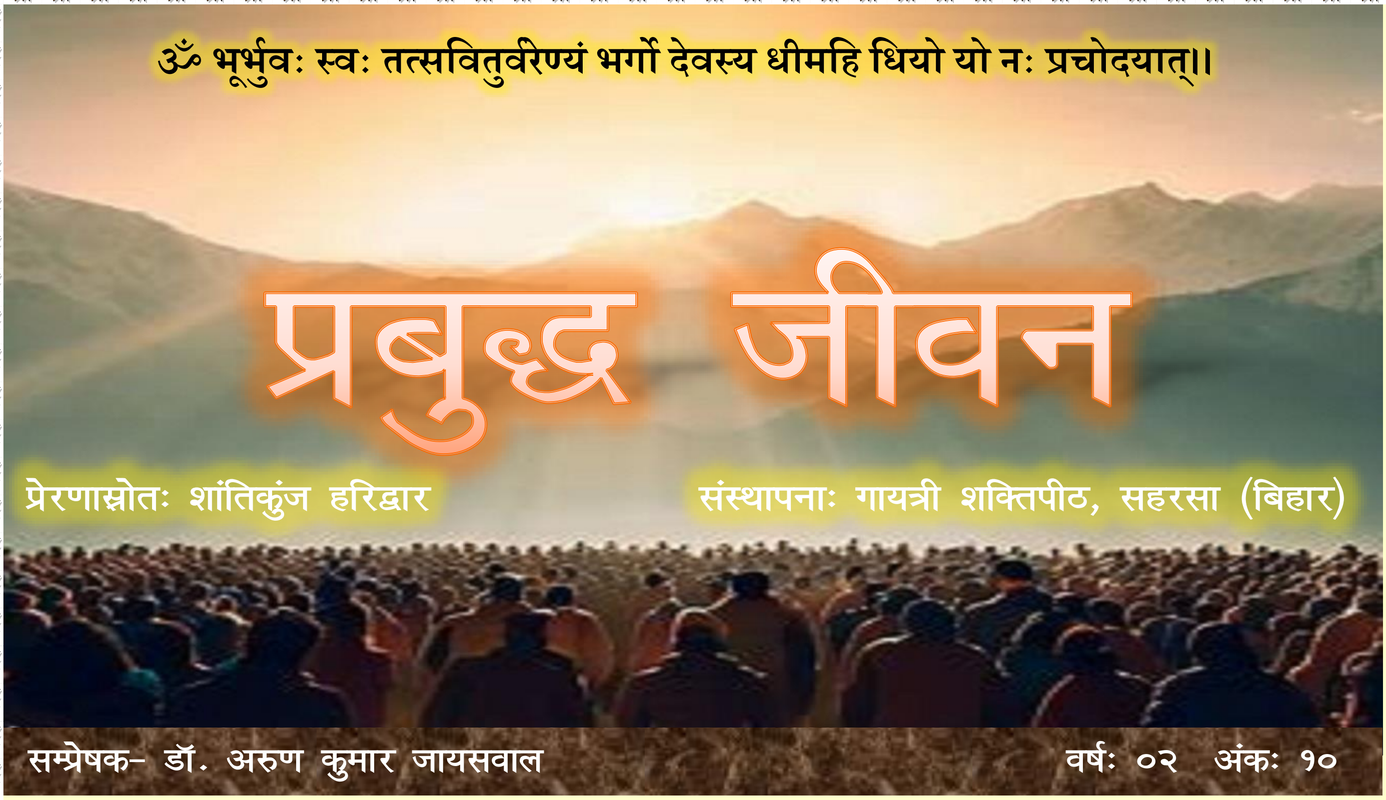

'हृदय की क्षुद्रता त्यागें, उदार बनें'

माया के बन्धन में, अज्ञान की भूलभुलैयों में फंसाने वाला मोह ही है। यह मेरा है, यह तेरा है- क्षुद्र हृदय और संकीर्ण सोच वाले ही ऐसा हिसाब लगाते हैं। जिनका हृदय उदार है और विवेक जागृत है, वे संसार भर को अपना कुटुम्ब मानते हैं। यह सब पसारा अपना ही है। सब में अपनी ही आत्मा समायी हुई है। सब अपने ही हैं, ऐसा समझ कर आत्म विस्तार की भावना से मनुष्य सहज ही त्रिलोक का स्वामी होने जैसा आनन्द प्राप्त करता है। इसके विपरीत जो थोड़ी सी वस्तुओं को ही अपना समझते हैं; वे सदा दीन, दरिद्र, अभावग्रस्त रहते हैं। उन्हें हर क्षण प्रतीत होता रहता है कि उनके पास बहुत ही कम धन है, उनकी जाति बड़ी छोटी है, उनका वैभव बड़ा सीमित है। ऐसे लोग अपने को दरिद्रताग्रस्त अभागा ही मानते रहते हैं।

जो अपने पराये का भेद मिटाकर अपने को विनम्र विश्व नागरिक, समाज का एक अविच्छिन्न अंग, विश्वात्मा परमात्मा का एक अंश आत्मा मानते हैं; वे समुद्र में मिलकर अपने को महान सिन्धु अनुभव करने वाली बूँद की तरह सदा आनन्दित रहते हैं। ऐसे ही लोग जीवनमुक्त कहे जाते हैं।

हृदय से हृदय तक

श्री रामनवमी पर्व भारतीय संस्कृति का एक महान पर्व है। इस दिन भगवान श्रीराम का जन्मदिवस मनाया जाता है। चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की पहली तिथि को प्रति वर्ष नए विक्रम संवत्सर का प्रारंभ होता है और उसके आठ दिन बाद ही चैत्र शुक्ल पक्ष की नवमी को यह पर्व राम जन्मोत्सव 'रामनवमी' के नाम से मनाया जाता है। त्रेता युग में जन्म लेने वाले भगवान श्रीराम आज भी लोगों के मन-मस्तिष्क में उसी तरह श्रद्धा के पात्र हैं, जैसे शायद त्रेता युग में रहे होंगे। इसका कारण उनकी कथा-गाथा है, जो गोस्वामी तुलसीदास कृत 'श्रीरामचरितमानस' में एवं महर्षि वाल्मीकि कृत 'रामायण' में लिखित है। इस ग्रंथ में छिपा हुआ अध्यात्म व अद्‌भुत ऊर्जा से अब भी मानव समुदाय लाभान्वित हो रहा है। इससे मिलने वाली प्रेरणाऐं अगर मनुष्य अपने जीवन में अपना सके तो अपने संपूर्ण जीवन का कायाकल्प कर सकता है। श्री रामनवमी पर्व के माध्यम से श्रीराम के जीवन चरित्र व प्रेरणाओं को अपने जीवन में उतारने व धारण करने की सीख मिलती है। श्रीरामचरितमानस में दिए हुए लीला-प्रसंगों की आदर्श प्रेरणाऐं अब भी भटकी हुई मानव जाति को एक सही दिशा देने में पूर्ण सक्षम हैं।

श्रीराम का संपूर्ण जीवन चरित्र अनुकरण करने योग्य है। श्रीरामचरितमानस में उनके चरित्र के अनेकों रूप हमें देखने को मिलते हैं और उनका हर रूप मुख्य है। अपने संपूर्ण जीवन का प्रबंध उन्होंने इतनी कुशलता से किया है, जो हमें इस बात की प्रेरणा देता है कि एक आदर्श जीवन कैसे जिया जाए। उनके चरित्र से हम अपने गुरुजनों और माता-पिता का सम्मान कर उनकी आज्ञा का पालन करना, भाइयों को सच्चा प्रेम करना और कष्ट में अपने मित्रों की निःस्वार्थ सहायता करने का पाठ सीख सकते हैं। वे ऐसे आदर्श गुरु हैं जो अपनी प्रतिज्ञा और वचन पालन करने के लिए अपने प्राणों तक की परवाह नहीं करते, जो शरण में आने वाले को शरण देकर उसकी रक्षा का भार अपने ऊपर ले लेते हैं। वे सबसे प्रेम करते हैं, विनम्र स्वभाव के हैं, दूरदर्शी और बहुत संवेदनशील हैं। वे सत्य और धर्म पर दृढ़ रहते हुए नीति का पालन करने वाले हैं। श्रीराम जी का जीवन चरित्र विविधवर्णी है, जिसको समझने पर मानस-पटल के अनेक आयाम खुलते चले जाते हैं।

चित्रकूट में राम के संबंध में उनके कुलगुरु वशिष्ठ जी कहते हैं- नीति प्रीति परमारथु स्वारथु। को उन राम सम जान जथा रथु।। अर्थात् नीति, प्रीति, परमार्थ और स्वार्थ कोई भी राम के सिवा यथा विधि नहीं जानता है। तुलसीदास जी कहते हैं कि राम शब्द सुख-शांति के धाम का बोधक है। राम की प्राप्ति से ही सच्चे सुख और शांति की प्राप्ति होती है। जो अपनी इच्छा को प्रभु श्रीराम की इच्छा में समाहित कर लेता है, उसे लोक परलोक के सुख प्राप्त हो जाते हैं और वह असीम राम यानी प्रभु में समा जाता है। इस तरह श्रीराम का संपूर्ण जीवन समस्त मानव जाति के लिए एक आदर्श है। सभी को उनके जीवन से मर्यादा, नीति पालन, प्रतिज्ञा पालन व जीवन जीने की कला की सीख मिलती है। अतः इस श्री रामनवमी पर्व पर उनके जीवन प्रसंगों का स्मरण करते हुए उनके सद्‌गुणों को अपने जीवन में धारण करने का संकल्प लेना चाहिए, ताकि हम सभी अपने जीवन को सन्मार्ग की दिशा में ले जा सकें।

आप सभी को रामनवमी की बहुत सारी शुभकामनाऐं।

अरुण कुमार जायसवाल

कृतज्ञता

जन्म से लेकर मृत्युपर्यन्त हमपर प्रकृति के कितने उपकार हैं? किस रूप में वह हमारी आजीवन सहायिका रही है यह हम सोच नहीं पाते। हम यह सोच नहीं पाते कि हमने धन कमाया तो कैसे कमाया? माँ-बाप ने हमें योग्य बनाया तो कैसे बनाया? क्या वे ऐसे ही हमें योग्य बना दिए या अप्रत्यक्ष रूप से उनकी सहायता प्रकृति की सारी शक्तियाँ कर रही थी । हमारा सारा परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व कर रहा था । धरती ने हमें पोषित किया था, ईश्वर हमारे बीज बने थे आत्मा और परमात्मा के रूप में, वह बीज प्रकृति और पुरुष के रूप में द्विदलीय था, वह माता और पिता का रज और वीर्य बनकर, स्वयं के अस्तित्व को मिटाकर अंकुर के रूप में फूटा था, अंधेरे गर्भ गृह में प्रकृति माता ने हमारी हर प्रकार से रक्षा की थी, जैसे - जैसे हम बडे़ हुए माँ - बाप ने समाज के विभिन्न वर्गों से सहायता लेकर हमारी परवरिश की थी, हमें शिक्षा समाज के शिक्षकों ने दी थी, हमारे बीमार पड.ने पर चिकित्सकों ने हमारे प्राण बचाए थे। हमारे भोजन, वस्त्र और आवास की व्यवस्था समाज के विभिन्न वर्गों ने की थी । तो यह सोचने की बात है कि क्या हम सिर्फ अपनी योग्यता से धन कमाने योग्य हो गए ? नहीं। अगर सरकार ने विद्यालय की व्यवस्था नहीं की होती, अगर किसानों ने हमें अन्न नहीं दिया होता, अगर समाज ने अप्रत्यक्ष रूप से हमारी परवरिश नहीं की होती, अगर वैज्ञानिकों ने विज्ञान के विभिन्न अविष्कारों से हमें सुख - सुविधाएँ नहीं दी होती, अगर माता - पिता ने हमारे लिए महान त्याग नहीं किया होता और सबसे अधिक अगर भगवान अपनी शक्ति के साथ मिलकर हमारे बीज नहीं बने होते और हमें अनमोल साँसें नहीं दी होती तो क्या यह सब हो पाता ? असंभव था हमारा अस्तित्व में आना और धन कमाना, पद - प्रतिष्ठा पाना । पर नहीं हमपर कृतघ्नता इतनी हावी हो गई कि प्रकृति के उस प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष हर सहयोग को हम भुला बैठे और मेरा धन, मेरा पद, मेरी इच्छा, मेरा खर्च, मेरे बच्चे, मेरे पति, मेरी पत्नी करते रह गए, गाडि.यों और कोठियों की पंक्तियाँ सजाते रह गए। थोड॒ - बहुत किसी के लिए कर दिया तो अपना ही गुण गाते रह गए।

यहाँ तक कि आज माता-पिता और गुरु को भी लोग नहीं पूछते। बच्चे माता-पिता से कहते हैं कि आपने हमारे लिए किया ही क्या है ? आज निर्माण का चाक ही तोड. दिया गया है। निर्माता से कहा जाता है कि तुम कुम्हार तो बनो पर निर्माण को चाक पर मत चढाओ, तुम घट तो बनाओ पर मिट्टी को न गूँधो, तुम सुघट तो बनाओ पर उसे तप की आग में मत तपाओ। आज की शिक्षा व्यवस्था इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है। बाल केन्द्रित शिक्षा ने असन्तुलन की राह पकड. ली है। उसने बालक-बालिकाओं के निर्माण की राह को ही उलझाकर रख दिया है। शिक्षक को कोई छूट नहीं कि वे अपने बच्चों की परीक्षा कैसे लें और उसे तराशकर हीरा कैसे बना सकें ? शिक्षकों तक के प्रति बच्चे की कृतज्ञता की भावना पनप ही नहीं पाई तो क्या होगा ?

सच, कैसी विपरीत मानसिकता विकसित कर ली है इस मानवजाति ने ? आखिर कैसे कोई सुनार सोने को बिना तपाए उसे चमकीला बना सकता है ? कैसे कोई जौहरी हीरे को बिना छिले उसे अद्‌भुत बना सकता है ? अरे प्रकृति भी एक पुष्प को खिलाने के लिए कठोर बनती है। कभी उसपर बारिश की बौछार डालती है तो कभी तेज धूप से उसे तपाती है, कभी उसे थपकी देती है तो कभी उसे काँटों के बीच खिलने को मजबूर करती है। एक मासूम कली प्रकृति की न जाने कितनी परीक्षाओं के लिए स्वयं को मन से तैयार करती है, तब जाकर वह गुलाब बनकर खिलती है जिससे अंततः वह स्वयं भी आनन्दित रहती है और आने जानेवालों सभी को आह्लादित भी करती है। यही है प्रक्रिया एक शिशु के भी निर्माण की, एक मानव के भी आत्मकल्याण और लोककल्याण की जिसे हर संवेदनशील मानव को प्रकृति के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित कर समझनी चाहिए और इस प्रक्रिया में जो जितना खड॒ उतरता है भगवान अपने उस रूप में अपने ही अंशस्वरूप उसकी निष्कलंक आत्मा को और अधिक निखार पाते हैं और एक दिन उसे निखारते - निखारते खुद का ही स्वरूप उसमें दिखाकर उससे और सबसे यह कह बैठते हैं ''तत् त्वम् असि'' अर्थात् वह तुम ही हो। तुम्हारे सिवा अन्य कोई नहीं। यानि अपनी आत्मा की समग्रता में जीनेवाला ही स्वयं को जान पाता है और परमात्मा के प्रति परम कृतज्ञता से युक्त होकर मन ही मन आह्लादित रह पाता है और सभी को आह्लाद दे पाता है। ऐसे ही आह्लाद देनेवाले परम कृतज्ञ मानव प्रह्लाद सम व्यक्तित्व की आवश्यकता आज समस्त सृष्टि को है जो कृतज्ञतापूर्वक नर तन में नारायण का पता बताकर समस्त जगत् को परम शांति और आनन्द से युक्त कर सके।

- 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)

- **डार्विन का विकासवाद है कि धीरे-धीरे चीजें परिस्थितियों के अनुसार जैसी जरूरत पड़ती है शरीर को, वैसा शरीर विकसित होता चला जाता है। परिस्थितियों और वातावरण के प्रभाव से म्यूटेशन यानि उत्क्रांति, उत्क्रमण होता है, तो शरीर की बनावट में यानि मोर्फोलॉजिकल परिवर्तन होना शुरू हो जाता है ।**

- **डार्विन ने मानसिक विकास की बात नहीं की है, बाद में एक फिलॉस्फर बर्ग शॉ ने मानसिक विकास की बात की है । उन्होंने कहा कि मनुष्य में परिवर्तन आएगा तो वह धीरे-धीरे देवता बन जाएगा, देवता के लिए बीटी शब्द का प्रयोग बर्ग शॉ ने किया।**

- **आज दुनिया की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक समस्या है भावनात्मक अस्थिरता। यह सिर्फ टीन एजर्स के लिए ही नहीं है, आज के सभी इंसानों की समस्या है । क्योंकि बाल्यावस्था में और किशोरावस्था में किसी की भावना पर काम नहीं किया गया।**

- **किशोरावस्था में एक तरफ वासना का तूफ़ान होता है और एक तरफ भावना का उफान होता है। इस समय काउंसलिंग की जरूरत होती है और पर्टिकुलर स्पिरिचुअल काउंसलिंग की जरूरत होती है ताकि किशोर अपनी ऊर्जा को सही दिशा, सही डायरेक्शन दे सके । जैसे जमीन से कोई पौधा निकलता है, उसे एक टेक मिल जाता है तो पौधा ऊंचाई को छू लेता है, नहीं तो दो-चार टहनियां निकलती और जमीन पर फैल जाती हैं, ऊंचाई की ओर नहीं बढ़ पातीं। उसी तरह किशोर भी शिखर पर नहीं पहुंच पाते।**

- **डार्विन का विकासवाद सभी जीवो के लिए है, सिर्फ मनुष्यों के लिए नहीं है ।क्योंकि जीव प्राणी है और चेतन भी है ।कोई जीव एक हद से ज्यादा अपने लिए सोच नहीं सकता ।वह यह नहीं जान सकता कि मैं क्या हूं ?शेर अपनी आत्मा का परिचय पा सकता है क्या ?मनुष्य का जीवन सबसे श्रेष्ठ इसलिए कहा गया है कि मनुष्य आत्म चेतन है, वह अपने बारे में सोच सकता है।**

- **मनुष्य-मनुष्य में भेद है। हमने मनुष्य में भी विकास की सीढ़ी तय कर रखी है उसके कर्मों के आधार पर, पर उसको जन्म से जोड़ने लगे, यह मूर्खता हो गई। हमने ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र का निर्माण किया, यह भी विकास की चार अवस्थाएं हैं।**

- **एक शब्द होता है विचार और एक शब्द होता है विमर्श एक-दूसरे के सामने अपनी बात रखते हैं, औचित्य को स्वीकारते हैं, सत्य को स्वीकारते हैं । यह नहीं कि हम प्रधानमंत्री हैं या मुख्यमंत्री हैं तो हम जो बोल रहे हैं वह सार्वकालिक सत्य है। जब विचार-विमर्श चल रहा हो तो हम विचार के तल पर अपनी बात रख सकते हैं। हां, सामाजिक अधिकार के तल पर अपनी बात नहीं रख सकते हैं।**

- **क्या हम जंगल की तरह विकास चाहते हैं या बाग बगीचे की तरह विकास चाहते हैं ? बेतरतीब विकास चाहते हैं या काट-छांटकर तरीके से, व्यवस्थित विकास चाहते हैं ? आज दुनिया में जो डेवलपमेंट है, कभी-कभी तो लगता है कि यह माइंडलेस डेवलपमेंट है।**

- **मनुष्य का जो जीवन है वह प्रारब्ध पर विश्वास करके ढर्रे पर जीने का नहीं है। प्रारब्ध पर विश्वास इसलिए करना है कि यह जान सकें कि आगे हमें कैसा पुरुषार्थ करना है।**

- **हमें अपने विकास के लिए स्वाभाविक रूप से यत्न करना चाहिए और समाज में जो विद्वान वर्ग, बुद्धिजीवी वर्ग हैं उसे वातावरण देना चाहिए। वातावरण बहुत महत्वपूर्ण होता है, चाहे वह परिवार के अंदर हो या स्कूल के अंदर ।समाज एक विस्तृत पाठशाला है।**

- **तीन चीज होती हैं – 1. परसेप्शन - हर आदमी एक तरह से चीजों को नहीं देखता है, 2. कॉग्निशन- सोच-विचार भी एक जैसा नहीं होता है और फिर इमोशन -कोई भावुक होता है कोई भावनाशील होता है । तो ओवरऑल साइकोलॉजिकल डेवलपमेंट होना चाहिए।**

जैसा भाव रहता है वैसा हम विचार करते हैं,जैसा विचार होता है वैसा हम कर्म करते हैं, वही करते-करते आदत बन जाती है, लंबे समय बाद वही हमारा स्वभाव बन जाता है, वही स्वभाव हमारा चरित्र कहलाता है। जैसा चरित्र होता है वही हमारा भाग्य हो जाता है यानि हमारा भविष्य बन जाता है।

अच्छे भविष्य के लिए हमें अपने चरित्र को ठीक करना होगा, चरित्र को ठीक करने के लिए हमें अपने स्वभाव को सही करना होगा, स्वभाव को सही करने के लिए हमें अपनी आदतें बदलनी होगी, आदतें बदलने के लिए हमें अपने कर्म को बदलना होगा, कर्म सही रहे इसके लिए हमें विचार को सही करना होगा और विचार सही तब होगा जब हमारी भावनाएं सही होंगी।

परसेप्शन, कॉग्निशन और इमोशन तीनों मिलकर मनुष्य के मानसिक विकास को संपूर्ण करते हैं। उसमें कॉग्निशन प्रत्यक्ष में इमोशन से ज्यादा भूमिका निभाता है।

मनुष्य में और पशु में एक आधारभूत फर्क है, पशु प्राणवान है, चेतन है पर मनुष्य अन्य प्राणियों से ज्यादा चैतन्य है ।क्योंकि वह आत्म चेतन है। आत्म चेतन होने का गुण क्या है ?वह है विवेक। विवेक का मतलब डिस्क्रिमिनेशन।

भक्ति का मतलब भावनाओं का संपूर्ण और परिपूर्ण अर्पण ।अगर भावनाएं मजबूत हैं, सच्ची हैं, और भगवान के लिए हैं तो बड़े से बड़े प्रारब्ध को क्षतिग्रस्त करने में, धराशायी करने में सक्षम हैं ।

एक थ्योरी है- सर्वाइवल ऑफ द फिटेस्ट- जो आदमी विकसित हो गया वह जिंदा बचेगा, जो विकसित नहीं वह जिंदा नहीं बचेगा।

प्रकृति जो चुनौतियां लाती हैं जीवन में, अगर आप सर्वाइव करते हैं तो आप फिट हैं, नहीं सर्वाइव करते हैं तो आप फिट नहीं हैं । स्थिति यानि बाहर की, वातावरण की और मनःस्थिति यानि अंदर की, दोनों चुनौतियां आती हैं।

मनुष्य का मनुष्य चेतना में कहीं पर भी पतन हो सकता है । उसके उत्थान का एकमात्र तरीका है जो महावीर ने कहा- जरा मरण वेगेण धर्म यो शरणम् मतलब इस जरा मरण के वेग में धर्म ही एकमात्र शरण है। उसको हम कोई नाम दें,जीवन की समझ नाम दें, जीवन बोध नाम दें,परमात्मा नाम दें , आत्मा नाम दें। जब तक आपके जीवन का केंद्र, आपके क्रियाकलापों का केंद्र, आपकी चेतना का केंद्र आत्मा नहीं है तब तक आप कुछ भी नहीं हो सकते हैं।

धर्म की शरण में रहने पर व्यक्ति बीमारी और मृत्यु से ऊपर उठ जाता है, सर्वाइव कर जाता है, वह सबसे फिटेस्ट व्यक्ति है।

जिंदगी को आप सस्टेन करते हैं, उसके लिए पुण्य और तप चाहिए।

सर्वाइव ऑफ़ द फिटेस्ट का सिद्धांत कहता है कि आप दूसरों की तुलना में ज्यादा फिट हो, इसलिए नेचर से आप संघर्ष कर सकते हैं, सर्वाइव कर सकते हैं और जो संघर्ष नहीं कर सकते वह सर्वाइव नहीं कर सकते, वे मर जाएंगे । यह सिद्धांत थोड़ा छोटा और ओछा है, इस सिद्धांत में कहीं संघर्ष की ध्वनि है।

जिसके पास विवेक का बल है, जिसके पास आत्म बोध से संपन्न जीवन है, जीव है वे संघर्ष नहीं करते हैं। उनका किसी व्यक्ति से संघर्ष नहीं है, उनका स्वयं से संघर्ष होता है। स्वयं के चित्त से, स्वयं की चित्त वृत्ति से। यह संघर्ष दूसरे से नहीं, आंतरिक है। संघर्ष भी क्या कहें, चित्त की बाधाओं को पार करना है। यहां दूसरा नहीं है। यह संघर्ष नहीं जागरण है । इसे देवासुर संग्राम भी कह सकते हैं । अंदर देववृत्ति भी है और असुर वृत्ति भी है। वहां संघर्ष तो है, लेकिन इस सर्वाइवल ऑफ द फिटेस्ट में जागरण है ।यह लौकिक नहीं है, ओछा भी नहीं है, छोटा भी नहीं है, सिर्फ शरीर के स्तर तक सीमित नहीं है।

जीवन में अपना कल्याण चाहते हैं तो आपको अपनी चेतना में ईश्वर की धारणा करनी पड़ेगी । अगर आपके मन में ईश्वर की धारणा नहीं है तो आप न कोई विकास कर सकते हैं और न कोई उन्नति ।

आज का विकास क्या है ? माइंडलेस डेवलपमेंट है, बेतरतीब विकास, आत्मघाती विकास। यह विकास नहीं विनाश है।

आज का इंसान अनफिट है, मिसफिट है और मजे की बात है कि अपने को फिट ही नहीं फिटेस्ट कहता है। सामूहिक आत्महत्या के कगार पर खड़ा है और कहता है कि हम सर्वाइव करेंगे।

- संस्कार और प्रारब्ध आपके जीवन में एक तूफान की तरह आता है । संस्कार का वेग, प्रारब्ध का वेग सब कुछ उलट-पुलट कर देता है।
- संस्कार मतलब संबंध और प्रारब्ध मतलब भोग। भावनाएं जब किसी से जुड़ती हैं तो लंबे समय बाद वह संस्कार बन जाता है, संस्कार है प्रगाढ़ राग और प्रगाढ़ द्वेष। इन दोनों से जो अभिनिवेश बनता है यानि कि उसमें जो जड़ता होती है, स्थिरता होती है, वह अटका देती है।
- भगवान में तो प्रेम होता है और हमलोगों के मन में होती है आसक्ति। आसक्ति की सारी डोर अहंकार से जुड़ी होती है और प्रेम की सारी डोर आत्मा से जुड़ी होती है ।प्रेम जिससे हो और जिसको हो दोनों का परम कल्याण करता है।
- ईश्वरीय करुणा और आपका पुरुषार्थ आपको अंधकार से निकाल सकता है।
- हमारे जीवन में जो सुखद संयोग आया, उसमें हमारा पूर्व कृत्य पुण्य और ईश्वर की कृपा दोनों शामिल है। भगवत कृपा ही संयोग का निर्माण करती है।
- सांसारिक जीवन का केंद्र अहंकार होता है और आध्यात्मिक जीवन का केंद्र भगवत कृपा या आत्मा होती है।
- जीवन की हर सांस भगवत कृपा का ही दर्शन कराती है, भगवत कृपा इसलिए जीवन का केंद्र होना चाहिए।
- भक्त के जीवन में राग भी भगवान है और द्वेष भी भगवान है। झगड़ा भी भगवान से है और प्रेम भी भगवान से है ।
- जब भावनाओं का कोण भगवान से जुड़ जाता है न, तो ऐसा संस्कार बन जाता है फिर वह आपको उसके साथ ही रखता है। भक्ति का मतलब भावनाओं का संपूर्ण और परिपूर्ण अर्पण।
- अगर भावनाएं मजबूत हैं, सच्ची हैं और भगवान के लिए हैं तो बड़े से बड़े प्रारब्ध को क्षतिग्रस्त करने में, धराशाई करने में सक्षम हैं।
- इंसान का शुरू से सिद्धांत होना चाहिए कि व्यक्ति पर नहीं परमात्मा पर भरोसा करना। हां! परमात्मा किसी व्यक्ति के माध्यम से समाधान दे देता है। अगर कोई व्यक्ति मदद कर रहा है तो समझें परमात्मा हमें मदद कर रहा है।
- भगवान ने मनुष्य को एक शक्ति दी है, वह है विवेक। उसका हमेशा इस्तेमाल करें।
- हड़बड़ी में एक चीज का नाश होता है, वह है विचारशीलता। हड़बड़ी तो आप कर सकते हैं लेकिन आप विचारवान, विवेकवान नहीं रह सकते । हड़बड़ी में आप अपने कर्तव्य पथ का समुचित निर्धारण नहीं कर पाते।
- अहंकार बरगद का पेड़ है कितना भी काटो, कोपलें निकल ही आती हैं।
- ज्ञान दीपक का मतलब है विज्ञानमय कोष का प्रकाशित हो जाना और भक्ति के दीपक का मतलब है आनंदमय कोष का प्रकाशित हो जाना।
- मणि का दीया न तो हवा से बुझता है, न पानी से बुझता है,न ठंडा-गर्मी से बुझता है । उसे न कोई तेल की जरूरत है, न बाती की न दीए की। जहां रख दें,जिस जगह रखते दें, वहीं उजाला ही उजाला है।
- ऐसा नहीं कि भावनाएं परेशान नहीं होती है या।पर हिलडुलकर भी सही-सलामत अपने केंद्र में पहुंच जाएं यही सार है।
- पता नहीं, आदमी आज किस जल्दबाजी में है?शायद उसे भी पता नहीं है कि वह किस जल्दबाजी में है।
- अगर हम घड़ी के कांटे को घुमा कर एक सीध में कर दें और 12:00 बजा दें, तो क्या अभी 12:00 बज जाएगा ? नहीं बजेगा।
- अगर जिंदगी की घड़ी जल्दबाजी में चल पड़ी, तो मौत भी जल्दबाजी में आ जाएगी।

- जिंदगी की घड़ी में एक कांटा काल का है, दूसरा कांटा कर्म का है और तीसरा कांटा स्थान का है। काल, कर्म और स्थान यानि जगह ।जिंदगी की घड़ी में तीनों कांटे चलते रहते हैं।
- कोई कितना भी जतन कर ले काल की घड़ी बदलती नहीं है।
- सभी व्यक्ति अपनी-अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं, उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती हैं।
- अहंकार की एक बड़ी विडंबना है, सब कुछ मैं ही कर लूंगा और फटाफट कर लूंगा ।उसको बहुत तीव्रता है। मैं जो चाहूंगा वही कर लूंगा, इस एहसास से हमेशा बचना चाहिए।

जिज्ञासा

प्रश्न- आपने कहा कि जब सूर्य का मकर राशि में प्रवेश होता है तो मकर संक्रांति होती है, माघ मेले की शुरुआत होती है, लोग तीर्थों में जाकर एक महीने रहते हैं, तीर्थराज प्रयाग में रहते हैं। यह ज्ञान और कर्म का मिलन है। शनि कर्म के देवता हैं और सूर्य ज्ञान के देवता हैं। क्या एक महीने रहने से पूर्वजन्म के कर्मों का प्रायश्चित नहीं होता? क्या यही आध्यात्मिक साधना है?

उत्तर- सिर्फ रहने मात्र से नहीं होता, कैसे रहना चाहिए? पहले इसको समझें- हमने कहा था कि गोस्वामी तुलसीदास जी रामचरित मानस के बालकांड में कहते हैं-

माघ मकरगत रबि जब होई। तीरथपतिहिं आव सब कोई।।

माघ 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 रीति नीति में तो बिल्कुल नहीं होता। कर्मठ है तो ज्ञानी नहीं है और ज्ञानी है तो कर्मठ नहीं है। ज्ञान और कर्म का मिलन ऐसे है जैसे धरती और आकाश का मिलन, दिखते हैं मिलते हुए, पर मिलते नहीं हैं । पर कभी-कभी ये सुयोग बनता है कि किसी व्यक्ति में ज्ञान और कर्म दोनों हों । कर्म अगर ज्ञान से मिल जाए तो कर्म मोक्ष बन जाता है, कर्म निष्कर्म बन जाता है। ज्ञान और कर्म का मिलन कुछ ही लोगों में हुआ है जैसे कृष्ण में हुआ, हनुमान जी में हुआ, रामजी में हुआ। तो कभी-कभी ऐसा होता है, कब होता है? जब माघ महीने में सूर्य मकर राशि पर आते हैं तब। सूर्य और शनि मिलते हैं और प्रेमपूर्वक मिलते हैं तब। कभी कभी ऐसा होता है जीवन में जब कर्म ज्ञान के साथ संयुक्त हो जाता है। और जब कर्म ज्ञान के साथ संयुक्त हो जाता है तो वह कर्म आध्यात्मिक साधना बन जाता है। तीर्थराज प्रयाग में ये होता है। मकर राशि यानि शनि में सूर्य का प्रवेश मकर संक्रांति भी कहलाता है। तो ज्ञान और कर्म का मिलन है मकर संक्रांति। आज भी हम मकर संक्रांति मनाते हैं। माघ के मेले की भी शुरुआत उसी दिन होती है। एक महीने का कल्पवास माघ पूर्णिमा तक चलता है। प्रयागराज में कुंभ हो, कुंभ न हो, लेकिन माघ मेला हर साल होता है और आज भी लोग जुटते हैं कल्पवास में। ऋषियों ने जो परंपरा स्थापित की, उन परम्पराओं में आध्यात्मिकता दृष्टिगोचर होती है। भारत के लोगों ने जो सोचा यानि हमारे पूर्वजों ने हर चीज़ को आध्यात्मिक रहस्य के रूप में देखा और हर चीज़ में आध्यात्मिकता के तत्व को संजोया।

लेकिन एक बात जो समझ में आती 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। कल्पवास का मतलब है कि तीर्थ सेवन में आप साधना के द्वारा अपने तन और मन को साधते हैं। साधना के द्वारा अपने तन का भी कायाकल्प होता है और मन का भी कायाकल्प होता है। तीर्थ सेवन से आत्मपरिष्कार होता ही होता है। बाकी बातें तो प्रेरित करने वाली बातें हैं, वैसे पता नहीं, कितने लोग प्रेरित हो पाते हैं? मन की स्थिरता से ही संसार और सांसारिकता का विलय होता है। कुंभ तो साधु सत्संग का बड़ा आयोजन है। लेकिन आज सतसंग कहाँ रह गया है? जब सत्संग ही नहीं है तो उद्देश्य 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 है, अगर वो प्रेरणाएँ भी समाप्त हैं तो उसकी उपयोगिता और आवश्यकता भी समाप्त है। ये मेले सामान्यजनों को, गृहस्थजनों को प्रेरित करने के लिए होते थे। मेला यानि जन-जन के मन मिल जाएँ, तो मेला है। नहीं तो सिर्फ भीड़ है, मेला नहीं है। कल्पवास में एक महीने निश्चित बाहर की गंगा में नहाइए और अंदर की गंगा में भी नहाइये यानि प्रायश्चित के आंसू में स्नान करिए, डुबकी लगाईये। फिर सचमुच जन्म-जन्मान्तर के कर्मों का प्रायश्चित हो जाएगा, सचमुच पाप कट जाएंगे। आध्यात्मिक साधना का प्रारंभ हो जाएगा।

प्रश्न- स्मृति, मति, श्रुति एवं मेधा के अंतर को स्पष्ट करें।

उत्तर- हम हमेशा बताते हैं कि स्मृति यानि याद रखने की क्षमता, धृति यानि धारण करने की क्षमता, मेधा यानि प्रतिभा का नया आयाम और प्रज्ञा यानि आतंरिक स्फुरण। जो प्रातःकाल जगने से हमें अपने आप प्राप्त होती है। इसलिए प्रातः

काल को स्वर्णिम काल कहा जाता है। आपने पूछा है स्मृति और श्रुति के अंतर के बारे में। श्रुति और स्मृति अलग-अलग है। श्रुति यानि सुनने की परंपरा, सुनें और याद रखें। सुनने की परंपरा से जो ज्ञान प्राप्त होता है उसे श्रुति कहते हैं। उपनिषद् के मंत्रों को श्रुति कहते हैं। उपनिषद् क्यों है? उप उपसर्ग में विश् धातु लगने से उपनिषद् शब्द बना है यानि पास बैठकर सुनना। गुरू ने कहा और शिष्य ने सुना। तो सुनने की परंपरा से जो ज्ञान हमें प्राप्त हुआ है वह है श्रुति, जो कि उपनिषद के ज्ञान का एक पर्यायवाची शब्द है। उसी तरह स्मृति, दैनिक जीवन में जो हमारे नियम हैं, रूल हैं, क्या करें और क्या न करें, डू और डोंट डू। इसे समय-समय पर ऋषियों ने अलग-अलग काल में, अलग-अलग ढंग से बताया और चेताया। अलग-अलग समय में, अलग-अलग ऋषियों के द्वारा, अलग-अलग मान्यता के अनुसार, अलग-अलग विभाजन के अनुसार, स्मृति अनेकों हैं। जैसे - वशिष्ठ मुनि ने लिखी, मनु महाराज ने अलग लिखी, आपस्तंब ने अपनी लिखी, गौतम ऋषि ने अपनी लिखी। ऐसे कई ऋषियों ने भिन्न-भिन्न समय में, भिन्न-भिन्न स्मृतियाँ लिखीं। स्मृति नीति शास्त्र है, पर नीति से ज्यादा आचार शास्त्र है। हमारा आचरण कैसा होना चाहिए, यह स्मृति बतलता है। श्रुति और स्मृति में अंतर है कि श्रुति शाश्वत है वह बदलती नहीं है और स्मृति में समयानुसार बदलाव होते रहे हैं। श्रुति का आधार है आत्मतत्व का बोध। सामाजिक नियम, परंपरा या समाज की व्यवस्था श्रुति के अधीन नहीं है, स्मृति के अधीन है। स्मृति हमें समाज व्यवस्था, नीति व्यवस्था, आचार व्यवस्था का ज्ञान देती है। तो ये फर्क है।

इसको एक और ढंग से हम समझने की कोशिश करें, गीता में भगवान ने दसवें अध्याय के 34वें श्लोक में देवताओं की महिलाएं, नारियां हैं, उनके सात नाम की देवियों का वर्णन किया है। नारियों में मैं कीर्ति हूँ, श्री हूँ, वाक् हूँ, स्मृति हूँ, मेधा हूँ, धृति हूँ और क्षमा हूँ। और ये जीव के, मनुष्य के सात गुण भी हैं। गुणवाचक और व्यक्तिवाचक दोनों संज्ञा है। व्यक्तिवाचक संज्ञा में ये सात देवियां हैं और गुणवाचक संज्ञा में जीव के गुण हैं। कीर्ति से कीर्तन बना है, हम जब यशोगान करते हैं किसी का तो वह कीर्ति कहलाती है। श्री कहते हैं- जो हमारा सौभाग्य और समृद्धि है। वाक् अभिव्यक्ति को कहते हैं, जो हम अभिव्यक्त करते हैं वह कितनी सटीक है, कितनी प्रभावपूर्ण है और कितना सत्य है वह वाक् कहलाती है। वाक् सरस्वती माता का एक नाम भी है। एक शब्द हम लोग प्रयोग करते हैं वाक् शक्ति, जो कह देता है वह सत्य होता है, जो बोलता है उसका प्रभाव पड़ता है। यानि उसकी जिह्वा पर सरस्वती विद्यमान है। वाक् से ही वाक्य बना है। वाक्य का मतलब होता है वाक् का एक अंश। वाणी प्रभावशाली कब होती है? जब आपके बोले हुए शब्द, आपके बोले हुए वाक्य, सुनने वाले की फीलिंग बनते हैं, अनुभूति बनते हैं। और जितने व्यापक स्तर पर बनते हैं, वो वक्ता यश प्राप्त करता है। वाणी के कई गुण हैं, एक तो आपके बोले हुए शब्द अनेकों का एहसास बने, एहसास जब गहरा होता है तो अनुभूति बनती है और आपके कहे हुए शब्द सत्य पर टिके हों, प्रमाणिक हों। जिसको कहते हैं वाक् सिद्धि यानि जो आपने कह दिया वह प्रकृति की घटना बन जाये। अगला गुण है स्मृति, वह है मेमोरी याद रखना, तीन तरह की मेमोरी होती है, एक है मन की स्मृति, एक है चित्त की स्मृति और एक है शुद्ध चित्त की स्मृति। मन की स्मृति का मतलब है कि सुबह हमें किसी ने कोई बात कही शाम में हमने हू-ब-हू सुना दिया, पिछले साल की बातें हमने सुना दिया, बचपन की बातें हमें याद है हमने सुना दिया, ये मन की स्मृति है। अब अगला गुण मेधा की चर्चा करते हैं यानि आंतरिक क्षमता,प्रतिभा का नया आयाम, बुद्धि में जब नयी-नयी कोपलें फूटती हैं, जो अंकुरण होता है आपकी चेतना में नई कोपलों का, जो इनोवेटिव नॉलेज होती है, जो नया विचार होता है, यही मेधा है। ये बुद्धि और मेधा का फर्क है, बुद्धि ढर्रे पर चलती है, उसकी एक प्रोसेसिंग यूनिट है, आपके जो तथ्य हैं बुद्धि उसको एनालाइज करती है, रिकॉग्नाइज करती है और एक निष्कर्ष देती है। लेकिन कुछ है ही नहीं और आ गया ये मेधा है। कभी-कभी मेधा में भी इनट्यूटिव नॉलेज आ जाता है, उसी को प्रज्ञा कहते हैं, अन्तःप्रज्ञा। सामान्य भाषा में प्रज्ञा यानि परिष्कृत बुद्धि को कहते हैं। अन्तःप्रज्ञा इनट्यूटिव नॉलेज है, वह मेधा है, जितना इन्वेंशन होते हैं, इनोवेशन होते हैं, वो मेधा के बल पर होते हैं। जिसमें प्रज्ञा और अन्तःप्रज्ञा दोनों शामिल होते है। अगला गुण है धृति, ये दो चीजों के काम में आती है- एक धीरज के काम में और एक धारण के काम में। धैर्य शक्ति को भी हम धृति कह देते हैं लेकिन ज्यादा धारण शक्ति है। धृति और स्मृति में भी फर्क है, धृति मतलब आप उसको समझ सकते हैं, स्मृति मतलब संग्रहित है, स्टोर्ड है। लेकिन धृति में जितनी आप ग्रहण कर रहे हैं उतनी आप समझ रहे हैं। धारणा शक्ति के साथ-साथ समझ शक्ति भी है। समझने की ताकत धारण करने की ताकत धृति है। सिर्फ विचार होने से कुछ नहीं होता, सिर्फ इच्छा होने से कुछ नहीं होता, विचार के पीछे विचार शक्ति चाहिए इच्छा के पीछे इच्छाशक्ति चाहिए, जो ऊर्जा, जो प्राण है वह है धृति। जैसे सुबह उठना है एक अच्छा विचार है, आपकी इच्छा भी है, लेकिन उठ नहीं पाते मतलब आपके विचार में,

इच्छा में वो ऊर्जा-वो प्राण नहीं है। अगर वो ऊर्जा है तो आप उठे बिना नहीं रह पाएंगे। जब समझ विकसित हो जाती है तो प्राण ही जाता है ऊर्जा ही जाती है। विचार जो आपका स्टोर हुआ वो करने के लिए प्रेरित नहीं करता, लेकिन समझ आपको कहाँ और कब और कैसे करना है, वो सारा सिचुएशन धृति समझा देती है। प्राण ऊर्जा है और ऊर्जा चीजों को प्रभावी बनाती है। परंतु यह निर्भर करता है की प्राण का स्रोत क्या है और ग्रहणशीलता कितनी है। जो अमिट छाप छोड़ती है उसकी वजह प्राण ऊर्जा होती है। तो धृति बल है लेकिन बल से ज्यादा समझ है। उसके पीछे जो प्राण है वह बल है। धारणा भी एक शक्ति है, बल है, प्राण का बल है। धारणा समझ शक्ति है, आप समझ भी गए और समझा भी सके, जब उससे प्राण जुड़ता है तो आप समझा भी पाते हैं। अंतिम गुण है क्षमा, कोई राग द्वेष वाला भाव नहीं है सामने वाले के लिए, ये है क्षमा। सच ये है की क्षमा का भाव सामने वाले को तो हल्का करता ही है उससे ज्यादा आपके मन को हल्का करता है आप भी भार मुक्त हो जाते हैं।

आपने स्मृति और मति के अंतर को भी पूछा है। मति से ही मत आता है। हम लोग पूछते हैं न तुम्हारा क्या मत है? मतभिन्नता भी होती है, मति का क्षिन्न होना भी होता है। स्मृति का मतलब है कि बहुत सारी चीजें हैं जो सिलसिलेवार स्टोर है। उन स्मृतियों को कैसे उपयोग करना है ये बुद्धि का काम है। स्मृति भ्रंश हो गया तो बुद्धि भ्रंश हो जाती है। फिर सूझता नहीं है की क्या करना है कैसे करना है। मतिभ्रम अलग है और मति भ्रंश अलग है। भ्रंश का मतलब है बुद्धि आपकी टुकड़े-टुकड़े हो गई, सिजोफ्रेनिक हो गए और भ्रम का मतलब है कुछ का कुछ अनुभव होना। मति का मतलब है विचार शक्ति, मति का कोई पर्यायवाची शब्द होगा तो वह बुद्धि होगी। विचार चेतना मति है। स्मृति का मतलब संग्रहित ज्ञान, स्टोर्ड फीलिंग। मति स्टोर्ड फीलिंग नहीं है, उस स्टोर्ड फीलिंग को कैसे उपयोग करना है, कैसे प्रस्तुत करना है, वह मति है। विचार चेतना को मति कहते हैं। मति के आधार पर ही आपकी डिसिजन मेकिंग क्षमता होती है, आपके निर्णय होते हैं। एक पल में आप कोई निर्णय ले लेते हैं ये मति के बल पर है। इसलिए मति भी हमारे सफलता और विफलता का आधार होती है।

प्रश्न- मेरे साथ यह होता है कि मेरे अंदर से विचारों का उफान उठता है,बहुत सारी बातें एक साथ आ जाती है, कन्फ्यूज़ हो जाता हूँ पहले क्या करूँ? इस असमंजस में समय निकल जाता है और फिर निष्क्रियता छा जाती है, ऐसे में मैं क्या कर सकता हूँ कि अपने भीतर की ऊर्जा के उफान का सदुपयोग प्रगति के मार्ग पर बढ़ने में कर पाऊँ।

उत्तर- ये निर्भर करता है आपके मन की अवस्था पर, मन जितना उथला है, जितना अस्थिर है, उतना ही विचार आपको क्षण में प्रभावित करते हैं और क्षण में उफनकर खत्म हो जाते हैं। जैसे दूध उबला और बर्तन से निकल कर नीचे गिर गया बात खत्म। तो मन को स्थिर करने के लिए जो उचित है, जो अभ्यास है उसको करिए ध्यान,प्राणायाम, जप, नियमित दिनचर्या, खान-पान पर संयम, ये करिए धीरे धीरे अभ्यास से होता चला जाएगा। अच्छे-अच्छे साहित्य का अध्ययन करें यानि स्वाध्याय करें। ये मन को स्थिर करता है। मन की एकाग्रता के लिए निरंतर अभ्यास करें। आपकी जो परिस्थिति है वो आपके मन की अस्थिरता का परिणाम है। सारा कन्फ्यूजन मन की अस्थिरता से ही उपजता है। अस्थिर मन, ऊर्जा विहीन होता है। मन उछल-कूद करके थक जाता है, फिर सारी प्लानिंग धरी की धरी रह जाती है। तो मन को ऊर्जावान बनाने के लिए, समर्थ बनाने के लिए योग करें यानि आसन, प्राणायाम, ध्यान करें।

प्रश्न- पिछले दिनों के उद्बोधन में आपने क्वालिटी यानि गुण और शील गुण यानि ट्रेट्स के विषय में चर्चा की थी और बताया था कि हमारे पर्सनैलिटी डेवलपमेंट में ट्रेट्स ज्यादा महत्वपूर्ण है क्वालिटी की अपेक्षा। सतही तौर पर तो गुण और शीलगुण एक जैसे लगते हैं, तो फिर हमारे व्यक्तित्व निर्माण में इनका अलग-अलग प्रभाव कैसे पड़ता है? कृपया प्रकाश डालें। ट्रेट्स ओर टेंडेंसी में क्या संबंध है?

उत्तर- शीलगुण यानि ट्रेट्स के लिए आपको कुछ करना नहीं पड़ता, यह व्यक्ति और व्यक्तित्व का स्वभाव होता है। वह अप्रयास होता है सप्रयास नहीं। जैसे दिल की धड़कनें हैं, ये हमारी कोशिश से नहीं चलती यह अपने आप धड़कता है। फेफड़े में सांस चलती है, हम चाहे तो भी उसे बंद नहीं कर सकते। रोग हो जाये तो बात अलग है। यह शरीर में खून की तरह होता है यह बाहर से इंड्यूस नहीं होता, यह शरीर के अंदर होता है। जो परिस्थिति और मनःस्थिति के संगम से विकसित हुई है। यह आपकी संपदा है जो आप जन्म के साथ लेकर आए हैं, मतलब जो आप हैं उसी को

कहते हैं शीलगुण, ट्रेट्स। तो पर्सनैलिटी ट्रेट्स इंसान का स्वभाव होता है। लेकिन जैसे गुण है यानि क्वालिटी, समय पर उठना, समय पर सब काम करना। यानि समय की पाबन्दी हमने सीखकर विकसित कर लिया, वह गुण है, क्वालिटी है। लेकिन सीखा हुआ हम कभी भूल सकते हैं, पर जो हमारे स्वभाव में है अपने आप हो जाता है, उसे हम भूल नहीं पाते। गुणों का विकास ऐच्छिक है। गुण महत्वपूर्ण या शीलगुण महत्वपूर्ण की बात नहीं है, फर्क क्या है ये जानिए, दोनों महत्वपूर्ण है। ये जरूरी नहीं कि ट्रेट्स हमेशा अच्छे हों, बुरे भी हो सकते हैं। उसी तरह हम दुर्गुण भी सीख सकते हैं। कोई आदमी जन्मजात सिगरेट पीना तो नहीं सीख कर आता न। लेकिन वो सीखता है न, फिर वो आदत बन जाती है। ये आपका शीलगुण नहीं हैं यह आपकी आदत है, हैबिट है। चिकित्सा के द्वारा इस आदत को हम बदल सकते हैं नशे का उन्मूलन कर सकते हैं, आदत तुरंत स्वभाव नहीं बनता, लंबे समय के बाद आदत स्वभाव में परिवर्तित होता है। जैसे बच्चे का शरीर विकसित होता है, शरीर के साथ मन का विकास हुआ, तो जो शरीर और मन का जो स्वाभाविक विकास होता है, उसमें जो गुण या अवगुण डेवलप होते हैं, उसमें जो व्यक्तित्व विकसित होता है उसे हम शीलगुण कहते हैं। उसके लिए हमने कोशिश नहीं की है। लेकिन पहली बार अगर आप सिगरेट पिए तो खांसी आती है, पहली बार शराब पीने पर भी जलन होती है, लेकिन हम उनको जानबूझ कर इनड्यूस करते हैं, तो गुण ऐसा ही होता है। सतही तौर पर भी गुण और शीलगुण एक जैसे नहीं लगते। परिस्थिति और मनःस्थिति के अंतर्क्रिया से जो हमारा व्यक्तित्व विकसित हुआ है, वो अपने आप व्यक्तित्व के साथ डेवलप हुआ है, वह शीलगुण है। तो शीलगुण का विकास आपके जीवन के विकास के साथ होता है। चाहे-अनचाहे, जाने-अनजाने कुछ चीजें आपके अंदर डेवलप होती है वह शीलगुण है। लेकिन गुणों को आपको विकसित करना पड़ता है ।

जहाँ तक ट्रेट्स और टेंडेंसी के संबंध की बात है, तो टेंडेंसी बदल सकती है ट्रेट्स नहीं बदलते। टेंडेंसी है अभिरुचि, उसे परिमार्जित किया जा सकता है। वैसे शील गुण के आधार पर भी अभिरुचि विकसित होती है। मतलब शीलगुण आपके व्यक्तित्व के भवन की नींव है, ईंट है। जैसे मकान बन गया, उसके ऊपर आप एक मंजिल दो मंजिल और बना सकते हैं। लेकिन मकान के नीचे से नींव की ईंटें निकालना चाहें तो आप निकाल पाएंगे? नहीं निकल पाएंगे। इसके लिए पूरा मकान गिराना पड़ेगा। बना सकते हैं लेकिन मकान को गिराकर बनाना पड़ेगा, नींव खोदनी पड़ेगी आपको, तो नया मकान बन गया न, पुराना मकान कहाँ सुधरा?

प्रश्न- हर साल हम सभी शिव रात्रि के समय भगवान शिव की शादी क्यों कराते हैं? साल गिरह क्यों नहीं मनाते?

उत्तर- अरे, शादी नहीं कराते, शादी की वर्षगाँठ मनाते हैं। भगवान शिव और माता पार्वती की शादी कराने की हमारी औकात है क्या? बताइए? एक त्यौहार के रूप में हम लोग बारात निकालते हैं, झांकी निकालते हैं, शिव और शक्ति के मिलन का उत्सव मनाते हैं। प्रकृति और पुरुष के मिलन का महोत्सव मनाते हैं। उनका पूजन करते हैं। बसंत का महीना चल रहा होता है, ये सृष्टि के निर्माण का क्रम है। पेड़-पौधे में नयी-नयी कोपलें निकलती हैं, प्रकृति श्रृंगार करती है। आलस त्यागकर हम लोग क्रियाशील होते हैं। एक नई स्फुर्ति के साथ जीवन क्रम को आगे बढ़ाते हैं। सच कहें तो जीवन की आस जगती है, निराशा खत्म होती है, अवसाद-डिप्रेशन खत्म होता है, जीवन का पतझड़ भी समाप्त हो जाता है, शीत की ठिठुरन से उपजी निष्क्रियता बहुत दूर जा चुकी होती है, जीवन में सक्रियता का प्रवेश होता है, नए उत्साह का संचार होता है, उत्स से उत्सव बना है, कहीं-कहीं चार दिनों तक यह उत्सव चलता है। विवाह की चतुर्थी मना रहे हैं, चौठारी मना रहे हैं। अपने-अपने ढंग से, अपनी-अपनी समझ के अनुसार शिवरात्रि मनाने का चलन है। मूल बात है प्रत्येक महीने के कृष्णपक्ष चतुर्दशी को मास शिवरात्रि कहते हैं, माघ मास के कृष्णपक्ष चतुर्दशी को महाशिवरात्री कहते हैं। रात्रि काल में भक्त भी भगवान से मिलता है, रात्रि के महानिशीथ काल में। ये साधना की रात्रि है, ध्यान की रात्रि है, लीन होने की रात्रि है, विलीन होने की रात्रि है। जैसे प्रकृति परमात्मा में लीन होती है।

प्रश्न- शरीर के इंद्रियों को कंट्रोल कैसे करें?

उत्तर- मन के नियंत्रण से, मन परिमार्जित हो जाएगा तो इन्द्रियां परिमार्जित हो जाएगी। शरीर के इंद्रियों की जो जड़ है, जो मूल है, जो रूट है, वो तो मन में है। मन से ही इन्द्रियां संचालित होती हैं। मन को शुद्ध करें, साफ करें, परिष्कृत करें, तो इंद्रियां भी वैसी हो जाएँगी। मन के स्वभाव से ही इंद्रियों का स्वभाव संचालित होता है।

प्रश्न- जब भी शादी यानि प्रेम हो उसमें लड़का यानि पुरुष की उम्र अधिक क्यों होनी चाहिए? लड़का यानि पुरुष उम्र में अगर छोटा हो तो क्या प्रेम यानि शादी नहीं हो सकती?

उत्तर- क्यों नहीं हो सकती? एकदम करिए। परन्तु पहले ये बताइए आप सिर्फ प्रेम कर रहे हैं या उसे शादी तक ले जाना चाहते हैं? आपके प्रश्न में प्रेम/शादी दोनों लिखा हुआ है। सामान्य क्रम में लड़का बड़ा होता है लड़की छोटी होती है, इसका कारण मनोवैज्ञानिक भी है और सामाजिक कारण भी है। लड़का कमाएगा, आर्थिक उपार्जन करेगा, फिर तो घर चला पाएगा। लड़के की शादी की उम्र 21 वर्ष निर्धारित है लड़की की शादी की उम्र 18 वर्ष निर्धारित है, लड़की जल्दी परिपक्व यानि मैच्योर होती है और लड़का देर से परिपक्व यानि मैच्योर होता है। बस इतनी सी बात है। पर आज तो लड़कियां भी कमाती हैं, घर भी चलाती हैं, इसलिए वे भी देर से शादी करती हैं। पिता के मरने के बाद लता मंगेशकर बड़ी बहन होने के नाते पूरे घर को चलाई, उन्होंने शादी ही नहीं की। हालांकि ये अपनी-अपनी परिस्थिति के अनुसार है। जेनरलाइज बात यह है कि सामान्य क्रम में लड़का घर चलाता है, तो उसे घर चलाने की क्षमता भी तो चाहिये, आर्थिक क्षमता, सामाजिक क्षमता, मानसिक क्षमता, सब कुछ चाहिए।

प्रश्न-क्या एनसीईआरटी बुक को पढ़कर जीवन जिया जा सकता है?

उत्तर- परीक्षा में पास किया जा सकता है, पर जीवन किसी बंधी-बंधाई लकीर पर थोड़े ही चलता है। जीवन की अपनी समस्याएं होती हैं। एनसीआरटी ही क्यों कोई भी किताब आपको संकेत देती है, सुझाव देती है, जीवन का मार्ग थोड़े ही बना देती है कि इसी मार्ग पर, ढर्रे पर आपका जीवन चलेगा। हर एक व्यक्ति की जन्मकुंडली अलग-अलग होती है, परिस्थिति और मनःस्थिति भी अलग-अलग होती है। एक ही पुस्तक पढ़कर अलग-अलग लोग अलग-अलग मतलब निकालते हैं और अपने मार्ग को चुनते हैं।

प्रश्न- घर-परिवार, समाज, देश, राष्ट्र में माँ को बहुत महत्त्व दिया गया है, परंतु पिता को नहीं। क्यूँ?

उत्तर- इसलिए कि माँ के पास प्रेम करने की क्षमता, समर्पण की क्षमता, त्याग-बलिदान की क्षमता, पिता से अधिक है। जो त्याग-तपस्या-प्रेम बच्चे से माँ करती है वह पिता नहीं कर पाता, पिता आपका भरण-पोषण करता है, साधन सुविधा जुटाता है, लेकिन दिल में जो कसक और तड़प होती है बच्चे के लिए वो माँ के मन में ज्यादा होती है। पर जो पिता, माँ की भूमिका में जीता है उसकी भी अहमियत कम नहीं होती है। इसलिए मदर्स डे के साथ-साथ अब फादर्स डे को भी काफी महत्त्व दिया जाता है, यानि पिता का महत्त्व कम नहीं है।

प्रश्न- जिसकी माँ योद्धा मर्यादाशील हो, उसका बच्चा योद्धा और मर्यादाशील होता है, आज के समय में सारा देश तो वासना ग्रस्त है, तो भविष्य में बच्चा कैसा होगा?

उत्तर- ये सब बातें नहीं है, माँ, माँ होती है। जब बच्चा हो जाता है या होने वाला होता है, तो अधिकांश माँ-बाप जिम्मेदार हो जाते हैं। जिम्मेदारी समझ में आने लगती है। कहीं-कहीं पैरेंटिंग की समस्या होती है, माँ-बाप दोनों नौकरी करते हैं, बच्चों को समय नहीं दे पाते, बच्चे का बचपन मोबाइल या आया के सान्निध्य में बीतता है, तो वैसे बच्चे का भावनात्मक और मानसिक विकास सही तरीके से नहीं हो पाता, ये आज का यक्ष प्रश्न जरूर है। व्यक्ति एक बीज की तरह है, जिससे व्यक्तित्व का पौधा और फिर वृक्ष फलित होता है। जिस तरह बीज को माली भूमि प्रदान करता है, खाद-पानी देता है, सिंचाई, निराई-गुराई करता है, उसके विकसित होने में सहायक होता है, उसी तरह माँ-बाप भी माली की तरह ही अपने बच्चों को विकसित करते हैं। जो बीज में गुण है, वही तो विकसित होंगे। हाँ, वो अच्छे विकसित हो, बुरे विकसित हो, ये अलग बात है। ये माँ-बाप पर भी निर्भर करता है। गांधारी कब चाहती थी कि उसका बेटा दुर्योधन जैसा हो, हो उसने तो दुर्योधन को कभी विजयी होने का आशीर्वाद भी नहीं दी। गांधारी चाहती थी कि उसका बेटा द्रौपदी कि साड़ी खींच ले? नहीं। गांधारी तो तपस्विनी थी, बेटे के प्रति प्रेम था, कह सकते हैं मोह था, लेकिन उसको सन्मार्ग नहीं दिखा पाई। और शकुनी तो सभी के साथ रहता था, पर उसे ग्रहण किया सबसे ज्यादा तो दुर्योधन ने। यही तो उसका शीलगुण था। दूसरी तरफ देखें हिरण्यकशिपु अपने बेटे प्रह्लाद को सीखा पाया कि हम भगवान हैं, बोलो, चाहकर भी नहीं सीखा पाया। ये प्रह्लाद का शीलगुण है, वो भगवान को भगवान मानता है पिता को पिता मानता है। आप पिता हो मेरे, भगवान नहीं हो। जो बीज है, माँ बाप उसी का विकास करते हैं, अब योद्धा बनेगा, मर्यादाशील

बनेगा, कलाकार बनेगा, चित्रकार बनेगा, कौन जाने क्या बनेगा? हाँ अच्छा इंसान बने इसमें सहयोग किया जा सकता है।

प्रश्न- बच्चे को जिस फील्ड डीएम, सीएम, पीएम, इटीसी में उतारा जाए तो बच्चो का जवानी उस दौर में कटेगा, लेकिन हम बर्बाद जवान पीढ़ी को क्यों पुकारते हैं, क्यों सुधारते हैं?

उत्तर- ये क्या मतलब है? सवाल आपका समझ में नहीं आया। अभी जो हम बता रहे थे कि व्यक्ति का जो व्यक्तित्व होता है, गुण और शील गुण होता है, जीवन की जो समझ होती है, बोध होता है, उसी अनुसार प्रश्न करता है। अच्छी बात है, चाहत सभी की होती है डीएम सीएम पीएम इत्यादि बनने की, पर बन पाते हैं कितने? ये भी तो सोचिये, फिर प्रश्न करिए। क्या बर्बाद जवानी को सुधारना नहीं चाहिए? अपने में सुधार नहीं चाहते हैं, कोई बात नहीं, किसी दिन जिंदगी ही आपको सुधार देगी। हाँ बर्बाद जवानी पुकारना नहीं चाहिए, जले पर नमक औरंगजेब की तरह नहीं छिड़कना चाहिए। ये सचमुच गलत बात है।

प्रश्न- चाइनाज फ्यूचर इज़ मेक बाइ द फ्यूचर बाय द स्पोर्ट्स ऑफ न्यू चिल्ड्रेन इन एज ऑफ 10 टू 18. बिकॉज़ न्यू चिल्ड्रेन मेक चाइना इज ए सुपर पावर चाइना. इंडियाज कंट्री नीड टू लर्न चाइनाज कंट्री बिकॉज़ ही नॉट मेड यंग बॉयज. इट्स मेक ए न्यू चाइल्डहुड इज पावरफुल एंड इंटेलीजेंट यंग बॉयज।

अगर इसे हिंदी में समझना चाहें तो चाइना का फ़्यूचर उनके खेल से बन रहा है 10 से 18 वर्ष के बच्चों द्वारा, क्योंकि ये नए बच्चे चाइना को सुपरपॉवर बना रहे हैं, भारत को चाइना से सीखना होगा क्योंकि भारत बच्चों का भविष्य चाइना के बच्चों की तरह नहीं प्लान कर रहा है चाइना अपने बच्चों को बहुत शक्तिशाली और बुद्धिमान बना रहा है।

उत्तर- हमें लगता है ये आपका प्रश्न नहीं है, ये आपका बहुमूल्य सुझाव है। हम आपके इस महत्वपूर्ण सुझाव का स्वागत करते हैं।

प्रश्न- महादेव के कितने बच्चे हैं? क्या उनको बेटी भी है?

उत्तर- दो बेटे हैं- गणेश और कार्तिकेय और दो बेटियां हैं- अशोक सुंदरी और मनसा।

प्रश्न- हम सांझ क्यों दिखाते हैं? शाम में किस भगवान की पूजा होती है? शाम में खाना-खाने से क्यों मना किया जाता है?

उत्तर- अरे ! अंधेरा आएगा तो दीया बत्ती जलाएंगे, प्रकाश तो करेंगे। सुबह हुई, दिन हमने शुरू किया, शाम हुई दिन हमने अंत किया, ये प्रार्थना का समय है ना। पहले लोग त्रिकाल संध्या करते थे, अब समय नहीं होता दोपहर में, तो सुबह और शाम दीप जलाते हैं, प्रार्थना करते हैं, पूजा करते हैं। दरअसल ये त्रिकाल संध्या, संधि बेला है, रात से दिन हो रहा है, और दिन से रात हो रही है, बीच में दोपहर दिन ढलने का समय, ये जो जोड़ है, उस समय विशेष ऊर्जा धरती पर आती है, उस काल में की गई पूजा-उपासना ज़्यादा फलित होती है। वैसे भी प्रतिदिन की शुरुआत भोर में भगवान के स्मरण से होना चाहिए और सांझ में अंत भगवान के प्रति कृतज्ञता के साथ होना चाहिए, उस धन्यवाद के साथ कि दिन अच्छे से व्यतीत हो गया और प्रार्थना कि रात भी सुख से बीत जाये। प्रातः-सायं दीप जलाकर प्रार्थना करने का समय शास्त्रों में माना गया है। जहाँ तक किस भगवान की पूजा करने का प्रश्न है तो जो आपके इष्ट-आराध्य हैं उनकी पूजा की जाती है यानि सभी भगवान की पूजा की जाती है। लेकिन खाना खाने से कोई मना नहीं करता। दरअसल वही सही समय है भोजन करने का। सूर्यास्त के 1 घंटे बाद तक जठराग्नि प्रज्वलित रहती है, तो भोजन सही ढंग से पचता है। रात्रि भोजन तो एसिडिटी, पित्त बढ़ाता है, अपच पैदा करता है। वर्धमान महावीर सबसे पहले व्यक्ति हैं जिन्होंने अरात्रि भोजन कहा है यानि रात्रि में भोजन नहीं। इसलिए जैन धर्म को मानने वाले लोग शुरू से ही रात में भोजन नहीं करते हैं। अरात्रि भोजन का मतलब है ऊर्जा का संतुलन। आजकल एक राक्षसी संस्कृति विकसित हो गयी है, जहाँ सब कुछ रात में ही होता है, नाचना- गाना डिस्को पब जाना, एक सामान्य बात मानी जाती है। सूर्यास्त के आसपास खाना इसलिए अब अटपटा लगता है। इसलिए प्रश्नकर्ता ये प्रश्न पूछ रहे हैं, बचपन से उन्होंने देखा होगा, सुना

होगा कि शाम में भोजन नहीं करना चाहिए। जबकि शाम में ही भोजन कर लेना चाहिये, देर हुई तो फिर भोजन ही नहीं करना चाहिए। देर रात खाने वालों में हार्ट अटैक की संभावना ज्यादा हो जाती है।

प्रश्न- जब किसी व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो कहा जाता है कि उसकी चिता को आग उसका बेटा ही देगा, क्या बेटी नहीं दे सकती? बेटी के द्वारा आग देने से मोक्ष नहीं मिलेगा? अगर किसी व्यक्ति को एक ही संतान हो तो, उसमें भी बेटी तो वो क्या करेगा?

उत्तर- बेटी हो तो आग दे सकती है, बेटा-बेटी में कोई फर्क नहीं है। पर, सामाजिक दृष्टि से बेटी पिता के वंशवृक्ष को आगे नहीं बढ़ाती है। हालांकि जब भी हम तर्पण और श्राद्ध करते हैं तो माता और पिता दोनों पक्षों का करते हैं, नाना-नानी, दादा-दादी सभी का करते हैं। इस दृष्टि से देखा जाए तो बेटा-बेटी में फर्क नहीं है। पौराणिक मान्यता की बात नहीं कर रहे, सामाजिक मान्यता है, लोक मान्यता है कि बेटी ससुराल गयी, तो वहाँ की सारी जिम्मेदारी उठाने के कारण मायके को प्रायः-प्रायः नहीं देख पाती है। इस कारण बेटी, माँ-पिता की कितनी जिम्मेदारी उठा पाएगी? एक प्रश्न है। दूसरा, ससुराल पक्ष कितना करने देगा, कितना नहीं करने देगा? यह एक सामाजिक परिस्थिति है, सामाजिक परिस्थिति के कारण ही ये बातें होती हैं। लेकिन आज समाज भी बदल रहा है, बिटिया माँ-बाप को रखती है, पूरी देखभाल करती है। हाँ, इस कारण कई बेटियों को अपने पति से परेशानी का सामना करना पड़ता है, लेकिन अगर सिंगल चाइल्ड है फिर तो कोई और विकल्प है भी नहीं। सहरसा में ही कई उदाहरण हैं कि बेटियां माँ-पिता को आग दी हैं। कोई दिक्कत नहीं है।

यहाँ एक बात ये भी है कि मनुष्य अपने कर्मों से और कर्मों में सहायक लोगों से सुख और दुख पाता है, जो आपके कर्मों का प्रक्षालन कर दे, उसका यह स्वतः अधिकार हो जाता है। लेकिन ये धारणा कि बेटा ही आग दे तो मोक्ष मिलेगा, तो बेटा या बेटी किसी के द्वारा अग्नि संस्कार या श्राद्ध संस्कार करने से मोक्ष नहीं मिलता, बस जीव आत्मा की आगे की यात्रा आसान हो जाती है। कर्म से या कर्म के प्रक्षालन से मोक्ष नहीं मिलता, मुक्ति नहीं मिलती, ज्ञान से मुक्ति मिलती है। कर्म किसी का खत्म कहाँ हो पाता है? इन्द्र का तो कर्म खत्म हुआ नहीं, ब्रह्मा का कर्म तो खत्म हुआ नहीं, और बड़ा प्रश्न है कि ज्ञान कितनों को हुआ? धरती पर कभी कभार, युगों में हजारों हजार वर्ष में, एकाध बुद्ध पैदा हो जाते हैं, एक-आध महावीर पैदा हो जाते हैं, एक-आध अगस्त्य पैदा हो जाते हैं। प्रारब्ध छुटकारा दे दे, यही बहुत बड़ी बात है, इसलिए तो श्राद्ध संस्कार का विधान हमारे पूर्वजों ने बनाया है कि आगे की यात्रा जीव आत्मा की मोह से युक्त न हो। मुक्ति या मोक्ष मिले कैसे खासकर आज के युग में बहुत ही यक्ष प्रश्न है।

मनुष्य दो जगह रहता है, अपने कर्म लोक में रहता है, दूसरा आत्म लोक में रहता है। जो आत्म लोक में रहता है वही मोक्ष है, मुक्त है। इसलिए आत्म लोक में रहने वालों को श्राद्ध-तर्पण की जरूरत ही नहीं है। जो कर्म लोक में रहता है, तो आपके जो कर्म है, जहाँ पर रखेंगे, वहाँ पर रहना पड़ेगा ना। कर्म विधान में बेटा-बेटी समान है, प्रत्येक जीव समान है। सामाजिक विधान में भी बेटा का लड़का पिंडदान करे या बेटी का लड़का पिंडदान करे, समान फल मिलता है। आखिर नाना-नानी के प्रति किया गया कर्म उनको मिलता ही है। श्राद्ध मतलब श्रद्धापूर्वक किया गया कर्म चाहे वो बेटा हो या बेटी हो, सभी का समान प्रभाव पड़ता है। अपने शास्त्रों में कहा गया है की मृत्यु के बाद जीवन समाप्त नहीं होता। जीव आत्मा की यात्रा में कोई भी सहयोग कर सकता है। श्राद्ध तर्पण बस यही है कि मोह खत्म हो जीवात्मा प्रसन्नतापूर्वक, स्थूल शरीर के, भौतिक शरीर के समाप्त होने के बाद, सूक्ष्म शरीर या कारण शरीर में है तो प्रेतत्व से मुक्ति मिले, पितृ लोक में रहें, या जब तक उनके कर्मों के आधार पर अगला जीवन का निर्धारण नहीं होता, तब तक उस लोक में सुखपूर्वक इंतज़ार करें, बस इतनी सी बात है कि यात्रा सहज हो। बस जो करे, दिल से करे। बात यह है कि पिता की धन संपत्ति को हम लेते हैं, तो हम उनके कर्म को भी लेते हैं। ऐसा हो ही नहीं सकता कि पिता की धन संपत्ति को हम लें और उनके कर्म को ना लें। अगर पिताजी का घर गिरवी रखा है, तो गिरवी से कौन छुड़ाएगा? तो उत्तर है कि जो मकान लिया है वही छुड़ाएगा, पिता के ऊपर अगर बैंक का लोन है, तो उसे चुकाना पड़ता है। सामान्य क्रम में बेटे लेते हैं इसलिए वही दाह संस्कार करते हैं। अब तो सरकार ने ही पिता की संपत्ति पर पुत्र-पुत्री का समान अधिकार कर दिया है, तो पिता के अच्छे और बुरे कर्म के समान साझीदार हैं।

प्रश्न- बेटा-बेटी दोनों तो संतान ही है न, तो फिर बेटी तीन और बेटा तेरह में क्यों? ये समाज की परंपरा बांट देती है। क्या बेटी के जीवन को संवारने के लिए माता-पिता का कम योगदान होता है? नहीं न, तो फिर ऐसी परंपरा क्यों? इसकी सच्चाई क्या है? प्लीज़ आप अपनी वाणी से संतृप्त करें।

उत्तर- पहली बात ये है कि बेटा-बेटी के पालन पोषण के लिए कोई परंपरा नहीं है, ये हमारा कर्तव्य है, इसको परंपरा मानना ये हमारी मानसिकता की उपज है। गुरु नानक का भजन है जगत में स्वारथ की सब रीति, जब तक जासो रहत स्वारथ कछु, तब तक तासो प्रीति। बेटा हमें अपने स्वार्थ की पूर्ति के लिए ज्यादा उपयोगी दिखता है और बेटी में हमारा स्वार्थ पूरा होता हुआ नहीं दिखता, बेटी हमें केवल लाइबिलिटी, दायित्व नजर आती है। बेटी से हम किसी तरह के कल्याण की अपेक्षा नहीं रखते, न हीं ये सोचते कि बेटी से हमारा कोई भला होगा। बेटी का मतलब है खर्च-खर्च और खर्च,जन्म से लेकर मृत्यु तक खर्च। बेटा हमारा सहयोग करेगा, भले वो करे ना करे, लेकिन माता-पिता ऐसा सोचते हैं। परंतु जो ऐसा नहीं सोचते जिनकी मानसिकता स्वार्थपूर्ण नहीं है, वहाँ बेटा और बेटी की समान देखभाल होती है, समान भावनात्मक संबंध होता है। माता-पिता होने का अर्थ है स्वार्थपूर्ण न होना, प्रेमपूर्ण होना। माँ और पिता अपने बच्चों के लिए अगर प्रेमपूर्ण होते हैं, तो उनका भावनात्मक विकास बहुत अच्छा होता है, भावनात्मक रूप से वे दृढ़ होते हैं, और सामान्य तौर पर किसी भी कठिन परिस्थिति का सामना करने के लिए सहज तैयार रहते हैं। माता-पिता के द्वारा अपनी संतानों को दी जाने वाली जो सबसे बड़ी सीख है, संस्कार है, वह है कि माता-पिता के प्रेम की अनुभूति बच्चे करें और बच्चों के प्रेम की अनुभूति माता-पिता करें। इस प्रेम की अनुभूति में ही विकास है। अगर माता पिता अपने बच्चों को प्रेम करते हैं तो बच्चों के प्रति सजग रहकर, सचेष्ट रहकर उनका पालन-पोषण करते हैं, उनको शिक्षा देते हैं, उनको संस्कार देते हैं, सभ्यता और संस्कृति के साथ उनको अच्छा इंसान बनाते हैं, उनकी योग्यताओं का विकास करते हैं। अगर वे ऐसा नहीं करते तो माता-पिता के धर्म का निर्वाह नहीं करते हैं। अगर किसी के घर में बेटियां उपेक्षित रहती हैं, तो यह कोई परंपरा नहीं है, ये मानसिकता है माता-पिता की और ये मानसिकता व्यक्ति पर निर्भर करती है, परंपरा पर नहीं। परंपरा तो ये कहती है कि बेटा और बेटी दोनों माता-पिता के प्रेम के अधिकारी हैं। इसलिए इसको परंपरा का हवाला न दिया जाए। आपका ये कहना है कि समाज की परंपरा बांट देती है, ये सही नहीं है। ये न हमारी संस्कृति है और न सभ्यता है। वेद पढ़ें, उपनिषद पढ़े, कहीं पर ऐसा कुछ उल्लेख नहीं मिलता है। बेटी तीन और बेटा तेरह ऐसा कुछ भी नहीं है। अगर है तो ये उनकी मानसिकता है, उनकी सोच है, उनके परिवार की सोच है,परंपरा नहीं है। यह व्यक्तिगत सोच हो सकती है, इसे समाज और संस्कृति से नहीं जोड़ा जाना चाहिए।

प्रश्न- कोई कहता है कि किसी के शरीर पर माता आती है, खास कर महिलाओं पर। क्या सही में माता आती है? कहा जाता है कि शुद्ध मन से की गई पूजा भी स्वीकार नहीं होती, तो साक्षात माता कैसे आएगी? प्लीज़ इसे समझाइए।

उत्तर- ये प्रश्न बीच-बीच में पूछा जाता रहा है, तो उत्तर देने के बदले में हम भी प्रश्न ही पूछते है कि हमेशा ये बहुओं पर ही क्यों आती हैं, सास पर क्यों नहीं आती हैं? कोई माता नहीं आती है, कई बार भूत-पिशाच जरूर आ जाते हैं। वो प्रेतिक आवेश 1% भी नहीं होता है। सामान्यतः यह एक मनोरोग है, सास के द्वारा दबी-कुचली होने के कारण, उपेक्षित होने के कारण, लगातार प्रताड़ना सहने के कारण, किसी दिन फट पड़ती है, झूमने लगती है तो सास समझती हैं कि माता आ गई, सास पैर छूती है, धूप बत्ती दिखाती है, क्षमा मांगती है, कभी-कभी बहू चिल्लाती भी है, फिर मन की कुंठा शांत होती है और वो सामान्य अवस्था में आ जाती है। ये हिस्टरीया है, मनोरोग है।

प्रश्न-शरीर में कभी-कभी चेचक टाइप का कुछ स्कीन प्रॉब्लम होता है तो ऐसा कहा जाता है कि भगवती है फिर नौ दिनों तक नमैन किया जाता है। प्लीज़ समझाने की कृपा करें की क्या यह सही में भगवती रूप लेकर आती है या कोई स्किन प्रॉब्लम है?

उत्तर- अगर छोटी चेचक या बड़ी चेचक उभरी है, तो उसे हम छोटी माता या बड़ी माता कहते हैं, इसलिए कहते हैं ताकि हम घर में सही तरीके से परहेज कर सकें, जैसे अभी नौ दिनों तक नवरात्रि होगी, तो खाना-पीना सात्विक हो जाता है, चेचक आने पर हल्दी,नमक, कहीं-कहीं सिर्फ हल्दी पूरे घर वाले छोड़ देते हैं। क्योंकि यह प्रायः बच्चों को निकलता है, माँ-बाप या घर के अन्य सदस्य अगर खाते रहेंगे तो छोटे बच्चे भी जिद करेंगे, फिर बीमारी बढ़ती चली

जायेगी, परन्तु यह शरीर की गर्मी से, रक्त के दूषित होने से, शरीर में विषाक्तता के बढ़ जाने से चेचक निकलता है। यह शरीर का विकार है, निश्चितरूपेण यह शरीर की विकृति है। चेचक छूत की बीमारी होती है, इसलिए सावधानी बरती जाती है, लोगों को, खासकर बच्चों को दूर रखा जाता है। जैसे कोरोना काल में हमलोगों ने प्रिकॉशन लिया, उसी तरह चेचक होने पर भी प्रिकॉशन लिया जाता है। कोई भी रक्त विकार होता है, त्वचा विकार होता है, तो खानपान में सावधानी बरती जाती ही है। हल्दी-नमक नहीं खाना, तला हुआ नहीं खाना, इसलिए होता है ताकि पित्त न बढ़े। सादा भोजन देना, साफ सफाई रखना, नीम का पत्ता रखना, ताकि इन्फेक्शन फैले नहीं। खुजलाने पर नीम की टहनी से ही रगड़ना, ये सावधानियाँ हैं। इसको माता से इसलिए जोड़ा है कि लोग फिर सजग हो जाते हैं। वैसे - आज तो लोग भगवान, भगवती को ही मानते नहीं, नवरात्रि में भी अपने शौक पूरे करते रहते हैं। हाँ, इसे शीतलामाता जरूर कहते हैं, क्योंकि शरीर में शीतलता की कमी होने से यह बीमारी होती है, पित्त के भड़क जाने से, उखड़ जाने से, कुपित हो जाने से ये बीमारी होती है। शीतला का प्रकोप कहाँ होता है, जहाँ गंदगी होती है। शीतला माता स्वच्छता की देवी हैं। अगर हम ये कहते हैं कि माता कुपित है तो इसका मतलब यह है कि हमने घर में हाइजिन का पालन नहीं किया है, साफ-सफाई नहीं रखी है। जैसे लक्ष्मी को हम सौभाग्य की देवी मानते हों और वो वहाँ आती हैं जहाँ साफ-सफाई होती है,गंदगी से वो विदा हो जाती हैं। हम इसे माता का प्रकोप इसलिए कहते हैं कि यह चेताने के लिए, जताने के लिए है कि हमने माता की अवहेलना की है। अवहेलना का मतलब है कि हमने अपने खान-पान में, साफ-सफाई में, अपने कपड़े-लत्ते में, लापरवाही बरती है। माता का रूप इसलिए दिया गया, हम चेतें कि यह दैवी प्रकोप है। दैवी प्रकोप इसलिए कहते हैं कि अगर हम साफ-सफाई न रखें तो पूरे गांव को चेचक हो सकती है, चेचक होती है तो फिर एक को थोड़े ही होती है, अनेकों को होती है। इसलिए हमें घर और गांव दोनों की सफाई रखनी पड़ती है। यह चेतावनी है कि घर,मोहल्ले को साफ रखें और खानपान में सही संयम बरतें। बस बात इतनी ही है। जो चिकित्सा है वो जरूर करें, गिलोय, नीम का रस पिलाते भी हैं, नीम की पत्ती को पीसकर नारियल तेल में मिलाकर लगाते हैं,जब कभी-कभी तेज खुजली होती है और बर्दाश्त से बाहर हो जाता है, तो ये सब उपचार किया जाता है। आयुर्वेद का इलाज कारगर है।

प्रश्न- क्या कुंवारी लड़की को सूरज को जल नहीं देना चाहिए?

उत्तर- ये भ्रांति है। हमारा देश जो है त्रिकाल संध्या यानि गायत्री का देश है और कन्याएं भी तीनों काल में गायत्री मंत्र का जप करती हैं। गायत्री का देवता सविता है तो फिर सूर्य की उपासना तो वो जन्मजात करती हैं। दिमाग में फितुर बैठ जाए कि कुंती ने सूर्य की उपासना की थी तो कर्ण पैदा ले लिया था अविवाहित रहने पर भी। तो इसे ध्यान से सुन लें, कुंती ने सूर्य को जल का अर्घ्य नहीं दिया था, कुन्ती ने दुर्वासा ऋषि के बताए हुए मंत्रों से विधिवत सूर्य का आह्वान किया था और दुर्वासा ऋषि के बताये हुए जो मंत्र थे, वो पुत्र प्राप्ति के मंत्र थे और अमोघ मंत्र थे। सामान्य क्रम में सूर्य उपासना करने का अधिकार हर एक को है। कुन्ती की विधि से नहीं, कुन्ती की विधि भी तो आपको तब पता चलेगी जब आपको दुर्वासा ऋषि मंत्र बताएंगे। एक बात और जानें, पांडु को किंदम ऋषि का श्राप मिला था कि पत्नी के साथ सहवास करेंगे तो वे मृत्यु को प्राप्त होंगे, इसलिए उन्होंने वानप्रस्थ ले लिया, वन में चले गए। पत्नी के साथ संभोग करने पर मृत्यु पक्की थी। तब वंश कैसे चले, कुन्ती ने पांडु को कहा कि ये दुर्वाषा ऋषि के बताए हुए मंत्र से अगर हम देवो का आवाहन करेंगे तो हमें अयोनिज पुत्र की प्राप्ति होगी, बिना स्त्री-पुरुष के संबंध के, संतान प्रकट होंगी। कुन्ती ने सिर्फ सूर्य के आह्वान से कर्ण को ही पैदा नहीं किया था। विवाह के पश्चात कुन्ती ने इंद्र का आवाहन किया तो अर्जुन पैदा लिए, पवनदेव का आवाहन किया तो भीम पैदा लिए, अश्विनी कुमार का आह्वान किया तो नकुल सहदेव पैदा लिए और धर्मराज का आह्वान किया तो युधिष्ठिर पैदा लिए। तो कुंती को दुर्वासा ऋषि ने पुत्र प्राप्ति का मंत्र दिया न कि सूर्य उपासना का मंत्र दिया। सूर्य उपासना से वंचित होने का मतलब है, प्रकाश से वंचित होना, जीवन से वंचित होना, प्राण से वंचित होना, इसलिए सूर्य उपासना सबके लिए है। तो कुन्ती के जितने भी पुत्र हुए, वे सभी योनि से जन्म नहीं लिए हैं, प्रकट हुए हैं।

प्रश्न- आत्मा के कितने कुल हैं?

उत्तर - आत्मा का एक कुल है और वह है परमात्मा। आत्मा के कुल में हम बोलते हैं मन के अलावा, पांच ज्ञानेंद्रियां और पांच कर्मेन्द्रियां हैं। दरअसल, ये प्रकृति के कुल में हैं, आत्मा बिल्कुल निर्विकार होती है। चित्त के संस्कार वश शरीर मिलता है, तो आत्मा को हम जीवात्मा के रूप में संबोधित करते हैं, ये जीवात्मा के कुल हैं।

प्रश्न- अगर रास्ते में गिरे हुए रुपए मिले, उधर से तुरंत कोई गुजरा हो और आवाज देने पर भी नहीं सुने तो क्या वह पैसा उठाना चाहिए? अगर पैसे को उठा लिए तो उस पैसे का क्या करना चाहिए?

उत्तर- थोड़ी देर इंतजार करना चाहिए कि शायद कोई मांगने वाला आ जाए। अपने उपयोग में न लाएँ, मंदिर में दे दें ।

प्रश्न- माला जपते हैं तो ढंककर क्यों जपते हैं? क्या आंख बंद करके ही जप करना चाहिए?

उत्तर- आंख इन्द्रियां होती है, आंख खुली है और कोई दृश्य सामने होगा तो मन भटकेगा, मन स्थिर और एकाग्र रहे इसलिए आंख को बंद करके जप करना चाहिए। मंत्र के भाव में मन लीन हो जाये, इसलिए आंख बंद कर जप करते हैं। माला ढंक करके इसलिए करते हैं क्योंकि जप प्रदर्शन की वस्तु नहीं है। साधना प्रचार के लिए नहीं होती है परिष्कार के लिए होती हैं। हां, अकेले बैठे हैं कमरे में तो बिना ढंके भी कर सकते हैं।

प्रश्न- मन में अगर निगेटिव थॉट्स आता है, जैसे कि मेरे से नहीं होगा, कहीं पर किसी से कुछ पूछने में डर लगता है और अगर पूछ भी लेते हैं तो माइंड में बार-बार आता है कि क्या मैंने कोई गलत तो नहीं किया?

उत्तर- ये हमारे अंदर की हिचकिचाहट है। ये हमारा मानसिक अवरोध है। माता-पिता से अपनी बात कहिए, बड़ी बहन से कहिये, तो ये समस्या नहीं होगी। ये कक्षा जो आर्ट ऑफ लिविंग की कक्षा है व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा है, ये कक्षा हम लोग इसलिए चलाते हैं कि हम जीवन के बारे में जानें और सीखें। जीवन की जो गांठ है हमारे अंदर पड़ी है कहीं, उसको हम खोलें। हम न जाने कितने जन्म जन्मांतर के गांठों को लेकर पैदा हुए हैं, तब ये जीवन मिला है। इस जीवन में भी कुछ गाँठें बचपन में पड़ी कुछ किशोरावस्था में पड़, ये मन पर बोझ है, इस बोझ को हम ढो रहे हैं। हमें वो गांठें खोलनी चाहिए, जप, प्राणायाम, ध्यान, आसन स्वाध्याय करना चाहिए तो ये मानसिक अवरोध खत्म होते चले जाएंगे। निगेटिव थॉट्स खत्म होते चले जाएंगे। आज शरीर का इलाज करने वाले चिकित्सक तो बहुत हैं, मन का इलाज करने वाले बहुत कम हैं। कुछ साइकोलॉजिस्ट, कुछ साइकेट्रिस्ट हैं, और भावना पर कोई काम नहीं करता। मन का इलाज करने वाले, मन की गांठों को खोलने वाले के अंदर एक माँ का हृदय चाहिए और पिता के संरक्षण वाली भावना चाहिए। ऐसे लोग बहुत कम मिलते हैं। अगर ऐसे कोई लोग दिखाई दें तो उनसे जरूर अपने मन की बात कहिए। ये प्रश्न जो है मन की लकीरों, रेखाओं और गांठों का है। वो खुल जाएगी, कट जाएगी तो हमारे अंदर का अवरोध समाप्त हो जाएगा तो हमारा व्यक्तित्व फूल की तरह खिल जाएगा, जीवन महक जाएगा, सुगंधित हो जाएगा। निगेटिव थिंकिंग भी एक तरह से हमारे मन का अवरोध है। ऐसे व्यक्ति को काउंसलिंग की जरूरत है और पर्टिकुलर स्प्रिचुअल काउंसलिंग की जरूरत है। जो साइकोलॉजिस्ट उतनी गहराई से नहीं दे पाते हैं।

मार्च माह की गतिविधियाँ

दिनांक 02.03.2025 व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने बसंत पर्व का संदेश देते हुए कहा कि - हमें उदार बनना चाहिए, संवेदनशील बनना चाहिए। परम पूज्य गुरुदेव के आवाहन को याद करते हुए कहा कि- हमें अपनी मानवीय गरीमा को हमेशा याद रखना चाहिए। इसे कभी भूलना नहीं चाहिए। उन्होंने डार्विन के सिद्धांत को बताते हुए कहा कि - जैसे-जैसे आवश्यकता होती जाती है शरीर विकसित होता जाता है शरीर के विकास में अनुकूलन की क्षमता होती है । आज की पीढ़ी में सोचने, समझने, दबाब झेलने की शक्ति बहुत कम हो गई है। जहां किशोरावस्था में भावना का उफान होता है वहीं दूसरी ओर वासना का उफान होता है। इस समय सही मार्गदर्शन और सही मार्गदर्शक दोनों की आवश्यकता है जिससे युवा अपनी ऊर्जा को सही दिशा में लगा सकें। आज के समय स्कूल की भूमिका ज्यादा हो गई है। मनुष्य का जीवन इसलिए सबसे श्रेष्ठ है ताकि मनुष्य आत्मन्चेतनाहै।उन्होंने कहा कि-संस्कृति और सभ्यता तो मनुष्य प्रजाति की खासियत है और संस्कृति मनुष्य की कुशलता भी है विशेषता भी मनुष्य में विकास उनके कर्मों के आधार पर होता है। उन्होंने कहा- मानसिक विकास तथा भावनात्मक विकास स्वयं के प्रयास का मूल्य है। मानसिक विकास में भावना भी शामिल होती है। मनुष्य को प्रारब्ध पर नहीं कर्म पर ध्यान देना चाहिए। मानवीय चेतना के संवंध में कहा-तीन चीजें होती हैं

1. पर्सेपशन
2. कॉग्रिसन
3. इमोशन

इन तीन चीजों पर सम्पूर्ण मानवीय विकास सम्भव है। हमें अच्छे भविष्य के लिए अपने चरित्र को ठीक करना होगा। क्योंकि भावना की नीव पर ही व्यक्तित्व की ईमारत गढ़ी जाती है। आज की सच्चाई तो यही है कि मनुष्य भावनात्मक रूप से अस्थिर और कुंठित है।गायत्री शक्तिपीठ में प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल और युवती मंडल के साथ साथ सभी गायत्री परिजन उपस्थित थे।

दिनांक 09.03.2025, व्यक्तित्व सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- आज संसार में जो सारी लड़ाई जो है वह अहंकार की लड़ाई है स्वार्थ की लड़ाई है। समस्या तो इंसान की यही है ना कह सकते हैं कि सर्वाइवल ऑफ द फिटेस्ट बनने के चक्कर में पूरी तरह डिस्ट्रॉय हो गया। ज़िंदगी की तलाश में अब मौत के कितने करीब आ गए, नहीं, मौत के करीब ही नहीं आए मौत में ही समा गए। अहंकार की तलाश में हमने मौत तलाश लिया। रूस की क्या समस्या है? यूक्रेन की क्या समस्या है? चीन की क्या समस्या है? अमेरिका की क्या समस्या है विस्तारवाद। कारण है स्वार्थ स्वार्थ और अहंकार। इंसान को सफलता मिले और वह पगलाए नहीं ये बहुत विरल घटना है। आत्मा तो सफलता और असफलता से परे है। आत्मा को कोई फर्क नहीं पड़ता। सफलता का क्रेडिट अहंकार लेता है। अहंकार करते समय ये नहीं होता कि सफल होगा या असफल होगा, सम्मान मिलेगा या अपमान मिलेगा, और अगर मिल जाता है तो क्रेडिट अहंकार लेता है, अहंकार अपनी मुहर लगाता है। ध्यान रखें करते समय अहंकार नहीं होता, करते समय जो अहंकार करता है वह काम तो खराब ही हो जाता है। करते समय बस प्रयत्न किया जाता है पूरे मनोयोग पूर्वक, अंतर्भाव से तब सफलता मिलती है। लेकिन क्रेडिट अंतर्भाव को नहीं मिलता है, अंतर्भाव का कोई योगदान नहीं है, फटाक से अहंकार खड़ा हो जाता है कि मैंने किया मैंने किया। देवासुर संग्राम में जब जहर निकला किसी ने क्रेडिट नहीं लिया पर जब अमृत निकला तो देवता और असुर दोनों क्रेडिट लेने के लिए तर्क देने लगे, झगड़ा करने लगे। अहंकार का अगर पर्यायवाची शब्द, समानार्थी शब्द क्या है? तो अविवेक है। जितना अहंकार उतना अविवेका अहंकार का परिणाम क्या है? असफलता में अवसाद और सफलता में उन्माद जीवन में अपना कल्याण चाहते हैं तो आपको अपनी चेतना में ईश्वर की धारणा करनी पड़ेगी। उन्होंने कहा आपके मन में ईश्वर की धारणा नहीं है तो आपका न कोई विकास है, और न कोई उन्नति है। एक प्रजाति से दूसरी प्रजाति बनी तो बायोलोजी में कहते हैं उसको म्यूटेशन, म्यूटेट होने लगी कोशिका, डेवलप होने लगा सेला कैंसर में भी तो म्यूटेशन हीं होता है। पतंजलि का विकास क्या है? जात्यान्तरण। अपने स्वरूप में प्रतिष्ठित होना, यही है विकासवाद का चरमा मूल बात है ईश्वर की धारणा से हम डिगे नहीं। फिर ट्रांसपर्सनल हो जाता है, बियॉन्ड पर्सनैलिटी व्यक्तित्व के पार उतर जाता है। व्यक्तित्व में परिवर्तन ही नहीं रूपांतरण हो जाता है। तो मूल बात है कि ईश्वर की धारणा करें। क्योंकि भगवान का भी अंत नहीं है और संसार का भी अंत नहीं है। संसार की सघनता और प्रगाढ़ता से बाहर निकलना होगा।

108 कुंडीय गायत्री महायज्ञ सह गायत्री प्राण प्रतिष्ठा समारोह दलहान हरिपुर, खगड़िया में YOUTH EXPO. में युवाओं को संबोधित करते डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल जी ....।

होलिकादहन गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा

भ्रम के भटकावे छोड़ो, कुछ काम प्रभु का कर लो जी...

बसंतोत्सव के पावन अवसर पर भक्ति और हास्य का अनूठा संगमसंगीतमय नाटिका का मंचन...

गायत्री शक्तिपीठ और बाल संस्कार शाला के बच्चों की प्रस्तुति...

मधुर भावों को व्यक्त और भाव विभोर करने वाले नृत्य का क्रम

आनंदमग्न अरुण जी के मित्र गण

पूजन करते अतिथि गण और मित्र गण

पूजन कराती देव कन्या गण

उदगार व्यक्त करते मित्रगण

रंग अबीर से सुशोभित प्रगेश्वर महादेव और युग शक्ति गायत्री

दिनांक 16.03.2025, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने संस्कार और भक्ति के संबंध मे बताते हुए कहा-संस्कार और प्रारब्ध आपके जीवन में एक तूफान की तरह आता है, संस्कार का वेग, प्रारब्ध का वेग सब कुछ उलट पुलट कर देता है। संस्कार साधारण घटना नहीं होती है। संस्कार मतलब संबंध और प्रारब्ध का मतलब भोगा भावनाएँ जब किसी से जुड़ती है और लंबे समय बाद वह संस्कार बन जाता है। संस्कार है प्रगाढ़ राग और प्रगाढ़ द्वेष, इन दोनों से जो अभिनिवेश बनता है यानी कि उसमें जो जड़ता होती है स्थिरता होती है, वो अटका देती है। जिसतरह हम छत का निर्माण करते हैं तो बिना छड यानी सरिया के छत स्थिर नहीं रह सकता, उसी तरह संस्कार आपके कर्म को स्थिरता देता है, अटका देता है, प्रारब्ध में परिवर्तित कर देता है। भगवान राम का संस्कार जगा तो उन्हें वनवास पहुंचा दिया। हालांकि भगवान राम के संस्कार का अर्थ था। भगवान ने जो वरदान दिया मनु और शतरूपा को, वो संस्कार था। मनु और शतरूपा जब तपस्या कर रहे थे तो अगणित बार इन्द्र आए, अगणित बार ब्रह्मा विष्णु शिव आए वरदान देने के लिए लेकिन उन्होंने आंखें नहीं खोली। प्रणाम किया और आँखें बंद कर ली। जब स्वयं सच्चिदानंद परमात्मा उनके सामने प्रकट हुए, तब दोनों ने वरदान मांगा, मनु ने तो वरदान मांगा कि आप हमारे यहाँ पुत्र बनकर आयें, लेकिन शतरूपा ने जो वरदान मांगा कि भगवान जो आपके भक्तों की जीवन शैली है, वैसे हम रहें यानी हमारा विवेक चंचल न हो, मतलब अंदर से भी वही रहें और बाहर से भी वही रहें। बस इतनी कृपा कर दें। भगवान ने उन्हें अलौकिक विवेक दिया, यही पतंजलि के शब्दों में विवेकख्याति है। फिर वही दशरथ और कौशल्या के यहाँ वरदान स्वरूप भगवान राम पुत्र बनकर जन्म लिए, वही संस्कार बना। आप सोच सकते हैं कि भगवान वरदान देकर फंस जाते हैं, नहीं, भगवान का भक्त के लिए प्रेम है, उस प्रेम के सूत्र में आबद्ध रहते है, बंधे रहते है। भक्त का प्रेम उनको बांध लेता है। भगवान में तो प्रेम होता है और हम लोगों के मन में होती है आसक्ति। आसक्ति की सारी डोर अहंकार से जुड़ी होती है और प्रेम की सारी डोर आत्मा से जुड़ी होती है। प्रेम जिससे हो और जिसको हो, दोनों का परम कल्याण करता है।लेकिन भक्ति में क्या होता है? भक्त के जीवन में राग भी भगवान है और द्वेष भी भगवान है। झगड़ा भी भगवान से है और प्रेम भी भगवान से है। तारापीठ में बामाखेपा रहते थे और तारा माँ से झगड़ा करते थे, डंडा मार देते थे। कभी कभी तारा माँ मूर्ति से निकलकर बामाखेपा की पिटाई भी कर देती थी तो बामाखेपा कहते थे दुष्टा नालायक, तू अपने को माँ कहती और मारती है और कभी कभी वो माँ को पीट देते थे फिर माँ और बेटे दोनों एक हो जाते थे। कहने का अर्थ है जब भावनाओं का हर कोण भगवान से जुड़ जाता है न, तो ऐसा संस्कार बन जाता है फिर वो आपको उसके साथ ही रखता है। भक्ति का मतलब भावनाओं का संपूर्ण और परिपूर्ण और अर्पण। अगर भावनाएँ मजबूत है और सच्ची है और भगवान के लिए है तो बड़े से बड़े प्रारब्ध को क्षतिग्रस्त करने में, धराशायी करने में सक्षम है।

तीन महीने में होने वाले उपजोन सहरसा की बैठक 16-3-25 को बेगूसराय में,जिसे संबोधित करते उपजोन प्रभारी श्री अरुण कुमार जायसवाल

प्रत्येक महीना के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 23 मार्च 2025 (रविवार) को सहरसा जिला के सलखुआ प्रखंड के अंतर्गत उटेशरा गाँव में अलग- अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन हेतु प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया |

दिनांक 23.03.2025, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाज़ी में है। चारों तरफ देखें, सभी भाग रहे हैं, चारो तरफ भागदौड़ मची है। पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है, शायद उसे भी पता नहीं है कि वो किस जल्दी बाजी में है या शायद वो चाहता हो कि सारे काम फटाफट हो जाए। अगर हम घड़ी के तीनो कांटे को घुमाकर एक सीध में कर दें और 12:00 बजा दें, तो क्या अभी 12:00 बज जायेगा? नहीं बजेगा। सब काम फटाफट हो जाएगा तो मौत भी फटाफट आ जाएगी। कभी इस तरह से सोचा है आपने? आज का इंसान जल्दी बाजी में है, अगर जिंदगी की घड़ी जल्दी बाजी में चल पड़ी तो मौत भी जल्दबाजी में आ जायेगी। ज़िंदगी की घड़ी में एक काँटा काल का है, दूसरा कांटा कर्म का है और तीसरा कांटा स्थान का है। काल, कर्म और स्थान यानी जगह जिंदगी की घड़ी में तीनों काटते चलते रहते हैं। कोई कितना भी जतन कर ले, काल की घड़ी बदलती नहीं है। हम ये कर डालेंगे हम वो कर डालेंगे, कर्म यानि भाग्य सपोर्ट करेगा तभी संभव है, अन्यथा नहीं। सभी व्यक्ति अपनी अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं, उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती है। यह शरीर उसी उद्देश्य से मिला है, मतलब प्रकृति में जो जीवन का प्रयोजन है, जो हम करने आए हैं, उसको जान लें, भली भांति समझ लें, और वही करें। यानी अपने स्वधर्म को पहचानें। गीता में भी भगवान ने कहा है अपने स्वधर्म का पालन करो, परधर्म यानी दूसरे का धर्म भयावह है। यानी अपने कर्तव्य को करें, अपनी मर्यादा में रहें।

दिनांक 30.03.2025 : नवरात्र पूजन के महत्व को बताते डॉक्टर अरुण कुमार जयसवाल...

वासंती नवरात्र पूजन कराती देव कन्याएं...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के उपासना कक्ष में
पूजन करते श्रद्धालु...

प्रार्थना करते श्रद्धालु...

पूजन पश्चात आरती लेते श्रद्धालु...

जूता - चप्पल स्टाल पर समयदान करते युवा मंडल...

पुष्पांजलि अर्पित करने लाइन से जाते श्रद्धालु...

जगन्माता का दिव्य स्वरूप

कलश स्थापना...

साधको काश्रद्धा स्वरूप

चैत्र नवरात्रि, द्वितीय दिवस माता ब्रह्मचारिणी

द्वितीय दिवस संध्याकालीन आरती, युग संगीत, एवं रामकथा में प्रयागराज की महिमा....

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

आज की पीढ़ी को कम हो रही दबाव झेलने की शक्ति

अरुण जायसवाल ● सौजन्यः 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 बसंत पर्व का संदेश देते हुए कहा कि- हमें उदार बनना चाहिए, संवेदनशील बनना चाहिए। परम पूज्य गुरुदेव के आह्वान को याद करते हुए कहा कि हमें अपनी मानवीय गरिमा को हमेशा याद रखना चाहिए। इसे कभी भूलना नहीं चाहिए। उन्होंने डारवीन के सिद्धांत को बताते हुए कहा कि -जैसे-जैसे आवश्यकता होती जाती है शरीर विकसित होते जाता है शरीर के विकास में' अनुकूलन की क्षमता होती है । कहा कि आज की पीढ़ी में सोचने, समझने, दबाव झेलने की शक्ति बहुत कम हो गई है। जहां किशोरावस्था में भावना का उफान होता है, वहीं दूसरी ओर वासना का उफान होता है । इस समय सही मार्गदर्शन और सही मार्गदर्शक दोनों की आवश्यकता है, जिससे युवा अपनी ऊर्जा को सही दिशा में लगा सकें। आज के समय स्कूल की भूमिका ज्यादा हो गई है। उन्होंने कहा कि-संस्कृति और सभ्यता तो मनुष्य प्रजाति की खासियत है और संस्कृति मनुष्य की कुशलता भी है विशेषता भी मनुष्य में विकास उनके कर्मों के आधार पर होता है उन्होंने कहा कि मानसिक विकास तथा भावनात्मक विकास स्वयं के प्रयास का मूल्य है। मानसिक विकास में भावना भी शामिल होती है। मनुष्य को प्रारब्ध पर नहीं कर्म पर ध्यान देना चाहिए मौके पर शक्तिपीठ प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल और युवती मंडल के साथ साथ सभी गायत्री परिजन उपस्थित थे।

एकता, समता, उल्लास के साथ दुश्मनी को दोस्ती में बदलने का पर्व है होली: डॉ अरुण जयसवाल

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ

सत्र को संबोधित करते डॉ जायसवाल.

अरुण कुमार जायसवाल ने संस्कार एवं भक्ति के संबंध में कहा कि संस्कार एवं प्रारब्ध जीवन में एक तूफान की तरह आता है. संस्कार का वेग, प्रारब्ध का वेग सब कुछ उलट पुलट कर देता है. संस्कार साधारण घटना नहीं होती है. संस्कार मतलब संबंध एवं प्रारब्ध का मतलब

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

भोगा भावनाएं जब किसी से जुड़ती है एवं लंबे समय बाद वह संस्कार बन जाता है. संस्कार है प्रगाढ़ राग एवं प्रगाढ़ द्वेष. जिस तरह हम छत का निर्माण करते हैं तो बिना सरिया के छत स्थिर नहीं रह सकता. उसी तरह संस्कार कर्म को स्थिरता देता है. अटका देता है, प्रारब्ध में परिवर्तित कर देता है. भगवान में प्रेम होता है एवं हम लोगों के मन में होती है आसक्ति. आसक्ति की सारी डोर अहंकार से जुड़ी होती है एवं प्रेम की सारी डोर आत्मा से जुड़ी होती है. भक्ति का मतलब भावनाओं का संपूर्ण, परिपूर्ण अर्पण है. भावनाएं मजबूत है, सच्ची है एवं भगवान के लिए है तो बड़े से बड़े प्रारब्ध को क्षतिग्रस्त करने में सक्षम है. वहीं इससे पूर्व गुरुवार को गायत्री शक्तिपीठ में होली पर्व एवं होलिका दहन कार्यक्रम पूरे हर्षोल्लास के साथ मनाया गया. होली पर्व के महत्व को बताते डॉ अरुण कुमा[र] जायसवाल ने कहा कि दारुण रात्रि को खुशी की रात्रि में बदलना ही होली पर्व का मूल संदेश है. यह एकता, समत[ा,] उल्लास एवं भाईचारे का पर्व है. दुश्म[नी] को दोस्ती मे बदलने का पर्व है. बुर[े] स्वार्थ एवं अहंकार को इस पर्व [में] जलाते हैं तभी हमारा पर्व मना[ना] सार्थक होगा. इस अवसर पर बा[ल] संस्कारशाला के बच्चों द्वारा संगीतम[य] नाटिका का मंचन किया गया.

गायत्री शक्तिपीठ में 30 मार्च को होगा वासंतिक नवरात्र का कलश स्थापन

मीडिया लाइव न्यूज, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा केन्द्र पर रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया।सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है।चारों तरफ देखें, सभी भाग रहे हैं, चारो तरफ भागदौड़ मची है। पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है। शायद उसे भी पता नहीं है कि वो किस जल्दी बाजी में है या शायद वो चाहता हो कि सारे काम फटाफट हो जाए। अगर हम घड़ी के तीनो कांटे को घुमाकर एक सीध में कर दें और 12:00 बजा दें, तो क्या अभी 12:00 बज जायेगा? नहीं बजेगा। सब काम फटाफट हो जाएगा तो मौत भी फटाफट आ जाएगी। कभी इस तरह से सोचा है आपने? आज का इंसान बहुत जल्दी बाजी में है। अगर जिंदगी की घड़ी जल्दी बाजी में चल पड़ी तो मौत भी जल्दबाजी में आ जायेगी।

जिंदगी की घड़ी में एक काँटा काल का है।दूसरा कांटा कर्म का है और तीसरा कांटा स्थान का है। काल, कर्म और स्थान यानी जगह जिंदगी की घड़ी में तीनों काटते चलते रहते हैं। कोई कितना भी जतन कर ले, काल की घड़ी बदलती नहीं है। हम ये कर डालेंगे हम वो कर डालेंगे, कर्म यानि भाग्य सपोर्ट करेगा तभी संभव है, अन्यथा नहीं। सभी व्यक्ति अपनी अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं।उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती है। यह शरीर उसी उद्देश्य से मिला है, मतलब प्रकृति में जो जीवन का प्रयोजन है, जो हम करने आए हैं, उसको जान लें, भली भांति समझ लें, और वही करें। यानी अपने स्वधर्म को पहचानें। गीता में भी भगवान ने कहा है अपने स्वधर्म का पालन करो, परधर्म यानी दूसरे का धर्म भयावह है। यानी अपने कर्तव्य को करें, अपनी मर्यादा में रहें।उन्होंने बताया कि गायत्री शक्तिपीठ में 30 मार्च को प्रातः 7 बजे से वसंती नवरात्र का कलश स्थापन एवं आदि शक्ति मां शैलपुत्री का पूजन प्रारंभ होगा।

संस्कार और भक्ति से बदलता है जीवन: डॉ. अरुण जायसवाल

सहरसा | गायत्री पीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र हुआ। डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने संस्कार और भक्ति पर विचार रखे। उन्होंने कहा, संस्कार और प्रारब्ध जीवन में तूफान की तरह आते हैं। संस्कार साधारण घटना नहीं होती। यह संबंधों और भावनाओं से बनता है। संस्कार प्रगाढ़ राग और द्वेष से बनते हैं, जो व्यक्ति को बांध देते हैं। जैसे छत को स्थिर रखने के लिए सरिया जरूरी है, वैसे ही संस्कार कर्म को स्थिरता देते हैं और प्रारब्ध में बदल देते हैं। उन्होंने भगवान राम का उदाहरण दिया। कहा, उनके संस्कार ने उन्हें वनवास तक पहुंचाया।डॉ. जायसवाल ने कहा कि प्रेम आत्मा से जुड़ा होता है, जबकि आसक्ति अहंकार से। भक्ति में राग और द्वेष दोनों भगवान से जुड़े होते हैं।

इससे पहले 13 मार्च 2025 को गायत्री शक्तिपीठ में होली पर्व और

होलिका दहन से पहले बाल संस्कारशाला के बच्चों ने संगीतमय नाटिका प्रस्तुत की। इसके बोल थे— \'भ्रम के भटकावे छोड़ो, कुछ काम प्रभु का कर लो।\' भाव विभोर नृत्य भी हुआ। इस अवसर पर न्यायाधीश शशांक मुख्य यजमान रहे। मौके पर डा. सीएम चौधरी, अधिवक्ता संतोष दत्ता, प्रो. गौतम, सहित अन्य मौजूद थे।

गायत्री शक्तिपीठ में 30 मार्च को होगा वासंतिक नवरात्र का कलश स्थापन

• अपने स्वधर्म का पालन निधन तक करें दुसरे का धर्म भयावह होता है: डॉ अरुण कुमार जायसवाल

मीडिया दर्शन/ सहरसा।

गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा केन्द्र पर रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया।सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है।चारों तरफ देखें, सभी भाग रहे हैं, चारो तरफ भागदौड़ मची है। पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है। शायद उसे भी पता नहीं है कि वो किस जल्दी बाजी में है या शायद वो चाहता हो कि सारे काम फटाफट

हो जाए। अगर हम घड़ी के तीनो कांटे को घुमाकर एक सीध में कर दें और 12:00 बजा दें, तो क्या अभी 12:00 बज जायेगा? नहीं बजेगा। सब काम फटाफट हो जाएगा तो मौत भी फटाफट आ जाएगी। कभी इस तरह से सोचा है आपने? आज का इंसान बहुत जल्दी बाजी में है। अगर जिंदगी की घड़ी जल्दी बाजी में चल पड़ी तो मौत भी जल्दबाजी में आ जायेगी। जिंदगी की घड़ी में एक काँटा काल का है।दूसरा कांटा कर्म का है और तीसरा कांटा स्थान का है। काल, कर्म और स्थान यानी जगह जिंदगी की घड़ी में तीनों काटते चलते रहते हैं। कोई कितना भी जतन कर ले, काल की घड़ी बदलती नहीं है। हम ये कर डालेंगे हम वो कर डालेंगे, कर्म यानि भाग्य सपोर्ट करेगा तभी संभव है, अन्यथा नहीं। सभी व्यक्ति अपनी अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं।उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती है। यह शरीर उसी उद्देश्य से मिला है, मतलब प्रकृति में जो जीवन का प्रयोजन है, जो हम करने आए हैं, उसको जान लें, भली भांति समझ लें, और वही करें। यानी अपने स्वधर्म को पहचानें। गीता में भी भगवान ने कहा है अपने स्वधर्म का पालन करो, परधर्म यानी दूसरे का धर्म भयावह है। यानी अपने कर्तव्य को करें, अपनी मर्यादा में रहें।उन्होंने बताया कि गायत्री शक्तिपीठ में 30 मार्च को प्रातः 7 बजे से वसंती नवरात्र का कलश स्थापन एवं आदि शक्ति मां शैलपुत्री का पूजन प्रारंभ होगा।

4 दैनिक जागरण भागल

नुकसानदेह हो सकती है भागदौड़ की जिंदगी

सत्र को संबोधित करते ट्रस्टी ● जागरण

संवाद सूत्र, जागरण ● सहरसा: शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित किया गया। व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है। चारों तरफ देखें, सभी भाग रहे हैं, चारों तरफ भागदौड़ मची है। अगर हम घड़ी के तीनो कांटे को घुमाकर एक सीध में कर दें और 12.00 बजा दें, तो क्या अभी 12.00 बज जायेगा, नहीं। सब काम फटाफट हो जाएगा तो मौत भी फटाफट आ जाएगी। नुकसानदेह हो सकती है जल्दबाजी। लोगों को भागदौड़ की जिंदगी से बचना चाहिए। जल्दबाजी में कोई काम न करें। जिंदगी की घड़ी में एक कांटा काल का है, दूसरा कांटा कर्म का है और तीसरा कांटा स्थान का है। कोई कितना भी जतन कर ले, काल की घड़ी बदलती नहीं है। सभी व्यक्ति अपनी अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं, उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती है। यह शरीर उसी उद्देश्य से मिला है, मतलब प्रकृति में जो जीवन का प्रयोजन है, जो हम करने आए हैं, उसको जान लें।

दैनिक भास्कर | सहरसा 24-03-2025

जिंदगी की घड़ी में तीन कांटे, काल कर्म व स्थान ये लगातार चलते रहते हैं

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का किया गया आयोजन

व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते अरुण कुमार जायसवाल एवं अन्य।

भास्कर न्यूज | सहरसा

आज का इंसान जल्दबाजी में जी रहा है। अगर जिंदगी की घड़ी तेज चलेगी, तो मौत भी जल्दी आ जाएगी। जिंदगी की घड़ी में तीन कांटे होते हैं-काल, कर्म और स्थान। ये तीनों लगातार चलते रहते हैं। कोई कितना भी प्रयास कर ले, काल की घड़ी नहीं बदलती। हर व्यक्ति अपनी नियति लेकर जन्म लेता है और उसी के अनुसार जीवन में घटनाएं घटती हैं। यह बातें डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने रविवार को स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए कहीं। उन्होंने कहा कि चारों तरफ भागदौड़ मची है। हर कोई भाग रहा है, लेकिन उसे खुद नहीं पता कि वह किस जल्दबाजी में है। हर काम फटाफट निपटाने की होड़ लगी है। लेकिन अगर घड़ी के तीनों कांटे एक सीध में कर दिए जाएं और 12:00 बजाने की कोशिश की जाए, तो क्या सच में 12:00 बज जाएगा? नहीं। अगर सब कुछ जल्दी हो जाए, तो मौत भी जल्दी आ जाएगी। उन्होंने कहा कि लोग कहते हैं कि वे यह कर लेंगे, वह कर लेंगे। लेकिन यह तभी संभव है जब कर्म यानी भाग्य साथ दे। प्रकृति ने जीवन का जो प्रयोजन तय किया है, उसे समझना जरूरी है। अपने स्वधर्म को पहचानें और उसी का पालन करें। गीता में भी भगवान ने कहा है कि अपने स्वधर्म का पालन करो। परधर्म भयावह होता है।

यानी अपने कर्तव्य को निभाते हुए मर्यादा में रहना चाहिए। इस अवसर पर जानकारी दी गई कि आगामी 30 मार्च को प्रातः 7 बजे से बसंती नवरात्र का कलश स्थापन और आदि शक्ति मां शैल पुत्री का पूजन होगा।

कितना भी जतन कर लें काल की घड़ी बदलती नहीं

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पता नहीं आदमी आज किस जल्दबाजी में है. चारों तरफ देखें, सभी भाग रहे हैं. चारों तरफ भागदौड़ मची है. शायद उसे भी पता नहीं है कि वह किस जल्दीबाजी में है या शायद वह चाहता हो कि सारे काम फटाफट हो जाये. हम घड़ी के तीनों कांटे को घुमाकर एक सीध में कर दें एवं 12 बजा दें, तो 12 बज जायेगा. सब काम फटाफट हो जायेगा तो मौत भी फटाफट आ जायेगी. कभी इस तरह से सोचा है. आज का इंसान जल्दी बाजी में है. जिंदगी की घड़ी जल्दी बाजी में चल पड़ी तो मौत भी जल्दबाजी में आ जायेगी. जिंदगी की घड़ी में एक कांटा काल का है, दूसरा कांटा कर्म का है व तीसरा कांटा स्थान का है. जिंदगी की घड़ी में तीनों कांटे चलते रहते हैं. कोई कितना भी जतन कर ले, काल की घड़ी बदलती नहीं है. सभी व्यक्ति अपनी अपनी नियति लेकर पैदा होते हैं. उसी अनुसार घटनाएं जीवन में घटती रहती है. यह शरीर उसी उद्देश्य से मिला है. प्रकृति में जो जीवन का प्रयोजन है, जो हम करने आये हैं, उसको जान लें, भली भांति समझ लें एवं वही करें. अपने स्वधर्म को पहचानें. गीता में भी भगवान ने कहा है कि अपने स्वधर्म का पालन करो, दूसरे का धर्म भयावह है. अपने कर्तव्य को करें, अपनी मर्यादा में रहें. शक्तिपीठ में 30 मार्च को सुबह सात बजे से बासंती नवरात्र का कलश स्थापन एवं आदि शक्ति मां शैलपुत्री का पूजन प्रारंभ होगा.

कार्यक्रम में मौजूद श्रद्धालु.

बकासन प्राणायाम के लाभ

बकासन (क्रेन पोज़) करने से बाहों, कंधों और कोर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, संतुलन में सुधार होता है, और पाचन क्रिया बेहतर होती है. यह आसन करने से पहले कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए, जैसे कि कलाई या कंधे में चोट होने पर इसे न करें।

बकासन के लाभ: - बाहु, कंधे, कोर, कलाई और पैरों को मजबूत बनाता है। शरीर का संतुलन और समन्वय बेहतर होता है। रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है। पेट की चर्बी कम करने में मदद करता है। पाचन क्रिया में सुधार करता है। शरीर को टोन करता है। चेहरे पर चमक लाता है।

मानसिक लाभ: - एकाग्रता और ध्यान बढ़ता है। आत्मविश्वास और साहस बढ़ता है। भय से लड़ने में मदद करता है। स्ट्रेस कम करता है।

बकासन करते समय सावधानियां:

कलाई या कंधे में चोट होने पर यह आसन न करें। उच्च रक्तचाप या कोमल नसों की समस्या होने पर इस आसन का अभ्यास न करें। गर्भवती महिलाओं को यह आसन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। इस आसन को धीरे-धीरे और सावधानी से करें। सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। शरीर को वार्मअप करें।

बकासन कैसे करें:

अपने पैरों को फैलाकर बैठें और अपने हाथों को आगे की ओर रखें। अपने कूल्हों को उठाएं और पैरों को हल्का सा मोड़ें। अपने घुटनों को अपनी ऊपरी भुजाओं के पीछे रखें। अपने हाथों पर दबाव डालें और अपने कोर का उपयोग करें। अपने पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं. इस स्थिति में कुछ देर तक रहें और फिर धीरे-धीरे वापस आएं।

माह मार्च 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 राकेश जी (RAW सेवा निवृत्त)- व्यक्तिव परिष्कार सत्र, होली मिलन समारोह - संध्या पर्व पूजन ,सांस्कृतिक कार्यक्रम के लिए
- डॉ. सी.एम.चौधरी (प्रसिद्ध नेत्र चिकित्सक) - होली मिलन समारोह - संध्या पर्व पूजन ,सांस्कृतिक कार्यक्रम के लिए
- श्री संतोष जी - होली मिलन समारोह - संध्या पर्व पूजन ,सांस्कृतिक कार्यक्रम के लिए

आगामी कार्यक्रम

- **30 मार्च 2025 से 6 अप्रैल 2025 चैत्र नवरात्रि**
- **06 अप्रैल 2025 राम नवमी पर्व पूजन एवं चैत्र नवरात्रि पूर्णाहुति**
- **प्रत्येक रविवार साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र**

प्रार्थना

हे माँ! विवेकवान बना दो मनुज को
दिखा दो वैभव, उसे आत्मा का
गायत्री मन्त्र की संजीवनी बूटी से
रस घोल दो उसमें, नवजीवनन का ।।

हे माँ, प्राण ऊर्जा भरकर, मनुज मन में
पहचान करा दो उसकी, स्वयं से ही अब तो ।
ज्ञान का उसमें लगाकर अँजन
अंजनीपुत्र सा उसको महान बना दो ।।

हो तुम ही उसकी भवानी माता
पार करो दो उसको, भव सागर से ।
हाहाकार मिटाकर, उसके अन्तर का
तृप्त कर दो, उसके प्यासे मन को ।।

भर दो झँकार तुम, उसमें ऐसी
हो जाए हुलसित मन-प्राण उसके ।
प्रथम बार अमृत का, पान किया जिसने
हो जाए संतृप्त, हृदय उसका ऐसे ।।

हो भाव-भँगिमा उसकी, माँ ऐसी
जैसे जग का वह, कृष्ण कन्हैया ।
धर्म-अधर्म से ऊपर उठकर
निज मन का ही जो, रास रचैया ।।

कर दो खेती, निश्छल मानवों की
युक्त कर दो उनको, निश्छल भावों से ।
हो माँ तुम ही अम्बा, जगदम्बा
जन्म दे दो गणेश सम मानवों को फिर से ।।

धरती हुई अब, कलि मन से विकल है
रोती, कराहती, सिसकती बहुत है ।
पोंछकर इस धरा के आँसू
कर दो निहाल सृष्टि को, प्रज्ञायुग से ।।

....

– डॉ. लीना सिन्हा

परिचय

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्ति भूते सनातनि।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते।।

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

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

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

Account No. – 11024100553 IFSC code – SBIN0003602

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