

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

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्षः ०३ अंकः ०८

‘समय का सदुपयोग ही जीवन की सच्ची साधना’

मनुष्य जीवन अल्प है, परन्तु उसकी संभावनाएँ अनन्त हैं। जो व्यक्ति समय को तुच्छ समझकर आलस्य, प्रमाद और निरर्थक विवादों में गँवा देता है, वह स्वयं अपने हाथों अपने भविष्य का हास कर लेता है। समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता। वह न राजा के लिए रुकता है, न निर्धन के लिए ठहरता है। जो उसका सम्मान करता है, समय उसे सम्मान देता है; जो उसकी उपेक्षा करता है, समय उसे पछतावे के सिवा कुछ नहीं देता।

अनेक लोग कहते हैं- “अभी समय है, आगे देखेंगे- यही सोच जीवन की सबसे बड़ी भूल है। बीता हुआ समय लौटकर नहीं आता। जिस प्रकार खेत बोने का समय निकल जाने पर फसल की आशा व्यर्थ हो जाती है, उसी प्रकार कर्म का समय बीत जाने पर सफलता का स्वप्न भी निष्फल हो जाता है। समय का सदुपयोग केवल धन कमाने के लिए नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण, ज्ञान-वृद्धि और सेवा भावना के विकास के लिए होना चाहिए।

जिसने अपने समय का एक-एक क्षण आत्मोन्नति और लोककल्याण में लगाया, वही सच्चा साधक है। ईश्वर भी उसी का सहायक होता है, जो समय को ईश्वर की अमानत समझकर उसका सदुपयोग करता है। समय का सही उपयोग ही जीवन की सच्ची साधना है।

हृदय से हृदय तक

हृदय से हृदय तक बहने वाली जो धारा मनुष्य को मनुष्य से, आत्मा को परमात्मा से जोड़ती है, वही भक्ति है। यह भक्ति न तो शब्दों की चतुराई से मिलती है, न बाह्य आडम्बरों से; यह तो विनम्रता, श्रम और आत्मशुद्धि की गोद में पलती है। इसी भक्ति के अनन्य साधक संत शिरोमणि रविदास जी की इस माह पावन जयंती है। वे कहते हैं- “कह रैदास तेरी भगति दूरी है, भाग बड़े से पावे। तजि अभिमान मेटि आया पर, पिपिलक त्वै चुनिखावे।। अर्थात् ईश्वर की भक्ति बड़े भाग्य से प्राप्त होती है, पर यह भाग्य अहंकार के बोझ तले नहीं उपजता। अभिमान त्यागकर जो स्वयं को लघु कर लेता है, वही प्रभु के निकट पहुँचता है; ठीक उसी तरह से जैसे विशाल हाथी शककर के कण नहीं चुन पाता, पर नन्हीं सी चींटी (पिपीलिका) सहज ही उन्हें उठा लेती है।

रविदास की भक्ति जीवन से विमुक्त नहीं, बल्कि जीवन में रची-बसी है। वे कर्म से भागने के नहीं, कर्म में उतरने के संत हैं। उनकी दृष्टि में पूजा का अर्थ है- हाथों से श्रम, जिह्वा से नाम और हृदय से प्रेम। ‘जिह्वा सों ओंकार जप, हृत्थन सों करि कार- यह केवल पद नहीं, जीवन-विधान है। वे स्पष्ट कहते हैं कि गंगा में डुबकी लगाने से पहले यदि मन की मैल न उतरी, तो स्नान अधूरा है। बाहरी शुद्धि से पहले भीतरी परिष्कार अनिवार्य है।

लोकवाणी में रची गई उनकी रचनाएँ सीधे जन-हृदय में उतरती हैं। रविदास जाति, ऊँच-नीच और भेदभाव की दीवारों को नाम-स्मरण की चोट से ढहाते हैं। उनके निर्गुण राम सत्ता नहीं, समता के प्रतीक हैं। जहाँ शासन का अहंकार टूटता है और समानता का स्वर मुखर होता है। इसी चेतना से वे एक ऐसे बेगमपुर (बेगमपुरा सहर को नाऊं, दुख अन्दोख नहीं तिहि ठाऊं) की परिकल्पना करते हैं- ऐसा नगर जहाँ न दुख हो, न भय; न कोई ऊँचा, न कोई नीचा। छः शताब्दी पूर्व बनारस के सीर गोवर्धन में जन्मे इस संत की वाणी आज भी उतनी ही प्रासंगिक है। कबीर ने उन्हें ‘संतन में रविदास कहा, मीरा ने गुरु माना और गुरुग्रंथ साहब ने उनके पदों को अमरत्व दिया। अपमान और भेदभाव के बीच भी उनके हृदय से करुणा की ज्योति बुझी नहीं।

साथ ही महाशिवरात्रि का पुण्य पर्व भी हमें यह स्मरण कराता है कि भगवान शिव का स्वरूप भी अहंकार के विसर्जन और करुणा के प्रसार का प्रतीक है। औघड़दानी शिव की अनुकम्पा से ही संत रविदास जैसी आत्माएँ समाज को दिशा देने के लिए अवतरित होती हैं। भगवान शिव के आशीर्वाद से संत रविदास की यह अमूल्य सीख- कि सच्ची भक्ति हृदय को निर्मल करती है, दृष्टि को समान बनाती है और समाज को समरस- हम सभी के अंतःकरण में उतर जाए। हमारा जीवन अहं से मुक्त हो, श्रम, प्रेम और करुणा से परिपूर्ण हो। शिव की शान्त चेतना और रविदास की समता-दृष्टि हमारे विचार, व्यवहार और कर्म को पवित्र बनाती हुई हमें ऐसे समाज के निर्माण की ओर ले जाए, जहाँ मनुष्य-मनुष्य के बीच कोई भेद न रहे- यही इस महाशिवरात्रि पर हृदय से निकली प्रार्थना है।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

अखण्ड ज्योति

अखण्ड ज्योति हमारे मन मंदिर में आत्म ज्योति के रूप में सतत जलती रहती है। बस उसका दर्शन हम तब कर पाते हैं जब हम उस ज्योति पर विश्वास करके अपने अन्दर उतरते चले जाते हैं। जितना-जितना हम अपने अन्दर उतरते जाते हैं उतना-उतना हम अपने मन के अन्दर छा रहे अज्ञानता के कोहरे को परमात्मा की असीम कृपा से हटाते चले जाते हैं और अन्ततः दिखने लगता है हमें अपना ही आत्मदीप, जो कभी बुझता नहीं है जिसे हम अखण्ड ज्योति की संज्ञा देते हैं। इस अखण्ड ज्योति को पाने के लिए हमें उपनिषद् के "आत्मावाऽरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः मन्तव्यः निदिध्यासितव्यः" भाव को समझना होगा अर्थात् आत्मा की ओर ही देखना चाहिए, सुनना चाहिए, मनन करना चाहिए और ध्यान करना चाहिए। ज्ञान है ही निष्कलंक आत्मा का वह निष्कलंक स्वरूप जिसे निष्कलंक मन से ही प्राप्त किया जा सकता है जिसे पाकर जन्मान्तरों से भटकता हुआ एक थका-हारा उदास मन सदा-सदा के लिए मुस्कुरा उठता है। कहते हैं -

मुस्कुराहट का निश्चल अनुदान, मिलता है निश्चल प्रेमी को
जिसने निश्चल परमात्मा का, सदा निश्चल संग किया ॥

सच, ज्ञान सा पवित्र इस संसार में कुछ भी नहीं है। हम सभी सिर्फ मानव बनकर, भगवान के प्रेमी बनकर ज्ञान की ओर कदम बढ़ाएँ तो अपनी ही निष्कलंक आत्मा के निष्कलंक आत्म सूर्य को स्वयं में ही चमकता हुआ देख लेंगे। उस आत्म सूर्य को हम जो भी नाम दे दें वह अखण्ड एकरस ही होगा, वह हमारे अज्ञान और अंधकार से भरे मन के लिए अखण्ड ज्योति का काम करेगा, आत्मा के प्रकाश से जब हम जगमगाएँगे तब हम परम सत्य का दिग्दर्शन कर पाएँगे। तेजोबिन्दुपनिषद् में लिखा गया है -
अखण्डैकरसो ह्यात्मा ह्यखण्डैकरसो गुरुः। अखण्डैकरसं लक्ष्यमखण्डैकरसं महः ॥ 6/2 ॥

अर्थात् यह आत्मा, गुरु, रस और महत् तत्त्व सभी अखण्ड एक रस हैं। पर इस अखण्ड एक रस दर्शन को समझने के लिए आत्मा को समझना होगा। यह आत्मदर्शन गुड्डे-गुड्डियों का खेल नहीं है इसके लिए मन से परमात्मा की उपासना करनी पड़ती है, शरीर को साधना पड़ती है और लोक की आराधना करनी पड़ती है तब जाकर भगवान प्रसन्न होते हैं पर हम लोककल्याण और आत्म कल्याण के पथ पर चले नहीं और करने लगे आत्मदर्शन यह संभव कहाँ है \ हम अर्थ और काम की अंधी दौड़ में लगे रहें, हम छोटी-छोटी बातों पर लड़ने और भिड़ने में रमे रहे, हम संसार की सामग्रियों को जुटाने में लगे रहें, हम भोंडे, अश्लील नृत्यों में आनंद लेते रहें, हम सिगरेट-शराब में डूबे रहें, हम मकान और दुकान की होड़ में लगे रहें, हम अपने परिवार को बाँट-बाँटकर चैन की नींद सोने में लगे रहें, हम माता-पिता को कष्ट देते रहें, हम ननद-भौजाई के रिश्तों को तार-तार करते रहें, हम भाई-भतीजेवाद में लगे रहें, हम सत्ता सुख के लिए कुछ भी अधर्म करते रहें, हमें अपनी मौज-मस्ती में ही सुख मिलता रहे, हम न परिवार के लिए सोचें, न समाज के लिए सोचें, न राष्ट्र के लिए सोचें न ही विश्व के लिए सोचें, हम रिश्वत, भ्रष्टाचार, हत्या-मारकाट, नारी उत्पीड़न और बलात्कार जैसे कुकर्मों में लगे रहें, हम अनास्था की सीखचों में अपने मन को बाँधे रहें, हम भगवान के अप्रत्यक्ष स्वरूप पर उँगली उठाते रहें और प्रत्यक्ष दर्शन के अभाव में अध्यात्म के सत्यों का तिरस्कार करते रहें और कहें कि हम आत्मदर्शन करेंगे तो यह कदापि सम्भव नहीं।

प्रह्लाद ने हिरण्यकशिपु के समस्त अत्याचार सहे फिर भी वह ईश्वर विश्वास से नहीं हिला पर हमें तो कोई कह भी दे कि अरे ! भगवान हैं ही कहाँ इस दुनिया में, सब बकवास है तो हम भी उन्हें बकवास मानने में देर नहीं करते और जब हम भी उन्हें नहीं मानते तो हम उन्हें ढूँढेंगे ही क्यों \ और जिसने ढूँढा नहीं वह परमात्मा को कैसे पाएगा \ कबीरदास जी ने कहा है -

जिन ढूँढा तिन पाईयाँ, गहरे पानी पैठ

तो भगवान रूप अखण्ड ज्योति को ढूँढना है तो छू लीजिए आत्मा के विराट आकाश को और पा लीजिए अपनी आत्मा की अखण्ड ज्योति को क्योंकि वास्तविक ज्योति और कहीं है ही कहाँ

- 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)

शिक्षा और चिकित्सा आज फलता-फूलता उद्योग बन गया है। परंतु शिक्षा और चिकित्सा सेवा कर्म है, कल्याणकारी कर्म है।

अपने भारत का जो दर्शन है वह कहता है प्रकृति का संविधान कर्मफल विधान यानि जीवन का संविधान कर्मफल विधान। जीवन के मूल तत्व दो ही हैं - प्रकृति और परमात्मा। मूल रूप से मौलिक अस्तित्व और किसी का नहीं है मूल तत्व परमात्मा है, प्रकृति उसमें अंतर लीन है। परमात्मा क्रियाशील नहीं है, प्रकृति क्रियाशील है परमात्मा की ऊर्जा से। इसलिए हिंदू धर्म में निराकार- साकार सभी के लिए स्थान है।

सतही तौर पर लगता है कि वेदांती लोग देवी-देवता को नहीं मानते, लेकिन वे और गहरी खोज में जुटे हैं। उसके मूल में जो परब्रह्म परमेश्वर हैं, उनका साक्षात्कार चाहते हैं, उनकी अनुभूति चाहते हैं।

हिंदू धर्म में तीन तत्व है जो उसको भली-भांति परिभाषित करते हैं, जो कि अन्य जगह नहीं है। पहला है- धर्म का सामाजिक स्वरूप। जिसमें रीति-रिवाज आते हैं, नीति-नियम हैं, सामाजिक मान्यताएं हैं। दूसरा तत्व है जो किसी अन्य धर्म में नहीं, वह है- दर्शन। हमलोगों ने तो चार्वाक के दर्शन को भी मान लिया। चार्वाक जैसे नास्तिकवादी दर्शन को भी हमने मान्यता दी, वह भी जीवन के सिद्धांत को बताते हैं। तीसरा महत्वपूर्ण तत्व है धर्म दर्शन का सार जिसे अध्यात्म कहते हैं। वह इधर-उधर की बातें नहीं कहता कि ये है, वो है, ऐसा है, वैसा है। हम केवल सामाजिक मान्यताओं तक सीमित नहीं हैं, जीवन शैली तक सीमित नहीं हैं, अगर हम उस परम तत्व को नहीं पाए, तो हमारा धार्मिक होना निरर्थक है।

धर्म के तत्व का आपने साक्षात्कार नहीं किया, उसकी अनुभूति नहीं की, अनुभव प्राप्त नहीं किया तो आप धार्मिक नहीं हैं।

हिंदू धर्म का मूल मंत्र तत्त्व ज्ञान को जानना है, बाकी जीवन शैली, देव पूजन इत्यादि उस लक्ष्य की प्राप्ति की प्रारंभिक यात्रा है।

हिंदू धर्म जिसे सनातन धर्म भी कहते हैं, जिसमें सभी समाहित हैं। धर्म का सामाजिक चिंतन है "वसुधैव कुटुंबकम्" पूरी दुनिया हमारा परिवार है। कोई कहता है कि हिंदुओं ने सबको अपना लिया है। नहीं; सब अपने ही हैं, सर्वधर्म समभाव की बात कहता है, सभी धर्म का सम्मान है। लेकिन ये सम्मान देने की बात सामाजिक है।

धर्म का तत्त्व सम्मान या अपमान में नहीं है, धर्म का तत्त्व अनुभव में है।

कोई भी देवी-देवता चित्त शुद्धि का वरदान नहीं दे सकते। पर धर्म का तत्त्व चित्त शुद्धि में है। चित्त शुद्धि के बाद ही ईश्वर की प्रतीति होगी, फिर प्रीति होगी आभासिक अनुभव होगा, फिर सच्चा प्रेम, सच्ची भक्ति होगी।

गुरु होता है या पीर होता है या पैगंबर होता है, फकीर होता है। तो उनके जीवित रहते संप्रदाय होता है? नहीं होता है। लेकिन जब वे मर जाते हैं तो उनका संप्रदाय हो जाता है। संप्रदाय क्या है? बची हुई राख। आग जल रही थी अब ठंडी राख पड़ी है वहां पर। राख से आग को पहचाना जा सकता है क्या? नहीं। वह ज्वाला, वह तेज, वह प्रकाश, जलाने की वो दाहक शक्ति, जिसको नहीं पहचाना जा सकता। उस राख में

उस सौंदर्य को नहीं देखा जा सकता। मन की आंखों से कोई झांकी पा सकता है, तो केवल वही पाएगा जिसने कभी उस अग्नि को जलते देखा है कि राख का इतना बड़ा ढेर है, तो लपट कितनी ऊंची होगी।

🌸 जहां धर्म है वहां धंधा नहीं, जहां धंधा है वहां धर्म नहीं। धर्म का तत्त्व तब तक जीवित रहता है जब तक अनुभूति प्राप्त व्यक्ति जीवित रहता है और अनुभूति प्राप्त व्यक्ति गया धर्म नहीं बचता है, केवल संप्रदाय बचता है।

🌸 संप्रदाय हमेशा मुर्दा होते हैं। जैसे मुर्दा रखे - रखे फूल जाता है वैसे ही संप्रदाय का विस्तार मकान, दुकान में होने लगता है। बहुत सारी बिल्डिंग, बहुत सारे व्यवसाय के साधन बनते चले जाते हैं।

🌸 हिंदुओं की सबसे बड़ी महत्वपूर्ण खोज कहें, उपलब्धि कहें, वह है समग्रता। जीवन को इन्होंने समग्रता से समझा है, संपूर्णता में समझा है, जाना है, अनुभव किया है।

🌸 ज्ञान दो तरीके का होता है, एक जानकारी का ज्ञान होता है और एक अनुभव का ज्ञान होता है। एक होता है नोइंग और एक होता है बीइंग। नोइंग मतलब आपने इंफॉर्मेशन इकट्ठा कर लिया, पर उसको अगर आपने अनुभव में उतार लिया तो वो हुआ बीइंग, अनुभव का ज्ञान। हम जानते हैं कि नदी का पानी ठंडा होता है ये हुआ नोइंग, जब नदी में उतरते हैं तो ठंडे पानी का अनुभव होता है ये हुआ बीइंग। तो गायत्री अनुभव जन्य ज्ञान की देवी हैं। जो एकायर्ड नॉलेज होता है जो हम बाहर से प्राप्त करते हैं, वो जानकारी है वो मां सरस्वती की कृपा से मिलती है। वे कला की देवी हैं तो कला तो हमें उनसे सीखनी होगी। मां सरस्वती की कृपा से हमारा मस्तिष्क उसे धारण कर सके। यही प्रार्थना मां सरस्वती से करते हैं। मां सरस्वती हमारी जड़ता का हरण करें जिससे हमारा मस्तिष्क इस लायक बनता है कि उनकी कृपा से हम ज्ञान को धारण कर सकते हैं। मां गायत्री से हम तेज का आह्वान करते हैं, उसको धारण करते हैं "भर्गो देवस्य धीमही" तेज को धारण करने पर हमारा व्यक्तित्व तत्व ज्ञान से यानी विवेक से आप्लावित होता है। हम उस प्रकाश को, उस तेज को धारण करते हैं। मां सरस्वती की कृपा से हम मस्तिष्क की जड़ता को दूर करते हैं इससे हम ज्ञान को सीखें, ज्ञान को जानें। लर्निंग और नोइंग, बस सीखना और जानना ये विद्या मां सरस्वती की कृपा से हमें मिलती है और मां गायत्री उसे अनुभव में उतारती हैं, मतलब ध्यानस्थ हो जाओ और अनुभव में उतार लो। तो ज्ञान के भी दो भेद हो गए, एकायर्ड नॉलेज यानी जानना और सीखना, नोइंग, दूसरा सूर्य का ध्यान करते - करते ज्ञान प्रस्फुटित होता है, ज्ञान प्रकट होता है, ये हो गया बीइंग। ये है गायत्री। भगवान गणेश बुद्धि और विवेक के देवता हैं, इसलिए विद्यारम्भ संस्कार में सरस्वती और गणेश की पूजा करते हैं और दीपावली में लक्ष्मी और गणेश की पूजा करते हैं। गणेशजी का पूजन इसलिए करते हैं कि गणेशजी विघ्नहर्ता भी हैं, सबसे पहले गणेशजी का पूजन करते हैं एक जो शुभकार्य हम करने जा रहे हैं उस में कोई विघ्न ना आए, कोई बाधा ना आए, दूसरा जिस समय हम पूजा करते हैं उस समय हमारी बुद्धि ठीक - ठीक काम करे। तो भगवान गणेश हमें बल प्रदान करते हैं जिससे हम ठीक ठीक काम कर सकें। काम कराने की ताकत मां सरस्वती की कृपा से हम सीख रहे हैं, विद्या और कला को हम जान रहे हैं, लेकिन जानने के लिए जरूरत यह है कि हम ध्यानस्थ होकर जान सकें, ये बुद्धि विवेक भगवान गणेश देंगे। विघ्न को हरेंगे, ताकि हम जीवन में सफलता प्राप्त कर सकें। अगर हम गलत काम कर रहे हैं अशुभ काम कर रहे हैं तो विघ्नकारक भी हैं गणेश जी, अशुभ काम में वो विघ्न भी पैदा करते हैं, ताकि आप गलत काम न कर सकें। ये है मां सरस्वती, मां गायत्री और भगवान गणेश के पूजन के लिए ज्ञान की बातें। कहते हैं कि सरस्वती की वीणा और संगीत के स्वर, इसी दिन मुखरित हुए थे। वसंत में सृष्टि का शुभारंभ है, सृष्टि का प्राकट्य तो चैत्र नवरात्र में है, लेकिन इसका बीजारोपण वसंत में है। कहते हैं कि ज्ञान और संगीत को मां सरस्वती ने इसी दिन प्रकट

किया । वसंत सृष्टि का आह्लाद है, वसंत से पहले कोई उत्सव नहीं है, पहला उत्सव जो धरती पर मनाया गया वह वसंत उत्सव है। दीपावली होली सारे उत्सव बाद के हैं। वसंत पंचमी के बाद शिवरात्रि आती है। वहां प्रकृति और परमात्मा के मिलन का दिन है, प्रकृति यानी पार्वती भगवान शिव से सज धजकर मिलने जाती है, इसलिए वसंत के आगमन के बाद इतने फूल खिलते हैं, प्रकृति सजती है और उसके बाद होली निराशा को हटाकर, जड़ता को हटाकर, ठंड की ठिठुरन को हराकर उल्लास और उत्साह का संचार करती है। यह उत्सव का चरम है, जिसका अंत वासंती नवरात्र यानी चैत्र नवरात्र के समय होता है। और इसी दिन सृष्टि का प्राकट्य होता है और वसंत पंचमी के दिन इसका बीजारोपण होता है। जैसा हमने कहा वसंत ऋतु के पंचमी के दिन मां सरस्वती की पूजा करते हैं ये वसंत भारतीय संस्कृति का आदि त्यौहार है। सृष्टि जब से जन्मी तब से वसंत पंचमी मनाई जाती है। बाकी सब त्यौहार काल क्रम में संस्कृत से जुड़ते चले गए। चाहे कालिदास हों, भारवि को देखें, सभी लोग वसंत पंचमी का उल्लेख किए हैं। वसंत के तीन रंग होते हैं, एक है ज्ञान का रंग जिसे हम सरस्वती पूजा कहते हैं, दूसरा रंग है वसंत पंचमी का प्रेम का रंग, ईश्वरीय प्रेम भी और मानवीय प्रेम भी है वसंत, तीसरा रंग है वैराग्य और बलिदान का रंग। जब भगत सिंह कहते हैं मेरा रंग दे वसंती चोला, कवयित्री सुभद्रा कुमारी चौहान कहती हैं - "वीरों का कैसा हो वसंत", तो ये है वैराग्य और बलिदान का रंग, ज्ञान का रंग, प्रेम का रंग, एक ईश्वरीय प्रेम, जहां प्रकृति स्वयं परमात्मा के लिए समर्पित होती है, दूसरा मानवीय प्रेम इसलिए वसंत पंचमी को मदनोत्सव के रूप में मनाया जाता है। कामदेव को मदन कहते हैं। इसी दिन भगवान भोलेनाथ के कोप से कामदेव भस्म हुए थे और रति के प्रार्थना करने पर फिर से कामदेव प्रकट हुए थे हरेक जीव के अंग में। इसलिए उनका एक नाम अनंग भी है। तो कामदेव और रति के मिलन के उत्सव का दिन भी ये वसंत पंचमी का दिन है। भगवान भोले नाथ एक साथ कोप भी करते हैं और कृपा भी करते हैं। तो वसंत अपने आप में तिरंगा है, श्वेत रंग ज्ञान का रंग, हरा रंग प्रकृति की समृद्धि का रंग और गेरुआ रंग यानी केसरिया रंग बलिदान और वैराग्य का रंग। तो जब वसंत को हम तीनों रंगों में रंगते हैं समय के अनुसार, प्रकृति के अनुसार, जीवन चेतना के अनुसार तो हम वसंत को अनुभूत करते हैं। जब वसंत हमारा शुद्धि और सत्व की तरह फलता है तो हमारे हृदय में सत्व और ज्ञान फलते हैं, ये शुद्धि, सत्व चाहे गायत्री के रूप में फले या सरस्वती के रूप में फले, सतोगुण का प्रकाश फैलेगा हमारे अंदर भी और हमारे बाहर भी। और प्रेम का रंग, प्रकृति का रंग है और वह प्रकृति का रंग, प्रेम का रंग फलेगा तो हरितिमा के रूप में फलेगा प्रकृति की समृद्धि फूल पत्ती, संपत्ति, वैभव विलास, प्रकृति के जन्म के साथ शुरू हो जाता है। अपनी भारतीय संस्कृति में हर तरह से वसंत पर्व मनाया जाता है, हमने ज्ञान की गरिमा भी प्रतिष्ठित की है और शौर्य की महिमा भी प्रतिष्ठित की है, प्रेम और समृद्धि यानी प्रकृति की संपन्नता भी प्रतिष्ठित की है यहां पर। प्रकृति के भी अनुदान और वरदान को हमने पाया है। यही तीन गुण हैं सत, रज और तम, और इन्हीं तीन रंगों में प्रकृति सजी है और इन्हीं तीन रंगों में भारत सजा है और इन्हीं तीन रंगों में जीवन सजा है। जीवन में ज्ञान, प्रेम यानी सत्व और वैराग्य से ज्यादा कुछ चाहिए नहीं। ये मां गायत्री के तीन चरण हैं, तत् सवितुर् वरेण्यं भगो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् । सवितुर् वरेण्यं है ज्ञान, जब वह होगा तो श्रेष्ठता का वरण करेंगे, और जब तेज को धारण करेंगे तो जीवन चेतना समृद्ध और संपन्न होगी, प्रेम और सत्य को धारण करेंगे तभी तो हमारे अंदर योग और ऐश्वर्य होगा, वसंत में प्रकृति की सम्पन्नता और समृद्धि होती है। ये तेज धारण करने पर ही होता है भर्गो देवस्य धीमहि, फिर धियो यो नः प्रचोदयात् जब आपके अंदर-वैराग्य होगा तभी आप सन्मार्ग पर चल पाएंगे, नहीं तो संसार के आकर्षण बार बार आपको खींचेंगे। तो ये गायत्री के तीन रंग है, पहला रंग महाकाली, जड़ता का समापन और ज्ञान का वरण, दूसरा रंग महालक्ष्मी, योग और ऐश्वर्य

का धारण और तीसरा रंग महासरस्वती, सन्मार्ग में गमना तो अपनी चेतना को उर्ध्वमुखी बनाना ही ज्ञानरूपा मां सरस्वती की उपासना है। भारत जैसा अद्भुत देश जहां प्रकृति के सारे रंग विद्यमान हैं, चाहे यूरोप हो चाहे अफ्रीका महाद्वीप हो, जो प्रकृति का मौसम है चाहे अफ्रीका का मौसम हो चाहे यूरोप का मौसम, सभी मौसम भारत में विद्यमान हैं। तो भारत में संपूर्ण संपन्नता और समृद्धि प्रकृति ने दी है, इस वजह से वसंत हमारे सामने जीवन के तीन गुण तीन रंग लेकर आता है। ज्ञान का रंग, प्रेम और प्रसन्नता का रंग और वैराग्य और बलिदान का रंग लेकर आता है। इस तरीके से अगर हम देखे तो वसंत संपूर्ण जीवन की समग्रता का संदेश लेकर आता है, जीवन को कैसे संपूर्णता और समग्रता में जीया जाए ये है वसंत।

जिज्ञासा

प्रश्न- कुछ कारणवश आज मैं इस कक्षा में अनुपस्थित हूँ। इसी अनुपस्थिति पर आधारित एक जिज्ञासा है मेरे मन में कि जब दो कामों में से किसी एक को चुनना हो और दोनों काम हमारे लिए अति महत्वपूर्ण हैं, किस कार्य को किया जाए?

उत्तर – प्राथमिकता किसको दी जाए प्रश्न यह होना चाहिए। जिस कार्य के संपादन की तत्काल आवश्यकता है उस काम को पहले करें। एक साथ तो सारी चीजें नहीं की जा सकती। आपको अपनी प्राथमिकताओं का पता होना चाहिए कि कौन काम पहले करें।

प्रश्न- यह प्रश्न सामान्य ज्ञान वाले गुरुजी से संबंधित है। भारत का राष्ट्रगान गाने की अवधि 52 सेकंड ही क्यों है? क्या इसके विषय में कोई विस्तृत जानकारी किसी पुस्तक में पाई?

उत्तर- पुस्तक पाई नहीं गई है, पूरा गान न राष्ट्रगीत है और न राष्ट्रगान है। जन-गण-मन जो राष्ट्रगीत है, जब प्रिंस ऑफ वेल्स इंग्लैंड से भारत आने वाले थे तो उनके सम्मान में यह लिखा गया था। जन-गण के अधिनायक और भाग्यविधाता शब्द का संबोधन प्रिंस ऑफ वेल्स के लिए किया गया था। दूसरा जो वंदे मातरम् है, सुजलाम सुफलाम शस्य श्यामलाम्, इसमें भारत देश को खंड खंड के रूप में परिभाषित नहीं किया गया है, पूरी भारत माता को एक आध्यात्मिक शक्ति, दैवी शक्ति, मातृ शक्ति यानि दैवी शक्ति के रूप में दर्शाया गया, महसूस कराया गया है। दोनों गान में भारत अलग अलग प्रांत का समूह नहीं है, समूची राष्ट्र की चेतना एक है, यह बताया गया है। वैसे दोनों गीतों को काट छांटकर ही प्रस्तुत किया गया है।

प्रश्न- यह प्रश्न कंप्यूटर वाले गुरु जी से संबंधित है। स्पीकर एक आउटपुट डिवाइस है हम इसे किस श्रेणी में रखेंगे? सॉफ्ट कॉपी या हार्डकॉपी और क्यों?

उत्तर- स्पीकर डिवाइस एक आउटपुट हार्डवेयर डिवाइस है जो आवाज यानि साउंड निकालने का काम करता है जबकि हार्ड डिस्क एक स्टोरेज डिवाइस है जो डेटा को यानि ऑपरेटिंग सिस्टम सॉफ्टवेयर और फाइल को स्टोर करती है, ये दोनों अलग-अलग चीजें हैं और स्पीकर हार्ड डिस्क नहीं कहलाता बल्कि यह कंप्यूटर के फिजिकल पार्ट का हिस्सा है। संक्षेप में स्पीकर आवाज सुनने के लिए आउटपुट है और हार्ड डिस्क डेटा स्टोर करने के लिए स्टोरेज माना जाएगा। दोनों ही कंप्यूटर के महत्वपूर्ण हार्डवेयर है लेकिन दोनों के कार्य अलग-अलग हैं। जहाँ तक सॉफ्ट कॉपी या हार्डकॉपी की बात है तो स्पीकर आपको आवाज देता है जो कि एक सॉफ्ट कॉपी आउटपुट है क्योंकि वह कागज पर छपी हुई चीज़ यानि हार्ड कॉपी नहीं है। हार्डकॉपी जिसे आप छू सकते हैं, रख सकते हैं, जैसे प्रिंट आउट, किताब, नोट्स पर सॉफ्ट कॉपी जिसे स्क्रीन पर देख सकते हैं, स्पीकर से सुन सकते हैं, जैसे मॉनिटर, हेडफोन और स्पीकर। इसलिए स्पीकर एक सॉफ्ट कॉपी आउटपुट डिवाइस है क्योंकि यह डिजिटल सिग्नल को साउंड में बदलता है जिससे आप सुन सकते हैं, लेकिन छू नहीं सकते। यह प्रिंटेड या हार्ड कॉपी में नहीं होता बल्कि टेंपेरेरी होता है और कंप्यूटर से जुड़ा रहता है। यानि स्पीकर एक आउटपुट हार्डवेयर डिवाइस है और एक सॉफ्ट कॉपी आउटपुट डिवाइस भी है।

क्योंकि स्पीकर को हम छू सकते हैं इसलिए वो हार्डवेयर है, लेकिन स्पीकर से निकली हुई तरंग यानि आवाज को नहीं छू सकते, सिर्फ सुन सकते हैं इसलिए वो सॉफ्टवेयर भी है।

प्रश्न- भगवान को लहसुन-प्याज से बने भोजन का भोग क्यों नहीं लगाना चाहिए? इस फसल लहसुन- प्यास से स्वरभानु नामक असुर का क्या संबंध है?

उत्तर- देवों का भोजन हविष्यान्न माना जाता है, हविष्य का मतलब होता है जिसकी आहुति दी जाए। लहसुन-प्याज तामसी भोजन माना जाता है। दुर्गंधयुक्त होता है। स्वभाव में भी तमस पैदा करता है और शरीर में दुर्गंध पैदा करता है। देवगण सात्विक होते हैं इसलिए उन्हें सात्विक भोजन ही कराया जाता है। स्वरभानु यानि राहु-केतु असुर है। सागर मंथन में जब अमृत निकला था तो उसे चखने स्वरभानु आया था, तो विष्णु भगवान ने अपने चक्र से उसे दो भाग कर दिया था, वही राहु और केतु बना। कहते हैं स्वरभानु असुर के मल-मूत्र से लहसुन प्याज का जन्म हुआ है।

प्रश्न- मेरे पूजा रूम के आगे एक अमरूद का पेड़ है, पड़ोस के आदमी सब बोलते हैं इसे काटकर हटा दो, ऐसा क्यों बोलते हैं? पता नहीं, आप ही बताइए कि क्या करना चाहिए, अगर काटना है तो क्यों काटना है?

उत्तर- अमरूद का पेड़ दूषित नहीं होता है। इसलिए इसे नहीं काटना चाहिए।

प्रश्न- मैं यहाँ करीब 2 साल से आ रहा हूँ, मैं अपने-आपको बड़ा ही सौभाग्यशाली मानता हूँ कि प्रत्येक रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में शामिल होने का अवसर मिलता है। मैं बिहार सरकार में प्राइमरी स्कूल का शिक्षक हूँ, मेरा विद्यालय शहर से थोड़ी दूर है इसलिए सुबह 8:00 बजे घर से निकलता हूँ और शाम में 6:00 बजे वापस आता हूँ। मेरा यह प्रश्न है आप से नौकरीपेशा लोग जो कंप्यूटर नहीं जानते, उनके लिए क्या अवकाश के दिनों में आपके संस्थान द्वारा कंप्यूटर कोर्स करवाया जा सकता है? यदि ऐसा होता तो जो कंप्यूटर नहीं जानते हैं वे भी सीख सकते हैं।

उत्तर- कई साल पहले भी ये पहल हुई थी कि जो सीनियर सिटिजन हैं उन्हें डिजिटल वर्ल्ड से परिचित कराया जाए, कम से कम लैपटॉप चलाना सीखें और दुनिया के साथ अपडेट रहें, लेकिन बहुत उत्साह वर्धक रिस्पांस नहीं आया था। अगर आप चाहते हैं कुछ और लोग हो जाते हैं, तो शुरू किया जा सकता है रविवार को।

प्रश्न- मेरा प्रश्न यह है कि अगर कोई कुछ बोलता है या कुछ कहता है तो अगर गुस्सा है तो क्या करें? या फिर गुस्सा के कारण कुछ भी बोलता है उल्टा के कुछ भी बोल देते हैं गुस्सा के कारण, गुस्सा को कैसे शांत करें?

उत्तर- एक नियम बना लें, जब कोई उद्वेलित होने वाली बात हो तो तत्काल कोई प्रतिक्रिया न दें, तत्काल प्रतिक्रिया आवेग और आवेश में देने पर सामने वाले से ज्यादा आपका नुकसान होगा। अगर बार-बार इस तरह से सोचेंगे तो आप अपने को रोक पाएंगे। दिन भर उस पर सोचें, फिर कोई प्रतिक्रिया दें। रूस के एक बहुत बड़े संत हुए हैं गुरजिएफ, उनके दादाजी जब मर रहे थे तो उन्होंने कहा- देख, एक ज्ञान की बात दे कर जाता हूँ, कभी भी कोई घटना घटे, कोई बात हो, 24 घंटे तक कोई प्रतिक्रिया मत देना, गुस्से वाली बात हो तो बिलकुल मत देना। तत्काल पैनिक होना, ओवर रिऐक्ट करना, कभी भी सही नहीं होता। क्योंकि वैर से वैर बढ़ता है। उसको उसके हाल पर छोड़ दीजिए।

उस समय तुरंत उलटी गिनती करने ली, पारा डाउन हो जाएगा या फिर किसी मंत्र का उच्चारण करते रहिये मन में संतुलन आ जायेगा, सबसे पहले उस स्थान से हट जाइये, माहौल बदलेगा तो आपकी मनःस्थिति बदलेगी।

प्रश्न- मेरा प्रश्न यह है कि कंप्यूटर क्लास जो आप चलाते हैं, उसमें हमें सब बातें अच्छी लगीं, लेकिन एक बहुत खराब लगी वो है रिज़ल्ट, अब आप पूछियेगा, कैसे? वो हम बताते हैं, जो आप लैपटॉप देते हैं फर्स्ट, सेकंड, थर्ड को, पर एक बात आप चयन नहीं किए हैं कि कितना मार्क्स पर फर्स्ट, सेकंड, थर्ड होगा, जो जितना नंबर लाता है या जो जितना नंबर ला सकता है उसी को लैपटॉप देते हैं पर ये गलत है।

उत्तर- आपको कैसे पता की फर्स्ट, सेकंड, थर्ड, का एक निश्चित मापदंड नहीं है, पूरी बात जाननी चाहिए। पिछले एक या दो बैच पहले जो एक मानक तय किया गया है, उससे ऊपर दो ही स्टूडेंट थे, तो दो ही लैपटॉप दिया गया। तीसरा लैपटॉप नहीं दिया गया। खैर कोई बात नहीं, अब आपको जानकारी हो गयी है तो अब आपको कुछ बुरा नहीं लग रहा होगा, आपको सब अच्छा लगता रहा है तो अब और भी अच्छा लगेगा।

प्रश्न- मेरा प्रश्न यह है कि पढ़ाई में मन लगता है, लेकिन पूरे कक्षा में क्यों नहीं मन लगता? वर्ग एक से आठ तक में पढ़ने का मन करता है, अगर कोई पढ़ने के लिए कहें या नहीं फिर भी अपने मन से पढ़ने बैठ जाते हैं। जैसे ही नाइन्थ में जाते हैं तो भी पढ़ाई करते हैं, कुछ महीने अच्छे से, मन से पढ़ाई करते हैं, जैसे ही नाइन्थ खत्म होने वाला रहता है या कुछ महीना पहले से ही पढ़ने का मन नहीं करता, ऐसा क्यों? यह प्रश्न मेरा ही नहीं बहुत सारे या मेरे सभी साथी यही कहते हैं, ऐसा क्यों होता है?

उत्तर- हमेशा नई चीजों में ज्यादा रुचि होती है, नई किताबें नया माहौल, नए टीचर, बड़ा अच्छा लग रहा है। नाइन्थ तक आते-आते सब्जेक्ट थोड़ा कठिन हो जाता है, गंभीर हो जाता है, फिर बोरियत लगने लगती है, विषय अरुचिकर हो जाता है और सबसे महत्वपूर्ण बात है बाल्यावस्था से आप किशोरावस्था में प्रवेश करने लगते हैं, जिसे टीनेजर कहते हैं, उस समय बॉडी में फिजिकल चेंजेज, साइकोलॉजिकल चेंजेज, इमोशनल चेंजेज, हार्मोनल चेंजेज आने लगते हैं, मन कई तरफ जाने लगता है, कई तरह की रुचियाँ विकसित होने लगती हैं, उस समय चाहिए एक आइडिया और एक आइडियल, एक अच्छा विचार, एक आदर्श चाहिए जिससे आप मोटीवेट हो सकें। पढ़ाई में तब मन लगता है जब उसमें हमें रुचि होती है, पर हमारी रुचि खोती जाती है। जबकि हमारी रुचि मेंटेन होनी चाहिए। हमें कुछ ऐसा वातावरण चाहिए, ऐसे शिक्षक, ऐसे गुरु चाहिए जो हमारी रुचि को सही दिशा में विकसित कर सकें, उसे परिमार्जित करते रहें। हमारी कई ऐसी रुचियाँ हैं जो अपरिष्कृत और अपरिमार्जित हैं, जैसे हमें मीठा खाने की आदत है डायबिटीज़ है या बार-बार सर्दी खांसी होती रहती है, तब भी वो अच्छा लगता रहता है, हम खाते रहते हैं, ऐसी अपरिष्कृत और अपरिमार्जित रुचि बरकरार रहती है। जिस रुचि को परिष्कृत और परिमार्जित रहना चाहिए जैसे अध्ययन, मनन, चिंतन, श्रम वह खो जाती है। हमें नया जानने के लिए उत्साह हो, लेकिन होता क्या है? किताबें पढ़ लेने के बाद हमारा उत्साह खंडित हो जाता है, ऐसा क्यों होता है? क्योंकि हमने सतही परिचय तो पा लिया, उसको और गहनता से समझने के लिए हमारी रुचि कुंद हो जाती है, भोथरी पड़ जाती है। अपने अंदर जिज्ञासा को हमेशा बरकरार रखिए तो आपकी रुचि निरंतर विकसित और परिमार्जित होती रहेगी। जैसा हमने कहा एक आइडिया और एक आइडियल चाहिए, कोई सलाहकार चाहिए, कोई शिक्षक अगर आपको गाइड करता है तो फिर आपका मन भटकेगा

नहीं, पढ़ाई में रुचि घटेगी नहीं। नहीं तो अनगढ़ रुचियाँ हमारे अंदर और भी पनप जाती हैं। लड़के को लड़कियों में मन लगने लगता है, लड़कियों को लड़के में मन लगने लगता है, नशे में मन लगने लगता है, आजकल एट, नाइन, टेंथ, इलेवेंथ के बच्चे गेम खेलने लगे हैं और उसका नशा तो सबसे भयानक होता है। ये किशोरावस्था प्रतिभाओं के गढ़ने का भी समय है और प्रतिभाओं के खोने का भी समय है। उलटी-पुलटी चीजों में मन लगने लगता है, दरअसल तीन एज व्यक्तित्व के विकसित होने का समय है, मजबूत होने का समय भी है और व्यक्तित्व के बिखरने का भी समय है। इस किशोरावस्था में प्रतिभाओं को मजबूत होना चाहिए, यही समय संभलने का समय है।

प्रश्न-मेरा प्रश्न यह है कि चुप रहना कैसे सीखें, क्रोध-लोभ-मोह आदि से कैसे शांत रहें? कृपया समझा दीजिए।

उत्तर- चुप रहने का तरीका भी वही है तत्काल प्रतिक्रिया न दें, बिना सोचे- समझे हम बोलने लगते हैं। यह तभी संभव है जब हमारी समझ सतही न हो, उसे गहरा बनाने की कोशिश करते रहें। ये पढ़ाई में भी लागू होती है और जीवन में भी लागू होती है। हमारे अंदर सुनने की प्रवृत्ति तो है यानि श्रवण की प्रवृत्ति तो है पर मनन और निदिध्यासन की प्रवृत्ति नहीं है। सुनकर हम चिंतन-मनन करें, उसे व्यवहार में लाने की निरंतर कोशिश करते रहेंगे, तब बात बनेगी। तब हम किस समय कितना चुप रहना है और किस समय कितना बोलना है, यह समझ पाएंगे। लोभ-मोह-क्रोध ये सभी तामसिक और राजसिक प्रवृत्ति है। हमारा खान-पान तामसिक और राजसिक प्रवृत्ति को बढ़ाने वाला हो गया है। जैसा खाये अन्न-वैसा बने मन, जैसे पीएं पानी- वैसा बने वाणी। हम सात्विक भोजन नहीं करते, और चाहते हैं कि हम बड़े अच्छे व्यक्तित्व के स्वामी बन जाए, लोभ-मोह-क्रोध न हो, ये तभी संभव है जब हम सात्विक आहार और सात्विक दिनचर्या रखेंगे। दमित काम ही क्रोध बनता है और अनियंत्रित काम ही लोभ और मोह बनता है। काम वासना को दबाईये तो चिड़चिड़ापन क्रोध बढ़ जाता है, और उसमें बहुत ज्यादा लिप्त हो जाईये तो लोभ और मोह बढ़ेगा। ये दिल मांगे मोर, और चाहिए और चाहिए यही लोभ है, और ये हमेशा हमारे पास बरकरार रहे यही मोह है। धन-सम्पत्ति, जवानी, पद- प्रतिष्ठा कभी किसी का बरकरार नहीं रहा, इस बात को हमें भली-भांति समझनी चाहिए, ऐसा हो जाए तो मन स्थिर होता जाएगा। ये काम भी एक ऊर्जा है, ऊर्जा का दमन करेंगे तो यह नागिन की तरह फुफकारेगी यानि क्रोध बढ़ेगा। लेकिन काम ऊर्जा का अधोगमन होता है, ये जीव ऊर्जा है, प्राण ऊर्जा है, इसे बर्बाद करते हैं तो हम बीमार पड़ते हैं, जबकि होना चाहिए काम ऊर्जा का उर्ध्वगमन तभी हमारा तन भी स्वस्थ रहता है और मन भी संतुलित रहता है। इसी के लिए उपासना-साधना-आराधना बताई जाती है। काम ऊर्जा अगर नीचे की ओर बहती है तो पैर गर्म रहता है, काम ऊर्जा उपर की ओर गमन करती है तो पैर ठंडा होता है। इसलिए कहते हैं रोगी और योगी का पैर ठंडा होता है और भोगी का पैर गर्म होता है। रोगी की चेतना जब सिकुड़ने लगती है तो पैर ठंडा होने लगता है, हाँ शरीर में किसी अंग का ऑपरेशन होता है तो पैर गर्म रह सकता है। पर सामान्य तौर पर यही कहावत है कि ऊर्जा नीचे की ओर बहेगी तो पैर गर्म रहेगा। तो लोभ- मोह-क्रोध कैसे संयमित रहे? भली भांति आप समझ चुके होंगे। पानी मीठा पीयेंगे तो वाणी भी मीठी रहेगी, फिर तो आपको सभी सुनना भी चाहेंगे।

प्रश्न- मेरा प्रश्न ये है कि मन क्या है और आत्मा क्या है? कोई व्यक्ति कुछ ऐसे काम को कर बैठता है और बाद में कहता है ये मेरा मन नहीं था इस काम को करने का तो फिर कौन है वह जो यहाँ काम करवा लेता है? विस्तारपूर्वक बताइए।

उत्तर- श्री अरविन्द ने मन को सटल फिजिकल कहा है। थोड़ा देह यानि स्थूल भी है और थोड़ा सूक्ष्म भी है। मन पदार्थ यानि भौतिक भी है और चेतन भी है पर आत्मा सिर्फ चेतन है। मन पर्दा है भौतिकता और चेतनता के बीच में। कहते हैं न "घूँघट के पट खोल तुझे पिया मिलेंगे", यानि मन नामक पर्दा यानि घूँघट हटेगा तो आत्मा यानि परमात्मा मिलेंगे। कभी इस पर हम लोग विस्तार से चर्चा करेंगे। जहाँ तक काम करवाने वाली बात है तो वह दो होती है, एक परिस्थिति और एक प्रवृत्ति। जैसे मित्र मंडली है जो बीड़ी पी रहा है, अरे पीकर देखो 1 दिन पीने से क्या होता है? 1 दिन पी लो फिर मत पीना। बेकार की बातें हैं कि कुछ गड़बड़ी होती है, कोई गड़बड़ी नहीं होती है एकदम पीओ, दबाव में आपने पी लिया। ये परिस्थिति का दबाव है, अरे दोस्त है कहीं दुखी ना हो जाए, उसकी भावना है और आप पी लेते हैं, फिर मन कचोटता रहता है। दूसरी है प्रवृत्ति, एक बार पीकर देखते हैं क्या होता है? फिर बार-बार पीते रहते हैं। तो परिस्थिति और प्रवृत्ति में, परिस्थिति का दबाव आप सहन नहीं कर पाते, मन नहीं मानता फिर भी कर देते हैं और प्रवृत्ति में आपकी रुचि जग जाती है। इससे बचने का एकमात्र तरीका है संगत ठीक रखिये, और अच्छे विचारों के संग रहिए, यानि विवेक के संग रहिए। क्या करना है और क्या नहीं करना है इसका सम्यक ज्ञान आपको होना चाहिए, इसी को विवेक कहते हैं। प्रवृत्ति को सही करने के लिए उपासना-साधना-आराधना करिए, जप-तप-ध्यान करिए, व्रत-उपवास-अनुष्ठान करिए। दबाव में फिर मन कमजोर नहीं पड़ेगा।

जनवरी माह की गतिविधियाँ



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की तरफ से सभी परिजनों को ईसाई नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं और बधाईयाँ....

कार्यक्रम को संबोधित करते आदरणीय अरुण कुमार जायसवाल...उन्होंने कहा "अंग्रेजी नव वर्ष मनाना चाहिए, पर कलेंडर बदलें, कपड़े बदलें पर संस्कृति और संस्कार न बदलें। हालांकि न मौसम बदला, न प्रकृति बदली पर पूरी दुनिया इसी ईसाई कैलेंडर से जीती है, इसलिए मंदिर जाएँ, पूजापाठ कर आशीर्वाद लें एक दूसरे को शुभकामनाएं दें और लें। यहाँ शक्तिपीठ आकर यज्ञ हवन कर गायत्री माता का अनुदान वरदान लें पर नाईट क्लब जाकर दुर्व्यसनों के शिकार न हों। इसलिए शक्तिपीठ में नए साल में रंगारंग, पर सात्विक कार्यक्रम का आयोजन होता है, हजारों लोग लिट्टी - चोखा और जलेबी का लुत्फ उठाते हैं। खास कर युवा वर्ग न भटकें इसलिए ये आयोजन है।



स्वागत गान प्रस्तुत करते बाल संस्कारशाला के बच्चे...



लघु नाटिका "शिक्षा का व्यापार" की प्रस्तुति करते बाल संस्कारशाला के बच्चे...



"वृद्धा आश्रम" लघु नाटिका का मंचन करते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे और इस नाटक के खत्म होने के साथ - साथ ही दर्शक दीर्घा में लोगों की रोने की सिसकियां प्रारंभ हो गई थीं ...



प्रख्यात गायक ब्रजेश एवम नाल वादक शंकर की प्रस्तुति सुनकर झूमते सभी श्रद्धालुगण...



लोक नृत्य की विभिन्न भाव भंगिमाएं भारती गौतम द्वारा संचालित स्वरांजलि के कलाकारों के द्वारा ...



लिट्टी, चोखा और जलेबी का आनंद लेते श्रद्धालुगण

पारंपरिक नृत्य गोधना...



सुप्रसिद्ध गायिका कुमारी डॉली रानी की प्रस्तुति पर झूमते श्रद्धालु



भोजन प्रसाद के लिए कतार में श्रद्धालुगण और प्रसाद का आनंद लेते हुए शहरवासी...



प्रत्येक दिन की तरह आज भी ...नव वर्ष के उपलक्ष्य में लिट्टी, चोखा और जलेबी का आनंद लेते नर में नारायणगण... सदैव तत्पर गायत्री परिजन, सहरसा, बिहार

01--01--2026 गायत्री शक्तिपीठ में नये काल खंड में नया संकल्प, नई सुबह कार्यक्रम के अंतर्गत मुम्बई से आए निर्मला सर्राफ, परवीन सर्राफ, तनिषा सर्राफ, वेदांत सर्राफ, अवकाश प्राप्त डायरेक्टर राकेश जी तथा भगत मोहन लालजी दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत किए। इस अवसर पर शुभकामना देते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा - अपने संस्कार को नहीं बदलें। अपनी संस्कृति के अनुसार नये साल का उत्सव मनएं। उन्होंने कहा - आज उत्सव पूरी दुनिया में मनाया जाता है। सात्विक मस्ती के साथ - साथ सही मार्ग पर चल सकें। मर्यादा में रहकर उल्लास - उत्साह एक दूसरे को बांटेंगे। सबों को शुभकामना-मंगलकामना देंगे। हमलोग नियंता की धुन पर नाचते भर हैं। समय का चक्र चलता रहेगा। आना - जाना इस जीवन की रीत है। प्रेम भाव से रहें जग में। सुखी, सम्पन्न एवं प्रसन्न रहें। परमेश्वर से यही प्रार्थना है। इस अवसर पर शक्तिपीठ में आए सभी परिजन लिट्टी-चोखा और जलेबी खाते हुए नववर्ष का आनंद उठाए।



04-01-2026 गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

आयोजित सत्र में उपस्थित गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे, बाल संस्कारशाला के बच्चे, स्वरांजली के कलाकार एवं श्रद्धालुगण....



आज के अतिथिगण:

प्रवीण शर्मा

निर्मला शर्मा

तनिषा शर्मा

और वेदांत शर्मा

इनके सौजन्य से 01 जनवरी को हुए कार्यक्रम में सम्मिलित सभी कलाकारों को पुरस्कृत किया गया। पुरस्कार स्वरूप: स्वरांजली के 15 कलाकारों को 1100/- प्रोत्साहन राशि के रूप में और एक - एक कम्बल भेंट किया गया। और स्वरांजली संस्थान को 5100/- भेंट किया गया। साथ ही, बाल संस्कारशाला के वे सभी बच्चे जिन्होंने कार्यक्रम में भाग लिया था तथा गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के (कार्यक्रम में भाग लेने वाले) सभी बच्चों को 1100/- प्रोत्साहन राशि और एक - एक कम्बल भेंट किया गया। इस मौके पर स्वरांजली की संस्थापिका भारती गौतम जी और जिला संयोजक श्री ललन सिंह जी उपस्थित थे।



पुरस्कार प्राप्त करते स्वरांजली के कलाकार...



पुरस्कार प्राप्त करते बाल संस्कारशाला के होनहार बच्चे...



पुरस्कार पाते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे...



पुरस्कृत कलाकारों के साथ सभी अतिथिगण और साथ में , डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...



आयोजित कक्षा के दौरान क्रमशः सभी अपने अपने विचारों को साझा करते



स्वरांजलि की संस्थापिका डॉ भारती गौतम



प्रत्येक रविवार सुबह दस से बारह बजे अवकाश प्राप्त सिविल सर्जन और प्रख्यात फिजिशियन डॉ अरुण कुमार सिंह जी के द्वारा निः शुल्क चिकित्सा, जांच, दवा वितरण एवं परामर्श शिविर...



साथ ही, प्रत्येक रविवार की तरह आज भी गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में जरूरतमंदों के बीच कम्बल वितरण ...



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में स्वामी विवेकानंद की जयंती (12 जनवरी) National Youth Day के पूर्व दिवस पर युवा सम्मेलन का आयोजन, रविवार की व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में...



दीप जलाकर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हमारे मुख्य अतिथिगण



व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा को संबोधित करते आदरणीय अरुण कुमार जयसवाल...



अपना वक्तव्य रखते रिटायर सिविल सर्जन डॉक्टर अरुण कुमार सिंह...



अपना वक्तव्य रखते सिविल जज सहरसा अभिनव जी ...



मधुसूदन कुमार सिंह, शिक्षक, दिल्ली...



हरीश भैया, जिला युवा संयोजक, सहरसा



धीरज कुमार जी... प्रधानाध्यापक, सहरसा



उपस्थित कंप्यूटर क्लास के छात्र-छात्राएं एवं शहर के युवा और भक्त जन



देश भक्ति गीत संगीत के माध्यम से युवाओं में उत्साह भरते बाल संस्कारशाला के बच्चे...



कम्बल वितरण से पूर्व भीड़ नियंत्रण कला में दक्ष हमारे धीरज भईया अपने धैर्य कला का परिचय देते हुए सभी को लाइन लगाते हुए...



कम्बल वितरण करते हमारे गायत्री परिवार सहरसा के वरिष्ठ परिजन...



कम्बल के लिए लाइन में लगे सभी लोग



एक उम्मीद...और है आंखों में ये आशा...गायत्री परिवार है तो ना होगी कभी निराशा...(कम्बल मिलने के बाद की खुशी...)



दिनांक 12 जनवरी 2026 को राष्ट्रीय युवा दिवस के मौके पर हरीश भैया (जिला युवा संयोजक) के नेतृत्व में पट्टआहा सहरसा स्थित झपरा टोला में लगभग 150 से अधिक घरों में कम्बल वितरण किया गया...



युवा प्रकोष्ठ सहरसा



उत्साहित युवा...



कंबल वितरण की कुछ तस्वीरें...



लोगों के बीच गायत्री परिवार की बातें रखते आदरणीय (हरीश)जीतू भईया...



कंबल वितरण- पिछले एक महीने से नियमित कंबल वितरण के क्रम में आज रात डी बी रोड में गायत्री शक्तिपीठ के युवाओं द्वारा जरूरत मंदों के बीच कंबल वितरण...



प्रेम— 1
उम्मीद....
प्रेम —2
खुशी



स्वेटर पाते... कार्यकर्ता गण



मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा द्वारा संचालित शहर के भिन्न भिन्न बाल संस्कारशाला के बच्चों के बीच स्वेटर वितरण किया गया...



प्रत्येक दिन की भांति आज भी जरूरतमंदों के बीच पुनः देव परिवार गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा



रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...



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



जन्म शताब्दी समारोह में शामिल होने के लिए रवाना हुए गायत्री परिजन, सहरसा...



विगत एक महीने से कंबल वितरण कचहरी ढाला, सहरसा)



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



दीक्षांत समारोह, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार में गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के युवा मंडल के संयोजक हरीश कुमार, पत्रकारिता विषय में पीएचडी की डिग्री प्राप्त करते हुए...



प्रत्येक दिन की भांति आज दिनांक 22/01/2024 को भी जरूरतमंदों के बीच पुनः देव परिवार गायत्री परिवार, सहरसा



वसन्त पंचमीके पावन पर्व पर गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में आयोजित पूजन कार्यक्रम को संबोधित करते एवं वसन्त पर्व के महत्व को समझाते हुए डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल जी....



वसन्त पंचमी का दिन मां शारदे का दर्शन...



पूजन करातीं देव कन्याएं...



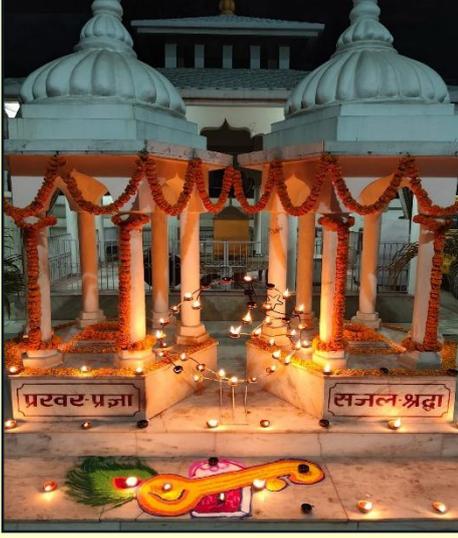
इस अवसर पर शक्तिपीठ सहरसा में आयोजित पूजन कार्यक्रम के दौरान विभिन्न संस्कार जैसे- विद्यारंभ संस्कार, अन्नप्राशन संस्कार, पुंसवन संस्कार, दीक्षा संस्कार... आदि निःशुल्क सम्पन्न कराए गए...



भक्ति में लीन, भाव विभोर श्रद्धालुगण



सायंकालीन दीप महोत्सव...माँ शारदे की छवि प्रगेश्वर महादेव मन्दिर में ...



प्रखर प्रज्ञा, सजल श्रद्धा और वीणा वादिनी का मनभावन दृश्य...



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र गान, ज्ञान और ध्यान के माध्यम से संपन्न किया गया। सत्र की शुरुआत श्री प्रखर वर्मा जी ने गुरुदेव के विचारों से किया...



आयोजित सत्र को संबोधित करते श्री धीरज कुमार



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



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



जनवरी महीना के अंतिम रविवार को दिनांक : 25/01/2026, (रविवार) को सहरसा जिला के अंतर्गत बख्तियारपुर प्रखंड के शंकरपुर गांव में अलग-अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया। साथ ही, पर्यावरण संतुलन एवं शुद्धिकरण हेतु प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया। गुरुदेव के सद्विचारों को अखण्ड ज्योति पत्रिका एवं दिवाल लेखन के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया गया। जिसमें गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल एवं प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका निभाई।



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में आज दिनांक: 26/01/2026 को बहुत ही हर्षोल्लास के साथ 77 वां गणतंत्र दिवस मनाया गया। झंडोत्तोलन के बाद उपस्थित सभी बच्चों एवं परिजनों के बीच प्रसाद वितरण किया गया। इस मौके पर गायत्री परिवार के वरिष्ठ परिजन श्री हरेकृष्ण साह जी, जिला संयोजक श्री ललन सिंह जी एवं समस्त युवा एवं युवती प्रकोष्ठ के भाई और बहनें उपस्थित रहे।

झंडोत्तोलन के बाद देशभक्ति गीत प्रस्तुत करती बाल संस्कारशाला की बच्चियां।



झंडोत्तोलन के बाद देशभक्ति गीत प्रस्तुत करती बाल संस्कारशाला की बच्चियां।

दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन



सहरसा. गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने शिक्षा व ज्ञान के संबंध में बताते कहा कि जानकारी जब अनुभव में उतरता है, वह ज्ञान है. शिक्षा वह पढ़ाई है जो आप हमसे सुन रहे हैं. जानकारी जब अनुभव में उतरता है तो वह ज्ञान बनता है, वह पढ़ाई है. आज शिक्षार्थी व शिक्षक दिखते हैं. विद्यार्थी और विद्वान नहीं दिखते हैं. शिक्षक पढ़ाते हैं. आप जो पढ़ाई करते हैं उसे जीवन में उतारें. सिर्फ आप पढ़ाई कर रहे हैं तो परीक्षा आपको बोल लगेगी. उन्होंने ने कहा कि शांति व अशांति मन में रहती है. भागता हुआ मन संसार है एवं ठहरा हुआ मन आध्यात्म है. मन जब छोटा है उसके लिए मां है. थोड़ी बड़ी हुई तो उसके पिता, चाचा-चाची और बड़ा हुआ तो दादा-दादी, नाना-नानी, भाई बन्धु. मन बड़ा हुआ स्कूल गये तो मित्र अडोसी-पडोसी और बड़ा हुआ तो संसार का विस्तार हुआ. इसलिए भागता हुआ मन संसार है एवं ठहरा हुआ मन आध्यात्म है. मन स्थिर हुआ तो आप अपने में स्थित हो गये. इस मौके पर मुंबई से आये प्रवीण सराफ, निर्मला सराफ, तनिषा वेदांत ने भी सत्र को संबोधित करते स्थिर मन एवं भागता हुआ मन पर अपने अपने विचार रखे. इस मौके पर शक्तिपीठ के सभी परिजन मौजूद थे. कार्यक्रम के अंत में डेड को देखते हुए गरीबों के बीच कंबल बांटा गया.



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित युवा।

संयमित मन से पा सकते युवा लक्ष्य

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने शिक्षा और ज्ञान के संबंध में कहा कि जानकारी जब अनुभव में उतरता है वह ज्ञान है। शिक्षा वह पढ़ाई है जो आप हम से सुन रहे हैं वह जानकारी है ज्ञान नहीं है। जानकारी जब अनुभव में उतरता है तो वह ज्ञान बनता है। शिक्षक पढ़ाते हैं आप जो पढ़ाई करते हैं उसे जीवन में उतारें। उन्होंने ने कहा शांति और अशांति मन में रहती है। भागता हुआ मन संसार है और ठहरा हुआ मन आध्यात्म है। इस अवसर पर मुंबई से आए प्रवीण सराफ, निर्मला सराफ, तनिषा वेदांत ने भी स्थिर मन और भागता हुआ मन पर अपने अपने विचार रखे।

गायत्री शक्तिपीठ में श्रद्धालुओं ने संगीत का लिया आनंद, पिकनिक का उठाया आनंद

संवाद सूत्र जागरण • सहरसा: शहर के गायत्री शक्तिपीठ में हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं की भीड़ जुटी। नए वर्ष पर शक्तिपीठ में विशेष आयोजन किया गया। नए वर्ष को लेकर आयोजित समारोह में सर्वप्रथम ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने मौजूद लोगों को नए वर्ष के मौके पर बुराईयों को छोड़ने का संकल्प दिखवाया। उन्होंने कहा कि अपने संस्कार को नहीं बदलें। मर्यादा में रहकर उत्सव मनाएं। जिसमें पूरा परिवार भाग ले सके। आयोजन में मुंबई से आए निर्मला सराफ, प्रवीण सराफ, तनिषा सराफ, अवकाश प्राण अधिकारी राकेश तथा भगत मोहन लाल जी ने दीप प्रज्वलित कर इसकी शुरुआत की। सांस्कृतिक आयोजन में स्वरांजलि के कलाकारों के अलावा अन्य कई कलाकारों ने गीत व नृत्य की प्रस्तुति देकर समारोह में धार चाँद लगा दिया। शक्तिपीठ की ओर से सर्वे के लिए पिकनिक को व्यवस्था की। जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोगों ने लिट्टी-चोखा व इमरती का आनंद उठाया। लोगों ने बड़े ही श्रद्धापूर्वक आयोजन में हिस्सा लेकर नए वर्ष की शुरुआत की। कई लोगों ने कहा कि यहाँ पूजन के साथ-साथ पिकनिक का मजा आ गया।



गायत्री शक्तिपीठ में श्रद्धालु मंगल • जागरण

समय का चक्र चलता रहेगा, आना जाना इस जीवन की है रीत : डॉ अरुण



कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

गायत्री शक्तिपीठ में हुआ नया संकल्प, नयी सुबह कार्यक्रम

प्रतिनिधि, सहरसा
गायत्री शक्तिपीठ में नये काल खंड में नया संकल्प, नई सुबह कार्यक्रम के तहत गुरुवार को मुंबई से आये निर्मला सराफ, परवीण सराफ, तनिषा सराफ, अवकाश प्राण डाक्टर राकेश जी व

भगत मोहन लालजी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की. डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि अपनी संस्कार को नहीं बदलें. अपने सांस्कृतिक के अनुसार नये साल का उत्सव मनायें. उन्होंने कहा कि आज उत्सव पूरे दुनियां में मनाया जाता है. सांस्कृतिक मस्ती के साथ सही मार्ग पर चल सकें. मर्यादा में रहकर उत्सवास

उत्साह एक दूसरे को बढ़ाये. सबों को शुभकामना मंगल कामना देगी. हमसब लोग निर्मिता की धुन पर नाचते भर है. समय का चक्र चलता रहेगा. आना-जाना इस जीवन की रीत है. प्रेम भाव से जग में रहें. सुखी संपन्न एवं प्रयत्न करें. परमेश्वर से यही प्रार्थना है. इस मौके पर शक्तिपीठ में आये सभी परिजन ने लिट्टी चोखा एवं जलेबी खाते नववर्ष का आनंद उठाया.



गुरुवार को गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित लोग।

अपनी संस्कृति के अनुसार मनाएं नया साल

सहरसा। गुरुवार को गायत्री शक्तिपीठ में नये काल खंड में नया संकल्प, नई सुबह कार्यक्रम के अंतर्गत कार्यक्रम आयोजित हुए। मुंबई से आए निर्मला सराफ, परवीण सराफ, तनिषा सराफ, डाक्टर राकेश, भगत मोहन लाल ने कार्यक्रम की शुरुआत किए। इस अवसर पर डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा अपनी संस्कार को नहीं बदलें। अपने सांस्कृतिक के अनुसार नये साल का उत्सव मनावें। सांस्कृतिक मस्ती के साथ साथ सही मार्ग पर चल सकें। मर्यादा में रहकर उत्सवास उत्साह एक दूसरे को बाँटेंगे। आना जाना इस जीवन का रीत है। प्रेम भाव से रहें जग में। सुखी सम्पन्न एवं प्रशन्न रहें। परमेश्वर से यही प्रार्थना है।

गायत्री शक्तिपीठ में मनी स्वामी की जयंती

संसू, जागरण • सहरसा: शहर के गायत्री शक्तिपीठ में स्वामी विवेकानंद की जयंती राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनायी गयी। कार्यक्रम का उद्घाटन सिविल जज अभिनव कुमार सहित गौतम कुमार मधुसूदन, ललन कुमार सिंह ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने स्वामी विवेकानंद के जीवन कृतित्व पर प्रकाश डाला तथा उनके जीवन से प्रेरणा लेने का आह्वान युवाओं से किया। स्वामी विवेकानंद कहते थे कि असुविधाओं पर ध्यान मत दो, ध्यान में मन को स्थिर रखो। कष्ट सहरण भी ध्यान में स्थिर रहो।

ध्यान से मन को रखें स्थिर, जीवन होगा सफल

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में राष्ट्रीय युवा दिवस के पूर्व बेला में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा इस राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर हम स्वामी विवेकानंद के बताये रास्ते पर चलने की कोशिश करें। कोशिश ही न करे बल्कि चल पड़े, तब हमारा व्यक्तित्व परिवर्तित होगा। विषम परिस्थितियों में भी अपने लक्ष्य को न भूलें, तभी स्वामीजी की जयंती मनाना सार्थक होगा। सिविल जज अभिनव कुमार ने कहा- 15 से 29 साल के युवा देश के रीढ़ हैं। यदि वे कर्तव्यनिष्ठ हो जाएं और ध्यान से एकाग्रता प्राप्त करें। डा. अरुण कुमार सिंह ने कहा- मन ही सबकुछ करता है। मन से एकाग्रता आती है। मौके पर गौतम कुमार, मधुसूदन, ललन कुमार सिंह थे।



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में कार्यक्रम का उद्घाटन करते सिविल जज व अन्य।

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन सुख सुविधाओं से युक्त शैया पर ध्यान करेंगे तो निद्रा आएगी : डॉ. जायसवाल

भास्कर न्यून तल्लहा

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन हुआ।

राष्ट्रीय युवा दिवस को लेकर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन सिविल जज अभिनव कुमार, गौतम कुमार, मधुसूदन, ललन कुमार सिंह द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। डॉ. अरुण जायसवाल ने स्वामी विवेकानंद के संबंध में कहा कि उनका ध्यान सहज लग जाता था। जब वे नरेंद्रनाथ दत्त कहलाते थे, दक्षिणेश्वरी के पास पंचवटी ध्यान करने गए। उसी समय गिरिश चंद्र घोष और राम चंद्र दत्त वहाँ पहुँचे। ये दोनों रामकृष्ण परमहंस के शिष्य थे। दोनों ने देखा कि विवेकानंद के



कार्यक्रम में भाग लेते अतिथि।

खुली हाथों और चेहरे पर मच्चर बैठा है। मच्चर खून चूस रहा है। परन्तु वे नीरव, निस्पंद, निश्चल के देते हैं। ध्यान में मन है। शरीर का ध्यान ही नहीं है। गिरिश चंद्र घोष ने उन्हें अपना चादर ओढ़ा दिया। डॉ. जायसवाल ने कहा कि अंत समय में विवेकानंद ने कहा था कि अगर उन्होंने दुबारा जन्म लिया तो

किताबें पढ़ने का नहीं, एकाग्रता का अभ्यास करेगा। उनके अनुसार वो एकाग्र नहीं थे। लेकिन गिरिश चंद्र घोष के अनुसार उनका ध्यान सहज लग जाता था।

डॉ. जायसवाल ने कहा कि जीवन में सारे कष्टों को सहते हुए ही साहाय्यक होना चाहिए। सुख सुविधाओं से युक्त शैया पर ध्यान करेंगे तो ध्यान नहीं निद्रा आएगी। विषम परिस्थितियों में भी अपने लक्ष्य को न भूलें, तभी स्वामी विवेकानंद की जयंती मनाना सार्थक होगा। इस अवसर पर सिविल जज ने कहा कि 15 से 29 साल के युवा देश के रीढ़ हैं। वे कर्तव्यनिष्ठ हो और ध्यान से एकाग्रता प्राप्त करें। डाक्टर अरुण कुमार सिंह ने कहा कि मन ही सबकुछ करता है, मन से एकाग्रता आती है।

शिक्षा से वंचित वर्ग के लिए वरदान है बाल संस्कारशाला

सहरसा सूत्र, जामरग, सहरसा : शहरी क्षेत्र में शिक्षा से वंचित वर्ग के लिए बाल संस्कारशाला बनाने का निर्णय लिया जा रहा है। शहरी इलाक़ों में स्त्रीशिक्षण कार्यक्रमों को बढ़ावा देने के लिए बच्चों को स्कूल भी नहीं जाता है। ऐसे में इन बच्चों के लिए गायत्री शक्तिपीठ के प्रयास से बाल संस्कारशाला अहम-जामरग पर खोला गया है। जिसमें बच्चों को शहरी इलाक़ों में शिक्षा के लिए प्रेरित करने का काम किया जा रहा है।



सहरसा में शहरी क्षेत्र के बच्चों को शिक्षा के लिए प्रेरित करने का काम किया जा रहा है।

संस्कारशाला में एक हफ्ता से अधिक बच्चे प्रतिदिन पढ़ते हैं। संस्कारशाला में अग्रगण्य बच्चों को समय समय पर गायत्री शक्तिपीठ द्वारा सावधानी के साथ कपड़े, पैसा, कपड़े, लुटे आदि भी वितरित किए जाते हैं। इन बच्चों में आकर्षकता और प्रेरणा का संस्कृतिक अर्थव्यवस्था बन रही है। बाल संस्कारशाला में बच्चों को निमित्त रूप से पढ़ाने के लिए निमित्त रूप से इन बच्चों को टीम सज्जन रहती है। शहर के संपूर्ण क्षेत्रों में, सर स्टेट शिक्षा महाविद्यालय टोला, गायत्री शक्तिपीठ, धर्म संस्कारशाला आदि जगहों पर बाल संस्कारशाला खोला जा रहा है। इस संस्कारशाला में बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ नैतिक व सामुदायिक शिक्षा का भी ज्ञान दिया जा रहा है। जिससे बच्चों का नैतिक स्तर उन्नत रहे।

युवा शिक्षा, पोषाक सहित पाठ्य सामग्री का भी इंतजाम है।

बच्चों को बुनियादी शिक्षा प्रदान करने के लिए सहरसा शहर में गायत्री शक्तिपीठ के प्रयास से दस स्कूलों पर बाल संस्कारशाला का प्रतिदिन आयोजन हो रहा है। इसके लिए गायत्री शक्तिपीठ के कार्यकर्ता हर समय प्रयास कर रहे हैं ताकि बच्चों को इन तरह की समुचित सुविधाओं के साथ शिक्षा प्रदान की सके।

डा. अरुण कुमार जायसवाल, दूरदर्शी गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

कमजोर लोगों को टंड से बचने का मिला सहारा

गायत्री शक्तिपीठ की युवा इकाई ने किया कंबल का वितरण। एक माह में पांच हजार से अधिक लोगों को दिए गए कंबल।



गायत्री शक्तिपीठ की युवा इकाई ने किया कंबल का वितरण।

समान परंपराओं, संस्कृति और धार्मिक मूल्यों को नयी पीढ़ी तक सही स्वरूप में पहुंचाया जाए, उससे पूर्व आरएसएस के विभागों से संचालक राधेश्वर जी ने संघ के शताब्दी वर्ष की यात्रा के बारे में विस्तृत चर्चा करते हुए संघ के शताब्दी वर्ष के संकल्पना पर परिवर्तन विषय पर भी उन्होंने जानकारी दी। उन्होंने हिंदू समाज से आह्वान किया कि वे जाति, भेद व वर्ग से ऊपर उठकर एकजुट हो अपनी संस्कृतिक परंपराओं व मूल्यों की रक्षा के लिए संघटित होकर कार्य करें। वहीं शिव शिष्या नीलम देवी ने अपने संबोधन में कहा कि मातृ शक्ति ही देश में परिवर्तन ला सकती है।

उन्होंने युवाओं से सामाजिक सेवा, राष्ट्र निर्माण व संस्कारों के संरक्षण में सक्रिय भूमिका निभाने की अपील की। कार्यक्रम को सफल बनाने में सकल सकल हिंदू समाज आयोजन समिति के आनंद वर्मा, प्रदीप चौधरी, चौर अभिनव सिंह, समीर कुमार, नीलम देवी, चंदन कुमार, अमित सिंह, विद्यासागर सहित अन्य का अहम योगदान रहा।

सामाजिक रूप से सभी यहां अपने हैं व अपनी का सम्मान है : 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 हिंदू धर्म के संबंध में जावेद अख्तर एवं अटल बिहारी वाजपेयी के बीच एक वातावरण के अंश के संबंध में चर्चा की। उन्होंने कहा कि जावेद अख्तर ने मुहम्मद अली जिन्ना के नी अमरत 1947 में दिल्ली के एक स्थान पर कहा था कि पाकिस्तान बन रहा है एवं वह सेकुलर होगा यानी धर्म निरपेक्ष होगा। हिंदू, मुस्लिम सब बराबर होंगे एवं पारसी व ईसाई सब बराबर होंगे, लेकिन ऐसा कुछ पाकिस्तान में हुआ नहीं। पाकिस्तान बनने में जिस पावर का उपयोग किया था, उसने उसे सेकुलर बनने नहीं दिया। बीजेपी की शायद यही मंशा हो कि सेकुलर ही सिस्टम ठीक हो, लेकिन पावर हासिल करने के लिए जिस तत्वों एवं एलिमेंट को अनलिस्ट



कार्यक्रम में मौजूद श्रद्धालु।

किया है, वे एक सेकुलर समाज रखने की अनुमति देंगे। इस पर वाजपेयी ने कहा कि भारत सेकुलर है तो वह आरएसएस के कारण नहीं है, बीच में अख्तर ने टोकते इसके बाद तुलत वाजपेयी जी से कहा कि हां भारत में 80 प्रतिशत हिंदू है, ये हिंदू सोचने का तरीका है, जो ईश्वर को नहीं मानता है वह भी हिंदू है एवं हमारी संस्कृति का हिस्सा है, यहां के हिंदू आबादी की विचारधारा एवं दर्शन इसे धर्म निर्पेक्ष बनाते हैं, यहां नास्तिक भी हिंदू है, हिंदू धर्म को समझित करता है, देश में धर्मान्तरणवादी को बनाने रखने के लिए हिंदू समुदाय को धन्यवाद देना चाहिए, यहां भगवान की अनुभूति प्राप्त करने में लोगों ने कड़ी जन्म लगा दिए, ये है हिंदू धर्म, समान धर्म का मंत्र, सामाजिक रूप से सभी यहां अपने हैं एवं अपनी का सम्मान है, सब के त्योहारों का भी सम्मान है।

आरएसएस स्थापना के 100 वर्ष पर विराट हिंदू सम्मेलन का आयोजन



कार्यक्रम का उद्घाटन करते अतिथि।

नगर पंचायत स्थित दुर्गा मंदिर प्रांगण में रविवार को सकल हिंदू समाज के तत्वावधान में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना के 100 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में विराट हिंदू सम्मेलन का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के संयोजक डॉ अरुण कुमार जायसवाल, आरएसएस विभाग सहरसा संचालक राधेश्वर जी, संसमत परिवार के दिनेश बाबा व शिव शिष्य परिवार से जुड़ी शिव शिष्या नीलम देवी ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। इस मौके पर सम्मेलन को संबोधित करते हुए गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के संयोजक डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पूरे विश्व में सिर्फ भारत को यह गौरव प्राप्त है कि हम गर्व से अपनी धरती को माता कह सकते हैं, इसके साथ ही उन्होंने कहा कि सनातन धर्म विश्व का सबसे प्राचीन धर्म है, जिसकी जड़ें मानवता, करुणा, सहिष्णुता और सत्य में निहित है, आज आवश्यकता है कि

मंडूकासन



परिचय :

मंडूकासन एक बैठकर किया जाने वाला योगासन है, जिसमें वज्रासन में बैठकर हाथों की मुट्टी बनाकर नाभि के पास रखकर आगे झुकते हैं, जिससे अग्न्याशय (पैंक्रियाज) पर दबाव पड़ता है और डायबिटीज, पेट की समस्याओं, तनाव व पीठ दर्द में राहत मिलती है। यह पेट के अंगों को स्वस्थ रखने और शरीर को लचीला बनाने में मददगार है, जिसे सही तरीके से करने पर मधुमेह (शुगर) और अन्य पेट संबंधी समस्याओं को ठीक करने में मदद मिलती है।

मंडूकासन करने की विधि :

1. वज्रासन में बैठें : सबसे पहले योग मैट बिछाकर वज्रासन (घुटनों के बल बैठकर एड़ियों पर बैठना) की मुद्रा में बैठें।

मुट्टी बनाएं : दोनों हाथों की उंगलियों से अंगूठे को दबाते हुए मुट्टी बनाएं।

1. मुट्टियों को रखें : दोनों मुट्टियों को आपस में मिलाकर पेट के पास, नाभि के पास रखें, ध्यान रहे कि अंगूठे वाला हिस्सा नाभि के अंदर की ओर हो।

2. आगे झुकें : सांस बाहर छोड़ते हुए मुट्टी से पेट को दबाते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें।

3. रुके और सांस लें : इस स्थिति में कुछ सेकंड रुकें और सामान्य गति से सांस लेते रहें।

4. वापस आएं : धीरे-धीरे सामान्य मुद्रा में वापस आएं।

मंडूकासन के लाभ :

1. मधुमेह (Diabetes) : पैंक्रियाज से इंसुलिन स्राव में मदद करता है, जिससे डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

2. पेट की समस्याएं : लीवर, स्लीन और आंतों के कार्य में सुधार करता है, कब्ज और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत देता है।

3. तनाव और चिंता : तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक है।

4. पीठ दर्द : रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाता है और पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करता है।

5. लचीलापन : शरीर और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

6. मंडूकासन के अभ्यास के दौरान पेट पर दबाव महसूस होता है, जिससे आंतरिक अंगों की मालिश होती है।

7. इस आसन के लगातार अभ्यास से कई रोग और मानसिक परेशानियां दूर हो सकती हैं।

सावधानियां :

1. पेट की समस्याएँ : पेट दर्द, अल्सर (पेटिक, डुओडेनल), या हाल ही में पेट की सर्जरी हुई हो तो यह आसन न करें।

2. पीठ और घुटने : पीठ के निचले हिस्से (लोअर बैक) में तेज दर्द, चोट, या घुटनों व टखनों (एंकल) में समस्या हो तो मंडूकासन से बचें।

3. सर्जरी : पेट से जुड़ी कोई भी सर्जरी हुई हो, तो इस आसन से दूर रहें।
4. भोजन : पेट भरा होने पर मंडूकासन का अभ्यास न करें।
5. गर्भावस्था : गर्भवती महिलाओं को डॉक्टर या योग प्रशिक्षक से सलाह लेनी चाहिए।
6. असहजता : अगर आसन करते समय कहीं भी असहज महसूस हो या दर्द हो, तो तुरंत रुक जाएं.
7. शुरुआत में : शुरुआत हमेशा किसी योग ट्रेनर की देखरेख में करें, खासकर अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है, डॉक्टर्स की सलाह लेना ज़रूरी है।
8. रीढ़ और कोर : पीठ को ढीला न छोड़ें, कोर (पेट की मांसपेशियों) को कसकर रीढ़ सीधी रखने की कोशिश करें, लेकिन घुटनों पर ज्यादा दबाव न डालें।

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

- प्रवीण सर्राफ (बिजनेसमैन, मुम्बई)- रुद्राभिषेक, यज्ञ, नववर्ष कार्यक्रम एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- निर्मला सर्राफ (बिजनेसमैन, मुम्बई)- रुद्राभिषेक, यज्ञ, नववर्ष कार्यक्रम एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- वेदांत सर्राफ (मुम्बई)- रुद्राभिषेक, यज्ञ, नववर्ष कार्यक्रम एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- तनिषा सर्राफ (मुम्बई)- रुद्राभिषेक, यज्ञ, नववर्ष कार्यक्रम एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- राकेश कुमार वर्मा (सेवानिवृत्त राँ के डायरेक्टर) - नववर्ष कार्यक्रम एवं व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- डॉक्टर अरुण कुमार सिंह (सेवानिवृत्त सिविल सर्जन, सहरसा) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- भिनव कुमार (न्यायिक दंडाधिकारी, सहरसा) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- मधुसूदन कुमार सिंह (शिक्षक, दिल्ली) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।

आगामी कार्यक्रम



01 फरवरी - रविदास जयंती



15 फरवरी - महाशिवरात्रि



अंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ



प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

अद्भुत शिव

अद्भुत शिव की बात है अद्भुत, जीवन अद्भुत, चरित्र अद्भुत
उनका सारा श्रृंगार है अद्भुत, गुणों के हैं वे आगार अद्भुत ॥ अद्भुत शिव ----
जो भी उनके पास है बैठता, तप, त्याग संयम की निधि वह बनता
पार्वती जो उनकी अर्द्धांगिनी, महान तपस्विनी वे कहलातीं ॥
हजारों वर्षों तक तपस्या करके, पायीं शिव को पति रूप में
गणेश ने जब शीश कटाया. पाया उनको पिता रूप में ॥ अद्भुत शिव ---
गंगा निकलती है जटा से, लोककल्याण जग का हैं करती
ब्रह्मलोक से भू पर आकर, भगीरथ के तप का सम्मान हैं करती ।
अगर शिव न उनको धारण करते तो जगत् प्यासा ही रह जाता
पावनता का श्रोत जो गंगा, उन बिन पावनता कैसे आती ॥ अद्भुत शिव ---
समुद्रमन्थन से निकला हलाहल, धारण उसको किया शिव ने ही
ऐसी महान गाथा है जिनकी, वे शिव कहलाते ब्रह्माण्डनायक भी ।
त्रिपुरारी भी कहते हैं उनको, कहलाते वे त्रिनेत्रधारी भी
पशुपतिनाथ हैं हमारे शिव जी, भोलेनाथ भी प्यारे शिव जी ॥ अद्भुत शिव ----
शिव अघोड़ी, शिव संहारी, पर शिव पुजारी गिरधारी के
गिरधारी हैं शिव के पुजारी, शिव में हरि, हरि में शिव हैं ।
हरिहर हैं कहलाते शिव जी, देवाधिदेव भी कहलाते शिव जी
कैलाश में हैं बैठे शिव जी, भक्तों से प्रसन्न रहते शिव जी ॥ अद्भुत शिव ----
रामेश्वर और विश्वेश्वर शिव जी, ममलेश्वर और महाकालेश्वर शिव जी
मल्लिकानाथ और वैद्यनाथ शिव जी, सोमनाथ और केदारनाथ शिव जी ।
घृष्णेश्वर और त्रयम्बकेश्वर शिव जी, नागेश्वर और भीमाशंकर शिव जी
प्रज्ञेश्वर भी हमारे शिव जी, सत्य सनातन पुरातन शिव जी ॥ अद्भुत शिव ---
ईश्वर का सदाशिव रूप शिव जी, प्रकृति के हैं परम पुरुष शिव जी
जिधर देखो उधर हैं शिव जी, आगे शिव जी, पीछे शिव जी
उपनिषद् के हैं ब्रह्म शिव जी, वेदों के हैं परब्रह्म शिव जी
परम पिता परमेश्वर शिव जी, हम सबके महेश्वर शिव जी ॥ अद्भुत शिव ---

- डॉ. लीना सिन्हा

परिचय

सृष्टिस्थितिविनाशानां शक्ति भूते सनातनि ।
गुणाश्रये गुणमये नारायणि नमोऽस्तुते ॥



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

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

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

Account No. – **11024100553** IFSC code – **SBIN0003602**

पत्राचार : गायत्री शक्तिपीठ, प्रतापनगर, सहरसा, बिहार (852201)
संपर्क सूत्र : 06478-228787, 9470454241
Email : gpsaharsa@gmail.com
Website : <https://gps.co.in/>
Social Connect : <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/>