

जीवन देवता की साधना-आराधना: एक वैज्ञानिक रूपरेखा

व्यावहारिक साधना, आत्म-शोधन और ज्ञानयज्ञ का ब्लूप्रिंट (अध्याय 5-8)

सामान्य जनमानस के लिए सरल, सुलभ और वैज्ञानिक मार्गदर्शन।



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

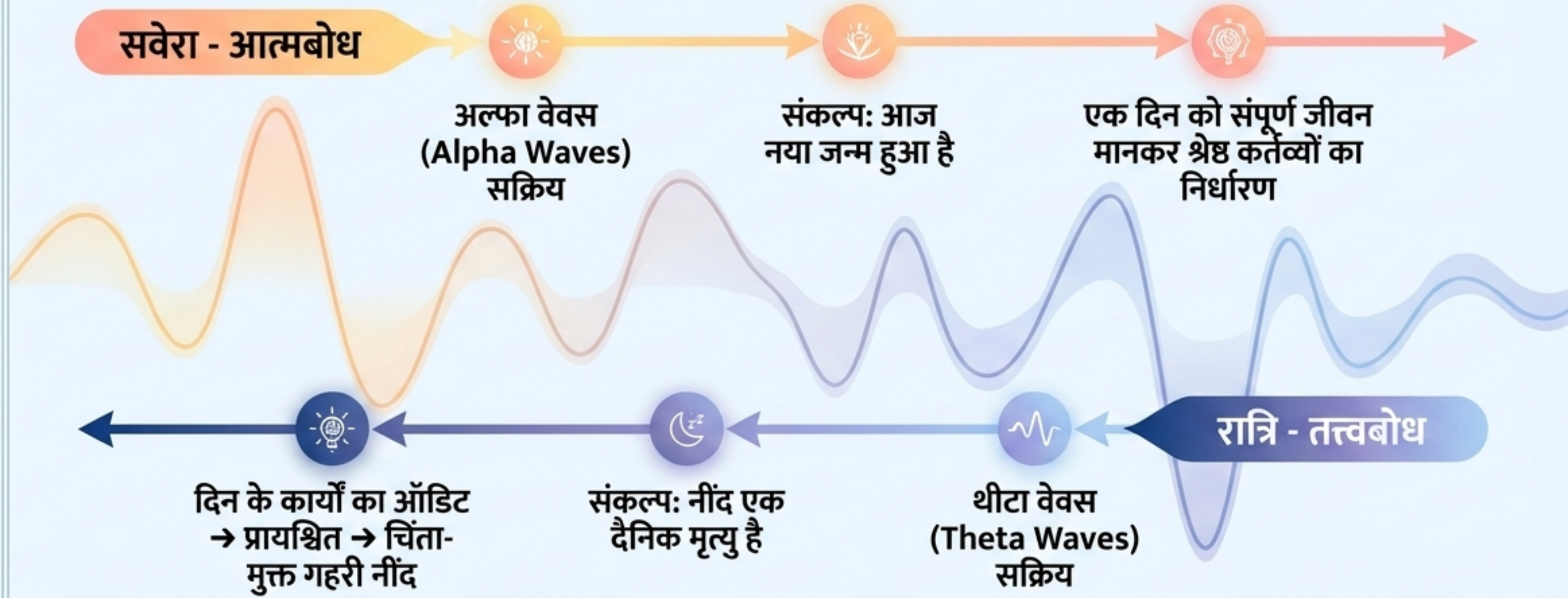
— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से – “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा।
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही हिए
और मैं सबसे कहियेगा – सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को से कहियेगा कि मेरे
मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

जीवन के दो छोर: जन्म और मरण का दैनिक मनोविज्ञान



ध्यान का विज्ञान: सौर ऊर्जा का सेलुलर (Cellular) अवशोषण

इष्ट की सूक्ष्म किरणें (ऊर्जा और प्रज्ञा) हमारी समग्र सत्ता को अनुप्राणित करती हैं।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचाना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को क्रांतिधर्म में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

स्थूल शरीर (Physical Body)

किरणों का प्रभाव → स्वास्थ्य और इन्द्रिय संयम।

विज्ञान: Metabolic balance and vital energy restoration.

सूक्ष्म शरीर (Subtle Body)

मस्तिष्क में प्रवेश → विवेक (Wisdom) और साहस (Courage)।

विज्ञान: Neurological vitality and cognitive sharpening.

कारण शरीर (Causal Body)

अंतःकरण में प्रवेश → श्रद्धा और सद्भावना।

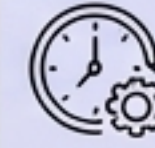
विज्ञान: Emotional intelligence and empathy network activation.

मनन साधना: ऊर्जा संरक्षण के चार वैज्ञानिक मापदण्ड



इन्द्रिय संयम (Sensory Control)

- जीभ (स्वाद और वाणी) पर नियंत्रण।
- तथ्य: डोपामाइन (Dopamine) डिटॉक्स, शारीरिक ऊर्जा का बचाव।



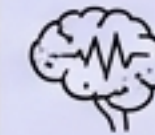
समय संयम (Time Management)

- एक-एक क्षण का सदुपयोग। आलस्य-प्रमाद का त्याग।
- तथ्य: जीवनरूपी पूँजी का अनुकूलन (Optimizing Life Capital)।



अर्थ संयम (Financial Discipline)

- सादा जीवन, उच्च विचार। बचत को परमार्थ में लगाना।
- तथ्य: वित्तीय तनाव में कमी और समाज में परोपकार की वृद्धि।



विचार संयम (Thought Regulation)

- अनर्गल विचारों की जगह रचनात्मक चिंतन।
- तथ्य: कॉर्टिसोल (Stress hormone) में कमी, न्यूरो-प्लास्टिसिटी का विकास।

मनन साधना:
ऊर्जा संरक्षण

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

आत्म-परिष्कार की कृषि प्रणाली: स्वभाव शोधन का विज्ञान



Step 3: सुव्यवस्था (Harvest)

अस्त-व्यस्तता को सुव्यवस्था में बदलना।
प्रामाणिक और प्रखर व्यक्तित्व का निर्माण।

Step 2: परिपोषण (Watering/Fertilizing)

मानवी गरिमा के अनुरूप नई सत्प्रवृत्तियों का विकास।
सद्गुणों को खाद-पानी देना।

Step 1: परिशोधन (Weeding)

जन्म-जन्मान्तरों की दुष्प्रवृत्तियों को बारीकी से देखना
और उखाड़ना (कंकड़-पत्थर बीनना)।

वसन्त पंचमी १९९० को
वन्दनीया माताजी से —

“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान
शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना
ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब
बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे
क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक
पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति
तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

निष्कर्ष: यह नकद धर्म है—‘इस हाथ दे, उस हाथ
ले’। जितना कचरा हटेगा, उतनी ही शांति तत्काल
मिलेगी।

पतन के तीन कारण बनाम उत्कर्ष के चार सूत्र

पतन के कारण (भारी पत्थर जो डुबोते हैं)

लोभ (Greed)
→ असंतोष और अनीति

मोह (Attachment)
→ संकीर्णता और
स्वार्थपरता

अहंकार (Ego)
→ पतन, टकराव और
पिशाच प्रवृत्ति

वसन्त पंचमी १९९०
को वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा
रहेगा... मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य
के रूप में जन-जन तक
पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव

उत्कर्ष के गुण (व्यक्तित्व की उड़ान)

समझदारी (Wisdom)
→ नीर-क्षीर विवेक

ईमानदारी
(Honesty)
→ प्रामाणिकता

जिम्मेदारी
(Responsibility)
→ दायित्व निर्वाह

बहादुरी (Bravery)
→ दुष्प्रवृत्तियों से लड़ने
का साहस

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य (गायत्री परिवार के संस्थापक)

साप्ताहिक साधना: 4 सूत्रीय बायोलॉजिकल डिटाँक्स

वसन्त पंचमी १९९० को
वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा।
ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच
में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे
कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा
कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी
साहित्य के रूप में जन-जन तक
पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव

उपवास (Fasting)
सप्ताह में एक दिन पेट को विश्राम।
[Science: Autophagy & Digestive Reset]



जैसे मोटर में नई हवा और पेट में नई खुराक चाहिए,
वैसे ही जीवन को नई स्फूर्ति चाहिए।

**प्राण संचय
(Energy Gathering)**
प्राणायाम द्वारा विश्वव्यापी
चेतना का आकर्षण।



**साप्ताहिक
डिटाँक्स**

मौन (Silence)
कम से कम 2 घंटे वाणी को विश्राम।
[Science: Reduces vocal cord fatigue
& cuts internal mental chatter]



ब्रह्मचर्य (Purity)
शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का
संरक्षण। अश्लील विचारों का त्याग।



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

प्राण संचय की प्रक्रिया: चेतना का सेलुलर (Cellular) श्वास



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

अर्द्ध-वार्षिक साधना: 9-दिवसीय महा-डिटॉक्सिफिकेशन (नवरात्रि)

लक्ष्य: 6 महीने की विसंगतियों को मिटाकर जीवन में नई ऊर्जा और स्फूर्ति भरना।



Quote of the Day

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

आराधना (सेवा साधना): समाज को दैवी अनुदान का पिरामिड



सर्वश्रेष्ठ सेवा (पतन निवारण)

व्यक्ति को पतन से हटाकर ज्ञान द्वारा उन्नति की ओर मोड़ना (विचारों का परिष्कार)।

विज्ञान: Long-term behavioral modification vs. short-term symptom relief.

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

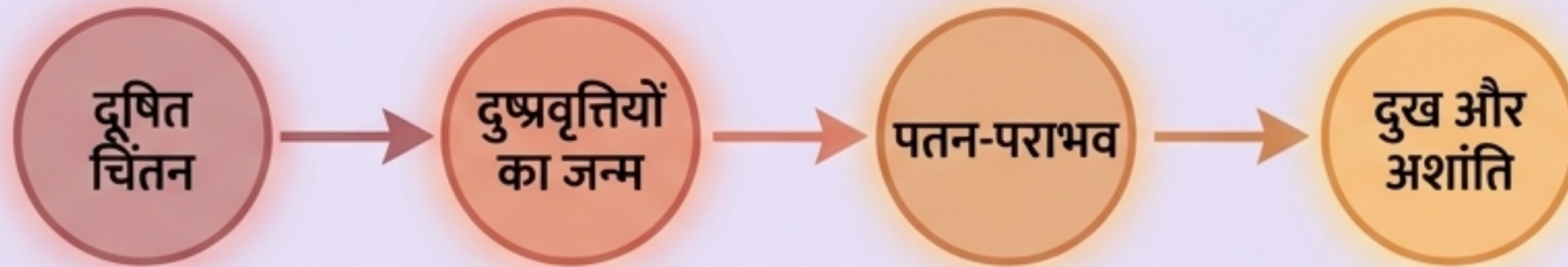
वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

ज्ञानयज्ञ: समाज का मनोवैज्ञानिक उपचार

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा... मेरे क्रान्तिधर्मी
साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव

समस्या का प्रवाह (The Cycle of Suffering)



(नोट: मुफ्तखोरी का दान केवल अहंकार और निठल्लापन बढ़ाता है, मूल समस्या हल नहीं करता)।

समाधान का प्रवाह (The Cycle of Healing)



निष्कर्ष: व्यक्ति के विचार बदलते ही उसकी परिस्थितियाँ बदल जाती हैं।
यही सर्वोच्च परमार्थ (ब्रह्मयज्ञ) है।

युग-धर्म: आधुनिक युग में विचार क्रान्ति के व्यावहारिक उपकरण



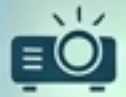
झोला पुस्तकालय (Bag Library)

शिक्षितों के घर जाकर युग साहित्य (सत्साहित्य) देना और नियमित रूप से वापस लेना।



सामूहिक आयोजन

दीपयज्ञ, प्रज्ञा पुराण कथा, विचारगोष्ठियां और महिला सम्मेलनों का आयोजन।



श्रव्य-दृश्य माध्यम (A/V Media)

प्रोजेक्टर, वीडियो, और ऑडियो उपकरणों (रिकॉर्डर/स्पीकर) द्वारा ज्ञान का विस्तार।

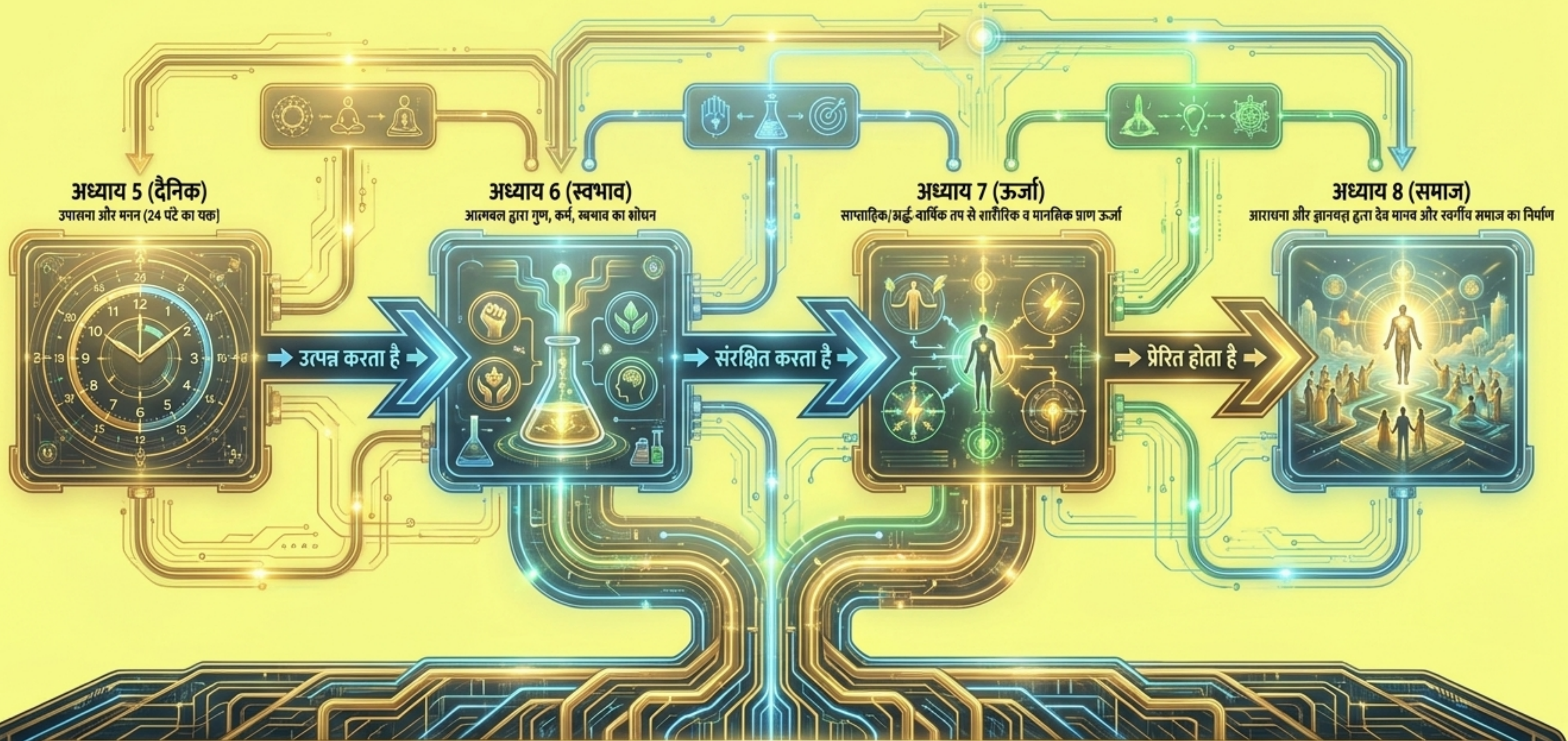


प्रकाशन वितरण

युग निर्माण का सत्संकल्प जैसी पुस्तिकाओं और क्रान्तिधर्मी साहित्य का लागत मूल्य पर वितरण।

वसन्त पंचमी १९९० को
वन्दनीया माताजी से —
“मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा।
ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में
पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा —
सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को
मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन
तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव

जीवन साधना का समग्र पारिस्थिकी तंत्र (The Complete Ecosystem)



वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से – “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा –
सब वच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।” – पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आच

एक ही महासंकल्प: ज्ञान रथ को गति दें

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से – “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा।
ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा
– सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन
तक पहुँचाने का प्रयास करें।”



— पूज्य गुरुदेव युगऋषि
वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य
(गायत्री परिवार के संस्थापक)

1. स्वयं पढ़ें ➡ 2. आचरण में उतारें ➡ 3. दूसरों को पढ़ाएं ➡ 4. समाज बदलें।

युग निर्माण योजना से जुड़ें और क्रान्तिधर्मी साहित्य को जन-जन तक पहुँचाएं।