खंड संख्या 2, अंक संख्या 12 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

मेरे प्रिय, नेक, दयालु मित्र, जहाँ तक आपकी बात है मैं केवल इतना ही कहूँगा कि- हम भारतीयों में कई चीजों की कमी है, लेकिन इस धरती पर कृतज्ञता में हमें मात देने वाला कोई नहीं है।

(स्वामी विवेकानन्द, भगिनी निवेदिता को स्वामी जी का पत्र, 5 दिसम्बर 1896)

अन्तर्मुखी होना ('धन्यवाद ज्ञापन/ कृतज्ञता की प्रवृत्ति')

अधिकांश भारतीय स्वाभाविक रूप से अपने जीवन की प्रत्येक सफलता को भगवान की 'कृपा' मानते हैं। भारतीय मानुष प्रार्थना के माध्यम से ईश्वर के प्रति अपना आभार प्रकट करते हैं। सामान्यतया हम भारतीयों में धन्यवाद शब्द का उच्चारण नहीं पाया जाता क्योंकि हम रिश्तों को क्षणिक नहीं अपितु स्थायी मानते हैं क्योंकि अभिव्यक्त की गई भावना अविस्मरणीय होती है। आभार और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति भी विनम्रतापूर्वक अच्छे कार्यों के माध्यम से करते हैं। यही कारण है कि ज्यादातर भारतीय कहते हैं, "कृपया, धन्यवाद ना कहें" - वे इसे औपचारिक और लेन-देन जैसा मानते हैं। देने और लेने के विषय पर, स्वामीजी हमें विनम्र बने रहने की सलाह देते हैं क्योंकि "प्राप्त करने वाला धन्य नहीं है, अपितु देने वाला धन्य है। आप भाग्यशाली हैं कि आपको इस दुनिया में अपनी जनकल्याण भावना और उदारता की शक्ति को उपयोग करने की अनुमति मिली है जिससे आप शुद्ध और उत्कृष्ट बन सकते हैं। प्रस्तुत अंक हमारे जीवन में उन रिश्तों को धन्यवाद देने का एक सामूहिक प्रयास है, जिन्होंने हमें वह बनाया है जो हम हैं।

सम्पादकीय समिति

हमारे गुरुओं, मार्गदर्शकों और सलाहकारों के प्रति आभार, दिल्ली के पाठकों की ओर से

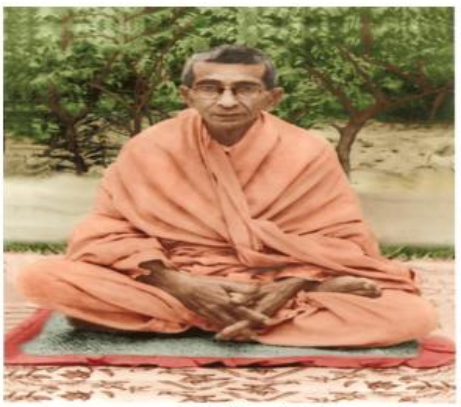
कई वर्ष पूर्व मैं 'कृतज्ञता' का केवल शाब्दिक अर्थ समझती थी। एक संत के अथाह ज्ञान एवं अगाध कृपा का अनुभव करने के पश्चात ही 'कृतज्ञता' शब्द का गूढ़ अर्थ और उसके पीछे की प्रभावशाली भावना मुझमें प्रकाशित हुई। पहली बार मिलने के लगभग ३० वर्ष पश्चात् सन 2008 में स्वामी शान्तात्मानन्द जी, जो उस समय रामकृष्ण मिशन दिल्ली के सचिव थे, से पुनः मेरी भेंट हुई। सन 2009 में उनके निपुण मार्गदर्शन के अंतर्गत मैं वैल्यू एजुकेशन के दल से जुड़ गई। हम विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं गैर सरकारी संगठनों के साथ कार्य करते थे। यह क्षेत्र मेरे लिए नया था जिस कारण मुझे कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता था और अंततः कई बार मैं निराश हो जाती थी। स्वामीजी मेरी परेशानियों को सदैव धैर्य से सुनते थे और उनका समाधान अत्युत्तम ढंग से करते थे। 14/15 वर्ष उनके साथ कार्य करने के पश्चात मैंने समझा कि उन्होंने केवल कार्य सम्बन्धी समस्याओं को सुलझाने में मेरी सहायता नहीं की अपितु मुझे जीवन के सकारात्मक पहलुओं को समझना और हर व्यक्ति की अच्छाई को जानना सिखाया जो एक जागरूक एवं आनंद पूर्ण जीवन जीने में सहायक हुआ। स्वामी शान्तात्मानन्द जी की उपस्थिति एवं मार्गदर्शन के लिए मैं बहुत आभारी हूँ और ठाकुर, माँ और स्वामी विवेकानन्द के चरणों में प्रणाम अर्पित करती हूँ।

चैताली चटर्जी

.

मैं अपने मामाजी की बहुत आभारी हूँ जिनके कारण मेरे और मेरे पति की मंत्र दीक्षा हमारे गुरु श्रीमत स्वामी वीरेश्वरानन्द जी महाराज द्वारा हो पाई। मेरे मामाजी कोई साधु तो नहीं थे लेकिन उनका जीवन एक साधु के जैसा ही था। वह पेशे से एक चिकित्सक थे और परम पूजनीय स्वामी शिवानन्द जी महाराज के शिष्य थे। अनंग महाराज (परम श्रद्धेय स्वामी ओंकारानंद जी), से मन्त्र दीक्षा लेने की मेरी प्रबल इच्छा थी किन्तु मामाजी ने हम पर दबाव डालकर मन्त्र दीक्षा वर्तमान गुरू से करवाई क्योंकि तब वह रामकृष्ण मिशन के अध्यक्ष (10 वें अध्यक्ष) थे। मामाजी ने हमारी मन्त्र-दीक्षा में उपयुक्त होने वाली सभी चीजों का प्रबन्ध किया; यहाँ तक कि बेलूर मठ ले जाने के लिए गाड़ी की व्यवस्था भी की। हमारे जीवन में जो भी आध्यात्मिक उपलब्धि हुई है उसके लिए मैं मामाजी को पथप्रदर्शक के रूप में देखती हूँ। मैं अनन्तकाल तक मामाजी की आभारी रहूँगी।

नन्दिता लाहिरी



स्वामी वीरेश्वरानंदजी

(रामकृष्ण मठ और रामकृष्ण मिशन के 10वें अध्यक्ष)

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

मै अपने गुरु की ऋणी हूँ जिन्होंने मेरे भीतर की अद्वितीय क्षमता को खोजने में मेरी मदद की। मैं अंतर्मुखी स्वभाव की थी इसलिए मैं गाना सीखने की अपनी इच्छा के बारे में अपने माता-पिता से कभी खुलकर नहीं कह सकी। हालाँकि, 39 साल की उम्र में मुझे विदुषी सविता देवी जी (बनारस घराने की प्रसिद्ध शास्त्रीय गायिका) से मिलने का सौभाग्य मिला। औपचारिक रूप से मुझे उनकी शिष्या के रूप में स्वीकार करने से पहले, उन्होंने छह महीनों तक मेरी कड़ी परीक्षा ली। इसके बाद, उनके शिष्य के रूप में मैंने कठोर अभ्यास किया। बहुत बाद में, उनकी बदौलत मैं एक प्रदर्शन कलाकार बन पाई। मुझे आज भी उनकी बात अच्छे से याद है जो उन्होंने मुझसे कही थी कि, "स्वप्ना, अब तुम मेरी ठुमरी गायिका हो।" उन्होंने अपने 60वें जन्मदिन पर गाने हेतु मुझे चुना। आज 77 साल की उम्र में, मैं उन दिनों को जब याद करती हूँ तो मै कृतज्ञता के भाव से भर जाती हूँ। मेरे गुरु ने मेरे सपने को सम्भव बनाया। उसके लिए अपनी भावनाओं को व्यक्त करना मुश्किल है।' उन्होंने मुझमें विश्वास जगाया। उन्होंने मुझे दर्शकों का सामना करने का साहस दिया। मुझे उन चुनौतियों का सामना करने में भी हिम्मत मिली। उन्होंने मेरी कला को निखारने में मेरी मदद की। मैं अपनी 'श्रद्धा' में भी बढ़ोत्तरी प्राप्त कर सकी और अपने हृदय का विस्तार किया और अंततः अपने सभी प्रयासों के माध्यम से सत्य की खोज करना भी सीख पाई। मेरे गुरु ने मेरे भीतर की कई सार्वभौमिक संभावनाओं को जागृत करने में मदद की।

प्रसिद्ध शास्त्रीय गायिका (स्वर्गीय) विदुषी सविता देवी

स्वप्ना चटर्जी

मैं उड़ीसा के एक छोटे से शहर में अपने शिक्षक डॉ. राधानाथ राठ (राष्ट्रीय फेलो) से मिली। उन्होंने मुझे चुनौतियों को स्वीकार करने और असामान्य परिस्थितियों का सामना करने के लिए मुझे प्रेरित करके मेरा आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद की। उन्होंने मुझे एहसास दिलाया कि मैं और भी बहुत कुछ करने में सक्षम हूँ। मैं अपने शिक्षक की बहुत आभारी हूँ जिन्होंने मुझे आत्मनिर्भरता की राह दिखाई।

मालविका घोष

कृतज्ञता पर विचार (संजीब सेनगुप्ता, कोलकाता से)

शब्दकोश के अनुसार कृतज्ञता का अर्थ है, "आभारी होने का गुण, प्रशंसा व्यक्त करने एवं दयालुता का प्रतिदान करने के लिए तत्पर रहना।" स्वामी विवेकानन्द इस बात पर ध्यान दिलाते हैं कि कृतज्ञता और आतिथ्य भारतीय जीवन की असाधारण विलक्षणता है और साथ में भारतीय डीएनए में इनकी उच्च महत्ता को बताते हैं। दैनिक जीवन में कृतज्ञता को प्रार्थना या एक सरल एवं हार्दिक शब्द 'धन्यवाद' के द्वारा व्यक्त किया जा सकता है।

एक कृतार्थ हृदय स्वयं की परिस्थिति एवं प्राप्त वस्तुओं के विषय में प्रशंसात्मक भावना रखता है, चिंताओं को दूर करता है और जीवन की सभी महत्त्वपूर्ण और दैनिक घटनाओं में सुख प्रदर्शित करता है। कृतज्ञता की भावना स्वयं और स्वयं की वर्तमान स्थिति को सकारात्मक रूप से स्वीकार करने में सहायक होती है जिस कारण हमारे अंदर आत्मविश्वास आता है और इसके फलस्वरूप सामाजिक संबंधों एवं आपसी लेनदेन में सुधार होता है। परोपकार या हार्दिक शुभकामनाओं एवं प्रार्थनाओं जैसे कर्मों के कारण जिस अच्छाई का हम आनंद उठाते हैं उसी अच्छाई को हम चारों ओर फैलाने के लिए प्रेरित भी होते हैं।

कृतज्ञता का यह सद्गुण यथासमय 'शरणागति', 'आत्मसमर्पण' के माध्यम से मानवीय आनन्द के शिखर की ओर ले जाता है जिसमें अहंकार के छूट जाने पर 'तेरी इच्छा पूर्ण हो, मेरी नहीं, मेरी नहीं' की भावना ही प्रधान रहती है। हम प्रभु की इच्छा पर निर्भर रहना सीखते हैं न कि स्वयं की इच्छा पर , एक ऐसी अवस्था जिसका सौभाग्य प्रबुद्ध महात्माओं को प्राप्त है।

पाश्चात्य दार्शनिकों एवं आध्यात्मवादियों के लिए अनजान कृतज्ञता का यह विचार सबसे सुन्दर तरह से स्वामी विवेकानन्द द्वारा ही समझाया गया। आपको जो सौभाग्य मिला है उसके लिये आप स्वयं को आभार मानिये क्योंकि संसार में परोपकारिता एवं करुणा की क्षमता को प्रयोग में लाने की इस रीति को आपको व्यवहार में उपयोग करने का अवसर मिला। हिन्दू धर्म की मान्यतानुसार दानकर्ता व्यक्ति प्राप्तकर्ता से निम्न है क्योंकि प्राप्तकर्ता स्वयं ईश्वर है। "दाता घुटने के बल धन्यवाद करता हुआ दे और प्राप्तकर्ता खड़े रहकर अनुमति दे।" 'दरिद्र देवो भव:' ही ईश्वर सेवा का मूल रूप है। दान की भावना की सर्वोत्तम रूप से व्याख्या है "दान ऐसे कीजिये जैसे गुलाब अपनी सुगंध का दान करता है; सुगन्ध देना गुलाब की प्रवृति है, वो भी दान की भाव से बिलकुल अनजान।"

कृतज्ञता पर एक कविता,
हरिओम राय द्वारा

गुरूकृपा मै पाया था, जब जीवन में अंधकार छाया था।
काँटों के पथ पर चलने की, तब हिम्मत उनसे पाया था।।
मैंने जाना उनके वचनों से कि, क्या होता है जीवन।
अन्यथा डूब वहीँ जाता, अगर मुझे गुरू नहीं मिल पाता।।
मै कृतज्ञ हूँ कि, मैंने इस जीवन में सद्गुरु ऐसा पाया।।
स्वामी विवेकानन्दजी जैसा, पल-पल का साथी पाया।।
कृतज्ञता का शब्द भी कम है, ऐसे सद्गुरु के लिए।।
क्योंकि उन्होंने मुझे वैसा बनाया, जो मैंने कभी सोचा न था।।

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

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. 20 नवंबर, 2023 को वीवा कार्यालय में क्षेत्रीय और स्थानीय समाचार पत्रों और मीडिया घरानों के कुछ पत्रकारों की एक बैठक आयोजित की गई। उपस्थित पत्रकारों ने वीवा के मूल दर्शन और उसके द्वारा आयोजित विभिन्न गतिविधियों, कार्यशालाओं के बारे में जाना। पूज्य स्वामी शान्तात्मानन्दजी का भी पत्रकारों ने साक्षात्कार लिया। अगले ही दिन अखबारों में लेख छपे और साक्षात्कार यूट्यूब पर उपलब्ध है।

2. छह सप्ताह के 'एनजीओ इमर्सन परियोजना' से जुड़े अपने पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में, साइल इंस्टिट्यूट ऑफ़ मैनेजमेंट के बीस छात्रों ने 21 नवंबर, 2023 को वीवा केंद्र का दौरा किया। छात्रों को इस एकदिवसीय सत्र में वीवा और इसकी गतिविधियों के बारे में विस्तार से बताया गया। इसके बाद, सक्षम गुरुओं के मार्गदर्शन में, छात्र समाज के विभिन्न वर्गों के बीच वीवा कार्यक्रमों की पहुंच के लिए एक सफल रणनीति बनाने की दिशा में वीवा के साथ सहयोग करेंगे।

स्वामी शान्तात्मानन्दजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें है

क्या कृतज्ञता का अभ्यास करना एक आध्यात्मिक अभ्यास है?

स्वामी शान्तात्मानन्दजी उत्तर देते हैं:

कृतज्ञता में विनम्रता और हमारे कल्याण में किसी दूसरे व्यक्ति के योगदान को सहर्ष स्वीकार करना शामिल है। विनम्रता की भावना तब आती है जब यह लगता है कि दूसरा व्यक्ति उस समय आपकी सहायता करने आया और सेवा प्रदान की जब आपको इसकी सबसे अधिक आवश्यकता रही। दुसरे अर्थ में इसका तात्पर्य यह है कि सहायता अंततः प्रकृति या अपने लोगों के माध्यम से कार्य करने वाले स्वयं ईश्वर से आती है। कृतज्ञता में विनम्रता शामिल है जिसे एक आध्यात्मिक अभ्यास माना जा सकता है यदि हम मानते हैं कि हमारे जीवन में प्रत्येक सहायता एक उच्च आध्यात्मिक शक्ति/सत्ता से प्राप्त होती है।

एकमात्र ईश्वर ही दाता है – जीवन के दृष्टान्तों से एक सत्य

उस समय की बात है जब अकबर दिल्ली का बादशाह था। एक जंगल में एक साधु रहता था जिनका दर्शन बहुत से लोग उनकी कुटिया में जाकर प्राप्त करते थे। एक समय उन्हें अपने दर्शनार्थियों का मनोरंजन करने की बड़ी इच्छा हुई। लेकिन बिना पैसे के वह ऐसा करना सम्भव ना था? इसलिए, उन्होंने मदद के लिए सम्राट के पास जाने का फैसला किया, क्योंकि अकबर के महल का द्वार हमेशा साधुओं के लिए खुला रहता था। जब अकबर अपनी दैनिक पूजा में व्यस्त था तब साधु ने महल में प्रवेश किया और कमरे के एक कोने में बैठ गया। उसने सम्राट को प्रार्थना के साथ अपनी पूजा समाप्त करते हुए सुना, "हे भगवान, मुझे धन दो; मुझे धन दो", इत्यादि इत्यादि। जब साधु ने यह सुना, तो वह सुनते ही प्रार्थना कक्ष छोड़ने के लिये उठा, लेकिन सम्राट ने उसे प्रतीक्षा करने के लिए आग्रह किया। जब प्रार्थना समाप्त हुई तो सम्राट ने उनसे कहा, "आप मुझसे मिलने आये थे। ऐसा क्या हुआ कि आप मुझसे कुछ कहे बिना ही जाने वाले थे?" साधु ने उत्तर दिया, "महामहिम, आपको इसके बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं है।" "मुझे अब जाना चाहिए।" जब सम्राट ने जोर दिया, तो साधु ने कहा, "बहुत से लोग मेरी कुटिया में आते हैं, और मैं यहाँ आपसे कुछ पैसे माँगने आया हूँ ताकी मै उनका हित कर सकूँ।" "फिर", अकबर ने कहा, "आप मुझसे बात किए बिना क्यों जा रहे थे?" साधु ने उत्तर दिया: "मैंने पाया कि आप भी एक भिखारी थे; आपने भी धन और धन के लिए भगवान से प्रार्थना की थी। तब मैंने स्वयं से कहा, 'मैं एक भिखारी से भीख क्यों माँगूं? अगर मुझे भीख माँगनी है, तो मुझे भगवान से भीख माँगने दो।"

हम सभी ईश्वर के प्रति आभारी हो सकते हैं, क्योंकि देने वाला एकमात्र वही है।

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