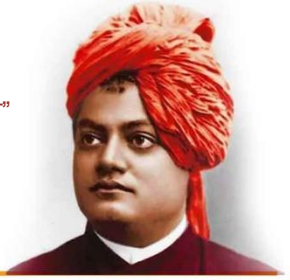
खंड संख्या 2. अंक संख्या 7 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता



"इस दुनिया में सब कुछ किसी के शब्दों पर निर्भर करता है"

स्वामी विवेकानन्द

अंतर्मुखी होना ("हमारे शब्दों की शक्ति")

हम मुख्य रूप से अपने शब्दों से ही बाहरी दुनिया से संपर्क स्थापित करते हैं। लोग हमें और हम उन्हें शब्दों के द्वारा ही समझ पाते हैं। हम अपने सब से महत्वपूर्ण शब्द अपने स्वयं से वार्तालाप के दौरान ही बोलते हैं जिनसे हमारे विचारों, राय और मत की स्थापना होती है। हम जब दूसरों से बातचीत करते हैं, हमारे शब्द ही प्रतिबिंबित करते हैं कि हम क्या हैं। हमारे शब्द हमारी समझ की गहराई और हमारे हृदय के भाव दर्शा सकते हैं। हम जब सोच समझ कर सही, प्यार भरे और दयामय शब्दों का चुनाव करते हैं, हम ऐक्य की भावना को स्थापित करने में मदद कर सकते हैं। शब्द शस्त्रों की तरह से चोट पहुँचा सकते हैं और शब्द घाव भर भी सकते हैं और शांत कर सकते हैं। हमें अपने शब्दों का ध्यान से चयन करना चाहिए।

- सम्पादक मंडल

स्वामी विवेकानन्द - महान भारतीय वक्ता (हरीश ध्यानी मुंबई से लिखते हैं)

यह सर्व विदित है कि महान वक्ताओं ने इतिहास की दिशा को प्रभावित किया है । स्वामी विवेकानंद दिव्य अधिकार से एक ऐसे ही वक्ता थे। शिकागो में हुई विश्व धर्म संसद में उन्होंने अपना भाषण इन शब्दों से जब शुरू किया "अमेरिका की मेरी बहनों और भाइयों", कोलंबस हॉल में बैठे सभी श्रोतागण अत्यधिक आनंद से वशीभूत हो कर बहुत देर तक तालियां बजाते रहे। एक ही झटके में उन्होंने समस्त मानवता को अपने गले लगा लिया क्योंकि उनके कहे शब्द उनकी ब्रह्माण्ड की एकता की अनुभूति को व्यक्त कर रहे थे। स्वामी जी का भाषण दिल और दिमाग दोनों को ही छू रहा था। उनमें आदि शंकराचार्य का मस्तिष्क तथा महात्मा बुद्ध का हृदय, दोनों ही विराजमान थे। उनका आकर्षण अदम्य था।

उनके विचार और शब्द दोनों ही स्पष्ट थे। उनके कहे शब्द सभी को कर्म की और प्रेरित करते थे। जापान से शिकागो की अपनी समुद्री यात्रा के दौरान उन्होंने श्री जमशेदजी टाटा को, जो उनके साथ ही यात्रा कर रहे थे, भारतीय विज्ञान संस्थान स्थापित करने की प्रेरणा दी जो अब एक जाना माना शोध विश्वविद्यालय है। उन्होंने भारत के कगार से कोटि-कोटि भारतीयों को अपने इन शब्दों से गहरी व लम्बी नींद से जगाया। "एक बहुत लम्बी रात्रि अब समाप्त हो रही है, बहुत से दारुण दुखों का अब अंत हो रहा है, मृत-प्राय शरीर अब फिर से जीवित हो रहा है। हमारी मातृ भूमि अपनी लम्बी, गहरी नींद से जाग रही है। अब उस को कोई भी रोक नहीं सकता है, कोई भी बाहरी शक्तियाँ उसके रास्ते में नहीं आ सकती, अब वह फिर कभी नहीं सोयेगी, अब यह अनंत विशालकाया अपने पावों पर खड़ी हो रही है।"

नोबेल पुरस्कार विजेता रोमां रोलां जिन्होंने स्वामी विवेकानंद की जीवन कथा लिखी है, इन शब्दों द्वारा उन्हें अपनी श्रद्धांजलि दी है। **"उनके शब्दों में उच्च स्तर का संगीत है, उनके वाक्य बीथोवेन की शैली में हैं और ऐसी लय और ताल उत्पन्न करते हैं मानो संगीतज्ञ हैंडल के सहगान हों। उनके कथन, जो उनकी पुस्तकों में छितरे हुए हैं, ३० साल बाद मैं जब भी उनको जब भी छूता हूँ मेरे शरीर में ऐसा रोमांच पैदा करते हैं जैसे बिजली का झटका लगा हो। इस महानायक के ये कथन जब उनके मुख से निकले होंगे तब उन्होंने श्रोताओं के मन पर कैसा प्रभाव डाला होगा!"**

१८९३ में शिकागो में स्वामी विवेकानन्द की तस्वीर जिसमें हस्तलिखित शब्द थे : *"One infinite pure and holy—beyond thought beyond qualities I bow down to thee"*
(Photo and caption credit: https://www.artic.edu/swami-vivekananda-and-his-1893-speech)

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 विवेकानन्द के शब्दों को समझते हैं :

हमने दिल्ली के अपने कुछ पाठकों और संसाधन व्यक्तियों से अनुरोध किया कि वे हमें बताएँ कि स्वामी विवेकानन्द के इस कथन, "इस दुनिया में सब कुछ किसी के शब्दों पर निर्भर करता है" से उनका क्या मतलब है।

जीवन की परिस्थितियां एक सी नहीं होती है, वह समय के अनुसार बदलती रहती है। परिस्थितियों में यह बदलाव स्वाभाविक है। कभी-कभी ये परिस्थितियाँ हमें बदलने के लिए मजबूर करती हैं और कभी हम परिस्थिति के अनुसार स्वयं को बदलते हैं। इसी संघर्ष के कारण हम अपने कहे अनुसार अपने कार्य को या अपने दिए हुए वचनों को पूरा नहीं कर पाते जिसके कारण संसार हमारे व्यक्तितव को लेकर हमेशा संशय मे रहता हैं। इसलिए हमे कुछ भी बोलने या कहने से पहले हमारे अंतर्मन मे झाँकते हुए ही अपनी बात को दूसरों के सामने प्रकट करना चाहिए और शत प्रतिशत अपनी कही हुई बातों को पूरा करने की कोशिश करनी चाहिए। जो हम कहते है यह संसार उसी को सुनता है और अंतत हमारे व्यक्तितव को हमारी बातों के द्वारा ही मापदंड मे रखता हैं।

- ज्योति रंगा द्वारा

स्वामीजी का गहन उद्धरण मुझे कबीर के निम्नलिखित दोहे की याद दिलाता है:

मधुर वचन है औषधि, कटुक वचन है तीर.
श्रवन द्वार ह्व संचरे, साले सकल शरीर

"मीठे शब्द औषधि के समान हैं और हमारे कठोर शब्द तीर के समान हैं; कठोर शब्दों के बाण सुनने वाले के कानों में घुस जाते हैं और पूरे शरीर को जला देते हैं।" हम इस ज्ञान का उपयोग मीठे शब्दों को बोलने में कर सकते हैं ताकि वे दवाओं के रूप में काम करें जो हमें और सुनने वालों दोनों को स्वस्थ कर दें और हमारे रिश्ते शांतिपूर्ण और खुशहाल रह सकें।

- रमेश द्विवेदी द्वारा

मेरे पास जो ज्ञान १० साल पहले था, वह आज भी है और आगे भी रहेगा लेकिन मुझे उन बातों को लोगों तक पहुँचाने में रचनात्मक संवाद/संचार का सहारा लेना पड़ता है। मैं धीरे-धीरे यहीं सीखने की कोशिश कर रहा हूँ कि कैसे सरलतापूर्वक लोगों तक संदेश पहुँचा सकूँ और इसके लिये लोगों को समझने का प्रयास ही पहला मापदंड है। हमें लोगों की मनस्थिति के अनुसार शब्दों और भावनाओं का चयन करना पड़ता है।

- हरिओमजी द्वारा

लिश कवि स्टैनलॉ जेरज़ी लेक का एक उद्धरण है, जो कहता है "अपने शब्दों को महत्व दें। हर एक अंतिम हो सकता है।" भारतीय कवि मजरूह सुल्तानपुरी ने भी अपनी कविता में इसी तरह की भावना व्यक्त की है :

इक दिन बिक जाएगा, माटी के मोल,
जग में रह जाएँगे, प्यारे तेरे बोल

एक दिन ऐसा आएगा जब हम केवल धूल के बराबर रह जाएंगे और हमारे पास जो कुछ भी बचेगा वह हमारे बोले गए शब्द होंगे)
हमारे पास अच्छे और दयालु शब्दों को छोड़ने का विकल्प है। उदाहरण के तौर पर, अपने जीवन में हम शिक्षक/माता-पिता के रूप में बच्चों के प्रति निर्णयात्मक हो जाते हैं। हम अपने शब्दों से उन पर 'किसी काम का नहीं' का 'लेबल' लगा देते हैं। ये शब्द उनके जीवन पर हमेशा के लिए बहुत बुरा प्रभाव छोड़ते हैं और एक व्यक्ति के रूप में उनके विकास में बाधा बनते हैं। जबकि, 'आप कुछ भी कर सकते हैं', 'आप संभावित रूप से दिव्य हैं' जैसे उत्थानकारी शब्द हमेशा उनके लिए ताकत का स्रोत होंगे और हमारे शब्दों द्वारा उनके जीवन में एक स्थायी प्रभाव डाला जाएगा।

- तरूण अरोड़ा द्वारा

"मनसा वाचा कर्मणा" - विचार से शब्दों की और शब्दों से कार्य की निर्मिति होती हैं। यह कारण और निमित्य का एक चक्र है जो चल रहा है और हमारे चरित्र को आकार दे रहा है। हमारे शब्दों और कार्यों को दुनिया देखती और व्याख्या करती है और इस प्रकार दूसरों के मन में हमारे चरित्र के बारे में धारणा पैदा करती है।

- निपुण कुमार गुप्ता द्वारा

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

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

१. १९, २० व २२ जून, २०२३ को दोपहर १ बजे से शाम ४ बजे तक विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा) रामकृष्ण मिशन, गुरुग्राम में 'Empathetic and Effective Communication' पर ३ दिवसीय पाठ्यक्रम आयोजित किया गया था। प्रतिभागियों को प्रभावी ढंग से और सहानुभूतिपूर्वक संवाद करने के लिए उपकरणों से अवगत किया गया था ताकि वे स्वयं के साथ और दूसरों के साथ सद्भावना से रह सकें। प्रतिभागियों ने पहले और दूसरे दिन अवधारणाओं और उपकरणों को सीखा। तीसरे दिन, उन्होंने प्रस्तुतियाँ दीं और अपनी सीख को लागू किया। फीडबैक साझा किया गया और प्रमाण पत्र वितरित किये गये। कुल मिलाकर, यह पाठ्यक्रम बेहद सफल रहा और इससे समाज के विभिन्न वर्गों के लिए ऐसे और कार्यक्रमों का मार्ग प्रशस्त हुआ। (अधिक जानने के लिए, कृपया हमें values.viva@gmail.com पर लिखें)

आंध्र प्रदेश, नागपुर और जम्मू में हुई प्रशिक्षण की कुछ झलकियां

2. वीवा की मुख्य समन्वयक डॉ. अनुराधा बलराम भवन्स विद्याश्रम, भीमावरम और गुंटूर केंद्र, आंध्र प्रदेश के ३५० शिक्षकों और शैक्षिक-अधिकारियों के सम्मेलन में मुख्य अतिथि थीं। "मैं एक राष्ट्र निर्माता क्यों हूँ" विषय पर एक अत्यधिक संवादात्मक सत्र ने शिक्षकों को अपने काम के प्रति और भी अधिक प्रतिबद्धता महसूस करने के लिए प्रेरित किया।

3. वीवा के प्रमुख और लगातार बढ़ते जागृत नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) के लिए प्रशिक्षण पूरे भारत के विभिन्न स्कूलों में आयोजित किए गए। जून की शुरुआत और मध्य में दक्षिण क्षेत्र के कई शहरों में निजी और रक्षा स्कूलों के लिए एसीपी के लिए ऑनलाइन और ऑफलाइन प्रशिक्षण आयोजित किए गए थे। निजी और रक्षा स्कूलों के लिए प्रशिक्षण पुणे और नागपुर में आयोजित किए गए। वीवा की एक टीम ने केंद्रीय विद्यालय, जम्मू के शिक्षकों को उनके स्कूलों में एसीपी के सञ्चालन करने के लिए प्रशिक्षित किया। यह 6-दिवसीय प्रशिक्षण था, तथा श्रेणीबद्ध कार्यक्रम के 3 वर्षों में से प्रत्येक के लिए दो समर्पित दिन थे। केवीएस संगठन ने २५ क्षेत्रों में प्रशिक्षण का प्रस्ताव दिया है और नवोदय विद्यालय समिति ने पूरे देश में आगामी महीने में प्रशिक्षण का प्रस्ताव दिया है। स्कूल कार्यक्रमों के बारे में अधिक जानने के लिए कृपया हमें https://theawakenedcitizen.org/ पर जाएँ।

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 शांतात्मानंदजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें हैं

क्या आध्यात्मिक रूप से विकसित लोग उसी तरह संवाद करती हैं जैसे आम लोग करते हैं या क्या वे अलग-अलग दृष्टिकोण अपनाते हैं?

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

आध्यात्मिक रूप से उन्नत लोग एकता की भावना पैदा करते हुए वास्तविक और प्रेमपूर्ण तरीके से संवाद करते हैं। उनकी भावनाएँ जैसे गुस्सा, चिड़चिड़ापन, हताशा आदि आमतौर पर अधिक नियंत्रित होती हैं और वे बिना किसी पूर्वाग्रह के वैकल्पिक दृष्टिकोण स्वीकार करते हैं।

पिछले प्रकाशन के पाठको के खंड के प्रश्नों के उत्तर

(पिछला अंक का प्रश्न : क्या आप किसी उल्लेखनीय पिता के बारे में जानते हैं? क्या आप साझा करना चाहेंगे कि आप उन्हें विशेष क्यों मानते हैं?)

बैंगलोर से बिप्लव बेलवाल लिखते हैं:

मेरे पिता पालन-पोषण के प्रति अपने अनूठे दृष्टिकोण के लिए मेरे दिल में एक विशेष स्थान रखते हैं। उन्होंने मुझे अपने फैसले स्वयं लेने की आजादी देकर मुझे सशक्त बनाया, मेरे अंदर स्वतंत्रता की भावना पैदा की। हालाँकि, जो उन्हें औरों से अलग करती थी वह उनके द्वारा प्रदान किया गया सूक्ष्म मार्गदर्शन था, जिससे यह सुनिश्चित हुआ कि मैंने एक ठोस निर्णय लेने की रूपरेखा विकसित की। उन्होंने कभी भी मुझ पर अपनी पसंद नहीं थोपी, बल्कि सही रास्ता खोजने में मेरा समर्थन किया। मेरी क्षमताओं पर उनका अटूट विश्वास और यह आश्वासन कि अगर सबकुछ योजना के अनुसार नहीं हुई तो मैं हमेशा घर लौट सकता हूँ, जिससे मुझे चुनौती लेने और अपनी गलतियों से सीखने का आत्मविश्वास मिला। उनके प्रभाव ने मुझे एक आत्मविश्वासी व्यक्ति के रूप में आकार दिया है और इसके लिए मैं सदैव आभारी हूँ।

गुरूग्राम से दिशना सिकिदार लिखती हैं:

मैं जानता हूँ कि एक महान पिता मेरे अपने पिता हैं! वह न केवल दयालु और संवेदनशील है बल्कि बारीकियों पर भी गहरी नजर रखते है। यह सबसे अच्छी तरह से तब परिलक्षित होता है जब वह मेरे करों के भुगतान के लिए मेरे साथ बैठते है जो निस्संदेह सबसे अधिक समय लेने वाली और कठिन प्रक्रिया है जिसे एक व्यक्ति को हर साल करना पड़ता है। मेरी कई ग़लतियों के बावजूद, वह धैर्यपूर्वक इस प्रक्रिया में मेरा मार्गदर्शन करते है।

नीति कथाओं से ज्ञान

एक दिन एक ब्रह्मचारी ने एक जहरीले सर्प को समझाया, "क्यूँ तुम इधर-उधर क्षति पहुंचाते हुए घूमते रहते हो? भगवान का नाम लो और अपने हिंसक स्वभाव से छुटकारा पा लो।" सर्प ने अपने गुरु को नमन किया और इसके पश्चात उसने क्रोध का प्रदर्शन और दूसरों को हानि पहुँचाना बंद कर दिया। वे चरवाहे लड़के, जो पहले सर्प से डरते थे, अब उसपर पत्थर मारने लगे और उसे पूँछ से पकड़कर सताने लगे जिस कारण सर्प को हिलने में भी कठिनाई होने लगी। बहुत दिन बीत गए और लड़कों के डर से सर्प ने बिल से निकलना ही बंद कर दिया और वह धीरे-धीरे पतला होता गया।

एक वर्ष पश्चात जब ब्रह्मचारी अपने शिष्य से मिला तो उसे इतना दुर्बल और शक्तिहीन देखकर अचंभित हो गया। सर्प की आपबीती सुनकर ब्रह्मचारी ने चिल्लाकर कहा, "इतने शर्म की बात है! तुम कितने मूर्ख हो! तुम अपनी सुरक्षा करना नहीं जानते! तुम्हें मैंने काटने से मना किया था फुफकारने से तो नहीं। तुमने उन्हें अपनी फुफकार से डरा कर भगाया क्यूँ नहीं?" हम किसी को क्षति पहुँचाये बिना भी अपनी रक्षा कर सकते हैं।

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