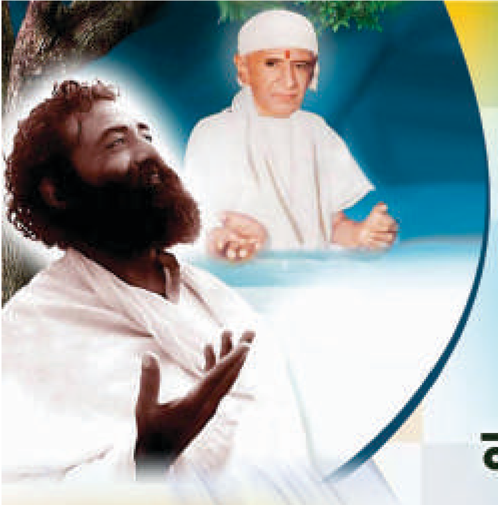


बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम नवम्बर-२०२१

पूज्य श्री लीलाशाहजी बापू का ज्ञान जब विचारो तब मधुर-मुधर। ज्ञान भी मधुर और ज्ञान देनेवाले भी मधुर तो ज्ञान लेनेवाला मधुर क्यों न हो जाये ? बाहर भले चाहे जैसी परिस्थिति आये परंतु अंदर की मधुरता और आनंद किसीसे प्रभावित नहीं होते। ऐसे संतो की क्रियाएँ और व्यवहार बहुत अटपटे होते हैं। बाह्य नजर से उनके व्यवहार भले ही समझ में नहीं आते हैं परंतु उनमें बहुत गूढ़ रहस्य छिपे होते हैं।

– पूज्य बापूजी

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र १

* आओ सुनें कहानी : स्वामी श्री लीलाशाहजी के सान्निध्य में
* कीर्तन : महिमा अपरंपार साँई श्री लीलाशाह महाराज...
* खेल : खेल-खेल में पाये ज्ञान...

दूसरा सत्र २४

* आओ सुनें कहानी : गुरु नानकजी
* भजन : संत निंदक महा हत्यारा...
* खेल : 'हरि' 'ॐ' बोलो आनंद-माधुर्य पा लो...

तीसरा सत्र ३४

* आओ सुनें कहानी : अभावग्रस्त बालक कैसे बना विद्या का सागर ?
* कीर्तन : पॉवरफूल जप और संकल्प...
* खेल : जप-कीर्तन-दोहा...

चौथा सत्र ४७

* आओ सुनें कहानी : अनोखी दक्षिणा
* कीर्तन : शक्ति और तेज प्रदाता भगवन्नाम कीर्तन
* खेलः भगवन्नाम...

✻✻✻

बच्चों की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी।
बाल संस्कार कैसे चलायें ? इस प्रश्न का शानदार उपाय
"बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम"
अब बाल संस्कार चलाना हो गया बहुत ही आसान...
घर बैठे दे सकते हैं बच्चों को अच्छे संस्कारों का खजाना...

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : साँई श्री लीलाशाहजी महाराज ८० वर्ष में भी कैसे चुस्त रहते थे ?

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 : सदैव प्रसन्न रहना ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति है। अपने दिल में प्रसन्नता रखे तो थोड़े-से प्रयत्न से किया हुआ कार्य भी सफल हो जायेगा। हमारे दिल में निराशा, हताशा, आलस्य, ईर्ष्या होंगे तो बहुत प्रयत्न करने के बाद भी सफलता नहीं मिलेगी ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१८

३. आओ सुनें कहानी : दादागुरूजी द्वारा सद्शिक्षा

स्वामी श्री लीलाशाहजी के सान्निध्य में...

(ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का महानिर्वाण दिवस : १२ नवम्बर)

सर्वोदय किसान मजदूर मंडल, कुतियाणा (जि. पोरबंदर, गुज.) के श्री प्रीतमभाई को अपने विद्यार्थीकाल में साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज का सान्निध्य मिला था। उस समय के कुछ संस्मरण बताते हुए कहते हैं :

सन् १९४९ की बात है। उस समय मैं अजमेर के एक विद्यालय में मैट्रिक में पढ़ता था। एक दिन शाम को विद्यालय में साँईं श्री लीलाशाहजी का सत्संग होनेवाला था। हम पहले उनका नाम सुनकर आश्चर्य में पड़ गये कि 'क्या ये मुसलमान हैं ! क्योंकि सिंध में शाह, सैयद आदि मुसलमानों को कहते थे। वे मंच पर पधारे। उनकी वेशभूषा देखकर कौतुहल हुआ। उनके सत्संग की अन्य बातें तो विशेष याद नहीं हैं परंतु एक बात जिस पर

उन्होंने विशेष जोर दिया था वह थी कि "आप लड़के व लड़कियाँ विद्यालय में साथ-साथ पढ़ते हो परंतु ध्यान रखना कि आपको ब्रह्मचर्य के बारे में सावधानी रखनी है।"

हम विद्यार्थियों को इस प्रकार का व्याख्यान स्वामीजी से ही सुनने को मिला था। **किसी अन्य ने कभी ऐसी हिम्मत नहीं की थी।** मैं स्वामीजी द्वारा कही बात पर अमल करने की कोशिश करने लगा।

विद्यालय की शिक्षा पूरी होने के बाद साँईजी के दर्शन व कुछ दिन आश्रम में रहने की इच्छा जागृत हुई। १९६२ में पत्र लिखकर स्वामीजी से आज्ञा माँगी और आज्ञा मिल गयी।

मैं गर्मी के दिनों में उनके हनुमानगढ़ी आश्रम (नैनीताल) पहुँचा। वहाँ स्वामीजी विशेषरूप से नमक-पानीवाली जलनेति करने के लिए कहते थे। आसन आदि करने की सलाह देते थे और कहते थे कि "विशेषकर सर्वांगासन सबके लिए लाभकारी है। उससे कोई खतरा नहीं है तथा आराम से कई बार किया जा सकता है।"

भोजन के लिये कई बार में कहते थे कि "साधक को

दिन में एक बार भोजन करना चाहिए और एकांत स्थान में खूब चबा-चबाकर करें । ३२ दाँत हैं तो प्रत्येक कौर को कम-से-कम ३२ बार चबाना चाहिए ।'' मुझे रोज अपने हाथों से भोजन परोसकर देते थे, फिर कहते थे कि ''लगाओ लहर !''

स्वामीजी का दैनिक कार्यक्रम बहुत व्यस्त होता था । प्रातः काल बहुत ही जल्दी उठ जाते थे । उनका कमरा सादगीपूर्ण था । सुबह-शाम वे नियमित अकेले घूमने जाते थे तथा लौटते समय जलाऊ लकड़ियाँ ले आते थे । उनकी सुबह-शाम की क्रियाओं में नमक-पानी की जलनेति क्रिया तो होती ही थी ।

मुझे भोजन के बाद सोने की आदत थी । स्वामीजी कहते थे कि : ''दिन को सोना ठीक नहीं है, यह आलस्य की निशानी है ।'' दोपहर को स्वामीजी चबूतरे आदि बनाने में लग जाते थे तो मैं भी उनके साथ सेवा में लग जाता था । चबूतरे पेड़ों की छाया में बनाये जाते थे । स्वामीजी कहते थे कि 'पेड़ों के नीचेवाली हवा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, पता नहीं लोग इसका लाभ क्यों नहीं लेते हैं !''

उनका आश्रम पहाड़ी भूमि पर था। इससे वहाँ ऊँचाईवाले स्थानों पर भी पेड़ थे जिन्हें स्वामीजी पानी आदि देते और उनकी देखभाल करते थे। ८० वर्ष की आयु में भी बड़ी चुस्ती से रोज २-३ घंटे मेहनत की सेवा करते थे।

मैं किसी समय कार्य करते हुए उनसे प्रश्न पूछता तो बड़े सहज ढंग से विस्तार से समझाते थे। कभी-कभी सुबह के समय शहर से भी कई सत्संगी आते थे। स्वामीजी किसीसे शास्त्र पढ़वाकर उसकी विस्तार से व्याख्या करते एवं जिज्ञासुओं की जिज्ञासा का समाधान करते थे।

स्वामीजी का यह पक्का निश्चय था कि वेदांत में वर्णित आत्मासाक्षात्कार ही अंतिम मंजिल है तथा दूसरे अन्य मार्ग चाहे उसमें सहायक हों परंतु उत्तम नहीं है।

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. स्वामीजी ने कौन-सा आसन सबके लिए लाभकारी बताया ?

२. कौन-सी हवा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है ?

३. स्वामीजी का कौन-सा पक्का निश्चय था ?

४. उन्नति की उड़ान : किसी भी कार्य के विघ्न और संघर्ष उस कार्य के ही भाग हैं। इन संघर्षों से, विघ्नों से कार्य करने की शक्ति और भी विकसित होती है। बाधाओं से नया बल मिलता है। विघ्न-बाधाओं से हार मान लेना यह वृद्धावस्था का चिह्न है, केवल बाल सफेद होना, झुर्रियाँ पड़ जाना ही वृद्धावस्था का चिह्न नहीं है।

- लो. क. सेतु, जनवरी २००९

५. साखी संग्रह :

(क) अलख पुरूष की आरसी साधु का ही देह।
लखा जो चाहे अलख को इन्हीं में तू लख लेह॥

(ख) कबीरा निंदक ना मिलो, पापी मिलो हजार।
एक निंदक के माथे पर, लाख पापिन को भार॥

६. भजन : महिमा अपरंपार साँई श्री लीलाशाह महाराज...

https://youtu.be/0W1WiYBDUJ8

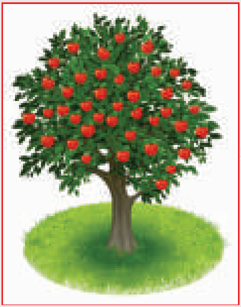
७. गतिविधि : कौन सफल कौन विफल

बच्चों को २ चित्र दिखाने है जिसमें दो पेड़ होंगे एक

फलों से भरा हुआ और एक बिना फलों का ।

बच्चों को पूछना है कौन-सा पेड़ सफल और विफल है ? इसका आध्यात्मिक अर्थ बतायें ।

आध्यात्मिक अर्थ : जिस पेड़ पर फल लगे हो तभी वह सफल माना जाता है । जिस पेड़ में फल नहीं लगते हो वह विफल माना जायेगा । ऐसे ही मनुष्य जीवन में अगर भगवद्-समृति, भगवद्-ध्यान, भगवद्-ज्ञान द्वारा भगवद्-आनंद, भगवद्-शांति फलित हुए तो वह सफल हो सकता है, नहीं तो हम अपना समय टी.वी, मोबाईल या बाकी फालतु कामों में लगायेंगे तो विफल हो जायेगा ।



८. वीडियो सत्संग : गुरुवर की आनंददायी गाथाएँ...
साँई श्री लीलाशाहजी प्राकट्य दिवस

https://youtu.be/tLlvBq9qixQ

९. गृहकार्य : संयम विद्यार्थी जीवन की नींव है । इस सप्ताह सभी बच्चों को बाहर का खाना जैसे जंक-फूड नहीं

खाना है। आपने ७ दिन जंक फूड नहीं खाया उससे आपको क्या लाभ हुआ वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक : "१५ फलों के नाम बताओ ?"

रोहन : "आम, केला, अमरूद।"

शिक्षक : "शाबाश, १२ और फलों के नाम बताओ ?"

नौकर : "एक दर्जन केले।"

सीख : बच्चों ! कक्षा में इस प्रकार शरारत भरा जवाब नहीं देना चाहिए। विद्यालय में सदैव ज्ञान अर्जित करने के लिए अग्रसर रहना चाहिए ताकि अपने माता-पिता, समाज एवं देश का नाम रोशन कर सके।

११. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

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

१. दैवे पुरूषकारे च लोकोऽयं सम्प्रतिष्ठितः।

तत्र दैवं तु विधिना कालयुक्तने लभ्यते ॥

अर्थ : 'यह संसार दैव (भाग्य) तथा पुरूषार्थ पर अवलम्बित है । इनमें दैव तभी सुलभ (सफल) होता है, जब समय पर उद्योग (पुरूषार्थ) किया जाय ।'

(महाभारत, आदि पर्व : १२२.२१)

२. यः समुत्पतितं क्रोधं क्षमयैव निरस्यति ॥
यथोरगस्त्वचं जीर्णां स वै पुरूष उच्यते ॥

अर्थ : 'जो हृदय में उत्पन्न हुए क्रोध को क्षमा के द्वारा उसी तरह निकाल देता है जैसे साँप अपनी पुरानी केंचुल को छोड़ देता है, वही पुरूष (मनुष्य) कहलाता है ।'

(वाल्मीकीय रामायण, सुं.कां. : ५५.६)

१२. पहेली :

सिंध प्रांत में जो अवतारे, हिंदू मुस्लिम को जो प्यारे ।
केशवानंदजी के वही दुलारे, कौन है ऐसे संत प्यारे ॥

(**उत्तर :** साँई श्री लीलाशाहजी महाराज)

१३. आओ करें स्वास्थ्य की सुरक्षा :

बलवर्धक एवं पुष्टिदायक देशी गाय का दूध

देशी गाय के दूध को सम्पूर्ण आहार माना जाता है ।

इसे शास्त्रों ने 'पृथ्वीलोक का अमृत' कहा है, विशेषतः इसलिए कि यह उत्तम स्वास्थ्य-प्रदायक एवं शरीर को दीर्घकाल तक बनाये रखने में सहायक है। गोदुग्ध शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाकर रोगमुक्त रखने में सहायक है।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार देशी गाय के दूध में शरीर के लिए आवश्यक अधिकांशतः सभी पोषक तत्त्व-कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन एवं खनिज तत्त्व प्रचुर मात्रा में पाये जाने के कारण यह एक पौष्टिक आहार है।

दूध शरीर को ताकत देता है, थकान को कम करता है, शक्ति कायम रखता है और आयु व स्मृति बढ़ाता है। बाल्यावस्था में दुग्धपान शरीर की वृद्धि करनेवाला होता है। खाँड़ (कच्ची, लाल चीनी) या मिश्री मिला वीर्यवर्धक तथा वात-पित्तशामक होता है।

देशी गोदुग्ध के कुछ औषधिय प्रयोग

❋ उबाला हुआ गुनगुना दूध पीने से हिचकियाँ आना

बंद हो जाता है ।

✻ दूध में आधा चम्मच हल्दी डाल के उबाल के पीने से जुकाम में लाभ होता है ।

✻ गुनगुने दूध में घी और मिश्री मिला के पीने से शरीर पुष्ट होता है, बल बढ़ता है और वीर्यवृद्धि होती है ।

✻ देशी गाय के दूध में दुगुना पानी मिलायें एवं मिलाया हुआ पानी वाष्पीभूत होने तक उबालें व ठंडा होने पर मिश्री मिला के पियें । इससे पित्त-प्रकोप से होनेवाली जलन आदि बीमारियों में लाभ होता है ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१७

१४. बाल संस्कार नाटिका :

साँई श्री लीलाशाहजी जीवन प्रसंग

https://youtu.be/bFX3sKzPB-Q

१५. खेल : खेल-खेल में पाये ज्ञान..

शिक्षक बच्चों को एक गोलाकार बिठायें । एक बच्चे के हाथ में रूमाल दे । वह बच्चा गोलाकार में बैठे बच्चों के पीछे रूमाल लेकर गोल-गोल घूमता रहेगा । जैसे ही भजन

बंद होगा वह किसी के भी पीछे रूमाल छोड़ देगा। सभी बच्चे पीछे देखेंगे कि रूमाल कहाँ छोड़ा है। जिसके पीछे रूमाल होगा वह रूमाल लेकर खड़ेवाले बच्चे के पीछे दौड़ेगा। पहला बच्चा दूसरेवाले बच्चे की जगह बैठेगा। बैठने से पहले दूसरेवाले बच्चे ने उसको छूकर आउट कर दिया तो वही फिरसे खेल को आगे बढ़ायेगा। इसी तरह खेल को आगे बढ़ाये।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हमारे दादागुरू साँई लीलाशाह जी महाराज अक्सर यह प्रार्थना करवाया करते थे, आज हम भी इसे याद करेंगे।

"हे भगवान ! सबको सद्बुद्धि दो... शक्ति दो... आरोग्यता दो... हम अपने-अपने कर्त्तव्य का पालन करें और सुखी रहें..."

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

अमदावाद गुजरात में...

...जिसका नहीं बयान ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे गुरु की मर्जी में अपनी मर्जी मिला देने से कैसे प्रकृति भी अपने अनुकूल हो जाती है ?

(छ) प्रसाद वितरण।

***

प्रश्न : मौन क्या है ? यह शक्तिशाली दशा है या शक्ति विहीन ?

उत्तर : मौन कोई शक्तिहीन प्रमाद की दशा नहीं है। बहिर्मुख प्रवृत्तियों के नाम से परिचित जगत के व्यवहार खूब परिच्छिन्न मन द्वारा बीच में टूटकर भी चालू रहते हैं। परंतु अंतर्मुख मौन दशा के नाम से परिचित आत्म-व्यवहार तो समग्र मन द्वारा ही अखंड रूप में चालू रहने से वह पूर्ण शक्ति है। दूसरे उपायों द्वारा नष्ट न होनेवाली पूर्ण शक्ति है।

- रमण महर्षि

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : गुरु की मर्जी में अपनी मर्जी मिला दो !

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 : सत्य के आगे अपने यश या धन का घात हो जाय तो परवाह नहीं लेकिन सत्य का घात नहीं होना चाहिए। जो सत्य का घात नहीं करता है, सत्य उसका भी घात नहीं होने देता है ।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१४

३. आओ सुनें कहानी :

गुरू नानकजी

(गुरू नानकजी जयंती : १९ नवम्बर)

एक बार एक निर्धन व्यक्ति नानकजी के पास आकर बोला : "महाराज ! क्या मुझे कोई अच्छा गुरू मिलेगा ?"

नानकजी : "हाँ, मिल जायेगा ।"

"कौन है ?'

"चंदु बढ़ई । तुम उसके पास जाओ, वह बतायेगा ।"

वह व्यक्ति चंदु बढ़ई के पास गया तो चंदु बढ़ई अर्थी बना रहा था ।

उस व्यक्ति ने पूछा : "आप यह अर्थी किसके लिए बना रहे हैं ?"

चंदु बढ़ई : "मेरा बेटा मर गया है, उसके लिए बना रहा हूँ ।"

व्यक्ति : ‘‘गुरू नानकजी तो आपकी प्रशंसा कर रहे थे । आपका बेटा कैसे मर गया ?’’

चंदु बढ़ई : ‘‘गुरू साहब की यही इच्छा थी ।’’

‘‘गुरू साहब की ऐसी-कैसी इच्छा ?’’

‘‘जो गुरू साहब की इच्छा होगी, वही होगा, इसमें क्या है ?’’

‘‘आप तो गुरू को इतना मानते हैं, फिर भी आपका लड़का...’’

‘‘दुर्घटना में उस पर रथ का पहिया चढ़ गया और वह मर गया ।’’

‘‘आप तो इस तरह कह रहे हैं, जैसे किसी पराये का बेटा मरा हो !’’

‘‘पराया और अपना यह सब मन की कल्पना है । तुम पूछना क्या चाहते हो, यह बताओ ।’’

‘‘अब मैं क्या पूछूँ ? आप ही बता दीजिये ।’’

‘‘और तो मैं क्या बताऊँ, तुम्हें ८ दिन में फाँसी लगनेवाली है ?’’

‘‘यह आप क्या कह रहे हैं ? मैं तो अच्छा गुरू खोजने

को चला था और आप कह रहे हैं कि ८ दिन में फाँसी लगनेवाली है ?''

''गुरू साहब की यही मर्जी है ।''

''गुरू की मर्जी से ८ दिन में मुझे फाँसी लग जायेगी ?''

''हाँ ।''

''मैं नहीं मरूँगा ।'' यह कहकर वह व्यक्ति भागता-भागता जंगल में चला गया । उसने सोचा कि अपने गाँव में रहूँगा तो ही फाँसी लगेगी, इस जंगल में मुझे कौन फाँसी पर चढ़ायेगा ? दिनभर चलता और रात को आराम करता । इस तरह करते-करते ७ दिन बीत गये । आठवें दिन वह एक पेड़ के नीचे लेटा तो उसे नींद आ गयी ।

आधी रात को कुछ चोर राजमहल में चोरी करके वहाँ से जा रहे थे । उन्होंने अपना सारा सामान बाँट लिया, केवल एक माला बाकी रह गयी । उन्होंने सोचा कि 'बँटवारे के लिए इस माला को क्यों तोड़ें ? इस पेड़ के नीचे कोई योगी सो रहे हैं, क्यों न यह माला उन्हींको भेंट चढ़ा दें ?'

चोर उस व्यक्ति के गले में माला डालकर चले गये । वह माला राजपरिवार की थी । पीछे से राजा के सिपाही

आये । राजा की मोतियों की माला देखकर सिपाहियों ने उसे ही चोर समझकर पकड़ लिया और राजा के पास ले जाकर कहा : ''सारा माल इसीके पास है, किंतु यह बताता नहीं है ।''

राजा : ''इसे फाँसी पर चढ़ा दो ।''

जब उसे फाँसी के तख्ते पर लाया गया, तब उससे पूछा गया : ''तेरी अंतिम इच्छा क्या है ?''

उसने कहा : ''मेरी अंतिम इच्छा चंदु बढ़ई से मिलने की है, क्योंकि उसीने मुझे बताया था कि ८ दिन में मुझे फाँसी लगनेवाली है ।''

चंदु बढ़ई को बुलाया गया । चंदु बढ़ई नानकजी के भक्त हैं यह जानकर उस व्यक्ति को उनसे थोड़ी देर बात करने की छूट मिल गयी । वह व्यक्ति चंदु बढ़ई के आगे गिड़गिड़ाने लगा : ''कुछ भी करके मुझे इस संकट से बचा लीजिये ।''

चंदु बढ़ई ने कहा : ''गुरू साहब से प्रार्थना करो । उनकी मर्जी होगी तो आप बच जाओगे ।''

वह व्यक्ति प्रार्थना करने लगा । इतने में ही गुप्तचर

सूचना लेकर आये कि 'असली चोर पकड़े गये हैं।'

राजा : "उस निर्दोष व्यक्ति को छोड़ दिया जाय।"

राजा की आज्ञा से उस व्यक्ति को छोड़ दिया गया।

जो गुरू की मर्जी में अपनी मर्जी मिला देते हैं, उनके द्वारा भी प्रकृति ऐसे-ऐसे कार्य करवा देती है कि लोग दंग रह जाते हैं तो स्वयं सद्गुरू की तो बात ही क्या है ?

- ऋषि प्रसाद, नवम्बर २००२

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. गुरु की मर्जी में अपनी मर्जी मिलाने से क्या होता है ?

२. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. उन्नति की उड़ान : बिना लक्ष्य का जीवन बिना नाविक की नाव जैसा है। प्रभुकृपा से, गुरूकृपा से आप हर लक्ष्य हासिल कर सकते हो। आत्मासाक्षात्कार का ऊँचा लक्ष्य बनाकर उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और बुद्धि, शक्ति और पराक्रम द्वारा उसे पराक्रम द्वारा उसे पूर्ण करो !

- लो.क.सेतु, सितम्बर २०१०

५. साखियाँ :

क. पूरा प्रभ आराधिया, पूरा जा का नाउ।

नानक पूरा पाइया, पूरे के गुण गाउ ॥

ख. फिरत फिरत प्रभु आइया, परया तउ शरणायी ।

नानक की प्रभ बेनती, अपनी भक्ति लाई ॥

६. भजन : संत निंदक महा हत्यारा...

https://youtu.be/R4kkDpRHc5M

७. गतिविधि :एकता आज स्कूल गयी है । वो अपनी क्लास में बैठी है । क्लास टीचर सभी से प्रश्न पूछ रहे थे और जब एकता का नं. आता है तो शिक्षक के प्रश्न पूरा करने से पहले ही उसने जवाब दे दिया । उसमें एकता को १० में से ५ अंक मिले । सही जवाब देने के बाद भी उसे ५ अंक ही क्यों मिले ? क्या है आपके पास इस सवाल का जवाब ?

एकता को ज्यादा बोलने की आदत थी इसलिए वो अपनी वाणी पर कंट्रोल न करके कुछ भी बिना सोचे-समझे बोलती है उसकी इसी चेष्टा की वजह से उसे अंक कम मिले ।

ज्यादा बोलने से हमारी शक्ति कम होती है और हमारी बात भी जल्दी कोई सुनता और मानता नहीं है । इसलिए

हमें हमेशा कम, सारगर्भित और हितकर बोलना चाहिए।

८. वीडियो सत्संग : गुरुनानक जयंती (गुरू नानकजी का प्रभु प्रेम)

https://youtu.be/4jACAfNcDjw

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को पूज्य बापूजी का कोई भी विद्यार्थी विशेष सत्संग सुनना है उसमें पूज्य बापूजी ने जो प्रयोग करने के लिए कहा है वह आपको करना है और सत्संग के मुख्य बिंदु आपको अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिंकी : "माँ-माँ, मैं जीवन में आगे बढ़ने के लिए क्या करूँ ?"

माँ (गुस्से से) :"मोबाईल में समय बिगाड़ना छोड़ दो।"

सीख : हमें सदैव आधुनिक उपकरणों एवं टेक्नोलॉजी का सदुपयोग करना चाहिए, हमें उसमें समय नहीं बिगाड़ना चाहिए। समय बहुत कीमती है। एक क्षण भी व्यर्थ नहीं गँवाना चाहिए।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. अनभ्यासे विषं विद्या अजीर्णे भोजनं विषम् ।
विषं सभा दरिद्रस्य दुर्जनस्य सुभाषितम् ॥

अर्थ : 'अभ्यास के बिना विद्या विष है, अजीर्ण में भोजन विष है, दरिद्र के लिए सभा विष है और दुर्जन के लिए मधुर वचन विष है।'

२.नास्ति लोभसमो व्याधिः क्रोधसमो रिपुः ।
नास्ति दारिद्रयवद् दुःखं नास्ति ज्ञानात् परं सुखम्॥

अर्थ : 'लोभ के समान कोई व्याधि नहीं है, क्रोध के समान कोई शत्रु नहीं है, दरिद्रता के समान कोई दुःख नहीं है और ज्ञान (आत्मज्ञान) के समान कोई सुख नहीं है।'

१२. ज्ञानवर्धक पहेली :

कार्तिक पूर्णिमा को किसका, हुआ था धरती पर अवतार ।
सिख पंथ के प्रथम गुरू वो, जिनका जग करता जयकार ॥

(उत्तर : गुरूनानक जी)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शीत ऋतु में बल व पुष्टि का खजाना

✻ १०-१५ ग्राम चावल की माँड़ में १ खजूर महीन पीसकर मिलायें । बच्चों के लिए यह उत्तम पौष्टिक आहार है । दिन में २ बार उन्हें पिलाने से दुर्बल, सूखे शरीरवाले बच्चे हृदय-पुष्ट बनते हैं ।

✻ शीतकाल में मूँग की दाल के लड्डू खाने से लाल रक्तकणों की वृद्धि होती है । यह स्फूर्तिदायक व वीर्यवर्धक भी है ।

✻ ३ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण, उससे २ गुनी मिश्री व

शहद तथा १० ग्राम देशी गाय का घी-इन चारों को मिलाकर सुबह-शाम लेने से बल व वीर्य की वृद्धि होती है और शरीर शक्तिशाली बनता है।

✻ ५ चम्मच ग्वारपाठे का ताजा रस, २ चम्मच शहद और आधे नींबू का रस मिलाकर सुबह-शाम पियें। यह प्रयोग शरीर को शुद्ध व निरोग करके सशक्त बनाता है।

✻ तिल और पुराना गुड़ समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बना लें। पाचनशक्ति के अनुसार दिन में १-२ लड्डू खाने से याददाश्त तथा शारीरिक शक्ति बढ़ती है। दाँत व हड्डियाँ मजबूत बनती हैं, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। सूर्यास्त के बाद तिल का सेवन वर्जित है।

✻ ५ खजूर पानी में उबालें एवं उसमें ६ ग्राम मेथी दाने का चूर्ण डाल के पियें। इससे कमर-दर्द में लाभ होता है।

- लो. क. सेतु, नवम्बर २०१४

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

https://youtu.be/bt4JzNMlC00

१५. खेल : 'हरि' 'ॐ' बोलो आनंद-माधुर्य पा लो...

सभी बच्चे गोल घेरे में बैठ जायें । एक बच्चा 'हरि' बोले, उसके बगलवाला दूसरा बच्चा 'ॐ' बोले फिर तीसरा 'हरि' बोले... इसी क्रम में आगे के बच्चों को बोलना है । रूकने या क्रम बदलनेवाले बच्चे खेल से बाहर होते जायेंगे और हर बाहर पुनः 'हरि' के उच्चारण से खेल प्रारम्भ होगा । इस प्रकार अंत में जो बचेगा वह विजेता होगा ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

जिह्वाया अग्रे मधु मे जिह्वामूले मधूकम् ।
ममदेह क्रतावसो मम चित्तमुपायसि ॥

अर्थ : 'मेरी जिह्वा के अग्रभाग में माधुर्य हो । मेरी जिह्वा के मूल में मधुरता हो । मेरे कर्म में माधुर्य का निवास हो और हे माधुर्य ! मेरे हृदय तक पहुँचो ।'

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ का पाठ व

हास्य प्रयोग करवायें :

वटवृक्ष पर डाली...
...उनकी बलिहारी ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे कि मुश्किल परिस्थिति होते हुए भी कैसे बना अभावग्रस्त बालक विद्वान पंडित !

(छ) प्रसाद वितरण ।

✻✻✻

कर्म को गुरुकृपा के आश्रय में होने देना । उसका अहंकार कभी नहीं करना । बिना कृपा का कर्म तुम्हें अहंकारी बना देगा । भगवान व्यास कहते हैं कि यहाँ सब व्यवस्था है किन्तु तुम्हारे अहंकार ने अव्यवस्था खड़ी कर दी है । अतः अहंकार करके कर्म की गठरियाँ बाँधना नहीं ।

सद्गुरु की सेवा किये बिना शास्त्रों का अध्ययन करना मुमुक्षु साधक के लिए समय बरबाद करने के बराबर है ।

- ऋषि प्रसाद, मई १९९३

।। तीसरा सत्र ।।

आज हम जानेंगे : प्रतिकूल परिस्थिति में भी परिश्रम 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 :

परोपकराय फलन्ति वृक्षाः
परोपकाराय वहन्ति नद्यः ।
परोपकाराय दुहन्ति गावः
परोपकारार्थमिदं शरीरम् ॥

अर्थ : 'परोपकार के लिए ही वृक्ष फलित होते हैं, नदियाँ बहती है, गायें दूध देती हैं। वैसे ही परोपकार के

लिए ही यह शरीर है ।'

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

अभावग्रस्त बालक कैसे बना विद्या का सागर ?

एक होनहार बालक था । घर में आर्थिक तंगी... पैसे-पैसे को मोहताज... न किताबें खरीद सके न विद्यालय का शिक्षण शुल्क भर सके ऐसी स्थिति ! फिर भी विद्याप्राप्ति के प्रति उसकी अद्‌भुत लगन थी । पिता की विवशता को देख के उसने अपनी पढ़ाई के लिए खुद ही रास्ता निकाल दिया । आसपास के लड़कों की पुस्तकों के सहारे उसने अक्षर-ज्ञान प्राप्त कर लिया तथा एक दिन कोयले से जमीन पर लिख के पिता को दिखाया । पिता ने विद्या के प्रति बच्चे की लगन देख के

तंगी का जीवन जीते हुए भी उसे गाँव की पाठशाला में भर्ती करा दिया। विद्यालय की सभी परीक्षाओं में उसने प्रथम-स्थान प्राप्त किया। आगे की पढ़ाई के लिए उसने माता-पिता से आर्शीवाद माँगा तथा कहा कि ''आप मुझे किसी विद्यालय में भर्ती करा दें फिर मैं आपसे किसी प्रकार का खर्च नहीं माँगूँगा।' कोलकाता के एक संस्कृत विद्यालय में उसने प्रवेश लिया और अपनी लगन व प्रतिभा से शिक्षकों को प्रसन्न कर लिया। उसका शिक्षण शुल्क माफ हो गया।

इस बालक ने केवल पेटपालू लौकिक विद्या को ही सब कुछ नहीं माना अपितु सर्वोपरि विद्या-आत्मविद्या को आदर व रूचि पूर्वक पाने हेतु प्रयास किये। ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियो में भी उसने इतना परिश्रम किया कि १९ वर्ष की आयु तक वह व्याकरण, स्मृति, वेद-शास्त्र तथा अन्य आध्यात्मिक ग्रंथों के ज्ञान में निपुण हो गया।

आगे चलकर यही बालक सुप्रसिद्ध समाजसेवी एवं विद्वान ईश्वरचन्द्र विद्यासागर के नाम से सुविख्यात हुए ! ये **'यथा नाम तथा गुण'** थे। आत्मनिर्भरता,परोपकारिता,

परदुःखकातरता, करूणा, चन्द्रमा-सा सौम्य व शीतलताप्रद स्वभाव एवं आत्मविद्या के अध्ययन से सुशोभित उदात्त व्यक्तित्व के धनी आपने यह प्रत्यक्ष कर दिखाया कि लक्ष्य को पाने के दृढ़ निश्चय और पुरूषार्थ की कितनी भारी महिमा है !

- ऋषि प्रसाद, मई २०१८

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बालक ने आगे की पढ़ाई के लिए माता-पिता से क्या आशीर्वाद माँगा ?

२. उस बालक ने शिक्षकों को कैसे प्रसन्न किया ?

३. आगे चलकर वह बालक किस नाम से सुविख्यात हुआ ?

४. उन्नति की उड़ान : विद्यार्थी-जीवन बड़ा कीमती है, आपके सम्पूर्ण जीवन की नींव है। आलस्य-प्रमाद में समय न गवाँकर अपने अमूल्य समय-शक्ति का उपयोग सार्थक कर्मों में करो। बाल्यकाल में सुसंस्कारों को विद्यार्थी जितनी तत्परता से अपने आचरण में लायेगा, वह उतना ही महान होगा।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१७

५. प्राणवान पंक्तियाँ :

पग-पग पर हो बाधाएँ फिर भी ना तुम डरना ।
साहस उत्साह से सदा सत्पथ में विचरना ।।
सदा सफलता का ही अटल निश्चय है रखना ।
हर पल अंतर्मन में सर्वेश्वर को सुमिरना ।।

६. कीर्तन : पॉवरफूल जप और संकल्प...

https://youtu.be/gsV7Sa_fus0

७. गतिविधि :

अब शिक्षक कुछ बातें बोलेंगे तो आपको बताना है कि भगवान किन-किन बातों से खुश होते हैं और किन-किन बातों से नाराज ?

१. झूठ २. माता-पिता व बड़ों को जवाब देना

३. गाली देना ४. फालतू गाने, नाटक देखना

५. समय बचाकर ध्यान-भजन करना ६.सेवा

७. अपने आस-पास साफ-सफाई रखना ८. आलस्य

९. मीठा बोलना १०. गुस्सा करना

११. गदंगी करना १२. समय बर्बाद करना

१३. मौन १४. चोरी १५. फेल होना

१६. निंदा-चुगली १७. गुरुभक्ति १८. फैशन करना

१९. सादगी से रहना २०. देर से उठना

८. वीडियो सत्संग : क्या आप अपने बच्चों का हौंसला बुलंद करना चाहते है ?

https://youtu.be/BD8e_XmCVVk

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे को ऋषि दयानंदजी का एक प्रसंग लिखकर लाने के लिए कहें । उनके जीवन में से क्या सीख मिली । और आपने कौन-सा सद्‌गुण अपनाया वह अपनी नोटबुक में लिखें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बहुत ही वजनदार युवक डॉक्टर के पास गया और बोला : ''डॉक्टर साहब आपने तो कहा था कि खेलने से मोटापा कम होता है, पर मेरा तो बिल्कुल कम नहीं हुआ ।''

डॉक्टर : ''कौन-सा खेल खेलते हो ?

युवक : ''कैंडी क्रश ।'' (मोबाईल की वीडियो गेम)

डॉक्टर बेहोश !

सीख : अपने शारीरिक विकास के लिए एवं सदैव फिट रहने के लिए मैदानी खेल जरूर खेलने चाहिए। कबड्डी का खेल, कुश्ती आदि में अवश्य भाग लेना चाहिए क्योंकि 'स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।'

११. बाल संस्कार नाटिका :

क्या है सच्चा सुख ? विक्रम और बेताल की दिलचस्प कहानी...

https://youtu.be/-jlfFPhRxmI

१२. खेल : जप-कीर्तन-दोहा

केन्द्र शिक्षक बच्चों को गोलाकार में बिठा दें। एक बच्चा बीच में बैठ जायेगा। बीच में बैठा हुआ बच्चा सभी बच्चों से होते हुए जप-कीर्तन-दोहा, जप-कीर्तन-दोहा ऐसा बोलता रहेगा। जिस बच्चे पर वह रुकेगा वहाँ उसने जप कहा तो उस बच्चे को एक मंत्र का नाम बताना है। इसी प्रकार यह क्रम चलता रहेगा।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

मैं निर्मल, निश्चल, अनंत, 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 :

गैस कांड विकराल घटा जब...

...वे न अकाल मृत्यु से मरते।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे चांगदेवजी को कैसे दी ज्ञानेश्वरजी ने दीक्षा !

(छ) प्रसाद वितरण।

***

भगवान में जिसकी दृढ़ प्रीति है और जैसी भगवान में प्रीति है ऐसी ही प्रीति भगवत्प्राप्त जीवित ब्रह्मवेता महापुरुष में है, उनके वचनों में स्वीकृति है, उनके आज्ञापालन में तत्परता है उसके हृदय में ही तत्त्व का प्रकाश होता है, साक्षात्कार होता है, ईश्वर की प्राप्ति होती है।

॥ चौथा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : अहंकार का विसर्जन, स्व का सर्जन !

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 :

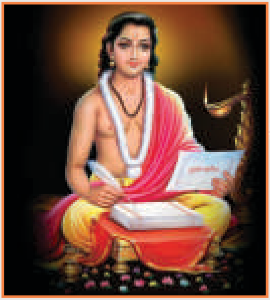
विद्या शौर्यं च दाक्ष्यं च बलं धैर्यं च पञ्चमम् ।
मित्राणि सहजान्याहुर्वर्तयन्तीह तैर्बुधाः ॥

अर्थ : '(१) विद्या (२) शूरता (३) दक्षता (४) बल (५) धैर्य। वैसे ये पाँच मित्र रहते तो सभी विद्यार्थियों के साथ हैं लेकिन अक्लवाले विद्यार्थी ही इनसे मित्रता करते हैं, लल्लू-पंजू विद्यार्थी इनसे लाभ नहीं उठा पाते। जो बुद्धिमान हैं वे इनके द्वारा इस जगत में सारे कार्य करते हैं ।

३. आओ सुनें कहानी :

अनोखी दक्षिणा

ज्यों केले के पात में, पात-पात में पात ।
त्यों संतन की बात में, बात-बात में बात ॥



संत-महापुरुषों के वचन बड़े गूढ़ एवं रहस्यमय होते हैं।

संत ज्ञानेश्वर की कीर्ति सुनकर १४०० साल के चाँगदेव के मन में उनसे मिलने की इच्छा हुई। एक दिन चाँगदेव अपने अनेक शिष्यों को लेकर, एक बड़े शेर पर सवार हो हाथ में साँप का चाबुक लिए आलंदी पहुँचे ।

उस समय संत ज्ञानेश्वरजी अपने भाई-बहन के साथ एक चबूतरे पर बैठे थे । चाँगदेव की शेर की सवारी का वैसा ही उत्तर देने के लिए संत ज्ञानेश्वर ने चबूतरे को ही चलने की आज्ञा दें दी। चबूतरे को चलता देखकर १४०० साल के चाँगदेवजी की सिद्धि का अहंकार चूर-चूर हो

गया । शेर की सवारी से नीचे उतरकर वे २१ वर्षीय संत ज्ञानेश्वरजी के चरणों में गिर पड़े एवं उनसे आत्मज्ञान देने की प्रार्थना करने लगे ।

संत ज्ञानेश्वरजी : ‘‘आपके इन शिष्यों में से यदि कोई एक भी अपनी बलि देने को तैयार हो तो आपको आत्मज्ञान मिल सकता है ।’’

बलि देने की बात सुनकर सब शिष्य घबरा गये एवं एक-एक करके वहाँ से रवाना हो गये । वे शिष्य केवल चाँगदेवजी की चाटुकारिता में ही लगे थे । जब तक अच्छी-अच्छी चीजें खाने को मिलती रहीं, तब तक चाँगदेवजी की जी-हजूरी करते रहे और बलि देने की बात आयी तब सब भाग खड़े हुए कि : ‘‘कहीं हमारा नंबर न लग जाये !’

इससे चाँगदेवजी का गुरुत्व का अहंकार भी चूर हो गया और वे बोले : ‘‘मैं ही आपका शिष्य हूँ और बलि देने को तैयार हूँ ।’’

संत ज्ञानेश्वरजी : ‘‘मुझे वास्तव में किसीका बाहर का सिर नहीं चाहिए लेकिन यह जो अहंकार है कि : मैं बड़ा

योगी हूँ... मेरे इतने शिष्य हैं...' यह अहंकार ही आत्मविद्या पाने में अड़चन पैदा करता है । मुझे तो यही अहंकाररूपी सिर चाहिए ।''

१४०० वर्ष की आयु भी तुम्हारी नहीं, शरीर की है और यह शरीर तो एक दिन मरनेवाला ही है । आश्रम, शिष्य आदि सब छूटनेवाली चीजें हैं । उन्हें 'मैं-मेरा' मानकर कब तक आसक्ति करते रहोगे ? यह सब तुम्हारा है, तुम उसके हो... केवल यह ज्ञान ही पाने योग्य है ।''

कैसे होते हैं संत ज्ञानेश्वरस्वरूप सद्गुरु ! सद्गुरु न जाने कैसी-कैसी युक्ति अपनाते हैं ताकि शिष्य का अहं दूर हो जाये एवं वह अपने आत्मस्वरूप में जाग जाय ! प्रणाम हैं ऐसे श्री ज्ञानेश्वरस्वरूप सद्गुरु के श्रीचरणों में !

- ऋषि प्रसाद, नवम्बर २०००

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. चाँगदेवजी की शेर की सवारी का जवाब देने के लिए संत ज्ञानेश्वरजी ने क्या किया ?

२. चाँगदेवजी ज्ञानेश्वरजी से किसके लिए प्रार्थना करने लगे ?

३. आत्मविद्या पाने में कौन अड़चन करता है ?

४. उन्नति की उड़ान : वे विद्यार्थी सचमुच में महान बन जायेंगे जो उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम के गुणों को विकसित के मन में दया, क्षमा, उदारता होगी वे तो गजब का विकास कर लेंगे।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१७

५. साखी संग्रह :

क. तुलसी मीठे वचन ते, सुख उपजत चहुँओर।
वशीकरण यह मंत्र है, तज दे वचन कठोर ॥

ख. नारायण यह जगत में, यह दो वस्तु सार।
सबसे मीठो बोलबो, करबो पर उपकार ॥

६. कीर्तन : शक्ति और तेज प्रदाता भगवन्नाम कीर्तन

https://youtu.be/JTpnjdTYmHA

७. गतिविधि :

आकाश के तीन मित्र थे पहले मित्र से उसकी बहुत घनिष्ठता थी । दूसरे मित्र से अच्छा संबध था परंतु तीसरे मित्र की वह उपेक्षा करता है। एक बार आकाश पर मुसीबत आयी तो पहले मित्र ने तो साफ ना बोल दिया। दूसरे मित्र ने भी पूरा साथ नहीं दिया। आखिर तीसरे मित्र ने ही उसे

सहयोग किया, क्या आप बता सकते है वे तीन कौन थे ?

१. पहला मित्र था संपत्ति जो अंत समय कोई काम नहीं आता।

२. दूसरा मित्र था रिश्तेदार वो भी शमशान तक साथ निभाते हैं।

३. तीसरा मित्र था सत्कर्म-सेवा जो मरने के बाद भी हमारा साथ निभाता है।

८. वीडियो सत्संग : संत ज्ञानेश्वरजी-गुरूकृपा का ज्वलंत उदाहरण

https://youtu.be/Hq7UPeHAAUU

९. गृहकार्य : जैसे ज्ञानेश्वरजी अपनी बहन को सारे कामों में मदद करते थे, उसी तरह आपको अपनी माँ-पिताजी और भाई-बहन को उनके कामों में मदद करनी है। आपने क्या मदद की वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

चिंटू : "एक छिपकली ने कविता सुनाई तो बाकी २ छिपकली दीवार से गिर गयी।"

पूछो क्यों ? पूछो...पूछो...

रोहन : "क्यों ?"

चिंटू : "क्योंकि उन्होंने उसके लिए ताली बजायी थी ।"

सीख : देखा बच्चों ! कैसी असंभव-सी एवं बेवकूफी भरी बातें चिंटू ने कही । ठीक इसी प्रकार हमें भी अपनी समयशक्ति एवं व्यर्थ की बातें करने एवं सुनने में खर्च नहीं करनी चाहिए। वरन् संत-महापुरूषों की जीवन-लीला/कथा आदि का श्रवण एवं चर्चा कर अपने साथ-साथ, अपने संपर्क में आने वाले की भी उन्नति हो ऐसा प्रयास करना चाहिए ।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. पुस्तके पठितः पाठः जीवने नैव साधितः ।
किं भवेत् तेन पाठेन जीवने यो निरर्थकः ॥

अर्थ : 'पुस्तक (सद्ग्रंथ, सत्साहित्य आदि) से पढ़ा हुआ पाठ यदि जीवन में नहीं उतारा तो उस पाठ के पढ़ने से क्या लाभ अर्थात् उस पाठ को जीवन में नहीं उतारा तो वह जीवन में निरर्थक है ।'

२. विद्या वर्धते वर्चः विद्यया वर्धते वपुः ।
विद्यया वर्धते वीर्यं विद्यया किं न वर्धते ॥

अर्थ : 'विद्या (आत्मविद्या) से तेज बढ़ता है, विद्या से शरीर-स्वास्थ्य बढ़ता है, विद्या से वीर्य (पराक्रम) बढ़ता है,विद्या से क्या नहीं बढ़ता !'

१२. पहेली :

नन्हीं उम्र में पा गुरू-आशीष जो हुए जीवन्मुक्त ।
लिखा ग्रंथ ज्ञानेश्वरी गीता जो कुंडलिनी योग से युक्त॥
देख चलते चबूतरे को चांगदेव हुए अनुरक्त ।
उम्र इक्कीस में ली समाधि ये कौन ऐसे विरक्त ?

(उत्तर : संत ज्ञानेश्वरजी महाराज)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

मस्तिष्क-शक्तिवर्धक प्रयोग

६ से १० काली मिर्च, २ बादाम, २ छोटी इलायची, १ गुलाब का फूल व आधा चम्मच खसखस रात को एक कुल्हड़ (मिट्टी का छोटा-सा बर्तन) में पानी में भिगोकर रखें। सुबह बादाम के छिलके उतार सब मिश्रण को पीस लें व गर्म दूध

के साथ मिश्री मिलाकर पियें। २ घंटे तक कुछ न खायें। इससे मस्तिष्क की थकान दूर होकर तरावट आती है एवं शक्ति बढ़ती है। यह प्रयोग २-३ हफ्ते नियमित करें।

- लो. क. सेतु, दिसम्बर २०१२

१४. खेल : भगवन्नाम...

शिक्षक कुछ कागज की पर्चियाँ तैयार कर लें एवं उन पर अलग-अलग भगवानों के नाम लिख दें।

बच्चों को २ समूह में बाँट दें। सबसे पहले समूह के किसी एक बच्चे को सामने बुलाकर कोई भी एक पर्ची उठाने को कहें। उस पर्ची पर जिस भी भगवान के नाम है, उसे बिना बोले केवल क्रिया करके अपने ग्रुप को समझाना है, यदि उस ग्रुप के कोई भी बच्चे उस भगवान का नाम पहचान गये तो उनको उन भगवान का मंत्र भी बताना है। भगवान और मंत्र दोनो सही बताने पर उस समूह को दस अंक मिलेंगे। ठीक इसी प्रकार दूसरा समूह भी यह क्रिया कलाप करेगा । दोनों समूहों को बारी-बारी से दस या पन्द्रह पर्ची उठाने का अवसर मिलेगा। उसमें से जिनको ज्यादा अंक प्राप्त होंगे वह समूह विजेता होगा।

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

https://youtu.be/M48iJ-XM3nU

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

विपदः सन्तु नः शश्वत्तत्र तत्र जगद्गुरो ।
भवतो दर्शनं यत्स्यादपुनर्भवदर्शनम् ॥

अर्थ : 'जगदगुरो ! हमारे जीवन में सर्वदा पद-पद पर विपत्तियाँ आती रहें क्योंकि विपत्तियों में ही निश्चित रूप से आपके दर्शन हो जाने पर फिर जन्म-मृत्यु के चक्कर में नहीं आना पड़ता।' (श्रीमद्भागवतः १.८.२५)

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

कहर सुनामी ने हो ढाया...
...कृपालिभाषी जन गण नेता ॥

(च) प्रसाद वितरण।

उठो जवानों ! साथियों !

उठो जवानों ! साथियों !, है संस्कृति बुला रही ।
तुम वीर हो इस देश के, नस-नस यही पुकार रही ॥
श्रीकृष्ण, अर्जुन, भीष्म का, है रक्त तुममें बह रहा ।
आगे कदम बढ़ाओ तुम, यह आसमां है कह रहा ॥
तोड़ दो ये बेड़ियाँ, जो आज तक जकड़ी रही ।
परतन्त्र तुम थे ना कभी, स्वतंत्र तुम थे आप ही ॥
उठ जागकर गर्जन करो, हम पुंज हैं सब भारती ।
आवाज सुन लो दिव्य वाणी, है तुम्हें पुकारती ।
यह देश होगा विश्वगुरु इसके तुम्हीं हो सारथी ॥

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