# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

## जुलाई - २०२१

## (गुरुपूर्णिमा विशेष)

सद्गुरू उन्हें कहा जाता है जो सत्य का बोध करा दें, अज्ञानांधकार को मिटाकर आत्मप्रकाश की जगमगाहट करा दें, कल्पित जीवन से बचाकर शाश्वत संगीत का स्वर बजा दें। ऐसे जो भी सद्गुरू जहाँ भी हैं उन्हें व्यास कहा जाता है और आषाढ़ी पूर्णिमा को व्यासपूर्णिमा। व्यास का अर्थ है जो विस्तार करें। ब्रह्मज्ञान का जो विस्तार करते हैं उन्हें व्यास कहते हैं एवं ऐसे व्यास के पूजन का दिन ही है गुरूपूनम।

– पूज्य बापूजी

# ** अनुक्रमणिका **


## पहला सत्र १०

- आओ सुनें कहानी : अहं के विसर्जन से होता शिष्यत्व का सर्जन
- पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : सत्संग श्रवण एवं पठन का सही तरीका सिखाया
- पाठ : गुरुवंदना
- खेल : जानें नैसर्गिक विविधता...

## दूसरा सत्र २३

- आओ सुनें कहानी : गुरु की महिमा
- पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बच्चों में सेवाभाव जागृति
- भजन : गुरु मेरी पूजा

✻ खेल : किसकी स्मृति शक्ति है तेज...

## तीसरा सत्र ३९

✻ आओ सुनें कहानी : गुरुदेव की डाँट भी कितनी कल्याणकारी

✻ पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : ऐसी पूजा व पुकार गुरूदेव तक अवश्य पहुँचती है

✻ पाठ : सद्गुरु चालिसा

## चौथा सत्र ५४

✻ आओ सुनें कहानी : गुरु में हो श्रद्धा अटल तो

✻ पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : इतने छोटे बच्चे की बात भी सुनते हैं

✻ भजन : मेरे दिल में बसे गुरुदेव तुम हो

✻ खेल : खेल-खेल में आसनों का अभ्यास...

त्याग से हमेशा आनंद मिलता है। जब तक आपके पास एक भी चीज बाकी है तब तक आप उस चीज के बंधन में बंधे रहोगे। आघात व प्रत्याघात हमेशा समान विरोधी होते हैं।

# पूज्य बापूजी का गुरुपूर्णिमा सन्देश

## (१६ जुलाई २०१९)

✻ हरि ॐ, आज गुरुपूनम है।

✻ गुरुपूनम का सबको खूब-खूब धन्यवाद।

✻ व्यासपूर्णिमा की सबको खूब-खूब बधाई हो।

भगवान शिवजी कहते हैं :

**गुरुमंत्रो मुखे यस्य तस्य सिद्धि नान्यथा।**
**गुरुलाभात्सर्वलाभो गुरुहीनस्तु बालिशः ॥**

पार्वती ! जिसके जीवन में गुरुमंत्र है उसे सिद्धि मिलती है, बाकी के लोग ऐसे ही बेचारे रगड़े जाते हैं।

कबीरजी ने कहा : 'गुरुबिन माला क्या सटकावै। मनुवा दश दिशाओं जाय, कैसे हो कल्याण ? निगुरा नहीं रहना, सुन लो चतुर सुजान।'

तो आज गुरुपूनम है और इसको व्यासपूर्णिमा भी बोलते हैं। जिन्होंने वेदों का विभाग करके मानवजाति का

बड़ा कल्याण किया उन महापुरुष (वेदव्यासजी) की स्मृति में, जिनको परमात्मा का साक्षात्कार हुआ ऐसे सद्गुरुओं की पूजा का दिवस है; लल्लु-पंजुओं की पूजा का दिवस नहीं है।

हारमोनियम लेके गुरु बन के बैठ गये या दूसरे झोलाछापों की पूजा का दिवस नहीं है। **कन्या-मन्या कुर्र... तू मेरा चेला, मैं तेरा गुर्र...** ऐसे लोगों की पूजा का दिन नहीं है।

जिनको सद्गुरु-तत्त्व का, 'सत्' तत्त्व का साक्षात्कार हुआ है ऐसे ब्रह्मज्ञानी गुरुओं के पूजन का दिवस है।

कबीरजी बोलते हैं :

**सद्गुरु मेरा सूरमा करे शब्द की चोट।**
**मारे गोला प्रेम का हरे भरम की कोट॥**

'मैं शरीर हूँ और संसार सच्चा है और सुख सच्चा है, दुःख सच्चा है' - यह भरम हटा दे ज्ञान से। और तू इन सबका साक्षी है, तू आत्मा है और परमात्मा का सनातन अंश है।

**ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः।**

ऐसे गुरु, श्रीकृष्ण-तत्त्व का जिनको साक्षात्कार हुआ

है वे ब्रह्मवेत्ता ही कल्याण करते हैं । बाकी के लोग तो पुजवाने के लिए जैसे झोलाछाप डॉक्टर, झोलाछाप वैद्य खतरनाक होते हैं, ऐसे पुजवानेवाले गुरु तो बहुत खतरनाक होते हैं । **तो कन्या-मन्या कुर्र...** वाले गुरु अपनी जगह पर होते हैं लेकिन कबीरजी जैसे, नानकजी जैसे, व्यासजी जैसे, लीलाशाह भगवान जैसे (ब्रह्मवेत्ता) गुरु कभी-कभी ही मिलते हैं ।

✻ जैसे माँ काली ने रामकृष्ण को कहा कि ''तोतापुरी गुरु से दीक्षा लो ।'' रामकृष्ण बोले : ''माँ तुम्हारा दर्शन होता है...'' बोलीं : ''दर्शन होता है लेकिन तीव्र भावना से दर्शन होता है, भावना बदलते ही अंतर्धान हो जाती हूँ । तू अंतरात्मा को पहचान ले तोतापुरी गुरु के उपदेश से ।'' तो ऐसे गुरुओं की पूजा का, आदर का दिन है गुरुपूनम । और फिर सुख-दुःख सपना और अंतर्यामी अपना ।

✻ शिवजी कहते हैं :

**उमा कहउँ मैं अनुभव अपना ।**
**सत्य हरि भजन जगत सब सपना ।।**

✻ हरि-भजन का फल क्या है ? **किं लक्षणं भजनम् ?**

**रसनं लक्षणं भजनम्।** आत्मा का रस आ जाय, परमेश्वर का रस आ जाय, आदमी को विकारी रस से बचने का अवसर मिल जाय इसका नाम है भजन।

✻ ऐसा नहीं कि भाई धंधा बना लिया पूजा को या इसको या उसको, उनकी पूजा का दिवस नहीं है।

✻ ब्रह्मवेत्ता सद्गुरुओं की पूजा का दिवस है। जो पुजवाने के लिए भटकते हैं उनकी पूजा का दिवस नहीं है।

नारायण ! नारायण ! नारायण ! नारायण !

- पूज्य बापूजी

जिन-जिन महापुरुषों के जीवन में गुरुओं का प्रसाद आ गया है ये ऊँचे अनुभव को, ऊँची शान्ति को प्राप्त हुए हैं। हमारी क्या शक्ति है कि उन महापुरुषों का, गुरुओं का बयान करें ? वे तत्त्ववेत्ता पुरुष, वे ज्ञानवान पुरुष जिसके जीवन में निहार लेते है। ज्ञानी संत जिसके जीवन में जरा-सी मीठी नजर डाल देते हैं उसका जीवन मधुरता के रास्ते चल पड़ता है।

# 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/8UisaGphlyo

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/XxWfEjHbqCI

९. हास्य प्रयोग

https://youtu.be/vWGDshy7mOg

१०. आरती

https://youtu.be/I-c0HtMeGyE

# ॥ पहला सत्र ॥

**आज का विषय :** गुरु आज्ञापालन का महत्त्व !

**१. सत्र की शुरुआत**

(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) सामूहिकजप (११ बार)

**२. सुविचार :** गुरु की आज्ञा का सम्पूर्णतः पालन करने का कार्य कठिन है किन्तु अंतःकरण से प्रयत्न किया जाय तो वह सरल हो जाता है। गुरु की आज्ञा का पालन विश्व की तमाम कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करने का अमोघ शस्त्र है।

- गुरुभक्तियोग साहित्य से

**३. आओ सुनें कहानी :**

## अहं के विसर्जन से होता शिष्यत्व का सर्जन

कुरेश भट्ट एक बुद्धिमान, तेजस्वी एवं ख्यातिप्राप्त प्रकांड

विद्वान थे । उन्हें कई प्रकार की सिद्धियाँ सहज सुलभ थी परंतु वे तत्त्वज्ञान से वंचित थे । इस बात की खटक उनके हृदय में थी लेकिन साथ ही विद्वत्ता एवं सिद्धिसम्पन्न होने का सूक्ष्म अहंकार भी था । अध्यात्म की जिज्ञासा एवं विद्वता के अहं ने उन्हें द्वन्द्व में डाल रखा था कि 'किसे अपना गुरू बनायें ?'

अंत में बड़े सोच-विचार के बाद वे रामानुजाचार्यजी की शरण में गये परंतु उनकी अहंवृत्ति के कारण आचार्य ने उन्हें अस्वीकृत कर दिया । कई बार प्रयास किये पर हर बार वे असफल रहे ।

एक दिन कुरेश आचार्य के पास बैठे थे तभी आचार्य की मुँहबोली बहन अतुला आकर बोली : ''भैया ! ससुराल में रोटी बनाने में बड़ा कष्ट होता है । आपके पास यदि कोई उपयुक्त व्यक्ति हो तो उसे मेरे साथ भेज दीजिये ।''

कुछ देर सोचने के बाद आचार्य ने कहा : ''कुरेश ! मैं तुम्हें अपना शिष्य तो नहीं बना सकता परंतु यदि तुम चाहो तो मेरी बहन के यहाँ रसोईया बन सकते हो ।''

महाविद्वान, प्रचंड तपस्वी, सिद्धिसम्पन्न कुरेश के लिए

ऐसा प्रस्ताव सुनकर पास बैठे लोग चौंक पड़े ! कुरेश अहंभाव से भले ग्रस्त हों पर शास्त्रों के मर्म से भी परिचित थे। वे सद्गुरू की कृपादृष्टि का महत्त्व जानते थे। वे सोचने लगे कि 'मैंने रामानुजाचार्यजी को सद्गुरू माना है तो उनकी आज्ञा का पालन करना मेरा कर्तव्य है।'

कुरेश : ''प्रभु ! आप शिष्य न सही, मुझे सेवक होने का गौरव दे रहे हैं यही मेरे लिए सब कुछ है।''

कुरेश वर्षों तक अतुला की ससुराल में रसोइया रहे पर उनका मन सद्गुरू-चरणों में लगा रहा। प्रार्थना की निरंतरता, विरह-वेदना और सेवा ने उनके अहं को धो डाला। सद्गुरू की आज्ञा का पालन एवं उनके चरणों में विशुद्ध प्रेम साधक और साध्य के बीच की दूरी को खत्म कर देता है।

एक दिन आचार्य स्वयं उन्हें लेने उनके पास आये और बोले : ''वत्स ! अब तुम स्वतः ही मेरे शिष्य बन गये हो।''

इतनी तितिक्षा सहकर भी श्री रामानुजाचार्य जैसे महापुरूष का शिष्यत्व प्राप्त करनेवाले कुरेश भट्ट बड़े भाग्यशाली रहे। किंतु उनसे भी कई गुना भाग्यशाली भारत

एवं विश्व के वे अनगिनत पुण्यात्मा हैं जिन्होंने बिना ऐसी कसौटी के सहज में ही ब्रह्मनिष्ठ महापुरूष पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा एवं निष्काम कर्म, माधुर्यमय भक्ति एवं वेदांत-ज्ञान की शिक्षा पायी।

गुरू की अमृतवर्षी कृपादृष्टि को पाकर कुरेश भट्ट का जीवन कृतकृत्य हो गया। कोई कितना भी विद्वान क्यों न हो ! हयात ब्रह्मज्ञानी महापुरूष के शरणागत हुए बिना, उनकी आज्ञा में चले बिना कल्याण नहीं होता। आत्मसाक्षात्कार के मार्ग में सबसे महान शत्रु अहंभाव का नाश करने के लिए सद्गुरू की आज्ञा का पालन अमोघ शस्त्र है।

- 'लो.क.सेतु', जुलाई २०१९

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. रामानुजाचार्यजी ने कुरेश भट्ट को शिष्य रूप में क्यों नहीं स्वीकार किया ?

२.कुरेश भट्ट को रामानुजाचार्य के शिष्य बनने के लिए क्या सेवा की ?

३. कुरेश भट्ट ने अपने गुरू की प्रसन्नता कैसे प्राप्त की ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

**४. उन्नति की उड़ान :** जीवन में दैवी गुण जितने अधिक विकसित होते है, उतना ही उस आत्म-परमात्मदेव का ज्ञान, शांति और आनंद चमकता है । निर्भयता, अहिंसा, सत्य, अक्रोध, आचार्य-उपसना, सहिष्णुता आदि सब दैवी गुण हैं । इन दैवी गुणों के विकास के लिए ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक वातावरण, सात्त्विक भोजन ये सब मददरूप होते हैं । इनसे जीवनशक्ति का भी विकास होता है । भगवन्नाम-जप से आपकी रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है, अनुमानशक्ति जागती है, स्मरणशक्ति और शौर्यशक्ति का विकास होता है ।

- ऋषि प्रसाद, जून २०१९

**५. साखी संग्रह :**

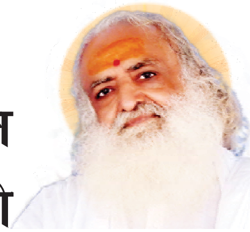
(क) गुरु हैं बड़े गोविन्द ते, मन में देखो विचार ।
हरि सुमिरे सो वार है, गुरु सुमिरे सो पार ॥

(ख) गुरुदेव का आसरा सारी चिंता छोड़ ।
सद्‌गुरु दौड़े आयेंगे अपना आसन छोड़ ॥

## ६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

# सत्संग श्रवण एवं पठन का सही तरीका सिखाया

सुशीला बबेरवाल पूज्य बापूजी के कुछ मधुर संस्मरण बताते हुए कहती हैं :



सन् २००६ में मैं दीपावली पर्व के निमित्त अहमदाबाद आश्रम में अनुष्ठान करने हेतु आयी थी । लगभग १.५ वर्ष तक मुझे वाटिका में अनुष्ठान करने का सौभाग्य मिला । इस दौरान मुझे गुरूदेव का सत्संग-सान्निध्य, सीधा मार्गदर्शन मिलने से बहुत कुछ सीखने को मिला ।

एक दिन पूज्य बापूजी ने मुझसे पूछा : ''तुम्हारी अनुष्ठान के दौरान दिनचर्या कैसी होती है ? रोज के नियम में क्या-क्या करती हो ?''

मैंने पूरी दिनचर्या बतायी और कहा : ''नियम में रोज सत्संग की एक नयी कैसेट भी सुनती हूँ ।''

''रोज नयी कैसेट सुनती हो !''

''हाँ बापूजी !''

''रोज कितनी नयी-नयी कैसेटें सुन लीं यह इतना

महत्त्वपूर्ण नहीं है, कैसेट को सुनकर कितना ग्रहण किया और जीवन में उतारा यह महत्त्वपूर्ण है । भले थोड़ा सुनो पर उसको ध्यान से सुनो और जीवन में उतारने का प्रयास करो । एक ही कैसेट को यदि तुम बार-बार ध्यान से सुनोगी तो तुमको उससे नित्य नवीन ज्ञान मिलेगा और उसका चिंतन-मनन करने पर ज्ञान की बात तुमको अनुभव में भी आयेगी ।''

पूज्य बापूजी सत्संग का चिंतन-मनन कर व्यवहार में उतारने पर खूब जोर देते हैं । पूज्यश्री मनन का महत्त्व बताते हुए कहते हैं : ''कितने ग्रंथ पढ़ लिये, कितनी बार पढ़ लिये, इसका अधिक महत्त्व नहीं है । कई बोलते हैं कि 'बापूजी ! हमने ६ बार योगवासिष्ठ पढ़ा । ' लेकिन उनसे योगावासिष्ठ में से कुछ पूछो तो उन्हें एक पंक्ति भी नहीं पता ! भले ही एक अनुच्छेद (पैराग्राफ) पढो. अथवा तो ४ पंक्तियाँ ही पढ़ो किंतु पढ़े हुए वचनों का चिंतन-मनन करके उनको जीवन में उतारने का प्रयास करो । अगर एक पंक्ति भी तुमने जीवन में उतार ली तो उसको पढ़ना सार्थक हो जायेगा ।''

फिर मैंने लगभग २ से २.५ महीने तक गुरूदेव के सत्संग की एक ही कैसेट 'निर्भय नाद' को बार-बार सुना और मुझे प्रतिदिन उसमें से कुछ-न-कुछ नयी बात समझने-सीखने को मिलती ही थी ।

✻ **प्रश्नोत्तरी** : १. इस प्रेरक प्रसंग में पूज्य बापूजी ने सत्संग सुनने की क्या रीत बतायी है ?

२. पूज्य बापूजी किस बात पर ज्यादा जोर देते हैं ?

**७. पाठ :** गुरुवंदना

https://youtu.be/IgRAQPej0TY

**८. गतिविधि :** सोचो जरा करो मन में विचार...

गर्मी के दिन थे, अस्मिता आज पहली बार शिकंजी बना रही थी, पर ये क्या शिकंजी में तो नमक बहुत ज्यादा हो गया था तो ऐसी परिस्थिति में अस्मिता को शिकंजी पीनी है तो उसे क्या करना चाहिए ? क्या

**आपके पास है कोई उपाय तो अस्मिता को क्या करना चाहिए ?**

**उत्तर :** नमक ज्यादा हो तो थोड़ी शक्कर और पानी मिला देंगे तो स्वाद ठीक हो जायेगा।

**आध्यात्मिक अर्थ :** शिकंजी हमारी जिंदगी है इसमें घोला हुआ नमक हमारे अतीत के बुरे अनुभव है। जैसे नमक को शिकंजी से बाहर नहीं निकाल सकते है। इसी तरह अतीत के बुरे अनुभवों को जीवन से बाहर नहीं निकाल सकते।

लेकिन शिकंजी में शक्कर घोलकर उसमें मिठास ला सकते हैं। वैसे ही बुरे अनुभव को भुलने के लिए जीवन में सत्संग, भगवन्नाम जप, सेवा की मिठास घोलनी ही पड़ेगी। अतः हमें भूतकाल को भूलकर वर्तमान में खुश रहना चाहिए।

**९. वीडियो सत्संग :** गुरुकृपा ही केवलम शिष्यस्य परम मंगलम

https://youtu.be/1AIqbwXLz4w

**१०. गृहकार्य :** इस सप्ताह बच्चों को यादशक्ति

बढ़ानेवाले ५ प्रयोगों के नाम अपनी नोटबुक में लिखकर लायें तथा उनमें से कौन-सा प्रयोग आप नियमित रूप से करते हैं उस पर ॐ का चिह्न बनायें।

**११. ज्ञान का चुटकुला :** प्रणय एक काला और एक सफेद जुराब पहनकर स्कूल पहुँचा तो शिक्षक ने कहा : "घर जाओ और जुराबे बदलकर आओ..."

प्रणय : "कोई फायदा नहीं, वहाँ भी एक काला और एक सफेद जुराब ही रखा है।"

**सीख :** प्रणय यदि अपनी बुद्धि का उपयोग करता तो घर जाकर काला जुराब उतारकर सफेद पहनकर अपना काम बना सकता था, मगर उसने बुद्धि का इस्तेमाल नहीं किया। सबके सामने वह बुद्धू साबित हुआ। अतः कभी भी बिना सोचे कार्य नहीं करना चाहिए।

**१२. आओ करें गुरुगीता श्लोक पठन :**

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

**१. अज्ञानमूलहरणं जन्मकर्मनिवारकम् ।**
**ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थं गुरुपादोदकं पिबेत् ॥**

**अर्थ :** अज्ञान की जड़ को उखाड़नेवाले, अनेक जन्मों के कर्मों को निवरानेवाले, ज्ञान और वैराग्य को सिद्ध करनेवाले श्रीगुरुदेव के चरणामृत का पान करना चाहिए।

**२. काशीक्षेत्रं निवासश्च जाह्नवी चरणोदकम्।**
**गुरुविश्वेश्वरः साक्षात् तारकं ब्रह्मनिश्चयः ॥**

**अर्थ :** गुरुदेव का निवासस्थान काशी क्षेत्र है। श्री गुरुदेव का पादोदक गंगाजी है। गुरुदेव भगवान विश्वनाथ और निश्चित ही साक्षात् तारक ब्रह्म हैं। (२८)

### १३. पहेली :

उज्ज्वल बरन अधीन तन, एक चित्त दो ध्यान।
देखत मैं तो साधु है, पर निपट पाप की खान ॥

(उत्तर : बगुला)

### १४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

## वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा

✻ भोजन में अदरक व नींबू का प्रयोग करें। नींबू वर्षाजन्य रोगों में बहुत लाभदायी है।

✻ गुनगुने पानी में शहद व नींबू का रस

मिलाकर सुबह खाली पेट लें । यह प्रयोग सप्ताह में ३-४ दिन करें ।

✻ प्रातः काल में सूर्य की किरणें नाभि पर पड़ें इस प्रकार व्रजासन में बैठ के श्वास बाहर निकालकर पेट को अंदर-बाहर करते हुए 'रं' बीजमंत्र का जप करें । इससे जठराग्नि तीव्र होगी ।

✻ भोजन के बीच गुनगुना पानी पीयें ।

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

https://youtu.be/krhuPTFPayg

**१६. खेल :** गोविंदा–गोपाला

शिक्षक विद्यार्थियों को पहले से ही सूचित करें कि जब शिक्षक 'गोविंदा' बोले तब बच्चों को 'गोपाला' बोलना है और 'गोपाला' बोलने पर बच्चों को 'गोविंदा' बोलना है । जैसे - जब शिक्षक बोलेगा 'गोविंदा गोविंदा गोपाला' तब बच्चे बोलेंगे 'गोपाला गोपाला गोविंदा', 'माखन खाये मेरे गोपाला', 'चाय नहीं पिये मेरो गोविंदा' आदि, इस प्रकार अनेक वाक्य बनाकर इस खेल को मनोरंजक तथा

आध्यात्मिक रूप देकर शिक्षक बच्चों से करवायें। गलत बोलने पर विद्यार्थी हार जायेंगे।

## १७. सत्र का समापन

**(क) आरती** **(ख) भोग**

**(ग) शशकासन**

**(घ) प्रार्थना :**

**जय सद्गुरु देवन देव वरं,**
**निज भक्तन रक्षण देह धरं।**
**पर दुःख हरं सुख शांति करं,**
**निरुपाधि निरामय दिव्य परं॥**
**जय सद्गुरु देव...**

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

संस्कृत की शिक्षा पायी...
...ईशप्राप्ति ध्येय बताया।

**(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ :** अगले सत्र में हम जानेंगे कि गुरु की क्या महिमा है ?

**(छ) प्रसाद वितरण।**

# ॥ दूसरा सत्र ॥

**आज का विषय :** गुरु की महिमा !

**१. सत्र की शुरुआत**

(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) सामूहिकजप (११ बार)

**२. श्लोक :**

**गुरूभक्त्या च शक्रत्वमभक्त्या शूकरो भवेत् ।**
**गुरूभक्तः परं नास्ति भक्तिशास्त्रेषु सर्वतः ॥**

**अर्थ :** 'जिसके हृदय में गुरूभक्ति है वह इंद्र पद को प्राप्त होता है अर्थात् उसके हृदय में देवत्व खिलता है एवं जिसकी गुरूचरणों में भक्ति नहीं है वह शूकर(सूअर) होता है अर्थात् उसमें असुरत्व प्रकट होता है । समस्त भक्तिशास्त्रों में यह कहा गया है कि गुरूभक्ति से श्रेष्ठ कुछ भी नहीं है ।

## ३. आओ सुनो कहानी :

### (क) गुरु की महिमा

देवर्षि नारदजी ने वैकुण्ठ में प्रवेश किया । भगवान विष्णु और लक्ष्मीजी उनका आदर करने लगे । आदिनारायण ने नारदजी का हाथ पकड़ा और आराम करने को कहा । एक तरफ भगवान विष्णु नारदजी की चम्पी कर रहे हैं और दूसरी तरफ लक्ष्मीजी पंखा हाँक रही हैं । नारदजी कहते हैं : ''भगवान ! अब छोड़ो । यह लीला किस बात की है ? यह क्या राज समझाने की युक्ति है ? आप मेरी चम्पी कर रहे हैं माताजी पंखा हाँक रही हैं ?''

''नारद ! तू गुरुओं के लोक से आया है । यमपुरी में पाप भोगे जाते हैं, वैकुण्ठ में पुण्यों का फल भोगा जाता है लेकिन मृत्युलोक में सद्गुरु की प्राप्ति होती है और जीव सदा के लिये मुक्त हो जाता है । मालूम होता है, तू किसी गुरु का शरण ग्रहण करके आया है ।''

नारदजी को अपनी भूल महसूस कराने के लिये भगवान ये सब चेष्टाएँ कर रहे थे ।

नारदजी ने कहा : ''प्रभु ! मैं भक्त हूँ लेकिन निगुरा हूँ। गुरु क्या देते हैं ? गुरु का माहात्म्य क्या होता है यह बताने की कृपा करो भगवान !''

''गुरु क्या देते हैं... गुरु का माहात्म्य क्या होता है यह जानना हो तो गुरुओं के पास ही जाओ। यह वैकुण्ठ है, खबरदार...''

जैसे पुलिस अपराधियों को पकड़ती है, न्यायाधीश उन्हें नहीं पकड़ पाते, ऐसे ही वे गुरुलोग हमारे दिल से अपराधियों को, काम-क्रोध-लोभ-मोहादि विकारों को निकाल निकालकर निर्विकार चैतन्य स्वरूप परमात्मा की प्राप्ति में सहयोग देते हैं और शिष्य जब तक गुरुपद को प्राप्त नहीं होता है तब तक उस पर निगरानी रखते रखते जीव को ब्रह्मयात्रा कराते रहते हैं।

''नारद ! जा, तू किसी गुरु की शरण ले। बाद में इधर आ।''

देवर्षि नारद गुरु की खोज करने मृत्युलोक में आये। सोचा कि मुझे प्रभातकाल में जो सर्व प्रथम मिलेगा उसको मैं गुरु मानूँगा। प्रातःकाल में सरिता के तीर पर गये।

देखा तो एक आदमी शायद स्नान करके आ रहा है। हाथ में जलती अगरबत्ती है। नारदजी ने मन-ही-मन उसको गुरु मान लिया। नजदीक पहुँचे तो पता चला कि वह माछीमार है, हिंसक है। (हालाँकि आदिनारायण ही वह रूप लेकर आये थे।) नारदजी ने अपना संकल्प बता दिया कि 'हे मल्लाह ! मैने तुमको गुरु मान लिया है।'

मल्लाह ने कहा : ''गुरु का मतलब क्या होता है ? हम नहीं जानते गुरु क्या होता है ?''

''गु माने अन्धकार। रु माने प्रकाश। जो अज्ञानरूपी अन्धकार को हटाकर ज्ञानरूपी प्रकाश कर दें उन्हें गुरु कहा जाता है। आप मेरे आन्तरिक जीवन के गुरु हैं।'' नारदजी ने पैर पकड़ लिये।

''छोडो मुझे !'' मल्लाह बोला।

''आप मुझे शिष्य के रूप में स्वीकार कर लो गुरुदेव !''

मल्लाह ने जान छुड़ाने के लिये कहा : ''अच्छा, स्वीकार है, जा।''

नारदजी आये वैकुण्ठ में। भगवान ने कहा :

''नारद ! अब निगुरा तो नहीं है ?''

‘‘नहीं भगवान ! मैं गुरु करके आया हूँ।’’

‘‘कैसे हैं तेरे गुरु ?’’

‘‘जरा धोखा खा गया मैं। वह कमबख्त मल्लाह मिल गया। अब क्या करें ? आपकी आज्ञा मानी। उसीको गुरु बना लिया।’’

भगवान नाराज हो गये : ‘‘तूने गुरु शब्द का अपमान किया है।’’

न्यायाधीश न्यायालय में कुर्सी पर तो बैठ सकता है, न्यायालय का उपयोग कर सकता है लेकिन न्यायालय का अपमान तो न्यायाधीश भी नहीं कर सकता। सरकार भी न्यायालय का अपमान नहीं करती।

भगवान बोले : ‘‘तूने गुरुपद का अपमान किया है। जा, तो चौरासी लाख जन्मों तक माता के गर्भों में नर्क भोगना पडेगा।’’

नारद रोये, छटपटाये। भगवान ने कहा : ‘‘इसका इलाज यहाँ नहीं है। यह तो पुण्यों का फल भोगने की जगह है। नर्क पाप का फल भोगने की जगह है। कर्मों से छूटने की जगह तो वहीं है। तू जा उन गुरुओं के पास मृत्यु लोक में।

नारद आये। उस मल्लाह के पैर पकड़े : ''गुरुदेव ! उपाय बताओ। चौरासी के चक्कर से छूटने का उपाय बताओ।''

गुरुजी ने पूरी बात जान ली और कुछ संकेत दिये। नारद फिर वैकुण्ठ में पहुँचे। भगवान को कहा : ''मैं चौरासी लाख योनियाँ तो भोग लूँगा लेकिन कृपा करके उसका नक्शा तो बना दो ! जरा दिखा तो दो नाथ ! कैसी होती है चौरासी ?

भगवान ने नक्शा बना दिया। नारद उसी नक्शे में लोटने-पोटने लगे।

''अरे ! यह क्या करते हो नारद ?''

'भगवान ! वह चौरासी भी आपकी बनायी हुई है और यह चौरासी भी आपकी ही बनायी हुई है। मैं इसी का चक्कर लगाकर अपनी चौरासी पूरी कर रहा हूँ।''

भगवान ने कहा : ''महापुरुषों के नुस्खे लाजवाब होते हैं। यह युक्ति भी तुझे उन्हींसे मिली नारद ! महापुरुषों के नुस्खे लेकर जीव अपने अतृप्त हृदय में तृप्ति पाता है। अशांत हृदय में परमात्म शान्ति पाता है। अज्ञान तिमिर से

घेरे हुए हृदय में आत्मज्ञान का प्रकाश पाता है ।''

जिन-जिन महापुरुषों के जीवन में गुरुओं का प्रसाद आ गया है ये ऊँचे अनुभव को, ऊँची शान्ति को प्राप्त हुए हैं । हमारी क्या शक्ति है कि उन महापुरुषों का, गुरुओं का बयान करें ? वे तत्त्ववेत्ता पुरुष, वे ज्ञानवान पुरुष जिसके जीवन में निहार लेते है । ज्ञानी संत जिसके जीवन में जरा-सी मीठी नजर डाल देते हैं उसका जीवन मधुरता के रास्ते चल पड़ता है ।

**✻ प्रश्नोत्तरी :** १. भगवान विष्णुजी ने 'गुरु क्या देते हैं' इस पर क्या जवाब दिया ?

२. नारदजी ने गुरु शब्द का अपमान किया तो भगवान विष्णुजी ने उनको क्या शाप दिया ?

३. इस शाप से बचने का नुस्खा नारदजी को किसने बताया और क्या ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

**४. उन्नति की उड़ान :** बच्चों में ज्ञानशक्ति की वृद्धि नहीं होगी तो खड़े-खड़े पानी पियेंगे, खड़े-खड़े खाना

खायेंगे । इससे और अधिक बुद्धिनाश होता है ।

जो लड़कियाँ लड़कों से और लड़के लड़कियों से दोस्ती करते हैं, उनकी बुद्धिशक्ति, प्राणशक्ति दब्बू बन जाती है तथा स्वास्थ्य व बुद्धि की हानि होती है ।

ज्ञानशक्ति विकसित करनी हो तो बुद्धि में दुराग्रह छोड़ो ।

बुद्धि में समत्व हो, शास्त्रसंबंधी विवेक हो और दुराग्रह न हो, भगवान के प्रति प्रीति का आग्रह हो । रात को सोते समय बुद्धि बुद्धिदाता में विश्रांति पाये, 'मैं परमात्मा में आराम कर कहा हूँ, ॐ ॐ प्रभुजी ॐ...' सचेतन मन, अचेतन मन दोनों में यह ॐ कार का सुमिरन करते-करते सो जाओगे तो बुद्धिशक्ति तो बढ़ेगी, बढ़ेगी... अनुमान शक्ति, क्षमाशक्ति भी बढ़ेगी ।

- 'ऋषि प्रसाद' जुलाई २०१५

**५. साखी संग्रह :**

क. गुरु बिन ज्ञान न उपजे, गुरु बिन मिटे न भेद।
गुरु बिन संशय ना मिटे, जय जय जय गुरुदेव॥

ख. सुन्दर सदगुरु हैं मेरे, सुन्दर शिक्षा दीन्ह।
सुन्दर वचन सुनाय के, सबको सुन्दर कीन्ह॥

## ६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

सुशीला बबेरवाल पूज्य बापूजी के कुछ मधुर संस्मरण बताते हुए कहती हैं :

गुरूवर के हृदय की ऐसी करूणा जिसने देश के भावी कर्णधारों को दी सही दिशा

### बच्चों में सेवाभाव की जागृति

एक बार पूज्य बापूजी ने हमें बताया कि ''गुरूकुल के बच्चों में सेवाभाव जागृत करना है । सेवा के द्वारा ही व्यक्तित्व प्रभावशाली बनता है और बच्चे हर क्षेत्र में मजबूत बनते हैं। हर प्रकार का कार्य कुशलतापूर्वक करना उन्हें आना चाहिए । व्यावहारिक ज्ञान यदि जीवन में नहीं होगा तो वे उन्नत कैसे होंगे ? सेवा भी गुरूकुल-शिक्षा का अनिवार्य अंग है। सप्ताह में २-३ दिन बच्चे कहीं-न-कहीं १-२ घंटे सेवा करने जायें ।''

तब से बच्चे गौ-सेवा, भोजन परोसना, सत्संग-भवन में धूप करना आदि सेवाओं का लाभ लेते हैं । समय-समय

पर विशेष सेवा-अभियानों के तहत वृक्षारोपण अभियान, हरिनाम संकीर्तन यात्राएँ निकालना आदि सेवाएँ की जाती हैं, जिनमें बच्चे सक्रिय रूप से भाग लेते हैं ।

यहाँ छिंदवाड़ा एवं सूरत गुरूकुल के बच्चों की सेवाभावना का उल्लेख करना प्रसंगोचित लगता है । पिछले कुछ वर्षों से इन गुरूकुलों के बच्चे अपने जेबखर्च के पैसे बचाकर गरीबों के लिए चीज-वस्तुएँ खरीदते हैं, जैसे- कपड़े, कॉपी-किताबें, स्कूल बैग, बर्तन, चप्पल-जूते आदि और फिर उनका वितरण करने पहुँच जाते हैं गरीब, आदिवासी क्षेत्रों में ।

इस दौरान बच्चों की सेवानिष्ठा देखनेवाले कह उठते हैं कि 'धन्य हैं वे महापुरूष, जो बच्चों की इस उम्र में उनमें ऐसे सुसंस्कार डाल रहे हैं !''

✻ **प्रश्नोत्तरी** : १. किससे व्यक्तित्व प्रभावशाली बनता है ?

२. कौन-सा ज्ञान जीवन में नहीं हो तो हम उन्नत नहीं हो सकते ?

३. इस प्रसंग से आपको क्या सीख मिलती है ?

**७. भजन :** गुरु मेरी पूजा...

https://youtu.be/EBo1QG-WgQQ

**८. गतिविधि :**

## सोचो जरा, करो मन में विचार

## सेवा से मिले मेवा

एक बार गुरूजी के अपने एक शिष्य की परीक्षा लेनी चाही वो सेवा तो नहीं करता था पर चाहता था कि उसे गुरूजी की प्रसन्नता प्राप्त हो । गुरूजी ने शिष्य से कहा ये लो पैसे और दूध ले आओ, शिष्य दूध ले आया । गुरूजी ने कहा ये इस बर्तन में डाल दो, पर ये क्या बर्तन बहुत ही गंदा था तो शिष्य अपनी परीक्षा में कैसे पास होगा ? क्या आप उसकी कुछ मदद कर सकते हैं । इस प्रसंग के आध्यात्मिक अर्थ को स्पष्ट कीजिए ।

**उत्तर :** शिष्य को बर्तन धोना होगा । तभी दूध उस पात्र में डाल पायेगा, नहीं तो दूध खराब हो जायेगा । ठीक उसी प्रकार गुरु हमें मंत्र देते हैं तो हमें अपने मन की गंदगी

को गुरुमंत्र के जप और सेवा द्वारा शुद्ध करना पड़ेगा। तभी हमें गुरुजी की प्रसन्नता और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त होगी, गुरुदेव हमें सदैव उन्नत देखना चाहते हैं।

**९. वीडियो सत्संग :** गुरु की पूजा हम क्यों करते हैं ?

https://youtu.be/arqQmJtibnI

**१०. गृहकार्य :** इस सप्ताह गुरुपूनम के अवसर पर "सद्गुरू की हमारे जीवन में आवश्यकता क्यों है ?" इस पर कुछ पंक्तियाँ अपने शब्दों में लिखें।

**११. ज्ञान का चुटकुला :**

रोहन : "मैंने एक चीज बहुत बार नोटिस की है।"

सोहऽम : "कौन-सी चीज ?"

रोहन : "जब भी फाटक बंद होता है तो ट्रेन जरूर जाती है।"

**सीख :** व्यर्थ की बातें या चर्चा करके अपना समय नहीं बिगड़ना चाहिए। सर्वस्व देकर भी बीता हुआ समय वापस नहीं आ सकता। समय बहुत कीमती है।

**१२. आओ करें गुरुगीता श्लोक पठन :**

(**सूचना :** शिक्षक इन गुरुगीता श्लोकों को बच्चों को

कंठस्थ करवायें और उनकी नोटबुक में भी लिखवायें।)

१. गुरुसेवा गया प्रोक्ता देहः स्यादक्षयो वटः ।
तत्पादं विष्णुपाद स्यात् तत्र दत्तमनस्ततम् ॥

**अर्थ :** गुरुदेव की सेवा ही तीर्थराज गया है। गुरुदेव का शरीर अक्षय वटवृक्ष है। गुरुदेव के श्रीचरण भगवान विष्णु के श्रीचरण हैं। वहाँ लगाया हुआ मन तदाकार हो जाता है। (२९)

२. गुरुवक्त्रे स्थिता विद्या गुरुभक्त्या च लभ्यते ।
त्रैलोक्ये स्फुटवक्तारो देवर्षिपितृमानवाः ॥

**अर्थ :** विद्या गुरुदेव के मुख में रहती है और वह गुरुदेव की भक्ति से ही प्राप्त होती है। यह बात तीनों लोकों में देव, ऋषि, पितृ और मानवों द्वारा स्पष्ट रूप से कही गई है। (३२)

## १३. ज्ञानवर्धक पहेली :

तीन अक्षर का मेरा नाम, पानी देना मेरा काम ।
प्रथम कटे तो दल कहलाऊँ, मध्य कटे को बाल कहाऊँ ॥

(उत्तर : बादल)

## १४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

### ✻ वर्षाऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा ✻

✻ वर्षा ऋतु में रोग, मंदाग्नि, वायुप्रकोप, पित्तप्रकोप का बाहुल्य होता है । ८० प्रकार के वायुसंबंधी व ३२ प्रकार के पित्तसंबंधी रोग होते है ।

✻ जो वर्षा ऋतु में रात को देर से सोयेंगे उनको पित्तदोष पकड़ेगा । इन दिनों में रात्रि को जल्दी सोना चाहिए, भोजन सुपाच्य लेना चाहिए और बादाम, काजू, पिस्ता, रसगुल्ले, मावा, रबड़ी दुश्मन को भी खिलाना, बीमारी लायेंगे ।

✻ पाचन कमजोर हैं, पेट में खराबियाँ हैं तो ३० ग्राम तुलसी-बीज जरा कूट दो, फिर उसमें १०-१० ग्राम शहद व अदरक का रस मिला दो । गोली सुबह ले लो तो कैसा भी कमजोर व्यक्ति हो, भूख नहीं लगती हो, पेट कृमि की शिकायत हो, अम्लपित्त (एसिडिटी) हो, सब गायब !

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

https://youtu.be/3jKKx9-VAM8

## १६. खेल : एकाग्रता की शक्ति...

एक कार्डबोर्ड पर नंबर डालें और ईष्ट-देव, संतों की तस्वीरें लगाएँ। बच्चों को २-३ मिनट के लिए दिखायें और उन्हें कहें कि वे सभी चित्र क्रम से याद कर लें। फिर सारी तस्वीरों को पलट दें। आप कोई भी नंबर बोलें और बच्चों से पूछें कि इस नंबर पर किसकी तस्वीर है अथवा आप संत-महापुरुषों का नाम बतायें और नंबर पूछें ? जैसे-जैसे सही जवाब मिलता जाये, वैसे-वैसे तस्वीरें सीधी करते जायें। उन्हीं महापुरुषों से संबंधित आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी भी पूछ सकते हैं।

## १७. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

**जय काल अबाधित शांतिमयं,**
**जन पोषक शोषक ताप त्रयं ॥**
**भय भंजन देत परम अभयं,**

**मन रंजन भाविक भाव प्रियं ॥**

**जय सद्‌गुरु देव...**

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

छोड़ के घर मैं अब जाऊँगा...

...वे जा पहुँचे नैनिताला ॥

**(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ :** अगले सत्र में हम मनायेंगे गुरु पूनम ! अगले सप्ताह बच्चों को अपने घर से कुछ-न-कुछ प्रसाद लेकर आना है, जिसे यहाँ गुरुदेव को भोग लगाकर फिर बच्चों में बाँटा जायेगा । काजू, पिस्ता, बादाम, जैसी पचने में भारी चीजें नहीं लायें ।

**(छ) प्रसाद वितरण।**

निन्दकों की निन्दा से मैं क्यों मुरझाऊँ ? प्रशंसकों की प्रशंसा से मैं क्यों फूलूँ ? निन्दा से मैं घट़ता नहीं और प्रशंसा से मैं बढ़ता नहीं । जैसा हूँ वैसा ही रहता हूँ। फिर निन्दा-स्तुति से खटक कैसी ?

# ॥ तीसरा सत्र ॥

**आज हम जानेंगे :** कैसी होती है गुरु की घड़ाई ?

**१. सत्र की शुरुआत**

**(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 :**

**सर्वेषामेव लोकानां यथा सूर्यः प्रकाशकः ।**
**गुरूः प्रकाशकस्तद्वच्छिष्याणां बुद्धिदानतः ॥**

**अर्थ :** 'जैसे सूर्य सम्पूर्ण लोकों को प्रकाशित करते हैं, उसी प्रकार गुरू शिष्यों को उत्तम बुद्धि देकर उनके अंतर्जगत को प्रकाशपूर्ण बनाते हैं ।'

**३. आओ सुनें कहानी :**

# गुरुदेव की डाँट भी कितनी कल्याणकारी

**- पूज्य बापूजी**

मेरे सद्गुरुदेव कदम-कदम पर अपने शिष्यों का कितना ख्याल रखते थे, मेरे साधनाकाल की ये बाते हैं :

मेरे गुरुदेव ने एक बार मुझे इतनी जोर से डाँटा कि सुननेवाले भयभीत हो गये। किंतु उस समय अगर ऐसी डाँट लगाकर मेरी घड़ाई न की होती तो मैं आज कहीं भटक गया होता, यहाँ इस रूप में न होता। बाद में मैंने अपने आपको धन्यवाद दिया कि जिन हाथों से हजारों-हजारों मीठे फल खाये उन्हीं हाथों का यह जरा खट्टा-मीठा फल कितना सुंदर है ! वे कितनी उदारतापूर्वक मुझे डाँटते हैं ! उस दिन की बात याद आती है तो भाव से तन-मन रोमांचित हो उठते हैं। उस डाँट में भी कितनी करुणा एवं आत्मीयता छुपी थी !

मुंबई में मैं जब वज्रेश्वरी में पूज्यश्री के साथ था, तब की यह बात है। एक संन्यासी मुझसे मिला। मेरा सुडौल

शरीर एवं भरी जवानी देखकर एक बार उसने मुझे बुलाकर कहा :

"ऐ युवान ! तेरी इतनी छोटी-सी उम्र है, युवा शरीर है, इतना उत्साह है तो मेरे पास से संन्यास ले ले। किसी सफेद कपड़ेवाले साधु के चक्कर में पड़कर अपनी जिंदगी क्यों बरबाद करता है ? मैं तुझे अनुष्ठान बताता हूँ। तू मेरे पास से ऋद्धि-सिद्धि की कला सीख ले। तुझे जो चाहिए वे चीजें मिलने लगेंगी। लोग तुझे पूजने लगेंगे।"

वह संन्यासी इस प्रकार के प्रलोभन देकर, मुझे कुछ कचरा देकर गुमराह कर रहा था। मैं तो उस समय नया-नया था। गुरुदेव को इस बात का पता चला। मुझे तुरंत ही बुलाया, चरणों में बैठाया और पूछा :

"तू वहाँ क्यों गया था ? उसके साथ क्या-क्या बातें कर रहा था ?"

मैंने जो कुछ सुना था वह सब ईमानदारी से श्रीचरणों में वर्णन कर दिया। सदगुरु के आगे ईमानदारी से दिल खोलकर बातें न करो तो हृदय मलिन होता है। अंदर-ही-अंदर बोझा उठाना पड़ता है। मैंने पूरा हृदय खोलकर

सद्गुरु के श्रीचरणों में रख दिया । संन्यासी के साथ जो बातें हुई थीं, वे शब्दशः बता दीं । फिर मैं क्षण भर के लिए मौन हो गया । जाँच की कि कोई शब्द रह तो नहीं गया है न ! गुरु के साथ विश्वासघात करने का पाप तो नहीं लग रहा है न ? मैंने बराबर आत्मनिरीक्षण किया और जो कुछ भी याद आया, वह सब कह दिया ।

ईमानदारीपूर्वक एक-एक बात कह देने के बाद भी मुझे ऐसी जोरदार डाँट पड़ी कि मेरा 'हार्ट फेल' न हुआ, बाकी उत्साह श्रद्धा, विश्वास, प्रेम, सच्चाई वगैरह सब 'फेल' हो रहा था । इतना डाँटने के बाद फिर गुरुदेव ने स्नेहपूर्ण स्वर से कहा : ''बेटा !''

अहा ! डाँटना भी इतना कठोर एवं 'बेटा' कहने में वात्सल्य भी इतना पूर्ण ! क्योंकि पूर्णपुरुष जो कुछ करते हैं वह पूर्ण ही होता है ।

मेरी श्रद्धा, विश्वास, प्रेम वगैरह सब 'फेल' होने की पूरी सम्भावना थी परंतु जिन्होंने माया की झंझटों को 'फेल' कर दिया है, जिन्होंने अज्ञान को 'फेल' कर दिया है उनके श्रीचरणों में यदि हमारा अहंकार, हमारी अक्ल एवं चतुराई

'फेल' हो जाय तो घाटा ही क्या है ! मेरी सारी बुद्धिमत्ता, सारी व्यापारी विद्या, साधना की अक्ल, सभी 'फेल' हो गयी । सिर नीचा हो गया, आँखें झुक गयीं । उन्होंने कहा : ''बेटा ! सुन । जब तक आत्मज्ञान न हो जाय तब तक इन भेदवादियों के संपर्क में बैठना, उनका सुनना एवं उन लोगों का मुँह देखना गुनाह है । साधक बाज पक्षी है और मनमुखी लोग शिकारी हैं । बाज पक्षी आकाश में उड़ान भरता है तब शिकारी धनुष पर तीर गिरा देने के लिए ताकता रहता है । उसी प्रकार साधक ईश्वर की ओर चलता है तो उसे गिराने के लिए भेदवादी लोग, अज्ञानी लोग ताकते रहते हैं । साधक को संसार में पुनः खींचने के लिए परिस्थितियाँ भी ताकती रहती हैं । साधक के कान में लोग ऐसी-ऐसी बातें भर देते हैं कि साधक का पतन हो जाय । ऐसे तो कई मनमुखी लोग संन्यास के कपड़े पहनकर इधर-उधर भटक रहे हैं । वे आत्मा की ओर जाते नहीं और तू ऊपर उठता है तो तुझे गिराने की बातें करते हैं । अज्ञानियों की बातों में मत आना ।

''बेटा ! मैं तुझे डाँटता हूँ परंतु अंदर तेरे लिए प्रेम के सिवाय - दूसरा कुछ नहीं है । मैंने तुझे कँपा दिया परंतु तेरे

लिए मेरे दिल में करुणा के सिवाय दूसरा कुछ नहीं है।''

सच्चे माता-पिता तो सद्गुरु ही होते हैं। हाड़-मांस के माता-पिता तो तुम्हें कितने ही जन्मों में मिले होंगे, किंतु सद्गुरु जब मिलते हैं तो वे तुम्हें जन्म-मरण के चक्कर में से ही बचा लेते हैं।

- जीवन सौरभ, साहित्य से

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. सदगुरु के आगे ईमानदारी से दिल खोलो तो क्या होता है ?

२. दादागुरुजी ने पूज्य बापूजी को क्यों डाँटा था ?

३. पूज्य बापूजी इस जीवन प्रसंग से आपको क्या सीख मिली ?

**४. उन्नति की उड़ान :** हे विद्यार्थी ! परमात्म-चेतना और गुरू तत्त्व- इन दोनों का सहयोग लेकर विकारों तथा नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए तू सेवा एवं स्नेह से, पवित्र प्रेम व पवित्रता से आगे बढ़ता चला जा। जो महान बनना चाहते हैं वे कभी फरियादत्मक चिंतन नहीं करते। वे कभी चरित्रहीन व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते।

- पूज्य बापूजी

## ५. साखी संग्रह :

क. गुरु कुंभार शिष्य कुंभ है, गढ़ि गढ़ि काढ़े खोट ।
अंतर हाथ सहारि दे, बाहर मारे चोट ॥

ख. गुरुदेव का आसरा, सारी चिंता छोड़ ।
सद्गुरु दौड़े आयेंगे, अपना आसन छोड़ ॥

## ६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

### ...ऐसी पूजा व पुकार गुरुदेव तक अवश्य पहुँचती है

सद्गुरु बाह्य रूप से हजारों कि.मी दूर ही क्यों न हों, साधक की पूजा, वार्ता, उसके भावों के पुष्प गुरुदेव तक अवश्य पहुँचते हैं । इसका प्रत्यक्ष अनुभव किये हुए एक आश्रमवासी साधकभाई बताते हैं :

सन् २००७ की गुरूपूनम के आसपास की बात है । मैंने सत्संग में सुना था कि पूज्य बापूजी अपने सद्गुरूदेव पूज्यपाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज का मानसिक पूजन करते थे । तो मैंने भी प्रतिदिन दोपहर की संध्या में नियम से

पूज्य बापूजी का मानस-पूजन करना शुरू कर दिया। गुरूदेव की कृपा से इसमें इतना आनंद आने लगा कि ५ मिनट से प्रारम्भ की हुई यह मानस-पूजा धीरे-धीरे १० मिनट, २० मिनट, ३० मिनट और कभी-कभी तो एक घंटे तक चलती। मुझे हर क्षण गुरूदेव की निकटता का एहसास होता था।

मैं मानसिक रूप से ट्रकें भर-भर के गुलाब व मोगरे के फूल लाता तथा जिन रास्तों पर बापूजी टहलते थे उनकी दोनों कंधे के बराबर ऊँचाई तक सजा देता था ताकि गुरूदेव को खूब आह्लाददायिनी व मस्तिष्क-पोषक सुगंधि आये। मन-ही-मन रास्ते पर गुलाबी रंग का बढ़िया मुलायम कालीन बिछाता था। फूल रास्ते पर इसलिए नहीं बिछाता था क्योंकि सत्संग में सुना था कि 'फूल पैरों में नहीं आने चाहिए।

मैं भावना करता कि पूज्य बापूजी पधार रहे हैं। फिर पूज्यश्री को आसन पर बैठाता और स्नान कराके, अभिषेक आदि करके दैनंदिन उपयोग की एवं अलौकिक वस्तुएँ भी अर्पित करता। फिर मन-ही-मन देखता कि बापूजी अब अपने सद्गुरूदेव यानी हमारे दादागुरूजी साँईं श्री

लीलाशाहजी महाराज का पूजन कर रहे हैं तो मैं भी उसमें बापूजी की मदद करने लग जाता। इसमें बहुत ही आनंद आता था।

- 'ऋषि प्रसाद', जून २०१९

**७. पाठ :** सद्गुरु चालीसा

https://youtu.be/KzIVTK5Mi8c

**८. गतिविधि :**

१. पूज्यश्री के श्रीचित्र पर सभी बच्चे थोड़ी देर त्राटक करें और इसके बाद आँखो को बंद करके शांत बैठ जायें। केन्द्र शिक्षक गुरुपूनम के दिन गुरुदेव का मानसिक पूजन करवायें और सभी गुरुप्रेम में भावविभोर होते जायें।

२. पूज्य गुरुदेव के स्वास्थ्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र, धर्मराज मंत्र, स्वास्थ्य मंत्र तथा 'ॐ ॐ ॐ बापूजी जल्दी बाहर आयें' का भी थोड़ी देर जप करवायें।

* महामृत्युंजय मंत्र : ॐ हौं जूं सः ॐ भूर्भवः स्वः ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥ ॐ स्वः भुवः भूः ॐ सः जूं हौं ॐ। https://youtu.be/3nG4vRUcysU

✻ धर्मराज मंत्र : ॐ क्रौं ह्रीं आं वैवस्वताय धर्मराजाय भक्तानुग्रह कृते नमः ।

https://youtu.be/oAAXKhpHS7Q

✻ स्वास्थ्य मंत्र : ॐ हंसं हंसः ।

https://youtu.be/uPeTKBQyDks

३. इसके बाद सामूहिक आरती करें और जो बच्चें अपने घर से प्रसाद लायें हों उसे गुरूदेव को भोग लगाकर सबको बाँट दें ।

## आज हम करेंगे हमारे प्यारे सद्गुरुदेव का मानस पूजन

मन-ही-मन भावना करो कि हम गुरुदेव के श्रीचरण धो रहे हैं :

सप्त तीर्थों के जल से उनके पादारविन्द को स्नान करा रहे हैं । खूब आदर एवं कृतज्ञतापूर्वक उनके श्रीचरणों में दृष्टि रखकर श्रीचरणों को प्यार करते हुए उनको नहला रहे हैं, उनके तेजोमय ललाट पर शुद्ध चंदन का तिलक कर रहे हैं,

अक्षत चढ़ा रहे हैं, अपने हाथों से बनायी हुई गुलाब के

सुंदर फूलों की सुहावनी माला अर्पित करके अपने हाथ पवित्र कर रहे हैं, हाथ जोड़कर, सिर झुका कर अपना अहंकार उनको समर्पित कर रहे हैं, पाँच कर्मेन्द्रियों, पाँच ज्ञानेन्द्रियों एवं ग्यारहवें मन की चेष्टाएँ गुरुदेव के श्रीचरणों में समर्पित कर रहे हैं :

**कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा,**
**बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावातब ।**
**करोमि यद् यत् सकलं परस्मै,**
**नारायणायेति समर्पयामि ।।**

'शरीर से, वाणी से, मन से, इन्द्रियों से, बुद्धि से अथवा प्रकृति के स्वभाव से जो-जो करते हैं वह सब समर्पित करते हैं । हमारे जो कुछ कर्म हैं, हे गुरुदेव सब आपके श्रीचरणों में समर्पित है । हमारा कर्त्तापने का भाव, हमारा भोक्तापन का भाव आपके श्रीचरणों में समर्पित है । इस प्रकार ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु की कृपा को, ज्ञान को, आत्मशान्ति को हृदय में भरते हुए उनके अमृतवचनों पर अडिग बनते हुए अन्तर्मुख होते जाओ.., आनन्दमय बनते जाओ ।

ॐ आनंद ! ॐ आनंद ! ॐ आनंद !

इस प्रकार शिष्य मन-ही-मन अपने दिव्य भावों के अनुसार अपने सद्गुरुदेव का पूजन करके गुरु पूर्णिमा का पावन पर्व मना सकता है। करोड़ों जन्मों के माता-पिता, मित्र-सम्बन्धी जो न दे सके, सद्गुरुदेव वह हँसते-हँसते दे डालते हैं। हे गुरु पूर्णिमा ! हे व्यासपूर्णिमा ! तू कृपा करना।

'गुरुदेव के साथ मेरी श्रद्धा की डोर कभी टूटने न पाये-

''मैं प्रार्थना करता हूँ, गुरुवर ! जब तक है जिंदगी, आपके श्रीचरणों में मेरी श्रद्धा बनी रहे।''

मानस पूजन नीचे दी गयी लिंक की सहायता से भी करवा सकते हैं।

https://youtu.be/wYvS59iX2ac

**९. वीडियो सत्संग :** गुरुभक्त की यह कहानी आपकी आँखे खोल देगी।

https://youtu.be/_PQ7NM15LHg

**१०. गृहकार्य :** इस सप्ताह बच्चों को पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए धर्मराज मंत्र की ११ माला रोज करनी है। अगले सत्र में अपने शिक्षक को दिखायें।

## ११. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार राकेश ज्योतिषी के पास जाता है।

ज्योतिषी : "तुम्हारा नाम राकेश है ?"

राकेश : "जी।"

ज्योतिषी : "तुम्हारा एक बेटा है और तुमने अभी ५ किलो चीनी खरीदी है।"

राकेश : "जी, आप तो अंर्तयामी हो ?"

ज्योतिषी : "अरे अरे ! अगली बार कुंडली लाना, राशन कार्ड नहीं।"

**सीख :** किसी भी व्यवहारिक जगहों पर, उचित एवं सटीक कागजात-दस्तावेज की उल्ट-फेर हमें भारी हानि का सामना करा सकती है। अतः ऐसी लापरवाही को अपने जीवन में स्थान न दें ।

## १२. आओ करें गुरुगीता के श्लोक का पठन :

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

**१. गुकारश्चान्धकारो हि रुकारस्तेज उच्यते ।**
**अज्ञानग्रासकं ब्रह्म गुरुरेव न संशयः ।।**

**अर्थ :** 'गु' शब्द का अर्थ है अंधकार (अज्ञान) और 'रु' शब्द का अर्थ है प्रकाश (ज्ञान) । अज्ञान को नष्ट करनेवाला जो ब्रह्मरूप प्रकाश है वह गुरु है इसमें कोई संशय नहीं है ।(३३)

**२. गुकारश्चान्धकारस्तु रुकारस्तन्निरोधकृत ।**
**अन्धकारविनाशित्वात् गुरुरित्याभिधियते ॥**

**अर्थ :** 'गु' कार अंधकार है और उसको दूर करनेवाला 'रु' है । अज्ञानरूपी अन्धकार को नष्ट करने के कारण ही 'गुरु' कहलाते हैं । (३४)

**१३. पहेली :**

तीन अक्षर का देश महान, जन्मे यहाँ अनेक भगवान ।
मध्य कटे मैं भात कहाता, अंत कटे मैं भार दिखाता ॥

(उत्तर : भारत)

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

https://youtu.be/1WGu_LBu5IA

## १५. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ममतादिक दोष नशावत हैं,
शम आदिक भाव सिखावत हैं।
जग जीवन पाप निवारत हैं,
भवसागर पार उतारत हैं।
जय सद्गुरु देव...

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

वहाँ थे श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठित...
...गावहिं वेद पुरान ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि गुरुदेव के प्रति दृढ़ श्रद्धा क्या चमत्कार करती है ?

(छ) प्रसाद वितरण।

अविश्वास और धोखे से भरा संसार, वास्तव में सदाचारी और सत्यनिष्ठ साधक का कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता।

# ॥ चौथा सत्र ॥

**आज का विषय : गुरु श्रद्धा का चमत्कार !**

**१. सत्र की शुरुआत**

(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 :**

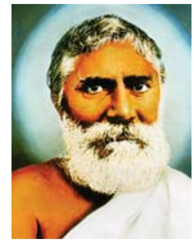
**एकमेवाक्षरं यस्तु गुरुः शिष्यं प्रबोधयेत् ।**
**पृथिव्यां नास्ति तद्द्रव्य यद्दत्त्वा चनृणी भवेत् ॥**

**अर्थ :** 'जो गुरु एक भी अक्षर शिष्य को पढ़ा देता है, उस छात्र के लिए भूमंडल में कोई वस्तु नहीं है जिसे देकर वह उऋण हो जाय।' **(चाणक्य नीति : १५.२)**

**३. आओ सुनें कहानी :**

## (क) गुरु में हो श्रद्धा अटल तो

- पूज्य बापूजी



बचपन में रंग अवधूत महाराज का नाम पांडुरंग था । उनके घर की आर्थिक स्थिति कमजोर थी । एक बार उनके पास महाविद्यालय की फीस भरने के लिए पैसे नहीं थे । फीस भरने का अंतिम दिन आ गया । कुछ सहपाठी मित्र आये और बोले : ''हम तुम्हारी फीस भर देते हैं, फिर जब तुम्हारे पास पैसे आयें तो दे देना ।

पांडुरंग : ''नहीं, मैंने उधार न लेने का प्रण किया है । मैं किसीसे भी उधार नहीं लूँगा ।'' जो नियम, व्रत या शुभ संकल्प करते हैं और उसमें लगे रहते हैं तो भगवान उन पर प्रसन्न होते हैं ।

दूसरे मित्र ने कहा : ''अच्छा, उधार नहीं लेते तो कोई बात नहीं । बडौदा में ऐसी कई संस्थाएँ हैं जो छात्रवृत्ति देती हैं । एक संस्था है वह तो तुरंत दे देती है ।

''नहीं, किसीका दान मैं नहीं लूँगा, ऐसा मैंने निर्णय किया है । विद्यार्थी-जीवन में किसी से पैसे लेकर पढ़ूँ ! नहीं, मेरी मेरे गुरु में और भगवान में अटूट निष्ठा है । मेरे

गुरु अगर मुझे आगे पढ़ाना चाहेंगे तो पैसे भेज देंगे, नहीं चाहेंगे तो पढाई पूरी ! परीक्षा में नहीं बैठूँगा ।'' कैसी भी परिस्थिति में पांडुरंग की अपने गुरु के प्रति श्रद्धा डगमगाती नहीं थी ।

इतने में एक अनजान आदमी प्रेमपूर्वक पूछता हुआ दरवाजे पर आया : ''पी. वी. वलामे इस कमरे में रहते हैं ?''

पांडुरंग : ''आपको उनसे क्या काम है ?''

''मुझे उनको कर्ज के पैसे लौटाने हैं ।

''आप शायद नाम भूल रहे हैं, किसी दूसरे कमरे में खोजिये ।''

विद्यार्थियों ने इशारे से कहा : 'यही है ।'

उस व्यक्ति ने कहा : ''मुसीबत में आपने हमारी इज्जत बचाई थी मैं आपका जितना उपकार मानूँ उतना कम है ।''

पांडुरंग : ''पर मैंने किसीको पैसे दिये ही नहीं !''

अनजान आदमी : ''वर्षों पहले हमारी आर्थिक स्थिति बहुत खराब हो गयी थी, तब आपकी मातुश्री ने मेरे पिताजी

को तीन सौ रूपये दिये थे। मरते समय मेरे पिताजी मुझे बोल गये थे कि "मैं तो नहीं चुका सका पर तू मेरा ऋण ब्याजसहित चुका देना।" मैंने पिता को वचन दिया है। अभी डेढ़ सौ रुपया तो इकट्ठा हो गया है, यह आप ले लो। बाकी के पैसे मैं ब्याजसहित चुका दूँगा।"उस जमाने में डेढ़ सौ रुपये का डेढ़ तोला सोना मिलता था। उस जमाने के डेढ़ सौ यानी अभी के कई हजार हो गये।

पांडुरंग तो संतहृदय थे, बोले : "नहीं-नहीं, तुम चिंता नहीं करना। इनसे मेरी फीस भर जायेगी। ब्याज की बात तो करना ही नहीं, बाकी का पैसा भी तुमको अनुकूल हो तो देना, इसकी चिंता नहीं करना।"

पांडुरंग की आँखे भर आयीं कि "कैसा है मेरा गुरु-तत्व ! कैसा है प्रभु ! आज मेरे पास पैसे नहीं हैं तो कैसे इनको प्रेरित किया है !'

हरि अनंत, उसकी लीला अनंत, उसके नाम अनंत, उसका सामर्थ्य अनंत !...

नारेश्वर (गुजरात) के जंगल में मुझे तो सुबह विचार आया था लेकिन फल-दूध लानेवाले बोलते थे कि "हमको

तो रात को सपने में भगवान ने यह पगडंडी दिखाई और आपका आभास हुआ ।''

**सोचा मैं न कहीं जाऊँगा, यहीं बैठकर अब खाऊँगा ।**
**जिसको गरज होगी आयेगा, सृष्टिकर्ता खुद लायेगा ।।**

कैसा है वह प्रेरक ! पांडुरंग को भी प्रेरित करनेवाला आत्म-पांडुरंग है और देनेवाले का प्रेरक भी वही पांडुरंग है ।

**✻ प्रश्नोत्तरी :** १. रंग अवधूत महाराज का बचपन का नाम क्या था ?

२. पांडुरंग ने अपने मित्रों से परीक्षा की फीस लेने के लिए क्यों मना किया ?

३. पांडुरंग की आँखें क्यों भर आयी ?

४. इस कहानी से आपने क्या सीखा ?

**४. उन्नति की उड़ान :** सूर्योदय के समय प्राणायाम और सूर्य की किरणों से स्नान-यह भी स्वास्थ्य की रक्षा करता है, बुद्धि का विकास करता है । आहार पर भी ध्यान देना चाहिए । अशुद्ध खुराक खाने से जीवनशक्ति का ह्रास

होता है ।

प्राणायाम करे तो कुछ ही समय में विद्यार्थी में अच्छी आदतों का विकास होगा । उसे ऐसी पढ़ाई पढ़नी चाहिए कि जिससे जीवन में धैर्य, शांति, मिलनसार स्वभाव, कार्य में तत्परता, ईमानदारी, निर्भयता और आध्यात्मिक तेज बढ़े । सब छोड़कर मरना पड़े इसके पहले जिसका सब कुछ है, उस सर्वेश्वर के ज्ञान में स्थिति हो जाय ।

- लो. क. सेतु', मई २०१०

### ५. साखी संग्रह :

(क) गुरू नारायन रूप है, गुरू ज्ञान को घाट ।
सतगुरू बचन प्रताप सों, मन के मिटे उचाट ।।

(ख) गुरु मिला तब जानिये, मिटे शोक संताप ।
राग द्वेष व्यापे नहीं, फिर गुरु अपने आप ।।

### ६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

## इतने छोटे बच्चे की बात भी सुनते हैं

सुशीला बबेरवाल पूज्य बापूजी के कुछ मधुर संस्मरण बताते हुए कहती हैं :

१९९८ की बात है। श्रीगंगानगर (राज.) में पूज्य बापूजी का ५ दिन का सत्संग-समारोह था। मैं माता-पिता के साथ वहाँ गयी थी। मेरी माँ ने मुझे दीक्षा लेनेवाले के बीच में बिठा दिया। बापूजी ने सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा दी, फिर व्यासपीठ से नीचे आकर बच्चों के बीच आ गये। मुझसे पूछा : ''दीक्षा के सामान में क्या-क्या मिला हैं ?''

मैंने दीक्षा की किट बापूजी को दे दी। पूज्यश्री ने उसमें रखी पुस्तकें देखीं और उनमें से दो पुस्तकों के नाम लेकर कहा : ''बच्चों के लिए इन २ पुस्तकों की कोई आवश्यकता नहीं है। सभी बच्चे ऐसा करना कि ये २ पुस्तकें स्टॉल पर वापस कर देना।''

इतने में मेरे पास में बैठा हुआ एक ६-७ साल का बच्चा बापूजी को बोला :''बापूजी ! हमारे पैसे ?''

गुरूदेव ने फिर कॉर्डलेस माइक ऑन किया और बोले: ''स्टॉलवाले ! सुन रहे हो ? बच्चे पुस्तकें वापस करने आयेंगे तो उनके पैसे वापस कर देना।'' पूज्यश्री ने यही बात पुनः दोहराई फिर उस बच्चे को बोले : ''अब तो ठीक

है न !''

वह बच्चा खुश होते हुए बोला : ''जी, बापूजी !'' यह सब देखकर मुझे बहुत अच्छा लगा कि 'बापूजी इतने छोटे बच्चे की बात भी सुनते हैं ।'

मैंने पूछा : ''बापूजी ! मेरी माँ ने मुझे गुरूमंत्र व सारस्वत्य मंत्र - दोनों लेने को बोला है। दोनों मंत्र लूँगी तो कितनी-कितनी माला करनी पड़ेंगी ?''

वैसे तो बापूजी ! दीक्षा के समय सबको प्रतिदिन कम-से-कम १० माला करने को बोलते हैं लेकिन मेरा उत्साह बढ़ाने के लिए गुरूदेव बोले : ''अच्छा, दोनों मंत्र लेगी ? १० माला गुरूमंत्र की करना और ५ माला सारस्वत्य मंत्र की करना। '' यह सुनकर मुझे बड़ी राहत मिली।

बापूजी ने आकाश की तरफ देखा और बोले :''तू अहमदाबाद आना, मैं तुझे तैरना सिखा दूँगा ।' उस समय तो इसका अर्थ समझ में नहीं आया । मैंने सोचा कि 'बापूजी पानी में तैरने की बात कर रहे हैं ।' इतने में पूज्यश्री पीछे मुड़े और बोले : ''वहाँ महिला आश्रम में स्विमिंग पूल भी है, उसमें भी तैरना सीख लेना ।''

अब आश्रम आने के बाद सत्संग सुनकर बापूजी के उस वाक्य का अर्थ समझ में आ रहा है कि तैरना मतलब जन्म-मरण के भवसागर से पार होना होता है ।

ऋषि प्रसाद, मार्च, २०१५

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी ने दीक्षा किट देखकर क्या कहा ?

२. इस प्रेरक प्रसंग से आपने क्या सीखा ?

**७. भजन :** मेरे दिल में बसे गुरुदेव तुम हो...

https://youtu.be/CJGgNc7djzU

**८. गतिविधि :**

## सोचो जरा करो मन में विचार

आम का पेड़ है । यदि आपको इस वृक्ष के पके हुए फल चाहिए तो बिना किसी चीज का उपयोग किये आप आम कैसे ले सकते हो ? और प्याज की फसल है यदि आपको प्याज चाहिए तो बिना किसी चीज का उपयोग किये आप प्याज कैसे ले सकते हो ?

**उत्तर :** आम के पके फल अपने-आप ही नीचे गिर जायेंगे

और प्याज की फसल को उखाड़ना पड़ेगा ।

आम का पेड़ खुद कष्ट सहकर दूसरों को मीठे फल देता है ।

जो अपनी योग्यताओं को दूसरे के हित में लगाते हैं उसको सब पसंद करते हैं और उसकी योग्यता और निखरकर बाहर आ जाती है । जो अपनी योग्यता को अपने तक ही सीमित रखता है उसकी योग्यता का विकास नहीं होता।

अपनी अंदर जो भी योग्यता है उसे दूसरे के हित में लगाना चाहिए।

**९. वीडियो सत्संग :** गुरुकृपा से क्या-क्या हो सकता है आप सोच भी नहीं सकते...

https://youtu.be/2tx4MS4zt54

**१०. गृहकार्य :** गुरुभक्तियोग के १० अच्छे-अच्छे बिंदु अपनी नोटबुक में सुंदर अक्षरों में लिखकर आयें । जिनके बिंदु और लिखावट सबसे सुंदर होंगे, उसे पुरस्कृत किया जायेगा।

**११. ज्ञान का चुटकुला :**

शिक्षक : दुनिया की सबसे खतरनाक नदी कौन-सी

है ?

विद्यार्थी : “भावना ।”

शिक्षक : “कैसे ?”

विद्यार्थी : “क्योंकि इसमें सब बह जाते हैं ।”

**सीख** : शिक्षक ने जैसा प्रश्न पूछा है वैसा ही जवाब देना चाहिए । नहीं तो हम हँसी के पात्र बन जाते हैं ।

## १२. आओं करें गुरुगीता श्लोक का पठन :

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

**१. गुकारश्च गुणातीतो रूपातीतो रुकारकः ।**
**गुणरूपविहिनत्वात् गुरुरित्यभिधीयते ॥**

**अर्थ** : 'गु' कार से गुणातीत कहा जाता है, 'रु' कार से रूपातीत कहा जाता है । गुण और रूप से पर होने के कारण ही 'गुरु' कहलाते हैं । (३५)

**२. गुकारः प्रथमो वर्णो मायादि गुणभासकः ।**
**रुकारोऽस्ति परं ब्रह्म मायाभ्रान्तिविमोचकम् ॥**

**अर्थ** : ('गुरु' शब्द का) प्रथम अक्षर 'गु' कार माया

आदि गुणों का प्रकाशक है और दूसरा अक्षर 'रु' कार माया की भ्रांति से मुक्ति देनेवाला परब्रह्म है। (३६)

**१३. पहेली :**

वेद कौन वह जिसमें, देवों की स्तुतियाँ विद्यमान है।
ये स्तुतियाँ मंत्र कहती, पाती जग में मान है ॥

**(उत्तर : ऋग्वेद)**

**१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :** १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी थी ?

**(उत्तर : वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा)**

आज हम जानेंगे

## क्या करें आँखों की अच्छी सेहत के लिए

१. प्रातः हरी दूब पर टहलना, सूर्य को अर्घ्य देना, रात्रि को चाँद की तरफ एकटक देखना आदि से आँखें स्वस्थ रहती हैं।

२. रात में अच्छी किस्म का सुरमा (संतकृपा सुरमा) लगाना अत्यंत लाभकारी है।

३. भोजनोपरांत हाथ धोकर आँखों पर भीगे हाथ फेरना लाभदायी है।

४. पलकें झपकाते रहना आँखों का रक्षा का प्राकृतिक उपाय है।

**- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१८**

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

https://youtu.be/eZ6T0OJho0s

**१६. खेल :** खेल-खेल में आसनों का अभ्यास...

इस खेल में शिक्षक बच्चों को कुछ आसनों की क्रिया करके दिखायेंगे। खेल में बच्चों के २ समूह बनायें। दोनों समूह को लाईन से आमने-सामने खड़ा करें। आमने-सामने खड़े बच्चों को आसनों की क्रिया करनी है। क्रमानुसार शेष बच्चे क्रिया करते जायें। जिस समूह के बच्चे सबसे अच्छी क्रिया करेंगे वह विजेता होंगे।

**१७. सत्र का समापन**

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

कहुँ धर्म बतावत ध्यान कहीं,
कहुँ भक्ति सिखावत ज्ञान कहीं।
उपदेशत नेम अरु प्रेम तुम्हीं,
करते प्रभु योग अरु क्षेम तुम्हीं ॥
जय सद्गुरु देव...

**(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग करवायें** : जानने को साधक की कोटि...
...पक्ष में मोटी कोरल धाये ॥

**(च) प्रसाद वितरण।**

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
**बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम,**
**मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5**
दूरभाष : 079-61210749/50/51
whatsapp - 7600325666,
email -bskamd@gmail.com,
website : www.balsanskarkendra.org