

HINDI

अणुव्रत गीत

रचयिता -

अणुव्रत आंदोलन प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी

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

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

मैत्री-भाव हमारा सबसे, प्रतिदिन बढ़ता जाए।
समता, सह-अस्तित्व, समन्वय-नीति सफलता जाए।
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।।

(लय : चैत्य पुरुष जग जाए)

ENGLISH

ANUVRAT GEET

Lyrics - Acharya Shri Tulsī

Sanyam may jeevan ho.
naitikata kee sur-sarita mein jan-jan man paavan ho.
sanyam may jeevan ho.....

apane se apana anushaasan anuvrat kee paribhaasha
varn, jaati ya sampradaay se mukt dharm kee bhaasha.
chhote-chhote sankalpon se maanas parivartan ho
sanyam may jeevan ho. | 1 |

maitree bhaav hamaara sabase pratidin badhata jae.
samata, sah-astitv, samanvay-neeeti saphalata pae.
shuddh saadhy ke lie niyojit maatr shuddh saadhan ho.
sanyam may jeevan ho. | 2 |

vidyaarthee ya shikshak ho majadoor aur vyaapaaree.
nar ho naaree bane neetimay jeevan-charya saaree.
kathanee-karane kee samaanata mein gatisheel charan ho
sanyam may jeevan ho. | 3 |

prabhu ban kar ke hee ham prabhu kee pooja kar sakate hain.
praamaanik bankar hee sankat saagar tar sakate hain.
shaury-veerya balvatee ahinsa hee jeevan-darshan ho
sanyam may jeevan ho | 4 |

sudhare vyakti, samaaj vyakti se, raashtr svayam sudharega
tulsī anuvrat sinhanaad saare jag mein prasarega
maanaveeya aachaar sanhita mein arpit tan-man ho
sanyam may jeevan ho | 5 |

GUJARATI

अणुव्रत गीत : १

संयममय ज़वन ढो,
नैतिकता की सुर-सरिता में जन-जन मन पावन ढो,
संयममय ज़वन ढो....

अपने से अपना अनुशासन, अणुव्रत की परिभाषा,
वर्षा, जाति या सम्प्रदाय से मुक्त धर्म की भाषा,
छोटे-छोटे संकल्पों से मानस-परिवर्तन ढो,
संयममय ज़वन ढो....

मैत्री-भाव हमारु सबसे प्रतिदिन बढता जाये,
समता, सह-अस्तित्व, समन्वय-नीति सफलता पाये,
शुद्ध साध्य के लिये नियोजित मात्र शुद्ध साधन ढो,
संयममय ज़वन ढो..।.

विद्यार्थी या शिक्षक ढो मजदूर और व्यापारी,
नर ढो नारी बने नीतिमय ज़वनचर्या सारी,
कथानी-करनी की समानता में गतिशील चरण ढो,
संयममय ज़वन ढो....

प्रभु बनकर के ही हम प्रभु की पूजा कर सकते हैं,
प्रामाणिक बनकर ही संकट सागर तर सकते हैं,
शौर्य-वीर्य-बलवती अहिंसा ही ज़वन-दर्शन ढो,
संयममय ज़वन ढो....

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

Punjabi

ਅਣਵ੍ਰਤ ਗੀਤ

ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ । ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ॥

ਨੈਤਿਕਤਾ ਕੀ ਸੁਰ-ਸਰਿਤਾ ਮੇਂ, ਜਨ-ਜਨ ਮਨ ਪਾਵਨ ਹੋ। ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।

1. ਅਪਨੇ ਸੇ ਅਪਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਅਣਵ੍ਰਤ ਕੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਵਰ੍ਣ, ਜਾਤਿ ਯਾ ਸਮ੍ਪ੍ਰਦਾਯ ਸੇ ਮੁਕਤ ਧਰ੍ਮ ਕੀ ਭਾਸ਼ਾ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੰਕਲ੍ਪੇਂ ਸੇ ਮਾਨਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋ ॥ ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।
2. ਮੈਤ੍ਰੀ ਭਾਵ ਹਮਾਰਾ ਸਬਸੇ ਪ੍ਰਤਿਦਿਨ ਬਫ਼ਤਾ ਜਾਏ, ਸਮਤਾ-ਸਹ-ਅਸਤਿਤਵ, ਸਮਨਵਯ ਨੀਤਿ ਸਫਲਤਾ ਪਾਏ । ਸੁਦ ਸਾਦਯ ਕੇ ਲਿਏ ਨਿਯੋਜਿਤ, ਮਾਤਰ ਸੁਦ ਸਾਧਨ ਹੋ । ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।
3. ਵਿਦਯਾਰਥੀ ਯਾ ਸ਼ਿਕਸ਼ਕ ਹੋ, ਮਜਦੂਰ ਔਰ ਵਯਾਪਾਰੀ, ਨਰ ਹੋ ਨਾਰੀ, ਬਨੇ ਨੀਤਿਮਯ ਜੀਵਨਚਰਯਾ ਸਾਰੀ। ਕਥਨੀ-ਕਰਨੀ ਕੀ ਸਮਾਨਤਾ ਮੇਂ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਚਰਣ ਹੋ । ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।
4. ਪ੍ਰਭੁ ਬਨਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹਮ ਪ੍ਰਭੁ ਕੀ ਪੂਜਾ ਕਰ ਸਕਤੇ ਹੈਂ, ਪ੍ਰਾਮਾਣਿਕ ਬਨਕਰ ਹੀ ਸੰਕਟ ਸਾਗਰ ਤਰ ਸਕਤੇ ਹੈਂ। ਸ਼ੋਰਜ-ਵੀਰਜ-ਬਲਵਤੀ ਅਹਿੰਸਾ ਹੀ ਜੀਵਨ-ਦਰ੍ਸ਼ਨ ਹੋ । ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।
5. ਸੁਧਰੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਸੇ, ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਵਯਮ ਸੁਧਰੇਗਾ, 'ਤੁਲਸੀ' ਅਣਵ੍ਰਤ ਸਿੰਹਨਾਦ ਸਾਰੇ ਜਗ ਮੇਂ ਪਸਰੇਗਾ। ਮਾਨਵੀਯ ਆਚਾਰ ਸੰਹਿਤਾ ਮੇਂ ਅਰ੍ਪਿਤ ਤਨ-ਮਨ ਹੋ । ਸੰਯਮਮਯ ਜੀਵਨ ਹੋ ।

ਲਯਃ: ਚੈਤਜ ਪੁਰੁ਷ ਜਗ ਜਾਏ

Malyalam

അണുവ്യാധി ഗീത

സംയമമയ ജീവന ഹോ | സംയമമയ ജീവന ഹോ ||

നെതികതാ കീ സുര-സരിതാ മേം, ജന-ജന മന പാവന ഹോ| സംയമമയ ജീവന ഹോ |

1. അപനേ സേ അപനാ അനുശാസന, അണുവ്യാധി കീ പരിഭാഷാ, വരുണ, ജാതി യാ സമുപ്യാധിയ സേ മുക്ത ധർമ്മ കീ ഭാഷാ|
 ഹോരേ-ഹോരേ സംകല്പപോം സേ മാനസ പരിവർത്തന ഹോ || സംയമമയ ജീവന ഹോ |
2. മൈത്രി ഭാവ ഹമാരാ സബസേ പ്യാധിവിന ബന്ധിതാ ജാഹ്ന, സമതാ-സഹ-
 അസുതിത്വ, സമസ്തവയ നീതി സഹലതാ പാഹ്ന |
 ശുദ്ധ സാധ്യ കേ ലിഹ്ന നിയോജിത, മാത്രി ശുദ്ധ സാധന ഹോ | സംയമമയ ജീവന ഹോ |
3. വിദ്യാർത്ഥി യാ ശിക്ഷക ഹോ മജദ്വര ഔര വ്യാപാരി, നര ഹോ നാരി,
 ബനേ നീതിമയ ജീവനചര്യയാ സാരി|
 കമനീ-കരനീ കീ സമാനതാ മേം ഗതിശീല ചരണ ഹോ | സംയമമയ ജീവന ഹോ |
4. പ്യാധി ബനകര കേ ഹീ ഹമ പ്യാധി കീ പൂജാ കര സകതേ ഹൈം, പ്യാധിവിന ബനകര ഹീ സംകട സാഗര തര സകതേ ഹൈം|
 ശോക്ത-വിക്ത-ബലവതി അഹിംസാ ഹീ ജീവന-ദർശന ഹോ | സംയമമയ ജീവന ഹോ |
5. സുധരേ വ്യക്തി, സമാജ വ്യക്തി സേ, രാഷ്ട്ര സുഖം സുധരോഗ,
 'തുലസി' അണുവ്യാധി സിംഹനാദ സാരേ ജഗ മേം പ്യാധിവിന
 മാനവീയ ആചാര സംഹിതാ മേം അർപ്പിത തന-മന ഹോ | സംയമമയ ജീവന ഹോ |

ലയ: ചൈത്യ പുരൂഷ ജഗ ജാഹ്ന

অগুব্ৰতৰ গীত (১)

সংযমময় জীৱন হো।
নৈতিকতা কী সুৰ-সৰিতা মে জন-জন মন পাবন হো।
সংযমময় জীৱন হো।

অপনে সে অপনা অনুশাসন, অগুব্ৰত কী পৰিভাষা
বৰ্ণ, জাতি যা সম্প্ৰদায় সে মুক্ত ধৰ্ম কী ভাষা
ছোটে-ছোটে সংকল্প সে মানস-পৰিৱৰ্তন হো
সংযমময় জীৱন হো।

মৈত্ৰী-ভাৱ হমাৰা সবসে প্ৰতিদিন বঢ়তা জায়ে।
সমতা, সহ-অস্তিত্ব, সমন্বয়-নীতি সফলতা পায়ে।
শুদ্ধ সাধ্য কে লিয়ে নিয়োজিত মাত্ৰা শুদ্ধ সাধন হো।
সংযমময় জীৱন হো।

বিদ্যাৰ্থী যা শিক্ষক হো মজদুৰ আৰু ব্যাপাৰী
নৰ হো নাৰী বনে নীতিময় জীৱনচৰ্যা সাৰী
কথনী-কৰনী কি সমানতা মে গতিশীল চৰণ হো
সংযমময় জীৱন হো।।

প্ৰভু বনকৰ কে হী হম প্ৰভু কি পূজা কৰ সৰুতে হে।
প্ৰামাণিক বনকৰ হি সংকট সাগৰ তৰ সৰুতে হে
শৌৰ্য-বীৰ্য-বলৱতী অহিংসা হি জীৱন-দৰ্শন হো।
সংযমময় জীৱন হো।

সুধৰে ব্যক্তি, সমাজ ব্যক্তি সে, ৰাষ্ট্ৰ স্বয়ং সুধৰেগা
'তুলসী' অগুব্ৰত-সিংহনাদ সাৰে জগ মে প্ৰসৰেগা
মানবীয় আচাৰ-সংহিতা মে অৰ্পিত তন-মন হো
সংযমময় জীৱন হো।

TAMIL

அணுவ்ரத-கீத்

ஆசார்ய துளசி

சய்யம்மய ஜீவன ஹோ.
நைதிகதா கீ ஸுர ஸரிதா மே
ஜன ஜன மன பாவன ஹோ |
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ ||

(1)

அபநே ஸே அபனா அணுசாசன
அணுவ்ரத கீ பரிபாஷா
வர்ண, ஜாதி யா ஸம்ப்ரதாயசே
முக்த தர்ம கீ பாஷா
சோடே- சோடே ஸங்கல்பேர் ஸே மானச பரிவர்தநன வோ
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ ||

(2)

மைத்ரீ-பாவ ஹமாரா ஸப்ஸே
பிரதி அதன் பட்ஜாதாஜாயே
சமதா, ஸஹ-அஸ்தித்வ,
ஸமந்வய-நீதி ஸபலதா பாயே
ஷுத்த ஸாத்ய கேலியே நியோஜித மாத்ர ஷுத்த,சாதன ஹோ
சய்யம்மய
ஜீவன ஹோ ||

(3)

வித்யார்தீ யா ஷிக்ஷக ஹோ மஜதார ஒளர் வ்யாபாரீ
நர ஹோ நாரீ பநே நீதிமய
ஜீவநசர்யா ஸாரீ
கதநீ-கரநீ கீ ஸமாநதா மே கதிஷீல சரண
ஹோ
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ ||

(4)

ப்ரபு பன கர்கேஹி ஹம ப்ர்புகீ பூஜா கர ஸகதே ஹை
ப்ராமாணிக பன்ஹீகர்ஹி ஸங்கட
ஸாகர தர ஸகதே ஹே
ஷௌர்ய-வீர்ய-பலவதீ அஹிம்ஸா ஹி சய்யுத தர்ஷன ஹோ
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ ||

(5)

ஷுதரேவ்யக்தி, ஸமாஜ வ்யக்தி ஸே, ராஷ்ட்ர ஸ்வயம் ஷுதரேகா
துளசி அணுவ்ரத-
ஸீம்ஹ நாத ஸாரே ஜக மே பஸரேகா மானவிய ஆசார ஸம்ஹிதாமே
அர்பித அதன் மன ஹோ
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ ||"
நைதிகதா கீ சுர சரிதா மே
ஜன ஜன மன பாவனஹோ
சய்யம்மய ஜீவன ஹோ

KANNAD

ಅಣುವ್ರತ ಗೀತಾ

ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ ಹೋ

ನೈತಿಕತಾ ಕೀ ಸುರ್ ಸರಿತ ಮೈ

ಜನ ಜನ ಮನ ಪಾವನ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

ಅಪನೇ ಸೆ ಅಪನಾ ಅನುಶಾಸನ್ ಅಣುವ್ರತ ಕೀ ಪರೀಭಾಷಾ

ವರ್ಣ ಜಾತಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ್ ಸೇ ಮುಕ್ತ ಧರ್ಮ ಕೀ ಭಾಷಾ

ಚೋಟಿ ಚೋಟಿ ಸಂಕಲ್ಪನೆ, ಮಾನಸ ಪರಿವರ್ತನ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

ಮೈತ್ರಿ ಭಾವ ಹಮಾರಾ ಸಬಸೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಡತಾ ಜಾಹೇ

ಸಮತ, ಸಹ-ಆಸ್ತಿತ್ವ, ಸಮನ್ವಯ್, ನೀತಿ ಸಫಲತಾ ಪಾಹೇ

ಶುದ್ಧ ಸಾಧ್ಯಕೆ ಲಿಹೇ ನಿಯೋಜಿತ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸಾಧನ್ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೋಯಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಹೋ ಮಜದೂರ ಓರ್ ವ್ಯಾಪಾರೀ

ನರ ಹೋ ನಾರಿ, ಬನೇ ನೀತಿಮಯ ಜೀವನ ಜಾರಿಯೋ ಸಾರೀ

ಕಥನೀ-ಕರನೀ ಕೀ ಸಮಾನತಾ ಮೆ ಗತಿಶೀಲ ಚರಣ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

ಪ್ರಭು ಬನಕರ ಕೇ ಈ ಹಮ್ ಪ್ರಭು ಕೀ ಫೂಜಾ ಕರನಹತೆ ಹೇ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಬನಕರ ಹೀ ಸಂಕಟ - ಸಾಗರ ತರ ಸರತೇ ಹೇ

ಶೌರ್ಯ ವೀರ್ಯ ಬಲವತೀ ಅಹಿಂಸಾ ಹೀ ಜೀವನ ದರ್ಶನ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

ಸುದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜ್ ವ್ಯಕ್ತಿನೇ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ವಯಂ ಸುಧರೆಗಾ

ತುಲಸಿ ಅಣುವ್ರತ ಸಿಂಹನಾದ ಸಾರೆ ಜಗಮ ಪಸರೆಗಾ

ಮಾನವೀಯ ಆಚಾರ-ಸಂಹಿತಾ ಮೇ ಅರ್ಪಿತ ತನ-ಮನ ಹೋ

||ಸಂಯಮ ಮಯ ಜೀವನ್ ಹೋ||

Orriya
ଅଶୁକ୍ତ ଗୀତ

ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ । ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ॥

ନୈତିକତା କୀ ସୁର-ସରିତା ମେଂ, ଜନ-ଜନ ମନ ପାଞ୍ଚନ ହେ ॥ ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

1. ଅପନେ ସେ ଅପନା ଅନୁଶାସନ, ଅଶୁକ୍ତ କୀ ପରିଭାଷା, ଖଣି, ଜାତି ଯା ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସେ ମୁକ୍ତ ଧର୍ମ କୀ ଭାଷା ॥
ଛୋଟେ-ଛୋଟେ ସଂକଳ୍ପେ ସେ ମାନସ ପରିଖର୍ଚ୍ଚନ ହେ ॥ ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

2. ମୈତ୍ରୀ ଭାଞ୍ଜ ହମାରା ସବସେ ପ୍ରତିଦିନ ବଢ଼ତା ଜାଏ, ସମତା-ସହ-ଅସ୍ଥିତ୍ୱ, ସମନ୍ୱୟ ନୀତି ସଫଳତା ପାଏ ।
ଶୁଦ୍ଧ ସାଧୁ କେ ଲିଏ ନିଯୋଜିତ, ମାତ୍ର ଶୁଦ୍ଧ ସାଧନ ହେ । ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

3. ଔନ୍ମାଥୀ ଯା ଶିକ୍ଷକ ହେ ମଜଦୂର ଔର ସ୍ତ୍ରୀପାତ୍ରୀ, ନର ହେ ନାରୀ, ବନେ ନୀତିମୟ ଜୀବନଚର୍ଯା ସାରୀ ॥
କଥନୀ-କରନୀ କୀ ସମାନତା ମେଂ ଗତିଶୀଳ ଚରଣ ହେ । ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

4. ପ୍ରଭୁ ବନକର କେ ହୀ ହମ ପ୍ରଭୁ କୀ ପୂଜା କର ସକତେ ହେଁ, ପ୍ରାମାଣିକ ବନକର ହୀ ସଂକଟ ସାଗର ତର ସକତେ ହେଁ ॥
ଶୋର୍ଯ-ଞ୍ଜୀର୍ଯ-ବଲ୍ଲଭତୀ ଅହିଂସା ହୀ ଜୀବନ-ଦର୍ଶନ ହେ । ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

5. ସୁଧରେ ସ୍ତୁତି, ସମାଜ ସ୍ତୁତି ସେ, ରାଷ୍ଟ୍ର ସ୍ୱୟଂ ସୁଧରେଗା, 'ତୁଲସୀ' ଅଶୁକ୍ତ ସିଂହନାଦ ସାରେ ଜଗ ମେଂ ପ୍ରସରେଗା ॥ ମାନଞ୍ଜୀୟ ଆଚାର ସଂହିତା ମେଂ
ଅପର୍ବ ତନ-ମନ ହେ । ସଂଯମମୟ ଜୀବନ ହେ ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଚୈତ୍ତ୍ୱ ପୁରୁଷ ଜଗ ଜାଏ

Telgu
అణువ్రత గీత

సంయుమమయ జవన హో | సంయుమమయ జవన హో ||

నైతికతా కీ సుర-సరితా మేం, జన-జన మన పావన హో | సంయుమమయ జవన హో |

1. అపనే సే అపనా అనుశాసన, అణువ్రత కీ పరిభాషా, వర్ణ, జాతి యా సమ్యుదాయ సే ముక్త ధర్మ కీ భాషా |
ఘోటే-ఘోటే సంకల్పం సే మానస పరివర్తన హో || సంయుమమయ జవన హో |
2. మైత్రీ భావ హమారా సబసే ప్రతిదిన బధ్తా జావ, సమతా-సహ-అస్తిత్వ, సమన్వయ నీతి సఫలతా పావ |
శుద్ధ సాధ్య కే లివ నియోజిత, మాత్ర శుద్ధ సాధన హో | సంయుమమయ జవన హో |
3. విద్యార్థి యా శిక్షక హో మజదుర ఔర వ్యాపారీ, నర హో నారీ, బనే నీతియయ జవనచర్యా సారీ |
కథనీ-కరనీ కీ సమానతా మేం గతిశీల చరణ హో | సంయుమమయ జవన హో |
4. ప్రభు బనకర కే హీ హమ ప్రభు కీ పూజా కర సకతే హైం, ప్రామాణిక బనకర హీ సంకట సాగర తర సకతే హైం |
శోర్య-వీర్య-బలవతీ అహింసా హీ జవన-దర్శన హో | సంయుమమయ జవన హో |
5. సుధరే వ్యక్తి, సమాజ వ్యక్తి సే, రాష్ట్ర స్వయం సుధరేగా, 'తులసీ' అణువ్రత సింహనాద సారే జగ మేం ప్రసరేగా |
మానవియ ఆచార సంహితా మేం అర్పిత తన-మన హో | సంయుమమయ జవన హో |

లయ: చైత్య పురుష జగ జావ

سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

نِیئِکِتا کی سَور سَریتا میں، جَن جَن مَن پاؤنِ ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

(1) اپنے سے اپنا انوشاسن، اڈورت کی پری بھاشا، ورڑ، جاتی یا سمپر دای سے گلت دھرم کی بھاشا
چھوٹے چھوٹے سنکلیوں سے مانس پر پورتن ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

(2) میتری بھاؤ ہمارا سب سے پرتی دن بڑھتا جائے، سمتا سہ استنؤ، سمنوی نیقی سفلتا پائیں
شُدھ سادھی کے لیے نیوجت، ماتر شُدھ سادھن ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو

(3) ودھیارتھی یا شنگھ ہو مزدور اور ویاپاری، نر ہو یا ناری، بنے نیمت جیون چریا ساری
گتھنی کرنی کی سامتا میں گتی سیل چرن ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

(4) پر بھو بنکر کے ہی ہم پر بھو کی پوجا کر سکتے ہیں، پر مانک بنکر ہی سنکٹ ساگر تر سکتے ہیں
آج اہنسا، سوری وریا، سیوکت جیون در شک ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

(5) سدھرے ویکتی، سماج ویکتی سے، راشٹر سوئی سدھرے گا، تلسی انور تھ سہناد سارے جگ میں
پر سرے گا

مانوی آچار سنگیتا میں آپرت تن من ہو، سَیِّمِ مَی جِیونِ ہو،

لی: چیتی پرس جگ جاے

BENGALI

অণুব্রত গীত

সংযমময় জীবন হো ।
নৈতিকতা কী সুর-সরিতা মেঁ জন-জন মন পাবন হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥

অপনে সে अपना অনুশাসন, অণুব্রত কী পরিভাষা ।
বর্ণ, জাতি যা সম্প্রদায় সে, মুক্ত ধর্ম কী ভাষা ।
ছোট্টে-ছোট্টে সংকল্পোঁ সে মানস-পরিবর্তন হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥১ ॥

মৈত্রী-ভাব হমারা সবসে, প্রতিদিন বঢ়তা জাএ ।
সমতা, সহ-অস্তিত্ব, সমন্বয়-নীতি সফলতা পাএ ।
শুদ্ধ সাধ্য কে লিএ নিয়োজিত মাত্র শুদ্ধ সাধন হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥২ ॥

বিদ্যার্থী যা শিক্ষক হো. মজদূর ঔর ব্যাপারী ।
নর হো নারী বনে নীতিময়, জীবনচর্যা সারী ।
কথনী-করনী কী সমানতা মেঁ গতিশীল চরণ হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥৩ ॥

প্রভু বনকর কে হী হম, প্রভু কী পূজা কর সকতে হেঁ ।
প্রামাণিক বনকর হী, সংকট সাগর তর সকতে হেঁ ।
শৌর্য-বীর্য-বলবতী অহিংসা হী জীবন-দর্শন হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥৪ ॥

সুধরে ব্যক্তি. সমাজ ব্যক্তি সে, রাষ্ট্র স্বয়ং সুধরেগা ।
তুলসী অণুব্রত-সিংহনাদ, সারে জগ মেঁ প্রসরেগা ।
মানবীয় আচার-সংহিতা মেঁ অর্পিত তন-মন হো ।
সংযমময় জীবন হো ॥৫ ॥