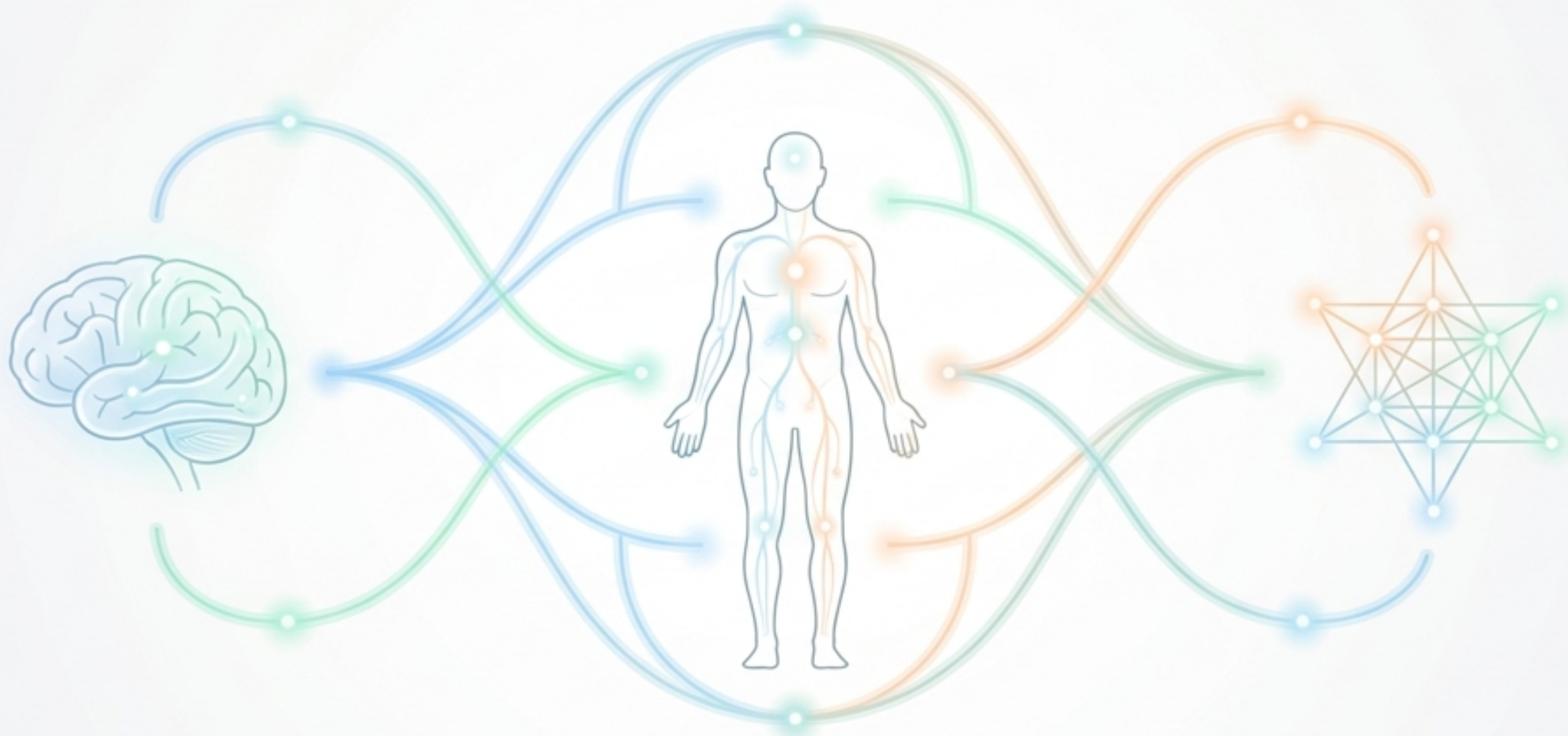


उपासना-ध्यान-धारणा: मानव चेतना का वैज्ञानिक स्वरूप

लकीर पीटने वाले कर्मकाण्ड नहीं, बल्कि जीवन को ओजस्वी, तेजस्वी और मनस्वी बनाने का 'बायोलॉजिकल ऑपरेटिंग सिस्टम'।



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)

मेरे क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक

येगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर

ने का प्रयास करें।” — पूज्य गुरुदेव युगऋषि वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जा पहुँचना को में बहाना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान नबसे कहियेगा ओ 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)



जिस प्रकार साबुन रगड़ने से शरीर और कपड़ा स्वच्छ होता है, उसी प्रकार निरन्तर ट्रिगर (जप) हमारे व्यक्तित्व और मस्तिष्क को स्वच्छ करता है। प्रमाद की भूल न होने देना इसका मुख्य लक्ष्य है।

जप: कॉग्निटिव रिप्रोग्रामिंग और स्मृति निर्धारण

जप मात्र शब्दोच्चार नहीं है। जिस परमेश्वर के विधान को हम भूले रहते हैं, उसको बार-बार स्मृति पटल पर अंकित करना ही जप है।



ध्यान: न्यूरो-एसोसिएटिव कंडीशनिंग

ध्यान जिनका किया जाता है, उन्हें लक्ष्य मानकर तद्रूप बनने का प्रयत्न किया जाता है।
(You assimilate the qualities of your focus).

न्यूरल प्रोग्रामिंग (Neural Programming)

लक्षित चेतना (Targeted Consciousness)

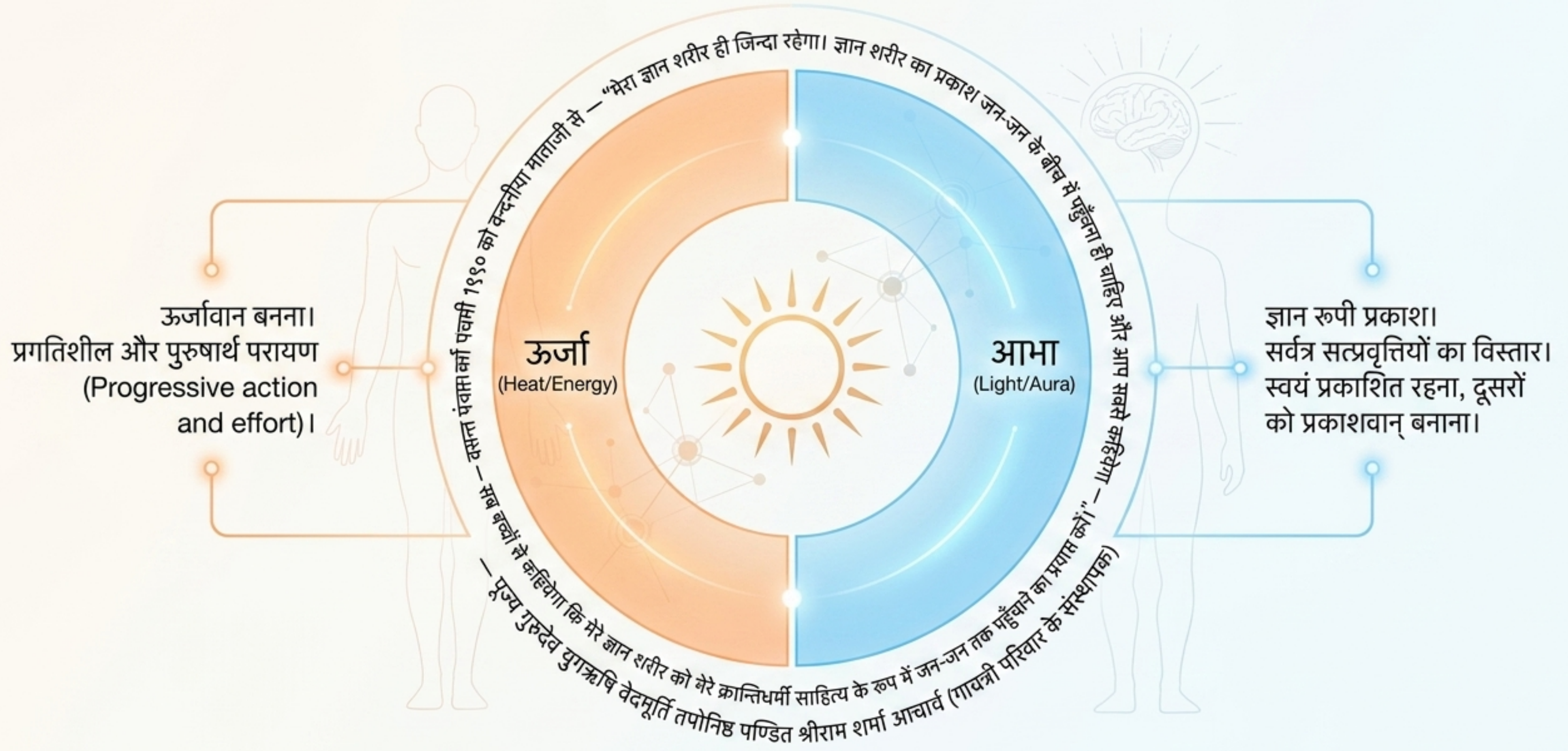
तद्रूपता
(Assimilation)

गायत्री ध्यान: इसका अर्थ है “सामूहिक विवेकशीलता” (Collective Wisdom) की प्रोग्रामिंग।

परिणाम: हम उसी महानता से स्वयं को ओत-प्रोत करते हैं, जिसका हम ध्यान करते हैं।

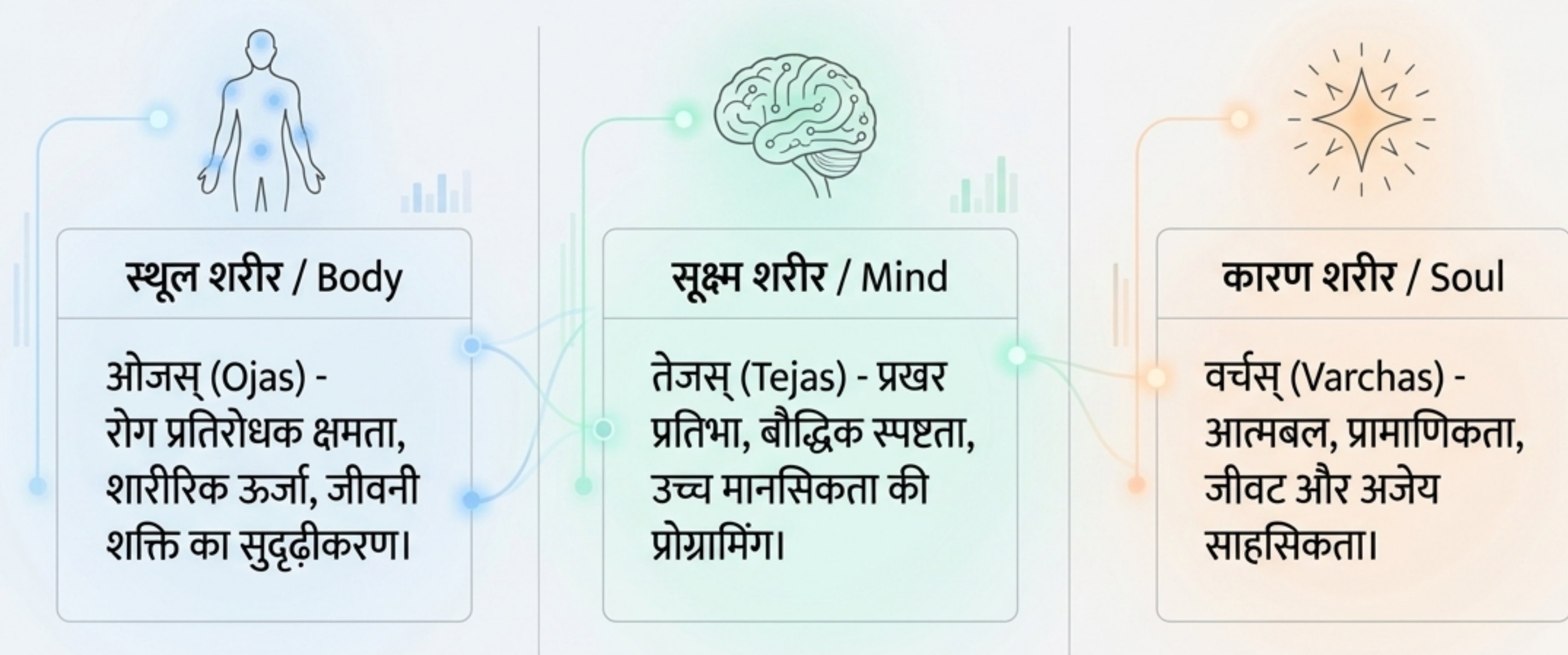
वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से — “मेरा ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। ज्ञान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँचना ही चाहिए और आप सबसे कहियेगा — सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को ये क्रान्तिधर्मी साहित्य के रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”
— पूज्य गुरुदेव युगकृषि वेदवूर्ति तपोनिष्ठ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

सूर्य ध्यान का विज्ञान: ऊर्जा और आभा



सिस्टम आउटपुट: ओजस्, तेजस्, वर्चस्

ध्यान के समय इन्हीं तीन दिव्य सम्पदाओं की अविच्छिन्न वर्षा की वैज्ञानिक भावना की जाती है।



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)

प्राणायाम: ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम का सन्तुलन

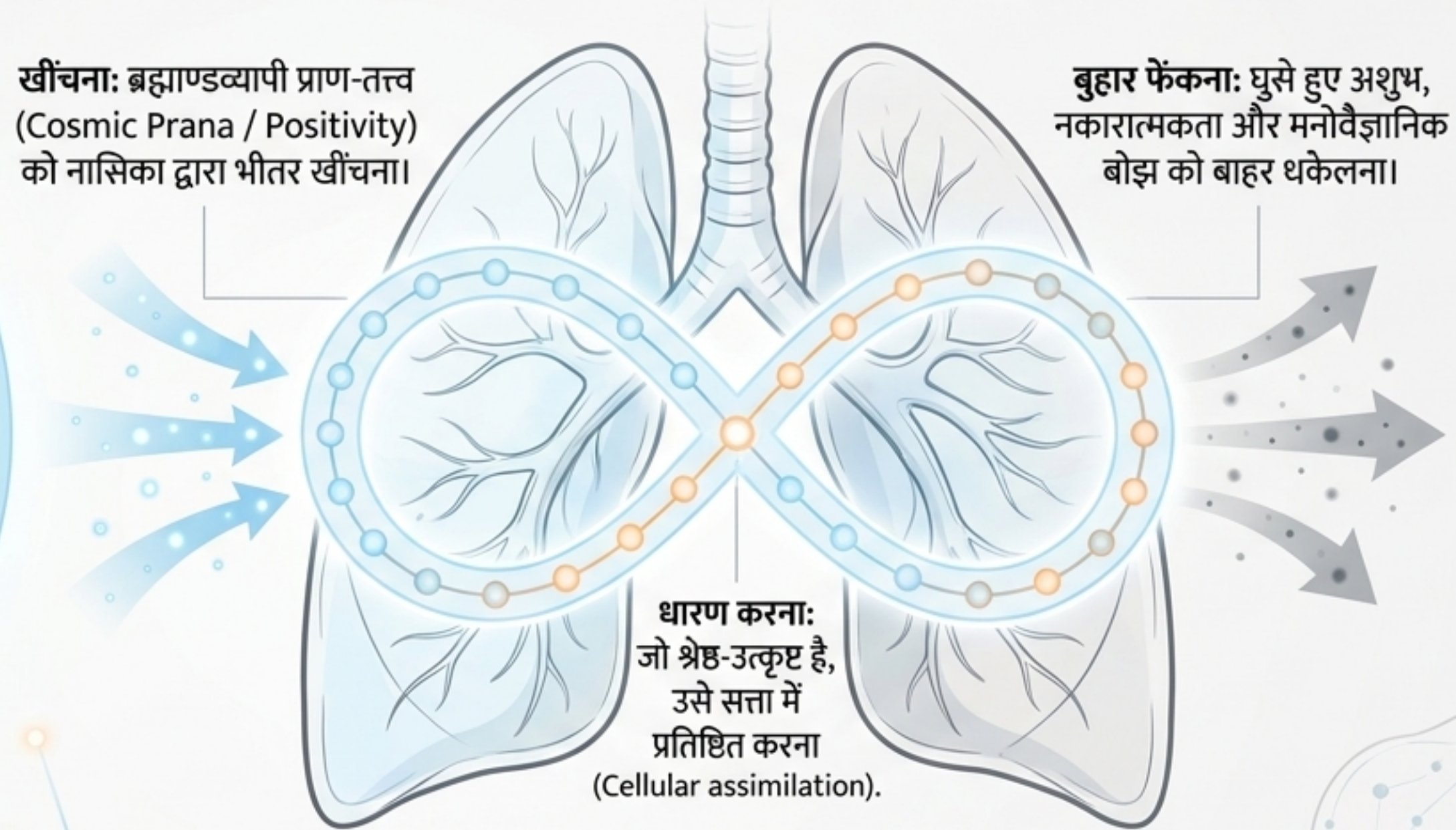
वसन्त पंचमी १९९० को
वन्दनीया माताजी से —

“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

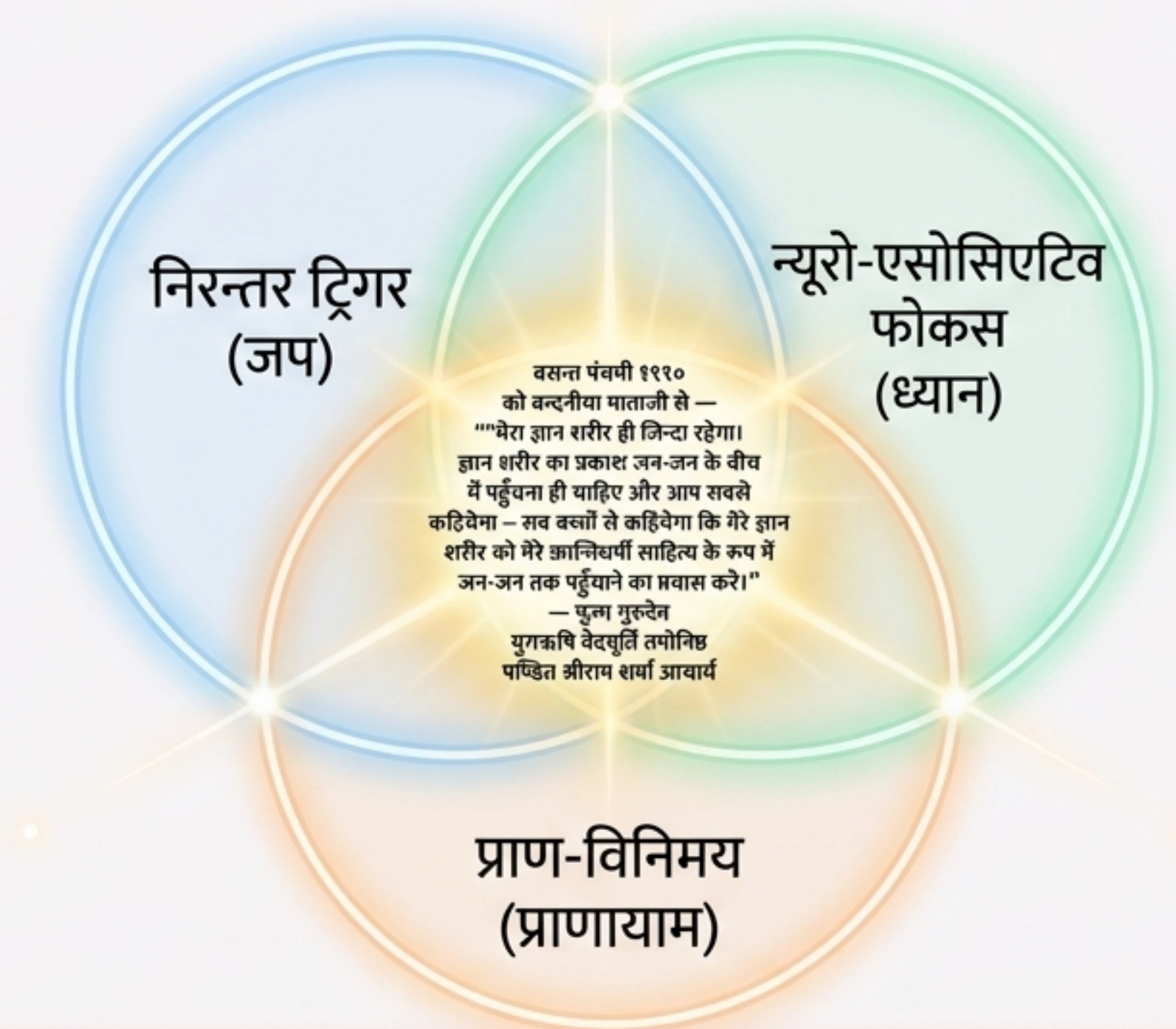
खींचना: ब्रह्माण्डव्यापी प्राण-तत्त्व
(Cosmic Prana / Positivity)
को नासिका द्वारा भीतर खींचना।

बुहार फेंकना: घुसे हुए अशुभ,
नकारात्मकता और मनोवैज्ञानिक
बोझ को बाहर धकेलना।



लक्ष्य: कातर न रहकर 'प्राणवान्' (Prana-rich) बनना
और सम्पर्क क्षेत्र में प्राण-चेतना का विस्तार करना।

जप-ध्यान-प्राणायाम तंत्र (The Equilibrium Triad)



⚠ **चेतावनी!** कर्मकाण्डों को 'लकीर पीटने' (mechanical repetition) की तरह पूरा करने से कुछ नहीं होगा।
इसके पीछे आत्मविकास एवं समाज उत्कर्ष की '**भाव सम्बेदना**' (true inspiration) अनिवार्य है।

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

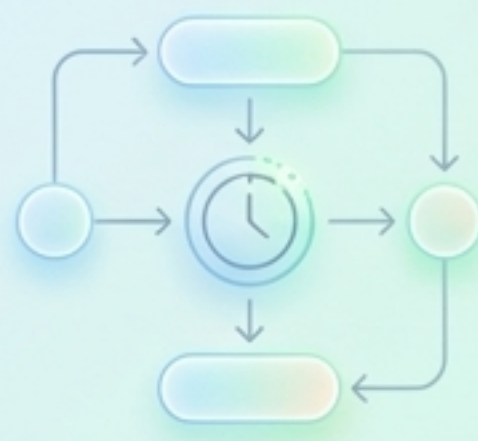
संयम साधना: 4 पिलर्स ऑफ़ रिसोर्स मैनेजमेंट

गुरुवार का उपवास और ब्रह्मचर्य वस्तुतः ऊर्जा के संरक्षण का वैज्ञानिक तत्त्वज्ञान है।

इन्द्रिय संयम
(Sensory Regulation)
तात्कालिक आकर्षणों पर अंकुश



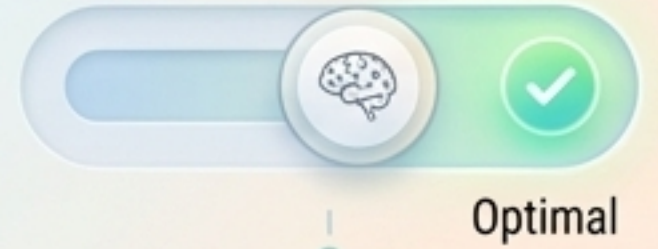
समय संयम
(Time Management)
आलस्य व प्रमाद का निवारण



अर्थ संयम
(Financial Discipline)
अपव्यय रोकना



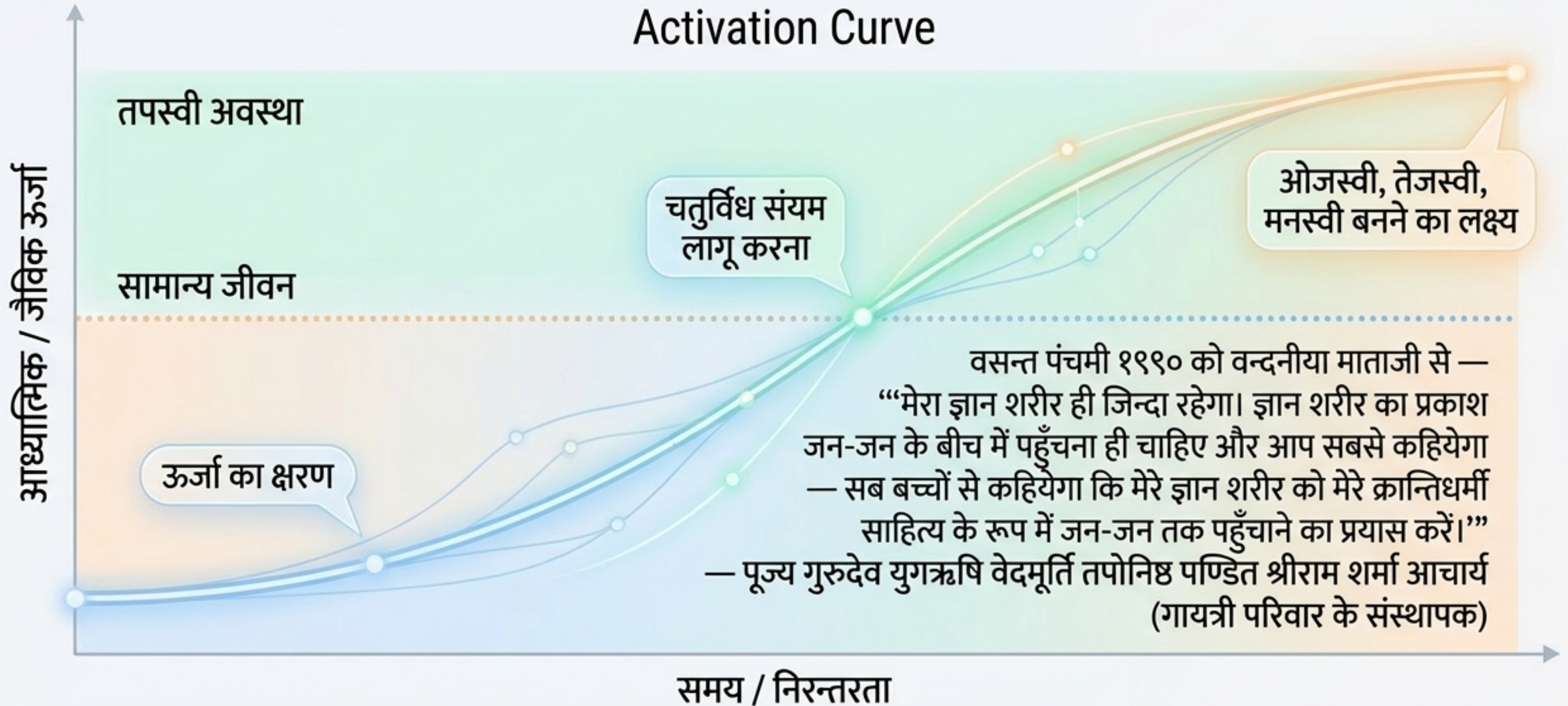
विचार संयम
(Cognitive Focus)
मानसिक ऊर्जा का सुनियोजन



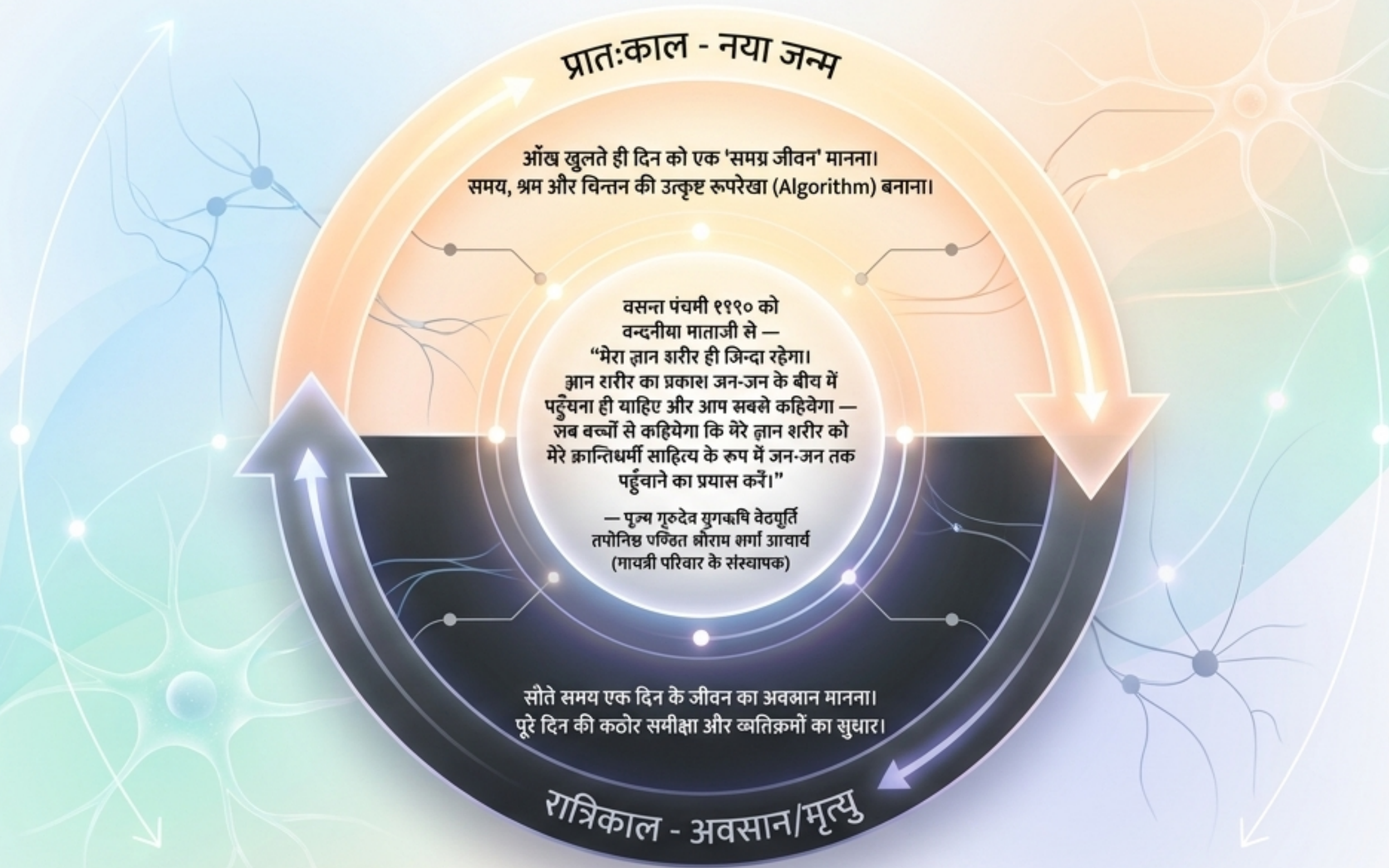
तपस्या एक्टिवेशन कर्व

संयम साधना ही साधक को सच्चे अर्थों में 'तपस्वी' (Tapasvi) बनने की स्थिति तक घसीट ले जाती है।

Activation Curve



दिनचर्या का चक्र: डेली बायो-फीडबैक लूप



जीवन-लक्ष्य के विस्मरण (भटकाव) को रोकने का अभेद्य सिस्टम।

मॉर्निंग प्रोटोकॉल: द साइकोलॉजिकल बूट-अप

जागृति: नया जन्म होने की भावना। आज की अवधि ही सम्पूर्ण जीवन है।

रूपरेखा: दिन की संरचना का विज़ुअलाइज़ेशन (Visualizing the structure)।

इम्बेडिंग: समय, श्रम और व्यवहार में उत्कृष्टता का समावेश सुनिश्चित करना।

त्रुटि निवारण: प्रमाद और भटकाव (System errors) की कोई गुंजाइश न छोड़ना।

वसन्त पंचमी १९९० को वन्दनीया माताजी से –

“जान शरीर का प्रकाश जन-जन के बीच में पहुँच शरीर का प्रकाश आ ज्ञान शरीर ही जिन्दा रहेगा। सब बच्चों से कहियेगा कि मेरे ज्ञान शरीर को मेरे क्रान्तिधर्मी सरूप ब्या मेरे ज्ञान सबसे कहियेगा प्रह्वत करें।” रूप में जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास करें।”

— पूज्य गुरुदेव युगशक्ति वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

इवनिंग प्रोटोकॉल: द न्यूरल ऑडिट

दिन के क्रियाकलाप

दिन भर के कार्यों का बिना किसी पक्षपात के अवलोकन।

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 वेवमूर्ति
तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य

कठोर समीक्षा

‘मृत्यु’ की भावना के साथ
कार्यों की समीक्षा।

Correction Output Box

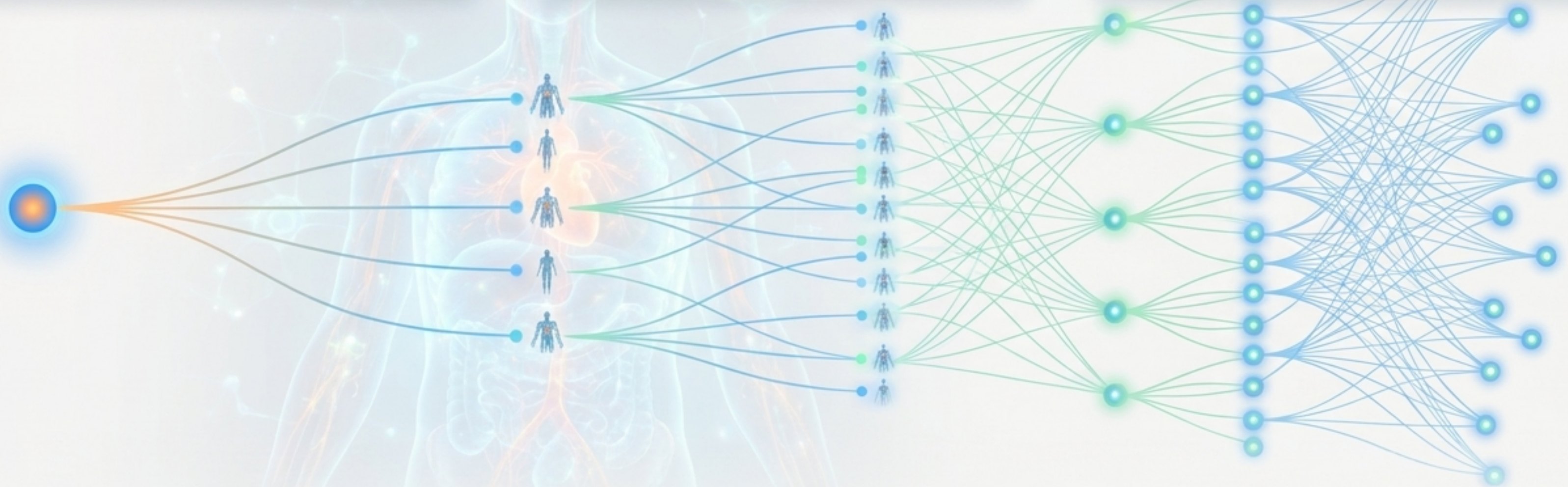
जो व्यतिक्रम (deviations) बन पड़े हों, उनका प्रायश्चित्त तय करना,
ताकि अगले दिन अधिक सतर्कतापूर्वक शालीनता का उपक्रम अपनाया जा सके।

सिस्टम का विस्तार: विवेक-विस्तार (Networked Healing)

कॉन्सेप्ट: दान, पुण्य, तीर्थयात्रा का आधुनिक स्वरूप 'ज्ञानयज्ञ' और 'विचार क्रान्ति' है।

समस्या: भ्रष्ट चिन्तन और दुष्ट-आचरण ने समाज में संकट खड़े किये हैं।

समाधान: एक से पाँच, पाँच से पच्चीस की गुणन प्रक्रिया द्वारा पूरे विश्व को नव जीवन की विचारधारा से अनुप्राणित करना।



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 कहिए 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)

महाकाल का आह्वान: चेतना का चरम उत्कर्ष

उपासना-ध्यान-धारणा मात्र व्यक्तिगत कर्मकाण्ड नहीं हैं। यह समय की पुकार और विश्वात्मा की गुहार है। अपनी मर्जी की पूजा-उपासना से उठकर, दिव्य चेतना के अनुकूल स्वयं को ढालना ही इस वैज्ञानिक ऑपरेटिंग सिस्टम का अन्तिम लक्ष्य है।

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 नमब 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)