संख्या 3, अंक 1, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

उन युवाओं के बीच कार्य करना सबसे अच्छा है और उन्ही में हमारी आशा निहित है जो धैर्यपूर्वक, लगातार और बिना शोर-शराबे के कार्य करते हैं।

स्वामी विवेकानन्द

अन्तर्मुखी होना (युवा और उनसे आशा)

हमारा राष्ट्र विकास के कई क्षेत्रों में तीव्र गति से आगे बढ़ रहा है और हमारी सभी आशाएँ युवा पीढ़ी पर टिकी हैं जो भविष्य में विश्व के नेता के रूप में उभरेंगे। स्वामी विवेकानन्द के निर्देशानुसार, हमें युवाओं के मध्य रहकर धैर्य, स्थिरता एवं शांतिपूर्वक कार्य करना होगा। हमारा पक्षपात-रहित मार्गदर्शन और अनुभवजन्य ज्ञान उनके विचारों को गठित करने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। अतः हमें स्वयं को भी उसी तरह ढालना पड़ेगा। यह अंक आशा के विषय पर आधारित है जिसमे युवाओं के समक्ष चुनौतियों के बारे में चर्चा की गई है साथ ही साथ राष्ट्र के युवको के प्रति स्वामी विवेकानन्द की आशाओं पर लेख लिखे गए हैं और हमारी उम्मीद है की नए वर्ष में युवको में करुणा की भावना का नवसंचार होगा। हम उन सभी के लिए आध्यात्मिक यात्रा के शुभारम्भ की कामना करते है, जो इस पथ पर नहीं हैं और जो इस मार्ग पर निकल चुके हैं उनके लिए निरंतर उन्नति की प्रार्थना करते हैं।

सम्पादकीय समिति

2024 से मेरी आशाएँ (मोना दास, गुरुग्राम से)

वर्ष 2024 की दहलीज़ पर खड़े आइये हम समझदारी एवं करुणा से भरपूर वर्ष की कल्पना करें जहाँ आवेशपूर्ण वाद-विवाद के स्थान पर हम शांतिपूर्ण ढंग से समस्याओं का समाधान करें। जहाँ विभाजित समुदाय घाव भरता हुआ एक हो जाये और जहाँ प्रेम की भाषा का ही आधिपत्य हो। हम सबके भीतर एक नटखट बच्चा रहता है जो जीवन की सरल खुशियों का आनंद उठाना चाहता है जैसे मीठी-मीठी धूप में नंगे पाँव चलना, साँझ के समय जुगनुओं के पीछे भाग उन्हें पकड़ना या स्नेही कुटुंब के साथ रात्रि के तारों से भरे आकाश को देख मुग्ध हो जाना। आइये अपने भीतर के उस चुलबुले बच्चे का आलिंगन करें और जीवन को एक नूतन दृष्टि से देखें।

आइये, वर्ष 2024 में सुख और चैन को केवल देखने या स्पर्श करने वाली वस्तुओं में ही नहीं अपितु अंतर्मन की शांति में भी खोजें। जैसे-जैसे हम इस आतंरिक सद्भावना को समझेंगे वैसे-वैसे इस भौतिक संसार की चकाचौंध धुंधली होती चली जाएगी और मानवता में एकता की दिव्यकांति को आगे का सामूहिक मार्ग प्रकाशित करने का अवसर मिलेगा। हम मिलकर नव वर्ष में आशा, दृढ़ता एवं प्रतिबद्धता के साथ कदम रखें जिससे एक ऐसा संसार बने जिसमें करुणा का शासन ही प्रधान हो !

युवावस्था से अबतक की मेरी आध्यात्मिक प्रगति (सुनील चोपड़ा, गुरुग्राम से)

आध्यात्मिक उन्नति तब होती है जब उसके लिए अनिवार्य तत्व हमारे भीतर होते हैं। यह एक धीमी गति से होने वाली प्रक्रिया है, यदि कोई इसे प्रबुद्ध प्रयास से पोषित करे जो जीवन के किसी भी चरण में आरम्भ हो सकता है। मेरे विषय में मुझे बचपन से ही ईश्वर में गहरा विश्वास रहा है। जब मैं महाविद्यालय गया तब मैंने 'दिव्यता' विषय की कक्षा में भाग लेने का चुनाव किया। मेरी माता ने हनुमान जी की प्रार्थना करने का सुझाव दिया और बाद में मैंने माँ दुर्गा की आराधना करना भी प्रारम्भ कर दिया। आध्यात्म एवं अलौकिक घटनाओं के प्रति मेरी रुचि सदैव रही है। तीस वर्ष की आयु के दशक के मध्य से मैंने नियमित रूप से आध्यात्मिक पुस्तकों का पठन प्रारम्भ कर दिया था। इस मार्ग पर चलते-चलते मुझे स्वामी विवेकानन्द की 'कोलंबो से अल्मोड़ा तक' नामक पुस्तक मिली और यह मेरी हमेशा की साथी बन गई। इसी दशक में जब मैं पहली बार कोलकाता गया तो किसी अकथनीय शक्ति ने मुझे पहले ही दिन दक्षिणेश्वर जाने के लिए विवश कर दिया। चालीस वर्ष की आयु के दशक के अंतिम वर्षों में मुझे 'श्री श्री रामकृष्ण कथामृत' नामक पुस्तक प्राप्त हुई और मैंने उसे पढ़ना आरम्भ किया। मैं उससे इतना जुड़ गया कि प्रतिदिन मैं उसके एक या दो पृष्ठ अवश्य पढ़ता। अब यह दैनिक नियम बन चूका है। समाप्ति के पश्चात् मैं इसे पुनः पढ़ना आरम्भ कर देता हूँ। हर बार मैं श्री रामकृष्ण के वचनों के और गहरे अर्थ से अवगत होता हूँ। इस मार्ग पर मंत्र, जप, ध्यान और आध्यात्मिक पुस्तकों का पठन जैसी क्रियाओं का निरंतर अनुसरण अत्यावश्यक है। आध्यात्मिक जीवन ही मन-बुद्धि के समत्वम को प्राप्त करने में सहायक है जिससे जीवन का एक स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त होता है जिस कारण आतंरिक शांति का अनुभव होता हैं और जीवन सरल और विनम्रतापूर्ण बनने लगता हैं।

दक्षिणेश्वर काली मन्दिर, कोलकाता

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

संख्या 3, अंक 1, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

वर्तमान में युवाओं द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों, (छंदिता शर्मा, गुरुग्राम)

युवा शक्ति निश्चित रूप से देश की सबसे बड़ी सम्पदा सिद्ध हो सकती हैं। आत्मविश्वास से परिपूर्ण, मेधावी और स्व-प्रेरित युवा, अपने नवाचारों और विचारों के माध्यम से देश के सामाजिक विकास को सक्रिय रूप से आकार प्रदान कर सकते हैं। हालाँकि, आज के युवाओं को न केवल शैक्षणिक या व्यावसायिक रूप से, अपितु सामाजिक रूप से भी अन्य लोगों से सर्वश्रेष्ठ बनने के लिए अत्यधिक दबाव का सामना करना पड़ता है। सोशल मीडिया के आगमन ने युवाओं के लिए अविश्वसनीय अवसरों का एक अनूठा समुच्चय तैयार किया है, लेकिन साथ ही साथ उसी मात्रा में कठिन चुनौतियों को भी सृजित किया है।

हम देखते हैं कि आज का युवा सोशल मीडिया से अत्यधिक जुड़ा हुआ है, हमेशा प्रतिस्पर्धा करता है और अगली बड़ी चीज़ की इच्छा रखता है - चाहे वह पेशेवर अवसर हो, समृद्धि हो, सामाजिक अनुभव हो या अवास्तविक सौंदर्य मानक हों; परिणामस्वरूप, हम युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में अभूतपूर्व वृद्धि को देख रहे हैं। एक तरह से सोशल मीडिया हमें बाकी दुनिया से जोड़ता है, तो दूसरी तरफ़ व्यक्तिगत संबंध बनाने की हमारी क्षमता को तेजी से कम भी कर रहा है, जिसके परिणामस्वरूप अकेलापन बढ़ रहा है। इसलिए, पर्याप्त शैक्षिक और व्यावसायिक संसाधन उपलब्ध कराने के अलावा, हमें युवाओं को मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करने का मार्ग भी दिखाना होगा तथा उन्हें स्वयं के जुनून और खुशी को प्राप्त करने हेतुसशक्त बनाना होगा; यह सुनिश्चित करते हुए कि हमारे देश की सर्वोत्तम संभावित सम्पदा खुश और स्वस्थ रहे।

देश के युवाओं के लिए स्वामी विवेकानन्द की आशा और दृष्टि (शाश्वती रॉय चौधरी, गुरुग्राम)

किसी राष्ट्र की जीवनी शक्ति उसके युवाओं के कंधों पर टिकी होती है, और पर्याप्त पोषण के बिना, इसमें खतरनाक गिरावट का संकट रहता है। इनकी महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानते हुए, स्वामी विवेकानन्द ने पूरी उर्जा के साथ युवाओं का आह्वान किया, जिनको वह अपने चहेते भारत का भविष्य मानते थे। उनका उद्देश्य स्पष्ट था: वह ऐसे युवाओं की एक पीढ़ी चाहते थे जो शक्तिशाली, निडर और पूरी तरह से ईमानदार हों, जो 'अनन्त, सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ' आत्मा के रूप में अपनी विशाल आंतरिक शक्ति को पहचान सकें। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए उन्हें सच्चे मनुष्य के रूप में उभरना होगा। उन्होंने कहा, "सच्चा मनुष्य वह है जो स्वयं शारीरिकरूप से शक्तिशाली हो, साथ ही साथ उसके पास एक स्त्री सा दिल भी हो। आपको अपने आस-पास के लाखों प्राणियों के लिए करुणा अनुभूत करनी चाहिए, साथ में आपको शक्तिशाली और लचीला भी होना चाहिए तथा आपके पास आज्ञाकारिता भी हो; हालाँकि यह बातें थोड़ी विरोधाभासी लग सकती है परन्तु आपके पास स्पष्ट रूप से परस्पर ये विरोधी गुण होने चाहिए।" इस उद्देश्य को प्राप्त करने में युवाओं की सशक्त भूमिका को पहचानते हुए, उन्होंने जोरदार ढंग से घोषणा की, "इन युवाओं का सबसे अधिक ध्यान रखें, जिन पर हमारा भविष्य निर्भर करता है।" स्वामी विवेकानन्द ने तभी इन जीवन्त और उत्साही युवा मस्तिष्कों को दुनिया भर में आगे बढ़ते हुए देखा, और भारत को दुनिया के आध्यात्मिक गुरू के रूप में प्रतिष्ठित किया।

हालाँकि, इस उद्देश्य की प्राप्ति में, उन्हें अपने महान पूर्वजों, ऋषियों के ज्ञान से परिचित होना होगा, उनके आदर्शों को अपनाना होगा जिन्होंने हमें सशक्त बनाने में योगदान दिया और उन सभी विचारों को त्याग दिया जो हमारे पतन का कारण बनीं। स्वामीजी के स्वयं के शब्दों में: " *चरित्रवान, बुद्धिमान, दूसरों के लिए सर्वस्व त्यागी तथा आज्ञाकारी युवकों पर ही मेरा भविष्य का कार्य निर्भर है। उन्हीं पर मुझे भरोसा है, जो मेरे भावों को जीवन में परिणत कर अपना और देश का कार्य करने में जीवनदान कर सकेंगे।*" वह जानते थे कि ऐसा करने पर, भारत अधिक ऊँचाइयों पर पहुँच जाएगा, और अधिक प्रकाशित होगा और पहले से कहीं अत्यधिक ऊँचाई पर प्रतिष्ठित होगा।

"चरित्रवान,बुद्धिमान, दूसरों के लिए सर्वस्व त्यागी तथा आज्ञाकारी युवकों पर ही मेरा भविष्य का कार्य निर्भर है। उन्हीं पर मुझे भरोसा है, जो मेरे भावों को जीवन में परिणत कर अपना और देश का कार्य करने में जीवनदान कर सकेंगे।"
स्वामी विवेकानन्द

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. अहमदाबाद क्षेत्र के केन्द्रीय विद्यालयों के लगभग 100 शिक्षकों के लिए 7 दिवसीय जागरूक नागरिक कार्यक्रम (ACP) क्षमता निर्माण प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई थी।

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

संख्या 3, अंक 1, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

2. **शीतकालीन कार्यशाला-** वीवा में बच्चों के लिए दो 5-दिवसीय शीतकालीन कार्यशालाएँ आयोजित की गईं। पहली कार्यशाला 8-12 साल की आयु के बच्चों के लिए थी जिसका लक्ष्य था 'मूल्यों की खोज और उनकी संभावनाओं को जागृत करना' और 13-16 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए एक दूसरी 'संचार कार्यशाला' संपन्न हुई। दोनों कार्यशालाओं को लेकर बहुत अच्छी प्रतिक्रिया प्राप्त हुई। कार्यशाला के अंत में बच्चों को प्रमाण पत्र वितरित किये गये। दोनों कार्यशालाओं की सफलता ने हमें जनवरी में इन्हें दोहराने के लिए प्रोत्साहित किया है।

संचार पर आधारित शीतकालीन कार्यशाला को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए प्रमाण पत्र प्राप्त करते बच्चे

4. 9 दिसंबर, 2023 को, VIVA की मुख्य संयोजक डॉ. अनुराधा बलराम को 'ब्लॉसम' पुस्तक श्रृंखला के अनावरण में एक वक्ता के तौर पर आमंत्रित किया गया था। उन्होंने वर्तमान शिक्षा में मूल्यों के महत्त्व पर अपने विचार रखा।

स्वामी शान्तात्मानन्दजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें है

चारों ओर व्याप्त निराशा के बावजूद कोई व्यक्ति सकारात्मकता का जीवन कैसे जी सकता है ?

स्वामी शान्तात्मानन्दजी उत्तर देते हैं:

निराश होने की हमारी समस्याएँ जीवन के प्रति हमारी समझ और अवधारणाओं पर केंद्रित हैं। मान लीजिए कि जीवन को लेकर हमारा विचार अत्यधिक अमीर बनने का है, तो हम तब तक हमेशा निराश ही रहेंगे जबतक की इसे साकार नहीं कर लेते। यदि हम अपने आप से, अपने जीवन से और अपने आस-पास के लोगों से उचित और तार्किक अपेक्षाएँ रखते हैं, तो हम आशापूर्ण, सकारात्मक और परस्पर जुड़ाव का जीवन जी सकते हैं। यदि हम यह सोच-समझ सकें कि निराशा और नकारात्मकता हमेशा उस चीज को लेकर होती है जो हमें नहीं मिलती (हमारी टूटी हुई उम्मीदें और असफल आकांक्षाएँ), तो हम निराश ही रहेंगे। हमें यह याद रखना होगा कि ऐसे लोग भी हैं जिन्होंने तमाम कठिनाइयों के बावजूद महान कार्य किए हैं। हम प्रोत्साहन, शक्ति और आशा पाने के लिए ऐसे लोगों के बारे में पढ़कर उनसे जुड़ाव अनुभूत करते हुए सीख सकते हैं। जीवन का हमेशा एक उच्चतर आयाम होता है जहाँ हम इन छोटी-छोटी बातों से स्वयं को बचाकर आगे बढ़ सकते हैं। जब हम अपनी इंद्रियों से परे जाकर देखना प्रारम्भ करते हैं तो हमारा मन अन्तर्मुखी होने लगता हैं जिससे जीवन के उन विभिन्न आयामों को समझना शुरू कर देते हैं, जिससे हम बेहतर जीवन जी सकते हैं अन्त में, जैसा कि स्वामी विवेकानन्द कहते हैं कि, स्वयं पर विश्वास करो ('आत्मश्रद्धा') - जीवन के प्रति एक दृष्टिकोण जो यह देखने में मदद करता है कि परेशान होने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि यह क्षण भी अस्थायी है जो समय और प्रयास के साथ बेहतर होते जाते हैं।

वृद्ध लोगों से युवाओं को जोड़ना – गुडफेलोज़ (The Goodfellows)

अकेलेपन से युक्त वृद्धावस्था के समय, क्या जीवन केवल अपने अंतिम सत्य की प्रतीक्षा में रहता है ? या क्या जीने और अपने अन्तिम दिनों के आगे बढ़ने में कोई आशा दिखती है ?

'गुडफेलो' देश के 3 प्रतिभाशाली युवकों द्वारा शुरू किया गया एक स्टार्टअप है। इस सामाजिक उद्यम का उद्देश्य बुजुर्गों और युवाओं का एक समुदाय बनाना है। उन बुजुर्गों को, जिन्हें 'दादाजी' कहा जाता है, को उर्जावान युवाओं से परिचित कराकर उनसे जोड़ा जाता है जो उनके दैनिक कार्यों में उनकी मदद करते हैं, उनके साथ समय बिताते हैं और उनके जीवन में एक नई मैत्रीपूर्ण भावना लाते हैं। कोई केवल बुजुर्गों के ज्ञान और युवाओं की ऊर्जा के बीच तालमेल में खुशी की कल्पना कर सकता है, जो साझा हितों और आशा भरे दिनों का एक अनूठा बंधन बनाता है। (अधिक जानने के लिए कृपया www.thebetterindia.com पर विस्तृत लेख पढ़ें)

सन्दर्भ:
https://www.thebetterindia.com/335260/shantanu-naidu-startup-the-goodfellows-helps-senior-citizens-connect-with-youth-ratan-tata/

Created by VIVA team
Digital services by
Sun&Social
www.sunandsocial.com

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