विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

प्रेम कोई प्रतिदान नहीं जानता, प्रेम ही प्रेम का लक्ष्य है
(स्वामी विवेकानन्द)

अन्तर्मुखी होना (प्रेम का सर्वोत्तम स्वरुप)

प्रेम के लिए प्रेम? एक सामान्य मनुष्य के लिए निःस्वार्थ प्रेम कर पाना सबसे कठिन काम लगता है। आइये, स्वयं से ईमानदारीपूर्वक प्रश्न करें कि कब आपने परिवार के किसी सदस्य से प्रेम से बात की थी जब उन्होंने आपके प्रति रुखा व्यवहार किया था; या पिछली बार कब आपने अपने भाई-बहन के किसी कार्य का मूल्यांकन नहीं किया था ? कैसा रहेगा जब हम स्वयं के लिए कुछ न करने के बावजूद भी किसी को दोषी ठहराते हैं, बिना यह सोचे कि क्या हम स्वार्थी हैं? क्या अपने प्रियजनों के साथ अशिष्टता, आलोचना, दोषारोपण, स्वार्थपरता उचित है? अगर छोटे-मोटे भावनात्मक उतार-चड़ाव होने पर भी अगर हम एक-दूसरे से प्रेम करते हैं, तो क्या हम दावे के साथ कह सकते हैं कि हम सच्चा प्रेम करते हैं? स्वामीजी हमें बताते हैं कि सच्चा प्रेम वह प्रेम है जो केवल प्रेम के लिए होता है। इसकी मुख्य बात माँगना या लेना नहीं बल्कि देना है। वह कहते हैं कि सच्चा प्रेम आनन्द देता है और कभी दुःख भी नहीं देता। जब हम बिना किसी अपेक्षा या आत्म-महत्व के प्रति स्वयं को पूरी तरह से समर्पित कर सकते हैं, तो कह सकते हैं कि हम बिना शर्त प्रेम करने में सफल हो गए हैं। सम्पादकीय समिति

सच्चे प्रेम का त्रिकोण (स्वामी विवेकानन्द का दृष्टिकोण), हरीश ध्यानी जी , महाराष्ट्र

हम सभी ने प्रेम त्रिकोण के बारे में सुना है। आइए, अब देखें कि जब स्वामीजी ने प्रेम को त्रिकोण के रूप में दर्शाया तो उन्होंने क्या कहा, प्रेम को किस प्रकार समझाया है...

(अहंकार मुक्त)

पहला कोण यह है कि प्रेम कुछ नहीं माँगता अपितु- वह सब कुछ देता है। सामान्य सम्बन्धों में, जो व्यक्ति सच्चा प्रेम करता है वह कभी आशा नहीं करता। यहाँ तक कि ईश्वर से भी, सच्चा प्रेम करने वाला व्यक्ति भीख नहीं माँगेगा - बल्कि वह ईश्वर की इच्छा को बिना किसी प्रश्न के स्वीकार कर लेगा। भिखारी का प्रेम कोई प्रेम नहीं होता.

प्रेम के त्रिकोण का दूसरा कोण यह है कि प्रेम में कोई भय नहीं होता। स्वामीजी ने उन माताओं के बारे में बात की जिनमें शेर के जबड़े से बच्चे को बचाने की अचानक ताकत आ जाती है। सच्चा प्रेम किसी भी डर को नहीं जानता, यह सभी बुराइयों पर विजय प्राप्त करता है। स्वामीजी के अनुसार ईश्वर का भय धर्म का आरम्भ है, परन्तु ईश्वर से प्रेम धर्म का अन्त है। इस अवस्था में , सभी भय ख़त्म हो जाते हैं और केवल शुद्ध और निःस्वार्थ प्रेम ही एक उपासक अनुभव करता है।

प्रेम के त्रिकोण का तीसरा कोण यह है कि प्रेम का अपना ही अंत होता है। यह कभी भी साधन नहीं हो सकता। जो मनुष्य यह कहता है कि, "मैं तुमसे इस-इस बात के लिए प्रेम करता हूँ", वह प्रेम नहीं करता। प्रेम का अन्त और उद्देश्य क्या है? प्रेम ही लक्ष्य है क्योंकि प्रेम से बढ़कर कुछ नहीं हो सकता।

(किसी प्रकार की अपेक्षा नहीं)

(अस्वीकृति के प्रति निडरता)

स्वामी विवेकानन्द स्वयं प्रेम के प्रतीक थे - वे कभी-कभी कठोर और दृढ़ हो सकते थे लेकिन उनके गुरूभाई, उनके स्वयं के शिष्य और वे सभी जो उनका सानिध्य प्राप्त कर चुके थे, सभी को अपने लिए स्वामी जी का अपार निःस्वार्थ प्रेम अनुभव होता था।

वीवा समाचार पत्र के पूर्व संस्करण (हिन्दी और अंग्रेजी) प्राप्त करने के लिए क्लिक करें https://viva.rkmm.org/

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com

संख्या 3, अंक 2, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

अपेक्षा कैसे दु:ख लाती है ? राहुल खरवाडे, पुणे

किसी के प्रति आशा, परिवार और मित्रों के भीतर एक जटिल भावनात्मक उथल-पुथल उत्पन्न कर सकती हैं, जो ज्यादातर या तो आनन्द देती है या निराशा की भावना का कारण बनती है। जब हम आशा करते हैं कि कोई हमारी आशाओं पर खरा उतरेगा तो बहुत प्रसन्नता होती है। लेकिन, दूसरा पहलू यह भी है कि अधूरी अपेक्षाएँ दु:ख को जन्म दे सकती हैं। विषय यह है कि हम अपनी अपेक्षाओं को कितना महत्व देते हैं, उनकी पूर्ति की कैसी मानसिक छवि बनाते हैं। कभी-कभी, इसमें सम्मिलित लोग उनसे लगाई गई अपेक्षाओं से अनजान होते हैं, जिससे जटिलता की एक परत जुड़ जाती है।

एक ही परिवार या पृष्ठभूमि के व्यक्तियों के अलग-अलग दृष्टिकोण और कार्य हो सकते हैं, जो उनके मष्तिष्क की अनूठी संरचना से आकार लेते हैं। इस संरचनात्मक-कार्यात्मक विविधता के कारण लोगों की अपेक्षाओं के साथ लगातार तालमेल बैठाना चुनौतीपूर्ण बन जाता है। समस्या की जड़ सामान्यतः आपसी संचार में निहित होती है –क्या अपेक्षा की गई और क्या समझा गया, में जो अन्तर रह जाता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि जो बात किसी को महत्वपूर्ण लग सकती है, वह अन्य के लिए उतनी महत्वपूर्ण न हो।

मतभेदों को स्वीकार करने और खुले संचार को अपनाने की सरलता, अधूरी अपेक्षाओं के कारण होने वाले दु:ख को कम कर सकती है। अपेक्षाओं को कठोर माँगों के रूप में देखने के बजाय, हम उन्हें संबंधों के ताने-बाने में बुनने वाले लचीले धागों के रूप में देखने का प्रयास कर सकते हैं। इन मतभेदों को स्वीकार करके और खुले तौर पर आपसी संवाद करके, हम इस कथन को आपदा से उन अद्वितीय गुणों के उत्सव में बदल सकते हैं जो प्रत्येक रिश्ते को विशेष बनाते हैं।

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. वीवा की गतिविधियों को प्रदर्शित करने और स्थानीय समुदाय की भागीदारी प्राप्त करने के लिए, स्थानीय प्रेस की सहायता से एक सार्वजनिक समारोह का आयोजन किया गया। विविध पृष्ठभूमियों से लगभग 150 लोगों ने भाग लिया। इस समारोह का आयोजन 25 दिसंबर, 2023 को आयोजित किया गया था।

श्रीमत स्वामी शान्तात्मानन्द जी महाराज 25 दिसम्बर 2023 को समूह को संबोधित करते हुए.

2. **शीतकालीन कार्यशालाएँ** - वीवा में, जनवरी माह में 4 से 9 जनवरी 2024 तक बच्चों के लिए शीतकालीन कार्यशालाओं का एक दूसरा दौर आयोजित किया गया।

इस बार हमें यह सौभाग्य मिला कि अर्थ फाउंडेशन के बच्चे प्रतिभागी के रूप में शामिल हुए। लगभग 8-12 वर्ष की आयु के छोटे बच्चे **'संभावनाओं की जागृति'** सत्र में शामिल हुए। बच्चों ने कहानियों और कला के माध्यम से स्वामी विवेकानन्द के आत्म-विश्वास और साहस के मौलिक विचारों को सीखा।

लगभग 13-16 वर्ष की आयु के बड़े बच्चों ने **'प्रभावी और सहानुभूतिपूर्ण संचार'** पर आधारित सत्रों में भाग लिया। भूमिका निभाने (रोल प्ले), चर्चा और सामूहिक कार्य का उपयोग करके उन्होंने अन्य विचारों के अलावा लोगों के साथ व्यवहार करते समय सक्रिय श्रवण, सक्रिय अवलोकन, उचित भाषण शिष्टाचार के महत्व को सीखा।

सभी बच्चे कार्यशालाओं का हिस्सा बनकर प्रसन्न थे और प्रत्येक बच्चे को कार्यशाला का प्रमाण-पत्र भी प्रदान किया गया।

The day of the grand finale of the winter workshops for children of the Arth Foundation. The bright children are seen here with mentor and founder Mrs. Neelam Sud, other teachers from the foundation and the VIVA faculty.

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com

संख्या 3, अंक 2, वीवा समाचार पत्र (हिन्दी मासिक)

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

3. 'यूथ कनेक्ट' - 12 जनवरी, 2024 को, स्वामी विवेकानन्द की जन्मतिथि पर, वीवा ने 'यूथ कनेक्ट' कार्यक्रम प्रारम्भ किया। यह युवाओं के लिए हर रविवार को आयोजित किया जाने वाला एक कार्यक्रम है जो स्वामी विवेकानन्द के जीवन को पढ़ने और उनसे जुड़ने का एक मंच प्रदान करेगा। साथ ही साथ दैनिक जीवन की प्रासंगिक समस्याओं व उनके समाधान के लिए एक मंच प्रदान करेगा जिससे उनके विचारों के निर्माण को बल मिलेगा। इस कार्यक्रम में निर्देशित ध्यान का सत्र भी होगा जिसके माध्यम से मन को शांत करने की शक्ति मिलेगी। इसके बाद, पहला सत्र रविवार 21, जनवरी 2024 को आयोजित किया गया।

'यूथ कनेक्ट' के उद्घाटन सत्र में श्रीमत स्वामी शान्तात्मानन्द जी युवाओं से संवाद करते हुए

3. 20 जनवरी, 2024 को वीवा में प्राथमिक विद्यालय मूल्य कार्यक्रम- **'जागृति'** पर केंद्रीय विद्यालय के शिक्षकों के लिए एक **'फैसिलिटेटर विकास कार्यशाला'** आयोजित की गई थी।

जागृति शिक्षक प्रशिक्षण की छवियाँ

स्वामी शान्तात्मानन्दजी से पूछिए

एक पाठक लिखतें है

क्या हमारे जैसे सामान्य लोगों के लिए निःस्वार्थ प्रेम कर पाना सम्भव है ?

स्वामी शान्तात्मानन्दजी उत्तर देते हैं:

शर्तरहित प्रेम केवल आध्यात्मिक रूप से विकसित लोगों के लिए ही सम्भव है। यदि आप वास्तव में ईश्वर से प्रेम करते हैं तो वह प्रेम दूसरों के प्रति शर्तमुक्त प्रेम या निःस्वार्थ प्रेम के रूप में प्रवाहित होगा।

बंगाल के प्रसिद्ध नाटककार और रामकृष्ण परमहंस के शिष्य गिरीश चंद्र घोष (प्यार से 'गिरीश बाबू') ने स्वामी विवेकानन्द के बारे में क्या सोचा था (स्रोत: शरत चंद्र चक्रवर्ती द्वारा लिखित एक शिष्य की डायरी)

एक दिन स्वामी विवेकानन्द अपने एक शिष्य के साथ वेद-चर्चा में मग्न थे। गिरीश बाबू ने मध्य में प्रश्न करते हुए कहा कि क्या वेदों की सभी शिक्षाओं में से, स्वामीजी ने देश के गहन दुःखों, शोक का दर्द, भुखमरी, व्यभिचार के अपराधों और कई भयानक पापों से बाहर निकलने का कोई रास्ता खोजा है? गिरीश बाबू ने समाज की भयावह तस्वीर बार-बार चित्रित की। स्वामीजी शान्त और अवाक होकर सुनते रहे। अपने साथियों के दुःख के विचार से ही उनकी आँखों से आँसू बहने लगे और अपनी भावनाओं को छुपाने के लिए स्वामीजी उठे और कमरे से बाहर चले गये। तब गिरीश बाबू ने शिष्य से कहा कि उन्होंने स्वामीजी का सम्मान उनके ज्ञान के लिए नहीं किया है, बल्कि उन्होंने उनका सम्मान उनके विशाल हृदय के लिए किया है, जिसके कारण उन्हें अपने साथियों के दुखों पर रोते हुए संन्यास लेना पड़ा। गिरीश बाबू ने बाद में कहा कि उनके गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस ने इसी कारण से स्वामीजी को आध्यात्मिक योग्यता में अन्य सभी से महान घोषित किया था।

गिरीश चंद्र घोष

स्वामी विवेकानन्द ने जोर देकर कहा कि हमें धैर्य, पवित्रता, सतत प्रयास और सबसे बढ़कर प्रेम विकसित करने की आवश्यकता है।

प्रिय पाठकों, जब आप बाईं ओर का चित्र देखते हैं तो आपके मन में क्या भावनाएँ आती हैं? कृपया नीचे दिए गए ईमेल पते पर अपना विचार प्रस्तुत करें (अपने ईमेल का शीर्षक 'पाठक के प्रश्न का उत्तर' अभिव्यक्त करें)।

पाठक अनुभाग

Created by VIVA team
Digital services by
Sun&Social®
www.sunandsocial.com

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)
पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47 , गुरुग्राम, 122018
values.viva@gmail.com