बीसवीं अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता

आयोजक : अणुव्रत जीवन विज्ञान अकादमी

(अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास का उपक्रम)

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002

दूरभाष : 23212123, 23210062, ई-मेल : aban210@gmail.com., anuvratjeevanvigyan@gmail.com

Website : www.anuvratnyas.org, www.anuvratjeevanvigyan.org

अणुव्रत गीतमाला

संयममय जीवन हो

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 संप्रदाय से मुक्त धर्म की भाषा,
छोटे-छोटे संकल्पों से मानस परिवर्तन हो।
संयममय जीवन हो...

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...

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...

प्रभु बन कर 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...

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...

शांति का संदेश

शांति का संदेश, देखने का कोण बदलें।
सोचने का कोण बदलें, शांत हो आवेश॥

हिंसा का कारण है रोटी, और गरीबी उसकी चोटी,
पर भूखा हिंसा करता, जब शांत नहीं आवेश॥

जटिल परिस्थिति जब-जब आती, तब-तब हिंसा भी बढ़ जाती,
स्थिति कैसे बदलेगी जब तक, शांत नहीं आवेश॥

कभी क्रोध से कभी लोभ से, कभी घृणा से, कभी क्षोभ से,
आवेशित नर हिंसक बनता, शांत नहीं आवेश॥

नहीं समस्या को सुलझाएं, सिर्फ अहिंसा के गुण गायें,
प्रासंगिकता कैसे होगी, शांत नहीं आवेश॥

महावीर का रूप अहिंसा, दिव्य शांति का स्तूप अहिंसा,
'महाप्रज्ञ' जन-जन सुन पाएं, शाश्वत का निर्देश॥

जिन्दगी सुफल बनाएं हम

जिन्दगी सुफल बनाएं हम।
विद्या-विनय-विवेक सुमंगल दीप जलाएं हम॥

नशा दुर्दशा करने वाला, इससे सदा बचेंगे।
धूम्रपान, मदिरा सेवन की लत में नहीं फसेंगे।
संयम की शैली अपना कर कदम बढ़ाएं हम॥1॥

सत्यवादिता मानव जीवन का सुन्दर आभूषण।
अन्तर्मन में झूठ और चोरी के रहें न दूषण।
नैतिकता का शंखनाद कर शक्ति जगाएं हम॥2॥

पर्यावरण-प्रदूषण के हम कारण नहीं बनेंगे।
हरे-भरे वृक्षों का प्रोन्मूलन हम नहीं करेंगे।
उपभोक्ता संस्कृति को छोड़ सादगी लाएं हम॥3॥

नहीं कभी भी अनपेक्षित हिंसा को प्रश्रय देंगे।
सभी प्राणियों साथ सुमैत्री का हम भाव रखेंगे।
दया भगवती के चरणों में शीश नमाएं हम॥4॥

श्रम को अपना बन्धु बनाकर उद्यमशील रहेंगे।
प्रगतिशत्रु आलस्य भाव को निशदिन दूर रखेंगे।
आत्मविजेता बनकर जय-संगीत गाएं हम॥5॥

जिन्दगी के आसमां में

जिन्दगी के आसमां में, सूर्य अणुव्रत का उगाएं।
चीर तम की लहरियों को रश्मियां उजली बिछाएं॥

सत्य में निष्ठा हमारी, हम अहिंसा के पुजारी।
आत्म-मन्दिर वेदिका पर, ज्ञान का दीपक जलाएं॥

सुपथ पर बढ़ते रहें हम, शिखर पर चढ़ते रहें हम।
गढ़ सकें इतिहास नूतन, कार्य ऐसा कर दिखाएं॥

यम नियम भूषण हमारे, जगमगाएं बन सितारे।
'संयमः खलु जीवनम्' यह चेतना सबमें जगाएं॥

बने ज्ञानी और ध्यानी, रहे जीवन में रवानी।
व्रत सुरक्षा कवच सुन्दर, अभय होकर मुस्कुराएं॥

शांति मन में और तन में, शांति हो पूरे वतन में।
शान्तिमय वातावरण में, गीत अणुव्रत का सुनाएं॥

बीसवीं अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता

आयोजक : **अणुव्रत जीवन विज्ञान अकादमी**
(अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास का उपक्रम)
अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002
दूरभाष : 23212123, 23210062, ई-मेल : aban210@gmail.com., anuvratjeevanvigyan@gmail.com
Website : www.anuvratnyas.org, www.anuvratjeevanvigyan.org

अणुव्रत गीतमाला

अनुशासित जीवन हो

अनुशासित जीवन हो,
सांसों की वीणा से नैतिक मूल्यों का गुंजन हो॥

माता-पिता और गुरुजन तीनों होते उपकारी,
इनका संरक्षण मिलता खिलती जीवन फुलवारी,
कृतज्ञता के शुभ भावों से भावित अन्तर्मन हो॥

पटरी पर चलती जो गाड़ी कभी न खतरा होता,
अनुशासित बालक जीवन में प्रगति बीज है बोता,
विनय और मर्यादा को नहीं भूलेंगे, यह प्रण हो॥

रहता है अनुशासन में इक दिन महान बन जाता,
जीनव के इस महासमर में सदा सफलता पाता,
लक्ष्य शिखर को छू लेता वह हर्षित धरा-गगन हो॥

स्वार्थ बनाओ इतना विस्तृत, जिसमें सब आ जाए,
देश समाज ज्ञातिजन परिजन, सबका हित सध जाए,
सबके हित में अपना हित है, भीतर में मंथन हो।।

केवल पल्लव को क्यों देखें

केवल पल्लव को क्यों देखें, जड़ की गहराई में जाएं।
मंथन की सार्थकता तब ही, जब मक्खन को हम पा जाएं॥

जड़ ही बस दिव्य सहारा है, वह प्राणशक्ति की धारा है।
सुख-दुख दोनों हैं फल उसके, कमनीय विवेचन कर पाएं॥

वह क्या विकास ? जब टेंशन हो, वह क्या विकास ? डिप्रेशन हो।
वह क्या विकास ? मन शांत नहीं, सुख की गाथा कैसे गाएं॥

आचार-शून्य ना ज्ञान बढ़े, ना ज्ञान-शून्य आचार बढ़े।
सापेक्ष सहज जीवनशैली गरिमा को हम समझा पाएं॥

अनुशासन जीवन-रोटी हो, मर्यादा मन की चोटी हो।
यह त्वरित विकासी यान बने, आवेश नियंत्रित कर पाएं॥

तार्किकता विद्या की लय में, व्यवहार कुशलता आशय में।
अध्यात्म सिद्ध अवदानों से, जन-जन की उलझन सुलझाएं॥

आओ मिलकर संकल्प करें

आओ मिलकर संकल्प करें, धरती को स्वर्ग बनाएंगे।
संदेश अहिंसा यात्रा का, सारे जग में फैलाएंगे॥

हैं सभी परस्पर भिन्न-भिन्न पर, आपस में समरसता हो।
सीखें रंगोली रंगों से, सबकी सबसे सुन्दरता हो।
सद्भावों की कुंची लेकर, सुन्दर संसार रचाएंगे॥

कठिनाई कितनी भी आए, अपना ईमान बचाना है।
अब 'सत्यमेव जयते' स्वर को, सच में साकार बनाना है।
नैतिकता के आभूषण से, भारत का भाल सजाएंगे॥

दुर्व्यसनों की जंजीर तोड़ दें, चलें चैन की राहों पर।
होगी धन, स्वास्थ्य सुरक्षा भी, खुशियां छा जाएंगी घर-घर।
सुखमय अपना जीवन होगा, सुखमय परिवार बनाएंगे॥

संदेश अहिंसा का ले महाश्रमण पदयात्रा पर निकले।
नैतिकता, नशामुक्ति सद्भावों से जनता के दिल बदले।
तीनों की तीन प्रतिज्ञाएं, दृढ़ता से सदा निभाएंगे॥

जय गुरुवरम् जय गुरुवरम्

जय गुरुवरम् जय गुरुवरम्,
पावन चरण तेरी शरण।
ज्ञान का तुम दान दो
सच्चे बनें वरदान दो
ऊपर चढ़ें सोपान दो
मंजिल मिले हे विभुवरम्॥
विघ्न बाधा हो भले
पुरुषार्थ का दीपक जले
कोई किसी को ना छले
तुम शक्ति दो क्षेमंकरम्॥
देश का उत्थान हो
हर व्यक्ति का कल्याण हो
मानव का नव निर्माण हो
तुम दृष्टि दो हे सुखकरम्॥
शिखर पर चढ़ते रहें
हम स्वस्थ बन बढ़ते रहें
इतिहास नव गढ़ते रहें
तुम नेह दो हे अघहरम्॥

क्षेमंकरम-कल्याण करने वाले
अघहरम्- पाप हरने वाले
विभुवरम्-भगवान के लिए प्रयुक्त