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

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्षः ०३ अंकः ०६

'आत्मसंयम का करते रहें अभ्यास

यदि परिस्थिति में मनुष्य सोच-विचार तथा दृढ़ता से काम ले तो वह अनेक संकटों से बच सकता है। क्रोध हमें चुनौती देता है कि देखो तुम प्रबल हो अथवा मैं शक्तिशाली हूँ। ईर्ष्या हमारी दबी हुई क्षुद्रताओं को पुनर्जीवित करना चाहती है। क्या इनके प्रभुत्व को स्वीकार करके हम अपने आप को कापुरुष सिद्ध करना चाहते हैं? हमारे लिए इससे अधिक बुरी बात क्या हो सकती है कि हम इन्द्रियों की दासता में पड़े रहने के कारण अपनी उन्नति में स्वयं बाधक बनें। हमारी कितनी ही छोटी से छोटी कमजोरियाँ जीवन को भ्रष्ट कर नाश करने में उतनी ही सफल हो सकती हैं, जैसे बड़े जहाज को डुबोने के लिये एक छोटे से छिद्र की उपस्थिति। कठिनाई के समय ही तो आत्म-संयम की परीक्षा है और उस समय अभ्यासी ही विजयी होते हैं। आत्मसंयम के लिए हमें निरन्तर प्रयत्न करना चाहिए और जिस तरह अपनी वासनाओं, बुराइयों, कमजोरियों और बुरी आदतों पर काबू पाया जा सके उसके लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहना चाहिए। पूर्ण संयमी तो ईश्वर ही कहा जा सकता है परन्तु हर पिता अपने पुत्र में गुण देखकर प्रसन्न होता है। ईश्वर भी अपने गुण अपने पुत्र में उदित देख कर अत्यन्त प्रसन्न होता है और उसकी पर्याप्त सहायता करता है। मनुष्य को चाहिए कि वह ईश्वर की दी हुई आन्तरिक प्रेरणा पर अग्रसर रहे। इस मार्ग पर चलने वाला एक दिन अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है।

हृदय से हृदय तक

हृदय ही वह माध्यम है जिससे हम महत चेतना से अपने को जोड़ सकते हैं और चल रहे प्रवाह को समझकर अपनी दिशाधारा और कार्ययोजना का निर्धारण कर सकते हैं। इन दिनों विश्वजीवन में हो रही हलचलों से राजतंत्र, समाजतंत्र, धर्मतंत्र सहित विश्व व्यवस्था का हर छोटा-बड़ा घटक उद्वेलित है। मनुष्य समुदाय का हर वर्ग इसे आश्चर्य से आँखें फाड़े देख रहा है। जहाँ कहीं जो कुछ घट रहा है, वह अत्यंत ही आश्चर्यजनक है। सिर्फ जीवन का बाह्य कलेवर ही इससे प्रभावित है, ऐसा नहीं है बल्कि अंतर्मन में भी उथल-पुथल व्यापक है। जो संवेदनशील हैं, वे इन हलचलों की सूक्ष्मता और गहराई समझते हैं और उनका यह विश्वासपूर्वक कहना है कि यह अरणिमन्थन समूचे जीवन की संरचना में फेर-बदल कर डालने के लिए किया जा रहा नियन्ता का तप है, जिसका ताप महसूस करने के लिए सभी को बाध्य होना पड़ रहा है। जिनका मन निष्क्रिय है या फिर सुखभोगों की दासता पूरी तरह स्वीकार कर चुका है, उनका कहना ही क्या परंतु जिनमें थोड़ा भी होशोहवास बाकी है; उनके लिए यह समय नियंता द्वारा दिया गया उनके साथ आगे आने और साथ निभाने का आमंत्रण भी है जिसमें संवेदना के जागरण का अनुपम सौभाग्य छिपा हुआ है।

वर्तमान में देखा जाए तो इसी संवेदना के अभाव में इंसान उत्पीड़क बन गया है, चाहे वह दूसरों को उत्पीड़ित करे अथवा स्वयं को। परपीड़क तो अवसर ढूंढता रहता है कि कैसे किस तरह से कितना अधिक से अधिक दूसरों को पीड़ा दी जा सके। परंतु हतप्रभ तो तब होना पड़ता है कि जब इंसान स्वयं को सताने में सुख का भ्रम पैदा कर लेता है। और इसकी पराकाष्ठा तो तब हो जाती है जब इन्हें ईश्वर, धर्म के नाम पर उचित ठहराया जाने लगा जाता है। कई बार तो इस उत्पीड़न को तप का नाम भी दे दिया जाता है। किंतु विचार करना चाहिए कि आनंद के स्रोत परमेश्वर की ओर जाने के लिए क्या यही मार्ग है? इस पर सहस्राधिक वर्षों से गीता अपने सत्रहवें अध्याय के पाँचवें-छठवें श्लोकों के माध्यम से इस तरह का जीवन जीने वालों को दम्भ अहंकार का लबादा लपेटे अविवेकी असुर कहती आयी है। उसके अनुसार ये सभी मनोव्याधि से पीड़ित हैं जिन्हें आध्यात्मिक चिकित्सा की जरूरत है जो इन्हें समझदारी सिखा सके-जो बता सके कि जीवन उत्पीड़न नहीं बल्कि संवेदना है और तप इसकी चरमावस्था की प्राप्ति के लिए किया गया आध्यात्मिक पुरुषार्थ है।

उत्पीड़न कोई मार्ग नहीं- यह तो आक्रमण है चाहे अपने ऊपर हो या दूसरों पर। आक्रामकता कभी तप नहीं बन सकती। दूसरों के शरीर को उत्पीड़ित करने व स्वयं के शरीर को सताने में क्या भेद? भगवान तो संवेदनाओं का घनीभूत पुँज है। उत्पीड़न से तो इनका हरण हो जाता है। फिर यह हरण विलासिता द्वारा हो या काँटों के बिस्तर पर लेट कर। ऐसा संवेदनशून्य शरीर और मन भला कैसे अनुभव करेंगे उस आशीष को जो विधाता उसके अस्तित्व पर लगातार बरसाए जा रहा है। हर पल घट रही अनुग्रह वर्षा की इस अनुभूति को विलास और उत्पीड़न से मृतप्राय जीवन कहाँ अनुभव कर सकते हैं? वास्तविकता यही है- जिसने अपने में जितनी संवेदनशीलता जगाई वह उतना ही अधिक तपस्वी हुआ। यही तपस्या- जीवन के विधाता के साथ समस्वरता है। संवेदना का जागरण करने वाली इस तपस्या का तात्विक स्वरूप कैसा है? इसके उत्तर में गीता के महोपदेष्टा योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण गीता के सत्रहवें अध्याय में तप के प्रकरण को स्पष्ट करते हुए कहते हैं कि शरीर का तप है- सेवा, सरलता और श्रम। वाणी का तप है- सत्य, प्रिय और हितकारक वचन और मन का तप है- प्रसन्नता, सौम्यता तथा विचारशीलता।

यही वे आध्यात्मिक तकनीकें हैं जिनसे जीवन की पुरानी पड़ गई गाँठों को खोला जा सकता है और तपश्चर्या है ही ग्रन्थिमुक्त सहज-सरल जीवन जीने की उच्चस्तरीय मनोवैज्ञानिक प्रणाली। क्योंकि जीवन जितना जटिल होता जाएगा, संवेदना उतनी खोती जाएगी। उत्पीड़क और विलासी दोनों अपने जीवन को संवेदनाशून्य बना अनेकानेक ग्रन्थियों से व्यक्तित्व को कुरूप बना देते हैं। निष्ठुर तो जटिलता का मूर्तिमान् रूप ही है। जबकि सरल जीवन का मतलब होता है, बिना उलझाव का जीवन। हममें से कईयों को लगेगा कि अभी तक का जीवन कुछ इसी तरह से चला गया तो दुःखी होने की आवश्यकता नहीं। जब जागे, तभी सवेरा- इसे ध्यान में रखते हुए योगेश्वर द्वारा प्रदत्त इस आध्यात्मिक मार्ग का अवलंबन लें। आपका व्यक्तित्व भी ग्रंथिमुक्त होकर संवेदना का दैवीय वरदान प्राप्त कर सकता है और जीवन की गहरी समझ से आपका जीवन भी सरल, उलझनरहित, आनंदपूर्ण और सार्थक हो सकता है।

– डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

जोड़ो गुण घटाओ दुर्गुण

हम सभी गणित में जोड़-घटाव का सूत्र सीखते हैं । जिन्दगी भर हमारे जीवन में उस जोड़-घटाव का सूत्र काम देता है । बिना इस जोड़-घटाव के सूत्र के हम आम जीवन में कुछ नहीं कर पाएँगे । यह हमारे जीवन का अहम हिस्सा है । लेकिन यह जोड़ने-घटाने का सूत्र जितना महत्वपूर्ण सांसारिक जिन्दगी में है, उससे कम महत्वपूर्ण आध्यात्मिक जिन्दगी में नहीं है । या यों कहें कि वहाँ इसका मूल्य और बढ जाता है । बस, वहाँ इसका स्वरूप बदल जाता है । संसार में जिसे मूल्य कहते हैं अध्यात्म में उसे जीवनमूल्य कहते हैं । परन्तु मूल्य का हिसाब-किताब दोनों जगह है । कैसे तो इसे इस प्रकार समझ सकते हैं कि भौतिक जीवन में जितना-जितना धन हम जोड़ते जाएँगे उतने-उतने हम अधिक धनाढ्य होते जाएँगे । पर हमारा वह सांसारिक धन किसी कारणवश विनष्ट भी हो सकता है जैसे उसे चोर लूट ले जा सकते हैं या हम कर्ज में डूब सकते हैं, पाई-पाई को मोहताज हो सकते हैं, रोग-शोक आदि में सारा धन खर्च हो सकता है फिर हमारे सुखी होने का कारण ही समाप्त हो जाता है । हमारे सुख का सिंहासन ही डोल जाता है, जीवन में भूकम्प आ जाता है, दरिद्रता की सुनामी में सब बह जाता है फिर जो बचती है वह है निर्धनता जो मृत्यु से भी बदतर होती है इसलिए पर्याप्त धन होना निहायत ही आवश्यक चीज है ।

भौतिक जगत् में जिस तरह हर जगह धन की जरूरत होती है ठीक उसी तरह आध्यात्मिक जगत् में भी धन की जरूरत होती है । पर वहाँ जिस धन की जरूरत होती है उसे कहते हैं जीवनमूल्य जो हमारे अन्दर के गुणों के पल्लवन और पुष्पण से बढता चला जाता है । हम अपने जीवनमूल्यों में खाद-पानी डालें तो ये जीवनमूल्य हमें गुणों की खान बनाते जाते हैं और अगर हम इसमें गुणों का खाद-पानी न डालें तो ये जीवनमूल्य हममें घटते चले जाते हैं और अन्ततः हम ठूँठ रह जाते हैं जैसे राम और रावण । राम ने अपने चरित्र में जीवनमूल्यों को जोड़ा और आध्यात्मिक रूप से वे धनवान होते चले गए । मानव से महामानव की यात्रा उन्होंने पूरी की, नर से नारायण बनने का सन्देश देते चले गए । जितने-जितने गुण उनमें बढते चले गए उनकी महानता में चार चाँद लगते चले गए । वहीं था रावण, यद्यपि उसमें भी गुण थे परन्तु उसने अपने अन्दर के उन गुणों की अनदेखी की और दुर्गुणों को ही अपने जीवन में जोड़ता चला गया और जिसमें जितने दुर्गुण जुड़ेंगे वह उतना बड़ा असुर बनता चला जाएगा तो रावण पंच चोरों की गिरफ्त में आता चला गया और अपने ही हाथों आप कुल्हाड़ी मार बैठा कि वह अपनी आँखों के सामने खड़े नारायण तक को नहीं पहचान पाया । अगर उसने अपने अन्दर गुणों को जोड़ा होता, दुर्गुणों को घटाया होता तो उसे राम के हाथों मरना नहीं पड़ता । इसलिए नीति कहती है जोड़ो गुण, घटाओ दुर्गुण । अगर हम और आप इस सूत्र को अपने जीवन में अपना लें तो हम भी महान से महान बनते चले जाएँगे और क्षुद्रता से दूर होते चले जाएँगे । गुण जिन्हें हमें अपने जीवन में जोड़ते जाना चाहिए वे प्रमुखतः ये हैं - सत्य, धर्म, प्रेम, विववेक, करुणा, सम्वेदना, सेवा, तप, त्याग, परोपकार आदि, दुर्गुण जिन्हें हमें अपने जीवन से घटाते जाना चाहिए वे प्रमुखतः ये हैं दुर्गुण – काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, अधर्म आदि ।

सांसारिक धन तो एक बार मिल जाने पर विनष्ट भी हो सकता है पर आध्यात्मिक धन एक बार आ गया तो फिर वह कभी विनष्ट नहीं होता यही इस धन की खूबसूरती है कि यह धन अविनाशी है । अगर प्रेम मन-प्रांत में बस गया तो बस गया, करुणा आ गयी तो आ गयी यह आत्मा का नित्य धर्म है बस थोड़ा सा इसे पालने और पोषणे की जरूरत है । दुर्गुणों के घटने से दुष्टता सज्जनता में बदल सकती है और सज्जनता महानता में, जैसे - अशोक पहले हत्यारा अशोक

कहलाता था । 100 भाईयों को मारकर राजा बना परन्तु वहीं जब उसने अपनी दुर्जनता छोङी तो वह न केवल सज्जन बना अपितु करुणावतार बुद्ध का अनुगामी बनकर महान अशोक भी कहलाया तो हम सब भी ऐसा कर सकते हैं । हम धीरे-धीरे दुर्गुणों का कोश खाली करें और सद्गुणों का कोश भरें । अगर हम सच में अपने व्यक्तित्व को सजाना चाहते हैं तो हमें दुर्गुणों को घटाना होगा और सद्गुणों को अपने व्यक्तित्व में जोङना होगा तभी हम क्षुद्रता से महानता की ओर बढ सकते हैं और एक सच्चे इन्सान बनकर अपने साथ-साथ समाज का भी कल्याण कर सकते हैं ।

– 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)

- सनातन संस्कृति में जो स्थान गौ, गंगा, गीता, गायत्री का है उतना ही महत्वपूर्ण स्थान तुलसी को प्राप्त है। तुलसी यह नाम स्मरण ही हर हृदय को पवित्रता से परिपूर्ण कर देता है।
- तुलसी की पूजा- अर्चना से वस्तुतः कोई स्वर्ग उपलब्ध होता है या नहीं ज्ञात नहीं, किंतु रोग- शोक के नर्क में फंसे हुए लोगों के लिए तुलसी सचमुच ही इतनी उपयोगी पाई गई है कि उसे उद्धारकर्त्री ही कहा जा सकता है।
- तुलसी के पत्ते चबाने से मुंह में लार जो कि अत्यंत पाचक, अग्नि वर्धक, भूख बढ़ाने वाला तत्व है बढ़ता है। इसलिए उसे सौरसा कहा जाता है।
- दूषित वायु, रोग और बीमारी के किटाणु, वायरस रूपी भूत, राक्षस और दैत्यों को मार भगाने के कारण उसे भूतघ्नी कहते हैं।
- हिस्टीरिया, मिर्गी, मूर्छा कुष्ठ आदि रोग जिन्हें पूर्व जन्मों के पाप कहा जाता है । वस्तुतः जो दीर्घकालीन विकृतियों के फल स्वरुप 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 पापघ्नि भी कहा गया है।
- तुलसी का एक नाम फूल-पत्री है, अर्थात इसके पत्ते चबाने से शरीर शुद्ध होता है, शरीर में जीवनी शक्ति बढ़ती है और स्थिर रखती है इसलिए इसे कायस्था भी कहते हैं। तेजी से प्रभाव डालने के कारण तीव्र तथा यह एक अत्यंत सरल चिकित्सा है, इसलिए इसे सरला नाम से भी पुकारते 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 जड़ी बूटी होता है। इस प्रकार लैटिन नाम भी उसकी पवित्रता के अर्थ में आते हैं।
- भगवान नारायण की कोई भी पूजा तुलसी के बिना पूर्ण नहीं होती।
- आज जबकि विज्ञान ने सारा वायुमंडल दूषित कर वायु प्रदूषण की समस्या उत्पन्न कर दी है। नए-नए रोग पैदा हो रहे हैं। इस स्थिति में तुलसी ही परित्राण दिलाएगी, क्योंकि तुलसी रात में तो ऑक्सीजन यानी प्राणवायु छोड़ती ही है, दिन में भी उससे ऑक्सीजन निस्सृत होती है। अन्य पेड़-पौधों की अपेक्षा तुलसी 20% ज़्यादा ऑक्सीजन छोड़ती है।
- हर घर में तुलसी का पौधा लगाया जाता है, क्योंकि उसका सीधा संबंध विष्णु लोक से होता है यानि जहां तुलसी का पौधा है वहां पालन-पोषण की समस्या नहीं होती। क्योंकि भगवान विष्णु पालन-पोषण के ही देवता हैं, अन्न-धन से घर परिपूर्ण रहता है।
- त्यौहार या उत्सव हमें बेहतर मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करते हैं, इनसे मानसिक शांति मिलती है। इसका फायदा शारीरिक सेहत पर भी होता है
- मेलजोल से बुजुर्गों में याददाश्त से जुड़ी बीमारियां जैसे डिमेंसिया या अल्जाइमर या पार्किंसन की आशंका को घटाता है और एक तरह से दवा की तरह काम करता है।

त्योहार और उत्सव अतीत के आनंद की भावना को पुनर्जीवित करते हैं, जिससे मस्तिष्क में खुशी के हार्मोंस रिलीज होते हैं।

न्यूरोसाइंस और फिजियोलॉजी के रिसर्च बताते हैं कि परिवार के साथ त्योहार और उत्सव मनाने से मस्तिष्क में ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन का ऐसा मिश्रण रिलीज होता है जो खुशी बढ़ाता है, ऊर्जावान महसूस कराता है। अच्छा महसूस करने वाला एंडोर्फिन हार्मोन को बढ़ाता है और उत्साहित करने वाला डोपामाइन हार्मोन भी इससे बढ़ता जाता है । इसका फायदा मानसिक और शारीरिक सेहत को मिलता है।

खुशी कहां होती है? प्रेम और अपनत्व को बांटने में, सम्मान देने में और पाने में खुशी होती है। इंसान के अंदर प्यार अपनत्व और सम्मान की चाहत है और जब यह बांटने का सिलसिला चल पड़ता है तो उस जगह, उस स्थान पर, उस दायरे में खुशियां छा जाती है। यह स्थिति त्यौहार में आसानी से बन जाती है।

त्योहार खुशी का कोरोना है। कोरोना संक्रमित होता है, उसी तरह खुशी भी संक्रमित होती है। त्योहार जो है खुशियों को संक्रमित करता है।

दुनिया की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक समस्या है भावनात्मक अस्थिरता, भावनात्मक अतृप्ति। इसको दूर करने का सबसे सरल और सहज माध्यम है पर्व त्यौहार।

लगातार-लगातार आप नकारात्मक विचार और नकारात्मक वातावरण में रह रहे हैं, तो आपकी जीवनी शक्ति और जीवन की प्रतिरोधक क्षमता भी समाप्त हो जाती है। लंबे समय तक अगर आपको स्ट्रेस में रखा जाए तो आप अर्धमृत हो जाएंगे।

यदि भीतर में उत्साह नहीं है तो बाहर के समस्त उत्सव व्यर्थ लगते हैं। इसलिए अपने अंदर के बच्चे (सरलता) को जिंदा रखिए, ज्यादा समझदारी जिंदगी को बेरंग कर देती है।

जीवन शैली अपने अंदर उत्साह का संचार करती है या आपके उत्साह को छीन लेती है। अहंकार हमेशा अकेला रह जाता है और आत्मा हमेशा विस्तार लेती है। इसलिए आत्मिक जीवन शैली यानि अपनापन वाली जीवन शैली विकसित करिए।

आज के वातावरण ने क्या किया? जीवन और जीवनदायी स्रोत दोनों को नष्ट कर दिया है। कह सकते हैं व्यक्तित्व को भी नष्ट कर दिया है।

अपनी जो भारतीय संस्कृति है वह जीवनदायी संस्कृति है। यह पर्व, त्यौहार, उत्सव हमें जीवन प्रदान करते हैं, जीवनी शक्ति प्रदान करते हैं।

अवसाद हमें हमेशा अकेला कर देता है और खुशियां हमें समूह का हिस्सा बना देती है। प्रेम, अपनत्व और सम्मान मिलकर खुशी की सृष्टि करते हैं।

जीवन में अविश्वास भी जरूरी है, जैसे विश्वास जरूरी है । विश्वास मतलब वैमनस्य नहीं सजगता।

विश्वास को अगर पॉजिटिव लेते हैं तो सजगता। पर अगर आपका नकारात्मक चिंतन है तो मंत्र पर अविश्वास, विधि पर अविश्वास, गुरु पर अविश्वास, भगवान पर अविश्वास, पड़ोसी पर अविश्वास, फिर खुद पर अविश्वास, फाइनली व्यक्तित्व बिखर गया। यह नकारात्मक चिंतन का परिणाम है।

अविश्वास मतलब अविवेक नहीं होता है विश्वास और अविश्वास का मतलब औचित्य की कसौटी पर खड़ा उतरना।

अविश्वास और विश्वास के पीछे होती है जीवन की अनुभूतियां। जीवन आपको अनुभव कराता है ये विश्वसनीय है, ये अविश्वसनीय है।

संसार में जीवन जीने का मानसिक सूत्र है- विवेक और वैराग्य। विवेक मतलब क्या करना है, वैराग्य का मतलब क्या नहीं करना है। हर चीज का पैमाना होता है, औचित्य होता है, अनौचित्य होता है। क्या उचित है, क्या अनुचित है। उसी तरह किस पर विश्वास उचित है किस पर विश्वास अनुचित है। कहां पर शंका उचित है, कहां अनुचित है।

क्या द्वंद से विकास होता है? क्या द्वंद अंदर होता है या द्वंद्व बाहर होता है? उत्तर है द्वंद अंदर होता है, तभी तो बाहर होता है । द्वंद बाहर ही होता है, पर द्वंद्व की अनुभूति भीतर होती है।

द्वंद जब होता है तो परिस्थिति का भी विकास होता है और मनःस्थिति का भी विकास होता है। कोई संघर्ष कर रहा है तो संघर्ष से उसकी परिस्थिति में सुधार होता है और संघर्ष से मनःस्थिति में भी सुधार होता है।

दरअसल द्वंद है जूझना, द्वंद मतलब संघर्ष। मनःस्थिति के दो टुकड़े जब टकराते हैं तो उसे द्वंद कहते हैं।

संशय अलग है, द्वंद अलग है। संशय मतलब शंका, द्वंद मतलब टकराहट, भ्रम का मतलब चीजों को आप सही-सही समझ नहीं पा रहे हो। संशय मतलब कनफ्लिक्ट, ऐसा है या ऐसा नहीं है। द्वंद- संशय या भ्रम नहीं है।

द्वंद्व ना हो, समझ ना हो तो विकास होगा क्या? नहीं। प्रश्न यह है हम कैसे सुधरें? परिस्थितियों की चोट से और अपनी कमियों के रियलाइजेशन से। जो आज गलती कर बैठे, अगर रियलाइज किया तो कल वह गलती नहीं होगी, नई गलती होगी।

अगर द्वंद नहीं होता तो क्या हम रियलाइज कर पाएंगे? रियलाइज होगा तभी तो संभल पाएंगे। तो द्वंद से विकास हुआ।

हर परिस्थिति और हर मनःस्थिति में द्वंद होता है, हर जगह आदमी को जूझना पड़ता है।

हमारी इच्छा है पूरी हो जाए अच्छी बात है, पूरी ना हो वह और अच्छी बात है। क्योंकि वह भगवान की इच्छा है, वह आपको श्रेष्ठ नहीं श्रेष्ठतम देना चाहते हैं।

जहां आप प्रवेश कर रहे हैं आप उस संस्थान के बारे में जानें और वह संस्थान भी आपके बारे में जाने इसी को कहते हैं इंडक्शन।

किसी भी पढ़ाई में प्रवेश के समय, अध्ययन के समय तीन बातें होती हैं- स्किल, स्ट्रैंथ और सिलेबस। इन तीनों की समझ यदि आपको भली-भांति है तो आप अच्छे से शिक्षण, प्रशिक्षण को ले पाएंगे।

धर्म का मतलब सिर्फ पूजा-पाठ नहीं है, धर्म का मतलब है कर्त्तव्य ।

विद्यार्थी यानि विद्या को अर्थपूर्ण बनाना।

शिक्षा में चार चीजें होती है- शिक्षण, शिक्षार्थी, शिक्षक और शैक्षणिक वातावरण। वातावरण जितना अच्छा होगा उतना अच्छा आपकी लर्निंग होगी, उतना अच्छा आपका प्रैक्टिकल होगा, उतना अच्छा आप एक्वायर कर पाएंगे, संग्रहित कर पाएंगे, ग्रहण कर पाएंगे।

कोई ऐसी जगह जानते हैं जहां शिक्षा हो और परीक्षा ना हो? जब तक शिक्षा तब तक परीक्षा, अगर शिक्षा लेनी है तो परीक्षा देनी होगी।

सबके जीवन में विद्यार्थी होने का अवसर आता है। यह अवसर प्रायः सभी को मिलता है। पर इस अवसर का लाभ प्रायः-प्रायः सभी एक जैसा नहीं उठा पाते ।

किताबें एक जैसी होती हैं, शिक्षक भी एक जैसे होते हैं, परंतु सबकी समझ एक जैसी नहीं होती है।

अच्छी शिक्षा लीजिए, अच्छे कंप्यूटर के जानकार बनिए, अच्छे डॉक्टर बनिए, अच्छे इंजीनियर बनिए। लेकिन इतने से बात नहीं बनेगी, इन सबसे ऊपर की बात है एक अच्छा इंसान बनिए । यही है ज्ञान-दीक्षा।

पढ़ाई है जीवन का सौंदर्य । आपके बोलने में, चलने में, व्यवहार में, आपके बॉडी लैंग्वेज से सुंदरता प्रकट होनी चाहिए, सौंदर्य बिखरनी चाहिए । पढ़ाई से जीवन बोध आता है, जीवन की समझ आती है।

फिजिक्स, कैमिस्ट्री, बायोलॉजी प्योर साइंस है। मैथ प्योर साइंस है, इंजीनियरिंगअप्लाइड साइंस है, बायोलॉजी प्योर साइंस है, मेडिकल अप्लाइड साइंस है। मतलब जो आपने ज्ञान प्राप्त किया, ज्ञान अर्जित किया, प्योर साइंस आया, उसको आप अपने जीवन में, समाज में, परिवार में, नौकरी में, ऑफिस में कैसे अप्लाई करेंगे, एप्लीकेशन आपका कैसा है? वह महत्वपूर्ण है।

जिज्ञासा

प्रश्न- गणेशजी की दो पत्नियां क्यों है? और सब भगवान की क्यों नहीं हैं ?

उत्तर- गणेशजी शुभता के देवता हैं, मतलब शुभ कर्मों के देवता हैं। गणेशजी विघ्नहर्ता भी हैं और विघ्नकर्ता भी हैं। अशुभ फैलाने वालों के लिए विघ्नकर्ता हैं और शुभ कर्म करने वालों के लिए विघ्नहर्ता हैं। जब कोई व्यक्ति शुभ कर्म करता है तो गणेशजी की कृपा से उन्हें क्या मिलता है? उन्हें जीवन की विभूतियाँ मिलती है,ऋद्धि और सिद्धि, जो उनकी पत्नियों का नाम है। उनके बेटे का नाम है शुभ और लाभ। ये प्रतीक हैं हमारे जीवन के। जब हम जीवन में अच्छा कर्म, शुभ कर्म करने की ओर उन्मुख होते हैं, तो हमें ऋद्धि-सिद्धि मिलती है। ऋद्धि-सिद्धि की कृपा मिलती है। मतलब लौकिक और आत्मिक विभूतियाँ हमें प्राप्त होती है। ऋद्धि है आत्मिक और सिद्धि है लौकिक। दोनों विभूतियां हैं और विभूति ऊर्जा रूप होती है। प्रतिष्ठा और यश विभूति ही हैं जो सबको नहीं मिलती हैं । गणेश जी का मतलब है कि आप शुभ में आस्था रखते हैं तो आपको ऋद्धि और सिद्धि की कृपा मिलेगी। आपको विभूतियाँ यानि यश प्रतिष्ठा मिलेगी, धन-धान्य मिलेगा। जीवन में शुभ और लाभ होगा। वैसे कोई दो शादी करें या छह शादी करें आपको क्या करना है? उनकी मर्जी। जैसे राजा दशरथ की तीन पत्नियां हैं तो आप क्या करेंगे? तलाक दिलाएंगे? राम के एक हैं और कृष्ण की किस्मत में 16,108 हैं । शादी तो आठ से हुई थी, पर 16,100 तो उन्हें बोनस में मिला था। किसी ने हमें कहा, कृष्ण भगवान कैसे भगवान थे जो उन्होंने 16,108 शादी कर लिया? तो हमने कहा भगवान ही कर सकता इंसान तो कर ही नहीं सकता। एक पत्नी तो पटती नहीं, 16,108 तो होश बिगाड़ देंगी। उसने फिर कहा राम कैसे भगवान थे पत्नी को वनवास दे दिया? ये काम राम ही कर सकते हैं आप नहीं कर सकते। आप पर तलाक का मुकदमा करती और आधा अयोध्या ले लेती। सचमुच ये सब बातें निरर्थक हैं । अभी हम लोगों ने नरक निवारण चतुर्दशी मनाया था, उस दिन ही कृष्ण भगवान ने नरकासुर का वध किया, उसके कैद से 16,100 नारियों को छुड़ाया, अब उनको कोई अपना नहीं रहा था तो भगवान कृष्ण ने उनको अपना नाम दिया, तो वो पत्नियां कहलाई। अब पूरी बात मालूम हो तो बातें सही तरीके से समझ में आती हैं । जैसे वेंकटेश बालाजी हैं, उनकी दो पत्नियां हैं, भूदेवी और श्रीदेवी। भू मतलब जमीन और श्री मतलब समृद्धि, जमीन आधार है हमारे जीवन का और समृद्धि विकास है हमारे जीवन का, उनकी आराधना से हमें प्राप्त होता है। तो ये प्रतीकात्मक बातें हैं। हमारे यहाँ शास्त्रों में विविध प्रकार से, विविध शक्तियों के माध्यम से, शुभ कर्म करने के लिए, शुभ विचार करने के लिए प्रेरित किया गया है। सत्कर्म, सद्विचार, सद्भाव ,सद्व्यवहार हम कैसे करें, इसके लिए प्रेरित किया गया है। अच्छे रास्ते चले तो अच्छा अच्छा होगा।

प्रश्न- जहाँ भी कंप्यूटर कक्षा में गई, वहाँ के सभी सर बोलते हैं कि चप्पल खोलकर कक्षा में प्रवेश करो, यहाँ का तो आपने समझा दिया यहाँ मंदिर है तो चप्पल खोल लेना चाहिए। वहाँ क्यों कहते हैं?

उत्तर- पिछली बार भी हमने आपको बताया था कि धूल,कचरा अंदर प्रवेश न करे इसलिए खाली पैर जाना चाहिए। चप्पल में बाहर से चलकर आते हैं तो कुछ ना कुछ धूल लगा रहता है जो लॉन्ग टर्म में कंप्यूटर के अंदर प्रवेश कर उसे खराब कर सकता है, इसलिए सभी जगह कंप्यूटर की कक्षा में खाली पैर जाने की बात कही जाती है।

प्रश्न- छठ में किस भगवान की पूजा होती है? कुछ लोग कहते हैं सूर्य भगवान की पूजा होती है। छठ में अगर सूर्य भगवान की पूजा होती है तो हमें यह बताइए सूर्य भगवान के माता-पिता और उनकी पत्नी, पुत्र पुत्री का क्या नाम था?

उत्तर- सूर्य षष्ठी व्रत सूर्य उपासना का ही जनसुलभ संस्करण है, इसके माध्यम से सविता की मूल शक्ति, आदि शक्ति की ही मातृभाव से उपासना की जाती है। षष्ठी माता भी आदि शक्ति गायत्री, सावित्री का ही एक रूप है। सूरज भगवान की पूजा, छठी तिथि को होती है इसलिए उसे छठ पर्व कहा जाता है। छठी तिथि होने के कारण उसे छठी मैया भी कहते हैं। सूर्य षष्ठी यानि छठ व्रत की महत्ता इस दृष्टि से अधिक मानी जाती है कि इसमें प्रत्यक्ष देवता सूर्य की उपासना करके हम स्वयं को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से पवित्र, सबल और तेजोमय बनते हैं। सूर्य को सृष्टि का प्राण कहा जाता है, सूर्य का प्रकाश समस्त जीवधारियों में उल्लास एवं प्राण का संचार करता है, इसलिए सूरज की महत्ता है। सूर्य जीवन के देवता हैं, सूर्य न हो तो जीवन न हो, उसी तरह से छठी मैया जीवन की देवी हैं। जन्म के छठे दिन छठी मनाई जाती है, छठी नहीं होगी तो भाग्य नहीं लिखा जाएगा। भाग्य नहीं लिखा जाएगा तो जीवन कैसे चलेगा? विधान लिखने के कारण उनका एक नाम विधिना है। छठी भाग्य लिखने वाली देवी हैं, इसलिए हम अपने लिए और खासकर अपनी संतानों का भाग्य सही रहे, इसलिए इनकी पूजा करते हैं। कार्तिक मास के शुक्ल पक्ष पर किया जाने वाला सूर्य षष्ठी व्रत सविता साधकों का एक तरह का वार्षिकोत्सव है। देवताओं के सेनापति कार्तिक की पत्नी का नाम देवसेना है, उसे भी छठी मैया कहते हैं। यह वर्ष भर सफल सूर्य साधना की पूर्णाहुति भी है तथा अगले वर्ष सूर्य साधना के नए संकल्प का पर्व भी है। सू+ईर यानि सुन्दर प्रेरणाएँ 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। सूर्य भगवान के माता- पिता कश्यप ऋषि और अदिति हैं। संज्ञा और छाया उनकी पत्नी का नाम है, संज्ञा जब तपस्या को चली गई तो अपना क्लोन छाया के रूप में छोड़ गई। सोचिये उस समय भी क्लोन हुआ करता था, अपने जैसा ही जीवंत देह बनाने की वैज्ञानिक विधि मालूम थी। तो संज्ञा से यम और यमुना यानि यमी पैदा हुई, यम और यमी इसलिए कहते हैं कि दोनों जुड़वाँ हैं और छाया से शनि और भद्रा पैदा हुए।

प्रश्न- भगवान शिव के माता- पिता का क्या नाम है? गणेश जी और कार्तिक ही उनके पुत्र हैं क्या? अगर उनको पुत्री भी है तो बता दीजिए उनका नाम भी।

उत्तर- उनके माता-पिता हैं ही नहीं, क्योंकि वे भगवान हैं, भगवान के कोई माता-पिता होते हैं? और वो प्रकट हुए थे, उसी तरह विष्णु जी के भी माता-पिता नहीं हैं, वे भी प्रकट हुए थे, ब्रह्मा जी के भी माता-पिता नहीं हैं, क्योंकि वे भी प्रकट हुए थे। कुछ लोग कहते हैं कि विष्णु जी की नाभि कमल से ब्रह्मा जी प्रकट हुए हैं। महेश यानि भोलेनाथ दो रूपों में हैं, एक शिव और एक शंकर, शंकर जी की मूर्ति होती है और शिव भगवान का आत्मलिंग, शिवलिंग है। भगवान के अगर माता-पिता हों तो फिर उनके भी कोई माता-पिता निकलेंगे, फिर उनके भी निकलेंगे। हाँ गणेश और कार्तिक उनके पुत्र हैं और उनकी पुत्री का नाम मनसा और अशोक सुंदरी है। भौम यानि मंगल को भी शिव पुत्र माना जाता है। वो भी शिवांश हैं, शिव के अंश हैं। उनके पसीने की बूंदों से पैदा हुए, धरती पर पसीने की बूंद गिरी, भौम को अंगारक भी कहते हैं।

प्रश्न- गोपियों ने कृष्ण की मुरली क्यों छुपाई?

उत्तर- अरे उनको मूड आया होगा, खेल रहे थे, छुपा लिया। ये रास का खेल है और खेल के अपने नियम होंगे। शरद पूर्णिमा में वृन्दावन में रासक्रीडा हुई थी, रास का खेल चल रहा था, रासलीला चल रही थी, तो खेल में छुपा-छुपी होती है। भगवान लीला करते हैं। कहते हैं, गोपियां मुरली इसलिए छुपाई थी, क्योंकि गोपिकाएं मुरली को अपना सौतन मानती थीं, क्योंकि वो भगवान के होठ से चिपकी रहती थी और भगवान के श्रीअंग से चिपकना चाहती हैं गोपियां, अब मुरली चिपकी रहती है तो मुरली को चुरा लिया। एक मजेदार बात है कि भगवान शिव को भी मन में आया कि भगवान की अन्तरंग लीला में हम भी शामिल हो सहयोग करें, तो वो भी गोपी बनकर गए, औरत बनकर गए, पार्वती जी के कपड़े पहनकर, पोशाक पहनकर गए। कृष्ण के अलावा तो सभी को स्त्री ही बनना था न, रासलीला में भाग लिया, फिर कृष्ण भगवान उनको पहचान गए, फिर कहा, आप यहाँ पर आए हैं, ये तो आपकी कृपा है हमारे ऊपर। राज़ खत्म हुआ तो कृष्ण भगवान ने कहा आप अपने असली स्वरूप में आ जाएं, फिर उनके मंदिर की स्थापना हुई और गोपियों ने उनकी पूजा की, कृष्ण भगवान और राधा ने भी उनकी पूजा की, मंदिर स्थापन हुआ। वृन्दावन में मंदिर आज भी है वहाँ पर, गोपेश्वर महादेव के नाम से जाना जाता है।

प्रश्न-हम लोग और हमारे कुछ मित्र शाम की कक्षा में भी आना चाहते हैं, लेकिन अंधेरा हो जाने के कारण मतलब लेट से छुट्टी मिलने के कारण नहीं आ पाते हैं, बस इसलिए आपसे अनुरोध है कि अँधेरा होने से पहले हमें जाने दिया जाए।

उत्तर- हाँ कभी-कभी तो देर हो ही जाती है, अगर देर हो जाए तो आप चुपचाप चले जाएं ।वैसे कक्षा का समय मौसम के अनुसार परिवर्तित होता रहता है अब कुछ दिनों बाद ढ़ाई बजे से शुरू किया जाएगा तो साढ़े चार तक खत्म हो जाएगा।

प्रश्न- अभी भारतीय महिला टीम ने क्रिकेट का वर्ल्ड कप जीता, टीम की सभी लड़कियां प्रधानमंत्री मोदी जी से मिलने गई, उसमें एक लड़की ने उनसे पर्सनल सवाल पूछा, आप इतने ग्लो कैसे करते हैं? तो प्रधानमंत्री ने कहा कि 25 साल से हम हेड हैं शासन के, मुख्यमंत्री के रूप में और प्रधानमंत्री के रूप में, सबका प्यार हमें मिलता है, इसलिए शायद ऐसा होता होगा। सच्चाई क्या है?

उत्तर- देखिये जब आदमी सत्ता में होता है तो उसके पुण्य का प्रकाश होता है, उससे वो ग्लो करता है, सत्ता में मनमोहन सिंह थे तो वो भी ग्लो करते थे, चमकते थे। वैसे भी जैसा हमने सुना है पर्सनली तो हम उनको नहीं जानते, उनका खाना-पीना बहुत संयमित है, पित्त ज्यादा नहीं बनता होगा, लिवर इसलिए ठीक रहता होगा, इसलिए ज्यादा चमक उनके चेहरे पर दिखती है। लेकिन हमने सुना है कि वो 4 घंटे ही सोते हैं, उन्हें कम नींद आती है, 7 घंटे से कम सोने पर एसिडिटी ज्यादा बनती है, टॉक्सिन ज्यादा बनता है, लेकिन लगता है योग-प्राणायाम-ध्यान से, नियमित दिनचर्या रखने की कोशिश करते होंगे, इसलिए वो डिजॉल्व हो जाता होगा। यह शरीर पंचतत्व से बना है, उसका सूक्ष्म रूप है पंच तन्मात्रायें, पृथ्वी तत्व की तन्मात्रा है गंध, उसके अधिष्ठाता देवता हैं गणेश, जल तत्व की तन्मात्रा है रस, उसके अधिष्ठाता देवता हैं विष्णु,अग्नितत्व की तन्मात्रा है रूप, उसके अधिष्ठात्री देवी हैं आदि शक्ति दुर्गा,गायत्री जो बोलें, वायु तत्व की तन्मात्रा है स्पर्श उसके अधिष्ठाता देवता हैं शिव, आकाश तत्व की तन्मात्रा है, ध्वनि, उसके अधिष्ठाता देवता

हैं सूर्य। अग्नि यानि रूप, रूप-सौंदर्य कब बना रहेगा ? जब हमारा लीवर ठीक रहेगा यानि पाचन तंत्र सही रहेगा, तो चेहरा चमकता रहता है। पंचप्राण, पंचाग्नि बोलते हैं न, जठराग्नि ठीक है, यानि लीवर ठीक है तो चेहरा चमकता रहेगा, ग्लो करता रहेगा, चेहरे पर कोई दाग-धब्बा-झुर्रियां नहीं आएगी। बस यूरिक एसिड, फिर को कम करें। लेकिन आप खायेंगे पिज़्ज़ा, बर्गर तो कहाँ से चेहरा चमकेगा और दमकेगा? वैसे प्रधानमंत्री मोदी जिससे भी मिलते हैं बड़े आत्मीयता पूर्वक मिलते हैं और उन्हें और अनौपचारिक कर देते हैं ।औपचारिक मुलाकात को भी अनौपचारिक कर देते हैं इसलिए इतने लोकप्रिय हैं, दिलों को जीत लेते हैं, उस इंटरव्यू में आपने देखा भी होगा कि एक प्लेयर व्हील चेयर पर है तो उसके पास जाकर उसे खिलाते हैं। ऐसे-ऐसे प्रश्न पूछते हैं कि सभी चौंक जाते हैं। तो मूल बात है खाना-पीना,सोना-जागना, आहार- विहार सही हो तो शरीर स्वस्थ रहता है।

प्रश्न- नरक निवारण चतुर्दशी को रूप चौदस क्यों कहते हैं?

उत्तर- पंचपर्व दीपावली में पहले पहले दिन धनतेरस मनाते हैं, फिर नरक निवारण चतुर्दशी, फिर दीपावली, फिर गोवर्धन पूजा, फिर भाई दूज मनाते हैं। पांचों दिन हम दीया अपने घर के दरवाजे के दाहिनी ओर चावल या गेहूं के ऊपर रख कर जलाने की परंपरा है। नरक निवारण चतुर्दशी को रूप चौदस इसलिए कहा जाता है, क्योंकि उस दिन भगवान कृष्ण ने नरकासुर राक्षस का वध किया था और उनके कैद में 16,100 महिलाएं थीं जिनको उन्होंने मुक्त किया और उनको अपना नाम दिया, उनको इज्जत दिया। उस दिन महिलाएं नए कपड़े पहनती हैं, सजती-संवरती हैं, साज-श्रृंगार कर रूपवती बनकर, मुक्ति का त्योहार मनाती हैं। रूप की साज-सज्जा के कारण रूप चौदस कहलाता है। नरकासुर के वध के प्रतीक के रूप में घर की गंदी नाली के पास भी दीया जलाते हैं। नरक यानि गंदगी का अंत हो, इस भावना से घर की नाली के पास दीप जलाने की परंपरा है।

नवंबर माह की गतिविधियाँ

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते हुए डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी ने कहा कि: " भारतीय संस्कृति के चार स्तंभ हैं :

गौ, गंगा, गीता और गायत्री" साथ ही, उन्होंने तुलसी विवाह के संदर्भ में बताया।

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

व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा के बाद पुष्पांजलि करते श्रद्धालु.....

कक्षा में बैठे श्रद्धालु

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को दैनिक हवन के क्रम में दीक्षा संस्कार और पुंसवन संस्कार भी सम्पन्न कराए गए ....

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

दिनांक 09 नवंबर(रविवार) 2025 गायत्री शक्तिपीठ सिमरीबख्तियारपुर (सहरसा) में प्रमंडलीय गोष्ठी का आयोजन किया गया, तीनों जिले (सहरसा, सुपौल, मधेपुरा) की बैठक उपजोन समन्वयक आदरणीय डॉ अरुण कुमार जायसवाल जी की उपस्थिति में संपन्न हुई।उपस्थित परिजनों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा प्रत्येक तीन महीने पर हम सभी मिलते हैं पिछले कार्यों की समीक्षा करते हैं एवं आगामी कार्य योजना बनाते हैं।बैठक में निम्न विषयों पर विशेष चर्चा हुई।

➡पिछले 2 माह के प्रगति प्रतिवेदन पर चर्चा...

➡ज्योति कलश रथ यात्रा के बारे में विचार विमर्श....

➡जन्म शताब्दी वर्ष 2026 में होने वाले कार्यक्रम हेतु शांतिकुंज में आयोजित बैठक 20 से 23 जनवरी 2026 में शामिल होने वाले सक्रिय कार्यकर्ताओं की सूची पर चर्चा...

➡जिला संयोजकों द्वारा अपने क्षेत्रों में किए गए कार्यों का विवरण एवं आगामी कार्य योजनाओं पर विचार विमर्श।

➡बेगूसराय में 4 से 7 दिसंबर होने वाले 251 कुंडिय शक्तिसंवर्धन गायत्री महा यज्ञ के रसीद जमा करने एवं 10 नवंबर(सोमवार) को यज्ञ के निम्मित होने वाले भूमि पूजन में शामिल होने पर चर्चा...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी.....

आयोजित सत्र में अतिथि के रूप में अपने विचारों को साझा करतीं हुईं श्रीमती विभा द्विवेदी जी, एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज, गोपालगंज

सत्र में भाग लेते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं श्रद्धालुगण.....

पुष्पांजलि करती एडिशनल डिस्ट्रिक जज, गोपालगंज

बेगूसराय के मटिहानी में 251कुण्डीय गायत्री महायज्ञ के निमित्त भूमि पूजन एवं ध्वजारोहन कार्यक्रम को संबोधित करते डॉ०अरुण कुमार जायसवाल तथा पूजन कराती देवकन्याएं।

सहरसा, सुपौल, खगड़िया, मुंगेर, मुजफ्फरपुर, दरभंगा, मधेपुरा, भागलपुर, बांका, जमुई और बेगूसराय के परिजन

भूमिपूजन में भाग लेते श्रद्धालुगण।

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

व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा के साथ साथ ज्ञान दीक्षा व दीक्षांत समारोह यानि समावर्तन समारोह संपन्न। जिसमें गायत्री मंदिर द्वारा संचालित कंप्यूटर की कक्षा के छात्र - छात्राओं को अंक प्रमाण-पत्र के साथ-साथ प्रथम तीन टॉपर को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप प्रदान किया गया....

अपना अपना वक्तव्य रखते तीनों टॉपर...

अपने अपने प्रमाण पत्र के साथ सभी छात्र एवं छात्राएं...

गायत्री परिवार सहरसा आप सभी के छात्र- छात्राओं के उज्जवल भविष्य की कामना करता है.....

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आदरणीय अरुण कुमार जायसवाल...

डॉ अरुण कुमार सिंह, अवकाश प्राप्त सिविल सर्जन

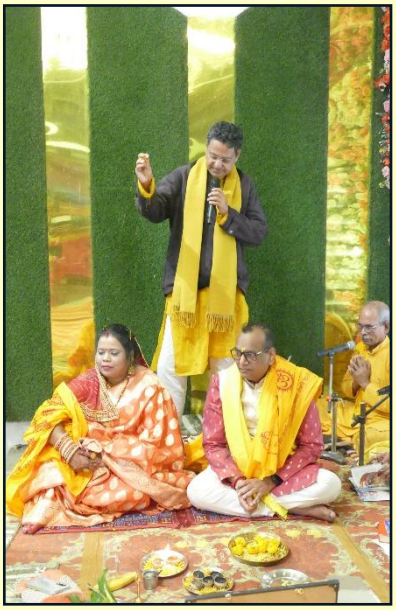
मेजर गौतम कुमार, सिंडिकेट सदस्य

हरीश कुमार, संयोजक युवा मंडल

पूनम कुमारी, असिस्टेंट प्रोफेसर, इंजीनियरिंग कालेज,सहरसा

समरकांत मिश्र, शिक्षक

गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान, नवंबर 2025 में प्रशिक्षण ग्रहण करते छात्र-छात्राएँ



प्रिसिपल जज, सहरसा श्री दिनेश सिंह जी के विवाह का पच्चीसवाँ सालगिरह समारोह

बाएँ से दाएँ —
श्री अविनाश कुमार, ए.डी.जे., सहरसा
श्री ग़ज़नफ़र हैदर, ए.डी.जे., सुपौल
श्री अशुतोष झा, प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश, सहरसा
श्री अनंत सिंह, प्रधान जिला एवं सत्र न्यायाधीश, सुपौल
श्री राहुल उपाध्याय, प्रधान न्यायाधीश, परिवार न्यायालय, सुपौल
डॉ. अरुण कुमार जायसवाल, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

श्री अश्वनी जी (मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी, सहरसा), श्री संतोष जी (ए.डी.जे., सहरसा) एवं श्री अरुण जायसवाल जी

डॉ. अरुण कुमार जायसवाल कार्यक्रम का संचालन करते

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा की देवकन्याएँ, विवाह दिवसोत्सव संस्कार कराती हुई...

हर साल की तरह भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा सहरसा के विभिन्न विद्यालयों में...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा-दिनांक 23--11—25, व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा-गायत्री मंत्र के जप से प्राण उर्जा बढ़ता है।सद्बुद्धि एवं सद्ज्ञान की प्राप्ति होती है।रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गान, ज्ञान एवं ध्यान के महत्व को छात्र/छात्राओं को व्यक्तित्व परिष्कार के कक्षा में बताते हुए उन्होंने कहा-इससे मनमें संतुलन आता है। इससे मस्तिष्क तीक्ष्ण होता है। उन्होंने बताया कि पढ़ना क्यों जरुरी है। पढ़ाई है जीवन का सौंदर्य तथा जीवन की गहरी समझ। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम व्यक्तियों को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मदद करता है।यह कार्यक्रम आत्मविश्वास बढ़ाने में,और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने पर केंद्रित है। इस अवसर पर डी सी एल आर स्नेहा कुमारी जो मुजफ्फरपुर से आईं, वे भी उपस्थित थीं। उन्होंने कहा जीवन में संतुलन जरूरी है,यहां का माहौल अलग है।शक्ति का इस्तेमाल अच्छे काम के लिए करना चाहिए। पटना से आए पंजाब नेशनल बैंक के मेनेजर चांदनी अपनी बेटी लोपामुद्रा के उपनयन संस्कार के लिए उपस्थित थी,उन्होंने सत्र को संबोधित करते हुए कहा-जीवन में सफलता के लिए श्रद्धा और अनुशासन जरूरी है।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

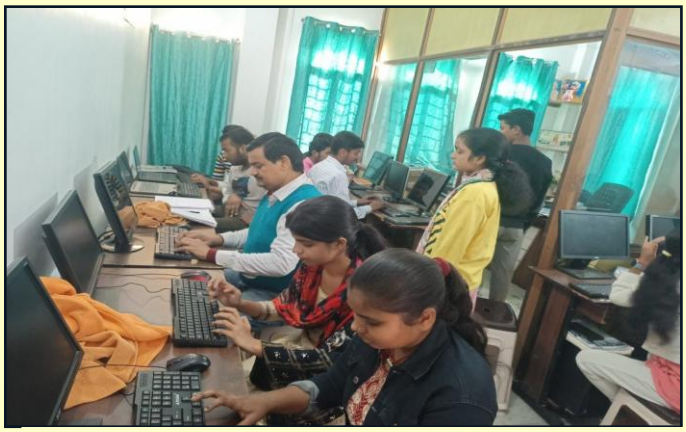
आयोजित सत्र में उपस्थित गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं श्रद्धालुगण...

आयोजित सत्र में उपस्थित अतिथि स्नेहा जी, भूमि सुधार उपसमाहर्ता, मुजफ्फरपुर साथ में उनकी माता जी ...

सत्र को संबोधित करतीं स्नेहा जी...

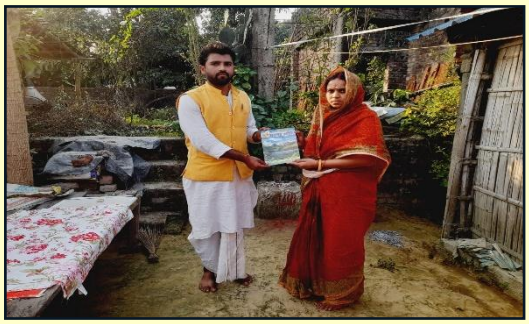
सत्र को संबोधित करतीं स्नेहा जी...

सत्र में अपने विचारों को साझा करतीं चांदनी जी...



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में चलने वाले गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के विभिन्न कक्षाओं के संचालन का दृश्य

दिनांक 23/11/2025 (रविवार)सहरसा ज़िले के सत्तरकटैया प्रखंड अंतर्गत आरन (बिशनपुर) में अलग अलग 24 घरों में गायत्री यज्ञ, देव स्थापना संपन्न कराया गया, पौधा वितरण किया गया, अखंड ज्योति पत्रिका दी गई, साथ ही दीवार लेखन के माध्यम से गुरुदेव के विचरों को जन जन तक पहुंचने का प्रयास किया गया....



माह के अंतिम रविवार दिनांक 30/11/2025 को सहरसा ज़िले के सोनबरसा प्रखंड के सुगमा गांव में अलग अलग 24 नए घरों में देव स्थापना, गायत्री यज्ञ संपन्न कराया गया, प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया, अखंड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से प्रत्येक घरों में गायत्री परिवार के विचारों को जन जन तक पहुंचते गायत्री शक्तिपीठ के प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल, युवती मंडल एवं प्रखंड के सक्रिय परिजन...

गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान सहरसा के 21 वें बैच की साप्ताहिक परीक्षा...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते श्री हरीश...

सत्र में अपने विचारों को साझा करते श्री दिनेश कुमार दिनकर जी ...

सत्र को संबोधित करते श्री धीरज जी...

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

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

विश्वास की शक्ति अविश्वास पर विजय

परिष्कार सत्र

रविवार को गायत्री मंदिर में सत्र को संबोधित करतीं एडिशनल जज। • हिन्दुस्तान

सहरसा।रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र में उपस्थित युवाओं को संबोधित करते हुए डा.अरुण कुमार जायसवाल ने कहा आज विश्वास से अधिक अविश्वास के लिए तर्क है।

विश्वास से अधिक अविश्वास मजबूतहोता जा रहा है। उन्होंने कहा जीवन में अविश्वास भी जरुरी है। अविश्वास का मतलब वैमनास्य नहीं सजगता है। अविश्वास को सकारात्मक लेंगे तो नकारात्मक चिंतन आप पर हावी नहीं होगा। गुरु, विधि, भगवान, पड़ोसी और खुद पर अविश्वास से व्यक्तित्व बिखर जाएगा। ये नकारात्मक चिंतन का परिणाम है।

इस अवसर पर उपस्थित डल्टनगंज के एडिशनल जज विभा ने भी युवाओं को संबोधित किया। उन्होंने कहा सच्चे मन एवं विश्वास के साथ किया गया कार्य हमेशा सफल होता है।युवाओं से कहा आप सही दिशा में सही सोच के साथ कर्म करते जाईए उसका परिणाम अच्छा ही होगा।

विश्वास से ज्यादा आज अविश्वास के लिए है तर्क : डॉ अरुण जायसवाल

प्रतिनिधि, सहरसा

कार्यक्रम मे मौजूद श्रद्धालु.

गायत्री शक्तिपीठ रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आज विश्वास से ज्यादा अविश्वास के लिए तर्क है. आज विश्वास से ज्यादा अविश्वास मजबूत है. जीवन में अविश्वास भी जरूरी है. अविश्वास का मतलब वैमनस्य नहीं सजगता है.

अविश्वास को पॉजिटिव लेते है तो सजगता पर आपका नकारात्मक चिंतन है. तो मंत्र पर अविश्वास, विधि पर अविश्वास, गुरु पर अविश्वास, भगवान पर अविश्वास, पड़ोसी पर अविश्वास एवं फिर खुद पर अविश्वास होगा. फाइनली व्यक्तित्व बिखर गया. यह नकारात्मक चिंतन का परिणाम है. विश्वास एवं अविश्वास का मतलब औचित्य की कसौटी पर खरा उतरना है. इस अवसर पर डाल्टनगंज के एडिशनल जज विभा मौजूद थी. उन्होंने सत्र को संबोधित करते बताया कि जब वे सहरसा में थे तब हमेशा शक्तिपीठ से जुड़े रहे. इससे हमें बहुत लाभ मिला.

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन

अविश्वास का मतलब वैमनस्यता नहीं केवल सजगता होनी चाहिए : अरुण

भास्कर न्यूज|सहरसा

परिष्कार सत्र में मौजूद लोग।

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि आज विश्वास से ज्यादा अविश्वास के लिए तर्क है। आज विश्वास से ज्यादा अविश्वास मजबूत है।

जीवन में अविश्वास भी जरुरी है,लेकिन अविश्वास का मतलब वैमनस्यता नहीं सजगता होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि अविश्वास को अगर पॉजिटिव लेते हैं, सजगता पर अगर आपका नकारात्मक चिंतन है तो मंत्र पर अविश्वास, विधि पर अविश्वास, गुरु पर अविश्वास, भगवान पर अविश्वास,पड़ोसी पर अविश्वास फिर खुद पर अविश्वास होगा। इससे फाइनली आपका व्यक्तित्व बिखर जाएगा। ये नकारात्मक चिंतन का परिणाम, विश्वास और अविश्वास का मतलब औचित्य की कसौटी पर खरा उतरना है। डाल्टनगंज की एडिशनल जज विभा भी उपस्थित थी। उन्होंने भी सत्र को संबोधित किया।

संबोधित करती अतिथि।

दैनिक भास्कर सहरसा 17-11-2025

गायत्री शक्तिपीठ कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के टॉपरों को दिया गया लैपटॉप

किसी भी साधना में संकल्प पूर्वक लक्ष्य बनाकर प्रवेश करना ही दीक्षा, यही उन्नति का मार्ग : अरुण

भास्कर न्यूज|सहरसा

रविवार को आयोजित कार्यक्रम के दौरान छात्र-छात्रा व अन्य।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र-छात्राओं का 20 वां दीक्षांत समारोह एवं 21 वां ज्ञान दीक्षा समारोह का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर मेजर गौतम कुमार, डॉ.अरुण कुमार सिंह , ललन कुमार सिंह(जिला संयोजक) एवं उमा चौधरी उपस्थित थे।

साथ में शिक्षकगण समरकांत मिश्रा,मार्कण्डेय, पूनम कुमारी, हरीश कुमार जायसवाल एवं प्रियव्रत कुमार उपस्थित थे। मौके पर ट्रस्टी अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि दीक्षा का अर्थ है दक्षता एवं कुशलता प्राप्त करना। दीक्षा का एक अर्थ कुशल होना भी होता है। उन्होंने कहा कि किसी भी साधना को संकल्प पूर्वक लक्ष्य बनाकर प्रवेश करना दीक्षा है। इस अवसर पर कंप्यूटर क्लास के टॉपरों को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप प्रदान किया।

मलेशिया के एक कंपनी के सीईओ प्रशान्त जायसवाल के सौजन्य से प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले जीवन रंजन झा, द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाली प्रतिज्ञा कुमारी, तृतीय स्थान करने वाले दिव्यांशु राज सहित सभी छात्र-छात्राओं को प्रमाण पत्र दिया गया।

दीक्षा का अर्थ है दक्षता एवं कुशलता को प्राप्त करना

अतिथियों के साथसफलप्रतिभागी • सौजन्य: गायत्रीपीठ

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान सहरसा के छात्र-छात्राएं का 20 वीं दीक्षांत समारोह एवं 21वीं ज्ञान दीक्षा समारोह आयोजित हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ मेजर गौतम कुमार , डा. अरुण कुमार सिंह, जिला संयोजक ललन कुमार सिंह एवं उमा चौधरी ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा दीक्षा का अर्थ है दक्षता एवं कुशलता प्राप्त करना है। किसी भी साधना को संकल्प पूर्वक लक्ष्य बनाकर प्रवेश करना दीक्षा है।कंप्यूटर क्लास के टापर को पुरस्कार स्वरूप लैपटाप प्रशान्त जायसवाल सीईओ मलेशिया सौजन्य से प्रथम स्थान प्राप्त जीवन रंजन झा, द्वितीय प्रतिज्ञा कुमारी एवं तृतीय स्थान प्राप्त दिव्यांशु राज को दिया गया। सभी छात्र- छात्राओं को प्रमाण पत्र दिया गया। मौके पर शिक्षक समर कान्त मिश्रा , मारकंडे ,पूनम कुमारी, हरिश कुमार जायसवाल, प्रियव्रत कुमार आदि उपस्थित रहे।

गायत्री शक्तिपीठ कंप्यूटर शिक्षण संस्थान का 20वां दीक्षांत समारोह

पुरस्कृत बच्चों के साथ अतिथि.

□ सफल बच्चों को लैपटॉप देकर किया गया सम्मानित

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को गायत्री शक्तिपीठ कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र-छात्राओं का 20वां दीक्षांत समारोह एवं 21वीं ज्ञान दीक्षा समारोह का आयोजन किया गया. कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया. इस मौके पर अतिथि मेजर गौतम कुमार, डॉ अरुण कुमार सिंह, जिला संयोजक ललन कुमार सिंह एवं उमा चौधरी मौजूद थे. साथ ही शिक्षक समरकांत मिश्रा मारकांडे, पूनम कुमारी, हरिश कुमार जयसवाल, प्रियव्रत कुमार मौजूद थे. इस मौके पर ट्रस्टी अरुण कुमार जयसवाल ने कहा कि दीक्षा का अर्थ है दक्षता एवं कुशलता प्राप्त करना. दीक्षा का एक अर्थ कुशल होना है. किसी भी साधना को संकल्प पूर्वक लक्ष्य बनाकर प्रवेश करना दीक्षा है. कंप्यूटर क्लास के टॉपर को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप प्रशांत जयसवाल मलेशिया के सौजन्य से प्रथम स्थान जीवन रंजन झा, द्वितीय स्थान प्रतिज्ञा कुमारी, तृतीय स्थान दिव्यांशु राज एवं सभी छात्राओं को प्रमाण पत्र दिया गया.

दीक्षांत व ज्ञान दीक्षा समारोह आयोजन

सहरसा।रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में गायत्री शक्तिपीठ कंप्यूटर शिक्षण संस्थान सहरसा के छात्र-छात्राएं का 20वीं दीक्षांत समारोह एवं 21वीं ज्ञान दीक्षा समारोह का आयोजन हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ मेजर गौतम कुमार, डॉ.अरुण कुमार सिंह, ललन कुमार सिंह, उमा चौधरी ने किया। ट्रस्टी अरुण कुमार जयसवाल ने कहा दीक्षा का अर्थ है दक्षता एवं कुशलता प्राप्त करना किसी भी साधना को संकल्प पूर्वक लक्ष्य बनाकर प्रवेश करना दीक्षा है कंप्यूटर क्लास के टॉपर को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप प्रशान्त जयसवाल से प्रथम स्थान जीवन रंजन झा द्वितीय स्थान प्रतिज्ञा कुमारी तृतीय स्थान दिव्यांशु को प्रमाण पत्र दिया गया।

गायत्री मंत्र के जप से बढ़ता है प्राण ऊर्जा सद्बुद्धि और सद्ज्ञान की प्राप्ति होती है

संस, जागरण ● सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि गायत्री मंत्र के जप से प्राण ऊर्जा बढ़ता है। सद्बुद्धि एवं सद्ज्ञान की प्राप्ति होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गान ज्ञान एवं ध्यान के महत्व को छात्र/छात्राओं को व्यक्तित्व परिष्कार के कक्षा में बताते हुए उन्होंने कहा कि इससे मन में संतुलन आता है। इससे मस्तिष्क तीक्ष्ण होता है। उन्होंने बताया कि पढ़ना क्यों जरुरी है। पढ़ाई है जीवन का सौंदर्य तथा जीवन की गहरी समझ हो जाए। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम व्यक्तियों को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मदद करता है। यह कार्यक्रम आत्मविश्वास बढ़ाने में,और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने पर केंद्रित है।

डा. अरुण कुमार जायसवाल ● जागरण

इस अवसर पर मुजफ्फरपुर से आई डीसीएलआर स्नेहा कुमारी ने कहा कि कहा जीवन में संतुलन जरूरी है,यहां का माहौल अलग है। शक्ति का उपयोग अच्छे काम के लिए करना चाहिए। पटना से आए पंजाब नेशनल बैंक की मैनेजर चांदनी अपने बेटी लोपामुद्रा के उपनयन संस्कार के लिए उपस्थित थी,उन्होंने सत्र को संबोधित करते हुए कहा कि जीवन में सफलता के लिए श्रद्धा और अनुशासन जरूरी है।

गायत्री मंत्र के जप से बढ़ती है प्राण ऊर्जा द सदज्ञान की होती है प्राप्ति: डॉ अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि गायत्री मंत्र के जप से प्राण उर्जा बढ़ता है. इससे सदबुद्धि व सद्ज्ञान की प्राप्ति होती है व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है. गायत्री ज्ञान व ध्यान के महत्व को छात्र/छात्राओं को व्यक्तित्व परिष्कार के कक्षा में बताते उन्होंने कहा कि इससे मन में संतुलन आता है. इससे मस्तिष्क तीक्ष्ण होता है. उन्होंने बताया कि पढ़ना क्यों जरुरी है, पढ़ाई है जीवन का सौंदर्य व जीवन की गहरी समझ हो जाय. गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम व्यक्तियों को अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने में मदद करता है. यह कार्यक्रम आत्मविश्वास बढ़ाने में व सकारात्मक सोच को बढ़ावा देने पर केंद्रित है.

कार्यक्रम में भाग लेते युवा.

इस मौके पर मुजफ्फरपुर की डीसीएलआर स्नेहा कुमारी ने कहा कि जीवन में संतुलन जरूरी है. यहां का माहौल अलग है.शक्ति का उपयोग अच्छे काम के लिए करना चाहिए. पटना से आये पंजाब नेशनल बैंक के मेनेजर चांदनी अपने बेटी लोपामुद्रा के उपनयन संस्कार के लिए मौजूद थी. उन्होंने सत्र को संबोधित करते कहा कि जीवन में सफलता के लिए श्रद्धा एवं अनुशासन जरूरी है.

गायत्री मंत्र जप से बढ़ती प्राण ऊर्जा

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ मेंव्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा-गायत्री मंत्र के जप से प्राण उर्जा बढ़ता है। सद्बुद्धि एवं सद्ज्ञान की प्राप्ति होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। गान ज्ञान एवं ध्यान के महत्व को बताते हुए कहा इससे मन में संतुलन आता है। इससे मस्तिष्क तीक्ष्ण होता है। इस अवसर पर उपस्थित डीसीएलआर स्नेहा कुमारी ने कहा जीवन में संतुलन जरूरी है। शक्ति का ईस्तेमाल अच्छे काम के लिए करना चाहिए। मौके पर बैंक मेनेजर चांदनी, लोपामुद्रा व अन्यथे।

वज्रासन के लाभ

परिचय :—

वज्रासन एक योगासन है, जिसमें घुटनों के बल बैठकर एड़ियों पर बैठते हैं और रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हैं। इसे "हीरा आसन" भी कहा जाता है और यह पाचन में सुधार करता है, रक्त संचार बढ़ाता है, और मन को शांत करने में मदद करता है। यह आसन ध्यान और प्राणायाम के लिए भी उपयुक्त है और इसे भोजन के तुरंत बाद किया जा सकता है।

वज्रासन करने की विधि :—

1. योग मैट पर घुटनों के बल बैठ जाएं।
2. अपने घुटनों को एक साथ लाएं और एड़ियों को नितंबों के पास रखें, जिससे पैर की उंगलियां जमीन की तरफ हों और एड़ी ऊपर की ओर हो।
3. अपनी पीठ को सीधा रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें।
4. अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें।
5. आंखें बंद करें और सामान्य रूप से सांस लें और छोड़ें।
6. इस मुद्रा में 5 से 10 मिनट तक रहें।

वज्रासन के लाभ :—

1. यह पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है, और यह एकमात्र ऐसा आसन है जो खाने के तुरंत बाद किया जा सकता है।
2. यह मुद्रा में सुधार करता है और मांसपेशियों को आराम देता है।
3. यह तनाव कम करने और मन को शांति प्रदान करने में मदद करता है।
4. यह पैरों की नसों और जांघों एवं पिंडलियों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

सावधानियां :—

1. जिन लोगों को पैर, टखने या घुटनों में तेज दर्द या अकड़न हो, उन्हें इस आसन को करने से बचना चाहिए।
2. स्लिप्ड डिस्क या अंगों की गति में कठिनाई वाले लोगों को बहुत सावधानी बरतनी चाहिए और डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

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

- श्रीमती विभा द्विवेदी जी (एडिशनल डिस्ट्रिक्ट जज, गोपालगंज) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- स्नेहा जी (भूमि सुधार उपसमाहर्ता, मुजफ्फरपुर) - रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में अपनी माता जी के साथ भाग लिया।
- मेजर गौतम कुमार, सिंडिकेट सदस्य - ज्ञानदीक्षा, दीक्षांत समारोह एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- डॉ अरुण कुमार सिंह (अवकाश प्राप्त सिविल सर्जन, सहरसा) - ज्ञानदीक्षा, दीक्षांत समारोह एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- चांदनी जी (स्केल टू आफ़िसर, पंजाब नेशनल बैंक, पटना) - यज्ञ, रुद्राभिषेक एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- लोपा मुद्रा (सुपुत्री चांदनी त्रिवेदी - पंजाब नैशनल बैंक मैनेजर, पटना) - यज्ञ, उपनयन संस्कार एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- श्री शशिशंकर कुमार (कमांडेंट, बीएमपी, भीमनगर) - शिवाभिषेक एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।

आगामी कार्यक्रम

प्रत्येक रविवार व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

विवेक सूर्य उगाओ जरा

अरे, जगत् की धूल सारी
तेरे अँगों से लिपटी हुई है ।
कितने मैले दिख रहे हो
क्या उसे झाड़ने की फुर्सत नहीं है ।।
जीवन-दर्पण तेरा साफ नहीं है
कैसे उसमें प्रतिबिम्ब बनेगा
यद्यपि ईश्वर झाँक रहा है
फिर भी तुमको नहीं दिख रहा है ।।
क्या नहीं सोचे, कल की तुम हो
जो आज इतना हो रहे भ्रमित हो ।
अरे, सुधि तो उसकी ले लो
क्यों आत्म-धन ऐसे गँवा रहे हो?
हृदय का उपवन सारा सूना
मैल पड़ा है कोना-कोना ।
क्या ऐसे में कुछ भी होना
यहाँ तो प्रिय बस रोना-धोना ।।
हाय! यह तुमने क्या कर डाला
अपना ही घर उजाड़ डाला ।
अब कहाँ बसने की सोच रहे हो
चलो, काल का बुलावा आया ।।
अब तो नाहक रो रहे हो
चिड़िया खेत चुग गई है ।
जाओ, अगले जन्म में कुछ करना
नहीं तो अभी ही तुम मुड़ जाना ।।
प्रियवर! अब तो छोड़ो सबकुछ
ईश्वर से नाता जोड़ो अब कुछ ।
उसके पुत्र हो, वैसे बनो तुम
दिव्य-पथ पर अब भी बढ़ो तुम ।।

– डॉ. लीना सिन्हा

परिचय

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्ति भूते सनातनि।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते।।

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

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

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

Account No. – 11024100553 IFSC code – SBIN0003602

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