खंड संख्या 2. अंक संख्या 5 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

"मैं दुष्टों की माँ हूँ, जैसे मैं पुण्यात्माओं की माँ हूँ। कभी डरो मत। जब भी तुम संकट में हो, तो बस अपने आप से कहो 'मेरी एक माँ है।'"
- माँ शारदा देवी

Image of the Holy Mother, Ma Sharada Devi (https://vedantasociety.net/)

अंतर्मुखी होना ('मेरी एक माँ है')

हम मनुष्य अपना प्रेम तभी व्यक्त करते हैं जब हम किसी वस्तु या व्यक्ति को उस प्रेम के योग्य समझते हैं। केवल एक माता का प्रेम ही ऐसे विचार से परे है। प्राचीन काल से प्रेम के मूर्त-रूप 'मातृत्व' की जय-जयकार की गई है। जब स्वामी विवेकानन्द को 'नारी' के विषय में बोलने को कहा गया तो उन्होंने 'माँ' को स्त्रीत्व का आदर्श माना क्योंकि पूर्ण प्रेम की अभिव्यक्ति माता में ही है। एक ऐसा प्रेम जो केवल प्रेम के लिए ही प्रेम करता है अन्य किसी लाभ के लिए नहीं। संतान के लिए माता सर्वस्व का बलिदान कर देती है। इस प्रकाशन में हम अपनी जन्म देने वाली, गोद लेने वाली माताओं और सर्वोपरि 'माँ सारदा देवी' जो सर्वदा हमारी प्रार्थना सुनती हैं, उनको शत-शत नमन करते हैं।

- संपादकीय टीम

मैंने अपनी माँ से क्या सीखा:

स्वयं को उदाहरण बनाकर पथ प्रदर्शित करना, सिखाने की एक उत्तम विधि है। साधारण और सामान्य कार्य में भी बारिकियों पर ध्यान रखना। परिवार के दीर्घकालिक कल्याण को ध्यान में रखते हुए मौन रहकर बलिदान देना पड़ सकता है। ऐसा बलिदान अत्यधिक संतोषजनक है।

- दिल्ली से नंदिनी सेशाद्रि

माँ से प्राप्त कई बहुमूल्य शिक्षाओं में से सबसे महत्वपूर्ण है- यदि मेरे लिए किसी ने कुछ किया है, चाहे कितनी भी छोटी सहायता क्यों न हो, मुझे उसे सदा याद रखना चाहिए। यह कृतज्ञता की भावना, किसी की भी ओर, मेरे अंदर नकारात्मक विचारों को बढ़ने से रोकने में सहायता करती है।

- दिल्ली से इन्द्राणी रॉय

'पूर्ण-शरणागति' ही वह शब्द हैं जो मेरे मन में आते हैं जब मैं अपनी माँ के बारे में सोचता हूँ। संभवतः उन्हें शास्त्रों का ज्ञान नहीं था किन्तु उन्होंने अपना जीवन ईश्वर इच्छा पर समर्पित होकर व्यतीत किया। मैंने उन्हें हर तरह की परिस्थिति में प्रसन्न ही देखा। शरणागति बहुत कठिन है फिर भी मैं प्रयास कर रहा हूँ।

- दिल्ली से धर्मेंद्र पाण्डे

जब भी मैं अपनी माँ को याद करती हूँ तो विनम्रता और स्नेह का एक भव्य रूप मेरे सामने उभर के आता है। वह शास्त्रीय संगीत की बहुत सफल गायिका थीं परन्तु कुछ समय पश्चात, बिना किसी खेद के, परिवार के लिए उन्होंने यह करियर छोड़ दिया। वह 'देने की शक्ति' में विश्वास रखती थीं जो गुण आज के समय में दुर्लभ है।

- दिल्ली से पिया चक्रवर्ती

सब में अच्छाई देखना मैंने अपनी माँ से सीखा। मैंने यह भी सीखा कि दूसरों की सेवा करने के लिए विशाल शक्ति की आवश्यकता है।

- चेन्नई से वृंदा बालगोपालन

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

मातृत्व की ओर मेरी यात्रा (रियाध से अवंतिका)

आज अपने प्रिय जन से मुझे सन्देश आया 'मातृत्व और इसका मेरे जीवन में महत्व' पर लेख लिखने के लिए। मैं पूर्व काल के बारे में सोचने के लिए विवश हो गई जब हम अपने परिवार को बढ़ाने का प्रयास कर रहे थे किन्तु कई असफल प्रयत्नों के बाद हमने स्वीकार कर लिया था कि निस्संतान रहना भी ठीक है। फिर मैंने दिल्ली के रामकृष्ण मिशन आना आरम्भ किया और एसीपी कार्यक्रम में बच्चों के साथ कार्यरत हुई। बच्चों के उत्साह और उमंग से भरे हुए चेहरे देखकर मेरे दिन आनंद से भर जाते थे। ठाकुर से मेरी प्रार्थनाएँ फलित हुईं जब अकस्मात गोद लेने के हमारे आवेदन-पत्र को स्वीकृति मिली। यह स्वयं परमात्मा का संकेत था कि मातृत्व मेरी प्रतीक्षा कर रहा है! शीतल हवा के झोंके की तरह हमारी पुत्री जीवन में आई। ऐसा लगता था एक परी ने मेरे साधारण से अस्तित्व में रंग भर दिए हों।

इस छोटी-सी बच्ची को जीवन में समायोजित करने के लिए मैंने अपने पूरे दृष्टिकोण को परिवर्तित किया। एक जन्म देने वाली माता आने वाले वर्षों के लिए संभवतः अपने आप को तैयार कर सकती है किन्तु मेरे जैसी, गोद लेने वाली माँ के लिए यह एक चुनौती थी क्योंकि जीवन में बाकी सब कुछ पीछे हट गया था। एक उत्तम माता बनने के लिए कोई साँचा नहीं है पर मुझे ऐसा लगता है कि मातृत्व प्रतिदिन सीखने, गिरने, हारने और फिर उठकर आगे बढ़ने की यात्रा है। भले ही यह एक सौगात है किन्तु इसे ध्यान से सम्भालने की आवश्यकता है क्योंकि एक छोटी-सी गलती भी आपके उद्देश्य पर प्रश्न चिन्ह लगा सकती है जिस कारण रात भर जाग कर आप सोचने पर विवश हो सकते हैं कि, "मैंने सही किया या गलत? यदि मैं इस बच्ची की जन्मजात माता होती तब भी क्या मैं यही निर्णय लेती?" अंत में निष्कर्ष यह है कि माता होना एक दिव्य उपहार है जिसको मैं पूरे जीवनभर संजोकर रखूँगी।

मातृत्व (इंदौर से सपना सरकार)

माँ कह कर मातृत्व का एहसास जिसने दिलाया, मैंने तो सिर्फ हाथ थाम कर उसे चलना सिखाया ।
हर संघर्ष में नन्हा-सा साथ उसका मिलता ही गया, मेरे मातृत्व का दीया और भी गहरा जलता गया ।

ईश्वर की कृपा से स्त्री पूर्ण रूप से नारीत्व को माँ बनकर अनुभव करती हैं। एक कार्यरत महिला के अनुभव के आधार पर बताना चाहूँगी कि मातृत्व जीवन में दो परीक्षा से मैं अक्सर एकसाथ गुजरती हूँ- कामकाजी माँ और एकल अभिभावक। दोनों ही परीक्षा मुश्किल है मगर नामुमकिन नहीं, जिसमें चुनौतियों का सामना करते हुए संभावनाओं को जीवन में शामिल कर बेहतर इंसान बनी। जब बच्चा उम्र के हर पड़ाव में अपनी जरूरतों को बदलता है, तब मेने सीखा - रुकना, समझना और स्वयं को बदलते हुए हर दिन कुछ नया करना।

एकल अभिभावक महिला को कमाने के साथ-साथ घर, बाहर और बच्चा इन सबकी जिम्मेदारी पूरी करनी पड़ती है। मैं डरती नहीं क्योंकि औरों की तरह मेरे पास विकल्प ही नहीं,जिसे मैं चुन सकू। तभी मैं चिंता कम और सच्चे आनंद का ज्यादा अनुभव कर पाती हूँ। सच ही कहा है-'ईश्वर उनकी सहायता करते हैं, जो स्वयं के लिए कुछ प्रयास करते हैं।'

मैं एक अच्छी माँ हूँ या नही, लेकिन मेरी संतान अच्छी है। मुझे पूरा विश्वास है क्योंकि परिस्थिति ने उसे समय से पहले ही परिपक्व और जिम्मेदार बना दिया है। कई कार्यों को स्वयं करना, माँ की सहायता करने का भाव सच में मुझे उसकी माँ बनने का सुख देता है। यह दूसरे अभिभावकों के अनुभव से भिन्न है। मातृत्व "मैं कर सकती हूँ" का एहसास दिलाता है जो एक साधारण माँ को असाधारण बना देता है। मातृत्व को शब्दों में व्यक्त करना एक माँ के लिए कठिन है।

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 5 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

भारतीय माताएँ- जिन्होंने संसार को नया रूप दिया (कोचीन से शोभा मेनन)

स्वामी विवेकानंद ने १८९४ में कैंब्रिज में एक व्याख्यान में अपनी माता भुवनेश्वरी देवी के विषय में कहा था, "मेरे अंदर के शुभ आवेग मेरी माँ द्वारा प्रदान किये गए हैं और वह भी जान-बूझकर, अनजाने में नहीं"। हमारे राष्ट्र के इतिहास में कुछ प्रतिष्ठित व्यक्ति विशेष हैं जिन्होंने हमारे जीवन और विचारों के गठन पर गहरा प्रभाव डाला है, जैसे कि स्वामी विवेकानंद, महात्मा गाँधी और छत्रपति शिवाजी। इन सबकी माताएँ ऐसी थीं जिन्होंने जान-बूझकर उनके चरित्र एवं व्यक्तित्व को आकार दिया।

Picture source: https://godivinity.org/swami-vivekanandas-love-for-his-mother/

वास्तव में, भुवनेश्वरी देवी ने पुत्र के जन्म से बहुत पहले ही मातृत्व के लिए प्रबंध एवं योजना बनाना आरम्भ कर दिया था। "मैं जानता हूँ कि मेरे जन्म से पहले मेरी माँ उपवास और प्रार्थना के अतिरिक्त सैकड़ों ऐसे काम करती थीं जो मैं पाँच मिनट के लिए भी नहीं कर सकता। ऐसा उन्होंने दो वर्ष तक किया। मेरा मानना है कि मुझमें जो भी धार्मिक संस्कार हैं वह इसी कारण हैं। एक उद्देश्य के हेतु मेरी माँ मुझे इस संसार में लाईं, वह बनने के लिए जो आज मैं हूँ," स्वामीजी ने कहा। अपनी माता के प्रचुर प्रेम के विषय में बात करते हुए स्वामीजी ने कहा, "यह एक ऐसा ऋण है जो मैं कभी नहीं चुका सकता"। माता का अपने हित से बढ़कर दूसरों का कल्याण करने की तत्परता एवं उनके त्याग का स्वामीजी स्मरण करते हैं। "यही उनका जीवन था और यही उन्हें प्रिय था। इसी कारण हम ईश्वर रूप में माताओं की आराधना करते हैं", श्रोताओं से उन्होंने कहा। भुवनेश्वरी देवी ने अपने इस असाधारण पुत्र के लिए एक ऐसा वातावरण उपलब्ध कराया जिसमें स्वामीजी के उन सब गुणों का भरण-पोषण हो सके जिनका हम सम्मान और सराहना करते हैं -जैसे कि उनका प्रेम, उनका विकसित हृदय जो देशवासियों के लिए लहूलुहान होता था, उनकी परोपकारिता, उनका त्याग एवं उनका बुद्धि से अधिक मन पर बल देना।

पूर्व के नायकों की माताओं की कथाओं में एक समान-सूत्र चलता है, उनका गहरा धार्मिक उत्साह जो उनकी संतान ने आत्मसात किया। गांधीजी अपनी माता, पुतलीबाई करमचन्द गाँधी को "अत्याधिक धार्मिक" बताते हैं। वह आनंदित होकर कठोर प्रण और धार्मिक उपवास रखती थीं।

गांधीजी के वक़ालत की पढ़ाई करने के लिए विलायत जाने से पहले उन्होंने अपने पुत्र को तीन वचन लेने के लिए कहा था जो उन्होंने निष्ठा से लिए- मांस नहीं, नारी नहीं, मदिरा एवं तम्बाकू नहीं। "एक उत्कृष्ट छाप जो मेरी माँ ने मेरी स्मृति पर छोड़ी है वह है 'पवित्रता'," गांधीजी ने अपनी आत्मकथा में लिखा है। क्या यह केवल एक संयोग है कि रबीन्द्रनाथ टैगोर ने पुतलीबाई के पुत्र को 'महात्मा' की उपाधि से पुरस्कृत किया था?

और फिर हैं जीजाबाई, शिवाजी की माता, जिन्होंने उन्हें रामायण और महाभारत की कथाएँ सुना- सुनाकर वीरता और धार्मिक जीवन जीने की उत्कंठा को उनके हृदय में बैठा दिया था। बचपन में ही नहीं किंतु आगे चलकर भी जीजाबाई शिवाजी महाराज को इन महाकाव्यों के विषय में बताया करती थीं। जब अपने ज्येष्ठ पुत्र साम्भाजी को औरंगज़ेब के पास बंधक छोड़ने पर शिवाजी बिल्कुल टूट गए थे, तब जीजाबाई ने उन्हें पांडवों और श्री राम की अत्यंत कठिन परिस्थितियों में भी अद्भुत धैर्य शक्ति-प्रदर्शन का स्मरण करवाया था। शिवाजी पर जीजाबाई का प्रभाव प्रदर्शित होता था उनका नारियों के प्रति सम्मान पूर्ण व्यवहार में, चाहे वह शत्रु दल से क्यों न हों। कई बार जीत कर आने पर, जीजाबाई शिवाजी को सावधान करती थीं कि कहीं अहंकार उनके विवेक पर अभिभावी न हो।

Picture source: https://en.wikipedia.org/wiki/Jijabai

हमें इन माताओं के द्वारा प्रदान की गई बहुमूल्य निधियों ने न केवल भारतीय किन्तु विश्व के भी कई विचारक नेताओं को प्रभावित किया है। स्वामी विवेकानंद के ही शब्दों में, "क्या हम उनका यह ऋण कभी चुका सकते हैं?"

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 : गतिविधिओं के कुछ क्षण - कार्यक्रम और सूचनायें

विभिन्न बाल भारती पब्लिक स्कूलों (बीबीपीएस) के अभिभावको के लिए लगातार तीन ओरिएंटेशन सत्र सफलतापूर्वक आयोजित किए गए। प्रथम 24 मार्च को बीबीपीएस रोहिणी-दिल्ली में, द्वितीय 25 मार्च को बीबीपीएस बृज विहार-गाजियाबाद में और तृतीय 1 अप्रैल को बीबीपीएस इंद्रप्रस्थ योजना भारत सिटी-गाजियाबाद में आयोजित किया गया।

(अभिभावको के साथ सत्र - BBPS बृज विहार, दिल्ली)

(अभिभावको के साथ सत्र - BBPS गाजियाबाद)

(अभिभावको के साथ सत्र - बीबीपीएस रोहिणी)

विद्यालय के अधिकारियों ने रामकृष्ण मिशन विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज. गुरुग्राम की टीम का पौधे भेट कर उत्साहपूर्ण स्वागत किया। रोहिणी और बृज विहार-शाखाओं में डॉ. अनुराधा बलराम प्रमुख वक्ता थीं। डॉ. नंदिनी सेशाद्रि गाजियाबाद शाखा की प्रमुख वक्ता थीं।

कुल मिलाकर 500 से अधिक अभिभावकों ने सत्र में भाग लिया। परवरिश की विभिन्न शैलियों को कुछ रोल-प्ले के माध्यम से चित्रित किया गया। अभिभावकों को यह सत्र रोचक और आकर्षक लगा। उपस्थित माता-पिताओं ने अपने फीडबैक में उत्साहपूर्वक बताया कि उन्होंने सत्र में मिली जानकारी को पूर्णतः सहायक पाया और वह निश्चित रूप से वापस जाकर उसे अपने बच्चो के पालन-पोषण के लिए उपयोग करेंगे। हमारी कार्यशालाओं का लक्ष्य माता-पिता को अपने बच्चों के साथ एक प्यार भरा सम्बन्ध बनाने में उनकी अहम भूमिका को खोजने में मदद करना है ताकि वह एक पूर्ण जीवन जी सकें। पालन-पोषण एक आध्यात्मिक यात्रा है और यह और भी सशक्त एवं सुखद हो सकती है।

हम वीवा में, विद्यालयों, RWAs, कंपनियों, इत्यादि के लिए पालन-पोषण कार्यशालाएं आयोजित करते हैं। जो रुचि रखते हैं, वे कृपया arise.parents@gmail.com पर हमसे संपर्क कर सकते हैं।

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 है

मेरे माता-पिता मुझ पर शक करते हैं और मुझ पर कभी भरोसा नहीं करते। इसके अलावा वह मेरी बातों पर ध्यान नहीं देते और मुझे समझने की कोशिश नहीं करते हैं। मुझे क्या करना चाहिए?

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

आमतौर पर माता-पिता बच्चों पर भरोसा करके आगे बढ़ाते हैं। यदि भरोसे को कही क्षति पहुँची हो तो यह विचार करने योग्य हो सकता है कि माता-पिता कब और क्यों संदिग्ध हुए थे। माता-पिता को अलग करना कभी भी अच्छा विचार नहीं है। इसलिए उनके भरोसे को पुनः जीतना होगा। अपने माता-पिता की उम्मीदों को समझकर एक बच्चा प्रयास कर सकता है और संदेह को दूर करना सुनिश्चित करता है। इस प्रकार के निरंतर प्रयास व समय के साथ माता-पिता को आगे संदेह नहीं होगा।

पिछले अंक से पाठक के अनुभाग का उत्तर

चेन्नई से वृंदा बालगोपालन लिखती हैं: बहुत बार हम विलासिता और धन के लिए एक अंतहीन पीछा करते हुए अपने आप को पूह की स्थिति में पाते हैं और अनुभव करते हैं कि अच्छी लगाने वाली चीजों की अधिकता भी समस्याओं की ओर ले जाती है। जीवन में हमें भौतिक चीजों से परे देखना सीखना चाहिए और अपने आस-पास की साधारण चीजों में भी आनंद ढूंढना चाहियें।

रांची से विवेक पटेल लिखते हैं:

बहुत बार, हम मनुष्य के रूप में सोचते हैं कि हम अपने जीवन, भावनाएँ, और पसंद और नापसंद को नियंत्रित कर सकते हैं, लेकिन अंत में पाते हैं की हम इन सब से नियंत्रित हो रहे हैं। जैसे इस छवि में पूह, जो शहद खाने में इतना मग्न है की वह पात्र में फंस जाता है और खुद को अंधा बना लेता हैं। यह उत्कृष्ट उदाहरण यह बताता हैं की कैसे सांसारिक वस्तुएं दुःख ला सकती हैं।

सिंगापुर से देवाहुति चौधरी लिखती हैं:

हम अपने चारों ओर सांसारिक खोज, लोग, स्थान और लक्ष्य का एक बुलबुला बनाते हैं, जो हमारी तत्काल दृष्टि का हिस्सा होते हैं। इस दृष्टि में रहना मधुर और कड़वा हो सकता है, यह अनुभव ज़्यादातर व्यक्तिगत और अंतर्मन में होता है। यह मादक अनुभव, जिसे हममें से अधिकांश लोग ज़िन्दगी के रूप में बिताते हैं पूह के शहद के बर्तन की तरह नशीला हो सकता है। परन्तु यह अक्सर संकुचित दृष्टिकोण हमें उस बुलबुले के बाहर संबंध स्थापित नहीं करने देता। यह अक्सर दुर्बल करने वाली विफलताओं का कारण बन सकता और हमारे द्वारा किये गए कार्यों से बुलबुले के बाहर की दुनिया पर होने वाले परिणाम के लिए उत्तरदायी ना होना बनाता है| सच तो यह है कि हमें 'हनी पॉट' के भीतर अच्छी तरह से काम करने के लिए भी बहुत सारी ऊर्जा और संसाधन की आवश्यकता है, जिनमें से सब हमारे पास नहीं होता और दूसरो से सहायता लेनी पड़ती है|तो मुझे पूह की तरह शहद को प्यार करने के साथ जीवन की मिठास से खुद को सराबोर करना और वापस देना जरूर सीखना होगा और यह जानना होगा कि अन्य लोगों के आनंद-वर्धन और शहद के बर्तन रुपी सुख प्राप्ति में भी मुझे भी अपना आनंद ढूँढने का प्रयास करना होगा।

पाठक का अनुभाग

आइए जानते हैं कि जब आप इस तस्वीर को देखते हैं तो आपके मन में क्या भावनाएँ आती हैं और क्या आप इससे अपने जीवन से कोई संबंध जोड़ सकते हैं। कृपया अपनी प्रतिक्रियाएँ नीचे दिए गए ईमेल पर भेजें जिसका शीर्षक 'पाठकों के विभाग का उत्तर' रखे.।

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