उन्नीसवीं 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, 23236728 ● ई-मेल : aban210@gmail.com. website : www.anuvratnyas.org

सेवा में
प्राचार्य/प्राचार्या

प्रिय महोदय/महोदया,

यह सूचित करते हुए अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि उन्नीसवीं अणुव्रत नैतिक गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन स्कूल के विद्यार्थियों के लिए निम्नलिखित चार वर्गों में किया जा रहा है :–

1. एकल गायन	**● कनिष्ठ वर्ग**	**कक्षा आठवीं तक**
2. समूह गायन	**● कनिष्ठ वर्ग**	

1. एकल गायन	**● वरिष्ठ वर्ग**	**कक्षा नवीं से बारहवीं तक**
2. समूह गायन	**● वरिष्ठ वर्ग**	

इस प्रतियोगिता हेतु आठ चयनित नैतिक गीतों की लिपीबद्ध प्रति संलग्न की जा रही है। समूह गायन में न्यूनतम पांच एवं अधिकतम ग्यारह प्रतियोगी भाग ले सकते हैं।

हारमोनियम, तबला, ढोलक, सितार, बांसुरी में से किन्हीं तीन वाद्य यंत्रों का प्रयोग किया जा सकता है एवं इन वाद्य यंत्रों के साथ **तानपुरा, मंजीरा, मीराकस, खंजरी** का प्रयोग भी किया जा सकता है। राज्यस्तरीय व राष्ट्रीयस्तरीयण प्रतियोगिता में 2 या 3 अंतरे गवाये जा सकते हैं।

प्रतियोगिता तीन चरणों में आयोजित की जा रही है। प्रथम चरण में आपके क्षेत्र के किसी भी विद्यालय या सभागार में क्षेत्रीय स्तर की प्रतियोगिता होगी। तत्पश्चात् द्वितीय चरण में सभी क्षेत्रों के प्रथम स्थान प्राप्त विजेताओं के मध्य राज्य स्तरीय प्रतियोगिता किसी केन्द्रीय सभागार अथवा विद्यालय में आयोजित की जायेगी। तृतीय चरण में राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के प्रथम स्थान प्राप्त विजेताओं के मध्य राष्ट्र स्तरीय प्रतियोगिता आयोजित की जायेगी।

गीतों की स्वतंत्र धुन भी रचना की जा सकती है। गीत यू ट्यूब एवं न्यास की बेवसाइट पर भी उपलब्ध हैं।

आप अपने विद्यालय के छात्रों के मध्य प्रतियोगिता आयोजित कर चयनित प्रतियोगियों के नाम विद्यालय के माध्यम से निम्नलिखित केन्द्र में **10 जुलाई, 2018** तक अवश्य जमा करवा दें-

केन्द्र

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002
फोन : (011) **23212123, 23236728**

पुरस्कार

प्रत्येक क्षेत्र के श्रेष्ठ स्तरीय प्रतियोगियों में से दोनों वर्गों के तीन-तीन प्रतियोगियों को पुरस्कृत किया जायेगा एवं कुछ प्रोत्साहन पुरस्कार दिए जायेंगे। सभी अच्छे प्रतियोगियों को सहभागिता प्रमाण-पत्र दिया जायेगा। निर्णायकों का निर्णय अंतिम व सर्वमान्य होगा। इस विषय में कोई पत्र व्यवहार नहीं किया जायेगा। आपके विद्यालय से अच्छी संख्या में विद्यार्थी भाग लें, इसी आशा के साथ।

सम्पतमल नाहाटा	**विजयवर्धन डागा**
प्रबंध न्यासी	**राष्ट्रीय संयोजक**

NINETEENTH ANUVRAT MORAL SINGING COMPETITION

ORGANISED BY : **ANUVRAT JIVAN VIGYAN ACADEMY**

(A UNIT OF AKHIL BHARATIYA ANUVRAT NYAS)

ANUVRAT BHAWAN, 210, DEENDAYAL UPADHYAYA MARG, NEW DELHI-110002

PH. : 23212123, 23236728 ● E-mail : aban210@gmail.com. website : www.anuvratnyas.org

To
The Principal,

Dear Sir/Madam,

We are pleased to inform you that the Nineteenth Anuvrat Moral Singing Competition is being organised for school students under the following Four categories :

1. JUNIOR SOLO	:	Upto class VIII
2. JUNIOR GROUP	:	
1. SENIOR SOLO	:	Class IX to XII
2. SENIOR GROUP	:	

TERMS & CONDITIONS

A minimum of five and maximum of eleven students can participate in the group competition.

A booklet containing the text of eight songs is being issued to you for your convenience.

Only 3 instruments out of following can be used : **Harmonium, Tabla, Dholak, Sitar, Flute.** For side effects **Tanpura, Manjira, Meracus or Khanjari** may also be used alongwith the given instruments. 2 or 3 stanjas of a song will have to be sung in the state level and National Level Competitions.

The rhythm can also be self-composed for the songs. Songs are also available in the You Tube & website of nyas.

The competition is being organised in three phases :

In the first phase the competition will be held in a local school/auditorium at the district level. In the second phase, the holders of first position at the district level will be invited to compete in the state level competition at a centrally located venue. In the third phase the holders of first position at the state level will be invited to compete in the national level competition. You are requested to arrange intralevel competition and send the names of winning participants of your school to any one of the following centre by **10th July, 2018** through school.

CENTRE

AKHIL BHARATIYA ANUVRAT NYAS

ANUVRAT BHAWAN, 210, DEENDAYAL UPADHYAYA MARG, NEW DELHI-110002

PH. : 23212123, 23236728

PRIZES

There are 3 graded prizes—1st, 2nd and 3rd and some consolation prizes in each catagory in each zone. Each participant will be given a participation certificate. The decision of the judges will be final and no queries will be entertained in this regard.

Looking forward to a very enthusiastic participation from your school.

Sampatmal Nahata
Managing Trustee

V.V. Daga
National Convener

उन्नीसवीं 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, 23236728, ई-मेल : aban210@gmail.com. Website : www.anuvratnyas.org

अणुव्रत गीतमाला

बदले युग की धारा

बदले युग की धारा,
नई दृष्टि हो, नई सृष्टि हो अणुव्रतों के द्वारा,
बदले युग की धारा।।

मानवीय मूल्यों की रक्षा अणुव्रत का आशय है,
आध्यात्मिकता प्रामाणिकता उसका अमल हृदय है।
हिंसा के इस गहन तिमिर में अणुव्रत एक उजारा ॥1॥

धार्मिक है, पर नहीं कि नैतिक बहुत बड़ा विस्मय है,
नैतिकता से शून्य धर्म का यह कैसा अभिनय है ?
इस उलझन का धर्मक्रांति ही है कमनीय किनारा ॥2॥

मूल्य परक शिक्षा के युग में संयम का अंकन हो,
सत्य अहिंसा से आप्लावित जन-जन का जीवन हो।
भोगवाद के चक्रवात से सहज मिले छुटकारा ॥3॥

व्यक्ति बनेगा स्वस्थ तभी तो स्वस्थ समाज बनेगा,
सघन स्वार्थ की मूर्च्छा का उपचार अणुव्रत देगा।
प्रकटे अब परमार्थ-चेतना, उपकृत हो जग सारा ॥4॥

करें प्रबल पुरुषार्थ, सभी में अभिनव आस्था जागे,
जोड़ें सबके-अंतर मानस को करुणा के धागे।
'तुलसी' मैत्री मंत्र अचल हो नभ में ज्यों ध्रुवतारा ॥5॥

श्रेष्ठ बालक वह सुगुण का

श्रेष्ठ बालक वह सुगुण का जो अमित भण्डार है।
मस्त अपने आप में, जिसका पठन से प्यार है॥1॥

पाठ अपना याद करता, नियत बेला में सदा।
साथियों के साथ जिसका, मृदु मधुर-व्यवहार है॥2॥

गुरुजनों की डांट को, स्वीकारता जो शांत मन।
धवल चद्दर की तरह, जिसका विमल आचार है॥3॥

बुरे बच्चों की न संगत, छात्र जो करता कभी।
सहज संयत वृत्तियों का, हृदय में संचार है॥4॥

नहीं केवल पुस्तकों से, ज्ञान का अर्जन करे।
ज्ञान के अनुरूप जिसके, उच्च-स्वच्छ विचार हैं॥5॥

संयम का पाठ पढ़ाएं

संयम का पाठ पढ़ाएं, अणुव्रत पथ को अपनाएं।
जीवन नैतिक कर पाएं, अणुव्रत पथ को अपनाएं ॥

संस्कृति के हम बने पुजारी, सत्य साधना अटल हमारी।
संकल्प सिद्ध कहलाएं ॥1॥

गौरवशाली देश हमारा, सबमें पनपे भाईचारा।
कोई नहीं हीन कहाए ॥2॥

हम बढ़ेंगे देश बढ़ेगा कोई पिछड़ा नहीं रहेगा।
साहस को शिखर चढ़ाएं ॥3॥

बहे विश्व में मैत्री धारा, बना रहे यह लक्ष्य हमारा।
धरती को स्वर्ग बनाएं ॥4॥

अणुव्रत उन्नत जीवन पथ है, सब धर्मों से यह सम्मत है।
इसको आधार बनाएं ॥5॥

संयम का हो जागरण

गतिमान हम बने, मतिमान हम बने, धृतिमान हम बने
प्रज्ञा जागृत हो अब, अन्तर का तम दूर करें॥
संयम का हो जागरण।
गतिमान हम बने, मतिमान हम बने, धृतिमान हम बने॥

सत्संगत में सदा रहें हम, जीवन होगा पावन।
दुर्व्यसनों से दूर रहें सब, खिल जाये घर आंगन।
सद्गुण का कर लें वरण॥1॥

कभी किसी को नहीं सताना, सत्पुरुषों का लक्षण।
आत्म तुल्य है सारे प्राणी, महापुरुषों का शिक्षण।।
सत्पथ पर हो संचरण॥2॥

सद्भावों की जगे चेतना, नैतिकता अपनाएं।
नशामुक्त बन कर हर घर में, सुख का दीप जलाएं।।
कहते हैं महाश्रमण॥3॥

निज पर शासन, फिर अनुशासन सत्संकल्प हमारा।
व्यक्ति, समाज, राष्ट्र हित होगा, अणुव्रतों के द्वारा।।
करना हमें आचरण॥4॥

उन्नीसवीं 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, 23236728, ई-मेल : aban210@gmail.com. Website : www.anuvratnyas.org

अणुव्रत गीतमाला

गाएं गाएं हम गाएं

गाएं गाएं हम गाएं अणुव्रत का गौरव गाएं।
गीतों की स्वरलहरी से तन मन झंकृत हो जायें॥

हम सच्चे भारतवासी नवभारत के निर्माता,
पौरुष का दीप जलाकर हों अपने भाग्यविधाता।
अणुव्रत के पथ पर चलकर, अपनी पहचान बनाएं ॥1॥

हो सदाचार में आस्था, कहते अणुव्रत अनुशास्ता,
संयममय जीवन जीना है सुख-समृद्धि का रास्ता।
कर अनुशासित इस मन को, हम आगे बढ़ते जाएं ॥2॥

मूल्यों में देख गिरावट हो जाती है घबराहट,
परिवार, समाज, देश में हो सच्चरित्र की आहट।
मूर्च्छित मानवता खातिर, अणुव्रत संजीवन लाएं ॥3॥

श्रुत शील सम्पदा पाएं, आलस को दूर भगाएं,
स्वाध्याय योग में रत हो सोया चैतन्य जगाएं,
अणुव्रत की जीवनशैली, हम सीखें और सिखाएं ॥4॥

हिलमिल करके बड़े प्रेम से

हिलमिलकर के बड़े प्रेम से, रहना ही परिवार है।
एक दूसरे की बातों को, सहना ही परिवार है॥

जहां बड़ों का आदर हो, छोटों को हरदम प्यार मिले,
कभी न हो आंसू आंखों में, मुख मुख पर मुस्कान खिले।
तजकर निन्दा, सदा गुणों को कहना ही परिवार है ॥1॥

तिनके तिनके अलग पड़े हैं, तो वे कचरा कहलाते,
जुड़ते जब इक धागे में, कचरा बुहारने लग जाते।
एक दिशा में, एक धार में, बहना ही परिवार है ॥2॥

मेरा हित सबका हित है सबके हित को अपना माने,
सुख में, दुःख में, संघर्षों में, जुड़े रहे ताने बाने।
तुच्छ स्वार्थ की दीवारों का ढहना ही परिवार है ॥3॥

विद्या के प्रांगण में

विद्या के प्रांगण में अब व्यापक जीवन विज्ञान हो,
शिक्षा का नव अभियान हो।
बौद्धिकता के समरांगण में भावों का सम्मान हो॥

सर्वांगीण विकास व्यक्ति का विद्यार्जन का ध्येय बने,
शारीरिक बल और बुद्धिबल मानस बल आदेय बने।
भावात्मक बल पर आधारित संस्कृति का संधान हो ॥1॥

केवल पुस्तकीय शिक्षा ही जीवन में पर्याप्त नहीं,
आसेवन के द्वारा वह हो आचरणों में व्याप्त नहीं।
सैद्धांतिक, प्रायोगिक दोनों का संयुत संगान हो ॥2॥

शिक्षा के संकाय बहुत हैं, पर आध्यात्मिक आय नहीं,
वर्तमान पीढ़ी का भावी पीढ़ी के प्रति न्याय नहीं।
'सा विद्या या भवति मुक्तये' का मुख-मुख आह्वान हो ॥3॥

प्रामाणिकता, क्षमा, समन्वय लोकतंत्र के त्राण हैं,
करुणा, सह-अस्तित्व संतुलन मानवता के प्राण हैं।
मूल्यपरक शिक्षा के द्वारा जन-जन का निर्माण हो ॥4॥

अणुव्रत की आचार संहिता मंजिल है, आदर्श है,
प्रेक्षाध्यान साधना से हो जाता उसका स्पर्श है।
राष्ट्रतंत्र की रुग्ण दशा का 'तुलसी' सही निदान हो ॥5॥

अब लक्ष्य बनायें, कदम बढ़ायें

अब लक्ष्य बनाएं, कदम बढ़ाये, सोई शक्ति जगाएं।
अणुव्रत अपनाएं॥

मानव-मानव सब नेक बने, अणुव्रत यह राह दिखाता है।
मानव में मानवता जागे, जीने की कला सिखाता है।
अणुव्रत का है आह्वान यही, हो जन-जन का उत्थान सही॥1॥

नशामुक्त रहने वाले ही, अच्छे मानव कहलाते।
चुटकी गुटका जो ना खाते, वे नया काम दिखलाते।
व्यसनों से सारे दूर रहे, उनमें ताकत भरपूर रहे॥2॥

सद्भाव, प्रेम, भाईचारे के भावों का सम्मान करें।
सब ऊंच नीच के भेदभाव की, सीमा का अवसान करें।
भाई-भाई सब गले मिले, खुशियों के शतदल कमल खिले॥3॥

नेहरू गांधी की धरती पर, पौरुष का दीप जलाना है।
भारत का गौरव बढ़े सदा, यह शुभ संकल्प सजाना है।
सर्वस्व समर्पण कर देंगे, कण-कण में ऊर्जा भर देंगे॥4॥