नारीलोक

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल का मासिक मुखपत्र

फरवरी, 2025 अंक 319

अध्यक्षीय कार्यालय :

SARITA DAGA

45-46, Gem Enclave, Pradhan Marg,
Malviya Nagar,Jaipur-302017
Mob.: 9413339841
Email: president@abtmm.org

अध्यक्षीय आह्वान

प्रिय बहिनों,

सादर जय जिनेन्द्र!

26 जनवरी भारतीय गणतंत्र का 76वां दिवस पूरे राष्ट्र ने उत्साहपूर्वक मनाया। यह दिवस मात्र उत्साह से मनाने का नहीं अपितु संविधान, मर्यादा और अनुशासन की पालना का महत्वपूर्ण संदेश भी देता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का मर्यादित होना अति आवश्यक है। यहाँ तक कि प्रकृति भी मर्यादा का संदेश देती है। हमारी प्राकृतिक धरा अगर अपनी मर्यादा तोड़ देती है तो निर्माण की जगह विध्वंस सामने आता है। नदी-नाले, पेड़-पौधे और वनस्पति जगत भी लोगों के जीवन का सहारा है लेकिन इनका मर्यादाहीन होना नाश का प्रतीक भी बन जाता है। अतिवृष्टि, बाढ़, भूकम्प आदि त्रासदी भी मर्यादाहीन होने का संकेत देती है।

हम सौभाग्यशाली है कि हमने जैन धर्म तेरापंथ संघ में जन्म लिया। तेरापंथ की नींव ही मर्यादा का संदेश देती है। संघ के अधिदेवता आचार्य भिक्षु ने वर्षों पहले मर्यादा का पत्र लिखा जो तेरापंथ धर्म संघ का सुरक्षा कवच बन गया। आज भी वह मर्यादा पत्र तेरापंथ संघ को अनुशासन, व्यवस्था और विधान का संदेश देता है। प्रज्ञा पुरुष जयाचार्य ने तो इसी मर्यादा पत्र को आधार बनाकर मर्यादा का महोत्सव मनाने का उपक्रम प्रस्तुत कर दिया।

बहिनों! मर्यादा का यह उत्सव जिसे तेरापंथ का महाकुंभ भी कहा जाता है वो इसी माह माघ शुक्ला सप्तमी को परमपूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य में गुजरात की धरती भुज में मनाया जाएगा साथ ही साथ संघ के बहिर्विहारी चारित्रात्माओं के सान्निध्य में भी यह महोत्सव पूरे देश में मनाया जाएगा। एक गुरु और एक विधान की पालना करने वाला तेरापंथ धर्म संघ विश्व में अपनी विशेष पहचान रखता हुआ मर्यादा, अनुशासन और व्यवस्था का बोध प्रदान करता है। तेरापंथ धर्म संघ में तो सेवा को भी सर्वोपरि माना गया है तभी तो मर्यादा महोत्सव का आगाज सेवा के निवेदन के साथ प्रारम्भ होता है। साधु-साध्वियाँ विभिन्न सेवा केन्द्रों में सेवा की नियुक्ति के लिए आचार्यवर से प्रार्थना करते है और परमपूज्य आचार्य प्रवर इसी दिन सेवा केन्द्रों के लिए सेवा व्यवस्था की घोषणा करवाते है।

गुरुदेव तुलसी ने श्रावक समाज के लिए भी श्रावक निष्ठा पत्र का अवदान देकर अनुशासन और मर्यादा का संकल्प प्रस्तुत कर दिया। बहिनों! संघ की सुव्यवस्था के लिए यह भी आवश्यक है कि संघ हित की भावना प्रमुख रहे। संघ हित सधता है तो व्यक्ति हित स्वयं सध जाता है। अनुशासन, विधान एवं मर्यादाएं प्रत्येक व्यक्ति, परिवार, समाज. संगठन और राष्ट्र के विकास का हेतु है। हमें अपने जीवन को मर्यादित बनाना है। आइए, मर्यादा महोत्सव के पावन अवसर पर संघ पुरुष को प्रणाम करते हुए हम यह संकल्प लें कि संघ की मर्यादा, अनुशासन और व्यवस्था का पालन करते हुए विकास पथ पर अग्रसर होकर समाज एवं संगठन के सुव्यवस्थित निर्माण में सहभागी बनेंगे। हमारा संकल्प औरों के लिए प्रेरणा बने, ऐसी कामना है। मर्यादा महोत्सव पर संघ विकास की ढेरों शुभकामनाओं के साथ...

शुभाकांक्षी

Sarita Daga

सरिता डागा

लिखें शक्ति की नई ऋचाएं, अनुशासन के दीप जलाएं

POWERHOUSE

रोज की एक सलाह

आवेश की स्थिति में निर्णय गलत होने की संभावना रहती है, अतः शांत अवस्था में ही चिन्तनपूर्वक निर्णय करना चाहिए।

समस्या आए ही नहीं, इस प्रकार की योजना बनाओ। फिर भी समस्या आ जाए तो उससे डरो मत। शांत रहते हुए हल पाने का प्रयास करो।

हर व्यक्ति के जीवन में अच्छाइयाँ और कमियाँ दोनों होती हैं। यदि कमियों को दूर करने और अच्छाइयों को विकसित करने का प्रयास होता है तो जीवन अच्छा बन जाता है।

–आचार्य महाश्रमण

('रोज की 1 सलाह' से साभार)

अनुशासन

अनुशासन एक कला है। उसका शिल्पी यह जानता है कि कब कहा जाए और कब सहा जाए। सर्वत्र कहा ही जाए तो धागा टूट जाता है और सर्वत्र सहा ही जाए तो वह हाथ से छूट जाता है।

हर आदमी चाहता है मेरा अनुशासन चले पर यह नहीं चाहता कि मैं अनुशासन में चलूं। उसे अनुशासन करने का कोई अधिकार नहीं है, जो अनुशासन में नहीं रह चुका है।

अनुशासन जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है। उसमें रहना कठिन है तो उसमें दूसरों को रखना कठिनतर है।

–आचार्य महाप्रज्ञ

('अनुभव का उत्पल' से साभार)

संघ और हमारा दायित्व

व्यक्ति व्यक्ति है और संघ संघ है। संघ का अपना महत्व होता है। संघ-हित के सामने व्यक्ति-हित गौण होता है। जो व्यक्ति संघ के प्रति श्रद्धाशील है, वह वैयक्तिक आलोचना को फिर भी सहन कर सकता है, पर संघ की आलोचना कभी नहीं सुन सकता। संघ पर आक्षेप-प्रक्षेप होते रहें और संघ के सदस्य कहलाने वाले मूक भाव से उन्हें सुनते रहें, इसे मैं संघीय आस्था की कमी और दायित्वहीनता की बात मानता हूँ।

– आचार्य तुलसी

('मंजिल की ओर' से साभार)

भुज में गुरु आशीर्वाद पाकर आयोजित हुई अभातेममं. सत्र 2023-25 की राष्ट्रीय कार्यसमिति की चतुर्थ बैठक

तेरापंथ महिला मंडल
करणीय कार्य
राष्ट्र स्तरीय वाद-विवाद प्रतियोगिता

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा राष्ट्र स्तरीय वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। यह प्रतियोगिता तीन चरणों में आयोजित होगी। स्थानीय स्तर पर अधिकाधिक सम्पर्क कर युवती बहिनों को प्रतियोगिता में भाग लेने हेतु प्रेरित करें।

कार्यक्रम की रूपरेखा –

प्रथम चरण : क्षेत्र स्तरीय :

* फरवरी माह में प्रत्येक शाखा मंडल को अपने क्षेत्र में वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन करना है।
* प्रतियोगिता का विषय –
  स्थानीय स्तर के लिए- 'आधुनिक जीवनशैली और पारिवारिक संस्कार: सह-अस्तित्व या संघर्ष?' होगा।
* प्रतियोगिता के लिए न्यूनतम समय सीमा 3 मिनट तथा अधिकतम 4 मिनट निर्धारित की जाएगी। समय सीमा भी मूल्यांकन का आधार रहे।
* प्रत्येक क्षेत्र स्थानीय स्तर के विजेता का नाम संयोजिका को प्रेषित करें।

द्वितीय चरण : राज्य स्तरीय :

* राज्य स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन अपेक्षानुसार **Online** अथवा **Offline** किसी भी माध्यम से किया जा सकता है।
* राज्य स्तर पर आयोजित प्रतियोगिता में विभिन्न राज्यों के विजेताओं को अभातेममं. द्वारा सम्मानित किया जाएगा।
* प्रतियोगिता के नियम व विषय यथा समय विजेताओं को प्रेषित कर दिए जाएंगे।

तृतीय चरण : राष्ट्र स्तरीय :

* राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के विजेताओं की राष्ट्र स्तरीय प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा।
* अनुकूलता के आधार पर यह प्रतियोगिता ऑनलाइन अथवा ऑफलाइन किसी भी माध्यम से की जा सकती है जिसकी जानकारी यथा समय दे दी जाएगी।
* प्रतियोगिता का विषय और नियम प्रतिभागियों को यथासमय प्रेषित कर दिए जाएंगे।

ध्यानार्थ बिंदु :

* कृपया ध्यान रहे कि प्रतियोगिता विषय के संदर्भ में ही रहे।
* विभिन्न स्तर की प्रतियोगिताओं में निर्णायकों का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा।
* राष्ट्रीय स्तर पर विजेता प्रतियोगियों को अभातेममं. द्वारा सम्मानित किया जाएगा।
* विशेष जानकारी हेतु संयोजिका से सम्पर्क करें।

संयोजिका- श्रीमती निधि सेखानी- 9879633133, डॉ. वंदना बरड़िया- 9828729792, +9779851029513
श्रीमती सरिता बरलोटा- 8817338250, श्रीमती रमण पटावरी- 9903518222

तेरापंथ कन्या मंडल

फरवरी माह का करणीय कार्य

इतिहास की परिक्रमा : गौरवशाली श्राविकाएं

संदर्भ पुस्तक : 'इतिहास के नूपुर'– शासन गौरव साध्वीश्री कल्पलताजी

आचार्य भिक्षु से आचार्य महाश्रमण जी के युग की प्रभावशाली श्राविकाओं के जीवनवृत्त की अभिव्यक्ति...

* तेरापंथ धर्मसंघ की गौरवशाली श्राविकाओं के जीवनवृत्त को अपनी सृजनात्मक शैली द्वारा अभिव्यक्त करें।
* कार्यक्रम का आयोजन जहाँ तक संभव हो चारित्रात्माओं के सान्निध्य में किया जाए। यदि आपके क्षेत्र में चारित्रात्माएं नहीं है तो आप अपने अनुसार कर सकते हैं।
* सकल समाज के समक्ष प्रस्तुति का प्रयास किया जाए।
* सर्वश्रेष्ठ अभिव्यक्ति (प्रस्तुति) को कन्या अधिवेशन में प्रस्तुति का अवसर दिया जा सकेगा।
* कार्यक्रम की फोटो संयोजिका को अवश्य प्रेषित करें। संयोजिका– सुश्री श्रेणी गेलड़ा– 9860076849.

Hello Zindagi : A Transformational Talk Show

Discover Yourself, Empower Yourself

आप सभी को करणीय कार्य के अंतर्गत एक प्रेरणादायक और प्रभावशाली टॉक शो का आयोजन करना है। इस शो में **Motivational Speakers, Counsellors, Consultants, Life Coaches, Psychologists, YouTubers, Influencers** या अन्य विशेषज्ञों को आमंत्रित करें।

Theme Topic :

1. **Back to Roots**
2. **Why We should be Social**
3. **How Dreams can turn into reality (The power of Goal setting)**

Age Groups : * 14 **to** 19 **years,** * 20 **to** 30 **years**

24 Event Timeline :

यह **Talk Show** फरवरी, मार्च या अप्रैल के किसी भी महीने में आयोजित किया जा सकता है।

Key Message :

'जीवन बदलने का पहला कदम है – स्वयं को समझना'

यह **Talk Show** आपकी नई शुरुआत का पहला कदम साबित हो सकता है।

Let's Inspire. Let's Grow. Together!

For more details : सुश्री महक श्यामसुखा : 9318348081

सभी क्षेत्रों से अनुरोध है कि **Talk Show** के दौरान ली गई फोटो और वीडियो अवश्य साझा करें, ताकि यह प्रेरणादायक संदेश अधिक से अधिक लोगों तक पहुँच सके। कार्यक्रम की 4 तस्वीरें जरूर भेजें।

स्नेहिल कन्याओं,

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि– मर्यादाएं– प्रगति का एकमात्र आधार है, मर्यादाएं– जीवन निर्माण का द्वार है।

गगन की असीम ऊंचाई पर लहलहाती रंग–बिरंगी पतंग, कितनी मनमोहक लगती हैं। किंतु पतंग का यह अस्तित्व तब तक ही कायम रह सकता है, जब तक पतंग अपनी डोर से बंधी रहती है, उड़ाने वाले की नियंत्रण में रहती है। जब वह इस सीमा को लांघ देती है तब वह अपना अस्तित्व खोकर जमीन पर आ गिरती है। सचमुच मर्यादाएं, व्यवस्थाएं और अनुशासन एक ऐसा सुरक्षा कवच है, जिसे धारण करने वाला अपनी अस्मिता को बचाते हुए सफलता के शिखर पर आरोहण कर सकता है। हम परम सौभाग्यशाली हैं कि हमारा तेरापंथ धर्मसंघ मर्यादाओं के नींव पर ही अपनी दीर्घजीविता की ध्वजपताका लहरा रहा है। आचार्य भिक्षु द्वारा प्रदत्त मर्यादाएं आज भी धर्मशासन के लिए मार्गदर्शक का कार्य कर रही है।

तेरापंथ धर्मसंघ का ऐतिहासिक एवं लोकप्रिय पर्व 'मर्यादा महोत्सव' की आप सभी को खूब–खूब बधाई।

आपकी दीदी– अदिति सेखानी

प्रेक्षा प्रवाह
शक्ति एवं शांति की ओर

मोह नींद को छिन्न-भिन्न कर, पाऊं आत्मिक चिन्मय रूप।
ज्योतिर्मय हूँ अभय निरामय, मैं अक्षय आनन्द स्वरूप॥

बहिनों, प्रेक्षा ध्यान कार्यशालाओं के तीसरे पड़ाव पर हम आरोहण कर रहे है। आप सब की सतत जागरूकता और श्रम श्रद्धा ही सफलता का आधार है। फरवरी माह में **Offline** जो कार्यशाला आपको अपने क्षेत्र में आयोजित करनी है, उसका विवरण इस प्रकार है-

कार्यशाला के मुख्य बिन्दु :

A. कार्यशाला का विषय : 'मंत्र प्रेक्षा' - ध्यान का एक शक्तिशाली प्रयोग

B. ये त्रिवेणी संगम है- (1) मंत्र शक्ति, (2) विशिष्ट रंग, (3) चैतन्य केन्द्र (**Psychic Centers**)

C. मंत्रप्रेक्षा - 'नवकार महामन्त्र'

Format for Offline workshop on Namaskar Mantra Preksha

Welcome speech (3 minutes)

Theory :

General information about Mantra and its importance and Information about Namaskar Mantra **(20 minutes)**

Meditation : नमस्कार मंत्र प्रेक्षा प्रयोग **(30 minutes)**

Information about Preksha meditation App, Online Workshop, Camps etc. **(5 minutes)**

Feedback and Thanks giving **(5 minutes)**

- कार्यशाला हेतु विशेष बिन्दु :

1. यह कार्यशाला फरवरी माह में आयोजित करनी है।

2. मंत्र प्रेक्षा - चारित्रात्माओं, प्रेक्षा प्रशिक्षकों द्वारा ही प्रयोग करवाया जाये। यदि दोनों ही उपलब्ध नहीं है तो आचार्यश्री महाश्रमणजी की आवाज में रिकॉर्ड **Audio** का प्रयोग किया जाये।

- मंत्र प्रेक्षा नवकार मंत्र से संबंधित सभी सामग्री प्रेक्षा प्रवाह **Whatsapp group** में उपलब्ध है।
- कार्यशाला में बैनर का प्रयोग अनिवार्य है। इसका विवरण आपको प्रेषित किया जा चुका है।
- बैनर पर अभातेममं. एवं प्रेक्षा फाउण्डेशन का नाम तथा विषय आवश्यक रूप से रहे, साथ ही आयोजक संस्था का नाम भी अंकित रहे, यह अपेक्षित है।
- प्रयास करें इस कार्यशाला में अन्य जैन समाज के महिला एवं पुरुषों की सहभागिता भी बढ़े।
- संभागी व्यक्तियों के नाम, फोन नंबर (**record**) क्षेत्र के पास रहना चाहिये।

हम सभी रोशनी के सफर के सहगामी है... पहुँचे मुकाम पर... शुभाशंसा...

संयोजिका :

श्रीमती वीणा बैद, 9448063260

Akhil Bhartiya Terapanth Mahila Mandal
& Terapanth Kanya Mandal
AI Tools & Digital Marketing Online Workshop

This workshop is perfect for :

* **Students : Gain future-ready skills to ace your career!**
* **Professionals : Stay ahead in the competitive job market.**
* **Housewives : Explore opportunities to kickstart your digital journey.**

Topic Covered :

1. **10 Career boosting AI Tools and Canva.**
2. **Digital Marketing :**
   - **Content Marketing**
   - **Social Media Marketing**
   - **SEO**
   - **Email Marketing**

Features of Workshop :

1. **Regularly only 1 hour session in a day.**
2. **Digital Study Material for reference will be provided for FREE.**
3. **Continuous WhatsApp Community Support.**
4. **LIVE + Recorded Classes.**
5. **Certification will be provided.**

Mode of Workshop :

Online– **15 hours (1 hour per day).**

Commencement date: : **27th January, 2025.**

Participants : **Anyone from age 15 to 45 (even above).**

Timings : **9.00 pm – 10 pm (Except Sunday).**

* **No sessions on Sunday.**
* **Sessions will be majorly taken in Hindi (with just simple English).**

ABTMM Cordinators :

Santosh Vedmutha	Jayshree Jogad	Manisha Bothra	Sangita Chaplot	Usha Sisodia
(South Zone)	(North & Central Zone)	(East Zone)	(Maharashtra)	(Rajasthan & Gujarat)
9449801954	9028284801	8348822033	9969655669	9414974538

TKM Cordinators :

Prachi Balar	Divya Nahata	Sweeti Jain
9157769139	8443845396	7597591736

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोज्य

नारीत्व का उत्सव : स्वरधारा

'मैं नारी हूँ, मैं हूँ स्वर, कभी कोमल, कभी प्रखर।
मैं बहती अविरल धारा हूँ, साहस की मैं जयकारा हूँ।
मैं शक्ति का सम्मान हूँ, सृजन और उत्थान हूँ।
हर युग में मेरी गाथा है, मुझमें ही दुनिया की कथा है।'

'नारीत्व' सिर्फ एक पहचान नहीं, बल्कि एक महोत्सव है– जो हर क्षण अपनी ऊर्जा से दुनिया को संवारता है और हर स्वर से बदलाव की गूंज बनता है। नारी के सृजन, संघर्ष और सफलता के सम्मान में समर्पित है– अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस।

8 मार्च केवल एक तारीख नहीं, बल्कि नारी के अस्तित्व का गौरवगान है। यह उस शक्ति का उत्सव है, जो अपनी पहचान खुद गढ़ती है। यह दिन समानता की पुकार और संघर्ष की जीत का प्रतीक है। नारी केवल एक भूमिका नहीं, बल्कि हर कहानी की सूत्रधार है। यह उत्सव केवल महिलाओं के लिए ही नहीं, बल्कि समाज के हर व्यक्ति के लिए भी एक अवसर है कि वह महिलाओं के सम्मान और समानता के लिए आगे बढ़े। तो आइए, इस वर्ष महिला दिवस पर 'स्वरधारा' के माध्यम से इस गौरव यात्रा को जीवंत करें।

उत्सव पूर्व कार्यक्रम :

1. 'प्रेरणा गीत' की विविध काव्य विधाओं में प्रस्तुति।
2. प्रत्येक शाखा मंडल अपने क्षेत्र की किसी एक बहन की 'प्रेरणा गीत' की सर्वश्रेष्ठ काव्यात्मक प्रस्तुति का वीडियो तैयार करें।
3. वीडियो महिला मंडल के गणवेश में अनिवार्य रूप से हो।
4. वीडियो **Horizontal** हो और अधिकतम 1 मिनट का हो।
5. प्रतिभागी और क्षेत्र का नाम वीडियो में स्पष्ट रूप से उल्लेखित हो।
6. वीडियो भेजने की अंतिम तिथि 20 फरवरी, 2025 है। वीडियो कार्यक्रम संयोजिकाद्वय को सोशल मीडिया में प्रसारित करने हेतु **portrait** में प्रेषित करें।
7. सर्वश्रेष्ठ 7 प्रस्तुतियों को अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा सम्मानित किया जाएगा।
8. 1 से 7 मार्च, 2025 तक प्रतिदिन क्रमशः इन प्रस्तुतियों का सोशल मीडिया पर प्रचार-प्रसार किया जाएगा।

कार्यक्रम के मुख्य बिंदु :

1. कार्यक्रम में प्रमुखता से महिला कवित्रियों को आमंत्रित करें।
2. कार्यक्रम में विभिन्न महिला संगठनों और संस्थाओं को विशेष रूप से आमंत्रित करें।
3. 'प्रेरणा सम्मान' किसी भी सम्प्रदाय अथवा समाज की ऐसी महिला को प्रदान करें, जिसने काव्य या साहित्यिक क्षेत्र में विशेष पहचान बनाई हो। (सम्मान पत्र का प्रारूप **ABTMM** की वेबसाइट पर उपलब्ध होगा।)

कार्यक्रम की रूपरेखा (स्वरधारा : कवि सम्मेलन)

* प्रेरणा गीत की विविध काव्य विधा में प्रस्तुति।
* विभिन्न कवि/कवित्रियों द्वारा नारी के सृजन, संघर्ष और सफलता से संबंधित विषयों पर काव्य पाठ।
* प्रेरणा सम्मान।
* शेष कार्यक्रम यथा आवश्यकतानुसार।

संयोजिकाएं :

CA तरुणा बोहरा– +8976601717, डॉ. वंदना बरड़िया– +9828729792, +9779851029513

आइए, इस नारीत्व के उत्सव को 'स्वरधारा' के माध्यम से नई ऊंचाई दें।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल का अनूठा उपक्रम

Spiritual Enhancement Program

90 दिवसीय सर्टिफिकेट कोर्स (ऑनलाइन)

अंग्रेजी एवं हिन्दी में उपलब्ध

- कन्याओं एवं युवतियों के लिए **SEP** एक विशेष कोर्स।
- कोर्स द्वारा जैन धर्म और तेरापंथ धर्मसंघ की बुनियादी समझ।
- जैन धर्म के मुख्य सिद्धांत, मूल्य और इतिहास को समझने का सुनहरा अवसर।
- तेरापंथ परम्परा की मुख्य विशेषताओं से परिचय।
- रोमांचक पाठ, रोचक मॉक और अंतिम परीक्षाएं।
- इसका उद्देश्य जैन धर्म के समृद्ध, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक धरोहर के प्रति चेतना जागृत करना एवं जीवन में इन शिक्षाओं को ग्रहण करना।
- अंग्रेजी एवं हिन्दी द्विभाषी उपलब्धता (इच्छानुसार कोर्स को हिंदी से अंग्रेजी या अंग्रेजी से हिंदी में बदला जा सकता है)।

सर्टिफिकेशन जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं द्वारा किया जाएगा।

पाठ्यक्रम

- जैन धर्म का प्रवेश द्वार।
- जैन धर्म के आधार स्तम्भ– 'अ^3' –अहिंसा, अपरिग्रह, अनेकान्त
- कर्म सिद्धान्त : जीवन की शक्ति– जीवन का स्रोत
- मृत्यु पश्चात् आप कहाँ जाओगे?
- तेरापंथ के हस्ताक्षर
- मेरी आस्था : मेरी शक्ति

कोर्स केवल ऑनलाइन (**App** के माध्यम से)– लिंक क्लिक करें अथवा **QR Code** स्केन करें।

:: एन्ड्रॉइड प्ले स्टोर (**Android Play Store**) :

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abtmm.sep

:: एप्पल एप्पस्टोर (**Apple App Store**) :

https://apps.apple.com/app/terapanth-mahila-mandals-sep/id6651834787

कोर्स शुल्क मात्र रु. 500

यदि कोर्स 90 दिन में पूर्ण नहीं होता है तो अगले 90 दिन के रियायती अवधि हेतु नवीनीकरण शुल्क मात्र **रु. 100.**

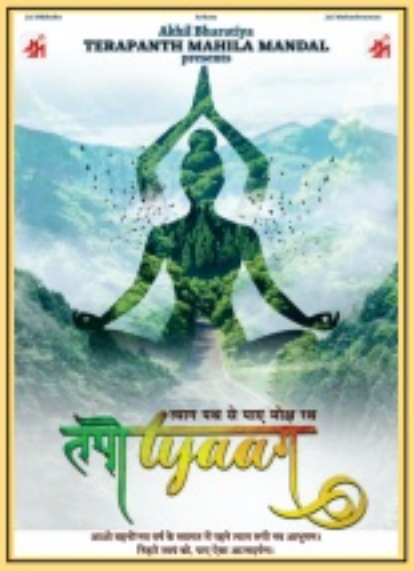
आध्यात्मिक प्रवृत्तियां

तपोत्याग

॥ त्याग पथ से पाये मोक्ष रथ॥

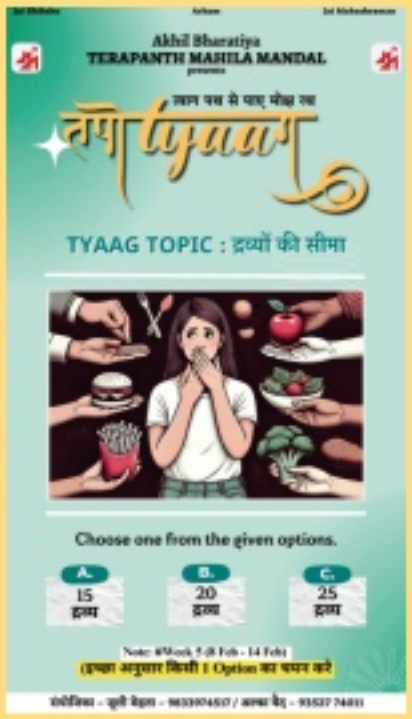
त्रैमासिक संकल्प

तपोत्याग के अंतर्गत हमने गत नारीलोक (जनवरी, 2025) में तीन सप्ताह के कार्यक्रम दिये थे, इसी क्रम में अब आगामी और तीन सप्ताह के कार्यक्रम प्रस्तुत है :



चौथा सप्ताह

पाँचवां सप्ताह



छठा सप्ताह

त्रैमासिक संकल्पों के इस क्रम में फरवरी माह के तीन साप्ताहिक संकल्प दिये गये है। सभी शाखा मंडल अधिक से अधिक संख्या में इन संकल्पों से जुड़े।

चौथा सप्ताह : दिनांक 1–7 अंतर्मुखी यात्रा :

पोस्टर में दिये गये संकल्प में से प्रतिदिन इच्छानुसार कोई भी 1 (मौन अथवा स्वाध्याय) करने का लक्ष्य रखे।

पाँचवाँ सप्ताह : दिनांक 8–14 द्रव्य सीमा :

प्रतिदिन (15/20/25 द्रव्य) इच्छानुसार द्रव्य सीमा का त्याग करने का लक्ष्य रखे।

छठा सप्ताह : दिनांक 15–21 डिजीटल डीटॉक्स

यह सप्ताह रहेगा **Mental and Inner peace** का। प्रतिदिन (1 **Hr.** अथवा 30 **Min.**) के लिए सभी प्रकार के **digital** (फोन/फोन/लेपटॉप) के प्रयोग का त्याग करे।

एक गूगल फॉर्म प्रेषित किया जा रहा है, सभी शाखा मंडल की अध्यक्ष अपने–अपने क्षेत्र में सभी बहिनों से भरवाए। जो बहिनों नहीं भर सकती, अध्यक्ष/मंत्री उनका फॉर्म भरे।

नोट : यह प्रकल्प तीन महीने तक चलेगा

अधिक जानकारी के लिए संयोजिका :

श्रीमती जूली मेहता– 9833974517, श्रीमती अलका बैद– 9352774011

आध्यात्मिक प्रवृत्तियां

श्रृंखलाबद्ध पौषध व्रत

माह जनवरी में **श्रृंखलाबद्ध पौषध** व्रत में सभी क्षेत्रों ने उत्साह-उमंगपूर्वक सहभागिता दर्ज करवायी है। भविष्य में भी इसी रूप में उत्साह प्रदर्शित करते हुए अन्य शाखाएं भी इस महायज्ञ में अपनी आहूति देते हुए अध्यात्म की राह में प्रशस्त होंगे, ऐसा पूर्ण विश्वास है। सभी क्षेत्रों के प्रति खूब-खूब साधुवाद। श्रृंखलाबद्ध पौषध व्रत में संबद्ध होने वाली शाखाओं की सूची नीचे दी गई है।

श्रृंखलाबद्ध पौषध व्रत में आगामी फरवरी व मार्च माह के तारीख आरक्षण हेतु **Google Form link:**
https://forms.gle/R7C4NvSVARGA2XebA

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें- संयोजिका: श्रीमती नीतू बैद, मो. 9924180371.

श्रृंखलाबद्ध पौषध करने वाले क्षेत्रों की सूची-

दिनांक	क्षेत्र	कुल पौषध	दिनांक	क्षेत्र	कुल पौषध
1 जनवरी, 2025	सूरत	8	18 जनवरी, 2025	कटिहार	1
2 जनवरी, 2025	गाँधीधाम	3	18 जनवरी, 2025	सायरा	10
3 जनवरी, 2025	उधना	3	19 जनवरी, 2025	हैदराबाद	21
4 जनवरी, 2025	बोरहोल्ला असम	1	20 जनवरी, 2025	जालना	2
5 जनवरी, 2025	पटियाला	4	21 जनवरी, 2025	साउथ हावड़ा	47
6 जनवरी, 2025	अहमदाबाद	30	21 जनवरी, 2025	सांताक्रूज (मुम्बई)	2
7 जनवरी, 2025	कांकरोली	3	22 जनवरी, 2025	जलगाँव	28
8 जनवरी, 2025	सफाले महाराष्ट्र	15	23 जनवरी, 2025	डोंबिवली	3
9 जनवरी, 2025	टी दासरहाली	5	24 जनवरी, 2025	डीसा	15
10 जनवरी, 2025	नोएडा	16	25 जनवरी, 2025	हनुमंत नगर कर्नाटक	5
11 जनवरी, 2025	उदयपुर	3	26 जनवरी, 2025	अमराईवाड़ी	7
12 जनवरी, 2025	डूंगरी	8	27 जनवरी, 2025	बाली-बैल्लूर	3
13 जनवरी, 2025	अररिया	1	28 जनवरी, 2025	सिलचर	5
14 जनवरी, 2025	गुवाहाटी	13	29 जनवरी, 2025	वीजापुर	4
15 जनवरी, 2025	विजयनगर बंगलूरू	5	30 जनवरी, 2025	चंगड़ाबांधा	1
16 जनवरी, 2025	दौलतगढ़ मेवाड़	2	31 जनवरी, 2025	बालोतरा	21
17 जनवरी, 2025	भीलवाड़ा	4			

एक मुलाकात विशिष्ठजन के साथ

22 जनवरी, 2025, जयपुर। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने स्थानीय राज भवन में राजस्थान के राज्यपाल महामहिम **श्री हरिभाऊ बागड़े** से मुलाकात की। राज्यपाल महोदय को **आचार्यश्री महाश्रमणजी** की पदयात्रा की जानकारी देने के साथ-साथ मंडल द्वारा आयोजित **कैंसर जागरूकता अभियान का पोस्टर एवं नारीलोक** की प्रति भेंट की गई। अभातेममं. द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं की जानकारी भी महामहिम राज्यपाल महोदय को दी गई। इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष के साथ जयपुर शहर महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती नीरू मेहता एवं सी-स्कीम महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती प्रज्ञा सुराणा एवं मंत्री श्रीमती ऋतु गधैया भी सहभागी रही।

संरक्षणम्

ओड़ीसा स्तरीय आंचलिक कार्यशाला 'संरक्षणम्' का आयोजन : टिटिलागढ़

19 जनवरी, 2025, टिटिलागढ़।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ महिला मंडल, टिटिलागढ़ द्वारा ओड़ीसा स्तरीय आंचलिक कार्यशाला 'संरक्षणम्' का आयोजन स्थानीय तेरापंथ भवन में किया गया। श्रीमती सुभद्रा जैन एवं श्रीमती स्नेह जैन के मंगलाचरण से कार्यक्रम की शुरुआत हुई तत्पश्चात अभातेममं की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा एवं महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल के द्वारा 'संरक्षणम्' के लोगो (Logo) का अनावरण किया गया। टिटिलागढ़ तेरापंथ महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती बॉबी जैन ने सभी का स्वागत किया। अभातेममं की कार्यसमिति सदस्य श्रीमती रंजू लुणिया ने साध्वी प्रमुखाश्रीजी के संदेश का वाचन किया। अभातेममं की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा ने अपने विचार रखते हुए कहा कि अपनी संस्कृति एवं संस्कारों के संवाहक एवं संरक्षक बन कर धर्म के संस्कार भावी पीढ़ी को दें। महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल ने चारों राष्ट्रीय योजनाओं के बारे में बताते हुए कहा कि अपनी संस्था का संरक्षणम् करें एवं केन्द्र द्वारा निर्देशित कार्यों को करते हुए सदा अपनी शाखा के लिए पहरेदार बनी रहें। महासभा प्रभारी श्री भूपेन्द्र जैन, स्थानीय सभा अध्यक्ष श्री गौतम जैन, ओड़ीसा प्रांतीय सभा के अध्यक्ष श्री मनोज जैन, नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती ममता जैन, टिटिलागढ़ के विधायक श्री नवीन जैन ने भी अपने विचार रखे।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की ओड़ीसा प्रभारी श्रीमती इन्दिरा लुणिया ने सभी का परिचय दिया एवं ओड़ीसा शाखा मंडलों के बारे में संक्षिप्त जानकारी दी। राष्ट्रीय कार्यसमिति सदस्य श्रीमती नीरू पुगलिया ने संरक्षणम् के बारे में अपने विचार रखे। टिटिलागढ़ ज्ञानशाला के बच्चों ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। 'संरक्षणम् संस्कारों का' विषय पर टिटिलागढ़ तेरापंथ महिला मंडल ने नाटक द्वारा प्रस्तुति दी। राष्ट्रीय अध्यक्ष के द्वारा आंचलिक संरक्षणम् कार्यशाला के लिए तेरापंथ महिला मंडल टिटिलागढ़ को प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। विधायक श्री नवीन जैन ने राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा को शुभकामना पत्र प्रदान किया। श्रीमती कृष्णा जैन ने आभार ज्ञापित किया। कार्यक्रम के प्रथम सत्र का कुशल संचालन श्रीमती खुशबू जैन ने किया।

दूसरा सत्र- 'संरक्षणम् कार्यशाला' का आरम्भ राउरकेला तेरापंथ महिला मंडल के मंगलाचरण से हुआ। कांटाभांजी महिला मंडल की बहिनों ने 'नई रोशनी' नामक नाटक की बहुत सुंदर प्रस्तुति दी। तत्पश्चात अभातेममं की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा की अध्यक्षता में खुला सत्र रखा गया। बहिनों ने अपनी कई जिज्ञासाएं रखी, जिनका राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल ने समाधान किया। इसके साथ-साथ तेरापंथ महिला मंडल के संविधान को पढ़ने एवं संविधान के अंतर्गत कार्य करने की प्रेरणा दी। इस आंचलिक कार्यशाला में बलांगीर, बेलपाड़ा, कटक, कांटाभांजी, केसिंगा, जूनागढ़, रामपुर, नवरंगपुर, सैंथला, सिंधिकेला, राउरकेला, तुषरा, सिनापाली, बोरड़ा, खुरसुड़ आदि लगभग 15 क्षेत्रों की 200 से ज्यादा बहिनें उपस्थित हुई। विभिन्न क्षेत्रों से पधारी महिला मंडलों को राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा ने **appreciation certificate** देकर उत्साह बढ़ाया। टिटिलागढ़ तेरापंथ महिला मंडल की पूर्व अध्यक्षों को मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। दूसरे सत्र में श्रीमती सुभद्रा जैन ने सभी का आभार ज्ञापन किया। सत्र का कुशल संचालन महिला मंडल की मंत्री श्रीमती दीपिका जैन ने किया। पश्चिमी ओड़ीसा क्षेत्र में प्रथम बार राष्ट्रीय अध्यक्ष के आगमन से बहिनों में अत्यधिक उत्साह था एवं बहिनों में नई ऊर्जा का संचार हुआ।

लक्ष्य

भुवनेश्वर में 'लक्ष्य' कार्यशाला का आयोजन

17 जनवरी, 2025, भुवनेश्वर।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशानुसार राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा एवं महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल व महासभा के अध्यक्ष श्री मनसुखलाल सेठिया की उपस्थिति में तेरापंथ महिला मंडल, भुवनेश्वर द्वारा स्थानीय तेरापंथ भवन में 'लक्ष्य' कार्यशाला का आयोजन किया गया। नमस्कार महामंत्र से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। कन्या मंडल से सुश्री साक्षी बैताला ने मंगलाचरण किया एवं महाश्रमण अष्टकम् का संगान महिला मंडल की बहिनों द्वारा किया गया।

स्थानीय तेमम. की अध्यक्ष श्रीमती प्रेमलता सेठिया ने स्वागत भाषण के साथ मंडल द्वारा आयोजित कार्यों की संक्षिप्त जानकारी दी। रा.का.स. श्रीमती रंजू लुणिया ने साध्वी प्रमुखाश्रीजी के संदेश का वाचन किया। ओड़िसा प्रभारी श्रीमती इंदिरा लुणिया ने मंचासीन सभी गणमान्य व्यक्तियों का परिचय दिया। मुख्य अतिथि संस्था शिरोमणि महासभा के अध्यक्ष श्री मनसुखलाल सेठिया ने लक्ष्य कार्यशाला के बारे में बताते हुए कहा कि चाहे लक्ष्य बड़ा हो या छोटा, लक्ष्य का निर्धारण कैसे हो, उसके बारे में जानकारी होना जरूरी है। लक्ष्य निर्धारित करने के बाद हो सकता है कि मार्ग में कई बाधाएं आएं लेकिन बिना घबराए निरंतर प्रयास करना चाहिए। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा ने कहा कि अभातेमम पूरे भारतवर्ष में संगठन यात्रा के तहत शाखा मंडलों की जागरूकता हेतु क्षेत्रीय एवं आंचलिक कार्यशालाओं का आयोजन करती है। उसी उद्देश्य से आज भुवनेश्वर में लक्ष्य कार्यशाला आयोजित की जा रही है। आपने कहा कि व्यक्ति स्वयं अपने लक्ष्य को पहचाने, उसके बारे में जागरूक बनें और लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयास करते रहें। महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल ने जीवन में प्रतिबद्धता एवं कृतज्ञता का महत्व समझाते हुए बताया कि हमें जो मिला है हम उसके प्रति सकारात्मक रहते हुए कृतज्ञता के भाव रखें। कन्या मंडल सह प्रभारी श्रीमती सोनम बागरेचा ने कन्या मंडल के कार्यक्रमों की जानकारी दी। रा.का.स. श्रीमती नीरू पुगलिया ने अभातेमम. की चारों योजनाओं के बारे में बताया। सभा के मंत्री श्री वीरेन्द्र बैताला एवं युवक परिषद के अध्यक्ष श्री रोशन पुगलिया ने स्वागत वक्तव्य दिया। भुवनेश्वर मंडल की बहिनों द्वारा जैन सेवन कॉन्फ्रेंस नाटिका का मंचन किया गया। कन्या मंडल की बेटी सुश्री धारिणी सुराणा द्वारा महामश्रमण जी को समर्पित एक गीत पेश किया एवं मंडल की बहिनों द्वारा 'आओ बहिनों, जागो बहिनों' प्रेरणा गीत की प्रस्तुति की। आभार ज्ञापन मंत्री श्रीमती रश्मि बेताला ने किया। कार्यक्रम में लगभग 125 भाई बहिनों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का कुशल संचालन सुश्री मुक्ता बरड़िया ने किया।

आचार्य महाश्रमण कन्या सुरक्षा सर्कल एवं बैंच का भव्य लोकार्पण

19 जनवरी, 2025, टिटिलागढ़।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा एवं महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल के कर कमलों से आचार्यश्री महाश्रमण कन्या सुरक्षा सर्कल एवं 4 बैंच का भव्य उद्घाटन किया गया। टिटिलागढ़ की अध्यक्ष श्रीमती बॉबी जैन, मंत्री श्रीमती दीपिका जैन एवं पूरी टीम और ओड़िसा प्रांत के 15 क्षेत्रों की बहिने मंडल के गणवेश में केसरिया परिधान में सजी हुई रैली से मुडाबंद पहुँची जहाँ नमस्कार महामंत्र एवं लोगस्स के पाठ के पश्चात स्थानीय विधायक श्री नवीन जैन एवं नगर पालिका अध्यक्ष श्रीमती ममता जैन, ओड़िसा प्रांतीय सभा अध्यक्ष श्री मनोज जैन, महासभा के आंचलिक प्रभारी श्री छत्रपाल जैन, श्री भूरेन्द्र जैन, स्थानीय सभा के अध्यक्ष श्री गौतम जैन, अभातेमम कार्यसमिति सदस्य श्रीमती रंजू लुणिया, ओड़िसा प्रभारी श्रीमती इंदिरा लुणिया एवं रा.का.स. श्रीमती नीरू पुगलिया तथा टिटिलागढ़ एवं ओड़िसा प्रांत के विभिन्न क्षेत्रों से पधारी तेरापंथ महिला मंडल की बहिनों की गरिमामय उपस्थिति रही।

लक्ष्य

'लक्ष्य' कार्यशाला का आयोजन : कटक

18 जनवरी, 2025, कटक।

अभातेममं. के तत्वावधान में राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा की अध्यक्षता में 'लक्ष्य' कार्यशाला का आयोजन तेरापंथ भवन, कटक में हुआ। नमस्कार महामंत्र से कार्यक्रम की शुरुआत हुई। मण्डल की बहिनों ने सुमधुर स्वरों में मंगलाचरण किया एवं स्वागत गीतिका का संगान किया। तेरापंथ महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती ललिता सिंघी ने सभी का स्वागत करते हुए कटक मंडल के कार्यों के बारे में जानकारी दी। कार्यसमिति सदस्य श्रीमती रंजू लुणिया ने साध्वी प्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी के संदेश का वाचन किया। रा.का.स. श्रीमती इंदिरा लूणिया ने भी अपने कर्म क्षेत्र कटक में राष्ट्रीय अध्यक्ष, महामंत्री एवं उपस्थित सभी बहिनों का स्वागत करते हुए सभी का परिचय दिया। लक्ष्य कार्यशाला के अंतर्गत राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा ने कैसे अपना लक्ष्य निर्धारित करें एवं पुरुषार्थ के द्वारा निर्धारित लक्ष्य तक कैसे पहुँचे, इसके बारे में बताया और कहा कि महिला का पहला दायित्व है अपना परिवार। महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल ने अपने ओजस्वी वक्तव्य में कहा कि कृतज्ञता, आभार के भाव हम सब के जीवन में होना चाहिए जिससे सकारात्मक भावना का विकास होता है। रा.का.स. श्रीमती नीरू पुगलिया ने राष्ट्रीय योजनाओं के बारे में जानकारी दी। कन्या मंडल सहप्रभारी श्रीमती सोनम बागरेचा ने कन्या मंडल कटक के कार्यों की सराहना करते हुए कहा- आपको और आगे बढ़ते हुए अपना विकास करना है। मुख्य अतिथि स्थानीय विधायक श्रीमती सोफिया फिरदौस ने भी अपने विचार रखे। कटक तेरापंथी सभा के अध्यक्ष श्री मुकेश सेठिया ने भी अपने विचार रखे।

महिला मंडल की बहिनों ने आज की ज्वलंत समस्या लड़के-लड़कियों की देरी से शादी के बारे में संवाद प्रस्तुत किया व कन्या मंडल ने भौतिकता की चकाचौंध में लक्ष्यहीन मनुष्य भटक रहा है, इस बारे में रचनात्मक प्रस्तुति दी। आभार ज्ञापन कोषाध्यक्ष श्रीमती सुनीता दूगड़ ने किया। कार्यक्रम का संचालन स्थानीय मंत्री श्रीमती समता सेठिया ने किया। कार्यशाला में स्थानीय संस्थाओं के पदाधिकारियों के साथ-साथ गणमान्य व्यक्तियों और प्रबुद्ध महिलाओं सहित लगभग 170 भाई-बहिनों की उपस्थिति रही।

कैंसर जागरूकता रैली एवं वैक्सीनेशन : महिला मंडल- जयपुर (शहर)

25 जनवरी, 2025, जयपुर (शहर)।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा निर्देशित तेरापंथ महिला मंडल जयपुर शहर द्वारा कैंसर जागरूकता अभियान के तहत एक विशाल रैली एवं राजस्थान हॉस्पिटल, जयपुर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। नमस्कार महामंत्र से प्रारंभ हुए कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा ने कैंसर जागरूकता अभियान की जानकारी दी। आपने बताया कि अमूमन एल्यूमीनियम फॉयल और न्यूजपेपर में जो खाना पैक किया जाता है वो हानिकारक है. हमें इस पैटर्न को बदलना चाहिए। वरिष्ठ विशेषज्ञ स्त्री एवं प्रसुति विभाग राजस्थान हॉस्पिटल की डॉ. वीणा आचार्य ने सर्वाइकल कैंसर के बारे में जानकारी देते हुए बताया कि समय पर वैक्सीन लगवाना चाहिए। इसके सिंपटम्स एवं प्रिकॉशन के बारे में आपने जानकारी दी। डॉ. आचार्य ने बताया कि पैपिलोमा वायरस एक इंफेक्शन होता है। यह वैक्सीन कंट्रोल करता है और उनका मानना है अगर ज्यादा से ज्यादा की अवेयरनेस की जाए और लोगों को जागरूक किया जाए तो हम इससे जीत जाएंगे और एक खुशहाल जीवन जी सकेंगे। डॉ. नीलम जैन ने भी बॉडी स्क्रीनिंग के बारे में महिलाओं को समझाया और पैप स्मीयर, कोलोनोस्कोपी, बायोप्सी के बारे में बताया। इस अवसर पर ग्रामीण क्षेत्रों की 10 महिलाओं एवं 5 लड़कियों का सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण जयपुर शहर महिला मंडल द्वारा करवाया गया। कार्यक्रम से पूर्व आयोजित रैली में विभिन्न पोस्टरों के माध्यम से लोगों को अवेयरनेस संदेश दिया गया।

उपरोक्त कार्यक्रम में अभातेममं. की ट्रस्टी श्रीमती विमला दुगड़, रा.का.स श्रीमती पुष्पा बैद, श्रीमती नीलिमा बैद के साथ-साथ राजस्थान हॉस्पिटल की डॉक्टर्स भी उपस्थित रहीं। राजस्थान हॉस्पिटल की डॉक्टर्स द्वारा अभातेममं. राष्ट्रीय अध्यक्ष और पूरी टीम का सम्मान किया गया तथा जयपुर शहर महिला मंडल की ओर से डॉ. वीणा आचार्य एवं डॉ. नीलम जैन को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की समायोजना में जयपुर शहर महिला मंडल की अध्यक्ष श्रीमती नीरू मेहता एवं मंत्री श्रीमती नीलिमा बैद एवं पूरी टीम का श्रम मुखर रहा।

प्रेक्षा प्रवाह शक्ति एवं शांति की ओर

मंत्र प्रेक्षा कार्यशाला

प्रेक्षाध्यान कल्याण वर्ष के उपलक्ष में अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल एवं प्रेक्षा फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में **Zoom** पर पाँच दिवसीय मंत्र प्रेक्षा कार्यशाला का आयोजन 21 जनवरी, 2025 से 25 जनवरी, 2025 तक किया गया। प्रतिमाह आयोजित होने वाली यह चतुर्थ कार्यशाला थी जिसमें 200 से भी अधिक बहिनों ने प्रतिदिन पूरी एकाग्रता और जागरूकता के साथ **Zoom** एवं **You Tube live** पर जुड़कर लाभ लिया।

गुरुदेव द्वारा घोषित प्रेक्षा ध्यान कल्याण वर्ष के अवसर पर प्रत्येक घर में प्रेक्षा ध्यान की लौ प्रज्वलित हो, ऐसा अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल का प्रयास है। कार्यशाला के उद्घाटन सत्र में पूर्व अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा बैद ने शुभकामना देते हुए कहा कि साधना का मुख्य सूत्र है– प्रेक्षाध्यान जो समाधि का आदि व चर्म बिंदु भी है।

गुरुदेव को वंदन कर प्रतिदिन सत्र की शुरुआत में समताल श्वास प्रेक्षा का प्रयोग करवाया गया जिससे श्वास के साथ मन को एकाग्र किया जा सके। प्रथम दिन यह प्रयोग बैंगलूरू से प्रशिक्षक श्री छत्तरसिंह मालू ने करवाया एवं बाकी चार दिन रिकॉर्डेड ऑडियो द्वारा प्रयोग करवाया गया। प्रतिदिन इसी क्रम में प्रेक्षा नवकार महामंत्र का प्रयोग कोलकाता से प्रशिक्षिका श्रीमती मंजू सिपानी ने और मुम्बई से श्रीमती मीना सबद्रा ने करवाया और अंतिम दिन यह प्रयोग आचार्यश्री महाश्रमणजी की आवाज में **Audio** द्वारा करवाया गया जिसमें बहिनों ने तन्मयता से भाग लेकर अपनी रुचि दिखाई।

प्रतिदिन **Theory** के अंतर्गत विभिन्न विषयों पर व्याख्यात्मक प्रशिक्षण– ध्यान के द्वारा बनाये मंत्र साधना को पुष्ट, समताल श्वास प्रेक्षा का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक लाभ, ज्योति केन्द्र, नमस्कार महामंत्र साधना के आलोक में, प्रेक्षा चर्या के सूत्र मंत्र प्रेक्षा में कैसे सहायक आदि विषयों पर महत्वपूर्ण जानकारी वरिष्ठ प्रशिक्षक इंदौर से श्री राजेन्द्र मोदी, कोलकाता से प्रेक्षा प्रशिक्षक श्रीमती सुधा जैन व प्रेक्षा प्रशिक्षक बंगलूरू से श्रीमती वीणा बैद ने प्रदान की। जिज्ञासा समाधान के सत्र भी रखे गए, जिसमें बहिनों ने बड़ी जागरूकता के साथ प्रश्न–उत्तरों के माध्यम से अपनी जिज्ञासाओं का समाधान पाया। कार्यक्रम की राष्ट्रीय संयोजिका श्रीमती वीणा बैद ने प्रतिमाह होने वाले कार्यक्रमों की रूपरेखा एवं प्रेक्षा फाउंडेशन की विभिन्न गतिविधियों पर विस्तार से समझाया। उन्होंने निरंतर ध्यान साधना के बारे में जानकारी उपलब्ध कराई। अभातेममं. की संरक्षिका नारीरत्न श्रीमती तारा सुराणा ने कार्यशाला की सफलता पर बधाई देते हुए प्रेक्षा ध्यान को अपने नियमित दिनचर्या बनाने की प्रेरणा प्रदान की। राष्ट्रीय कार्यसमिति सदस्य श्रीमती सुनीता जैन ने प्रेक्षा ध्यान पर अपने सुंदर विचार रखे।

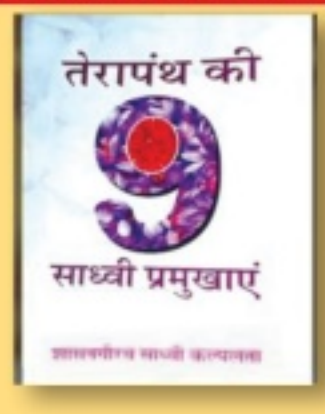
महामंत्री श्रीमती नीतू ओस्तवाल ने ध्यान से जीवन में पड़ने वाले पॉजिटिव प्रभाव पर अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि निरंतर प्रेक्षाध्यान की साधना से हम अपने आपको **balance** कर सकते है। राष्ट्रीय कार्यसमिति सदस्य श्रीमती संतोष वेदमूथा ने सत्र के प्रथम दिवस एवं श्रीमती दीपा पारेख ने सत्र के अंतिम दिवस में आभार ज्ञापित किया। प्रतिदिन **google form** द्वारा **attendance** लिया जा रहा था। कार्यशाला के पाँचों दिन **technical support** व संचालन राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती अनुपमा नाहटा ने किया।

सभी शाखा मंडलों के लिए विशेष ज्ञातव्य

सूचित किया जाता है कि स्थानीय स्तर पर महिला मंडल के नये सदस्य
31 मार्च, 2025 तक ही बना लें।

नाथीलीक प्रश्नोत्तरी

ज्ञान चेतना प्रश्नोत्तरी



फरवरी, 2025

सन्दर्भ पुस्तक : तेरापंथ की 9 साध्वी प्रमुखाएं (पेज संख्या 215 से 240)

निम्न प्रश्नों के उत्तर दें

1. साध्वी प्रमुखाश्री लाडांजी का लगभग कितने वर्ष बीदासर में स्थायी प्रवास हुआ?
2. लेडी सर्जन डॉक्टर मुकुल राणी ग्रेवाल कहाँ से पहुँची?
3. 'मुझे न जीने का मोह है और न मरने का भय है। केवल मेरा संयम शुद्ध रहे, प्राणवान रहे, मेरे स्वीकृत नियमों में दोष न लगे।' यह किसने कहा?
4. मुनिश्री सोहनलाल जी (चूरू) का मेवाड़ के कौनसे गाँव में स्वर्गवास हुआ?
5. साध्वी प्रमुखाश्री लाडांजी के दिवंगत होने के लगभग कितने महीनों के बाद परमाराध्य आचार्यवर ने उनकी स्मृति में एक गीत की रचना की।
6. वि.सं. 2026 (दो हजार छब्बीस) का मर्यादा महोत्सव आचार्यश्री तुलसी का कहाँ पर था?
7. साध्वी प्रमुखाश्रीजी की शारीरिक स्थिति एवं लक्षणों के आधार पर और आवश्यक खून आदि का परीक्षण कर डॉक्टरों ने उनके कौनसा महारोग घोषित किया?
8. बालिका कलावती के मातुश्री का क्या नाम था?
9. साध्वी प्रमुखाश्री लाडांजी की अंतिम महायात्रा में करीब कितने लोग सम्मिलित हुए।
10. 'देखलीज्यो, आप वचन निकाल्यो है बीनै याद राखीज्यो। मैंने तो ठेट तांई आपकै हाथों में ही पुगाणी है' यह किसने कहा?

रिक्त स्थान की पूर्ति करें

11. पर उनको क्या पता कि अध्यात्म सम्पन्न व्यक्ति में अनूठी ..... शक्ति रहती है। उसी के बल पर वह जीता है।
12. वेदना कोई नहीं बंटा सकता। वे तो अपनी देही के ..... हैं।
13. अस्तु, आज मैं लाडांजी की सेवा और ..... को देखते हुए उन्हें सहिष्णुता की प्रतिमूर्ति इस अन्वर्थ संबोधन से संबोधित करता हूँ।
14. जातक अपने तेजस्वी कर्तृत्व से महिला जगत की शक्ति एवं क्षमता को युग की ..... पर रखकर नए इतिहास का सृजन करेगी।
15. साध्वी प्रमुखाश्री लाडांजी ऐसी महान आत्मा थी जिन्होंने भयंकर वेदना के क्षणों में कभी (निगेटिव) ..... नहीं सोचा, प्रत्युत उदारभाव से लोक कल्याण का आदर्श सामने रखा।
16. गणाधिपति गुरुदेवश्री तुलसी ने वि.सं. 2053 चैत्र शुक्ला पूर्णिमा के दिन लाडनूं जैन विश्व भारती में 'सहिष्णुता का प्रतिमूर्ति' नामक ..... की रचना की।
17. काम पड्या श्रावकां रो फर्ज कांई हुवै, इंरो ..... रा श्रावक उदाहरण बणा रह्या है। मैं तो सोचूं रात-दिन ईयां लगन स्यूं सेवा करणी बहुत मुश्किल है।'
18. साधु जीवन स्वीकार करने वाले व्यक्ति के कुछ सपने होते हैं। उसका एक सपना होता है- ..... पूर्वक जीवन यात्रा का समापन।
19. सूरजमलजी ..... वाले व्यक्ति थे।
20. कह चम्पक सुण बहन, कद, टलै ..... टैम। प्राप्त करो पण्डित मरण, कुशल खेम बण हेम।।।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें : संयोजिका : श्रीमती इन्दिरा लुणिया, कटक
Mob.: 9438368264, E-mail: luniaindira@gmail.com
Google Form submit करने की अन्तिम तिथि : 20 फरवरी, 2025
Google Form Link : https://forms.gle/VJ9V53LptCKkd3JS6

जनवरी 2025 प्रश्नोत्तरी के सही उत्तर

1. बीदासर	2. चूरू	3. बीदासर	4. भीलवाड़ा	5. बीकानेर
6. तारानगर	7. शादुलपुर	8. मालवा	9. सुजानगढ़	10. पुर
11. सुसंस्कृत	12. लाडांजी	13. आत्ममन्दिर	14. उलाहना	15. सत्यनिष्ठा
16. सौन्दर्य	17. परीक्षा	18. दीपक	19. नयामोड़	20. राजीमतीजी

जनवरी, 2025 प्रश्नोत्तरी के भाग्यशाली विजेता

1. प्रांजल छाजेड़, भरूच	2. निधि कोठारी, सेंट्रल दिल्ली	3. लीला बोहरा, दहिसर
4. स्नेहलता बोरदिया, गुलाबपुरा	5. सम्पत देवी बैद, करीमगंज	6. गरिमा पटना, लुधियाना
7. चंदा जैन, मोमासर	8. रेखा बाफना, पनवेल	9. सीमा मण्डोत, राजसमंद
	10. सुमन नवलखा, ठाणे	

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को प्राप्त अनुदान

अनुदान सूची एवं प्रेरणा दाता

1.	तेरापंथ महिला मंडल, कटक	1,00,000
2.	तेरापंथ महिला मंडल, भुवनेश्वर	51,000
3.	तेरापंथ महिला मंडल, बालोतरा (भावना सेवा)	31,000
4.	तेरापंथ महिला मंडल, पाली (भावना सेवा)	21,000
5.	तेरापंथ महिला मंडल, सरदारपुरा, जोधपुर (भावना सेवा)	21,000
6.	श्रीमान अरविन्द कुमार जी, श्रीमान पुष्पराज जी चोपड़ा, पचपदरा–अहमदाबाद	21,000
7.	तेरापंथ महिला मंडल, बाड़मेर (भावना सेवा)	11,000
8.	तेरापंथ महिला मंडल, जसोल (भावना सेवा)	11,000
9.	श्रीमती कंचन ढेलड़िया, जसोल	11,000
10.	तेरापंथ महिला मंडल, असाड़ा (भावना सेवा)	11,000
11.	स्व. श्रीमती सूरज देवी बागचार की स्मृति में श्रीमान राकेश कुमार जी, श्रीमान दिनेश कुमार जी, श्रीमान मुकेश कुमार जी बागचार, बायतू (भावना सेवा)	5,100
12.	श्रीमती मीना ओस्तवाल, बालोतरा (भावना सेवा)	5,100
13.	श्रीमान अमित जी संचेती, बालोतरा (भावना सेवा)	5,100
14.	श्रीमान नेमीचंद जी, श्रीमान मुकेश कुमार जी आर चोपड़ा, पचपदरा (भावना सेवा)	5,100
15.	तेरापंथ महिला मंडल, जाटावास, जोधपुर (भावना सेवा)	5,100

सभी अनुदानदाताओं के प्रति हार्दिक आभार !

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

पंजीकृत कार्यालय : 'रोहिणी' जैन विश्व भारती, लाडनूं 341 306 (जिला– नागौर, राजस्थान)

श्री नारीलोक

देखने हेतु

www.abtmm.org

www.facebook.com/abtmmjain/

https://bit.ly/abtmmyoutube

महामंत्री कार्यालय

महामंत्री
नीतू ओस्तवाल
5–0–1&2, आर.सी. व्यास कॉलोनी,
सूर्यांश, मदर टैरेसा स्कूल के पास,
भीलवाड़ा–311001 (राज.)
मो.: 9257011205
secretary@abtmm.org

कोषाध्यक्ष कार्यालय

कोषाध्यक्ष
तरुणा बोहरा
203, 204, सांघवी एक्जोटिका,
मराठा कॉलोनी, दहिसर वेस्ट,
मुम्बई–400068
मो.: 8976601717
tarunajain365@gmail.com