# अणुव्रत

अहिंसक-नैतिक चेतना का अग्रदूत पाक्षिक

वर्ष : 54 ■ अंक 22 ■ 16-30 सितंबर, 2009

| | | |
|---|---|---|
| ❑ धर्म का अनुशासन है अर्थ और काम पर | *आचार्य महाप्रज्ञ* | 3 |
| ❑ 'मानस' में मानवीयशील का प्रतीक 'केवट' | *ओमप्रकाश 'दार्शनिक'* | 7 |
| ❑ धर्म को पूर्वाग्रह से मुक्त करें | *मुनि राकेशकुमार* | 9 |
| ❑ स्वाइन फ्लू : जघन्य जीव-हत्या का घिनौना नतीजा | *स्वामी वाहिद काज़मी* | 10 |
| ❑ जीवन और मृत्यु | *प्रो. योगेश चन्द्र शर्मा* | 12 |
| ❑ बढ़ती कैलोरी का गणित | *जसविंदर शर्मा* | 15 |
| ❑ स्वस्थ जीवन और मुद्रा संतुलन | *मुनि किशनलाल* | 17 |
| ❑ मेरी मुम्बई यात्रा | *डॉ. महेन्द्र कर्णावट* | 20 |
| ❑ अणुव्रत समिति मुम्बई | *अणुव्रत डेस्क* | 23 |
| ❑ गुजरात राज्य अणुव्रत समिति | *अणुव्रत डेस्क* | 24 |
| ❑ कर्नाटक प्रादेशिक अणुव्रत समिति | *अणुव्रत डेस्क* | 25 |
| ❑ राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति | *अणुव्रत डेस्क* | 26 |
| ❑ अणुव्रत समिति उदयपुर | *अणुव्रत डेस्क* | 27 |
| ❑ अणुव्रत समिति गंगापुर | *अणुव्रत डेस्क* | 28 |
| ❑ अणुव्रत समिति आसीन्द | *अणुव्रत डेस्क* | 29 |
| ❑ अणुव्रत समिति बालोतरा | *अणुव्रत डेस्क* | 30 |
| ❑ अणुव्रत समिति सुजानगढ़ | *अणुव्रत डेस्क* | 31 |
| ❑ अणुव्रत समिति सायरा | *अणुव्रत डेस्क* | 32 |
| ❑ अणुव्रत समिति बीकानेर, शाहपुरा | *अणुव्रत डेस्क* | 33 |
| ❑ अणुव्रत समिति जोधपुर, लाडनूं | *अणुव्रत डेस्क* | 34 |
| ❑ दरभंगा जिला अणुव्रत समिति | *अणुव्रत डेस्क* | 35 |

♦ संपादक ♦
डॉ. महेन्द्र कर्णावट

अणुव्रत में प्रकाशित रचनाकारों द्वारा व्यक्त विचारों से संपादक/प्रकाशक की सहमति आवश्यक नहीं है।

■ *सदस्यता शुल्क :*
- **एक प्रति** : बारह रु.
- **वार्षिक** : 300 रु.
- **त्रैवार्षिक** : 700 रु.
- **दस वर्षीय** : 2000 रु.

■ *विज्ञापन सहयोग:*
- **मुख पृष्ठ रंगीन 4** : 10,000 रु.
- **मुखपृष्ठ रंगीन 2-3** : 8,000 रु.
- **साधारण पृष्ठ पूरा** : 3,000 रु.
- **साधारण पृष्ठ आधा** : 2,000 रु.

■ *शुल्क भेजने का पता :*
**अणुव्रत महासमिति,** 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-2 (भारत)
- **फोन:** 23233345, 23239963
- **फैक्स:** (011) 23239963
- **E-mail: anuvrat_mahasamiti@yahoo.com**

■ **स्तंभ**

| | |
|---|---|
| ❑ संपादकीय | 2 |
| ❑ राष्ट्र चिंतन | 6 |
| ❑ झाँकी है हिन्दुस्तान की | 11 |
| ❑ कविता | 16, 19, 35 |
| ❑ अणुव्रत आंदोलन | 37-40 |
| ❑ अणुव्रत अधिवेशन-2009 | 40 |

# बचाएं बीमार होते बचपन को

छोटे परदे अर्थात् टीवी का प्रवेश आज घर-घर में हो चुका है। टेलीविजन की बढ़ती लोकप्रियता ने देश के सिनेमाघरों में ताले जड़वा दिये हैं। धार्मिक और ऐतिहासिक धारावाहिकों ने हमारे इतिहास को सुरक्षित रखने और जन-साधारण को उससे परिचित कराने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी है तो दूसरी ओर कपोल-कल्पित पारिवारिक एवं सामाजिक धारावाहिकों की होड़ ने हमारी परम्परागत सभ्यता और सांस्कृतिक मूल्यों को तार-तार कर दिया है जिसके परिणाम स्वरूप आयातित संस्कृति हमारे पर तेजी से हावी होती जा रही है।

एक ओर भारतीय संस्कृति पर विद्युत संचार 'इलेक्ट्रॉनिक मीडिया' का अघोषित हमला हुआ है तो दूसरी ओर बाल-युवा-वृद्ध पीढ़ी में घंटों टीवी के सामने बैठने से परंपरागत सामाजिकता बिखर सी गई है। पहले हम खाली समय में घर से बाहर निकल कर गांव-बस्ती की चौपालों पर बैठकर आपस में समाज-परिवार-देश की चर्चा किया करते थे, एक-दूसरे के सुख-दुःख के साथी बनते थे, गांव-नगर विकास की योजनाएं बनाते थे। आज ये सभी सामाजिक संस्कार टीवी की भेंट चढ़ गये हैं।

बालपीढ़ी पहले गली-मोहल्लों में साथियों के साथ उछल-कूद करती थी, खेतों में खेलती-दौड़ती थी, पेड़ों पर चढ़ती-उतरती थी, अब यह केवल सुनने और पढ़ने तक सीमित होता जा रहा है। बाहर खुली हवा में खेलना-कूदना धीरे-धीरे बंद हो रहा है और इसका असर बालपीढ़ी के मन और स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बालचिकित्सकों का मानना है कि यदि बच्चा एक दिन में दो घंटे से अधिक समय टीवी देखता है, कंप्यूटर या वीडियो खेल पर लगा रहता है तो उससे उच्च रक्तचाप होने का खतरा बढ़ जाता है। अत्यधिक टीवी देखने वाले बच्चे मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे भयानक रोगों के शिकार होते हैं।

टीवी देखते हुए बालपीढ़ी जरूरत से ज्यादा खाना खा लेती हैं। इससे बच्चों के शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ जाती है और वे उच्च रक्तचाप से ग्रसित हो जाते हैं। छोटी उम्र में ही उच्च रक्तचाप हो जाने से बच्चे चौथे दशक में प्रवेश करते हुए हृदयाघात के भी शिकार हो सकते हैं।

एक ही जगह बैठ कर घंटों टीवी देखने या कंप्यूटर पर खेलने से बच्चों का शारीरिक क्रिया-कलाप रुक जाता है और मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है। बीमार होते बचपन को बचाने के लिए आवश्यक है कि हम निम्न बिन्दुओं पर तुरंत प्रभाव से सक्रिय हों

- प्रतिदिन अपने बच्चों को टीवी देखने की निश्चित समय-सीमा तय कर लें, जो दो घंटे से अधिक न हो।
- प्रतिदिन बच्चों को कम-से-कम एक घंटा घर से बाहर गली-मोहल्ले, खुले मैदान, पार्क में खेलने हेतु भेजें।
- बच्चों को घर के भीतरी खेल (इनडोर गेम) को प्रोत्साहित करें।
- बालकक्ष एवं शयन कक्ष से अपने टीवी को तत्काल हटा दें।
- हिंसात्मक एवं मूल्यहीन फिल्में बच्चों को नहीं देखने दें तथा स्वयं भी उन्हें नहीं देखने की आदत विकसित करें।
- टीवी देखते समय खाने-पीने की चीजों का परहेज करें।
- टीवी से बच्चों का ध्यान हटाने के लिए उनसे बातचीत करने, उन्हें कहानी सुनाने और उनके साथ खेलने की आदत विकसित करें।
- खाना खाने के बाद बच्चे तत्काल सोयें नहीं इस बात का पूरा-पूरा ध्यान रखें।
- फल, दूध, दही, पनीर में से जो भी उपलब्ध हो, बच्चों को प्रतिदिन खिलाएं।
- बच्चों को घर से बाहर बाग-बगीचों इत्यादि में अपने साथ घुमाने ले जाएं।

उक्त वर्णित बिन्दुओं को दैनिक जीवनशैली में शुमार कर बीमार होते बचपन को हम पुनः स्वस्थता प्रदान कर सकते हैं तथा न सिर्फ बच्चों के वरन् स्वयं के भविष्य को भी संवार सकते हैं।

◆ **डॉ. महेन्द्र कर्णावट**

# धर्म का अनुशासन है अर्थ और काम पर

● आचार्य महाप्रज्ञ ●

**आज काम के प्रति जितना आकर्षण है, धन के प्रति जितना आकर्षण है, उतना धर्म के प्रति नहीं है। यही कारण है कि समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। उन्हें अगर सुलझाना है, उनका समाधान करना है तो हमें नये दर्शन की जरूरत होगी। पुराने दर्शन हमारे सामने बहुत है, किन्तु मेरा मानना है कि समय के साथ-साथ आज एक नये दर्शन की जरूरत है। कोई नया दर्शन आए जो अर्थ के प्रति, काम के प्रति आदमी के दृष्टिकोण को बदले। धर्म के प्रति भी हमारी सम्यक् अवधारणा हो।**

संपूर्ण विश्व की परिक्रमा हम तीन शब्द से करें तो विश्व का पूरा चित्र हमारे सामने होगा काम, अर्थ और धर्म। सारी दुनिया इनमें सिमट जाएगी। हर प्राणी में कामना है, वासना है और हर प्राणी अर्थ के पीछे दौड़ रहा है। चींटियां भी कण-कण जुटाती हैं, संग्रह करती हैं। कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं, जो अर्थ के बिना जी सके। साधु-संन्यासी भी नहीं जी सकते। आपको आश्चर्य होगा कि जब आपके हाथ में रोटी है, तब तक तो वह परिग्रह है, वह साधु के हाथ में आ गई तो वह अपरिग्रह हो गया।

बहुत लोग धर्म का भी आचरण कर रहे हैं। त्रिवर्ग की चर्चा प्रत्येक भारतीय विद्वान ने अपने साहित्य में की है। आचार्य सोमप्रभ ने एक बहुत सुंदर प्रयोग किया त्रिवर्ग है, काम, अर्थ और धर्म। किन्तु प्रश्न है कि तीनों में से सर्वश्रेष्ठ कौन? काम की आवश्यकता है। अर्थ उसकी पूर्ति का साधन है, उसके बिना कामनाएं पूरी नहीं होतीं। किन्तु दोनों में धर्म सबसे ज्यादा मूल्यवान है, श्रेष्ठ है। धर्म श्रेष्ठ क्यों है? आपको रोटी की जरूरत है पर धर्म आपको रोटी नहीं देगा। रोटी मिलेगी, जब किसान खेती करेंगे, या वणिक व्यापार करेंगे। कामना की पूर्ति भी धर्म से नहीं होती। धर्म कहता है काम का संयम करो। फिर वह श्रेष्ठ कैसे होगा? इस पर विचार करें तो पाएंगे कि जो धर्म से शून्य होता है, वह काम व्यक्ति को अपराध की ओर ले जाता है, अपराधी मनोवृत्ति का निर्माण करता है। उससे किसी भी तरह से समाज का भला नहीं होता। किन्तु वह काम, जो धर्म से अनुशासित है, अपराध की ओर उन्मुख नहीं करता, आवश्यकता और उपयोगिता की सीमा में ले जाता है।

मैं धर्म की चर्चा कर रहा हूं। कौन-सा धर्म? इस पर विचार करें। मैं उस धर्म की चर्चा नहीं कर रहा हूं, जो वैदिक धर्म, सनातन धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, इस्लाम धर्म आदि के नाम से जाना जाता है। मैं उस संयम धर्म की चर्चा कर रहा हूं, जो काम पर नियंत्रण कर सके। धर्म का अर्थ है संयम करना सीखें। इन्द्रियों पर संयम, मन पर संयम, पदार्थ पर संयम। यह संयम धर्म काम पर अनुशासन करता है और व्यक्ति काम का उपयोग करता हुआ भी अपराधी नहीं बनता, अपराध की दिशा में नहीं जाता।

दुनिया में जो अपराध होते हैं, उनका सर्वेक्षण किया जाए, तो पता चलेगा कि पचास से लेकर चालीस प्रतिशत तक अपराध काम की उच्छृंखलता के कारण होते हैं। जहां इंद्रियों पर नियंत्रण नहीं, कामवासना पर नियंत्रण नहीं, इच्छा पर नियंत्रण नहीं, वहां व्यक्ति अपराध में चला जाता है। इसलिए जब तक संयम धर्म से काम अनुशासित नहीं होता, तब तक समाज में बढ़ने वाले अपराधों को रोका नहीं जा सकता। सिनेमा और टीवी के युग में काम को उत्तेजना और उद्दीपन देने वाले प्रसंग आते रहते हैं। हर आदमी अपराध की दिशा में जाने के लिए तत्पर हो जाता है। उस समय अगर संयम का तत्त्व सामने न हो, फिर तो अपराध को रोका नहीं जा सकता।

मुम्बई प्रवास के दौरान मैंने दूरदर्शन के निदेशक से कहा 'आप लोग कामोत्तेजक दृश्य बहुत दिखाते हैं। यह आपकी विवशता है कि आप चाहकर भी इसको पूरी तरह से रोक पाने में असमर्थ हैं, किन्तु एक काम कर सकते हैं कि इन रागात्मक दृश्यों को दिखाने के साथ-साथ थोड़ा वैराग्य का दृश्य भी दिखाएं तो एक संतुलन की स्थिति बन सकती है। अन्यथा वह कहने में मुझे कोई संकोच नहीं कि दूरदर्शन समाज का भला नहीं कर रहा है, भावीपीढ़ी को भटका रहा है और कुमार्ग पर ले जा रहा है।

उन्होंने कहा 'आचार्यजी! आपकी बात बिल्कुल ठीक है, किन्तु करें क्या, हमारी भी कठिनाई है। काम पर संयम का अनुशासन होना चाहिए। अगर ऐसा होता है तो काम उसी अनुपात में रहेगा,

अपनी सीमा में रहेगा। अपराध की दिशा में नहीं ले जाएगा।'

अर्थ पर भी नैतिकता का अनुशासन, अहिंसा का अनुशासन और अध्यात्म का अनुशासन हो तो अर्थ भी समस्या पैदा करेगा। अनुशासन के अभाव में अर्थ की लोलुपता इतनी बढ़ जाती है, जो आगे चलकर विभिन्न अपराधों को जन्म देती है। काम से होने वाले अपराधों की संख्या से कहीं ज्यादा अर्थ से होने वाले अपराधों की संख्या है। अगर कामजनित वासना से आविष्ट होकर अपराध की दिशा में जाने वालों की संख्या तीस-चालीस प्रतिशत है तो आर्थिक अपराधों की संख्या पचास प्रतिशत से ऊपर होगी। अर्थ की लिप्सा आदमी को उस स्तर पर ले जाती है जहां एक मात्र अर्थार्जन ही उसका लक्ष्य बन जाता है।

बच्चा पिता के पास आया और बोला 'पिताजी! एक रुपया दो।'

'क्या करोगे?'

'लॉटरी खरीदूंगा।'

'लॉटरी में लाख रुपये जीत गए तो क्या करोगे?'

'आपको एक रुपया लौटा दूंगा।' बच्चे ने बड़ी ईमानदारी से कहा।

छोटे बच्चों में भी इस तरह की मनोवृत्ति जाग जाती है तो अर्थ की दुनिया में दिन-रात जीने वालों की मनोवृत्ति क्या होगी। अर्थ की लिप्सा बेलगाम होती है। यह कहीं रुकने का नाम नहीं लेती, 'इत्यलम्' जानती ही नहीं है। धन की उद्गम लालसा ही आज आदमी को अपराध की ओर ले जा रही है। इस पर नियंत्रण तभी हो सकता है जब इस पर नैतिकता का अनुशासन हो, व्यक्ति में नैतिक चेतना जागृत हो, अहिंसा और करुणा की चेतना जागृत हो।' आत्मा भिन्न, शरीर भिन्न' यह चेतना जागृत हो। शरीर भी मेरा नहीं है। जब शरीर भी मेरा नहीं है फिर पदार्थ मेरा कैसा हो सकता? धन भी मेरा नहीं हो सकता।

आज बड़ी विचित्र स्थिति है। बाजार में वस्तुओं की बिक्री हो रही थी। एक घुड़सवार ने देखा 'एक स्थान पर बड़ी भीड़ लग रही है। वह वहां गया और किसी से पूछा कि भाई, यहां क्या हो रहा है?'

उस आदमी ने कहा 'यहां डिग्रियां बेची जा रही हैं।' आजकल वस्तुओं का ही नहीं डिग्रियों का भी व्यवसाय होता है। अभी कुछ दिन पहले बिहार में फर्जी डिग्रियों और जाली प्रमाण-पत्रों का एक बड़ा घोटाला सामने आया। यह धंधा देश के कई अन्य भागों में बड़ी आसानी से फल-फूल रहा है। बी.ए., एम.ए., पी. एच.डी., डी.लिट्, सब तरह की डिग्रियां बेची और खरीदी जाती हैं। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है। आज की दुनिया में ईमान तक बिक रहा है।

उस आदमी ने कहा 'यहां डिग्री बेची जा रही है। घुड़सवार ने कहा 'भाई, मुझे भी डिग्री चाहिए।'

उसने कहा 'ले लो। दस हजार रुपये लगेंगे। बी.ए. की डिग्री दस हजार में बहुत सस्ती है। कॉलेज से लेना चाहोगे तो तीन साल तक श्रम करना पड़ेगा। लाखों रुपयों की फीस लग जाएगी, तब भी मिलने की कोई गारंटी नहीं होगी। पास होओगे या फेल, यह कोई पक्का नहीं है। दस हजार में डिग्री समझ लो मुफ्त में मिल रही है। समय और पैसे दोनों की बचत हो जाती है।'

घुड़सवार पता नहीं भोला था उसे शरारत सूझी, उसने कहा 'फिर एक डिग्री मुझे और एक मेरे घोड़े को भी दे दो।'

**अर्थ की लिप्सा बेलगाम होती है। यह कहीं रुकने का नाम नहीं लेती। धन की उद्गम लालसा ही आज आदमी को अपराध की ओर ले जा रही है। इस पर नियंत्रण तभी हो सकता है जब इस पर नैतिकता का अनुशासन हो, व्यक्ति में नैतिक चेतना जागृत हो, अहिंसा और करुणा की चेतना जागृत हो।**

उस आदमी ने कहा 'नहीं भाई, घोड़े को तो नहीं मिल सकेगी। ये डिग्रियां केवल गधों के लिए हैं।'

यह आर्थिक जगत का और आर्थिक जगत में होने वाले अपराधों का चित्र है, जिसके द्वारा हम समझ सकते हैं कि आदमी के दिल-दिमाग पर अर्थ बहुत अधिक हावी हो गया है। अर्थ का साम्राज्य इतना विस्तृत हो गया कि इससे अब कोई क्षेत्र अछूता नहीं रहा है। आज बाजार में, कोर्ट, कचहरी और न्यायालयों में, राजनीति में, सामाजिक संदर्भों में, मंदिर और मस्जिदों में भी घुसपैठ हो गई है।

इसमें परिवर्तन कैसे आ सकता है? परिवर्तन आ सकता है अगर अहिंसा की चेतना जाग जाए। करुणा, संवेदना अथवा त्याग की चेतना जाग जाए। गुजरात की घटना है। वहां आचार्य हेमचन्द्र का बहुत प्रभाव था। महाराज कुमारपाल उनके शिष्य थे। एक बार आचार्य हेमचन्द्र पदयात्रा करते हुए शाकंभरी नगरी में पहुंचे। वहां धन्नाशाह नाम का एक श्रावक रहता था। वह नाम का ही धन्नाशाह था। पास में उसके फूटी कौड़ी नहीं थी। नाम भी कभी-कभी विचित्र से रखे जाते हैं। नाम होता है करोड़ीमल और पास में कौड़ी भी नहीं होती। धन्नाशाह की पत्नी सूत कातती तथा धन्नाशाह कपड़े बुनकर बेचता और अपने परिवार का गुजर-बसर करता।

आचार्य हेमचन्द्र धन्नाशाह के घर पहुंचे। धन्ना ने यथाशक्ति उनका आतिथ्य किया। उसने अपने लिए एक खास कंबल बनाया था। बड़ी श्रद्धा के साथ धन्नाशाह ने वह कंबल आचार्य हेमचन्द्र को दान कर दिया। वहां से विहार कर वे गुजरात की राजधानी में पहुंचे। महाराज कुमारपाल ने उनकी अगवानी की। कुमारपाल ने आचार्य के कंधे पर अत्यंत साधारण-सा कंबल देखा तो पूछा 'यह क्या गुरुदेव! इतना साधारण कंबल? हम पर कृपा कराई होती।' आचार्य हेमचन्द्र ने कहा 'कुमारपाल इससे अच्छा कंबल तुम्हारे पास नहीं है।'

'यह आप कैसे कह रहे हैं गुरुदेव? मेरे पास इतने बढ़िया और कीमती कंबल हैं, जो किसी अन्य राजा के पास नहीं होंगे। आप कृपा कर उनमें से कोई कंबल स्वीकारें। आपके शरीर पर इतना साधारण कंबल देखकर मुझे लज्जा आ रही है।'

हेमचन्द्र ने कहा 'तुम्हारा राज्य बहुत बड़ा है, कुमारपाल! उसी के अनुसार तुम्हारे राज्य की जनसंख्या भी होगी। मुझे यह कंबल जो मिला है, तुम्हारे राज्य के किसी श्रद्धालु भक्त से ही मिला है। स्पष्ट है कि तुम्हारी प्रजा या तुम्हारे साधार्मिक बंधु ऐसे ही साधारण कंबलों को उपयोग करते हैं। मेरे कंधे पर साधारण कंबल तो तुमने देख लिया और तुम स्वयं कह रहे हो कि इस साधारण कंबल को देखकर तुम लज्जा का अनुभव कर रहे हो। किन्तु अपनी प्रजा को इस तरह से कंबल उपयोग में लेते देख तुम्हें लज्जा का अनुभव क्यों नहीं हुआ? प्रजापालक नरेश की दृष्टि में इतना भेदभाव क्यों?'

कुमारपाल की आंखें नीचे झुक गई। बोले 'क्षमा करें महाराज! मेरा इस बात पर ध्यान ही नहीं गया। आज मुझे मालूम हुआ कि मेरे राज्य में इतने गरीब लोग हैं। कम से कम अपने साधार्मिक भाइयों पर मुझे ध्यान देना चाहिए था।'

उसी दिन कुमारपाल ने साधार्मिक भाइयों के लिए एक करोड़ स्वर्ण मुद्राएं खर्च करने का फैसला कर लिया, संकल्प कर लिया। प्रति वर्ष वह एक करोड़ स्वर्ण मुद्राएं साधार्मिक बंधुओं के लिए खर्च करता। उस जमाने की एक करोड़ मुद्राएं आज के रुपयों में कितनी होगी कल्पना भी नहीं कर सकते। अपने इस संकल्प को कुमारपाल ने आजीवन निभाया। इसके बाद वे चौदह वर्ष तक जीवित रहे। उन्होंने चौदह करोड़ मुद्राएं अपने साधार्मिक बंधुओं के लिए खर्च की।

यह है अर्थ के प्रति दृष्टिकोण। एक दृष्टिकोण वह है कि हाथ में आ गया तो

**जब तक काम पर और अर्थ पर धर्म का अनुशासन नहीं होता, तब तक काम अपराध बढ़ाने वाला और समस्या पैदा करने वाला बन जाता है। यही स्थिति अर्थ की भी है। उस पर नैतिकता का नियंत्रण नहीं होता तो वह पतन और पाप का ही कारण बनता है, उससे किसी पवित्र ध्येय की प्राप्ति नहीं की जा सकती।**

छूटता नहीं। वह अर्थ अनर्थ पैदा करने वाला साबित होता है। एक दृष्टिकोण यह है कि मैं इसका उपयोग किस तरह करूं? वर्तमान में यह एक मुख्य प्रश्न बन गया है। लोग अर्थ का सही उपयोगी करना नहीं जानते।

मुल्ला नसरुद्दीन ने बादशाह की नौकरी छोड़ दी। मन में पक्का निश्चय कर लिया कि अब किसी की गुलामी नहीं करूंगा, स्वतंत्र रूप से जीवन निर्वाह करूंगा और वह बसरा से बगदाद की ओर चल पड़ा।

लंबी यात्रा थी। पास में जो जमा-पूंजी थी, धीरे-धीरे खत्म हो गई और भूखों मरने की नौबत आ गई। नौकरी न करने का संकल्प कर रखा था और भीख मांगना आत्मसम्मान के विरुद्ध था अब करे तो क्या करे? आखिर दिमाग दौड़ाया तो उसे एक उपाय सूझा। गर्मी का मौसम था। सीजन के अनुकूल उसने कुछ रद्दी कागज आदि इकट्ठे कर पंखे बनाने शुरू किए। अपना यह घरेलू उत्पाद लेकर मुल्ला एक गांव में पहुंचा और 'पंखे ले लो' की आवाज लगाई, लोग उसके पंखे की ओर आकर्षित हुए। किसी ने दाम पूछा तो मुल्ला ने कहा 'चार आने।'

'ठीक है, चलेगा कितने दिन?'

'ठीक से प्रयोग करोगे तो वर्षों तक चलेगा। तुम खरीदो, तुम्हारी औलादें बरतेंगी।'

रोज काम आने वाली इतनी उपयोगी चीज मात्र चवन्नी में लोगों को बहुत सस्ती लगी। देखते ही देखते सारे पंखे बिक गए। पूरी टोकरी खाली हो गई।

लेकिन अनाड़ी और अनभ्यस्त हाथों से बने उन पंखों का वही हाल हुआ जो होना था। दो दिन में ही उनके सारे पुर्जे ढीले पड़ गए। पंखुड़ियां बिखर गईं।

तीसरे दिन मुल्ला उस गांव से होकर गुजरा, लोगों ने उसे पकड़ लिया। बोले 'धूर्त आदमी हो। तुमने वर्षों तक चलने की बात कही थी, किन्तु इसने दो दिन में ही जवाब दे दिया।'

मुल्ला ने कहा 'मैं अब भी अपनी बात पर कायम हूं। बताओ, इस्तेमाल कैसे किया?'

लोगों ने कहा 'यह भी कोई पूछने की बात है। एक आदमी ने पंखे को झलकर बताया कि हमने इसे पंखे की तरह ही इस्तेमाल किया।'

मुल्ला ने कहा 'बस, यही तो बात है। तुम्हें इस्तेमाल करने का, उपयोग करने का तरीका आता नहीं है और उत्पाद को दोष देते हैं। यह इस्तेमाल करने का तरीका नहीं है। सही तरीका है कि पंखे को स्थिर रखो और उसके सामने सिर को जोर से झटका दो।' अपनी सफाई देकर मुल्ला आगे बढ़ गया।

बहुत जरूरी है अर्थ के उपयोग करने की विधि को जानना। उपयोग करना अधिकतर लोग नहीं जानते। अर्थ का उपयोग ऐसे कार्यों में करते हैं, जिनसे कोई लाभ नहीं होता। फिजूल का खर्च करके, अपने अर्थ का प्रदर्शन करके वे अपने अहं की तुष्टि भले ही कर लें, किन्तु उस खर्च का, उस व्यय का कोई लाभ नहीं होता, न वैयक्तिक दृष्टि से, न सामाजिक दृष्टि से। मैं मानता हूं कि कुमारपाल को आचार्य हेमचन्द्र ने ऐसा कोई मंत्र दे दिया, जिससे उसका दृष्टिकोण बदल गया। यह दृष्टिकोण का बदलाव कोई सहज और सरल बात नहीं है। सचाई को जानना और उसे पकड़ना

बहुत कठिन है। यथार्थ जल्दी से समझ में नहीं आता, आदमी मिथ्या में उलझ जाता है।

जब तक काम पर और अर्थ पर धर्म का अनुशासन नहीं होता, तब तक काम अपराध बढ़ाने वाला और समस्या पैदा करने वाला बन जाता है। यही स्थिति अर्थ की भी है। उस पर नैतिकता का नियंत्रण नहीं होता तो वह पतन और पाप का ही कारण बनता है, उससे किसी पवित्र ध्येय की प्राप्ति नहीं की जा सकती। वहां धर्म की उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है। इसी दृष्टि को ध्यान में रखकर आचार्य सोमप्रभ ने लिखा तत्राऽपि धर्मं प्रवरं वदंति।' धर्म श्रेष्ठ है, क्यों? 'न तद् बिना यद् भवतोऽर्थ कामौ।' धर्म के बिना अर्थ भी नहीं होता और काम भी नहीं होता। होता भी है तो वह सुखद नहीं होता। दुःख देनेवाला, अपराध बढ़ाने वाला होता है।

काम यद्यपि दुनिया का नियम है, प्रजनन का कारण है। महात्वाकांक्षा भी काम की ही श्रेणी में आता है, किन्तु जहां धर्म साथ में नहीं है, वहां काम पतन के गर्त में ही ले जाने वाला सिद्ध होगा। धर्म से कोई धन नहीं मिलता। आचार्य ने कहा 'धर्म के बिना अर्थ भी नहीं होता, वह अर्थ दुःख देने वाला बन जाता है। धन की आसक्ति बड़े-बड़े अनर्थ कराती है। पिता सोचता है कि धन बहुत है, बेटे के कब्जे में कहीं आ गया तो हमारी स्थिति क्या होगी? ऐसे चिंतन के कारण कभी-कभी वह बेटे के प्रति भी अपराध कर बैठता है। पुत्र कभी-कभी पितृहंता बन जाता है। मुगल सल्तनत में और राजस्थान के रजवाड़ों में पिता-पुत्र के ऐसे संघर्ष हुए हैं। पति-पत्नी के बीच दुराव और अपराध की घटनाएं हो जाती हैं। एक-दूसरे के द्वारा जहर देने या भाड़े के हत्यारों द्वारा हत्या के समाचार अखबार में आए दिन छपते रहते हैं।

अर्थ के साथ धर्म जुड़ा हो, तभी वह सुख देने वाला बन सकता है। इसलिए अर्थ और काम ये दोनों धर्म के द्वारा अनुशासित हों, तब उनकी सामाजिक उपयोगिता है, अन्यथा नहीं। इस संदर्भ में हम विचार करें कि तीनों में श्रेष्ठ कौन? काम श्रेष्ठ है, पर अर्थ के बिना उसकी पूर्ति नही होती। इस अर्थ में अर्थ का स्थान प्रमुख बन गया है और काम का स्थान गौण। काम और अर्थ-ये दोनों धर्म के बिना शुद्ध नहीं रहते, समस्या पैदा करने वाले और दुःख देने वाले बन जाते हैं। इस अर्थ में स्पष्ट है कि धर्म श्रेष्ठ हो गया।

आज काम के प्रति जितना आकर्षण है, धन के प्रति जितना आकर्षण है, उतना धर्म के प्रति नहीं है। यही कारण है कि समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। उन्हें अगर सुलझाना है, उनका समाधान करना है तो हमें नये दर्शन की जरूरत होगी। पुराने दर्शन हमारे सामने बहुत है, किन्तु मेरा मानना है कि समय के साथ-साथ आज एक नये दर्शन की जरूरत है। कोई नया दर्शन आए जो अर्थ के प्रति, काम के प्रति आदमी के दृष्टिकोण को बदले। धर्म के प्रति भी हमारी सम्यक् अवधारणा हो।

## राष्ट्र चिन्तन

◆ भारतीय अर्थव्यवस्था की मौजूदा स्थिति पर वैश्विक वित्तीय मंदी का असर कम हो रहा है इसलिए निराश होने की जरूरत नहीं है। देश के पास पांच करोड़ टन का अतिरिक्त अनाज है, जो 13 महीनों तक सार्वजनिक वितरण प्रणाली की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। हम सूखे से निबटने की मजबूत स्थिति में हैं। वैश्विक मंदी की वजह से भारत मुश्किल भरे दौर से गुजरा है लेकिन अब यह दौर खत्म हो रहा है और आने वाले महीनों में सामान्य स्थिति लौट आएगी।
अभी भी पेट्रोलियम ऊर्जा की 70 प्रतिशत जरूरत के लिए हम आयात पर निर्भर हैं। कोयला क्षेत्र में भी आयात पर निर्भरता बढ़ रही है। इसलिए तर्कसंगत ऊर्जा नीति की जरूरत है। सूखा प्रबंधन पर सरकार का विशेष ध्यान है और खरीफ फसल को बचाने के साथ रबी की सामान्य फसल को सुनिश्चित करना सरकार की प्राथमिकताओं में ऊपर है।

**डॉ. मनमोहन सिंह,** प्रधानमंत्री

◆ वर्ष 2009-10 के चीनी सत्र के दौरान गन्ना उपलब्धता के आरंभिक अनुमान के अनुसार ऐसी उम्मीद है कि आयात के जरिए भारत चीनी की घरेलू उपलब्धता को पूरा करने में समर्थ होगा। चीनी उत्पादन में कमी के अंतर को पाटने के लिए भारत अक्टूबर से शुरू होने वाले 2009-10 के सत्र में चीनी का आयात करेगा। सूखे से उत्पादन में कमी की आशंका से चीनी के दाम लगातार बढ़ते जा रहे हैं।

**शरद पवार,** खाद्य एवं कृषि मंत्री

◆ तेल, गैस और कोयले की कीमतों को मुक्त किया जाए या इनकी कीमतें बाजार के आधार पर तय हों। संसाधनों में कमी के अंतर को पाटने के लिए बेबाक और स्पष्ट विनिवेश कार्यक्रम लाना होगा।

**मोंटेक सिंह अहलुवालिया**
उपाध्यक्ष : योजना आयोग

◆ अगले सत्र में आयातित चीनी की खेप पहुंचेगी, तब तक चीनी की कीमतें 40 रुपये प्रति किलोग्राम तक जा सकती है। यह एक साल पहले की तुलना में लगभग दोगुना भाव होगा। भारत जैसे प्रमुख उत्पादक देश में उत्पादन घटने से वैश्विक बाजार में दाम बढ़ेंगे। चीनी की खपत के मामले में भारत दुनिया में सबसे आगे है।

**जयंतीलाल बी पटेल**
अध्यक्ष : राष्ट्रीय सहकारिता चीनी फैक्ट्री महासंघ

# 'मानस' में मानवीयशील का प्रतीक 'केवट'

• ओम प्रकाश 'दार्शनिक' •

संभवतः मनोरोगों का सबसे विशाल संग्रहालय चित्त-राशि का केन्द्र मानव-मन है। साथ ही मानवीय अस्तित्व एवं स्पंदन के जागरूक प्रहरी, यह मनोराग अथवा मनोवेग ही कदाचित उसके जीवन की सर्वाधिक कोमल, उज्जवल एवं महत्तम विभूति है। इसे मानव हृदय का स्पष्टतम् मानचित्र भी कहा जा सकता है। जीवन के साथ वह इतना अधिक घुल-मिल कर एक हो जाने का प्रयास करते हैं कि शरीर की ब्रह्मार्थ सूचक चेष्टाओं तथा मुद्राओं को भी वे निजी प्रभाव से अछूता नहीं रखते। यदि यह कहा जाए कि यह मनोराग ही प्रतिक्रियाशील मानव-जीवन के कुशल चित्रकार हैं तो कोई अतिरंजना न होगी। एक 'शब्द' में 'शील' इन्हीं मनोरागों की जीवन व्यापी समीक्षा है। यद्यपि यह मनोराग चल है, अतः 'शील' भी अचल नहीं है। किन्तु क्रियामात्र ही 'शील' नहीं है, जब तक वह प्रतिक्रिया न हो। भोजन करना या सांस लेना अथवा मात्र रास्ता ही चलना क्रियामात्र है। इसलिए इसे 'शील' नहीं कहा जा सकता है। दयानंद सरस्वती ने कहा है कि शील का विकास तुम्हारी प्रतिभा का विकास है।

**'मानस' में मानवीय-शील का प्रतीक केवट :** मानव मात्र की अवस्थिति को यदि निष्पक्ष-दृष्टि से अवलोकन करने का प्रयास किया जाए तो अनुभव होगा कि वह चिरकाल से ही दो सीमांतों के मध्य चलती चली आ रही है। एक शब्द में 'मानस' ऊर्ध्वा एवं ध्रुवा के बीच का प्राणी है। प्रकाश एवं तम की दुरंगी झिलमिल जाली ताने, यह युगांतों से अपनी क्रिया-प्रक्रिया के तंतुओं को फैलाने में व्यस्त हैं। वेदांत-दर्शन एवं उपनिषदों का सार समर्पित करते हुए शताब्दियों पूर्व अद्वैताचार्य 'शंकर' ने इसे 'अंग मलितं पलितं मुण्डम्' के स्वरों में नश्वर-जीवन के 'वीभत्व' का परिचय देते हुए 'भजु गोविन्दम्' का आदेश दिया था। इसने उसे भी सुना तथा पुनः अपने कार्य में संलग्न हो गया। सदियों के बाद सूफी फकीर महाकवि शेख सादी ने आकर इससे कहा

*"तू इस मौत के पड़ाव से अपना दिल न लगा।*

*इस पड़ाव में तुझे एक भी दिलसुख न दिखाई देगा।।*

*इस लुभावनी हवा के महल से तू दिल न लगा।*

*कि इसके आसमान से बला बरसती है।।"*

('प्रवाह' मासिक अकोला : दिसंबर 1951 से उद्धृत)

किन्तु धुन तथा धर्म के पक्के इन्सान ने इन स्वरों को भी पी लिया और फिर लग गया अपने काम में। सत्यता तो यह है कि एक बड़ी सीमा में नहुष धर्म का यह अनुगामी मनुष्य आधुनिक युग में भी स्वर्ग-नरक, सत-तम ऊर्ध्वा एवं ध्रुवा के मध्य अपनी प्रतिक्रियाओं को ताने-बाने में फैलाता हुआ आगे बढ़ता जा रहा है। यदि संसार में एक ओर हमें 'शाईलाक' की कृपणता जैसे दृश्य यहीं देखने को मिलते हैं तो दूसरी ओर युगानुरूप कर्ण, दधीचि एवं हरिश्चन्द्र की जैसी दान-वीरता भी हमें कभी-कभी यहीं दृष्टिगोचर होती है, किन्तु यह दोनों ही मानव-जीवन के दो छोर हैं, दो सुदूर सीमांत हैं, सामान्य मानव जीवन नहीं। यह सामान्य जीवन दो 'पात भरी सहरी सकल सुत वारे वारे' ('कवितावली' छन्द 8 अयो. सप्तम संस्करण गीता प्रेस, गोरखपुर) की दुहाई देने वाले अथवा 'यहि प्रतिपालउ सब परिवारू' ('मानस' अयो. 99-7) का तर्क उपस्थित करने वाले अटपटे केवट के व्यक्तित्व में ही दिखाई पड़ता है।

निषादराज गुह्य की मनोस्थिति/हृदय की ललक को देखिए कि एक ओर तो पूंजीभूत आध्यात्मिक-प्रकाश के पावन चरणों का स्पर्श कर वह एक तरफ तो पुनीत संस्कारों से भी अपनी झोली भर लेना चाहता है और दूसरी तरफ उसे अपनी बनाई हुई घर-गृहस्थी का आग्रह भी नहीं छोड़ना चाहता। उसे अपनी धरनी व वारे-वारे बच्चों का अपने कुटुम्ब का मोह, उस अवसर पर भी छोड़ने को तैयार नहीं है, जबकि उसके सम्मुख स्वयं त्रिगुणातीत ब्रह्म ने आकर दर्शन देने की कृपा की है। परन्तु उसका यह मोह परिवार एवं समाज की हित-कामना से सर्वथा हीन नहीं है, तभी तो घोर स्वार्थ-संकुल प्राणी की भांति, वह एकाकी ही इस ब्रह्म के अमृतोपम चरणोदक की प्रक्षालनोपरांत पी जाने की हीन-प्रवृत्ति का परिचय नहीं देता। अपितु इसके लिए तो वह अपने संपूर्ण परिवार को आमंत्रित करता हुआ नजर आता है। देखें

*'केवट राम रजायसु पावा।*

*पानि कठवता भरि लेइ आवा।।*

(मानस/अयो. पृ. 100, चौपाई 2-3)

उपर्युक्त प्रसंग में कठौता भर पानी लाने का उसका प्रयोजन भी तो यही था। किन्तु आध्यात्मिक ज्योति के इन पावनतम किरणों के संस्पर्श का अथवा अपने स्वामी के पद-प्रच्छालन का मूल्य केवट किस तरह चुकायेगा? इसका सीधा और सरल उत्तर तो यह होगा कि क्या इसका मूल्य चुकाया जा सकता है? और क्या आज तक किसी ने इसका मूल्य चुकाया है? सोचिए! ससीम के पास अनन्त एवं असीम को देने के लिए है ही क्या? तब फिर भला वह मानव 'केवट' ही इस लेन-देन की चिंता क्यों करने लगा? हां! यदि दूसरा

पक्ष अपने को शुद्ध संयांत्रिक मानकर कुछ देने को तैयार हो, तो वह उसे भी स्वीकार करने में विनम्रता के साथ अपनी असमर्थता प्रकट करना चाहेगा और इसीलिए

*पिय हिय की सिय जान निहारी।*
*मनि मुदरी मन मुदित उतारी।।*
*कहेउ कृपाल लेहि उतराई।*
*केवट चरन गहे अकुलाई।।*

(मानस/अयो./101-3)

जब मुदित होकर उसके स्वामी की पत्नी ने 'उतराई' के लिए मुद्रिका की व्यवस्था कर दी, तब उसने अपने पूर्ण परितुष्ट एवं कृतज्ञ की भावना को इन शब्दों के सहारे व्यक्त करने का प्रयास किया

*''नाथ अजु मैं काह न पावा।*
*मिटे दोष दुःख दारिद दावा।।*
*बहुत काल मैं कीन्हिं मजूरी।*
*आजु दीन्ह विधि बनि भलि भूरी।।*
*अब कछु नाथ न चाहिअ मोरे।*
*दीन दयाल अनुग्रह तोरे।।*

(मानस/अयो./101-5, 6,7)

अन्ततः यह कहने में भी कोई आपत्ति न होगी कि मानवीय सृष्टि में सौंदर्य, प्रकाश, आनंद एवं अमृत-तत्त्व का सर्वोत्तम उपभोक्ता एवं अधिकारी, यही मानव-प्राणी है। अपनी इसी निसर्ग-सिद्ध अधिकार की प्रेरणा से प्रभावित होकर 'मानस' का नगण्य निषाद (कैवट) भी याचना की शब्दावली में कह उठता है

*फिरती बार मोहि जो देवा।*
*सो प्रसादु मैं सिर धरि लेवा।।*

(मानस/अयो. 101-8)

विचारणीय है कि यह शब्दावली जिसमें 'प्रसाद' शब्द सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है। आधुनिक समाजवादी-युग के किसी 'सर्वहारे' द्वारा अधिकार प्रदर्शन की शैली में मांगे गये 'पारिश्रमिक' का द्योतक नहीं, वरन् हृदय की गहरी कृतज्ञता एवं कृत कृत्यता का ही परिचायक है।

जीवन के कठोर एवं अभाववादी यथार्थ से घिरा होने पर भी, यह धरती-पुत्र आधुनिक संक्रमण-युग के 'सर्वहारे' की भांति नहीं चित्रित किया गया है। मजदूर होते हुए भी उसके अंतर्मन में भूख-प्यास की वह हड़कम्प नहीं दिखाई देती, जिसका नग्न चित्रण आज के जनवादी कलाकारों की कृतियों में हमें यत्र-तत्र बड़ी ही उतावली के साथ दिखाई पड़ता है। वस्तुतः भूख एवं प्यास की विभीषिका के बीच भी न तो उसकी सौंदर्यवादी दृष्टि ही कुंठित हुई है और न कृतज्ञता की भावना ही।

'बहुत काल हम कीन्ह मजूरी' एवं 'अब कछु नाथ न चाहिये मोरे' जैसी पंक्तियों में हमें उसकी इसी सौंदर्य-सापेक्ष संतुलित एवं उदार जीवन-दृष्टि का ही परिचय प्राप्त होता है और कुछ भी हो, किन्तु वह हृदय का निर्धन नहीं है। बात का भी वह यथेष्ट धनी तथा धुन का पक्का है। एक बार जब उसने स्पष्ट शब्दों में ''पद कमल धोई चढ़ाई नाव न नाथ उतराई चहौ'' की घोषणा कर दी, तब फिर उसके लिए स्वर्ण मुद्रिका का महत्त्व भी तुच्छ एवं नगण्य है। वह 'मजूर' है, 'सर्वहारा' है तो क्या हुआ, उसकी भौतिक-अभावात्मकता ने उसके मनुष्यत्व को, उसके 'सर्वोच्च' को तो समाप्त नहीं कर दिया है। जीवन के प्रति उसकी आस्था, उसकी आस्तिकता कहीं से भी कुंठित नहीं हुई है। उसके स्थूल पर अनुशासन है, उसकी सूक्ष्मता का ही। यही कारण है कि आधुनिक संक्रमण-युग के साम्यवादी सर्वहारे की भांति, उसकी धार्मिक भावना में कहीं से भी 'विश्वास' की कमी नहीं दिखाई देती।

विचारणीय यह है कि केवट के व्यक्तित्व में इस सूक्ष्म सौंदर्य-निष्ठा एवं आध्यात्मिक संस्फुरणा के अतिरिक्त यही उसके जातिगत 'शील' की भी सुंदर झल हमें देखने को मिलती है। पद-प्रक्षालन के लिए किये गए अनुरोध के साथ ही उतराई के प्रसंग में उसने जिन स्थानीय शब्दों का व्यवहार किया है, यथा 'बनि' 'मजूरी' 'बाट परै' 'कबारू' यह सब भी उसके जातिगत शील-संस्कार की ही झलक देने में समर्थ हुए हैं। विनम्रता एवं दीनता का प्रकाशन भी उसके जातिगत शील का एक अभिन्न अंग कह कर ही स्वीकार किया जायेगा। इस संदर्भ में तो डॉ. श्रीकृष्ण लाल की इस उद्भावना से भी हम सहमत हुए बिना नहीं रह सकते कि ''दैन्य भाव तो उसके जीवन का एक अंग है, क्योंकि विनम्रता तथा दीनता तो दलित-वर्ग का मज्जागत संस्कार ही होता है।

(मानस दर्शन पृ.-14, डॉ. श्रीकृष्णलाल)

***365/168–ए, अलोपी बाग,***
***इलाहाबाद – 211006 (उ.प्र.)***

**अणुव्रत अधिवेशन**

**2, 3, 4 अक्टूबर 2009 को**

**लाडनूं में**

# धर्म को पूर्वाग्रह से मुक्त करें

• मुनि राकेशकुमार •

धर्म सत्य का साक्षात्कार है, शांति और मुक्ति का मार्ग है। उसमें पूर्वाग्रह का प्रवेश उचित नहीं है। उसकी पवित्र प्रतिमा पर जब पूर्वाग्रह की काली छाया पड़ती है तब वह मलिन और धूमिल हो जाता है। धार्मिक साधक के विचार उदार और विशाल होते हैं। जो सत्य है वह मेरा है, जो मेरा है वही सत्य नहीं है। वह इस तत्व को आत्मसात कर निरंतर सत्य की खोज में समर्पित होता है। पूर्वाग्रही मनुष्य का मानस आग्रहों और पूर्व-धारणाओं की कारा में बंद होता है। वह सत्य का अनुयायी नहीं होता, सत्य को अपना अनुयायी बनाने का प्रयास करता है।

धर्म शांति, करुणा और मैत्री का संदेशवाहक है। फिर भी धर्म के नाम पर समय-समय पर रक्तपात हो रहे हैं, अशांति के काले बादल मंडराते रहे हैं, इसका मुख्य कारण पूर्वाग्रह है। पूर्वाग्रही व्यक्ति असहिष्णु होता है। वह विरोधी विचारों को सहन नहीं कर सकता। उसका यह व्यवहार उचित नहीं है। अपने विचारों के साथ हमें दूसरों के विचारों का भी सम्मान करना चाहिए। मनुष्य चेतनाशील प्राणी है। उसमें मतभेद होना स्वाभाविक है, पर उसके साथ मन का भेद नहीं होना चाहिए। कहा है

*विरोधी विचार सुनकर भी खेद नहीं हो,*
*अनेकांत का उपासक आग्रह में कैद नहीं हो।*
*मानव-मानव में विचार-भेद स्वाभाविक है, पर*
*मतभेद होने पर भी मन का भेद नहीं हो।।*

एक संस्कृत के कवि ने लिखा है अज्ञानी व्यक्ति को समझाया जा सकता है, ज्ञानी सरलता से समझ सकता है, पर जो पूर्वाग्रही होता है उसे परमात्मा भी नहीं समझा सकता। महावीर की वाणी में कहा है धर्म का प्रकाश और निवास सरल आत्मा में होता है। पूर्वाग्रही व्यक्ति कुटिल होता है उसकी विवेक चेतना लुप्त होती है, वह धर्म का प्रकाश प्राप्त नहीं कर सकता। एक किसान ने अपनी पत्नी से कहा यदि कोई मुझे यह समझा देगा कि पचास और पचास का योगफल सौ होता है तो मैं उसे मेरी भैंस दे दूंगा। यह सुनकर उसकी पत्नी ने कहा क्या बच्चों को भूखा रखना है, यह गणित तो कोई भी समझा देगा। किसान ने कहा यदि मैं स्वीकार ही नहीं करूंगा तो मुझे कैसे समझा देगा। पत्नी ने कहा फिर कोई चिंता की बात नहीं है। इस प्रकार के आग्रही व्यक्तियों ने धर्म के नाम पर अधर्म को बढ़ावा दिया है।

गुजराती भजन में लिखा है मानवता का जितना नुकसान बीमारियों से नहीं हुआ उतना औषधियों से हुआ है। इसकी व्याख्या करते हुए लिखा है धर्म औषधियों के समान स्वास्थ्यवर्धक होता है, जब उसमें पूर्वाग्रह और साम्प्रदायिकता का मिश्रण हो जाता है, तब वह अधर्म और नास्तिकता से अधिक भयावह होता है। धर्म चन्द्रमा के समान निर्मल है, पूर्वाग्रह के राहू से उसकी मुक्ति वर्तमान की महान अपेक्षा है।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य तुलसी ने अपने एक गीत में कहा है आग्रहहीन गहन चिंतन का द्वार हमेशा खुला रहे, आग्रहवृत्ति से मुक्त होहर हमें नये और गहरे चिंतन के लिए दिमाग की खिड़कियां खुली रखनी चाहिएं। जहां भी सत्य का प्रकाश हो उसका अभिनंदन करना चाहिए। उन्होंने आगे लिखा है, जिसके स्वाध्याय से राग-द्वेष से मुक्ति प्राप्त होती है वह शास्त्र है। जिससे राग-द्वेष की वृद्धि होती है, वह शास्त्र भी शस्त्र बन जाता है। महावीर की वाणी में कहा गया है धर्म अमृत भी है, गरल भी है। समस्या भी है, समाधान भी है। जब धर्म पर अंधविश्वास, पूर्वाग्रह और साम्प्रदायिकता का प्रभाव बढ़ता है तब वह अमृत नहीं रहकर जहर बन जाता है, समाधान न होकर समस्या बन जाता है।

धर्म के तत्त्व को समझने के लिए सापेक्ष दृष्टि का विकास आवश्यक है, जो एक अंश का ग्रहण कर वस्तु का समग्र स्वरूप समझने का आग्रह करते हैं उनके लिए प्राचीन साहित्य में वर्णित सात अंधे व्यक्ति की कहानी बहुत प्रेरणाप्रद है जंगल में घूमते हुए सात अंधे व्यक्तियों ने हाथी को जानने के लिए उसके एक अवयव का स्पर्श किया। जब हाथी के स्वरूप पर उन्होंने चर्चा की तो अपनी धारणा के अनुसार वे विवाद में उलझ गए और धीरे-धीरे उनके विवाद ने लड़ाई का रूप ले लिया। संयोग से एक समझदार व्यक्ति का आना हुआ। उसने विवाद को समझकर उसका समाधान कर दिया। धार्मिक जगत में भी इस तरह के बहुत से विवाद समय-समय पर हो जाते हैं तथा सूझते मनुष्य भी अंधों के समान आचरण करते हैं।

पूर्वाग्रही व्यक्ति जो भी सुनता है, समझता है, उसके साथ अपनी पूर्व-धारणाओं और संस्कारों का रंग चढ़ा देता है। इसलिए वह सत्य का यथार्थ स्वरूप ग्रहण नहीं कर सकता। एक मेले में लोगों की भीड़ एकत्रित थी। उस वृक्ष पर चिड़िया चहचहा रही थी। एक भाई ने प्रश्न किया कि यह चिड़िया क्या बोल रही है? पास में खड़े हिन्दु सन्यासी ने कहा चिड़िया ''राम, लक्ष्मण, दशरथ''

शेष पृष्ठ 11 पर...

# स्वाइन फ्लू : जघन्य जीव-हत्या का घिनौना नतीजा

**• स्वामी वाहिद काज़मी •**

मैं साइंस-बॉयोलॉजी का छात्र रहा हूं। बॉयोलॉजी में पढ़ा था कि टीनिया सोलियम नामक एक गंभीर रोग मनुष्यों में सुअर-मांस-भक्षण से पैदा होकर जड़ें जमा लेता है। इस रोग का जनक एक कृमि होता है जिसे टेप-वर्म (फीता कृमि) इसलिए कहते हैं कि यह काग़ज की भांति पतला और कई फीट लंबा, आंत के भीतर चिपका रहता है। यह कृमि सुअर के भीतर पैदा होता है और जब स्वस्थ व्यक्ति सुअर का मांस खाता है तो उसमें संक्रमण कर जाता है। दवा-इलाज के नतीजे में फीता-कृमि के मृतप्रायः अंश रोगी के मल द्वारा खारिज होते रहते हैं। जब उस मल को सुअर खाता है तो वे अंश उसके भीतर पहुंचकर पुनः पोषण पाते, पनप उठते हैं। इस प्रकार सुअर-मांस से मनुष्य में और मनुष्य के मल से फिर सुअर में फीता-कृमि का संक्रमण-चक्र चलता रहता है। उपचार के प्रभाव से कई फीट लंबे फीता-कृमि का झिल्लीनुमा शरीर बारीक-बारीक टुकड़ों के रूप में बाहर निकलता रहता है, पर वह भीतर कभी भी समूल नष्ट नहीं होता। इसलिए कि उसका सबसे खतरनाक भाग यानी उसका सिर जो बड़ी सरसों के आकार का होता है और उसका कुछ इंच शरीर आंत के भीतर ही चिपका रहता है। इस प्रकार रोगी कभी पूर्णतः स्वस्थ नहीं हो पाता! यह पुरानी जानकारी रही। अब नवीनतम जानकारी।

विश्व में अचानक एक नया आतंकवाद पैदा हो गया है, अंग्रेजी में इसको 'स्वाइनफ्लू' कहते हैं। यह बीमारी पहले पहल मैक्सिको से आरंभ हुई थी, जहां इसके पहले हमले में ही दो सौ लोग मरे। अतः वहां के राष्ट्रपति ने पूरे देश में पांच दिन के लिए आर्थिक बंद घोषित कर दिया था। स्कूल, कॉलेज, सिनेमाघर, बाजार सब बंद! फुटबाल मैच तक रद्द! बस घरों में बंद रहो। बगल में संयुक्त राज्य अमेरिका में भी दहशत छाई रही और राष्ट्रपति ओबामा ने स्थिति से निपटने के लिए संसद से 150 करोड़ डॉलर मांगे। अमेरिका के अलावा कनाड़ा, स्पेन, ब्रिटेन, जर्मनी, न्यूजीलैंड, इज़राइल, आस्ट्रिया, स्विटज़रलैंड, नीदरलैंड आदि में भी इसका संक्रमण फैल गया। मिस्र ने तो सावधानी के तौर पर उन 3 लाख पशुओं को मारने के आदेश जारी कर दिए, जिसके मांस से यह बीमारी फैलती है। सारी दुनिया में खलबली मचने के साथ-साथ कई देशों में हाई अलर्ट घोषित कर दिया गया है। हमारे देश (भारत) के सभी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डों पर बाहर से आने वाले यात्रियों की सघन जांच की जा रही है। उन पर निगरानी रखी जा रही है। अब इसके लिए क्या कीजिएगा कि जब मैं यह लेख लिख रहा हूं तो 'ट्रिब्यून' अखबार की (25 जुलाई की) ख़बर है कि सिंगापुर में एशियाई जूनियर एवं कैडेट चैम्पियन शिप से लौटी तलवारबाजी टीम के चार सदस्यों को स्वाइन फलू से ग्रसित पाया गया। अस्पताल में भर्ती कराया गया। जहां उपचार के तीन-चार दिन बाद छुट्टी दी गई।

चालाकी देखिए कि यह कोई नहीं बता रहा कि 'स्वाइन' शब्द का अर्थ क्या है। यह है सुअर। स्वाइन-फ्लू का अर्थ है सुअर-ज्वर! पहले यह रोग सिर्फ सुअरों में फैलता था। अब उनसे निकलर मनुष्यों में भी फैल रहा है! सुअरों से मनुष्यों में फैलने वाले फ्लू के रोगाणु मिलकर एच-1एन-1 नामक नये वायरस में बदल गए हैं। इसकी प्रतिरोधक शक्ति हमारे शरीर में नहीं है। इसलिए इतने लोग मरे और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सुअर-ज्वर को महामारी घोषित करते ही पूरी दुनिया में घबराहट छायी हुई है। इस रोग का कोई टीका भी अभी तक नहीं निकला है। टेमीफ्लू नामक एक ही दवाई। रोग से भी ज़्यादा रोग का भय फैलते ही यह दवा भी गायब हो गई।

सुअरों में फैली इस संक्रामक बीमारी का कारण भी वही है जो मैड काउ, डिसीज और बर्डफ्लू का है। यानी फैक्ट्रीनुमा पशुपालन में औद्योगिक मांस उत्पादन से अधिक से अधिक पैसा कमाना। पूंजी बढ़ाना। यह बीमारी पहले मुर्गियों से शुरू हुई, फिर गायों से होती सुअरों तक पहुंची। मिडकिफ नामक एक अंग्रेजी लेखक ने कम्पनियों के आधुनिक मांस कारखानों पर एक पुस्तक लिखी है। जिसमें इसे 'पीड़ा और गंदगी का निरंतर फैलता हुआ क्षेत्र कहा है। इन कारखानों की तुलना उच्च तकनीकी यातना कक्षों से की है। वैश्विक खाद्य अर्थव्यवस्था पर अपनी ताजी पुस्तक में एक अन्य लेखक टोनी वैस ने सुअरों के फैक्ट्री-फार्मों का वर्णन किया है। देखिए यह अंश

'इन फैक्ट्री-फार्मों में जनने वाली मादा सुअर अपना पूरा जीवन धातु या कंकरीट के फर्श पर बने छोटे-छोटे खांचों में गर्भ धारण करते हुए या शिशु-सुअरों को पोसते हुए बिता देती है। ये खांचे 2 वर्ग मीटर से भी कम होते हैं। इनमें वे मुड़ भी नहीं सकती। सुअर के बच्चों को तीन-चार सप्ताह में ही मां से अलग कर दिया जाता है। मादा को फिर से गर्भ धारण कराया जाता है। मां से अलग किए गए बच्चों को छोटे-छोटे खानों में अलग रखकर क़ैद में रख-बड़ी तेजी से मोटा किया जाता है। उन्हें एंटी-बायोटिक दवाइयों और हारमोनों से युक्त जीन-परिवर्तित वरिष्ठ आहार दिया जाता है। इससे उनका वज़न शीघ्रता से बढ़ता जाता है। न भागना, न दौड़ना, न सहज खेलना कूदना। बस कैद में रहना। इस अप्राकृतिक जीवन और कैद में होने वाले लोगों तथा अस्वाभाविक

व्यवहारों के नियंत्रित करने के लिए और दवाइयां दी जाती हैं। उनकी पूंछे काट दी जाती हैं और उनसे होने वाली गंदगी व दूषित कचरे को नदियों या समुद्री खाड़ियों में बहा दिया जाता है।' सुनील से प्राप्त इस सूचना के लिए धन्यवाद!

और देखिए! ए. कॉकबर्न नामक एक अन्य विद्वान ने मांसाहार के इतिहास पर एक पेपर लिखा है। इसमें अमेरिका के एक प्रमुख सुअर-मांस-उत्पादक राज्य उत्तरी केरालिना के बारे में बताया है

'बदबूदार खाड़ियों के चारों ओर सुअरों के अंधेरे गोदाम बने हुए हैं। इनमें उन्हें ऐसे कटघरों में रखा जाता है, जो उनके शरीर के ही आकार के होते हैं। उन्हें मक्का, सोयाबीन और रसायनों का आहार ठूंस-ठूंसकर खिलाया जाता है, ताकि वे छः महीने में ही लगभग एक क्विंटल वज़नी हो जाएं! तब उन्हें बूचड़खानों में क़त्ल करने के लिए जहाजों से भेज दिया जाता है।'

तो दोस्तो! स्वाइन-फ्लू उर्फ सुअर-ज्वर नामक घातक बीमारी इन्सानों में फैलने का मूल कारण यह है! यह लालच और निर्दयता की पराकाष्ठा नहीं तो और क्या है? अगर अधिकतर मांसाहार में रुचि न हो तो क्यों उनके मांस के लिए मुर्गी, बत्तख, गायों, सुअरों का औद्योगिक पालन किया जाए। और पालन क्या सीधी सच्ची बात यह कि अच्छे भले, प्रकृति निर्मित, पशु-पक्षी को, विज्ञान से बीनकर बटोरी गई करतूतों से हाड़-मांस की मशीन में बदल डालना! यह सब कितना घिनौना, अमानवीय कुकृत्य हैं, आप सोच सकते हैं! आधुनिक सभ्यता ज्वर ग्रसित है।

***10, राज होटल, पुल चमेली,***
***अम्बाला छावनी – 133001 (हरियाणा)***

# धर्म को पूर्वाग्रह से मुक्त करें

( .....पृष्ठ 9 का शेष )

बोल रही हैं। मुस्लिम मौलवी ने कहा ''सुभान तेरी कुदरत'' बोल रही है। किराने के व्यापारी ने कहा ''हल्दी-मिर्चे ढ़क रख'' बोल रही है। सब्जी बेचने वाले ने कहा ''गाजर, मूली, अदरक'' बोल रही है। पहलवान ने कहा ''दण्ड, मूदगर, कसरत'' बोल रही है। इस तरह अनेक व्यक्तियों ने अपनी भावना और धारणा के अनुसार अर्थ बताये। एक समन्वयवादी विचारक ने सबका समाधान देते हुए कहा जिसकी जैसी भावना होती है, उसके मन में सत्य का अवतरण उसी रूप में होता है।

वैज्ञानिक और प्राविधिक उपलब्धियों के साथ आध्यात्मिक धर्म के प्रति सारे विश्व में जिज्ञासा और आकर्षण का भाव बढ़ रहा है। पूर्वाग्रह और साम्प्रदायिकता से मुक्त होकर हम आध्यात्मिक और वैज्ञानिक धर्म की प्रतिष्ठा के लिए जागरूक बनें।

# झाँकी है हिन्दुस्तान की

◆ मध्य और उच्च वर्गों के लोग अक्सर झुग्गी-झोंपड़ी वालों पर कांटा डालकर बिजली चुराने का इल्जाम लगाते हैं। लेकिन बिजली के गुनहगार तो वे खुद भी हैं। बीएसईएस के एक सर्वेक्षण से यह निष्कर्ष उभरा है कि सोफे या पलंग पर बैठे या अधलेटे पसर कर रिमोट से टीवी चलाने वाले हर रोज 175 मैगावाट बिजली फालतू खर्च कर देते हैं। रिमोट से स्विच ऑफ होने के बाद भी टीवी या कंप्यूटर स्टैंड बाय मोड में रहता है और बिजली की कुछ खपत जारी रहती है। हर साल कोई 613 करोड़ रुपये की बिजली इससे बरबाद हो जाती है। यह हमारी बेहद सुविधाभोगी जीवनशैली की एक कीमत है।

*'हिन्दुस्तान दैनिक', 2 सितंबर 2009*

◆ सामान्य परिस्थितियों में लीवर कोलेस्ट्रॉल के उत्सर्जन और विलयन के बीच संतुलन बनाए रखता है, लेकिन कभी-कभी यह संतुलन बिगड़ भी जाता है। यह संतुलन तब बिगड़ता है, जब हम अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन खाते हैं या फिर हमारे शरीर का वजन काफी बढ़ जाता है। नियमित व्यायाम नहीं करना और खाने-पीने में लापरवाही कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने का एक बड़ा कारण है। कई लोगों में शरीर में कोलेस्ट्रॉल उम्र के साथ-साथ भी बढ़ जाता है।

**लक्षण :** कोलेस्ट्रॉल के बढ़ जाने का अनुभव आप कर सकते हैं, जब

- पैदल चलने पर सांस फूलने लगता हो।
- उच्च रक्तचाप रहने लगा हो।
- वैसे रोगी जिनमें शुगर अधिक रहता है, उनका खून गाढ़ा होता है।
- पैरों में दर्द रहने लगा हो।

**कुछ देसी नुस्खे :** कोलेस्ट्रॉल को काबू में रखने के कुछ देसी घरेलू तरीके इस प्रकार हैं

- रात को सोते समय एक गिलास दूध में ईसबगोल की भूसी डालकर पीयें।
- 50 ग्राम लौकी के जूस में तुलसी और पुदीने के 7-7 पत्ते मिलाकर सुबह-सुबह खाली पेट पीयें।
- एक गिलास गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद और आधे नींबू का रस मिलाकर खाली पेट पीयें।
- एक चम्मच नींबू के रस में इतना ही अदरक कूटकर डाल लें। इसे एक कली लहसुन के साथ हर खाने से पहले लें।

*'हिन्दुस्तान दैनिक', 2 सितंबर 2009*

# जीवन और मृत्यु

• प्रो. योगेश चन्द्र शर्मा •

एक दिन अचानक ही
इस फैली वसुन्धरा के
एक छोटे से प्रांगण में
माता के वक्ष पर
जनक के हिय सरोवर में
गोते लगाता-सा
प्रेम वारिधि में
घर भर को डुबोता-सा
बाहर आया था
अन्धकूप से निकलकर
सुकुमार तन वाला
वह छोटा-सा
नन्हा-सा
सबका प्यारा बालक।
आते ही रुदन सा मचाता था
घर-भर को उठाता था
चीखता था
चिल्लाता था
अज्ञता से माने,
समझ नहीं पाता था
जगत के रहस्यों को।
जन्म क्यों हुआ है
वस्तु का महत्त्व क्या
मानव का लक्ष्य क्या,
देख देखकर संसार की
वस्तुएं अजीब-सी
और निरुत्तर स्व प्रश्न से
पाकर
निकटवर्ती जनों को,
संभावित आशंका से
यकायक ही अशुभ की,
मुंह खोलकर
चीख-सा पड़ता वह
रोता नहीं
प्रश्न पूछता है वह,
अश्रु की धारा नहीं
केवल उत्सुक हैं
भयभीत है
उसके फिरने से
छोटे से मनोहर नयन।
शिशु के शैशव ने
परिवार की
मालती की
इकहरी लता की
जड़ों को सींच दी
नया-सा जीवन आया
मानों
सूखी धरती पर
वर्षा का मौसम छाया।
पलने की छटा ने
गिरा के
छलकते-छलकते
सुरीले शब्दों ने
घर-भर के उपवन में
बसंत-सी छायी,
मानो निर्धन ने
कुबेर का खजाना-सा लूटा हो।
'घुटनों के बल चलने' ने
'लवनी लिए खवावत' ने
'तुतरारे वचनों' ने
'घुंघराली अलकों' ने
माता के एकाकी जीवन को।
पियूष से सिक्त कर
लहलहाता बनाया,
अनुमान कर मात्र इसका
जो भावना में डूबा था
ऐसा नेत्रहीन सूर भी
बस बचपन में खोया था,
अतीत को अपना फिर
प्रेमीजनों के निमरजन हित
अपने उमड़े सरोवर से
धारा बहाई थी उसने
जिसमें आज भी
आप्लावित हो
धन्य-धन्य कर उठता है
विश्व का भावुक जन,
शब्दों में ही अंरक लेता है
अपने छूटे बचपन की
अपार वैभव युक्त शोभा को।
किन्तु
विश्व का कालचक्र
फिरता है गति से
निरंतर अविराम हो
और तब
कल और आज में
गगन धरा-सा
अंतर आ जाता है
बचपन रूठ जाता है
वय के बढ़ने से
रुदन में लज्जा-सी आती है
स्मिति में गर्व-सा छलकता है
केवल मीठी-सी
स्मृति रह जाती है
बचपन के साथी
और खेलों की।

(2)
लुकती छिपती-सी
आंगन के झरोखों में
न जाने फिर
कब आ जाती है
लहर-सी
लहराती जवानी,
आते ही
अठखेलियां मचाती है
अंगांग में प्रविष्ट हो
निर्माण नवीन करती है
तन का, मन का
अजीब-सा
परिवर्तन ला देती है
मनुष्य के जीवन में।
किसी का अभाव-सा लगता है
कसकती है वेदना
और अब
बचपन की क्रीडाएं
केवल बस मूर्खता ही
लगती हैं
और तब
भासित होने लगता है
भेदभाव
मानव मानव का
जो खुद मानव ने
बनाया है।
यौवन का अरुण रक्त
जब उफानें लेता है
जब धरा ही क्या
गगन मंडल भी
बस, कन्दुक ही लगता है।
इच्छा होती है
सितारे सजाने की
धरा के वैभव पर
विश्व की सम्पदा
प्रेम के चरणों पर,
लगता है
प्रेयसी मुख
शशि से श्रेष्ठतर,
भावना में डूब जन
यौवन के मध्य में
भ्रमित हो जाते हैं
सरसिज और
प्रेयसी के वदन में,
पहचान नहीं रहती है
मद भरे नशीले नयनों में
क्या है मृणाबिनी
और भार्या की बांहें क्या,
श्याम केश जाल में
मधुकर भ्रमर से फर्क क्या?
मुड़े अगर प्रवाह कहीं
तो अभाव में न रहते हैं
देश की ज्योति पर
राम और कृष्ण वत
बुद्ध और महावीर जैसे
परमोत्कृष्ट रूप इन्सान भी।
रमणियां 'लक्ष्मी' बन
चिंघाड़-सी उठती हैं
रमण को भूलकर
महान् राष्ट्र यज्ञ में
देश की समिधा बन
करती हैं क्षार-क्षार
यौवन विकसित
चम्पक शरीर को।
'भगत' बन
गोविन्द से नाहर बन
प्रताप, भिवा, जीत बन
हृदय में आग ले
'आजाद' बन चलते हैं
निर्भय और निश्चल हो
कंटकाकीर्ण मार्गों में
मस्त हो
आगे बढ़
चूस लेते हैं
फांसी के फंदे को
और चले जाते हैं
छोड़ कर एकमात्र
मुस्कराहट ओठों पर।
इकहरी लता मालती की
बचपन को कहें तो
कदम्ब सघन कहेंगे
यौवन की वय को,
सुख का चरम रूप
यह अवस्था कहेंगे
गर अभाव शून्य,
मानव का जीवन हो,
और खेलती हों क्रीडाएं
सम्पदा का कोष भार
आमदा के पाद चार
तब फिर
सुख की छाया में
यौवन का विकास हो।
विश्व में अगर जो
बचपन ही होता बस
अथवा फिर
यौवन का विकास मात्र,
दर्शन के प्रणेता फिर
प्रोत्साहित होते नहीं
चिंतन करने को
जीवन के रहस्य में
भार नहीं समझती तब
सद्य विकसित
जीवन में
जीवन की कलिकाएं।

(3)
देखते हो
यह कुसुम खिला था
परसों ही वो
और आज रस चूस लिया है
पवन ने
भ्रमर ने
और न जाने
प्रकृति के कितने ही तत्वों ने
आज यह शुष्क है
गंधहीन है
कोपल कपोलों-सी
झुक चुकी हैं
नीचे को
और बेमना है
अनमना है
जीवन के अंत का।
इसका वह इठलाना
बल खाना
गर्व से सदा
ऊपर की ओर देखना
आते-जाते पथिकों को
आकर्षित कर
अपनी ओर खींचना
और कंटकों के मध्य में
इनकी अंगुलियों को
छलनी बनाकर
स्वयं छुप जाना
डाली के दूसरी ओर।
अब, वह सब
इसकी शैलानियां कहां है?
भूल गया वह सब
क्योंकि अब वह वृद्ध है
कुसुम ही क्यों
कल का इन्सान भी
जो सीना निकालता था
झगड़ता था
शैतानियां करता था
स्टेज पर चढ़कर
बातें बनाता था
डींग हांकता था
अब वह झुक गया है
कालचक्र की गति से
सृष्टि के कर्म और
नियंता के विधान से।
लठिया उठा ली हैं
खांसता है
खखारता है
उदास है
सब ओर से
न चिन्ता है
भाषण की
सभा की सोसायटी की,
किन्तु तब भी
जीवन के प्रति मोह है
विद्रोह नहीं।
वह जीना चाहता है
ताकि वह शादी कर ले
बेटे की
पोते की
और फिर
न सही विवाह पर
जन्म तो देख ले
अपने पड़पोते के बेटे का।
इसी तरह चलता रहता है
उसका भी जीवन यह,
चलते चलते यों ही तब
एक दिन
आकर अचानक ही
यम के दूत
ले जाते हैं
जबर्दस्ती से
उसके प्राणों को
न जाने कहां पर!
उसकी औषध
दवाइयां
टॉनिक और मिक्शचर की
इंजेक्शन और गोलियों की
डॉक्टर और वैद्यों की
एक की न चलती है
मौत के सामने।
रह जाती है पड़ी तब
निर्जीव, निश्चेष्ट और
मलमूत्र से भरी देह यह
कठोर काष्ठ निर्मित
चिता के बीच में
और फिर
उसका ही अपना पुत्र
लगा देता है आग
उसकी देह में
तब, शेष रह जाती है
केवल मुट्ठी-भर भस्म
जो उड़-उड़ कर
वायु के सहारे से
संदेश देती है
विश्व के जीवितों को
दर्शन के प्रणेताओं को
कि जीवन है
केवल राख की मुट्ठी-भर
इससे अधिक कुछ नहीं।
तब?
तब क्यों मोह है
निस्सार इस देह से
यह एक पहेली है
अबूझ पहेली है
विश्व के दार्शनिकों की
और यह
अबूझ ही रहेगी।

*10/611, मानसरोवर*
*जयपुर – 302020*
*(राजस्थान)*

# बढ़ती कैलोरी का गणित

• जसविंदर शर्मा •

अमेरिका के एक स्कूल के अधिकारियों ने यह आदेश दिए हैं कि मोटे बच्चों को स्कूल वैन उपलब्ध नहीं करवाई जाएगी। स्कूल का आदेश है कि मोटे बच्चे पैदल स्कूल आएं ताकि उनकी अनावश्यक चर्बी घट सके। आज शहरी जनसंख्या का एक बड़ा वर्ग मोटापे से ग्रस्त नजर आता है। तेजी से मुटियाती जा रही इस फौज में बच्चों और महिलाओं की संख्या ज्यादा है। चिकित्सकों का मानना है कि तोंदियल वयस्कों में तीस प्रतिशत वे लोग शामिल होते हैं जो बचपन में मोटे रहे होते हैं।

सभी स्वास्थ्य संगठन मोटापे को गंभीर रोग मानते हैं जबकि कुछ दशक पहले मोटे व्यक्ति को खाते-पीते व कुलीन घर का सदस्य माना जाता था। मौत के जिन कारणों से बचा जा सकता है उनमें सिगरेट के बाद दूसरा नंबर मोटापे का है। महानगरों में हर छठा किशोर या किशोरी मोटापे का शिकार है। दिल्ली में एक अध्ययन में पाया गया है कि मध्यम व उच्च मध्यम वर्ग के 26 प्रतिशत बच्चे अतिवजनी हैं तथा 14 प्रतिशत ओबेस यानि अत्याधिक मोटापे के शिकार हैं। गांवों में शारीरिक श्रम करते रहने के कारण वहां के लोग कुदरती तौर पर छरहरे बने रहते हैं।

शहरों में लोग चटपटा व छप्पन प्रकार का भोजन करते हैं। वे दो सीढ़ियां चढ़ने को तैयार नहीं व हर समय कार में ही आते-जाते हैं, ऐसे में फालतू चर्बी शरीर में ही जमा होगी। जितनी ऊर्जा की खपत होनी है उससे अधिक ऊर्जा अगर ली जाए तो वह शरीर में जमा होती रहती है। ऊर्जा को हम कैलोरी में नापते हैं। 7700 कैलोरी एक किलोग्राम वजन बढ़ाती है। यहां तक कि फालतू मात्रा में लिया गया फल भी वजन बढ़ाता है और हर वक्त चाय, कोल्ड-ड्रिंक, बिस्कुट-नमकीन व केक खाने से शरीर में अनावश्यक चर्बी जमा होने लगती है फिर चाहे लाख हैल्थ-क्लब, फिटनेस जिम या स्लिम सेंटर जाएं तो स्वस्थ व छरहरी काया फिर से पाना नामुमकिन हो जाता है।

चिन्ता की बात है कि धनी देशों की तरह भारत समेत विभिन्न विकासशील देशों में गरीब लोगों व कम पढ़ी-लिखी महिलाओं में मोटापे का रोग बहुत तेजी से बढ़ता जा रहा है। मोटापे के बारे में पहले यह आम धारणा होती थी कि धनी देशों के गरीब और गरीब देशों के अमीर ही मोटापे के शिकार होते थे मगर अब इस बात का खुलासा हुआ है कि निर्धन देशों के गरीब भी इस जानलेवा मोटापे के शिकार होते जा रहे हैं।

भारत, चीन व ब्राजील समेत 37 विकासशील देशों में किए गए शोध में पाया गया है कि इन देशों में मोटापा बढ़ने के कारण दिल की बीमारी, मधुमेय, कैंसर तथा अन्य घातक बीमारियां होने का खतरा बढ़ गया है। 300 से अधिक दवाइयां मोटापे से लड़ने के लिए हर साल पेटेंट हो रही हैं व हजारों धड़ल्ले से बाजारों में बिक रही हैं मगर उनके फायदे कम और साईड इफैक्ट अधिक हैं। आमाशय का आकर घटाने के लिए करोड़ों लोगों के ऑपरेशन किए जा रहे हैं। जिम व स्लिम सेंटर लोगों की जेबें तो हल्की कर रहे हैं मगर मोटापे को सदा के लिए घटाने का कोई कारगर उपाय उनके पास नहीं है। सच बात तो यह है कि बिना अपने आहार को नियमित किए तथा अपनी जीवन शैली में परिवर्तन किए छरहरा बनने के बनावटी उपाय लम्बे दौर तक प्रभावी नहीं होते।

ऐसा लग रहा है कि पूरा विश्व ही एक नए प्रकार के गलत पोषण का शिकार हो रहा है। एक तरफ से कम भोजन व कुपोषण से मरने वालों की संख्या करोड़ों में जाती है तो दूसरी तरफ ऐसे अभागे व्यक्ति भी हैं जो ज्यादा भोजन खाने की वजह से अतिपोषण यानि मोटापे जैसे भयावह रोग की चपेट में आते जा रहे हैं। मुटियाते जाने का यह रोग इतना घातक है कि विकसित देशों की कई कंपनियां अपने कर्मचारियों को फिट बनाए रखने के लिए उन्हें जिम व हैल्थ क्लबों में भेजती है। विज्ञान ने हमारी औसत आयु भले ही बढ़ा दी हो मगर नई पीढ़ी के लिए मोटापा ही उनकी लम्बी आयु के लिए सबसे बड़ा खतरा बनकर उभर रहा है।

यू.एन.ओ. की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में अस्सी करोड़ लोग भूखे पेट सोते हैं। यह कितना बड़ा विरोधाभास है कि जहां गरीब आदमी को दो वक्त की सादी रोटी व संतुलित आहार उपलब्ध नहीं हो पाने के कारण वह प्रोटीन की कमी और सूखे जैसे रोगों का शिकार बनता है, वहीं विकसित देशों में लगभग उतने ही लोग ज्यादा खाने-पीने और कोई शारीरिक काम न करने के कारण मोटापे में जकड़ते जा रहे हैं। अकेले अमेरिका जैसे देश में हर साल तीन लाख से ज्यादा लोग मोटापे के कारण असमय मौत के मुख में समा जाते हैं जबकि वहां की सरकार का दावा है कि वह स्वास्थ्य सेवाओं पर हर साल नब्बे अरब डॉलर खर्च करती है।

इन दिनों अमेरिका को संभावित आतंकवादी हमले का उतना खतरा नहीं है जितना ज्यादा खतरा उसे अपने 30 करोड़ की आबादी में से आधे से अधिक लोगों की बेहिसाब फैलती जा रही कमर

से है। यह बात अमेरिका के सेंटर फॉर डिसीज प्रीवेंशन के एक विस्तृत सर्वे से सामने आई है। 30 साल से अमेरिकावासियों के खानपान पर करवाए गए अध्ययन से पता चला है कि वहां की महिलाओं ने अपने खाने में 22 प्रतिशत ज्यादा कैलोरी लेना शुरू कर दिया है और आदमियों ने 7 प्रतिशत ज्यादा कैलोरी लेने की आदत पाल ली है जो उनकी सामान्य खपत से बहुत ज्यादा है। चिप्स, कोला, कुकीज, पास्ता, सोडा व शराब अब लोग जरूरत से ज्यादा मात्रा में लेने लगे हैं जिससे फालतू वसा शरीर में जमा हो जाती है जो मोटापे और शिथिलता को बढ़ाती है।

मोटापे का एक अन्य कारण टीवी के सामने ज्यादा समय गुजारना है। दूसरे बच्चों के साथ बाहर जाकर खेलने की बजाय घर के अंदर ही वीडियो गेम्स खेलते रहने से अब बच्चों में भी मोटापे की समस्याएं बढ़ती जा रही है। 6 से 11 वर्ष के मोटे बच्चों की संख्या पिछले पांच सालों में दुगनी हो गई है। कमर का आकार बढ़ने के साथ ही साधारण कामकाज करने में भी बच्चों में शिथिलता आने लगती है।

इधर हर दूसरे आदमी का वजन बेतहाशा बढ़ता है तो उधर उसे घटाने के लिए कुछ लोगों का सुनियोजत कारोबार है। लाखों की संख्या में स्लिम सेंटर खुल गए हैं तथा हजारों प्रकार की अधकचरी दवाएं बाजार में फैंकी जा रही हैं जिनका दावा है कि उनके सेवन से मोटापा बैठे-ठाले ही कम हो जाएगा। बड़े-बड़े मल्टीप्लैक्सों में विशाल जंक फूड सेंटरों को स्थापित करने की योजनाएं फलीभूत हो रही हैं। यह जंक फूड इंडस्ट्री राजनेताओं को चुनावों के लिए सहज धन उपलब्ध करवाती है जिसके बदले जनता को फास्ट फूड मिलता है जो परंपरागत खाने की अपेक्षा मोटापे को बढ़ाने में भरपूर योगदान देता है।

***5/2 डी, रेलविहार, मंसादेवी, पंचकुला – 134109 (हरियाणा)***

# पानी बचाएं हम

प्यासे को पानी प्यार की बस्ती बसाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

मौसम तो बदमिजाज है सावन भी मसखरा
आवारा बादलों ने बिगाड़ी परम्परा
काली घटा फरार है कैसे बुलाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

लालच ने इस धरा का जिगर चीर दिया है
फिर भी भली जमी ने हमें नीर दिया है
इस प्यारी कायनात को क्योंकर सताएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

पैसा अभी बचे ना बचे कल बचाएंगे
पर वास्ते सभी के अभी जल बचाएंगे
अनमोल जल से जान किसी की बचाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

सौ साल सर झुकाने पे जो पुण्य पाओगे
वो पुण्य एक प्यास बुझाने में पाओगे
सस्ता है सौदा साथ बराबर निभाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

पानी के पायदान पे सांसों का ये सफर
बे वक्त रुक ना जाए जमाने से हार कर
रूठी हुई बहार को फिर से मनाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

इंसान तो इंसान से रिश्ता निभाएगा
बेबस पशु परिन्दा कहां पानी पाएगा
जिसने पिलाया दूध उसे जल पिलाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

बेटे के नाम एक तो बेटी के नाम दो
आंगन में अपने पेड़ लगाना है आपको
अब तो समय की धूप से बच्चे बचाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

सहारा हो सब्ज रेत में सूरजमुखी खिले
प्यासे परिन्दे पाए जो पानी खुशी मिले
सदियों से तपती रेत में चश्में चलाए हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

सूखे से निपटाना है तो हिम्मत से काम लो
बेटी ना मारो पेट में संयम से काम लो
बेटी बहन के प्यार को दिल में बसाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

नायाब आबे आब चलो पी लें बांटकर
थोड़े को ज्यादा जान चलो जी ले सांस भर
बिगड़े हुए निज़ाम को फिर से बनाए हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

पानी की बूंद-बूंद जवां जान जिंदगी
पानी बगैर प्यास के बेजान जिंदगी
जीवन है जल जहान को पल-पल बताएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

आबादी सौ करोड़ यहां इस कदर बड़ी
प्यासों के लिए देश में गंगा भी कम पड़ी
जब्बार अब तो देश में गिनती घटाएं हम
लो आज कल के वास्ते पानी बचाएं हम

● **अब्दुल जब्बार, *48 नूर निकेतन, कुम्भानगर बाजार, चित्तौड़गढ़ 312001***

# स्वस्थ जीवन और मुद्रा संतुलन

• मुनि किशनलाल •

मानव की विभिन्न मुद्राएं भी उसके स्वास्थ्य को निर्धारित करती है। इन मुद्राओं या भाव भंगिमाओं के स्वरूपों से उसके स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन किया जा सकता है।

**नासाग्र मुद्रा**

नासाग्र के अग्र भाग को प्रेक्षाध्यान में प्राण केन्द्र कहा जाता है। प्राण केन्द्र को सक्रिय बनाने में प्राणायाम की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। प्राण श्वास से शक्तिशाली बनता है। दीर्घश्वास से प्राण वायु अधिक मात्रा में भीतर जाती है और अशुद्ध वायु का निष्कासन अधिक होता हैं। इससे प्राण ऊर्जा अधिक मात्रा में विकसित होती है। नासाग्र के स्नायु अत्यन्त संवेदनशील होते हैं। वहां पर ध्यान करने से प्राण शक्ति उजागर होती है। व्यक्ति में संयम और नियन्त्रण की क्षमता बढ़ने लगती है।

प्रेक्षाध्यान में नासाग्र दो हैं। एक नाक का अग्र भाग, दूसरा नाक के दो रन्ध्रों के मूल में जहाँ ऊपर नाक प्रारम्भ होती है, उसे प्रेक्षाध्यान प्रक्रिया में सन्धि स्थल कहते हैं। सन्धि स्थल अथवा नाक के भीतर जहां नाक के दोनों छिद्र मिलते हैं अर्थात् केवल एक ही छिद्र रह जाता है। यह प्राण केन्द्र का मर्मस्थल होता है।

नासाग्र मुद्रा पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए दाहिने हाथ के अंगुष्ठक से दाहिना नाक छिद्र रोकें, मध्यमा से बायां नासा छिद्र को रोकें। तर्जनी के अग्रभाग को आज्ञा चक्र (दर्शन केन्द्र) पर लगायें। तर्जनी को बृहस्पति की अंगुली कहते हैं। यह आज्ञा अनुशासन का प्रतीक है। इस मुद्रा से श्वास व्यवस्थित आयेगा, रूकेगा तथा निकलेगा। इसे योग की भाषा में पूरक, कुम्भक और रेचक कहा जाता है। इस मुद्रा में कनिष्ठा और अनामिका का कोई उपयोग नहीं होता है। नाक के दोनों रन्ध्रों को अंगुली से दबाएं, बिना किसी दबाव के बन्द करें और खोलें। नासाग्र के छिद्रों को दबाव डालकर टेढ़ा न करें क्योंकि प्रत्येक नासाग्र में पांचों तत्त्व - अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी और जल चलते हैं। स्वभावतः उनका अपना तत्त्व प्रवाह होता है। नाक की डंडी को टेढ़ा कर तत्त्व के प्रवाह में बाधा डालना उचित नहीं है। कोहनी को फेफड़ों से दूर रखें, जिससे वायु का प्रवाह सही तरीके से भीतर आ सके और बाहर लौट सके।

श्वास का प्रवाह मात्र प्रवाह ही नहीं है। सूर्य स्वर, चन्द्र स्वर और दोनों के साथ चलने को सुषुम्ना स्वर कहा गया है। सूर्य स्वर सक्रिय, शक्तिशाली और कठोर कर्म के लिए उपयोगी है जबकि चन्द्र स्वर शान्त, मृदु और शीतल होता है। दोनों स्वर जब साथ चलते हैं तब सुषुम्ना स्वर कहलाता है। यह ध्यान के लिए आवश्यक है। स्वरों का भी पूरा विज्ञान है। कौन-सा स्वर कब एवं कैसे चलता है? उसमें कौन-सा तत्त्व रहता है? आने वाले व्यक्ति ने किस ओर बैठकर प्रश्न किया है। स्वयं उसका अपना स्वर कौनसा चलता है? उसके अनुसार उत्तर दिया जाता है। साथ ही दाहिना स्वर कठोर और बायां स्वर कोमल है। प्राणायाम करते समय बाएं ओर हाथों की स्थिति स्थिर होती है। पहले एक रन्ध्र से प्रयोग कर सकते हैं। फिर चन्द्रभेदी प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम की विधि से करें। फिर अनुलोम-विलोम प्राणायाम की विधि से प्रयोग करें।

**ज्ञान मुद्रा**

अंगुठे और तर्जनी के अगले पोरों के अग्रभाग मिलाने से जो मुद्रा बनती है, वह ज्ञान मुद्रा है। एक्यूप्रेशर सिद्धान्त के अनुसार मध्यमा और अनामिका को सीधी भूतल पर खड़ी करें तो यह खड़े पैर की आकृति बन जाती है। शेष दोनों अंगुलियां तर्जनी और कनिष्ठा से दो हाथ की आकृति बन जाती है। हथेली में पेट के अन्य अवयव, सीना, फेफड़े, हृदय, पीठ का भाग आ जाता है। अंगुष्ठक का ऊपरी भाग सिर, आँखें, गला आदि के रूप में आ जाते हैं। सिर के भाग को तर्जनी अंगुली से दबाने से मस्तिष्क के स्नायुओं में प्रभाव पड़ता है। इससे ज्ञान तन्तु सक्रिय होते हैं। ज्ञान में अभिवृद्धि होती है। अंगुष्ठक के ऊपरी भाग को दबाने से सिर का दर्द भी दूर होता है। स्मरणशक्ति विकसित होती है। इस प्रकार स्वास्थ्य की दृष्टि से ज्ञान मुद्रा की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

**चिन् मुद्रा एवं चिन्मय मुद्रा**

चिन् का अर्थ ज्ञान होता है। चिन्मय का अर्थ ज्ञानमय होता है। ज्ञान मुद्रा, चिन् मुद्रा और चिन्मय मुद्रा तीनों को एक भी कहा जा सकता है। प्रकारान्तर इनमें अल्प अन्तर भी होता है।

ज्ञान मुद्रा में हाथ की हथेली घुटनों पर ऊपर की ओर रहती है जबकि चिन्मय मुद्रा में अंगुलियों का काम वैसा ही रहता है केवल हथेलियां घुटने पर उल्टी हो जाती है। इस मुद्रा में तीन अंगुलियां सीधी रहती है। तीन अंगुलियों के तीन गुण - सत्त्व, रज और तम का प्रतीक है। मध्यमा सत्, अनामिका रज और कनिष्ठा तम की अभिव्यक्ति देती है। तम अज्ञान, अंधकार

का प्रतीक है। अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ने के लिए चिन् मुद्रा तथा चिन्मय मुद्रा को प्रतीक बनाता है। इससे प्राण प्रभावित होता है। वक्ष प्रदेश को प्रभावित करता है।

**आदि मुद्रा**

अंगुठे को हथेली के भीतर मोड़ कर चारों अंगुलियों को इस प्रकार मोड़ें कि अंगुठा ढक जाए और मुट्ठी बन्द हो जाए। मुट्ठी के पिछले भाग को घुटने पर रखें अथवा अंगुलियों के भाग को घुटने पर रखें।

**मुष्ठि मुद्रा**

अंगुष्ठ को हथेली की ओर मोड़ें। अंगुलियों को इस प्रकार मोड़ें कि अंगुठा ढक जाए और मुट्ठी बन्द हो जाएं। हाथों के पृष्ठ भाग जांघों पर रखिए। अंगुलियों का पीछे का भाग परस्पर मिला रहेगा। दोनों हाथों की कनिष्ठा अंगुली का भाग शरीर से सटा रहेगा। इससे श्वास की क्रिया व्यवस्थित होगी। श्वसन में फेफड़े, पसलियां, तनुपट और पेट का भाग सक्रिय रहेगा। श्वास छोड़ते समय आगे की ओर झुकें। जमीन पर सिर लगाने की कोशिश करें। मंडुक आसन की तरह मुद्रा बन जायेगी। इससे श्वसन सही हो जाता है। साथ ही पेट के दबाव से मल विसर्जन क्रिया अच्छी तरह हो जाती है।

**तत्त्वों के साथ पाँच प्राण**

हस्त मुद्राएं बनाने के लिए अंगुलियों में बहने वाले तत्त्वों का परस्पर मिलन और घर्षण कर तत्त्व का विकास करते हैं।

अंगुष्ठक में अग्नि तत्त्व है। तर्जनी में वायु, मध्यमा में आकाश, अनामिका में पृथ्वी और कनिष्ठा में जल तत्त्व है। इसी प्रकार प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान ये पाँच प्राण क्रमशः अंगुष्ठक, तर्जनी आदि में बहते हैं।

अग्नि और वायु तत्त्व के पोरों का परस्पर मिलन से उस तत्त्व का विकास होता है जिससे स्मृति और मस्तिष्क विशेष प्रभावित होते हैं। अंगुष्ठ के मूल अग्नि तत्त्व के साथ जब वायु तत्त्व की अंगुली तर्जनी का संयोग करते हैं तब वायु का प्रभाव कम होता है। एवं संतुलन होने लगता है।

ऐसे ही पंच प्राण का प्रभाव भी हमारे शरीर, मन और भावों पर उतरता है। चारों अंगुलियां एवं अंगुष्ठ के अग्र भाग को मिलाते है तो प्राण आदि तत्त्वों का सन्तुलन और विकास होता है साथ ही ब्रह्माण्ड में फैले तत्त्वों की शक्ति का लाभ भी मिलता है। जब पाचों अंगुलियों को परस्पर मिला कर ध्यान में बैठते तब ऐसा अनुभव होता है कि अंगुलियों के पोरों में ऊर्जा प्रवाहित हो रही है।

**प्राण मुद्रा**

अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा तथा अनामिका के पोरों को आपस में सटा कर रखें। मंत्र मानसिक जप ऊँ प्राणाय स्वाहाः करें।

**अपान मुद्रा**

अंगूठा, तर्जनी और मध्यमा के पोरों को परस्पर सटाएं। इसका मंत्र है, ऊँ अपानाय स्वाहाः।

**समान मुद्रा**

अंगूठा, अनामिका और कनिष्ठा के पोरों को आपस में सटाए। इसका मंत्र है, ऊँ समानाय स्वाहाः।

**उदान मुद्रा**

अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा और अनामिका के पोरों को मिलाए इसका मंत्र है, ऊँ उदानाय स्वाहाः।

**व्यान मुद्रा**

अंगूठा तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठा पाचों अंगुलियों के पोरों को परस्पर सटा कर रखें इसका मंत्र है, ऊँ व्यान स्वाहाः।

इन मुद्राओं को सहज प्राणायाम अथवा दीर्घ श्वास प्राणायाम के समय करें। नाड़ी शोधन अथवा अन्य कोई प्राणायाम कर रहें हो तब ये मुद्राए न करें। जब प्राण मुद्रा अथवा अपान आदि मुद्रा कर रहें हो तो उन मुद्राओं से हाथों में शरीर में अथवा प्राण, अपान आदि के मुख्य स्थान जहां पर प्राण आदि है वहां क्या अनुभव हो रहा है उसका अनुभव दस मिनट करेंगे, आप आश्चर्य करेंगे कि किस तरह अंगुष्ठक-अंगुलियों के मिलन से ऊर्जा का प्रवाह भी विशेष गति का अनुभव कराता है। यह सूक्ष्म क्रिया तथा अनुभूति को जगाने का विशेष प्रकार है।

पांच तत्त्वों से बनने वाली मुद्राओं का प्रत्यक्ष अनुभव किया गया। उनके परिणाम असंदिग्ध हैं। ज्ञान मुद्रा करने से ज्ञान की अभिवृद्धि का अनुभव किया गया। वायु मुद्रा से तत्काल वायु निःसरण देखा गया। आकाश मुद्रा का प्रत्यक्ष अनुभव यह रहा कि जो व्यक्ति सुनता नहीं था या सुनने में कठिनाई होती थी। उसके द्वारा जब आकाश मुद्रा का प्रयोग किया तो वह अच्छी तरह सुनने लगा। दिल्ली की एक महिला को डॉक्टर ने सप्ताह के पश्चात ऑपरेशन करना बताते हुए कहा कि अगर ऐसा नहीं हुआ तो कान खराब हो जायेगा। उसने आकाश मुद्रा का प्रयोग 48 मिनट प्रतिदिन ऊँ णमो उवज्झायाणं के साथ किया। सप्ताहांत के पश्चात् डॉक्टर को कान दिखाया गया तो डॉक्टर भी हैरान था यह सब कैसे ठीक हो गया? पृथ्वी मुद्रा से वजन में कमी आंकी गई। वरुण मुद्रा से गर्मी की उपशान्ति का अनुभव किया गया।

**सर्वेन्द्रिय संयम मुद्रा**

मानव शरीर की रचना में उसके कान, आंख, नाक, जिह्वा, हाथ सभी शरीर के बाहर के अवयव हैं। ये इन्द्रियां बहिर्मुखी हैं। व्यक्ति बाहर सुख खोजता है जबकि बाहर पदार्थ (वस्तु) में सुख है ही नहीं तब यह उसे कैसे प्राप्त होगा?

अर्थात् जब पानी में मक्खन है ही नहीं, तब उससे कितना ही मथा जाए, मक्खन नहीं निकल पाएगा। पदार्थ में सुख का आभास होता है। तात्पर्य यह है कि यह आभास मात्र है। पदार्थ सुविधा दे सकता है, सुख नहीं। पलंग पर आराम से लेट सकते हैं किन्तु पलंग नींद नहीं दे सकता। नींद का तरीका भिन्न होता है।

सुख चेतना का गुण है। आत्मा में सद्, चिद् तथा आनन्द है। अस्तित्व तो प्रत्येक पदार्थ का है। सत् तो जड़ का भी है और चेतन का भी है। अस्तित्त्व में जड़ और चेतन समान है किन्तु चेतन में ज्ञान है, शान्ति है। जड़ में न ज्ञान है और न ही शान्ति। शान्ति और सुख चेतना के भीतर है। चेतना की वर्तमान की अनुभूति ज्ञानमयी और आनन्दमयी है।

इस अनुभव को व्यक्त करने के लिए सर्वेन्द्रिय संयम मुद्रा या षण्ण मुखी मुद्रा को अपनाये। सुखासन में स्थिर रहें। श्वास को मंद करें। मेरुदण्ड सीधा रहे। अन्य ध्यानासन में इसका प्रयोग किया जा सकता है। हाथ के अंगुठे से दोनों कानों को बन्द करें। आँखों को तर्जनी अंगुलियों से तथा नथुनों को मध्यमा अंगुलियों से बन्द करें। अनामिका और कनिष्ठा से मुख को बन्द करें। चित्त को आज्ञा चक्र (दर्शन केन्द्र) पर केन्द्रित करें। इस मुद्रा के प्रयोग से तनावमुक्ति, अन्तर्दर्शन, आत्मदर्शन और शान्ति का अनुभव किया जा सकता है। नथुनों पर रखी अंगुलियों को धीरे-धीरे उठाएं। श्वास का रेचन करें। पुनः श्वास लें और कुम्भक करें। दूसरा प्रयोग करते समय दाहिने नासारन्ध्र को बन्द करें। केवल बायां नासारन्ध्र खुला रहेगा। इससे एकाग्रता और संयम की अभिवृद्धि होती है तथा नाद का अनुसंधान होता है।

**खेचरी मुद्रा (जिह्वा बंध)**

सुखासन, पद्मासन आदि किसी एक आसन का चुनाव करें। जिह्वा को उठाकर तालु से लगाएं। उसके अग्रभाग को गले में, जहां छोटी जिह्वा लटकती है, उसे छूने का प्रयास करें। अभ्यास से जिह्वा गले में गहरे तक चली जाती है। वहां पर टपकने वाले बिन्दु का आस्वाद लेकर शान्ति और एकाग्रता का अनुभव करते हैं। इससे मस्तिष्क के स्नायु सक्रिय होते हैं।

**शांभवी मुद्रा**

योग की अनेक मुद्राएं हैं किन्तु अन्तर्दृष्टि को जगाने, निर्विचार स्थिति का अनुभव करने के लिए शांभवी मुद्रा उपयोगी है। शास्त्रकारों ने इसे गुप्त रखा। किन्तु वर्तमान में तनावग्रस्त जनता को तनाव से मुक्ति दिलाने और विचारों के द्वन्द्वों से मुक्ति दिलाने की अद्भुत मुद्रा है। योग के प्राचीन ग्रन्थों में इस मुद्रा का उल्लेख किया गया है।

***अन्तर्लक्ष्य, बहिर्दृष्टि, निमेषोन्मेष मेलनम्***

***उच्यते शांभवी मुद्रा, सर्व शास्त्रेषु गोपिता।***

अन्तर्चेतना पर चित्त को केन्द्रित करें। बाहर अनिमेष निमेष दृष्टि से दोनों भृकुटियों के मध्य दर्शन केन्द्र (आज्ञाचक्र) पर केन्द्रित करें। उन्मेष निमेष का यह मिलन शांभवी मुद्रा है। शांभवी मुद्रा से तत्क्षण निर्विचारता प्रकट होती है। साथ ही व्यक्ति वर्तमान में आ जाता है। इस प्रयोग को योगी अनवरत् करते रहते हैं। इससे व्यक्ति की संकल्प शक्ति विकसित होती है।

सारांश में, यही कहा जा सकता है कि व्यक्ति की विशिष्ट मुद्राएं व्यक्ति की अन्तर चेतना को जाग्रत करने में प्रभावी भूमिका का निर्वाह करती है। इनसे आत्म-संयम, शालीनता, धैर्य, संकल्प-शक्ति तथा क्षमता का विकास होता है। अनवरत् प्रयास तथा प्रयोगों के माध्यम से इनका विकास किया जा सकता है।

## ये दुनियां

(1)
आदमी को
ईश्वर का दर्जा देकर
अहंकारी बनाती है,
ये दुनियां।
इतना अहंकारी कि
वो ईश्वर को ही
चुनौती देने का
साहस कर लें,
और
प्रकृति के नियमों से
खिलवाड़ कर
अपना सर्वस्व
समाप्त कर दें,
महान बनने की
ललक में।
ताकि
बाद में उसके गुण
गा सके ये दुनियां।

(2)
तारीफ के पुल बांधकर
उस पर चलने को
प्रेरित करती है
ये दुनियां,
ताकि
तुम उस पुल पर
कुछ कदम आगे बढ़ोगे
और भर-भराकर
गिर जाएगा वो पुल,
तुम गर्त में
पहुंच जाओगे
फिर तुम्हें याद कर
ताली बजाएगी
ये दुनियां।

● **संदीप फाफरिया** *'सृजन'*
*ए–99 व्ही.डी. मार्केट, उज्जैन (म.प्र.)*

# मेरी मुम्बई यात्रा

• डॉ. महेन्द्र कर्णावट •

जीवन के तीसरे दशक याने 1973 में मैंने महानगरी मुम्बई की पहली यात्रा अनन्य-अंतरंग साथी डॉ. सम्पत जैन (तातेड़) के साथ की थी। जीवन के छः दशक पूर्ण होने जा रहे हैं और साठ वर्षों की इस जीवन यात्रा में संभवतः दस बार मैं मायानगरी हो आया हूं। मायानगरी मुम्बई की हर यात्रा में मैंने इसके चमकते और बदलते रंग को देखा है। इसकी तंग गलियों से भी गुजरा हूं तो सपाट सड़कों पर बहती भीड़ के विविध रंगों का भी साक्षात कई बार कर चुका हूं। यह भीड़ नगरी है, मायानगरी है, फिल्मनगरी है, अर्थनगरी है तो गरीबी का विशाल साम्राज्य भी यहां फैला हुआ है। अमीरी और गरीबी की इसी दलदल से मुम्बई अर्थनगरी बना है जहां देश के हर राज्य के नागरिकों ने आकर इसे अपनी कर्मभूमि बनाया और यहीं के होकर रह गये। इसीलिये यह लघु भारत है जहां हर प्रदेश के नागरिक-सभ्यता-संस्कृति की झलक दिखाई देती है।

मुम्बई की कोई फेमस बिल्डिंग की तस्वीर

अर्थ राजधानी बम्बई के लिए मेवाड़ प्रदेश से पलायन 1960 के दशक में प्रारंभ हुआ और 1980 के दशक में तो यह चरम पर पहुंच गया। आज लगभग बीस हजार मेवाड़ी परिवार अर्थ उपार्जन के लिए मुम्बई में न सिर्फ बस गये हैं वरन् यहीं के होकर रह गये हैं। इसी अर्थ नगरी में वर्ष 2009 की मेरी पहली यात्रा याने जीवन की आठवीं यात्रा 6 मार्च 2009 को हुई। पहली-दूसरी मार्च 2009 को अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में बीदासर में अणुव्रत आंदोलन का 61 वां स्थापना दिवस समारोह सम्पन्न कर मैं अणुव्रत महासमिति के उपाध्यक्ष जी.एल. नाहर एवं उपमंत्री डॉ. बी.एन. पांडेय के साथ 4 मार्च को जयपुर पहुंचा और 5 मार्च को जयपुर-मुम्बई सुपरफास्ट से मुम्बई के लिए रवाना हुआ। मार्ग में सहयात्रियों से बतियाते हुए, अणुव्रत की योजनाएं बनाते हुए, भविष्य को संवारते हुए हम 6 मार्च को मुम्बई पहुंचे। स्वतंत्रता सेनानी एवं अणुव्रत महासमिति के उपमंत्री डॉ. बी.एन. पांडेय की सक्रियता और तेज को देख कर नहीं लगता कि वे 85 वर्ष पूर्ण कर चुके हैं। आज भी उनमें युवाओं सा जोश और तड़प है। वे कहते हैं अणुव्रत पर तेरापंथ का रंग तेजी से चढ़ता जा रहा है, हमें इसे रोकना होगा और इसकी सार्वजनिक छवि को निखारना होगा तभी अणुव्रतमय समाज का जन्म होगा। हमें जूझनेवाली नई युवा कार्यकर्ता शक्ति को तैयार करना होगा जो असहयोग आंदोलन करने की क्षमता से पूरित हो। डॉ. पांडेय के विचारों का समर्थन करते हुए जी.एल. नाहर कहते हैं आप कह तो ठीक रहे हैं पांडे सा. पर कार्यकर्ता शक्ति लायें कहां से? आज की शिक्षा पद्धति तो केवल आजीविका कमाने की शिक्षा दे रही है, समाज सेवा करने की नहीं। विचारों की इसी उधेड़बुन में सोते-जागते हम मुम्बई के बोरिवल्ली स्टेशन पहुंच गये जहां राजेन्द्र मुणोत हमारी प्रतीक्षा में खड़े थे। राजेन्द्र भाई मूलतः रायपुर बोराणा के हैं और मेरे मित्र प्रो. धर्मचंद जैन के भतीजे और

अग्रज शंकरलाल मुणोत के सुपुत्र हैं। राजेन्द्र मुणोत के साथ हम तेरापंथ भवन कांदिवली आये। थोड़ी देर के पश्चात अणुव्रत समिति मुम्बई के कार्याध्यक्ष अर्जुन बापना, निवर्तमान अध्यक्ष डालचंद कोठारी, झंवरीलाल नौलखा इत्यादि कार्यकर्ता भी पहुंच गये। विचारों एवं परिचय के साथ ही हम तैयार हुए और चल पड़े मुम्बई की सैर करने, मित्रों से मिलने। इसी लक्ष्य के साथ हम दो दिन का समय लेकर आये थे। शांताक्रुज में अर्जुनजी बापना के घर भी गये। चौथे माले पर पहुंचते-पहुंचते नाहर सा. पसीना-पसीना हो गये पर डॉ. पांडेय के चेहरे पर थकान का नामो निशां भी नहीं था। अर्जुन भाई अपने भाईयों के साथ एक ही छत के नीचे संयुक्त परिवार के रूप में रह रहे हैं। यह देख और सुन मैं रोमांचित हो उठा। अर्जुनजी के साथ मेवाड़ी व्यंजनों का स्वाद लिया और साथ ही अणुव्रत समिति की गति-प्रगति की अवगति भी। जी.एल. नाहर के संबंधियों और अणुव्रत के कार्यकर्ताओं से मिलते-जुलते ही पहला दिन निकल गया। वाशी न्यू मुम्बई में हस्ती भाई 'दिवेर' से मिले, उनका अत्यधिक आग्रह रहा भोजन का, पर हमें ठाणे पहुंचना जरूरी थी, वहां नाहर सा. की बहिनों से मिलना और उन्हीं के साथ भोजन निर्धारित हो चला था। हस्तीभाई के आग्रह को देख नाहर सा. बोले आपका मित्र तो बड़ा जंजाल पुरुष है। वयस्तता के कारण मूलचंद भलावत से नहीं मिल सका।

7 मार्च को हम घाटकोपर पहुंचे। बीमारी से संघर्ष कर रहे धानीन निवासी शांतिभाई तातेड़ से मिलना मेरा पहला लक्ष्य था। शांति भाई न सिर्फ मेरे अग्रज हैं वरन् इनके साथ मेरे जीवन की कई यादें जुड़ी हुई हैं। धानीन में इनके साथ बहुत आम खाये हैं तो 1973 में हुई मेरी पहली मुम्बई यात्रा में उन्हीं के साथ घाटकोपर स्थित मकान में दो दिन ठहरा हूं। धानीन और पूठोल के कारण शांति भाई के साथ गहरी आत्मीयता है। उनका सरल, सभी की मदद करने वाला स्नेहिल व्यवहार ही उनकी पहचान है। मेरे समधि भी हैं पर मेरी मित्रता उससे ऊपर है। कैन्सर जैसे रोग से लड़ते-लड़ते वे अब थक चले हैं। मुझे देखते ही उनके चेहरे पर प्रसन्नता के भाव उभरे और कुछ ही क्षणों में वे आंसू बन बह चले। हम दोनों एक-दूसरे को मौन निहार रहे थे। अतीत हमारी आंखों के सामने तैर रहा था तो बीमारी का भविष्य भी मुझे दिखाई दे रहा था। थोड़ी देर बार मैंने मौन को तोड़ा और शांति भाई सा. को ढाढ़स देने की भाषा में जीवन के मर्म को शब्द दिये। लगभग तीस मिनट की इस मुलाकात में पिछले तीस वर्षों का पूरा चित्र मेरी आंखों के सामने घूम गया। भाई सा. का शरीर बता रहा था कि बस यह मेरी अंतिम मुलाकात है पर शरीर इतनी जल्दी साथ छोड़ देगा ऐसा भी नहीं सोचा था। हम जैसा सोचते हैं, वैसा होता नहीं है और इस सत्य से मैं दो दिन बाद भी रूबरू हो गया। शांति भाई से विदा ले मैं ख्याली भाई तातेड़ के घर पहुंचा। ख्याली भाई साध्वीश्री की सेवा में गये हुए थे। उनके छोटे भाई जितेन्द्रजी से मिलने की आस लिये आया था पर वे भी गहरी नींद में थे अतः उनसे मिलना नहीं हो सका।

8 मार्च को तुलसी महाप्रज्ञ फाउंडेशन कांदिवली के सभागार में साध्वीश्री सूरजकुमारी के सान्निध्य में अणुव्रत समिति मुम्बई के कार्याध्यक्ष अर्जुन बापना एवं मंत्री विनोद कोठारी के नेतृत्व में कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित हुई। तीन सत्रों में आयोजित इस कार्यशाला में नवगठित 11 अणुव्रत उपसमितियों के लगभग 120 कार्यकर्ताओं को अणुव्रत आंदोलन के प्रचार-प्रसार हेतु प्रशिक्षण दिया गया। अणुव्रत समिति मुम्बई के अध्यक्ष विश्वनाथ सचदेव, युगीन काव्या के संपादक हस्तीमल 'हस्ती', प्रो. हुबनाथ पांडे, डालचंद कोठारी, मनोहर गोखरू, सुरेश ओस्तवाल, प्रेमलता शिशोदिया, मधु कच्छारा, राजेन्द्र मुणोत, झंवरीलाल नौलखा, महेन्द्र कोठारी, सुरेश बाफना इत्यादि प्रमुख रूप से उपस्थित थे। कार्यशाला में आज के परिप्रेक्ष्य में अणुव्रत, अणुव्रत की कार्यदिशाएं, संस्था संचालन के सूत्र विषयों पर जिज्ञासा और समाधान के रूप में प्रशिक्षण दिया गया। अर्जुन बापना, विनोद कोठारी, प्रेमलता शिशोदिया की उपसमितियों के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका रही। प्रेमलता शिशोदिया मुम्बई की प्रथम श्रेणी की महिला कार्यकर्ता है जिन्होंने मधुर व्यवहार और प्रभावी वक्तव्य शैली से अपनी विशिष्ट पहिचान बनाई है। मैं इनसे पूर्व परिचित हूं। विद्यार्थीकाल में मेरे वरिष्ठ डॉ. सम्पत शिशोदिया की ये जीवन संगिनी है। अणुव्रत से जुड़े नये कार्यकर्त्ताओं का जोश देखते ही बनता था। हमने नई टीम में कार्य करने की ललक देखी और देखा उनकी आंखों में तैरता एक खूबसूरत सपना। झंवरीलाल नौलखा दौलतगढ़ के उभरते युवा हैं अत्यंत कार्यकुशल एवं श्रमनिष्ठ। इनके निर्देश में तैयार हुए सुस्वादु भोजन का हमने भरपूर आनंद लिया।

तेरापंथ भवन कांदिवली के समीपस्थ भवन में ही मेरे अनन्य सहयोगी हस्तीभाई चंडालिया 'दिवेर' के द्वितीय पुत्र राकेश का सगाई दस्तूर और इसी के साथ लाछुड़ा निवासी बालचंद भलावत द्वारा आयोजित स्नेह भोज का क्रम था। बालजी भलावत हाल ही में वेस्टर्न इंडिया रिजनल कौन्सिल आफ द इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड एकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के निर्विरोध अध्यक्ष निर्वाचित हुए हैं। सैंतीस वर्ष की युवा अवस्था में लेखा संस्थान का अध्यक्ष निर्वाचित होना अणुव्रत परिवार के लिए गौरव की बात

है। बालजी अणुव्रत समिति मुम्बई के निवर्तमान मंत्री हैं। हम बालजी से गर्मजोशी के साथ मिले और उन्हें बधाईयां समर्पित की। बालजी की भतीजी के साथ ही बेटे राकेश की सगाई हुई है। चैन्ने के जुगराज भाई नाहर भी सगाई समारोह में आये पर हस्ती भाई से बिना मिले ही जाना पड़ा। हमें संध्यावेला की रेल से पुनः जयपुर निकलना था और हस्तीभाई छः बजे तक नहीं पहुंच पाये अतः उनसे बिना मिले ही हम चल पड़े इसका मलाल भी रहा पर क्या करते मजबूरी थी। बालजी को बधाईयां देने भीलवाड़ा से उनका ससुराल पक्ष इन्द्रमल हींगड़ परिवार एवं अन्य मित्र भी पहुंचे। जसराज चोरड़िया भीलवाड़ा से क्षणिक मुलाकात हुई। मूलजी भलावत ने हमारे हाथों में रात्रिभोज का पैकेट थमाया। रेलवे स्टेशन पर मदन धोका से यकायक मुलाकात हुई। ठीक समय पर रेल छूटी और हम चल पड़े पुनः राजस्थान की ओर। मुझे लगा कि मार्ग में कहीं मुझे ज्वर न हो जाये अतः मैंने जयपुर जाने के स्थान पर रतलाम उतरना ही ठीक समझा और रतलाम से सीधा चित्तौड़गढ़ पहुंच गया। 9 मार्च को प्रातः चित्तौड़ पहुंच आराम किया और संध्यावेला में पहुंचा राजसमंद। 10 मार्च को सवेरे उठा तो मेरा शरीर ज्वर से तप रहा था। लगभग पंद्रह वर्षों बाद मैं लम्बे समय तक बिस्तर पर रहा। स्वस्थ होने में बीस दिन लगे। शरीर पूरी तरह से साथ नहीं दे रहा था फिर भी 3 अप्रैल 09 को दिल्ली के लिए प्रस्थान किया। एक दिन अणुव्रत कार्यालय को देखा और पुनः 5 अप्रैल को डॉ. बी.एन. पांडेय के साथ महानगरी मुम्बई की लघु यात्रा पर निकल पड़ा।

6 अप्रैल 09 को प्रातः वेला में हम दादर स्टेशन पर उतरे। सामने से अणुव्रत महासमिति के संगठन मंत्री डालचंदजी कोठारी आते हुए दिखाई दिये। कोठारीजी के साथ हम उनके आवास की तरफ बढ़े। विनोद कोठारी अणुव्रत समिति मुम्बई के युवा मंत्री और डालजी कोठारी के ज्येष्ठ पुत्र हैं। मुम्बई के राजकमल स्टूडियो के सामने ही इनका मकान है। विनोद का विवाह अहमदाबाद के सुपरिचित लोककर्मी मदनजी कोठारी ''घाटा'' की पुत्री विमला के साथ हुआ है। दूसरी बार इस मकान पर आया हूं। छठे माले से मुम्बई की बसावट को देखते हुए लगता है मुम्बई की इमारतें आसमान को छू रही हैं। सामने बी.शांताराम द्वारा निर्मित राजकमल स्टूडियों में घने और बड़े पेडों की लम्बी कतारें हैं। स्टूडियों का क्षेत्रफल बहुत बड़ा था पर अब सिकुड़ता जा रहा है और वहां गगनचुंबी इमारतें अपने पांव पसार रही हैं। डालजी भाई के त्याग-उपवास रहता है पर वे आतिथ्य करने में माहिर हैं। डालजी कोठारी मूलतः रीछेड़ (राजसमंद) के हैं। अपनी श्रमशीलता, कार्यनिष्ठा एवं व्यवहार-कुशलता के सहारे इन्होंने मुम्बई में स्वयं को न सिर्फ खड़ा किया है वरन् कार्यकर्ताओं की अग्रिम पंक्ति में अपना स्थान बनाया है। इनकी पुत्रवधु विमला अत्यंत सुशील एवं कार्यकुशल है। विमला के आत्मीय व्यवहार को देख लगा कि हम अपने ही घर में अपने ही परिजनों के मध्य हैं। डालचंदजी के साथ भोजन कर हम कालीना गये भंवरलालजी गुंदेचा से मिलने। भंवरजी गुंदेचा के हाथों में मेरा बचपन गुजरा है। वे मेरे पिताश्री के गहरे अंतरंग मित्र रहे हैं। अभय एवं उसकी मम्मी से भी मिलना हुआ।

सायं 6 बजे हम षणमुखानंद हॉल किंग सर्कल पहुंचे जहां ''एक शाम महावीर के नाम'' भक्ति संध्या का आयोजन था। अणुव्रत समिति मुम्बई एवं तेयुप मलाड-कांदिवली के इस संयुक्त आयोजन में, मैं एवं अ.भा. तेयुप के राष्ट्रीय अध्यक्ष मर्यादा कोठारी प्रमुख अतिथि थे। पार्श्व गायक कमल सेठिया, मीनाक्षी भूतोड़िया, रवि जैन, निर्मल जैन ने भक्ति संगीत की बयार बहाई तो कन्या मंडल ने नवकार मंत्र नृत्य नाटिका की मनमोहक प्रस्तुति दी। भक्ति संगीत संध्या में समारोह अध्यक्ष सूर्यप्रकाश चन्द्रप्रकाश मादरेचा, मुख्य अतिथि सोहनलाल धाकड़, विशिष्ट अतिथि पुखराज डूंगरवाल एवं स्वागताध्यक्ष सोहनलाल चोरड़िया थे। तेरापंथी सभा मुंबई के अध्यक्ष भंवरलाल कर्णावट, अणुव्रत समिति मुम्बई के अध्यक्ष विश्वनाथ सचदेव, तुलसी महाप्रज्ञ फाउंडेशन के अध्यक्ष रमेश कुमार धाकड़, अर्जुनलाल बापना इत्यादि लोककर्मी समारोह में उपस्थित थे। दो हजार से अधिक की उपस्थिति भक्ति गीतों में आकंठ डूबी हुई थी। सभागार में मुझे सभी तरफ मेवाड़ ही मेवाड़ दिखाई दे रहा था। मेवाड़ी मित्रों-बुजुर्गों से मिलने के लिये मैं हॉल में एक तरफ खड़ा रहा और देरी तक लोगों से मिलता रहा। सभागार में ही बालचंद भलावत, भंवरलाल कर्णावट एवं प्यारचंद मेहता से अणुव्रत महासमिति को आर्थिक सहयोग करने का अनुरोध किया जिसे उन्होंने स्वीकार कर अर्थ सहयोग की घोषणा की। भक्ति संध्या का यह क्रम रात्रि दस बजे तक चला। भक्ति संध्या की आयोजना में राजेन्द्र मुणोत का अत्यधिक श्रम रहा। अणुव्रत समिति मुम्बई ने भी अर्थ सहयोग की घोषणा की।

7 अप्रैल को प्रातःवेला में छोटा पप्पू प्रतीक मिलने के लिये आया। प्रतीक को साथ ले हम रेलवे स्टेशन बान्द्रा की तरफ बढ़े। डालजी कोठारी साथ में थे। सभी से बतियाते हुए समय पर बान्द्रा पहुंचे जहां दिल्ली जाने वाली गाड़ी हमारी प्रतीक्षा कर रही थी। रेलगाड़ी समय पर रवाना हुई और मेरी महानगरी की संक्षिप्त दूसरी यात्रा पूरी हुई।

# अणुव्रत समिति मुम्बई

अणुव्रत समिति मुंबई के वर्तमान सक्षम नेतृत्व में मुंबई में अणुव्रत आंदोलन में तेजस्विता आई है। सबसे महत्त्वपूर्ण उपलब्धियां संगठन के क्षेत्र में रही, जिसमें 11 उपसमितियों के सैकड़ों कार्यकर्ताओं का सक्रिय कार्यकर्ता बल है। समिति द्वारा इस वर्ष मुंबई क्षेत्र के महाविद्यालयों, विद्यालयों और सार्वजनिक स्थलों पर अणुव्रत के विभिन्न कार्यक्रमों की आयोजना कर समाज के सभी वर्गों में मानवीय मूल्यों के जागरण के प्रति अणुव्रत कार्यों को आगे बढ़ाया है। इस अभियान को आगे बढ़ाने में संस्था अध्यक्ष विश्वनाथ सचदेव, कार्याध्यक्ष अर्जुन बाफना, उपाध्यक्ष बी. सी. भलावत, सुरेश ओस्तवाल, प्यारचंद मेहता, इंद्रचंद भंसाली, ललिता जोगड़, अशोक चंडालिया तथा मंत्री विनोद कोठारी, सहमंत्री सुनील संचेती, कोषाध्यक्ष राजेन्द्र कोठारी, संगठन मंत्री बाबूलाल बाफना एवं प्रचार मंत्री सतीश सिन्नरकर हैं।

22 से 28 सितंबर 08 तक अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह के अंतर्गत मुंबई के विद्यालयों, सामाजिक स्थल व अन्य क्षेत्रों में लगभग 23 कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों को साध्वी सुमनश्री, साध्वी सूरजकुमारी, साध्वी अणिमाश्री का सान्निध्य प्राप्त हुआ। इस दौरान क्षेत्र के नामचीन, प्रशासक एवं नेता प्रमुख अतिथि, मुख्य अतिथि एवं प्रमुख वक्ता के रूप में उपस्थित हुए।

विविध धर्मों में पारस्परिक सद्‌भाव एवं सौहार्द की दृष्टि से अणुव्रत आंदोलन के महत्त्वपूर्ण उपक्रम सर्वधर्म सद्‌भाव दिवस पर ''सर्वधर्म सद्‌भाव'' कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें विभिन्न धर्मावलंबियों एवं गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लेकर अपने विचार व्यक्त किए।

देश के लोकतंत्र को स्वस्थ और सशक्त करने की दिशा में समिति के नेतृत्व में सभी 11 उपसमितियों के सक्रिय प्रयास से देश में चुनाव के दौरान नैतिक, शिक्षित, व्यसनमुक्त छवि वाले उम्मीदवारों को चुनने का जनजागरण अभियान चलाया गया। इस हेतु मुंबई महानगर की सभी राजनैतिक पार्टियों से संपर्क कर उनसे ईमानदार व स्वच्छ छवि वाले व्यक्तियों को उम्मीदवारी देने का निवेदन किया गया। लगभग 5000 लोगों के हस्ताक्षरयुक्त एक पत्र सभी राजनैतिक पार्टियों को ज्ञापन के रूप में सौंपा गया। क्षेत्र की सैकड़ों इमारतों और सड़कों के किनारे मुख्य चौराहों पर अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान के पोस्टर लगवाकर जन जागृति अभियान चलाया गया। सभी 11 उपसमितियों के कार्यकर्ताओं ने लाखों पेम्फलेट वितरित कर एवं महानगर के दैनिक समाचार पत्रों के माध्यम से लाखों पेम्फलेट बंटवाकर अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान को गति दी। मध्य मुंबई के दादर-वडाला-सायन-कोलीवाड़ा-एलफिंस्टन क्षेत्रों में मराठी टी.वी. चैनल के प्रसारण में प्रदर्शित कार्यक्रम के दौरान टी.वी. पर दौड़ती पट्टी द्वारा अणुव्रत चुनाव शुद्धि का संदेश प्रसारित किए गए। इस दौरान 11 उपसमितियों के तत्वावधान में रेलवे स्टेशन, सार्वजनिक स्थलों और स्थानीय एवं राष्ट्रीय अखबारों में रखवाकर अणुव्रत चुनाव शुद्धि पेम्फलेट मतदाताओं के घर-घर पहुंचाए गए। मुंबई की लोकल ट्रेनों में यात्रियों के बीच भी यह अभियान सफलतापूर्वक चलाया गया।

समिति के तत्वावधान में कन्या-किशोर सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें चेम्बूर, कुर्ला, सायन कोलीवाड़ा, जुना कुर्ला, मुलुंड, कांजुमार्ग, घाटकोपर, काजुपाड़ा, गोवंडी इत्यादि क्षेत्रों से लगभग 300 किशोर-कन्याओं ने भाग लिया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट, उपाध्यक्ष जी.एल. नाहर, मुंबई के सुनील मादरेचा, विनय मेहता, विनोद कोठारी विशेष रूप से उपस्थित थे। नवगठित 11 उपसमितियों के सदस्यों ने क्षेत्र में जमकर अणुव्रत सदस्यता वृद्धि अभियान चलाया। फलस्वरूप सभी जातियों के लगभग 842 आजीवन सदस्य उक्त उपसमितियों के साथ जुड़े हैं। 11 उपसमितियों के सैकड़ों कार्यकर्ताओं के कार्यबल रूपी नेटवर्क के चलते अणुव्रत आंदोलन गतिमान हुआ है।

अणुव्रत समिति मुंबई के तत्वावधान में समय-समय पर जरूरतमंद विद्यार्थियों को गणवेश बांटे जाते हैं, तो कभी अणुव्रत के ज्यादा से ज्यादा कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण कार्यशाला चलाकर अणुव्रत की प्रासंगिकता पर विशेष बल दिया जा रहा है। मुंबई में आयोजित हुए सस्नेह सम्मेलन के चर्चा सत्र में अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट ने ''आज के परिप्रेक्ष्य में अणुव्रत'' विषय पर समागत कार्यकर्ताओं की समस्याओं हेतु समाधान प्रस्तुत किया। इस अवसर पर ईस्माइल युसुफ कॉलेज के प्रो. हुबनाथ पांडेय, मधु कच्छारा ने मार्गदर्शन दिया। वर्षभर में आयोजित कार्यक्रमों एवं अणुव्रत आंदोलन की गतिविधियों में कार्यकर्ताओं का सराहनीय सहयोग एवं श्रम रहा। लेकिन यहां व्यक्तिशः उल्लेख संभव नहीं।

अणुव्रत समिति मुंबई के सौजन्य से मुंबई महानगर, थाणे, नवी मुंबई के चयनित श्रेष्ठ 51 विद्यालयों में आगामी तीन वर्षों तक अणुव्रत पाक्षिक पत्रिका नियमित प्रेषित की जा रही है। अणुव्रत पाक्षिक पत्रिका के माध्यम से विद्यार्थियों और शिक्षकों के मध्य अणुव्रत आंदोलन पहुंचाया जा रहा है। अणुव्रत पाक्षिक हेतु समिति ने इस वर्ष 125 नये त्रैवार्षिक सदस्य बनाए हैं।

***88, राजहंस बिल्डिंग, अणुव्रत मार्ग,***
***मैरीन ड्राईव, मुम्बई – 400002***

# गुजरात राज्य अणुव्रत समिति

गुजरात राज्य अणुव्रत समिति अणुव्रत आंदोलन की अवधारणा के अनुरूप अहिंसक एवं नैतिक चेतना को जागृत करने के लिए अपने क्षेत्र में पूरी निष्ठा और मेहनत से कार्य कर रही है। समिति के कार्यकर्ता अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाने में लग्न से कार्य कर रहे हैं। इस वर्ष समिति ने साधु-साध्वियों के सान्निध्य में अनेक कार्यक्रम आयोजित कर अणुव्रत आंदोलन को गति देने में अपने कर्त्तव्यों का निर्वहन किया है।

2 सितंबर 2008 को साध्वी सोमलता के सान्निध्य में क्विज प्रतियोगिता आयोजित हुई। इस प्रतियोगिता के आधार पर अणुव्रत, नैतिकता, पर्यावरण शुद्धि, प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान विषयों पर गहन चर्चा की गयी। सुरेन्द्र लूणिया एवं नरेन्द्र माण्डोतर का कार्यक्रम की सफलता में विशेष श्रम व सहयोग रहा।

21 सितंबर 2008 को अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह का साध्वीश्री के सान्निध्य में उद्‌घाटन किया गया। इस अवसर पर पद्‌मश्री डॉ. कुमारपाल देसाई ने कहा कि अणुव्रत आदमी को आदमी बनाने की प्रयोगशाला है। 350 व्यक्तियों ने व्यसनमुक्त जीवन जीने का संकल्प स्वीकार किया। इसी क्रम में साध्वीश्री के सान्निध्य में साम्प्रदायिक सौहार्द दिवस मनाया गया। राजेन्द्र लूणिया मुख्य अतिथि थे। इसमें 80 व्यक्तियों ने व्यसनमुक्त जीवन जीने का संकल्प लिया। क्रमवार और तय दिवसों पर जीवन विज्ञान दिवस, अणुव्रत प्रेरणा दिवस, पर्यावरण शुद्धि दिवस, नशामुक्ति दिवस के भी आयोजन किये गये। साध्वी सोमलता के समक्ष उपस्थित 300 व्यक्तियों ने नशामुक्त जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर एक व्यसनमुक्ति प्रदर्शनी का भी आयोजन किया गया। इसमें गुजरात नशामुक्ति मंडल के पूर्णचंद मेहता ने भी भाग लिया। अनुशासन दिवस के मौके पर साध्वी सोमलता के समक्ष ज्ञान भारती स्कूल गिरधरनगर के 125 विद्यार्थियों ने विद्यार्थी अणुव्रत नियम स्वीकार किये। अहिंसा दिवस पर माध्यमिक शाला गिरधर नगर के 180 विद्यार्थियों ने अणुव्रत नियमों पर चलने की बात कही।

नैतिक मूल्यों के प्रति आस्था जगाना अणुव्रत का मिशन रहा है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अणुव्रत से संबंधित विषय पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया। विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कार से सम्मानित किया गया। विमल बोरदिया के संयोजन में कार्यक्रम सफलतापूर्वक चला। मुनि रविन्द्रकुमार के सान्निध्य में मनाये जा रहे कार्यक्रम के बीच 200 विद्यार्थियों ने व्यसनमुक्त जीवन जीने का संकल्प किया।

अहिंसा जीवन का परम आदर्श है। एक अहिंसक व्यक्ति न किसी का हनन करता है, न किसी पर उपद्रव करता है, न किसी को अधीन बनाता है और न किसी को संतप्त ही करता है। मुनि संजयकुमार, मुनि प्रसन्नकुमार के सान्निध्य में अणुव्रत, अहिंसा प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई। 24 जनवरी 2009 को मुनि रवीन्द्रकुमार ने संयम से जीवन जीने की प्रेरणा दी। 7 फरवरी 09 को मुनिश्री के सान्निध्य में मोगर हाई स्कूल में माता-पिता एवं गुरुजनों के प्रति विद्यार्थियों को आदर की भावना का विकास करने हेतु प्रेरित किया गया। 19 फरवरी 09 को मुनिश्री ने 200 विद्यार्थियों को अणुव्रत के नियमों पर चलने और इंसान को सही इंसान बनाने के सूत्र-ज्ञान दिया। पहली मार्च 09 को आदर्श विद्यार्थी की प्रयोगशाला, अणुव्रत कार्यशाला मुनि रवीन्द्रकुमार के सान्निध्य में राजस्थान हिन्दी हाई स्कूल में 61 वां अणुव्रत स्थापना दिवस मनाया गया। गुजरात राज्य अणुव्रत समिति द्वारा साबरमती भांडु क्षेत्र में अणुव्रत कार्यक्रमों को गति देने के क्रम में अनेक आयोजन किए गए। 15 से 30 अप्रैल 09 के दौरान समिति ने विभिन्न स्तरों पर क्षेत्र में चुनाव शुद्धि अभियान का संचालन किया। चुनाव शुद्धि अभियान के तहत स्वच्छ मतदान हेतु समिति ने पूर्ण निष्ठा के साथ कार्य किया।

आचार्य महाप्रज्ञ के 90 वें जन्मदिवस पर गुजरात राज्य अणुव्रत समिति ने स्थानीय स्कूलों में अणुव्रत साहित्य के वितरण की व्यवस्था कर नैतिक मूल्यों के प्रति विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को अवगत कराने का सराहनीय कार्य किया। समिति के अध्यक्ष जवेरीलाल संकलेचा तथा मंत्री अशोक दूगड़ के दिशा-निर्देश एवं सूझ-बूझ ने क्षेत्र में अणुव्रत आंदोलन को तेजस्विता दी है क्योंकि अणुव्रत आंदोलन के फैलाव और लोगों के जुड़ाव को ध्यान में रखते हुए कार्य किया गया। साध्वी अणिमाश्री के सान्निध्य में एक बहुत ही सटीक विषय लेकर 'राष्ट्रीय समस्याओं के समाधान में अणुव्रत का योगदान' पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया। इसमें भाग लेने वाले प्रतियोगियों को प्रोत्साहित किया गया। गुजरात राज्य अणुव्रत समिति अणुव्रत मिशन को गतिमान करने हेतु प्रयासरत है।

***तेरापंथ भवन, आचार्य तुलसी सर्कल, शाहीबाग, अहमदाबाद 380004 (गुजरात)***

# कर्नाटक प्रादेशिक अणुव्रत समिति

कर्नाटक प्रादेशिक अणुव्रत समिति के कार्यकर्ता अपनी कर्मजा शक्ति का सदुपयोग कर रहे हैं। समिति में अनेक महानुभावों का श्रम सिंचन रहा। जिसमें मुख्यतः बी. डी. जत्ती पूर्व उपराष्ट्रपति भारत सरकार, मंत्री डॉ. नागय्या अल्वा कर्नाटक सरकार एवं स्व. सीताशरण शर्मा इत्यादि ने कर्नाटक प्रदेश में अणुव्रत आंदोलन को गति देने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई।

समिति ने क्षेत्र के विद्यालयों, कारागृह, चित्रकला परिषद, सभा भवन में अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह का आयोजन अणुव्रत महासमिति द्वारा निर्धारित कार्याक्रमानुसार बड़े ही उल्लासपूर्ण ढंग से किया। अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह की आयोजना में कन्हैयालाल चिप्पड़, माणकचंद संचेती, प्रकाश लोढ़ा, गौतम मूथा एवं अमृतलाल भंसाली का सहयोग एवं सराहनीय श्रम रहा। इन्होंने अपने दायित्व का निर्वहन पूर्ण निष्ठा के साथ किया। अणुव्रत महासमिति कार्यसमिति के सदस्य दीपचंद नाहर ने अपनी सूझबूझ का परिचय देते हुए कार्यक्रमों को सफल बनाया। 7 जून 08 को समिति द्वारा मानवीय मूल्यों में अणुव्रत की भूमिका विषय पर एक कार्यक्रम चलाया गया।

**अणुव्रत संगोष्ठी :** 14 जून 2008 को डॉ. अश्वथनारायण विधायक के आतिथ्य एवं प्रो. एच.आर. दासे गौड़ा की अध्यक्षता और साध्वी स्वर्णरेखा के सान्निध्य में ''सफलता का सेतु - नियंत्रण की शक्ति'' विषय पर एक संगोष्ठी आयोजित की गयी।

**अणुव्रत रैली :** साध्वी स्वर्णरेखा और साध्वी कीर्तिलता के मंगल प्रवेश पर विराट रैली निकाली गयी।

**कवि सम्मेलन :** 26 जुलाई 2008 को साध्वी स्वर्णरेखा के सान्निध्य में सभा भवन में कवि सम्मेलन का आयोजन किया। मैसर्स प्रोमिनस मिनिमिट प्रा. लि. इस कवि सम्मेलन के प्रायोजक थे। संयोजन कन्हैयालाल चिप्पड़ ने किया। साध्वी स्वर्णरेखा के सान्निध्य में जन-जन की दृष्टि में अणुव्रत आंदोलन, व्यक्तित्व विकास में अणुव्रत की भूमिका एवं क्या मोबाइल फोन कर सकता है आत्मा का स्विच ऑन विषय को लेकर अणुव्रत समिति की ओर से भाषण प्रतियोगिता, वाद-विवाद प्रतियोगिता तथा निबंध की प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। विजेता प्रतियोगियों को कन्हैयालाल मंगल देवी दुधेड़िया परिवार (छापर- बैंगलोर) द्वारा सम्मानित किया। दीपंचद नाहर व सिद्धार्थ शर्मा के संयोजन में कार्यक्रम काफी सफल रहा। 26 अगस्त 08 को अणुव्रत समिति ने 32 विद्यालयों के छात्र-छात्राओं के बीच अणुव्रत आंदोलन की चर्चा की।

अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट द्वारा बैंगलोर संगठन यात्रा के दौरान अहिंसा यात्रा अंक के प्रकाशन के लिए अणुव्रत कार्यकर्ताओं ने विज्ञापन सहयोग किया। कन्नड़, अंग्रेजी व हिन्दी भाषा में अणुव्रत पट्ट, अणुव्रत पोस्टर तथा अणुव्रत नियमों के फार्म आदि अनेक स्थानों पर वितरित करने के साथ-साथ क्षेत्र के महाविद्यालयों, विद्यालयों एवं कार्यालयों आदि पर अणुव्रत पट्ट लगवाए गए।

**अणुव्रत कार्यकर्ता सम्मान समारोह** 5 अक्टूबर 08 को साध्वी स्वर्णरेखा के सान्निध्य में अणुव्रत आंदोलन के शुरू से आज तक सभी गतिविधियों से अवगत कराने के क्रम में अहर्निश योगदान देने वाले समर्पित कार्यकर्ताओं का सम्मान संस्था द्वारा किया गया। इस अवसर पर कर्नाटक सरकार के गृहमंत्री वी.एस. आचार्य एवं अमृत भंसाली ने कार्यकर्ताओं को बधाई दी। संचालन ''युवा गौरव'' दीपचंद नाहर ने किया तथा सहयोग रामलाल गन्ना का रहा। समारोह में अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट ने अपनी उपस्थित दी। साध्वी एवं समणीवृंद और मुनि सुखलाल स्वामी का प्रेरणादायी संदेश प्राप्त हुआ।

अणुव्रत के सक्रिय कार्यकर्ता कन्हैयालाल खटेड़ द्वारा अणुव्रत के नियमों के स्टीकर क्षेत्र में चल रहे वाहनों पर लगवाए और अणुव्रत कैलेण्डर का भी वितरण किया गया। चारित्रात्माओं के सान्निध्य में अणुव्रत आंदोलन को जन-जन तक पहुंचाने के क्रम में समय-समय पर प्रेस कान्फ्रेंस की गईं। दयानंद स्वामी एवं चन्द्रशेखर का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा। अणुव्रत चुनाव शुद्धि की अनुपालना के लिए शांतिलाल आच्छा के सौजन्य से पोस्टरों तथा बैनरों के माध्यम से मतदाताओं को जागृत किया गया।

टुमकुर विश्वविद्यालय में समिति द्वारा अणुव्रत स्थापना दिवस का एक भव्य समारोह आयोजित किया गया, जो काफी प्रभावी रहा। समिति ने ''अणुव्रत महारथी : देवेन्द्र कुमार कर्णावट'' की याद में स्मृति सभा आयोजित की और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। 20 जून 09 को शारदा शाला विद्यालय होसूर में कन्नड़ में अणुव्रत नियम और अणुव्रत अनुशास्ता के फोटो छपवाकर दैनिक डायरी बनवाई गई। जिन्हें 500 छात्र-छात्राओं को वितरित किया गया। समय-समय पर अणुव्रत समिति साधु-साध्वियों के सान्निध्य में विभिन्न कार्यक्रम संपादित करती रहती है, जिन्हें साध्वीवृंद एवं संतगणों का मार्गदर्शन मिलता रहता है। अणुव्रत आंदोलन के कार्यों को आगे बढ़ाने में भूपेन्द्र मूथा, अमृतलाल भंसाली, कन्हैयालाल चिप्पड़, रामलाल गन्ना, प्रकाश लोढ़ा, अभय राज कोठारी, गौतम मूथा, माणकचंद संचेती तथा अन्य सक्रिय कार्यकर्ताओं का श्रम रहा है। अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट एवं उपाध्यक्ष जी.एल. नाहर यहां कई बार आए, जिससे अणुव्रत की प्रभावशाली गतिविधियों को सुचारु रूप से चलाने पर चिंतन-मनन किया गया।

***बंगलौर तेरापंथ भवन 3, आचार्य तुलसी मार्ग, गांधीनगर, बंगलौर 560009 (कर्नाटक)***

# राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति

राजस्थान प्रदेश में राज्य स्तर की एक अणुव्रत समिति, जिला स्तर की चार अणुव्रत समितियां एवं स्थानीय स्तर की 70 अणुव्रत समितियां कार्यरत हैं। प्रदेश स्तर पर जिला एवं स्थानीय अणुव्रत समितियों को और अधिक सक्रिय करने के लिए यात्राओं का कार्य किया गया। राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति, अणुव्रत महासमिति दिल्ली एवं स्थानीय अणुव्रत समिति के संयुक्त तत्वावधान में अणुव्रत चिंतन शिविर, कार्यकर्ता प्रशिक्षण कार्यशालाएं, व्यक्तित्व विकास कार्यशालाएं, लेखक संगोष्ठियां, पारिवारिक सौहार्द विचार गोष्ठी आयोजित की जाती रही हैं।

राजस्थान प्रादेशिक समिति के अध्यक्ष जी.एल. नाहर ने दक्षिण भारत एवं अन्य क्षेत्रों में प्रवासित राजस्थानियों से सघन संपर्क साधा हैं। विद्यार्थी अणुव्रत अभियान के अंतर्गत विद्यार्थियों के मध्य अणुव्रत को प्रभावी बनाने की दिशा में समिति ने विद्यार्थी अणुव्रत नियम के आकर्षक बोर्ड तैयार करवाये। अणुव्रत, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं अहिंसा प्रशिक्षण की जानकारी के साथ एक चित्रयुक्त बुकलेट ''विद्यार्थी अणुव्रत को जाने - जीवन विज्ञान को पहचानें'' प्रादेशिक समिति द्वारा प्रकाशित की गयी। अणुव्रत आंदोलन की विचारधारा के संदर्भ में 40,000 पुस्तकों का वितरण भी कराया गया है। समाज में नैतिक मूल्यों के उन्नयन के संदर्भ में राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति ने वर्षभर में अणुव्रत पाक्षिक के वार्षिक, त्रैवार्षिक एवं दसवर्षीय ग्राहक बनाए हैं। इसमें राजस्थान की सभी श्रेणियों की 33 जेलों में दुबारा त्रैवार्षिक व कई संस्थाओं और गणमान्य व्यक्तियों को निःशुल्क पत्रिका उपलब्ध कराया जाना भी शामिल है।

गांवों के विकास के लिए अणुव्रत ग्राम विकास योजना भी शुरू की गयी है। इस हेतु अणुव्रत समिति लाडनूं, अणुव्रत समिति गंगापुर, अणुव्रत समिति आसींद और अणुव्रत समिति उदयपुर कार्यरत हैं।

राजस्थान प्रदेश की अणुव्रत समितियों और कार्यकर्ताओं द्वारा अणुव्रत आंदोलन की गति-प्रगति में सराहनीय कार्य करने पर राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति गौरव का अनुभव कर रही है। जयपुर से आत्मरथ मोहन भाई जैन जयपुर, अणुव्रत महारथी : देवेन्द्र कुमार कर्णावट एवं डॉ. महेन्द्र कर्णावट राजसमंद, अणुव्रत प्रवक्ता डॉ. छगनलाल शास्त्री सरदारशहर, अणुव्रत सेवी मोतीलाल नाहटा राजगढ़ इत्यादि को समय-समय पर सम्मानित किया गया। इसी शृंखला में अणुव्रत समिति गंगापुर, अणुव्रत समिति जोधपुर, अणुव्रत समिति सूरतगढ़, अणुव्रत समिति उदयपुर एवं अणुव्रत समिति आसीन्द को श्रेष्ठ अणुव्रत समिति सम्मान से नवाजा गया है। जयपुर के डॉ. महावीर राज गेलड़ा एवं डॉ. नरेन्द्र शर्मा 'कुसुम' को अणुव्रत लेखक पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति ने जगह-जगह नशामुक्ति अभियान चलाया और अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह के अंतर्गत स्थानीय, जिला एवं प्रदेश स्तर पर अणुव्रत के कार्यक्रमों का आयोजन किया। राज्य में विधान सभा एवं लोकसभा के चुनाव के अवसर पर अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रदत्त विशिष्ट मार्ग-दर्शन के अनुरूप अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का संचालन किया गया। अविनाश नाहर एवं समीर बाबेल के अथक प्रयासों से अणुव्रत चुनाव शुद्धि रथ तैयार किया गया एवं प्रदेश के अनेक भागों में घुमाया गया। आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में जयपुर में आचार्य तुलसी का 95वां जन्मदिवस ''अणुव्रत दिवस'' के रूप में मनाया।

24 फरवरी 09 को गोकुल भाई भट्ट समाधि परिसर, दुर्गापुरा जयपुर में राजस्थान समग्र सेवा संघ, श्री गोकुल भाई भट्ट स्मारक समिति, राजस्थान ग्रामोद्योग संस्था संघ, राजस्थान खादी संघ, राजस्थान राज्य गांधी स्मारक निधि, राजस्थान प्रदेश नशा बंदी समिति, अणुव्रत समाज गायत्री परिवार, पीयूसीएल, राष्ट्रीय युवा संगठन, जमायते इस्लामी हिन्द, महिला संगठन, कुमारप्पा ग्राम स्वराज्य संगठन द्वारा प्रदेश में पूर्ण नशाबंदी की मांग की गयी। राजस्थान भूदान यज्ञ (संशोधन) अधिनियम-2008 को निरस्त कराने के विचार-विमर्श का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

प्रदेश में अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित प्रचारात्मक साहित्य व राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति द्वारा निर्मित ''विद्यार्थी अणुव्रत को जानें - जीवन विज्ञान को पहचानें' की चित्रयुक्त आकर्षक बुकलेट इत्यादि क्षेत्र में निःशुल्क बांटकर लोगों को अणुव्रत आंदोलन से परिचित कराया गया। क्षेत्र में सामुदायिक चेतना विकास के अंतर्गत जरूरतमंद लोगों एवं सेवार्थी संस्थाओं को आर्थिक अनुदान एवं सहयोग प्रदान किया। समिति ने अणुव्रत आंदोलन के प्रमुख व्यक्ति पर प्रकाशित पुस्तक ''अणुव्रत महारथी : देवेन्द्र कुमार कर्णावट'' के प्रकाशन सहयोग के लिए 21000 रु. का अर्थ सहयोग प्रदान किया।

समिति प्रदेश की जन-समस्याओं पर आयोजित कार्यक्रमों में सदैव अपनी सहभागिता देती रही है। नशामुक्ति, जंगल एवं जल संरक्षण, दलित महिलाओं एवं अल्पसंख्यक उत्पीड़न मुक्ति, युवाओं में बेरोजगारी उन्मूलन, कन्या व दहेज प्रथा रोकने के संदर्भ में लगभग तीस सामाजिक सेवाभावी संगठनों द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में भाग लिया और इनके साथ जुड़कर कार्य किया। राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति अपनी गतिविधियों को चलाने में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ, युवाचार्य महाश्रमण, साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा, अणुव्रत प्रभारी मुनि सुखलाल, मुनि किशनलाल, मुनि महेन्द्रकुमार एवं अन्य साधु-साध्वियों के सान्निध्य तथा मार्गदर्शन में अणुव्रत आंदोलन को गतिमान करने हेतु संप्रेषित ऊर्जा, मौलिक चिंतन तथा प्रेरणा प्राप्त करती रही।

***''वैभव कुंज''51, केशव विहार,***
***गोपालपुरा बाईपास, जयपुर 302018***

# अणुव्रत समिति उदयपुर

अणुव्रत समिति उदयपुर अणुव्रत आंदोलन को गत कई वर्षों से समाजोत्थान एवं व्यक्तित्व निर्माण की दिशा में निरंतर कार्यरत है। अणुव्रत महासमिति दिल्ली द्वारा निर्धारित वार्षिक कार्यक्रम को कार्यान्वित करने हेतु समिति ने अपने क्षेत्र में वृक्षारोपण, व्यसनमुक्ति अभियान, पर्यावरण संरक्षण, मतदाता जागरूकता अभियान, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, अणुव्रत चेतना दिवस, जेलों में कैदियों के मध्य सृजनात्मक एवं सकारात्मकता लाने के क्रम में विभिन्न कार्यशालाओं का संचालन किया। समिति ने साधु-साध्वियों के लोककल्याणकारी प्रवचन, आयुर्वेद, होम्योपैथी, एक्युप्रेशर के शिविर, मधुमेह, नेत्र एवं दंत चिकित्सा शिविर, झीलों के रख-रखाव हेतु लोगों में जागरूकता तथा श्रमदान, रक्तदान शिविर आयोजित कर मरीजों की देखभाल और फल-बिस्कुट इत्यादि का वितरण किया। अध्यात्म से जुड़े साधु-संतों के जन्मदिवस मनाकर लोगों में प्रेरणा का संपोषण किया तथा श्रेष्ठ अणुव्रती को सम्मानित कर दूसरों को प्रोत्साहित किया। स्थानीय विद्यालयों में अणुव्रत के नियमों से टंकित अभ्यास पुस्तिकाएं बांटना आदि विविध कार्यों को संपादित किया।

दो अगस्त 08 को अणुव्रत समिति, सेंट्रल जेल प्रशासन और वन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में जेल परिसर में 200 फलदार, छायादार एवं कल्पवृक्ष लगाये गये। इस कार्य को संपादित करने में मुख्यतः वन संरक्षक शैलजा देवल, मुकुट बिहारी पुरोहित, जेलर एस.एस. शेखावत, जेल अधीक्षक नंद सिंह शेखावत, उप-अधीक्षक, अणुव्रत समिति उदयपुर के अध्यक्ष गणेश डागलिया एवं डॉ. निर्मल कुणावत, राजेन्द्र सेन, जमनालाल दशोरा थे। जेल परिसर में स्थित दरगाह पर चादर शरीफ पेश कर संभाग में अच्छी वर्षा की कामना की गई। वन संरक्षक आर.के. जैन ने इस अवसर पर उपस्थित सभी व्यक्तियों को एक-एक पेड़ लगाने और उसे बड़ा करने का संकल्प करवाया।

अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह 22-28 सितंबर 2008 के अंतर्गत सभी निर्धारित दिवसों अणुव्रत चेतना दिवस, साम्प्रदायिक सौहार्द दिवस, जीवन विज्ञान दिवस, अणुव्रत प्रेरणा दिवस, पर्यावरण दिवस, अनुशासन दिवस एवं अहिंसा दिवस विभिन्न विद्यालयों, जेल परिसर एवं सार्वजनिक स्थलों पर साधु-संतों के सान्निध्य में आयोजित किये गए। इन अवसरों पर उदयपुर संभाग शहर के अनेक विशिष्ट लोगों ने भाग लेकर सभी कार्यक्रम दिवसों को सफल बनाया।

आपसी सांप्रदायिक सौहार्द बनाए रखने और भाईचारे की अवधारणा को बल देने के लिए अणुव्रत समिति उदयपुर सेवा समिति और उदयपुर मुस्लिम तन्जीम के संयुक्त तत्वावधान में ईद, दीपावली मिलन समारोह हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर पश्चिम क्षेत्र सांस्कृतिक केन्द्र के निदेशक डॉ. डी.के. धोदावत मुख्य अतिथि थे। अणुव्रत समिति के उपाध्यक्ष समाज सेवी शब्बीर के. मुस्तफा ने आपसी भाईचारा और अमन-चैन बरकरार रखने की शुभकामना व्यक्त की। समाज सेवी डी. आई. खान ने रमजान के संदेश को आपसी प्रेम, सौहार्द और भाईचारे का प्रतीक बताया। अणुव्रत समिति के अध्यक्ष गणेश डागलिया ने बताया कि समिति पिछले 22 वर्षों से ईद, दिवाली, दशहरा समारोह मनाता आ रहा है। समारोह में शायर मुश्ताक चंचल और ईशाक फरहत खां ने नज़्म पेश की। उदयपुर मुस्लिम सोसायटी के डॉ. सैयद खुर्शीद, जफर जिलानी, नजमा मेवा फरोश और जेबुन निशा ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर अनेक गणमान्य व्यक्ति एवं सदस्य उपस्थित थे। राजस्थान राज्य में विधान सभा चुनाव की उद्‌घोषणा के मद्देनजर अणुव्रत समिति उदयपुर ने अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का श्रीगणेश किया। समिति के कार्यकर्ता एच.एल. कुणावत, राजेन्द्र सेन, अरविंद चित्तौड़ा, जमनालाल दशोरा तथा अन्य कार्यकर्ताओं का अभियान की सफलता में भरपूर सहयोग एवं श्रम रहा।

जनवरी 09 में अणुव्रत समिति उदयपुर एवं एस.एस. इंजीनियरिंग कॉलेज उमरड़ा के संयुक्त प्रयास से एक विशाल चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। इसमें वरिष्ठ डॉक्टरों की टीम ने अधिक से अधिक बीमार लोगों की जांच-पड़ताल की। शिविर का लाभ उठाने हेतु उमरड़ा, कानपुर, डेडकिया, आम्बुओं, लकड़वास, मादड़ी, कलड़वास आदि गांवों में प्रभावी प्रचार-प्रसार किया गया। मरीजों को मनमोहन सिंह सिंघवी, शांतिलाल सरूपरिया संस्थापक एस.एस. इंजीनियरिंग कॉलेज द्वारा निःशुल्क दवाइयां बांटी गयी।

इसी क्रम में फरवरी 2009 को गांव भूताला पं.स. बड़गांव उदयपुर में समिति एवं महावीर जयंती समारोह पर भंवरलाल डागलिया परिवार तथा समिति के संयुक्त तत्वावधान में निःशुल्क दवाइयां वितरित की गयी। 8 फरवरी 09 को अणुव्रत समिति एवं एस.एस. इंजीनियरिंग कॉलेज उमरड़ा एवं पशुपालन चिकित्सालय उदयपुर के तत्वावधान में पशुओं के टीकाकरण, जांच कर चिकित्सा की गयी तथा निःशुल्क दवाइयां दी गयी। 17 मार्च 09 को सेंट्रल जेल में मुनि अरहंतकुमार के सान्निध्य में व्यसनमुक्ति संगोष्ठी का आयोजन किया। 18 मार्च को समिति एवं एस.एस. इंजीनियरिंग कॉलेज के तत्वावधान में आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। 17 मई 09 को पिछोला झील में समिति के सभी कार्यकर्ताओं ने श्रमदान किया। आचार्य महाप्रज्ञ के जन्मदिवस पर त्रिदिवसीय रक्तदान शिविर चलाया। जून 09 को समिति के प्रयास से छः हजार छात्र-छात्राओं को निःशुल्क अभ्यास पुस्तिकाएं बांटी गयी। समिति ने

शेष पृष्ठ 29 पर...

# अणुव्रत समिति गंगापुर

अणुव्रत समिति गंगापुर ने स्थानीय स्तर पर 01-04-2008 से 31-03-2009 के मध्य अणुव्रत दर्शन को प्रचारित-प्रसारित करने की दिशा में निरंतर अपनी सक्रियता बनाए रखी है। वर्ष भर में पांच बार अपनी कार्यसमिति की बैठकें आयोजित कीं। समिति द्वारा सेवा कार्य के क्रम में मुम्बई से श्री पृथ्वीराज कच्छारा द्वारा भिजवाई गये वस्त्रों को कबीर नगर, आमली, मैलोनी, पुर इत्यादि अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्रों पर निर्धन बच्चों को वितरित किये गये। व्यसनमुक्ति वर्ष के उपलक्ष में प्रखंड स्तर पर व्यसनमुक्ति प्रतियोगिता आयोजित कर विभिन्न विद्यालयों के बीच निबंध प्रतियोगिता में बच्चों को पुरस्कृत किया गया। 22 सितंबर से 29 सितंबर 2008 तक उद्‌बोधन सप्ताह के सभी कार्यक्रकों को पूरे उत्साह और सफलता के साथ आयोजित किया गया। नगर विद्यालयों में छात्र-छात्राओं को शामिल कर चर्चा के साथ-साथ प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। विजयी प्रतियोगी बच्चों को पुरस्कार से सम्मानित किया गया। सभी आयोजित प्रतियोगिताओं में नगर के विशिष्टजनों की उपस्थिति रही तथा जगदीश बैरवा की प्रमुख भूमिका रही।

राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद द्वारा संचालित अणुव्रत परीक्षाओं की आयोजना में अणुव्रत समिति के सहयोग से नगर के विद्यालयों में आयोजित कर छात्र-छात्राओं को विज्ञ और विशारद उत्तीर्ण करने पर प्रमाण-पत्र दिये गये। अणुव्रत की गतिविधियों को आगे बढ़ाने के लिए मुनि दर्शनकुमार एवं समण सिद्धप्रज्ञ के सान्निध्य में चार दिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर आयोजित किया गया। इसमें विभिन्न विद्यालयों के बच्चों के साथ-साथ नगर के अनेक विशिष्ट लोगों ने भाग लिया। पचास राजकीय एवं उच्च प्राथमिक विद्यालयों के जरूरतमंद एवं निर्धन बच्चों को चन्द्रसिंह अशोक कुमार कोठारी के अर्थ सहयोग से यूनिफॉर्म वितरित की। इस अवसर पर जिला शिक्षा अधिकारी गोविंदराम खोखर मुख्य अतिथि के तौर पर उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. बसंतीलाल बाबेल ने की।

अणुव्रत समिति गंगापुर अणुव्रत आंदोलन की अवधारणा की सफलता के लिए पूरी ऊर्जा से कार्यरत है। इसने अपने प्रखंड में जनतंत्र की सुरक्षा और चुनाव प्रक्रिया के स्वस्थ वातावरण की दिशा में चुनाव शुद्धि अभियान के अंतर्गत चुनाव संबंधी प्रचार सामग्री का वितरण करवाया। मुनि विजयराज की अगुवाई में मेवाड़ अंचल की 32 शिक्षण संस्थाओं के 1400 छात्र-छात्राओं से अणुव्रत विद्यार्थी संकल्प-पत्र भरवाकर नवंबर 2008 में आयोजित अणुव्रत महासमिति के वार्षिक अधिवेशन में आचार्य महाप्रज्ञ को भेंट किये।

यह समिति अपने नगर के विद्यालयों में अणुव्रत से संबंधित परीक्षाएं आयोजित करती है। इस वर्ष भी 16 विद्यालयों के 1000 छात्र-छात्राओं की इन परीक्षाओं में भागीदारी रही। समिति ने अणुव्रत पाक्षिक के नये ग्राहक बनवाकर अणुव्रत आंदोलन को और गतिशील बनाने में सहयोग किया। अणुव्रत समिति गंगापुर ने प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी प्रतिभावान छात्र-छात्राओं और शिक्षकों का अभिनंदन किया, ताकि अणुव्रत आंदोलन को और तेजस्विता देकर नैतिक एवं संयममय जीवन शैली को अपनाया जाए। समिति के सहयोग से वर्षभर में एक बार अणुव्रत राशि को संग्रहीकरण किया जाता है। इस वर्ष अणुव्रत विसर्जन राशि के रूप में 21000 रु. प्राप्त हुए।

अणुव्रत समिति गंगापुर अपने तत्वावधान एवं अणुव्रत महासमिति के सहयोग से गंगापुर के निकटवर्ती ग्राम मैलोनी को अणुव्रत ग्राम के रूप में विकसित कर रही है। इस गांव को पूर्णतया नशामुक्त किया जा रहा है। गांव में एक वाचनालय, अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र का संचालन शुरू कर दिया गया है और राज्य सरकार के सहयोग से शिक्षा एवं चिकित्सा की व्यापक प्रबंध किये जा रहे हैं। वाचनालय, अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र का नियमित संचालन हो रहा है। अणुव्रत ग्राम की स्वच्छता पर भी ध्यान दिया गया है। राज्य सरकार के सहयोग से शिक्षा एवं चिकित्सा व्यवस्थाएं उपलब्ध कराई गई हैं। ग्राम में दो आंगनवाड़ी केन्द्रों की स्थापना के साथ-साथ ग्राम को संपन्नता की ओर गतिशील किया जा रहा है। अणुव्रत सेवी देवेन्द्रकुमार हिरण अणुव्रत ग्राम मैलोनी के विकास में संलग्न हैं।

अणुव्रत समिति अणुव्रत ग्राम मैलोनी में अहिंसा प्रशिक्षण केन्द्र के संचालन हेतु जोर-शोर से कार्यरत है। प्रशिक्षण के क्रम में ग्रामवासियों को स्वरोजगार की दृष्टि से सिलाई प्रशिक्षण, अगरबत्ती प्रशिक्षण, मोमबत्ती प्रशिक्षण एवं खिलौने बनाने का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। जिसमें अब तक 2500 भाई-बहनों एवं विद्यार्थियों ने प्रशिक्षण का लाभ लिया है। इस क्रम में ग्राम में चल चिकित्सा एवं एक्युप्रेशर चिकित्सा का भी उपक्रम चलाया जा रहा है। जिससे अनेक ग्रामीण लोग लाभान्वित हो रहे हैं।

***गंगापुर (भीलवाड़ा–राजस्थान) 311801***

# अणुव्रत समिति आसीन्द

सर्वविदित है कि मानवीय-नैतिक मूल्यों की पुनर्प्रतिष्ठा में संलग्न देश के विभिन्न शहर, नगर, कस्बे एवं गांवों में अणुव्रत आंदोलन की प्रतिनिधि संस्थाएं अणुव्रत समितियां कार्य कर रही हैं। आचार्य महाप्रज्ञ के मार्गदर्शन एवं अणुव्रत महासमिति से प्राप्त निर्देशों के अनुरूप आसीन्द जिला भीलवाड़ा में भी अणुव्रत समिति कार्यरत है। समिति ने इस वर्ष 16 नवंबर 2008 को राष्ट्रीय सेवा योजना के अंतर्गत राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, बनेड़ा में अणुव्रत के संदर्भ में एक कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम में 56 प्रधानाध्यापकों ने अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई। तीन अधिकारियों ने भी इस कार्यक्रम में भाग लिया। प्यारचंद कुम्हार, बीईओ ने प्रस्तोता के रूप में कार्यक्रम को सफलतापूर्वक चलाया। अणुव्रत समाज के हर व्यक्ति के दर्द से जुड़ता है, इसीलिए अणुव्रत ग्राम बागा बा का खेड़ा में जरूरतमंद लोगों एवं निर्धन विद्यार्थियों को सर्दी के मौसम में जैन महिला फाउंडेशन के सौजन्य से 30 जनवरी 2009 को शहीद दिवस पर गर्म स्वेटर वितरित किए।

7 फरवरी को ''विद्यार्थी जीवन और अणुव्रत'' विषय पर आदर्श विद्या मंदिर के प्रांगण में 65 छात्रों ने भाग लिया। भारत विकास परिषद एवं अणुव्रत समिति ने संयुक्त रूप से 98 यूनिट रक्तदान किया गया। अमृत भारती विद्यालय आसींद में 13 से 14 जून 2009 तक चिकित्सा शिविर लगाकर लोगों के स्वास्थ्य की जांच करवाई गई। इस अवसर पर पारसमल चौरड़िया, गौतम कावड़िया, कल्याणमल गोखरू व इन्द्रमल गुजर बागा बा का खेड़ा को श्रेष्ठ सेवा करने पर सम्मानित किया गया।

राज्य में विधान सभा चुनाव एवं लोकसभा चुनाव के दोनों अवसरों पर डॉ. गिरधारी विश्वास के सौजन्य से पांच हजार प्रपत्रों का पुनर्मुद्रण करवाकर मतदाताओं के बीच वितरित करवाए गए। स्वच्छ एवं स्वस्थ मतदान प्रक्रिया के संदर्भ में चुनाव शुद्धि अभियान चलाए जाने पर क्षेत्र के लोगों और अधिकारियों ने खूब सराहना की।

अणुव्रत ग्राम विकास योजना के तहत अणुव्रत महासमिति के तत्वावधान में अणुव्रत समिति आसीन्द के सहयोग से आसीन्द के निकट बागा खेड़ा ग्राम को अणुव्रत ग्राम के रूप में विकसित किया जा रहा है। अणुव्रत महासमिति कार्यकारिणी के सदस्य कल्याणमल गोखरू व कैलाशचन्द्र शर्मा ग्राम विकास के कार्यों में संलग्न हैं। वर्तमान में यहां स्वच्छता, व्यसनमुक्ति एवं शिक्षा का कार्य चल रहा है। ग्राम के प्रवेश मुख पर अणुव्रत द्वार का निर्माण किया गया है। स्थानीय विधायक कोष से प्राप्त अर्थ सहयोग से ग्राम के मध्य तीन बीघा जमीन पर अणुव्रत पार्क का भी निर्माण किया गया है। अणुव्रत पार्क की जमीन का आवंटन जिलाधीश भीलवाड़ा ने निशुल्क किया है। अणुव्रत पार्क की चारदिवारी पूरी करवाई गई और रंग-रोगन का शेष कार्य पूरा कर दिया गया है। गत वर्ष जिन वृक्षों का रोपण किया गया था उनकी लगातार की गई देखभाल के फलस्वरूप आज वे वृक्ष आठ-आठ फीट की ऊंचाई लिए सुरक्षित खड़े हैं। गांव में रोपित वृक्ष भी पूर्ण सुरक्षित और सुंदर अवस्था में हैं। 7 जुलाई 2009 को अणुव्रत समिति द्वारा अणुव्रत ग्राम बागा बा का खेड़ा में अणुव्रती कार्यकर्ताओं की एक विचार गोष्ठी आयोजित की गई, जिसमें क्षेत्र के समाजसेवी एवं अन्य गणमान्य लोगों की उपस्थिति रही। गोष्ठी में व्यसनमुक्ति, सभी बच्चों को शिक्षा और पर्यावरण सुरक्षा बनाए रखने के साथ-साथ नवनिर्मित पार्क को विकसित करने का निर्णय लिया गया।

अणुव्रत समिति आसींद के द्वारा राकेश ज्वैलर्स एवं जैन महिला फाउंडेशन के संयुक्त अर्थ सौजन्य से राजकीय प्राथमिक विद्यालय बागा बा का खेड़ा के छात्रों को स्कूल यूनिफॉर्म वितरित की गई।

7 जुलाई एवं 10 जुलाई 2009 को पर्यावरण संरक्षण के संदर्भ में और अणुव्रत आंदोलन को गति देने के लिए अणुव्रत अवधारणा के अनुरूप गांव के अणुव्रत पार्क में कृषि विशेषज्ञ रणवीर सिंह तंवर की देखरेख में 25 नीम के पेड़ों का रोपण किया गया। क्षेत्र में अणुव्रत परिवार के प्रपत्र भरवाये गये हैं तथा इस हेतु अधिक से अधिक परिवारों से प्रपत्र भरवा कर लोगों को अणुव्रत से जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। अणुव्रत समिति आसींद अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाने में तेजी से कार्य कर रही है।

***आसीन्द,***
***जिला– भीलवाड़ा (राजस्थान) 311301***

## अणुव्रत समिति उदयपुर

(.....पृष्ठ 27 का शेष)

सार्वजनिक संस्थाओं के सहयोग से 200 नीम के पेड़ भी लगवाए गये। अणुव्रत महासमिति एवं अणुव्रत समिति उदयपुर के तत्त्वावधान में उदयपुर के निकटवर्ती ग्राम उमरड़ा को एस.एस. इंजीनियरिंग कॉलेज के सहयोग से अणुव्रत ग्राम के रूप में विकसित करने का क्रम प्रारंभ हुआ है। ग्राम विकास के इस क्रम में आदर्श वाक्यों का भित्ति अंकन किया जा चुका है। ग्रामवासियों में स्वच्छता एवं पर्यावरण के प्रति जागरूकता पैदा करने का अभियान गतिशील है। वृक्षारोपण के साथ ही पशु एवं मानव चिकित्सा शिविरों का आयोजन किया गया है। अणुव्रती कार्यकर्ता गणेश डागलिया एवं समिति की टीम इस दिशा में सतत कार्यशील है।

***266/18, अशोक नगर, उदयपुर (राजस्थान)***

# अणुव्रत समिति बालोतरा

अणुव्रत समिति बालोतरा आचार्य तुलसी के स्वपन को साकार करने हेतु देश में कार्य कर रही है। अणुव्रत समितियां की श्रृंखला में अणुव्रत समिति बालोतरा के अध्यक्ष ओमप्रकाश बांठिया, मंत्री कांतिलाल ढेलड़िया एवं कार्यवाहक अध्यक्षा कमला देवी ओस्तवाल तथा अन्य कार्यकर्ताओं ने बालोतरा में अणुव्रत कार्यों को बहुत नियोजित ढंग से चला रहे हैं। समिति ने साध्वी यशोधरा एवं राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष तारा भंडारी के सान्निध्य में एक सेमिनार आयोजित कर नारी चेतना व कन्या भ्रूणहत्या निषेध का कार्यक्रम आयोजित किया। साध्वीश्री के सान्निध्य में ही कैदियों के मध्य आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान व्यसनमुक्ति जीवन शैली अपनाने का संकल्प लिया गया। इस अवसर पर नगर पालिका की चेयरमेन ने 35 भाई और 9 बहनों को राखी बांध मिठाई बांटी।

आचार्य तुलसी के जन्मदिवस पर साध्वी मधुबाला ने बालकों में संस्कार निर्माण पर जोर दिया और विद्यार्थियों को शिक्षण सामग्री प्रदान की गयी। इस अवसर पर समारोह में साध्वी यशोधरा ने विद्यार्थियों को विद्यार्थी अणुव्रत नियमों के संकल्प करवाए।

अच्छे संस्कार जीवन में बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं। इसी क्रम में शांति निकेतन विद्यालय में साध्वीश्री के सान्निध्य में संस्कार शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों को सुसंस्कार के लिए प्रेरित किया। मदर टेरेसा विद्यालय में साध्वी यशोधरा एवं साध्वीवृंद के सान्निध्य में अणुव्रत संस्कार शिविर आयोजित कर पोस्टर का विमोचन किया गया। साध्वी मधुबाला के सान्निध्य में मदर टेरेसा उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम अणुव्रत समिति बालोतरा के प्रयासों से संभव हुआ। इस हेतु विद्यालय के प्राचार्य कमलेश बोहरा को कक्षा 1 से कक्ष 8 तक की पुस्तकें दी गयी। साध्वी यशोधरा के सान्निध्य में बाड़मेर जिला स्तरीय 250 प्रधानाध्यापकों के मध्य जीवन विज्ञान पर एक सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें प्रधानाध्यापकों को जीवन विज्ञान डायरी उपलब्ध करवाई गयी। इस अवसर पर साध्वीश्री ने सभी को प्राणायाम और आसन के प्रयोग करवाए जो जीवन में विकास के लिए आवश्यक हैं।

राज्य विधानसभा और लोकसभा चुनावों की घोषणा के तुरंत बाद बालोतरा अणुव्रत समिति के सभी कार्यकर्ताओं ने अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का संचालन किया। शहर के प्रमुख स्थलों एवं चौराहों पर जनजागृति हेतु मतदाताओं को स्वच्छ एवं स्वस्थ मतदान हेतु होर्डिंग एवं पोस्टर लगवाए गए।

क्षेत्र के विभिन्न स्कूलों के प्रधानाचार्यों की उपस्थिति में अणुव्रत के संदर्भ में विद्यार्थियों के बीच परीक्षाओं का आयोजन कराया गया। तदुपरांत सफल परीक्षार्थियों को प्रमाण-पत्र एवं सम्मान दिये गये।

अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह कार्यक्रमों की कड़ी में अहिंसा दिवस का आयोजन अणुव्रत प्रभारी मुनि सुखलाल के सान्निध्य में आयोजित हुआ। इस अवसर पर अणुव्रत सम्मान समारोह वंशराज सालेचा को विशिष्ट समाजसेवा के लिए 'अणुव्रत सेवा सम्मान-2008' से सम्मानित किया गया। इन्हीं के साथ-साथ अन्य स्वयं सेवी संस्थाओं का भी समिति द्वारा सम्मान किया गया।

अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह के तहत बालोतरा के विभिन्न स्कूलों में कार्यक्रम रखे गये। जिनमें कन्या महाविद्यालय में राष्ट्रीय दिवस, आचार्य तुलसी माध्यमिक विद्यालय में पर्यावरण दिवस मनाया गया। इस अवसर पर पौधों का रोपण कर विद्यार्थियों ने पर्यावरण संरक्षण का संकल्प लिया। सरकारी एवं गैर सरकारी शिक्षण संस्थाओं के संस्था प्रधानों के बीच जीवन विज्ञान दिवस सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें जीवन विज्ञान पर गहन विचार-विमर्श किया गया। अणुव्रत उद्‌बोधन के कई कार्यक्रम विभिन्न स्कूलों में मुनि मोहजीतकुमार के सान्निध्य में एवं निर्देशन में मनाए गए। मुनि सुखलाल के सान्निध्य में सभा भवन में आयोजित शिक्षक सम्मेलन में अणुव्रत की प्रासंगिकता पर चर्चा की गयी। क्षेत्र के शिक्षा अधिकारी महेन्द्र दवे ने अणुव्रत के संदर्भ में अपने विचार व्यक्त कर कार्यक्रम की महत्ता पर प्रकाश डाला। मुनिश्री के सान्निध्य में ही बाड़मेर जिला स्तरीय अणुव्रत समिति संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थी एवं आम नागरिकों के लिए अणुव्रत की अपेक्षा की गयी। इस अवसर पर अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट एवं उपाध्यक्ष जी.एल. नाहर ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

अणुव्रत समिति बालोतरा के विभिन्न विद्यालयों में राष्ट्रीय अणुव्रत शिक्षक संसद के उपासक व उपासिकाओं द्वारा विद्यार्थियों को जीवन विज्ञान योग, प्राणायाम तथा अहिंसा प्रशिक्षण की जानकारी एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण दिया गया। समिति ने शिक्षक संसद के नेतृत्व में डॉ. हीरालाल श्रीमाली की टीम के साथ क्षेत्र के सभी स्कूलों में अणुव्रत परीक्षाएं करवा कर अहिंसा प्रशिक्षण के बाबत अवगत कराया। पांच दिवसीय इस अभियान को चलाने में अणुव्रत समिति बालोतरा ने सहयोग कर सभी प्रशिक्षणार्थियों का स्वागत किया। अणुव्रत समिति बालोतरा अपने क्षेत्र में अणुव्रत आंदोलन को गति देने हेतु तन्मयता से कार्यक्रम चला रही है।

***तेरापंथ भवन, आचार्य तुलसी सर्कल गौर का चौक, बालोतरा – 344022 बाडमेर***

# अणुव्रत समिति सुजानगढ़

अणुव्रत आंदोलन की इस लंबी यात्रा में देश के जनमानस में मानवीय एवं नैतिक मूल्यों की प्रतिष्ठापना और कर्त्तव्यबोध को बनाए रखने की दिशा में अणुव्रत समितियों ने गांवों, कस्बों, नगरों और शहरों में अणुव्रत की मशाल को प्रज्जवलित रखा हुआ है। देशभर में विभिन्न अणुव्रत समितियों के माध्यम से यह श्रमसाध्य कार्य किया जा रहा है। इसी कड़ी में अणुव्रत समिति सुजानगढ़ भी अपना योगदान दे रही है। अणुव्रत समिति सुजानगढ़ ने अपने क्षेत्र में सात हजार रु. का अर्थ सहयोग देकर खाण्डल भवन सुजानगढ़ में तहसील वैद्यसभा के संयुक्त तत्वावधान में 267 रोगियों की चिकित्सा कर उन्हें निःशुल्क दवाइयां बांटी।

अणुव्रत समिति सुजानगढ़ ने अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह 22 से 28 सितंबर 08 के मध्य मुनि राजकरण एवं मुनि पीयूष कुमार के मार्गदर्शन एवं क्षेत्र की सार्वजनिक संस्थाओं के सहयोग से विभिन्न स्थानों पर मनाया। अणुव्रत उद्‌बोधन के दिवसों साम्प्रदायिक सौहार्द दिवस, जीवन विज्ञान दिवस, अणुव्रत प्रेरणा दिवस, पर्यावरण शुद्धि दिवस, नशामुक्ति दिवस, अनुशासन दिवस एवं अहिंसा दिवस विभिन्न स्थानों पर आयोजित किए गए। इनमें प्रमुख स्थान थे ओसवाल उ.मा. विद्यालय, राजकीय झंवर माध्यमिक विद्यालय कनोई, उ.मा. विद्यालय एवं सो. देवी सेठिया कन्या महाविद्यालय इत्यादि। इन कार्यक्रमों में छात्र-छात्राओं, शिक्षक-शिक्षिकाओं एवं अणुव्रत समिति के सदस्यों के अलावा क्षेत्र के अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लेकर अपने श्रम का नियोजन किया।

कार्यक्रमों में अपना सान्निध्य प्रदान करने और वक्ता के तौर पर अतिथियों में मुनि पीयूषकुमार, मदनलाल इनामिया एवं विजयसिंह बोरड प्रमुख थे। कार्यक्रमों के दौरान अणुव्रत से संबंधित साहित्य का वितरण किया गया। इन कार्यक्रमों के दौरान अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित प्रचार-प्रसार साहित्य का वितरण भी किया गया। कार्यक्रमों की संयोजना में शम्सुद्दीन स्नेही का सराहनीय श्रम रहा।

साधु-संतों की विचारधारा के प्रचार-प्रसार और उनके जीवन से प्रेरणा लेने तथा उनके कल्याणकारी मार्गदर्शन को प्राप्त करने की दिशा में अणुव्रत समिति सुजानगढ़ ने आचार्य तुलसी का जन्म दिवस मनाया। जन्मदिवस समारोह साध्वी रामकुमारी के सान्निध्य में आयोजित किया गया। इस अवसर पर साध्वी प्रज्ञापति, साध्वी कीर्तिप्रभा के आशीर्वचन और महिला मंडल की बहनें, मदनलाल, विजयसिंह बोरड़ आदि ने अपने विचार व्यक्त किए। समिति ने क्षेत्र में तेरहवीं अणुव्रत चित्रकला एवं निबंध प्रतियोगिता आयोजित की। जिसमें क्षेत्र के विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। विजेताओं को पुरस्कार एवं प्रमाण-पत्र दिये।

एक एवं दो मार्च 09 को बीदसर में आयोजित अणुव्रत आंदोलन के 61 वें स्थापना दिवस पर अणुव्रत समिति सुजानगढ़ की सक्रिय सहभागिता रही। विशेष तौर पर आयोजित चर्चा में मदनलाल इनामिया, विजयसिंह बोरड़ व हाजी शम्सुद्दीन स्नेही ने भाग लिया।

विधानसभा एवं लोकसभा के चुनावों के अंतर्गत अणुव्रत समिति सुजानगढ़ ने क्षेत्र में नैतिक, शिक्षित, व्यसनमुक्त व स्वच्छ छवि वाले उम्मीदवारों को चुनने के लिए अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का संचालन किया। साथ ही जनजागरण अभियान भी चलाया। इस हेतु अणुव्रत चुनाव शुद्धि के पेम्फलेट मतदाताओं में वितरित करवाए गए। लोकसभा चुनाव के अवसर पर 23 मार्च 09 को बीदासर में आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान चलाया गया। इस दौरान पूरे क्षेत्र में अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान की प्रचार सामग्री का वितरण करवाया गया। यही नहीं इस अभियान को बल देने की दिशा में टी.वी. पर आचार्यश्री के चित्र सहित चुनाव शुद्धि संबंधी कार्यक्रम का प्रतिदिन 10 बार प्रसारण भी करवाया गया। चुनाव शुद्धि अभियान पर आए व्यय को समिति ने स्वयं वहन किया। अणुव्रत समिति सुजानगढ़ ने आचार्य महाप्रज्ञ के सुजानगढ़ प्रवास के अवसर पर आयोजित कार्यक्रमों की सफलता के लिए पूर्ण सहयोग देकर महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी।

***डागा मार्ग, वार्ड नं. 19,***
***पो.–सुजानगढ़, चुरू (राजस्थान) 331507***

**नैतिकता और प्रामाणिकता का गहरा संबंध**
**हृदय की पवित्रता से है।**

● आचार्य तुलसी ●

*संप्रसारक :*

**एम.जी. सरावगी फाउंडेशन**

41/1-सी, झावूतल्ला रोड, बालीगंज-कोलकाता-700019

● दूरभाष : 22809695

# अणुव्रत समिति सायरा

अणुव्रत आंदोलन ने जातिवाद, वर्गवाद, रंगभेद, लिंगभेद, छुआछूत इत्यादि संकीर्ण दृष्टिकोणों के विरुद्ध उठकर मानवीय एकता का नारा बुलंद किया है। नैतिक मूल्यों के प्रति आस्था पैदा करने एवं उसे जीवन में उतारने की दृष्टि से अणुव्रत आंदोलन देशभर में नैतिक मूल्यों के विकास हेतु स्थान-स्थान पर अणुव्रत संगोष्ठियां, सम्मेलन, सेमिनार, शिविरों के के माध्यम से अपनी यात्रा को बढ़ाने में अग्रसर है।

अणुव्रत समिति सायरा उक्त अवधारणा को अपने स्तर पर कार्यान्वित कर रही है। समिति ने एक बैठक आयोजित कर अपने वर्ष भर में किये गये कार्यों की समीक्षा की। अणुव्रत की अहिंसा-नैतिक चेतना का अग्रदूत अणुव्रत पाक्षिक पत्रिका अधिक से अधिक लोगों के मध्य पहुंचे। इस दृष्टिकोण को लेकर 1 अप्रैल 2008 से 30 मार्च 2009 (एक वर्ष की अवधि) के दौरान 159 वार्षिक सदस्य, 20 त्रिवर्षीय सदस्य तथा एक दसवर्षीय सदस्य, कुल 180 सदस्य बनाए हैं। यह कार्य अणुव्रत समिति सायरा के मंत्री जसराज जैन के प्रयास से संभव हुआ।

क्षेत्र के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालयों में अणुव्रत परीक्षा, जीवन विज्ञान के कार्यक्रम आयोजित कर विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र की व्यवस्था की गयी। रा.उ.मा. विद्यालय सेंगड़ बोरवाड़ा में जीवन विज्ञान, अणुव्रत परीक्षा के लिए अणुव्रत साहित्य का वितरण किया गया।

समिति द्वारा अणुव्रत आंदोलन से जुड़े और अणुव्रत के प्रति आस्थावान गणमान्य व्यक्तियों डॉ. बसंतीलाल बाबेल, विनोद कुमार बांठिया, गणेशलाल डागलिया एवं कैलाश मानव का सम्मान किया गया। सायरा वाया जेमली-करदा एवं सायरा से कुंभलगढ़ वाया गणावल के बीच प्रधानमंत्री योजना के तहत तीन-तीन किमी. की कच्ची सड़कों को दुरुस्त करवाने के लिए राज्य के सार्वजनिक मंत्री को अणुव्रत समिति सायरा ने ज्ञापन देकर लोक कल्याण के कार्यों पर ध्यान आकर्षित किया। सायरा के ब्लॉक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के अंदर मेडिकल को-ऑपरेटिव दुकान खोलने की सिफारिश कर कार्य को आगे बढ़ाया जा रहा है। 18 अगस्त, 2008 को राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सायरा में साध्वी संयमप्रभा, साध्वी सहजप्रभा एवं साध्वी ज्योतिप्रभा के सान्निध्य में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को अणुव्रत परीक्षा, जीवन विज्ञान के प्रमाण-पत्र वितरित किये गये एवं शिक्षकों को सम्मानित किया गया। जीवन विज्ञान भाग-3 की पचास पुस्तकें कुंदनलाल बाफना, पदराड़ा द्वारा व्यवस्था की गयी। आदर्श प्राथमिक विद्यालय सायरा में 7 अगस्त 2008 को अणुव्रत समिति ने मुख्यमंत्री शिक्षा अभियान के समापन समारोह में सांसद महावीर भगोरा, विधायक गोगुन्दा मांगीलाल गरासिया, प्रधान पंचायत समिति गोगुन्दा, लालसिंह झाला इत्यादि का समिति के अध्यक्ष मीठालाल भोगर ने सम्मान किया। समिति समय-समय पर अणुव्रत के कार्यक्रम आयोजित करती रहती है। रा.उ.मा. विद्यालय सायरा एवं पदराड़ा दिमाण सिंगाड़ा में अणुव्रत प्रेक्षाध्यान के कार्यक्रम में 400 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रेषित अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह की प्रचार-प्रसार सामग्री और निर्देशित कार्यक्रमानुसार राष्ट्रव्यापी आयोजन साध्वी सहजप्रभा के सान्निध्य में अलग-अलग तिथियों को विभिन्न स्थलों एवं विद्यालयों में मनाया गया। आचार्य तुलसी के जन्मदिवस पर प्रातःवेला में एक विशाल रैली आयोजित की गयी। रैली में अणुव्रत स्लोगन के माध्यम से अणुव्रत घोष को बुलंद किया गया। क्षेत्र में शिक्षा का स्तर ऊंचा बना रहे, इसी दृष्टिकोण से क्षेत्र के अनेक विद्यालयों में आई शिक्षकों की कमी को पूरा करने के लिए राज्य सरकार के शिक्षा मंत्री एवं शिक्षा अधिकारियों को समिति द्वारा ज्ञापन देकर तुरंत विद्यालयों में पड़े रिक्त स्थानों को भरने की सिफारिश की गयी। इसी कड़ी में क्षेत्र के दूरसंचार विभाग की क्षेत्रीय सेवाओं को दुरुस्त करने हेतु दूरसंचार विभाग के अधिकारियों को ज्ञापन प्रस्तुत किया गया। अणुव्रत समिति सायरा द्वारा अणुव्रत पाक्षिक हेतु विज्ञापन की भी व्यवस्था की गयी। 10 दिसंबर 08 को राज्य के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को ज्ञापन देकर उनका ध्यान क्षेत्र की अनेक समस्याओं की ओर दिलाया गया। इस कार्य में सहयोग के लिए गोगुन्दा विधायक मांगीलाल को समिति द्वारा शुभकामनाएं प्रेषित की गयी। अणुव्रत समिति सायरा ने क्षेत्र में पड़े अधूरे कार्यों को पूरा करवाने की बाबत कार्य किया। जिसमें नायब तहसीलदार, रा.मा.बालिका विद्यालय को उ.मा.वि. बनवाने, ब्लॉक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में परिवर्तित करवाने एवं पुरानी बैंक से चारभुजा मंदिर तक सी.सी. रोड़ बनवाने की सिफारिश की। शिक्षा मंत्री भंवरलाल मेघवाल से सायरा के रा.मा. विद्यालय के बाबत भी सिफारिश की।

7 फरवरी से 10 फरवरी 2009 को जिला क्षेत्रीय प्राथमिक विद्यालयों की खेल प्रतियोगिता के आयोजन पर अणुव्रत समिति सायरा ने शुभकामनाएं प्रेषित की। राज्य के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत द्वारा अणुव्रत के संदर्भ में संकल्प ग्रहण किया, जिसके लिए अणुव्रत समिति सायरा ने पत्र भेजकर शुभकामनाएं दी। अणुव्रत समिति को विशेष योगदान के लिए प्रेमशंकर श्रीमाली, राजेन्द्र, मीठालाल भोगड़, अमृत मेहता व विज्ञापनदाताओं नानालाल सिसोदिया, शांतिलाल कावड़िया, अशोक, मदन के प्रति आभार व्यक्त किया। अणुव्रत समिति सायरा अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा निर्देशित कार्यों को आगे बढ़ाने में हर संभव प्रयासरत है।

***पोस्ट : सायरा – 313704,***
***जिला : उदयपुर (राजस्थान)***

# अणुव्रत समिति बीकानेर

अणुव्रत समिति बीकानेर के कार्यकर्ता क्षेत्र में अपने सक्षम नेतृत्व में अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य तुलसी की कल्पना और उनके द्वारा बताये गये मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है। अणुव्रत आंदोलन के अनुरूप रचनात्मक और शैक्षणिक कार्यों की दृष्टि से समिति ने कई कार्य करने का प्रयास किया है। समिति द्वारा समय-समय पर कार्यकर्ताओं और क्षेत्रवासियों के मध्य अणुव्रत विचार गोष्ठियां, वार्ताएं समायोजित कर नैतिक मूल्यों एवं चरित्र विकास के लिए कार्य किया गया।

अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह के निर्धारित कार्यक्रम के तहत साधु-साध्वियों के सान्निध्य में विषयानुसार विभिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं सार्वजनिक स्थलों पर कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों में स्थानीय जनप्रतिनिधि व क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों के अतिरिक्त क्षेत्रीय नागरिकों ने हिस्सा लिया। रांगड़ी चौक, लाल कोठी में साध्वी पानकुमारी (प्रथम), साध्वी डॉ. परमयशा एवं अन्य साध्वीवृंद के सान्निध्य में कार्यक्रम आयोजित किये गए। इस अवसर पर भवानी शंकर शर्मा पूर्व अध्यक्ष खादी बोर्ड, प्रो. सुमेरचंद जैन, पूर्व प्रिंसिपल जैन कॉलेज मुख्य वक्ता के रूप में शामिल हुए।

इसी श्रृंखला में अणुव्रत दिवस पर प्रभात जागरिका लाल कोठी से रवाना हुई और क्षेत्र के समस्त गली-मुहल्लों का स्पर्श करती हुई तथा अणुव्रत आंदोलन के उद्‌घोषों एवं स्लोगन लिखित पट्टिकाओं का प्रदर्शन करते हुए अणुव्रत दिवस सफलतापूर्वक मनाया गया।

नशामुक्ति जीवन शैली अपनाने के लिए, पर्यावरण संरक्षण, अहिंसा, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करने की दिशा में अणुव्रत समिति बीकानेर ने छात्र-छात्राओं को प्रेरित किया है।

अणुव्रत समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में समिति द्वारा क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों को आमंत्रित कर अणुव्रत आंदोलन को तेजस्विता प्रदान की गयी। अतिथियों में प्रमुख तौर पर डॉ. बी.डी. कल्ला पूर्व मंत्री राजस्थान सरकार, भवानी शंकर, पूर्व अध्यक्ष खादी ग्रामोद्योग बोर्ड, डॉ. कालीचरण माथुर, पूर्व प्राचार्य मेडिकल कॉलेज एवं क्षेत्र के वरिष्ठ नागरिक समिति के अध्यक्ष, डॉ. शंकरदयाल स्वामी वरिष्ठ चिकित्सक, सत्यनारायण आचार्य, किरण नाहटा शिक्षक नेता, आदि गणमान्य व्यक्तियों ने अणुव्रत अपनाने पर बल दिया।

अणुव्रत समिति बीकानेर द्वारा आयोजित कार्यक्रमों को मुनि धर्मचंद पीयूष, मुनि नगराज स्वामी, मुनि शांतिलाल, साध्वी पानकुमारी, साध्वी डॉ. परमयशा आदि साधु-साध्वी वृंद का सान्निध्य एवं प्रेरणा मिलती रही है। समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रमों की सफलता के लिए सरदार अली पड़िहार, पूर्व जिला अधिकारी, भंवरलाल नाहर, सुरेन्द्र कुमार पुरोहित, भंवरलाल चौहान, मेघराज सेठिया, प्रो. प्रह्लाद राय जोशी, डॉ. जी.एस. चावला, डॉ. रवि व्यास, प्रो. सुंदरलाल रंगा, पूनमचंद गिरि स्वामी, भारत स्काउट व गाइड के उपायुक्त अभय सुराणा आदि विशिष्ट नागरिकों ने अपना सहयोग देकर हर कार्यक्रम में अपना योगदान दिया।

समिति द्वारा क्षेत्र की अन्य सार्वजनिक, धार्मिक, नैतिक एवं सामाजिक संस्थाओं के साथ मिलकर समय-समय पर अणुव्रत के संदर्भ में संगोष्ठियां आयोजित की गयी। अणुव्रत महासमिति द्वारा निर्धारित कार्याक्रमानुसार अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का भी सफल संचालन किया गया। समिति अणुव्रत आंदोलन को आगे बढ़ाने में प्रयासरत है।

***बोथरा मोहल्ला***
***बीकानेर 334005 (राजस्थान)***

# अणुव्रत समिति शाहपुरा

अणुव्रत समिति शाहपुरा ने अपने क्षेत्र में प्रामाणिक रूप से अणुव्रत आंदोलन के कार्यों का श्रीगणेश किया। इस संदर्भ में स्वयं गोपाललाल पंचोली ने मुनि विनयकुमार 'आलोक' के सान्निध्य में बैठ कुछ विशेष जानकारी प्राप्त कीं ताकि अणुव्रत आंदोलन की गतिविधियों को सुचारु रूप से संपादित किया जाए। अणुव्रत महासमिति द्वारा भेजे गए चुनाव शुद्धि अभियान के पेम्फलेट और साहित्य प्राप्त कर क्षेत्र में मतदाता जागरूकता अभियान शुरू किया गया। इस अभियान को सुचारु रूप से गति देने की दिशा में अणुव्रत समिति शाहपुरा ने क्षेत्र के बुद्धिजीवियों से संपर्क कर अणुव्रत चुनाव शुद्धि की प्रासांगिकता पर चर्चा की और संबंधित फोल्डर वितरित किये।

अणुव्रत व्यक्तित्व विकास एक ऐसा दीप है जिसके आलोक में बौने व्यक्तित्व वाला भी विराट व्यक्तित्व का स्वामी बन जाता है। अणुव्रत आचार संहिता इसकी कुंजी है जिसे जीवन में उतारना कोई कठिन कार्य नहीं है। शाहपुरा वासियों के मध्य अणुव्रत आचार संहिता की पुस्तिका का वितरण कराया। 'अणुव्रत' पाक्षिक पत्रिका में तंबाकू दिवस के अवसर पर व्यसनमुक्ति पर आलेख का प्रकाशन करवाने के लिए लोगों को व्यसनमुक्त जीवन शैली अपनाने का प्रयास किया गया। अणुव्रत साहित्य के स्वाध्याय के लिए लोगों को जागरूक करने की दिशा में प्रयास किया गया। अणुव्रत समिति शाहपुरा अणुव्रत आंदोलन को गति देने के लिए अपनी भावी योजना पर कार्यरत है।

***महाप्रज्ञ छाया, 18, कोठी फील्ड,***
***शाहपुरा (भीलवाड़ा–राज.) 311404***

# अणुव्रत समिति जोधपुर

अणुव्रत आंदोलन न संप्रदाय है न कोई परंपरा। असांप्रदायिक और शाश्वत धर्म है अणुव्रत। इसके परिपार्श्व में चरित्र विकास, नैतिक और अहिंसक मूल्यों की पुनर्स्थापना का अभियान पिछले 60 वर्षों से गतिमान है। वास्तव में अणुव्रत जीवन का मार्ग दर्शन करता है। आज संपूर्ण भारत में अणुव्रत आंदोलन के अनुरूप रचनात्मक और शैक्षणिक कार्यों की दृष्टि से अणुव्रत समितियां कार्य कर रही हैं। इसी श्रृंखला में अणुव्रत समिति जोधपुर की प्रेरणा से एक स्कूल को अणुव्रत स्कूल के रूप में घोषित किया है। इस स्कूल के सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों ने किसी भी तरह का नशा नहीं करने का संकल्प लिया है। सप्ताह में दो दिन प्रार्थना सभा में अणुव्रत प्रार्थना की जाती है। इस वर्ष विद्यालय में अणुव्रत परीक्षाएं करवायी गयी। जिसमें विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

13 नवंबर 08 को समिति ने साध्वी जयप्रभा के सान्निध्य में क्षेत्र के तातेड़ गेस्ट हाउस में निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर लगाया। इसमें क्षेत्र के 75 लोगों ने अपने नेत्रों की जांच करवायी तथा तीन लोगों ने अपने नेत्रों का ऑपरेशन करवाया। समिति की पूर्व मंत्री सुधा भंसाली ने शिविर की आयोजना में सराहनीय श्रम किया। 14 नवंबर 08 को बाल दिवस के अवसर पर अणुव्रत समिति जोधपुर द्वारा 90 बालक-बालिकाओं को स्कूल ड्रेस, स्वेटर, जूते, मौजे एवं रिबन इत्यादि का वितरण कराया गया। समिति के अध्यक्ष घेवरचंद बोहरा एवं पूर्व मंत्री सुधा भंसाली ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए अपना पूर्ण सहयोग दिया। अणुव्रत समिति जोधपुर क्षेत्र में अणुव्रत आंदोलन को गतिमान बनाने में संलग्न है। अणुव्रत समिति जोधपुर के कार्यकर्ताओं द्वारा अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान का संचालन जोर-शोर से किया गया। इस दौरान शहर के विभिन्न स्थानों पर अणुव्रत चुनाव शुद्धि प्रचार-प्रसार साहित्य का वितरण किया गया एवं लोगों को स्वस्थ मतदान हेतु जागरूक किया गया। स्थान-स्थान पर सभाओं एवं संगोष्ठियों के माध्यम से स्वस्थ मतदान हेतु कार्यक्रम किए गए। चुनाव शुद्धि अभियान की सफलता में समिति के अध्यक्ष घेवरचंद बोहरा, पूर्व अध्यक्षा डॉ. कृष्णा मोहनोत, पूर्व मंत्री सुधा भंसाली तथा समिति के सभी कार्यकर्ताओं का सराहनीय श्रम रहा।

अणुव्रत समिति जोधपुर के प्रयासों से साध्वी शीलयशा एवं साध्वी कांताप्रभा के सान्निध्य में सेक्टर 14, हाउसिंग बोर्ड राजकीय प्राथमिक उच्च बालिका विद्यालय में जीवन विज्ञान पर चर्चा की गई और जीवन विज्ञान के उपयोगी पक्षों से विद्यार्थियों को अवगत करवाया गया। विद्यार्थियों और उपस्थित लोगों को बुराई न करने का संकल्प कराया गया तथा यौगिक क्रियाओं के व्यावहारिक प्रयोग करवाए गए। विद्यालय में विद्यार्थियों को प्रतिदिन आसन व प्राणायाम के प्रयोग करवाए जाते हैं।

*डी–120, शास्त्रीनगर, जोधपुर (राजस्थान)*

# अणुव्रत समिति लाडनूं

अणुव्रत आंदोलन इंसान को अच्छा इंसान बनाने का एक सार्वजनिक प्लेटफार्म है। इसका उद्देश्य है हर इंसान को मानवीय और नैतिक मूल्यों से विकसित करना। चरित्र निर्माण एवं नैतिक उत्थान भारत के संत-महात्माओं के जीवन का लक्ष्य रहा है। अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य तुलसी ने अणुव्रत आंदोलन के द्वारा समाज में नैतिकता और चरित्र निर्माण की पृष्ठभूमि का निर्माण किया। अणुव्रत समितियों द्वारा अणुव्रत आंदोलन की गति-प्रगति हेतु निरंतर उपक्रम चलाए जा रहे हैं।

अणुव्रत समिति लाडनूं विगत अनेक वर्षों से अणुव्रत की अवधारणा के अनुरूप कार्यरत है। इस वर्ष समिति ने नगर स्तर पर कक्षा-8 से कक्षा-10 और कक्षा-12 के कला, वाणिज्य एवं विज्ञान के प्रतिभाशाली विद्यार्थियों के साथ-साथ जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय के आचार्य कालू कन्या के टॉपरों को सम्मानित कर प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम मुनि महेन्द्रकुमार के सान्निध्य में आयोजित किया गया। प्रतिभाओं की लेखन एवं सृजनात्मक क्षमता के वर्द्धन की दृष्टि से समिति ने ज्वलंत विषयों पर अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस बार यह कार्यक्रम भूतोड़िया गर्ल्स स्कूल में आयोजित किया गया। छात्र-छात्राओं की वक्तव्य शैली और बोलने की क्षमता के विकास हेतु लाड़ मनोहर बाल निकेतन स्कूल में अणुव्रत वाद-विवाद प्रतियोगिता करवाई गयी।

समिति द्वारा अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह नगर के विभिन्न विद्यालयों एवं बस्तियों में मनाया गया। समिति द्वारा नगर के शिक्षकों हेतु अणुव्रत शिक्षक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। नगर के विद्यालयों के निर्धन छात्रों की फीस, ड्रेस एवं किताब-कॉपियां उपलब्ध करवाई। विगत पांच वर्षों से खानपुर के भेराराम नायक जो एक विकलांग लड़की के पिता हैं। वे स्वयं कार्य करने में अक्षम हैं, को समिति द्वारा प्रतिमाह 200 रु. सहायता के रूप में दिये जा रहे हैं। साथ ही क्षेत्र की जरूरतमंद महिलाओं को सिलाई मशीनें दी गयी हैं। 14 नवंबर 08 बाल दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। समिति द्वारा अणुव्रत निबंध, चित्रकला प्रतियोगिताओं का आयोजन नगर स्तर पर किया गया। सफल प्रतियोगियों को पुरस्कृत किया गया। विधानसभा एवं लोकसभा चुनावों के दौरान अणुव्रत समिति लाडनूं द्वारा क्षेत्रीय स्तर पर वृहद् अणुव्रत चुनाव शुद्धि अभियान चलाया गया। चहुंओर से इस अभियान को समर्थन मिला। अभियान के तहत छोटी-छोटी संगोष्ठियां आयोजित कर मतदाताओं को स्वच्छ मतदान की दिशा में जागरूक कर इस कार्यक्रम को लोकव्यापी बनाया गया। यह सौभाग्य की बात है कि अणुव्रत समिति के चार सदस्य डॉ. आनंद प्रकाश त्रिपाठी, विजय सिंह बरमेचा, ओमप्रकाश सोनी एवं अली अकबर रिजवी अणुव्रत सेवी के संबोधन से अलंकृत हुए हैं। समिति अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ, युवाचार्य महाश्रमण, अणुव्रत प्रभारी मुनि सुखलाल के दिशा-निर्देशन में अणुव्रत कार्यक्रमों को पूरी तत्परता के साथ संचालित कर रही है।

*जैन विश्व भारती परिसर, लाडनूं (राजस्थान)*

# दरभंगा जिला अणुव्रत समिति

अणुव्रत आंदोलन आज की अनेक सामाजिक बुराइयों पर प्रहार कर रहा है। क्योंकि यह एक व्यापक और उदार आंदोलन है। जिसमें सभी संप्रदाय के लोग शामिल हो सकते हैं। यह व्यक्ति के जीवन को नैतिक एवं प्रामाणिक बनाने की एक गरिमा है। आज देश के लगभग सभी क्षेत्रों में अणुव्रत आंदोलन की गूंज सुनाई देती है। बिहार राज्य के अनेक गांवों, कस्बों और नगरों के अतिरिक्त जिला अणुव्रत समिति (कमतौल) दरभंगा स्थानीय क्षेत्र में भी कार्य कर रही है। समिति द्वारा विगत दिनों क्षेत्र में अनेक कार्यक्रमों के माध्यम से अणुव्रत आंदोलन को गति दी जा रही है। विद्यालय स्तर पर 2 अक्टूबर 08 को अहिंसा के पुजारी महात्मा गांधी की जन्मतिथि पर एक सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। 12 नवंबर को क्षेत्र में आचार्य तुलसी की जन्म-जयंती पर ग्राम पंचायत कमतौल के मुखिया मोहन बैठा की अध्यक्षता में इस पवित्र दिन को ''अणुव्रत दिवस'' के रूप में मनाया गया। 15 दिसंबर 08 को कमतौल, अहियारी पंचायत के सभी विद्यालयों में स्वयं-सेवकों के माध्यम से जीवन विज्ञान, विद्यार्थी अणुव्रत नियम, व्यसनमुक्ति, पर्यावरण शुद्धि इत्यादि के कार्यक्रम आयोजित किए गए। नगर के कैम्ब्रिज स्कूल में 14 जनवरी 09 को दो दिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण कार्यशाला का कार्यक्रम चलाया गया।

26 जनवरी 09 गणतंत्र दिवस पर नगर के कमतौल बाजार चौक पर अणुव्रत समिति के संयोजन में झंडा सलामी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर नशामुक्ति जीवन शैली अपनाने के लिए लोगों को जागरूक करने की दिशा में नुक्कड़ नाटक आयोजित किये गए। 20 मार्च 2009 को दरभंगा संभाग के रतनपुर से कमतौल के बीच कन्या बचाओ रैली का आयोजन किया गया और कैम्ब्रिज स्कूल कमतौल के प्रांगण में कार्यक्रम रखा गया जिसमें आगत अतिथियों का स्वागत करते हुए 'भ्रूणहत्या' विषय पर एक परिचर्चा रखी गई। कमतौल क्षेत्र के 20 पंचायतों में होने वाले चुनाव मतदान के लिए अणुव्रत समिति कमतौल द्वारा एक जन-जागृति अभियान चलाया गया, ताकि लोग स्वच्छ एवं स्वस्थ चुनाव प्रक्रिया अपना सकें।

13 मई 09 को पर्यावरण संरक्षण हेतु वृक्षारोपण अभियान के तहत मस्सा, बेलवाड़ा भंवरपुरा इत्यादि स्थानीय क्षेत्रों में 125 छायादार एवं फलदार वृक्षों का रोपण करवाया गया। 27 मई 09 को समाज में व्याप्त भेदभाव की भावना को शुद्ध करने की दिशा में शोषण मुक्त समाज एवं नारी उत्पीड़न रोकने के लिए अणुव्रत समिति कमतौल द्वारा कई कार्यक्रम आयोजित किए गए।

समाज में सांप्रदायिक सौहार्द बना रहे इस हेतु 21 जून 2009 को आचार्य तुलसी पुण्यतिथि पर सर्वधर्म कार्यक्रम का आयोजन किया। 1 जुलाई 2009 को आचार्य महाप्रज्ञ के 90 वें जन्मदिवस पर सर्वधर्म सम्प्रदाय-भंडारा किया गया, जिसमें क्षेत्र के सभी वर्गों के लगभग 150 लोगों ने भोजन किया।

अणुव्रत समिति कमतौल ने 15 अगस्त 09 को स्वतंत्रता दिवस पर झंडा सलामी का आयोजन किया और इस अवसर पर उपस्थित संभागियों के मध्य एक विचार गोष्ठी का भी आयोजन किया गया। जिनका विषय था नशामुक्ति, अनुशासन, जीवन विज्ञान का महत्व। इस परिचर्चा में क्षेत्र के 51 पुरुष एवं 27 महिलाओं ने भाग लेकर लाभ प्राप्त किया।

***बेन्ता रोड, लोहारिया सराय, कमतौल कोर्ट, दरभंगा 847304 (बिहार)***

## बेटी

चुपचाप लाल जोड़ा पहने
भीड़ से घिरी,
हज़ारों आँखों को रुलाती
वो चल दी ससुराल,
सुनती थी बरसों से,
''बेटी ब्याह कर
मुक्त हो जाएँगे''
देखे सुने थे
उसने कई किस्से,
बन गई थी औरत
घर की पूर्ण नौकरानी,
सबकी नज़रें
अपेक्षा से भरी,
न पूरी होने पर, प्रताड़ना,
कभी दो शब्द,
उसकी सराहना में कहना,
ससुराल की तौहीन,
सिहर उठी सोच,
सामने वाले घर से
आती चीखों को सोच,
जो देता था उसका शराबी पति
हर रात अपने बीवी बच्चों को,
उसकी सिसकियाँ
और भी तेज़ हो गई
यह सोच कर कि
माँ ने उसे किस पल्ले से बाँधा,
वो रक्षक है या भक्षक।

◆ **शबनम शर्मा**
***नवाब गली, नाहन,***
***जिला सिरमौर, (हि.प्र.)***

# बढ़ें संयम पथ पर

INDUSTRY • COMMERCE • WELFARE
Golchha Organisation

**लोकमान्य गोल्छा**
अध्यक्ष
गोल्छा ऑर्गेनाइजेशन
एवं
समस्त गोल्छा परिवार

**गोल्छा हाउस, काठमांडो (नेपाल)**
**फोन नं. : 4250001/4249939 (D)**
**फैक्स : 00977-1-4249723**

# अणुव्रत है वैश्विक दर्शन : आचार्य महाप्रज्ञ

**लाडनूं, 21 अगस्त।** अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा कि अणुव्रत वैश्विक दर्शन है। पर्युषण की आराधना करने वालों को अणुव्रत को जरूर समझना चाहिए। आचार्यश्री जैन विश्व भारती में पर्युषण महाशिविर के अंतर्गत ''अणुव्रत चेतना दिवस'' पर सभा को संबोधित कर रहे थे।

आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा असंयम की चेतना जब संयम की चेतना बन जाती है तब व्रत आता है वह व्रत महाव्रत भी हो सकते है और अणुव्रत भी हो सकते हैं। उन्होंने कहा कि इन्द्रिय जगत में जीने वाले की चेतना असंयम की और जाती है। जन्म, बुढापा, रोग, मृत्यु दुःख है। पर्युषण की आराधना आत्मा की आराधना है। इस आराधना का फल केवल आठ दिनों तक ही नहीं प्रत्येक दिन रहना चाहिए। उन्होंने प्रकृति के साथ परिणाम पर नजर रखने पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि काल ही ऐसा है जो रिश्वत नहीं लेता है। दूसरे रिश्वत न लेते हों ऐसा कहना कठिन है।

युवाचार्य महाश्रमण ने कहा कि शासक का कर्त्तव्य होता है कि वह अपने देश में रहने वाले सज्जनों की सुरक्षा करें दुर्जनों पर नियत्रंण करें और प्रत्येक नागरिक का भरण पोषण करें। उन्होंने अणुव्रत चेतना दिवस पर कहा कि जिस व्यक्ति में अणुव्रत की चेतना जाग जाती है वह किसी भी कीट या प्राणी का वध नहीं करता है। उन्होंने 12 व्रतों को समझने की प्रेरणा देते हुए कहा कि जो 12 व्रती हैं वह आज के दिन आत्मावलोचन करें और जिन्होंने 12 व्रतों को धारण नहीं किया है वे इनको समझने का प्रयास करें। युवाचार्य महाश्रमण ने कहा कि शास्त्रों में बालकों के निर्माण की विधि है। उसको 5 वर्ष तक प्यार 15 वर्ष तक अनुशासन और 16 वें वर्ष के बाद उसके साथ मित्र जैसा व्यवहार करने का उल्लेख मिलता है।

इस अवसर पर साध्वी शशीप्रभा ने अणुव्रत चेतना दिवस पर विचार व्यक्त किये एवं मुनि कुमारश्रमण ने भगवान अरिश्ठ नेमि के जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन मुनि मोहजीतकुमार ने किया।

**22 अगस्त।** आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा कि विचारों की दूनियां में रहते हुए सम्पूर्ण सत्य को नहीं पाया जा सकता। सम्पूर्ण सत्य की प्राप्ति के लिए निर्विचार अवस्था में जाना होता है और उस अवस्था में जानें पर ही अपने पूर्वजन्म को जाना जा सकता है। आचार्यश्री पर्युषण आराधना महाशिविर के दौरान जैन विश्व भारती में श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए बोल रहे थे।

उन्होंने आगे कहा कि किसी को भी एक ही जन्म में सिद्धि मिलनी दुर्लभ है। उसको उनेक जन्मों तक साधना करनी होती है। सब मोक्ष की बात करते हैं, मैं मोक्ष की बात नहीं कहता। सबसे पहले जरूरी है वर्तमान को सुधारना। जब वर्तमान सुन्दर होगा तब भविष्य भी अपने आप उज्जवल हो जाएगा। परिग्रह से ममत्व नहीं छटेगा तब तक न सत्य को प्राप्त कर सकते हैं और न मोक्ष की तरफ ले जाने वाले रास्ते पर आगे बढ़ा जा सकता है। संयम का रास्ता, मुनि का रास्ता बहुत लम्बा होता है उसको पार करने के लिए धर्म की जरूरत होती है।

आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा कि शारीरिक दुःख से ज्यादा मानसिक दुःख कष्टदायक होता है। मानसिक दुःख ही शारीरिक दुःख का संवेदन, अहसास करवाता है। उन्होंने कहा कि मन को अमन बनाने की साधना करने से सफलता मिलती है।

युवाचार्य महाश्रमण ने कहा कर्म निर्जरा की दृष्टि से जप का प्रयोग बहुत महत्वपूर्ण है। आत्मशुद्धि के लिए किया गया जप सार्थक है, किन्तु जो दूसरों को हानि पहुंचाने के लिए जप किया जाता है वह जघन्य अपराध है। जप पर अनुसंधान होना चाहिए। जप से सारे कष्ट, सारे विघ्न-बाधाएं दूर होती हैं, यह शोध का विषय है। इस अवसर पर युवाचार्य महाश्रमण ने महावीर के पूर्वजन्मों पर प्रकाश डाला।

साध्वी आरोग्यश्री ने जप के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जयाचार्य सिद्धयोगी थे, जिन्होंने ऐसे अनेक मंत्रों का निर्माण किया जो मंत्र शक्तिशाली हैं। मंत्र जप से निकलने वाले प्रकंपन न केवल बाहरी वातावरण को प्रभावित करते हैं बल्कि भाव जगत को भी प्रभावित करते है। मुनि जितेन्द्र कुमार ने भगवान पार्श्वनाथ के जीवन चरित्र पर प्रकाश डाला। मुनि राजकुमार ने गीत की प्रस्तुति दी। संचालन मुनि मोहजीत कुमार ने किया।

**आहार संयम**

**23 अगस्त।** जैन विश्व भारती स्थित सुधर्मा सभा में श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए आचार्य महाप्रज्ञ ने कहा यह पर्व एक अनूठा पर्व है अनूठा पर्व इस अर्थ में है कि कोई पर्व आता है लोग खेल-कुद करते है नृत्य करते हैं, रंग-रलियां करते हैं मिठाइयां खाते है यह पर्व ऐसा है कि लोग तपस्या करते है उपवास करते हैं, आहार का संयम करते हैं। तपस्या धर्म का पहला बिन्दु है। अनेक विद्वानों से पूछा गया कि धर्म की शुरूआत कहां से करें?, तो उनका उत्तर यही मिलता की तपस्या और उपवास से शुरू किया जा सकता है आध्यात्म विकास के लिए पहली शर्त यह है कि आहार का संयम करें, आज आहार का संयम नहीं हो रहा है और इसका परिणाम बीमारियों को खुल कर मोका मिल रहा है बीमारियों को अच्छा अवसर मिल रहा है, वर्तमान में समाज बीमारियों को निमंत्रण भी दे रहा है, उनका स्वागत भी कर रहा है, अच्छे आसन पर बिठा रहा है और खूब आनन्द से बैठे रहते हुए बीमारियों का भरपूर सहयोग करता है। आदमी आवश्यकता से अधिक खाता है तो पेट की बीमारियों को अच्छा अवसर मिलता है। चीनी खूब खाता है तो शुगर की बिमारी को अच्छा अवसर मिलता है, नमक खूब खाता है तो किडनी की बिमारी, हार्ट एवं बल्डप्रेशर की बीमारियों से बंध जाता है। आहार के असंयम के कारण बहुत सारी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

आचार्य प्रवर ने पर्युषण पर्व के सातवें दिन कहा पर्युषण पर्व मनाने का मतलब यह है कि उसमें धर्म के अर्थ व मर्म को समझा जाए, अध्यात्म को समझा जाए। और यह समझा जाए, इसकी शुराआत कहां से करें? तत्त्व साधना में बारह प्रकार में बारह प्रकार के तप बताए गए हैं। उनमें पहला है अनशन, दूसरा प्रकार है ऊनादरी अर्थात् पेट भर कर मत खाओ, कम खाओ। आहार का संम करो। तीसरा रस-परित्याग अर्थात् अत्यधिक गरिष्ठ मिठाइयां, दूध, दही, कचोड़ा-पकोड़ा का संयम। हमें आहार का संयम सिखना जरूरी है। जिससे स्वास्थ्य में हानि न हो, मस्तिष्क भी अच्छा रहे, ज्ञान-ध्यान भी चलता रहे और नकारात्मक विचार भी न आए।

# अणुव्रत समिति गांगापुर की बैठक

**गंगापुर।** अणुव्रत समिति गंगापुर की एक बैठक देवरमण भवन में समिति के अध्यक्ष प्रकाश बोलिया की अध्यक्षता में आयोजित हुई। अणुव्रत गीत के पश्चात समिति के मंत्री मदनलाल मंडोवरा ने गत बैठक का विवरण, डॉ. जयसिंह जैतमाल ने वार्षिक प्रतिवेदन एवं संस्थान के संयुक्त मंत्री रमेश हिरण ने वार्षिक आय-व्यय विवरण प्रस्तुत किया। जो सर्व-सम्मति से स्वीकृत किया गया। इस अवसर पर अणुव्रत उद्‌बोधन सप्ताह के सभी दिवसों को क्षेत्र के सात स्कूलों में साध्वी सम्यकप्रभा के सान्निध्य में पूर्ण निष्ठा के साथ मनाने का निर्णय लिया गया।

भीलवाड़ा के कर्मशील उद्योगपति चंद्रसिंह/अशोक कुमार कोठारी के सौजन्य से नगर एवं क्षेत्र के 50 विद्यालयों के 225 निर्धन एवं जरूरतमंद विद्यार्थियों को विद्यालयी गणवेष कालू कल्याण कुंज के प्रांगण में वितरित किये जाने का निर्णय लिया गया। साथ ही लाडनूं में आयोजित होने वाले अणुव्रत महासमिति के अधिवेशन में भी समिति की ओर से प्रभावी भागीदारी देने का चिंतन किया गया। बैठक में देवेन्द्र कुमार हिरण, मांगीलाल शर्मा, प्रकाश बोलिया, प्रो. एम.के. रांका, बंशीलाल मंडोवरा, नवरतन हिरण, मदनलाल मंडोवरा, रमेश हिरण, डॉ. जयसिंह जैतमाल, कैलाश चन्द्र आचार्य, जगदीश बैरवा, विक्रमादित्य सिंह झाला, शिक्षक भंवरलाल बलाई उपस्थित थे। अध्यक्ष द्वारा धन्यवाद के साथ बैठक संपन्न हुई।

## चेन्नई में अणुव्रत गीत/निबंध प्रतियोगिता

**चेन्नई, 7 अगस्त।** अ.भा. अणुव्रत न्यास दिल्ली द्वारा दशम् अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन 7 अगस्त 09 को मुनि जिनेशकुमार के सान्निध्य में सभा भवन साहुकारपेट चेन्नई में हुआ। इस प्रतियोगिता में चेन्नई शहर के विभिन्न विद्यालयों के 70 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। प्रतियोगिता में कक्षा-8 तक के विद्यार्थियों को कनिष्ठ वर्ग में एवं कक्षा-9 से कक्षा-12 तक के विद्यार्थियों को वरिष्ठ वर्ग में विभाजित किया गया। एकल एवं समूह गायन के रूप में चार वर्गों में प्रतियोगिता आयोजित हुई।

स्वागत भाषण देते हुए निलेश बैद ने जानकारी देते हुए अ.भा अणुव्रत न्यास द्वारा अखिल भारतीय स्तर पर आयोजित इन प्रतियोगिताओं की रूपरेखा प्रस्तुत की। संयोजक रमेश खटेड़ ने प्रतियोगिता के नियमों की जानकारी दी। संचालन करते हुए राजेन्द्र आंचलिया ने निर्णायकद्वय कन्हैयालाल पुगलिया एवं श्रीमती एकता चौरड़िया को मंचासीन बनाया।

विजेता प्रतियोगी इस प्रकार रहे कनिष्ठ वर्ग : वर्षिनी, मित्ति मैथ्यू, रूपल संचेती। वरिष्ठ वर्ग एकल : श्रीनिधि, कुलदीप, अनूजा। कनिष्ठ वर्ग समूह : रोसरी मेट्रिकुलेशन की छात्राएं। वरिष्ठ वर्ग समूह : रोसरी मेट्रिकुलेशन की छात्राएं।

मुनि जिनेशकुमार ने अणुव्रत की महत्ता बताते हुए गुरुदेव तुलसी द्वारा दिए गए इस अवदान की व्याख्या की एवं तमिल छात्राओं द्वारा अणुव्रत गीतों को हिन्दी में गाने हेतु भूरि-भूरि प्रशंसा की। इन सभी विजेताओं को 20 से 22 सितंबर 09 को लाडनूं में आचार्य महाप्रज्ञ के सान्निध्य में आयोजित होने वाली प्रतियोगिता में भाग लेने का मौका मिलेगा। चेन्नई की विभिन्न स्कूलों से चित्रकला में 50 प्रविष्टियां एवं निबंध में 136 प्रविष्टियां प्राप्त हुई।

# युगीन समस्याओं का समाधान है अणुव्रत

**अहमदाबाद, 28 अगस्त।** साध्वी अणिमाश्री ने ''अणुव्रत चेतना दिवस'' पर उपस्थित संभागियों को संबोधित करते हुए कहा वर्तमान युग नित नई समस्याओं को जन्म देता है। इसका कोई वास्तविक समाधान दे सकता है तो वह है अणुव्रत। आचार्य तुलसी ने देश की आजादी के साथ ही एक नैतिक आंदोलन का शंखनाद किया जिसका नाम है अणुव्रत। अणुव्रत आंदोलन के प्रति जनचेतना जगाने के लिए आचार्य तुलसी ने काश्मीर से कन्याकुमारी एवं गुजरात से असम तक पैदल यात्रा की। उन्होंने नशामुक्ति, धार्मिक सहिष्णुता, पर्यावण शुद्धि, विश्व शान्ति तथा निःशस्त्रीकरण, अहिंसा व नैतिकता का व्यापक संदेश दिया। आचार्य महाप्रज्ञ ने अहिंसा यात्रा के द्वारा नैतिक मूल्यों का विकास व अहिंसक चेतना का जागरण हेतु अथक प्रयास कर मानवता का महान् अवदान प्रदान किया है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम अपने जीवन व्यवहार में कितना उतारते हैं। इस अवसर पर लगभग एक हजार व्यक्तियों ने अणुव्रत नियम स्वीकार किये। साध्वी सुधाप्रभा ने अणुव्रत पर प्रभावी विचार रखे।

गुजरात राज्य अणुव्रत समिति के अध्यक्ष जवेरीलाल संकलेचा, उपाध्यक्ष नानालाल कोठारी, मंत्री नटवर कोठारी, कोषाध्यक्ष अशोक दूगड़, सहमंत्री गौतम सजलानी, सदस्य सुरेन्द्र लूणिया, महेन्द्र चौपड़ा का विशेष सहयोग रहा।

● अणुव्रत महासमिति के उपाध्यक्ष जी.एल. नाहर के 26 अगस्त 09 को अहमदाबाद पधारने के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जी.एल. नाहर ने साध्वी अणिमाश्री के सान्निध्य में उपस्थित संभागियों को संबोधित करते हुए कहा अणुव्रत मानवीय एकता का सशक्त साधन है। हमें दूसरों के साथ ऐसा कोई व्यवहार नहीं करना चाहिए जो हमें पसंद नहीं हो। हमें निश्छल व पवित्रता-प्रामाणिकता के साथ व्यवहार कर मानवीय एकता को सुदृढ़ बनाने में अपना महत्वपूर्ण सहयोग देना चाहिए। आचार्य तुलसी कहते थे कि जैन बनो या मत बनो परन्तु गुड मैन अवश्य बनो।

गुजरात राज्य अणुव्रत समिति के अध्यक्ष जवेरीलाल संकलेचा ने अणुव्रत गीत का संगान किया। इस अवसर पर गौतमचंद सजलानी, महेन्द्र चौपड़ा, छीतरमल मेहता, संतोष सालेचा, दामोदर कोठारी ने अपने विचार रखे। कार्यक्रम में अणुव्रत कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने पर भी विचार-चर्चा की गयी। आभार ज्ञापन नटवरलाल ने किया।

## डीसा में स्वतंत्रता दिवस समारोह

**डीसा, 15 अगस्त।** श्री जय तुलसी विद्यालय डीसा (गुजरात) में 63 वां स्वतंत्रता दिवस मनाया गया। इस शुभ अवसर पर संस्था के प्रमुख भरतभाई मैढ, माणिकलाल शाह, विनोद बोरदिया, गणपतलाल बोरदिया, प्रकाश बोरदिया, विमल बोरदिया, राकेश शाह, अनिल मेहता, अमरदीप सिंह, प्रकाशचन्द्र बाफना, दिलीप कुमार, कंचनदेवी, प्रेमदेवी बोरदिया, शिक्षक-शिक्षिकाएं एवं विद्यार्थीगण उपस्थित थे। कार्यक्रम का शुभारंभ अणुव्रत गीत के संगान से हुआ। जितेन्द्रभाई प्रजापति ने आगंतुक अतिथियों का स्वागत करते हुए ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर विद्यालय की बालिकाओं ने देशभक्ति समूह गीत का संगान किया। संचालन भावेश ठक्कर ने किया।

# आचार्य महाप्रज्ञ अणुव्रत सेवा सम्मान

**उदयपुर।** अणुव्रत समिति उदयपुर द्वारा आचार्य महाप्रज्ञ के 90 वें जन्म दिवस पर ''आचार्य महाप्रज्ञ अणुव्रत सेवा सम्मान'' समारोह खेल एवं युवा राज्य मंत्री मांगीलाल गरासिया के मुख्य आतिथ्य एवं अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट की अध्यक्षता में राजस्थान महिला विद्यालय उदयपुर के सभागार में साध्वी कंचनप्रभा के सान्निध्य में आयोजित हुआ। समिति के प्रचार मंत्री के अनुसार इस वर्ष का आचार्य महाप्रज्ञ अणुव्रत सेवा सम्मान के तहत राशि 21000 रु. का चेक अणुव्रत के अनुरूप निष्ठा से कार्य करने वाले रूट लेवल के व्यक्ति कुंदनमल सामोता को समारोह के मुख्य अतिथि मांगीलाल गरासिया, डॉ. महेन्द्र कर्णावट, जिला कलेक्टर आनंदकुमार, गणेश डागलिया, प्रेम शंकर श्रीमाली, अरुण कोठारी, डॉ. निर्मल कुणावत द्वारा शॉल, अभिनंदन पत्र, माला, उपरणा तथा श्रीफल देकर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर समारोह के मुख्य अतिथि मांगीलाल गरासिया ने आचार्य महाप्रज्ञ के 90 वें जन्मोत्सव के अवसर पर अपने संबोधन में कहा आचार्यश्री आज के युग के महामानव हैं, जो सम्पूर्ण विश्व में अहिंसा, समता, संयम एवं सहिष्णुता का व्यावहारिक संदेश अपनी नई दृष्टि एवं नई सृष्टि के परिप्रेक्ष्य में प्रदान कर रहे हैं।

समारोह के अध्यक्ष अणुव्रत महासमिति के अध्यक्ष डॉ. महेन्द्र कर्णावट ने आचार्यश्री के दीक्षा महोत्सव से लेकर आज तक का सांगोपांग चित्रण प्रस्तुत कर उद्घोषित किया कि उनके गुरु आचार्य तुलसी को आचार्य महाप्रज्ञ में भावी भविष्य के दर्शन हो रहे हैं।

विशिष्ट अतिथि उदयपुर के लोकप्रिय सांसद रघुवीर सिंह मीणा ने आचार्यश्री को आज की वर्तमान परिस्थिति का मसीहा बताया है। जिनके सिद्धांतों को अपनाने से हिंसा, आतंक, उग्रता और हो रहे पारिवारिक विघटन को रोका जा सकता है।

जिला कलेक्टर आनन्दकुमार ने इस अवसर पर आचार्यश्री के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व के माध्यम से सुख, शांति एवं आनन्द को प्राप्त किया जा सकता है। अपने देश में व्याप्त आंतरिक हिंसात्मक विद्वेष के संदर्भ में बहुत चिंता प्रकट करते हुए मानवता के विकास हेतु आचार्यश्री के सिद्धांतों को अपनाया। इसके साथ ही रक्तदान के संदर्भ में परिवार के सदस्यों को रक्तदान हेतु स्वयं तैयार रहना चाहिए। बजाय किसी दूसरे कारक के पैसों के बल पर खरीदा जाय एवं आपसी रिश्तों के टूटने पर बहुत चिंता प्रकट की। साध्वी कंचनप्रभा ने आचार्यश्री के चुम्बकीय व्यक्तित्व का वर्णन करते हुए यह निर्देश दिया कि व्यक्ति को सुख, शांति एवं संतोष हेतु अपने आत्म प्रदेश में आत्म अनुभव हेतु प्रवेश करना चाहिए।

साध्वी मंजूरेखा ने आचार्यश्री के गुणानुगान करते हुए यही संदेश दिया कि समाज में व्याप्त नकारात्मक दृष्टिकोण को समाप्त करने हेतु आचार्यश्री का व्यक्तित्व समाधान हेतु अनुकरणीय एवं आदर्श है।

राजस्थान महिला विद्यालय संस्था के अध्यक्ष प्रेमशंकर श्रीमाली ने आचार्यश्री को महान बताते हुए कहा कि उनके विचारों के माध्यम से एक स्वस्थ समाज का निर्माण किया जा सकता है।

इस अवसर पर अणुव्रत समिति उदयपुर के अध्यक्ष गणेश डागलिया ने आचार्यश्री के जन्मोत्सव को महान बताते हुए कहा कि उनके जीवन से सकारात्मक जीवन जीने की प्रेरणा मिलती है। गणेश डागलिया ने सभी का स्वागत करते हुए समिति द्वारा कुंदन सामोता को सम्मानित करने की घोषणा की।

समारोह में अभिनंदन पत्र का वाचन शिक्षाविद् डॉ. रंगलाल धाकड़ ने किया। संचालन राजेन्द्र सेन ने तथा धन्यवाद ज्ञापन मंत्री अरुण कोठारी ने किया।

समारोह में शब्बीर के. मुस्तफा, माणिक नाहर, एव.एल. कुणावत, डॉ. शोभालाला औदिच्य, अशोक राठोड़, आर.के. जैन, अरविन्द चित्तौड़ा, जमनालाल दशोरा, कुंदनमल सामर, डॉ. एल.एल. धाकड़ रूपशंकर पालीवाल, रामप्रसाद गुप्ता, राधाकिशन पालीवाल, भवर भारती, सुबोध कोठारी सहित कई गणमान्य सदस्य एवं धर्मप्रेमी बन्धु उपस्थित थे।


अणुव्रत महासमिति द्वारा प्रकाशित अणुव्रत आंदोलन के आधार स्तंभ रहे लोककर्मियों की जीवनी प्रकाशन के क्रम में विगत तीन वर्षों में निम्न पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं

| | | |
|---|---|---|
| **अणुव्रत के लौहपुरुष : जयचंदलाल दफ्तरी** | संपादक : डॉ. छगनलाल शास्त्री, डॉ. महेन्द्र कर्णावट | **मूल्य : 150 रु.** |
| **अणुव्रत महारथी : देवेन्द्र कुमार कर्णावट** | संपादक : डॉ. छगनलाल शास्त्री, डॉ. महेन्द्र कर्णावट | **मूल्य : 300 रु.** |

उक्त दोनों ग्रंथ 50 प्रतिशत रियायती मूल्य पर अणुव्रत महासमिति के दिल्ली कार्यालय से प्राप्त किये जा सकते हैं। डाक व्यय 25 रु. अतिरिक्त देय होंगे।

50% छूट

अणुव्रत साहित्य पचास प्रतिशत रियायत पर उपलब्ध

*संपर्क सूत्र :*
**अणुव्रत महासमिति**
अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली–110002
दूरभाष : (011) 23233345 फैक्स : (011) 23239963
**E-mail:** anuvrat_mahasamiti@yahoo.com

# हरियाणा प्रादेशिक अणुव्रत समिति द्वारा लाडनूं में त्रिदिवसीय प्रेक्षाध्यान शिविर का आयोजन

**भिवानी, 10 अगस्त।** हरियाणा प्रादेशिक अणुव्रत समिति द्वारा 7, 8, 9 अगस्त 09 को आचार्य महाप्रज्ञ एवं युवाचार्य महाश्रमण के सान्निध्य में तुलसी अध्यात्म नीडम में प्रेक्षाध्यान का आवासीय शिविर लगाया गया। शिविर में देशभर के 35 भाई-बहनों ने भाग लिया। शिविर में प्रेक्षाध्यान की जानकारी एवं व्यवहारिक प्रयोग करवाये गये। शिविर में आचार्यश्री एवं युवाचार्यश्री का स्नेह एवं वात्सल्य रहा। संचालन जीतमल जैन ने किया। शिविर में जीतमल जैन एवं मुनि किशनलाल प्रेक्षाध्यान का अभ्यास करवाया। मुनि कुमार श्रमण एवं मुनि जयकुमार ने भी शिविरार्थियों की कक्षा लगाकर विभिन्न प्रयोग करवाये। प्रेक्षा प्रशिक्षक संतोष जैन ने स्वास्थ्य एवं शरीर विज्ञान की जानकारी दी।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ ने समापन समारोह में कहा मन की चंचलता और आवेग दोनों बड़ी समस्याएं हैं। मन की चंचलता को कम करने के लिए ध्यान की साधना की जाती है। चंचलता कम करने तथा एकाग्रता बढ़ाने के लिए प्रेक्षाध्यान लाभदायक है। उन्होंने कहा कि प्रेक्षाध्यान के पूर्ण प्रचार-प्रसार हेतु भविष्य में समिति को दसदिवसीय शिविर लगाकर प्रशिक्षण का प्रयास करना चाहिए। इस अवसर युवाचार्य महाश्रमण एवं सुरेन्द्र कुमार जैन एडवोकेट ने अपने विचार रखे। समिति के प्रदेश अध्यक्ष प्रो. देवेन्द्र कुमार जैन ने घोषणा की कि अगले शिविर तक निरंतर प्रेक्षाध्यान जारी रखने वाले साधकों को समिति की ओर से 1000 रु. पुरस्कार स्वरूप दिये जाएंगे। इस अवसर पर समिति की ओर से सभी प्रतिभागियों को स्मृति चिह्न, प्रेक्षाध्यान की पुस्तक, एक सी.डी. एवं अणुव्रत भावना का नवीनतम अंक दिया गया। समापन समारोह का संचालन मंत्री रमेश बंसल ने किया। समिति द्वारा अणुव्रत एवं नशामुक्ति संबंधित स्टीकर सेट भी वितरित किये गये।

● **20 अगस्त।** अ.भा. अणुव्रत न्यास के तत्वावधान में अणुव्रत समिति भिवानी द्वारा आयोजित नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता के परिणामों की जानकारी देते हुए समिति के मंत्री रमेश बंसल ने बताया कि श्रीराम पाठशाला में आयोजित दसवीं अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता में विभिन्न स्कूलों के पांच दर्जन छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। कनिष्ठ वर्ग के एकल गायन में जनसेवा विद्या विहार की ऋचा ने प्रथम, वैश्य मॉडल स्कूल के राहुल ने द्वितीय और श्रीराम पाठशाला की रितू ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वरिष्ठ वर्ग में पब्लिक स्कूल बाल भवन के छात्र साहिल ने प्रथम, वैश्य मॉडल के रोहित मित्तल ने द्वितीय व फूलादेवी स्कूल की तमन्ना ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कनिष्ठ वर्ग समूह में जनसेवा विद्या विहार की ठीम प्रथम, वैश्य मॉडल स्कूल की टीम द्वितीय तथा श्रीराम पाठशाला की टीम तीसरे स्थान पर रही। वरिष्ठ वर्ग समूह में वैश्य मॉडल स्कूल की टीम प्रथम रही।

मुख्य अतिथि रोहतक से पधारे विक्रमसिंह ठेकेदार ने समिति को 21 हजार रु. तथा कार्यक्रम अध्यक्षा निर्मला सर्राफ ने 11 हजार रु. देने की घोषणा की। निर्णायक मंडल की भूमिका डॉ. शिवकांत शर्मा, डॉ. तरसेल लाल और प्रो. श्याम वशिष्ठ ने अदा की। संयोजन रमेश बंसल ने किया।


## अणुव्रत अधिवेशन-2009

अधिवेशन में आवास व्यवस्था 1 अक्टूबर रात्रि से 4 अक्टूबर 2009 सायं 4 बजे तक उपलब्ध रहेगी।

| *समय* | *2 अक्टूबर 2009* | *3 अक्टूबर 2009* | *4 अक्टूबर 2009* |
|---|---|---|---|
| | ● | ● | ● |
| | ● | | ● |
| | ● | | |
| | ● | ● | ● |
| | ● | | |
| | ● | ● | |

**अधिवेशन स्थल → जैन विश्व भारती, लाडनूं (नागौर–राजस्थान)**

**आवास स्थल → हरियाणा भवन, जैन विश्व भारती के पास (लाडनूं–राजस्थान)**

**(अधिवेशन में भाग लेने वाले संभागीगण सीधे हरियाणा भवन पहुंचें)।**

**सम्पर्क सूत्र :**
- **विजय सिंह बरमेचा : 09772468348**
- **डॉ. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी : 09414870428**
- **सम्पत शामसुखा : 09414114344**
- **ओमप्रकाश सोनी : (01581) 223142**

**आयोजक :**
- अणुव्रत महासमिति दिल्ली
- राजस्थान प्रादेशिक अणुव्रत समिति
- अणुव्रत समिति, लाडनूं
- आचार्य श्री महाप्रज्ञ प्रवास व्यवस्था समिति, लाडनूं