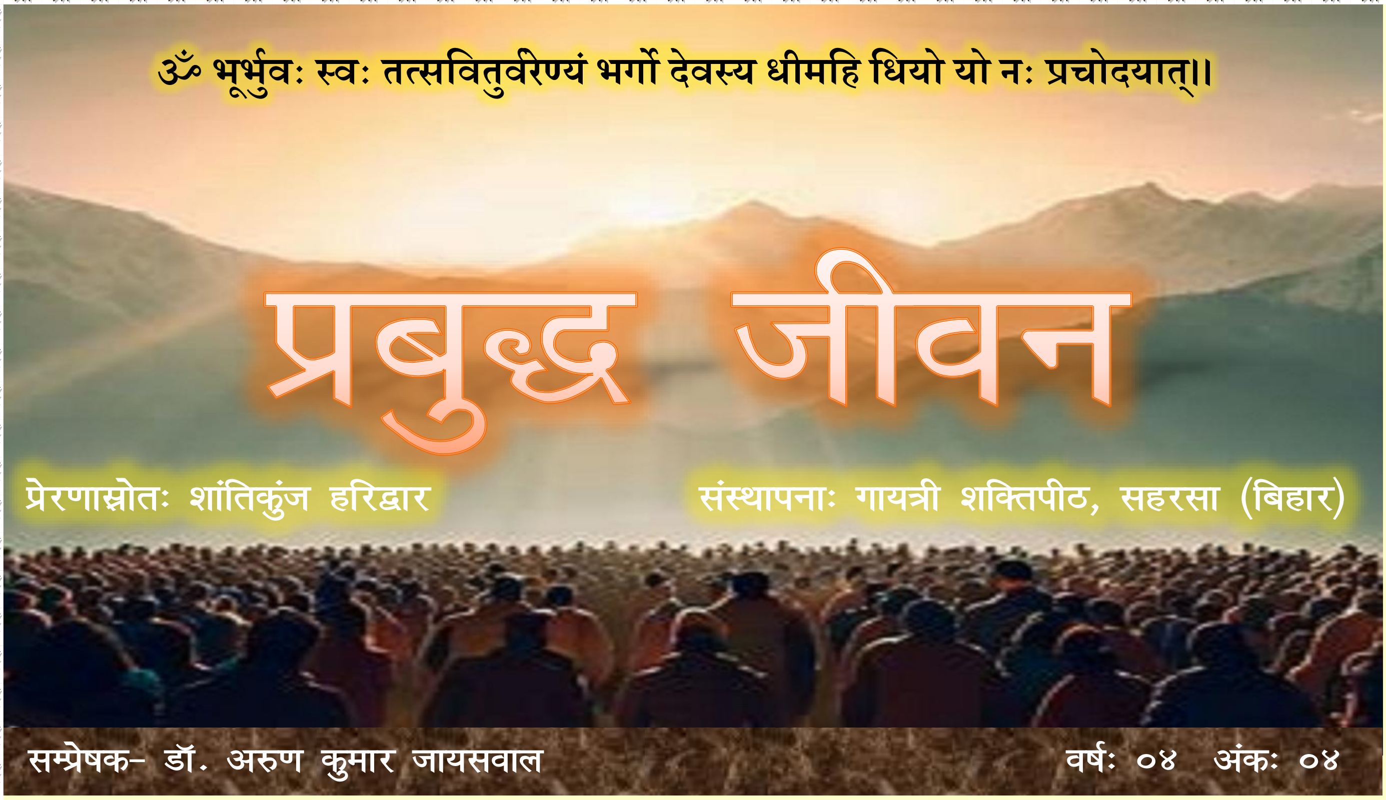


ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार संस्थापनाः गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल वर्षः ०४ अंकः ०४

'गायत्री साधना से आत्मबल पाऐं

मनुष्य के लिए शरीर का स्वस्थ, सबल और सतेज होना उपयोगी अवश्य है। शारीरिक बल से परिश्रम किया जा सकता है, रोगों से रक्षा होती है और जीवन की आवश्यकताओं की पूर्ति सरल हो जाती है। परन्तु आज का अनुभव यह सिखाता है कि केवल शारीरिक स्वास्थ्य से मनुष्य सुखी नहीं बन सकता। आधुनिक युग में साधन बढ़े हैं, चिकित्सा विकसित हुई है, फिर भी मनुष्य अशान्त, भयभीत और असंतुष्ट है। इसका मूल कारण आत्मिक बल का अभाव है।

मनुष्य के जीवन के अधिकांश सुख-दुःख मानसिक होते हैं। धन, पद, यश, सम्बन्ध-इनसे मिलने वाला सुख मन में अनुभव होता है, शरीर में नहीं। उसी प्रकार चिन्ता, शोक, भय, तृष्णा और अपमान भी मन के ही विकार हैं। शरीर पूर्णतः स्वस्थ होते हुए भी यदि मन दुर्बल है, तो जीवन भारस्वरूप लगने लग जाता है। इसलिए आत्मिक बल की प्रधानता शारीरिक बल से कहीं अधिक है।

गायत्री साधना आत्मिक बल को जाग्रत करने का श्रेष्ठ साधन है। गायत्री मंत्र का नियमित जप मन को शुद्ध करता है, बुद्धि को विवेकशील बनाता है और चित्त को स्थिर करता है। इससे मानसिक दुर्बलताएँ क्रमशः क्षीण होती हैं और साहस, शान्ति तथा संतुलन का विकास होता है। गायत्री साधना से प्राप्त आत्मबल मनुष्य को दुःखों से ऊपर उठाकर जीवन को सुख, शान्ति और सदुपयोग की दिशा देता है। यही मानव जीवन की सच्ची उपलब्धि है।

हृदय से हृदय तक

भारतीय परंपरा में पर्वों की विशिष्टता है कि वे सामूहिक रूप से हृदयों तक पहुँचते हैं और अपने प्रभाव से समाज को सही दिशा देते हैं। विजयादशमी ऐसा ही एक पर्व है। यह केवल उत्सव या परंपरा नहीं, बल्कि जीवन-चिंतन का अवसर है। यह शक्ति और मर्यादा- इन दोनों के समन्वय का संदेश देती है। हृदय को स्पर्श करने वाली बात यह है कि विजयादशमी हमें सिखाती है कि शक्ति का मूल्य तभी है, जब वह धर्म और मर्यादा से अनुशासित हो।

रामकथा के प्रतिनिधि ग्रंथों में प्रत्यक्ष रूप से शक्ति-पूजा का उल्लेख नहीं मिलता। वाल्मीकि रामायण में श्रीराम को सविता देवता का उपासक बताया गया है- सूर्य स्तुति, संध्यावंदन और गायत्री जप के माध्यम से। देवी भागवत और अन्य पुराणों में यह कथा विस्तार पाती है कि लंका-विजय से पूर्व राम ने नवरात्र अनुष्ठान किया और शक्ति ने प्रकट होकर विजय का आशीर्वाद दिया। इन दोनों परंपराओं का सार एक ही है- राम का संपूर्ण जीवन धर्ममर्यादा से संचालित था, और वही उनकी वास्तविक शक्ति थी।

सीता-हरण के प्रसंग को मनीषियों ने शक्ति-हरण के प्रतीक रूप में देखा है। माता सीता लंका में रहते हुए भी मर्यादापुरुषोत्तम राम में ही लीन रहीं। उनका हृदय भगवान राम के प्रति अडिग रहा। माता सीता की मुक्ति के लिए भगवान राम द्वारा रचा अभियान केवल युद्ध नहीं, बल्कि शक्ति की पुनर्स्थापना और मर्यादा की रक्षा का संकल्प था। यही कारण है कि विजयादशमी राम की विजय के साथ-साथ शक्ति-साधना की पूर्णता का भी दिन है। नवरात्र की परंपरा में भगवती दुर्गा द्वारा महिषासुर, शुम्भ और निशुम्भ के संहार की कथा आती है। वहीं विजयादशमी को रावण-वध के साथ आसुरी प्रवृत्तियों का अंत होता है। दोनों कथाएँ एक ही सत्य को उद्घाटित करती हैं- असंतुलित शक्ति अंततः विनाश की ओर ले जाती है। रावण, मेघनाद और असुरगण भी शक्ति-साधक थे, साधन-संपन्न थे, परंतु धर्ममर्यादा के अभाव में पराजित हुए। शक्ति ने राम और रावण- दोनों को दर्शन दिए पर विजय राम को मिली, क्योंकि उनके हृदय में धर्म, करुणा और मर्यादा का प्रकाश था।

शक्ति अग्नि के समान है- जहाँ एक ओर वह स्वर्ण को कुंदन बनाती है तो वहीं दूसरी ओर कचरे को भस्म कर देती है। अग्नि में भेद नहीं, भेद हमारे आचरण में होता है। यही विजयादशमी का गहन संदेश है। आज के समय में जब बाहुबल, धनबल और सत्ता को ही सफलता का मानक समझा जा रहा है, तब यह पर्व याद दिलाता है कि सच्ची विजय आत्मसंयम, सद्बुद्धि और नैतिक मर्यादा से ही प्राप्त होती है।

विजयादशमी को हमें शक्ति-पूजा और राम-विजय के संयुक्त उत्सव के रूप में समझना चाहिए। यह पर्व हृदय को संस्कारित करता है और जीवन को दिशा देता है। आप सभी को विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएँ- माँ शक्ति और मर्यादा पुरुषोत्तम राम का आशीर्वाद आपके जीवन में सद्बुद्धि, संतुलन और सच्ची विजय प्रदान करे।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

मन सुन्दर तो जग सुन्दर

जब भी सौन्दर्य की बात उठती है तब सोचती हूँ कि किस सौन्दर्य की बात यह है । तन के सौन्दर्य की या मन के सौन्दर्य की । तन का सौन्दर्य तो आज है, कल नहीं है पर मन का सौन्दर्य तो आज भी है और कल भी रहेगा । बस मनुष्य इस बात को गहराई से समझ ले तो कोई कारण नहीं कि मानव मन की विषाक्तता से हमें मुक्ति नहीं मिलेगी । यह जग असुन्दर क्यों है कारण, मानव का तन सुन्दर नहीं है ऐसी बात नहीं है । बात दरअसल एक ही है कि मानव का मन सुन्दर नहीं है । अगर तन के सौन्दर्य की बात होती तो आज विश्व में जिनके भी द्वारा जहाँ-जहाँ युद्ध हो रहे हैं वे देखने में असुन्दर हैं ऐसी बात तो है नहीं । सभी गोरे-चिट्टे, लम्बे, घनी बालों वाले क्या सुन्दर नहीं हैं पर फिर भी युद्ध की स्थिति है । दोनों पक्ष एक दूसरे को मार रहे हैं । कोई मार रहा है, कोई मर रहा है । सोचने की बात है कि जगत् की स्थिति इतनी विद्रूप क्यों है क्या तन की कुरूपता के कारण अगर ऐसा होता तो कुरूप तन से चाणक्य और कालिदास ने इतना सुन्दर काम नहीं किया होता जो आज सारा विश्व उनका अभिनन्दन कर रहा होता ।

कहने का मतलब इतना ही है कि आज हम तन को समस्याओं की जड़ मान रहे हैं और उसे कसने के उपाय कर रहे हैं पर यह सही नहीं है । कोई अश्लील वस्त्र पहनकर अपने तन को दिखा रहा है तो इसमें क्या तन का दोष है क्या तन ने आदेश दिया कि ऐसे वस्त्र पहनो या मन ने कहा । यह एक छोटा सा उदाहरण है कि तन तो वही करता है जो मन कहता है । मन आत्मा का सेनापति है और अधिकांश व्यक्तियों के इस सेनापति ने सारी व्यवस्था अपने हाथों ले ली है और आत्म-राजा से बगावत कर दी है । ठीक उसी तरह जिस तरह पाकिस्तान या कुछ देशों में राष्ट्राध्यक्ष की बात नहीं मानकर सेना प्रमुख सत्ता की सारी बागडोर अपने हाथ में ले लेते हैं । सत्ता परिवर्तन हो जाता है फिर कोई भी पुराने राजा की बात मानने को तैयार नहीं होता है क्योंकि सत्ता जिसके हाथ में है वही राजा चाहे पिछले राजा ने कितनी ही सुन्दरता से शासन किया हो । कहने का अर्थ है कि हम तन को कसने की बजाए मन को कसना सीख लें तो कोई कारण नहीं कि सुन्दर मानवों की खेती नहीं होगी और उन सुन्दर मानवों से सजा यह जग सुन्दर नहीं बनेगा ।

सुन्दर चरित्र से युक्त मानव सुन्दर होता है, सुन्दर विचारों से युक्त मानव सुन्दर होता है, सुन्दर आचरण से युक्त मानव सुन्दर होता है, सुन्दर कर्मों से युक्त मानव सुन्दर होता है, सुन्दर मन से युक्त मानव ही सुन्दर कर्म करता है। सुन्दरता मनुष्य मात्र का आभूषण है पर इस आभूषण को अगर सुन्दर मन धारण करता है तो वह और भी सुन्दर लगता है । जैसे– सीता महल में आभूषणयुक्त होने पर भी सुन्दर लगती है और वन में आभूषणरहित होकर भी सुन्दर ही लगती है । सत्यं शिवं सुन्दरम् की बात हर जगह कही जाती है पर इसपर अमल करना भी जरूरी है । कहते हैं जहाँ सत्य है वहीं शिवत्व है और जहाँ शिवत्व है वहीं सुन्दर है । तो शिवत्व उपजता कहाँ है मन में अगर तन को शिव बनाकर रख दिया जाए तो क्या वह शिव की तरह काम भी करेगा यह सोचने की बात है । रावण अगर शिव बनने का नाटक भी कर ले तो क्या वह सीता हरण की मनोदशा से दूर रह पाएगा इसपर भी मन्थन करने की आवश्यकता है । हमें हर हाल में अपने मन के सौंदर्य पर काम करने की आवश्यकता है । सारे विश्व के हर मानव को मन पर काम करने की आवश्यकता है तभी विश्व में फैला मानव मन का हलाहल समाप्त होगा और शिवत्व से भरा शिव मन अमृत की बूँदें छलकाता फिरेगा । सच, मन सुन्दर तो जग सुन्दर ।

– 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)

- **पाश्चात्य जगत में चिकित्सा की शुरुआत हुई यूनान से यानि ग्रीक से ।**
- **पाश्चात्य जगत में ज्ञान और विज्ञान का सारा स्त्रोत, सारा ख़ज़ाना है यूनान। इसलिए चिकित्सा को यूनानी चिकित्सा भी कहते हैं ।**
-
- **शुरु -शुरु में यूनानी चिकित्सा हो, आयुर्वेद की चिकित्सा हो या हकीमी चिकित्सा हो शरीर की जानकारी औऱ प्रकृति की जानकारी साथ-साथ चली। जब हमने शरीर की जानकारी ज्यादा इकट्टा करनी शुरु की तो फिर हमने प्रकृति को एक तरीके से भुला दिया । एनाटोमी, फिजियोलॉजी, पैथोलॉजी पर ज्यादा ध्यान दिया । इस प्रक्रिया मेँ हम य़ह भूल गए कि शरीर में विकृति क्यो आती है। शरीर में विकृति है यह जानकारी है हमारे पास, पर शरीर में विकृति आई क्यों ? इस सवाल का जवाब केवल आयुर्वेद देता है ।**
- **जो मौलिक आयुर्वेद है, हमारा, जो चरक ने लिखा, जिसमें जड़ी-बूटी चिकित्सा है ,क्वाथ, काढ़ा, भस्म है, जो पर्याप्त है सर्वांगीण चिकित्सा के लिए।**
- **खान-पान का मतलब क्या है ?बहमारा खान-पान ऐसा होना चाहिए जो शरीर सहज पचा ले ।**
- **हमलोग बात करते हैं सात्त्विक आहार , राजसिक आहार, तामसिक आहार की, जो आहार स्वास्थ्य के लिए दिया जाता है, स्वस्थ रहने के लिए दिया जाता है, पोषण के लिए दिया जाता है वह सब आहार सात्त्विक है और जो आहार स्वाद के लिए दिया जाता है वह आहार राजसिक है और जो आहार स्वाद के लिए लिया जाता है और ज्यादा लिया जाये यानि पेट भरने से ज्यादा खाया जाये वह तामसिक है ।**
- **प्रायः - प्रायः शाकाहार भोजन सात्त्विक भोजन माना जाता है ,लेकिन कहीं-कहीं अगर शाक-सब्जी नहीं मिल रही है तो जीवन रक्षा के लिए लोग मांस - मछली भी खाने लगते हैं पर यह अपवाद है लेकिन हमने अपवाद को नियम बना दिया और तर्क दिया कि मांस मछली से ज्यादा प्रोटीन मिलता है ,ज्यादा विटामिन मिलता है ।**
- **हमारे शरीर की बनावट शाकाहारी जन्तु की बनावट है, माँसाहारी जन्तु की बनावट नहीं है ।शाकाहारी घूंट-घूंट पानी पीता है ,माँसाहारी चाट-चाट कर पानी पीता है । शाकाहारी की आंत लंबी होती है और माँसाहारी की आंत छोटी होती है ताकि मांस, मछली, अंडा जल्दी बाहर निकल सके ।ज्यादा देर रहकर सड़े नहीं, जहर न पैदा कर सके, विकृति न पैदा कर सके । शाकाहारी जिसकी आंत लंबी होती है अगर वह खा रहा है आंत मे ज्यादा देर तक पड़ा रहा तो सड़ने लगता है फिर जहर ही पैदा होगा, विकृति ही पैदा होगी । फिर व्यक्ति बीमार हो जायेगा।**
- **शाकाहारी जीव कौन है ?गाय ,बैल ,बकरी, मनुष्य इत्यादि और माँसाहारी जीव कौन है ? शेर, बाघ, चीता, कुत्ता इत्यादि । ये अपने शरीर की प्रकृति के नियम को नहीं तोड़ते बस एक मनुष्य है जो सीमा रेखा को लाँघता है ।फलस्वरूप बीमार रहता है । इसलिए पशु- पक्षी के हॉस्पीटल कम हैं, मनुष्यों के लिए चारों तरफ हॉस्पीटल ही हॉस्पीटल है ।**

- अपने परिवेश के अनुसार, अपने रीति- रिवाज के अनुसार, उपलब्धता के अनुसार, विवेकपूर्ण भोजन का चयन करना चाहिए ।
- विधाता ने तो हमें स्वस्थ बनाकर भेजा है, गलती हम लोग करते हैं, अपने आस-पास कूड़ा- कचड़ा बटोर करके, प्रदूषण बढ़ाकर बीमारी के कारण को पैदा किया करते हैं ।
- स्वास्थ्य कहीं बाजार में नहीं मिलता, बीमारी हट जाये तो हम स्वस्थ हैं ।मतलब स्वास्थ्य स्वाभाविक है और बीमारी अस्वाभाविक है।
- डाक्टर, वैद्य, हकीम आपको स्वस्थ नहीं करते स्वस्थ तो आप हैं ही वे आपकी बीमारी भगाते हैं।जो विकृति आई है उस विकृति को हटा देंगे ।
- जो विकृति आई है उसके कारण तो हम खुद ही हैं ।
- शरीर की प्रकृति को समझ करके ही हमें अपने भोजन का चयन करना चाहिए । हम वायु प्रकृति के हैं, पित्त प्रकृति के हैं या फिर कफ प्रकृति के हैं ?शरीर की प्रकृति को समझ करके यह समझना चाहिए कि विकृति कैसे आई? अगर हम यह समझ लेंगे तो 90% विकृति खान-पान ,रहन-सहन में बदलाव से सही हो जाएगी ।
- जो संसाधन है वह प्रकृति ने दिया है और प्रकृति के दिए संसाधन का व्यापार नहीं करना चाहिए ।
- हम सभी तो प्रकृति के, कुदरत के बादशाह हैं न, हमारी नीयत खराब हो गई। हमने अपने स्वार्थ के लिए सब कुछ बेचना शुरु किया तो प्रकृति ने हमसे सब कुछ छीनना शुरु कर दिया ।
- आज जितने भी जीवनदायी स्त्रोत हैं वे सब जहरीले हो गए हैं । मिट्टी में जहर, हवा में जहर, पानी में जहर, सब्जी में जहर,फल में जहर । अब तो लगता है आसमान में भी जहर फैल गया है ।अगर हम अपनी नीयत को साफ़ रखें, यह जानने की हम कोशिश करें कि जो विकृति आई चाहे वह हमारे पाचन की विकृति हो, हमारी सोच की विकृति हो, यह कैसे आई है ? इसे समझ जाने पर बात बन जाएगी । बस इसका एक ही समाधान है प्रकृति से जुड़ जाएं, कुदरत से जुड़ जायें, प्राकृतिक जीवन जीएं।
- प्राकृतिक जीवन हमें वैद्य, हकीम,आयुर्वेद और योग सिखाता है । अगर हम यह सोचेंगे और प्रकृति की ओर मुड़ चलेंगे तो बहुत सारी दवाईयों से, बहुत सारी व्याधियों से और बहुत सारी महँगाईयों से बचते चले जायेंगे ।
- अगर हम प्रकृति की तरफ लौट चलेंगे और प्राकृतिक जीवन जीना शुरु करेंगे, तरीके अलग-अलग हो सकते हैं हमारे लेकिन सार-सिद्धान्त एक ही है ।आपका मजहब, आपका धर्म, आपका रहन-सहन कुछ भी हो शरीर सब का एक जैसा है ।रीति-रिवाज, वेश-विन्यास में फर्क़ हो सकता है पर शरीर में एकरूपता है ।शरीर में भेद-भाव नहीं है, शारीरिक रूप से सब समान हैं।
- शरीर न जाति मानता है, न धर्म मानता है, न मजहब मानता है, शरीर केवल कुदरत को मानता है । सच कहें तो शरीर का अपना धर्म है । शरीर अगर स्वस्थ है तो आप कुछ भी कर सकते हैं ।सेवा भी कर सकेंगे, प्रार्थना भी कर सकेंगे, इबादत भी कर सकेंगे ।आप भी खुश रहेंगे और आपका परिवार भी खुश रहेगा।
- भगवान से कभी नहीं कहना चाहिए "व्हाइ मी', हमेशा भगवान से कहना चाहिए"ट्राई मी'। मुझे क्यों नहीं मिला, मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है यह नहीं कहना चाहिए, भगवान से कहना चाहिए कि हम और कोशिश करते हैं, प्रयास करते हैं। लेकिन ये सांसारिक बातें है ।
- संसार और अध्यात्म में यही फर्क़ है - संसार कहेगा ट्राई मी, अध्यात्म कहेगा लीव इट छोड़ दो ।

- संसार ट्राई मी से मिलता है और भगवान लीव इट से मिलता है। कुछ न करें, कोई प्रयास न करें, अपने-आप ही मिल जाता है। संसार शुरु होता है डिजायर से और अध्यात्म शुरु होता है डिजायर लेस से ।
- भक्ति में पागलपन है, भक्त तो लुटा देता है, लीव इट हो जाता है। भक्त जब भक्ति में, प्रेम में तल्लीन हो जाता है, वह जहां बैठता है वहाँ भगवत् कृपा की तरंगे फूट पड़ती हैं।
- जीवन के दो ही केन्द्र हो सकते हैं - एक अभिमान और एक भगवान। जीवन का केन्द्र अभिमान नहीं भगवान होना चाहिए।
- विश्वास में अनुभव नहीं होता , भरोसा होता है । भरोसा है कि कुछ न कुछ अच्छा हो ही जाएगा । हमने कोई गलत नहीं किया तो भगवान कोई न कोई रास्ता निकाल ही देगा। यही बात आदमी को सभी संकटों से पार करा देती है।
- जब अनुभूति हो जाती है तो विश्वास-अविश्वास के स्तर से व्यक्ति ऊपर उठ जाता है ।
- संसार में जो भी दृश्य उपस्थित होते हैं हमारे चित्त के परतों के अलावा कुछ नहीं हैं, यह समझ सिर्फ विकसित ही नहीं हो ,यह अनुभूति में बदलना चाहिए, फिर निराशा नहीं होगी ।

जिज्ञासा

प्रश्न- इस श्लोक को वर्तमान परिदृश्य में विस्तारपूर्वक समझाएं- यावज्जीवेत् सुखं जीवेत् ऋणम कृत्वा घृतं पिबेत्।

उत्तर- ये वाक्य है चार्वाक ऋषि का। हालांकि ऐसी कोई खोज या ऐसा कोई अनुसंधान इन्होंने नहीं किया। उनका अपना एक मत था, जिसे चार्वाक दर्शन कहते थे।

यावज्जीवेत् सुखं जीवेत् ऋणम कृत्वा घृतं पिबेत्। भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः। पूरा वाक्य यह है। यानि जब तक जियें सुख से जियें, चाहे इसके लिए कर्ज लेकर ही घी पीना पड़े। एक बार शरीर के जलकर राख हो जाने के बाद, इस धरती पर दोबारा लौटकर आना नहीं होता। देह खत्म हो गई फिर पुनरागमन किसका है? मर गए, कहानी खत्म। यह वाक्य चार्वाक दर्शन के लोकायत या भौतिकवाद सिद्धांत यानि मैटीरियलिस्टिक थ्योरी को दर्शाता है। कोई अगला जन्म, स्वर्ग-नरक नहीं होता, इसलिए वर्तमान जीवन का पूरा आनंद लेना चाहिए, यानि कर्ज लेकर के भी घी पीना चाहिए, यानि भौतिक सुखों का आनंद लेना चाहिए।

चार्वाक ने कहा, जो कुछ है प्रत्यक्ष है, परोक्ष कुछ नहीं है। न कोई परलोक है, न कोई पुनर्जन्म है, न कोई ईश्वर है। अगर आप जन्म और जीवन को सिर्फ प्रत्यक्ष ही मानते हैं, परोक्ष नहीं मानते हैं, चलिए सारे देवी-देवता हटा देते हैं, यमलोक, स्वर्ग लोक हटा देते हैं। आप कहते हैं कर्ज लेकर घी पियो, चुकाना तो पड़ेगा नहीं। चार्वाक कहता है- सुख भोग करो, लेकिन क्या आप प्रकृति के नियम को रोक लेंगे? भोगे रोग भयम्। इंद्रियों के भोगने की सीमा है, अपनी क्षमता है, क्षमता से ज्यादा आपने इंद्रियों से भोगा, तो रोगी हो जाएंगे। प्रकृति के नियम को आप बदल देंगे क्या? ये कल का परिदृश्य भी था, आज का परिदृश्य भी है और आने वाले कल का भी परिदृश्य रहेगा। एक और बात होगी, जिससे ऋण लेकर के आप घी पी जाएंगे, वह आपसे मांगने आएगा, जरूर आएगा, यमदूत की तरह खड़ा हो जाएगा, छोड़ नहीं देगा। जीवन आध्यात्मिक हो या न हो, सारी बातें भूल जाइए, लोक- परलोक सभी भूल जाइए पर अगर समाज में रहना है तो आपको नैतिक जीवन अपनाना ही पड़ेगा। नैतिक जीवन आध्यात्मिक जीवन नहीं है, नैतिकता के बाद अगला चरण आध्यात्मिकता का है।

नैतिकता का मतलब होता है सहजीवन का सिद्धांत। नैतिकता सहजीवन की कला है अगर आप परिवार के साथ, पड़ोसी के साथ, समाज के साथ, ठीक-ठीक जीवन जीना चाहते हैं, तो आपको सिंबायोटिक जीवन जीना पड़ेगा, सिंबायोटिक लिविंग करना ही पड़ेगा, सहजीवन को मानना ही पड़ेगा। यानि आप भी रहें, परिवार के लोग भी रहें, पड़ोसी भी रहें, समाज के अन्य लोग भी रहें, ये करना ही पड़ेगा। नैतिकता अपनानी ही पड़ेगी, नहीं तो बवाल मचेगा। आध्यात्मिकता तो आप छोड़ ही दें। आध्यात्मिकता तो बहुत दूर की कौड़ी है ऐसे व्यक्तियों के लिए।

पर चार्वाक अपनी मान्यताओं के बावजूद तर्कसम्मत नहीं है। हम आपको जबरदस्ती नहीं मनवाना चाहते हैं कि भगवान है, देवलोक है, कर्मफल है, सबको छोड़ दीजिए। नैतिकता पूरी तरह कर्म- फल सिद्धांत पर आधारित भी नहीं है। पुनर्जन्म आप मानते हैं फिर कर्मफल का सिद्धांत आपको मानना पड़ेगा। नीति पर चलेंगे, तो गलत कर्म नहीं करेंगे, तो अपने- आप कर्म का फल सही मिलता जाएगा। लेकिन हम तो कहते हैं कि आप गलत कर्म करते हैं या नहीं करते हैं, इससे मतलब नहीं है। लेकिन आप अपने घर-परिवार में ठीक से रहना चाहते हैं या नहीं? तनावमुक्त जीवन जीना चाहते हैं या नहीं? तो आपको नैतिकता तो माननी ही पड़ेगी। कर्म का फल आप भले भूल जाएं क्योंकि बिना आध्यात्मिकता के आचरण के कैसे मालूम कि कर्म और फल के बीच में क्या संबंध है? कर्म के फल को समझने के लिए आध्यात्मिकता का ज्ञान होना जरूरी है। इसलिए

इसको छोड़िए लेकिन नैतिकता सहजीवन की कला है। कर्मफल सिद्धांत आध्यात्मिक सिद्धांत है। चार्वाक के इस श्लोक में नैतिकता और आध्यात्मिकता को मिलाने का कोई मतलब ही नहीं है। जो आदमी मानता ही नहीं है शिष्टाचार और सदाचार, वह नैतिकता, धार्मिकता और आध्यात्मिकता को क्या समझेगा? लेकिन हम यहाँ चार्वाक के संदर्भ में बात कर रहे हैं, हम अभी जैमिनी के मीमांसा दर्शन की बात नहीं कर रहे हैं। लेकिन ये भी सत्य है कि लोग कर्मफल की बात तो करते हैं लेकिन मानते कोई नहीं हैं, मानते हैं चार्वाक दर्शन को ही। उनके जीवन में चार्वाक दर्शन ही व्यवहार में दिखता है। खाने-पीने, मौज-मज़े में आदमी की हमेशा रुचि होती है। लेकिन मानें या ना मानें उसका फल उसे भोगना ही पड़ता है।

सुखी जीवन का रहस्य चार्वाक नहीं है, लोलुप जीवन का रहस्य है चार्वाक । अब डायबिटीज़ हो गई तो मीठी चीज़ नहीं खानी चाहिए, लेकिन कितने डायबिटीज़ के रोगी मीठी चीज़ नहीं खाते? अरे एक रसगुल्ला तो खा ही ले सकते हैं, ऐसा सोचते भी हैं और खाते भी हैं। तर्क भी देंगे कि अरे एक गुलाबजामुन खाने से डायबिटीज़ थोड़े ही बढ़ जाएगी। आज का परिदृश्य हो या कल का परिदृश्य हो चार्वाक तर्कसंगत नहीं है। आप कह सकते हैं कि अगर लोन लेकर काम न करें, ईडी इनकम टैक्स का छापा पड़ेगा, कर्ज तो दिखाना पड़ेगा न, कर्ज लेना तो मजबूरी है। लेकिन लोन तो आप चुकाते भी हैं किस्त में? लेकिन चार्वाक यह नहीं कहता कि लोन लेकर लोन चुकाओ, वो तो चुकाने की बात ही नहीं करता। चार्वाक लोन चुकाने में विश्वास नहीं रखता। कर्ज मिला, हम खा गए, बात खत्म। चार्वाक तर्कसंगत नहीं है, लेकिन मस्त है। विजय माल्या, नीरव मोदी, ये सब चार्वाक दर्शन के अनुयायी हैं। अभी तो जी लें, आज तो मस्ती कर लें, कल की कल देखी जाएगी। चार्वाक दर्शन आज के परिदृश्य में 1978 की फ़िल्म कस्में वादे के गाने से भली भांति परिलक्षित होता है, कल क्या होगा किसको पता, अभी ले लो जिंदगी का मज़ा। ऐश करो, ऐश करो, नाचो - गाओ खाओ - पीओ, जीना है तो मस्ती में जियो, दिलवालों, दुनिया की ऐसी तैसी, हम जहाँ हल्ला - गुल्ला होगा। गुलशन बाबरा के लिखे ये गीत चार्वाक दर्शन को दर्शाते हैं।

लेकिन हम ऐसे भी तो जी सकते हैं, जीवन है तो दुख है कष्ट है, जीवन यात्रा में बाधाएं आएंगी, परेशानियां आएंगी, पर हम ये कह सकते हैं न और कर भी सकते हैं न, आओ, आज मुश्किलों को हराते हैं । चलो, आज दिन भर मुस्कुराते हैं। कल की यादें और भविष्य के भय को छोड़ते हैं और वर्तमान में जीते हैं। आज के दिन को समझदारी से जीते हैं।

प्रश्न- प्रणाम अंकल जी, कहते हैं, भाद्रपद चतुर्थी के चाँद को देखने से कलंक लगता है, पर इसी दिन चकचंदा यानी चौरचंद पर्व भी मनाया जाता है, जिसमें चाँद को देखकर ही अर्घ्य दिया जाता है तो इस पर मार्गदर्शन करें।

उत्तर- भाद्रपद शुक्ल चतुर्थी, जिसे गणेश चतुर्थी भी कहते हैं, को चंद्रमा देखना शास्त्रों में वर्जित यानी निषेध माना गया । मान्यता है कि इस दिन चाँद को सीधे देखने से व्यक्ति पर झूठा कलंक या चोरी का आरोप यानी मिथ्या दोष लगता है। लेकिन अपने बिहार के मिथिलांचल, कोसी और सीमांचल क्षेत्र में मनाए जाने वाला, चौठचंद यानी चकचंदा यानी चौरचन पर इसी कलंक के प्रभाव को खत्म करने का एक बहुत ही सुंदर और वैज्ञानिक विधान है। इस पर्व में चंद्रमा को देखने और अर्घ्य देने का एक विशेष नियम होता है जिससे कलंक नहीं लगता है। इस दिन चंद्रमा को कभी भी खाली आंख या खाली हाथ नहीं देखा जाता है, जब शाम को चाँद निकलता है तो व्रती महिला या पुरुष अपने हाथ में दही का बर्तन यानी मटकूरी, फल - केला या खीरा या घर का बना हुआ पकवान पूरी या ठेकुआ लेकर ओट में यानी पीछे से चंद्रमा के दर्शन करते हैं। धार्मिक और सांस्कृतिक मान्यताओं के अनुसार हाथ में सफेद दही चांदी की अंगूठी या फल रखकर जब हम चंद्रमा को देखते हैं तो हमारी दृष्टि सीधे चंद्रमा के कलंकित प्रकाश पर नहीं पड़ती, हाथ से मौजूद शुद्ध सामग्रियां एक ढाल या कवच का काम करती है। हाथ पर फल और दही लेकर चंद्रमा को मंत्रों के साथ अर्घ्य दूध या जल अर्पित किया जाता है साथ ही एक श्लोक पढ़ा जाता

है जो भगवान श्री कृष्ण को स्यमंतक मणि के झूठे कलंक से मुक्ति दिलाने के लिए पढ़ा गया था। चौरचन पर्व की शुरुआत ही इस कलंक को मिटाने के लिए की गई थी। लोक कथाओं के अनुसार मिथिला के राजा हेमांगद ठाकुर पर जब दिल्ली के बादशाह ने चोरी का झूठा आरोप लगाकर उन्हें जेल में डाल दिया था, तब उन्होंने जेल में ही खगोल विज्ञान की गणना कर स्थिति को पहचाना और माता पार्वती व चंद्रदेव की आराधना की थी, तब चंद्रदेव ने उन्हें कलंक से मुक्ति दी थी। इसी कारण जहाँ पूरे देश में लोग इस दिन चाँद देखने से बचते हैं, वहीं मिथिलांचल के लोग पूरी आस्था के साथ नियमपूर्वक हाथ में दही - पकवान लेकर चाँद को पूजते हैं ताकि चंद्रदोष और जीवन के सारे झूठे कलंक हमेशा के लिए मिट जाएं ।

भाद्रपद शुक्ल पक्ष के चतुर्थी को जैसा कि हमने कहा गणेश चतुर्थी कहते हैं और गणेश जी की पूजा होती है। उस दिन सामान्यतः रात में अर्घ्य देते हैं, लेकिन उस दिन भाद्रपद शुक्लपक्ष की चतुर्थी के दिन गणेश चतुर्थी की पूजा दोपहर 12:00 बजे होती है। एक कथा है कि गणेश जी कि हँसी चंद्रमा ने उड़ाई, तो गणेश जी ने गुस्से में आकर शाप दिया, जिस सुंदरता पर और चमक पर गर्व करते हो आज से तुम काले हो जाओगे, तुम कुरूप हो जाओगे, तुम्हारी चांदनी चली जाएगी तो चंद्रमा कुरूप हो गए, रोगी हो गए और पतित हो गए, फिर चंद्रमा ने अपनी गलती मानी और गणेश जी की स्तुति की, तो गणेश जी ने पहले तो कह दिया था किसी भी दिन तेरा मुख देखने से पाप लगेगा, स्तुति करने पर चंद्रमा को कहा कि ठीक है, दिया हुआ शाप तो पूरी तरह वापस नहीं लिया जा सकता, उसे नरम किया जा सकता है, चंद्रमा का आकार हर महीने घटेगा और बढ़ेगा कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष में और अमावस्या को वह पूरी तरह अदृश्य हो जाएगा। सिर्फ चतुर्थी का चंद्रमा देखने पर पाप लगेगा। लेकिन अगर धोखे से चतुर्थी का चंद्रमा देख लें तो, दूसरी कृष्ण भगवान की स्यमंतक मणि की कथा है, जब स्यमंतक मणि चोरी चली गई मथुरा में यदुवंशी सत्राजित की, उसने सूर्य देव की बहुत कठिन तपस्या की थी जिससे प्रसन्न होकर सूर्य देव ने उन्हें स्यमंतक मणि उपहार में दी थी। यह मणि चामत्कारिक थी, रोज़ 80 से 90 तोला सोना देती थी और जिस राज्य में रहती थी, वहाँ कभी अकाल या आपदा नहीं आती थी। भगवान श्री कृष्ण ने सत्राजित से कहा था कि यह मणि राजा उग्रसेन को सौंप देनी चाहिए लेकिन सत्राजित ने लालच में आकर मना कर दिया। 1 दिन सत्राजित का भाई प्रसेन उस मणि को गले में पहनकर शिकार खेलने जंगल गया, जंगल में सिंह ने प्रसेन और उसके घोड़े को मार डाला और मणि को छीन लिया, सिंह से मणि भालू जामबंत ने मार कर ले लिया और अपनी बेटी को खेलने के लिए दे दिया, जब प्रसेन वापस नहीं आया तो सत्राजित को शक हुआ कि श्री कृष्ण को वह मणि चाहिए थी इसलिए उन्होंने ही प्रसेन की हत्या करके मणि चुरा ली है। इस तरह भगवान कृष्ण पर आरोप लग गया, तो कृष्ण भगवान ढूंढने गए, वहाँ जामवंत की बेटी उस मणि से खेल रही थी, तो जामबंत से गुफा में 28 दिनों तक भयानक युद्ध हुआ और फिर जामबंत को एहसास हुआ कि श्री कृष्ण कोई और नहीं बल्कि उनके इष्ट भगवान राम ही हैं। जामवंत ने क्षमा मांगी फिर स्यमंतक मणि दी, और अपनी पुत्री जामवंती की शादी भी श्रीकृष्ण के साथ कर दी। इस तरह सत्राजित को फिर से स्यमंतक मणि मिल गई। फिर उसे बहुत पछतावा हुआ, प्रायश्चित के रूप में उसने अपनी सुंदर पुत्री सत्यभामा का विवाह श्रीकृष्ण से कर दिया। फिर स्यमंतक मणि अक्रूर जी ने लिया। उससे हवन करते थे तो बहुत ज्यादा धन आता था। कहते हैं कि स्यमंतक मणि की कथा कहने से वह पाप चला जाता है। भगवान श्रीकृष्ण को यह कलंक इसलिए सहना पड़ा था क्योंकि उन्होंने एक बार भूलवश गणेश चतुर्थी का चंद्रमा देख लिया था जिससे मिथ्या दोष यानी झूठा कलंक लगता है। ये भी कहते हैं दूज का जो चाँद होता है, उसके दर्शन से, निषिद्ध चंद्रदर्शन के पातक नष्ट हो जाते हैं।

सितंबर माह की गतिविधियाँ

दिनांक 28 अगस्त 2026 को पटना में माननीय मुख्यमंत्री श्री सम्राट चौधरी जी के साथ अरुण कुमार जायसवाल एवं अन्य माननीय मंत्रीगण, विधायक, विधान पार्षद तथा पूर्व विधान पार्षद।

मानव सेवा-माधव सेवा

रोज़ की तरह आज भी भगवत कृपा से गायत्री परिवार, सहरसा, जरूरतमंदों के बीच...

04 सितंबर 2026 (शुक्रवार), गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का विशेष पर्व वैदिक परंपरा एवं धार्मिक विधि-विधान के अनुसार श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास के साथ धूमधाम से मनाया गया । इस विशेष पर्व का आयोजन वैदिक परंपरा के अनुसार किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की सहभागिता ने आयोजन को भव्य स्वरूप प्रदान किया।

इस अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के ट्रस्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल जी ने कार्यक्रम को संबोधित किया। अपने संबोधन में उन्होंने “हृदय से हृदय तक” की चर्चा करते हुए कहा कि: 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। 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।
साथ ही, इस विशेष कार्यक्रम में स्वरांजलि के कलाकारों ने तथा गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान की बच्चियों के द्वारा दी गई मनमोहक प्रस्तुति ने उपस्थित श्रद्धालुओं के मन को मोहा ।
इस अवसर पर अतिथिगण के रूप में स्वरांजलि के संस्थापक श्री गौतम जी और संस्थापिका श्रीमती भारती जी भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। अतिथियों की उपस्थिति ने आयोजन की गरिमा को बढ़ाया। उनके साथ गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के सक्रिय सदस्यों ने भी कार्यक्रम में सहभागिता की।
कार्यक्रम में महिला मंडल, प्रज्ञा मंडल, युवा मंडल एवं युवती मंडल के सदस्यगण विशेष रूप से उपस्थित रहे। विभिन्न मंडलों से जुड़े सदस्यों की सहभागिता ने कार्यक्रम को सामूहिक स्वरूप प्रदान किया।

श्री कृष्ण जन्माष्टमी के शुभ एवं पावन अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में अवस्थित प्रज्ञेश्वर महादेव जी का बाल गोपाल के दिव्य स्वरूप में मनमोहक श्रृंगार का दृश्य...

जन्माष्टमी में गायन, उद्बोधन एवं पूजन

नृत्य, संगीत और योग की प्रस्तुति...

दिनांक: 05/09/2026 (शनिवार) को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में आयोजित शिक्षक दिवस के कार्यक्रम को गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान और प्रज्ञा कोचिंग सेंटर (गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में चल रहे) के बच्चों ने भारतीय संस्कृति को ध्यान में रखते हुए बहुत ही धूम धाम से मनाया।

इस अवसर पर कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य वक्ता आदरणीय डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी और सभी शिक्षकगण के द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया।

आयोजित कार्यक्रम में चंदन तिलक कर सभी का स्वागत करतीं छात्रा...

आयोजित कार्यक्रम में मंत्रोच्चार करतीं छात्राएं...

इस अवसर पर मंच संचालन करतीं गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान की छात्राएं तथा अपने अनुभवों को शेयर करती हुईं अन्य छात्राएं.....

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए आदरणीय डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी एवं अन्य शिक्षकगण...

आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित श्री जायसवाल जी एवं अन्य सभी शिक्षकगण...

कार्यक्रम के समापन में पुष्पांजलि करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल जी...

रोज़ की तरह आज भी गायत्री परिवार, सहरसा द्वारा जन सेवा-जनार्दन सेवा!

दिनांक 6-9-26 को गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने आज के दिनों में स्वास्थ्य प्रबन्धन के संबंध में कहा -पाश्चात्य जगत में चिकित्सा की शुरुआत हुई यूनान से यानी ग्रीक से। पाश्चात्य जगत में ज्ञान और विज्ञान का सारा स्रोत, सारा खजाना है यूनान। इसलिए चिकित्सा को यूनानी चिकित्सा भी कहते हैं। उन्होंने कहा स्वास्थ्य कहीं बाजार में नहीं मिलता है, बीमारी हट जाए तो हम स्वस्थ हैं। मतलब स्वास्थ्य स्वाभाविक है और बीमारी अस्वाभाविक है। डॉक्टर, वैद्य, हकीम आपको स्वस्थ नहीं करता, स्वस्थ तो आप हैं ही, आपकी बीमारी भगाता है। सच यह है कि शरीर दवा नहीं मांगता, शरीर शुद्धि मांगता है। प्राकृतिक चिकित्सा नेचुरल हेल्थ क्योर से ज्यादा नेचुरल हेल्थ केयर है। शरीर अगर स्वस्थ है तो आप कुछ भी कर सकते हैं, सेवा भी कर सकेंगे, प्रार्थना भी कर सकेंगे, इबादत भी कर सकेंगे। आप भी खुश रहेंगे और आपका परिवार भी खुश रहेगा।

दिनांक -13--9--26, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में गान, ज्ञान और ध्यान की व्यक्तित्व परिष्कार की कक्षा को संबोधित करते श्री अरुण कुमार जायसवाल एवं ध्यान करते गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान, सहरसा के छात्र – छात्राएं

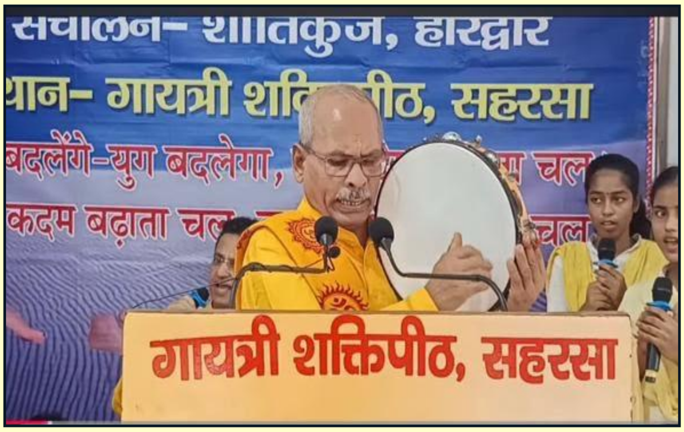
दिनांक -13--9—26, गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा में उपजोन की वार्षिक बैठक हुई। सुपौल,मधेपुरा,खगड़िया एवं बेगूसराय के गायत्री परिजन इसमें भाग लिए। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। दीप प्रज्वलन पांचो जिला के ट्रस्टी एवं जिला संयोजकों के द्वारा सम्पन्न हुआ। उन्हें तिलक लगाकर सम्मानित किया गया। सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डाॅक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- ऋषि भगवान का सच्चा संदेशवाहक होता है। भारत देश विश्व गुरू हुआ तो

ऋषियों के कारण। ऋषि परंपरा -युग ऋषि की नवीनतम कडी है। पूज्य गुरुदेव ने कर्मकांड को तर्कसंगत बनाया । उपजोन सहरसा की वार्षिक बैठक में विगत एक वर्ष में किए गए कार्यों की समीक्षा एवं आगामी एक वर्ष की कार्य योजना करने हेतु बैठक आयोजित की गई। बैठक में पिछले वर्ष की उपलब्धियों एवं कर्यों पर चर्चा की गई तथा आने वाले वर्ष के लिए विभिन्न योजनाओं एवं कर्यक्रमों पर विचार विमर्श किया गया। इस अवसर पर-सचिन पाटिल (एम पी) प्राकृतिक चिकित्सा मर्मज्ञ ने कहा-स्वास्थ संवर्धन के माध्यम से नये परिजन को जोड़ने का काम किया जा सकता है। आओ संस्कारवान पीढ़ी गढें। चंदा जायसवाल ने कहा-गर्भवती महिलाओं को कैसा खान-पान तथा कौन सा भोजन करनी चाहिए । इस अवसर पर हिमांशु खगड़िया ने कहा-शांतिकुंज के निर्देशों का शत-प्रतिशत पालन करते हैं। वीरेंद्र विद्यार्थी ने कहा-सतयुग आएगा तो आएगा। परम पुज्य गुरुदेव के विचारों से दुनिया बदलेगी। पूज्य गुरुदेव के विचार बहुत पैने हैं। गुरुदेव के विचारों को घर-घर, गाँव-गाँव पहुँचाने का संकल्प लिए। इस अवसर पर सहरसा के जिला संयोजक ललन कुमार सिंह, हरीश, मुरारी सिंह तथा सुपौल के अजीत जी,मधेपुरा के सुजीत ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर सहरसा उपजोन के सभी परिजन उपस्थित थे।

दीप प्रज्वलन

तिलक लगाकर स्वागत

संगठन साधना सत्र का संचालन करते हुए, युवा मंडल के हरीश कुमार



संगठन साधना सत्र में प्रज्ञा गीत गा कर परिजनों में नई स्फूर्ति जगाते, परिव्राजक वेद प्रकाश जी

पांचों जिले के परिजन

भोजन ग्रहण करते परिजन

भोजन परोसती महिला मंडल

जाँच शिविर में लंबी भीड़

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में हर महीने के दूसरे रविवार को निःशुल्क नेत्र जाँच शिविर

सहरसा के कहरा ब्लॉक के बनगांव में भारतीय संस्कृति ज्ञान परीक्षा के लिए बच्चों को प्रेरित करते हुए गायत्री परिवार के परिजन ...

दिनांक 20--9--26 को वन्दनीया माता भगवती देवी शर्मा का अवतरण दिवस गायत्री शक्तिपीठ,सहरसा में धूमधाम से मनाया गया। इसअवसर पर विशेष पूजन, ध्यान तथा अखंड जप का कार्यक्रम पूरे दिन चला और पूर्णाहुति,दीपयज्ञ के साथ संपन्न हुआ। पूजन के मुख्य यजमान ललन कुमार सिंह, हरेकृष्ण साह, राकेश कुमार वर्मा, किशोर झा थे,जबकि कर्मकांड के लिए दीप्ति, प्रतिज्ञा एवं कोमल थीं। सत्र को संबोधित करते हुए डा0 अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- शक्ति का केंद्र माताजी सजल श्रद्धा के रूप की प्रतिमूर्ति हैं। गुरुदेव प्रखर प्रज्ञा के रूप हैं ।इस अवसर पर उन्होंने भक्ति पर गहरी बात कहते हुए कहा - भक्ति में तो पागलपन है, भक्त तो लुटा देता है। लिव इट हो जाता है। भक्त जब भक्ति में प्रेम में तल्लीन हो जाता है वह जहाँ बैठता है, वहाँ भागवत कृपा की तरंगे फूट पड़ती है। सम्यक श्रद्धा हो तो सब कुछ हो जाएगा। ये शब्द भगवान बुद्ध ने नहीं कहा, क्योंकि उनका मार्ग अलग था। भगवान बुद्ध ने अष्टांगिक मार्ग में कहा, सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक समाधि। बुद्ध के

वचनों में एक बात जोड़नी चाहिए वो है सम्यक श्रद्धा, फिर सब हो जाएगा। भक्त भगवान के हैं। जैसे समर्थ माँ का बच्चा नवजात होते हुए भी दुर्बल और असहाय नहीं होता, उसी तरह भक्त कभी दुर्बल नहीं होता, कभी असहाय नहीं होता।भक्ति में तर्क नहीं होता, भक्ति में अनुभूति होती है। भगवान गीता में कहते हैं कि सब मुझमें समाए हुए हैं। राम तीर्थ रावी नदी के किनारे बैठे हैं. आ गया सांप, लिपट गया, लोगों ने पूछा, आपको डर नहीं लगा? क्यों डर लगेगा राम से मिलने राम आए थे। दो नहीं है, एक, सिर्फ एक है। सर्वत्र सम भाव है। भगवत चेतना सर्वत्र समभाव से प्रवाहित है। ये भक्ति क्या है?स्प्रेंगलर कहता है, एकाकी की एकाकी की और उड़ान, यही भक्ति है। जीवात्मा परमात्मा से मिलने के लिए उड़ चलता है। खुद एकाकी का अनुभव करेंगे तभी एकाकी की ओर उड़ चलेंगे। जब मेला खत्म होगा तो हंस अकेला रह जाएगा। कर्म का मेला, संस्कार का मेला खत्म होगा तो हंस यानी आत्मा एकाकी हो जाएगा। फिर क्या छोड़ना क्या पकड़ना, क्या ट्राई मी और क्या लिव इट।पर एक बात ध्यान देने की है किस मुँह से जाओगे परमात्मा के सामने, एक वही है जो तुम्हारे सारे राज जानता है।

वंदनीया माता जी का संस्मरण सुनाते श्री अरुण...

अवतरण दिवस पर होने वाले अखंड जप का संकल्प एवं पूजन कराती देवकन्या, दीप्ति, प्रतिज्ञा एवं कोमल...

आरती करते मुख्य प्रतिनिधि गण, राकेश वर्मा,ललन सिंह, हरे कृष्ण साह एवं किशोर झा...

पूजन करते,गायत्री परिजन...

प्रत्येक शनिवार को पंचवटी चौक, सहरसा,पर गायत्री शक्तिपीठ के युवा मंडल के भाइयों के द्वारा सकरात्मक विचार को विकसित करने हेतु सत्साहित्य स्टॉल लगाया गया.

माह के अंतिम रविवार दिनांक 27/09/2026 को सहरसा ज़िले के सोनवर्षा प्रखंड के शाहपुर पंचायत में अलग अलग 24 नए घरों में देव स्थापना, गायत्री यज्ञ संपन्न कराया गया, प्रत्येक घरों में पर्यावरण संरक्षण हेतु पौधा वितरण किया गया। अखंड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से प्रत्येक घरों में गायत्री परिवार के सद्विचारों को जन जन तक पहुंचाया गया । इस कार्य में गायत्री शक्तिपीठ के प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल, युवती मंडल एवं प्रखंड के सक्रिय परिजनो ने बढ़ चढ़ कर भाग लिया ।

दैनिक समाचार पत्रो में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

दैनिक भास्कर   सहरसा-मधेपुरा / सुपौल भास्कर   05-09-2026

शहर-समाज

दैनिक भास्कर, भागलपुर | शनिवार, 5 सितंबर, 2026 | 16

कृष्णाष्टमी पर जिले भर में कार्यक्रम • भगवान श्रीकृष्ण का जीवन साहस, नेतृत्व, लोक कल्याण और अन्याय के खिलाफ संघर्ष की प्रेरणा देता है : ट्रस्टी डॉ. अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में श्रद्धा से मनाई जन्माष्टमी, श्रीकृष्ण के आदर्शों को जीवन में उतारने का संदेश

भास्कर न्यूज | सहरसा

स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व श्रद्धा एवं भक्ति के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में ट्रस्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने 'हृदय से हृदय तक' विषय पर विचार रखते हुए कहा कि जैसे विचार होते हैं, जीवन की दिशा भी वैसी ही बनती है। विचार और कर्म में एकरूपता ही मनुष्य की वास्तविक पहचान है। उन्होंने कहा कि जन्माष्टमी केवल पूजा-पाठ का पर्व नहीं, बल्कि श्रीकृष्ण के आदर्शों को जीवन में उतारने का अवसर है।

उन्होंने कहा कि भगवान श्रीकृष्ण का जीवन साहस, नेतृत्व, लोक कल्याण और अन्याय के खिलाफ संघर्ष की प्रेरणा देता है। गोवर्धन लीला प्रकृति, श्रम और सामूहिक जिम्मेदारी का संदेश देती है। वहीं अर्जुन के सारथी बनना, विदुर की कुटिया में ठहरना और सुदामा को मित्र के रूप में अपनाना विनम्रता और समानता की सीख देता है। डॉ. जायसवाल ने कहा कि गीता का निष्काम कर्मयोग आज के तनावपूर्ण जीवन में भी प्रासंगिक है। धर्म का अर्थ निर्बलों की रक्षा और समाज में सद्भाव कायम करना है। कार्यक्रम में शिक्षक दिवस के अवसर पर युवाओं को प्रेरणादायक संदेश भी दिया गया। महिला मंडल, प्रज्ञा मंडल, युवा मंडल एवं युवती मंडल के सदस्यों की सक्रिय भागीदारी रही।

झांकी के दौरान राधा और श्रीकृष्ण।

कार्यक्रम में भाग लेते श्रद्धालु।

राधा कृष्ण का रूप धरे बच्चों के संग स्नेहा दीदी।

भक्तिभाव से शुरू हुआ श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व

सोनवर्षाराज(सहरसा)| सोनवर्षाराज क्षेत्र की विभिन्न पंचायतों में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व पूर्ण भक्तिभाव, श्रद्धा और विधि-विधान के साथ मनाया जा रहा है। सोनवर्षाराज, सोहा, देहद, बेल्ट, बड़गांव और बनगांव सहित अन्य स्थानों पर भगवान श्रीकृष्ण की प्रतिमाओं के दर्शन हेतु पूजा पंडालों के पट खोल दिए गए हैं। हालांकि मुख्य पूजा आधी रात को संपन्न होगी। कई स्थानों पर भगवान श्रीकृष्ण के बाल स्वरूप की गर्भ पूजा की परंपरा है, तो कई जगहों पर उनके जन्म के पश्चात विशेष पूजा-अर्चना की जाती है। सोहा, बड़गांव, देहद और बेल्ट हवेली में सैकड़ों वर्षों से श्रीकृष्ण की प्रतिमा स्थापित कर पारंपरिक विधि-विधान से पूजा की परंपरा चली आ रही है। विशेष रूप से बड़गांव स्थित श्रीकृष्ण मंदिर परिसर जन्माष्टमी से दो-तीन दिन पूर्व से ही पारंपरिक नारदी भजन से गुंजायमान होने लगता है।

इस अवसर पर बड़गांव में दो दिवसीय भव्य मेले का आयोजन किया जा रहा है।

सोहा में स्थापित श्रीकृष्ण व भगवती की प्रतिमा।

पतरघट क्षेत्र में धूमधाम से मना श्रीकृष्ण जन्मोत्सव

पतरघट(सहरसा)| पतरघट प्रखंड क्षेत्र में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का त्योहार पूरे श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया गया। शुक्रवार देर रात मंदिरों के पट खुलते ही दर्शन और पूजा-अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। श्रद्धालुओं ने दिनभर उपवास रखकर भगवान राधा-कृष्ण तथा अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमाओं की विधि-विधान से पूजा-अर्चना की।

इस अवसर पर मंदिरों में विद्वान आचार्यों द्वारा वैदिक मंत्रोच्चार के साथ विशेष पूजा-अर्चना संपन्न कराई गई। क्षेत्र के धबौली स्थित श्रीकृष्ण बंगला मंदिर, पतरघट काली स्थान परिसर के राधा-कृष्ण मंदिर तथा पस्तपार बाजार स्थित शिवधाम कॉम्प्लेक्स में विशेष धार्मिक अनुष्ठान आयोजित किए गए। पस्तपार में जन्माष्टमी के उपलक्ष्य में दो दिवसीय भव्य मेले का आयोजन किया गया है। मेला परिसर में झूले, चाट-पकौड़े और मिठाई की दुकानों पर लोगों की काफी चहल-पहल देखी गई। इसके अलावा विभिन्न स्थानों पर भक्ति जागरण और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन हुआ।

इधर, निजी विद्यालयों के बच्चों द्वारा राधा-कृष्ण की आकर्षक झांकी निकाली गई, जिसमें मनमोहक वेशभूषा में सजे बच्चों ने सभी का ध्यान आकर्षित किया।

श्रीकृष्ण के मुकुट पर लगा मोर पंख संपूर्ण पवित्रता का प्रतीक

सहरसा| बनगांव रोड स्थित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्थानीय सेवाकेंद्र शांति अनुभूति भवन में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। महोत्सव में श्रीकृष्ण और श्रीराधे के कई जोड़ों की चैतन्य झांकी सजाई गई। श्रद्धालुओं ने झांकी की महाआरती की। इसके बाद श्रीकृष्ण स्वरूप ने उपस्थित लोगों को माखन-मिश्री का भोग खिलाया। कार्यक्रम में सेवाकेंद्र प्रभारी स्नेहा बहन ने जन्माष्टमी के आध्यात्मिक रहस्य पर प्रकाश डालते हुए कहा कि श्रीकृष्ण सर्व दैवी गुणों से संपन्न देव शिरोमणि हैं। उन्होंने कहा कि श्रेष्ठ ज्ञान के माध्यम से मनुष्य अपने आसुरी संस्कारों को बदलकर दैवी संस्कार धारण कर सकता है। उन्होंने श्रीकृष्ण के स्वरूप में छिपे आध्यात्मिक संदेश को समझाते हुए कहा कि मुकुट पर लगा मोर पंख संपूर्ण पवित्रता का प्रतीक है। सुदर्शन चक्र आत्मा के सत्य और पावन स्वरूप के श्रेष्ठ दर्शन का प्रतीक है, जबकि बांसुरी जीवन के संपूर्ण आनंद को दर्शाती है। उन्होंने कहा कि जैसे भवन बनाने से पहले उसका नक्शा बुद्धि में तैयार होता है, उसी प्रकार परमात्मा श्रेष्ठ ज्ञान देकर मनुष्य के आसुरी संस्कारों को दैवी संस्कारों में बदलने का कार्य कर रहे हैं। संस्कारों में बदलाव से ही समाज और संसार को दैवी स्वरूप दिया जा सकता है। कार्यक्रम के प्रमुख आकर्षण के रूप में श्रीकृष्ण प्रश्नमंच आयोजित किया गया। इसमें बृजेश भाई ने प्रथम, राकेश भाई एवं सुबोध भाई ने द्वितीय तथा अवधेश भाई ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कार्यक्रम में मुख्य रूप से महिषी बीडीओ भरत कुमार, बचपन प्ले स्कूल की डायरेक्टर कृति बहन, राधेश्याम अग्रवाल, कर्नल वी. रविशंकर, इंजीनियर शिवशंकर प्रसाद सिंह, इंजीनियर हरिनाथ भगत, अवधेश भाई, शत्रुघ्न भाई, मनोज भाई सहित सैकड़ों भाई-बहन मौजूद रहे।

भागलपुर 05 सितंबर, 2026 दैनिक जागरण

भगवान श्रीकृष्ण के आदर्शों को जीवन में अपनाने की जरूरत : डा. अरूण

संवाद सूत्र, जागरण, सहरसा: शहर के गायत्री शक्तिपीठ में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का विशेष पर्व वैदिक परंपरा एवं धार्मिक विधि-विधान के अनुसार श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास के साथ धूमधाम से मनाया गया। भगवान श्रीकृष्ण के जन्मोत्सव को लेकर गायत्री शक्तिपीठ परिसर में विशेष उत्साह और भक्तिमय वातावरण देखने को मिला। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी भारतीय संस्कृति और सनातन परंपरा का एक महत्वपूर्ण पर्व है। इस अवसर पर गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि विचार और कर्म की यह एकता ही मनुष्य की वास्तविक पहचान है। यदि विचार उच्च हों और कर्म उनसे मेल न खाएं, 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 पहुंचाने का अवसर है कि जीवन को श्रेष्ठ बनाना है तो विचार और व्यवहार, दोनों को एक ही पथ पर चलाना होगा।

भगवान श्रीकृष्ण का जीवन इसका सर्वोत्तम प्रमाण है। 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। ट्रस्टी डा. अरूण कुमार जायसवाल ने कहा कि 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 का सारथी बनना, विदुर की कुटिया में ठहरना, सुदामा को मित्र के रूप में अपनाना- ये घटनाएं 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। इस विशेष कार्यक्रम में स्वरांजलि के कलाकारों ने तथा गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान की बच्चियों द्वारा दिया गया मनमोहक प्रस्तुति ने उपस्थित श्रद्धालुओं के मन को मोहा। इस मौके पर स्वरांजलि के संस्थापक प्रो. गौतम सिंह, भारती सिंह आदि मौजूद थे।

श्रीकृष्ण भजन पर नृत्य प्रस्तुत करते कलाकार • जागरण

डा. अरूण कुमार जायसवाल •

झारखण्ड राज्य भवन निर्माण निगम लिमिटेड

मनुष्य के विचार जैसे होते हैं, जीवन की दिशा भी उसी अनुरूप बनती है : डॉ अरुण

□ गायत्री शक्तिपीठ में धूमधाम से मना श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

सहरसा. गायत्री शक्तिपीठ में शुक्रवार को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पर्व वैदिक परंपरा एवं धार्मिक विधि-विधान के साथ श्रद्धा, भक्ति और हर्षोल्लास से मनाया गया. जन्मोत्सव को लेकर शक्तिपीठ परिसर में पूरे दिन भक्तिमय वातावरण बना रहा.

विचार और कर्म में एकरूपता जरूरी

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए गायत्री शक्तिपीठ के ट्रस्टी डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने "हृदय से हृदय तक" विषय पर विचार रखते हुए कहा कि मनुष्य के विचार जैसे होते हैं, जीवन की दिशा भी उसी अनुरूप बनती है. विचार और कर्म में एकरूपता ही व्यक्ति की वास्तविक पहचान है. उन्होंने कहा कि श्रीकृष्ण जन्माष्टमी केवल पूजा-अर्चना और उत्सव का पर्व नहीं है, बल्कि भगवान श्रीकृष्ण के आदर्शों को जीवन में उतारने का अवसर भी है.

कार्यक्रम में मौजूद लोग.

अन्याय के विरुद्ध खड़ा होना ही धर्म : डॉ जायसवाल ने कहा कि गोवर्धन लीला प्रकृति, श्रम और सामूहिक उत्तरदायित्व का संदेश देती है. उन्होंने कहा कि गीता का निष्काम कर्मयोग आज के तनावपूर्ण जीवन में भी प्रासंगिक है. धर्म का अर्थ केवल पूजा-अर्चना करना नहीं, बल्कि अन्याय के विरुद्ध खड़ा होना, निर्बलों की रक्षा करना और समाज में सद्भाव कायम करना भी है.

सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने मोहा मन : जन्माष्टमी महोत्सव के अवसर पर स्वरांजलि के कलाकारों एवं गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान की बच्चियों ने मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं. सांस्कृतिक कार्यक्रम ने श्रद्धालुओं का मन मोह लिया. स्वरांजलि के संस्थापक गौतम कुमार सिंह एवं संस्थापिका भारती गौतम अतिथि के रूप में मौजूद रहीं. कार्यक्रम में महिला मंडल, प्रज्ञा मंडल, युवा मंडल एवं युवती मंडल के सदस्यों ने सक्रिय सहभागिता निभायी.

प्रकृति से दूरी बढ़ने के कारण अनेक स्वास्थ्य समस्याएं

सहरसा, एक संवाददाता। गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने स्वास्थ्य प्रबंधन और प्राकृतिक जीवनशैली के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रकृति और शरीर के बीच संतुलन को समझना स्वस्थ जीवन का आधार है। आज की जीवनशैली में प्रकृति से दूरी बढ़ने के कारण अनेक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। उन्होंने कहा कि पाश्चात्य जगत में चिकित्सा की शुरुआत यूनान से हुई। शुरुआती दौर में यूनानी चिकित्सा, आयुर्वेद और हकीमी चिकित्सा में शरीर के साथ प्रकृति को भी समझने पर जोर दिया जाता था। बाद में शरीर की संरचना और उसकी बीमारियों के अध्ययन पर अधिक ध्यान केंद्रित हुआ, जबकि बीमारी के मूल कारणों को समझने की दिशा अपेक्षाकृत पीछे छूट गई। उन्होंने कहा कि शरीर में विकृति क्यों आती है।

सहज पचने वाला हो हमारा आहार

डॉ. जायसवाल ने खान-पान को स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण आधार बताते हुए कहा कि भोजन ऐसा होना चाहिए जिसे शरीर सहज रूप से पचा सके। उन्होंने सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार की चर्चा करते हुए कहा कि स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए लिया गया भोजन सात्विक माना जाता है, जबकि केवल स्वाद के लिए लिया जाने वाला भोजन राजसिक और आवश्यकता से अधिक भोजन करना तामसिक प्रवृत्ति है। उन्होंने कहा कि सामान्यतः शाकाहारी भोजन को सात्विक माना जाता है।

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र। • हिन्दुस्तान

शरीर दवा नहीं, शुद्धि और प्राकृतिक जीवन मांगता है

सहरसा| गायत्री शक्तिपीठ में शनिवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया। इसमें स्वास्थ्य प्रबंधन विषय पर डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि स्वस्थ रहना स्वाभाविक है, जबकि बीमारी अस्वाभाविक। शरीर को केवल दवा की नहीं, बल्कि शुद्धि और प्राकृतिक जीवनशैली की जरूरत होती है। उन्होंने कहा कि हमारी दिनचर्या और जैविक घड़ी सूर्य के अनुसार चलती है, इसलिए प्रकृति के अनुरूप जीवन जीना स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

स्वस्थ रहने के लिए दवा नहीं शुद्धि मांगता है मानव शरीर : डा. अरूण

संस, सहरसा: रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित हुआ। ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने स्वास्थ्य प्रबंधन

संबोधित करते ट्रस्टी • सौजन्यः शक्तिपीठ

के संबंध में कहा कि शरीर में विकृति है, यह जानकारी है हमारे पास, पर शरीर में विकृति आई क्यों ? यह सवाल का जबाव केवल आयुर्वेद देता। खान पान का मतलब क्या है ? हमारा खान पान ऐसा होना चाहिए, जो शरीर सहज पचा ले। उन्होंने कहा कि आज सभी जगह योग को क्यों स्वीकार किया जा रहा है ? प्राणायाम कोई धार्मिक और मजहबी क्रिया नहीं है, श्वास के नियंत्रण के लिए प्राणायाम है। जैसे प्राकृतिक चिकित्सा है, नेचरोथैरेपी है। कहीं न कहीं हमारी प्रकृति में विकृति आई है, हमारे अंदर विषाक्तता आंयी है. उस टाक्सिन को हम नेचुरोथैरेपी से बाहर निकाल लें। सच यह है कि शरीर दवा नहीं मांगता, शुद्धि मांगता है। सच कहें तो शरीर का अपना धर्म है, शरीर अगर स्वस्थ है तो आप कुछ भी कर सकते हैं, सेवा भी कर सकेंगे, प्रार्थना भी कर सकेंगे, इबादत भी कर सकेंगे। आप भी खुश रहेंगे और आपका परिवार भी खुश रहेगा।

गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का हुआ आयोजन, स्वास्थ्य प्रबंधन एवं प्राकृतिक जीवनशैली की दी जानकारी

प्रकृति के अनुरूप जीवनशैली अपनाने से दूर होंगी बीमारियां

प्रतिनिधि, सहरसा

कार्यक्रम में भाग लेते लोग.

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को व्यक्तित्व परिष्कार सत्र का आयोजन किया गया. सत्र को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने स्वास्थ्य प्रबंधन एवं प्राकृतिक जीवनशैली के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डाला. उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को अपनी प्रकृति, खान-पान एवं जीवनचर्या को समझना जरूरी है. उन्होंने कहा कि पाश्चात्य जगत में चिकित्सा की शुरुआत यूनान यानी ग्रीस से हुई. उन्होंने खान-पान को स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण आधार बताते कहा कि ऐसा भोजन करना चाहिए जिसे शरीर सहज रूप से पचा सके. उन्होंने सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार की व्याख्या करते कहा कि स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए लिया जाने वाला आहार सात्विक है, जबकि केवल स्वाद के लिए लिया जाने वाला भोजन राजसिक एवं स्वाद के साथ आवश्यकता से अधिक भोजन करना तामसिक प्रवृत्ति का माना जाता है. उन्होंने कहा कि मनुष्य के आसपास बढ़ता प्रदूषण, अनियमित जीवनशैली एवं गलत खान-पान अनेक बीमारियों का कारण बन रहे हैं. उन्होंने कहा कि प्राणायाम किसी धर्म या मजहब की क्रिया नहीं, बल्कि श्वास के नियंत्रण एवं स्वास्थ्य से जुड़ी प्रक्रिया है. प्राकृतिक चिकित्सा के संबंध में उन्होंने कहा कि शरीर हमेशा दवा नहीं मांगता. कई बार उसे शुद्धि एवं प्राकृतिक जीवनचर्या की आवश्यकता होती है. नेचुरोथैरेपी को उन्होंने नेचुरल हेल्थ केयर बताते कहा कि प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने से शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता मिल सकती है. शरीर ना जाति एवं ना धर्म का भेद करता है, बल्कि प्रकृति के नियमों के अनुसार काम करता है.

मानव की महत्वाकांक्षा ही उसके सुख-दुख का कारण बनती है : देवी पूर्णिमा

श्रीमद्भागवत कथा के तीसरे दिन कथा व्यास ने सुनाया परीक्षित प्रसंग

सत्तरकटैया. मानव की महत्वाकांक्षा ही उसके सुख और दुख का कारण बनती है. यदि मनुष्य की महत्वाकांक्षा स्वार्थरहित हो, तो वह शुभ और मंगलकारी फल प्रदान करती है, लेकिन उसमें स्वार्थ निहित हो जाये तो वही महत्वाकांक्षा मनुष्य को पतन की ओर ले जाती है. उक्त बातें नारायणपुर नंदलाली में आयोजित सात दिवसीय श्रीमद्भागवत पुराण कथा के तीसरे दिन वृंदावन से आयी कथा व्यास देवी पूर्णिमा गार्गी ने कहीं.

संगत का जीव के जीवन पर पड़ता है बड़ा प्रभाव : देवी पूर्णिमा गार्गी ने कहा कि जीव के जीवन में संगत का बड़ा प्रभाव पड़ता है. कलियुग के प्रभाव से राजा परीक्षित भी नहीं बच पाये थे. परीक्षित ने अपने राज्य में कलियुग को स्थान दिया और यही उनके मृत्यु का कारण बना. उन्होंने भगवान श्रीकृष्ण की महिमा का बखान करते हुए कहा कि मनुष्य के लिए धर्म की रक्षा करना सर्वोपरि माना गया है. कथा व्यास ने कहा कि महाभारत युद्ध में पांडवों ने साथ देने के लिए श्रीकृष्ण को चुना, जबकि कौरव पक्ष ने उनकी सेना का सहयोग लिया.

भजनों पर झूमे श्रद्धालु

कथा के दौरान संगीत कलाकारों ने एक से बढ़कर एक भजनों की प्रस्तुति दी. भजनों पर श्रद्धालु भावविभोर नजर आये. कथा सुनने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं की भीड़ जुटी थी. कार्यक्रम की सफलता को लेकर शिवकुमार यादव, लाल यादव, बीरबल यादव, सुरेश यादव सहित कई ग्रामीण सक्रिय रूप से जुटे हुए हैं.

प्रवचन करतीं देवी पूर्णिमा गार्गी.

पंचतत्व शुद्ध होंगे तो स्वस्थ रहेगा तन और मन

सहरसा| स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को उपजोन की वार्षिक बैठक आयोजित की गई। कार्यक्रम का शुभारंभ सहरसा, सुपौल, मधेपुरा, खगड़िया एवं बेगूसराय के ट्रस्टी और जिला संयोजकों ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर सभी अतिथियों को तिलक लगाकर सम्मानित किया गया। बैठक को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि भारत को विश्वगुरु बनाने में ऋषि परंपरा का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। पंचतत्वों (मिट्टी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) की शुद्धता को स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य बताते हुए उन्होंने कहा कि जब मिट्टी रसायन मुक्त होगी तो अन्न पौष्टिक मिलेगा, शुद्ध वायु से मन-मस्तिष्क स्वस्थ रहेगा और शुद्ध जल बीमारियों से बचाएगा। पंचतत्वों की शुद्धता से ही स्वस्थ जीवन और सकारात्मक विचारों का निर्माण संभव है।

गायत्री शक्तिपीठ में उपजोन की हुई वार्षिक बैठक

सहरसा. गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को उपजोन की वार्षिक बैठक आयोजित की गयी. इसमें सहरसा के अलावा सुपौल, मधेपुरा, खगड़िया एवं बेगूसराय के गायत्री परिजनों ने भाग लिया. पांचों जिलों के ट्रस्टी एवं जिला संयोजकों ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित किया. इस दौरान अतिथियों को तिलक लगाकर सम्मानित किया गया. बैठक को संबोधित करते ट्रस्टी डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि ऋषि भगवान के सच्चे संदेशवाहक होते हैं. भारत विश्वगुरु बना तो इसके पीछे ऋषि परंपरा की महत्वपूर्ण भूमिका रही. उन्होंने पंचतत्वों की चर्चा करते कहा कि मिट्टी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश से शरीर और सृष्टि का निर्माण हुआ है. मिट्टी, जल एवं वायु के प्रदूषण का सीधा असर मानव स्वास्थ्य पर पड़ता है. बैठक में बीते एक वर्ष के कार्यों एवं उपलब्धियों की समीक्षा की गयी एवं आगामी वर्ष की कार्ययोजना पर विचार-विमर्श हुआ. चंदा जायसवाल ने गर्भवती महिलाओं के खान-पान एवं पोषण पर जानकारी दी. हिमांशु खगड़िया ने शांतिकुंज के निर्देशों का पालन करने की बात कही. वीरेंद्र विद्यार्थी ने कहा कि गुरुदेव के विचारों से समाज एवं दुनिया बदलेगी. उन्होंने गुरुदेव के विचारों को घर-घर एवं गांव-गांव पहुंचाने का संकल्प दोहराया. सहरसा जिला संयोजक ललन कुमार सिंह, हरीश, मुरारी सिंह, सुपौल के अजीत जी एवं मधेपुरा के सुजीत ने भी संबोधित किया. बैठक में उपजोन सहरसा के बड़ी संख्या में परिजन उपस्थित रहे.

ऋषियों के कारण ही भारत बना विश्व गुरू

संस, जागरण • सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में व्यक्तित्व परिष्कार सत्र सहित उपजोन की वार्षिक बैठक हुई। बैठक में सुपौल, मधेपुरा, खगड़िया एवं बेगूसराय के गायत्री परिजन भाग लिए। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। दीप प्रज्वलन पांचो जिला के ट्रस्टी एवं जिला संयोजक द्वारा किया गया। उन्हें तिलक लगाकर सम्मानित किया गया।

सत्र को संबोधित करते हुए ट्रस्टी डा. अरुणकुमार जायसवाल ने कहा कि ऋषि भगवान का सच्चा संदेशवाहक होता है।ऋषियों के कारण ही भारत देश विश्व गुरू हुआ है।

इस अवसर पर सचिन पाटिल ने प्राकृतिक चिकित्सा मर्मज्ञ ने कहा कि स्वास्थ्य संवर्धन के माध्यम से नये परिजन को जोड़ने का काम किया जा सकता है।

चंदा जायसवाल ने कहा कि महिलाओं को कैसी खान-पान तथा कौन सी भोजन करनी चाहिए, इस पर विस्तार से बताया। इस अवसर पर हिमांशु ने कहा कि शांतिकुंज के निर्देश का शतप्रतिशत पालन करते हैं। वीरेंद्र विद्यार्थी ने कहा-सतयुग आएगा तो आएगा। इस अवसर पर सहरसा के जिला संयोजक ललन कुमार सिंह, हरीश, मुरारी सिंह तथा सुपौल के अजीत, मधेपुरा के सुजीत ने भी संबोधित किया।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते ट्रस्टी डा. अरूण जायसवाल सहित अन्य • सौ. शक्तिपीठ

रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में देवी की आराधना करते लोग।

सजल श्रद्धा की प्रतिमूर्ति थीं भगवती देवी शर्मा

सहरसा। रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में वन्दनीया माता भगवती देवी शर्मा का अवतरण दिवस धूमधाम से मनाया गया। इसअवसर पर विशेष पूजन, ध्यान तथा अखंड जप का कार्यक्रम हुआ। पूजन के मुख्य यजमान ललन कुमार सिंह, हरेकृष्ण साह, राकेश कुमार, किशोर झा वहीं कर्मकांड में दीप्ति, प्रतीक्षा एवं कोमल थी।सत्र को संबोधित करते हुए डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- शक्ति का केंद्र माताजी सजल श्रद्धा के रूप की प्रतिमूर्ति थी गुरुदेव प्रखर प्रज्ञा के रूप थे। कार्यक्रम का समापन दीप यज्ञ के साथ हुआ। कार्यक्रम में बड़ीसंख्या मे युवा व अन्य उपस्थित थे।

गायत्री शक्तिपीठ में माता भगवती देवी शर्मा का मनाया गया अवतरण दिवस

प्रतिनिधि, सहरसा

दीप यज्ञ में भाग लेते श्रद्धालु.

गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को वंदनीया माता भगवती देवी शर्मा का अवतरण दिवस श्रद्धा एवं आध्यात्मिक वातावरण में मनाया गया. इस अवसर पर विशेष पूजन, ध्यान, अखंड जप सहित विभिन्न आध्यात्मिक कार्यक्रम आयोजित किए गए. कार्यक्रम का समापन दीप यज्ञ के साथ हुआ. विशेष पूजन के मुख्य यजमान ललन कुमार सिंह, हरेकृष्ण साह, राकेश कुमार एवं किशोर झा थे. कार्यक्रम में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर सामूहिक साधना एवं पूजन में सहभागिता की. कार्यक्रम को संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने माता भगवती देवी शर्मा को शक्ति एवं सजल श्रद्धा की प्रतिमूर्ति बताया. उन्होंने कहा कि गुरुदेव प्रखर प्रज्ञा के रूप थे. उन्होंने आध्यात्मिक जीवन में इच्छा, प्रयास एवं समर्पण के बीच के अंतर को समझाते व्हाई मी, ट्राई मी एवं लीव इट की अवधारणा पर विस्तार से प्रकाश डाला. उन्होंने कहा कि संसार ट्राई मी से मिलता है, जबकि भगवान लीव इट से मिलते हैं. उन्होंने कहा कि संसार बालू की तरह है. जिसे जितना मुट्ठी में कसकर पकड़ने का प्रयास किया जायेगा, उतना ही वह हाथ से फिसलता जायेगा. इसलिए आध्यात्मिक साधना में मैं एवं मेरा के भाव का विसर्जन आवश्यक है. उन्होंने कहा कि भक्ति में तर्क से अधिक अनुभूति का महत्व है. सच्ची भक्ति में व्यक्ति स्वयं को पूरी तरह समर्पित कर देता है. भक्त जब प्रेम एवं भक्ति में तल्लीन होता है तो उसके आसपास भी आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव होता है. बुद्ध के अष्टांगिक मार्ग का उल्लेख करते उन्होंने सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम और सम्यक समाधि की चर्चा की. उन्होंने भक्ति को जीवात्मा के परमात्मा की ओर लौटने की यात्रा बताते कहा कि जीवन का मेला समाप्त होने के बाद मनुष्य को अकेले ही जाना है. उन्होंने कहा कि अंततः परमात्मा के सामने मनुष्य के पास छिपाने के लिए कुछ नहीं होता. वही एक सत्ता है, जो व्यक्ति के सभी कर्मों एवं अंतरमन के भावों को जानती है. कार्यक्रम के अंत में श्रद्धालुओं ने दीप यज्ञ में भाग लिया एवं सामूहिक रूप से आध्यात्मिक साधना का संकल्प लिया.

भक्ति में तर्क नहीं, अनुभूति होती है : डॉ. अरूण कुमार

सहरसा | स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ में रविवार को भगवती देवी शर्मा का अवतरण दिवस श्रद्धा और भक्तिभाव के साथ मनाया गया। इस अवसर पर विशेष पूजन, ध्यान और अखंड जप का आयोजन हुआ। मुख्य यजमान ललन कुमार सिंह, हरे कृष्ण साह, राकेश कुमार और किशोर झा रहे। इस अवसर पर कर्मकांड दीप्ति, प्रतिज्ञा एवं कोमल ने कराया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए डॉ.अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि माताजी सजल श्रद्धा और गुरुदेव प्रखर प्रज्ञा के प्रतीक थे। उन्होंने 'व्हाई मी, ट्राई मी और लीव इट' के माध्यम से आध्यात्मिक जीवन के मर्म को समझाया। उन्होंने कहा कि सांसारिक जीवन में व्यक्ति प्रयास करता है,जबकि अध्यात्म में 'लीव इट' अर्थात छोड़ देने का भाव महत्वपूर्ण है। संसार इच्छा से शुरू होता है और अध्यात्म इच्छा रहित होने से। भक्ति में तर्क नहीं, अनुभूति होती है।

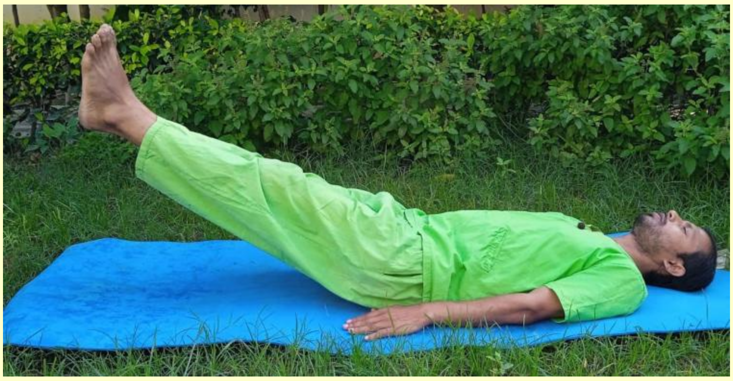
सजल श्रद्धा की प्रतिमूर्ति थी माता भगवती देवी शर्मा

संवाद सूत्र, जागरण, सहरसा: रविवार को शहर के गायत्री शक्तिपीठ में वंदनीय माता भगवती देवी शर्मा के अवतरण दिवस धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर विशेष पूजन, ध्यान तथा अखंड जप का कार्यक्रम हुआ।

पूजन के मुख्य यजमान ललन कुमार सिंह, हरेकृष्ण साह, राकेश कुमार, किशोर झा थे। जबकि कर्म कांड दीप्ति, प्रतिज्ञा एवं कोमल ने कराया। ट्रस्टी डा. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि शक्ति का केंद्र माताजी सजल श्रद्धा के रूप की प्रतिमूर्ति थी। गुरुदेव प्रखर प्रज्ञा के रूप थे। इसअवसर पर उन्होने व्हाई मी, ट्राई मी और लीभ इट के संबंध में विस्तृत रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि भगवान से कभी नहीं कहना चाहिए कि व्हाई मी, हमेशा भगवान से कहना चाहिए ट्राइ मी। मुझे क्यों नहीं मिला, मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है। यह नहीं कहना चाहिए, भगवान से कहना चाहिए कि मैं और कोशिश करता हूँ, प्रयास करता हूं। लेकिन ये सांसारिक बाते हैं। संसार और अध्यात्म में यही फर्क है, संसार कहेगा ट्राइमी, अध्यात्म कहेगा लीव इट, छोड़ दो। संसार में आप सतत सक्रिय रहे, पर बालू की तरह हाथ से छूटता चला जाएगा संसार; दो चार कण हाथ में लगे रहेंगे, बने रहेंगे, उसे लेकर खुश हो जाए कि हाथ में आ गया संसार। पर भगवान के लिए मुट्ठी से बालू को छोड़े, दोनों हाथ झाड़े और चैन से रहें। संसार ट्राइ मी से मिलता है और भगवान लिव इट से मिलता है। कुछ न करें, कोई प्रयास न करें, अपने आप ही मिल जाता है। कबीरा खड़ा बाजार में लिए लुकाठी हाथ, जो घर फूंके आपना चले हमारे साथ। संसार शुरू होता है डिजायर से और अध्यात्म शुरू होता है डिजायरलेस से। गीता की भाषा में कहे आत्मन्ये आत्मतुष्टः, अपनी आत्मा में संतुष्ट रहे। ये भी मत कहें, मुझे कृष्ण से कुछ नहीं चाहिए, अब सिर्फ कृष्ण चाहिए। शंकराचार्य ने लिखा है मोक्ष की भी आकांक्षा नहीं होनी चाहिए। कृष्ण चाहिए, ये चाहिए शब्द ही छूट जाए, तब बात बनेगी। भक्ति में पागलपन है, भक्त तो लुटा देता है। लिव इट हो जाता है। भक्त जब भक्ति में प्रेम में तल्लीन हो जाता है वह जहां बैठता है, वहां भागवत कृपा की तरंगे फूट पड़ती है। सम्यक श्रद्धा हो तो सब कुछ हो जाएगा। ये शब्द भगवान बुद्ध ने नहीं कहा, क्योंकि उनका मार्ग अलग था। भगवान बुद्ध ने अष्टांगिक मार्ग में कहा, सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाक, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक समाधि। बुद्ध के वचनों में एक बात जोड़नी चाहिए वो है सम्यक श्रद्धा, फिर सब हो जाएगा। भक्त भगवान के हैं। जैसे समर्थ मां का बच्चा नवजात होते हुए भी दुर्बल और असहाय नहीं होता, उसी तरह भक्त कभी दुर्बल नहीं होता, कभी असहाय नहीं होता। भक्ति में तर्क नहीं होता, भक्ति में अनुभूति होती है।

ट्रस्टी डा. अरूण कुमार जायसवाल सौजन्य शक्तिपीठ • जागरण

उत्तानपादासन



परिचय :-

संस्कृत में 'उत्तान' का अर्थ है ऊपर उठा हुआ और 'पाद' का अर्थ पैर होता है। उत्तानपादासन (Raised Leg Pose) पीठ के बल लेटकर किया जाने वाला एक महत्वपूर्ण योगासन है, जो पेट और कमर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

उत्तानपादासन करने की विधि :-

जमीन पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं।

दोनों हाथों को शरीर के पास सीधा रखें और हथेलियां जमीन की तरफ हों।

लंबा श्वास अंदर लें और बिना घुटने मोड़े दोनों पैरों को धीरे-धीरे 30 से 45 डिग्री के कोण तक ऊपर उठाएं।

इस स्थिति में सामान्य श्वास लेते हुए 20 से 30 सेकंड तक रुकें।

श्वास छोड़ते हुए पैरों को धीरे-धीरे वापस जमीन पर ले आएं।

सावधानियां :-

गर्भावस्था :- गर्भवती महिलाओं को यह आसन पूरी तरह से नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे पेट और गर्भाशय पर अत्यधिक दबाव पड़ता है।

पीठ या कमर दर्द :- यदि आपको गंभीर कमर दर्द (लोअर बैक पेन) या स्लिप डिस्क की समस्या है, तो बिना डॉक्टर या योग विशेषज्ञ की सलाह के इसका अभ्यास न करें।

हाल की सर्जरी :- पेट, हर्निया या किसी भी अंदरूनी अंग की सर्जरी हुई हो, तो इस आसन से बचें।

झटके से बचें :- पैरों को ऊपर उठाते या नीचे जमीन पर रखते समय किसी भी तरह के झटके का प्रयोग न करें। क्रिया हमेशा धीमी और नियंत्रित होनी चाहिए।

पीठ को जमीन से सटाकर रखें :- पैर उठाते समय अपनी पीठ या कमर को जमीन से ऊपर न उठने दें।

शुरुआती लोगों के लिए :- यदि दोनों पैरों को एक साथ 30 या 45 डिग्री उठाने में कठिनाई हो, तो शुरुआत में एक-एक पैर से इसका अभ्यास करें।

लाभ :-

लचीलापन बढ़ाना :- यह आसन पीठ, रीढ़ की हड्डी, कूल्हों और जांघों के पीछे की मांसपेशियों को अच्छी तरह खींचता है।

रक्त संचार में सुधार :- आगे झुकने की इस मुद्रा से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह तेज होता है, जिससे सिरदर्द और थकान से राहत मिलती है।

तनाव और चिंता से मुक्ति :- यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और अच्छी नींद आने में मदद मिलती है।

पाचन तंत्र को सक्रिय करना :- आगे झुकने पर पेट के अंगों पर हल्का दबाव पड़ता है, जिससे पाचन शक्ति मजबूत होती है और कब्ज जैसी समस्याओं से आराम मिलता है।

मांसपेशियों की मजबूती :- पैरों, घुटनों और टखनों की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और शरीर का संतुलन बेहतर होता है।

माह सितंबर 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 गौतम सिंह (स्वरांजलि संस्थापक, सहरसा) - श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव कार्यक्रम।
- श्रीमती भारती जी(स्वरांजलि संस्थापिका, सहरसा) - श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव कार्यक्रम।
- श्री सचिन पाटिल (मध्यप्रदेश) - साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार कक्षा।
- श्री विश्वनाथ पाटिल (मध्यप्रदेश) - गायत्री शक्तिपीठ दर्शन।
- श्रीमति दुर्गा पाटिल (मध्यप्रदेश) - गायत्री शक्तिपीठ दर्शन।
- श्रीमति सम्पदा पाटिल (मध्यप्रदेश) - गायत्री शक्तिपीठ दर्शन।
- श्री राकेश कुमार वर्मा (सेवानिवृत रॉ के डायरेक्टर) - वंदनीया माता जी जन्म शताब्दी विशेष पूजन हेतु मुख्य प्रतिनिधि।
- श्रीमति स्वेता कुमारी (बैंककर्मी, पटना) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा
- कुमारी शांति सिंह (पटना) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा
- श्री आशुतोष जी (न्यायाधीश, मधेपुरा) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा
- श्रीमति ऐश्वर्या जी (आर्किटेक्ट, मधेपुरा) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा

आगामी कार्यक्रम

- **04 अक्टूबर - विशेष भोजन**
- **08 अक्टूबर - प्रदोष व्रत (कृष्ण पक्ष)**
- **10 अक्टूबर - पितृपक्ष अमावस्या, सामूहिक श्राद्धकर्म-तर्पण-पिण्डदान**
- **11 अक्टूबर - शारदीय नवरात्र आरम्भ, कलश स्थापन, अनुष्ठान संकल्प**
- **19 अक्टूबर - कन्या पूजन एवं महापूर्णाहुति**
- **23 अक्टूबर - प्रदोष व्रत (शुक्ल पक्ष)**
- **अंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ**
- **प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र**

इच्छा

मेरा जीवन ऐसा बनाना गुरुवर, न ईर्ष्या पले, न विद्वेष पले
संघर्षों की भले हो श्रृँखला पर न लोभ पले, न भय पले ।। मेरा जीवन ---
हो भले आँधियों का सिलसिला, चक्रवात भले ही गंभीर हो
पर श्रद्धा-विश्वास की हो ऐसी डगर, कोई मगर निगल न सके ।। मेरा जीवन ----
लोग कुछ भी कहें, कुछ भी सुनाएँ, पर अपना तो बस एक ही भाव हो
राधा - कृष्ण से सीखी मुस्कान हो, वज्र सा हो मेरा हृदय ।। मेरा जीवन ----
समता का ऐसा संगीत हो, सुख-दुःख का न कोई अहसास हो
ममता का ऐसा समन्दर हो, सारा जग ही मेरा परिवार हो ।। मेरा जीवन ----
शत्रुता नहीं हो प्यारी मुझे, शत्रु से भी मेरी मित्रता हो
हृदय में गीत हो एक ही, सबके प्रति समरसता हो ।। मेरा जीवन -------
सतयुग आए जब आए, पर मेरे मन में उतरता रहे सतयुग
भावों में मेरे ईश्वर हों, ऋषियों - मुनियों सा सबके प्रति प्रेम हो ।। मेरा जीवन ----
तामसिकता मुझे न प्यारी प्रभु, राजसिकता नहीं, सात्त्विकता हो
मनस् तमस का जो कोहरा गहन, उसमें आत्मा का सूरज उगा दो प्रभु ।। मेरा जीवन -------

– 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/