विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

भौतिकवाद और उससे उत्पन्न सभी दुःख कभी भी भौतिकवाद से नहीं जीते जा सकते

स्वामी विवेकानन्द

अन्तर्मुखी होना (भौतिकवाद और आध्यात्मिकता)

भौतिक सुख की प्राप्ति के लिए किये गए प्रयास हमें सुविधा एवं सुरक्षा का आश्वासन देते हैं, या हो सकता है की ऐसी सिर्फ हमारी मान्यता हो। अधिकतर लोगों को ज्ञात है कि आध्यात्मिक जीवन के अनुसरण का प्रयत्न करने से हमें जीवन के उतार-चढ़ाव का सामना करने की शक्ति मिलती है। हम प्रायः इस बात पर आश्चर्यचकित हो जाते हैं की क्या वास्तव में भौतिकवाद और आध्यात्मिकता के दो परस्पर विरोधी विचार बिना किसी खींचतान के सदैव एकसाथ सफलतापूर्वक रह सकते हैं? क्या अध्यात्मवाद हमारे भौतिक जीवन को उन्नत करता है? क्या अत्यधिक भौतिकतावादी दृष्टिकोण हमारे आध्यात्मिक विकास को धीमा कर देता है? स्वामी विवेकानन्द ने स्पष्टता के साथ आध्यात्मिकता के मार्ग को ही सर्वप्रधान माना है लेकिन उनकी निंदा नहीं की जो भौतिक आवश्यकताओं को पूर्ण करना चाहते हैं। इस माह के लेखों में हमारे सहयोगियों ने भौतिकवाद के हानिकारक प्रभाव के विषय में विचारशील भावनाएँ प्रस्तुत करने का प्रयत्न किया है। इस पत्रिका में प्रकाशित लेखों को अवश्य पढ़िए और अपने दृष्टिकोण से हमें अवगत कराइये।

सम्पादिकीय समिति

इस भौतिक संसार में आध्यात्मिकता का अभ्यास कैसे करें? देवासीस मुख़र्जी, गुरुग्राम से

रामकृष्ण मिशन, हैदराबाद द्वारा 2024 के कैलेंडर में प्रकाशित मार्च-अप्रैल के पृष्ठ पर स्वामी विवेकानन्द का यह कथन लिखा है:
"यह आत्मा का आनन्द ही है जिसे संसार धर्मनिष्ठता या धर्म कहता है।" जितना अधिक आनन्द हमारे भीतर है उतने ही अधिक हम आध्यात्मिक हैं। आइये, हम आनन्द के लिए संसार पर निर्भर ना रहें। वास्तव में सभी आध्यात्मिक साधनायें इस भीतर के आनन्द की खोज एवं उसके रसास्वादन के लिए ही है। यह खोज बड़ी जनसँख्या के लिए अत्यंत कठिन है क्योंकि जैविक विकास के लम्बे इतिहास के कारण और उसके परिणाम स्वरूप हम में से अधिकतर अत्यधिक देहाभिमान के स्वभाव में ढल चुके हैं और अनित्य एवं अल्पकालिक सुखों में आसक्त हैं। हम भौतिक सुखों, सत्ता, सांसारिक संपत्ति, ऐंद्रिय आस्वादन और दीर्घायु होने की कामना करते हैं। संक्षेप में, हमें त्याग और मृत्यु से भय है। परन्तु तब भी मानव प्रकृति में एक उज्जवल पक्ष भी है जो आतंरिक पूर्णता की ओर ले जाता है। इस पक्ष में नैतिक जीवन के प्रति सम्मान, ज्ञान के लिए प्रबल इच्छा और तत्कालीन फल की अपेक्षा किये बिना तत्परता से दूसरों की सेवा करना जैसी भावनाएँ सम्मिलित हैं। इन श्रेष्ठ गुणों को सिद्ध करना आध्यात्मिक साधना का प्रारम्भिक लक्ष्य है। इन गुणों को तभी सिद्ध किया जा सकता है जब हम पुरे मन से सांसारिक सुखों के प्रति अपनी कामनाओं को कम करने के लिए निरन्तर उद्यमी हों। इन गुणों को सिद्ध करने के पश्चात ही एक व्यक्ति भिन्न-भिन्न नियमों जैसे कि प्रार्थना, जप, ध्यान और निःस्वार्थ सेवा का पालन करने से अपने आतंरिक आनन्द को प्रत्यक्षतः खोजने के लिए योग्य बनता है। इन नियमों का पालन करने से व्यक्ति आशा करता है कि पहले मनोविकारों जैसे कि लोभ, क्रोध आदि को पराजित कर सके और अंततः अहंकार से मुक्ति पा सके। जैसे-जैसे यह संघर्ष आगे बढ़ता है और मन शुद्ध होता जाता है, वह आतंरिक आनन्द स्वयं को प्रकाशित करता जाता है।

वीवा समाचार पत्र के पूर्व संस्करण (हिन्दी और अंग्रेजी) प्राप्त करने के लिए क्लिक करें https://viva.rkmm.org/

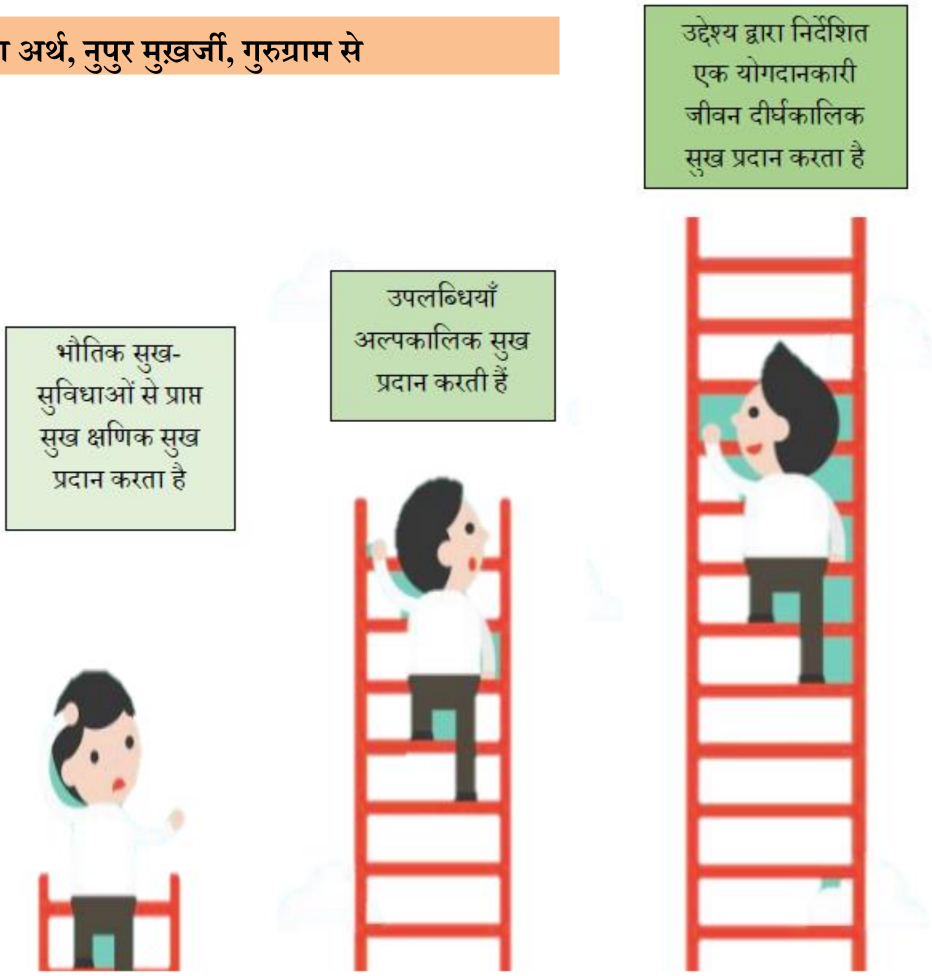
विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47, गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

भौतिकवाद और उसका अर्थ, नुपुर मुख़र्जी, गुरुग्राम से

क्या आप सहमत हैं?



पैसा, पद, प्रतिष्ठा और मेरा जीवन; हरिओम लखनऊ से

मैं 'सादा जीवन, उच्च विचार' पर आधारित दर्शन के अनुसार जीवन जीने का प्रयास करता हूँ। इसीलिए,मैं स्वयं को निम्न विचारों से प्रेरित करता रहता हूँ:

1. वेतन प्राप्त करना मेरा कार्य का लक्ष्य नहीं है अपितु प्रत्येक कार्य को अच्छी तरह से करना मेरा लक्ष्य है।
2. पैसे या सम्भावित परिणाम के लिए लिए किसी से मोल-तोल या बात करना लक्ष्य नहीं है क्योंकि मेरा मानना है कि पैसे, पद आदि पर ध्यान केंद्रित करने से कार्य के प्रति स्वयं की श्रद्धा कम होने लगती है; इसीलिए एक मनुष्य के रूप में प्रत्येक कार्य पर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना मेरा लक्ष्य है।
3. प्रतिष्ठा की प्राप्ति किये गये कर्म का परिणाम है, न कि लक्ष्य।
4. अनैतिक तरीकों से कुछ अतिरिक्त पैसे कमाने के विचार से आकर्षित होना कभी भी लक्ष्य नहीं रहा है, अपितु अपने सिद्धांतों पर दृढ़ रहना मेरा लक्ष्य है।

अभी मैं यह नहीं कह सकता कि मैं इन सिद्धांतों का जीवन के अंतिम समय तक पालन कर पाऊँगा या नहीं, लेकिन अगर मैं कर पाता हूँ, तभी मैं यह कहलाने योग्य होऊँगा कि भौतिकवाद का मैं सामना कर पाया। मेरा मानना है कि लोगों को उनके 'कर्म' के अनुसार ही धन, पद और प्रतिष्ठा मिलती है। इसलिए, यह समझदारी की बात है कि हम पैसे, पद और प्रतिष्ठा के पीछे न भागे और अपने कार्य को ही अपना लक्ष्य बनाएँ, क्योंकि पैसा, पद और प्रतिष्ठा की प्राप्ति हमारे नियंत्रण में नहीं हैं अपितु हमारे कर्म के अधीन है। मेरा मानना है कि मेरे यही उच्च विचार मेरे जीवन को बेहतर और खुशहाल बना सकते हैं।

संख्या 3, अंक 4, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

भौतिकवाद और मोह, अर्पिता सूद, गुरुग्राम से

भौतिकवाद के प्रति लोगों का दृष्टिकोण थोड़ा खराब है, जो सम्भवतः सही भी है। मैं आवश्यकताओं और विलासिता के मध्य, वर्तमान जीवन का आनन्द लेते हुए, भौतिकवादी कहलाने से बचती हूँ! अभी भी, इस मानवीय दुनिया में कुछ ही लोग हैं जो पूरे मन से इस भौतिक दुनिया के आकर्षण और प्रलोभनों को अस्वीकार करने में सक्षम है। हालाँकि, हममें से बहुत से लोग भौतिकवाद के इस मायाजाल से स्वयं को बचाने का प्रयास कर सकते थे लेकिन, अधिकांशतः इसमें डूब जाते हैं। प्रायः 'मोह' चुपचाप आता है, और बिना बताये हमारी बुद्धि पर कब्जा कर लेता है, और हम सफलतापूर्वक उसके जाल में बंध जाते हैं। अतः मैं भौतिकवाद के स्वरूप की कुछ ऐसी ही कल्पना या अनुभूति करती हूँ!

मेरा यह मानना है कि इस भौतिक जगत को उसी भगवान ने बनाया है जिन्होंने हमें बनाया है। मैं जो कुछ भी इस धरती पर करती हूँ, वह सब कुछ उन्हीं के द्वारा निर्देशित हैं और मेरा प्रत्येक प्रयास सिर्फ़ उन्हीं को श्रद्धांजलि हैं। इसीलिए, मैं अपने जीवन को इन भावों में स्वीकार कर चुकी हूँ। स्वामी विवेकानन्द बड़े प्यार से कर्म, भक्ति, राज और ज्ञान योग का मार्ग दिखाते हुए मेरा मार्गदर्शन करते हैं और समान्य स्थितियों में भी भौतिक सुख से स्वयं को बचाने का राह भी दिखाते हैं। जब तक मैं मोह से स्वयं को और भी दूर नहीं पाती, मैं संत कबीर के शब्दों को गाते हुए आगे चलती रहूँगी...

साईं इतना दीजिए, जा में कुटुंब समाए
मैं भी भूखा न रहू, साधु न भूखा जाए

("हे ईश्वर! मुझे ज्यादा की इच्छा नहीं, इतना ही दीजिये जिसमें मेरे परिवार का बसर हो सके और कोई भूखा न रहे, ना मैं और ना ही जो मेरे अतिथि)

पाठक अनुभाग

देवी अकादमी सीनियर सेकेंडरी विद्यालय, चेन्नई के दो छात्रों ने हमसे भौतिकवाद पर अपने विचार साझा किये। ज्ञान से आच्छादित उनके लेख आपके लिए प्रस्तुत है। हमारी कामना है की वह ऐसे ही प्रकाशित हों !

भौतिकवाद और खुशहाली एक ही सिक्के के दो पहलू हैं कभी एक-दूसरे से जुड़े दिखते हैं, तो कभी विपरीत। भौतिकवाद (धन-संपत्ति इत्यादि की इच्छा) का खुशहाली के साथ एक जटिल संबंध है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक संतुष्टि शामिल है। हम जानते हैं कि भौतिक सम्पत्ति और सम्पदा जीवन को सुरक्षित और आरामदायक बना सकते हैं तथा भोजन, आवास और स्वास्थ्य सेवा जैसी बुनियादी ज़रूरतों तक पहुँच सुनिश्चित करके शारीरिक खुशहाली में योगदान करते हैं लेकिन ऐसा देखा गया है कि भौतिक पहलू पर अत्यधिक ध्यान देने से हमारी समग्र खुशहाली पर नकारात्मक असर पड़ जाता है है। धन और संपत्ति की अथाह चाहत का परिणाम मनुष्य में तनाव, चिंता के साथ-साथ संतोष भाव में कमी लाता है, जिससे अंततः मानसिक और भावनात्मक खुशहाली को नुकसान पहुँचता है। इसके अलावा, भौतिकवाद प्राय: संपत्ति और धन के आधार पर दूसरों के साथ तुलना को बढ़ावा देता है, जिससे उपलब्ध भौतिक सम्पदा के प्रति अपर्याप्तता और आत्म-सम्मान में कमी की भावना पैदा होती है, जो समग्र खुशहाली को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है। इसके विपरीत, भौतिक संपदा से ध्यान हटाकर अपने अनुभवों, आपसी संबंधों और व्यक्तित्व विकास को प्राथमिकता देना, जीवन में संतुष्टि और समग्र खुशहाली से जुड़ा हुआ है। मजबूत सामाजिक संबंध, जीवन उद्देश्य की भावना और व्यक्तिगत संतुष्टि खुशहाली के मुख्य घटक हैं, जो जरूरी नहीं कि केवल भौतिक सम्पत्ति से ही पूरी हो।

निष्कर्ष के तौर पर, जबकि भौतिक संपत्ति और धन सम्पदा शारीरिक खुशहाली में योगदान तो दे सकती है, लेकिन समग्र खुशहाली सुनिश्चित करने के लिए भौतिक चाहत को जीवन के अन्य पहलुओं के साथ संतुलित किया जाना चाहिए। अपने अनुभवों, रिश्तों और व्यक्तित्व विकास पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक सम्पन्न और संतुष्ट जीवन मिल सकता है, जो भौतिकवाद से परे समग्र खुशहाली को बढ़ावा देता है।

लावण्य कु. (कक्षा 8)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

Materialism, the belief that material possessions and physical comfort are essential to happiness and wellbeing, is a prevalent attitude in today's society. While having material possessions can bring temporary pleasure, the pursuit of wealth and material goods can lead to a decrease in overall wellbeing.

Research has shown that materialistic individuals tend to have lower life satisfaction, happiness, and overall wellbeing. This is because the pursuit of material possessions can lead to an overemphasis on acquiring more, rather than appreciating and being satisfied with what one already has. This constant desire for more can result in feelings of emptiness, dissatisfaction, and a lack of purpose, this can lead to worse too. On the other hand, focusing on non-materialistic aspects of life, such as personal growth, relationships, and experiences has been linked to higher levels of wellbeing. These factors provide a sense of purpose, fulfillment, and lasting happiness that material possessions can't.

In conclusion, while material possessions can bring temporary happiness, an overemphasis may affect your wellbeing. Focusing on other, non-materialistic sides of life, will lead to better wellbeing and a more fulfilling life.

By Anaha (Class 8)

स्वामी शान्तात्मानन्दजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें है

क्या 'इस संसार से प्रेम करने और जीवन को सुन्दर समझने का विचार' मेरे आध्यात्मिक विकास में बाधा डालता है?

स्वामी शान्तात्मानन्द जी उत्तर देते हैं:

ईमानदारीपूर्वक कहूँ तो, हाँ। जब तक हम संपूर्ण विचारों को अलग दृष्टिकोण से नहीं समझते तब तक दुनिया के साथ अत्यधिक जुड़ाव के कारण कोई भी व्यक्ति अपने आध्यात्मिक जीवन में किसी प्रकार की प्रगति नहीं कर सकता क्योंकि दुनिया के साथ अत्यधिक जुड़ाव का अर्थ है आध्यात्मिकता से दूर जाना। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह संसार भौतिक स्तर पर विद्यमान है और आध्यात्मिकता का अर्थ है वह पारलौकिक संसार जो अदृश्य है, इसलिए जब तक आप भौतिकता के पार नहीं जाते आप आध्यात्मिक संसार में नहीं जा सकते। प्रारम्भिक चरणों में, जब आप अपनी आध्यात्मिकता को जगाने का प्रयास करते हैं तो आपको बहुत अधिक मात्रा में वैराग्य, त्याग और तपस्या का अभ्यास करने की आवश्यकता पड़ती है। इन बातों का अर्थ है भौतिक संसार से दूर जाना; दुनिया की दिखावटी अच्छाई, सुंदरता और वस्तुओं से सम्मोहित ना होना। एक बार जब आप अपने आध्यात्मिक जीवन में कुछ ऊँचाई प्राप्त कर लेते हैं जब आपको लगता है कि सब कुछ इस ईश्वर की रचना है और वह विभिन्न तरीकों से अपने आप को अभिव्यक्त करता है। तब आपके लिए हर एक वस्तु या जीव से प्रेम करना और उसकी प्रशंसा करना सम्भव हो जाता है और ऐसे दृष्टिकोण से हमारा आध्यात्मिक विकास कभी बाधित नहीं होता।

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. अराइज़ (ARISE) - अभिभावक सशक्तिकरण कार्यशाला: वीवा ने मार्च के महीने में कई अभिभावक कार्यशालाएँ आयोजित कीं।

- 6 मार्च 2024, बुधवार को, उत्तरी कर्नाटक के कराटागी में ग्लोबल पब्लिक स्कूल में 2 घण्टे की एक अभिभावक कार्यशाला आयोजित की गई। प्राथमिक विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चों के लगभग 50 माता-पिता इस कार्यशाला में सम्मिलित हुए। इस कार्यशाला में कन्नड़ और अंग्रेजी को संचार भाषा के तौर पर उपयोग किया गया। हमारे तीन संसाधन व्यक्तियों यथा शरत पुजारी जी, सुरेश रघुनाथन जी और कार्तिक शंकर जी ने कार्यशाला को सुगम बनाया। इस कार्यशाला को अभिभावकों की ओर से सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हुई और एक अभिभावक ने अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करते हुए कहा कि, "कार्यशाला ने माता-पिता को प्रेमभावना और अनुशासन के मध्य संतुलन बनाने और अपनी भूमिका पर आत्मनिरीक्षण करने में मदद की है।
- 12 मार्च 2024 को, भूमि संसाधन विभाग के कार्यालय में अराइज़ (ARISE) कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में 40 कर्मचारी शामिल हुए। कार्यशाला को हमारी वरिष्ठ संसाधक व्यक्ति डॉ. नंदिनी शेषाद्रि द्वारा प्रभावी रूप से संचालित किया गया। प्राप्त सकारात्मक प्रतिक्रिया के अनुसार, कार्यशाला ने प्रतिभागियों को आत्मनिरीक्षण और चिंतन करने के लिए प्रेरित किया।
- 16 मार्च 2024 को वीवा परिसर में एक कार्यशाला आयोजित की गई। उपस्थित अभिभावकों ने बताया कि उन्हें कार्यशाला के विचार अत्यन्त लाभकारी लगे।

.

कर्नाटक में आयोजित अराइज़ कार्यशाला

भूमि संसाधन विभाग के कार्यालय में अराइज़ कार्यशाला की छवि

वीवा परिसर में अराइज़ कार्यशाला

स्वराट भाग 2 – वीवा में प्रथम कार्यशाला

2. स्वराट (ध्येय वाक्य-आनंद के साथ रहना) - लोगों के आग्रह पर, वीवा ने वरिष्ठ नागरिकों के लिए कार्यशालाओं की दूसरी कड़ी प्रारम्भ की है, जिसका शीर्षक है 'स्वरात अर्थात् आनंद के साथ रहना'। कार्यशालाएँ हर महीने आयोजित की जाएँगी और एक विशेष मुद्दे पर चर्चा की जाएँगी। इस बार वरिष्ठ नागरिकों के एक समूह ने स्वयं ही उन विषयों का चयन किया है जो उनके दिल के करीब हैं और जिन पर वे संवादात्मक चर्चाएँ चाहते थे। तदनुसार, श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्द जी के मार्गदर्शन में वीवा के संसाधन व्यक्ति कार्यशालाओं का आयोजन करेंगे। 15 मार्च, 2024 को पहला सत्र आयोजित किया गया, जिसका शीर्षक था 'Blame to Balm'। प्रतिभागियों ने समूह चर्चा के दौरान खुलकर अपनी बात रखी और सभी ने बहुत कुछ सीखा।