अर्हम्
नारी लोक
पंजीकृत कार्यालय : अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं (राजस्थान)
अंक नं. : 138
दिसम्बर 2009

अध्यक्षीय कार्यालय
कनक बरमेचा
अर्हम् दीप अपार्टमेन्ट,
रामदर्शन सोसायटी,
न्यू सिविल रोड, सूरत-395 002.
फोन : 0261-2239478, 3266041
मो. +91 93280 72984

लिखें शक्ति की नई ऋचाएं, अनुशासन के दीप जलाएं...

प्रिय बहिनों,
सादर जय जिनेन्द्र।

श्रद्धाप्रणत वंदन आचार्य श्री महाप्रज्ञ की निर्मल प्रज्ञा को, वंदन वीतराग मूर्ति युवामनीषी युवाचार्य प्रवर को, नमन समत्व साधना में लीन साध्वी प्रमुखाश्री को, प्रखर चिंतक मुख्य नियोजिका साध्वीश्री विश्रुतविभाजी को एवं वंदना समस्त चारित्र आत्माओं को । नयी जिम्मेदारी एवं दायित्व बोध के एहसास के साथ कुछ कर गुजरने की तमन्ना दिल में लिये हुए अपनी 60 हजार सदस्यों से पहली बार रुबरु होने जा रही हूं। मन के भाव कलम के साथ दोस्ती करके कागज पर सरपट दौड़ रहे हैं।

याद आ रहा है 6 अक्टूबर का वह अविस्मरणीय दिन, जिस दिन मुझे प्रसाद मिला गुरु कृपा का, विश्वास मिला सैंकड़ों हाथों का व आश्वास मिला, ममतामयी मातृ हृदया साध्वी प्रमुखाश्रीजी का और आप सबने मिलकर सौंपा इस गौरवशाली संस्था का दायित्व मेरे हाथों में। आप सबके स्नेहिल विश्वास ने मेरे भीतर छिपी शक्ति का उर्ध्वारोहण कराते हुए मेरे बुलंद इरादों को मजबूत धरातल दिया तथा मैं गुरु कृपा के बरसते बादलों में अभिस्नात होकर खुद को तरो ताज़ा व शक्ति सम्पन्न समझने लगी। महिलाओं के भीतर छुपी इसी सृजनात्मक शक्ति को समाज के सामने लाने का स्वप्न देखा था, इस संस्था के सृजक आचार्यश्री तुलसी ने। मेरा रोम रोम श्रद्धा प्रणत है उस महान उन्नायक के प्रति, जिसने महिलाओं को खुद को पहचानने की दृष्टि दी, तथा एक नये समाज की सृष्टि की।

आज महिला मंडल के जिस वट वृक्ष की शीतल छाया में बैठकर मैं विकास व उन्नति की बात कर रही हूं, उस वट वृक्ष के विकास में समर्पित सभी बीजों को मैं प्रणाम करती हूं जिन्होंने अपने अस्तित्व को इस संस्था के लिये समर्पित कर दिया। सुगनीबाई से लेकर सौभागबाई तक हर अध्यक्ष ने अपने समय व श्रम की कीमती बूंदों से सींच कर इस संस्था को गहराई, ऊँचाई एवं मजबूती दी है तथा इसे एक अन्तर्राष्ट्रीय पहचान दिलाई है।

चौतीसवें राष्ट्रीय अधिवेशन के उद्घाटन सत्र पर आचार्य प्रवर की असीम अनुकंपा हमें मिली। गुरुदेव ने इस संस्था को एक प्राणवान संस्था बताया।आचार्यवर ने फरमाया कि 'मांग और समस्या का समाधान दे सके उनका मूल्य होता है। महिला मंडल के कार्य समस्या का समाधान देने वाले हैं।' बहिनों! बहुत बड़ा दायित्व हमें मिला है। हमें गुरु वचनों को क्रियान्विती तक पहुंचाना है। अपनी सुषुप्त शक्तियों को जगाकर एक दिशा में एक लक्ष्य के साथ प्रवाहित करना है ताकि अपने आस–पास बिखरी समस्याओं को पहचान कर उनका समाधान दे सकें।

बहिनों! हमें कृत संकल्पित होना है उन लक्ष्यों को पाने के लिये जो गुरु के इंगितानुसार हमने आगामी दो वर्षों के लिये तय किये हैं। हमारी चारों योजनाओं को नये रूप में, नये कलेवर के साथ प्रस्तुत करना है। हमारा लक्ष्य है–परिवार शक्ति सम्पन्न बने, कन्याएं तेजस्वी बनें, गाँव स्वच्छ व निरामय बने तथा तत्व ज्ञानका प्रकाश घर–घर में फैले। आचार्य प्रवर के अनुसार हमने यौवन की दहलीज को पार कर लिया है, अब हमारे हर काम में प्रौढ़ता झलके, अनुभव की प्रवीणता झलके, यह जरूरी है। आज से ही हम सब मिलकर यह संकल्प करते हैं कि –

सही सोच के साथ
सृजन शक्ति के साथ
कर्मठता व निरन्तरता के साथ
समयबद्धता के साथ
युवा शक्ति के साथ हम इन लक्ष्यों को प्राप्त करेंगे।

मैं अपने इस प्रथम पत्र में अपनी प्यारी बेटियों से शाब्दिक मुलाकात करते हुए उनके शुभ भविष्य की मंगल कामना करती हूं व आपसे यही चाहती हूं कि आप समय के साथ आगे बढ़ती रहें, पर अपने संस्कारों को अपने शील गुणों को व अपनी क्षमताओं को निरन्तर बढ़ाते हुए। आपको नये चिंतन, नई टेक्निक व नये जोश के साथ संघीय प्रभावना में कदम दर कदम बढ़ाते हुए विकास के नये स्वस्तिक रचने हैं।

बहिनों, जब अध्यक्ष का दायित्व ओढ़कर मैंने 7 तारीख की सुबह श्रद्धेया महाश्रमणीजी के दर्शन किये तो आपने सहज ही पूछ लिया कि बोलो रात भर नींद आई की नहीं ? कैसा लगा नया दायित्व ओढ़कर ? मेरे मुंह से सहज ही शब्द निकले कोई तनाव या चिंता नहीं रही, चिंतन जरूर चला कि आगे क्या व कैसे करना है। मैंने कहा, बस गुरु द्वय की कृपा दृष्टि बनी रहे व आपका दिशा निर्देशन बराबर मिलता रहे, तो यह पद भार नहीं उपहार स्वरूप ही रहेगा, मेरे लिए। मैं तो अत्यंत भाग्यशाली हूं जिसे छःछः पूर्वाध्यक्षों के अनुभव व सुझाव मिलेंगे। जिस दिन उन्होंने मुझे बधाई दी उन सबका हाथ मेरे मस्तक पर था। मैं उन सब पूर्वाध्यक्षों की यशस्वी परम्परा को आगे बढ़ाते हुए आत्मविश्वास के साथ अपने कार्यकाल की सिद्धश्री आप सबके साथ मिलकर कर रही हूं आपसे यही गुजारिश है–

पाना है यदि साध्य को बढ़ जा रख विश्वास
मंजिल आयेगी स्वतः चलकर तेरे पास

हमें मंजिल पाने के लिये आस्था व संकल्प के मजबूत कदमों के साथ शक्ति के राजपथ के सहारे विकास की मंजिल को छूना है।

विकास की मंगल कामना के साथ

आपकी अपनी
कनक बरमेचा

भावी योजनाएं

हमारी प्रगति की सार्थक दिशाएं

स्वस्थ परिवार-स्वस्थ समाज

आओ करें शक्ति सम्पन्न परिवार का निर्माण

मुख्य करणीय कार्यः

(1) नवयुवति सम्मेलन वर्ष में तीन बार तथा उसमें काउन्सलर द्वारा सुखी एवं सामंजस्य पूर्ण स्थायी वैवाहिक जीवन का प्रशिक्षण।

(2) परिवार में सुख शांति को बढ़ाने वाले प्रेक्षाध्यान के प्रयोगों का प्रति माह नारी लोक के द्वारा प्रशिक्षण।

(3) संबन्ध, स्वास्थ्य एवं संस्कार सशक्त परिवार के स्थायी स्तंभ है इन पर व्यवस्थित संगोष्ठियां करना।

(4) परिवारों से संपर्क का विशेष काम–महानगर एवं शहर श्रेणी की शाखाएं गोष्ठियां एरिया वाइज करें व संपर्क सूत्र को बढ़ाएं।

(5) वर्ष भर में दो बड़े स्तर पर अन्य समाज के साथ सेमिनार आयोजित करके कार्यक्रमों का तथा विचारों का आदान–प्रदान करना।

(6) अच्छे अभिभावक बनने का मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण।

(7) चातुर्मास काल में दो त्रिदिवसीय चित्त समाधि शिविर।

(8) चातुर्मास में चार एक दिवसीय परिवार शिविर।

(9) महीने में एक बार फेमिली काउन्सलिंग का प्रशिक्षण।

कन्या सुरक्षा अभियान

(1) तेजस्वी, वर्चस्वी व संस्कारी कन्याओं के जीवन निर्माण के लिये साल में तीन व्यक्तित्व विकास की कार्यशालायें लगाना।

(2) केन्द्र में वृहद् स्तर पर प्रेक्षाध्यान शिविरों का आयोजन।

(3) कन्याओं को कैरियर के लिये गाइडेंस देना।

(4) शादी से पहले भावी जीवन की तैयारी का प्रशिक्षण देना तथा शादी के बाद सुखी एवं सामंजस्य पूर्ण स्थायी, वैवाहिक जीवन का प्रशिक्षण।

(5) विभिन्न प्रतियोगिताओं के द्वारा उनकी सृजन क्षमता का विकास करना जैसे विज्ञापन, कहानी, निबन्ध, एकांकी, कविता आदि की प्रतियोगिताएं आयोजित करना।

(6) 'हैप्पी एण्ड हारमोनियस फैमिली' युवतियों एवं कन्याओं को सलक्ष्य पढ़ना एवं उस पर वर्षांत में कोई प्रतियोगिता या समीक्षात्मक संगोष्ठी आयोजित करना।

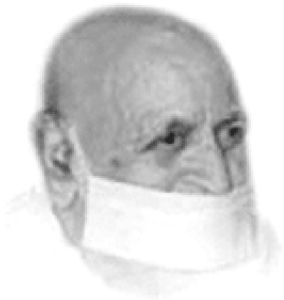
(7) चौबीसी कंठस्थ करना।

"आओ चलें गांव की ओर"

- गांवों में स्वस्थ एवं उन्नत जीवन शैली का प्रशिक्षण।
- स्वास्थ्य परीक्षण एवं प्रशिक्षण।
- सफाई प्रशिक्षण।
- गर्भवती महिलाओं को आहार एवं शिशु सम्बन्धी प्रशिक्षण।
- केन्सर रोग पर सघन प्रशिक्षण।
- गांवों में स्वावलम्बन का प्रशिक्षण देना।
- कन्याओं के लिए कोचिंग सेण्टर खोलना।
- कम्प्यूटर सेण्टर खोलना।

आचार्य तुलसी शिक्षा परियोजना

- महिला साक्षरता अभियान को और बढ़ाना।
- तत्वज्ञान व तेरापंथ दर्शन के 2000 परीक्षार्थी तैयार करना।
- केन्द्र में प्रति वर्ष एक शिविर लगाना।
- तत्त्व ज्ञान व तेरापंथ दर्शन के प्रचेता तैयार करना।
- प्रशिक्षक तैयार करना।



"आशीर्वाद का अमृत निर्झर"

इस कॉलम के द्वारा हम इस संस्था के सर्जक आचार्यश्री तुलसी के मुखारविन्द से निकले आशीर्वाद के अमृत वचनों को जो उन्होंने प्रथम अधिवेशन से फरमाये हैं, आप तक पहुंचा रहे हैं।

21,22,23 अक्टूबर–प्रथम अखिल भारतीय तेरापंथ महिला प्रतिनिधि सम्मेलन।

उद्घाटन कर्त्ता– राजस्थान की राज्य परिवहन व जनसंपर्क मंत्री श्रीमती कमला बेनिवाल

समाज की महिलाओं में जागृति की नई लहर आ रही है, प्रबुद्धता बढ़ रही है।समाज के बहुमुखी विकास की दृष्टि से महिलाओं को भी अनेक क्षेत्रों में विकास करना है। मेरे उद्बोधन का सारांश यह था कि नारी अपनी शालीनता, सौहार्द और सहिष्णुता को बनाए रखे तथा अनुशासन का विकास करे। त्रिदिवसीय सम्मेलन में हुए चिंतन–मंथन की निष्पत्ति के रूप में महिलाओं द्वारा कुछ विशेष निर्णय लिए गए, जैसे–

1. अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल का गठन हो। उसका प्रधान कार्यालय लाडनूं में रहे। केन्द्रीय महिला मंडल की विधिवत स्थापना व उद्घाटन आगामी मर्यादा–महोत्सव के अवसर पर हो।
2. महिला प्रतिनिधि सम्मेलन का आयोजन प्रतिवर्ष हो।
3. कन्या मण्डल का गठन महिला मण्डल के अन्तर्गत हो।
4. प्रत्येक महिला मण्डल ज्ञानशाला का संचालन अपने हाथों में ले।
5. तेरापंथ समाज के सभी महिला मंडलों का नाम 'श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथ महिला मण्डल' हो।

. आचार्य तुलसी (मेरा जीवन मेरा दर्शन)

महामंत्री की कलम से.......

प्रिय बहिनों,
सादर जय जिनेन्द्र।

जिन्दगी प्रभु की दी हुई बहुत ही सुन्दर सौगात है और उसमें 'सद्‌गुरु कृपा' का मिलना जीवन की सार्थकता का सबसे बड़ा आधार है। मैंने अपने जीवन में पल–पल इस सौभाग्य को जीया है। उन अमृत बूदों से अपनी सोयी शक्ति को जीवन्त पाया है। उस अद्भुत आलोक की आभा–प्रभा में पुनः संघ सस्था की सेवा के लिये समर्पित होकर गतिशील होने का आशीर्वाद मिलना मेरे लिये एक अनुपम उपहार है। जिसे मैं अपने जीवन की अमूल्य निधि मानते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती कनक बरमेचा के कुशल नेतृत्व में निरन्तर प्रवर्धमान करने का एक निष्ठावान संकल्प सजाती हूं।

गण ही त्राण, प्रतिष्ठा गण है, गण सबका आधार है,
अमल धवल इस भैक्षव गणका, गौरव अपरंपार है,
पद चिन्हों पर चलते जायें, उन्नति के आकाश में........

बहिनों, हम अपने जीवन में कर्मशील रहते हुए भी कभी लक्ष्य सहित काम करते हैं तो कभी लक्ष्य रहित। दोनों के अपने–अपने आनंद हैं। परन्तु जिन्हें 'प्रगति' अभीष्ट है, जो उस सीमा तक पहुँचना चाहते हैं जिसके आगे कोई राह नहीं होती, ऐसे व्यक्ति लक्ष्य के साथ ही जीते हैं और जीवन के रस को बढ़ाते हैं । लक्ष्य की तरफ गतिमान कदम हमारी जिन्दगी को मुस्कानों से सजाते हैं और यही मुस्कान हमारी कर्मजा शक्ति को प्रभु के अनंत आशीर्वादों से जोड़कर अनंत विस्तार की ओर ले जाती है और हमें नव निर्माण के सुकून से भर देती है।

आइए नये काल के भाल पर एक नयी कहानी लिखने से पहले फिर से एक बार पैनी निगाह से हम अपने भीतर झांकें कि हमें क्या अभीष्ट है ....?
जवाब प्रगति–प्रगति और चहुं ओर प्रगति ही आयेगा।
बहिनो! प्रगति जिन्हें पसन्द है हम सब भी तो उसी राह के राही हैं, फिर आपही बताइये 'लक्ष्य' तक पहुंचे बिना–पथ में पथिक विश्राम कैसा ?
हमारे सैंकड़ों शाखा मंडलों के हजारों सेनानी आचार्यश्री महाप्रज्ञ को सुख शांति–सौहार्द से परिपूर्ण अहिंसक समाज के निर्माण की परिकल्पना को यथार्थ में उतारकर विस्तार देने की नेक कोशिश में लगे है।अब'लक्ष्य' हमारे सामने स्पष्ट है लेकिन.........

कब जागेगा सोया सूरज ? कब होगा उजियारा ?
जीना हो तो मरना सीखो गूंज उठे यह नारा।।

जिस दिन हममें से हर एक के मन में ऐसा संकल्प जगेगा उस दिन काल के भाल पर लिखी गयी कहानी को दुनियां दोहरायेगी। मेरा दृढ़ विश्वास है– तेरापंथ की नारियां उस कहानी को अपने स्वर्णिम कारनामों से चमकायेगी और अपने माध्यम से शांति और सुकून का वातावरण सरसायेगी। इसलिये बहिनों, नवीन उत्साह व आत्म विश्वास की चमक से प्रगति की राह पर एक साथ बढ़ चले। आपके लाखों कदमों का अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल गर्वोन्नत होकर अभिनन्दन करता है और एक नई मंजिल पर आरोहण के मंगल स्वस्तिक सजाता है।

आपकी अपनी
वीणा बैद

दिशा-निर्देशन

स्वस्थ परिवार-स्वस्थ समाज

चिन्तन–मनन, चर्चा परिचर्चा से जो नवनीत निकलता है वह हमारे विचार और व्यवहार को एक सार्थक मोड़ देने वाला होता है। पारिवारिक जीवन को मधुर बनाने के लिये जरूरी है हम रिश्तों की अहमियत को समझे। हमारी दिसम्बर और जनवरी महीने की गोष्ठियां रिश्तों पर आधारित रहेगी।

दिसम्बर महीने की गोष्ठी का विषय रहेगा–

रिश्तों के रस को मधुरस बनायें

रिश्तों में दरार डालने वाली समस्याओं पर चिंतन कर समाधान भेजें।

समस्यायें इस प्रकार हैं–

1. प्रबल बन रही स्वार्थ की भावना।
2. प्रमोद भावना का अभाव ।
3. बढ़ता जा रहा शिकायतों का पुलिन्दा।
4. अच्छी बेटी (बहू), अच्छी मां (सास) व अच्छी ननद (देरानी–जेठानी) बनने में बाधक तत्व ।

नवयुवति सम्मेलन

आपको दिसम्बर या जनवरी में एक नवयुवति सम्मेलन रखना है जिसमें 20 से 35 साल तक की युवतियां भाग ले सकती है। सम्मेलन कम से कम 3, घण्टे का होगा। जिसका क्रम इस प्रकार रहेगा–

- 1/2 घंटा औपचारिकताएं (मंगलाचारण स्वागत सम्मान आदि)।
- 1/2घंटा प्रायोगिक प्रशिक्षण।
- 1 घण्टा मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण।
- 50 मिनट चर्चा परिचर्चा।
- 10 मिनिट फीड बैक फार्म भरवाना।
- हर सम्मेलन में काउन्सलर का प्रशिक्षण व प्रेक्षा ध्यान प्रयोग अनिवार्यतः कराये जाने हैं।

कन्या सुरक्षा अभियान

दिसम्बर माह – **निबंध प्रतियोगिता** (महिलाएं एवं कन्याएं दोनों भाग ले सकती हैं)

विषय – 'कैसे करें तेजस्वी कन्याओं का निर्माण' शब्द सीमा (300)

ऊंचा पद ऊंचा कद–कन्या मंडल के लिए

दिसम्बर माह की छुट्टियों का सदुपयोग करते हुए एक त्रिदिवसीय कार्यशाला का आयोजन करे।

(समय कम से कम 3 घण्टे)

प्रथम दिवस – कैसे बढ़ाएं मेमोरी पावर– प्रायोगिक प्रशिक्षण– (30 मिनट)
महाप्राण ध्वनि, शशांक आसन, मत्स्य आसन, मस्तिष्क की यौगिक क्रियाएं,
ज्ञान केन्द्र पर पीले रंग का ध्यान तथा अनुलोम–विलोम प्रणायाम का प्रशिक्षण प्राप्त करें।
छोटे–छोटे संकल्पों से पाएं बड़ा लक्ष्य इस विचार गोष्ठी का आयोजन करें।
सर्व श्रेष्ठ विचार को क्षेत्र में पुरस्कृत करें।

द्वितीय दिवस– एक अच्छा श्रोता ही अच्छा वक्ता बनता है। श्रवण शक्ति का सही उपयोग करने से हमारा मेमोरी पावर विकसित होता है अतः प्रथम दिवस के प्रायोगिक प्रशिक्षण के साथ GOOD LISTEN ING SKILL (कैसे सुने) इसका प्रशिक्षण प्राप्त करें।

तृतीय दिवस– प्रायोगिक प्रशिक्षण के साथ ही अच्छे वक्ता के गुणों पर चर्चा करें
तत्काल भाषण प्रतियोगिता का आयोजन करें।

आओ चलें गांव की ओर

- दिसम्बर माह में आपको संरक्षित गांव में स्वच्छ जीवन शैली का प्रशिक्षण देना है।
- घर में स्वच्छ वातावरण का निर्माण कैसे करें।
- पास पड़ोस को स्वच्छ रखने के कारगर तरीके सिखायें।

विशेषः– मासिक गोष्ठी के समाधान एवं निबन्ध अध्ययक्षीय कार्यालय में भेजें।

बेटियां बने परिवार का गौरव, फैलाएं समाज में सौरभ

मेरी प्रिय लाडली कन्याओं,

सस्नेह जयजिनेन्द्र।

आपके साथ मेरी यह पहली बातचीत, मन में भावनाओं का लहराता सागर, आपसे बहुत कुछ कहने–सुनने को लालायित हृदय । अभिव्यक्ति के इस सफर को शुरू करूं उससे पहले याद आ रहा है 34वें राष्ट्रीय अधिवेशन का तृतीय दिवस । जब अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्षा श्रीमती कनक जी बरमेचा ने मेरे नाम की घोषणा कन्यामण्डल संयोजिका के रूप में की और मुझे मेरी सक्षमता का अहसास करवाया। पूज्यवरों का आशीर्वाद में उठा हुआ हाथ और महाश्रमणीजी का प्रेरणा पाथेय मुझमें नई स्फूरणा जगा रहा था, नूतन रश्मियों से मेरा पथ आलोकित हो रहा था।

कन्यामण्डल की कन्या के रूप में शुरू हुआ मेरा सफर आज कन्यामण्डल की संयोजिका का बोध पाकर बीज की कली, कली का फूल के रूप में विस्तार का अहसास, मुझमें नूतन शक्ति व ऊर्जा का संचार कर रहा है।

अभी तक कन्यामण्डल संयोजिका के दायित्व को अपनी पूरी कर्मठता व सजगता से निभाने वाली नीलम दीदी ने एक ऐसी विरासत मुझे सौंपी है जिसमें जोश है, उमंग है, उत्साह है और है कुछ कर गुजरने की तमन्ना। अनंत संभावनाओं का समृद्ध आसमां जिसके संस्कारी पंखों का स्पर्श पाने के लिए बेचैन है। हमारी सुसंस्कृत कन्याएं परिवार रूपी गुलदान में महकती हुई वो कलियां हैं जिनपर परिवार को गौरव है, समाज जिनकी सौरभ से सुरभित है, गौरवान्वित है।

"कन्याएं बने परिवार का गौरव, फैलाएं समाज में सौरभ " यह श्लोगन पूज्यवरों द्वारा अभिसिंचित आपके हृदय रूपी गीली माटी में संस्कारों का बीज वपन कर पाएगा और आचार–विचार से परिष्कृत हमारी बेटियों पर समाज गर्व करेगा ऐसा विश्वास है।

मेरी प्यारी बेटियों! आने वाला शुभ भविष्य आपका है। आपको प्रवृत्ति और परिणाम दोनों पर दृष्टि रखते हुए कार्य करना है।

आपकी

पूनम गुजरानी

राष्ट्रीय कन्या मण्डल संयोजिका

प्रेक्षाध्यान देगा समाधान

क्रोध के कारण विवाद और लड़ाई झगड़े होते हैं, शारीरिक और मानसिक बीमारियों का कारण भी क्रोध ही बनता है। आज का मेडिकल साइंस कहता है कि एक बार आदमी तेज गुस्सा करता है तो उसकी नौ घण्टे की जीवन शक्ति समाप्त होती है।

–'महाप्रज्ञ ने कहा' भाग–6

इस महीने का प्रयोग–क्रोध उपशमन

स्वस्थ एवं सुखी परिवार के निर्माण में बहुत बड़ी बाधा बनता है क्रोध। क्रोध में व्यक्ति विवेक को भूल जाता है। उसके अन्दर के स्रावों में इतनी तीव्र गति से परिवर्तन होता है कि वह अपने को नियंत्रित नहीं कर पाता है। तो आइए! इस महीने हम सीखते हैं ध्यान से क्रोध का उपशमन। प्रति महीने इसी तरह के एक–एक ध्यान के प्रयोग सीखेंगे जो हमारे जीवनको बदल सकते हैं। उसे सुख से भर सकते हैं।

क्रोध का उत्पत्ति केन्द्र है हाइपोथैलेमस एवं क्रोध शमन का केन्द्र है ज्योति केन्द्र जो पीनियल ग्रंथी से जुड़ा हुआ है। पीनियल ग्रन्थी का मेलाटोनिन हारमोन भावनात्मक परिवर्तन लाता है।

(1) प्रयोग – दीर्घ श्वास का प्रयोग–10 मिनिट श्वास व क्रोध का गहरा संबन्ध है। क्रोध में आवेश बढ़ता है व आवेश की स्थिति में सांस छोटा होता है। दीर्घ श्वास के प्रयोग से एवं श्वास–संयम से तत्काल क्रोध का पारा नीचे गिर जाता है।

(2) ज्योति केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान–15 मिनिट पीनियल ग्रन्थी को नियंत्रित करने के लिये।

(3) अनुप्रेक्षा–10 मिनिट
मैं क्रोध नहीं हूं, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है।
मैंने क्रोध किया है। उसका प्रायश्चित करती हूं
मैं क्रोध नहीं करूंगी।

(4) मंत्र– ऊँ शांति – एक श्वास में 31 बार

अर्हत् वांग्मय

कल्पना जब तक कल्पना रहती है वह संकल्प नहीं बनती। जब वह स्थिरता और निश्चिंतता तक पहुंच जाती है तो संकल्प बन जाती है। संकल्प एक शक्ति है। दृढ़ संकल्पी के लिए दुष्कर कुछ नहीं होता।– '' निच्छिय ववसियस्स एत्थं किं दुक्करं करणयाए।''

–युवाचार्यश्री महाश्रमण

सापेक्ष अर्थशास्त्र की त्रिदिवसीय कांफ्रेन्स
अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की विशेष प्रस्तुति

जैन विश्व भारती के पुनीत प्रांगण में युगप्रधान आचार्यश्री हाप्रज्ञजी के सान्निध्य में सापेक्ष अर्थशास्त्र पर त्रिदिवसीय कांफ्रेन्स का आयोजन किया गया। यह कांफ्रेन्स ICENS एवं जैन विश्व भारती के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित की गई थी। इस कांफ्रेन्स में पुज्य प्रवर के निर्देशानुसार अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को आओ चले गांव की ओर' योजना की प्रस्तुति देनी थी।
सापेक्ष अर्थशास्त्र की अवधारणा के द्वारा आचार्य महाप्रज्ञ पूरे विश्व को यह संदेश दे रहे हैं कि इच्छाओं पर नियंत्रण करके संयम के द्वारा एवं अहिंसा प्रशिक्षण के द्वारा विश्व की अर्थनीति को एक उपयोगी मोड़ दिया जा सकता है। इसके उद्घाटन सत्र में राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती कनक बरमेचा ने कहा कि आचार्यश्री के इंगितानुसार अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल गांवों में सघनता से शिक्षण, प्रशिक्षण एवं परीक्षण का कार्य कर रही है। ग्रामीण नागरिकों का जीवन स्तर ऊंचा बने तथा वहां अहिंसा प्रशिक्षण के कार्यक्रम के द्वारा जन जागृति आये, ऐसे कार्य महिला मंडल कर रही है। स्वास्थ्य, सफाई व शिक्षा के प्रति ग्रामीण जागरूक बने ऐसा प्रयास हमारी शाखाएं अलग–अलग राज्यों में कर रही है। कांफ्रेन्स के दूसरे दिन महामंत्री वीणा बैद ने पावर पोइन्ट प्रजेन्टेशन के माध्यम से संस्था गांवों में किस तरह काम कर रही है– उसकी फोटो के साथ प्रशंसनीय एवं सशक्त प्रस्तुति दी। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की प्रस्तुति देखकर प्रोफेसर अशोक बाफना जो ICENS के निर्देशक है व प्रोफेसर वी.एस. व्यास जो प्रसिद्ध अर्थशास्त्री है, ने कहा कि हम तो अभी तक सापेक्ष अर्थशास्त्र की थ्यौरी पर ही काम कर रहे हैं जबकि महिला मंडल तो इसे लागू करके गांवों में अच्छा काम कर रही है। सभी संभागियों ने महिला मंडल के कार्यों की व प्रस्तुतिकरण की भूरि–भूरि प्रशंसा की।

अहिंसा प्रशिक्षण प्रदर्शनी में अखिल भारतीय महिला मंडल का स्टॉल

त्रिदिवसीय अहिंसा प्रशिक्षण प्रदर्शनी में अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल ने अहिंसा प्रशिक्षण के कार्यों की प्रदर्शनी लगाई। इसमें बैंगलोर, हैदराबाद, मुम्बई, जयपुर, चैन्नई, अहमदाबाद, लाडनूं आदि कई शाखाओं के प्रशिक्षण सम्बंधित बैनर लगाये गये। सिलाई, कढ़ाई, पेंटिग, बुनाई, क्राफ्ट पैकिंग, आदि गृह उद्योगों की झांकियां प्रदर्शनी में लगाई गई। आचार, बड़ी, पापड़, मेहंदी व दाल बनाने का सजीव प्रदर्शन (Live Demo) किया गया।

इस प्रदर्शनी की साज सज्जा में अखिल भारतीय महिला मंडल की सहमंत्री पुष्पा बैद, कार्यकारिणी सदस्य लता जैन, कनक बैद एवं कमला बरमेचा का पूरा सहयोग मिला। तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं ने पूरे दो दिन तक सक्रियता से अपनी जिम्मेदारी निभाई एवं हस्तकला प्रशिक्षण का अच्छा प्रदर्शन किया।

पुज्य गुरूदव ने महती कृपा करके स्टॉल पर चरणन्यास किया व एक –एक बैनर व वस्तु को गौर से देखा। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल गुरू कृपा पाकर निहाल हो गया। त्रिदिवसीय कांफ्रेन्स में भाग लेकर व गुरू के इंगित का पालन कर आत्मतोष का अनुभव किया।

निम्बी जोधा में मुक्तविद्यालय के नये केन्द्र की स्थापना

'आचार्य तुलसी शिक्षा परियोजना' के अन्तर्गत निम्बी जोधा में एक नये केन्द्र की स्थापना की गई। राष्ट्रीय अध्यक्ष कनक बरमेचा कार्यकारिणी सदस्य कनक बैद, जैन विश्व भारती के रजिस्ट्रार जे.पी. मिश्रा, मुक्त विद्यालय की संचालिका प्रतिभा सिंह व उनकी सहयोगी टीम उपस्थित थी इस योजना की प्रायोजक अखिल भारतीय महिला मंडल है, व संचालक जैन विश्व भारती है। साक्षरता अभियान हर गांव में चले व महिलाएं अपनी अस्मिताको पहचाने, ऐसे उद्गार राष्ट्रीय अध्यक्ष ने उद्घाटन भाषण में व्यक्त किये।

"रोहिणी की रश्मियां"

विकास की कोई मंजिल नहीं होती, विकास के शिखर की ऊँचाई अमाप्य होती है। महिला वर्ग कारा से मुक्त होकर रूढ़ियों और परम्पराओं के जीर्ण–शीर्ण आवरण को उतार कर आज जिस मुकाम पर अवस्थित हुआ है, वह संतोष का विषय है।

उन्हें विकास के साथ और आगे बढ़ना है। अपनी अस्मिता सुरक्षित रखते हुए महिला वर्ग प्रगति की दिशा में निरन्तर अपने लक्ष्य के साथ बढ़ता रहे और इक्सवीं सदी उनके विकास का चरमोत्कर्ष बने।

–साध्वी प्रमुखाश्री कनक प्रभाजी

आचार्य तुलसी स्मारक पर

साध्वी प्रमुखाश्री जी का पदार्पण

मिगसर कृष्णा प्रतिपदा के दिन श्रद्धेय साध्वी प्रमुखाश्रीजी, साध्वी वृन्द एवं समणीवृन्द के साथ नवनिर्मित स्मारक पर पधारें। प्रतिक्रमण के पश्चात् लगभग तीन घण्टे तक धम्मजागरणा का अनायोजित कार्यक्रम आयोजित हो गया। स्मारक का कण–कण गुरुदेव को समर्पित श्रद्धा एवं भक्ति भरे गीतों से अनुगुंजित हो गया। 'महाप्राण गुरुदेव ! 'कौन सा सुरलोक तुमको याद आया' एवं 'तुलसी–तुलसी–तुलसी'......जैसे गीतों से उपस्थित जनमेदिनी भक्ति रस में सरोबार होकर मानों डुबकियां लगा रही थी।

राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती कनक बरमेचा ने गुरुदेव तुलसी को श्रद्धार्पित स्मारक पर प्रमुखाश्रीजी के पदार्पण पर आपकी भावभीनि अभिवंदना की। ताराबाई से लेकर सायरबाई एवं सोभागबाई तथा पूरी महिला शक्ति के द्वारा श्रद्धार्पित इस स्मारक की भव्यता को गुरुदेव तुलसी एवं आचार्य महाप्रज्ञ की कृपा दृष्टि का प्रतीक बताया।

डॉ.मुमुक्षु शांताजी ने अपने अन्तर उद्गारों को व्यक्त करते हुए, उस दिन को अपनी जिन्दगी का अविस्मरणीय दिन बताया। रोहिणी भवन प्रमुखाश्रीजी के पावन चरणों का स्पर्श पाकर धन्य हो गया। श्रद्धेया महाश्रमणीजी ने महिलाओं को रोहिणी बनने का आशीर्वाद देते हुए इस भवन के नाम को सार्थक बताया।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल

नव निर्वाचित राष्ट्रीय पदाधिकारी एवं कार्यसमिति –2009–11

संरक्षिका

श्रीमती सावित्री जिन्दल
6,पृथ्वीराज रोड,
पोस्ट–नई दिल्ली–110011
मो.09810088531

ट्रस्ट मण्डल

श्रीमती सुशीला पटावरी, प्रधान ट्रस्टी
6/बी/9, पुराना राजेन्द्र नगर
नई दिल्ली–110002
मो. 098685755960

श्रीमती तारा सुराना, ट्रस्टी
द्वारा श्री डालचन्दजी सुराना
2/बी, प्रिटोरिया स्ट्रीट,
ग्राउण्ड फलोर
कोलकाता–700071
फोनः033–2222800647
मो. 09874245503

श्रीमती मानकदेवी बरमेचा, ट्रस्टी
इम्पेक्स डायमण्ड, 202,धरम पैलेस
100–103, ह्युजेस रोड?
पोस्ट–मुम्बई–400007
फोनः 022–236334295
मो–09821221383

श्रीमती प्रकाश देवी तातेड़, ट्रस्टी
द्वारा श्री मदनलालजी तातेड़
1103,1104, गायत्री धाम टॉवर,
देरासर लेन, घाटकोपर (इस्ट)

श्रीमती शांता पुगलिया, ट्रस्टी
द्वारा ताराचन्दजी जीवराजजी,
2, राजावुडमोन्ट स्ट्रीट,
कोलकाता–700001
फोनः 033–24630710

श्रीमती संतोष चोरड़िया, ट्रस्टी
35, बालीगंज पार्क,
कोलकाता–700010
फोनः 033–22839794
मो–09830157285

सलाहकार

श्रीमती मोहिनी देवी चोरड़िया
द्वारा बालचन्द जी चोरड़िया
फलेट नं. 20, 6 फ्लोर, नेपेन्सी रोड,
पोस्ट–मुम्बई–400026
(महारास्ट्र)
फोनः 022–23671470
मो–098982518144

श्रीमती सुधा सेठिया
द्वारा मांगीलालजी सेठिया
एलीन इलेक्ट्रॉनिक्स लि.
4771, भरत राम रोड,
23, दरियागंज
पोस्ट–नई दिल्ली–110002
फोनः 011–23262661
मो–09313077871

श्रीमती चम्पादेवी कोठारी
द्वारा मानमल कोठारी
फ्लेट नं. 3/बी, अनुसूइया एपार्टमेन्ट
62/7, बालिगंज सर्कल रोड,
पोस्ट–कोलकाता–700019 (वेस्ट बंगाल)
फोनः 033–2486–4786/4828

राष्ट्रीय अध्यक्ष

श्रीमती कनक बरमेचा
द्वारा ए/2, अर्हम्‌दीप एपार्टमेन्ट
रामदर्शन सोसायटी, न्यू सिविल रोड,
पोस्ट–सूरत–395002 (गुजरात)

पदाधिकारी

श्रीमती सूरज बरड़िया, उपाध्यक्ष
5, केमक स्ट्रीट, सरस्वती निकेतन
फ्लेट नं. इ/9, 9वां माला
पोस्ट–कोलकाता–1100177
मो– 09831046456

श्रीमती कल्पना बैद, उपाध्यक्ष
द्वारा जैन बैद एण्ड कंपनी
2, लाल बाजार स्ट्रीट, 313,टोडी चेम्बर
पोस्ट– कोलकाता–700001
फोनः 033–24792278, 8966
मो–09831046456

श्रीमती वीना बैद, महामंत्री
द्वरा 134, राजयोग एपार्टमेन्ट
13 मेन, प्रथम क्रॉस, सेण्ट्रल एक्साइज
लेआउट नगर, विजय नगर
पोस्ट– बेंगलोर–560040 (कर्नाटका)
फोनः 080–23303231,
मो–09448063260

श्रीमती विमला दूगड़, कोषाध्यक्ष
श्वेत रश्मि, बी/93बी, ज्ञान मार्ग
तिलक नगर
पोस्ट–जयपुर–302004(राजस्थान)
फोनः0141–2623191
मो–09314517737

श्रीमती पुष्पा बैद, सहमंत्री
द्वारा नरपतसिंह जी बैद
बी–106, अरिहन्त एपार्टमेन्ट
202, उदय मार्ग, तिलक नगर
पोस्ट–जयपुर–302004(राजस्थान)
फोनः 0141–2623755,
मो–09314194215

श्रीमती मंजू बैद, सहमंत्री
9/ए, बृजवाटिका, गेटवे होटल के पास
पार्ले पोइन्ट,
पोस्ट–सूरत(गुजरात)
फोनः 0261–2258412, 3206465

श्रीमती सुमन नाहटा, प्रचार-प्रसार मंत्री
जी/67, कीर्ति नगर
नई दिल्ली–110015
फोनः 011–25158508
मो–09818854120

श्रीमती पुनम गुजरानी, कन्या मण्डल प्रभारी
9/ए, मेघ सर्मन–1,
सिटीलाईट,
पोस्ट–सूरत–395007(गुजरात)
फोनः 0261–2227728,3057609
मो–9825473857

कार्यकारिणी सदस्य

श्री सौभाग बैद, पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष
द्वारा पन्नालाल बैद
सी/142, दयानन्द मार्ग, तिलक नगर,
पोस्ट–जयपुर–302004(राजस्थान)
फोनः 0141–4006586 मो– 09351155175

श्रीमती सायर बेंगानी
द्वारा अमरावजी बेंगानी
7/बी, श्रीराम रोड, सिविल लाईन
पोस्ट– दिल्ली–110054
मो– 09312223312

श्रीमती पुष्पा बैंगानी
854, वीर एपार्टमेन्ट, सेक्टर–13,
रोहिनी
पोस्ट–दिल्ली–110085
मो–09311250290

श्रीमती सुनीता जैन
इ/83, प्रीत विहार
पोस्ट–दिल्ली–110092
फोनः 011–22529007

श्रीमती नीलम सेठिया
4/इ, रम्या कोलोनी, गांधी रोड,
पहला माला,
पोस्ट–सेलम–636007(तमिल नाडु)
फोनः0427–3293703,
मो–09952426060

श्रीमती रंजू लूनिया
लूनिया एण्टरप्राइज
चेरा बस स्टॉप के पास
बड़ा बाजार, पोस्ट–शिलोंग(मेघालय)
फोन:0364–2210672
मो–09346103330

श्रीमती कुमुद कच्छारा
द्वारा महेन्द्र विला बिल्डिंग, ए.विंग
दूसरा माला, जे.वी. रोड, खोट लेन
घाटकोपर (वेस्ट)
पोस्ट–मुम्बई–400086
फोनः 022–25163341
मो–098331237907

श्रीमती आशा बोथरा
पी/36, इंडिया एक्सचेन्ज प्लेस
रामदेव एण्टरप्राइज
कोलकाता–700001
033–22254143, 40052311
मो–09830773067

श्रीमती मंजू बड़ोला
बसंत विहार, मिडल स्कूल के सामने
भिक्षु बोधि स्थल मार्ग,,
पोस्ट–राजसमंद–313326(राजस्थान)
फोनः 029 52221858

श्रीमती चन्द्रा धोका
नं. 5, पोस रोड, दूसरा स्ट्रीट,तेनामपेट
पोस्ट–चेन्नई–600018(तमिल नाडु)
मो–09283144306

श्रीमती लता जैन
375, सदाशिव नगर, 5 मेन, 13 क्रॉस
चन्द्र आशा एपार्टमेन्ट
पोस्ट–बेंगलोर–560080(कर्नाटका)
फोनः 080–23614699
मो–0988603507

श्रीमती शारदा डागा
द्वारा जैन प्रोडक्ट्स
बाबा रामदेव रोड,
पोस्ट–श्री गंगाशहर–334401
बीकानेर (राजस्थान)
फोनः 0151–2271471/2271098

श्रीमती अल्का सांखला
403, ओरनेट एपार्टमेन्ट
पिकनिक माल के सामने
घोड दौड़ रोड,
पोस्ट– सूरत–395007 फोनः 0261–2650859
मो–09427491616

श्रीमती सुष्मा पींचा
द्वारा अशोकजी पींचा
तुलसी चौक
सरदारशहर–331403
चुरू (राजस्थान)
फोनः 01564–221410
मो– 09351645710

श्रीमती हेमलता परमार
द्वारा पुखराज जी परमार
बी/10, नाकोड़ा एपार्टमेन्ट
रचना स्कूल के पास, शाहीबाग
अहमदाबाद–380004 (गुजरात)
फोनः 07922867468
मो–09428354610

श्रीमती प्रेम सेठिया
डी/13, कीर्ति नगर
पोस्ट– दिल्ली– 110015
मो–0931353768

श्रीमती विजया लक्ष्मी भूरा
डी/205,बी–गोल्डन ओक
फ्लेट नं. 202, दूसरा माला
देवी मार्ग, बानी पार्क
पोस्ट–जयपुर–342005 (राजस्थान)
फोनः 0141–2202301
मो–09352829211

श्रीमती कनक बैद
इ/57, शास्त्री नगर, पहला माला
पोस्ट–जोधपुर–342005 (राजस्थान)
फोनः 0291–2772977
मो–9649298988

श्रीमती कमला बरमेचा
लक्ष्मी निवास, तीसरा माला
नारायण नगर, कुमारपाड़ा
पोस्ट–गोहाटी (आसाम)
मो–09435148958

श्रीमती प्रेमलता सेठिया
75, इन्दिरादेवी वाथोड़ा
पोस्ट–नागपुर–440009
फोनः 0712–271567
मो–093723033550

श्रीमती वीरबाला छाजेड़
द्वारा 54, एम.आइ.जी.–1
ऋषि नगर एक्सटैंड
पोस्ट– उज्जैन–456010 (मध्य प्रदेश)
फोनः 0734 2511125
मो–09827528297

श्रीमती सरोज टांटिया
डोर नं. 113, 12,मेन रोड,
बिन्नी 15 स्टॉन, एम.सी.लेआउट
पोस्ट– विजय नगर (बेंगलोर)
मो– 09739138288

श्रीमती सरिता कोठारी
29/8,ननरप्पा रोड, शांतिनगर
पोस्ट–बेंगलोर–560027
मो–09739272000

श्रीमती कीर्ति बोरदिया
डी/45, सरस्वती नगर
पोस्ट– भीलवाड़ा–310001
मो–9414114879

श्रीमती रीना जैन
4135,गली नं.4 दुर्गापुरी
लाजवन्ती स्कूल के नजदीक,
हैबोबाल कला,
पोस्ट– लुधियाना–(पंजाब)
फोनः 0161–2331332
मो–09914057668

श्रीमती अंजु बैद
द्वारा श्री राजेन्द्र बैद
401, जानकी एपार्टमेन्ट
एरूम मंजिल,
पोस्ट–हैदराबाद–82
फोनः 23393914, 55889935

श्रीमती प्रतिभा संकलेचा
बी/89, वीर दुर्गादास नगर,
पोस्ट–पाली (राजस्थान)
फोनः 02932–223491
मो–9214420755

श्रीमती नीलम बोरड़
303, संगम सागर एपार्टमेन्ट
एफ–1, विनय पथ,
कांतिचन्द्र रोड,बनीपार्क,
जयपुर–16
फोनः 0141–2203637
मो– 9887358244

- **विशेष निर्देष–आचार्यश्री तुलसी की जन्म शताब्दी सन् 2014 में आ रही है। पूज्य प्रवर ने वर्ष 2013–14 को शताब्दी वर्ष के रुप में मनाने की घोषणा की है। जन्म शताब्दी के अवसर पर अपनी संस्था के जनक को महिला समाज किस तरह एवं किन कार्यक्रमों के द्वारा अपनी श्रद्धा अर्पण करें, जिससे इतिहास में महिला समाज का नाम स्वर्णाक्षरों से अंकित हो। बहनें अपने विचार 300 शब्दों में लिखकर अध्यक्षीय कार्यालय में भेजें। (विचार स्पष्ट शब्दों में दो फुलस्केप कागज पर एक तरफ ही लिखे हुए होने चाहिए)।**

- **'वीतराग वंदना' पुस्तक आदर्श साहित्य संघ के स्टॉल पर 50% की छूट पर उपलब्ध है। श्रीमान कमलेश चतुर्वेदी से संपर्क कर अपने क्षेत्र की मांग के अनुसार मंगवा लें।**
(संपर्क : मो. 09352404641, 09680055381)

अर्हत् की आराधना – वीतराग वंदना

प्रश्नोत्तरी

प्रिय बहिनों! इस वर्ष नारी लोक प्रश्नोत्तरी में ''अर्हत् की आराधना–वीतराग वंदना'' के माध्यम से हम भक्ति रस से सरोबार करने वाली, वीतराग प्रभु के प्रति अनन्य समर्पण भाव प्रकट करने वाली चतुर्थ आचार्य जीतमलजी (जयाचार्य) द्वारा रचित चौबीसी का भावार्थ, व्याख्या एवं टिप्पण सहित स्वाध्याय करेंगी। अपने आपको वीतराग–प्रभु के गुणगान में तल्लीन करके अपूर्व निर्जरा के साथ–साथ इस चमत्कारिक चौबीसी को कंठस्थ करने का संकल्प करना है। प्रत्येक शाखा मण्डल ज्यादा से ज्यादा बहिनों को प्रेरणा देकर इस प्रश्नोत्तरी में भाग लेंवे। इस प्रश्नोत्तरी में प्रथम गीतिका का भावार्थ एवं टिप्पण तथा प्रस्तावना ली गई है। (पृष्ठ 1–9 भावार्थ गद्य भाग पृष्ठ–55–60 तक)

प्रश्न– नीचे लिखे कथन में सही पर (✓) गलत गत पर (X) का निशान लगाएं–

1. मैं प्रथम अर्हत् को प्रणाम करता हूं ( )
2. साधना का पथ निन्दा स्तुति में है( )
3. मोह का उपशम होते ही बारहवां गुणस्थान उपलब्ध होता है। ( )
4. सर्वांगी दृष्टिकोण सत्य की प्रणति का आधार है। ( )
5. अश्विन शुक्ला पक्ष की प्रतिपदा को तीन गीत बनाये गये। ( )

प्रश्न– रिक्त स्थानों की पूर्ति करो–

1. शुभकार्य के शुभारंभ में ....की स्थापना की जाती है।
2. ....की सर्वाधिक लोक प्रिय रचना है।
3. उसके ....मात्र से बंधन, भ्रम जाल टूट जाता है।
4. आत्मा और शरीर को अलग मानकर...........लीन हो गये ।
5. गुणों के स्मरण से......................जय–जयकार है।

प्रश्न–पहचानों मुझे कौन हूं मैं ?

1. मैं कविता का प्राण तत्व हूं।
2. मेरा अपना विज्ञान है।
3. मैं अध्यात्म का पहला व चरम बिन्दु हूं।
4. मैं भेद–विज्ञान का प्रथम प्रवचनकार था।
5. मैं उपादान पर प्रहार करता हूं।

प्रश्नों के उत्तर लिखें–

1. वीतराग वन्दना में किसकी स्तुति है व इसके लेखक कौन है ?
2. साधना का पथ कौन सा है स्पष्ट करो ?
3. मंगल–अनुष्ठान का क्या मूल्य है,इसके साथ क्या जुड़ता है तब सिद्धि प्राप्त होती है।
4. स्तुति व स्तवना में क्या अन्तर है–स्पष्ट करें ?
5. गुणस्थानों में आरोहण किस प्रकार होता है ? वर्णन करें(50–60) शब्दों में ?

नोट: पुस्तिका में अपना नाम, पूरापता व फोन नम्बर अवश्य लिखें।

- वार्षिक मूल्यांकन के समय इस प्रश्नोत्तरी के क्रम में आपके क्षेत्र की सहभागिता पर ध्यान दिया जाएगा।
- केन्द्र का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा।
- उत्तर भेजने की अंतिम तिथि 25 दिसम्बर 2009 है।
- लिफाफे के उपर 'अर्हत् की आराधना–वीतराग वंदना' अवश्य लिखें।
- प्रश्नों का हल निम्न पते पर भेजें।

श्रीमती मंजु बैद, 9/ए, वृजवाटिका, गेटवे होटल की गली में, पार्ले पोइन्ट, सूरत–395007
फोनः 0261–2258412, मो– 9727739

नया वर्ष युवतियां एवं कन्याएं ऐसे मनायें

नया वर्ष देता है नया उत्साह, नई उमंग और नया जोश, तो क्या इस उमंग उत्साह और जोश को मौज–मस्ती में गंवाना चाहोगे ? या फिर तैयारी करोगे अपने लक्ष्य की ओर गतिमान होने का और संकल्प करोगे शुभ भविष्य का।

आपका पहनावा देता है भीड़ में भी अलग पहचान, पर वह पहचान क्या आप अपनी सभ्यता एवं सांस्कृतिक मूल्यों को खोकर प्राप्त करना चाहोगे? या फिर चाहोगे ऐसा शालीन और सभ्य पहनावा जो आपकी पहचान को गरिमापूर्ण बनाये।

अब तक नव वर्ष पर आप शायद जाते आये हैं देर रात तक डिस्को और डांस पार्टी में और पाते आये हैं अलसायी हुई सी अगली सुबह। पर इस बार अगर आप पाना चाहते हैं आत्मिक आनंद तो इसे मनायें किसी वृद्धाश्रम में, कन्या संरक्षण गृह में या फिर अनाथाश्रम में।

आपका जोश सकारात्मक जुनून बनकर सामने आये पर यह तभी संभव है जब आप 31 दिसम्बर की रात को थोड़ा सा आत्म चिन्तन करें –

क्या किया बीते हुए वर्ष में ? आने वाले वर्ष में क्या कर सकती हूं? गुरुवर के सपनों को पूरा करने में कितनी संक्षम हूं ? तो आगे बढ़िये.........नये संकल्प करें, नई योजनाएं बनायें तथा उन्हें पूरा करने में जी जान से जुट जायें।

– निवेदन हमारा– संकल्प आपका

हार्दिक आभार

अखिल भारतीय महिला मण्डल को विशेष आर्थिक अनुदान

श्रीमान सुरेन्द्र जी संतोष चौरड़िया, अध्यक्ष जैन विश्व भारती, लाडनूं – 1,00,000–00

श्रीमती जतनदेवी बरमेचा द्वारा – 11, 000–00

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल सभी दाताओं
के प्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापित करती है।

महामंत्री कार्यालय श्रीमती वीना बैद, 134, राजयोग एपार्टमेन्ट, 13''मेन, प्रथम क्रॉस, सेण्ट्रल एक्साइज लेआउट, विजय नगर, बैंगलोर–560040 मो– 09448063260

नारी लोक देखें महिला मण्डल की बेबसाइट पर

wewebsite www.abtmm.com, www. abtmm.org

www.terapanthinfo.com