

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

# प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्षः ०२ अंकः ०७

## ‘प्रार्थना की शक्ति’

द्रौपदी निस्सहाय अबला के रूप में कौरवों की राजसभा में खड़ी थी। दुराचारी कौरवों द्वारा चीरहरण किए जाने पर भी उपस्थित किसी मानव ने उसकी सहायता नहीं की। प्रार्थना करने पर ईश्वरीय सत्ता ने उसकी लाज बचाई। दमयंती का बीहड़ वन में कोई सहायक नहीं था। सतीत्व पर आँच आते देख उसने भगवत्सत्ता को पुकारा, जो उसकी नेत्रों की ज्वालारूप में प्रकट हुई और उसने व्याध को जलाकर भस्म कर दिया। प्रह्लाद को दुष्ट पिता से मुक्ति दिलाने एवं ग्राह के मुख से गज को छुड़ाने, उनकी प्रार्थना पर भगवान स्वयं आगे आए थे। निर्वासित पांडवों की रक्षा स्वयं भगवान ने की। अपने प्रिय सखा अर्जुन का रथ जोता एवं गीता का उपदेश देकर धर्म दर्शन का निचोड़ मार्गदर्शन हेतु प्रस्तुत किया, साथ ही महाभारत की भूमिका बनाकर सतयुग की स्थापना हेतु स्वयं भूमिका निभाई। नरसी भगत के सम्मान की रक्षा व मीरा को विष के प्याले से बचाने हेतु भगवत्सत्ता के आने के मूल में उनकी प्रार्थना की शक्ति ही थी।

ये सभी उदाहरण ऐसे हैं, जिन्हें पौराणिक गाथाएँ कहकर उनकी सत्यता से इंकार नहीं किया जा सकता। वस्तुतः प्रार्थना विश्वास की प्रतिध्वनि है। रथ के पहियों में जितना अधिक भार होता है, उतना ही गहरा और तीव्र निशान वे धरती में बना देते हैं। प्रार्थना की रेखाएँ लक्ष्य तक दौड़ी जाती हैं और मनोवांछित सफलता खींच लाती हैं। ईश्वरविश्वास जितना सघन होगा, परिणाम भी उतने ही श्रेष्ठ और प्रभावशाली होंगे।

# हृदय से हृदय तक

नवीन वस्त्र धारण करने पर हृदय में जो उल्लास दिखलाई पड़ता है, कुछ वैसा ही उत्साह जनमानस में नूतन वर्ष के प्रति होता है। जीर्ण-शीर्ण पुरानी चीजें किसे भाती हैं? नई की कल्पना और आकर्षण ही कुछ और होता है। उनके आने और पाने में जो खुशियाँ उमंगती हैं, उनका कहना ही क्या! पुराने साल की विदाई के बाद जब नूतन वर्ष का आगमन होता है, तो प्रत्येक मनुष्य में एक अभिनव स्फूर्ति और उमंग दिखाई पड़ती है। यह इस बात की सूचक होती है कि पुरातनता का आलस्य और अनुत्साह अपनी केंचुल त्याग चुके हैं और नई अंगड़ाई लेकर नूतनता का ऐसा आवरण ओढ़ा है, जिसमें सर्वत्र सक्रियता एवं गतिशीलता ही दृष्टिगोचर होती है। यों प्रगतिशीलता के अभाव का नाम भी प्राचीनता है। इसे भूतकाल या विगत काल भी कह सकते हैं। जब हम नए युग में, नए समय में, नए साल में प्रवेश कर रहे हैं, तो सर्वप्रथम इस बात पर विचार करना चाहिए कि हमारा पिछड़ापन कैसे दूर हो? विगत वर्ष में हमसे जो भूलें हुईं और जिसके कारण उन्नति के स्वर्ण अवसर हमने खोए, उनसे कैसे बचें और अपना भविष्य उज्ज्वल कैसे बनाएँ?

2025 का नया वर्ष इन सभी बातों की समीक्षा का उपयुक्त अवसर लिए आया हुआ है। वह नवीन प्रेरणाएँ और नूतन विचार लेकर आया है। मनः संस्थान में यदि इनके प्रति उमंगें न जगें, तो उत्कर्ष का सिलसिला अवरुद्ध होकर रह जाएगा और उस आनंद और उल्लास से सदा वंचित ही बना रहेगा जो नववर्ष के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। योजनाकार क्रियान्वयन से पूर्व ही अपनी समस्त योजनाएँ भलीभाँति बना और मस्तिष्क में बैठा लेते हैं। भवन निर्माता निर्माण से पहले उसका नक्शा बनाते, तब निर्माण कार्य आरंभ करते हैं। ऐसे ही नए वर्ष के आते ही हर विवेकशील व्यक्ति पूरे सालभर का एक मोटा खाका तैयार करता है और यह सुनिश्चित कर लेता है कि उस समूची अवधि में कौन-कौन से नए निर्धारण और कार्य कब-कब आरंभ होंगे। इसे नववर्ष की पुलकन का चमत्कार ही कहना चाहिए कि मन उक्त समय में समग्र सफलता के ताने-बाने बुनने में इतना संलग्न हो जाता है, जितना कि अन्य मौकों पर शायद ही होता हो।

वैसे तो काल एक सतत प्रवाह है, वह अनादि और अनंत भी है। इसलिए उसके नए-पुराने होने का अर्थ नहीं, किंतु फिर भी मनुष्य ने उसे दिन, सप्ताह, पक्ष, मास एवं वर्ष आदि के सुविधानुसार विभाजनों में बाँटकर एक विभेद तो उत्पन्न कर ही दिया है। तदनुसार तो बीत गया, उसे भूतकाल कहने की परंपरा है और आगत-अनागत को क्रमशः वर्तमान एवं भविष्यत् कह दिया जाता है। आदमी का यह सहज स्वभाव है कि वह विगत या वर्तमान के प्रति उतना उत्साहित नहीं रहता, जितना कि आने वाले अनागत के प्रति। परिवार के सभी सदस्य परस्पर हिल-मिलकर रहते हैं, यह सच है; पर जब कभी कोई चिर प्रतीक्षित मेहमान घर में आ विराजता है, तब जो प्रसन्नता की लहर पूरे वातावरण में दौड़ती दिखाई पड़ती है, वह अन्य अवसरों पर कहाँ देखी जाती है! कुछ ऐसे ही दृश्य अभिनव वर्ष के आगमन पर दृष्टिगोचर होता है। उससे मन में तरंग, शरीर में स्फूर्ति, क्रिया में गति, वाणी में उल्लास और बुद्धि में सक्रियता का जो नवीन उदय होता है, उसे वसंत में पतझड़ के बाद वनस्पतियों में निकलने वाले नूतन किसलय की संज्ञा दी जा सकती है।

इसे सृष्टिक्रम का एक आश्चर्य ही कहना चाहिए कि यहाँ किसी को भी पुरातनता का बोझ लंबे समय तक नहीं ढोना पड़ता। परमात्मा ने हर प्राणी का इस संदर्भ में ध्यान रखा है। मुर्गों में कलगी, हाथी में दाँत, साँप में केंचुल आदि इसी परिवर्तन के परिचायक हैं। अंत में शारीरिक अशक्तता के आ धमकने पर जीवात्मा को उससे भी मुक्त कर नवीन कलेवर प्रदान किया जाता है। यह उस एकरसता को दूर करने के लिए ही ईश्वर द्वारा निर्धारित व्यवस्था के अंतर्गत होता है, जो लंबे समय तक एक जैसी स्थिति और देह में रहने के कारण उत्पन्न होती है। नवीनता ही जीवन है। उसमें गति, प्राण और प्रेरणा है। प्राचीनता तो दर-दर की ठोकरें खाती और स्थान-स्थान पर दुत्कारी जाती है। आगामी नववर्ष को इसी संदर्भ में देखा जाना चाहिए और उससे नई प्रेरणा लेकर हर एक को अपना जीवन सफल-समुन्नत बनाने में लग जाना चाहिए।

अरुण कुमार जायसवाल

प्रबुद्ध जीवन / जनवरी 2025 / 2

## सबसे बड़ा डाकू - अहंकार

इस संसार में मनुष्य के लिए अहंकार से बड़ा डाकू कोई नहीं है जो उसकी आँखों के सामने से ही उसके बेशकीमती सामान निर्ममतापूर्वक लूट ले जाता है। वह बेशकीमती सामान हीरे-जवाहरात नहीं अपितु उन हीरे-जवाहरातों से भी अधिक बेशकीमती हैं उसके सद्गुण जो उसे भगवद्कृपा से बचपन से ही मिले हैं पर जिनकी रक्षा करने में वह सदा असमर्थ रहता है क्योंकि उसके अन्दर अहंकार रूपी डाकू खड़ा रहता है जो उसके निश्छल प्रेमिल स्वभाव पर डाका डालकर उसे कर्कश और कठोर बना देता है, जो उसे भोग के राग-रंग की चाशनी में डुबोता रहता है जिसे वह मक्खी बनकर चूसता रहता है और चूसते-चूसते अन्ततः अपने सभी पंखों को उस चाशनी में चिपका देने की स्थिति में उड़ नहीं पाता और अन्ततः दम तोड़ने को विवश हो जाता है।

इस अहंकार के द्वारा अन्ततः विनाश ही होता है। यह अहंकार ही है जिसके कारण रावण, बाली, कंस, दुर्योधन सभी को अपनी जान गँवानी पड़ी। यह अहंकार ही है जो हमें सच्चा मनुष्य बनने नहीं देता, यह अहंकार ही है जो हमें परिवार की प्यारी संतति बनने नहीं देता, यह अहंकार ही है जो हमें समाज में सिर उठाकर जीने नहीं देता, यह अहंकार ही है जो हमें देशभक्त बनने नहीं देता, यह अहंकार ही है जो हमारे द्वारा विश्व वसुधा को हँसने नहीं देता। अहंकार हमारी सहज संवेदनाओं की गंगा सुखा देता है, अहंकार हमारे विवेक सूर्य को उगने नहीं देता, अहंकार हमारे अन्दर वैराग्य पनपने नहीं देता। हम अपने गगनचुम्बी अहंकारवश यह तेरा-वह मेरा करते रह जाते हैं। अहंकार परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व क्या क्या नहीं तोड़ डालता फिर भी अहंकार का पेट नहीं भरता।

अहंकार हमारे अन्दर का वह अप्रत्यक्ष अन्धकासुर बना रहा जिसने सबकी आँखों पर अविवेक, अधर्म, अज्ञान की काली पट्टी बाँध दी और मनुष्य को उनके ही मन को पढ़ने नहीं दिया, उसे स्वधर्म पर चलने नहीं दिया। सच, इस अहंकार के ही कारण मनुष्य कृतघ्न हो गया है, निर्दयी हो गया है, कट्टर हो गया है, नरपशु, नरपिशाच हो गया है। वह अपने जन्मदाता ईश्वर तक को भूल गया है और विज्ञान के प्रत्यक्षवाद पर चलता हुआ स्वयं को ही भगवान मानने में कोई संकोच तक नहीं करता है। यहाँ तक की भक्ति का अहंकार, शक्ति का अहंकार, तपस्या का अहंकार भी आए दिन देखने को मिलता है। महातपा ऋषि के अहंकार की चर्चा हर जगह होती है कि किस तरह वे एक पक्षी को उनके ऊपर बीट करने की सजा अपनी क्रोध भरी नजरों से दी जिससे वह तत्क्षण जलकर भस्म हो गया। उन्हें अपने तप से सिद्धि का अहंकार हो गया। उसके बाद एक पतिव्रता स्त्री के पास भिक्षा माँगने के लिए गए। उसने उन्हें पति सेवा तक रूकने के लिए कहा तो उन्होंने उसे भी क्रोध भरी नजरों से देखा जिससे वह हँस पड़ी और उसने कहा क्या मुझे भी वह पंछी समझ रखा है जो आपकी क्रोधाग्नि से जलकर भस्म हो गया। उन्होंने कहा कि तुमने इसे कैसे जान लिया तो उसने कहा पतिसेवा से मुझे यह सिद्धि मिली है। अगर आप इसे और अच्छी तरह से समझना चाहते हैं उसके लिए आप धर्मव्याध के पास जाइए। महातपा ऋषि उनके पास गए। धर्मव्याध मांस विक्रेता था। धर्मव्याध ने कहा क्या पतिव्रता स्त्री ने आपको भेजा है तो महातपा ऋषि आश्चर्य में पड़ गए। धर्मव्याध ने उनको मांस विक्रय तक ठहरने के लिए कहा। उसके बाद अपने माता-पिता की सेवा करके जब वह आया तो उनके प्रश्नों का उसने प्रेम से उत्तर दिया जिससे महातपा ऋषि को सद्ज्ञान हुआ। तो जबतक अहंकार है तबतक ज्ञान का लेशमात्र नहीं है और जहाँ अहंकार का अभाव है वहाँ ज्ञान का प्रकाश है।

आज सारे विश्व को अहंकाररहित सच्चे मानव की तलाश है पर उसकी यह तलाश पूरी तो तब होगी जब मानव अपने ही अहंकार रूपी सहस्र फनों वाले कालिया नाग पर भगवान कृष्ण को नर्तन करने का रास्ता प्रदान करे। अहंकार रूपी दानव ने समस्त संसार में विष घोल दिया है पर हमारी आँख ही नहीं खुलती जो यह देख सके कि वह दानव तो और कहीं नहीं उसी के मन-कानन में छुपा हुआ है। अब मन-कानन में छुपे अहंकार रूपी दानव की ग्रीवा को अगर कोई नाप सकता है तो वे हैं सत् चित् आनन्द परब्रह्म परमेश्वर भगवान शिव जिनको पशुपतिनाथ कहा जाता है। अगर हम सब अपने अहंकार रूपी पशु से छुटकारा पाने के लिए तड़प रहे हैं तो हमें उन पशुपतिनाथ की शरणागति लेनी होगी और अहंकार दानव से छुटकारा पाना होगा। जिसको अपने अहंकार दानव से छुटकारा मिल गया एक वही मुक्ति पथ का सच्चा विजेता है अन्य तो बस मुक्ति का स्वप्न सजाते हैं और चले जाते हैं।

- 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)

- ❁ आध्यात्मिक दृष्टि है, आध्यात्मिक दृष्टिकोण है तो ही आप समाज सेवा में सफल हो सकते हैं।
- ❁ इंसान के जीवन का केंद्र उसका इगो है, अहं है। जब आप सोशल सर्विस के लिए निकलते हो तो आपका अहं पुरस्कृत होता है या तिरस्कृत होता है अगर पुरस्कृत होगा तो आप फूले नहीं समाएंगे, आप समझेंगे वाह! क्या शानदार काम हम कर रहे हैं, अगर तिरस्कृत होगा तो आप अवसाद में पड़ जाएंगे। पुरस्कृत होगा तो आप राग कर सकते हैं, तिरस्कृत होगा तो आप द्वेष कर सकते हैं।
- ❁ सबसे महत्वपूर्ण बात है आप समाज सेवा में कुछ देते हैं। आपके पास ऐसा क्या है जो देने जा रहे हैं? आपके पास कुछ होना चाहिए देने के लिए। ऐसे कौन से गुण हैं आपके पास, ऐसी कौन सी विभूति है आपके पास जो आप लोगों को दें? सब तो प्रकृति और परमात्मा का है। तो आध्यात्मिकता सर्वोपरि है।
- ❁ स्वार्थ और अहंकार आदमी को आदमी रहने नहीं देता। अहंकार नीचे उतरने नहीं देता, उसको बड़ी छटपटाहट, बड़ी तिलमिलाहट, बड़ी बेचैनी होती रहती है।
- ❁ धन की मिठास का पता तब चलता है जब इंसान उसको दान करता है।
- ❁ धन कमाना हमारा हक है पर धन दूसरों के काम आए यह धन का हक है।
- ❁ सही तरीके से कमाया हुआ धन बरकत देता है, गलत तरीके से कमाया हुआ धन घर में उपद्रव पैदा करता है।
- ❁ केवल समाज सेवा आप करते हो और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, आध्यात्मिक साधना से आप विरत हो या आध्यात्मिक लक्ष्य आपका टूट गया है तो मानकर चलें पतन, पतन और फिर पतन। फिर उसका कुछ हो नहीं सकता।
- ❁ अहंकार बरगद के पेड़ जैसा है, काटो तो भी कहीं न कहीं कोपलें निकल ही जाती है। अहंकार बिना ज्ञान के, भक्ति के जाता नहीं।
- ❁ आध्यात्मिक दृष्टि तब विकसित होती है जिस दिन हमको यह अनुभव होता है कि सब दौर व्यर्थ है। उस दिन हम उसी जगह खड़े हो जाते हैं जहां परमात्मा है। हम ना बोलें फिर भी वह सुन लेता है इसलिए उसका नाम परमात्मा है, वह ना बोलें फिर भी हमें सुनाई दे उसी का नाम श्रद्धा है। उसी का नाम आध्यात्मिक दृष्टि है।
- ❁ आध्यात्मिक दृष्टिकोण जीवन में तब उतरता है, वास्तविक पूजा जीवन में तब प्रारंभ होती है, जब मनुष्य ईश्वर को अपने चारों ओर उपस्थित देखकर कुविचारों और कुकर्मों से बचने के लिए जागरूक रहना आरंभ करता है। फिर जो शाश्वत कर्तव्य है और सामयिक कर्तव्य है इसका सहज अनुपालन भी आरंभ हो जाता है।
- ❁ स्वावलंबी होना व्यक्ति की आर्थिक समस्या को तो दूर करता ही है, मानसिक समस्या को भी दूर करता है।
- ❁ जिस तरह से हमारे शरीर में खामी हो जाए तो हम अपाहिज कहलाते हैं, आर्थिक रूप से किसी पर निर्भर होना भी अपाहिज होना कहलाता है।
- ❁ स्वावलंबी होना मनुष्य की मनोवैज्ञानिक आवश्यकता है, जिसे अनिवार्य रूप से पूरा किया ही जाना चाहिए।
- ❁ स्वावलंबन आर्थिक आवश्यकता तो है ही, आर्थिक अनिवार्यता तो है ही, आर्थिक अनिवार्यता से ज्यादा मानसिक अनिवार्यता है, व्यक्तित्व की अनिवार्यता है।
- ❁ अगर आप चाहते हैं कि आपका व्यक्तित्व सदगुण संपन्न बने, तो आपको स्वावलंबी होना जरूरी है।
- ❁ स्वावलंबन से क्षमताओं का विकास होता है, हुनर विकसित होता है यानि कुशलता विकसित होती है।

- अगर किसी को आत्म बल विहीन व्यक्ति बनाना है तो उसे परावलंबी बना दें।
- दुर्योधन का मानसिक बल कैसे क्षीण हुआ ? शकुनि के कारण । शकुनी उसे सोचने ही नहीं देता था कि क्या सही है और क्या गलत है। दुर्योधन योद्धा था, पर शकुनी उसे मानसिक रूप से और भावनात्मक रूप से मजबूत होने ही नहीं दिया ।
- भावनात्मक मजबूती और मानसिक मजबूती क्या है? विश्लेषण की क्षमता और निर्णय की क्षमता, दूरदर्शिता दूरगामी परिणामों की दर्शिता है ।
- जब हमारा जीवन तपाया जाता है, परिस्थितियों की आग में झुलसता है और हम जीते हैं और जीतते हैं । इसी को कहते हैं जीवन जीने की कला, आर्ट ऑफ लिविंग।
- स्वावलंबन आपको जीना भी सिखाता है और जीतना भी सिखाता है । यह बहुत महत्वपूर्ण मुद्दा है कि आप जीने की राह भी पकड़ो और जीतने की राह भी पकड़ो।
- स्वावलंबन बेरोजगारी तो दूर करता ही है, आपको क्षमतावान बनाता है और कुशल बनाता है। क्या करना है और क्या नहीं करना है यह स्वावलंबन सिखाता है।
- सद्गुणों के विकास का स्रोत है स्वावलंबन। सद्गुण बिना भावनाओं के, बिना मानसिक क्षमता के विकसित नहीं होंगे।
- वासना या आसक्ति किसी की हो, नाती की हो या नशे की हो, दोनों ही बराबर है।
- आज आप जहां भी हैं इसके लिए आप किसी और को जिम्मेदार नहीं ठहरा सकते । चुनाव करें कि सफलता चाहिए या खोखले बहाने।
- प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करे, शिखर पर पहुंचे, वही सचमुच में प्रतिभावान है। विवेकवान है, धैर्यवान है या यूं कहें शूरवीर है।
- याद रखें तनाव भी एक ऊर्जा है, नकारात्मक ढंग से लिए तो वह डिस्ट्रेस बन जाता है और आप बिखर जाते हैं। सकारात्मक ढंग से लिए तो वह यूस्ट्रेस बन जाता है। तनाव की ऊर्जा को यूज कर लेते हैं फिर आपको कम समय में ज्यादा सफलता दिलाती है। सबसे महत्वपूर्ण है किसी भी परिस्थिति में सकारात्मक रहें, मनःस्थिति संतुलित रखें।

# जिज्ञासा

**प्रश्न:-कई बार हम अच्छा कर रहे होते हैं लेकिन अज्ञानता वश पर्दे के पीछे ईश्वरीय सत्ता के सहयोग को भूलकर स्वयं को हीरो मान बैठते हैं और अपने ही गुणों पर मुग्ध हो आत्ममुग्धता के शिकार होते हैं। इससे कैसे बचें?**

उत्तर: - स्वाविवेक से। मनुष्य के प्रकृति में उसका व्यक्तित्व जो है अहंकार के ताना-बाना से बुना हुआ है। इसलिए ऐसा होना कोई बहुत बड़ी बात नहीं है, मैंने किया, मैं कर लूँगा। लेकिन समझ में आ गई कि किसी सफलता में परम सत्ता की कृपा है तो धीरे-धीरे प्रयास से, समझ के विकास से अपने को आत्ममुग्धता से निकाल पाएंगे। ऐसा इसलिए होता है कि जो दिखता है, जो दृश्य होता है, प्रत्यक्ष होता है, हम उसी को सब कुछ मानते हैं, तो विवेक ही है जो हमें दूर की बात बता सकता है और समझा सकता है। पर विवेक और समझ धीरे-धीरे विकसित होती है। ये दोनों को विकसित करने का एक और तरीका है सत्संग यानि अच्छे लोगों का संग, अच्छे व्यक्तियों का परामर्श, ये आपके विवेक और समझ को बढ़ाए रखेगा, जागृत रखेगा। विवेक को समझ बढ़ायेगा, समझ को सत्संग बढ़ाएगा। समझ होगी तो हमेशा हम निरंतर आत्मनिरीक्षण, आत्म विश्लेषण, आत्मसमीक्षा करते रहेंगे। पर जब हमारे पास सत्ता या प्रतिष्ठा होती है तो समझ में नहीं आती है चीजें, हम सुनते या मानते नहीं हैं। जैसे रावण था, निश्चित रूप से विजय प्राप्त किया, सब को टक्कर देने लगा, उसके पास ब्रह्मा और शिव के वरदान भी थे, लेकिन वो तो ब्रह्मा जी को ही नहीं गांठता था। तो अहंकार बड़ा भारी होता है। अहंकार एकमात्र ऐसा भ्रम है जो ईश्वर के सम्मुख उसके बराबरी में खड़ा होना चाहता है। इसलिए अहंकार को खत्म करने के लिए निरंतर आत्म चिंतन करते रहें, इन्ट्रोस्पेक्शन करते रहें। तमोगुण, रजोगुण को नियंत्रित करें, सतोगुण को बढ़ाने के लिए निरंतर सात्विक भोजन, स्वस्थ वृत्त का पालन करें। योग यानि आसन प्राणायाम, ध्यान करें। वो भी धैर्यपूर्वक।

**प्रश्न:-बृहस्पतिवार को स्नान करते वक्त साबुन लगाना चाहिए या नहीं? अगर नहीं लगाना चाहिए तो क्यों नहीं लगाना चाहिए?**

उत्तर: - ये लोकमान्यता है कि बृहस्पतिवार को बाल-दाढ़ी नहीं काटना चाहिए, बाल में साबुन नहीं लगाना चाहिए। अपने-अपने क्षेत्र की मान्यताएँ होती हैं। इसका कोई तार्किक कारण नहीं है। लगाना हो लगाइये न लगाना हो न लगाएं। लोक मान्यताओं को मान लेने में भी कोई बुराई नहीं है। 1 दिन नहीं लगाएंगे तो कोई आफत नहीं आ जाएगी। कुछ लोग मंगल, बृहस्पति को तेल नहीं लगाने की बात कहते हैं, बाल दाढ़ी नहीं बनवाने की भी बात कहते हैं। ये अपनी-अपनी मान्यता है। ऐसे लोगों का तर्क है कि मंगल और शनिवार को हनुमान जी की पूजा करते हैं, इसलिए मांस-अंडा नहीं खाते हैं, कुछ खास दिनों को हमने भजन के लिए, तप के लिए निर्धारित रखा है, तो उस समय बहुत ज्यादा फैशन नहीं करते हैं, सजावट नहीं करते हैं, श्रृंगार नहीं करते हैं। अपने शरीर के ऊपर नहीं, भगवान के ऊपर 24 घंटे ध्यान रखते हैं। उस दिन हम ईश्वर की उपासना में रत रहते हैं। भारतीय पंचांग की हर तिथि में कोई

न कोई व्रत, कोई न कोई उपवास होता ही होता है। प्राचीन काल के जीवन शैली में व्रत जैसा ही आहार शामिल था। निषेध जैसा शब्द कुछ नहीं था। उस समय बीमार भी बिरले ही पड़ते थे, परहेज़ की बात भी बहुत कम थी। हाँ !बाल-दाढ़ी या तेल लगाने का नियम निषेध था। जैसे ग्रहण में अंतरिक्षीय ऊर्जाओं की हलचल बढ़ती है लेकिन ईश्वर की उपासना का निषेध नहीं है, पर खाने का निषेध है। सामान्य तौर पर भगवान की उपासना करने के लिए सजाव श्रृंगार से दूर रहते हैं। अपने मन को उच्च तल पर ले जाते हैं, शरीर तल से मुक्त करके, बस बात इतनी ही है।

**प्रश्न:-क्या मांसाहारी मनुष्य को गुरुवार के दिन मांस मछली खाना उचित है?**

उत्तर: - वही बात, कुछ लोग कहते हैं मंगल, शनिवार न खाओ। कुछ लोग गुरुवार को नहीं खाते हैं, कुछ लोग मंगल, शनिवार नहीं खाते हैं। अपनी-अपनी मान्यता है ईश्वर उपासना के लिए।

**प्रश्न:-जिस व्यक्ति के लिए हम समाज से लड़ते हैं, वही व्यक्ति मेरे खिलाफ़ हो जाता है, हमें उस व्यक्ति से रिश्ता रखना चाहिए या नहीं? और वह व्यक्ति माँ, बाप, भाई बहन, दोस्त रिश्तेदार भी हो सकता है।**

उत्तर: - संसार में सबसे रिश्ता रखना चाहिए, पर हर रिश्ते के साथ एक मर्यादा जुड़ी हुई है। मतलब कितनी दूर तक रखना चाहिए? संसार में हैं तो रिश्ता रखना ही पड़ेगा। परन्तु यदि बहुत ज्यादा अधिकार मानते हो, बहुत ज्यादा उसके जीवन में इन्वॉल्व होते हो, सामने वाला कितना इन्वॉल्व होना चाहता है, पता नहीं है, तो तकलीफ़ थोड़ी ज्यादा होती है। सलाह देते-देते इंटरफेयर करने लगते हैं, तो रिश्ता सहज नहीं रह पाता है। तो बस रिश्ता कितनी दूर तक, ये महत्त्वपूर्ण है। खुलकर कोई आपका खिलाफ़ करता है, तो चुपचाप आगे बढ़ जायें। आज के इंसान का जीवन ईगो सेंट्रिक है। हमारा जीवन स्वार्थ और अहंकार पर टिका हुआ है। जहाँ हमारे स्वार्थ को पूरा होने में थोड़ी बाधा आती है या अहंकार में थोड़ी बाधा आती है, तो हम विरोध पर उतर आते हैं। कभी-कभी काम तो कर दिया पर झिड़क दिया, डांट दिया तो स्वार्थ तो पूरा हुआ, पर अहंकार पूरा नहीं हुआ, तो भी आपके खिलाफ़ हो सकते हैं। कुछ लोग का है कि काम हो गया तो आंखें फेर लेते हैं। मतलब निकल गया तो पहचानते नहीं, यूँ जा रहे हैं जैसे हमें जानते ही नहीं। एक और होता है 10 काम कर दीजिये एक न हो, तो पिछला सब बेकार हो गया और आपके खिलाफ़ हो गए। समय पर फ़ोन न उठाएं, समय पर मदद न किए तो भी खिलाफ़ हो गए। या फिर ये भी हो सकता है कि परदे के पीछे कोई आपको एक्स्प्लॉइट कर रहा हो। यह मनुष्य का स्वभाव है इसमें बहुत ज्यादा परेशान होने की जरूरत नहीं है। ये हर एक व्यक्ति की अपनी-अपनी साइकोलॉजी है। आपको कैसे डील करना है, इसपर आप वर्क करें। अच्छा होगा देश, काल, परिस्थिति के अनुसार निर्णय लें।

**प्रश्न:-सुंदरम् कुमार झा ही पूछते हैं स्वयं से स्वयं के सुधार की प्रवृत्ति पर कृपया प्रकाश डालें। स्वयं के सुधार में ईमानदारी से तत्पर होने के लिए किन बातों का ध्यान अत्यंत आवश्यक है?**

उत्तर: - एक शाश्वत बात हम सभी को भली भाँति जान लेनी चाहिए कि यहाँ संसार में किसी की इच्छा पूरी नहीं होती है, यहाँ केवल कर्म, फल देता है, कर्म का फल मिलता है। लेकिन हम फलतो बहुत चाहते हैं परन्तु कर्म करना नहीं चाहते। जब आपके साथ अच्छा हो रहा होता है चाहे वो बड़ा हो या छोटा हो, आप सुख भोग करते गए, यश

का, ऐश्वर्य का, धन का सब चीज़ का, परन्तु उस समय आप ये भूल गए कि आपका जल का स्रोत यानीपुण्य का स्रोत घटता जा रहा है। आप मोटरसाइकिल चला जा रहे हैं, ये भूल गए कि टंकी में पेट्रोल कितना है? पेट्रोल ठप मोटरसाइकिल ठपा ये जगत कर्म प्रधान है, हमेशा इस बात को सोचकर के अपने अंदर सुधार लाने का प्रयास करें तभी सफल हो पाएंगे। इसलिए यहाँ सिर्फ सद्ब्यवहार सद्भावना सद्बिचार यानी सत्कर्म करें, तभी वृत्ति- प्रवृत्ति पर अंकुश लग पाएगा। लोग पूछते हैं ना कि मैंने तो किसी का बुरा नहीं किया फिर मेरे साथ क्यों बुरा हुआ? लेकिन प्रश्न ये है की अच्छा क्या किया? अच्छा करेंगे तभी तो पुण्य कर्म जमा होगा, तभी तो आपके साथ बुरा नहीं होगा। बुरा तो आपने नहीं किया ये सच है परन्तु अच्छा आपने क्या किया? ये इन कर्मों की कोई लिस्ट है आपके पास? नहीं है, तो फिर जब अच्छे कर्मों की लिस्ट नहीं है, तो पुरातन जो अच्छे कर्म थे वो खत्म हो गए। अपना पुण्य जब चरम पर होता है तो मनुष्य स्वर्गीय सुख का लाभ उठाता है, चाहे धरती पर मिले या कहीं मिले। पर पुण्य क्षीण होने पर मृत्युलोक में विचरता है।

तो कहने का तात्पर्य है कि हर सुधार की शुरुआत आपकी समझदारी से होनी चाहिए। यहाँ ईर्ष्या द्वेष का कोई स्थान ही नहीं है। अरे हमारा जीवन हमारा, तुम्हारा जीवन तुम्हारा। जो आपको मिलता है वो हमें नहीं मिल सकता, जो हमें मिल रहा है वो आपको नहीं मिल सकता। फिर किस बात की ईर्ष्या? यहीं पर सुधार की सबसे ज्यादा आवश्यकता है, ईमानदारी पूर्वक हमेशा इस पर काम करे, तब बात बनेगी। मेरा जीवन आपका नहीं हो सकता और आपका जीवन मेरा नहीं हो सकता। आप पूछेंगे कि अच्छा क्या है बुरा क्या है? दोनों अच्छा है। हम अपने चित्त की संरचना को भोग रहे हैं आप अपने चित्त की संरचना को भोग रहे हैं। अगर किसी को यह समझ में आ गया कि जीवन का लक्ष्य, जीवन का मर्म चित्त शुद्धि है तो बुरा भोग करके, अच्छा भोग करके पहुँच जाएगा एक जगह पर। स्वयं से स्वयं का सुधार समझदारी से होता है। एक बात और समझे स्वयं की कमियां हैं वो केवल एक भ्रांति है, केवल एक नासमझी है। ये कभी मत समझे कि आपको सब कुछ मिल जाएगा। कैसे मिल जाएगा? इस संसार में कोर्ट भी है, इस संसार में अस्पताल भी है और इस संसार में जेल भी है और इस संसार में संसद भी है, अंबानी का घर भी है, राष्ट्रपति भवन भी है। लेकिन यह हमारे लिए नहीं है। हम सब कुछ पाना चाहते हैं और उस पाने के चक्कर में हम अनर्थ करते हैं। कमी का अहसास ही हमारी कमजोरी बन जाती है, फिर हम अनर्थ के रास्ते पर चल पड़ते हैं, गलत करने चल पड़ते हैं।

सुधार की शुरुआत, जीवन में भ्रांति दूर करना, नासमझी दूर करना, विवेकपूर्ण और समझदार बनना, यहाँ से करनी होगी। जिस क्षण आप इसकी शुरुआत कर लेंगे, उसी क्षण से न आप किसी से ईर्ष्या करेंगे, न आप द्वेष करेंगे। हम गरीब हैं तब भी अच्छा कर सकते हैं, अमीर हैं तब भी, हम किसी को पानी पिला सकते हैं, कुछ न करने की स्थिति में है तो हम प्रार्थना कर सकते हैं। लेकिन आज तो जैसे नाली में कीड़े बिलबिला रहे हैं उसी तरह आज का आदमी भी बिलबिला रहा है। ये कभी मत सोचें कि वो ऊंची अट्टालिका पर बैठा है तो वो नाली का कीड़ा नहीं होगा। हो सकता है उसकी वृत्तियां नर कीटक वाली होगी। हमारे मित्र एक घटना बताते हैं, हरिद्वार बाजार रिक्शे से जा रहे थे, बातचीत के दौरान उसने कहा कि हम तो इतने उम्रदराज हो गए, सब की पत्नी हैं मेरी पत्नी नहीं है, हमारी शादी



नहीं हुई, सभी सुख पूर्वक जीवन जी रहे हैं, हमको सुख नहीं है। मेरे मित्र बोले मेरी भी शादी नहीं हुई है लेकिन मैं तो दुखी नहीं हूँ। रिक्शे वाला बोलता है अच्छा, आपकी भी नहीं हुई। हमारे साथ जो रिक्शा चलाते हैं वो बोलते हैं कि घर गए तो हमारी पत्नी ये बनाई वो बनाई अच्छे से खिलाई। हमारे मित्र ने कहा-हमारी पत्नी भी हमें नहीं पूछती है, है ही नहीं तो पूछेगी कहाँ से? पर रिक्शा वाला बहुत दुखी और मायूस, तो हमारे मित्र ने कहा कि अच्छा ये बताओ, अगर आज तुम्हारी पत्नी होती और तुम घर जाते तो तुम क्या कहते, क्या ख्वाहिश होती खाने की? तो रिक्शे वाला बोला-आज हम उसको कहते हैं कि दाल मखनी खिलाओ, गुलाब जामुन बनाकर खिलाओ और भी फरमाइश करते। इस तरह वह मेरे मित्र को सुनाता गया। हमारे मित्र ने जो सामने पंजाब एंड सिंध होटल हरिद्वार में था, वहाँ रुक कर, जो जो उसने कहा था, उन्होंने उसे जितना वो खा सकता था, खिलाया। ये 30 साल पहले की बात है। फिर वो उसके साथ लौट आए, फिर पूछा- अगर आज तुम्हारा काम करने का मन नहीं होता, घर में पत्नी होती तो क्या भोजन सामग्री लेकर जाते? कितने का लेकर जाते? प्रति दिन कितना कमा लेते हो? तो रिक्शे वाले ने कहा-200 रुपया कमा लेता हूँ। घर पहुँच कर उन्होंने उसे किराये के अलावा, अलग से और 200 रुपया दिया। आज जाओ घर पर आराम से सो जाओ। अब उसकी चेतना उसी में अटक गई है। वो सोच ही नहीं सकता धर्म पालन अध्यात्म, चित्तशुद्धि, ईश्वर धारणा, इत्यादि, उसके दिमाग में घुसता नहीं है, अटका हुआ है। ये भ्रांतिपूर्ण नासमझी है, अगर सुधार करना है तो साधन नहीं चाहिए समझ चाहिए। हमेशा यह मानिए कि हम एक यात्री हैं। हमारे लिए कोई भी पद, प्रतिष्ठा, एक बस है, चढ़े उतरे। हमारे लिए न मंजिल है न मार्ग है। यात्रा का एक पड़ाव है। मनुष्य का गंतव्य कोई गुरु या महात्मा नहीं है, आत्मा का एक ही गंतव्य है परमात्मा। जब तक आप यह अनुभव नहीं कर लेते हो कि अयम आत्मा ब्रह्म, तब तक यात्री हो, कोई सद्गुरु मिले तो दिशा पूछ सकते हो।

एक सर्वेक्षण करें-10 लोगों से पूछें कि आप क्या चाहते हैं जीवन में, कोई बेटा में अटका है, कोई पत्नी में अटका है, पत्नी नाराज है उसमें अटके हुए हैं, माँ में अटके हुए हैं, पिता में अटके हुए हैं, हिस्सा कम मिला उसमें अटके हुए हैं, कोई बीमारी में अटका है, कोई नौकरी के लिए परेशान है, कोई प्रमोशन के लिए परेशान है, कोई ट्रांसफर के लिए परेशान है, कोई पत्नी के साथ रहना चाहता है, साथ में है तो परेशान है, साथ में नहीं है तो परेशान है, मजबूरी में बैचलर बना हुआ है, लेकिन चाहत है। तो कमोबेश सभी अटके और भटके हुए हैं। तो समझदारी से ही हर चीज़ का आरंभ होगा। समझदारी से ही ईमानदारी आयेगी, समझदारी से ही सही प्रयास होंगे। जब तक समझदारी जन्म नहीं लेगी तब तक आप कुछ नहीं कर सकते। समझदारी अगर विकसित हो गई तो एक क्षण के लिए भी आपको कोई भटका नहीं सकता। अटकना ही है तो परमात्मा में अटक जाए कहीं और न अटके। जब आपको समझदारी आयेगी, तब सत्य समझ में आएगा, तब शिव समझ में आएगा, तभी आपको यथार्थ सौंदर्य का बोध होगा। नहीं तो आप कुरूप को ही सुन्दर समझते रहोगे। संसार का सौंदर्य कोयले और हड्डी से ज्यादा कुछ नहीं है। रामकृष्ण परमहंस के एक शिष्य थे, वो कहते थे, अगर कोई लड़की तुमको बहुत सुन्दर लगे, तो तुम क्या करना आंख बंद करना, और उसकी चौथाई मिलीमीटर खाल शरीर से उतार लेना फिर देखना, सारी सुंदरता उस चौथाई मिलीमीटर में ही है। चौथाई मिलीमीटर के बाद देखो कि वह कितना सुंदर है। तो सुंदरम् को पार करे तो शिवम् और शिवम्

को पार करे तो सत्यम, यथार्थ सौंदर्य। बड़े यंग एज के थे, पर बड़े विद्वान थे, बड़े महात्मा थे, प्रगाढ़ ध्यानी ज्ञानी थे। समझदारी से सब हो जाता है। अच्छा ये बताइए ईश्वर से ज्यादा स्वाद कहाँ होगा? परमेश्वर से ज्यादा कोई स्वादिष्ट नहीं है। अरे जितने भी लोक लोकांतर हैं, सबके जीवन का स्रोत क्या है? जो भी अमृत मिला है उसका स्रोत क्या है? तो परमात्मा ही है। तो उससे अधिक सौंदर्यवान, उससे अधिक अमृततुल्य, उससे अधिक प्रकाशित, उससे अधिक ऊर्जावान और कौन होगा? और वो तो हमारे अंदर है। सुरेन्द्र शर्मा हास्य कवि हुए हैं, वो कहते हैं कि मैं तो डंके की चोट पर कहता हूँ कि मैं भगवान से बड़ा हूँ। मैं इतना बड़ा हूँ, शास्त्र पुराण पंडित ज्ञानी कहते हैं, कि भगवान अंदर रहता है। मेरे अंदर भगवान है तो मैं भगवान से बड़ा हुआ ना मैंने तो भगवान को चैलेंज दिया हूँ, अगर तुमको गरज है मुझसे बड़ा बनने की, तो एक काम कर मुझको अपने अंदर समा ले, तो तू बड़ा हो गया मैं छोटा हो गया। जब तक ये काम नहीं करता तब तक मैं तुझे चुनौती देता फिरूंगा कि मैं तुझसे बड़ा हूँ।

तो ध्यान से समझें आत्मज्ञान बैसाखियों के बल पर नहीं होता। कोई भी सुधार, चाहे छोटी या बड़ी हो कोई कमी महसूस हो, कि हम ठीक से पढ़ाई नहीं कर रहे हैं, ठीक से हम अपनी ड्यूटी नहीं कर रहे हैं, ये भी छोटे किस्म का आत्मबोध है, आपको महसूस हुआ कि ये कमी है, तो ये ज्ञान हुआ ना थोड़ा बड़ा ज्ञान जब पूरा हो जाए तो पूरा आत्म बोध हो गया। जीवन में अपनी कमियों को ढूँढना, नासमझी को समझ लेना, ये भी एक तरीके से आत्म बोध ही है। निरंतर इन्ट्रोस्पेक्शन करते रहे, सुधार अपने आप होता चला जाएगा।

### **प्रश्न:-हाउ टू मैनेज टाइम इफ आई एम स्कूल एंड ट्यूशन गोइंग स्टूडेंट?**

उत्तर: - आप किस कक्षा के विद्यार्थी हैं आपने बताया नहीं। परंतु सभी कक्षा के विद्यार्थियों के लिए टाइम मैनेजमेंट बहुत ज़रूरी है। सभी के पास 24 घंटे का ही टाइम होता है। किसी को ज़्यादा या कम नहीं मिलता है। कभी कभी ज़रूरी काम छूट जाते हैं गैरज़रूरी काम में ज्यादा वक्त निकल जाता है। खाना पीना सोना खेलना मैनेज हो जाता है। एक चीज़ टाइम मैनेजमेंट में छूट जाती है, काम की प्राथमिकताएं तय करना, कौन काम सबसे पहले करना चाहिए और कौन काम उसके बाद करना चाहिए और कौन काम नहीं करना चाहिए। प्रतिदिन सुबह उठकर भली भाँति इसको तय कर लेना चाहिए तभी बात बनेगी। सबसे पहले जल्दी सोएं और सुबह उठने की आदत डालें, अनिवार्य रूप से, तो काम आपके कंट्रोल में रहेगा। नहीं तो काम आप को कंट्रोल करेगा, लेट उठे, ये करना है वो करना है भागते रहिए हांफते रहिए। प्राथमिकता के हिसाब से अपने टाइम टेबल को सेट करें तो टाइम मैनेजमेंट आसान हो जाता है। सभी विषय का ट्यूशन एक साथ न पढ़ें, जिस विषय में कमजोर है पहले उसको पढ़ें, नहीं तो एक स्कूल अलग से और खड़ा हो जाएगा जाएगा। फिर स्कूल का होमवर्क अलग और ट्यूशन का होमवर्क अलग, समय कहाँ मिल पाएगा जो आप कर पाएंगे। अगर स्कूल का होमवर्क ट्यूशन में मैनेज हो जाता है, फिर ट्यूशन भी आपको बोझ नहीं लगेगा। जिस विषय का ट्यूशन एकदम ज़रूरी हो उसी को करें। नहीं तो आप दिनभर दौड़ते रहेंगे ट्यूशन में भागते हांफते रहेंगे। खुद से पढ़ने का वक्त नहीं मिलेगा, दिमाग आपका उन बातों को भली भाँति रजिस्टर नहीं कर पायेगा, फिर आप परीक्षा में लिख नहीं पाएंगे, तो फिर अच्छा नंबर नहीं मिल पायेगा। और गोइंग एज के बच्चे को खान पान पर ध्यान रखना चाहिए, फास्ट फूड जंक फूड, पिज़्ज़ा बर्गर, पकौड़ा गोल गप्पा, आपको

बीमार भी करता है और अंदर से खोखला भी करता है। अगर शरीर में विटामिन बी 12 की कमी है, हीमोग्लोबिन की कमी है, तो हमेशा नींद आती रहेगी, पढ़ते वक्त तो जबरदस्त आएगी, फिर कुछ नहीं हो पायेगा। आयरन बिटामीन की कमी है तो जल्दी थक जाएंगे, दिमाग में बातें घुसेगी ही नहीं। हेल्दी फूड लें, अंकुरित मूंग अमरूद पपीता सेव गाजर मूली खीरा ककड़ी को खाने में बढ़ायें, मौसमी फल और सलाद, एक रोटी कम खाएं इससे पेट भरें, तो बात बन जाएगी।

# दिसम्बर माह की गतिविधियाँ



दिनांक-8-12-24. व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- आध्यात्मिक हुए बिना आप समाज सेवा नहीं कर सकते जब आध्यात्मिक दृष्टिकोण है, तो ही समाज सेवामें सफल हो सकते हैं। ईन्सान के जीवनका केन्द्र है उसका इगो। सबसे महत्वपूर्ण बात है, समाज सेवामें आप कुछ देते हैं तो आपके पास कुछ न कुछ होना चाहिए, ऐसा कौन सा गुण है आपके पास जो लोगों को देंगे, सब तो प्रकृति और परमात्मा का है आध्यात्मिकता सर्वोपरि है। बिना आध्यात्मिकता के आप भटक जायेंगे, अतः अहंकार को खत्म करने के लिए सेवा जरूरी है। अहंकार बिना त्याग, भक्ति के बिना नहीं जाता है भगवत भक्ति हो, तो आप सभी परिस्थिति को प्रसन्न भाव से स्वीकार करते हैं। भाव का शुद्ध होना ही आध्यात्मिक दृष्टिकोण है। इस अवसर पर डीआईजी मनोज कुमार एवं उनकी धर्म पत्नी श्रीमति चेतना त्रिपाठी के विवाह दिवस पर उनको विशिष्ट विधि-विधान से पूजन करवाया गया तथा उन्हें मंत्र दुपट्टा देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर उन्होंने कहा- यहाँ आकर मुझे बहुत खुशी और आनंद की अनुभूति हुई।



दिनांक 08 दिसंबर 2024 गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा में DIG श्री मनोज कुमार जी एवं उनकी धर्म पत्नी के विवाह दिवस का 17 वाँ वर्ष गांठ मनाया गया...साथ ही संस्कारशाला के बच्चों एवं 200 से अधिक जरूरतमंदों को कंबल वितरण किया गया...



कंबल पाने की खुशी....



दिनांक 08/12/24 को सुपौल में KILLER शो रूम का उद्घाटन गायत्री यज्ञ के द्वारा किया गया ।



दिनांक 8/12/24 को गायत्री शक्तिपीठ मधेपुरा में ज्योति कलश यात्रा की तैयारी एवं भावी रणनीति हेतु पुरे जिले की बैठक को सम्बोधित करते हुए उपजोन समन्वयक श्रद्धेय डॉ. अरुण कुमार जायसवाल जी



दिनांक 13 दिसंबर(शुक्रवार) को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में जिला की बैठक रखी गई, जिसमें ज्योति कलश यात्रा से संबंधित विषयों पर चर्चा की गई एवं सभी प्रखंडों में ज्योति कलश यात्रा हेतु रूट चार्ट तैयार किया गया...



The Plus Residential School, तिवारी टोला में युवा मंडल, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा द्वारा आयोजित तीन दिवसीय डिवाइन वर्कशॉप के दूसरे दिन योग करते बच्चे...



दिनांक 15-12-24, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुणकुमार जायसवाल ने कहा- स्वावलंबी होना, व्यक्ति की आर्थिक समस्या को तो दूर करता ही है, मानसिक समस्या को भी दूर करता है। भले ही आप छोटा-मोटा कार्य ही कर रहे हैं, जब आप कुछ करते हैं, तो कृतत्व के साथ आपका आत्मविश्वास जागृत होता है। कर्म में जब सफलता मिलती है, तब मनोबल, आत्मबल बढ़ता है कि हम कुछ कर सकते हैं। ये सबसे बड़ी बात है। दूसरी बात है निर्भरता खत्म होती है। मित्रों पर हम निर्भर हैं, हम घर पर निर्भर हैं, आर्थिक रूपसे हम अपंग हैं। जिस तरह से हमारे शरीर में कोई खामी हो जाय तो हम अपाहिज कहलाते हैं, ये आर्थिक रूप से किसी पर निर्भर होना भी अपाहिज होना कहलाता है। छोटे-छोटे खर्च के लिए दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है, ये स्थिति आपको मानसिकरूप से आत्महीनता की ओर ले जाती है। आपको लगता है कि हम कुछ नहीं कर सकते हैं, हम बेकार आदमी हैं, ऐसे में आप छोटा-मोटा काम कर स्वावलंबी बन सकते हैं। स्वावलंबी होना आपके आत्मविश्वास को लौटाता है, आत्मनिर्भरता को लौटाता है। उन्होंने कहा- गुरुदेव कहते हैं, दमित काम ही क्रोध बनता है और अनियंत्रित काम ही लोभ और मोह बनता है। इन सभी स्थिति में परिणाम क्या निकलेगा? बीमार होकर परावलम्बी हो जाएंगे। इसलिए काम उर्जा का दमन नही रूपांतरण ही स्वावलंबी बनना है। हम किसी रिश्ते में भी परावलम्बी न रहे। हाय नाती, हाय पोती न करें। अपने अंदर के मोह आसक्ति को खत्म करना भी स्वावलंबी बनना है। सच कहें तो नाती और नशा एक बराबर है। वनवास अवधि में, प्रतिकूल परिस्थितियों के बाद पांडवों का जीवन और निखरकर आया। जब हमारा जीवन तपाया जाता है, परिस्थितियों के आग में झुलसता है और हम जीते हैं। और हम जीते ही नहीं है हम जीतते भी हैं। इसी को कहते हैं जीवन जीने की कला, आर्ट ऑफ लिविंग। स्वावलंबन आपको जीना भी सिखाता है और जीतना भी सिखाता है। आप जीने की राह भी पकड़ो और जीतने की राह भी पकड़ो। इसलिए स्वावलंबन जरूरी है। स्वावलंबन बेरोजगारी तो दूर करता ही है, आपको क्षमतावान भी बनाता है, कुशल बनाता है। आत्मनिर्भरता स्वावलंबन से ही आती है। मानसिक विकास के लिए स्वावलंबन बहुत आवश्यक है। स्वावलंबन आर्थिक आवश्यकता तो है ही, आर्थिक अनिवार्यता तो है ही, आर्थिक अनिवार्यता से ज्यादा मानसिक अनिवार्यता है, व्यक्तित्व की अनिवार्यता है। इसके लिए योग आसन, प्राणायाम ध्यान और स्वाध्याय जरुर करना चाहिए। इस अवसर पर बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच ठंड के प्रकोप को देखते हुए अवकाश प्राप्त RAW के निर्देशक राकेश कुमार वर्मा जी, जिनके पिताजी का 1 साल पहले देहावसान हुआ था, उनकी स्मृति में उनकी ओर से कंबल का वितरण किया गया।



दिनांक 15 दिसंबर 2024 (रविवार) को गायत्री शक्तिपीठ, खगड़िया 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 जयसवाल जी ने कहा हम लोग प्रत्येक तीन महीने में गायत्री परिवार द्वारा किए जाने वाले कार्यो 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। उन्होंने अखंड ज्योति कलश यात्रा पर विस्तार से चर्चा किया।

पांचों जिला के प्रतिनिधियों ने अपने - अपने जिले में विगत तीन महीनों में किए गए कार्यो का प्रतिवेदन समर्पित किया।

इस बैठक में निम्न विषयों पर चर्चा हुई-

- ◆ शांतिकुंज से निकलने वाली ज्योति कलश यात्रा का अपने जिले में रूट चार्ट पर
- ◆ आगामी कार्यक्रमों पर
- ◆ आगे होने वाले यज्ञों की श्रृंखला पर
- ◆ एवम जिला प्रतिनिधियों द्वारा पहले से तय स्वावलंबन विषय पर।

शांतिपाठ के साथ बैठक का समापन हुआ।





दिनांक 22 दिसंबर(रविवार) 2024, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- सफलता चाहिए या खोखले बहाने । बहाने बनाम सफलता के संबंध में कहा- बहाना-मुझे उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं मिला। सफलता - उचित शिक्षा का अवसर तो फोर्ड मोटर के मालिक हेनरी फोर्ड को भी नहीं मिला। बहाना-मैं बचपन से मंदबुद्धि था। सफलता - थोमस अल्वा एडिशन (बल्ब के आविष्कारक) को भी बचपन में मंदबुद्धि कहा जाता था। इस महानायकों की तरह ही आपमें भी कोई न कोई प्रतिभा जरूर होगी। जिससे इन दिक्कतों के भी बाबजूद ऊंचाईयों को छू सकते हैं। चुनाव करें कि सफलता चाहिए था खोखले बहाने। प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करे, शिखर पर पहुंचे वही सचमुच में प्रतिभावान है, विवेक वान है, धैर्यवान हैं। इस अवसर पर विनीत साबू,मद्रास तथा निधि असिस्टेंट इंजीनियर RWD के सौजन्य से जरूरतमंदों के बीच कंबल वितरण बाल संस्कारशाला के बच्चों एवं गरीब लोगों के बीच बांटा गया।



भारत रत्न व पूर्व प्रधान मंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्म शताब्दी वर्ष एवं भारत रत्न महामना मदन मोहन मालवीय की 163 वीं जन्म वर्ष को लेकर पटना के बापू सभागार में 25 दिसंबर को आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के ट्रस्टी डॉ अरुण कुमार जयसवाल जी को विचारक एवं आयुर्वेदाचार्य के रूप में भारत सरकार के पूर्व केंद्रीय मंत्री अश्वनी कुमार चौबे ने प्रतीक चिह्न भेट कर विशिष्ट अटल सम्मान से सम्मानित किया।





दिनांक 27 दिसंबर (शुक्रवार) को नयाबाजार, पटेल मैदान के आसपास के क्षेत्र में रात्रि दस बजे हरीश कुमार के नेतृत्व में युवा मंडल, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा द्वारा जरूरतमंदों के बीच कंबल वितरण किया गया...

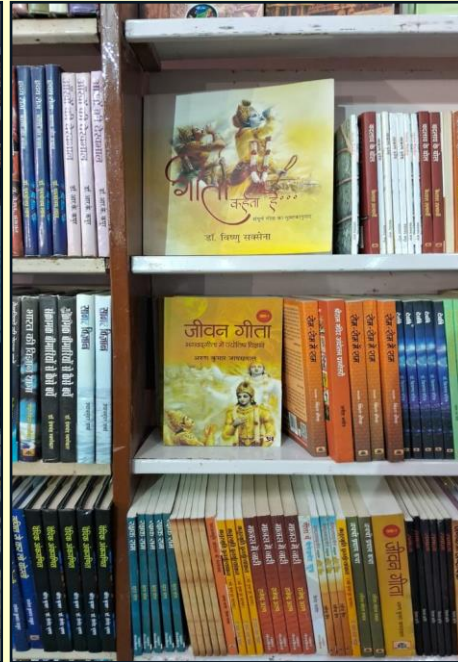
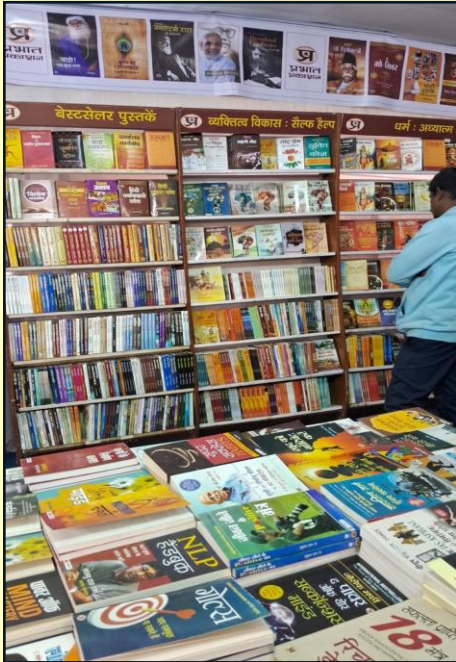


प्रत्येक महीना के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 29 दिसम्बर 2024 (रविवार) को सहरसा जिला के पतरघट प्रखंड के अंतर्गत बिशनपुर गाँव में अलग-अलग नए घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन हेतु प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया। गरुदेव के विचारों को अखण्ड 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!





प्रत्येक दिन की भाँति आज भी जरूरतमंदों के बीच भोजन प्रसाद वितरण करता गायत्री परिवार, सहरसा



विश्व पुस्तक मेला, गाँधी मैदान पटना में गायत्री परिवार के ट्रस्टी डॉ अरुण कुमार जायसवाल जी की पुस्तक जीवन गीत, प्रभात प्रकाशन दिल्ली के स्टाल पर

# दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

www.jagran.com

## जन आध्यात्मिकता सर्वोपरि है : डा. अरुण

(सहरसा) शक्तिपीठ में रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तिगत परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आध्यात्मिक रूप बिना पहलवानों के लिए सत्र में सफल हो सकते हैं। इन्होंने जीवन का केन्द्र है उसका इगो। सबसे महत्वपूर्ण बात है, समाज सेवा में आप कुछ देते हैं, तो आपके पास कुछ न कुछ होना चाहिए। वक्त कि ऐसा कौन सा गुण है आपके पास जो लोगों को दोगे, सब तो प्रकृति और परमात्मा का है। आध्यात्मिकता सर्वोपरि है। बिना आध्यात्मिकता के आप भटक सकते हैं। इसलिए अहंकार को खत्म करने के लिए सेवा जरूरी है। अहंकार त्याग, भक्ति के बिना नहीं जाता है। भगवत भक्ति ही, तो आप सभी परिस्थिति को प्रसन्न भाव से

संस्कारशाला के बच्चों के बीच कंबल का किया गया वितरण

गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तिगत परिष्कार सत्र आयोजित

गायत्री शक्तिपीठ में कंबल वितरण करते डीआईजी व पत्नी • लौकव्य, लखीमपुर

देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अतिथि के आने के मुझे बहुत खुशी और आनंद का अनुभूति हुई। इस अवसर पर बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच कंबल के प्रकोप देखते हुए कंबल वितरित किया गया।

## गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक परिष्कार सत्र आयोजित

गरीब दर्शन / सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को परिष्कार सत्र आयोजित हुई। इस व्यक्तिगत परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा आध्यात्मिक रूप बिना आप समाज सेवा नहीं कर सकते जब आध्यात्मिक दुष्टकोण है तो ही समाज सेवामें सफल हो सकते हैं। इन्होंने जीवन का केन्द्र है उसका इगो। सबसे महत्वपूर्ण बात है, समाज सेवामें आप कुछ देते हैं तो आपके पास कुछ न कुछ होना चाहिए। ऐसा कौन सा गुण है आपके पास जो लोगों को दोगे। सब तो प्रकृति और परमात्मा का है। आध्यात्मिकता सर्वोपरि है। बिना आध्यात्मिकता के आप भटक जायेंगे, अतः अहंकार को खत्म करने के लिए सेवा जरूरी है।

समाज सेवा में सफल होने के लिए मनुष्य को अध्यात्मिक होना आवश्यक : डॉ अरुण कुमार जायसवाल

आनंद की अनुभूति हुई। इस अवसर पर बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच कंबल के प्रकोप देखते हुए कंबल वितरित किया गया। कंबल पाकर बच्चे बहुत आनंदित हुए।

## समाज सेवा में सफल होने के लिए मनुष्य को अध्यात्मिक होना आवश्यक: डॉ अरुण कुमार जायसवाल

सहरसा शहर चौथी चाणी। गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को परिष्कार सत्र आयोजित हुई। इस व्यक्तिगत परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा आध्यात्मिक रूप बिना आप समाज सेवा नहीं कर सकते जब आध्यात्मिक दुष्टकोण है तो ही समाज सेवामें सफल हो सकते हैं। इन्होंने जीवन का केन्द्र है उसका इगो। सबसे महत्वपूर्ण बात है, समाज सेवामें आप कुछ देते हैं तो आपके पास कुछ न कुछ होना चाहिए। ऐसा कौन सा गुण है आपके पास जो लोगों को दोगे। सब तो प्रकृति और परमात्मा का है आध्यात्मिकता सर्वोपरि है। बिना आध्यात्मिकता के आप भटक जायेंगे, अतः अहंकार को खत्म करने के लिए सेवा जरूरी है। अहंकार बिना त्याग, भक्ति के बिना नहीं जाता है। भगवत

भक्ति हो, तो आप सभी परिस्थिति को प्रसन्न भाव से स्वीकार करते हैं। भाव का शुद्ध होना ही आध्यात्मिक दुष्टकोण है। इस अवसर पर डीआईजी मनोज कुमार एवं उनकी धर्मपत्नी चेतना त्रिपाठी के विवाह दिवस पर उनकी विशिष्ट विधि-विधान से पुजन करवाया गया। तथा उन्हें मंत्र दुपट्टा

विवाह दिवस पर उनकी विशिष्ट विधि-विधान से पुजन करवाया गया तथा उन्हें मंत्र दुपट्टा देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अतिथि के आने के मुझे बहुत खुशी और आनंद की अनुभूति हुई। इस अवसर पर बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच कंबल के प्रकोप देखते हुए कंबल वितरित किया गया। कंबल पाकर बच्चे बहुत आनंदित हुए।

## गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक परिष्कार सत्र आयोजित

समाज सेवा में सफल होने के लिए मनुष्य को अध्यात्मिक होना आवश्यक : डॉ अरुण कुमार जायसवाल

मीडिया दर्शन / सहरसा।

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को परिष्कार सत्र आयोजित हुई। इस व्यक्तिगत परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा आध्यात्मिक रूप बिना आप समाज सेवा नहीं कर सकते जब आध्यात्मिक दुष्टकोण है तो ही समाज सेवामें सफल हो सकते हैं। इन्होंने जीवन का केन्द्र है उसका इगो। सबसे महत्वपूर्ण बात है, समाज सेवामें आप कुछ देते हैं तो आपके पास कुछ न कुछ होना चाहिए। ऐसा कौन सा गुण है आपके पास जो लोगों को दोगे। सब तो प्रकृति और परमात्मा का है आध्यात्मिकता सर्वोपरि है। बिना

आध्यात्मिकता के आप भटक जायेंगे, अतः अहंकार को खत्म करने के लिए सेवा जरूरी है। अहंकार बिना त्याग, भक्ति के बिना नहीं जाता है। भगवत भक्ति हो, तो आप सभी परिस्थिति को प्रसन्न भाव से स्वीकार करते हैं। भाव का शुद्ध होना ही आध्यात्मिक दुष्टकोण है। इस अवसर पर डीआईजी मनोज कुमार एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमति चेतना त्रिपाठी के विवाह दिवस पर उनकी विशिष्ट विधि-विधान से पुजन करवाया गया तथा उन्हें मंत्र दुपट्टा देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर अतिथि के आने के मुझे बहुत खुशी और आनंद की अनुभूति हुई। इस अवसर पर बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच कंबल के प्रकोप देखते हुए कंबल वितरित किया गया। कंबल पाकर बच्चे बहुत आनंदित हुए।

## गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तिगत परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन

### महानायकों की तरह सभी में होती है कोई न कोई प्रतिभा : डॉ अरुण

प्रतिदिशि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तिगत परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि महानायक उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं देता, उचित शिक्षा का अवसर तो फोर्ड मोटर के मालिक हेनरी फोर्ड को भी नहीं मिला, बहाना बनाने में मंदबुद्धि या थोसस अल्ट्रा एडिशन का भी बचपन में मंदबुद्धि का जाता था।

उन्होंने कहा कि महानायकों की तरह सभी में कोई न कोई प्रतिभा जरूर होती है। जिससे दिक्कतों के बावजूद उपायों को छू सकते हैं। चुनाव करें कि सफलता चाहिए या खोखले बहाने, प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करें, ही इस अवसर पर विनित साहू एवं प्रतीभावान है। विवेकवान है, धैर्यवान इंगीनिटर निधि ने बाल संस्कारशाला के बच्चों एवं गरीब लोगों के बीच कंबल वितरण किया

कार्यक्रम में मौजूद श्रद्धालु।

## प्रतिकूल परिस्थिति में जो शिखर पर पहुंचे वही प्रतिभावान है: डा अरुण कुमार जायसवाल

मीडिया लाइव न्यूज़, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तिगत परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- सफलता चाहिए या खोखले बहाने। बहाने बहाने सफलता के संबंध में कहा- बहाना-मुझे उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं मिला। सफलता उचित शिक्षा का अवसर तो फोर्ड मोटर के मालिक हेनरी फोर्ड को भी नहीं मिला। बहाना-मुझे बचपन से मंदबुद्धि था। सफलता थोसस अल्ट्रा एडिशन बल्ब का आविष्कार को भी बचपन में मंदबुद्धि कहा जाता था। इस महानायकों की तरह ही आपमें भी कोई न कोई प्रतिभा जरूर होगी। जिससे इन दिक्कतों के भी बावजूद उपायों को छू सकते हैं। चुनाव करें कि सफलता चाहिए या खोखले बहाने। प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करें, शिखर पर पहुंचे वही सचमुच में प्रतिभावान है, विवेकवान है, धैर्यवान है। जिससे अनिम में कांच चटक कर टूट जाता है। जबकि अनिम में सोना तपकर और अधिक निखर जाता है। जो कंचन बन जाता है। यानि की वह बहुत ही मूल्यवान बन जाता है। वही सचके आकार का केन्द्र है। इस अवसर पर विनित साहू एवं इंगीनिटर निधि के द्वारा बाल संस्कारशाला के बच्चों एवं गरीब लोगों के बीच कंबल बांटा गया।



व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में उपस्थित बच्चे व अन्य।

● हिन्दुस्तान

## बहाने नहीं सफलता पाने का करें प्रयास

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने युवाओं से कहा सफलता चाहिए या खोखले बहाने। बहाना यह कि मुझे उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं मिला, मैं बचपन से मंदबुद्धि था, उचित परिवेश नहीं मिला। अगर ऐसा है फोर्ड मोटर के मालिक हेनरी फोर्ड को भी उचित शिक्षा नहीं मिला था। वही बल्ब के आविष्कारण थॉमस अल्वा एडिशन को भी बचपन में मंदबुद्धि कहा जाता था। प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करे, शिखर पर पहुंचे वही सचमुच में प्रतिभावान है, विवेक वान है, धैर्यवान है। मीके पर विनित साहू एवं निधि द्वारा बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच गर्म कपड़े बांटा गया।

## प्रतिकूल परिस्थिति में आगे बढ़ने वाले बच्चे ही होते हैं प्रतिभावान

भास्कर न्यूज़ | सहरसा

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने सफलता एवं खोखले बहाने पर प्रकाश डाला। बहाना के संबंध में उन्होंने कहा कि मुझे उचित शिक्षा लेने का अवसर नहीं मिला। सफलता के संबंध में बताया कि उचित शिक्षा का अवसर तो फोर्ड मोटर के मालिक हेनरी फोर्ड को भी नहीं मिला। बहाना-मुझे बचपन से मंदबुद्धि थी। सफलता - थॉमस अल्वा एडिशन (बल्ब का आविष्कारक) को भी बचपन में मंदबुद्धि कहा जाता था। उन्होंने कहा कि इन महानायकों की तरह ही आप में भी कोई न कोई



प्रतिभा जरूर होगी। जिससे इन दिक्कतों के बावजूद ऊंचाइयों को छू सकते हैं। चुनाव करें कि सफलता चाहिए या खोखले बहाने। उन्होंने कहा कि प्रतिकूल परिस्थिति में जो निखर कर सफलता प्राप्त करे, शिखर पर पहुंचे, वही सचमुच में प्रतिभावान है, विवेक वान है, धैर्यवान है। इस अवसर पर विनित साहू एवं इंजीनियर निधि के द्वारा बाल संस्कारशाला के बच्चों एवं गरीब लोगों के बीच कंबल बांटा गया।

## अरुण जायसवाल को मिला विशिष्ट अटल सम्मान

संवाद सूत्र, सहरसा: गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल को विशिष्ट अटल सम्मान से नवाजा गया। भारत रत्न व पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के जन्म शताब्दी वर्ष एवं भारत रत्न महामना मदन मोहन मालवीय की 163वीं जन्म जयंती वर्ष को लेकर पटना में 25 दिसंबर को आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में इन्हें यह सम्मान दिया गया। विचारक एवं आयुर्वेदाचार्य

के रूप में इन्हें भारत सरकार के पूर्व केंद्रीय राज्यमंत्री अश्विनी कुमार चौबे ने प्रतीक चिन्ह भेंटकर विशिष्ट अटल सम्मान से सम्मानित किया। इन्हें विशिष्ट अटल सम्मान मिलने पर स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में खुशी की लहर है। गायत्री परिजनों ने कहा कि सहरसा ही नहीं पूरे उत्तर बिहार में डा. अरुण कुमार जायसवाल के दिशा निर्देश में सामाजिक कार्यों का निर्वहन किया जा रहा है।



डा. अरुण जायसवाल को सम्मानित करते पूर्व केंद्रीय मंत्री ● सैलज्य: सम्मानित व्यक्तियों

भागलपुर | शुक्रवार, 27 दिसंबर, 2024 | 18

### धर्म | समाज | संस्था

## विशिष्ट अटल सम्मान से सम्मानित हुए गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी



भास्कर न्यूज़ | सहरसा

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डॉ अरुण कुमार जायसवाल विशिष्ट अटल सम्मान से नवाजे गए हैं। 25 दिसंबर को पटना में आयोजित पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की जन्म शताब्दी एवं महामना मदन मोहन मालवीय की 163 वीं जयंती वर्ष के अवसर पर आयोजित राज्य स्तरीय समारोह में डॉ जायसवाल को यह सम्मान मिला है। विचारक एवं वेदाचार्य के

रूप में डॉ जायसवाल को भारत सरकार के पूर्व मंत्री अश्विनी कुमार चौबे ने प्रतीक चिन्ह भेंटकर विशिष्ट अटल सम्मान से सम्मानित किया। डॉ जायसवाल को विशिष्ट अटल सम्मान मिलने से गायत्री शक्तिपीठ परिवार में हर्ष का माहौल है। गायत्री परिवार के लोगों ने कहा कि इनके दिशा-निर्देशन में जिला सहित पूरे उत्तर बिहार में सामाजिक दायित्वों का निर्वहन किया जा रहा है।

## शीतकारी प्राणायाम के लाभ

जिसे हिंसिंग ब्रीथ के नाम से भी जाना जाता है, यह एक योग श्वास तकनीक है जिसमें दांतों से सांस अंदर लेना और नाक से सांस बाहर छोड़ना शामिल है।

**ऐसा कहा जाता है कि इसके कई लाभ हैं, जिनमें शामिल हैं:**

शरीर को ठंडा करना और मन को आराम देना,  
भूख, प्यास, नींद और सुस्ती को दूर करना,  
दांतों और मसूड़ों के स्वास्थ्य में सुधार

**शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए, आप यह कर सकते हैं:**

अपनी आँखें बंद करके आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।

अपने हाथों को घुटनों पर रखें।

अपने ऊपरी और निचले दांतों को एक साथ दबाएं, लेकिन अपने होठों को अलग रखें।

अपने दांतों के बीच से धीरे-धीरे सांस लें, हल्की फुफकारने जैसी आवाज करें।

अपना मुंह बंद करें और नाक से धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

8 से 10 बार दोहराएँ।

**आपको शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास करने से बचना चाहिए यदि आप सर्दी, खांसी, अस्थमा या अन्य श्वसन संबंधी समस्याओं से पीड़ित हैं।**

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

- श्री मनोज कुमार (DIG ,सहरसा) :- रुद्राभिषेक, यज्ञ, विवाहदिवोत्सव, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्रीमती चेतना त्रिपाठी :- रुद्राभिषेक, यज्ञ, विवाह दिवोत्सव, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री राकेश वर्मा (सेवानिवृत्त RAW Director) :- व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- सुश्री निधि (इंजीनियर, मधेपुरा):-व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए

## आगामी कार्यक्रम



1 जनवरी अंग्रेजी नए वर्ष का उत्सव एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम



12 जनवरी स्वामी विवेकानंद जयंती (राष्ट्रीय युवा दिवस)



14 जनवरी मकर संक्रांति



26 जनवरी-गणतंत्र दिवस



प्रत्येक रविवार साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा आयोजित है



# अमृत सन्देश

हम सब बनें गणेश बस यही अमृत संदेश  
ईर्ष्या-द्वेष-घृणा-नफरत का, ना दें हम उपदेश ॥ हम सब बने गणेश, बस यही अमृत सन्देश  
प्रसन्नता से मोदक खाकर, सबको करें प्रसन्न  
नहीं दें दुःख-पीडा किसी को, न ही फैलाएँ विद्वेष ॥ हम सब बने गणेश -----  
शिव शक्ति की संतति बनकर और लेकर उनसे उपदेश,  
खोजकर हम अपने स्व को, घूमें हम कैलाश। हम सब बने गणेश -----  
माता-पिता की करके परिक्रमा, उनको करें प्रसन्न  
भाव पथ में पाकर उनको, नहीं रहें अवसन्न ॥ हम सब बने गणेश -----  
हृदय हमारा भारत देश है, सारी वसुधा ही कुटुंब हमारी  
यही धर्म है हम सबका, यह ही फैलाएँ संदेश ॥ हम सब बने गणेश -----  
वेद-पुराण-गीता-उपनिषद् की, झलक मिले हमारे कर्मों से  
दुर्बुद्धि और अधर्म का, न हो हममें कोई लेश ॥ हम सब गणेश -----  
बुद्धि पर लगाकर ताला, विवेक को हमने बेच डाला  
उस विवेक को वापस लाकर, बनाएँ वैरागी वेश ॥ हम सब बनें गणेश -----  
आदिशक्ति बाट जोह रही, संतति में होगा कब निश्छलता का प्रवेश  
भोग में होगा योग और संयम, तप त्याग का कब समावेश ॥ हम सब बनें गणेश -----  
आओ दें उत्तर हम उनको, कटाकर अहं का शीश  
देवत्व को चरित्र में उतारकर, मिटाएँ धरती का क्लेश ॥ हम सब बनें गणेश -----

- 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.instagram.com/gsp_saharsa/?hl=en)  
<https://www.kooapp.com/profile/gayatri7AJ0S6>  
[https://twitter.com/gsp\\_saharsa?lang=en](https://twitter.com/gsp_saharsa?lang=en)  
<https://www.linkedin.com/in/gayatri-shaktipeeth-saharsa-21a5671aa/>