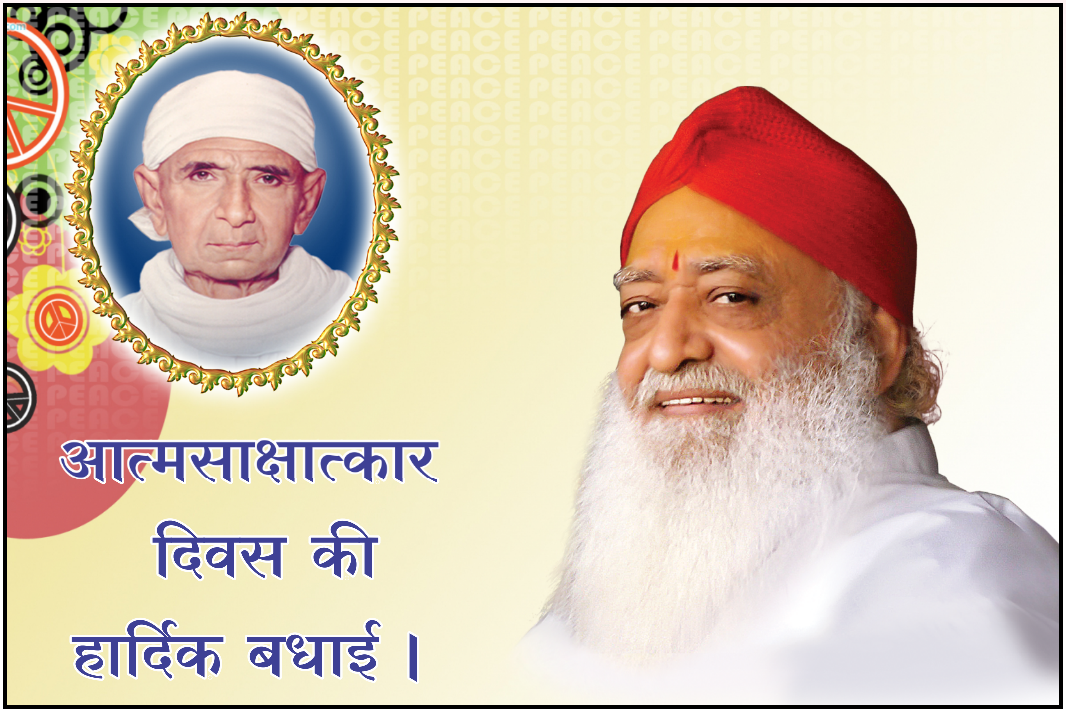
बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
सितम्बर - २०२२



व्यवहार जगत के तूफान तो क्या, मौत का तूफान आये, उससे भी टक्कर लेने का सामर्थ्य आ जाय... इसका नाम है 'साक्षात्कार'। -

- पूज्य बापूजी

।। पहला सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक 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 : ईश्वर सदैव तुम्हारी सहायता करने के लिए तैयार है लेकिन तुम उद्यमी, साहसी, बुद्धिमान व पराक्रमी बनो !

- लो.क.से. मार्च २०१७

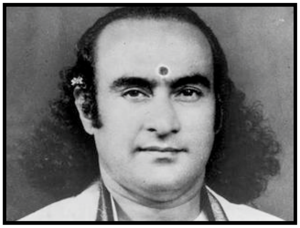
३. आओ सुनें कहानी :

जीभ कहती है : 'मुझसे भी कुछ सीखो'

एक विद्यालय में गोपीनाथ नाम के एक सत्संगी शिक्षक थे। एक बार उनके पास शिकायत आयी कि 'छात्र आपस में लड़ते झगड़ते रहते हैं, कठोर और कटुवचन बोलना तो

एक आम बात हो गयी है ।' यह जान के उन्हें बड़ा दुःख हुआ ।

दूसरे दिन उन्होंने अपने सभी विद्यार्थियों को बुलाया



और प्रेम से समझाया । उनके सामने तो सभीने मिल-जुलकर रहने की बात मान ली पर पीठ पीछे फिर से लड़ने लगे । एक दिन उन्होंने सभी विद्यार्थियों को बुलाया और अपना मुँह खोलकर दिखाते हुए पूछा : ''मेरे मुँह में कितने दाँत हैं ?''

सभीने एक साथ कहा : ''गुरुजी ! एक भी दाँत नहीं है ।''

गुरुजी ने फिर से मुँह खोलकर दिखाया और पूछा : ''अच्छा, जीभ है कि नहीं ?''

''जी गुरुजी ! जीभ तो है ।''

'दाँत तो बुढ़ापे के कारण चले गये, जीभ भी तो बुढ़ापे के कारण जा सकती थी ? पर क्या कारण है कि जीभ अभी तक बची है ?'

विद्यार्थी कोई उत्तर न दे सके तो गोपीनाथजी ने कहा :

"देखो बच्चों ! दाँत कठोर होते हैं। उनका काम होता है काटने का। जो चीज दूसरों को काटती रहती है वह लम्बे समय तक नहीं टिकती। तुम भी अपने सहपाठियों को तीक्ष्ण शब्दों और व्यवहार से काटते रहोगे तो याद रखो, तुम लोग भी अधिक देर तक जीवन की संघर्षमय परिस्थितियों के आगे नहीं टिक सकोगे। बड़े-बड़े पेड़ आँधी-तूफान में गिर जाते हैं पर घास का पतला तिनका नहीं गिरता। अब जीभ को देखो, यह कभी किसीको नहीं काटती बल्कि जब भी भोजन मुँह के भीतर आता है तो अपना रस देकर उसे मुलायम बनाती है। इस कारण ही प्रकृति उसे जीवन के अंत तक समाप्त नहीं करती। इसलिए मैं तुम सबसे कहता हूँ कि अपने सहपाठियों के लिए कठोर वचनों का प्रयोग करना छोड़ दो और अपने मृदु, स्नेहपूर्ण आत्मरस से उन्हें तर कर दो।"

उस दिन से सभी छात्रों ने पक्का निश्चय कर लिया कि अब हम आपस में प्रेम से मिल - जुलकर रहेंगे। किसी को कठोर एवं कड़वे वचन नहीं बोलेंगे, दूसरों के साथ अप्रिय व्यवहार नहीं करेंगे अपितु मधुरता,

उदारता व आत्मीयता भरा व्यवहार करेंगे । पूज्य बापूजी कहते हैं : ‘‘सबके साथ ही सहानुभूति और नम्रता से युक्त मित्रता का बर्ताव करो। किसीके भी साथ अनादर और द्वेष का व्यवहार न करके विशेष प्रेम का व्यवहार करो। तुमसे कोई बुरा बर्ताव करे तो उसके साथ भी अच्छा बर्ताव करो और ऐसा करके अभिमान न करो । अच्छा बर्ताव और निश्छल प्रेम का व्यवहार करके सबमें प्रेम और भलाई का वितरण करो। यही सच्ची सहायता और सच्चा आश्वासन है ।

- लोक कल्याण सेतु, दिसम्बर २०१४

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. विद्यालय में सत्संगी शिक्षक का नाम क्या था ?

२. कौन-सी चीज लम्बे समय तक नहीं टिकती ?

३. शिक्षक ने दाँत और जीभ का कौन-सा उदाहरण दिया ?

४. सभी छात्रों ने कौन-सा पक्का निश्चय किया था ?

४. **प्रार्थना :** इतनी शक्ति हमें देना दाता...

https://youtu.be/9LcPksWfhBI

५. उन्नति की उड़ान :

हम उतने ही युवा हैं जितना हममें विश्वास है और हम उतने ही वृद्ध हैं जितना हममें संदेह है। वृद्ध-शरीर व्यक्ति भी युवा हो सकता है और युवा-शरीर व्यक्ति भी वृद्ध हो सकता है। यदि हृदय में उत्साह, उद्यम, साहस के सद्गुण विकसित हो रहे हैं और यदि निराशा, चिंता, भय व नकारात्मक विचारों ने आपके दिल में डेरा जमाया है तो युवा होते हुए भी आप वृद्ध हैं।

- लोक कल्याण सेतु, जनवरी २००९

६. प्राणवान पंक्ति :

क. मुश्किलें दिल के इरादे आजमाती हैं।
स्वप्न के परदे निगाहों से हटाती हैं।
हौसला मत हार गिरकर ओ मुसाफिर !
ठोकरें इन्सान को चलना सिखाती हैं॥

- लोक कल्याण सेतु, मई २००९

७. गतिविधि : शिक्षक दिन के निमित्त बाल संस्कार के बच्चों को बाल संस्कार के शिक्षक बनायें। उनको बाल संस्कार लेने के लिए प्रेरित करें कि आज तक हमने आपका

बाल संस्कार लिया है आज आप हमारा बाल संस्कार ले। सभी बच्चों को थोड़ा-थोड़ा बाल संस्कार लेने के लिए कहें। जो बच्चा सबसे अच्छा बाल संस्कार लेगा उसे पुरस्कार दें।

८. वीडियो सत्संग : विद्यार्थियों के लिए विशेष सत्संग।

https://youtu.be/mR0YKl-NCd0

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को बाल संस्कार केन्द्र में कौन-सी बात अच्छी लगी और उससे आपको क्या प्रेरणा मिली अपनी नोटबुक में लिखकर लायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला : संजू : "सर ! अगर आपका आशीर्वाद मिल जाये तो मैं अच्छे नम्बर से पास हो जाऊँगा।"

शिक्षक : "हाँ हाँ, पर तुमने तैयारी तो ठीक से की है ना ?"

संजू : "तैयारी ठीक से की होती तो आपके पास आशीर्वाद माँगने क्यों आता।"

सीख : बड़ों के आशीर्वाद हमेशा हमारे साथ होते है, पर जीवन में सफलता पाने के लिए मेहनत भी उतनी ही जरूरी है।

११. पहेली :

बड़े दार्शनिक थे जो ऐसे, उप राष्ट्रपति प्रथम महान ।
उनके जन्मदिवस को बोलो, कौन से दिवस का देते नाम ॥

(उत्तर : डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन्)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ :शुन्य मुद्रा

लाभ : कान का दर्द मिटता है । कान में से पस निकलता हो अथवा बहरापन हो तो यह मुद्रा ४ से ५ मिनट तक करनी चाहिए।

विधि : सबसे लंबी उँगली (मध्यमा) को अँगूठे के नीचेवाली गद्दी पर रखकर ऊपर से अँगूठे का हलका-सा दबाव डालें । शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें ...

विज्ञान व तकनीकी क्षेत्र में...

✻ भास्कराचार्य ने न्यूटन से पूर्व गुरुत्वाकर्षण नियम

खोजा था ।

✻ डॉ. होमी भाभा ने परमाणुशक्ति के क्षेत्र में कई महत्त्वपूर्ण खोजें कीं । - लो.क.से, मई २०१४

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ अध्ययन के समय पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके सीधे बैठें ।

✻ सारस्वत्य मंत्र का जप करके जीभ की नोक को तालू में लगाकर पढ़ें ।

✻ अध्ययन के बीच-बीच में व अंत में शांत हों और पढ़े हुए का मनन करें । भगवद्सुमिरन करके शांत हों ।

- लो.क.से, मई २०१४

१५. खेल :करें योग रहे निरोग...

इस खेल में सभी बच्चों को तीन कार्य करने के लिए कहें । पहला - ॐ कार गुंजन, दूसरा - श्वास को अंदर रोकना और तीसरा - पादपश्चिमोत्तनासन । शिक्षक समयअवधि देखें जो बच्चा सबसे अधिक समय इस स्थिति में रहेगा वह विजेता होगा ।

१६. 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 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 ॥

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 अपने धर्म (कर्तव्य) में दृढ़ रहता है उसका प्रभाव भी बना रहता है।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१३

३. आओ सुनें कहानी :

अपनी मातृभाषा में शिक्षा प्राप्त करना जन्मसिद्ध अधिकार है !

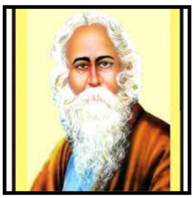
(राष्ट्रभाषा दिवस : १४ सितम्बर)

लॉर्ड मैकाले ने कहा था : ''मैं यहाँ की शिक्षा-पद्धति

में ऐसे कुछ संस्कार डाल जाता हूँ कि आनेवाले वर्षों में भारतवासी अपनी ही संस्कृति से घृणा करेंगे... मंदिर में जाना पसंद नहीं करेंगे... माता-पिता को प्रणाम करने में तौहीन महसूस करेंगे... वे शरीर से तो भारतीय होंगे लेकिन दिलोदिमाग से हमारे ही गुलाम होंगे...'

हमारी शिक्षा-पद्धति में उसके द्वारा डाले गये संस्कारों का प्रभाव आज स्पष्ट रूप से परिलक्षित हो रहा है। आज के विद्यार्थी पढ़-लिख के ग्रेजुएट होकर बेरोजगार हो नौकर बनने के लिए भटकते रहते हैं।

रवीन्द्रनाथ टैगोर ने भी मातृभाषा को बड़े सम्मान से



देखा और कहा था कि 'अपनी भाषा में शिक्षा पाना जन्मसिद्ध अधिकार है। मातृभाषा में शिक्षा दी जाय या नहीं, इस तरह की कोई बहस होना ही बेकार है।' उनकी मान्यता थी कि 'जिस तरह हमने माँ की गोद में जन्म लिया है, उसी तरह मातृभाषा की गोद में जन्म लिया है। ये दोनों माताएँ हमारे लिए सजीव और अपरिहार्य हैं।'

रवीन्द्रनाथजी ने जापान का दृष्टांत देते हुए बताया है

कि 'इस देश में जितनी उन्नति हुई है, वह वहाँ की अपनी भाषा जापानी के ही कारण है। जापान ने अपनी भाषा की क्षमता पर भरोसा किया और अंग्रेजी के प्रभुत्व से जापानी भाषा को बचाकर रखा।''

जापानी इसके लिए धन्यवाद के पात्र हैं क्योंकि वे अमेरिका जाते हैं तो वहाँ भी अपनी मातृभाषा में ही बातें करते हैं। ...और हम भारतवासी ! भारत में रहते हैं फिर भी अपनी हिन्दी, गुजराती आदि भाषाओं में अंग्रेजी के शब्दों की मिलावट कर देते हैं। गुलामी की मानसिकता ने ऐसी गंदी आदत डाल दी है कि उसके बिना रहा नहीं जाता। आजादी मिले ६४ वर्ष से भी अधिक समय हो गया; बाहरी गुलामी की जंजीर तो छूटी लेकिन भीतरी गुलामी, दिमागी गुलामी अभी तक नहीं गयी।

अतः अपनी मातृभाषा की गरिमा को पहचानें। अपने बच्चों को अंग्रेजी में शिक्षा दिलाकर उनके विकास को अवरुद्ध न करें। उन्हें मातृभाषा में पढ़ने की स्वतंत्रता देकर उनके चहुमुखी विकास में सहभागी बनें। कोई भी ऐसे माता-पिता नहीं होंगे, जो अपने पुत्र-पुत्रियों की भलाई या

उन्नति न चाहते होंगे । चाहते ही हैं, सिर्फ आवश्यकता है तो अपनी विचारधारा बदलने की ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०११

✻ प्रश्नोत्तरी : १. लार्ड मैकाले ने क्या कहा था ?

२. रवीन्द्रनाथ टैगोरजी ने अपनी मातृभाषा के लिए क्या कहा ?

३. रवीन्द्रनाथजी ने कौन-सी भाषा का दृष्टांत देते हुए समझाया ?

श्राद्ध महिमा (श्राद्ध पक्ष- ११ सितम्बर से २५ सितम्बर)

श्रीरामचंद्रजी ने पुष्कर तीर्थ में अपने पिता राम दशरथ का श्राद्ध किया था । ब्राह्मणों को भोजन परोसते समय सीताजी अचानक संकोचवश छिप गई थीं । श्राद्ध के बाद श्रीरामचन्द्रजी ने सीताजी से पूछा कि विशेष घटना के बिना भोजन परोसने की सेवा से खिसक जाना तुम्हारे लिए संभव नहीं है । इसमें जरूर कोई रहस्य है ? तब माँ सीता ने कहा कि श्राद्ध में ब्राह्मणों ने मंत्री द्वारा ससुरजी का आवाहन किया । वे सूक्ष्म रूप से ब्राह्मण के शरीर में प्रविष्ट हुए । भोजन परोसने ससुरजी के आगे खुली घूँघट कैसे जाती ? इसलिए मैं छिप गई थी ।

पवित्र ब्राह्मण हों और विधिवत श्राद्धकर्म कराया जाये तो

स्वर्गस्थ पितरों तक पहुँचता है ।

४. भजन-संध्या : ऐ मेरे सद्गुरु प्यारे...

https://youtu.be/s_a49xF_V7E

५. उन्नति की उड़ान :

समुद्र की भाँति अति गम्भीर बनकर रहें। समुद्र को पानी की कोई इच्छा नहीं रहती है, फिर भी नदियाँ अपने-आप आकर उसमें प्रवेश करती हैं। तुम भी समुद्र की भाँति बनो, किसीके भी आगे हाथ मत फैलाओ। सत्पुरुषों के पीछे धन अपने-आप घूमता रहता है। परछाई की ओर दौड़ते हैं तो वह हाथ नहीं आती, आगे बढ़ती जाती है परंतु जब उसे पीठ देते हैं तब अपने-आप पीछे-पीछे भागती है। इसी प्रकार जो भोगों से दूर रहता है, माया स्वयं उसके पीछे दौड़ती रहती है। - ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१७

६. साखी :

क. निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल।
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल॥
ख. उन्नति पूरी है तबहिं, जब घर उन्नति होय।
निज शरीर उन्नति किये, रहत मूढ़ सब कोय॥

७. गतिविधि : श्राद्ध पक्ष के निमित्त बच्चों से केन्द्र में भगवद्गीता के ७ वें अध्याय का पाठ करवायें । जिनकी अकाल मृत्यु हो गयी है, कोरोना में जो चले गये हैं, देश की रक्षा करते-करते शरीर का बलिदान दिया उन सबकी सद्गति के लिए सब एक साथ पाठ करें ।

८. वीडियो सत्संग : **श्राद्ध महिमा - मृत्यु के बाद पितरों की सद्गति ।**

https://youtu.be/wD_9LyVhxIs

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को रोज श्राद्ध पक्ष में गाय को रोटी या पक्षियों को दाना, कुत्ते को रोटी खिलायें । आपने यह कार्य रोज किया कि नहीं यह केन्द्र शिक्षक को आकर बतायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

बेटे के रिपोर्ट कार्ड पर पिताजी ने सिग्नेचर करने की बजाय अँगूठा लगा दिया ।

बेटा : ‘‘पिताजी ! आप तो इंजिनियर हैं, फिर अँगूठा क्यों ?

पिताजी : ‘‘तेरे मार्क्स देखकर शिक्षक को पता नहीं चलना चाहिए कि तेरा बाप पढ़ा-लिखा है ।

सीख : बच्चों को मेहनत और एकाग्रता से पढ़कर अच्छे मार्क्स लाने चाहिए जिससे माता-पिता गर्व करें ।

११. पहेली :

१. सर्वाधिक बोली जाती है, भारत में जो भाषा ।
उसके ही सम्मान के हेतु, कौन दिवस है आता ॥

(उत्तर : राष्ट्रभाषा दिवस)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : सर्वांगासन

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

परिचय : इस आसन में समग्र शरीर को ऊपर उठाया जाता है । उस समय शरीर के सभी अंग सक्रिय रहते हैं इसीलिए इसे सर्वांगासन कहते हैं ।

लाभ : यह आसन मेधाशक्ति को बढ़ानेवाला व

चिरयौवन की प्राप्ति करानेवाला है। विद्यार्थियों को तथा मानसिक, बौद्धिक कार्य करनेवाले लोगों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। इससे नेत्रों और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। इस आसन को करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है व स्वप्नदोष जैसे रोगों का नाश होता है। सर्वांगासन के नित्य अभ्यास से जठराग्नि तीव्र होती है, त्वचा लटकती नहीं तथा झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।

विधि : स्थिति क्र.- १. बिछे हुए आसन पर लेट जायें।

२. श्वास लेकर भीतर रोकें व कमर से दोनों पैरों तक का भाग ऊपर उठायें।

३. दोनों हाथों से कमर को आधार देते हुए पीठ का भाग भी ऊपर उठायें। अब सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। हाथ की कोहनियाँ भूमि से लगी रहें व ठोढ़ी छाती के साथ चिपकी रहे। गर्दन और कंधे के बल पूरा शरीर ऊपर की ओर सीधा खड़ा कर दें। दृष्टि पैर के दोनों अँगूठों पर हो।

४. गहरा श्वास लें, फिर श्वास बाहर निकाल दें। श्वास बाहर रोककर गुदा व नाभि के स्थान को अंदर सिकोड़ लें व 'ॐ अर्यमायै नमः' मंत्र का मानसिक जप करें। अब

गुदा को पूर्व स्थिति में ले आयें। फिर से ऐसा करें, ३ से ५ बार ऐसा करने के बाद गहरा श्वास लें। श्वास भीतर भरते हुए ऐसा भाव करें कि 'मेरी ऊर्जाशक्ति ऊर्ध्वगामी होकर सहस्रार चक्र की ओर प्रवाहित हो रही है। मेरे जीवन में संयम बढ़ रहा है।' फिर श्वास बाहर छोड़ते हुए उपर्युक्त विधि को दोहरायें। ऐसा ५ बार कर सकते हैं।

सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों को जाँघों पर लगाकर पद्मासन भी किया जा सकता है।

समय : सामान्यतः एक से पाँच मिनट तक यह आसन करें। क्रमशः १५ मिनट तक बढ़ा सकते हैं।

रोगों में लाभ : थायराइड नामक अंतःग्रंथि में रक्तसंचार तीव्र गति से होने लगता है, जिससे थायराइड के अल्प विकासवाले रोगी को लाभ होता है।

सावधानी : थायराइड के अति विकासवाले, उच्च रक्तचापवाले, खूब कमजोर हृदयवाले और अत्यधिक चर्बीवाले लोग यह आसन न करें।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें ...

विज्ञान व तकनीकी क्षेत्र में...

✻ अमेरिका के IEEE नामक संगठन ने एक शताब्दी पुराना संशय दूर करते हुए सिद्ध किया है कि बेतार (वायरलेस) संचार के पथप्रदर्शक मारकोनी नहीं बल्कि प्रोफेसर जगदीशचन्द्र बसु थे । अतः रेडियो, टेलीविजन, मोबाइल फोन आदि की खोज के मूल में भी जगदीशचन्द्र बसु ही हैं । बसु भौतिकी, जीव, वनस्पति तथा पुरातत्त्व विज्ञान के विशेषज्ञ और क्रेस्कोग्राफ के सर्वप्रथम अविष्कार कर्ता थे । रेडियो और सूक्ष्म तरंगों की प्रकाशिकी पर कार्य करनेवाले वे पहले वैज्ञानिक थे ।

- लो. क.से, मई २०१४

१४. क्या करें, क्या न करें ?

नीचे सुखासन में बैठ के भोजन करने से लाभ

✻ इसे 'दैवी भोजन-पद्धति' कहा जाता है ।

✻ इसमें पैर, पेट व जठर की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता ।

✻ शरीर के अवयवों की उचित प्राकृतिक स्थिति होने से अन्न का पाचन ठीक ढंग से होता है।

✻ सुखासन में बैठने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे अन्न-पाचन में मदद मिलती है।

✻ प्राणवायु को बल मिलता है। यकृत व आमाशय दोनों का कार्य सुगम बनता है।

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०११

१५. खेल : ॐ...

एक बच्चे को सामने खड़ा कर दे और बाकी बच्चे हाथ में पेन-कॉपी लेकर बैठे रहे। अकेला बच्चा उल्टा घूमकर शक्ति-भक्ति-मुक्ति बोलकर ताली बजायें और तुरंत पलटकर देखें, अब बाकी सारे बच्चे पेपर पर ॐ तब तक लिखें जब तक सामनेवाला बच्चा उल्टा न घूमें। इस क्रिया को फिर-से दोहराये। एक-एक करके सभी बच्चों को सामने खड़ा करें। जो बच्चा सबसे ज्यादा ॐ लिखेगा वह विजेता होगा।

१६. 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 भगवत्मय 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 ॥

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 मन के दोष निकालने के लिए तत्पर रहता है वह इसी जन्म में निर्दोष नारायण का प्रसाद (आत्म-साक्षात्कार) पाने में सक्षम हो जाता है।

३. आओ सुनें कहानी :

करुणासागर की करुणा...

- पूज्य बापूजी

अपने मन से निर्णय कर लिया कि मैं यहाँ जाकर भजन करूँगा...मैं ऐसा अनुष्ठान करूँगा... मैं उधर जाकर रहूँगा... ये आपके जीवन में आता है - ऐसी बात नहीं है। मेरे जीवन

में भी आया था और मैंने गुरुजी को चिट्ठी लिखी थी : ‘‘डीसा में आश्रम की कुटिया के चारों तरफ झोपड़े हैं और बच्चों की गाली-गलौज सुनाई पड़ती है । दिनभर शोरगुल रहता है । नर्मदा किनारे एकांत गुफा है वहाँ जाकर साधना करूँ ?’’

गुरुजी ने उत्तर दिया : ‘‘नहीं, वहीं रहो ।’’

‘चलो, जैसी गुरु-आज्ञा ।’ फिर परेशानियाँ बढ़ीं । रातभर कुत्ते भौंके, दिनभर लड़के गालियाँ बकें । दीवारों पर भी कोयले से गंदी-गंदी गालियाँ लिखा करें । मन में होता था : ‘यहाँ कैसे साधना हो ? कैसे ईश्वरप्राप्ति हो ? फिर से गुरुजी को चिट्ठी लिखी : ‘रातभर कुत्ते भौंकते हैं । यहाँ जो कुटिया है, वह भी किसी राजनेता ने षड्यंत्र करके जमीन हड़पने के लिए बनायी थी । जब उसके विरोधियों ने आवाज उठायी तो उसने लिखवा दिया : ‘श्री लीलाशाह बापू आश्रम ।’ ऐसा करके आपके नाम का उपयोग किया है और हमको भी ऐसी-ऐसी प्रतिकूलता है ।’

पूज्य बापूजी ने उत्तर दिया : कुत्ते भौंकते हैं तो ‘ॐ...ॐ...ॐ...’ बोलते हैं ऐसी भावना करो और राजनेता

जो करेगा, वह भरेगा तुम वहीं रहो ।'

ऐसा करके मैं सात साल वहीं रहा, गुरु-आज्ञा मानकर । तब पता चला कि गुरुजी की आज्ञा की अगर थोडी-सी भी अवहेलना करता तो ऐसा ही होता जैसे ईश्वरप्राप्ति के लिए कई लोग निकलते हैं, साधु भी बन जाते हैं लेकिन फिर बेचारे का खड़ियापलटनवाले रह जाते हैं अथवा किसी छोटे-मोटे मठ-मंदिर के पुजारी हो जाते हैं या महंत-मंडलेश्वर बनकर रह जाते हैं। ईश्वरतत्त्व की अनुभूति कोई विरला ही कर पाता है। क्यों ? क्योंकि अविद्या का, माया का बड़ा सूक्ष्म खेल है।

आद्यशंकराचार्यजी कहते हैं :

नास्ति अविद्या मनसोतिरिक्ताः
मन एव अविद्या भवबंध हेतु ।
तस्मिन् विलिने सकल विलीनं
दुक तस्मिन जिगीर्णे सकलं जिगिर्णम् ॥

अपना मन ही धर्मात्मा बनकर प्रेरणा देता है : 'मेरा निर्णय सही है।' भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं :

मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः ।

मन ही मनुष्य के बंधन एवं मुक्ति का कारण है। यदि मन में जैसा आया वैसा करने लगे तो मन ही बंधन में भटकायेगा। धार्मिक होकर भी कहीं-न-कहीं बाँध देगा, त्यागी होकर भी कहीं-न-कहीं बाँध देगा, योगी होकर भी कहीं-न-कहीं बाँध देगा।

ज्ञानी गुरु की आज्ञा-आदेश के पालन और उनके सहयोग के बिना संसार-सागर से पार होना संभव ही नहीं है। ज्ञानी गुरुदेव कह दो अथवा ज्ञानस्वरूप ईश्वर की विशेष कृपा कह दो, एक ही बात है।

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २००१

* **प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी ने दूसरी चिट्ठी लिखी तो दादागुरुजी ने क्या उत्तर दिया ?

२. किसके बिना संसार-सागर से पार होना सम्भव नहीं है ?

४. भजन-संध्या : आज परम आनंद मिला ...

https://youtu.be/s6E0W2PjGvo

५. उन्नति की उड़ान :

अपने चरित्र की रक्षा करके अपने देश व पूर्वजों की आन-

बान और शान को कायम रखना - यह तुम्हारे हाथ की बात है। घबराओ मत हताश मत बनो। जो बीत गयी सो बीत गयी... आज से तो क्या, अभी से नया जीवन... महापुरुषों के द्वारा बताये गये मार्गदर्शन के अनुसार जीवन बिताने का नया संकल्प... दृढ़ता, तत्परता और ईमानदारी से सन्मार्ग पर चलने की इच्छा अवश्य ही एक दिन उच्च लक्ष्य हासिल करवा देगी। - ऋषि प्रसाद, जून २००१

६. साखी :

क. तन सुकाय पिंजर कियो, धरै रैन दिन ध्यान।
तुलसी मिटे न वासना, बिना विचारे ज्ञान ॥

ख. सहजो कारज संसार को, गुरु बिन होत नाहीं।
हरि तो गुरु बिन क्या मिले, समझ ले मनमाहीं ॥

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २००१

७. गतिविधि : बच्चों से पूछें कि उनको किसपर विजय पाना है, ज्यादातर बच्चे बाहर की वस्तु या लक्ष्य के बारे में ही बतायेंगे फिर उन्हें बतायें कि कितने असुरों ने दुनिया पर विजय पाया परंतु वे अपने अहंकार और इच्छा पर विजय नहीं पा पाए इसी कारण वे अत्याचारी हो गए और उनका संहार करने भगवान अवतार लेते थे इसी प्रकार हमें भी अपने

इच्छाओं पर विजय पाना है और ये नवरात्र के दौरान हम अनुष्ठान करके अपनी इच्छाओं पर विजय पाएँगे । उम्र के हिसाब से अनुष्ठान की माला रखें (बहुत ज्यादा माला न रखें) और अपने कम से कम ३ इच्छाओं पर विजय पाने का संकल्प जरूर करें ।

८. वीडियो सत्संग : श्री दुर्गासप्तशती और नवरात्रि का मुख्य उद्देश्य-उपासना और संयम

https://www.facebook.com/watch/?v=589205925445162

९. गृहकार्य : इस सप्ताह में बच्चे नवरात्रि में श्रीआशारामायण पाठ प्रतिदिन एक बार करें और केन्द्र आकर अपने बाल संस्कार शिक्षक को बतायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : "रामू ! तुम पढ़ने में ध्यान क्यों नहीं देते हो ?"

रामू : "सर ! पढ़ाई दो कारणों से होती है, शौक से या फिर डर से । बिना वजह का शौक मैं पालता नहीं हूँ और डरता तो मैं किसी के बाप से भी नहीं हूँ ।"

सीख : खाली व्यर्थ की बड़ी-बड़ी बातें करने में समय

बर्बाद नहीं करना चाहिए और अपने शिक्षक और बड़ों की बातों को गंभीरता से समझना चाहिए ।

११. पहेली :

१. मोटेरा वाले बापू जिस दिन, आत्मरूप को लिए थे जान ।
बोलो कौन दिवस है वो, जब बापू पाये थे निज ज्ञान ।।
२. साधन करने वालों को जो, सिद्धि का है देता दान ।
शक्ति उपासक व्रत है करते, क्या है वैसे पर्व का नाम ।।

(उत्तर : १.आत्म-साक्षात्कार दिवस २. नवरात्रि)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शरद ऋतु में कैसे करें स्वास्थ्य की रक्षा ?

* रोगाणां शारदी माता । रोगों की माता है यह शरद ऋतु । वर्षा ऋतु में संचित पित्त इस ऋतु में प्रकुपित होता है । इसलिए शरद पूर्णिमा की चाँदनी में उस पित्त का शमन किया जाता है ।

* इस ऋतु में दूध, घी, चावल, लौकी, पेठा, अंगूर, किशमिश, काली द्राक्ष तथा मौसम के अनुसार फल आदि स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं । गुलकंद खाने से भी पित्तशामक शक्ति पैदा होती है । रात को (सोने से कम-से-कम घंटाभर

पहले) मीठा दूध घूँट-घूँट मुँह में बार-बार घुमाते हुए पियें। दिन में ७-८ गिलास पानी शरीर में जाय, यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। - ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१८

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें ...

गणित क्षेत्र में...

✻ बोधायन ऋषि ने सबसे पहले उस प्रमेय को समझाया था, जिसे आज हम 'पाइथागोरस प्रमेय' के नाम से जानते हैं।

✻ शून्य व बायनरी प्रणाली आर्यभट्ट की खोज थी। 'नासा' के वैज्ञानिक डॉ. ब्रिग्स कहते हैं : 'हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि गणित में शून्य का अंक भी भारतीय विचारकों की देन है तथा बायनरी प्रणाली, जिसका अभी कम्प्यूटर में उपयोग होता है, वह भी भारत की ही खोज है। - लो.क.से, मई २०१४

१४. क्या करें, क्या न करें ?

टेबल-कुर्सी पर भोजन से हानियाँ

✻ इसे 'राक्षसी भोजन-पद्धति' कहा जाता है।

✻ कुर्सी पर बैठने से पैर नीचे की ओर रहते हैं, जिससे पेट व जठर पर तनाव पड़ता है।

✻ शरीर के अवयवों की प्राकृतिक उचित स्थिति न होने से अन्न का पाचन ठीक से नहीं हो पाता।

✻ शारीरिक उष्णता ठीक से नहीं बनती, जिससे अन्न-पाचन में मदद नहीं मिलती।

✻ यकृत, आमाशय एवं मलाशय को हानि होती है। उदर-रोग होते हैं, मूत्ररोग बढ़ता है।

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०११

१५. खेल : सही दिशा पहचानो : एक विद्यार्थी को पूर्व दिशा की ओर खड़ा करके उसकी आँख पर कपड़ा बाँध दें। खेल शुरू होने से पूर्व कुछ विद्यार्थी उसकी दिशा बदल दें। शिक्षक द्वारा संकेत मिलने पर उसको पूर्व दिशा पहचानकर उस ओर मुँह करके खड़े होना है। ऐसे उसको तीन मौके दिये जायेंगे। जो बच्चा तीनों बार सही पहचान पायेगा वह विजेता होगा।

१६. 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 चित्त भी भगवत्मय 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 ।।

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 : अपने हितैषी से कन्नी काटना (उनकी उपेक्षा करना) तबाही को बुलाना है।

३. आओ सुनें कहानी :

साहसी बालक...

(लाल बहादूर शास्त्री जयंती : २ अक्टूबर)

एक लड़का काशी में हरिश्चन्द्र हाईस्कूल में पढ़ता था। उसका गाँव काशी से आठ मील दूर था। वह रोजाना वहाँ से पैदल चलकर आता, बीच में गंगा नदी बहती है उसे पार करता और विद्यालय पहुँचता।

गंगा को पार कराने के लिए नाववाले उस जमाने में दो पैसे लेते थे। आने जाने के महीने के करीब २ रूपये, आजकल के हिसाब से पाँच-पचीस रूपये हो जायेंगे। अपने माँ-बाप पर अतिरिक्त बोझा न पड़े इसलिए उसने तैरना सीख लिया। गर्मी हो, बारिश हो कि ठंडी हो वह हर रोज गंगा पार करके स्कूल में जाता।

एक बार पौष मास की ठंडी में वह लड़का सुबह स्कूल पहुँचने के लिए गंगा में कूदा। तैरते-तैरते मझधार में आया। एक नाव में कुछ यात्री नदी पार कर रहे थे। उन्होंने देखा कि छोटा-सा लड़का अभी डूब मरेगा। वे नाव को उसके पास ले गये और हाथ पकड़कर उसे नाव में खींच लिया। लड़के के मुँह पर घबराहट या चिंता का कोई चिन्ह नहीं था। सब लोग दंग रह गये कि इतना छोटा और इतना साहसी ! वे बोले : ''तू अभी डूब मरता तो ? ऐसा साहस नहीं करना चाहिए।''

तब लड़का बोला : ''साहस तो होना ही चाहिए। जीवन में विघ्न-बाधाएँ आयेंगी, उन्हें कुचलने के लिए साहस तो चाहिए ही। अगर अभी से साहस न जुटाया तो जीवन

में बड़े-बड़े कार्य कैसे कर पाऊँगा ?''

लोगों ने पूछा :'' इस समय तैरने क्यों आया ? दोपहर को नहाने आता।''

लड़का बोला : ''मैं नदी में नहाने के लिए नहीं आया हूँ, मैं तो स्कूल जा रहा हूँ।''

''फिर नाव में बैठकर जाता ?''

''आने-जाने के रोज के चार पैसे लगते हैं। मेरे गरीब माँ-बाप पर मुझे बोझ नहीं बनना है। मुझे तो अपने पैरों पर खड़े होना है। मेरा खर्च बढ़ेगा तो मेरे माँ-बाप की चिंता बढ़ेगी, उन्हें घर चलाना मुश्किल हो जाएगा।''

''वही साहसी लड़का आगे चलकर भारत का प्रधानमंत्री बना।''

क्या आप जानते हैं कि वह साहसी बालक कौन था ? वे थे - 'श्री लाल बहादुर शास्त्री।'

सद्गुण चर्चा

✻ **साहस :** जैसे - लाल बहादुर शास्त्री बचपन से ही साहसी थे तो जीवन में मुश्किलों के सिर पर पैर रखकर आगे बढ़ते गये और अंततः प्रधानमंत्री पद पर पहुँच गये।

✻ आत्मनिर्भरता : माता-पिता का व्यर्थ का खर्चा न बढ़ाकर आत्मनिर्भर बनना चाहिए, जैसे लाल बहादुर शास्त्री थे।

✻ पुरूषार्थ : विद्यार्थी को पुरूषार्थी बनना चाहिए। पुरूषार्थी बालक ही जीवन में महान बनता है।

✻ राष्ट्रभक्ति व मातृ-पितृभक्ति : जो व्यक्ति अपने माता-पिता और सदगुरू की सेवा करता है, वही राष्ट्र की सेवा कर सकता है।

✻ संकल्प : बच्चों से संकल्प करवायें कि हम भी अपने जीवन में इन सदगुणों को अपनायेंगे।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. लड़का तैर के स्कूल क्यों जाता था ?

२. वही साहसी बालक आगे चलकर कौन बना ?

३. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

४. प्रार्थना : जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक...

https://youtu.be/8UisaGphlyo

५. उन्नति की उड़ान :

प्यारे विद्यार्थियों ! तुम ऐसे कुलदीपक बनना

प्यारे विद्यार्थियों ! हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आये फिर

भी जो संयम, सदाचार, सेवा, ध्यान, भक्ति और आत्मवेत्ता गुरु के सत्संग-कृपा का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते-जी मुक्तात्मा, महान आत्मा, परमात्मा के ज्ञान से सम्पन्न सिद्धात्मा जरूर हो जाता है और अपने कुल-खानदान का भी कल्याण कर लेता है। तुम ऐसे कुलदीपक बनना।

- ऋषि प्रसाद, जून २०१८

६. साखी :

क. असफल भी सफल हो जाता है,
निर्बल भी सबल हो जाता है।
गुरु-वचनों में है गजब की क्षमता,
मुसीबतों में भी मार्ग निकल आता है ॥

७. गतिविधि : सभी बच्चों को घर से आशारामायण का पाठ करके आने के लिए बोलें और बता दें कि पूज्य बापूजी के आत्मसाक्षात्कार के अंश को अच्छे से पढ़ें। फिर उन सभी से पूज्य बापूजी के आत्मसाक्षात्कार और उसके पहले और बाद के पंक्तियों से सवाल पूछे जैसे साक्षात्कार के बाद क्या अनुभूति हुई बापूजी को (उत्तर : यह जगत सारा है नश्वर, मैं ही शाश्वत एक अनश्वर) इसी प्रकार के सवाल

करके बच्चों को आत्मसाक्षात्कार का मतलब बतायें ।

८. वीडियो सत्संग : साक्षात्कार दिवस विशेष

https://youtu.be/MjNK71_CAOI

९. गृहकार्य : सभी बच्चों को अपने बाल संस्कार कॉपी में आत्मसाक्षात्कारी महापुरुषों के नाम लिखकर लाना है और अपने बाल संस्कार शिक्षक व सभी बच्चों के सामने केन्द्र में पढ़कर सुनाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिता बेटे पर गुस्सा करते हुए : ‘‘तुमसे पुदीना लाने के लिए कहा था और तुम ये धनिया ले आये । तुम जैसे बेवकूफ को तो घर से निकाल देना चाहिए ।

बेटा : ‘‘पिताजी ! चलो हम दोनों ही घर से निकल जाते हैं ।

सीख : किसी भी काम को करने से पहले उसके बारे में अच्छे से जान लेना चाहिए नहीं तो समय और शक्ति की हानि होती है । बड़ों से बात करते समय मर्यादा का पालन करना चाहिए ।

११. पहेली :

भारत माँ का लाल था, जिसने दिया अमिट बलिदान ।

देश को विजय दिलाया कह कर, जय जवान जय किसान ॥

(उत्तर : लाल बहादूर शास्त्री)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : स्मृतिशक्ति लौटाने हेतु प्रयोग

आजकल ऐसी अंग्रेजी दवाओं के बारे में सुना गया है, जो बड़े आदमियों को धोखे से दी जाती हैं और उनकी स्मृति गायब हो जाती है। जॉर्ज फर्नांडीज सज्जन आदमी थे, उनके साथ यही साजिश हुई। अटल बिहारी वाजपेयी के साथ भी ऐसा ही हुआ। अन्य किसी कारण से भी स्मृति चली जाय तो उसमें यह उपाय आप करें तथा इसे औरों तक पहुँचायें :

५ ममरे बादाम रात को भिगोकर सुबह छिलके उतारके पीस लें। २५० मि.ली. दूध में समभाग पानी, ११ काली मिर्च, पिसे हुए बादाम व मिश्री मिला लें। फिर मिलाया हुआ पानी जल जाने तक उबालें। गुनगुना होने पर 'ॐ श्री सरस्वत्यै नमः' मंत्र जपते हुए चुसकी लेते हुए पीयें। इससे यादशक्ति व शारीरिक बल बढ़ता है।

- ऋषि प्रसाद, मई २००९

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें ...

गणित क्षेत्र में...

✻ ११ वीं सदी में श्रीधराचार्य ने बीजगणित के अनेक महत्त्वपूर्ण आविष्कार किये। वर्गात्मक समीकरण (Question Equation) को हल करने का नियम आज भी 'श्रीधर नियम' अथवा 'हिन्दू नियम' के नाम से प्रचलित है। इनके ग्रंथों में अंकगणित और क्षेत्र-व्यवहार का विशेष विवरण है।

लो.क.से, मई २०१४

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ सिर पर गर्म पानी न डालें तथा आँखों को गर्म पानी से न धोयें।

✻ अस्वच्छ हाथ या रूमाल आँखों पर न लगायें एवं दूसरों के चश्मे आदि का प्रयोग न करें।

✻ किसी भी प्रकार की एकाएक चमक, धूम्रपान, मद्यपान तथा अन्य नशीलें द्रव्यों का सेवन आँखों के लिए अत्यंत हानिकारक हैं।

✻ बहुत कम या अत्याधिक रोशनी में पढ़ने या देखने के अन्य कार्य करने से आँखें दुर्बल हो जाती हैं।

- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१८

१५. खेल : महापुरुषों का जीवन...

इस खेल में जितने बच्चे है उतने महापुरुषों के नाम की चिट्ठी बनानी है। उस चिट्ठी को एक बॉक्स में डालकर सभी बच्चों में घुमायें। जब सभी बच्चों को चिट्ठी मिल जायेगी तब सभी को पाँच मिनट बोलने के लिए तैयारी करवाना है, संतों के कथा-प्रसंग जीवनी के बारे में बोलना है (संत तुलसीदास, कालीदास, संत कबीरदास, संत गोरखनाथजी आदि)। बच्चे के हाथ में जिस संत के नाम की चिट्ठी है उस संत के जीवनी के बारे में सबसे अच्छा बोलेगा वह बच्चा विजेता कहलायेगा। शिक्षक बच्चों के साथ संतों के जीवनचरित्र के बारे में चर्चा करें और बच्चों को बतायें कि संतों का जीवनचरित्र पढ़ने से, चर्चा करने से हमारे हृदय में गुरुभक्ति-प्रेम बढ़ता है।

१६. 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 भगवत्मय 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।

तन-मन से गुरु-सेवा में संलग्न हो जायें। गुरु-सेवा आपके शरीर में शक्ति के प्रवाह को संतुलित करती है तथा उसे आपके अंदर के उच्चतर केन्द्रों की ओर निर्देशित करती है। अंत में ये केन्द्र सक्रिय होकर कार्य करने लगते हैं तथा आप पाते हैं कि आप अधिक रचनात्मक, अन्तर्दर्शी एवं शांत या समरुप होने लगते हैं। - (गुरु शिष्य संबंध)

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम,
मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ५

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email -bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org