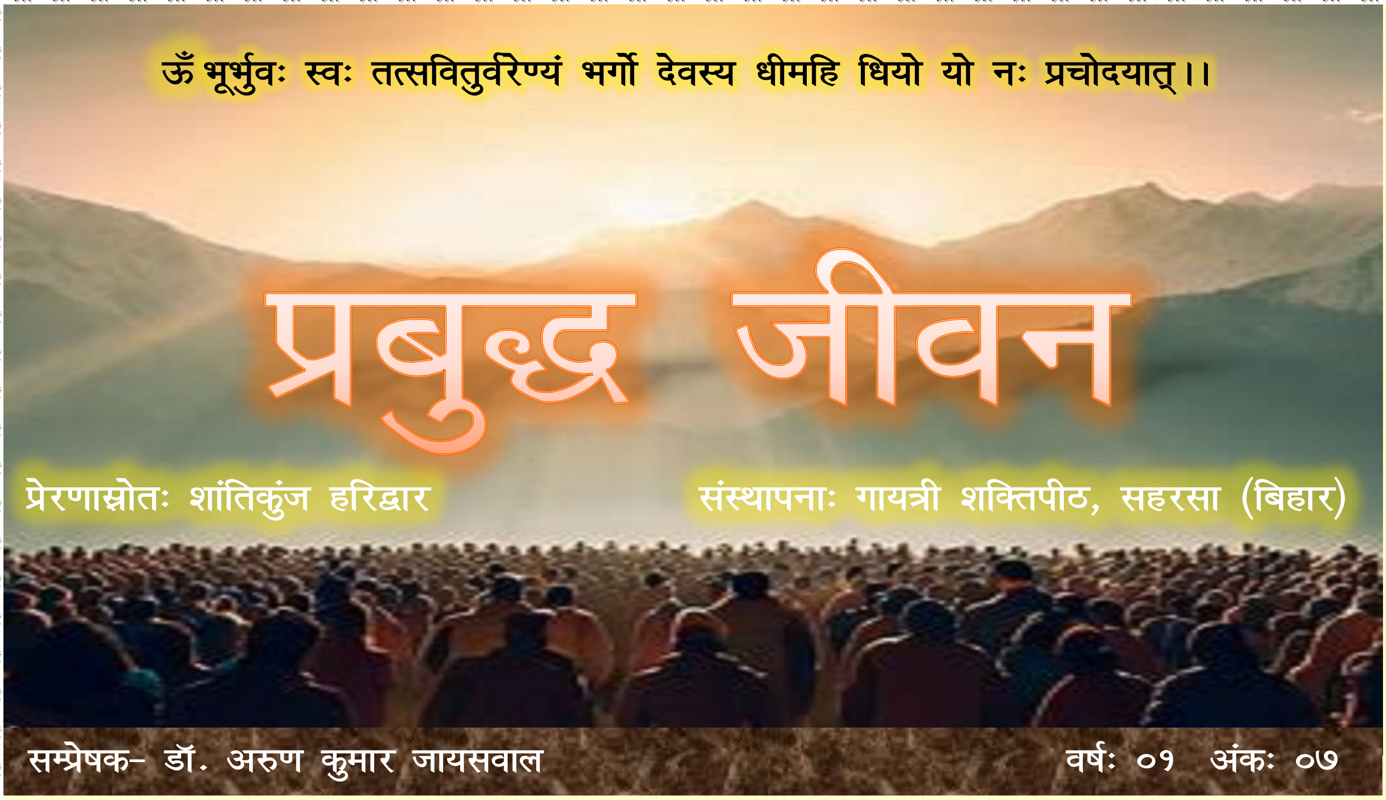


‘सवितुः’

‘सवितुः’ शब्द अपनी ध्वनि, अर्थ, मर्म, भाव, विचार व अनुभूति में गायत्री चेतना का आधार है। यही गायत्री चेतना का केन्द्र है। यही गायत्री के दिव्य, देवी व दैवी स्वरूप का स्रोत है। समूची प्रकृति, सृष्टि एवं हमारी अपनी धरती के प्राण, प्रकाश व ऊर्जा का स्रोत है। सविता देव ही जीवन व जगत के प्राण हैं। इन्हीं के प्राण से अनुप्राणित होकर हम सभी प्राणी कहलाते हैं। वनस्पतियों के औषधीय गुण, पुष्पों की सुगन्ध व सुरभि का आधार ये ही हैं।

इन्हीं की महत् चेतना से हम सभी चेतन हैं। इन्हीं की ऊर्जा से हम सब सक्रिय व गतिशील हैं। गायत्री महामंत्र की चेतना हमें इन्हीं की ओर अभिमुख होने के लिए प्रेरित करती है। इन्हीं के ध्यान में लीन होने के लिए हमें उत्साहित करती है। साधक का सविता में समर्पण, विसर्जन व विलय की अनुभूति में ही गायत्री साधना का चरम व परम है। यही गायत्री साधना की परिणति व पूर्णता है।

प्रातःकाल नील गगन में उदीयमान हो रहे सविता देव को निहारते हुए, उन्हें अपनी भावचेतना में आत्मसात करते हुए स्वलीनता की अनुभूति की जा सके, तो ‘सवितुः’ शब्द में समायी दिव्यता को सहज ही आत्मसात किया जा सकता है। यह स्थिति यदि अविरल, निरन्तर व नित्य रह सके, तो हम भी उपनिषद् के ऋषि की भांति कह सकेंगे– ‘योऽसावसौ सूर्यः सोऽहमस्मि’ अर्थात् जो चेतना-चैतन्यता सविता देव में है, वही हममें भी है। सविता और साधक परस्पर भिन्न नहीं हैं। ये दोनों दो होकर भी एक हैं। सविता में स्वयं का एकत्व-एकात्मता ही गायत्री साधना की सिद्धि है।

हृदय से हृदय तक

नववर्ष के नवीन क्षणों में हृदय के स्वरों ने प्रार्थना का स्वरूप लिया- हम सबकी अभीप्साओं के चरम लक्ष्य! हे सब वरदानों के परमदाता! हम सबके परम आराध्य परम गुरुसत्ता! नववर्ष की प्रातःवेला का यह प्रथम क्षण आपको समर्पित है। इस वर्ष हम सभी के जीवन को शुभ, सुंदर और पवित्र बनाकर उसे सार्थकता प्रदान कर दें और हम जो आपके हैं, सदा के लिए आपके बन सकें, ऐसी कृपा करें।

इन क्षणों में साथ ही यह भी स्मरण आता है कि उन्होंने कहा था कि किसी देश की वास्तविक शक्ति उसका सुदृढ़, शक्तिशाली तथा प्रगतिशील समाज ही होता है। यह समझना कि सरकार, राष्ट्र की वास्तविक शक्ति है, यह बड़ी भारी भूल है क्योंकि सरकार भी तो वैसी ही बनेगी, जैसा समाज का स्तर होता है। जो प्रगतिशील दृष्टि से हर बात को यथार्थ के प्रकाश में देखकर अपनाने अथवा छोड़ने का साहस रखते हैं, उन निर्वाचित सदस्यों से बनी सरकार भी उसी प्रकार उच्चस्तरीय एवं यथार्थ दृष्टिकोण की होगी।

प्रगतिशीलता का अर्थ है- एक नवचेतना, एक जागरूक विवेक जिसके आधार पर कोई अपना हित-अहित ठीक तरह से देख-समझ सके। जो राष्ट्र गुण-दोष, हानि-लाभ के दृष्टिकोण से किसी बात का निर्णय करके अपने लिए मार्ग निर्धारित करते हैं, वे राष्ट्र प्रगतिशील ही कहे जायेंगे। जो अपनी अहितकर कुरीतियों, प्रथाओं एवं परंपराओं को छोड़ने के लिए और उनके स्थान पर नई उपयोगी एवं समयानुसार प्रथा-परंपराएं प्रचलित करने के लिए खुशी-खुशी तैयार रहते हैं, वे समाज चेतनावान् समाज कहे जायेंगे।

इसके विपरीत जो समाज अथवा राष्ट्र अपने कुसंस्कारों को कसकर पकड़े हुए किसी गलत रास्ते पर इसलिए चलते जाते हैं कि उस पर वे बहुत समय से चले आ रहे हैं, प्रगतिशील समाज नहीं कहे जा सकते। भूलों को दोहराते रहना, गलती सुधारने का प्रयत्न न करना, अनुपयोगी रीति-नीति अपनाये रहना- इस बात की पुष्टि करता है कि वह समाज बहुत ही पिछड़ा हुआ समाज है। युग के अनुरूप नवचेतना का जागरण उसमें नहीं हुआ है। अपनी इस अप्रगतिशीलता की परिस्थिति में कोई भी राष्ट्र धोखा खा सकता है और स्वाधीन होकर भी अपनी स्वाधीनता खो सकता है।

बहुत कुछ प्राचीन होने पर भी गतिशीलता की दृष्टि से हमारे भारतीय राष्ट्र की गणना अभी नवोदित राष्ट्रों में ही है। यह बात सही है कि देश की उन्नति के प्रयत्न चल रहे हैं किंतु उन सब प्रयत्नों की पृष्ठभूमि केवल आर्थिक ही है। आर्थिक उन्नति भी आवश्यक है लेकिन मात्र आर्थिक उन्नति से ही कोई राष्ट्र समुन्नत राष्ट्र नहीं बन सकता। केवल अर्थोन्नति में कुबेरपुरी के समान हो जाने पर भी वह राष्ट्र उन्नत राष्ट्र नहीं कहा जा सकता। किसी राष्ट्र की वास्तविक उन्नति तो उसकी सामाजिक-आध्यात्मिक उन्नति में ही निहित रहती है।

इस कटु सत्य को हमें स्वीकार करना चाहिए कि अभी देश में उस स्वतंत्र चिंतन और नवचेतना को और भी व्यापक रूप से लाने की जरूरत है, जिसके बल पर हम सभी अपनी अहितकर दुर्बलताओं को समझ सकें और उनको छोड़ सकें। यदि अपने राष्ट्र को समर्थ और शक्तिशाली बनाना है, अपनी स्वतंत्रता को सुरक्षित रखना है, तो उसे अपनी उन आंतरिक दुर्बलताओं को दूर करना ही होगा, उन सामाजिक कुरीतियों एवं बुराइयों को छोड़ना ही होगा, जो उसकी वास्तविक प्रगति के पथ में अवरोध बनी हुई हैं।

सामाजिक सुधार का शुभारंभ सामाजिक एवं धार्मिक कुरीतियों के उन्मूलन से किया जाना आज के युग की प्रमुख पुकार है और इसके लिए साहस पूर्वक अग्रसर होना- हम सबका पवित्र कर्तव्य है। सारा संसार जानता है कि भारतीय समाज में न तो बुद्धि की कमी है, न विद्या की और न वीरता व बलिदान की। हमें यह पूर्ण विश्वास है कि जिस प्रकार यह राष्ट्र कभी जगद्गुरु बनकर संसार का पथ-प्रदर्शन करता रहा है, इस विवेकपूर्ण प्रगतिशीलता का आधार लेकर आगे भी निश्चित रूप से विश्व का मार्गदर्शन करेगा। सभी को नववर्ष एवं गणतंत्र दिवस की शुभकामनाऐं।

अरुण कुमार जायसवाल

GRIEF

Grief is one of the most relatable emotions known to human existence. The emptiness and hollowness that comes with grieving is extremely personal and individualistic in nature. Grief comes with the territory of extreme pain that can only be felt and lived with or dealt with. It is an onerous thing to live with. What causes grief could be several causes like nostalgia, guilt, regret, carelessness, neglect, loss of a person, irresponsible and erratic behavior or complete lack of foresight and insight. And while these maybe the few mentioned, there could be numerous reasons why grief occurs.

A soldier's wife or mother or sister grieves because her loved one lost his life in defending the motherland. What kind of grief it must be then where the relatives grieve because they know that there is great pride in what the departed served. But it is also a huge personal loss. The acceptance of truth is never so severe as it is with the acceptance of the fact that death is the ultimate truth. Grief is generally associated with death and the realization that comes with it that the vacuum left after an individual's demise can never be refilled.

There is a very beautiful story by Anton Chekhov. The title of the story is GRIEF. It is about a drunkard who neglects his wife to the point of abuse. He beats her up, humiliates her in and their poverty adds up to his wife's absolute degradation. She is a character though who never complains or fights and puts up with her husband's torture. She falls gravely ill due to malnutrition and long periods of starvation. Ultimately, one evening, someone comes to the local tavern and tells the husband that his wife is terribly ill and needs to be taken to a doctor in the next town immediately.

The husband for the first time realizes that something serious has happened to his wife. He rushes home and sees his wife for the first time properly after a very long time. She is like a white stick. There is no blood in her body and her eyes have sunken in. She cannot support herself – that is how ill she is.

With a neighbor's help, the husband puts her inside a cart and covers her with a ragged blanket. She is burning with fever and they start the horse cart for the next town. It is late evening, and they have to cross the night before they make it to the doctor in the neighboring town.

The entire night, the cart creaks. As the night progresses, the husband is covered with memories. He remembers her as a beautiful maiden before he had married her. He recalls how she made his small and poor house into a happy one. How she had borne all the pain that eventually started with him taking up drinking. He realizes how he never cared for her after those few months of marriage. He had taken her existence for granted and at the back of his mind he always knew that she would be there at home whenever he came back.

And then his mind is suddenly filled with fear. A strange heaviness envelopes him and he is now overcome with great remorse and regret. He never cared for her while she was alive and that was the simple truth. The entire night is full of flashes from his married life and his wife's painful face emerges again and again. The one where she was beaten for the first time after one of his drunken brawls. He recalls her face when she was spat upon and the surprising pain and shock on her face when she realizes that the person, she got married to is a total stranger to her.

It is towards the break of the dawn that they reach the outskirts of the town and the doctor's clinic after an hour or so. When the husband climbs off the cart and knocks on the clinic door, an attendant rubs his eyes and opens the door. When the husband tells of his wife's condition and tells the attendant that he has got her in the cart, the attendant goes behind and checks on the patient.

There is a pause, and the man asks the husband that what time did they begin from their hometown. When the husband answers, the attendant tells him that they should have gotten early, because the fellow's wife is already dead. She died on the way and the time cannot be exactly placed.

When the husband looks at his wife's white sunken face, he then realizes the lifetime loss. The fact that he will never go back to her or that she will never come back to life is so frightening for him that he tries to shake her, but she is long gone.

Anton Chekhov very poignantly describes the tragedy of feeling grief combined with a huge sense of lifelong guilt. That some things in life are irreparable and the best thing to do is to care for people who love us despite our short fallings. Who stand by us despite knowing that we will never return the help. Not knowing the real worth and losing these people is what real losses are all about.

Grief makes one scared, helpless, weak and it also makes us realize that when we have a presumptuous attitude towards most of the things and people in life – we are creating our own downfall. Generally, in youth and in relationships, we get casual and don't look beyond the surface but when we mature, we begin to understand the true nature of relationships and how we callously dealt with good, sincere people who no longer exist in our lives anymore.

- **Dr. Avhinav Shetty Jaiswal**

हम मनुष्यों में ईश्वर का डीएनए: आखिर कैसे

ईश्वर और हम मनुष्यों का संबंध बहुत गहरा है । हम ईश्वर को परम पिता कहते हैं तो ''एक पिता की सब संतान'' की मान्यता के अनुसार हमसब दिव्य ईश्वर के दिव्य आनुवांशिक गुणों से ओतप्रोत हैं बस उन्हें पल्लवित और पोषित करने की आवश्यकता है । सांसारिक माता-पिता के आनुवांशिक गुण हमारे शरीर और कुछ हद तक हमारे मन को प्रभावित करते हैं तो ईश्वर के आनुवांशिक गुण हमारी आत्मा को प्रभावित करते हैं । जब हम आत्मिक दृष्टि से स्वयं को विकसित करने की सोचने लगते हैं तो ईश्वर एक मूत्तिकार की तरह हमें सजाने लगते हैं । वे एक शिल्पकार की तरह हमें तराशते हैं, एक कलाकार की तरह हमें सजाते हैं ।

ईश्वर सर्वोच्च हैं, सर्वशक्तिशाली हैं, अनंत हैं, असीम हैं तो उनका डीएनए भी अनंत और असीम है । उनके पास हर तरह के साँचे मौजूद हैं । वे हमें जो चाहें बना सकते हैं । जैसे एक मूत्तिकार प्लास्टर ऑफ पेरिस से जो चाहे, जितनी चाहे, जैसी चाहे, जिनकी चाहे मूत्तियाँ बना सकता है और सभी मूर्त्तियाँ एक से बढकर एक होती हैं । ठीक उसी तरह ईश्वर जैसे मूर्त्तिकार हमारे मन, हमारी आत्मा को रँगते हैं । उनके जैसे अपूर्व रंगरेज की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती । बस अन्तर इतना है कि संसार का मूर्त्तिकार सांसारिक है, दृश्य है तो वह सांसारिक वस्तुओं से, दृश्य वस्तुओं से मूर्त्ति बनाता है जबकि ईश्वर अदृश्य हैं, अध्यात्म के महानतम कलाकार हैं तो वे आध्यात्मिक अदृश्य भावनाओं से अपने भक्तों को सजाते हैं । संसार की दृश्य मूत्तियों की तरह ही उस मूर्त्तिकार की मूर्त्तियाँ नायाब होती हैं बस वे सांसारिक मूर्त्तियाँ बोलती नहीं हैं पर ईश्वर की बनाई मानवीय मूर्त्तियाँ बोलती भी हैं, चलती भी हैं और अपने जलवे बिखेरती भी हैं । अन्तर इतना है कि संसार की बनाई मूर्त्तियाँ बाहर से शिव, राम, कृष्ण और बुद्धादि जैसा दिखती हैं पर वे उनके जैसा कोई कर्म कर नहीं सकती हैं परन्तु ईश्वर की बनाई ये मूर्त्तियाँ बाहर से तो राम, कृष्ण और शिवादि जैसा नजर नहीं आती हैं पर वे अन्दर से वैसा बना दी जाती हैं जिससे हम उन्हें रामादि कहकर पुकारने लगते हैं । वे मानव मन का रूपान्तरण कर नर को नारायण की श्रेणी में ला खङा करते हैं । अर्जुन और कृष्ण का उदाहरण हम देख सकते हैं ।

मन से जो मीरा बन गई वह मीरा की तरह सदा-सदा के लिए कृष्ण रंग में रंगती चली जाएगी पर जो तन से मीरा का नाटक करने के लिए स्वयं को रंगी तो वह जबतक नाटक चल रहा है तबतक के लिए ही मीरा जैसे आचरण करेगी पर नाटक खत्म, मीरा का रूप-रंग, आचरण, व्यवहार भी खत्म हो जाएगा । वह फिर एक साधारण नारी की तरह आचरण करने लगेगी । लेकिन प्रश्न उठता है कि यह सब सम्भव होता कैसे है ? तो उत्तर है कि जो स्वयं के अन्दर ईश्वर के डीएनए तत्त्व पर भरोसा करता है वह ईश्वर के अनुरूप सजने लगता है जिसे विश्वास ही नहीं है वह ईश्वरीय गुणों को पल्लवित और पोषित नहीं कर पाता और वह अनगढ ही रह जाता है । व्यक्ति से व्यक्तित्व निर्माण की कला अगर कोई जानते हैं तो वे ईश्वर ही हैं और उनके सदृश सद्‌गुरु ।

इतिहास बताता है कि इस संसार में ईश्वर के सदृश विभिन्न दिव्य मानव, महामानव आए, गए, सबमें ईश्वर ही हँसते-खेलते नजर आए । हमने सभी को भगवान कहकर पुकारा । हमारी इस पुकार का क्या अर्थ था । आखिर हमने उन्हें भगवान क्यों कहा ? कारण, उनके कर्म ईश्वर जैसे थे । यद्यपि वे राम या कृष्ण जैसे दिखते नहीं थे पर उनके कर्म राम या कृष्ण जैसे थे । जैसे रामकृष्ण परमहंस को ईश्वर का अवतार माना जाता है क्यों क्योंकि रामकृष्ण परमहंस के कर्म दिव्य थे । राम और कृष्ण जैसे थे । पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य के कर्म दिव्य थे जो हमें दिव्यता की अनुभूति करा सकते थे । तो जिन्होने भी दैवी सत्ताओं के डीएनए में विश्वास किया उसे स्वयं में पल्लवित और पोषित किया उन्होंने ईश्वर के महान गुणों प्रेम, सत्य, धर्म आदि को धारण किया, उनके जैसा कर्म किया और ईश्वर जैसे बनते चले गए ।

वस्तुतः, यह कोई चमत्कार नहीं अपितु आध्यात्मिक विज्ञान है । अध्यात्म विज्ञान हमें यही सिखाता है कि हम ईश्वर की संतान हैं । हममें ईश्वर का डीएनए है तो प्रश्न उठता है कि हमारा आचरण, हमारा व्यवहार ईश्वरीय क्यों नहीं ? कारण, हम ईश्वर को अपने जीवन में धारण करना भूलते जा रहे हैं । जिस दिन इस विस्मृति का अन्त होगा उस दिन ईश्वरीय गुणों का वाहक हर मनुष्य होगा और हर तरफ ईश्वरीय साम्राज्य की छटा देखने को ठीक उसी तरह मिलेगी जिस तरह कभी सतयुग में दिखाई देती होगी । वस्तुतः, यही प्रज्ञायुग की अवधारणा भी है कि हर मनुष्य में प्रज्ञा का अधिक से अधिक जागरण होगा तो इस धरा पर सद्‌बुद्धि, सद्विवेक और सद्ज्ञान की भोर अवश्य होगी ।

– डॉ. लीना सिन्हा

सुधा बिंदु

(प्रत्येक रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा में बोले गए विषय के कुछ अंश और जिज्ञासा के अंतर्गत पूछे गए प्रश्नों के उत्तर)

- **पॉजिटिव एनर्जी है तो सफलता मिलती है, सुख मिलता है, उसी को सुख कहते हैं। नेगेटिव एनर्जी है, नेगेटिव थिंकिंग है आपके अंदर वही पाप बनता है, वही दुख को प्रदान करता है।**
- **यज्ञ, हवन, रुद्राभिषेक, प्रार्थना, ध्यान आपके अंदर सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाता है।**
- **जीवन में सफल होने के लिए बुद्धि की भूमिका मात्र 20% है, भावना की भूमिका, इमोशन की भूमिका 80% है।**
- **दुनिया में कई सारी समस्याएं हैं उनमें से महत्वपूर्ण समस्या है भावनात्मक अस्थिरता, भावनात्मक अतृप्ति।**
- **अगर हम अपने अच्छे भविष्य का निर्माण चाहते हैं, भाग्य को सौभाग्य में बदलना चाहते हैं तो हमें अच्छे चरित्र का निर्माण करना होगा ।अच्छा चरित्र कब होगा? जब हमारा अच्छा स्वभाव होगा ।अच्छा स्वभाव कब होगा? जब हमारी अच्छी आदतें होगी और अच्छी आदतें कब होगी? जब हम अच्छे कर्म करेंगे ।अच्छे कर्म कब करेंगे? जब हमारे अच्छे विचार होंगे।अच्छे विचार कब होंगे? जब हमारे अंदर अच्छा भाव होगा।**
- **शरीर बल है तो हम काम करते हैं, मनोबल है तो विचार करते हैं, प्राण बल है तो हम अपने इमोशंस को, भावना को संभाल पाते हैं ।प्रेम कर पाते हैं, रिश्ते बना पाते हैं, रिश्ते निभा पाते हैं।**
- **आज रिश्ते क्यों नहीं निभा पाते? क्योंकि सबके पीछे भावनात्मक ऊर्जा में प्रदूषण है, विकृति है।**
- **आज के समय की सबसे बड़ी विडंबना है कि बुद्धि तो विकसित हुई लेकिन उसके साथ-साथ अहंकार भी विकसित होता चला गया और अहंकार आपको विकसित नहीं होने देगा।**
- **अगर आपके जीवन में रिश्ते नहीं हैं, परिवार नहीं है, प्रेम नहीं है तो रुपया आपको काटने को दौड़ेगा बोझ बन जाएगा।**
- **एक समय रुपया बहुत सुरक्षा का एहसास देता है, खुशी का एहसास देता है, लेकिन एक समय बाद पैसा सिर्फ कागज का टुकड़ा लगता है अगर प्रेम नहीं है जीवन में।**
- **अगर तृप्ति नहीं है, संतुष्टि नहीं है, प्रसन्नता नहीं है, आनंद नहीं है तो जीवन बोझ बन जाता है।**
- **गायत्री मंत्र बुद्धि को शुद्ध करने का मंत्र है, भावना को शुद्ध करने का मंत्र है।**
- **प्राण ऊर्जा बढ़ती है तो व्यक्ति के अंदर उदारता बढ़ती हैं और सहनशीलता बढ़ती है।**
- **इस दुनिया में, इस जगत में प्राण कहां से आता है? सूर्य से। वैज्ञानिकों के लिए सूर्य आग का धधकता गोला है।**
- **छठ पर्व एक प्रकार से सविता देवता की उपासना का वार्षिक उत्सव है, पूर्णाहुति है छठ पर्व।**
- **सूर्योदय के समय वातावरण में प्राण ऊर्जा का प्रवाह ज्यादा होता है। सूर्योदय के समय यदि आप सोए हैं तो आपका भाग्य भी सोएगा ।अगर आप चाहते हैं कि हमारा भाग्योदय हो तो सूर्योदय के समय उठिए।**
- **जिंदगी को समझ लें तो जिंदगी आसान हो जाती है, नहीं तो जटिल बनी रहती हैं और सिर्फ जीवन आसान ही नहीं होता इसमें स्वयं जीवन दाता प्रकट हो जाता है, परमात्मा प्रकट हो जाता है।**
- **जीवन तर्क -वितर्क नहीं है, जीवन समझ -बूझ है।**
- **बोलने से सब कुछ नहीं होता चुप रहने से भी बहुत कुछ होता है।**
- **जीवन को समझ लो तो इस देह में भी परमात्मा जीवंत, जागृत, क्रियाशील हो सकते हैं।**
- **शरीर में अगर अमृत उतर आए तो शरीर खंडित हो सकता है क्या? नहीं हो सकता।**
- **अध्यात्म की पहली पहचान -शरीर निरोग होना। बस एक बात समझनी- बुझनी चाहिए। शरीर धारण किया तो क्या खोजना आए थे, किस बात की खोज कर रहे थे? जीवन में अमृत की खोज कर रहे थे या विष**

की खोज कर रहे थे? जीवन में आत्मा की खोज कर रहे थे कि जीवन में शरीर की खोज कर रहे थे? आंखों से क्या देख रहे थे? आंखों से संसार का रूप- रंग देख रहे थे या संसार को बनाने वाले को देखना चाहते थे? क्या देख रहे थे? बहुत सरल सीधी बात है, विचार है, भाव है ।बोलना सीख लिया, चुप रहना सीख लो। जब चुप रहेंगे तब होगा श्रवण ।श्रवण के बाद मनन और मनन के बाद होगा निदिध्यासन यानी आचरण में उतरेगा।

- मन की जो वृत्तियाँ होती है तो मन का झंझावात जितना तीव्र होगा उतना मन सांसारिक होता जाएगा, जितना वृत्तियाँ निरुद्ध होती जाएंगी, शांत होती जाएगी, एकाग्र होती जाएगी उतना संसार विलीन होता जाएगा। तो मन ही सब है। मन ही मित्र है, मन ही शत्रु है, मन ही पुरुष है मन ही नारी है ।पर एक बात समझने की है प्रकृति में जो आप देते हैं वही मिलता है।

- शरीर होने ना होने से बहुत फर्क पड़ता है। शरीर होने पर प्रहार का प्रभाव घट जाता है ।सूक्ष्म के प्रहारों के लिए शरीर रक्षा कवच का काम करता है। शरीर को इसलिए तब तक रखना चाहिए जब तक शरीर का प्रयोजन पूरा ना हो जाए। शरीर का प्रयोजन जीवन का प्रयोजन क्या है, पहले इसे जानें ।

- पॉलीसाइकिक मल्टी आईज यानी बहु चित्तवान इस शब्द का प्रयोग सबसे पहले महावीर ने किया।

- बहु चित्तवान में किसी कमिटमेंट का, कोई वचन का कोई मोल नहीं है, कोई अर्थ नहीं है। लेकिन जिसका एक मैं हो गया, यूनिटरी आई हो गया उस व्यक्ति के संकल्प का, वचन का, दृढ़ता का मोल है ।इसी को कहते हैं पर्सनालिटी बिल्डिंग। बहु चित्तवान को एक चित्त में बदल देना, मल्टी आईज को यूनिटरी आई में बदल देना व्यक्तित्व निर्माण है।

- मनुष्य की सबसे बड़ी दुर्बलता क्या है? मनुष्य है पॉलिसायकिक, बहु चित्तवान है ।आदमी के पास एक चित्त नहीं है। एक मै नहीं है कई मै है।

- मनुष्य के रोम- रोम में बिखरी हुई हैं शक्तियां, ऊर्जा बिखर रही है। एक इधर जा रही है, एक उधर जा रही है। एक पल मैं कुछ कहता है दूसरे पल कुछ और। कुछ लोग बेवकूफी की बात करते हैं, मुझे आपकी बहुत याद आ रही है। थोड़ी देर बाद किसी और की याद आने लगेगी ।किसकी -किसकी याद आती है? तो बहुत लोगों की याद आती है। तुम्हारी भीड़ तुम्हें खुशी पूर्वक जीने देगी, मुश्किल है। पॉलिसायकिक मन बहु चित्तवान मन खुश रहने नहीं दे सकता, जीवन साधना में आगे बढ़ने नहीं दे सकता।

- मनुष्य को संपूर्ण व्यक्तित्व को एकत्रित करने का, शुद्ध करने का, पवित्र करने का संसार से मुक्त करने का, मन को संतुलित करने का, समस्त सुरक्षा और अनिश्चितता से दूर करने का एकमात्र उपाय है भक्ति।

- किशोरावस्था बहुत ही आत्म संशय का फेज होता है। दुनिया में अपनी जगह पता नहीं होती इस समय। आत्म संशय आपको कमजोर करते हैं, बहुत सारे प्रश्न मन में उठते रहते हैं ।तो अपने अंदर आत्मविश्वास की कमी न होने दें।

- हमारे शास्त्रों में कहा गया है किआत्मा और परमात्मा एक ही है और वह हमारे अंदर है ।पूरे ब्रह्मांड की ऊर्जा हमारे अंदर है ।जब भी अपने को कमजोर महसूस करें तो यह समझें कि परमपिता परमेश्वर ने आपके अंदर आपको जितनी शक्ति (ऊर्जा) चाहिए वह रख दी है। कई बार लोग उसे भूल जाते हैं ।आपके अंदर ब्रह्मांड की शक्ति है उसे महसूस करें और आगे बढ़े।

- विवाह जीवन की व्यवस्था है, ऐसी व्यवस्था जिसमें जीवन अंकुरित होता है, पुष्पित होता है, पल्लवित होता है ।जीवन मुस्कुरा सकता है विवाह की व्यवस्था में।

- शास्त्रों में चार आश्रम हैं -ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास ।पर जो आधारभूत आश्रम हैं वह गृहस्थ आश्रम है। गृहस्थ आश्रम पर ब्रह्मचर्य आधारित होता है, वानप्रस्थ आधारित होता है और संन्यास भी आधारित होता है ।गृहस्थ माता-पिता की तरह होते हैं जो जीवन का पालन पोषण करते हैं।

- विवाह सिर्फ आकर्षण नहीं है, संबंध है, प्रेम है, दायित्व है ।दो कुल, दो परिवार, दो व्यक्तित्व मिलते हैं और एक व्यवस्था का संचालन करते हैं, गृहस्थ का संचालन करते हैं।

- विवाह एक ऐसी अवस्था है जिसमें आप अपनी अपूर्णता को पूर्णता में बदल सकते हैं । जीवन की समझ को एक नया आयाम दे सकते हैं, एक जीवन दृष्टि विकसित कर सकते हैं।

- मनीषा का मतलब होता है समझ, शुद्ध बुद्धि ,प्रतिभा। मनीषा अपने नाम के अनुरूप अपने व्यक्तित्व का निर्माण करने की कोशिश करती रही है मनीषा पिछले 18 साल से अपने नाम के अनुरूप इस गायत्री परिवार के काम को कर रही है सभी के जीवन में समझ विकसित करने का प्रयास कर रही है। आज एक सुखद संयोग है कि जिसको मनीषा ने कर्मकांड सिखाया आज वही लड़के लड़कियां उसके आचार्य बनकर उसका पाणिग्रहण संस्कार करा रहे हैं, अब तक ऐसा लग रहा था कि वह पढ़ रही थी अध्ययन कर रही थी समझ रही थी समझा भी रही थी लेकिन अब वह स्वयं जिंदगी की परीक्षा में जा रही है अब तक उसने सिद्धांतों को ही समझा सिद्धांतों को समझने और समझाने में वह खरी उतरी, अब उसे सिद्धांतों की व्यावहारिक परीक्षा भी देना होगा,उन परीक्षाओं में इस कुशलता का उसे परिचय देना होगा हम सब की शुभकामनाएं , मंगलकामनाएं मनीषा के साथ है।
- सौरभ उस संस्कार को निभाने में उस क्षमता को बढ़ाने में सतत,अनवरत तत्पर रहेंगे ऐसी आशा हम करते हैं। सौरभ का अर्थ होता है प्रसारित होती हुई सुगंध, जो पुष्प की सुगंध होती है उसे सुरभि कहते हैं,जब सुगंध फैलने लगती है उसे कहते हैं सौरभ। एक और अर्थ सौरभ का है आम के पेड़ को भी सौरभ कहते हैं आम के पेड़ में जब मंजर आता है तो भीनी सुगंध फैलती है, इसीलिए उसे भी सौरभ कहते हैं। अगर सौरभ ना हो तो जीवन की रसमयता समाप्त हो जाएगी। मनीषा मतलब शुद्ध बुद्धि, शुद्ध बुद्धि की प्रसारित होती हुई सुगंध सौरभ है।जहां मनीषा होगी वहां सौरभ होगा ही ,जीवन के हर क्षेत्र में ईश्वर इन दोनों को सफलता दें, ऐसी मंगल कामना हम लोग करते हैं।

जिज्ञासा

प्रश्नः - राम होने में और रावण होने में अंतर इतना है, एक दुनिया को खुशी दूसरा गम देता है ।हमने रावण को वर्ष दर वर्ष जलाया है, कौन है वह जो इसको फिर से जन्म देता है?

उत्तरः - रावण को कौन जन्म देता है? हम ही हैं जो जन्म देते हैं ।ध्यान रखें !हर इंसान में राम भी बैठा है और रावण भी बैठा है। हमारे अंदर की जो शुभ वृत्ति है, शुभ भाव है वह राम है। जो अशुभ वृत्ति है ,अशुभ भाव है वह रावण है ।मनुष्य का आत्मोन्नमुखी जीवन, ईश्वर उन् मुखी जीवन है, वह व्यक्ति को राम बना देता है और जो स्वार्थ और अहंकार भरा जीवन है वह रावण बना देता है। संवेदना को भूलकर ,करुणा को भूलकर जिस डगर पर हम दुनिया में चल पड़ते हैं वह रावण बना देता है। संवेदना-करुणा के डगर पर जो चलता है वह राम बन जाता है ।सवाल यह है कि आप जीवन की आवश्यकताओं पर विश्वास रखते हैं या अहंता पर विश्वास रखते हैं ?अगर आवश्यकता पर विश्वास रखते हैं तो सबकी पूरी हो जाती है, प्रकृति ने सबकी व्यवस्था कर रखी है।

अगर अहंता पर विश्वास रखते हैं, तो किसी की पूरी नहीं होती ।रावण की पूरी नहीं हुई, सच कहें तो किसी की पूरी नहीं होती। रावण प्रतिवर्ष जलाने का तात्पर्य है, अपने अंदर के असुर तत्व को जलाना ।सचमुच में नहीं जला पा रहे, इसलिए फिर उसका जन्म हो जाता है ।जैसे नवरात्रि में अपने अंदर के पशुता की बलि, देवी को चढ़ाते हैं ।अब प्रतीक के रूप में पशु की बलि देते हैं कि देवी प्रसन्न हो जाएंगी ।जगन्नमाता किसी माता की संतान को मारकर प्रसन्न होती है क्या? यह मात्र अज्ञान जनित अहंकार है ।हद तब होती है जब कहते हैं मांस के टुकड़े को कि ये देवी का प्रसाद है और उसे खाते हैं। जबकि 9 दिन नमक छोड़े रहते हैं या फल पर अनुष्ठान कर रहे होते हैं ।यह कैसी विडंबना है, कैसी परंपरा है? इसलिए परंपरा की जगह विवेक को महत्व देना चाहिए।

प्रश्नः - हम अच्छे से, श्रद्धा से पूजा पाठ करते हैं, फिर हम सोचते हैं भगवान हमको बीमार नहीं करेगा, क्या यह मेरा अहंकार है या मेरा विश्वास है?

उत्तरः - यह विश्वास है ।पर देह शुद्ध रखें, खान-पान, रहन-सहन से शुद्ध करें। सात्विक जीवन से देह शुद्ध होगा। सात्विक भोजन से देह शुद्ध रहेगा तो आप बीमार नहीं होंगे। जीवनी शक्ति संवर्धित है तो बीमारी क्यों होगी? फिर आप चित्त शुद्ध करें ,यह पूजन भी आपको शुद्ध करेगा और यह बात भी है चित्त शुद्ध होगा तो पूजन संभव है। देह शुद्ध होगी, चित्त शुद्ध होगी, आत्मा शुद्ध होगी तो आप बीमार नहीं पड़ेंगे। चित्त शुद्ध नहीं होने पर हम यह सोचें कि अरे हम तो बहुत पूजा-पाठ करते हैं, फिर तो यह अभिमान ही कहलाएगा। विश्वास है कि भगवान हमारी रक्षा करेंगे, पर जटिल प्रारब्ध योग उभर आया तो ?हां विश्वास उसको भी मिनिमाइज करेगा, कम जरुर करेगा। सिर्फ इतनी बात समझने की है पूजा-पाठ करते हैं तो ईश्वर हमारा साथ देगा, सहयोग करेगा ।अगर हम गलत नहीं करते तो हर मुसीबत, परेशानी में कोई ना कोई रास्ता निकलेगा।

प्रश्नः - छठ व्रत पत्नी करे तो क्या उनके पांव पति छू सकता है अर्घ्य देने के बाद?

उत्तर: - शास्त्रीय परंपरा में प्रतिबंध नहीं है पर सामाजिक परंपरा में चलन में नहीं है ।प्रायः पत्नी पति के पाँव छूती है। पत्नी पाँव छूती है पति की पत्नी का पांव पति नहीं छूता है। पर यह सामाजिक परंपरा है ,शास्त्रीय परंपरा नहीं है। छुए तो प्रतिबंध नहीं है ।लक्ष्मी-नारायण का वर्णन तो नहीं आता है पर भगवान शिव, पार्वती जी की पूजा करते थे ,शक्ति की पूजा करते थे। वे दोनों आदि दंपति हैं ।सबसे पहले पति -पत्नी शिव -पार्वती के पैर छूते हैं ,प्रणाम करते हैं, धूप- दीप -नैवेद्य से पूजन करते हैं। रामकृष्ण परमहंस एक समय के बाद पत्नी को मां कहकर संबोधित करते थे ।गायत्री परिवार के सूत्र संचालक युग ऋषि वेद मूर्ति पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी वंदनीय माता भगवती देवी शर्मा के पैर छूते थे और वह भी माता जी कहकर संबोधित करते थे।

नारी पूजन, स्त्री पूजन, शक्ति पूजन की परंपरा, प्रणाम, चरण स्पर्श की परंपरा तो है ।जैसे पति को परमेश्वर कहा जाता है ,तो पत्नी परमेश्वरी होती है। पति नारायण है ,तो पत्नी लक्ष्मी है ।पति शिव है, तो पत्नी पार्वती है। जो विशेषताएं पति में है आत्म रूप से, वही विशेषताएं पत्नी में भी है आत्मा रूप से ।पति में यदि देवताओं का जागरण, उन्नयन और उत्थान हो सकता है ,तो पत्नी में भी उसी तरह हो सकता है। सामाजिक रीति- रिवाज के अनुसार मनुष्य रूप में पति का पैर पत्नी छूती है ।सब भरण पोषण करते हैं, परिवार के पूज्य हैं, तो प्रणाम करना चाहिए और करती भी हैं। पर कई त्यौहार ऐसे हैं जिसमें पति भी प्रणाम करे।दीपावली में लक्ष्मी पूजा, काली पूजा में पति-पत्नी को देवी लक्ष्मी के रूप में प्रणाम करे, यह परंपरा भविष्य में बनाई जा सकती है। नवरात्रि में कुंवारी कन्याओं का पैर छुआ जाता है। तो हम पूछते हैं सुहागिनों की महिमा कम होती है क्या? नहीं, एकदम होती है। तो प्रणाम संभव है।आवश्यकता है उस मूल्य को फिर जीवंत, जागृत करने की, ताकि जो इंसानी रिश्ते हैं वह देवोपम हो सके। शुचिता, ममता, समता को फिर से ला सके। पशुता को पीछे छोड़ सके, तो पैर छूना प्रतिबंधित नहीं है।

प्रश्न: - चांद पर भारत के चंद्रयान के जाने से हमारे जीवन में क्या बदलाव आएगा?

उत्तर: - प्रत्यक्ष तो कोई बदलाव नहीं है। दृश्य में कोई बदलाव नहीं आएगा। हां, यह विकसित भारत का आगाज है। अब भारत को सपेरों का देश नहीं कहा जाएगा। यह भारत की जनता के लिए गौरव की बात है। हमारे मित्र तो यह कहते हैं कि हां:- चांद पर गया, थोड़ा अहंकार अन्य देशों की तुलना में हमारा बढ़ जाएगा, अहंकार को थोड़ी मजबूती मिलेगी। यह भी सत्य है, लेकिन जीवन में बदलाव के लिए जो प्रश्न किया न कि चंद्रमा पर जाने से ,तो जीवन में बदलाव लाने के लिए चिंतन में बदलाव लाना जरूरी है। हम हमेशा बोलते हैं कि, चिंतन सुधरे तो जीवन संवरे।

प्रश्न: - चांद और मंगल पर पानी ढूंढने से क्या धरती पर साफ पेय जल की समस्या का हल हो जाएगा?

उत्तर: - आप तो अनुसंधान के विरोधी लग रहे हैं, जिन्होंने प्रश्न किया।

सच तो यह है कि, साफ पेय जल की समस्या का हल तो नहीं होगा, चांद का भी नहीं होगा, मंगल का भी नहीं होगा। जीवन की समस्या का समाधान क्या है? तो जीवन को समझने में है। जीवन की समस्या जीवन को समझने से खत्म होगी। नचिकेता का नाम आपने सुना है, नचिकेता- यम संवाद। नचिकेता यम के पास जाकर के, मौत के

पास जाकर के जीवन के रहस्यों को ढूंढ लाया। यम क्या है? मौत ही तो है। मृत्यु के पास जाकर, मृत्यु के घर में रहकर, मृत्यु से वार्तालाप कर के, मृत्यु से संबंध रखकर, मृत्यु में प्रविष्ट होकर, जीवन के बोध को ले आया, यम से नचिकेता ने। पहले आप चांद को समझिए, सूरज को समझिए, मंगल को समझिए, दुनिया को समझिए, अंतरिक्ष को समझिए, यह सृष्टि क्यों बनी है? जीवन को जानने की जिज्ञासा आपके अंदर होनी चाहिए।

प्रश्न: - क्या यह संभव है कि, वैज्ञानिक अनुसंधान होने चाहिए, लेकिन संत मन से होने चाहिए?

उत्तर: - अच्छी बात है संत मन से विज्ञान अनुसंधान करें, संत मन और विज्ञान का मिलन बड़ा दुर्लभ है। हमलोग एक प्रज्ञा गीत गाते हैं जिस दिन सही रूप उभरेगा उस दिन मानव के उत्थान का , उस दिन होगा मिलन विश्व में धर्म और विज्ञान का। पूज्य गुरुदेव ने इसमें बहुत गहरी बात कही है। यह बात शायद बहुत कम लोग जानते होंगे, यह मिलन बहुत दुर्लभ है। पदार्थ में जीने वाला व्यक्ति, पदार्थ में रम कर के , हम चेतना की बात करने लगे यह थोड़ा विचित्र है,अद्भुत भी है। यह हो सकता है जब सब नेति - नेति करने लगे। एक बात समझिए ,लेकिन अगर संपूर्ण रूप से, सम्यक रूप से, जीने की अभिलाषा रखता है और जब वह परमात्मा को जान जाएगा तो, विज्ञान क्यों करेगा? जब संत मन हो गया तो, भौतिक जगत में क्यों? पदार्थ में क्यों उलझा रहेगा वो ?फिर तो वह आध्यात्म करने लगेगा। लेकिन कभी-कभी हमें लगता है कि विज्ञान और अध्यात्म दोनों अधूरे - अधूरे रहेंगे ,कभी दोनों शिखर तक नहीं पहुंचेंगे , ना विज्ञान पहुँचेगा, ना आध्यात्म पहुँचेगा। मिल- जुल सकते हैं जैसे गंगा से मिलने जमुना आती है,गंगा - जमुना में मिल सकती है लेकिन अंत में उसे गंगा ही होना होगा। वह जमुना फिर नहीं रह सकती। विज्ञान को भी अध्यात्म बनना पड़ेगा ,कितनी देर तक अपना अस्तित्व यमुना बचाएगी। तो चित्त जैसे-जैसे शुद्ध होता जाता है, अध्यात्म में जिसे निर्वाण कहते हैं, कैवल्य कहते हैं,वह प्रकृति के पार है और विज्ञान तो प्रकृति के अंदर है। जब गुणों (त्रिगुण) से वैराग्य होगा तो विज्ञान कहां विज्ञान रह पाएगा, वह तो अध्यात्म हो जाएगा। डॉक्टर एपीजे कलाम संत मन हो चुके थे वैज्ञानिक बनने के बाद।

प्रश्न: - हम लोग बचपन से सुनते आए हैं, किसी व्यक्ति का जन्म तिथि नहीं मालूम होने पर ज्योतिष लोग उसकी जन्म कुंडली बना देते हैं, क्या यह सही है?

उत्तर: - कुछ लोग बना देते हैं पर सामान्य तौर पर यह संभव नहीं है । साधनात्मक बल वाले व्यक्ति और जो निरपेक्ष रहते हैं ,पक्ष- विपक्ष, राग- द्वेष में नहीं रहते ,जो दैवज्ञ होते हैं वह बना देते हैं। लेकिन ऐसे व्यक्ति अब लुप्त होते जा रहे हैं। उनकी विद्वत्ता, साधना ,दैवज्ञ होने पर निर्भर है कि बिना जन्म तिथि के आपकी जन्म कुंडली बना दे। देखिए कुंडली ना होने पर आपके शरीर की जो संरचना है उससे जन्म लग्न का पता चलता है। लग्न भाव केंद्रीय भाव होता है, अगर कुंडली के बारे में जो थोड़े बहुत जानकार होंगे ,कुंडली का पहला भाव लग्न भाव होता है, शरीर की संरचना जो होती है ना, वहीं से पता चलती है। पहला भाव उसको कहते हैं तन, दूसरा भाव है मन इसी तरह 12 भाव में जीवन के 12 आस्पेक्ट हैं । पहले है शरीर तो शरीर की संरचना देखकर के उसका लग्न निकालिए और लग्न निकल जाएगा तो राशि भी निकल जाएगी और लग्न और राशि निकल जाएगी तो पूरी कुंडली भी बन जाएगी।

लग्न और राशि का मतलब क्या है? लग्न है तन और राशि है मन। थोड़ा आप अंदर जानिएगा कि तन और मन का निर्माण कब हुआ, प्राकट्य कब हुआ तो जन्म तिथि का पता चल जाएगा।

दिसंबर माह की गतिविधियाँ

गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चों को अध्यापक धीरज GK & GS की कक्षा में नीति आयोग और वित्त आयोग पढ़ाते हुए।

दिनांक 10-12-23,कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा की आज शिक्षा एवं संस्कार दोनो की आवश्यकता है, तभी बच्चे जीवन जीना सीखेंगे एवं उनका जीवन सही दिशा में जा पायेगा और गायत्री परिवार इसी दिशा में कार्य कर रहा है, उनके व्यक्तित्व के निर्माण की दिशा में कार्य कर रहा है। उन्होंने अभिभावकों से कहा बच्चों को उनके रुचि के अनुसार उस दिशा में आगे बढ़ने दें। शक्तिपीठ के युवामंडल बच्चों को शिक्षा एवं संस्कार के साथ साथ जीवन जीना सिखाते हैं। बच्चों को जो बातें संस्कारशाला में सिखाई जाती हैं उन्हें माता पिता घर पर जरूर अमल कराएं।

झुग्गी झोपड़ी में रहने वाले बाल संस्कारशाला के बच्चे अपनी दिनचर्या बताते हुए।

दिनांक 10 दिसंबर 2023 को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं अभिभावकों की गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में शक्तिपीठ द्वारा सहरसा जिले में विभिन्न स्थानों पर चलाए जा रहे 7 बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं उनके अभिभावक शामिल हुए।

कार्यक्रम में बच्चों के अभिभावकों से उनके बच्चों में आए सकारात्मक परिवर्तन और उनके दिनचर्या के बारे में पूछा गया।अभिभावकों ने बताया कि किस प्रकार बच्चों में परिवर्तन आया है, बच्चे अब सुबह उठते हैं और उन्हें प्रणाम करते हैं, गायत्री मंत्र का जाप करते हैं। बच्चों से भी बातें की गई।

गायत्री परिवार सहरसा से जुड़ कर एवम बाल संस्कारशाला में बच्चों को पढ़ाते हुए अपने अनुभव साझा करते युवामंडल के भाई।

दिनांक 12 दिसंबर 2023 को शांतिकुंज हरिद्वार के तत्वाधान में गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के सौजन्य से भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा का प्रमाणपत्र एवम पुरुस्कार का वितरण मधेपुरा के घैलाढ प्रखंड अंतर्गत नवरत्न बाल विद्यालय एवम नीलमनी रेजिडेंशियल स्कूल, कमलपुर के लगभग 800 बच्चों के बीच किया गया, साथ ही नए सत्र की परीक्षा के लिए नामांकन कराया गया।

प्रतिदिन सदर अस्पताल सहरसा में 1:00 से 2:00 बजे के बीच गायत्री परिवार, सहरसा के द्वारा जरूरतमंदों के बीच भोजन प्रसाद वितरण करते हुए गायत्री परिवार, सहरसा।

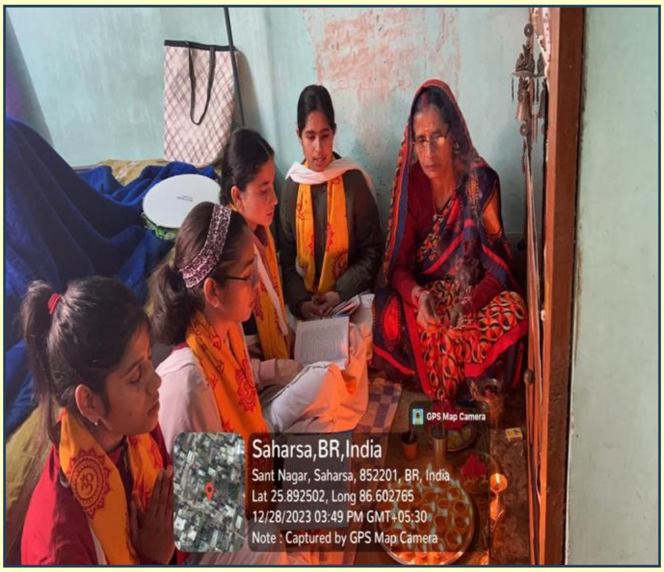
दिनांक 17 दिसंबर 2023 (रविवार) को गायत्री शक्तिपीठ, मधेपुरा में उप-जोन गोष्ठी का आयोजन किया गया। दीप प्रज्वलन के साथ गोष्ठी की शुरुआत हुई।परिजनों को संबोधित करते हुए उपजोन समन्वयक डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल जी ने कहा हम लोग प्रत्येक तीन महीने में गायत्री परिवार द्वारा किए जाने वाले कार्यों की समीक्षा बैठक करते हैं एवम आगे की कार्य योजना बनाते हैं।गुरुदेव का संकल्प है धरती पर स्वर्ग का अवतरण। हम सभी को गुरुदेव के विचारों को अधिक से अधिक घरों तक पहुंचाना हैं। जिला प्रतिनिधियों ने अपने अपने जिले में विगत तीन महीनों में किए गए कार्यों का प्रतिवेदन समर्पित किया। इस बैठक में यज्ञ,भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा,अखंड ज्योति के पाठकों की संख्या को बढ़ाने एवम संयम विषय पर विस्तृत चर्चा हुई।

दिनांक 03/12/2023, व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा में उपस्थित छात्र एवम छात्राओं को English में Tense पढ़ाते हुए शिक्षक दिनेश कुमार दिनकर।

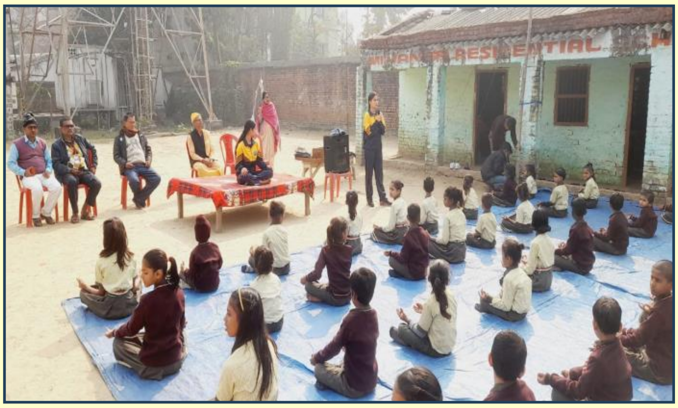
दिनांक 03/12/2023 व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा में उपस्थित छात्र एवम छात्राओं को GK & GS के इकोनॉमिक्स विषय अंतर्गत Primary, Secondary एवम Tertiary Sector की जानकारी देते शिक्षक धीरज कुमार -

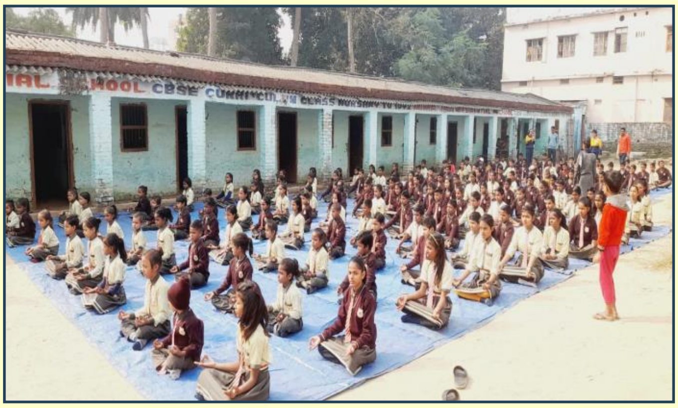
दिनांक 03/12/2023 को गायत्री शक्तिपीठ के प्रांगण में युवती मंडल के संयोजक एवं कर्मकाण्ड प्रशिक्षिका मनीषा का विवाह-संस्कार 10 आचार्यों के द्वारा संपन्न हुआ।

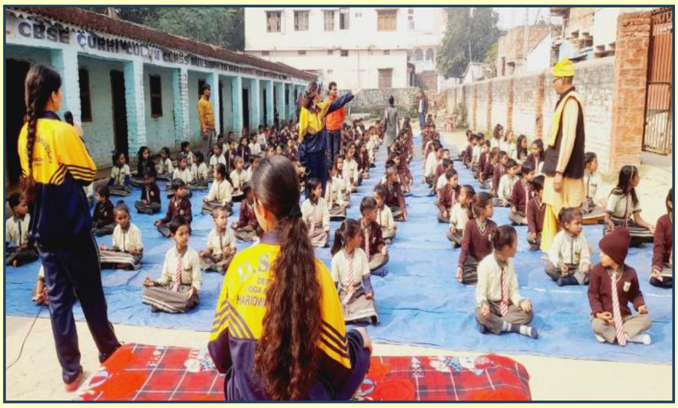
आज दिनांक 22 दिसंबर 2023 शुक्रवार को ऋतंभरा बाल संस्कारशाला आर्य समाज गायत्री मंदिर में दीप यज्ञ का कार्यक्रम आयोजित किया गया।



देवसंस्कृति विश्वविद्यालय से Internship हेतु गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आई छात्राओं (Kajal Rana, Priti Singh, Himani Panwar & KM. Monika Aswal) के द्वारा NEW BHABHA RESIDENTIAL PUBLIC SCHOOL SAHARSA एवं MIMANSHA PUBLIC SCHOOL SAHARSA में बच्चों के बीच योग, आसन, प्राणायाम के साथ समय प्रबंधन के महत्वपूर्ण टिप्स दिए गए। इन सभी छात्राओं के द्वारा यह कार्यक्रम इन स्कूलों में तीन दिनों तक दिया गया । इन छात्राओं के द्वारा शाम में दीपयज्ञ संपन्न कराया गया।







देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शांतिकुंज हरिद्वार से इंटर्नशिप हेतु गायत्री शक्तिपीठ सहरसा आई छात्राओं द्वारा बटरहा स्थित NEW BHABHA RESIDENTIAL SCHOOL एवम MEEMANSA PUBLIC SCHOOL में आयोजित तीन दिवसीय योग आरोग्य शिविर का पहला दिन।

केंद्रीय विद्यालय की प्रबन्ध समिति के बैठक में दीप प्रज्वलित करते ज़िलाधिकारी श्री वैभव चौधरी, अरुण कुमार जायसवाल एवम् अन्य सदस्य गण।इस अवसर पर श्री अरुण जायसवाल जी ने गायत्री परिवार के तर्ज पर बच्चों में संस्कार परक शिक्षा देने का सुझाव दिया।

पुष्प गुच्छ से अभिनंदन

जिला उर्दू कोषांग के तत्वावधान में गुरुवार को प्रेक्षागृह में फरोग-ए-उर्दू सेमिनार, मुशायरा एवं कार्यशाला हुआ । कार्यक्रम का उद्घाटन जिलाधिकारी वैभव चौधरी, एडीएम ज्योति, सदर एसडीओ प्रदीप कुमार झा, गायत्री शक्तिपीठ के डॉ अरुण कुमार जायसवाल एवं अन्य सदस्यों ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित किया ।

डॉ जायसवाल ने कहा - हिंदी में जिसे कवि सम्मेलन कहते हैं। उर्दू में उसे मुशायरा कहते हैं । अपने मन की बात तो सभी कहते है, अपने दिल का दर्द, अपने सुख, अपने दुःख, अपने एहसास सभी लोग कह सकते हैं । लेकिन कभी-कभी कोई ऐसा जज्बात पैदा होता है, ऐसी भावनाएँ होती है वो बहुतों के मन की होती हैं तो उसे सभी सहज में स्वीकारते हैं । यही कविता या नज़्म के रूप में कवि या शायर के हृदय से प्रकट होता है ।

कवि होना , शायर होना , लिखना एक गहरी जिम्मेदारी है । क्योंकि वह काव्य , वह शायरी लोगों को दिशा देती है। तलवार से भी तख्त पलटे गए हैं और कलम की ताकत से भी तख्त पलटे जाते हैं । इसलिए कवि को , शायर को ऋषि कहा जाता है । कवि की वाणी ईश्वर की वाणी होती है , सरस्वती का वरदान होता है ।फिर डॉ जायसवाल ने आगे कहा कि गायत्री शक्तिपीठ में गीता के साथ कुरान की भी व्याख्या की जाती है । शक्तिपीठ के कम्प्यूटर शिक्षण संस्थान में प्रथम तीन को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप दिया जाता है जिसमें प्रथम स्थान पर रौनक प्रवीण आई थी । गायत्री परिवार मानव मात्र एक समान, जाति धर्म सब एक समान, नर और नारी एक समान की विचारधारा पर चलता है।

दिनांक 30/12/2023 कोदेवसंस्कृति विश्वविद्यालय से INTERNSHIP हेतु गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आई छात्राओं (काजल राणा, प्रीति सिंह, हिमानी पनवार एवम मोनिका असवाल के द्वारा POLICE LINE में बिहार पुलिस के बीच योग, आसन, प्राणायाम सिखाया गया।

श्री प्रशांत कुमार जी FOUNDER , ENTROPIA मलेशिया अपने जीवन यात्रा पर कुछ प्रकाश डालते हुए उन्होंने बताया कि जिंदगी के पहले 7 साल मैंने अपने लोकहा (सुपौल) गांव में गुजारे फिर सहरसा में ही पला बढ़ा, वहां सैनिक स्कूल में एडमिशन हुआ सैनिक स्कूल में 7 साल पढ़ाई करने के बाद मैंने 12th में सीबीएसई में टॉप किया, उसके बाद मैं सेंट स्टीवेंस कॉलेज दिल्ली गया वहां स्नातक की पढ़ाई की फिर मैं पोस्ट ग्रेजुएशन कम्युनिकेशन के फील्ड में अहमदाबाद से किया। 2011 में मैं हार्वर्ड बिजनेस स्कूल से एडवांस मैनेजमेंट प्रोग्राम किया, इंडिया में 4 साल काम करने के बाद में मलेशिया गया वहां इंटर पब्लिक ग्रुप को मैंने ज्वाइन किया। 32 साल की उम्र मैं मलेशिया का CEO बना फिर 36 साल की उम्र में मुझे प्रशांत महासागर क्षेत्र का CEO बनाया गया जहां साढ़े चार साल काम करने के बाद मैं CEO का पोजीशन छोड़कर अपनी खुद की कंपनी शुरू की जिसका नाम ENTROPIA था। यह अगले 5 सालों में दक्षिण- पूर्वी एशिया की सबसे बड़ी इंडिपेंडेंट कंपनी बनी। उन्होंने बताया कि किशोरावस्था बहुत ही आत्म संशय की अवस्था है इस उम्र में हम सही निर्णय नहीं ले पाते हैं ,मैं यही कहना चाहूंगा कि जब भी हम अपने आप को कमजोर महसूस करें तो यह याद रखें कि पूरे ब्रह्मांड की ऊर्जा हमारे अंदर मौजूद है। साथ ही उन्होंने कहा कि बिहार में डॉक्टर, इंजीनियर तो बहुत है परंतु साथ ही अर्थव्यवस्था एवं रोजगार के क्षेत्र में भी बिहार को और तरक्की करना चाहिए।

व्यक्तिव परिस्कार की कक्षा में योग सिखाते हुए प्रखर

श्री भानु लेजिसेटी जी (Architect) अमेरिका, युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि कठिन परिश्रम और मेहनत से युवा अपने लक्ष्य को अवश्य ही हासिल कर सकते हैं।

श्रीमति रचना नागर जी (CHIEF OF STAFF IN RENUITY) अमेरिका, युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी कॉलेज, यूनिवर्सिटी में सिर्फ IQ डेवलपमेंट पर ही बात की जाती है, लेकिन गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में EQ डेवलपमेंट और व्यक्तित्व निर्माण पर भी बात की जाती है यह बहुत अच्छा लगा।

डॉ0 (Prof.) सी. पी. जायसवाल जी (चिकित्सक, नालंदा मेडिकल कॉलेज) पटना, इन्होंने कहा कि मैं यहां आकर बहुत ही भाग्यशाली महसूस कर रहा हूं, यहां का वातावरण मुझे काफी अच्छा लगा।

दिनांक 31/12/2023 (रविवार) को व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा को संबोधित करते हुए दिनेश कुमार दिनकर ने कहा स्वाध्याय से मन बदलेगा और पवित्रता आएगी। यह समय भगवान के साथ साझेदारी निभाने का है।

दिनांक 31/12/2023 (रविवार) को व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा को संबोधित करते हुए हरिश कुमार जायसवाल ने छात्रों को पढ़ाई में प्रेशर दूर करने एवम लक्ष्य प्राप्ति का तरीका बताए।

प्रत्येक महीना के अंतिम रविवार को होने वाले यज्ञ, इस बार 31 दिसंबर को सहरसा जिला के सिमरी बख्तियारपुर प्रखंड में तुर्की गांव में गायत्री परिवार, सहरसा के द्वारा 24 अलग अलग घरों में गायत्री यज्ञ, देव स्थापना एवम पौधा रोपण कार्यक्रम संपन्न कराया गया । साथ ही दीवार लेखन कर गुरुदेव के विचार को जन जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया...।

दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

सफलता के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत जरूरी: डॉ अरुण

भास्कर न्यूज | सहरसा

संबोधित करते डॉ अरुण जायसवाल

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि गान, ज्ञान एवं ध्यान से व्यक्तित्व का विकास होता है। भावना के महत्व को विस्तार से बताते हुए उन्होंने कहा कि भावना की नींव पर व्यक्तित्व की इमारत गढ़ी जाती है।जीवन में सफल होने के लिए बुद्धि की भूमिका मात्र 20 प्रतिशत है तथा भावना की भूमिका 80 प्रतिशत है। सफलता के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत जरूरी है। भावना खंडित नहीं होनी चाहिए।गायत्री मंत्र के जप से भावना शुद्ध होती है। गायत्री मंत्र के जप से प्राण बल, आत्म बल एवं मनोबल तुरंत बढ़ता है। प्राण ऊर्जा का संचार करती है। प्राण बढ़ा तो आप भावना को संभाल पाएंगे। गायत्री मंत्र बुद्धि को शुद्ध एवं भावना को पवित्र करता है। बुद्धि एवं भावना का ठीक ठीक योग होने पर सृजनात्मक लब्धि प्राप्त होती है तथा बुद्धि, भावना, सृजनात्मक लब्धि का योग हो तो आध्यात्मिक लब्धि प्राप्त होती है।

ज्ञान और ध्यान से निखरता है व्यक्तित्व

सहरसा। रविवार को गायत्री सहक्तिपीठ व्यक्तित्व परिस्कार सत्र संपन्न हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जयसवाल ने कहा गान, ज्ञान एवं ध्यान से व्यक्तित्व का विकास होता है। उन्होंने कहा कि भावना की नींव पर व्यक्तित्व की इमारत गढ़ी जाती है। जीवन मे सफलता के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत जरूरी है। भावना खंडित नहीं होनी चाहिए। गायत्री मंत्र के जप से भावना शुद्ध होती है। इसके जप से प्राण बल, आत्म बल एवम मनोबल तुरंत बढ़ता है। प्राण ऊर्जा का संचार करती है। प्राण बढ़ा तो आप भावना को संभाल पाएंगे। गायत्री मंत्र बुद्धि को शुद्ध एवम भावना को पवित्र करता है।

...से व्यक्तित्त्व का होता है विकास : डा. अरुण

संबोधित करते डा अरुण जायसवाल

संवाद सूत्र, सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा गान, ज्ञान एवं ध्यान से व्यक्तित्व का विकास होता है। उन्होंने भावना के महत्व को विस्तार से बताते हुए कहा कि भावना की नींव पर व्यक्तित्व की इमारत गढ़ी जाती है। जीवन मे सफल होने के लिए बुद्धि की भूमिका मात्र बीस फीसदी रहती है तथा भावना की भूमिका 80 फीसद है। सफलता के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत जरूरी है। भावना खंडित नहीं होनी चाहिए। गायत्री मंत्र के जप से भावना शुद्ध होती है। इसके जप से प्राण बल, आत्म बल एवं मनोबल तुरंत बढ़ता है। प्राण ऊर्जा का संचार करती है। प्राण बढ़ा तो आप भावना को संभाल पाएंगे। गायत्री मंत्र बुद्धि को शुद्ध एवम भावना को पवित्र करता है। बुद्धि एवं भावना का ठीक योग होने पर सृजनात्मक उपलब्धि प्राप्त होती है। इससे व्यक्ति सदा सुखी एवं आनंदित रहता है। इस अवसर पर उन्होंने कहा जीवन का मूल तत्व प्रेम और खुशी है। प्रेम बांटने से बढ़ती है एवं मांगने पर दुर्गंधित हो जाती है। इसीलिए सभी के साथ प्रेम पूर्ण व्यवहार करना चाहिए।

गान, ज्ञान व ध्यान से व्यक्तित्व का होता है विकास

सहरसा. गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र संपन्न हुआ. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि गान, ज्ञान एवं ध्यान से व्यक्तित्व का विकास होता है. उन्होंने भावना के महत्व को विस्तार से बताते कहा कि भावना की नींव पर व्यक्तित्व की इमारत गढ़ी जाती है. जीवन में सफल होने के लिए बुद्धि की भूमिका मात्र 20 प्रतिशत है एवं भावना की भूमिका 80 प्रतिशत है. सफलता के लिए भावनात्मक स्थिरता बहुत जरूरी है. भावना खंडित नहीं होनी चाहिए. गायत्री मंत्र के जप से भावना शुद्ध होती है. इसके जप से प्राण बल, आत्म बल एवं मनोबल तुरंत बढ़ता है. प्राण ऊर्जा का संचार करती है. प्राण बढ़ा तो भावना को संभाल पायेंगे. गायत्री मंत्र बुद्धि को शुद्ध एवं भावना को पवित्र करता है. बुद्धि एवं भावना का ठीक ठीक योग होने पर सृजनात्मक उपलब्धी प्राप्त होती है. बुद्धि, भावना, सृजनात्मक उपलब्धी का योग हो तो आध्यात्मिक उपलब्धि प्राप्त होती है. इस से व्यक्ति सदा सुखी एवं आनंदित रहता है. उन्होंने कहा जीवन का मूल तत्व प्रेम एवं खुशी है. प्रेम बांटने से बढ़ती है एवं मांगने पर दुर्गंधित हो जाती है. सभी के साथ प्रेम पूर्ण व्यवहार करना चाहिए.

प्रकृति का पोषण करें, शोषण नहीं

सत्र में मौजूद श्रद्धालु.

सहरसा. गायत्री मंदिर में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने प्रकृति के महत्व को बताया. उन्होंने कहा कि प्रकृति का पोषण करें. प्रकृति का कभी भी शोषण न करें.

परमात्मा एवं प्रकृति के विपरीत आचरण से ही प्रकृति में बाढ, भूकंप, महामारी जैसी आपदा आती है. प्रकृति का दुरुपयोग करते हैं तो व्यक्ति के अंदर दोष उत्पन्न होता है. आज प्रकृति में इतना प्रदूषण उत्पन्न कौन कर रहा है. एक वैज्ञानिक दूसरा तांत्रिक. ये सभी स्वार्थ सिद्धी के लिए प्रकृति के तत्वों का दुरूपयोग करते हैं. तांत्रिक मंत्र सिद्धी के लिए एवं वैज्ञानिक अनुसंधान के लिए. कार्यक्रम में शक्तिपीठ द्वारा चलाए जा रहे बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं उसके अभिभावक मौजूद थे. उन्होंने कहा कि आज शिक्षा एवं संस्कार दोनों की आवश्यकता है. तब ही बच्चे जीवन जीना सीखेंगे. इससे उसका जीवन सही दिशा में जा पायेगा. शक्तिपीठ के युवा प्रज्ञा परिजन झुग्गी झोपड़ी एवं शलम के बच्चों को शिक्षा एवं संस्कार के साथ जीवन जीना सिखाती है.

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में कार्यक्रम में मौजूद बच्चे व अन्य। • हिन्दुस्तान

प्रकृति का शोषण नहीं पोषण करें

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने प्रकृति के महत्व को बताते हुए कहा प्रकृति का पोषण करें। प्रकृति का कभी भी शोषण न करें। परमात्मा और प्रकृति के विपरित आचरण से ही प्राकृतिक आपदा जैसे-बाढ, भूकंप, महामारी आती है। प्रकृति का अगर आप दुरुपयोग करते हैं तो व्यक्ति के अंदर दोष उत्पन्न होता है। उन्होंने कहा-आज शिक्षा एवं संस्कार दोनो की आवश्यकता है,तभी वच्चे जीवन जीना सीखेंगे शक्तिपीठ द्वारा चलाए जा रहे वाल संस्कारशाला के बच्चे एवं उसके अभिभावक उपस्थित थे।

प्रकृति के विपरीत आचरण से आती है आपदा : डा. अरुण

गोष्ठी को संबोधित करते ट्रस्टी • जागरण

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने

प्रकृति के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। कहा कि प्रकृति का पोषण करें, प्रकृति का कभी भी शोषण नहीं करें। परमात्मा और प्रकृति के विपरीत आचरण से हीं बाढ, भूकंप जैसी महामारी आती है। प्रकृति का अगर आप दुरुपयोग करते हैं, तो व्यक्ति के अंदर दोष उत्पन्न होता है। रविवार को शक्तिपीठ द्वारा चलाए जा रहे बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं उनके अभिभावक भी उपस्थित थे। डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आज शिक्षा एवं संस्कार दोनों की आवश्यकता है। तभी बच्चे जीवन जीना सीखेंगे, इससे उसका जीवन सही दिशा में जा पाएगा। बच्चों को शिक्षा एवं संस्कार के साथ जीवन जीना सिखाती है।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में मौजूद छात्र व छात्राएं। • हिन्दुस्तान

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा मनके हारे हार है, मन के जीते जीत। जब हम पोजिटिव रहते हैं तो जीत है, और जब हम निगेटिव रहते हैं तो हार है। उन्होने कहा मनुष्य के अंदर कई मैं होता है। एक मै बोलेगा मैं यह करूंगा। दूसरा मैं बोलेगा नही-नही, कुछ और करने लगेगा। अगर जीवन को सही सही जानना चाहते है तो मन को एक कीजिए। इस अवसर पर सहरसा के प्रशांत जायसवाल जो मलेशिया में रहते है उपस्थित थे। कम्प्यूटर शिक्षण संस्थान में सफल छात्र को इन्हीं के द्वारा दी जाती है। भानू अमेरिका में आर्किटेक्ट हैं तथा रचना चीफ ऑफ स्टाफ रिनूटी उपस्थित थे।

भावुकता को भाव में बदलिए, व्यक्तित्व का निर्माण कीजिए

गोष्ठी को संबोधित करते ट्रस्टी

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र संपन्न हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। साकारात्मकता जीत और नाकारात्मक हार है। कहा कि हम सबेरे क्यों नहीं उठ पाते हैं, क्यों पढ़ नहीं पाते हैं। प्रातः काल स्वर्णिम काल होता है। उस समय स्मृति, धृति, मेधा का जागरण होता है। इसका कारण है, हमारा मन। उस समय का पढ़ाई याद रहता है। उन्होंने कहा मनुष्य के अंदर कई मैं होता है। कहा कि जीवन में सफल होने के लिए आइक्यू की भूमिका 20 प्रतिशत और इक्यू की भूमिका 80 प्रतिशत है।

जब दोनों ठीक होगा, तो सीक्यू का निर्माण होगा। कहा कि बुद्धि और भावना का ठीक- ठीक उपयोग करने से विवेक बन जाएगा। अगर जीवन को सही-सही जानना चाहते है तो मन को एक कीजिए। बहुचितवान न बनें। भावुकता को भाव में बदलिए। व्यक्तित्व का निर्माण कीजिए। तब अपने अस्तित्व का भान नहीं होगा, सबकुछ परमात्मा का है। इस अवसर पर मलेशिया में रहनेवाले सहरसा निवासी प्रशांत जायसवाल भी मौजूद थे। कंप्यूटर शिक्षण संस्थान में सफल छात्र को इनके सौजन्य से ही लेपटाप दिया जाता है।

शहर के प्रेक्षागृह में गुरुवार को उर्दू निदेशालय के निर्देशन में फरोग-ए-उर्दू सेमिनार सह मुशायरा का किया गया आयोजन

अहमियत समझ सरकार उर्दू को कर रही प्रोत्साहित

सेमिनार • प्रेक्षागृह में फरोग-ए-उर्दू मुशायरा सह कार्यशाला में उर्दू की खूबियों पर अतिथियों ने रखी अपनी बात

उर्दू मिठास की जुबान है, हिंदी और उर्दू का व्याकरण एक ही है हिंदी देवनागरी लिपि में लिखी जाती है तथा उर्दू फारसी लिपि में

आयोजन. फरोग-ए-उर्दू सेमिनार व उर्दू भाषी छात्र प्रोत्साहन पुरस्कार योजना को लेकर कार्यक्रम

मातृभाषा में अभिव्यक्ति का अलग आनंद : डीएम

योग व्यायाम के लाभ

योग करने के कई फायदे हैं। जहां सिर्फ जिम करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है।

योग के लाभ:

1. मन की शांति

योग न केवल हमारे शरीर की मांसपेशियों को अच्छा व्यायाम देता है, बल्कि यह हमारे दिमाग को शांत रखने में भी मदद करता है। चिकित्सा अनुसंधान से पता चला है कि योग शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।

योग तनाव से राहत देता है और बेहतर नींद लाता है, भूख और पाचन को बढ़ाता है। यह दिमाग को हमेशा शांत रखता है।

2. तनाव मुक्त जीवन

यदि आप योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करते हैं तो आप तनाव मुक्त जीवन जी सकते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि आज हर दूसरा व्यक्ति तनाव में है

3. शरीर की थकान

जब हम योग करते हैं तो मांसपेशियों में मरोड़ और खिंचाव जैसी कई क्रियाएं होती हैं। इससे हमारे शरीर की थकान दूर होती है और हम हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं। यदि आप नियमित रूप से योग करते हैं तो आपके शरीर में ऊर्जा का संचार होगा।

4. रोग मुक्त शरीर

योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ बनाता है, क्योंकि यह हमें रोगों से लड़ने की शक्ति देता है। हृदय रोग, मधुमेह और अस्थमा जैसी कई अन्य बीमारियों के लिए योग की सलाह दी जाती है।

योग रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है और श्वसन संबंधी विकारों को भी दूर करता है। इसलिए अगर आप रोजाना योग करेंगे तो आप स्वस्थ रहेंगे।

5. वजन पर काबू

दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है।

यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है।

माह दिसंबर में इन गणमान्य अतिथियों ने पाँच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं रूद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा (गान, ज्ञान, ध्यान) में भाग लिया –

- श्री भानु (Architect, अमेरिका) - व्यक्तिव परिष्कार सत्र, रूद्राभिषेक, हवन एवं प्राकृतिक चिकित्सा के लिए
- श्रीमती रचना (Chief of staff in renuity, अमेरिका) - व्यक्तिव परिष्कार सत्र, रूद्राभिषेक, हवन एवं प्राकृतिक चिकित्सा के लिए
- श्री प्रशांत (Founder, Entropia) - व्यक्तिव परिष्कार सत्र के लिए
- डॉ0 सी. पी. जायसवाल (चिकित्सक, पटना) - व्यक्तिव परिष्कार सत्र, रूद्राभिषेक, हवन एवं प्राकृतिक चिकित्सा के लिए
- सुश्री पारुल (Loan Officer, पटना) - व्यक्तिव परिष्कार सत्र, रूद्राभिषेक, हवन एवं प्राकृतिक चिकित्सा के लिए

आगामी कार्यक्रम

- **1 जनवरी सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं लिट्टी, चोखा, जलेबी वितरण**
- **12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती**
- **14 जनवरी मकर संक्रांति एवं बाल संस्कारशालाओं के बच्चों और आचार्यों के बीच कुर्ता पायजामा का वितरण**
- **26 जनवरी गणतंत्र दिवस**
- **इन तिथियों में कंबल वितरण किया जाएगा:**
  1 जनवरी
  7 जनवरी
  14 जनवरी
  21जनवरी

भाव पथ

नवनर्ष का इस विश्व पर पुनः, हो रहा है नवल आगमन

आओ हम सब करें, महाचेतना में नवल गमन ।।

आरती के नवल थाल सजाकर, पराप्रज्ञा का करें स्वागत

गायत्री बन जो हमारे, नवल हृदय गृह में बसीं ।।

आ गए मन्दिर के द्वार पर, पुकारा है माँ ने हमको

कर्णप्रिय गायत्री मन्त्र देखो, नवल रस है घोल रहा ।।

आओ सद्बुद्धि, सद्विवेक की, माँग लें हम उनसे भिक्षा

हस्त बाँधे पंक्तिबद्ध हो, करें हम यही नवल इच्छा ।।

प्रज्ञायुग का नवल अवतरण, होगा इसी तरह अब तो

जब हर मानव के अन्दर, होगी अकुलाहट प्रज्ञायुग की ।।

देखो भोर की नवल लालिमा, आत्मक्षितिज पर छा गई

नव अरुण की नवल आभा, नव मनों को मोहने लगी ।।

नवल भविष्य के नवल पथ पर, कोटि पग अब चल पडे हैं

नवल संस्कृति के नवल स्वरूप को, कोटि दृग निहारने लगे हैं ।।

नवल मन है, नवल गीत है, नवल भाव है, नवल भंगिमा

नवल मनुष्य के नवल कदम पर, सजने लगी नवल नीलिमा ।।

देखो, धरा के सरोवरों पर, पड रही है चंद्र की नवल चंद्रिमा

गौ-गंगा-गीता-गायत्री की, दिख रही नवल ज्ञान गरिमा ।।

नवल उमंग है, नवल तरंग है, नवल मनों में हो रहा नवहर्ष

भक्ति-ज्ञान और कर्म की त्रिवेणी से, सजने लगा है यह नववर्ष

- डॉ. लीना सिन्हा

परिचय

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्ति भूते सनातनि।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते।।

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

अखिल विश्व गायत्री परिवार का दर्शन है- मनुष्य में देवत्व का जागरण और धरती पर स्वर्ग का अवतरण। यह पूरे युग को बदलने के अपने सपने को पूरा करने के लिए बड़ी संख्या में आध्यात्मिक और सामाजिक गतिविधियों को अंजाम देता है। इन गतिविधियों का मुख्य फोकस विचार परिवर्तन आंदोलन है, जो सभी प्राणियों में धार्मिक सोच विकसित कर रहा है। अखिल विश्व गायत्री परिवार के गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में सहरसा और आसपास के क्षेत्रों में स्थित गायत्री परिवार के सदस्य शामिल हैं। गायत्री शक्तिपीठ ट्रस्ट, सहरसा स्थानीय निकाय है जो सहरसा और उसके आसपास कई आध्यात्मिक और सामाजिक क्षेत्रों से संबंधित अनेकों उल्लेखनीय गतिविधियों, जैसे- यज्ञ, संस्कार, बाल संस्कारशाला, पर्यावरण संरक्षण, स्वावलंबन प्रशिक्षण, योग प्रशिक्षण, कम्प्यूटर शिक्षण, ह्यूमन लायब्रेरी, भारतीय संस्कृति प्रसार, स्वास्थ्य संवर्धन, जीवन प्रबंधन, समय प्रबंधन आदि वर्कशॉप का आयोजन करता है। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के सदस्य व्यवसायी, आईटी पेशेवर, वैज्ञानिक, इंजीनियर, शिक्षक, डॉक्टर आदि हैं, जो सभी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा निर्धारित आध्यात्मिक सिद्धांतों के प्रति उनकी भक्ति और प्रेम से बंधे हैं, जिन्हें परमपूज्य गुरुदेव के रूप में स्मरण किया जाता है।

स्वेच्छा सहयोग यानि अपना अनुदान इस Account No. पर भेज सकते हैं

Account No. – 11024100553 IFSC code – SBIN0003602

पत्राचार	:	गायत्री शक्तिपीठ, प्रतापनगर, सहरसा, बिहार (852201)
संपर्क सूत्र	:	06478-228787, 9470454241
Email	:	gspsaharsa@gmail.com
Website	:	https://gsps.co.in/
Social Connect	:	https://www.youtube.com/@GAYATRISHAKTIPEETHSAHARSA
		https://www.facebook.com/gayatrishaktipeeth.saharsa.39
		https://www.instagram.com/gsp_saharsa/?hl=en
		https://www.kooapp.com/profile/gayatri7AJ0S6
		https://twitter.com/gsp_saharsa?lang=en
		https://www.linkedin.com/in/gayatri-shaktipeeth-saharsa-21a5671aa/