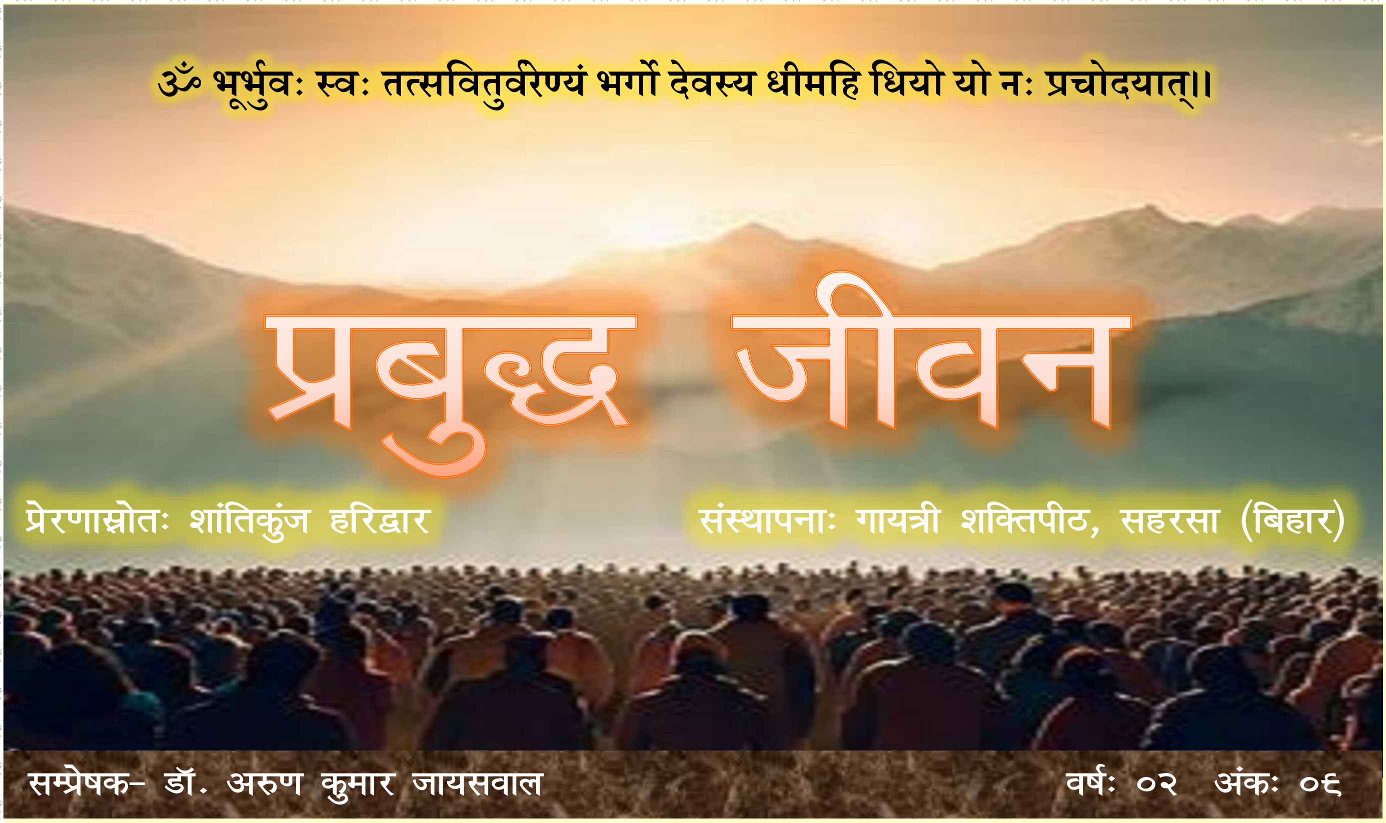


ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्षः ०२ अंकः ०६

‘दुःखों को धैर्यपूर्वक सहन करें’

आखिर हम अधीर होते क्यों है? इसका कारण हमारे हृदय की कमजोरी के सिवा और कुछ भी नहीं है। इस बात को सब कोई जानते हैं कि आज तक संसार में ब्रह्मा से लेकर कृमिकीट पर्यन्त सम्पूर्ण रूप से सुखी कोई भी नहीं हुआ। सभी को कुछ न कुछ दुःख अवश्य हुए हैं। फिर भी मनुष्य दुःखों के आगमन से व्याकुल होता है, तो यह उसकी कमजोरी ही कही जा सकती है। महापुरुषों के सिर पर सींग नहीं होते, वे भी हमारी तरह दो हाथ और दो पैर वाले साढ़े तीन हाथ के मनुष्याकार जीव होते हैं। किन्तु उनमें यही विशेषता होती है कि दुःखों के आने पर वे हमारी तरह अधीर नहीं हो जाते। उन्हें जीवन में प्रगति पथ पर आगे बढ़ने के लिए आवश्यक समझ कर वे प्रसन्नतापूर्वक सहन करते हैं। शरीरधारी कोई भी ऐसा नहीं है जिसने विपत्तियों के कड़वे फलों का स्वाद न चखा हो। सभी उन अवश्य प्राप्त होने वाले कर्मों के स्वाद से परिचित हैं। फिर हम अधीर क्यों हों? बस, विवेकी और अविवेकी में यही अन्तर है। जरा, मृत्यु और व्याधियाँ- दोनों को ही होती हैं किन्तु विवेकी उन्हें अवश्यंभावी समझ कर धैर्य के साथ सहन करता है और अज्ञानी व्याकुल होकर विपत्ति से विफल होकर विपत्तियों को और बढ़ा लेता है।

हृदय से हृदय तक

अपने आविर्भाव काल से भारतीय संस्कृति का दृष्टिकोण वैश्विक और मानवीय रहा है। 'सा प्रथमा संस्कृतिर्विश्ववारा' और 'वसुधैव कुटुम्बकम्' ये सूत्र इसी को परिभाषित करते हैं। भारतीय संस्कृति के प्रत्येक सूत्र और चिंतन का विश्व मानव के जीवन में अपना स्थान है। यही वो दृष्टि, दृष्टिकोण और परिदृश्य है जिसने भारतीय संस्कृति को विश्व में सशक्त और समृद्ध बनाया।

सुप्रसिद्ध पाश्चात्य मनीषी एवं भारतीय विद्याओं के ज्ञाता सर विलियम जोन्स ने भारत के सांस्कृतिक ग्रंथों के अध्ययन के पश्चात् कहा– "अपने आपको ऐसे उदात्त वातावरण में पाकर मुझे अनिवर्चनीय आनन्द की अनुभूति हुई है। यह एक ऐसा महान देश है जो दूर–दूर तक एशियाई देशों से घिरा है जिसको विज्ञान की धरती होने का सम्मान प्राप्त है, जिसने गौरवपूर्ण कार्यों के दृश्य उपस्थित किए हैं और जो मानवीय प्रतिभा का उर्वर उत्पत्ति स्थान है। जो आश्चर्यजनक प्राकृतिक विचित्रताओं से भरा पड़ा है और जो धर्म–प्रशासन, शास्त्रीय नियमों, शिष्टाचार, रीति–रिवाजों, विविध भाषाओं तथा मनुष्यों के विविध वर्गों का अटूट भण्डार है। इसी देश की संस्कृति ने मनुष्य को उसके मनुष्यत्व की गरिमा की सीख दी है।"

जेरार्ड येकार्टोर ने अपने ग्रन्थ 'कॉस्मोग्राफी' में कहा है कि भारत ने मात्र अपनी सम्पन्नता के कारण ही नहीं अपितु अपनी आध्यात्मिक चेतना के कारण विश्व को प्रभावित किया है। भारतीय दर्शन, वेद–पुराण, उपनिषद्, सबका लक्ष्य एक है– 'श्रेष्ठतम की प्राप्ति। यह मात्र बुद्धिवाद के आधार पर नहीं लिखे गए। इनमें प्रतिपादित प्रत्येक तथ्य प्राचीन ऋषिगणों की तप–साधना का निष्कर्ष है। चूंकि यह सृष्टि असीम है, विचार असीम है, अतः किसी भी एक विचार को पूर्ण नहीं माना जा सकता। इसी मूल तत्व को ध्यान में रखकर भारतीय संस्कृति, दृष्टिकोण को संकुचित न कर विभिन्न विचारों को प्रकट करने वाली है। जो भी श्रेष्ठ है, उसे आत्मसात् करने वाली है।

इसी कारणवश यहाँ की साँस्कृतिक सम्पदा ने प्रत्येक विचारशील को आकर्षित एवं प्रभावित किया है फिर चाहे वह किसी भी देश का क्यों न हो। यूरोपीय विद्वान मैक्समूलर की भारतभक्ति तो प्रसिद्ध ही है। उन्होंने अपने जीवन का अधिकांश भाग भारतीय विद्याओं को पढ़ने और उसे प्रकाशित करने में लगाया। उनके द्वारा संपादित 'सैक्रेड बुक ऑफ द ईस्ट' ग्रन्थ माला वेदों का भाष्य एवं 'इण्डिया व्हाट इट कैन टीच अस' जैसी पुस्तकें इसका प्रमाण हैं। भारतीय संस्कृति के महान उद्गाता स्वामी विवेकानन्द जब उनसे इंग्लैण्ड में मिले तो उन्होंने स्वामीजी से कहा– भारत मेरे स्वप्नों का देश है।

भारत की सांस्कृतिक सम्पदा महान ही नहीं बेजोड़ भी है। आयी हुई मध्यकालीन विकृतियों की घुसपैठ को उसमें से हटा दें तो निःसन्देह उसे मानवीय ही नहीं दैवी संस्कृति भी कह सकते हैं। मानव को ईश्वरत्व की दिव्यता प्रदान कर सकने की सारी संभावना इसमें विद्यमान हैं और इसे अपनाकर हम भी उस संभावना को साकार कर सकते हैं।

अरुण कुमार जायसवाल

सम्वेदना जगाओ

आज के युग में सम्वेदनहीनता मानव मन में सिर चढकर बोल रही है । हम रिश्तों की कडुवाहट में इस तरह से घिरे हुए हैं कि हम उनके दुःख को बाँटने की जरूरत ही नहीं समझते । आत्मिक रूप से हम सोच ही नहीं पाते । परमात्मा को हम अपने हृदय का आसन दे नहीं पाते जिस कारण हम उस भाव संवेदना की गंगा में डुबकी लगा पाने में असमर्थ रह जाते हैं जिससे हम संवेदनशील बन सकें । हमारे साथ - साथ जो परमात्मा चल रहे हैं उनकी ओर हमारी दृष्टि ही नहीं है । जबकि वही हमारी चेतना हैं, वही हमारी उर्जा हैं, वही हमारा आधार हैं, वही हमारे लिए सारे सरंजाम जुटा रहे हैं परन्तु उन्हीं से हम मुख फेरे हुए हैं तो परमात्मा हमारी आत्मा में हँसेंगे कैसे ?

वस्तुतः, विज्ञान के कारण हममें अनास्था का बुखार चढा और हम संवेदनहीन होकर आस्था के सूरज परमात्मा को पूछना ही छोड. दिए । भावहीनता की चरम सीमा पर पहुँचने लगे । विज्ञान ने हमें आकाश में जो उडा दिया, समुद्र में गोताखोरी जो सिखा दी, दूर की चीजें जो दिखा दी, अद्भुत अविष्कारों से चमत्कृत जो कर दिया। फिर क्या हुआ आज हम सृष्टि के रचयिता, पालक और रक्षक को भूल गए ? क्या हुआ आज हम जगज्जननी को भूल गए ? क्या हुआ हमने अपनी वैदिक परम्परा को ठुकरा दिया ? क्या हुआ हम प्रकृति माता को माता न मानकर उसका चीरहरण कर बैठे ? क्या हुआ हम अपनी ही पोषिका माँ धरित्री की साँसें खींच लिए ? क्या हुआ हम अपनी ही नदियों में मैला डाल - डालकर अपने ही मीठे पानी के श्रोत को सुखा बैठे ? क्या हुआ हमने अपने ही ऑक्सीजन के स्रोत वृक्षों को काट डाला ? क्या हुआ हमने पर्वतों को काट डाला ? अरे ! हम तो सर्वेसर्वा हो गए हैं कारण, विज्ञान की ताकत हमारे साथ है । अब परमात्मा का क्या काम ?

सच, मानवजाति की ऐसी सोच ही हमारी समस्त भूलों का कारण बन बैठी और हमारी भूलों ने इस सृष्टि को आँसुओं में डुबो दिया । पर हमें सोचना चाहिए जब माँ - बाप रोते हैं तो संतान कहाँ खुश रह पाती है ? फिर जब सृष्टिकर्त्ता और सृष्टिकर्त्री रो पडे तो हम कैसे खुश रह सकते हैं ? हमने अपने हाथों से अपनी खुशी को रौंदा है क्योंकि हमने अपनी खुशी के स्रोत परमात्मा से द्रोह कर दिया तो फिर हम कैसे खुश रहते ? खुश तो वे होते हैं जिन्होंने परमात्मा से सदैव द्रोह किया है और वे हैं असुर जो हमारे मन पर आक्रमण कर बैठे । हमारी प्रत्यक्षवादी सोच ने हमें कहीं का नहीं रखा । हमारी भावनाओं में छिद्र क्या हुआ हमारे गणेश मन की शुभ्रता ही निर्दयता की चलनी से बाहर चली गई । हम आज अपने ही माँ - बाप और भाई - बहनों के प्रति निर्दयी होते चले गए हैं । हमें उनके सुख-दुःख का अहसास नहीं होता तो अन्यों का क्या होगा ? बहन विवाह के बाद घर आए अपने माँ - बाप से मिलने और दो - चार दिन रह जाए तो यह हमें गवारा नहीं होता । माँ - बाप की सारी सम्पत्ति सिर्फ पुत्र और पुत्रवधू की हो चाहे बहन के पास कुछ नहीं हो फिर भी उसे माँ - बाप की सम्पत्ति में हिस्सा देना भाई - भाभियों को स्वीकार नहीं । बहन तो बहन होती है अपना प्यार लुटाने आती है मायके पर शादी के बाद उसकी मायके में कोई जगह नहीं । आखिर किस परम्परा को हमने अपना लिया ? बहनों को प्यार नहीं, भाभियों को एतबार नहीं, सास को बहू के रूप में बेटी नहीं नौकरानी चाहिए, भाभियों को ननद के रूप में दोस्त नहीं शत्रुता का भाव चाहिए, भाभियों को देवर और ननद नहीं बस पति और बच्चे चाहिए । आज चाचा – चाची, फुआ - फूफा तो गायब ही होते जा रहे हैं । बच्चों को रिश्ते नहीं मोबाईल चाहिए । और ऐसे में हम कहें कि आजकल तो प्यार ही खो गया है तो यह क्यों हुआ यह सोचने की बात है ।

जबकि यदि हमें परमात्मा का सम्पूर्ण आनन्द पाना है तो परमात्मा को हमें समग्रता से प्रेम करना होगा और परमात्मा कोई हाड. - मॉस के पुतले तो हैं नहीं वे हमारी ही आत्मा बनकर हमारे ही हृदय में अंगुष्ठमात्र रूप में बैठे हुए हैं । वे हमारी हर सॉसों के स्वामी हैं और हमारे हर रिश्ते - नातों में यहॉ तक कि इस सम्पूर्ण चराचर जगत् के समस्त चर - अचर प्राणियों में वास करते हैं तो हमें अपनी शान्ति और आनन्द पाने के लिए परमात्मा की इस सम्पूर्ण सृष्टि से प्रेम करना होगा । किसी से नफरत या विद्वेष हमें परमात्मा से दो कदम दूर ही रखेगा पास नहीं । तो जो कोई परमात्मा को पाना चाहता है तो उसे सर्वप्रथम संवेदनशील होकर अपने प्रेम का दायरा बढाते जाना होगा । उसके प्रेम का दायरा जितना बढेगा उतना परमात्मा का उसके प्रति प्रेम का दायरा बढता जाएगा और जिस दिन वह समग्र सृष्टि से यहॉ तक कि पेड. – पौधे, पशु - पक्षी तक से प्रेम भाव में निमग्न हो जाएगा वह न केवल परमात्मा के समस्त साम्राज्य का सुख भोगने का अधिकारी हो जाएगा अपितु इस सृष्टि का सबसे प्यारा मनुष्य बनकर हर किसी का दिल जीतेगा । तो जीतना ही है तो दिल जीतो, हारना ही है तो दिल हारो । दिल की बात दिल से कहकर, सम्वेदनशील बनकर दिल ही दिल में इस सृष्टि का श्रृँगार कर डालो ।

– 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)

- **अज्ञानी जो उत्तर देता है अपनी स्मृति से देता है, मतलब कोई संदर्भ,कोई कथा-पुराण,कोई संबंध,कोई पुरानी बातों से देता है और जो ज्ञानी उत्तर देता है वह चेतना से देता है।**
- **किसने कहा -यह स्मृति है,क्या कहा गया है -यह चेतनता है।**
- **ध्यान रखें !स्मृति को जितना बढ़ाते जाएंगे उतनी चेतना सक्रिय नहीं रहेगी ।स्मृति को बढ़ाते जाएं-बढ़ाते जाएं तो आप क्या कर रहे हैं ?चित्त पर अतिरिक्त बोझ डाल रहे हैं।**
- **गांधी जी अन टू दी लास्ट किताब से प्रभावित हुए थे और अंत्योदय की कल्पना की थी और भारत को जानने के लिए पूरे भारत का भ्रमण किया था।**
- **अपने व्यक्तिगत हित के लिए बल का प्रयोग जो नहीं करते,वे हमारे आइडियल होते हैं। हनुमान जी अपने हित के लिए बल का प्रयोग नहीं किये,इसलिए वे हमारे आइडियल हैं।**
- **कहते हैं बच्चे का पैर चंचल होता है,बुजुर्गों की जुबान चंचल होती है और युवाओं का रोम- रोम चंचल होता है।**
- **तंबाकू तो मानव के लिए जहर है,लेकिन शराब मानवता के लिए जहर है।**
- **भगवान को याद कर तो दया होगी, इंसानों का भला कर तो लाभ होगा।**
- **अहंकार दुनिया का सबसे मायावी शत्रु है।**
- **जैसे सबसे प्राचीन उत्सव वसंत उत्सव है, उसी तरह सबसे प्राचीन मेला कुंभ मेला है ।वसंत उत्सव से पहले कोई और उत्सव मनाया जाता था, इसका कोई उल्लेख अभी तक नहीं मिला है।**
- **वसंत जो है वह जीवन मूल्यों का उत्सव है, माता सरस्वती का उत्सव है, ज्ञान और कला की देवी का उत्सव है।**
- **कुंभ मेला का स्थान तय करने में सूर्य चंद्रमा और बृहस्पति ग्रहों की स्थिति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब सूर्य और चंद्रमा मकर राशि में होते हैं और बृहस्पति वृषभ राशि में होते हैं, तब कुंभ मेला प्रयागराज में आयोजित होता है। वही जब सूर्य मेष राशि और बृहस्पति कुंभ राशि में होते हैं, तो कुंभ मेला हरिद्वार में आयोजित होता है ।इसके साथ ही जब सूर्य सिंह राशि और बृहस्पति ग्रह भी सिंह राशि में होते हैं, तो कुंभ मेला उज्जैन में होता है ।आखिर में जब सूर्य सिंह राशि और बृहस्पति सिंह या कर्क राशि में होता है, तब कुंभ मेला नासिक में आयोजित होता है।**
- **कुंभ चार प्रकार के माने जाते हैं- कुंभ, अर्द्ध कुंभ, पूर्ण कुंभ और महाकुंभ। 12 कुंभ जब हो जाता है तब महाकुंभ होता है।**
- **वैसे तो प्रत्येक कुंभ दिव्य और पवित्र होता है, पर महाकुंभ अपनी भव्यता को भी समेटे हुए होता है।**
- **माघ माह में जब सूर्य मकर राशि पर आते हैं, तो सब लोग तीर्थराज प्रयाग को आते हैं। सूर्य का मकर राशि में आना इतना महत्वपूर्ण क्यों है ? मकर राशि का स्वामी शनि है। शनि हैं कर्म के देवता और सूर्य हैं ज्ञान के देवता। सामान्य क्रम में कर्म के साथ ज्ञान का सम्मिलन, मिश्रण होता नहीं है, सांसारिक नीति में तो**

बिल्कुल नहीं होता । कर्मठ है तो ज्ञानी नहीं और ज्ञानी है तो कर्मठ नहीं। पर कभी-कभी यह सुयोग बनता है कि किसी व्यक्ति में ज्ञान और कर्म दोनों हो।

- कर्म अगर ज्ञान से मिल जाए, तो कर्म मोक्ष बन जाता है, कर्म निष्कर्म बन जाता है।
- कभी-कभी ऐसा होता है जीवन में, जब कर्म ज्ञान के साथ संयुक्त हो जाता है, तो वह कर्म आध्यात्मिक साधना बन जाता है।
- कर्म क्या है और ज्ञान क्या है और उनके मिलन से जो पैदा होता है, वह क्या है? कर्म यमुना है,सूर्य पुत्री यमुना और सूर्यपुत्र हैं शनि ।ज्ञान गंगा है और उनके मिलन में जो सरस्वती प्रवाहित है, वही आध्यात्मिक सरिता है। आध्यात्मिक ज्ञान प्रवाह बहता है।
- इस संगम में स्नान का महत्व है ।ऐसा लगता ही नहीं है कि हम नदी के जल में स्नान कर रहे हैं, ऐसा लगता है कि हम आध्यात्मिकता के प्रवाह में स्नान कर रहे हैं।
- कुछ ज्ञानी हैं, कुछ ऋषि हैं, कुछ तपस्वी हैं, जिन्होंने अपने स्वाध्याय, तप,साधना से ज्ञान को प्राप्त किया, बोध को प्राप्त किया वह जन के मन तक पहुंचे, इसके लिए कुंभ मेले का आयोजन सदियों से होता आ रहा है।
- हमारे यहां अभी भी ज्ञान चर्चा के लिए दो चीजें होती हैं -एक होती है कॉन्फ्रेंस और एक होती है सेमिनार। विद्वानों के बीच में जो विचार और विमर्श होता है वह एक पहलू और सामान्य जनों के बीच में कथा-कीर्तन के माध्यम से जो चर्चा होती है वह है दूसरा पहलू । कॉन्फ्रेंस और सेमिनार विद्वानों का विषय है, आम जनता का विषय नहीं है । कॉन्फ्रेंस में शोध नहीं होता हम केवल विचार- विमर्श करते हैं, जबकि सेमिनार में जो हमने अनुसंधान किया, उस शोध- निबंध को पढ़े जाते हैं और शोध प्रबंध का आदान -प्रदान करते हैं।
- कुंभ मेला के तीन पहलू हैं- सेमिनार, कॉन्फ्रेंस और कथा- कीर्तन।
- जो हमारे सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, आध्यात्मिक अनुसंधान हैं और थे वह जनजीवन के काम कैसे आ सकते हैं ?कुंभ मेला हमें वह अवसर प्रदान करता है।
- हमारा उद्देश्य जीवन का क्या है? अपनी आत्मा के कल्याण के लिए और जगत के हित के लिए यह जीवन मिला है।
- जो आपको तार दे वह होता है मन्त्र, जो मन के पार उतार दे वो है मंत्र।
- हमे भगवान को याद करें तो दया हो जाएगी उसी तरह हम भला करें तो लाभ हो जाएगा।

जिज्ञासा

प्रश्न:- आपने कहा मस्तिष्क के दो भाग हैं, बांयी नासिका के छिद्र से सांस लेने पर जिसे चंद्रस्वर कहते हैं, जिससे दाहिना मस्तिष्क प्रभावित होता है, जहाँ भावना, प्रेम, श्रद्धा रहती है, शुद्ध है तो संशय और अविश्वास दूर होता है, शुद्ध है तो समर्पण-भक्ति प्रगाढ़ होती है।। दांयी नासिका के छिद्र से साँस लेने पर जिसे सूर्य स्वर कहते हैं, जो मस्तिष्क के बाएँ भाग को प्रभावित करता है, जहाँ साहस, शौर्य, पुरुषार्थ, संघर्ष की शक्ति रहती है, शुद्ध है तो डर-भय दूर हो जाता है, आत्मबल, आत्मतेज बढ़ता जाता है। जब पुरुषार्थ बढ़ता है सूर्य स्वर से, तो आपने कैसे कहा कि प्रार्थना सबसे बड़ा पुरुषार्थ है? जबकि प्रार्थना तो गाइड होता है चंद्र स्वर से और पुरुषार्थ गाइड होता है सूर्य स्वर से।

उत्तर-एक बात बताइए, गीता में भगवान कहते हैं श्रद्धावानं लभते ज्ञानं, फिर श्रद्धावान को कैसे ज्ञान मिलेगा? ज्ञान तो बुद्धिमान व्यक्ति पाता है ना। पहली बात तो मस्तिष्क का दोनों भाग, दोनों गोलार्ध, एक दूसरे पर आश्रित यानि अन्योन्याश्रित है, मतलब एक दूसरे के पूरक हैं। अगर मनुष्य के पास सिर्फ बौद्धिकता हो और भावना शून्य हो तो वो रोबोट हो जाएगा। अगर सिर्फ भावना हो, पुरुषार्थ न हो तो आदमी अकर्मण्य हो जाएगा। तो दोनों का समन्वय चाहिए, इसलिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम करना चाहिए, तो दोनों का संतुलन बना रहेगा, पित्त और कफ का संतुलन बना रहेगा, कुपित नहीं होगा। ये थोड़े ही कहा जाता है कि 24 घंटे सिर्फ बाएं छिद्र से साँस लो और दाहिने से न लो या सिर्फ दाहिने छिद्र से सांस लो बाएं से न लो।

हमारा शरीर पंचभूत प्रधान है- पंचतत्व- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बना है। इसमें पृथ्वी तत्व प्रधान है, इसका मतलब इसमें दूसरी चीज़ नहीं है ये बात तो नहीं है। पृथ्वी तत्व ज्यादा है। वैसे ही मस्तिष्क में ये सारी चीजें हैं, इन्हें समन्वित, संतुलित कर संपूर्ण व्यक्तित्व की बात की जाती है।

पुरुषार्थ हमारे व्यक्तित्व का बाहरी हिस्सा है, बाहरी परिस्थिति में काम करता है। पुरुषार्थ से आप बाहरी परिस्थितियों को नियंत्रित, संतुलित करते हैं। फिर आप अपना जलवा दिखाते हैं। लेकिन मन:स्थिति में जलवा दिखे, इसके लिए प्रार्थना आवश्यक है। प्रार्थना हमें स्थिरता देती है, एकाग्रता देती है और ईश्वरीय चेतना का स्पर्श देती है। इसलिए प्रार्थना को परम पुरुषार्थ कहा जाता है। जो कार्य बाहर के पुरुषार्थ से नहीं हो सकते वो प्रार्थना से हो सकते हैं। इसलिए प्रार्थना परम पुरुषार्थ है। प्रार्थना में आठ घंटे की मजदूरी थोड़े ही है। प्रार्थना शुद्ध हृदय की पुकार है। पुरुषार्थ के साथ-साथ आप प्रार्थना करते हैं, तो कर्म और कर्मफल के बीच की दूरी घट जाएगी। जीवन की नकारात्मक चीजों को प्रार्थना क्षीण करती है। ये सब बातें अनुभव की है, अनुभव कीजिए और जानिए। जैसे संशय और अविश्वास हमारे जीवन की नकारात्मकता है, संशय और अविश्वास हमारे मन को चंचल और अस्थिर बनाता है। प्रार्थना हुई तो आपका मन वैसे भी स्थिर हो जाएगा। मन स्थिर होगा तो आप मनोयोगपूर्वक पुरुषार्थ कर सकते हैं। भावनाओं की अस्थिरता चंद्र स्वर से ठीक होती है। भावना अगर अस्थिर होगी तो संशय और अविश्वास रहेगा, अगर भावना स्थिर होगी तो संशय और अविश्वास दूर हो जाएगा, संशय और अविश्वास एक तरह का भ्रम ही है आत्मविश्वास को कम करती है।

एक बात और जानिए चंद्र स्वर सही नहीं है तो ठंड ज्यादा लगती है, ठंड से होने वाली बीमारी बढ़ती है, कफ़ बढ़ जाता है, मूत्र दोष उत्पन्न होता है। सही है तो बीमारी नहीं बढ़ती है, बल्कि ज्यादा गर्मी लगती है तो वो ठीक होने लगती है, कुपित पित्त भी सही हो जाता है। उसी तरह सूर्य स्वर सही नहीं है तो गर्मी ज्यादा लगती है, एसिडिटी गैस, सिरदर्द, शरीर दर्द इत्यादि बढ़ जाता है। सही है तो ये सारी बीमारियां दूर हो जाती है, जिसे ठंड ज्यादा लगती है वह ठीक हो जाता है, कुपित औऱ कफ ठीक हो जाता है।

प्रश्नः- रूद्राभिषेक में अप्रतिरथ ऋषि की अभ्यर्थना का प्रसंग आता है। कृपया इस पर प्रकाश डालें, इस के मर्म को समझायें।

उत्तर- अभ्यर्थना का मतलब होता है प्रार्थना। अर्चन, अभ्यर्चन एक ही बात होती हैं। अभ्यर्थना का मतलब है आप अपने हृदय को समर्पित करके पूजा करते हैं, अभिषेक करते हैं। रूद्राभिषेक में पूजा है, पाठ है, अर्चना है, प्रार्थना है, सब है। रूद्राभिषेक में प्रायः-प्रायः यजुर्वेद के मंत्र हैं, उस पाठ में आपकी भावना जुड़ जाएगी तो बात बन जाएगी। चाहे प्राचीन ऋगवैदिक अप्रतिरथ ऋषि हों, चाहे कोई भी ऋषि हों। रूद्राभिषेक वैदिक मंत्रों का समुच्चय है। रुद्राष्टाध्यायी में आठ अध्याय है, जिसमें मुख्य पांचवां अध्याय है।

आप रुद्राष्टाध्यायी का अध्ययन करते हैं कि पाठ करते हैं? इसको जानें, पहले अध्ययन होता है, अध्ययन में पहले मन से, बुद्धि से चीजों को समझते हैं। स्मरण गाढ़ा होता है। कुछ चीजें मेमोरी में रखते हैं, कुछ चीजों को मेमोरी में नहीं रखते है। लेकिन समझ आपकी विकसित होती है। अगर आप ने समझ लिया है तो ये आपका अध्ययन है। फिर होता है पाठ। अध्ययन से बड़ा है पाठ। हम ये सोचते- कहते हैं कि पाठ वाणी से होता है, नहीं। ये पाठ, जो प्रोफेशनल पंडित होते हैं, वो वाणी से बोल देते हैं, सिर्फ पढ़ देते हैं किसी भी संस्कृत श्लोक को, न उनको समझ में आता है, न यजमान को समझ में आता है। तो फिर पाठ का स्वरूप क्या है? हम पाठ रुद्राष्टाध्यायी का करते हैं, हम पाठ वेद का करते हैं, हम पाठ भगवद्गीता का करते हैं। इसका मतलब क्या हुआ पाठ का? पाठ का मतलब होता है कि मिसरी की डली, मुँह में पड़ी है, टुकड़ा मुँह में पड़ा है, हम उसका स्वाद ले रहे हैं और स्वाद घुल रहा है। पाठ मन से नहीं होता, पाठ बुद्धि से भी नहीं होता, पाठ हृदय से होता है। आपकी वाणी जब हृदय में घुलती है और हृदय जब वाणी में घुलता है तो पाठ होता है। पाठ से हृदय की जागृति होती है और आपकी भावनायें भगवान में अर्पित होती रहती हैं। अगर भावनाएँ भगवान में अर्पित हो रही हैं, हर मंत्र के उच्चारण के साथ, तो क्या हो रहा है? पाठ। लंबे-लंबे पाठ होते हैं, रुद्राध्यायी का पाठ है, जिससे भगवान के विराट स्वरूप का वर्णन है। परन्तु पाठ से बढ़कर जप है। जप में मंत्र तो छोटा होता है, जैसे ओम नमः शिवाय, पंचाक्षरी शिव मंत्र, गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, उस मंत्र से, उस विचार से, उसके अर्थ की गंभीरता से, आप पूरी तरह आप्लावित हैं, विभोर हैं, तो इसके प्रभाव जबरदस्त हो जाते हैं। मंत्र सूत्र होता है, सूत्र वो होता है जिसके आधार पर आप शास्त्र बना सकते हैं। सूत्र वो होता है जिसके आधार पर आप अनेक शास्त्रों को तैयार कर सकते हैं और ये अनेक शास्त्र आपकी चेतना में तैयार होते हैं। पाठ से आपको पिंड और ब्रह्मांड की एकता की अनुभूति नहीं होती, पाठ से आपको भक्त और भगवान की एकता की अनुभूति नहीं होती, लेकिन मंत्र से होती है। मंत्र में अगर रम गए तो क्या होगा? कहते हैं जो प्राण का त्राण करे वो गायत्री और कहते हैं जो मन से आपको त्राण दिला दे वो मंत्र। कितना गहरा मनन किया आपने कि मन ही खत्म हो गया, मन ही नष्ट हो गया। ये जो

मन का दरवाजा था, मन की माया थी, मन का आवरण था, वो उतर गया। जैसे कद्दू जिसे कदीमा भी कहते हैं, वो खोखला हो गया, बीज खत्म गूदा खत्म, यानी कर्म बीज खत्म, चित्त खत्म, मन खत्म, ये मंत्र हुआ। अब आपके अंदर भगवान विराजने लगा, भक्त और भगवान एकाकार हुए। गायत्री मंत्र को पढ़ा, उपनिषद के ऋषियों ने, तो क्या बोले- यः सूर्यः सोहम अस्मि, ये जो सूर्य है वही मैं हूँ, ये मेरे अंदर भी है और मेरे बाहर भी है। ये मंत्र है।

तो अध्ययन से उन्नत अवस्था पाठ की और पाठ से उन्नत अवस्था मंत्र की होती है। दुर्गा सप्तशती पर व्याख्या करनी हो तो अध्ययन है, दुर्गा सप्तशती को अपने अंदर घोलना है तो पाठ है और दुर्गा के स्वरूप को एकाकार करना है तो मंत्र है। तो ये है क्रम, ये है फर्क। स्वामी विवेकानंद क्यों कहते हैं कि मैं अगले जन्म में पैदा होऊँगा, तो किताबें नहीं पढूँगा, क्यों ऐसा कहते हैं? क्योंकि किताब में ज्ञान नहीं होता, केवल ज्ञान का प्रक्षेपण होता है। चित्त जितना प्रकाशित उतना ज्ञान, जितना मन स्थिर उतना ज्ञान, जितना मन मिटा उतना ज्ञान। इसलिए कृष्ण बनने के लिए गीता पढ़ना जरूरी नहीं है, कृष्ण बनना जरूरी है। कृष्ण के जो अनुभव हैं, उपनिषद् के ऋषि का जो अनुभव है, वो कृष्ण बनकर ही, ऋषि बनकर ही पाया जा सकता है।

प्रश्नः- आपने तीन सप्ताह पहले कहा था कि अब कोई जाति नहीं है सिर्फ वैश्य जाति ही बची है। ये चारों वर्ण या चारों जाति के बारे में विस्तार से समझाने की कृपा करें।

उत्तर- ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शुद्र एक ही जगह रहते हैं। शरीर शुद्र, प्राण क्षत्रिय, मन वैश्य और आत्मा ब्राह्मण। शुद्र का मतलब है जहाँ तमस ज़्यादा है, क्षत्रिय का मतलब जहाँ साहस ज्यादा है, त्याग की भावना ज्यादा है। बिना प्राण के प्रबल हुए कोई त्याग कर सकता है क्या? कोई भगत सिंह बन सकता है क्या? अब भगत सिंह कौन जाति के थे? तो भगत सिंह की क्या जाति थी? क्षत्रिय जाति के थे। बुद्ध कौन जाति के थे? तो ब्राह्मण जाति के थे। सिर से पांव तक वो आत्मा थे, सिर से पांव तक ईश्वरीय प्रकाश थे। नहीं वो तो क्षत्रिय घर में पैदा लिए थे। अरे भाई! घर से क्या लेना देना है? कर्म क्या था? प्राचीन वैदिक काल में कर्म के आधार पर वर्ण का विभाजन था। इसलिए बुद्ध ब्राह्मण थे। अरे! वेदव्यास तो दासी के घर में पैदा लिए थे। पराशर के संतान थे, मछुआरे घर में पैदा लिए थे, तो क्या वे मछुआरा थे? नहीं, वो ब्राह्मण थे। जहाँ जोड़-घटाव है, गुणा-भाग है, हिसाब-किताब है, वहाँ वैश्य है। और जहाँ केवल ईश्वरीय प्रकाश है सिर से पांव तक ओत-प्रोत है, वह ब्राह्मण है। पंडित जी अगर सामान बेच रहे हैं तो वैश्य हैं।

फ़रवरी माह की गतिविधियाँ

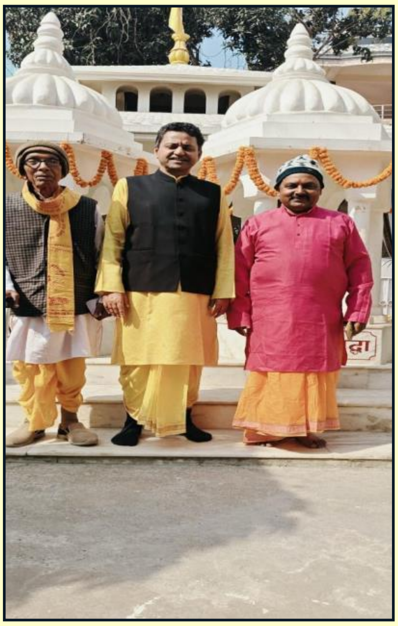
दिनांक-02-02-2025-गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने ज्ञानी और अज्ञानी का फर्क बताते हुए कहा- अगर कोई प्रश्न पूछा जाय तो ज्ञानी कैसे उत्तर देगा और अज्ञानी कैसे उत्तर देगा इस संबंध में उन्होंने कहा- अज्ञानी जो उत्तर देता है वह अपने स्मृति से देता है और जो ज्ञानी उत्तर देता है वो चेतना से देता है। इस संदर्भ में एक दृष्टांन्त देते हुए कहा- तो बात ये है कि ज्ञानी कैसे उत्तर देता है? चेतना से और अज्ञानी उत्तर कैसे देता है? स्मृति से इस स्मृति में कभी कभी गलत हो जाता है, हम उत्तर देते हैं अज्ञानी की तरह, तो गलती होना स्वाभाविक है। पर सत्य जो है, वह यही रहेगा, कि गांधीजी अन टू दी लास्ट किताब से प्रभावित हुए थे और अंत्योदय की कल्पना की थी और भारत को जानने के लिए पूरे भारत का भ्रमण किया था। अपनी फोटो देखिये, तो फिर स्मृतियां लौटती है धीरे धीरे, यानी यादें लौटती है। लेकिन आईना के सामने खड़े हो जायें तो लगता है कि अच्छा ये हैं हम, मतलब केवल शक्ल सूरत की स्मृति नहीं लौटती, उस समय हमारे मन में खुद के लिए अनेकों भाव गुजर जाते हैं तुरंत आईने के सामने खड़े हो तो कुछ न कुछ सोचने लगते हैं, जो चेतना है वह वर्तमान के क्षण का हाल बताने में सक्षम है। लेकिन फोटों के सामने ऐसा नहीं होता है। शीशे के सामने हमारा प्रत्यक्षीकरण ज्यादा होता है फोटो की तुलना में। यानी स्मृति फोटो की तरह है और आईना चेतना की तरह है।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के युवा प्रकोष्ठ के भाइयों द्वारा साहित्य स्टॉल पर अच्छे विचारों का, सद्विचारों का प्रचार प्रसार करते हुए ...

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा दिनांक 3-2-25 वसंत उत्सव इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- आज के दिन ही गुरुदेव के अपने गुरु सर्वेश्वरानंद का साक्षात्कार हुआ था। वसंत का आगमन एक नया उल्लास लेकर आता है। वसंत प्रतीक हैं है आशावाद का, नूतन स्फूर्ति का, नूतन स्फूर्ति भरे उल्लास का। वासंती उमंग जब भीतर हमारे अंतर मन में उतरी है, कुछ नया करने का मन करने लगता है। इसी वसंत पर्व के दिन परम् पूज्य गुरुदेव कहते हैं-मेरे गुरु मेरे पास आये, बोले हम चाहते हैं कि दुनिया का रूप बदल जाय। नक्शा खुल जाय। दुनियाँ का काया कल्प हो जाए। उनके गुरूने कहा-आस्तिकता एवं विवेक का वातावरण बनाने के लिए हम तुम्हें निमित्त बनाना चाहते हैं। गुरुदेव के गुरु ने कहा- धरती पर स्वर्गआना निश्चित है, तुम बस माध्यम बन जाओ गुरु के आवाहन पर गुरुदेव ने इस अनुदान को स्वीकारा। इस वसंत पर्व पर यही प्रेरणा ले सकते हैं क्या ऐसी बासंती हूक, उमंग , उल्लास की वृति हमारे अंदर जन्म नहीं ले सकती। यदि हम प्रयास करें तो अंदर वासंती हूक आ जाये। वसंत पर्व यही प्रेरणा देता है। समर्पण भाव प्रगाढ़ करें जीवन साधना भी एक साधना है। हमारे अंदर उल्लास, उत्साह आ जाय, गुरू के सच्चे शिष्य बनें । मधुमय वसंत पर्व पुनः इस वर्ष अपने संपूर्ण उल्लास के साथ फिर से हमारे घर-आंगन, जीवन भौर हृदयों में दैवीय अनुदानों और प्रेरणाओं का प्राण प्रवाह लाया है। वसन्त के आगमन से शीतकालीन जड़ता समाप्त हो जाती है। प्रकृति के रंग में प्रकृतिस्थ होकर मानव भी उल्लसित हो उठता है। मनुष्य के अन्दर का यह उल्लास समाज में आह्लादमय उत्सव के रूप में प्रकट होता है। इस पुण्य पर्व पर माता सरस्वती के पूजन का विधान होता है। ब्रह्मवैवर्त पुराण के अनुसार वसन्त के अग्रदूत भगवान श्रीकृष्ण ने सर्वप्रथम सरस्वती पूजन का विधान किया था। इसके अनुसार- "आदि सरस्वती पूजा श्रीकृष्णेन् विनिर्मितः, यत्प्रसादान्मुनि श्रेष्ठो मूर्खा भवति पण्डितः ।' श्रीमद्भागवत ने भी श्री कृष्ण के सरस्वती पूजन की बात को स्वीकारा है। कहते हैं कि तभी से भारतवर्ष में वसन्त पंचमी के दिन सरस्वती पूजन का क्रम चल पड़ा। देवी सरस्वती, सरिता एवं कला की वाग्देवी के रूप में सांस्कृतिक आस्था का चिरकाल से सम्बल रही हैं। सरस्वती एक ओर जहाँ विलुप्त नदी के रूप में जन संस्कृति का प्रतीक है तो दूसरी ओर देश की भूमियों में व्याप्त भारत की सांस्कृतिक चेतना का विकास है। सरस्वती पूजन कला व संस्कृति के रूप में सदियों से जनमानस की आध्यात्मिक जिज्ञासा की प्यास बुझाती रही है। यह अनेकता में एकता समेटे हुए चिर प्रेरणास्रोत होकर विवेकशील जीवन का आदर्श भी बनी रही है। असंख्य साहित्यकारों, रचनाकारों ने देवी सरस्वती की साकार प्रतिमा को सत्यं शिवं सुन्दरम् भाव से भरा है। इस अवसर पर शुकदेव सिंह, अरुण कुमार सिंह,ललन कुमार सिंह, हरेकृष्ण साह उपस्थित थे।कर्मकांड-मधु, अवंतिका, तथा नम्रता ने करवाई। मुख्य यजमान अरुण कुमार यादव सपत्नी थे। दिनभर अखंड जप के साथ संध्याकालीन दीप यज्ञ के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

इस अवसर पर अनेक संस्कार हुए। 1-दीक्षा संस्कार, 2-विद्यारम्भ संस्कार 3-उपनयन संस्कार तथा 4-अन्नप्राशन संस्कारहुए.....

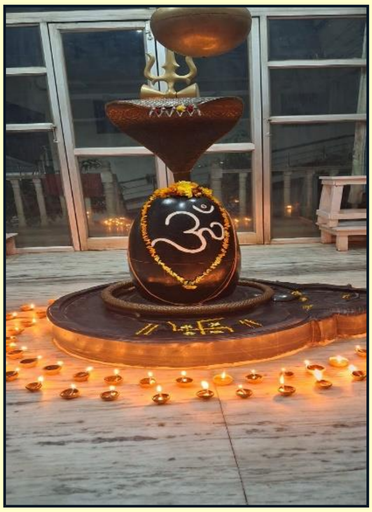
वसंत पर्व के शुभ अवसर पर गायत्री शक्ति पीठ,सहरसा में विभिन्न संस्कार का आयोजन



सहरसा में गायत्री परिवार के नींव के पत्थर डॉ अरुण कुमार सिंह (बाएं) उस नींव पर महल खड़ा करने वाले इंजीनियर अरुण कुमार यादव (दायें) उस महल को संवारने वाले अरुण कुमार जायसवाल (बीच) अरुण त्रय की तिकड़ी का सुपरिणाम है गायत्री शक्ति पीठ,सहरसा

वसंत पंचमी के पावन पर्व पर वासंती उल्लास से ओत प्रोत गायत्री शक्ति पीठ,सहरसा के युवा,युवती, किशोर, किशोरी मंडल

सायंकालीन दीप यज्ञ के साथ माता की भाव भरी विदाई...



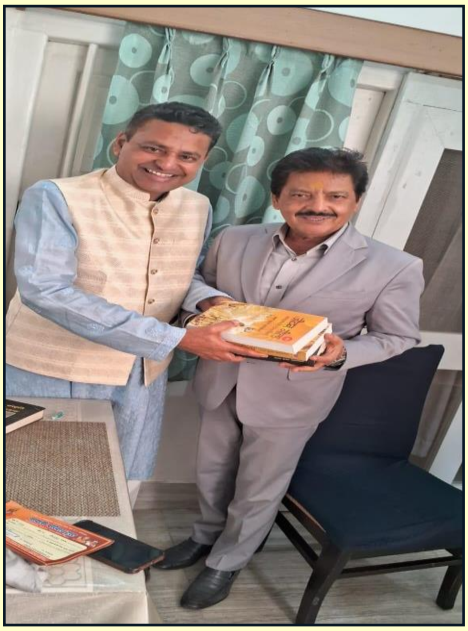
वसंत पंचमी के पावन अवसर पर प्रगेश्वर महादेव मंदिर का मनभावन दृश्य...

दिनांक 09/ 02/ 2025, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा-18 की उम्र को टीन एजर कहेंगे,यह किशोर अवस्था है,और 18 से उपर युवा अवस्था है।किशोर अवस्था में बायोलोजिकल,साइकोलॉजिकल और हार्मोनिकल और बहुत तरह का सोच, विचार, व्यवहार और चलने फिरने का तरिका बदल जाता है।उस समय कोई समाधान देनेवाला समझानेवाला चाहिए। क्योंकि उसी समय उसकी वृति -प्रवृत्ति आदत खड़ाब हो जाती है।उस समय उसकी जरूरत है गायत्री माता की क्योंकि गायत्री माता अनगढ से सुगढ बनानेवाली है,क्योंकि हमारे वृति को त्राण देनेवाली है। यही समय है उस वृति को सही दिशा देने की।माता निर्माता होती है।माता प्रथम गुरु होती है।उस समय कोई न कोई आईडियल होता है।टीन एजर में कोई न कोई सपोर्ट चाहिए, आधार चाहिए। यह बहुत जरूरी है।अगर उस समय सही सपोर्ट मिलेगा तो आदमी कहां से कहां पहुंच जाएगा। सभी के मां बाप को किशोरावस्था के लिए सोचना चाहिए, उस समय आईडिया और आईडियल होना चाहिए। आईडियल मतलब अच्छे विचार प्रतिदिन गायत्री मंदिर में आकर साधना करनी पङती है, तब विचार मिलता है। निगेटिव सोच बदल जाएगा। हमेशा पोजिटिव रहिए। इस अवसर पर लीना सिन्हा ने सत्र को सम्बोधित करते हुए कहा यदि आप व्यक्तित्व निर्माण करना चाहते हैं तो आपको प्रयत्न करना होगा। यदि आप मन की तरंग को नियंत्रित कर लेते हैं तो आपको अपनी मंजिल मिल जाएगी, इसलिए कहा गया है जहाँ चाह वहां राह। चाहत के कारण ही मंज़िल मिल जाएगी। यदि गुरु में श्रद्धा औऱ विश्वास है तो आपकी चेतना की शिखर यात्रा जरूर पूरी होगी।

0

दिनांक 16/02/2025, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कुंभ के आध्यात्मिक महत्व को बताते हुए कहा-देव और असुर के सागर मंथन के फलस्वरूप जो अमृत कलश निकला उससे जो अमृत छलका वह चार स्थानों पर गिरा।वह स्थान है-हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन, और नासिक।वहीं पर कुंभ स्नान की परम्परा शुरु हुई। कुंभ मतलब घड़ा,कलश को ही कुंभ कहते हैं।ये जो कुंभ का मेला है हमारे भारत का, हमारे हिन्दुस्तान का सबसे प्राचीन मेला है। उन्होंने कहा-कुंभ मेला का आयोजन खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है।कुंभ मेला का स्थान तय करने में, सूर्य, चन्द्रमा,बृहस्पति ग्रहों की भूमिका महत्वपूर्ण निभाती है।वैसे तो प्रत्येक कुंभ दिव्य और पवित्र होता है,पर महा कुंभ अपने भव्यता को भी समेटे हुए होता है।सबसे बड़ी विडम्बना हुई की जिसे धर्म ने कहा, उपनिषद ने कहा -त्याग से अमृत की प्राप्ति होती है।सारा अमृत त्याग में है।लेकिन आज धर्म भोग का साधन बन गया है।परमेश्वर की प्राप्ति एकाग्रता और स्थिरता से होती है। अध्यात्म को एकाग्रता और स्थिरता परिभाषित करती है। कल्पवास एकाग्रता और स्थिरता का सुनिश्चित सुयोग है।बाकी बातें तो प्रेरित करने वाली बातें है,वैसे पता नहीं, कितने लोग प्रेरित हो पाते हैं। कुंभ तो साधु सत्संग का बड़ा आयोजन है। लेकिन आज सत्संग कहाँ रह गया है? जब सत्संग ही नहीं तो उदेश्य भी नहीं है, फिर उसका कुछ प्रयोजन तो बचा नहीं। प्राचीन काल में मेला सत्संग के लिए होता था। वैसे तीर्थ स्थान प्रेरित करने वाला स्थान है प्रेरित होने वाला स्थान,अगर वो प्रेरणाएं भी समाप्त हैं,तो उसकी उपयोगिता और आवश्यकता भी समाप्त है। ये मेले सामान्य जनों को गृहस्थ जनों को प्रेरित करने के लिए होते हैं।

दिनांक 20/02/2025 को मशहूर पार्श्व गायक पद्मश्री और पद्मभूषण से नवाजे गए श्री उदित नारायण जी गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रात्रि विश्राम किये। प्रज्ञेश्वर महादेव का अभिषेक किया और मां गायत्री की पूरे भक्ति भाव से, पूरी श्रद्धा के साथ पूजन किया।



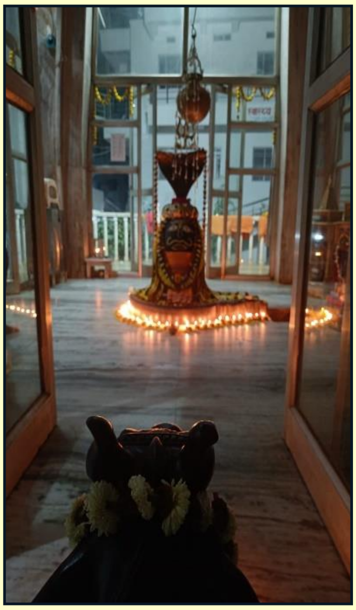
नया बाजार , सहरसा स्थित श्री अरुण कुमार जायसवाल जी के यहाँ उदित जी ने नाश्ता और भोजन किया। उन्होंने कहा कि जब मेरा जन्म हुआ था तो बायसी , सहरसा जिले के अंतर्गत आता था। 1991 में बायसी, सुपौल जिले का हिस्सा हो गया। सहरसा जिले की मिट्टी की खुशबू हमें बहुत ही भाव विभोर कर रही है , हम बहुत आह्लादित हैं । बहुत दिनों बाद सहरसा की धरती पर आना मेरे मन को बहुत गहराई तक छू गया । इस धरती को प्रणाम, बारम्बार प्रणाम । श्री अरुण कुमार जायसवाल जी ने कहा इस कोशी के लाल ने जिसे सभी छोरा कोसी किनारे वाला कहते हैं, सचमुच सिर्फ कोशी क्षेत्र का ही नहीं , पूरे बिहार राज्य का, पूरे भारत देश का नाम पूरी दुनिया मे रोशन किया, हम इनके स्वस्थ जीवन, दीर्घायु जीवन एवं उज्वल भविष्य की कामना करते हैं। श्री जायसवाल जी ने अपनी पुस्तक वैदिक संस्कृति के विविध आयाम और जीवन गीता उन्हें भेंट की।

श्रीमती प्रभा जी (प्रसिद्ध वकील) ,गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में प्रज्ञेश्वर महादेव का अभिषेक और मां गायत्री का पूरे भक्ति भाव से पूजन करते हुए।

दिनांक 23/02/2025, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने ने ध्यान के महत्व को बताते हुए कहा-सहज भाव से अंतर्मुखी होने पर अंतःकरण की शक्ति जागृत हो जाती है।ध्यान के बाद आप ओजस्वी, तेजस्वी होंगे। ध्यान प्रतिदिन करें। स्वस्थ, प्रसन्न हो जाएंगे। जन्म-जन्मांतर के कुसंस्कार जो चित्त में हैं ,परत दर परत हैं, वे हट जाएंगे। सहज, सरल निश्छल जीवन जीयेंगे। ध्यान से व्यक्तित्व में वदलाव आता है। गुरु के महत्व को बताते हुए कहा-गुरू जो देता है वो अमूल्य होता है।गुरू नानक देव कहते हैं जो आपको तार दे वह होता है मंत्र।जो मन के पार उतार दे वो है मंत्र।मन हीं सुख,दुख का कारण है।मन ही मित्र है,मन ही शत्रु है। मन के पार चले जाएं। इच्छाएं, वासनाएं, कामनाएं इसको तिरोहित करें तो आप स्वस्थ होते जाएंगे। मंत्र का अर्थ होता है लेकिन मंत्र में भाव भी भरा होता है ,यदि गायत्री मंत्र बोलते हैं तो उस प्राण स्वरूप,सुख स्वरूप, दुःख नाशक, तेज स्वरूप परमात्मा को हम अंदर धारण करते हैं।वह परमात्मा हमें सन्मार्ग की ओर ले चले।कैसी शक्ति को हम धारण करते हैं ?जो प्राण स्वरूप, सुख स्वरूप, दुःख नाशक है। गायत्री मंत्र सद्‌बुद्धि, सद्ज्ञान का मंत्र है।गायत्री को महामंत्र कहते हैं क्योंकि इस मंत्र के जप से 1लाख4 हजार ध्वनि तरंगें उत्पन्न होता हैं। इतना और किसी मंत्र से उत्पन्न नहीं होता है।मंत्र को इस भाव से जप करें । भाव यदि नहींजोड़ा तो निष्फल हो जाएगा।मंत्र जो आपको तार दे,मन के पार उतार दे।इस तरह मंत्र को जपा करें।

गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा के द्वारा दलान हरिपुर,खगड़िया में १०८ कुण्डीय गायत्री महायज्ञ एवं गायत्री माता की प्राण प्रतिष्ठा के निमित्त भूमि पूजन समारोह संपन्न कराया गया

प्रत्येक महीने के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 23 फरवरी 2024 (रविवार) को सहरसा जिला के सौर बाजार प्रखंड के अंतर्गत रौता बथनाहा गाँव में अलग- अलग नए घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ तथा बच्चों का विद्यारम्भ संस्कार सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन हेतु प्रत्येक 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 ।



महाशिवरात्रि के महापर्व के सुअवसर पर गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में प्रज्ञेश्वर महादेव का साज-श्रृंगार,पूजा- अर्चना तथा भजन कीर्तन

सुंदरम कुमार झा ने शिवरात्रि के अवसर पर बताया कि शिव और शक्ति के महा मिलन का पर्व शिवरात्रि।शिव अर्थात् कल्याण करने वाले और भवानी मतलब जीवन देने वाली रचनात्मक ऊर्जा। दोनों के मिलन से ही समग्र विकास इसी को तुलसीदास जी कहते हैं:-

भवानी शङ्करौ वन्दे श्रद्धा विश्वास रूपिणौ।

याभ्यां विना न पश्यन्ति सिद्धाःस्वान्तःस्थमीश्वरम्।।

श्रद्धा रूपी माता भवानी और विश्वास रूपी भगवान शंकर को मैं प्रणाम करता हूँ, याभ्यां (इन दोनों के) बिना सिद्ध (gyaani) लोग भी अपने हृदय (swaantah) में बसे (sthim) ईश्वर को नहीं देख या समझ सकते है। बिना श्रद्धा (dedication, devotion, perseverence) और विश्वास (belief, faith) के कोई भी अपने मंजिल तक नहीं पहुँच सकता।

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

नवबिहार दूत हिन्दी दैनिक,

संक्षिप्त खबरें

गायत्री शक्तियीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित

नवबिहार दूत संवाददाता

सहरसा। गायत्री शक्तिपीठ में चरित्र निर्माण कार्य हेतु.रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुई। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने ज्ञानी और अज्ञानी का फर्क बताते हुए कहा अगर कोई प्रश्न पूछा जाय तो ज्ञानी कैसे उत्तर देगा और अज्ञानी कैसे उत्तर देगा। इसका दृष्टांत देते हुए उन्होंने कहा अज्ञानी जो उत्तर देता है वह अपने स्मृति से देता है और जो ज्ञानी उत्तर देता है वो चेतना से देता है इस संदर्भ में एक अन्य दृष्टांत देते हुए कहा तो बात ये है कि ज्ञानी कैसे उत्तर देता है। चेतना से और अज्ञानी उत्तर कैसे देता है स्मृति से। इस स्मृति में कभी कभी अंश हो जाता है। हम उत्तर देते हैं अज्ञानी की तरह, तो गलती होना स्वाभाविक है। पर सत्य जो है, वह यही रहेगा कि गांधीजी अन टू दी लास्ट किताब से प्रभावित हुए थे और अंत्योदय की कल्पना की थी और भारत को जानने के लिए पूरे भारत का भ्रमण किया था। अपनी फोटो देखिये, तो फिर स्मृतियां लौटती है धीरे धीरे, यानी यादे लौटती है। लेकिन आईना के सामने खड़े हो जायें तो लगता है कि अच्छा ये हैं हम, मतलब केवल शक्ल सूरत की स्मृति नहीं लौटती, उस समय हमारे मन में खुद के लिए अनेकों भाव गुजर जाते हैं। तुरंता आईने के सामने खड़े हो तो कुछ न कुछ सोचने लगते है। जो चेतना है वह वर्तमान के क्षण का हाल बताने में सक्षम है। लेकिन फोटों के सामने ऐसा नहीं होता है। शीशे के सामने हमारा प्रत्यक्षीकरण ज्यादा होता है फोटो की तुलना में। यानी स्मृति फोटो की तरह है और आईना चेतना की तरह है। कल प्रातः काल ज्ञान, कला और संगीत की देवी माता-सरस्वती का विशेष पूजन किया जायेगा, साथ ही पुज्य गुरुदेव पंडित श्री राम शर्मा आचार्य का आध्यात्मिक जन्म दिवस के पावन अवसर पर दिन भर अखंड जाप होगा और संध्या दीप यज्ञ के माध्यम से कार्यक्रम का समापन होगा।

मस्तिष्क में महत्वपूर्ण बातों को स्मरण में रखना चाहिए, फालतू बातों का बोझ नहीं रखें : डॉ अरुण

- गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने ज्ञानी एवं अज्ञानी का फर्क बताते कहा कि अज्ञानी जो उत्तर देता है, वह अपने स्मृति से देता है. ज्ञानी जो उत्तर देता है, वह चेतना से देता है. आईने के सामने खड़े हो तो कुछ ना कुछ सोचने लगते हैं. जो चेतना है वह वर्तमान के क्षण का हाल बताने में सक्षम है. लेकिन फोटो के सामने ऐसा नहीं होता है. शीशे के सामने हमारा प्रत्यक्षीकरण ज्यादा होता है. स्मृति फोटो की तरह है एवं आईना चेतना की तरह है. हम स्मृति से उत्तर देते हैं. मस्तिष्क में महत्वपूर्ण बिंदु स्मरण में रखना चाहिए. फालतू बातों का बोझ नहीं रखना चाहिए. उसे डिलीट कर देना चाहिए. स्मृति को जितना बढ़ाते जायेंगे, उतनी चेतना सक्रिय नहीं रहेगी. वहीं सोमवार को शक्तिपीठ मेंसुबह 8:30 बजे ज्ञान, कला एवं संगीत की देवी माता सरस्वती का विशेष पूजन किया जायेगा. साथ ही पूज्य गुरुदेव पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य का आध्यात्मिक जन्म दिवस के पावन अवसर पर दिन भर अखंड जप होगा.

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

सहरसा . गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कुंभ के आध्यात्मिक महत्व को बताते कहा कि देव एवं असुर के सागर मंथन के फलस्वरूप जो अमृत कलश निकला, उससे जो अमृत छलका, वह चार स्थानों पर गिरा. वह स्थान हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन एवं नासिक है. वहीं पर कुंभ स्नान की परंपरा शुरु हुई. घड़ा, कलश को ही कुंभ कहते हैं. कुंभ का मेला भारत का सबसे प्राचीन मेला है. उन्होंने कहा कि कुंभ मेला का आयोजन खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है. कुंभ मेला का स्थान तय करने में सूर्य, चन्द्रमा, बृहस्पति ग्रहों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है.वैसे तो प्रत्येक कुंभ दिव्य एवं पवित्र होता है. लेकिन महा कुंभ अपने भव्यता को भी समेटे हुए होता है. सबसे बड़ी विडम्बना हुई की जिसे धर्म ने कहा, उपनिषद ने कहा त्याग से अमृत की प्राप्ति होती है. सारा अमृत त्याग में है. लेकिन आज धर्म भोग का साधन बन गया है. परमेश्वर की प्राप्ति एकाग्रता एवं स्थिरता से होती है. आध्यात्म को एकाग्रता एवं स्थिरता परिभाषित करती है. कल्पवास एकाग्रता एवं स्थिरता का सुनिश्चित सुयोग है. उन्होंने कहा कि प्राचीन काल में मेला सत्संग के लिए होता था. वैसे तीर्थ स्थान प्रेरित करने वाला स्थान है प्रेरित होने वाला स्थान है.

देव व असुर के सागर मंथन से निकला अमृत कलश ही कुंभ है

गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी ने दिए अपने विचार

भास्कर न्यूज | सहरसा

सत्र को संबोधित करते डॉ अरूण कुमार जायसवाल।

परमेश्वर की प्राप्ति एकाग्रता और स्थिरता से होती है। आध्यात्म को एकाग्रता और स्थिरता परिभाषित करती है। कल्पवास एकाग्रता और स्थिरता का सुनिश्चित सुयोग है। ये बातें गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डॉ अरूण कुमार जायसवाल ने स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए कही। कुंभ के आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि देव और असुर के सागर मंथन के फलस्वरूप जो अमृत कलश निकला और उससे जो अमृत, छलका वह चार स्थानों पर गिरा। वह स्थान है-हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन, और नासिक। वहीं पर कुंभ स्नान की परम्परा शुरु हुई। कुंभ मतलब घड़ा,कलश को ही कुंभ कहते हैं। ये जो कुंभ का मेला है वह हमारे भारत का सबसे प्राचीन मेला है।

उन्होंने कहा-कुंभ मेला का आयोजन खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है। कुंभ मेला का स्थान तय करने में सूर्य, चन्द्रमा,बृहस्पति ग्रहों की भूमिका महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि वैसे तो प्रत्येक कुंभ दिव्य और पवित्र होता है,पर महा कुंभ अपने भव्यता को भी समेटे हुए होता है। उन्होंने कहा कि सबसे बड़ी विडम्बना यह हुई कि जिसे धर्म ने कहा, उपनिषद ने कहा -त्याग से अमृत की प्राप्ति होती है। सारा अमृत त्याग में है। लेकिन आज धर्म भोग का साधन बन गया है। उन्होंने कहा कि कुंभ तो साधु सत्संग का बड़ा आयोजन है।

एकाग्रता से होगी ईश्वर की प्राप्ति

संबोधित करते ट्रस्टी • सौजन्यः गायत्री शक्तिपीठ

संस, सहरसाः रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कुंभ के आध्यात्मिक महत्व को बताते हुए कहा-देव और असुर के सागर मंथन के फलस्वरूप जो अमृत कलश निकला उससे जो अमृत छलका वह चार स्थानों पर गिरा। वह स्थान है हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन, और त्रियंबकेश्वर वहीं पर कुंभ स्नान की परंपरा शुरु हुई। कहा कि कुंभ मतलब घड़ा,कलश को हीं कुंभ कहते हैं। यह जो कुंभ का मेला है देश का सबसे प्राचीन मेला है। उन्होंने कहा कि कुंभ मेला का आयोजन खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है। कुंभ मेला का स्थान तय करने में ,सूर्य, चंद्रमा,बृहस्पति ग्रहों की भूमिका महत्वपूर्ण निभाती है। वैसे तो प्रत्येक कुंभ दिव्य और पवित्र होता है,पर महाकुंभ अपनी भव्यता को भी समेटे हुए होता है। कहा कि सबसे बड़ी विडंबना हुई कि जिसे धर्म ने कहा, उपनिषद ने कहा -त्याग से अमृत की प्राप्ति होती है। सारा अमृत त्याग में है, लेकिन आज धर्म भोग का साधन बन गया है। परमेश्वर की प्राप्ति एकाग्रता और स्थिरता से होती है। आध्यात्म को एकाग्रता और स्थिरता परिभाषित करती है। उन्होंने कहा कि कल्पवास एकाग्रता और स्थिरता का सुनिश्चित सुयोग है। कुंभ तो साधु सत्संग का बड़ा आयोजन है, लेकिन आज सत्संग कहां रह गया है ? जब सत्संग ही नहीं तो उद्देश्य भी नहीं है,फिर उसका कुछ प्रयोजन तो बचा नहीं। कहा कि प्राचीन काल में मेला सत्संग के लिए होता था। वैसे तीर्थ स्थान प्रेरित करने वाला स्थान है। प्रेरित होने वाला स्थान,अगर वो प्रेरणाएं भी समाप्त है,तो उसकी उपयोगिता और आवश्यकता भी समाप्त है। यह मेला सामान्य जनों को गृहस्थ जनों को प्रेरित करने के लिए होता है।

खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है कुंभ

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कुंभ के आध्यात्मिक महत्व को बताते हुए कहा-देव और असुर के सागर मंथन के फलस्वरूप जो अमृत कलश निकला उससे जो अमृत छलका वह हरिद्वार, प्रयागराज, उज्जैन, और नासिक में गिरा। वहीं पर कुंभ स्नान की परम्परा शुरु हुई। कुंभ मतलब घड़ा, कलश को ही कुंभ कहते हैं। उन्होंने कहा-कुंभ मेला का आयोजन खगोलीय घटनाओं के आधार पर होता है। कुंभ मेला का स्थान तय करने में ,सूर्य, चन्द्रमा,बृहस्पति ग्रहों की भूमिका महत्वपूर्ण निभाती है।

कार्यक्रम • मशहूर गायक उदित नारायण ने गायत्री शक्तिपीठ में की पूजा अर्चना

जिले की मिट्टी की खुशबू हमें बहुत ही कर रही है भाव विभोर, लोगों का मिला सहयोग :उदित

भास्कर न्यूज | सहरसा

पूजा- अर्चना करते पार्श्व गायक उदित नारायण।

उदित नारायण को पुस्तक देते ट्रस्टी।

मशहूर पार्श्व गायक पद्मश्री और पद विभूषण से नवाजे गए उदित नारायण शुक्रवार को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में विशेष पूजा अर्चना कर आर्शीवाद मांगा। रात्रि विश्राम किये। शुक्रवार को प्रज्ञेश्वर महादेव का अभिषेक किया और मां गायत्री की पूरे भक्ति भाव से पूजन किया। नया बाजार स्थित डॉ अरुण कुमार जायसवाल के आवास पर उनसे मिले। इस अवसर हिंदी सिनेमा के पार्श्व गायक उदित नारायण ने कहा कि जब मेरा जन्म हुआ था तो बायस गोठ सहरसा जिले के अंतर्गत आता था। 1991 में यह सुपौल जिला का हिस्सा हो गया। सहरसा जिले की मिट्टी की खुशबू हमें बहुत ही भाव-विभोर कर रही है। हम बहुत आह्लादित हैं। बहुत दिनों बाद सहरसा की धरती पर आना मेरे मन को बहुत गहराई तक छू गया। इस धरती को बार-बार प्रणाम। गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी अरुण कुमार जायसवाल ने कहा इस कोसी के लाल ने जिसे सभी कोसी किनारे वाला कहते हैं,सचमुच सिर्फ कोसी क्षेत्र का ही नहीं, पूरे बिहार तथा भारत देश का नाम पूरी दुनिया में रोशन किया है। हम इनके स्वस्थ जीवन, दीर्घायु जीवन एवं उज्जवल भविष्य की कामना करते हैं। डॉ जायसवाल ने अपनी पुस्तक वैदिक संस्कृति के विविध आयाम और जीवन गीता उन्हें भेंट की।

सिटी बाइट्स

उदित नारायण ने प्रगेश्वर महादेव का किया अभिषेक

सहरसा. मशहूर पार्श्व गायक पद्मश्री व पद्म विभूषण से नवाजे गये उदित नारायण ने गायत्री शक्तिपीठ में रात्रि विश्राम कर शुक्रवार को प्रगेश्वर महादेव का अभिषेक किया. साथ ही मां गायत्री का पूजन किया. वहीं नया बाजार स्थित अरुण कुमार जायसवाल के यहां नाश्ता व भोजन किया. उन्होंने कहा कि जब उनका जन्म हुआ था तो बायसी सहरसा जिले के तहत आता था. 1991 में बायसी सुपौल जिले का हिस्सा हो गया. सहरसा जिले की मिट्टी की खुशबू उन्हें बहुत ही भाव विभोर कर रही है. वे बहुत आह्लादित हैं. बहुत दिनों बाद सहरसा की धरती पर आना उनके मन को बहुत गहराई तक छू गया. डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि इस कोसी के लाल ने जिसे सभी छोरा कोसी किनारे वाला कहते हैं. सचमुच सिर्फ कोसी क्षेत्र का ही नहीं पूरे बिहार राज्य, पूरे भारत देश का नाम पूरी दुनिया में रोशन किया. वे इनके स्वस्थ जीवन, दीर्घायु जीवन व उज्जवल भविष्य की कामना करते हैं. डॉ जायसवाल ने अपनी पुस्तक वैदिक संस्कृति के विविध आयाम व जीवन गीता उन्हें भेंट की.

भागलपुर 22 फरवरी, 2025 दैनिक जागरण 9

सहरसा की मिट्टी की खुशबू हमें करती रही है भाव विभोर : उदित

गायत्री शक्तिपीठ में स्थापित प्रज्ञेश्वर महादेव की पूजा करते गायक उदित नारायण•

- गायत्री शक्तिपीठ में पार्श्व गायक उदित नारायण ने की पूजा-अर्चना
- सहरसा आने पर होती है आत्मिक सुख और शांति की अनुभूति

संवाद सूत्र, जागरण, सहरसा: शुक्रवार को मशहूर पार्श्व गायक पद्मश्री व पद्म विभूषण से सम्मानित उदित नारायण शहर के गायत्री शक्तिपीठ में पूजा अर्चना की। गुरूवार की रात शक्तिपीठ पहुंचे। रात्रि विश्राम के बाद सुबह मां गायत्री की पूजा अर्चना के बाद प्रज्ञेश्वर महादेव का अभिषेक किया। गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरूण कुमार जायसवाल के साथ ही उन्होंने विधिपूर्वक मां गायत्री की पूरे भक्ति भाव के साथ पूजा अर्चना किया। शक्तिपीठ को देखकर उन्होंने कहा कि यहां आने पर आत्मिक सुख व शांति की अनुभूति होती है। सहरसा में इस तरह का शक्तिपीठ में वास्तव में अद्भुत है। उन्होंने कहा कि जब मेरा जन्म हुआ तो बायसी सहरसा जिले के अंतगर्त आता था। वर्ष 1991 में बायसी सुपौल जिले का हिस्सा हो गया। सहरसा जिले की मिट्टी की खुशबू हमें आज भी बहुत ही भाव विभोर करती है। हम यहां आने पर काफी आह्लादित है। बहुत दिनों के बाद सहरसा की धरती पर आना मेरे मन की गहराई को छू गया है। इस धरती को प्रणाम करता हूं। मंदिर शक्तिपीठ की प्रशंसा करते हुए कहा कि गायत्री शक्तिपीठ की अलौकिकता और महिमा निराली है। वे शक्तिपीठ से निकलने के बाद सीधे नया बाजार स्थित ट्रस्टी डा. अरूण कुमार जायसवाल के आवास पर गए। जहां उन्होंने सुबह का नाश्ता व दिन का भोजन किया। इसके बाद वे मुंबई के लिए रवाना हुए। इस मौके पर ट्रस्टी डा. अरूण कुमार जायसवाल ने पार्श्व गायक उदित नारायण को कोसी का लाल बताते हुए कहा कि इनकी गायिकी ने पूरे देश ही नहीं दुनिया में कोसी के नाम को गौरवान्वित किया है। हम इनके स्वस्थ जीवन, दीर्घायु जीवन एवं उज्जवल भविष्य की कामना करते है। उन्होंने अपनी स्वलिखित पुस्तक वैदिक संस्कृति के विविध आयाम और जीवन गीता गायक उदित नारायण को भेंट किया।

प्रतिदिन ध्यान से व्यक्तित्व में आता है बदलाव

अरुण कु. जायसवाल • सौ : शक्तिपीठ

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने ध्यान के महत्व को बताते हुए कहा कि सहज भाव से अंतर्मुखी होने पर अंतःकरण शक्ति जागृत हो जाती है। ध्यान के बाद आप ओजस्वी, तेजस्वी होंगे। ध्यान प्रतिदिन करें स्वस्थ, प्रसन्न हो जाएंगे। उन्होंने गुरु के महत्व को बताते हुए कहा कि गुरू जो देता है, वो अमूल्य होता है। गुरू नानक देव कहते हैं कि जो आपको तार दे वह होता है मंत्र। जो मन के पार उतार दे वो है मंत्र। मन हीं सुख- दुख का कारण है। मन हीं मित्र है, मन ही शत्रु है। मन के पार चले जाएं। इच्छाएं, वासनाएं, कामनाएं इसको तिरोहित करें तो आप स्वस्थ होते जाएंगे। कहा कि मंत्र जो अर्थ को लेकर चलता है, लेकिन मंत्र में भाव भी भरा होता है, यदि गायत्री मंत्र बोलते हैं। उस प्राण स्वरूप,सुख स्वरूप, दुःख नाशक, तेज स्वरूप परमात्मा को हम अंदर धारण करते हैं। गायत्री मंत्र सद्बुद्धि, सद्ज्ञान का मंत्र है। इतना और किसी मंत्र से उत्पन्न नहीं होता है। मौके पर बड़ी संख्या में छात्र- छात्रा व गायत्री परिजन मौजूद रहे।

मन हीं सुख, दुख का कारण मन हीं मित्र, मन हीं शत्रु है: डा अरुण कुमार जायसवाल

मीडिया दर्शन/ सहरसा।

गायत्री शक्तिपीठ मे आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने ध्यान के महत्व को बताते हुए कहा-सहज भाव से अंतर्मुखी होने पर अंतःकरण शक्ति जागृत हो जाती है।ध्यान के बाद आप ओजस्वी, तेजस्वी होंगे। ध्यान प्रतिदिन करेंस्वस्थ, प्रशन्न हो जाएंगे। जन्म-जन्मांतर के कुसंस्कार जोचित्त में है ,परत दर परत हट जाएंगे। सहज सरल निश्छल जीवन जियेंगे। ध्यान से व्यक्तित्व में वदलाव आता है।गुरु के महत्व को बताते हुए कहा-गुरू जो देता है वो अमूल्य होता है।गुरू नानक देव कहते हैं जो आपको तार दे वह होता है मंत्र।जो मन के पार उतार दे वो है मंत्र।मन हीं सुख,दुख का कारण है।मन हीं मित्र है,मन हीं शत्रु है।मन के पार चले जाएं। इच्छाएं, वासनाएं, कामनाएं इसको तिरोहित करें तो आप स्वस्थ होते जाएंगे। मंत्र जो अर्थ को लेकर चलता है लेकिन मंत्र में भाव भी भरा होता है ,यदि गायत्री मंत्र बोलते हैं तो उस प्राण स्वरूप,सुख स्वरूप, दुःख नाशक, तेज स्वरूप परमात्मा को हम अंदर धारण करते हैं।वह परमात्मा हमें सन्मार्ग की ओर प्रेरित करतें चलें।कैसी शक्ति को हम धारण करते हैं जो प्राण स्वरूप, सुख स्वरूप, दुःख नाशक है।गायत्री मंत्र सद्बुद्धि, सद्ज्ञान का मंत्र है।गायत्री को महामंत्र कहते हैं क्योंकि इस मंत्र के जप से 1लाख4 हजार ध्वनि तरंग उत्पन्न होता है।इतना और किसी मंत्र से उत्पन्न नहीं होता है।मंत्र को इस भाव से जप करें भाव से भरा होता है मंत्र। भाव यदि नहीं जोड़ा तो निस्फल हो जाएगा।मंत्र जो आपको तार दे,मन के पार उतार दे।इस तरह मंत्र को जपा करें।

मयूरासन प्राणायाम के लाभ

यह एक उच्च संतुलन कारक आसन है। मुख्य रूप से इसका प्रभाव हमारे पाचन संबंधी अंगों पर पड़ता है। जिस प्रकार मोर विष से बिना प्रभावित हुए सर्प को मार कर निकल जाता है, ठीक उसी प्रकार इसके अभ्यासी का शरीर अवशिष्ट विषैले पदार्थों को पचाने और उनका चयापचय कर लेने में सक्षम बन जाता है।

मयूरासन करने की विधि:

- घुटने के बल बैठकर दोनों हाथों के पंजों को जमीन पर रखें।
- दोनों पंजों की दिशा घुटनों की तरफ रखें।
- दोनों कोहनियों को नाभि के दोनों तरफ उदर पर लगाए।
- दंड के समान अधर में पूरे शरीर को उठाएं और संतुलन बनाएं।
- इस स्थिति में कुछ देर रुकने का प्रयास करें तत्पश्चात वज्रासन में विश्राम करें।

सावधानियां:

- सिर के बल किए जाने वाले किसी आसन के पूर्व इसे कभी नहीं करना चाहिए। इससे जैव-विष सीधे मस्तिष्क की ओर जा सकते हैं।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, हर्निया पेप्टिक या ड्योडनल अल्सर वाले व्यक्तियों को मयूरासन नहीं करना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं को भी यह आसान नहीं करने का परामर्श दिया जाता है।

मयूरासन के लाभ:

- यह आसान चय अपचय की प्रक्रिया को उद्दीप्त करता है जिससे विभिन्न अंगों के रस श्राव में वृद्धि होती है।
- यह रक्त से विषैला पदार्थ को तीव्रता से दूर करता है और चर्म रोग जैसे फोड़े इत्यादि को दूर करने में सहायक है।
- पाचन अंगों का मालिश होता है और आंतों के क्रमा कुंचन की प्रक्रिया उदीप्त होती है।
- उदर वायु, कब्ज, मधुमेह, यकृत, गुर्दे की मंदता के उपचार में इसका उपयोग किया जा सकता है।
- शरीर में संचित विषों का नाश होता है ।परिणाम स्वरुप त्रिदोष वात, पित्त और कफ के बीच संतुलन एवं सामंजस्य आता है।

ध्यातव्य: शुरुआत में इसके अभ्यास के दौरान आगे की ओर गिर जाना बड़ा आसान है। जिससे नाक जमीन से टकराकर जख्मी हो सकता है ।अतः सावधानी हेतु छोटा तकिया रख लें।

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

- श्री उदित नारायण जी (प्रख्यात पार्श्व गायक पद्म श्री एवं पद्म भूषण से सम्मानित) :प्राकृतिक चिकित्सा एवं रुद्राभिषेक

- श्रीमती प्रभा जी (प्रसिद्ध वकील): प्राकृतिक चिकित्सा एवं रुद्राभिषेक

आगामी कार्यक्रम

- **13 मार्च होली मिलन समारोह का आयोजन**
- **30 मार्च चैत्र नवरात्रि कलशस्थापन**
- **प्रत्येक रविवार साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन**

होली का सन्देश

होली तन में, होली मन में, होली जन-जन के हृदय में
होली रंग भरती जीवन में, होली से आनन्द मधुबन में ।। होली तन में ---
पर पहले होली के सन्देश को समझो, मेल-मिलाप का पर्व है होली
ईर्ष्या-द्वेष, घृणा-नफरत का, सच्चे अर्थों में विध्वंस है होली ।। होली तन में ---
इस जग का वसन्त है होली, नहीं जरा भी मनगढँत है होली
होलिका के दुकुल जलाकर, करती दनुजता का ध्वंस है होली ।। होली तन में ---
पर कहती सबसे बनो प्रह्लाद तुम, तभी बचाने आएँगे विष्णु
अन्तः हिरण्यकशिप का वध तब होगा, हर हृदय में मनायी जाएगी होली ।। होली --
अज्ञान का गहन तिमिर हटेगा, ज्ञान का सूर्य प्रकाश तब होगा
इन्द्रधनुष के सप्त रंगों में, होली का सप्त रंग भी होगा ।। होली तन में ---
तब रंग-अबीर-गुलाल भी होगा, आनन्द का मधुर साम्राज्य भी होगा
दुःख-दर्द पीङा, कष्ट-निवारण, होलिकोत्सव का मूल मन्त्र भी होगा ।। होली तन में --
होली का मर्म जो आ जाए समझ में, तो होगा हर जीव का मंगल
हर जीव के मंगल में छुपा है, आज सारे विश्व का मंगल ।। होली तन में ---
मंगल का वह क्षण आ जाए धरा पर, इसलिए आओ मनाएँ होली
होली खेलकर सारे विश्व में, सुन्दर मन की सजाएँ रंगोली ।। होली तन में ---

– डॉ. लीना सिन्हा

परिचय

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्ति भूते सनातनि।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते।।

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

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

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

Account No. – 11024100553 IFSC code – SBIN0003602

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