

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

# प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापना: गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्ष: ०३ अंक: ०५

## ‘जीवन को आदर्शपूर्ति में लगायें

मनुष्य के हाथ में कर्म करना है। जो व्यक्ति पूरी ईमानदारी और पूरी श्रमशीलता के साथ अपने आदर्श की प्राप्ति में जुटा हुआ है, वह असंख्यों विशेषताओं वाले आकर्षक मनुष्य की अपेक्षा किसी भी प्रकार कम महत्वपूर्ण नहीं है। फल देने वाला परमेश्वर है। सफलताओं-असफलताओं का होना, शक्तियों एवं योग्यताओं का न्यूनाधिक होना अनेक आधारों पर अवलम्बित है। यह हो सकता है कि कोई आदर्शवादी व्यक्ति असफल रहे और कोई धूर्त सफलता के शिखर पर जा चढ़े। जिनका विवेक कुँठित है, दृष्टि स्थूल है- वे आदर्श की अपेक्षा सफलता और विशेषता की ओर आकर्षित होते हैं परन्तु अन्ततः आदर्शवान ही यशस्वी होता है।

ईसा मसीह, सुकरात, बन्दा बैरागी, भगत सिंह, सुभाष चन्द्र बोस आदि कितने ही आदर्शवादी अपने जीवन में पराजित हुए, सफलता का सेहरा उनके सिर पर न बंध सका, फिर भी उनका यशोगान संसार में हो रहा है। बड़े से बड़े दिग्विजयी सिकन्दर और आदर्शवादी राजा हरिश्चन्द्र में कौन बुद्धिमान था, इसका निर्णय करना कुछ अधिक कठिन नहीं है। आप अपना लक्ष्य स्थिर कीजिए। किस आदर्श के लिए अपना जीवन लगाना चाहते हैं यह निश्चित कीजिए; तत्पश्चात् उसी की पूर्ति में मन, कर्म, वचन से लग जाइए। लक्ष्य के प्रति तन्मय रहना- यह मनुष्य की इतनी बड़ी विशेषता, प्रतिष्ठा, सफलता, महानता है कि उसकी तुलना में अनेकों प्रकार के आकर्षक गुणों को तुच्छ ही कहा जायेगा।

# हृदय से हृदय तक

सनातन संस्कृति में जो स्थान गौ, गंगा गीता गायत्री का है, उतना ही महत्वपूर्ण स्थान तुलसी को प्राप्त है। 'तुलसी यह नामस्मरण ही हर हृदय को पवित्रता से परिपूर्ण कर देता है। पवित्र कार्तिक मास की देवोत्थान एकादशी को शुभ तुलसी विवाह का पर्व अत्यंत श्रद्धापूर्वक सोल्लास मनाया जाता है। तुलसी की महिमा को कहते हुए शास्त्रकार कहते हैं- अमृतोऽमृतरूपासि अमृतत्वदायिनी। त्व मामुद्धर संसारात्। हे विष्णुप्रिये! तुम अमृतस्वरूप हो, अमृतत्व प्रदान करती हो, इस संसार से मेरा उद्धार करो। तुलसी की पूजा-अर्चा से वस्तुतः कोई स्वर्ग उपलब्ध होता है या नहीं, ज्ञात नहीं किन्तु रोग-शोक के नरक में फँसे हुये लोगों के लिये तुलसी सचमुच ही इतनी उपयोगी पाई गई है कि उसे 'उद्धारकर्त्री ही कहा जा सकता है।

तुलसी के अनेक गुणों का प्रकाश उसके अनेक पर्यायवाची नामों से ही हो जाता है। तुलसी के पत्ते चबाने से मुँह में लार जो कि अत्यन्त पाचक, अग्निवर्धक, भूख बढ़ाने वाला तत्व है- बढ़ता है इसलिये उसे 'सौरसा कहा है। दूषित वायु, रोग और बीमारी के कीटाणु-वायरस रूपी भूत, राक्षस और दैत्यों को मार भगाने के कारण उसे 'भूतघ्नी कहते हैं। हिस्टीरिया, मृगी, मूर्छा, कुष्ठ आदि रोग जिन्हें पूर्वजन्मों के पाप कहा जाता है, वस्तुतः जो दीर्घकालीन विकृतियों के फलस्वरूप असाध्य रोग पैदा हो जाता है और जो बहुत उपचार करने पर भी अच्छे नहीं होते; वह भी तुलसी से अच्छे हो जाते हैं इसलिए उसे 'पापाघ्नी कहा गया है। इसका एक नाम फूल-पत्री है अर्थात् इसके पत्ते चबाने से शरीर शुद्ध होता है, शरीर में जीवनीशक्ति बढ़ाती और स्थिर रखती है इसलिये इसे 'कायस्था कहते हैं। तेजी से प्रभाव डालने के कारण तीव्र तथा यह एक अत्यन्त सरल चिकित्सा है इसलिये इसे 'सरला' नाम से भी पुकारते हैं। यह तुलसी के हजारों नामों में से कुछ एक हैं जो उसके महान गुणों की ओर संकेत करते हैं। अंग्रेजी में इसकी पवित्रता को देखते हुए इसे पवित्र बेसिल (होली बेसिल) कहते हैं तो फ्रेंचवासी इसे बेसिलिक कहकर पुकारते हैं जिसका अर्थ शाही जड़ीबूटी है। उसी प्रकार लैटिन नाम भी उसकी पवित्रता के अर्थ में आते हैं। खेद है कि ऐसे गुणकारी पौधे की उपयोगिता भुलाकर, जहाँ हम प्रत्येक भारतीय घर में एक वेदी बनाकर उसमें "तुलसी वृन्दावन स्थापित कर उसे पूजते और पुष्प चढ़ाते थे, वहाँ स्थिति अब यह है कि आवश्यकता पड़ने पर बहुत ढूँढ़ने से भी अब यह किन्हीं-किन्हीं घरों में ही मिल पाता है।

इस देश की धर्मपरायण जनता उसके महत्व को भूल न जाये, इसके लिये अनेक ऐसे कथानक तैयार किये गये जो उसके महत्व को बढ़ाते हैं। भगवान नारायण की कोई भी पूजा तुलसी के बिना पूर्ण नहीं होती। एक पौराणिक कथा के अनुसार जिस प्रकार घर में कन्या का पालन-पोषण एक पवित्र कर्तव्य माना जाता है और कन्यादान से पुण्य माना जाता है, उसी प्रकार घर में तुलसी के पौधे को कन्या की तरह पाला-पोसा जाये और उसका विवाह किया जाये। उसके विवाह के कर्मकाण्ड वाले मंत्र भी तैयार किये गये। देवोत्थान एकादशी के दिन तुलसी जी और शालिग्राम भगवान के विवाह का आयोजन करने से सुखी दाम्पत्य जीवन का आशीर्वाद मिलता है। शास्त्रों में उल्लेखित तुलसी माता के १०८ नामों का जाप करने से सुख, संपत्ति और आरोग्य की प्राप्ति होती है। इतनी सारी महत्ता देने का अर्थ मन-मस्तिष्क में उसके प्रति गहरी आस्थाएँ पैदा कर देना था, सो उसकी उपयोगिता देखते हुए यह कोई अनुचित बात नहीं हुई। तुलसी की इतनी आवश्यकता और उपयोगिता पहले कभी नहीं हुई, जितनी इस युग में है इसलिये यदि उसे उद्धारकर्त्री कहा जाये तो कोई अत्युक्ति नहीं। आज जब कि विज्ञान ने सारा वायुमण्डल दूषित कर वायु प्रदूषण की समस्या उत्पन्न कर दी है, नये-नये रोग पैदा हो रहे हैं, तुलसी ही परित्राण दिलायेगी। घर-घर तुलसी रोप कर ही हम इन विकृतियों से बचाव कर सकते हैं। आपके घर-आंगन में तुलसी माता विराजें और उनकी कृपा से सुख-शांति और समृद्धि का आगमन हो, ऐसी उनसे प्रार्थना है।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

# प्रकृति साहचर्य: आज की सर्वोच्च आवश्यकता

हर व्यक्ति जब जन्म लेता है तब वह एक अनगढ़ अवस्था में होता है। उसके अनगढ़ शरीर को उसकी माँ सुगढ़ बनाने के लिए दिन रात एक कर देती है। पर केवल माँ के प्रयास से वह शरीर सुन्दर और गठीला नहीं बनता चला जाता है बल्कि उसे वैसा बनाने के लिए अप्रत्यक्ष रूप से प्रकृति की सारी शक्तियाँ लगती हैं। आकाश उसे शब्द देता है, वायुदेव उसे साँसें देते हैं, स्पर्श की अनुभूति कराते हैं, अग्नि देवता उसे रूप प्रदान करते हैं, जल देवता उसे रस देते हैं और धरा उसे गन्ध का अनुभव कराती है फिर हम उन्हें देवता कैसे नहीं कहें ? ये सब हमारे लिए प्रत्यक्ष देवता हैं। यही नहीं, ये पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ, पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच महाभूत, पाँच तन्मात्राएँ नहीं होते तो क्या कोई भी मानव बड़ा हो जाता। ये चित्त, बुद्धि और अहंकार का आवरण नहीं होता तो क्या किसी मानव का कार्य चल जाता? क्या इन सब की साम्राज्ञी माता प्रकृति ही नहीं होतीं तो क्या बाहर के माँ - बाप ही उसका भरण - पोषण कर देते और उस प्रकृति को अपने अनादि त्याग और तप से पुष्ट करनेवाले, उसके मनोगत समस्त विषों को पीनेवाले नीलकंठ ही नहीं होते तो क्या प्रकृति सबका भरण - पोषण कर भी सकती थी? इन सारे प्रश्नों को आज हर मानव को समझना होगा जो स्वार्थ और दंभ के नशे में चूर होकर प्रकृति की सारी व्यवस्था को एक वानर की तरह उजाड़ता चला जा रहा है और कहता है कि वह दुःखी है, वह निराश है, वह हताश है, वह उदास है। छीननेवाला कब खुश रह पाता है। सच्चाई तो यही है कि यह मूढ़ मानवजाति अपने मन की प्रकृति, अपने स्वभाव को न समझ पाने के कारण इस नारकीय स्थिति में पहुँची हुई है।

मानव ने अगर प्रकृति की व्यवस्था को समझा होता उसके अंतर्जाल को समझा होता, उसके रिसाईकिल को समझा होता तो वह प्रकृति के साथ साहचर्य स्थापित कर अपनी नारकीय मनःस्थिति को बदलकर स्वर्गमय परिस्थिति के रूप में बदलने का इंतजार कर रहा होता। प्रकृति खुश तो हम भी खुश क्योंकि हम सब में वही प्रकृति विभिन्न कार्य कर रही है। हम कर्त्ता तो हैं ही नहीं। कर्त्ता हैं परमात्मा और प्रकृति उनके इशारों पर नर्तन कर रही है। बस समझ-समझ का फेर है। जिस दिन हम प्रकृति और परमात्मा की इस सनातन लीला को समझने लगेंगे हम कर्त्तापन के अहंभाव से दूर होकर परमात्मा के अंश बनकर, परमात्मा के सहायक बनकर काम करने लगेंगे फिर हमें अपने निर्माण की चिंता करने की आवश्यकता ही नहीं है हमारा निर्माण स्वयं ही प्रकृति की शक्तियों से होता रहेगा और परमात्मा अपनी प्रकृति के एक रूप हम, सबको भी मनोयोग से सजाते रहेंगे। बस प्रश्न है आस्था का, श्रद्धा का, विश्वास का जिस दिन यह घटित हो गया उस दिन हमारे व्यक्तित्व निर्माण का अध्याय शुरू हो गया तो व्यक्तित्व का निर्माण ही उस स्वर्ग की सीढ़ी है जिसकी परिकल्पना हमारे मनो में तिरती है। अगर हम सच में उसपर चढ़ना चाहते हैं तो हमें अपने अन्दर के दैवी गुणों का पोषण करना होगा और आसुरी दुर्गुणों से किनाराकशी करनी होगी। देवत्व उतरेगा तब जब हम सच्चे अर्थों में मनुष्य बनेंगे, मनुष्य बनेंगे तब जब हमारे अन्दर की पशुता समाप्त होगी। तो हटाइए पशुता जगाइए मनुष्यता, उतरेगा देवत्व और घटेगा ईश्वरत्व। यही तो मानव से ईश्वर तक पहुँचने की स्वर्ग सीढ़ी है। जिसने भी पशुता को त्यागा महान बन गया, जिसने भी क्षुद्रता अपनाई वह दीन-हीन रहा।

वे दीनानाथ भी उसी की सुनते हैं जो आर्त्त स्वर में, निर्मल मन से उन्हें पुकारता है। जब उनकी पुकार होती है तब परमात्मा की सहचरी पराप्रकृति हमारी सहायता अवश्य करती है। हिरण्यकशिपु के अनगिन अत्याचारों से प्रह्लाद बच निकले, नवजात शिशु के रूप में पिप्पलाद माता-पिता की मृत्यु के पश्चात् भी जीवित रहे, मीरा विषपान करके भी जीवित रही यह सब कैसे सम्भव हो पाया प्रकृति माता की सहायता से संभव हो पाया। हम सभी जीवित हैं किसके कारण प्रकृति के विभिन्न उपकारों के कारण तो फिर माता प्रकृति जो आज आर्त्तनाद कर रही है उस आर्त्तनाद को हम क्यों नहीं सुन पा रहे। धरती, अंबर, नदी-नाले, पर्वत-सागर, वृक्ष-वनस्पति, पशु-पक्षी सभी एक ही गुहार लगा रहे हैं -

मत करो शोषण हमारा, हम कब नहीं करते पोषण तुम्हारा, मत करो शोषण हमारा

हमें प्रकृति की इस मूक गुहार को सुनना होगा और प्रकृति की रक्षा के लिए उठ खड़ा होना होगा। प्रकृति बचेगी तो हम बचेंगे, प्रकृति मरेगी तो हम मरेंगे तो उठो मानवजाति प्रकृति के साथ साहचर्य स्थापित करो। वेदोक्त जीवनशैली अपनाओ और प्रकृति को हँसा दो। प्रकृति के हास्य में ही हमारा हास्य छुपा है। प्रकृति के साहचर्य में हमारा सर्वतोमुखी उत्थान है इसमें कोई शक नहीं 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)

संवेदनशीलता, बौद्धिकता और व्यवहार कुशलता इन गुणों की गणना व्यक्ति के व्यक्तित्व क्षमताओं में होती है। ये गुण मनुष्य के व्यक्तित्व की क्षमताओं में अंतर्निहित होते हैं। क्योंकि हर व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग-अलग होता है, हर व्यक्ति के व्यक्तित्व में अन्तर्निहित क्षमताएं भी अलग-अलग होती हैं और सभी व्यक्ति का अपना अलग-अलग संस्कार भी होता है।

व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए हर व्यक्ति को प्रयत्न करना चाहिए और एक दूसरे का सहयोगी होना चाहिए। परिवार है हमारा, हम परिवार के सदस्य हैं, तो हमें सभी के, खासकर बच्चों के पर्सनैलिटी ग्रूनिंग पर ध्यान देना चाहिए। उनको बताना चाहिए, सिखाना चाहिए कि इस संवेदनशीलता का मतलब क्या है।

व्यक्तित्व में जो गड़बड़ियां होती हैं, वे अपने आप आ जाती हैं वातावरण के प्रभाव से, लेकिन विकृतियों को सुधारना, संवारना और उनको स्वच्छ करना नियमित करने वाला कार्य है। जैसे बर्तन को हम रोज माँजते हैं चित्त को भी रोज मांजना चाहिए। यह जो जीवन यात्रा है यह साधना यात्रा भी है इसमें नियमित रूप से प्रयत्न करना चाहिए, एक दूसरे का सहयोग करना चाहिए। इसलिए हमेशा मन को साधते रहें।

आज का इंसान सिर्फ अपना-अपना सोचता है, उस पर से अहंकार उसको ले डूबता है। मनुष्य को अहंकार की भाषा बतानी-सिखानी नहीं पड़ती, पर संवेदना की भाषा बतानी और सिखानी भी पड़ती है।

मनुष्य जीवन का उद्देश्य एक हो सकता है, पर विचारधारा एक नहीं हो सकती। अगर विचारधारा एक होती तो साधना पद्धतियों में, चिंतन पद्धतियों में, दर्शन में आती भिन्नता? विविध दर्शन पैदा होते क्या? उद्देश्य की पूर्ति के तरीके अलग-अलग होंगे और होने भी चाहिए। पर एक ही विचारधारा में बहो, ऐसा कतई संभव नहीं है। भगवान ने सबको अलग-अलग बनाया है, हम एक कैसे कर देंगे? सभी अपना-अपना चित्त लेकर आए हैं, सभी के चित्त के संस्कारों को एक कैसे कर देंगे? चित्त के अनुसार उसका चिंतन है, उसकी चेतना है।

हमें मनुष्य का जीवन मिला, हमें जीवन के उद्देश्य से परिचित होना चाहिए, हमें निरंतर विकास करना चाहिए, विकास के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए। अगर ये सब नहीं है तो हम जीवन से ही वंचित रह जाते हैं। अगर मनुष्य के जीवन में सचेतन प्रयास नहीं है, जीवन लक्ष्य नहीं है, तो मनुष्य और पशु में कोई अंतर नहीं है।

ए आई का संचालन कौन करेगा? उसे ऑन कौन करेगा? इंसान ही करेगा न। यह ह्यूमन इंटेलिजेंस का असिस्टेंट है, ह्यूमन इंटेलेक्ट का असिस्टेंट है। असिस्टेंट के अलावा कुछ है क्या? पर एक बात बताइए इंसान की समस्या है क्या? इंसान की समस्या इंटेलिजेंस है या इंसान की समस्या उसके इमोशंस हैं?

आपका आइडियल कौन है? यह आपको ए आई नहीं बताएगा, आपका अंतर्मन बताएगा। प्रश्न मनुष्य की दशा का नहीं है, दिशा का है। आज ह्यूमन बीइंग के सामने, होमो सेपियंस के सामने जो प्रॉब्लम है वह किस चीज की है? वह दिशा की है और यह आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस उसको दिशा नहीं दे सकता है। ए आई आपको बुद्ध और महावीर की बातें बहुत अच्छे से समझा सकता है पर वह महावीर और बुद्ध के प्रभाव को ला सकता है क्या? प्रभाव शब्दों का नहीं होता, शब्दों में जो ऊर्जा होती है उसका प्रभाव होता है और शब्दों में जो ऊर्जा होती है, वह उनके व्यक्तित्व की होती है।

बिना इमोशंस के सही हुए आपका व्यक्तित्व प्योर और ब्रॉड नहीं बन सकता है।

न्यायाधीश का काम क्या होता है? न धर्म होता है, न अधर्म होता है। बिल्कुल स्थिर हो करके, स्थित प्रज्ञ हो करके, पक्ष-विपक्ष की, वादी-प्रतिवादी की जो विवेचना करे और जो न्याय संहिता कहती है उस अनुसार आप अपना वर्डिक्ट दे।

एक बात जो बहुत कम लोग जान पाए बाबा साहेब अंबेडकर का उद्धार किसी दलित ने किया था क्या? नहीं। अगर महाराज गायकवाड़ उनको स्कॉलरशिप दे करके इंग्लैंड नहीं भेजते तो इतने महान व्यक्ति कैसे बन पाते? महाराजा गायकवाड़ कोई दलित नहीं थे। जब उन्होंने देखा कि यह लड़का प्रतिभाशाली है, चाहते तो उनको फिनिश कर सकते थे, लेकिन उन्होंने कहा कि यह जितना पढ़ना चाहेगा हम उसको उतना पढ़ने की सारी सुविधा देंगे। यह है इमोशंस। अब यह भी ह्यूमन इमोशंस को देखिए- क्या बाबा साहेब अंबेडकर के अंदर महाराजा गायकवाड़ के प्रति कोई कृतज्ञता पैदा हुई? नहीं। आज कोई भी अंबेडकर वादी एक बार भी महाराजा गायकवाड़ का स्मरण करते हैं? नहीं। अगर एक किताब भी बाबासाहेब अंबेडकर उन लोगों के लिए लिखते जिन्होंने उनकी मदद की, तो कहानी बहुत खूबसूरत होती। लेकिन उसके लिए कृतज्ञता का भाव चाहिए। तो इंटेलिजेंस के रूप में आदमी किसी जमाने में कमतर नहीं रहा।

जब से मनुष्य विकसित हुआ है तब से जो कमतरी हुई है, जो परेशानी हुई है, वह उसके इमोशंस को लेकर हुई है।

राम ने धनुष तोड़ा तो सीता राम की हुई, फिर रावण क्यों किलसता रहा? आपकी भावना यदि स्वस्थ है, तो आप स्वीकार करें कि आप हार चुके हैं।

आज परिवार को, समाज को, देश को या दुनिया को प्रतिभा से ज्यादा भावना की जरूरत है। बौद्धिक रूप से आज तक किसी को तृप्ति नहीं मिलती, भावनात्मक स्पर्श से संतुष्टि मिलती है। तृप्ति इंटेलिजेंस के आधार पर नहीं, इमोशंस के आधार पर मिलती है। रिश्तों में संतुष्टि हमारी भावनात्मक सहभागिता से मिलती है।

एक गिलास पानी समुद्र के पानी से ज्यादा मूल्यवान होता है। खूबसूरत भावनाएं किसी भी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के अंबार और योग्यता से ज्यादा मूल्यवान होती हैं, ज्यादा कीमती होती हैं। क्योंकि ये भावनाएं हमारे बच्चों को, हमारे बुजुर्गों को और हमारे परिवार को ज्यादा सुरक्षा प्रदान करती हैं।

अगर किसी ने आपके लॉन की सुंदर घास खराब की तो आप पूछ सकते हैं- कि मेरी घास किसने खाई? स्मार्ट स्पीकर बताएगा कि पड़ोसी के घर से दो खरगोश आए थे। उनमें एक सफेद रंग का था और एक भूरे रंग का था, उन्होंने घास खा ली। खरगोश ने घास खा ली इससे घास का कुछ बना या बिगड़ा नहीं, लेकिन खरगोश को नाश्ता मिल गया, उसको खुशी मिल गई। क्या ए आई इस दिशा में सोच सकता है? बता सकता है? सलाह दे सकता है? यह बता सकता है कि ठीक है आपके लॉन की घास कटी हुई है, लेकिन इसे खाकर दो खरगोश बहुत खुश थे?

परिवार के तौर पर, समाज के तौर पर, विश्व के तौर पर, मानवता के तौर पर जो खुशियां चाहिए, वह छटांक भर खुशियां भी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नहीं दे सकता है। लेकिन एक छटांक अच्छी भावनाएं उसे दुनिया भर की खुशी दे सकती है।

भावनाओं को आदमी धरोहर की तरह, मिल्कियत की तरह संभाल कर रखना चाहता है, बुद्धि को कोई रखना नहीं चाहता। आज के इंसान को यह सोचना चाहिए कि हमें प्रतिभा चाहिए या खुशियां चाहिए? क्योंकि प्रतिभा आपको हर्ष देती है, प्रसन्नता नहीं देती।

तीन चीज हैं- इंद्रियां, अहम और आत्मा। इंद्रियों से हमें सुख मिलता है, अहंकार से हमें हर्ष मिलता है और आत्मा से हमें प्रसन्नता यानि आनंद मिलता है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अगर अच्छी भावनाओं से संचालित होती है, चाहे वह आर्टिफिशियल हो या हमारी हो, तो वह बहुत अच्छी है। नहीं, तो अच्छी नहीं है।

प्रकृति कर्म मापती है और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस कोई चेतन नहीं है, जड़ है और जड़ हमेशा चेतन से संचालित होता है। चेतन अगर परिष्कृत नहीं है, तो जड़ भी परिष्कृत नहीं होगा।

आप ए आई से सबको धोखा दे सकते हैं, लेकिन क्या प्रकृति के नियमों को धोखा दे सकते हैं?

आपकी बुद्धि अपनी हो या किराए की हो, यह आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का मतलब है यह किराए की बुद्धि है। लेकिन अगर आपकी भावनाएं गड़बड़ हैं, तो किराए की बुद्धि भी बेकार और आपकी बुद्धि भी बेकार।

कुल मिलाकर ए आई सुविधा है, साधन है, साध्य नहीं है, लक्ष्य नहीं है।

✿ अहंकार एक भ्रम है, जिसके ऊपर यह भ्रम चढ़ता है वह अपने को भगवान से कम नहीं समझता है। अरे! संसार में एक ही भगवान है, आप कहां से आ गए? भगवान है तो भगवान को रहने दें, आप कहां से प्रकट हो गए? सच कहें तो अहंकार भगवान का विरोधी है, अहंकार एक नया भगवान बनकर खड़ा हो जाता है।

✿ आपकी उपलब्धियां, आपकी समृद्धि, आपकी यश गाथा सभी अहंकार को बढ़ाती है। अगर विवेक रहे तो व्यक्ति मर्यादा का उल्लंघन नहीं कर पाता है, पर यह बहुत मुश्किल का काम है। आप कहां अटक जाएंगे, कहां भटक जाएंगे पता ही नहीं चलता। सच पूछिए तो यह अहंकार की माया है। विवेक ही हमें होश में रखता है।

✿ अहंकार हमेशा अज्ञान से पैदा होता है। महर्षि पतंजलि के शब्दों में अहंकार की माता अविद्या है। अविद्या से अस्मिता यानि अहंकार, अस्मिता से राग-दोष और राग- दोष से अभिनिवेश यानि भय, ये मानव जीवन के पंच क्लेश हैं।

✿ मैं है अहंकार और मेरा है आसक्ति यानि मोह यानि स्वार्थ। आसक्ति के बिना स्वार्थ कहां से सध जाएगा? मैं और मेरा का जोड़ आदमी को हमेशा भय में डाले रखता है।

✿ द्वंद्व और द्वैत का नाम संसार है। दो होंगे तो संसार होगा, दो होगा तो अहंकार भी होगा। किस पर अहंकार करेगा, किस पर आधिपत्य जताएगा, किस पर अधिकार जताएगा? दूसरे पर ही ना।

✿ यह अहंकार हमें कहीं का नहीं छोड़ता। अहंकार पर जब चोट पड़ती है तो आदमी बेबस-लाचार हो जाता है, विवश हो जाता है।

✿ सांसारिक जीवन में अहंकार कष्टकारी है पर आध्यात्मिक जीवन में अहंकार विनाशक है, आपको कहीं का नहीं रखेगा। इसलिए जो आत्मोन्मुख जीवन जीना चाहते हैं उन्हें दिन में 70 बार अपनी परीक्षा करनी चाहिए कि मेरा मैं कहां है?

✿ अहंकार के ध्वस्त होते समय अगर आप पॉजिटिव हैं तो फिर भक्ति का उदय होता है। इगो सेंट्रिक जीवन अच्छा काम करने की सोच के बावजूद उसमें गंदगी घुसेर देता है। स्वार्थ और अहंकार आदमी को आदमी रहने नहीं देता।

✿ दीपावली का मर्म यही है-हम छोटे हैं तो क्या हुआ? समर्थ छोटी है तो क्या हुआ? छोटे दीपक हैं तो क्या हुआ? दीपमालिका से अंधकार को हटाएंगे, तमस को हटाएंगे और प्रकाश को फैलाएंगे। प्रत्येक साल थोड़ा-थोड़ा तमस हटे तो शायद एक दिन चित्त भी पूरी तरह निर्मल हो जाए, अंदर अपने आप प्रकाश फैल जाए। अंदर प्रकाश फैलेगा तो बाहर प्रकाश अपने आप फैल जाएगा। पर अहंकार के रहते यह संभव नहीं है।

✿ संसार की वृत्ति, प्रवृत्ति, अभिवृत्ति क्या करती है? आपके अहंकार को उद्वेलित करती है, भावनाओं में विक्रोभ पैदा करती है, आपके चिंतन को दिशाहीन और विक्षुब्ध करती है।

✿ संसार और अध्यात्म दोनों यहीं हैं, लेकिन दृष्टिकोण भिन्न-भिन्न है।

✿ महानता के भाव को हम अपने अंदर से कैसे हटाएं? उसके लिए इस सत्य को भली-भांति समझना होगा और स्वीकारना होगा कि पाप और पुण्य दोनों हमें बांधता है। पाप तो बांधता ही है पुण्य भी बांधता है कि हम बड़े महान आदमी हैं, बहुत सेवा कार्य करते हैं, सूक्ष्म अहंकार उदय हो जाता है।

✿ प्रकृति में सत्कर्म की तो माफी है, कुकर्म की माफी नहीं है। यह वाक्य थोड़ा अटपटा लगता है कि क्या सत्कर्म के लिए माफी मांगनी पड़ती है? अगर आपको प्रकृति से पार होना है, परमेश्वर में, आत्म तत्व में प्रतिष्ठित होना है तो प्रकृति में लय होना पड़ता है, सभी तरह के कर्म भार से मुक्त होना पड़ता है, सूक्ष्म अहंकार रूपी कर्म से भी।

✿ सत्कर्म आप दूसरों को हस्तांतरित कर सकते हैं, दे सकते हैं, अपने पुण्य से दूसरों को लाभ देकर के अपने को मुक्त कर सकते हैं, फ्री कर सकते हैं। लेकिन कुकर्म, पाप किसी को नहीं दे सकते हैं, कुकर्म हस्तांतरित नहीं होता, पाप हस्तांतरित नहीं हो सकता।

जीव को हमेशा समर्पित भाव से जीवन जीना चाहिए। ईश्वर ने, विधाता ने आपको जिस अवस्था में डाला है, जहां रखा है, आप वहीं मस्त रहिए और संकल्पित हो जाइए कि केवल और केवल आत्मज्ञान प्राप्त करेंगे। संसार में कुछ और तत्व नहीं है ब्रह्म विद्या के अलावा। न कहीं शांति है, न सुख है, न चैन है।

प्रकृति सभी देवी-देवताओं का सम्मिश्रण है। प्रकृति समष्टि है, उससे बाहर कुछ भी नहीं है। न जीव है, न जगत है, न जीवन है। तो आत्मज्ञान के लिए प्रकृति का हर पल और हर फल त्याज्य है।

जीवन की संरचना वही होती है जो आपने विगत जीवन में, पिछले जीवन में कल्पना की है। वही मिलता ही मिलता है।

निष्कर्ष यह है कि जैसे खाने में आप जहर खोल दें वह खाना कोई नहीं खा सकता। जीवन में अहंकार नाम का विष पैदा हो जाए, आपके अंदर नाग फुंफकारने लगे फिर वह जीवन किसी काम का नहीं रहता।

सुख, शांति, सुकून ईश्वर के चरणों के अलावा कहीं नहीं मिल सकता है।

जीवन में बिना आध्यात्मिक दृष्टिकोण के आप कुछ नहीं पा सकते हैं।

सूर्य की उपासना को लोक जीवन में सहज रूप से उतारने के लिए वैदिक काल में भी और मध्यकाल में भी मनुष्यों ने सूर्य षष्ठी व्रत का प्रतिपादन किया।

इस व्रत में सूर्य की आत्मा सविता की उपासना मातृ रूप में की जाती है। इसी सविता के तेज में स्वयं को दीप्त करते हुए अपनी आत्मा को उन्नति के मार्ग पर बढ़ाने की क्षमता प्राप्त करने के लिए हम गायत्री महामंत्र का मनन करते हैं।

वर्तमान समय युग परिवर्तन का समय है। 20वीं सदी के उत्तरार्ध से जिस तेजी से प्रकृति का दोहन शुरू हुआ और पर्यावरण की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती गई है, जिसके लिए पर्यावरण विद कह रहे हैं कि सूर्य की प्रचंड शक्तियों का पृथ्वी पर प्रहार होगा, उससे आज की सारी भोगवादी तथा विध्वंसक शक्तियां नष्ट-भ्रष्ट हो जाएंगी और आध्यात्मिक चेतना के विस्तार का वातावरण बनता चला जाएगा।

पूर्वजों ने, ऋषियों ने इसलिए व्यवस्था दी कि जो लोग सूर्य शक्तियों से संबंध बनाए रखेंगे प्रकृति सिर्फ उन्हीं की रक्षा करेगी और उन्हें अपनी सरसता से निरंतर संतृप्त करती रहेगी। यह छठ पर्व पर्यावरण के संतुलन का पर्व है।

सूर्य षष्ठी यानि छठ व्रत की महत्ता इस दृष्टि से भी अधिक मानी जाती है कि इसमें सूर्य देव की उपासना करके हम स्वयं को शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से सबल बनाते हैं।

कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष पर किया जाने वाला सूर्य षष्ठी व्रत वास्तव में सविता साधकों का एक तरह का वार्षिक उत्सव है। इसे वर्ष भर सफल सूर्य साधना की पूर्णाहुति भी कह सकते हैं तथा उसे अगले वर्ष सूर्य साधना करने के संकल्प के रूप में भी लिया जाना उचित है।

सूर्य षष्ठी व्रत में अमीर-गरीब, जाति-पाति, नर-नारी का कोई भेद नहीं होता। स्वच्छता और पवित्रता का पालन बड़ी सजगता और ईमानदारी से किया जाता है। त्याग, तप, तितिक्षा, सहयोग तथा परमार्थ भाव की इसमें प्रधानता रहती है।

छठ व्रत सूर्य उपासना का ऐसा रूप है जिसमें अस्त होते सूर्य को और उदय होते सूर्य को सामान श्रद्धा के साथ अर्घ्य अर्पित किया जाता है।

सूर्य को सृष्टि का प्राण कहा जाता है सूर्य के कारण ही धरती पर जीवन है सूर्य नारायण एक दिन ना निकलें तो धरती पर कोहराम ही मच जाए। सूर्य का प्रकाश समस्त जीवधारियों में उल्लास एवं प्राण का संचार करता है इसलिए सूर्य की महत्ता है।

सूर्य मात्र आग का धधकता हुआ गोला भर नहीं है, जिसमें हाइड्रोजन, हीलियम के पारस्परिक प्रतिक्रिया से आग के शोले तथा ऊर्जा के भंवर उठते रहते हैं। यह तो सूर्य का दृश्य रूप आधिभौतिक है आधिदैविक रूप में यह विचारों का नियंत्रक, ग्रहों का अधिपति तथा भावों को सुंदर प्रेरणा देने वाला है तथा आध्यात्मिक रूप में जगत की आत्मा के रूप में यह विद्यमान है यानि आध्यात्मिक रूप में यह विराट पुरुष की ज्योति है, अति मानसिक ज्योति है।



सू + इर यानि सुंदर प्रेरणायें जो दे वह सूर्य है। इस धरती पर जितने प्राणी हैं उन्हें भोजन प्राप्त करने हेतु प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूर्य पर ही निर्भर रहना पड़ता है।

# जिज्ञासा

**प्रश्न-** मेरा प्रश्न यह है, हम सभी भगवान का चढ़ा हुआ प्रसाद खाते हैं, लेकिन शिव भगवान पर चढ़ा हुआ प्रसाद या रूद्राभिषेक का प्रसाद क्यों नहीं खाते? अक्सर लोग कहते हैं कि भगवान शिव का चढ़ा हुआ प्रसाद नहीं खाना चाहिए, लेकिन उन पर चढ़ा बेलपत्र हम खाते हैं और चढ़ा हुआ नीर भी पीते हैं, फिर प्रसाद क्यों नहीं खा सकते? मेरा यह मानना है कि हम सभी भगवान पर चढ़ा हुआ प्रसाद खा सकते हैं। क्योंकि प्रसाद तो प्रसाद ही होता है चाहे वह किसी भगवान का चढ़ा हुआ हो। अगर मेरा मानना गलत है तो कृपया इसे विस्तार से समझाएं।

**उत्तर-** ऐसा है कि शिव निर्माल्य पर पहला हक शिव गणों का होता है, अगर प्रसाद मूर्ति पर चढ़ाया गया है तो खा सकते हैं पर शिवलिंग पर चढ़ाया गया है तो नहीं खा सकते हैं, ऐसा शास्त्रों में वर्णन है। बेलपत्र और जल का निषेध नहीं है और शिवलिंग पर चढ़ता ही क्या है? धतूरा भाँग इत्यादि, वह खाद्य सामग्री मनुष्यों के लिए होती नहीं है, इसलिए इसे रूद्रगण को अर्पित कर दिया जाता है। दूध, दही, शहद, घी इत्यादि तो चढ़ने के बाद बह जाता है, तो शिव निर्माल्य का विसर्जन होता है, ये शास्त्र मान्यता है, ज्यादा हमें भी नहीं मालूम है।

**प्रश्न- कंप्यूटर कक्षा में चप्पल पहनकर जाना क्यों मना होता है?**

**उत्तर-** शक्तिपीठ के ऊपरी मंजिल पर कक्षा है, वैसे भी कक्षा को विद्या का मंदिर मानकर प्रवेश करना चाहिए और कंप्यूटर लैब में धूल कण, गंदगी आदि न पहुंचे, इसलिए मना किया जाता होगा।

**प्रश्न – मेरा प्रश्न यह है प्रायः श्राद्ध पक्ष के समय पितरों को पिंड देने के लिए गया ही क्यों जाना पड़ता है? मेरा दूसरा प्रश्न है कि माँ सरस्वती ब्रह्मा जी की पत्नी हैं या पुत्री है?**

**उत्तर -** गया शहर का नाम ही गयासुर राक्षस के नाम पर है। आज उसे गयाजी कहा जाता है जो गयासुर की तपस्थली है। गया जी इसलिए जाते हैं कि वहाँ किए गए श्राद्ध से पितरों को मुक्ति मिलती है। कथा यह है कि देवताओं को यज्ञ करना था तो ब्रह्मा जी के कहने पर गयासुर ने ही अपने शरीर को बड़ा लिया था, उस देह पर यज्ञ हुआ था। असुर होते हुए वह भगवान विष्णु का अनन्य भक्त था, प्रचंड भक्त था और बहुत तपस्वी व्यक्ति था। राजा बली की तरह वे भी महान धर्मात्मा और दुर्घुर्ष तपस्वी थे, नेक आदमी थे, उनकी तपस्या से सभी देवगण आक्रांत हो गए थे, कई बार देवता उनकी तपस्या भंग करने गए पर कर नहीं पाए, उनकी तपस्या की ऊर्जा से इधर-उधर फेंके गए। सभी देवता ब्रह्मा जी के पास गए, इससे बड़ा असंतुलन पैदा हो रहा है क्या करना चाहिए? ब्रह्मा जी, गयासुर के पास गए और बोले कि हम यज्ञ करना चाहते हैं, तो गयासुर ने कहा कि आप करिए, यह बताइए हम क्या सेवा कर सकते हैं? बोले हम तुम्हारे शरीर पर यज्ञ करना चाहते हैं, क्योंकि इससे ज्यादा पवित्र स्थान कोई और नहीं है। आज जो गया जी का जितना आकार-प्रकार है, उतना गयासुर ने अपने शरीर को बड़ा लिया था। दरअसल देवताओं का षडयंत्र था कि उनकी तपस्या को भंग किया जाए। लेकिन धर्मात्मा गयासुर ने ब्रह्मा जी को कहा कि आप लोक कल्याण के लिए यज्ञ करना चाहते हैं, तो आप मेरे शरीर पर कर लीजिये। बहुत लंबे समय तक यज्ञ चला और सम्पन्न हो गया। गयासुर को ब्रह्मा जी और विष्णु जी ने कहा कि हम तुम्हें वरदान देना चाहते हैं, तो गयासुर ने कहा कि हमारी तो कोई चाहत नहीं है, वह बड़ा निस्पृह व्यक्ति था। लेकिन मैं ये चाहता हूँ इस भूमि पर कोई व्यक्ति अपनी मुक्ति चाहता है, अपने कर्म को विसर्जित करना चाहता है, चाहे जिस योनि में हो, मनुष्य हो, पितर हो, देवता हो, कोई भी हो, आप सबका कल्याण करिए। अपने लिए उसने कुछ नहीं मांगा। उसने कहा भी कि मुझे अपने लिए कोई इच्छा नहीं जागती है। इसलिए गयाजी पवित्र क्षेत्र माना जाता है, विष्णु जी का धाम माना जाता है। गयासुर की छाती पर विष्णु भगवान खड़े हुए थे, उनकी एक पैर की छाप अभी भी वहाँ है, विष्णुपाद के नाम से विख्यात है। तो गयासुर ने वरदान मांगा तो उसका प्रभाव यह है कि आज भी लोग उस क्षेत्र में श्राद्ध- तर्पण करने से मुक्त हो जाते हैं। चूँकि गयासुर कुछ चाहता ही नहीं था इसलिए देवताओं का षडयंत्र सफल नहीं हुआ। राजा बली तो फिर भी इंद्र का पद चाहते थे, पर गयासुर का तो किसी चीज़ में इन्ट्रेस्ट नहीं था, वह तो आत्मतृप्त व्यक्ति थे, बस वह तो भक्ति और तप में लीन रहना चाहते थे।

जहाँ तक माता सरस्वती की बात है कि वो ब्रह्मा जी की पुत्री या पत्नी हैं, तो स्पष्ट है कि ब्रह्मा जी की पत्नी हैं। दुर्गा सप्तशती में भी जिक्र है सरस्वती जी, ब्रह्मा जी की अर्धांगिनी हैं। गायत्री को ले करके जरूर प्रश्न उठते हैं कि पत्नी है या पुत्री हैं। गायत्री ब्रह्मा जी की पुत्री हैं, क्योंकि वेद प्रकट हुए ब्रह्मा जी से, वेद की शक्ति भी प्रकट हुई यानि ज्ञान की शक्ति प्रकट हुई। गायत्री वेद की शक्ति हैं, इसलिए गायत्री वेदमाता हैं। गायत्री आदि शक्ति हैं, जैसे शैलपुत्री प्रकट हुई, हिमवान के यहाँ, भगवती प्रकट हुई ऋषि कात्यायन के यहाँ तो कात्यायनी कहलाई, उसी तरह वो भी ब्रह्मा जी के यहाँ पुत्री बनकर प्रकट हुई। दरअसल देवशक्तियों का मानवीकरण कुछ अजीब सा किस्सा हो जाता है। एक शक्ति काम कर रही है, एक ऊर्जा काम कर रही है वो समयानुसार प्रकट होती है, हम इंसान की तरह रिश्ता गांठने लगते हैं, मनुष्य की तरह शादी हुई, पत्नी हुई, बेटा हुआ, बेटी हुई, ऐसा कुछ होता नहीं है ना पत्नी का मतलब होता है सहयोगी, सहचरी, शारीरिक संबंध वाला पति- पत्नी, लेकिन वहाँ तो ऐसा कुछ होता नहीं है। हम अपने हिसाब से कथा-कहानी गढ़ लेते हैं। मानवीकरण करने का कोई मतलब है नहीं। गायत्री को पत्नी कहें, पुत्री कहें लेकिन गायत्री तो प्रकट हुई हैं। तो वो सबकी माता ही हैं, आदि शक्ति हैं। लेकिन प्रकारांतर में वो ब्रह्मा जी की भी माता हैं, हिमवान की भी माता हैं, ऋषि कात्यायन की भी माता हैं। कात्यायन ऋषि पर प्रसन्न हो गईं बोलीं हम तुम्हारी बेटी बनेंगे, तो ऋषि ने कहा कि बन जाओ माता।

**प्रश्न- आपने कुछ दिनों पहले पास्ट लाइफ रिग्रेसन के बारे में बताया था, जब इमैजिनेशन और गाइडेड मेडिटेशन से आत्मा को पास्ट में ले जाया जाता है, तो ऐसा भी कभी हो सकता है कि आत्मा पास्ट में ही रह जाए? दूसरा प्रश्न यह है कि क्या सचमुच हम पास्ट में जाकर अपने कर्म को काटकर अपने प्रेजेंट को सही कर सकते हैं? तीसरा प्रश्न है कि क्या यह सिर्फ डिप्रेसन वाले आदमी को ही कराना चाहिए? और चौथा प्रश्न है कि क्या इसमें सिर्फ फॉल्स मेमोरीज ही आती हैं?**

उत्तर- आत्मा पास्ट में नहीं जाती है, मन जाता है, मन विगत की यात्रा करता है, पीछे मुड़कर देखता है, उसी से मन की परतें टूटती हैं। यह मन हमारा जो सोचना, विचारना, कल्पना करता है, जो बाहर की परिस्थिति से भी प्रभावित होता है और अंतर्भाव से भी प्रभावित होता है। ये मन हमारा प्रेजेंट है, जो मन के नीचे की परत है, जिसे हम चित्त कहते हैं, अचेतन- अचेतन कहते हैं यह हमारा पास्ट है। मनोवैज्ञानिक भी पास्ट की बात करते हैं। लेकिन उनका पास्ट जन्म से लेकर अब तक का पास्ट है। भारतीय संस्कृति भी पास्ट की बात करती है लेकिन वह जन्म से पहले के पास्ट की भी बात करती है, जिसे प्रारब्ध कहते हैं और जब से हम दुनिया में आए हैं उस पास्ट की भी बात करती है। जैतियों में एक प्रक्रिया होती है जिसे कहते हैं जातिस्मर मतलब पुनर्जन्मों का स्मरण। उनका बड़ा ओर्गेनिक प्रोसेस है, उसके लिए ध्यान का विधान है। पिछले जीवन में जा करके आप अपने कर्मज मल को हटाइए। पिछला जीवन चित्त की परत ही तो है और अगला जीवन चित्त की नई परत होगी। ध्यान, तपस्या में जा करके आप उन परतों को नष्ट कर सकते हैं। नष्ट हो जाए तो बात खत्म हो जाएगी। चित्त के संस्कार जब नष्ट हो जाएंगे तो वो घटना फिर नहीं घटेगी। अपने यहाँ योगविद्या में मेस्मरिज्म नहीं है, हमारा मानना है कि हम भगवान के सनातन अंश हैं, हमारा पास्ट, प्रेजेंट और फ्यूचर सभी परमात्मा हैं। बीच में जो अवरोध है, जन्म-जन्मांतर के जो कर्म बन गए हैं, वही अवरोध है। इसलिए योग कहता है चित्तशुद्धि, इसमें भी पास्ट उभरता है जिसे हम अंतराय, विक्षेप कहते हैं। मल-विक्षेप-आवरण योग का नहीं वेदांत का शब्द है। योग में अंतराय और विक्षेप है। ये विक्षेप और अंतराय हमारे पास्ट कर्म ही तो हैं। योग में इसका समापन तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान है, पास्ट के कर्मों का यह एक सफल समाधान है। तो पास्ट में जा करके आप अपने कर्म को सही कर सकते हैं। पर पिछले जन्म में हम क्या थे क्या नहीं थे, इसमें नहीं पड़ना चाहिए, जब हम पिछले जन्म के कर्म को मिटाना ही चाहते हैं, उसे कंटिन्यू नहीं करना चाहते हैं, तो उसको जानने का कोई औचित्य नहीं है। हम नहीं चाहते कि पिछले जन्म का रिश्ता निभाएं, लेकिन कभी-कभी निभाना पड़ता है, जब कर्म अकाट्य है संस्कार मजबूत है तब तो जितना हम क्षीण कर सकते हैं उतना करना चाहिए।

जो मनोवैज्ञानिक कहते हैं वो इसी जीवन का पास्ट लाइफ रिग्रेसन करते हैं, पिछले जीवन का नहीं करते हैं। ब्रायन वीज जो आधुनिक मनोवैज्ञानिक है, उसने पास्ट लाइफ रिग्रेसन पर बहुत सारी किताबें लिखी हैं और बहुत सारे एक्सपेरिमेंट किए हैं। आप भी कर सकते हैं और अपने पिछले कर्म को जो अटक रहा है उसे हटा सकते हैं। नॉर्मल व्यक्ति या डिप्रेसन वाला व्यक्ति की बात नहीं है, जो हमारा चित्त है, भूल भुलैया टाइप का, उसमें अगर जाना चाहते

हैं, लेकिन वो गाइडेड होना चाहिए, यूँ ही शुरू न हो जाएं। आप उन मनोवैज्ञानिक के पास जाएं और करें। आत्मा पास्ट में रह गई, ये आपने पूछा है, इसीलिए तो गाइड की जरूरत है, कैसे जाना है और कैसे निकलना है ये तो गाइड ही बताएगा ना इसलिए तो गाइडेड है ना हिप्रोथेरेपी में मन पर जो बोझ है उस परत को हटा देता है बस इतनी सी बात है। अपने यहाँ जो योग में तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान है, योग में जब खानपान हमारा संयमित होता है, आचरण-व्यवहार, यम-नियम के अनुकूल होता है, तो ध्यान की अवस्था तक पहुंचने तक हमारा नर्व यानि स्नायु संस्थान और हमारा शरीर इसके लिए तैयार होता है। योग में हम पहले तैयारी करते हैं, हमारा देह तैयार है, स्नायु संस्थान तैयार है, फिर हमें पास्ट लाइफ की अनुभूतियां सहज होती हैं। मतलब उसके लिए कोई पास्ट लाइफ रिग्रेशन की जरूरत नहीं पड़ती। बहुत ज्यादा गाइड की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि हमारा शरीर उसके लिए तैयार है। हमारा दिमाग, हमारा स्नायु संस्थान तैयार है। बेसिक तो नर्व ही है न, जो तैयार है। हमारी तैयारी है तो फिर उसका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन उसके पहले लंबे समय की योग चर्या होनी चाहिए। ये कौतुक का विषय नहीं है। यौगिक जीवन या आध्यात्मिक जीवन में जिन लोगों को अनुभूति होती है, पास्ट लाइफ की वह अनुभूति, कह सकते हैं निरर्थक होती है। आध्यात्मिक साधक के लिए पास्ट लाइफ की अनुभूति का कोई मूल्य नहीं है। यह एक अंतराय है, संस्कार है। अगर हमें भगवत्प्राप्ति करनी है, आत्म तत्व का बोध करना है तो हमारे लिए इसका कोई प्रयोजन नहीं है। पिछले जन्म में हम कौवा थे या कुत्ता थे या ब्रह्मा जी थे, इसका क्या प्रयोजन है?

जहाँ तक आपके फॉल्स मेमोरी के बारे में प्रश्न हैं, ये आपके मन पर निर्भर करता है कि आपका मन है कैसा? मन अगर फितूर से भरा है तो फॉल्स मेमोरीज ही आएँगी, मन को तो हमने साधा नहीं, तो सही-सही हम पास्ट लाइफ में कैसे जा पाएँगे? इसलिए गाइड की जरूरत है। मन चित्रों की भाषा समझता है। अगर मन में कोई भावना गहरी हो गई कि हमें अमुक व्यक्ति से मिलना है, आकर्षण है, चाहत है तो उसका चेहरा, उसका पूरा शरीर सपने में हमें दिखता है, हम उससे मिल रहे हैं, घूम रहे हैं फिर रहे हैं। तो ये फॉल्स मेमोरी ही तो है। तो फॉल्स होना या टू होना या आपकी मनःस्थिति पर निर्भर है। हाँ सभी फॉल्स नहीं भी हो सकते हैं, इससे भी इनकार नहीं किया जा सकता। मुंगेरीलाल के हसीन सपने भी होते हैं। हमने विवेकानंद के बारे में, हमने श्री अरविंद के बारे में, रमण महर्षि के बारे में पढ़ रखा है, वह मेमोरी भी तो है हमारी। हम पीएलआर में जाएँगे तो हो सकता है कि वो मेमोरी फॉल्स भी हो। वह शेखचिल्ली का सपना भी हो सकता है, हमारे मित्र तो कहते हैं कि प्रायः प्रायः वही होता है।

कल्पना और स्मृति मन का विषय है, मन की गहरी परतों में स्मृति है। कर्म और संस्कार चित्त का विषय है। अगर हम कल्पनाओं में उलझे, स्मृतियों में उलझे तो संस्कार तक नहीं पहुँच पाएँगे। तालाब में गहरी ड्रिलिंग करनी होगी तो पानी की परत को तो हटाना पड़ेगा, ये पास्ट लाइफ रिग्रेशन, ये तो ड्रिलिंग है न चित्त की परतों की। ड्रिलिंग के लिए तप की ऊर्जा चाहिए। जो पतंजलि कहते हैं - तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान ये कंप्लीट पैकेज है। जिसका ईश्वर प्रणिधान हो जाता है, भक्ति हो जाती है फिर वह भटकता नहीं है। बाकी जो कौतुक और कौतुहल वाले हैं, उनके लिए गाइडेड मेडिटेशन है। ऐसे व्यक्ति को साइकोलॉजिस्ट के पास जाना चाहिए। उनसे डिस्कस करिए जा करके, वो पर सीटिंग का पैसा लेते हैं। कुछ धार्मिक संस्थान भी पैसा लेकर भगवान को दिखाने का दावा करते हैं, लेकिन जब तक मन तपा नहीं है, तब तक भ्रम ही भ्रम है। दिमागी खुजली के लिए ये सब काम न करें। पास्ट लाइफ में आपको शुद्धतम होना चाहिए तब आप ऐक्युरेसी पर जा सकते हैं, ये बात श्री अरविंद ने लिखी है।

# अक्टूबर माह की गतिविधियाँ



नवम रूप माता श्री सिद्धदात्रि पूजन ...



नवमी दिन माता सिद्धिदात्री रूप में आदिशक्ति  
माँ गायत्री...



नौ दिन से चल रहे शारदीय नवरात्रि के नौवें दिन मां सिद्धिदात्री का आवाहन पूजन कर वातावरण को यज्ञमय  
करती देवकन्याएं....



उपासना कक्षा, आज के लिए प्रतीक्षालय, में स्वागत  
करती युवती मंडल..



स्वागत द्वार पर स्वागत करता युवा मंडल...



नवरात्रि के अवसर पर मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं की अपार भीड़...



पुष्पांजलि हेतु श्रद्धालुओं की लंबी कतारें..



वाहन स्टैंड में व्यवस्थित वाहन



प्रत्येक हवन की पाली के बाद कुमारी कन्या भोजन....



अमृतासन परोसती महिला मंडल



साहित्य स्टाल...



अमृतासन प्रसाद ग्रहण करने के लिए पंक्ति में भक्त मंडल...



जूता-चप्पल स्टॉल



समस्त व्यवस्था को सफलतापूर्वक संपन्न करवाने हेतु प्रतिबद्ध हम सबके परम आदरणीय डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल ...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में दिनांक 5 अक्टूबर 2025 को *व्यक्तित्व परिष्कार सत्र* सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस अवसर पर विशेष अतिथि नफ़ीसा जी एवं सैफुद्दीन जी (मेडागास्कर, अफ़्रीका), अविजार मौरबी (गुजरात), असिस्टेंट कमिश्नर इनकम टैक्स श्री संदीप कुमार मेहता एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती शालिनी कुमारी (कोलकाता), वरिष्ठ पत्रकार श्री राजेश रंजन (अमर उजाला, दिल्ली) तथा मुरारी कुमार जी एवं प्रिया सिन्हा जी (बेंगलुरु) उपस्थित थे। सभी अतिथियों का तिलक लगाकर एवं पुष्पमाला अर्पित कर आदरपूर्वक स्वागत किया गया। तत्पश्चात सभी ने *पूज्य गुरुदेव, वंदनीय माताजी एवं गायत्री माता* की श्रद्धापूर्वक पूजा-अर्चना की।

सत्र को संबोधित करते हुए *ट्रस्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल* ने कहा —परिवार, समाज या संगठन के सभी व्यक्तियों में संवेदनशीलता, बौद्धिकता और व्यवहार-कुशलता एक समान नहीं हो सकती। ये तीनों गुण व्यक्ति के व्यक्तित्व की क्षमताओं में गिने जाते हैं। हर व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग होता है, इसलिए उसकी क्षमताएँ और संस्कार भी भिन्न होते हैं। परंतु प्रत्येक व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के विकास के लिए प्रयासरत रह सकता है और दूसरों का सहयोगी बन सकता है। परिवार हमारा है, इसलिए हमें विशेष रूप से बच्चों के *पर्सनैलिटी ग्रूमिंग* पर ध्यान देना चाहिए — उन्हें बताना, सिखाना और प्रेरित करना हमारा दायित्व है।



संबोधित करते अरुण कुमार जायसवाल



सेफू जी, मेडागास्कर, अफ़्रीका



नफ़ीसा जी, मेडागास्कर, अफ़्रीका



अविजार, मोरबी, गुजरात



असिस्टेंट कमिश्नर, इनकम टैक्स, कोलकाता, संदीप कुमार मेहता



शालिनी, संदीप कुमार मेहता जी की धर्मपत्नी



मुरारी कुमार सिन्हा, बंगलौर



प्रिया सिन्हा, बंगलौर



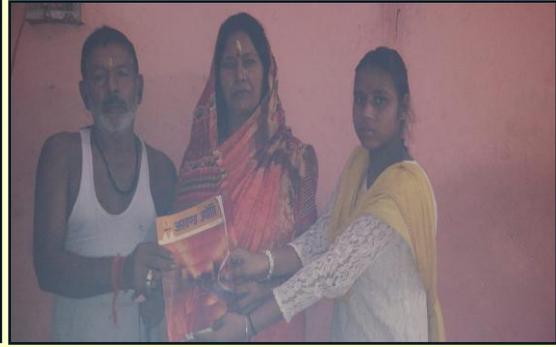
राजेश रंजन, वरिष्ठ पत्रकार, अमर उजाला, दिल्ली



पूजन करते हुए विशेष अतिथि नफीसा जी, सैफुद्दीन जी, मैडगास्कर (अफ्रीका) से और अविजार मौरवी गुजरात



अक्टूबर महीने के पहले रविवार, दिनांक 05 अक्टूबर 2025 (रविवार) को सहरसा जिले के कचहरी ढाला स्थित क्षेत्र में अलग-अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ का आयोजन श्रद्धा और उत्साहपूर्वक संपन्न कराया गया।



पर्यावरण संतुलन एवं शुद्धिकरण के उद्देश्य से प्रत्येक घर में पौधा वितरण किया गया। साथ ही, गुरुदेव के सद्विचारों को जन-जन तक पहुँचाने हेतु अखण्ड ज्योति पत्रिका वितरण एवं दीवार लेखन अभियान चलाया गया।

गायत्री शक्तिपीठ, शहरसा में दिनांक 12 अक्टूबर 2025 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम का संचालन गायत्री परिवार के कार्यकर्ताओं द्वारा किया गया।

सत्र को संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि "आज ए.आई. (Artificial Intelligence) भविष्य नहीं, बल्कि वर्तमान है।" उन्होंने बताया कि एआई हमारे घरों से लेकर शासन तक हर क्षेत्र में प्रवेश कर चुकी है — अब यह मंत्री बनकर संसद तक पहुंच गई है।

डॉ. जायसवाल ने कहा कि कोविड-पूर्व के दिनों में एआई-संचालित स्पीकरों ने हमें भविष्य की झलक दी थी, पर अब एआई चैटबॉट्स जैसे चैटजीपीटी ने तकनीक को और भी आगे बढ़ा दिया है। आने वाले समय में हमारे घर पूर्णतः स्मार्ट हो जाएंगे — जहाँ डोरबेल की जगह चेहरों की पहचान होगी, लॉन की निगरानी एआई करेगी और सुरक्षा प्रणालियाँ स्वतः सक्रिय हो जाएंगी।

उन्होंने बताया कि अल्बानिया देश ने इस वर्ष ई-अल्बानिया प्लेटफॉर्म पर "डिएला" नामक एआई वर्चुअल असिस्टेंट को राज्यमंत्री का दर्जा दिया है, जो सरकारी दस्तावेजों और नागरिक सेवाओं में सहायता प्रदान कर रहा है। यह दुनिया का पहला एआई सिस्टम है जिसे मंत्री का दर्जा मिला है।

डॉ. जायसवाल ने कहा — "एआई सुविधा है, साधन है, साध्य नहीं। भावनाओं के बिना बुद्धि अधूरी है। यदि मनुष्य की भावनाएँ दूषित हैं, तो किराये की बुद्धि — यानी एआई — भी व्यर्थ है।"

उन्होंने चेताया कि एआई में चेतना नहीं है; यह जड़ प्रणाली है जो चेतन मनुष्य से संचालित होती है। अतः यदि चेतना परिष्कृत नहीं है, तो एआई भी दिशा-भ्रष्ट हो सकती है।

सत्र के दौरान दिवांग पाण्डेय (दिल्ली) ने कहा कि वे यहाँ शांति और नेचुरोपैथी चिकित्सा के लिए आते हैं और हर बार कुछ नया सीखने को मिलता है। उनके भाई शिवांग पाण्डेय ने योग और मेडिटेशन को "मन का डिटॉक्स" बताया और सभी से इसे अपनाने का आह्वान किया।



व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा को संबोधित करते  
आदरणीय डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल....



उपस्थित श्रद्धालु व छात्रगण...



दिवांग,दिल्ली



शिवांग,दिल्ली



इंटरव्यू देते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान, सहरसा के छात्रगण...



जन्मदिवस संस्कार



अक्टूबर महीना के दूसरे रविवार को दिनांक : 12/10/2025,(रविवार) को सहरसा जिला के नंदलाली 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।



केंद्रीय विद्यालय सहरसा में Divine Workshop का पहला दिन...

डिवाइन वर्कशॉप का आज दूसरा दिन... (स्थान — केंद्रीय विद्यालय सहरसा)



केंद्रीय विद्यालय सहरसा में Divine Workshop का पहला दिन...

केंद्रीय विद्यालय सहरसा में Divine Workshop का पहला दिन...



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

आयोजित सत्र में अपने अनुभवों को साझा करते श्री अभिनव कुमार, न्यायिक दंडाधिकारी, सहरसा



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

सत्र में अपने विचारों को साझा करती श्रीमती मोनिका कुमारी, डेटा साइंटिस्ट, एक्सेंचर, बंगलौर



आयोजित सत्र गान, ज्ञान और ध्यान के पश्चात पुष्पांजलि करते श्रद्धालुगण



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में यज्ञ -हवन करते श्री मिथिलेश कुमार, आईपीएस, ओएसडी, राज्यपाल, बिहार । साथ में, उनकी बहन सुश्री निहारिका चेररमैन, जीडी गोयनका स्कूल, भागलपुर ।



प्रत्येक दिन की तरह आज भी देवजनों के बीच भोजन प्रसाद वितरण करते हुए गायत्री परिवार, सहरसा



छठ महापर्व को लेकर कॉलेज गेट स्थित ठाकुरबाड़ी छठ घाट की सफाई में अपना-अपना योगदान देते गायत्री परिवार सहरसा के युवा भाई.....

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में रविवार, दिनांक 26 अक्टूबर 2025 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि छठ महापर्व लोक आस्था का पर्व है। उन्होंने बताया कि यह पर्व भले ही शास्त्रों में विस्तृत रूप से वर्णित न हो, परंतु जनमानस की गहरी श्रद्धा और विश्वास का प्रतीक है।

उन्होंने कहा — “छठ वह पर्व है जिसमें कोई पंडित नहीं होता, कोई मंत्र नहीं होता — व्रती के मुख से निकला भजन ही मंत्र बन जाता है। यह निष्ठा, आस्था और विश्वास का पर्व है, जिसमें हम प्रत्यक्ष देवता भगवान सूर्य की उपासना करते हैं।”

डॉ. जायसवाल ने आगे कहा कि छठी मैया के रूप में हम सूर्य की आत्मा की मातृ-शक्ति की आराधना करते हैं। यह पर्व आत्मा को निर्मल करने और जीवन को उन्नति के मार्ग पर अग्रसर करने का प्रेरणास्रोत है। उन्होंने कहा कि गायत्री महामंत्र के साथ इस व्रत की साधना आत्मोन्नति का मार्ग दिखाती है।

उन्होंने लोकगायिका शारदा सिन्हा जी को स्मरण करते हुए कहा कि उनके द्वारा गाए गए गीतों ने छठ पर्व को जन-जन तक पहुँचाया और हर हृदय में भक्ति का भाव जगाया। डॉ. जायसवाल ने कहा —

“यह एक ऐसा पर्व है जिसमें अमीर-गरीब, नर-नारी, जाति-पांति का कोई भेद नहीं। स्वच्छता, पवित्रता और ईमानदारी इसका मूल है। जहाँ दुनिया उगते सूर्य की पूजा करती है, वहीं छठ हमें डूबते सूर्य को प्रणाम करना सिखाता है — यह जीवन में विनम्रता और संतुलन का संदेश देता है।”



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते हुए डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल जी ने छठ महापर्व की महत्ता को बताया एवं इनसे जुड़ी पौराणिक कथाओं का वर्णन किया .....



इस आयोजित सत्र में उपस्थित गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं श्रद्धालुगण.....



साथ ही, दैनिक हवन के क्रम में छोटे बच्चों का नामकरण संस्कार और अन्य का पुंसवन संस्कार भी सम्पन्न कराया गया .....



इसी क्रम में, आयोजित सत्र के पश्चात आशीर्वाद का क्रम किया गया....



आशीर्वाद के क्रम में संस्कारित परिजन को आशीष देते श्री जायसवाल .....



सत्र के पश्चात पुष्पांजलि अर्पित करते श्रद्धालुगण.....

# दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

## संवेदनशीलता, बौद्धिकता और कुशलता से व्यक्तित्व विकास

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित

संवाद सत्र, जमरणा, सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। इस सत्र में विशेषरूप से अतिथि के रूप में नमीसा और सेफुदीन (मेडागास्कर), अविजार मोरवी (गुजरात), अंसिस्टेंट कमिश्नर इकम टेक्स सदीप कुमार मेहता (कोलकाता), शालिनी कुमारी, राजेश रंजन, मुरारी कुमार और प्रिया सिन्हा (बंगलूर) उपस्थित रहे। सभी अतिथियों का लक्ष्य कर सम्मानित किया गया और पूजा गुरुदेव तथा गायत्री मंत्रा की पूजा अर्चना की गई।



गायत्री में मौजूद छात्रों का चित्रण

इस अवसर पर द्रुष्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि परिवार, समाज या संगठन में सभी व्यक्तियों में संवेदनशीलता, बौद्धिकता और व्यवहार कुशलता

समान नहीं होती। वे गुण व्यक्ति के व्यक्तित्व की क्षमताओं में शामिल होते हैं। नमीसा और सेफुदीन ने कहा कि गायत्री शक्तिपीठ उन्हें घर जैसा लगता है। गुजरात के अविजार ने कहा कि यहां आकर उन्हें बहुत

अच्छा लगा। सदीप कुमार मेहता ने युवाओं को धैर्यपूर्वक तैयारी करने की सलाह दी। मुरारी कुमार ने कहा कि यहां आना सौभाग्य की बात है। इस सत्र में छात्रों सहित अन्य लोगों ने भाग लिया।

## हर व्यक्ति के व्यक्तित्व में अंतर निहित क्षमताएं होती हैं अलग-अलग: डॉ अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन



प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र संयोजित हुआ। इस मौके पर विशेष अतिथि नमीसा सेफुदीन, मेडागास्कर अनेका अविजार मोरवी गुजरात, अंसिस्टेंट कमिश्नर इकम टेक्स सदीप कुमार मेहता, शालिनी कुमारी कोलकाता, राजेश रंजन अमर दिल्ली, मुरारी कुमार, प्रिया सिन्हा बंगलूर से मौजूद थे। सभी मौजूद अतिथियों का लक्ष्य लक्ष्यकर सम्मान किया गया। फिर सभी ने पूजा गुरुदेव, वंदनीय माता व गायत्री मंत्रा की अर्चना की। इस सत्र को संबोधित करते द्रुष्टी डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि परिवार, समाज या संगठन के सभी व्यक्तियों में संवेदनशीलता, बौद्धिकता व व्यवहार कुशलता एक जैसी हो सकती है। उन्होंने कहा कि संवेदनशीलता, बौद्धिकता व व्यवहार कुशलता ये गुण व्यक्ति के व्यक्तित्व की

यह हमारे घर जैसा लगता है। इसलिए द्रुष्टी बार आए हैं। इतना अलग-अलग जन्म ही फिर आये। इसके फलते ही अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि गायत्री परिवार का जगह है मानव मात्र एक समान, एक पिता की मनु संतान आज यहां शक्तिपीठ में परिवर्तित हो रहा है। उनके चचेरे भाई अविजार जो मरवी गुजरात से आये ने कहा कि वे तो पहली बार आये हैं। दो दिनों से यहां रुके हैं बहुत अच्छा लगा। दिल्ली के राजेश कुमार ने कहा कि मातृभूमि की सेवा व्यक्तित्व करने जैसा है। अंसिस्टेंट कमिश्नर इकम टेक्स कोलकाता से पत्नी शालिनी के साथ यहां सदीप कुमार मेहता ने कहा कि पहली बार आना हुआ है। यहां का वातावरण बहुत पवित्र है। उन्होंने युवाओं को संबोधित करते कहा कि हमने धैर्य पूर्वक तैयारी की तो यहां तक पहुंच पाये हैं। आप सभी भी धैर्य पूर्वक तैयारी करने का प्रयास करें। बंगलूर से प्राकृतिक विज्ञान के अग्रणी पत्नी प्रिया के साथ आये मुरारी कुमार ने कहा कि यहां आना सौभाग्य की बात है।

## शहर-समाज

दैनिक भास्कर, भावलपुर, सोमवार, 6 अक्टूबर, 2025, 22

### गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन, व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए हर व्यक्ति को प्रयत्न करने की सलाह सभी व्यक्तियों में संवेदनशीलता व बौद्धिकता एक जैसी नहीं हो सकती: अरुण



संबोधित करते डॉ. अरुण कुमार

एक-दूसरे का चरित्रों से जानें। इस सत्र को विशेषरूप से सभी पर्सनलिटी सुनने पर ध्यान देना चाहिए। उनके चरित्र को जानना चाहिए। परिवार को संवेदनशील व्यक्तित्व और परिवार में अंतर निहित क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए। परिवार में अंतर निहित क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए। परिवार में अंतर निहित क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए। परिवार में अंतर निहित क्षमताओं की पहचान करनी चाहिए।



परिवार को परिवार सत्र में भाग लेने लगे।



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में कार्यक्रम में उपस्थित युवा।

मनुष्य के व्यक्तित्व की क्षमताओं में होते हैं अंतर सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। इस अवसर पर विशेष अतिथि अनेका से आर नमीसा, सेफुदीन, गुजरात से अविजार मोरवी, अंसिस्टेंट कमिश्नर इकम टेक्स सदीप कुमार मेहता, कोलकाता से शालिनी कुमारी, राजेश रंजन, मुरारी कुमार, प्रिया सिन्हा उपस्थित थे। सत्र को संबोधित करते हुए द्रुष्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा परिवार, समाज या संगठन के सभी व्यक्तियों में संवेदनशीलता, बौद्धिकता और व्यवहार कुशलता एक जैसी हो नहीं हो सकती है। मनुष्य के व्यक्तित्व की क्षमताओं में अंतर निहित होते हैं क्योंकि हर व्यक्ति का व्यक्तित्व अलग होता है।

## भविष्य नहीं, वर्तमान है एआई

सहरसा, हमारे प्रतिनिधि। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) अब भविष्य नहीं, बल्कि वर्तमान का हिस्सा बन चुकी है। उन्होंने कहा कि एआई हमारे घरों, कार्यालयों और शासन व्यवस्था तक पहुंच चुकी है। उदाहरण देते हुए बताया कि

अल्बानिया ने एआई बॉट डिपला को राज्यमंत्री का दर्जा देकर इतिहास रच दिया है। उन्होंने चेताया कि एआई सुविधा है, साधन है, लेकिन साध्य नहीं। उन्होंने कहा कि यदि मानवीय भावनाएं दूषित हों, तो एआई भी खतरनाक हो सकती है। एआई में चेतना नहीं होती, वह जड़ है, जबकि चेतन (मानव) ही उसका संचालक है। उन्होंने कहा कि श्रेय एआई का नहीं, बल्कि विकृत भावनाओं का है।

## एआई भविष्य नहीं वर्तमान है, इसे जल्द अपनाते की जरूरत : डॉ अरुण जयसवाल

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन



कार्यक्रम में भाग लेते लोग।

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आज एआई भविष्य नहीं वर्तमान है, उन्होंने कहा कि एआई को जल्द अपनाना जरूरी है, आने वाले समय में यह हमें कहां ले जायेगा, यह पहले ही हमारे स्मार्ट होम को स्मार्ट बनाने की दिशा में बढ़ चुका है व अब मंत्री बनकर संसद में भी प्रवेश कर चुका है। उन्होंने कहा कि एआई से पहले के उन लोगों को यदि कर, कुछ एआई से संबंधित स्पीचों को हमें भविष्य का अनुभव देना था, कुछ समय पहले जब एआई चैटबॉट एवं चैटजीपीटी आये, तो यह स्पीच हमें पुराने लगने लगे, इस हफ्ते अमेजन के लिए एआई एक्सपर्ट एवं गूगल के जैमिनाए ने दिखाया कि स्मार्ट होम अब इस स्मार्ट होना जा रहा है।

जबकि कई लोग स्मार्ट होम को स्वीकार नहीं करते हैं, एआई के रिस्को को हमें समझना पड़ेगा, एआई के अंत तक हमारे सामने कई और बड़े बदलाव आने वाले हैं, उन्होंने कहा कि घरों में परिवर्तित चैटबीट के लिए अब डोर बेल नहीं बजोगी, आपको अब यह कहने की जरूरत नहीं है कि या कर देखो की दरवाजे पर कौन आया है, स्मार्ट कैमरा ही चेहरा पहचानेगा व आपको इनके नाम बता देगा, आपके दरवाजे तक पहुंचने से पहले ही

में पानी की लाइन बंद हो गयी है क्या करूँ, यह आपको बताएगा टेक्नोलॉजिस्ट को बुलवाने से पहले क्या चेक करूँ, यह सुझाव टेक्नोलॉजिस्ट के विजिटिंग चार्ज के बहुत धैर्य बना देता, आपका कुत्ता दीवार फेंककर बाहर चला गया है, तो वर्चुअल अंसिस्टेंट से पूछें तो उसका केमरा बता देगा कि आपका कुत्ता अभी किस जगह पर है।

दक्षिण पूर्व यूरोप आये थे उनमें सिर्फ भूरे रंग का था जो घास खा रही, खरगोश कब आये यह जानने के लिए आपको कई घंटों का वीडियो रिकॉर्ड करने की जरूरत थी नहीं है। आप यहां तक पूछ सकते हैं कि माली आखिरी बार कब आया था, सिस्टम पिछले छह महीनों में माली के आने की तारीख एवं समय बता देगा, यह सिस्टम अब इतना स्मार्ट है कि उसी कृषि में भी पूछ सकते हैं, स्मार्ट स्पीकर अब वर्चुअल अंसिस्टेंट बन चुका है, आप पूछ सकते हैं मेरी वांछिण मशीन

## अंधकार भगवानक विरोधी होइछ, ई मानव के नाग बना दैछ : जायसवाल

गायत्री शक्ति पीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित



सहरसा, समाधि

जहां है। वेग आ अमकता मनुष्य के अंधकार के अन्त कर देता है। पूजा सत्र में डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि अंधकार के अंत तक हमारे सामने कई और बड़े बदलाव आने वाले हैं, उन्होंने कहा कि घरों में परिवर्तित चैटबीट के लिए अब डोर बेल नहीं बजोगी, आपको अब यह कहने की जरूरत नहीं है कि या कर देखो की दरवाजे पर कौन आया है, स्मार्ट कैमरा ही चेहरा पहचानेगा व आपको इनके नाम बता देगा, आपके दरवाजे तक पहुंचने से पहले ही

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डॉ. अरुण कुमार जायसवाल का भाग लेना एक भाग था। उन्होंने कहा कि एआई भविष्य नहीं वर्तमान है, इसे जल्द अपनाते की जरूरत है। उन्होंने कहा कि एआई हमारे घरों, कार्यालयों और शासन व्यवस्था तक पहुंच चुकी है। उदाहरण देते हुए बताया कि अल्बानिया ने एआई बॉट डिपला को राज्यमंत्री का दर्जा देकर इतिहास रच दिया है। उन्होंने चेताया कि एआई सुविधा है, साधन है, लेकिन साध्य नहीं। उन्होंने कहा कि यदि मानवीय भावनाएं दूषित हों, तो एआई भी खतरनाक हो सकती है। एआई में चेतना नहीं होती, वह जड़ है, जबकि चेतन (मानव) ही उसका संचालक है। उन्होंने कहा कि श्रेय एआई का नहीं, बल्कि विकृत भावनाओं का है।



# अनुलोम-विलोम प्राणायाम



## परिचय —

अनुलोम-विलोम, नाड़ी शोधन का एक सरलीकृत रूप है जिसमें साँस रोके बिना बारी-बारी से नासिका छिद्रों से साँस ली जाती है। इसे वैकल्पिक नासिका श्वास व्यायाम के रूप में भी जाना जाता है। प्राणायाम में साँस लेना और छोड़ना शामिल है। साँस लेने और छोड़ने की अवधि पूरी तरह से अभ्यासकर्ता की क्षमता पर निर्भर करती है। शुरुआती चरण में, इसे 2 सेकंड से शुरू करके 20 सेकंड तक बढ़ाया जा सकता है। अनुलोम विलोम श्वसन संबंधी समस्याओं और अस्थमा के लिए एक श्वास तकनीक है।

## अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने की विधि —

1. आराम से बैठें: कमर सीधी करके आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं और अपनी आँखें बंद करें।
2. दाहिने हाथ का प्रयोग करें: अंगूठे को दाहिनी नासिका पर तथा अनामिका को बायीं नासिका पर रखें।
3. वैकल्पिक श्वास: अंगूठे से दायां नथुना बंद करें और बाएं नथुने से सांस लें। अनामिका उंगली से बाएं नथुने को बंद करें, दाएं को खोलें और सांस छोड़ें। दाएं से सांस लें, फिर उसे बंद कर लें और बाएं से सांस छोड़ें, इस प्रकार एक चक्र पूरा करें।
4. दोहराएं 5-10 मिनट तक दोहराएं और जैसे-जैसे आप सहज महसूस करें, धीरे-धीरे अवधि बढ़ाएं।

## अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभ —

फेफड़े और हृदय: फेफड़ों को मजबूत बनाता है और सर्दी, जुकाम और दमा जैसी श्वसन संबंधी समस्याओं में मदद करता है। हृदय को भी बलवान बनाता है।

पाचन: पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है।

मांसपेशियां: मांसपेशियों की प्रणाली में सुधार करता है।

आँखें: आँखों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

बाल: बालों को स्वस्थ और घना बनाने में मदद करता है और झड़ने को कम करता है।

अन्य: गठिया, मधुमेह और थायरॉइड जैसी समस्याओं के लिए भी सहायक माना जाता है।

मानसिक और भावनात्मक लाभ

तनाव और चिंता: तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है।  
मानसिक स्पष्टता: मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता बढ़ाता है।  
नींद: नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।  
शुद्ध ऑक्सीजन: पूरे शरीर में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है।  
त्वचा: त्वचा को स्वस्थ चमक देता है।  
वजन प्रबंधन: वजन प्रबंधन में सहायता कर सकता है।

### सावधानियां —

शुरुआती लोगों को हमेशा एक योग्य और अनुभवी योग शिक्षक की देखरेख में ही अभ्यास करना चाहिए।  
अपनी सांस को जबरदस्ती न लें, इसे स्वाभाविक और सहज रखें।  
सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया पर ध्यान दें और बिना झटके के धीमी और गहरी सांस लें।  
यदि आपको चक्कर आना, सिरदर्द या सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण महसूस हों, तो तुरंत अभ्यास बंद कर दें।  
यदि आपको कोई गंभीर बीमारी है, तो इसे करने से पहले मार्गदर्शक से सलाह लें।  
खाने के बाद कम से कम 2-3 घंटे प्रतीक्षा करें, फिर अभ्यास करें।

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

- नफीसा जी (मेडागास्कर, अफ्रीका) - प्राकृतिक चिकित्सा एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- सैफुद्दीन जी (मेडागास्कर, अफ्रीका) - प्राकृतिक चिकित्सा एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- अविजार मौरवी (गुजरात) - प्राकृतिक चिकित्सा एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री संदीप कुमार मेहता जी (असिस्टेंट कमिश्नर, इनकम टैक्स, कलकत्ता) - प्राकृतिक चिकित्सा, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्रीमती शालिनी जी (संदीप कुमार मेहता जी की धर्मपत्नी कोलकाता) - प्राकृतिक चिकित्सा, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री राजेश रंजन जी (वरिष्ठ पत्रकार, अमर उजाला, दिल्ली) - प्राकृतिक चिकित्सा, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री मुरारी कुमार सिन्हा (बंगलौर) - प्राकृतिक चिकित्सा, शिवाभिषेक, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्रीमती प्रिया सिन्हा जी (बंगलौर) - प्राकृतिक चिकित्सा, शिवाभिषेक, यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री मिथिलेश कुमार (आईपीएस, ओएसडी, राज्यपाल, बिहार) - यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- सुश्री निहारिका (श्री मिथिलेश कुमार जी की बहन, चेयरमैन, जीडी गोयनका स्कूल, भागलपुर) - यज्ञ एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्री अभिनव कुमार (न्यायिक दंडाधिकारी, सहरसा) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए
- श्रीमती मोनिका कुमारी (डेटा साइंटिस्ट, एक्सेंचर, बंगलौर) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के लिए

## आगामी कार्यक्रम



9 नवम्बर - गायत्री कम्प्यूटर शिक्षण संस्थान, सहरसा के छात्र-छात्राओं का ज्ञान दीक्षा एवं दीक्षांत समारोह का आयोजन



प्रत्येक रविवार व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

# मत भूल साथी

मत भूल साथी, अपने सच को  
दो दिन की यह जिन्दगी है ।  
कर ले बन्दगी उसकी प्यारे  
छूट रही पल-पल यह जिन्दगी है ॥

मत भूल .....

आज हाथ में, कल नहीं है  
फिर प्रतीक्षा किस बात की है ।  
भटकन तेरे साथ लगी है  
अटकन की कोई कमी नहीं है ॥

मत भूल ---

क्योंकर भरोसा काल का है  
किसका वह होता, जो काल सा है ।  
फिर कहाँ अटकता है काँटों में  
जीवन तेरा यह, फूल सा है ॥

मत भूल ...

भक्ति ईश्वर की अगर नहीं है  
गुरु पर तेरी नजर नहीं है ।  
तो जन्म-मरण का चक्कर है गहरा  
भोगों का तुमपर है पहरा ॥

मत भूल -----

यहाँ न कोई तेरा-मेरा  
रिश्ता-नाता सब है झूठा ।  
समय आएगा, सब चल देंगे  
खडा रहेगा, बस तू अकेला ॥

मत भूल -----

कर ले मन्थन इस सत्य पर  
नहीं तो क्रन्दन असत् जगत् पर ।  
चन्दन बनकर चढ जा शिव पर  
वन्दन-अभिनन्दन तेरा भी होगा ॥

मत भूल -----

- 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 : [gspaharsa@gmail.com](mailto:gspaharsa@gmail.com)

Website : <https://gsp.co.in/>

Social Connect : <https://www.youtube.com/@GAYATRISHAKTIPEETHSAHARSA>

<https://www.facebook.com/gayatrishaktipeeth.saharsa.39>

[https://www.instagram.com/gsp\\_saharsa/?hl=en](https://www.instagram.com/gsp_saharsa/?hl=en)

[https://twitter.com/gsp\\_saharsa?lang=en](https://twitter.com/gsp_saharsa?lang=en)

<https://www.linkedin.com/in/gayatri-shaktipeeth-saharsa-21a5671aa/>