



अनुव्रत आंदोलन

अनुव्रत आंदोलन अपना अमृत महोत्सव मना रहा है। किसी जन आंदोलन के लिए 75 वर्षों तक जीवंत बने रहना इतिहास की एक विरल घटना है। 1947 में देश की आजादी के बाद सांप्रदायिक हिंसा की आग ने जनमानस को लहूलुहान कर दिया था। दुनिया भी विश्व युद्ध के घावों से उबर नहीं पाई थी। उस वक्त राष्ट्रीय चरित्र को उन्नत कर स्व-अनुशासन की भावना को मजबूती देने के लिए 20वाँ सदी के महान संत आचार्य तुलसी ने "संयम ही जीवन है" का सूत्र दिया और 1 मार्च 1949 को अनुव्रत आंदोलन का प्रवर्तन किया।

अनुव्रत उद्घोष

अनुव्रत का उद्घोष है - संयमः खलु जीवनम् अर्थात् संयम ही जीवन 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 कराता है अनुव्रत का उद्घोष। जीवन संयम से परिपूर्ण बन जाए, संयम स्वभाव का अभिन्न अंग बन जाए तो एक सुखी और शातिर्पूर्ण जीवन की सहज ही कामना की जा सकती है।

संयम दिवस

फाल्गुन शुक्ल द्वितीया वि.सं. 2005 अर्थात् 1 मार्च 1949 - अनुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन का दिन मंगलवार। अतः अनुव्रत अमृत महोत्सव के उपलक्ष में प्रत्येक सप्ताह का मंगलवार "संयम दिवस" के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है। इस दिन अधिक से अधिक आमजन संयमित जीवनशैली के सुझाए गए बिन्दुओं की अनुपालना करें, यह काम्य है। इनके अतिरिक्त भी इस दिन व्यक्ति अपनी इच्छानुसार छोटे-छोटे संकल्प ग्रहण कर संयम को अपनी जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाने का सलक्ष्य प्रयास कर सकता है।



अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी

पो. बॉक्स नं. 28, राजसमन्द-313324 (राज.)

📞 +91 2952 220516, +91 91166 34515

✉️ head.office@anuvibha.org

🌐 www.anuvibha.org



प्रत्येक मंगलवार

संयम दिवस

◆ प्रत्येक मंगलवार

संयम दिवस

संकल्प पत्र

मैं जीवन में संयम के अभ्यास का इच्छुक हूँ। मैं दृढ़ संकल्पशक्ति के साथ संकल्प लेता हूँ कि प्रत्येक मंगलवार को -

1. मैं एक धंटा मौन साधना।
2. मैं नशे से मुक्त रहूँगा।
3. मैं मांसाहार नहीं करूँगा।

नाम

पता

शहर पिन कोड

राज्य, देश

मोबाइल नं.

ई-मेल

संकल्प पत्र ऑनलाइन भरने के लिए ...

<http://www.anuvibha.org/pledge>

पर जाएं अथवा क्यूआर कोड स्कैन करें...



संयम दिवस के सूत्र

"संयम दिवस" संयम के अभ्यास का दिन है। मुख्यतः तीन सूत्र इस दिन के लिए निर्धारित हैं, जिनका हम पूर्ण जागरूकता के साथ निश्चित रूप से अनुसरण करें। संयम के प्रति हमारी यह जागरूकता हमारे आचार, विचार और व्यवहार में संयम को अभिन्न हिस्से के रूप में शामिल करने में मददगार सिद्ध होगी। संयम दिवस के तीन सूत्र हैं -

1. एक घण्टा मौन साधना
2. नशे से मुक्त रहना
3. मांसाहार नहीं करना

संयम का अभ्यास

संयम को हमारे दैनंदिन जीवन का हिस्सा बनाने के लिए हम अपने विवेक से, अपनी रुचि अनुरूप उपरोक्त नियमों के अतिरिक्त भी छोटे-छोटे ब्रत स्वीकार कर सकते हैं। ये ब्रत हमारे जीवन को श्रेष्ठता के नए पायदान चढ़ने का आधार बनेंगे। सुझाव स्वरूप कुछ बिंदु प्रस्तुत हैं-

- किसी प्राणी को अपने आपोद-प्रमोद के लिए न सताना।
- प्राणियों का वध से बनी प्रसाधन सामग्री का उपयोग न करना।
- संयत भाषा में बात करना, गाली गलौच या अपशब्दों का प्रयोग न करना।
- गुस्सा न करना। गुस्सा आए तो कुछ क्षणों के लिए मौन का अभ्यास करना।
- सुबह उठने के बाद और रात्रि सोने से पहले महाप्राण ध्वनि का प्रयोग करना।
- किसी के साथ दुर्व्यवहार न करना, हो जाए तो क्षमा मांगना। कम से कम 15 मिनट ध्यान का अभ्यास करना।
- सुबह या रात को सोने से पहले कम से कम 15 मिनट सत्साहित्य पढ़ना।
- बीड़ियोगेम्स न खेलना।
- सोशल मीडिया पर सक्रिय न रहना।
- झूठ बोलने से बचना।
- स्नान, ब्रश और शेविंग आदि करते समय पानी का उपयोग कम से कम करना।
- एक किलोमीटर की दूरी के लिए वाहन का उपयोग न करना।
- भोजन जूठा न छोड़ना।
- फास्ट-फूड न खाना।