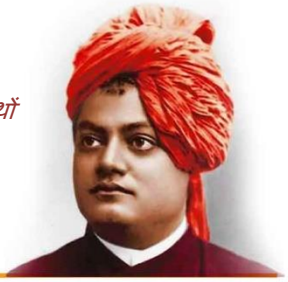
खंड संख्या 2. अंक संख्या 3 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता



"प्रकृति का यह नियम नहीं है कि हमेशा भिखारियों की तरह फैलाये हुए हाथों से उपहार लें। देना और लेना प्रकृति का नियम है।"

स्वामी विवेकानंद

अंतरमन में झाँके (प्रकृति का सम्मान)

हम अपने आस पास की प्रकृति से बहुत कुछ सीख सकते हैं।वह हमारी प्रधान शिक्षक है। सबसे अद्भुत बात यह है कि उसमें असीमित विविधता होती है। वह सबसे कृपालु, पोषण करने वाली और सहनशील माँ की भूमिका निभाती है। हम उसे बिना सोचे समझे नष्ट करने का प्रयास करते हैं उसके उपरान्त भी वह निरंतर हमारा पोषण करती हैं, हम याद ही नहीं रखते की हम भी उसी प्रकृति का ही हिस्सा हैं। वह कभी कभी एक क्रूर तानाशाह की भूमिका निभाती है और हम उसके आवेश से विस्मित, भयभीत एवं असहाय अनुभव करते हैं। हम उसका सम्मान करना और उसके प्रति आभार व्यक्त करना भूल जाते हैं । महान आत्माओं ने प्रकृति में ईश्वर की अभिव्यक्ति को देखा हैं एवं उसके साथ एकत्व की अनुभूति की हैं। इस अंक के माध्यम से हम आपके सामने हमारे पाठकों और संसाधन व्यक्तियों, जो प्रकृति के प्रति श्रद्धा से मंत्रमुग्ध हैं, द्वारा साँझा किये गए मर्मस्पर्शी और मनमोहक अवलोकन प्रस्तुत करते हैं।

- संपादकीय टीम

प्रकृति से प्रेरणा

जीवन का चक्र

(नई दिल्ली से पिया चक्रवर्ती द्वारा योगदान)

घर की बालकॉनी की दीवार में एक छोटा सा छेद है। गौरैया का एक जोड़ा उस छेद में से बार-बार आ-जा रहा था और निरीक्षण कर रहा था। जल्द ही वे टहनियाँ, पँख और पुआल लाने लगे और घोंसला बनाने का कार्य दोनों पक्षियों के समान योगदान से शुरू हुआ। मैंने अपने मेहमानों के उपयोग के लिए टहनियाँ और चावल के दाने रखें। बालकॉनी का निर्बाध दृश्य देखने के लिए उस खिड़की के पर्दे एक तरफ बांध दिए गए थे। बालकॉनी में जाना कम कर दिया क्योंकि इससे उन्हें परेशानी होती थी। उन पर नज़र रखना मेरे परिवार के लिए एक अहम् प्राथमिकता बन गई थी। बालकॉनी घर में सबसे अधिक चहल-पहल होने वाली जगह बन गई - अनवरत चहचहाट से जीवंत । मैंने और मेरे बेटे ने अपने नन्हे अतिथियों के आगमन पर बहुत खुशी से नृत्य किया।

मादा गौरैया की बनावट कृशांगी और आकर्षक थी। नाज़ुक जीवन को धारण किये हुए उसका कोमल शरीर अपने बच्चों को खिलाने की अत्यधिक उत्कंठा से ज्वलंत था। वह एकाग्रचित्त भक्ति के साथ बार-बार उड़ती ही जाती थी। तब मैंने सोचा कि क्या इस पक्षी के समान मैंने भी अपने बच्चे की परवरिश में स्वयं को इसी तरह निस्वार्थ रूप से समर्पित कर दिया है? लेकिन जल्दी ही मैंने इस असहज सोच से स्वयं को दूर कर दिया ।

जल्द ही घोंसले के भीतर से चहचहाहट तेज़ हो गई। जब नर-मादा गौरैया भोजन लेकर आए तब हमें एक जोड़ी खुले मुँह दिखाई दिए। उनमें से दो नन्हे-नन्हे जीव छेद में से झाँक रहे थे, अपने पंख फैलाने को तैयार थे। यह हमारे घर पर उत्सव का समय था।

फिर जैसे चुपचाप पहले कुदरत ने अपना जादू चलाया था और एक नए जीवन का संचार किया था, ठीक उसी तरह एक सुबह दोनों नन्हें पक्षियों ने अपनी पहली उड़ान भरी। घोंसला अपना कार्य कर चुका था और अब खाली पड़ा था। मानों उस दिन वह अचानक जीवनहीन हो गया था। उसमें कोई संगीत, पंखों की फड़फड़ाहट, और जीवन से भरी कोई चहचहाहट नहीं थी। मानों कोई बहुमूल्य वस्तु चली गई थी। जैसे ही मैं बालकॉनी में खड़ी हुई ख़ाली घोंसला देख रही थी, मुझे एहसास हुआ कि इन प्यारे पक्षियों का वास्तविक प्रेम और निष्ठा सिर्फ अपने बच्चों की परवरिश में नहीं है, बल्कि उन्हें अपने ढोल की थाप पर उड़ने की पूरी आज़ादी देने में है। उन्होंने मुझे बिना किसी अपेक्षा के पूरी तरह देने का आनंद सिखाया। यहाँ मैं उनके लिए तरस रही हूँ - जो मेरे मेहमान बनकर आए और मेरे लिए एक जीवन-शिक्षा छोड़ गए।

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 3 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

जीवन का संदेश

प्रकृति क़ो अगर हम ध्यान से देखें तो इसमें बहुत अनुशासन, एक न्याय व्यवस्था और समभाव है। इसकी गति सतत, निरंतर और रहस्यमयी है। चाहे वह एक छोटा अणु हो या पूरी आकाश गंगा, विशाल पेड़ हो या छोटी घास, विशाल जीव हो या कोई छोटा कीट, सूरज क़ी रोशनी सभी के लिए बराबर है, बारिश का पानी सभी के लिए समान रुप से उपलब्ध है। हवा सभी में समान रुप से जीवन का संचार करती है, उसके लिए किसी का महत्व कम या ज़्यादा नहीं है। इतना ही नहीं, लाखों सालो से प्रकृति अपनी निर्धारित समय सारिणी का सतत पालन करती आ रही है। सदा ही एक निर्धारित समय पर सूर्योदय और सूर्यास्त होता है, पृथ्वी अपनी धुरि पर घूमती है, चन्द्रमा, तारे, अनेकों ग्रह और आकाश गंगा तक अपने समय, अपने मार्ग और अपनी दिशा से कदापि विचलित नहीं होते !

मान लीजिये अगर कुछ दिनो के लिए सूरज कहीं छुट्टी पर चला जाये या धरती अपनी इच्छा से अपनी धुरि से हट जाये तो त्राहि-त्राहि मच जायेगी ! इस तरह प्रकृति हमें अपने उद्भव का बोध कराती है और हमें अनुग्रहशील, उदार, संवेदनशील बना कर हम में अध्यात्म का संचार करती है। प्रकृति में कोई भी जीव हम इंसानों क़ी तरह ज़रूरत से ज़्यादा भोजन और आराम के साधन इकट्ठा नहीं करता, उनकी ये जीवन शैली लोभ और मोह से दूर रहने की प्रेरणा देती है। हम जितना प्रकृति क़ो पास से देखते है, प्रकृति में हमारी आस्था बढ़ती है और एक सरल जीवन जीने क़ी प्रेरणा मिलती है। वास्तव में प्रकृति के पास आकर हम स्वयं के करीब आते है। जितना ही हम प्रकृति के निकट जाये हम ज़्यादा अनुशासित होते है, हमारा अहंकार कम होता है, विनम्रता का संचार होता है और हमें स्वयं यह अनुभूति होती हैं की हमारा पूरा अस्तित्व इस ही प्रकृति का एक अंश है। हमारा शरीर इसी आकाश, धरती, जल, वायु और अग्नि से बना है। हम अपने अस्तित्व क़ो जीवित रखने के लिए प्रकृति के रक्षा कवच और उसके संसाधनों पर आश्रित है, उसके बिना हमारा जीवन बिलकुल संभव नहीं। वैदिक काल से ही हमारे पूर्वजों ने मानव जीवन क़ी प्रकृति पर निर्भरता क़ो भली-भाँति समझा था और उसके विभिन्न रूपों क़ी उपासना भी क़ी। आइये हम भी अपने पूर्वजों के ज्ञान क़ो अपनाकर प्रकृति के साथ चले और एक निरोगी नवजीवन का निर्माण करें।

(नई दिल्ली से शालिनी सिन्हा द्वारा योगदान)

ईश्वर का अपना घर

प्रकृति की सुंदरता केरल राज्य के भीतर और इसके लोगों में निहित है जो अपने राज्य के इस पहलू को संजोते हैं। कोच्चि के समुद्र तटों से लेकर वायनाड के पहाड़ों तक, एर्नाकुलम की गर्मी से लेकर ठंडे मुन्नार तक, जलस्रोतों से लेकर मंत्रमुग्ध करने वाले हरे-भरे जंगलों तक, अपनी आधुनिकता से लेकर अपनी जातियता तक, केरल एक ऐसी जगह है, जो आपका दिल खींच लेगी। इसकी सुंदरता को संजोना मुझे स्वयं ईश्वर द्वारा दिया गया अवसर है।

(हमारे संसाधन व्यक्ति बिकी धर द्वारा योगदान दिया गया, जो मूल रूप से मेघालय से हैं और केरल में नियुक्त हैं।)

(हमारी टीम के सदस्यों को अक्सर भारत के विभिन्न हिस्सों में यात्रा और सेवा करने का अवसर दिया जाता है, इस प्रकार 'भारतीयता' की भावना विकसित होती है, फिर चाहे एक दूसरे की संस्कृतियों का अनुभव लेना हो या प्रकृति की विविध सुंदरता का आनंद लेना हो जो हमारे देश में निहित है।)

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 3 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

'जागरूक नागरिक कार्यक्रम' (एसीपी) का कार्यान्वयन

2013 में मुट्ठी भर विद्यालयों तक पहुँचने की एक विनम्र शुरुआत एक राष्ट्रीय आंदोलन बन गई है, जिसके परिणामस्वरूप 6000 से अधिक विद्यालय कार्यक्रम में शामिल हुए हैं। कार्यक्रम के दो मुख्य घटक हैं:

- चयनित विद्यालय में शिक्षकों का प्रशिक्षण
- प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा कार्यक्रम का कार्यान्वयन

यह सुनिश्चित करना बेहद चुनौतीपूर्ण है कि एसीपी को उसके वास्तविक स्वरुप में लागू किया जाए। हमारे प्रत्येक संसाधन व्यक्ति (आरपी) को 100 विद्यालय सौंपे गए हैं। शिक्षकों को कार्यक्रम चलाने के लिए प्रशिक्षित करने के बाद विद्यालय के साथ हमारा संबंध शुरू होता है। आरपी का कार्य एसीपी का संचालन करने वाले शिक्षकों का समर्थन और यह सुनिश्चित करना है कि:

- विद्यालय ने कार्यक्रम के संचालन के लिए समय सारणी में एक समर्पित अवधि आवंटित की है
- विद्यालय/शिक्षकों के पास कक्षा चलाने के लिए कार्यक्रम सामग्री (सीडी और मार्गदर्शक पुस्तिका) है
- शिक्षक प्रशिक्षण में सिखाई गई सही पद्धति का उपयोग करते हैं ।

फैसिलिटेशन तकनीकों को समझना और अभ्यास करना कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है। ये तकनीकें छात्रों को अपनी क्षमता को खोजने में सक्षम बनाती हैं। इन तकनीकों में से एक मुख्य तकनीक - किसी आलोचनात्मक दृष्टिकोण के बिना प्रत्येक छात्र के विचारों को स्वीकृति देना है। इसमें छात्र फैसिलिटेटर से सीखने की तुलना में एक दूसरे से ज़्यादा सीखते हैं।

आरपी प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा आयोजित की जा रही कक्षा का अवलोकन करता है एवं छात्रों और शिक्षकों के साथ बातचीत करके यह समझने का प्रयास करता है कि क्या कार्यक्रम के मूल्यों ने उनके दृष्टिकोण को समृद्ध किया है और क्या वे अपने आप में कोई सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन पाते हैं? किसी भी परिस्थिति में आरपी एक निरीक्षक या परीक्षक के रूप में कार्य नहीं करता है। मुख्यतः आरपी का उद्देश्य शिक्षकों को उचित दिशा-निर्देश देना और उनके कार्य को सरल करना है। फलस्वरूप, हमें बेहद उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिलती है और भारी रसद चुनौतियों के होते हुए भी दूरस्थ विद्यालयों में जाने के लिए प्रेरित करती है। रामकृष्ण मिशन दिल्ली-गुरुग्राम की इस निःशुल्क प्रस्तुति को शिक्षकों, प्रधानाचार्यों, सरकारी अधिकारियों, माता-पिता और छात्रों द्वारा बार-बार सराहा गया है। एसीपी की माँग को ज़्यादा से ज़्यादा विद्यालयों में पूरा करने के लिए कार्यक्रम में योगदान करने के इक्छुक प्रतिबद्ध संसाधन व्यक्ति/भेंटकर्ता बनने हेतु नीचे दिए गए ईमेल पते पर हमसे संपर्क कर सकते हैं।

आरपी द्वारा *एक वर्ग अवलोकन की झलक*

हमारी कार्यान्वयन टीम जेएनवी बुलंदशहर के हालिया दौरे पर शिक्षकों और छात्रों के साथ सक्रिय रूप से बातचीत करते हुए

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

स्वामी शांतात्मानंद से पूछें

एक पाठक लिखतें हैं

मैं अपने हृदय को भगवान से और अपने हाथ को कार्य से कैसे जोड़ सकता हूँ?

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

अधिकांश लोग कई कारणों से कार्य करते हैं (पैसा, नाम, ख्याति आदि) लेकिन उनका हृदय और भावनाएँ उनके कार्य से अलग हो जाती है। जब हमारे हृदय में कार्य के उद्देश्य के बारे में स्पष्टता नहीं होती है, तो परिणाम स्वरूप ऊब, तनाव, बेचैनी आदि के साथ यांत्रिक क्रिया होती है। यहाँ तक कि हम ऐसा क्यों कर रहे हैं, इसकी पूरी समझ के बिना किए गए परोपकारी कार्य भी हमें आनंद नहीं देंगे। जब हृदय ईश्वर से जुड़ जाता है तो कर्म ही पूजा बन जाता है और हमारे हाथों से उत्कृष्ट कार्य बिना किसी बाधा के हो जाता है। एक प्रवाह निर्मित होता है और महारत सुनिश्चित हो जाती है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि हम अपने अहंकार को त्याग दें और ईश्वर के साधन के रूप में कार्य करें।

पिछले अंक से पाठक के अनुभाग का उत्तर

तस्वीर के बारे में :
हम कई सिद्ध आत्माओं की शिक्षाओं के लिए आभारी हैं जिन्होंने हमें जीवन परिस्थितियों में प्रतिक्रिया करना सिखाया है। हमें केवल उनकी शिक्षाओं में स्वयं को ओतप्रोत करने और अपने विचारों का निर्माण इस तरह से करने की आवश्यकता है कि हम एक प्रबुद्ध जीवन जी सकें।

पाठक का अनुभाग

क्या आपने ध्यान दिया है कि एक नदी अपने रास्ते में आने वाली किसी भी बाधा के उपरांत अपने स्रोत से अपने गंतव्य (समुद्र) तक उद्देश्यपूर्ण विधि से यात्रा करती है? हमारे मार्ग की बाधाओं पर विजय पाने के बारे में यह हमें क्या सिखाती है? कृपया ईमेल का शीर्षक 'पाठकों के अनुभाग का उत्तर' दें।

दुबई से अनामिका जेपॉल लिखती हैं: इस चित्र में गिद्ध, एक गहन विचाराधीन भिक्षु और छोटे मानव की आकृति में एक आकस्मिक दर्शक दर्शाए गए हैं। छोटे मानव की अविचलित मुद्रा उसके उपर मँडराते हुए आतंक-स्वरुप गिद्धों के प्रति उसके दृष्टिकोण को दर्शाती है। मानो वह एक भिक्षु की बुद्धि में संचित प्रकृति एवं उसके बृहत स्वरुप के ज्ञान से प्रतिपादित, इन्ही गिद्धों से पूर्णतः निश्चिंत और सुरक्षित प्रतीत होता है।

दिल्ली से किरण मेहता लिखती हैं: कभी-कभी जीवन हमें इतनी परेशानियां देता है कि हम निराश, व्याकुल और दिशाहीन हो जाते हैं। हम तनाव पूर्ण मार्ग से निकल पाने में असमर्थ हो जाते हैं... केवल एक गुरु/शिक्षक/आध्यात्मिक-मार्गदर्शक ही हमें अपने कंधों पर उठा सकते हैं और हमें उस स्थिति से बाहर निकलने में सहायता कर सकते हैं। उनसे हमें सभी प्रतिकूलताओं का सामना करने और शांत जीवन जीने के लिए ज्ञान और आधार मिलता है।

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