बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम अगस्त - 2022

पहला सत्र

1. 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 (10 बार) व त्राटक (5 मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें । (छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : संस्कृत भाषा सांस्कृतिक ज्ञान एवं आध्यात्मिक ज्ञान-विज्ञान का विशुद्ध स्त्रोत है ।

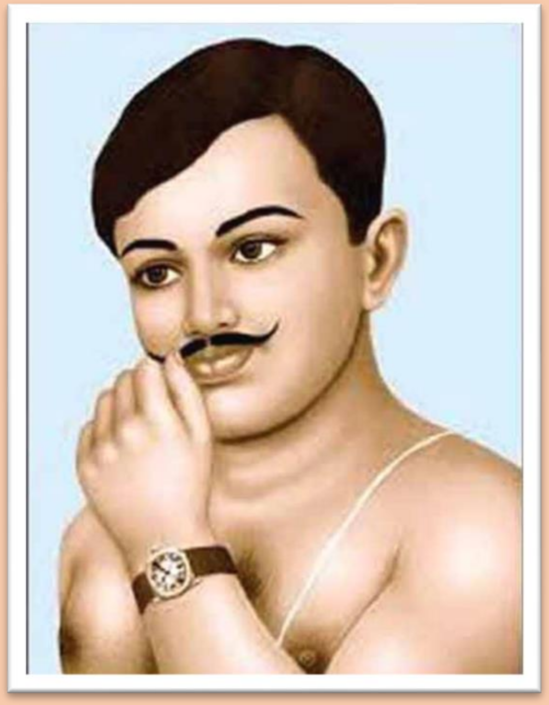
- ऋषि प्रसाद, जुलाई 2019

3. आओ सुनें कहानी : जब आजाद ने बाँधी राखी

(रक्षाबंधन : 11 अगस्त)

रक्षाबंधन आपसी स्नेह-सौहार्द बढ़ाने व परस्पर मंगलकारी शुभ संकल्प करने का पावन पर्व है । पहले रक्षाबंधन बहन-भाई तक ही सीमित नहीं था, अपितु आपत्ति आने पर अपनी रक्षा के लिए

अथवा किसीकी आयु और आरोग्य की वृद्धि के लिए किसीको भी रक्षासूत्र बाँधा या भेजा जाता था । श्रीकृष्ण-द्रौपदी, हुमायूँ-कर्मावती की कहानी तो सभीने सुनी होगी परंतु आजादी के आंदोलन में भी कुछ ऐसे उदाहरण मिलते हैं, जहाँ राखी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है ।



भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में जनजागरण के लिए भी इस पर्व का सहारा लिया गया । रवीन्द्रनाथ टैगोर ने बंग-भंग का विरोध करते समय बंगाल निवासियों के पारस्परिक भाईचारे तथा एकता के प्रतीक रूप में रक्षाबंधन का त्यौहार मनाने की शुरुआत की थी ।

स्वतंत्रता सेनानी चंद्रशेखर आजाद के जीवन की एक मार्मिक घटना रक्षाबंधन से जुड़ी है। आजाद एक बार तूफानी रात में शरण लेने हेतु एक विधवा के घर पहुँचे । पहले तो उसने उन्हें डाकू समझकर शरण देने से मना कर दिया, परंतु जब आजाद ने

अपना परिचय दिया तब वह ससम्मान उन्हें घर के अंदर ले गयी ।

बातचीत के दौरान जब आजाद को पता चला कि उस विधवा को गरीबी के कारण जवान बेटी की शादी हेतु काफी परेशानियाँ उठानी पड़ रही हैं तो उन्होंने द्रवित होकर उससे कहा : "मेरी गिरफ्तारी पर 5,000 रुपये का ईनाम है, तुम मुझे अंग्रेजों को पकड़वा दो और उस ईनाम से बेटी की शादी कर लो ।" यह सुनकर विधवा रो पड़ी और बोली : "भैया! तुम देश की आजादी के लिए अपनी जान हथेली पर रखकर चल रहे हो और न जाने कितनी बहू-बेटियों की इज्जत तुम्हारे भरोसे है । न मैं इतनी स्वार्थी हूँ और न ही गद्दार जो कि अपनी बेटी के लिए हजारों बेटियों का गला घोंट दूँ । मैं ऐसा हरगिज नहीं कर सकती।" यह कहते हुए उसने एक रक्षासूत्र आजाद के हाथ में बाँधकर उनसे देश-सेवा का वचन लिया ।

रात बीती, सुबह जब उस विधवा की आँखें खुलीं तो आजाद जा चुके थे और तकिये के नीचे 5,000 रुपये रखे हुए थे । उसके

साथ एक पर्ची पर लिखा था - 'अपनी प्यारी बहन हेतु एक छोटी-सी भेंट' - आजाद ।

रक्षाबंधन महोत्सव : राखी का रहस्य

हमारे धर्म में त्यौहारों की ऐसी सुंदर व्यवस्था की गई है कि उस व्यवस्था के पीछे कितना बड़ा आध्यात्मिक रहस्य छुपा होता है, यह तो ज्ञानी गुरुओं के चरणों में बैठकर ही पता लगता है । नहीं तो हम उत्सवों को मनाते तो हैं, त्यौहारों को मनाते तो हैं लेकिन उनके रहस्य को न समझकर उनका पूरा लाभ नहीं उठा पाते । उन रहस्यों को समझकर उनमें छुपे मानव-कल्याण के आदर्शों को अपनाकर समाज-कल्याण के कार्य को एकदम सुगम कर सकते हैं ।

अब देखें भाई-बहन के पवित्र त्यौहार रक्षाबंधन को, भाई बहन से रक्षा का पतला तंतु बँधवाता है इसका क्या अर्थ है ? एवं बहन भाई को रक्षा बाँधती है इसका क्या अर्थ है ? इसके पीछे आखिर रहस्य क्या है ? यह हमें समझना चाहिए । भाई बहन से राखी

बँधवाता है अर्थात् भाई वचनबद्ध होता है कि 'वह उसकी सभी तरह से रक्षा करने के लिए तैयार है ताकि उसकी बहन सन्मार्ग की ओर अग्रसर रहे । भाई विषय-विकारों के बंधनों से उसकी रक्षा कर, उसे सन्मार्ग पर चलाकर सब बंधनों से मुक्त करने के लिए पूर्ण सहयोगी होगा ।'

बहन रक्षा का पतला सूत्र भाई की कलाई पर बाँधती है : 'भाई ! तू मेरी रक्षा तो करेगा ही लेकिन तू अपनी एवं अपने चरित्र की भी रक्षा करते रहना । अपने को दुर्वासनाओं, दुर्व्यवहार, कुसंग से बचाते रहना । अपना समय परब्रह्म-परमात्मा की प्राप्ति में, सच्चे ज्ञानी गुरुओं की सेवा में लगाते रहना, अपने को सन्मार्ग पर चलाते रहना और सभी सांसारिक बंधनों से मुक्त हो परमात्मा में स्थित हो जाना । सब बंधनों से पार हो जाना ।'

कितना अद्भुत रहस्य है एक पतले तंतु का ! रक्षाबंधन का पर्व मनुष्य की मानसिकता में चमत्कारिक बदलाव ला देता है, मनुष्य के चरित्र, आचरण एवं उसके विचारों में नई क्रांति ला देता है, उसे सदाचारी बनने की ओर, ईश्वर की ओर चलने के लिए प्रेरित करता है ।

यूँ तो रक्षाबंधन भाई-बहन का त्यौहार है, भाई-बहन के बीच प्रेमतंतु को पुष्ट करने का, निभाने का दिन है, विकारों पर प्रतिबंध लगाने का दिन है लेकिन विशाल अर्थ में यह दिन शुभ संकल्प करने का दिन है, परमात्मा के सान्निध्य का अनुभव करने का दिन है, ऋषियों एवं गुरुओं को प्रणाम करने का दिन है।

जैसे बहन भाई को राखी बाँधती है, ऐसे ही शिष्य भी अपने गुरु को राखी बाँधते हैं ताकि विकारों से, दुर्वासनाओं से उनकी साधना की, चरित्र की, सदाचार की एवं जीवन की रक्षा हो । भाई तो बहन की लौकिक सम्पत्ति का रक्षण करते हैं किन्तु संतजन व गुरुजन तो हमारे आध्यात्मिक खजाने का संरक्षण करते हैं ।

हम सभी को प्रार्थना करनी चाहिए :

"हे मेरे सद्गुरुदेव ! जब-जब दुनिया की उलझनों और आकर्षणों में मैं गिर जाऊँ, तब-तब आप मेरी रक्षा करना । हे व्यापक चैतन्य में रमण करनेवाले आत्मवेत्ता ! हे ब्रह्मवेत्ता गुरुदेव ! हम आपको धागे की राखी नहीं, परन्तु श्रद्धा तथा प्रार्थना की राखी भेज रहे हैं कि जब-जब हम उलझ जाएँ तब-तब हमारे

अन्तर को परमात्मा की ओर, अपनी प्रेमाभक्ति व हरिभक्ति की ओर आकर्षित करना, आनंदित करना एवं लोक-कल्याण में लगाए रखना |”

कैसी है भारतीय संस्कृति की गरिमा... साधु-संतों की गरिमा ! कितना विचार करके त्यौहारों का इतना बढ़िया महत्त्व रख मनुष्य को उस परमात्मा के निकट रखने का प्रयास किया है !

सदाचार में बाँधनेवाले, सच्चरित्र में बाँधनेवाले, प्रभु-भक्ति में बाँधनेवाले, विकारों से रक्षा करनेवाले इस पावन पर्व पर हम सब संकल्प करें कि हमारी संस्कृति सदाचार, संयम, सच्चरित्र, प्रेम का प्रचार-प्रसार कर लोक-कल्याण के दैवी कार्य को अनुपम गति प्रदान करे ।

- लोक कल्याण सेतु, अगस्त 1997

* प्रश्नोत्तरी : 1. रक्षाबंधन क्या करने का पर्व है ?

2. विधवा ने आजादजी के हाथ में रक्षासूत्र बाँधके उनसे कौन-सा वचन लिया ?

4. भजन-संध्या : रक्षाबंधन पर वंदन करते गुरुवर के चरणों में...

https://youtu.be/uyFZXw0NUvo

5. उन्नति की उड़ान :

संस्कृत, संस्कार और संस्कृति का आदर करें

सृष्टि के आदि में ब्रह्माजी का प्राकट्य हुआ और ब्रह्माजी से वेद प्रकट हुए । वेदों की भाषा संस्कृत है । ब्रह्मादि देवताओं से उत्पन्न होने के कारण संस्कृत भाषा का नाम 'देवभाषा' और संस्कृत लिपि का नाम 'देवनागरी' हुआ । संस्कृत भाषा में अनेक विशेषताएँ हैं । संस्कृत में साधारणतया धातुओं के 180 रूप बनते हैं । इतने रूप अंग्रेजी, फारसी आदि अन्य किसी भाषा में नहीं बनते । संस्कृत में एकवचन, द्विवचन, बहुवचन - ये तीन वचन होते हैं, जबकि अन्य भाषाओं में एकवचन और बहुवचन ही होते हैं, द्विवचन नहीं । संस्कृत में पुल्लिंग, स्त्रीलिंग, नपुंसलिंग - ये तीन लिंग माने गये हैं । इसके सिवा भाषा का सौंदर्य, लालित्य, व्याकरण की पूर्णता और अलौकिकता आदि अनेक गुण इस संस्कृत भाषा में हैं । जो अन्यत्र नहीं पाये जाते । इसी

देवभाषा का रूपांतर हिन्दी भाषा है, जो आज भारत की प्रधान भाषा है । हमारे धर्म के जितने भी मौलिक ग्रंथ है, वे संस्कृत में ही हैं । उनमें से कितने ही ग्रंथों का हिन्दी अनुवाद हो चुका है। आयुर्वेद और ज्योतिष आदि के ग्रंथ भी संस्कृत में ही हैं। इसलिए संस्कृत और हिन्दी भाषा हमारे देश की प्रधान सम्पत्ति हैं । अतः इनकी रक्षा करने की विशेष चेष्टा करनी चाहिए ।

हमें मानवधर्मरूप भारतीय संस्कृति को अपनाना चाहिए । भाषा, वेष, खानपान और चरित्र से ही मनुष्य के हृदय पर भले-बुरे संस्कार जमते हैं । संस्कार ही संस्कृति है ।

6. प्राणवान पंक्ति :

क. कल की तुम मशाल हो, सबसे बेमिसाल हो ।

गीतों की ताल हो, संस्कृति की भाल हो ।।

ख. तुम जिधर चलो उधर, रास्ता बने नया ।

राही तुम रुको नही, वक्त वो चला गया।।

7. गतिविधि : आओ बनायें वैदिक राखी

वैदिक रक्षासूत्र

रक्षासूत्र मात्र एक धागा नहीं बल्कि शुभ भावनाओं व शुभ संकल्पों का पुलिंदा है। यही सूत्र जब वैदिक रीति से बनाया जाता है और भगवन्नाम व भगवद् भाव सहित शुभ संकल्प करके बाँधा जाता है तो इसका सामर्थ्य असीम हो जाता है।

कैसे बनायें वैदिक राखी ?

वैदिक राखी बनाने के लिए एक छोटा सा ऊनी, सूती या रेशमी पीले कपड़े का टुकड़ा लें। उसमें दूर्वा, अक्षत (साबुत चावल) केसर या हल्दी, शुद्ध चन्दन. सरसों के साबुत दाने-इन पाँच चीजों को मिलाकर कपड़े में बाँधकर सिलाई कर दें। फिर कलावे से जोड़कर राखी का आकार दें। सामर्थ्य हो तो उपरोक्त पाँच वस्तुओं के साथ स्वर्ण भी डाल सकते हैं।

वैदिक राखी का महत्त्व

वैदिक राखी में डाली जाने वाली वस्तुएँ हमारे जीवन को उन्नति की ओर ले जाने वाले संकल्पों को पोषित करती हैं।

दूर्वा - जैसे दूर्वा का एक अंकुर जमीन में लगाने पर वह हजारों की संख्या में फैल जाती है, वैसे ही 'हमारे भाई या हितैषी के जीवन में भी सदगुण फैलते जायें, बढ़ते जायें.....' इस भावना का द्योतक है दूर्वा। दूर्वा गणेश जी की प्रिय है अर्थात् हम जिनको राखी बाँध रहे हैं उनके जीवन में आने वाले विघ्नों का नाश हो जाय।

अक्षत (साबुत चावल) - हमारी भक्ति और श्रद्धा भगवान के, गुरु के चरणों में अक्षत हो, अखण्ड और अटूटट हो, कभी क्षत-विक्षत न हों – यह अक्षत का संकेत है। अक्षत पूर्णता की भावना के प्रतीक हैं। जो कुछ अर्पित किया जाय, पूरी भावना के साथ किया जाय।

केसर या हल्दी - केसर की प्रकृति तेज होती है अर्थात् हम जिनको यह रक्षासूत्र बाँध रहे हैं उनका जीवन तेजस्वी हो। उनका आध्यात्मिक तेज, भक्ति और ज्ञान का तेज बढ़ता जाय। केसर की जगह पर पिसी हल्दी का भी प्रयोग कर सकते हैं। हल्दी पवित्रता व शुभ का प्रतीक है। यह नजरदोष न

नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट करती है तथा उत्तम स्वास्थ्य व सम्पन्नता लाती है।

चंदन - चन्दन दूसरों को शीतलता और सुगंध देता है। यह इस भावना का द्योतक है कि जिनको हम राखी बाँध रहे हैं, उनके जीवन में सदैव शीतलता बनी रहे, कभी तनाव न हो। उनके द्वारा दूसरों को पवित्रता, सज्जनता व संयम आदि की सुगंध मिलती रहे। उनकी सेवा-सुवास दूर तक फैले।

सरसों- सरसों तीक्ष्ण होती है। इसी प्रकार हम अपने दुर्गुणों का विनाश करने में, समाज द्रोहियों को सबक सिखाने में तीक्ष्ण बनें।

अतः यह वैदिक रक्षासूत्र वैदिक संकल्पों से परिपूर्ण होकर सर्व मंगलकारी है। यह रक्षासूत्र बाँधते समय यह श्लोक बोला जाता हैः

येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबलः।

तेन त्वां अभिबध्नामि[1] रक्षे मा चल मा चल।।

इस मंत्रोच्चारण व शुभ संकल्प सहित वैदिक राखी बहन अपने भाई को, माँ अपने बेटे को, दादी अपने पोते को बाँध सकती है। यही नहीं, शिष्य भी यदि इस वैदिक राखी को अपने सदगुरु को प्रेमसहित अर्पण करता है तो उसकी सब अमंगलों से रक्षा होती है तथा गुरुभक्ति बढ़ती है।

1. शिष्य गुरु को रक्षासूत्र बाँधते समय 'अभिबध्नामि' के स्थान पर 'रक्षबध्नामि' कहे।

(सूचना - बच्चे राखी नहीं बना सके तो आश्रम के स्टॉल से लें ।)

8. वीडियो सत्संग : बाह्य शक्ति से बड़ा है संकल्पबल ।

https://youtu.be/M_mFtTAiUJY

9. गृहकार्य : राखी पूनम के दिन पूज्य बापूजी का मानसिक पूजन और अपने हाथों से बनायी हुई राखी अपने प्यारे बापूजी को बाँधे। आपने यह कार्य किया कि नहीं वह अपनी 'बाल संस्कार की नोटबुक' में लिख लायें । ।

10. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक : "तुम्हारी इंग्लिश बहुत कमजोर है ?"

रवि : "नहीं, सर !"

शिक्षक : "अच्छा तो ये बताओ बहरे हो को इंग्लिश में क्या बोलते हैं ?"

रवि : "उसे इंग्लिश में कुछ भी बोल दो, कौन-सा उसे सुनाई देनेवाला है ।"

सीख : विद्यार्थी काल में अगर हमने पढ़ाई में ध्यान नहीं दिया तो भविष्य में रोने के अलावा कुछ भी नहीं मिलेगा ।

11. पहेली :

गोल है पर गेंद नहीं, काँच है पर दर्पण नहीं ।

रोशनी देता है पर सूरज नहीं, बताओ मैं कौन हूँ ?

(उत्तर : बल्ब)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : प्राण मुद्रा

विधि : कनिष्ठिका, अनामिका और अँगूठे के ऊपरी भागों को परस्पर एक साथ स्पर्श करायें । शेष दो उँगलियाँ सीधी रहें।

लाभ : यह मुद्रा प्राणशक्ति का केंद्र है। इससे शरीर निरोगी रहता है । आँखों के रोग मिटाने के लिए व चश्मे के नंबर घटाने के लिए यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक है ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

13. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें...

भाषा व खगोल शास्त्र में...

लेटीन भाषा के जरिये संस्कृत को सभी यूरोेपियन भाषाओं की जननी माना जाता है । सन् 1987 में छपी फोर्ब्स पत्रिका के अनुसार 'संस्कृत भाषा कम्प्यूटर के लिए सबसे उपयुक्त भाषा है।'

आज के खगोल-शास्त्रियों से सैकड़ों वर्ष पहले 5वीं शताब्दी में भास्काराचार्य ने सौर-वर्ष को 365.25875684 दिनों का बताया था।

- लो.क.से, मई 2014

14. क्या करें, क्या न करें ?

* तिल और दूध का सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए और रात्रि को तिल व तिल के तिल के तेल से बनी वस्तुएँ खाना वर्जित है ।

* लेट के, झुककर, कम प्रकाश में व किताब नेत्रों के खूब पास ला के पढ़ना हानिकारक है ।

* पेट के बल सोने से श्वसन-तंत्र व पाचनक्रिया पर बुरा प्रभाव पड़ता है । मुख ढक के सोने से बुद्धि मंद होती है । दिन को न सोयें । (यदि लेटना जरूरी हो तो दायीं करवट लेटें ।)

- ऋषि प्रसाद, मार्च 2019

15. खेल : एकाग्रता बढ़ायें...

एक कार्डबोर्ड पर नंबर डालें और ईष्ट-देव, संतो की फोटो लगाएँ। बच्चों को 2-3 मिनट के लिए दिखायें और उन्हें कहें कि वे याद कर लें । फिर सारी तस्वीरों को पलट दें । आप कोई भी नंबर बोलें और बच्चों से पूछें कि इस नंबर पर किसकी तस्वीर है अथवा आप संत-महापुरुषों का नाम बताये और नंबर पूछें ? जैसे-जैसे सही जवाब मिलेगा, वैसे-वैसे तस्वीरें सीधी करें । उन्हीं महापुरुषों से संबंधित आध्यात्मिक सवाल भी पूछें ताकि उनका ज्ञान बढ़े । (सूचना - बच्चों को याद करना है लिखना नहीं है, कौन-से संत की तस्वीर है ।)

16. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-

बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

ङ) प्रसाद वितरण ।

दूसरा सत्र

1. 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 (10 बार) व त्राटक (5 मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें । (छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : प्रेम सदा उदारता दिखाता है और मोह सदा संकीर्णता दिखाता है ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त 2019

3. आओ सुनें कहानी :

दुर्वासा ऋषि व भगवान की अनोखी लीला

(जन्माष्टमी : 19 अगस्त)

- पूज्य बापूजी

एक समय दुर्वासा ऋषि विचरण करते हुए गाथा गाने लगे : "है कोई माई का लाल जो अपने घर पर मुझे मेहमान रख ले ? हाँ, अगर कोई गलती की तो श्राप दूँगा । चाहे जब

आऊँ, जब जाऊँ, चाहे जो माँगूँ, चाहे जब खाऊँ, जितना खाऊँ... चाहे कुछ उजाड़ूँ या सँवारूँ... मुझे रोकेगा-टोकेगा तो श्राप मिलेगा ।''

अब कौन ऐसी आफत को बुलाये ! जैसे भगवान का स्वभाव लीला करने का है, दुर्वासाजी ने भी लीला चालू की । कृष्ण आये, बोले : ''हाँ, मैं आपका सेवक हूँ ।''

दुर्वासा : ''मेरी शर्तें सुन लीं ?''

''आपने जो शर्तें कहीं वे भी और जो भूल गये होंगे वे भी सब मुझे स्वीकार हैं । ब्रह्मज्ञानी संत हमारे द्वार पर रहें तो हमें पावन होने का अवसर मिलेगा ।''

दुर्वासा रहे । कभी बोले धरती पर बिछाओ तो कभी खाट पर बिछाओ ! कभी ये बनाओ, फिर चल देंगे, नहीं खायेंगे । कभी तो सैकड़ों लोगों का भोजन एक साथ खा गये । एक दिन पहले तो घर के सारे तकिये, रजाई-वजाई इकट्ठी करके जला दिया, बोले : ''होली, होली...' तो श्रीकृष्ण भी बोलते हैं : ''होली, होली...' फिर श्रीकृष्ण से बोले : ''मुझे शीघ्र खीर खानी है ।''

कृष्ण ने खीर का कडाहा पहले से ही तैयार करा के रखवाया था।

"कृष्ण ! मैं तो दुर्वासा हूँ लेकिन तुम भी कम नहीं हो । थोड़ी खीर बनाते तो मैं और खाखा के तुमको हरा देता ।" गुरु तो गुरु हैं लेकिन कृष्ण भी कम नहीं हैं । आज गुरु को खीर खानी थी तो कृष्ण ने कड़ाहा भर रखा । फिर श्रीकृष्ण को छेड़ने के लिए दुर्वासा बोले : 'ले कृष्ण ! मैंने खीर खायी है, तू भी खा ले; बाकी की जो खीर है पूरे शरीर पर मल ले ।"

भगवान कृष्ण ने बिना विचारे ही उनकी आज्ञा का पालन किया। वही जूठी खीर उन्होंने अपने सिर पर तथा अन्य सारे अंगों में पोत ली ।

रुक्मिणी खुश-खुश हो रही है कि 'गुरु जबरदस्त हैं', हँस रही है ।

दुर्वासा : "तू हँस रही है ! इधर आ, इधर आ ।" और रुक्मिणी के मुँह पर भी खीर मलवा दी, सफेद बंदरी बना दी ।

श्रीकृष्ण : "मल दिया, और गुरुजी ?"

"मुझे घूमने जाना है, रथ मँगवाओ !"

रथ आ गया । घोड़े हटा के रुक्मिणी को रथ में जोत दिया, बोले : "तुम रथ खींचो ।" रुक्मिणी रथ खींचने लगीं । गली-गलियारे में रथ घुमाया । लोगों में हाहाकार मच गया कि 'रुक्मिणी, कृष्ण की यह दुर्दशा कर दी दुर्वासा ने !'

दुर्वासा : "अब रथ खड़ा कर दो ।"

"गुरुजी ! अब क्या आज्ञा है ? अब आपको क्या चाहिए ?"

"मेरे को जो चाहिए था सब मिल गया । अब तू माँग ले कृष्ण, क्या चाहिए ?"

"गुरुजी ! आप संत मेरे पर प्रसन्न रहो बस ।"

दुर्वासा चाहते हैं भगवान प्रसन्न रहें, भगवान चाहते हैं दुर्वासा प्रसन्न रहें । दुर्वासा बोले : "मैं तो प्रसन्न रहूँगा, तेरा नाम लेनेवाले भी प्रसन्न होने लग जायेंगे लाला ! तू ऐसा प्यारा रहेगा लेकिन देख, पूरे शरीर को मेरी जूठी खीर मल ली सो पूरा शरीर वज्रकाय हो गया लेकिन पैरों के तलवे र खीर नहीं मली । पैरों के तलवे पर ध्यान रखना । यहाँ कोई हथियार न लग जाय ।"

आखिर जब कृष्ण विदा हो रहे थे तो व्याध को मृग के रूप में दिखे और पैर के तलवे में ही तीर लगा । तो लीला करके भी मंगल करना और मंगल संदेश देना यह भगवान की आदत है और प्राणिमात्र के सुहृद हैं भगवान !

हजार एकादशी का फल देनेवाला फल

जन्माष्टमी के दिन किया हुआ जप अनंत गुना फल देता है । उसमें भी जन्माष्टमी की पूरी रात जागरण करके जप-ध्यान का विशेष महत्त्व है । 'भविष्य पुराण' में लिखा है कि 'जन्माष्टमी का व्रत अकाल मृत्यु नहीं होने देता है । जो जन्माष्टमी का व्रत करते हैं, उनके घर में गर्भपात नहीं होता ।'

एकादशी का व्रत हजारों-लाखों पाप नष्ट करनेवाला अद्भुत ईश्वरीय वरदान है लेकिन एक जन्माष्टमी का व्रत हजार एकादशी व्रत रखने के पुण्य की बराबरी का है । एकादशी के दिन जो संयम होता है उससे ज्यादा संयम जन्माष्टमी को होना चाहिए । बाजारू वस्तु तो वैसे भी साधक के लिए विष है लेकिन

जन्माष्टमी के दिन तो चटोरापन, चाय, नाश्ता या इधर-उधर का कचरा अपने मुख में न डालें । इस दिन तो उपवास का आत्मिक अमृत पान करें । अन्न, जल तो रोज खाते-पीते रहते हैं, अब परमात्मा का रस ही पियें । अपने अहं को खाकर समाप्त कर दें ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त 2015

* प्रश्नोत्तरी : 1. शर्ते स्वीकार कर कृष्णजी ने दुर्वासा ऋषि को क्या कहा ?

2. दुर्वासा ऋषि ने प्रसन्न होकर कृष्णजी को क्या आशीर्वाद दिया ?

3. जन्माष्टमी का उपवास रखने से कितनी एकादशी का फल प्राप्त होता है ?

4. भजन-संध्या : जन्माष्टमी की धूम, बापू संग झूम...

https://youtu.be/x_UtapIKheM

5. उन्नति की उड़ान :

सत्संग बुद्धि की जड़ता को नष्ट करता है, वाणी में सत्य सींचता है, सम्मान को बढ़ाता है, पाप को दूर करता है और चित्त को प्रसन्न करता है तथा दिशाओं में कीर्ति फैलाता है । सत्संगति मनुष्य को क्या नहीं देती अर्थात् सब कुछ देती है ।'

सत्संग जीवन के परम लक्ष्य परमात्मप्राप्ति का मूलभूत साधन है । अतः चरित्र-निर्माण के इच्छुकों को ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों का सत्संग अवश्य करना चाहिए ।

- लो.क.से, मई 2017

6. साखी :

क. हरि किरपा जो होय तो नाहिं, नाहीं होय तो नाहिं ।

पै गुरु किरपा दया बिनु, सकल बुद्धि बहि जाहिं ।।

ख. संग सखा सभि तजि गए, कोऊ न निबहिओ साथि ।

कहु नानक इह बिपति मै, टेक एक रघुनाथ ।।

7. गतिविधि : आज हम मनायेंगे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी ! बच्चों ने नाटिका या नृत्य की तैयारी की हो तो केन्द्र में वह प्रस्तुत करें।
* सम्भव हो तो बच्चों के लिए मक्खन-मिश्री प्रसाद की

व्यवस्था करें । * जन्माष्टमी विशेष भजनों का संग्रह करके रखें और उस पर बच्चों को नृत्य करवायें । तलिं आज हम करेंगे मटकी फोड़ कार्यक्रम ! (छोटे बच्चों को शामिल ना करें, 10 फीट से ज्यादा ऊपर मटकी ना बाँधे ।)

1. https://youtu.be/m75VY-3_JOI
2. https://youtu.be/H3UCluHi1PQ
3. https://youtu.be/vPLGIIDt_qM
4. https://youtu.be/i8eybMCdIGw
5. https://youtu.be/75Napy7WXMg

जन्माष्टमी के इन भजनों पर बच्चों को नृत्य करवायें ।

8. वीडियो सत्संग : श्री कृष्ण जन्माष्टमी महिमा

https://youtu.be/3RotbvAtJOQ

9. गृहकार्य : जन्माष्टमी के दिन सभी बच्चे उपवास करेंगे और उस दिन ज्यादा-से-ज्यादा जप करें और अगले सत्र में बाल संस्कार में बताये ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : तुम्हारा नाम क्या है ?

लड़का : होला !

शिक्षक : ये कैसा नाम है ? ऐसा नाम क्यों रखा ?

लड़का : सर ! मैं होली के दिन पैदा हुआ था, इसलिए ।

शिक्षक : शुकर है कि तू दिवाली के दिन पैदा नहीं हुआ, वरना तुम्हारा नाम...

(क) सीख : जन्मते समय शरीर का कोई नाम नहीं था और मरने के बाद भी नाम नहीं रहता । अतः शरीर व शरीर के नाम में ज्यादा उलझना नहीं चाहिए ।

11. पहेली :

एक पेड़ में एक ही पत्ती, ओ भी रंग-बिरंग ।

करते सभी नमन हैं, उसको मन में भरे उमंग ।।

(उत्तर : झंडा)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : ताड़ासन

सर्वप्रथम बच्चों से प्रश्नोत्तरी द्‌वारा इस आसन से होनेवाले लाभों की चर्चा करें । जैसे- बच्चो ! क्या आप अपनी लम्बाई बढ़ाना चाहते हैं ? अपनी ऊर्जाशक्ति को ऊर्ध्वगामी बनाना चाहते हैं ? हाँ तो आप नित्य ताड़ासन का अभ्यास कीजिये । फिर बच्चों को इस आसन का परिचय दें ।

परिचय : इस आसन में शरीर की स्थिति ताड़ या खजूर के वृक्ष के समान लंबी होती है, अतः इसे ताड़ासन कहते हैं ।

लाभ : इस आसन से स्फूर्ति, प्रसन्नता, जागरूकता व नेत्रज्योति में वृद्धि होती है । बच्चे व युवा यदि ताड़ासन और पादपश्चिमोत्तानासन का प्रतिदिन अभ्यास करें तो शरीर का कद बढ़ाने में मदद मिलती है ।

विधि : स्थिति क्र. 1. दोनों पैरों के बीच 4 से 6 इंच का फासला रखकर सीधे खड़े हो जायें । हाथों को शरीर से सटाकर रखें । 2. एड़ियाँ ऊपर उठाते समय श्वास अंदर भरते हुए दोनों हाथ सिर

से ऊपर उठायें । पैरों के पंजों पर खड़े रहकर शरीर को पूरी तरह ऊपर की ओर खींचें । सिर सीधा व दृष्टि आकाश की ओर रहे । हथेलियाँ आमने-सामने हों ।

3. श्वास भीतर रोके हुए यथाशक्ति इसी स्थिति में खड़े रहें । 4. श्वास छोड़ते हुए एड़ियाँ जमीन पर वापस लायें व हाथ नीचे लाकर मूल स्थिति में आ जायें ।

समय : आधा-आधा मिनट तक तीन बार करें । इसकी समयावधि बढ़ाकर एक साथ एक से तीन मिनट तक भी सकते हैं । (एक साथ तीन मिनट करना हो तो यथाशक्ति श्वास रोकें फिर धीरे-धीरे छोड़ें । पुनः श्वास लेकर रोकें ।)

रोगों में लाभ : इसके नियमित अभ्यास से स्वप्नदोष, वीर्यविकार, धातुक्षय जैसी बीमारियों में लाभ होता है । दमे के रोगियों के लिए यह आसन बड़ा ही लाभप्रद है ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

13. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें...

औद्योगिक, खेल व अन्य क्षेत्रों में

* नौ-परिवहन (Navigation) की कला का जन्म 5000 वर्ष पहले सिंध प्रांत में हुआ था । अंग्रेजी शब्द 'नेवीगेशन' संस्कृत शब्द 'नवगतिः' से बना है ।

* 'जेमोलोजिकल इन्सटीट्यूट ऑफ अमेरिका' के अनुसार 1896 तक विश्व को हीरे देनेवाला एकमात्र देश भारत था ।

* दुनिया में सिंचाई के लिए सबसे पहला जलाशय व बाँध सौराष्ट्र (गुजरात) में बनाया गया था ।

* विश्वप्रसिद्ध दिमागी खेल 'शतरंज' की खोज भारत में हुई थी ।

- लो.क.से, मई 2014

14. क्या करें, क्या न करें ?

* नंगे पैर भ्रमण न करें, यह रोगकारक, नेत्रज्योति व आयु नाशक है ।

* कुर्सी पर बैठते समय पैर नीचे की तरफ सीधे रख के बैठें । पैरों को एक के ऊपर एक रख के न बैठें ।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर 2019

15. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीय बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

ङ) प्रसाद वितरण ।

तीसरा सत्र

1. 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 (10 बार) व त्राटक (5 मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें । (छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : लोगों के लिए तुम्हारा जीवन ही आदर्श बन जाय, ऐसा तुम्हारा पवित्र आचरण होना चाहिए ।

- ऋषि प्रसाद मार्च 2019

3. आओ सुनें कहानी :

स्वार्थ नहीं परमार्थ के लिए

गायक तानसेन सम्राट अकबर के दरबार में नवरत्नों में से एक रत्न के रूप में सम्मानित थे । एक बार अकबर ने तानसेन से कहा : ''तुम गाते तो बहुत अच्छा हो परंतु मैं तुम्हारे गुरु के दर्शन करना चाहता हूँ, जिन्होंने तुम्हें इतना होनहार बनाया । उन्हें शीघ्र दरबार में बुलाओ ।''

तानसेन ने कहा : ''वे बुलाने से दरबार में नहीं आयेंगे ।''

''तो उनके आगे कोई ऐसी भेंट रखो, जिससे वे राजी होकर आ जायें ।''

''उन्हें किसी बाह्य भेंट से राजी नहीं किया जा सकता है । आप स्वयं श्रद्धा-भक्ति से उनके दर्शन करने चलो ।''

अकबर सादे वेश में छुपकर तानसेन के गुरु हरिदासजी महाराज के दर्शन करने गया । वहाँ उनका थोड़ा सत्संग-भजन सुना तो अकबर की आँखों से आँसू बहने लगे, वह भावविभोर हो गया ।

लौटते समय अकबर ने कहा : "तानसेन ! मुझे तो पहले लगता था कि तुम्हीं अच्छा गाते हो लेकिन आज तुम्हारे गुरुजी को सुनकर ऐसा लगा कि उनके जैसा कोई गा ही नहीं सकता है । बहुत आनंद आया, मन को शांति मिली ।

तानसेन ! एक बात बताओ । तुम्हारे गुरु के भजन में व बोलने में जो रस है, शांति है, आनंद है वह तुम्हारे गाने व बोलने में क्यों नहीं है ?"

तानसेन बोला : "हम दोनों की वाणी में केवल इतना ही फर्क है कि मेरे गुरुदेव भगवान को प्रसन्न करने के लिए गाते हैं और मैं आपको प्रसन्न करने के लिए, कुछ पाने के लिए गाता हूँ ।"

आप भी जो कार्य करो स्वार्थ के लिए नहीं अपितु परमार्थ के लिए करो, प्रभुप्रीति के लिए करो । परमार्थ के लिए किया गया कोई भी कार्य आपको तो शांति व आनंद देगा ही, साथ ही दूसरे लोग भी उससे आह्लादित होंगे । ऐसे कार्य से आपकी योग्यता भी निखरेगी । अतः अपने कर्म को अहंकार बढ़ाने के लिए, वासना में उलझाने के लिए नहीं बल्कि प्रभुप्रीति के लिए, वासना मिटाने के लिए करें । अपना कर्म कर्मयोग बना दो ।

- लोक कल्याण सेतु, फरवरी 2008

* प्रश्नोत्तरी : 1. तानसेन कौन-से रूप में सम्मानित थे ?

2. तानसेन और उनके गुरु के गाने में इतना फर्क क्यों था ?

3. परमार्थ के लिए किया हुआ कार्य हमें क्या देता है ?

4. भजन-संध्या : मधुर कीर्तन...

https://youtu.be/oJYaBwIDPhY

5. उन्नति की उड़ान :

जहाँ चाह वहाँ राह

जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहीं पहुँच जाता है । अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा होते हैं, हमारे जीवन की अच्छी यात्रा होती है बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी 2013

6. साखी :

क. धर्मराय जब लेखा माँगे, क्या मुख ले के जायेगा ?

कहत कबीर सुनो रे साधो, साध संगत तर जायेगा ।।

ख. आये थे जिस बात को, भूल गये वह बात ।

आगे लेकर क्या चलो, खाली दोनों हाथ ।।

7. गतिविधि : ऐसा क्या-क्या है भारत देश में जो देख विदेशी भी लालायित होते हैं ? इसपर बच्चों को प्रश्न पूछें और चर्चा करें ।(जैसे : भारत के मंदिर, तीर्थस्थान, संत, सत्संग, आयुर्वेद, खादी के कपड़े, देशी गाय का दूध-घी आदि पहले बच्चों से पूछें ।)

8. वीडियो सत्संग : ईश्वर के अस्तित्व का प्रमाण । एक सत्य घटना

https://youtu.be/Ym_lDAInYoo

9. गृहकार्य : इस सप्ताह रात को सोते समय मैं ईश्वर/गुरु का हूँ और गुरु मेरे है । अगले सत्र में अपने शिक्षक को बताना हैŸ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

विद्यालय में सारे विषय के शिक्षक सेल का मतलब बताते हैं ।

बायोलॉजी के शिक्षक : “सेल मतलब शरीर की कोशिकाएँ ।”

फिजिक्स के शिक्षक : “सेल मतलब बैटरी ।”

इकोनॉमिक्स के शिक्षक : “सेल मतलब बिक्री ।”

हिस्ट्री के शिक्षक : “सेल मतलब जेल ।”

अंग्रेजी के शिक्षक : “सेल मतलब मोबाईल ।”

प्रणव : मैंने तो पढ़ाई ही छोड़ दी जिस विद्यालय में 5 शिक्षक एकमत नहीं है उस विद्यालय में पढ़कर हमें क्या मिलेगा ?

और अब जाके सच्चा ज्ञान मिला कि...

प्रणव अपना वाक्य पूरा करता इतने में महिलायें बोलीः “सेल मतलब डिस्काउंट ।”

सीख : जो विद्यार्थी बेफिजूल के तर्क और बहाने बनाकर पढ़ाई से भागते हैं, वे उन्नति नहीं कर पाते । यदि हमें जीवन में सफल होना है, आगे बढ़ना है तो हर एक बात का अर्थ साकारात्मक ढंग से सोचना होगा ।

11. पहेली :

एक बाग में फूल अनेक, उन फूलों का राजा एक ।

बगिया में जब राजा आये, बगिया में चाँदनी छा जाय ?

(उत्तर : चंद्रमा)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

ग्रीष्म ऋतु में अत्यधिक दुर्बलता को प्राप्त हुए शरीर को वर्षा ऋतु में धीरे-धीरे बल प्राप्त होने लगता है। आर्द्र (नमीयुक्त) वातावरण जठराग्नि को मंद कर देता है। शरीर में पित्त का संचय व वायु का प्रकोप हो जाता है। परिणामतः वात-पित्तजनित व अजीर्णजन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है। अतः इन दिनों में जठराग्नि को प्रदीप्त के करनेवाला, सुपाच्य व वात-पित्तशामक आहार लेना चाहिए।

सावधानियाँ

1. भोजन में अदरक व नींबू का प्रयोग करें नीबू वर्षाजन्य रोगों में बहुत लाभदायी है।

2. गुनगुने पानी में शहद व नींबू का रस मिलाकर सुबह खाली पेट लें। यह प्रयोग सप्ताह मैं 3-4 दिन करें।

3. प्रातःकाल में सूर्य की किरणें नाभि पर पड़े इस प्रकार वज्रासन में बैठ के श्वास बाहर निकालकर पेट को अंदर-बाहर करते हुए बीजमंत्र का जप करें। इससे जठराग्नि तीव्र होगी !

4. भोजन के बीच गुनगुना पानी पीयें सप्ताह में एक दिन उपवास रखें निराहार रहे तो उत्तम, अन्यथा दिन में एक बार अल्पाहार लें।

6. सूखा मेवा, मिठाई, तले हुए पदार्थ, नया अनाज, आलू, सेम, अरवी, मटर, राजमा, अरहर, मक्का, नदी का पानी आदि त्याज्य हैं।

देशी आम, जामुन, पमीक्षा, पुराने गेहूँ व चावल, तिल अथवा मूंगफली का तेल, सहजन, सूरन, परवल, पका पेठा, टिंडा, शलजम, कोमल मूली व बैंगन, भिंडी, मेथीदाना, धनिया, हींग, जीरा, लहसुन, सौंठ, अजवायन सेवन करने योग्य हैं।

7. श्रावण मास में पत्तेवाली हरी सब्जियाँ व दूध तथा भाद्रपद में दही व छाछ का सेवन न करें।

8. दिन में सोने से जठराग्नि मंद व त्रिदोष प्रकुपित हो जाते हैं। अतः दिन में न सोयें ।

नदी में स्नान न करें। बारिश में न भीगें। रात को छत पर अथवा खुले आँगन में न सोयें

* औषधि-प्रयोग *

1. वर्षा ऋतु में रसायन के रूप में 100 ग्राम हरड़ चूर्ण में 10-15 ग्राम सेंधा नमक मिला के रख लें। दो-ढाई ग्राम रोज सुबह ताजे जल के साथ लेना हितकर है।

2. हरड़ चूर्ण में दो गुना पुराना गुड़ मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बना लें। 2-2 गोलियाँ दिन में 1-2 बार चूसें। यह प्रयोग वर्षाजन्य सभी तकलीफों में लाभदायी है।

3. वर्षाजन्य सर्दी, खाँसी, जुकाम, ज्वर आदि में अदरक व तुलसी के रस में शहद मिलाकर लेने से उपवास रखने से आराम मिलता है। एंटीबायोटिक्स लेने की आवश्यकता नहीं पड़ती

13. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें...

विज्ञान व तकनीकी क्षेत्र में...

महर्षि कणाद ने आधुनिक डाल्टन से हजारों वर्ष पूर्व परमाणु की अवधारणा व वैशेषिक दर्शन का अविष्कार किया थाŸ।

ऋषि भारद्वाज वैदिककालीन विमान-विद्या के प्रणेता हैं । उनके ग्रंथ 'वैमानिक प्रकरणम्' में विमान-विद्या का विस्तृत उल्लेख पाया जाता है । हाल ही में पुरातन हस्तलिखित लिपि के अनुसंधानकर्ता और पुरालेखवेत्ता गणेश नेरलेकर देसाई ने पाया कि 'ऋषि भारद्वाज के इस ग्रंथ के आधार पर ही राइट ब्रदर्स से 18 वर्ष पूर्व ही मुंबई के शिवकर तलपड़े ने पहला विमान उडाया था ।

- लो.क.से, मई 2014

14. क्या करें, क्या न करें ?

* सुबह खाली पेट चुटकी भर साबुत चावल (अर्थात् चावल के दाने टूटे हुए न हों) ताजे पानी के साथ निगलने से यकृत (लीवर) की तकलीफें दूर होती हैं ।

* रात का शंख में रखा हुआ पानी तोतले व्यक्ति को पिलाने से उसका तोतलापन दूर होने में आशातीत सफलता मिलती है । चार सूखी द्राक्ष रात को पानी में भिगोकर रख दें । उसे सबेरे खाने से अद्भुत शक्ति मिलती है ।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

15. खेल : विवेक दर्पण

शिक्षक श्यामपट्ट (ब्लेक बोर्ड) पर कुछ अक्षर लिखें जिसमें किसी महापुरुष, ग्रंथ, भगवान, सद्गुण आदि का नाम हो । कुछ निश्चित समय में बच्चों को सही नाम पहचानना है । जो बच्चा सही जवाब देगा वह विजेता होगा । जैसे - त ने र श्व जी ज्ञा सं

उत्तर : संत ज्ञानेश्वरजी

लाभ : एकाग्रता का विकास होता है ।

16. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

ङ) प्रसाद वितरण ।

चौथा सत्र

1. 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 (10 बार) व त्राटक (5 मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुएकरवायें । (छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : हे विद्यार्थी ! तू सद्गुरुओं व सत्शास्त्रों के अनुरूप चलकर उन्नति के शिखरों पर चढ़ता जा ।

3. आओ सुनें कहानी :

न गणेशात्परो वशी...

(गणेश चतुर्थी : 31 अगस्त)

एक दिन परशुरामजी अपने गुरुदेव भगवान शंकर के दर्शन की इच्छा से कैलाश पहुँचे । उस समय गणेशजी द्वार पर पहरा दे रहे थे ।

परशुरामजी ने उनसे कहा : “मैं अपने गुरु भक्तवत्सल भगवान शिवजी के दर्शन करना चाहता हूँ ।”

गणेशजी : “इस समय भगवान शिव तथा माता पार्वती अंतःपुर में हैं, अतः आपको वहाँ नहीं जाना चाहिए ।”

“मैं तो जाऊँगा ही ।”

परशुरामजी के हठ करने पर भी विघ्न-विनायक ने उन्हें द्वार पर ही रोक लिया । 21 बार पृथ्वी को क्षत्रियों से विहीन करनेवाले परशुरामजी कुपित हो गये और गणेशजी के साथ मल्लयुद्ध करने लगे । परशुरामजी द्वारा धक्का दिये जाने पर गणेशजी गिर पड़े । गणपतिजी को लगा कि ‘परशुराम के अहंकार को थोड़ा नियंत्रित करना अनिवार्य है ।’ उन्होंने विराट

रूप धारण किया और परशुरामजी को अपनी सूँड़ में लपेट लिया और घुमाने लगे । परशुरामजी निरुपाय हो गये ।

उन्होंने अपने गुरुदेव भगवान शिव के कवच और स्तोत्र का स्मरण किया और अपना परशु (फरसा) गणेशजी के बायें दाँत पर दे मारा । अपने पिता के अमोघ अस्त्र का सम्मान करने के लिए गणेशजी ने उसका प्रतिकार नहीं किया । शिवशक्ति के प्रभाव से वह तेजस्वी परशु गणेशजी के बायें दाँत को काटकर पुनः परशुरामजी के हाथ में आ गया ।

दाँत टूटते समय भयानक शब्द हुआ और गणेशजी के मुँह से खून का फव्वारा छूट पड़ा । यह देखकर यक्ष, गंधर्व, किन्नर, देवगण - सब कंपायमान हो उठे । पृथ्वी पर हाहाकार मच गया। किंतु गणेशजी शांत-सौम्यभाव से खड़े रहे ।

कार्तिकेय ने माता पार्वती को यह समाचार दिया । माता पार्वती अपने पुत्र गणेश की हालत देखकर कोपायमान हो उठीं और खबर भगवान शिवजी तक पहुँच गयी । शिवजी वहाँ पधारे ।

गणेशजी की दशा देखकर दयामय माँ का ह्रदय अपने हाथ में न रहा । ऐसी कौन-सी माँ है जो अपने पुत्र के रक्त के फव्वारे

देखकर चुप रहती ? माता पार्वती ने कुपित होकर कहा : “परशुराम ! जितेन्द्रिय पुरुषों में श्रेष्ठ गणेश तुम्हारे जैसे लाखों जंतुओं को मार डालने की शक्ति रखता है किंतु वह मक्खी पर भी हाथ नहीं उठाता । इस विश्व में इसके जैसा जितेन्द्रिय पुरुष दूसरा कौन है ? तभी तो इसकी अग्रपूजा होती है। परशुराम ! तुझे इतना अहंकार हो गया है कि ऐसे मेरे क्षमाशील, शांत और संयमी पुत्र पर तूने शिवस्तोत्र और कवच की शक्ति से अभिभूत किये अपने परशु का दुरुपयोग किया ?”

माँ पार्वती को कोपायमान हुईं देखकर परशुराम ने मन-ही-मन अपने गुरु भगवान शिवजी को प्रणाम किया और अपने इष्टदेव भगवान श्रीकृष्ण का स्मरण किया । उसी समय भगवान श्रीकृष्ण एक ब्राह्मण बालक का रूप लेकर पधारे और बोले :

“मेरे भक्तों का कभी अमंगल नहीं होता । किंतु गुरु के रुष्ट होने पर मैं विवश हो जाता हूँ । गुरु की अवहेलना बलवती होती है । विद्या और मंत्र प्रदान करनेवाले गुरु इष्टदेव से सौ गुना श्रेष्ठ हैं । गुरु से बढ़कर कोई देवता नहीं है । पार्वती से बढ़कर

कोई पतिव्रता नहीं है तथा गणेश से उत्तम कोई जितेन्द्रिय नहीं है ।

न पार्वतीपरा साध्वी न गणेशात्परो वशी ।''

फिर ब्राह्मण वेशधारी भगवान श्रीकृष्ण ने माता पार्वती से कहा : ''आप जगज्जननी हो । आपके लिए गणेश और कार्तिकेय के समान ही परशुराम भी पुत्रतुल्य है । अतएव जो उचित समझें वह कीजिये । बालकों का यह विवाद तो दैव-दोष से ही घटित हुआ है । तुम्हारे इस प्रिय पुत्र का 'एकदंत' नाम वेदों में प्रसिद्ध है । पुराणों में भी तुम्हारे पुत्र के 8 नाम बताये गये हैं।

गणेशमेकदन्तं च हेरम्बं विघ्ननायकम् ।

लम्बोदरं शूर्पकर्णं गजवक्त्रं गुहाग्रजम् ।।

गणेश, एकदंत, हेरम्ब, विघ्ननायक, लम्बोदर, शूर्पकर्ण, गजवक्त्र और गुहाग्रज ।''

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, गणपति खंड : 44.85)

पुनः श्रीकृष्ण ने परशुराम से कहा :

“परशुराम ! तुमने क्रोधवश पार्वतीनंदन गणेश का दाँत तोड़कर अनुचित किया है । इस कारण निश्चय ही तुम अपराधी हो । ये सर्वशक्तिस्वरूपा पार्वती प्रकृति से परे और निर्गुण हैं । तुम स्तुति करके इन्हें प्रसन्न करो ।”

परशुराम ने गुरुदेव के चरणों में प्रणाम करके माता पार्वती का स्तवन किया :

रक्ष रक्ष जगन्मातरमपराधं क्षमस्व मे ।

शिशूनामपराधेन कुतो माता हि कुप्यति ।।

‘जगज्जननी ! रक्षा करो, रक्षा करो । मेरे अपराध को क्षमा कर दो । भला, कहीं बच्चे के अपराध करने से माता कुपित होती है?’

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, गणपति खंड : 45.57)

परशुराम माता पार्वती के चरणों में प्रणाम करके विलाप करने लगे । परशुराम की करुण प्रार्थना से माता का हृदय द्रवित हो गया । उन्होंने परशुराम को अभयदान देते हुए प्रीतिपूर्वक कहा :

“बेटा ! अब तुम शांत हो जाओ । तुम अमर हो जाओ । प्रभु आशुतोष के अनुग्रह से तुम्हारी सर्वत्र विजय हो । भगवान

श्रीहरि तुम पर सदा प्रसन्न रहें । गुरुदेव शिव में तुम्हारी भक्ति सुदृढ़ रहे ।”

फिर परशुरामजी ने भगवान गणेश का पूजन-अर्चन किया और अपने गुरुदेव भगवान शिव तथा माता पार्वती के चरणों में प्रणाम करके तपस्या के लिए प्रस्थान किया ।

अपना अहित करनेवाले का भी अहित न किया गजानन ने ! कैसी कर्तव्यदक्षता एवं कैसी दयादृष्टि-आत्मदृष्टि है गणेशजी में!

मिथ्या कलंक से बचें

भाद्रपद मास की शुक्ल चतुर्थी को चंद्रदर्शन निषिद्ध माना गया है। इस वर्ष गणेश चतुर्थी (31 अगस्त) के दिन चंद्रास्त रात्रि 9-34 बजे है । इस समय तक चंद्रदर्शन निषिद्ध है ।

अनिच्छा से चंद्र-दर्शन हो जाय तो...

निम्न मंत्र से पवित्र किया हुआ जल पीने से व्यक्ति तत्काल शुद्ध हो निष्कलंक बना रहता है ।

सिंहः प्रसेनमवधीत् सिंहो जाम्बवता हतः ।

सुकुमारक मा रोदीस्तव ह्येष स्यमन्तकः ।।

‘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 : 78)

स्यमंतक मणि की कथा ‘भागवत’ के 10वें स्कंध के 56-57वें अध्याय में आती है । उसका वाचन या श्रवण भी कलंक से रक्षा करता है ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त 2004

* प्रश्नोत्तरी : 1. परशुरामजी ने कितनी बार पृथ्वी को क्षत्रियों से विहिन कर दिया था ?

2. गणेशजी ने अस्त्र का प्रतिकार क्यों नहीं किया ?

3. परशुरामजी के गुरु कौन थे ?

4. भजन-संध्या : गणेश स्तुति...

https://youtu.be/JS1h84nHnWg

5. उन्नति की उड़ान :

* निरुत्साही व दीन-हीन विचारवाले का सब करा-कराया चौपट हो जाता है। जो आदमी कमजोर होता है, दुर्बल विचारोंवाला होता है वह अपनी शक्ति व संयम खो देता है, अपना विश्वास खो देता है । उसकी प्रार्थना स्वीकार नहीं होती । जो संयम से अपनी आत्मशक्ति को बढ़ाये, विश्वास बढ़ाये उसकी प्रार्थना स्वीकार की जाती है ।

* दृढ़ संकल्प करो कि 'मैं तो अपना आत्मबल बढ़ाऊँगा, अपनी आत्म-चमक जगाऊँगा, अपनी 'सोऽहम्' की गर्जना को जगाऊँगा, मंजिल को पाऊँगा। हरि ॐ... हरि ॐ...

6. साखी :

क. जहाजों से टकराये, उसे तूफान कहते हैं।

तूफानों से जो टकराये, उसे इंसान कहते हैं।।

ख. हमें रोक सके, ये जमाने में दम नहीं।

हमसे जमाना है, जमाने से हम नहीं ।।

7. गतिविधि : आज हम करेंगे भगवान श्री गणेशजी का अभिषेक !

भगवान गणेशजी बुद्धि के देवता और मंगलमूर्ति हैं । अतः उनका अभिषेक करने से हमारी बुद्धिशक्ति और मेधाशक्ति बढ़ती है । बारी-बारी से सभी बच्चों से करवायें ।

अभिषेक विधि : पानी में गुड़ मिलाकर 'ॐ गं गं गणपतये नमः' का जप करके गुड़ मिश्रित जल का अभिषेक करके उनको दूर्वा और जास्वंद का फूल चढ़ायेंगे ।

अभिषेक करते समय गणेश स्तुति व 'ॐ गं गं गणपतये नमः' का जप करें ।

8. वीडियो सत्संग : गणेशजी की पूजा क्यों करें ?

https://youtu.be/D20cgLSAWd0

9. गृहकार्य : गणेशोत्सव के दिनों में गणेशजी का अभिषेक रोज करना है और 'ॐ गं गं गणपतये नमः' की माला करनी है रोज अभिषेक व माला की या नहीं वह अपनी 'बाल संस्कार की नोटबुक' में लिखकर लायें ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक (बिट्टु से) : ‘‘बताओ, चाय लाभदायक है या नुकसानदायक ?’’

बिट्टु : ‘‘कोई पिला दे तो लाभदायक, अगर पिलानी पड़े तो नुकसानदायक ।’’

सीख : चाय पीयें या पिलायें दोनों ही नुकसानादेय है । अपनी गलत बात को गलत तर्क देकर बढ़ावा नहीं देना चाहिए ।

11. पहेली :

ऐसा एक अनोखा खजाना, उसका मालिक बड़ा सयाना ।

दोनों हाथों उसे लुटाये, फिर भी दौलत बढ़ती जाये ।।

(उत्तर : विद्या)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : हलासन

सर्वप्रथम बच्चों से प्रश्नोत्तरी द्वारा इस आसन से होनेवाले लाभों की चर्चा करें । जैसे - बच्चों ! क्या आप अपने शरीर को

फुर्तीला बनाना चाहते हैं ? हाँ तो आप नित्य हलासन का अभ्यास कीजिये । फिर बच्चों को इस आसन का परिचय दें ।

परिचय : इस आसन में शरीर का आकार हल जैसा बनता है, इसलिए इसे हलासन कहते हैं । यह आसन करते समय ध्यान विशुद्धाख्य चक्र में रखें ।

लाभ : युवावस्था जैसी स्फूर्ति बनाये रखनेवाला व पेट की चर्बी कम करनेवाला यह अद्भुत आसन है । इस आसन के नियमित अभ्यास से शरीर बलवान व तेजस्वी बनता है और रक्त की शुद्धि होती है ।

विधि : स्थिति क्र. - 1. सीधे लेट जायें, श्वास लेकर भीतर रोकें ।

2. अब दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे ऊपर ले जायें । 3. पैर बिल्कुल सीधे, तने हुए रखकर पीछे सिर की तरफ झुकायें व पंजे जमीन पर लगायें । ठोढ़ी छाती से लगी रहे । फिर सामान्य श्वास-प्रश्वास करें ।

4. श्वास लेकर रोकें व धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जायें ।

समय : एक से तीन मिनट ।

रोगों में लाभ : इस आसन के अभ्यास से लीवर की कमजोरी दूर होती है । मधुमेह अर्थात् डायबिटीज, दमा, संधिवात, अजीर्ण, कब्ज आदि रोगों में यह अत्यंत लाभदायक है । पीठ, कमर की कमजोरी दूर होती है, सिर एवं गले का दर्द तथा पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' सत्साहित्य से

13. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें...

आयुर्वेद व शल्य-चिकित्सा के क्षेत्र में...

आयुर्वेद मनुष्य की जानकारी में सबसे प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है, जो स्वयं धन्वंतरि देव की देन है और आचार्य चरक इसके महान चिकित्साशास्त्री और 'चरकसंहिता' के रचनाकार रहे । शल्य-चिकित्सा के प्रवर्तक (Father of Surgery) महर्षि सुश्रुत

हैं। आज से 2600 वर्ष पहले महर्षि सुश्रुत और भारत के अन्य स्वास्थ्य वैज्ञानिकों ने शल्य-प्रसव, मोतियाबिंद, अस्थिभंग (हड्डियों की टूट-फूट) और मूत्राशय-पथरी आदि की शल्य-चिकित्साएँ की थीं ।

- लो.क.से, मई 2014

14. क्या करें, क्या न करें ?

* आप जैसे लोगों के साथ उठना-बैठना, घूमना-फिरना आदि रखोगे, लोग आपको भी वैसा ही समझेंगे । अतः बुरे लोगों का साथ सदा के लिए छोड़कर अच्छे लोगों के साथ ही रहो । जो लोग बुरे कहे जाते हैं, उनमें आपको दोष न भी दिखें, तो भी उनका साथ मत करो ।

* अशुभ वेश न धारण करो और न ही मुख से अमांगलिक वचन बोलो ।

- 'बाल संस्कार' साहित्य से

15. खेल : दुर्गुणों से सावधान

एक बॉक्स लें जिसपर दुर्गुण लिखे हों जैसे - क्रोध, लोभ, चोरी आदि । बच्चों को गोलाकार में बिठायें । भजन चलते ही सभी एक-दूसरे को बॉक्स देते जायेंगे । भजन बंद होने पर जिसके पास भी वह बॉक्स होगा वह खेल से बाहर हो जायेगा । इसी तरह से खेल चलता रहे । आखिरी बच्चा जो होगा वह विजेता होगा ।

16. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की

जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

(ङ) 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