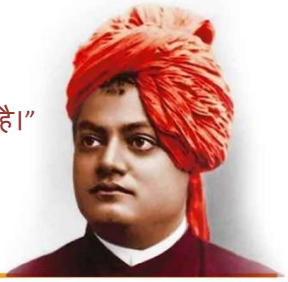
खंड संख्या 2. अंक संख्या 4 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता



"न धन, न नाम, न यश; केवल चरित्र अभेद्य कठिनाइयों के पार चीर सकता है।"

स्वामी विवेकानंद

अंतर्मुखी होना (भौतिकवाद के बीच)

सामान्य मनुष्य के अधिकतर दिन जीवन यापन करने में बीत जाते हैं। समृद्ध व्यक्ति भी और अधिक की अभिलाषा रखते हैं। बहुजन ने केवल धन को प्रेम करना आरम्भ कर दिया है - हम प्राय: यह भूल जाते हैं कि वास्तव में जो हम चाहते हैं उसे प्राप्त करने के लिए धन केवल एक साधन है। निश्चित रूप से कुछ धन चाहिए जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए - अन्यथा हम स्वतंत्र होकर अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर नहीं हो सकते। तो प्रश्न यह उठता है कि एक सार्थक और संतुष्ट जीवन बिताने के लिए हमें कितने धन की आवश्यकता है? क्या बैंक में एक विशाल धन-राशि स्वास्थ्य सुनिश्चित कर सकती है? क्या धन से प्रेम की प्राप्ति हो सकती है? क्या हमारे बच्चे हमसे अधिक धन चाहते हैं, या हमारा समय एवं सहयोग? संभवत: हमें गहराई से सोचना होगा कि पृथ्वी पर मिले समय को किस तरह बिताना है ताकि अंत में हम पूर्णता की भावना से भरकर यहाँ से जाएँ।

- संपादकीय टीम

धन का सद उपयोग - एक सत्य कथा

जॉन डी रॉकेफेलर के साथ पहली भेंट

(न्यू डिस्कवरीज़ में उद्धृत मैडम वर्डियर की पत्रिका का एक अंश, खंड १, पृष्ठ संख्या ४८७-८८)
[मैडम एम्मा कालवे द्वारा मैडम इनेट वर्डियर को जैसा सुनाया गया]

शिकागो में एक श्रीमान, जिनके घर पर स्वामीजी निवास कर रहे थे, जॉन डी रॉकेफेलर के साथ किसी व्यापार में साझेदार या सहयोगी थे। कई बार रॉकेफेलर जी ने अपने मित्रों को इस अद्भुत और अनोखे हिन्दू सन्यासी के विषय में चर्चा करते सुना था, और कई बार उनको स्वामीजी से मिलने के लिए आमंत्रित भी किया गया था, किन्तु किसी न किसी कारण वश उन्होंने सदा मना कर दिया था। हालांकि उस समय तक रॉकेफेलरजी सफलता की चरम सीमा पर नहीं थे, फिर भी उन्हें सुझाव देना या उनसे व्यवहार करना बहुत कठिन था।

किंतु एक दिन, न चाहते हुए भी, रॉकेफेलरजी किसी आवेग में आकर वह सीधे अपने मित्र के घर पहुँच गए और नौकर द्वारा द्वार खोलने पर उसे धक्का देते हुए उन्होंने कहा कि वह हिन्दू सन्यासी से मिलना चाहते हैं। नौकर उन्हें बैठक में ले गया पर सूचना स्वामीजी तक पहुँचने से पहले ही रॉकेफेलरजी स्वामीजी के अध्ययन कक्ष में घुस गए और मेरे अनुमान से इसलिए आश्चर्यचकित हुए क्योंकि स्वामीजी ने मेज़ से अपनी आँखें तक नहीं उठाईं, यह देखने के लिए कि किसने प्रवेश किया है।

कालवे जी के अनुसार, कुछ समय पश्चात, स्वामीजी ने रॉकेफेलरजी को उनके अतीत के बारे में बहुत कुछ ऐसा बताया जो उनके अतिरिक्त किसी को ज्ञात न था, और समझाया कि जो धन उन्होंने अब तक संचित किया था, उनका नहीं था। वह केवल एक माध्यम मात्र थे और विश्व का कल्याण करना उनका कर्त्तव्य था - ईश्वर ने उन्हें अपार संपत्ति इस कारण दी थी ताकि उन्हें जन समुदाय की सहायता और कल्याण करने का अवसर मिले।

बैंगलोर से स्वयंसेवक हरी शंकर द्वारा चित्रित)

रॉकेफेलरजी क्रोधित हुए क्योंकि किसी ने उनसे इस तरह वार्तालाप करने का और उन्हें क्या करना चाहिए, यह बताने का साहस किया था। वह चिढ़कर, बिना नमस्कार किये कक्ष से निकल गए। किन्तु एक सप्ताह पश्चात, फिर से बिना सूचित किये, वह स्वामीजी के कक्ष में घुस गए और उन्हें पिछली बार जैसा ही बैठा हुआ पाया, फिर उनकी मेज़ पर एक कागज़ पटका जिसमें एक सार्वजनिक संस्था को विशाल धनराशि दान करने की उनकी योजना के विषय में लिखा था।

"तो यह लीजिये", रॉकेफेलरजी ने कहा "अब तो आप संतुष्ट होंगे, मुझे इसके लिए आप धन्यवाद कह सकते हैं।" स्वामीजी ने अपनी आँखें उठाई तक नहीं और न ही हिले। थोड़े समय बाद उस कागज़ को शांति से पढ़ा और बोले, "आपको मुझे धन्यवाद देना चाहिए।" बस फिर क्या था! रॉकेफेलरजी द्वारा लोक हित हेतु यह पहला विशाल दान था।

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 4 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

सुख विषयक चक्र ..... *'और अधिक' का मनोवैज्ञानिक कारण*

ई एम आई और नए फ़ोन का क्रय

- एक आवश्यकता पूर्ण होती है, उसके स्थान पर और एक उत्पन्न होती है....
- जीवन शैली बनाया रखने के लिए या किसी और की जीवन शैली के अनुरूप होने के लिए, और धन की आवश्यकता.....
- 'और अधिक' प्राप्त करने की प्रबल इच्छा बनी रहती है.....
- वह क्या चीज हैं जिसे हम ढूंढ रहे हैं...

(नूपुर का योगदान - गुरुग्राम से स्वयंसेवक एवं पाठक)

स्वयंसेवक के रूप में मेरी यात्रा (चेन्नई की एक स्वयंसेवक श्रीमती उषा रमणी द्वारा)

रामकृष्ण मिशन और 'एसीपी' कार्यक्रम के साथ मेरा सम्बन्ध वर्ष २०१३-२०१४ में हुआ। 'एसीपी' कार्यक्रम उसी समय चेन्नई में आरम्भ हुआ था। रामकृष्ण मिशन, दिल्ली द्वारा प्रारम्भ किये गए इस कार्यक्रम के विषय में मेरी एक निकट मित्र वृंदा ने मुझसे चर्चा की थी। मैं इस कार्यक्रम की ओर तुरंत आकृष्ट हुई क्योंकि इसका सम्बन्ध शिक्षा से था जो मेरे हृदय के बहुत निकट हैं।

कल ही की बात लगती है जब मैं स्वामी शांतात्मानंद जी से पहली बार एक प्रधानाचार्यों की कार्यशाला में मिली थी। यह भेंट मेरे जीवन में एक मोड़ लाई और 'एसीपी' कार्यक्रम में स्वयंसेवक के रूप में मेरी यात्रा ने आकार लेना आरम्भ किया। मुझे स्मरण है कि एक कार्यशाला में शिक्षक प्रशिक्षक होकर भाग लेने के कारण मुझे निर्णय लेने में सहायता मिली जिससे कि मैं अपनी शक्ति का योगदान एक ऐसे कार्यक्रम में कर सकती हूँ जो नवयुवाओं के मन को प्रभावित करता है।

प्रत्येक प्रशिक्षण से, जिसमें मैंने भाग लिया, मुझे कुछ नया जानने का अनुभव हुआ। मैंने सुनना और परिस्थितियों को बाहरी दृष्टिकोण से देखना सीखा। मुख्य संसाधन और अन्य व्यक्तियों ने मुझे प्रोत्साहित किया और मेरे पुरे प्रयत्न करने के लिए कई द्वार खुले। मैं 'एसीपी' की आभारी हूँ जिस कारण महामारी के वर्षों का मेरा समय उपयोगी एवं लाभकारी बना।

स्वयंसेवक होकर कार्य करने से मुझमें पूर्णता की भावना आई कि मेरा योगदान अप्रत्यक्ष रूप से परिवर्तन ला सकता है। एक खोज की भावना - इस आयु में भी मैं कुछ ऐसा कर सकती हूँ जिससे दूसरों की सहायता हो। एक संतोष की भावना - मेरे समय का सही उपयोग हो रहा है। एक आध्यात्मिक सम्बन्ध जो संतोषप्रद रहा है और इस यात्रा में कई आनंदमय वर्ष बिताने की मैं आशा करती हूँ।

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 4 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

स्वयं-सेवा क्यों? (श्रीमती नबनीता सिकीदर का योगदान - गुरुग्राम से स्वयंसेवक)

क्या कोई भी कार्य एक व्यक्ति द्वारा सम्पन्न हो सकता है? संभवतः हाँ भी या नहीं भी। किन्तु यदि कुछ व्यक्ति, एक अच्छे उद्देश्य हेतु, एकत्रित हो जाएँ तो समाज में कुछ परिवर्तन हो सकता है। स्वेच्छा से अपने समय, कौशल एवं संसाधनों का समर्पण, एक मार्ग हो सकता है बदलाव लाने का। व्यक्तिगत रूप से इसके संभावित परिणाम:

- दूसरों के साथ अर्थपूर्ण सम्बन्ध बनाना
- आरामदायक स्थिति के बाहर कदम रखना
- सामूहिक गतिविधियों में क्रियाशील होना
- योगदान करने की इच्छा का बढ़ना
- ऐसे व्यक्तियों से पहचान होना जिनसे अन्यथा मिलना नहीं हो पाता
- भिन्न-भिन्न जीवन क्षेत्रों से आने वाले, भिन्न आयु एवं अनुभवी व्यक्तिओं से सीखने के परिणाम स्वरूप अधिक समझदार बनना
- सामाजिक कौशल विकसित होना

स्वयंसेवा का हर अवसर अपनी आवश्यकताएँ प्रस्तुत करता है जिस कारण, हमें निश्चय ही, नित्य-नए कौशल सीखने पड़ते हैं। स्वयंसेवा अपने साथ कई चुनौतियाँ लेकर आती है परन्तु अन्य व्यक्तियों से सम्बल मिलने पर मानसिक और भावनात्मक उन्नति होती है।

वीवा : गतिविधओं के कुछ क्षण - कार्यक्रम और सूचनायें

(स्वामी अनुरागानंदा, सेक्रेटरी रामकृष्ण मिशन, सोहरा)

हाल ही में, रामकृष्ण मिशन सोहरा, मेघालय में २८ फ़रवरी से २ मार्च २०२३ में एसीपी वर्ष १ और २ के लिए प्रशिक्षण कार्यशालाओं का आयोजन किया गया था। इस आयोजन की तैयारी प्रत्येक छोटे विषय (जैसे की जाँच सूची, आवश्यकता सूची, एमआईएस नवीनीकरण आदि) को ध्यान में रखते हुए की गयी थी ताकि न्यूनतम गलतियाँ हों। साथ ही, प्रत्येक चरण में एक दूसरे संसाधन व्यक्ति की व्यवस्था करने से कार्यशाला संचालन में बाधा या रूकावट आने की संभावना भी दूर की गई थी।

कनिष्ठ संसाधन व्यक्तियों को प्रोत्साहित किया गया और पूरे समय उन्होंने वरिष्ठ संसाधन व्यक्तियों को प्रशिक्षण को आगे बढ़ाते हुए देखा और उनसे सीखा। अंततः अनुभव साँझा करने के सत्र में उपदेशकों ने छात्रों में परिवर्तन एवं किस तरह एसीपी के कारण उनका जीवन रूपांतरन हुआ है के विषय में बोला। अधिकतर संसाधन व्यक्तियों ने बताया कि एसीपी के संचालन करने से ही उनके जीवन की कार्यशैली में किस तरह बदलाव आ रहा है। निपुणता और हर कार्य में उत्कृष्टता की और बढ़ने के स्वामीजी के मूल्यों को आत्मसात करने की चेष्टा कर रहे हैं।

पृष्ठ 3/4

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

हमें आध्यात्मिक बनने का प्रयत्न क्यों करना चाहिए? यह संसार, जैसे हम इसे देखते हैं और जिसमें रहते हैं, क्यों पर्याप्त नहीं है? संभवतः आध्यात्म कायरों के लिए है जो संसार में वास्तविक रूप से भागीदार होने में असमर्थ हैं।

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

अधिकतर लोग सोचते हैं कि जितना इन्द्रियों द्वारा अनुभव किया जाता है सिर्फ उतना ही प्राप्त करने योग्य है। लेकिन यह सब इन्द्रिय-सुख है जो अस्थायी है और आगे चलकर बहुत दुःख भी दे सकता है। इस प्रकार के लोगों की इच्छाओं का कोई अंत नहीं है और वह ऐसा करके एक मृगजल का पीछा करते है। आध्यात्मिकता का अर्थ है शरीर और पदार्थों के पार जाकर सूक्ष्म आनंद को पाना - जो ध्यान, निस्वार्थ सेवा, भक्ति आदि से मिलता है। जो इसका आस्वादन कर चुके हैं वह जीवन को एक उच्च स्तर पर जीते हैं और दुःख को पराजित करने में सक्षम होते हैं। अतः आध्यात्म कायरों के लिए नहीं बल्कि विवेकी व्यक्तियों के लिए है।

पिछले अंक से पाठक के अनुभाग का उत्तर

मुंबई से मिताली चौधरी लिखती हैं:

नदी विभिन्न वस्तुओं को छोटे-बड़े पत्थरों सहित बहाकर ले जाती है और साथ ही कई शिलाओं और चट्टानों, जिनके पास से प्रवाहित होती है, उन्हें तराशते और चमकाते हुए जाती है। यह हमें जीवन की भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में अनेक लोगों और वस्तुओं (अच्छी/ बुरी/ भयावह) को संग लेकर बहना सिखाती है और इस प्रक्रिया में उनकी उन्नति में सहायक होकर हम अपने गंतव्य तक भी पहुँचते हैं .....और जीवन चलता रहता है।

नई दिल्ली से आभा यादव लिखती हैं:

बाधाएँ होते हुए भी नदी बहती रहती है, गन्दी होती रहती है, प्रदूषित होती रहती है, मानवीय हस्तक्षेप दिशा भी प्रवर्तित होती रहती है किन्तु माँ प्रकृति ने उसके लिए जो निर्धारित किया है वह करती रहती है.....बहना। बिना किसी अपेक्षा के, सरलता से अपना कर्म करती रहती है। जब भी विपत्ति आए, कोई अन्य मार्ग ढूंढो वैसे ही जैसे नदी चट्टानों, पेड़ों और पहाड़ों के इधर-उधर से मार्ग बनाती है। अपने मार्ग को ढूंढिऐ और चलते जाइऐ, जीवन को पूर्णता से बिताना है..जब हम प्रवाह को रोकते हैं, जीवन भी रुक जाता है।

पाठक का अनुभाग

डिज्नी का यह सुन्दर चित्रण पूह का सर शहद के मटके में फँसा हुआ दिखाता है....पूह के जीवन में पुनः पुनः बीता प्रसंग। क्या यह हमारे भी जीवन के सामान्य प्रसंगों के विषय में कुछ कहता है? कृपया अपनी प्रतिक्रियाएँ निम्नलिखित ईमेल पर भेजिए 'पाठकों के विभाग को उत्तर' शीर्षक देकर।

(यह डिज्नी चित्रण www.disney.fandom.com से लिया गया है)

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