© अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

lLdj.k% 2013
vk'khoZpu% महातपस्वी आचार्य श्री महाश्रमण

liknd e.My% सम्पतमल नाहाटा
सुशील कुमार जैन
विजय वर्धन डागा
प्रमोद घोड़ावत

dk;dkjh liknd% महेन्द्र शर्मा

lg;Dr liknd% रमेश काण्डपाल

eY;% ₹100.00

çdk'kd% अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
अणुव्रत भवन
210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग
नई दिल्ली 110002

eæ.k% इंद्रप्रस्था प्रैस (सी.बी.टी.)
4 बहादुरशाह ज़फर मार्ग, नई दिल्ली–110002

vkpk;l Jh egkJe.k

।। अर्हम् ।।

अणुव्रत मानव कल्याणकारी आन्दोलन है, उसका प्रसार करने में अनेक संस्थाएं संलग्न हैं। अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास भी अणुव्रत को विद्याजगत् में लोकप्रिय बनाने का प्रयास कर रहा है। कितने–कितने विद्यार्थी और शिक्षक न्यास के इस प्रयास से लाभान्वित हो रहे हैं। प्रस्तुत पुस्तक लेखकों और पाठकों के लिए उपयोगी बने। शुभाशंसा।

भरडवा (गुजरात)
9 मार्च, 2013

vkpk;l egkJe.k

सर्वधर्म सद्भाव का मंच है अणुव्रत

lEirey ukgkVk

Vणुव्रत आन्दोलन आचार्य श्री तुलसी द्वारा प्रतिपादित एक अभिनव व क्रान्तिकारी आंदोलन रहा है जिसने विश्व में नैतिक आन्दोलन के रूप में अपना स्थान बनाया है। आचार्य तुलसी दूरदृष्टा थे। उनकी सोच बहुत विधायक व ऊंची थी। मानवता के कल्याण के लिए उन्होंने इस आन्दोलन का सूत्रपात किया। चूंकि अणुव्रत एक असाम्प्रदायिक आंदोलन है, अतः इस मंच पर प्रायः सभी धर्मों के लोग एकत्र होते रहे हैं। गहरे में देखा जाए तो सर्वधर्म सद्भाव की दृष्टि से अणुव्रत ने एक अनूठा वातावरण बनाने में काफी मदद की है।

अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य तुलसी स्वयं अणुव्रत के प्रवक्ता थे। अणुव्रत के इतिहास दर्शन, उसकी प्रासंगिकता पर आपने जितना कहा और लिखा, अणुव्रत को समझने के लिए वह बहुमूल्य है। आचार्य तुलसी ने अणुव्रत की शिक्षा औषधि के रूप में मानव जीवन हेतु रखी। मानव जीवन के लिए अणुव्रत एक रामबाण औषधि है। कुछ लोगों का कहना है कि आज की शिक्षा प्रणाली ही गलत है पर अणुव्रत का यह मानना नहीं है। यदि शिक्षा प्रणाली गलत होती तो आज इतने वैज्ञानिक, इंजीनियर, डॉक्टर आदि निकल रहे हैं, वे कैसे निकलते। अतः शिक्षा प्रणाली गलत है इसकी अपेक्षा यह कहना ज्यादा उपयुक्त होगा कि वह अपर्याप्त है, उसमें आज आंतरिक जागरण का कोई प्रावधान नहीं है, इसलिए उसमें कर्तव्य बोध का भाव जागे भी तो कैसे? अणुव्रत शिक्षा कर्तव्य बोध की जागृति का उपाय है। वह स्वयं शिक्षक के हित में तो है ही साथ ही छात्र तथा समूचे राष्ट्र की संरचना में एक महत्वपूर्ण उपाय है। इतना

स्पष्ट है कि शिक्षा के क्षेत्र में अणुव्रत कुछ नया करने के लिए तत्पर है, तैयार है।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास विगत 17 वर्षों से विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों में अणुव्रत की अलख जगाने का भरसक प्रयास कर रहा है। विगत सत्रह वर्षों से अणुव्रत निबन्ध लेखन प्रतियोगिता का भी आयोजन न्यास कर रहा है जिसमें विद्यार्थी अणुव्रत के माध्यम से किस प्रकार नैतिक चेतना का और विकास हो सकता है उस हेतु अपनी लेखनी द्वारा आदर्श प्रस्तुत कर रहे हैं।

आचार्य तुलसी का सपना था कि भारत को पुनः नैतिक व चारित्रनिष्ठ व व्यसन मुक्त देश बनाया जाए। नैतिक व चारित्रनिष्ठ व व्यसन मुक्त होने के बाद ही यह पुनः विश्वगुरु बन सकता है। इस कल्पना को इस वर्ष विद्यार्थियों के मध्य निबंध लेखन के रूप में प्रस्तुत किया गया। विद्यार्थी वर्ग ने जिस विराट दृष्टिकोण से इस पर सोचा वह आश्चर्यजनक है। भारत के बच्चे चाहते हैं कि भारत पुनः विश्व गुरु कैसे बने व हमारा समाज नशामुक्त हो, अपनी लेखनी के माध्यम से बच्चों ने बहुत बड़ा उदाहरण प्रस्तुत किया है।

मैं लेखक विद्यार्थी वर्ग का तहेदिल से अभिनन्दन करता हूँ एवं मैं बहुत अभिभूत हूँ कि हमारे विद्यार्थी अपने राष्ट्र के लिए कितने चिंतित हैं। अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास का यही प्रयास है कि अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी ने गहन अंधेरे में एक अणुव्रत दीपक जलाया। वास्तव में इस दीपक का मूल्य वही व्यक्ति समझ सकता है जो स्वयं जलना जानता हो। निश्चय ही एक महामानव ही ऐसा कार्य कर सकता है।

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास आचार्य तुलसी के संदेशों को जन–जन तक पहुंचाने वाली राष्ट्र में एक नैतिक मूल्यों हेतु कार्य करने वाली विराट संस्था है, जो विगत कई वर्षों से नैतिक चेतना हेतु कार्यरत है। इसके माध्यम से रचनात्मक कार्यक्रम के द्वारा महत्वपूर्ण कार्य हो रहा है। इसके तत्वावधान में आयोजित इस राष्ट्रस्तरीय प्रतियोगिता में हजारों विद्यार्थी सम्मिलित हुए हैं जिन्होंने अपनी लेखनी द्वारा समाज को नई

सोच दी है। मैं अणुव्रत न्यास की ओर से सहभागी विद्यार्थीजनों व अनेक शिक्षकों का हार्दिक अभिवादन करता हूं एवं इस कार्य में संलग्न अपने कार्यकर्ताओं का धन्यवाद करता जिन्होंने अथक प्रयासों से इस पुस्तक को एक सुन्दर रूप देकर समाज के सम्मुख प्रस्तुत किया। पुनः हृदय की गहराइयों से अनन्त शुभकामनाएं।

lEirey ukgkVk
प्रबंध न्यासी
अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास

अणुव्रत है बदलने का दर्शन

çekn ?kkMkor

राष्ट्र की राजनैतिक स्वतंत्रता को अधिक प्रभावशाली और चिरस्थायी रखने के लिए नैतिकता की आवश्यकता को महसूस करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने अणुव्रत आन्दोलन का प्रवर्तन किया एवं अपने दलबल के साथ जीवन पर्यन्त पूरे देश में पैदल घूम–घूम कर नैतिकता के इस आंदोलन की भावना से जन–जन को परिचित कराया। अणुव्रत प्रर्वतक आचार्य श्री तुलसी ने कहा था अणुव्रत अपने आप में एक नया दृष्टिकोण है। शाश्वत सत्यों पर आधारित एक नई प्रस्तुति है। यह एक सामयिक आवश्यकता पूर्ति का सामाजिक समाधान है। जिस युग में जिन मूल्यों की विशेष अपेक्षा होती है, उनकी प्रतिष्ठापना का भी एक मूल्य होता है। उस मूल्य को कुछ व्यक्ति उसी समय आंक लेते हैं और कुछ उसका अंकन कालान्तर में करते हैं।

अणुव्रत मानव धर्म के रूप में लोगों के सामने आया और आज वह इस रूप में प्रतिष्ठित हो चुका है। इसकी मूल्यवत्ता देश और काल से अबाधित है। वह अपने उदयकाल में जितना उपयोगी था, आज उससे ज्यादा उपयोगी है। जब तक मानव समाज दुर्बलताओं से आक्रान्त रहेगा, इसकी उपयोगिता बनी रहेगी। किसी भी राष्ट्र का नागरिक अणुव्रत आचार संहिता का कवच पहनकर अनैतिकता के आक्रमण से अपना बचाव कर सकता है। अतः हम कह सकते हैं कि अणुव्रत जीवन को बदलने का दर्शन है।

कहा गया है कि ''स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्'' अर्थात् धर्म का थोड़ा–सा आचरण व्यक्ति को महान भय से त्राण दे सकता है। उसी प्रकार ''अणुरपि व्रतस्यैव त्रायते महतो भयात्'' व्रत का छोटा सा

आचरण भी व्यक्ति को बहुत बड़े अहित से बचा सकता है, एक छोटी सी चिन्गारी महाज्वाला का रूप धारण कर सकती है। सच्चरित्र की एक छोटी सी किरण पूरे जीवन को प्रकाश से भर सकती है। परोपकार की भावना से किया गया छोटा सा उपक्रम व्यक्ति को आनंद दिला सकता है।

अणुव्रत के दो कार्य हैं, पहला–सिद्धान्त रूप में नैतिक मूल्यों की स्थापना और दूसरा जीवन व्यवहार में उनका प्रयोग। किसी भी बात का समर्थन करना कठिन नहीं होता, कठिन होता है उसका आचरण करना। अणुव्रत आंदोलन एक दृष्टि से सर्वसम्मत सम्प्रदायातीत आंदोलन के रूप में प्रसिद्ध है। आज अणुव्रत आंदोलन के माध्यम से राष्ट्र में नैतिक चेतना के जागरण का कार्य किया जा रहा है। आचार्य तुलसी द्वारा प्रणीत अणुव्रत आंदोलन की शिक्षा को जन–जन तक पहुंचाने के लिए अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली व्यापक रूप से शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों व छात्रों के मध्य रचनात्मक कार्यक्रमों का आयोजन कर रहा है।

आज भी देश में चरित्र निर्माण की सर्वाधिक आवश्यकता है। आज देश में अनेक शिक्षण संस्थान हैं पर लगता है कि यह सारा प्रयत्न पर्याप्त नहीं है। आवश्यकता है कि समाधान के कुछ नये क्षितिज खोजे जायें। अणुव्रत वर्षों से इस खोज यात्रा में सलंग्न है। अणुव्रत आन्दोलन चाहता है कि भारत पुनः विश्व गुरु बने, इस दिशा में आचार्य श्री तुलसी व आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान के माध्यम से भारत को पुनः विश्वगुरु के रूप में बनाया जा सकता है क्योंकि उन्होंने जो मानवता के लिए सूत्र दिये हैं, वह बहुपयोगी व बहुआयामी हैं। आवश्यकता इस बात की है कि इनका अधिक से अधिक पालन किया जाए।

इसी परिकल्पना के रूप में अणुव्रत न्यास ने विद्यार्थियों हेतु इस वर्ष 'भारत पुनः विश्व गुरु कैसे बने?' व 'व्यसन मुक्ति सफल जीवन का आधार' विषय दिये हैं, जो प्रेरक हैं। विद्यार्थियों ने अपनी लेखनी द्वारा जो लेख लिखे हैं, उन्हें पढ़ने के बाद लगता है कि भारत का विद्यार्थी अपने राष्ट्र के लिए कितना चिंतित है। दोनों विषयों पर जो विचार विद्यार्थियों ने दिये हैं, वह अत्यंत प्रशंसनीय हैं।

हमारा मानना है कि अणुव्रत के माध्यम से नई पीढ़ी में राष्ट्र और नैतिकता के प्रति जागृत करने का जो कार्य हो रहा है, उससे लगता है पुनः हमारा राष्ट्र सुख–समृद्धि व नैतिकता की ऊंचाईयों को पुनः प्राप्त कर सकेगा।

çekn ?kkMkor
राष्ट्रीय संयोजक
अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
1.	अधिकार नहीं, कर्तव्यों को भी जानें	पवित्र जैन	1
2.	अपने आप से करें शुरुआत	मोहम्मद नोफिल	5
3.	शांति स्थापना के लिए भारत वचनबद्ध	नेहा जुनेजा	8
4.	शांति का संदेशवाहक खुद अशांत	आकांक्षा ठाकुर	11
5.	संसाधनों को बनाएं जनोपयोगी	रिद्धि गुप्ता	15
6.	ज्ञान आधारित ग्रामीण विकास जरूरी	चन्दन कुमार राय	18
7.	सभी को बदलनी होगी सोच	प्रशांत कुमार	22
8.	पाश्चात्य की नकल से बचना होगा	प्रियांश कुमार	26
9.	आओ! खुद को बदल कर देखें	वासु गुप्ता	31
10.	आत्मनिर्भरता से ही होगा सपना साकार	मयंक नेमा	34
11.	अन्तःकरण से बनें कर्तव्यनिष्ठ	अन्वीक्षा दीक्षित	37
12.	समस्याओं को उखाड़ फेंके	आशुतोष यादव	40
13.	मिटाना ही होगा आतंकवाद का नासूर	भावना	44
14.	प्रत्येक नागरिक बने जागरूक	ज्योति अग्रवाल	48
15.	भौतिक के साथ आत्मिक उन्नति जरूरी	मनन सोम	52
16.	प्रत्येक क्षेत्र में हो परिवर्तन	रूबी रावत	55
17.	सौर ऊर्जा पर दें ध्यान	राशि जैन	59

क्रम संख्या	*शीर्षक*	*विद्यार्थी का नाम*	*पृष्ठ संख्या*
18.	उच्च विचार, विश्व गुरु बनने का आधार	चंचल दहिया	62
19.	स्वर्णिम अतीत से सीखें, वर्तमान को सजाएं	आर्यन बाल्यान	66
20.	सुबह होने वाली है	अंजलि कुमारी	70
21.	वापस लानी होगी खोई हुई एकता	तन्वी कटारिया	73
22.	युवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण	कृतिका नरुला	77
23.	अपने भीतर सद्‌गुणों को जगाएं	रिया शर्मा	81
24.	जहां चाह, वहीं राह	शालिनी कुमारी	85
25.	शिक्षा पद्धति को सुधारना आवश्यक	विवेकानन्द	88
26.	बहुमुखी हो शिक्षा का उद्‌देश्य	आशुतोष गुप्ता	91
27.	एक होकर बढ़ना है आगे	सोनू रमेश पडोल	95
28.	सबको अपना बना कर चलें	तनुशा त्यागी	98
29.	विगत गलतियों से लेनी होगी सीख	पूरव	102
30.	दिनोंदिन प्रगति से बनेगा विश्वगुरु	साक्षी सिंह	106
31.	कमजोरियों पर विजय बनाएगी विश्वगुरु	गोठीवाला मेघना अशोक भाई	109
32.	विश्व गुरु बनने का मंत्र है तकनीक	श्रेया सिंह	113
33.	जनसंख्या वृद्धि पर रोक जरूरी	मलिहा जामिल	116
34.	हिन्दी का करना होगा सम्मान	तेजस्विनी पंडित	120
35.	कुछ तो खास है भारत में	भव्या	124
36.	प्रगति पथ पर आरूढ़ है भारत	आंचल खुराना	127

क्रम संख्या	शीर्षक	विद्यार्थी का नाम	पृष्ठ संख्या
	ENGLISH		
37.	Literate Children are the future of India	Raunak Khandelwal	133
38.	India should aim at better political stability	Vivek Patel	137
39.	Unemployment makes the situation worse	Deepthi R. Shetty	140
40.	India has potential to lead the world	Aishwarya	143
41.	India is a land of learning and progress	Anju Bhaskaran	145
42.	Strength respects, strength not weakness	Rajiv Ranjan Sah	148
43.	Ignited young minds are powerful resources	Dileep Balach	151
44.	Purity and patience are the essentials to success	M. Bhagyashri	154
45.	Corruption is the biggest enemy	Rahul Gupta	157
46.	Terrorism is a criminal issue	Deepanshu	160
47.	India is known to be the spiritual teacher	Narmada	163
48.	Proper distribution of wealth is a must	Amrit Kaur	165
49.	Yoga and Meditation are boon to human beings	Jina Sehgal	167
50.	India is known for its culture and heritage	Vaishnavi Gupta	170
51.	India needs faster pace of growth	Shivani Parsai	173

ENGLISH

हिन्दी