बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
अगस्त - २०२१

रक्षाबंधन अर्थात् शुद्ध प्रेम का बंधन... पराक्रम और प्रेम के समन्वय, साहस और संयम का आपसी सहयोग एवं ऋषि पूजन का दिवस... भाई का बहन के प्रति व साधक का सद्गुरु के प्रति स्नेह प्रगट करने तथा सद्गुरु का साधकके प्रति सुरक्षा-संकल्प करने का दिवस । यह महोत्सव आत्मिक जागृति लाने, शुभ संकल्प, व्रत और नियम लेने तु व स्वाध्याय व आत्मशुद्धि के लिए अनुष्ठान करने का दिवस है।

- पूज्य बापूजी

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र ७

* आओ सुनें कहानी : कर्मयोगी लोकमान्य तिलक
* भजन : हिम्मत न हारिये
* खेल : १ शब्द से करें पहचान...

दूसरा सत्र १८

* आओ सुनें कहानी : रामजी की सेना से घबराया अकबर
* पाठ : श्रीराम स्तुति
* खेल : सही दिशा पहचानो...

तीसरा सत्र २८

* आओ सुनें कहानी : मैना का बलिदान
* भजन : वीर बनो, गंभीर बनो...

✻ खेल : राग-द्वेष की गाँठे खोलो

चौथा सत्र ३९

✻ आओ सुनें कहानी : रक्षा से रक्षा

✻ भजन : रक्षाबंधन की शुभकामनायें...

पाँचवाँ सत्र ५७

✻ आओ सुनें कहानी : जब भक्त को भोग लगाने प्रकट हुए भगवान !

✻ कीर्तन : अच्युतम् केशवं कृष्ण दामोदरं

✻ खेल : आओ करें भगवान का शृंगार..

गुरुसेवा का भंडार, हमारा प्यारा बाल संस्कार ।

बाल संस्कार केन्द्र कैसे चलायें ?

इस प्रश्न का शानदार उपाय - बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम ! अब बाल संस्कार केन्द्र चलाना हो गया आसान ! घर बैठे आप बच्चों को दे सकते हैं सुसंस्कारों का खजाना । बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम - जो आपको घर बैठे मिलेगा आपके अपने यू-ट्यूब चैनल पर, हर रविवार शाम ४ बजे ।

बच्चों की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी ।

रसप्रद, आनंददायक पाठ

प्रतिदिन भोजन से पहले 'श्री आशारामायणजी' की कहीं से भी शुरुआत करके कुछ पंक्तियाँ बोली जायें और बीच-बीच में कभी 'नमः पार्वतीपतये हर हर महादेव, कृष्ण-कन्हैया लाल की जय, रणछोड़राय की जय !' का उद्‌घोष करें तो भी कभी 'ॐ आनंद... ॐ माधुर्य... ॐशांति... ॐ हरि... ॐ गुरु...' आदि बोलकर हास्य-प्रयोग करें तो कभी 'जोगी रे...' भजन की कुछ पंक्तियाँ गायें। ऐसा करने से तुम्हें बहुत आनंद आयेगा। यह रसप्रद प्रयोग देशव्यापी, विश्वव्यापी हो जायेगा ।

बाल संस्कार शिक्षकों के लिए खुशखबर

अब और भी आसान घर बैठे ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र लेना। अब घर बैठे आसानी से पहुँचायें बच्चों तक पूज्यश्री का ज्ञान। आपकी सुविधा के लिए नीचे लिंक दी जा रही हैं, जिसकी सहायता से आप आसानी से ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र ले सकते हैं।

१. जम्पिंग म्यूजिक

https://youtu.be/QAYKHZOGQo4

२. ॐ कार गुंजन

https://youtu.be/IIW6df7iTSc

३. तीन मंत्र, गुरुप्रार्थना

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

४. पूज्यश्री के लिए सामूहिक जप

https://youtu.be/oAAXKhpHS7Q

५. प्रार्थना

(क) हे प्रभु आनंददाता

https://youtu.be/uPeTKBQyDks

एवं (ख) जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक

https://youtu.be/8UisaGphIyo

६. प्राणायाम (टंक विद्या, भ्रामरी प्राणायाम, त्रिबंध, अनुलोम-विलोम,

https://youtu.be/RYQMDTiYuwI

७. चमत्कारिक ॐ कार प्रयोग

https://youtu.be/mme9oWLZv3Q

८. त्राटक

https://youtu.be/G1W0tOREB9Q

९. हास्य प्रयोग

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

१०. आरती

https://youtu.be/vWGDshy7mOg

॥ पहला सत्र ॥

आज का विषय : पुरुषार्थ परमदेव !

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।) (क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐ कार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें। (छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : कोई वस्तु स्थिति ऐसी नहीं है जो संकल्पबल और पुरुषार्थ के द्वारा प्राप्त न हो सके।

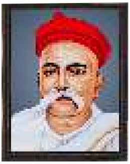
- 'पुरुषार्थ परमदेव' साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

कर्मयोगी लोकमान्य तिलक

(लोकमान्य तिलक पुण्यतिथि : १ अगस्त)

"स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है"- स्वातंत्र्य के



इस महान घोषवाक्य का नाद करनेवाले लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक का जन्म एक प्राथमिक शिक्षक श्री गंगाधर राव के घर २३ जुलाई १८५६ को रत्नागिरी (महा.) में हुआ था। उनका जन्म-नाम केशव था और बचपन में उन्हें बलवंत या बाल के नाम से भी पुकारते थे। उनकी 'श्रीमद्भगवद्गीता' पर अत्यंत निष्ठा थी।

दैव का उपकार मुझे नहीं चाहिए

एक बार लोकमान्य तिलक महाराष्ट्र में एक समारोह में भाग लेने गये थे। भाषण समाप्त होने के बाद विविध विषयों पर परस्पर चर्चा होने लगी। काफी समय बीत गया। अचानक तिलकजी की नजर घड़ी पर गयी। रेलगाड़ी छूटने का समय होने को था। तभी एक विद्वान ने कहाः

"महोदय ! आप निश्चिंत रहें। इस गाड़ी का समय जैसा कुछ है ही नहीं।"

दूसरे विद्वान ने समर्थन दिया : "हाँ तिलकजी ! गाड़ी हमेशा ही देर से आती है। मैं पूरे विश्वास के साथ कहता हूँ कि आज भी यह देर से ही आयेगी। कृपया आप अपनी

चर्चा चालू रखें ।''

उनकी बात सुनकर तिलकजी गंभीर हो गये । **बोले : ''मैं तो पुरुषार्थ में विश्वास करता हूँ । रोज गाड़ी देर से आती है, आज भी आयेगी - ऐसी निरर्थक बातों में मैं नहीं मानता । दैव पर विश्वास रखके हाथ जोड़कर मैं कभी बैठा नहीं रह सकता ।''** तिलकजी ने अपना थैला कंधे पर टाँगा और बोले : ''गाड़ी देर से आये या उचित समय पर, मैं तो प्रयत्नपूर्वक सही समय पर जाकर स्टेशन पर बैठूँगा । दैव का उपकार मुझे नहीं चाहिए ।''

सभी को उस दिन एक नयी सीख मिल गयी कि जो भाग अपने कर्तव्य या पुरुषार्थ का है, उसमें हमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए ।

* प्रश्नोत्तरी : १. तिलकजी का घोष वाक्य कौन-सा था ?

२. सभी ने तिलकजी को चर्चा चालू रखने के लिए कहा तो उन्होंने क्या जवाब दिया ?

३. सभी को उस दिन क्या नयी सीख मिली ?

४. आपने इस कहानी से क्या सीखा ?

४. उन्नति की उड़ान : आत्मविश्वास सुदृढ़ करने के लिए प्रतिदिन शुभ संकल्प व शुभ कर्म करने चाहिए तथा सदैव अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिए । जितनी ईमानदारी व लगन के साथ हम इस ओर अग्रसर होंगे, उतनी ही शीघ्रता से आत्मविश्वास बढ़ेगा । फिर कैसी भी विकट परिस्थिति आने पर हम डगमगायेंगे नहीं बल्कि धैर्यपूर्वक अपना मार्ग खोज लेंगे । फिर भी यदि कोई ऐसी परिस्थिति आ जाय जो हमें हमारे लक्ष्य से दूर ले जाने की कोशिश करे तो परमात्म-चिंतन करके 'ॐ' का दीर्घ उच्चारण करते हुए हमें ईश्वर की शरण चले जाना चाहिए । इससे आत्मबल बढ़ेगा, खोया हुआ मनोबल फिर से जागृत होगा ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१७

५. साखी संग्रह :

(क) सत्संग सेवा साधना, सत्पुरुषों का संग ।
ये चारों करते तुरंत, मोह निशा का भंग ॥

(ख) राम नाम की लूट हैं, लूट सके तो लूट ।
अन्तकाल पछताएगा, जब प्राण जाएँगे छूट ॥

६. भजन : हिम्मत कभी न हारो...

https://youtu.be/IkBLZJiTKYc

७. गतिविधि : सोचो जरा करो मन में विचार...

मधु एक बार बाहर जाती है। अचानक रास्ते में बारिश शुरु हो जाती है। वो वहाँ से जाने के लिए निकलती है तो उसका पैर कीचड़ में फँस जाता है । वो वही बैठकर रोना शुरु कर देती है कि 'अब मैं क्या करूँ ?' भगवान को प्रार्थना करती है कि मुझे यहाँ से निकालो ? क्या आप बता सकते हैं कि मधु को आगे क्या करना चाहिए ? रोने के अलावा उसके पास और भी कुछ उपाय है ?

उत्तर - हाँ ! उसे कीचड़ से निकलने का प्रयास करना चाहिए। अगर उससे नहीं हो रहा हो तो उसे किसी की मदद से अपना कार्य करना चाहिए। छोटी-सी बात के लिए उसे ईश्वर पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। उसको अपना पुरुषार्थ करना चाहिए।

आध्यात्मिक अर्थ :

पुरुषार्थ ही परम देव है। पुरुषार्थ से सब कुछ सिद्ध हो

सकता है। इसी प्रकार हम संसार सागर से नहीं निकल सकते तो हमें संतों की, सत्शास्त्रों की मदद लेकर ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहिए।

८. वीडियो सत्संग :लोकमान्य बाल गंगाधार तिलक की सत्यनिष्ठा

https://youtu.be/21R3kljMqq4

९. गृहकार्य : आपको अपने काम स्वयं करने का प्रयास करना है और जो काम आप अकेले नहीं कर सकते हो उस काम में अपने माता-पिता या सज्जन मित्र या योग्य व्यक्ति की मदद लेनी चाहिए। कौन-कौन-से काम आपने स्वयं किये और कौन-से काम में आपने किसी की मदद ली, वह अपनी नोटबुक में लिखकर अपने केन्द्र शिक्षक को दिखायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :एक आदमी (बच्चे से) : 'बताओ मेरी उम्र कितनी है ?'

बच्चा : "४२ साल।"

आदमी : "तुम्हें कैसे पता चला ?"

बच्चा : "क्योंकि मेरे पड़ोस में एक लड़का रहता है

वह आधा पागल है, और उसकी उम्र २१ साल है। इसीसे मैंने अंदाज लगाया कि आपकी उम्र ४२ साल होगी।''

सीख : हमें बड़ों के साथ आदरयुक्त व्यवहार करना चाहिए।

११. आओ करें गुरुगीता श्लोक पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें।)

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ।।

अर्थ : जिसके अंदर गुरुभक्ति हो उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका वंश धन्य है, उसके वंश में जन्म लेनेवाले धन्य हैं, समग्र धरती माता धन्य है।

२. सर्वश्रुतिशिरोरत्न विराजितपदांबुजम् ।
वेदान्तार्थप्रवक्तारं तस्मात्संपूजयेद् गुरुम् ।।

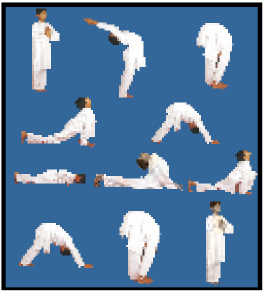
अर्थ : गुरु सर्व श्रुतिरूप श्रेष्ठ रत्नों से सुशोभित चरणकमलवाले हैं और वेदान्त के अर्थों के प्रवक्ता हैं। इसलिए श्री गुरुदेव की पूजा करनी चाहिए। (३७)

१२. पहेली :

गीता रहस्य है रचना जिनकी,
गणेश उत्सव के है सूत्रधार।
भारत को जिसने बतलाया,
स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार ॥

(उत्तर : लोकमान्य तिलक)

१३. आरोग्य की सुरक्षा :



सूर्यनमस्कार क्यों करें ?

प्राचीनकाल में हमारे ऋषि-मुनियों ने मंत्र और व्यायाम सहित एक ऐसी आसन-प्रणाली विकसित की, जिसमें सूर्योपासना की भी समावेश है। इसे सूर्यनमस्कार कहते हैं। इसके नियमित अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्फूर्ति की वृद्धि के साथ विचारशक्ति और स्मरणशक्ति भी तीव्र होती है । पश्चिमी वैज्ञानिक गार्डनर रोनी ने कहा है : 'सूर्य श्रेष्ठ औषधि है। सूर्य की किरणों के प्रभाव से सर्दी, खाँसी, न्यूमोनिया और कोढ़ जैसे रोग भी दूर

हो जाते हैं ।' डॉ. सोले कहते हैं : 'सूर्य में जितनी रोगनाशक शक्ति है, उतनी संसार की किसी अन्य चीज में नहीं है ।'

✻ सूर्योदय, सूर्यास्त, सूर्यग्रहण और मध्याह्न के समय सूर्य की ओर कभी न देखें, जल में भी उसका प्रतिबिम्ब न देखें ।

१४. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/vd6qWJPHIx0

१५. खेल : १ शब्द से करें पहचान...

इस खेल में बच्चों को श्री आशारामायण पाठ पुस्तिका से १ शब्द दिया जायेगा। वो शब्द बच्चों को पहचानकर श्री आशारामायण पाठ की पंक्ति पूरी करनी है। जो बच्चा सबसे पहले और सबसे ज्यादा पंक्तियाँ गायेगा वह विजेता होगा ।

जैसे कि १. तेजोमय : तेजोमय बालक बढ़ा, आनंद बढ़ा अपार ।

२. नेत्रों : नेत्रों में है सात्विक लक्षण, इसके कार्य बड़े विलक्षण ।।

३. ज्ञानी : ज्ञानी वैरागी पूर्व का, तेरे घर में आय ।

४. बड़ी : बड़ी विलक्षण स्मरण शक्ति, आसुमल की आशु युक्ति ।

५. आसुमल : आसुमल प्रसन्नमुख रहते, शिक्षक हँसमुखभाई कहते ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ॐ सहनाववतु सहनौभुनक्तु सहवीर्यं करवावहे ।
तेजस्विना वधीतमस्तु मा विद्विषावहे ।।
ॐ तं नमामि हरिं परम ।
ॐ तं नमामि हरिं परम ।
ॐ तं नमामि हरिं परम ।

अर्थ : हे परमात्मन् ! आप हम दोनों गुरू और शिष्य

की साथ-साथ रक्षा करें, हम दोनों का पालन-पोषण करें, हम दोनों साथ-साथ शक्ति प्राप्त कर, हमारी प्राप्त की हुई विद्या तेजप्रद हो, हम परस्पर द्वेष न करें, परस्पर स्नेह करें ।

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

नर्मदा तट पर ध्यान लगाये...
...ब्रह्मनिष्ठता सहज समायी ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे रामजी की सेना से कैसे घबराया अकबर ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

हे महान, परम सम्माननीय गुरुदेव ! मैं आदरपूर्वक आपको नमस्कार करता हूँ । मैं आपके चरणकमलों के प्रति अटूट भक्तिभाव कैसे प्राप्त कर सकूँ और आपके दयालु चरणों में मेरा मन हमेशा भक्तिभावपूर्वक कैसे सराबोर रहे, यह कृपा करके मुझे कहें ।

इस प्रकार कहकर खूब नम्रतापूर्वक एवं आत्मसमर्पण की भावना से शिष्य को चाहिए कि वह गुरु को दण्डवत प्रणाम करें और उनके आगे गिड़गिड़ायें ।

-गुरुभक्तियोग साहित्य से

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : संत को सताने का फल !

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।) (क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।
(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. श्लोक :

गुर बिबेक सागर जगु जाना ।
जिन्हहि बिस्व कर बदर समाना ॥

अर्थ : 'गुरु ज्ञान के समुद्र हैं, इस बात को सारा जगत जानता है। उनके लिए विश्व हथेली पर रखे हुए बेर के समान है।'

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१६

३. आओ सुनो कहानी :

रामजी की सेना से घबराया अकबर

एक बार अकबर ने अपने मंत्री से कहा : "सुना है तुलसीदासजी हिन्दुओं के खुदा श्रीरामजी से बातें करते हैं। उनके द्वारा हुए कई करिश्में सुनने में आये हैं। तुम किसी भी तरकीब से तुलसीदासजी को यहाँ ले आओ।"

मंत्री तुलसीदासजी के पास पहुँचा। उसने गोस्वामीजी से कहा : "आप हिन्दुओं के खुदा श्रीराम के परम भक्त हैं। बादशाह अकबर आपके करिश्मों को सुनकर बहुत खुश हैं। वे आपसे मुलाकात करना चाहते हैं।"

दिल्ली पहुँचने पर अकबर ने उन्हें ऊँचे सिंहासन पर बैठाकर उनका पूजन-सत्कार किया।

फिर कहा : "मैंने सुना है कि आप खुदा से मुलाकात करते हैं। आपने कई करिश्में भी किये हैं।"

संत तुलसीदासजी बोले : "मैं कोई करिश्मा करना नहीं जानता। मैंने तो बस, खुद को प्रभुचरणों में समर्पित

कर दिया है ।'' यह सुनकर अकबर उद्विग्न हो के बोला : ''मुझे भी अपने खुदा के दीदार कराओ, नहीं तो यहाँ से जाने नहीं दिया जायेगा ।'' फिर उसने सिपाहियों को हुक्म दिया : ''इन्हें कैदखाने में डाल दो । जब तक ये कोई करिश्मा नहीं दिखाते, तब तक मैं इन्हें असली फकीर नहीं मानूँगा ।''

संत तुलसीदासजी को कैद कर लिया गया । वे शांतचित्त बैठकर श्री हनुमानजी का ध्यान करने लगे ।

सहसा बंदरों का एक झुंड आकर चारों तरफ उत्पात मचाने लगा । पेड़-पौधे उखाड़कर इधर-उधर फेंकने लगे । कई बंदरों ने लोगों के नाक-कान काटने शुरू कर दिये लेकिन जो रामनाम जप रहे थे, उन्हें कुछ नहीं किया । फिर बंदरों का वह झुंड राजमहल के अंदर जहाँ बादशाह की रानियाँ थीं वहाँ गया । उनके गहने उतारकर गरीबों में बाँट दिये । सभी चीजें बिखेर डालीं । अकबर घबरा गया और तुलसीदासजी से क्षमा माँगते हुए बोला :

''ऐ औलिया ! मुझे पता नहीं था कि मैं क्या कर रहा हूँ । मैंने आपको बहुत तकलीफ पहुँचायी, मैं शर्मिन्दा हूँ ।''

तुलसीदासजी ने कहा : "श्रीरामजी के दर्शन करना चाहते थे न तुम ? जिस प्रकार सूर्योदय के समय सूर्य निकलने से पहले उसकी किरणें आती हैं बाद में सूर्य आता है, उसी प्रकार भगवान रामजी के आने से पहले उनकी सेना आ गयी, रामजी बाद में आयेंगे। तुम पर भगवान ने कृपा की है।"

अकबर तुलसीदासजी के चरणों में गिरकर बोला : "आपके खुदा की शक्ति का मुझे अंदाजा नहीं था। मुझे माफ करें, माफ करें।" संत तुलसीदासजी ने एक वर्ष तक वहीं रहकर दिल्लीवासियों को अपने सत्संग-अमृत का पान कराया।

जो भगवान में दृढ़निष्ठा रखते हैं उनकी लाज बचाने के लिए भगवान किसी भी रूप में अवतार लेकर अपने भक्तों की रक्षा करते हैं।

* **प्रश्नोत्तरी :** १. अकबर ने तुलसीदासजी को कैद क्यों किया ?

२. किस चमत्कार को देखकर अकबर ने संत तुलसीदासजी के चरणों में माफी माँगी ?

४. उन्नति की उड़ान :जो अपने को दीन-हीन समझता है वह दीन-हीन बन जाता है और इसके विपरित जो अपने दिव्य स्वरूप, आत्मस्वरूप का ज्ञान पाता है, चिंतन करता है, उसके स्वभाव, संस्कार में दिव्यता भरती जाती है ।

सफलता और असफलता में बहुत अंतर नहीं होता । जिस बिंदु पर असफलता की मृत्यु (समाप्ति) होती है, उसी बिंदु पर सफलता का जन्म (प्रारम्भ) हो जाता है ।

'ऋषि प्रसाद' मार्च २०१७

५. साखी संग्रह :

क. राम नाम को आलसी, भोजन को होशियार ।
तुलसी ऐसे जीव को, बार-बार धिक्कार ॥

ख. तुलसी मीठे बचन ते सुख उपजत चहुँ ओर ।
बसीकरन एक मंत्र है परिहरु बचन कठोर ॥

७. पाठ : श्रीराम स्तुति...

https://youtu.be/yqfvvdKCJp8

८. गतिविधि :

शिक्षक तुलसी, नीम, आँवला, पीपल आदि औषधी

वनस्पतियों के पत्ते बच्चों को दिखाये। बच्चों को पत्ते को पहचानकर उसका नाम और पेड़-पौधे का लाभ बतायें।

९. वीडियो सत्संग : तुलसीदासजी की कहानी

https://youtu.be/CQgSSbO_Eew

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को तुलसीदासजी के ५ दोहे अपनी नोटबुक लिखकर लाने हैं और उसको याद करके बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना भी है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

पिता (बेटे से) : "परीक्षा में फेल होने का दुःख मत करो बेटा। जैसा तकदीर में लिखा होता है वैसा ही होता है।"

बेटा : "तब तो बहुत अच्छा हुआ कि मैंने पढ़ाई में मेहनत नहीं की वरना मेरी सारी मेहनत बेकार हो जाती।"

सीख : केवल भाग्य पर भरोसा रखनेवाले खाली हाथ रह जाते हैं और अपने पुरुषार्थ के बल पर कार्य करनेवाले कठिन-से-कठिन काम को भी सरल बना देते हैं।

१२. आओ करें गुरुगीता श्लोक पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन गुरुगीता श्लोकों को बच्चों को कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें।)

१. यस्य स्मरणमात्रेण ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम् ।
स: एव सर्वसम्पति: तस्मात्संपूजयेद्गुरुम् ।।

अर्थ : जिनके स्मरण मात्र से ज्ञान अपने-आप प्रकट होने लगता है और वे ही सर्व (शमदमादि सम्पदारूप हैं। अत: श्री गुरुदेव की पूजा करनी चाहिए। (४०)

२. एक एव परो बन्धुर्विषमे समुपस्थिते ।
गुरु: सकलधर्मात्मा तस्मै श्रीगुरुवे नम: ।।

अर्थ : जब विकट परिस्थिति होती है तब वे ही एक मात्र परम बांधव हैं और सब धर्मों के आत्मस्वरुप हैं ऐसे श्री गुरुदेव को नमस्कार हो। (४२)

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

हरे हरे है इनके बाल, लबी गर्दन मोटी खाल।
पैर इनके जैसे जाल, इन्ही से हमारा जीवन खुशहाल ।।

(उत्तर : पेड़-पौधे)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

दो मीठे जहर

रंग-बिरंगे पैकेटों में बिकनेवाली मीठी सुपारियों को

निरापद माननेवालों को ये कैसे बनती हैं यह जान लेना चाहिए। इन्हें बनाने के लिए कच्ची, सड़ी, खराब सुपारी के टुकड़ो में सैक्रीन, पिपरमेंट, रंग, कृत्रिम-सुगंधि आदि मिलाये जाते हैं, जो कि शरीर के लिए अत्यधिक हानिकारक हैं। इसके लगातार सेवन से हृदयरोग, रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ जाना, कैन्सर, पेट में कृमि, आँतों में गाँठ पड़ जाना आदि भयानक बीमारियाँ हो सकती हैं। इसके अलावा दाँत खराब होना, धमनियाँ व टॉन्सिल्स क्षतिग्रस्त होना, पीलिया, कब्ज, पेटदर्द, भूख न लगना, हमेशा सुस्त रहना, जीभ का मोटा होना, तुतलाहट आदि की भी शिकायत हो सकती है। लंदन के सर्च हॉस्पिटल के डॉक्टरों के अनुसार ऐसी आशंका व्यक्त की जाती है कि मीठी सुपारी में किसी प्रकार के मादक पदार्थ का भी मिश्रण किया जाता है, जिसके कारण एक बार सुपारी खाने पर बार-बार खाने की इच्छा होती है।

बच्चों की मुँहलगी दूसरी चीज है चुइंगम-चॉकलेट। वैज्ञानिक अध्ययन से साबित हुआ है कि बहुत अधिक

चुइंगम-चॉकलेट चबाने से न केवल दाँतों को नुकसान पहुँचता है बल्कि व्यक्ति के रक्त एवं मूत्र में पारे का स्तर खतरनाक सीमा तक बढ़ जाता है । विशेषज्ञों के अनुसार रक्त एवं मूत्र में पारे की उपस्थिति बढ़ने से मस्तिष्क, केन्द्रीय तंत्रिका प्रणाली और गुर्दों (किडनियों) को नुकसान पहुँचता है । अतः मीठी सुपारी और चुइंगम-चॉकलेट से दूर रहना ही ठीक है । स्वादलोलुप होकर अपना स्वास्थ्य क्यों चौपट करना !

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/KCbiDsk9gek

१६. खेल : सीताराम-राधेश्याम

सभी बच्चों को गोलाकार में खड़ा करें । शिक्षक 'सीताराम' बोले तो बच्चों को 'श्याम-श्याम-श्याम राधे श्याम-श्याम-श्याम' कीर्तन करते हुए सीधा और 'राधेश्याम' बोले तो 'राम-राम-राम सीता राम-राम-राम' कीर्तन करते हुए उल्टा चलना है । जिस गति के साथ शिक्षक बोलेगा उसी गति से बच्चों को चलना है ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन **(घ) प्रार्थना :**

राम एव परं ब्रह्म, राम एव परं तपः ।
राम एव परं तत्त्वं, श्रीरामो ब्रह्म तारकम् ॥

अर्थ : 'राम ही परब्रह्म हैं । राम ही परम तपःस्वरूप हैं । राम ही परम तत्त्व हैं और श्रीराम ही तारक ब्रह्म हैं ।' (राम. र. उ.)

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ का पाठ व हास्य प्रयोग करवायें :

शुभाशुभ सम रोना गाना...
...है सर्वत्र भवेश ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे स्वातंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में वीरांगना मैना का बलिदान रखेंगे चित्रकला स्पर्धा !

(सूचना : चित्र बनाने का सामान पेपर, रंग, पेंसिल, रबड़ आदि घर से लेकर आना है ।)

(छ) प्रसाद वितरण ।

।। तीसरा सत्र ।।

आज हम जानेंगे : सच्ची स्वतंत्रता ?

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप ११ बार

२. सुविचार :

देश तो मुक्त हुआ किंतु क्या मानव की वास्तविक मुक्ति हुई ? नहीं। विषय-विकार, ऐश-आराम और भोग विलासरूपी दासता से अभी भी वह आबद्ध ही है और इस दासता से मुक्ति तभी मिल सकती है जब संत महापुरुषों की शरण में जाकर उनके बताये मार्ग पर चलकर मुक्ति पथ का पथिक बना जाय। तभी मानव-जीवन सार्थक हो सकेगा।

३. आओ सुनें कहानी :

मैना का बलिदान

- पूज्य बापूजी

सन १८५७ के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम में जब अंग्रेजों की विजय का क्रम आरम्भ होता दिखाई देने लगा तो नाना साहब पेशवा बिठूर (जि. कानपुर, उ.प्र.) छोड़ने को विवश हो गये। सनातन संस्कृति के सुसंस्कारों व देश-प्रेम से सुसम्पन्न उनकी पुत्री मैना क्रांतिकारियों को अंग्रेजों की गुप्त सूचनाएँ देने के उद्देश्य से कुछ सेवकों के साथ महल में ही रुक गयी।

एक दिन अंग्रेजों को मैना के बारे में पता चल गया। उन्होंने छापा मारकर सेवकों को बंदी बना लिया पर मैना बच निकली। अंग्रेज अधिकारी जनरल हैवलॉक ने महल को तोपों के गोलों से खँडहर में बदल डाला। हैवलॉक समझा कि 'मैना भी दबकर मर गयी होगी' और वह वहाँ से चला गया। मैना उस समय तलघर में छिप गयी थी।

एक दिन मैना तलघर से निकल के पत्थर पर बैठी

ईश्वर का स्मरण करते हुए खँडहर को निहार रही थी और सोच रही थी कि 'कभी यह महल शान से मस्तक उठाये खड़ा था, आज इसकी कैसी दुर्दशा हो गयी ! इस क्षणभंगुर संसार का रिवाज ही है कि कभी खाली मैदान या खँडहर महलों में बदल जाते हैं तो कभी आलीशान महल खँडहर में बदल जाते हैं ।'

मैना को ध्यान नहीं था कि कोई उसे देख रहा है । दो अंग्रेज प्रहरी दबे पाँव आये और उसे बंदी बनाकर जनरल हैवलॉक के पास ले गये । हैवलॉक ने कहा : "ओ नादान लड़की ! तुम्हारे लिए यही उत्तम है कि तुम हमें अपने पिता तथा अन्य क्रांतिकारियों के बारे में सब बातें (पते आदि) सच-सच बता दो अन्यथा हम तुम्हें जीवित ही आग में जला डालेंगे ।"

मैना को ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों का सत्संग मिला होगा, उसने तपाक-से ऊँचे स्वर में कहा : "आप मेरे शरीर को ही जला सकते हैं, मेरी आत्मा को नहीं । आत्मा तो अजर-अमर है । अग्नि की भीषण लपटें भी मुझसे कुछ उगलवा नहीं सकतीं ।"

“अभी तुम्हारी उम्र ही क्या है ! तुम अपना जीवन क्यों व्यर्थ नष्ट करने पर तुली हो ? हमें क्रांतिकारियों के पते-ठिकाने बता दो । हम तुम्हें जाने देंगे और पुरस्कार भी देंगे ।”

मैना गरज उठी : “अपने प्राणों की बलि देना ही अब मेरा पुरस्कार है । एक सच्चे क्रांतिकारी को मृत्यु, भय, प्रलोभन - कुछ भी कर्तव्यच्युत नहीं कर सकते । इस शरीर की मृत्यु ब्रिटिश शासन के विनाश का ही कारण बनेगी ।”

यह सुन जनरल हैवलॉक तिलमिला उठा । उसने सैनिकों को आदेश दिया : “इस लड़की को वृक्ष से बाँधकर मिट्टी का तेल डाल के जीवित ही जला दो ।”

सैनिकों ने आग लगा दी । जब आग की लपटें उसके मुख की तरफ बढ़ने लगी, तब जनरल ने कहा : “अब भी यदि तुम हमें सब कुछ बता दो तो हम तुम्हें मुक्त कर देंगे ।”

मैना ने दहाड़ते हुए कहा : “मैं अपनी मातृभूमि के साथ गद्दारी कदापि नहीं करूँगी । और हे मूर्ख ! याद रख, तुम्हारे अत्याचार ही अंग्रेजी राज्य की जड़ें उखाड़ फेंकने में

सहायक होंगे ।''

आग की लपटें उठती रहीं और मैना अपने अजर, अमर आत्म-परमात्मस्वभाव का स्मरण करते हुए मुस्कराती रही । भारतीय इतिहास में मैना का बलिदान स्वर्णाक्षरों में अंकित है ।

* **प्रश्नोत्तरी :** १. मैना के पिताजी का नाम क्या था ?

२. मैना को हैवलॉक ने आग जलाने के धमकी तो उसने क्या जवाब दिया ?

३. मृत्यु के समय वीरांगना मैना क्या स्मरण कर रही थी ?

४. उन्नति की उड़ान :

आत्मविश्वास सुदृढ़ करने के लिए प्रतिदिन शुभ संकल्प व शुभ कर्म करने चाहिए तथा सदैव अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिए । सभी महान विभूतियों एवं संत-महापुरुषों की सफलता व महानता का रहस्य आत्मविश्वास, आत्मबल, सदाचार में ही निहित रहा है । शिवाजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही १६ वर्ष की उम्र में तोरणा का किला जीत लिया था । पूज्यपाद लीलाशाहजी महाराज ने

२० वर्ष की उम्र में ही ईश्वर की अनुभूति कर ली। दुबले-पतले महात्मा गाँधी ने आत्मविश्वास के बल पर ही कुटिल अंग्रेजों से लोहा लिया और अंग्रेज शासकों को भारत छोड़के भागने पर मजबूर कर दिया । अतः कैसी भी विषम परिस्थिति आने पर घबरायें नहीं बल्कि आत्मविश्वास जगाकर आत्मबल, साहस, उद्यम, बुद्धि व धैर्य पूर्वक उसका सामना करें और अपने लक्ष्य को पाने का संकल्प दृढ़ रखें।

लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल ।
सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ।।

५. साखी संग्रह :

क. मुस्कुराकर गम का जहर जिनको पीना आ गया।
यह हकीकत है कि जहाँ में उनको जीना आ गया।।

ख. हमें रोक सके, ये जमाने में दम नहीं।
हमसे जमाना हैं, जमाने से हम नहीं।।

६. भजन : वीर बनो, गम्भीर बनो...

https://youtu.be/XUJD_xCS908

७. गतिविधि : १५ अगस्त के निमित्त सभी बच्चों की चित्रकला स्पर्धा रखें। जो बच्चा सबसे अच्छा चित्र बनाये,

उसे पुरस्कृत करें। केन्द्र शिक्षक 'आओ रंग भरें' साहित्य में जो चित्र रंग भरने के लिए दिये है, उनको जिरोक्स करके भी बच्चों को रंग भरने के लिए दे सकते हैं, जो अच्छे रंग भरेगा वह विजेता होगा।

८. वीडियो सत्संग : सत्संग १५ अगस्त

https://youtu.be/XIXrc_wymbs

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को स्वातंत्र सैनानी जिन्होंने देश के लिए बलिदान दिया है उनमें से किसी एक के बारे में अपने शब्दों में १० पंक्तियाँ लिखनी हैं।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक डंडा लेकर क्लास में आये।

शिक्षक : "रॉकी ! तुम कल स्कूल क्यों नहीं आये ?"

रॉकी : "सर ! मैं सपने में जापान पहुँच गया था।"

शिक्षक : "सन्नी ! तुम कहाँ गये थे कल ?"

सनी : "मैं रॉकी को एअरपोर्ट छोड़ने गया था।"

सीख : अपनी गलतियों को बहानेबाजी करके अपने दोषों को ढकना नहीं चाहिए। उनको छुपाने की जगह उसे

दूर करने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए।

११. आओ करें गुरुगीता के श्लोक का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें।)

१. सप्तसागर पर्यन्तं तीर्थस्नानफलं तु यत् ।
गुरुपादपयोबिन्दोः सहस्रांशेन तत्फलम् ।।

अर्थ : सात समुद्र पर्यन्त के सर्व तीर्थों में स्नान करने से जितना फल मिलता है वह फल श्री गुरुदेव के चरणामृत के एक बिन्दु के फल का हजारवाँ हिस्सा है। (४६)

२. गुकारं च गुणातीतं रुकारं रूपवर्जितम् ।
गुणातीतमरूपं च यो दद्यात् स गुरु स्मृतः ।।

अर्थ : 'गु' कार अंधकार है और उसको दूर करनेवाला 'रु' है। अज्ञानरूपी अन्धकार को नष्ट करने के कारण ही 'गुरु' कहलाते हैं। (४८)

१२. पहेली :

सदियों की विवशता जिस दिन को,
भारत माता ने छोड़ी थी।

वो कौन दिवस है,
जिस दिन को इस राष्ट्र ने बंधन तोड़ी थी।

(उत्तर : १५ अगस्त, १९४७)

१३. जीवनपयोगी कुजियाँ :

आज हम जानेंगे

पढ़ते समय थकावट महसूस हो तो क्या करें ?

उत्तर : हर डेढ-दो घंटे के बाद १५ मिनट का विश्राम लें, भगवन्नाम उच्चारण करें, कूदें-फादें, खुली हवा में टहलें अथवा कोई शारीरिक कार्य करें जिससे सतत पढ़ाई के समय उत्पन्न हुई थकावट दूर हो सकती है। विश्राम के बाद फिर से नये उत्साह एवं उमंग से पढ़ाई के कार्य में लगे। ध्यान रखें कि विश्राम का समय टीवी देखने में न लगायें क्योंकि टीवी देखने से मन शांत होने के बदले टीवी कार्यक्रमों के दृश्य दिल व दिमाग में आक्रोश व अशांति पैदा करेंगे।

१. समय-सारणी : विद्यालय के पाठ्यक्रम को समय अनुसार नियोजित करें जिससे समय पर सभी पुस्तकों का

अध्ययन हो सके। प्रति सप्ताह अथवा माह के समयानुसार सारणी बनाकर रखें। इसके अनुसार पालन करने से भी परीक्षा से पूर्व ही सारे विषयों का पठन हो जायेगा।

१४. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/l-Lzmzu3jj0

१५. खेल : समूह बनाओ...

इस खेल में बच्चों को गोलाकर में खड़ा करें। भजन/कीर्तन चलते ही सभी बच्चों को गोलाकार में दौड़ना है। भजन रूकते ही शिक्षक को किसी भी भगवान का नाम लेना है। नाम में जितने अक्षर होंगे उतने के समूह बच्चों को बनाने हैं, जैसे - राम बोला तो हर समूह में २ बच्चे होने चाहिये। जो सही संख्या का समूह न बना पायेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बचेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थनाः

मैं निर्मल, निश्चल, अंनत, शुद्ध, अजर अमर हूँ। मैं निर्गुण निष्क्रिय, नित्यमुक्त और अच्युत हूँ। मैं असत् स्वरूप देह नहीं।

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

हुए आसुमल ब्रह्माभ्यासी...
...बैठे वहीं समाधि लगा ली।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे रक्षाबंधन पर्व और जानेंगे संस्कृत भाषा का महत्त्व !

(छ) प्रसाद वितरण।

जिस साधक के पास धारणा की दृढता एवं उद्देश्य की पवित्रता, ये दो सद्गुण होंगे वह अवश्य विजेता होगा। इन दो शस्त्रों से सुसज्जित साधक समस्त विघ्न-बाधाओं को सामना करके आखिर में विजयपताका फहरायेगा।

।। चौथा सत्र ।।

आज हम जानेंगे : रक्षाबंधन पर्व का महत्त्व !

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।) (क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप ११ बार

२. श्लोक :

सर्वरोगोपशमनं सर्वाशुभविनाशनम् ।
सकृत्कृतै नाब्दमेकं येन रक्षा कृता भवेत् ।।

अर्थ : 'रक्षाबंधन पर्व पर धारण किया हुआ रक्षासूत्र सम्पूर्ण रोगों तथा अशुभ कार्यों का विनाशक है । इसे वर्ष में एक बार धारण करने से वर्षभर मनुष्य रक्षित हो जाता है ।'

३. आओ सुनें कहानी :

रक्षा से रक्षा

- पूज्य बापूजी

रक्षाबंधन महोत्सव अर्थात् भाई-बहन के प्रेम का प्रतीक-पर्व ।

एक सुंदर ऐतिहासिक प्रसंग है : सम्राट सिकंदर जब विजय हासिल करते-करते पुरु के राज्य में पहुँचा तथा पुरु की राज्य-व्यवस्था व सेना के मनोबल के बारे में अपने गुप्तचरों से सुना तो सिर खुजलाने लगा ।

"पुरु का राज्य है तो छोटा-सा लेकिन इससे लोहा लेना मौत के मुँह में जाना है ।" किसी गुप्तचर ने कहा ।

जानकार गुप्तचरों में से एक ने कहा : "राजासाहब ! हिन्दुओं में एक ऐसा त्यौहार है कि उस दिन कोई भी औरत किसी मर्द को राखी बाँध दे तो वह उसका भाई हो जाता है । इससे उसके पति की रक्षा आराम से हो जाती है ।" सिकंदर की पत्नी यह सुन रही थी ।

पुरु ने घोषणा करवा दी कि 'रक्षाबंधन के दिन नगर की कन्याएँ बिना रोक-टोक के राजमहल में आ सकती हैं

एवं अपने राजा को राखी बाँध सकती हैं ।'

रक्षाबंधन के दिन महिलाओं की भीड़ में एक विदेशी महिला भी राजमहल में प्रवेश कर गयी और पुरु के दायें हाथ पर बाँध दिया धागा । पुरु ने पहचान लिया कि यह कौन है और कहा : ''आप सम्राट सिकंदर की पत्नी हैं । क्या चाहती हैं आप ?''

सिकंदर की पत्नी : ''यहाँ की संस्कृति के अनुसार नारी किसीको भाई मानकर राखी बाँधती है तो वह उसकी मनोवांछा पूरी करता है । मेरे सुहाग की आप रक्षा करना ।'' सिकंदर की पत्नी एक धागा बाँधकर कितना सारा माँग रही है और यह भारत का वीर देने में कितना उदार है !

पुरु ने कहा : ''युद्ध में किसकी जीत होगी यह तो मैं नहीं कह सकता । लेकिन अगर मेरी जीत होती है तो तुम्हारे पति की सुरक्षा निश्चित है ।''

फिर क्या हुआ ? पुरु के हाथी ने सिकंदर को ऐसी टक्कर मारी कि सिकंदर नीचे गिर पड़ा ।

पुरु नीचे उतरा, म्यान में से तलवार खींची लेकिन भारत का वह रक्षाबंधन महोत्सव... ! पुरु हाथ में तलवार

लिये वहीं खड़ा रहा। इतने में सिकंदर के सैनिक आये और पुरु को बंदी बना लिया।

सिकंदर के सामने पुरु को बंदी बनाकर लाया गया। सिकंदर ने पूछा : "मैं आपके साथ कैसा सलूक करूँ ?"

पुरु : "एक सम्राट दूसरे सम्राट के साथ जैसा इज्जत भरा व्यवहार करता है, वैसा ही तुम्हें मेरे साथ करना चाहिए।"

सिकंदर का मन बदल गया। वह उठ खड़ा हुआ और बोला : "आइये सम्राट !" पुरु को अपने पास बिठाया। पुरु ने धर्म की रक्षा की थी, अतः धर्म ने उसकी रक्षा की। **धर्मो रक्षति रक्षितः ।**

सिकंदर ने धीरे-से पूछा : "मैं रथ से गिर पड़ा था और आपके हाथ में तलवार थी। मेरी गर्दन उड़ाना दो सेकंड का काम था लेकिन आप तलवार लिये गंभीरता से खड़े थे और फिर बंदी बनाये गये। कैसे धोखा खाया आपने ?"

पुरु : "मैंने धोखा नहीं खाया।" सिकंदर की पत्नी से रहा नहीं गया। उसने कहा : "मैंने इन्हें राखी बाँधी थी।

इन्होंने मेरे सुहाग की रक्षा के लिए इतनी बड़ी कुर्बानी दी है।''

कैसी है भारतीय संस्कृति ! केवल एक धागे ने सिकंदर की रक्षा की !

* प्रश्नोत्तरी : १. सिंकदर की पत्नी ने राजा पुरु से क्या माँगा ?

२. राजा पुरु ने सिंकदर को क्यों नहीं मारा ?

३. धर्म किसकी रक्षा करता है ?

वैज्ञानिक अनुसंधानों का आधार है देवभाषा संस्कृत

(संस्कृत दिवस : २२ अगस्त)

देवभाषा संस्कृत सभी भाषाओं की जननी है। वेद भी इसी भाषा में होने के कारण इसे वैदिक भाषा भी कहते हैं। 'संस्कृत' शब्द का अर्थ होता है - परिष्कृत, पूर्ण एवं अलंकृत। संस्कृत में बहुत कम शब्दों में अधिक आशय प्रकट कर सकते हैं। इसमें जैसा लिखा जाता है, वैसा ही उच्चारण किया जाता है। संस्कृत में उत्तर के बज भाषागत

त्रुटियाँ नहीं मिलती हैं।

भाषाविद् मानते हैं कि विश्व की सभी भाषाओं की उत्पत्ति का तार कहीं-न-कहीं संस्कृत से जुड़ा है। यह सबसे पुरानी एवं समृद्ध भाषा है। विभिन्न भाषाओं में संस्कृत के शब्द बहुतायत में पाये जाते हैं। कई शब्द अपभ्रंश के रूप में हैं तो कई ज्यों-के-त्यों हैं। संस्कृत भाषा का व्याकरण अत्यंत परिमार्जित एवं वैज्ञानिक है।

वैज्ञानिकों का भी संस्कृत को समर्थन

संस्कृत की वैज्ञानिकता बड़ी-बड़ी वैज्ञानिक खोजों का आधार बनी है। वेंकट रमन, जगदीशचन्द्र बसु, आचार्य प्रफुल्लचन्द्र राय, डॉ. मेघनाद साहा जैसे विश्वविख्यात विज्ञानी संस्कृत के धुरंधर विद्वान भी थे। इन सबको संस्कृत भाषा से अत्यधिक प्रेम था और वैज्ञानिक खोजों के लिए ये संस्कृत को आधार मानते थे। इनका कहना था कि संस्कृत का प्रत्येक शब्द वैज्ञानिकों को अनुसंधान के लिए प्रेरित करता है। प्राचीन ऋषि-महर्षियों ने विज्ञान में जितनी उन्नति की थी। वर्तमान में उसका कोई मुकाबला नहीं कर सकता। अषि-महर्षियों का सम्पूर्ण ज्ञान-सार संस्कृत में निहित है।

आचार्य राय विज्ञान के लिए संस्कृत की शिक्षा आवश्यक मानते थे। जगदीशचन्द्र बसु ने अपने अनुसंधानों के स्रोत संस्कृत में खोजे थे। डॉ. साहा अपने घर के बच्चों की शिक्षा संस्कृत में ही कराते थे और एक विज्ञानी होने के बावजूद काफी समय तक वे स्वयं बच्चों को संस्कृत पढ़ाते थे।

संस्कृत शब्दों द्वारा वैज्ञानिक अनुसंधान

एक बार संस्कृत के महापंडित आचार्य कपिल देव शर्मा ने जगदीशचन्द्र बसु से पूछा : 'वनस्पतियों में प्राण होने का अनुसंधान करने की प्रेरणा आपको कहाँ से मिली?'

उत्तर के बजाय बसु ने प्रश्न किया : ''आप संस्कृत का एक ऐसा शब्द बताइये जिससे बहुत-से पेड़-पौधों का बोध हो।''

आचार्य शर्मा को **'शस्यश्यामलां मातरम् ।'** ध्यान आ गया। उन्होंने कहा : ''शस्य।''

''शस्य किस धातु से बना है ?''

''शस् धातु से।''

'शस् का अर्थ ?''

“हत्या करना ।”

“तो शस्य का अर्थ क्या हुआ ?”

“जिनकी हत्या करना सम्भव हो ।”

आचार्य शर्मा से बसु महोदय ने मुस्कराकर कहा : “यदि वनस्पतियों में प्राण न होते तो उन्हें हत्या योग्य कहा ही न जाता । संस्कृत के ‘शस्य’ शब्द ने ही मुझे इस अनुसंधान के लिए प्रेरित किया । उन्होंने ऐसे कई संस्कृत शब्दों के बारे में आचार्य शर्मा को बताया जो उन्हें अनुसंधान में मददरूप साबित हुए ।

भारतीय वैज्ञानिकों के साथ पाश्चात्य विद्वानों ने भी संस्कृत की समृद्धता को स्वीकारा है । सर विलियम जोन्स ने २ फरवरी, १७८६ को एशियाटिक सोसायटी के माध्यम से सारे विश्व में यह घोषणा कर दी थी : “संस्कृत एक अद्भुत भाषा है । यह ग्रीक से अधिक पूर्ण है, लैटिन से अधिक समृद्ध और दोनों ही भाषाओं से अधिक परिष्कृत है ।”

आधुनिक विज्ञान के लिए संस्कृत बन सकती है वरदानरूप

वर्तमान समय में संस्कृत भाषा विश्वभर के विज्ञानियों के लिए शोध का विषय बन गयी है। युरोप की सर्वश्रेष्ठ पत्रिका 'फोर्ब्ज' द्वारा प्रकाशित का रिपोर्ट के अनुसार 'संस्कृत भाषा कम्प्यूटर के लिए सबसे उत्तम भाषा है तथा समस्त यूरोपीय भाषाओं की जननी है।'

आधुनिक विज्ञान सृष्टि के रहस्यों को सुलझाने में बौना पड़ रहा है। अलौकिक शक्तियों से सम्पन्न मंत्र-विज्ञान की महिमा से विज्ञान आज भी अनभिज्ञ है। उड़न तश्तरियाँ कहाँ से आती हैं और कहाँ गायब हो जाती हैं - इस प्रकार की कई बातें हैं जो आज भी विज्ञान के लिए रहस्य हैं। प्राचीन संस्कृत ग्रंथों से ऐसे कई रहस्यों को सुलझाया जा सकता है।

विमान विज्ञान, नौका विज्ञान से संबंधित कई महत्त्वपूर्ण सिद्धांत हमारे ग्रंथों से प्राप्त हुए हैं। इस प्रकार के और भी अनगिनत सूत्र हमारे ग्रंथों में समाये हुए हैं, जिनसे विज्ञान को अनुसंधान के क्षेत्र में दिशानिर्देश मिल सकते हैं। आज अगर विज्ञान के साथ संस्कृत का समन्वय कर दिया जाय तो अनुसंधान के क्षेत्र में बहुत उन्नति हो सकती है।

हिन्दू धर्म के प्राचीन महान ग्रंथों के अलावा बौद्ध, जैन आदि धर्मों के अनेक मूल धार्मिक ग्रंथ भी संस्कृत में ही हैं।

संस्कारी जीवन की नींव : संस्कृत

वर्तमान समय में भौतिक सुख-सुविधाओं का अम्बार होने के बावजूद भी मानव-समाज अवसाद, तनाव, चिंता और अनेक प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त है क्योंकि केवल भौतिक उन्नति से मानव का सर्वांगीण विकास सम्भव नहीं है, इसके लिए आध्यात्मिक उन्नति अत्यंत जरूरी है।

जिस समय संस्कृत का बोलबाला था उस समय मानव-जीवन ज्यादा संस्कारित था। यदि समाज को फिर से वैसा संस्कारित करना हो तो हमें फिर से सनातन धर्म के प्राचीन संस्कृत ग्रंथों का सहारा लेना ही पड़ेगा। हमारे प्राचीन संस्कृत ग्रंथ शाश्वत मूल्यों एवं व्यावहारिक जीवन के अनमोल सूत्रों के भंडार हैं, जिनसे लाभ लेकर वर्तमान समाज की सच्ची और वास्तविक उन्नति सम्भव है।

संस्कृत के शब्द चित्ताकर्षक एवं आनंददायक भी हैं, जैसे - सुप्रभातम्, सुस्वागतम्, 'मधुराष्टकम्' के शब्द आदि। बोलचाल में यदि संस्कृत का प्रयोग किया जाय तो हम

आनंदित रहते हैं। परंतु अफसोस कि वर्तमान में पाश्चात्य अंधानुकरण से संस्कृत भाषा का प्रयोग बिल्कुल बंद-सा हो गया है। संस्कृत के उत्थान के लिए हमें अपने बोलचाल में संस्कृत का प्रयोग शुरू करना होगा। बच्चों को पाठ्यक्रम में संस्कृत भाषा अनिवार्य रूप से पढ़ायी जानी चाहिए और उन्हें इसे पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। विद्यार्थियों को वैदिक गणित का लाभ दिलायें तो वे गणित के क्षेत्र में बहुत आगे बढ़ सकते हैं।

संस्कृत भाषा हमारे देश व संस्कृति की पहचान है, स्वाभिमान है। हमें इस भाषा को विलुप्त होने से बचाना होगा।

४. उन्नति की उड़ान : ओज-बल, ज्ञान, साहस, धैर्य के विचार तुम्हारे अंदर पोषित हों, छलकें ऐसे भजन, ऐसे दोहे दुहराने चाहिए। ऐसे चित्र देखने चाहिए जिनसे विकार आते हों तो शांत हो जायें। ऐसा नहीं कि ऐसे चित्र देखो, ऐसे कपड़े पहनो कि विकार आने लगें। विकार तो शरीर को नोच लेते हैं। यह सब (अश्लीलता, फैशन) विदेशियों

की देन है।

भारतीयों में भय घुस गया है। भयभीत आदमी सब हलके काम करता है। भयभीत आदमी झूठ बोलता है। आदमी भयभीत हो जाता है तो सही निर्णय नहीं ले सकता। जीवन में जितनी-जितनी भीतर से निर्भीकता आती है उतनी-उतनी कार्य में सफलता मिलती है। अतः निर्भीक रहना चाहिए, उद्यमी रहना चाहिए, सम और सहनशील रहना चाहिए।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१६

५. साखी संग्रह :

क. तुलसी साथी विपत्ति के, विद्या विनय विवेक।
साहस, सुकृत, सत्यर्वत, राम भरोसो एक ॥

ख. जब आए हम जगत में, जग हँसा हम रोए।
ऐसी करनी कर चलो, हम हँसे जग रोए ॥

७. भजन : १. रक्षाबंधन की शुभकामनायें...

https://youtu.be/f54Qw4peCIM

२. साधकों ने बाँधी प्रीत की डोरी

https://youtu.be/o1SJjg_CLg0

३. रक्षाबंधन पर वंदन करते है, गुरुवर के चरणों में...

https://youtu.be/uyFZXw0NUvo

८. गतिविधि :

आओ बाँधे गुरुवर को राखी !

रक्षाबंधन शुभ संकल्प करने का दिन है । इस पर्व पर शुभभावों के विकास हेतु सबसे पहले केन्द्र में आये बच्चों से गुरुदेव का मानसिक पूजन करवायें । बच्चों को सुखासन में आँखें बंद करके बिठायें ।

मन-ही-मन इस प्रकार भावना करने के कहें : 'हम गुरुदेव के श्रीचरण धो रहे हैं...

जल से उनके पादारविंदों को स्नान करा रहे हैं । श्रीचरणों को प्यार करते हुए उनको नहला रहे हैं...

गुरुदेव के तेजोमय ललाट पर शुद्ध चंदन का तिलक लगा रहे हैं... अक्षत चढ़ा रहे हैं...

अपने हाथों से बनायी हुई गुलाब के सुंदर फूलों की सुहावनी माला अर्पित करके अपना हृदय पवित्र कर रहे हैं...

हाथ जोड़कर सिर झुका के अपना अहंकार उनको

समर्पित कर रहे हैं...

गुरुदेव मंद-मंद मुस्कुराते हुए हमें देख रहे हैं...

प्रेम भरी निगाहों से कृपा बरसा रहे हैं...

सभी से संकल्प करायें कि 'हमारे पूज्य बापूजी स्वस्थ रहें... हमारे गुरुदेव दीर्घायु हों, चिरंजीवी हो... ॐ...ॐ...ॐ... ।'

फिर सभी बच्चे पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को राखी बाँधें। (दिये हुए भजन के लिंक का उपयोग करें।)

९. वीडियो सत्संग : रक्षाबंधन संकल्प शक्ति का प्रतीक https://youtu.be/t03egRc6vDk

१०. गृहकार्य : रक्षाबंधन के दिन सभी अपने इष्टदेव को अथवा गुरुदेव को राखी बाँधें तथा उस दिन पूरे वर्ष के लिए कुछ-ना-कुछ शुभ संकल्प करें। अपनी नोटबुक में रक्षाबंधन पर्व की महिमा भी लिखें।

११. ज्ञान का चुटकुला :

ननद : "हैलो भाभी ! राखी पहुँची की नहीं। नहीं आयी हो तो मैं ही राखी पर पहुँच जाऊँगी।"

अगले दिन ननद : "हैलो भाभी !"

भाभी : ‘‘हैलो हाँ दीदी ! पहुँच गई राखी ।’’

ननद : ‘‘हैलो मैंने इसलिए फोन किया था कि मैं राखी कूरियर करना ही भूल गयी थी ।’’

सीख : कभी भी झूठ नहीं बोलना चाहिए । क्योंकि एक झूठ छुपाने के लिए बार-बार झूठ बोलना पड़ता है ।

१२. आओ करें संस्कृत श्लोकों का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें ।)

१. येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबलः ।
तेन त्वां अभिबध्नामि रक्षे मा चल मा चल ।।

अर्थ : जिस पतले रक्षासूत्र ने महाशक्तिशाली असुरराज बलि को बाँध दिया, उसीसे मैं आपको बाँधती हूँ । आपकी रक्षा हो । यह धागा टूटे नहीं और आपकी रक्षा सुरक्षित रहे । - यही संकल्प बहन भाई को राखी बाँधते समय करें । शिष्य गुरु को रक्षासूत्र बाँधते समय ‘अभिबध्नामि’ के स्थान पर ‘रक्षबध्नामि’ कहे ।

२. सर्वरोगोपशमनं सर्वाशुभविनाशनम् ।
सकृत्कृते नाब्दमेकं येन रक्षा कृता भवेत् ।।

अर्थ : 'इस पर्व पर धारण किया हुआ रक्षासूत्र सम्पूर्ण रोगों तथा अशुभ कार्यों का विनाशक है। इसे वर्ष में एक बार धारण करने से वर्षभर मनुष्य रक्षित हो जाता है।'

(भविष्य पुराण)

१३. पहेली :

रक्षासूत्र बाँध के बहना, करे भाई का वंदन।
बहन भाई के बीच प्रेम का, जग करता अभिनंदन॥
बताओ कौन-सा पर्व है ?

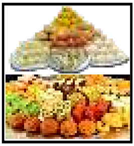
(उत्तर : रक्षाबंधन)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

मिठाई की दुकान अर्थात् यमदूत का घर

''मिठाई (कंदोई) की दुकान साक्षात् यमदूत का घर है।''

- स्वामी विवेकानंद



जैसे खमीर लाकर बनाये गये इडली-डोसे आदि खाने में तो स्वादिष्ट लगते हैं परंतु स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं, इसी प्रकार

मावे एवं दूध को फाड़कर बने पनीर से बनायी गयी मिठाईयाँ लगती तो मीठी हैं पर होती हैं जहर के समान। मिठाई खाने से लीवर और आँतों की भयंकर असाध्य बीमारियाँ होती हैं। अतः ऐसी मिठाईयों से आप भी बचें, औरों को भी बचायें।

– 'आरोग्यनिधि –२' साहित्य से

१४. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/Nsm8XlQ5vAo

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थनाः

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि। वीर्य्यमसि वीर्य्य मयि धेहि।
बलमसि बलं मयि धेहि। ओजोऽस्योजो मयि धेहि।
मन्युरसि मन्युं मयि धेयि। सहोऽसि सहो मयि धेहि॥

अर्थ : हे परमात्मन् ! तू तेजस्वरूप है, मुझमें तेज धारण करवाओ। हे परमात्मन् ! तू पराक्रमरूप है, मुझमें पराक्रम डाल। हे परमात्मन् ! तू बलस्वरूप है, मुझमें भी बल दे। हे परमात्मन् ! तू ओजमय है, मुझमें ओज धारण करा। हे परमात्मन् ! तू प्रभावस्वरूप है, मुझमें भी प्रभाव धारण करा। हे परमात्मन् ! तू साहसस्वरूप है, मुझमें भी साहस भर।

(यजुर्वेद : अध्याय १९, मंत्र ९ ऋ.प्र. २००४)

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

देखा किसीने सोचा डाकू...
...हत्यारों ने काल ही जाना ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे जन्माष्टमी और फोडेंगे मटकी और खायेंगे मक्खन-मिश्री का प्रसाद ! (शिक्षक अगले सत्र में बच्चों से मटकी फोड़ कार्यक्रम करवा सकते हैं।)

(छ) प्रसाद वितरण।

॥ पाँचवाँ सत्र ॥

आज का विषय : श्रीकृष्ण जन्माष्टमी!

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।) (क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। (ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।)

(छ) सामूहिक जप : ११ बार

२. सुविचार :

श्रीकृष्ण की बाँसुरी आज भी हमें संदेश देती है कि तुम अमृतस्वरूप हो, आनंदस्वरूप हो, प्रेमस्वरूप हो। यही भगवान श्रीकृष्ण का, संतों का शुभ संदेश, शुभ संकल्प है। और लोग भले कैसे भी जन्माष्टमी मनाते हों, तुम श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव ऐसे मनाओ कि तुम्हारे अंदर भी श्रीकृष्ण की बंसी के गीत गूँजने लग जायें।

श्रीकृष्ण अवतार रहस्य

पृथ्वी पर शोषक राजा बढ़ गये, प्रजा त्राहिमाम् पुकारने लगी। दूध, दही, मक्खन, घी पैदा करनेवाले ग्वाल-गोपियाँ और जनसाधारण अपनी मेहनत-मजदूरी के बावजूद भी उन्हें नहीं खा-पी पाते थे, कंस के पहलवानों को देना पड़ता था। अति शोषण हो गया तब वह परात्पर ब्रह्म अष्टमी की मध्यरात्रि को कंस के कारागृह में चतुर्भुजी रूप से प्रकट हुआ और चतुर्भुजी को माँ देवकी व पिता वसुदेव ने प्रार्थना की तो द्विभुजी नन्हें बन गये।

उन नन्हें कृष्ण कन्हैया को वसुदेवजी टोकरी में लिये जा रहे हैं। यमुनाजी ने देखा, 'अपनी योगमाया से सर्वव्यापक इतना नन्हा बन गया। सर्व में समाया हुआ और विशेष फिर यहाँ नन्हा-मुन्ना कृष्ण होकर पिता की टोकरी में मुझ यमुना से पसार हुए जा रहा है। ऐसे परात्पर ब्रह्म के चरण छूने का मौका मैं क्यों चुकूँगी !' यमुनाजी उछल-कूद मचाती हुई वसुदेव की ठोड़ी तक पहुँच गयीं। वसुदेवजी घबराये।

वसुदेवजी की घबराहट और यमुना के प्यार को समझानेवाले उस परात्पर ब्रह्म ने अपने पैर का अंगूठा यमुनाजी को छुआ दिया, यमुनाजी का जल घटा और वसुदेवजी पहुँचे यशोदा के घर !

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१६

जन्माष्टमी व्रत की महिमा

जन्माष्टमी के दिन किया हुआ जप अनंत गुना फल देता है । उसमें भी जन्माष्टमी की पूरी रात जागरण करके जप-ध्यान का विशेष महत्व है । जिसको 'क्लीं कृष्णाय नमः' मंत्र का थोड़ा जप करने को भी मिल जाय, उसके त्रि ताप नष्ट होने में देर नहीं लगती । 'भविष्य पुराण' के अनुसार जन्माष्टमी का व्रत संसार में सुख-शांति और प्राणीवर्ग को रोगरहित जीवन देनेवाला, अकाल मृत्यु को टालनेवाला, गर्भपात के कष्टों से बचानेवाला तथा दुर्भाग्य और कलह को दूर भगानेवाला होता है ।

भगवान श्रीकृष्ण युधिष्ठिरजी को कहते हैं : "२० करोड़ एकादशी व्रतों के समान अकेला श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

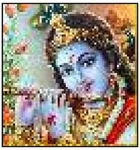
व्रत है ।'' धर्मराज सावित्री से कहते हैं : ''भारतवर्ष में रहनेवाला जो प्राणी श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का व्रत करता है वह १०० जन्मों के पापों से मुक्त हो जाता है ।''

उपवास से भूख-प्यास आदि कष्ट सहने की आदत पड़ जाती है, जिससे आदमी का संकल्पबल बढ़ जाता है । इन्द्रियों के संयम से संकल्प की सिद्धि होती है, आत्मविश्वास बढ़ता है जिससे आदमी लौकिक फायदे अच्छी तरह से प्राप्त कर सकता है । इसका मतलब यह नहीं कि व्रत की महिमा सुनकर मधुमेहवाले या कमजोर लोग भी पूजा व्रत रखें । बालक, अति कमजोर तथा बूढ़े लोग अनुकूलता के अनुसार थोड़ा फल आदि खायें ।

३. आओ सुनें कहानी :

जब भक्त को भोग लगाने प्रकट हुए भगवान !

रसखान की बहन ताज साध्वी बनकर भगवान श्रीकृष्ण के प्रेम में उनके गीत गाती फिरती थी । रोज सवेरे



सर्वप्रथम भगवान श्रीकृष्ण के मंदिर में जाकर उनके दर्शन करने का उसका दृढ़ नियम था। बिना दर्शन किये वह पानी भी नहीं पीती थी। प्रतिदिन की तरह एक प्रभात जब वह दर्शन के लिए मंदिर के अंदर जा रही थी तो पुजारियों ने उसे रोक दिया क्योंकि उन्हें पता चल गया था कि वह मुसलमान है।

ताज का हृदय वेदना से भर गया। वह बोली : ''चाहे मेरे प्राण चले जायें लेकिन अपने साहेब साँवले-सलोने की एक झलक पाये बिना जाऊँगी नहीं।''

उसे मंदिर-परिसर में भूखे-प्यासे बैठे हुए पूरा दिन बीत गया। रात को भगवान को शयन कराकर मंदिर बंद करके पुजारी चले गये लेकिन जिसकी प्यारी भक्त दिनभर दर्शन के लिए भूखी-प्यासी द्वार पर इंतजार कर रही हो वह भक्तवत्सल चैन से कैसे सो पायेगा ! बच्चा माँ को पुकारे और माँ न आये यह कैसे हो सकता है ! बच्चा माँ के लिए तड़पे तो माँ चुप बैठ सकती है क्या ? नहीं। और फिर ये तो करुणानिधान हैं, ये चुप कैसे बैठते !

सब ओर सन्नाटा छाया हुआ था। अचानक एक दिव्य प्रकाशपुंज कौंध उठा और एक कोमलमधुर स्वर, प्रेमपूर्ण वाणी गूँज उठी : "ताज ! अरे, तूने तो आज दिनभर अन्न-जल कुछ भी ग्रहण नहीं किया। ले, इस थाल में तेरे लिए प्रसाद लाया हूँ, खा ले।" वह कोई और नहीं उसके प्यारे नंददुलारे भगवान श्रीकृष्ण थे।

ताज का रोम-रोम पुलकित हो उठा। उसकी आँखों से आनंद के अश्रु बह चले। उसने प्रसाद का थाल लिया और फिर वही अलौकिक वाणी सुनी : "ताज ! तू दुःखी मत होना। पुजारी आयें तो मेरी ओर से उन्हें यह संदेश देना कि वे तुझे दर्शन करने से रोकें नहीं। रोकेंगे तो मैं उनसे रुष्ट हो जाऊँगा।" और वह प्रकाशपुंज अंतर्धान हो गया।

निहाल हो गयी वह ! वह मधुर वाणी उसके कानों में गूँज रही थी। प्रभु का स्मरण करते-करते वह प्रभु के ध्यान में खो गयी। उसे शरीर तक का भान न रहा। वहीं पर उसकी आँख लग गयी, उसे पता न चला।

सुबह पुजारियों ने आकर उसे जगाया। श्रीकृष्ण के

प्रति उसकी ऐसी भक्ति देखकर उनकी भी करुणा जागी। पुजारी सोचने लगे, 'अरे ! यह लड़की भूखी-प्यासी सुबह से रातभर यहीं पड़ी रही ! और फिर यह सुंदर थाल इसके पास कहाँ से आया ? कौन लाया ?'

ताज ने पुजारियों को रात की सारी बात बतायी और भगवान का संदेश दिया। पुजारियों का हृदय पुलकित हो गया, वे कहने लगे : "बेटी ! हम तो वर्षों से रोज भगवान को भोग लगाते हैं पर तुम धन्य हो कि तुम्हारे लिए स्वयं भगवान प्रसाद लेकर आये।"

जिसके हृदय में परमात्मा के लिए प्रेम और सच्ची तड़प हो, परमात्मा उससे दूर नहीं रह पाते। हमारे हृदय में परमात्मा को पाने की तड़प नहीं होती, तभी हमें वह दूर भासता है। यदि तड़प हो जाय तो ईश्वर तो हमारा अंतर्यामी है, उसी क्षण उस सच्चिदानंदस्वरूप परमात्मा का दीदार हो जाय।

* **प्रश्नोत्तरी :** १. भगवान श्रीकृष्ण के प्रेम में कौन गीत गाती फिरती थी ?

२. भगवान श्रीकृष्ण ने पुजारियों के लिए क्या संदेश ताज को दिया ?

३. पुजारियों का हृदय पुलकित क्यों हुआ ?

४. इस कहानी से आपने क्या सीखा ?

४. उन्नति की उड़ान : १० से १२ मिनट तक ॐ कार गुंजन करने तथा ॐ कार मंत्र का अर्थसहित ध्यान करने से हारे को हिम्मत, थके को विश्रांति मिलती है, भूले को अंतरात्मा मार्गदर्शन करता है। विद्युत का कुचालक आसन बिछा दे, १०-१५ मिनट तक ध्यान करें और एकटक भगवान या गुरु की प्रतिमा अथवा ॐ कार को देखता जाय तो साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी इन चंचलताओ से ऊपर उठ जायेगा। बात को खींच-खींचकर लम्बी करने की गंदी आदत छूट जायेगी। मधुर वाणी, सत्य वाणी, हितकर वाणी जैसे सद्गुण स्वाभाविक उत्पन्न होने लगेंगे।

यह प्रयोग करने से चारों प्रकार की चंचलताएँ छूट जायेंगी; व्यसन छोड़ने नहीं पड़ेंगे, अपने-आप भाग जायेंगे। चिंता भगाने के लिए कोई दूसरे नये उपाय नहीं करने पड़ेंगे। बुद्धिदाता की कृपा हो तो अल्प बुद्धिवाला भी अच्छी बुद्धि

का धनी हो जायेगा।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१६

५. साखी संग्रह :

(क) काँटो का संसार यह, गुरु का ज्ञान गुलाब।
ऐसे सदगुरु चरण में, बारम्बार प्रणाम॥

(ख) हरिओम का जाप कर, सदगुरु का कर ध्यान।
निश्चय ही हो जायेंगे, तेरे पूरन काम॥

७. भजन : अच्युतम् केशवं कृष्ण दामोदरं...

https://youtu.be/QnCwu3GLEF8

८. गतिविधि :

आज हम करेंगे मटकी फोड़ कार्यक्रम ! (छोटे बच्चों को इसमें शामिल ना करें, ६-८ फीट से ज्यादा ऊपर मटकी ना बाँधे)

९. वीडियो सत्संग : श्रीकृष्ण जन्मोत्सव

https://youtu.be/j1mbq_4_rrg

१०. गृहकार्य : सभी बच्चों को जन्माष्टमी के दिन जप, ध्यान, उपवास, जागरण करना है और आपने क्या किया वह नोटबुक में लिखना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक बालक परीक्षा में लिखकर आ गया कि 'मध्य प्रदेश की राजधानी इन्दौर है ।' घर आकर उसे ध्यान आया कि, 'हाय रे हाय ! मैं तो गलत लिखकर आ गया । मध्य प्रदेश की राजधानी तो भोपाल है ।'

वह नारियल, तेल व सिंदूर लेकर हनुमानजी के पास गया एवं कहने लगा : "हे हनुमानजी ! एक दिन के लिए ही सही, मध्य प्रदेश की राजधानी इन्दौर बना दो ।"

अब उसके सिंदूर, तेल व नारियल से मध्य प्रदेश की राजधानी इन्दौर हो जायेगी क्या ? एक नारियल तो क्या, पूरी एक ट्रक भरकर नारियल रख दे लेकिन यह असंभव बात है कि एक दिन के लिए राजधानी इन्दौर हो जाये ।

सीख : जो कार्य करें सोच-विचारकर करें ।

१२. आओं करें संस्कृत श्लोकों का पठन :

(**सूचना** : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें ।)

१. वसुदेवसुतंदेवं कंसचाणूरमर्दनम् ।
देवकीपरमानन्दं कृष्ण वन्दे जगद्गुरुम् ॥

अर्थ : मैं वसुदेव के पुत्र, कंस और चाणूर (जैसे राक्षसों को) मारने वाले, देवकी के परम आनन्द, पूरे विश्व के गुरु भगवानब कृष्ण को वन्दन करता हूँ।

२. मूकं करोति वाचालं पंगुं लंघयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवम् ॥

अर्थ : जिनकी कृपा से गूंगे बोलने लगते हैं, लंगड़े पहाड़ों को पार कर लेते हैं, उन परम आनंद स्वरुप श्रीमाधव की मैं वंदना करता हूँ।

१३. पहेली :

पूर्णेश्वर ने जिस दिन को, धरती पर देह धरा था।
धर्मे की रक्षा करने को, मथुरा में जनम लिया था॥

(उत्तर : भगवान श्रीकृष्ण)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

आज हम जानेंगे

पुण्य के साथ दिलाये स्वास्थ्य लाभ

✻ जन्माष्टमी के दिनों में मिलनेवाला पंजीरी का प्रसाद वायुनाशक होता है। उसमें अजवायन, जीरा व गुड़ पड़ता है।

✻ इस मौसम में वायु की प्रधानता है तो पंजीरी खाने खिलाने का उत्सव आ गया। ड्यह मौसम मंदाग्नि का भी है। उपवास रखने से मंदाग्नि दूर होगी और शरीर में जो अनावश्यक द्रव्य पड़े हैं, उपवास करने से वे खिंचकर जठर में आ के स्वाहा हो जायेंगे, शारीरिक स्वास्थ्य मिलेगा तो पंजीरी खाने से वायु का प्रभाव दूर होगा और व्रत रखने से चित्त में भगवदीय आनंद, भगवदीय प्रसन्नता उभरेगी तथा भगवान का ज्ञान देनेवाले गुरु मिलेंगे तो ज्ञान में स्थिति भी होगी।

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/75Napy7WXMg

१६. खेल : आओ करें भगवान का श्रृंगार...

चलो बच्चों आज हम करेंगे कान्हा का श्रृंगार ! सबकी आँखें बंद। सबसे पहले मन-ही-मन हम पहनायेंगे कान्हा

को पीताम्बर। बच्चों से पूछें कि कौन-से रंग का पहनायें ? कोई बच्चा लाल बोलेगा, कोई हरा, कोई पीला। अंत में सब बच्चों की सुनकर एक रंग तय करके सभी बच्चे भगवान को उसी रंग का पीताम्बर पहनायेंगे। इसी प्रकार मुकुट, फूलों की माला, बाजूबंद, भोग आदि के बारे में पूछें। (केन्द्र के किसी छोटे बच्चा या बच्ची को कान्हा बनकर आने के लिए कहें। फिर उसे बीच में बांसुरी लेकर खड़ा करके, गोल बनाकर सबको नृत्य करवायें।) उस बच्चे से माखन-मिश्री का प्रसाद भी बंटवा सकते हैं।

१७. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

दुनिया के हंगामों में आँख हमारी लग जाय ।
तो हे मालिक ! मेरे ख्वाबों में आना प्यार भरा पैगाम लिये ।।

हे मेरे प्रभु ! हे मेरे मित्र ! मुझसे कोई गलती हो जाय अथवा मैं 'मेरे-तेरे' में फँस जाऊँ, तो तू मुझे बचाते रहना।

यदि ऐसा विश्वास हो जाये तो फिर आप पाप में, अवगुण में भी चले जाते हैं तो वह बचाने के लिए पीछे-पीछे आ जाते हैं ।

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग करवायें : भैरव देख दुष्ट घबराये...

...सहज गये वे चीर ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम,

मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ५

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email -bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org