



# विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

" किसी को चोट पहुंचाने से मैं स्वयं को चोट पहुंचा रहा हूँ, किसी को प्रेम करने से मैं खुद से प्रेम कर रहा हूँ। "

स्वामी विवेकानंद



अंतरमन में झाँके (सार्वभौमिक प्रेम - ब्रह्मांड के साथ एकत्व अनुभव करना)

आप प्रेम का वर्णन कैसे करते हैं? हम जिससे भी प्रेम करते हैं, उसके साथ जुड़ाव और एकत्व अनुभव करते हैं। हालाँकि, बड़ा सवाल यह है कि क्या हम पहले प्रेम की भावना अनुभव करते हैं या एकत्व की? हम अपने प्रियजन, अपने माता-पिता, अपने बच्चों, अपने परिवार और दोस्तों से प्रेम करते हैं। ध्यान दें कि कैसे 'अपना' शब्द हर सम्बन्ध से पहले जुड़ा हुआ है। स्वामी विवेकानंद ने कहा कि ज्यादातर लोग सोचते हैं कि वे दूसरों से प्रेम करते हैं लेकिन वास्तव में वे उस संबन्ध से प्रेम करते हैं ना कि उस व्यक्ति से। इस तरह के स्वामित्व वाला प्रेम दुःख का कारण बन सकता है। सच्चा व मज़बूत प्रेम तब होता है जब हम दूसरे से इसलिए प्रेम करते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि हम एक हैं। ऐसे प्रेम में देना और लेना एक समान हो जाता है। क्या हम स्वामी जी के विशाल पद चिन्हों के पीछे चलने का साहस कर सकते हैं और इस समझ के साथ जी सकते हैं कि हमारे लिए प्रेम का पैमाना वह प्रेम है जो हम दूसरों को दे सकते हैं।

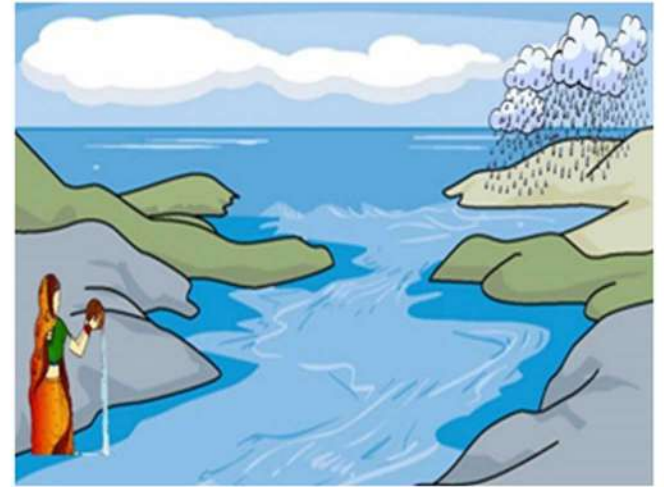
प्रेम पर टिप्पणी

-संपादकीय टीम

हम सब एक हैं

पानी की एक बूँद जब कमल पर गिरती है तब ओस बन जाती है और जब आँखों से गिरती है तब आँसू बन जाती है। पानी का रूप समुद्र, ग्लेशियर, गटर या झरने में भिन्न प्रतीत होता है। फिर भी है सब पानी ही, और पानी के गुण उसके सभी रूपों में हैं। यह मनुष्यों के लिए भी उतना ही सच है। यद्यपि बाह्य रूप से आकस्मिक प्रेक्षक के लिए भिन्न होते हुए भी, आत्म साक्षात्कारी आत्माएँ सभी मनुष्यों के एकत्व को देखने में सक्षम रहीं हैं। आत्मा जो हम में से प्रत्येक में रहती है वह समान है। जिन लोगों ने इसे अनुभव किया है, उनके लिए अलग-अलग दृष्टिकोणों को स्वीकार करना और जिनसे उन्हें नुकसान पहुँचा है, उन्हें क्षमा करना आसान होता है। घृणा, अवमानना, उपहास, भय आदि का स्थान सार्वभौमिक प्रेम, बोध और स्वयं के विस्तारित भाव ने ले लिया है।

स्वामी विवेकानंद ने हमेशा इस बात पर जोर दिया कि विस्तार ही जीवन है - संकुचन मृत्यु है। एक बार हिमालय में अपनी भटकन के दौरान, वह एक पीपल के पेड़ के नीचे ध्यान के लिए बैठे और उन्होंने ब्रह्मांड के एकत्व को स्पष्ट रूप से अनुभव किया। उन्होंने देखा कि कैसे प्रत्येक मनुष्य एक लघु ब्रह्मांड है।\* वह दूसरों के दर्द को स्पष्ट रूप से अनुभव करने में सक्षम थे। जब एक बूढ़ी भटिया महिला पहाड़ की ढलान पर फिसल गई, तो दूर से देख रहे स्वामी विवेकानंद ने दर्द को गहराई से महसूस किया और हिल नहीं सके।\*\* एक और घटना में सुबह (लगभग 2 बजे) उन्हें इधर-उधर टहलते देखा गया क्योंकि उन्हें लगा कि कोई बड़ी आपदा आई थी और कई लोग मारे गए थे। यह सच है कि अगले दिन फिजी द्वीपों के पास एक बड़े ज्वालामुखी विस्फोट की खबर आई। उनके भाई शिष्य स्वामी विज्ञानानंद के अनुसार, स्वामी विवेकानंद का तंत्रिका तंत्र मानव दुःख के प्रति एक साइज्मोग्राफ (भूकंप-मापक यंत्र) की तुलना में अधिक संवेदनशील था।\*\*\*



(दिल्ली से एक सहयोगी हरि शंकर जी द्वारा चित्रित)

जब हम अपने और ब्रह्मांड के बीच एकत्व देखते हैं, तो हम प्रतिस्पर्धी की तुलना में अधिक सहयोगी होने की संभावना रखते हैं। इसी प्रकार जो ज़रूरतमंद हैं, उन लोगों को देने से नाराज़ होने की संभावना कम रखते हैं और सामान्य तौर पर कम अलग-थलग एवं अधिक जुड़े हुए अनुभव करते हैं। एकत्व अनुभव करना आसान नहीं है, लेकिन यह निश्चित रूप से प्रयास करने योग्य है।

\*स्वामी चेतनानंद के *गॉड लिट्ल विद देम* पृष्ठ, 40 छठा संस्करण )।

\*\* स्वामी सदाशिवानंद *इन रेमिनिसेंस ऑफ स्वामी विवेकानंद* पृष्ठ 150, पाँचवाँ संस्करण )।

\*\*\* स्वामी विज्ञानानंद, *गॉड लिट्ल विद देम* पृष्ठ 600, छठा संस्करण )।

पृष्ठ 1/4

विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

पार्क अस्पताल रोड, सेक्टर ४६, गुरुग्राम, १२२०१८

✉ values.viva@gmail.com





# विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

## सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

मेघना दीक्षित, 12<sup>th</sup> कक्षा, एएसीटी- की छात्रा, बिना शर्त प्रेम के बारे में एक आकर्षक अंतरदृष्टि साँझा करती हैं:

यदि आप हर चीज़ को प्रेम से देख सकते हैं, तो आपके अनुभव में पूरी दुनिया सुंदर हो जाती है। प्रेम क्या है? कुछ लोगों के लिए यह एक भावना, किसी की देखभाल, स्नेह या लगाव है जो वे दूसरों के लिए अनुभव करते हैं। हर किसी का अपना दृष्टिकोण होता है।



मुझे लगता है कि, यह कुछ ऐसा नहीं है जो आप करते हैं, यह कुछ ऐसा है जो आप बन जाते हैं। प्रेम बिना शर्त होना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी के प्रति सिर्फ इसलिए अच्छे हैं क्योंकि वे आपके प्रति अच्छे हैं, तो जैसे-जैसे वे बदलते हैं आपका व्यवहार बदल जाएगा, लेकिन यदि आप किसी के प्रति अच्छे हैं क्योंकि आप अच्छे हैं तो आप नहीं बदलेंगे यदि वे आपके प्रति अच्छे नहीं हैं। इसका मतलब यह है कि आप उनसे बदले में कुछ भी उम्मीद नहीं कर रहे थे - यह बिना शर्त था।

यदि तुम प्रेममय हो जाते हो तो सारा संसार प्रेमपूर्ण और सुंदर लगने लगेगा। प्रेम किसी व्यक्ति विशेष या वस्तु से जुड़ा कोई छोटा आयाम नहीं है। प्रेम तब होता है जब आप एक पौधे को वैसे ही देख सकते हैं जैसे आप अपने बच्चे को देखते हैं। यह सब में है जो सर्वशक्तिमान ने बनाया है, यह उनका आशीर्वाद है, हर कोई इसे अनुभव कर सकता है।

\* सामुदायिक परिवर्तन के लिए जागरूक राजदूत या एएसीटी उन छात्रों के साथ जुड़ने के लिए वीवा द्वारा एक पहल है, जिन्होंने जागरूक नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) पूरा कर लिया है और सेवा एवं नेतृत्व के माध्यम से राष्ट्र निर्माण में योगदान देना चाहते हैं। अधिक जानने के लिए कृपया देखें

<https://theawakenedcitizen.org>

### आंदोलन - वीवा कार्यक्रम



वीवा टीम और सत्र के साथ जागरूक नागरिक कार्यक्रम (एसीपी) में भाग लेने वाले शिक्षकों के साथ समूह तस्वीर

1. केन्द्रीय विद्यालय संगठन, मुंबई क्षेत्र ने केवी-1 एएफएस लोहेगाँव, पुणे में उस क्षेत्र के केवी स्कूलों के लिए एसीपी वर्ष-1 और वर्ष-3 प्रशिक्षण का आयोजन किया। विद्यालय स्थल पर शिक्षकों का पारंपरिक मराठी तरीके से स्वागत किया गया और सभी के लिए अच्छी व्यवस्था की गयी थी।

शिक्षक गण भी प्रशिक्षण से संतुष्ट थे, विशेष रूप से दूसरे दिन जब उन्हें उन सिद्धांतों का अभ्यास करने का अवसर मिला जो एक अनुदेशक (फैसिलिटेटर) के रूप में उनकी भूमिका के लिए आवश्यक होंगी।







## विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

### सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

#### 2. विद्यालयों में छात्रों को प्रेरित करना

विद्यालय में छात्रों को उत्साहित और प्रेरित करने के लिए हमारे कार्यक्रम सहायकों को अक्सर प्रधानाचार्यों द्वारा आमंत्रित किया जाता है। 23 जनवरी को मैक्सफोर्ट स्कूल, रोहिणी, दिल्ली की प्रधानाचार्या डॉ रत्ना चक्रवर्ती के निर्मंत्रण पर 9वीं और 11वीं कक्षा के उज्ज्वल युवा छात्रों को हमारे राष्ट्रीय प्रभारी श्री धर्मेन्द्र पांडे के साथ बातचीत करने का अवसर मिला। हमेशा की तरह जब छात्रों ने हॉल में प्रवेश किया, तो वे पहली दो पंक्तियों को खाली रखते हुए पीछे की बेंचों पर बैठ गए। हालाँकि, जल्द ही, वे धर्मेन्द्र जी के प्रेरक शब्दों को अविभाजित ध्यान से सुनने लगे और कई छात्रों ने प्रासंगिक बिंदुओं को लिख कर भी संजोया। बाधाओं पर काबू पाने, साहस एवं शक्ति के साथ जीवन का जवाब देने के बारे में विचारशील प्रश्न भी पूछे गए। रुचि ऐसी थी कि सत्र समाप्त होने के बाद भी छात्र कक्षा के बाहर गलियारे में विषयों पर चर्चा करते देखे जा सकते थे। (यदि कोई विद्यालय चाहता है कि हम उनके छात्रों को किसी विशेष विषय पर संबोधित करें, तो हमसे नीचे दिए गए ईमेल पते पर संपर्क किया जा सकता है।)



3. दिल्ली क्षेत्र के केंद्रीय विद्यालयों के लिए 'जागृति' प्रशिक्षण कार्यशाला का उद्घाटन 28 जनवरी, 2023 को श्री नगेंद्र गोयल, उपायुक्त, केंद्रीय विद्यालय संगठन, द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में 237 शिक्षकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

इस अवसर पर, स्वामी शांतात्मानंद ने 'आत्म श्रद्धा' के महत्व पर एक उत्साहपूर्ण भाषण दिया। इसमें उन्होंने बताया कि क्यों 'जागृति' कार्यक्रम प्राथमिक विद्यालय के छात्रों की मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में सशक्त नींव रख सकता है। एक संवादात्मक सत्र में, शिक्षकों ने इस कार्यक्रम के अद्वितीय मूल्य प्रस्तावों को बेहतर ढंग से समझने के लिए परिचायक कक्षाएँ संचालित कीं।

(अधिक जानने के लिए कृपया <https://awakenedchild.in/> पर जाएँ और नीचे दिए गए ईमेल पते पर हमसे संपर्क करें।)







# विवेकानंद इंस्टीट्यूट ऑफ वैल्यूज़ (वीवा)

## सभी के लिए व्यावहारिक आध्यात्मिकता

स्वामी शांतात्मानंद से पूछें

एक पाठक लिखते हैं

"मैं समझता हूँ कि मुझे अपने परिजनों के साथ सद्भाव और प्रेम से रहना चाहिए। यह जानते हुए भी मैं सामान्यतः उन्हें सहन करने में असमर्थ हूँ और इस बात पर मुझे ग्लानि भी अनुभव होती है।"

स्वामी शांतात्मानंद उत्तर देते हैं:

यदि आप अपने कुछ परिजनों को सहन ना कर पाने की अपनी अक्षमता के बारे में जानते हैं और स्वयं को दोषी भी मानते हैं तो यह दर्शाता है कि आप पहले से ही आध्यात्मिक मार्ग पर हैं। आदर्श रूप से अब आपको गहन चिंतन (Vichāra) में संलग्न होना चाहिए और यह समझने का प्रयास करना चाहिए कि आपको ऐसी अनुभूति क्यों होती है। हम सभी एक ही प्रकृति का हिस्सा हैं और इससे सृष्टि के एकत्व को समझने में सहायता मिलती है। एकत्व की इस भावना को लाने का एक उपाय, अपने परिजनों के वह गुण जिनकी आप सराहना कर सकते हैं, पर ध्यान केंद्रित करना है। इसके लिए बुद्धि का सुविचारित प्रयोग करने की आवश्यकता हो सकती है। एक अन्य उपाय, दूसरों को समझना और क्षमा करना है क्योंकि उनका व्यवहार उनके संस्कारों (samskāra - मनोवैज्ञानिक छाप) पर आधारित है और इस कारण से वह दूसरों के साथ बेहतर व्यवहार करना अभी तक नहीं जान सके हैं। किसी भी तरह से घृणा, अवमानना, अस्वीकृति आदि से बचना चाहिए क्योंकि यह व्यवहार और भावनाएँ हमें हमारे अस्तित्व के एकत्व को समझने में सहायता नहीं करते हैं, बल्कि हमारे चित्त को अशान्त ही करते हैं।

पिछले अंक से पाठक के अनुभाग का उत्तर



तस्वीर के बारे में:

कैक्टस, एक असाधारण-सा दिखने वाला वह सुंदर पौधा है जो रेगिस्तान की विषम परिस्थितियों में भी अटल, सजग खड़ा दिखता है। पानी को संरक्षित करने के लिए वह गूदेदार तने विकसित करता है और पौधों में सामान्यतः दिखने वाली पत्तियों के बजाय काँटों का चयन करता है। परंतु अचरज होता है किसी कैक्टस पर उगे रंग-बिरंगे फूलों को देख कर, ऐसे ही अनूठे रूपों से प्रकृति हमें आशान्वित करती है।

**नोएडा से मानसी चौधरी लिखती हैं:** कैक्टस देखकर मुझे बाबा की मधुर स्मृतियाँ और उनका कैक्टस के प्रति लगाव याद आता है। उन्होंने विभिन्न स्थानों से इसकी बहुत सारी किस्में एकत्रित की थीं जो इलाहाबाद स्थित हमारे घर के बागीचे, पिछवाड़े और छत के बगीचे का हिस्सा बन गई थीं। जिसने भी सुना कि कैक्टस में फूल भी हैं, उनके लिए विश्वास करना कठिन होता था जब तक कि वह स्वयं अपनी आँखों से ना देख लें। इसलिए फूलों के खिलने पर हम उनकी तस्वीरें क्लिक करते थे और संभव हो तो लोगों को आमंत्रित भी करते थे खिले हुए कैक्टस के फूलों को देखने के लिए। तब जा कर वह सहमत होते थे कि फूल काँटों के बीच भी उग सकते हैं।

**गुरुग्राम से रश्मि लोढा लिखती हैं:** यह मुझे जीवन के अनुभवों की याद दिलाता है - जब तक रास्ते में संघर्ष-रूपी काँटे नहीं मिलते, तब तक एक सुन्दर और अवसरों से भरपूर जीवन नहीं जिया जा सकता। दूसरे शब्दों में कहें तो, एक परिपूर्ण जीवन के लिए सभी खड़े-मीठे अनुभवों से गुजरना पड़ सकता है।

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।

