

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

प्रबुद्ध जीवन

प्रेरणास्रोतः शांतिकुंज हरिद्वार

संस्थापना: गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा (बिहार)

सम्प्रेषक- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

वर्ष: ०४ अंक: ०५

‘धन की साधना

धन एक दृश्य पदार्थ नहीं, अपितु एक सूक्ष्म शक्ति है। यह शक्ति ईश्वर से ही उद्भूत होकर सृष्टि के भौतिक क्षेत्र में कार्य करती है। भूलोक की व्यवस्था, जीवन की गति और कर्म-जगत की पूर्णता के लिए इसका होना अनिवार्य है। परन्तु जब यह शक्ति अहंकार, अधिकार-बुद्धि और स्वार्थ की प्रेरणाओं के अधीन हो जाती है, तब अपने मूल दैवी स्वरूप से विचलित होकर आसुरी रूप धारण कर लेती है।

मानवी अहंकार जिन तीन शक्तियों की ओर सबसे अधिक आकृष्ट होता है- अधिकार, धन और भोग- उनमें धन प्रधान है। देखा गया है कि प्रायः यह शक्ति उन हाथों में पाई जाती है जो इसके अधिकारी नहीं होते। वास्तव में धन का चाहना या उसका संचय प्रायः मनुष्य को धन का स्वामी नहीं बनाता, वरन् उसे धन के वश में कर देता है, उसका दास बना देता है। इसी कारण साधना-मार्गों में धन के विषय में अनासक्ति, संयम और त्याग पर विशेष बल दिया गया है।

साथ ही धन से पलायन भी समाधान नहीं है। ऐसा करने से यह शक्ति दानवी प्रवृत्तियों के हाथ में ही रह जाती है। साधक का मार्ग धन त्यागना नहीं, बल्कि उसे ईश्वरोन्मुख करना है। समस्त धन ईश्वर का है; मनुष्य केवल उसका न्यासी है। आज जो धन उसके पास है, वह कल किसी और के पास होगा। प्रश्न केवल इतना है कि जब तक वह उसके हाथ में है, तब तक उसका उपयोग किस चेतना से किया जाता है। श्रेष्ठ साधक वही है जो दरिद्रता में भी विचलित न हो और वैभव में भी आसक्त न बने। उसके लिए अभाव और ऐश्वर्य समान होते हैं। धन उसके लिए न भोग का साधन होता है, न अहंकार का उपकरण- वह केवल ईश्वरीय कार्य की एक शक्ति बन जाता है। इसी समता और समर्पण में धन शुद्ध होता है और साधना सिद्ध होती है।

हृदय से हृदय तक

हृदय की भूमि पर जब चेतना का दीप जलता है, तभी समाज में उजाले की संभावना बनती है। हृदय की गहराइयों से जब प्रकाश फूटता है, तब वह केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, समाज और राष्ट्र तक फैल जाता है। दीपावली इसी विस्तार का पर्व है- व्यक्ति की चेतना से सामाजिक उजास तक की यात्रा। यह पर्व हमें स्मरण कराता है कि समाज का अंधकार सामूहिक है, पर उसका समाधान भी सामूहिक आत्म-जागरण में ही निहित है।

आज हम एक ऐसे समय में खड़े हैं, जहाँ साधन बढ़े हैं पर संवेदना घटती जा रही है। तकनीक के उजाले में मानवीय मूल्यों की लौ मंद पड़ती दिख रही है। ऐसे में दीपावली केवल सजावट और आतिशबाजी का उत्सव बन जाए, तो यह आत्म-विस्मृति होगी। दीपावली का दीया हमें झकझोर कर पूछता है- क्या तुम्हारे भीतर भी प्रकाश है?

दीपावली हमें यही प्रेरणा देती है कि परिवर्तन की शुरुआत बाहर से नहीं, भीतर से होती है। जो अपने जीवन को सही दिशा देता है, वही समाज को भी सही राह दिखा सकता है। दीया जलता है और ऊपर की ओर उठता है। यह उसकी प्रकृति है। यही संदेश मनुष्य के लिए भी है- उत्कर्ष, ऊर्ध्वगमन और उत्कृष्टता। जो जीवन केवल संग्रह और उपभोग में उलझ जाता है, वह बुझते दीये जैसा हो जाता है। पर जो जीवन त्याग, सेवा और सहयोग में ढल जाता है, वही दीप बनकर युगों तक प्रकाश देता है।

दीपावली पर जलने वाला हर दीया हमें जिम्मेदारी का पाठ पढ़ाता है। वह कहता है- मैं अकेला हूँ, फिर भी जलूँगा, प्रकाश फैलाऊँगा और जब तक हूँ तब तक हर प्रकाश चाहने वाले को प्रकाश दूँगा। यही भाव यदि जीवन में उतर जाए, तो निराशा टिक नहीं सकती। समाज में फैला अंधकार किसी एक व्यक्ति की गलती नहीं, बल्कि सामूहिक उपेक्षा का परिणाम है। यदि हर व्यक्ति अपने हिस्से का एक दीया जला दे- ईमानदारी का, करुणा का, कर्तव्य का- तो कोई भी अंधकार टिक नहीं सकता। दीपावली हमें यही सामूहिक उत्तरदायित्व सौंपती है।

‘अप्प दीपो भव’ का सूत्र आज पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। स्वयं प्रकाशित हुए बिना हम समाज को प्रकाश नहीं दे सकते। जब व्यक्ति बदलता है, तभी परिवार बदलता है; परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र रूपांतरित होता है। इस दीपावली बाहरी दीपों के साथ एक दीप भीतर भी जलाएँ- मानवता का, विवेक का और धर्म का। यही दीपावली को उत्सव से साधना में बदल देगा।

- डॉ. अरुण कुमार जायसवाल

भक्त और भगवान का यह संसार

यह संसार भक्त और भगवान का है। जो भक्त हैं वही यहाँ प्रेम और आनन्द से रह सकते हैं, झूम सकते हैं, नाच सकते हैं, गा सकते हैं, इठला सकते हैं, मचल सकते हैं, भगवान के साथ प्रेम के झूले में झूला झूल सकते हैं, उनके साथ रंगरलियाँ मना सकते हैं, उनके साथ कन्दुक क्रीड़ा कर सकते हैं फिर उनकी कन्दुक गिर जाने से रो-रोकर भगवान को कन्दुक लाने के बहाने अपने अन्दर के असुर कालिया का दमन करवा सकते हैं और यमुनारूपीणि भगवती का विशुद्ध और मीठा पानी सदा-सदा के लिए पी सकते हैं। भक्त ही भगवान के साथ गोप-ग्वाले बनकर खेल सकते हैं, संसार भर का माखन चुराकर भगवान की बाल लीला का चुटीला आनन्द उठा सकते हैं। भक्त ही भगवान की गोपिकाएँ बनकर उनके साथ आध्यात्मिक रासलीला का मनमोहक और दिव्य आनन्द उठाकर अपनी युगों की प्रतीक्षा का समापन कर सकते हैं। भक्त ही भगवान को अपने अपहरण के लिए पुकारकर विवाह मण्डप छोड़कर, भगवान के साथ भागकर विवाह कर सकते हैं। भक्त ही भगवान के अर्जुन बनकर अपने मन के कुरुक्षेत्र और बाहर के कुरुक्षेत्र दोनों युद्धों के विजेता बन सकते हैं।

भक्त भोले होते हैं, निश्चल होते हैं। उन्हें भगवान के सिवा कुछ भाता ही कहाँ है। भगवान भक्त के आनन्द के श्रोत हैं तो भक्त भी भगवान के आनन्द के श्रोत उनके ही द्वारा बना दिए जाते हैं। न तो भक्त भगवान के बिना जी सकते हैं और न ही भगवान भक्त के बिना रह सकते हैं। तभी तो वे उगना बनकर भक्त की सेवा सुश्रुषा तक करने धरती पर आ जाते हैं। भगवान अपने भक्तों के लिए इस धरती पर आते हैं। उन्हें अनाचारियों, दुराचारियों से मुक्ति दिलाने के लिए भगवान आते हैं और जब शुभ और अशुभ शक्तियाँ बराबर हो जाती हैं, निचन्द्रण में आ जाती हैं तब भगवान सुरधामपुर वापस लौट जाते हैं। भगवान से भक्त हँसते हैं और भगवान भक्त से हँसते हैं तो इस संसार को हँसता हुआ, खिलखिलाता हुआ बनाने के लिए भक्तों की जरूरत है।

भगवान की तो यह सृष्टि है ही। बस आज के दौर में अभक्तों ने जो भगवान के नाम पर खिलवाड़ किया हुआ है, भगवान को अपने हृदयप्रदेश से देशनिकाला देकर कीड़े-मकोड़ों का समूह बनाकर, भगवान के भक्तों की नाक में दम किया हुआ है उसे अब भगवान युग परिवर्तन की गोधूलि वेला में महाकाल बनकर इस संसार से या तो खदेड़ दें या तो उनका हृदय परिवर्तन कर दें तो भक्त पुनः निश्चिन्त होकर भगवान की गोद में विश्राम करेगा और भगवान पुनः अपनी गोद में खेल रहे शिशु को देखकर मंत्रमुग्ध होते रहेंगे क्योंकि उनकी सबसे सुन्दर रचना उनका भक्त ही जो है। जैसे माँ की दुनिया उसका अबोध शिशु होता है ठीक उसी तरह भगवान की दुनिया उनका भक्त होता है। यह दुनिया उन्होंने बनाई ही इसलिए है कि वे अपने भक्तों के साथ रहें, उनके साथ उठें, बैठें पर दुनिया में जब अशुभ शक्तियाँ बढ़ जाती हैं तो वे भगवान के भक्तों को जीने नहीं देतीं। वे उनके सबसे प्यारे भगवान के नाम पर अपना उल्लू सीधा करने की कोशिश करती हैं, वे शिव की बारात का नाम देकर मनःभूत-प्रेतों, पिशाचों को अपनी टोली में शामिल कर भगवान के नंदियों का जीना हराम कर देती हैं पर वे नहीं जानतीं कि भगवान सिर्फ अपने सच्चे भक्तों के हैं। भगवान से कुछ छुपा नहीं है कि उनका कौन भक्त सच्चा है और कौन झूठा ऐसे में अचानक एक दिन प्रकट होकर वे अपने भक्त की रक्षा करने के लिए विवश हो उठते हैं।

आज भी ऐसा ही समय आया है। भगवान प्रकट हों और अपने सच्चे भक्तों के रूप में नन्दियों की रक्षा करें। भगवान और भक्त की यह दुनिया है इसमें अभक्तों का क्या काम? अभक्त जहाँ रहेंगे वहीं उत्पात मचाएँगे, वहीं अभद्रता करेंगे, वहीं उल-जलूल बकेंगे, वहीं शत्रुता की भाषा बोलेंगे, वहीं अज्ञान और अन्धकार के बीज बोएँगे, वहीं प्रकाश के हर श्रोत को बंद करेंगे, वहीं उनन्ति को अवनति में परिणत करेंगे। एक भगवान ही हैं जो अभक्तों को इस दुनिया से खदेड़ सकते हैं। भगवान को तभी तो भक्त दिन-रात पुकारते हैं और कहते हैं –

कन्हैया, कन्हैया, तुमको आना पड़ेगा, वादा जो किया है, निभाना पड़ेगा
अर्जुन मन को बनाना पड़ेगा, गीता ज्ञान फिर सुनाना पड़ेगा।।

बस, अब आ जाओ कन्हैया। आज पुनः भक्त मन बेचैन हुआ है, विकल हुआ है, व्यथित हुआ है। तुम्हारी पुकार हुई है। आओ दोस्त परमात्मा, जीवात्मा के सारे संताप हर लो और इस दुनिया को फिर से भक्त और भगवान का बनाकर एक खूबसूरत स्वरूप दे दो।

– 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)

- ❀ बीते हुए कल में परमात्मा हमारी श्रद्धा का विषय था पर वर्तमान के पल में परमात्मा हमारे लिए तर्क का विषय है लेकिन अब लगता है कि सचमुच आज के युवाओं के लिए भी भगवान श्रद्धा का विषय होता जा रहा है ।
- ❀ तर्क हमेशा हमें तनाव में डालता है और श्रद्धा हमेशा हमें तनाव से मुक्त करती है इसलिए भगवान को तर्क का नहीं श्रद्धा का विषय बनाएं तो आप तनाव से भी मुक्त रहेंगे और आपदा को अवसर में बदल पाएंगे फिर जीवन में निश्चित रूपेण सफल होंगे ।
- ❀ तनाव का, स्ट्रेस का एंटी डॉट क्या है ? प्रेम , प्यार, अपनापन, अपनत्व। लेकिन जितना मजबूत आपका इगो होगा उतना ही आपको अकेले रहना पड़ेगा ।
- ❀ आत्मसम्मान जरूरी है, आत्मसम्मान होना चाहिए, प्रतिष्ठा भी जरूरी है, प्रतिष्ठा भी होनी चाहिए, लेकिन इसके लिए अहंकार जरूरी नहीं है ।
- ❀ प्रेम के जो प्रतिफलन होते हैं, पहला प्रतिफलन सम्मान, दूसरा प्रतिफलन विश्वास, तीसरा प्रतिफल आस्था, चौथा प्रतिफलन निष्ठा और पांचवां प्रतिफलन अगर प्रेम गहरा हो गया तो श्रद्धा। ये सारी चीजें प्रेम का ही प्रतिफलन है ।
- ❀ यह संसार है जो हमेशा परिवर्तित होता रहता है, यहाँ कोई भी चीज परमानेंट नहीं है, स्थाई नहीं है इस सत्य को स्वीकार लेंगे तो आप तनाव मुक्त भी रहेंगे और मन से भी मजबूत रहेंगे ।
- ❀ दशहरा के दो रूप हमारे सामने आते हैं - एक रूप है विजयादशमी जो अश्विन मास में शारदीय नवरात्रि के बाद आता है और दूसरा रूप है ज्येष्ठ मास में गंगा दशहरा, उसे भी दशहरा कहते हैं ।
- ❀ विजयादशमी में जो कीर्ति पुरुष है वे मर्यादापुरुषोत्तम राम हैं और गंगा दशमी की केंद्र बिन्दु मां गंगा हैं ।
- ❀ गंगा माँ को कहा गया है धर्म द्रव मतलब उसमें धर्म मूर्तिमान रूप में प्रवाहित होता है और वाल्मिकी रामायण में राम को कहा गया है "रामो विग्रहवान धर्म"- राम धर्म की मूर्ति हैं, धर्म का साकार रूप हैं ।
- ❀ संस्कृत में राम का अर्थ है जो प्रकाशवान है और म का अर्थ है मैं । हमारे अन्दर जो प्रकाशमान है वह है राम ।
- ❀ देवी का यह पर्व जो अस्तित्व के स्तियोचित गुणों का प्रतीक है , हमें इन 9 दिनों में अपनी गहन चेतना की ओर ले जाता है और देवी के नौ रूप में हमें अस्तित्व की सारी संपदाओं - आत्म विश्वास एवं गुणों से भर देता है ।
- ❀ जो आचरण में नहीं है, वह धर्म नहीं है।
- ❀ अध्यात्म आत्मा का स्वभाव है , अगर आपका स्वभाव यानि आत्मा का स्वभाव प्रकट नहीं हो रहा है तो आप चाहे कितने भी धर्म-अनुष्ठान कर लें, कथा-कीर्तन कर लें आप आध्यात्मिक नहीं हैं।
- ❀ जब धर्माचरण होता है तो आपका व्यक्तित्व इतना पावन और पवित्र हो जाता है कि आप खुद चलते फिरते मन्दिर हो जाते हैं भगवान के ।



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



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



प्रेम किसी के मन में हो सकता है लेकिन मातृत्व जो है वह विरले के मन में होता है ।



प्राचीन काल में दो कर्म को ऋषि कर्म कहा गया है, दो महर्षि साकार हैं, विद्यमान हैं- चिकित्सक और शिक्षक। एक हमें जीवन प्रदान करता है और एक हमें जीवन जीना सिखाता है । पहले हमें जीवन मिलेगा तब हम जीवन जीना सीखेंगे ।



सबसे बड़ी विपदा आज हम सबके सामने है कि हमारा जीवन खो रहा है, जीवन के स्रोत खो रहे हैं।



संस्कृत में दशरथ का अर्थ है दस रथों वाला यानि पाँच कर्म इन्द्रियां और पाँच ज्ञानेन्द्रियां और कौशल्या का अर्थ है कुशलता। दस रथों का कुशल सारथी ही राम को जन्म दे सकता है ।



जब पांच कर्मेन्द्रियां और पाँच ज्ञानेन्द्रियां कुशलता पूर्वक व्यवहार में लाई जाती है तब अन्दर से प्रकाश का उदय होता है ।



राम का जन्म अयोध्या में हुआ। संस्कृत में अयोध्या का अर्थ वह स्थान है जहां युद्ध नहीं हो सकता ।

जब हमारे मन में द्वन्द्व नहीं है तब राम यानि प्रकाश का उदय होता है ।



रात्रि साधना यही है कि अपने तन और मन को वासना और व्यसन से मुक्त रखें तो महारात्रि देवी आपको अपने गर्भ में रख करके आपका पोषण करेंगी ।

जिज्ञासा

प्रश्न- पति को परमेश्वर क्यों कहा जाता है? जबकि राम प्रभु हैं, फिर भी सीता को अग्नि परीक्षा देनी पड़ी। पांडव योद्धा थे फिर भी द्रौपदी की लाज किसी ने नहीं बचाई। शिव तो स्वयं महादेव हैं, फिर भी सती का अपमान और बलिदान नहीं रुका।

उत्तर- जहाँ तक रूप और आकार है, चाहे वो देव हो, दानव हो, मानव हो, पशु हो, पक्षी हो, पेड़ हो, कीट हो, पतंग हो, वहाँ कर्मफल लगता है। जब कर्मफल सामने आता है तो उसके वेग को कोई नहीं रोक पाता। कोई काम नहीं आता। पिता अपने पुत्र को बहुत प्रेम करता है फिर भी पुत्र मर जाता है न। पत्नी पति को बहुत प्रेम करती है, पति मर जाता है। उसी तरह पति पत्नी को बहुत प्रेम करता है लेकिन पत्नी मर जाती है। कर्म का नियम बहुत ही अटल है। अगर अकाट्य कर्म हुआ तो उसे कहते हैं विधि का विधान। उसे न राम रोक सकते हैं, उसे न शिव रोक सकते हैं, न पांडव रोक सकते हैं। हाँ कुछ चीजें ऐसी होती हैं जो रुक जाती हैं, कर्म में जिनका उपाय-उपचार होता है। कहते हैं मृत्यु 108 तरीके की होती है, 107 तरह की मृत्यु रुक जाती है लेकिन 108 वीं नहीं रुकती। मार्केश काटा जा सकता है, लेकिन मृत्यु नहीं काटी जा सकती। तो कौन कर्म कटने योग्य है और कौन कर्म कटने योग्य नहीं है, ये जो देखने की सामर्थ्य रखते हैं वही देख सकते हैं। आप रास्ता बदल सकते हैं तो घटनाक्रम घटने से रोका जा सकता है। शिवजी ने रास्ता बदलने की कोशिश की सती जी का, लेकिन सती ने अपना बदलाव नहीं किया। पहली बात सती ने शिव जी को पति परमेश्वर माना? पार्वती ने माना, सती ने नहीं माना। गोस्वामी तुलसी दास जी लिखते हैं न- इहां संभु असमन अनुमाना, दछ सुता नहिं कल्याणा। शिवजी ने मन में ऐसा अनुमान किया कि दक्ष कन्या सती का कल्याण नहीं दिख रहा है। कहूँ मोरेहु कहें न संसय जाहीं, शिवजी कहते हैं कि मेरे कहने से इनकी शंका नहीं मिट रही है। विधि विपरीत भलाई नहीं, विधि का मतलब विधाता, भाग्य, समय यानि जब भाग्य या समय विपरीत होता है तो कुछ भी अच्छा नहीं होता यानि व्यक्ति का भला नहीं हो पाता। ये प्रसंग तब का है जब भगवान शिव के बार-बार समझाने पर भी माता सती का श्रीराम के प्रति संदेह दूर नहीं हुआ जिससे शिवजी ने अनुमान लगाया कि अब उनका कल्याण नहीं है, जिससे शिवजी ने अनुमान लगाया कि अब उनका कल्याण नहीं है। सती उनको पति नहीं मान पाई, वह दक्षसुता ज्यादा रही, शिवप्रिया नहीं बन पाई। अपने पिता की दक्षता पर ज्यादा भरोसा था, पति के प्रति जो समर्पण होना चाहिए, वह नहीं था। यानि वह पुत्री ज्यादा रही, पत्नी कम बन पाई। पति अगर परमेश्वर है, अगर आप मानते हैं कि पति परमेश्वर है। पति से प्रेम होना एक अलग बात है, लेकिन पति को परमेश्वर मानना सर्वथा अलग बात है। अगर आप पति को परमेश्वर मानते हैं तो फिर जिद, हठ, संशय, शंका जरूरी है? सती जी तो इन सबसे भरी हुई थी, शिवजी ने तो मना किया था न जाओ, बिना बुलाए अगर आप जा रही हैं तो न तो स्नेह बचेगा, न शील बचेगा, न मर्यादा बचेगी। सती जी कभी नहीं मानी। कर्म का फल तो लगेगा ही न। रह गई बात सीता जी की, सीताजी से कौन कहा था कि सोने का हिरण होता है। सोने का हिरण नहीं होता है। वाल्मीकि रामायण में सीताजी ने लक्ष्मण से क्या कहा? शुरू से तेरी नजर मेरे ऊपर थी, तू मुझे अपनी हवस का शिकार बनाना चाहता था, इसी वजह से तू यहाँ पर आया है, जंगल में, भवन से क्यों आया? जब पति के साथ मैं आ रही थी, तो मेरे कारण आया है। बात यह है कि भगवान के दरबार में भक्तापराध क्षमा नहीं होता है। सीताजी ने जो लक्ष्मण को दुर्वचन कहे न, ऐसा कहना सीता जी को शोभा देता था क्या? लक्ष्मण जो कहते हैं

कि मैंने उनके पैरों से नजर ही नहीं हटाई, मैं उनके पैर में पहने हुए नूपुर को जानता हूँ, केयूर को नहीं जानता। केयूर मतलब सिर पर मुकुट में लगाया जाता है, कुछ लोग इसे बांह या कलाई में पहना जाने वाला एक प्राचीन आभूषण बाजूबंद, कंगन भी कहते हैं। मैंने उनके चेहरे की ओर कभी देखा ही नहीं। जब अपहरण हो जाता है और सीता जी अपने आभूषण नीचे फेंक रही है ताकि रास्ते का पता चले, तो सुग्रीव को यह बात कहते हैं, कि मैं नूपुर देख के कह सकता हूँ कि ये सीता जी के हैं। दूसरी बात, सीताजी ने अपनी बुद्धि लगाई, लक्ष्मण जी ने तो रेखा खींच दी थी, पर वह रेखा लांघ कर चली गई। तो कर्मफल सभी को मिलता है। चाहे सीता हो या सती हो या द्रौपदी हो। कब उन्होंने पति को परमेश्वर माना। पति तो कह गए थे सीता को कि लक्ष्मण की निगरानी में तुमको छोड़कर जा रहा हूँ, इस आश्रम से बाहर नहीं निकलना। लेकिन वह नहीं मानी। कहा जा सकता है यह तो लीला थी, सभी अपनी-अपनी भूमिका निभा रहे थे। अगर लीला है तो फिर हमें किसी पर ऊँगली नहीं उठाना चाहिए। जिसको कहते हैं स्वधर्म, मतलब हमें अपने प्रारब्ध को पहचान कर, प्रारब्ध के अनुरूप जीवन जीना है। सीताजी जब वन में भ्रमण को निकल जाती थीं तो रामजी बहुत समझाते थे, अरे देवी जंगल में मायावी निशाचर रहते हैं, ये राज उपवन नहीं है, ये वन है, महावन है इसलिए वन गमन से पहले रामजी ने कहा था, आप जनकपुर चली जाएं या आप अयोध्या में रह जाएं, उन्होंने कहा- जहाँ हम जा रहे हैं वह वन है, पिकनिक स्पॉट नहीं है। चित्रकूट तो फिर भी ठीक था, वहाँ महर्षि अत्रि और सती अनुसूया का संरक्षण था, पंचवटी में तो किसी का संरक्षण नहीं था। तुलसीदास जी ने लिखा है, अरण्यकांड में, जब लक्ष्मण जी फल-फूल लाने वन में दूर चले गए थे, तब भगवान राम ने सीता जी को कहा कि अब मैं लीला करूँगा आप अग्नि में वास करें। तो वह छाया सीता थी जिसका अपहरण हुआ और लंका गई थी। आने पर छाया सीता अग्नि में समा गई और मूल सीता अग्नि से निकल आई। या तो भगवान मत मानो, मत कहो, भगवान को दोनों जगह का मालिक कहा जाता है, वे दृश्य और अदृश्य दोनों के स्वामी हैं। आप जो प्रश्न पूछ रहे हैं, दृश्य देख करके घटनाओं का विवेचन कर रहे हैं और निष्कर्ष निकाल रहे हैं। अदृश्य को देख करके कर रहे हैं क्या? जहाँ तक द्रौपदी का प्रश्न है, द्रौपदी को कहना चाहिए था कि मैं पांडवों की संपत्ति नहीं हूँ, मेरे को दांव पर नहीं लगाया जा सकता, वैसे द्रौपदी ने अपने पांचों पति को परमेश्वर नहीं माना। पांडवों को वह गिन-गिन कर दुर्वचन सुनाती थी। महाभारत आप पढ़ें तो द्रौपदी ऐसी - ऐसी कटु उक्तियां कहती थीं कि पांडव बिलबिलाकर रह जाते थे। द्रौपदी ने तो एक पल के लिए भी पति परमेश्वर नहीं माना। अगर उसे पति परमेश्वर का ध्यान होता तो वह कृष्ण को क्यों बुलाती? वह पति को पति मानती थी, परमेश्वर नहीं मानती थी अगर द्रौपदी को पांडवों में परमेश्वर दिखता, सुबह पांडवों से प्रार्थना करती न कि कृष्ण से। आप कह सकते हैं कि पांडव तो हार चुके थे द्रौपदी को, फिर क्या करते? हार चुके या जीत चुके हैं, परमेश्वर तो सर्वसमर्थ होता है। हालांकि द्रौपदी को भी कर्म का ही दंड मिला, उसे पिछले जन्म का शाप था, एक ऋषि जब नहा रहे थे तो उनका कपड़ा लेकर भाग गई थी, अप्सरा थी, मजाक-मजाक में कपड़ा छीन ली थी, मजाक बनाया था, उसने और उसकी सखियों ने। इसलिए ऋषि मजबूर होकर नंगे घूमते रहे और उन्होंने कहा कि जिस तरह से तुमने मेरे वस्त्र का हरण किया है, उसी तरह से भरी सभा में तुम्हारे वस्त्र हरण होंगे। इसलिए उसकी साड़ी उतारने की कोशिश की गई। कर्म लग जाता है तो कोई काम नहीं आता। उसने तो भगवान कृष्ण की ऊँगली कटने पर अपनी साड़ी फाड़कर पट्टी बांधी थी, उस अच्छे कर्म का सुफल मिला और पूरी साड़ी उतारने से रह गई। कर्म जब भोग लिया, कर्म जब हल्का पड़ गया, तब कृष्ण काम आए। महाभारत युद्ध होने से पहले जब इंद्रप्रस्थ की स्थापना हो रही थी, सम्राट के रूप में अपनी सर्वोच्चता स्थापित करने के लिए राजसूय यज्ञ हुआ था। जब राजसूय यज्ञ हो रहा था, व्यास ऋषि आते हैं और सबको

आशीर्वाद देते हैं तो द्रोपदी से कहते हैं - पुत्री! अपनी केशों का ख्याल रखना। दुःशासन द्वारा केश ही तो खींचा गया न, बाल खींचकर ही तो भरे दरबार में बुलाई गई। महाभारत के बाद फिर अश्वमेध यज्ञ हुआ, राम ने भी युद्ध के बाद अश्वमेध यज्ञ किया था, वातावरण को शुद्ध करने के लिए, अपनी सर्वोच्चता स्थापित करने के लिए और युधिष्ठिर ने भी युद्ध के बाद महर्षि व्यास के कहने पर, वातावरण की विकृति को समाप्त करने के लिए, शांति और प्रायश्चित्त के लिए अश्वमेध यज्ञ किया था। पति को परमेश्वर का रूप मानने वाली वह होती है जो खुद परमेश्वरी होती है। एक दूसरे को परमेश्वर और परमेश्वरी मानने वाले एक उदाहरण हैं महर्षि अत्रि और सती अनुसूइया। अगर पति परमेश्वर का उदाहरण देना चाहते हैं तो पत्नी भी परमेश्वरी बनी। पति ने पत्नी को परमेश्वरी माना और पत्नी ने पति को परमेश्वर माना। सिर्फ माना ही नहीं, उन दोनों के अंदर से परमेश्वर और परमेश्वरी अभिव्यक्त भी हुए। ब्रह्मा, विष्णु, महेश को छह महीने का शिशु बना दी सती अनुसूइया ने। वहीं पालने में झूलने लगे थे तीनों। परमेश्वर हर व्यक्ति हो सकता है, प्रारब्ध शून्य व्यक्ति परमेश्वर होता है, शुद्ध चित्त व्यक्ति परमेश्वर होता है। उसके पहले कोई परमेश्वर नहीं हो सकता।

प्रश्न- मेरे एक टीचर ने हमें बताया कि एक ऊंचा लक्ष्य रखो, पर मेरा लक्ष्य तो एक सर्जन यानि डॉक्टर बनने का है। तो साइंस, स्पेशली बायो के लिए थोड़ा टिप दे दीजिए ना।

उत्तर- जो आपका लक्ष्य है उसे जरूर पूरा करें, उसके लिए अपनी पढ़ाई की योजना बनाईये, अपनी दिनचर्या को उस अनुरूप विकसित करिए। बायोलोजी को सोचो, जानो, फील करो वह तो ठीक है, नीट में सबसे ज्यादा फेल होते हैं, पिछड़ते हैं, लोग फिजिक्स में। सिर्फ बायोलॉजी पढ़ने से काम नहीं चलेगा, कंपीट करने के लिए फिजिक्स और कैमिस्ट्री भी उतना ही स्ट्रॉंग होना चाहिए। प्रायः बायोलॉजी पढ़ने वालों का फिजिक्स कमजोर होता है, और एंट्रेंस एग्जाम में अटक जाते हैं, इसलिए फिजिक्स पर भी ध्यान देना अनिवार्य है। और सबसे महत्वपूर्ण है प्रैक्टिस करना, प्रतिदिन एक मॉक टेस्ट जरूर दीजिए। स्पीड बढ़ाइए, नहीं तो जानते हुए भी परीक्षा में छूट जाएगा और आप बाहर हो जाएंगे। दबाव में बिखरें नहीं, परीक्षा में जानते हुए छूटे नहीं, इसके लिए प्रातःकाल सूर्य उगने से पहले उठिए, योग-प्राणायाम जरूर करिए, ताकि दबाव में हम भूल न जाएँ, बिखरें नहीं, लिखते हुए पढ़ाई करिए, ताकि स्पीड बनी रहे और नीट के एक्सपर्ट से सलाह लें।

प्रश्न- कर्म-फल नियम के अनुसार कर्मों का फल प्रत्येक जीव को भोगना पड़ता है तो फिर अच्छे-बुरे कर्मों की जानकारी तो सिर्फ मनुष्य को है क्योंकि मनुष्य जानता है कि हम बुरा कर रहे हैं या अच्छा तो फिर जानवर को अच्छे-बुरे कर्मों की सजा कैसे मिलेगी?

उत्तर- वह जानवर योनि में इसलिए गया है कि वह सिर्फ कर्मों की सजा भोग सके, मनुष्य योनि कर्म योनि है, पशु योनि भोग योनि है, वह नया कर्म यानि अच्छा या बुरा कर्म करके मनुष्य की तरह अपने जीवन को ऊंचा उठा नहीं सकता, या नीचे गिरा नहीं सकता। वो बना ही इसलिए है कि वह कर्मों को सिर्फ भोग सके।

प्रश्न- पहला प्रश्न मेरा यह है कि हमको छोटी-छोटी बातों पर रोना आ जाता है, क्यों? और दूसरा एक ऐसा इंसान जो पहले दूसरों की खुशी के लिए वह बेइज्जती सह लेती है, वो इंसान जो खुद इतना दर्द में है और टूटा हुआ होता है फिर भी दूसरों को हंसने-हंसाने के लिए सोचता रहता है, क्यों कोई इतना हंसने-हंसाने, बोलने वाला इंसान अब चुप रहना पसंद करता है? मन करता है बस सुनें, क्योंकि दिल से इतने हारे होते हैं, कुछ

बोलने का मन ही नहीं करता, दूसरों के लिए खुद को खो देने वाली मैं, मैंने किसी के अंदर अपने लिए अपनापन नहीं देखा।

खुद ही हम अपना हंसता हुआ चेहरा, अब हम आँखों में उदासी लेकर बड़ी शिद्धत से मुस्कुराया करते हैं, और इतना खुलकर हंसते हैं कि सामने वाला सारा टेंशन भूल जाता और मुस्कुराने लगता है। मेरे बैच में एक ऐसा लड़का है जो न ज्यादा हंसता है, न बोलता है, लेकिन आज वो हंसा। तो मेरी साइड की एक लड़की कहती है कि दीदी देखिए आज वो भैया हंसे, पर दीदी क्यों कुछ न बोलता है न हंसता है, आपसे उनको कुछ सीखना चाहिए, आपकी तरह हंसते रहना चाहिए। हम बोले जाते टाइम सिखा देंगे और बोलेंगे इतना हंसा करो कि सामने वाले के चेहरे पर हँसी आ जाए।

तीसरा अगर आपसे कोई गलती हुई हो, कहा जा सकता है अनजाने में हुआ और थोड़ा गुस्सा में और जानबूझकर गलती नहीं की जाती है, मेरे पापा कहते हैं भूल होना मानवीय गुण है, और उनको क्षमा करना दैवीय। आपसे कोई गलती हुई और उसके लिए आप उनसे माफी भी मांगें, पर हर कोशिश की, इंसान मेरी सॉरी एक्सेप्ट करे, हर कोशिश और इतना सॉरी हम किसी को बोले भी नहीं हैं। हर कोशिश दिल से किए, क्योंकि मेरे कारण किसी को थोड़ा भी दुख पहुंचता है तो मुझे इतना बुरा लगता है कि शायद जिससे हम माफी मांग रहे होते हैं उसको भी इतना दुख न हो, हम क्या गलती किए जिसके कारण उसको बुरा लगा, वो भी नहीं बताना। मुझे समझ नहीं आ रहा है कि क्या करें? अक्सर माफी इसलिए मांगते हैं, क्योंकि कभी-कभी गलती से बढ़कर वह इंसान जरूरी होता है। लेकिन देखिए न अंकल जी, सामने वाले को कुछ फर्क ही नहीं पड़ता, कि हम क्या कर रहे हैं। क्या करें बताएं, हमको कुछ समझ नहीं आ रहा।

उत्तर- आपका दर्द हमें समझ में आ रहा है, आपसे गलती हुई आपने माफी मांगी, सामने वाला शख्स आपको माफ़ नहीं कर रहा है, आपसे संवाद कायम नहीं कर रहा है, और आप इससे बहुत मायूस और परेशान हैं, इसलिए आपने इतना लंबा - चौड़ा प्रश्न पूछना चाहा है और समाधान की तलाश में हैं क्योंकि आपको कुछ समझ में नहीं आ रहा। लेकिन पूरे पत्र को पढ़कर लगता है कि आपने अपने जीवन की चाभी किसी और को सौंप दी है। अरे! आपका जीवन है, आप उसके मालिक हैं कोई और नहीं। लेकिन आप भावनाशील नहीं, भावुक हैं। भावुक व्यक्ति दुखी रहता है और दुखी रखता है। भावुकता नेगेटिव इमोशन है, परवर्टेड इमोशन है, प्रदूषित ऊर्जा है, भावनाशील बनिए, प्योर इमोशन, जिसमें शुद्ध ऊर्जा रहती है। देखिए कुछ रिश्ते अपनी आयु लेकर आते हैं, आयु खत्म, रिश्ता खत्म बिना कोई झगड़ा-झंझट के। कुछ रिश्ते की आयु समय के साथ बढ़ती है, सबकी अपनी-अपनी नियति होती है, इसको सबसे पहले आप एक्सेप्ट करने की, स्वीकार करने की आदत डालिए, अगर उस रिश्ते की आयु बची होगी तो आपको फिर किसी न किसी समय उससे संवाद हो जाएगा। यहीं पर सबसे ज्यादा धैर्य और विवेक की आवश्यकता होती है और हमने पहले भी कहा था, इंसान-इंसान का मूल्य नहीं समझ पाता, उसकी भावनाओं को सम्मान नहीं दे पाता, इसलिए इस दुनिया में सिर्फ भगवान से रिश्ता बनाइए वही आपको समझ पाता है, और आपके लिए सब कुछ न्योछावर कर देता है। आपने माफी मांगी दिल से मांगी, लेकिन शायद वह सोचता हो कि फिर इसी तरह हमें हर्ट करेगी तो फिर क्या करेंगे, हो सकता है आप बार-बार ऐसा कर रहे हों, बार-बार माफी मांग रहे हो, अपने ऊपर ध्यान दीजिए, अपने को रिस्ट्रक्चर

करिए, अगर आप दोनों के बीच कर्म का लेना-देना बचा हुआ होगा तो हो सकता है फिर इंसान आपके जीवन में आ जाए, नहीं तो गुडबाय। यह आपको भी करना चाहिए और जीवन में आगे बढ़ जाना चाहिए, वहीं अटके नहीं रहना चाहिए और अपने जीवन को नष्ट-भ्रष्ट नहीं करना चाहिए। अपने जीवन के लक्ष्य से डेविट मत हों, पूरा फोकस उस पर रखिए। यह जीवन एक यात्रा है। बहुत सारे यात्री मिलेंगे और बिछड़ेंगे, यही नियति है और यही विधि का विधान है।

एक बात समझिए, आपके पास एक बाल्टी पानी है तो आप एक ग्लास पानी किसी को आराम से पिला सकते हैं, एक गिलास पानी पिलाकर किसी को रोना नहीं पड़ेगा। क्योंकि आपके पास एक बाल्टी पानी है। सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है अपने व्यक्तित्व को संतुलित बनाएं, स्वस्थ बनायें और उसे गढ़ें। पहले अपने व्यक्तित्व पर मेहनत करें, अपने विचार, अपनी भावनायें, अपने कर्म को संयमित करें और दिशावान बनाएं। अपने जीवन में सफल बनें फिर जब आप सामर्थ्यवान हो जाएं, फिर आप किसी की मदद करें। पहले सामर्थ्यवान बनें और ये खोखली हँसी आपको अंदर ही अंदर खाती रहेगी। भिखारी कब तक दिखावा करेगा कि वह करोड़पति है। ये सारी बातें यह बताती हैं कि आप भावुक हैं और आपका व्यक्तित्व सामर्थ्यवान नहीं है। पहले अपने पर्सनैलिटी ग्रूनिंग पर ध्यान दीजिए, विचार और भावनाओं को मजबूत करिए, अपने कर्म को, अपने पुरुषार्थ को मजबूत करिए और अपने जीवन के उद्देश्य को पूरा करें और जीवन में सफल बनें। फिर आप दूसरों के लिए सोचें। खाली बाल्टी वाला आदमी किसको कितना पानी पिला पाएगा? पहले पूरी बाल्टी भरो। आशा है अब आपको भली-भांति सारी बातें समझ में आ गई होगी। क्या करें, यह भी समझ में भली- भांति आ गया होगा।

प्रश्न- सप्ताह के सातों दिन जैसे रविवार, सोमवार, मंगलवार, बुधवार, बृहस्पतिवार, शुक्रवार और शनिवार है यदि है तो कृपया बताने का कष्ट करें।

उत्तर- सात ग्रहों के आधार पर सात वार है, ग्रहों की रश्मियां जिस दिन जिसकी ज्यादा आती हैं, उस दिन उसका नाम है, उसके नाम से उस दिन का नामाकरण हुआ। उस ग्रह का संबंध है उस वार से, उसकी प्रभुता है, उसका प्रभुत्व है, उस दिन उस ग्रह का प्रभाव ज्यादा है। उस दिन उस ग्रह की रश्मियां पृथ्वी पर ज्यादा आती हैं। कालचक्र में धरती घूम रही है, धरती आज जैसी है कल थोड़े ही थी, 365 दिन में एक चक्कर लगाती है, इसलिए मौसम बदलता रहता है, अपनी धुरी पर एक बार घूम जाती है, तो रात-दिन होते हैं। हम ट्रेन में सवार हैं और सो गए हैं, ट्रेन चल रही है, भले आप नहीं चल रहे हैं। हम भी पृथ्वी नामक ट्रेन में सवार हैं, काल का पहिया घूम रहा है। ट्रेन में दृश्य बदलते हैं, सोएंगे और जगेंगे, आधे घंटे की नींद आ गई तो ट्रेन वहीं थोड़े ही खड़ी रहेगी? ट्रेन आगे बढ़ गई, है न।

प्रश्न- हम इंट्रोवर्ट हैं और वीक हैं, लेकिन हम अपने आपको एक्स्ट्रोवर्ट और स्ट्रॉन्ग बनाना चाहते हैं तो कैसे करें ये परिवर्तन?

उत्तर- इंट्रोवर्ट और एक्स्ट्रोवर्ट दोनों के बीच संतुलन लाओ, कोई एक बनोगे तो गड़बड़ है। व्यक्तित्व गढ़ो, सामर्थ्यवान बनो, मुखर बनो और अपने को अभिव्यक्त करना सीखो। चुप रहने के लिए भी बहुत ताकत चाहिए। अन्यथा रोते और बोलते रहोगे। मुख्य बात है, मूल बात है संतुलन लाना चाहिए। अपने को अभिव्यक्त करने के लिए बहुत सारे साधन हैं,

जैसे डिबेट्स हैं, ग्रुप डिस्कशन है, प्रेजेंटेशन है, इससे होता है, इससे आप एक्सट्रोवर्ट हो जाएंगे, लेकिन ध्यान रखिए, जहाँ जितना बोलना है उतना ही बोलिए, ये संतुलन बहुत ही आवश्यक है। इंट्रोवर्ट नहीं हैं, लगता है डरपोक हो।

प्रश्न- विज्ञान पर भरोसा करना चाहिए कि आयुर्वेद पर?

उत्तर- आयुर्वेद भी विज्ञान ही है, आपका सवाल यह होना चाहिए कि एलोपैथ पर भरोसा करें या आयुर्वेद पर? विज्ञान और आयुर्वेद अलग-अलग नहीं है। मेडिसिन पार्ट आयुर्वेद का बहुत मजबूत है और सर्जरी पार्ट एलोपैथ का बहुत मजबूत है। समस्या सर्जिकल है आप एलोपैथ में जाएं, समस्या मेडिसिनल है तो आप आयुर्वेद वाले के पास भी जा सकते हैं, वो भी अच्छा कर सकता है आपको। भरोसा होगा तो आपको लाभ होगा, जब जो अनुभव में आ जाए वो करिए।

प्रश्न- पूजा के क्रम में जो जल, पुष्प घर में छोड़ा जाता है पूजा स्थल पर तुलसी देके उस जल को सुबह में अगले दिन घर में छिड़काव या छींट सकते हैं? यह सही है या गलत।

दूसरा प्रश्न है, गुरुजी मेरी माँ का शुगर लेबल, पीपी 400 है, लेकिन प्रत्येक दिन यानि एवरीडे 2 घंटे पूजा करती है, पूजा कम नहीं होता है, कुछ बातें बताएं।

उत्तर- छींट सकते हैं। जहाँ तक शुगर लेवल का प्रश्न है, वह खान-पान के संतुलन से, नियमित दिनचर्या से सही होता है। कार्बोहाइड्रेट घटाने से होगा, पूजा जरूर करें, लेकिन समय पर करें। थोड़ा-थोड़ा कई बार खाना चाहिए और समय पर खाना चाहिए, नहीं तो सब गड़बड़ होगा। समझदारी दिखानी होगी, पूजा के नाम पर शरीर का ध्यान नहीं रखना, ये भी तो सही नहीं है ना।

प्रश्न- अगर हमारे जीवन में कोई एक ऐसा दोस्त आए और हमेशा साथ रहने का वादा कर, हमेशा - हमेशा के लिए छोड़कर चला जाए तो उस शख्स को हम ये बात कैसे बताएं कि वो हमारे लिए एक दोस्त ही नहीं है बल्कि एक पर्सनल डायरी बन चुकी है, कैसे बताएं ?

उत्तर- पर्सनल डायरी? डायरी तो बदलती रहती है। डायरी जब भर जाती है तो नई डायरी आती है। हर आदमी अपने उद्देश्य और अपने कर्म के अनुसार जीता है। उसकी दिशा जहाँ जीवन को ले जाएगी वह वहाँ जाएगा, वह आपकी डायरी थोड़े ही बन जाएगा। किसी को डायरी बनाकर आप क्यों रखते हैं? अगर आपको लगता है कि आपके जीवन का हिस्सा बन गया है और वह आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण है, धैर्यपूर्वक इंतजार करिए, शायद आपकी भावनाओं का मूल्य उसे समझ में आ जाए।

प्रश्न- मेरे मन में एक सवाल था कि शांति कब मिलती है? अगर शांति चाहिए तो क्या करना चाहिए और जीवन क्या है?

उत्तर- शांति, संतोष से मिलती है। जीवन क्या है यह आप खुद खोजें। हर एक के लिए जीवन के मायने अलग-अलग हैं। आप अपने जीवन को समझने की कोशिश करें। जीवन की कोई सुनिश्चित परिभाषा नहीं है। किसी के लिए जीवन बोझ है, किसी के लिए अवसर है, किसी के लिए जीवन रहस्य है। तमोगुणी के लिए बोझ, रजोगुणी के लिए अवसर

और सतोगुणी के लिए जीवन एक रहस्य है। उसकी खोज अनवरत जारी रहती है। सात्विक व्यक्ति अगर आध्यात्मिक है, जो अक्सर होता ही है, अगर आध्यात्मिक रूप से देखें तो जीवन चित्त है, चित्त को परिभाषित कर लें तो जीवन परिभाषित हो जाएगा। जीवन की परिभाषा व्यक्ति-व्यक्ति में अलग होती है। हर व्यक्ति का प्रारब्ध, उसके चित्त की संरचना, डिफरेंट होती है। इसलिए जीवन भी डिफरेंट होता है। इसलिए जीवन को जनरलाइज नहीं किया जा सकता। जो आपका जीवन है वह मेरा जीवन नहीं हो सकता, जो मेरा जीवन है वह किसी और का नहीं हो सकता। इसलिए कहते हैं कि चित्त को समझने से जीवन को समझा जा सकता है। नासमझी में बोझ बनता है, समझदार बनकर आप खोज लेंगे तो रहस्य का पिटारा खुलता जाएगा। सच ये है कि जीवन की गहरी परतों में कोई नहीं जाता, कभी-कभी प्रारब्ध के थपेड़े इतने जबरदस्त और लगातार पड़ते रहते हैं कि सोचने का मौका ही नहीं देता, सोचने का मौका देगा, तब न गहरे में उतरेंगे। गहराई में उतरेंगे तो पता चलेगा 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। क्या इसको बदला जा सकता है और अगर बदला जा सकता है तो कैसे बदला जा सकता है, इसके लिए आप खुद प्रयास करें, कोई आपको बताएगा तो वो उसका रास्ता होगा आपका रास्ता नहीं होगा, खुद रास्ता बनाना होगा, हाँ, उस व्यक्ति के अनुभव से आप लाभ उठा सकते हैं लेकिन चलना तो आपको ही पड़ेगा, उस हिसाब से जीवन की परिभाषा आपको पता चलेगी।

अक्टूबर माह की गतिविधियाँ

दिनांक 4-अक्टूबर 2026 को गायत्री शक्तिपीठ मेंव्यक्तित्व परिष्कार सत्र को संबोधित करते हुए युवाओं की सोच के विषय में डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा- जियो टीवी पर सचिन तेन्दुलकर कहते हैं कि मैंने माता पिता से एक सवाल पूछा बड़े होकर आप के बच्चे क्या बनेंगे? तो एक माता ने जवाब दिया, छोरी डॉक्टर बनेगी, किसी पिता ने कहा, बिजनेसमैन बनेगा, किसी ने कहा मेरे जैसा बनेगा, किसी माँ ने कहा यूपीएससी करवाएंगे, लाल बत्ती में घूमेगी मेरी बेटी, अब सचिन तेन्दुलकर कहते हैं कि लगता है इस जेनरेशन के लिए सवाल बदलना पड़ेगा, बड़े होकर क्या बनोगे, नहीं, अब से यह पूछो कि बड़े होकर क्या बनाओगे? आज के बच्चे कल बनाएंगे। आगे देखो क्या क्या बनाएगा इंडिया? अभी अभी 30 सितंबर को बनाया न, कैप्टन स्मित ने उस तनाव की घड़ी में, जब अपना ही को पायलट उसे कॉकपिट में चाकू और छोटी कुल्हारी से जान लेने की कोशिश कर रहा हो, पूरे 174 यात्री जो हवाई जहाज में सवार हैं, उनकी जान को कैसे बचाना है, सचमुच अद्भुत, अविश्वसनीय और अकल्पनीय घटना घटित हुई, एक हिंदुस्तानी ने बताया हम जान लेते नहीं है, जान बचाते हैं। वह भागा नहीं, सामना किया और कॉकपिट का दरवाजा खोल दिया, फिर जो हुआ सारी दुनिया जानती है, जिसे सभी ने रियल हीरो कहा, सुपरहीरो कहा।

दूसरे सत्र में ट्रस्ट की बैठक हुई। जिसमें अखंड ज्योति पाठक के नए सदस्य बढ़ाने एवं समय दानी के विषय में कहा गया तथा नवरात्रि अनुष्ठान के संबंध में कहा गया। 11 अक्टूबर से अनुष्ठान प्रारंभ हो रहा है तथा 19 अक्टूबर को इसका समापन एवं पूर्णाहुति होगी। पितृ पक्ष अमावस्या 10 अक्टूबर को है। इस अवसर पर सामूहिक रूप से तर्पण एवं पिण्डदान किया जायेगा। इसके साथ ही दिनांक - 6 अक्टूबर से 8 अक्टूबर तक नेचुरोपेथी का विशेष शिविर आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर कम्प्यूटर शिक्षण संस्थान के, छात्र-छात्राओं को इन्टर्नशिप पूरा करने पर सभी छात्र/छात्राओं को प्रमाणपत्र और मेडल डॉक्टर अरुण कुमार जायसवाल, ललन कुमार सिंह, राकेश कुमार, रंजीत झा तथा सिंडिकेट के गौतम कुमार के द्वारा दिया गया। इस अवसर पर सभी गायत्री परिजन उपस्थित थे।



संबोधित करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल



संबोधित करते श्री हरीश कुमार



संबोधित करते श्री रणजीत कुमार झा, अवकाश
प्राप्त, जेनरल मैनेजर, इफ्रकौन



संबोधित करते श्री राकेश कुमार, आकाश
प्राप्त, डायरेक्टर, राँ



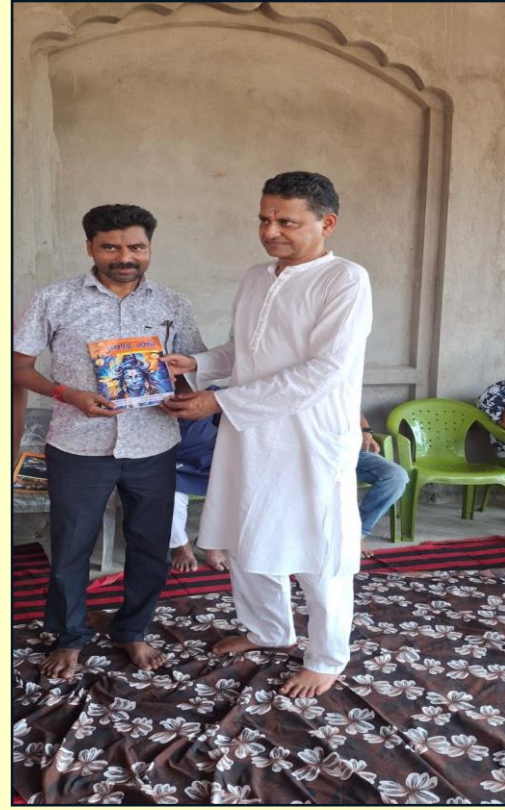
संबोधित करते मेजर डॉ गौतम कुमार



उपस्थित विद्यार्थी गण और सुधिजन



सोशल इंटरनशिप करने वाले छात्र एवं छात्राओं को सर्टिफिकेट और मेडल प्रदान करते परिजन



मटेश्वर धाम महादेव मंदिर, सहरसा के संयोजक मुन्ना भगत जी को मिशन की प्रसिद्ध पत्रिका अखंड ज्योति भेंट करते डॉ अरुण कुमार जायसवाल

तीन दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा शिविर

6, 7 एवं 8 अक्टूबर 2026

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा

मिट्टी चिकित्सा (Mud Therapy) | योग (Yoga) | प्राणायाम (Pranayama) | प्राकृतिक आहार (Natural Diet)

आयोजक: गायत्री परिवार सहरसा | ☎ +91 9006120183



चिकित्सार्थी को संबोधित करते हुए डॉक्टर
अरुण कुमार जायसवाल जी



योग की कक्षा



सामूहिक मालिश चिकित्सा



हास्य योग



सूर्य वाष्प स्नान



मिट्टी स्नान



नृत्य

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा-दिनांक-11 अक्टूबर 26, दशहरा के प्रथम दिन शक्तिपीठ में आदि शक्ति माँ दुर्गा के प्रथम स्वरूप शैलपुत्री का विधिवत पूजन हुआ तथा कलश स्थापित किए गए और जयन्ति जन्माया गया। पूजन शक्तिपीठ की देवकन्याएं - मनीषा, प्रतिज्ञा तथा जूली ने करवाया। पूजन के मुख्य यजमान-पंकज जायसवाल सपत्नीक थे। व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने दशहरा के संबंध में कहा-दशहरा के दो रूप हमारे सामने आते हैं, एक रूप है विजयादशमी, जो आश्विन मास में शारदीय नवरात्रि के बाद और दूसरा रूप है ज्येष्ठ मास में गंगा दशहरा, उसे भी दशहरा कहते हैं, गंगा दशमी कहते हैं। दोनों में बराबर की चीज़ है, विजयादशमी के कीर्ति पुरुष मर्यादा पुरुषोत्तम राम हैं और गंगा दशमी की केंद्र बिंदु माँ गंगा हैं। दोनों को एक नाम से परिभाषित किया गया है, गंगा माँ को कहा गया है धर्म द्रव, मतलब उसमें धर्म मूर्तिमान रूप में प्रवाहित होता है और वाल्मीकि रामायण में राम को कहा गया है, रामो विग्रहवान् धर्मः, राम धर्म की मूर्ति हैं, धर्म का साकार रूप हैं। दशहरा जो शब्द है, उसका मतलब है दस हरा, यानी दस को हरने वाला, 10 तरह के पापहर्ता है। इसको इस तरह से हम समझ सकते हैं कि शारीरिक पाप, वाचिक पाप और मानसिक पापों को हरनेवाला दशहरा है। प्रश्न उठता है कि भवानी के पुत्र हम कब बनते हैं तब, जब हमारे दिव्य जीवन का प्रारंभ होता है।

16 तारीख को सभी संस्कार होंगे। 18 तारीख को कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के पुराने बैच का दीक्षान्त समारोह होगा तथा नये बैच का दीक्षारंभ समारोह होगा। तथा 19 तारीख को पूर्णाहुति होगी।



प्रार्थना और आरती में साधना रत साधक गण...



उपस्थित मरीजों के नेत्रों की जांच के बाद उन्हें आवश्यक परामर्श दिया गया...

गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के प्रांगण में प्रत्येक महीने के दूसरे रविवार की तरह इस रविवार को भी निःशुल्क नेत्र जाँच का शिविर का आयोजन



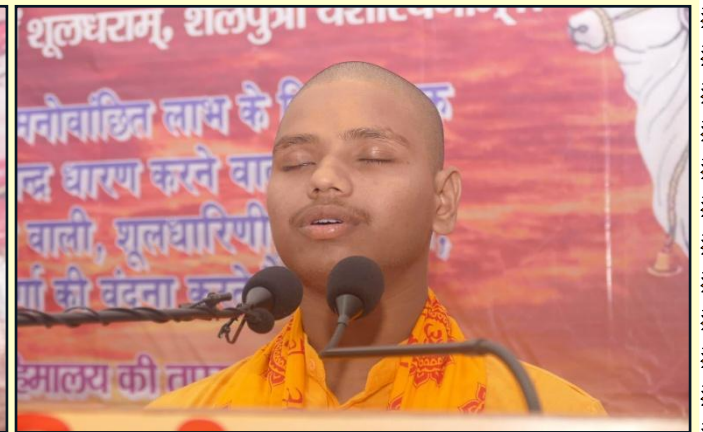
शारदीय नवरात्रि के प्रथम दिवस माता शैलपुत्री के पूजन के बाद संध्या काल में भक्तों के बीच राम कथा व भजन सुनाते आदरणीय डॉ० श्री अरुण कुमार जायसवाल जी



बाल संस्कारशाला की नन्ही बच्ची कहानी के माध्यम से गुरुदेव के संदेशों को जन-जन तक पहुँचाते हुए...



संगीतमय रामकथा की मनमोहक प्रस्तुति करते प्रखर जी...



गुरुदेव के विचार को कहानी के माध्यम से जन-जन तक पहुँचाने का कार्य करते सूरज...



मैथिली गीत की मधुर प्रस्तुति करते शंकर जी..



शारदीय नवरात्रि द्वितीय रूपः माता श्री ब्रह्मचारिणी का पूजन



पूजन करवाते देव तुल्य भाई...



पूजन करते मुख्य प्रतिनिधि



कलश की पवित्र ऊर्जा और दीप की दिव्य ज्योति...



पुष्पांजलि ...



शारदीय नवरात्रि के दूसरी संध्या काल में राम कथा में नारी पात्र के अंतर्गत माता कैकई के प्रसंग का वर्णन करते आदरणीय डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल



बाल संस्कार शाला के किशोर द्वय के द्वारा गुरु वंदना की प्रस्तुति...



प्रातःकाल में चतुर्थ रूप माता श्री कुष्मांडा का पूजन करवाते देव तुल्य भाई...

सांय कालीन कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देतीं नूतन सिंह एवं मिथलेश चौधरी जी



उपस्थित श्रद्धालुगण...



माँ भगवती के दिव्य स्वरूप, पावन कलश और अखंड दीप की ज्योति से भक्तिमय हुआ गायत्री शक्तिपीठ, सहरसा...



चतुर्थ रूप: माता श्री कुष्मांडा के और संध्या काल में राम कथा के नारी पात्र में माता सुमित्रा के चरित्र का वर्णन करते आदरणीय डॉ श्री अरुण कुमार जायसवाल



मातृ वंदना करती बच्चियां...



गुरु वंदना करते बच्चे...



संगीतमय रामकथा की मनमोहक प्रस्तुति करते प्रखर जी...



पूज्य गुरुदेव के विचार को कहानी के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाते गायत्री परिवार के छोटे कार्यकर्तागण...



सांय कालीन कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति देतीं नूतन सिंह जी ,शंकर जी और मिथिलेश जी....



अष्टम दिवस माता महागौरी के पूजन का महत्व बताते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...

पूजन करवाते देव तुल्य भाई...



साधना में लीन साधकगण...



दिनांक: 18/10/2026 (रविवार) को गायत्री शक्तिपीठ सहरसा के द्वारा गायत्री कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के पुराने सेशन के बच्चों का दीक्षांत एवं नए सेशन के बच्चों का ज्ञान दीक्षा समारोह आयोजित किया गया , आयोजित समारोह को संबोधित करते डॉक्टर श्री अरुण कुमार जायसवाल जी

दीक्षांत समारोह कार्यक्रम में प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किए बच्चे को पुरस्कार स्वरूप लैपटॉप प्रदान किया गया, लैपटॉप के साथ खड़े बच्चे

प्रथम पुरस्कृत छात्रा प्रियांशी कुमारी (दाएं)

द्वितीय पुरस्कृत छात्रा श्रीति कुमारी (बाएं)

तृतीय पुरस्कृत छात्रा अन्नू कुमारी (बीच में)



आयोजित कार्यक्रम में टॉपर्स के साथ श्री जायसवाल जी एवं अन्य शिक्षकगण...

कार्यक्रम के बाद पुराने सेशन के सभी बच्चे एक साथ, एक फ्रेम में



संबोधित करते मेजर गौतम कुमार (बी एन एम यू मधेपुरा, सिंडिकेट सदस्य)

संबोधित करते श्री राकेश कुमार, (पूर्व डायरेक्टर, राँ)



ज्ञान दीक्षा एवं दीक्षान्त समारोह में बिताए गए सुनहरे पल एवं अनुभवों को साझा करते Toppers...



उपस्थित सभी शिक्षकगण..



आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित अतिथिगण श्री राकेश कुमार जी , पूर्व रॉ डायरेक्टर (बाएं), विक्रम चौधरी जी (दाएं)



बच्चों को उत्साहपूर्वक मार्गदर्शन एवं प्रेरणादायक बातें समझाते हुए हरीश भैया...

गायत्री शाक्तिपीठ में महागौरी पूजन एवं कंप्यूटर शिक्षण दीक्षांत समारोह आयोजित - 18 अक्टूबर को गायत्री शक्तिपीठ में दो सत्रों में कार्यक्रम आयोजित हुआ। प्रथम सत्र में माँ महागौरी का विधिवत पूजन प्रखर, समन एवं सूरज ने संपन्न कराया। मुख्य यजमान पंकज कुमार जायसवाल सपत्नीक रहे।

दूसरे सत्र का शुभारंभ डॉ. अरुण कुमार जायसवाल, गौतम जी, विक्रम चौधरी एवं भारत सरकार के पूर्व निदेशक राकेश कुमार ने दीप प्रज्वलित कर किया। इस अवसर पर कंप्यूटर शिक्षण संस्थान का दीक्षांत समारोह आयोजित हुआ। प्रथम

स्थान प्राप्त प्रियांशी कुमारी, द्वितीय स्थान प्राप्त श्रुति एवं तृतीय स्थान प्राप्त अन्नू कुमारी को लैपटॉप प्रदान किए गए। अन्य उत्कृष्ट विद्यार्थियों को स्मार्ट घड़ियाँ तथा शेष विद्यार्थियों को प्रमाणपत्र दिए गए। डॉ. अरुण कुमार जायसवाल ने कहा कि माँ महागौरी की आराधना से अज्ञान, नकारात्मकता और मानसिक अशांति दूर होती है तथा ज्ञान, विवेक और शांति की प्राप्ति होती है। उन्होंने गुरु और गौरी के आध्यात्मिक संबंध पर प्रकाश डालते हुए कहा कि गुरु अज्ञान के अंधकार को मिटाकर ज्ञान का प्रकाश प्रदान करते हैं। नवरात्रि साधना आत्मशुद्धि, सकारात्मक ऊर्जा और चेतना के उत्थान का पर्व है। माँ गायत्री का अष्टम स्वरूप महागौरी साधक को निर्मलता, सद्बुद्धि और आध्यात्मिक उन्नति की प्रेरणा देता है।



संगीतमय रामकथा प्रस्तुत करते प्रखर जी..



गीत प्रस्तुति करतीं बच्चियाँ..



गुरुदेव के विचारों को कहानी के माध्यम से जन जन तक पहुंचाते हुए...



सायंकालीन कार्यक्रम में भजन प्रस्तुत करतीं नूतन सिंह जी...



माँ दुर्गा के नवम रूप माता श्री सिद्धिदात्री का पूजन करवातीं देव कन्याएँ



शारदीय नवरात्रि के अष्टम दिवस पर माँ महागौरी के पूजन के पश्चात संध्याकालीन कार्यक्रम में भक्तों के बीच रामकथा एवं भजन सुनाते डॉ. श्री अरुण कुमार जायसवाल जी...



माता श्री सिद्धिदात्री के पूजन हेतु उपस्थित श्रद्धालुगण...



गायत्री शक्तिपीठ सहरसा में नवरात्रि अनुष्ठान की पूर्णाहुति यज्ञ के लिए गेट के बाहर सड़क पर उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़...



हवन करवातीं देव कन्याएं



कुंवारी कन्याओं का भोजन प्रसाद

हवन के बाद भोजन प्रसाद का आनंद लेते भक्तगण



Pic of the day.....

भस्म आरती का काउंटर संभालते सबसे छोटे नन्हे मुन्हे कार्यकर्ता....

प्रत्येक माह के अंतिम रविवार की तरह दिनांक 25/10/2026 को सहरसा ज़िले के पतरघट प्रखंड के पतरघट पंचायत में अलग अलग 24 नए घरों में देव स्थापना, गायत्री यज्ञ संपन्न कराया गया, प्रत्येक घरों में पौधा वितरण किया गया, अखंड ज्योति पत्रिका एवं दीवार लेखन के माध्यम से प्रत्येक घरों में गायत्री परिवार के विचारों को जन-जन तक पहुंचाते गायत्री शक्तिपीठ के प्रज्ञा मंडल, महिला मंडल, युवा मंडल, युवती मंडल एवं प्रखंड के सक्रिय परिजन...





प्रज्ञेश्वर महादेव मंदिर, गायत्री शक्तिपीठ,
सहरसा



युवा मंडल के द्वारा पंचवटी चौक सहरसा पर युग साहित्य का
प्रचार प्रसार ...



प्रतिदिन जन सेवा- जनार्दन सेवा -गायत्री परिवार,सहरसा

दैनिक समाचार पत्रों में गायत्री शक्तिपीठ सहरसा की छपी खबरें

दस पापों से मुक्ति ही दशहरा का आध्यात्मिक संदेश : डॉ अरुण

गायत्री शक्तिपीठ में शैलपुत्री पूजन के साथ शारदीय नवरात्र का हुआ शुभारंभ

प्रतिनिधि, सहरसा

गायत्री शक्तिपीठ में शारदीय नवरात्र के प्रथम दिन रविवार को आदि शक्ति मां दुर्गा के प्रथम स्वरूप मां शैलपुत्री की विधिवत पूजा-अर्चना के साथ नवरात्र साधना का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर कलश स्थापना की गयी एवं जयंती का अनुष्ठान संपन्न कराया गया। शक्तिपीठ की देवकन्याओं मनीषा, प्रतिज्ञा एवं जूली ने विधि-विधान से पूजन कराया। मुख्य यजमान के रूप में पंकज जायसवाल



पूजा-अर्चना करते श्रद्धालु।

ने अपनी पत्नी के साथ पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने दशहरा के आध्यात्मिक एवं दार्शनिक महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि दशहरा

का संबंध दस प्रकार के पापों के हरण से है। मनुष्य के पापों को शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है। उन्होंने कहा कि धर्माचरण के माध्यम से ही इन विकारों पर विजय प्राप्त की जा सकती है।

विजयादशमी के आदर्श पुरुष मर्यादा पुरुषोत्तम राम को वाल्मीकि रामायण में धर्म का साकार स्वरूप बताया गया है। जबकि मां गंगा को धर्म की प्रवाहमान धारा के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है। उन्होंने मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की आध्यात्मिक व्याख्या करते कहा कि देवी के नौ रूप मनुष्य की ऊर्जा, चेतना और साधना के क्रमिक विकास के प्रतीक हैं। मां ब्रह्मचारीणी साधक की ऊर्जा को ब्रह्म की ओर उन्मुख करती है, जबकि मां चंद्रघंटा प्रज्ञा दृष्टि प्रदान करती है। मां कूर्मांदा दिव्य तेज धारण करने की क्षमता, स्कंदमाता आध्यात्मिक जीवन की दिव्यता एवं मां काल्यायनी साधना के अवरोधों को दूर करने की शक्ति

प्रदान करती हैं। उन्होंने बताया कि मां कालरात्रि चित्त के कुसंस्कारों एवं तमस का नाश करती हैं। मां महागौरी निर्मल चेतना का प्रतीक हैं एवं मां सिद्धिदात्री साधना की पूर्णता, कैवल्य ज्ञान व मोक्ष की अधिष्ठात्री हैं। नवरात्र साधना का उद्देश्य मनुष्य की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में प्रवाहित कर उसे आत्मबोध की ओर ले जाना है। शक्तिपीठ में 16 अक्टूबर को विभिन्न संस्कार संपन्न कराए जायेंगे। 18 अक्टूबर को कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के पुराने बैच का दीक्षांत समारोह एवं नए बैच का दीक्षांत समारोह आयोजित होगा। वहीं 19 अक्टूबर को नवरात्र अनुष्ठान की पूर्णाहुति की जायेगी।

गायत्री शक्तिपीठ में देवी शैलपुत्री की पूजा

सहरसा | रविवार को गायत्री शक्तिपीठ में दशहरा के प्रथम दिन आदि शक्ति मां दुर्गा की प्रथम स्वरूप शैलपुत्री की विधिवत पूजन हुआ तथा कलश स्थापित किए गए। वहीं जयन्ति जन्माया गया। पूजन शक्तिपीठ की देवकन्या मनीषा, प्रतिज्ञा, तथा जूली द्वारा करवाई गयी। पूजन के मुख्य यजमान-पंकज जायसवाल स पत्नी थे।

इस अवसर पर व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डाक्टर अरुण कुमार जायसवाल ने कहा दशहरा के दो रूप हमारे सामने आते हैं, एक रूप है विजयादशमी, जो आश्विन-मास में शारदीय नवरात्रि के बाद और दूसरा रूप है ज्येष्ठ मास में गंगा दशहरा। दोनों में बराबर की चीज है, विजयादशमी जो कीर्ति पुरुष है, वे मर्यादा पुरुषोत्तम राम हैं और गंगा दशमी की केंद्र बिंदु मां गंगा हैं। दोनों को एक नाम से परिभाषित किया गया है। जीवन में ऊर्जा सकारात्मक बनी रहे इसके लिए साधना के नौ चरण, देवी के नौ स्वरूप के रूप में प्रकट होते हैं। उन्होंने कहा 16 अक्टूबर को सभी संस्कार होंगे। 18 को कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के पुराने बैच का दीक्षांत समारोह होगा तथा नये बैच का दीक्षांत समारोह होगा।

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

गायत्री शक्तिपीठ में पूजा के साथ शारदीय नवरात्र शुरू



सहरसा | शारदीय नवरात्र के प्रथम दिन रविवार को शक्तिपीठ में आदिशक्ति मां दुर्गा के प्रथम स्वरूप मां शैल पुत्री की विधिवत पूजा-अर्चना की गई। इस दौरान कलश स्थापना के साथ जयंती बोई गई। पूजन शक्तिपीठ की देवकन्याओं मनीषा, प्रतिज्ञा और जूली ने कराया। इस अवसर पर मुख्य यजमान के रूप में पंकज जायसवाल सपत्नीक शामिल हुए। इस अवसर पर व्यक्तित्व परिष्कार सत्र आयोजित किया गया।

गायत्री शक्तिपीठ में शैलपुत्री पूजन के साथ शारदीय नवरात्र का हुआ शुभारंभ, दस पापों से मुक्ति ही दशहरा का है वास्तविक आध्यात्मिक संदेश: डॉ अरुण कुमार जायसवाल

इन्साइट मिथिला

सहरसा। गायत्री शक्तिपीठ में शारदीय नवरात्र के प्रथम दिन रविवार को आदि शक्ति मां दुर्गा के प्रथम स्वरूप मां शैलपुत्री की विधिवत पूजा-अर्चना के साथ नवरात्र साधना का शुभारंभ हुआ। इस अवसर पर कलश स्थापना की गयी एवं जयंती का अनुष्ठान संपन्न कराया गया। शक्तिपीठ की देवकन्याओं मनीषा, प्रतिज्ञा एवं जूली ने विधि-विधान से पूजन कराया। मुख्य यजमान के रूप में पंकज जायसवाल ने अपनी पत्नी के साथ पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर आयोजित व्यक्तित्व परिष्कार सत्र में डॉ अरुण कुमार जायसवाल ने दशहरा के आध्यात्मिक एवं दार्शनिक महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि दशहरा का संबंध दस प्रकार के पापों



के हरण से है। मनुष्य के पापों को शारीरिक, वाचिक एवं मानसिक तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है। चोरी, हिंसा एवं अनैतिक संबंध शारीरिक पाप हैं। कटु वचन, झूठ, चुगली एवं अंगरंग बातें वाणी से जुड़े पाप हैं। वहीं द्वेष, लालच एवं अनुचित विषयों में मन लगाना मानसिक पाप है। इन दस पापों से मुक्ति ही दशहरा का वास्तविक आध्यात्मिक संदेश है। उन्होंने कहा कि धर्माचरण के माध्यम से ही इन विकारों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। विजयादशमी

के आदर्श पुरुष मर्यादा पुरुषोत्तम राम को वाल्मीकि रामायण में धर्म का साकार स्वरूप बताया गया है। जबकि मां गंगा को धर्म की प्रवाहमान धारा के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है। उन्होंने मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की आध्यात्मिक व्याख्या करते कहा कि देवी के नौ रूप मनुष्य की ऊर्जा, चेतना और साधना के क्रमिक विकास के प्रतीक हैं। मां ब्रह्मचारीणी साधक की ऊर्जा को ब्रह्म की ओर उन्मुख करती है, जबकि मां चंद्रघंटा प्रज्ञा दृष्टि प्रदान करती है।

मां कूर्मांदा दिव्य तेज धारण करने की क्षमता, स्कंदमाता आध्यात्मिक जीवन की दिव्यता एवं मां काल्यायनी साधना के अवरोधों को दूर करने की शक्ति प्रदान करती हैं। उन्होंने बताया कि मां कालरात्रि चित्त के कुसंस्कारों एवं तमस का नाश करती हैं। मां महागौरी निर्मल चेतना का प्रतीक हैं एवं मां सिद्धिदात्री साधना की पूर्णता, कैवल्य ज्ञान व मोक्ष की अधिष्ठात्री हैं। नवरात्र साधना का उद्देश्य मनुष्य की ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में प्रवाहित कर उसे आत्मबोध की ओर ले जाना है। शक्तिपीठ में 16 अक्टूबर को विभिन्न संस्कार संपन्न कराए जायेंगे। 18 अक्टूबर को कंप्यूटर शिक्षण संस्थान के पुराने बैच का दीक्षांत समारोह एवं नए बैच का दीक्षांत समारोह आयोजित होगा। वहीं 19 अक्टूबर को नवरात्र अनुष्ठान की पूर्णाहुति की जायेगी।

पवनमुक्तासन के लाभ



परिचय :-

पवनमुक्तासन एक प्रमुख योग आसन है। "पवन" का अर्थ है वायु और "मुक्त" का अर्थ है बाहर निकालना। यह पेट की गैस और पाचन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए बहुत फायदेमंद है।

पवनमुक्तासन करने की विधि :-

1. पीठ के बल सीधे लेट जाएं।
2. सांस छोड़ते हुए अपने दोनों घुटनों को मोड़कर छाती की तरफ लाएं।
3. दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फंसाकर घुटनों के नीचे पिंडलियों या घुटनों को कसकर पकड़ लें।
4. सिर और कंधों को ऊपर उठाएं और नाक (नासिका) को घुटनों से लगाने का प्रयास करें।
5. इस स्थिति में कुछ सेकंड (लगभग 10 से 30 सेकंड) सांस रोककर रखें।
6. सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे सिर और पैरों को वापस सामान्य स्थिति (शवासन) में ले आएं।

सावधानी :-

- गंभीर कमर दर्द या गर्दन में दर्द हो, तो सिर को ऊपर न उठाएं (केवल पैरों को छाती से लगाएं)।
- हर्निया, घुटने की गंभीर चोट या गर्भावस्था के दौरान इस आसन को करने से बचें या योग प्रशिक्षक की सलाह लें।
- मासिक धर्म (पीरियड्स) के दौरान इसे करने से बचें।

लाभ :-

1. गैस और कब्ज से राहत :- यह आंतों में फंसी हुई वायु को बाहर निकालता है और पाचन क्रिया को सुधारता है।
2. कमर दर्द में आराम :- इससे पीठ और कमर की मांसपेशियों को खिंचाव मिलता है, जिससे जकड़न कम होती है।
3. पेट की मजबूती :- यह पेट की मांसपेशियों को सक्रिय करता है और चर्बी घटाने में मदद करता है।

माह अक्टूबर 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 राकेश कुमार वर्मा (सेवानिवृत्त रॉ के डायरेक्टर) - ज्ञानदीक्षा, दीक्षांत समारोह एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र
- श्री रंजीत झा (पूर्व जी एम इफ्कॉन) - साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र
- श्री मेजर गौतम कुमार (बी एन एम यू मधेपुरा सिंडिकेट सदस्य) - ज्ञानदीक्षा, दीक्षांत समारोह एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र
- श्री विक्रम चौधरी (सहरसा) - ज्ञानदीक्षा, दीक्षांत समारोह एवं साप्ताहिक व्यक्तित्व परिष्कार सत्र
- श्री पार्थ सारथी (बंगलौर) - पांच दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा, नौ दिवसीय नवरात्रि साधना
- श्री सूर्यपति त्रिवेदी (बंगाल) - नौ दिवसीय नवरात्रि साधना

आगामी कार्यक्रम



01 नवम्बर - विशेष भोजन



06 नवम्बर - प्रदोष व्रत (कृष्ण पक्ष), धनतेरस



07 नवम्बर - नरक चतुर्दशी, छोटी दीपावली



08 नवम्बर - दीपावली



15 नवम्बर - सूर्य षष्ठी व्रत, डाला छठ सायं अर्घ्य



16 नवम्बर - डाला छठ प्रातः अर्घ्य



20 नवम्बर - हरि प्रबोधिनी एकादशी व्रत, तुलसी विवाह



22 नवम्बर - प्रदोष व्रत (शुक्ल पक्ष)



अंतिम रविवार - 24 घरों में गायत्री यज्ञ



प्रत्येक रविवार - व्यक्तित्व परिष्कार सत्र

तुम्हें पुकारता मेरा मन

आओ आओ न कन्हैया, तुम्हें पुकारता मन है
नहीं जानते तुम कन्हैया, बहुत विकल हुआ मन है ।
कौरवों की सेना फिर से खड़ी है, कुरुक्षेत्र की हो गई तैयारी
पाँच गाँव तक के लाले पड़े थे, तभी फफक-फफककर रो रहा मन है ।
दुष्टमर्दन फिर से, करो न कन्हैया । आओ, आओ न कन्हैया ---
नहीं मन लगता, तुम्हारे बिना अब तो
नहीं कोई गोपी दिखती यहाँ अब तो ।
यशोदा माता की फसल, हो रही विलुप्त है
नन्द सरीखे बाबा नशे में धुत्त हैं ॥
कुमतिमर्दन सभी का, करो न कन्हैया । आओ, आओ न कन्हैया -----
कंस का पुनः उत्पात बढ़ा है
असुरों की सेना खड़ी कर दिया है ।
कुकुरमुत्तों की देखो आ गई बाढ़ है
चीख-पुकार बढ़ती ही जा रही ॥
असुरों का मर्दन, करो न कन्हैया । आओ आओ न कन्हैया -----
नरक सा बना दिया है जीवन
नारियाँ यहाँ फिर हो रहीं कलंकित ।
हजारों, लाखों, करोड़ों नारियाँ
नरकासुरों के कुकर्मों की जेल में बन्द हैं ॥
पुनः नरकासुर मर्दन, करो न कन्हैया । आओ आओ न कन्हैया ----
द्वारकाधीश कहलाते तुम हो
द्वारका में ही रहते तुम हो ।
पर धर्म की स्थापना का समय आया
द्वारका छोड़ मनों का, कुरुक्षेत्र सम्हालो ॥
मन के प्रकाशक फिर से, बनो न कन्हैया । आओ आओ न कन्हैया -
हृदय हो रहा छलनी-छलनी
अधर्म का सीना हो रहा चौड़ा ।
अन्याय कर रहा देखो अट्टहास,
फिर भी आँखें मूँदे क्यों कन्हैया ॥
युग मधुर हास्य दिखाओ न कन्हैया । आओ आओ न कन्हैया ----

– 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 : gspshaharsa@gmail.com
Website : <https://gspshaharsa.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/>