



कुलसचिव कार्यालय
(प्रेस एवं प्रचार प्रकोष्ठ)

दैनिक जागरण

Office of the Registrar
(Press & Publicity Cell)

दिनांक : 03.04.2019

चुनौती को तैयार रहते हैं नौजवान : श्रीश्री

बीएचयू में बोले, आर्ट ऑफ लिविंग संस्थापक व आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर

जागरण संवाददाता, वाराणसी : आज का युवा आगम से चुनौती लेने को तैयार रहता है। युवा पूर्वाग्रह से ग्रसित नहीं रहता। वह खुद को छोटे दायरे में बाँधने को तैयार नहीं है। युवाओं के बारे में भगत सोचने वालों को अपने नकली चश्मे को उतारना होगा। मन खुला होना चाहिए, खुशियों वाला चाहिए। नूतनता मतलब जीता जगता व्यक्ति जिसे हर दिन नए दिन की तरह लगता है।

ऐसा व्यक्ति बनना चाहिए। यह कहना है आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक व आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर का। वे मंगलवार को बीएचयू के स्वतंत्रता भवन सभागार में आइआइटो बीएचयू के स्टूडेंट कार्सलिंग सर्विसेज की ओर से आयोजित 'ब्रिगिंग एक्सप्लेस इन एक्शन' विषय पर व्याख्यान दे रहे थे। आध्यात्मिक धर्म गुरु ने कहा 'बोरेवत तभी लगती है जब शरीर में ऊर्जा नहीं होती। इसके लिए युवा तीन से चार के गुप में बैठकर पढ़ें या अंतःक्षरी भी खेलें। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।' उन्होंने शिक्षकों को प्रेरित करते हुए कहा कि गंधीर विषय पर पढ़ते समय सस धरने की कोशिश होनी चाहिए। इससे जहाँ छात्रों को आनंद आएगा वहीं उनकी पढ़ने व समझने की रुचि भी बढ़ेगी।

युवाओं से कहा कि अपना अंतस्पूर्णा बढ़ाओ। इसके अलावा हम कैसे पर्यावरण व देश के लिए अपना सहयोग कर सकते हैं इस पर ध्यान दें। समाज को आप क्या दे सकते हैं इस और बढ़ना चाहिए।

मन के भीतर शरीर : कहा कि मन के भीतर शरीर है। शरीर बाती के समान है, जबकि मन दीया है। मन व चेतना शक्ति छोटी होती है तो घुटन सो महसूस होती है। कहा कि जब भी हम खुश होते हैं तो शरीर अंदर से फूल जाता है। लेकिन भगत चाणी बोलता है तो हमारा शरीर सिकुड़ जाता है। हमें उसकी को जानना है जो शरीर में फैलता है। वह और कुछ नहीं हमारा मन होता है। इसके बारे में हम जान लें तो जीवन तर जाएगा। मन अन्वर तनाव से सिकुड़ता है। इसे दूर करना होगा।

कैसे आएगी ऊर्जा : श्रीश्री रविशंकर ने कहा कि हमें अपने शरीर में ऊर्जा बनाए



बीएचयू के स्वतंत्रता भवन में योगासन करते लोग • जागरण

● 'ब्रिगिंग एक्सप्लेस इन एक्शन' विषय पर युवाओं को दिया व्याख्यान
● प्राणायाम व सुदर्शन किया करने से शरीर बना रहता ऊर्जावान

रखनी चाहिए। प्राणायाम व सुदर्शन क्रिया करने से शरीर ऊर्जावान बना रहता है।

सुद को जानने के लिए दें समय : आध्यात्मिक धर्म गुरु ने कहा कि यदि हमारा मन मजबूत है तो गुस्सा नहीं आता। जीवन जीने की कला के लिए शरीर, सांस, मन, बुद्धि, चित्त को जानना होगा। मन में बहुत कुछ चलता है, जो उसमें फंसता है वही चित्त है। पहले हमें मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार फिर आत्मा को जानना होगा। कहा कि खुद को जानने को ऊर्जा बढ़ाएँ।

'स्टूडेंट कार्सलिंग सर्विसेज' की हुई ब्रिगिंग : आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक श्रीश्री रविशंकर ने व्याख्यान से पूर्व आइआइटो द्वारा बनाए गए 'स्टूडेंट कार्सलिंग सर्विसेज' अर्थात् सखा की लांचिंग की। सखा का उद्देश्य आइआइटो के छात्रों की पढ़ाई, नौकरी, परीक्षा, घरेलू समस्या पर कार्सलिंग कर समाधान करना है। इस मौके पर आइआइटो के निदेशक प्रो. प्रमोद कुमार जैन, डा. शिशिर गौर, डा. डी रामानाथन सहित कई अन्य मौजूद थे।



विचार व्यक्त करते श्रीश्रीरविशंकर

17 मिनट तक कराया
मेडिटेशन

व्याख्यान के अंत में श्रीश्री रविशंकर ने सभी को 17 मिनट तक मेडिटेशन कराया। उन्होंने कहा कि 20 मिनट तक ध्यान करना आठ घंटे की नींद के बराबर है। मेडिटेशन से ब्रेन में कई चीजें परिवर्तित हो जाती हैं व कई बीमारियां ठीक हो जाती हैं। उन्होंने जीवन के उद्देश्य, खुद से प्यार करने की सीख दी। कहा कि 70 फीसद अंग्रेजी भाषा संस्कृत से भरी पड़ी है। हमें भारत की विरासत के बारे में और जानना होगा। इस दौरान छात्र-छात्राओं व शिक्षकों के सवालों का श्रीश्री ने उत्तर भी दिया।

भूल की परिणिति कश्मीर की समस्या

जागरण संवाददाता, वाराणसी : आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के संस्थापक व मानवतावादी धर्मगुरु श्रीश्री रविशंकर ने कहा कि कश्मीर समस्या हमारी भूल की परिणिति है। इसके समाधान के लिए पहले ही ध्यान देना चाहिए था। वे मंगलवार को संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय वाग्देवी मंदिर प्रांगण में आयोजित 'ज्ञान चर्चा' में बतौर मुख्य अतिथि बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि वेद ही हमारा का मूल है। वेद की रक्षा हमारा धर्म है। कहा कि प्राचीन काल से काशी ज्ञान की पीठ व स्रोत रही है। यहाँ के विद्वान पूरी दुनिया में सर्वमान्य रहे हैं। काशी की मुहर लगने के बाद ही दुनिया में विद्वानों की प्रतिष्ठा मिलती है। कहा कि संस्कृत अनूठी व अलौकिक है। शोध के माध्यम से वह सिद्ध हो चुका है कि संस्कृत पढ़ने से मानसिक विकास होता है।

इंग्लैंड में संस्कृत को प्रोत्साहन दिया जा रहा है। वहीं मंत्र के साथ योग व साधना भी जरूरी है। बगैर साधना के मंत्र शक्ति को समझा नहीं जा सकता है। वहीं योग से चेहरे में तेज और निखार आता है। कहा कि वेद-वेदांग का निरंतर अध्ययन करने की जरूरत है। संस्कृत विवि में हर

● काशी की मुहर लगने के बाद ही विद्वानों की दुनिया में प्रतिष्ठा : श्रीश्री

● संस्कृत अनूठी व अलौकिक भाषा मानसिक के विकास में है सहायक



संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय पहुंचे श्रीश्री रविशंकर को तिलक लगाते कुलपति • जागरण

वर्ष सैकड़ों छात्र वेद-वेदांग का अध्ययन करते हैं। उनके ऊपर दुनिया में संस्कृत की पताका फहराने की जिम्मेदारी है। ऐसे में संस्कृत में वैज्ञानिक शोध भी करना होगा, ताकि इसे और प्रमाणित किया जा सके। इस मौके पर करीब एक दर्जन शिक्षकों को सम्मानित किया गया। स्वागत व संचालन

कुलपति प्रो. राजसम शुक्ल व धन्यवाद ज्ञापन प्रतिकुलपति प्रो. हेतवम कलवाह ने किया। समारोह में पूर्व कुलपति प्रो. गंगाधर पंडा, प्रो. रमेश प्रसाद द्विवेदी, प्रो. सदानंद शुक्ल, प्रो. शैलेश कुमार मिश्र, कर्मचारी संघ के अध्यक्ष सुशील कुमार तिवारी शिक्षक, कर्मचारी व छात्र थे।