बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

सितम्बर – २०२१

गणेश चतुर्थी ही क्यों ?

गणेश चतुर्थी ही क्यों मनायी जाती है ? गणेश पंचमी, गणेश सप्तमी, गणेश तीज मनाते...! तत्त्ववेत्ताओं की भावना, मान्यता है कि सत्त्व, रज, तम – ये तीन गुण होते हैं । इन तीनों गुणों को सत्ता देनेवाला जो चैतन्य है वह चौथा है । जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति – ये तीन अवस्थाएँ हैं, इन अवस्थाओं को देखनेवाली जो है वह तुरीया अवस्था है, चौथी अवस्था है । भूत, भविष्य और वर्तमान – इन तीनों कालों को जो देखनेवाला है वह कालातीत है, चौथा है ज्ञानमार्ग का जिन्होंने साक्षात्कार किया है उन महापुरुषों का भी अनुभव है कि ये तीन अवस्थाएँ संसार की हैं और चौथी अवस्था साक्षी चैतन्यस्वरूप की है इसलिए गणपतिजी का उत्सव गणेश चतुर्थी को मनाया जाता है ।

– पूज्य बापूजी

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र ८

* आओ सुनें कहानी : गणेशजी का श्रीविग्रह देता सुंदर प्रेरणाएँ

* कीर्तन : गणेश मंत्र कीर्तन...

* खेल : भगवन्नाम जप...

दूसरा सत्र २२

* आओ सुनें कहानी : स्वभाषा का प्रयोग करें
* भजन : वीर बनो, गंभीर बनो...
* खेल : रंग पहचानो...

तीसरा सत्र ३२

* आओ सुनें कहानी : तीन कदम पृथ्वी
* कीर्तन : ॐ ॐ ॐ प्यारे जी ॐ...

✻ खेल : एकाग्रता बढ़ाओ...

चौथा सत्र ४५

✻ आओ सुनें कहानी : श्राद्ध महिमा

✻ भजन : एक दिन ऐसा आयेगा

✻ खेलः अक्षर एक शब्द अनेक...

गुरुसेवा का भंडार, हमारा प्यारा बाल संस्कार ।

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
बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम - जो आपको घर बैठे मिलेगा, आपके अपने यू-ट्यूब चैनल पर, हर रविवार-शाम ४ बजे ।

बाल संस्कार केन्द्र की, बस यही एक नारा ।
गाँव-गाँव में, गली-गली में, बहेगी संस्कार धारा ॥

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/IlW6df7iTSc

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

(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

शिक्षक दिवस पर पूज्य बापूजी का संदेश

कई बच्चे-बच्चियाँ आते हैं, कई साधक आते हैं और बोलते हैं कि 'बापूजी ! बहुत अच्छा लगता है, बहुत आनंद आता है: आशीर्वाद दीजिये कि हम जिंदगी भर बाल संस्कार केंद्र चलायें, खूब चलायें।

शिक्षकों को बच्चे तो कुछ देते नहीं तथा बापू भी पगार देते नहीं और कभी कोई लोग कुछ-का-कुछ भी बोलें तब भी फिक्र नहीं और फिर भी इनको दैवी सेवाकार्य अच्छा लग रहा है तो इसका सीधा अर्थ है कि इनके हृदय में वासना निवृत्ति से भगवान की, आत्मा के आनंद की झलकें शुरू हुई हैं और एक दिन आनंद स्वरूप में बुद्धि की स्थिति भी हो जायेगी।

कभी ऐसा नहीं सोचना कि 'बाल संस्कार केन्द्र में पहले ज्यादा बच्चे आते थे, अभी कम आते हैं। हाय रे हाय ! मेरी कोई गलती है।'

नहीं-नहीं, इसी का नाम दुनिया है। कभी कम, कभी ज्यादा, कभी यश, कभी अपयश, कभी सफलता, कभी

विफलता-सब दुनिया में होता रहता है । शाश्वत तत्त्व एकरस है और माया में उतार-चढ़ाव हुए बिना रहता ही नहीं । इसीलिए बच्चे बढ़ जायें तो अभिमान नहीं करना और कभी कम हो जायें तो सिकुड़ना मत ।

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

पक्का इरादा करो, 'बाल संस्कार केन्द्र और बढ़ायेंगे और बच्चों में भी ये संस्कार डालेंगे ।' वे बहादुर बच्चे हैं जो दूसरे बच्चों को भी दैवी कार्य में लगाते हैं । वे हिम्मत वाले हैं ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१८

कोई भी कार्य करो तो उत्साह से करो, श्रद्धापूर्वक करो, अडिग धैर्य व तत्परता से करो, सफलता मिलेगी, मिलेगी और मिलेगी ! और आप अपने को अकेला, दुःखी, परिस्थितियों का गुलाम मत मानो । विघ्नबाधाएँ तुम्हारी छुपी हुई शक्तियाँ जगाने के लिए आती हैं । विरोध तुम्हारा विश्वास जगाने के लिए आता है ।

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : शिक्षक दिवस और गणेश चतुर्थी के बारे में।

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 : जो लोग योगविद्या और आत्मविद्या का अभ्यास करते हैं, सुबह के समय थोड़ा योग व ध्यान का अभ्यास करते हैं वे लौकिक विद्या में भी शीघ्रता से सफल होते हैं, लौकिक विद्या के भी अच्छे-अच्छे रहस्य वे खोज सकते हैं।

३. आओ सुनें कहानी :

गणेशजी का श्रीविग्रह देता सुंदर प्रेरणाएँ

(गणेश चतुर्थी : १० सितम्बर)

जो इन्द्रिय-गणों का, मन-बुद्धि गणों का स्वामी है, उस अंतर्यामी विभु का ही वाचक है 'गणेश' शब्द । 'गणानां पतिः इति गणपतिः ।' उस निराकार परब्रह्म को समझाने के लिए ऋषियों ने और भगवान ने क्या लीला की है ! कथा आती है, शिवजी कहीं गये थे । पार्वतीजी ने अपने योगबल से एक बालक पैदा कर उसे चौकीदारी करने रखा । शिवजी जब प्रवेश कर रहे थे तो वह बालक रास्ता रोककर खड़ा हो गया और शिवजी से कहा : "आप अंदर नहीं जा सकते ।"

शिवजी ने त्रिशूल से उसका सिर धड़ से अलग कर दिया । पार्वतीजी ने सारी घटना बतायी । शिवजी बोले : 'अच्छा-अच्छा, यह तुम्हारा मानसपुत्र है । चलो, तुम्हारा मानसपुत्र है तो हम भी इसमें अपने मानसिक बल की लीला दिखा देते हैं ।" शिवजी ने अपने गण को कहा : "जाओ, जो भी प्राणी मिले उसका सिर ले आओ ।" गण हाथी का

सिर ले आये और शिवजी ने उसे बालक के धड़ पर लगा दिया । सर्जरी की कितनी ऊँची घटना है ! बोले, 'मेरी नाक सर्जरी से बदल दी, मेरा फलाना बदल दिया...' अरे, सिर बदल दिया तुम्हारे भोले बाबा ने ! कैसी सर्जरी है ! और फिर इस सर्जरी से लोगों को कितना समझने को मिला !

समाज को अनोखी प्रेरणा

गणेशजी के कान बड़े सूपे जैसे हैं । वे यह प्रेरणा देते हैं कि जो कुटुम्ब का बड़ा हो, समाज का बड़ा हो उसमें बड़ी खबरदादरी होनी चाहिए । सूपे में अन्न-धान में से कंकड़-पत्थर निकल जाते हैं । असार निकल जाता है, सार रह जाता है । ऐसे ही सुनो लेकिन सार-सार ले लो । जो सुनो वह सब सच्चा न मानो, सब झूठा न मानो, सार-सार लो । यह गणेशजी के बाह्य विग्रह से प्रेरणा मिलती है ।

गणेशजी की सूँड लम्बी है अर्थात् वे दूर की वस्तु की भी गंध ले लेते हैं । ऐसे ही कुटुम्ब का जो अगुआ है, उसको कौन, कहाँ, क्या कर रहा है या क्या होनेवाला है इसकी गंध आनी चाहिए ।

हाथी के शरीर की अपेक्षा उसकी आँखें बहुत छोटी हैं लेकिन सूई को भी उठा लेता है हाथी। ऐसे ही समाज का, कुटुम्ब का अगुआ सूक्ष्म दृष्टिवाला होना चाहिए। किसको अभी कहने से क्या होगा ? थोड़ी देर के बाद कहने से क्या होगा ? तोल-मोल के बोले, तोल-मोल के निर्णय करे।

भगवान गणेशजी की सवारी क्या है ? चूहा ! इतने बड़े गणपति चूहे पर कैसे जाते होंगे ? यह प्रतीक है समझाने के लिए कि छोटे-से-छोटे आदमी को भी अपने सेवा में रखो। बड़ा आदमी तो खबर आदि नहीं लायेगा लेकिन चूहा किसीके भी घर में घुस जायेगा। ऐसे छोटे-से-छोटे आदमी से भी कोई-न-कोई सेवा लेकर आप दूर तक की जानकारी रखो और अपना संदेश, अपना सिद्धांत दूर तक पहुँचाओ। ऐसा नहीं की चूहे पर गणपति बैठते हैं और घर-घर जाते हैं। यह संकेत है आध्यात्मिक ज्ञान के जगत में प्रवेश पाने का।

गणेश-विसर्जन का आत्मोन्नतिकारक संदेश

गणेशजी की मूर्ति तो बनी, नाचते-गाते विसर्जित भी की, निराकार प्रभु का साकार रूप में मानकर फिर साकार

आकृति भी विसर्जित हुई लेकिन इस भगवद्-उत्सव में नाचना-कूदना-झूमना तुम्हारे दिल में कुछ दे जाता है। रॉक व पॉप म्यूजिक पर जो नाचते-कूदते हैं, उनको भी कुछ दे जाता है जैसे - सेक्सुअल आकर्षण, चिड़चिड़ा स्वभाव, जीवनशक्ति का ह्रास... लेकिन गजानन के निमित्त जो नाचते-गाते-झूमते हैं, उन्हें यह उत्सव सूझबूझ दे जाता है कि सुनो सब लेकिन छान-छानकर सार-सार ही मन में रखो। दूर की भी गंध तुम्हारे पास होनी चाहिए। छोटे-से-छोटे आदमी का भी उपयोग करके अपना दैवीकार्य करो।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१३

* **प्रश्नोत्तरी :** १. 'गणेश' शब्द से आप क्या समझते हैं ?

२. गणेशजी पार्वतीजी के कौन से पुत्र थे ?

३. भगवान गणेशजी की सवारी चूहा किसका प्रतीक है ?

४. गणेशजी का श्रीविग्रह क्या प्रेरणा देता है ?

४. उन्नति की उड़ान : सत्संग पापी-से-पापी व्यक्ति को भी पुण्यात्मा बना देता है। जीवन में सत्संग नहीं होगा

तो आदमी कुसंग जरूर करेगा। कुसंगी व्यक्ति कुकर्म कर अपने को पतन के गर्त में गिरा देता है लेकिन सत्संग व्यक्ति को तार देता है, महान बना देता है। ऐसी महान ताकत है सत्संग में।

- 'सत्संग अमृत' साहित्य से

५. साखी संग्रह :

(क) अपने दुःख में रोनेवाले, मुस्कुराना सीख ले।
दूसरों के दुःख-दर्द में, आँसू बहाना सीख ले॥

(ख) खूदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले।
खुदा बन्दे से यह पूछे बता तेरी रजा क्या है ?

६. कीर्तन : गणेश मंत्र कीर्तन

https://youtu.be/yPtLhnR_t_0

७. गतिविधि : आओ बनायें गणेशजी...

गणेशजी बनाने के लिए आवश्यक सामग्री बच्चों को घर से लाने के लिए कहें। कलर, क्ले आदि। क्ले से गणेशजी तैयार करायें। फिर गणेश चतुर्थी के दिन गणेशजी को अपने घर में स्थापित कर उसकी पूजा करें।

८. वीडियो सत्संग : गुणों की खान भगवान श्री गणेश

का बाह्य विग्रह ।

https://youtu.be/dW5D9bEHEvo

९. गृहकार्य : गणेश चतुर्थी के दिन 'ॐ गं गं गणपतये नमः' का जप करने और गुड़मिश्रित जल से गणेशजी को स्नान कराने एवं दूर्वा व सिंदूर की आहूति देने से विघ्न-निवारण होता है तथा मेधाशक्ति बढ़ती है । सभी बच्चे गणेश चतुर्थी से लेकर अनंत चतुर्थी तक गणेशजी का अभिषेक करें और साथ में ॐ गं गं गणपतये नमः का जप करें अथवा नोटबुक में लिखें । उसे अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : मालिक : ''टाइम कितना हो रहा है ?''

नौकर : ''मुझे टाइम देखना नहीं आता ।''

मालिक : ''घड़ी देखकर बताओ कि बड़ी सुई और छोटी सुई कहाँ है ?''

नौकर : ''दोनों सुईयाँ घड़ी में है ।''

सीख : किसी भी विषय में सामान्य ज्ञान होना अति

आवश्यक है । इसलिए हमें अपने ज्ञान रूपी खजाने को बढ़ाते रहना चाहिए ।

११. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

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

१. सिंहः प्रसेनमवधीत् सिंहो जाम्बवता हतः ।
सुकुमारक मा रोदीस्तव ह्येष स्यमन्तकः ।।

अर्थ : 'सुंदर सलोने कुमार ! इस मणि के लिए सिंह ने प्रसेन को मारा है और जाम्बवान ने उस सिंह का संहार किया है, अतः तुम रोओ मत ।

अब इस स्यमंतक मणि पर तुम्हारा ही अधिकार है ।'

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, अध्याय : ७८)

२. विघ्नेश्वराय वरदाय सुरप्रियाय, लमम्बोदराय
सकलाय जगध्दिताय । नागाननाय श्रुतियज्ञ
विभूषिताय,गोरी सुताय गणनाथ नमो नमस्ते ।।

अर्थ : अर्थात् जो विघ्नों के नाशकर्ता हैं, श्रेष्ठ हैं, कल्याणकारी हैं, देवताओं के प्रिय हैं । जिनका उदर बड़ा है (जो समस्त विश्व को अपने उदर में स्थापित किये हुए हैं),

जो गजमुखधारी हैं, श्रुतिरूपी यज्ञों से जो अलंकृत है । ऐसे गौरी (पार्वती) पुत्र, गणों के नाथ (स्वामी) गणेशजी को नमस्कार हो ।

१२. पहेली :

प्रथम पूज्य का जन्म दिवस है, उत्सव वेला न्यारी ।
इस दिन चंद्र के दर्शन से, कलंक है लगता भारी ॥

(उत्तर : गणेश चतुर्थी)

१३. आरोग्य की सुरक्षा :

हम सदा ही अपने को प्रसन्न रखें

'ऋग्वेद' में आता है :

'विश्वाहा वयं सुमनस्यमानाः ।'

'हम सदा ही अपने को प्रसन्न रखें ।'

खुशी जैसी खुराक नहीं और चिंता जैसा गम नहीं । भगवन्नाम या ॐकार आदि के उच्चारण के साथ हास्य करने से बहुत सारी बीमारियाँ मिटती हैं और रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है । हास्य आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है ।

एक होता है 'लाफिंग क्लब' वाला असुर-दानव हास्य,

जो हू-हू, हा-हा, करके किया जाता है।

दूसरा होता है देव-मानव हास्य, जिसमें पहले तालियाँ बजाते हुए भगवन्नाम के जल्दी-जल्दी उच्चारण के द्वारा पापनाशिनी शक्ति को उभारा जाता है और भगवद्भाव को बढ़ाया जाता है, फिर दोनों भुजाओं को ऊपर उठाकर भगवत्समर्पण के भाव के साथ हास्य किया जाता है। असुर-दानव हास्य से शारीरिक लाभ होते हैं किंतु देव-मानव हास्य से शारीरिक लाभ के साथ-साथ आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक तीनों लाभ होते हैं।

असुर-दानव हास्य में गर्भवती महिला के लिए गर्भपात, हृदयरोग के मरीज के लिए हृदयाघात जैसे कुछ खतरे हैं, देव-मानव हास्य में कोई खतरा नहीं है।

इस हास्य में सबकी भलाई निहित होती है।

पूज्य बापूजी अपने सत्संग कार्यक्रमों में हरिनाम उच्चारण के साथ 'देव-मानव' हास्य-प्रयोग कराते हैं। पूज्यश्री का कहना है : 'भारतीय संस्कृति की देन 'देव-मानव हास्य' को ही पाश्चात्य जगत ने विकृत रूप देकर 'लाफिंग क्लबों' के द्वारा प्रचारित किया है।

‘लाफिंग क्लबों’ में हँसने की जबरन कोशिश की जाने के कारण उसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है, जबकि हरि का नाम लेकर स्वयं को ईश्वरीय आनंद से सराबोर करके स्वतः स्फुरित होने वाला ‘देव-मानव हास्य’ यकृत, गुर्दे, हृदय तथा गर्भाशय की कई बीमारियों को दूर करता है व वातावरण को हरिमय एवं उल्लासमय बनाता है।

हास्य को सदियों से ही शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का महत्त्वपूर्ण साधन माना गया है। दिन की शुरुआत में कुछ समय हँसने से आप दिन भर स्वयं को तरोताजा एवं ऊर्जा (स्फूर्ति) से भरपूर अनुभव करेंगे।

* देव-मानव हास्य-प्रयोग के लाभ

हास्य से फेफड़ों का बढ़िया व्यायाम हो जाता है, श्वास लेने की क्षमता बढ़ जाती है, रक्त का संचार कुछ समय के लिए तेज हो जाता है और शरीर में लाभकारी परिवर्तन होने लगते हैं।

हँसने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, अतः हँसकर फिर भोजन करने से वह शीघ्रता से पच जाता है। खूब हँसने से

रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं वीर्य की वृद्धि होती है ।

चिंता, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि विषाक्त मनोभावों से हमारे शरीर में जिन विषों की उत्पत्ति होती रहती है, हास्य उनका परिशोधक है ।

हँसते के साथ हँसे दुनिया, रोते को कौन बुलाता है ।

पूज्य बापूजी के शब्दों में :

मुस्कुराकर गम का जहर जिसको पीना आ गया ।
यह हकीकत है कि जहाँ में उसको जीना आ गया ।।

जो अति दुःखी रहते हैं, जिनके लिए हँसना कठिन है, उनके लिए पूज्य बापूजी ने कहा है : ‘‘नाक से १२ से १५ खूब गहरे श्वास लें और मुँह से छोड़ें । श्वास लेते समय ‘राम’ व छोड़ते समय ‘कृष्ण’ की भावना करें तो विशेष लाभ होगा और प्रेमावतार, प्रसन्नदाता की कृपा का अनुभव सहज में ही होगा ।

इस प्रयोग से उदास चेहरे वाला भी हँसमुख बन जायेगा और प्रसन्नता, खुशी उसके अपने घर की खेती हो जायेगी ।’

- लोक कल्याण सेतु, नवम्बर २०११

१४. बाल संस्कार वीडियो सीरीज : देवा श्री गणेशा

https://youtu.be/9H4Vkp5K48k

१५. खेल : भगवन्नाम जप...

इस खेल में एक टेबल पर नोटबुक और पेन रखें। उसमें बच्चों को 'ॐ गं गणपतये नमः' लिखना है। उसमें एक बच्चों को १ मिनट का समय मिलेगा। बच्चों की अच्छी लिखावट होने चाहिए और ज्यादा-से-ज्यादा मंत्रजप लिखना है। जो बच्चा सबसे अच्छा और सबसे ज्यादा मंत्रजप निश्चित समय में लिखेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटीसमप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ।।

अर्थ : घुमावदार सूंडवाले, विशाल शरीर काय, करोड़

सूर्य के समान प्रतिभाशाली। मेरे प्रभु, हमेशा मेरे सारे कार्य बिना विघ्न के पूरा करें।

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

माता आयी धर्म की सेवी...

...आसुमल बोले कि भाईयों ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे राष्ट्रभाषा हिंदी का महत्त्व ?

...ताकि भारत का भविष्य जगद्गुरु के ऊँचे सिंहासन पर रख दूँ

बच्चों के कौन-कौन से केन्द्र में क्या-क्या खजाने छुपे हैं, इस बात को मैं जानता हूँ। इसलिए विद्यार्थी शिविर में बच्चों को बुलाते हैं। शिविरों में थोड़ा-बहुत तो सभी को मिल जाता है लेकिन उनमें से कुछ ऐसे बच्चे-बच्चियाँ मिल जायें कि मेरे गुरु का खजाना मैं उनको दूँ और भारत का भविष्य जगद्गुरु (विश्वगुरु) के ऊँचे सिंहासन पर रख दूँ। इसलिए इतनी दौड़-धूप कर रहा हूँ, इतने शिविर व साधनाएँ कर और करवा रहा हूँ, सत्संग करवा रहा हूँ।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : राष्ट्रभाषा का महत्त्व !

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : संसार में जितनी भी महान विभूतियाँ हो गयी हैं, उनकी सफलता के मूल में दृढ़ संकल्प ही कार्यरत रहा है। युवा-वर्ग यदि विषय-विकारों में व्यर्थ जा रही अपनी ऊर्जा को उच्च संकल्पों के साथ सही दिशा दे दे तो वह जिस अवस्था में है वहीं से महानता के राजमार्ग पर अग्रसर हो सकता है।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

स्वभाषा का प्रयोग करें

(राष्ट्रभाषा दिवस : १४ सितंबर)

मार्गरेट नोबल आयरलैण्ड की एक महिला थी जो बाद में स्वामी विवेकानंद की शिष्या बनी और भगिनी निवेदिता के नाम से प्रसिद्ध हुई ।

मिदनापुर में स्वामीजी का भाषण चल रहा था । सब मंत्रमुग्ध होकर सुन रहे थे । कुछ युवकों ने हर्ष से 'हिप-हिप हुर्रे...' का उद्‌घोष किया ।

इस पर स्वामीजी ने भाषण बीच में रोककर उन्हें डाँटते हुए कहा कि : ''चुप रहो । लज्जा आनी चाहिए तुम्हें । क्या तुम्हें अपनी भाषा का तनिक भी गर्व नहीं ? क्या तुम्हारे पिता अंग्रेज थे ? क्या तुम्हारी माँ गोरी चमड़ी की यूरोपियन थी ? अंग्रेजों की नकल क्या तुम्हें शोभा देती है ?''

यह सुनकर युवक स्तब्ध रह गये । सबके सिर झुक

गये। फिर भगिनी निवेदिता ने कहा कि : ''भाषण की कोई बात अच्छी लगे तो स्वभाषा में बोला करो। सच्चिदानंद परमात्मा की जय... भारत माता की जय... सद्गुरु की जय...'' युवकों ने तत्काल उस निर्देश का पालन किया।

भारत में प्राचीन काल से ही प्रसन्नता के ऐसे अवसरों पर 'साधो-साधो' कहने की प्रथा थी जो पाश्चात्य संस्कृति के अंधानुकरण से लुप्त हो गयी। अंग्रेज तो चले गये, पर अंग्रेजी नहीं गई। अंग्रेजों की गुलामी से तो मुक्त हुए, पर अंग्रेजी के गुलाम हो गये।

अतः स्वतंत्र भारत के परतंत्र नागरिकों से निवेदन है कि वे भगिनी निवेदिता के वचनों को याद रखें, स्वभाषा का प्रयोग करें।

* **प्रश्नोत्तरी :** १. स्वामी विवेकानंदजी ने बीच भाषण में रुककर युवकों को क्यों डाँटा ?

२. भारत में प्राचीन काल से ही प्रसन्नता के अवसरों पर क्या कहने की प्रथा है ?

३. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. उन्नति की उड़ान : तुच्छ ओछे लोगों की संगत से

मन भी तुच्छ और विकारी बन जाता है। मंत्रजप करने से मन के चारों ओर एक विशेष प्रकार का आभामंडल तैयार हो जाता है। इस आभामंडल के कारण अपने मन पर आक्रमण करनेवाले तुच्छ लोगों के तुच्छ और कुत्सित आंदोलनों से अपना रक्षण हो जाता है। तत्पश्चात् अपना मन पतित विचारों और पतित कार्यों की ओर ही यह सतत गतिमान रहेगा। अतः प्रत्येक दिन नियमपूर्वक मंत्रजप करते रहकर मन को सत्त्वगुणप्रधान बनाते रहिये। चलते-फिरते भी मंत्र का आवर्तन करते रहें।

- 'मन को सीख' साहित्य से

५. प्राणवान पंक्तियाँ :

क. जहाजों से टकराये, उसे तुफान कहते हैं।
तुफानों से जो टकराये, उसे इनसान कहते हैं॥

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

७. भजन : वीर बनो, गंभीर बनो...

https://youtu.be/XUJD_xCS908

८. गतिविधि : सभी बच्चें राष्ट्रभाषा दिवस पर शुद्ध हिंदी भाषा में बात करेंगे । जैसे : मुझे पेन चाहिए ।

शुद्ध हिंदी में बोलकर बताना है, (मुझे कलम चाहिए)

९. वीडियो सत्संग : राष्ट्रभाषा हिंदी का सौंदर्य और महत्त्व अगाध है

https://youtu.be/6AiQfd7L4-8

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को राष्टभाषा दिवस पर छोटी सी निबंध लिखकर लाना है और उसको यादकर अपने बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना भी है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : ''टेबल पर चाय किसने गिराई ? इसे अपनी मातृभाषा में बोलो ।''

(छात्र सोचने लगा... मातृभाषा मतलब माँ की भाषा ।)

छात्र (अपनी माँ के गुस्से में होने की नकल करते हुए बोला): ''अरे ! कर दिया धुली हुई चादर का नाश, पड़ गई शांति, अब कौन धोयेगा ?''

सीख : कक्षा में पढ़ाये जा रहे पाठ में यदि कोई शंका हो, तो उस शंका का समाधान शिक्षक से अवश्य करवाना चाहिए। सदैव एक आदर्श विद्यार्थी बनने के लिए प्रयासरत रहना 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. विमलमतिरमत्सरःप्रशान्त -
शशुचिचरितोऽखिलसत्त्वमित्रभूतः
प्रियहितवचचनोऽस्तमानमायो
वसति सदा हृदि तस्य वासुदेवः ॥

अर्थ : 'जो व्यक्ति निर्मल-चित्त, मात्सर्यरहित, प्रशांत, शुद्ध-चरित्र, समस्त जीवों का सुहृद, प्रिय और हितवादी तुा अभिमान एवं माया से रहित होता है, उसके हृदय में भगवान वासुदेव सर्वदा विराजमान रहते हैं।'

(विष्णु पुराण : ३.७.२४)

२. न सहति परसम्पदं विनिन्दां
कलुषमतिः कुरुते सतामसाधुः ।

न यजति न ददाति यश्च सन्तं
मनसि न तस्य जनार्दनोऽधमस्य ।।

अर्थ : जो कुमति दूसरों के वैभव को नहीं देख सकता, जो दूसरों की निंदा करता है, साधुजनों का अपकार करता है तथा (सम्पन्न होकर भी) न तो भगवान की पूजा ही करता है और न (उनके भक्तों को) दान ही देता है, उस अधम के हृदय में श्री जनार्दन का निवास नहीं हो सकता ।'(विष्णु पुराण : ३.७.२९)

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०१६

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

दुश्मन को भी दोस्त बनाती, मान सभी से है दिखलाती ।
गैरो को अपना कर जाती, बोलो बच्चों क्या कहलाती ।।

(उत्तर : मीठी बोली)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

तला आलू है गम्भीर बीमारियों का कारण

आयुर्वेद के अनुसार आलू शीतल, रुक्ष, पचने में भारी, कफ तथा वायु को बढ़ानेवाला एवं रक्तपित्त को नष्ट करनेवाला है ।

आचार्य चरक ने सभी कंदों में आलू को सबसे अधिक अहितकर बताया है। इसके नियमित सेवन से कब्ज, गैस आदि पाचनसंबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

आलू को तेल में तलने से वह विषतुल्य काम करता है। तले हुए आलू के पदार्थ, जैसे - चिप्स, पकौड़े आदि पचने में भारी व वात-पित्त-कफवर्धक होते हैं। तले हुए चिप्स के ऊपर मिर्च, राई, नमक, गरम मसाला बुरक के खाने से स्वप्नदोष, शुक्रस्राव, श्वेतप्रदर आदि समस्याएँ होती हैं।

*** आधुनिक संशोधनों के निष्कर्ष :**

(१) उच्च तापमान पर या अधिक समय तक आलू को तेल में भूनने या तलने से उसमें स्वाभाविक एक्रिलामाइड का स्तर बढ़ता है, जो कि कैंसर-उत्पादक तत्त्व सिद्ध हुआ है।

(२) एक अमेरिकन अनुसंधान के अनुसार उबला हुआ, तला हुआ, फ्रेंच फ्राइज या चिप्स आदि किसी भी रूप में अधिक बार आलू का सेवन करने से उच्च रक्तचाप

(hy-pertension) का खतरा बढ़ता है।

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

https://youtu.be/xKSnSX8CtfE

१६. खेल : रंग पहचानो...

इस खेल में शिक्षक को एक पेपर पर अलग-अलग स्केच पेन से कलर के नाम लिखने है। ये ध्यान रखना है कि जिस कलर का स्केच पेन है, उस का नाम उस कलर से लिखना नहीं, उससे अलग होना चाहिए। इसमें बच्चों को लिखे हुए नाम न पढ़कर कलर पढ़ना है। जैसे - लिखा है लाल, कलर है हरा तो बच्चों को हरा पढ़ना है ना कि लाल। एक-एक करके सभी बच्चों को आगे बुलायें।

जो बच्चा एकाग्रतापूर्वक ध्यान से सही पढ़ेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

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

अर्थ : 'राम ही परब्रह्म हैं । राम ही परम तपःस्वरूप हैं । राम ही परम तत्त्व हैं और श्रीराम ही तारक ब्रह्म हैं ।'

(राम. र. उ.)

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

चालीस दिवस हुआ न पूरा...
...मियाँगाँव से किया पयाना ।।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे वामन जयंती पर राजा बलि की वीरता का प्रसंग ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

सदैव प्रसन्न रहना ईश्वर की सर्वोपरी 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 ।

।। तीसरा सत्र ।।

आज हम जानेंगे : राजा बलि की दानवीरता !

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 :

आलस्यं मदमोहौ च चापलं गोष्ठिरेव च ।
स्तब्धता चाभिमानित्वं तथात्यागित्वमेव च ।
एते वै सप्त दोषाः स्युः सदा विद्यार्थिनां मताः ॥

अर्थ - 'आलस्य, मद-मोह, चंचलता, गोष्ठी (इधर-उधर की व्यर्थ बातें करना), जड़ता (मूर्खता), अभिमान तथा स्वार्थ -त्याग का अभाव - ये सात विद्यार्थियों के लिए

सदा ही दोष हैं ।

-ऋषि प्रसाद, मार्च २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

तीन कदम पृथ्वी

भक्तशिरोमणि प्रह्लाद के पुत्र विरोचन से महाबाहु बलि का जन्म हुआ । बलि महाबलवान, धर्मज्ञ, सत्यप्रतिज्ञ, जितेन्द्रिय, नित्य धर्मपरायण, पवित्र और श्रीहरि के प्रियतम भक्त थे । उन्होंने इन्द्र सहित सम्पूर्ण देवताओं और मरुद्गणों को जीतकर तीनों लोकों को अपने अधीन कर लिया था । बलि को अपने बल का बड़ा अभिमान था ।

इधर महर्षि कश्यप अपने पुत्र इन्द्र को राज्य से वंचित देख उनके हित की इच्छा से भगवान विष्णु को प्रसन्न करने के लिए अपनी पत्नी-सहित तपस्या करने लगे । उनकी तपस्या से संतुष्ट होकर भगवान विष्णु भगवती लक्ष्मी के साथ प्रगट हो गये एवं उन्होंने महर्षि कश्यप से वरदान माँगने को कहा ।

तब कश्यपजी बोले : ‘‘भगवान ! दैत्यराज बलि ने तीनों लोकों को बलपूर्वक जीत लिया है । आप मेरे पुत्र होकर देवताओं का हित कीजिए । किसी भी उपाय से बलि को परास्त करके मेरे पुत्र इन्द्र को त्रिलोकी का राज्य प्रदान कीजिए ।’’

भगवान विष्णु : ‘‘तथास्तु ।’’

समय पाकर विष्णुजी ने ही कश्यप की धर्मपत्नी अदिति की कोख से ब्रह्मचारी वामन के रूप में अवतार लिया । उनके जन्म के पश्चात् समस्त देवता एवं महर्षियों ने आकर उनकी स्तुति की । तब भगवान वामन ने प्रसन्न होकर उन देवताओं से कहा : ‘‘देवताओं ! बताइए, इस समय मुझे क्या करना है ?’’

देवता बोले : ‘‘भगवान ! इस समय राजा बलि यज्ञ कर रहा है । अतः ऐसे अवसर पर वह कुछ देने से इन्कार नहीं कर सकता । प्रभो ! आप दैत्यराज से तीनों लोक माँगकर इन्द्र को देने की कृपा करें ।’’

भगवान ने कहा : ‘‘ठीक है ।’’

क्या भगवान की भक्तवत्सलता है ! समस्त सृष्टि के

निर्माता स्वयं कुछ माँगने चले हैं। देवताओं के कहने पर भगवान वामन बलि की यज्ञशाला में पहुँचे।

भगवान वामन को ब्रह्मचारी के रूप में आया देखकर बलि सहसा उठकर खड़े हो गये एवं अर्घ्यपाद्य से उनका पूजन किया और बोले : "हे विप्रवर ! आपके दर्शन से मैं कृतार्थ हुआ। कहिए, मैं आपका कौन-सा प्रिय कार्य करूँ ? हे द्विजश्रेष्ठ ! आप जिस वस्तु को पाने के उद्देश्य से मेरे पास पधारे हैं, उसे शीघ्र बताइए। मैं अवश्य दूँगा।"

भगवान वामन बोले : "महाराज ! मुझे केवल तीन कदम भूमि का दान दीजिए क्योंकि भूमिदान सब दानों में श्रेष्ठ है। इससे दाता और याचक दोनों स्वर्गगामी होते हैं।"

यह सुनकर बलि ने प्रसन्नतापूर्वक कहा : "बहुत अच्छा।"

तत्पश्चात् बलि ने विधिपूर्वक भूमिदान का संकल्प किया। बलि को ऐसा करते देख उनके पुरोहित शुक्राचार्यजी बोले : "राजन् ! ये कोई साधारण ब्रह्मचारी नहीं अपितु स्वयं भगवान विष्णु हैं और तीन कदम भूमि में तुम्हारा

संपूर्ण राज्य हड़प कर लेना चाहते हैं। अतः तुम इन्हें कोई और वस्तु दान करो, भूमि मत दो।''

बलि : ''गुरुवर ! इससे अधिक भाग्य की बात और क्या हो सकती है कि जिनकी प्रसन्नता के लिये मैं यह यज्ञ कर रहा हूँ वे ही भगवान विष्णु स्वयं याचक बनकर पधारे हैं ! आज मैं धन्य हो गया। उनके लिये तो मुझे मेरा जीवन तक दे डालने में संकोच न होगा। अतः आज इन ब्राह्मण देवता को मैं तीन लोक तक दे डालने में संकोच नहीं करूँगा।''

ऐसा कहकर बलि ने बड़े प्रेम से ब्राह्मणरूपधारी भगवान विष्णु का पूजन किया एवं हाथ में जल लेकर भूमि-दान का संकल्प किया और बोले : ''हे ब्रह्मन् ! आज आपको भूमिदान देकर मैं अपने को धन्य मानता हूँ। आप अपनी इच्छानुसार इस पृथ्वी को ग्रहण करें।''

बलि के इतना कहने पर भगवान ने अपना वामन रूप त्याग कर विराट रूप धारण कर लिया और एक कदम में पूरी पृथ्वी तथा दूसरे कदम में पूरे स्वर्ग को आवृत्त कर लिया। फिर बोले : ''बलि ! अब तीसरा कदम कहाँ रखूँ ?''

बलि : ''भगवान ! कृपा करके अपना तीसरा कदम

मेरे सिर पर रख दीजिए ।''

बलि की सत्यवादिता से प्रसन्न होकर भगवान बोले : ''हे बलि ! तुम मेरे परम भक्त हो। सावर्णि मन्वन्तर में तुम इन्द्र बनोगे। तब तक विश्वकर्मा के बनाये हुए सुतल लोक में रहो। वहाँ मैं स्वयं तुम्हारी, तुम्हारे अनुचरों की और भोगसामग्री की भी सब प्रकार के विघ्नों से रक्षा करूँगा। हे वीर बलि ! तुम वहाँ सदा-सर्वदा मुझे अपने पास ही देखोगे। मेरे प्रभाव से तुम्हारा आसुरी भाव नष्ट हो जायेगा।''

भगवान की आज्ञा पाकर बलि सुतल लोक को चले गये। इस प्रकार भगवान ने बलि से स्वर्ग का राज्य लेकर इन्द्र को दे दिया और स्वयं उपेन्द्र बनकर सारे जगत पर शासन करने लगे।

भगवान वामन की कृपा से इन्द्र ने तो अपना खोया हुआ राज्य पा ही लिया और बलि की सत्यनिष्ठा से प्रसन्न होकर भगवान स्वयं उनके द्वारपाल बनने को तैयार हो गये। क्या भगवान की करुणा है ! क्या उनकी उदारता है कि उन्हें अपने भक्त का द्वारपाल बनने तक में संकोच नहीं

है ! वे ही प्रभु अंतर्यामी होकर हमारे अंतःकरण में भी द्वारपाल बने हुए हैं। शुभ विचार, शुभ प्रवृत्ति से वे प्रसन्न होते हैं और भीतर-ही-भीतर सामर्थ्य देते हैं। अशुभ विचार, अशुभ प्रवृत्तियों को रोकते-टोकते हैं। काश ! उन वामन को, उन नन्हें नारायण अंतर्यामी ईश्वर को अपना परम सुहृद, परम हितैषी, परम प्रेमास्पद जानकर बलि की नाईं उन्हीं की प्रसन्नता हमारा जीवन हो जाये तो फिर वे हमसे दूर नहीं और हम उनसे दूर नहीं, वे हमसे अलग नहीं और हम उनसे अलग नहीं... यह बोध भी आसान हो जायेगा।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर १९९७

✻ प्रश्नोत्तरी : १. भगवान विष्णु ने बलि की यज्ञशाला में जाने के लिए कौन-सा रूप धारण किया ?

२. जब भगवान वामन को तीसरा कदम रखने के लिए जगह न मिली तो बलि ने क्या कहा ?

३. अंततः राजा बलि कौन-से लोक को प्राप्त हुए ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. उन्नति की उड़ान :

सत्संग, उत्साह और श्रद्धा अगर छोटे-से-छोटे आदमी

में भी हों तो वह बड़े-से-बड़ा कार्य कर सकता है। यहाँ तक कि भगवान भी उसे मान देते हैं। वे लोग धनभागी हैं जिनको सत्संग मिलता है! वे लोग विशेष धनभागी हैं जो सत्संग दूसरों को दिलाने की सेवा करके संत और समाज के बीच की कड़ी बनने का अवसर खोज लेते हैं, पा लेते हैं और अपना जीवन धन्य कर देते हैं!

- 'सत्संग अमृत', साहित्य से

५. साखी संग्रह :

क. साईं इतना दीजिये, जामें कुटुम समाय।
मैं भी भूखा ना रहूँ, साधु न भूखा जाय॥

ख. पूरा प्रभु आराधिआ पूरा जा का नाम॥
नानक पूरा पाइआ पूरे के गुन गाउ॥

६. कीर्तन : ॐ ॐ ॐ प्यारे जी ॐ...

https://youtu.be/IkLjBspyyI0

७. गतिविधि : बच्चों को वीडियो चलाकर पूज्य गुरूदेव का सत्संग सुनायें, सत्संग पर आधारित प्रश्नोत्तरी बच्चे आपस में करें एक बच्चा प्रश्न पूछे और दूसरा जवाब दें, फिर कभी कोई कभी कोई प्रश्न पूछें और बाकी के बच्चे जवाब दें। जो बच्चा सही जवाब

दे उसका साधो साधो बोलकर उत्साहवर्धन करें ।

८. वीडियो सत्संग : राजा बलि की दानवीरता
https://youtu.be/6Lh4ftsHpSo

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को भगवान विष्णु के १२ नाम लिखना है उनमें से किसी एक नाम का वर्णन करना हैं।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मरीज : "मेरा वजन कैसे कम होगा।"

डॉक्टर : "अपने गर्दन को दायें-बायें हिलायें।"

मरीज : "किस समय ?"

डॉक्टर : "जब कोई खाने को पूछे।"

सीख : हमारा खान-पान समय एवं आहार स्वास्थ्य के अनुसार ही होना चाहिए। बाजारू चीजें (फास्ट फूड आदि) खाने के बजाय, घर में पके हुए भोजन का ही सेवन स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोक का पठन :

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

१. स्नानं दानं तपो होमो देवता पितृकर्म च ।
तत्सर्वं निष्फलं याति ललाटे तिलकं विना ।।

अर्थ : 'बिना तिलक लगाये स्नान, दान, तप, हवन, देवकर्म, पितृकर्म - सब कुछ निष्फल हो जाता है ।'

(ब्रह्मवैवर्त पुराण : ब्र.खं : २६.७३)

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)

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१६

१२. पहेली :

मन में आता और जगाता, पुनः नया विश्वास ।
राह दिखाता, लक्ष्य दिखाता, देता सच्ची आस ।।

(उत्तर : साहस)

१३. जीवनपयोगी कुंजियाँ :

आज हम जानेंगे

बच्चे का मन पढ़ाई में न लगे तो क्या करें ?

यदि आपके बच्चे पढ़ाई में ध्यान न देते हों, आलसी अथवा चंचल हों और आप चाहते हैं कि वे पढ़ाई में ध्यान दें तो क्या करें ?

डाँटने, फटकारने, मारने से काम नहीं चलेगा । बेटे, बेटी को ज्यादा डाँटे-फटकारेंगे तो वे सोचते हैं कि 'ये तो मुझे डाँटते ही रहते हैं !'

इसके लिए एक छोटा-सा प्रयोग है :

अशोक वृक्ष के तीन-तीन पत्तों का बंदनवार (तोरण) बनायें, बंदनवार (तोरण) बनाकर बच्चे के कमरे के दरवाजे की चौखट पर गुरुवार के दिन बाँध दें और संकल्प करें कि 'मेरे बच्चे का मन पढ़ाई में लगे ।'

अगले गुरुवार को पहले वाले को उतार ताजे पत्तों की नयी बंदनवार लगा दें ।

फिर तीसरे गुरुवार भी ऐसा करें । इस प्रकार तीन गुरुवार के बाद एक गुरुवार छोड़ दें । तीन-तीन करके कुल नौ गुरुवार तक यह प्रयोग करें । इससे लाभ होगा ।

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

https://youtu.be/UH-3blIUilw

१५. खेल : एकाग्रता बढ़ाओ ...

एक पेज पर एक लम्बी सीधी लाईन खींचनी है। लाईन की एक ओर बच्चों का नाम या किसी वस्तु का नाम लिखना है। और लाईन की दूसरी ओर अलग-अलग रंग के नाम (उस रंग की स्केच-पेन से) लिखना है। फिर सभी बच्चों को कुछ क्षणों के लिये वो पेज दिखाना है और बच्चों को अपनी नोटबुक में किस बच्चे के या किस वस्तु के नाम के सामने किस रंग का नाम था ये याद करके लिखना है। जो बच्चा ज्यादा से ज्यादा नाम सहित रंग सही लिखेगा वो विजेता होगा ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थनाः

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 :

मुंबई गये गुरु की चाह...
...ढाई दिवस ब्रह्मानंद छाया ।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे श्राद्ध की महिमा !

(छ) प्रसाद वितरण ।

बुद्धि को पुष्ट करने का सुंदर उपाय : जितने भी दुःख हैं, जितने भी जन्म-मरण हैं वे बुद्धि की कमजोरी से हैं ।

पलाश व बेल के पत्ते और घी एवं मिश्रित करके उसका हवन करें तथा उसके धूप में प्राणायाम करके सारस्वत्य मंत्र अथवा भगवन्नाम जपें तो बुद्धि में बल आ जायेगा, स्मृतिशक्ति बढ़ेगी ।

॥ चौथा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : श्राद्ध की महिमा !

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 :

यान्ति देवव्रता देवान्पितृन्यान्ति पितृव्रताः ।
भूतानि यान्ति मद्याजिनोऽपि माम् ॥

अर्थ : 'देवताओं को पूजनेवाले देवताओं को प्राप्त होते हैं , पितरों को पूजनेवाले पितरों को प्राप्त होते हैं, भूतों को पूजनेवाले भूतों को प्राप्त होते हैं और मेरा पूजन करनेवाले भक्त मुझको ही प्राप्त होते हैं। इसलिए मेरे भक्तों का पुनर्जन्म नहीं होता।' (गीता : ९. २५)

३. आओ सुनें कहानी :

श्राद्ध महिमा

सुनी है एक कथा : महाभारत के युद्ध में दुर्योधन का विश्वासपात्र मित्र कर्ण देह छोड़कर ऊर्ध्वलोक में गया एवं वीरोचित गति को प्राप्त हुआ। मृत्युलोक में वह दान करने के लिये प्रसिद्ध था। उसका पुण्य कई गुना बढ़ चुका था एवं वह दान स्वर्ण-रजत के ढेर के रूप में उसके सामने आया।

कर्ण ने धन का दान तो किया था किन्तु अन्नदान की उपेक्षा की थी, अतः उसे धन तो बहुत मिला किन्तु क्षुधातृप्ति की कोई सामग्री उसे न दी गयी। कर्ण ने यमराज से प्रार्थना की तो यमराज ने उसे १५ दिन के लिये पृथ्वी पर जाने की सहमति दे दी। पृथ्वी पर आकर पहले उसने अन्नदान किया। अन्नदान की जो उपेक्षा की थी उसका बदला चुकाने के लिये १५ दिन तक साधु-संतों, गरीबों-ब्राह्मणों को अन्न-जल से तृप्त किया एवं श्राद्धविधि भी की। यह आश्विन (गुजरात-महाराष्ट्र के मुताबिक भाद्रपद) मास का कृष्ण पक्ष ही था। जब वह ऊर्ध्वलोक में लौटा तब उसे सभी

प्रकार की खाद्य-सामग्रियाँ ससम्मान दी गयीं ।

धर्मराज यम ने वरदान दिया कि : ''इस समय जो मृतात्माओं के निमित्त अन्न-जल आदि अर्पित करेगा, उसकी अंजलि मृतात्मा जहाँ भी होंगे वहाँ तक अवश्य पहुँचेगी ।''

जो निःसंतान ही चल बसे हों उन मृतात्माओं के लिये भी यदि कोई व्यक्ति इन दिनों में श्राद्ध-तर्पण करेगा अथवा जलांजलि देगा तो वह भी उन तक पहुँचेगी । जिनकी मरण-तिथि ज्ञात न हो उनके लिये भी इस अवधि के दौरान दी गयी अंजलि पहुँचती है ।

❋ प्रश्नोत्तरी : १. मृत्युलोक में कर्ण किसके लिए प्रसिद्ध था ?

२. कर्ण ने किस दान की उपेक्षा की थी ?

३. कर्ण ने १५ दिन के लिए पृथ्वी पर आकर क्या किया ?

आयु, आरोग्य, ऐश्वर्यादि की वृद्धि हेतु...

श्रद्धया पितृन् उद्दिश्य विधिना क्रियते यत्कर्म तत् श्राद्धम् ।

अर्थात् अपने पितृगणों की सद्गति के लिए श्रद्धासहित

किये गये कर्म-विशेष को 'श्राद्ध' कहते हैं। श्राद्ध शब्द में श्रद्धा का मधुर भाव निहित है, अपने से बड़ों के प्रति कृतज्ञता का भाव सँजोया हुआ है।

जैसे हजारों मील दूर का शब्द रेडियो द्वारा उसी क्षण सुना जा सकता है, उसी प्रकार मनःसंकल्प द्वारा विधि एवं श्रद्धापूर्वक की हुई श्राद्ध आदि क्रियाएँ भी मन के अधिष्ठाता देव चन्द्रमा द्वारा सूक्ष्म रूप से आकृष्ट होकर चन्द्रलोक में स्थित पितरों को तृप्त व प्रसन्न करती हैं।

पितृगणों की तृप्ति का सरल उपाय

'विष्णु पुराण' के अनुसार, श्राद्धकाल में भक्तिपूर्वक श्रेष्ठ ब्राह्मणों को यथाशक्ति भोजन कराना चाहिए। इसमें असमर्थ होने पर श्रेष्ठ ब्राह्मणों को कच्चा धान्य और थोड़ी दक्षिणा देने से भी श्राद्ध पूर्ण माना जाता है। यदि इतना करने में भी कोई समर्थ न हो तो किसी भी श्रेष्ठ ब्राह्मण को प्रणाम करके एक मुट्ठी तिल दे अथवा पितरों के निमित्त पृथ्वी पर भक्ति एवं नम्रतापूर्वक सात-आठ तिलों से युक्त जलांजलि दे देवे। यदि इसका भी अभाव हो तो कहीं-न-कहीं से एक दिन की घास लाकर प्रीति और श्रद्धापूर्वक पितरों के उद्देश्य से गौ को खिलाये। इन सभी वस्तुओं का अभाव होने पर वन में

(अथवा एकांत पवित्र स्थान में) जाकर अपने कक्षमूल (बगल) सूर्य आदि दिक्पालों को दिखाते हुए उच्च स्वर से यह कहे :

न मेऽस्ति वित्तं न धनं च नान्य-च्छ्राध्दोपयोग्यं स्वपितृन्नतोऽस्मि ।
तृप्यन्तु भक्त्या पितरो मयैतौ कृतौ भुजौ वर्त्मनि मारुतस्य ।।

'मेरे पास श्राद्ध-कर्म के योग्य न वित्त है, न धन है और न कोई अन्य सामग्री है, अतः मैं अपने पितृगण को नमस्कार करता हूँ। वे मेरी भक्ति से ही तृप्ति-लाभ करें, मैंने अपनी दोनों भुजाएँ आकाश में उठा रखी हैं।' (विष्णु पुराण : ३.१४.३०) इस प्रकार अपने-अपने सामर्थ्य के अनुसार सभी व्यक्ति पितृगणों को तृप्त कर उनका आशीर्वाद प्राप्त कर सकते हैं।

कैसे पहुँचता है हव्य-कव्य ?

श्राद्ध पक्ष में चन्द्रमास तथा चन्द्रगति के अनुसार तिथियाँ होती हैं। इन तिथियों में पितर चन्द्रलोक में उसी मार्ग व स्थान में स्थित होते हैं, जिस मार्ग व स्थान को वे मरने के पश्चात् प्राप्त हुए थे। ऐसे में श्राद्ध के समय संकल्पित नाम-गोत्र के आधार पर विश्वदेवता और अग्निष्वात्तादि दिव्य

पितृगण हव्य-कव्य (श्राद्ध की सामग्री) को पितरों तक पहुँचाते हैं। यदि पितृगण देवयोनि को प्राप्त हो गये हों तो अर्पण किये गये हव्य-कव्य उन्हें देवभोज्य अमृतादि के रूप में प्राप्त होते हैं और मनुष्य व अन्य पशु-योनियों में होने पर अभीष्ट हव्य-कव्य तृप्तिकर भोज्य पदार्थ के रूप में प्राप्त होता है।

श्राद्ध की अनिवार्यता

नास्तिक्यादथवा लौल्यान्न तर्पयति वै सुतः ।
पिबन्ति देहिनः स्रावं पितरोऽस्य जलार्थिनः ।।

'नास्तिकता से अथवा चंचलता से जो पुरुष तर्पण नहीं करता, उसके पितर पिपासित (प्यास से व्याकुल) होते हैं और देह से निकले हुए अपवित्र जल को पीते हैं।'

जो लोग पितृपक्ष में अपने पितरों के लिए श्राद्ध नहीं करते, उनके पितर उन्हें भीषण शाप देते हैं। अतः मनुष्य को पितृगण की संतुष्टि तथा अपने कल्याण के लिए श्राद्ध अवश्य करना चाहिए।

श्राद्ध की दिव्य परम्परा अपने देश में प्राचीनकाल से चली आ रही है। महाराज भगीरथ ने गंगाजी के पवित्र जल से तथा भगवान श्रीराम ने वनवास के दौरान कई जगहों पर तर्पण से पितरों को संतृप्त किया था।

यो वै श्राद्धं नरः कुर्यादेकंस्मिन्नपि वासरे ।
तस्य संवत्सरं यावत् संतृप्ताः पितरो ध्रुवम् ।।

'जो मनुष्य पितृपक्ष में एक दिन भी श्राद्ध करता है, उसके पितृगण वर्षपर्यंत के लिए संतुष्ट हो जाते हैं ।'

श्राद्ध की महिमा तो यहाँ तक है कि श्राद्ध में भोजन करने के पश्चात् जो आचमन किया जाता है एवं पैर धोये जाते हैं, उसीसे बहुत-से पितृगण तृप्त हो जाते हैं, फिर बंधु-बांधवों के साथ अन्न-जल से किये श्राद्ध की तो महिमा ही क्या ! पितृपक्ष में श्राद्ध करने से पुत्र, आयु, आरोग्य, अतुल ऐश्वर्य और अभिलाषित पदार्थों की प्राप्ति होती है ।

४. उन्नति की उड़ान : हे विद्यार्थी ! तू अपने जीवन में दैवी सद्गुणों को भर दे, तभी तू इस लोक और परलोक - दोनों जगह सुखी रह सकेगा । दैवी गुणों में पहला गुण है - निर्भयता । जरा-जरा बात में डरो नहीं । जरा-जरा बात में घबराओ नहीं । डरना है, घबराना है तो पाप से डरो । 'दोस्त की हाँ में हाँ नहीं मिलाऊँगा तो वह नाराज हो जायेगा' - इससे मत डरो । दुराचारी, पापी, हिंसक लोग भले भयभीत रहें; सदाचारी, श्रेष्ठ लोग तो निर्भय बनें रहें ।

निर्भयता शक्ति को विकसित करता है। निर्भय व्यक्ति का स्वास्थ्य अच्छा रहता है, मन-बुद्धि भी बढ़िया रहते हैं। निर्भय व्यक्ति हर क्षेत्र में सफल होता है। भय के कारण बहुत सारी मुसीबतें आती हैं।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०२०

५. साखी संग्रह :

क. एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध ।
तुलसी संगत साध की हरे कोटि अपराध ॥

ख. बिनु सतसंग बिबेक न होई ।
राम कृपा बिनु सुलभ न होई ॥

७. भजन : एक दिन ऐसा आयेगा...

https://youtu.be/K-fEGkUTUwQ

८. गतिविधि :

बच्चों से श्राद्ध के दिनों में गीताजी के सातवें अध्याय का पाठ करवाना है। श्राद्ध के दिनों में पितृों के लिए पाठ करने से उनकी ऊँची सद्गति होती है। पितृगण हमसे तृप्त होते है।

की प्रार्थना करते हैं । परंतु ऐसी पूजा किस काम की जो जीते जी माता-पिता का हृदय दुखाये और मरने के बाद उन्हें याद करके आंसू बहाये, तो इस दिन बच्चों से जीते-जागते माता-पिता का मानसिक पूजन करवाएं । जैसे हम मातृ-पितृ पूजन दिवस पर पूजन करते हैं, और बच्चों से संकल्प करवाना है कि हम अपने प्रत्येक कार्य से माता-पिता को सदैव संतुष्ट रखने का पूरा प्रयास करेंगे ।

९. वीडियो सत्संग : श्राद्ध विशेष मंत्र और विधि ।

श्राद्ध करते हुए पूज्य बापूजी का दुर्लभ विडियो https://youtu.be/neQF51nmXHY

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे पक्षियों में दाने डालना, सूर्य भगवान को जल चढ़ाना, गौमाता को रोटी-गुड़, गौ-ग्रास खिलाना, श्रीमद्भगवद गीता के सातवें अध्याय का पाठ करना ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार एक व्यक्ति ने एक घर की घंटी बजाई तो अंदर से एक बच्चा बाहर आया ।

व्यक्ति : "बेटा पापा घर पर हैं ?"

बच्चा : "अंकल, पापा तो बाजार गए हैं ।"

व्यक्ति : ‘‘चलो बड़े भाई को बुला दो।’’

बच्चा : ‘‘वह क्रिकेट खेलने गया है।’’

व्यक्ति : ‘‘बेटा, माँ तो होंगी घर पर ?’’

बच्चा : ‘‘जी वह अपने सहेली के घर गई हैं।’’

व्यक्ति गुस्से में आकर बोला : ‘‘तो तुम घर पर क्यों बैठे हुए हो ? तुम भी कहीं चले जाओ।’’

बच्चा : ‘‘अरे अंकल मैं भी तो अपने दोस्त के घर आया हुआ हूँ।’’

सीख : इतना कुछ कहने से पहले उस बच्चे को पहले ही बता देना चाहिए था कि मैं इस घर का सदस्य नहीं हूँ। अतः कभी भी किसीको अपनी बातों या व्यवहार के द्वारा घुमाना नहीं चाहिए। व्यवहार में स्पष्टीकरण होना चाहिए।

१२. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

श्रध्दा समन्वितैर्दत्तं पितृभ्यो नामगोत्रतः।
यदाहारास्तु ते जातास्तदाहारत्वमेति तत् ॥

अर्थ : 'श्रद्धायुक्त व्यक्तियों द्वारा नाम और गोत्र का उच्चारण करके दिया हुआ अन्न पितृगण को वे जैसे आहार के योग्य होते हैं वैसा ही लेकर उन्हें मिलता है।'

(विष्णु पुराण : ३.१६.१६)

२. संकरो नरकायैव कुलघ्नानां कुलस्य च ।
पतन्ति पितरो ह्येषां लुप्तपिण्डोदकक्रियाः ।।

अर्थ : 'वर्णसंकर कुलघातियों को और कुल को नरक में ले जानेवाला ही होता है। श्राद्ध और तर्पण न मिलने से इन (कुलघातियों) के पितर भी अधोगति को प्राप्त होते हैं।' (गीता १.४२)

१३. पहेली :

जिसको भी मिल जाती है, मन उसका खिल जाता है।
मेहनत, लगन और हिम्मत पर, बस उसका दिल आता है।।

(उत्तर : खुशी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

नशा क्या है ?

पूज्य बापूजी कहते हैं : "जिसमें शांति न हो उसे

'नशा' कहते हैं।''

गुटखा, बीड़ी, दारू या कोई भी व्यसन तन-मन को भयंकर हानि पहुँचाते हैं।

इनसे इच्छाशक्ति दुर्बल होती है। मनुष्य देवता जैसा बनने के बदले पशु से भी बदत्तर बन जाता है। इनके चंगुल से मुक्त होने में ही सार है।

नशा व्यक्ति को खोखला कर देता है।

शराब, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा, तम्बाकू आदि से शरीर, मन, बुद्धि व संकल्पशक्ति के साथ रोगप्रतिकारक शक्ति भी क्षीण हो जाती है।

इससे शरीर कई प्रकार के रोगों का घर बन जाता है, बहुत से लोग तो अकाल मृत्यु के भी शिकार हो जाते हैं।

यह बात नशा करने वाले को पता तो है परंतु गंदी आदत की ललक के आगे संकल्पबल कमजोर पड़ने से वह व्यसन छोड़ नहीं पाता।

ऐसी स्थिति से निकलने के लिए संतों-महापुरुषों की शरण में जाना ही एकमात्र उपाय है।

वे सामर्थ्य, सद्भाव और शुभ संकल्प के अक्षय भंडार होते हैं।

उनकी मीठी नजर पड़ने पर असाध्य लगने वाले कार्य भी सरलता से हो जाते हैं।

१४. खेल : अक्षर एक शब्द अनेक...

बच्चों को कॉपी-पेन लेकर बैठना है सभी बच्चों को अपनी-अपनी कॉपी में नाम, स्थान, फल, फूल, वस्तु, ऐसे कॉलम बनाने हैं शिक्षक बच्चों को कोई एक अक्षर देंगे जैसे- (स) तब बच्चों को ३० सेकण्ड में सभी कॉलम भरने होंगे। उदाहरण- नाम- साक्षी, स्थान- सौराष्ट्र, फल- सीताफल, फूल- सूर्यमुखी, वस्तु- सरौता। इसके बाद दूसरा अक्षर देना है- क, ल, प आदि जो बच्चा सारे कॉलम ३० सेकण्ड में भर लेगा वह विजेता होगा।

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

https://youtu.be/hLqJCrl68U0

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थनाः

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

अर्थ : हे परमात्मन् ! तू तेजस्वरूप है, मुझमें तेज धारण करवाओ। हे परमात्मन् ! तू पराक्रमरूप है, मुझमें पराक्रम डाल। हे परमात्मन् ! तू बलस्वरूप है, मुझमें भी बल दे। हे परमात्मन् ! तू ओजमय है, मुझमें ओज धारण करा। हे परमात्मन् ! तू प्रभावस्वरूप है, मुझमें भी प्रभाव धारण करा। हे परमात्मन् ! तू साहसस्वरूप है, मुझमें भी साहस भर। (यजुर्वेद : अध्याय १९, मंत्र ९ऋ.प्र.२००४)

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : आसोज सुद दो दिवस...
...अपना साक्षात्कार ॥

(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

उन्नत और सफल जीवन जीने के लिए अपने मन में अतुलित साहस और आत्मविश्वास जागृत करो। अपने कार्य में उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम का प्रवेश कराओ। पद-पद पर पराक्रम का प्रवेश कराओ। पद-पद पर परमात्मा-सत्ता की सहायता व आनंद उभरता रहे। ईश्वर और सद्गुरु भी तुमसे यही चाहते हैं।