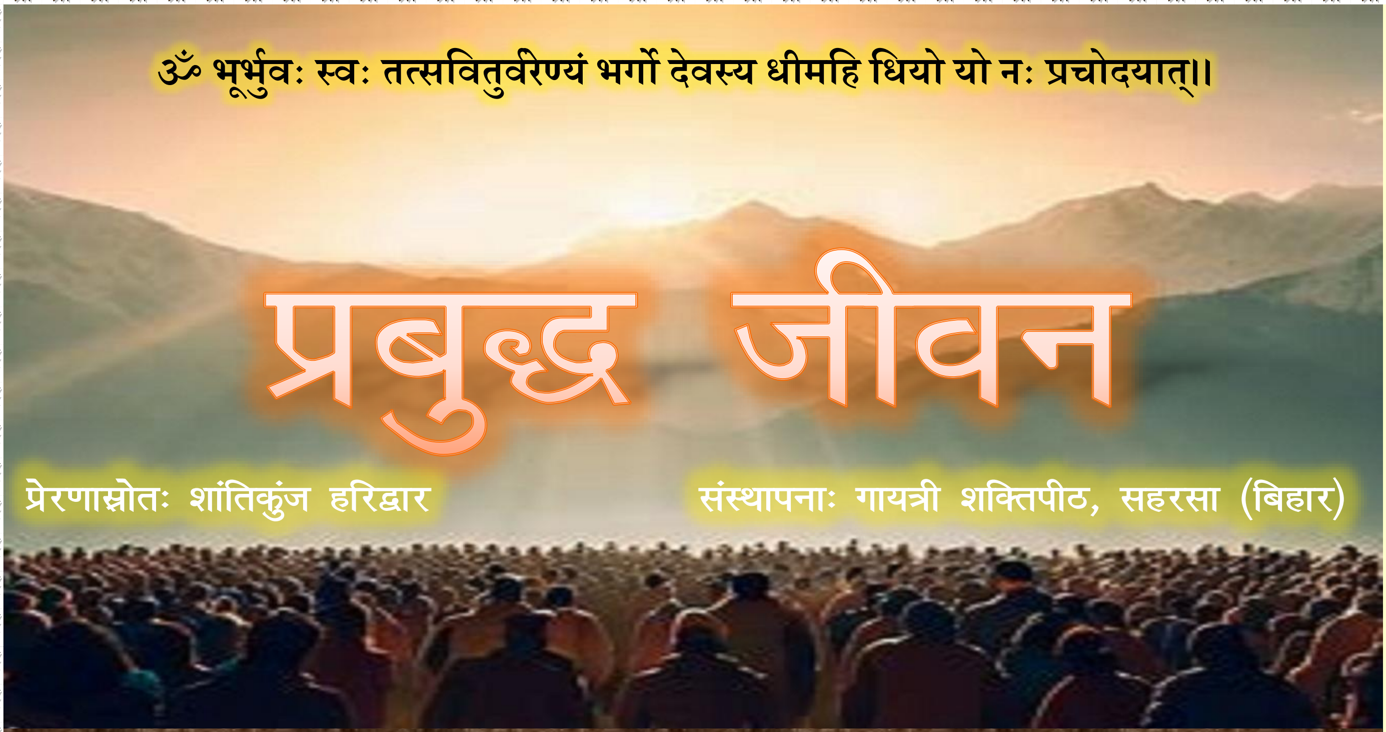
ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार   संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)



सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल   वर्षः ०४   अंकः ०३

‘देवत्व उन्मुख हो मानव जीवन’

आर्ष ऋचाऐं उद्घोष करती हैं कि मरणधर्मा मनुष्य भी अपने दृष्टिकोण, आचरण और कर्मों के द्वारा देवत्व को प्राप्त कर सकता है। देव वह नहीं जो केवल पूजित हो, बल्कि वह है जो देता है- करुणा, सेवा, सहयोग और आश्वासन। जो अपने लिए कम चाहता है और दूसरों के हित को प्राथमिकता देता है, वही देववृत्ति वाला है। इसके विपरीत, जो केवल संग्रह, भोग और स्वार्थ में रत रहता है, वही असुर प्रवृत्ति का पोषक बनता है।

वर्तमान वैश्विक समय में, जहाँ उपभोग, प्रतिस्पर्धा और अहंकार को प्रगति का प्रतीक मान लिया गया है, यह देवदृष्टिकोण और भी आवश्यक हो गया है। अशुद्ध दृष्टि मनुष्य को क्षणिक लाभों के पीछे दौड़ाकर भविष्य के दुःखों का बीज बोती है, जबकि शुद्ध दृष्टि हर कर्म को आत्मकल्याण और लोकमंगल की कसौटी पर परखती है।

देववृत्ति का मनुष्य परिस्थितियों का दास नहीं बनता, बल्कि अपने आन्तरिक संस्कारों से वातावरण को आलोकित करता है। दया, संयम, सेवा और उदारता उसके स्वभाव बन जाते हैं। ऐसा व्यक्ति जहाँ भी रहता है, वहीं शान्ति और विश्वास का संचार करता है। देवस्य का संदेश स्पष्ट है- मनुष्य अपने भीतर स्थित देवत्व को जाग्रत करे, असुरता का त्याग करे और अपने जीवन को परमार्थ से जोड़कर सार्थक बनाए। यही सच्ची अमरता है।

हृदय से हृदय तक

हृदय के जैसे विचार होते हैं, जीवन की दिशा भी वैसी ही बनती है। विचार और कर्म की यह एकता ही मनुष्य की वास्तविक पहचान है। यदि विचार उच्च हों और कर्म उनसे मेल न खाएँ, तो समझना चाहिए कि जीवन में असंतुलन है। हमारे धर्मग्रंथ, वेद-पुराण और महापुरुषों के जीवन इसी संतुलन को सिखाने के लिए हैं। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व इसी भाव को हृदय से हृदय तक पहुँचाने का अवसर है कि जीवन को श्रेष्ठ बनाना है तो विचार और व्यवहार, दोनों को एक ही पथ पर चलाना होगा।

पुराण कथाएँ इसलिए प्रभावी हैं क्योंकि वे केवल उपदेश नहीं देतीं, बल्कि जीवन्त उदाहरण प्रस्तुत करती हैं। भगवान श्रीकृष्ण का जीवन इसका सर्वोत्तम प्रमाण है। वे परमात्मा के अवतार होकर भी मानव जीवन के प्रत्येक पक्ष में सक्रिय दिखाई देते हैं- बाल रूप में उल्लास, किशोर रूप में साहस, युवा रूप में नेतृत्व और जीवनपर्यन्त लोककल्याण की साधना। जन्माष्टमी मनाने का सच्चा अर्थ उनके आदर्शों को स्मरण करना और उन्हें व्यवहार में उतारना है।

कंस के अत्याचारों से पीड़ित जनता को श्रीकृष्ण ने केवल आश्वासन नहीं दिया, बल्कि अन्याय के विरुद्ध जनचेतना जाग्रत की। उन्होंने गौ-संरक्षण, कृषि और ग्राम-व्यवस्था को जीवन का आधार बताया। गोवर्धन लीला केवल एक चमत्कार नहीं, बल्कि प्रकृति और श्रम के सम्मान का संदेश है कि जीवन का आधार बाहरी सत्ता नहीं, बल्कि आत्मनिर्भरता और सामूहिक उत्तरदायित्व है।

श्रीकृष्ण की महानता सत्तात्याग में भी प्रकट होती है। उग्रसेन द्वारा राज्य सौंपने के प्रस्ताव को उन्होंने ठुकरा दिया, क्योंकि उनके लिए राजसिंहासन से बड़ा था समाज का कल्याण। अर्जुन के सारथी बनना, विदुर की कुटिया में ठहरना, सुदामा को मित्र के रूप में अपनाना- ये घटनाएँ बताती हैं कि सच्ची महानता अहंकार के विसर्जन में है। मान-अपमान, वैभव-दरिद्रता- सबको समान भाव से देखने की यही शिक्षा जन्माष्टमी का प्राण है।

गीता का उपदेश श्रीकृष्ण के जीवन का सार है। निष्काम कर्मयोग- कर्तव्य करते हुए फल की आसक्ति छोड़ देना- आज के तनावग्रस्त समाज के लिए अमृत है। गीता केवल आध्यात्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि सामाजिक संतुलन का विज्ञान है, जो समत्व और समदर्शन का मार्ग दिखाता है। भौतिक समानता से आगे बढ़कर यह चेतना की समानता की बात करती है। जन्माष्टमी का पर्व हमें स्मरण कराता है कि धर्म केवल पूजा-पाठ नहीं, बल्कि अन्याय के विरुद्ध खड़ा होना, निर्बलों की रक्षा करना और समाज को सद्भाव की दिशा देना है। जब श्रीकृष्ण के ये विचार हमारे हृदय में उतरते हैं और कर्म में ढलते हैं, तब जन्माष्टमी केवल उत्सव नहीं रहती- वह जीवन को उजास देने वाला संकल्प बन जाती है।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

भक्ति है संजीवनी बूटी

आज मानवजाति विविध प्रकार की चिन्ताओं से ग्रस्त है । समस्याओं की विकराल काया उसे चैन नहीं लेने देती है । निराशा, हताशा, उद्विग्नता उसके मन का परिचय बनती जा रही है । वह कहाँ जाए किधर जाए उसको कुछ भी सूझता नहीं है । कोई मार्गदर्शक उसे मिलते नहीं, किसी गुरु की उसने शरण नहीं ली, ईश्वर पर भी आधा-अधूरा विश्वास है तो कैसे काम चलेगा । जबकि विश्वास अगर पूरा नहीं तो वह विश्वास बेकार है । जैसे किसी ने बडे प्रेम से भोजन तैयार किया पर उसमें किसी ने एक चुटकी भर बालू मिला दिया तो वह भोजन खाने लायक कहाँ रहा ठीक वही हाल मानव की आस्तिकता का है । वह आस्तिकता-नास्तिकता के झूले में झूल रहा है । उसका मन मूर्च्छित है और इस रोग का उपचार बस भक्ति की संजीवनी बूटी से ही संभव है ।

मानव के अन्दर जबतक भक्ति गहरी और गहरी नहीं होती चली जाएगी तबतक न तो वह अपने मन के दुश्मनों का पूरी तरह सफाया कर पाएगा न ही तन के दुश्मनों का । रही बात आत्मा की, तो आत्मा तो सबकी पवित्र है । बस उस पवित्र आत्मा पर मन के कोहरों ने अपना डेरा जमाया हुआ है । इस कोहरे को हटाने के लिए भक्ति के उज्जवल प्रकाश की आवश्यकता है । जिस मनुष्य के अन्दर भक्ति का परम प्रकाश उतर गया उसके मन का सूरज कभी अस्त नहीं होता है । जब सूरज ही अस्त नहीं होगा तो उसके गिरने की सम्भावना ही कहाँ रहेगी ? भक्ति मानव मन का सूर्य है, भक्ति उसके मन की धवल चाँदनी है, भक्ति भक्त के मन का वह लहराता सागर है जिसमें उसका मन मछली की तरह किलोल करता है । वह यह नहीं सोचता कि सागर का एक छोटा भाग ही अपना है । वह तो उस सागर के अन्दर-बाहर खेलता रहता है, दूर-दूर की सैर करता रहता है । भक्ति उसके लिए उसके आराध्य का सुन्दर सा उपवन है जिसमें वह तितली बनकर मँडराता रहता है और अपनी विविध भावनाओं के मनोहर पुष्पों की सुगंध में खोता रहता है । भक्ति उसे उपनिषद् के "द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया--' का रहस्य बताती है कि वह जीवात्मा है और उसके आराध्य परमात्मा उसके सखा हैं जिन्होंने उसके मन को स्वच्छन्द आकाश में उडने योग्य बनाया है । अब वह और उसके परमात्मा उस स्वच्छन्द आकाश में न जाने कहाँ-कहाँ उडते हैं । उसे क्या पता कि इस भक्ति से उसे मुक्ति मिलेगी या नहीं, वह शुद्ध-बुद्ध-मुक्त होगा या नहीं, वह ब्रह्मज्ञानी बनेगा या नहीं इन सभी बातों का उसके मन से क्या लेना – देना । वह आत्मा से पवित्र था, है और रहेगा । उसे अपने मन की चैन की दवा भक्ति लगती है तो वह उसमें क्यों न डूबे क्योंकि इसी में डूबकर उसे एक प्यारा सा अहसास होता है कि प्रह्लाद को भक्ति में क्या आनन्द आया होगा ? ध्रुव, उपमन्यु, राधा, मीरा, कबीर, तुलसी, सूर, चैतन्य, विद्यापति आदि ने किस प्रकार के रस को चखा होगा ?

भक्ति भक्त को इतना भोला, इतना निर्मल, इतना सरस बना देती है कि उसे पता ही नहीं चलता कि सामनेवाला दूसरा है, उसके साथ किस प्रकार की व्यवहारिकता निभानी चाहिए । उसके लिए तो सभी उसके भगवान के रूप हैं । उसके भगवान सबमें बसे हुए हैं । वह भगवान के सिवा न कुछ देख पाता है, न कुछ सुन पाता है । उसका मन अपने भगवान के साथ नाचता है, गाता है, उडता है, सपने सँजोता है, भगवान के सिवा भी इस दुनिया में कुछ है, यह उसे नहीं पता । भक्त और भगवान की यही तो रंगीन दुनिया है जिसमें प्रवेश करने के लिए योग्यता का प्रमाण-पत्र भगवान से ही प्राप्त करना होता है और वह योग्यता एक ही है शिशु की तरह एक प्यारा और भोला सा मन जो अपनी माँ के बिना एक पल नहीं रह पाता । उसे खेलना भी माँ के साथ, उसे भोजन भी चाहिए माँ से, वह रोए तो चुप भी कराए उसकी माँ ही, वह घूमने भी जाए तो माँ संग । माँ, माँ और माँ ही उसका संसार । बस भक्त का मन भगवान के लिए जब ऐसा हो जाता है तो उसका वैसा मन ही भगवान की सच्ची भक्ति का प्रवेश द्वार बन जाता है । सच, भक्ति जीवन है, भक्ति ही मानव मन के समुद्र मन्थन से निकली अनमोल सुधा है जिसे पीनेवाला विभोर हो जाता है तो बनिये भक्त जिससे होगी आपके मन की भोर जिस भोर से होंगे आप परमात्मा के आनंद में विभोर ।

– 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)

- **स्वास्थ्य का मतलब होता है स्व में स्थित होना। स्वयं में स्थित होना यानि अपने आप में स्थित होना।**
- **जब आदमी मारा-मारा फिरता है, डॉक्टर- हकीम-वैद्य-अस्पताल के चक्कर लगाता है इसका मतलब है कि आदमी बीमार है।**
- **मनुष्य स्वाभाविक रूप से स्वस्थ रहता है, मनुष्य का स्वभाव ही स्वास्थ्य है,मनुष्य प्राकृतिक रूप से स्वस्थ ही है।**
- **डॉक्टर क्या करता है? जब शरीर बीमारी घुस जाती है तो वह बीमारी भगाता है, विकृति भगाता है, स्वास्थ्य नहीं लाता है।**
- **जो आदमी स्वच्छ जीवन जीता है, तब वह स्वस्थ जीवन जीता है। फिर उसके अंदर बोझ नहीं होता, वह हल्का होता है। पर आज चाहे भाव हो, विचार हो, चाहे स्वास्थ्य हो, जहर घुल गया है।**
- **हम बीमार क्यों होते हैं? जब हमारे शरीर में विष का बोझ बढ़ जाता है, तो हम बीमार हो जाते हैं ।अगर हमारा भाव, हमारा विचार स्वच्छ है तो हम बीमार नहीं होंगे, हम स्वस्थ रहेंगे।**
- **वर्तमान अतिव्यस्त आधुनिक युग में स्वस्थ शरीर और स्वच्छ मन पाना अति दुर्लभ हो गया। चारों तरफ प्राण घातक रोगों की बाढ़ लगी हुई है। परिवार समाज का हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी बीमारी से परेशान है। सभी अच्छे स्वास्थ्य को पाना चाहते हैं, पर कैसे? नहीं पता।**
- **मनुष्य का प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्य है और मनुष्य का अप्राकृतिक जीवन बीमारी है ।**
- **आज मनुष्य बीमारियों का घर क्यों बन गया है ? क्योंकि हमारा चिंतन, चरित्र और व्यवहार अप्राकृतिक हो गया हैं।**
- **जीवन की सबसे बड़ी चुनौती है, सबसे बड़ी समस्या है हमारा स्वभाव, हमारी आदतें, हमारी वृत्ति-प्रवृत्ति, हम आदत से लाचार हैं । विकृति और प्रकृति का झगड़ा चल रहा है। स्वभाव कैसे बदले, वृत्ति-प्रवृत्ति को कैसे बदलें? यहीं पर हमें समर्थ गुरु की आवश्यकता होती है, जो हमारे अंदर समझ विकसित करें, जो चित्त शुद्धि का रास्ता बताए। स्वभाव परिणाम है, रिजल्ट है। स्वभाव बनता है, वृत्ति-प्रवृत्ति बनती है संस्कारों से, कर्म से।**
- **प्राणायाम से प्राण शुद्ध होता है और प्राण बल से ही हम भावनाओं को शुद्ध कर पाते हैं और सशक्त कर पाते हैं।**
- **हमारी सभी भावनाएं ऊर्जा से परिपूर्ण होती हैं, यदि वे भली प्रकार अनुशासित हो जाती हैं तो फिर मानव जीवन में वे इच्छा के रूप में आंतरिक शक्ति बन जाती हैं।**
- **मन, प्राण, इंद्रियों की क्रिया जिनसे नियंत्रित होती है वह है धृति। सच कहें तो इच्छा में कोई बल नहीं , विचार में कोई बल नहीं, विवेक में कोई बल नहीं है, जब तक उसके साथ शक्ति नहीं जुड़ती । इच्छा शक्ति,**

विचार शक्ति, विवेक बल कब बनते हैं ? जब उसमें प्राण जुड़ जाता है, यानी उसमें धृति जुड़ जाती है। धृति प्राण और विचार को जोड़ने वाली है।

- जीवन क्या है? जीवन आत्म चेतना की अभिव्यक्ति है। आत्मा जब अपने को प्रकट करती है तो जीवन के रूप में करती है।आत्मा का प्रकटीकरण है जीवन । जीवन शरीर और आत्मा का मिलन है। शरीर अलग है, आत्मा अलग है । शरीर का स्वामी आत्मा है।
- आदमी की शक्ति यानि ऊर्जा जब बिखर जाती है, फिर जो क्षमता लेकर वह जीवन धारण किया है वह सब उलझ कर रह जाता है। विवेक बल यानी संकल्प शक्ति के आधार पर हम फिर से आत्मा के राज्य को स्थापित कर सकते हैं यानि स्व में स्थित हो सकते हैं, स्वस्थ हो सकते हैं।
- सबसे बड़ा कुविचारों का स्रोत अपना मन है और सबसे बड़े सुविचारों का स्रोत भी अपना मन ही है। लेकिन वह सुविचारों वाला मन निरुद्ध चित्त है यानि नियंत्रित मन है।
- मन सदा उसी को खोजता है जो नहीं है।
- मन का भोजन क्या है? कल्पनाएं। मन कल्पनाओं का भोजन करता है। मन सपनों के सहारे जीता है। मन हमेशा सपने बुनता है। तो हम कहां परेशान हैं? जो नहीं है उसने हमें अटकाया है। भगवान हैं वहां हम अटके नहीं हैं, संसार नहीं है वहां हम अटके हैं।
- संसार मतलब जो सरकता रहता है, नित्य बदलता रहता है, वह स्थाई नहीं रहता।
- कुछ लोग जब अपनी, अपने मन की बात बताते हैं तो कहते हैं- हमारे मन में श्रद्धा नहीं है, बड़ा संदेह है मन में, तर्क है। तो हमारी श्रद्धा कहां है? हमारी श्रद्धा सपनों पर है, हमारी श्रद्धा कल्पनाओं पर है, मन हमेशा शायद में जीता है, मन आशाओं में जीता है, मन कल्पना में जीता है, मन सपनों में जीता है।
- मन जीता है या तो अतीत के सहारे या भविष्य के सहारे। अतीत में हमारे साथ ऐसा हुआ था, भविष्य में हमारे साथ ऐसा होगा। उन्हीं कल्पनाओं में खोया रहता है, रंगीन कल्पनाओं में मन खोया रहता है ।जबकि अतीत हमारे पास है नहीं और भविष्य भी हमारे पास है नहीं।
- मन कभी वर्तमान के साथ नहीं जीता। अगर मन वर्तमान के साथ जीने लगे तो हम स्वस्थ हो जाएं यानि अपने स्व में स्थित हो जाएं, अपनी आत्मा में अवस्थित हो जाएंगे।
- वर्तमान, मन की मृत्यु है और अतीत एवं भविष्य, मन का जीवन है। जबकि अतीत जा चुका है और भविष्य अभी आया नहीं है। मन, जीता है, नहीं में, मन का स्वभाव है नकार, अनस्तित्व है, अस्तित्व में नहीं जीता। मन नास्तिक है इसलिए मन से कोई आस्तिक नहीं हो पाता।
- जीवन को स्वस्थ करना है, प्राण को शुद्ध करना है, भावनाओं को शुद्ध करना है तो कुसंग को त्यागना होगा। सबसे ज्यादा हमारा मन के साथ संग रहता है। मन में कुविचार की जगह सुविचार रहने लगे तो सत्संग हो जाता है।
- हमारे साथ कौन रह रहा है? कौन संग में है? मन को त्यागना होगा। मन को त्यागने से गंतव्य तक पहुंच जाएंगे। क्योंकि मन ही माया है । मन के परदे के पीछे आत्मा छुपी हुई है, परमात्मा छुपा हुआ है। मन की माया का पर्दा गिरा तब अपना वास्तविक स्वरूप समझ में आया।
- मन का पर्दा कैसे गिरे? मन स्थिर हो जाए, स्थिर विचार हो जाए, धारणा हो जाएगी तो गिर जाएगा।

- अगर हमारे लिए स्वास्थ्य सिर्फ काया है तो फिर हम स्वस्थ नहीं हैं, फिर हम कायस्थ हैं । काया तक की ही बात कर रहे हैं तो फिर हमें आशावादी होना ही चाहिए, ऑप्टिमिस्टिक होना चाहिए यानी संसारी होना चाहिए।
- एक बेटी वीडियो कॉल पर पूछ रही है अच्छे से हो गया सारा काम? मुझे भी वीडियो भेज दीजिए। दूसरी तरफ से बोला गया- ठीक है, ठीक है, बाकी काम तो आपके आने के बाद होगा न, अभी तो संस्कार हुआ है। अभी और कितना टाइम लगेगा? हम आज इतना ज्यादा भाग रहे हैं, डिजिटल इंडिया से इतना ज्यादा डिजिटलि हो गए हैं कि ऑनलाइन पेमेंट से अपनी जिम्मेदारी खत्म होना मान लेते हैं। यह जिंदगी को आसान तो कर रहा है पर शायद रिश्तो को बहुत दूर कर रहा है। यह ऑनलाइन ट्रांसफर हमारे समाज पर एक करारा तमाचा है। हमारी आत्मा का सर्वर डाउन हो चुका है ।
- एक बेटी ने मरे हुए पिता के अंतिम संस्कार के लिए 5100 सौ रुपया ऑन लाइन भेजा और वृद्धाश्रम वालों को कहा आप ही सब कर दीजिएगा। पिता की चिता जली पर बेटियाँ वहाँ नहीं थी।सब कुछ कैशलेस हुआ,पर हमारी भावनाएँ कैशलेस नहीं होती, आँसू कैशलेस नहीं होते।
- बच्चों को सिर्फ सफल बनाना ही काफी नहीं, उन्हें संवेदनशील भी बनाना होगा, उन्हें संस्कारवान बनाना होगा, जीवन मूल्य के लिए प्रशिक्षित करना होगा। एक अच्छा इंसान बनाना होगा ।
- हम आज इतना ज्यादा भाग रहे हैं, डिजिटल इंडिया से इतना ज्यादा डिजिटल हो गए हैं कि ऑनलाइन पेमेंट से अपनी जिम्मेदारी खत्म होना मान लेते हैं। यह जिंदगी को आसान तो कर रहा है पर शायद रिश्तों को बहुत दूर कर रहा है।
- बच्चों को सिर्फ सफल बनाना ही काफी नहीं, उन्हें संवेदनशील भी बनाना होगा, उन्हें संस्कारवान बनाना होगा, जीवन मूल्य के लिए प्रशिक्षित करना होगा। एक अच्छा इंसान बनाना होगा ।
- जेन जी यानि 14 से 29 वर्ष की आयु के लोग। जेन अल्फा यानि जेनरेशन अल्फा। ग्रीक वर्णमाला के पहले अक्षर अल्फा पर इसका नाम रखा गया है, 1 से 16 वर्ष के बच्चे। यह जेन जी के बाद की पीढ़ी है। जेन Y और जेन जी माता-पिता के बच्चे भी कह सकते हैं। जो पूरी तरह से 21वीं सदी में जन्म लेने वाला इंसानी पीढ़ियों का एक नया और पहला मानव समूह है, जिन्हें मिलेनियल्स कहा जाता है। यह वह पीढ़ी है जो स्मार्टफोन, टैबलेट और डिजिटल तकनीक के बीच बड़ी हो रही है।जेन अल्फा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस यानि ए आई की दुनिया से घिरी हुई है। यह खबर सिर्फ जेन जी की नहीं है, यह खबर हमारे बदलते समाज की है। टेक्नोलॉजी ने हमारी जिंदगी को जितना आसान बनाया है उतना ही इंसान को अकेला भी किया है।
- मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया के साथ बड़ी हुई जेन जी ज्यादातर वक्त घर के अंदर स्क्रीन के सामने बिता रही है। सर्वे बताता है कि हफ्ते में औसतन जेन जी 40 से 50 मिनट ही घर से बाहर निकल रहे हैं, जबकि उसके पहले की पीढ़ी रोज 1 घंटे बाहर बिताती थी । सवाल यह नहीं कि बाहर जाना कम हो गया, सवाल यह है कि इंसानी बातचीत, सामाजिक जुड़ाव और भावनात्मक मजबूती कम हो रही है।
- पहले बच्चे बाहर खेलने जाते थे, लड़ते थे, झगड़ते थे, दोस्ती निभाना सीखते थे। आज इमोशन की जगह इमोजी लेने लगी है। इंसान सिर्फ चहारदिवारियो में ही नहीं लोगों के बीच रहकर सीखता है।

- बाहर की दुनिया से दूरी सिर्फ शरीर को नहीं दिमाग और भावनाओं को भी सीमित कर देती हैं। यही वजह है कि अकेले बाहर जाना ठीक नहीं लगता, मौसम ठीक नहीं लगता या वक्त नहीं मिलता। पर वजह इससे कहीं अधिक गहरी है।
- आज स्क्रीन पर सभी चीजें मौजूद हैं- दोस्ती, पहचान, मनोरंजन और तारीफ, लाइक और कमेंट एक नकली संतुष्टि देते हैं। इससे इंसान को लगता है कि वह जुड़ा हुआ है जबकि वह अकेला होता है।
- दोस्ती ऑनलाइन, क्लासेस ऑनलाइन, डेटिंग साइट ऑनलाइन, गेमिंग ऑनलाइन यहां तक की दुख और खुशी भी ऑनलाइन शेयर किया जाता है। जेन जी का कहना है कि उनका सोशल होने का तरीका अलग है।
- दोस्ती ग्रुप चैट में, रिश्ते वीडियो कॉल पर और मुलाकात ऑनलाइन। पर सवाल यह है कि डिजिटल रिश्ते असली भावनाओं का बोझ उठा सकते हैं क्या? क्योंकि स्क्रीन पर सब कुछ हमारे कंट्रोल में होता है। बुरा लगा तो ब्लॉक और अच्छा लगा तो चैटिंग। पर असली जिंदगी में ऐसा नहीं होता। यहीं से दिक्कत शुरू होती है। क्योंकि इंसान जब असली जिंदगी से दूर रहता है तो आमने-सामने बातचीत मुश्किल लगने लगती है।
- कनेक्शन और रिलेशन दोनों अलग-अलग चीज है। वाई-फाई से कनेक्ट होना आसान है, लेकिन दिल से कनेक्ट होना मुश्किल है।
- इंसान को स्क्रीन नहीं ह्यूमन क्रिएशन चाहिए, यही वजह है कि हजारों फॉलोअर्स होने के बावजूद भी इंसान अपने कमरे में अकेला महसूस करता है।
- आज जेन जी का खुद से एक्सपेक्टेशन इतना ज्यादा है कि वह मानसिक रूप से बुरी तरह थक गया है। फिर वह खुद से भी दूर हो जाता है और लोगों से भी दूर हो जाता है।
- रील देखकर के दूसरों से तुलना करना और सोचना कि मेरी लाइफ इतनी ऑर्डिनरी क्यों है? यहीं से निराशा शुरू होती है ।लेकिन सच क्या है? सोशल मीडिया पर सिर्फ फिल्टर्ड चीज दिखाई जाती है, लोग अपना बेस्ट मोमेंट दिखाते हैं ।कोई अपनी कमी, अपना दुख नहीं दिखाता, कोई अपना फेल्यर्स नहीं दिखाता, सिर्फ सक्सेस दिखाता है ।लगता है कि सबकी लाइफ बेहतर है, मेरी लाइफ अच्छी नहीं है। लगता है लाइफ में बहुत कुछ मिसिंग है, जो आपको धीरे-धीरे अकेलेपन के गहवर में धकेल देता है ।आज का यह मेंटल हेल्थ, मेंटल इलनेस एक साइलेंस क्राइसिस है।
- आज का जेन जी सिर्फ अकेलापन ही नहीं झेलता, करियर में अनसर्टेंटी, स्ट्रेस, फाइनेंशियल प्रेशर, रिलेशनशिप प्रॉब्लम, फ्यूचर का डर यह सब बोझ भी उठा रहा है और जब ये सारी प्रॉब्लम एक साथ आती है तो लोगों के बीच रहकर भी अकेलापन महसूस करता है, जीवन बोझ लगने लगता है।
- हर लाइक और हर कमेंट हमारे दिमाग में डोपामाइन रिलीज करता है। धीरे-धीरे ब्रेन इंस्टेंट हैप्पीनेस का आदि हो जाता है।
- आज सबसे बड़ी चिंता है जेन जी का गिरता हुआ पेशेंस यानि धैर्य और बढ़ता हुआ फ्रस्ट्रेशन यानि निराशा। सोशल मीडिया ने दिमाग को इंस्टेंट रिवॉर्ड का आदि बना दिया है, सब कुछ तुरंत चाहिए। जब असली जिंदगी वैसा नहीं देती तो गुस्सा, निराशा और चुप्पी बढ़ने लगती है।

- छोटी-छोटी बातों पर तनाव, इगो कनफ्लिक्ट और खुद को सबसे ऊपर रखने की सोच इसी का नतीजा है। सबसे बड़ी खतरनाक बात यह है कि युवा अपनी परेशानी किसी से शेयर ही नहीं करते, अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं, जो आगे चलकर मानसिक थकान और डिप्रेशन की वजह बन सकती है।
- अब सभी एक्सपर्ट यही कहते हैं कि समस्या को स्क्रीन में मत छुपाइए। मोबाइल आपको सुनेगा लेकिन समझेगा नहीं, इंसान को इंसान ही समझ सकता है। दोस्तों से बात करें, परिवार से जुड़ें और जरूरत पड़े तो काउंसलिंग से डरें नहीं।
- टेक्नोलॉजी जरूरी है पर उस पर पूरी तरह निर्भर होना खतरनाक है। टेक्नोलॉजी प्रॉब्लम नहीं है उसका गलत इस्तेमाल ही प्रॉब्लम है।
- टीन एजर जिसे जेन जी कहते हैं उनको एक आइडिया और एक आइडियल चाहिए। आज की स्थिति में मां-बाप से अच्छा आइडियल कौन बन सकता है? कोई नहीं। सोचने की बात है कितने ऋषियों ने, कितने महर्षियों ने अखंड तप कर जीवन मूल्य को हमारे परिवार और समाज में बोया था। अपने शास्त्र में ढेर सारे किस्से भरे पड़े हैं।
- एक अद्भुत बात है विज्ञान पदार्थ को तोड़ता है और राजनीति समाज की चेतना को तोड़ डालता है । पर अध्यात्म तोड़ने में नहीं जोड़ने में विश्वास रखता है, खण्डन में नहीं, अखण्डन में विश्वास रखता है ।
- सामान्य रूप से सभी के समझने की बात है कि मन स्वच्छ रहेगा, तो तन स्वस्थ रहेगा। मन स्वच्छ रहेगा तो शरीर में अंधेरा नहीं आएगा।
- मन का उजाला और मन का अंधेरा ही हमारे शरीर में व्याप्त हैं। मन जितना स्वच्छ होता जाएगा, शरीर की जितनी बीमारियां हैं, चक्र हैं वे प्रकाशित होते जाएंगे। तीन शब्द हैं - हेड यानि सिर, ब्रेन यानि मस्तिष्क, माइंड यानि मन। हालांकि इन शब्दों का अक्सर एक दूसरे के स्थान पर प्रयोग किया जाता है, लेकिन सिर वह भौतिक संरचना है जिसमें हमारे संवेदी अंग होते हैं। मस्तिष्क वह जैविक अंग यानि हार्डवेयर है जो संकेत को संसाधित करता है और मन वह गैर भौतिक चेतन यानि सॉफ्टवेयर है जो विचार, भावना और जागरूकता उत्पन्न करता है।
- मन कल्पना करता है बुद्धि उसको आकार देती है। मस्तिष्क में अगर कोई खराबी हो जाए तो डॉक्टर उसे सुधार सकता है लेकिन मन में कोई खराबी हो जाय तो उसे साइकेट्रिस्ट या साइकोलॉजिस्ट सुधार सकता है ।
- ब्रेन ऑर्गेनाइजेशनल पार्ट है, शरीर का ठोस घटक है, जिसे पकड़ सकते हैं, छू सकते हैं। लेकिन मन को आप छू नहीं सकते, मन फंक्शनल पार्ट है।
- तो मस्तिष्क हार्डवेयर है,उसमें कई सॉफ्टवेयर हैं- बुद्धि, मन,भावना सभी सॉफ्टवेयर हैं। इमोशन, कॉग्निशन, विहेवियर सभी सॉफ्टवेयर हैं। इस तरह से हम इसे समझ सकते हैं कि हेड हुआ ब्रेन बॉक्स, ब्रेन हुआ हार्डवेयर और मन हुआ सॉफ्टवेयर।
- एक बात ध्यान देने की है गट बैक्टीरिया होता है, गट फीलिंग होता है और योगर्ट होता है जिसे सामान्य भाषा में दही कहते हैं। दही अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाता है।गट बैक्टीरिया में दोनों होता है, अच्छा वाला बैक्टीरिया खाना पचाता है और खराब वाला बैक्टीरिया इन्फेक्शन पैदा करता है। अगर इनकी संख्या बढ़

जाती है तो पाचन संबंधी समस्याएं गैस और बीमारियां बढ़ती हैं । अच्छा वाला बैक्टीरिया विटामिन बनाने और हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करता है।

- गट फीलिंग का मतलब होता है जो अंदर से आती है, अंतर ज्ञान, इंटयूटिव फीलिंग, निश्चयात्मक बुद्धि यानी बुद्धि में स्पष्टता। यानी पेट सही है तो निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है।
- आदमी की अपनी परंपरा अलग-अलग हो सकती है, पूजा-पाठ के तौर-तरीके में भिन्नता हो सकती है। कोई आदमी किसी ढंग से भगवान को पुकारता है, तो कोई आदमी किसी ढंग से पुकारता है। पुकारने के ढंग मजहब हैं, पंथ हैं ,धर्म हैं जो अलग-अलग हैं। अलग-अलग तरीका है, अलग-अलग मानसिकता है। पर जब बात शरीर की आती है तो मजे की बात है कि उसमें यूनीफॉर्मिटी है, एकरूपता है। सभी धर्म को, सभी मजहबों को, सभी लोगों को कोई एक चीज एक करती है तो वह है स्वास्थ्य।
- हम सबको जो जोड़ती है वह है हमारे शरीर की प्रकृति।

जिज्ञासा

प्रश्न- कृपया मुझे यह बताइए स्वर्ग या नर्क है या नहीं? अगर है तो कहाँ है? पर अगर नहीं है तो सब इस बात पर क्यों विश्वास करते हैं कि स्वर्ग या नर्क है। कृपया करके यह बताएं।

उत्तर- स्वर्ग और नर्क है, गरुड़ पुराण में इसका वर्णन है। लेकिन मुख्य बात स्वर्ग और नर्क नहीं है, मुख्य बात आपके शुभ और अशुभ कर्म है। जिसका फल हमें मिलता है तो ऐसी व्यवस्था बनती है जो हमें स्वर्ग और नर्क का अनुभव करा देती है। अगर स्वर्गीय सुख पाना चाहते हैं तो आपका प्रबल पुण्य का प्रकाश होना चाहिए, तो आपको नर्क की स्थिति का सामना नहीं करना पड़ेगा। अगर आपके कर्म दूषित होंगे तो नर्क की स्थिति बनेगी। इसलिए कह सकते हैं कि धरती पर भी नरक है, और धरती पर भी स्वर्ग है। धरती का नरक तीन जगह है-जेल, अस्पताल और अदालत। लेकिन इन तीनों जगह जो कार्य करने वाले कर्मचारी हैं, उनके लिए नर्क नहीं है, सामान्य लोगों के लिए यह नरक है। यमदूतों के लिए नरक नहीं है, जो यमदूत वहाँ कार्य करते हैं वे थोड़े ही यातना पाते हैं। जज साहब के लिए अदालत नर्क नहीं है, वे तो धर्मराज की सीट पर बैठे हैं। आप दिन भर खड़े रहते हैं अदालत में तो आपके लिए वह नर्क है। घर में, मंदिर में अच्छा वातावरण है तो वह स्वर्ग है। अगर आपके पेट में भोजन अच्छा पचता है, नींद अच्छी आती है, आप अच्छे से पढ़ते हैं, आपकी उपलब्धियां है, आपकी सफलताएं हैं, तो आपके लिए स्वर्ग है। तो गहराई से समझे कि स्वर्ग और नर्क का मूल कारण क्या है? अगर आपके ऐसे पाप हैं जो आप शरीर से नहीं भोग सकते, शरीर बार-बार नष्ट होगा अगर उनको भोगेंगे, तो आपके लिए नर्क की व्यवस्था है, ऐसे पाप कौन करता है जो शरीर से नहीं भोगा जा सकता है। हिटलर जैसा पाप, जो हजारों लोगों को गैस चैंबर में मरवा दिया, नादिर शाह आया दिल्ली में कत्लेआम करा दिया, तो क्या इस तरह का पाप एक शरीर से भोगा जा सकता है? नहीं भोगा जा सकता, ऐसे पाप जो बनते हैं, उनके लिए नर्क की व्यवस्था है, शरीर समाप्ति के बाद भी। फिर उनके लिए वो सारी चीजें हैं, जो गरुड़ पुराण में लिखा है कि नर्क कैसा होता है। कुछ लोग ऐसे अद्भुत होते हैं जो भारी-भारी पुण्य करते हैं, वो धरती पर रह करके अपने पुण्य का फल पा नहीं सकते और पाने की इच्छा भी नहीं रखते, उनके लिए स्वर्ग की व्यवस्था है, स्वर्ग के सुख हैं। स्वर्ग लोक को ही देवलोक कहते हैं, अगर आप उसको नकारते हैं तो फिर देवताओं का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा जो कि हैं, फिर देवता कहाँ रहते हैं? उसी तरह अगर आप नर्क को नकारते हैं, तो धर्मराज का, यमदूतों का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा, जबकि ऐसा नहीं है। 84,00,000 योनिया हैं, ये सिर्फ धरती पर ही थोड़े ही है, दृश्य में थोड़े ही हैं, पूरी सृष्टि में है 84,00,000। तो स्वर्ग भी है और नर्क भी है, स्वर्ग में जो शरीर मिलता है वह सुख के लिए है, नर्क में यातना शरीर मिलता है, वो सारे कष्ट मिलते हैं, जो शरीर रहते पाप कर्म के फलस्वरूप आप उसे धरती पर नहीं भोग पाए हैं। जैसे कैंसर होता है, दो या 3 साल का भोग है, कैंसर सब तरह के कष्ट को देगा, लेकिन नर्क में शरीर नष्ट नहीं होगा, धरती पर शरीर नष्ट हो जाएगा। यातना शरीर में एक कष्ट उभरता है एक समय के लिए, उसके बाद वह कष्ट चला जाता है फिर दूसरा कष्ट आ जाता है। और जब आपके कर्म इस लायक हो जाते हैं कि धरती पर आप इसका भोग कर सकते हैं, तो फिर आपको नया जीवन मिलता है नया शरीर मिलता है। इसी तरह स्वर्ग में जब तक आपके पुण्य हैं, तब तक स्वर्ग में आपका निवास है। पुण्य के क्षीण होने पर फिर आप धरातल पर आ जाते हैं। तो ऐसा नहीं है कि स्वर्ग और नरक नहीं है, पुण्य ज्यादा है तो स्वर्ग और पाप ज्यादा है तो नर्क, यही परिभाषा है।

प्रश्न- कल ही मैंने मंथरा के बारे में पढ़ा, क्या राम को वनवास दिलाने के लिए सिर्फ मंथरा का ही कसूर था? कैकई का नहीं था? वह तो पढ़ी-लिखी थी न, वह कान की इतनी कच्ची कैसे हो गई? कृपया मुझे बताएं?

उत्तर- पहली बात कसूर शब्द हटा दीजिए, ये संसार भगवान की लीला है। लीला में सबकी भागीदारी होती है। पिक्चर में, अलग-अलग कैरेक्टर के लिए अलग-अलग लोग को हायर करते हैं। कास्टिंग कैसे करते हैं? उसका फेस कैसा है? उसकी आवाज कैसी है? उसका चलना-फिरना कैसा है? डायलॉग डिलिवरी कैसी है? उसी आधार पर उसका चयन करते हैं। लेकिन कोई भी विलन, जो पर्दे पर गलत काम करता दिखाई देता है, वास्तविक जीवन में वह भी एक अच्छा इंसान होता है। इस रामलीला में भी, भगवान की लीला में भी ऐसे ही कैरेक्टर हैं, जिन्होंने अपना रोल बखूबी निभाया। इस जीवन में जो मंथरा और कैकई है अगले जीवन में ऐसी ही होगी, ऐसा नहीं है। उसे राम का सान्निध्य मिला है, राम की कृपा मिली, कुछ भी हो सकती है, जैसे मन्थरा के बारे में कहा जाता है वह जनाबाई होकर पैदा ली। महाराष्ट्र में नामदेव भक्त हुए हैं, उनकी दासी थी जनाबाई, लेकिन नामदेव की बड़ी बहन के रूप में वह प्रसिद्ध हुई, उसकी भक्ति को देखकर जनाबाई से सभी प्रेरणा आज भी लेते हैं। जैसे कैकई की माँ तो बचपन में चली गई थी, मंथरा ने उसे पाला-पोसा और बड़ा किया और कैकई के माँ के रूप में वह आज भी प्रसिद्ध है। कैकई तो राम को सबसे ज्यादा प्यार करती थी, राम की कृपा से सिर्फ कैकई ही नहीं, कौशल्या और सुमित्रा सभी मुक्त हो गई। कैकई के लिए भगवान राम ने अपने पिता दशरथ से प्रार्थना की, उनके अपराध के लिए आप उन्हें क्षमा करें, दरअसल जो उनका अपराध दिखता है उन्होंने किया नहीं है, उनसे हुआ है। ये लीला थी, भगवान की लीला में कोई कर्म नहीं होता है। लीला का मतलब उसका कोई आदि-अंत नहीं है, उसका कोई प्रयोजन नहीं होता, उसका कोई स्वरूप नहीं होता। जैसे फिल्मों में होता है, जो कैरेक्टर होता है और डायरेक्टर ने जो लिख दिया वही उसका कर्म होता है। कैरेक्टर बुरा है, आदमी थोड़े ही बुरा है।

कैकई, देव माया के द्वारा विचलित की जाती है, सच ये है। देवताओं के प्रयोजन को सिद्ध करने के लिए कैकई और मंथरा को बुरा बनना पड़ा। जो राम की लीला में आते हैं, भगवान के कार्य का माध्यम बनते हैं, उनका हमेशा अच्छा ही होता है। राम का जो अवतरण धरती पर हुआ, वह रावण को मारने के लिए हुआ था। रावण तीनों लोकों का स्वामी बन गया था, तीनों लोकों में हाहाकार था, उसके अत्याचार से धरती पर भी मुनि गण, इंसान सभी त्रस्त थे, देवताओं का देवलोक छूट चुका था, जल्द से जल्द देवगण अपने लोक में स्थापित हो, इसके लिए देवगणों ने माता सरस्वती से प्रार्थना की। बहुत परेशान होते हैं देवता कि राम का तो कल राज्याभिषेक होने वाला है, हमारे काम का क्या होगा? वो तो अयोध्या में ही रह जाएंगे, फिर वनगमन कब होगा? उनका वनगमन होगा, सीता जी का अपहरण रावण करेगा तभी रावण को राम मारेंगे और तीनों लोक मुक्त होंगे। माता को सोचते देखकर देवता लोग कहते हैं कि इसमें आपको ज़रा भी दोष नहीं लगेगा। बार-बार देवता लोग माता सरस्वती की वंदना करते हैं और कहते हैं, भगवान राम तो गुस्सा होंगे नहीं क्योंकि उन्हें न हर्ष है न शोक है, वे तो स्थितप्रज्ञ हैं। अब माता सरस्वती सोचती है कि हम किसकी बुद्धि को फेरें? कैकेई धूर्त नहीं थी, हाँ महत्वाकांक्षी जरूर थी। अब कपटी आदमी ही कपट करेगा। गोस्वामी तुलसीदास जी रामचरितमानस के अयोध्याकांड के बारहवें दोहे में कहते हैं-

नाम मंथरा मंदमति चेरी, कैकइ केरि। अजस पेटारी ताहि करि गई गिरा मति फेरी॥

मन्थरा नाम की कैकई की एक मंदबुद्धि दासी थी, उसे अपयश की पिटारी बनाकर सरस्वती उसकी बुद्धि को फेरकर चली गईं। अब मंथरा शुरू हो गई उसने देखा नगर में इतनी खुशियां मनाई जा रही है, अब उसे दुख लगा, उसे पीड़ा होने लगी, अब वह रोती-चीखती कैकई के पास गई। तो कैकई ने पूछा कि तुम इतनी परेशान क्यों हो? तो मंथरा कहती है कि तुम अपने को बहुत सुंदर मानती हो और दिन भर मेकअप लगाए घूमती हो और सोचती हो कि दशरथ जी हमारे वश में हैं और तुमने अपने बेटा को भी दूर देश कैकेय प्रदेश भेज दिया ननिहाल में, तुमको तो कुछ लगता ही नहीं है, बस मौज-मज़े चाहिए। ये कौन सुना रही है? मंथरा। कैकेयी की माता जो शुभलक्षणा थी, अहंकारी होने के कारण उसके पति अश्वपति ने उसे त्याग दिया था। तो मंथरा ने ही कैकई का पालन-पोषण किया था। एक तरह से वह उसकी धाई माँ थी। अश्वपति ने उसको लगा रखा था कैकई की सेवा में, दूध पिलाना, पालन-पोषण करना, इसलिए मंथरा का थोड़ा उपकार कैकयी मानती थी कि इसने माँ की तरह हमारा पालन-पोषण किया है। अब मंथरा इस बात को ज्यादा मान्यता दे दी। वह भूल गई कि वह दासी है और वह सचमुच में कैकई की माँ बनकर घूमती रही। मंथरा कहती है, तुम तो केवल पलंग पर मस्त रहो, पति के साथ सोओ और आनंद से रहो और सोचती रहो कि पति हमारे साथ, हमारे महल में रहते हैं। लेकिन वे कपटी हैं ये बात तुम नहीं जानती हो। अब इसको साइकोलॉजी में कहते हैं प्रोजेक्शन, प्रक्षेपण, अपनी कलुषित, अवांछित भावना को, विचार को अनजाने में या जानबूझकर किसी दूसरे व्यक्ति पर थोप देना, उसे आरोपित कर देना। मंथरा की बातों को सुनकर उसके मन की मलिनता को जानकर के कैकई ने कहा, ये क्या तुम बेकार की बातें कर रही हो, हम अपने पति को नहीं जानते हैं क्या? यहाँ पर कैकई का संकल्प काम कर रहा है। संकल्प यह था कि हमें अपने ससुराल को, अपने पति को, पति के परिवारजनों को संभालकर रखना है और हमें अपनी माँ की तरह नहीं बनना है, जिसने हमारे पिता के जीवन को बर्बाद कर दिया। इतना अहंकारी हमें नहीं बनना है। कैकयी ने मंथरा को कहा अरे घर फोड़ने वाली घर फोडू, यदि ऐसी बातें तुम करोगी तो तेरी जीभ निकलवा लूंगी मैं। फिर कहती है अरे मंथरा, तूने तो बड़ी अच्छी खबर सुनाई कि राम का राज्याभिषेक होने वाला है। अगर राम का राजतिलक होने वाला है तो तुम जो चाहो सो मांग लो। मैं तो हमेशा से यह चाहती थी। विधाता अगर मुझे फिर से जन्म दे तो मैं क्या मांगूगी? तो राम और सीता मेरे अपने बेटे और बहू बने। और उनके युवराज पद के लिए तुम मरी जा रही है। बहुत डांटा कैकई ने मथुरा को। लेकिन देवताओं के षड्यन्त्र के कारण देवमाया सरस्वती ने जो मंथरा की बुद्धि फेर दी थी, वो अपना जहर उगलने लगी।

गोस्वामी जी एक शब्द कहते हैं, ये जो मंथरा है, अयोध्या की साढ़ेसाती है, अयोध्या पर लग गई साढ़ेसाती। तुम पूछती हो तो मैं कहती हूँ, क्योंकि तुमने पहले ही मेरा नाम घड़फोडू रख दिया है। उसनें बहुत तरह से माया फेर कर कैकई का विश्वास जीता। और मज़े की बात, कैकई कि काउंसलिंग करने लगी, तो अच्छी-भली कैकई को दुष्टबुद्धि बनाने का श्रेय मंथरा को जाता है। जब कैकई राम के विरोध में कुछ सुनना नहीं चाहती है तब वह सोचती है अब कौन सा प्रयास करें? तो वह सौतिया डाह वाला तीर चलाती है। चलो ठीक है राम की बात छोड़ो, दशरथ की बात छोड़ो, कौशल्या तो तुम्हारी सौत है। राम की माता को पता होगा इसलिए सबसे पहले भरत को ननिहाल भेज दिया। मंथरा का एप्रोच देखिए, तरीका देखिए। कौशल्या देखने में सीधी-सादी लगती है, पूजा-पाठ ही करती रहती है, लेकिन है बड़ी चंट और चालाक। मंथरा कहती है- लक्ष्मण तो राम के सहायक बन जाएंगे, तुम कौशल्या की दासी बन जाओगी, जब दासी सुनी, तो उसका अहंकार जागा, दासी तो नहीं बनूँगी मैं। जिस तरह कद्रु ने विनीता को दुख दिया, तुम्हें कौशल्या देगी,

भरत जेल की हवा खाएंगे, ये दृश्य दिखा दिया उसने। कैकई की स्थिति ऐसी थी जैसे जहांगीर के साम्राज्य में नूरजहाँ की थी, दशरथ तो नाम के राजा थे सारा राज़-काज तो कैकई देखती थी।

रामचरितमानस में गोस्वामी जी कहते हैं कि पहले कैकई ने मंथरा को डांटा, तुमने घर फोड़ने वाली ऐसी बात कही तो तेरी जीभ खिंचवा लूँगी, तू राम का बुरा चाहती है। वैसे भी राम मुझे बहुत प्रेम करते हैं। मैंने कई बार यह बात अनुभव की है, प्राण से भी ज्यादा राम मुझे प्रिय हैं। लेकिन मंथरा के पास भी बड़ी ताकत थी, माया बहुत प्रबल थी। देव माया के वश में होने के कारण बैरी मंथरा को अपना हितैषी मान लिया और उसका विश्वास कर लिया। वह सोचती है कुछ तो अशुभ मेरे साथ होने वाला है, मेरी दाहिनी आंख फरक रही है। ये नहीं मालूम कि पति मरने वाला है इसलिए दाहिनी आंख फरक रही है, ये नहीं मालूम कि देवमाया के कारण कितना अपयश मिलने वाला है, इसलिए आंख फरक रही है। वह उल्टा सोच रही है। बोलती है कि आजकल मुझे सपने भी अच्छे नहीं आ रहे हैं, मैं रोज़ रात को बुरे सपने देखती हूँ, मैं तुझसे कहती नहीं हूँ। किसी की दासी बनकर तो मैं नहीं रह सकती, मैं तो मायके चली जाऊंगी, कैकेय देश चली जाऊंगी। आज के पाकिस्तान चली जाऊंगी क्योंकि कैकेय देश रावलपिंडी के आसपास, तक्षशिला के आसपास है। अब मंथरा ने याद दिलाया कि तुम्हें करना क्या है। तुम्हारे दो वरदान राजा के पास धरोहर है, आज उनसे मांगकर अपनी छाती ठंडी करो, पुत्र को राज दो और राम को बनवास दो। सीता का सारा आनंद तुम ले लो और कौशल्या को दुखी होने दो। ध्यान रखना, ऐसे मत मान जाना, तुम बहुत भोली हो। आज की रात है तुम्हारी जिंदगी की। आज की रात सफल तो जिंदगी भर के लिए सफल, आज की रात विफल तो जिंदगी भर के लिए विफल। अब मन्थरा ने कैकई को उल्टा रास्ता चला दिया।

कैकई के व्यक्तित्व को देखें तो कहीं न कहीं उसको असुरक्षा थी, मन्थरा ने उसकी असुरक्षा की भावना को बढ़ाया। मन्थरा तो मनोग्रंथियों से ग्रसित थी, वह ज्यादा असुरक्षित थी, उसकी अपनी वृत्ति और दृष्टि है, इसलिए माता सरस्वती ने उसको माध्यम बनाया। तो कैकई का अभिमान और मंथरा की मनोग्रंथि, कहानी यह है। कैकई बहुत अच्छी महिला है, राम को बहुत प्रेम करती है, बस एक दुर्बलता है उसका अभिमान, वह दासी नहीं बन सकती, जो दृश्य मंथरा ने दिखाया। तुमको दूध में मक्खी की तरह निकालकर फेंक दिया जाएगा, यहाँ कैकई गड़बड़ा गई।

कल्याण पत्रिका का राम वचनामृत जनवरी 1967 का अंक है, बहुत पुराना अंक है। उसमें इस ग्रंथ की चर्चा है। वह पद छपा है, इस ग्रंथ का नाम है अवध विलास, महात्मा लाल दास द्वारा रचित है। उच्च कोटि के महात्मा थे, उसमें महात्मा लाल दास कहते हैं, श्री सीता के स्वयंवर के बाद एक दिन देवर्षि नारद भगवान राम का दर्शन करने आए तो भगवान राम ने हाथ जोड़कर उन्हें प्रणाम किया। देवर्षि नारद रावण वध की प्रेरणा देकर चले गए। नारदजी ने कहा कि देवता लोग कह रहे हैं कि अब आपका समय हो गया है रावण वध का प्रसंग शुरू करिए। तो भगवान राम असुरों के संहार के लिए और देवताओं के आनंद के संवर्धन के लिए चिंतित हो उठे। अब वे सोच रहे हैं कि किन्हें वनवास का कारण बनाया जाए। तभी कैकई उनके पास आईं और कैकई उनको बहुत प्रेम करती थी और उनसे बोली कि तुम इतने उदास क्यों हो? श्री राम ने कहा कि माता मुझे कुछ अच्छा नहीं लग रहा। लाल बाबा लिखते हैं, राम ऐसा मत कहिए, आप सभी के जीवन और प्राण के आधार हैं। सब लोग आपकी प्रसन्नता के लिए यज्ञ, योग, तीर्थ, व्रत और दान आदि करते हैं, जिन्होंने आपको अपना पुण्य अर्पित नहीं किया, आपके लिए उन्होंने दुख उठाया। आप अपना दुख बताइए। तो राम ने कहा कि माता, 14 वर्ष का मुझे समय चाहिए, इसी में हमारा सारा काम रावण वध का, सब निपट

जाएगा। तो कैकई ने कहा कि अगर इस कार्य में कोई दोष नहीं है तो मैं आपकी प्रसन्नता के लिए कुछ कर सकती हूँ। तो राम ने कहा कि लेकिन माँ, लोग आपको अपयश बहुत देंगे। आपको पीड़ा देंगे आपको बहुत परेशान करेंगे। आप खलनायिका के रूप में याद रखी जाएंगी। तो कैकई कहती है, बेटा तुम प्रसन्न तो रहोगे न इस कार्य से? हाँ मैं प्रसन्न रहूंगा। मेरे जीवन का प्रयोजन सफल हो जाएगा। तो कैकई बोली, राम मैं अपयश का भय नहीं करती। मुझे तो बस तुम्हारा भरोसा है। तो राम कहते हैं माता आपकी बहुत विकट दशा होगी, जब आप मुझे वन भेजेंगी, तो अयोध्या दग्ध हो जाएगी, जल जाएगी। लेकिन ये है कि काम हमारा हो जाएगा। पर ये 14 वर्ष की विपत्ति कैसे सही जाएगी और आपको अपयश बहुत मिलेगा। तो कैकई कहती है, पुत्र, तुम्हारे लिए मैं कोई भी अपयश लेने को तैयार हूँ। तुम प्रसन्न रहो बस इतनी ही बात है। मेरे लिए इतना ही पर्याप्त है। ये प्रसंग केवल अवध विलास नामक पुस्तक में है, जिसके रचयिता महात्मा लाल दास हैं। थोड़ी बहुत कही है तो श्री मैथिलीशरण गुप्त ने चित्रकूट के प्रसंग में साकेत में कही है, इसके अलावा अन्यत्र कहीं नहीं है।

पूरी बात गहराई से जानेंगे तब सच्चाई का पता चलता है। आशा है आपको सही बातें अब समझ में आ गई होंगी।

प्रश्न- अगर किसी को प्यार न मिले और वह किसी से सच्चा प्यार करता है तो उसे क्या करना चाहिए? जीवन बोझ लगने लगता है, जीने का मन नहीं करता, क्या करना चाहिए?

उत्तर- सच्चा प्यार होता है कहीं? हमें तो लगता है नहीं, पहली बात तो यह है। लेकिन अगर आपका सच्चा प्यार है तो आप उसको परेशान नहीं करेंगे, उसको सताएंगे नहीं, उसका नुकसान नहीं करेंगे, उसके व्यक्तित्व पर और उसके जीवन पर आधिपत्य ज़माना नहीं चाहेंगे। ऐसा लक्षण अगर आपको दिखता है, तो आपका सच्चा प्यार है। दूसरी बात है वो आपको प्यार करें या न करें, अगर आपका सच्चा प्यार है तो आप इसकी परवाह नहीं करेंगे। आप प्यार कर रहे हैं वो कर रही है या नहीं कर रही है कौन जाने। अगर आपके भाग्य में होगी तो मिलेगी, नहीं होगी तो कैसे मिलेंगी? हमेशा ध्यान रखना चाहिए, कॉम्पटीशन एग्जाम क्रैक कैसे करें के समय भी हम यही हैं । सफलता, पुरुषार्थ और प्रारब्ध के योग से मिलती है। बहुत मेहनत आप कर रहे हैं पर कर्म साथ नहीं दे रहा, प्रारब्ध साथ नहीं दे रहा है तो आप चूक जाते हैं। इसलिए हम कहते हैं कि सफल होने के लिए ही आत्मविश्वास के साथ हमेशा ईश्वर विश्वास भी चाहिए। आत्मविश्वास है तो आप पुरुषार्थ करेंगे, मेहनत करेंगे और ईश्वर विश्वास है उनकी कृपा का आह्वान कर लेंगे, प्रारब्ध टूटेगा, फिर सफलता निश्चित है। अगर आप चाहते हैं कि हम जिसे प्यार करते हैं वो हमें मिल जाए, तो यह निश्चित करेगा, आपका प्यार और आपका प्रारब्ध। किसी भी रिश्ते में, जब तक कर्म है, प्रारब्ध है, तब तक रिश्ता है, कर्म खत्म, प्रारब्ध खत्म, फिर कौन कहाँ और कौन कहाँ। मान लें पत्नी आपको मिली, जब तक प्रारब्ध में है, तब तक रही। अच्छा या बुरा रिश्ता रहा, रही। कुछ हो जाएगा, या तो आप मर जाएंगे या वो मर जाएगी। बड़े- बड़े रिश्ते छूट जाते हैं। तो हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए सच्चे प्यार का मिलना या ना मिलना यह आपके केवल प्यार पर निर्भर नहीं करता, आपके प्रारब्ध पर, आपके भाग्य पर, आपके कर्म पर भी निर्भर करता है।

जीवन बोझ लगने लगता है, जीने का मन नहीं करता, मतलब सच्चा प्यार नहीं है। सच्चा प्यार कर रहे हैं तो आप प्यार कर रहे हैं इतना ही पर्याप्त है। अगर आप रावण हैं तो सीता का हरण कर लेंगे, सच्चा प्यार तो रावण भी करता था, सीता को कहता तो यही था। जबकि प्यार तो देने का नाम है, लेने का नाम नहीं है। अहंकार आधिपत्य चाहता है,

अधिकार चाहता है, प्यार तो समर्पण चाहता है, विसर्जन चाहता है। आप समर्पित हैं, इतना ही काफी है आपके संतुष्ट रहने के लिए खुश रहने के लिए, अगर सच्चा प्यार है तो। पर आजकल क्या होता है? हम प्यार करते हैं, नहीं मिली, तो मुँह पर एसिड फेंक दो, गोली मार दो या गला काट दो। लेकिन एसिड फेंकने पर क्या वो मिल जाएगी, जिसके चेहरे के सौंदर्य पर आप रीझे थे, वो चेहरा तो आपको नहीं मिलेगा। स्पष्ट बात है सफलता प्रारब्ध के अधीन होती है। प्रारब्ध का योग बहुत ज्यादा होता है। आदमी 10-10 अटेम्प्ट करता है और नहीं निकाल पाता है ,कोई एक एटेम्पट में ही निकाल लेता है, अच्छे प्रारब्ध का साथ मिला हुआ है।

प्रारब्ध को अच्छा बनाइए, साधना, स्वाध्याय, संयम और सेवा करिए, हो सकता है खराब भाग्य का अवरोध टूट जाए। पर जीवन को बोझ मत बनने दीजिए, जीवन को इतना छोटा मत बनाईये कि किसी के न मिलने पर वह बोझ बन जाए। जो हमेशा सकारात्मक रहते हैं उनके लिए जीवन एक अवसर है, और जो नकारात्मक रहते हैं उनके लिए जीवन बोझ है। हम लोग एक प्रज्ञा गीत गाते हैं न, जीवन बड़ा महान भाइयों, जीवन बड़ा महान, इस काया में ही जन्मे हैं राम-कृष्ण हनुमान, राम-कृष्ण भगवान। एक और गीत हमलोग गाते हैं-मानव जीवन इस जगती का सर्वोत्तम उपहार, सारे मलविक्षेप हटाकर लो तुम इसे संवार। पथ 84, लाख भटककर राजपंथ यह पाया, पर मानव निज लक्ष्य भूल कर सपनों में भरमाया। आगे लिखा है यह अंतिम पड़ाव यात्रा का आगे प्रभु का घर है। इस तरह से जीवन को सोचिए न, जीवन को संकुचित और संकीर्ण मत बनाईये। जीवन यात्रा में बहुत लोग मिलेंगे, बहुत लोग छूटेंगे, बहुत लोगों का साथ बना रहेगा, बस मुस्कुराते हुए आगे बढ़ते रहिये। यही जीवन का दर्शन है।

जीने का मन नहीं करता मतलब आप नेगेटिव हो चुके हैं, आसन प्राणायाम,ध्यान करिए, प्रार्थना करिए। किसी भी व्यक्ति को, चाहे वह कितना ही महत्वपूर्ण क्यों न हो आपके लिए, अपने जीवन की कुंजी यानी चाभी मत थमाइए। कोई भी इतना बड़ा नहीं हो सकता, जो आप पर हावी हो जाए और आपके जीवन पर हावी हो जाए। कोई इतना सर्वोपरि नहीं हो सकता, जो आपको स्ट्रेस दे दे, या आपके जीवन को ही खत्म करने के लिए मजबूर कर दे। इस बात को भली-भाँति समझिए और अपने दर्द को, अपनी पीड़ा को, अपनी कराह को, कमजोरी नहीं ताकत बनाईये। जीवन में टेंशन आता है लेकिन उसको स्ट्रेस में मत बदलिए, उसको यूस्ट्रेस में बदलिए। स्ट्रेस से ऊर्जा उत्पन्न होती है, उस एनर्जी का उपयोग कर लीजिए, अगर आप सकारात्मक हैं तो, अगर आप नकारात्मक हैं तो वह स्ट्रेस डीस्ट्रेस में बदल जाएगा, आपको डिस्ट्रॉय कर देगा, खत्म कर देगा। समझ रहे हैं न, इस तरह की स्थिति बहुत लोगों के जीवन में आती है, जब किसी के प्रति आकर्षण होता है, मिलने का मन करता है, नहीं मिली तो जीने का मन नहीं करता है। ये एक प्रकार का सम्मोहन है, प्यार तो खैर कतई नहीं है। और एक सच्ची बात बताएं, इस दुनिया में कोई किसी के प्यार के लायक नहीं है, इसलिए प्यार जैसी कीमती चीज़, मूल्यवान चीज़, यूं ही बर्बाद न करें। प्यार हमेशा भगवान से करें, वही इसकी कद्र कर पाता है। अगर आपको भगवान से प्यार हो जाएगा न, तो आप इंसान के साथ अपना कर्तव्य भलीभाँति निभा पाएंगे, सभी से आप प्यार करेंगे, फिर मोह नहीं करेंगे, आसक्ति आपकी नहीं होगी। प्रेम और मोह का अंतर समझें ।हमने इतना किया बदले में कुछ चाहिए, ये मोह है। मोह ही जीने नहीं देता, कुछ करने नहीं देता। मोह से, आसक्ति से निकलिए और पूरी दुनिया को प्यार करिए और ये तभी संभव होगा जब आपको ईश्वर से प्रेम होगा।

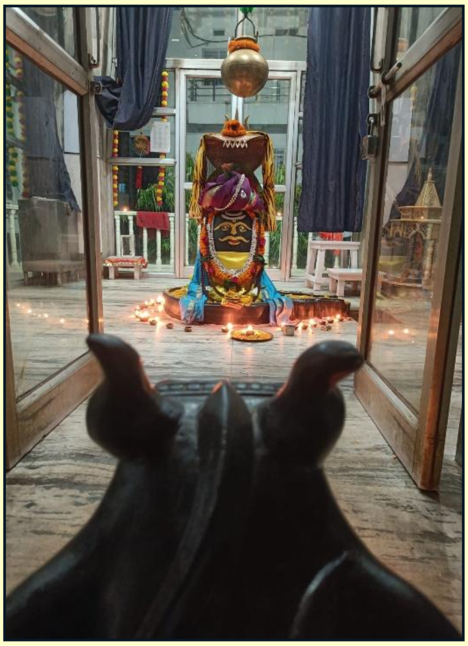
अगस्त माह की गतिविधियाँ

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 2 अगस्त 2026 व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी अरुण कुमार जायसवाल ने स्वास्थ्य प्रबंधन के कुछ महत्वपूर्ण उपाय और उसके महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा - स्वास्थ्य का मतलब होता है स्व में स्थित होना, स्वयं में स्थित होना, स्व यानी अपनी आत्मा में स्थित होना। अगर हमारा भाव, हमारा विचार स्वच्छ है तो हम बीमार नहीं होंगे, हम स्वस्थ रहेंगे।

दूसरे सत्र में ट्रस्टी की बैठक हुई जिसमें कुछ महत्वपूर्ण बातों की चर्चा हुई । 16 अगस्त को सभी कार्यकारिणी समिति का पुनर्गठन किया जाएगा । 13 सितंबर को वार्षिक बैठक होगी एवं 20 सितंबर को वंदनीया माता जी का जन्मदिन मनाया जाएगा एवं सभी कार्यकर्ता को खान-पान रहन-सहन गुरुदेव के विचार के अनुरूप अपनी आदत सुधारने पर ध्यान देने के लिए कहा गया । कार्यकारिणी समिति की बैठक में विशेष रूप से शिवालय की सफाई में सहयोग करने के लिए सभी कार्यकर्ताओं को कहा गया । इस अवसर पर युवा मंडल, युवती मंडल, कार्यकारिणी की समिति के सदस्य एवं सभी गायत्री परिजन उपस्थित थे।

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

गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में उत्साहपूर्वक सहभागिता करते गायत्री परिजन एवं कंप्यूटर कक्षा के छात्र-छात्राएँ।



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 3अगस्त 2026 श्रावण मास के प्रथम सोमवार के पावन अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ के प्रांगण में प्रज्ञेश्वर महादेव जी का भव्य श्रृंगार भजन एवं संध्या आरती का दिव्य कार्यक्रम श्रद्धा एवं भक्ति भाव के साथ संपन्न हुआ । भोले के दर पर जो भी सिर झुकाता है, महादेव उसकी बिगड़ी बात बनाता है ।हर हर महादेव की गूंज से महके यह संसार, सदा बनी रहे शिव शंकर की कृपा अपार।। हर हर महादेव ॐ नमः शिवाय

प्रत्येक दिन की तरह आज भी जरूरतमन्दों के बीच गायत्री परिवार, सहरसा साथ ही, गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान की छात्र - छात्रायें इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव के अंतर्गत भोजन वितरण करते हुए...

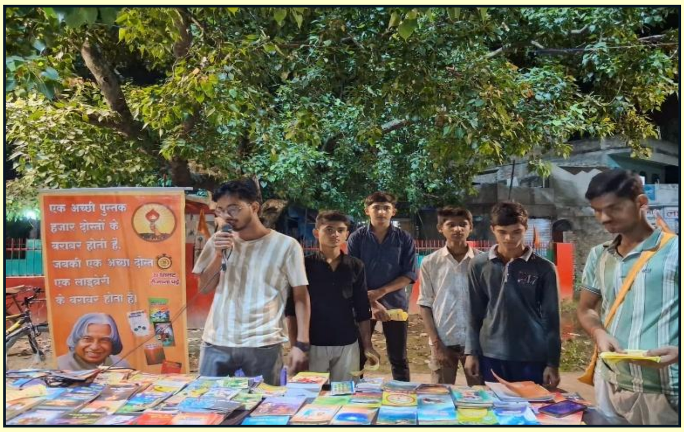
इंटर्नशिप यानि पढ़ाई के साथ साथ वास्तविक कार्यस्थल के व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करना और नए कौशल सीखना के अंतर्गत गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा के द्वारा चलाये जा रहे शहर के विभिन्न क्षेत्रों में बाल संस्कारशाला, झुग्गी झोंपड़ी बस्ती के बच्चों को पढ़ाते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र / छात्राएं

इंटर्नशिप के तहत बच्चों को पढ़ाते हुए।

अन्नदान होठों पर मुस्कान...

इंटर्नशिप का दूसरा दिन... भोजन प्रसाद वितरण के कुछ अभिनव और अमूल्य पल एवं दिल को छू लेने वाले अनुभव...

गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र एवं छात्रायें इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव का दूसरा दिन... "शांभवी बाल संस्कारशाला रेलवे कॉलोनी* के बच्चों को पढ़ाते हुए।



पंचवटी चौक पर युवा मंडल के भाइयों द्वारा साहित्य स्टॉल लगाया गया

शहर के विभिन्न लॉजों में जाकर युवा साथियों से संपर्क किया गया तथा उन्हें गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आयोजित कार्यक्रम में सहभागिता हेतु सादर आमंत्रित एवं प्रेरित किया गया....

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा दिनांक 09/08/2026 (रविवार) व्यक्तित्व परिष्कार सत्र क़ो सम्बोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने जीवन के महत्व के बारे में बताते हुए कहा - जीवन आत्म-चेतना की अभिव्यक्ति है। आत्मा जब स्वयं को प्रकट करती है तो वह जीवन के रूप में दिखाई देती है। उन्होंने उपनिषद का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्मा रथी है और शरीर रथ है। आत्मा राजा है, जिसका राज्य शरीर पर है। शरीर में मन, इंद्रियाँ आदि आत्मा के राज्य के कर्मचारी हैं और मन सारथी तथा सेनापति के रूप में कार्य करता है। लेकिन वर्तमान समय में आत्मा का राज्य कम और मन का राज्य अधिक हो गया है। उन्होंने कहा कि संकल्प शक्ति के आधार पर मनुष्य फिर से आत्मा के राज्य को स्थापित कर सकता है। अर्थात वह अपने स्व में स्थित होकर स्वस्थ हो सकता है।

आज मेडिकल साइंस में भी बीमारी के कारणों में स्ट्रेस और तनाव को प्रमुख माना जाता है और तनाव मन में रहता है। इसलिए कहा गया है—"मन के हारे हार है, मन के जीते जीत है।''उन्होंने कहा की मन सकारात्मक हो तो मित्र है और नकारात्मक हो तो शत्रु। एकाग्रता के महत्व को बताते हुए उन्होंने कि मेडिटेशन का पहला चरण कंसंट्रेशन यानी एकाग्रता है। इसके बाद ध्यान और फिर समाधि की अवस्था आती है। प्रत्याहार में मन मुड़ता है, धारणा में मन लगता है, ध्यान में मन लीन होता है और समाधि में मन विलीन हो जाता है।

इस अवसर पर पटना से आये डायल 112 के पुलिस ऑफिसर मिथिलेश कुमार एसपी ने कहा जीवन की हर प्रॉब्लम का समाधान है ध्यान । लखनऊ से आई इंजीनियर श्रीमती कल्पना जी ने कहा ध्यान से मेमोरी बढ़ेगी। उनकी पुत्री इंजीनियर सुश्री पारुल ने कहा कि मन क़ो काबू करें तथा उसे अपने जीवन में उतारें। इंजीनियर प्रकाश ने भी सत्र क़ो सम्बोधित किया।

सत्र को संबोधित करते अरुण कुमार जायसवाल

संबोधित करते श्री मिथिलेश कुमार, तत्कालीन एसपी, डायल 112 पटना

संबोधित करतीं इंजीनियर श्रीमती कल्पना जी,लखनऊ

संबोधित करतीं इंजीनियर सुश्री पारुल, लखनऊ

संबोधित करते इंजीनियर श्री प्रकाश ठाकुर, सहरसा

सत्र में उपस्थित प्रतिभागीगण

इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव के अंतर्गत गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र छात्राओं ने अपने व्यवहारिक अनुभव को बताया, उन्होंने कहा कि इससे हमारा आत्मविश्वास और कौशल विकास भी हुआ।इन्होंने झुग्गी झोंपड़ी बस्तियों के बच्चों को शिक्षित किया और कहा कि वे बच्चे बहुत प्रतिभावान हैं, जरूरत है उन्हें पोषण और सही वातावरण की। उन्होंने रेलवे स्टेशन पर जरूरतमंदों को भोजन प्रसाद वितरित किया और कहा कि हमें भी अन्न का महत्व बहुत अच्छी तरह समझ में आया।

आज सोमवार है,

शिव जी का वार है,

सबके कल्याण का दिन है,

सज धज कर तैयार है,

प्रज्ञेश्वर महादेव मंदिर,

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा!

वर्षा में भींगते जरूरतमंदों को भोजन प्रसाद उपलब्ध कराना, गायत्री परिजनों के दृढ़ निश्चय को दर्शाता है। साथ ही जिन्हें इस पुण्य का अवसर मिला, उनके सौभाग्य को भी दर्शाता है।

दिनांक 09 अगस्त (रविवार) 2026 सुपौल जिला के जदिया पंचायत अंतर्गत पुलकाहा गांव के गायत्री प्रज्ञा पीठ में प्रमंडलीय गोष्ठी का आयोजन किया गया। तीनों जिलों (सहरसा,सुपौल,मधेपुरा) की बैठक उपजोन समन्वयक आदरणीय डॉ अरुण कुमार जायसवाल जी की उपस्थिति में संपन्न हुई। उपस्थित परिजनों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा - प्रत्येक तीन महीने पर हम सभी मिलते हैं, पिछले कार्यों की समीक्षा करते हैं एवं आगामी कार्य योजना बनाते हैं। बैठक में निम्न विषयों पर विशेष चर्चा हुई। जदिया के बच्चों द्वारा शुद्ध रूप से लिखे गए गायत्री मंत्र लेखन प्रतियोगिता में प्रथम तीन को पुरस्कृत किया गया। गोष्ठी के समापन पर प्रज्ञा पीठ के प्रांगण में पौधा रोपण किया गया।

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

➡जिला संयोजकों एवं युवा जिला संयोजकों द्वारा अपने क्षेत्र में किए गए कार्यों का विवरण साथ ही आगामी कार्ययोजना पर चर्चा की गई।

➡अखंड ज्योति पाठकों की सदस्यता बढ़ाने हेतु विमर्श।

➜19 सितंबर 2026 को होने वाले भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा पर चर्चा।

Date:- 11/08/2026 गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्र एवं छात्रायें इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव के अंतर्गत शांभवी बाल संस्कारशाला, रेलवे कॉलोनी के बच्चों को पढ़ाते हुए।

Date:- 11/08/2026 गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्रायें इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव के अंतर्गत प्रज्ञा बाल संस्कारशाला, गंगजला के बच्चों को पढ़ाते हुए...

Date:- 11/08/2026 गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के छात्रायें इंटर्नशिप यानि अल्पकालिक पेशेवर प्रशिक्षण अनुभव के अंतर्गत गायत्री शक्तिपीठ में बाल संस्कार शाला के बच्चों को पढ़ाते हुए...

अरुण कुमार जायसवाल, बिहार के शिक्षा मंत्री, माननीय मिथिलेश तिवारी, डीएम, मेयर, डीएसपी, न्यायाधीश और अन्य लोगों के साथ।

दिनांक 15.08.2026 (शनिवार) को 80वाँ स्वतंत्रता दिवस समारोह गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के प्रांगण में प्रातः 08:30 बजे हर्षोल्लास एवं गरिमापूर्ण वातावरण में मनाया गया। इस राष्ट्रीय पर्व के पावन अवसर पर श्री हरेकृष्ण साह जी ने झंडोत्तोलन किया। साथ ही, इस पावन मौके पर गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के मुख्य ट्रस्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल जी, जिला संयोजक: ललन सिंह जी, युवा प्रकोष्ठ, युवती मंडल के साथ - साथ सभी सक्रिय गायत्री परिवार के सदस्यगण तथा गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान और बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं आचार्यगण उपस्थित होकर आजादी के 80 वें वर्षगांठ को मनाए।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा- दिनांक 16--8--26 को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाॅक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने बदलते समाज के संबंध में कहा:-टेक्नोलॉजी ने हमारी जिंदगी को जितना आसान बनाया है, उतना ही इंसान को अकेला भी किया है। सबसे कनेक्टेड लेकिन सबसे लोनली। मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया के साथ बड़ी हुई जेनजी ज्यादातर वक्त घर के अंदर स्क्रीन के सामने बिता रही है। दोस्ती ऑनलाइन, क्लासेज ऑनलाइन, डेटिंग साइट ऑनलाइन, गेमिंग ऑनलाइन, यहाँ तक कि दुख और खुशी भी ऑनलाइन शेयर किया जाता है जबकि इंसान को इंसान ही समझ सकता है । टेक्नोलॉजी जरूरी है पर उस पर पूरी तरह निर्भर होना, खतरनाक है। इस अवसर पर मस्कट ओमान से आए सुमित मुग्दल ने कहा-समाज के लिए कुछ करना है, देश की पीढ़ी के लिए काम करना है ।ओमान से आईं वन श्री ने कहा-हमेशा अच्छा सोचें तो अच्छा ही होगा। पटना से आए एजीएम,बीएसएनएल ईन्जीनियर अरविंद कुमार ने कहा-यहां से हम जीवन जीने का मूल मंत्र लेकर जायेंगे। इस अवसर पर शक्तिपीठ के सभी परिजन उपस्थित थे।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल जी ने तकनीक के बढ़ते प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि "टेक्नोलॉजी ने हमारी जिंदगी को जितना आसान बनाया है, उतना ही हमें अकेला भी किया है।"

मस्कट ओमान से आये श्री सुमित मुद्गल जी अपना अनुभव साझा करते हुए...

भगवान से हमेशा why me नहीं कहें, हमेशा try me कहें।

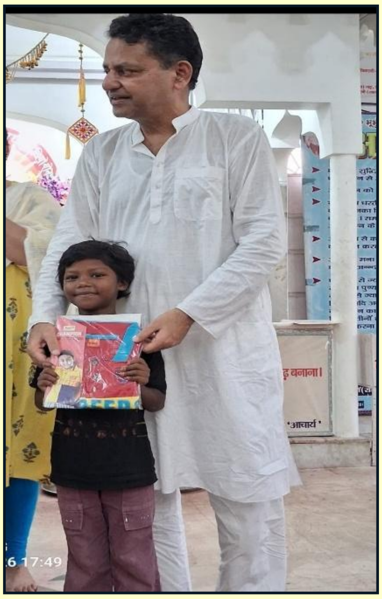
ओमान से आई वन श्री जी ने कहा—

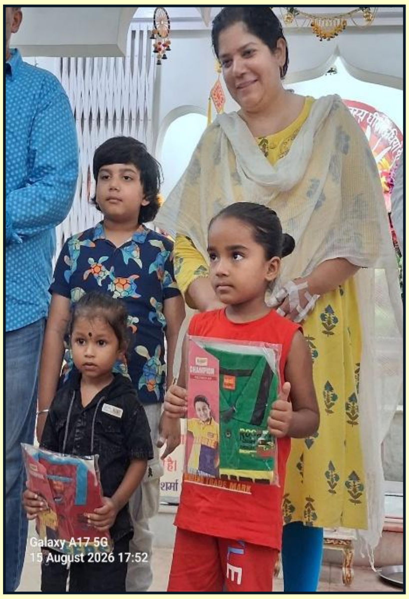
“हम अच्छा करेंगे, तो अच्छा ही होगा।”

पटना से आए ईन्जीनियर श्री अरविंद कुमार जी (AGM BSNL) अपना अनुभव साझा करते हुए...

सत्र में उपस्थित छात्र-छात्राएँ एवं श्रद्धालुगण कार्यक्रम से प्रेरणा और जीवनोपयोगी संदेश ग्रहण करते हुए...

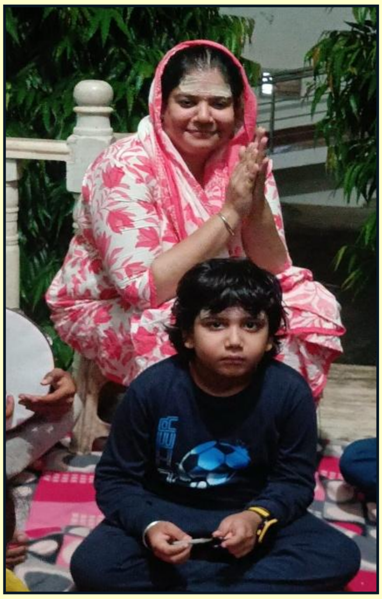
भोजन वितरण के कुछ संतोषप्रद पल...





श्री प्रकाश ठाकुर जी द्वारा सहरसा की ओर से बाल संस्कारशाला के बच्चों को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर T Shirt वितरित किया गया।

रोज़ की तरह आज भी जरूरतमंदों के बीच भोजन प्रसाद बाँटता गायत्री कंप्यूटर संस्थान के छात्र और छात्रायें तथा परिजन ।



सोमवार शाम देवों के देव प्रज्ञेश्वर महादेव की पूजा गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में संपन्न हुई जिसमें अन्य भक्तों के साथ मस्कट, ओमान से आईं वन श्री और दैवत राज भी शामिल हुए ।

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की तरफ से बाल संस्कारशाला में कंप्यूटर संस्थान के शिक्षार्थी इंटर्नशिप के दौरान, D.B. रोड, सहरसा के बच्चों को पढ़ाते हुए।Date 18 August 2026

मस्कट, ओमान से सहरसा, भारत आये हसैन जी

https://gsps.co.in/

सहरसा: गायत्री शक्तिपीठ में शिक्षा और संस्कार का उत्सव, बच्चों को बांटी शैक्षणिक सामग्री

सहरसा, 19 अगस्त 2026 : सेवा, शिक्षा और संस्कार को समर्पित एक प्रेरणादायक कार्यक्रम बुधवार को सहरसा स्थित गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित किया गया। इस अवसर पर सहरसा क्षेत्र में संचालित विभिन्न बाल संस्कारशालामें पढ़ने वाले बच्चों के बीच सम्मानित अतिथियों द्वारा शैक्षणिक सामग्री का वितरण किया गया। कार्यक्रम में बच्चों को नोटबुक, पेन, पेंसिल, ज्यामितीय बॉक्स, पेंटिंग बॉक्स सहित अन्य उपयोगी सामग्रियों उपहार स्वरूप प्रदान की गई।

"शिक्षा से ही बनेगा उज्ज्वल भविष्य"

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी श्री अरुण कुमार जायसवाल* ने कहा कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करना और उनके उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में सहयोग करना है। उन्होंने कहा कि संस्कार और शिक्षा के साथ ही एक सशक्त समाज का निर्माण संभव है।

अंतरराष्ट्रीय अतिथि भी हुए शामिल

कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में मस्कट, ओमान से पधारे मेहुल एंटरप्राइजेज के सीईओ श्री हुसैन सईद अलि अल राहबी, इंजीनियर श्री सुमित मुदगल और श्रीमती वनश्री उपस्थित रहीं। सभी अतिथियों ने गायत्री परिवार द्वारा समाज सेवा और संस्कार के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना की। उन्होंने झुग्गी झोंपड़ी के बच्चों के बीच ख़ुद के द्वारा लाई गई शैक्षणिक सामग्री वितरित कर उनका उत्साह भी बढ़ाया।

अतिथियों ने कहा कि गायत्री शक्तिपीठ सहरसा का यह प्रयास शिक्षा, संस्कार और सेवा के संदेश को समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने की दिशा में एक सराहनीय पहल है।

कार्यक्रम में गायत्री परिवार के कार्यकर्ता, शिक्षक और बड़ी संख्या में बच्चे एवं अभिभावक मौजूद रहे।

कार्यक्रम में उपस्थित बाल संस्कारशाला के बच्चे एवं अभिभावक...

कार्यक्रम को संबोधित करते श्री हरीश कुमार जायसवाल जी...

कार्यक्रम को संबोधित करते श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

बच्चों को पढ़ाई के लिए प्रेरित करते मस्कट, ओमान से पधारे मेहुल एंटरप्राइजेज के सीईओ श्री हुसैन सईद अलि अल राहबी जी ...

ओमान मस्कट से आए इंजीनियर श्री सुमित मुदगल जी बच्चों को प्रेरणा प्रद बात बताते हुए....

बच्चों को हमेशा खिलखिला कर हंसने रहने खुश रहने की बात बताती श्रीमती वनश्री श्रेया जी, ओमान मस्कट....

परम पूज्य गुरुदेव के द्वारा रचित अंग्रेजी सत्साहित्य अतिथि गण को भेंट करते श्री अरुण कुमार जायसवाल

कार्यक्रम के समापन के पश्चात उपासना कक्ष से नीचे उतरते हुए...

दिनांक 23--8--26 । गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा-आज के दिनों में स्वास्थ्य प्रबंधन सामान्य रूप से सभी के समझने की बात है कि मन स्वच्छ रहेगा तो तन स्वस्थ रहेगा। मन स्वच्छ रहेगा तो शरीर में अंधेरा नहीं आएगा, मन का उजाला और मन का अंधेरा ही हमारे शरीर में व्याप्त है। मन जितना स्वच्छ होता जाएगा शरीर की जितनी ग्रंथियाँ हैं, चक्र हैं, वो प्रकाशित होते जाएंगे। मस्तिष्क यानी हेड ब्रेन बॉक्स है,बुद्धि यानि ब्रेन हार्डवेयर है,मन यानी माइंड सॉफ़्टवेयर है।ब्रेन को छुआ जा सकता है पर माइंड को छुआ नहीं जा सकता । इस तरह मस्तिष्क रूपी हार्डवेयर के कई सॉफ्टवेयर हैं, बुद्धि, मन, भावना, इमोशन, कॉग्निशन, विहेवियर सभी सॉफ्टवेयर हैं। इस अवसर पर अतिथि भूतपूर्व रॉ डायरेक्टर राकेश कुमार ने कहा-यहां आकर हमेशा अच्छी एवं अलग अनुभूति होती है। मिथिलेश कुमार, कमांडेंट, जमालपुर ने कहा-यहां संस्कार देने का काम हो रहा है। एडिशनल जज रंजना ने कहा-यहां आना हमेशा सार्थक रहा।

रक्षाबंधन 28 अगस्त को प्रतः7-30 बजे से होगा।

जन्माष्टमी पर्व 4-सितम्बर को संध्याकालीन 3-बजे से होगा।

कार्यक्रम को संबोधित करते श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

उपस्थित सभी अतिथिगण।

व्यक्तित्व परिष्कार सत्र के दौरान सामूहिक योगाभ्यास।

व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में उपस्थित श्रोतागण।

भूतपूर्व रॉ डायरेक्टर राकेश कुमार जी

मिथिलेश कुमार जी, कमांडेंट, जमालपुर

एडिशनल जज रंजना जी

गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान,गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा के छात्र द्वारा नियमित रूप से चल रहे सोशल इंटर्नशिप वर्ग के दौरान बच्चों की सप्ताहिक परीक्षा ली गई ! जिसमें सभी बच्चों ने बहुत लगन और मेहनत के साथ परीक्षा को दिया ! इसमें जो सबसे अच्छे अंक लाये उन सब को इंटर्नशिप के छात्रों के द्वारा ईनाम के तौर पर चाकलेट वितरण किया ताकि उन सब में पढ़ने की इच्छा बनी रहें !

मनीषा का उदबोधन

प्रखर का गायन...

पूजन कराते हुए गायत्री शक्तिपीठ की युवतियां

हर माह के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 30 अगस्त 2026 को सहरसा जिले के सिमरी बख्तियारपुर प्रखंड अंतर्गत हिंदूपुर पंचायत में 24 नए घरों में देव-स्थापना एवं गायत्री यज्ञ संपन्न कराया गया।
इस अवसर पर प्रत्येक घर में पौधा वितरण किया गया तथा अखंड ज्योति पत्रिका और दीवार-लेखन के माध्यम से गायत्री परिवार के विचारों को जन-जन तक पहुँचाया गया।
इस पुनीत कार्य में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल, युवती मंडल एवं प्रखंड के सक्रिय परिजनों की भागीदारी रही।

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

मन को नियंत्रित कर आत्म चेतना से जुड़ना ही स्वस्थ जीवन का है आधार : डॉ अरुण

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु.

□ गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने जीवन, मन, आत्म चेतना एवं ध्यान के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला. उन्होंने कहा कि जीवन आत्म-चेतना की अभिव्यक्ति है. शरीर एवं आत्मा अलग हैं व शरीर का वास्तविक स्वामी आत्मा है. उपनिषद का उल्लेख करते उन्होंने कहा कि आत्मा रथी एवं शरीर रथ है, जबकि मन एवं इंद्रियां उसके सहयोगी हैं. वर्तमान समय में आत्मा के स्थान पर मन का प्रभाव बढ़ गया है. जिससे तनाव एवं ऊर्जा का बिखराव बढ़ रहा है. उन्होंने कहा कि संकल्प शक्ति के माध्यम से मनुष्य पुनः आत्मा के राज्य को स्थापित कर सकता है. मन सकारात्मक हो तो मित्र एवं नकारात्मक हो तो शत्रु बन जाता है. मन ही कुविचार और सुविचार दोनों का स्रोत है. डॉ जायसवाल ने कहा कि मन हमेशा उस चीज की तलाश करता है जो हमारे पास नहीं है. उपलब्ध संसाधनों को भूलकर मनुष्य भविष्य की कल्पनाओं एवं सपनों में उलझा रहता है. अतीत बीत चुका है एवं भविष्य अभी आया नहीं है. इसलिए वर्तमान में जीना आवश्यक है. उन्होंने कहा कि मन का भोजन कल्पनाएं हैं. उन्होंने कहा कि मन की माया का पर्दा हटने पर व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को समझ पाता है. स्वास्थ्य का अर्थ केवल शरीर का स्वस्थ होना नहीं है, बल्कि अपने स्व में स्थित होना भी है. रामकृष्ण परमहंस एवं उनके गुरु तोतापुरी के प्रसंग का उल्लेख करते उन्होंने कहा कि साधना में आराध्य का सहारा लिया जा सकता है. लेकिन अंततः प्रतीकों से भी आगे बढ़कर आत्मचिंतन की अवस्था प्राप्त करनी होती है. उन्होंने कहा कि मन स्वच्छ रहेगा तो तन भी स्वस्थ रहेगा. कार्यक्रम में पटना से आये डायल 112 के पुलिस अधिकारी मिथलेश कुमार ने कहा कि जीवन की हर समस्या का समाधान ध्यान के माध्यम से खोजा जा सकता है. कल्पना देवी ने कहा कि ध्यान से स्मरण शक्ति बढ़ती है. पारु ने मन को नियंत्रित कर उसे जीवन में उतारने की बात कही. इंजीनियर प्रकाश ने भी सत्र को संबोधित किया. कार्यक्रम में दिनेश कुमार दिनकर सहित अन्य मौजूद थे.

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का शुभारंभ

ध्यान और समाधि मन की चंचलता से पार जाने की प्रक्रिया है

सत्र को संबोधित करते डॉ. अरुण।

सहरसा | गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डॉ.अरुण कुमार जायसवाल ने जीवन, मन और आत्म चेतना के विषय संबंध पर विस्तार से चर्चा की। उन्होंने कहा कि जीवन आत्म चेतना की अभिव्यक्ति है। शरीर और आत्मा अलग हैं तथा शरीर का वास्तविक स्वामी आत्मा है। उपनिषद का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि आत्मा रथी और शरीर रथ है, जबकि मन व इंद्रियां उसके सहयोगी है। उन्होंने कहा कि मन सकारात्मक हो तो मित्र और नकारात्मक हो तो शत्रु बन जाता है। मनुष्य अक्सर अपने पास उपलब्ध चीजों के बजाय उन चीजों के बारे में सोचता रहता है, जो उसके पास नहीं हैं। इसी कारण उसमें असंतोष और तनाव बढ़ता है। मन कल्पनाओं और सपनों का भोजन करता है अतीत और भविष्य के विचारों में उलझा मन वर्तमान में जीना भूल जाता है। जो मानसिक असंतुलन है।

आत्म चेतना की अभिव्यक्ति है मानव जीवन : डा. अरूण

सत्र को संबोधित करते ट्रस्टी • जागरण

संस, सहरसा : रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने जीवन के महत्व के बारे में बताते हुए कहा कि जीवन आत्म-चेतना की अभिव्यक्ति है। आत्मा जब स्वयं को प्रकट करती है, तो वह जीवन के रूप में दिखाई देती है। जीवन शरीर और आत्मा का मिलन है। शरीर अलग है और आत्मा अलग है। शरीर का वास्तविक स्वामी आत्मा है।

उन्होंने उपनिषद का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्मा रथी है और शरीर रथ है। आत्मा राजा है, जिसका राज शरीर पर है। शरीर में मन, इंद्रियां आदि आत्मा के राज्य के कर्मचारी हैं और मन सारथी तथा सेनापति के रूप में कार्य करता है। लेकिन वर्तमान समय में आत्मा का राज कम और मन का राज अधिक हो गया है। मन अपनी मनमानी करता है और आत्मा से विद्रोह कर देता है, जबकि मन को आत्मा के साथ सहयोग करना चाहिए। जब ऐसा नहीं होता तो तनाव उत्पन्न होता है और मनुष्य की ऊर्जा बिखरने लगती है। उसकी जीवन क्षमता उलझकर रह जाती है। उन्होंने कहा कि मन सकारात्मक हो तो मित्र है और नकारात्मक हो तो शत्रु। सबसे बड़े कुविचारों का स्रोत भी मन है और सबसे बड़े सुविचारों का स्रोत भी मन ही है। लेकिन सुविचारों वाला मन नियंत्रित मन होता है। अनियंत्रित मन के साथ चलने वाला व्यक्ति मन की कही बातों को ही कहने और करने लगता है और धीरे-धीरे अपनी क्षमता खो देता है। मौके पर बड़ी संख्या में गायत्री परिजन मौजूद रहे।

संस्कार व शिक्षा से ही संभव है सशक्त समाज का निर्माण

कार्यक्रम मे उपस्थित अतिथि व बच्चे • सौजन्यः शक्तिपीठ

संस, सहरसाः बुधवार को गायत्री शक्तिपीठ में सेवा, शिक्षा और संस्कार को समर्पित एक प्रेरणादायक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर सहरसा क्षेत्र में संचालित विभिन्न बाल संस्कारशालाओं में पढ़ने वाले बच्चों के बीच अतिथियों द्वारा शैक्षणिक सामग्री का वितरण किया गया। कार्यक्रम में बच्चों को नोटबुक, पेन, पेंसिल, ज्यामितीय बाक्स, पेंटिंग बाक्स सहित अन्य उपयोगी सामग्री उपहार स्वरूप प्रदान की गई।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि इस पहल का मुख्य उद्देश्य बच्चों को शिक्षा के प्रति प्रोत्साहित करना और उनके उज्ज्वल भविष्य के निर्माण में सहयोग करना है।

उन्होंने कहा कि संस्कार और शिक्षा के साथ ही एक सशक्त समाज का निर्माण संभव है। कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में मस्कट, ओमान से पधारे मेहुल इंटरप्राइजेज के सीईओ हुसैन सईद अली अल राहबी, इंजीनियर सुमित मुदगिल और वनश्री उपस्थित रहीं। सभी अतिथियों ने गायत्री परिवार द्वारा समाज सेवा और संस्कार के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों की सराहना की। उन्होंने झुग्गी झोपड़ी के बच्चों के बीच खुद के द्वारा लाई गई शैक्षणिक सामग्री वितरित कर उनका उत्साह भी बढ़ाया।

मन स्वच्छ रखेंगे तो तन भी रहेगा स्वस्थ

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुणकुमार जायसवाल ने कहा मन स्वच्छ रहेगा तो तन स्वस्थ रहेगा। मन जितना स्वच्छ होता जाएगा शरीर की जितनी ग्रंथियां हैं, चक्र है, वो प्रकाशित होते जाएंगे। अधिक सोशल मीडिया पर रहना, मोबाइल देखना, इसकी लत से दिमाग सड़ जाता है। मन पर धुंधलापन आ जाता है और निर्णय लेने की क्षमता कम होने लगती है मन अवसाद से भर जाता है। मौके पर अतिथि भूतपूर्व रॉ डायरेक्टर राकेश कुमार ने कहा यहां आकर हमेशा अच्छा एवं अलग अनुभूति होती है मिथिलेश कुमार कमांडेंट जमालपुर ने कहा-यहां संस्कार देने का काम हो रहा है। एडिशनल रंजना ने कहा-यहां आना हमेशा सार्थक रहा।

बिहार, झारखण्ड, पश्चिम बंगाल एवं उत्तर प्रदेश में एक साथ प्रसारित
ISSN 2582-4813
सीमांचल उदय
RNI No. : BIHHIN/2018/77310
राष्ट्रीय संध्या हिन्दी दैनिक डिजिटल
पूर्णिया/पटना 23 अगस्त 2026 (रविवार) वर्ष : 04 अंक : 26 www.simanchaluday.com मूल्य : 5 मात्र

मस्तिष्क हार्डवेयर है तो बुद्धि, मन, भावना सभी सॉफ्टवेयर है: डा अरुण जयसवाल

सीमांचल उदय प्रतिनिधि

सहरसा। गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए डाक्टर अरुणकुमार जायसवाल ने कहा-आज के दिनों में स्वास्थ्य प्रबंधन सामान्य रूप से सभी के समझने की बात है कि मन स्वच्छ रहेगा तो तन स्वस्थ रहेगा। मन स्वच्छ रहेगा तो शरीर में अंधेरा नहीं आएगा, मन का उजाला और मन का अंधेरा ही हमारे शरीर में व्याप्त है। मन जितना स्वच्छ होता जाएगा शरीर की जितनी ग्रंथियाँ हैं, चक्र है, वो प्रकाशित होते जाएंगे। तीन शब्द है, हेड यानी सिर, ब्रेन यानी मस्तिष्क, माइंड यानी मन। हालांकि इन शब्दों का अक्सर एक दूसरे के स्थान पर प्रयोग किया जाता है लेकिन सिर वह भौतिक संरचना है जिसमें हमारे संवेदी अंग होते हैं, मस्तिष्क वह जैविक अंग यानी हार्डवेयर है जो संकेतों को संसाधित करता है, और मन वह गैर भौतिक चेतना यानी सॉफ्टवेयर है जो विचार भावना और जागरुकता उत्पन्न करती है। मन कल्पना करता है बुद्धि उसको आकार देती है।

मस्तिष्क में अगर कोई खराबी हो जाए तो डॉक्टर उसे सुधार सकता है, लेकिन मन में कोई खराबी हो जाए तो उसे साइकेट्रिस्ट या साइकोलॉजिस्ट सुधारता है। ब्रेन ऑर्गेनाइजेशनल पार्ट है, शरीर का ठोस घटक है जिसे पकड़ सकते हैं, छू सकते हैं, लेकिन मन को आप छू नहीं सकते, माइंड फंक्शनल पार्ट है। तो मस्तिष्क हार्डवेयर है उसमें कई सॉफ्टवेयर हैं, बुद्धि, मन, भावना सभी सॉफ्टवेयर है। इमोशन, कॉग्निशन,बिहेव्यर सभी सॉफ्टवेयर हैं। इस तरह से हम इसे समझ सकते हैं कि हेड हुआ ब्रेन बॉक्स, ब्रेन हुआ हार्डवेयर और माइंड हुआ सॉफ्टवेयर। मन के अंदर ही बुद्धि भावना सब रहती है। एक शब्द है ब्रेन रॉट, बुद्धि का सड जाना। अधिक सोशल मीडिया पर रहना, मोबाइल देखना, इसकी लत से दिमाग सड़ जाता है। मन पर धुंधलापन आ जाता है और निर्णय लेने की क्षमता कम होने लगती है, मन में भांति भ्रम अंधेरा छाने लगता है। फिर हमारा शरीर भी इससे प्रभावित होने लगता है। मन में अगर तनाव ज्यादा समय तक खींचता है, तो शरीर भी निस्तेज हो जाता है. अंदर से व्यक्ति खोखला हो जाता है कमजोर हो जाता है, बीमार हो जाता है। उसी तरह शरीर जब लंबे समय तक बीमार रहता है, तब मन निराश हो जाता है, मन अवसाद से भर जाता है। इसलिए कहते हैं मन स्वच्छ तो तन स्वस्थ। मन का अंधेरा छंटेगा तो शरीर प्रकाशित होगा।इस अवसर पर अतिथि भूतपूर्व राव डायरेक्टर राकेश कुमार ने कहा यहां आकर हमेशा अच्छा एवं अलग अनुभूति होती है।वही जमालपुर से आयें कमांडेंट मिथिलेश कुमार ने कहा-यहां संस्कार देने का काम हो रहा है। एडिशनल जज रंजना ने कहा यहां आना हमेशा सार्थक रहा।

मन का उजाला और अंधेरा ही हमारे शरीर पर डालता है प्रभाव

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित

प्रतिनिधि, सहरसा.

गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने स्वास्थ्य प्रबंधन एवं स्वस्थ जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की.

उन्होंने कहा कि मन स्वच्छ रहेगा तो तन स्वस्थ रहेगा. मन का उजाला और अंधेरा ही हमारे शरीर पर प्रभाव डालता है. मन जितना स्वच्छ होता जायेगा, शरीर की कार्यप्रणाली भी उतनी ही बेहतर होती जायेगी. उन्होंने मस्तिष्क को हार्डवेयर और मन, बुद्धि एवं भावनाओं को सॉफ्टवेयर की तरह समझाया.

संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल व मौजूद युवा.

सोशल मीडिया की लत से निर्णय क्षमता होती है प्रभावित : डॉ जायसवाल ने कहा कि आजकल अत्यधिक सोशल मीडिया एवं मोबाइल के इस्तेमाल को लेकर ब्रेन रॉट की चर्चा होती है. लगातार मोबाइल देखने और सोशल मीडिया की लत से व्यक्ति के सोचने एवं निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो सकती है. मन में भ्रम और तनाव बढ़ने से उसका असर शरीर पर भी पड़ता है. लंबे समय तक तनाव रहने से व्यक्ति कमजोर और बीमार महसूस कर सकता है.

गट बैक्टीरिया का स्वास्थ्य पर पड़ता है प्रभाव : उन्होंने गट बैक्टीरिया एवं पाचन तंत्र के महत्व पर भी चर्चा की. कहा कि आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया भोजन पचाने, विटामिन बनाने एवं हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने में मदद करते हैं. वहीं खराब बैक्टीरिया की संख्या बढ़ने से पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं. उन्होंने कहा कि एंटीबायोटिक दवाओं के अनावश्यक इस्तेमाल से अच्छे बैक्टीरिया भी प्रभावित हो सकते हैं. दही को पाचन के लिए उपयोगी बताते हुए उन्होंने कहा कि इसमें लाभकारी बैक्टीरिया पाए जाते हैं.

स्वस्थ जीवन में पंचतत्व का बताया महत्व : डॉ जायसवाल ने कहा कि मनुष्य की पूजा पद्धति, परंपरा एवं धार्मिक मान्यताएं अलग-अलग हो सकती हैं, लेकिन स्वास्थ्य की आवश्यकता सभी के लिए समान है. किसी भी धर्म, जाति या समुदाय का व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है. मानव शरीर की मूल संरचना भी समान है. उन्होंने पंचमहाभूत पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश का उल्लेख करते हुए कहा कि इन्हीं तत्वों से शरीर का निर्माण हुआ है.

आयुर्वेद को जीवनशैली के रूप में अपनाने पर जोर

उन्होंने कहा कि भारतीय वांग्मय में चार वेदों के साथ आयुर्वेद को पांचवें वेद के रूप में भी माना गया है . आयुर्वेद केवल चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि जीवनशैली का मार्गदर्शन भी करता है . चरक एवं सुश्रुत जैसे ऋषियों ने स्वस्थ जीवन एवं चिकित्सा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान दिया . उन्होंने चरक संहिता में वर्णित दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या का उल्लेख करते हुए कहा कि मौसम के अनुसार खानपान, रहन-सहन, सोने-जागने एवं दैनिक गतिविधियों में बदलाव करना चाहिए .

अतिथियों ने भी रखे विचार

इस अवसर पर पूर्व रॉ डायरेक्टर राकेश कुमार ने कहा कि गायत्री शक्तिपीठ में आकर हमेशा अच्छी एवं अलग अनुभूति होती है . मिथिलेश कुमार, कमांडेंट जमालपुर ने कहा कि यहां संस्कार देने का कार्य किया जा रहा है . एडिशनल रंजना ने कहा कि यहां आना हमेशा सार्थक रहा है . गायत्री शक्तिपीठ में रक्षाबंधन का आयोजन 28 अगस्त को सुबह 7.30 बजे से किया जायेगा . वहीं जन्माष्टमी पर्व चार सितंबर को शाम तीन बजे से आयोजित होगा .

शशांकासन

परिचय :-

शशांकासन योग में शरीर का आकार खरगोश के समान होने के कारण इस आसन को 'शशांकासन' और अंग्रेजी में Hare Pose (हेयर पोज़), Rabbit Pose (रैबिट पोज़) या Moon Pose (मून पोज़) कहा जाता है। पीठ दर्द और गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए यह उपयोगी आसन हैं। दमा / अस्थमा रोग, मधुमेह / डायबिटीज और हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए उपयोगी योग आसन है।

शशांकासन करने की विधि :-

सबसे पहले एक स्वच्छ और समतल जगह पर एक दरी / चटाई या योग मैट बिछा दें।

अब वज्रासन में बैठ जाएं।

वज्रासन में बैठने के बाद श्वास लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा ऊपर उठाएं।

अब धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए हाथों को बिना मोड़े आगे की ओर तब तक झुकें जब तक कि आपका मस्तक (फॉरहेड) जमीन को स्पर्श न करे।

हाथ और कुहनियों का स्पर्श जमीन से होना चाहिए।

क्षमतानुसार कुछ देर श्वास रोककर (कुंभक) इस स्थिति में बने रहें।

धीरे-धीरे श्वास लेते हुए आरंभिक स्थिति में लौटें।

अपनी क्षमतानुसार इस क्रिया को दस बार दोहरायें।

प्रकारांतर वज्रासन में बैठें।

कमर के पीछे दायीं हाथ से बायीं कलाई को पकड़े।

लम्बा गहरा श्वास लें और फिर श्वास धीरे-धीरे छोड़ते हुए अपने नितंब (हिप्स) को बिना उठाए सामने की ओर आगे झुकें और मस्तक का स्पर्श जमीन से करें ।

यथाशक्ति श्वास रोकें और इस स्थिति में बने रहें।

अब धीरे-धीरे श्वास लेते हुए प्रारंभिक स्थिति में लौटें।

सावधानियां :-

पेट और सिर में कोई समस्या होने पर यह योग नहीं करना चाहिए।

चक्कर आना, उच्च रक्तचाप, हर्निया और स्लिप डिस्क की तकलीफ होने पर यह योग न करें।

यह योग करते समय कोई तकलीफ होने पर तुरंत डॉक्टर और योग विशेषज्ञ की राय लेनी चाहिए।

अभ्यास के साथ इस योग का समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। यह आसन रोजाना करने से आप मनोविकार से दूर रह सकते हैं और आपकी स्मरणशक्ति अच्छी रह सकती है।

लाभ :-

शरीर मजबूत और लचीला बनता है।

काम विकारों को दूर करता है।

पाचन प्रणाली सक्रिय होती है।

कब्ज को दूर करता है।

पेट पर जमी अतिरिक्त चर्बी कम कर मोटापा दूर करने में सहायक है।

दमा / अस्थमा रोग, मधुमेह / डायबिटीज और ह्रदय रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए उपयोगी योग है।

क्रोध, भय, शोक आदि आवेश तथा भावनात्मक असंतुलन को कम करता है।

माह अगस्त 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 मिथिलेश कुमार (कमांडेंट, बी एम पी, जमालपुर) - शिवाभिषेक, हवन एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा।
- श्रीमती कल्पना सिंह (इंजीनियर, लखनऊ) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा ।
- सुश्री पारुल जी (इंजीनियर, लखनऊ) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा ।
- श्री प्रकाश ठाकुर (सहरसा) - व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा।
- श्री सुमित मुद्गल (मस्कट, ओमान) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा।
- श्रीमति वन श्री श्रेया जी (मस्कट, ओमान) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, रुद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा ।
- श्री हुसैन सईद अलि अल राहबी जी (मेहुल एंटरप्राइजेज के सीईओ मस्कट, ओमान) - एक दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा।
- श्री अरविंद कुमार जी (AGM BSNL, पटना) - रुद्राभिषेक, यज्ञ एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा।
- श्रीमति रंजुला भारती (एडीजे, सहरसा) - साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा।

आगामी कार्यक्रम

- **04 सितंबर - श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव**
- **05 सितंबर - शिक्षक दिवस**
- **06 सितंबर - विशेष भोजन**
- **08 सितंबर - प्रदोष व्रत (कृष्ण पक्ष)**
- **14 सितंबर - हरितालिका तीज व्रत**
- **17 सितंबर - विश्वकर्मा पूजा**
- **24 सितंबर - प्रदोष व्रत (शुक्ल पक्ष)**
- **25 सितंबर - अनन्त चतुर्दशी**
- **27 सितंबर - पितृ पक्ष आरम्भअंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ**
- **प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र**

सुनो मनुज !

कठिनाईयाँ हैं बहुत, सामना करो
चुनौतियों से मनुज, तुम न डरो ।
तुम हो मनुज साहसी और पराक्रमी बहुत
अपने उन्हीं गुणों का परिचय पुनः दो ।।
वीर शिवा ने भी, यही था किया
दुश्मनों को उन्होंने, धूल था चटाया ।
हम भी उन्हीं के वंशज, यही तुम सोचो
जीवन में कभी नहीं, पीछे तुम मुडो ।।
हर तरफ रक्त की, जब आँधियाँ चलीं
चित्तौड़ सम्राट ने, पीठ न दिखाई ।
घास की रोटियाँ, खाते वे रहे
पर कर्त्तव्य पथ से कभी, पीछे नहीं हटे ।।
है मनुज आग की, लपटें यहाँ बहुत
पर तुममें धैर्य का, जल है बहुत ।
अपनी मौन साधना से, दो जगत् हिला
वह जगत् हटेगा पीछे, भले अड़ा-खड़ा ।।
हृदय की सुप्त तन्त्रियाँ, झकझोर दो प्यारे
नस-नस को आज तुम, फड़कने दो प्यारे ।
काल-कवलित होना है, आज नहीं तो कल
तुममें जो सूरमा, उसे धड़कने दो प्यारे ।।
आए हो कुछ यहाँ, करने तुम प्रिय
फिर जहाँ हो वहीं से, ध्वजा लिए बढो ।
ईश्वर ने पुकारा है, भक्तों को पुनः
हनुमान बन अज्ञान की, लंका जला दो ।।
हो गई देर बहुत, क्रांतिदूत बनो
विध्वंस तो करते सभी, निर्माण तुम करो ।
कौन कहता तुममें नहीं, शक्ति है बची
बनो तुम चमकते सूरज, प्रकाशित पंथ करो।।

– 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/