खंड संख्या 2. अंक संख्या 8 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

"स्वतंत्रता ! स्वतंत्रता ! स्वतंत्रता !" यही आत्मा का गीत है।

- स्वामी विवेकानंद

अंतर्मुखी होना ("स्वतंत्रता में कार्य करना")

सदियों की गुलामी के पश्चात, १९४७ में, इसी समय के आस-पास भारत को स्वतंत्रता मिली। अब हमारी भूमि हमारी है और हम अपने अधिकारों का उपभोग करते हैं एवं हमारे कुछ दायित्व हैं जो सुनिश्चित करते हैं कि हम स्वतंत्र रहें। हम में से प्रत्येक व्यक्ति मातृभूमि कि सेवा के लिए अपने अन्तर्निहित सामर्थ्य को जागृत कर सकता है। हमारा स्वतंत्रता संग्राम संभव इसी कारण हो सका क्योंकि अनेक व्यक्तियों ने सामूहिक रूप से अपने आतंरिक भावना को जागृत किया। वीवा में हमारा प्रयास है कि हम निःस्वार्थता से राष्ट्र की सेवा करें, ऐसे कार्यक्रमों की योजना बनाते एवं कार्यान्वित करते हुए जिनसे नागरिकों की मानसिकता में परिवर्तन लाया जा सके और मनुष्य निर्माण एवं चरित्र निर्माण करने वाली शिक्षा प्रदान करें, यह सब भरपूर प्रेम एवं श्रद्धा की भावना से। हमें आशा है कि हम अपने राष्ट्र को गौरवान्वित करेंगे।

- सम्पादक मंडल

मुक्ति : स्वामी विवेकानंद के अनुसार - *गुड़गांव से देवाशीष* मुखर्जी द्वारा

स्वामी विवेकानंद के प्रसिद्ध वाक्य जो इन शब्दों से आरम्भ होता है, "प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है..." और इन तीन शब्दों से अंत होता है, ".....और मुक्त हो जाओ।" अतैव, स्वामीजी के अनुसार, मुक्ति ही जीवन का परम लक्ष्य है। परन्तु क्या पूर्ण स्वतंत्रता संभव भी है? सापेक्षता का सिद्धांत कहता है कि संसार मे कुछ भी प्रकाश की गति से तीव्र नहीं चल सकता। प्रमात्रा यांत्रिकी (Quantum Mechanics) ने प्रमाणित किया है कि प्राथमिक चर, जैसे स्थिति एवं गति को भी पूर्ण निश्चितता से मापा नहीं जा सकता। गोडेल का प्रमेय (Godel's Theorem) हमें बताता है कि व्यवस्था के सभी सत्य कथनों को न्यायशास्त्र की रूपरेखा में सिद्ध करना असंभव है। तो फिर पदार्थों एवं विचारों के इस अद्भुत जगत में कहाँ है मुक्ति? स्वामीजी इस बात से अनभिज्ञ नहीं थे और उन्होंने अवलोकन किया कि, "माया के अंतर्गत मुक्ति नहीं है।"

हालाँकि इस असाधारण संसार में बंधन ही बंधन हैं किन्तु उन्हें पराजित किया जा सकता है। सबसे पहले हमारी इन्द्रियों का बंधन, फिर वासनाएँ जैसे काम, क्रोध लोभ इत्यादि का बंधन। यह एक लम्बी और कठिन प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम "इन्द्रियों एवं वासनाओं की स्वतंत्रता" से "इन्द्रियों एवं वासनाओं से स्वतंत्रता" की ओर पारगमन करते हैं। दुसरे शब्दों में, मुक्ति के लिए इन्द्रियों एवं भावनाओं पर विजय पाना अनिवार्य है। अंततः है हमारे अहंकार का बंधन- जो शरीर और मन की समष्टि जिसे 'मैं' कहते हैं, से हमें बंधे हुए है। यही है चरमसीमा जिसपर हमें विजय प्राप्त करनी है।

यह उपलब्धि कैसे प्राप्त होगी? श्री कृष्ण, आधे श्लोक में, अपनी अत्युत्तम सारगर्भित शैली में इस प्रश्न का उत्तर देते हैं - "असङ्गशस्त्रेण दृढेन छित्वा"- सांसारिक बंधन को असङ्गता-रुपी शस्त्र के द्वारा दृढ़ता से काटना है। स्वामीजी भी समान रूपसे इसका उत्तर देते हैं- "संपूर्ण प्रकृति का लक्ष्य मुक्ति है और यह मुक्ति केवल पूर्ण निःस्वार्थता से ही प्राप्त की जा सकती है।" शरीर और मन के साथ तादात्म्य और माया के परे बढ़ना है और इस माया के बंधन के परे ही हम यथार्थ में मुक्ति पाते हैं।

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 8 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

आज़ादी की गूंज

- फ़रीदाबाद से शतरूपा दत्ता द्वारा एक कविता

उस पुण्य भूमि से जहाँ संघर्ष पनपे,
भारत की आत्मा सुनहरे धागों में जगे,
संगठित और बलवान, एक राष्ट्र का स्वर,
दिलों को जगाता, जिस विश्व का हिस्सा हैं हम उसका आलिंगन कर।

हर श्वास में है आत्म-विश्लेषण की माँग,
यात्रा है भीतर की, हैं न जुड़े सबके प्राण?
जी रहा है हम सबके मन में स्वामी विवेकानंद का ज्ञान,
निरंकुश और स्वच्छंद, तैयार हैं हम बजाने को अपनी तान।

एकता और उस दिव्य आत्मा की थी उनकी बात,
जो है बांधे हम सबको अपने तेजस के साथ,
धर्म, जाति और पंथ के परे,
अखंडता का बोते हुए बीज और करें कर्म बिना डरे।

नहीं युद्ध विजय से मुक्ति जो मिली,
किन्तु नष्ट कर जड़ता, तोड़ अज्ञान की बेड़ी,
चलने दो मन की खोज और रचना,
बनो समर्थ, हो जाओ स्वतंत्र, होगा भिन्न विचारों को गले लगाना।

मुक्ति की मशाल चलो वहन करें,
प्रेरित हो उनसे जो वीरता से लड़े,
ये भाव ह्रदय में बुने हुए,
हम बढ़ेंगे आगे मुक्ति को पोषित किये,
लेकर हाथों में हाथ,
करें शुरुआत।

डिकोडिंग फ़्रीडम

- फ़रीदाबाद से गोविंद सिंह बिष्ट द्वारा

क्या भय के कारण हम बंधन में रहते हैं कि स्वतंत्र होने की हमारी इच्छा को जानकर न जाने लोग क्या सोचेंगे या कहेंगे? विश्वास कीजिये, मुक्ति की हमारी अभिलाषा पर कोई भी प्रश्न नहीं उठाएगा क्योंकि हम सब इस प्रबल कामना की नाव में सवार हैं। संकुचित रूप से परिभाषित हमारी पहचान, जो अपनेपन का झूठा आभास दिलाती है, उसे खो देने का हमें एक अनजाना भय है।

किन्तु यदि हम वास्तव में मुक्त होना चाहते हैं तो हमें किसने पकड़ रखा है? सामाजिक प्रतिबन्ध या स्वयं के परस्पर विरोधी विचार। मुक्ति के समीप पहुँचने के लिए हमें अपनी आरामदायक स्थिति से बाहर निकलना पड़ेगा। केवल शांति ही मुक्ति की ओर ले जा सकती है। हमारे मस्तिष्क में, आत्म-संदेह एवं अज्ञान के कारण निरंतर चलता हुआ संघर्ष शांति को अवरोधित करता है जिस कारण अपने दासत्व की सच्चाई को स्वीकारने एवं सामना करने में बाधा उत्पन्न होती है।

क्यों न हम स्वयं से प्रश्न करें कि क्या वास्तव में हमें ऐसी मुक्ति की आकांक्षा है? यदि है, तो चलिए हम सब मानसिक बंधनों से स्वतंत्र होने का प्रयास करें और "सुरक्षित आश्रयों के परे बहें, समुद्र में डूबने के डर से छुटकारा पाएँ और मुक्ति का स्पर्श करें।" उन सब असंख्य अवसरों का पता लगायें जो हमारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।

वह मुक्ति जो हमें समुद्र के ऊपर चिड़ियों के साथ उड़ने कि अनुमति देती है- आइये उसका भी अनुभव करें।

क्यों न ये स्वतंत्रता दिवस हमें स्मरण करें कि मुक्ति केवल एक भौतिक अवस्था नहीं है अपितु एक मन:स्थिति भी है।

अल्प ज्ञात स्वतंत्रता सेनानियों पर प्रश्नोत्तर – रांची से विवेक पटेल द्वारा
उन्हें पहचानें और उनके नीरव और प्रेरक योगदान के बारे में जानें

१. व्यवसाय से यह एक अध्यापक थे और बंगाली में 'मातेर दा' के नाम से प्रसिद्ध थे। यह बेहरामपुर महाविद्यालय के भूतपूर्व छात्र थे। विशेष रूप से इन्हें १९३० के चिट्टागोंग शस्त्रागार छापे का नेतृत्व करने के लिए जाना जाता है। पहचानिये इन्हें -

२. इन महिला का जन्म एक तमिल परिवार में हुआ और इन्होंने 'मद्रास मेडिकल कॉलेज' से एम.बी.बी.एस किया। सिंगापुर में इन्होंने घायल युद्ध-बंदियों की सहायता की। बाद में यह 'आज़ाद हिन्द फ़ौज' के साथ जुड़ गयीं और केवल महिलाओं के 'रानी झाँसी रेजिमेंट' का नेतृत्व किया। पहचानिये इन्हें -

३. वीरमंगई (तमिल में साहसी नारी) के नाम से प्रसिद्ध यह प्रथम भारतीय महारानी थीं जिन्होंने १७८० में 'ईस्ट इंडिया कंपनी' के विरुद्ध युद्ध आरम्भ किया था। मार्शल-आर्ट्स, घुड़सवारी, धनुर्विद्या आदि जैसी लड़ाई की अनेक कलाओं में इन्हें प्रशिक्षण मिला था और यह विभिन्न भाषाओं जैसे फ्रेंच, अंग्रेजी एवं उर्दू में भी विद्वान थीं। पहचानिये इन्हें -

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

४. वर्तमान के आंध्र प्रदेश में इनका जन्म हुआ, और यह 'मान्यम वीरुडु' (जंगल का राजा) के नाम से प्रसिद्ध हैं। अंग्रेज़ों के विरुद्ध कई सशस्त्र अभियानों में यह भाग लेते थे और इन्होंने 'रम्पा विद्रोह' का नेतृत्व किया था। पहचानिये इन्हें

५. यह सबसे युवा स्वतंत्रता सेनानी एवं शहीद थे। जब इन्होंने अंग्रेज़ों को अपनी नाव में ब्राह्मणी नदी के पार ले जाने से मना कर दिया तो अंग्रेज़ों ने इन्हें गोली मार दी थी। पहचानिये इन बहादुर को जिनकी मृत्यु १२ वर्ष की आयु में हुई और सच्चिदानंद राउतराय ने अपनी कविता 'नाविक' में जिन्हें अमर कर दिया।

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. वीवा ने 7 जुलाई 2023 को 14 निजी विद्यालयों के 25 माध्यमिक विद्यालयों शिक्षकों के लिए फैसिलिटेटर्स डेवलपमेंट प्रोग्राम के संचालन के साथ बैंगलोर में 'फाउंडेशन ऑफ सिटिजनशिप प्रोग्राम (एफसीपी)' लॉन्च किया। एफसीपी एक साल का संरचित कार्यक्रम है, जो स्वामी विवेकानन्द की मनुष्य-निर्माण और चरित्र-निर्माण शिक्षा की अवधारणा पर आधारित है। कार्यक्रम एक जागरूक नागरिक व आत्म-विश्वास से भरे व्यक्ति और राष्ट्र की प्रगति में योगदानकर्ता के परिणाम की कल्पना करता है।

2. शनिवार, 15 जुलाई को गुरूग्राम के निजी विद्यालयों के लिए वीवा, गुरूग्राम में प्रिंसिपल्स ओरिएंटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य संस्थान द्वारा की गई विभिन्न पहलों के बारे में जागरूकता फैलाना और क्षेत्र के विद्यालयों को इसके सिद्धांतों और उद्देश्य से अवगत कराना था। वीवा और इसकी गतिविधियों के बारे में जानने के इच्छुक विद्यालयों ने समारोह में भाग लिया। इसमें से कुछ-कुछ विद्यालयों ऐसे भी थे जो लंबे समय से भागीदार रहे हैं।

बेंगलुरु और गुरुग्राम में आयोजित प्राचार्यों के ओरिएंटेशन कार्यक्रमों की छवियां।

3. प्राथमिक विद्यालय के शिक्षकों के लिए एक जागृति प्रशिक्षण 22 जुलाई, 2023 को ऑनलाइन आयोजित किया गया था, जहाँ 56 प्रतिभागियों ने संकेत दिया कि कार्यक्रम आज की आवश्यकता हैं।

4. निजी और रक्षा विद्यालयों के लिए जागरूक नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) के लिए शिक्षक प्रशिक्षण बेंगलुरु, हैदराबाद और कोलकाता में आयोजित किए गए; जयपुर और भोपाल में केंद्रीय विद्यालयों के लिए, और देश के विभिन्न राज्यों में कई जेएनवी के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण भी थे जिनमें विभिन्न राज्यों के निजी और रक्षा विद्यालयों के शिक्षकों को शामिल किया गया था।

प्रश्नोत्तरी के उत्तर :

1. सूर्य सेन; 2. लक्ष्मी सहगल, जिन्हें कैप्टन लक्ष्मी के नाम से भी जाना जाता है; 3. रानी वेलु नाचियार; 4. अल्लूरी के राजा सीताराम; 5. बाजी राऊत.

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

स्वामी विवेकानन्द को सच्चा देशभक्त क्यों माना जाता है?

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

स्वामी विवेकानन्द ने सचमुच अपनी मातृभूमि के लिए खून बहाया। उनकी देशभक्ति के दो अलग-अलग पहलू थे - एक पश्चिम जाने से पहले और दूसरा पश्चिम से वापस आने के बाद। पूरे देश में लगभग पाँच वर्षों (1888 - 1893) की अपनी गहन परिक्रमा के दौरान, उन्होंने गहराई से समझा कि भारतीयों को सही शिक्षा के माध्यम से अपनी गुलामी की मानसिकता से बाहर निकलने की ज़रूरत है। पश्चिम से लौटने के बाद, उन्हें एहसास हुआ कि भारत के पास दुनिया को देने के लिए बहुत कुछ है, बशर्ते हम विदेशी शासन की बेड़ियों को तोड़ दें और अपनी आध्यात्मिक परंपराओं में जो सर्वोत्तम था, उसकी ओर वापस जाएँ। उनके लेखन ने हमारे देश के स्वतंत्रता सेनानियों को गहराई से प्रभावित किया। स्वामीजी के लिए भारत महज एक भौगोलिक इकाई नहीं है, बल्कि उनका मानना था कि भारतीय विचार समस्त मानवता की भलाई के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं।

नीति कथाओं से ज्ञान : 'सभी समस्याओं का कारण'

एक चील ने एक मछली को तालाब से पकड़ लिया। तुरंत ही हज़ार कौए काँव-काँव करते हुए उसके पीछे पड़ गए। एक पल का भी विश्राम न मिलना, डर और व्याकुलता के कारण, मछली उसकी चोंच से गिर गई। कौए चील को अकेला छोड़ गिरती हुई मछली की ओर उड़ चले।

चिंतामुक्त हो चील एक पेड़ की डाली पर बैठकर सोचने लगी, "वही नीच मछली मेरी सारी समस्याओं की जड़ थी। अब मुझे उससे छुटकारा मिल गया है तभी मैं शांत हूँ।"

जब तक लोगों के पास मछली, माने सांसारिक इच्छाएँ हैं, उन्हें कार्यान्वित रहना पड़ेगा और परिणामस्वरूप चिंता, व्याकुलता एवं अशांति को भुगतना पड़ेगा। जैसे ही वे इन इच्छाओं का त्याग करते हैं वैसे ही सारी गतिविधियां छूट जाती हैं और वे आत्मशांति का आनंद लेते हैं। अन्य शब्दों में, सांसारिक इच्छाओं से अलिप्त कर्म हमें मुक्ति की ओर ले जाते हैं।

पाठको का खंड

पुरी में रथयात्रा से प्रेरित होकर, मेघना ने भगवान जगन्नाथ के एक मॉडल की यह छवि साझा की, जिसे उन्होंने "बहुत सारी भक्ति और कुछ मिट्टी" से बनाया था। मेघना सामुदायिक परिवर्तन के लिए जागरूक राजदूतों (एएसीटी) की सदस्य हैं, जो **वीवा** द्वारा उन छात्रों का एक समुदाय बनाने की पहल है, जिन्होंने सेवा की अधिक भावना और अपने आसपास की दुनिया के साथ भागीदारी के उद्देश्य से एसीपी पूरा कर लिया है। एएसीटी का मिशन छात्रों को जीवन में आगे की यात्रा में मदद करना भी है। हम अपने पाठकों को हमारी संस्कृति को दर्शाने वाली मूल कला-कृतियों की तस्वीरें भेजने के लिए आमंत्रित करते हैं।

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