बाल संस्कार केन्द्र
पाठ्यक्रम
अगस्त - २०२३

रक्षाबंधन की हार्दिक शुभकामनाएँ ।

मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव

“भाई तो हमारी लौकिक संपत्ति का रक्षण करते हैं किंतु संतजन व गुरुजन तो हमारी आध्यात्मिक संपदा का संरक्षण करके साधना की रक्षा करते हैं । कर्म में कुशलता अर्थात् अनासक्ति और समता में स्थिति कराकर कर्मबंधन से हमारी रक्षा करते हैं । उत्तम साधक अपने दिल की शांति और आनंद के अनुभव से ही गुरुओं को मानते हैं । साधक को जो आध्यात्मिक संस्कारों की सम्पदा मिली है वह कहीं बिखर न जाय, काम, क्रोध, लोभ आदि लुटेरे कहीं उसे लूट न लें, इसलिए साधक गुरुओं से उसकी रक्षा चाहता है । रक्षा की याद ताजा करने का दिन है रक्षाबंधन पर्व ।

-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. साखी :

साँचे श्राप न लागै, साँचे काल न खाय ।
साँचहिं साँचा जो चलै, ताको काह नसाय ॥

अर्थ : सत्य को किसीका श्राप नहीं लगता, सत्य को कोई मार नहीं सकता। सत्य के रास्ते पर जो सच्चाई से चलता है, उसको कोई हरा या मिटा नहीं सकता।

३. सुविचार : सत्य बोलना, प्रिय बोलना, हितावह, मधुर और थोड़ा बोलना, जीवन में व्रत रखना, परहित के कार्य करना- इनसे अंतः करण शुद्ध होता है।

४. आओ सुनें कहानी :

सत्यमेव जयते !

सदैव सत्य, प्रिय एवं हितकर बोलो । जो व्यक्ति झूठ बोलता है, उसकी वाणी का प्रभाव कम हो जाता है, उसके दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं और जो सत्य बोलता है, मधुर बोलता है, उसकी हिम्मत बढ़ जाती है । जो लोग बोलते है कि झूठ बोले बिना व्यापार नहीं चलता, उन लोगों को सत्य के प्रभाव का पता नहीं है ।

किसी सब्जीमंडी में एक लड़के ने फल-सब्जी का ठेला लगाया था। उसकी बगल में ही एक दूसरा लड़का भी फल-सब्जी बेचता था । एक दिन दोपहर को एक आदमी पहले लड़के के ठेले पर आकर एक बड़ा तरबूज हाथ में लेकर बोला : ''यह तरबूज अच्छा है ?''

लड़का : ''महाशयजी ! अच्छे तरबूज सब बिक चुके है। यह तरबूज दिखने में तो अच्छा जान पड़ता है लेकिन सड़ा और फीका है ।''

उस आदमी ने दूसरे ठेले में जाने से पहले उससे कहा : ''तू ईमानदार है लेकिन ऐसा करने से तेरी बिक्री नहीं होगी ।''

लड़के ने जवाब दिया : “मैं सत्य कहकर बेचूँगा। फिर बिक्री कम हो या ज्यादा, मुझे सब स्वीकार है।”

फिर वह आदमी बगलवाले ठेले पर गया और पूछा : “भाई ! यह ककड़ी ताजी है ?”

ककड़ी बेचनेवाले लड़के ने कहा : “हाँ साहब ! ताजी है।”

उस आदमी ने ककड़ी खरीद ली और घर चला गया। उसके जाने के बाद ककड़ी वाले लड़के ने तरबूजवाले लड़के से कहा : “तू मूर्ख है ! तुझे अपने माल के लिए ऐसा नहीं कहना चाहिए। देख, मैंने अपनी ककड़ी जो तीन दिन की थी, ताजी कहकर बेच दी। अब तुझको यह तरबूज फेंकना पड़ेगा।”

यह सुनकर उस लड़के ने कहा : “नहीं बिके तो इसकी मुझे फिक्र नहीं लेकिन मैं झूठ कभी नहीं बोलूँगा। मैं सच बोलता हूँ तो इससे मुझे बहुत शांति मिलती है।”

उधर उस आदमी ने ककड़ी काटी तो खराब निकली। उसने सोचा कि ‘ककड़ीवाले लड़के ने मुझे ठग लिया।’ अगले दिन से वह आदमी तरबूजवाले उस ईमानदार लड़के के ठेले

से ही सब लेने लगा। उस ककड़ी बेचनेवाले से वह कुछ भी नहीं लेता था। धीरे-धीरे उस फल बेचनेवाले लड़के की ईमानदारी की बात पूरे शहर में फैल गयी और उसके यहाँ बहुत से ग्राहक आने लगे। अंत में वह एक बहुत बड़ा व्यापारी बना परंतु उस पड़ोसी लड़के की कंगालियत पहले जैसी बनी रही।

झूठे आदमी की कीमत घट जाती है, उसकी विश्वसनीयता और प्रभाव चला जाता है। अपना आचरण-व्यवहार ऐसा होना चाहिए कि अपने लोग तो अपने पर विश्वास करें ही, दूसरे लोग भी विश्वास करें। दुकानदार पर ग्राहक की विश्वसनीयता होती है तभी वह सफल दुकानदार होता है।

प्रश्नोत्तरी : १. झूठ बोलने से क्या होता है ?

२. सत्य बोलने से क्या होता है ?

३. खरीदनेवाले आदमी को लड़के ने क्या जवाब दिया ?

४. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

५. योगासन : सिद्धासन

अलौकिक सिद्धियाँ प्रदान करनेवाला होने के कारण

इसका नाम सिद्धासन पड़ा है। सिद्ध योगियों का यह प्रिय आसन है।

विधि : आसन पर बैठकर पैर खुले छोड़ दें। अब बायें पैर की एड़ी को गुदा और जननेन्द्रिय के बीच रखें। दाहिनें 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 हैं। दोनों पैरों के तलवे जंघे के मध्य भाग में रहे। हथेली ऊपर की ओर रहे इस प्रकार दोनों हाथ एक-दूसरे के ऊपर गोद में रखें। अथवा दोनों हाथों को दोनों घुटनों के ऊपर ज्ञानमुद्रा में रखें। आँखें खुली अथवा बन्द रखें। श्वासोच्छवास आराम से स्वाभाविक चलने दें।

लाभ : सिद्धासन के अभ्यास से शरीर की समस्त नाड़ियों का शुद्धीकरण होता है। प्राणतत्व स्वाभाविकतया ऊर्ध्वगति को प्राप्त होता है। फलतः मन को एकाग्र करना सरल बनता है।

सिद्धासन में बैठकर जो कुछ पढ़ा जाता है वह अच्छी तरह याद रह जाता है। विद्यार्थियों के लिए यह आसन

विशेष लाभदायक है । जठराग्नि तेज होती है । दिमाग स्थिर बनता है जिससे स्मरणशक्ति बढ़ती है ।

६. प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता ...

https://youtu.be/uPeTKBQyDks

७. गतिविधि : जीवन में आधार किसका हो ?

शिक्षक (बच्चों से) : बच्चों को किताब दिखाते हुए यदि मुझे इस किताब को ऊंचाई पर रखना है तो मुझे क्या करना होगा ?

बच्चे : आधार देना होगा ।

शिक्षक : क्यों ?

बच्चे : क्योंकि आधार के बिना हम किसी भी चीज को ऊंचाई पर नहीं रख सकते ।

शिक्षक : ठीक कहा किसी भी वस्तु को ऊंचाई पर रखने के लिए आधार जरुरी है । ठीक उसी प्रकार अपने जीवन को भी ऊंचाई पर रखने के लिए जो पाप-ताप हर लेता है, जो सत्ता चेतनता आनंद भर देता है । आधार के बिना के आधार उलझा देते हैं, अतः परमात्मस्वरुप का आधार लोगे तो सदैव ऊंचाई पर रहोगे ।

८. वीडियो सत्संग : तनाव भरे माहौल में खुद को कैसे रखें पॉजिटीव...

https://youtu.be/_7SgBMBVgvM

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार की कॉपी में सत्य बोलने से क्या लाभ होता है ? और झूठ बोलने से क्या नुकसान होता है ? लिखकर लायेंगे और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

दोस्त : यार तुमने स्कूल आना क्यों छोड़ दिया ?

पप्पू : मेरे पापा कहते है कि १ जगह बार-बार जाने से इज्जत कम हो जाती है।

सीख : समझदार विद्यार्थी स्कूल न आने का बहाना नहीं ढूँढ़ता। बल्कि पढ़ाई मन लगा के करता है।

११. पहेली :

एक फूल है काले रंग का, सिर पर सदा सुहाए।
तेज धूप में खिल-खिल जाता, पर छाया में मुरझाए ॥

(उत्तर : छाता)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

वर्षा ऋतु का नमीयुक्त वातावरण जठराग्नि को मंद कर

देता है। शरीर में पित्त का संचय व वायु का प्रकोप हो जाता है, जिससे वात-पित्त का संचय व वायु का प्रकोप हो जाता है, जिससे वात-पित्त जनित व अजीर्णजन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है।

अपनी पाचनशक्ति अनुकूल मात्रा में हल्का सुपाच्य आहार लेना और शुद्ध पानी का उपयोग करना- इन २ बातों पर ध्यान देने मात्र से वर्षा ऋतु में अनेक बीमारियों से बचाव हो जाता है। शाम का भोजन ५ से ७ बजे के बीच में कर लें। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होता है।

इस ऋतु में शरीर की रक्षा करने का एक ही मूल मंत्र है कि पेट और शरीर को साफ रखा जाय अर्थात् पेट में अपच व कब्ज न हो और त्वचा साफ और स्वस्थ रखी जाय। आयुर्वेद के अनुसार कुपित मल अनेक प्रकार के रोगों को जन्म देता है। इससे गैस की तकलीफ, पेट फूलना, जोड़ों का दर्द, दमा, गठिया आदि की शिकायत हो जाती है। अशुद्ध और दूषित जल का सेवन करने से चर्मरोग, पीलिया, हैजा, अतिसार जैसे रोग हो जाते हैं।

बारिश में होनेवाली बीमारियाँ व उनका उपचार

(१) आँत की सूजन- जल गंदे पानी तथा दूषित खाद्य पदार्थों के सेवन से यह रोग फैलता है। इसमें उल्टी, पतले दस्त, बुखार, रसक्षय (शरीर में पानी की कमी) इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं।

प्राथमिक उपचार - सफाई का ध्यान रखें। नमक व शक्कर मिलाया हुआ पानी बार-बार पियें, जिससे रसक्षय न होने पाये। इसमें नींबू भी मिला सकते हैं। मूँग की दाल की खिचड़ी में देशी घी अच्छी मात्रा में डालकर खायें। अच्छी तरह उबाला हुआ पानी पीयें। भोजन ताजा, सुपाच्य लें।

(२) दस्त (दण्डानुज अतिसार) : उपरोक्त अनुसार।

(३) दमा : वर्षा ऋतु में बादलों के छा जाने पर दमे के मरीजों को श्वास लेने में अत्यधिक पीड़ा होती है। उस समय २० मि.ली. तिल का तेल गर्म कर पियें। तिल या सरसों के गर्म तेल में थोड़ा-सा सेंधा नमक मिलाकर छाती व पीठ पर मालिश करें। फिर गर्म रेत की पोटली से सेंक करें।

(४) सर्दी, खाँसी, ज्वर : वर्षाजन्य सर्दी, खाँसी, जुकाम, ज्वर आदि में अदरक व तुलसी के रस में शहद मिलाकर

लेने से व उपवास रखने से आराम मिलता है।

जठराग्नि को प्रदीप्त करने के उपाय

✻ भोजन में अदरक, हींग, अजवाइन, काली मिर्च, मेथी, राई, पुदीना आदि का विशेष उपयोग करें। तिल का तेल वात-रोगों का शमन करता है।

✻ भोजन में अदरक व नींबू का प्रयोग करें। नींबू वर्षाजन्य रोगों में बहुत लाभदायी है।

सावधानियाँ : वर्षाऋतु में पानी उबालकर पीना चाहिए या पानी में फिटकरी का टुकड़ा घुमायें, जिससे गंदगी नीचे बैठ जायेगी।

१३. संस्कृति सुवास : ध्यान

ध्यान लोग तो करते हैं परंतु अपनी मान्यता, अपनी समझ के अनुसार करते हैं, जिससे उन्हें ध्यान का पूरा लाभ नहीं मिल पाता। लेकिन पूज्य बापूजी जैसे योग के अनुभवी ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष का मार्गदर्शन जिनको मिल जाता है उनकी तो सहज में ही ध्यान की गहराइयों की यात्रा होने लगती है। ध्यान क्या है और वह कैसे करना चाहिए - इस संदर्भ में पूज्य बापूजी

के श्रीवचनों में आता है : ‘‘सब काम करने से नहीं होते हैं। कुछ काम ऐसे भी हैं जो न करने से होते हैं। ध्यान ऐसा ही एक कार्य है। ध्यान का मतलब क्या ? ध्यान है डूबना। ध्यान है आत्मनिरीक्षण करना... हम कैसे करते हैं यह देखना। कहाँ तक पहुँचे है यह देखना। कितना अपने आप को भूल पाए है यह देखना। सत्संग भी उसी को फलता है जो ध्यान करता है। ध्यान में विवेक जागृत रहता है, ध्यान में बड़ी सजगता, सावधानी रहती है।

‘करने’ से प्रेम कम करें, ‘न’ करने की ओर प्रीति बढ़ायें। जितना भी आप करोगे उसके अंत में ‘न’ करना ही शेष रहेगा। ध्यान अर्थात् न करना... कुछ भी न करना। जहाँ कोशिश होती है, जहाँ करना होता है वहाँ थकावट भी होती है। जहाँ कोशिश होती है थकावट होती है, जहाँ करना होता है, वहाँ थकावट भी होती है। जहाँ कोशिश होती है, थकावट होती है वहाँ आनंद नही होती, आलस्य प्रमाद भी नहीं होता अपितु निःसंकल्पता होती है, जो स्वयमेव होता है, वहाँ सिवाय आनंद के कुछ नहीं होता है।

- ऋ.प्र. जून २०२०

१४. खेल : दे ताली

इस खेल में सभी बच्चे गोलाकार में खड़े हो जायेंगे केन्द्र शिक्षक बीच में खड़ा रहेगा जब शिक्षक 'राम' बोलेंगे तो बच्चों को ताली बजाकर एक बार कूदना है, जब 'शिव' बोलेंगे तो एक ताली बजाना है, 'ॐ' बोलेंगे तो एक बार ताली बजाकर बच्चों को अपनी जगह में एक बार घूमना है, 'नारायण' बोलेगा तो बच्चों को एक ताली बजाकर झट से अपनी जगह में बैठकर उठना है। जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर होता जायेगा, जो अंत तक बचेगा वह विजेता कहलायेगा।

१५. 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) प्रसाद वितरण।

हे विद्यार्थी ! जिज्ञासु बनो।

विश्व की सारी बड़ी-बड़ी खोजें चाहें वे ऐहिक जगत की हो अथवा तात्विक जगत की हों, बौद्धिक जगत की हों, धार्मिक जगत की हों अथवा तात्विक जगत की हों - सब खोजें हुई हैं जिज्ञासा से ही। इसलिए अगर अपने जीवन को उन्नत करना चाहते हो तो जिज्ञासु बनो।

॥ 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. साखी :

बाल संस्कार के बच्चे हम, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे।
आत्मज्ञान की विजय पताका, पूरे विश्व में फैलायेंगे।

३. सुविचार : भारत को समर्थ राष्ट्र बनाना हो तो नयी पीढ़ी को बचपन से ही भगवन्नाम-जप, ध्यान, मौन, प्राणायाम, आदि का अभ्यास कराओ। इससे उनकी बुद्धि एकाग्र होती है और भीतरी सुषुप्त शक्तियाँ जागृत होने लगता हैं। तुम विश्वास पूर्वक इस राह पर कदम बढ़ाओ, मैं सफलता की जिम्मेदारी लेता हूँ। - 'हम भारत के लाल' पुस्तक से

४. आओ सुनें कहानी :

सच्ची स्वतंत्रता क्या है ?

(स्वतंत्रता दिवस : १५ अगस्त)

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज से किसी जिज्ञासु ने कहा : "स्वामीजी ! आजकल स्वतंत्रता के नाम पर बहुत कुछ नहीं होने जैसा भी हो रहा है । यदि किसी को कुछ समझायें तो वह यह कह देता है कि 'हम स्वतंत्र भारत के नागरिक हैं अतः हम अपनी इच्छा के अनुसार जी सकते हैं ।"

स्वामीजी ने कहा : "ऐसे मूर्ख लोग स्वतंत्रता का अर्थ ही नहीं जानते । स्वतंत्रता का अर्थ स्वच्छंदता नहीं है । हमारा देश १५ अगस्त १९४७ को स्वतंत्र हुआ परंतु इसका अर्थ यह नहीं है कि हमें जैसा चाहें वैसा करने का अधिकार मिल गया है । सच्ची स्वतंत्रता तो यह है कि हम अपने मन-इन्द्रियों की गुलामी से छूट जायें । विषय-वासनाओं के वश में रहकर जैसा मन में आया वैसा कर लिया- यह स्वतंत्रता नहीं बल्कि गुलामी है । मनमानी तो पशु भी कर लेता है फिर मनुष्यता कहाँ रही ?

भले ही कोई सम्पूर्ण पृथ्वी को अपने वश में कर ले, सभी

शत्रुओं को मार डाले परंतु यदि वह अपने मन को वश नहीं कर सका, अपने भीतर छिपे विकाररुपी शत्रुओं को नहीं मार पाया तो उसकी दुर्गति होना निश्चित है ।

एक दिन तुम अपने कमरे में गये और अंदर से ताला चाबी अपने पास रख ली। दूसरे दिन तुम जैसे ही अपने कमरे में घुसे, किसी ने बाहर से ताला लगा दिया और चाबी लेकर भाग गया। अब पहले दिन तुम कमरे में बंद रहकर भी स्वतंत्र थे क्योंकि कमरे से बाहर निकलना तुम्हारे हाथ में था। दूसरे दिन वही कमरा तुम्हारे लिए बंधनरुप बन गया क्योंकि चाबी दूसरे के हाथ में है ।

इसी प्रकार जब तुम अपने मन पर संयम रखते हो, माता-पिता, गुरुजनों एवं सत्शास्त्रों की आज्ञा में चल के मन को वश में रखते हुए कार्य करते हो, तब तुम स्वतंत्र हो । इसके विपरीत यदि मन के कहे अनुसार चलते रहे तो तुम मन के गुलाम हुए। भले ही अपने को स्वतंत्र कहो परंतु हो महागुलाम। विदेशों में बड़ी आजादी है। उठने-बैठने, खाने-पीने अथवा कोई भी व्यवहार करने की खुली छूट है। माँ-बाप, पुत्र-पुत्री सब स्वतंत्र हैं। किसी का किसी पर भी कोई

नियंत्रण नहीं है किंतु ऐसी उच्छृंखलता से वहाँ के लोगों का कैसा विनाश हो रहा है, यह भी तो जरा सोचो। मान, मर्यादा, धर्म, चरित्र सब नष्ट हो रहे हैं। वे मनुष्य होकर पशुओं से भी अधम हो चुके हैं। क्या तुम इसे आजादी कहते हो ? कदापि नहीं, यह आजादी नहीं महाविनाश है।

स्वतंत्रता मतलब उच्छृंखलता नहीं है। शहीदों ने खून की होली खेल के आप लोगों को इसलिए आदाजी दिलायी है कि आप बिना किसी कष्ट के अपना तथा समाज एवं देश का कल्याण कर सको। स्वतंत्रता का सदुपयोग करो, तभी तुम तथा तुम्हारा देश स्वतंत्र रह पायेगा अन्यथा मनमुखता के कारण अपने ओज-तेज को नष्ट करनेवालों को कोई भी अपना गुलाम बना सकता है।

ऋ. प्र., जुलाई २०१८

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. स्वामीजी ने स्वतंत्रता का क्या अर्थ समझाया ?

२. कोई भी व्यक्ति किसको अपना गुलाम बना सकता है ?

३. आजादी के नाम पर महाविनाश कैसे हो रहा है ?

५. भजन : भारत के नौजवानों ...

https://youtu.be/bLmdc-EO4bc

६. आसन : पवनमुक्तासन

शरीर में स्थित पवन यह आसन करने से मुक्त हो जाता है इसलिए इसको पवनमुक्तासन कहा जाता 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 अफरा हो तो इस आसन से लाभ होता है। प्रातः काल में शौचक्रिया ठीक से न होती हो तो थोड़ा पानी पीकर यह आसन १५-२० बार करने से शौच खुलकर होगा।

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

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 जमीन पर 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।

७. गतिविधि : केन्द्र शिक्षक एक सप्ताह पहले बच्चों को बतायें कि अगले सप्ताह केन्द्र में हम

सब मिलकर स्वतंत्रता दिवस मनायेंगे, और सभी बच्चों को अलग-अलग स्वतंत्रता सेनानियों की संक्षिप्त जीवन परिचय पढ़कर या सुनकर आना है (केन्द्रशिक्षक बच्चों को बता दें कि कौन किसका पढ़कर आयेंगे)। सभी बच्चे और शिक्षक मिलकर झंडा फहरायेंगे। फिर सभी बच्चे मिलकर राष्ट्रगान, देशभक्ति गीत गायेंगे, स्वतंत्रता दिवस

का उत्सव मनायेंगे और बच्चे-शिक्षक आपस में मिठाई खिलायेंगे। फिर बारी-बारी से एक-एक बच्चा सामने आयेगा स्वतंत्रता सेनानियों का जीवन परिचय बतायेंगे, केन्द्र शिक्षक साथ ही उनकी देशभक्ति व गुणों के बारे में बच्चों को बतायेंगे ताकि बच्चों के मन में देशभक्ति का गुण संचार हो सके।

८. वीडियो सत्संग : स्वतंत्रता दिवस

https://youtu.be/PAjrCHykJdQ

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे स्वतंत्रता दिवस पर चित्र बनाकर लायेंगे और अपने बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक को दिखायेंगे। जिस बच्चे का चित्र सबसे सुंदर रहेगा उनको ईनाम भी दिया जायेगा।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

बंटी : कल मैंने एक रॉकेट छोड़ा तो सीधा सूरज से टकरा गया।

मंटी : फिर क्या हुआ ?

बंटी : फिर मेरी पिटाई हुई।

मंटी : किसने पीटा ?

बंटी : सूरज की मम्मी ने यार और किसने।।

११. पहेली :

तीन रंगों का सुंदर पक्षी,
नील गगन और आसमान में भरे उड़ान।
यह है सबकी आँखों का तारा,
हम सब करते इसका सम्मान।

(उत्तर : तिरंगा झंडा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : शारीरिक-मानसिक आरोग्य हेतु संजीवनी बूटी : पैदल भ्रमण

प्रातः पैदल भ्रमण एक सुंदर व्यायाम है। यह संजीवनी बूटी के समान गुणकारी है। भ्रमण करते समय वायु स्नान या सेवन से शरीर में तेज, ओज, बल, कांति, स्फूर्ति, उत्साह एवं आरोग्य का संचार होता है, चित्त प्रसन्न होता है।

एक कहावत है : सौ दवा, एक हवा। ऋग्वेद (मंडल १०, सूक्त १८३, मंत्र १) में प्रार्थना की गयी है : हमारे हृदय के लिए शांतिदायक, वैभवकारक, औषधिरुप वायु प्राप्त हो अर्थात् हमें निरोग, पुष्टिकारक व आयुवर्धक उत्तम

वायु मिलती रहे ।

पैदल भ्रमण दिनचर्या का एक अंग हो

भारत में प्राचीनकाल से ही पैदल चलने का प्रचलन है। इसी का परिणाम है कि हमारे देश के लोग उतने बीमार व मोटे नहीं होते जितने पाश्चात्य देशों के होते हैं । बच्चे हो या बुजुर्ग, महिला हो या पुरुष- सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के लिए प्रातः भ्रमण निःशुल्क औषधि है ।

भ्रमण पूज्य बापूजी की दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है । पूज्यश्री कहते हैं : ''प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में वातावरण में निसर्ग की शुद्ध एवं शक्तियुक्त वायु का बाहुल्य होता है, जो स्वास्थ्य के लिए हितकारी है ।

प्रातः काल की वायु को, सेवन करत सुजान ।
तातें मुख छबि बढ़त है, बुद्धि होत बलवान ।।

भ्रमण शरीर के पृष्ठ भाग की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है । यह रक्तवाहिकाओं को खोल देता है, जिससे मांसपेशियों में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है । पैदल भ्रमण पीठ के नीचले भाग की

मांसपेशियों में जमा विषाक्त द्रव्यों को निकालकर लचीलापन प्रदान करता है। यह कैंसर, हृदयरोग, कमर-दर्द श्वास आदि रोगों में एंडोर्फिन नामक रसायन की मात्रा बढ़ती है जो प्राकृतिक दर्द-निरोधक है। प्रचुर मात्रा में भ्रमण चिंता, उदासी, थकान, उत्साह का अभाव आदि तनाव के लक्षणों में काफी कमी ला देता है। इससे एकाग्रता, प्रश्न हल करने की शक्ति, स्मृति व संज्ञानात्मक क्रियाओं में वृद्धि होती है।

भ्रमण का उत्तम समय क्या और कितना करें भ्रमण ?

पैदल भ्रमण का उत्तम समय प्रातःकाल ही है जो प्रातः काल भ्रमण नहीं कर सकते वे सायंकाल कर सकते हैं। प्रातः भ्रमण से दिनभर स्फूर्ति बनी रहती है। कहा गया है :

जल पीकर के शौच जा, टहल मील दो-तीन।
इनसे होंगी आपकी, कई 'व्याधियाँ क्षीण ॥

२-३ मील (३से ५कि.मी.) चल सकें तो अच्छा, नहीं तो प्रातःकाल गुनगुना या सामान्य पानी पीकर खुली हवा में आरम्भ में आधा कि.मी. से २-३ कि.मी. तो कोई भी स्वस्थ व्यक्ति आसानी से टहल सकता है।

हो सके तो कुछ समय पंजों के बल चलें। इससे पेट में संचित मलों का सरलता से निष्कासन होगा। जहाँ तक हो सके अकेले ही भ्रमण करें।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१७

१३. संस्कृति सुवास : स्वतंत्रता दिवस

जिसको नहीं निज देश पर, निज जाति पर अभिमान है।
वह नर नहीं पर, पशु और मृतक सामान है ॥

हमारे भारत देश में ऐसे योद्धाओं ने जन्म लिया जिन्होंने २०० साल से अंग्रेजों की गुलामी करते भारतीयों को आजादी दिलवायी।

देश के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर करनेवाले महान वीरों के संयम और सदाचारी भक्तों के पवित्र बलिदान से ही भारत अँग्रेजी शासन की दास्ता से मुक्त हो पाया है।

आज देश को आजाद हुए ७५ वर्ष हो चुके पर सोचने की बात है क्या हम वास्तव में स्वतंत्र है ? नहीं।

हम अभी भी अंग्रेजी के आधीन है। कैसे ? उनकी पाश्चात्य संस्कृति के अधीन है। देश को आजादी मिल गयी पर हमारी वास्तविक स्वतंत्रता कब होगी ?

जब से भारत के विद्यार्थी गीता, गुरुवाणी, रामायण, महाभारत की महिमा भूल गए तब से वे पाश्चात्य संस्कृति के अंधानुकरण का शिकार हो गए हैं।

गांधी जी को आजादी मिलने के बाद संदेश देने के लिए सम्बोधित करने को कहा तब उन्होंने बताया कि आजादी के समय इतनी कुर्बानियां हुईं तो इसमें हर्ष उल्लास वाली बात नहीं है बल्कि जिस राम ने हमें आजादी दिलाई उस राम को प्रार्थना करने का वक्त है :

जब तक बल, साहस, संयम नहीं होता आजादी की बात पर हम शोषित होते जा रहे हैं। देश को तोड़नेवाले षडयंत्रकारियों से बचे, बहुत मुश्किल से आजादी मिली है यूं ही न चली जाए। एक आजादी है सामाजिक ठंड की और दूसरी जीवात्मा को परमात्मा प्राप्ति की। दोनों ढ़ंग की आजादी प्राप्त कर ले। इसके लिए तन स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश सदा बना रहे।

हम बालक है तो क्या हुआ, उत्साही है हम वीर है।
हम नन्हे मुन्ने बच्चे ही, इस देश की तकदीर है ॥

तुम भी ऐसे बनो कि भारत फिर से विश्वगुरु पद पर

आसीन हो जाए। आप अपने जीवन काल में ही फिर से भारत को विश्वगुरु पद पर आसीन देखो और अपना वास्तविक स्वतंत्रता दिवस मनाओ।

१४. खेल : गुत्थम-गुत्था (https://youtu.be/NfShQtBM4SQ)

बच्चों की संख्या अनुसार दो ग्रुप बनाना है। दोनों ग्रुप के बच्चे एक-दूसरे का हाथ पकड़कर खड़े रहेंगे जैसे ही शिक्षक आगे बढ़ने का इशारा करेंगे बच्चों को पलट जाना है और भजन गाते हुए हाथों को गुथना है ध्यान रहे हाथ गुथते समय छूट न जाये। पूरा गुथ जाय तो गुथे हुए हाथों को वापस से खोलना है। जिस ग्रुप के बच्चे पहले जैसे वापस से खड़े हो जायेंगे वह विजेता ग्रुप होगा।

१५. 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) प्रसाद वितरण।

मैं कौन हूँ ?

ऐहिक जगत के जिज्ञासु होते-होते 'मैं कौन हूँ ?'

शरीर मरने के बाद भी मैं मरता हूँ, मैं आत्मा हूँ तो आत्मा का परमात्मा के साथ क्या संबंध है? ब्रह्म-परमात्मा की प्राप्ति कैसे हो ? जिसको जानने से सब जाना जाता है, जिसको पाने से सब पाया जाता है वह तत्व क्या है ?'' ऐसी जिज्ञासा करो। इस प्रकार की ब्रह्म-जिज्ञासा करके ब्रह्मज्ञानी-जीवन मुक्त होने की क्षमताएँ तुममें भरी हुई हैं।

॥ 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. साखी :

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

३. सुविचार : तुम्हारे सिवा कुछ था नहीं, है नहीं, हो सकता नहीं । इस त्रिकाल अबाधित सत्य को भूलाकर सुख-दुःख में उलझना, मिथ्या संसार की इच्छा करना अपने से धोखा करना है ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०२१

४. आओ सुनें कहानी :

भगवद्-बल की प्राप्ति का उपाय

(तुलसीदास जयंती : २३ अगस्त)

गिरनार के योगी योग शक्ति से आकाश मार्ग से उड़ के संत तुलसीदासजी के दर्शन करने गए। उन्होंने तुलसीदासजी से पूछा : "तुम कलियुग में रहते हो फिर भी काम से क्यों प्रभावित नहीं होते, इसका क्या कारण है ? कितने-कितने लोग तुम्हारा रामायण पढ़ के सुखी होते हैं। तुम्हारे पास इतनी शक्ति, इतना प्रभाव कैसे आया ? तुमने कौन-सी तपस्या की है और तुम्हारे पास किस मंत्र का बल है ?"

तुलसीदासजी बोले : "मेरे न योग, न जप, न तप, न पूजा- किसी का भी बल नहीं है, मैं तो भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं, भगवान के बल से ही सब कृपा हुई है ?" यह सुनकर सिद्ध लोग बड़े प्रसन्न हुए और सत्संग-वार्ता पूरी होने पर वापस लौट गये।

तुलसीदासजी जप तो करते थे परंतु भगवान को अपना मान के। तो ऐसे प्रकट होता है भगवान का बल ! आप भी भगवान को अपना और अपने को भगवान का मानकर भजन, सुमिरन, जप करो तो आपको भी भगवद्बल की प्राप्ति हो जायेगी। - ऋषि प्रसाद, जुलाई २०२१

✻ प्रश्नोत्तरी : १. संत तुलसीदासजी के दर्शन के लिए कौन और कैसे आये ?

२. योगियों ने तुलसीदासजी से क्या पूछा ?

३. इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

५. भजन : भज मन राम-राम ...

https://youtu.be/5s75fhludlg

६. आसन : मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है मछली। इस आसन में शरीर का आकार मछली जैसा बनता है अतः मत्स्यासन कहलाता है। प्लाविनी प्राणायाम के साथ इस आसन की स्थिति में लम्बे समय तक पानी में तैर सकते हैं।

ध्यान विशुद्धाख्य चक्र में। श्वास पहले रेचक, बर्हिकुम्भक, फिर पूरक और रेचक।

विधि : भूमि पर बिछे हुए आसन पर पद्मासन लगाकर सीधे बैठ जायें। फिर पैरों को पद्मासन की स्थिति में ही रखकर हाथ के आधार से सावधानीपूर्वक पीछे की ओर चित्त होकर लेट जायें। रेचक करके कमर को ऊपर उठायें।

घुटने नितंब और मस्तक के शिखा स्थान को भूमि के साथ लगाकर रखें। शिखा स्थान के नीचे कोई नरम कपड़ा अवश्य रखें। बायें हाथ से दायें पैर का अँगूठा और दायें हाथ से बायें पैर का अँगूठा पकड़ें। दोनों कुहनियाँ जमीन को लगायें रखें। कुम्भक की स्थिति में रहकर दृष्टि को पीछे की ओर सिर के पास ले जाने की कोशिश करें। दाँत दबे हुए और मुँह बन्द रखें। एक मिनट से प्रारम्भ करके पाँच मिनट तक अभ्यास बढायें। फिर अभ्यास खोलकर, कमर भूमि को लगाकर सिर ऊपर उठाकर बैठ जायें। पूरक करके रेचक करें।

पहले भूमि पर लेटकर फिर पद्मासन लगाकर भी मत्स्यासन हो सकता है।

लाभ : मत्स्यासन से पूरा शरीर मजबूत बनता है। गले, छाती व पेट की तमाम बीमारियाँ दूर होती हैं। आँखों की रोशनी बढ़ती है। गला साफ रहता है। श्वसन क्रिया ठीक से चलती है। कन्धों की नसें उल्टी मुड़ती हैं इससे छाती व फेफड़ों का विकास होता है। पेट साफ रहता है आँतों का मैल दूर होता है। रक्ताभिसरण की गति बढ़ती है। फलतः

चमड़ी के रोग नहीं होते। दमा और खाँसी दूर होती है छाती चौड़ी बनती है। पेट की चरबी कम होती है।

७. गतिविधि : शिक्षक (बच्चों से) : बच्चों हमारी एक आंख दूसरी आंख से कितनी दूर है ?

बच्चे : कुछ भी दूर नहीं पास-पास ही है।

शिक्षक : तो यदि हमें एक नेत्र से देखना हो तो हमें क्या करना होगा ?

बच्चे : दर्पण में देखना होगा।

शिक्षक : ठीक कहा।

जैसे एक नेत्र दूसरे नेत्र से कुछ भी दूर नहीं है तो भी एक नेत्र दूसरे नेत्र को नहीं देख सकता, वैसे ही आत्मा और ब्रह्म में भेद नहीं है तो भी सद्गुरु ज्ञान बिना आत्मा ब्रह्म को नहीं देख सकता। जब सद्गुरु अंतःकरणरुप हाथ में ज्ञान दर्पण देते हैं, तब आत्मा ब्रह्म का साक्षात्कार करके उसी में अभेद हो जाता है।

८. वीडियो सत्संग : **संत तुलसीदास जी जयंती**

https://youtu.be/ZPm0yOw70CY

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार नोट

बुक में तुलसीदासजी की ५-५ दोहे-पंक्तियाँ लिखकर लायेंगे और अपने बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

यात्री ट्रेन से उतरा, उसने संता से पूछा :-

यह कौन सा स्टेशन है ?

संता हंसा, और जोर से हंसा,

जोर-जोर से हंसा, हँसते-हँसते लोट-पोट हो गया और बड़ी मुश्किल से बोला :- पगले, ये रेल्वे स्टेशन है !

सीख : किसी की बात हमें नहीं समझ आता है तो दोबारा पूछकर फिर जवाब देना चाहिए, नासमझ बनकर हँसना नहीं चाहिए।

११. पहेली :

मूल नक्षत्र में जन्मे थे, माता गई स्वर्ग सिधार।
कठिनाई में बीता बचपन, फिर भी न मानी हार ॥

(उत्तर- संत तुलसीदासजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - बुद्धि विकसित करने का एक खास तोहफा (पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य प्रसाद)

एक खास तोहफा ! बुद्धि के विलक्षण लक्षण विकसित

हो जायें ऐसी बढ़िया बात है । अपने इर्द-गिर्द तुलसी लगा दें । एक तुलसी नहीं, तुलसी के कई पौधे लगा दें । तुलसी के पौधे में विद्युत तत्व का बाहुल्य होता है, जिससे हवामान तो बढ़िया रहेगा, साथ ही उसके औषधि लाभ भी मिलेंगे । तुलसी के इतने पत्ते तोड़ें जिससे १०-२० ग्राम रस बन जाय । फिर उन्हें घोट के थोड़ा पानी डालकर मिक्सी में घुमायें और थोड़ा फल का रस भी हो इसलिए साथ में पपीते का टुकड़ा या सेव डाल दें अथवा तो थोड़ा चम्मच भर के च्यवनप्राश डाल दें । बाजारु च्यवनप्राश नहीं, जो आश्रम में और समितियों के सेवाकेन्द्रों में मिलता है वह सात्विक च्यवनप्राश हो । तुलसी का रस फल के या च्यवनप्राश के साथ ४० दिन लें, बुद्धि गजब की सात्विक और विकसित होगी और शरीर के रोग भाग जायेंगे । बच्चों के लिए तो यह बड़ा कल्याणकारी वरदान है । जिन बच्चों ने सारस्वत्य मंत्र या गुरुमंत्र लिया है वे उसका जप करें अथवा जिन साधकों ने मंत्र लिया है वे उसका जप करके पीनेवाले को देवें और इसमें भी पीनेवाले भगवान सूर्य का थोड़ा मानसिक ध्यान कर लें फिर उसमें

दृष्टि डालें और 'हे बुद्धि के अधिष्ठाता देव ! मैं यह मिश्रण पीता हूँ, मेरी बुद्धि में ज्ञान का अद्‌भुत प्रकाश हो ।' ऐसा संकल्प करके पीयें तो बहुत लाभ होगा ।

१३. संस्कृति सुवास :

नारियल शुभ क्यों ?

भारतीय संस्कृति में नारियल को शुभ,समृद्धि, सम्मान, उन्नति तथा सौभाग्य का प्रतीक माना गया है । धार्मिक उत्सवों, पूजा-पाठ एवं शुभ कार्यों की शुरुआत में नारियल, समर्पित किया जाता है। इसे भगवान शिवजी का प्रतीक भी माना जाता है। शिवजी के ३ नेत्र होते हैं अतः यह भगवान शिवजी का परम प्रिय फल भी माना गया है ।

नारियल को संस्कृत में 'श्रीफल' कहा गया है । 'श्री' ऐश्वर्य का प्रतीक है अतः नारियल भी ऐश्वर्य, वैभव एवं सम्पन्नता का प्रतीक है । पवित्रता एवं आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से श्रीफल को श्रेष्ठ फल कहा गया है ।

मंदिर, आश्रम आदि धार्मिक स्थलों में नारियल चढ़ाने की परम्परा है। साथ ही यह औषधि गुणों से युक्त होने से विभिन्न शारीरिक व्याधियों से रक्षा करने में भी सहायक है।

अमृततुल्य जल से भरा हुआ होता है परंतु बाहर से बहुत कठोर होता है। इसी प्रकार सज्जन व साधकों को भीतर से मुलायम, दयालु एवं सबके प्रति सहानुभूतिपूर्ण हृदयवाला होना चाहिए, जिससे दुर्जन व्यक्ति तुम्हारी सज्जनता का दुरुपयोग न कर पायें, तुम्हें तुम्हारी धर्म-संस्कृति से, तुम्हारे ईश्वरप्राप्तिरुपी अमृतमय लक्ष्य से डिगा न पायें।

१४. खेल : सद्गुण धरो

केन्द्र शिक्षक जमीन में चॉक से एक गोलाकार खींचेगा उस गोलाकार के बाहर, छोटे-छोटे गोले बनाना है उसमें ऊपर बाजू में सदगुण लिखना है। जैसे- साहस, उद्यम, धैर्य, शक्ति, पराक्रम, आत्मविश्वास, आत्मबल, संयम, सदाचार आदि सदगुणों के नाम लिख सकते हैं। अब दो बच्चे गोलाकार के अन्दर आयेंगे बाकी बच्चे हर बार दूसरा-दूसरा भजन गायेंगे, जब केन्द्र शिक्षक बीच में ही कोई सद्गुण बोलेगा जो बच्चे गोलाकार के अंदर है उनको ध्यान से सुनकर उस सदगुण गोलकार में चले जाना है जो बच्चा सदगुण गोलकार में नहीं जा पायेगा वह खेल से बाहर। फिर कोई दूसरा बच्चा आयेगा और फिर से वही खेल आगे

पूज्य बापूजी ने नारियल चढ़ाने के तात्विक रहस्य तथा नारियल की उत्पत्ति के बारे में शास्त्र प्रसंग के माध्यम से समझाया है । "जैसे ब्रह्माजी ने तपोबल से सृष्टि बनायी ऐसे ही विश्वामित्रजी ने भी उपासना की और सृष्टि बनायी । ब्रह्माजी ने संकल्प से चावल, जौ, तिल बनाये तो विश्वामित्रजी ने संकल्प से मक्का, ज्वार, बाजरा बनाये । ब्रह्माजी ने जरायुज (जेरज) अर्थात् गर्भ में लिपटे हुए पैदा होनेवाले मनुष्य बनाये तो विश्वामित्रजी ने गर्भ धारण किये बिना ही पेड़ से मनुष्य पैदा करने की ठान ली और उसमें थोड़ी प्रगति भी की । जैसे मनुष्य का सिर है ऐसे ही जो नारियल है वह उनकी मनुष्य बनाने की प्रक्रिया की शुरुआत थी । बाद में वह सब अधूरा रह गया । उनकी संकल्पशक्ति भी वहीं रुक गयी ।

वही नारियल आज मठ-मंदिरों में भगवा व गुरुओं को चढ़ाया जाता है । अपना सिर अर्पण करने का प्रतीक है नारियल । यह अर्पण करना अर्थात् अपना अहं, अपनी मनमुखता अर्पण करना ।"

नारियल भीतर से नरम, स्वास्थ्यप्रद, मधुर एवं

बढ़ता रहेगा। अंत में जो एक बचेगा वह विजेता होगा।

१५. 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) 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. श्लोक :

भाषासु मुख्य मधुरा, दिव्या गर्विण भारती ।
तस्या हि काव्यं मधुरा, तस्मादपि सुभाषितानि ॥

३. सुविचार :

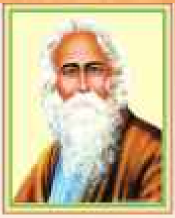
रक्षाबंधन पर धारण किया हुआ रक्षासूत्र सम्पूर्ण रोगों तथा अशुभ कार्यों का विनाशक है । इसे वर्ष में एक बार धारण करने से वर्षभर मनुष्य रक्षित हो जाता है ।'

४. आओ सुनें कहानी :

राखी के पतले धागे में कैसी है जादुई ताकत !

(रक्षाबंधन : ३० अगस्त)

सन् १९०५ में ब्रिटिश वायसराय और गवर्नर जनरल कर्जन ने बंगाल विभाजन का ऐलान किया था । उस समय



बंगाल में आज का पश्चिम बंगाल, बिहार, उड़ीसा और बांग्लादेश शामिल थे। बंगाल के बँटवारे का पूरे देश में भारी विरोध होने लगा। जब लोगों में आंतरिक एकता, संगठनात्मक बल होता है तो बाहरी शत्रु फूट डालने में सक्षम नहीं हो पाते हैं - इस सनातन संस्कृति के सिद्धांत को रवीन्द्रनाथ टैगोरजी ने व्यावहारिक रुप दिया। बंगाल के हिन्दुओं और मुसलमानों को आपसी भाईचारे का संदेश देने के लिए उन्होंने रक्षासूत्र का उपयोग किया। १६ अक्टूबर १९०५ को गंगा-किनारे से उनकी अगुआई में एक जुलूस शुरु हुआ। टैगोर कोलकाता की सड़कों पर चलते हुए लोगों को रक्षासूत्र बाँधते जा रहे थे। यहाँ तक कि मस्जिद में जाकर वहाँ के मौलवियों को भी राखी बाँधी।

देखने में तो वह राखी का पतला धागा था लेकिन उसके पीछे शुभ संकल्प ने जादुई काम किया। लोगों में आपसी प्रेमभाव, एकता, भाईचारा व संगठनबल बढ़ गया। फलस्वरूप कुछ समय के लिए बंगाल विभाजित होने से बच गया। संकल्पशक्ति के सदुपयोग हेतु भारत के ऋषियों-

महापुरुषों द्वारा स्थापित सुंदर व्यवस्था का एक उत्तम उदाहरण है रक्षाबंधन ।

प्रश्नोत्तरी : १. शत्रु फूट डालने में कब सक्षम नहीं होते ?

२. टैगोरजी ने सभी को राखियाँ बाँधी उसका जादुई परिणाम क्या देखने को मिला ?

✻ संस्कृति विशेष : क्यों प्रोत्साहित किया जाय संस्कृत को ?

(संस्कृत दिवसः ३१ अगस्त)

संस्कृत का अध्ययन क्यों ?

विलियम जोन्स ने जब संस्कृत की महिमा सुनी तो उन्होंने कठिन परिश्रम करके संस्कृत का अध्ययन किया । संस्कृत सीखने के बाद उन्हें जो उसकी महिमा-गरिमा की अनुभूति हुई, उसे उन्होंने सन् १७८४ में कलकत्ता में 'एशियाटिका सोसायटी' संस्था की स्थापना पर संस्कृत में भाषण देकर व्यक्त किया । वह भाषण इस प्रकार था :

'सौभाग्य से मेरे हाथ एक ऐसी कुंजी आ गयी है जिसके सहारे मैं संसार की भाषाओं का रहस्य बता सकने की क्षमता प्राप्त कर सका । वह कुंजी है 'संस्कृत भाषा' । यह निर्विवाद सत्य है कि यूरोप की ग्रीक, लैटिन, केल्टिक आदि

सभी प्राचीन भाषाएँ ही नहीं वरन् अंग्रेजी, फ्रेंच, जर्मन, इतालवी आदि अन्य यूरोपीय भाषाएँ भी इसी संस्कृत से प्रादुर्भुत हुई हैं । इनके अतिरिक्त प्राचीन फारसी तथा अवाचनीय फारसी की उत्पत्ति भी मूलतः संस्कृत भाषा से हुई है । ऐसी महत्वपूर्ण भाषा का अध्ययन विश्व के सभी लोगों को इसलिए भी करना चाहिए कि उनकी स्वयं की भाषाएँ भी इसी संस्कृत भाषा से जन्मी हैं ।

न्यूजीलैंड की एक फिकिनो नामक पाठशाला विद्यार्थियों के लिए संस्कृत पढ़ाने का प्रस्ताव रखते हुए कहती है कि "संस्कृत में व्याकरण और उच्चारण की अत्यंत सुंदर प्रणाली है, जो बच्चों को दुनिया की किसी भी भाषा का अध्ययन के लिए एक अत्यंत्तम आधार प्रदान करती है ।"

संस्कृत भाषा सांस्कृतिक ज्ञान एवं आध्यात्मिक ज्ञान-विज्ञान का शुद्ध स्त्रोत है । इसकी महिमा को स्वीकार कर ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के सान्निध्य में भगवद्गीता जैसे ग्रंथों के गूढ़रहस्य को समझ के मनुष्य अपने जीवन की परम लक्ष्य परमात्मप्राप्ति को भी साध सकता है ।

- ऋ.प्र. जुलाई २०१९

प्रश्नोत्तरी : १. संस्कृत की पढ़ाई क्यों जरुरी है ?

२. संस्कृत भाषा किसका स्त्रोत है ?

५. प्रार्थना : रक्षाबंधन की शुभकामनाएँ ...

https://youtu.be/f54Qw4peClM

६. आसन : चक्रासन

इस आसन में शरीर की स्थिति चक्र जैसी बनती है। अतः चक्रासन कहलाता है।

ध्यान मणिपुर चक्र में। श्वास दीर्घ, स्वाभाविक।

विधि : भूमि पर बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें। घुटनों से पैर मोड़कर ऊपर उठायें। पैर के तलवे जमीन से लगे रहें। दो पैरों के बीच करीब डेढ़ फिट का अंतर रखें। दोनों हाथ मस्तक की तरफ उठाकर पीछे की ओर दोनों हथेलियों को जमीन पर जमायें। दोनों हथेलियों के बीच भी करीब डेढ़ फीट का अन्तर रखें। अब हाथ और पैर के बल से पूरे शरीर को कमर से मोड़कर ऊपर उठायें। कमर को धीरे-धीरे पैर की ओर ले जाकर सम्पूर्ण शरीर का आकार वृत्त या चक्र जैसा बनायें। आँखें बन्द रखें। श्वास की गति स्वाभाविक चलने दें। चित्तवृत्ति मणिपुर

चक्र में स्थिर करें। आँखें खुली भी रख सकते हैं। एक मिनट से पाँच मिनट तक अभ्यास बढ़ा सकते हैं।

लाभ : मेरुदण्ड तथा शरीर की समस्त नाड़ियों का शुद्धिकरण होकर यौगिक चक्र जागृत होते हैं। लकवा तथा शरीर की कमजोरियाँ दूर होती हैं। मस्तक, गर्दन, पीठ, पेट, कमर, हाथ-पैर, घुटने आदि सब अंग मजबूत बनते हैं सन्धि-स्थानों में दर्द नहीं होता। पाचनशक्ति बढ़ती है। पेट की अनावश्यक चर्बी दूर होती है। शरीर तेजस्वी और फुर्तीला बनता है। विकारी विचार नष्ट होते हैं। स्वप्नदोष की बीमारी अलविदा होती है। चक्रासन के नियमित अभ्यास से वृद्धावस्था में भी कमर झुकती नहीं। शरीर सीधा तना हुआ रहता है।

७. गतिविधि : बाँधे अपने गुरुवर को राखी

बाल संस्कार केन्द्र के शिक्षक केन्द्र में महोत्सव मनायें। बच्चों अपने घर से वैदिक राखी बनाकर लायें।

इस दिन बच्चों से गुरुदेव का मानसिक पूजन करवायें। सभी बच्चे रक्षासूत्र अपने हाथ में रखें और केन्द्र शिक्षक प्रार्थना करवायें कि हे गुरुदेव ! हम यह रक्षासूत्र बाँधकर

यह प्रार्थना करते हैं कि हमारी प्रीति, हमारी भक्ति, हमारी श्रद्धा आपके चरणों में नित्यप्रति बढ़ती रहे । कैसी भी विकट परिस्थिति आये, हम आपके बताये पथ से कभी विचलित न हों। हे गुरुदेव ! हमारी श्रद्धा को आपमें सँभाले रखना ।

हे पूज्य बापूजी ! शुभ संकल्प से परस्पर पोषित करनेवाले इस पर्व पर हम सभी संकल्प करते हैं कि आपकी आयु, यश-कीर्ति खूब-खूब बढ़े । आपके दिव्य ज्ञान का हम सब पान करते रहें, आपका दिव्य ज्ञान जन-जन तक पहुँचे ।

फिर बच्चों से संकल्प करवायें कि हम संयमी-सदाचारी बनेंगे, अपने ओज-तेज बढ़ायेंगे और आपके दिव्य ज्ञान अपने आचरण में लाकर अपना जीवन चम-चम चमकायेंगे।'

हरि ॐ... ॐ... ॐ... ।

अब बच्चों से पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह पर रक्षासूत्र बाँधने को कहें।

साधकों ने है बाँधी प्रीत की डोरी की सद्गुरु आयेंगे ।

https://youtu.be/o1SJjg_CLg0

ये भजन का ट्रेक लगायें और झूमते हुए, गाते हुए रक्षासूत्र बाँधेंगे ।

८. वीडियो सत्संग : रक्षाबंधन संकल्प शक्ति का प्रतीक

https://youtu.be/t03egRc6vDk

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने घर से 'राखी-थाली सजावट' करके लायेंगे जिस बच्चे की सजावट सबसे सुंदर रहेगा उनको ईनाम दिया जायेगा । और सभी बच्चे रक्षाबंधन पर्व की महिमा के बारे में भी लिखकर लायेंगे ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पप्पू ने अमरुद लिया तो उसमें से कीड़ा निकला ।

पप्पू अमरुद वाले सेः इसमें तो कीड़ा है !

अमरुद वाला : ये किस्मत की बात है, क्या पता अगली बार ..मोटरसाइकिल निकल जाए ।

सीख : बिन जरुरी बातों से किसी को बेवकूफ नहीं बनाना चाहिए ।

११. पहेली :

कठोर पर पहाड़ नहीं, जल है पर समुद्र नहीं ।
जटाय पर योगी नहीं, मीठा पर गुड़ नही बताओ क्या ?

(उत्तर : नारियल)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

अनेक रोगों की एक दवा : नींबू

नींबू विभिन्न रोगों को नष्ट करनेवाले अनेक गुणों का भंडार है । यह अम्ल रसयुक्त, पचने में हल्का, प्यास को कम करनेवाला, पेशाब को खुलकर लानेवाला, कृमिनाशक तथा वायुशामक होता है ।

नींबू भूखवर्धक, भोजन में रुचि बढ़ानेवाला तथा पाचन में सहायक होता है। यह आँखों एवं हृदय के लिए हितकर है। पेटदर्द तथा बुखार में लाभदायी है । यह रक्तपित्त का शमन करता है । जिनकी जठराग्नि मंद हो गयी हो, जो कब्ज व हैजा रोग से ग्रसित हों ऐसे लोगों को नींबू खिलाना हितकर है ।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार नींबू में प्रबल कीटाणुनाशक शक्ति पायी जाती है तथा यह रोगप्रतिकारक क्षमता को बढ़ाता है। विटामिन 'सी' की प्रचुरता के कारण नींबू स्कर्वी रोग से सुरक्षित रखता है । इसमें साइट्रिक एसिड तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस आदि खनिज तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं। इसमें निहित बायोफ्लेवोनोइड्स नामक एंटी-ऑक्सीडेंट्स स्वास्थ्य के लिए लाभदायी हैं ।

नींबू के सेवन से त्वचा में निखार आता है, वजन कम करने में मदद मिलती है, रक्तदाब नियंत्रित रहता है तथा रक्तवाहिनियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है । यह हृदयरोगों, पक्षाघात, कैंसर आदि से रक्षा करता है। कैंसर होने पर यह औषधि के रुप में भी अत्यंत लाभदायी है। यह दाँतों व मसूड़ों के विभिन्न रोगों में भी फायदेमंद है ।

१ गिलास गुनगुने पानी में १ नीबू का रस व १ चम्मच शुद्ध शहद मिला के सुबह खाली पेट लेना मोटापे में लाभदायी है ।

लो.क.सेतु २०१८ जुलाई

१३. संस्कृति सुवास :

रक्षाबन्धन

हमारी भारतीय संस्कृति में रक्षाबंधन आत्मीयता और स्नेह के बंधन से पवित्र रिश्तों, पवित्र भावों को मजबूती प्रदान करने का पर्व है। यह मात्र रक्षासूत्र के रुप में राखी बाँधकर रक्षा का वचन ही नहीं देता वरन् संयम, स्नेह समर्पण, निष्ठा व संकल्प के द्वारा हृदयों को बाँधने का भी अवसर देता है। श्रीकृष्ण ने कहा है :

मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव ।

यह सम्पूर्ण जगत सूत्र में सूत्र के सदृश मुझमें गुँथा हुआ है।'

'सूत्र' अविच्छिन्नता का प्रतीक है क्योंकि सूत्र (धागा) बिखरे हुए मोतियों को अपने में पिरोकर एक माला के रुप में एकाकार बनाता है। इसी तरह रक्षासूत्र (राखी) भी लोगों को जोड़ता है।

१४. खेल : इस खेल में बहुत सारा गुब्बारा फुलाकर एक कमरे में या बरामदे में फैला देना है, बच्चों के दो ग्रुप बनाना है सभी बच्चों को अपने ग्रुप के साथ एक के बाद एक पंक्ति में खड़ा हो जाना है। अपने-अपने सामनेवाले के कंधे पर अपना दोनों हाथ रखेंगे और सभी बच्चों के आँखों में कपड़ा बाँध देना है। बच्चों को अंदाज से गुब्बारा ढूँढ़ना है और अंदाज से टोकरी ढूँढ़कर उसमें गुब्बारा डाल देना है ऐसे ही ५ मिनट का समय दिया जायेगा देखते हैं कौन से ग्रुप के बच्चे ५ मिनट में ज्यादा से ज्यादा गुब्बारा ढूँढ़कर टोकरी में इकट्ठा कर पाते हैं जिस ग्रुप के बच्चे ज्यादा गुब्बारा इकट्ठा कर ले वह ग्रुप विजेता कहलायेगा।

१५. 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) प्रसाद वितरण।

सेवाकार्य -:

✻ सभी साधक-सेवाधारी भाई-बहनें अपने क्षेत्र के स्कूलों में जाकर योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम करवायें।

✻ जो पुराने बाल संस्कार केन्द्र बंद हो गये हैं वह केन्द्र वापस से खुलवायें व नये बाल संस्कार केन्द्र खुलवाने का अभियान भी करें।

✻ सेवाधारी भाई-बहनें अपने क्षेत्र के आस-पास के साधकों को बुलाकर महीने में १ दिन बाल संस्कार केन्द्र प्रशिक्षण शिविर भी रखें। और सप्ताह में एक दिन सभी सेवाधारी सेवा-साधना मीटिंग भी रखें।

भारत बापू की जय

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