बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
फरवरी- २०२२

जैसे गणेशजी ने माता पार्वती और शिवजी का पूजन किया ऐसे ही तुम लोग इस दिन माता-पिता का पूजन करना । कलियुग में तप, उपवास, व्रत, धारणा, ध्यान, समाधि कठिन है लेकिन चलते-फिरते जागते देव-सर्वतीर्थमयी माता, सर्वदेवमयः पिता का आदर-सत्कार करना तो सरल है। बुढ़ापे में उनसे उद्दंड व्यवहार न करना, उनको नर्सिंग होम में, वृद्धाश्रम में, अनाथाश्रम में मत छोड़ना, उनसे मुँह मत मोड़ना। - पूज्य बापूजी

ऋषि प्रसाद जनवरी, २०१८

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : जीवन में बचपन से ही संस्कारों का कितना महत्त्व है ।

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)

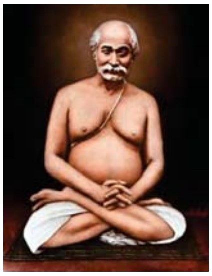
२. सुविचार : यदि आप दूसरों को सुख पहुँचाने का भाव रखेंगे तो आपको भी अनायास ही सुख मिलेगा ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

बचपन के संस्कार ही जीवन का मूल !

सन् १८९३ में गोरखपुर (उ.प्र.) में भगवती बाबू एवं



ज्ञान प्रभा देवी के घर एक बालक का जन्म हुआ, नाम रखा गया मुकुंद ।

मुकुंद के माता-पिता ब्रह्मज्ञानी महापुरुष योगी श्यामाचरण लाहिड़ीजी के शिष्य थे । माँ मुकुंद को रामायण-महाभारत आदि सद्ग्रंथों की कथाएँ सुनाती व अच्छे संस्कार देतीं । बालक को भगवद्भजन, ध्यान, सेवा में बड़ी रुचि हो गयी । एक दिन नियम पूरा करने के बाद उसके मन में गरीबों की सहायता करने का विचार आया । उसने कुछ धन एकत्र किया और अपने भाई व मित्रों के साथ गरीबों में बाँटने गया । धन बाँटकर वापस आने के लिए ये लोग गाड़ी पकड़ने जा रहे थे तभी इनकी भेंट दयनीय कुष्ठरोगियों से हुई जो कुछ पैसे माँग रहे थे । यद्यपि इनके पास केवल गाड़ी के भाड़े के लिए ही पैसे थे फिर भी मुकुंद ने एक क्षण का भी विचार किये बिना गरीबों को पैसे दे दिये । वहाँ से मुकुंद का घर १० कि.मी. की दूरी पर था । किराये के पैसे न होने के कारण वह सहयोगियों के साथ पैदल चल के घर आया । किसीको भी थकान का अनुभव नहीं हुआ अपितु

निःस्वार्थ सेवा से हृदय में गजब का आनंद आया ।

सर्दियों की ठंड में एक रात मुकुंद को केवल एक धोती लपेटे व ऊपर का शरीर पूर्ण नग्न देखकर उनके पिता ने पूछा : ''तुम्हारे वस्त्र कहाँ हैं ? तुम ठंडी हवा में ऐसे बाहर क्यों घूम रहे हो?''

मुकुंद : ''घर आते समय रास्ते में मैंने एक गरीब वृद्ध व्यक्ति को काँपते हुए देखा, उसके पास चिथड़े के अतिरिक्त कुछ भी न था । यह देखते ही मुझसे रहा न गया और मैंने उसे अपने कपड़े दे दिये और मुझे भी यह समझने का अवसर मिला कि जिनके पास स्वयं को ढकने के लिए साधन नहीं होते हैं वे कैसा अनुभव करते हैं ।''

करुणा और समता का सद्‌गुण जीवन में सँजोने का अभ्यास करनेवाले पुत्र के इस कार्य का अनुमोदन करते हुए पिता ने कहा : ''तुमने बहुत अच्छा काम किया ।''

इस प्रकार बचपन से ही माता-पिता से प्राप्त भक्ति, परमात्माप्रीति, सेवा-परोपकार के संस्कारों ने मुकुंद के मन में ऐसी आध्यात्मिक शिक्षा ग्रहण करने की जिज्ञासा जगा दी जो स्कूली कक्षाओं में नहीं मिल सकती थी । और वह

ईश्वर की प्रत्यक्ष अनुभूति की जिज्ञासा सद्गुरु युक्तेश्वर गिरि की कृपा से पूर्ण हुई। यही बालक मुकुंद आगे चलकर विश्व प्रसिद्ध परमहंस योगानंदजी के नाम से सुविख्यात हुए।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

✻ प्रश्नोत्तरी : १. मुकुंद के माता-पिताजी के गुरु का क्या नाम था ?

२. गरीब वृद्ध व्यक्ति को कपड़े देते समय मुकुंद को क्या समझने का अवसर मिला ?

३. मुकुंद के सद्गुरु का क्या नाम था ?

४. बालक मुकुंद आगे चलकर किस नाम से सुविख्यात हुए ?

४. उन्नति की उड़ान : एक क्षण भी न जाय व्यर्थ !

जैसे हर पाप का प्रायश्चित करना होता है वैसे ही समय को नष्ट करने के पाप का प्रायश्चित भी जरूरी है। इस पूर्व के प्रमाद का प्रायश्चित तो यही हो सकता है कि अब वर्तमान में हर क्षण सतर्क रहकर सदुपयोग करें। यदि

वह नहीं किया तो उसका कुफल अवश्य ही भोगना पड़ता है और समय की बरबादी करनेवाले का ही नाश !

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

५. साखी संग्रह :

(क) गुरु कुम्हार शिष्य कुंभ है, गढ़ि-गढ़ि काढ़ै खोट।
अंतर हाथ सहार दे, बाहर मारे चोट ॥

(ख) सुमिरन से सुख होत है, सुमिरन से दुख जाय।
कह कबीर सुमिरन किये, साई माहिं समाय ॥

६. कीर्तन : प्यारा हरि ॐ कीर्तन...

https://youtu.be/cLawHo95Rxk

७. गतिविधि :

सभी बच्चे अपनी नोटबुक में महापुरुषों के नाम के साथ उनके सद्गुरु और माता-पिता के नाम भी आगे क्रम से लिखते जायेंगे। अपनी जिव्हा तालू में लगा के रखें और कमर व गर्दन सीधी रखकर बैठें ताकि आपको याद हो जाये। अंत में आपसे पूछा जायेगा। देखते हैं किसे कितनी जल्दी याद हो जाता है ?

(१) स्वामी लीलाशाहजी महाराज

गुरु - स्वामी केशवानंदजी महाराज, पिता - विश्वनाथ दत्त, माता - हेमीबाई

(२) संत श्री आशारामजी बापू

गुरु - स्वामी लीलाशाहजी महाराज, पिता - श्री थाऊमलजी सिरुमलानी, माता - माँ मँहगीबाजी

(३) गुरु गोविंद सिंह

गुरु व पिता - गुरु तेगबहादुर, माता - गुजरी देवी

(४) योगानंद स्वामी

गुरु - युक्तेश्वरानंदजी महाराज, पिता - श्री भगवतीचरण घोष, माता - ज्ञानप्रभा घोष

(५) स्वामी विवेकानंद

गुरु - रामकृष्ण परमहंस, पिता - विश्वनाथ दत्त, माता - भुवनेश्वरी देवी

६) स्वामी दयानंद

गुरु - स्वामी विरजानन्दजी, पिता - करशन लालजी तिवारी, माता - यशोदा बाई

सभी बच्चे एक बार पढ़ कर नोटबुक बंद करके रख लें। अब बिना देखे बतायें।

८. वीडियो सत्संग : बच्चों एवं बड़ों सभी को बुरी आदतों से बचानेवाला अनुभूत प्रयोग

https://youtu.be/D_9GkjD0Vak

९. गृहकार्य : बच्चों को कोई भी ज्ञानवर्धक आध्यात्मिक चार्ट (ज्ञान की बातें चित्रसहित) बनाकर लाने को कहें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक : "बेटा मान लो अगर चोर पीछे के दरवाजे से घर में घूस जायें, तो तुम सबसे पहले क्या करोगे ?"

विद्यार्थी : "तो मैं ००१ पर फोन करूँगा, तो पुलिस भी पीछे के दरवाजे से आयेगी ।"

सीख : वास्तविकता में जीवन जीना चाहिए । गलत ढंग से तर्क नहीं करना चाहिए ।

११. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

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

१.अन्तर्भावप्रदुष्टस्य विशतो...पि हुताशनम् ।
न स्वर्गो नापवर्गश्च देहनिर्बन्धनं परम् ॥

भावशुद्धिः परं शौचं प्रमाणं सर्वकर्मसु ।

अर्थ : 'जिसका भीतरी भाव दूषित है, वह यदि आग में प्रवेश कर जाय तो भी न तो उसे स्वर्ग मिलता है और न मोक्ष की ही प्राप्ति होती है, उसे सदा देह के बंधन में ही जकड़े रहना पड़ता है। भाव की शुद्धि ही सबसे बड़ी पवित्रता है और वही प्रत्येक कार्य में श्रेष्ठता का हेतु है।' ÷

२. अभ्यासयोगयुक्तेन चेतसा नान्यगामिना ।
परमं पुरुषं दिव्यं याति पार्थानुचिन्तयन् ॥

अर्थ : 'हे पार्थ ! यह नियम है कि परमेश्वर के ध्यान के अभ्यासरुप योग से युक्त, दूसरी ओर न जानेवाला चित्त से निरंतर चिंतन करता हुआ मनुष्य परम प्रकाशरुप दिव्य पुरुष को अर्थात् परमेश्वर को ही प्राप्त होता है।'

(गीता : ८.८)

१२. पहेली :

हम माँ-बेटी, तुम माँ बेटी ।
चलीबाग में जायें ॥
तीन संतरे तोड़ कर, साबुत-साबुत खायें ॥

(उत्तर : माँ, बेटी और नातिन)

१३. आओ करें स्वास्थ्य की सुरक्षा :

शक्तिवर्धक काजू

आयुर्वेद के अनुसार काजू स्निग्ध, पौष्टिक, उष्ण, वीर्यवर्धक, वायुशामक, पाचनशक्ति बढ़ानेवाला एवं जठराग्नि - प्रदीपक है।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार काजू में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है । इसके साथ इसमें विटामिन्स, कैल्शियम, फॉस्फोरस, ताम्र, लौह, मैग्नेशियम, सोडियम, रेशे पाये जाते हैं।

काजू हृदयरोगों में लाभदायी है। यह मानसिक अवसाद और कमजोरी के लिए बढ़िया उपचार है। यह भूख बढ़ाने और तंत्रिका तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। शरीर को सक्रिय, ऊर्जावान तथा मन को प्रसन्न बनाये रखने में मदद करता है।

औषधीय प्रयोग

✻ ३-५ काजू पीस के दूध में मिलाकर पीने से शारीरिक शक्ति बढ़ती है।

✻ सुबह ३-५ काजू शहद के साथ खाने से दिमाग की

कमजोरी, विस्मृति मिटती है। स्मरणशक्ति बढ़ती है। ऐसे ही सुबह-सुबह अंतःकरण चतुष्टय का आधार जो साक्षीस्वरूप है उसकी स्मृति करने से अपना अज्ञान मिटने लगता है, आत्मविस्मृति मिटने लगती है, परमात्मस्मृति जगने लगती है। ज्ञान और ध्यान मिलाकर अंतःकरण को सत्संग-सरिता में नहलाने से अंतःकरण की कमजोरी भी मिटती है, परमात्म सुख व स्मृति की वृद्धि होती है।

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१८

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

बालक ध्रुव ने भगवान को कैसे पाया...

https://youtu.be/G5uDhS79li8

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 मनायेंगे मातृ-पितृ पूजन दिवस !

(छ) प्रसाद वितरण ।

जीवन में दैवी गुण जितने अधिक विकसित होते हैं, उतना ही उस आत्म-परमात्मदेव का ज्ञान, शांति और आनंद चमकता है । निर्भयता, अहिंसा, सत्य अक्रोध, आचार्य-उपासना, सहिष्णुता आदि सब दैवी गुण हैं । इन दैवी गुणों के विकास के लिए ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक वातावरण, सात्त्विक भोजन ये सब मददरूप होते हैं । इनसे जीवनशक्ति का भी विकास होता है ।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : माता-पिता की डाँट-फटकार में भी हमारा हित छुपा हुआ होता है ।

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 : चरित्र बल है । उसके बिना जीवन विफल है । आदर्श, नैतिक चरित्र से सम्पन्न बनो । सच्चरित्रता के बिना सच्ची व स्थायी सफलता नहीं मिलेगी ।

- लो. क. सेतु, अप्रैल २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

वे तुम्हें ऊँचा उठाना चाहते हैं

एक ब्राह्मण का पुत्र था, काशी पढ़ने गया । पढ़ के लौट

रहा था तो वहाँ के लोगों ने सम्मान किया कि 'गुरुकुल में पहला नम्बर आया है, बड़ा विद्वान है । आदर-सत्कार से लोगों ने विदाई दी । वह अपने गाँव आया । शास्त्री पढ़ा था तो जरा विद्वत्ता का अभिमान अंदर था । पिता को पता चला कि बेटा आ गया है तो ज्यों ही वह घर में प्रवेश करने लगा त्यों ही वे जानबूझ के उसकी माँ के साथ बात करने लगे । तेरा लड़का आज आयेगा लेकिन मैंने जैसा चाहा वैसा तो नहीं बना, शास्त्री की पदवी ले के आयेगा । मैंने जाँच करवायी है, ऐसी कोई खास तरक्की नहीं की ।

लड़का सुन रहा है । वह जो अभिमान से भरा हुआ था, ठुस्स हो गया ।

फिर पिता बोले : ''शास्त्री पढ़ा तो क्या पढ़ा ! मैं तो उम्मीद रखता था कि कहाँ-का-कहाँ पहुँचेगा ! लड़के को लगा कि 'मैं तो पढ़ाई निपटा के आया हूँ लेकिन अभी बाकी है । एकाध दिन रहा घर में । फिर आज्ञा ले के गया पढने और आचार्य हो गया । शास्त्रों के उदाहरण, बढ़िया बढ़िया श्लोक, तत्वज्ञान के श्लोक कंठस्थ कर लिये और घर आया ।

पिता फिर से बोले कि ''मैं समझा था कि विद्वान होगा, आत्मरामी होगा लेकिन यह तो पंडित हुआ, खाली सिर खपाऊ। खाली विद्वान होने की भ्रान्ति ले आया अपनी खोपड़ी में, और क्या किया ! १७ साल हमारे व्यर्थ गये। इससे तो नहीं पढ़ता तो अच्छा था।''

लड़के को हुआ कि 'कई विषयों में आचार्य (आचार्य - एम.ए.) तक पढ़ा, वहाँ काशी में सर्वप्रथम आया हूँ और मेरे पिता तो कुछ भी गौर नहीं कर रहे हैं।

पिता ने कहा : ''जिसको उपनिषदों आत्मा-अनात्मा का, जीव-ब्रह्म की एकता का ज्ञान नहीं वह तो अज्ञान में ही पड़ा है, प्रकृति में ही पड़ा है और प्रकृति तो जड़ है। उसी का खोपड़ी में विस्तार किया और क्या किया !

लड़का फिर गया। लेकिन गया तो विद्वानों के पास। और जड़-चेतन का, प्रकृति-पुरुष का, जीव-ब्रह्म का विवेक - ये सब न्यायशास्त्र, तर्कशास्त्र... आकाश का गुण है शब्द, शब्दगुणकं आकाश। वायु दो तरह की होती है

नित्योऽनित्यश्च नित्यः परमाणुरूपः अनित्यः कार्यरूपः।

इस प्रकार की जो कुछ प्रक्रियायें थीं, सिद्धांत थे वे सब खोपड़ी में भर के आया। ज्यों घर में प्रवेश कर रहा था त्यों ही उसकी माँ के आगे पिता ने उसकी निंदा करना चालू कर दिया। 'बार-बार गया लेकिन वही गधे-का-गधा हो के लौटा। इसको लगा कि 'मैं इतने लोगों को शास्त्रार्थ में परास्त करके आया हूँ और मेरे को कहते हैं 'गधा' ! ये कोई बाप हैं ?? ऐसे बाप का तो गला दबाना चाहिए, पैर क्या छूना !

पुत्र के मन में पिता के प्रति कुविचार आ गया। उसकी माँ पिता को कहती है कि 'जब वह आने को होता है और जब भी वह आपके आगे अपनी विद्या की बात करता है तब आप उसको तुच्छ साबित करते हो, डाँटते-फटकारते हो। फिर वह मेरे आगे रोके, निराश हो के जाता है।'

पिता कुछ बोले नहीं क्योंकि उन्होंने देख लिया था कि लड़का सुन रहा है। लड़का माँ के पास रो के फिर कहीं गाँव में इधर-उधर गया।

कुछ देर बाद माँ ने वही बात दोहरायी। लेकिन अब पिता को पता नहीं था कि बेटा गाँव में से घूम के आया है

और बाजू वाले कमरे में बैठा है । अपने बारे में चर्चा शुरू होती देख बेटा दरवाजे के पीछे छुप के सुनने लगा ।

पिता ने कहा : ''तू नादान है । तू उसको क्या जानती है ! मैं जानता हूँ, ऐसा लड़का तो लाखों में किसी-किसी के घर पैदा होता है ।''

''तो फिर उसको क्यों फटकारते हो ?''

''ऐसा नहीं करता तो वह इतनी ऊँचाई तक पहुँचता भी नहीं । मेरे को इसको और ऊपर उठाना है ।''

छुप के सुन रहा बेटा विचार करने लगा, 'अरे ! पिताजी के अंदर में तो महान बनाने का भाव है और बाहर से बोलते हैं कि 'तू कुछ नहीं है, इतना किया तो क्या ? कुछ नहीं और मैं ऐसे पिता को प्रणाम करने में भी हिचकिचाता हूँ ।' उससे रहा नहीं गया, वह दौड़ा-दौड़ा चरणों में गिर पड़ा, जैसे सूखा बाँस गिरता है ।

बोला : ''पिताजी ! माफ करो, माफ करो । मैं आपकी महानता को नहीं समझ पाया, मैं मूर्ख था । वास्तव में मैं मूर्ख था ! आपने मेरे को कितना ऊँचा उठाया ! अगर आप ऐसा नहीं करते तो मैं इतनी ऊँचाई तक नहीं पहुँचता ।

आपकी कृपा से मैं यहाँ तक पहुँचा और इससे भी उन्नत होऊँगा, आत्मानुभव को प्राप्त करूँगा लेकिन एक बार मेरे मन में आ गया कि 'मेरे पिता सदा मेरे को डाँटते हैं तो ऐसे पिता का तो गला दबाना चाहिए।' ऐसा मेरे मन में पाप आ गया।''

फिर लड़के ने अपनी भूल का प्रायश्चित किया।

ऑफिसों में या दूसरी जगह ऑडिट अथवा लेखा-परीक्षण होता है न, तो तुमने बढ़िया-बढ़िया क्या लिखा है, तुम्हारा आज तक का बढ़िया-बढ़िया लेखा-जोखा कौन-सा है ऐसा थोड़े ही ऑडिटर या परीक्षक देखेगा ! ऑडिट का मतलब है 'गलती कहाँ है ? कमी क्या है ?' ऐसे ही हितैषी क्या सोचेगा ? कि कमी कहाँ है और कैसे निकले ?

अपने जीवन में जो कमी है उसको तुम देखो। दिखेगी तब जब तुम्हारे से दूर होगी। और तुम देखोगे नहीं तो तुम्हारे में बैठ जायेगी। तुम देखोगे तो तुम्हारे से दूर हो जायेगी। तो फिर उसको अपने में मानो नहीं। 'यह जो कमी दिख रही है, मेरे में नहीं है, चित्त में है। चित्त का मैं द्रष्टा हूँ, साक्षी हूँ, ॐ आनंद...' आप इस प्रकार का अभ्यास

बनाओ तो कमियाँ भी निकलती जायेंगी और आत्मज्ञान की यात्रा भी होती जायेगी। यह युक्ति है।

- ऋषि प्रसाद, नवम्बर-दिसम्बर २०१९

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. ब्राह्मण का पुत्र कहाँ पढ़ने गया था?

२. ब्राह्मण का पुत्र कितनी बार पढ़कर आया ?

३. पिता की बात सुनकर बेटे के मन में क्या विचार आया ?

४. पिताजी से अप्रसन्नता भरे वचन सुनने पर उस बेटे के मन में क्या विचार आया ?

४. उन्नति की उड़ान : अपने से बड़ों की शास्त्रसम्मत आज्ञा का पूरा-पूरा पालन करो। उनकी निंदा, अपमान या उनके प्रति कटु व हल्के शब्दों का प्रयोग न करो। उन्हें सम्मान के साथ सम्बोधित करो। यदि तुम अपने माता-पिता या सद्गुरु का अपमान करोगे तो जीवन में तुम्हें बहुत मुसीबतें उठानी पड़ेंगी। सद्गुरु की आज्ञा का पालन करो। वे तुम्हें विद्या (आत्मविद्या) देते हैं जो कि सर्वोत्तम वरदान है। अंधकार मिटा के वे ज्ञान का प्रकाश दिखाते हैं। जो गुरु का अपमान करते हैं उन्हें नरक का कष्ट भोगना

पड़ता है। - लो. क. सेतु, अप्रैल २०१८

५. साखियाँ :

क. ईश्वर अंस जीव अबिनासी।
चेतन अमल सहज सुख रासी ॥

ख. गोधन गजधन रतन धन, कंचन खान सुखान।
जब आवे संतोष धन, सब धन धूली समान ॥

६. पाठ : मातृ-पूजन के पौधे..

https://youtu.be/FO8YWT0Ok4A

७. गतिविधि : बच्चों को अपनी सबसे प्रिय विद्यालय की नोटस् बनी हुई कॉपी केन्द्र में लानी है। शिक्षक बच्चों से कॉपी लेकर उनको कहें : "अब मैं आपकी ये कॉपी फेंक दूँ, फाड़ दूँ या जला दूँ तो चलेगा।

बच्चे : "नहीं।"

शिक्षक : "क्यों ?"

बच्चे : "वह पूरे साल की मेहनत है।"

शिक्षक : "आप फिर-से तैयार कर लो।"

बच्चे : "बहुत ही मेहनत से बनाई है। दुबारा हमें उतनी ही मेहनत करनी पड़ेगी और हमारा मन दुःखी व

अशांत भी हो जायेगा ।''

शिक्षक : हमारी एक साल की मेहनत को कोई बिगाड़ दे तो हमें अच्छा नहीं लगता । वैसे ही हमारे माता-पिता-गुरु हमारे लिए पूरी जिंदगी मेहनत करते हैं ताकि हम महान बनें । अगर उनकी इस मेहनत को कोई बिगाडने की कोशिश करे तो उनको भी गुस्सा आयेगा, दुःख होगा । इसलिए हम बच्चों का कर्तव्य है कि हम अपने माता-पिता-गुरु की मेहनत को व्यर्थ न जाने दें । माता-पिता-गुरु हमें कभी डाँटते-फटकारते है तो उसमें हमारा हित ही छुपा हुआ होता है । अगर हमारे जीवन में गलती निकालनेवाला कोई न हो तो हमारी उन्नति कैसे होगी ।

८. वीडियो सत्संग : जानिये रहस्य... पूज्य बापूजी ने क्यों शुरु करवाया ''मातृ-पूजन दिवस'' ?

https://youtu.be/VW6vXC2cI80

९. गृहकार्य : सब बच्चे १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन दिवस मनायेंगे । अपने आस-पास के सभी बच्चों एवं उनके माता-पिता को बुलाकर नजदीकी आश्रम या अपनी सोसायटी में अपनी बाल संस्कार के शिक्षक की मदद से

'मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम' का आयोजन करें। सभी विधिवत् और प्रेम व भावपूर्वक अपने माता-पिता की पूजा करेंगे।

मातृ-पितृ पूजन दिवस पूजा विधि :-

https://youtu.be/GgzMgfE4tnA

१०. ज्ञान का चुटकुला :

लड़की मेडिकल स्टोर से दवा ली और स्टोरवाले से कहा चीनी भी दो।

स्टोरकीपर : "चीनी यहाँ नहीं मिलती ?"

लड़की : "हम पागल नहीं है, पढ़े-लिखे है, दवा पर लिखा है शुगर फ्री. तो आप चीनी क्यों नहीं दोगे।"

सीख : पढ़े-लिखे होने का ये मतलब नहीं की गलत चीज को भी सही साबित करें। उस बात को समझकर फिर कुछ बोलना चाहिए।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. निःश्वासे न हि विश्वासः कदा रुद्धो भविष्यति।

कीर्तनीयमतो बाल्याद्धरेर्नामैव केवलम् ॥

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

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

२. स्वस्ति पन्थामनु चरेम सूर्याचन्द्रमसाविव।
पुनर्ददताघ्नता जानता सङ्गमेमहि ॥

अर्थ : हम लोग सूर्य और चन्द्रमा की तरह कल्याणमय, मंगलमय मार्गों पर चलें। 'ददाता' अर्थात् लोगों को कुछ-न-कुछ हितकर देते हुए, बाँटते हुए चलें। 'अघ्नता' अर्थात् किसीका अहित न करते हुए, तन-मन-वचन से किसीको पीड़ा न पहुँचाते हुए चलें। 'जानता' अर्थात् जानते हुए चलें, गुरुज्ञान का, वेदांत-ज्ञान का आश्रय लेते हुए चलें। दूसरों को समझते हुए चलें, अपने स्वरूप को समझते हुए आगे बढ़ें। हमेशा सजग रहें। 'सङ्गमेमहि' अर्थात् सबके साथ मिल के चलें, सबको साथ ले के चलें।

- ऋ.प्र. जून २०१८

१२. ज्ञानवर्धक पहेली :

बच्चों ! एक लाठी की सुनो कहानी, छुपा है जिसमें मीठा-मीठा पानी । **(उत्तर : गन्ना)**

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

स्वास्थ्य व सफलता हेतु उपाय

✻ रात्रि को ४-५ खजूर पानी में भिगो दें । सुबह शहद के साथ मिलाकर १०-१५ दिन लेने से यकृत (लीवर) स्वस्थ होता है ।

✻ रात को सिर पूर्व या दक्षिण की तरफ करके ही सोना चाहिए अन्यथा सिरदर्द, तनाव चिंता पीछा नहीं छोड़ेंगे ।

✻ कार्य करने जाते हैं और सफलता नहीं मिलती तो दायाँ पैर पहले आगे रखकर फिर जाया करो और देशी गाय के खुर की धुलि से ललाट पर तिलक किया करो, सफलता मिलेगी ।

- ऋ.प्र. जनवरी २०१८

१४. बाल संस्कार नाटिकों :-

कैसे बेटे ने जीत लिया माँ का दिल ...

https://youtu.be/j6ssEJH62cQ

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।
द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥

अर्थ : 'सब मनुष्यों के लिए उचित है कि अनन्त बलयुक्त परमेश्वर से प्रेरित होकर जैसे सूर्य उदित होकर तेज को प्राप्त होता है, वैसे ही सब मनुष्य बल को प्राप्त होकर विकास करें, न किसीसे द्वेष करें और न किसीको मारें।' (ऋग्वेद : १.५०.१३)

(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 जानेंगे कि इष्ट मजबूत होता है तो अनिष्ट नहीं होता ।

छ) प्रसाद वितरण।

॥ तीसरा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : कैसे हुई शिवाजी महाराज की रक्षा !

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 बच्चे गीता पढ़ते हैं, ब्रह्मज्ञानी महापुरुष या सद्गुरु के सत्संग का श्रवण, पठन-मनन करते हैं, वे तो धनभागी हैं कि उन्होंने ऐसी संस्कारी संतान को जन्म दिया है। आप स्वयं भी गीता पढ़ें, ब्रह्मवेत्ता सत्पुरुषों के सत्संग का लाभ लें व औरों को भी दिलायें ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

छत्रपति शिवाजी की रक्षा

(छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती : १९ फरवरी)

समर्थ रामदास के शिष्य छत्रपति शिवाजी मुगलों के साथ टक्कर ले रहे थे। शूरवीर शिवाजी से खुलेआम मुठभेड़ करने में असमर्थ मुगलों ने मैली विद्या का उपयोग करके शिवाजी को एकांत में खत्म करने के लिए षड्यंत्र रचा। एक मुगल किसी तंत्र-मंत्र के बल से पहरा देनेवाले सिपाहियों को चकमा देकर, विघ्न-बाधाओं को हटाकर, शिवाजी जहाँ आराम कर रहे थे, उस कमरे में पहुँच गया। उसने म्यान से तलवार निकालकर शिवाजी पर वार करने के लिए ज्यों ही हाथ उठाया, त्यों ही किसी अदृश्य शक्ति ने उसका हाथ पकड़ लिया। मुगल को हुआ कि 'मैं सबकी नजरों से बचकर टोने-टोटके की विद्या के बल से यहाँ तक पहुँचने में तो सफल हो गया, किंतु अब आखिरी मौके पर मुझे कौन रोक रहा है ?'

उसे तुरंत जबाव मिला : 'रक्षकों की नजरों से बचाकर तेरा इष्ट भी शिवाजी को बचाने के लिए मौजूद है।'

शिवाजी का इष्ट उस मुगल के इष्ट से सात्विक था, इसलिए शत्रु के बद-इरादे निष्फल हो गये। शिवाजी का बचाव हो गया।

जिसका इष्टमंत्र जितना सिद्ध होता है, जितना प्रभावशाली होता है और इष्ट जितना प्रसन्न होता है, उसकी उतनी अधिक रक्षा होती है ।

- ऋषि प्रसाद, जुलाई २००२

✻ प्रश्नोत्तरी : १. शिवाजी महाराज के गुरु कौन थे ?

२. मुगल को आखिरी मौके पर कौन रोक रहा था ?

३. शिवाजी महाराज के शत्रुओं के बद-इरादे निष्फल कैसे हो गये ?

४. उन्नति की उड़ान : जो व्यक्ति स्वयं से घृणा करने लगा है या स्वयं को कोसने लगा है उसके पतन का द्वार खुल चुका है । यही बात राष्ट्र के विषय में भी सत्य है । हमारा पहला

कर्तव्य है कि हम स्वयं से घृणा न करें, स्वयं को व्यर्थ न कोसें क्योंकि आगे बढ़ने के लिए यह आवश्यक है कि पहले हम स्वयं में विश्वास नहीं, उसे ईश्वर में कभी विश्वास नहीं हो सकता ।

संसार का इतिहास उन थोड़े-से व्यक्तियों का इतिहास है जिनमें आत्मविश्वास था । यह विश्वास अंतःस्थित देवत्व

को ललकारकर प्रकट कर देता है, तब व्यक्ति कुछ भी कर सकता है। वह सर्वसमर्थ हो जाता है।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २००२

५. साखियाँ :

१. तुलसी जग में यूँ रहो, ज्यों रसना मुख माँही।
खाती घी और तेल नित, तो भी चिकनी नाँही॥

२. रहिमन विपदा हूँ भली, जो थोड़े दिन होय।
हित अनहित या जगत में, जानि परत सब कोय॥

६. कीर्तन : योगनिद्रा के लिए नित्य करें विनियोग सहित ओमकार साधना !

https://youtu.be/2WC8AY0ZEbQ

७. गतिविधि :

केन्द्र शिक्षक बच्चों से पूछें कि 'कौन-से भगवान कौन-से सद्गुण से प्रसन्न होते हैं ?'

१. भगवान गणेशजी - ध्यान, माता-पिता की पूजा

२. भगवान शंकर - तपस्या

३. माता लक्ष्मी - साफ-सफाई, सत्य, शांति

४. हनुमानजी - सेवा, संयम, सुमिरन, भगवन्नाम जप

५. भगवान कृष्ण - निर्दोषता, सरलता, आनंद स्वभाव, परदुःखकातरता

६. भगवान राम - सत्य, सदाचार, मर्यादा, समता

७. माँ सरस्वती - मधुर वाणी, सादगी, मौन, जप, प्रार्थना

८. भगवान विष्णु - साहस, धैर्य, समता, श्रीमद् भगवद्गीता के चिंतन से, एकादशी व्रत से

९. माँ दुर्गा - हवन, वीरता, दान

१०. सद्गुरु भगवान (ब्रह्मज्ञानी महापुरुष) - ध्यान, निरहंकार, निष्कटपता, सबका मंगल-सबका भला, सेवा, ईमानदारी, सत्य, सत्संग।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुष अपने लिए कुछ भी नहीं चाहते और ये सारे सद्गुण भी वे शिष्य की जल्दी उन्नति के लिए ही पसंद करते हैं। सद्गुरु अपने शिष्य से केवल एक ही माँग रखते हैं:

वे चाहते सब झोली भर लें, निज आत्मा का दर्शन कर लें।

८. वीडियो सत्संग : छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती

https://youtu.be/iwk2bm86qdA

९. गृहकार्य : सभी बच्चे नोटबुक पर सप्ताह के सात

दिनों की सारणी बनायें । जिस दिन माता-पिता-गुरु को प्रणाम करें, उस दिन के सामने 'ॐ' लिखें और जिस दिन नहीं कर पायें उस दिन के सामने (?) का निशान लगायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

दो चूहे मिलकर जंगल में शिकार करने के लिए गये ।

पहला चूहा : "मैं पेड़ पर चढ़ जाता हूँ । कोई आयेगा तो ऊपर से जाल फेंक दूँगा ।"

दूसरा चूहा : "मैं झाड़ी के पीछे छिप जाता हूँ, कोई आयेगा तो पीछे से उसे पकड़ लूँगा । दोनों अपनी-अपनी जगह पर छिप गये ।

तभी हाथी वहाँ पर आया ।

पहला चूहा हाथी के ऊपर कूद गया ।

दूसरा चूहा (चिल्लाते हुए) : "पकड़कर रख मैं भी आ रहा हूँ ।"

सीख : जैसे चूहे को हाथी को पकड़कर बहुत बड़ा कार्य किया है पर वो हाथी का कुछ नहीं कर सकता वैसे ही हम संसार की चीजों को पकड़कर रखते है हमें लगता है कि हमने बहुत बड़ा काम किया है ।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

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

१. य इह रमणीयचरणा अभ्याशो
ह यत्ते रमणीयां योनिमापद्येरन्...
य इह कपूयचरणा अभ्याशो
ह यत्ते कपूयां योनिमापद्येरन्...

अर्थ : 'जो श्रेष्ठ, सुन्दर आचरणवाले होते हैं वे शीघ्र ही उत्कृष्ट योनि को प्राप्त होते हैं। जो अशुभ, अपवित्र आचरणवाले होते हैं वे शीघ्र ही अशुभ योनि को प्राप्त होते हैं।

(छान्दोग्य उपनिषद् : ५.१०.७)

२. समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति॥

अर्थ : 'हे मनुष्यों ! तुम लोगों के संकल्प और निश्चय एक समान हों, तुम सबके हृदय एक जैसे हों, तुम्हारे मन एक समान हों ताकि तुम्हें सब शुभ, मंगलदायक, सुहावना हो (एवं तुम संगठित हो के अपने सभी कार्य पूर्ण कर

सको) ।'

(ऋग्वेद : मंडल १०, सूक्त १९१, मंत्र ४)

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

पिता शाहजी, माँ जीजा के थे वे पुत्र महान।
देश धर्म के रक्षक थे, भारत माता की शान॥
स्वतंत्रता व धर्म-संस्कृति के थे सुदृढ़ सेनानी।
कहो कौन वे वीर जिनकी थी तलवार भवानी ?

(उत्तर : छत्रपति शिवाजी महाराज)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

✲ बच्चों का कृमि-रोग : बच्चों को रात को सोने से पहले १ अखरोट खिलाकर गुनगुना पानी पिलायें। पेट के कीड़े पाखाने के साथ निकल जाते हैं।

पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य प्रसाद

✲ कइयों को सिर में दर्द रहता है तो क्या करें ? देशी गाय के घी में कपूर घिस के माथे पर थोड़ा लगा लें व जरा सूँघें तो पित्तजन्य सिरदर्द छू !

✲ जिन बच्चों को सर्दी हो जाती है, नाक बहती रहती है उन्हें सुबह खाली पेट थोड़ा गुनगुना पानी पिलाओ

दो-पाँच-दस दिन। नाक बहने की तकलीफ, सर्दी, खाँसी भाग जायेगी।

दूसरा भी उपाय है - १० ग्राम लहसुन कुट के उसकी चटनी बना लो और उसमें ५० ग्राम शहद मिला दो। इसे सर्दियों में या ऋतु-परिवर्तन के दिनों में जब खाँसी आये या नाक बहे, बच्चों की भूख कम हो जाय तो बालक की उम्र के हिसाब से एक-दो ग्राम से लेकर पाँच-सात-दस ग्राम तक चटायें। इससे भूख खुलकर लगेगी, सर्दी भाग जायेगी, नाक बहना भी ठीक हो जायेगा।

- ऋ.प्र. फरवरी २०१९

१४. बाल संस्कार नाटिका : कुप्रचार में भी डटे रहे साँईं टेऊँरामजी के साधक

https://youtu.be/2-1JJ9mOBfE

१५. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

अर्थ : 'सभी सुखी हों, सभी नीरोगी रहें, सभी सबका मंगल देखें और किसीको भी दुःख की प्राप्ति न हो।'

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

सामान्य ध्यान जो लगायें...
...भक्त का रोग शोक हर लेते।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि गुरु-सान्निध्य की महिमा !

(छ) प्रसाद वितरण।

कुसंग का त्याग करिये। सर्वत्र, सदैव, सर्वथा दुष्टों की संगति से बचिये। उन्हीं संत-महापुरुष की शरण में जाइये जो ब्रह्मवेत्ता हों, जो आपके घावों को भर सकें, आपमें नवजीवन का संचार कर पायें, आपको आत्मशांति, आत्मानंद का मार्ग बता सकें।

सत्संग जैसा प्रेरणादायक, शांतिदायक, उत्साहवर्धक और आनंददायक और कुछ है भी तो नहीं। मनुष्य को सबसे ज्यादा पवित्र करनेवाला और प्रकाश देनेवाला सत्संग ही तो है ! जो भी नियमपूर्वक सत्संग करते हैं उनमें ईश्वर, संत एवं शास्त्रों के प्रति श्रद्धा और भक्ति का विकास होने लगता है। सत्संग का फल सदैव अचूक होता है।

॥ 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 :

सत्संग क्रूरता की जगह पर प्रेम प्रकटा देता है।

- ऋ.प्र, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

गुरु के सत्संग-सान्निध्य का मूल्य

- पूज्य बापूजी

बाबा गम्भीरनाथ नाथ सम्प्रदाय के एक सिद्ध योगी थे। एक बार वे गया के पास एक पहाड़ पर विराजमान थे ।उन्हें भीड़ बिल्कुल पसंद न थी किंतु जब साधक दर्शन

लिए आते तो उन्हें सत्संगामृत का पान कराते ।

जिस पहाड़ पर बाबाजी विराजमान थे, उसी पहाड़ की तलहटी में चोर-लुटेरों का एक गाँव था। पहाड़ पर होनेवाली चहल-पहल उन लुटेरों की नजर में आ गयी। उन लुटेरों ने अनुमान लगाया कि भक्तगण दर्शन के लिए जाते हैं तो बाबाजी के पास खूब माल-सामान एकत्र हुआ होगा ।

मार्ग पर आते-जाते साधकों को लूटने से उनका आना-जाना बंद हो जायेगा इस डर से लुटेरों ने बाबाजी को ही लूटने की योजना बनायी । एक रात्रि में वे बाबाजी की कुटिया पर डाका डालने गये। पहले तो पत्थरबाजी करके लुटेरों ने उन्हें डराना चाहा। पत्थरों के गिरने की आवाज सुनकर एक भक्त ने बाबाजी को बताया : ''पहाड़ की तराई में लुटेरों की बस्ती है और वे लोग ही चोरी करने आये हैं।''

''इतनी-सी बात है !'' ऐसा कहकर बाबाजी बाहर निकले और जोर से आवाज लगाते हुए कहा : ''अरे भाइयो !

पत्थर मारने की जरूरत नहीं है । तुमको जो चाहिए वह ले जाओ ।''

बाबाजी खुद ही चोरों को बुलाकर अंदर ले गये । सब सामान बताते हुए कहने लगे : ''जो सामान चाहिए, सब तुम्हारा ही है ।''

चोरों को बाबाजी की सरलता देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ । संतों की लीला तो संत ही जाने !

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

चोरी के दिन के बाद भी रोज सत्संग होता रहा । ठीक १५ दिन के बाद लुटेरों ने पुनः द्वार खटखटाये । बाबाजी बोले : ''आओ-आओ, इस बार माल थोड़ा ज्यादा है । खुशी से ले जाओ ।''

पहली बार तो चोरी के विषय में किसीको कुछ पता न चल पाया किंतु दूसरी बार की चोरी के बाद भक्तों में चर्चा का विषय बन गया । 'गुरु के माल-सामान की सुरक्षा प्राणों से भी प्यारी होनी चाहिए । यह जगह सलामत नहीं है, अतः हमें स्थान बदल देना चाहिए । दान की चोरी तो

उन्हें न जाने किस नरक में ले जायेगी !...' भक्तों के बीच होती यह खुसुर-फुसुर बाबाजी के कानों तक भी गयी । तब बाबाजी ने अधिकांश साधकों की इच्छा के अनुरूप स्थान बदलने का निश्चय किया। किंतु एक साधक माधोलाल ने अत्यंत विनम्रतापूर्वक कहा : ''बाबाजी आप यहीं रहिये। किन पुण्यों के प्रताप से आपके सत्संग-सान्निध्य का लाभ हमें मिल रहा है, वह मैं नहीं जानता और उसके मूल्य का आकलन भी मैं नहीं जानता और उसके मूल्य का आकलन भी मैं नहीं कर सकता । आपने ही सत्संग के दौरान कहा था कि 'भगवान से भी सत्संग की महिमा ज्यादा है ।' बाबाजी ! मुझे सेवा का एक मौका दीजिये । लुटेरों को जो चाहिए, उस सीधा-सामान की पूर्ति मैं स्वयं कर दूँगा। यह शिष्य आपका दिया हुआ ही आपको अर्पण करता है । उसका सदुपयोग होने दीजिये। लुटेरों को बता दें कि पंद्रह दिन की जगह रोज आयें । मुझे रोज सेवा का मौका मिलेगा।'' इतना कहकर माधोलाल बाबाजी के चरणों में गिर के रो पड़ा।

गुरु तो दया की खान होते हैं। बाबाजी ने एक साधक

को गाँव में भेजकर लुटेरों के सरदार को बुलवाया और उससे कहा : ''देख भाई ! अब तुम्हें यहाँ तक आने की मेहनत नहीं करनी पड़ेगी । तुम्हें जो भी सीधा-सामान चाहिए उसे यह माधोलाल तुम्हारे घर तक पहुँचा देगा ।''

लुटेरों के सरदार को अत्यंत विस्मय हुआ । जब उसने पूरी बात सुनी तो उसका हृदय परिवर्तित हो गया और वह गद्गद कंठ से बोला : ''बाबाजी ! आप यहाँ मौज से रहें । अब आपको कोई भी परेशान नहीं करेगा । हमारे अपराधों को माफ कर दें ।'' इतना कहते-कहते वह बाबाजी के चरणों में गिर पड़ा । बाबाजी ने भी उसके सिर पर प्रेमपूर्वक अपना करकमल रख दिया ।

धन्य हैं वे सत्‌शिष्य, जो संतों के सान्निध्य एवं सत्संग की महिमा को जानते हैं ! ऐसे सत्‌शिष्यों का दिव्य भाव लुटेरों का भी हृदय बदल दे तो इसमें क्या आश्चर्य !

- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१५

✻ प्रश्नोत्तरी : १. बाबा गम्भीरनाथ किस सम्प्रदाय के सिद्ध योगी थे ?

२. बाबाजी ने लुटेरों से क्या कहा ?

३. किस साधक ने कहा बाबाजी ! आप यही रहिये ?

४. बाबाजी ने लुटेरों के सरदार को क्या कहा ?

४. उन्नति की उड़ान : जीवन में निर्भयता होनी चाहिए, प्रसन्नता एवं पुरुषार्थ होना चाहिए। मन में सच्चाई और साहस होना चाहिए। जीवन ढीला-ढाला और सुस्त नहीं होना चाहिए। तन और मन दोनों मजबूत होने चाहिए।

जीवन में दैवी गुण जितने अधिक विकसित होते हैं, उतना ही उस आत्म-परमात्मदेव का ज्ञान, शांति और आनंद चमकता है। निर्भयता, अहिंसा, सत्य अक्रोध, आचार्य-उपासना, सहिष्णुता आदि सब दैवी गुण हैं। इन दैवी गुणों के विकास के लिए ब्रह्मचर्य, प्राकृतिक वातावरण, सात्त्विक भोजन ये सब मददरूप होते हैं। इनसे जीवनशक्ति का भी विकास होता है। भगवन्नाम-जप से आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है, अनुमान शक्ति जागती है, स्मरणशक्ति और शौर्यशक्ति का विकास होता है।

- योग व उच्च संस्कार साहित्य से

५. प्राणवान पंक्ति :

क. राम नाम की औषधि, खरी नीयत से खाय।
अंग रोग व्यापे नहीं, महारोग मिट जाय ॥

ख. रहिमन विपदा हूँ भली, जो थोड़े दिन होय ।
हित अनहित या जगत में, जानि परत सब कोय ॥

७. पाठ : सद्गुरुचालीसा...

https://youtu.be/k3j4V4BdMfo

८. गतिविधि :

दो समूह बनायें और उन्हें 'जीवन में संस्कार जरूरी हैं या सुविधाएँ' इस विषय पर चर्चा करनी है । जो विभाग अच्छे से इस विषय को स्पष्ट करेगा, वह समूह विजेता ।

९. वीडियो सत्संग : सत्संग महिमा...

https://youtu.be/NZUiO1G27fI

१०. गृहकार्य : हम जानते हैं आप सब अपने दैनिक जीवन में बहुत ही व्यस्त रहते हैं किंतु हमें महान बनना है तो अपने दैनिक जीवन से हमें टीवी, गपशप, घूमना-फिरना, मोबाईल आदि से समय बचाकर ईश्वर में, अच्छे संस्कार पाने में लगाना ही चाहिए । अतः आज से संकल्प लेना है कि हम अपना अमूल्य समय और मनुष्य जीवन व्यर्थ नहीं

गँवायेंगे। इसके लिए आज से रोज हम अपना समय बचाकर जप-ध्यान, त्राटक, सेवा, सत्साहित्य पठन तथा अभ्यास में लगायेंगे। तो... अगले सप्ताह तक आपने अपना समय कहाँ से बचाकर किसमें लगाया, यह अपनी नोटबुक में लिखकर आना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

राकेश : "मैंने रॉकेट छोड़ा सीधा सूरज से जा टकराया।"

सुरेश : "क्या बात कर रहा है ? फिर क्या हुआ ?"

राकेश : "फिर क्या... मेरी पिटाई हो गयी।"

सुरेश : "किसने पिटाई की ?"

राकेश : "सुरज की माँ ने।"

✻ सीख : हमारा किसीके भी सामने बात करने का तरीका ऐसा होना चाहिए कि उसका सामनेवाले व्यक्ति को सही अर्थ में समझ में आये।

१२. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी

नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

१. ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र सर्वाघशान्त्यर्थं स्मरेच्च परमेश्वरम् ॥

अर्थ : 'अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने, जीवन को सुखमय और आयु को दीर्घ बनाने के लिए व्यक्ति को ब्राह्ममुहूर्त में उठना चाहिए तथा पापों से बचने के लिए प्रभु से प्रार्थना करनी चाहिए।'

२. मंत्रे तीर्थे द्विजे देवे दैवज्ञे भेषजे गुरौ।
यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ॥

अर्थ : मंत्र, तीर्थ, ब्राह्मण, देवता, ज्योतिषी, औषध और गुरु में जैसी भावना होती है वैसा ही फल मिलता है।

(स्कंद पुराण, प्रभास खंड : २७८.३९)

१३. पहेली :

नन्ही-सी उमर लम्बी-सी डगर,
गुरुमंत्र रटन था अधरों पर ।

एक बार गुरु के हो गये तो,
विश्वास करें क्यों दूसरों पर ?
पाँच बरस की नन्ही उमर,
फिर भी श्रद्धा है सद्गुरु पर।
नारायण आके देते वर,
बिठलाते उँचे शिखरों पर ॥
सौतेली माँ के गुस्से पर,
बंदा निकला था छोड़ के घर ।
नारदजी का मस्तक पर कर,
बतलाओ ऐसा कौन जिगर ?

(उत्तर : ध्रुव)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

प्राकृतिक नियमों का करें पालन, बना रहेगा स्वस्थ जीवन

१. संतुलित भोजन : कई विद्यार्थी भोजन में केवल पसंदीदा खाद्य पदार्थ लेते रहते हैं लेकिन तन-मन-बुद्धि के विकास के लिए भोजन संतुलित व

पोषक तत्त्वों से युक्त होना चाहिए। इसलिए विद्यार्थियों को यथासम्भव फल, सब्जियों तथा षड्रस युक्त आहार लेना चाहिए । प्रोटीन शरीर-वृद्धिकारक व शक्तिप्रद हैं । अतः बच्चों के लिए दूध, छिलकेवाली दालें, शकरकंद आदि प्रोटिनयुक्त आहार विशेष सेवनीय है। सर्दियो में पर्याप्त मात्रा में एवं अन्य दिनों में अल्प मात्रा में सूखे मेवे ले सकते हैं । स्मृतिशक्ति-वृद्धि हेतु फॉस्फोरस की अधिकतावाले फल जैसे - अंजीर, बादाम, अखरोट, अंगूर संतरा, सेब आदि का सेवन उत्तम है।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१९

१४. बाल संस्कार भजन : दीपों सा कर दो रोशन

https://youtu.be/B6NswvGQwww

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

श्रद्धां प्रातर्हवामहे श्रद्धां मध्यन्दिनं परि।
श्रद्धां सूर्यस्य निम्रुचि श्रद्धे श्रद्धापयेह नः ॥

‘हमारे द्वारा प्रातः श्रद्धा का आह्वान किया जाता है, दोपहर में एवं सायंकाल में भी श्रद्धा का आह्वान किया जाता है। हे श्रद्धा देवी ! आप हमें इस संसार में श्रद्धावान बनाइये।’

(ऋग्वेदःमं.१०, सू.१५२, मंत्र ५)

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

जिसने नाम का दान लिया है...

...सर्वव्याप्त सद्गुरु बचाते ॥

(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