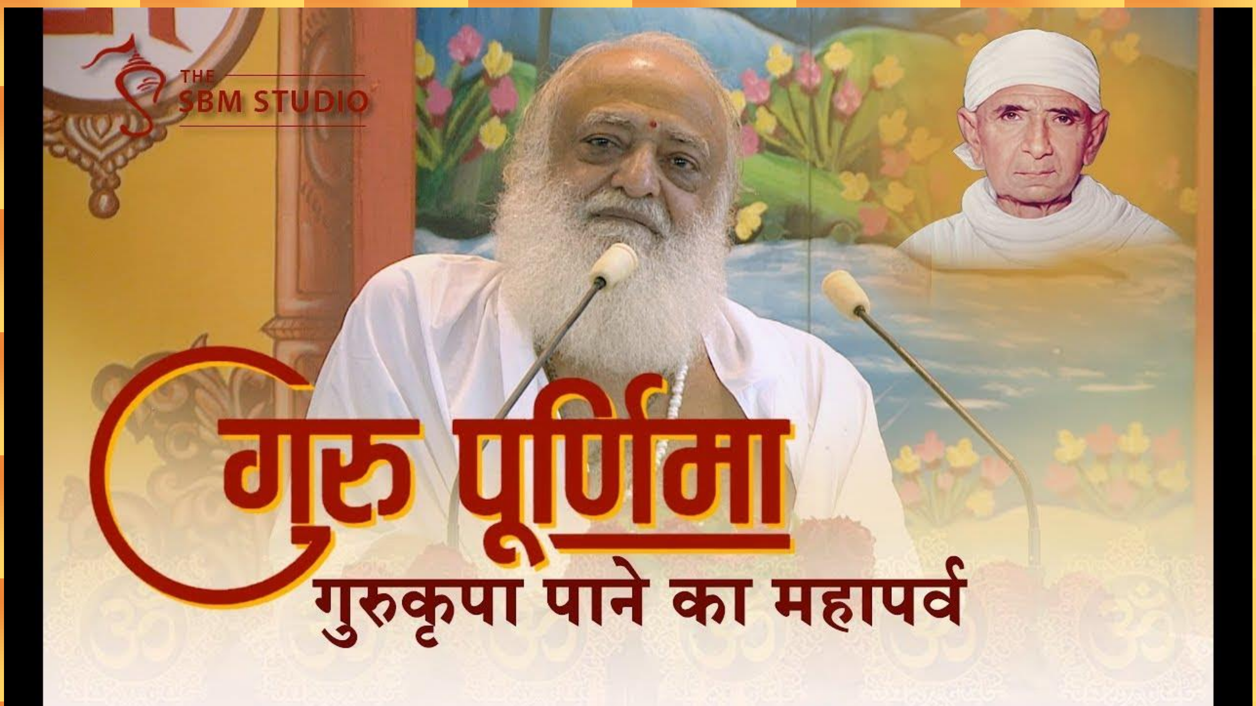
बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम जुलाई - 2022



व्यासपूर्णिमा कहती है कि तुम अपने भाग्य के आप विधाता हो, तुम अपने आनंद के स्रोत आप हो । सुख हर्ष देगा, दुःख शोक देगा लेकिन ये हर्ष-शोक आयेंगे-जायेंगे, तुम तुम्हारे आनंदस्वरूप को जगाओ फिर सब बौने हो जायेंगे । यह वह पूनम है जो हर जीव को अपने भगवत्स्वभाव में स्थिति करने में बड़ा सहयोग देती है ।

\- पूज्य बापूजी

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 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 : जो समझ सत्य (ईश्वरीय आनंद) को जीवन में उतारे वही समझ सच्ची समझ है और सब काल्पनिक समझ है तो वेदांत के सत्संग से आती है ।

- पूज्य बापूजी

3. आओ सुनें कहानी :

मुर्ख शिरोमिणयों

एक राजा ने अपने महामंत्री को आदेश दिया : "जाओ, अपनी जनता में जो दो सबसे बड़े मुर्ख हो, उन्हें दरबार में ले आओ । उन मूर्खों को 'मूर्ख शिरोमणि' की उपाधि देंगे ।"

मंत्री महामुर्खों की तलाश में लग गया । कुछदिन बाद वह दरबार में आया । उसको अकेले के देखकर राजा ने पूछा : "मंत्री ! तुम्हारे साथ कोई भी मूर्ख नहीं दिख रहे हैं । क्या तुम उन्हें ढूँढ़ने में असफल रहे ?"

"नहीं राजन् ! मैं सफल रहा पर उन्हें पहचानने में देर हुई । वे दोनों महामूर्ख तो अपने दरबार में ही हैं । अभयदान मिले तो बताऊँ ।"

"मेरे प्राणप्रिय मंत्री ! तुम्हें प्राणों की चिंता ! हिचको मत, दे दिया तुम्हें अभयदान ।"

"राजन् ! बुरा न मानें राज्य का दूसरा सबसे बड़ा मूर्ख....... आप ही हैं !"

"मैं... ! अरे महामूर्ख ! निर्लज्ज ! अब मैं अभयदान से बँधा हूँ वरना... बता मैं दूसरा महामूर्ख कैसे ?"

"साफ है नरेश ! जो राजा अपने राज्य में निवास करनेवाले संतों-महापुरुषों एवं धर्मज्ञ सात्त्विक विद्वानों की खोज न कराके मूर्खों की खोज कराये, संतों का आदर न करके मूर्ख को सम्मानित कराये, वह मूर्ख नहीं तो और क्या है ?"

"यदि मैं दूसरा हूँ तो मूर्खों में प्रथम कौन है ?"

“वह तो मैं ही हूँ । एक आत्मानुभवी जागृत महापुरुष के सत्संग में जाने से अब मेरा विवेक जागृत हुआ है कि आप तो ज्यादा सोचे-समझे बगैर जैसा मन में फुरना आया वैसा आदेश दे के कुछ किनारे हो गये लेकिन मैं तो थोड़ा-सा वेतन कमाने के लिए आपके ऐसे बेतुके आदेशों पर अमल करने में अपना अनमोल मनुष्य-जीवन नष्ट कर रहा हूँ ।

सम्राट के साथ राज्य करना भी बुरा है, न जाने कब रुला दे !

सद्गुरु के साथ भीख माँगकर रहना भी अच्छा है,

न जाने कब मिला दें !

आज मैं अपनी मूर्खता को छोड़ रहा हूँ मैं मंत्री पद का त्याग कर रहा हूँ ।”

“मंत्री ! मुझे क्षमा करो । तुम्हारा यही निर्णय है तो मैं भी इसी समय अपनी मूर्खता छोड़ने का संकल्प कर रहा हूँ तुम मुझे भी उन जागृत महापुरुष के सत्संग में ले चलो जिनके सत्संग में जाने से तुम्हारा यह विवेक जगा । तुम्हारा यह राजा अब जनता के दिलों पर राज करनेवाले उन महाराज के दर्शन-सत्संग से अपनी सूझबूझ बढ़ाना चाहता है । उनका सम्मान-सत्कार कर अपनी महामूर्खता का शुद्धीकरण करना चाहता है ।”

“अवश्य ! अवश्य चलिये महाराज !” मंत्री अपना पद छोड़ के उन आत्मपद में जगे हुए संत से शिक्षा-दीक्षा पा के ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर हुआ और राजा ने भी उनसे बड़ा दीक्षा ले के उनके मार्गदर्शन में अपना शासन ‘कर्मयोग’ में परिणत कर लिया।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल 2019

प्रश्नोत्तरी : 1. राजा ने मंत्री को क्या आदेश दिया था ?

2. मंत्री का विवेक कैसे जागृत हुआ ?

3. मंत्री कैसे ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर हुआ ?

4. राजा ने कैसे अपना शासन कर्मयोग में परिणत कर लिया ?

4. प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता...

https://youtu.be/uPeTKBQyDks

5. उन्नति की उड़ान :

सफलता का द्वार आत्मोन्नति

- पूज्य बापूजी

- हे भारत के विद्यार्थियो ! साहसी, न्यायप्रिय और सत्यनिष्ठ बनो । जीवन में किसीके प्रति न अन्याय करो, न किसीका अन्याय सहन करो ।

संयम-सदाचारयुक्त जीवन जीकर अपना जीवन सुउन्नत करनेवाला पवित्र आत्मा अपना तो मंगल करता ही है, साथ में उसके द्वारा मानवता व देश का भी मंगल होता है । वही सफल होता है, जो आत्मोन्नति करना जानता है । अपनी संस्कृति पर कुठाराघात करनेवाले विदेशियों की कुचालों से सावधान रहो और अपनी संस्कृति का फायदा लो ।

मैत्री, करुणा, निर्ममता, निरहंकारिता, सुख-दुःख में समता का वैभव - यह गीता-ज्ञान पचा लो । तुम धन्य व तुम्हारे माता-पिता भी धन्य, तुम्हारा देश भी धन्य हो जायेगा ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी 2019

6. साखी :

क. गुरु मिला तब जानिये, मिटे शोक संताप ।

राग द्वेष व्यापे नहीं, फिर गुरु अपने आप ।।

ख. जो माँगो मिल जायेगा, श्रद्धा सच्ची होय ।

सद्‌गुरु के दरबार से, खाली गया ना कोय ।।

7. गतिविधि : बच्चों के 2 समूह बनायें। उसमें एक समूह को कुसंग के नुकसान और दूसरे को सत्संग के फायदे बताने है ।

8. वीडियो सत्संग : यह भी नहीं रहेगा

https://youtu.be/g_n1WIHIO44

9. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को रोज सत्संग सुनना है और उसमें से रोज अच्छी-अच्छी बातें अपनी नोटबुक में लिखना है ।

10. ज्ञान का चुटकुला : एक मच्छर परेशान बैठा था ।

दूसरे मच्छर ने पूछा : "भाई क्या हुआ तुझे ?"

पहला बोला : "गजब हो रहा है ।"

चूहेदानी में चूहा, साबुनदानी में साबुन मगर मच्छरदानी में आदमी सो रहा है ।

सीख : हमें बिना मतलब कुतर्क नहीं करना चाहिए ।

11. पहेली :

रोज सुबह को आता हूँ, रोज शाम को जाता हूँ।

मेरे आने से होता उजियारा, जाने से होता अंधियारा ।।

(उत्तर : भगवान सूर्यनारायण)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा : प्रयोग और लाभ : शशकासन

सर्वप्रथम बच्चों से प्रश्नोत्तरी द्वारा इस आसन से होनेवाले लाभों की चर्चा करें । जैसे - बच्चों क्या आप अपने जिद्दी क्रोधी स्वभाव पर नियंत्रण पाना चाहते हैं ? अपनी निर्णयशक्ति बढ़ाना चाहते हैं ? आज्ञाचक्र का विकास कर आप हर क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं ? हाँ तो आप नित्य शशकासन का अभ्यास कीजिये । फिर बच्चों को इस आसन का परिचय दें ।

परिचय : शशक अर्थात् खरगोश । इस आसन की पूर्ण स्थिति में शरीर का आकार खरगोश जैसा बनता है, अतः इसे शशक

आसन कहते हैं । इस आसन के समय ध्यान आज्ञाचक्र में स्थित हो ।

लाभ : यह आसन कटिप्रदेश की मांसपेशियों के लिए अत्यंत लाभदायक है । इसके अभ्यास से सायटिका की तंत्रिका व एड्रीनल ग्रंथि के कार्य संतुलित होते हैं । आज्ञाचक्र का विकास होता है, निर्णयशक्ति बढ़ती है । जिद्दी व क्रोधी स्वभाव पर भी नियंत्रण होता है ।

विधि - 1 वज्रासन में बैठ जायें ।

2. श्वास लेते हुए बाजुओं को ऊपर उठायें व हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़ दें।

3. श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुककर मस्तक जमीन पर लगा दें ।

4. जोड़े हुए हाथों को शरीर के सामने जमीन पर रखें व सामान्य श्वास-प्रश्वास करें ।

5. धीरे-धीरे श्वास लेते हुए हाथ, सिर उठाते हुए मूल स्थिति में आ जायें ।

विशेष : 'ॐ गं गणपतये नमः' मंत्र का मानसिक जप व गुरुदेव, इष्टदेव की प्रार्थना-ध्यान करते हुए शरणागति भाव से इस

स्थिति में पड़े रहने से भगवान और सद्गुरों के चरणों में प्रीति बढ़ती है व जीवन उन्नत है । रोज सोने से पहले व सवेरे उठने के तुरंत बाद 5 से 10 मिनट ऐसा करें

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

13. संस्कृति सुवास :

भारतीय संस्कृति व्यवहार के धरातल पर

भारतीय संस्कृति खड़ी तो इसी भूमि पर उसका सिर आकाश की ओर उठा है । वह जीवन के अन्तरिक्ष को भेदकर उसके अनंत रहस्यों को जानने के लिए विकल हुई थी । उसने अध्यात्मविद्या में जो उन्नति की थी, उसमें पदार्थविद्या की उपेक्षा न थी, बल्कि उस मूल प्रवृत्ति को जानने के लिए यह आवश्यक था ।

हमारी संस्कृति ने पदार्थविद्या, शासन-व्यवस्था, समाज

व्यवस्था, अर्थविद्या, चिकित्साशास्त्र, शरीरशास्त्र, चिकित्साशास्त्र, वास्तुकला, युद्धविद्या, जननविज्ञान आदि भौतिक विद्याओं के क्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ प्रगति की थी ।

वायुविज्ञान की सहायता से वह समय और दूरी के व्यवधान पर विजय कर सकी थी । सूर्यविज्ञान की सहायता से वस्तुओं के

रूप को तुरंत बदल देने, एक जाति के पदार्थ में बदल देने, लोहे को सोना करने तथा एक सीमा तक मृत्यु पर भी विजय प्राप्त करने में समर्थ हुई थी । हमारी समाज-व्यवस्था में व्यक्ति के विकास की संपूर्ण व्यवस्थाओं के होते हुए भी समाज या समूह के अंतिम हित की भावना प्रधान थी । हमारी अर्थविद्या समाज के शोषण का कारण न बनकर उसके संरक्षण और संवर्धन का कारण बन सकी थी । धन ने जीवन पर प्रभुत्व नहीं प्राप्त किया था । हठयोगियों ने शरीर की अनेक ऐसी शक्तियों एवं शक्तिसंस्थानों का पता लगाया था कि जिनका उचित ज्ञान आधुनिक शरीरशास्त्रियों को अब तक नहीं हो सका है । चिकित्सा के क्षेत्र में हमारा आयुर्वेद आज तक बेजोड़ है । यह बिल्कुल सुरक्षित चिकित्सा-प्रणाली प्रदान करता है, इसमें प्रतिक्रिया का कोई खतरा नहीं रहता। संक्षेप में, जीवन का कोई ऐसा क्षेत्र नहीं था, जो हमारे पूर्वजों ने अछूता छोड़ा हो ।

हाँ, एक बात अवश्य थी । इन सब शास्त्रों अथवा विज्ञानों के मूल में उसी परम पुरुषार्थ अथवा आदर्श की प्रेरणा थी । सब विद्यायें उसी ओर प्रवाहित थी सबका आधार वही था । जीवन का यह आध्यात्मिक आधार ही भारतीय संस्कृति की विशेषता थी ।

- ‘बाल संस्कार केन्द्र निर्देशिका’ साहित्य से

14. क्या करें, क्या न करें ?

तिथि अनुसार आहार-विहार

* प्रतिपदा को कूष्माण्ड (कुम्हड़ा, पेठा) न खाये, क्योंकि यह धन का नाश करने वाला है ।

* द्वितीया को बृहती (छोटा गन या कटेहरी) खाना निषिद्ध है ।

* तृतीया को परवल खाना शत्रुओं की वृद्धि करने वाला है ।

* चतुर्थी को मूली खाने से धन का नाश होता है ।

* पंचमी को बेल खाने से कलंक लगता है ।

* षष्ठी को नीम की पत्ती, फल या दातुन मुँह में डालने से नीच योनियों की प्राप्ति होती है ।

* सप्तमी को ताड़ का फल खाने से रोग बढ़ता है था शरीर का नाश होता है ।

* अष्टमी को नारियल का फल खाने से बुद्धि का नाश होता है ।

* नवमी को लौकी खाना गोमांस के समान त्याज्य है ।

* एकादशी को शिम्बी(सेम), द्वादशी को पूतिका(पोई) अथवा त्रयोदशी को बैंगन खाने से पुत्र का नाश होता है ।

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, ब्रह्म खंड - 27.29-34)

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

15. खेल : एकाग्रता और पुण्यप्रद...

खेल में भाग लेनेवाले सभी सहभागियों को गोलाकार वृत्त में खड़ा करें । इस वृत्त में एक के बाद एक सहभागी बिना रुके 1 से गिनती बोले परंतु इसके पहले सभीको यह सूचित कर दें कि जिस संख्या में 3 का पूरा-पूरा भाग जाता है (जैसे - 3, 6, 9, 12, 15 आदि) या जिस संख्या में 3 का अंक सम्मिलित हो (जैसे - 3, 13, 23, 31, 32, 33 आदि), उस संख्या के स्थान पर 'ॐ' या 'हरि ॐ' का उच्चारण करना है । इसमें जो सहभागी गलती करेगा, वह खेल से बाहर हो जायेगा । अंत में एक सहभागी बचेगा जिसे विजयी घोषित किया जायेगा ।

इस खेल से मन की भटकान दूर होगी तथा भगवन्नाम का अनायास ही जप होगा, जिससे खेल, एकाग्रता व पुण्य - तीनों का लाभ प्राप्त हो जायेगा ।

16. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ऑडिओ 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 सप्ताह

1. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

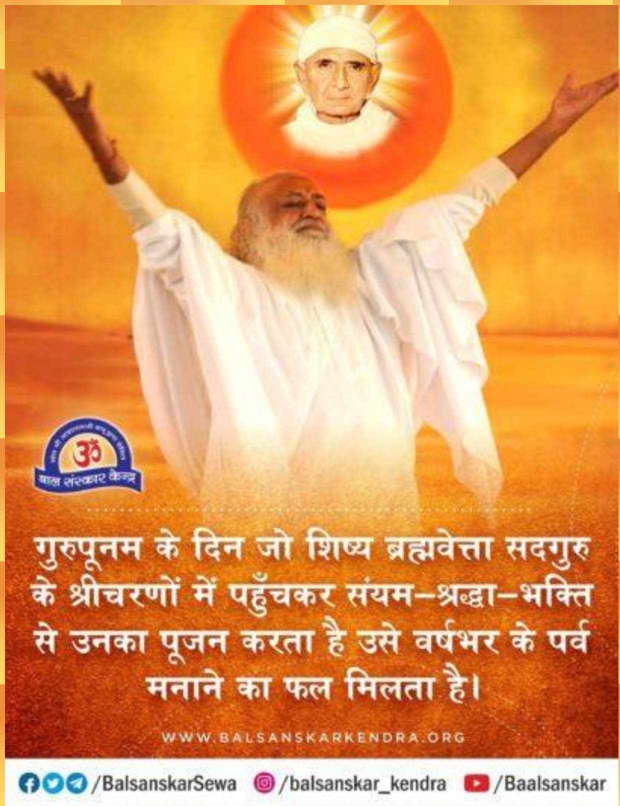
(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (10 बार) व त्राटक (5 मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें । (छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : गुरुरूपी तीर्थ बड़ा उत्तम तीर्थ है । गुरु के अनुग्रह से शिष्य को लौकिक आचार-व्यवहार का ज्ञान होता है, विज्ञान की प्राप्ति होती है और वह मोक्ष प्राप्त कर लेता है ।

3. आओ सुनें कहानी :

गुरुपूनम क्यों मनाई जाती है ?

शाश्वत सुख की मानवीय माँग की पहचान और उसकी पूर्ति करने वाला महोत्सव है - गुरुपूर्णिमा । यह आषाढी पूर्णिमा को मनाया जाता है तथा इसका बड़ा भारी महत्व है । यह उत्सव सब उत्सवों का सिरताज है । अन्य उत्सव तो लौकिक होते हैं, दैविक होते हैं परंतु यह तो आध्यात्मिकता से भरा हुआ, लौकिकता को सजाता हुआ और दैविक रहस्य बताता हुआ उत्सव है । यह उत्सव व्रत भी है और पर्व भी यह सर्वोत्तम सुख- आत्मसुख के द्वार खोलने का पर्व है । भारतीय संस्कृति के प्रमुख चालीस पर्वों में यह पर्व इस महान संस्कृति का प्रसाद बांटने वाला महास्तंभ है । भगवान वेदव्यासजी का जन्म आज ही के दिन हुआ था, इसलिए इस पर्व को व्यासपूर्णिमा भी कहते हैं । वेदव्यासजी में इतना बल, सामर्थ्य तथा मानवीय माँग को जानने की इतनी योग्यता थी कि उन्होंने वेदों का विभाजन किया तथा अठारह पुराण, अठारह उपपुराण, विश्व का सर्वप्रथम



आर्षग्रंथ ब्रह्मसूत्र, पंचम वेद 'महाभारत' आदि की रचना की । विश्वमानव के मंगल की जो कोई सीख और उपदेश है, वह किसी भी धर्म या मजहब में हो, सीधा-अनसीधा भगवान वेदव्यासजी का ही प्रसाद है । इस विषय में यह उक्ति बहुत प्रसिद्ध है :

व्यासोच्छिष्टं जगत्सर्वम् ।

गुरुपूर्णिमा पर्व गुरुपूजन के साथ-साथ उपवास-तप-साधना का पर्व है । इस दिन गुरुभक्त गुरुपूजन के बाद ही कुछ खाते हैं । यह पर्व लघु जीवन और लघु आदतों से ऊपर उठाकर शाश्वत सुख, गुरु सुख और शाश्वत जीवन देनेवाला महापर्व है ।

इस दिन सद्गुरु की पूजा से वर्षभर की पूर्णिमाओं के व्रत-उपवास का पुण्य होता है ।

साधक पूनम के दिन व्रत रखे सद्गुरु का मानसिक अर्घ्य-पाद्य आदि से पूजन करें, फिर मन से ही तिलक करें, पुष्पों की माला पहनाये और उनकी तरफ एकटक देखे । देखते-देखते उनके ज्ञान की स्मृति करें ।

अरे, पानी का प्याला कोई पिलाता है तो धन्यवाद देना पड़ता है, नहीं तो गुणचोर (कृतघ्न) होने का दोष लगता है । किसी ने रोटी खिला दी अथवा हमें 4 पैसे की मदद कर दी तब भी

कृतघ्न नहीं होना चाहिए । कृतघ्न व्यक्ति बड़ा पापी माना जाता है । जब संसारी बात में कृतघ्न व्यक्ति दोषी हो जाता है तो सद्गुरु ने तो इतना सारा ज्ञान, भक्ति, करुणा कृपा का खजाना दिया, इतना पुण्य और सुखद जीवन जीने की कला दी तो ऐसे सद्गुरुओं के ऋण से शिष्य, भक्त ऋण न होकर कृतज्ञता के दोष से दब जायें एवं जन्मे मरे ऐसा न हो और शिष्यों का ज्ञान कहीं नष्ट न हो जाय उनकी भक्ति और साधना बिखर न जाय इसलिए शिष्य सद्गुरुओं के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं ।

गुरुपूर्णिमा के दिन तो विशेषरूप से गुरु का मानसिक पूजन करें, सुमिरन करे और गुरुदेव ने जो बताया उसको अपने जीवन में उतारने का संकल्प करें ।

* प्रश्नोत्तरी : 1. गुरुपूनम को व्यासपूर्णिमा क्यों कहते हैं ?

2. गुरुपूनम के दिन सद्गुरु की पूजा करने से क्या होता है ?

चतुर्मास में विद्यार्थियों के लिए उपहार

- पूज्य बापूजी

चतुर्मास में विद्यार्थी जहाँ भी हैं, अनुष्ठान चालू करें । बाल संस्कारवाले भी लग जायें । रोज सारस्वत्य मंत्र का 170 माला जप करें, मौन रहें, ध्यान करें, अकेले में श्वासोच्छवास गिनें... तो उन बच्चों को प्रमाणपत्र लेकर नौकरी के लिए भटकना नहीं पड़ेगा, नौकरी तो उनके चरणों की दासी बन जायेगी । सफलता उनके चरण को चूमने का इंतजार करेगी ।

लेकिन मेरे बच्चे, नहीं रहते कच्चे !

4. भजन-संध्या : श्री सदगुरु स्तुति

https://youtu.be/P1Xf5OpFQNg

5. उन्नति की उड़ान :

जब तक मनुष्य को सच्चे सुख की भूख है तब तक वास्तविक सद्गुरुओं का पूजन होता रहेगा जब तक मनुष्य को सच्ची शांति और वास्तविक जीवन की मांग है तब तक समाज में ऐसे सत्पुरुषों की माँग बनी रहेगी । जैसे पिता का धन पुत्र को मिलता है, शिक्षक का ज्ञान विद्यार्थी को मिलता है ऐसे ही सद्गुरु का सत्स्वरूप-रस सत्शिष्य के हृदय में उड़ेला जाता है ।

संत कबीरजी कहते हैं :

सद्गुरु मेरा सूरमा, करे शब्द की चोट ।

मारे गोला प्रेम का, हरे भरम की कोट ।

हमें वास्तविक जीवन का आनंद, माधुर्य प्राप्त कराने के लिए जो हमारी वृत्तियों को सुव्यवस्थित करने में सक्षम हैं ऐसे सिद्धपुरुष वेदव्यासजी जैसे ब्रह्मज्ञान के दाता सद्गुरुओं के पूजन का दिन है गुरुपूनम ।

शिक्षकों, प्रोफेसरों या गाना बजाना अथवा दंगल सिखानेवाले गुरुओं से सद्गुरु विलक्षण होते हैं । इस आषाढी पूनम को गुरु का पूजन मतलब जो मन-इन्द्रियों के आकर्षणों से हमको बचाकर भगवद् रस की तरफ ले जाने में सक्षम हों, श्रोत्रिय हों अर्थात् शास्त्रों के ज्ञाता हों और परमात्मरस अनुभव कर रहे हों और दूसरों को उसका अनुभव कराने की रीत जानते हों एवं जिनकी सत्स्वरूप में स्थिति हो ऐसे सद्गुरुओं की पूजा है ।

6. साखी :

क. परहित और सेवा ही करते सहज विकास ।

गुरुकृपा मिलती तभी होता आत्मप्रकाश ।।

ख. गुरु मिला तब जानिये, मिटे शोक संताप ।

राग द्वेष व्यापे नहीं, फिर गुरु अपने आप ।।

7. गतिविधि : सभी गुरु पूर्णिमा के दिन सुबह उठते समय पूज्य बापूजी को याद करें और धन्यवाद दे की 'हे बापूजी आपके आशीर्वाद और कृपा से हम अपनी संस्कृति से जुड़े हैं और उसका पालन कर पा रहे है, आप हम पर अपनी कृपा बनाये रखे और हम सभी को जो आप प्राप्त कराना चाहते है उससे हम कभी नही भटके ऐसा आर्शीवाद दें ।

8. वीडियो सत्संग : व्यास पूर्णिमा इतनी क्यों खास है

https://youtu.be/y5X6aDJqNzg

9. गृहकार्य : 1. सभी बच्चे गुरु पूर्णिमा के दिन 13 जुलाई को या उससे पहले ऋषि प्रसाद बाँटने की या पढ़ के घर के बुजुर्गो को सुनाने की सेवा करे क्योंकि उस दिन ऋषि प्रसाद जयंती भी है ।

2. 13 जुलाई गुरु पूर्णिमा के दिन अपने स्कूल या ट्यूशन के शिक्षकों को प्रणाम करें और उन्हें भेंट में कुछ उपहार दें जैसे

बापूजी का कोई भी ग्रंथ या भगवद् गीता आदि और उन्हें बताए कि ये हमें बाल संस्कार केंद्र में सिखाया गया है ।

3. गुरुपूनम के दिन सभी बच्चे पूज्य बापूजी का मानसिक पूजन करें ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

छोटा बच्चा अपना रिजल्ट लेकर आया और पिता से बोला : “पापा आप बहुत किस्मत वाले हैं ।”

पिता : “कैसे बेटा ?”

बच्चा : “मैं फेल हो गया हूँ । अब आपको मेरे लिए नई किताबें नहीं खरीदनी पड़ेगी ।

सीख : अपनी हार को स्वीकार कर के उसे सुधारने की कोशिश करनी चाहिए, अपनी असफलता को छुपाने के लिए बहाने नहीं बनाने चाहिए ।

11. पहेली :

सारे तन में छेद कई हैं, इन छेदों का भेद यही है ।

ये ना हो तो मैं बेकार, इनसे ही मेरा संसार ।।

तभी मैं लाऊ सुरों की बहार ?

(उत्तर : बांसुरी)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : सूर्यकिरण चिकित्सा

* निर्दोष चिकित्सा पद्धतियों की औषधियों में सूर्य और चन्द्रमा की कृपा से ही रोगनाशक शक्तियाँ आती हैं । सूर्यस्नान से बहुत सारे रोग मिटते हैं ।

* सिर को ढककर सूर्य की कोमल किरणों में लेट जाओ । लेटे-लेटे किया गया सूर्यस्नान विशेष फायदा करता है । सारे शरीर को सूर्य की किरणें मिलें, जिससे आपके अंगों में जिन रंगों की कमी है, वात-पित्त का जो असंतुलन है, वह ठीक होने लगे ।

* सूर्यस्नान करने के पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लो और सूर्यस्नान करने के बाद ठंडे पानी से नहा लो तो ज्यादा फायदा होगा ।

* सूर्य की रश्मियों में अद्भुत रोगप्रतिकारक शक्ति है । दुनिया का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी इलाज उतना दिव्य स्वास्थ्य

और बुद्धि की दृढता नहीं दे सकता है, जितना सुबह की कोमल सूर्य-रश्मियों में छुपे ओज-तेज से मिलता है ।

* शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सूर्यस्नान बाहर से ठीक है, लेकिन मन और मति को ठीक करने के लिए भगवान के नाम का जप आवश्यक है ।

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर 2015

13. क्या करें, क्या न करें ?

शास्त्रों के अनुसार जपमाला जाग्रत होती है, यानी वह जड़ नहीं, चेतन होती है । माना जाता है कि देव शक्तियों के ध्यान के साथ हाथ, अंगूठे या उंगलियों के अलग-अलग भागों से गुजरते माला के दाने आत्मा ब्रम्ह को जागृत करते हैं । इन स्थानों से 'दैवीय उर्जा' मन व शरीर में प्रवाहित होती है । इसलिए यह भी देवस्वरूप है, जिससे मिलनेवाली शक्ति या ऊर्जा अनेक दुःखों का नाश करती है ।

यही कारण है कि मंत्रजप के पहले जपमाला की भी विशेष मंत्र से स्तुति एवं पूजा करने का विधान शास्त्रों में बताया गया है । आज पूज्य ऋषिवर सद्गुरुदेव संत श्री आशारामजी बापू की प्रेरणा एवं कृपा से हम सबको शास्त्रीय पद्धति से विधिवत माला

पूजन एवं स्तुति-प्रार्थना का महापुण्यमय अवसर प्राप्त हुआ है, उसका लाभ लें ।

14. खेल : सबसे तेज कौन ?

सभी बच्चो को 15 नंबर (जिसमे चार नंबर ही बार बार आए जैसे 1,2,1,1,3,4,2,4,4,3,3,1,2,4,2) 1 मिनट के लिए दिखाए और फिर सभी से अपने अपने कागज पे वो नंबर लिखने बोले जो सबसे ज्यादा हो, जिसने सही जवाब दिया उसे अगले राउंड में फिर से 15 नए नंबर दिखाए और दूसरा सवाल पूछे जैसे 4 कितने बार था या 3 बार कौन सा नंबर था । जो आखर तक सही उत्तर दें उसे पुरस्कार दे ।

15. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ऑडिओ 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 ।

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 : संयम और दृढ़ संकल्पशक्ति विद्यार्थी-जीवन की नींव है । इसी पर महानता के भवन का निर्माण होता है ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल 2017

3. आओ सुनें कहानी :

असम्भव से कार्य हो जाते सम्भव, कैसे ?

सन् 1809 में फ्रांस में एक बालक का जन्म हुआ, नाम रखा गया लुई । एक दिन खेल-खेल में उसकी आँख में चोट लग गयी और एक आँख की रोशनी चली गयी । कुछ दिन बाद उसकी दूसरी आँख भी खराब हो गयी । उसका दाखिला दृष्टिहीनों के विद्यालय में करा दिया गया । वहाँ उसे कागज पर उभरे हुए कुछ अक्षरों की सहायता से पढना सिखाया गया । लुई ब्रेल को इसमें अधिक समय लगा और काफी असुविधा हुई । अतः उसने निर्णय लिया कि वह एक ऐसी नयी लिपि का आविष्कार करेगा,

जिसके द्वारा कम परिश्रम और कम समय में हर दृष्टिहीन व्यक्ति अच्छी प्रकार से साक्षर हो सके ।

समय बीतता गया । वह कभी-कभी प्रयास करता लेकिन विफल हो जाता । वह सोचता कि 'जीवन बहुत लम्बा है । आज नहीं तो कल मैं सफल हो जाऊँगा ।' एक रात उसे स्वप्न दिखाई दिया कि उसकी मृत्यु हो गयी है और लोग उसे दफनाने के लिए ले जा रहे हैं । अचानक उसकी आँख खुल गयी । उसका चिंतन तुरंत सक्रिय हो गया । उसे इस बात का बहुत दुःख हुआ कि इतना समय व्यर्थ में ही चला गया । यदि इस अवधि में वह पूरी लगन से, गम्भीरतापूर्वक प्रयास करता तो अब तक कोई नयी लिपि विकसित करने में सफल हो सकता था ।

उसने संकल्प किया कि 'अब तक मैंने समय को नालियों में बहनेवाले पानी की तरह व्यर्थ जाने दिया है लेकिन अब में एक-एक क्षण का सदुपयोग करूँगा ।' और इसे मन-ही-मन दोहराकर उसने एक महीने की अवधि निश्चित की और तत्परतापूर्वक अपने कार्य में जुट गया ।

जो समय का सम्मान करता है, समय उसीको सम्मानित कर देता है । एक माह की अवधि में ही उसने ऐसी लिपि का विकास कर दिया जिसके द्वारा आज असंख्य नेत्रहीन लोग

शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं । बाद में ब्रेल ने उस लिपि को और भी उन्नत किया । आज वह लिपि ‘ब्रेल लिपि’ के नाम से विश्वप्रसिद्ध है ।

एकाग्रता, लगन, समय का सदुपयोग और देहाध्यास भूलकर व्यापक जनहित के लिए सत्प्रयास - ये ऐसे सद्‌गुण हैं जो ईश्वरीय सहायता को अपनी ओर आकर्षित करते हैं और जहाँ ईश्वरीय सहायता प्राप्त हो जाती है वहाँ देश - काल-परिस्थिति की सुविधा-असुविधा तथा शरीर, मन, बुद्धि की योग्यताओं की सीमाएँ लाँघकर असंभव लगनेवाले कार्य भी सम्भव हुए दिख पड़ते हैं । लुई ब्रेल को निष्काम सेवाभाव के साथ यदि किन्हीं वेदांतनिष्ठ सद्‌गुरु के द्‌वारा उस अनंत शक्ति-भंडार परमात्मा के स्वरुप का कुछ पता भी मिल जाता तो शायद वह अंध लोगों के क्षेत्र में मात्र एक सामाजिक कार्यकर्ता न रहता अपितु संत सूरदासजी की तरह अपना ज्ञान-नेत्र खोलकर दूसरों के लिए भी आध्यात्मिक प्रकाशस्तम्भ बन सकता था ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी 2019

* प्रश्नोत्तरी : 1. कौन किसको सम्मानित कर देता है ?

2. उस नेत्रहीन व्यक्ति द्‌वारा खोजी गई लिपि आज कौन-से नाम से विश्वप्रसिद्ध है ?

3. कौन-से सद्‌गुण हमें ईश्वर की ओर आकर्षित करते हैं ?

4. किसकी सहायता से असम्भव कार्य भी सम्भव दिखाई पड़ते हैं ?

4. भजन-संध्या : ॐ कार कीर्तन...

https://youtu.be/Ke1JaW53Z6k

5. उन्नति की उड़ान :

हे विद्‌यार्थी ! तू बढ़ता जा...

- पूज्य बापूजी

हे विद्‌यार्थी ! परमात्म-चेतना और गुरु तत्त्व - इन दोनों का सहयोग लेकर विकारों तथा नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए तू सेवा एवं स्नेह से, पवित्र प्रेम व पवित्रता से आगे बढ़ता चला जा । जो महान बनना चाहते हैं वे कभी फरियादात्मक चिंतन नहीं करते । वे कभी ‘चरित्रहीन व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते ।

- ऋषि प्रसाद, जून 2019

6. साखी :

क. लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल ।

सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ।।

ख. तुझ से है सारा जग रोशन, ओ भारत के नौजवान ।

संयम सदाचार को मत छोड़ना, भले आयें लाखों तूफान ।।

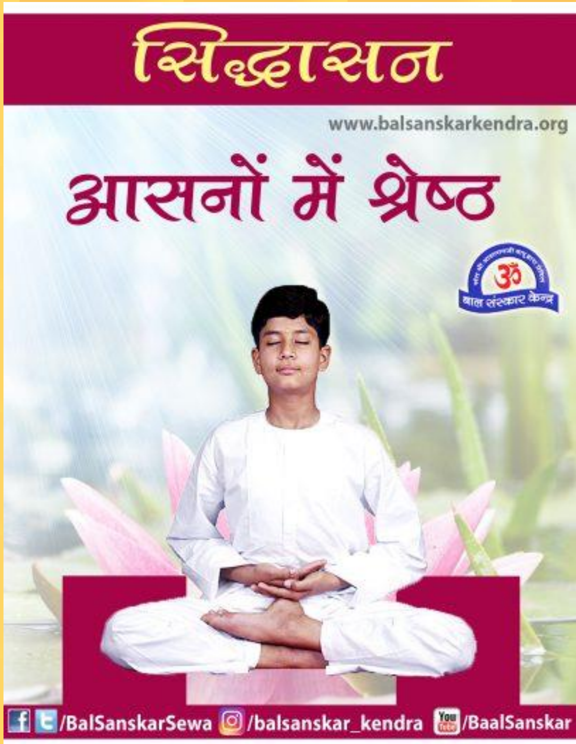
7. गतिविधि : सभी बच्चे 5 अलग अलग पत्ते जिसे खाने से लाभ होता हो और आयुर्वेद में उसकी महिमा बताई हो उसकी चर्चा करें और उसे अपनी नोटबुक में लिखकर लायें और उसे याद करे ।

8. वीडियो सत्संग : जानिये ! संकल्प से कैसे महकायें जीवन ?

https://youtu.be/H4faihn15ic

9. गृहकार्य : संतो के सत्संग व संतो के संग से हमें क्या क्या लाभ होता है सभी बच्चे अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें ।

10. ज्ञान का चुटकुला : सेठ जी (नौकर से) - तुमने आज मुझे नदी में डूबने से बचाया है । यह लो दस रूपये का नोट । खुल्ले करवाकर पाँच रूपये मुझे लौटा दो ।'



नौकर : “सेठजी ! यहाँ तो कोई दुकान भी नहीं है नोट कहाँ खुल्ला किया जाय । आप इसे अपने ही पास रख लीजिये।

सीख : ज्यादा लालच नहीं करनी चाहिए क्योंकि लालच करने से बुद्धि सही और गलत में भेद नहीं कर पाती ।

11. पहेली :

बोलने के लिए इतने शब्द है पर फिर भी बोल नहीं पाता हूँ, बूझो तो जाने ? (उत्तर : किताब)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : सिद्धासन

विधि : आसन पर बैठकर पैर खुले छोड़ दें । अब बायें पैर की एड़ी को गुदा और जननेन्द्रिय के बीच रखें । दाहिने पैर की एड़ी को जननेन्द्रिय के ऊपर इस प्रकार रखें जिससे जननेन्द्रिय और अण्डकोष के ऊपर दबाव न पड़े । पैरों

का क्रम बदल भी सकते है। दोनों पैरों के तलुवे जंघा के मध्य भाग में रहें। हथेली ऊपर की ओर रहे इस प्रकार दोनों हाथ एक दूसरे के ऊपर गोद में रखें। अथवा दोनों हाथों को दोनो घुटनों के ऊपर ज्ञानमुद्रा में रखें। आँखें खुली अथवा बन्द रखें। श्वासोच्छोवास आराम से स्वाभाविक चलने दें भ्रूमध्य में, आज्ञाचक्र में ध्यान के केन्द्रित करें। पाँच मिनट तक इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। ध्यान की उच्च कक्षा आने पर शरीर पर से मन की पकड़ छूट जाती है।

लाभ : सिद्धासन के अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शुद्धिकरण होता है।

प्राणतत्त्व स्वाभाविक ऊर्ध्वगति को प्राप्त होता है। फलतः मन को एकाग्र करना सरल बनता है।

पाचनक्रिया निियमित होती है। श्वास के रोग, हृदय रोग, जीर्णरोग, अजीर्ण, अतिसार, शुक्रदोष आदि दूर होते हैं। मंदाग्नि, मरोड़ा, संग्रहणी, वातविकार, क्षय, दमा, मधुमेह, प्लीहा की वृद्धिआदि अनेक रोगों का प्रशमन होता है।

- 'योगासन' साहित्य से

13. क्या करें, क्या न करें ?

प्रातःकालीन भ्रमण

* प्रातःकाल सैर अवश्य करनी चाहिए ।

* सुबह-सुबह ओस से भीगी घास पर नंगे पैर चलना आँखों के लिए विशेष लाभदायी है ।

* जो लोग किसी भी प्रकार की कोई कसरत नहीं कर सकते, उनके लिए टहलने की कसरत बहुत जरूरी है।

* टहलना कसरत की सर्वोत्तम पद्धति मानी गयी है क्योंकि कसरत की अन्य पद्धतियों की अपेक्षा टहलने से हृदय पर कम जोर पड़ता है तथा शरीर के एक-दो नहीं बल्कि सभी अंग अत्यंत सरल और स्वाभाविक तरीके से सशक्त हो जाते हैं ।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

15. खेल : विवेक दर्पण

बच्चों के दो समूह बनायें और एक साथ दोनों को 20 मंत्र 2 मिनट तक बिना कुछ बताये ध्यान से देखने बोले । दो मिनट के बाद दोनों समूहों को याद हुए मंत्र अपनी नोटबुक में लिखने

को कहें, जो समूह सबसे मंत्र ज्यादा लिखेगा वो विजयी होगा । ये खेल बिना ग्रुप बनाए भी खेल सकते हैं ।

17. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ऑडिओ 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 ।'

(च) 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 हुए करवायें ।

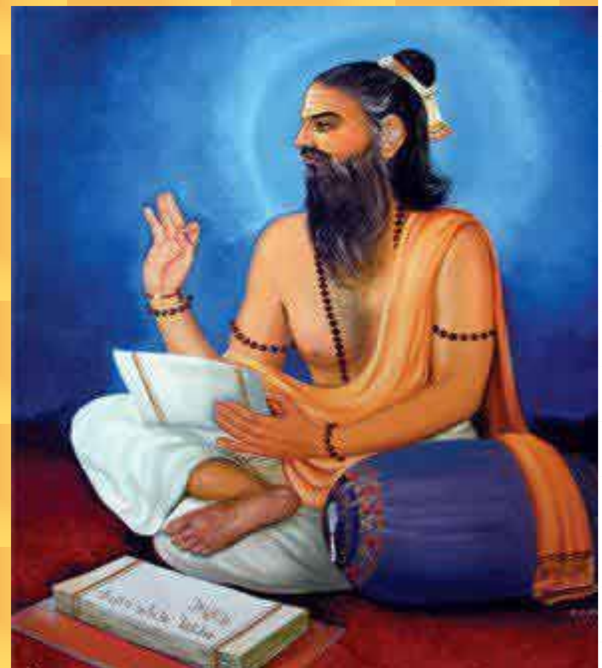
(छ) सामूहिक जप (11 बार)

2. सुविचार : जीवन में निर्भयता, प्रसन्नता एवं पुरुषार्थ होना चाहिए । मन में सच्चाई और साहस होना चाहिए ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल 2017

3. आओ सुनें कहानी :

महामुर्ख में से कैसे बने महाविद्वान पाणिनि



एक लड़का महामूर्ख था । उसका नाम था पाणिनि । उसे विद्यालय में भर्ती किया तो 14 साल की उम्र तक पहली कक्षा में नापास, नापास, नापास...। बाप ने बोला कि ''इससे तो अच्छा मर जा !''

माँ ने कहा : ''मेरे पेट से तू पैदा हुआ, इससे अच्छा होता कि मेरे पेट से पत्थर पैदा होता तो तेरे बाप की नाराजगी नहीं सहनी पड़ती ।''

हर वर्ष पिता की नाराजगी और डाँट मिलती थी । 14-15 साल की उम्र में पिता-माता की डाँट से होने वाली ग्लानि से कुएँ में कूद के आत्महत्या करने का विचार किया । कुएँ पर गया । महिलाएँ पानी खींचती थीं तो रस्सी से पनघट पर निशान पड़ गये थे, जिन्हें देखकर उसे विचार आया कि 'रस्सी के आने-जाने

से जड़ पत्थर निशान पर अंकित हुआ तो अभ्यास से मेरी जड़मति भी सुजान होगी ।'

खोज लिया किन्हीं गुरुजी को । उन्होंने उसे शिवजी के 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र के छंद, देवता, बीज आदि बताकर जप-अनुष्ठान की रीत बता दी और उसका जीवन बदल गया ।

जैसे डायनामो घूमता है तो ऊर्जा बनती है, ऐसे ही मंत्र बार-बार जपते हैं तो आध्यात्मिक ऊर्जा पैदा होती है, प्राणशक्ति और जीवनीशक्ति - दोनों विकसित होती हैं । परमात्मा से जो चेतना आती है वह जप करने से ज्यादा आती है इसलिए मंत्रदीक्षा का महत्व है । मंत्रजप से शरीर के रोग, मन की चंचलता और बुद्धि के दोष भी मिटते हैं ।

जहाँ बल का खजाना है वहाँ गुरुकृपा से मंत्र ने - पहुँचा दिया । शिवजी की आराधना की । शिवजी तो नहीं आये लेकिन शिवजी का नंदी आ गया ।

नंदी ने कहा : "भगवान शिवजी समाधि में हैं । तुम अपना ध्यान-भजन चालू रखो । शिवजी समाधि से उठेंगे और आनंदित होकर डमरू बजायेंगे । डमरू से जो ध्वनि निकलेगी उसका जिसकी जो मनोकामना होगी उसी के अनुसार अर्थ लगेगा ।"

वह पाणिनि नामक लड़का बैठ गया जप करने । गुरु के दिये हुए मंत्र का जप करते-करते ध्यानस्थ हो गया ।

शिवजी समाधि से उठे, नृत्य किया और 14 बार डमरू बजाया ।

नृत्तावसाने नटराजराजो ननाद ढक्कां नवपञ्चवारम् ।

उद्धर्तुकामः सनकादिसिद्धानेतद्विमर्शेशिवसूत्रजालम् ।।

डमरू की ध्वनि से सनकादि ऋषियों को 'शिवोऽहम, सोऽहम्...'' का अर्थ मालूम हुआ लेकिन इसने तो उससे 14 सूत्र प्राप्त किये - अइउण, ऋलुक, एओङ, ऐऔच. हयवरट् लण आदि इनसे संस्कृत का व्याकरण बनाया । वह लड़का संस्कृत का बड़ा विद्वान बन गया । पाणिनि को मंत्र मिल गया तो बन गये पाणिनि मुनि ! और ऐसी शक्तियाँ जगीं कि उन्होंने संस्कृत का व्याकरण बना दिया ।

उसके बाद उनके व्याकरण की बराबरी करने वाला कोई व्याकरण नहीं बना । भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित नेहरू भी उनके व्याकरण का सम्मान करते थे । पाणिनि मुनि की प्रशंसा करते हुए पंडित नेहरू बोलते हैं कि 'कितना महान व्याकरण है इनका !' विद्यार्थी पहली से लेकर आचार्य (एम.ए.) तक संस्कृत पढ़े तो पाणिनि मुनि का ही व्याकरण काम में आता है ।

मंत्रजप से चंचलता मिटती है और योग्यताएँ विकसित होती हैं । यह मंत्र की कैसी शक्ति है ! जब महामूर्ख में से महाविद्वान बन सकता है तो जीवात्मा से परमात्मा का प्यारा ब्रह्मवेत्ता बन जाय तो क्या आश्चर्य !

- ऋषि प्रसाद, फरवरी 2020

* प्रश्नोत्तरी : 1. पाणिनि को आत्महत्या करने का विचार क्यों आया ?

2. पाणिनि का जीवन कैसे बदल गया ?

3. मंत्रजप से क्या फायदे होते हैं ?

4. विद्यार्थी पहली से लेकर आचार्य (एम.ए.) तक संस्कृत पढ़े तो किसका व्याकरण काम में आता है ?

4. भजन-संध्या : कदम अपने आगे बढ़ाता जा...

https://youtu.be/1hesGY4xPWE

5. उन्नति की उड़ान :

विद्यार्थी-जीवन की नींव

- पूज्य बापूजी

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

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल 2015

6. साखी :

क. ईश्वरकृपा होवे तभी, सद्गुरुकृपा जब होय है ।
सद्गुरुकृपा बिन ईश भी, नहिं मैल मन की धोय है ।।

ख. मात पिता गुरु चरण में नमन करे जो छात्र ।
शीघ्र वे बन जाते हैं ईश्वर के प्रिय पात्र ।

7. गतिविधि : सभी बच्चे शरीर में कितने चक्र/केंद्र होते हैं और उनका क्या महत्व है, ये पता कर के सभी अपनी नोटबुक में लिखकर के लाए और उनका चित्र भी बनाकर लायें । फिर शिक्षक सभी को बतायें कि किस उम्र में कौन-से चक्र का कैसे विकास होता है ?

इस सत्संग की सहायता से

https://youtu.be/t-eLM0ouwPg

8. वीडियो सत्संग : जब मंत्र सिद्ध होता है तो यह घटना घटित होती है...

https://youtu.be/X6ZNs9mo6zk

9. गृहकार्य : सभी अपने आदरणीय सद्गुरु के बारे में 8 या 10 अच्छी बातें लिखें, गुरुदेव का जीवन हमें क्या प्रेरणा देता है वो भी लिखें ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

रूपए कमाने के 100 तरीके

भिखारी (राहगीर से) : "जनाब मैं कोई मामूली भिखारी नहीं हूँ । मैंने 'रूपए कमाने के 100 तरीके' नामक किताब लिखी है ।"

राहगीर (भिखारी से) : "तो फिर तुम भीख क्यों मांगते हो ?"

भिखारी (राहगीर से) : "क्योंकि यह उस किताब में बताया गया सबसे आसान तरीका है ।" सीख : मेहनत और पुरुषार्थ करने से ही उन्नति होती है, हर परिस्थितियों में आलस्य के कारण आसान तरीके खोजने से अंत में रोना परता है ।

11. पहेली :

एक बार आता जीवन में, नहीं दुबारा आता,

जो मुझको पहचान न पाता, आजीवन पछताता ?

(उत्तर : अवसर)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : पवनमुक्तासन

शरीर में स्थित पवन (वायु) यह आसन करने से मुक्त होता है । इसलिए इसे पवनमुक्तासन कहा जाता है ।

विधि : भूमि पर बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें । पूरक करके फेफड़ों में श्वास भर लें । अब किसी भी एक पैर को घुटने से मोड़ दें । दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाकर उसके द्वारा मोड़े हुए घुटनों को पकड़कर पेट के साथ लगा दें ।

फिर सिर को ऊपर उठाकर मोड़े हुए घुटनों पर नाक लगायें । दूसरा पैर पर जमीन सीधा रहे । इस क्रिया के दौरान श्वास को रोककर कुम्भक चालू रखें । सिर और मोड़ा हुआ पैर भूमि पर पूर्ववत् रखने के बाद ही रेचक करें । दोनों पैरों को बारी-बारी से मोड़कर यह क्रिया करें । दोनों पैर एक साथ मोड़कर भी यह आसन हो सकता है ।

लाभ : पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास से पेट की चरबी कम होती है । पेट की वायु नष्ट होकर पेट विकार रहित बनता है । कब्ज दूर होता है पेट में अफारा हो तो इस आसन से लाभ होता है । प्रातःकाल में शौचक्रिया ठीक से न होती हो तो थोड़ा पानी पीकर यह आसन 15-20 बार करने से शौच खुलकर होगा ।

इस आसन से स्मरणशक्ति बढ़ती है । बौद्धिक कार्य करने वाले डॉक्टर, वकील, साहित्यकार, विद्यार्थी तथा बैठकर प्रवृत्ति करने वाले मुनीम, व्यापारी आदि लोगों को नियमित रूप से पवनमुक्तासन करना चाहिए ।

- 'योगासन' सत्साहित्य से

14. क्या करें, क्या न करें ?

अशुभ क्या है ?

बिल्ली की धूलि शुभ प्रारब्ध का हरण करती है । (नारद पुराण, पूर्व भाग - 26.32)

कुत्ता रखने वालों के लिए स्वर्गलोक में स्थान नहीं है। उनका पुण्य क्रोधवश नामक राक्षस हर लेते हैं। (महाभारत महाप्रयाण पर्व - 3.10)

'महाभारत' में यह भी आया है कि 'घर में टूटा-फूटा बर्तन, सामान (फर्नीचर), मुर्गा, कुत्ता, बिल्ली होना अच्छा नहीं है ।' ये शुभ गुणों को हरते हैं ।

जिस तरह शरीर में जीवन न हो तो वह मुर्दा शरीर अशुभ माना जाता है। इसी तरह खाली कलश भी अशुभ है। दूध, घी, पानी अथवा अनाज से भरा हुआ कलश कल्याणकारी माना जाता है। भरा हुआ घड़ा मांगलिकता का प्रतीक है ।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

15. खेल : एकाग्रता बढ़ानेवाला खेल

बच्चों के दो समूह बनायें, सभी बच्चों को एक दूसरे से थोड़े दूर बैठा कर दोनों समूह के पहले बच्चे को एक छोटा श्लोक बतायें और वो बच्चा अपने बगल वालें को बतायेगा और ऐसे क्रम को आगे बढ़ायें जिस समूह के आखिरी बच्चे का श्लोक सही हो वो समूह जीतेगा ।

17. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ऑडिओ 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 ।

पाँचवाँ सत्र

1. सत्र की शुरुआत

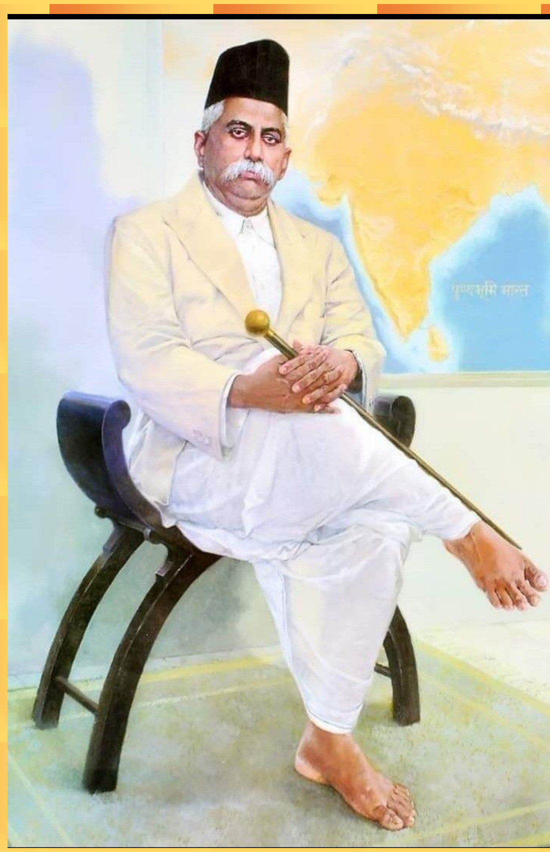
(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

(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 : जिनके जीवन में दृढ़ मनोबल और चरित्रबल है, उन मुट्ठीभर भाग्यशालियों का ही तो इतिहास लिखा जाता है ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल 2017

3. आओ सुनें कहानी :



मिठाई किस बात की है ?

विद्यालय में बच्चों में मिठाई बाँटी जा रही थी । जब एक 11 वर्ष के बालक केशव को मिठाई का टुकड़ा दिया गया तो उसने पूछा : “मिठाई किस बात की है ?”

कैसा बुद्धिमान रहा होगा वह बालक ! जीभ का लंपट नहीं वरन् विवेक-विचार का धनी रहा होगा ।

बालक को बताया गया : ‘आज महारानी विक्टोरिया का ‘बर्थ डे’ (जन्मदिन) है इसलिए खुशी मनायी जा रही है ।’

बालक ने तुरन्त मिठाई के टुकड़े को नाली में फेंक दिया और कहा : “रानी विक्टोरिया अंग्रेजों की रानी है और उन अंग्रेजों ने हमको गुलाम बनाया है । गुलाम बनाने वालों के जन्मदिन की खुशियाँ हम क्यों मनायें ? हम तो खुशियाँ तब मनायेंगे जब हम अपने देश भारत को आजाद करा लेंगे ।”

वह बुद्धिमान बालक केशव जब नागपुर के ‘नीलसिटी हाई स्कूल’ में पढता था, तब उसने देखा कि अंग्रेज जोर-जुल्म करके हमें

हमारी संस्कृति से, हमारे धर्म से, हमारी मातृभक्ति से दूर कर रहे हैं । यहाँ तक कि ‘वन्दे मातरम्’ कहने पर भी प्रतिबंध लगा दिया है !

यह धैर्यवान और बुद्धिमान लड़का हर कक्षा के प्रमुख से मिला और उनके साथ गुप्त बैठक की । उसने कहा : ‘हम अपनी मातृभूमि में रहते है और अंग्रेज सरकार द्‌वारा हमें ही ‘वन्दे मातरम्’ कहने से रोका जाता है । अंग्रेज सरकार की ऐसी-तैसी...’

जो हिम्मतवान और बुद्धिमान लड़के थे उन्होंने केशव का साथ दिया और सभी ने मिलकर तय किया कि क्या करना है । लेकिन ‘यह बात गुप्त रखनी है और अपने नेता का नाम नहीं लेना है ।’ प्रत्येक कक्षा-प्रमुख ने यह बात तय कर ली !

ज्यों ही स्कूल का निरीक्षण करनेवाला बड़ा अधिकारी और कुछ लोग केशव की कक्षा में आये, त्यों ही उसके साथ कक्षा के सब बच्चे खड़े हो गये और बोल पड़े - ‘वन्दे मातरम् !’ शिक्षक तो भारतीय थे लेकिन अंग्रेजों की गुलामी से जकड़े हुए थे, वे चौंके ! निरीक्षक हड़बड़ाये : ‘यह क्या बदतमीजी है ! यह ‘वंदे मातरम्’ किसने सिखाया ? उसको खोजो, पकड़ो ।’

दूसरी कक्षा में गये । वहाँ भी बच्चों ने खड़े होकर कहा : 'वंदे मातरम् ।'

अधिकारी : "ये भी बिगड़ गये ?"

स्कूल की हरेक कक्षा के विद्यार्थियों ने ऐसा ही किया ।

अंग्रेज अधिकारी बौखला गया और चिल्लाया : "किसने ये सीख दी ?"

सब बच्चों से पूछा गया परंतु किसीने नाम नहीं बताया ।

अधिकारी ने कहा : "बच्चों को स्कूल से निकाल देंगे ।"

बच्चे बोले : "तुम क्या निकालोगे ? हम ही चले । जिस स्कूल में हम अपनी मातृभूमि की वंदना न कर सकें । 'वंदे मातरम्' न कह सकें - ऐसे स्कूल में हमें नहीं पढ़ना ।"

उन दुष्ट अधिकारियों ने सोचा कि अब क्या करें ? फिर उन्होंने 'बच्चों के माँ-बाप पर दबाव डाला कि बच्चों को समझाओ, सिखाओ ताकि माफी मांग लें ।'

केशव के माता-पिता ने कहा : "बेटा ! माफी मांग लो ।"

केशव : "हमने कोई गुनाह ही नहीं किया तो माफी क्यों मांगे ?"

किसी ने केशव से कहा : ''देश-सेवा की और लोगों को जगाने की बात इस उम्र में नहीं करो, अभी तो पढ़ाई करो ।''

केशव : ''बूढ़े-बुजुर्ग और अधिकारी लोग मुझे सिखाते हैं कि देश सेवा बाद में करना जो काम आपको करना चाहिए, यह आप नहीं कर रहे हैं इसलिए हम बच्चों को करना पड़ेगा । आप मुझे अक्ल देते हैं ? अंग्रेज हमें दबोच रहे हैं, हमें गुलाम बनाये जा रहे हैं तथा हिन्दुओं का धर्मान्तरण कराये जा रहे हैं और आप चुप्पी साधे जुल्म सह रहे हैं ? आप जुल्म के सामने लोहा लेने का संकल्प करें तो मैं पढ़ाई में लग जाऊँगा, नहीं तो पढ़ाई के साथ देश की आजादी की पढ़ाई भी मैं पढ़ूँगा और दूसरे विद्यार्थियों को भी मजबूत बनाऊँगा ।''

आखिर बड़े-बूढे-बुजुर्गों को कहना पड़ा । 'यह भले 14 वर्ष का बालक लगता है लेकिन कोई होनहार है ।' उन्होंने केशव की पीठ थपथपाते हुए कहा : ''शाबाश है, शाबाश !''

''आप मुझे शाबाशी तो देते हैं लेकिन आप भी जरा हिम्मत से काम लें । जुल्म करना तो पाप है लेकिन जुल्म सहना दुगना पाप है ।''

केशव ने बूढ़े-बुजुर्गों को सरलता से, ममता से, धीरज से समझाया ।

डेढ़ महीने बाद वह स्कूल चालू हुई । अंग्रेज शासक चौदह वर्षीय बालक का लोहा मान गये कि उसके आगे हमारे सारे षड्यंत्र विफल हो गये । उस लड़के के पाँच मित्र थे । वैसे ये पाँच मित्र रहते तो सभी विद्यार्थियों के साथ हैं, लेकिन अक्लवाले विद्यार्थी ही उनसे मित्रता करते हैं । ये पाँच मित्र कौन-से हैं ?

विद्या शौर्यं च दाक्ष्यं च बलं धैर्यं च पंचकम् ।

मित्राणि सहजन्याहुः वर्तन्ति एव त्रिर्बुधाः ।।

विद्या, शूरता, दक्षता, बल और धैर्य - ये पाँच मित्र सबके पास हैं । अक्लवाले विद्यार्थी इनका फायदा उठाते हैं, लल्लू-पंजू विद्यार्थी इनसे लाभ नहीं उठा पाते ।

केशव के पास ये पाँचों मित्र थे । वह शत्रु और विरोधियों को भी ममता और दक्षता से समझा बुझाकर अपने पक्ष में कर लेता था ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त 2002

* प्रश्नोत्तरी : 1. बालक ने मिठाई का टुकड़ा नाली में क्यों फेंक दिया ?

2. केशव ने अधिकारी से माँफी क्यों नहीं माँगी ?

2. केशव के पास कौन-से 5 मित्र थे ?

4. भजन-संध्या : भारत के नौजवानों...

https://youtu.be/bLmdc-EO4bc

5. उन्नति की उड़ान :

विद्यार्थी जीवन बड़ा कीमती है, आपके सम्पूर्ण जीवन की नींव है । आलस्य-प्रमाद में समय न गँवाकर अपने अमूल्य समय-शक्ति का उपयोग सार्थक कर्मों में करो । बाल्यकाल में सुसंस्कारो को विद्यार्थी जितनी तत्परता से अपने आचरण में लायेगा, वह उतना ही महान होगा ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल 2017

6. साखी :

क. जो भी बालक प्रतिदिन करते हैं 'सूर्यनमस्कार' ।
तेजी से उनका स्वास्थ्य, बल और बुद्धि बढ़ती अपार ।।

ख. श्वासोच्छ्वास की गिनती के लाभ हैं अपरम्पार ।
इस छोटे से नियम से शीघ्र हो आत्मोद्धार ।।

7. गतिविधि : सभी मिट्टी, क्ले, रंग आदि का इस्तेमाल कर के जो भगवान सबसे प्रिय है, स्वच्छता से उनकी मूर्ति बनाए और सजा कर लेकर आए ।

8. वीडियो सत्संग : भारत के ऋषियों की ऐसी खोज - जिसका फायदा उठा रही है पूरी दुनिया |

https://youtu.be/bVIO3jNIm7s

9. गृहकार्य : ऋषि प्रसाद का कोई भी एक प्रसंग पढ़कर उसका सार या कथा बाल संस्कार केन्द्र में सुनायें ।

10. ज्ञान का चुटकुला :

संता : "हम पति-पत्नी तमिल सीखना चाहते हैं ।"

बंता : "वो क्यों ?"

संता : "हमने एक तमिल बच्चा गोद लिया है। हम सोचते हैं जब वो बोलने लगे तो उससे पहले ही हम तमिल सीख लें ।"

सीख : किसी भी चीज को सीखने या करने से पहले उसके जरूरत और परिणाम के बारे में बुद्धि से अवश्य सोचना चाहिए ।

11. पहेली :

लोहे को खींचू इतनी ताकत मुझमे, पर रबड़ मुझे हरा देता, गुम हुई सुई को मैं पा लेता, मेरा खेल निराला, कोई तो मेरा नाम बूझो?

(उत्तर : चुम्बक)

12. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : भुजंगासन

इस आसन में शरीर की आकृति फन उठाये हुए भुजंग अर्थात् सर्प जैसी बनती है, इसलिए इसको भुजंगासन कहा जाता है ।

विधि : भूमि पर बिछे हुए कम्बल पर पेट के बल उल्टे होकर लेट जायें। दोनों पैर और पंजे परस्पर मिले हुए रहें । पैरों के अंगूठों को पीछे की ओर खींचें । दोनों हाथ सिर के तरफ लम्बे कर दें। पैरों के अंगूठे, नाभि, छाती, ललाट और हाथ की हथेलियाँ भूमि पर एक सीध में रखें ।

अब दोनों हथेलियों को कमर के पास ले जायें । सिर और कमर ऊपर उठाकर जितना हो सके उतने पीछे की ओर मोड़ें । नाभि भूमि से लगी रहे । पूरे शरीर का वजन हाथ के पंजे पर आएगा । शरीर की स्थिति कमान जैसी बनेगी । मेरूदण्ड के आखिरी

भाग पर दबाव केन्द्रित होगा । चित्तवृत्ति को कण्ठ में और दृष्टि को आकाश की तरफ स्थिर करें ।

20 सेकण्ड तक यह स्थिति रखें। बाद में धीरे-धीरे सिर को नीचे ले आयें । छाती भूमि पर रखें । फिर सिर को भूमि से लगने दें । आसन सिद्ध हो जाने के बाद आसन करते समय श्वास भरके कुम्भक करें। आसन छोड़ते समय मूल स्थिति में आने के बाद श्वास को खूब धीरे-धीरे छोड़ें । हर रोज एक साथ 8-10 बार यह आसन करें ।

लाभ : घेरंड संहिता में इसका लाभ बताते हुए कहा है- भुजंगासन से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, सर्व रोगों का नाश होता है और कुण्डलिनी जागृत होती है ।

मेरूदण्ड के तमाम मनकों को तथा गरदन के आसपास वाले स्नायुओं को अधिक शुद्ध रक्त मिलता है। फलतः नाड़ी तंत्र सचेत बनता है, चिरंजीवी, शक्तिमान एवं सुदृढ़ बनता है। विशेषकर मस्तिष्क से निकलने वाले ज्ञानतंतु बलवान बनते हैं। पीठ की हड्डियों में रहने वाली तमाम खराबियाँ दूर होती हैं । पेट के स्नायु में खिंचाव आने से वहाँ के अंगों को शक्ति मिलती है । उदरगुहा में दबाव बढ़ने से कब्ज दूर होता है। छाती

और पेट का विकास होता है तथा उनके रोग मिट जाते हैं । गर्भाशय एवं बोनाशय अच्छे बनते हैं। फलतः मासिकस्राव कष्टरहित होता है । मासिक धर्म सम्बन्धी समस्त शिकायतें दूर होती हैं । अति श्रम करने के कारण लगने वाली थकान दूर होती है । भोजन के बाद होने वाले वायु का दर्द नष्ट होता है। शरीर में स्फूर्ति आती है । कफ-पितवालों के लिए यह आसन लाभदायी है । भुजंगासन करने से हृदय मजबूत बनता है । मधुप्रमेह और उदर के रोगों से मुक्ति मिलती है । प्रदर, अति मासिकस्राव तथा अल्प मासिकस्राव जैसे रोग दूर होते हैं ।

इस आसन से मेरूदण्ड लचीला बनता है । पीठ में स्थित इड़ा और पिंगला नाड़ियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है । कुण्डलिनी शक्ति जागृत करने के लिये यह आसन सहायक है । अमाशय की माँसपेशियों का अच्छा विकास होता है। थकान के कारण पीठ में पीड़ा होती हो तो सिर्फ एक बार ही यह आसन करने से पीड़ा दूर होती है। मेरूदण्ड की कोई हड्डी स्थानभ्रष्ट हो गई हो तो भुजंगासन करने से यथास्थान में वापस आ जाती है।

- 'योगासन' साहित्य से

13. क्या करें, क्या न करें ?

* वास्तुशास्त्र के अनुसार घर की पश्चिम दिशा में पीपल का वृक्ष होना शुभ है । इसके विपरीत पूर्व दिशा में होना विशेष अशुभ है ।

* आँवला, बिल्व, नारियल, तुलसी और चमेली सभी दिशाओं में शुभ हैं । कुछ अन्य वृक्षों के लिए शुभ दिशाओं की सूचि :

जामुन - दक्षिण, पूर्व, उत्तर

अनार - आग्नय, नैऋत्र्य कोण

केला - तुलसी के साथ सभी दिशाओं में

चंदन - पश्चिम, दक्षिण (पूर्व विशेष अशुभ)

बड़ - पूर्व (पश्चिम विशेष अशुभ)

कनेर - पूर्व, उत्तर (पश्चिम विशेष अशुभ)

नीम - वायव्य कोण (आग्नेय विशेष अशुभ)

* घर में बाँस, बेर, पपीता, पलाश और बबूल के वृक्ष सभी दिशाओं में अशुभ माने जाते हैं । आम पूर्व में, सीताफल व गुलाब ईशान कोण में विशेष अशुभ है ।

* अशुभ वस्तुएँ जैसे कि मांस, दुर्घटना का दृश्य, मृतक जीव-जन्तु दिखायी देने पर उसी समय सूर्यनारायण के दर्शन कर लेने चाहिए।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

14. खेल : कौन करेगा कहानी पूरी...

4 या कम बच्चों के समूह बना दे और चारो बच्चों को 1,2,3,4 नंबर दे दे, अब एक छोटी आध्यात्मिक कहानी दे और एक समूह के सभी बच्चों को मिल कर पढ़ने बोले, परंतु एक बच्चे को उतना ही शब्द बोलना है जितना उसका नंबर है । जो समूह सबसे कम गलती करके कहानी खतम करे वो विजेता होगा ।

15. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ओडियो 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।’

(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,
whatsapp - 7600325666,
email - bskamd@gmail.com,
website : www.balsanskarkendra.org