बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

अप्रैल – २०२३

पूज्य बापूजी के अवतरण दिवस की हार्दिक बधाइयाँ ।

अपने द्वारा की हुई भलाइयाँ भूल जायें और किसीके द्वारा की हुई बुराई भी भूल जायें, आप जीवन में सुखी रहेंगे । बीते हुए वर्ष और आनेवाले वर्ष की संधि है वर्षगाँठ । इस संधि में संधि- दाता को पहचानने का संकल्प करना ही वर्षगाँठ मनाने का उद्देश्य है ।

- पूज्य बापूजी

संसार में मानव शरीर पाकर जीव का सबसे बड़ा कर्तव्य गुरुकृपा प्राप्त करना है ।

॥ 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 : सच्चा दूत वही होता है जिसके पास अपना कुछ न हो। ईश्वर का संदेश वही सुन सकता है जो स्वयं कुछ न हो और जो शून्यवत् निरहंकार बनकर ईश्वर की शक्ति, उनकी वाणी, उनके प्रेम को प्रकट कर सके। हनुमानजी सचमुच ऐसे ही अहंरहित थे।

३. आओ सुनें कहानी :

कौन कहता है भगवान आते नहीं...
(श्री हनुमान जयंती : ६ अप्रैल)

जौनपुर (उ.प्र.) के पास ब्राह्मण कुल में एक बालक जन्मा, जिसका नाम रखा गया

रामलगन । उसके माता-पिता भगवद्भक्त थे । माँ उसे भगवन्नाम-जप करना सिखाती और प्रतिदिन भगवान के चरित्रों की मधुर कथाएँ सुनाया करती थी ।

एक बार की बात है, जब वह ८ वर्ष का था, एक रात १०-१५ डाकुओं ने उसके घर पर हमला बोल दिया । बालक के पिता पं. सत्यनारायणजी घर पर नहीं थे ।

उस समय रामलगन की माँ उसे लंका-दहन की कथा सुना रही थी । डाकुओं को देख माँ भयभीत हो गयी पर उस बालक ने निर्भीकता से कहा : ''माँ ! तू डर क्यों गयी ? देख, अभी हनुमानजी लंका जला रहे हैं । उनको पुकारती क्यों नहीं ? वे तेरे पुकारते ही हमारी सहायता के लिए अवश्य आयेंगे ।'' परंतु माँ तो भय से काँप रही थी । उसे इस बात का विश्वास न था कि हनुमानजी सचमुच हमारी पुकार से आ जायेंगे । जब माँ कुछ नहीं बोली तब रामलगन ने स्वयं पुकार लगायी : ''हनुमानजी ! ओ हनुमानजी !! हमारे घर में ये कौन लाठी लेकर आ गये हैं ! मेरी माँ डर रही है । आओ, जल्दी आओ, लंका बाद में जलाना ।''

ज्यों ही बालक ने पुकार लगायी त्यों ही एक बहुत

बड़ा बंदर कूदता-फाँदता आया और दो-तीन डाकुओं को ऐसी चपत लगायी कि वे गिर पड़े । किसी की नाक नोची तो किसी के कान । डाकुओं के सरदार की दाढ़ी इतनी जोर से खींची कि वह चीख मारकर गिर पड़ा और बेहोश हो गया । बंदर पर डाकुओं की एक भी लाठी नहीं लगी । डाकुओं के हो-हल्ले से आसपास के लोग दौड़कर आ गये । भीड़ जुटती देख बेहोश सरदार को डाकुओं ने कंधे पर उठाया और भाग गये । वह विशाल बंदर भी अदृश्य हो गया । तब बालक रामलगन ने हँसकर कहा : ‘‘देखा न माँ ! हनुमानजी मेरी पुकार सुनते ही आ गये और उन दुष्टों को मार भगाया ।’’ माँ ने रामलगन को हृदय से लगा लिया । बजरंगबली की जयजयकार से सारा गाँव गूँज उठा, मानो प्रह्लाद के श्रद्धा-विश्वास की एक बार फिर से विजय हुई हो ।

रामलगन की आयु ज्यों-ज्यों बढ़ने लगी त्यों-त्यों उनका भगवत्प्रेम और वैराग्य भी बढ़ने लगा । जब इनकी उम्र साढ़े उन्नीस साल हुई, इनके माता-पिता का स्वर्गवास हो गया । वैराग्य की ज्वाला और भी तीव्र हो उठी । रामलगन ने एक

संत से मंत्रदीक्षा ले ली और ईश्वर-भजन में दृढ़ता से लग गये । आगे चलकर रामलगन संत रामअवधदासजी के नाम से प्रसिद्ध हुए । जीवन में कई बार उन्हें हनुमानजी के प्रत्यक्ष दर्शन हुए ।

परमात्मा सच्ची पुकार व प्रार्थना जरूर सुनते हैं और किसी भी रूप में आकर अपने भक्त की रक्षा तुरंत करते है।

हनुमानजी **'ज्ञानिनां अग्रगण्यम्'** हैं । उन्हे भगवद्ज्ञान बहुत प्रिय है । भगवान के प्रसन्न होने पर उन्होंने भगवान से अन्य कुछ नहीं बल्कि आत्मज्ञान का प्रसाद ही पाया था । संकट में रक्षा के लिए तो ठीक, पर यदि कोई हमेशा के लिए सभी संकटों में अप्रभावित रहने की समता पाने हेतु उन्हें पुकारे, तब तो वे परम प्रसन्न होते हैं और ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु से मिला देते हैं ।

ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१३

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. जब रामलगन के घर डाकू आये तो उसकी माता कौन-सी कथा सुना रही थी ?

२. बालक रामलगन की रक्षा किसने की ?

३. बालक रामलगन आगे चलकर कौन-से संत के नाम

से प्रसिद्ध हुए ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. भजन : जय जय महावीर ...

https://youtu.be/zTRUMJ0nhfk

५. उन्नति की उड़ान : जीवन में सहनशक्ति बढ़ायें । माँ ने कुछ कह दिया तो कोई बात नहीं, माँ है न ! पिता ने या शिक्षक ने कुछ कह दिया तो रूठना नहीं चाहिए । उद्विग्न न हों, धैर्य रखें ।

-ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

६.साखी :

धैर्य धरो आगे बढ़ो, पूरण हो सब काम ।
उसी दिन फलते नहीं, जिस दिन बोते आम ।।

७. गतिविधि : इस सप्ताह सभी बच्चे हनुमानजी का चित्र बनाकर उसे राम-राम लिखकर भरना है ।

८. वीडियो सत्संग : श्री रामजी का हनुमानजी को सेवा धर्म उपदेश

https://youtu.be/HbF_2S6195E

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे हनुमान चालीसा याद

करके आए और कक्षा में सुनायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिता : "बेटा, इस बार परीक्षा में तुझे ९० प्रतिशत लाने है।"

बेटा : "नहीं पिताजी ! इस बार मैं १०० प्रतिशत लाउँगा।"

पिता : "क्यों मजाक कर रहे हो ?"

बेटा : "शुरु किसने किया।"

सीख : अपने से बड़ों के साथ शिष्टाचार से बात करनी है।

११. पहेली :

प्रभु आज्ञा शिरोधार्य किये, ले आये पहाड़ उठाकर ।
ब्रह्मज्ञान पाने वाले, कौन थे वे ब्रह्मचारी वीर ।।

(उत्तर : हनुमानजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य का खजाना

(१) भूख तथा चुस्ती, फुर्ती और शक्ति बढ़ाने हेतु :

२ काली मिर्च, १ लौंग और थोड़ा-सा काला नमक १ कप पानी में डालकर मंद आँच पर उबालें । उबालते समय ढ़ककर रखें ताकि इसकी भाप बाहर ज्यादा न निकले । आधा कप पानी बचे तो उतार लें। इसे शाम के भोजन के

आधा घंटे बाद १५ दिन तक पियें। इससे भूख और पाचनशक्ति बढ़ेगी, शरीर में चुस्ती, फुर्ती और शक्ति आयेगी, गैस बनना बंद होगा और खाया-पिया भलीभाँति हजम होने से शरीर पुष्ट और सुडौल होगा।

(२) ऊँचाई बढ़ाने के लिए : प्रातः काल दौड़ लगायें, पुल-अप्स व ताड़ासन करें तथा १ काली मिर्च के टुकड़े करके मक्खन में मिलाकर निगली जायें। पादपश्चिमोत्तानासन का नियमित आसन करें।

(३) नींद में डरना : १-२ ग्राम सौंफ १ कप पानी में डाल के उबालें तथा पानी आधा शेष बचने पर उतार के छान लें। इसे बच्चे को रात को सोने से पहले पिलाने से उसकी नींद में डरने की शिकायत दूर होती है।

स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु

(१) सिर में देशी गोघृत अथवा बादाम रोगन की मालिश स्मरणशक्ति को तीव्र करने में सहायक है। ललाट के आसपास दोनों ओर कनपटीवाले हिस्से में गोघृत से मालिश करने से सिरदर्द व सिर के अन्य रोग तथा नींद न

आने की समस्या भी दूर होती है ।

(२) शंखावली, गिलोय व यष्टिमधु चूर्ण को सम्भाग लेकर मिश्रण बना लें। आधा से २ ग्राम सौंफ का चूर्ण शहद के साथ खाने से भी स्मरणशक्ति बढ़ती है।

(३) गुलकंद खाने से शरीर में शीतलता व मस्तिष्क में ताजगी आती है, साथ ही स्मरणशक्ति को बल मिलता है।

ऋषि प्रसाद, मार्च २०२१

१३. संस्कृति सुवास :

श्री हनुमान जयंती

हनुमान चालीसा का वैज्ञानिक तथ्य

गोस्वामी तुलसीदासजी ने हनुमान चालीसा की रचना लोगों के मन से भय निकालने हेतु की थी। लेकिन हनुमान चालीसा में तुलसीदासजी ने हनुमानजी के चरित्र का वर्णन किया है। हनुमानजी अपने बचपन से ही बहुत-बहुत नटखट थे। एक दिन हनुमानजी के माता-पिता तपस्या हेतु आश्रम गए और उनकी माता ने कहा कि पके हुए लाल फल ही खाना। भूख के कारण हनुमानजी सूर्य को खाने के लिए उड़ गए और उन्होंने सूर्यदेव को मुँह में ले लिया। इस घटना का वर्णन करते हुए

तुलसीदासजी ने एक दोहा हनुमान चालीसा में भी लिखा है। इस दोहे में पृथ्वी से सूर्य की दूरी बताई गई है। दोहा इस प्रकार है :

जुग सहस्त्र योजन पर भानू।
लील्यो ताहि मधुर फल जानू ॥

इस दोहे का अर्थ सरल भाषा यह हैं कि हनुमानजी ने सहस्त्र योजन की दूरी पर स्थित भानु मतलब सूर्य को मीठा फल समझकर खा लिया था।

मन में बिना मतलब का भय हो तो यह पंक्ति पढ़ना चाहिए-

भूत पिशाच निकट नहीं आवे, महावीर जब नाम सुनावे ।

रोगों को दूर भगाना हो तो :

नासै रोग हरे सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत बीरा

प्राणों पर यदि संकट आ गया हो तो यह पंक्ति पढ़ें-

संकट कटै मिटै सब पीरा, जो सुमिरै हनुमत बलबीरा।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

पढ़ाई में आशातीत लाभ हेतु

विद्यार्थी अध्ययन-कक्ष में अपने इष्टदेव या गुरुदेव का श्रीविग्रह अथवा स्वस्तिक या ॐकार का चित्र रखें तथा

नियमित अध्ययन से पूर्व उसे १०-१५ मिनट अपनी आँखों की सीध में रखकर पलकें गिराये बिना एकटक देखें अर्थात् त्राटक करें। इससे पढ़ाई में आशातीत लाभ होता है।

१५. खेल : बीज मंत्र का खेल

इस खेल में सभी बच्चों को एक पंक्ति में खड़े होना है। केन्द्र शिक्षक सबसे पीछे वाले बच्चे को एक बीज मंत्र बोलेंगे। फिर वो बच्चा अपने आगे वाले बच्चे के पीठ में उंगली से बीज मंत्र लिखेगा फिर आगे वाले बच्चे को वह बीज मंत्र पहचानकर आगे वाले बच्चे के पीठ में लिखेगा। ऐसे सभी बच्चे अपने-अपने आगे वाले बच्चे के पीठ में मंत्र लिखेंगे। फिर अंत में केन्द्र शिक्षक सभी बच्चों को पूछेंगे कि उन्होंने अपने आगे वाले बच्चे के पीठ में क्या मंत्र लिखा।

जो बच्चा सही बताएगा, वह विजेता होगा।

मंत्र इस प्रकार है : ॐ, गं, रं, टं, बं।

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। फिर भोग लगाने के लिए निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।
दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर ॥

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

(घ) प्रार्थना : 'हम बापूजी के बच्चे अपने जीवन में वीर, धीर, संयमी और उत्साही बनेंगे और जीवन में महानता के रास्ते चलेंगे।

(च) 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 : अवतरण दिवस का यही संदेश है कि आप 'बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय' कार्य करके स्वयं परमात्मा में विश्रांति पा लो । बाहर से सुख पाने की वासना मिटाओ और सुखस्वरुप में विश्रांति पाते जाओ । समय बहुत तेजी से बीता जा रहा है । पतन का युग बहुत तेज रफ्तार से आगे बढ़ रहा है । उत्थान चाहनेवाले अपना उत्थान कर लो तो कर लो ।

३. आओ सुनें कहानी :

अपने जन्मदिवस व महापुरुषों के अवतरण दिवस पर क्या करें ?

(पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस : ११ अप्रैल)

अवतार होना, किसी महापुरुष का धरा पर आना अथवा भगवान का अवतरित होना यह विधि के विधान में एक व्यवस्था है। बहुत लोगों की माँग तो है लेकिन उसकी पूर्ति की दिशा नहीं है, एकता नहीं है। ऐसी माँगों के संकल्प एकत्र होकर जिन पुरुष में दिखाई देते हैं वे समाज में अवतार की नाईं पूजे जाते है। महात्मा बुद्ध हों, चाहे और कोई हो, चाहे समाज में आत्मविश्रांति देनेवाले महापुरुष हों।

समाज को शोषण से बचाकर अपने पैरों पर खड़ा करने और अविद्या, अहंकार को मिटाने के लिए मध्यरात्रि जो जिस अवतार को अवतरित होना पड़ा उसका नाम है 'कृष्णावतार'।

चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की नवमी को मध्याह्न के ठीक १२ बजे संसार के तापों से तप्त जीवों को मर्यादा की राह दिखाकर सुख-शांति का साम्राज्य देने हेतु जो अवतार हुआ वह है 'रामावतार'।

जो कंस, रावण जैसे के संहार का बड़ा निमित्त लेकर आये और दुष्टों का दमन करते हुए संसार को सही रास्ता दिखाये

उसे बोलते हैं

नैमित्तिक अवतार ।

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।...

(गीता :४.७)

जब-जब धर्म की हानि होती है और अधर्म जोर पकड़ता है तब-तब भगवान की शक्ति का, चेतना का अवतरण होता है ।

संतों का अवतरण **नित्य अवतार** श्रेणी में माना गया है । जैसे गुरु नानक, गोविंदसिंहजी, तेग बहादुरजी आये, संत कबीरजी, श्री रामकृष्ण, रामानुजाचार्यजी, वल्लभाचार्यजी, गोविंदपादाचार्यजी, गौरांग, साँई लीलाशाहजी आये । कभी कहीं, कभी कहीं ऐसे महापुरुषों के रुप में अवतरित होकर परमात्म-सत्ता समाज का हित करती है, उसको बोलते हैं 'नित्य अवतार' ।

आत्मसाक्षात्कार के पहले वर्षगाँठ ऐसे मनायें

संत-महापुरुष कहते हैं कि जब तक आत्मासाक्षात्कार नहीं होता है तब तक साधारण लोग जन्मदिन मनायें तो उन्हें यह करना चाहिए :

पहली बात, रो लेना चाहिए। जब-जब एक वर्ष पूरा हो तो याद करें कि जिसके लिए (परमात्मप्राप्ति के लिए) मनुष्य-जन्म था वह काम हुआ कि नहीं हुआ ? वह अभी नहीं हुआ तो उस दिन रो लेवें कि 'अभी तक परमात्मा का अनुभव नहीं हुआ, इतने वर्ष व्यर्थ गये ।'

स्वामी रामतीर्थ रोते थे कि 'अरे ! २१ साल बीत गये । २१ वाँ जन्मदिन है यह झूठी बात है, २१ साल हो गये। जब अपने जीवात्मा को परमात्मा के रूप में प्रकट देखेंगे तब हमारा सच्चा जन्म होगा ।'

दूसरी बात, वर्षभर में काम, क्रोध, लोभ, भय, चिंता से जो हानि हुई है, उसका सिंहावलोकन करके ऐसा मौका जीवन में फिर नहीं लायेंगे और इस आनेवाले वर्ष में फिर इतना दान-पुण्य करेंगे, इतना जप करेंगे... ऐसा कुछ-न-कुछ नियम बना लें।

तीसरी बात, प्रतिदिन ५-१० मिनट के लिए कमरा बंद करके ईमानदारी से कीर्तन करें ताकि छुपी हुई शक्तियों का विकास हो। इससे भक्ति की भावनाओं का विकास होता है, छुपा हुआ ज्ञान प्रकट होकर धधकता है, छुपा हुआ प्रेम

पल्लवित होता है और जीवन सुशोभित हलके फूल जैसा विकसित होता है।

जब-जब तुम्हारे इस शरीर का जन्मदिन हो तब-तब ऐसा कुछ-न-कुछ नियंत्रण बना लेना, नियम ले लेना कि तुम्हारे जीवन का विकास हो। **अपने द्वारा की हुई भलाइयाँ भूल जायें और किसीके द्वारा की हुई बुराई भी भूल जायें, आप जीवन में सुखी रहेंगे।** बीते हुए वर्ष और आनेवाले वर्ष की संधि है वर्षगाँठ। इस संधि में संधिदाता को पहचानने का संकल्प करना ही वर्षगाँठ मनाने का उद्देश्य है।

ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०२१

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) नैमित्तिक अवतार किसे कहते है ?

(२) किनका अवतरण नित्य श्रेणी में माना गया है उनके नाम बताये ?

(३) आप अपने जन्म को किस प्रकार मनायेंगे ?

४. भजन : अवतरण दिवस विशेष। मुबारक हो जन्मदिन (कव्वाली)।

https://youtu.be/LRAhHFSQKGY

५. उन्नति की उड़ान : शरीर का जन्म होना और उसका

जन्मदिन मनाना कोई बड़ी बात नहीं है बल्कि उसके जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लेना यह बहुत बड़ी बात है। जिन्होंने इस उद्देश्य को पूर्ण कर लिया है, ऐसे परब्रह्म-परमात्मा में जगे हुए महापुरुषों का अवतरण-दिवस हमें भी जीवन के इस ऊँचे लक्ष्य की ओर प्रेरित करता है, इसलिए वह उत्सव मनाने का एक सुंदर अवसर है और सबको मनाना चाहिए।

६. श्लोक :

न जायते म्रियते वा कदाचि-
न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

अर्थ : 'यह आत्मा किसी काल में भी न तो जन्मता है और न मरता ही है तथा न यह उत्पन्न होकर फिर होनेवाला ही है क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, सनातन और पुरातन है। शरीर के मारे जाने पर भी यह नहीं मारा जाता।'

७. गतिविधि : पूज्य बापूजी का अवतरण

शिक्षक : "बच्चों ! जब आप किसीके जन्मदिन पर जाते हो तो क्या देते हो ?"

बच्चें : ‘‘तोहफा।’’

शिक्षक : ‘‘बिल्कुल सही।’’

तो हम बच्चे बापूजी को अवतरण दिवस पर क्या भेंट करेंगे।

सभी बच्चों को अपनी गलती एक कागज पर लिखकर आश्रम जाकर व्यासपीठ या बड़दादा पर अर्पण करना है और संकल्प करना है कि आज के दिन से मैं ये गलती नहीं करुँगी या करुँगा।

८. वीडियो सत्संग: भूलकर भी जन्मदिन पर न करें यह गलती

https://youtu.be/F0I785Olaes

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे श्रीआशारामायण का एक-एक पाठ करेंगे और श्रीआशारामायण पाठ में बापूजी के बचपन का नाम ‘आसुमल’ कितनी बार आया है, अपने बाल संस्कार कॉपी में लिखकर लाना है। और पूज्य बापूजी के जीवन की चमत्कारिक घटनाएं जो श्री आशारामायण पाठ में आयी है वह सुनानी है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

विज्ञान शिक्षक : क्लास में सो रहे हो क्या ?

राजू : नहीं सर, गुरुत्वाकर्षण के कारण सर नीचे गिर रहा है ।

सीख : अर्थहीन बातें बोलना, अपना दोष छुपाना किसी विद्यार्थी को शोभा नहीं देता ।

११. पहेली :

सुख-दुःख में समता दिलाये, आये धरा पर अवतार लेकर ।
कौन ऐसे हयात महापुरुष, जो सबका मंगल चाहते ॥

(उत्तर- पूज्य संत श्रीआशारामजी बापू)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा :

शीतली प्राणायाम

गर्मियों में करने योग्य यह एक महत्वपूर्ण प्राणायाम है

लाभ : ✼ शीतली प्राणायाम आनंद व आह्लाददायक है ।

✼ यह शरीर को शीतल व मन को शांत करता है नेत्रों तथा कानों को सुख पहुँचाता है । अतिरिक्त गर्मी व पित्तदोष का शमन करता है ।

✼ भूख को नियंत्रित करता है एवं प्यास बुझाता है । पाचनशक्ति बढ़ाता है ।

विधि : ✻ सीधे बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें नेत्रों को कोमलता से बंद करें ।

✻ अब मुँह खोलकर होठों को अंग्रेजी वर्ण 'ओ' (०) के आकार में लायें व जिह्वा को होठों से बाहर निकालें और लम्बाई में मोड़ दें फिर उसमें से श्वास अंदर लें, जैसे आप किसी नली से वायु पी रहे हों ।

✻ फेफड़ों को वायु से पूर्णतया भर लेने के बाद जिह्वा को सामान्य स्थिति में लाकर मुँह बंद कर लें। ठोड़ी को कंठकूप पर दबाकर जालंधर बंध करें। मूलबंध के साथ श्वास को ५ से १० सेकंड तक रोके रखें। बाद में दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें ।

यह एक शीतली प्राणायाम हुआ । इस प्रकार तीन प्राणायाम करें । धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए इसे ५-७ बार तक कर सकते हैं ।

सावधानियाँ : शीतली प्राणायाम सर्दियों में नहीं करना चाहिए। निम्न रक्तचाप में तथा दमा, खाँसी आदि कफजन्य विकारों में यह प्राणायाम न करें ।

विशेष : इसे ज्यादा न करें, अन्यथा मंदाग्नि होगी ।

बिनजरूरी करने से भूख कम हो जायेगी ।

१३. संस्कृति सुवास : जन्मदिवस तुम ऐसा मनाओ..

भारतीय संस्कृति में जन्मदिवस मनाने का बहुत ही सुंदर तरीका बताया गया है। जन्मदिवस हर व्यक्ति की जिंदगी का महत्वपूर्ण दिवस होता है। पूज्य बापूजी ने जन्मदिवस मनाने का बहुत ही सात्विक व रोचक तरीका सिखाया है।

यह शरीर, जिसका जन्मदिवस मनाना है, पंचभूतों से बना है जिनके अलग-अलग रंग हैं। पृथ्वी का पीला, अग्नि का लाल, वायु का हरा व आकाश का नीला । थोड़े से चावल, हल्दी, कुमकुम आदि उपरोक्त पाँच रंग के द्रव्यों से रंग लें। फिर उनसे स्वस्तिक बनायें और जितने वर्ष पूरे हुए हों, मान लो ४, उतने छोटे दीये स्वस्तिक पर रख दें तथा ५वें वर्ष की शुरुआत के प्रतीक रुप में एक बड़ा दीया (चित्रानुसार) स्वस्तिक के मध्य में रखें।

फिर घर के सदस्यों से सब दीयें जलवायें तथा बड़ा दीया कुटुम्ब के श्रेष्ठ, ऊँची समझवाले, भक्तिभाव वाले

व्यक्ति से जलवायें। इसके बाद जिसका जन्मदिवस हैं, उसे सभी उपस्थित लोग शुभकामनाएँ दें। फिर आरती व प्रार्थना करें।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

जन्मदिवस के अवसर पर महामृत्युंजय मंत्र का जप करते हुए घी, दूध, शहद और दूर्वा घास के मिश्रण की आहुतियाँ डालते हुए हवन करना चाहिए। ऐसा करने से आपके जीवन में कितने भी दुःख, कठिनाइयाँ, मुसीबतें हों या आप ग्रहबाधा से पीड़ित हों, उन सभी का प्रभाव शांत हो जायेगा और आपके जीवन में नया उत्साह आने लगेगा। बच्चों को इस दिन अपने गत वर्ष का हिसाब करना चाहिए यानी कि वर्षभर में क्या अच्छा काम किया ? और क्या बुरे काम किये ? जो अच्छे किये उन्हें भगवान के चरणों में अर्पण करना चाहिए और जो बुरे कार्य किये उन्हें भूलकर आगे उन्हें न दोहराने व सन्मार्ग पर चलने का संकल्प करना चाहिए।

जन्मदिवस के दिन बच्चा 'केक' पर लगी मोमबत्तियाँ जलाकर फिर फूँक मारकर बुझा देता है। जरा सोचिये, हम कैसी उल्टी गंगा बहा रहे हैं ! जहाँ दिये जलानी चाहिए वहाँ बुझा रहे हैं ! पानी का गिलास होठों से लगानेमात्र से उस

पानी में लाखों कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं तो फिर मोमबत्तियों को बार-बार फूँकने पर थूक के माध्यम से केक में कितने कीटाणु प्रवेश करते होंगे ? जहाँ शुद्ध चीज खानी चाहिए वहाँ फूँक मारकर उड़े हुए थूक से जूठे, जीवाणुओं से दूषित हुए 'केक' को बड़े चाव से खा-खिला रहे हैं !

१५. प्रतिस्पर्धा खेल : श्री आशारामायण पाठ प्रतिस्पर्धा

केन्द्र शिक्षक बच्चों के दो ग्रुप बना देंगे, सबसे पहले सभी मिलकर श्रीआशारामायण पाठ की शुरुआत करेंगे फिर एक ग्रुप का कोई भी एक बच्चा श्रीआशारामायण पाठ का कोई भी दो-तीन शब्द का लाइन बोलेंगे जैसे- 'धर्म कामर्थ मोक्ष दे......' दूसरे ग्रुप का बच्चा लाइन पूरा करेगा। ऐसे ही दूसरे ग्रुप का बच्चा लाइन बोलेगा पहले ग्रुप का बच्चा लाइन पूरा करेगा । जिस ग्रुप के बच्चे सबसे ज्यादा लाइन पूरा करेंगे वह ग्रुप विजेता कहलायेगा ।

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 । फिर भोग लगाने के लिए निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें ।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन ।
दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ।।
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर ।।

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम अपना जीवन गुरु ज्ञान से, भक्ति, सेवा करके ऐसे सुंदर बनायेंगे कि हमारा जन्म और कर्म दिव्य बन जाये ।'

(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 प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : जो बाल्यकाल में भगवान का भजन करता है, सद्गुरु का सान्निध्य-लाभ लेता है, उसको भगवान जल्दी मिलते हैं।

३. आओ सुनें कहानी :

तुम्हारे तारणहार भी तैयार हैं, बस जगाओ अपनी निष्ठा को ! (वल्लभाचार्य जयंती १६ अप्रैल)

बूला मिश्र का जन्म लाहौर के एक सारस्वत ब्राह्मण के घर हुआ था। १० वर्ष की उम्र में वह शास्त्राध्ययन के लिए काशी गया। उसे ३ साल तक पढ़ाने के बाद उसके आचार्य

ने कहा : ''मैंने कई विद्यार्थियों को पढ़ाया परंतु तेरे जैसा ठूँठ मैंने आज तक नहीं देखा। लगता है तेरे भाग्य में विद्या है ही नहीं। मैं अब तुझे नहीं पढ़ा सकता।''

बूला मिश्र ने संकल्प किया कि 'जब तक मुझे विद्या प्राप्त नहीं होगी, तब तक मैं अन्न-जल ग्रहण नहीं करूँगा।' गंगा-किनारे जाकर वह ३ दिन तक भूखा-प्यासा बैठा रहा।

बालक की तपस्या से माँ सरस्वती प्रकट हुईं, बोलीं : ''वत्स ! तेरे भाग्य में विद्या नहीं है परंतु तू भगवान का भजन कर, उनकी कृपा से तू अवश्य विद्यावान हो जायेगा।''

बूला मिश्र बोला : ''मैं अब तक आपके लिए तड़प रहा था तो अब भगवान के लिए तड़पूँगा।'' अब वह वहीं बैठकर पूरी श्रद्धा से भगवन्नाम-जप करने लगा। भगवान प्रसन्न हुए, सरस्वती को भेजा।

बूला मिश्र बोला : ''आपने तो कहा था कि 'तेरे भाग्य में विद्या नहीं है', अब क्या हुआ ?''

सरस्वतीजी : ''सच्चे मन से भगवन्नाम का जप करने से भगवान तुझ पर प्रसन्न हुए हैं और तेरे भाग्य के कुअंक मिट गये हैं।''

''भगवान की प्रसन्नता से जब भाग्यहीन का भाग्य बदल

सकता है तो अब मुझे विद्या नहीं चाहिए, मैं भगवान को नहीं पाऊँगा ।''

पाँच दिन निकल गये थे । बूला मिश्र ने जल तक नहीं लिया । उसके दृढ़ संकल्प व सच्ची तड़प से प्रसन्न होकर भगवान ने साकाररूप में दर्शन दिये, बोले : ''वत्स ! मेरे दर्शन का परम फल यही है कि जीव अपने आत्मस्वरूप में जग जाय, आत्मविश्रांति पा ले । परंतु गुरुकृपा के बिना यह सम्भव नहीं है । मैं जब अवतार लेकर आता हूँ तो मुझे भी ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु की शरण में जाना पड़ता है । अतः तू अडेल जा, वहाँ तुझे वल्लभाचार्यजी मिलेंगे ।''

बूला मिश्र प्रसन्नतापूर्वक भोजन करके अडेल पहुँचा । वहाँ वल्लभाचार्यजी को देखते ही दंडवत् पड़ गया । आचार्यश्री प्रसन्न होकर बोले : ''तू धन्य है ! तूने दृढ़ हरिभक्ति से भगवान को भी प्रकट कर दिया ।''

बूला मिश्र : ''गुरुदेव ! भगवान के दर्शन तो हो गये परंतु भगवत्स्वरूप के आनंद का अनुभव तो नहीं हुआ । इसीलिए मैं आपकी शरण में आया हूँ, मुझे स्वीकार कीजिये ।

उसकी निष्ठा और विवेक देखकर वल्लभाचार्यजी ने उसे मंत्रदीक्षा दी । जिस बूला मिश्र को अक्षरज्ञान तक नहीं था,

वह गुरुमंत्र के जप और गुरुसेवा से वेद-शास्त्रों के ज्ञान में निपुण व अलौकिक अनुभवों का धनी होने लगा। ईश्वरप्राप्ति की तीव्र तड़प और गुरुजी की कृपा से शीघ्र बूला मिश्र को ईश्वर-तत्व का साक्षात्कार हो गया।

बूला मिश्र तो विद्या पाने के लिए घर से निकला था, तितिक्षा सही, बहुत कष्टदायक लम्बी यात्रा के बाद भगवान के दर्शन हुए, भगवान प्रसन्न हुए तब उसे गुरु मिले और भगवान के तत्व का साक्षात्कार हुआ। परंतु जो सीधे ऐसे हयात ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों को खोजकर उनकी शरण में पहुँच जाते हैं, उनके सौभाग्य का तो कहना ही क्या ! और जो ऐसे महापुरुषों के वचनों में अडिग श्रद्धा करके बूला मिश्र से भी सरलता से आत्मानुभव कर लेते हैं, ऐसे सौभाग्यशालियों को तो आपके-हमारे प्रणाम हैं !

नानक सतिगुरि भेटिऐ पूरी होवै जुगति ।
हसंदिआ खेलंदिआ पैनंदिआ,
खावंदिआ विचे होवै मुकति ॥

उन महादुर्लभ ब्रह्मज्ञानी सद्गुरुओं का बड़ा उपकार है। ब्रह्मज्ञान से सर्वथा अनजान लोग, जो संसारी छोटी-छोटी चाहें और मान्यताएं लेकर उनके पास आते हैं, उन्हें भी ये

करुणावान महापुरुष हँसते-खेलते, खाते-पहनते आत्मज्ञान का खजाना देकर मुक्ति-मार्ग की यात्रा कराते हैं।

ऋ.प्र. अगस्त २०१३

प्रश्नोत्तरी : १. बूला मिश्र कितने वर्ष के उम्र में, शास्त्र अध्ययन के लिए कहाँ गये ?

२. बालक की तपस्या से माँ सरस्वती प्रकट होकर क्या बोली ?

३. आत्मविश्रांति पाने के लिए, आत्मस्वरुप में जगने के लिए किसकी शरण में जाना पड़ता है ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

४. भजन : ऐ मेरे सद्गुरु प्यारे...

https://youtu.be/Ju5BR-jkeI8

५. उन्नति की उड़ान : हे विद्यार्थी ! तुम अगर अपने जीवन में अडिगता एवं दृढ़ पुरुषार्थ का आश्रय लोगे, आत्मज्ञानी महापुरुषों का संग करके उनसे दिव्य जीवन जीने की कुंजियाँ सीख लोगे तो वह दिन दूर नहीं जब तुम हजारों विघ्न-बाधाओं को पार करके परमात्मा प्राप्तिरुपी मंजिल हासिल कर लोगे।

-ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१७

६.साखी :

सुन्दर सदगुरु हैं मेरे, सुन्दर शिक्षा दीन्ह।
सुन्दर वचन सुनाय के, सबको सुन्दर कीन्ह॥

७. गतिविधि : इस सप्ताह बच्चे अक्षय तृतीया के निमित्त अपने माता-पिता व केन्द्र शिक्षक की मदद से गरीबों में अनाज वितरण कर सकते हैं या स्टॉल लगाकर शरबत व प्याऊ सेवा कर सकते हैं।

८. वीडियो सत्संग : अक्षय तृतीया खास।

https://youtu.be/PVXJ5iqqTYo

९. गृहकार्य : इस सप्ताह २२ अप्रैल को अक्षय तृतीया(पूरा दिन शुभ मुहूर्त) है। इस दिन सभी बच्चे संकल्प करें कि 'आज इतनी देर मौन रहूँगा, इतनी सारस्वत्य मंत्र जप करूँगा और थोड़ा अन्नदान करूँगा। इस प्रकार पूरे दिन का लाभ लें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

दो दोस्त आपस में कई दिनों बाद मिले। पहले ने दूसरे से कहा : "भाई ! क्या हाल चाल है ? मैं तुम्हारे लिये एक खास चीज लाया हूँ।"

दूसरे ने कहा : ‘‘क्या है जल्दी बताओ ?’’

पहले ने कहा : ‘‘तुम्हारे लिये तो ये बहुत काम की चीज है। ये है अकल की दवाई ! इसको खाओगे तो तुम्हारी अक्ल बढ़ जायेगी ।’’

दूसरे ने बड़ी उत्सुकता से कहा : ‘‘यार ! जल्दी दे दो, मुझे तो इसकी खास जरुरत है।’’

पहले ने कहा : ‘‘पहले ५०० रु. दो फिर मिलेगी।’’

दूसरे ने थोड़ा सोचा और फिर झट से ५०० रु. उसे दे दिये और दवाई लेकर खाने लगा। थोड़ा-सा खाया ही था कि उसे चीज जानी-पहचानी लगी। वह झट से बोल पड़ा : ‘‘अरे भाई ! ये तो गुड़ है।’’

पहला खिल-खिलाकर हँसता हुआ बोला : ‘‘देखा, आ गई ना अक्ल !’’

✻ **सीख** : अपनी अक्ल-होशियारी का उपयोग दूसरे की भलाई और परोपकार के लिये करना चाहिये, किसी को ठगने के लिये नहीं।

११. पहेली :

फूलों का है गंध से रिश्ता, समुंदर का है लहरों से।
अग्नि का है ताप से रिश्ता, हमारा सदियों से किससे ?

(उत्तर-परमात्मा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

ग्रीष्म ऋतु में कैसा हो आहार-विहार ?
(२० अप्रैल से २१ जून तक)

ग्रीष्म ऋतु में सूर्य अपनी किरणों से संसार के द्रव्यों तथा प्राणियों के जलीय सार भाग का अत्यधिकपान (शोषण) करता रहता है। अतः इस ऋतु में स्वादु (मधुर रस-प्रधान), शीतल द्रव (शरबत, पना आदि तरल पदार्थ) और स्निग्ध (घृत, तेल आदि से बने हुए) अन्न-पानों का सेवन करना चाहिए।'

जैसे गेहूँ, पुराने चावल, मूँग दाल, परवल, लौकी, पेठा, कुम्हड़ा, तोरई, बथुआ, चौलाई, अनार, तरबूज, पका हुआ मीठा खरबूजा, मीठे अंगूर, किशमिश, ककड़ी, आम, संतरा, नारियल पानी, गन्ने का रस, नींबू सत्तू, हरी धनिया, देशी गाय का दूध, घी, मिश्री आदि आहार एवं पेय पदार्थों का सेवन करना गर्मी के मौसम में हितकारी है।

१३. संस्कृति सुवास :

देवमूर्ति, ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष व देव वृक्षों की परिक्रमा

देवमूर्ति व ब्रह्मनिष्ठ महापुरुषों के चारों तरफ दिव्य आभामंडल

होता है ऐसे तो हर व्यक्ति के शरीर से एक आभा (ora) निकलती है किंतु ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष का आभामण्डल दूर-दूर तक फैला होता है। यदि वे महापुरुष कुंडलिनी योग के अनुभवनिष्ठ योगी भी हों तो उनका आभामंडल इतना व्यापक होता है कि उसे नापने में यंत्र भी असमर्थ हो जाते हैं। ऐसे आत्मारामी संत जहाँ साधना करते हैं, निवास करते हैं वह स्थल उनकी दिव्य आभा से, उनके शरीर से निकलनेवाली दिव्य सूक्ष्मतरंगों से सुस्पंदित, ऊर्जा-सम्पन्न हो जाता है। इस कारण ऐसे महापुरुष की परिक्रमा करने से तो लाभ होता ही है, साथ ही उनके सानिध्य से सुस्पंदित स्थानों की भी परिक्रमा से हमारे अंदर आश्चर्यजनक उन्नतिकारक परिवर्तन होने लगता है।

ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष द्वारा शक्तिपात किये हुए वटवृक्ष या पीपल वृक्ष। आज ये कलियुग के साक्षात् कल्पवृक्ष साबित हो रहे हैं। इनकी श्रद्धापूर्वक ७ परिक्रमा करने से लाखों-लाखों लोगों ने अनगिनत लाभ उठाये हैं। कितनों के रोग मिट गये,

कितनों के दुःख-संताप दूर हुए, कितनों की मनोकामनाएं पूर्ण हुई हैं तथा कितनों की आध्यात्मिक उन्नति हुई है।

जब श्रद्धालु अपना दायाँ अंग आराध्यदेव की ओर करके एवं मन-ही-मन प्रदिक्षणा की संख्या व संकल्प निश्चित करके प्रदिक्षणा करता है तो उसके शरीर, मन व बुद्धि पर इष्ट देवता की दिव्य तरंगों का विशेष प्रभाव पड़ता है। परिक्रमा के समय यदि मन से शुभ संकल्प व समर्पण-भावना के साथ सर्वसिद्धि-प्रदायक भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप-सुमिरन होता है तो मनः शुद्धि भी होती है और लौकिक, शारीरिक, सांसारिक और भी लाभ होते हैं। ऋषि प्रसाद जनवरी, २०२२

१४. क्या करें, क्या न करें ?

गर्मियों में स्वास्थ्य-सुरक्षा हेतु

क्या करें ?

✲ गर्मी के कारण जिनको सिरदर्द व कमजोरी होती है वे लोग सूखा धनिया पानी में भिगा दें और घिस के माथे पर लगायें।

✲ नाक से खून गिरता हो तो हरे धनिये अथवा ताजी कोमल दूर्वा का २-२ बूँद रस नाक में डालें।

✲ सत्तू में शीतल जल, मिश्री और थोड़ा घी मिलाकर घोल बना के पियें। यह बड़ा पुष्टिदायी प्रयोग है। भोजन थोड़ा कम करें।

✲ २० मि.ली. आँवला रस, १० ग्राम शहद, ५ ग्राम घी- सबका मिश्रण करके पियें तो बल, बुद्धि, ओज व आयु बढ़ाने में मदद मिलती है।

क्या न करें ?

✲ अति परिश्रम, अति कसरत, अति रात्रि जागरण, अति भोजन व भारी भोजन नहीं करें। भोजन में लाल मिर्च व गरम मसालों का प्रयोग न करें।

✲ गर्मियों में दही भूल के भी नहीं खाना चाहिए। इससे आगे चल के नस नाड़ियों में अवरोध उत्पन्न होता है।

✲ बाजारू शीतल पेयों से बचें। फ्रिज का पानी न पीयें, धूप में से आकर तुरंत पानी न पीयें।

१५. खेल :

इस खेल में चॉक से एक बड़ा-सा गोलाकार खींच ले उस बड़े गोले के अंदर में छोटे-छोटे गोलाकार बनाना है जितने

बच्चे की संख्या होगी, उससे एक गोलाकार कम बनाना है। अब एक बच्चा बीच में खड़ा रहेगा, केन्द्र शिक्षक भजन चलायेगा सभी बच्चे को बड़े गोलाकार के बाहर ही चारों तरफ धीरे-धीरे दौड़ना है अब केन्द्र शिक्षक भजन बंद कर देंगे जैसे ही भजन बंद होगा बीच में खड़े बच्चे को किसी छोटे गोलाकार में दौड़कर खड़ा हो जाना है अगर वह बच्चा गोलाकार में खड़ा हो गया तो जो बच्चा गोलाकार से बाहर रह गया वह खेल से बाहर हो गया और केन्द्र शिक्षक एक छोटा गोलाकार में क्रॉस कर देगा। फिर कोई दूसरा बच्चा बीच गोलाकार में खड़ा रहेगा ऐसे ही खेल आगे चलेगा जो बच्चा अंत तक रहेगा वह विजेता कहलायेगा।

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।फिर भोग लगाने के लिए निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।
दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन॥
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर॥

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

(घ) प्रार्थना : 'हे गुरुवर ! हम सब आपके छोटे से बालक है हम अज्ञानता वश इधर-उधर भटके नहीं, भटक भी जायें तो हमारा हाथ पकड़कर हमें थाम लेना हमारा जीवन आपके ज्ञान से सम्मोन्नत हो।'

(च) प्रसाद वितरण।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

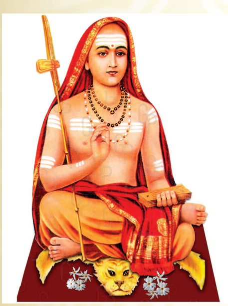
(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : सद्गुरु को पाना यह तो सौभाग्य है लेकिन उनमें श्रद्धा टिकी रहना श्रेष्ठ सौभाग्य है । सद्गुरु के ज्ञान व अनुभव को अपना अनुभव बना लेना यह परम सौभाग्य की पराकाष्ठा है ।

३. आओ सुनें कहानी :

आद्य शंकराचार्यजी का जीवन



जगद्गुरु आद्य शंकराचार्यजी का जीवनकाल मात्र ३२ वर्ष का था । धर्म व दर्शन के क्षेत्र में तो उनका बहुत बड़ा योगदान है । मानव-जीवन के अन्य पहलुओं के लिए

भी उनके सद्ग्रंथों से अमूल्य प्रेरणाएँ मिलती हैं ।

बालकों के लिए आदर्श : शंकर

आदर्श बालक का हृदय निर्मल व पारदर्शी होता है । वह जो सोचता है वही कहता है और उसी के अनुसार आचरण करता है । उसकी यह निखालिसता और सरलता ही सबको उसकी ओर आकृष्ट करती है ।

एक आदर्श बालक जिस लक्ष्य को अपना लेता है, उसको भूलता नहीं । लक्ष्य का निश्चय करके वह तुरंत उसे पूरा करने में जुट जाता है । वह धीर होता है और किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता है । इन सब गुणों से युक्त शंकर एक विलक्षण बालक थे । उनकी अल्प आयु में ही उनके पिता का देहावसान हो गया था । उन्होंने मृत्यु को निकट से देखा । छोटी-सी उम्र में ही वैराग्य के बीज उनके कोमल चित्त में अंकुरित हो गये । लगभग ७ वर्ष के उम्र में उन्होंने चारों वेदों व वेदांगों का अध्ययन पूर्ण कर लिया । कितनी तीव्र लगन थी उनमें ! कोई भी बालक ऐसी प्रतिभा को प्राप्त कर सकता है यदि वह शंकर की तरह जितेन्द्रिय, एकाग्रचित्त और जिज्ञासु बने तो ।

गुरुभक्तों के लिए प्रेरणास्त्रोत शंकर

अब बालक शंकर को ब्रह्मजिज्ञासा हुई । अतः किन्हीं ब्रह्मनिष्ठ सद्‌गुरु की खोज में वे अपने घर से निकल पड़े । श्री गोविन्दपादाचार्यजी को पाकर शंकर बहुत प्रसन्न हुए । गुरु से विनित भाव से प्रार्थना की : ''अधीहि भगवो ब्रह्म !'' अर्थात् भगवन् ! मुझे ब्रह्मज्ञान से अनुगृहीत करें ।

बालक को देखकर उन्होंने प्रश्न किया : ''वत्स ! तुम कौन हो ?'' बस, अपना परिचय देते हुए बालसन्यासी शंकर के मुँह से वाग्धारा प्रवाहित हो उठी :

न भूमिर्न तोयं न तेजो न वायुर्न खं नेन्द्रियं वा न तेषां समूहः ।।
अनैकान्तिकत्वात्सुषुप्त्येकसिध्द-स्तदेकोअवशिष्टः शिवः केवलोहम् ।।

''पृथ्वी नहीं हूँ, जल भी नहीं, तेज भी नहीं, न वायु, न आकाश, न कोई इन्द्रिय अथवा न उनका समूह भी । मैं तो सुषुप्ति में भी सर्वानुगत एवं निर्विकार रुप से स्वतः सिद्ध हूँ, सबका अवशेषरुप एक-अद्वितीय केवल शिवस्वरुप हूँ ।

गुरुगोविंदपादाचार्यजी ने बालक शंकर को अपने शिष्य के रुप में स्वीकार कर लिया और उन्हें विधिवत् सन्यास

की दीक्षा दी । वे गुरुचरणों में रहकर ब्रह्मसूत्र, महावाक्य चतुष्टय आदि की गहन शिक्षा लेने लगे ।

एक बार नर्मदा नदी में बाढ़ आ गयी । नदी का पानी बढ़कर गुरु गोविंदपादाचार्यजी की गुफा तक पहुँच गया । वे ध्यान में लीन थे । उन्हें किसी प्रकार का विक्षेप न हो इसलिए सन्यासी शंकर सेवा में तल्लीन थे । पानी बड़ी तेजी से बढ़ रहा था । परिस्थिति बड़ी विकट थी पर शंकर की गुरुभक्ति व सेवानिष्ठा भी अटूट थी । शंकर ने उठाया अपना कमंडल और गुफा के द्वार पर रख दिया । बस, नर्मदा की बाढ़ उसी कमंडल में अंतर्लीन हो गयी । शंकर का समर्पण और ब्रह्मज्ञान पाने की तड़प देखकर गुरुदेव का हृदय छलक पड़ा और गुरुकृपा ने शंकर को 'स्व' स्वरुप, ब्रह्मस्वरुप में स्थित कर दिया ।

इन्हीं शंकराचार्यजी ने अद्वैत वेदांत का प्रचार का भारतीय संस्कृति की धारा में प्रविष्ट हो चुके पलायनवाद, दुःखवाद, भेद-दर्शन, भ्रष्टाचार आदि दोषों को हटाया था।

ऋ.प्र. अप्रैल २०१७

प्रश्नोत्तरी : १. आद्य शंकराचार्यजी का जीवन कितने साल

तक था ?

२. कितने वर्ष के उम्र में चारों वेद-वेदांगों का अध्ययन पूर्ण कर लिया ?

३. शंकराचार्यजी के गुरु कौन थे ?

४. आद्य शंकराचार्यजी ने अपने गुरु को कैसे प्रसन्न किया ?

४. स्तोत्र पाठ : गुर्वष्टकम पाठ

https://youtu.be/AB5yeg4hoL4

५. उन्नति की उड़ान :

एक आदर्श बालक जिस लक्ष्य को अपना लेता है, उसको भूलता नहीं । लक्ष्य का निश्चय करके वह तुरंत उसे पूरा करने में जुट जाता है । वह धीर होता है और किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता है ।

ऋ. प्र. अप्रैल २०१७

६. साखी :

गुरु को सिर पर राखिये, चलिये आज्ञा माँहिं ।
कहै कबीर ता दास को, तीन लोक डर नाहिं ॥

७. गतिविधि : इस सप्ताह गंगा जयंती (२६ अप्रैल) है ।

इस बार सभी केन्द्र शिक्षक बच्चों को 'गंगा' की महिमा के बारे में बतायेंगे और फिर बच्चों से बाद में प्रश्नोत्तरी करेंगे ।

८. विडियो सत्संग : गुरुशिष्य का अद्भुत संबंध...

https://youtu.be/30k5xsEy0ZI

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे गुर्वष्टकम् स्तोत्र पाठ का कम-से-कम ५ श्लोक याद करके आयेंगे और केन्द्र में सुनायेंगे ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक : राघव, तुम बड़े होकर क्या बनोगे ?

राघव : सर, मैं आपकी तरह शिक्षक बनूँगा ।

अध्यापक : बहुत अच्छा ! मगर ये तो बताओ कि तुम शिक्षक क्यों बनना चाहते हो ?

राघव : क्योंकि आपकी तरह मुझे भी अपने से छोटे बच्चों को पीटने में बहुत मजा आता है ।

सीख : दूसरों के अच्छे गुण अपने में लाने चाहिए और दूसरों के दोषों की चर्चा भूलकर भी नहीं करनी चाहिए ।

११. पहेली :

ऊँचे पर्वत पर जन्म ले चलूँ, प्रयागराज में बहन से मिलूँ।
इठलाती बखलाती चलती, अंत में मैं प्रीतम से मिलती ॥

(उत्तर- गंगा)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : गर्मियों में विशेष लाभदायी : सत्तू

ग्रीष्म ऋतु में जौ-मिश्रित चने का सत्तू अत्यंत लाभदायी होता है । यह बल-वीर्यवर्धक वजन बढ़ाने में सहायक, रुचिकर, तृप्तिकारक, श्रमनाशक, प्यास व कफ-पित्त शामक, घाव एवं आँखों के रोगों में लाभदायी है। यह धूप, जलन, चलने की थकावट एवं व्यायाम करनेवालों के लिए हितकर है।

बनाने व सेवन की विधि : चने को भून के छिलके अलग कर लें। इनमें चने की अपेक्षा एक चौथाई भुने जौ मिलाकर पीस के सत्तू तैयार करें। सत्तू में शीतल जल, मिश्री तथा सम्भव हो तो घी मिलाकर, न अधिक गाढ़ा न अधिक पतला घोल बना के पीना चाहिए ।

सावधानी : भोजन के बाद, बिना मिश्री-जल मिलाये, रात्रि में, अधिक मात्रा में, गर्म करके, एक बार सत्तू खा के फिर से थोड़ी देर में दोबारा सत्तू का सेवन नहीं करना

चाहिए । ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१७

१३. संस्कृति सुवास : गंगा गौरव गान (२६ अप्रैल से ३० मई)

भारतीय संस्कृति में कलिमलनाशिनी गंगा की आपार महिमा है । प्राचीन मनीषियों ने इससे प्रभावित होकर अपनी भाव-पुष्पांजलियाँ विभिन्न स्वरुपों में अर्पित कर स्वयं को कृतकृत्य किया जाता हैं :

किं चाहं न भुवं यास्ये नरा मय्यामृजन्त्यघम् ।
मृजामि तदघं कुत्र राजंस्तत्र विचिन्त्यताम् ॥

'इस कारण से भी मैं पृथ्वी पर नहीं जाऊँगी कि लोग मुझमें अपने पाप धोयेंगे । फिर मैं उस पाप को कहाँ धोऊँगी ? भगीरथ ! इस विषय में तुम स्वयं विचार कर लो ।'

जैसा महत्वपूर्ण प्रश्न था, वैसा ही महाराज भगीरथ ने गूढ़ प्रत्युत्तर भी दिया :

क्यों है स्वच्छता जरूरी :

आज के आधुनिक विज्ञान सभी को स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता का अनुसरण करने की सलाह दे रहे है और कोरोना काल में भी स्वच्छता के महत्व को सभी ने जाना है परंतु बच्चों क्या आप जानते हैं हमारे संतो ने शारीरिक एवं मानसिक

स्वच्छता के बारे में कई सालों पहले ही बताया है ।

श्री रामानुजाचार्य जी 'आहार' पद का अर्थ कहते हैं 'भोजन' । भोजन में ३ प्रकार की शुद्धि आवश्यक है :

भोजन की जाति शुद्ध हो, माने वह स्वरूप से शुद्ध हो । मांसादि, प्याज, लहसुन आदि जाति से ही अशुद्ध भोजन हैं । भोजन में निमित्त-शुद्धि हो अर्थात् तब वह शुद्ध बर्तनों में बना व रखा गया हो तथा कोई अशुद्ध वस्तु उसमें न पड़ गयी हो या किसी का जूठा न हो ।

भोजन में आश्रय-शुद्धि हो, जैसे वह रजस्वला स्त्री, दुःखी मनुष्य के द्वारा न बनाया हो और बेईमानी या अधर्म की कमाई न हो । जो लोग अन्न से मन की उत्पत्ति मानते हैं, उनके मत में आहार का सब प्रकार से शुद्ध होना आवश्यक है । १ सब शुद्धियों में अर्थ की शुद्धि सबसे श्रेष्ठ है । जिसका अर्थ शुद्ध है वह स्वयं शुद्ध है, पानी-मिट्टी से की गयी शुद्धि ही शुद्धि नहीं है ।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

फेफड़ों की स्वस्थता व मजबूती के लिए

क्या करें

✻ प्रातः ३-५ बजे के बीच जीवनीशक्ति फेफड़ों में होती है अतः इस समय गौ-चंदन धूपबत्ती जलाकर दीर्घ श्वसन व प्राणायाम करें ।

✻ नियमित सूर्यस्नान, सूर्यनमस्कार, पाद-पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन, सर्वांगासन, हलासन का अभ्यास लाभदायी है ।

✻ घर के आस-पास तुलसी व पीपल के पौधे लगायें ।

✻ घर में साफ-सफाई रखें । स्नानागार, रसोईघर व शौचालय में वायु-निकासी पंखे लगायें।

क्या न करें

✻ मानसिक तनाव से बचें, अत्यधिक वजन उठाना अथवा अत्यधिक व्यायाम, अधिक उपवास, क्रोध आदि न करें ।

✻ फैक्ट्री व वाहनों से निकलनेवाले धुएँ, धूल व हानिकारक गैसों के वातावरण में ज्यादा देर न रहें ।

✻ परिश्रम के कारण श्वास की बढ़ी हुई गति को न रोकें ।

✻ जितनी इंच शरीर की लंबाई हो उतने किलो वजन बना रहे, अधिक कम-ज्यादा न होने दें ।

ऋ.प्र. फरवरी २०२१

१५. खेल : मंत्रों का ज्ञान

केन्द्र शिक्षक एक ही मंत्र के हर शब्द को अलग-अलग पर्चियों पर लिखना । जैसे : एक पर्ची पर 'ॐ', दूसरे पर्ची पर 'नमो', तीसरा पर्ची पर 'भगवते', चौथे पर्ची पर 'वासुदेवाय'। इसी तरह अलग-अलग मंत्रों अलग पर्चियों पर लिखकर पर्चियाँ खुली रखनी है । अब बच्चों को १ मिनट का समय दें । जो बच्चा कम समय में ज्यादा मंत्र को एक साथ कर देगा, वो विजेता होगा । मंत्र इस प्रकार है :

१. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

२. ॐ गं गणपतये नमः ।

३. ॐ हनुमते नमः ।

४. ॐ सूर्याय नमः ।

५. ॐ श्री सरस्वत्यै नमः ।

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। फिर भोग लगाने के लिए निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।
दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन॥
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर॥

(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 ॥

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 श्री विग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : जिसके हृदय में सद्गुरु की ज्ञान की ज्योत जग गयी उसका हृदयकमल सदा के लिए खिल जाता है ।

-ऋषि प्रसाद फरवरी, २००७

३. आओ सुनें कहानी :

महान-से-महान बना देता है सत्संग

(देवर्षि नारदजी जयंती : ६ मई)

५ साल का एक दासीपुत्र था । उसके पिता मर गये थे और विधवा माँ ऐसी थी कि जहाँ कहीं भी काम मिले - बर्तन धोने, झाड़ू लगाने आदि का, कर लेती थी, पक्की नौकरी नहीं

थी। गाँव में संत आये थे तो ब्राह्मणों ने उनकी सेवा के लिए उस दासी को भेज दिया। उसका पुत्र भी साथ आया। दासी तो अपनी रोजी - रोटी में लगे और बेटा सत्संग में बैठे। वही विधवा का अनाथ बालक आगे चलकर देवर्षि नारद बन गये। भगवान श्री कृष्ण भी उठ के उनका सत्कार करते हैं, युधिष्ठिरजी उनको प्रणाम करते हैं और कभी किसी समस्या के समाधान में क्या करना चाहिए ऐसा श्रीकृष्ण सोचते हैं तो नारदजी प्रकट हो जाते हैं।

लो ! भगवान को सलाह देनेवाली अक्ल आयी... किसको ? दासीपुत्र को। क्योंकि ब्रह्मज्ञान का सत्संग मिला न !

देवर्षि नारदजी इतने महान बने कि भगवान वेदव्यासजी को भी मार्गदर्शन देते हैं। वेदव्यासजी ने विश्व का प्रथम आर्षग्रंथ 'ब्रह्मसूत्र' रचा, १ लाख श्लोकवाला महाभारत रचा, १८ पुराण रच डाले फिर भी उनको लगा कि अभी तक लोग दुःखी हैं ! महापुरुष अपनी गलती खोजते हैं : 'मेरे शास्त्रों में, मेरे मार्गदर्शन में कहीं गलती हो गयी क्या ?' ऐसा सोचकर वेदव्यासजी चिंतित थे।

देवर्षि नारदजी आये, बोले : ''आपके शास्त्र में गलती नहीं है लेकिन जीव को जो रस चाहिए वह देनेवाले आत्मा-परमात्मा के भगवदीय ज्ञान का वर्णन नहीं किया गया तो जीव की नीरसता नहीं मिटेगी। आपने शास्त्रों में बताया कि 'यह कर्म करने से ये फायदे होंगे, यह कर्म करने से ये फायदे होंगे...' परंतु जिनकी बुद्धि छोटी है उनको तो जल्दी फायदे चाहिए।''

जैसे बच्चे को समझाओ कि 'हीरा इतना महँगा होता है, सोना व चाँदी इतने के होते हैं। ले बेटे ! यह सोना-चाँदी !' तो बच्चा सुना-अनसुना कर देगा और उसके आगे चॉकलेट , लॉलीपॉप, बिस्कुट आदि रखोगे तो तुरंत उठा लेगा। ऐसा ही ''आजकल के लोगों की बचकानी बुद्धि है, जल्दी मिलनेवाला लाभ देखते हैं परंतु परिणाम का पता नहीं रहता।

लोगों को परिणाम का पता न रहे तो आप कितनी भी छूट-छाट दो और धर्म-ग्रंथों को कितना भी उनके लिए अनुकूल करो, पट्ठे अँधेरी रात में ही दौड़ा करेंगे। इसलिए अँधेरी रात में उजाला करना है तो श्रीमद्भागवत

की रचना कीजिये ताकि भगवान की रासलीला, भगवान का माधुर्य, भगवान का चिंतन, मक्खन-चोरी... आदि-आदि लीलाओं से लोगों का मन भगवान के रस में लगे तो नीरस विकार छूट जायेंगे और रसवान हो जायेंगे ।''

भगवान वेदव्यासजी ने नारदजी का आदर किया और उनके कहे अनुसार ग्रंथ रचा 'श्रीमद्भागवत' । वह भागवत कैसा है ?

श्रीमद्भागवतं पुण्यमायुरारोग्यपुष्टिदम् ।

श्रीमद्भागवत आयु बढ़ा देता है, आरोग्य और पुष्टि दे देता है ।

पठनाच्छ्रवणाद् वापि सर्वपापैः प्रमुच्यते ।।

उसका पढ़ना-सुनना सब पापों से मुक्त कर देता है, पुण्यात्मा बना देता है ।

ऐसे भागवत की रचना वेदव्यासजी ने किसकी आज्ञा से की ? दासीपुत्र से ब्रह्माजी के मानसपुत्र बने नारदजी की आज्ञा से ।

तो कुछ भी हो जाय, कभी भी आप अपना हौसला मत खोना । जाति छोटी, उम्र छोटी, पढ़ाई तो क्या की होगी ५

साल की उम्र में उस जमाने में लेकिन ब्रह्मज्ञान का सत्संग मिल गया तो छोटी जाति, छोटी उम्र, छोटी अक्ल वाले ये दासीपुत्र भी आगे चलकर महान-से-महान देवर्षि नारदजी के रूप में सुविख्यात हो गये। ऋ. प्र. मई २०२१

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. दासीपुत्र का नाम क्या था ?

२. किन महापुरुष ने ब्रह्मसूत्र, महाभारत और पुराणों की रचना की ?

३. वेदव्यासजी क्यों चिंतित थे और उनकी चिंता का निवारण कैसे हुआ ?

४. भजन : नारायण नारायण संकीर्तन... ।

https://youtu.be/IDMMboSxgFY

५. उन्नति की उड़ान : हे वीरो ! हिम्मत करो, निर्भय बनो और गर्व करो कि तुम ऋषियों के लाल हो। दीन-दुःखियों व शोषितों की सहायता करो... शोषकों का विरोध करो... और निर्भय होकर आत्मपद में स्थिति प्राप्त कर लो। शाबाश... ईश्वर और संतों के आर्शीवाद तुम्हारे साथ हैं।

'हम भारत के लाल है' साहित्य से

६. साखी :

जिन्दगी के बोझ को, हँसकर उठाना चाहिए ।
राह की दुश्वारियों पर, मुस्कुराना चाहिए ।।

७. गतिविधि : इस सप्ताह बच्चे को एक ड्राइंग पेपर लेना है उसमें देवर्षि नारदजी का चित्र बनाना है और उसके नीचे उनके सद्गुण लिखना है । अच्छा चित्र बनाने वाले बच्चों को पुरस्कार दिया जायेगा ।

८. वीडियो सत्संग : नारदजी की महानता
https://youtu.be/nGcsbxJMPzc

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को 'गुरुगीता' का ५ श्लोक याद करने है और अपने बाल संस्कार कॉपी में भी लिखकर लाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बालक डॉक्टर से बोला : डॉक्टर साहब, मैं मोटा ताजा होना चाहता हूँ ।
डॉक्टर : बेटा, तू छिलके सहित फल खाया कर ।
दूसरे दिन बच्चे ने आकर कहा : डॉक्टर साहब, मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है ।
डॉक्टर : बेटे, क्या खाया था ?

लड़का : छिलके सहित नारियल खाया था।
सीख : कोई भी काम करते समय अपने सामान्य विवेक का उपयोग करना चाहिए।

११. पहेली :

सारे जग की भ्रमण करते आगे बढ़ते,
भगवान को सृष्टि की खबर सुनाते।
उनकी समस्या का समाधान भी करते,
बोलो जो ब्रह्माजी का मानसपुत्र कहलाते ॥

(उत्तरः देवर्षि नारदजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा -

गर्मीजन्य स्वास्थ्य-समस्याओं में लाभकारी उत्पाद

✻ लू से बचने के लिए 'पलाश शरबत' व ब्राह्मी शरबत।

✻ खुजली के लिए 'नीम अर्क' : १-२ चम्मच दिन में दो बार पानी से लें।

✻ कमजोरी व थकान में 'शतावरी चूर्ण' : २ ग्राम चूर्ण को दूध में मिश्री व घी मिलाकर सुबह अथवा शाम को लें।

✻ भूख बढ़ाने के लिए :

घृतकुमारी रस- २-२ चम्मच सुबह-शाम गुनगुने पानी

से लें।

लीवर टॉनिक टेबलेट : १ से २ गोली सुबह-शाम लें । उपरोक्त समस्याओं में १० से २० मि.ली. आँवला रस सुबह-शाम पानी के साथ लेने से लाभ होता है।

१३. संस्कृति सुवास :

कलश मांगलिकता का प्रतीक क्यों ?

सनातन धर्म में किसी भी शुभ कार्य को प्रारम्भ करने से पहले कलश स्थापना की परम्परा है। विवाह आदि शुभ प्रसंगों, उत्सवों तथा पूजा-पाठ, गृह प्रवेश, यात्रारम्भ आदि के अवसरों पर घर में भरे हुए कलश पर आम के पत्ते रखकर उसके ऊपर नारियल रखा जाता है और कलश की पूजा की जाती है। जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत कलश का उपयोग किसी-न किसी रूप में होता रहता है। दाह संस्कार के समय व्यक्ति के जीवन की समाप्ति के सूचकरूप में उसके शव की परिक्रमा करके जल से भरा मटका छेदकर खाली किया जाता है और उसे फोड़ दिया जाता है।

कलश में सभी देवताओं का वास माना गया है। हमारे शास्त्र में आता है कि ब्रह्मा, विष्णु, महेश की त्रिपुटी एवं अन्य सभी देवी-देवता, पृथ्वी माता और उसके सप्तद्वीप, चारों

वेदों का ज्ञान एवं इस संसार में जो-जो है वह सब इस कलश जल में समाया हुआ है।

भरा हुआ कलश मांगलिकता का प्रतीक है। मनुष्य-शरीर भी मिट्टी के कलश अथवा घड़े के जैसा ही है। जिस शरीर में जीवनरुपी जल न हो वह मुर्दा शरीर अशुभ माना जाता है। इसी तरह खाली कलश भी अशुभ माना जाता है। शरीर में मात्र श्वास चलते हैं, वह वास्तविक जीवन नहीं है परंतु जीवन में प्रभु-प्रेम का सत्संग, श्रद्धा, भगवत्प्रेम, उत्साह, त्याग, उद्यम, उच्च चरित्र, साहस आदि गुण हों तभी वह वास्तविक जीवन कहलाता है। इसी तरह कलश भी अगर दूध, पानी अथवा अनाज से भरा हुआ हो तभी वह कल्याणकारी कहलाता है। लो.क.से. २०२०

१४. क्या करें क्या न करें ?

✼ प्रातः ५ से ७ बजे के बीच जीवनीशक्ति बड़ी आँतों में होती है अतः उस समय मल-त्याग हेतु जरूर जायें ।

✼ शौच के समय टोपी या कपड़े से सिर व कान ढ़ककर रखने चाहिए। उस समय दाँत भींचकर रखने से दाँत मजबूत बनते हैं।

✼ शौच के बाद स्नान तथा पेशाब के बाद हाथ-पैर व मुँह

धोकर, कुल्ला करके शुद्धि करनी चाहिए। शौच के समय पहने हुए कपड़े भी धो लेने चाहिए।

✲ मल-मूत्र का आवेग आने पर उसे रोकना नहीं चाहिए।

✲ मल-मूत्र के वेग को रोककर या मल त्यागने के तुरंत बाद भोजन न लें।

✲ पेशाब करने के तुरंत बाद पानी न पीयें, न ही पानी पीने के तुरंत बाद पेशाब करें। ऋ.प्र. मई २०१९

१५. श्लोक पाठ प्रतियोगिता :

केन्द्र शिक्षक एक सप्ताह पहले अपने केन्द्र के बच्चों को जानकारी दें कि अगली केन्द्र में सभी बच्चे कोई भी श्लोक व पाठ याद करके आयेंगे और केन्द्र में आते ही नाम लिखवा लेंगे। केन्द्र शिक्षक बच्चों का बारी-बारी से नाम लेंगे जिस बच्चे का श्लोक उच्चारण स्पष्ट व सही रहेगा उनमें से ५ बच्चों को पुरस्कृत किया जाये।

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।

(क) श्रव श्वध पा सर फ श्र ॐश्रों श्वभ्रफ्ष पा सर प ष ि द्व फ श्र पच्छ व िमफ्ज्ञ ि श्र श्रश्रश्रढ पा श्व श्र श्रथश्रा िॐश्रव छज्य यप ज्ञ ि श्र श्रश्रश्रढ िॐ ा प्रण ऊ ् द्व श्रे श्रप्ऽ ख्र श्रे द्व श्रथयि ा प्रणे श्रप्ॐ ॐ श्रों श्र- श्रिषेपे श्रणफछश्रफ त श्रणश्रष श्रस र्सि ष ि ऊ ष श्र ा श्र यफ श्र ियऊ ष श्र स्श्रम ॐश्रव यणफसऊ 'धम ाश्रम् िणमफस्य स्य भसश्रप' श्रछम श्रश्र र ख्श्रप ि षथश्रु थप छिर्मे श्रपि य श्वर ख्श्रप पर ऊ ध धा प्रणमश्रे ् डश्रिर्पे र श्रा।

वें य पें यषथश्रश्र पणश्रर , ण ङ-ण ङ श्वर ख्श्रपभयभश्रध ।
थमेंश्र ध प भपश्र मश्रव्र्ष श्रव थय गय कश्रपभयभश्रध ।।
षें भण य श्र श्रभयस्थव्र , ज्ञ श्र प्रणें डश्र श्रभयस्थव्र ।
ध ष िर ् धश्र श्रभयस्थव्र , धमश्रा श्रा र ख्श्र श्रभयव्र य ।।

(ख) वव श्राध वव श्राध यणफ भम ा ?में श्रछ ि पज्ञ डिंयढ श्रभिॐश्र यधप ी श्रधश्र यधप श्र स।

(ग) श्राधश्र 'स्प खश्र ! स्भ षें श्राषर्थे द्व थश्रव प्रण थश्र धयश्रगश्रथश्र णश्र स्भ षें ऽ ा धषऽ ा धप णह्म श्रा श्र ध यि श्रा ष क ियस।'

(ङ) षश्र णयढ ।

✻ सेवाकार्य ✻

१. पूज्यश्री के अवतरण दिवस के निमित्त बाल संस्कार के बच्चों को साथ में लेकर शरबत वितरण व प्रसाद वितरण करें और अवतरण दिवस के दिन अपने बाल संस्कार के बच्चों का आश्रम में नाटिका करवायें व संकीर्तन यात्रा में बच्चों को तैयार कर झांकी निकालें।

२.अप्रैल महीने में (जिन स्कूलों में आपकी अच्छी पहचान है उन) स्कूलों में एक-दिवसीय विद्यार्थी शिविर या २-३ घंटे का योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम अवश्य करवायें।

३. समिति-सेवाधारी मिलकर बैठक का नियोजन कर गर्मी की छुट्टियों में विद्यार्थी शिविरों की तारीख निश्चित करें व शिविर शिक्षक और अन्य जानकारी के लिए बाल संस्कार विभाग अहमदाबाद का संपर्क करें।

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