बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

अक्टूबर - २०२१

शादी की वर्षगाँठें तो लाखों लोगों की होती हैं, जन्म के दिन भी प्रतिदिन करोड़ों लोगों के होते हैं, मृत्यु के दिन बरसी (पुण्यतिथि) भी किन्हीं-किन्हीं तपस्वियों, समाज-सुधारकों की मनायी जाती है लेकिन आत्मसाक्षात्कार दिवस तो धरती पर कभी-कभी, कहीं-कहीं पर किन्हीं-किन्हीं विरले ब्रह्मवेत्ता महापुरूष का होता है । भगवान का दर्शन होने के बाद भी ईश्वर-तत्त्व का साक्षात्कार करना बाकी रह जाता है ।

(ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१९)

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र ९

* आओ सुनें कहानी : यही आत्मसाक्षात्कार है - पूज्य बापूजी

* कीर्तन : बुद्धि में भगवद्शक्ति का संचार करने एवं अपनी नींद को ''योगनिद्रा'' बनाने हेतु (ध्यान व कीर्तन)

* खेल : खेल-खेल में जानें हिन्दू महीनों के नाम....

दूसरा सत्र २०

* आओ सुनें कहानी : महाशत्रु कौन और जीवन में विजय कैसे पायें ?

* लीला : देखें कैसे हुआ बुराई के प्रतीक रावण

का दहन (दिव्य लीला)...

✻ खेल : खेल-खेल में बढ़ायें सामान्य ज्ञान...

तीसरा सत्र ३१

✻ आओ सुनें कहानी : शरद पूनम की रात दिलाये आत्मशांति, स्वास्थ्यलाभ

✻ कीर्तन : हरि ॐ...हरि ॐ......

✻ खेल : आओ पहचानें भगवानों के पयार्यवाची नाम...

चौथा सत्र ४४

✻ आओ सुनें कहानी : कैसे अंतरात्मा की आवाज ने बनाया महान !

✻ भजन : तुम हमारे हो गुरूजी......

✻ खेल: ज्ञान का मनोरंजन...

पाँचवाँ सत्र ५५

✻ आओ सुनें कहानी : हृदय में हो संवेदना व सुदृढ़ता भी

✻ पाठ : प्रज्ञा दिवाली प्रिय पूजिएगा...

✻ खेल : बाधक और सहायक

....

बच्चों की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी ।
बाल संस्कार कैसे चलाये ? इस प्रश्न का शानदार
उपाय ''बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम''
अब बाल संस्कार चलाना हो गया बहुत ही आसान...
घर बैठे दे सकते है बच्चों को अच्छे संस्कारों का
खजाना
हर रविवार शाम ४ बजे बाल संस्कार के
यू-ट्यूब चैनल पर ।

बच्चों की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी ।

बाल संस्कार कैसे चलाये ? इस प्रश्न का शानदार उपाय "बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम"

अब बाल संस्कार चलाना हो गया बहुत ही आसान...

घर बैठे दे सकते है बच्चों को अच्छे संस्कारों का खजाना

हर रविवार शाम ४ बजे बाल संस्कार के यू-ट्यूब चैनल पर ।

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

00https://youtu.be/nVqEk-KusM0

२. ॐ कार गुंजन

https://youtu.be/RO5qOT6y3-k

३. तीन मंत्र, गुरुप्रार्थना

https://youtu.be/hZ1U9eVw11w

४. पूज्यश्री के लिए सामूहिक जप

https://youtu.be/mR0YKl-NCd0

५. प्रार्थना

(क) हे प्रभु आनंददाता

https://youtu.be/XKGEHt9M2So

एवं (ख) जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक

https://youtu.be/pfqIN1yD5w4

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

https://youtu.be/cYXOQleGFNM

७. चमत्कारिक ॐ कार प्रयोग

https://youtu.be/pfqIN1yD5w4

८. त्राटक

https://youtu.be/wL4O0Ek-UG4

९. हास्य प्रयोग

https://youtu.be/u8FWQ4atikY

१०. आरती

नौ दिन (नवरात्रि) के बाद दसवें दिन जो शक्ति है वह अपने कार्यों में विजय प्राप्त करने में लगायी जाती है । भगवान राम ने इसी दिन रावण पर विजय पाने के लिए प्रस्थान किया था । इस दिन राजा रघु ने कुबेर को युद्ध के लिए ललकारा और कौत्स मुनि को गुरूदक्षिणा दिलाने के लिए स्वर्ण-मुहरों की वर्षा करवायी । छत्रपति शिवाजी ने औरंगजेब को मात देने इसी दिन प्रस्थान किया और वे हिन्दू धर्म की रक्षा करने में सफल हुए । जिसके पास मौन की शक्ति है, संयम की शक्ति है, जिनकी आध्यात्मिक शक्तियाँ विकसित हो गयी हैं उनके कार्य बिना चौघड़िये देखे भी सफल हो जाते हैं ।

(ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१८, १२)

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : मनुष्य जन्म का मुख्य कर्तव्य ।

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 : बिना पुरूषार्थ के कोई भी कार्य सिद्ध होना सम्भव नहीं है । बिना प्रयास के किसीका कोई कार्य सिद्ध होता दिखे तो वह उसके पूर्व के पुरूषार्थ का ही फल है ।

– पूज्य बापूजी

(लो. क. सेतु, २०१९,१५)

३. आओ सुनें कहानी :

यही आत्मसाक्षात्कार है - पूज्य बापूजी

(पूज्य बापूजी का ५८वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस :७ अक्टूबर)

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।
अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ।।
(गीता : ३.२७)

प्रकृति में ही गुण-कर्म हो रहे हैं लेकिन अहंकार से जो विमूढ़ हो गये, वे अपने को कर्ता-भोक्ता, सुखी-दुःखी मानते हैं । भाव आये तो 'मैं दुःखी हूँ' या 'मैं सुखी हूँ' यह आयेगा अथवा तो 'मेरे को यह करना है' या 'मैंने यह कर लिया...' आयेगा । लेकिन आप समझना, 'यह सब मन का खेल है' तो आप बहुत ऊँची अवस्था में चले जाओगे । उस अवस्था में ऐसा नहीं कि सुन्न-मुन्न हो जाय, आलसी हो जाय, नींद आ जाय... नहीं ।

ऊठत बैठत ओई उटाने,
कहत कबीर हम उसी ठिकाने ।

ब्राह्मी स्थिती ऐसी ऊँची होती है ।

फिर भगवान आपके मित्र हो जायेंगे ।

जैसे घटाकार वृति होने से घड़ा दिखेगा, सकोराकार वृति से सकोरा (मिट्टी का छोटा प्याला) दिखेगा, ऐसे ही ब्रह्म-परमात्मा के विषय में सुनते हैं तो ब्रह्माकार वृति बनती है । यह संसार इन्द्रियों से दिखता है लेकिन ब्रह्म-परमात्मा सारी इन्द्रियों से दिखता हैं वह कैसे दिखेगा ?

इन्द्रियों से जो दिखता है वह प्रकृति है, परिवर्तनशील है, इन्द्रियाँ जिसकी सत्ता से देखती हैं वह आत्मा ब्रह्म है और वह हम हैं । ऐसा साक्षात्कार हो जाय तो फिर भगवान भी आपके मित्र हो जायेंगे । जिस भाव से भगवान को देखो, उस भाव में आपका संकल्प पूरा हो जायेगा ।

मेरे गुरूजी (साँईं लीलाशाहजी) सत्संग करके कमरे में चले गये, फिर थोड़ी देर बाद बाहर देखा तो सत्संगी खड़े हैं, बोले : ''अभी तक तुम गये नहीं ! रात हो गयी ।''

सत्संगी बोले : ''साँईं ! बरसात पड़ रही है न, भगवान को कौन बोले ।''

''अरे, तुम्हारा भगवान है, मेरा तो बेटा लगता है !''

सत्संगी जरा नजदीक के थे, बोले : ‘‘साँई ! बेटे को बोल दो न, बरसात बंद कर दे ।’’

‘‘बेटे ! बरसात बंद कर दो ।’’

बरसात बंद हो गयी और वे प्रणाम करके भागे घर । वे लोग घर पहुँचे तो फिर चालू हो गयी बरसात । भगवान को कोई बाप मानता है, कोई बेटा मानता है, कोई सखा और कोई सुहृद मानता है और वास्तव में बेटा भी वही परमात्मा है, बाप भी वही है । अगर वह बेटा नहीं बनता तो उसीमें से बाप कैसे बनेगा ? वही बेटा बन के बाप बनता है । उसको बेटा मानो तो नाराज नहीं होता । और ऐसा नहीं है कि मेरे गुरूजी भगवान को बेटा-ही-बेटा मानते थे, कभी भगवान को बेटा मान लेते थे तो कभी भगवान के बेटे हो जाते थे ।

भगवान के साथ, ब्रह्म के साथ गुरूजी की एकाकारता थी । तभी उनके संकल्प से आवरण भंग हुआ और आसुमल से आशाराम बन गये । नहीं तो १२ साल मैं तपस्या करता तो इतना नहीं मिलता, जितना उन शहंशाह (साँई लीलाशाहजी) ने दे डाला ! १२-१२ साल के तीन अनुष्ठान

करता तो भी इतना काम नहीं होता ।

ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१५, १२

*** प्रश्नोत्तरी :**

१. आसुमल से साँई आशाराम कैसे बने ?

२. इंद्रियाँ जिसकी सत्ता से देखती है वह कौन है ?

३. ब्रह्माकार वृत्ति कब बनती है ?

४. उन्नति की उड़ान : हम किसी कार्य को जितना 'कठिन है... कठिन है...' ऐसा समझते हैं, वह कार्य उतना ही कठिन हो जाता है लेकिन हम कठिन को कठिन न समझकर पुरूषार्थ करते हैं तो सफल भी हो सकते हैं । प्रयत्नशील व्यक्ति हजार बार असफल होने पर भी अपना प्रयत्न चालू रखता है तो भगवान उसको अवश्य मदद करते हैं ।

हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा ।

५. साखी संग्रह :

(क) तुलसी इस संसार में, बहुत से कीन्हे मीत ।

जिन दिल बाँधा एक से, वे सोये निश्चिंत ।।

(ख) तुलसी ममता राम से, समता सब संसार ।
राग न द्वेष में दोष दुःख, दास गये भव पार ।।

६. कीर्तन : बुद्धि में भगवदशक्ति का संचार करने एवं अपनी नींद को ‘‘योगनिद्रा’’ बनाने हेतु (ध्यान व कीर्तन) (https://youtu.be/1hesGY4xPWE)

७. गतिविधि : नवरात्रि में नौ का चक्र

इस गतिविधि में बच्चों निम्नलिखित नौ-नौ नाम बताने है । जैसे :-

१. नौ देवियों के नाम :- शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघंटा, कूष्माण्डा, स्कंदमाता, कात्यायनी, कालरात्रि, महागौरी और सिद्धिदात्री

२. नौ संतों के नाम

३. नौ सद्‌गुणों के नाम

४. नौ दुर्गुणओं के नाम

५. नौ आसनों के नाम

६. नौ मुद्राओं के नाम

७. नौ भगवानों के नाम

८. नौ बालभक्तों के नाम

९. नौ तीर्थों के नाम

७. वीडियो सत्संग : बापूजी ने बताया आत्मसाक्षात्कार का सबसे सरल उपाय...

(https://youtu.be/sbIPLOxjags)

८. गृहकार्य : इस नवरात्रि में सभी बच्चों को ७ दिन का सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करना है तथा उससे आपको क्या लाभ हुए वो अपनी नोट बुक में लिखकर लाना है ।

९. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक ने राजू से पूछा :

What is microsoft excel ?

राजू ने उत्तर दिया : सर, यह surf excel का एक ब्रांच होता है, जो कंप्यूटर को साफ करता है ।

सीख : अल्पज्ञान, खतरनाक होता है । इसलिए हम सभी को प्रत्येक समय अपना ज्ञान बढ़ाने में तत्पर रहना चाहिए ।

१०. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक और कण्ठस्थ भी करवायें ।)

१. हीयतेहि मतिस्तात ! हीने : सह समागमात्।

समैश्च समतामर्ति विशिष्टैश्च विशिष्टाम् ।।

'हे प्यारे ! अपने से हीन पुरूषों की संगति करने से बुद्धि हीन हो जाती है, अपने जैसों की संगति करने से समान रहती है तथा अपने से बड़ों की संगति करने से बड़ी उत्तम हो जाती है ।'

२. वर्णं कीर्तिं मतिं लक्ष्मीं स्वास्थ्यमायुश्च विन्दति ।

ब्राह्मे मुहूर्ते सञ्जाग्रच्छ्रियं वा पंकजं यथा ।

अर्थ : 'ब्रह्ममुहूर्त में उठने से वर्ण, कीर्ति, बुद्धि, लक्ष्मी, स्वास्थ्य तथा आयु की प्राप्ति होती है । ब्रह्ममुहूर्त में उठनेवाले का शरीर कमल की तरह प्रफुल्लित हो जाता है ।'

११. पहेली :

गुरू की कृपा से आत्मबोध को, किस दिन बापूजी पाए ?
आत्मसुधा का अमृत हर पल, बापू सदा लुटाए ।।
ऐसे दिवस का वंदन करते, जन-जन शीश झुकायें ।
जब से बापूजी सारे जग में, अलख की ज्योत जगायें ।

(**उत्तर** : आत्मसाक्षात्कार दिवस)

१२. आरोग्य की सुरक्षा :

दैवी चिकित्सा

पाचन व भूख की वृद्धि हेतु : खजूर में अदरक, काली मिर्च(कम मात्रा में), सेंधा नमक आदि मिलाकर चटनी बनायें । इसमें एकटक देखते हुए २१ बार 'ॐ राम' मंत्र का जप करें । विधिपूर्वक बनायी गयी इस चटनी को खाने से भूख खुलकर लगती है व पाचन ठीक से होता है । यह पौष्टिक और बलप्रद भी है ।

(ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१८)

१३. खेल : खेल-खेल में जानें हिन्दू महीनों के नाम.

शिक्षक इस खेल में बच्चों को ३० सेकेंड का समय दें । जो दिए हुए समय में सही क्रमानुसार महीनों का नाम लिख पायेगा वह विजेता होगा और जो सही नहीं बता पायेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा ।

महीनों के नाम इस प्रकार है :

मार्गशीर्ष, भाद्रपद, बैशाख, माघ, फाल्गुन, पौष, अश्विन, ज्येष्ठ, श्रावण, कार्तिक, आषाढ़ ।

१४. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्वं
सच्चित्सुखं परहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तिमवैति नित्यं
तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥

'मैं प्रातःकाल हृदय में स्फुरित होते हुए आत्मतत्त्व का स्मरण करता हूँ, जो सत्, चित् और आनंदस्वरूप है, परमहंसों का प्राप्य स्थान है और जाग्रत आदि तीनों अवस्थाओं से विलक्षण 'तुरीय' है। जो स्वप्न, सुषुप्ति और जाग्रत अवस्था को नित्य जानता है, वह स्फुरणरहित ब्रह्म ही है मैं हूँ, पंचभूतों का संघात (शरीर) मैं नहीं हूँ ।'

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

परम स्वतंत्र पुरूष...

...वही एक है ।।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ :

अगले सत्र में हम जानेंगे आखिर हर बारह महीनें में क्यों रावण को दी जाती है दियासलाई !

(छ) प्रसाद वितरण ।

।। दूसरा सत्र ।।

आज का विषय : आखिर हर बारह महीनें क्यों रावण को दी जाती है दियासलाई !

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 : जो सूर्योदय से पहले शय्या त्याग देता है उसके अंतःकरण में सात्त्विक गुण पुष्ट होते हैं ।

– पूज्य बापूजी

(ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९, १९)

३. आओ सुनें कहानी :

महाशत्रु कौन और जीवन में विजय कैसे पायें ?

(दशहरा : १५ अक्टूबर)

विजयादशमी को रावण को मारकर श्रीराम विजेता हुए थे । महिषासुर आदि राक्षसों को मारकर माताजी ने धरती का बोझा हल्का किया था । विजयादशमी से हमें यह संदेश मिलता है कि भौतिकवाद भले कितना भी बढ़ा-चढ़ा हो, अधार्मिक अथवा बहिर्मुख आदमी के पास कितनी भी सत्ताएँ हों, कितना भी बल हो फिर भी अंतर्मुख व्यक्ति डरे नहीं, उसकी विजय जरूर होगी ।

१० आदमियों जितने जिसके मस्तक और भुजाएँ थीं ऐसे रावण के समस्त सैन्य-बल को भी छोटे-छोटे बंदर-भालुओं ने ठिकाने लगा दिया ।

यह दशहरा तुम्हें संदेश देता है कि जो प्रसन्नचित्त हैं, पुरूषार्थी है उसे ही विजय मिलती है । जो उत्साहित है, कार्यरत है, जो हजार विघ्नों पर भी चिंतित नहीं होता, हजार दुश्मनों से भी भयभीत नहीं होता, हजार दुश्मनों से भी भयभीत नहीं होता वह महादुश्मन-जन्म-मरण के चक्कर को भी तोड़कर फेंक देता है । छोटे-छोटे दुश्मन को मारना कोई बड़ी बात नहीं है, अपने और

ईश्वर के बीच में जो अविद्या का पर्दा है, उसको जब तक नहीं हटाया तब तक दुनिया के सब शत्रुओं को हटा दो, कोई फर्क नहीं पड़ता । दुनिया के शत्रु ज्यों-के-त्यों मौजूद रहें, उनकी चिंता मत करो । महाशत्रु जो अज्ञान है उसको तुम हटा दो, फिर पता चलेगा कि शत्रुओं के रूप में भी उस परमात्मा की आभा है ।

विजयादशमी के दिन रावण को परास्त कर श्रीरामचन्द्रजी विजयी हुए । रावण की नाईं वासनाओं के वेग में हम खींच न जायें इस याद में रावण को हर बाहर महीने में दे दियासलाई ! रावण के पुतले को तो दीयासलाई देते हैं लेकिन हमारे भीतर भी राम और रावण दोनों बैठे हैं । सद्विचार है, शांति की माँग है- यह राम का स्वभाव है और 'मेरा तो मेरे बाप का, इसका भी मेरा ही है' - ये रावण की वृत्तियाँ भी है ।

(ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१६)

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. रावण के पुतले को हर बारह महीने में दीयासलाई देने से क्या अभिप्राय है ?

२. दशहरा हमें क्या संदेश देता है ?

४. उन्नति की उड़ान : संयम और सदाचार का आदर करनेवाला विद्यार्थी, सेवा और परोपकार के सद्गुणवाला विद्यार्थी इहलोक और परलोक - दोनों की बाजियाँ जीत लेता है । जिसके जीवन में ध्यान है, प्रभु का नाम है, उसको इहलोक और परलोक में कुछ भी दुर्लभ नहीं है । जिस विद्यार्थी के जीवन में संयम है, वह बड़े-बड़े कार्य हँसते-खेलते कर सकता है । (ऋषि प्रसाद,अक्टूबर २०१८, १८)

५. प्राणवान पंक्तियाँ :

क. शाम का ढला सूरज सुबह उग आता है ।
हर पतझड़ वसंत में बदल जाता है ।।

ख. धीरज धर पुरुषार्थ कर हिम्मत न हार ।
सत्संग सुन फर्ज अदा कर, यही है सार ।।

६.पूज्य श्री द्वारा रावण दहन का वीडियो: देखें कैसे हुआ बुराई का प्रतीक रावण का दहन (दिव्य लीला)

(https://youtu.be/3wsPI9MUD4M)

७. गतिविधि : सभी बच्चों को राम-रावण का युद्ध करते हुए एक बनाकर उसमें रंग बनाकर भरकर अपने

केन्द्र-शिक्षक को दिखाना है ।

८. वीडियो सत्संग : अधर्म पर धर्म की विजय (https://youtu.be/tghaq24RnUw)

९. गृहकार्य : दशहरे के दिन शाम को सूर्यास्त के समय के समय 'ॐ अपराजिताय नमः' इस मंत्र का विशेष रूप से जप करना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक लड़का सब्जी मंडी गया ।

लड़का : मुझे सारे सड़े अमरूद दे दो ।

ठेलेवाला : सारे सड़े हुए ?

लड़का : हाँ, सारे खराब अमरूद । ठेलेवाले ने सारे सड़े अमरूद एक पॉलीथीन में भर दिये ।

लड़का : अब इस पॉलीथीन को साइड में रखो और साफ अमरूद में से १ किलो तौल दो ।

सीख : जैसे सड़ा-गला फल निकालकर अच्छा फल हम छांट लेते हैं, ऐसे ही अपने चरित्र में से भी दुर्गुणों को छांट कर निकाल दें और सद्गुण भर लें ।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं
बह्वाशिनं निष्ठुरवाक्यभाषिणम् ।
सूर्योदये ह्यस्तमयेपि शायिनं
विमुञ्चति श्रीरपि चक्रपाणिम् ।।

'जो मलिन वस्त्र धारण करता है, दाँतों को स्वच्छ नहीं रखता, अधिक भोजन करनेवाला है, कठोर वचन बोलता है, सूर्योदय तथा सूर्यास्त के समय भी सोता है, वह यदि साक्षात् चक्रपाणि विष्णु हों तो उन्हें भी लक्ष्मी छोड़ देती हैं ।'

(गरूड़ : ११४.३५)

२.तत्कर्म यन्न बन्धाय सा विद्या या विमुक्तये ।
आयासायापरं कर्म विद्यान्या शिल्पनैपुणम् ।।

अर्थ : 'कर्म वही है जो बंधन का कारण न हो और विद्या

भी वही है जो मुक्ति की साधिका हो । इसके अतिरिक्त और कर्म तो परिश्रमरूप तथा अन्य विद्याएँ कला-कौशल मात्र ही है ।'

(विष्णु पुराण : १.१९.४१)

(ऋषि प्रसाद, मई २०१३)

१२. पहेली :

सत्य की जीत हुई थी जिस दिन, कौन दिवस वो आया ।
रावण वध कर रामचन्द्रजी ने धर्म विजय को पाया ।।

(उत्तर : दशहरा)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

आँखों की समस्याओं और नेत्रज्योति-वृद्धि के उपाय

लगातार कम्पयूटर स्क्रीन तथा टीवी देखने, प्रदूषित वातावरण, आहार में पोषक तत्त्वों की कमी तथा अन्य कारणों से आँखों में जलन, पानी गिरना, कम दिखाई देना, आँखों में जाले, कम उम्र में ही चश्मा लग जाना आदि समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं । ये समस्याएँ आगे जाकर आँखों को गम्भीर नुकसान पहुँचा सकती हैं ।

आँखों की समस्याओं से बचने के नुस्खे

(१) रोज दिन में दो-तीन बार मुँह में पानी भरकर आँखों पर स्वच्छ, शीतल पानी के छींटे मारें। इससे आँखों की सारी गर्मी पानी के द्वारा बाहर निकल जाती है ।

(२) आँखों में जलन हो या धूप से आये हों तो बर्फ के पानी की पट्टियाँ आँखों के ऊपर रखें ।

(३) पैर के तलवों पर घी मालिश करके सोयें ।

नेत्रज्योति बढ़ाने के सरल प्रयोग

(१) हाथों को कंधों की ऊँचाई तक शरीर के अगल-बगल उठायें। अँगूठों को ऊपर की ओर रखें । सिर एवं चेहरे को बिना घुमाये आँखों को बायें हाथ के अँगूठे पर फिर दायें हाथ के अँगूठे पर केन्द्रित करें । हर तरफ १५-१५ सेकंड तक दृष्टि केन्द्रित करें। इसके बाद २ मिनट तक आँखों को हल्की बंद कर उन्हें विश्राम दें ।

(२) दोनों हाथों की हथेलियों को आपस में अच्छी तरह रगड़कर बंद आँखों को पर रखें । इस क्रिया से अल्फा तरंगें आँखों के अंदर प्रवेश कर पहुँचाती हैं। (क्रमशः)

(ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१४)

१४. खेल :

खेल-खेल में बढ़ाए सामान्य ज्ञान

केन्द्र शिक्षक कुछ पर्चियाँ बनायें एवं हर पर्ची पर कुछ खास दिवस आदि के नाम लिखेंगे । केन्द्र के एक-एक बच्चे को बुलाकर कोई भी एक तह की हुई पर्ची उठानी है एवं वह दिवस किस तिथि को मनाया जाता है, बच्चों को बताना है ।

कुछ खास तिथियों और दिनों के नाम नीचे दिए गए हैं:-

१. गीता जयंती :- मोक्षदा एकादशी

२. राष्ट्रीय युवा दिवस :- १२ जनवरी

३. तुलसी पूजन दिवस :- २५ दिसम्बर

४. मातृ-पितृ पूजन दिवस :-१४ फरवरी

५. हिन्दू नव वर्ष :- चैत्र शुक्ल प्रतिपदा

६. विश्व पर्यावरण दिवस : ५ जून

७. राष्ट्रीय विज्ञान दिवस :- २८ फरवरी

८. विश्वगुरु भारत अभियान :- २५ दिसम्बर से १ जनवरी

९. संस्कृत दिवस :- श्रावणी पूर्णिमा
१०. ऋषि प्रसाद जयंती :- गुरू पूर्णिमा
११. विश्व महिला दिवस :- ८ मार्च
१२. राष्ट्रभाषा हिंदी दिवस :- १४ सितंबर

१५. 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 ।'

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

सर्वत्र एक किसे...
...जीवित हो जाये ।।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे शरद पूर्णिमा का महत्त्व ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

।। तीसरा सत्र ।।

आज हम जानेंगे : शरद पूर्णिमा का महत्व !

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 :

सहसा विदधीत न क्रिया-
मविवेकः परमापदां पदम् ।
वृणुते हि विमृश्यकारिणं
गुणलुब्धाः स्वयमेव सम्पदः ।।

'किसी कार्य को बिना सोचे-विचारे अचानक नहीं कर डालना चाहिए क्योंकि अविवेक (बिना सोचे-विचारे कार्य तक करना) विपत्तियों, दुःखों का कारण है । विचारशील

मनुष्य को गुणों से प्रेम करनेवाली सम्पत्तियाँ स्वयं चुन लेती हैं ।'

(किरातार्जुनीयम् :२.३०) ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१९

शरद पूनम की रात दिलाये आत्मशांति, स्वास्थ्यलाभ

- पूज्य बापूजी

(शरद पूर्णिमा : २० अक्टूबर)

आश्विन पूर्णिमा को 'शरद पूर्णिमा' बोलते हैं । इस दिन रास-उत्सव और कोजागर व्रत किया जाता है । प्रेमभाव में रमण करनेवाली गोपियों को शरद पूर्णिमा की रात्रि में भगवान श्रीकृष्ण ने बंसी बजाकर अपने पास बुलाया और ईश्वरीय अमृत का पान कराया था । अतः शरद पूर्णिमा की रात्रि का विशेष महत्त्व है । इस रात को चन्द्रमा अपनी पूर्ण कलाओं के साथ पृथ्वी पर शीतलता, पोषक शक्ति एवं शांतिरूपी अमृतवर्षा करता है ।

शरद पूनम की रात को क्या करें, क्या न करें ?

✻ दशहरे से शरद पूनम तक चन्द्रमा की चाँदनी में विशेष हितकारी रस, हितकारी किरणें होती हैं । इन दिनों

चन्द्रमा की चाँदनी का लाभ उठाना, जिससे वर्षभर आप स्वस्थ और प्रसन्न रहें । नेत्रज्योति बढ़ाने के लिए दशहरे से शरद पूर्णिमा तक प्रतिदिन रात्रि में १५ से २० मिनट तक चन्द्रमा के ऊपर त्राटक करें ।

✻ अश्विनी कुमार देवताओं के वैद्य हैं । जो भी इन्द्रियाँ शिथिल हो गयी हों, उनको पुष्ट करने के लिए चन्द्रमा की चाँदनी में खीर रखना और भगवान को भोग लगाकर अश्विनी कुमारों से प्रार्थना करना कि 'हमारी इन्द्रियों का बल-ओज बढ़ायें ।' फिर वह खीर खा लेना ।

✻ इस रात सुई में धागा पिरोने का अभ्यास करने से नेत्रज्योति बढ़ती है ।

✻ शरद पूनम दमे की बीमारियों के लिए वरदान का दिन है । अपने सभी आश्रमों में निःशुल्क औषधि मिलती है, वह चन्द्रमा की चाँदनी में रखी हुई खीर में मिलाकर खा लेना और रात को सोना नहीं । दमे का दम निकल जायेगा ।

खीर को बनायें अमृतमय प्रसाद

खीर को रसराज कहते हैं । सीताजी को अशोक वाटिका में

रखा गया था । रावण के घर का क्या खायेंगी सीताजी ! तो इन्द्रदेव उन्हें खीर भेजते थे ।

खीर बनाते समय घर में चाँदी का गिलास आदि जो बर्तन हो, आजकल जो मेटल (धातु) का बनाकर चाँदी के नाम से देते हैं वह नहीं, असली चाँदी के बर्तन अथवा असली सोना धो-धा के खीर में डाल दो तो उसमें रजतक्षार या सुवर्णक्षार आयेंगे । लोहे की कड़ाही अथवा पतीली में खीर बनाओ तो लौह तत्त्व भी उसमें आ जायेगा । इलायची, खजूर या छुहारा डाल सकते हो लेकिन बादाम, काजू, पिस्ता, चारोली ये रात को पचने में भारी पड़ेंगे । रात्रि ८ बजे महीन कपड़े से ढँककर चन्द्रमा की चाँदनी में रखी हुई खीर ११ बजे के आसपास भगवान को भोग लगा के प्रसादरूप में खा लेनी चाहिए । लेकिन देर रात को खाते हैं इसलिए थोड़ी कम खाना और खाने से पहले एकाध चम्मच मेरे हवाले भी कर देना । मुँह अपना खोलना और भाव करना : 'लो महाराज ! आप भी लगाओ भोग ।' और थोड़ी बच जाय तो फ्रिज में रख देना । सुबह गर्म करके खा सकते हो ।

(खीर दूध, चावल, मिश्री, चाँदी, चन्द्रमा की

चाँदनी - इन पंचश्वेतों से युक्त होती है, अतः सुबह बासी नहीं मानी जाती ।)

शरद पूनम का आत्मकल्याणकारी संदेश

रासलीला इन्द्रियों और मन में विचरण करनेवालों के लिए अत्यंत उपयोगी है लेकिन राग, ताल, भजन का फल है भगवान में विश्रांति । रासलीला के बाद गोपियों को भी भगवान ने विश्रांति में पहुँचाया था । श्रीकृष्ण भी इसी विश्रांति में तृप्त रहने की कला जानते थे । संतुष्टि और तृप्ति सभीकी माँग है । चन्द्रमा की चाँदनी में खीर पड़ी-पड़ी पुष्ट हो और आप परमात्म-चाँदनी में विश्रांति पाओ ।

चन्द्रमा के दर्शन करते जाना और भावना करना कि 'चन्द्रमा के रूप में साक्षात् परब्रह्म-परमात्मा की रसमय, पुष्टिदायक रश्मियाँ आ रही हैं । हम उसमें विश्रांति पा रहे हैं । पावन हो रहा है मन, पुष्ट हो रहा है तन, ॐ शांति... ॐ आनंद...' पहले होंठों से, फिर हृदय से जप और शांति... निःसंकल्प नारायण में विश्रांति पाते जाना । परमात्म-विश्रांति, परमात्म-ज्ञान के बिना भौतिक सुख-सुविधाएँ

कितनी भी मिल जायें लेकिन जीवात्मा की प्यास नहीं बुझेगी, तपन नहीं मिटेगी ।

देखें बिनु रघुनाथ पद जिय कै जरनि न जाइ ।

(रामायण)

श्रीकृष्ण गोपियों से कहते हैं कि ''तुम प्रेम करते-करते बाहर-ही-बाहर रूक न जाओ बल्कि भीतरी विश्रांति द्वारा मुझ अपने अंतरात्मा प्रेमास्पद को भी मिलो, जहाँ तुम्हारी और हमारी दूरी खत्म हो जाती है । मैं ईश्वर नहीं, तुम जीव नहीं, हम सब ब्रह्म हैं - वह अवस्था आ जाय ।'' श्रीकृष्ण जो कहते हैं, उसको कुछ अंश में समझकर हम स्वीकार कर लें, बस हो गया । ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१४

✻ प्रश्नोत्तरी :

१. नेत्रज्योति बढ़ाने के लिए चन्द्रमा पर किस दिन और कितने मिनट त्राटक करना चाहिए ?

२. शरद पूर्णिमा की रात्रि क्या विशेष महत्व है ?

३. राग, ताल और भजन का फल क्या है ?

४. उन्नति की उड़ान :

हे मेरे प्यारे विद्यार्थियों ! आलस्य को, बुराइयों को अपना शत्रु समझो । पुरूषार्थ और परमात्म-प्रेम को अपना परम साथी समझो । सेवाभावी विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है । संयम और दृढ़ संकल्पशक्ति विद्यार्थी-जीवन की नींव है ।

(ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९)

५. प्रेरक पंक्ति :

सूर्यमुखी दिन में खिलता है पर रात में नहीं ।
चन्द्रमुखी रात में खिलता है पर दिन में नहीं ।
अंर्तमुखी हर क्षण खिलता ही रहता है ।
उसकी प्रसन्नता किसी गैर के हाथ में नहीं ।।

६. कीर्तन : हरि ॐ...हरि ॐ...

(https://youtu.be/uPeTKBQyDks)

७. गतिविधि :

इस पूनम की अनोखी रात्रि में बढ़ाएँ नेत्रज्योति

१. बच्चों इस पूनम पर आपको चंद्रमा की रोशनी में सुई में धागा पिरोना है और जाँच करनी है कि आपने कितने

समय में सुई में धागा पिरोया ।

२. १६ अक्टूबर से २० अक्टूबर (एकादशी से शरद पूर्णिमा तक) रोज रात को चंद्रमा पर थोड़ी देर त्राटक करना है, इससे नेत्रज्योति बढ़ेगी, यह भी आपकी गतिविधि है ।

८. वीडियो सत्संग : sharad punam special night for happiness and healthy life (https://youtu.be/R8tlgqZ4nVs)

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपनी नोट कॉपी में शरद पूनम के लाभ लिखने है ५ वाक्यों में और अपने केन्द्र शिक्षक को दिखाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक चुहिया पेड़ पर चढ़ी ।

तो बंदर ने पूछा : ‘‘तू ऊपर क्यों आई ?’’

चुहिया : ‘‘सेब खाने ’’

बन्दर : ‘‘ये तो आम का पेड़ है ।’’

चुहिया : ‘‘तू ज्यादा चालाक मत बन, मैं सेब साथ लाई हूँ ।

सीख : हमें कभी भी सहपाठी व मित्र को नहीं चिढ़ाना

चाहिए एवं केवल स्वयं को ही सर्वश्रेष्ठ मानने व दिखाने की भूल कदापि नहीं करनी चाहिए ।

११. खेल :

आओ पहचानें भगवानों के पयार्यवाची नाम

नीचे दिए गए भगवानों के पर्यायवची नाम पहचान कर तथा गिनकर संख्या बतानी है कि कौन से भगवान के कितने नाम दिए गए है ।

वासुदेव, रमा, एकदन्त, मृत्युंजय, अंजनीपुत्र, रघुनाथ, शारदा, विनायक, वीणापाणी,चंद्रशेखर, वागेश्वरी, मारूति, पवनसुत, रणछोड़, लंबोदर, मोहन, सियाराम, महावीर, पद्मा, कैलाशनाथ

भगवान के नाम-पर्यायवाची शब्दों की संख्या

१. गणेश - ३

२. शिव -

३. राम -

४.कृष्ण -

५.सरस्वती -

६. लक्ष्मी -

७. हनुमान -

१२. आओ करें गीता श्लोक का पठन :

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

१. मधुन्मने निक्रमणं मधुमन्मे परायणम्।
वाचा वदामि मधुमद् भूयासं मधुसन्दृशः ।।

अर्थ : 'हे मधुक (मीठा बोलनेवाले) ! आपको प्राप्त करके हमारा निकट का गमन मधुर हो । हमारी वाणी भी मधुरतायुक्त हो, जिससे हम सबके प्रेमास्पद बन जायें ।'

(अथर्ववेद : कांड १, सूक्त ३४, मंत्र ३)

२. अनामिका शांतिदा प्रोक्ता मध्यमायुष्करी भवेत् ।
अंगुष्ठ पुष्टिदः प्रोक्ता तर्जनी मोक्षदायिनी ।।

अर्थ : अनामिका से तिलक करने से सुख-शांति, मध्यमा से आयु, अँगूठे से स्वास्थ्य और तर्जनी से मोक्ष की प्राप्ति होती है । (स्कंद पुराण)

१३. पहेली :

किस दिन कृष्ण की बंशी सुनकर, गोपियाँ
खिंची चली आई ।
पूर्ण पुरूष के पूर्ण तत्त्व के रस को गोपियाँ
पाई ।।

(उत्तर : शरद पूनम की रात)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शरद पूर्णिमा की चाँदनी के स्वास्थ्य-प्रयोग

* दो पके सेवफल के टुकड़े करके शरद पूर्णिमा को रातभर चाँदनी में रखने से उनमें चन्द्रकिरणें और ओज के कण समा जाते हैं । सुबह खाली पेट सेवन करने से कुछ दिनों में स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक लाभकारी परिवर्तन होते हैं ।

* इस दिन रात को चाँदनी में सेवफल २-३ घंटे रख के फिर उसे चबा-चबाकर खाने से मसूड़ों से खून निकलने का रोग (स्कर्वी) नहीं होता तथा कब्ज से भी छुटकारा मिलता है ।

* २५० ग्राम दूध में १-२ बादाम व २-३ छुहारों

के टुकड़े करके उबालें । फिर इस दूध को पतले सूती कपड़े से ढँककर चन्द्रमा की चाँदनी में २-३ घंटे तक रख दें । यह दूध औषधिय गुणों से पुष्ट हो जायेगा । सुबह इस दूध को पी लें ।

१५. 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 :

ब्राह्मी स्थिति प्राप्त...
...साँई आशाराम ।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कैसे अंतरात्मा की आवाज ने बनाया महान !

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ चौथा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : कैसे अंतरात्मा की आवाज ने बनाया महान !

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.साखी :

जिन जैसी संगति करी बैसी ही फल लीन ।
कदली, सीप, भुजंग मुख बूंद एक गुण तीन ॥

'जो जैसी की संगति करता है वह वैसा ही फल लेता है । स्वाति नक्षत्र की बूँद एक ही होती है परंतु वही कदली की संगति से कपूर, सर्प से मुख से जाने से जहर और सीपी में जाने मोती बन जाती है ।'

३. आओ सुनें कहानी :

वह एक दिन जरूर ऊँचाई को छूता है जो..

सावली गाँव (जि. वडोदरा, गुजरात) का गरीब बालक चुनीलाल तीव्र बुद्धि का था । विद्यालय में चुनीलाल के साथ पढ़नेवाले कई लड़के पैसे लाते और छुट्टी में पास की दुकानों से सेव-मुरमुरे आदि कुछ-न-कुछ खरीद के खाया करते थे । परंतु अपने साथ पैसे ले जा सके ऐसी चुनीलाल के घर की परिस्थिति नहीं थी । उसने अपने मन को समझा-बुझाकर काबू में रखा था परंतु फिर भी एक दिन उसके मन में लालच पैदा हो गया । उसने माँ द्वारा मजदूरी करके लाये गये पैसों में से दो पैसे चुराये और दोस्तों के साथ सेव-मुरमुरे खरीद के खाये ।

इससे चुनीलाल की जिह्वा को कुछ क्षणों के लिए सुखाभास तो मिला लेकिन थोड़े ही समय बाद उसकी अंतरात्मा ने लानत बरसाना चालू कर दिया :'चुनीलाल ! तेरी माँ कड़ी मेहनत-मजदूरी करके जो पैसे कमाती है, उन्हें चुराने की हिम्मत तूने किसलिए की ? केवल दो-चार

मिनट के स्वाद के मजे के वश होकर ही न ? क्या यह तुझे शोभा देता है ?'

घर आकर वह गर्दन झुका के माँ के सामने खड़ा हो गया ।

माँ ने पूछा :''चुनिया ! तेरा चेहरा इतना उतरा क्यों है ?''

डरते-डरते चुनीलाल ने कुछ भी छिपाये बिना सब बता दिया । सुनकर माँ को वैसे तो आनंद हुआ कि 'मेरे चुनिया ने ईमानदारी से अपनी भूल स्वीकार की है और उसे उसका पछतावा हुआ है ।' फिर भी वह पुनः गलती न करे, उसका भविष्य खराब न हो इसलिए माँ ने थोड़ी नाराजगी भी जतायी और ईमानदारी दिखाने के लिए प्रेम भी किया । चुनीलाल ने अपनी गलती स्वीकार कर माँ को बताया तो उसका मन हलका हो गया और ऐसी भूल दुबारा न करने का का दृढ़ निश्चय किया ।

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : ''बड़ी-से-बड़ी गलती हो जाय, बड़े-से-बड़ा अपराध हो जाय लेकिन व्यक्ति में अपनी गलती मानने की तथा निकालने की तत्परता है तो

वह एक दिन जरूर ऊँचाई को छुएगा और बड़े-से-बड़े अच्छे काम करता है किंतु अपनी गलती न मानता है, न निकालता है तो वह एक दिन जरूर पतन की खाई में गिरेगा ।''

यही बालक चुनीलाल आगे चल के अपने सद्गुरू के कृपा-प्रसाद को आत्मसात् कर 'पूज्य मोटा' के नाम से प्रसिद्ध संत हुए । सूरत में तापी-तट पर वरियाव रोड पर स्थित उनके आश्रम के पास ही अपना आश्रम (संत श्री आशारामजी आश्रम) है । (ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९)

✻ प्रश्नोत्तरी :

१. चुनीलाल के मन में क्या लालच आया ?

२. चुनीलाल की अंतरात्मा ने क्या लानत बरसाई ?

३. बालक चुनीलाल आगे चलकर किस नाम से प्रसिद्ध हुए ?

४. उन्नति की उड़ान : पुरूषार्थ और परमात्म-प्रेम को अपना परम साथी समझो । सेवाभावी विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है । संयम और दृढ़ संकल्पशक्ति विद्यार्थी-जीवन की नींव है ।

ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९

५. साखी संग्रह :

क. जब हम आये जगत में, जग हँसे हम रोये ।
ऐसी करनी कर चलो, हम हँसे जग रोये ।।

ख. गुरू के आगे जायके, ऐसे बोलो बोल ।
कछु कपट राखै नहीं, अर्ज करै मन खोल ।।

६. भजन : तुम हमारे हो गुरूजी...
(https://youtu.beR8tlgqZ4nVs)

७. गतिविधि : इस सप्ताह की गतिविधि में सभी बच्चों को अपने आस-पास के जीव-जन्तु, पशु-पक्षी को कुछ खाने की वस्तु देनी है । जैसे : चींटियों को आटा, पक्षियों को दाना, गाय को रोटी आदि ।

८. वीडियो सत्संग : विद्यार्थियों के लिए प्रेरक प्रसंग
(https://youtu.beR8tlgqZ4nVs)

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों से जो भी गलती हुई है उसे अपने माता-पिता को लिखकर माफी माँगनी है क्योंकि अपनी कमियाँ अपने से बेहतर कोई नहीं जानता । अपने माता-पिता और अपने हितैषी के आगे अपनी गलती स्वीकार करने से मन पवित्र और दोष दूर हो जाते हैं ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

"एक व्यक्ति समोसे को खोल अंदर का मसाला खा रहा था ।"

किसी ने पूछा : "आप पूरा समोसा क्यों नहीं खा रहे ?"

व्यक्ति ने कहा : "मैं बीमार हूँ । डॉक्टर ने बाहर की चीज खाने से मना किया हुआ है ।"

सीख : देखा बच्चों, इस व्यक्ति ने कैसे अपनी मंदबुद्धि का परिचय दिया । हमें इसकी तरह न बनकर, ऊँची समझ एवं सूझ-बूझ का धनी बनना चाहिए । जीभ का चटोरा नहीं बनना चाहिए ।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. निः श्वासे न हि विश्वासः कदा रुद्धो भविष्यति ।
कीर्तनीयमतो बाल्याद्धरेर्नामैव केवलम् ।।

अर्थ : 'इस श्वास का कोई भरोसा नहीं है, कब रूक जाये । अतः बाल्यकाल से हरि के ज्ञान-ध्यान व कीर्तन में

प्रीति करनी चाहिए ।

२. सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम् ।

अर्थ : 'आप परस्पर मिलकर चलें, परस्पर मिलकर स्नेहपूर्वक वार्तालाप करें । आपके मन समान विचारधारावाले होकर ज्ञानार्जन करें ।'

१२. पहेली :

एक चीज है ऐसी भैया, मुंह खोले बिन खाई जाए ।

बिन काटे और बिना चबाए, खाली पड़े रुलाई आए ।।

(उत्तर : पिटाई)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

स्वादिष्ट और बलदायक केला

केला एक ऐसा विलक्षण फल है जो शारीरिक व बौद्धिक विकास के साथ उत्साहवर्धक भी है । पूजन-अर्चन आदि कार्यों में भी केले का महत्वपूर्ण स्थान है । केले में शर्करा, पोटैशियम, सोडियम, फॉस्फोरस, प्रोटीन्स, विटामिन ए, बी,सी, डी एवं लौह, ताँबा, आयोडीन आदि तत्त्वों के साथ

ऊर्जा का भरपूर खजाना है ।

लाभ : (१) पका केला स्वादिष्ट, भूख बढ़ानेवाला शीतल, पुष्टिकारक, मांस एवं वीर्यधारक, भूख-प्यास को मिटानेवाला तथा नेत्ररोग एवं प्रमेह में हितकर है ।

(२) केला हड्डियों और दाँतों को मजबूती प्रदान करता है । छोटे बच्चों के शारीरिक व बौद्धिक विकास के लिए केला अत्यंत गुणकारी है ।

(३) एक पका केला रोजाना खिलाने से बच्चों का सूखा रोग मिटाता है ।

(४) यह शरीर व धातु की दुर्बलता दूर करता है, शरीर को स्फूर्तिवान तथा त्वचा को कांतिमय बनाता है और रोगप्रतिकारक क्षमता भी बढ़ता है ।

(५) केला अन्न को पचाने में सहायक है । भोजन के साथ १-२ पके केले प्रतिदिन खाने से भूख बढ़ती है ।

(६) खून की कमी को दूर करने तथा वजन बढ़ाने के लिए केला विशेष लाभकारी है ।

(ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१४)

१४. खेल : ज्ञान का मनोरंजन

शिक्षक एक लूडो डायस एवं छः पेपर पीस तैयार रखेंगे एवं हर पेपर पीस पर एक अंक लिखा होगा (अंक केवल १-६) के बीच होंगे , जिसमें १ और ६ अंक भी सम्मिलित होंगे । प्रत्येक पेपर पीस के ऊपर अंक एवं पीछे कुछ गतिविधि लिखी होगी ।

शिक्षक किसी भी बच्चे को बुलाकर लूडो डायस उछालने को कहेंगे । उसमें से जो अंक आएगा वह बच्चा उसी अंक के पेपर पीस उठाएगा एवं जो भी गतिविधि होगी, वह उस बच्चे को करनी है ।

१. श्लोक

२. दोहा

३. श्री आशारामयण की १ पंक्ति

४. भजन

५. कीर्तन

६. प्राणवान पंक्ति

१५. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि । वीर्य्यमसि वीर्य्यं 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 :

जाग्रत स्वप्न सुषुप्ति...
...गाँव पधारे ।।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे पर्वों का पुंज दीपावली के बारे में !

(छ) प्रसाद वितरण ।

।।पाँचवाँ सत्र।।

आज हम जानेंगे : पर्वों का पुंज दीपावली

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.साखी :

जिन जैसी संगति करी बैसी ही फल लीन ।
कदली, सीप, भुजंग मुख बूंद एक गुण तीन ।।

'जो जैसी की संगति करता है वह वैसा ही फल लेता है । स्वाति नक्षत्र की बूँद एक ही होती है परंतु वही कदली की संगति से कपूर, सर्प से मुख से जाने से जहर और सीपी में जाने मोती बन जाती है ।'

३. आओ सुनें कहानी : अब आत्मदिवाली मनाओ

–पूज्य बापूजी

(दीपावली पर्व : २ से ६ नवम्बर)

पर्वों का पुंज दीपावली ५ दिनों का पर्व है । धनतेरस के दिन धन को लक्ष्मीनारायण की अर्धांगिनी मानकर उसका सदुपयोग करने का संकल्प किया जाता है । नरक चतुर्दशी को अपने जीवन से लापरवाही, आलस्य, प्रमाद, बेदरकारी, नारकीय विचारों को निकाल देना होता है । दीपावली को ज्ञान का प्रकाश करना है । नरक चतुर्दशी को 'छोटी दिवाली' भी बोलते हैं । छोटी दिवाली अर्थात् छोटी खुशी, जिसने लापरवाही हटा दी और तत्परता रखी है उसके जीवन में कुछ खुशी आयेगी लेकिन ज्ञान का दीया जलेगा तो पूरी खुशी आयेगी । फिर आता है नूतन वर्ष और आखिरी दिन होता है भाईदूज ।

धनतेरस

लोग रूपये-पैसों को धन मानते हैं, यह बहुत छोटी बात है क्योंकि उससे महत्वपूर्ण आरोग्य-धन है । **पहला सुख निरोगी काया...** तबीयत अच्छी नहीं तो रूपये-पैसे क्या

कर लेंगे ! आरोग्य-धन की सुरक्षा करना भगवान धन्वंतरि का प्राकट्य दिवस मनाना है ।

धनतेरस को यमराज के लिए प्रांगण में नैवेद्य धर देना, दीपदान कर देना । इस दिन यमराज को प्रसन्न करेंगे तो अकाल मृत्यु से बचाव होता है । धन्वंतरि महाराज को भी नेवैद्य अर्पण कर प्रेम से बोलना : 'हमारा आयुवर्धन, आरोग्य की पुष्टि करनेवाले धन्वंतरि महाराज !आपको भोग लगे । ॐ आरोग्यप्रदायकाय नमः ।' फिर आप भी थोड़ा खाओगे तो आपकी रात सुखदायी होगी । सुबह उठो तो थोड़ी देर चुप बैठे रहना ।

धनतेरस को लक्ष्मीजी का पूजन अर्थात् धन के दोषों को हरकर धन का सदुपयोग करने का संकल्प करना । धन से विषय-विकारों में फँसाना यह धन का दुरूपयोग है धन से परमात्मा के रास्ते जाना, साधन-भजन में लगना, शास्त्र खरीदना,यथायोग्य दान-पुण्य करना - यह धन का सदुपयोग है।

नरक चतुर्दशी

इस दिन तेल की मालिश करके सूर्योदय से पूर्व स्नान

करना चाहिए । सूर्योदय के बाद जो स्नान करता है उसके पुण्यों का क्षय माना गया है । इसकी रात्रि में मंत्रजप करने से मंत्र सिद्ध होता है । दीपावली और नरक चतुर्दशी की रात्रियाँ मंत्र-जापकों के लिए वरदानीय हैं । नरक चतुर्दशी को सरसों के तेल का दीपक रात्रि में जलाने से आँखों को विशेष लाभ होता है । बुद्धिमान महिलाएँ तो काजल बनाती हैं । नजर से बचाने के लिए बच्चों और बड़ों को इसी रात के बनाये हुए काजल का अंजन फायदा करता है ।

नरक चतुर्दशी, होली, जन्माष्टमी, शिवरात्रि - इन चारों महारात्रियों में अहोभाव से भगवान की स्मृति करें । इन रात्रियों में भूलकर भी संसार-व्यवहार नहीं करना चाहिए , नहीं तो भारी पाप लगता है । इन रात्रियों को भगवत्सुमिरन पापों के समूह को नाश करके अच्छा विवेक देता है । जो विवेक का आदर करता है उसका विवेक बढ़ता है और अंत में भगवतप्राप्ति हो जाती है । जो विवेक का आदर नहीं करता उसका विवेक दबता जाता है ।

ब्रह्मविद्याप्राप्ति की रात्रि : दीपावली

दीपावली में ४ काम करने होते हैं । एक तो घर का

कूड़ा-कचरा निकालना, यह हुआ बाहर का काम, ऐसे ही दिल का पुराना राग-द्वेष भी निकाल देना यह अंदर की दिवाली है । दूसरा होता है नयी चीज लाना । कई जन्मों में विषय-विकारों को, भोग को तो लाये, अब अपने हृदय में भगवान के सुख को लाओ । कई जन्मों में नहीं था लेकिन इसी जन्म में ले आओ बस । तीसरी बात है कि हम दीये जलाते हैं बाहर, ऐसे ही अंदर में ज्ञान का दीया जलाओ कि दुःख आया है संसार से वैराग्य कराने के लिए और सुख आया है थोड़ा संसार का उपयोग, सेवा करके अपना हृदय पवित्र करने के लिए । चौथी बात है मिठाई खाते-खिलाते हैं, ऐसे ही आप भी भगवत्सुख पाओ और दूसरों को पवाओ । आप भी सत्कर्म करो, दूसरों से भी कराओ ।

महालक्ष्मी, सुख-सम्पदा के साथ ब्रह्मविद्या, परमात्मा को पाने के लिए दीपावली की रात्रि का जप-ध्यान विशेष प्रभावशाली है, इसलिए जितना हो सके शांति से प्रीतिपूर्वक जप करते जायें और ध्यान में डूबते जायें ।

विशेषरूप से दीपावली की रात **'ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं कमलवासिन्यै स्वाहा ।'** इस मंत्र को कोई जपे तो लक्ष्मीजी

प्रसन्न होंगी और हृदय में ऐश्वर्य, सामर्थ्य लाने की योग्यता के केन्द्र विकसित होंगे ।

बलि प्रतिपदा (नूतन वर्ष)

वर्ष के प्रथम दिन स्त्री-पुरूषों को तिलों के तेल का थोड़ा मर्दन करके स्नान करना चाहिए । इस दिन सुबह उठते समय चार काम करने चाहिए-एक तो उस परम सत्ता का चिंतन, भगवान की प्रार्थना :

सच्चिदानन्दरूपाय विश्वोत्पत्त्यादिहेतवे ।
तापत्रयविनाशाय श्रीकृष्णाय वयं नुमः ।।

(श्रीमद्भागवत माहात्म्य : १.१)

'जो सत् है, चैतन्य है, आनंदस्वरूप है, जिसके अस्तित्व से खुशियाँ दिखती हैं, जड़ शरीरों में चेतना दिख रही है और जो जगत की उत्पत्ति, स्थिति और संहार के हेतु हैं तथा आधिभौतिक और आध्यात्मिक-तीनों तापों का नाश करनेवाले हैं, उन सच्चिदानंद प्रभु को हम प्रणाम करते हैं । दूसरी बात है कि दिन में शुभ कर्म करने का संकल्प हो जाय । तीसरी बात, अपने और परिवार के विषय में, स्वास्थ्य के विषय में विचार कर लिया और चौथी बात, यदि किसी

समस्या का समाधान करना है अथवा निर्णय करना है, वह प्रातः काल सात्त्विकता से करो । तो वर्ष का प्रथम दिन अगर हम मंगलमय ढंग से मनाते हैं तो पूरा वर्ष मंगलमय हो जाता है । पूरा वर्ष मंगलमय हो इस भावना से देव-दर्शन, संत-दर्शन, गुरू-दर्शन आदि किया जाता है ।

परम सुखी होने का लक्ष्य बना लो

'बापूजी ! आर्शीवाद दो, आर्शीवाद दो ।' तो हम यह संसारी आर्शीवाद नहीं देते कि 'आपका धन-धान्य बढ़ता रहे, सुख-समृद्धि बढ़ती रहे, बेटे-पोते सुखी रहें, आप जुग-जुग जियो ।' हम तो कहते हैं कि 'जो भी कुछ आये तो उसमें तुम स्वप्न समझो । सुख आये तो उसमें डूबना नहीं, दोनों को पसार होने दो, आप परम सुख का लक्ष्य बना लो ।'

स्नेह का पर्व : भाईदूज

इस दिन यमी ने अपने भाई यमराज को भोजन कराया । प्रीतिभरे भोजन से संतुष्ट होकर यमराज ने कहा : 'बहन ! कुछ माँग ले ।''

यमी : ''आज के दिन जो भाई अपनी बहन के यहाँ

भोजन करे और बहन उसे ललाट पर तिलक करे तो वह त्रिलोचन, बुद्धिमान बने और तुम्हारे यमपाश में न बँधे ।''

इस उत्सव ने भारत के भाई और बहन को पवित्र स्नेह से जोड़े रखने का बड़ा ऊँचा काम किया । इससे बहन की सुरक्षा की जिम्मेदारी शुभ भाव से भाई के लिए बहन के शुभ संकल्पों की परम्परा सँवारी जाती है । बहन इस भाव से भाई को तिलक करती है कि 'मेरा भैया त्रिलोचन बने ।' फिर भैया को भोजन कराना है तो उसमें स्नेह के कण भी जाते हैं । मशीनों के द्वारा बने हुए भोजन और स्नेहियों के द्वारा बने हुए भोजन में जमीन-आसमान का फर्क है ।

भाई और बहन का निर्दोष प्रेम, निर्दोष शुभ संकल्प इसके पीछे जितना तीव्र होता है, उतना ही दोनों का रक्षण-पोषण होता है और इस कर्म को श्रद्धा, भक्ति, प्रेम, सदाचार के द्वारा चार चाँद लग जाते है ।

ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१५

प्रश्नोत्तरी :

१. चार महारात्रि कौन-कौन सी है ?

२. दीपावली में चार मुख्य काम कौन-से है ?

३. यमी ने अपने भाई यमराज से क्या माँगा ?

४. लक्ष्मीजी की प्रसन्नता के लिए कौन-से दिन और कौन-सा जप करना चाहिए ।

४. उन्नति की उड़ान : पुरूषार्थ और परमात्म-प्रेम को अपना परम साथी समझो । सेवाभावी विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है। संयम और दृढ़ संकल्पशक्ति विद्यार्थी-जीवन की नींव है ।

(ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९)

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 ।।

७. पाठः Pragya diwali priy poojiyega

(https://youtu.be/uPeTKBQyDks)

८. गतिविधि :

कौन-क्या कहता है ?

शिक्षक : “बच्चों ! क्या आपको पता है कि धरती की हर वस्तु हमें कुछ न कुछ संदेश अवश्य देती है । इसके लिए आपको कुछ नाम दिए जा रहे है जिन्हें देखकर आपको बताना है कि कौन-क्या कहता है ?

१. घड़ी - समय मत गवाँओं ।

२. सूर्य - नियमित रहो ।

३. धरती - सहनशील बनो ।

४. मुर्गा - जल्दी उठो ।

५. दीपक : अपना दिया आप बनो ।

९. **वीडियो सत्संग** : कैसे करें दीपावली पर पूजन ?

(https://youtu.be/R8tlgqZ4nVs)

१०. गृहकार्य :

इस सप्ताह बच्चों नोट कॉपी में ५ उन देश भक्तों के नाम लिखने है जिन्होंने देश के लिए बलिदान दिया ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : “बताओ, कुतुब मीनार कहाँ है ?”

राजू : “पता नहीं ।”

शिक्षक : “फिर बेंच पर खड़े हो जाओ ।”

राजू बेंच पर खड़ा हो जाता है और कुछ देर बाद कहता है, सर यहाँ से भी नहीं दिख रहा है ।

सीख : हमें भी राजू की तरह अपनी कम अक्ल का परिचय देने के बजाए, अपनी गलती मानना चाहिए । एवं

जो उत्तर न पता हो वो अनुभवी शिक्षकों से बिना किसी हिचकिचाहट के अवश्य पूछना चाहिए ।

१२. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. निःश्वासे न हि विश्वासः कदा रुद्धो भविष्यति ।
कीर्तनीयमतो बाल्याद्धरेर्नामैव केवलम् ॥

अर्थ : 'इस श्वास का कोई भरोसा नहीं है कब रुक जाय । अतः बाल्यकाल से ही हरि के ज्ञान-ध्यान व कीर्तन में प्रीति करनी चाहिए ।' (कैवल्याष्टकम् : ४)

२. काचः कांचनसंसर्गाद्धत्ते मारकतीं द्युतिम् ।
तथा सत्संनिधानेन मूर्खो यति प्रवीणताम् ॥

अर्थ : 'स्वर्ण के संग होने से जैसे काँच की शोभा

मरकत मणि के समान हो जाती है, वैसे ही अच्छे संग से मूर्ख भी चतुर हो जाता है ।' (हितोपदेश : प्र.४१)

१३. पहेली :

सभी रियासत जोड़ जोड़ के, देश को एक बनाया ।
कौन थे ऐसे महापुरूष, जो लौह-पुरूष कहलाया ।।

(उत्तर : सरदार वल्लभ भाई पटेल)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

अमृतफल आँवला

चिरयौवन व दीर्घायुष्य प्रदान करनेवाला, रसायन द्रव्यों में सर्वश्रेष्ठ, आयुर्वेद में 'अमृतफल' नाम से सम्बोधित व औषधियों में श्रेष्ठ फल है - आँवला । आँवला सभी ऋतुओं में, सभी जगह सभीके लिए लाभदायी है ।

आँवला विटामिन 'सी' का राजा होने के कारण शरीर को रोगाणुओं के आक्रमण से बचाता है, शारीरिक वृद्धि में आनेवाली रूकावटों को दूर में मदद करता है, जीवनीशक्ति को बढ़ाता है तथा दाँतों व मसूड़ों को मृत्युपर्यंत सुदृढ़ बनाये

रखता है ।

१५. खेल : बाधक और सहायक...

शिक्षक बच्चों को दो समूहों में बाँटेंगे

पहले समूह का नाम :- ‘‘एकलव्य’’

दूसरे समूह का नाम :- ‘‘आरूणि’’

अब पहले समूह को सफलता में बाधक के बिंदु बताने है और दूसरे समूह को सफलता में बाधक के बिंदु बताने है।

जैसे :- सफलता में सहायक

१. शुद्ध और सात्विक आहार

२. सत्साहित्य पढ़ना तथा सत्संग सुनना

३. हर कार्य में तत्परता

४. महापुरूषों को अपना आदर्श बनाना ।

५. सोच-समझ, विचारकर निर्णय लेना

सफलता में बाधक

१. जंक फूड, फास्ट फूड, बाजारू चीजें खाना

२. टी.वी., हल्की पुस्तकें एवं बुरे वेबसाइट्स

३. आलस्य-प्रमाद

४. टी.वी कलाकारों को अपना आदर्श बनाना

५. गुस्से-गुस्से में निर्णय लेना

१६. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि । वीर्य्यमसि वीर्य्यं 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 :

मृत गाय जीवन...
...मद्य छुड़ाये ।।

(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