

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 ०४ अंकः ०१

‘धन का धर्म

धन कोई निर्जीव वस्तु मात्र नहीं है, वह एक शक्ति है। जिस प्रकार अग्नि भोजन पकाती भी है और असावधानी में घर भी जला देती है, उसी प्रकार धन जीवन को सुव्यवस्थित भी करता है और विवेक के अभाव में विनाश का कारण भी बन जाता है। मूलतः धन ईश्वर की ही शक्ति है, जिसे सृष्टि के संचालन के लिए पृथ्वी पर प्रवाहित किया गया है। पर जब यह शक्ति- अहंकार, लोभ और अधिकार की प्रवृत्तियों के हाथ लग जाती है, तब इसका स्वरूप विकृत हो जाता है। आज के युग में धन साधन नहीं, लक्ष्य बन गया है। मनुष्य धन का उपयोग नहीं करता, धन मनुष्य को उपयोग में लेने लगता है। तब व्यक्ति धन का स्वामी नहीं रहता, उसका दास बन जाता है। यही दासता समाज में असमानता, शोषण और अशांति को जन्म देती है। इसलिए साधना का मार्ग धन से पलायन नहीं, बल्कि धन का शुद्ध उपयोग है।

धन जिनके पास है, वे उसके मालिक नहीं, केवल ट्रस्टी हैं। आज वह उनके हाथ में है, कल किसी और के हाथ में होगा। प्रश्न यह नहीं कि धन कितना है, प्रश्न यह है कि उसका उपयोग किस भाव से किया जा रहा है। स्वार्थ, प्रदर्शन और संग्रह के लिए किया गया उपयोग बंधन बनता है; जबकि सेवा, कल्याण और ईश्वरीय प्रयोजन के लिए किया गया उपयोग मुक्ति का साधन बन जाता है। श्रेष्ठ स्थिति वह है जिसमें मनुष्य अभाव में भी विचलित न हो और वैभव में भी आसक्त न बने। धन रहे या न रहे- चित्त सम और समर्पित रहे। यही धन का धर्म है और यही है मनुष्य की परीक्षा।

हृदय से हृदय तक

हृदय से हृदय तक ज्ञान, संवेदना और संस्कार को जोड़ने वाला पर्व है- गुरु पूर्णिमा। हृदय में जब तक सही दिशा का प्रकाश नहीं उतरता, तब तक जीवन केवल अनुभवों का बोझ बनकर रह जाता है। जन्म के पश्चात् मनुष्य का बालक पूर्णतः दूसरों पर आश्रित होता है। बोलना, चलना, समझना- सब कुछ उसे सिखाया जाता है। यदि यह मार्गदर्शन न मिले, तो वह जीवन-पथ पर भटकता ही रहेगा। यही वह बिंदु है जहाँ गुरु की आवश्यकता और महत्ता प्रकट होती है। गुरु केवल ज्ञानदाता नहीं, बल्कि हृदय को संस्कारित करने वाला शिल्पी होता है। भारतीय संस्कृति ने गुरु को जीवन-निर्माण का केंद्र माना है। हमारे ऋषि-मनीषियों ने गहन चिंतन और अनुभव के पश्चात् यह स्पष्ट किया कि मनुष्य केवल आर्थिक उन्नति से सुखी नहीं हो सकता। जीवन का वास्तविक सौंदर्य सद्गुणों में है- करुणा, संयम, सेवा, विवेक और परोपकार में। स्वयं जिए और दूसरों को भी जीने दे, स्वयं दीप बनकर जले और दूसरों के अज्ञानांधकार को दूर करे- यही मनुष्यता है। इस मनुष्यता के विकास के लिए गुरु का मार्गदर्शन अनिवार्य माना गया।

पूर्वकाल में गुरु-शिष्य परंपरा केवल शिक्षा की नहीं, बल्कि संपूर्ण जीवन-दर्शन की परंपरा थी। शिष्य गुरु के आश्रम में रहकर विद्या के साथ-साथ आचरण सीखता था। गुरु उसके भोजन, आवास और संरक्षण की व्यवस्था करता था, जिससे शिष्य निश्चिन्त होकर अध्ययन कर सके। उस वातावरण में स्नेह, अनुशासन और सादगी का समन्वय होता था। गुरु अपने तप, त्याग और अनुभव की समस्त पूँजी शिष्य को सौंपकर कृतार्थ अनुभव करता था। इसी कारण गुरु को ब्रह्मा, विष्णु और महेश के तुल्य माना गया। शास्त्रों में कहा गया है- अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानांजनशलाकया। चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः।। अर्थात् जो गुरु अज्ञान के अंधकार में भटकते मानव की आँखें ज्ञान-रूपी अंजन से खोल देता है, वही सच्चा गुरु है। वह भोग-विलास में डूबे व्यक्ति को संयम का मार्ग दिखाता है, निराश को आशा देता है और भयभीत हृदय में साहस का संचार करता है।

पूर्वकाल में जैसे गुरु महान होते थे, वैसे ही शिष्य भी आदर्श हुआ करते थे। गुरु की आज्ञा को ब्रह्मवाक्य मानकर उसका पालन करना शिष्य का धर्म था। आरुणि, एकलव्य, अर्जुन, शिवाजी और राम-लक्ष्मण जैसे उदाहरण गुरु-भक्ति और शिष्य-निष्ठा की अमर परंपरा के साक्ष्य हैं। गुरु के विश्वास पर शिष्य असाधारण सामर्थ्य प्राप्त कर लेते थे। परंतु आज के समय में जब शिक्षा तकनीकी रूप से जितनी उन्नत हुई दिखती है, संस्कार और संवेदना का पक्ष उतना ही कमजोर दिखाई देता है, ऐसी स्थिति में गुरु पूर्णिमा का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह पर्व हमें स्मरण कराता है कि राष्ट्र की सच्ची उन्नति विद्या और विद्वानों के सम्मान से ही संभव है। गुरु पूर्णिमा- केवल अनुष्ठान नहीं; बल्कि कृतज्ञता, मूल्यबोध और हृदय की विनम्रता का पर्व है। इस गुरु पूर्णिमा के अवसर आपके हृदय से प्रवाहित गुरुश्रद्धा आपका कल्याण करने वाली आपके अंतः में ज्ञान और संस्कार की शाश्वत धारा प्रदान करे, ऐसे आदिगुरु महाकालस्वरूप परमपूज्य गुरुदेव से प्रार्थना है। आप सभी को गुरु पूर्णिमा की बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

हम कौन हैं?

इस प्रश्न का औपनिषदिक उत्तर बस एक ही है कि हम आत्मा हैं न देह न मन । हम अपनी मुक्ति के लिए इस धराधाम पर आए हैं पर अफसोस, हम अपनी ही मान्यताओं से अपने ही मन की जेल में कैद है जो मन हमारा नौकर था वही हमारे ऊपर राज कर रहा है । उसी ने हमें हमारी अखण्ड आत्मा के साम्राज्य से बाहर कर दिया है तो उठो मानवजाति अपने उस उद्धत मन की खबर लो, लो उपनिषद् हाथ में, विवेक की धारदार तलवार लो, अपने मन को मानित धर्मों की कारा से मुक्त कर आत्म धर्म में प्रतिष्ठित कर दो, कालिका बनो, शिव को साथ लो, हुँकार भरो और पाट दो कुरुक्षेत्र को मन के अहंकार रूप दुर्योधनों की लाशों से । किसी का अनुकरण करने की कोई आवश्यकता नहीं है, अवतारों ने अपना ज्ञान पाया, पर हम उनके ही आगे भीख माँगते रहेंगे तो क्या पाएँगे ? भगवान उन्हीं की सहायता करते हैं जो अपनी सहायता स्वयं करते हैं । अवतारों जैसा बनने के लिए उनके अनुसार चलना पड़ता है, तप के साँचे में ढलना पड़ता है तब जाकर हमारा भी भला उनकी ही तरह सुनिश्चित हो पाता है । इसलिए हे मनुज उठो, अपने मन के अज्ञान के सारे खम्भों को एक बार में ही तोड़ डालो और निकल पड़ो मन के षड् रिपुओं का सफाया करने के लिए । कौन रोक सकता है उस मन के कदम को, जिसने दृढसंकल्प कर लिया है करो या मरो । बहुत सुन्दर पंक्तियाँ पढ़ी थी अंग्रेजी की –

brave concept is do and die.

practical concept is do before you die.

winner's concept is donot die until you do it.

अर्थात् बहादुरों की मान्यता है कि करो या मरो, व्यावहारिक मान्यता है कि मरने से पहले कर्म कर लो पर विजेता की मान्यता है कि तबतक नहीं मरो जबतक कर्म नहीं करो तो जबतक अपनी आत्मा का कालिका भाव नहीं आएगा तो अपने दुष्ट मन के दुष्ट असुर पूरी तरह मर नहीं पाएँगे, वे रक्तबीज बनते रहेंगे । अगर हम थोड़ा सा पाएँगे तो आजकल के बाबाओं का सा हाल कर लेंगे, अगर हम पद प्रतिष्ठा पा लेंगे तो अहंकार के आकाश में स्वयं को उड़ाएँगे, ये माया है जो जबतक सारे असुर समाप्त नहीं होंगे तबतक हमारा पीछा नहीं छोड़ेगी । जब यह तपोनिष्ठ ऋषि विश्वामित्र को मेनका के भुजपाश में बाँध सकती है तो हमलोग किस खेत की मूली हैं ? हम तो साधारण इंसान हैं, साधारण सी हमारी जिंदगी है, साधारण सी हमारी दिनचर्या है, हम तो इसी साधारण जिन्दगी से उस असाधारण परब्रह्म परमेश्वर को पाना चाहते हैं तो फिर अपनी जीवनशैली तो बदलनी होगी, अपनी सोच तो बदलनी होगी, हम क्यों किसी का अनुकरण करते-करते ही मर जाएँ, हम अपनी आत्मा के सौन्दर्य का, उसके चमत्कार का दीदार क्यों नहीं करें ? सिर्फ अवतारों का ही आत्म-चंद्र निकलना चाहिए अपना नहीं । अरे ! वह खूबसूरत आत्मचंद्र तो हमारे भी हृदय की खिड़की से झाँकने को तत्पर है पर उस चंद्रा को देखने के लिए परमात्म सूर्य पर तो नज़र उठानी पड़ेगी । और वह परमात्मा और कोई नहीं हम सबके अन्दर बैठे, उस चंद्रा को धारण करनेवाले चंद्रमौलि शिवशंकर ही हैं और कौन? तो हमें अपने आत्म शिव को पहचानना होगा, उनकी शरण में जाना होगा और फिर स्वयं की इच्छाशक्ति को जगाकर मन के सारे दुर्ग को अपनी एक हुंकृति से हिला देना होगा, लड़ना पड़ेगा अपने आप से और अपना विजेता स्वयं बनना होगा । क्योंकि कहते हैं कि "संग्राम जिन्दगी है लड़ना इसे पड़ेगा जो लड़ नहीं सका वह आगे नहीं बढ़ेगा" ।

हमें अपने ही अन्तःकरण में अपने ही निर्माण के बीज डालने हैं और उस परमात्मा को पुकारना है कि वे आएँ और इस बीज की रक्षा करें, उसे अंकुरित करें, उसे पल्लवित और पुष्पित करें । पर उस गंगा को अपनी मनोभूमि पर उतारने के लिए पहले भागीरथ तप तो कर लें हम फिर गंगा उतरेगी और अपनी पावनता से पूरे जगत् को आप्लावित करेगी । नस-नस में बहेगी गंगा तब न जब मन कंचन होगा । तो मन को कंचन बनाइए उपनिषद् भाव से, गुरु के समीप बैठिए उपनिषद् भाव से और उपनिषद् के ब्रह्म परब्रह्म के ज्ञान को प्राप्त करिए उपनिषद् भाव से । सफलता उन्हीं के कदम चूमती है जो काँटों से परहेज नहीं करते ।

– 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)

- 🌸 गायत्री मंत्र को छन्द भी कहते हैं, छन्द का मतलब होता है एक लय में बंधी हुई शब्दावली।
- 🌸 गायत्री मंत्र लयबद्ध भी है, सुरबद्ध भी है और तालबद्ध भी है। तो यह अपने आप सृजनात्मक हो जाती है।
- 🌸 जो ध्वनि लय, सुर और ताल छोड़ देती है वह ध्वंसात्मक हो जाती है, प्रदूषण पैदा करती है।
- 🌸 5 जून को पूरी दुनिया विश्व पर्यावरण दिवस मनाती है, कोशिश है फिजा को ताजा करने की, हँसती हुई हवा में मुस्कुराते हुए लोग रहें।
- 🌸 जमीं पर एक पौधा लगाकर खुद को और अपनी नस्लों के लिए ताजी हवा जमा करें।
- 🌸 भारत ने अपने पूर्वजों से प्रकृति के साथ तालमेल करते हुए जीवन जीना सीखा है।
- 🌸 प्लास्टिक जितना एक आम इंसान और वातावरण के लिए हानिकारक है, उतना ही समुद्री जीव-जंतुओं के लिए भी नुकसानदेह है।
- 🌸 पर्यावरण विद् कहते हैं सभ्यताएं मातृहंता होती हैं। सभ्यता और नदी का रिश्ता क्या है? सभ्यताएं जिन नदी के किनारे पैदा होती हैं और विकसित होती हैं, विकसित होते ही उन्हीं नदियों को खा जाती हैं, फिर खुद भी समाप्त हो जाती हैं।
- 🌸 प्लास्टिक की चीजें जिंदगी को आसान बनाती हैं, लेकिन अगर यह शरीर में पहुंच जाएं तो शरीर बीमारियों का घर बन जाता है।
- 🌸 प्लास्टिक के बोतल या कंटेनर में एंडोक्राइन डिस्प्यूटिंग केमिकल पाया जाता है जो कैंसर तथा न्यूरोलॉजिकल बीमारियों की वजह बन सकते हैं।
- 🌸 मां से व्यक्ति जन्म लेता है, मातृत्व से व्यक्तित्व जन्म लेता है।
- 🌸 कोई भी व्यक्तित्व वेश से पूर्णतः परिभाषित नहीं होता, वेश से व्यक्तित्व का परिचय मिलता है।
- 🌸 शिष्य और गुरु के बीच शब्दों का आदान-प्रदान नहीं होता, अनुभव का आदान-प्रदान होता है।
- 🌸 ब्रेन मतलब दिमाग, मस्तिष्क और रॉट मतलब सड़ जाना। दिमाग का सड़ जाना। सोशल मीडिया पर बहुत देर तक रहने पर, रिल्स देखने की लत दिमाग को सड़ा रहा है।
- 🌸 ब्रेन रॉट कोई शारीरिक बीमारी नहीं है, यह ट्यूमर या इन्फेक्शन नहीं है, यह अत्यधिक स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया के कारण पैदा हुई एक आधुनिक मानसिक अवस्था है। इसका अर्थ है घंटों अर्थहीन रिल्स देखना, शॉर्ट्स या गेमिंग में लगे रहना। जिससे सोचने की क्षमता कमजोर होती है, फोकस में कमी आती है। किसी काम में ध्यान न लगना, छोटी-छोटी बातों को भूल जाना, मानसिक थकान यानि हमेशा सुस्त और ऊर्जाहीन महसूस करना, चिड़चिड़ापन का बढ़ जाना, अगर फोन पास न हो या इंटरनेट बंद हो तो बेचैन होना, क्रिएटिविटी में गिरावट यानि गहरी सोच और समस्या सुलझाने की क्षमता का कम होना।
- 🌸 मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में गिरावट के कारण मानसिक धुंधलापन, सुस्ती, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी और संज्ञानात्मक गिरावट आती है यानि हमारे दिमाग का कॉग्नेटिव सिस्टम पूरी तरह बर्बाद हो जाता है।

✿ अंग्रेजी के दो शब्द फोन और स्त्रबिंग से मिलकर एक नया फबिंग शब्द बना है। कोई मिलने आया उसको इग्रोर करना है तो फोन में लगे हैं, मैसेज टाइप कर रहे हैं या नोटिफिकेशन चेक कर रहे हैं यानि मोबाइल फोन में व्यस्त रहना और सामने वाले को नजरअंदाज करना, अनादर करना।

✿ इससे बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए? इंट्रोस्पेक्शन करें, आत्म निरीक्षण करें कि इस लत की वजह से रोजमर्रा की जिंदगी, नींद, पढ़ाई या और कोई काम बुरी तरह प्रभावित तो नहीं हो रही है। इससे बचने का एक ही उपाय है- डिजिटल डिटॉक्स, डिजिटल उपवास। प्रतिदिन कुछ घंटे फोन से पूरी तरह दूर रहना या सप्ताह में एक दिन जैसे शरीर का उपवास करते हैं, खाना नहीं खाते हैं, सिर्फ पानी पीते हैं या फल खाकर रहते हैं। उसी तरह से मोबाइल से एक दिन दूर रहना। यही एकमात्र तरीका है जिससे हम इस ब्रेन रॉट से बच सकते हैं। मतलब स्क्रीन टाइम कम करें, फोन में सोशल मीडिया देखने का एक समय तय करें। रिल्स देखने की जगह किताबें पढ़ें, शारीरिक व्यायाम करें या कोई नई हॉबी अपनायें। ध्यान करें, आसन-प्राणायाम करें, जप करें। यह फोन में स्क्रोलिंग करना एक प्रकार का मानसिक विकार है, मस्तिष्क निष्क्रिय होने लगता है।

✿ युवाओं में प्रेरणा बढ़ाना, एकाग्रता बढ़ाना, उत्पादकता यानि क्रिएटिविटी को बढ़ाना, ऊर्जा में कमी है उसे बढ़ाने के लिए डिजिटल उपवास बेहद आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है।

✿ हमारे मस्तिष्क का क्षय हो रहा है, दिमाग की विकृति को रोकने के लिए अन्य तरीके से डोपामाइन हम बढ़ाएं।

✿ क्योंकि तत्काल सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर स्क्रॉल करने से डोपामाइन नामक न्यूरो केमिकल का स्तर बढ़ता है, जिससे संतुष्टि और आनंद की भावना उत्पन्न होती है। ड्रग्स लेने या शराब लेने से भी बढ़ती है। लेकिन यह एक नकारात्मक तरीका है। थोड़ी देर बाद हम और ज्यादा निराश, दुःखी महसूस करते हैं और ज्यादा दर्द में कराहते हैं। संतुष्टि और आनंद की भावना को बढ़ाने के लिए सकारात्मक तरीका है- ध्यान, प्राणायाम, योग करना।

✿ यूट्यूब, इंस्टाग्राम, टिकटॉक जैसे प्लेटफार्म को चेक करना हम बंद नहीं कर पाते है क्योंकि इस आदत को छोड़ने की कोशिश करने पर बहुत बेचैनी होती है। लगातार आने वाली सूचनाएं, चटक रंग और उत्तेजक आवाज हमें पूरी तरह से मोहित कर लेती है। जिससे हम धीरे धीरे स्पष्ट रूप से सोचने-समझने की क्षमता खो देते हैं।

✿ मन को आवारा कुत्तों की तरह भटकने ना दें। मन की कही करने लगेंगे तो दो दिनों में जीवन समाप्त हो जाएगा।

✿ मानव के इतिहास का सबसे बड़ा अनुसंधान है- मनुष्य में मनुष्यता की खोज।

✿ दादी-नानी क्लास में सुना रहे हैं गाने, कहानियाँ। दादा- नाना अपने बचपन के खेल खेला रहे हैं। यह सब केरल के अलपुझा जिले के तिरुवं बाड़ी हायर सेकेंडरी स्कूल में हो रहा है। यहां पर हर शुक्रवार को बुजुर्ग स्कूल आते हैं और एक पीरियड बच्चों के साथ रहते हैं। यहां पैथरुकम यानि विरासत प्रोजेक्ट चल रहा है। इसमें एकल परिवार में रह रहे बच्चों को दादा-दादी, नाना-नानी के प्यार का एहसास कराने की कोशिश की जा रही है। इस प्रोजेक्ट से बुजुर्गों की भी जिंदगी बदल रही है। बच्चों के साथ समय गुजारने से उनका अकेलापन दूर हो रहा है। वे बच्चों की क्लास के लिए खास तैयारी करके आते हैं। स्कूल इस प्रोजेक्ट से दो पीढ़ियों को जोड़ने की कोशिश कर रहा है। बच्चों को बड़ों के साथ जोड़ना भी एक प्रकार का योग है।

इसी तरह पश्चिम बंगाल के सुंदरवन की अनोखी पाठशालाएं हैं। यहां ब्लैक बोर्ड नहीं नदी और खेत में होती है पढ़ाई, इससे ड्रॉप आउट घटा। किताबों के साथ मछली पकड़ना, शहद संग्रह और खेती सीखते हैं। बच्चों को कुशलता से जोड़ना भी एक प्रकार का योग है। सुंदरवन के पांच गांव में ऐसे स्कूल चल रहे हैं।

आज शहरों में न्यूक्लियर फैमिली और सिंगल चाइल्ड परिवारों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। ऐसे में परवरिश का तरीका भी बदला है।

पंजाब के लुधियाना में ऐसे ही प्ले डेट्स आयोजित किए जा रहे हैं। एक ही उम्र के बच्चों को कुछ घंटे के लिए कैफे, रेस्टोरेंट, एक्टिविटी सेंटर, प्ले जॉन या फिर किसी घर में एकत्रित किया जाता है। इस दौरान बच्चे एक-दूसरे से बातचीत करते हैं, अलग-अलग गतिविधियों में हिस्सा लेते हैं। माता-पिता बच्चे के लिए गेम्स, क्रिएटिव एक्टिविटी, टीम टास्क और फन सेशंस आयोजित करते हैं। इस तरह से बच्चे बातचीत और दोस्त बनाना सीख रहे हैं। तो यह भी एक प्रकार का योग है।

समाज में इस तरह से बच्चों-बच्चों को जोड़ना, बच्चे और बड़ों को जोड़ना, बच्चों को प्रकृति से जोड़ना, बच्चों को संस्कारों से जोड़ना, यह भी एक योग है।

इस तरह से बच्चों के मोबाइल के लत को खत्म करने की पहल अपने देश के विभिन्न क्षेत्रों में छोटे-छोटे स्तर पर हो रहे हैं। साथ ही बच्चों में जो एक झिझक है वह खत्म हो रही है, व्यक्तित्व जो कुंठित हो रहा था, जो कुंद हो रहा था वह खत्म हो रहा है और व्यक्तित्व का विकास हो रहा है, प्रतिभा का प्रस्फुटन हो रहा है। तो यह भी एक प्रकार का योग है।

योग मतलब एक दूसरे से जोड़ना, जुड़ना।

सामान्य व्यक्ति के लिए योग एक जीवन पद्धति है, रोगी के लिए योग एक चिकित्सा पद्धति है और साधकों के लिए योग एक साधना पद्धति है।

योग जब निजी जीवन में होता है तो योग रहन-सहन होता है, जीवन शैली होता है। अगर योग समाज में है तो प्रेम पूर्ण संबंधों का निर्माण करता है, योग सभी संबंधों का निर्माण करता है, एक-दूसरे को आपस में जोड़ता है। योग जब कार्य क्षेत्र में जाता है तो कुशलता पैदा करता है।

योग जब आत्मिक क्षेत्र में जाता है तो सम भाव पैदा करता है, अपनी ही आत्मा का विस्तार सभी में देखते हैं और सभी में अपने को ही पाते हैं।

जितना आप योग में खोजते जाएंगे उतना आप पाते जाएंगे, आप जितने लायक हैं योग आपको उतना देता चला जाएगा। पर शुरुआत जीवन शैली से करेंगे, फिर वह कार्य शैली में दिखेगा। तो चीजें अपने आप बदलती और होती चली जाएंगी।

आज हर आदमी कहता है कि सारी समस्याओं की जड़ जीवन शैली है। जीवन शैली गड़बड़ाने से इंसान की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम हो गई है, रेसिस्टेंस पावर घट गया है, खत्म हो गया है। तो पहले जीवन होगा, फिर जीवन का कल्याण होगा। पहले जीवन चाहिए यानि जीवनी शक्ति चाहिए। तो योग पहले जीवन से जुड़ेगा फिर जीवन शैली से योग निरोग बनाएगा। जब जीवन शैली विकसित होगी आपका आरोग्य विकसित होगा, तो योग आपको कुशलता देगा, स्किल डेवलप करेगा यानि योग जब मन के स्तर पर पहुंचेगा तो स्किल डेवलप होगा फिर योग आपको प्रतिभा का वरदान देगा। जैसे-जैसे चित्त शुद्ध होती चली जाएगी योग से प्रतिभा का विकास होगा।

चित्त शुद्ध होगा यानि निरुद्ध होगा तो मन की परतें टूटती चली जाएगी । जब योग प्रतिभा के ऊपर पहुंच जाएगा तब योग आपको विभूति का वरदान देगा और जब योग विभूतियों के भी पार पहुंच जाएगा तब आपको योग ज्ञानी, वैरागी बनाएगा, आत्मबोध देगा।

सचमुच योग है जुड़ना, खुद से यानि आत्मा से, परिवार से, समाज से, राष्ट्र से, दुनिया से, प्रकृति से, अध्यात्म से यानि परमात्मा से।

जो आदमी अपने से जुड़ जाता है वह सभी से, सब कुछ से जुड़ जाता है । लेकिन हमारी वृत्तियां, प्रवृत्तियां ये हमारी चिंतन और चेतना है वह हमें बाहर धकेलती है और जब वह बाहर धकेलती है तो हमसे हमारा ही संबंध टूट जाता है।

आप किसी से भी पूछेइन्हो से तो वह आपको बहुत सारी जानकारियां देगा, धरती की, विज्ञान की, अध्यात्म की, भूगोल की सब जानकारियां देता चला जाएगा पर उसे अपनी खबर नहीं होती। योग का मतलब है अपनी खबर लेना।

योग है अपना रहस्य जानना ।जो अपना रहस्य सम्यक तरीके से जान लेता है सचमुच उसका जीवन संपूर्ण हो जाता है ।

जो आदमी अपने को जान गया वह फिर अपने संबंधों को जान जाता है। जो हमारे घनिष्ठ संबंध होते हैं और जो हमें प्रभावित करते हैं भावनात्मक रूप से, बात मानसिक रूप से, पारिवारिक रूप से, सामाजिक रूप से, वे संबंध होते हैं, केवल और केवल संस्कारों के।

यह ध्यान रखना चाहिए जो परिवार है हमारा, वह समाज का प्रतिरूप है, मॉडल है। मॉडल का मतलब जो हमारे परिवार में है उसी का वृहद रूप समाज में है। अलग-अलग संस्कार, अलग-अलग मति, अलग-अलग गति, अलग-अलग उद्देश्य, अलग-अलग विचार सब समाज में है।

समाज जाति से नहीं बनता, समाज व्यक्तित्व से बनता है, भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यक्तित्व से।

अगर हम अपने परिवार में, अंतर संबंध में तालमेल बिठाना सीख गए तो समाज से भी तालमेल बिठाना सीख जाएंगे।

जो योगशास्त्र को जानता है, जो योग का ज्ञान रखता है वह दीपक जैसा होता है, जहां रहता है सभी ओर उजाला फैलाता है। उसका होना ही कल्याण है।

अगर आज संबंधों में तनाव और विक्षोभ है, क्यों है? क्योंकि हम अपने से नहीं जुड़े हैं। तो परिवार भी तनाव देता है और समाज भी तनाव देता है और हम भी समाज को और परिवार को तनाव देते हैं।

तो योग व्यक्तिगत जीवन में, पारिवारिक जीवन में, सामाजिक जीवन में, आंतरिक जीवन में, आध्यात्मिक जीवन में सभी जगह उपयोगी है।

अखिल विश्व गायत्री परिवार के द्वारा पूरे देश में हजारों बाल संस्कारशालाएं चल रही हैं। सहरसा में भी कई बाल संस्कारशालाएं शहर के विभिन्न जगहों पर चलाई जा रही हैं । इसमें झुग्गी-झोपड़ी के बच्चे और भी बच्चे जो घर में अकेले भाई-बहन हैं, वे भी होते हैं ।

संस्कार के साथ-साथ, नैतिक शिक्षा की बात करने के साथ-साथ, खेल-खेल में बहुत सारी ज्ञान की बातें सिखाई जाती हैं । गेम्स के साथ क्रिएटिव एक्टिविटी भी आयोजित की जाती है। योग की अलग से कक्षा चलती है ताकि वह किसी गलत कार्य में संलग्न ना हो जाए, नशा या अन्य आपराधिक कृत्यों से ऐसे बच्चों को निकाल कर एक अच्छा इंसान बनने की प्रेरणा इन बाल संस्कारशाला के माध्यम से निरंतर दिया जा रहा है। इस तरह से वे समाज की मुख्य धारा से भी जुड़ते हैं और अपने परिवार में भी एक स्वस्थ वातावरण का

निर्माण करने में सक्षम होते हैं। उनके अंदर आत्मबल, मनोबल और प्राण बल को कैसे बढ़ाया जाए, उनकी प्रतिभा को कैसे विकसित किया जाए निरंतर इस पर चर्चा होती रहती है। उन्हें हमेशा यह कहा जाता है कि कोई बड़ा या छोटा नहीं है। मानव मात्र एक सामान एक पिता की सब संतान। बहुत सारे बच्चे आगे चलकर अच्छे-अच्छे जॉब में गए और सबसे बड़ी बात एक अच्छे इंसान के रूप में अपनी पहचान बनाई। किसी गलत आदत के शिकार ये लोग नहीं हुए। मोबाइल के नफा-नुकसान के बारे में समय रहते जागृत किया गया, जिससे ये लोग भली-भांति समझते हैं और उसका दुरुपयोग नहीं करते। बाल संस्कारशाला सभी को जोड़ने का ही काम कर रहा है तो यह भी एक तरह का योग है।

जिज्ञासा

प्रश्न- आपने जो पिछली कक्षा में कहा था कि वुमेन एम्पावरमेंट मतलब एक सशक्त नारी कौन है? जींस पैंट पहनती है, एयरप्लेन चलाती है या फिर एक माँ और आप ने कहा कि एक माँ होती है। सशक्त नारी जो जीन्स पैंट पहनने वाली, इन बातों से मैं बहुत ही उलझन में फंस गई हूँ।

पहली बात तो यह कि सशक्त नारी क्या होती है, यह कौन होती है? इसलिए मैंने घर जाते ही इसके बारे में जानना शुरू किया और मुझे पता लगा वूमेन इम्पावर्मेंट यानि सशक्त नारी वह होती है जो अपने ख्यालों, सपनों और जिंदगी को खुलकर जिए, न कि किसी बंधन में रहे यानि किसी के प्रेशर में कोई काम करे। अपना सपना, अपना पैशन पूरा करे तो इस हिसाब से दोनों ही सशक्त नारी हुई, क्योंकि दोनों ही अपने लिए जिए ,अपने सपनों के लिए जिए। यह तब तक लागू होगा जब तक उनको कोई पायलट या माँ बनने के लिए मजबूर न करे। इसलिए मुझे यह कंपैरिजन समझ नहीं आया। जीन्स-पैंट से आपका क्या मतलब है? मुझे जैसा लगता है, आपकी यह कथा सब सुनते होंगे - लड़की, लड़का, जवान, बूढ़े, बच्चे जो लड़कियां जीन्स-टॉप पहनती होंगी उन्हें कितना बुरा लगता होगा और जो लड़का किसी लड़की को जीन्स टॉप पहने देखेगा, वह क्या सोचेगा? उसके दिमाग में यही होगा कि जीन्स टॉप वाली वुमेन एम्पावरमेंट तो नहीं होती है। जो बड़े-बुजुर्ग होंगे वह क्या सोचेंगे आज के बच्चे गलत रास्ते पर हैं। लड़कियां जो सारे समाज के दकियानूसी ख्याल को तोड़ते-मरोड़ते हुए आगे बढ़ती हैं फिर ऐसे हाल में फंस जाएंगी। आपकी बात उन पर गहरा असर करेगी। हो सकता है आप कुछ और बोलने की कोशिश कर रहे हों और मैंने कुछ और समझा हो और अगर ऐसा है तो मैं माफी मांगूगी और अगर ऐसा नहीं है, मैं सही हुई तो कृपा करके अपनी बात को सही करें, कक्षा में सभी के सामने अपनी भूल को स्वीकारें। ऐसा मेरा आपसे अनुरोध है। ऐसा नहीं है कि मैं आपको नीचा दिखाना चाहती हूँ, बस आप अगर यह कर देंगे तो पिछली बात का असर कम हो जाएगा। कोई भूल- चूक या किसी भी शब्द या अक्षर का बुरा लगा हो तो क्षमा कर दीजियेगा।

उत्तर- आपको बहुत बुरा लगा न, ये कक्षा लाइव चलती है, आप उस लाइव की कक्षा को फिर से ध्यान से सुनिए, हमने क्या कहा था। यह चर्चा कम से कम हम पच्चीसों बार कर चुके होंगे। सशक्त नारी कौन होती है, यह नहीं पूछा, सबसे सशक्त नारी कौन होती है, हमने ये पूछा था। हमेशा हम यह पूछा करते हैं और उसका उत्तर दिया करते हैं। जीन्स-पैंट वाली, हवाई जहाज चलाने वाली, किसी बैंक की मैनेजर, किसी कंपनी की सीईओ, यह सभी सशक्त होती हैं लेकिन सबसे सशक्त नारी परम पूज्य गुरुदेव कहते हैं- माँ होती है। देखिए इस संसार में सबसे सशक्त नारी वह है जिसने महाराणा प्रताप और शिवाजी जैसे व्यक्तित्व को जन्म दिया। व्यक्ति नहीं व्यक्तित्व को, अपना काम तो दुनिया कर लेती है, ज़रा दूसरे का काम भी कर के देख लो। हम सिर्फ सशक्त नहीं, सर्वोत्तम सशक्त नारियों की बात कर रहे हैं। शिवाजी को जन्म देना, शिवाजी के व्यक्तित्व को जन्म देना साधारण घटना है क्या? नहीं। वे भी सशक्त नारियां है जो हेलिकॉप्टर उड़ाती हैं, फाइटर प्लेन उड़ाती हैं । सबसे सशक्त नारी, देखिए कोई नारी ही माँ बन सकती है। किसी पुरुष को माँ बनने का वरदान भगवान ने नहीं दिया है। और उसके मातृत्व से ही व्यक्तित्व जन्म ले सकता है। माँ से नहीं, माँ से व्यक्ति जन्म लेता है, मातृत्व से व्यक्तित्व जन्म लेता है। वो नारियां भी जो स्पेस में जा रही हैं कल्पना

चावला जैसी, फाइटर प्लेन उड़ा रही है, कर्नल सोफिया कुरैशी, जो अभी ऑपरेशन सिन्दूर में सेना की ओर से ब्रीफ कर रही थी, उनके व्यक्तित्व को भी तो किसी माँ ने ही पैदा किया होगा। तो माँ का हिस्सा तो आप छोड़ नहीं सकते ना माता निर्माता होती है।

आपने लिखा है, अपना सपना, अपना पैशन पूरा करें, जिंदगी को खुलकर जियें, वह शक्तिशाली नारी है। पर ये बात सिर्फ लड़कियों के लिए नहीं है, सबों के लिए है, लेकिन मर्यादा में जीयें, अमर्यादित न जीयें। देखिये, शक्ति परिभाषित होती है सृजन से, शक्ति उच्छ्रंखलता से परिभाषित नहीं होती। जिसका जितना बड़ा सृजन उसकी उतनी बड़ी शक्ति। हम सबसे बड़ी शक्ति प्रकृति को मानते हैं। जिसने पूरी सृष्टि का सृजन किया है और नारी उसी का एक अंश है। इसलिए शक्ति की परिभाषा उसका सृजन है। जिसका जितना बढ़िया सृजन, उसकी उतनी उत्कृष्टता। प्रश्न में आपने लिखा है कि माँ बनने के लिए मजबूर न करें, ठीक है हम आपकी धारणा के बारे में कुछ कहना नहीं चाहते लेकिन माँ बनना मजबूरी है क्या? मनमानी जिंदगी जीयें, उसके बाद अनुभव प्राप्त करें, अगर अनुभव में समझ में आए कि माँ नहीं बनना चाहिए तो अच्छी बात है। जो पायलट है, जो किसी कंपनी की सीईओ है, हम उसकी निंदा तो नहीं कर रहे हैं, हजारों लोगों की जिंदगियां उनके हाथ में है तो वो सशक्त होती ही है ना लेकिन हम सर्वोत्कृष्ट सशक्त की बात कर रहे हैं। ये सभी सशक्त हैं, लेकिन क्या ये लोग माँ नहीं बनी हैं?

किसी के वेश-विन्यास से, पहनावे- ओढ़ावे से, व्यक्तित्व परिभाषित नहीं होता है। कोई भी व्यक्तित्व वेश से पूर्णतः परिभाषित नहीं होता। वेश से व्यक्तित्व का परिचय मिलता है। वेश परिचय देता है, परिभाषा नहीं देता है, उदाहरण के लिए कोई निवेदिता साड़ी से परिभाषित नहीं होती थी, कोई एनी बेसेंट साड़ी से परिभाषित नहीं होती थी, लेकिन वो नारियां सशक्त भी थीं और वंदनीय भी थीं। बात यह है कि शक्ति तभी वंदनीय होती है जब उसकी उपलब्धि सृजन हो, ध्वंस न हो। ये भूल स्वीकारने की बात नहीं है, सही समझने की बात है, सही समझ को विकसित करने की बात है। कारगिल वार में गुंजन सक्सेना, जिसपर फ़िल्म भी बनी, कौन उनकी महानता से मना कर सकता है? वेश परिचय देता है, आर्मी की पोशाक पहनी है तो वेश परिचय देगा कि आर्मी की कैडेट है। लेकिन उसके क्रियाकलाप, उसके कृतित्व उसके व्यक्तित्व का परिचय देता है।

आपने लिखा है किसी भूल-चूक या किसी शब्द या अक्षर का बुरा लगा हो, तो क्षमा कर दीजियेगा। इसमें आपके माफी मांगने या क्षमा कर देने जैसी कोई बात नहीं है। मुख्य बात है समझ की, धारणा की। आप लोग जो प्रश्न पूछते हैं, वह प्रश्न अभिमान से नहीं, मनोमंथन से प्रकट हों। जो मनोमंथन से प्रश्न प्रकट होते हैं उसे हम जिज्ञासा कहते हैं। जो जिज्ञासा होती है उसका समाधान अपेक्षित भी होता है, वांछित भी होता है और उचित भी होता है। बात ये नहीं है कि आपने इस तरह का तरीका अपनाया विरोध का प्रश्न पूछने के रूप में, यह आपकी समझ के स्तर को दर्शाता है, पर महत्वपूर्ण बात ये है कि थोड़ी गहराई से समझने की कोशिश करनी चाहिए और की जानी चाहिए। तो सबसे सशक्त नारी वह है जिसने सबसे सशक्त सृजन किया हो और व्यक्तित्व का सृजन करना बड़ी बात है। युद्ध में रहीम के परिवार को राणा प्रताप के सैनिकों ने बंदी बना लिया, तो रहीम को उसके सैनिकों ने कहा-आपकी बेगम और आपका परिवार सभी बंदी हो चुके हैं। तो रहीम ने पूछा, कहाँ बंदी हो गई? राणा प्रताप के सैनिकों ने बंदी बना लिया तो रहीम ने कहा, तब वो हमारे घर से ज्यादा सुरक्षित है। शत्रु पर इतना विश्वास। रहीम महाराणा प्रताप के व्यक्तित्व को जानते थे। युद्ध में

शिवाजी के सख्त अनुशासन थे, सेना खेत से नहीं गुजरेगी, मुगल लोग खेतों में घोड़े दौड़ा देते थे और फसल नष्ट हो जाती थी, अगर जरूरी है तो किसानों को मुआवजा दिया जाएगा, किसी भी धर्म के धार्मिक स्थल को नुकसान नहीं पहुंचाया जाएगा, धर्मग्रंथों का अपमान नहीं किया जाएगा, महिलाएं, बच्चों और वृद्धों को चोट नहीं पहुंचाई जाएगी, युद्ध सिपाहियों के बीच में होगा, महिलाएं बंदी नहीं बनाई जाएंगी। लेकिन सैनिकों ने बीजापुर की लड़ाई में, बीजापुर के नवाब के पुत्रवधू को लाकर खड़ा कर दिया, सोनापति सोमदेव ने कहा कि ये अमूल्य रत्न लाया गया है। शिवाजी ने उन्हें प्रणाम किया, भरे दरबार में उनसे माफी मांगी और कहा कि आप मेरी माँ की तरह हैं। माँ की तरह कहा तो गौहर बानो ने बुर्का उठा दिया। तो शिवाजी ने कहा अगर मेरी माँ आपकी तरह सुन्दर होती तो मैं भी आपकी तरह सुंदर होता। शिवाजी ने अपने सेनापति को कहा, क्षमा प्रार्थना की चिट्ठी लिखो और आदर-सम्मान पूर्वक पालकी में उन्हें वापस भेजा जाए। बन्दी के रूप में लाई गई कोई शिवाजी ही गौहर बानो की सुंदरता को देखकर के सम्मान कर सकता है और कह सकता है कि अगर मेरी माँ सुन्दर होती तो मैं भी आपकी तरह सुंदर होता। शिवाजी गौहर बानो को माँ के रूप में महसूस करता है। ये माँ सिखाती है। माँ विभूतियाँ प्रकट करती हैं। ऐसा नहीं कि सिर्फ पुरुष में विभूतियाँ होती हैं नारियों में भी विभूतियाँ होती हैं। झांसी की रानी लक्ष्मीबाई भी किसी माँ की बेटी थी, और ऐसा नहीं है कि उसने पुरुषों का पहनावा नहीं पहना था, वो साड़ी पहनकर युद्ध नहीं लड़ी थी। वो भी विभूति है और वो भी किसी माँ की बेटी है। उसको बनाने में भी किसी माँ का हाथ है। बात स्त्री और पुरुष की नहीं है, स्त्री को ईश्वर का वरदान है वो व्यक्तित्व को जन्म देती है, व्यक्ति से व्यक्तित्व में परिवर्तित करना, व्यक्ति से व्यक्तित्व गढ़ देना, नारी को दिया गया विधाता का वरदान है।

मातृ दिवस के दिन हमने कहा था हम क्या थे, क्या हो गए और अब क्या होना चाहिए। परम पूज्य गुरुदेव की बात हमने कही थी नारी को नारी की गरिमा का भान करा देना ही नारी जागरण है, हमने कहा था, पुरुष की तरह पैट-शर्ट पहन लेना, पुरुष बनना नहीं है पुरुषार्थी बनना है। सबसे सशक्त नारी कौन है? हवाई जहाज चलाने वाली, अंतरिक्ष में जाने वाली, कंपनी चलाने वाली सीओ, बैंक की मैनेजर, हथियार चलाने वाली, गाड़ी चलाने वाली, परम पूज्य गुरुदेव ने कहा सबसे सशक्त नारी माँ होती है। मातृ दिवस पर इस तरह से मातृ भाव को विकसित करें अपने अंदर। ये हमने कहा था, आप बात को कहाँ से कहाँ लेकर चली गईं।

देखिए, शब्द, शब्द कब बने रहते हैं और अर्थ कब बनते हैं? तो बात सिर्फ इतनी है कि चलनी में दूध जमा नहीं किया जा सकता, चलनी के दूध को हम नहीं पी सकते। चलनी का दूध केवल देखा जा सकता है। वैसे ही अगर धारणा शक्ति नहीं है तो शब्द को आप धारण नहीं कर सकते, आप देख सकते हैं लेकिन अर्थ ग्रहण नहीं कर सकते। और ये धारणाशक्ति विवेक-वैराग्य से आती है। ये सब धारण नहीं कर सकता, हमारा मोह और अभिमान जो है न वो हमें धारण करने नहीं देता। मोह कीचड़ है, गीता में भी भगवान कहते हैं, जब तेरे मन का, जब तेरे चित्त का मोह यानी कीचड़ हट जायेगा न, तब तुम समझोगे कि सुनने योग्य क्या है और समझने योग्य क्या है। नचिकेता जैसा शिष्य हो तो शब्द अनुभव का रूप लेते हैं और यम जैसा आचार्य हो तो पूरा ठोक - पीटकर विद्या प्रदान करते हैं। यम जैसा गुरु हो तो वे कुपात्र को विद्या नहीं प्रदान करते हैं। वे पहले उसकी सत्पात्रता सिद्ध कर देंगे, फिर उसमें अनुभव उड़ेलेंगे। शिष्य और गुरु के बीच शब्दों का आदान - प्रदान नहीं होता है, अनुभव का आदान - प्रदान होता है। अष्टावक्र कहते जा रहे हैं और जनक अनुभूति करते जा रहे हैं। अष्टावक्र गीता पढ़ें तो अष्टावक्र जब कुछ कहते हैं तो जनक कहते हैं

- हाँ, मैंने अनुभव कर लिया, जान लिया। अष्टावक्र और जनक का संवाद, शब्दों का आदान-प्रदान नहीं है, अनुभूतियों का आदान-प्रदान है। अष्टावक्र केवल शब्द नहीं देते, जनक को अनुभूतियाँ प्रदान करते हैं।

प्रेम किसी के मन में हो सकता है लेकिन मातृत्व जो है वह विरले के मन में होता है। माँ बनना तो एक जैविक घटना है पर मातृत्व का होना एक दैवी घटना है। प्रेम और मातृत्व में बहुत फर्क है। प्रेम पत्नी, पति के प्रति करती है। पश्चिम का एक दार्शनिक है, निन्जिसकी, उसने कहा कि नारी का प्रेम कब पूर्ण होता है जब उसको अपने पति में अपनी संतान दिखने लगती है। वह पति का पुत्रवत् ख्याल रखती है। ये बात सबसे पहले भारत में कही गई, फिर इस बात को विदेशों में भी लोगों ने कहा। प्रेम जब पूर्ण होता है तो वह पत्नी की जगह माता बन जाती है। पत्नी का पति के प्रति जब संतान भाव आता है तब समझिए कि पत्नी का प्रेम पति के प्रति पूर्ण हो गया। ये संतानवत् प्रेम बहुत विरल है, बहुत मुश्किल है।

स्त्री अपने सौंदर्य के कारण पूजनीय नहीं है, सौन्दर्य के कारण वह प्रशंसनीय हो सकती है। लेकिन वह अपने मातृत्व के कारण पूजनीय होती है।

स्त्री पारस की तरह होती है। वह प्रेम नहीं करती, प्रेमी में बसती है, जिस रिश्ते को छूती है उसे प्रेम से भर देती है।

स्त्री होना सौभाग्य है या दुर्भाग्य, यह व्यवस्थाओं का विषय है, लेकिन स्त्री का अस्तित्व में होना, उत्सव का विषय है।

स्त्री में प्रेम के संबंध में दो गुण होते हैं, पहला वो सामनेवाले तक अपने प्रेम को आसानी से संप्रेषित कर देती है, वह मौन सम्प्रेषण होता है, दूसरा प्रेम के लिए उसके अंदर प्रतीक्षा का धैर्य बहुत होता है।

जितनी प्रतीक्षा स्त्री कर सकती है उतनी प्रतीक्षा कोई नहीं कर सकता। स्त्री प्रतीक्षा करती है अपने प्रेमी की। ये स्त्रियाँ ही कर सकती है, पुरुष नहीं कर सकता।

अपने भारत में स्त्री के व्यक्तित्व का अध्ययन, बहुत गूढता और गंभीरता से किया गया है। अपने हिंदुस्तान में स्त्री का विधवा होना, विधवा तो बाहर के देशों में भी होती है, लेकिन अपने यहाँ विधवा होकर जो साध्वी का जीवन जीती है, वैसा किसी अन्य देश में प्रक्रिया परंपरा है ही नहीं। विधवा स्त्री तपस्विनी और साध्वी का स्वरूप ग्रहण करती है। हालांकि अब ये प्रक्रिया कमजोर पड़ गई है। वैधव्य की अपनी मर्यादा है और सबसे खूबसूरत बात है कि वह पति को परमेश्वर में और परमेश्वर को पति में विलीन कर जीती है। जैसे माँ के रूप में परमात्मा की कल्पना दुनिया में कहीं नहीं है, वैसे अपने यहाँ तपस्वी और साध्वी होकर वैधव्य जीवन व्यतीत करने की जो प्राचीन परंपरा है वैसा कहीं नहीं है। किसी ने कहा था, पश्चिम में दर्जी से व्यक्तित्व परिभाषित होता है, भारत में संस्कार, संस्कृति से व्यक्तित्व परिभाषित होता है। जबकि पहनावे - ओढ़ावे से व्यक्तित्व परिभाषित नहीं होता है, कृतित्व से व्यक्तित्व परिभाषित होता है।

अब एक बात और पांच छह साल पहले हम और हमारी धर्मपत्नी टीवी देख रहे थे, इलाहाबाद की घटना थी कि दादा-दादी ने पोती के जींस-पैंट पहनने पर उसे पुल पर से नदी में गिरा के मार दिया था। उस लड़की की गलती यही थी कि उसने जींस पैंट घर में पहना था। हम दोनों बहुत व्यथित हुए पर हम लोग कुछ कर नहीं सकते थे। दो दिन बाद रविवार था, यही कक्षा लेने के बाद हम लोगों को सभी बच्चों के साथ शाम में पिकनिक पर जाना था, मुरली बसंत पुर में, हमने अनाउंस किया कि सभी लोग जींस पैंट में ही पिकनिक में चलेंगे। और सभी लड़के-लड़कियाँ जींस पैंट में

आई और इस तरह से हमने विरोध किया, इससे ज्यादा हम लोग कुछ कर भी नहीं सकते थे। जींस पहनना कोई अपराध या पाप नहीं है। लेकिन समझ विकसित नहीं करना, लगता है खुद के साथ अपराध है, पाप है। स्वामी विवेकानंद कहते हैं न, जिंदगी तब समझ में आती है जब चलने का वक्त हो जाता है।

प्रश्न- मेरा प्रश्न यह है कि विवेक क्या है और वैराग्य क्या है?

उत्तर- क्या करना है यह विवेक और क्या नहीं करना है यह वैराग्य है। विवेक परिभाषित करता है उचित और अनुचित का भेद, विवेक हमें बताता है कि हम क्या करें। मतलब किसे स्वीकारें। विवेक की परिधि और उसका क्षेत्र उतना ही बड़ा है जितना हमारा संपूर्ण जीवन। क्या खायें, क्या पहनें, कैसे बैठें, क्या व्यवहार करें, किस चीज़ को अपनाएं ये सारी चीज़ें विवेक परिभाषित करता है। एक लाइन में कहें तो व्हाट टू डू, ये विवेक है। ये क्या करें कि परिभाषा एक जगह नहीं है, क्या करें, यह परिभाषा हर जगह है। खाने-पीने में, उठने-बैठने में, रहने-सहने में, बात-व्यवहार में, संबंधों के निर्वाह में, सभी जगह, हर जगह विवेक का प्रयोग करें। प्रयोग के परिणाम में यह निश्चय करें कि हम क्या करें? ये उत्तर आपको विवेक देगा। उसी तरह वैराग्य हम क्या न करें? यह बताता है। जो अनुचित है, जो अवांछनीय है, जो ठीक नहीं है उसे हम न करें। जो छोड़ने का, जो त्यागने का, जो नहीं अपनाने का साहस रखते हैं वह वैराग्य है। जिस तरह विवेक का क्षेत्र पूरा जीवन व्यापी है, उसी तरह वैराग्य का क्षेत्र भी पूरा जीवन व्यापी है। ये त्याग करने की शक्ति, बल, साहस कौन देगा? ये हिम्मत कौन पैदा करेगा? तो वैराग्य पैदा करेगा। मतलब व्हाट नॉट टू डू, यह वैराग्य है।

प्रश्न- सर! हम रूद्राभिषेक किए, हमें अच्छा लगा। पर हमारे मन में एक प्रश्न है, जब शिवलिंग पर दूध चढ़ाया जाता है तो वह बर्बाद हो जाता है जबकि दूध चढ़ाना अच्छी बात है। क्या कोई ऐसी व्यवस्था नहीं बनाई जा सकती कि पूजा भी हो जाए और डाला गया दूध रिज़र्व करके उसे प्रसाद में मिलाकर बांट दें? बताइए प्लीज़।

उत्तर- जब हम सांसारिक कामनाओं के साथ भगवान शिव का यजन- पूजन करते हैं, वो रीतिनीति, वो विधान, वो कर्मकांड के अनुसार करने पड़ते हैं। लेकिन अगर हम श्रद्धा-भावना और प्रेम के वशीभूत होते हैं तो भगवान शिव एक ऐसे देवता हैं जो एक बेलपत्री से भी खुश हो जाते हैं। एक बेलपत्री और एक चम्मच जल पर्याप्त है। बाकी की पूजा अब श्रद्धा से कर लें, अगर सामग्री नहीं है तो। भगवान कृष्ण गीता में कहते हैं कि अश्रद्धा से किया गया हवन, अश्रद्धा से दिया गया दान, अश्रद्धा से किया गया तप, यानि जो भी किया जाता है, अर्जुन उसे असत कहा जाता है। उससे न तो यहाँ कुछ मिलेगा और न वहाँ कुछ मिलेगा। अगर दूध नहीं है तो आप श्रद्धा से जल चढ़ाइये न, फल आपको उतना ही मिलेगा। पूजा- पाठ के विधान में एक वाक्य आता है, शेषम कोपेण पुरेत, कितना भी मनोयोग पूर्वक करें लेकिन हम पूरी नहीं कर सकते, कुछ न कुछ शेष रह ही जाता है। हम कितनी भी पंचोपचार पूजन करें, षोडशोचार पूजन करें, राजोपचार पूजन करें, सबसे बड़ा पूजन राजोपचार को माना जाता है, कुछ भी करें लेकिन वह कभी पूरी नहीं होती क्योंकि परमात्मा अनन्त हैं, हमारे कोई भी कर्मकांड और विधि-विधान, उनके तोल के बराबर नहीं हो सकते। तो एक और वाक्य आता है शेषम श्रद्धा पूरेत, बाकी हमारी श्रद्धा पूरी कर लेगी। तो पूरी श्रद्धा से, पूरी भक्ति से, पूरी निष्ठा से एक चम्मच जल ही चढ़ा दें। दूध नहीं है उपलब्ध तो न चढ़ाएं, लेकिन दूध चढ़ाने का अपना महत्त्व होता है। भगवान शंकर की मूर्ति पर जो भी प्रसाद चढ़ाया जाता है, उसे ग्रहण किया जा सकता है पर शिवलिंग पर चढ़ाया हुआ जल, दूध, वह खाया पीया नहीं जाता, वह शिव निर्माल्य कहलाता है। उस पर रुद्र गणों का अधिकार होता है। कोई वस्तु,

कोई सामग्री, कोई ऐसा तत्व नहीं है पार्थिव जगत में जो परमात्मा को संतुष्ट कर सके। शेषम श्रद्धा पूरेत, शेष श्रद्धा से पूरी करें। एक बात ध्यान से समझने की है, आप पत्थर पर जल नहीं चढ़ा रहे हैं, पूरे कायनात को सिंचित कर रहे हैं।

प्रश्न - हम लोग जो टेस्ट देते हैं उसमें शांति नहीं होती, जिससे हमारा केश्वन छूट जाता है?

उत्तर- अशांति में शांति ढूंढिए, ये बहाने बाजी है, लोग हैं तो बातचीत होगी, आप मन की एकाग्रता सीखें। कल कहीं भी एग्जाम देने बाहर गए, गर्मी है पंखा नहीं चल रहा, अंधेरा है ठीक से दिख नहीं रहा, दरवाजे पर ही सीट मिल गयी, लोग आ जा रहे हैं, ध्यान भटक रहा है और आप ठीक से लिख नहीं पा रहे हैं। अगर आपका सेलेक्शन नहीं हुआ तो क्या आप यह तर्क देंगे, अमुक कारण से मेरा रिज़ल्ट नहीं हुआ। अगर अशांति है तो सचमुच आपको प्रशिक्षण मिल रहा है कि उस परिस्थिति में भी हम पूरी तरह तन्मयता के साथ, एकाग्रतापूर्वक अपना बेस्ट कैसे दें। शोर होता है, मन टिक नहीं पाता, नहीं, मन को टिकाना पड़ता है, मन को स्थिर रखना पड़ता है। अगर आपको जीवन में कुछ पाना है, कुछ चाहिए, तो कुछ त्याग करने पड़ते हैं, कुछ छोड़ना पड़ता है। प्रकृति हर चीज़ का मूल्य चाहती है। पढाई करिए और मन की स्थिरता और एकाग्रता का अभ्यास करें।

प्रश्न - कहते हैं जो व्यक्ति पाप करता है उसको उस पाप की सजा मिलती है। तो क्या जो सजा देता है उसको भी सजा मिलती है। जैसे ए को कोई बी नाम का व्यक्ति दुख दिया, तो बी को भी कोई सी नाम का व्यक्ति दुख देगा। तो सी को भी दुख मिलेगा?

उत्तर- ऐसा कहिए कि न्यायाधीश किसी को फांसी देता है तो न्यायाधीश को भी फांसी मिलेगी न। आपके न्याय के अनुसार। बॉर्डर पर सैनिक किसी को मारते हैं, तो उसे भी मार देना चाहिए। किसी को अपने निहित स्वार्थ आप से कष्ट देना, किसी के साथ जबरदस्ती करना वह पाप होता है और उसका फल अवश्य मिलता है। गोस्वामी तुलसीदास जी कहते हैं, दूसरे का भला करने जैसा कोई धर्म नहीं और दूसरे को पीड़ा पहुंचाने जैसा कोई अधर्म नहीं है। अपने क्रोध से, अपने गुस्सा से, अपने आवेश से, अपने स्वार्थ के लिए अगर हम किसी को नुकसान पहुंचाते हैं, तो वह कर्म हमारा है। लेकिन हम न्यायालय में बैठ करके, जिससे हमारा कोई लेना देना नहीं है, हम अपने कर्तव्य का पालन कर रहे हैं, हमें उस व्यक्ति से न कोई द्वेष है और जिसे सजा से मुक्त कर रहे हैं उससे न कोई लोभ है, जब हम अपने राग और द्वेष से, लाभ और हानि से, मुक्त होकर के हम अपने कर्तव्य का पालन करते हैं, तो वह कर्म हमें नहीं लगता है। केवल हमें कर्तव्य पालन का परिणाम मिलता है। सीमा पार फौज मारती है तो उसे कर्म नहीं लगेगा क्योंकि वह उसका व्यक्तिगत दुश्मन नहीं है। अगर न्यायाधीश पैसा लेकर न्याय किया तो उसे कर्म लगेगा। कर्म तब लगता है जब वहाँ पर राग-द्वेष और हानि-लाभ का विचार होता है।

प्रश्न- मीट मछली नहीं खाना यानि वैष्णव होना गलत बात है?

उत्तर- कैसे लोगों के बीच आप रहते हैं जो इस तरह की बातें आपसे करते हैं? कोई गलत बात नहीं है। सात्विक रहन-सहन, सात्विक खानपान अच्छी बात है। इसमें बुरी बात क्या है? बहुत लोग शाकाहारी हैं, सात्विक भोजन करते हैं। अपनी - अपनी चॉइस है। पर जहाँ तक बने, हमारा रहन-सहन और हमारा खानपान, सात्विक होना चाहिए। जितना हम सात्विक होंगे, उतनी हमारी बुद्धि चंचल नहीं होगी। उपनिषद का वाक्य है, आहारो शुद्धिः सत्व शुद्धिः, सत्व शुद्धिः

ध्रुवा स्मृति, सत्व मतलब बुद्धि, बुद्धि की शुद्धि। याद लौट आएगी, स्मृति वापस आ जाएगी, स्मृति स्थिर हो जाएगी। आपको अपने भगवान के साथ क्या संबंध है उसका पता चल जाएगा, ये है आहार शुद्धि का महत्त्वा कहते हैं न जैसा खाये अन्न वैसा बने मन, जैसा पीएं पानी वैसी बने वाणी।

प्रश्न- हमलोग को फंडामेंटल का रिवीजन कराने के लिए बोला गया था, लेकिन टाइम की वजह से नहीं करवाया गया, इसका रिवीजन हम लोगों को करवाया जाए।

उत्तर- ये तो आपका सवाल नहीं है, केश्वन नहीं है, ये आपका रिक्वेस्ट है। संबंधित शिक्षकों से बात करिए। आप दोनों कब और कैसे समय निकाल पाएंगे।

प्रश्न- आपसे निवेदन है कि हमलोगों को स्पोर्ट्स और ट्रिप्स कराया जाए।

उत्तर- ये भी सवाल नहीं है, पर निवेदन करने का यह फोरम नहीं है यह मंच नहीं है। हमने कहा न संबंधित शिक्षकों से बात करिए। लेकिन हमने सुना है कुछ दिनों में स्पोर्ट्स की व्यवस्था होने वाली है।

प्रश्न- एक बार मार्कण्डेय भैया ने मुझे कहा था- इच्छाएं पूरी नहीं होती, कर्म पूरे होते हैं। कृपया कर इसका मतलब हमें समझाएँ मैं तभी समझ नहीं पायी।

उत्तर- इसका मतलब ये होता है कि संसार में आपकी इच्छाओं का संज्ञान नहीं होता, हमारे मन में इच्छाएं आईं, कल्पनाएँ उठीं सपना आया कि हम राष्ट्रपति बन जाएं, हम आइएएस बन जाएं, हम मंत्री बन जाएं, कोई नहीं पूछेगा। सपना देख कर के कोई मंत्री नहीं बनता है, कोई आईएएस नहीं बनता है। आपके पास शुभ कर्म और सत्कर्म है, शुभ कर्म और सत्कर्म में आप अपनी इच्छाओं का नियोजन करते हैं, और उस दिशा में प्रयास करते हैं तो वह इच्छा पूरी होगी। वह इच्छा पूरी होगी जिसके तौल में आपके पास शुभ कर्म और सत्कर्म है। आप बाजार गए, बाजार में साडी है, कपड़ा है, जेवर है, मिठाई है, स्कूटर है, कार है। दुकानदार के पास जाएंगे कि हमारी इच्छा है कि हमें ये साडी दे दीजिए, कपड़ा दे दीजिये, जेवर दे दीजिये, तो दुकानदार नहीं देगा, पहले आपसे कीमत लेगा, फिर देगा। अगर आप कीमत चुकाते हैं तो सामान दे देगा। वैसे ही प्रत्येक इच्छा की कीमत होती है उसे हम कर्म कहते हैं। इच्छापूर्ति हमारे कर्म का परिणाम होता है, केवल इच्छा का नहीं।

प्रश्न- एक बिल्ली अगर किसी चूहे को खा रही हो, यदि हम चूहे को बचाएं तो भी पाप लगेगा क्योंकि हमने बिल्ली के मुँह से उसका निवाला छीन लिया और अगर बिल्ली को चूहे को खाने देते हैं, तो भी पाप लगेगा कि चूहे को हम बचा सकते थे पर नहीं बचाए। इस सवाल का उत्तर क्या है? इस स्थिति में हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर- आपके लिए अगर यह संभव है तो चूहे को बचा लीजिए और बिल्ली को दूध पिला दीजिये। बिल्ली का पेट दूध से भर जाएगा। जैसा सवाल वैसा जवाब। चूहे को बचा लीजिए और घर से बिल्ली के लिए एक कटोरा दूध ले आइए। फिर तो कोई पाप नहीं लगेगा न, चूहे की जान बचाई और बिल्ली का पेट भरा। बिल्ली उतने ही रंग-ढंग से दूध पीयेगी, जितने रंग-ढंग से चूहा खा रही थी। ऊपर से बिल्ली के दाँत और नहीं खराब होंगे। दूध पीकर मस्त रहेगी और मुस्कुराएगी।

जून माह की गतिविधियाँ



रोज़ की तरह ज़रूरतमंदों के बीच आज भी अन्न दान करता गायत्री परिवार, सहरसा



ज्ञान रथ का तन्मयता पूर्वक संचालन युवा मंडल, सहरसा के द्वारा...

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन बड़े ही प्रेरणादायक वातावरण में किया गया, जिसमें पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष रूप से पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है। उन्होंने आगे कहा कि : हम वह अंतिम पीढ़ी हैं जो पर्यावरण त्रासदी का दंश झेल रहे हैं और हम ही वह पहली पीढ़ी हैं जो इसे रोक भी सकते हैं। अगर हमने इसे अभी सही नहीं किया तो आने वाले समय में आने वाली पीढ़ी इस बात को लेकर के कभी नहीं कोसेगी कि बुरे लोगों ने संसार को बुरा बनाया वरण, वह हमें इसलिए भी माफ नहीं करेगी ताकि अच्छे लोगों ने अच्छा काम और शुद्ध पर्यावरण, शुद्ध वातावरण हमारे लिए नहीं छोड़ा। उन्होंने अपने संबोधन में यह भी कहा कि यदि हम सभी व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव करें जैसे वृक्षारोपण, जल संरक्षण, प्लास्टिक का कम उपयोग और स्वच्छता पर ध्यान देना, तो पर्यावरण को काफी हद तक सुरक्षित रखा जा सकता है। पर्यावरण संरक्षण आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि यदि हम प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर नहीं चलेंगे तो आने वाली पीढ़ियों को गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। उन्होंने उपस्थित श्रोताओं को प्रेरित करते हुए कहा कि व्यक्ति का सच्चा विकास तभी संभव है जब वह समाज और प्रकृति दोनों के प्रति जागरूक हो। उन्होंने जलवायु परिवर्तन, बढ़ते तापमान और प्रदूषण के दुष्प्रभावों पर विस्तार से चर्चा की और बताया कि पेड़-पौधे पृथ्वी के फेफड़े हैं, जिनकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य है। कार्यक्रम में उपस्थित युवाओं

और महिलाओं को उन्होंने यह संदेश दिया कि व्यक्तित्व विकास केवल बाहरी गुणों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें प्रकृति और समाज के प्रति जिम्मेदारी भी शामिल है। इस कार्यक्रम का आयोजन गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में प्रज्ञा मंडल, युवा प्रकोष्ठ एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे।



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में पर्यावरण संरक्षण एवं व्यक्तित्व निर्माण पर आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का दृश्य।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 8 जून 2026 को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में पटना हाई कोर्ट के माननीय न्यायमूर्ति श्री शशि भूषण सिंह और उनकी धर्म पत्नी श्री मति गीता सिंह का आगमन हुआ। चन्दन टीका और मंत्र दुपट्टा के साथ माननीय न्यायाधीश महोदय और उनकी धर्मपत्नी का स्वागत किया गया। वे लोग यहां गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा स्थित स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र में प्राकृतिक चिकित्सा के लिए आए हुए हैं। वे पिछले साल आ चुके थे। ज्यादा आराम मिलने के कारण दोबारा आए हैं। इस संदर्भ में डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि शरीर दवा नहीं मांगता शरीर शुद्धि मांगता है। प्राकृतिक चिकित्सा में जल, वायु और सूरज की रोशनी, मसाज, शिरोधारा, स्टीम बाथ से बॉडी को डिटॉक्स किया जाता है। शरीर के सारे विकार को निकाला जाता है तो शरीर वैसे ही स्वस्थ हो जाता है। इन लोगों ने गायत्री शक्तिपीठ में पूजा की, प्रज्ञेश्वर मंदिर में भी संक्षिप्त पूजन किया। उनका यह चिकित्सा का क्रम तीन दिनों तक चलेगा।



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में पटना हाई कोर्ट के माननीय न्यायमूर्ति श्री शशि भूषण सिंह और उनकी धर्म पत्नी श्रीमती गीता सिंह का आगमन ...

चन्दन टीका और मंत्र दुपट्टा के साथ माननीय न्यायाधीश महोदय और उनकी धर्मपत्नी का स्वागत ...



माननीय न्यायधीश महोदय का आदरणीय अरुण कुमार जायसवाल द्वारा स्वागत...



गायत्री शक्तिपीठ द्वारा संचालित स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र अर्थात प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पर न्यायमूर्ति (पटना हाई कोर्ट) तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा...



भोजन प्रसाद ग्रहण करते अंगरक्षक दल...



प्रज्ञेश्वर महादेव मन्दिर, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में पूजन...



गायत्री शक्तिपीठ के उपासना कक्ष में तिलक लगाते परिव्राजक श्री वेद प्रकाश जी



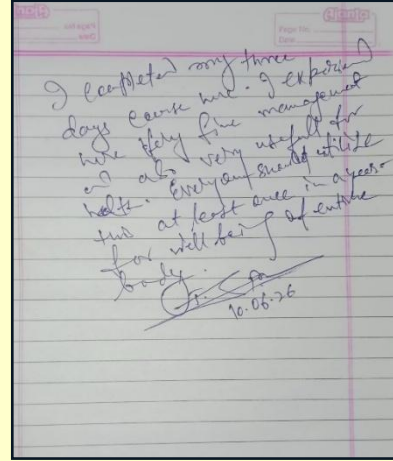
नया बाजार, सहरसा अरुण कुमार जायसवाल के निवास पर शंख प्राक्षालन के बाद भोजन प्रसाद ग्रहण करते माननीय न्याय मूर्ति...



विदा करते वक्त...



माननीय न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह जी एवं उनकी धर्मपत्नी गीता जी का मंत्र दुपट्टा से सम्मान करते उपजोन युवा संयोजक हरीश कुमार

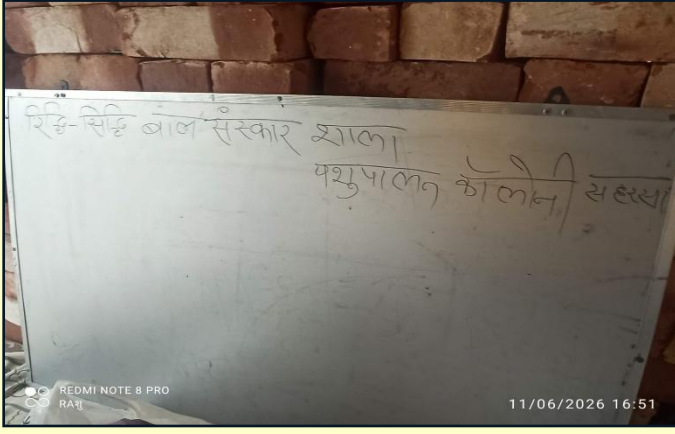


प्राकृतिक चिकित्सा के बाद अपने उद्गार व्यक्त करते माननीय न्यायामूर्ति शशि भूषण सिंह, हाईकोर्ट, पटना



पहली बार गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा आए हुए युवाओं को गायत्री मंत्र और यहाँ के कार्यक्रम की जानकारी देते युवा मंडल के सदस्य गण...

संकल्प लेते युवा मंडल के नए सदस्य...



पशुपालन कॉलोनी, सहरसा में एक नए बाल संस्कारशाला का शुभारंभ ...



दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ करते आदरणीय हरेकृष्ण साह, ललन सिंह एवं हरीश



आदरणीय हरे कृष्ण साह जी ने गुरुदेव के बातों को रखते हुए बाल संस्कारशाला के निर्माण एवं उसके उद्देश्यों पर चर्चा की तथा उन्होंने बताया कि बाल संस्कारशाला का उद्देश्य बच्चों में नैतिक मूल्यों, अनुशासन, संस्कृति एवं श्रेष्ठ संस्कारों का विकास करना है...



बच्चों को प्रेरणादायक कहानी के माध्यम से अच्छे संस्कार, अनुशासन एवं नैतिक मूल्यों की शिक्षा दीक्षा देते आदरणीय हरीश जायसवाल जी ...



आदरणीय ललन सिंह जी ने बाल संस्कारशाला के बच्चों को बताया कि यहां पुस्तकों की पढ़ाई के साथ-साथ बच्चों को संस्कारों की शिक्षा भी दी जाती है। उन्होंने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान अर्जित करना नहीं, बल्कि अच्छे चरित्र, नैतिक मूल्यों और आदर्श जीवन का निर्माण करना भी है ...



मंच संचालन चंदन भैया जी के प्रेरणादायी गीतों के साथ

बच्चों को समय सारणी और पढ़ाई से संबंधित जानकारी देते ऋद्धि सिद्धि बाल संस्कारशाला के आचार्य...



झुग्गी झोपड़ी में रहने वाले पर ऋद्धि सिद्धि बाल संस्कारशाला में संस्कार प्राप्त करते बच्चे...



दिनांक 13-6-26 को युवा प्रकोष्ठ के भाईयों द्वारा लॉज में जाकर युवा साथियों से संपर्क किया गया तथा उन्हें व्यक्तित्व विकास, संस्कार निर्माण एवं उज्वल भविष्य के लिए प्रेरित किया गया। सभी युवाओं को रविवार को आयोजित होने वाले व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में सादर आमंत्रित किया गया।

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा दिनांक 14 जून 2026 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा - ब्रेन मतलब दिमाग, मस्तिष्क और रॉट मतलब सड़ जाना। दिमाग का सड़ जाना। सोशल मीडिया पर बहुत देर रहने पर, रील्स देखने की लत, दिमाग को सड़ा रहा है। ब्रेन रॉट कोई शारीरिक बीमारी नहीं है, यह ट्यूमर या इन्फेक्शन नहीं है। यह अत्यधिक स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया के कारण पैदा हुई एक आधुनिक मानसिक अवस्था है।



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 14 जून 2026 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल



दहेज न लेने का संकल्प लेते छात्र गण...



रवि कुमार, सब जज, सिवान प्राकृतिक चिकित्सा कराने के बाद अपना उद्गार व्यक्त करते हुए...



कुमार अविनाश-एडीजे, पटना, प्राकृतिक चिकित्सा कराने के बाद अपना उद्गार व्यक्त करते हुए...



दिनांक 14 जून (रविवार) 2026 गायत्री शक्तिपीठ, सुपौल में उपजोन स्तरीय बैठक का आयोजन किया गया। पांच जिले (सहरसा, सुपौल, मधेपुरा, खगड़िया और बेगूसराय) की बैठक उपजोन समन्वयक आदरणीय डॉ अरुण कुमार जायसवाल जी की उपस्थिति में संपन्न हुई। उपस्थित परिजनों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि प्रत्येक तीन महीने पर हम सभी मिलते हैं पिछले कार्यों की समीक्षा करते हैं एवं आगामी कार्य योजना बनाते हैं।



सहरसा जिला के जिला युवा संयोजक हरीश जायसवाल उपजोन स्तर पर युवामंडल के कार्य एवं युवा मंडलों के बीच समन्वय की बात रखते हुए...



सहरसा जिला का प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत करते सहरसा जिला संयोजक ललन कुमार सिंह



गोष्ठी में उपस्थित पाँच जिले के परिजन...



हर रोज की तरह आज भी जरूरतमंदों को भोजन उपलब्ध कराता, गायत्री परिवार, सहरसा!

संस्कारवान पीढ़ी
आओ गढ़े
संस्कारवान पीढ़ी
(गर्भ संस्कार) प्रशिक्षण शिविर

दिनांक :-
17.06.2026

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा

संस्कार से सुसज्जित गर्भ से ही उज्ज्वल भविष्य का निर्माण



पाँच दिनों तक चलने वाले गर्भ संस्कार प्रशिक्षण का दीप प्रज्वलन से आरम्भ ...



संबोधित करती संयोजिका श्रीमती चंदा...



प्रतिभागीगण...



श्री अरुण...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा-दिनांक 21 जून 2026 - गायत्री शक्तिपीठ में योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा-आज का दिन अपने देशवासियों के लिए गौरव का दिन है। आज पूरी दुनिया योग को स्वीकारती है। भगवान शिव योग के प्रणेता हैं। महर्षि पतंजलि ने योग को व्यवस्थित स्वरूप प्रदान किया।

<https://gsps.co.in/>

प्रबुद्ध जीवन / जुलाई २०२६ / २४

विवेकानन्द ने राजयोग दिया। महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की चंचलता में योग काम करता है। अखिल विश्व गायत्री परिवार के द्वारा पूरे देश में हजारों बाल संस्कारशालायें चलाई जा रही हैं। यहाँ सहरसा में भी कई बाल संस्कार शालाएं शहर के विभिन्न जगहों पर चलाए जा रहे हैं। इनमें झुग्गी झोपड़ी के बच्चे, और भी बच्चे, जो घर में अकेले भाई बहन हैं, वो भी होते हैं, संस्कार के साथ-साथ, नैतिक शिक्षा की बात करने के साथ-साथ, खेल खेल में बहुत सारी जान की बातें सिखाई जाती हैं, गेम्स के साथ क्रिएटिव ऐक्टिविटी भी आयोजित की जाती है। योग की अलग से कक्षा चलती है। ताकि वे किसी गलत कार्यों में संलिप्त न हो जाए, नशा या अन्य आपराधिक कृत्यों से ऐसे बच्चों को निकालकर एक अच्छा इंसान बनने की प्रेरणा इन बाल संस्कारशाला के माध्यम से निरंतर पिछले 15 सालों से दिया जा रहा है। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की ओर से उसका प्रबंधन किया जाता है। गरीब बच्चों को कपड़ा, स्कूल ड्रेस, स्वेटर, कंबल, स्टडी टेबल, कंघी, साबुन, नेल कटर आदि बहुत सारी सामग्रियां गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा की ओर से समय समय पर दिया जाता है। इस तरह से वो समाज की मुख्यधारा से भी जुड़ जाते हैं, और अपने परिवार में भी एक स्वस्थ वातावरण का निर्माण करने में सक्षम होते हैं। उनके अंदर आत्मबल, मनोबल, और प्राणबल को कैसे बढ़ाया जाए, उनकी प्रतिभा को कैसे विकसित किया जाए, निरंतर इस पर चर्चा होती रहती है। इस अवसर पर विभिन्न विद्यालय के छात्र, शिक्षक और शक्तिपीठ के सभी परिजन उपस्थित होकर योग दिवस को सफल बनाए।





अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में बाल संस्कार शाला के बच्चों की प्रस्तुति...



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 21 जून 2026 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल



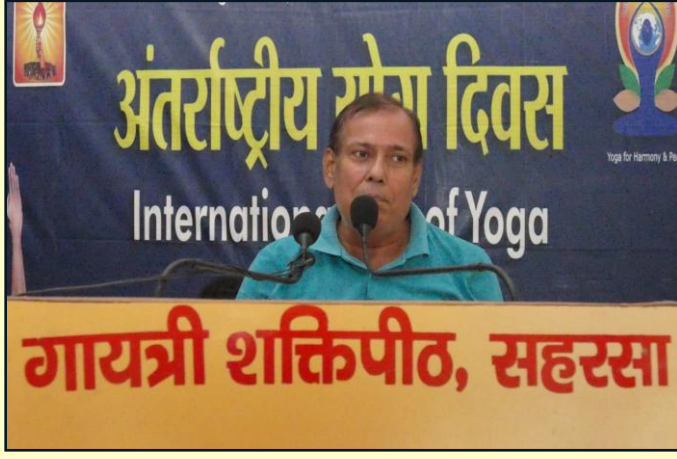
उद्गार व्यक्त करते श्री राकेश कुमार वर्मा (पूर्व राँ निदेशक)



उद्गार व्यक्त करते श्री प्रजेश कुमार सिंह (रजिस्ट्रार, हाई कोर्ट, पटना)



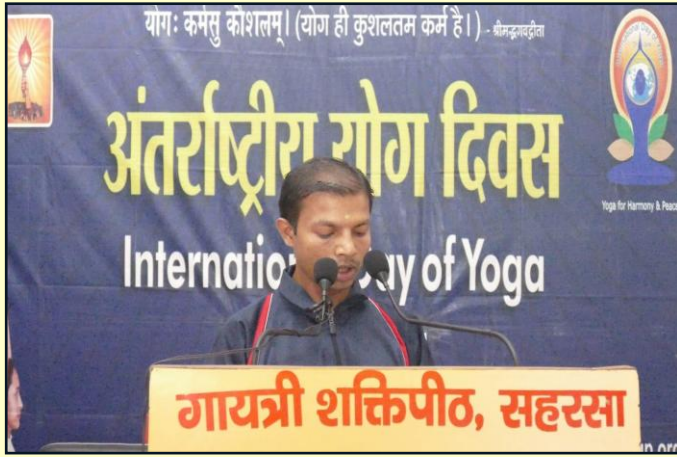
उद्गार व्यक्त करते श्री रंजीत कुमार झा (पूर्व जीएम)



उद्गार व्यक्त करते श्री प्रकाश ठाकुर, व्यवसायी, सहरसा



आगामी कार्यक्रमों की सूचना देते श्री हरीश कुमार



योगाचार्य श्री रुपेश कुमार, भारत सरकार के योग के प्रोटोकॉल को आम जनों को निर्देशित करते हुए...



योगाचार्य श्री सनोज कुमार भारत सरकार के योग के प्रोटोकॉल को आम जनों को प्रदर्शित करते हुए...





उपासना कक्ष में आम जन योग करते हुए...



वरिष्ठ जन योग करते हुए...



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के चौथे मंजिल पर योग करते युवा और बालक जन...



योग का प्रभाव



योग दिवस के अवसर पर भक्त हनुमान बालसंस्कारशाला में बच्चों को योग कराया गया



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के यज्ञशाला में दैनिक यज्ञ एवं उपनयन संस्कार

जनेऊ संस्कार एवं अन्य संस्कार करातीं गायत्री शक्तिपीठ की देवकन्याएँ



यज्ञोपवीत एवं दीक्षा संस्कार



पुंसवन संस्कार



विवाह दिवसोत्सव संस्कार



गणों के अधिपति गणेश और देवों के देव महादेव की प्राणप्रतिष्ठा, पटोरी, पंचगछिया में गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा की देव कन्याओं के द्वारा संपन्न ...



युवा प्रकोष्ठ के भाइयों द्वारा शहर के विभिन्न लॉजों का भ्रमण कर वहाँ निवास कर रहे युवा साथियों से संपर्क किया गया। इस दौरान उन्हें गायत्री मंदिर में आयोजित साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा (Sunday Seminar) में सहभागिता हेतु सादर आमंत्रित किया गया...



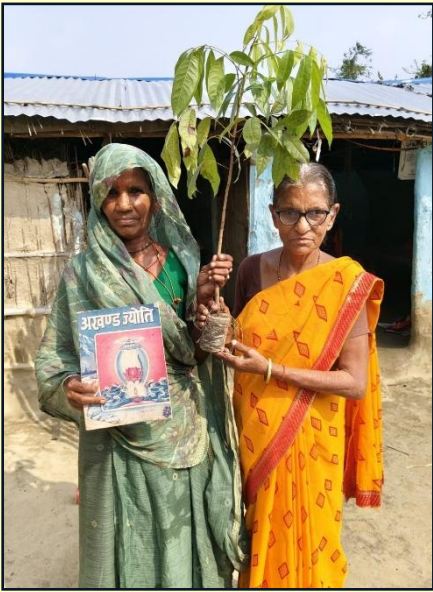
दिनांक 27-06-2026 को सहरसा के पंचवटी चौक पर युवा प्रकोष्ठ के भाइयों द्वारा प्रेरणादायी साहित्य का स्टॉल लगाया गया। इस अवसर पर उपस्थित युवाओं एवं नागरिकों को श्रेष्ठ सत्साहित्य के महत्व से अवगत कराया गया तथा उन्हें अपने जीवन में नियमित स्वाध्याय को अपनाने के लिए प्रेरित किया गया.....



युवा मंडल में किशोर...



सबसे छोटे साथी ने अत्यंत आत्मविश्वास के साथ उपस्थित युवाओं एवं नागरिकों को श्रेष्ठ साहित्य पढ़ने, स्वाध्याय को अपनाने तथा अपने व्यक्तित्व का निर्माण करने के लिए प्रेरित किया.....



प्रत्येक माह के अंतिम रविवार दिनांक 28/06/2026 को सहरसा ज़िले के सौर बाजार प्रखंड के हनुमान नगर स्थित शर्मा टोला में अलग अलग 24 नए घरों में देव स्थापना, गायत्री यज्ञ संपन्न कराया गया, प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया, अखंड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से प्रत्येक घरों में गायत्री परिवार के विचारों को जन जन तक पहुंचाते गायत्री शक्तिपीठ के प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल, युवती मंडल एवं प्रखंड के सक्रिय परिजन...



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संचालित करते हुए प्रखर जी.....



सत्र को संबोधित करते हुए धीरज भईया जी ने कहा कि माता-पिता का आज्ञापालन क्यों करना चाहिए....



सत्र को संबोधित करते हुए युवा प्रकोष्ठ के प्रमोद भैया ने बताया युवाओं के जीवन में गायत्री मंत्र के महत्व....



सत्र में उपस्थित कंप्यूटर संस्थान के बच्चे एवं गायत्री परिजन...



यज्ञ शाला में दैनिक यज्ञ...



प्रज्ञेश्वर महादेव मंदिर



यज्ञ के माध्यम से विवाह दिवस संस्कार संपन्न...

दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

कार्यक्रम

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन, पर्यावरणदिवस की महत्ता बताते कहा पेड़ों की बेतरतीब कटाई बंद रखी असंतुलन की वजह

मानव जीवन की आधारशिला है पर्यावरण संरक्षण, हों जागरूक

सहरसा, निज संवाददाता। गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष रूप से पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला गया। मुख्य वक्ता डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने उपस्थित युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है।



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित सत्र में उपस्थित छात्रे व छात्रा। • हिन्दुस्तान

उन्होंने कहा हम वह अंतिम पीढ़ी हैं जो पर्यावरण त्रासदी का दंश झेल रहे हैं और हम ही वह पहली पीढ़ी हैं जो इसे रोक भी सकते हैं। अगर हमने इसे अभी सही नहीं किया तो आने वाले

समय में आने वाली पीढ़ी इस बात को लेकर के कभी माफ नहीं करेगी संसार को बुरा बनाने में उसकी अगली पीढ़ी ने पूरी मदद की। उन्होंने अपने संबोधन में यह भी

कहा कि यदि हम सभी व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में छोटे-छोटे बदलाव करें जैसे वृक्षारोपण, जल संरक्षण, प्लास्टिक का कम उपयोग और स्वच्छता पर ध्यान देना, तो पर्यावरण को काफी हद तक सुरक्षित रखा जा सकता है। पर्यावरण संरक्षण आज की सबसे बड़ी आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि यदि हम प्रकृति के साथ संतुलन बनाकर नहीं चलेंगे तो आने वाली पीढ़ियों को गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं।

उन्होंने उपस्थित श्रोताओं को प्रेरित करने हुए कहा कि व्यक्ति का सच्चा विकास तभी संभव है जब वह समाज और प्रकृति दोनों के प्रति जागरूक हो।

संतों ने मक्ति व अध्यात्म का बताया जीवन में महत्व

संतर कटैया, एक संवाददाता। मनुक मंडल उच्च विद्यालय, सिमराहा सतर में दिव्य ज्योति जाग्रति संस्थान द्वारा आयोजित पांच दिवसीय श्रीरामचरितमानस एवं गीता विवेचना ज्ञान यज्ञ का समापन शनिवार देर शाम महत्व यज्ञ और गीता उपदेश के साथ हुआ। समापन अवसर पर बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे। शिवर- श्वारखंड प्रभारी स्वामी यादवेंद्रानंद, स्वामी समीक्षा भारती एवं सावधी अमृता भारती ने रामायण और श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों का सार प्रस्तुत करते हुए श्रद्धालुओं को अध्यात्म और भक्ति का संदेश दिया। स्वामी यादवेंद्रानंद ने कहा कि सभी धर्मग्रंथ मानव जीवन के उथान का मार्ग दिखाते हैं। उन्होंने बताया कि भक्ति ब्रह्मनिष्ठ गुरु से ब्रह्मदान प्राप्त कर श्रद्धा और समर्पण के साथ ईश्वर की भक्ति करने से व्यक्ति को आध्यात्मिक दोनों जीवन सुखदा है। कार्यक्रम के दौरान गोपाल कुमार एवं अन्य कलाकारों ने भक्ति रस से ओत-प्रोत भजन-कीर्तन प्रस्तुत कर वातावरण को भीमयुग बना दिया। आयोजन की सफलता में स्वामी कुंदनानंद, संजय सिंह, अश्विनी कुमार, अजित कुमार तथा स्थानीय ग्रामीणों की सक्रिय भूमिका रही।

पेड़-पौधे पृथ्वी के फेफड़े, इनकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य : डॉ अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का किया गया आयोजन



गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन बड़े ही प्रेरणादायक वातावरण में किया गया, जिसमें पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष रूप से पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने मौजूद जनसमूह को संबोधित करते कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है। उन्होंने अपने संबोधन में यह भी कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है। उन्होंने अपने संबोधन में यह भी कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है।

जीवन की आधारशिला है पर्यावरण

संसु जागरण, सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन बड़े ही प्रेरणादायक वातावरण में किया गया। जिसमें पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष रूप से पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है।



डा. अरुण कुमार जायसवाल ने जागरण संसु जागरण, सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन बड़े ही प्रेरणादायक वातावरण में किया गया। जिसमें पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष रूप से पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने बताया कि आज बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो रही है, जो आने वाले समय में गंभीर संकट का रूप ले सकती है।

पर्यावरण संरक्षण मानव जीवन को सबसे बड़ी आवश्यकता : अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन



कार्यक्रम में भाग लेते लोग। डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि पर्यावरण केवल प्राकृतिक संसाधनों का समूह नहीं, बल्कि मानव जीवन की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि बढ़ते प्रदूषण, वृक्षों की कटाई और अनियंत्रित औद्योगिकीकरण के कारण पर्यावरण असंतुलन तेजी से बढ़ रहा है, जो भविष्य में गंभीर संकट का कारण बन सकता है। वर्तमान पीढ़ी पर्यावरणीय संकट का दंश झेल रही है और यही पीढ़ी इसे रोकने की क्षमता भी रखती है। यदि आज पर्यावरण संरक्षण के लिए ठोस कदम नहीं उठाए गए तो आने वाली पीढ़ियों हमें इसकी माफ नहीं करेगी।

हाई कोर्ट के न्यायमूर्ति ने गायत्री शक्तिपीठ में की पूजा-अर्चना



पूजा रहे हाई कोर्ट के न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह व उनकी पत्नी • लोकेशन : नारदी नरिटे संवाद सूत्र, जागरण, सहरसा: शहर के गायत्री शक्तिपीठ में सोमवार को पटना हाईकोर्ट के न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी गीता सिंह का आगमन हुआ। इस अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने न्यायमूर्ति एवं उनकी धर्मपत्नी का अभिनंदन किया। न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह सग्लनी गायत्री शक्तिपीठ द्वारा संचालित स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र में तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा कार्यक्रम हेतु पहुंचे हैं। वे गत वर्ष भी यहां प्राकृतिक चिकित्सा के लिए आए थे। उन्हें स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में काफी राहत एवं लाभ मिला था। डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि सचमुच शरीर रक्त नहीं, शुद्धि मांगता है। प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी, जल, वायु तथा सूक्ष्म की रचनाओं जैसी प्राकृतिक शक्तियों का उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त मसाज, शिरोधार, जानु बस्ती तथा स्टीम बाथ जैसे उपचार पद्धतियों के माध्यम से शरीर को डिटाक्स किया जाता है। शरीर में संचित विकारों को नष्ट कर प्रयास किया जाता है प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र पहुंचने से पूर्व न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी ने गायत्री शक्तिपीठ में विधिवत पूजा-अर्चना की तथा परिश्रम स्थित प्रत्येक महादेव मंदिर में संक्षिप्त पूजन कर भावान शिव का आशीर्वाद प्राप्त किया। स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र में उनका प्राकृतिक चिकित्सा कार्यक्रम आगामी तीन दिनों तक संचालित होगा। उनके आगमन से गायत्री शक्तिपीठ पर स्थित प्रत्येक महादेव मंदिर में वर्ष और उपरहा का वातावरण है।

गायत्री शक्तिपीठ पहुंचे पटना हाई कोर्ट के न्यायमूर्ति



सोमवार को शक्तिपीठ में देवी गायत्री की आराधना करते न्यायमूर्ति व अन्य। न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह और उनकी पत्नी गीता सिंह का आगमन हुआ। उनके आगमन पर गायत्री परिवार के कार्यकर्ताओं ने खेद-संतोष के साथ मंत्र-मुद्रा भेंट कर आशीर्वाद प्रदान किया। इस अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ के वरिष्ठ कार्यकर्ता अरुण कुमार जायसवाल ने न्यायमूर्ति एवं उनकी धर्मपत्नी का अभिनंदन करते हुए उन्हें शक्तिपीठ की विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी। न्यायमूर्ति श्री सिंह गायत्री शक्तिपीठ द्वारा संचालित स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र में तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा कार्यक्रम में शामिल होने पहुंचे हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के पहले भी मिल चुका है लाभ : जानकारी दी, न्यायमूर्ति श्री सिंह गायत्री शक्तिपीठ पर पहुंचने से पूर्व न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह गत वर्ष भी प्राकृतिक चिकित्सा के लिए वही आए थे, उस दौरान उन्हें काफी राहत एवं लाभ मिला था। इसी कारण न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह गत वर्ष भी प्राकृतिक चिकित्सा के लिए वही आए थे, उस दौरान उन्हें काफी राहत एवं लाभ मिला था।

गायत्री शक्तिपीठ पहुंचे पटना हाई कोर्ट के न्यायमूर्ति



पूजा-अर्चना करते न्यायमूर्ति व अन्य। तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा कार्यक्रम में हाई कोर्ट, स्वास्थ्य समृद्धि केंद्र में लोग उपवास। प्राकृतिक चिकित्सा के पहले भी मिल चुका है लाभ : जानकारी दी, न्यायमूर्ति श्री सिंह गायत्री शक्तिपीठ पर पहुंचने से पूर्व न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह गत वर्ष भी प्राकृतिक चिकित्सा के लिए वही आए थे, उस दौरान उन्हें काफी राहत एवं लाभ मिला था। इसी कारण न्यायमूर्ति शशिभूषण सिंह गत वर्ष भी प्राकृतिक चिकित्सा के लिए वही आए थे, उस दौरान उन्हें काफी राहत एवं लाभ मिला था।

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन, युवाओं को स्क्रीन टाइम कम करने की दी गयी सलाह

डिजिटल उपवास करें, ब्रेन राँट की स्थिति से होगा बचाव

प्रतिष्ठा, सहरसा

सहरी शक्तिपीठ में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डिजिटल युग को चुनौती और मानसिक स्वास्थ्य पर लक्ष्य रखा गया।



सत्र को संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि सोशल मीडिया पर बहुत देर रहने पर, रील्स देखने की लत, दिमाग को सड़ा रहा है।



सत्र में भाग लेते युवा।

प्राकृतिक चिकित्सा और शरीर शुद्धिकरण की दी जानकारी

सत्र में एडीजे पटना कुमार अविनाश ने प्राकृतिक चिकित्सा और शरीर शुद्धिकरण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग और खूब के चयन तीन दिवसीय चिकित्सा से शरीर और मन दोनों को लक्ष्य मिलता है। वहीं एडीजे सिमान रावें कुमार ने कहा कि नियमित प्राकृतिक चिकित्सा और शारीरिक शुद्धिकरण से शरीर हल्का तथा ऊर्जावान महसूस करता है।

उन्होंने ब्रेन राँट को आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाते हुए कहा कि लक्षणों, रिक्त, शॉर्ट, वॉइस और गैंगिंग में सपर विकल्प से संभलने-सम्भलने की क्षमता, एकलक्ष और रचनात्मकता प्रदर्शन हो रही है। डॉ. अरुण कुमार ने सत्र के अंत में युवाओं को स्क्रीन टाइम कम करने की सलाह दी।

अधिक स्क्रॉल टाइम के कारण एडमन मनसिक चिकित्सा है। इसके प्रमुख लक्षणों में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, छोटी-छोटी बातें भूल जाना, मनसिक थकान, चिड़चिढ़ाव, ऊर्जा की कमी और गैंगिंग से सोचने की क्षमता का कमजोर होना शामिल है। उन्होंने कहा कि डिजिटल युवाओं का लक्ष्य तब तक मानसिक के संतुलन तक ही नहीं बढ़ना चाहिए।

प्रशिक्षण कला है, जिसमें व्यक्ति भूमिका धुंधलापन और सुनने में झूठ बोलना हो जाता है कि सामने मौजूद लोगों की उल्लास करने लगता है। इससे सामाजिक रिश्ते और ध्यान और स्थायित्व और जीविकता के मध्यम से मानसिक शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

इंटरनेट मीडिया पर अधिक समय देने से कमजोर हो रही सोचने की क्षमता

संस. सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि सोशल मीडिया पर बहुत देर रहने पर, रील्स देखने की लत, दिमाग को सड़ा रहा है। ब्रेन राँट कोई शारीरिक बीमारी नहीं है, यह दृष्टिकोण नहीं है।



गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा

संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि सोशल मीडिया पर बहुत देर तक अर्थहीन रील्स और गैंगिंग देखने वालों के दिमाग को सड़ा रहा, अत्यधिक स्क्रीन टाइम से हो रही परेशानी

बढ़ जाता। क्रिएटिविटी में गिरावट यानी गहरी सोच और समस्या सुलझाने की क्षमता का कम होना। कहा कि यह लत मस्तिष्क पर नकारात्मक प्रभाव और खास कर युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर दूरगामी असर डाल रहा है। मस्तिष्क की कार्यवाणी में

गिरावट के कारण मानसिक धुंधलापन, सुस्ती, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी और संज्ञानात्मक गिरावट आती है। उन्होंने कहा कि रील्स देखने के बजाय किताबें पढ़ें, शारीरिक व्यायाम करें या कोई नई हabilidad अपनाएं, योग करें, ध्यान करें, आसन प्राणायाम करें, जप करें। फ़ोन में स्क्रॉलिंग करना एक प्रकार का मानसिक विकार है, मस्तिष्क निष्क्रिय होने लगता है। ऐसे ऐस और अनावश्यक नोटिफिकेशन को बंद कर दें। इसके कारण हमारे मस्तिष्क का क्षय हो रहा है। इस अवसर पर एडीजे पटना कुमार अविनाश, सोबान एडीजे रवि कुमार ने सत्र को संबोधित किया। इस मौके पर बड़ी संख्या में गायत्री परिजन मौजूद रहे।



रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में मौजूद युवा।

रील्स अधिक देखना दिमाग को कर रहा बर्बाद

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा सोशल मीडिया पर बहुत देर रहने पर, रील्स देखने की लत, दिमाग को सड़ा रहा है। उन्होंने कहा ब्रेन राँट कोई शारीरिक बीमारी नहीं है, यह अत्यधिक स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया के कारण पैदा हुआ एक आधुनिक मानसिक अवस्था है। डिजिटल डिटॉक्स यानि डिजिटल उपवास अपनाकर इससे बचा जा सकता है। इस अवसर पर पटना के एडीजे कुमार अविनाश ने कहा तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा में योग यज्ञ पूर्णतः अनुपालन कर रहे हैं शरीर का शुद्धिकरण जरूरी है एडीजे रवि कुमार ने कहा शरीर का शुद्धिकरण करना चाहिए तीन दिनों की चिकित्सा के बाद शरीर हल्का लगता है।

योग जीवनशैली ही नहीं, आत्मबोध एवं सामाजिक समरसता का माध्यम : डॉ अरुण जायसवाल

सहरसा. अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ में विशेष कार्यक्रम आयोजित कर योगाभ्यास एवं विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में छात्र, शिक्षक एवं गायत्री परिवार के सदस्य शामिल हुए। मुख्य वक्ता डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि योग भारत की अमूल्य देन है। जिसे आज पूरी दुनिया स्वीकार कर रही है। उन्होंने कहा कि योग व्यक्ति को स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र एवं परमात्मा से जोड़ने का कार्य करता है। उन्होंने कहा कि अखिल विश्व गायत्री परिवार के माध्यम से देशभर में हजारों बाल संस्कारशालाएं संचालित की जा रही हैं। सहरसा में भी पिछले 15 वर्षों से विभिन्न स्थानों पर बाल संस्कारशालाओं के जरिए बच्चों को नैतिक शिक्षा, योग, खेल, रचनात्मक गतिविधियाँ एवं नशामुक्त जीवन का संदेश दिया जा रहा है। इस अवसर पर जीएम रंजीत कुमार ने गायत्री



योगाभ्यास करते श्रद्धालु।

परिवार द्वारा मानवता के लिए किये जा रहे कार्यों की सराहना की। प्रकाश ठाकुर ने कहा कि योग व्यक्ति को निरोग बनाता है। पूर्व रॉय अधिकारी राकेश कुमार ने कहा कि भारत ने दुनिया को योग की अनमोल विरासत दी है।

दैनिक भास्कर, भागलपुर | सोमवार, 22 जून, 2026 | 16

नियमित योग करने से बढ़ती है रोग प्रतिरोधक क्षमता : अरुण कुमार

सहरसा | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रविवार को गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विभिन्न विद्यालयों के छात्र-छात्राओं, शिक्षकों एवं गायत्री परिवार के सदस्यों ने भाग लेकर योगाभ्यास किया। डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने वाली जीवन पद्धति है। नियमित योग से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, मानसिक एकता विकसित होती है और जीवन में संतुलन आता है। कार्यक्रम में जीएम रंजीत कुमार, प्रकाश ठाकुर, पूर्व रॉय अधिकारी राकेश कुमार तथा हार्किट के रंजित प्रवेश सिंह ने भी योग के महत्व पर अपने विचार रखे।

सहरसा (सहरसा) | महंत मिटू दास उच्च विद्यालय परिसर में भाग्य कार्यक्रमों की ओर से योग शिक्षक का आयोजन किया गया। मौके पर भाग्य मंडल अध्यक्ष सह बीर सुनी

प्रखंड अध्यक्ष ललन कुमार जायसवाल, मिथिलेश फाल, जयनेंद्र कुमार उर्फ बीरेंद्र रावेल-समेत अन्य कार्यक्रमों व प्राणायाम उपस्थित थे। अन्य जगहों पर भी शिबिर लगे।

सूर्य मंदिर कन्दाहा परिसर में योग

मंडिरी | गायत्री शक्तिपीठ के तत्वावधान में सूर्य मंदिर कन्दाहा में सूर्य नमस्कार के साथ विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया गया। अभ्यास के बाद सूर्य योग सूर्य में सूर्य नमस्कार का अभ्यास कराया। प्राणायाम क्षारी अनुकूल विभिन्न के समय योग पूरा प्रभाव देने में भजन वाली बचकर योगाभ्यास कराया।

रबड़ नेति क्रिया



परिचय :-

रबर नेति (जिसे 'सूत्र नेति' भी कहा जाता है) एक प्राचीन यौगिक और आयुर्वेदिक नासिका शुद्धि प्रक्रिया है। इसमें नासिका मार्ग को गहराई से साफ करने के लिए एक विशेष, मुलायम रबर कैथेटर (या धागे) का उपयोग किया जाता है। यह श्वास नली, साइनस और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है।

रबर नेति करने की विधि :-

शुरुआती तैयारी : शांत मन से बैठें। यदि नाक अधिक सूखी हो, तो अभ्यास से पहले नथुनों में हल्का सा शुद्ध घी या तेल लगा लें।

प्रवेश : रबर नेति के चिकने सिरे को धीरे-धीरे एक नथुने (नासिका) में डालें।

गले तक पहुंचाना : इसे हल्के दबाव के साथ अंदर धकेलें। जब यह नाक के पिछले हिस्से (गले) में पहुंचे, तो अपनी पहली दो उंगलियों (पिंसर) की मदद से इसे पकड़कर मुंह से बाहर निकाल लें।

सफाई (फ्लॉसिंग) : रबर के दोनों सिरों (नाक के बाहर वाले और मुंह से बाहर निकले हिस्से) को पकड़कर धीरे-धीरे कुछ बार आगे-पीछे करें, जिससे नाक के अंदर की अच्छे से सफाई (Flossing) हो सके।

बाहर निकालना : अंत में रबर को धीरे से बाहर खींच लें। यही प्रक्रिया दूसरे नथुने के साथ दोहराएं।

समाप्ति : इसके बाद कुछ देर शांत बैठें। आप चाहें तो नेति के बाद कपालभाति प्राणायाम कर सकते हैं ताकि नाक में बचा हुआ पानी या नमी पूरी तरह साफ हो जाए।

सावधानियां :-

सही मार्गदर्शन : इस क्रिया को पहली बार किसी योग्य योग विशेषज्ञ की देखरेख में ही करना चाहिए।

जल्दबाजी न करें : रबर को नाक में डालते समय ज़ोर न लगाएं, इसे बहुत ही कोमलता (Gentle) से करें।

सफाई : उपयोग करने से पहले और बाद में रबर नेति को गर्म पानी और साबुन से अच्छी तरह साफ या स्टरलाइज़ करें।

लाभ :-

साइनस और एलर्जी से राहत : बंद नाक को खोलती है, साइनसाइटिस के दर्द को कम करती है और धूल-मिट्टी से होने वाली एलर्जी को दूर करती है।

श्वासन क्रिया में सुधार : सांस लेने की क्षमता को बढ़ाती है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से पहले नासिका मार्गों को शुद्ध करती है।

इंद्रियों की शुद्धि : आंखों, नाक और गले के विकारों को दूर करने में सहायक मानी जाती है और मस्तिष्क को तरोताज़ा करती है।

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

- श्री राकेश कुमार (पूर्व रॉ डायरेक्टर) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- प्रोफेसर डॉ० कृष्णा कुमार (निर्मली, सुपौल) - यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री शशिभूषण सिंह (न्यायमूर्ति, उच्च न्यायालय, पटना) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक एवं यज्ञ में भाग लिया।
- श्रीमती गीता सिंह (C/O श्री शशिभूषण सिंह, उच्च न्यायालय, पटना) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक एवं यज्ञ में भाग लिया।
- श्री कुमार अविनाश (न्यायाधीश, पटना) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री रवि कुमार (न्यायाधीश, सिवान) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्रीमती सुरुचि कुमारी (C/O रवि कुमार, सीवान) - प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ, एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री प्रजेश कुमार सिंह (रजिस्ट्रार, हाई कोर्ट, पटना) - प्राकृतिक चिकित्सा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री रंजीत कुमार झा (पूर्व जीएम) - प्राकृतिक चिकित्सा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।
- श्री प्रकाश ठाकुर (व्यवसायी, सहरसा) - अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा में भाग लिया।

आगामी कार्यक्रम



05 जुलाई - विशेष भोजन



12 जुलाई - प्रदोष व्रत



25 जुलाई - हरिशयनी एकादशी व्रत



26 जुलाई - प्रदोष व्रत



29 जुलाई - गुरु पूर्णिमा



30 जुलाई - श्रावण मास प्रारंभ



अंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ



प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

आओ करें अविष्कार स्वयं का

एक अविष्कारक बनें हम, अपनी आत्मा का अविष्कार करें हम
यह जीवन ऐसा क्यों है? किसलिए है? इसका अनुसन्धान करें हम ।
ईश्वर से हमारा सम्बन्ध है कैसा, कैसे हम उनके चिर सखा
कैसे हम हैं उनकी गोपियाँ, इस हेतु उनपर शरसन्धान करें हम । एक अविष्कारक ----

बहुत देख लिया इस जगत् को, इस जगत् की टेढी-मेढी चाल को
अब तो सीधी चाल चलकर, ईश्वरीय सत्ता का मान करें हम ।
ईश्वर के मान में हमारा मान है, उनके सम्मान में सम्मान हमारा
यही सोच ईश्वर की राह चलें हम, भक्ति से ईश्वर का गान करें हम । एक अविष्कारक ---

यह शरीर हमारी प्रयोगशाला है, मन ईश्वर अनुसन्धान का यंत्र
इस मन को पावन बनाकर, पावन ईश्वर का ध्यान करें हम ।
जीवन-जगत् की पहचान करें हम, उस ईश्वर का गुणगान करें हम
उसके ब्रह्मरूप को लक्षित कर, आत्मा से लक्ष्य वेधन करें हम ॥ एक अविष्कारक ----

मन हमारा खेत ईश्वर का, ईश्वर उस खेत के किसान हैं
किसान के प्रति होकर समर्पित, सुन्दर मन की फसल उगने दें ।
अनुर्वर धरती हमारा मन है, उर्वर उसे बना देंगे ईश्वर
क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ जो वर्णित गीता में, बस उसी सत्य का ज्ञान पाएँ हम ॥ एक अविष्कारक -----

क्या विज्ञान ही कर सकता अविष्कार है, जो विज्ञान-विज्ञान करते रहें हम
विज्ञान पदार्थ जगत् की खोज है, अध्यात्म खोज चेतन जगत् की ।
उसी खोज के लिए अध्यात्म का, आओ अब वरण करें हम
स्वयं को खोजें, स्वयं को ढूँढें, इस हेतु राम के हनुमान बनें हम ॥ एक अविष्कारक ---

- 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/>