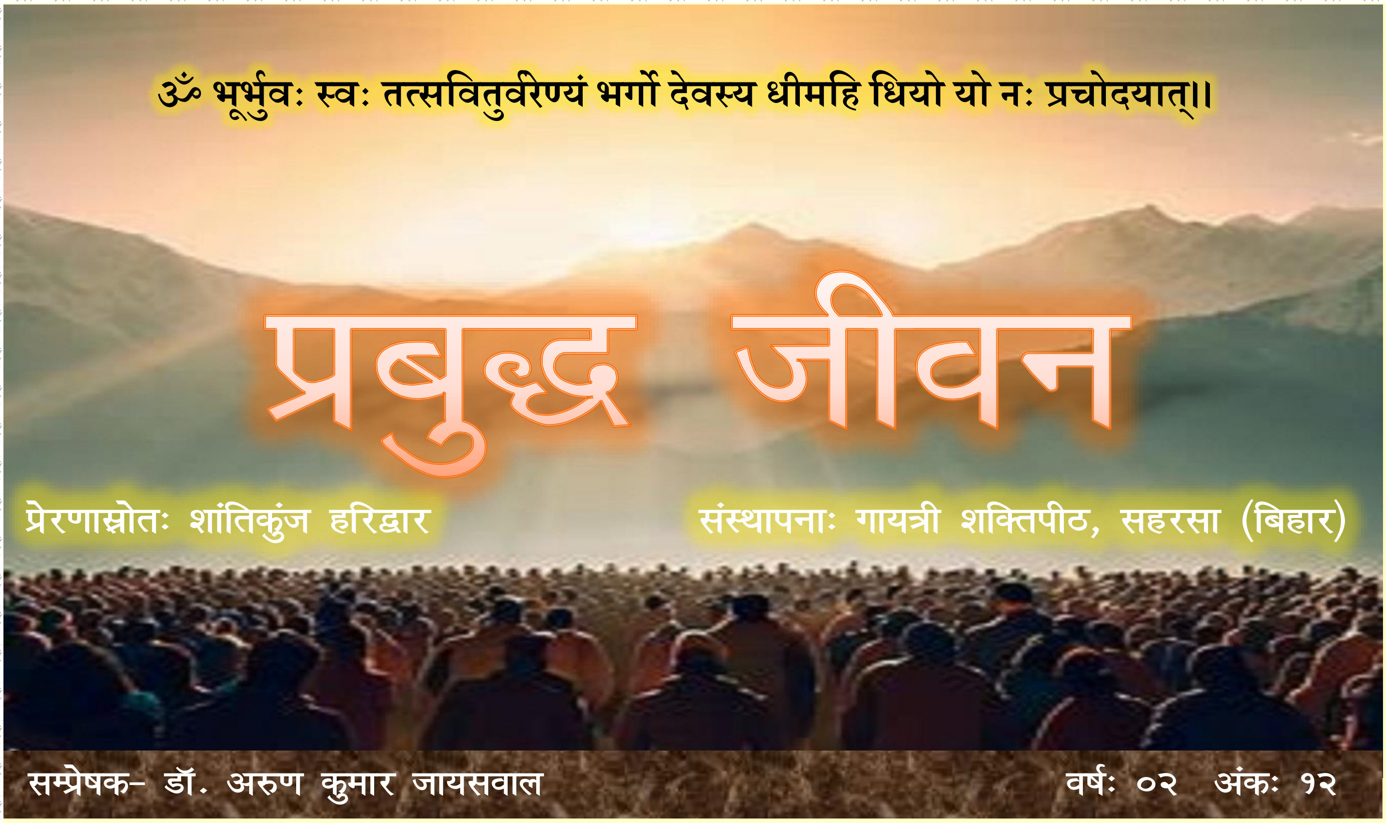


ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल वर्षः ०२ अंकः १२

'आत्मोन्नति की सर्वोत्तम साधना

त्याग का अर्थ जिम्मेदारियों का, जीवन के कर्तव्यों का त्याग नहीं है जैसा कि आजकल कितने ही नासमझ लोग अपने कठोर कर्तव्यों से विमुख होकर कायरतापूर्वक घर छोड़कर भाग खड़े होते हैं और विचित्र वेष बनाकर आलस्य में समय बिताते हुए दूसरों पर भार बनकर जीवन जीते हैं। त्याग का वास्तविक अर्थ है- अपनी दुर्भावना, दुर्वासना, स्वार्थपरता, मोहरूपी ममता एवं लोभवृत्ति का त्याग।

वेद भगवान ने कहा है- "सौ हाथों से कमा, हजार हाथों से दान कर"। कहने का तात्पर्य है कि हम तत्परतापूर्वक अपने श्रम का, शक्ति का, योग्यता का, समय का पूरा-पूरा उपयोग करते हुए आत्मिक और सांसारिक उत्पादन बढ़ावें और उस उत्पादन का आवश्यक अंश जीवन निर्वाह के लिए उपयोग करते हुए शेष को निर्लोभ भाव से परमार्थ में लगावें। यही गीता का कर्मयोग भी है। यह त्यागमय जीवन बिताने की नीति मानव जीवन के सदुपयोग की सर्वोत्तम नीति है, आत्मोन्नति की सर्वोत्तम साधना है।

हृदय से हृदय तक

हम सभी के हृदय जिन माँ आदिशक्ति के प्रेम से परिपूर्ण हैं और उनकी उपासना करते हैं, उन आदिशक्ति माता गायत्री के अवतरण की पावन तिथि इस वर्ष ज्येष्ठ शुक्ल दशमी, ०५ जून को है। युगों पहले ब्रह्मर्षि विश्वामित्र के महातप से माँ गायत्री इसी शुभ तिथि को धरतीवासियों के लिए वरदायिनी हुई थीं। काल प्रवाह में गायत्री की शक्तिधाराएँ विलोप होने लगीं। जनसामान्य महाशक्ति के दिव्य प्रभावों से अनजान होने लगा। ऐसे में युगऋषि परमपूज्य गुरुदेव ने युग विश्वामित्र के रूप में कठोर तप साधना की और भगवती गायत्री की सभी दिव्य शक्तियों को पुनः प्रकट किया। जन सामान्य को जगन्माता की कृपा, करुणा का ज्ञान कराया।

माता के अमित प्रभावों से परिचित जन-मन में कई बार माता की महिमा के बारे में और भी जानने की उत्कंठा होती है। शास्त्र रचना करने वाले अनुभवी महर्षियों ने इस संबंध में बहुत कुछ कहा है। जिन्होंने भी गायत्री महाशक्ति का आँचल थामा, उन सभी का यही कहना है कि गायत्री महामंत्र मात्र एक मंत्र भर नहीं है, बल्कि इसमें सभी मंत्रों का समावेश है। इसके चौबीस अक्षरों में शक्ति समुद्र समाए हैं। तभी तो ऋषि वाणी कहती है- गायत्री चैव संसेव्या धर्मकामार्थ मोक्षदा। गायत्र्यास्तु परं नास्ति इह लोके परम च।।

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को सिद्ध करने वाली गायत्री का जप करना चाहिए। गायत्री मंत्र से बढ़कर कोई मंत्र इस लोक और परलोक में नहीं है।

इस महामंत्र के चौबीस अक्षरों में चौबीस महान् महर्षियों की तपशक्ति समायी है। जिन महर्षियों की तप-चेतना से गायत्री महामंत्र के चौबीस अक्षर ओत-प्रोत हैं, वे महर्षि हैं- वामदेव, अत्रि, वसिष्ठ, शुक्र, कण्व, पराशर, महातेजस्वी विश्वामित्र, कपिल, महान शौनक, याज्ञवल्क्य, भारद्वाज, तपोनिधि जमदग्नि, गौतम, मुदग्ल, वेदव्यास, लोमश, अगस्त्य, कौशिक, वत्स, पुलस्त्य, मण्डूक, दुर्वासा, नारद और कश्यप। क्रम से इन ऋषियों की तप शक्ति गायत्री महामंत्र के प्रत्येक वर्ण में समायी है। गायत्री महामंत्र की साधना करने वाला साधक इन चौबीस ऋषियों के महातप का भागीदार बनता है।

गायत्री महामंत्र के चौबीस अक्षरों में चौबीस देवताओं के वरदान भी संजोये है। महर्षियों की अनुभूत वाणी है- प्रथम के अग्नि, दूसरे के प्रजापति, तीसरे के चन्द्रमा, चौथे के ईशान, पाँचवे के सविता, छठे के आदित्य, सातवें के बृहस्पति, आठवें के मित्रावरुण, नवें के भग, दसवें के अर्यमा, ग्यारहवें के गणेश, बारहवें के त्वष्टा, तेरहवें के पूषा, चौदहवें के इन्द्र और अग्नि, पन्द्रहवें के वायु, सोलहवें के वामदेव, सत्रहवें के मैत्रावरुण, अठारहवें के विश्वेदेवा, उन्नीसवें की मातृकाएँ, बीसवें के विष्णु, इक्कीसवें के वसु, बाइसवें के रुद्र, तेइसवें के कुबेर, चौबीसवें के अश्वनीकुमार- ये चौबीस अक्षरों के देवता हैं। ये सभी परमश्रेष्ठ एवं महापाप के शोधक हैं। गायत्री महामंत्र की साधना करने वाले को इन सभी की साधना का फल एक साथ मिलता है।

इसी प्रकार वामदेवी, प्रिया, सत्या, विश्वा, भद्रा, विलासिनी, प्रभावती, जया, शान्ता, कान्ता, दुर्गा, सरस्वती, विद्रुमा, विशालेशा, व्यापिनी, विमला, तमोपहारिणी, सूक्ष्मा, विश्वयोनि, जयावशा, पद्मालया, पराशोभा, भद्रा और त्रिपदा ये क्रम से चौबीस अक्षरों की शक्तियाँ हैं। गायत्री साधक इन सभी शक्तियों के वरदानों से स्वयमेव ही लाभान्वित हो जाता है।

संक्षेप में गायत्री महामंत्र के चौबीस अक्षरों में सृष्टि की सभी श्रेष्ठ शक्तियाँ समायी हैं। गायत्री की साधना करने वाले को अन्य किसी भी साधना की कोई आवश्यकता नहीं है। हाँ, अन्य साधनाएँ जरूर गायत्री साधना के बिना अपूर्ण रहती हैं। इसलिए गायत्री साधना में हम सभी को अपने मन-प्राण-भावनाएँ परिपूर्ण रूप से अर्पित करना चाहिए। गायत्री अवतरण दिवस के पावन क्षण गायत्री साधना के संकल्प दिवस के रूप में मूर्त हो, तभी इस पुण्य तिथि की सार्थकता है। गायत्री उपासना से आपका जीवन सार्थकता को प्राप्त हो, ऐसी प्रेमपूर्ण शुभकामनाऐं।

अरुण कुमार जायसवाल

शांति की संजीवनी बूटी: उपनिषद्

उपनिषद् क्या है गुरु के समीप बैठकर प्राप्त किया गया ज्ञान । ज्ञान पवित्र और निर्मल होता है । ज्ञान के सूर्य प्रकाश में मन का समस्त अन्धकार विलीन हो जाता है जिससे मन में शांति और आनंद का समावेश होता है तो आज के अशांत मानव मन की शांति की परम औषधि है उपनिषद् का वह ज्ञान जो हमें आत्मिक एकता का संदेश देता है । उपनिषद् आज के टूटते परिवार के रिसते हुए घावों पर अचूक मरहम का काम कर सकती है, उपनिषद् अच्छे और शुभ विचार जनमानस में भरकर समाज के दुराचार, व्यभिचार पर रोक लगा सकती है, उपनिषद् राष्ट्र को एकता के सूत्र में बॉंध सकती है और उपनिषद् विश्व को पुनः वसुधैव कुटुम्बकम् के स्वर्णिम मनोमय पथ पर ले जा सकती है । क्योंकि उपनिषद् कहती है -

यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्ममन्येवानुपश्यति
सर्वभूतेषु चात्मानं, ततो न विजुगुप्सते ।।

अर्थात् जो अपनी ही आत्मा में सभी प्राणियों को देखता है और सभी प्राणियों में अपनी ही आत्मा को देखता है वह किसी से घृणा नहीं करता है । उपनिषद् जाति, धर्म, सम्प्रदाय से ऊपर उठकर सबके हृदय में स्थित आत्मा और परमात्मा की बात करती है । आज जो हर जगह घृणा की राजनीति है, नफरत के गुबार हैं, चिन्ता की लकीरें हैं, ईर्ष्या की मैली चादर है, वैमनस्य की आँधी है, क्रोध के चक्रवात हैं, आतंक की सुनामी है, आण्विक विस्फोट का भय है उन सभी को उपनिषद् ज्ञान के द्वारा दूर किया जा सकता है । आज हम सभी महसूस करते हैं कि मानवमात्र में प्रेम की पयस्विनी नहीं है, ममता का आँचल नहीं है, समता का सूत्र नहीं है, भावनाओं का सागर नहीं है, करुणा की धारा नहीं है, ज्ञान का प्रकाश नहीं है, भक्ति की गंगा नहीं है, आस्था की चादर नहीं है, आस्तिकता का कमल नहीं है, पावनता की झाँकी नहीं है । एक तरह से देखा जाए तो चारों तरफ सामूहिक रूप से मानसिक और आत्मिक प्रदूषण फैला हुआ है जिस प्रदूषण को सामूहिक स्तर पर ही दूर किया जा सकता है । सामूहिक प्रयास से मानव मन से उत्पन्न मनोमालिन्य को दूर करके एक - दूसरे को एकता के सूत्र में बाँधा जा सकता है । इसमें उपनिषदों के तत् त्वम् असि जैसे एकत्व के सूत्र रामबाण हो सकते हैं ।

उपनिषद् में श्रेयस् और प्रेयस् दो मार्गों की विशेष रूप से चर्चा है जिनका विवेकपूर्ण चयन अत्यावश्यक है । श्रेयस् का अर्थ है कल्याणकारी मार्ग यानि आध्यात्मिक मार्ग जबकि प्रेयस् का अर्थ है सांसारिक या प्रिय मार्ग । इन दोनों के बीच संतुलन अगर हो तो जीवन में न केवल संतुलन आ सकता है अपितु अबोध से बोध की यात्रा भी तय की जा सकती है क्योंकि उपनिषद् ही अंधेरे में भटक रहे मनुज के मन की आत्म भोर है बस उसे उस भोर के संवाहक आत्मा के सूर्य में आत्मविभोर होना होगा फिर नवल सूर्य की नवल होगी सूर्य रश्मियाँ, उस नवल प्रभामय सूर्य से सारा विश्व जब आच्छादित होगा तब उपनिषद् के श्रेय और प्रेय विवेक से उत्पन्न चेतना का प्रवाह सम्पूर्ण विश्व को अपनी प्रज्ञामयी किरणों से आच्छादित करेगा । तब जिस प्रभामय सूर्य का उदय होगा उसका कभी अस्त नहीं होगा । क्योंकि बाहर का सूर्य तो उदय और अस्त के नियम से जुड़ा है परन्तु अन्दर के सूरज का उदय तो है पर अस्त नहीं । तो वह सूर्य उपनिषद् सूर्य है जो समस्त विश्व को आलोकित कर सकता है । उपनिषद् सूर्य ही इस जगत् का गान है, इस जगत् की शान है और मनः अन्धकार के कारण कलियुग में भटक रहे मानव मन का सतयुगी आराम है ।

कठोपनिषद् पात्र नचिकेता ने श्रेय पथ चुना और अपने गुरु यमाचार्य से आत्मज्ञान पाया । हम भी ऐसा कर सकते हैं । गुरु की छाया में, उनके प्रति पूर्ण समर्पण से श्रद्धा और विश्वास से वह ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं जिसके लिए हमने यह मानव जन्म लिया है तो पढिए उपनिषद् और उसपर अमल कर अपने जीवन में उतारिए उपनिषद् जिससे मन की शांति के राजमार्ग में प्रवेश कर आत्मा के आनन्द को प्राप्त किया जा सके । जहाँ आत्मा का आनन्द है वहाँ सर्वत्र आनन्द है ।

– 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)

- **हत्या और हिंसा से जिनका निर्माण होता है, किसी बीज को रक्त से सींचा गया हो, वहां कभी शुभ फल नहीं होंगे।**
- **मनुष्य होने से कोई मनुष्य नहीं होता है, मनुष्यता होने पर मनुष्य होता है। यह अहंकार, यह महत्वाकांक्षा मनुष्य को मनुष्य रहने नहीं देती।**
- **आज भी भारत भूमि में जीवन मूल्य की झलक है, भले ही मानवीय मूल्य ध्वस्त हुए हैं, पर समाप्त नहीं हुए हैं । जीवन मूल्य घायल है, लेकिन जिंदा है ,सांसे चल रही हैं अभी । पर पाकिस्तान में शुरू से ही मानवीय मूल्य नहीं रहे हैं। क्योंकि मानवीय मूल्य को ही तो तिरस्कार कर पाकिस्तान का जन्म हुआ है।**
- **नफरत जिसके मन में, दिलों में पल रही है, वह इंसान सुकून से जी नहीं सकता।**
- **प्रेम बहुत शुद्ध सत्व है, प्रेम में न रजस है, न तमस है सिर्फ सत्व है।**
- **जीवन की सबसे ज्यादा जरूरत धन, पद और यश नहीं है, प्रेम है । प्रेम में मांग नहीं होती, प्रेम में मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा, प्रेम दुर्गंधित हो जाएगा, प्रेम मर जाएगा । प्रेम की सुगंध के लिए सिर्फ त्याग ही है। और एक बात, प्यार बांटने से बढ़ता है, बटोरने से बिखर जाता है । अधिकार से प्यार नहीं मिलता किसी को, प्यार के लिए कर्तव्य करना पड़ता है, आदमी को झुकना पड़ता है। पर अहंकार झुकता नहीं है, इसलिए अहंकार को प्यार की अनुभूति ही नहीं होती है।**
- **अहंकार अधिकार चाहता है ,प्यार तो समर्पण मांगता है।अहंकार को अधिकार भी नहीं मिलता है, क्योंकि अधिकतर तो कर्तव्य का स्वाभाविक परिणाम है ।**
- **प्रेम के निचले तल में घृणा पलती है, क्योंकि जब ईर्ष्या होती है तो प्रेम मालिन हो जाता है, जब संशय होता है तो प्रेम मालिन हो जाता है , जब अविश्वास होता है तो प्रेम मालिन हो जाता है।**
- **प्रेम और घृणा एक ही है, वह दिल में टीसता रहता है, चुभन होती रहती है। प्रेम का भी कांटा चुभा रहता है और घृणा का भी कांटा चुभा रहता है, पर भक्ति में कांटा ही नहीं होता।**
- **भावना का निचला तल वासना, बीच का तल प्रेम और ऊपर का तल भक्ति है।**

जिज्ञासा

प्रश्न- मैंने हाल में ही अपनी दसवीं की परीक्षा पास की है, जिसमें मुझे अच्छे अंक प्राप्त हुए हैं, फिर भी कभी-कभी ऐसा लगता है कि थोड़ा अधिक मेहनत होता तो शायद थोड़ा और अच्छा कर पाते। फिर सोचते हैं कि बहुतों को तो इतना भी प्राप्त नहीं होता। खुद के परिणाम से खुश न होना, ऐसी परिस्थिति में क्या किया जाना चाहिए?

उत्तर- साइकोलॉजी में स्ट्रेस की एनर्जी के बारे में पढ़ाया जाता है, एक स्ट्रेस और एक डिस्ट्रेस, थोड़ी चिंता, थोड़ा तनाव, थोड़ी समीक्षा होनी चाहिए, ताकि आप अपने को मोटिवेट कर सकें। स्ट्रेस की एनर्जी को यूज़ कर लीजिए, स्ट्रेस को इतना नहीं बढ़ाइए कि वह डिस्ट्रेस में बदल जाए, आप उसको डिस्ट्रॉय कर दें । स्ट्रेस मैनेजमेंट का यही फंडा है। दूसरों की फिक्र ज्यादा नहीं करनी चाहिए। हमेशा पॉज़िटिव रहिए यानि खुश रहिए। हमेशा ध्यान रखें, ये जो प्रतियोगिता और प्रतिस्पर्धा है, यह स्वयं से होनी चाहिए दूसरों से नहीं। जैसे आज हम 5 घंटे पढ़े, कल 6 घंटे पढ़ेंगे, इस बार 92% लाए, अगली बार इससे ज्यादा लाएंगे। तो ये कंपीटिशन खुद से ही होनी चाहिए। दूसरे क्या कर रहे हैं इसमें एकदम दिमाग नहीं लगाना चाहिये। आप 92% लाए दूसरा 93% लाया, अगली बार आप 95% लाए पर अगला 97% लाया। अपनी मेहनत को आप इंजॉय भी नहीं कर पाते, ज़्यादा निराशा, कुंठा, ईर्ष्या, द्वेष से भर जाते हैं। इसलिए हमेशा खुद से प्रतियोगिता करें तो आप अपने पोटेंशिअल को इन्हेंस करते हैं यानि अपनी क्षमता को बढ़ाते हैं, अपनी क्षमताओं को और अधिक अभिव्यक्त करते हैं। तो आपका सोचना गलत नहीं है, खुश नहीं होना गलत है, चिंतित होना गलत है। तो खुश रहिये और आगे के लिए और अच्छी तैयारी करिए।

प्रश्न- हमको डेग-डेग पर प्यार हो जाता है, ऐसा क्यों? कभी-कभी लड़की हमें देखकर हंसती है ,मुस्कुराती है, ऐसा क्यों?

उत्तर- कदम-कदम पर प्यार हो जाना, ये निशानी है मन की अस्थिरता की और चंचलता की। डेग-डेग पर का मतलब क्या है? जैसे कोल्हू का बैल दिनभर चलता है पर पहुंचता कही नहीं है। दिन भर अपने मकान की सीढ़ी चढ़ो और उतरो, थक जाओगे पहुंचोगे कहीं नहीं। वैसे ही मन है, जो मन विचार के लिए, चिंतन के लिए मिला हुआ है, संकल्प के लिए मिला हुआ है, उसे भावुकता में बहाकर बर्बाद नहीं कर देना चाहिए। अभी आपको चाहिए एक आइडिया और एक आइडियल, प्रतिदिन एक अच्छे विचार और एक आदर्श। जो आपको और आपकी प्रतिभा को गलत दिशा में जाने ही नहीं देंगे। हमेशा अपने जीवन के लक्ष्य के प्रति केंद्रित रहिये। आज अधिकांश किशोरों के पास न कोई आदर्श है न लक्ष्य है और न विचारशीलता है। ज़रा सोचिये, 14 साल के खुदीराम बोस उनके सामने कितने बड़े आइडियल थे, 22-23 साल के भगत सिंह उनके सामने कितने बड़े आइडियल थे। बड़े-बड़े विचारक उस समय थे, उनकी पुस्तकों को पढ़कर, उनकी समीक्षा करते थे भगत सिंह। आपके मन की अस्थिरता को रोकने के लिए स्वाध्याय भी आपको बहुत मदद करेगा। आप अपने विचारों को ऊंचा उठाएं। ठीक है मनुष्य की दुर्बलतायें हैं जो हमें गिराती हैं और अच्छाइयां भी हैं जो हमें उठाती भी हैं । हमारे आदर्श अगर अच्छे होंगे, हमारे विचार अच्छे होंगे, तो अच्छे है विचारों से मन को सिंचित करते रहेंगे। जैसे हम खेती में पौधों को सींचते हैं, उसी तरह हम मन को भी सींचते रहें, मन को भी

खाद पानी की जरूरत है। योग करिए, प्राणायाम करिए, जप करिए, ध्यान करिए, कब्ज न रहे, पेट को साफ रखिए। पेट साफ तो मन भी साफ रहेगा। इस तरह के प्रश्न को पूछना आपकी हालत को बताता है, आपकी हालत ये बताती है कि आप अपने मन को छोड़ दिए हैं। जैसे किसान खेती करना छोड़ दें, हल न चलाएं, जुताई न करें तो खेत बंजर हो सकता है, उपजाऊ नहीं रहेगी। अखंड ज्योति पत्रिका में एक वाक्य है मन को आवारा कुत्तों की तरह भटकने मत दीजिए। मन के पास अतुलनीय सामर्थ्य है और ये सामर्थ्य खोने के लिए नहीं है। अपने व्यक्तित्व के छिद्रों को बंद कीजिये उसे भटकने मत दीजिए। जहाँ तक लड़की के मुस्कुराने की बात है, हो सकती सकता है आपको देखकर या कहीं और देखकर मुस्कुरा रही हो, ज्यादा आह्लादित मत होइये। उसको हंसने दीजिये, उसकी मर्जी है। उसकी मुस्कुराहट से आपको क्या लेना-देना? उसका अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व है और आपका अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व है। ये निरर्थक बातें हैं। ये बातें बताती हैं कि आप पूर्णतया भटके हुए हैं।

प्रश्न- ओवर स्मार्ट लड़की के साथ क्या करना चाहिए? आधा कपड़ा पहनकर अपने आप को स्मार्ट समझती है।

उत्तर- एक बात बताइए आप ठेकेदार हो दुनिया के? ध्यान से समझें- हर व्यक्ति को भगवान ने स्वतंत्र बनाया है। आप अपने जीवन को संचालित करिए, दूसरों के जीवन को संचालित मत करिए, अपने व्यक्तित्व को सुदृढ़ बनाइए, ये जो बीमारी है दूसरों को सुधारने की, पहले उसे दूर करिए यानि आप सुधर जाइये। ये बड़ी भयावह बीमारी है और इसको कहते हैं अहंकार। अपने व्यक्तित्व की क्षमता को पहचानिए फिर निखारिए, आपके अंदर जो बुद्ध, महावीर, विवेकानंद, खुदीराम बोस, भगत सिंह हैं उन्हें पहचानिये और उन्हें विकसित करिए। आपकी आत्मा में जो ऊर्जा है उसका नियोजन करिए, दूसरों को सुधारने के लिए नहीं अपने को करने के लिए लगाईये। इसलिए गायत्री परिवार का एक नारा है- अपना सुधार संसार की सबसे बड़ी सेवा है। लड़की कपड़े पहन रही है नहीं पहन रही है, तुम कौन हो? उसके माता-पिता हो, अभिभावक हो, कौन हो? तुम्हें कोई ईश्वरीय आदेश प्राप्त हुआ है कि लड़की के कपड़े सुधारो जाकर के, क्या यही करने के लिए तुम धरती पर पैदा लिए हो? भगवान से तुम्हे क्या संदेश मिला है? सच ये है कि ये दुनिया की सबसे खतरनाक बीमारी है। ये बीमारी है अहंकार की विक्षिप्तता। तो अहंकार से विक्षिप्त मत होइए, अपने व्यक्तित्व को संवारिए। आप परम ज्ञानी हो गए क्या? बुद्ध हो गए, महावीर हो गए क्या? सच यह है कि तुम्हारे नेत्रो में दोष है, अपने आंखो का दोष दूर करिए।

प्रश्न- हमको दो बच्चों की माँ लाइन देती है, पर हम दूर हैं, मेरे मन में अभी तक है कि गिरना क्यों?

उत्तर- तुमको कैसे मालूम है कि वह दो बच्चों की माँ है? मतलब तुम देखते हो, तुमने उस पर ध्यान दिया होगा ना। आप अपने पर कन्सन्ट्रेट करिए । ये सारी चीज़े बताती हैं, ऐसी मनोवृत्ति बताती है कि आप अपने जीवन के प्रति उदासीन हैं। हर एक के साथ लागू होता है कि आपका व्यक्तित्व आपका साम्राज्य है, जैसे एक देश होता है, उसमें केंद्र होता है फिर राज्य होता है, फिर जिले होते हैं, वैसे ही आपका व्यक्तित्व जो है, शरीर है, मन है, प्राण है, इन्द्रियां हैं, उसमें आत्मा आप की राजधानी है। आत्मा को रथी कहा जाता है, रथ का रथी। अगर देश का राजा अपना देश छोड़ करके, दूसरे देश में भटकता रहे तो उसका देश दूसरे को प्राप्त हो जाएगा। जिस रथ का सारथी या रथी सो जाए तो उसके घोड़े आवारा घूमेंगे ही और रथ को ही गिरा देंगे और तोड़ देंगे। आप अपने को सवारें न, दो बच्चों की माँ से

आपका क्या लेना-देना? आपने कहा गिरना क्यों? ठीक है आप मत गिरिए,पर आपके दिमाग में क्यों घुसा है कि वो दो बच्चे की माँ है। डिलीट करिये दिमाग से, अगर इंसान बने रहना है तो।

प्रश्न- सतैसा ग्रह क्या है? आजकल के बच्चो में ऐसा क्यों हो रहा है? क्या माता-पिता के दुर्गुणों के कारण?

उत्तर- सतैसा शब्द गण्डमूल नक्षत्र के लिए प्रयोग में आता है, यह ग्रह नहीं, नक्षत्र है। जिसकी पूजा जातक शिशु की भलाई के लिए जन्म के सत्ताइसवें दिन होती है, तभी पिता शिशु का चेहरा देखते हैं। नक्षत्र शांति नहीं कराने पर जातक तथा उसके परिजनों को कई कष्टों का सामना करना पड़ता है। जातक को स्वास्थ्य संबंधी कष्टों का सामना करना पड़ता है। माता-पिता व भाई-बहनों के जीवन पर बाधाएं आती हैं । जातक के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जातक को जीवन-यापन में संघर्ष करना पड़ता है। जातक के परिवार में दरिद्रता आती है। दुर्घटना का भय बना रहता है। जातक भाग्यहीन हो जाता है। कहा जाता है कि गंडमूल नक्षत्र के पहले चरण में जन्म लेने वाले व्यक्ति के पिता को जीवनभर कष्ट मिलता है, दूसरे चरण में जन्म लेने वाले व्यक्ति की माता, तीसरे में धन की हानि होती है, जबकि चौथा चरण शुभ माना जाता है। ये नक्षत्र है अश्विनी, अश्लेशा, मघा, ज्येष्ठा, मूल और रेवती। इसकी शांति के लिए कई तरह के उपाय हैं, नागदेव की पूजा, पितरों के निमित्त दान, गंडमूल शांति के लिए घर में यज्ञ, अमावस्या के दिन गरीबों को भोजन, मंदिर में शिवलिंग की स्थापना, प्रत्येक अमावस्या को अन्न आदि का दान, छह माह तक विष्णु सहस्त्रनाम का पाठ। यदि किसी कारणवश जन्म के 27 वें दिन पूजा न करवाई जा सके तो महीने के जिस दिन भी यह नक्षत्र आता है, उसी दिन शांति पूजा करवा लेनी चाहिए। लेकिन एक बात का ध्यान रखें, अगर आप का पुण्य है, विवेक जागृत है और अच्छे कर्म हमेशा करते रहते हैं तो कोई दुष्प्रभाव किसी को नहीं होगा।

प्रश्न- नर और नारी एक समान का नारा देकर, नारी को 50% आरक्षण क्यों मिलता है?

उत्तर- क्या मतलब है? ये सरकार की नीति है इसमें आप क्या करेंगे? नर और नारी समान क्यों नहीं है? एकदम हैं। आरक्षण है प्रकृति के नियोजित कर्म। 80 साल पहले, 100 साल पहले, 200 साल पहले, महिलाओं के साथ, अपनी स्त्रियों के साथ, बहन-बेटी, माँ, पत्नी के साथ कैसा बर्ताव करते थे? बताइए? हमारे पिता, हमारी माँ के साथ कैसा बर्ताव करते थे? ध्यान रखिए कालचक्र बदलता है। हमने उन्हें सताया है तो सोया हुआ कर्म जग गया है। व्यक्ति के रूप में, समूह के रूप में, समुदाय के रूप में, समाज के रूप में, सरकार के रूप में, जिस रूप में भी अत्याचार के अंत होने की व्यवस्था बनती है। जो पीड़ित प्रताड़ित होते हैं उनको भी समय मिलता है। समाधान यही है कि आप उसे स्वीकारें और उसकी सहायता करें। वैसे एक बात निश्चित है जो आपके भाग्य में है वो आपको मिल जायेगा, जरूर मिल जाएगा। कहने का मतलब है प्रकृति कर्म से चलती है, आपका जहाँ तक वश है, व्यक्ति के रूप में, परिवार के रूप में, कुछ कर सकते हैं तो शुभ कर्म करें, सत्कर्म करें, बस। खुराफात करते मत घूमिए। खुराफात जो है, आज नहीं तो कल ले डूबेगा। रावण इतना पुण्य और तप लेकर आया था, खुराफात किया डूब गया न।

प्रश्न- जो पत्नी अपने पति को मारती है, गाली देती है, दबाव बनाती है, कुछ-कुछ तो हत्या भी कर देती है। ऐसी पत्नी का क्या करना चाहिए?

उत्तर- ये बात सच है कि जो जीवात्मा है, चाहे पति हो, पत्नी हो, बच्चे हों, सास हो, ससुर हो, जन्म जन्मांतर की कड़ियाँ है । एक जन्म को लेकर के, एक कर्म को ले करके, आप समाधान तो नहीं दे सकते हैं न, या उसका निर्धारण तो नहीं कर सकते न। हम जो यहाँ सवाल का जवाब देते हैं, ज्यादा सामाजिक दृष्टिकोण से नहीं, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करने के लिए खड़े हैं। दोनों का मिलन क्यों हुआ है? उसके पीछे क्या भावना है? कौन लेनदेन बचा हुआ है? कौन किसका कर्ज चुका रहा है? वर्तमान में उनके बीच क्या चल रहा है? अतीत में क्या हुआ है? इसका सम्यक विचार किए बिना, सम्यक निर्धारण किए बिना, कोई निराकरण किया जा सकता है क्या? नहीं। पहली बात, वो पति - पत्नी बने हैं क्यों, हो सकता है पत्नी मारती हो, पर पति क्या करता है उसके साथ? दोनों का पक्ष होगा। कौन से कर्म ने दोनों को मिलाया है। बिना उन कर्मों का समाधान किए हुए, परिस्थितियों में सुधार नहीं किया जा सकता। इसलिए ये सब आप भगवान पर छोड़ दें। सामाजिक जो व्यवस्था होगी, वह होगा। कानून अपना काम करेगा। वो हम तो नहीं कर सकते न, हम किसी के घर में क्यों घुस जायें? आपको भी एक नेक सलाह है, स्थिति को विचार किए बिना किसी के घर में मत घुसिए।

प्रश्न- आपने घमंड एवं आत्मविश्वास के संबंध में कुछ बातें बताई थी उसी से संबंधित मेरा प्रश्न है। सभी व्यक्ति कहते हैं कि किसी काम के लिए बस अपने आप पर विश्वास रखो, परन्तु जब वही आत्मविश्वास प्रबल हो जाता है तो लोग कहते हैं कि ये तुम्हारा घमंड है। तो प्रबल आत्मविश्वास घमंड का रूप ले सकता है? तो क्या प्रबल आत्मविश्वास ही घमंड है?

उत्तर- नहीं, आत्मविश्वास किसी भी रूप में घमंड नहीं होता है। दोनों में एक मौलिक फर्क है। आत्म विश्वास का केंद्रीकरण आपके लक्ष्य के लिए होता है, आपके कार्य के लिए होता है, आपके उद्देश्य के लिए होता है। जबकि घमंड हमेशा दूसरों से टकराने के लिए होता है, स्पर्धा के लिए होता है, प्रतियोगिता के लिए होता है। वो ऐसा कैसे कर लेगा, ये काम को तो हम करेंगे। लेकिन आत्मविश्वासी व्यक्ति जो करेगा, वो अपने मन की, तन की, प्राण की समूची ऊर्जा को एक सुनिश्चित विधि-विधान से, सुनिश्चित योजना के तहत उसका नियोजन करेगा। उसको मालूम है कि हम कर ले जाएंगे। आत्मविश्वास वाला व्यक्ति दूसरों की बातों को सुनकर उससे टकराता नहीं है। आत्मविश्वास में किसी और से टकराने की प्रवृत्ति नहीं है। आत्मविश्वास में प्रदर्शन की प्रवृत्ति नहीं है। बहुत मुश्किल से कुरेदो तो व्यक्ति का आत्मविश्वास झलकेगा, दिखाई पड़ेगा। सिंह कुत्ते को देखकर गुर्राता नहीं है। प्रायः प्रायः कुत्ता घमंडी होता है, एक दूसरे पर भौंकेगा और फिर डरकर भाग जाएगा। घमंड हमेशा दूसरों से द्वंद करने में, टकराने में, प्रतियोगिता करने में, प्रतिस्पर्धा करने में रहेगा। आत्मविश्वास के दायरे में दूसरे का कोई स्थान ही नहीं है, वो अपने लक्ष्य पर, अपने उद्देश्य पर, अपने कार्य पर, अपने संकल्प पर केन्द्रित रहता है। आत्मविश्वास का केंद्र दूसरा नहीं, अपना संकल्प होता है।

पर कभी-कभी आत्मविश्वास या आत्मसम्मान, कब अभिमान का रूप ले लेता है, पता ही नहीं चलता है। दोनों के बीच एक झीना पर्दा है, इसलिए धैर्य और विवेक बहुत आवश्यक है, आत्मविश्वास को सिर्फ आत्मविश्वास रहने देने के लिए धैर्य और विवेक बना रहे, इसके लिए प्राण ऊर्जा को शुद्ध करना होगा, प्राणशक्ति को बढ़ाना होगा और प्राण ऊर्जा

को शुद्ध करने के लिए और बढ़ाने के लिए, आसन, प्राणायाम, ध्यान और गायत्री मंत्र का जप निरंतर करते रहें। ये सारी चीजें आपको स्वभाविक रूप से, मर्यादित और नियंत्रित रखेगी।

प्रश्न- मैं यह जानना चाहती हूँ कि जब हम पुष्पांजलि के समय नीचे उतरते हैं तो पहले प्रखर प्रज्ञा यानि गुरुदेव को प्रणाम क्यों करते हैं सजल श्रद्धा यानि वंदनीय माता जी को पहले प्रणाम क्यों नहीं करते? और गुरुदेव को प्रणाम करने के बाद परिक्रमा करके फिर माता जी को प्रणाम क्यों करते हैं?

उत्तर - हमें लगता है ये मानसिक द्वंद्व है, भ्रांति है, एक समय तो एक ही को प्रणाम किया जा सकता है। पहले आप किसी को करें, पहले माता जी को ही कर लें फिर गुरूजी को करें। सच यह है कि दोनों एक ही हैं, अलग नहीं हैं। ये भेद बुद्धि जो है जिसे कहते है अज्ञान और अभेद बुद्धि को कहते हैं विज्ञान। किसी को पहले प्रणाम करें, इसमें क्या बात है। क्लॉक वाइज चला जाता है इसलिए बायें से चलते हुए परिक्रमा को पूरा करते हैं। 1986 में शांतिकुंज, हरिद्वार के प्रवचन हॉल में पूज्य गुरुदेव ने कहा था, जिसने माता जी को देख लिया, उसने मुझे देख लिया और जिसने मुझे देख लिया, उसने गायत्री माता को देख लिया। इसलिए इस द्वंद्व को अपने अंदर से हटाइए, पहले आपको लगता है कि हम माता जी को प्रणाम करें, तो जरूर करें, फिर गुरुदेव को प्रणाम करें। कोई दिक्कत नहीं है।

प्रश्न- दीपावली हम इसलिए मनाते हैं क्योंकि इस दिन भगवान श्रीराम 14 वर्ष का वनवास बिता कर अयोध्या लौटे थे। लेकिन हम उस दिन भगवान राम की पूजा क्यों नहीं करते? भगवान गणेश एवं माँ लक्ष्मी की पूजा क्यों करते हैं?

उत्तर- दीपावली हम सिर्फ इसलिए नहीं मनाते कि भगवान अयोध्या लौटे, वो भी एक कारण है और वो भी कारण दीपावली की पूजा का नहीं है, वो कारण दीपमालिकाओं को सजाने का है, अगवानी और उनके वंदन का है, उनके स्वागत का है। आदिकाल से दीपावली की पूजा समृद्धि की देवी लक्ष्मी माता और बुद्धि- विवेक के देवता गणेश भगवान की पूजा भारतीय संस्कृति में होती रही है। विवेक हो तो समृद्धि टिकती है, विवेक न हो तो समृद्धि टिकती नहीं है। अमावस्या की इस रात्रि को कालरात्रि भी कहते हैं, इसलिए आदि शक्ति महाकाली की भी पूजा होती है। हमारे ब्रह्मांड की जो संचालक शक्तियां हैं, उसमें भगवान विष्णु और भगवान शिव प्रमुख हैं, तो शिव परिवार से गणेश और विष्णु परिवार से लक्ष्मी की पूजा होती है। महालक्ष्मी के पूजन का कारण एक ये भी है कि चातुर्मास के बाद एकादशी को भगवान शयन से जागते हैं, तो देवोत्थान यानि नारायण के उत्थान के बाद, लक्ष्मी माता अपने भक्तों को वरदान देने जाती हैं, इस वजह से हम माता लक्ष्मी का पूजन पहले से, शरद पूर्णिमा से ही शुरू कर देते हैं। दिवाली की शुरुआत, लक्ष्मी पूजन की शुरूआत शरद पूर्णिमा से ही हो जाती है। शरद पूर्णिमा से लेकर कार्तिक पूर्णिमा तक ये उत्सव चलता रहता है। नारायण और लक्ष्मी के विविध प्रकार के उत्सव होते रहते हैं। शरद पूर्णिमा लक्ष्मी जी और चन्द्रदेव के पूजन का त्योहार है। कोजागरा पर बोलते हैं, को जाग्रतः, कौन जाग रहा है? जो जग रहा है, उस पर लक्ष्मीजी की कृपा करती हैं, ऐसी मान्यता है। चंदा मामा क्यों कहते हैं? मौसा हो जाते चाचा हो जाते? इसलिए कहते हैं कि दोनों समुद्र से निकले हैं इसलिए भाई-बहन हैं। लक्ष्मी जी माता हैं, इसलिए वो मामा हैं। सूरज चाचा हैं बंगाली में कहते हैं सुरजो चाचा, तो सूरज चाचा क्यों है? इसलिए कि वे नारायण के भाई हैं। जब वामन अवतार हुआ था, कश्यप और अदिति के गर्भ से हुआ था और सूरज भी कश्यप पुत्र हैं, इसलिए दोनों भाई हैं। जैसे दिवाली गणेश जी और लक्ष्मी जी का त्योहार है

उसी तरह शरद पूर्णिमा लक्ष्मी और चंद्रमा का त्योहार है। तो एक त्योहार के पीछे अनेक कारण हैं। वैसे दीपावली आदिकाल से यानि भगवान श्रीराम के जन्म से पहले से मनाई जाती है। हाँ, दीपमालिका उनके आगमन के समय अभिनंदन के लिए सजाया जाता है। दिवाली और दीपावली दो अलग-अलग शब्द हैं, दीपावली का मतलब दीप और अवली, अवली मतलब पंक्ति, दीपों की पंक्ति मतलब दीपावली, भगवान राम के स्वागत के लिए और दिवाली आदि शक्ति लक्ष्मी और महागणपति के रूप में आदि देव गणेशजी का पूजन है। वैसे दिवाली का जो प्रारंभिक नाम है वह है दीपोत्सव, आदिकाल से प्राचीन संस्कृति में यही नाम मिलता है। भगवान राम के आने के बाद बना दीपावली और दीपोत्सव और दीपावली मिल करके बना दिवाली। इसकी कई कथा है इसमें एक कथा है, यम और नचिकेता की, यम ने जब नचिकेता को ज्ञान दिया तो उसके अंदर का ज्ञान दीपक जला और नचिकेता जब धरती पर लौट कर आया तो उसने दीपोत्सव मनाया, यह दीया सगुण और निर्गुण का प्रतीक होता है। दीया सगुण है, ज्योति निर्गुण है। दीया मिट्टी का है और ज्योति आकाश की है। हमारा शरीर मिट्टी का है, लेकिन आत्मा आकाश की है। ये दोनों का मिलन है, यम-नचिकेता का जो संबंध है, जो ज्ञान हुआ, उस प्रकरण के कारण दीपोत्सव मनाया गया। दिवाली सिर्फ पृथ्वी पर ही नहीं मनाई जाती है, देवलोक, गन्धर्वलोक, यक्षलोक, नागलोक, पाताललोक, सभी जगह दिवाली मनाई जाती है। दिवाली में कालीपूजा के साथ-साथ, लक्ष्मी-गणेश का पूजन होता है और लक्ष्मी-कुबेर का भी पूजन होता है। खाता-बही का भी पूजन होता है।

प्रश्न- हम हमेशा देखते हैं कि लोग स्त्रियों को बताते रहते हैं उन्हें ये कपड़े पहनने चाहिए या फिर संस्कृति को आगे बढ़ाना चाहिए। क्या ये पुरुषों का काम नहीं है कि वो भी किन्हीं धार्मिक अनुष्ठानों में पारंपरिक कपड़े पहने? क्या इतना मुश्किल है एक कुर्ता पैजामा कैरी करना? अभी आपके सामने कितने लड़कों ने पारंपरिक कपड़े पहने हैं? नहीं पहने होंगे।

उत्तर- देखिए हमारी जो संस्कृति है, हमारा जो संस्कार है, हमारी जो भारत की परंपरा है उसमें हमने ढीले वस्त्र अपनाएँ हैं, ये चुस्त कपड़े, कसे हुए कपड़े, अपने यहाँ युद्ध काल में पहने जाते थे, ये सैन्य वस्त्र कहलाते थे, या फिर मज़दूरों के कपड़े चुस्त वस्त्र माने जाते हैं। चुस्त कपड़ों का महत्त्व इतना भर है कि उसे पहनने के बाद आदमी दुरुस्त रहता है, फुर्तीला रहता है, स्टिमुलेटेड रहता है। जहाँ उसे पल-पल अवेयरनेस चाहिए, जागरूकता चाहिए, वहाँ चुस्त कपड़े पहनने की आवश्यकता है। मंदिर जाना, पूजा-पाठ, उपासना-साधना, शादी-विवाह में ढीले कपड़े ज्यादा आरामदायक होते हैं, तो उसमें सहजता रहती हैं। वेश और विन्यास हमारे कर्म और भाव का द्योतक है। पर हमारी संस्कृति का जो ध्वज है उसको थामने की जिम्मेदारी जितनी महिलाओं की है उतनी ही पुरुषों की भी है। हाँ! महिलाएं जितनी अपनी संस्कृति के प्रति जागरूक है उतना पुरुष जागरूक नहीं रहता है, वैसे कुछ रहते भी हैं, जो संस्कृतिनिष्ठ हैं, वो कुर्ता-पैजामा या धोती-कुर्ता पहनते हैं। महिलाओं को कहा नहीं जाता वह स्वाभाविक रूप से करती रहती हैं, चलो आज ये पहन लेते हैं। हाँ! बचपन में माता- पिता के द्वारा जरूर ये संस्कार मिले, इसलिए लड़का-लड़की, दोनों को कहा जाता है। अपने शास्त्रों में वस्त्र और भोजन, किस काल में क्या करना चाहिए, इसका स्पष्ट निर्देश है। सिर्फ लड़कियों को नहीं लड़कों को भी कहा जाता है। लड़कियां साड़ी या सलवार कुर्ती पहने, लड़के पाजामा-कुर्ता या धोती-कुर्ता पहने। पर आपको जो अच्छा लगे, पहनिये, हाँ उससे आपके भाव का, सोच का पता जरूर चल जाएगा।

प्रश्न- अगर हम कोई ऐसी जगह हैं, जहाँ से हम कहीं जा नहीं सकते और उस जगह पर कोई ज़ोर-ज़ोर से बात कर रहे हों, चिल्लाकर, तभी साँस बहुत ज़ोर से चलने लगती है ऐसी स्थिति में क्या करें जो नॉर्मल हो जायें।

उत्तर- आपकी बातों से पता चलता है कि आपका मन कमजोर है। कमजोर मन होने से सांसे चलने लगती है। उस समय डीप ब्रीदिंग करिए। और सबसे बड़ी बात अपनी अंतरात्मा पर और परमात्मा पर भरोसा करना सीखिए। महात्मा गाँधी भी बचपन में बहुत डरते थे, उनकी माँ ने कहा कि तुम राम नाम पर भरोसा करो और गांधीजी निडर हो गए, उनका एक वाक्य हम लोग जिला स्कूल में पढ़ते थे तो वहाँ के हॉल में उनके फोटो के साथ लिखा था - डरो मत, वीर बनो। हमारा भी विश्वास है कि आत्मविश्वास, बिल्ड अप होने में टाइम लग रहा है, तो ईश्वर विश्वास कर लीजिये, समाधान हो जाएगा। आपके प्रश्न का बड़ा सुन्दर सा समाधान स्वामी विवेकानंद जी ने दिया है । उन्होंने तो संस्कृत में बोला, उसका अनुवाद ये है कि हे मित्र तुम क्यों रो रहे हो? क्या तुम नहीं जानते, आत्मा ही प्रभावशाली है, सत्ता आत्मा की ही होती है, जड़ प्रकृति की नहीं। ये इतना प्रेरक वाक्य है कि जब भी मन कमजोर होता है तो हम इस वाक्य को याद करके, महसूस करते हैं कि हम मजबूत हैं। हमारे मित्र तो यहाँ तक कहते हैं कि जब भी हम संकटों से घिरते हैं तो इसी बात को याद करके निडर हो जाते हैं, और संकट दूर भी हो जाता है। वे हमेशा कहते हैं कि हमें कभी शंका नहीं हुई कि ईश्वर ये कर सकते हैं ये नहीं कर सकते हैं। हमेशा इस भाव में जीयें कि प्रकृति मेरे साथ है, परमेश्वर मेरे साथ है, जिसकी कोख से सृष्टि जन्मी है, वह मेरे साथ है। ईश्वर विश्वास इतना दृढ़ होना चाहिए कि किसी भी स्थिति में वह डिगे नहीं। हम ये नहीं कहते कि आप किसी का बुरा सोचें, पर ये जरूर सोचना चाहिए कि मेरे साथ, मेरे सुख और सौभाग्य के द्वार जो अवरुद्ध हैं, वो खुल कर ही रहेंगे। ये प्रार्थना तो हो ही सकती है न और यह प्रार्थना आप निरंतर करते रहिए। तो घबराहट किस बात की, डरना किस बात का।

प्रश्न- जब भी हम पढ़ने बैठते हैं, तो कोई भी टॉपिक पढ़ते है तो पूरा याद भी हो जाता है और समझ भी जाते हैं। लेकिन जब हिस्टरी पढ़ते हैं तो डेट याद नहीं होता है। कोई उपाय बताइए प्लीज़।

उत्तर- हम लोग बचपन से से ही सुनते आ रहे हैं, हिस्ट्री जियोग्राफी बड़ी बेवफा, रात में याद करो दिन में सफा। दरअसल हमारी रुचि नहीं है, इसलिए हम भूल जाते हैं। इतिहास का कोई भी काल आप पढ़ रहे हैं, चाहे चंद्रगुप्त पढ़ रहे हो, चाहे हर्षवर्धन पढ़ रहे हो, चाहे अकबर पढ़ रहे हो, इसमें दो बातें होंगी, एक कथा, दूसरा इतिहास, मतलब एक घटनाक्रम, दूसरा इतिहास। कथा यानि घटनाक्रम में बहुत सारा मैटर होता है लेकिन डेट कम होती है। पर इतिहास में कब कौन राजा का राज्याभिषेक हुआ, कब किसने किस पर चढ़ाई की, कब किसका देहांत हुआ, ये सब होता है। कथा को हम शब्दशः याद करना चाहते हैं, इससे क्या गडबड होता है? जो हमारी मेमोरी है, उसमें मेमोरी का कंप्यूटर निरर्थक बातों से भरा हुआ है, उस विषय पर बहुत सारी बातें जो हमें नहीं रखनी चाहिए वो रख लिया है और जो रखनी चाहिए वो नहीं रखा है। घटना का पूरा प्रकरण कोशिश करें कि पांच से आठ लाइन में पूरी हो जाए। अगर एक-एक बात याद करना चाहेंगे, कहाँ उठा कहाँ बैठा, कब खाना खाया कब कहाँ गया और कब कहाँ गया तो आपकी मेमोरी बहुत ज्यादा भर जाएगी और आपके सिर पर बोझ हो जाएगा। अगर आठ से 10 लाइन ही मुख्य बिंदु को याद रखना चाहेंगे तो वो आसानी से याद हो जाएगा। सबसे बड़ी बात है रुचि जगायें। बोझ समझकर पढ़ेंगे तो कभी संभव नहीं है डेट याद रखना।

प्रश्न- मेंटली एंड इमोशनली स्ट्रांग कैसे बनें?

उत्तर- आत्मविश्वास से। दूसरे पर निर्भरता छोड़ दो। किसी से उतनी अपेक्षा मत करो कि वो पूरा ही ना कर पाए। एक्स्पेक्टेशन मिनिमाइज करो। अपने प्रारब्ध और नियति पर विश्वास करो और परमात्मा पर विश्वास करो और दृढ़तापूर्वक जम जाओ। परमात्मा कौन है? आत्मा का स्वरूप ही तो परमात्मा है, वो हृदय में ही तो बैठा है। सबसे पहले आप परिस्थितियों को फेस करना सीखिए। आपके सामने जो परिस्थिति है, उससे भागिए नहीं उसका सामना करिए। ध्यान रखें आपकी आत्मा से बलशाली कोई नहीं है। आपकी आत्मा जिसका अंश है, उससे बलशाली तो सृष्टि में कुछ है ही नहीं। हमारी खुशियां दूसरे की मुट्ठी में है, अगर ऐसा सोचेंगे तो फिर इमोशनली स्ट्रांग कभी नहीं बन पाएंगे। आप भी दुखी और वो भी तनाव में, दोनों दुखी रहेंगे, कभी खुश नहीं रह पाएंगे। देखिए, हम हमेशा कहते हैं, जैसा भाव होगा वैसा विचार होगा। विचार को अच्छा करने के लिए आपको अपने भाव को अच्छा करना होगा। भावना यानि इमोशन को स्ट्रांग करने के लिए प्राणायाम करें, प्राण ऊर्जा बढ़ाएँ। प्राण ऊर्जा शुद्ध है, स्वच्छ है, दूषित नहीं है तो आप इमोशनली स्ट्रांग हो जाएंगे और इमोशनली स्ट्रॉन्ग होंगे तो अपने आप मेंटली भी स्ट्रांग हो जाएंगे। क्योंकि भावना की नींव पर ही व्यक्तित्व की इमारत गढ़ी जाती है।

प्रश्न- पीडीसी यानि पर्सनैलिटी डेवलपमेंट क्लास के नोट्स मिल सकते है? या तो हिंदी को इंग्लिश में बोलकर बताया जाए क्योंकि जल्दी में हमें हिंदी समझने व लिखने में प्रॉब्लम होती है।

उत्तर- या तो रिकॉर्ड कर लो या तो लाइव चलता है उसको फिर से सुन लो। लेकिन एक बात, हिंदुस्तान में रहते हो और हिंदी में दिक्कत होती है, इसका मतलब हम क्या समझें?

प्रश्न- डिजिटल उपवास क्या है? विस्तार पूर्वक समझायें।

उत्तर- जितनी गैजेट्स हैं, सप्ताह में1 दिन या 2 दिन मोबाइल फ़ोन, लैपटॉप, टीवी, म्यूजिक सिस्टम, सोशल मीडिया का उपयोग न करें, इनसे एकदम दूर रहें। उसका उपयोग नहीं करना ही डिजिटल उपवास कहलाता है, उसे डिजिटल उपवास का नाम दिया गया है। आज डिजिटल एडिक्शन होता जा रहा है युवाओं में। यह एक प्रकार का नशा है, इससे डिप्रेशन होने लगता है, चिड़चिड़ापन बढ़ता है । किसी काम में मन नहीं लगता, काम पर फोकस नहीं रहता है, एक आभासी दुनिया में आज के युवा जीने लगते हैं। वास्तविक दुनिया से नाता खत्म हो जाता है, जब जीवन का वास्तविक स्वरूप प्रकट होता है तब हम उसका सामना नहीं कर पाते हैं। यानि व्यक्तित्व ही बिखर जाता है, पर्सनैलिटी छिन्न-भिन्न हो जाती है। पर डिजिटल दूरी बनाकर रखिए, यह कहना ज्यादा सही लगता है। इसे उपवास का नाम देना, उपवास की महत्ता को कम करना लगता है, उपवास शब्द को मटमैला करना लगता है। उपवास के दिन अपनी आत्मा में वास करना है, परमात्मा में वास करना है। जीवन की जो सबसे अनिवार्य आवश्यकता है- भोजन, वस्त्र, आवास, उसको महत्त्व नहीं दे कर, अपनी आत्मा और परमात्मा को महत्त्व देना है, यानि प्रभु में रमण करना है। यह उपवास का वास्तविक अर्थ है।

मई माह की गतिविधियाँ

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते डॉक्टर श्री अरुण क़ुमार जायसवाल जी .....

आयोजित सत्र में अपने विचारों को साझा करते श्री मनोज कुमार,संयुक्त सचिव,नगर विकास, पटना.....

आयोजित सत्र में अपने विचारों को साझा करतीं सहरसा नगर निगम की महापौर बेन प्रिया.....

आयोजित कार्यक्रम में संयुक्त सचिव जी को मंत्र चादर एवं गुरुदेव के साहित्य भेंट कर स्वागत करतीं महापौर.....

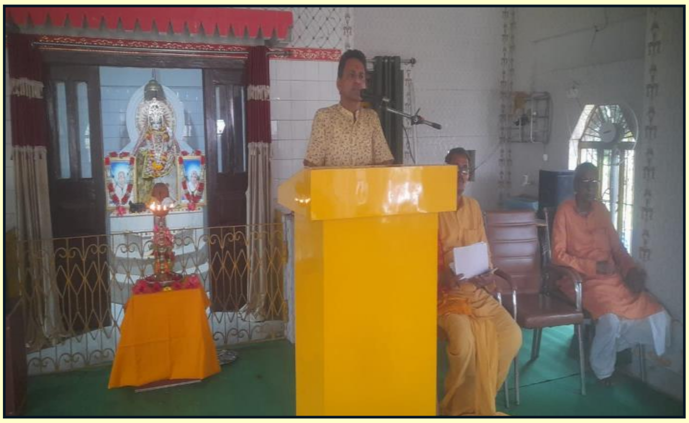
आयोजित कार्यक्रम में सहरसा नगर निगम की महापौर को मंत्र चादर एवं गुरुदेव के साहित्य भेंट कर स्वागत करतीं शक्तिपीठ की वरिष्ठ कार्यकर्ताश्रीमती उमा चौधरी.....

आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लेते गायत्री कम्प्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं अन्य प्रबुद्ध जन

रोज़ की तरह आज भी जरूरतमंदों को भोजन प्रसाद देता गायत्री परिवार,सहरसा

दिनांक 09/05/2025 (शुक्रवार) को सहरसा के न्यू कॉलोनी स्थित मध्य विद्यालय में गायत्री परिवार, सहरसा द्वारा चार दिवसीय *Divine Workshop* का समापन हुआ। बच्चों को योग, व्यायाम, प्राणायाम, पढ़ाई में मन लगाना, जीवन कला, नैतिक शिक्षा, समय प्रबंधन, समस्याओं का समाधान और एकाग्रता जैसे विषयों पर मार्गदर्शन दिया गया। साथ ही पर्यावरण जागरूकता के तहत विद्यालय में पौधारोपण कर वृक्षारोपण का संदेश दिया गया।

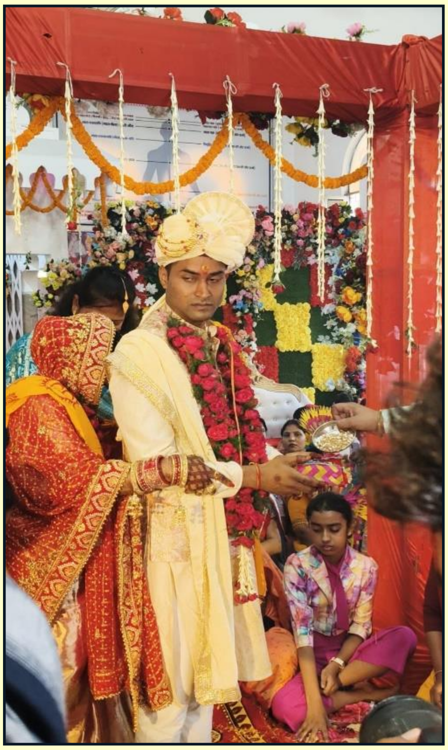
गायत्री परिवार,सहरसा के परिजन, बच्चे और स्कूल के टीचर्स एक साथ



दिनांक 11-05-2025 (रविवार) को गायत्री शक्तिपीठ, महेशपुर (सुपौल) में प्रमंडलीय गोष्ठी का आयोजन किया गया। परिजनों को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल जी ने कहा कि गायत्री परिवार एक साधना-आधारित संगठन है, इसलिए हमें गुरु के कार्यों के साथ-साथ साधना पर विशेष ध्यान देना चाहिए। तभी हम अपने चिंतन, व्यक्तित्व और जीवन को बेहतर बना सकते हैं। उन्होंने यह भी बताया कि वर्तमान समय में कोई देश भारत के खुले समर्थन में नहीं है क्योंकि हिंदुस्तान कई लोगों की नजर में असहजता का कारण बनता है, फिर भी भारत में वह क्षमता है जो किसी भी देश को चुनौती देने में सक्षम है। गोष्ठी में पिछले दो महीनों के प्रगति प्रतिवेदन, 12 मई को आयोजित होने वाले गृह-गृह गायत्री यज्ञ की तैयारियों, ज्योति कलश रथ यात्रा में समयदान करने वाले कार्यकर्ताओं की सूची और अखंड ज्योति पाठकों की संख्या बढ़ाने पर विस्तार से चर्चा हुई। इस प्रकार सभी सदस्य सक्रियता के साथ संगठन कार्यों में लगे रहने का संकल्प लेकर लौटे।

दिनांक 11-5-25 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने पाकिस्तान के गठन और उसकी सच्चाई पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि पाकिस्तान की स्थापना नफरत और साम्प्रदायिक दंगों के जरिए हुई, जिसमें 1942 और 1947 के दौरान बड़े नरसंहार हुए। जिन्ना ने पहले भी हिंदू-मुस्लिम दंगों को बढ़ावा दिया था ताकि मुसलमानों के लिए एक अलग देश बनाया जा सके, और अंग्रेजों ने भी इस प्रक्रिया को समर्थन दिया। उन्होंने कहा कि जिन्ना और उनकी टीम ने अंग्रेजों के साथ मिलकर भारत के विभाजन के लिए दंगे करवाए। 1947 में जब विभाजन हुआ, तब भी हिंसा फैली। जिस भूमि को रक्त से सींचा गया हो, वहाँ कभी भी अच्छा परिणाम नहीं होता। इसलिए पाकिस्तान कभी स्थिर और स्वस्थ देश नहीं बन सका। उन्होंने कश्मीर में 1947 में पाकिस्तानी सेना के घुसपैठ की भी बात की, जिसमें उन्होंने कबायली वेश धारण कर हमले किए थे। 1947, 1965, 1971, कारगिल युद्ध और हाल के पहलगाम हमले तक, पाकिस्तान लगातार आतंकवादी गतिविधियों में लिप्त रहा है। एक पत्रकार की विकृत मानसिकता का उदाहरण देते हुए उन्होंने बताया कि वह हिंसा के दौरान महिलाओं को सेक्स गुलाम बनाने की बात करता है, जो चिंता का विषय है। आज भी पाकिस्तान में बसे हिंदू-मुसलमान दोनों को दूसरे दर्जे का नागरिक माना जाता है, जिससे वह देश कभी सुखी नहीं हो सकता। 1947 के बाद जिन्ना ने भारत के प्रधानमंत्री नेहरू से कश्मीर या भारत में रहने की अनुमति मांगी थी, लेकिन सरदार वल्लभ भाई पटेल ने इसे ठुकरा दिया था। पाकिस्तान के संस्थापक को भारत में इलाज के लिए लाया गया था, पर छह महीने के भीतर उनकी मृत्यु हो गई, जो उनके कृत्यों का परिणाम माना गया। उन्होंने हाल के युद्धविराम उल्लंघन और पाकिस्तान की सीजफायर तोड़ने की घटनाओं का जिक्र किया, जिसमें पाकिस्तान ने एलओसी पर मिसाइलें दागीं, हालांकि भारत ने भी जवाबी कार्रवाई की। चीन ने पाकिस्तान का समर्थन करते हुए बयान जारी किया, जो इस बार खास था। थल सेनाध्यक्ष जनरल उपेंद्र द्विवेदी और नौसेनाध्यक्ष जनरल दिनेश त्रिपाठी दोनों स्कूल के सहपाठी हैं। उन्होंने जर्मनी के पूर्वी-पश्चिमी भाग के एकीकरण का उदाहरण देते हुए कहा कि जब जनता चाहती है तो असंभव भी संभव हो जाता है, लेकिन भारत-पाक के मामले में अभी ऐसा समय नहीं आया है और आना भी मुश्किल है। इस अवसर पर लखनऊ से त्विशम पाण्डेय एवं मधुमति पाण्डेय भी उपस्थित थे।

दिनांक 18--5--25 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने प्रेम और घृणा के संवंध में कहा- प्रेम बहुत शुद्ध तत्व है । प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है। जीवन की सबसे ज्यादा जरूरत, धन पद और यश नहीं है. प्रेम है। पर प्रेम में मांग नहीं होती प्रेम में मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा, प्रेम दुर्गन्धित हो जाएगा, प्रेम मर जाएगा। प्रेम की सुगंध के लिए सिर्फ त्याग ही है और एक बात प्यार बांटने से बढ़ता है बटोरने से बिखर जाता है। अधिकार से प्यार नहीं मिलता किसी को, प्यार के लिए कर्तव्य करना पड़ता है आदमी को झुकना पड़ता है। पर अहंकार झुकता नहीं है इसलिए अहंकार को प्यार की अनुभूति ही नहीं होती है। जिसके पास ज्यादा अहंकार है, कितना भी प्यार लुटा दें, जान न्यौछावर कर दे. उसको अनुभूति ही नहीं होगी। जैसे रेनकोट पहने हैं बरसाती पहने हैं, वर्षा हो रही है. उसे बरसात की अनुभूति होगी? उसे भींगने की अनुभूति होगी? नहीं होगी। बदन भीगेगा ही नहीं, अंदर सूखा ही रहेगा। अहंकार के ऊपर चाहे कितनी प्रेम की बारिश होती रहे वह भीगेगा ही नहीं, उसको अनुभूति ही नहीं होगी, यही सत्य है। अहंकार को हर्ष की अनुभूति होती है, अहंकार को प्यार की अनुभूति होती ही नहीं है। अहंकार तुष्ट हुआ तो मोटी हो जाती है परत, उसे हर्ष होता है। लेकिन अंदर सूखा पड़ा रहता है। एक और बात अहंकार अधिकार चाहता है प्यार तो समर्पण मांगता है। मजे की बात अहंकार को अधिकार भी नहीं मिलता क्योंकि अधिकार तो कर्तव्य का स्वाभाविक परिणाम है। आप कर्तव्य करते चले जाइए अधिकार मिलता चला जायेगा। हाँ प्यार और अहंकार एक साथ नहीं रह सकते, जहाँ प्यार है वहाँ अहंकार नहीं है और जहाँ अहंकार है वहाँ प्यार नहीं है लेकिन एक अद्भुत बात है, प्रेम के निचले तल में घृणा पलती है, क्योंकि जब ईर्ष्या होती है तो प्रेम मलिन हो जाता है। जब संशय होता है तो प्रेम मलिन हो जाता है। जब अविश्वास होता है तो प्रेम मलिन हो जाता है। ध्यान से समझने की बात है शत्रु और मित्र एक ही तत्व के दो पहलू हैं। जितना तीव्र प्रेम होता है उतनी ही तीव्र घृणा होती है। घृणा वाले आदमी से तो सावधान रहना ही चाहिए, प्रेम वाले आदमी से भी सावधान रहना चाहिए, प्रेम वाला तो चिपकता ही है, घृणा वाला व्यक्ति भी एक दिन चिपक सकता है। जैसा हमने पहले कहा, प्रेम बहुत शुद्ध, सत्व है, प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है। अगर प्रेम में तमस घुल जाता है तो घृणा पनप जाती है। अपेक्षा पूरी नहीं हुई तो हम घृणा करने लगते हैं। तो मलिन प्रेम ही घृणा है। अगर प्रेम मलिनता की पराकाष्ठा पर पहुँच जाएगी तो घृणा बन जाएगी। आकर्षण को आप घृणा नहीं कह सकते आकर्षण आकर्षण ही होता है। वो नहीं मिला तो हम दुखी हो सकते हैं अवसाद में जा सकते हैं। लेकिन आकर्षण वाला भाव टिकता नहीं है वह बदलता रहता है। क्रिकेट के खिलाड़ी या फिल्मी कलाकार से लड़का लड़की आकर्षित होते हैं, वह आकर्षण है, पर घृणा थोडे ही है। पाना चाहती है, या चाहता है, नहीं मिलता है वो अलग बात है। इसलिए घृणा भी संबंध का एक रूप है, आज इससे प्रेम है कल उससे घृणा हो सकती है, आज घृणा है कल उससे उसको प्रेम हो सकता है। सच कहें तो प्रेम और घृणा एक ही है, वो दिल में टीसता रहता है. चुभन होती रहती है प्रेम का भी कांटा चुभा रहता है और घृणा का भी कांटा चुभा रहता है, पर भक्ति में कांटा ही नहीं होता।एक और महत्वपूर्ण बात, भावना का निचला तल वासना, बीच का तल प्रेम और ऊपर का तल भक्ति है। पति पत्नी का प्रेम, अंतरमिलन हो करके जब ईश्वर उन्मुख हो जाता है, तो वहीं ईश्वरीय प्रेम हो जाता है, वही तो भक्ति है। हाँ, वासना की पूर्ति नहीं हुई तो वह घृणा में बदल जाएगा, हम तो कहते है पता नहीं वह क्या क्या में बदल जाएगा। कीचड़ की क्या व्याख्या की जाए। वासना मतलब अतृप्तता, सच कहें तो वासना हमें भिखारी बना देती है। हम कुछ चाहते हैं, नहीं मिला तो हमने तेजाब फेंक दिया, बदतमीजी किया, उसे हर्ट किया, उसे नुकसान पहुंचाया। ये प्रेम नहीं है। ये भावना का सबसे विद्रूप रूप है, कह सकते हैं आकाश से पाताल में उतरना है।



पाणिग्रहण संस्कार के लिए मंडप की ओर जाते ....वर वधू

दिन में शादी सबसे अच्छा...रात की शादी में तो दूर्वाक्षत देने के लिए लोगों को बाहर से बुलाना पड़ता है खाने पीने के बाद मुश्किल से 10 लोग भी नहीं रहते है शादी होते समय (जो रहते है भी वो मजबूरी में , तो कोई नींद में , तो कुछ नशा में...गायत्री परिवार के सदस्यआयुष्मान मुकुंद जो स्वास्थ्य मंत्रालय दिल्ली में कार्यरत हैं,का विवाह संस्कार आयुष्मती प्रिया के साथ, गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में संपन्न हुआ! उसकी कुछ झलकियां...

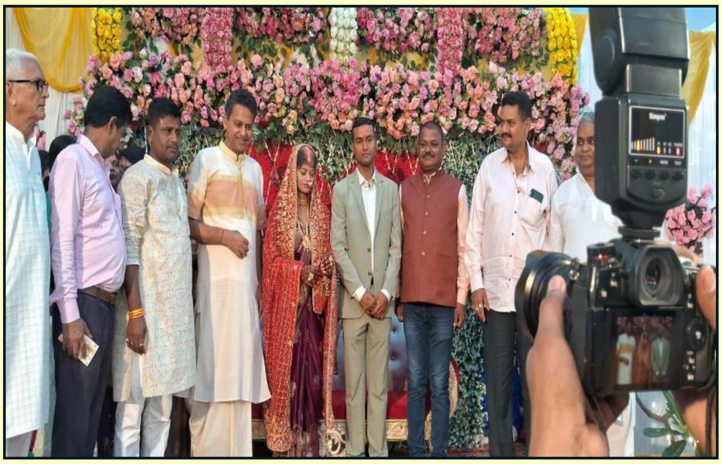
संस्कार संपन्न कराते आचार्य गण और देवकन्या गण

द्वारपूजा के लिए प्रतीक्षारत देवकन्या गण

विवाह को देखते शहर के गणमान्य गण

समारोह में शामिलमाननीय सांसद दिनेश चंद्र यादव

प्रबुद्ध जन



आशीर्वाद देते गायत्री परिजन

आशीर्वाद लेते वर वधू

भोजन ग्रहण करते माननीय विधायक आलोक रंजन

जिला राजकीय कन्या उच्च विद्यालय, सहरसा में आयोजित DIVINE WORKSHOP के पहले दिन डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल जी ने किशोर युवतियों को संबोधित किया...

प्रत्येक महीने के अंतिम रविवार की तरह, दिनांक 25 मई 2025 (रविवार) को सहरसा जिला के नगर पंचायत नवहट्टा प्रखंड में अलग-अलग 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ का सफल आयोजन किया गया।

गुरुदेव के सद्विचारों को जन-जन तक पहुंचाने के लिए अखंड ज्योति पत्रिका और दीवाल लेखन का माध्यम अपनाया गया। इस आयोजन में गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल और प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने पूरे उत्साह और समर्पण के साथ सहभागिता की। साथ ही पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए पौधारोपण और हरियाली अभियान की प्रेरणा दी गई, जिससे समाज में संस्कार, साधना और पर्यावरण संरक्षण की भावना को मजबूत किया जा सके।

दिनांक 31-05-2025 (शनिवार) गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के द्वारा आयोजित मोटिवेशनल सेमिनार को संबोधित करते आदरणीय मनीष कुमार...

जुटा चप्पल स्टॉल का विहंगम दृश्य

रजिस्ट्रेशन करते जिज्ञासु गण

दीप जलाते अतिथि गण

मिथिला की शान शाल,पाग, मखान माला से सम्मानित करते हमारे वरिष्ठ परिजन

Youth Expo कार्यक्रम का सफल संचालन करते जिला युवा संयोजक आदरणीय हरिश कुमार

संबोधन करते गायत्री परिवार, सहरसा के वक्तागण

संबोधन करते गायत्री परिवार, कर्मशः सुपौल, खागरिया और सहरसा के वक्तागण

श्रोताओं को संबोधित करते आदरणीय निशांत रंजन..

संबोधित करते आदरणीय प्रिंस रंजन

प्रान्तीय युवा प्रकोष्ठ पटना के त्रिमूर्तिगण

सोशल मीडिया के साइड इफेक्ट्स को नाटक के माध्यम से बताते किशोरमंडल के किशोर-किशोरि गण

एसिड अटैक का नाट्य प्रस्तुत करते हुए युवती मंडल

प्रज्ञा गीत गाते संस्कार शाला के बालक- बालिका गण

कार्यक्रम के मध्य स्फूर्ति एवम प्राण ऊर्जा का संचार करते योगी गण

देवस्थापना करते भक्त गण

एकाग्र चित्त होकर सुनते श्रोतागण

चार मंजिल के भर जाने के बाद बाहर परिसर और सड़क पर खड़े होकर सुनते
जिज्ञासु छात्र एवम छात्रा गण

धन्यवाद ज्ञापन करते जिला संयोजक
आदरणीय ललन सिंह

भोजन प्रसाद को प्राप्त करने के लिए जाते
आमंत्रित विद्यार्थी गण

https://gsps.co.in/

फुर्सत के पलों में चित्र को अंकित करते उत्साही जन

सेल्फी प्वाइंट

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

सुबह-सुबह जागने से जागृत होती है मेधा व प्रज्ञा : डॉ अरुण जायसवाल

सहरसा . गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया . सत्र में गान, ज्ञान एवं ध्यान के क्रम में सत्र सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि सुबह की सही दिनचर्या के महत्व के विषय को स्वर्ण स्वर्णिम काल कहा गया है . सुबह-सुबह जागने से मेधा एवं प्रज्ञा जागृत होती है . मेधा के महत्व को बताते उन्होंने कहा कि मेधा प्रतिभा के नए आयाम को कहा जाता है . रात्रि में जागने से हमारे अंदर की नकारात्मकता बढ़ती है . ऐसे व्यक्ति विशेष अपनी जिम्मेदारी में असफलता एवं सफलता किसी भी चीज को सहन नहीं कर पाते हैं . साथ हीं उन्होंने कहा कि हमें हमेशा अहंकार से बचना चाहिए . अहंकार रूपी प्रथा के नीचे जीवन का मार्ग दबा रह जाता है . सुबह जगाने वाला व्यक्ति विशेष विनम्र, विशिष्ट एवं संस्कारी होता है . उन्होंने कहा

कार्यक्रम में भाग लेतीं महापौर .

कि सफलता के दो सूत्र आत्मविश्वास एवं ईश्वर विश्वास है . उन्होंने जीवन के महत्व को बताते कहा कि सूर्यास्त से पहले भोजन कर लेना चाहिए . उन्होंने कहा कि सोने से कुछ नहीं होता है करने से होता है . प्रतिदिन पढ़िए व रोज ध्यान व प्राणायाम् करें . मुख्य अतिथि के रूप में इस कार्यक्रम में नगर निगम विकास संयुक्त सचिव मनोज कुमार सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी, निगम की महापौर बैन प्रिया के साथ गायत्री परिवार की युवा मंडल, युवती मंडल, प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल एवं समस्त गायत्री परिवार मौजूद थे .

आत्मविश्वास और ईश्वर विश्वास से मिलती है सफलता : डा . अरुण

कार्यक्रम में मौजूद मेयर बैन प्रिया और अन्य • जागरण

संवाद सूत्र, जागरण • सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित किया गया। व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में गान,, ज्ञान और ध्यान के क्रम में सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि प्रातः काल सही दिनचर्या के महत्व के विषय को स्वर्ण स्वर्णिम काल कहा गया है।

सुबह-सुबह जागने से मेधा और प्रज्ञा जागृत होती है। मेधा के महत्व को बताते हुए उन्होंने कहा कि मेधा प्रतिभा के नए आयाम को कहा जाता है। साथ ही उन्होंने कहा कि रात्रि में जागने से हमारे अंदर की नकारात्मकता बढ़ती है। ऐसे व्यक्ति विशेष अपनी जिम्मेदारी में असफलता और सफलता किसी भी चीज को सहन नहीं कर पाते हैं। साथ ही उन्होंने आगे कहा कि हमें हमेशा अहंकार से बचना चाहिए और अहंकार रूपी प्रथा के नीचे जीवन का मार्ग दबा रह जाता है। प्रातः काल जागने वाला व्यक्ति विशेष विनम्र और विशिष्ट और संस्कारी होता है। सफलता के दो सूत्र हैं- आत्मविश्वास और ईश्वर विश्वास। उन्होंने जीवन क्रिया के महत्व को बताते हुए कहा कि सूर्यास्त से पहले भोजन कर लेना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि सोने से कुछ नहीं होता है करने से होता है और प्रतिदिन एक अध्याय को पढ़िए। साथ ही रोज ध्यान प्राणायाम् करें। सोचना, समझना, लिखना और समझने एवं कला है। मुख्य अतिथि के रूप में महानगर निगम विकास संयुक्त सचिव मनोज कुमार सिंह और उनकी धर्म पत्नी सहित नगर निगम की महापौर बैन प्रिया के अलावा गायत्री परिवार की युवा मंडल युवती मंडल प्रज्ञा मंडल और महिला मंडल एवं समस्त गायत्री परिवार-उपस्थित थे।

बन्दोबस्ती की

...वरणी के सैरातों की ...हस्ताक्षरी द्वारा खुले ...क में भाग ले सकते ...डाक समाप्ति के बाद ...के जमानत राशि को ...होगा।

सुरक्षित जमा राशि
7
300.00
1,550.00
240.00
10,000.00
15,000.00
1,700.00
3,000.00
3,500.00
1,300.00
2,500.00

आयोजन • गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया

हिंसा से बने देश में कभी शुभ फल नहीं मिलते हैं : अरुण

भास्कर न्यूज | सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र हुआ। सत्र में डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पाकिस्तान नफरत से बना देश है। इसके जन्म से पहले 1942 और 1947 में नरसंहार हुआ। मोहम्मद अली जिन्ना ने पहले भी सांप्रदायिक दंगे कराए। हिंदू-मुसलमान के बीच दंगे इसलिए कराए गए ताकि मुसलमानों के लिए अलग देश पाकिस्तान बन सके। अंग्रेजों ने भी इस योजना को हवा दी। सभी दंगे प्रायोजित थे। जिन्ना और उनके साथियों ने अंग्रेजों से मिलकर दंगे कराए ताकि भारत का विभाजन हो सके।

डॉ. जायसवाल ने कहा कि हत्या और हिंसा से बने देश में कभी शुभ फल नहीं मिलते। पाकिस्तान कभी स्वस्थ और संतुलित देश नहीं बन सका। उन्होंने बताया कि 1947 के बाद पाकिस्तान में ऐसी स्थिति बन गई थी कि जिन्ना ने भारत के प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू से अनुरोध किया था कि वे कश्मीर या भारत के किसी अन्य हिस्से में आकर जीवन बिताना चाहते हैं। उस समय सरदार वल्लभ भाई पटेल ने इस अनुरोध को स्वीकार नहीं किया। डॉ. जायसवाल ने कहा कि यह आश्चर्य की बात है कि पाकिस्तान के जनक को वहां कोई देखने वाला नहीं था। उन्होंने सोचा कि भारत में अच्छा इलाज हो जाएगा। लेकिन आजादी के छह महीने के भीतर ही जिन्ना की मौत हो गई। इस अवसर पर लखनऊ के शिवम पांडेय और मधुमति पांडेय भी मौजूद थे।

गायत्री शक्तिपीठ में कार्यक्रम में भाग लेते लोग।

नरसंहार के खून से ही जन्म लिया है पाकिस्तान : डा . अरुण

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। संबोधित करते हुए ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पाकिस्तान का जन्म ही नरसंहार व खून के बीज से हुआ है। पहले 1942 में और फिर 1947 में नरसंहार हुआ। जिन्ना ने पहले भी सांप्रदायिक दंगे कराए थे। हिंदू मुसलमान के बीच दंगा इसलिए कराया था कि मुसलमानों का अलग देश पाकिस्तान बने, अंग्रेजों ने भी इसको बहुत हवा दिया। सभी प्रायोजित दंगे हुए, यह बात ध्यान से समझने की है। जब 47 में विभाजन हुआ तब भी दंगे हुए। कहा कि हत्या और हिंसा से जिनका निर्माण होता है, किसी बीज को रक्त से सींचा गया हो, वहां कभी शुभ फल संभव नहीं। पाकिस्तान देश के रूप में कभी स्वस्थ और संतुलित नहीं रह पाएगा। कश्मीर में 47 में जो घुसपैठ हुई थी, कबायली बन कर पाकिस्तानी सेना ने हमला किया, विदेशी दबाव के बाद उनका झूठ पकड़ा गया। 1947, 1965, 1971, के 1999 में कारगिल और फिर आज पहलगाम हमला, पाकिस्तान के सिपाही आतंकवादी बनकर हमला करते हैं। कहा कि आज भी हिंदुस्तान से जो लोग पाकिस्तान में जाकर रहने लगे, चाहे वो हिंदू हों या मुसलमान हों, वहां बसे, उन्हें पाकिस्तानी नहीं मुजाहिर माना जाता है। मतलब वे दोयम दर्जे के नागरिक हैं। ऐसा देश, ऐसा मुल्क कभी सुखी हो सकता है।

कहा कि शनिवार को युद्धविराम भी हुआ और उसका उल्लंघन भी। यह अलग बात है कि भारतीय सेना उसके किसी ड्रोन को कामयाब नहीं होने दिया, परंतु दुनियां ने देखा कि महज तीन घंटे बाद पाकिस्तान ने सीजफायर तोड़ दिया। ऐसे में देखना है कि अंत कहां जाकर होता है। इस अवसर पर लखनऊ से त्विशम पाण्डेय ,तथा मधुमति पाण्डेय समेत बड़ी संख्या में गायत्री परिजन मौजूद रहे।

ट्रस्टी अरुण जायसवाल • जागरण

- गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित गोष्ठी में पाक की हुई निंदा
- भारतीय सेना में है अदम्य साहस और अत्याधुनिक हथियार भी है

JO

10+2 टी

भारत में वह क्षमता है कि वह किसी भी देश को दे सकता है टक्कर

- गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र संपन्न हुआ. सत्र को संबोधित करते ट्रस्टी डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि कोई देश भारत के पक्ष में खुलकर नहीं बोल रहा, ना ही मदद कर रहा है. आतंकवाद की निंदा करता है, लेकिन भारत का खुलकर समर्थन नहीं कर रहा है. दोनों देश से शांति बरतने की अपील करता है. दरअसल हिंदुस्तान लोगों की नजरों में खटकते हैं. हिंदुस्तान में वह पोटेंशियल है, वह क्षमता है जो किसी देश को टक्कर दे सकता है. उससे आगे निकल सकता है. इकोनॉमी में, डेवलपमेंट में, टैलेंट में वह आगे बढ़ सकता है. इसलिए सभी लोग ईर्ष्या से भरे हुए हैं. उन्होंने कहा कि सांप बदलता नहीं है चाहे आप कितना भी दूध पिलाएं. उन्होंने कहा कि पड़ोस में सांप रहता है बिच्छू रहता है तो घर छोड़ नहीं सकते. सावधानी के साथ रहना पड़ेगा. पाकिस्तान की सरकार बर्बर हो चुकी है. उसमें मनुष्यता ढूंढना निरर्थक है. इस मौके पर लखनऊ से आये मधुमती पांडे ने कहा कि यहां संपूर्ण शिक्षा दी जाती है. वहीं शक्तिपीठ में सोमवार को बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर विश्व शांति एवं विश्व की सुरक्षा के लिए गृहे गृहे गायत्री यज्ञ शांतिकुंज की तत्वावधान में विश्व में एक साथ संपन्न होगा. जबकि 31 मई को प्रांतीय युवा प्रकोष्ठ बिहार द्वारा गायत्री शक्तिपीठ में युवा उत्कर्ष के लिए यूथ एक्सपो कार्यक्रम होगा.

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

नालंदा सहरसा 2

अहंकार को प्यार की अनुभूति ही नहीं होती : डॉ अरुण कुमार जायसवाल

नवबिहार दूत संवाददाता

सहरसा। गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुई। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने प्रेम और घृणा की व्याख्या करते हुए कहा कि प्रेम बहुत शुद्ध, सत्व है, प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है।जीवन की सबसे ज्यादा जरूरत, धन पद और यश नहीं है।वही सच्चा प्रेम है। प्रेम में मांग नहीं होती प्रेम में मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा। प्रेम दुर्गन्धित हो जाएगा।प्रेम मर जाएगा।प्रेम की सुगंध के लिए सिर्फ त्याग व समर्पण ही है।एक बार प्यार बांटने से बढ़ता है बटोरने से बिखर जाता है। अधिकार से प्यार नहीं मिलता किसी को, प्यार के लिए कर्तव्य करना पड़ता है। आदमी को झुकना पड़ता है।पर अहंकार झुकता नहीं है इसलिए अहंकार को प्यार की अनुभूति ही नहीं होती है।जिसके पास ज्यादा अहंकार है।कोई प्यार लुटा दें, जान न्यौछावर कर दे।उसको अनुभूति ही नहीं होगी। जैसे रेनकोट पहने हैं बरसाती पहने है, वर्षा हो रही है। उसे बरसात की अनुभूति होगी? उसे भींगने की अनुभूति होगी? नहीं होगी। बदन भीगेगा ही नहीं, अंदर सूखा ही रहेगा।अहंकार के ऊपर चाहे कितनी प्रेम की बारिश होती रहे वह भीगेगा ही नहीं।उसको अनुभूति ही नहीं होगी, यही सत्य है। अहंकार को हर्ष की अनुभूति होती है, अहंकार को प्यार की अनुभूति होती ही नहीं है। अहंकार तुष्ट हुआ तो परत मोटी हो जाती है।उसे हर्ष होता है। लेकिन अंदर सूखा पड़ा रहता है। एक और बात अहंकार अधिकार चाहता है प्यार तो समर्पण मांगता है। मजे की बात अहंकार को अधिकार भी नहीं मिलता क्योंकि अधिकार तो कर्तव्य का स्वाभाविक परिणाम है।आप कर्तव्य करते चले जाइए अधिकार मिलता चला जायेगा। हां प्यार और अहंकार एक साथ नहीं रह सकते। जहाँ प्यार है वहाँ अहंकार नहीं है और जहाँ अहंकार है।वहाँ प्यार नहीं है।

लेकिन एक अद्भुत बात है।प्रेम के निचले तल में घृणा पलती है। क्योंकि जब ईर्ष्या होती है तो प्रेम मलिन हो जाता है। जब संशय होता है तो प्रेम मलिन हो जाता है। जब अविश्वास होता है तो प्रेम मलिन हो जाता है। ध्यान से समझने की बात है शत्रु और मित्र एक ही तत्व के दो पहलू हैं। जितना तीव्र प्रेम होता है उतनी ही तीव्र घृणा होती है। घृणा वाले आदमी से तो सावधान रहना ही चाहिए। प्रेम वाले आदमी से भी सावधान रहना चाहिए। प्रेम वाला तो चिपकता ही है, घृणा वाला व्यक्ति भी एक दिन चिपक सकता है। जैसा हमने पहले कहा, प्रेम बहुत शुद्ध, सत्व है, प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है। अगर प्रेम में तमस घुल जाता है तो घृणा पनप जाती है। अपेक्षा पूरी नहीं हुई तो हम घृणा करने लगते हैं। तो मलिन प्रेम ही घृणा है।

अगर प्रेम मलिनता की पराकाष्ठा पर पहुँच जाएगी तो घृणा बन जाएगी। आकर्षण को आप घृणा नहीं कह सकते आकर्षण आकर्षण ही होता है। वो नहीं मिला तो हम दुखी हो सकते हैं अवसाद में जा सकते हैं। लेकिन आकर्षण वाला भाव टिकता नहीं है वह बदलता रहता है। क्रिकेट के खिलाड़ी या फिल्मी कलाकार से लड़का लड़की आकर्षित होते हैं। उसमे आकर्षण है, पर घृणा थोड़े ही है। पाना चाहती है, या चाहता है, नहीं मिलता है वो अलग बात है। इसलिए संबंध में घृणा भी संबंध का एक रूप है। आज इससे प्रेम है कल उससे घृणा हो सकती है, आज घृणा है कल उससे उसको प्रेम हो सकता है। सच कहें तो प्रेम और घृणा एक ही है, वो दिल में टीसता रहता है। चुभन होती रहती है प्रेम का भी कांटा चुभा रहता है और घृणा का भी कांटा चुभा रहता है, पर भक्ति में कांटा ही नहीं होता।एक और महत्वपूर्ण बात, भावना का निचला तल वासना, बीच का तल प्रेम और ऊपर का तल भक्ति है। पति पत्नी का प्रेम, अंतर मिलन हो करके जब ईश्वर उन्मुख हो जाता है, तो वही ईश्वरीय प्रेम हो जाता है, वही तो भक्ति है। हाँ वासना की पूर्ति नहीं हुई। तो वह घृणा में बदल जाएगा, हम तो कहते है पता नहीं वह क्या क्या में बदल जाएगा। कीचड़ की क्या व्याख्या की जाए। वासना मतलब अतृप्तता, सच कहें तो वासना हमें भिखारी बना देती है। हम कुछ चाहते हैं, नहीं मिला तो हमने तेजाब फेंक दिया, बदतमीजी किया, उसे हर्ट किया, उसे नुकसान पहुंचाया। ये प्रेम नहीं है। ये भावना का सबसे विद्रूप रूप है, कह सकते हैं आकाश से पाताल में उतरना है।

प्रेम में न रज है न तमस सिर्फ सत्व है

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र में मौजूद युवाओं को संबोधित करते डा.अरुण कुमार जायसवाल ने प्रेम और घृणा के संबंध में कहा प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है। जीवन की सबसे ज्यादा जरूरत, धन पद और यश नहीं है. प्रेम है। पर प्रेम में मांग नहीं होती प्रेम में मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा।

शहर-समाज

दैनिक भास्कर, भागलपुर, सोमवार, 19 मई, 2025 | 20

प्रवचन • प्रेम में त्याग होता है कुछ पाने की कामना से यह तिरष्कार का ले लेता है रूप

जीवन में सबसे ज्यादा जरूरत धन, पद और यश नहीं, बल्कि प्रेम की है : डॉ अरूण कुमार

भास्कर न्यूज | सहरसा

प्रेम शुद्ध और सत्व होता है। इसमें न रजस होता है, न तमस। जीवन में सबसे जरूरी प्रेम है, न कि धन, पद या यश। प्रेम में मांग नहीं होती। मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा। उससे दुर्गंध उठने लगेगी। प्रेम की सुगंध त्याग से आती है। ये बातें डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने रविवार को स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के दौरान कहीं। उन्होंने कहा कि अधिकार से प्रेम नहीं मिलता। प्रेम पाने के लिए कर्तव्य करना पड़ता है। आदमी को झुकना पड़ता है। अहंकार झुकता नहीं है, इसलिए उसे प्रेम की अनुभूति नहीं होती। जिसके पास ज्यादा अहंकार होता है, उसे कोई प्रेम दे दे, जान भी न्यौछावर कर दे, तब भी वह प्रेम को महसूस नहीं कर पाता।

उन्होंने कहा कि प्रेम के निचले तल पर घृणा पलती है। जब ईर्ष्या, अविश्वास और संशय होता है तो प्रेम मलिन पड़ जाता है। शत्रु और मित्र एक ही तत्व के दो पहलू हैं। जितना तीव्र प्रेम होता है, उतनी ही तीव्र घृणा भी हो सकती है। इसलिए प्रेम वाले व्यक्ति से भी सावधान रहना चाहिए। प्रेम वाला चिपकता है, घृणा वाला भी एक दिन चिपक सकता है। अगर प्रेम में तमस घुल जाए, तो घृणा पनप जाती है। अपेक्षा पूरी नहीं हुई, तो घृणा जन्म लेती है। मलिन प्रेम ही घृणा बनता है। जब प्रेम मलिनता की पराकाष्ठा पर पहुंचता है, तो वह घृणा बन जाता है।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते डॉ अरूण कुमार जायसवाल।

आकर्षण बदलता है यह स्थायी नहीं होता, प्रेम और घृणा एक सिक्के के दो पहलू

डॉ जायसवाल ने कहा कि आकर्षण बदलता रहता है। यह स्थायी नहीं होता। इसलिए संबंध में घृणा भी एक रूप है। आज प्रेम है, कल घृणा हो सकती है। आज घृणा है, कल प्रेम हो सकता है। प्रेम और घृणा एक ही हैं। दोनों दिल में चुभते हैं। प्रेम का कांटा भी चुभता है, घृणा का भी। लेकिन भक्ति में कांटा नहीं होता। उन्होंने बताया कि भावना का निचला तल वासना है। बीच का तल प्रेम और ऊपर का तल भक्ति है। पति-पत्नी का प्रेम जब ईश्वर की ओर उन्मुख हो जाता है, तो वही भक्ति का रूप ले लेता है। अगर वासना की पूर्ति नहीं हुई, तो वह घृणा में बदल जाती है। वासना मतलब अतृप्तता। वासना हमें भिखारी बना देती है। जब कुछ नहीं मिलता तो लोग तेजाब फेंक देते हैं। बदतमीजी करते हैं, सामने वाले को नुकसान पहुंचाते हैं। यह प्रेम नहीं है। यह भावना का सबसे विकृत रूप है। यह आकाश से पाताल में गिरने जैसा है।

जीवन में सबसे ज्यादा प्रेम की है जरूरत

संसू, जागरण • सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित किया गया। डा. अरुण कुमार जायसवाल ने प्रेम और घृणा के संबंध में कहा कि प्रेम बहुत शुद्ध, सत्व है, प्रेम में न रजस है न तमस है, सिर्फ सत्व है। जीवन की सबसे ज्यादा ज़रूरत, धन पद और यश नहीं है, प्रेम है।

ईर्ष्या व अविश्वास होने पर प्रेम हो जाता है मलिन

□ गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने प्रेम और घृणा के संबंध में कहा कि प्रेम बहुत शुद्ध, सत्व है. प्रेम में ना रजस है ना तमस है, सिर्फ सत्व है. जीवन की सबसे ज्यादा जरूरत, धन, पद एवं यश नहीं है प्रेम है. प्रेम में मांग नहीं होती. प्रेम में मांग होगी तो प्रेम संकुचित हो जाएगा, प्रेम दुर्गन्धित हो जाएगा, प्रेम मर जाएगा. प्रेम की सुगंध के लिए सिर्फ त्याग ही है. प्यार बांटने से बढ़ता है बटोरने से बिखर जाता है. अधिकार से प्यार नहीं मिलता. किसी को प्यार के लिए कर्तव्य करना पड़ता है. आदमी को झुकना पड़ता है. अहंकार झुकता नहीं है इसलिए अहंकार को प्यार की अनुभूति ही नहीं होती है. जिसके पास ज्यादा अहंकार है कोई प्यार लुटा दें, जान न्यौछावर कर दे.श उसको अनुभूति ही नहीं होगी. अहंकार को हर्ष की अनुभूति होती है, अहंकार को प्यार की अनुभूति होती ही नहीं है. अहंकार को अधिकार भी नहीं मिलता. क्योंकि अधिकार तो कर्तव्य का स्वाभाविक परिणाम है. लेकिन एक अद्भुत बात है प्रेम के निचले तल में घृणा पलती है. जब ईर्ष्या होती है तो प्रेम मलिन हो जाता है. जब अविश्वास होता है तो प्रेम मलिन हो जाता है. जितना तीव्र प्रेम होता है उतनी ही तीव्र घृणा होती है. घृणा वाले आदमी से तो सावधान रहना ही चाहिए. प्रेम वाले आदमी से भी सावधान रहना चाहिए. प्रेम मलिनता की पराकाष्ठा पर पहुंच जाएगी तो घृणा बन जाएगी. सच कहें तो प्रेम एवं घृणा एक ही है. प्रेम का भी कांटा चुभा रहता है एवं घृणा का भी कांटा चुभा रहता है. लेकिन भक्ति में कांटा ही नहीं होता.

कार्यक्रम में शामिल श्रद्धालु.

शीर्षासन प्रणायाम के लाभ

शीर्षासन, जिसे हेडस्टैंड भी कहते हैं एक योगासन है जिसमें शरीर को सिर पर संतुलित किया जाता है। यह आसन सिर के बल किया जाता है, इसलिए इसे शीर्षासन कहते हैं. यह आसन एकाग्रता को बढ़ाता है और आंखों के रक्त संचार में सुधार करता है।

शीर्षासन करने की विधि:

1. तैयारी: एक समतल स्थान पर कंबल या योगा मैट बिछाएं और वज्रासन की मुद्रा में बैठें।
2. हाथों को जमीन पर टिकाएं: अपने हाथों को कोहनियों तक जमीन पर टिकाएं और आगे की ओर झुकें।
3. सिर को हथेलियों के बीच रखें: अपने सिर को हथेलियों के बीच में धीरे-धीरे रखें।
4. शरीर को ऊपर उठाएं: सांस सामान्य रखें और धीरे-धीरे शरीर का वजन सिर पर डालते हुए शरीर को ऊपर उठाएं।
5. शरीर को सीधा करें: शरीर को सीधा करें और इस स्थिति में कुछ देर के लिए रहें।
6. धीरे-धीरे नीचे उतरें:धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएं और आसन से बाहर आ जाएं।

शीर्षासन के फायदे:

एकाग्रता:

एक मेडिकल रिसर्च के अनुसार, शीर्षासन करने से एकाग्रता बढ़ने में मदद मिलती है।

आंखों के लिए:

शीर्षासन से आंखों के रक्त संचार में सुधार होता है।

तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है:

यह आसन तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने में मदद करता है।

शरीर को मजबूत बनाता है:

शीर्षासन शरीर को मजबूत बनाता है।

मन को शांत करता है:

शीर्षासन तनाव को कम करने में भी मदद करता है।

पूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है:

शीर्षासन संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

शरीर का पॉश्चर:

शीर्षासन करने से शरीर का पॉश्चर भी अच्छा बना रहता है।

शीर्षासन को करते समय सावधानियां:

शीर्षासन को करते समय, अपने सिर को जमीन पर टिकाने से पहले, कोहनियों को जमीन पर टिकाएं.

शुरू में, दीवार का सहारा ले सकते हैं।

अगर आप पहली बार शीर्षासन कर रहे हैं, तो किसी योग्य योग शिक्षक की देखरेख में अभ्यास करें.

अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो शीर्षासन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।

सावधान रहें:

अगर आप शीर्षासन करते समय चक्कर या सिरदर्द महसूस करते हैं, तो तुरंत आसन से बाहर आ जाएं.

शीर्षासन करते समय, सांसों पर ध्यान दें।

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

- श्रीमती मधुमती पांडे जी (गृहणी), लखनऊ,उत्तर प्रदेश - शिवाभिषेक, व्यक्तिव परिष्कार सत्र, प्राकृतिक चिकित्सा एवं यज्ञ के लिए
- श्रीमान विशमय पांडेय जी (सुपुत्र:मधुमति पांडे जी),लखनऊ, उत्तर प्रदेश - शिवाभिषेक, व्यक्तिव परिष्कार सत्र, प्राकृतिक चिकित्सा एवं यज्ञ के लिए
- श्रीमान रितेश जी तकनीकी सेवादार बिहार सरकार,पटना बिहार-शिवाभिषेक, व्यक्तिव परिष्कार सत्र, प्राकृतिक चिकित्सा एवं यज्ञ के लिए
- श्रीमती ऋचा गुड्डन जी,धर्मपत्नी श्री रितेश जी,पटना,बिहार - शिवाभिषेक, व्यक्तिव परिष्कार सत्र, प्राकृतिक चिकित्सा एवं यज्ञ के लिए
- सुश्री श्रृंखला जी,ऑडिटर,बंगलौर - शिवाभिषेक, व्यक्तिव परिष्कार सत्र, प्राकृतिक चिकित्सा एवं यज्ञ के लिए

आगामी कार्यक्रम

प्रत्येक रविवार व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

5 जून गायत्री जयंती-गंगा दशहरा

21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

आर्त्त प्रार्थना

पाँच चोर घुसे पडे हैं, अपनी इस देह में
हे ईश्वर ! हमें बचा लें, बसते आप इस गेह में ।।

काम-क्रोध-लोभ-मोह-अहं का, बसता यहाँ डेरा है
आलस्य, निद्रा और प्रमाद का, सतत यहाँ बसेरा है ।
तमस यहाँ करता राज है, उसका ही रैनबसेरा है
हे पशुपतिनाथ खोलिए आँखें, सुध लीजिए स्नेह में ।। पाँच चोर ---

देह हमारा कहलाता देवालय, पर सारे देव छुपे कहाँ
देवत्व नहीं हमारे अन्दर, असुरों का साम्राज्य यहाँ ।
माता कालिका की पुकार है आतुर, रूचि लें संहार में
करें संहार हमारे तम का, नियोजित करें देवकार्य में ।। पाँच चोर ---

रक्तकपर्दिनी बनें माँ दुर्गा, मनः असुरों का पीएँ रक्त
महिषासुर है शोर मचाता, शुंभ-निशुंभ करता अट्टहास ।
हर मर्यादा लाँघता है, सुन्द-उपसुन्द भले कहलाता
मन का मैला दुर्ग ढहाकर, भ्रमण करें माँ नव-मन में ।। पाँच चोर ---

हे लक्ष्मी विष्णुप्रिया माता, आप कहलातीं गृहलक्ष्मी
गृह हमारा जीर्ण-शीर्ण है, मकडियों का है जाल बडा ।
कुलक्ष्मी ने है किया आक्रमण, कुरूपता है हर जगह
आईए माँ! करें कंचन मन, शुभ्रता फैलाएँ मनुज मन में ।। पाँच चोर ---

हे सरस्वती! प्रकाश की देवी, हर लीजिए अन्धकार मनुज का
खिलाता जो असुरों को छप्पन भोग है, देवत्व को भूखा रखता है ।
ऐसे अविवेकी मानव को, विवेक की दीजिए आँखें आप
गायत्री आप ही, उगिए सूर्य बन, हम सबके अन्तर्मन में ।। पाँच चोर ---

– 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://twitter.com/gsp_saharsa?lang=en
		https://www.linkedin.com/in/gayatri-shaktipeeth-saharsa-21a5671aa/