बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
अप्रैल २०२२

पूज्य गुरुदेव के अवतरण दिवस की आप सभी को ढेर सारी बधाई ।

"जयंतियाँ मनाने के पीछे यह उद्देश्य है कि इनके द्वारा वांछनीय उमंगों, भावनाओं, आत्मविश्रांति व उन्नत ज्ञान का प्रचार-प्रसार हो, वांछनीय दृष्टि प्राप्त हो और अवांछनीय आदतें, माँगें निकालने की हिम्मत बढ़ जाय तथा अवांछनीय दृष्टि बदल जाय । फिर चाहे भगवान श्रीरामजी की, भगवान श्रीकृष्ण की, महात्मा बुद्ध की, गुरु नानकजी की, साँई लीलाशाहजी की या चाहे किन्हीं सत्पुरुष की जयंती मनाओ ।"

- पूज्य बापूजी

॥ पहला सत्र ॥

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 : जिन विद्यार्थियों का मनोबल ऊँचा होता है, बाधाएँ-विपदाएँ उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकतीं ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०

३. आओ सुनें कहानी :

गुडी पड़वा

चैत्र शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा या गुडी पड़वा वर्ष का आरम्भ दिवस माना जाता है । कई प्रकार से यह महत्वपूर्ण है । एक तो प्राकृतिक ढंग से, कि यह वसंत ऋतु है । गीता के दसवें अध्याय

के ३५ वें श्लोक में भगवान ने इस ऋतु की महिमा बताते हुए कहा है: ऋतूनां कुसुमाकरः । - 'ऋतुओं में वसंत मैं हूँ ।'

दूसरा ऐतिहासिक ढंग से, कि भगवान राम ने इस दिन बालि का वध किया था, गुडी पड़वा पर्व के दिन विजयपताका फहरायी । शालिवाहन ने शत्रुओं पर विजय पायी, जिससे इस दिन से शालिवाहन शक प्रारम्भ हुआ । इसी दिन राजा विक्रमादित्य ने शकों पर विजय पायी और विक्रम संवत्सर प्रारम्भ हुआ । चैत्री नवरात्र भी इसी दिन से शुरू होता है । आध्यात्मिक ढंग से देखें तो यह सतयुग का प्रारम्भिक दिवस है । वर्ष के साढ़े तीन शुभ मुहूर्तों में से एक है गुडी पड़वा का दिन ! यह बिना मुहूर्त के मुहूर्त है अर्थात् इस पूरे दिन शुभ मुहूर्त रहता है, पंचांग में शुभ मुहूर्त नहीं देखना पड़ता । इस दिन जितना भी भजन, ध्यान, जप, मौन, सेवा की जाए, उसका अनेक गुना फल मिलता है । अंतर्मुख होना हो तो इसके लिए यह बड़ा हितकारी दिवस है ।

कैसे हुआ गुड़ी पड़वा का प्रारम्भ

इस दिन मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजी ने बालि के अत्याचार से लोगों को मुक्त किया था । उसकी खुशी में

लोगों ने घर-घर गुड़ी (ध्वजा) खड़ी कर उत्सव मनाया इसलिए यह दिन 'गुड़ी पड़वा' नाम से प्रचलित हुआ । ब्रह्माजी ने जब सृष्टि का आरम्भ किया उस समय इस तिथि को 'प्रवरा' (सर्वोत्तम) तिथि सूचित किया था । इसमें व्यावहारिक, धार्मिक, सामाजिक, राजनीतिक आदि अधिक महत्त्व के अनेक कार्य आरम्भ किये जाते हैं ।

नये नये साल के प्रथम दिन से ही चैत्री नवरात्र का उपवास चालू हो जाता है । ९ दिन का उपवास करके माँ शक्ति की उपासना की जाती है, जिससे आध्यात्मिक उन्नति के साथ-साथ मानसिक प्रसन्नता व शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ भी सहज में ही मिल जाता है ।

हमारे नूतन वर्ष का आरम्भ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा अर्थात् चैत्री नवरात्रि की प्रतिपदा से होता है । वर्ष का पहला दिन होने से इसका विशेष महत्व है । वर्षारम्भ की यह मंगलदायिनी तिथि समूचे वर्ष के सुख-दुःख का प्रतीक मानी जाती है ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. भगवान ने ऋतु की महिमा बताते हुए क्या कहा ?

२. गुडी पड़वा का नाम कैसे पड़ा ?

३. गुडी पड़वा के दिन क्या करने से अनेक गुना फल मिलता है ?

४. उन्नति की उड़ान : समस्त साधनों की सिद्धि में श्रद्धा ही मूल कारण है । आत्मोन्नति के लिए संसार में श्रद्धा से बढ़कर कोई उपाय नहीं है । श्रद्धा से ही परमात्मा की प्राप्ति होती है । श्रद्धा से मनुष्य में धीरता, वीरता, गम्भीरता, निर्भयता, शूरता आदि अनेक गुण प्रत्यक्ष आ जाते हैं ।

उत्तम लक्ष्य की सिद्धि में श्रद्धा और विश्वास की अत्यंत आवश्यकता है । अपनी जो मान्यता, सिद्धांत और समझ है उन सबको भगवान, भगवत्प्राप्त महापुरुष व सत्शास्त्रों की बात पर बलिदान कर देना - यह श्रद्धालु का लक्षण है । श्रद्धालु का दृढ़ निश्चय उसे उसकी मंजिल तक पहुँचा देता है ।

- लोक कल्याण सेतु, फरवरी २०१०

५. साखी संग्रह :

(क) प्रातःकाल की वायु को, सेवन करत सुजान ।
तातें मुख छबि बढ़त है, बुद्धि होत बलवान ॥

(ख) रात गँवाई सोयकर, दिवस गँवायो खाय ।
हीरा जनम अमोल था, कौड़ी बदले जाय ॥

६. भजन : जोगी रे... चेटीचंड स्पेशल

https://youtu.be/kNXv3HfV__M

७. गतिविधि :

गुडी पड़वा और चेटीचंड का चित्र बनाकर उसमें रंग भरना है और अपने सुवाक्य लिखना है।

८. वीडियो सत्संग : चेटीचंड व चैत्री नूतन वर्ष २०२१ का दिव्य संदेश

https://youtu.be/HMFyleTceEg

९. गृहकार्य : भारतीय संस्कृति के त्यौहार हमें क्या सीख देते है वह ६-७ पंक्तियों में अपनी नोटबुक में लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक : "कल मैंने तुझे कुत्ते पर निबंध लिखने को कहा था, तुम लिखकर क्यों नहीं लायें ।"

बच्चा : "क्या करूँ सर ! जैसे ही मैंने कुत्ते पर पेन रखा, वो भाग गया ।"

सीख : जैसे तर्क देना आसान लगता है पर उससे सार कुछ नहीं निकलता वैसे ही संसार की चीजों और वस्तुओं में सुख लगता है परंतु उससे परमार्थ का सुख कभी नहीं मिलता ।

१२. पहेली :

अगर ४ व्यक्ति ४ घंटे में ४ साइकिल बना सकते हैं तो ८ व्यक्ति ८ घंटे में कितनी साइकिल बना देंगे ?

(उत्तर : १६, क्योंकि प्रश्न के अनुसार ४ व्यक्ति ४ घंटे में ४ साइकिल बना सकते हैं तो ८ व्यक्ति ४ घंटे में ८ साइकिल बना देंगे और ८ घंटे में उसका दुगने मतलब १६ साइकिल बना देंगे ।)

१३. आओ करें स्वास्थ्य की सुरक्षा :

नीम का पेड़ चैत्र माह में नयी कोमल पत्तियों से लदा रहता है । चेटीचंड के दिन १५-२० नीम की कोमल पत्तियों को २-३ कालीमिर्च के साथ अच्छी तरह से चबा के खायें । ये प्रयोग त्वचा की बीमारियों से, खून की गड़बड़ी से और आम बुखार से पुरे साल सुरक्षा करता है ।

१४. पूज्य बापूजी की लीलायें :

वो जोगी जादू लगा के चले गये...

https://youtu.be/327UPw9O3Vc

१५. 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 :

बापू तुरंत पंडाल पधारे...

...समरथ है प्रभुनाम ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे भगवान रामजी के विषय में ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

।। दूसरा सत्र ।।

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 : जिसके जीवन में चरित्र की पवित्रता है उसका जीवन सदैव सफलताओं से भरपूर रहता है ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०

३. आओ सुनें कहानी :

मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीरामजी की मर्यादा

(श्रीराम नवमी : १० अप्रैल)

विद्यार्थी काल जीवन का श्रेष्ठतम समय होता है । इस काल का परम सदुपयोग कैसे करें ? इसके लिए भगवान श्रीरामचन्द्रजी की बाल्यावस्था बड़ी ही प्रेरणादायी व

अनुकरणीय है। रामजी ऐसे थे कि अयोध्या के बालक उनसे मित्रता करके परम सुखी होते थे। वे खिलौने, वस्त्र, आभूषण अपने मित्रों को बाँट दिया करते थे। खेल में वे जानबूझकर हार जाते। इनके दिल में परहित का प्रभाव खिलता और मित्र जीतकर खुश होते, उनका उत्साह बढ़ता। उनके उत्साह और खुशी में भी उनको खुशी मिलती। तीनों भाई श्रीरामजी की सेवा करते और उन्हें प्रसन्न करने की सदा चेष्टा करते तथा श्रीरामजी भी सदा भाइयों को सुख पहुँचाने और प्रसन्न रखने का प्रयत्न करते थे।

नगर के लोग राजकुमारों को अपने प्राणों के समान प्यार करते थे। राजकुमार होने पर भी वे बालक नगर के लोगों में जो जैसे बड़े आदरणीय थे, उनका उसी प्रकार आदर करते थे। वे बड़ों को नम्रता से प्रणाम करते थे। प्रजा में पुरस्कार बाँटते थे और सबको प्रसन्न करते थे। ६ वर्ष की अवस्था होते ही राजकुमारों का यज्ञोपवीत संस्कार हो गया और वे कुलगुरु ब्रहर्षि वसिष्ठजी के आश्रम में विद्याध्ययन हेतु चले गये।

उन दिनों आजकल की भाँति स्कूल-कॉलेज नहीं थे।

विद्यार्थी बड़े संयम-नियम से रहकर गुरुदेव की सेवा करते थे उनके पास बिछाने या कंधे पर रखने को एक मृगछाला रहती थी। विद्यार्थी जमीन पर मृगछाला बिछाकर सोते थे। प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में उठकर आत्मचिंतन करने के बाद शौच, स्नान, संध्या तथा हवन आदि नित्यकर्म करते थे। दोपहर तथा सायंकाल में भी संध्या और हवन किया जाता था।

गुरुदेव का आश्रम नगर से दूर वन में होता था। आश्रम में झाड़ू लगाने, लीपने, पौधों में जल देने, कुश व फूल तोड़ने तथा हवन के लिए लकड़ियाँ लाने की सेवा विद्यार्थी ही करते थे। विद्यार्थी एक समय नगर या ग्रामों से भिक्षा माँगकर ले आते और गुरुदेव को अर्पण करते थे। उसमें से गुरुदेव जो दे देते थे, उसी को प्रसादरूप में पाकर संतुष्ट रहते थे। इस प्रकार गुरुसेवा करते हुए गुरुकृपा से जो विद्या प्राप्त होती थी, वह विद्या इस लोक और परलोक में भी कल्याण करने वाली होती थी।

गुरुदेव के आश्रम में धनी-दरिद्र के बालकों में कोई भेद नहीं होता था। सभी बालक समान भाव से ही रहते थे। श्रीरामजी सहित चारों भाइयों ने बहुत थोड़े दिनों में ही

गुरुमुख से सुनकर चारों वेद, चारों उपवेद, छः शास्त्र, वेद के छः अंग, इतिहास, पुराण और सभी कलाएँ सीख लीं ।

गुरगृहं गए पढ़न रघुराई ।
अलप काल बिद्या सब आई ?

गुरुदेव ने राजकुमारों को सब विद्याओं में निपुण हुआ देखकर घर लौटने की आज्ञा दी । विधिपूर्वक गुरुदक्षिणा देकर और समावर्तन संस्कार (गुरुकुल में विद्याध्ययन के बाद गुरु - अनुमति से घर वापस जाने का संस्कार) कराके चारों राजकुमार राजधानी में लौट आये ।

मर्यादापुरुषोत्तम भगवान श्रीरामजी धर्म के साक्षात् स्वरूप हैं । उनका चरित्र विश्वमानव के लिए आदर्श चरित्र है । उनके बाल्यकाल से लेकर प्रयाणकाल तक की सम्पूर्ण चेष्टाएँ धर्म व मर्यादा से ओतप्रोत हैं । वे सभी विद्याओं तथा ज्ञान के सागर होते हुए भी गुरु-आश्रम में रहकर गुरुसेवा की मर्यादा का इतना उत्कृष्ट आदर्श प्रस्तुत करते हैं कि समस्त विश्व उन्हें 'मर्यादापुरुषोत्तम' कहता है ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. श्रेष्ठ समय कौन-सा है ?

२. रामजी प्रातःकाल में उठकर क्या करते थे ?

३. भगवान रामजी किसके साक्षात् स्वरुप थे ?

४. उन्नति की उड़ान : जो भी व्यक्ति उद्योगी, उपयोगी और सहयोगी बनकर रहता है, वह यदि नहीं है तो उसका अभाव खटकेगा। आलसी, अनुपयोगी, असहयोगी व्यक्ति आता है तो मुसीबत होती है और जाता है तो बोले, 'हाऽऽश... ! बला गयी।' और उद्योगी, उपयोगी, सहयोगी व्यक्ति आता है तो बोलते हैं कि 'अरे राम !... क्यों जा रहे हो ! कब आओगे ? फिर आइये।' तो जीवन अपना ऐसा होना चाहिए। इन तीनों में वह ताकत है कि इनके होने से ६ दूसरे गुण बिन बुलाये आ जायेंगे। उद्यम आ जायेगा, साहस और धैर्य आयेगा, बुद्धि विकसित हो जायेगी, शक्ति का एहसास होगा और जीवन पराक्रमी बन जायेगा। तो शास्त्र का वचन है :

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः ।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत् ॥

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०२०

५. साखियाँ :

क. हर्ष-शोक जाको नहीं,वैरी मीत समान ।

कह नानक सुन रे मना, मुक्त ताहि को जान ॥

ख. माणिक मोती और हीरे, जितने रतन जग माही ।
सब वस्तु को मोल जगत में, मोल बूद्धि को नाही ॥

६. पाठ : श्री रामचन्द्र कृपालु भजमन...

https://youtu.be/yFVXZtzXlBQ

७. गतिविधि : दो समूह बनाकर रामजी गुणों पर चर्चा करें । वो कैसे महान बनें ? और शत्रु भी उनका गुणगान क्यों गाते थे ?

८. वीडियो सत्संग : भक्तों को सीख देने हेतु श्री रामजी ने की लीला

https://youtu.be/ZYUB5tnKU10

९. गृहकार्य : सभी बच्चे रोज १ पेज भगवन्नाम जप जैसे - राम-राम, ॐराम, गं गं गणपतये नमः आदि अपनी नोटबुक लिखें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : "बेटा चोरी करना बुरी बात है, चोरी का फल हमेशा कड़वा होता है ।"

हरीष : "लेकिन मैंने तो सेब चोरी करके खाया था वो तो मीठा था।"

सीख : चोरी करना बहुत ही गलत आदत है। इसे समय रहते ही सुधार लेना चाहिए।

१२. ज्ञानवर्धक पहेली :

प्रत्येक बंदर ५ मिनट में ५ केले खाता है तो बताओ ४ बंदरों को ४ केले खाने में कितना समय लगेगा ? साथ में बताओ १५ मिनट में १५ केले खाने के लिए कितने बंदर चाहिए होंगे ?

(उत्तर : ४ बंदरों को ४ केले खाने में केवल १ मिनट लगेगा क्योंकि प्रत्येक बंदर ५ मिनट में ५ केले खाता है, इस प्रकार वह १ मिनट में एक केला खाता है तो ४ बंदरों को ४ केले खाने में केवल १ ही मिनट लगेगा। इसीप्रकार अक्षर १५ केलों को १५ मिनट में खाना है तो १ ही बंदर काफी है।)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

वसंत ऋतु में क्या करें ?

१. कडवे, तीखे, कसैले, शीघ्र पचनेवाले, रुक्ष

(चिकनाईरहित) व उष्ण पदार्थों का सेवन करें ।

२. पुराने जौ तथा गेहूँ की रोटी, मूँग, साठी चावल, करेला, लहसुन, अदरक, सूरन, कच्ची मूली, लौकी, तोरई, बैंगन, सौंठ, काली मिर्च, पीपर, अजवायन, राई, हींग मेथी, गिलोय, हरड़ बहेड़ा, आँवला आदि का सेवन हितकारी है ।

३. सूर्योदय से पूर्व उठकर प्रातःकालीन वायु का सेवन, प्राणायाम, योगासन-व्यायाम, मालिश, उबटन से स्नान तथा जलनेति करें ।

४. अंगारों पर थोड़ी-सी अजवायन डालकर उसके धूएँ का सेवन करने से सर्दी, जुकाम, कफजन्य सिरदर्द आदि में लाभ होता है ।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०२०

१४. पूज्य बापूजी की लीलायें :

पूज्य बापूजी लीला अमृत

https://youtu.be/mmDxSUd1mDg

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 :

बालक वृद्ध और नर-नारी...
...हृदय से राम कहलाये ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस !

छ) प्रसाद वितरण ।

॥ तीसरा सत्र ॥

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 भगवान की बातों में और भगवान को पाने में लगते हैं वे अपने को और जगत को उन्नत कर लेते हैं।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०२०

३. आओ सुनें कहानी :

संत अवतरण

(पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस : २१ अप्रैल)

अपने पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के जन्म के पहले अज्ञात सौदागर एक शाही

झूला अनुनय-विनय करके दे गया, बाद में पूज्य श्री अवतरित हुए नाम रखा गया 'आसुमल' ।

यह तो महान संत बनेगा, लोगों का उद्धार करेगा' ऐसी भविष्यवाणी कुलगुरु ने कही ।

तीन वर्ष की उम्र में बालक आसुमल ने चौथी कक्षा में पढ़ने वाले बच्चों के बीच चौथी कक्षा की कविता सुनाकर शिक्षक एवं पूरी कक्षा को चकित कर दिया ।

आठ-दस वर्ष की उम्र में ऋद्धि-सिद्धियाँ अनजाने में आविर्भूत हो जाया करती थीं ।

२२ वर्ष की उम्र तक उन्होंने भिन्न-भिन्न आध्यात्मिक यात्राएँ की और कुछ उपलब्धि पायी ।

प्राणिमात्र के कल्याण का हेतु

वात्सल्यमयी माँ महँगीबा का दुलार, घर पर ही रखने के लिए रिश्तेदारों की पुरजोर कोशिश एवं नवविवाहिता धर्मपत्नी श्री लक्ष्मी देवी का त्यागपूर्ण अनुराग भी उनको अपने लक्ष्य पर पहुँचने के लिए गृहत्याग से रोक न सका । गिरि गुफाओं, कन्दराओं को छानते हुए, कंटकीले एवं पथरीले मार्गों पर पैदल यात्रा करते हुए, अनेक साधु-संतों का सम्पर्क

करते हुए आखिर वे इसी जीवन में जीवनदाता से एकाकार बने हुए आत्मसाक्षात्कारी ब्रह्मवेत्ता पूज्यपाद स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज के पास नैनीताल के अरण्य में पहुँच ही गये ।

आध्यात्मिक यात्राओं एवं कसौटियों से वे खरे उतरे । साधना की विभिन्न घाटियों को पार करते हुए सम्वत् २०२१, अश्विन शुक्ल पक्ष द्वितीय को उन्होंने अपना परम ध्येय हासिल कर लिया, परमात्म-साक्षात्कार कर लिया ।

तमाम विघ्न बाधाएँ, प्रलोभन एवं ईर्ष्यालुओं की ईर्ष्याएँ, निंदक व जलने वालों की अफवाहें उन्हें आत्मसुख से, प्रभु प्यालियाँ बाँटने के पवित्र कार्य से रोक न सकीं । उनके ज्ञानलोक से केवल भारत ही नहीं वरन् पूरे विश्व के मानव लाभान्वित हो रहे हैं ।

- 'हमें लेने हैं अच्छे संस्कार' साहित्य से

*** प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी ने अपना परम लक्ष्य कब हासिल कर लिया ?

२. आत्मसुख से, प्रभु प्यालियाँ बाँटने के पवित्र कार्य को कौन रोक न सका ?

४. उन्नति की उड़ान : ध्यान परमार्थ का ही नहीं बल्कि हमारे प्रपंच का भी महान मित्र है। इसमें कुछ संदेह नहीं, कुछ असत्य नहीं। ध्यान से चित्त निर्मल होने से विद्यार्थी उच्च श्रेणी में पास होता है। ध्यानकाल में चित्त निरोध के कारण थोड़ा-थोड़ा कुम्भक होने से स्नायुओं का बल बढ़ता है। रुधिराभिसरण ठीक होता है। खाया हुआ अन्न पूर्णरुप से पच जाता है। रक्तकण बढ़ते हैं। ध्यान से चपलता (उत्साह, स्फूर्ति) बढ़ती है। नित्यप्रति ध्यान करनेवाले की साधारण छोटी-मोटी बीमारी ठीक हो जाती है। मैंने अपने परिचय के बहुत बालक-बालिकाओं को ध्यान में उच्च स्फूर्ति, स्फुरण, पवित्रता, चरित्रता पा के उन्नत होते हुए देखा है। ध्यान से चित्त शांत और मन सहज ही स्थिर होता है। प्राण की गति साधारण गति से मंद-मंद हो जाती है। अंतर-शांति प्राप्त होने पर जीवन में एक नयी स्फूर्ति आती है। - ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०

५. प्राणवान पंक्तियाँ :

पानी पीटने से परिणाम कुछ नहीं निकलता,
भाग्य-भरोसे बैठने से हर काम नहीं बनता।

जिनके पास हो बापू का ज्ञान औ' पुरुषार्थ की मशाल, उनके भाग्य का सूरज कभी नहीं ढलता... कभी नहीं ढलता ।

६. भजन : अवतार लेके आये हैं मेरे गुरुदेव...

https://youtu.be/-qCyjK5f3Dw

७. गतिविधि :

आज हम मनायेंगे हमारे पूज्य बापूजी का ८६वाँ अवतरण दिवस !

बाल संस्कार केन्द्र में ऐसे मनाये अवतरण दिवस !

१. बच्चों से श्री आशारामायण का पाठ करवायें ।

२. दीप प्रज्वलन करवायें (८६ छोटे दिये और एक बड़ा दीया रखें)

३. सामूहिक आरती करवायें ।

४. पूज्य गुरुदेव का सत्संग दिखायें ।

५. इसके बाद बच्चों को (माता-पिता से अनुमति लेकर) प्याऊ सेवा-शरबत वितरण की सेवा करवा सकते हैं ।

६. गरीब बच्चों में प्रसाद वितरण करवा सकते हैं ।

७. अवतरण दिवस के उपलक्ष्य में समिति द्वारा निकाली जानेवाली कीर्तन यात्रा में बाल संस्कार की सुंदर

झाँकी सजा सकते हैं ।

८. आश्रम में होनेवाले कार्यक्रम में सुंदर-सी नाटिका भी बच्चों से करवा सकते हैं ।

९. केन्द्र में नियमित आनेवाले या आदर्श विद्यार्थी को सबके सामने पुरस्कृत कर सकते हैं ।

१०. अपने बाल संस्कार केन्द्र अथवा आश्रम की सजावट की/सफाई की सेवा भी बच्चे कर सकते हैं ।

८. वीडियो सत्संग : महापुरुषों का अवतरण दिवस मनाने से हमें क्या फायदा ?

https://youtu.be/1Og3MPh2tTQ

९. गृहकार्य : 'संत अवतरण' इस पर अपने शब्दों में निबंध लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

राघव : "पिताजी पिताजी आपके ५ हजार रुपये बच गये ?"

पिताजी : "वो कैसे ?"

राघव : "आपने बोला था अच्छे नंबर से पास हो जायेगा तो ५ हजार दूँगा ।"

सीख : पढ़ाई नियमित रूप से करनी चाहिए । विफलता छिपाने के लिए कुछ बहाना नही करना चाहिए ।

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

राग-द्वेष से समता ढँकी, ढँका काम से ज्ञान ।
सद्गुरु से पाता जब, तब मिटता भरम-अज्ञान ॥

(उत्तर : आत्मज्ञान)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

स्वास्थ्यरक्षक मट्ठा

यथा सुराणाममृतं सुखाय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः ।

'जिस प्रकार स्वर्ग में देवों को सुख देनेवाला अमृत है, उसी प्रकार पृथ्वी पर मनुष्यों को सुख देनेवाला तक्र है ।'

दही में चौथाई भाग पानी मिलाकर मथने से तक्र तैयार होता है । इसे मट्ठा भी कहते हैं । ताजा मट्ठा सात्त्विक आहार की दृष्टि से श्रेष्ठ द्रव्य है । यह जठराग्नि प्रदीप्त कर पाचन-तंत्र कार्यक्षम बनाता है । अतः भोजन के साथ तथा पश्चात् मट्ठा पीने से आहार का ठीक से पाचन हो जाता है । जिन्हें

भूख न लगती हो, ठीक से पाचन न होता हो, खट्टी डकारें आती हों और पेट फूलने - अफरा चढ़ने से छाती में घबराहट होती हो, उनके लिए मट्ठा अमृत के समान है ।

मट्ठे के सेवन से हृदय को बल मिलता है, रक्त शुद्ध होता है और विशेषतः ग्रहणी की क्रिया अधिक व्यवस्थित होती है । कई लोगों को दूध रुचता या पचता नहीं है । उनके लिए मट्ठा अत्यंत गुणकारी है ।

मक्खन निकाला हुआ तक्र पथ्य अर्थात् रोगियों के लिए हितकर तथा पचने में हलका होता है । मक्खन नहीं निकला हुआ तक्र भारी, पुष्टिकारक एवं कफजनक होता है ।

वातदोष की अधिकता में सोंठ व सेंधा नमक मिला के, कफ की अधिकता में सोंठ, काली मिर्च व पीपर मिलाकर तथा पित्तजन्य विकारों में मिश्री मिला के तक्र का सेवन करना लाभदायी है ।

शीतकाल में तथा भूख की कमी, वातरोग, अरुचि एवं नाड़ियों के अवरोध में तक्र अमृत के समान गुणकारी होता है । यह संग्रहणी, बवासीर, चिकने दस्त, अतिसार

(दस्त), उलटी, रक्ताल्पता, मोटापा, मूत्र का अवरोध, भगंदर, प्रमेह, प्लीहावृद्धि, कृमिरोग तथा प्यास को नष्ट करनेवाला होता है ।

दही को मथकर मक्खन निकाल लिया जाय और अधिक मात्रा में पानी मिला के उसे पुनः मथा जाय तो छाछ बनती है । यह शीतल, हलकी, पित्तनाशक, प्यास, वात को नष्ट करनेवाली और कफ बढ़ानेवाली होती है ।

मट्ठे के औषधीय प्रयोग

* मट्ठे में जीरा, सौंफ का चूर्ण व सेंधा नमक मिलाकर पीने से खट्टी डकारें बंद होती हैं ।

* गाय का ताजा, फीका मट्ठा पीने से रक्त शुद्ध होता है और रस, बल तथा पुष्टि बढ़ती है । शरीर-वर्ण निखरता है, चित्त प्रसन्न होता है, वात-संबंधी अनेक रोगों का नाश होता है ।

* ताजे मट्ठे में चुटकीभर सोंठ, सेंधा नमक व काली मिर्च मिलाकर पीने से आँव, मरोड़ तथा दस्त दूर हो के भोजन में रुचि बढ़ती है ।

* मट्ठे में अजवायन और काला नमक मिलाकर पीने

से कब्ज मिटता है ।

उपरोक्त सभी गुण गाय के ताजे व मधुर मट्ठे में ही होते हैं । ताजे दही को मथकर उसी समय मट्ठे का सेवन करें । ऐसा मट्ठा दही से कई गुना अधिक गुणकारी होता है । देर तक रखा हुआ खट्टा व बासी मट्ठा हितकर नहीं है ।

* केवल ताजे दही को मथकर हींग, जीरा तथा सेंधा नमक डाल के पीने से अतिसार, बवासीर और पेडू का शूल मिटता है ।

ताजे दही का अर्थ है, रात को जमाया हुआ दही जिसका उपयोग सुबह किया जाय एवं सुबह जमाया हुआ दही जिसका सेवन मध्याह्नकाल में अथवा सूर्यास्त के पहले किया जाय । सायंकाल के बाद दही अथवा छाछ का सेवन नहीं करना चाहिए ।

सावधानी : दही एवं मट्ठा ताँबे, काँसे, पीतल एवं एल्युमीनियम के बर्तन में न रखें । दही बनाने के लिए मिट्टी अथवा चाँदी के बर्तन विशेष उपयुक्त हैं, स्टील के बर्तन भी चल सकते हैं ।

अति दुर्बल व्यक्तियों को तथा क्षयरोग, मूर्च्छा, भ्रम,

दाह व रक्तपित्त में तक्र का उपयोग नहीं करना चाहिए । उष्णकाल अर्थात् शरद और ग्रीष्म ऋतुओं में तक्र का सेवन निषिद्ध है । इन दिनों यदि तक्र पीना ही हो तो जीरा व मिश्री मिला के ताजा व कम मात्रा में लें ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०१६

१४. पूज्य बापूजी की लीलायें : ऐसे मनाया गया पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस

https://youtu.be/99tNvKr7E1M

१५. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ओजस्वरूपोसि ओजो मयि धेहि,
तेजस्वरूपोसि तेजो मयि धेहि ।
बलरूपोसि बलं मयि धेहि,
ज्ञानरूपोसि ज्ञानं मयि धेहि ।।

अर्थ : हे परमात्मा ! आप ओजस्वरूप हो, मुझे ओज दीजिये । आप तेजस्वरूप हो, मुझे तेज दीजिये । आप बलस्वरूप हो, मुझे बल दीजिये । आप ज्ञानस्वरूप हो, मुझे

ज्ञान दीजिये । आप अमर हैं, चैतन्य हैं । मैं आपकी शांति में, ज्ञान में, बल में एकाकार हो रहा हूँ। ॐ शांति... हरि ॐ शांति... हरि ॐ शांति...

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

चैत वद छः उन्नीस चौरानवे...
बालक है कोई चमत्कारी ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

ॐ कार का महत्व

रोज रात्रि में तुम १० मिनट ॐकार का जप करके सो जाओ । फिर देखो इस मंत्र भगवान का क्या-क्या चमत्कार होता है ! और दिनों की अपेक्षा वह रात कैसी जाती है और सुबह कैसी जाती है ! पहले दिन ही फर्क पड़ने लग जायेगा । जिन्हें इसी जन्म में परमात्मा का साक्षात्कार करना वह मनुष्य प्रतिदिन ॐकार का १२० माला करें,नीच कर्मो का त्याग कर दे तथा ईश्वरप्राप्ति का उद्देश्य बना के ईमानदारी से लग जाय तो एक वर्ष के अंदर ईश्वरप्राप्ति ।

॥ चौथा सत्र ॥

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 विद्यार्थी प्रतिदिन मौन रहने का अभ्यास करता है उसका मनोबल बढ़ता है। - ऋषि प्रसाद, जून २०२०

३. आओ सुनें कहानी :

हे नर ! दीनता को त्याग

(वल्लभाचार्यजी जयंती : २६ अप्रैल)

- पूज्य बापूजी

गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम्।

मंगल तो अपनी तपस्या से और देवाताओं की, बड़ों की कृपा से हो जाता है लेकिन परम मंगल तो सद्गुरु से होता है। सद्गुरु की कृपा से भगवान आपके शिष्य भी बन सकते हैं।

भक्तकवि सूरदासजी भजन गाते थे। एक बार वे वल्लभाचार्यजी महाराज के पास आये तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : "भजन गाने में तो तुम्हारा नाम है, जरा भजन सुना दो।" तो सूरदासजी ने भजन अलापा। भगवान के भक्त तो थे ही, वे फालतू गीत नहीं गाते थे, भगवान के ही गीत गाते थे। मो सम कौन कुटिल खल कामी... प्रभु मोरे औगुन चित न धरौ... आदि भजन वे गाने लगे तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : "क्या सूर होकर गिड़गिड़ा रहे हो ! यह केवल हाथाजोड़ी और दीनता-हीनता, पुकार, पुकार, पुकार... ! क्या जिंदगी भर गिड़गिड़ाते ही रहोगे ? भगवान ने तुम्हें गुलाम या मोहताज बनने के लिए धरती पर जन्म दिया है क्या ? अरे, भगवद्-तत्त्व की महिमा समझो, दीनता को त्यागो। भगवान तुमसे दूर नहीं हैं, तुम भगवान से दूर नहीं हो। मिथ्या प्रपंच को लेकर कब तक गिड़गिड़ाते

रहोगे ! भगवान ने तुमको गिड़गिड़ानेवाला याचक नहीं बनाया है । तुम भगवान के बाप बन सकते हो, उनके गुरु बन सकते हो । भगवान का दादागुरु भी बन गया मनुष्य !''

सूरदासजी को बात लग गयी और वल्लभाचार्यजी से दीक्षा लेकर उनके मार्गदर्शन में जब थोड़ी साधना की, तब सूरदासजी बोलते हैं : ''भगवान तो मेरा बेटा लगता है ।'' और वे भगवान की पुत्ररूप में आराधना करने लगे । पूर्वार्ध में तो सूरदासजी विनयी भक्त थे और उनके भजनों में गिड़गिड़ाहट थी परंतु गुरु की दीक्षा के बाद उनके भजनों में भगवत्स्वरूप छलकने लगा । ऐसा प्रभावशाली व्यक्तित्व, ऐसी प्रभावशाली वाणी हो गयी कि लगता था जैसे भगवान ही बोल रहे हैं । पहले सूरदासजी का नाम बिल्वमंगल था और वे एक सुंदरी के पीछे बावरे-से हो गये थे, फिर वैराग्य हुआ तो अपनी आँखें फोड़ लीं और सूरदास बन गये ।

सांदिपनि अपने विद्यार्थीकाल में पढ़ने में तेज नहीं थे लेकिन गुरुभक्ति दृढ़ थी तो गुरु ने प्रसन्न होकर कहा : ''बेटा ! तू तो मेरा शिष्य है लेकिन श्रीकृष्ण तेरे शिष्य

बनेंगे।'' तो गुरु ने श्रीकृष्ण को अपने शिष्य का शिष्य बना दिया न ! मनुष्य में यह ताकत है कि भगवान को अपने चेले का चेला बना दे। क्यों सारी जिंदगी गिड़गिड़ाते रहते हो ! सेठों की, नेताओं की, राजाओं की खुशामद कर-करके मरते रहते हो ! समर्थ रामदासजी को रिझाकर शिवाजी स्वयं स्वामी हो गये। पिताजी ने कहा : 'बीजापुर नरेश को मत्था टेको।' लेकिन शिवाजी ने नहीं टेका। समर्थ रामदासजी के यहाँ मत्था टेकने को किसीने कहा नहीं पर शिवाजी ने मत्था टेका ! ऐसा टेका, ऐसा टेका कि बस, अब भी भारत के लोग शिवाजी को मत्था टेकते हैं।

लल्लु-पंजुओं के आगे खुशामद करते रहें झुकते रहें, काहे को !

वह सर सर नहीं, जो हर दर पे झुकता रहे।
और वह दर-दर नहीं जहाँ, सज्जनों का सर न झुके॥

ऐसा है ब्रह्मवेता गुरु का दर, जहाँ सज्जनों का सर अपने-आप झुक जाता है। जो तैंतीस करोड़ देवताओं के स्वामी हैं, बारह मेघ जिनकी आज्ञा में चलते हैं ऐसे इन्द्रदेव भी आत्मसाक्षात्कारी गुरु को देखकर नतमस्तक हो जाते हैं

एक बार मुझे गुरुजी बोले : "गुलाब के फूल को किराने की दुकान पर ले जाओ और दाल, मूँग, मटर, चना, शक्कर, गुड सब पर रखो, फिर सूँघोगे तो सुगंध काहे की आयेगी ?"

मैंने कहा : "साँई ! गुलाब की ही आयेगी ।" तो गुरुजी ने मुझसे कहा : "तू गुलाब होकर महक... तुझे जमाना जाने ।" मेरे गुरुदेव के इन दो शब्दों ने कितने करोड़ लोगों का भला कर दिया !

नजरों से वे निहाल हो जाते हैं,
जो संतों की नजरों में आ जाते हैं ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१०

*** प्रश्नोत्तरी :** १. सांदिपनि के गुरुदेव ने उन्हें प्रसन्न होकर कौन-सा आशीर्वाद दिया ?

२. पूज्य बापूजी के गुरुदेव के कौन-से दो शब्दों ने करोड़ों लोगों का भला किया ?

३. समर्थ रामदासजी किसके गुरु थे ?

४. उन्नति की उड़ान : कटिबद्ध होकर लग जाओ ! हिमालय की तरह दृढ़ होकर अपनी रुकावटों को काटो ।

यह विश्वास रखो कि जो सोचूँगा वही हो जाऊँगा । सत्यसंकल्प आत्मा तुम्हारे साथ है... नहीं-नहीं, तुम ही सत्यसंकल्प आत्मा हो । उठो, अपनी शक्ति को पहचानो । तमाम शक्तियाँ तुम्हारे साथ हैं । यह न सोचो कि तमाम चीजें पहले इकट्ठी हों, बाद में मैं आगे बढ़ूँ बल्कि दृढ़ संकल्प करो अपने परम लक्ष्य (परमात्मा) को प्राप्त करने का, चीजें अपने-आप तुम्हारे चरण चूमेंगी ।

- निर्भय नाद साहित्य से

५. प्राणवान पंक्ति :

क. धर्मराय जब लेखा माँगे, क्या मुख ले के जायेगा ?
कहत कबीर सुनो रे साधो, साध संगत तर जायेगा ॥

ख. एक भूला, दूजा भूला, भूला सब संसार ।
बिन भुल्या इक गोरखा, जिसको गुरु का आधार ॥

७. भजन : हम बापूजी के बापूजी हमारे हैं...

https://youtu.be/eP6Luuq8Sh8

८. गतिविधि : सही मिलान कीजिये :

१. आनंद व उल्लास	क. अपने आत्मा में डूबना
की विध्वंसक राक्षसी	

२. आरोग्य की सबसे बड़ी दवाई — ख. अभ्यास और वैराग्य

३. सबसे बड़ा उपकार — ग. ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति

४. मनोजय का उपाय — घ. निश्चिंतता

५. सदैव सम व प्रसन्न रहना — (ड़) चिंता

९. वीडियो सत्संग : बच्चों एवं बड़ों सभी को बुरी आदतों से बचाने वाला अनुभूत प्रयोग

https://youtu.be/D_9GkjD0Vak

१०. गृहकार्य : सूरदासजी के जीवन चरित्र पर १० पंक्तियों का निबंध अपने बाल संस्कार नोट-बुक पर लिखकर लाना है और अपने बाल संस्कार शिक्षक को दिखाना है ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

मोनू स्कूल में गधा लेकर आ गया ।

शिक्षक : "ये गधा क्यों लेकर आये हो क्लास में ?"

मोनू : "सर ! आप ही कहते हैं कि आपने गधों को इंसान बनाया है ।

मैंने सोचा शायद यह भी इंसान बन जाय... ।

*** सीख :** माता-पिता, बड़े आदरणीय व्यक्तियों के और अपने हित चाहने वालों के साथ बोल-चाल में मर्यादा रखनी चाहिए उनकी बातों का अर्थ बुद्धिपूर्वक समझना चाहिए ।

१३. पहेली :

एक खाली टोकरी है, जिसका व्यास १ मीटर है, इस टोकरी के खाली रहते एक-एक करके कितने सेब तुम इसमें रख सकते हो ?

(उत्तर : केवल १, क्योंकि पहला सेब रखते ही टोकरी खाली नहीं रहेगी ।

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

पेट की सभी बीमारियाँ मिटाने हेतु

लिंग पुराण (८५.१९३-१९४) में आता है कि एक मास तक प्रतिदिन १०८ बार 'ॐ नमः शिवाय ।' मंत्र का जप करके सूर्यनारायण के सामने जल पीने से पेट की सभी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं । **- ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०**

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

https://youtu.be/6LegvnuJ4hg

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 : जिसने नाम का दान लिया है...
...सर्वव्याप्त सद्गुरु बचाते ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

॥ पाँचवाँ सत्र ॥

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 :

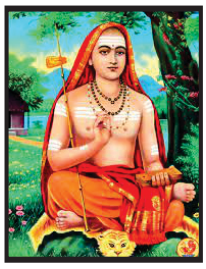
अभाव में और प्रतिकूलता में भी अगर प्रसन्न रह सकें तो यह एक सम्पदा है ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०२०

३. आओ सुनें कहानी :

ब्रह्मज्ञान और योगसामर्थ्य

(आद्य शंकराचार्य जयंती : ६ मई)



श्रीमद् आद्यशंकराचार्य उच्चकोटि के ब्रह्मनिष्ठ संत थे । एक दिन वे उत्तरकाशी में

अपने शिष्यों को 'ब्रह्मसूत्र भाष्य' (शारीरिक सूत्र-भाष्य) पढ़ा रहे थे । तभी वहाँ एक वृद्ध ब्राह्मण आये । उन्होंने सेवकों से पूछा : "यहाँ कौन-सी प्रवृत्ति होती है ?"

सेवक बोले : "यह हमारे गुरुजी भगवान शंकराचार्य का आश्रम है । यहाँ हमारे गुरुजी हमें 'ब्रह्मसूत्र' पढ़ाते है । उसका अर्थ समझाते हैं और व्याख्या करते हैं ।"

ब्राह्मण बोले : "कलियुग में ब्रह्मसूत्र ! उसकी व्याख्या करते हैं ? उसका अर्थ समझाते हैं ।"

"हाँ ।"

"अच्छा ! हमें भी थोड़ा समझा देंगे तुम्हारे गुरुजी तो हमें बड़ा आनंद होगा ।"

"तो आइये हमारे साथ ।"

वे ब्राह्मण वेशधारी पुरुष बड़े महान आत्मा थे । वे शंकराचार्यजी के पास जाकर बोले : "मुझे ब्रह्मसूत्र के विषय में कुछ शंकायें हैं, आप उनका समाधान कीजिये ।"

शंकराचार्यजी बोले : "पूछिये ब्राह्मणदेव !"

"अच्छा, बताइये तो तृतीय अध्याय के प्रथम पाद के प्रथम सूत्र का तात्पर्य क्या है ?"

शंकराचार्यजी ने उस सूत्र की उत्तम व्याख्या की। उस उत्तर में से और प्रश्न उठा और ब्राह्मण ने फिर से पूछा।

आचार्य ने तत्काल उसका यथायोग्य उत्तर दे दिया। ब्राह्मण ने पुनः प्रश्न उठाया। आचार्य ने उसका भी जवाब दे दिया।

ब्राह्मण एक के बाद एक प्रश्न करते जा रहे थे और शंकराचार्यजी उनका उत्तर देते जा रहे थे।

सात दिन तक यह प्रश्नोत्तर चला और वे संतुष्ट होकर बोले : "आपसे मुझे मेरे ब्रह्मसूत्र से सम्बंधित प्रश्नों के उत्तर ठीक-से मिल गये हैं। आप ब्रह्मसूत्र ठीक-से समझे हैं, मैं आप पर प्रसन्न हूँ।"

उस वृद्ध ब्राह्मण ने आशीर्वाद देते हुए अपना वास्तविक रूप प्रकट कर दिया। शंकराचार्यजी ने उनके चरणों मे सिर झुकाया और बोले : "भगवान श्री वेदव्यासजी ! आप !!"

व्यासजी बोले : "पुत्र ! तुम्हारा आयुष्य पूरा होने को है। सोलह वर्ष की उम्र है तुम्हारी। मैं सोलह वर्ष तुम्हारी उम्र और बढ़ा देता हूँ।"

आद्य शंकराचार्यजी का शरीर और सोलह साल तक

रहा। वैदिक संस्कृति मानवमात्र का कल्याण करने में समर्थ है। उसका प्रचार करनेवाले इन महान आत्मा का १६ वर्ष आयुष्य बढ़ाकर भगवान व्यासजी ने भारत पर ही नहीं, बल्कि समस्त मानव समाज पर महान उपकार किया है।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. शंकराचार्यजी अपने शिष्यों को कौन-सा भाष्य पढ़ा रहा थे ?

२.कितने दिन तक प्रश्नोत्तरी चली ?

३. ब्राह्मण के रूप शंकराचार्यजी की परीक्षा लेने के लिए कौन आये थे ?

४. उन्नति की उड़ान : हजारों प्रतिकूलताओं में भी जो निराश नहीं होता, हजारों विरोधों में भी जो सत्य को नहीं छोड़ता, हजारों मुसीबतों में भी जो पुरुषार्थ को नहीं छोड़ता, वह अवश्य-अवश्य विजयी होता है और आपको विजयी होना ही है। लौकिक युद्ध के मैदान में तो कई विजेता हो सकते हैं लेकिन आपको तो उस युद्ध में विजयी होना है जिसमें बड़े-बड़े योद्धा भी हार गये। आपको तो ऐसे विजयी होना है जैसे ५ वर्ष की उम्र में ध्रुव, ८ वर्ष की उम्र में रामी

रामदास, अल्पायु में ही शुकदेवजी व ७ दिन में राजा परीक्षित विजयी हो गये । (उन्होंने ईश्वरप्राप्ति कर ली ।)

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०२०

५. साखी संग्रह :

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

ख. गुरु के आगे जाय करि, ऐसे बोले बोल ।
कछु कपट राखै नहीं, अरज करै मन खोल ॥

७. पाठ : गुरु अष्टकम्

https://youtu.be/AB5yeg4hoL4

८. गतिविधि :

एक बूढ़ी औरत के पास चार व्यक्ति आये, उन्होंने उसे हीरों से भरा एक मटका दिया और कहा कि 'जब हम चारों एक साथ लेने आयें तो ही यह मटका किसीको देना ।' बूढ़ी औरत ने मान लिया । चारों व्यक्ति थोड़ा आगे गये, उन्हें प्यास लगी । उन्होंने सोचा क्यों न उस बूढ़ी औरत से ही एक बर्तन ले लिया जाय । उन्होंने अपने एक साथी को

उनके पास बर्तन लेने के लिए भेजा।

जाते-जाते उस चौथे व्यक्ति के मन में कपट आ गया और उसने बुढ़िया के पास जाकर कहा : "हमें अपना खजाना आपके पास नहीं रखना है, हमें वह वापस दे दो।"

औरत ने कहा : "मगर तुमने तो शर्त रखी थी कि जब तुम चारों एक साथ आओगे तभी वह खजाना मैं दूँगी। और अब तो तुम अकेले आये हो, मैं तुम्हारा विश्वास कैसे कर लूँ ?"

उस व्यक्ति ने अपने अन्य तीन साथियों को इशारा करते हुए दिखाया तो उनके साथियों ने कहा : "हाँ दे दो।" इशारा करके वे तीनों लोग आराम करने के लिए पेड़ की छाँव में बैठ गये। इधर उस औरत ने वह मटका दे दिया। अब गड़बड़ ये हुई कि औरत को लगा वे तीनों लोग मटका देने के लिए कह रहे हैं जबकि उन्होंने पानी का बर्तन देने के लिए कहा था।

अब वह चौथा व्यक्ति खजाना लेकर भाग गया। थोड़ी देर बाद तीनों व्यक्ति आये और औरत से मटका माँगने लगे। जब उसने कहा कि 'वह तो आपका चौथा साथी ले गया।' अब वे तीनों व्यक्ति उस औरत से सारा

खजाना वापस माँगने लगे । और उसे न्यायधीश के पास ले गये । उस पर चोरी, धोखा और कपट करने का आरोप लगा दिया । ऐसे स्थिति में आप उस औरत को न्याय कैसे दिलाओगे ?

(उत्तर : शर्त थी कि जब हम चारों साथ में आयें तभी वह खजाना देना । मगर अब की स्थिति में तो वे तीन ही लोग थे । ऐसे में हम कह सकते हैं आप अपने चौथे साथी को लाओ तो तुम्हे खजाना मिल जायेगा ।)

९. वीडियो सत्संग : प्रभावशाली शब्द जो आपकी पूरी जिंदगी बदल देंगे ।

https://youtu.be/NyxsfsFKO5Y

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अक्षय तृतीया के दिन प्याऊ व शरबत वितरण की सेवा कर सकते है । गरीब बच्चों में मिठाई व प्रसाद वितरण भी कर सकते हैं । सेवा करके आपको कैसा लगा वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाना है ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक कक्षा के विद्यार्थी अपने शिक्षक का बिल्कुल नहीं सुनते थे, उनके सामने-सामने परीक्षा में नकल करते थे। शिक्षक उन उद्दंड विद्यार्थियों से बहुत ही परेशान हो गया था। एक दिन शिक्षक ने उन विद्यार्थियों को सबक सिखाने का ठान लिया।

परीक्षा शुरु होनेवाली थी। शिक्षक ने सब बच्चों को चेतावनी भरी आवाज में कहा : "बच्चो ! अभी तुम्हारी कक्षा में परीक्षा निरीक्षक अधिकारी आ रहे हैं, जिसके पास नकल की पर्ची है, सब चबा जाओ वरना तुम्हें परीक्षा से निकाल दिया जायेगा और तुम्हारा एक साल बर्बाद हो जायेगा।

सबने डर के मारे अपनी पर्चियाँ निकाल-निकालकर चबा लीं।

शिक्षक आराम से कुर्सी पर बैठ गया और कहा : "अब आराम से पेपर लिखो, कोई अधिकारी नहीं आनेवाला।"

सीख : शिक्षक का अपमान करना व परीक्षा में नकल करनेवाला विद्यार्थी जीवन में कभी भी सफल नहीं हो सकता, चाहे वह कितना भी प्रयास कर ले।

१३. पहेली :

एक किलो रूई और एक किलो लोहे में क्या ज्यादा भारी होगा ?

(उत्तर : दोनों बराबर भारी होंगे ।)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

स्वास्थ्य-प्रदायक नीम

नीम के पत्ते : रोगप्रतिकारक शक्ति को बढ़ानेवाले हैं । बुखार में होनेवाली जलन अथवा हाथ-पैरों की जलन में नीम की पत्तियाँ पीसकर लगाने से ठंडक मिलती है । नीम की पत्तियों के रस में शहद मिलाकर पिलाने से पेट की कृमि नष्ट होती है ।

नीम के फूल : ताजे फूलों का २० मि.ली. रस पीने से फोड़े-फुंसियाँ मिट जाती हैं । चैत्र महीने (२४ मार्च से २२ अप्रैल तक) में १५ दिन तक सुबह फूलों का रस पीयें ।

नीम की टहनी : टहनी से दातुन करने से दाँत स्वच्छ, चमकीले व मजबूत बनते हैं तथा मसूड़े व दाँतों के रोग नहीं होते ।

नीम के पेड़ के नीचे पड़े हुए सूखे पत्ते व शाखाओं का

धुआँ करने से वायुमंडल शुद्ध और स्वच्छ रहता है ।

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

https://youtu.be/OmrWJZXcgvg

१६. 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 :

सचमुच गुरु हैं दीनदयाल...
...होंगी पूर्ण सभी अभिलाषा ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

✻ सेवाकार्य ✻

१. पूज्यश्री के अवतरण दिवस के निमित्त शरबत वितरण अथवा प्रसाद वितरण की सेवा बच्चों से करवा सकते हैं ।

२. अवतरण दिवस निमित्त आस-पड़ोस में नये बाल संस्कार केन्द्र खोलने, झुगड़ झोपड़ियों में बच्चों को मिठाई बांटने, विद्यार्थियों में साहित्य या नोटबुक वितरण की सेवा भी शिक्षक आपस में दूसरे सेवाधारियों, बच्चों के साथ कर सकते हैं ।

(बच्चे-बच्चियों के सेवाकार्य अलग-अलग करने हैं !)

३. सभी सेवाधारी समिति, आश्रम संचालक भाइयों के साथ बैठक कर अपने-अपने क्षेत्रों में १,२,३,५,७ दिवसीय विद्यार्थी शिविरों का आयोजन कर तारीख निश्चित करके घोषणापत्र भरकर बाल संस्कार विभाग अहमदाबाद में भेजें ।

विद्यार्थी शिविरों की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org