

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 ०३ अंकः ०२

‘इन पर नियंत्रण बनाये रखें’

मनुष्य को इन तीनों को सदैव अपने अधिकार में रखना चाहिए- अपना क्रोध, अपनी जिह्वा और अपनी वासना। ये तीनों ही भयंकर परिणामों, परिस्थितियों को जन्म देते हैं। क्रोध के आवेश में मनुष्य किसी की हत्या करने तक नहीं रुकता। ऊटपटांग, अनर्गल और अनर्थकारी वचनों को बोल जाता है और बाद में हाथ मल-मल कर पछताता है।

जीभ के स्वाद के लालच में भक्ष्य-अभक्ष्य का विवेक नष्ट हो जाता है। अनेकों व्यक्ति चटपटे मसालों, चाट पकौड़ी और मिठाइयाँ खा-खाकर अपनी पाचन शक्ति सदा के लिये नष्ट कर डालते हैं। सबसे बड़े मूर्ख वे हैं जो अनियंत्रित वासना के शिकार हैं। विषय-वासना के वश में मनुष्य का नैतिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक पतन तो होता ही है, साथ ही गृहस्थ सुख, स्वास्थ्य और शक्ति नष्ट होता है। समाज ऐसे भोगी-विलासी व्यक्ति को घृणा की दृष्टि से देखता है। श्रेष्ठजन उसका तिरस्कार करते हैं। ऐसे मदहोश को लक्ष्मी और आरोग्य, दोनों ही शीघ्र ही सदा के लिये त्याग देते हैं। अतः इन तीनों पर ही पूरा-पूरा नियंत्रण रखिये।

हृदय से हृदय तक

१५ अगस्त, यह कोई दिन नहीं बल्कि हम सभी देशवासियों के हृदय में अपने देश, संस्कृति के प्रति हमारे प्रेम, समर्पण, गौरव को और भी बढ़ाने वाला एक गौरवशाली क्षण है। पिछले ७ दशकों में देश ने बहुत प्रगति की है। जहाँ अपने देश में एक सुई तक नहीं बनती थी, वहाँ आज हवाई जहाज एवं सुपर कम्प्यूटर तक बनने लगे हैं। कृषि से लेकर तकनीकी व सैन्य से लेकर अन्तरिक्षीय क्षेत्र में हमारी उपलब्धियाँ इसकी एक झलक देती हैं। सुरक्षा क्षेत्र में हमने कई बार पाकिस्तानी आक्रमणों को मुँह तोड़ जवाब देकर विफल किया है। वैज्ञानिकों व तकनीशियनों की संख्या में हमारा विश्व में दूसरा नम्बर है।

इन प्रगति प्रतिमानों पर हमें गर्व है, लेकिन इसके साथ ही कुछ विसंगतियाँ आज भी इस विकास को अधूरेपन से भर देती हैं और वास्तव में हमें यह सोचने के लिए विवश कर देती हैं कि जिस उद्देश्य के लिए देशभक्तों ने बलिदान दिए, उससे कहीं हम भटक तो नहीं गए हैं। उदाहरण के लिए आंकड़ों को देखें तो शिक्षा प्राप्त करने वालों में लगभग ७ प्रतिशत शिक्षित आज भी बेरोजगारी का दंश झेल रहा है। शिक्षाविदों के अनुसार, आज भले ही अधिक लोग कॉलेज जा रहे हैं, लेकिन शिक्षा की गुणवत्ता को लेकर अभी भी चिंताएँ गंभीर हैं। रिपोर्ट बताती है कि छात्रों को जो पढ़ाया जाता है और वे वास्तव में स्कूलों और कॉलेजों में क्या सीखते हैं, उसके बीच महत्वपूर्ण असमानताएँ हैं।

यही क्यों, विश्व के मानचित्र में केवल भारत ही ऐसा अकेला देश है, जिसने अपने पर सदियों तक हुकूमत करने वाले विदेशियों की भाषा को स्वतंत्रता के पचास सालों बाद भी छाती से चिपकाए रखा है। पिछले सालों में अँग्रेजी भाषा का वर्चस्व पहले से बहुत बढ़ा है। धनी लोग अपने बच्चों को अँग्रेजी माध्यम के स्कूलों में भेजते हैं। विश्वविद्यालयों की साँस्कृतिक भाषा अँग्रेजी ही हो गयी है। भारतीय भाषाओं में विशेषकर हिन्दी साहित्य पर पश्चिम की पतनशील संस्कृति का प्रभाव बढ़ रहा है। पिछले १०-१५ सालों में जिस कदर देश में वैश्वीकरण का दौर चल रहा है, उसकी गहराई से पड़ताल करें तो यही पाएँगे कि जिस भारतीय सम्पदा को मुगल सल्तनत या अँग्रेज भी भारतीयों से नहीं छीन पाए वह स्वतः ही भारतीयों के हाथों से विदेशियों के पास चली गयी है।

ऐसी अनेकों विसंगतियाँ देखने पर यही लगता है कि विकास और प्रगति की इस तथाकथित यात्रा में व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में पतन और निराशा ही छापी हुई दिखाई पड़ती है। वास्तव में इसका प्रमुख कारण यह रहा कि भौतिक विकास के साथ साँस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विकास उपेक्षित रहा। हम पश्चिमी चक्राचौध में आकर उसका अन्धानुकरण करते रहे व अपनी आत्मा को भूल बैठे। राजनैतिक स्वतंत्रता के बावजूद साँस्कृतिक रूप से अभी हम परतन्त्र ही हैं, जो हमारी वर्तमान दुर्दशा का प्रमुख कारण है।

अब समय साँस्कृतिक स्वतंत्रता के इस मोर्चे पर लड़ने का है। भारतीय साहित्य, संस्कृति में ही वह सत्य और शक्ति है जिसके आगे पश्चिम स्वयं को नतमस्तक करते हुए खुद को धन्य समझता है। स्वयं को अपनी जड़ों से भावनात्मक एवं वैचारिक रूप से जोड़े बगैर हमारे आर्थिक स्वराज्य, भौतिक विकास, सुसंस्कृत एवं नैतिक समाज के सपने मात्र ही बने रहेंगे, क्योंकि किसी भी राष्ट्र या समाज को महान् बनाने वाली इकाई व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण का रसायन इस भोगवादी संस्कृति के पास नहीं है, जिसका हम अन्धानुकरण कर रहे हैं। राष्ट्रपिता गाँधीजी के शब्दों में, “यह देश इसलिए महान नहीं है कि यहाँ संसार का सबसे ऊँचा पहाड़ या सबसे पवित्र नदी गंगा हैं बल्कि यह देश इसलिए महान् बना क्योंकि यहाँ हिमालय से भी ऊँचे और गंगा से भी परम पावन मनुष्य पैदा हुए।” राष्ट्र को आज उन्हीं मनुष्यों की आवश्यकता है। आज की इस विषम बेला में अपनी गरिमामयी संस्कृति को जीवन में अपनाएँ की राह पर चलकर ही उस बलिदानी परंपरा को हम सच्ची श्रद्धांजलि दे सकते हैं जिससे यह देश पुनः अपने गरिमामय गौरव को प्राप्त कर सकेगा।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

मन घोडा मानव घुडसवार

मन को उपनिषद् में घोड़े की संज्ञा दी गई है अगर हम इस घोड़े को अपने परमात्मा के नियन्त्रण में रख देते हैं तो हम उनकी कृपा से एक कुशल घुडसवार भी बन जाते हैं और यह मन ही चेतक की तरह हमें अपनी मंजिल पर पहुँचा भी देता है यानि हमें अपना लक्ष्य पाने के लिए इस मन का घुडसवार बनना होगा और तब इस मन को एड लगानी होगी । इसका अर्थ हुआ कि हम इस मन के स्वामी हैं और यह मन हमारा सेवक, जबकि हो रहा है बिल्कुल इसके विपरीत । हम जो विराट मानव हैं, विलक्षण मस्तिष्क के धनी हैं, परमेश्वर के सर्वश्रेष्ठ युवराज हैं, आजीवन अपने मन की ही गुलामी करते रहते हैं । हम अपने उत्पाती वानर सदृश मन की चापलूसी में ही अपनी सारी जिन्दगी निकाल देते हैं । मेरी मर्जी की नीति पर चलते हैं । जबकि मन जितना संयत उतना संयत जीवन हम जी सकते हैं और मन जितना असंयत उतना असंयत जीवन हम जीते हैं ।

यह मन हमें कहीं का नहीं छोड़ता है । बन्दर अगर उत्पात पर आ जाए तो वह किसकी सुनता है ? खूबसूरत फूलों का बगीचा क्षणभर में उजाड़ बना देता है । वहीं उसे अगर नियन्त्रित कर दिया जाए तो उस खूबसूरत बगीचे को बचाया जा सकता है । ठीक उसी तरह हमारा मन है जिसकी लगाम यदि हमने अपनी आत्मा को थमा दी, यदि हम उसके स्वामी बन गए तो यह मन हमें ही दुलत्तियाँ मारकर परेशान नहीं करेगा, उल्टे, यह हमारी मंजिल पर हमें हमारी इच्छानुसार अवश्य पहुँचाएगा परन्तु अक्सर यह होता है कि हम अपनी इस मनोदशा को नहीं समझ पाते । हम अपने आपको आत्मा नहीं, मन ही मान लेते हैं और यहीं से गलतियाँ पर गलतियाँ हम करते चले जाते हैं, दूसरों को अपनी परेशानियों की वजह बताते चले जाते हैं लेकिन अपनी समस्या का समाधान स्वयं में है इस बात को ताक पर रखते चले जाते हैं । वास्तव में, मनुष्य की हर समस्या उसके उच्छ्रंखल दौड़ लगानेवाले घोड़े सदृश मन से शुरु होती है और उसकी हर समस्या का समाधान आत्मा से नियन्त्रित घोड़े सदृश मन से ही हो सकता है । कठोपनिषद् में लिखा है –

यस्तु विज्ञानवान् भवत्युक्तेन मनसा सदा

तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वा इव सारथेः ॥

और

यस्त्वविज्ञानवान् भवति युक्तेन मनसा सदा

तस्येन्द्रियाणि वश्यानि सदश्वा इव सारथेः ॥

अर्थात्, जो विवेकहीन बुद्धिवाला और चंचल मन से युक्त रहता है उसकी इन्द्रियाँ असावधान सारथि के दुष्ट घोड़े की भाँति वश में नहीं रहती हैं जिसके कारण वह दुख भोगता रहता है इसके विपरीत, जो सदा विवेकयुक्त बुद्धिवाला, वश में किए हुए मनवाला रहता है उसकी इन्द्रियाँ सावधान सारथि के अच्छे घोड़े की भाँति हमेशा वश में रहती हैं और वह दुख-सुख से मुक्त होकर संसार चक्र से भी पार हो जाता है ।

अब प्रश्न यह उठता है कि इस मन को नियन्त्रित किया जाए तो किससे उत्तर स्पष्ट है श्रेय पथ यानि कल्याणकारी मार्ग से, आत्मा से, पुनः प्रश्न उठता है कि हम अपने आप को आत्मा समझें कैसे और इस आत्मा के अनुसार चलें कैसे तो इस प्रश्न का उत्तर भी स्पष्ट है कि सर्वप्रथम हमें अध्यात्म को अपने जीवन में उतारना होगा, नीर-क्षीर विवेक जगाकर श्रेय पथ को अपने जीवन में लाना होगा, सकारात्मक एवं नकारात्मक विचारों को सतर्कतापूर्वक एवं सजगतापूर्वक देखना होगा, परखना होगा । आत्मा कभी भी हमें गलत रास्ते पर नहीं ले जाती है, न ही यह हमें कोई सब्जबाग दिखाती है । यह जो सत्य है, जैसा सत्य है उसे हमारे सामने प्रकट करती है । सत्य हो सकता है कटु हो परन्तु आत्मा उसे हमारे सामने रखने में कोई संकोच नहीं करती और मन की उच्छ्रंखलता से हमें आगाह भी करती है । यह अलग बात है कि हम आत्मा की बात मानना नहीं चाहते और मन की चकाचौंध की दुनिया में ही भटकते रहना चाहते हैं । वहीं जो व्यक्ति आत्मा को मानता है वह मन की लगाम खींचकर रखता है । वह कभी गलत दिशा में नहीं जाता, न ही गलत कार्य करता है । इसलिए हमें अपने मनरूपी घोड़े की लगाम खींचकर रखनी चाहिए और इस नियन्त्रित घोड़े की सवारी करके परमात्म-मिलन के लक्ष्य तक पहुँचने की कोशिश करते रहना चाहिए । तभी होगा हमारा मानव जन्म सफल और मिलेगी गुरुकृपा और भगवद्भक्ति। मन चंगा तो कठौती में गंगा।

– 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)

❀ संस्कृति यानि परिष्कृति यानि स्वच्छता का पहला चरण है आरोग्य, रोग निवृत्ति। दूसरा चरण है परिवार में खुशहाली, तीसरा चरण है समाज में खुशहाली और अंतिम चरण है आत्मा में खुशहाली यानि आध्यात्मिकता।

❀ स्वच्छता का अर्थ है गंदगी से निवृत्ति, स्वच्छता का अर्थ है अनुपयोगी को उपयोगी में बदलना, कचरा प्रबंधन करना। पूरी साइकिल, पूरा चक्र स्वच्छता के अंतर्गत ही आएगा। जीवन का जो चक्र है, वह भी स्वच्छता के अंतर्गत आता है।

❀ स्वच्छता का शरीर से भी मतलब है और मन से भी मतलब है। शरीर स्वच्छ नहीं है तो हम बीमार पड़ेंगे और मन स्वच्छ नहीं है तो हम मानसिक रूप से इरिटेट और उद्विग्न रहेंगे।

❀ स्वच्छता और सुव्यवस्था को हम नागरिकता का आधारभूत मूल्य मानते हैं। यह हमारी नागरिक जिम्मेदारी है।

❀ स्वच्छता और सुव्यवस्था अपने आप में चुंबकत्व है जीवन का, जीवनी शक्ति का चुंबकत्व है।

❀ प्रतिभा ईश्वरवरीय विभूति है, ईश्वरवरीय वरदान है। यह सहज रूप से प्राप्त नहीं होता है। प्रतिभा का मतलब होता है कि आपका मन और आपका मस्तिष्क कितना ऊर्जावान और कितना प्रकाशित है।

❀ अगर मनुष्य को आश्चर्य में डालने वाली कोई चीज है तो वह है प्रतिभा।

❀ प्रतिभा हमें मनुष्य जीवन के शिखर तक पहुंचा देती है। पर प्रतिभा हमारे व्यक्तित्व का एक हिस्सा है, समूचा व्यक्तित्व नहीं।

❀ प्रतिभा तराशने का मतलब है हीरा तराशना, प्रतिभा तराशने का मतलब है जीवन विद्या को तराशना। इसको निरंतर करते रहें और इतना ही नहीं हम अपने समूची व्यक्तित्व को तराशें।

❀ हमारे व्यक्तित्व के कौन सबल पहलू हैं और कौन कमजोर पहलू हैं, इसका आकलन करके प्रतिभा विकास की साधना, प्रतिभा विकास का प्रयास और परिष्कार जारी रखना चाहिए। इसमें निरंतरता बनी रहनी चाहिए। प्रतिभा वो होती है जो व्यक्तित्व को प्रेरित करती है, प्रतिभा वो होती है जो व्यक्तित्व को परिवर्तित करती है।

❀ आंतरिक स्वच्छता आएगी तो हमारा पर्यावरण भी स्वच्छ रहेगा, प्रदूषित नहीं रहेगा। अस्वच्छता हमें शरीर से और मन से भी बीमार करती है।

❀ शारीरिक स्वच्छता हमें निरोगी होने का वरदान देती है और मानसिक स्वच्छता हमें प्रतिभा का वरदान देती है। तो स्वच्छता का प्रतिभा से सीधा संबंध है।

❀ विवेक आपको गलत होने ही नहीं देता। विवेक रहेगा तो आप गलती से भी गलत काम नहीं करेंगे। विवेक रहेगा तो आपकी प्रतिभा को भी चार चांद लगेगा। विद्यार्थी ने पढ़ाई चाहे कितनी भी की हो, अगर परीक्षा से पहले रिवीजन करने की आदत उसकी नहीं है तो परीक्षा में उसे काफी परेशानी हो सकती है।

हर अभिभावक चाहता है कि उसका बच्चा पढ़ाई में अक्ल आए, अपना और परिवार का नाम रोशन करे। अक्सर परीक्षा और रिवीजन के मामले में अभिभावक पीछे रह जाते हैं। उसकी अहमियत को समझना होगा तब बात बनेगी।

परीक्षा में बच्चा कितना सफल होगा, यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि उसने रिवीजन कितने बेहतर तरीके से किया है।

श्रावण मास का संबंध समुद्र मंथन के पश्चात हुई उस भावनात्मक घटना से है, जब आदिनाथ भगवान महादेव ने समस्त प्रकृति और चराचर जगत को हलाहल विष से बचने के लिए उसे अपने कंठ में धारण किया था।

मनुष्य में जागृत श्रद्धा की भावना, भावनात्मक शीतलता का प्रतिनिधित्व करती है। श्रद्धा की भावना ही जीवन में मानसिक शांति और प्रगति का कारक भी बनती है।

श्रावण मास में मानो प्रकृति जल की वर्षा केवल शिव के अभिषेक के लिए करती है। शिव अभिषेक प्रिय हैं, आदिनाथ शिव की आराधना से मनुष्य का स्थूल और सूक्ष्म शरीर दोनों स्वस्थ होता है और माता आदि शक्ति की पूजा से शक्ति का संचरण होता है।

शिव वास्तव में निराकार हैं और प्रत्येक प्राणी में अन्तर्निहित हैं।

भगवान शिव अनादि हैं। वह उत्पत्ति रहित हैं। जब कुछ नहीं था तब भी थे, जब कुछ नहीं रहेगा तब भी रहेंगे।

शिव-पार्वती पुरुष-प्रकृति है, ईश्वर-शक्ति है, ब्रह्म-माया है। जिस रूप में देखो उस रूप में है।

संस्कृति और स्वच्छता ये खान पान, रहन सहन, वेशभूषा, वस्त्र विन्यास, बोल चाल, इसका नाम क्या है? इसी को संस्कृति कहते हैं। आप किसी सुसंस्कृत व्यक्ति को पहचानेंगे तो कैसे पहचानेंगे? उसके खानपान से, उसके रहन सहन से, उसके बोलचाल से, उसके चिंतन, चरित्र और व्यवहार से तो पहचानेंगे। संस्कृति का मतलब होता है परिष्कृति। परिष्कृति का मतलब ही स्वच्छता है। बांग्ला में स्वच्छता के लिए एक शब्द है परिष्कारा सचमुच परिष्कृति के अलावा संस्कृति और कुछ है क्या? मतलब हम स्वच्छता के जितने गहरे अर्थों में चलते जाएंगे, उतने हम आध्यात्मिक होते जाएंगे।

संस्कृति यानी परिष्कृति यानी स्वच्छता का पहला चरण है आरोग्य, रोग निवृत्ति, दूसरा चरण है परिवार में खुशहाली, तीसरा चरण है समाज में खुशहाली, और अंतिम चरण है आत्मा में खुशहाली यानी आध्यात्मिकता।

स्वच्छता का अर्थ है गंदगी से निवृत्त, स्वच्छता का अर्थ है अनुपयोगी को उपयोगी में बदलना, कचरा प्रबंधन करना, पूरी साइकिल पूरा चक्र स्वच्छता के अंतर्गत ही आएगा। जीवन का जो चक्र है वो भी स्वच्छता के अंतर्गत आता है। जैसे इकोसिस्टम होता है उसी तरह स्वच्छता का भी एक सिस्टम होता है। जिंदगी में जो अवशिष्ट पदार्थ है, जो अनुपयोगी है उसको आप उपयोगी बना लीजिये। स्वच्छता का शरीर से भी मतलब है और मन से भी मतलब है। शरीर स्वच्छ नहीं है तो हम बीमार पड़ेंगे और मन स्वच्छ नहीं है तो हम मानसिक रूप से इरिटेटेड और उद्विग्न रहेंगे। जिस स्थान पर स्वच्छता और सुव्यवस्था रहती है वहाँ पर जाते ही मन प्रसन्न हो जाता है, खुशी महसूस होने लगती है। तो हम स्वच्छ रहें और सुव्यवस्थित भी रहें। स्वच्छता और सुव्यवस्था एक दूसरे के पूरक हैं। जब स्वच्छता और सुव्यवस्था जुड़ जाती है तो बायोलॉजिकल हाइजिन और मॉटल हाइजीन दोनों हो जाता है। आप खुश रहने लगते हैं, खुशी महसूस करने लगते हैं। जो जगह प्राकृतिक रूप से समृद्ध है, जहाँ गन्दगी नहीं है, गंदगी के ढेर नहीं है, मनोवैज्ञानिको ने पाया है कि वहाँ

अपराध की दर घट जाती है। लेकिन एक बात ध्यान देने की है, स्वच्छता में आप सलाह दे सकते हैं, शिक्षण दे सकते हैं, आप गुस्सा नहीं कर सकते हैं।

स्वच्छता और सुव्यवस्था को हम नागरिकता का आधारभूत मूल्य मानते हैं। ये हमारी नागरिक जिम्मेदारी है। हम सड़क पर कुछ खा रहे हैं, मूंगफली खा रहे हैं, उसका छिलका फेंक दिया, अरे कूड़ेदान है वहाँ डाल दीजिये। स्वच्छता और सुव्यवस्था का सामुदायिक लाभ तब मिलता है जब दोनों नागरिक दायित्व बन जाते हैं। एक अच्छे शहरी एक अच्छे नागरिक होने के पहचान बन जाते हैं। जो आदमी स्वच्छता के दायित्व को निभाता है, स्वच्छ वातावरण में रहता है, उस आदमी का इम्युनिटी बूस्ट हो जाता है। स्वच्छता और सुव्यवस्था इम्युनिटी बूस्टर है। स्वच्छता और सुव्यवस्था से रोग से लड़ने की क्षमता शरीर में बढ़ जाती है यानी जीवनी शक्ति शरीर की बढ़ जाती है। ऐसे व्यक्ति अपेक्षाकृत कम बीमार पड़ते हैं। यह स्वच्छता अपने आप में जीवाणु कीटाणुरोधी का काम करती है। तो ये अप्रत्यक्ष लाभ भी होता है।

एक बात ध्यान देने की है कि स्वच्छता और सुव्यवस्था के बीच भी गहरा संबंध है। साफ सुथरे कपड़े को भी आप सुव्यवस्थित नहीं रखते हैं ऐसे ही फेंक देते हैं, तो साफ सुथरे भी गंदे हो जाएंगे। स्वच्छता को दीर्घस्थायी बनाने के लिए सुव्यवस्था भी अपनाानी पड़ेगी। घर में सही चीज़ सही जगह रखी है तो घर आप को साफ सुथरा लगेगा। और अगर गलत जगह रखी है तो साफ सुथरा सामान भी गलत लगेगा। अच्छा सामान भी आपको कबार लगेगा। तो स्वच्छता और सुव्यवस्था एक दूसरे के पूरक हैं। स्वच्छता सुव्यवस्था से पूरी होती है और सुव्यवस्था स्वच्छता से पूरी होती है। स्वच्छता अपने आप में एक आकर्षण है, स्वच्छता और सुव्यवस्था आकर्षण का केंद्र है, एक चुंबकत्व पैदा करता है। स्वच्छता और सुव्यवस्था अपने आप में चुंबकत्व है जीवन का, जीवनी शक्ति का चुंबकत्व है। आप देखेंगे कि एक व्यक्ति स्वच्छ और सुव्यवस्थित है तो वह 10 व्यक्तियों के आकर्षण का केंद्र बन जाता है। अपने आप एक चुंबकत्व पैदा करता है। अगर घर में स्वच्छता और सुव्यवस्था है, घर भी चुंबकत्व पैदा करेगा और आकर्षण का केंद्र रहेगा।

पर्यावरण के असंतुलन का और मनुष्य के बीमार होने का मूल कारण है मानसिक प्रदूषण, मेंटल पॉल्यूशन।

मेंटल पॉल्यूशन है नेगेटिव थिंकिंग, स्ट्रेस यानी तनाव, शरीर के अंदर जहर पैदा करता है, टॉक्सिन पैदा करता है। ये भावुकता, ईर्ष्या, द्वेष, बदला लेने की भावना, हमेशा दूसरों से तुलना, प्रतियोगिता, कुंठा, आलस्य, प्रमाद ये सब मेंटल पॉल्यूशन है, मानसिक प्रदूषण है। ये हमारे शरीर में विकार पैदा करता है, और हम बीमार होते चले जाते हैं। ये इनडायरेक्टली हमारी प्रकृति को भी शुद्ध रहने नहीं देता, वातावरण में भी जहर पैदा करता है, फलस्वरूप पर्यावरण का असंतुलन पैदा हो जाता है। अंदर की गंदगी हटेगी तो बाहर की गंदगी भी हटेगी, तब स्वच्छता सही मायने में घटित होगी।

भगवान कृष्ण ने भी अष्टधा प्रकृति की बात कही है, पंचमहाभूत यानी पंचतत्व-पृथ्वी जल अग्नि वायु और आकाश और तीन मन, बुद्धि, अहंकार जो हमारा अंतःकरण है। अंतःकरण साफ होगा तो ये बाह्यकरण यानी पंच महाभूत भी अपने आप साफ होता चला जाएगा। फिर हम धरती का दुरुपयोग नहीं करेंगे, हवा में जहर, पानी में जहर नहीं फैलाएंगे। आकाश यानी वैचारिक प्रदूषण नहीं होगा।

सच ये है कि हम अप्राकृतिक जीवन जीते हैं, न सोने का समय, न खाने का समय, न जागने का समय, न हमारे खाने में कोई हाइजिन है, न रहन सहन में कोई हाइजिन है, तो फिर क्या होगा? हमारे अंदर भी असंतुलन पैदा होगा और बाहर वातावरण में भी असंतुलन पैदा होगा।

प्रतिभा ईश्वरीय विभूति है, ईश्वरीय वरदान है, ये सहज रूप में प्राप्त नहीं होता है। प्रतिभा का मतलब होता है कि आपका मन और आपका मस्तिष्क कितना ऊर्जावान और कितना प्रकाशित है। जैसे कक्षा में एक ही पाठ सभी को पढ़ाया जाता है, लेकिन किसी को तुरंत समझ में आ जाता है और किसी को तुरंत समझ में नहीं आता है। कुछ लोग बिना ट्यूशन के, बिना कोचिंग के आई ए एस कम्प्लीट कर जाते हैं, और कुछ लोग ट्यूशन कोचिंग करते करते भी नहीं कर पाते, समस्त सुविधा साथ रहते हुए भी नहीं कर पाते। प्रश्न यह भी उठता है कि क्या प्रतिभा को विकसित किया जा सकता है? एकदम किया जा सकता है यदि आपके जीवन में पुरुषार्थ और प्रार्थना का अवलंबन हो। प्रतिभा को ईश्वरीय अनुदान और पुरुषार्थ से विकसित किया जा सकता है। किसी में जन्मजात प्रतिभा होती है और किसी को अपनी प्रतिभा विकसित करनी पड़ती है।

अगर मनुष्य को आश्चर्य में डालने वाली कोई चीज़ है तो वह है प्रतिभा। किसी-किसी की मेमोरी इतनी तेज है कि पूरी की पूरी किताब याद कर ले जाता है। यही तो आश्चर्य है। जिसके पास जन्मजात प्रतिभा है, वो निश्चितरूपेण भाग्यशाली हैं, लेकिन प्रवृत्ति सही नहीं है तो उस प्रतिभा को हो सकता है संजोकर नहीं रख पाये। इसलिए अपनी वृत्ति, प्रवृत्ति, अपना स्वभाव सही रखें, इसलिए प्रतिभा को संजोने और संवारने का प्रयास निरंतर करते रहना चाहिये। नहीं तो जलती हुई आग भी बुझ जाती है।

प्रतिभा को सम्मानित करना, कुछ ऐसा है जैसे हम ईश्वरीय चेतना और ईश्वरीय विभूति को सम्मान दे रहे हैं। प्रतिभा हमें मनुष्य जीवन के शिखर तक पहुंचा देती है। पर प्रतिभा हमारे व्यक्तित्व का एक हिस्सा है। समूचा व्यक्तित्व नहीं।

हमारे व्यक्तित्व में बहुत सारी चीजे हैं। अगर मस्तिष्क की प्रतिभा की बात करें तो स्मरणशक्ति एक तरह की प्रतिभा है, समझदारी दूसरे तरह की प्रतिभा है, किसी चीज़ का तुरंत रिस्पांस कर देना यानी प्रत्युत्पन्न मति, दूसरे तरह की प्रतिभा है, तत्काल बुद्धि अलग तरह की प्रतिभा है, परिस्थितियों का आकलन कर पूर्वानुमान एक अलग तरह की प्रतिभा है। प्रतिभा में भी लिखने की अलग प्रतिभा है और बोलने की अलग प्रतिभा है। कुछ लोग डिबेट में टॉप करते हैं लेकिन परीक्षा में कम नंबर ला पाते हैं। कुछ लोग बोल नहीं पाते पर अच्छे से लिख पाते हैं। इसका मतलब क्या हुआ? प्रतिभा बहुआयामी है। तो हमें अपनी प्रतिभा के सम्मानित होने पर भी अपना मूल्यांकन करते रहना चाहिये। मतलब हमारी प्रतिभा के कितने आयाम हैं जिनको अभी तराशा नहीं गया और संवारा नहीं गया।

प्रतिभा तराशने का मतलब है हीरा तराशना, प्रतिभा तराशने का मतलब है जीवन विद्या को तराशना। इसको निरंतर करते रहें और इतना ही नहीं, हम अपने समूचे व्यक्तित्व को तराशें। लेकिन कभी-कभी कुप्रवृत्ति के कारण व्यक्तित्व धुंधला हो जाता है, जैसे एक आदमी कोयले की माला पहने हुए है और हीरा उसमें जड़ा हो, तो हीरा चमकता भी है लेकिन कोयले कालिख भी फैलाते हैं। इसलिए हमारे व्यक्तित्व के कौन सबल पहलू हैं और कौन कमजोर पहलू हैं इसका आकलन करके प्रतिभा विकास की साधना, प्रतिभा विकास का प्रयास और परिष्कार जारी रखना चाहिए, इसमें निरंतरता बनी रहनी चाहिए। अगर हम ऐसा कर सके, तो हमारी प्रतिभा आज ही नहीं हमेशा भिन्न भिन्न अवसरों पर और भिन्न भिन्न स्थानों पर सम्मानित होती ही रहेगी और सराही जाती रहेगी। प्रतिभा वो होती है जो व्यक्ति को प्रेरित करती है, प्रतिभा वो होती है जो व्यक्तित्व को परिवर्तित करती है। कहते हैं ऋषि वाल्मीकि प्रारंभ में प्रतिभा संपन्न नहीं थे लेकिन बाद में प्रतिभा संपन्न हुए, कालिदास प्रारंभ में प्रतिभा संपन्न नहीं थे, बाद में हुए। ऐसे ही दक्षिण भारत में वृदराज हुए।

हम 90 नंबर 95 नंबर लाते हैं या 100 में 100 नंबर लाते हैं, पर माँ बाप की इज्जत नहीं करते, बड़ों का सम्मान नहीं करते, उल्टा पुल्टा खाना, जो हमारे स्वास्थ्य को खराब करता है, उसके लिए घर में जिद्द मचाते हैं, हाय-तौबा मचाते हैं, भाई-बहन से लड़ाई करते हैं, ईर्ष्या-द्वेष सभी से पालते हैं, दिनचर्या सही नहीं रखते हैं, खाने के समय सोना, सोने के समय जागना, कोई रूटीन का नहीं होना, ये सब गलत आदत है, गलत स्वभाव है। इसी को कुवृत्ति कहते हैं। अपनी कुवृत्ति को सुवृत्ति में बदल कर प्रतिभा को निरंतर परिष्कृत करते रहना चाहिए।

प्रतिभा विकसित कैसे करें ? सबसे पहले प्रातःकाल उठना चाहिए, प्रातःकाल स्वर्णिम काल होता है, इस समय स्मृति, धृति, मेधा और प्रज्ञा का जागरण होता है। स्मृति मतलब याद करने की शक्ति, धृति मतलब धारण करने की शक्ति, मेधा यानी प्रतिभा का नया आयाम, प्रज्ञा यानी इन ट्यूशन, अंतःस्फुरण। सिर्फ सुबह जगने मात्र से प्रतिभा के नए आयाम खुलते चले जाते हैं। लेकिन आज के बच्चों का तो स्वर्णिम सूर्य लाल सूरज को देखे ज़माना बीत जाता है। रात में जागने से माइंड का स्टीफनेस बढ़ता है। केश्वन का ठीक से जवाब नहीं दे पाएंगे अकड़ जाता है दिमाग, नंबर फलस्वरूप कम आएगा, सुबह जगने से माइंड की फ्लेक्सिबिलिटी रहती है। घुमा फिरा कर के कितना भी द्विस्ट किया हुआ केश्वन होगा आप जवाब दे ही देंगे। सुबह जगने वाले व्यक्ति दुख को कैसे डील करे, असफलता का सामना कैसे करें, उनके लिए सब सहज रूप से संभव हो जाता है पर रात में जागने वाले व्यक्ति असफलता को तो नहीं पचा पाते हैं सफलता को भी नहीं पचा पाते। सफल हुए तो उनका अहंकार बढ़ जाता है। अहंकार रूपी पत्थर के नीचे जीवन का मर्म दब जाता है। अहंकार उनकी प्रतिभा को लेकर डूब बैठता है।

अहंकार के कारण असफल व्यक्ति किसी का सामना नहीं कर पाता, अवसाद में चला जाता है। अरे ! मैं असफल हो गया अब मैं कैसे किसी को मुँह दिखाऊँ। आत्महत्या करने लग जाता है या फिर घर से भाग जाता है। सही जीवन शैली विकसित करें तो प्रतिभा संरक्षित रहेगी।

एक और महत्वपूर्ण बिंदु है आज हम लोग स्वच्छता पर ध्यान नहीं देते, पर्सनल हाइजीन तो बहुत ही गड़बड़ है। सुबह टॉयलेट नहीं जाते, आंख, कान, नाक और दांत साफ नहीं करते, सुबह ब्रश नहीं करते, सुबह नहाते नहीं, बिना नहाए कुछ भी खाने लगते हैं। पूजा पाठ तो बहुत दूर की बात है। हम खुद को साफ नहीं रख पाएंगे तो घर को क्या साफ रखेंगे, बेडरूम साफ नहीं रखेंगे तो फिर मोहल्ला और सड़क कहाँ से साफ होगा। जहाँ खाते हैं, वही गंदा करते हैं, खाने पीने की सामग्री को वहीं फेंक देते हैं। सबसे कठिन है मानसिक कचरे को निकालना, ये जो कुप्रवृत्ति है गलत आदत है, यही तो मानसिक कचरा है। आंतरिक स्वच्छता आएगी तो हमारा पर्यावरण भी स्वच्छ रहेगा, प्रदूषित नहीं रहेगा। अस्वच्छता हमें शरीर से और मन से भी बीमार करती है। शारीरिक स्वच्छता हमें निरोगी होने का वरदान देती है और मानसिक स्वच्छता हमें प्रतिभा का वरदान देती है। तो स्वच्छता का प्रतिभा से सीधा संबंध है।

अच्छी प्रवृत्ति, अच्छी आदत हमारी प्रतिभा को सहयोग करती है और बुरी प्रवृत्ति, बुरी आदत प्रतिभा को डिस्टर्ब भी करती है। प्रवृत्ति दरअसल मन को खींच ले जाती है। भगवान कृष्ण गीता में कहते हैं, जैसे हवा नाव को खींच ले जाती है, उसी तरह प्रवृत्ति इंद्रियों को खींच ले जाती है। यानी प्रवृत्ति प्रतिभा को खींच ले जाती है। बड़े बड़े लोग हैं, पर जुआ खेलने की प्रवृत्ति है, युधिष्ठिर को जुआ खेलने की प्रवृत्ति थी, राजा नल को जुआ खेलने की प्रवृत्ति थी, दोनों सब कुछ हार गए थे, मोतीलाल इतने बड़े कलाकार हुए, जिनको अमिताभ बच्चन दिलीप कुमार अपना आइडियल मानते थे, उनकी भी एक प्रवृत्ति थी, आदत थी, जुआ खेलना, इतने ठाठ बाट थे सब खत्म।

जिज्ञासा

प्रश्न- सप्ताह का दिन रविवार से शुरू होता है या सोमवार से?

उत्तर- दिन तो सोमवार से शुरू होता है क्योंकि रविवार का एक नाम है इतवार, लेकिन उसका सही शब्द है इतिवार यानी वार का अंत। इतिवार ही इतवार हो गया है। सोमवार से शुरू हुआ और रविवार को अंत हो गया। अंग्रेजी कैलेंडर में संडे से सैटरडे तक का क्रम है। हिंदी कैलेंडर में सोमवार से रविवार का क्रम है। हमारे यहाँ ग्रहों की रश्मियों के आधार पर वारों के नाम है। सभी ग्रहों के अधिपति हैं सूर्य, सभी ग्रह क्रमवार प्रकट होते हैं और अंत में अधिपति यानी राजा प्रकट होते हैं यानी सूर्य प्रकट होते हैं। सभा के अध्यक्ष का भाषण सबसे अंत में होता है।

प्रश्न- प्रणाम अंकल जी, आप जो रविवार की कक्षा में ध्यान कराते हैं, जो लड़कियां या महिलाएं पूजा नहीं कर सकती, उन्हें ध्यान करना चाहिए क्या? क्या उन्हें मंदिर जाना चाहिए?

उत्तर- उस 4 दिन में अगर मनःस्थिति सही है, मन बुझा बुझा सा नहीं है, भावनात्मक रूप से बिखराव नहीं है तो ध्यान करने में कोई बुराई नहीं है। मानसिक जप ध्यान, मानसिक पूजा आप कर सकते हैं। पर सभी जगह की अपनी-अपनी प्रथाएं हैं, परम्पराएं हैं, मर्यादाएं हैं, उसे भी मान लेने में कोई बुराई नहीं है। दरअसल ये 4 दिन रेस्ट डे होते हैं, कॉन्फिगरेशन ऑफ एनर्जी चेंज हो जाती है बॉडी में, बॉडी की भी और साइकी की भी, शरीर की भी और मन की भी ऊर्जा का चक्र परिवर्तन होता है। उस चक्र परिवर्तन से आप किसी और ऊर्जा के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, तो एक व्यतिक्रम सा पैदा होता है, इसलिए मंदिर जाना मना किया जाता है क्योंकि मंदिर का या किसी तीर्थ क्षेत्र की ऊर्जा का अपना विशेष चक्र होता है। हो सकता है आप का ऊर्जा चक्र डिस्टर्ब हो जाये। हाँ गर्भगृह में आप मत जाइए, लेकिन आसपास के परिसर में तो आप जा ही सकते हैं, मानसिक रूप से जल चढ़ा ही सकते हैं, मानसिक रूप से धूप, अगरबत्ती, पुष्प और फल भाव से चढ़ा ही सकते हैं। आपको लगता है कि मेरी दिनचर्या में ये शामिल हैं, इसमें व्यतिक्रम कैसे ले आये तो आप भाव स्नान कराएं भगवान को, मन ही मन पुष्प, अक्षत, धूपबत्ती और फलादि चढ़ाने का भाव कर लें। आकर दर्शन तो कर ही सकते हैं। थकान नहीं लगती है तो आप खाना भी बनाइए। लेकिन इन चार दिनों में स्त्री अछूत नहीं होती है, छुआछूत की भी बात नहीं है, अब तो ऐसी व्यवस्था है कि इन्फेक्शन भी नहीं फैलता है। बात यह है कि उसके शरीर के ऊर्जा चक्र में परिवर्तन होता है, इसलिए उन दिनों उसके लिए रेस्ट डे हो तो ज्यादा अच्छा है। वह कंफर्टेबल फील करे, पर ये न छुओ वो न छुओ, ये न करो वो न करो, ये सब नहीं। अपनी शारीरिक स्थिति और अपनी मानसिक स्थिति के हिसाब से खुद निर्णय करिये।

प्रश्न - प्रणाम अंकल जी, मेरा प्रश्न यह है कि कई बार हमारी कोई भी गलती नहीं होती है फिर भी हमें बहुत डांट सुननी पड़ती है और ऐसे में हम अपनी भावना यानी दुख को कैसे संभाले? यदि बर्दाश्त करते हैं तो उस गलत चीज़ का टैग हमारे ऊपर हमेशा लगा रहता है, जिसमें हमारी कोई गलती भी नहीं ऐसे में हम कितने को समझाएं ?

उत्तर- देखिए अपनी बात कहनी चाहिए। अगर तत्काल वहाँ का वातावरण आवेशित है तो ना कहें। वातावरण जब सामान्य हो तो सरल भाषा में समझाया जा सकता है, या एक लाइन में कहें ऐसा नहीं ऐसा था, फिर उसके बाद

डिस्कशन में मत फंसे उलझें नहीं। भ्रांति जरूर दूर कर देनी चाहिए। अधिकांश स्थिति में प्रायः ऐसा होता है कि लोग सही बात सही समय पर नहीं कहते और सही तरीके से नहीं कहते इसलिए गलत ठहराए जाते हैं। सही समय पर और सही तरीके से कहने पर, लोग अपनी बात पर अड़े भी नहीं रहते और सहज रूप से मान भी लेते हैं, सबका मन हल्का भी हो जाता है। यहीं पर धैर्य और विवेक की आवश्यकता है। धैर्य और विवेक दो शब्द नहीं है, एक तरह से कह सकते हैं कि हमारी सुरक्षा के लिए हथियार हैं।

प्रश्न - क्या लड़कियों का कोई अपना घर नहीं होता? जब वह मायके में रहती है तो उसे कहा जाता है वह पराया धन है और ससुराल जाती है तो उसे कहा जाता है कि वह दूसरे घर से आई है, ऐसा क्यों?

उत्तर- ऐसा नहीं है, अगर कोई ऐसा सोचता है तो वह गलत सोचता है। हमारे यहाँ जीवन की व्यवस्था में जो सबसे बड़ी खूबसूरती है वह है परिवार की व्यवस्था। लड़की जब अपने मायके में रहती है तो वह आदरणीया और पूजनीया होती है। लड़की को माता-पिता, भाई-बहन सब का प्रेम मिलता है, सबकी वह लाडली होती है और जब वह ब्याह कर जाती है तो वहाँ की गृहस्वामिनी होती है। उसे ससुराल में गृह लक्ष्मी कहा जाता है। अपने गुणों से, अपने व्यवहार से सबका मन जीतती है, प्रेम पाती है। पर कुछ लोग लड़की को चीज समझते हैं, सामान समझते हैं, भोगने की वस्तु समझते हैं, तो फिर ऐसे लोगों के बारे में क्या कहा जा सकता है। ससुराल में वह बिना वेतन वाली 24 घंटे की नौकरानी होती है, अरे नौकरानी को भी लोग पैसा देते हैं, पर उसे तो दवा के लिए भी पैसा नहीं दिया जाता है, क्यों बीमार पड़ती हो, खाना-पीना खाओ और काम करती रहो, ये डिश, वो डिश बनाने की फरमाइश पूरी करती रहो, मायके आना-जाना है तो अपने पैसों से आओ-जाओ और हद तो तब हो जाती है, जब लड़के के रिश्तेदार उस लड़के को ही सही ठहराते हैं, उल्टा लांछन लगाते हैं – अरे! समय-समय पर फोन क्यों नहीं करती हो? पर उस लड़की की मनःस्थिति को कोई नहीं समझते हैं। इस स्थिति में, मजबूरी में लड़की को काम करना पड़ता है, पैसा कमाना पड़ता है, नहीं तो घुट-घुटकर जीना पड़ता है और जब असहनीय स्थिति हो जाती है तो मर जाना पड़ता है। हालांकि गहराई से सोचें तो ये कर्मों का खेल है। प्रारब्ध सभी को भुगतना ही पड़ता है। हाँ प्रकृति के दंड विधान में कभी न कभी सभी आते हैं, चाहे वो देव हों, दानव हों, मानव हों, कोई ब्रह्मा-विष्णु-महेश, नहीं बचा पाते, कर्मफल का विधान सभी पर लागू होता है। वेद में मंत्र है, ऋषि विवाह के समय कन्या के लिए प्रार्थना करता है, तुम अपने पति के परिवार वालों से, यहाँ की तुलना में 1000 गुना ज्यादा प्रेम पाओ और उन पर प्रेम बरसाओ। ऐसा मंत्र है वेद का। कोई अगर कहता है कि लड़की पराया धन है, तो काहे का पराया धन है? बेकार की बातें हैं इसी को कहते हैं मूढ मान्यता। अब तो कानून की दृष्टि से भी भाई-बहन को संपत्ति में बराबर अधिकार है।

प्रश्न- लक्ष्मण जी के पुत्रों के क्या नाम हैं ? क्योंकि गूगल पर सर्च करने पर अंगद और चंद्रकेतु बता रहा है। अंगद तो बाली के पुत्र का नाम था?

उत्तर- ठीक ही है, एक ही नाम दो व्यक्तियों का नहीं रखा जा सकता क्या? एक नाम दो आदमियों के तो हो ही सकते हैं न। अंगद और चंद्रकेतु, पर कहीं-कहीं धर्मकेतु भी है।

प्रश्न- सूर्य भगवान को जब हम जल चढ़ाते हैं तो जल का छींटा हमारे पैर पे पड़ता है तो क्या ये अच्छी बात है या नहीं? मैं क्षमा चाहती हूँ कि ऐसे प्रश्न पूछती हूँ लेकिन मेरे मन में ऐसे सवाल आते हैं तो मुझे आपसे अच्छा सुझाव देने वाला कोई नजर नहीं आता।

उत्तर- नहीं, इसका कोई अर्थ नहीं है प्रश्न का। सूर्य भगवान को आप जल चढ़ाती हैं, मतलब सूर्य भगवान को आप अपनी श्रद्धा निवेदन करते हैं, जल के माध्यम से आपकी श्रद्धा पहुंचती है। आपकी श्रद्धा में कोई कमी नहीं है बस इतना ही काफी है। गीता में भी भगवान ने कहा है-अश्रद्धा से दी गई आहुति मतलब हवन, अश्रद्धा से किया गया तप, अश्रद्धा से किया गया दान, इसको अ कहा जाता है, इसका न यहाँ कोई फल है न वहाँ कोई फल है। बात बस इतनी है कि आप अपनी श्रद्धा मजबूत रखिये, बाकी जल के छींटे उड़ने दीजिये। छोटा बच्चा माँ की गोद में धूल भरे शरीर से चढ़ जाता है तो क्या माँ को बुरा लगता है या अच्छा लगता है? सूर्य भगवान और गायत्री माता हमारे माता-पिता हैं। यह भाव रखकर आप अपनी श्रद्धा निवेदन करो। बात खत्म, इन सब बातों में दिमाग नहीं लगाईये।

प्रश्न- कोई व्यक्ति जो सुबह जल चढ़ाते हैं तो पूरब की ओर घूमकर, लेकिन जिनको लेट हुआ तो क्या पूरब की ओर घूम के डालेंगे या जिधर भगवान हैं उधर? मेरी समझ से ओरिजिन में ही देना चाहिए। इसमें मुझे आपकी सलाह चाहिए ।

उत्तर- गायत्री जो हमारे जीवन में है, गायत्री मंत्र का मूल मकसद है सूर्याभिमुख यानि जीवन को सूर्याभिमुख होना। सूरजमुखी का पौधा आपने देखा होगा, जिधर सूरज जाता है उधर उसका मुख हो जाता है, सुबह पूरब की ओर मुख है तो शाम पश्चिम की ओर मुख है। इसलिए सूर्याभिमुख होकर ही जल देना चाहिए । जिधर सूर्य भगवान हैं उधर ही जल डालना चाहिए । संध्या का जल जो होता है वह पश्चिमाभिमुख हो करके चढ़ाया जाता है। सुबह में पूरब की ओर चढ़ाया जाता है क्योंकि उस समय सूर्य भगवान पूरब की ओर होते हैं। पूरब-पश्चिम का मतलब नहीं है सूर्याभिमुख होने का मतलब है। वेदों में, पुराणों में त्रैकालिक संध्या की बात कही गई है, मतलब सूर्याभिमुख होकर जल अर्पित करना । वैसे भी सूर्य भगवान प्रत्यक्ष देवता हैं, छठ पर्व में हम शाम का अर्घ्य पश्चिम मुख होकर ही तो डालते हैं और सुबह का अर्घ्य पूर्व की ओर मुख करके डालते हैं। ओरिजिन सूर्य का नहीं है धरती का है, धरती घूमती है सूरज की ओर, सूरज थोड़े ही घूमता है धरती की ओर। सूरज तो स्थिर है, हम घूम गए क्योंकि हमे सूर्याभिमुख होना है। गीताप्रेस की दैनिक साधना पुस्तक में भी लिखा है कि शाम का जल पश्चिम मुख होकर चढ़ाना चाहिए।

जुलाई माह की गतिविधियाँ



दिनांक 06.07.2025, रविवार को गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आयोजित "व्यक्तित्व परिष्कार सत्र" को संबोधित करते हुए श्री हरीश



इस कार्यक्रम में गान, ज्ञान और ध्यान के क्रम में लघु कथा के माध्यम से परमपूज्य गुरुदेव के विचारों को साझा करते गायत्री परिवार सहरसा के युवा भाई श्री प्रखर



इस कार्यक्रममें सत्र को संबोधित करते हुए श्री दिनेश कुमार दिनकर जी ने कहा कि "व्यक्ति को नहीं, व्यक्तित्व को, व्यक्ति के प्रतिभा को पहचान मिलती है"



इस कार्यक्रम के इस कड़ी में सत्र का संबोधन करते श्री धीरज



व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में उपस्थित गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं श्रद्धालुगण



जरूरतमंदों के बीच हमेशा की तरह भोजन प्रसाद देता गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

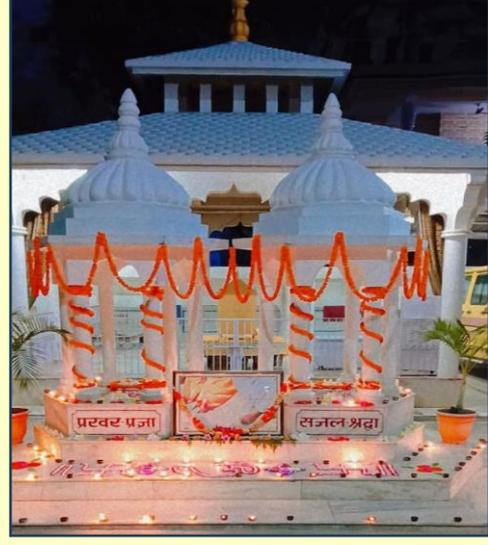


दिनांक - 10.07.2025, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में गुरु पूर्णिमा महोत्सव हर्षोल्लास एवं आध्यात्मिक भावनाओं के साथ सम्पन्न हुआ। दिनभर अखंड जप चला और संध्या को भव्य दीपयज्ञ आयोजित किया गया।

डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने अपने संबोधन में कहा कि *गुरु पूर्णिमा मानवता के पथप्रदर्शन का पर्व है*, जो सद्गुरुओं की कृपा और ज्ञान के प्रकाश की याद दिलाता है। उन्होंने पं. श्रीराम शर्मा आचार्य को युगद्रष्टा बताते हुए कहा कि उनके विचार आज भी समाधान का प्रकाश देते हैं। इस अवसर पर गुरु दीक्षा एवं पुंसवन संस्कार भी सम्पन्न हुए। कर्मकांड का संचालन मनीषा दीप्ति एवं सुवर्णा ने किया। मुख्य यजमान श्री आनंद चेतन एवं श्रीमती ज्योति (सपत्नी) थे। सभी गायत्री परिजनों ने गुरुओं के प्रति आभार जताते हुए उनकी शिक्षाओं को जीवन में उतारने का संकल्प लिया। यह आयोजन गुरु-शिष्य परंपरा की महत्ता को उजागर करने वाला रहा और समाज में आध्यात्मिक चेतना का प्रसार हुआ।



प्रातःकालीन चरणपीठ का दृश्य



सायंकालीन चरणपीठ का दृश्य

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में दिनांक 13.7.2025 को भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा का प्रमाण पत्र एवं पुरस्कार कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। दीप प्रज्वलन का कार्य पाठक आलोक कौशिक, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज, झंझारपुर, मधुबनी, डॉक्टर लीना सिन्हा, विद्यालय प्रमुख, दिल्ली, डॉक्टर मोनिका पांडेय, प्राचार्या सेंट्रल स्कूल सहरसा, लखनऊ से दीपक मिश्रा एवं रुचि तथा इंजीनियर राजेश अस्थाना, दिल्ली के द्वारा संपन्न हुआ। इस अवसर पर सभी अतिथियों, प्राचार्य एवं शिक्षकों को सम्मानित किया गया। भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में जिला स्तर एवं प्रखंड स्तर पर प्रथम द्वितीय तृतीय स्थान आने वाले छात्र-छात्राओं को प्रमाण पत्र मेडल एवं मोमेंटो देकर पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर कुमार जायसवाल ने कहा कि संस्कृति और स्वच्छता ये खान पान, रहन सहन, वेशभूषा, वस्त्र विन्यास, बोल चाल, इसका नाम क्या है? इसी को संस्कृति कहते हैं। इस अवसर पर पाठक आलोक कौशिक, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज ने कहा कि शुद्ध और प्रांजल बुद्धि से जो हम धारण करते हैं वही धर्म है। वृहदारण्यक उपनिषद् में कानून को राजाओं का भी राजा कहा गया है। वहाँ कानून के लिए धर्म शब्द ही आया है। हन्यायाधीश को धर्मस्थ भी कहा गया है अर्थात् जो धर्म पर स्थित है। यम मरी हुई आत्मा के लिए न्याय करते हैं जबकि न्यायाधीश जीवित आत्माओं का न्याय करते हैं। भर्तृहरि ने कहा है कि नीतिनिपुण व्यक्ति आपकी निन्दा करें या स्तुति करें, लक्ष्मी आए या जाए, आज ही मृत्यु आए या कल आए पर न्याय के पथ से धैर्यवान व्यक्ति कभी भी विचलित नहीं होते हैं – न्यायात् पथः प्रविचलन्ति न धीराः। कभी-कभी वकील लोग अपनी तर्कबुद्धि से झूठ को सच बना देते हैं और सच को झूठ पर न्यायाधीश का कार्य है नीर-क्षीर विवेक से सत्य को ढूँढ निकालना और सत्य की ही प्रतिष्ठा करना। आपने जो न्यायोचित कर्म किया है वही धर्म है। कभी-कभी आपको लगता होगा कि हमने इतनी मेहनत की इतना काम किया पर समुचित फल नहीं मिला। यह एक दार्शनिक बुद्धि है पर इसके लिए आपको स्थितप्रज्ञ बनना होगा। आप भारतीय किसान की तरह स्थितप्रज्ञ बनें जो वर्षा हो या नहीं हो पर वह खेत अवश्य जोतता है, फसल अवश्य बोता है और उसकी रक्षा भी करता है। आपके प्रारब्ध कर्म भी हैं और संचित कर्म भी हैं पर जो प्राप्ति हो रही है वही आपका भाग्य भी है। फलाफल की चिन्ता नहीं करनी। गीता में भगवान ने कहा है – सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ। अर्थात् सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय में समभाव रखकर कार्य करें। सारे प्राणियों के लिए जो रात्रि है वह संयमी के लिए जागरण का काल है।



भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाण पत्र वितरण समारोह का दीप जलाकर शुभारंभ करते मुख्य अतिथि...



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में आयोजित विशेष कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथिगण के रूप में..

1. श्री पाठक आलोक कौशिक जी, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज, झंझारपुर, मधुबनी
2. डॉक्टर लीना सिन्हा जी, दिल्ली। साथ में उनके पति श्री राजेश अस्थाना जी
3. श्री दीपक मिश्रा जी , लखनऊ। साथ में उनकी धर्मपत्नी श्रीमती रुचि जी



कार्यक्रम को संबोधित करते डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल



आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि श्री पाठक आलोक कौशिक जी, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट एंड सेशन जज, झंझारपुर, मधुबनी...



कार्यक्रम में सुमधुर कविता के माध्यम से उपस्थित प्रतिभागियों को प्रेरित करती हुई....डॉ लीना सिन्हा प्रिंसिपल, दिल्ली



अपने विचारों को प्रतिभागियों से साझा करते हुए श्री दीपक मिश्रा जी लखनऊ



अपने विचारों को प्रतिभागियों एवं श्रद्धालुगणों से साझा करती हुई डॉ मोनिका पांडे जी , प्राचार्य, सेंट्रल स्कूल सहरसा



आयोजित कार्यक्रम में भाग लेते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के अध्ययनरत बच्चे, भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में उत्तीर्ण प्रतिभागी एवं श्रद्धालुगण.....



कार्यक्रम में विशेष रूप से आयोजित भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा में जिला स्तर पर प्रथम द्वितीय एवं तृतीय रूप से उत्तीर्ण हुए प्रतिभागियों को मेडल, मोमेंटो एवं प्रमाण- पत्र से सम्मानित करते अतिथिगण



कार्यक्रम में भोजन प्रसाद वितरण करती हुई गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की महिला मंडल



भोजन प्रसाद ग्रहण करते श्रद्धालुगण



प्रशस्ति पत्र के साथ शिक्षक गण



उपस्थित शहर के विभिन्न विद्यालय के शिक्षक गण



एक नई सोच
नई पहल.....
"नेकी की दीवार"

श्रावण मास के द्वितीय सोमवार की संध्याकालीन प्रगेश्वर महादेव जी का श्रृंगार!





रविवार दिनांक 20 जुलाई 2025 (रविवार) को सहरसा जिला के नया बाजार में अलग- अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन एवं शुद्धिकरण हेतु प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया। गुरुदेव के सद्विचारों को अखण्ड ज्योति पत्रिका एवं दिवाल लेखन के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। जिसमें गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल एवं प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका निभाई।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में दिनांक 20/7/ 2025 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा छात्र छात्राओं को परीक्षा से पहले रिवीजन विषय को समझाते हुए कहा विद्यार्थी ने पढ़ाई चाहे कितनी भी की हो अगर परीक्षा से पहले रिवीजन करने की आदत नहीं तो परीक्षा में उसे काफी परेशानी हो सकती है अभिभावक चाहता है कि उसका बच्चा पढ़ाई में अक्लव आये अपना और परिवार का नाम रोशन करें पर अक्सर परीक्षा और रिवीजन के मामले में अभिभावक पीछे रह जाते हैं, उसकी अहमियत को समझना पड़ेगा तब बात बनेगी। परीक्षा में बच्चा कितना सफल होगा यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि उसमें रिवीजन कितने बेहतर तरीके से किया। इसलिए रिवीजन शेड्यूल बनाएं। अधिकांश बच्चों को सबसे ज्यादा परेशानी इस जगह आती है। रिवीजन के लिए एक टाइम टेबल बनाना, टाइम टेबल में सभी विषय, चैप्टर और उसके साथ-साथ सभी महत्वपूर्ण टॉपिक को लेना। टाइम टेबल में एक चैन लिस्ट बनाएं ताकि जब इस विषय का रिवीजन हो जाए तो उस निशान लगाकर लगा सके। तनाव को दूर भगाएं अभिभावक विद्यार्थी पर परीक्षा के बहुत अच्छा प्रदर्शन करने दबाव न बनने दे, बहुत ज्यादा दबाव में रिवीजन नहीं हो पाता है। रिवीजन के लिए सक्रिय एवं शांत दिमाग बहुत जरूरी है। इससे कम समय में ज्यादा रिवीजन किया जा सकता है। विद्यार्थी के दोस्त या अभिभावक, उसके निर्णय में पूरा साथ दे। विद्यार्थी को आधे घंटे टीचर बनने के लिए कहें। जब वो बोलेगा तो सारी बातें अपने आप स्पष्ट होती चली जाएगी। विद्यार्थी पढ़ाई के दौरान बीच-बीच में ब्रेक ले। नियमित अंतराल पर ब्रेक ले लेकर लंबे समय तक पढ़ाई सक्रिय रहा जा सकता है साथ साथ पढ़ाई में भी मन लगा रहेगा। आगे डॉ जायसवाल ने कहा-सावन माह अभिषेक का माह है। इस विषय पर उन्होंने कहा मानसिक और शारीरिक शीतलता के लिए मनुष्य सदैव प्रयासस्त रहता है जल चढ़ाने से ये घटित होता है। मनुष्य में जागृत श्रद्धा ही भावनात्मक शीतलता का प्रतिनिधित्व करती है श्रद्धा की भावना ही मानव जीवन के मानसिक शांति और प्रगति का कारण बनती है। इस अवसर पर एडिशनल जज सहरसा रंजना मैडम ने कहा गायत्री शक्ति की सहरसा में शांतिकुंज हरिद्वार की छवि दिखाई देती है गायत्री परिवार में मेरी आस्था है। खगड़िया के सिविल जज शशांक ने कहा अध्यात्म और ज्ञान के महत्व को बताते हुए अध्यात्म हमें सिखाता है कि हम में अनंत शक्ति है और ज्ञान शक्ति का खजाना है।



संबोधित करते अरुण कुमार जायसवाल

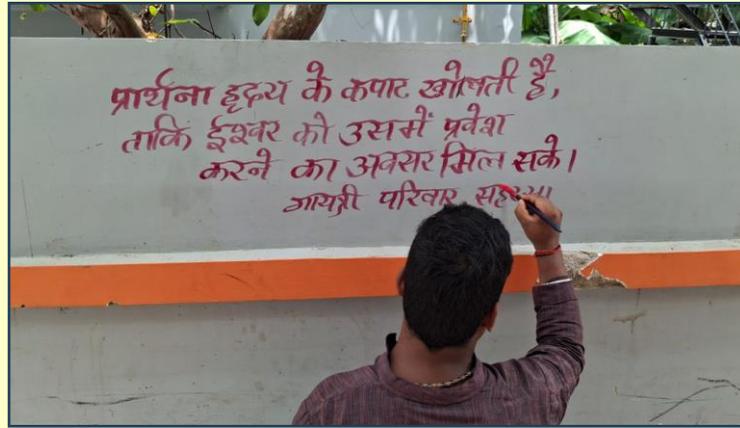


संबोधित करते एडीजे प्रथम,सहरसा श्रीमती रंजुला जी



संबोधित करते सिविल जज,खगड़िया श्री शशांक कुमार





प्रत्येक महीना के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 27 जुलाई 2025 (रविवार) को सहरसा जिला के चाणक्यपुरी क्षेत्र में अलग-अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन एवं शुद्धिकरण हेतु प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया। गुरुदेव के सद्विचारों को अखण्ड ज्योति पत्रिका एवं दिवाल लेखन के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। जिसमें गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल एवं प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका निभाई।

अश्व संचालनासन परिचय :



अश्व संचालनासन, जिसे अंग्रेजी में "Equestrian Pose" या "Low Lunge" भी कहा जाता है, एक योगासन है जो सूर्य नमस्कार का एक हिस्सा है। यह आसन शरीर को मजबूत बनाने, लचीलापन बढ़ाने और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है।

अश्व संचालनासन करने की विधि :

1. शुरुआत : ताड़ासन में सीधे खड़े हो जाएं, पैर हिप-चौड़ाई से अलग और समानांतर हों।
2. आगे झुकना : उत्तानासन में आगे की ओर झुकें, हाथों को उंगलियों के बल रखें।
3. दायां पैर पीछे : दाहिने पैर को पीछे ले जाएं, पैर को कूल्हों की चौड़ाई पर रखें, और दाहिने घुटने को थोड़ा मोड़ें।
4. बायां पैर आगे : बाएं पैर को आगे रखें, बाएं घुटने को बाएं टखने के ऊपर रखें, और पिंडली को सीधा रखें।
5. छाती खोलें : छाती को ऊपर उठाएं, आगे की ओर देखें, और रीढ़ की हड्डी को थोड़ा झुकाएं।
6. हाथों की स्थिति : हाथों को बाएं पैर के दोनों ओर जमीन पर रखें, उंगलियों के बल।
7. श्वास : सामान्य रूप से श्वास लें और छोड़ें।
8. मुद्रा में रहें : कुछ देर इस मुद्रा में रहें, फिर धीरे-धीरे प्रारंभिक स्थिति में लौट आएं।
9. दूसरा पैर : यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी दोहराएं।

माह जुलाई 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 पाठक आलोक कौशिक जी (अपर सत्र न्यायाधीश, झंझारपुर, मधुबनी) – व्यक्तित्व परिष्कार सत्र एवं भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण समारोह में भाग लिया।
- डॉक्टर लीना सिन्हा जी (दिल्ली) – शिवाभिषेक, यज्ञ, प्राकृतिक चिकित्सा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र एवं भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण समारोह में भाग लिया।
- श्री दीपक मिश्रा जी (लखनऊ) – यज्ञ, प्राकृतिक चिकित्सा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र एवं भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण समारोह में भाग लिया।
- श्रीमती रुचि (लखनऊ) – यज्ञ, प्राकृतिक चिकित्सा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र एवं भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण समारोह में भाग लिया।
- श्रीमती रंजुला भारती (अपर जिला न्यायाधीश, सहरसा) – शिवाभिषेक, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- श्री शशांक कुमार (शिविल जज, खगड़िया) – शिवाभिषेक, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- सुश्री सुनीति कुमारी (पटना) – शिवाभिषेक, यज्ञ, पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- इंजीनियर राजेश कुमार (दिल्ली) – शिवाभिषेक, यज्ञ, तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र एवं भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण समारोह में भाग लिया।

आगामी कार्यक्रम



9 अगस्त श्रावणी पूर्णिमा/रक्षाबंधन



15 अगस्त स्वतंत्रता दिवस



16 अगस्त श्रीकृष्ण जन्माष्टमी



26 अगस्त हरितालिका तीज व्रत



प्रत्येक रविवार व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

मैं भारत की देवसंस्कृति

मैं भारत की देवसंस्कृति, भारत को माँगने आई हूँ
लौटा दो मेरे भारत को, इतना ही कहने आई हूँ ।
बहुत भूखी हूँ, बहुत प्यासी हूँ, मेरी भूख प्यास वेद और उपनिषद्
जिनसे सजा था भारत मेरा, उन्हीं से सजाने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

मेरे पुराणों को किस कब्र में, आखिर तुमने सुला दिया
जिस कब्र में है सुला दिया, वहीं से उन्हें निकालने आई हूँ ।
क्यों रूलाया मेरे भारत को, कारण पूछने आई हूँ
कारण बताओ या न बताओ, मैं भारत को हँसाने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

क्यों लूट लिया मेरे भारत की, सभ्यता और संस्कृति को
क्यों सुला दिया तुमने भारत की, आत्मा और परमात्मा को ।
अरे आततायी! रूक जरा, तेरी खबर लेने आई हूँ
मेरा भारत था चिर युवा, उसका यौवन लौटाने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

जिसने मेरे भारत के, आँचल को तार - तार किया
वर्ण भेद और जाति भेद में, भारत को ऐसे बॉट दिया ।
धर्म सम्प्रदायों की काली गुफा में, छुपकर जो है सो गया
ऐसे हर कालयवन की, ग्रीवा नापने आई हूँ ॥

मैं भारत की देव संस्कृति

मैं भारत की चिर सुहागन, अपना सुहाग माँगने आई हूँ
मैं ही उसकी अखण्ड ज्योति हूँ, कोटि सूर्य बनकर आई हूँ ।
मैं ही रक्तकपर्दिनी काली, मैं ही लक्ष्मी, सरस्वती हूँ
अपने देवोपम भारत की, आत्मा झकझोरने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

मेरे भारत के ज्ञान का सूरज, अस्त कभी न होता था

पर उसपर अज्ञान का कोहरा, आखिर क्यों है छा गया ।
जिसने कोहरों को किया आमन्त्रित, उसे निमन्त्रित करने आई हूँ
कुरुक्षेत्र के भीषण संग्राम में, उसकी जंघा चीरने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

मेरे भारत में दानवता की, वृद्धि कैसे हो गई
कैसे आखिर मेरा भारत, असुरों संग जाकर बैठ गया ।
अरे ! मैं अपनी जिह्वा निकालकर, उसको चट करने आई हूँ
अपनी प्रचण्ड हुँकार से, दिग्दिगन्त प्रकम्पित करने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

मेरे भारत में देवों की ही, खेती कब नहीं होती थी
कब नहीं यज्ञ और हवन से, धरा यह सुगंधित रहती थी ।
पर जिसने यह सुगंध छीन ली, उसका सुख चैन छीनने आई हूँ
अपने भारत की भूमि को पुनः, स्वर्ग सा सुन्दर बनाने आई हूँ ॥

मैं भारत की देव संस्कृति

अगर हो तुम भारतवासी तो एक नया भारत गढो तुम
महामोह की कारा तोड.कर, एक नया अर्जुन बनो तुम ।
अपने भारत के कण - कण में, पुनः कृष्ण ढूँढने आई हूँ
गीता के अमर संदेशों से, हर मानव को, कर्मपथ दिखलाने आई हूँ ॥

मैं भारत की देवसंस्कृति

— 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 : gpsaharsa@gmail.com
Website : <https://gps.co.in/>
Social Connect रू <https://www.youtube.com/@GAYATRISHAKTIPEETHSAHARSA>
<https://www.facebook.com/gayatrishaktipeeth.saharsa.39>
https://www.instagram.com/gsp_saharsa/?hl=en
https://twitter.com/gsp_saharsa?lang=en
<https://www.linkedin.com/in/gayatri-shaktipeeth-saharsa-21a5671aa/>