

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणाम्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापना: गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्ष: ०२ अंक: ०६

‘प्रगति के लिए आवश्यक परिवर्तन’

स्थिरता जड़ता का चिन्ह है और परिवर्तन प्रगति का। स्थिरता में नीरसता है, निस्तब्धता और निष्क्रियता। किन्तु परिवर्तन नये चिन्तन, नये अनुभव और नये अनुभव का पथ प्रशस्त करता है। जीवन प्रगतिशील है, अतः उसमें परिवर्तन आवश्यक होता है और अनिवार्य भी। प्रगतिशील व्यक्ति परिवर्तन से डरते नहीं, बल्कि उसका समर्थन करते हैं और स्वागत भी। आकाश में सभी ग्रह-गोलक गतिशील हैं। इससे उनका चुम्बकत्व स्थिर रहता और उसके सहारे उनका मध्यवर्ती सहकार बना रहता है। यदि वे निष्क्रिय रहे होते तो अपनी ऊर्जा गँवा बैठते। जो आगे नहीं बढ़ता, वह स्थिर भी नहीं रह सकता। स्थिरता पर संकट आते ही, विकल्प विनाश ही रह जाता है। अस्तु जीवन को गतिशील रहना पड़ता है। जो निर्जीव सा प्रतीत होता है, वास्तव में वह भी गतिहीन नहीं है।

युग बदलते हैं, परिवर्तन क्रम में आशा और निराशा के अवसर आते और चले जाते हैं। रात्रि और दिन, स्वप्न और जागृति, जीवन और मरण, शीत और ग्रीष्म, हानि और लाभ, संयोग और वियोग का अनुभव लगता तो परस्पर विरोधी है, पर अन्ततः वे एक-दूसरे के साथ गुँथे रहते हैं और दुहरे रसास्वादन का आनन्द देते हैं। ऋण (निगेटिव) और धन (पॉजीटिव) धाराओं का मिलन ही बिजली के सामर्थ्यवान शक्तिशाली प्रवाह को जन्म देता है। आपत्तियाँ मनुष्य को सशक्त और जागरुक साहसी बनाती हैं। असुविधाएँ उत्साह बढ़ाती और प्रगति के लिए सुविधाएँ प्रदान करती हैं। एकाकी रहने पर दोनों अपूर्ण हैं। पूर्णता के लिए ऐसा कुछ चाहिए जिसमें अग्रगमन का उत्साह और अवरोध से जूझने का पराक्रम प्रकट होता रहे।

हृदय से हृदय तक

हृदय से निकले स्वर ही गीत बनते हैं और परम ग्रंथ गीता एक ऐसा परम गीत है जिसे स्वयं परमात्मा ने गाया है। इस माह के 99 दिसंबर को उसी परम गीत का प्राकट्य दिवस है। भगवद्गीता के संबंध में आम धारणा है कि यह संन्यासियों और वैरागियों का ग्रंथ है। विचारवान और अध्ययनशील व्यक्ति के लिए यह ज्ञान, वैराग्य और कर्म का मार्ग सिखाने वाला शास्त्र है। वे इसका नियमित अध्ययन करते हैं। बार-बार पढ़ते हैं और चिंतन-मनन से नई-नई भावनाएँ उठती अनुभव करते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि गीता वैराग्य अथवा वीतराग भाव को जन्म देती है। संसार के प्रति उपराम करती है। अभिभावक अपने बच्चों को गीता पढ़ने से इसीलिए रोकते हैं।

एक अध्ययन के अनुसार किशोर उम्र में ही संन्यास की ओर उन्मुख होने वाले ८० प्रतिशत साधु-महात्माओं के लिए गीता ही प्रेरक रही है। कुछ समीक्षा इस धारणा को सिरे से ही खारिज करते हैं कि गीता वैराग्य भाव को जन्म देती है। उनका तर्क होता है कि श्रीकृष्ण से यह उपदेश सुनने के बाद अर्जुन वैराग्य से विमुख होकर कर्म और युद्ध में प्रवृत्त हो गया था। युद्ध में अपने सगे-संबंधियों को सामने खड़ा देखकर अर्जुन कहने लगा था कि- हे कृष्ण! मुझे न विजय चाहिए, न राज्य चाहिए और न ही सुख चाहिए। हमें राज्य से, सुख-भोग से यहाँ तक कि जीवित रहकर भी क्या करना है। (गीता 9/३२) आचार्य मधुसूदन सरस्वती गीता पर अपनी टीका में लिखते हैं कि अर्जुन इसके बाद संन्यासी होने लगा था। श्रीकृष्ण के उपदेश ने उसे संन्यास से विमुख कर युद्ध में प्रवृत्त किया।

जो शास्त्र संन्यासी को योद्धा बना सकता है, वह दुनियादार व्यक्ति को वैरागी कैसे बनाएगा? इस तर्क में बल है, लेकिन यह भी एक तथ्य है कि गीता का सपाट अध्ययन व्यक्ति को संसार और कर्म के प्रति उदासीन बनाता है। कारण यह है कि गीता के उच्चकोटि के सिद्धांत और गूढ़ प्रतिपादन उपयुक्त साधकों के चित्त को ही उत्कर्ष की दिशा में प्रेरित करते हैं। सामान्य लोगों के मन- 'शरीर नश्वर है, आत्मा अविनाशी है, वह अजर-अमर है उसे न भूख-प्यास लगती है और न जरा-मृत्यु का भय होता है' आदि उपदेश पकड़ लेते हैं। जिन्हें इनके सहारे अपनी अकर्मण्यता को आधार देना होता है, वे लोग इन सिद्धांतों को दोहराते रहते हैं। कम पढ़े-लिखे या अध्ययन-मनन से कोई संबंध नहीं रखने वाले साधु बाबा भी इसी आशय के श्लोकों के उद्धरण देते और वैसी ही व्याख्या करते रहते हैं।

ऊर्जा और प्रेरणा से लबालब भरा होने पर भी अभिभावक अपने बच्चों को इसे पढ़ने से क्यों रोकते हैं? गीता में लोगों को उदासीनता और पलायन के भाव क्यों झाँकते दिखाई देते हैं? शास्त्रकार ने इसका उत्तर दिया है। उसके अनुसार सिर्फ वही व्यक्ति इस शास्त्र से लाभ उठा सकते हैं- जो अनुशासित हैं, प्रेम और श्रद्धा से भरे हुए हैं तथा जिनमें सेवा करने की प्रबल इच्छा है। उनके अलावा जो भी इस शास्त्र का अध्ययन करेंगे वे या तो दिग्भ्रान्त होंगे अथवा श्रीकृष्ण के इन उपदेशों में दोष देखने लगेंगे।

डॉ. राधाकृष्णन के अनुसार गीता सिर्फ अध्ययन या व्याख्यान का विषय नहीं है। इसे लिखने का उद्देश्य भी यह नहीं है। यह उत्कृष्ट जीवन की अभीप्सा को लेकर जीने वाले साधकों के लिए लिखा गया ग्रंथ है। यह एक विशिष्ट मार्ग पर चलने वाले साधकों का ही नहीं, सभी धर्म-संप्रदायों के अनुयायियों का मार्गदर्शन करता है। भारतीय धर्म के लाखों अनुयायी प्रतिदिन गीता के कम-से-कम एक अध्याय का पाठ करते हैं। बहुत लोग पढ़े गए अंशों के अर्थ-भाव का मनन भी करते हैं। पूरे ग्रंथ को कंठस्थ कर लेने वालों की संख्या भी बहुत बड़ी है। पाठ करने और याद रखने का अपने आप में विशेष महत्त्व नहीं है, लेकिन इतना अभ्यास करने वालों का जीवन भी कुछ विशेषता लिए हुए होता है। महात्मा गाँधी कहा करते थे कि गीता का अध्ययन करने वालों को विषाद बहुत कम सताता है। उनके अपने शब्दों में, "गीता संपूर्ण वैदिक शिक्षाओं के तत्त्व का सार है। इसका ज्ञान सारी मानवीय महत्त्वाकांक्षाओं को सिद्ध करने वाला है। मुझे गीता से बड़ी सांत्वना मिलती है। जब कभी निराश होता हूँ, तो गीता की शरण लेता हूँ। मुझे इसमें कोई-न-कोई श्लोक ऐसा मिल ही जाता है, जिससे मैं विपत्तियों में भी मुस्कराने लगता हूँ।"

अध्ययन-मनन ही नहीं, श्रद्धा से पाठ करना भी साधक का कल्याण करता है। स्वामी चिन्मयानंद गीता के एक श्लोक की व्याख्या करते हुए लिखते हैं कि वे लोग भी प्रशंसनीय हैं, जो इसका सतही पाठ भी करते हैं, धीरे-धीरे वे भी शास्त्र की पावन गहराइयों में खिंचे चले जाते हैं। ऐसा पाठक अनजाने ही आत्मदेव की तीर्थयात्रा पर चल पड़ता है और स्वाभाविक ही वह आत्मविकास की यात्रा पर निकल पड़ता है। आत्मविकास की इस यात्रा का अनुभव आपको भी भगवद्कृपा से प्राप्त हो, ऐसी प्रेमपूर्ण शुभकामनाएँ।

अरुण कुमार जायसवाल

IMITATION

Imitation is the worst kind of flattery. Because people who imitate also possess the weakest minds and a very poor sense of security. They are aware of originality but lack the courage to own it and therefore, parade their own sense of shortcomings by copying others. But then there is a worst kind. The absolute abominable. They imitate everything and then show off as if it was their ideas, their style, their language and their imagination all the while. The blaring truth is out there but they refuse to see it. They are the people who have nourished the saying that when you say a lie like a thousand times; it begins to appear like the truth for a while.

Imitators are the worst kind of dishonest people. Not only do they not acknowledge the origins or respect the individual from whom they have borrowed so consciously – they shamelessly parade those rented mannerisms, thoughts and ideas like they were their very own. This kind of intellectual dishonesty is also found in many people who come from privileged families, have had a good education but somewhere the value systems instilled in them have all gone awry. These traits begin from childhood. When a small child draws the same garden fence or the same shape of the petals of flowers or the house just like the kid sitting next to her/him; it is time that the guardians of that child sit down with her/him and give them lessons in the importance of originality, honesty and the power of imagination. Many of us ignore this and believe that in childhood it is a normalcy to accept that children do copy one another. But this needs to be nipped in the bud. The child must be encouraged to do her/his thing so that they feel that they need not duplicate anyone because their own creations are equally good.

The sense of pride must be located in a child only when she/he has done something entirely by themselves. However imperfect in the beginning, the child needs to be supported for the mind's uniqueness. The child who feels shored up will then continue to chart her/ his own path. The sense of insecurity will eventually vanish completely. Parents need to be cautious themselves. If the mother is baking a cake for her children, she needs to tell them that the recipe is from a friendly neighbor, whom the children know. If the father cannot understand an academic problem while sitting down to supervise the kids' homework, there has to be openness about not being able to comprehend a problem. Parents play a huge role in identifying the root cause of their child or children adopting physical traits and habits from individuals whom they consider better or superior to them.

People imitate fashion icons, sports personalities and go to great lengths in that pursuit. But they do not become them. Wherever there is a mass following of a particular style of a cult icon-one needs to understand that the wave of huge casting impressions sweep and then the phase ends when another icon replaces with another set of stylistics. When there is a mass following, people identify and take great pride in following the activities or dressing styles or the way of talking because they are clearly swayed by the charisma of their favorite wave rider. But please look at this carefully. This is when the numbers are huge. But when you are coping someone's handwriting, someone's mannerisms, the way she presents herself, her striking conversations, her clothing style and also go to the extent of having your signature somewhat based on her style- and then flaunt it to the world that it was all your idea from the very start. Not even acknowledging the person from whom you have been so inspired secretly in so many ways is the marking of a criminal mind.

It is criminal because you also hate the person from whom you borrow so much- consciously and unconsciously. Psychology says that you always hate the person from whom you take a lot. Because that person has shaped every bone, every tissue of your body and now that you are so indebted to the person, universally and in karmic; you also do not want to credit her. You hate the person so much so that you wish them dead. Studies have revealed that the people who keep replicating others also have it coming from their families. For example, their mothers especially has been an uneducated woman who herself has been one of the biggest imitators all her life. It is like lying. Pathological liars think the truth

is their enemy. They do not even know what it means to say a single truthful line. Generally, the habits of impersonating come from unchecked behavior by the parents who too are into the same game of imitation.

Imitation is an unworthy habit because people who do have other outlawful habits as well. They are self centered and exist like a parasite on other people's earnings. They save their fortunes and live off their relatives' hard work. They are found to be complete dishonest people who never come to terms with their own reality. Even their original natures and their scary realities remain a secret from their own existence.

- **Dr. Avhinav Shetty Jaiswal**

पुकार में छुपे भगवान

हर किसी की मूल इच्छा होती है परमात्मा से मिलने की, उन्हें जानने की, उन्हें समझने की क्योंकि वे हमारे मूल हैं परन्तु भगवान को पाने के लिए हमें सर्वप्रथम यह समझना होगा कि भगवान सर्वशक्तिमान हैं, सर्वशक्तिमान को अगर पाना है, उन्हें जानना है, समझना है तो उन्हें अपनी पूरी शक्ति से अनन्य हृदय से पुकारना होगा, तन-मन-धन से उनके पास बैठना होगा उनसे अनन्य प्रेम करके उन्हें बुलाना होगा, नहीं आएँ तो आर्तनाद करना होगा तभी वे हमारे पास आ सकते हैं पर पुकार तो चाहिए। हम परमात्मा को पाने चले हैं और राधावत् प्रेम नहीं है, हम परमात्मा को पाने चले हैं पर सीतावत् सहनशीलता नहीं है, हम परमात्मा को पाने चले हैं पर परमात्मा के लिए प्रह्लादवत् अग्नि में जलने का पराक्रम नहीं है, हम परमात्मा को पाने चले हैं पर अर्जुन जैसा मन नहीं है तो परमात्मा कैसे किसी भी रूप में हमारे आराध्य बनने के लिए आएँगे। परमात्मा को पाने के लिए पहले उनके अस्तित्व को मानना होगा फिर उन्हें मानकर उनके रास्ते पर आगे बढ़ना होगा। तभी हम उन्हें और उनकी अहैतुकी कृपा को जान पाएँगे, उनका रसपान कर पाएँगे। परमात्मा के लिए कहा गया है - "रसो वै सः" अर्थात् वे रस ही हैं तो रसराज को ढूँढने के लिए उनका रसिक बनकर ही जाना होगा। बिना उनकी आशिकी के हम उन्हें कैसे पा सकते हैं? परमात्मा की खोज के लिए जुनून की हद तक जाना पड़ता है, उनका अपने अन्तरतम में अविष्कार करना पड़ता है।

पुकार में ही भगवान का पता छुपा है। सच्ची पुकार से परमात्मा को पाने का रास्ता साफ हो जाता है। मीरा की सच्ची पुकार की ताकत ही थी कि उसे मिट्टी की मूर्ति में भगवान कृष्ण के दर्शन हो गए। प्रह्लाद के लिए भगवान नरसिंह रूप में स्वयं आ गए और उसपर अत्याचार करनेवाले हिरण्यकशिपु का वध करके सत्य की स्थापना की, दूध के लिए व्याकुल बालक उपमन्यु की पुकार पर भगवान ने दूध की नदिया बहा दी, अपने पिता की गोद में बैठने को विकल बालक ध्रुव को भगवान ने अपनी गोद में बिठाया, मृत्यु के जबड़े में फँसे गज को ग्राह से मुक्ति प्रदान की, आर्त पुकार करनेवाली द्रौपदी की वे साडी बन गए। जो भी भगवान को सच्चे दिल से पुकारेगा उसके आगे भगवान किसी न किसी रूप में अवश्य प्रकट होंगे पर पुकार तो हो। माँ को बच्चा क्रन्दन करके पुकारता है तो माँ दौड़ी चली आती है तो क्या भगवान इतने निष्ठुर हैं कि वे हमारे रोते हृदय को सम्हालने नहीं आएँगे। भगवान ने क्या-क्या नहीं किया है अपने भक्तों के लिए। जितने भक्त उतनी भगवान की कथाएँ और हर कथा अपने आप में अद्भुत। वे भगवान हैं जो अपने भक्तों के लिए कुछ भी कर सकते हैं। बस पुकारना होगा उन्हें हृदय से, फिर हम निराश्रितों के आश्रयस्थल भगवान कहीं भी हों वे हमें ढूँढते हुए स्वयं हमारे पास आ जाएँगे जैसे महाकवि विद्यापति के लिए उनका सेवक उगना बनकर आ गए। सच्चे भगवान सा कोई नहीं, भगवान हैं तो हम हैं। भगवान नहीं तो हम भी नहीं। उन्हें क्या चाहिए वे तो सर्वशक्तिमान हैं, सर्वेश्वर्यशाली हैं पर हमें उनसे चाहिए उनकी कृपा, उनका आशीर्वाद जिससे हम अपने जीवन में शांति और आनन्द पा सकें तो इसी के लिए हमें जीवन देनेवाले जीवनदाता को पूर्ण श्रद्धा से, पूर्ण विश्वास से पूर्ण आस्था से पुकारना होगा तभी हमें सत्-चित्-आनन्द की अनुभूति होगी। यही पुकार की महिमा है।

पुकार में आस्था हो, श्रद्धा हो, विश्वास हो तो काम आसान हो जाता है। अगर सूर्य की महान आध्यात्मिक सत्ता पर हमें पूर्ण विश्वास नहीं तो हम सूर्य से कुछ विशेष नहीं पा सकेंगे। जबतक हम आध्यात्मिक वैज्ञानिक नहीं बनेंगे तबतक हम कैसे जान लेंगे कि जो सूरज बाहर दिख रहा है वह सिर्फ आग का गोला नहीं है अपितु वह हमारी आत्मा की जागृति के महामंत्र से युक्त है। वह हमारा प्राण है। उसे प्राणपण से चाहो तो वही सूरज हमारे अंदर बैठी आत्मा का सूरज दिखाने के लिए हमारा गुरु बनकर, हमारा पथप्रदर्शक बनकर, हमारा मार्गदर्शक बनकर हमारे सामने उपस्थित भी हो सकता है। मानने से क्या नहीं होता है। क्या विज्ञान ने इतने-इतने अविष्कार बिना माने ही कर लिए? उसने भी तो किसी भी खोज के लिए पहले कल्पना की फिर प्रयत्न किया, वर्षों इंतजार किया तब जाकर चंद्रयान बना और कितने विफल प्रयासों के बाद उस चंद्रयान को चाँद पर उतारने की परिकल्पना को साकार किया। क्या वैज्ञानिकों के अथक प्रयासों के बिना यह संभव हो पाता? पर उस चंद्रयान की यात्रा पदार्थ जगत् की यात्रा थी तो पदार्थ को पदार्थ विज्ञान से ढूँढा गया। पर ऋषिचिन्तन जिस आत्मा-परमात्मा के खोज की बात करता है वह चेतना जगत् की यात्रा है जिसे चेतना के विज्ञान से ढूँढा जा सकता है। तभी तो भक्तिभाव से परमात्मा की आर्त पुकार की, परमात्मा की प्रेरणा से भक्ति, ज्ञान और कर्म के रास्ते पर चलने की आवश्यकता है। उसके अनुसार पात्रता विकसित करने की आवश्यकता है। वैराग्य सधेगा, गुरु मिलेंगे, परमात्मा की पुकार से परमात्मा की कृपा होगी तो ज्ञान मिलेगा। बैठे-बिठाए किसी को बोध नहीं होता। परमात्मा ही बोध हैं पर सच्ची पुकार का प्रतिफल है तो हमें उन्हें पुकारना होगा जरा जोर से, पर हृदय के नीरव मौन से।

- डॉ. लीना सिन्हा

सुधा बिन्दु

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

❁ मनुष्य के बहुत नजदीक और मनुष्य के आसपास के जीवन में जो सूक्ष्म घटनाएं घटती हैं उसके जानकार, इतना ही नहीं मनुष्य का प्रारब्ध अपने ऊपर लेने वाले दयाशील प्राणी हैं- एक गाय, दूसरा कुत्ता और तीसरा घोड़ा। अगर आपके घर में कुत्ता है, घर पर कोई विपदा आई या आने वाली है तो कुत्ता बीमार पड़ जाएगा या कुत्ता मर जाएगा। इसी तरह से गाय की भी भूमिका है। इसलिए तीन प्राणियों को सबसे भरोसेमंद माना गया है। दो प्राणियों को उनका दुर्भाग्य लेने वाला माना गया- कुत्ता और गाय। भरोसेमंद में एक घोड़ा भी है। हां! वह आपका प्रारब्ध तो नहीं लेता, इसके अलावा हर प्रकार का सहयोगी होता है।

❁ यह तीनों प्राणी-गाय, कुत्ता और घोड़ा यह मनुष्य के यानि अपने मालिक के हृदय से स्पंदित होते हैं, जो दिल की बात है उसको समझते हैं।

❁ सभी को जाना है इस दुनिया से, बस उनका कर्तृत्व रह जाता है, वही अमर हो जाता है।

❁ आपने जीवन में क्या किया, कितना अच्छा किया, जिससे आने वाले पीढ़ी प्रेरित हो और आप पर गौरव अनुभव कर सके।

❁ छठ पर्व समानता का, साम्यवाद का, समाजवाद का पर्व है। यह पर्व प्रत्यक्ष देवता का पर्व है।

❁ भगवान ने मनुष्य को गोरा-काला, सुंदर-असुंदर, गरीब-अमीर बनाया। लेकिन जो बुद्धि दी है, प्रतिभा दी है वह सभी को बराबर दिया है। कोई अगर यह कहता है कि हम दिमाग से कमजोर हैं, हम जो याद करते हैं भूल जाते हैं, तो गलतफहमी में हैं, भ्रम में हैं, भ्रांति में हैं।

❁ भगवान ने तीन प्रकार के आहारों के बारे में बताया। सामग्री विशेष का उल्लेख नहीं है केवल भोजन के गुणों का उल्लेख है। कुछ भोजन विशेष को हम सात्विक, राजसिक, तामसिक मानकर हम अपने विचारों को जोड़ देते हैं। गीता ऐसा नहीं कहती है। वह आहार जो इस प्रकार का गुण प्रदान करता है वह राजसिक, दूसरा गुण तामसिक भोजन एवं सात्विक भोजन द्वारा दिया जाता है।

❁ भगवान कृष्ण किसी सामग्री विशेष को नहीं बताते क्योंकि आहार अनेक हैं। जो एक के लिए भोजन है दूसरे के लिए विष है।

❁ सात्विक आहार के गुण हैं- जो आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले रस युक्त, चिकनी और स्थिर रहने वाले यानि जिस भोजन का सार शरीर में बहुत काल तक रहता है, उसको स्थिर रहने वाला कहते हैं तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय होता है आहार, वह आहार सात्विक मन को प्रिय है।

❁ कड़वा, लवण युक्त, बहुत गर्म, तीखे, रूखे, दाहकारक, दुख, चिंता तथा रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार अर्थात् भोजन करने के पदार्थ राजस पुरुष को प्रिय होते हैं।

❁ तामसी भोजन के गुण हैं- वह भोजन जो बासी है, बेस्वाद है, बदबूदार है, अधपका, रस रहित, जूठा और अशुद्ध है वह तामसी लोगों को प्रिय है।

जिज्ञासा

प्रश्न:- क्या छठी मैया कार्तिकेय भगवान की पत्नी हैं?

उत्तर: - हाँ, छठी मैया यानि देवसेना कार्तिकेय भगवान की पत्नी हैं। आपको मालूम होगा छः कृतिकाओं ने उनको पाला था, इसलिए उनका नाम कार्तिकेय पड़ा। कृतिका एक नक्षत्र भी है।

प्रश्न:- क्या छठी मैया ब्रह्मदेव की मानस पुत्री हैं?

उत्तर: - ऐसा कहते हैं कि छठी मैया यानि देवसेना इंद्र की मानस पुत्री है। दो लोककथा है, एक देवसेना के रूप में वह कार्तिक की पत्नी हैं, दूसरा छठी को कहते हैं विधिना, विधि की लेखिनी, जब किसी बच्चे का जन्म होता है, छठे दिन उसकी पूजा होती है, जिसे छठी मनाना कहते हैं, उसी दिन उसका भाग्य लिखा जाता है, तो कहते हैं कि जो भाग्य लिखने वाली देवी हैं, वह छठी मैया है। आज भी सिंधियों में छठे दिन छठी लिखने की परंपरा है, इसलिए वे लोग जन्मकुंडली को, जो कर्म का लेखा जोखा है, उसे छठी कहते हैं। एक बड़े वर्ग की जन आस्था छठी में है। पुत्र-पुत्रियां मिलें, वे सुरक्षित रहें, आयु बढ़े, स्वस्थ रहें, जीवन से उनके सभी कष्टों का निवारण हो, भविष्य उज्वल हो, इसके लिये छठी मैया का पूजन करते हैं। तो इस रूप में कि वो भाग्य की देवी हैं, विधिना हैं, ये ज्यादा अच्छा तरीका है, उन्हें जानने का।

प्रश्न:- क्या छठ पूजा की शुरुआत महाभारत काल से हुई थी?

उत्तर: - छठ पूजा की शुरुआत सूर्य पूजा के साथ ही हुई थी। कब हुई थी ये तो नहीं कहा जा सकता, परन्तु बहुत प्राचीन काल से हुई थी। अपने देश में सूर्य पूजा की परंपरा है, इसलिए इस पर्व को सूर्यषष्ठी भी कहते हैं। सूर्य षष्ठी मतलब तिथि के हिसाब से छठे दिन की जाने वाली सूर्य पूजा। इसे यून भी कहा जा सकता है कि सूर्य जीवन के देवता हैं, सूर्य न हों तो जीवन न हो, उसी तरह छठी मैया जीवन की देवी हैं। छठी नहीं होगी, तो भाग्य नहीं लिखा जाएगा तो हमारे भाग्य की लिपि ही खराब हो जाएगी। भाग्य नहीं लिखा जाएगा तो जीवन कैसे चलेगा? विधान लिखने वाली विधिना हैं। छठी भाग्य लिखने वाली देवी हैं। इसलिए हम अपने लिए और खासकर अपनी संतानों का भाग्य सही रहे, इसलिए इनकी पूजा करते हैं।

प्रश्न:- क्या छठ पूजा सर्वप्रथम माता कुंती ने किया था?

उत्तर: - यह कहा नहीं जा सकता, क्योंकि अपने देश में, अपनी जो भारतीय संस्कृति है, भारत की जो परंपराएं हैं, उसमें हम सूरज की पूजा करने वाले देश हैं। सबसे पहले किसने किया? यह नहीं कहा जा सकता, पर माता कुंती ने सूर्य की पूजा की, यह कहा जा सकता है। छठ का उपवास सभी लोग करते हैं। महिला-पुरुष सभी करते हैं। माता कुंती से शुरुआत हुई, यह उल्लेख नहीं मिलता है। हाँ, यह उल्लेख है कि जिन वैदिक देवताओं की बात करते हैं, तो सूर्य पूजा के मन्त्र हमारे वेदों में प्राप्त होते हैं। तो सूर्य पूजा तो आदिकाल से है, सनातन से है।

प्रश्न:- क्या छठी मैया की सवारी बिल्ली है?

उत्तर: - ये हमें नहीं मालूम बिल्ली है कि कुत्ता। सवारी तो दिखती नहीं है। शायद हमें ये जानना ज्यादा उपयुक्त होगा कि जैसे दीपावली में उस घर में लक्ष्मी जी आती हैं, जहाँ साफ सफाई हो, रोशनी हो। उस घर को लक्ष्मीजी धन-धान्य से समृद्ध करती हैं। वैसे ही घर में संतान पैदा हुई, उसकी छठी मनाई गई, उसकी साफ-सफाई है, उसकी देखरेख है, माता-पिता पालन-पोषण अच्छे से कर रहे हैं, अच्छे कर्मों से माता-पिता ने, गुणवत्तापूर्ण संतान हो, इसके लिए जागरूक हैं तो कहते हैं कि छठी देवी आती हैं और उसका भाग्य अच्छा लिखती हैं। तो विवाद वाली बातें नहीं करनी चाहिए, जो बातें कही जानी चाहिए और जो बातें सुनी जानी चाहिए और मानी जानी चाहिए वह यह है कि छठी माता स्वास्थ्य लक्ष्मी हैं, सौभाग्यलक्ष्मी हैं। वो बच्चे का स्वास्थ्य, सौभाग्य, आरोग्य सभी की देवी तो वही हैं, भाग्य में तो सब कुछ आता है।

प्रश्न:- अष्टलक्ष्मी कौन-कौन हैं?

उत्तर: - ये लक्ष्मी जी के ही भिन्न-भिन्न रूप हैं, एक आदिलक्ष्मी जो समृद्धि की देवी हैं समृद्धि की मूल है, यही इनका मूल स्वरूप है। दूसरा- धान्य लक्ष्मी, जो अन्न की देवी हैं। तीसरा- धैर्यलक्ष्मी, जो साहस और धैर्य की देवी हैं, चौथा- गज लक्ष्मी, जो ऐश्वर्य और संपत्ति की देवी हैं इसलिए कभी-कभी लक्ष्मीजी हाथी पर चढ़ी दिखती हैं, पांचवा-संतान लक्ष्मी, जो संतान और वंश के समृद्धि की देवी हैं, छठा-विजयलक्ष्मी जो सफलता और विजय की देवी हैं, सातवाँ-ज्ञान लक्ष्मी, जो विद्या और ज्ञान की देवी हैं, अंत में आठवाँ-धर्म लक्ष्मी, जो नीति-नियम और धर्म की देवी हैं। इन सभी को अष्टलक्ष्मी कहा जाता है। तो लक्ष्मी जी एक ही हैं, उनके ये आठ कार्य हैं। जैसे मुख्यमंत्री एक है, उसके पास वित्त विभाग भी है, गृह विभाग भी है, सामान्य प्रशासन भी है, अन्य जिम्मेदारी भी है, व्यक्ति तो एक ही है ना तो लक्ष्मी जी भी एक ही हैं, आठ रूपों में अभिव्यक्त होती हैं, आठ कार्य करती हैं।

प्रश्न:- 2025 में मेरा ट्वेल्थ का एग्जाम है, हमको पढ़ने में मन नहीं लगता, क्या करें?

उत्तर: पढ़ने में मन का न लगना एक सामान्य समस्या है, जैसे रोटी दाल खाने से शरीर बनता है लेकिन वो अच्छा नहीं लगता, परन्तु चाट-पकौड़ी जिससे शरीर बीमार होता है, उसे खाने में मन लगता है। ये मन की वृत्ति-प्रवृत्ति है, मन लगता है धीरे-धीरे, लगातार अभ्यास करने पर, प्रयास करने पर। वेदांत में कहते हैं ना नित्यानित्य विवेक, मतलब क्या नित्य है क्या अनित्य है यानि क्या नश्वर है क्या शाश्वत है, धीरे धीरे विवेक जगेगा, आपको समझ में आता जायेगा, यहीं पर काउंसिलिंग की जरूरत पड़ती है। पढ़ाई को आप को अपनी जिंदगी से कोरिलेट करना होगा, पढ़ाई जब आपकी जिंदगी के साथ गूँथ जाएगी तो आपको मन लगने लगेगा। या तो कोई समझदार व्यक्ति हो, जो आपकी काउंसिलिंग करे, या आप अपनी सेल्फ काउंसिलिंग करो। प्रायः-प्रायः किसी को पढ़ाई में मन नहीं लगता, खेलने कूदने में मन लगता है, भटकने में मन लगता है पढ़ने में कब लगता है? अच्छी पिक्चर लगती है तो मन आकर्षित होता है, चलो पिक्चर देखें। मन हमेशा खुशी और सुकून तलाशता है। पर पढ़ाई शुरुआत में पढ़ते समय तो लगता है जहर, पर

परिणाम में तो अमृत होता है। इसी को भगवान ने भगवद्गीता में सात्विक सुख कहा है। तो आपको यह सोचकर पढ़ाई जरूर करनी चाहिए, मेहनत आपको अलग चमकाएगा, इस तरह से अपने आप को मोटीवेट करिए। मेहनत करने से बहुत सारी जानकारियां, जिंदगी की समझ, दुनियादारी की समझ जो रोज़मर्रा की जिंदगी में काम आती है। इसलिए पढ़ना चाहिए। इन बातों का निरंतर चिंतन करते रहेंगे प्रतिदिन, तो आप पढ़ाई कर पाएंगे और परीक्षा में पास भी कर पाएंगे, अच्छे नंबरों से। सभी विद्यार्थियों को पढ़ाई से क्या-क्या लाभ होता है, हमेशा इस पर चिंतन को केंद्रित रखना चाहिए, तो आप डिस्ट्रैक्ट नहीं होंगे।

प्रश्न:- आत्म संपदा क्या है? इसको अपने अंदर कैसे बढ़ाया जा सकता है?

उत्तर: - हमारा जो जीवन है, वह गुण और दुर्गुण दोनों को मिलकर बना है। कुछ चीजे हमें हानि करती है कुछ चीजें हमें लाभ पहुंचाती हैं। अधिकांश समय हम लोग लाभ पहुंचाने वाली चीजों को कम अपनाते हैं, हानि पहुंचाने वाली चीजों को ज्यादा अपनाते हैं। जीवन शैली में प्रतिदिन हमें विचार करना है, सोने से लेकर जगने तक और जगने से लेकर सोने तक, ऐसी कौन सी चीजें हैं जो हमें नुकसान पहुंचा रही हैं? परंतु ये धीरे-धीरे का काम है।

आत्म संपदा वो है, ऐसा व्यक्तित्व, ऐसा चरित्र, ऐसा जीवन जिससे आपकी आत्मा का प्रकाश प्रकाशित होने लगे। कहते हैं न ईश्वर अंश जीव अविनाशी, चेतन अमल सहज सुखराशि, ये चैतन्य है, निर्मल है और सहज सुख की राशि है, पर ऐसा होता नहीं है, चैतन्यता, निर्मलता, सहज सुख दिखाई नहीं देता। तो सुबह से शाम तक चैतन्यता, निर्मलता, सहज सुख के लिए जागरूक रहिए, तो अपने अंदर बढ़ता चला जाएगा।

तो जो पहला चरण है, मन को स्थिर करने के लिए, आत्म संपदा को बढ़ाने के लिए, योग शास्त्रों ने कहा है प्राणायाम, क्योंकि प्राण सधेगा तो मन सधेगा। पर हमारी दृष्टि, हमारी सोच बाहर देखती है, अंदर नहीं देख पाती है। तो बाहर क्या करें? तो धीरे से बैठकर प्राणायाम करें, आसन करें, धीरे-धीरे मन स्थिर होता चला जायेगा। तो जीवन शैली में, दिनचर्या में सुबह से शाम तक वाहियात काम हम करते रहते हैं, जो हमें नहीं करना चाहिए, उसका परीक्षण, विश्लेषण निरंतर करते रहें, तो बात बन जाएगी। उदाहरण के लिए हम सिगरेट पीते हैं, शराब पीते है, यह सोचें कि उसमें कौन सी पौष्टिकता है, मुफ्त रुपया खराब होता है, यह सोचे तो बात बनती चली जाएगी। भगवान ने हमें विवेक दिया है जो चीज़ ठीक है वो करना चाहिए जो चीज़ ठीक नहीं है वो नहीं करना चाहिए। तो पहला चीज़ है व्यवहार, जो हम बाहर करते हैं, फिर विचार, जो अंदर होता है, व्यवहार को पकड़ लेंगे तो धीरे-धीरे विचार भी पकड़ में आ जाएगा, और जब विचार को पकड़ लेंगे तो संस्कार पकड़ने में आ जाएगा। तो व्यवहार, विचार, संस्कार को शुद्ध करते चले जाएंगे, तो बात बन जाएगी। संस्कार ही तो चित्त है, संस्कार शुद्ध तो चित्त शुद्ध। रोम-रोम में जो कचरा है शरीर में, वह चित्त में जब कर्म राशि उभरती और उफनती है तो वह सब जगह फैल जाती है। तो जैसे रक्त शुद्धि वैसे चित्तशुद्धि। फिर आत्म संपदा अपने आप निखर कर आ जाएगी। आत्मा का प्रकाश जो है वह बढ़ने लगेगा, ऑलरेडी अंदर है वह निखरकर बाहर आ जाएगा। तो पहले व्यवहार शुद्ध करें, फिर विचार शुद्धि, फिर संस्कार शुद्धि।

प्रश्न:- यम है आंतरिक अनुशासन या नियम?

उत्तर: - यम आंतरिक अनुशासन है और नियम बाह्य अनुशासन है। यम है अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, परिग्रह। यह भीतरी है। नियम है शौच, तप और स्वाध्याय, यही तो बाहरी अनुशासन है। समझने की बात है कि बाहरी और आंतरिक एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। बाहरी चीज़ है खाना खाना, पर खाना खाने हम कब बैठेंगे? जब पेट ठीक रहेगा और मन शांत रहेगा, नहीं तो यह कहेंगे-अरे! आज मन नहीं है, खाना नहीं खायेंगे। जब मन के अनुरूप घरवाले बनाकर देते हैं तो हम खा लेते हैं। मन का साथ दिए बिना कोई खाना खा सकता है क्या? अंदर का अनुशासन सही रहेगा तो बाहर का अनुशासन भी अपने आप सही होता चला जाएगा। जो बाहरी हैं उसका सूत्र अंदर में है, जो अंदर में है उसका प्रकटीकरण बाहरी होता है। तो अंदर-बाहर जुड़ा हुआ है।

प्रश्न:- जीवन को अर्थपूर्ण कैसे बनाया जाए?

उत्तर: - बात वही है जो उचित है वो करिए जो अनुचित है वो न करिए, विवेक और वैराग्य। विवेक और वैराग्य की देवी माँ गायत्री की शरण में जाएँ। तो पहले व्यवहार से शुरू करिए। ज़िंदगी की जो ऊर्जा है उसे व्यर्थ में हम गंवाते रहते हैं, हमें अकल नहीं आती। यह स्वार्थ की दुनिया है, कौन किसको नहीं ठग रहा है? ऐसी स्थिति में सार्थक जीवन थोड़ा मुश्किल हो जाता है। इसलिए शंकराचार्य लिखते हैं कि अगर भगवान की कृपा हो जाए तीन चीज़ें आ जाती है, मनुष्यत्व, मुमुक्षुत्व, महापुरुषसंश्रया, पहले तो आपको मनुष्यत्व मिल जाये, आप महसूस कर रहे हैं कि आप इंसान हैं, 24 घंटे तो हम ये समझते हैं कि हम डॉक्टर हैं, हम ऑफिसर हैं, हम अपराधी हैं, हम आतंकवादी हैं, कितने देर आप फील करते हो कि हम इंसान हैं। हम हिंदू-मुसलमान-सिक्ख-ईसाई हैं, पर आदमी नहीं है। तो पहले मनुष्य हो जायें मनुष्यता आ जाए। फिर आपके अंदर सार्थकता की इच्छा पैदा हो जाए यानि मुमुक्षुत्व, जिज्ञासु, यानि सार्थक जीवन जीने की चाहत पैदा हो जाए और सबसे बड़ी बात है कि आपको कोई सही सलाह देने वाला मिल जाए, महापुरुष का आश्रय मिल जाए। जीवन को अर्थपूर्ण बनाने के लिए इन सब बातों पर ध्यान देना आवश्यक है। और एक महत्वपूर्ण बात है, प्रकृति में प्रयोजन क्या है, उसका निरंतर पता लगाते रहना चाहिए, जीवन को अर्थपूर्ण बनाने के लिए। प्रकृति में प्रयोजन बहुत बड़ा कॉन्सेप्ट है, इस पर सिर्फ पूर्वी दर्शन ही ने नहीं लिखा, पश्चिमी दर्शन ने भी लिखा, सार्त्र हुए, एसपीनोजा हुए, देकार्त हुए। इस प्रकृति में जो रूप और आकार आया, चाहे देव हो, मनुष्य हो, दानव हो, भेड़िया हो, सांप हो, चाहे डोनाल्ड ट्रंप हो, कुछ भी हो उसका एक मतलब है, एक प्रयोजन है, एक अर्थ है, और वह अर्थ पूरा होगा ही। प्रकृति में हर जड़ और हर चेतन का प्रयोजन है। उसे प्रयोजन विहीन नहीं बना सकते। सभी दार्शनिकों ने यही कहा-हर जड़ और चेतन का यहाँ कुछ अर्थ है, जो अस्तित्व है उसका कोई उद्देश्य है, कोई मकसद है, कोई प्रयोजन है, कोई कारण है। और जब तक वो कारण पूर्ण नहीं होता तब तक वो अस्तित्व में रहेंगी नष्ट नहीं होगी। तो हमें इस प्रयोजन के प्रति सचेत होना चाहिए। प्रकृति में प्रयोजन को जानना ही स्वधर्म की पहचान है। और जीवन की सार्थकता तब है जब स्वधर्म का हम पालन करेंगे। सार्थकता केवल पहचान करने से नहीं होगी, स्वधर्म का पालन करने से जीवन का अर्थ पूरा हो जाएगा। स्वधर्म का मतलब हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई नहीं है, ब्राह्मण-क्षत्रिय वैश्य-शुद्र नहीं है, स्वधर्म

है चित्तशुद्धि। हर व्यक्ति, हर जीव, अपनी मनःस्थिति, अपनी परिस्थिति, अपनी चित्त की संरचना में पैदा हुआ है। चित्त की दृष्टि से, कर्म की दृष्टि से हर व्यक्ति अनूठा है, अनुपम है, शकल सूरत से नहीं, हर एक के चित्त में अलग-अलग कर्मराशि है, उस कर्म राशि के अनुसार चित्त शुद्धि कैसे होगी? ये उसका अपना तरीका होगा, क्या करने से होगा? ये जानना ही स्वधर्म है। सच कहें तो जीवन मिला है तो चित्तशुद्धि ही एकमात्र कार्य है, और इधर-उधर कोई कार्य नहीं है, तो आप समझ लें कि आप स्वधर्म का पालन ठीक-ठीक कर रहे हैं। युद्ध का प्रारम्भ अर्जुन के लिए है, तो युद्ध को आप काट नहीं सकते, कम-ज्यादा कर सकते हैं भले, पर काट नहीं सकते। और चित्त शुद्धि के लिए तप भी जरूरी है यानि कर्म भी जरूरी है, स्वाध्याय यानि ज्ञान भी जरूरी है, ईश्वरप्रणिधान यानि भक्ति भी जरूरी है। हमेशा एक बात ध्यान रखना चाहिए कि जो काम नहीं करना है उसे कदापि ना करें। और एक बात ध्यान से समझने की है चित्तशुद्धि में सबसे प्रबल सहायक प्रकृति होती है। आपको किसी ने ठग लिया, आप किसी को ना ठगें, अपने चित्त को प्रदूषित न करें। हम जो कर्म करते हैं, जो भाव रखते हैं, जो राग-द्वेष रखते हैं, वो न रखें। अपने किसी भी कर्म, विचार, भाव से अपने चित्त को प्रदूषित न करें। चित्त शुद्ध हो गया तो समझें जीवन का अर्थ पूरा हो गया फिर प्रकृति में ऐसा कुछ है ही नहीं जिसे आप पा न सकें, मिल न सके। अगर कहीं दबी छुपी कोई चाहत है तो प्रकृति उसको पूरा कर देगी स्वतः ही। वैसे चित्तशुद्धि के बाद कोई चाहत बचती नहीं है। हाँ जब तक देह है, उसकी आवश्यकता स्वतः पूरी होती रहेगी, क्योंकि तब तक ये समझ में आ जाता है कि कर्ता केवल परमेश्वर है, बाकी कोई कर्ता इस दुनिया में नहीं है, केवल महाशक्ति की लीला ही यहाँ चल रही है। ये अनुभव हो जाए तो आप स्थितप्रज्ञ हो गए।

प्रश्न:- हमने कहीं पढ़ा कि परमात्मा की उपासना के साथ कामनाएं जोड़ना, ओछापन है। तो छठ पूजन के जितने गीत हैं, उसमें सूर्य भगवान से छठी मैया से पीड़ा निवारण की प्रार्थना की गई है, गुहार लगाई गई है, तो क्या ये ओछापन है?

उत्तर: - भगवान ने गीता में और तुलसीदास जी ने रामायण में कहा है- राम भगत जग चारि प्रकारा॥ चारु सुकृति अनग उदारा॥ चारों अच्छे कर्म करने वाले हैं सुकृति, अनग यानि निष्पाप हैं, उदारा यानि उदार हैं। फिर कहते हैं आरत, अर्थी, ज्ञानी, योगी, चार प्रकार के हो गए, भगवान गीता में भी यही कहते हैं, आरत यानि जो कष्ट में है, पीड़ा में है, परेशानी में है, अर्थी यानि अर्थ नहीं है, धन नहीं है, संसाधनों से विहीन है, तीसरा है ज्ञानी यानि जिज्ञासु है, चौथा योगी है जो योगसाधना में मग्न है, उसमें भगवान कहते हैं कि ज्ञानी मेरा सबसे प्रिय भक्त है, जिज्ञासु को भगवान गीता में योगी कहते हैं, जिज्ञासु है तभी तो साधना कर रहा है न। लेकिन ऐसा कोई नहीं है जो ओछा है। अगर भगवान हमारा सब कुछ है, एक पत्नी के लिए पति सब कुछ है, अगर साड़ी फट गयी तो किससे मांगेगी, पड़ोसी से? पड़ोसी से मांगे तो पति की बेइज्जती नहीं है? एक बेटे के लिए माँ-पिता सब कुछ है, कुछ भी आवश्यकता है तो किस्से मांगेगा, पड़ोसी से? माँ-पिता की बेइज्जती नहीं है? हाँ, ये जरूर है कि पत्नी का या बच्चे का भी दायित्व बनता है कि गलत मांग न करे। पति या पिताजी 500 रूपया दे सकते हैं तो पत्नी या बच्चा को 5000 नहीं मांगना चाहिए, ये गलत है। जीवन की जो मौलिक आवश्यकता है, जो जरूरत है वो लेने में कोई ओछापन नहीं है। भगवान के भक्त चार प्रकार के होते हैं, बस चारों अच्छे कर्म करने वाले हैं, चारों निष्पाप हैं, चारो उदार हैं। तुलसीदास जी ये नहीं गिनाये कि ये वाला भक्त ओछा

है। किसी में वो ओछापन नहीं है। अरे किसी भी तरीके से, किसी भी ढंग से हमारी चेतना ईश्वर की ओर मुड़ चली, ये बड़ी बात है। छठ के गीत में जो गुहार है, अरे भाई आदमी परेशान है, किससे कहे? बस ये कम बड़ी बात है कि वो कोई अपकर्म कोई दुष्कर्म नहीं कर रहा है। वो भगवान का भक्त है, उसके पास पीड़ा है, परेशानी है। प्रकृति स्वतः ही हमारी आवश्यकता पूर्ति करने के लिए प्रतिबद्ध रहती है, तो फिर आवश्यकता की पूर्ति के लिए सोचना भी छोड़ देता है। मतलब वो अंधेरे से बाहर निकल जाता है। बहुत सारी व्यथा कथा तब तक है जब तक मैं हूँ, अहंकार है, जब ये लगता है की मैं हूँ ही नहीं, ये तो पहले से ही चल रहा है, तो बात बन जाएगी। सच यह है कि कोई कर्ता नहीं है कर्ता तो सिर्फ प्रकृति है, परमात्मा है, हम मुफ्त का अभिमान ढोए फिरते हैं। एक अवस्था के बाद आरत और अर्थार्थी को पता चल जाता है कि स्वाभाविक रूप से रोज़ी रोटी चल गई, हमने तो कुछ किया ही नहीं, हो गया बसा पीड़ा में है तो गुहार लगाएगा पर पीड़ा निवारण भी अपने आप हो जाता है। जब तक समय है कष्ट का, तब तक सहारा चाहिए। तो कोई ओछापन नहीं है। भगवान की ओर मुड़ जाना, बहुत बड़ी घटना है, एक बार प्रकाश की ओर मुड़ गए, हम कितने भी अंधकार में हैं, लेकिन प्रकाशित हो जाएंगे भाई।

प्रश्न:- आपकी पुरानी कक्षा में ट्रेट्स यानि शीलगुण, क्वालिटी यानि गुण पर चर्चा हुई थी। ट्रेट्स हमारे जीवन को अधिकाधिक प्रभावित करती है, इसको कैसे बेहतर नियोजित करें?

उत्तर: - देखिये क्वालिटी यानि गुण बाहरी व्यवस्था है, सेवा करना गुण है पर करें न करें, हम उसमें दिमाग लगाते हैं फिर उस तरह से कार्य करते हैं। ट्रेट्स यानि शील गुण वाला व्यक्ति करे बिना रह ही नहीं सकता सेवा, वो दिमाग अप्लाई नहीं करेगा, ट्रेट्स जैसे शरीर में बहने वाला रक्त प्रवाह है, इसलिए इसे शीलगुण कहते हैं, सचमुच, ये हमारे जीवन को अधिक से अधिक प्रभावित करती है, लेकिन हमारा ध्यान इसपर नहीं जाता है। हम जब भी अपने को चेक करते हैं तो गुण-अवगुण तक ही सीमित रह जाते हैं, शीलगुण तो बहुत लोगों को शायद पता भी नहीं होगा कि क्या है? आपने पूछा है इसको कैसे बेहतर नियोजित करें? तो जिंदगी की समझ से, अनुभव से। किसी अच्छे व्यक्ति के परामर्श से भी यह बढ़ती है। जो भी गुण है, या शील गुण है, ये सभी मनुष्य की शक्तियाँ हैं। किसी में स्मरण का गुण है, उसे स्मरण शक्ति कहते हैं, किसी में प्रवचन का गुण है, तो प्रवचन शक्ति उसे कहते हैं। तो समझ के अनुसार उसका नियोजन करें तो गुणों में बढ़ोत्तरी होगी और उन गुणों से लोग लाभान्वित भी होंगे। शीलगुण व्यक्तित्व है, व्यक्तित्व की क्षमता को शीलगुण कहते हैं और व्यक्तित्व की क्षमता का प्रकटीकरण गुण है। गुण बाहरी है और शीलगुण आंतरिक है। अरे! जो भीतर है वही तो बाहर आएगा ना। किसी के अंदर दया भाव है तो जब ऐसी परिस्थिति बनेगी, कोई दुखी या परेशान हैं तो वो दयाभाव बाहर आएगा। अगर उसमें दया भाव रक्त प्रवाह की तरह नहीं है, तो वो मदद कर भी सकता और नहीं भी कर सकता है, फिर वो बुद्धि से गाइड होगा। अगर उसके अंदर दया का शीलगुण है, तो उसके अंदर उद्वेग होगा, भावनाएँ उद्वेलित होंगी, वो चुपचाप नहीं रह पायेगा। किसी को आप अगर गुण की महिमा समझाएँ तो जरूरी नहीं कि वो सुने और करे। हो सकता है थोड़ी देर के लिए वो बात मान ले, पर अगर वो शीलगुण के रूप में

अंतरव्याप्त है, बाहर परिस्थिति होने पर वो प्रकट हो जाएगा। तो वही बात है आपहूँ को शीतल करे औरन शीतल होय, जिससे आपके गुणों में अभिवृद्धि हो और लोगों को लाभ हो, यही नियोजन है।

प्रश्न:- आत्म मुग्धता से कैसे बचें?

उत्तर: - आत्ममुग्धता आत्म प्रवंचना है, सच कहें तो ये है अपने को धोखा देना। आपको लगता है कि हम सब कुछ जानते हैं, हममें कोई बुराई नहीं है, अपने को ओवर स्टीमेट करना, ओवर स्मार्ट मानना और बनना। ये समझ का प्रश्न है, यहाँ कोई सर्वोपरि नहीं है, एक से बढ़कर एक हैं दुनिया में। हाँ अगर सर्वोपरि की सत्ता नापनी है तो परमात्मा तक पहुंचना पड़ेगा। और दुनिया में हमसे बेहतर हैं, ज्यादा बेहतर हैं, ज्यादा अच्छे हैं, ज्यादा बड़े हैं। हाँ, हमारा भी एक अपना स्थान है। इसलिए तो परमपूज्य गुरुदेव ने कहा-अपना मूल्य समझो और विश्वास करो कि तुम दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति हो। इसका मतलब ये नहीं है कि "एकोहम् द्वितियो नास्ति" हाँ ये वक्तव्य आत्ममुग्धता नहीं है, आत्म हीनता से निकालता है। तो दोनों ही बातें हैं, आत्ममुग्धता भी गलत है, आत्म हीनता भी गलत है। आप सबसे छोटे हैं, ऐसा करके आप अपने को आत्महीन भी न मानें, जो आपका जीवन है, आपकी जरूरतें हैं, आपकी आवश्यकताएँ हैं, उस अनुसार प्रकृति ने आपको क्षमताएं दी हैं। उस अनुसार क्षमताओं का सदुपयोग करिए। लेकिन आप सब कुछ हैं, ऐसा मत मानिये और आप कुछ भी नहीं हैं ये भी मत मानिए। हमेशा यह मानना चाहिए, इस ढंग से विचार करना चाहिए कि आपके जीवन के लिए जो आवश्यक और उचित है, इस क्षण के लिए, वो आपके पास है, आप उसका उपयोग करिये। परंतु ये न समझिए कि आपके पास सब कुछ है, दूसरों के पास कुछ नहीं है। दूसरों के जीवन के लिए जो उचित है, जो उपयोगी है वो उनके पास है। भगवान ने गीता में भी कहा है-मैं समस्त प्राणियों में समान रूप से हूँ, मतलब ईश्वरीय प्रदत्त क्षमता सबमें बराबर है। कोई परमात्मा का न तो दुश्मन है ना दोस्त। जहाँ जिसकी आवश्यकता है वो क्षमता वहाँ उस रूप में प्रकट होती है। आत्ममुग्धता का सबसे बढ़िया उदाहरण रावण है, बार-बार बोलता है मैंने कैलाश उठा लिया-मैंने कैलाश उठा लिया, पर ये कभी नहीं कहा कि मैं बाली से हार गया, सहस्त्रबाहु अर्जुन से हार गया, ये नहीं कहा। आत्ममुग्धता से बचने के लिए बस वही बात, जीवन की समझ विकसित करें।

प्रश्न:- अध्यात्म से भौतिक और आंतरिक दोनों क्षेत्र में उपलब्धियां प्राप्त होती हैं, तो फिर इस क्षेत्र में उपेक्षा निराशा क्यों फैली हुई है?

उत्तर: - अध्यात्म होगा तभी न प्राप्त होगी, आपने ये कैसे मान लिया कि आपके पास अध्यात्म है? सिद्धांत रूप में कोई बात सही है कि अध्यात्म से भौतिक और आंतरिक शक्तियां प्राप्त होती हैं। लेकिन अध्यात्म हो तब न प्राप्त होगी। अगर अध्यात्म की भ्रांति है तो प्राप्त नहीं होगी। आप ये मान लो कि आप बहुत अच्छा प्रवचन करते हो, राम कथा, कृष्ण कथा, भागवतकथा जानते हो, तो भ्रांति कर लो कि हम आध्यात्मिक हैं, ऐसे थोड़ी हो जाएगा। अध्यात्म की एकमात्र कसौटी है चित्तशुद्धि, अगर आप ये मान लें कि आपके चित्त में अशुद्धि ही नहीं है तो फिर धरती पर क्यों हैं? कर्म काटने के लिए धरती पर हैं, मतलब अशुद्धि है। और ध्यान से समझें पाप और पुण्य दोनो अशुद्धि है। अगर अध्यात्म है तो अगर आप भौतिक सम्पदा चाहेंगे, तो मिल जाएगी, आंतरिक सम्पदा चाहेंगे तो वो भी मिल जाएगी, प्रकृति में नियोजन ही तो है।

उपेक्षा या निराशा आध्यात्मिक व्यक्ति को नहीं है, भ्रांति वालों को है। कबीर को नहीं है, रैदास को नहीं है, जिसके पास अध्यात्म नहीं है उसको निराशा है। अध्यात्म मार्ग पर लोग क्यों नहीं चलना चाहते? क्योंकि चित्त शुद्ध करना होगा, आदत बुरी सुधार लो बस हो गया अध्यात्म, मन की तरंगें मार लो बस हो गया अध्यात्म, परन्तु हम तो तरंगित होना चाहते हैं, हम नहीं सुधरेंगे टाइप के लोग हैं, तो फिर उपेक्षा और निराशा तो फैलेगी ही न। पहले आप ईश्वर पर विश्वास तो करिये। अध्यात्म के मूल मंत्र हैं-स्वयं पर विश्वास और ईश्वर पर विश्वास। अगर ये दो चीज़ आपके मूल में है, तो अध्यात्म यानि आत्मतत्व विकसित हो जाएगा। तप, स्वाध्याय के साथ ईश्वर प्रणिधान क्यों जरूरी है? क्योंकि आप अगर स्वयं पर विश्वास करते हो ईश्वर पर नहीं करते हो, तो किसी क्षण ये आत्मविश्वास भ्रांति हो सकती है और आप अहंकारी हो सकते हो। ईश्वर शरणागति अहंकार पर अंकुश है। आप चल करके तो देखिये, होता है या नहीं होता है, एकदम हो जाता है।

नवम्बर माह की गतिविधियाँ



दिनांक 03.11.2024 व्यक्तित्व परिष्कार सत्रको संबोधित करते हुए डाक्टर अरुणकुमार जायसवाल ने छठ पूजा के महत्व को बताते हुए कहा- छठ पूजा की शुरुआत सूर्य पूजा के साथ ही हुई थी। कब हुई थी, ये तो नहीं कहा जा सकता, परन्तु बहुत प्राचीन काल से हुई थी। अपने देश में सूर्य पूजा की परंपरा है, इसलिए इस पर्व को सूर्यषष्ठी भी कहते हैं। सूर्य षष्ठी मतलब तिथि के हिसाब से छठे दिन की जाने वाली सूर्य पूजा। इसे यँ भी कहा जा सकता है कि सूर्य जीवन के देवता है, सूर्य न हो तो जीवन न हो, उसी तरह छठी मैया जीवन की देवी है। छठी नहीं होगी,

तो भाग्य नहीं लिखा जाएगा तो हमारे भाग्य की लिपि ही खराब हो जाएगी। भाग्य नहीं लिखा जाएगा तो जीवन कैसे चलेगा? विधान लिखने वाली विधिना हैं। छठी भाग्य लिखने वाली देवी हैं। इसलिए हम अपने लिए और खासकर अपनी संतानों का भाग्य सही रहे, इसलिए इनकी पूजा करते हैं। उन्होंने एक अद्भुतव्यक्तित्व के स्वामी बिबेक देबराय के वारे में कहा- उन्हें प्राचीन ग्रन्थों का गहरा ज्ञान था। उन्होंने अर्थशास्त्र के साथ-कुरान, बाल्मिकि रामायण और महाभारत के अनुबाद के लिए याद किया जाएगा। उन्होंने दर्जनों संस्कृत ग्रन्थों का अंग्रेजी में अनुवाद किया तथा महाभारत के 10 खंड, तीन खंडो वाली वल्मीकि रामायण, शिव पुराण, और लगभग एक दर्जन महापुराणका संक्षिप्त संस्करण शामिल है। इसके अलावा उन्होंने कई पुस्तकों का लेखन और संपादन भी किया है, जिनमें चारो बेद 11 प्रमुख उपनिषदों के अनुवाद भी शामिल है। उन्होंने एक किताब सरमा एंड हर चिल्ड्रेन भी लिखा है, जिसमें कुत्तों के प्रति उनके प्रेम के साथ हिंदू धर्म में उनकी रुचि को भी दर्शाया गया है।



दिनांक 04 नवंबर को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के युवामंडल द्वारा पूरब बाजार स्थित राम जानकी ठाकुरबाड़ी में छठ पूजा के लिए तालाब के घाट की सफाई की गई...



दिनांक 10 नवंबर 2024 (रविवार) को सुपौल जिला अंतर्गत त्रिवेणीगंज प्रखंड स्थित गायत्री मंदिर प्रांगण में प्रमंडलीय गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें सहरसा, सुपौल और मधेपुरा जिले के परिजन शामिल हुए परिजनों को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जयसवाल 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 है। अखण्ड ज्योति पाठकों की संख्या बढ़ाने पर चर्चा हुई... शक्तिपीठ में आय व्यय के लेखा जोखा पर चर्चा हुई... जिला के प्रतिनिधियों ने अपने अपने जिले में विगत महीनों में किए गए कार्यों का प्रतिवेदन समर्पित किया। शांतिपाठ के साथ बैठक का समापन हुआ।



दिनांक 10.11.2024 व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जयसवाल ने छात्रों के प्रश्नों का जवाब देने हुए कहा- पढ़ने में मन कान लगाना सामान्य समस्या है। ये मन की प्रवृत्ति है। मन लगता है धीरे-धीरे लगातार अभ्यास करने पर। यहीं पर, काऊंसलिंग की जरूरत पड़ती है। पढ़ाई से आपको अपनी जिन्दगी को रिलेट करना होगा, पढ़ाई जब आपके जिन्दगी के साथ गूँथ जायेगी तो आपको मन लगने लगेगा। या तो कोई समझदार व्यक्ति हो, जो आपकी फाउंसलिंग करें, या आप अपनी सेल्फ काउन्सेलिंग करें प्रायः प्रायः किसी को पढ़ाई में मन नहीं लगता, खेलने में कूदने में मन लगता है, मटकने

में मन लगता है, पढ़ने में कब लगता है? अच्छी पिकचर लगती है तो मन आकषित होता है; चलो पिकचर देखें। मन हमेशा खुशी सुकून तलाशता है पर पढ़ाई शुरुआत में पढ़ते समय में जहर, लगता है, पर परिणाम में तो अमृत होता है। इसी को भगवान ने गीता में सात्विक सुख कहा है। तो आपको यह सोचकर पढ़ाई जरूर करनी चाहिए। मेहनत आपको अलग चमकाएगा, इसतरह से अपने आप को मोटिभेट करिए। मेहनत करने से बहुत सारी जानकारियां, जिन्दगी की समझ, जो रोजमर्रा की जिन्दगी में काम आती है। इसलिए पढ़ना चाहिए। इन बातों का निरंतर चिंतन करते रहेंगे प्रतिदिन तो पढ़ाई आप कर पाएंगे और परीक्षा में अच्छे नम्बरों से पास भी कर पाएंगे। सभी विद्यार्थी के पढ़ाई से क्या-क्या लाभ होता है, हमेशा इसपर चिंतन को केंद्रित रखना चाहिए तो आप डिस्ट्रेक्ट नहीं होंगे।



दिनांक 03.11.2024 व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवालने कहा-जबतक तन स्वस्थ एवं मन स्वच्छ नहीं है तो प्रतिभा का नियोजन एवं उपयोग नहीं कर पायेंगे। पुज्य गुरुदेव के बारे में बताते हुए कहा-गायत्री परिवार के जनक बेदमूर्ति पं० श्री राम शर्मा आचार्य ने कहा- शरीरको भगवान का मंदिर समझ कर आरोग्य की रक्षा करें। शरीर को कैसे स्वस्थ एवं मन को कैसे स्वच्छ रखें ? इसका समाधान है, प्राणउर्जा को कभी दूषित न करें तथा भावना को संभालें। आहार, विहार की चर्चा हमारे धर्म शास्त्रों में है-

कैसा हो- जैसा खाये अन्न,वैसा बने मन और जैसा पीये पानी वैसा बने बाणी। विहार का मतलब होता है सोच विचार चिंतना,ये सभी बातें आयुर्वेद में बताई गई है। सारी बीमारीकी जड़ है पेट।पेट साफ होनी चाहिए इसके लिए सुबह ब्रश करने से पहले गुनगुना पानी अवश्य पीयें,इससे शरीर का सारा टॉक्सिन बाहर हो जाएगा और आपका शरीर स्वस्थ और मन स्वच्छ हो जाएगा।



प्रत्येक महीना के अंतिम रविवार दिनांक 24.11.2024 को सहरसा जिला के सोनवर्षा प्रखंड अंतर्गत मंगवार गांव में 24 अलग- अलग नए घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन हेतु घरों में पौधा वितरण किया गया। गुरुदेव के विचारों को अखण्ड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। जिसमें गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल एवं प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका निभाई।





पीएम केंद्रीय विद्यालय सहरसा में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के द्वारा 10 दिवसीय कार्यशाला का समापन आज हुआ कार्यक्रम की समाप्ति पर प्रधानाचार्य ने प्रशस्ति पत्र एवं पौधा देकर सम्मानित किया। इस कार्यशाला में दैनिक दिनचर्या, योग आहार-विहार, नैतिक शिक्षा से संबंधित विषयों पर कक्षाएं ली गईं...



बच्चों को पढ़ाई में मन कैसे लगे ये बताते युवा मंडल के रूपेश कुमार



भ्रामरी प्राणायाम करते बच्चे.....



छात्र जीवन में लक्ष्य का निर्धारण विषय पर बच्चों को बताती महिला मंडल की चंदा जयसवाल



छात्र जीवन में अनुशास के महत्व को बताती महिला मंडल की सीमा देवी



बच्चों को आदर्श दिनचर्या के विषय में बताती युवतीमंडल की श्रुति कुमारी



छात्र जीवन में समय के महत्व को बताती युवती मंडल की मनीषा कुमारी



व्यायाम करते बच्चे...



नैतिक शिक्षा की बातें बच्चों को बताते युवामंडल के चंदन कुमार



हमारे मित्र कैसे हों, हमारी मित्रता कैसी हो इस विषय पर बच्चों को कहानी के माध्यम से बताती युवती मंडल की मनीषा कुमारी...



हमारा आहार कैसा हो, हम कब खाएं, कैसे खाएं और कितना खाएं इस विषय पर बताते योग विद्या एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के प्रखर वर्मा....



बच्चों को गरुड़ाशन कराते योग विद्या एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के सुंदरम कुमार



बच्चों को योग कराते योग विद्या एवं प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के प्रखर वर्मा



सुंदरम कुमार ने व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा में जीवन में संस्कार के महत्व के विषय में बताया...



दिनेश कुमार दिनकर ने कहा प्रत्येक आत्मा में अनंत दैवी शक्ति मौजूद है। ध्यान के माध्यम से व्यक्तित्व परिस्कार किया जा सकता है, युग साहित्य के अध्ययन से हमारे अन्दर मानसिक पवित्रता आती है जिस से हमारा व्यक्तित्व परिष्कृत हो जाता है...



व्यक्तित्व परिस्कार की कक्षा में प्रखर ने बताया कि आत्मविश्वास की दृढ़ता से हम कैसे जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं...



प्रतिदिन की तरह आज भी जरूरतमंदों के बीच भोजन वितरण ,गायत्री शक्तिपीठ सहरसा

तन-मन होगा स्वस्थ व स्वच्छ तो प्रतिभा का होगा उपयोग

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि जबतक तन स्वस्थ एवं मन स्वच्छ नहीं है, तो प्रतिभा का नियोजन एवं उपयोग नहीं कर पाएंगे। पुज्य गुरुदेव के बारे में बताते हुए कहा कि गायत्री परिवार के जनक वेदमूर्ति पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य ने कहा कि शरीर को भगवान का मंदिर समझ कर आरोग्य की रक्षा करें। शरीर को कैसे स्वस्थ एवं मन को कैसे स्वच्छ रखें इसका समाधान है, प्राण ऊर्जा को कभी दूषित नहीं करें, तथा भावना को संभालें। कहा कि आहार, विहार की चर्चा हमारे धर्म शास्त्रों में है- आहार कैसा हो- जैसा खाएँ अन्न, वैसा बने मन और जैसा पीएँ पानी वैसा



संबोधित करते ट्रस्टी • योगज्य: शक्तिपीठ

बने वाणी। विहार का मतलब होता है सोच विचार चिंतन, ये सभी बातें आयुर्वेद में बताई गई हैं। कहा कि सारी बीमारी की जड़ है पेट। पेट साफ होनी चाहिए। इसके लिए सुबह ब्रश करने से पहले गुनगुना पानी अवश्य पीएँ, इससे शरीर का सारा टॉक्सिन बाहर हो जाएगा और आपका शरीर स्वस्थ और मन स्वच्छ हो जाएगा।

भगवान का मंदिर समझ कर शरीर की करें रक्षा



सहरसा. गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि जबतक तन स्वस्थ व मन स्वच्छ नहीं होगा तो प्रतिभा का नियोजन व उपयोग नहीं कर पाएंगे. पुज्य गुरुदेव के बारे में बताते कहा कि

गायत्री परिवार के जनक वेदमूर्ति पंडित श्री राम शर्मा आचार्य ने कहा कि शरीर को भगवान का मंदिर समझ कर आरोग्य की रक्षा करें. शरीर को कैसे स्वस्थ एवं मन को कैसे स्वच्छ रखें इसका समाधान है. प्राण उर्जा को कभी दूषित ना करें एवं भावना को संभालें. आहार, विहार की चर्चा हमारे धर्म शास्त्रों में है. आहार कैसा हो, जैसा खाये अन्न वैसा बने मन व जैसा पीये पानी वैसा बने वाणी. विहार का मतलब होता है सोच विचार चिंतना. यह सभी बातें आयुर्वेद में बताई गयी है. सारी बीमारी की जड़ है पेट. पेट साफ होनी चाहिए इसके लिए सुबह ब्रश करने से पहले गुनगुना पानी अवश्य पीएँ. इससे शरीर का सारा टॉक्सिन बाहर हो जाएगा एवं आपका शरीर स्वस्थ एवं मन स्वच्छ हो जाएगा.

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित

मीडिया दर्शन। सहरसा। गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुई। व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवालने कहा-जब तक तन स्वस्थ एवं मन स्वच्छ नहीं है तो प्रतिभा का नियोजन एवं उपयोग नहीं कर पायेंगे। पुज्य गुरुदेव के बारे में बताते हुए कहा-गायत्री परिवार के जनक वेदमूर्ति पं श्री राम शर्मा आचार्य ने कहा- शरीरको भगवान का मंदिर समझ कर आरोग्य की रक्षा करें। इसका समाधान है प्राण उर्जा को कभी दूषित न करें तथा भावना को संभालें। आहार, विहार की चर्चा हमारे धर्म शास्त्रों में है- आहार कैसा हो- जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन और जैसा पीये पानी वैसा बने वाणी।

पढ़ाई में मन नहीं लगे तो करें अपनी सेल्फ काउंसिलिंग

संस, जागरण • सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र संपन्न हुआ। सत्र में डा. अरुण कुमार जायसवाल ने छात्रों के प्रश्नों का जबाव देते हुए कहा पढ़ने में मन का नहीं लगना सामान्य समस्या है। यह मन की प्रवृति है। धीरे-धीरे लगातार अभ्यास करने पर मन लगता है। यहीं पर काउंसिलिंग की जरूरत पड़ती है। पढ़ाई से आपको अपनी जिंदगी को रिलेट करना होगा, पढ़ाई जब आपकी जिंदगी के साथ गूँथ जाएगी तो आपको मन लगने लगेगा। या तो कोई समझदार व्यक्ति हो, जो आपकी काउंसिलिंग करें, या आप अपनी सेल्फ काउंसिलिंग करें। कहा कि किसी को पढ़ाई में मन नहीं लगता, खेलने-कूदने में मन लगता है, मटकने में मन लगता है, पढ़ने में कम लगता है। अच्छी पिकचर लगती है, तो मन आकर्षित होता है। मन हमेशा खुशी सुकून तलाशता है, पढ़ाई बेकार लगता, लेकिन परिणाम में तो अमृत होता है। इसी को भगवान ने गीता में सात्विक सुख कहा है। तो आपको यह सोचकर पढ़ाई जरूर करनी चाहिए। मेहनत आपको अलग चमकाएगा।

सूर्यभेदी प्राणायाम के लाभ



पिंगला नाडी या सूर्य स्वर को जागृत करने का अभ्यास है. इसे करने के कई फ़ायदे हैं:

यह शरीर में अग्नि तत्व को बढ़ाता है और शरीर को गर्म रखता है।

यह सर्दी, जुकाम, कफ़, दमा, निमोनिया, थायरॉइड, कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, और अस्थमा जैसी बीमारियों से बचने में मदद करता है।

यह साइनस को ठीक करता है और सांस संबंधी परेशानियों में फ़ायदेमंद है।

यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है और वात के विकारों और आंतों के कीड़ों को नष्ट करता है।

यह चेहरे पर आने वाली झुर्रियों से भी निजात दिलाता है।

यह महिलाओं में बांझपन को कम करने में प्रभावी है।

यह कफ़ में फ़ायदेमंद है और मोटापा भी कम करता है।

यह गैस की समस्या, वात या गठिया को भी ठीक करता है।

यह सिरदर्द से राहत दिलाता है।

यह कई मानसिक परेशानियों में भी फ़ायदेमंद है।

सूर्यभेदी प्राणायाम करने की विधि:

सीधे बैठकर आंखें बंद करें।

सीधे हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनाएं।

बाएं नाक की छेद को बाकी दो अंगुलियों से बंद करें।

आगामी कार्यक्रम



प्रत्येक रविवार व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर, माला में हमें पिरोया है
हममें मनुष्यता से महानता का, पथ सुन्दर दिखलाया है ।
कहाँ हम थे केवल माटी, तुमने दीपक बनाया है
अपने भक्तिदीप से इस दीप को तुमने, भक्ति देकर जलाया है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

हमारे माता - पिता का शीश, तुमने गर्व से उठाया है
उनको सच्ची खुशी मिले हमसे, ऐसा, तुमने हमें बनाया है ।
कितने प्यारे तुम हो गुरुवर, जो शिष्य को ऐसा बनाया है
हमारा जीवन धन्य किया है, व्यर्थ नहीं गँवाया है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

गुरु शिष्य का सम्बन्ध पुरातन, सनातन तुमने दिखाया है
अपने मुकुट मणि में हमको, बड़े प्यार से सजाया है ।
हमारे जीवन का संगीत तुमने, हमें बाँसुरी बजा सुनाया है
बोध दिया है तुमने हमको, अखण्ड ज्योति बनाया है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

जन्म - जन्मान्तर का संबंध है यह, अब समझ में आया है
तुम हमारे, हम तुम्हारे, यह रहस्य तुमने बताया है ।
युग निर्माण तो हो ही गया है, हम सब के अन्तर में
अन्तर का उच्छ्वास जगत् यह, दिख रहा युगान्तर में ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

अपनी पीडा से हमें तुमने, लबालब भर डाला है
छलक - छलक ये आँसू देखो, नयन गागर से निकले हैं ।
देखो गुरुवर ! तुम्हारी मेहनत, अब तो रंग लाई है
हमारे गुरुवर ने हमारा, कैसा, अद्भुत श्रृंगार कर डाला है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर.....

किसी को लक्ष्मी, किसी को सरस्वती किसी को काली रूप दिखाया है
किसी में ब्रह्मा, किसी में विष्णु, किसी में महेश रूप उतारा है ।
किसी को सच्चा इंसान बनाकर, इंसानियत का मर्म समझाया है
किसी में स्वयं को ही उतारकर, परब्रह्म का अर्थ बताया है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

अद्भुत कलाकार हमारे गुरुवर, अद्भुत तेरी छवि प्यारे
हम तुमको दे ही क्या सकते हैं, हम कलाकृति तुम कलाकार हमारे ।
कलाकार की कलाकृति से हो, उपकार उसका और उसके परिकर का
इसी शुभ्र विचार से तुमने, हम सबको अपनी तप तूलिका से सजाया है ॥

अनमोल मोती हम तेरे गुरुवर

- 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 : gspsharsa@gmail.com
Website : <https://gsp.co.in/>
Social Connect रू <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/>