



अणुव्रत अमृत महोत्सव

अणुव्रत गीत महासंगान



संयम ही जीवन है

18
जनवरी
2024

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष

चेतना शुद्धि और स्वस्थ समाज निर्माण का संकल्प



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत
जीवनशैली

एक परिचय

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



अणुव्रत जीवनशैली

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

प्रचलित जीवनशैली

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

वर्तमान परिप्रेक्ष्य

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

विकल्प की आवश्यकता

विश्व मानव ने अपनी इच्छाओं को विस्तार दे कर भौतिक विकास के ऊँचे कीर्तिमान स्थापित किये हैं। मानव सभ्यता के इतिहास को देखें तो पिछली दो सदियों में मानव जीवन में जो बदलाव आया है, वह अविश्वसनीय लगता है। अपनी बौद्धिक शक्ति का उपयोग करते हुए मानव ने जो सफलताएँ अर्जित की हैं, उससे वह मानने लगा है कि उसके लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। इस प्रगति ने जहाँ सुविधाओं को बढ़ाया है, वहीं समस्याओं को भी पैदा किया है। ये समस्याएँ वैश्विक स्तर से लेकर वैयक्तिक स्तर पर हमें गम्भीर रूप से प्रभावित कर रही हैं। विडम्बना यह है कि समस्याओं को हल करने के लिए दूढ़ा गया हर समाधान एक नयी समस्या को जन्म देता नजर आ रहा है। हर समस्या का समाधान हम 'बाहर' देखने के आदी हो गये हैं और 'भीतर' देखना मानो भूलते जा रहे हैं।

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

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



चेतना शुद्धि और स्वस्थ समाज निर्माण का संकल्प

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

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

अणुव्रत दर्शन

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

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

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

अणुव्रत के निदेशक तत्त्व

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

अणुव्रत जीवनशैली

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

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

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



समस्याएँ अनेक ❀ समाधान एक ❀ अणुव्रत जीवनशैली

अहिंसा का विचार

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

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

मानवतावादी दृष्टिकोण

अणुव्रत दर्शन एक मानवतावादी दर्शन है। जाति, धर्म, रंग, लिंग और वर्ण के आधार पर मानव-मानव के बीच जो भेद रेखाएं खींची जाती हैं, अणुव्रत दर्शन इसे सिरे से नकारता है। आज दुनिया में जो समस्याएं हैं, उनका बड़ा हिस्सा अपने को श्रेष्ठ और दूसरे को निम्न समझने की इसी रुग्ण मानसिकता का परिणाम है। इस नकारात्मक सोच के साथ जीने वाला व्यक्ति स्वयं के लिए दुःख और अशान्ति को आमंत्रण देता है। अणुव्रत दर्शन एक सर्वसमावेशी समाज की कल्पना करता है।

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

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

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

संयम की आधारभूमि

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

संयमित जीवनशैली अपनाने का अर्थ यह नहीं है कि हम धन न कमाएँ, भौतिक सुविधाओं को त्याग दें, महत्वाकांक्षा न रखें बल्कि संयमित जीवनशैली का अर्थ यह है कि हम अपनी इच्छाओं को असीमित न होने दें। एक सीमा तय कर लें।



चेतना शुद्धि और स्वस्थ समाज निर्माण का संकल्प

ऐसी सीमा जो हमारे लिए आनन्द देने वाली हो और हमें तनाव से बचाने वाली हो। संयमित जीवनशैली अपनाने का अर्थ यह है कि हम अपनी आवश्यकताओं का निर्धारण कर लें और अपनी दिनचर्या को उसके अनुरूप ढालने का सलक्ष्य प्रयास करें।

अणुव्रत आचार संहिता का सातवां नियम ब्रह्मचर्य की साधना और संग्रह की सीमा के निर्धारण पर जोर देता है। संयम के अभ्यास से ही यह सम्भव है। ब्रह्मचर्य की साधना का अर्थ है किसी भी प्रकार के यौनशोषण से दूर रहना और जीवनसाथी के अतिरिक्त किसी अन्य से अंतरंग सम्बन्ध स्थापित न करना। इस नियम को ग्रहण करके व्यक्ति एक गरिमापूर्ण जीवन जीते हुए अनेक व्यक्तिगत और सामाजिक अप्रिय स्थितियों से बचा रह सकता है। संग्रह की सीमा का निर्धारण अणुव्रत जीवनशैली को जीवन में उतारने का सहज मार्ग उपलब्ध कराता है। सुख-सुविधा से सम्पन्न जीवन जीने का हर व्यक्ति का अपना अलग मापदण्ड और अलग दृष्टिकोण होता है। व्यक्ति की आर्थिक स्थिति की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका होती है। लेकिन, आर्थिक सम्पन्नता बढ़ने के साथ-साथ संग्रह की मानसिकता का विस्तार जीवन में समस्याओं को आमंत्रण देता है। अणुव्रत जीवनशैली अपना कर हम अनावश्यक संग्रह से बच जाते हैं और परोपकार की भावना को विकसित कर सकते हैं। यह एक स्थापित सत्य है कि परोपकार की भावना मनुष्य को सर्वाधिक खुशी प्रदान करती है।

प्रामाणिकता का मूल्य

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

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

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

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

खान-पान की शुचिता

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

एक सफल और सुखी जीवन जीने के लिए स्वस्थ मन और स्वस्थ तन पहली आवश्यकता है। अणुव्रत जीवनशैली खाद्य संयम की बात करती है। खाद्य संयम अर्थात् हम जो भी खाएं, सोच-समझ कर खाएं, विपरीत स्वभाव का भोजन न



समस्याएँ अनेक ❀ समाधान एक ❀ अणुव्रत जीवनशैली

खाएं, जितनी भूख हो उससे कम खाएं, प्राकृतिक आहार को प्राथमिकता दें, व्यसन से मुक्त रहें, शाकाहार को चुनें और मांसाहार से बचें। यह सब तभी सम्भव है जब हमारी जीवनशैली में संयम की साधना सिद्ध होगी। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों को छोटी उम्र से ही अपना कर अनेक व्याधियों से बचा जा सकता है।

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

प्रकृति प्रियता

आज मानवजाति जिन समस्याओं का सामना कर रही है, उनका यदि सबसे बड़ा कारण है तो वह है मानव का प्रकृति से दूर हो जाना, प्रकृति के प्रति उदासीन हो जाना। इसकी परिणति हम प्रकृति के साथ हो रही अनियंत्रित छेड़छाड़ के रूप में देख रहे हैं। इसका खमियाजा हम व्यक्तिगत स्तर पर भी भुगत रहे हैं और सामाजिक तथा वैश्विक स्तर पर भी। गौर से चिन्तन करें तो इसका एकमात्र कारण है असंयम और इसका एकमात्र समाधान है संयम। व्यक्ति की असंयमित इच्छाएं और उसके लिए प्रकृति का असंयमित दोहन पर्यावरण के वैश्विक संकट के लिए जिम्मेदार है। पर्यावरण के इस संकट से मानव का जीवन दूभर हुआ है, फिर भी हम असंयम को त्यागने के लिए तैयार न हों तो यह खुद अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारने के समान ही होगा। अणुव्रत जीवनशैली बदलाव की शुरुआत स्वयं अपने व्यक्तिगत स्तर पर करने की वकालत करती है। अणुव्रत आचार संहिता का ग्यारहवां नियम कहता है- मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा। हरे-भरे वृक्ष नहीं काटूँगा, पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा। इस प्रकार संकल्पित हो कर व्यक्ति पर्यावरण संरक्षण में अपना व्यक्तिगत योगदान देता है और सुकून का अनुभव करता है। यदि विश्व की बड़ी जनसंख्या इस प्रकार संयमित जीवनशैली को अपना लेती है तो हमें पर्यावरण संरक्षण के लिए दुनिया की राजनैतिक और आर्थिक ताकतों की ओर व्यर्थ ताकते नहीं रहना होगा।

कैसे अपनाएं अणुव्रत जीवनशैली?

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

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

हमने कोई संकल्प लिया और कुछ दिन निभाने के बाद उसे छोड़ दिया तो वह हमारी आदत नहीं बन पाएगा। साथ ही, इस असफलता से पैदा होने वाली प्रतिक्रिया हमारे लिए तनाव का कारण भी बन सकती है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम योजनाबद्ध तरीके से छोटे और सरल संकल्पों से शुरुआत करें। अपना लक्ष्य निर्धारित करें और उसे छोटे भागों में विभक्त कर लें। शोधकर्ताओं ने यह पाया है कि हम अपनी जीवनशैली में छोटी-छोटी आदतों को शामिल करते रहें तो बड़ा बदलाव हासिल कर सकते हैं। इस प्रकार हम बिना निराश हुए अपने संकल्पों में अपेक्षित सुधार करते हुए सफलता के मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ सकते हैं। हम जो व्रत लें, जो आदत विकसित करना चाहें, उसे क्रियान्वित करने के लिए चिन्तनपूर्वक एक प्रोटोकॉल अवश्य निर्धारित करें। बेहतर हो कि इसके बारे में अपनी डायरी में लिख लें और परिवारजनों या मित्रों को भी



चेतना शुद्धि और स्वस्थ समाज निर्माण का संकल्प

बताएं। इससे व्रत के भंग होने की सम्भावना न्यून हो जाएगी और व्रत अनुपालना की निरन्तरता में हमें अपने निकटजनों का भी सहयोग मिलेगा।

संयमित जीवनशैली अपनाने में अणुव्रत के 9 निदेशक तत्त्व और आचार संहिता के 11 संकल्प हमारे लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो सकते हैं। अणुव्रत आन्दोलन संयमित जीवनशैली को प्रोत्साहित करने वाला एक विश्वजनीन अभियान है। इससे प्रेरणा प्राप्त कर हम अपने जीवन की दिशा खुद निर्धारित कर सकते हैं। अपने जीवन को दूसरों पर आश्रित करने के बजाय स्वयं अपने भाग्य के विधाता बन सकते हैं।

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

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

अणुव्रत साधना के सूत्र

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

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



समस्याएँ अनेक ❀ समाधान एक ❀ अणुव्रत जीवनशैली



आयोजक :

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

चिल्ड्रन'स पीस पैलेस, पोस्ट बॉक्स संख्या - 28, राजसमन्द-313324 (राज.)
head.office@anuvibha.org +91 91166 34515

अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
delhi@anuvibha.org +91 91166 34512

जीवन विज्ञान भवन, जैन विश्व भारती कैम्पस, लाडनू-341306
jeevan.vigyan@anuvibha.org +91 91166 34514

www.anuvibha.org [f anuvibha.page](https://www.facebook.com/anuvibha.page) [@ANUVIBHA](https://www.youtube.com/@ANUVIBHA) [@ANUVIBHAOFFICIAL](https://www.instagram.com/ANUVIBHAOFFICIAL) [ANUVRAT_Global](https://www.linkedin.com/company/ANUVRAT_Global)



अणुविभा समन्वय कक्ष सूरत



+91-97372 80171 ■ 93746 13000 ■ 98254 04433 ■ 93747 26946