



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

हम यह देखते हैं कि ईश्वर प्रकृति के रूप में चारों
तरफ़ व्याप्त है।

स्वामी विवेकानन्द



अन्तर्मुखी होना (धरती माँ और हमारी प्रकृति पर चिंतन)

प्रकृति के नियमों और शक्तियों से हम सभी बंधे हुए हैं। हालाँकि, हम सभी प्रकृति के ही अंश हैं फिर भी उसकी सीमाओं से परे हैं। प्रकृति स्वरूपा माँ हम सभी को अपने सनातन प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करने लिये स्वयं के भीतर देखने हेतु प्रेरित करती है। प्राचीन समय से ही हम प्रकृति पर विजय प्राप्त करने के लिए उनसे आशीर्वाद प्राप्त करते रहे हैं। हाल ही में आई कोविड महामारी ने हमें अपनी असहायता के साथ-साथ बुद्धिमत्ता और त्रासदी पर विजय पाने और उसपर नियंत्रण की क्षमता भी दिखाई है। अपितु, बाहरी विजय की तुलना में, स्वयं की आंतरिक प्रकृति पर विजय पाना और भी कठिन कार्य है। हम सभी के जीवन में प्रत्येक चोट या ठोकर, अपने विचारों को नियंत्रित करने में हमारी दुर्बलता को याद कराती है। वसन्त के इस ऋतु में, हमारे लेख-योगदानकर्ता अपने लेखों में प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करते हैं जिसका विषय है - त्यौहार, जिसको वह मनाते हैं और वह तीव्रता जिसके साथ प्रकृति हमारे अंतरतम को स्पर्श करती है तथा किस तरह विभिन्न तरीकों से हम प्रकृति रूपी माँ से जुड़ते हैं।

सम्पादकीय समिति

बैंगलोर से सुरेश रघुनाथन द्वारा गाजर से अनन्तता और परस्पर निर्भरता पर स्वज्ञान

एक दिन सुबह की बेला में, मुझे बाज़ार से कुछ सब्जियाँ लाने के लिए कहा गया। मैं सुबह-सुबह सब्जी खरीदने वाला व्यक्ति नहीं हूँ, लेकिन कोई विकल्प नहीं होने के कारण मैं अनमने भाव से गया। जैसे ही मैं सब्जी की दुकान के पास पहुँचा, ताज़ी और गहरे रंग की गाजर, गहरे बैंगनी रंग की बैंगन और ताज़ी पत्तेदार सब्जियों की हाल में ही कटी फसल ने मेरा ध्यान आकर्षित किया। ऐसे जीवंत रंगों को देखना मेरे लिए अद्भुत था। ऐसा लगा कि जैसे सब्जियाँ मेरे लिए जीवित हो गई हैं और मेरे शरीर में उमंग पैदा कर रही हैं।



मैं इससे एक गहन चिंतन में लीन हो गया। एक ताजा गाजर, मृदा में खनिजों से पोषण और पानी, सूर्य का प्रकाश, चांद की शीतलता, हवा, खाद और किसान की समय पर देखभाल से उत्पन्न होता है। एक सूक्ष्म लेकिन विशाल शक्ति है जो धरती माता को अपनी धुरी पर घुमाती है और सूर्य के चारों ओर चक्कर लगावाती है जिससे दिन और रात होता है और विभिन्न मौसम संभव हो पाते हैं; और वह अंतरिक्ष जो सब कुछ होने में सक्षम बनाता है, जिससे नारंगी आश्चर्य विकसित हो सके। इन चमत्कारों के बारे में सोचते ही मेरे गालों पर खुशी के आसूँ छलक पड़े और मुझमें एक अजीब सी शांति छा गई। एक गाजर से अनंत ब्रह्मांड तक या एक गाजर में अनंत ब्रह्मांड था?

मुझे उस मानवीय प्रयास पर भी आश्चर्य हुआ जो जीवन को पोषण देने के लिए शहरों, कस्बों, पहाड़ों, मैदानों और समुद्र के पार सब्जियाँ उपलब्ध कराता है। जीवन एक अद्भुत परस्पर निर्भरता है। पारस्परिक निर्भरता की इस लीला में जाग्रत बुद्धि से सक्रिय रूप से भाग लेना ही 'यज्ञ' है। यह 'यज्ञ' मनुष्य की अनंत क्षमताओं को जागृत करता है। आइए हम पूरे हृदय से दें और लें।

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

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47, गुरुग्राम, 122018

✉ values.viva@gmail.com



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

त्यौहार जो प्रकृति का गुणगान करते हैं, अरुण रजक (असम से)

प्रकृति हमारे अस्तित्व का एक अनिवार्य और अविभाज्य पहलू है। यह हमें बिना किसी संशोधन, अतिशयोक्ति और झूठ के सच्ची सुंदरता दिखाने में सक्षम है। हम सभी को प्रकृति के भव्य रूप में ईश्वर के दृढ़ प्रेम की कृपा प्राप्त हुई है। सूर्य को उगते और डूबते हुए देखने से श्रद्धा की अलग-अलग भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। बस एक अच्छी जगह ढूँढ़ें, अपनी आँखें खुली रखें और आकाश के रंग बदलते हुए देखें। सूर्य को आते-जाते देखने की आदत बनाने से हमें पृथ्वी से जुड़ने और उसकी सुंदरता का एहसास करने में मदद मिलती है, चाहे आप जहाँ हों।

प्रायः हम प्रकृति से जुड़ने के फायदों को नजरअंदाज कर देते हैं। तारों को देखना एक ऐसा अवसर है जब हम विशाल ब्रह्मांड में अपनी स्थिति को अनुभूत कर सकें तथा साथ ही साथ शेष अंतरिक्ष से हमारी रक्षा करने के लिए पृथ्वी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकें। प्रकृति कितनी सुंदर और अनोखी है, इस पर ध्यान देने के लिए समय निकालने से स्वाभाविक रूप से हमारे अहंकार को कम किया जा सकता है और आध्यात्मिकता की नींव तैयार की जा सकती है। यदि हम अधिक आध्यात्मिक बनने का प्रयास कर रहे हैं, तो प्रकृति हमें आवश्यक प्रोत्साहन दे सकती है। यदि आप प्रकृति प्रेमी हैं, तो परिणामस्वरूप अधिक आध्यात्मिक बनने की अपेक्षा कर सकते हैं।

धरती माँ और मेरी प्रकृति, सुनंदा गांगुली (दिल्ली से)

प्रकृति स्वरूपा माँ की सम्पूर्ण महिमा मेरे लिये आश्चर्यजनक है और मुझे सम्मोहित करने वाली है। हाँ, हमारी माँ हमें अपने बच्चों की तरह मानती है, और जिस तरह वह हमारे अमानवीय, लालची और निर्दयी व्यवहारों को स्वीकार करती है उसी तरह प्रकृति माँ भी करती है। प्रायः मैं विचार करती हूँ कि हम उनसे प्रेम करते हैं या नहीं। एक माँ तो माँ ही होती है, शांति से हमारे लिए काम करती है, जीवन को निर्मित करती है तथा जीवन चक्र को जारी रखती है।

ऐसा प्रतीत होता है कि शीत ऋतु सबको हिममय कर देगी, लेकिन उसके बाद वसंत आता है, जो पृथ्वी पर नई बहार, नया जीवन और सद्भाव लाता है। ग्रीष्म ऋतु विकास और परिपक्वता के शिखर का प्रतीक है और यह प्रक्रिया यँ ही चलती रहती है।

अक्सर जब मैं भारी बारिश के बाद किसी बंजर ज़मीन पर हरे अंकुर निकलते देखती हूँ, तो मैं आश्चर्य में पड़ जाती हूँ, यह सोचकर कि, माँ सचमुच ऊपर की उथल-पुथल से अनजान जमीन की सतह के भीतर ही भीतर शांति से काम कर रही थी। इसी तरह, हम भी शारीरिक कोलाहल से दूर रह अपने भीतर का आत्मनिरीक्षण कर सकते हैं, फिर सोच-समझकर, सचेत होकर कार्य कर सकते हैं।

प्रकृति स्वरूपा माँ मेरी सबसे बड़ी शिक्षिका है क्योंकि मैं उसके लचीलेपन और प्रेमभावना का प्रशंसक हूँ।



हमारी प्रकृति, रिशू सहगल (गुरुग्राम से)

वह सब कुछ जो हमें चारों ओर से घेरे हुए है हवा, पानी, सूर्य, चंद्रमा, जमीनी परिदृश्य, पक्षी, जानवर इत्यादि, प्रकृति का ही रूप है। यह जीवन का आधार है। यह जीवन दायिनी और पोषण प्रदान करने वाली है; प्रकृति में किसी की आत्मा को प्रसन्न करने, आराम देने, शांत करने और पोषण करने की शक्ति निहित है। इसलिए प्रकृति को माँ कहते हैं। हम इंसान इससे बहुत कुछ लेते हैं जैसे हम अपनी माँ से लेते हैं।

प्रकृति में, कुछ भी उत्कृष्टतम नहीं दिखता लेकिन फिर भी सब कुछ उत्कृष्ट है। पेड़ों को विकृत किया जा सकता है, अजीब तरीकों से मोड़ा जा सकता है, लेकिन वे फिर भी सुंदर दिखते हैं। प्रकृति की सुंदरता उसकी ताजगी, खुलेपन, शीतल वायु और गर्म धूप में निहित है जिससे हमारे दिमाग को सुकून प्राप्त होता है। प्रकृति के साथ जीने से मानव का स्वास्थ्य (शारीरिक और मानसिक) और जीवन दोनों बेहतर होता है। चारदीवारी के बाहर बिताया गया समय तनाव कम करने, मनःस्थिति में सुधार और संज्ञानात्मक कार्य में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। प्रकृति स्वरूपा माँ के साथ एकांत के बिताया गया क्षण, आत्मा के लिए धूप के समान हैं।

संक्षेप में, धरती माँ का संरक्षण केवल एक नैतिक अनिवार्यता नहीं है; अपितु यह हमारे अपने भविष्य के लिए एक निवेश है। प्राकृतिक दुनिया को सुरक्षा प्रदान करके, हम आने वाली पीढ़ियों के लिए एक टिकाऊ और समृद्ध धरती सुनिश्चित करते हैं। कम से कम इतना तो हम कर ही सकते हैं कि धरती माता के प्रति श्रद्धा रखी जाये और यह सुनिश्चित किया जाये कि हम उसे नुकसान न पहुँचाएँ।



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

त्यौहार जो प्रकृति का गुणगान करते हैं, अरुण रजक (असम से)

प्रकृति की मनोहारी सुंदरता हमें प्रेरित करती है और हमारा उपचार भी करती है। शान्तमयी प्रकृति की गोद में उपस्थित, पूर्वोत्तर भारत अपनी जीवंत आभा को उजागर करता है। धुंध भरे पहाड़ों से लेकर हरे-भरे जंगलों तक, हर परिदृश्य लचीलेपन और सुंदरता की कहानी कहता है। यहाँ, प्रकृति सिर्फ एक पृष्ठभूमि नहीं है; यह एक प्रिय साथी है, जो अपनी सुखदायक धुन से आत्माओं का मार्गदर्शन करती है।

तत्वों के साथ इस सामंजस्यपूर्ण नृत्य के बीच, यहाँ के त्यौहार कृतज्ञता और एकता के उज्ज्वल उत्सव के रूप में उभरते हैं। बिहू, हॉर्नबिल, चापचार कुट और वांग्ला त्यौहार यहाँ के परिदृश्य को संस्कृति और परंपरा के जीवंत रंगों से रंग देते हैं। सजीव नृत्यों, वैभवपूर्ण भोज और शाश्वत अनुष्ठानों के माध्यम से, ये उत्सव मानवता और प्राकृतिक दुनिया के बीच के पवित्र बंधन को सम्मानित करते हैं।

लेकिन अपने सांस्कृतिक महत्व से परे, ये त्यौहार हमारे पर्यावरण को संरक्षित और सुरक्षित रखने की हमारी सामूहिक जिम्मेदारी की गंभीर उद्घोषणा हैं। संगीत, नृत्य और साझा श्रद्धा के माध्यम से, पूर्वोत्तर भारत के त्यौहार उस भूमि के प्रति एकता और सम्मान की एक श्रृंखला बुनते हैं जो हमें जीवित रखती है। वे प्रकृति के साथ हमारे अंतर्संबंध और भावी पीढ़ियों के लिए इसके बहुमूल्य उपहारों को सुरक्षित रखने की अनिवार्यता की मार्मिक स्मृतियों के रूप में कार्य करती हैं। पूर्वोत्तर भारत के हृदय में, सरसराती हवाओं और नाचते पेड़ों के बीच, ये त्यौहार आशा की किरण के रूप में खड़े होते हैं, जो अधिक सामंजस्यपूर्ण और टिकाऊ भविष्य की ओर मार्ग प्रशस्त करते हैं।



सिक्किम का पैंग ल्हाबसोल महोत्सव (संस्कृति और प्रकृति का अद्वितीय मिश्रण) कंचनजंगा पर्वत के अभिषेक की याद दिलाता है।



अरुणाचल प्रदेश का तोर्ग्या महोत्सव, मोनपा जनजाति द्वारा समृद्ध फसल सुनिश्चित करने के लिए मनाया जाता है। समृद्ध फसल सुनिश्चित करने के लिए इसके धार्मिक अनुष्ठानों में मुखौटायुक्त-नृत्य महत्वपूर्ण स्थान रखता है।



अप्रैल माह में असम में मनाया जाने वाला बिहू त्यौहार, असमिया नववर्ष और फसल के मौसम का प्रतीक है। पारंपरिक नृत्यों और भोजनों से भरपूर, यह क्षेत्र के लोगों का कृषि प्रचुरता के साथ गहरे संबंध को रेखांकित करता है।



मेंघालय का वांग्ला त्यौहार, गारो जनजाति का एक जीवंत उत्सव है। पारंपरिक नृत्यों की विशेषता के साथ, यह उनके जीवन में प्रकृति के महत्व को उजागर करता है।



नागालैंड में, हॉर्नबिल महोत्सव विविध जनजातीय संस्कृतियों को एक साथ लाता है। परंपराओं का जश्न मनाते हुए, यह त्यौहार पर्यावरण जागरूकता को भी बढ़ावा देता है साथ ही साथ जनजातियों और उनके प्राकृतिक परिवेश के बीच सामंजस्यपूर्ण संबंधों को मजबूत करता है।

पाठक अनुभाग का उत्तर (संख्या 3, अंक 2, फरवरी मासिक पत्रिका से)



वृन्दा (चेन्नई) से लिखती हैं:

यह छवि मुझे महसूस कराती है कि हम अपने बच्चों से कितना प्यार करते हैं और उनका पालन-पोषण कैसे करते हैं। जब वे छोटे होते हैं, तो वे हम पर पूरा भरोसा करते हैं। हालाँकि, जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, तो उनके प्रति हमारी अपेक्षाएँ एक दरार उत्पन्न करने लगती हैं जिससे बच्चे हमसे दूर होने लगते हैं। हालाँकि दोनों तरफ प्यार तो रहता है, लेकिन आपसी संवाद टूटता जाता है। क्या यह हो सकता है कि हम लोग बच्चों को उनके वयस्क अवस्था में भी उसी तरह माफ़ करें जैसे की हम उनको बचपन में करते थे !

विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47, गुरुग्राम, 122018

✉ values.viva@gmail.com



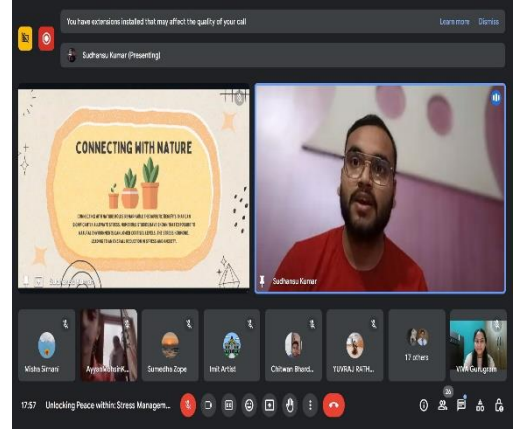
विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

वीवा गतिविधियाँ - कार्यक्रम एवं सूचनाएँ

1. सामुदायिक परिवर्तन के लिए जागरूक राजदूत (एएसीटी) - 10 फरवरी, 2024 को, हमारे यहाँ एक विशेष एएसीटी सत्र पूर्ण हुआ था, जिसे एएसीटी राजदूतों, 'मेघना दीक्षित, अमृता और सुधांशु कुमार' द्वारा आयोजित किया गया था। इसका शीर्षक था "स्वयं के भीतर शान्ति खोजना: छात्रों के लिए तनाव प्रबंधन"।

इस सत्र को बच्चों की ओर से बहुत अच्छी प्रतिक्रिया प्राप्त हुई, जिसमें 50 से अधिक छात्रों ने भाग लिया और प्रस्तुतकर्ताओं के साथ बातचीत की। श्रद्धेय स्वामी शान्तात्मानन्दजी महाराज भी अंतिम के 20 मिनट में सत्र से जुड़े और उन्होंने एक रणनीति साझा कि कैसे एक मजबूत और विस्तारित पहचान छात्रों को अस्थायी तनाव से निपटने में सक्षम बना सकती है। प्राप्त फीडबैक में, सभी छात्रों ने संकेत दिया कि वे आगामी सत्रों के लिए विषयों के सुझावों के साथ अन्यत्र सत्रों में भी भाग लेना चाहते हैं।



2. जागरूक नागरिक कार्यक्रम क्रियान्वयन दौरा - वीवा के समर्पित कार्यक्रम सहायक (रिसोर्स पर्सन) जागरूक नागरिक कार्यक्रम के क्रियान्वयन को पूर्ण करने के लिए प्रायः थका देने वाली यात्राएँ करते हैं। फरवरी माह में हमारे रिसोर्स पर्सन सौरव बिष्ट ने 8 दिनों में 3 जिलों अर्थात् चंबा, कांगड़ा और हमीरपुर के 9 विद्यालयों का दौरा किया। इस काम के लिए उन्होंने कुल 1117 किलोमीटर की यात्रा की। उन्होंने करीब एक हजार छात्रों से बातचीत की। राष्ट्र निर्माण के प्रति सेवा का यह निःस्वार्थ समर्पण ही हमारे कार्य को संभव बनाता है। हमारे सभी रिसोर्स पर्सन को तहेदिल से बधाई।

स्वामी शान्तात्मानन्दजी से पूछिए

एक पाठक लिखते हैं

क्या हमारा स्वभाव 'प्रदत्त' है या क्या हम इसे बदल सकते हैं?

स्वामी शान्तात्मानन्दजी उत्तर देते हैं:

हमारी प्रवृत्ति या स्वभाव हमारे संस्कारों (हमारे अब तक के विचारों और कार्यों का मस्तिष्क में व्याप्त सूक्ष्म रूप) से निर्धारित होती है। हालाँकि हम सब के पास 'स्वतंत्र इच्छा' के रूप में एक विकल्प हमेशा खुला रहता है जिसको परिश्रम, कड़े संघर्ष, गहन विचार और विवेक से प्राप्त कर उपयोग में ला सकते हैं। श्रवण (आत्मजागृत मनुष्यों को सुनकर), मनन (निष्पक्ष और गहन चिंतन) और निदिध्यासन (असीम ध्यान द्वारा आत्मसात करना) के माध्यम से हम अपने दिव्य स्वरूप को प्रकट करने के साथ-साथ अपनी प्रवृत्ति के किसी भी पहलू पर, जो भी प्रक्रिया बाधा बन रही हो, उसपर विजय भी प्राप्त कर सकते हैं।

Created by VIVA team
Digital services by



विवेकानन्द इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज (वीवा)

पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर 47, गुरुग्राम, 122018

values.viva@gmail.com