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

अणुविभा

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत गीत

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

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

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

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

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

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

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

अणुव्रत गीत : एक अनुशीलन

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

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

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

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

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

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

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

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

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

यह एक विडम्बना है कि बचपन से ही अनुशासन की बात बड़े जोर-शोर से की जाती है। घर में और स्कूल में बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए नये-नये तरीके अपनाये जाते हैं। लेकिन स्व-अनुशासन के अभाव में बच्चों को अनुशासित करने

के ये प्रयास उल्टा प्रभाव डालते देखे गये हैं। अणुव्रत छोटे-छोटे संकल्पों के माध्यम से स्व-नियंत्रण की शक्ति हमें देता है और इसीलिए अणुव्रत मात्र एक दर्शन नहीं है, मात्र एक विचार अथवा सिद्धांत नहीं है बल्कि एक जीवनशैली है। अणुव्रत का महत्व तभी है जब व्यक्ति इसे अपने जीवन में अपनाये।

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

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

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

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

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

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

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

अणुव्रत गीत के तीसरे पद्य में आचार्य तुलसी जन-जन से नैतिक जीवनचर्या अपनाने का आह्वान करते हैं। हर व्यक्ति, भले वह विद्यार्थी हो, शिक्षक हो, मजदूर हो, व्यापारी हो या अन्य किसी भी क्षेत्र से जुड़ा व्यक्ति हो, महिला हो या पुरुष हो, सभी संकल्पित हों कि वे कभी अनैतिक आचरण नहीं करेंगे। समाज में जब अधिसंख्य व्यक्ति ईमानदारी का जीवन जीते हैं तो बेईमानी का जीवन जीने वाले लोग हतोत्साहित होते हैं। उनके लिए अनैतिक आचरण के अवसर सीमित हो जाते हैं। इसलिए

यह आवश्यक है कि धर्म, राजनीति, शिक्षा, चिकित्सा, व्यापार, उद्योग, साहित्य, कला - हर क्षेत्र में नैतिक व्यक्तियों को सम्मान दिया जाये और अनैतिक व्यक्तियों को सम्मान देने से बचा जाये।

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

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

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

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

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

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

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

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

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