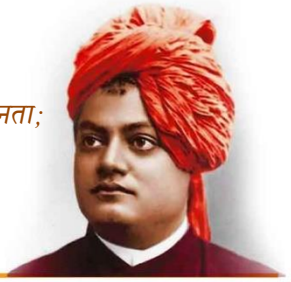
संख्या 3, अंक 5, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता



माँ बिना किसी भेदभाव के असीम प्रेम का प्रतिनिधित्व करती है जो विनिमय नहीं जानता;
वह ऐसा प्रेम करती हैं जिसका कभी क्षय नहीं होता
स्वामी विवेकानन्द

अन्तर्मुखी होना (मातृत्व की महानता)

हम क्यों सोचते हैं कि माता-पिता बनना, विशेषकर माँ बनना, एक आध्यात्मिक यात्रा है? जब एक शिशु जन्म लेता है तब वह अपनी सम्पूर्ण आस्था अपने माँ पर रखता है। माँ अपने बच्चे के साथ पूर्ण-एकत्व का अनुभव करती है, साथ ही साथ उसकी सभी आशाएँ और इच्छाएँ प्रायः अपने बच्चे की प्रसन्नता के अधीनस्थ हो जाती हैं। बच्चे की भलाई के समक्ष उसे कोई कोई त्याग बड़ा नहीं लगता। वह उच्च आदर्शों को चुनती व उन्हें व्यवहार में लाना सीखती है ताकि बच्चा इन आदर्शों को देखे और स्वयं अनुकरण करें। हम सभी अपनी माताओं के बहुत आभारी हैं - जो पीढ़ी दर पीढ़ी अपने स्वयं के उदाहरणों के माध्यम से मानवीय गुणों की सूत्रधार रही हैं।"

सम्पादिकीय समिति

सारदा माँ – सार्वभौमिक मातृत्व का प्रतीक, अनिन्दिता मुख़र्जी जी, कोलकाता से

श्री सारदा देवी, जिन्हें प्यार से सारदा माँ के नाम से जाना जाता है, सार्वभौमिक मातृत्व के आदर्श को मूर्त रूप देने के लिए प्रसिद्ध हैं। माँ सारदा का जीवन और उनकी शिक्षाएँ लोगों का पोषण और उनके प्रति समावेशी भावना का प्रमाण हैं जिसके माध्यम से मातृत्व के उत्कृष्टम स्वरूप का दर्शन होता है।

सारदा माँ की सार्वभौमिक मातृत्व की अवधारणा, मातृत्व पर आधारित परम्परागत अवधारणाओं से अलग थी। वह उस परिवार की ही माँ नहीं थीं जिस परिवार में उनका जन्म हुआ था, अपितु उन सभी की माँ थीं, जो उनसे ज्ञान और मार्गदर्शन चाहते थे। वह प्राय: कहा करती थीं कि, "मैं दुष्टों की भी माँ हूँ, जैसे मैं पुण्यात्माओं की माँ हूँ। जब भी तुम संकट में हो, तो बस अपने आप से कहो 'मेरी एक माँ है'। यह कथन उनके निःस्वार्थ प्रेम और स्वीकृति को दर्शाता है, जो सार्वभौमिक मातृत्व की पहचान है।

सारदा माँ का विवाह श्री रामकृष्ण परमहंस ('ठाकुर') से छोटी उम्र में ही हो गया था, लेकिन वह 18 वर्ष की प्राप्त करने के उपरान्त ही उनके पास गईं। दोनों लोगों की आयु में बड़ा अन्तर और श्री रामकृष्ण की गहन आध्यात्मिक लक्ष्य के उपरान्त भी, उन्होंने मातृत्व स्वरूप को प्रदर्शित करते हुए हृदय से उनका साथ दिया। वह न केवल ठाकुर की पत्नी थीं, अपितु उनकी आध्यात्मिक साथी भी थी। ठाकुर उन्हें दैवीय माँ का रूप मानते थे। सन् 1872 में, उन्होंने अनुष्ठानपूर्वक उनकी दिव्य माँ के रूप में पूजा की, जिससे उनके अंदर छिपी सार्वभौमिक मातृत्व की शक्ति जागृत हुई थी।

श्री रामकृष्ण (ठाकुर) की महासमाधि के पश्चात, सारदा माँ उनके सभी शिष्यों की आध्यात्मिक पथप्रदर्शक बन गईं। सभी शिष्य उन्हें 'दिव्य और पवित्र माँ' के रूप में स्वीकार किए और माँ उन सभी को प्रोत्साहित करने लगीं, जिससे उस वृहत् आध्यात्मिक परिवार में एक माँ की भूमिका पूरी होने लगी। उनकी करुणा उनके नज़दीकी लोगों तक ही सीमित नहीं थी अपितु उन्होंने बिना किसी भेदभाव के सभी लोगों को अपनी मातृत्व से सिंचित किया, जिनमें वे लोग भी सम्मिलित थे जिन्होंने पापपूर्ण जीवन जिया था। इस तरह वह मातृत्व की 'क्षमा और स्वीकार करने वाली प्रकृति' को मूर्त रूप दी। उनकी शिक्षाओं में प्रायः सार्वभौमिक मातृत्व की छवि झलकती थी। उन्होंने सिखाया कि हर प्राणी में दिव्यता को प्राप्त किया जा सकता है, और दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करके, कोई भी ईश्वर की सेवा कर सकता है। इस प्रकार मातृत्व की भावना को व्यापक मानवीय स्तर तक बढ़ाया जा सकता है। श्री सारदा माँ को अपनी आध्यात्मिक और मातृत्व की भूमिकाओं के मध्य संतुलन बनाने में चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जो उनके समय के सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ से जुड़ी हुई थीं। 19वीं सदी के भारत में एक महिला के रूप में, उन्हें समाज द्वारा अपेक्षित जिम्मेदारियों को पूरा भी करना था, जो समय-समय पर उनकी आध्यात्मिक साधनाओं के साथ टकराती थीं।

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 5, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

अनिश्चित वित्तीय स्थिति के रहते हुए, उन्होंने सीमित संसाधनों के साथ घरेलू ज़रूरतों को पूरा किया, साथ ही यह भी सुनिश्चित किया कि उन पर आश्रित सभी की ज़रूरतें पूर्ण हों। अपने विस्तारित आध्यात्मिक परिवार की देखभाल करने की उनकी क्षमता ने, उनकी अपार आंतरिक शक्ति और चुनौतियों के प्रति अनुकूलनशीलता को प्रदर्शित भी किया।

श्री सारदा माँ ने आध्यात्मिक और मातृत्व की भूमिकाओं का एक सहज समन्वित मिश्रण प्रदर्शित किया, जिसे उन्होंने करुणा और ज्ञान के साथ संतुलित किया। सादगी, करुणा और गहन आध्यात्मिक ज्ञान की प्रतिमूर्ति, सारदा माँ का जीवन आज भी अनेकों महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

मेरी और मेरी माँ की लालन-पालन की शैली, सविता राजगोपाल जी, तिरुवनन्तपुरम से

मेरी माँ बार-बार कही जाने वाली बात कहने की शक्ति' को समझती थी। बाल्यावस्था से युवावस्था तक, वह सदैव सुबह उठते ही बिस्तर ठीक करने की आदत डालने को कहती थीं। मेरी आदत तो यह थी कि मैं तुरन्त विद्यालय चला जाती था और मेरे जाने के बाद मेरी माँ को पूरा कमरा ठीक करना पड़ता था। मेरी माँ मुझे हमेशा यही कहते डाँटती थी कि 'तुम कब सीखोगी?' उनके कहे ये शब्द हमेशा मेरे मस्तिष्क में गूँजते थे कि 'कम्बल समेट लोऔर चादर को ठीक कर दो '। अंततः ये सभी दैनिक कार्य मेरे युवावस्था में मेरी आदत बनने लगे।

वर्षों बाद, मैंने पाया कि मैं भी अपने बेटे को लगातार उसके कमरे को साफ-सुथरा रखने के लिए डाँटता रहती हूँ। हर बार जब मुझे उसके जाने के बाद सफाई करनी पड़ती है, तो मैं भी सोचने लगता था कि 'क्या वह कभी सीखेगा'। मेरा बेटा अब 23 साल का है और घर से दूर रहता है। घर की सफाई के बारे में बात करने की उत्सुकता के कारण मैं हर सप्ताह अपने बेटे से बातचीत करने की प्रतीक्षा करता हूँ। जब वह कहता है कि 'मैं अपने कमरे को गन्दा नहीं देख सकता!' तो मैं मुस्कराने लगता हूँ। माता-पिता के तौर पर, हम अपने बच्चों में बार-बार वही देकर उनमें अच्छी आदतों का बीजारोपण कर सकते हैं। इसलिए, अगर वे आज उपयुक्त तरह से कार्य नहीं कर रहे हैं, तो निराश न हों। कहते रहिए, कहते रहिए, कहते रहिए! - क्योंकि एक न एक दिन यह सब उन्हें समझ में आ जाएगा।

बच्चों को बड़ा करना, डॉली बरुआह जी, गुवाहाटी असम से

यह रुड्यार्ड किपलिंग ही थे जो कहा करते थे कि, 'ईश्वर हर जगह नहीं हो सकते इसीलिए उन्होंने 'माँ' को बनाया।' माँ किसी भी परिवार का अभिन्न अंग होती हैं और इतनी सदियों के बाद भी माँ का प्रेम भाव आज भी वैसा ही है। समय के साथ एक ही आयाम परिवर्तित हुआ है और वह है "सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और तकनीकी बदलावों के साथ तालमेल बिठाते हुए बच्चों के पालन-पोषण का तरीका।"

समय बदल रहा है, इसलिए हममे इस बात को लेकर मतभेद होना स्वाभाविक है कि मेरी माँ ने मुझे कैसे पाला और मैंने अपने बच्चों की परवरिश कैसे की। ईमानदारी से कहूँ तो मतभेद कहीं नही है। हमारे परिवार में कुल 10 बच्चे थे जिस कारण माँ की ओर से किसी को भी व्यक्तिगत रूप से ज्यादा ध्यान नहीं मिल पाया। मेरी माँ ने मुझे पढ़ाई में अच्छा करने के लिए प्रोत्साहित किया, लेकिन वह कभी भी बहुत महत्वाकांक्षी या मांग करने वाली नहीं रहीं। इसके विपरीत, मुझे अपने बच्चों से बहुत उम्मीदें थीं। मैं न केवल यह चाहता था कि वे पढ़ाई में अव्वल रहें, बल्कि यह भी चाहता था कि वे पढ़ाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी अच्छा प्रदर्शन करें क्योंकि मुझे इस क्षेत्र में कोई प्रोत्साहन नहीं मिल पाया था। हालाँकि, मैंने अपनी माँ को प्रेम, करुणा और शक्ति की अभिव्यक्ति के रूप में देखा। वह एक धुरी की तरह थीं - मुझे उनकी हर इच्छा का पालन करना था। उन्होंने मुझे अच्छे संस्कार दिए और आध्यात्मिक होना सिखाया - हर सुबह और शाम हमें अपने परिवार के पूजा स्थल पर प्रार्थना करनी पड़ती थी। मैंने यह भी सुनिश्चित किया कि मेरे बच्चे भी यही करें।

अपने शिशु के पिता से एक माँ की अपेक्षाएँ , शिल्पी शर्मा, गुरुग्राम से

यह सत्य है कि माँ अपनी संतान के सर्वाधिक समीप होती है परंतु अपनी संतान के पिता की भूमिका में अपने पति से कुछ अपेक्षाएं भी अवश्य होती हैं। नन्हे शिशु के आगमन की सूचना से लेकर किशोरावस्था की दहलीज तक मैंने अपने बच्चों के साथ-साथ उनके पिता को भी उत्तरोत्तर बढ़ते हुए देखा है। बच्चों के पालन पोषण से संबंधित प्रत्येक कार्य में मुझे पूरा सहयोग किया है। मेरे दोनों बच्चें अपने पिता के साथ बहुत सहज है। बच्चों में ईश्वर के प्रति कृतज्ञता, बड़ों का सम्मान, नारी सम्मान व पशु पक्षियों के प्रति लगाव इत्यादि गुण अपने पिता के व्यवहार के अनुसरण का परिणाम हैं, जोकि एक मां के लिए गर्व और हर्ष का विषय हैं। मैं चाहती हूँ की बढ़ती उम्र में भी बच्चों को उनके पिता का साथ व समय थोड़ा अधिक मिले क्योंकि भावनात्मक जुड़ाव की आवश्यकता आर्थिक व भौतिक साधनों से सर्वथा अधिक होती हैं।

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

संख्या 3, अंक 5, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

स्वामी *शान्तात्मानन्द* जी से पूछिए

एक पाठक लिखतें है

क्या यह उचित है कि समाज इस आधुनिक समय में भी माँ से अत्याधिक अपेक्षाएँ रखता है?

स्वामी शान्तात्मानन्द जी उत्तर देते हैं:

हिन्दू मान्यता के अनुसार, मातृत्व का दर्जा एक विशिष्ट और उच्च कोटि का है। आज के समय में माँ का कामकाजी स्वरूप एक आवश्यकता हो सकता हैं, परन्तु कामकाजी होने की वजह अपनी सार्थकता सिद्ध करना अथवा अहम की तुष्टि करना नहीं होना चाहिए। माँ का एक विशेष स्थान है जिसके साथ कभी समझौता नहीं किया जा सकता है और न ही उसे कोई और भर सकता है। यदि आप अधिकांश महान लोगों के जीवन को देखें, तो वे इस उपलब्धि का श्रेय अपनी माँ को ही देंगे। सत्य कहें तो, हमारी आर्थिक प्रगति के बावजूद समाज में मूल्यों का ह्रास हो रहा है और इसका एक कारण यह है कि मातृत्व के आदर्श से समझौता किया जा रहा है। यह एक महिला के लिए एक नाजुक स्थिति है। आगे प्रगति करने के लिए सभी चीजों का सहारा लिया जा सकता है, लेकिन मातृत्व के आधारभूत मूल्यों की अनदेखी करके कदापि नहीं, क्योंकि मातृत्व का उद्देश्य ऐसे आदर्श बच्चों को जन्म देना है, जो असाधारण नागरिक और मनुष्य बन सकें। यह एक कठिन स्थिति है जिसे केवल माताएँ ही एक समझदार जीवनसाथी और परिवारजनों की सहायता से हल कर सकती हैं।

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

- **ARISE (अराइज़- अभिभावक कार्यशाला):** 13 अप्रैल और 20 अप्रैल को क्रमशः दो अभिभावक कार्यशाला, एक ऑनलाइन और एक वीवा परिसर में आयोजित की गई थी। माता-पिता एक ऐसी तकनीक के बारे में जानकर बहुत खुश हुए, जिसका उपयोग तनाव मुक्त रहकर दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों का सामना करने के लिए किया जा सकता है।

ARISE (अराइज़- अभिभावक कार्यशाला) की झलक

- **प्राचार्य उन्मुखीकरण कार्यक्रम (Principal Orientation Program)** – 24 अप्रैल को, दिल्ली-एनसीआर क्षेत्र के सीबीएसई निजी स्कूलों के प्रधानाध्यापकों के लिए प्राचार्य उन्मुखीकरण कार्यशाला वीवा सभागार में आयोजित की गई। कार्यशाला के मुख्य अतिथि और वक्ता स्वामी सर्वप्रियानन्द जी और वीवा केन्द्र के सचिव स्वामी शान्तात्मानन्द जी ने जीवन मूल्यों के महत्व पर प्रकाश डाला। इसके बाद सभी प्राचार्य जी को नागरिकता कार्यक्रम की नींव (Foundation of Citizenship Program- FCP) के संबंध में जानकारी साझा की गयी। यह कार्यक्रम माध्यमिक विद्यालय के बच्चों के लिए एक वर्ष का मूल्य शिक्षा कार्यक्रम है।

प्राचार्य उन्मुखीकरण कार्यक्रम की झलक

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

संख्या 3, अंक 5, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

- **जागरूक नागरिक कार्यक्रम (ACP- Awakened Citizen Program) और जागृति (Awakening):** एसीपी और जागृति के लिए निम्नलिखित शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशालाएँ आयोजित की गईं:

1. **20 अप्रैल को, दिल्ली में 4 केन्द्रीय विद्यालयों और न्यू एरा पब्लिक स्कूल, मायापुरी में जागृति पर एक दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई।**

2. **6 अप्रैल को, जेबीएम ग्लोबल स्कूल, नोएडा में 53 शिक्षकों के लिए जागृति पर एक दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गई।**

3. **26 अप्रैल और 27 अप्रैल को, श्री राम वेलफेयर सोसाइटी के हाईस्कूल, मुम्बई में जागरूक नागरिक कार्यक्रम के द्वितीय वर्ष के लिए कार्यशाला सफलतापूर्वक आयोजित की गई**

जागरूक नागरिक कार्यक्रम में उपस्थित शिक्षक और फैसिलिटेटर

जाग्रति कार्यक्रम में उपस्थित वीवा प्रशिक्षित फसिलिटेतर

जाग्रति कार्यक्रम की झलक

स्वराट कार्यशाला की झलक

- **स्वराट (SVARAT) - आनन्दमय रहना :** 20 अप्रैल को स्वराट कार्यशाला का दूसरा सत्र वीवा परिसर में आयोजित किया गया। विषय था 'बन्धन मन का है - मुक्ति मन की है।' इस कार्यशाला की मुख्य अतिथि और वक्ता प्रतिष्ठित शिक्षाविद् और लेखिका डॉ. हेमा राघवन थीं। अपने जीवन के कुछ उदाहरणों के साथ, डॉ. राघवन ने इस उच्च आध्यात्मिक आदर्श के व्यावहारिक अनुप्रयोग को सामने रखा। उपस्थित प्रतिभागी उनके भाषण से प्रेरित दिखे और कुछ नया प्राप्त करके गए।

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