खंड संख्या 2. अंक संख्या 9 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

"यह जीवन बहुत छोटा है, संसार के पदार्थ अस्थायी हैं, पर केवल वे ही जीते हैं जो दूसरों के लिए जीते हैं, बाकि सब जीवित से अधिक मृत हैं।"

- स्वामी विवेकानन्द

अंतर्मुखी होना ("सेवा के लिए जीना")

स्वामी विवेकानन्द ने घोषित किया था कि मुक्ति की ओर ले जाने वाला एक मार्ग सेवा भी है। एक परिव्राजक सन्यासी का जीवन व्यतीत करते हुए उनका एक मात्र उद्देश्य ईश्वर प्राप्ति ही था किन्तु संपूर्ण भारत में यात्रा के समय देशवासियों की दुर्दशा देखकर उनके मन एवं बुद्धि का ध्यान उस ओर गया। उन्होंने उद्घोषणा की कि "सब उपासनाओं का सार ईश्वर भाव से मानवता की सेवा में ही हैं"। इस प्रकाशन की प्रेरक कहानियाँ और लेख लोगों की उस निस्स्वार्थ सेवा को सम्मानित करते हैं जो इस धारणा से की जाती है कि 'नर सेवा ही नारायण सेवा है'।

- संपादकीय टीम

सबसे बड़ी सेवा, चेन्नई से वृंदा बालगोपाल द्वारा

रमण महर्षि ने कहा था "सबसे महानतम सेवा जो आप संसार की कर सकते हैं वह है आपके स्वयं का आत्मबोध"। क्या यह विचार स्वार्थ परायण है? आप क्या सोचते हैं? आत्मबोध का अर्थ है अपने अहंकार का त्याग, कामनाओं एवं इस भौतिक संसार के प्रति मोह पर नियंत्रण की आवश्यकता। इसका अर्थ है कि यह अनुभव करना कि हम और हमारे चारों ओर जो भी है वह सब कुछ एक ही हैं। इस बोध के पश्चात हम अपनी आवश्यकताओं, कामनाओं और चिंताओं के विषय में विचार किये बिना मानवता की सेवा में समर्पित हो सकते हैं। सत्य, करुणा और मानवता के प्रति प्रेम हमारी सब क्रियाओं के मार्गदर्शक बन जाते हैं। परिणाम स्वरूप यह सेवा उच्चतम कोटि की बन जाती है। यह विचार श्री रामकृष्ण परमहंस एवं स्वामी विवेकानंद के विचारों के अनुरूप हैं जिन्होंने प्रमाणित किया आत्मज्ञानी सर्वाधिक सेवा में समर्पित होते हैं।

गुमनाम नायक - स्वयं से पहले सेवा, दिल्ली से सुनन्दा गांगुली द्वारा

हम लम्बे समय से चल रहे थे।
"भोजबासा में लालबाबा का आश्रम यहाँ से और कितनी दूर है?" हमने पूछा।
"ओह, बस यहीं अगले मोड़ पर है", गाइड ने उत्तर दिया।
"परन्तु आप पिछले एक घंटे से हमसे यही कह रहे हैं"। हंसी की लहर जो हमारी मंडली में दौड़ पड़ी थी, भागीरथी नदी के तीव्र प्रवाह की निरंतर गड़गड़ाहट में डूब सी गई थी। जी हाँ, गाइड पुनः-पुनः वही बात कह रहा था। चीड़ और देवदार के जंगलों में नदी के साथ-साथ एक पगडण्डी पर, जो धीरे-धीरे ऊँचाई पर ले जा रही थी, लम्बे समय से चलते थके हुए यात्रियों को वह प्रोत्साहन देने के लिए और कह भी क्या सकता था। घने जंगलों और अति सुन्दर घास के मैदानों से होते हुए हम आश्रम पहुँचे जो चारों ओर ऊँचे-ऊँचे पहाड़ों से घिरा था। हमें रात्रि के भोजन के पश्चात तक बाबाजी के दर्शन नहीं हुए क्योंकि वह तीर्थ यात्रियों के भोजन, पलंग, विशेषकर कम्बल, आदि की व्यवस्था करने में बहुत व्यस्त थे।

भारत के उत्तराखंड में भागीरथी पर्वत-समूह

अपने थके हुए शरीर को आराम देने और गर्मी पहुंचाने के लिए हमने कंबलों की प्रार्थना की। हमें सूचित किया गया कि कम्बल रात्रि के भोजन के बाद ही मिलेंगे। "ओह! कृपा कर हमें अभी कम्बल दे दीजिये ना, रात्रि के भोजन का घंटा बजने तक हम अपने आपको ढक कर यहीं बैठे रहेंगे "। किन्तु रात्रि का भोजन समाप्त होने तक हमें कम्बल नहीं दिए गए। "क्यूँ?" सबने एक स्वर में बुहार लगायी। " क्योंकि इतनी कठिन यात्रा के बाद यदि आप अपने को कंबलों से ढकेंगे तो आप बिना कुछ खाये-पिए तुरंत गहरी नींद में सो जायेंगे"।
अपनी माँ को याद कर मेरे आंसू रुक नहीं रहे थे जिन्होंने एक थकाने वाले दिन के अंत में मुझसे कुछ ऐसा ही कहा था। कितने करुणामय होते हैं वे जो "मैं" को भूलकर केवल "हम" के सम्बन्ध में सोचते हैं। किसी प्रकार की प्रशंसा, जय-जयकार या धन की अपेक्षा किये बिना यह गुमनाम नायक दिन-रात तीर्थ यात्रियों की सहायता करते चले जाते हैं। इतनी ऊँचाई और उस विकट क्षेत्र में की गई निस्स्वार्थ सेवा अमूल्य है।

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर ४७ , गुरुग्राम, १२२०१८
values.viva@gmail.com

खंड संख्या 2. अंक संख्या 9 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

सिस्टर निवेदिता - इन्होंने भारत को अपना सर्वस्व दिया, गुरुग्राम से डॉ. अनुराधा बलराम द्वारा

कोलकाता की बस्तियों में रहने वाले गरीबों की सेवा के लिए मदर टेरेसा को संतता प्राप्त होने के बहुत पहले एक और विदेशी महिला श्रीमती मार्गरेट नोबल ने सं १८९८ में भारत की सेवा में स्वयं को समर्पित करने के लिए स्वामी विवेकानंद के प्रस्ताव को स्वीकार किया था। भारत आने से पहले स्वामीजी ने उन्हें आगाह किया था कि स्वामीजी को उनके आदर्श 'मानवता को उनकी दिव्यता का उपदेश देकर प्रति क्षण उस दिव्यता को जीवन में प्रकाशित करना' की पूर्ति में यदि सहायता करनी है और 'भारतीय नारी के उत्थान के लिए सिंहनी' बनना है तो उन्हें पूरी तरह तैयार रहना होगा भारतीयों की घृणा के लिए जो उन्हें विदेशी होने के कारण अस्वीकार करेंगे और अंग्रेज़ों की घृणा के लिए जो उन्हें सनकी समझेंगे और उनकी प्रत्येक गतिविधि पर संदेह करेंगे। श्रीमती मार्गरेट नोबल फिर भी भारत आईं।

'निवेदिता' उनका नया नाम हुआ।'अंग्रेज़ महिलाओं में सबसे निष्ठावान' भारतीय आध्यात्मिक विचारों एवं हिन्दू जीवन पद्धति से प्रभावित यह हमारे राष्ट्र की सच्ची बेटी बनीं। अपनी लेखनी एवं वाणी के उपयोग से इन्होंने पश्चिमी दुनिया को भारत की आत्मा से अवगत कराया जिस कारण बहुत से पाठकों ने भारत के असभ्य राष्ट्र होने की अपनी मत को बदलकर एक अति सभ्य राष्ट्र माना। माँ सारदा देवी के आशीर्वाद से इन्होंने कोलकाता में कन्याओं के लिए एक विद्यालय की स्थापना की जिसमें लड़कियों को, जिनमें अधिकतर बाल विधवा थीं, भारतीय विचारों से समझौता किये बिना एक उपयोगी एवं अर्थपूर्ण जीवन जीना सिखाया जाता था।

कोलकाता में सं १८९९ की भयानक संक्रामक प्लेग महामारी के समय इन्होंने न ही केवल लोगों को स्वच्छता के विषय में शिक्षित किया बल्कि झोंपड़ियों में जा-जाकर स्वयं सफ़ाई की और पीड़ितों की देखभाल की। यहाँ तक कि एक छोटे बच्चे ने इनकी निर्मल वाणी को सुनते हुए इन्हीं की बाहों में प्राण त्याग दिए। क्या कहना विस्तार का!

भगिनी निवेदिता ने देशवासियों पर अंग्रेज़ों के अत्याचार को प्रत्यक्ष देखा और जल्दी ही वह भारतीय स्वतंत्रता संग्राम की एक शक्तिशाली आवाज़ बनीं। सं १९०४ में ही उन्होंने वज्र के चिन्ह और वन्दे मातरम लिखकर राष्ट्रीय ध्वज की रचना भी की। अपने प्रगतिशील कार्यों की स्वीकृति के लिए संघर्ष कर रहे डॉ जगदीश चंद्र बोस को, भारतीय चित्रकारी और कला में नए प्राण भरने के उद्देश्य से रबीन्द्रनाथ टैगोर, नन्दलाल बोस और अन्य को, भगिनी निवेदिता ने किस तरह प्रोत्साहित एवं प्रेरित किया इस विषय पर पुस्तकें लिखी जा सकती हैं। दार्जीलिंग में ४३ वर्ष की आयु में भगिनी निवेदिता का शरीर शांत हुआ जहाँ उनकी समाधि पर लिखा है 'इन्होंने भारत को अपना सर्वस्व दिया'।

सेवा का एक अवसर - मुंबई से गीता ध्यानी द्वारा

मानसिक समस्याओं से पीड़ित एक बेघर महिला ने मेरे घर के बाहर रहना आरम्भ कर दिया। लगभग पूरी रात्रि वह ऊंची आवाज़ में चिल्लाती रहतीं। एक रात मैं उनकी चिल्लाहट से इतनी परेशान हो गई कि मैंने महिला आरक्षक हेल्पलाइन पर कॉल करके पूरी स्थिति समझाई। मैंने सोचा संभवतः उन्हें अस्पताल ले जाकर इलाज करवाया जायेगा किन्तु मैं चकित रह गई जब आरक्षक उन्हें गाड़ी में ले गए और फिर कुछ घंटों बाद उसी जगह पर लाकर छोड़ दिया। मुंबई की भारी बारिश के मौसम में मैंने देखा कि वह पूरी तरह भीग चुकी थीं। बारिश से बचने के लिए मैंने उन्हें एक तिरपाल खरीद कर दी जिससे वह एक झुग्गी बना सकती थीं। उनसे बात करके मैंने जाना कि उनका नाम ज्योति था। हमारी बिल्डिंग की कुछ महिलाओं ने अवैध व्यक्तियों को प्रोत्साहित करने पर चिंता व्यक्त की किन्तु मैं ज्योति की सहायता करती रही, शायद मेरे विवेक ने राह दिखाई ?

कोरोना महामारी के समय सब ओर उदासी, भय एवं अनिश्चितता का वातावरण था। मुझे स्वामी विवेकानंद के जीवन से उस समय का स्मरण हुआ जब बंगाल में प्लेग फैला था। तब लोगों की सहायता करने के लिए स्वामीजी वह भूमि भी बेचने को तैयार थे जो उन्होंने बैलूर में मठ बनाने के लिए ली थी। मुझमें एक नया जोश आ गया और मैंने आस-पड़ोस में छोटे विक्रेताओं को मास्क एवं सैनिटाइजर बाँटना आरम्भ कर दिया और साथ ही आवश्यक सावधानियों के विषय में भी अवगत कराया। चूँकि खाने-पीने की छोटी-बड़ी सभी दुकानें एवं भोजनालय बंद थे मुझे एकाएक ज्योति की याद आई। वह कैसे जीवित रहेंगी? मैंने उन्हें दिन में दो बार भोजन देने का निर्णय लिया और यह एक वर्ष तक चला। मैं उन्हें साबुन, तेल, बिस्किट और अन्य आवश्यक वस्तुएं देती थी और वह मुझसे इतनी खुल गईं थीं कि उन्होंने मुझे अपने मनपसंद बिस्किट भी बताने आरम्भ कर दिए थे।

एक दिन ज्योति को गली के कुत्तों को बिस्किट देते हुए देख मैं मंत्रमुग्ध रह गई। यह सोचकर कि अपने पास हर वस्तु का अभाव होने पर भी ज्योति को कुत्तों की भूख का ध्यान था, मेरी आँखें भर आईं। कितना विशाल हृदय था उनका और लोग उन्हें 'पागल औरत' कहते थे!

गीता द्यानी, मुंबई

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर ४७ , गुरुग्राम, १२२०१८
values.viva@gmail.com

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. 12 अगस्त 2023 को, वीवा ने चेयरपर्सन एपीजे एजुकेशन, श्रीमती सुषमा पॉल बर्लिया और उनके परिवार के प्रति आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में एपीजे शैक्षणिक संस्थानों के लगभग 150 प्रधानाचार्य, उपप्रधानाचार्य और शिक्षकों ने भाग लिया। कार्यक्रम की शुरुआत एपीजे परिवार द्वारा वीवा की तीसरी मंजिल पर पट्टिका के अनावरण के किया गया। सम्मान समारोह के बाद, श्रीमती सुषमासाथ हुई, जिसे एपीजे एजुकेशन के संस्थापक श्री स्ट्या पॉल के नाम पर दान किया गया था। एपीजे शिक्षकों द्वारा गणपति वंदना और सरस्वती वंदना के मंगल गायन के बीच मुख्य अतिथि श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दा जी और जागरूक नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) की डॉ. अनुराधा बलराम (मुख्य समन्वयक) द्वारा दीप प्रज्ज्वलन पॉल बर्लिया ने एपीजे शैक्षणिक संस्थानों की यात्रा के बारे में बात की और जिस तरह से जागरूक नागरिक कार्यक्रम ने अपने छात्रों में मूल्य लाने में योगदान दिया, उसके लिए आभार और संतुष्टि व्यक्त की। श्रीमती बर्लिया ने वीवा के भविष्य के प्रयासों के लिए हर संभव सहयोग का भरोसा और आश्वासन दिया। श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दा जी ने स्कूली बच्चों से लेकर माता-पिता और यहाँ तक कि कॉर्पोरेट जगत तक, समाज के विभिन्न वर्गों में मूल्यों की आवश्यकता के बारे में बात की। कार्यक्रम का समापन वीवा की रिसोर्स पर्सन सुश्री सुनंदा गांगुली के धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ।

2. इंदौर में निजी स्कूलों के लिए पहला ऑफलाइन "फाउंडेशन ऑफ सिटिजनशिप प्रोग्राम" (एफसीपी) 12 अगस्त को आयोजित किया गया था। कार्यशाला में क्षेत्र के 17 स्कूलों के 36 शिक्षक शामिल हुए। कार्यशाला का उद्घाटन भाषण श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दा ने वीवा गुरुग्राम से हाइब्रिड मोड के माध्यम से दिया। प्रतिभागियों ने कार्यक्रम की सामग्री की सराहना की और उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागियों की प्रस्तुतियों के साथ सत्र का समापन हुआ। कार्यशाला के अंत में, प्रतिभागी वीवा द्वारा दी गई अमूल्य सेवा से प्रभावित हुए, जैसा कि उनसे प्राप्त निम्नलिखित फीडबैक से पता चलता है -

"मैं और मेरी टीम शिक्षकों के लिए सत्र आयोजित करने के लिए आभार व्यक्त करते हैं। यह निश्चित रूप से स्कूल में शिक्षण के तरीके और पैटर्न के परिदृश्य को बदल देगा। रामकृष्ण मिशन वास्तव में छात्रों के उत्थान के लिए बहुत अच्छा काम कर रहा है और निश्चित रूप से किसी तरह से छात्रों में मूल्यों के महत्व को विकसित करने और उनके जीवन के दृष्टिकोण को खोलने में हमारी मदद करेगा। - बबीता सिंह सिमरैया, प्रूडेंशियल किड्स हायर सेकेंडरी स्कूल

"मुझे यह कार्यक्रम बहुत बौद्धिक लगा और मैंने अन्य प्रशिक्षण कार्यक्रमों से कुछ अलग सीखा।" - याशिका चौहान, सेंट विंसेंट पलोटी स्कूल।

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर ४७ , गुरुग्राम, १२२०१८
values.viva@gmail.com

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

3. उत्साहित और व्यस्त अभिभावकों के एक समूह के लिए 24 और 25 अगस्त को एक ऑनलाइन पेरेंटिंग कार्यशाला आयोजित की गई थी। वीवा संकाय ने माता-पिता और बच्चों के बीच एक प्रेमपूर्ण बंधन विकसित करने में मदद करने के लिए पेरेंटिंग के ढांचे के माध्यम से अत्यधिक इंटरैक्टिव समूह का नेतृत्व किया। प्रतिभागियों और वीवा संकाय ने व्यक्तिगत अनुभवों से व्यावहारिक टिप्पणियों का आदान-प्रदान किया। कार्यशाला के दूसरे दिन, जिसमें प्रश्नोत्तरी सत्र शामिल था, श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दाजी ने अभिभावकों के विभिन्न प्रश्नों के उत्तर दिए। माता-पिता को उनकी पालन-पोषण यात्रा में प्रोत्साहित किया गया और वे इस सत्र के लिए बहुत आभारी थे । हमारी पेरेंटिंग वर्कशॉप की जानकारी के लिए कृपया arise.parents@gmail.com पर हमसे संपर्क करें।

स्वामी शान्तात्मानन्दाजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें हैं

कर्म योगी के लक्षण क्या हैं?

स्वामी शान्तात्मानन्दा उत्तर देते हैं:

एक कर्म योगी को किसी व्यक्ति के विकास के स्तर और जीवन के प्रति उसके दृष्टिकोण के संदर्भ में समझा जा सकता है। कर्म योगी के कई स्तर होते हैं। कम से कम, परोपकारी भावना रखने वाले व्यक्ति को ही कर्मयोगी कहा जा सकता है। किसी व्यक्ति में त्याग और सेवा का तत्व उसे एक बड़ा कर्मयोगी बनाता है। सर्वोच्च श्रेणी के कर्मयोगी का उच्चतम मानदंड यह हैं की उनमे बलिदान की भावन जिसमे 'मैं' और 'मेरा' की भावना पूरी तरह से मिट जाती है और ऐसा व्यक्ति जो आपने आप को भूलकर बिना किसी अपेक्षा और पुरस्कार की चाह रखे सेवा करने में सक्षम होता है। कार्य के प्रति दृश्टिकोण रखने के दो प्रकार हैं। आम तौर पर समझा जाने वाला पहला रवैया भगवान के एजेंट के रूप में काम करना है। इसलिए, सभी कार्य भगवान की सेवा के भाव से किए जाते हैं और उनके सभी फल भगवान को अर्पित होते हैं। दूसरा और उच्च दृष्टिकोण एक ऐसे व्यक्ति का है जो अस्तित्व की एकता की गहरी सराहना करता है, जिससे वह दूसरों की सेवा के लिए तत्पर हो जाता है, यह जानते हुए कि दूसरों की सेवा करने में वह केवल अपनी सेवा करता है।

सच्ची सेवा की एक कहानी - शरत महाराज की मां शारदा की सेवा, बेंगलुरु से कार्तिक शंकर द्वारा

स्वामी सारदानंद ने, जिन्हें शरत महाराज के नाम से भी जाना जाता है, रामकृष्ण मठ और मिशन के सचिव के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्हें उत्कृष्ट कृति 'श्री रामकृष्ण लीलाप्रसंग' के लेखक के रूप में याद किया जाता है। ऐसा क्या है जिसने उन्हें उनके सहज आध्यात्मिक व्यक्तित्व के अलावा संगठनात्मक नेतृत्व और रचनात्मकता की इतनी क्षमता दी? शायद इसका उत्तर माँ शारदा के प्रति उनके पूर्ण समर्पण में निहित है, जिसकी ज़िम्मेदारी उन्हें अकेले उठाने के लिए उपयुक्त समझा गया था। जब हम उस जटिल गतिशीलता पर विचार करते हैं जिसमें पवित्र माता रहती थीं, तो कोई यह देखना शुरू कर सकता है कि शरत महाराज की भूमिका भी कितनी उत्तरदायित्ववाली व कठिन भी थी क्योंकि वह स्वयं को उनका सेवक मानते थे। शारदा माँ की दैनिक जरूरतों को पूरा करने से लेकर पैसे उधार लेकर उनके लिए घर बनाने तक, हर मामले में उनकी विनम्रता, समता और दृढ़ संकल्प चमकता रहा। उन्होंने अपनी आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक ज्ञान से पैतृक संपत्ति के विभाजन से संबंधित पारिवारिक विवाद को सुलझाकर पवित्र माता की भी सेवा की। वह अपनी मधुर आवाज में देवी मां या शिव के आदेश पर उनके बारे में भक्ति गीत भी गाते थे। उनका नाम, सारदानंद, बहुत उपयुक्त है क्योंकि इससे पता चलता है कि उन्हें माँ शारदा की सेवा करने में कितना आनंद आता था। शारदा माँ के प्रति उनके प्रेम और समर्पण का अंदाजा पवित्र माता के इस उद्धरण से लगाया जा सकता है: 'मेरे भारी दबाव के खिलाफ खड़ा होना बेहद कठिन है, मेरे बच्चे। शरत् के अतिरिक्त कोई भी मेरा बोझ नहीं उठा सकेगा।'

Swami Sharadananda

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर ४७ , गुरुग्राम, १२२०१८
values.viva@gmail.com