैं। हम भले किसी को भी अपना भगवान मानें, प्रभु मानें, आराध्य मानें, यदि हमारे भीतर अनैतिकता है तो हमारी पूजा व्यर्थ सिद्ध होगी। प्रामाणिकता को अपना कर ही हम संकटों से भरे जीवन सागर को पार कर सकते हैं। तभी भगवान भी हमारी प्रार्थना को स्वीकार करेंगे। आचार्य तुलसी इस धारणा को अस्वीकार करते हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में गलत आचरण करता रहे, लेकिन भगवान का नाम लेकर या धार्मिक क्रियाकाण्ड करके वह पाप से मुक्त हो सकता है।

इस पद्य में आचार्य तुलसी का परिचय शौर्य, वीर्य और बलवती अहिंसा के रूप में देते हैं। यह उस विचारधारा को करारा जवाब है जहां हिंसा को बहादुरी का पर्याय माना जाता है। हिंसक विचार और हिंसक प्रवृत्ति कभी जीवन का दर्शन नहीं हो सकते। ये जहां व्यक्ति के भीतर की शांति को नष्ट करते हैं, वहीं समाज और दुनिया की शांति को भी भंग करते हैं। आज दुनिया में जो तनाव है, अशांति है - परिवार में, धर्म, संप्रदाय और जातियों के बीच, राष्ट्रों के बीच - इनके मूल में हिंसा के बीज ही हैं। हमें यह समझना है कि हिंसा कायरता है और अहिंसा शौर्य, तभी हम शांति का जीवन जी सकेंगे। दुनिया के सभी देशों का साझा मंच संयुक्त राष्ट्र संघ भी इस यथार्थ को स्वीकार कर चुका है कि अहिंसा ही विश्व शांति का मूल आधार है।

सुधरे व्यक्ति, समाज व्यक्ति से, राष्ट्र स्वयं सुधरेगा।
 ‘तुलसी’ अनुव्रत-सिंहनाद सारे जग में प्रसरेगा।
 मानवीय आचार-संहिता में अर्पित तन-मन हो॥
 संयममय जीवन हो॥

अनुव्रत गीत का यह अन्तिम पद्य अनुव्रत दर्शन की इस अवधारणा को प्रतिबिम्बित करता है कि बदलाव की शुरुआत व्यक्ति को स्वयं से करनी होगी, तभी समाज, राष्ट्र और विश्व में इच्छित परिवर्तन घटित हो सकेगा। सबसे पहले व्यक्ति को स्वयं के भीतर झाँकना होगा। समाधान वहीं मिलेगा, बाहर नहीं। जिन समस्याओं से मानव जाति रूबरू हो रही है, वे मूलतः मानवजनित समस्याएं हैं। व्यक्ति जो समस्या का मूल कारण है, वही समस्या का समाधान भी है। इसलिए व्यक्ति-सुधार अनुव्रत आन्दोलन का मुख्य ध्येय है। व्यवस्था में परिवर्तन व्यक्ति-सुधार में सहयोगी बन सकता है लेकिन व्यक्ति-सुधार के बिना कोई भी व्यवस्था स्थायी समाधान नहीं बन सकती।

आचार्य तुलसी इस पद्य में यह विश्वास भी व्यक्त करते हैं कि एक दिन अनुव्रत का सिंहनाद पूरे विश्व में अनुगूंजित होगा। आचार्य तुलसी ने लगभग 5 दशकों तक हजारों किलोमीटर की पदयात्राएँ कर हर जाति-धर्म के अनुयायियों तक अनुव्रत की बात पहुँचायी। राष्ट्रपति भवन से लेकर गरीब की झोपड़ी तक वे पहुँचे। लाखों-लाखों लोग उनकी बात से प्रभावित हुए और अपनी जीवन-यात्रा को सन्मार्ग की ओर मोड़ा। इसका एक लम्बा इतिहास है।

आज हम एक नये और बदले हुए युग में जी रहे हैं। समस्याओं ने भी नया और व्यापक स्वरूप अखिलयार कर लिया है। समाधान के रूप में सृजित किये गये तौर-तरीके और औजार स्वयं समस्या के रूप में हमारे समक्ष मुँह बाये खड़े हैं। अनुव्रत गीत में गुँथे समाधान के मौलिक सूत्र आज के इस दौर में और भी अधिक प्रासंगिक हो गये हैं, अपरिहार्य हो गये हैं। अनुव्रत गीत यह आह्वान करता है कि प्रत्येक व्यक्ति सुधार की प्रक्रिया को समझे, स्वयं अपनाये तथा दूसरों के लिए आदर्श प्रस्तुत करे। इससे वह स्वयं का कल्याण तो करेगा ही, भावी पीढ़ियों के लिए एक सुन्दर, सुरक्षित और सुखद भविष्य की राह को प्रशस्त करेगा।

अनुव्रत जीवनशैली में रुचिशील हर व्यक्ति अनुव्रत गीत को प्रतिदिन-प्रार्थना का अंग बनाये और गाते हुए इसके निहित भावों में डूब कर उन्हें आत्मसात करने का प्रयास करे तो हमारा अवचेतन मन निश्चय ही गीत में निहित भावों को हमारे स्वभाव का अंग बनाने में योगभूत बनेगा और हम रूपांतरण के स्वयं साक्षी बनेंगे।



कैसे अपनाएं अणुव्रत जीवनशैली!

- छोटे-छोटे बदलाव आपके जीवन की दिशा बदल सकते हैं। इसलिए छोटा, सरल और स्पष्ट बनाने का प्रयास करें।
- जो व्रत आपने लिया है, उसे तब तक प्रतिदिन प्रातः बोल कर दोहराएँ, जब तक वह आपकी आदत में शामिल न हो जाये।
- लिये गये व्रतों के बारे में अपने निकट परिवारजनों और मित्रों को बताएँ और उन्हें भी इनमें साथ देने का अनुरोध करें।
- अपने आसपास का माहौल लिये गये व्रत के अनुकूल बनाएँ। उदाहरण - यदि आपने रात 10 बजे के बाद मोबाइल फोन का उपयोग न करने का संकल्प लिया है तो उसे दूसरे कमरे में रख दें और आप रात को सोने से पहले कोई प्रेरक पुस्तक पढ़ने के प्रति संकल्पित हैं तो पुस्तक को बिस्तर के पास रखें।
- प्रेक्षा-ध्यान का नियमित अभ्यास करें। प्रेक्षा-ध्यान के प्रयोगों से स्वयं को जोड़ने के लिए Preksha Meditation एप से जुड़ें।*
- आदत-निर्माण और आदत में बदलाव पर शोध आधारित श्रेष्ठ पुस्तकें पढ़ें।
- व्रत पर कायम रहने पर स्वयं को शाबाशी दें और भूलवश भी व्रत टूटने की स्थिति में प्रायश्चित्त करें।
- अणुव्रतों को अपनाने लिए इनसे जुड़ी छोटी-छोटी और सरल बातों को सूचीबद्ध करें और उन्हें अपनी आदत में शामिल करना प्रारम्भ करें।
- अणुव्रत जीवनशैली अपनाने से आपको जो भी अनुभव हों उन्हें डायरी में लिखें।
- नियमित व्यवहारगत बातों को आदत बनाने के लिए उन्हें निश्चित समय के साथ अवश्य जोड़ें।

*एप डाउनलोड करने के लिए इस क्यूआर कोड को स्कैन करें -



अणुव्रत जीवनशैली के लाभ

- जीवन उद्देश्यपरक बनता है जो आत्मिक संतोष देता है।
- व्यक्ति तनावमुक्त रहकर सुकूनदायक जीवन जीता है।
- पारिवारिक सम्बन्ध मधुर और मजबूत बनते हैं।
- व्यक्ति अध्यात्म की ओर अभिमुख होता है।
- सामाजिक बेहतरी में अपने सकारात्मक योगदान से गौरव की अनुभूति करता है।
- परिवार, समाज व व्यवसाय में सम्मान मिलता है।
- प्राकृतिक संसाधनों के सीमित उपयोग से पारिस्थितिकी सन्तुलन मजबूत बनता है।
- आर्थिक व सामाजिक असमानता कम होती है।
- सामाजिक व साम्प्रदायिक सद्भाव बढ़ता है।
- अपराध कम होते हैं।
- प्रामाणिक जीवन से अन्य लोग प्रेरणा प्राप्त करते हैं।



अनुविभा



अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस, राजसमन्द (राजस्थान)

head.office@anuvibha.org

+91 91166 34515

delhi@anuvibha.org

+91 91166 34512

www.anuvibha.org