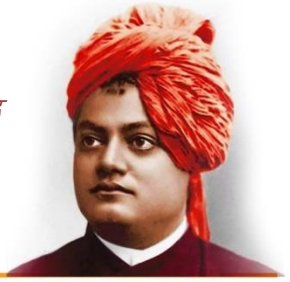
खंड संख्या 2. अंक संख्या 1 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता



"उठो मेरे शेरों ! इस भ्रम को मिटा दो की तुम निर्बल भेड़ हो। तुम एक अमर आत्मा हो, स्वछंद जीव हो, धन्य हो, सनातन हो। तुम तत्व नहीं हो, न ही शरीर हो। तत्व तुम्हारा सेवक है, तुम तत्व के सेवक नहीं हो।"

धर्म संसद, शिकागो, 1893 में स्वामी विवेकानंद के एक भाषण से।

अंतरमन में झाँके (आइए ! आशा के साथ नए साल का स्वागत करें)

क्या आप इस बात से सहमत हैं कि अक्सर जब परिस्थितियाँ हमारे अनुसार नहीं होती हैं तो हम उम्मीद खो देते हैं? हालाँकि, भले ही हम टूटे मन से रात में सोते हों, हम में से अधिकांश लोग जानते हैं कि जब अगली सुबह के सूरज के साथ हम उठेंगे, तो सूरज की किरणों के साथ सब कुछ पुनः प्रकाशित हो जाएगा। यहां तक कि जब हमें लगता है कि मुस्कुराने के लिए कोई संभावित कारण नहीं बचा है, तब भी हम अचानक पाते हैं कि हम छोटी-छोटी बातों पर मुस्कुराने लगे है जैसे - एक बच्चे की किसी बात पर या किसी पालतू जानवर की मासूम हरकतों पर । आशा हमारे अंदर का वह चिरस्थायी प्रकाश है जो हमें परिस्थितियों के उज्ज्वल पक्ष को देखने के लिए प्रेरित करता है। आखिरकार न ही असफलता या सफलता स्थायी होती है। हमारे पास स्वामी विवेकानंद का आश्वासन है कि हम परमात्मा की अमर आनंदित संतान हैं और यह अपने आप में कभी ना हारने वाली आशा है कि हम अपनी शक्तिशाली आत्मा को चमकते हुए देखते है। हम अपने पाठकों को साल २०२३ की एक शानदार और नई शुरुआत की कामना करते हैं।

-संपादकीय टीम

मूल्य शिक्षा - एक सहयोगात्मक प्रयास

हमारे सभी कार्यक्रमों का केंद्र बिंदु मानवीय मूल्यों का प्रचार प्रसार होता है। और इस प्रयास को, सरकारी और निजी स्कूल प्रबंधन समितियाँ समझौता ज्ञापनों के रूप में प्रोत्साहन देती हैं । अभी हमारे सहयोग में केंद्रीय विद्यालय संगठन, नवोदय विद्यालय समिति, रक्षा शैक्षिक प्राधिकरण एवं मध्य प्रदेश, राजस्थान व हरियाणा राज्य सरकारों के शैक्षिक निकाय जुड़े हुए हैं।

माध्यमिक विद्यालयों के लिए हमारे प्रमुख मूल्य शिक्षा कार्यक्रम 'एसीपी' (जागरुक नागरिक कार्यक्रम) को केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा समर्थन मिला है और उन्होंने स्कूलों को इसे अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया है। कम से कम तीन वर्षों के लिए 'जागरुक नागरिक कार्यक्रम' आयोजित करने के लिए प्रतिबद्धता पत्र , कई निजी स्कूल प्रबंधनों से प्राप्त किए गए है।

हाल ही में, स्वामी शांतात्मानंद (सचिव, रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली) और डॉ. अनुराधा बलराम (मुख्य समन्वयक, मूल्य शिक्षा कार्यक्रम, रामकृष्ण मिशन, नई दिल्ली) को बैंगलोर में राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा पर कस्तूरीरंगन समिति को सलाह देने के लिए आमंत्रित किया गया था | उन्होने समिति को बताया कि कैसे रामकृष्ण मिशन (दिल्ली-गुरुग्राम) स्कूलों में एक संरचित व बच्चों के अनुकूल ढंग से मूल्यों का परिचय देता है।

रामकृष्ण मिशन, मुख्यालय, नई दिल्ली में आयोजित एक संक्षिप्त समारोह में कोमोडोर एए अभ्यंकर (उपाध्यक्ष, नौसेना शिक्षा सोसाइटी) और स्वामी शांतात्मानंद (सचिव, रामकृष्ण मिशन, दिल्ली) ने समझौता ज्ञापन का आदान-प्रदान किया। इस समझौते के अंतर्गत 'नेवी चिल्ड्रन स्कूल' के प्राथमिक छात्रों को 'जागृति' कार्यक्रम से अवगत कराया जाएगा।

हमारी मूल्य शिक्षा टीम अखिल भारतीय पहुँच

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

खंड संख्या 2. अंक संख्या 1 वीवा समाचार पत्रिका (हिंदी मासिक)

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

अराइज़ - एम्पावर्ड पेरेंटिंग वर्कशॉप

"हर बीज में एक स्वस्थ पौधे के रूप में विकसित होने की क्षमता होती है। हम इसका पोषण कर सकते हैं, बाधाओं को दूर कर सकते हैं और इसे पर्याप्त धूप, मिट्टी और पानी दे सकते हैं। हम बीज को गुलाब की झाड़ी या बरगद का पेड़ बनने के लिए बाध्य नहीं कर सकते। हम यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि यह अच्छी तरह से बढ़े - बस इतना ही। "

स्वामी विवेकानंद

अराइज़ (ARISE) हमारे बच्चों के साथ एक प्यार भरा बंधन बनाने के बारे में है जो बच्चों को एक पूर्ण जीवन जीने में सक्षम बनाता है।

"कार्यक्रम इंटरैक्टिव था, हर महसूस कोई सम्मिलित करता था। हम सभी को बोलने के लिए प्रोत्साहित किया गया, खासकर ब्रेक आउट रूम में। समान आयु वर्ग के बच्चों वाले माता-पिता के साथ ब्रेकआउट रूम में होना बहुत अच्छा था। हमने पाया कि इस यात्रा में हम अकेले नहीं थे, अन्य माता-पिता भी इसी तरह की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। जिन स्लाइडों में हम माँ और बच्चे के बीच विभिन्न व्यवहारों का चित्रण करते हैं, वे बहुत ही शानदार थे। कुल मिलाकर पूरी कार्यशाला फलदायी रही।"

"प्रस्तुति आम तौर पर मनोविज्ञान आदि के बारे में किताबी बातें नहीं थी। सामग्री सरल थी और खूबसूरती से प्रस्तुत की गई थी। समान आयु वर्ग के बच्चों के माता-पिता को किसी स्थिति पर गहन चर्चा के लिए ब्रेकआउट रूम में साथ रखने में मदद मिल सकती है।"

*कार्यशाला में भाग लेने वाले माता-पिता द्वारा प्रशंसापत्र

माता पिता इस आशा के साथ पालन-पोषण की यात्रा शुरू करते हैं कि एक अद्भुत बच्चा उनकी इच्छाओं को पूरा करेगा। हालाँकि, कोई भी माता-पिता इस भूमिका के लिए कभी भी पूरी तरह से तैयार नहीं हो पाते हैं क्योंकि उन्हें भी बच्चों की ज़रूरतों को स्वीकार कर के अपने जीवन को ढालना पड़ता है। हाल के वर्षों में, पालन-पोषण एक बड़ी चुनौती के रूप में उभरा है। पेशेवर प्रतिबद्धताओं और एकल परिवारों की बढ़ती संस्कृति के कारण, माता-पिता जीवन से अपनी मांगों के साथ तालमेल बिठाने के लिए संघर्ष कर रहे है। इसलिए अक्सर वह अपने बच्चों से अलगाव महसूस करते हैं और इसी प्रकार बच्चे भी माता पिता से खुद को अलग महसूस करते हैं । इस जद्दोजहद में प्रायः परवरिश माता-पिता के लिए एक तनावपूर्ण जिम्मेदारी बन कर रह जाती है। रामकृष्ण मिशन, दिल्ली-गुरुग्राम ने माता-पिता के लिए एक इंटरैक्टिव वर्कशॉप 'अराइज़' विकसित की है। यह इंटरैक्टिव कार्यशाला माता-पिता को अपने बच्चे के साथ एक प्यार भरा बंधन बनाने में सक्षम बनाती है जिससे बच्चे को एक पूर्ण जीवन जीने में मदद मिलती है। यह कार्यशाला माता-पिता को एक इंसान के रूप में अपनी उच्चतम क्षमता को जागृत करने के लिए भी सशक्त करती है। भाग लेने वाले कई माता-पिता ने साझा किया कि इस कार्यशाला ने उन्हें अन्य माता-पिता के साथ बातचीत करने के लिए एक उपयुक्त मंच दिया है। कुछ के लिए, यह जानना सुखद था कि अन्य माता-पिता भी समान चुनौतियों का सामना करते हैं। प्रतिभागियो के बीच विभिन्न सुझावों का आदान-प्रदान भी इस कार्यशाला में होता है। कार्यक्रम के बारे में अधिक जानने के लिए, कृपया लिखें:- Arise.parents@gmail.com

स्वामी शांतात्मानंदा से पूछो

एक पाठक लिखते हैं

"मेरी एक दोस्त अपने जीवन में कुछ बहुत ही भयानक परिस्थितियों से जूझ रही है जैसे कैंसर, वित्तीय संकट आदि | लेकिन हर बार उसने बिना उम्मीद खोए इसका सामना किया है। तो क्या आशा केवल एक सकारात्मक मनोविज्ञान है या,आध्यात्मिक प्रगति का संकेत है?"

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

आशा रखना निस्संदेह सकारात्मक मनोविज्ञान है लेकिन स्रोत, उत्पत्ति या समर्थन आध्यात्मिकता है। आध्यात्मिक रूप से जागृत लोगों का मानना है कि वे अनंत शक्ति, ज्ञान और महिमा के साथ आंतरिक रूप से धन्य हैं। यह अंतर्निहित आध्यात्मिक विचार उन्हें यह विश्वास दिलाता है कि चाहे कुछ भी हो जाए, उनमें चुनौती से निपटने की शक्ति है। इसलिए वे सकारात्मक रहते हैं। जो लोग अपने आध्यात्मिक स्वरूप से अनभिज्ञ हैं वे अक्सर जीवन की अनिश्चितताओं से पराजित महसूस करते 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

पिछले अंक से पाठक अनुभाग का उत्तर

तस्वीर के बारे में:

तस्वीर एक कुंडलित रस्सी की है, जो पहली नज़र में हमारे दिमाग को सांप के रूप में दिखाई देती है। यह वेदांत में प्रदान किया गया उत्कृष्ट प्रतीकात्मक उदाहरण है जो दुनिया की वास्तविक और अवास्तविक सच्चाई को उजागर करता है ।

चेन्नई से वृंदा बालगोपाल लिखती हैं:

जीवन में हम चुनौतियों से अक्सर बचना चाहते है क्योंकि हम मान लेते हैं कि वह कठिन ही होगी। जब हम ठहर कर सोचते हैं और विश्लेषण करते हैं तो हम समाधान अक्सर खोज ही लेते हैं। दूर से देखने पर जो एक घातक सांप प्रतीत होता है वह सिर्फ एक रस्सी है। आत्म निरीक्षण करें और आप वास्तविकता देख पाएंगे।

दिल्ली से सुचिरा दास लिखती हैं:

'द रोप एंड द स्नेक' चित्र हमें याद दिलाता है कि वास्तविकता की हमारी धारणा अंधकार यानी अज्ञानता से ढकी हो सकती है। हमें सत्य की खोज के लिए विवेक-शक्ति को लागू करने की आवश्यकता है और किसी भी स्थिति में हमारी आंखों को जो दिखता है केवल उसी पर विश्वास नहीं करना चाहिए।

दिल्ली से श्रुति बनर्जी लिखती हैं:

मैं समझती हूँ कि हमारा जीवन एक चक्रव्यूह की तरह है जिसमें हम दिन-प्रतिदिन बड़े होते-होते उलझते जाते हैं | इसमे हम इतने उलझे और लापरवाह हो जाते हैं कि फिर उससे बाहर निकलने का रास्ता ही नहीं सूझता है। इस चक्रव्यूह में प्रवेश करना आसान है, इससे बाहर निकलने के लिए स्वयं प्रयास करना होगा।

पाठक का अनुभाग

हम अपने पाठकों को नीचे दी गई तस्वीर पर अपने विचार साँझा करने के लिए आमंत्रित करते हैं । कृपया ईमेल का शीर्षक 'पाठकों के अनुभाग का उत्तर' दें।

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