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 ०६

'सहनशीलता मनुष्य की मौन शक्ति

आज का मनुष्य शीघ्र क्रोधित हो जाता है और छोटी-छोटी बातों पर धैर्य खो बैठता है। वह यह भूल जाता है कि क्रोध क्षणिक विजय तो दे सकता है, परन्तु स्थायी हानि अवश्य करता है। सहनशीलता- दुर्बलता नहीं, बल्कि आत्मबल की सर्वोच्च अवस्था है। जो सह सकता है, वही वास्तव में शक्तिशाली है।

जीवन में अनेक बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जब अपमान, असफलता और अन्याय का सामना करना पड़ता है। उस समय प्रतिकार करना सरल होता है, परन्तु संयम रखना कठिन। कठिन मार्ग पर चलने वाला ही ऊँचाई तक पहुँचता है। आँधी में जो वृक्ष झुक जाता है, वही सुरक्षित रहता है; जो अकड़ता है, वह टूट जाता है।

सहनशील व्यक्ति दूसरों को जीतने का प्रयास नहीं करता, वह स्वयं पर विजय प्राप्त करता है। उसका शांत व्यवहार वातावरण को भी शांत कर देता है। परिवार, समाज और राष्ट्र में शांति की स्थापना सहनशीलता से ही संभव है। इतिहास गवाह है कि महान परिवर्तन शोर से नहीं, धैर्यपूर्ण दृढ़ता से हुए हैं। मनुष्य को चाहिए कि वह सहनशीलता को अपनी आदत बनाए। यही गुण उसे ऊँचा उठाता है, उसे मानव बनाता है और ईश्वर के निकट ले जाता है।

हृदय से हृदय तक

हृदय से हृदय तक पहुँचने वाली अनुभूति ही उल्लास का रूप धारण करती है और तब वह पर्व बन जाती है। होली ऐसा ही पर्व है– जिसमें रंग केवल बाह्य नहीं होते, वे हमारे अंतर्मन को भी रंगते हैं। होली रंगों का त्योहार है, पर उससे भी अधिक यह मन के मैल को धोने, तनाव को गलाने और आपसी दूरी को पिघलाने का उत्सव है। इस दिन ऊँच–नीच, जाति–पाँति, पद–प्रतिष्ठा सब रंगों में घुलकर एक हो जाते हैं। सब एक जैसे दिखाई देते हैं– यही होली की सबसे बड़ी शक्ति है, यही इसकी समरसता है।

फाल्गुन की पूर्णिमा की संध्या पर होने वाला होलिकादहन हमें स्मरण कराता है कि जीवन में केवल रंग भरना ही पर्याप्त नहीं, पहले विकारों का दहन आवश्यक है। होलिका हमारे भीतर के अहंकार, द्वेष और वैर भाव का प्रतीक है; जबकि भक्त प्रह्लाद भक्ति, विश्वास और प्रेम का। अग्नि में होलिका का भस्म होना और प्रह्लाद का सुरक्षित रह जाना– यह संदेश देता है कि अहं चाहे कितना ही वरदान–प्राप्त क्यों न हो, वह नष्ट होता है; और प्रेम व भक्ति सदा विजयी रहते हैं। होलिकादहन के साथ हम भी अपने भीतर के नकारात्मक भावों को अग्नि समर्पित कर नवसंवत्सर की तैयारी करते हैं।

होलिकादहन के दूसरे दिन खेली जाने वाली होली अंतर्मन में जगे सद्भावों का उल्लासमय उत्सव है। गुलाल, अबीर और रंग एक–दूसरे के मस्तक पर लगाते हुए हम केवल रंग नहीं लगाते, बल्कि यह स्वीकार करते हैं कि "तू और मैं अलग नहीं हैं। बच्चों की किलकारियाँ, युवाओं का उत्साह और बड़ों की मुस्कान– होली को पूर्णता प्रदान करती है। यह पर्व जीवन को हल्का करने का अवसर है।

किन्तु समय के साथ कुछ विकृतियाँ भी इस पर्व से जुड़ गई हैं। रासायनिक रंग, अनियंत्रित हुड़दंग, अशोभनीय व्यवहार, ये सब होली की आत्मा पर लगे दाग हैं। रंग यदि त्वचा को पीड़ा दें, जल की बर्बादी करें या किसी के मन को चोट पहुँचाएँ, तो वे रंग नहीं, बोझ बन जाते हैं। इसलिए होली को प्रकृति के सान्निध्य में लौटाने की आवश्यकता है। टेसू के फूल, हल्दी, मेंहदी, गुलाल– ये न केवल सुरक्षित हैं, बल्कि प्रकृति से हमारा रिश्ता भी सुदृढ़ करते हैं।

हँसी–मजाक हो, पर किसी का उपहास न हो। मस्ती हो, पर मर्यादा के साथ। 'बुरा न मानो, होली है का अर्थ यह नहीं कि किसी के सम्मान को रौंद दिया जाए। सच्ची होली वही है जिसमें किसी के आँसू न गिरें, केवल मुस्कान बिखरे।

आइए, इस होली में यह संकल्प लें कि रंग बदरंग न हों। हमारे व्यवहार में शालीनता, विचारों में उदारता और हृदय में करुणा हो। ऐसी होली खेलें जो समाज को और अधिक रंगीन, अधिक मानवीय और अधिक समरस बनाए ताकि यह पर्व हृदय से हृदय तक उल्लास की अमिट छाप छोड़ जाए। आप सभी को होली की बहुत–बहुत शुभकामनाऐं।

– डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

खो गया चाक निर्माण का

आज निर्माण का चाक ही खो गया है । आज निर्माता से कहा जाता है कि तुम कुम्हार तो बनो पर गीली मिट्टी को चाक पर मत चढाओ, तुम घट तो बनाओ पर मिट्टी को न गूँधो, तुम स्वर्ण के आभूषण तो बनाओ पर उसे आग में मत तपाओ कैसे काम चलेगा? क्या तप के बिना कोई कुंदन बनता भी है? न धैर्य, न तप, न संयम, न परिश्रम आज की शिक्षा व्यवस्था से निर्मित विद्यार्थी इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं । बाल केन्द्रित शिक्षा ने असन्तुलन की राह पकडी है कि बच्चों को कुछ मत कहो उन्हें प्यार से समझाते रहो पर प्यार की अधिक खुराक आज बच्चों की मानसिकता में मधुमेह का भयावह रूप धारण कर रही है जो उनके भावी जीवन के लिए हितकर नहीं है । मनुष्य संघर्षों के थपेडों से बहुत कुछ सीखता है परन्तु बच्चों के कम्फर्ट जोन ने उनके संघर्ष के रास्ते पर ही विराम चिह्न लगा दिया है । फिर कैसे होगा उनका निर्माण ? शिक्षक को कोई छूट नहीं कि वे अपने बच्चों के सर्वांगपूर्ण विकास हेतु स्वतंत्रतापूर्वक बच्चों की मानसिकता के अनुसार कुछ कर सकें? उन्हें सख्त नियमों में बँधकर कार्य करना है । उन्हें बच्चों के व्यक्तित्व के आलस्य, प्रमाद, अनुशासनहीनता, असंयम, क्रोध, अहंकार आदि काँटे को अपने अनुभव से निकालने का अधिकार ही नहीं है तो वे उनकी परीक्षा कैसे लें और कैसे उसे तराशकर हीरा बनाएँ?

ओह! कैसी मानसिकता विकसित कर ली है इस मानवजाति ने? आखिर कैसे कोई जौहरी हीरे को बिना छिले उसे अद्भुत बना सकता है? अरे! प्रकृति भी एक पुष्प को खिलाने के लिए कठोर बनती है । कभी उसपर बारिश की बौछार डालती है तो कभी तेज धूप से उसे तपाती है, कभी उसे भयंकर शीत में रखती है तो कभी उसे काँटों के बीच खिलने को मजबूर भी करती है । एक मासूम कली प्रकृति की न जाने कितनी परीक्षाओं के लिए स्वयं को मन से तैयार करती है तब जाकर वह गुलाब बनकर खिलती है । यही प्रक्रिया एक छात्र के भी निर्माण की है । इस प्रक्रिया में जो जितना खडा उतरता है वह अपने जीवन की विविध परीक्षाओं में उतना ही सफल होता है । यही नहीं, जो छात्र अपने शिक्षक के प्रति जितनी श्रद्धा, जितना विश्वास रखता है वह छात्र उतना अधिक निखरता है क्योंकि वह अपने गुरु की बात को शिरोधार्य करता है और तदनुसार आचरण भी करता है । शिष्य का तप गुरु के आशीष को स्वयं ही अपनी ओर खींचकर ले आता है ठीक उसी तरह जैसे आरुणि ने अपने गुरु धौम्य ऋषि से पाया । गुरु की मेहनत से उगाई गई फसलें खराब न हो इसके लिए गुरु के आदेश का पालन करने के लिए आरुणि ने मूसलाधार बारिश में स्वयं को ही मेढ बना दिया पर गुरु की सेवा में कोई चूक नहीं होने दी । रात्रि के गहन अंधकार में जब गुरु उसे ढूँढने निकले तो उन्होंने बारिश की तेज धार से मेढों को टूटने से रोकता हुआ आरुणि दिखा जो ठंड से बुरी तरह से काँप रहा था पर गुरु के आदेश का पालन कर रहा था । ऐसे में गुरु का आशीर्वाद उस शिष्य पर अनायास ही बरस गया और एक साधारण सा शिष्य आरुणि गुरुकृपा से महाज्ञाता आरुणि बन गया । आरुणि अपनी गुरुभक्ति की परीक्षा में सफल रहा ।

कहने का अर्थ है कि व्यक्तित्व का निर्माण ऐसे नहीं होता । परीक्षा की आग में जो तपता है वही कुन्दन बनकर निखरता है । पर अफसोस, आज उसी परीक्षा का अर्थ खो गया है । आज शिक्षा व्यवस्था के कर्णधारों को इस विषय पर गंभीरता से सोचना चाहिए और मूल्यपरक शिक्षा की ओर अग्रसर होना चाहिए तभी हम राष्ट्र के सच्चे कर्णधारों को जन्म दे सकते हैं । एक अच्छे और सच्चे छात्र के निर्माण के लिए हमें सबसे पहले शिक्षकों की सद्भावनाओं को समझना होगा, उनका सम्मान करना होगा और उनके अनुभव के अनुरूप छात्रों के जीवन में उन जीवन मूल्यों को विकसित करना होगा जिससे छात्र का व्यक्तित्व हीरे और सोने की भाँति निखर सके । गुरु का सम्मान ही राष्ट्र के भावी कर्णधारों के निर्माण का अनुपम रास्ता है तो आइए बढें उस रास्ते पर और उनके अनुभव के अनुरूप हर छात्र के निर्माण का मार्ग प्रशस्त होने दें ।

– 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)

- जब बात हम हिंदू धर्म की बात करते हैं भारत और भारतीयता की।
- भारतवर्ष का सबसे प्राचीन नाम था आर्यावर्त। महाराज अजनाभ थे तो अजनाभ वर्ष हुआ, फिर महाराज दुष्यंत के पुत्र भरत हुए तो भारतवर्ष हुआ, जिसको आज हम सब जानते हैं।
- जब हम बात करते हैं धर्म की और संस्कृति की तो ऐसा कोई व्यक्ति नहीं हुआ है जिसने धर्म की उत्पत्ति की हो, जिसने धर्म प्रवर्तन किया हो। ईसाई धर्म की बात करते हैं तो महात्मा ईसा ने ईसाई धर्म का प्रवर्तन किया या मोहम्मद साहब ने इस्लाम धर्म का प्रवर्तन किया। हमारे यहां हमेशा यह कहा गया कि हमारा धर्म सनातन धर्म है। हिंदू धर्म नहीं, सनातन धर्म कहा गया।
- धर्म का तत्व सनातन ही है, जिसका न कोई आदि है, न कोई अंत है।
- सनातन का मतलब होता है शाश्वत, सनातन का मतलब होता है सदा सच, इसमें कोई फिर बदलाव नहीं है।
- धर्म का मतलब है जीवन के नियम। जो प्रकृति ने हमें जीवन दिया है उन नियमों को पहचान लेना यानि जीवन चेतना के नियमों को जानना, पहचानना और समझना यही धर्म है।
- जो धर्म के तत्व को समझते हैं और उनके अनुसार जीवन को विकसित करते हैं, वे ही व्यक्ति सही अर्थों में धार्मिक कहे जाएंगे और अपने मानव जीवन के उद्देश्य को भी प्राप्त कर पाएंगे।
- आर्य, जिसे हम आज हिंदू कहने लगे हैं पर आर्य शब्द का मतलब होता है श्रेष्ठ व्यक्तित्व, श्रेष्ठ मनुष्य। दुनिया में जो भी श्रेष्ठ हैं वे सभी आर्य हैं। आर्य वे व्यक्ति हुए हैं जिनके जीवन में जीवन मूल्य है, मानवीय मूल्य है, मर्यादा है, नीति है, धर्म परायण हैं, धर्मशील हैं। जिनमें यह सब नहीं है वे आर्य नहीं हैं,चाहे कहीं भी जन्म लिए हों।
- हिंदू शब्द का इतिहास तो लगभग 1200 साल पुराना है। जो हमारे देश में बाहर फारस से लोग आए, अरब से लोग आए, ये सिंधु नदी के पार रहने वाले हैं,तो ये लोग सिंधु हैं। आज भी हिंदुस्तान से पाकिस्तान की ओर सिंधु नदी बहती है। हमारे यहां जो भी नदियां थी, उस नदी के किनारे सभ्यता और संस्कृति का विकास हुआ। 19 वीं शताब्दी के पूर्वार्ध में लोगों ने खोजा सिंधु नदी के किनारे की सभ्यता को। फारसी लोग "स" का उच्चारण सही ढंग से नहीं कर पाते थे इसलिए सिंधु से हिंदू शब्द हो गया।
- हमारी सभ्यता का जो प्राचीनतम स्वरूप मिलता है, हम जो विकसित हुए, वह सरस्वती नदी के किनारे विकसित हुए ।
- हमारी प्राचीनतम संस्कृति हिमालय और सरस्वती नदी के किनारे की है।
- वेदों में प्राचीन नदियों का उल्लेख मिलता है जिसे सप्त सिंधवा कहा जाता है।
- सिंधु शब्द दो चीजों के लिए प्रयुक्त हुआ है- नदी को सिंधु कहते हैं और सागर को सिंधु कहते हैं । सागर का पर्यायवाची शब्द सिंधु है। सिंधु नदी एक नदी है, पर वेदों में सात नदी की चर्चा है, जिसे सिंधु कहा गया। सिंधु से हिंदू शब्द बना।

अपनी जड़ों की पहचान करनी है तो वह हमें वेद से मिलेगी । हमें अपने इतिहास का वास्तविक परिचय पाना है तो हमें वेद को पढ़ना होगा, समझना होगा।

विज्ञान के द्वारा आज का विकास, आज का डेवलपमेंट, माइंडलेस डेवलपमेंट है। पर्यावरण

असंतुलन ऐसा है कि हवा में जहर, पानी में जहर, फलों में जहर, सब्जियों में जहर, अन्न में जहर हमने भर दिया।

आने वाली पीढ़ी हमें इसलिए माफ नहीं करेगी कि बुरे लोगों ने इस दुनिया को बुरा बना दिया वरन इसलिए माफ नहीं करेगी कि अच्छे लोगों ने अच्छा काम नहीं किया।

हमारे हिंदू धर्म में पेड़ों को, पहाड़ों को, नदियों को पूजने की परंपरा है यानि उनके पोषण की, संरक्षण की परंपरा है, हमने उसे भुला दिया।

संस्कृति का मतलब होता है जीवन शैली और विचार शैली । अगर विचार शैली और जीवन शैली को हम एक कर दें तो हम संस्कृति का विकास करते हैं। संस्कृति का मतलब होता है परिष्कृति, हमने लगातार जीवन को और विचारों को परिष्कृत करने का प्रयास किया। परिष्कृत करने का सतत प्रयास ही संस्कृति कहलाता है।

आज हमारी सबसे बड़ी विडंबना क्या है ? ईसाई को अपना परिचय देना हो तो वह बाईबल के साथ दे देता है, मुसलमान को अपना परिचय देना है तो कुरान के साथ दे देता है, पर अगर हिंदू को अपना परिचय देना हो तो वो किसके साथ देगा? हम अपना परिचय वेद से क्यों नहीं देते ? क्योंकि वेद हमने पढ़ा नहीं, वेद को हमने जाना नहीं। हम तो अपनी जड़ से ही कटे हुए हैं। तो वेद के मौलिक तत्व, वेद के दर्शन को हम समझें,उसे जानें ।

वेद का सरलतम ग्रंथ है भगवत गीता जो उपनिषद का प्रतिनिधित्व करता है ।पर हम दोनों को अलग मानते हैं। हम यह नहीं कहते कि उपनिषद की यह बातें भगवत गीता के इस श्लोक में है, जबकि हमारी ज्ञान संपदा हमारी दर्शन की संपदा, हमारी चिंतन की संपदा विशाल महासागर की तरह है। जितने भी ग्रंथ हैं, जितने भी पुराण हैं, ये सब लहरें हैं। मूल सागर जिसे हम कहते हैं वो हमारा वेद है । हिंदू दर्शन, हिंदू संस्कृति, हिंदू जीवन शैली का मूल है वेद।

कुरान को जो कंठस्थ कर लेता है उसे हाफिज कहते हैं, हिब्स, शब्द से हाफिज बना है । फिर वे लोग उत्सव मनाते हैं कि इस बच्चे ने कुरान कंठस्थ कर ली । हमें भी जो भगवत गीता कंठस्थ कर ले उसे सम्मानित करना चाहिए यानि गीता को समझने वाले सबको गीता समझाएं। जो वेद के तत्वों को, सार तत्व को समझने समझाने वाले हैं वे सबको समझाएं।

वेद एक ही है उसके चार एप्लीकेशन के तरीके हैं। ऋग्वेद भारत के सबसे प्राचीनतम ज्ञान का स्रोत, दर्शन का स्त्रोत, संस्कृति का स्रोत, अध्यात्म का स्रोत है।

ऋग्वेद के एप्लीकेशन को जब कर्मकांड के रूप में प्रयुक्त किया गया तो वह यजुर्वेद कहलाया।वह यज्ञ पारायण वेद है। इस तरह ऋग्वेद का जब गायन हुआ तो वह सामवेद कहलाया। जब ऋग्वेद के ज्ञान से रोजमर्रा के जीवन की समस्याओं का, रोग का, बीमारी का परेशानी का हल निकाला गया तो वह अथर्ववेद कहलाया। यह सभी ऋग्वेद के ही एप्लीकेशन हैं यह चारों अलग-अलग नहीं है।

हमें समझना होगा हिंदू जीवन शैली को। हमने प्रकाश की उपासना की है, आसमान में सूर्य की भी और धरती में अग्नि की भी। हमारा उपनिषद कहता है कि हमने उस परम प्रकाश को भी जाना है,जो सूर्य, अग्नि और चंद्रमा का स्रोत है। इसलिए हमारे जितने भी महात्मा हुए, संत हुए सभी ने बार-बार वेद की प्रशंसा

की है। अगर हम सचमुच हिंदू धर्म, हिंदू संस्कृति, हिंदू दर्शन, हिंदू जीवन शैली को जानना चाहते हैं, समझना चाहते हैं तो हमें वेद से परिचित होना होगा।

अपने यहां तो वेद हजारों वर्षों तक लिखे ही नहीं गए, सभी को कंठस्थ था,इसलिए उसे श्रुति कहा जाता था।

आज भी लोगों का जब परिचय पूछा जाता है तो आपका गोत्र क्या है? मूल क्या है ?नाड़ी क्या है? फिर पूछते हैं आपका वेद क्या है? वेद की उप शाखा क्या है? इसका मतलब क्या है? मतलब हमारे कुल के लोग यजुर्वेदी हैं या सामवेदी हैं, कठ शाखा है। इस तरह से परिचय लिया जाता था। उस ज्ञान को हमारी पीढ़ियों ने याद रखा है, कंठस्थ रखा है। हमने वेद को कितने तरीकों से पढ़ा है, जटापाठ, खंड पाठ, यह पठन-पाठन आज भी मिल जाते हैं।

हिंदू लोग कौन थे? आर्य थे। उनका मूल स्थान कहां था? आर्यावर्त था। ग्रंथ कौन था? वेद था। हिंदू धर्म क्या है ? तो वह सनातन धर्म है । सनातन का मतलब क्या है? जिसका ना आदि है ना अंत है, जिसे हमने पैदा नहीं किया है।

उपनिषद कहता है हमारे धर्म का तत्त्व हमारे हृदय

गुहा में है। भगवत गीता में भगवान कहते हैं - ईश्वर का तत्त्व हमारे हृदय में विद्यमान है। जब हम धर्म का परिचय देते हैं, प्रकाश देते हैं तो प्रकरान्तर से परमात्मा का परिचय और प्रकाश देते हैं।

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 और न बाह्य आडंबरों से, यह तो विनम्रता, श्रम और आत्म शुद्धि की गोद में पलती है ।

संत रविदास की भक्ति जीवन से विमुख 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।

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।

रविदास जाति, ऊँच-नीच और भेदभाव के दीवारों को नाम स्मरण की चोट से ढ़हाते हैं। उनके निर्गुण राम सत्ता नहीं समता के प्रतीक हैं। जहां शासन का अहंकार टूटता है और समानता का स्वर मुखर होता है।

उबंटू थ्योरी बस एक ही बात बोलता है कि सिर्फ खुद के लिए मत जियो, सबको साथ लेकर चलो।

अहंकार हटेगा, स्वार्थ और लोभ हटेगा, सिर्फ मुझे मिले और किसी को न मिले यह हटेगा।

संतों की भाषा थोड़ी अलग होती है, खुदी को छोड़ दो तो खुद में खुदा हो जाता है यानि अहंकार को छोड़ दो तो व्यक्ति भगवान हो जाता है। खुदी के कारण खुद का अनुभव नहीं हो पाता यानि आप संत की भाषा में खुद को छोड़ दो यानि खुद के लिए मत जियो, मन निर्मल हो जाए तो सब-कुछ हो गया। फिर आप सबको साथ लेकर चलेंगे।

जिज्ञासा

प्रश्न- गुरूजी प्रणाम, मुझे एक सवाल पूछना था क्या हम फास्ट हो गए हैं इसलिए चीजें अपडेट हो गयी हैं? या चीजें अपडेट हो गई इसलिए हम फास्ट हो गए हैं?

उत्तर- संसार दरअसल दौड है, मेट्रो ट्रेन 15 सेकंड 25 सेकंड रुकती है स्टेशन पर, लाइन में लगे लोग फटाफट चढ़ जाते हैं, अगर आराम से चढ़ने की कोशिश करेंगे तो ट्रेन चली जाएगी। तो जिंदगी में हमें फास्ट होना पड़ रहा है। ज़िंदगी के घटनाक्रम फास्ट हो गए हैं।

प्रश्न- आदरणीय अंकल जी नमस्ते, पीडीसी में आप रविवार को जो विषय बताते हैं क्या उन्हीं से प्रश्न आएँगे? और आपने हैप्पी न्यू ईयर के दिन तथा सरस्वती पूजा के दिन बताए थे, क्या उन विषयों से भी प्रश्न रहेंगे?

साथ ही आपके अलावा जो पीडीसी क्लास लेते हैं जैसे इंग्लिश, जीके, योगा वाले सर, वो जो पढ़ाते हैं, क्या उनसे भी प्रश्न पूछे जाएंगे?

अंकल जी मुझे आपसे एक सहायता चाहिए, मेरे लगभग 23 अंक आ जाता है, अगर पीडीसी क्लास नहीं होता तो हम लैपटॉप ले आते, लेकिन केवल पीडीसी में ही अंक कट जाते हैं, क्योंकि पीडीसी मुझे ठीक से समझ में नहीं आती, जैसे स्वामी विवेकानंद जीके बारे में हमने दो सप्ताह में वीडियो पूरा देखा है, इसलिए वह विषय मुझे स्पष्ट नहीं हो पाया, यदि आप उसे थोड़ी सरल भाषा में समझा दे तो मुझे बहुत सहायता हो जाएगी।

और अंत में यह भी पूछना था कि क्या केवल दीदी और भईया ही लैपटॉप लेकर जायेंगे क्योंकि पीडी सी का हिंदी नहीं आता तो हम नहीं ले पाएंगे लैपटॉप? धन्यवाद अंकल जी।

उत्तर- मतलब आप लैपटॉप लेने के लिए ही ये कक्षा जॉइन किये हैं, ये व्यक्तित्व विकास की कक्षा, पर्सनैलिटी डेवलपमेंट की कक्षा, लैपटॉप से ज्यादा कीमती है, ज्यादा मूल्यवान है, जिसमें आपकी रूचि नहीं है, इसलिए आपको समझ में नहीं आता। अगर ये व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा को आपने सही ढंग से आत्मसात कर लिया तो जीवन में जितनी भी परीक्षा होगी, उसमें आप नंबर वन रहेंगे, और जीवन की परीक्षा में भी आप नंबर वन रहेंगे। लक्ष्य आपका छोटा है और थोड़ा उथला भी है। आप मुझसे सहायता चाहते हैं, अब बताइए आपकी सहायता कैसे की जाए? पी डी सी कक्षा के प्रश्न का नंबर ऐसे ही आपको दे दिया जाए या इस क्लास से संबंधित प्रश्न को पूछना ही बंद कर दिया जाए या प्रश्न आपको पहले बता दिया जाए। स्वामी विवेकानंद की बातें आपको समझ में नहीं आयी, उसमें कौन सी बाते आपको समझ में नहीं आयी, आप उसे लिख करके दीजिए तो हम आपको सरल से सरल भाषा में समझाने की कोशिश करेंगे, बशर्ते उसमें रुचि हो तो, अगर आपकी रुचि होगी तो जरूर समझ में आएगी। जहाँ तक इंग्लिश, जीके और योग वाले सर की बात है, रविवार को वो जो कुछ भी बोल रहे हैं, इस पीडीसी कक्षा में, तो उससे भी प्रश्न पूछा जाना स्वभाविक है। पीडीसी कक्षा है तो पीडीसी कक्षा का ही प्रश्न होगा न। अंत में जो आपने पूछा है कि दीदी और भईया ही लैपटॉप ले कर जाएंगे, ये दीदी भैया कौन हैं? ज़रा स्पष्ट करें क्योंकि आपका सवाल समझ में नहीं आया। अगर प्रश्न पूछने वाले अभी उपस्थित हैं तो खड़े होकर के तुरंत बता सकते हैं या बाद में मिलकर बता सकते हैं। नाम

आपने लिखा नहीं है प्रश्न पत्र में, नहीं तो अलग से हम आप को बुलाकर आपसे बात कर सकते थे। परन्तु एक बात तो बहुत ही दुखद है कि आपको हिंदी नहीं आती, हिंदुस्तान में रहकर अपनी मातृभाषा से आप अनजान हैं, सुनकर और सोचकर अजीब लगता है। पूरी दुनिया के देशों में मातृभाषा में ही सभी पढ़कर ऊँचाई को प्राप्त करते हैं, शिखर को छूते हैं, अपने यहाँ मातृभाषा में बात करना शायद स्मार्ट होने की पहचान नहीं है। क्या हम फिर से पतन पराभव के दौर से गुजरेंगे? ये आज की पीढ़ी कहाँ जा रही है?

ये व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा क्या है? समझने की कोशिश करें। व्यक्ति और व्यक्तित्व दो चीज़ है, जैसे सूरज और रश्मियां, सूरज और प्रकाश, सूरज और प्राण, सूरज और ऊर्जा है। उसी तरह जब व्यक्ति की चेतना अभिव्यक्त होती है, शरीर से, मन से, कर्म से, भाव से, विचार से, व्यवहार से, तो उसका सम्मिलित स्वरूप उसका व्यक्तित्व बनता है। व्यक्ति में व्यक्ति की संपूर्ण शक्तियां अभिव्यक्त होती हैं। लेकिन व्यक्ति और व्यक्तित्व में थोड़ा फर्क होता है जैसे मान लीजिए किसी व्यक्ति के आंख में मोतियाबिंद हो गया, तो उसकी जो देखने की शक्ति है वो अभिव्यक्ति नहीं हो पाती है, ऐसा नहीं है कि उसके मौलिक क्षमता की अभिव्यक्ति ही खत्म हो गई है, अगर उसकी आंख सही हो जाए, मोतियाबिंद का ऑपरेशन हो जाए तो उसे फिर से दिखने लगेगा। तो ऐसे ही हमारे व्यक्तित्व में भिन्न-भिन्न अवरोध हैं, अलग-अलग तरह की रुकावटें हैं, गायत्री शक्तिपीठ के द्वारा उसे विभिन्न तरीकों से दूर करने का प्रयास किया जाता है, जैसे आज आप लोगों के बीच खेल प्रतियोगिता होगी, फिर कभी आपको पिकनिक के लिए ले जाया जाएगा, हो सकता है वहाँ अंताक्षरी भी खेली जाए, नए स्थान पर ध्यान भी कराया जाये, ये सब क्या है, आपके अंदर के रूकावटों को, अवरोधों को दूर करने का प्रयास ही तो है। अपनी क्षमता, अपनी प्रतिभा, अपने पोटेंशिअल को अभिव्यक्त करने का एक प्लैटफॉर्म ही तो है। हम हमेशा कहते हैं, इस गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्ति बनकर आता और व्यक्तित्व लेकर जाता है, पर्सन बनकर आता है और पर्सनैलिटी लेकर जाता है, इसको ज़रा ध्यान से गहराई से समझने की कोशिश करें। जब हम कहते हैं व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व परिष्कार या कह सकते हैं व्यक्तित्व को गढना, कई तरह के वर्ड यूज़ किए जाते हैं, पर्सनैलिटी डेवलपमेंट, पर्सनैलिटी ग्रूमिंग, मतलब व्यक्तित्व को सजाना संवारना । मतलब हमारे अंदर जितनी शक्तियां हैं उसको संपूर्ण रूप से, पूर्ण क्षमता के साथ उसे उजागर कर सकें। जैसे ओलंपिक में दौड़ होती है तो जितना उसके पास अधिकतम दौड़ने की क्षमता है, उसमें दौड़ता है। कई बार फर्स्ट हो जाता है और कई बार दूसरों से कम भी हो जाता है, लेकिन वह अपनी पूरी क्षमता के साथ दौड़ता है। हमारे व्यक्तित्व में हमें दो काम करने होते हैं, हमारे व्यक्ति की चेतना ज्यादा विकसित हो और व्यक्ति की चेतना की अभिव्यक्ति भी संपूर्ण रूप से हो, इस पर ही हम लोग कई तरीके से यहाँ काम करते हैं, आप उसे कितना ग्रहण करते हैं, वो आपकी रूचि पर निर्भर है, वैसे हम रुचि को भी सही करने की बात करते हैं। युवा को उलट दें तो होता है वायु, कितना वेग होता है कितनी तीव्रता होती है, बस उसकी दिशा सही हो जाए तो उसकी दशा भी सही हो जाएगी। पर संस्कार भी कोई चीज़ होती है, कोई यहाँ अपने संस्कार को संवार लेता है, या फिर अपनी वृत्ति प्रवृत्ति से उबर नहीं पाता, क्या उसे अपने प्रारब्ध का दोष मानकर चुपचाप बैठ जाया जाए? नहीं, इसलिए तो हमने कहा था कि आप गायत्री मंत्र का जप जरूर करें, ये प्रारब्ध को भी क्षीण करने की सामर्थ्य रखता है। आपको चिंता है कि सरस्वती पूजा और स्वामी विवेकानंद के बारे में जो बताया गया उसके बारे में भी प्रश्न किया जाएगा और अगर हम जवाब नहीं दिए तो हमे लैपटॉप नहीं मिलेगा। अगर आप सरस्वती पूजा के दिन आते तो आपको पता चलता, जो यहाँ से बताया गया था, माँ सरस्वती है नोइंग यानी

जानना, माँ गायत्री है बीइंग यानी उसे अनुभव करना। बाहर से एक्वायर किया हुआ नॉलेज जानना नोइंग है और अंदर उस जानकारी को अनुभव करना बीइंग है। लेकिन आप लोग तो उस दिन आये नहीं, तो कैसे किसी बात को जान पाएंगे समझ पाएंगे और उसे जीवन में उतार पाएंगे। आपको पता है ना कि इस कक्षा में कितना ज्यादा खर्च होता है, हमलोग सहरसा के बच्चों को सफलता के साथ संस्कार भी दें सकें, इसलिए इतना बड़ा उपक्रम पिछले 20 सालों से आयोजित किया जाता है। हो सकता है कुछ लोग को लैपटॉप पुरस्कार मिलने में ये कक्षा बाधक लगती हो लेकिन कितने पुराने बच्चे इस कक्षा को याद कर बताते हैं कि कितना लाभ मिला जब जीवन संग्राम में वो उतरे थे तो। यहाँ समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी की बात बताई जाती है, यहां साधना, स्वाध्याय, संयम और सेवा की बात बताई जाती है, जिससे आपके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास हो सके। लेकिन समय संयम, विचार संयम अर्थ संयम और इन्द्रिय संयम की बात कही जाती है तो आपको लगता है कि हमें तो रोका जा रहा है, यही जीवन सबसे बड़ी मिसिंग है, कहीं आप लूजर न बन जाएं, क्योंकि आपकी सेवा में तो कोई रुचि है नहीं, हमने कहा कि जो स्लम्स के बच्चे को हम लोग पढ़ाते हैं, जो विभिन्न जगहों पर बाल संस्कारशाला चल रही है, आप जाकर वहाँ एक घंटा समय दीजिए ताकि आपने जो पढ़ा और सीखा है उसकी अभिव्यक्ति हो सके, आप समाज को लौटा भी सकें । हम हमेशा कहते हैं कि अपने जीवन को उत्कृष्ट बनाना है तो प्रतिदिन 24 घंटे में एक घंटा ऐसा समय निकालें जिससे आपको कोई प्रत्यक्ष लाभ नहीं होता हो, किसी की सहायता करें और चलते बनें, थैंक यू वेरी मच सुनने के लिए भी मत रुकिए, देखिये आपका व्यक्तित्व किस तरह से सजता और संवरता है, मन में कितना संतोष, शांति और स्थिरता का भाव उत्पन्न होता है। करिए न, देखिये कैसे जीवन संग्राम में आप तनाव में नहीं आएँगे, आराम से उसे आप कोपअप कर पाएंगे, सामना कर पाएंगे, अपने व्यक्तित्व में एडेप्टेशन की क्षमता विकसित कर पाएंगे यानी प्रतिकूल परिस्थिति को कैसे अडॉप्ट किया जाए कैसे उसके अनुकूल बना जाए आप कर पाएंगे। साइकोलॉजी में ये दो शब्द बहुत महत्वपूर्ण है, स्ट्रेस कोपिंग विहेव्यर और एडॉप्टेशन, इसके महत्त्व को समझने की कोशिश करें।

आपने स्वामी विवेकानंद की बात की, जानते हैं उन्होंने अपने भजन, अपने ध्यान, अपनी उपासना या आध्यात्मिक प्रयोग से क्या किया? व्यक्ति के रूप में उनकी चेतना पूर्ण विकसित थी और व्यक्तित्व भी विकसित था। जब वो बोलते थे, उनके अंदर जो आध्यात्मिक ऊर्जा थी, वो चुंबकत्व पैदा करती थी। लोगों को जैसे अंधकार में रोशनी दिखाई देती है, उनकी बातों से लोगों के दिमाग रोशन हो जाते थे, लोगों को उनकी बातें ज्यादा समझ में आती थी, ज़िंदगी की बातें ज़्यादा खुलकर समझ में आती थी। इसलिए स्वामी विवेकानंद के प्रवचन सुनने और पढ़ने में शायद वो आनंद न आये, जो विवेकानंद के सामने बैठकर लोग सुने होंगे और आया होगा। एकदम सर्च लाइट की तरह असर हो जाती थी।

एक सत्य घटना है हजारी प्रसाद द्वीवेदी, उन दिनों शांति निकेतन में थे, उन्होंने लिखा है कि रवीन्द्रनाथ टैगोर के पास कभी कभी बैठने का मौका मिल जाता था, किसी पेड़ की छांव के नीचे, कभी कभी वे हिंदी की कक्षा लेते थे शांति निकेतन में, तो ऐसा लगता था, जैसे मैल की कोई परत टूट गई और अंदर कुछ ज्यादा उजाला हो गया। ऐसा उनके पास बैठने पर अनुभव होता था। इसी तरह श्री अरविंद के पास बैठने पर भी होता था। जब श्री अरविंद बोलते थे, उनकी जो भाव भंगिमा होती थी, उनकी जो ऊर्जा, ऊष्मा, प्रकाश और पवित्रता का घेरा होता था, वो अभिभूत कर जाता था। मन में नकारात्मकता की जगह सकारात्मकता छा जाती थी। बस प्रश्न यह है कि हम कितने ग्रहणशील होते हैं। जैसे पानी बरस रहा है बाल्टी जितनी बड़ी होगी उतना हम जमा कर पाएंगे, उसी तरह हमारी ग्रहनशीलता है।

व्यक्तित्व का विकास ऐसा ही है, जिसमें व्यक्ति की चेतना विकसित होती है, विभिन्न उपक्रमों से, तप से स्वाध्याय से, ईश्वरप्रणिधान से यानी भक्ति से, उपवास व्रत से, जीवन के जो भी आंतरिक और बाहरी अवरोध हैं, उससे हटते हैं और व्यक्ति की चेतना विकसित होती है। बाहरी अभ्यास भी है, लिखने का अभ्यास, बोलने का अभ्यास, समझने का अभ्यास, यह करने से उसकी चेतना की अभिव्यक्ति होती है। लेकिन आप जब करना ही नहीं चाहेंगे तो फिर क्या किया जा सकता है? किसी व्यक्ति में दौड़ने की क्षमता है लेकिन अगर वो दौड़ने का अभ्यास ही नहीं करेगा, तो उसकी अभिव्यक्ति ही नहीं होगी अगर अभ्यास करेगा तो जो उसके दौड़ने की क्षमता है उसकी अभिव्यक्ति होने लगेगी। जिससे पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कहते हैं, वह दो आयामों में काम करता है, दो डाइमेंशन में काम करता है, व्यक्ति की चेतना का निरंतर विकास और उस चेतना की व्यक्तित्व के सभी आयामों में अभिव्यक्ति, दोनों साथ-साथ होते हैं। चाहे स्वामी विवेकानंद हों, श्री अरविन्द हों, महात्मा गाँधी हों, रवीन्द्रनाथ टैगोर हों, सभी ने यही किया है।

आप सोचिए कि हम शरीर से क्या कर सकते हैं, मन से क्या कर सकते हैं, भावनाओं से क्या कर सकते हैं, सारे रिश्ते इमोशन पर ही निर्भर है, तो व्यक्तित्व आपका सभी आयामों में विकसित होगा । आप का सर्वांगीण विकास होगा। सिर्फ लैपटॉप पाने तक सीमित मत रहिये, उससे ज्यादा कीमती चीज़ आप खो रहे हैं। दिमाग को बंद मत रखिए, अपने को खोलिए, आसपास ताकिये, निहारिये, देखिए, आप में सोचने की ताकत विकसित होगी। अभी तक आपने क्या किया, 10 वीं पास की, 12 वीं पास की, बी ए पास की, एम ए पास की? दूसरों ने क्या सोचा, क्या लिखा, आप उसको लिखते रहे, हम लोग चाहते हैं कि आपके अंदर खुद सोचने की ताकत आ गई, आप ये ना कहें कि शेक्सपियर ने ये कहा था, टॉलस्टाय ने ये कहा था, श्री अरविन्द ने ये कहा था, इस बिंदु पर आप क्या सोच रहे हैं, आप क्या कह रहे हैं, आपका मत क्या है, आपका विश्लेषण क्या है, आप का निष्कर्ष क्या है, अगर किसी विद्यार्थी में ये डेवलप होता है तो उसके अंदर क्रिएटिविटी डेवलप होती है, ओरिजनैलिटी डेवलप होती है। जानते हैं, आप पढ़ाने जाएंगे, वहाँ के व्यवस्था को व्यवस्थित करने की कोशिश करेंगे, सेवा का कार्य करेंगे, तो आपका चमकदार व्यक्तित्व निखरकर सामने आएगा। व्यक्ति की चेतना और व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति मौलिक रूप में विकसित होगी।

प्रश्न- अंकल जी प्रणाम, मेरा ये प्रश्न है कि सभी लोगों से सुना है कि मानव यानी आदमी का विकास बंदर से हुआ और कहा गया है कि हमारे पूर्वज बंदर थे, तो फिर अभी जो बंदर हैं उनका विकास मानव में क्यों नहीं हो जाता? कृपया बताने का कष्ट करें।

उत्तर- दरअसल विकास के सिद्धांत को जो हम पढ़ते हैं, वो डार्विन के विकास का सिद्धांत है कि बंदर से आदमी का विकास हुआ, अपनी भारतीय संस्कृति में मनुष्य उठा हुआ पशु नहीं, गिरा हुआ, भटका हुआ देवता है। विकास के बारे में बहुत सारे मत हैं। हमें नहीं मालूम कि बंदर से आदमी बना, हो सकता है, बना हो, हो सकता है न बना हो। अगर बंदर से ही बना हो, तो जैसे नर्मदा नदी में पत्थर बहते रहते हैं, कोई-कोई पत्थर शिवलिंग बन जाते हैं, गंडक नदी में पत्थर बहते रहते हैं, कोई-कोई पत्थर शालिग्राम बन जाता है। लेकिन हर पत्थर नर्मदेश्वर शिवलिंग नहीं बनता और हर पत्थर शालिग्राम नहीं बनता। पत्थर का गोल-गोल बनना ये क्या है विकास की प्रक्रिया है। विकास की प्रक्रिया को पूरा कौन करता है? तो नदी पूरा करती है। नदी की लहरें, नदी की तरंगें, नदी का चयन, नदी द्वारा पत्थरों का घिसाव, बहुत सारे पत्थरों का हो जाता है, पर सारे पत्थर शिवलिंग नहीं बनते, शालिग्राम नहीं बनते, पर कहते यही है कि नर्मदा नदी

के पत्थर से नर्मदेश्वर शिवलिंग बना और गंडक नदी के पत्थर से शालिग्राम बना। कहते यही हैं, भले वो बड़े या छोटे हों, वैसे ही प्रकृति की धाराओं में कुछ विकसित हुए, कुछ अविकसित रह गए। ये किसी ने किया नहीं है ये समष्टि ने किया है। विकास व्यक्ति का कर्म नहीं है, लेबोरेट्री का प्रोसेस नहीं है, ये प्राकृतिक प्रक्रिया है। कई बार यह प्राकृतिक प्रक्रिया जरूरी होती है। बाइबिल का एक वाक्य है, बहुत से लोग होते हैं लेकिन कुछ चुने जाते हैं। तो पत्थर का रोल है भी और नहीं भी है। नदी की प्रक्रिया से तराशा गया है पत्थर, पर सारे पत्थर उस अवस्था में नहीं थे। उसी तरह सारे बंदर उस अवस्था में नहीं होंगे, ऐसा माना जा सकता है। बंदर से आदमी बना होगा या नहीं बना होगा लेकिन आज अगर इंसान विकसित हो रहा है, तो परिस्थितियों के धक्के से, समस्याओं के धक्के से जो उसके अंदर चेतना विकसित हो रही है, तो इनसे वो चाहे तो महामानव बन सकता है। बंदर से इंसान बन सकता है या नहीं बन सकता, ये नहीं मालूम पर मानव से महामानव जरूर बन सकता है। तरीका वही होगा प्राकृतिक प्रक्रिया।

प्रश्न- सूर्यदेव पूछता है, पूज्य गुरुदेव सादर प्रणाम, मेरे मन में रामायण के पात्र के संबंध में एक जिज्ञासा है जिसे मैंने बुजुर्गों से सुना है, मैं इसकी वास्तविकता और शास्त्रीय सत्यता जानना चाहता हूँ। क्या विभीषण वास्तव में प्रभु श्रीराम के भाई थे? इसका उल्लेख किसी प्रामाणिक ग्रंथ में मिलता है या यह केवल एक लोककथा है।

उत्तर- ऐसा उल्लेख कहीं नहीं मिलता है, प्रामाणिक ग्रंथों में इसका उल्लेख नहीं है, लोककथा हो सकती है। रावण के भाई हैं लेकिन उनमें भक्ति के गुण थे, इसलिए प्रभु राम का संरक्षण उन्हें मिला।

प्रश्न- अंकल जी प्रणाम, एक सवाल कुछ हटकर है, मैं यह जानना चाहता हूँ कि गाड़ियों में नंबर प्लेट को किस आधार पर दिया जाता है? सुना है सभी जिलों का नंबर प्लेट अलग- अलग होता है, जैसे पटना का 01 ए बीसी डी..., सहरसा का 19 एबीसीडी...,इसी तरह मधेपुरा का 43 ए बी सी डी..., दरभंगा का 07 ए बीसी डी..., जब बिहार में कुल 38 जिले हैं तो फिर नंबर 43 ए या बी या सी क्यों, थोड़ा मज़ाकिया प्रश्न है, पर बताने का कष्ट करें।

उत्तर- आज बिहार में 38 जिले हैं, जब झारखंड संयुक्त था तो बहुत सारे जिले थे, इसलिए 43 भी है। शायद जैसे-जैसे जिला बनता गया होगा वैसे-वैसे ही नम्बरिंग कर दी गई होगी।

प्रश्न- अंकल जी मेरा प्रश्न यह है कि क्या अगरबत्ती के धुएं से कैंसर होता है?

उत्तर- अगरबत्ती कैसी है उस पर निर्भर करता है, अगरबत्ती में अगर प्रदूषित तत्व लगे हुए हैं, तो कुछ भी हो सकता है। पहले जड़ी- बूटियों और सूखे हुए फूल की पंखुड़ियों से, कपूर और गुगलू से अगरबत्ती का निर्माण होता था। फिर उसमें थोड़ा कोयला मिला दिया गया, चलो वहाँ तक तो कुछ ठीक था, अब उसमें सुगंध के लिए केमिकल और चारकोल यानी अलकतरा मिला कर बनाया जाता है। और जिस मंदिर में लगातार अगरबत्ती जल रही हो, क्रॉस वेंटिलेशन न हो, वहाँ रहने वाले पुजारी या पंडित जी को कैंसर हो सकता है। कुछ दिन पहले अखबार में ये समाचार भी आया था, मंदिर के पुजारी को अगरबत्ती के धुएं से कैंसर, क्योंकि वहाँ धुआं निकलने का कोई साधन नहीं था, लगातार वहाँ रहने पर शायद कैंसर हो गया होगा। इसलिए अपने गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में जो धूपबत्ती बनाई

जाती है, वह प्रदुषित तत्वों से लगभग मुक्त है। इसलिए आप इसे नि:संकोच और बिना डर के जला सकते हैं। और भी बहुत सारे धार्मिक संस्थान हैं जो सही अगरबत्ती का निर्माण कर रहे हैं। अब तो खाने के सामान से कैंसर हो सकता है। वैसे आज प्रदूषण किस चीज़ में नहीं है? अन्न में जहर, सब्जी में जहर, फल में जहर, इतना कीटनाशक मिलाया हुआ है, आप सोच रहे हैं हम फल खा रहे हैं, शरीर निरोग रहेगा, बाद में पता चलता है कि कार्बाइड से पका पपीता है, कार्बाइड से पका आम है, उसे खाने के बाद हम ज्यादा बीमार हो रहे हैं। दरअसल हमारे दिमाग में प्रदूषण है, जहर है, तो लोभ लालचवश हम जहर फैला रहे हैं।

प्रश्न- मैं पढ़ना चाहती हूँ जब भी पढ़ने जाती हूँ तो मोबाइल में शॉर्ट्स वीडियो देखने लग जाती हूं, मुझे पता रहता है कि पढ़ना है तो भी हमसे वीडियो स्किप नहीं हो पाता है। मैं मोबाइल पढ़ने के लिए ओपन करती हूँ। मोबाइल या लैपटॉप से मेरी क्लास होती है पर जैसे ही मोबाइल ओपन होता है ऑटोमेटिकली यूट्यूब शॉट्स वीडियो ओपन हो जाता है। वीडियो लीव करने के बाद पढ़ते हैं तो याद भी नहीं होता है।

उत्तर- अगर आप सक्षम हो तो दो मोबाइल रखें, पढ़ने वाला अलग, यू ट्यूब वाला अलग, नया मोबाइल, टैब या लैपटॉप में ऐसी व्यवस्था रखिए कि उसमें शॉट्स वीडियो न आवे। नेट की जरूरत पड़ेगी और शायद कुछ-कुछ अपने आप आ जाए, लेकिन उसको सीमित रखने की व्यवस्था हो सकती है। ये तात्कालिक समाधान है, लेकिन मूल बात है हमारा मन, मन पर लगाम लगाईये, मन का कंप्यूटर मन का नेट यानि जाल तो ऐसे ही ढेर सारी चीजों को रिसीव करता है, बुलाता रहता है, मन को स्थिर करिए, एकाग्र करिए, शांत करिए यानि मजबूत करिए। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि पढ़ाई को आप कैजुअली लेते हैं। विद्यार्थी के लिए पढ़ना जीवन की परिभाषा है, जीवन की रेखा है, उसका वर्तमान और भविष्य है। पढ़ाई जीवन का सौंदर्य है। अगर आप उसको खो देते हैं तो आप स्वयं को खो देते हैं।

जो भी व्यक्ति जीवन में सफल हुए या उच्चतम पद को प्राप्त किए, उन्होंने अपने को पूरी तरह झोंक दिया है। पढ़ाई में वे लीन और विलीन हो जाते हैं, जीवन-मरण का प्रश्न बना लेते हैं, तभी कॉम्पिटिशन को क्रैक कर पाते हैं। तो अध्ययन को इतनी सिम्पली और इतनी कैजुअली मत लीजिए। आप विद्यार्थी हैं तो आपके जीवन की सबसे पहली प्राथमिकता क्या है? पढ़ना। आप विद्यार्थी हैं तो आप अपने को विद्यार्थी मानिये, विद्यार्थी वाली मन:स्थिति विकसित करिए। एक बार आप खाना भूल सकते हैं लेकिन पढ़ना नहीं भूल सकते, इतनी इम्पोर्टेंस आपको पढ़ाई को देनी पड़ेगी। जब ये भाव या जब ये संकल्प आपके अंदर उभरेगा ये शॉट्स वीडियो आपको डिस्ट्रैक्ट नहीं करेंगे। वैसे भी फ़ोन में उलटी-पुलटी चीज़ मत रखिये।

संस्कृत सुभाषित है काग चेष्टा, बको ध्यानम, श्वान निद्रा तथैव च, अल्पहारी, गृहत्यागी, विद्यार्थीना पंचलक्षणम्। कौआ किसी चीज़ को लेने आएगा, डंडा मारिये, भाग जाएगा लेकिन फिर वह दोबारा-तिबारा चौबारा लेने जरूर आयेगा, जब तक वह अपनी मनचाही चीज़ उठा नहीं लेगा, तब तक वह कोशिश करता रहेगा यानि चेष्टा करता रहेगा। इसी को कहते हैं काग चेष्टा। बगुले की तरह ध्यान लगाना चाहिए जैसे बगुला मछली पर ध्यान लगाता है, टकटकी बांधे एक पैर पर खड़ा रहता है, मछली टप से उठाता है और लेकर उड़ जाता है। जब तक मछली पकड़ नहीं लेता तब तक वह खड़ा रहता है। मतलब बगुले की तरह एकाग्रता होनी चाहिए इसी को कहते हैं बको ध्यानम। लगता है कुत्ता सोया हुआ है लेकिन ज़रा सी आहट पाता है तुरंत सतर्क हो जाता है, एलर्ट हो जाता है, बस थोड़ी सी झपकी लेता है, फ्रेश

हो जाता है, देह को झाड़ते हुए, कान को फड़फड़ाते हुए फटाफट उठ जाता है। मतलब कुत्ते की तरह नींद होनी चाहिए इसी को कहते हैं श्वान निद्रा। बढ़िया लजीज़दार खाना मिला, दबा के खा लिए, फिर आलस घेरा, देर तक सोते रहे, नहीं ऐसा नहीं होना चाहिए, खाना खोपड़ी पर नहीं चढ़ना चाहिए। इसलिए थोड़ा खाइए इसी को कहते हैं अल्पहारी। पांचवा लक्षण है घर के प्रपंचों से दूर रहें, घर में समस्या है तो फिजिकली प्रेज़ेंट रहें, मेंटली इन्वोल्व मत होइए, पढ़ाई के टेबुल पर तो कम से कम सिर्फ पढ़ाई में इन्वॉल्व रहिए। ज्यादा घर में शोर है तो हॉस्टल में रहिये यानि घर से दूर रहिए या घर में रहकर घर में मत रहिये, इसी को कहते हैं गृहत्यागी। गृह त्यागने का मतलब घर छोड़ना नहीं है। ये हैं विद्यार्थी के पांच लक्षण। कौए की तरह निरंतर प्रयासरत रहना, बगुले की तरह एकाग्रता, कुत्ते की तरह नींद, कम खाना, घर की समस्याओं में भावनात्मक रूप से नहीं जुड़ना यानि लड़ाई-झगड़े आदि प्रपंचों में नहीं पड़ना, इसको अपने अनुशासन में लाइये। अनुशासन दर्द देता है लेकिन पछतावे से बेहतर होता है, सफल लोग यही चुनते हैं।

प्रश्न-मुझे समझ में आता है जो मैं पढ़ती हूँ, मेरे से याद नहीं हो पाता, बहुत चीजों को याद करना पड़ता है उसको समझने से काम नहीं चलेगा, तो याद कैसे करें जिससे याद हो जाए?

उत्तर- बिना समझ करके याद करना चाहेंगे, रट्टा मारना चाहेंगे तो वह याद नहीं रहेगा। पहले कॉन्सेप्ट क्लियर करिए, पहले समझने की कोशिश करिए, बात आपके जेहन में घुस जाएगी, हर विषय की भाषा या शब्द के मतलब कभी-कभी अलग होते हैं। तो पहले भाव समझ लेना चाहिए फिर भाषा समझ लेनी चाहिए, फिर आपको लिखने का अभ्यास करना चाहिए। भाव और भाषा यानि कॉनसेप्ट और लैंग्वेज, ये दोनों में आपको प्रशिक्षित होना पड़ेगा। फिर आपकी अभिरुचि जग जाएगी तो याद भी होने लगेगा फिर कोई समस्या नहीं रह जाएगी। जब आप भाव से भी अपरिचित हैं और भाषा से भी अपरिचित हैं, तो फिर बहुत मुश्किल हो जाती है। हमने पहले भी बताया था कि तीनों मन चेतन, अर्धचेतन यानि अवचेतन और अचेतन एक साथ मौजूद रहेगा तो आप कभी नहीं भूलेंगे। कॉन्शस माइंड याद कर रहा है सबकॉन्शस और अनकॉन्शस कहीं टहल रहा है तो कभी याद नहीं रहेगा। इसलिये कहावत है न कि दिमाग कहां चरने चला गया। तीनों मन मौजूद होना चाहिए, ये तभी होगा जब आपकी अभिरुचि रहेगी, पढ़ाई में।

एक बात हमेशा नोट करके रखिए, हर विषय मनुष्य के लिए है, मनुष्य विषय के लिए नहीं है। यानि हर विषय मनुष्य के व्यक्तित्व से, उसके जीवन से, उसकी जीवन शैली से, उसके जीवन की संरचना से जुड़ा हुआ है। आप जब उस विषय से अपना जुड़ाव महसूस करने लगेंगे, तो फिर वह कठिन नहीं लगेगा। प्रायः बच्चे कहते हैं कि फिजिक्स कठिन लगती है,पर हम पूछते हैं कि बिजली जलाते हो, गाड़ी पर चलते हो, साइकिल चलाते हो, घर में खाना बनाते हो, रोटी पकाते हो, ये फिजिक्स नहीं है तो क्या है? चूल्हे पर रोटी कैसे पकती है, तवे पर कैसे फूलती है, ये फिजिक्स का नियम है ऑस्मोसिस, वाष्पीकरण का सिद्धांत आपको वैसे ही समझ में आने लगेगा। बिजली, पंखा, बल्ब, इन सबसे अपना जुड़ाव महसूस करिए तो फिजिक्स समझ में अपने आप आ जाएगा। रोज़ की जिंदगी बिना फिजिक्स के नहीं चल सकती। तो कॉन्सेप्ट और लैंग्वेज हर एक विषय की अपनी-अपनी अलग होती है। उसको क्लियर कर लीजिये तो सभी बातें समझ में आ जाएगी और याद रह जाएगी।

जैसे भक्ति मनुष्य को भगवान से जोड़ती है और उसको भगवान बना देती है, उसी तरह से शिक्षक, विद्यार्थी और विषयवस्तु को जोड़ता है और उसको उस विषय का विशेषज्ञ बना देता है। टीचर स्टूडेंट और सब्जेक्ट के बीच का पुल

है, सेतु है। शिक्षक आपके दिमाग को, आपके मन को, आपकी वस्तुस्थिति को समझता है और जब आपको वह कॉन्सेप्ट समझा देता है, भाषा समझा देता है, तब लगता है अरे! यह तो बड़ा आसान था। एक बार पकड़ लिए तो फिर दौड़ना सीख गए, फिर फर्राटेदार दौड़ने लगते हैं, फिर कोई समस्या नहीं होती है।

प्रश्न- आज के समय में गलत लोगों के पास इतनी धन-दौलत-संपत्ति कैसे होती है? क्या अच्छे लोगों की अपेक्षा गलत लोगों के पास पुण्य अधिक होता है, अगर ऐसा है तो क्यों?

उत्तर- पूर्वजन्म का कर्म यानि पुण्य अगर है तो गलत कर रहे हैं तब भी आप आगे बढ़ते रहेंगे और बचे भी रहेंगे। जिस दिन पुण्य का बल खत्म हुआ, उस दिन आपके कर्मों का हिसाब प्रकृति कर देगी। प्रकृति का संविधान है- कर्मफल विधान। लगता है चोर की चतुराई फलती है पर उसका पुण्य फलता है, जिस दिन पुण्य चुक जाता है उस दिन वह पकड़ा जाता है। जबकि चोरी करते-करते वह तो विशेषज्ञ हो गया है, ज्यादा कुशल हो गया है, फिर पकड़ा क्यों गया? वही, चतुराई नहीं, पुण्य, इसके कारण पकड़ा नहीं जाता है। और एक बात, दूर से लगता है कि बड़ा पैसा वाला है, महल में रहता है, बड़ी-बड़ी गाड़ियों से चलता है, थोड़ा नज़दीक से पता कीजिए, महलों से भी चीत्कार सुनाई पड़ती है और झोंपड़ी से भी खिलखिलाने और हँसी के ठहाके की आवाज आती है। ये पुण्य और पाप का खेल है। लेकिन एक बात हमेशा याद रखिए, पानी से भरे हुए जहाज को तो एक बार डूबने से बचाया जा सकता है, लेकिन अत्यधिक धन से भरे हुए घर को डूबने से कोई नहीं बचा सकता। गलत ढंग से कमाया हुआ धन घर में उपद्रव पैदा करता है, सही ढंग से कमाया गया धन घर में बरकत देता है। धन कमाना हमारा हक है लेकिन धन किसी और के काम आये, ये धन का हक है। धन आपको मिला तो सिर्फ मौज-मस्ती मत करिए, उसको किसी जरूरतमंदों के बीच वितरित करें। इसलिए स्वामी विवेकानंद ने कहा है न, उस गरीब को धन्यवाद दो जिसने तुमको पुण्य करने का अवसर प्रदान किया।

गलत लोगों की संपत्ति स्थिर और स्थायी नहीं रहती है। जैसे 100-150 साल से टाटा का नाम सुना जा रहा है, किसी चोर का नाम सुना जा रहा है? पैसा वह चोर भी बहुत इकट्ठा कर लिया होगा। तिकड़मबाजी से, बेईमानी से, चोरी-चकारी से, शोषण से जो संपत्ति इकट्ठी होती है, वह रहती है थोड़ी देर, चमकती भी है, और वह फिर आपको भी बहा कर ले जाती है। पटाखा कितनी देर तक फूटता रहेगा? तो गलती से भी गलत काम न करें। जो भी पुण्य है पिछले और इस जन्म का वो भी नष्ट होता चला जायेगा और ज्यादा कष्ट में आते चले जाएंगे। परम पूज्य गुरुदेव ने कहा है अनीति से प्राप्त सफलता की अपेक्षा नीति पर चलते हुए असफलता को शिरोधार्य करेंगे। यही जीवन मूल्य है और जीवन मूल्य को कभी मत खोइए।

प्रश्न- मेरे मन में एक जिज्ञासा है कि जब मैं यहाँ पढ़ने आया था तब मुझे कंप्यूटर के साथ-साथ जनरल नॉलेज, इंग्लिश और पीडीसी पढ़ने में मज़ा आ रहा था। अब पीडीसी में प्राय: मेरा अंक कट जाता है, पीडीसी की हर कक्षा को दुबारा यूट्यूब के माध्यम से देखता हूँ, लेकिन प्रश्न पत्र में पीडीसी का क्वेश्चन नहीं बनता है क्योंकि पीडीसी में प्रश्न बहुत कठिन होता है।

उत्तर- आप कहना क्या चाह रहे हैं? अब मज़ा नहीं आ रहा? क्वेश्चन का आन्सर बता दिया जाए? तब मज़ा आएगा? जब आप दुबारा लाइव प्रोग्राम को यू ट्यूब पर देखते हैं फिर भी क्वेश्चन का आन्सर नहीं दे पाते हैं, कारण पता है क्या है? सही से पढ़ा नहीं गया, सही से समझा नहीं गया, कॉन्सेप्ट आपको समझ में नहीं आया। मामला कहाँ गड़बड़ाता

है? प्रश्न और विषयवस्तु में उसका रेजोनेंस क्यों नहीं बनता? प्रश्न का उत्तर क्यों नहीं हो पाता? क्योंकि हम विषयवस्तु को शब्दों में पढ़ते हैं, हम उसके स्वरूप को, संरचना को, उसके सार को, उसके कन्टेन्ट को नहीं समझते हैं, उसकी धारणा प्रॉपर नहीं हो पाती है। हम सिर्फ शब्दों को पकड़ने की कोशिश करते हैं, यहीं पर गडबड होता है। हम शब्द के मर्म को जाने बिना सिर्फ शब्द को पकड़ लिए, और अगर उसकी जगह उसी शब्द का पर्यायवाची दूसरी शब्दावली में प्रश्न पूछा गया तो आपको लगा कि हमने तो यह पढ़ा ही नहीं, हमने यह देखा ही नहीं, हमने ये सुना ही नहीं, ये कहाँ से आ गया? हालांकि एक शब्द में उत्तर आपको देना होता है,एक तरह से वो अब्जेक्टिव क्वेश्चन होता है, फिर भी आप अटक रहे हैं। किसी भी परीक्षा में हमें क्या करना चाहिए? हमें विषयवस्तु का जो उसका स्वरूप है, जो उसकी धारणा है, जो उसका कॉन्सेप्ट है, विषयवस्तु का मर्म क्या है, जो हम पढ़ रहे है उसका मतलब क्या है, वो बात समझनी चाहिए। हमेशा हम कहते हैं पढ़ते वक्त सिर्फ मेमोराइज़ नहीं लर्निंग, सिर्फ रटे नहीं, सीखिए भी, याद करने के साथ-साथ सीखना भी जरूरी है। शब्दों पर मत जाइए। अरे उनको बहुत अच्छा अंग्रेजी बोलना आता है। ज्ञान अंग्रेजी या हिंदी थोड़े ही होता है, अंग्रेजी या हिंदी या किसी भाषा में ज्ञान प्रकट होता है। तमिल में भी प्रकट हो सकता है और संस्कृत में भी। ऐसा नहीं है कि जो अंग्रेजी जानता है वही परम ज्ञानी है। हमें अगर विषय समझ में आ गया तो हम अपनी भाषा में सरल तरीके से भी उत्तर लिख सकते हैं या किसी को समझा सकते हैं। पर्सनैलिटी डेवलपमेंट के इस क्लास में प्रायः-प्रायः शुद्ध हिंदी शब्द का प्रयोग किया जाता है, संस्कृतनिष्ठ शब्द का प्रयोग बहुत ही कम किया जाता है, लगता है उसके आप अभ्यस्त नहीं हैं इसलिए अब मज़ा नहीं आ रहा है। जैसे हम कहें कि पानी में शक्कर अनस्यूत है, समझ में नहीं आयगा कि शक्कर में क्या हो गया, पानी में क्या हो गया, मतलब है पानी में शक्कर घुल गई है, पानी में शक्कर समा गई है। ये वाक्य हमें आसानी से समझ में आ जाता है। जैसे फिजिक्स कठिन नहीं है लेकिन उसकी भाषा कठिन है, लेकिन आप उसको पकड़ते हैं न, कोशिश करते है न डाइजेस्ट करने का। साइंस में एक्सपेरिमेंट का इम्पोर्टेन्स क्यों हैं, विज्ञान में प्रयोग की महिमा ज्यादा क्यों है? जो कॉनसेप्ट, जो सिद्धांत हमने पढ़ा है वह हमें समझ में आ जाए। भाषा और शब्द जो समझे जा सकते हैं, उन शब्दों का अर्थ हमें भली-भांति आना चाहिए, तब मज़ा आएगा पढ़ने में।

प्रश्न- अक्सर लोग ओम नमः शिवाय जपने से मना करते हैं, ये मंत्र केवल गुरु से लेने के बाद जपना चाहिए अथवा कोई और शिव मंत्र जपना चाहिए, तो किस मंत्र का जप करें?

उत्तर- प्रायः-प्रायः गायत्री मंत्र के बारे में यह कहा जाता था, बिना गुरु से लिए नहीं इसे जपना चाहिए। अब ओम नमः शिवाय के बारे में भी यह भ्रांति आ गई। शास्त्र कथन है कि भगवान शिव आदि गुरु हैं, सारी ज्ञान-विज्ञान की धारा उनसे ही निकली है। वन्दे बोधमयं नित्यं गुरु शंकर रूपिणे। प्राणिमात्र के गुरु हैं। तुम त्रिभुवन वेद बखाना, तीनो लोक में वेद यानि ज्ञान को आपने व्यक्त किया है। भगवान शिव सबके गुरु हैं, तो स्वाभाविक रूप से हमारे भी गुरु हैं, हम भी इसी त्रिभुवन में रहते हैं,तो हम उन्हें गुरु भाव से प्रणाम करके कोई भी मंत्र जप सकते हैं। ओम नमः शिवाय का मतलब हुआ, ओम परम तत्व है, परमात्मा है, परब्रह्म है, जो ओंकार सृष्टि में व्याप्त हो रहा है, परमतत्व परमात्मा के रूप में उसके शिव स्वरूप को हम नमन कर रहे हैं, शिव के कल्याणकारी रूप को हम नमन करते हैं। हम अपने को समर्पित करते हैं, वैसे शिव का हर रूप कल्याणकारी ही होता है। ये अर्थ हुआ ओम नमः शिवाय का। आप जपिये कोई समस्या नहीं है शिव तो गुरु है हीं, अगर वो कृपा करेंगे तो कोई न कोई गुरु आपको मिल जायेगा, तब तक आप

उन्हीं को गुरु मानकर जप करिए। दूसरा मंत्र आप जानना चाहते हैं तो रुद्र गायत्री यानि शिव गायत्री है, महामृत्युंजय मंत्र है, कोई भी जप करिए।

प्रश्न- यहाँ कंप्यूटर की पढ़ाई के साथ - साथ पीडीसी क्यों पढ़ाया जाता है? मुझे कंप्यूटर से ज्यादा पीडीसी पर ध्यान देना पड़ता है, फिर भी मेरा पीडीसी में अंक कट जाता है। कृपा करके आप इसका समाधान निकालें, क्या आप लास्ट संडे के पीडीसी से ही प्रश्न दे सकते हैं?

उत्तर- पीडीसी यानि पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कोर्स इसलिए है कि आपका व्यक्तित्व निखरे, संवरे। अगर आप व्यक्तित्व का परिष्कार नहीं चाहते हैं, तो हम आपके लिए क्या कहें, सिर्फ लैपटॉप मिल जाये, व्यक्तित्व जाए भाड़ में तो सिर्फ नंबर लाने के लिए इस कक्षा को अटेंड मत कीजिए। लगभग-लगभग सभी शिक्षण संस्थान डिग्रीधारी मूर्ख तैयार कर रहे हैं, फंक्शनल इलिट्रेट, कामकाजी अनपढ़, इसलिए आज दुनिया की क्या स्थिति और खासकर बिहार की, सभी जानते हैं। सिर्फ कागज की डिग्री चाहिए, कौन सा तीर मार लेंगे? बात है व्यक्ति और व्यक्तित्व की, हमने पहले भी यह बताया था, गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्ति बनकर आता है और व्यक्तित्व लेकर जाता है। पर्सन बनकर आता है और पर्सनैलिटी लेकर जाता है। इसलिए जो भी बच्चे यहाँ पढ़ाई करते हैं हम चाहते हैं कि वो ज़िंदगी में हैरान, परेशान न हों, हंसी-खुशी से ज़िंदगी को समझकर जिंदगी को जिएँ, परेशानी में, कष्ट में ज़िंदगी का सामना कैसे करें, इसके लिए ये पर्सनैलिटी डेवलपमेंट की क्लास है। हमारी जिंदगी है। जिंदगी में हमें रोटी चाहिए, रोटी हमें क्यों चाहिए? जिंदगी के लिए रोटी चाहिए, इसलिए रोटी चाहिए। ज़िंदगी के लिए हमें साइकिल चाहिए, जिंदगी को सरल बनाने के लिए साइकिल है न। ज़िंदगी में जो गुणा भाग है, व्यक्तित्व में जो बौद्धिकता है, बौद्धिक क्षमता है उसको बढ़ाने और सरल करने के लिए ही न हमें लैपटॉप यानि कंप्यूटर चाहिए। एक कल्पना करिए, जब डॉक्टर कहता है कि आपके पैर में गड़बड़ी है या हृदय में गड़बड़ी है, तो किसकी गड़बड़ी है? आपके शरीर में गड़बड़ी है। डॉक्टर जब शरीर को समझ लेता है तो दिल को भी समझ लेता है। शरीर को समझता है तो फेफड़े को भी समझ लेता है। अगर वह शरीर को न समझें तो सिर्फ फेफड़े को समझकर इलाज कर सकता है क्या? नहीं कर सकता है। शरीर को समझेगा तभी तो समझ पाएगा न कि शरीर में फेफड़े का क्या रोल है, क्या भूमिका है। उसी तरह से आपका व्यक्तित्व है, आपको अपने व्यक्तित्व की क्षमताओं का विकास करना है, अगर आप व्यक्तित्व को ही न समझ पाए, तो आप कैसे विकास करेंगे, तो आप कैसे समझेंगे कि इस व्यक्ति के लिए, इस मनुष्य के लिए कंप्यूटर का क्या उपयोग है? पहले आप अपने आप को समझें यानि अपने व्यक्तित्व को समझें, तभी तो आप अच्छे से कंप्यूटर का उपयोग कर पाएंगे। ये जो व्यक्तित्व का विकास है, व्यक्तित्व विकास की कक्षा है, ये जीवन में शक्कर की तरह है। आपने दाल बनाई, सब्जी बनाई, उसमें नमक नहीं डाला, तो स्वाद लगेगा आपको? नमक क्या है जिंदगी की समझ, आप जिंदगी को समझ लेंगे तो जिंदगी में स्वाद आ जाएगा, रस आ जाएगा, फिर जिंदगी नीरस नहीं रहेगी। नहीं तो प्रायः-प्रायः धनपति, उद्योगपति बड़े-बड़े पद पर काम करने वाले बाद में यही कहते पाए जाते हैं कि जिंदगी नीरस हो गई है, रस चला गया, लगता है जिंदगी में हमने कुछ मिस कर दिया। सच में जिंदगी ही मिसिंग हो जाती है। ये क्लास है आर्ट ऑफ लिविंग, अगर जीवन जीने की कला को हम समझ लेते हैं तो हम कहीं भी रहेंगे जिंदगी को भरपूर जीएंगे। सबसे बड़ा कंप्यूटर क्या है? जो हमें भगवान ने प्रदान किया है? वह हमारा मस्तिष्क है। आप सोचिये बड़े से बड़ा मस्तिष्क आइंस्टीन का भी मस्तिष्क, ऐसा कंप्यूटर है जिसका केवल 11-13 परसेंट ही उपयोग हो पाया। वह भी मुश्किल से। अब बड़ा-बड़ा

कोई योगी हो, यति हो, कोई जागृत आत्मा हो तो वह 100% अपने मस्तिष्क का उपयोग कर सकता है। ज़रा आप सोचिए कि जो कंप्यूटर हमें भगवान ने दिया है, आप प्रोग्राम बनाते हैं किससे बनाते हैं? कंप्यूटर बनाता है कि आपका दिमाग बनाता है? दिमाग बनाता है फिर वही प्रोग्राम कंप्यूटर में रन करता है। आप जो ऐप बनाते हैं, ऐप्लिकेशन बनाते हैं, कौन बनाता है? भगवान का दिया हुआ कंप्यूटर बनाता है यानि मस्तिष्क बनाता है। ए आई यानि आर्टिफिशियल इन्टेलिजेन्स की दुनिया में धूम है, ये किसने बनाया? कौन डेवलप किया, भगवान के दिए हुए कंप्यूटर ने यानि इंसान के मस्तिष्क ने डेवलप किया। कंप्यूटर में दो ही चीजें होती है- हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर, ब्रेन का जो रेटूकूलर सिस्टम है वो हार्ड्वेयर है। इसमें जो इमोशन कॉग्निशन और बिहेविएर है यानि जो भावना है, बौद्धिकता है, व्यवहार है, आप सोचते हैं, एनालिसिस करते हैं, वह इसका सॉफ्टवेयर है। यह सॉफ्टवेयर हर आदमी में बदलता रहता है, इसलिए हर आदमी की मस्तिष्क की क्षमता अलग-अलग है। जब भगवान के दिए हुए कंप्यूटर को यानि आप अपने व्यक्तित्व को ही समझ नहीं पाए तो इस बाहर वाले कंप्यूटर, इस बाहर वाले लैपटॉप का बेहतर उपयोग कर पाएंगे क्या? नहीं कर पाएंगे। पहले आप जानें जीवन की महिमा , व्यक्तित्व की महानता जानें, अपनी क्षमता को जानें, फिर आप इस कंप्यूटर का दूसरों से ज्यादा उपयोग कर पाएंगे।

दरअसल समस्या उनकी होती हैं जो चीजों को समझना नहीं चाहते, किसी तरह से रट कर नंबर लाना चाहते हैं, हो सकता है इस कक्षा में आप फर्स्ट, सेकंड, थर्ड कर भी जाएं पर जिंदगी की कक्षा का क्या होगा, जीवन की परीक्षा का क्या होगा? खाली डब्बा, खाली बोतल, निल बट्टे सन्नाटा, यही होगा न। आपको लगता है एक नंबर या दो नंबर हमारे कम हो जाएंगे, लेकिन जो बीज हम आपमें बो रहे हैं, जो जिंदगी से जरूरी बातें यहाँ बताई जाती है, कल आप नौकरी करेंगे या व्यापार करेंगे, यानि जीवन यापन का साधन जुटाएंगे, अपने सहयोगियों के साथ आप व्यवहार करेंगे, कल आपका घर-परिवार होगा रिश्ते-नाते होंगे, उनको निभाने के लिए तो ये सूत्र आपको सहज उपलब्ध कराया जा रहा है, जिसका महत्त्व अभी आपको नहीं लग रहा है, बाद में आप इसका मूल्य समझ पाएंगे। बड़े-बड़े पद पर बैठे लोगो के पारिवारिक जीवन में प्रायः-प्रायः देखा गया है कि उनकी पत्नी, बच्चे बहुत परेशानी में है। उन्होंने पढ़ाई तो अच्छी कर ली, कंप्यूटर सीख लिया, लेकिन व्यक्तित्व नहीं सीख पाए। जिंदगी को समग्र रूप से समझने के लिए यह कक्षा है, यह पीडीसी है। नंबर नहीं आ रहा है इसलिए मज़ा नहीं आ रहा, अब सोचिये आपको क्या सोचना चाहिए।

फरवरी माह की गतिविधियाँ

दिनांक 1 फरवरी 2026 को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र हुआ। व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने माघ पूर्णिमा के संबंध में कहा— 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, "काह रैदास तेरी भगति दूरी है, भाग बड़े से पावे। तजि अभिमान मेटि आपा पर, पिपिलक स्वै चुनि खावे।।" अर्थात 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 शक्कर के कण नहीं चुन पाता, पर नन्हीं सी चींटी (पिपीलिका) सहज ही उन्हें उठा लेती है।

रविदास की भक्ति जीवन से विमुख 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 सौ ओंकार जप, हत्थन सों करि कार" यह केवल पद नहीं, जीवन-विधान है। वे 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। वे परिकल्पना करते हैं ऐसे नगर की 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। संत रविदास का वैराग्य और अनुराग कुछ नहीं है, बस वे हैं प्रेम के पुजारी। कहते हैं— "प्रभुजी तुम चंदन हम पानी।" रविदास का कहना है कि कहीं आने-जाने की जरूरत नहीं है; हाथ में काम हो और हृदय में राम हो। "मन चंगा तो कठौती में गंगा" बस उतना ही पर्याप्त है। हम हाथ से काम-धाम करते रहें और मुख से भगवान का नाम लेते रहें। यानी मन में राम हो तो मन निरंतर निर्मल होता जाएगा। बस 'मैं' को हटाते जाएँ। संत रविदास का मूल स्वर है मन का निर्मल होना।

व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के बाद गायत्री परिवार खेल महोत्सव का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल, पटना से आए अतिथिगण रमेश कुमार, माधुरी कुमारी, रुबी जोशी, रविराज कुमार, ललन कुमार सिंह, नवल सिंह एवं गायत्री परिवार के सभी परिजन उपस्थित थे।

इस अवसर पर सेवा निवृत्त सिविल सर्जन डाक्टर अरुण कुमार सिंह ने कहा— पढ़ाई के साथ-साथ खेल में भागीदारी हमें शारीरिक एवं मानसिक रूप से मजबूत करेगी। इस खेल प्रतियोगिता में कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र-छात्राएँ, प्रज्ञा शिक्षण संस्थान के छात्र-छात्राएँ, गायत्री परिवार के युवा मंडल, युवती मंडल तथा प्रज्ञा मंडल ने भाग लिया। सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन से छात्र-छात्राओं का शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास होगा। वे सभी अच्छे स्वास्थ्य का लाभ ले सकेंगे और

बीमारी से दूर रहेंगे। सभी की भागीदारी बहुत ही सराहनीय रही। सभी गायत्री परिजनों ने इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए बहुत ही अच्छे ढंग से प्रयास किया। प्रज्ञा युवा के संयोजक हरीश कुमार ने सत्र का संचालन बहुत अच्छे ढंग से किया। सभी बाल संस्कारशालाओं की भागीदारी इसमें रही। यह कार्यक्रम बहुत सफल रहा। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले तथा सफल रहने वाले प्रतियोगियों को मेडल से सम्मानित किया गया। सबसे अधिक रेलवे कॉलोनी बाल संस्कार के बच्चों ने 15 मेडल प्राप्त किए।

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

आयोजित सत्र को ध्यानपूर्वक सुनते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के बच्चे एवं श्रद्धालुगण...

सत्र में अपने विचारों को साझा करते श्री रमेश कुमार जी, सेवानिवृत्त इंजीनियर, पटना...

सत्र में अपनी बात रखते रविराज जी, पटना

सत्र में अपनी बात रखतीं श्रीमती जोशी जी, पटना

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

लगभग 10 वर्षों के बाद आज फिर से एक बार गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में खेल महोत्सव आयोजित किया गया, जिसमें सभी बाल संस्कारशाला के बच्चे, प्रज्ञा कोचिंग संस्थान, गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के विद्यार्थिगण, युवा प्रकोष्ठ सहरसा, युवती प्रकोष्ठ सहरसा, प्रज्ञा मंडल और महिला मंडल प्रतिभागी के रूप में सम्मिलित थे ... आयोजित खेल महोत्सव में खेल की निम्नलिखित सूची...जलेबी रेस, बोरा रेस, चम्मच गुल्ली रेस, म्यूजिकल चेयर रेस, रस्सा कस्सी, वृक्षाशन आदि शामिल था ...

भारतीय संस्कृति के अनुसार आयोजित खेल महोत्सव की शुरुआत दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। दीप प्रज्ज्वलित कर खेल को हरी झंडी दिखाते डॉ अरुण कुमार सिंह जी, डॉ अरुण कुमार जायसवाल जी , जिला संयोजक श्री ललन सिंह जी, हरे कृष्ण सिंह जी और अन्य...

आयोजित खेल महोत्सव का संबोधन एवं प्रतिभागियों का उत्साह वर्धन करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

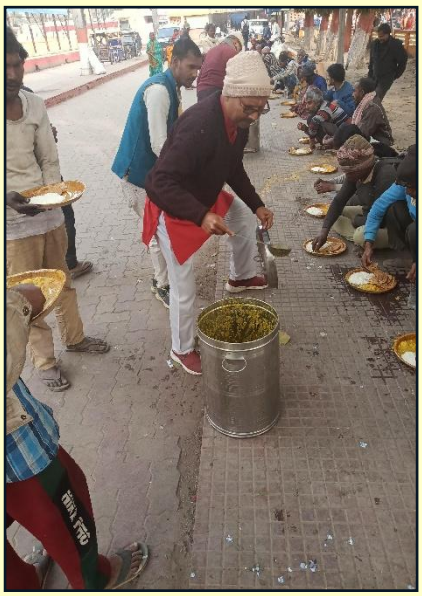
खेल प्रतियोगिता में उपस्थित प्रतिभागीगण...

संपूर्ण खेल महोत्सव को संचालित करते श्री हरीश कुमार जायसवाल जी...

खेल समाप्ति के बाद

सभी प्रतिभागी एक साथ ...

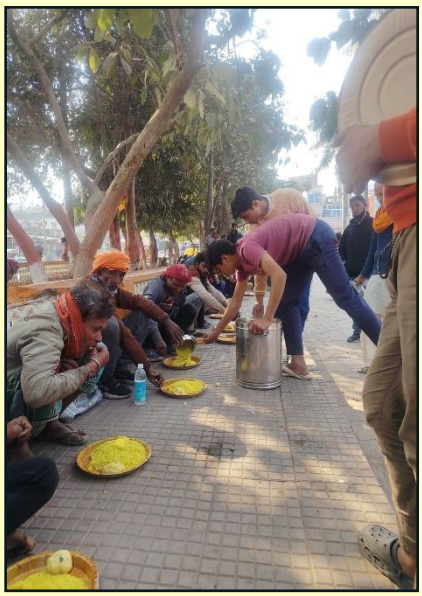
वृक्षासन में भाग लेते प्रतिभागीगण...



प्रतिदिन जरुरतमंद जन के बीच सहरसा के गायत्री परिजन अन्न वितरण-प्राण वितरण

प्रत्येक दिन की तरह आज भी जरूरतमंद जन के बीच भोजन वितरण, गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा....

जीव सेवा-शिव सेवा



अन्न वितरण-प्राण वितरण

रविवार को सुबह प्रत्येक दिन की तरह हवन -यज्ञ संपन्न हुआ

हवन यज्ञ करवातीं शक्तिपीठ सहरसा की देव कन्याएं...

रविवार का दिन, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में हमेशा की तरह विशेष चहलपहल का दिन...आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का संचालन करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

आयोजित सत्र को ध्यानपूर्वक सुनते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के विद्यार्थिगण एवं श्रद्धालुगण...

अतिथि के रूप में, श्री विशाल जी, इंजीनियर, इंदौर

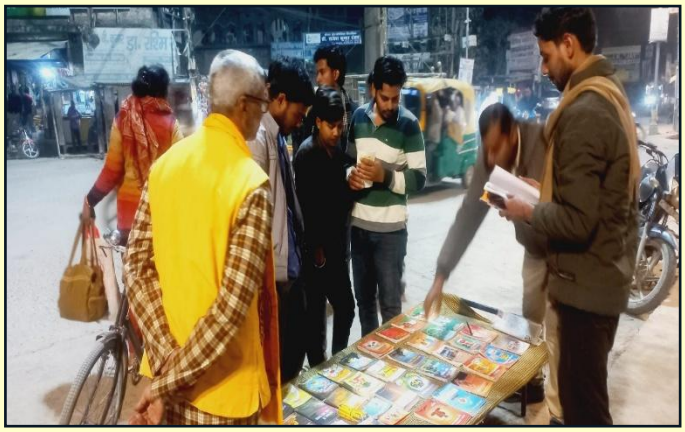
साथ में, उनकी पत्नी श्रीमती रौशनी जी ...

आयोजित सत्र में अपनी भावनाओं को व्यक्त करते श्री विशाल, इंजीनियर, इंदौर...

सत्र में अपनी बात रखतीं श्रीमती रौशनी जी, इंदौर...

सत्र समाप्ति के बाद पुष्पांजलि अर्पित करते श्रद्धालुगण...

सोमवार के सायंकालीन श्रृंगार का दृश्य...प्रगेश्वर महादेव मंदिर, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

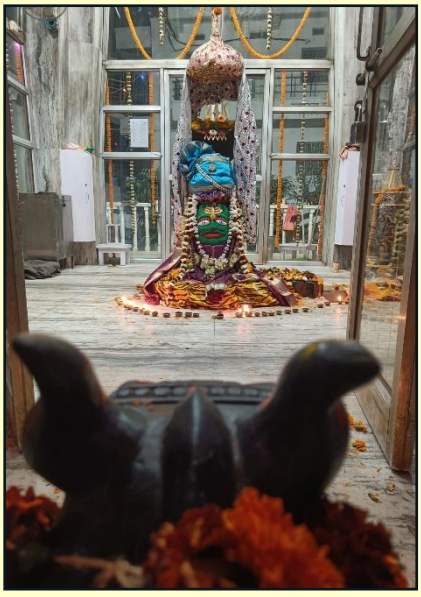


पंचवटी चौक पर युवा मंडल सहरसा के द्वारा ज्ञान रथ पर युग साहित्य के द्वारा इंसान में दुर्विचार को हटा कर सद्विचार विकसित करने का सार्थक प्रयास...

दिनांक 15-02-26 को गायत्री शक्तिपीठ में महाशिवरात्रि का विशेष पूजन संपन्न हुआ। पूजन के मुख्य यजमान मंजू झा (पति-पत्नी), जूली देवी (पति-पत्नी) तथा सुषमा सिंह रहे। जबकि कर्मकांड मनीषा, दीप्ति एवं स्वर्णा द्वारा संपन्न कराया गया। इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने महाशिवरात्रि के संबंध में कहा— पार्वती की अनंत तपश्चर्या का फल है शिवरात्रि। यह पार्वती की तपस्या की पूर्णता का दिन है। अर्धरात्रि में शिवलिंग अर्थात ज्योतिर्लिंग का प्राकट्य, शिव और शक्ति का दिव्य मिलन— यही महारात्रि शिवरात्रि है। कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मासिक शिवरात्रि कहा जाता है, जबकि फाल्गुन कृष्ण पक्ष चतुर्दशी को महाशिवरात्रि कहते हैं। प्रकृति और पुरुष के मिलन की रात्रि ही शिवरात्रि है। उन्होंने आगे कहा कि बसंत पंचमी से बसंत उत्सव का प्रारंभ होता है। सजना-धजना बसंत है, श्रृंगार बसंत है; विवाह शिवरात्रि है और प्रसव नवरात्रि है— अर्थात सृष्टि का जन्मोत्सव चैत्र शुक्ल पक्ष प्रतिपदा है। भगवान राम का जन्म चैत्र शुक्ल पक्ष नवमी को हुआ था। पार्वती ने कुँवारी अवस्था में शिव को पाने के लिए कठोर तपस्या की। हम परमात्मा को शिव और प्रकृति को पार्वती अथवा शक्ति कहते हैं। प्रकृति और पुरुष का मिलन ही सृष्टि को जन्म देता है।
यदि हम अपने शरीर में शिवरात्रि को देखें, मनुष्य के जीवन में देखें, तो यह कुंडलिनी के उर्ध्वगमन और उसके परम शिव से मिलन का उत्सव है। मूलाधार से सहस्रार अर्थात कैलाश तक की आध्यात्मिक यात्रा ही शिवरात्रि है।
इस अवसर पर शक्तिपीठ के सभी परिजनों ने महाशिवरात्रि का पूजन विधि-विधान से संपन्न किया।

महाशिवरात्रि पर्व के विशेष अवसर पर साथ ही, रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल जी ने महाशिवरात्रि पर्व के मर्म को समझाते हुए कहा कि : पार्वती के अनंत तपश्चर्या का फल हैं - शिव । पार्वती की अनंत तपश्चर्या की पूर्णता का दिन है - शिवरात्रि .....साथ ही , महाशिवरात्रि का पूजन करातीं गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की देव कन्याएं...

सोमवार के सायंकालीन श्रृंगार का दृश्य...प्रगेश्वर महादेव मंदिर, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

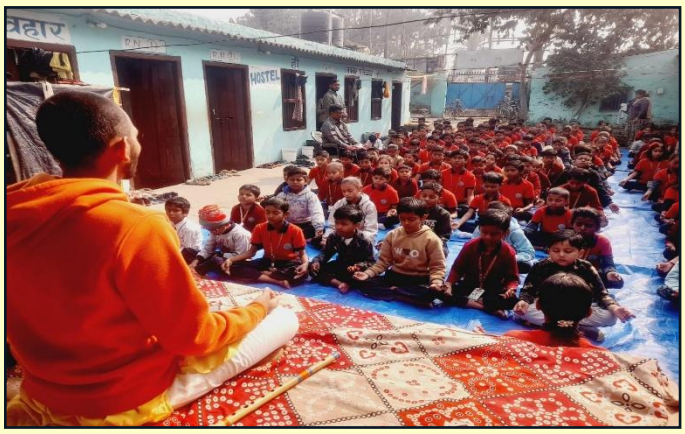


भव्य सन्ध्या श्रृंगार आरती ...शिवरात्रि के शुभ अवसर पर...प्रज्ञेश्वर महादेव मंदिर,सहरसा

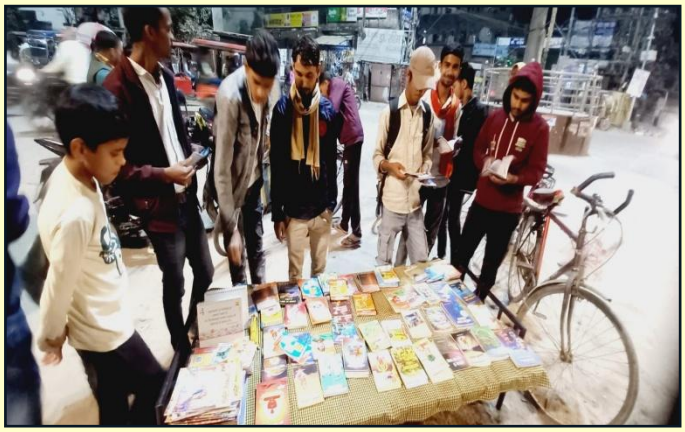
प्रज्ञेश्वर महादेव महादेव मन्दिर, सहरसा

धर्म के आधार नंदी एवं नारायण के आधार कच्छप

जरूरतमंदों को प्रतिदिन भोजन प्रसाद बाँटने का सौभाग्य प्राप्त करते हुए सहरसा के गायत्री परिजन



न्यू भाभा पब्लिक स्कूल में बच्चों को दिव्य कार्यशाला कार्यक्रम के दूसरे दिन योग, ध्यान और नैतिक शिक्षा के बातें बता कर अपनी शिक्षा को सार्थक करते गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के युवा मंडल...



पंचवटी चौक पर सत्साहित्य प्रचार का आयोजन कर सद्विचारों को व्यक्त कर विचार शक्ति के महत्व को रेखांकित करते हुए गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा के युवा मंडल...

भारतवर्ष में यज्ञविज्ञान की पहली आचार्या इला की परम्परा को आगे बढ़ातीं और अग्निविद्या के सकाम और निष्काम रहस्य को उद्घाटित करतीं गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा की युवती मंडल की देव कन्या ...

दिनांक 22-02-26 को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने वर्ण और जाति की व्याख्या करते हुए कहा—

हिंदू जीवनशैली में सद्गुण और समृद्धि साथ-साथ चलते हैं। वेदों में यही समझाया गया है। ऋग्वेद के नौवें मंडल के एक सौ बारहवें सूक्त के तृतीय मंत्र में कहा गया है— "मैं शिल्पी हूँ, पिता वैद्य हैं, माता चक्की पीसती हैं; घर की आय के लिए हम विविध कार्य करते हैं।" अर्थात एक ही परिवार में विभिन्न प्रकार के कार्य होते हैं। वेद में जाति का कोई कॉन्सेप्ट नहीं है। भगवद्गीता में भी जाति की चर्चा नहीं, बल्कि वर्ण की चर्चा है।

उन्होंने स्पष्ट किया कि जाति का संबंध जन्म से है, जिसे ज्योतिष में 'जातक' कहा जाता है। परंतु जन्म के आधार पर किसी प्रकार का भेद करने की बात शास्त्रों में नहीं कही गई है। भगवद्गीता का आधार दो प्रमुख दर्शन— सांख्य और वेदांत हैं। अन्य चार दर्शन उसके अनुसांगिक अर्थात सहायक हैं। वेदांत के साथ न्याय दर्शन जुड़ा है और सांख्य के साथ योग दर्शन। भगवद्गीता सांख्य और वेदांत का समन्वय है। उसी के आधार पर परब्रह्म परमेश्वर का एक नया नाम "पुरुषोत्तम" दिया गया— 'पुरुष' शब्द सांख्य दर्शन से और 'उत्तम' शब्द वेदांत से लिया गया है।

भगवद्गीता में त्रिगुणात्मक प्रकृति की बात कही गई है। प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति में सत्त्व, रज और तम तीनों गुण विद्यमान होते हैं। किसी में सत्त्व अधिक, किसी में रज, तो किसी में तम अधिक होता है। इन्हीं गुणों और कर्मों के आधार पर चार वर्णों का विभाजन हुआ है। वर्ण का अर्थ जन्म नहीं, बल्कि व्यक्तित्व का प्रकार है— "टाइप ऑफ पर्सनैलिटी"। अर्थात गुण और कर्म के आधार पर वर्ण निर्धारित होता है।

चित्त में जीव जिन कर्मों और संस्कारों को लेकर जन्म लेता है, उसी के आधार पर उसका व्यक्तित्व बनता है। जन्म के बाद संस्कार पद्धति द्वारा उसे संवारा और सुधारा जाता है। वर्ण का अर्थ रंग भी होता है, परंतु यह गोरे-काले का रंग नहीं, बल्कि व्यक्तित्व के रंग हैं। 'गुण' का अर्थ धागा भी है, सद्गुण और अवगुण भी है, तथा प्रकृति के तीन गुण— सत्त्व, रज और तम भी हैं। सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण के आधार पर जो कर्म किए जाते हैं, उसी के अनुसार वर्ण विभाजन होता है।

इसी कारण वर्ण परिवर्तन संभव है। विश्वामित्र क्षत्रिय वर्ण में थे, किंतु तपस्या द्वारा ब्राह्मणत्व को प्राप्त हुए और ऋषि बने। भगवान बुद्ध क्षत्रिय कुल में जन्मे, परंतु प्रकृति से ब्राह्मणत्व से संपन्न थे। उपनिषदों में सत्यकाम जाबाल का उदाहरण मिलता है। जब वे गौतम ऋषि के पास ज्ञान प्राप्ति के लिए गए, तो उनसे माता-पिता का परिचय पूछा गया। उन्होंने सत्यपूर्वक कहा कि माता का नाम जाबाला है, पिता का नाम ज्ञात नहीं। सत्यवादिता देखकर गौतम ऋषि ने उन्हें ब्राह्मण स्वीकार किया और ज्ञान का अधिकारी माना। यहाँ जन्म नहीं, गुण और कर्म को महत्व दिया गया।

रैदास जूते सिलते थे, परंतु सत्त्वगुण संपन्न थे। उनकी ब्रह्मचर्या और आध्यात्मिकता के कारण राजरानी मीरा ने उन्हें गुरु स्वीकार किया। कबीर जन्म से जुलाहे थे, कपड़ा बुनते थे, परंतु वे भी भगवान के प्रकाश से संपन्न थे, इसलिए वे ऋषि कहे गए। अतः वर्ण जन्म से नहीं, गुण और कर्म से निर्धारित होता है।

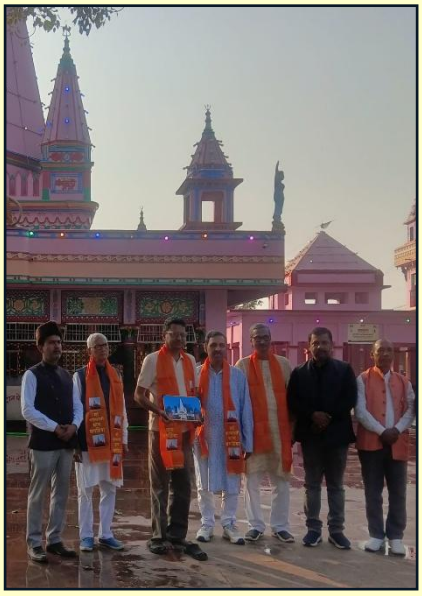
उन्होंने कहा कि वास्तविक समस्या उन लोगों की है जो समझने के बजाय केवल रटकर अंक प्राप्त करना चाहते हैं। कक्षा में प्रथम, द्वितीय या तृतीय स्थान प्राप्त करना ही जीवन की सफलता नहीं है। जीवन की परीक्षा अधिक महत्वपूर्ण है। यदि व्यक्तित्व का विकास नहीं हुआ तो शिक्षा अधूरी रह जाती है। आगे चलकर नौकरी, व्यापार, पारिवारिक जीवन और सामाजिक संबंधों को निभाने के लिए जीवन-मूल्य आवश्यक हैं।

उन्होंने कहा कि बड़े पदों पर बैठे लोगों के पारिवारिक जीवन में भी अक्सर समस्याएँ देखी जाती हैं। उन्होंने पढ़ाई तो अच्छी कर ली, तकनीकी ज्ञान भी प्राप्त कर लिया, परंतु व्यक्तित्व का विकास नहीं किया। यह कक्षा, यह पीडीसी, जीवन को समग्र रूप से समझने के लिए है। अंक ही सब कुछ नहीं हैं; यहाँ जो जीवन के बीज बोए जा रहे हैं, उनका महत्व आगे चलकर समझ में आएगा।

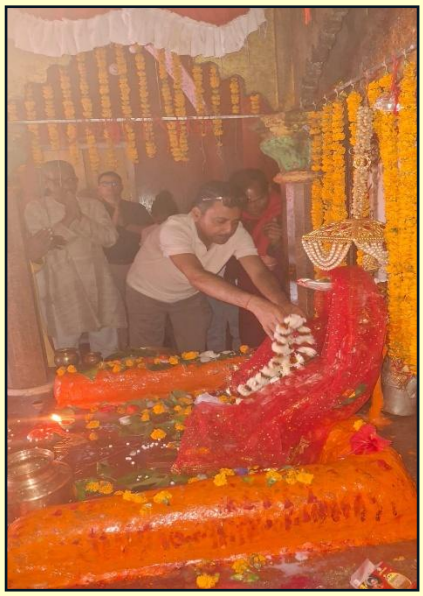
इस अवसर पर पूनम कुमारी, संजीव कुमार, मोनिका कुमारी एवं अभिनव कुमार का पुंसवन संस्कार संपन्न हुआ। कार्यक्रम में शक्तिपीठ के सभी परिजन उपस्थित थे।

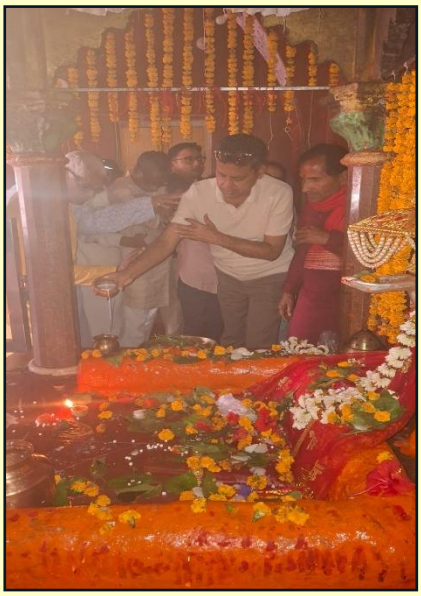
गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

धमारा घाट कात्यानी स्थान में आज पिकनिक के दौरान दही चूड़ा और मटर का आनंद लेते हुए गायत्री परिवार, सहरसा

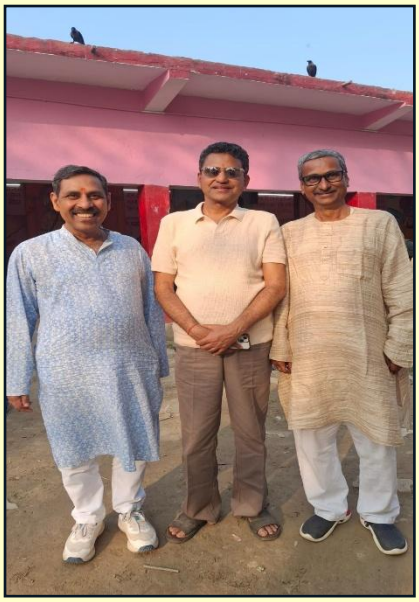


कात्यायनी स्थान की न्यास समिति की ओर से स्वागत सम्मान स्वरूप स्मृति चिन्ह गायत्री परिवार को भेंट करते हुए...





बावन शक्तिपीठ में एक प्रसिद्ध माँ कात्यानी स्थान, जहाँ प्रसाद के रूप में दूध चढ़ाया जाता है, गायत्री परिवार के परिजन दूध चढ़ाते हुए...



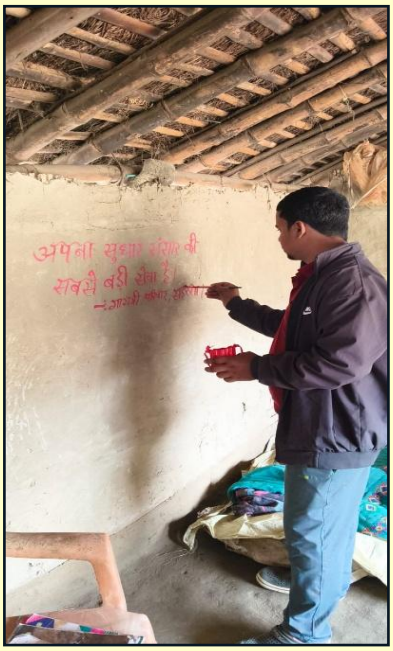
मित्र गण एवं युवा मंडल, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

रोज के तरह जरूरतमंदों के बीच आज भी भोजन वितरण करते गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के परिजन ...

पंचवटी चौक पर युवा मंडल,सहरसा के द्वारा सत्साहित्य स्टॉल पर विचार की शक्ति का महत्व बताते हुए गायत्री परिजन...विचार ही दुख का कारण है और विचार ही सुख का कारण है !

फरवरी माह की अंतिम तिथि दिनांक 28/02/2026 (शनिवार) को सहरसा जिला के सौर बाजार प्रखंड अंतर्गत बथनहा एवं रौता गाँव में अलग-अलग नए 24 घरों में देव स्थापना एवं एक कुंडीय गायत्री यज्ञ सम्पन्न कराया गया।

24 नव-गृहों में देव प्रतिष्ठा एवं गायत्री यज्ञ



गुरुदेव के सद्विचारों को अखण्ड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास किया गया। इस अभियान में गायत्री परिवार सहरसा के युवा मंडल, युवती मंडल, महिला मंडल एवं प्रज्ञा मंडल के सक्रिय कार्यकर्ताओं ने अहम भूमिका निभाई।

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

जिसका न कोई आदि है न अंत वही सनातन :अरुण

प्रवचन देते डा. जायसवाल। • हिन्दुस्तान

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने सनातन धर्म के संबंध में कहा हमारे यहां हमेशा से कहा गया है कि सनातन धर्म है जिसका कोई न आदि है न अंत है।

सनातन का मतलब शाश्वत होता है। सिद्धार्थ नें यह नहीं कहा-यह धर्म मेरा है, उन्होंने कहा यह धर्म सनातन है। जीवन का नियम, जीवन कोजानना, पहचानना और समझना यही धर्म है। धर्म किसी ने बनाया नहीं। यही नियम है। जीवन का प्राकृतिक नियम है धर्म। जो सही अर्थो में धर्म को समझेंगे वह व्यक्ति धार्मिक कहलायेंगे, और अपने जीवन के उद्देश्य को भी प्राप्त कर पाएंगे।

जो सही अर्थो में धर्म को समझेंगे, वह व्यक्ति धार्मिक कहलाएंगे : डॉ अरुण

प्रतिनिधिक, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने सनातन धर्म के संबंध में कहा कि हमारे यहां हमेशा से कहा गया कि सनातन धर्म है. जिसका कोई ना तो आदि है एवं ना अंत है. सनातन का मतलब शाश्वत होता है.

सिद्धार्थ ने यह नहीं कहा कि यह धर्म मेरा है. उन्होंने कहा यह धर्म सनातन है. धर्म का मतलब है जीवम को जानना, पहचानना एवं समझना. उन्होंने कहा कि न्यूटन के सिद्धांत के पहले भी सेब नीचे ही आता था, उपर नहीं. यही नियम है जो सनातन है. जैसे जाड़ा में तो जाड़ा लगेगी, गर्मी है तो गर्मी लगेगी, बरसात है तो बारिश होगी. यह प्रकृति का नियम है. जीवन का प्राकृतिक नियम है धर्म. जो सही अर्थो में धर्म को समझेंगे वह व्यक्ति धार्मिक कहलाएंगे एवं अपने जीवन के उद्देश्य को भी प्राप्त कर पाएंगे. हम आर्य कहलाते हैं. आर्य का मतलब श्रेष्ट व्यक्ति. जो भी श्रेष्ट है वही आर्य है. जिनमें यह नियम नहीं है वह आर्य नहीं कहलायेंगे. सिंधु नदी के किनारे सभ्यता एवं संस्कृति का विकास हुआ. हिंदू धर्म को समझना होगा तो वेद को समझना होगा, आर्य को समझना होगा. इस मौके पर सभी गायत्री परिजन मौजूद थे. इस मौके पर इंदौर से आये इंजीनियर विशाल रॉय एवं उनकी धर्मपत्नी रौशनी रॉय मौजूद थे. पर्सनालिटी डेवलपमेंट सत्र को संबोधित करते कहा कि यहां का वातावरण बहुत अच्छा है. हमलोग अच्छे मार्ग पर चलें एवं आने वाले पीढ़ी को अच्छा संस्कार दे.

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

गायत्री शक्तिपीठ में महाशिवरात्रि का विशेष पूजन, मंदिर में हजारों की संख्या में उमड़े श्रद्धालु, बोले डॉ अरुण जायसवाल

मां पार्वती की अनंत तपस्या का फल है महाशिवरात्रि

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु

पूजा-अर्चना को लेकर श्रद्धालुओं की उमड़ती रही भीड़

महाशिवरात्रि पर बाबा गोरेश्वर महादेव मंदिर से निकाली गयी कलशयात्रा

कलशयात्रा में शामिल श्रद्धालु

गायत्री शक्तिपीठ में महाशिवरात्रि पर हुआ पूजन

'महाशिवरात्रि माता पार्वती की तपस्या की पूर्णता का प्रतीक'

भास्कर न्यूज़ | सहरसा

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को महाशिवरात्रि के अवसर पर श्रद्धा और भक्तिभाव के साथ विशेष पूजन का आयोजन किया गया। शक्तिपीठ परिसर में दिनभर मंत्रोच्चार और शिव आराधना का माहौल बना रहा।

इस अवसर पर डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने महाशिवरात्रि की आध्यात्मिक महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह पर्व माता पार्वती की अनंत तपस्या की पूर्णता का प्रतीक है। अर्ध रात्रि में ज्योतिर्लिंग का प्राकट्य शिव और शक्ति के दिव्य मिलन का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मनाई जाने वाली शिवरात्रि परमात्मा से मिलन तथा प्रकृति और पुरुष के एकत्व की रात्रि है। उन्होंने बसंत पंचमी से आरंभ होने वाले बसंत उत्सव, चैत्र प्रतिपदा और रामनवमी का उल्लेख करते हुए कहा कि सृष्टि और सृजन का यह काल आध्यात्मिक जागरण का संदेश देता है। मानव शरीर में कुंडलिनी के उर्ध्वगमन और परम शिव से मिलन का उत्सव ही शिवरात्रि है। पूजन के मुख्य यजमान मंजू झा दंपती, जूली देवी दंपती और सुषमा सिंह रहीं।

श्रद्धालुओं को संबोधित करते डॉ अरूण कुमार जायसवाल।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में कर्मकांड कराते कन्याएं।

पार्वती की अनंत तपस्या का फल है शिवरात्रि

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में महाशिवरात्रि पर मुख्य यजमान मंजू झा पति पत्नी, जूली देवी पति पत्नी तथा सुषमा सिंह ने पूजन किए। जबकि कर्म कांड मनीषा, दीप्ति, स्वर्णा करवाई। इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पार्वती की अनंत तपस्या का फल है शिवरात्रि। अर्ध रात्रि में शिव लिंग यानी ज्योतिर्लिंग का प्राकट्य शिव और शक्ति का मिलन, महारात्रि है शिवरात्रि। परमात्मा से मिलन, प्रकृति और पुरूष के मिलन की रात्रि शिवरात्रि है।

कंधर आसन

परिचय :-

कंधरासन (कंधे की मुद्रा) एक पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला योगासन है, जो कंधों, पीठ और पेट की मांसपेशियों को मजबूत और लचीला बनाता है। इसमें शरीर को पुल (bridge) की तरह ऊपर उठाया जाता है, जिससे रीढ़ की हड्डी, कंधों और गर्दन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह नाभि को संतुलित करने और प्रजनन स्वास्थ्य के लिए भी उत्तम है।

कंधरासन करने की विधि :-

प्रारंभिक स्थिति :- पीठ के बल सीधे लेट जाएं (शवासन), पैरों को घुटनों से मोड़ें और एड़ियों को नितंबों (hips) के पास लाएं।

पकड़ :- दोनों हाथों से अपने टखनों (ankles) को मजबूती से पकड़ें।

ऊपर उठाना :- साँस भरते हुए, कूल्हों, पेट और पीठ को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं, जिससे शरीर का एक 'सी' आकार का वक्र (arch) बने।

अंतिम स्थिति :- कंधे, गर्दन, सिर और पैर जमीन पर टिके रहने चाहिए।

समय :- इस स्थिति में 10-20 सेकंड तक सामान्य रूप से सांस लेते हुए रुकें।

वापसी :- सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएं।

कंधरासन के प्रमुख लाभ :-

पीठ और कंधे :- पीठ की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और कंधों का लचीलापन बढ़ता है।

पाचन और स्वास्थ्य :- यह पाचन में सुधार करता है और मासिक धर्म के विकारों को दूर करने में सहायक है।

नाभि केंद्र :- यह नाभि को अपनी सही स्थिति में लाने (Navel displacement) के लिए बहुत फायदेमंद है।

रक्त संचार :- यह फेफड़ों, गर्दन और चेहरे में रक्त के संचार को बढ़ाता है।

सावधानियां :-

गंभीर पीठ दर्द या स्लिप डिस्क की समस्या होने पर न करें।

पेट के हर्निया, हाल ही में हुई सर्जरी या पेट के अल्सर से पीड़ित लोग न करें।

माइग्रेन या वर्टिगो की समस्या होने पर यह आसन नहीं करना चाहिए।

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

- श्री रमेश कुमार जी, सेवानिवृत्त इंजीनियर (पटना) - रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- माधुरी कुमारी (पटना) - रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री रविराज कुमार (पटना) - रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्रीमती रूबी जोशी (पटना) - रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- विशाल रॉय, इंजीनियर (इंदौर) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- रोशनी रॉय (इंदौर) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्रीमती मंजू झा (सहरसा) - अपने पति के साथ शिवरात्रि पूजन में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।
- श्रीमती जूली देवी (सहरसा) - अपने पति के साथ शिवरात्रि पूजन में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।
- श्रीमती सुषमा सिंह (सहरसा) - शिवरात्रि पूजन में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।
- श्री अभिनव कुमार (न्यायिक दंडाधिकारी, सहरसा) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।
- श्रीमती मोनिका कुमारी (डेटा साइंटिस्ट, एक्सेंचर, बंगलौर) - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में भाग लिया।

आगामी कार्यक्रम

01 मार्च - विशेष भोजन

02 मार्च - होली मिलन समारोह एवं होलिका दहन

04 मार्च - रंगोत्सव

19 मार्च - नवरात्र प्रारम्भ

27 मार्च - राम नवमी एवं महापूर्णाहुति

अंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ

प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

प्रार्थना

आज युग ने पुनः तुम्हें पुकारा, हे महिषासुरमर्दिनी! उठो
हे रणचण्डी! तुम उठो, हे कालकपर्दिनी! तुम उठो ।।

दुर्गा नाम है तुम्हारा, संसार दुर्ग बनाया तुमने
पर उस दुर्ग में देखो, दीमकों की हुई फौज खडी ।
हो दुर्गनिर्मात्री शक्ति तुम्हीं, हो दुर्गपालनी शक्ति तुम्हीं
हे दुर्गसंहारिनी! तुम उठो, उस फौज को समूल विनष्ट करो ।। आज युग ने पुनः ---

रक्तासुर ने फिर ललकारा तुम्हें, तुम कैसे मौन हो बैठी
हे कराल काल महाकाली!, महाकाल का समुचित उत्तर बनो ।
नरकासुर ने नरक की पुनः रचना की, तुम उसपर शरसंधान करो
हो कृष्ण की शक्ति तुम्हीं, हे पराशक्ति! तुम अभी उठो ।।

अनाचारी रावण के संहार हेतु भी, राम ने था पुकारा तुम्हें
उनके विजय का थी कारण तुम्हीं, फिर आज भी वही कारण बनो ।
रामनवमी का आया पर्व, श्रीराम को उनके अवतरण का उपहार दो
युगऋषि के नवयुग वचन को, हे युगशक्ति! पूर्ण करो ।।

हो अम्बा तुम्हीं, जगदम्बा तुम्हीं, चण्डी तुम्हीं, जननी तुम्हीं
तुमसे नहीं हम मांगें तो बोलो और किससे मांगें।
हम याचक खडे तेरे द्वार पर, हमारी झोली भर दो हे माँ!
अधर्म पर धर्म की विजय पताका, पुनः फहरा दो हे माँ! ।।

– 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/**