बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
दिसम्बर – 2023

तुलसी मानव-जीवन की रक्षक व पोषक यह स्वास्थ्य, लौकिक, अलौकिक व आध्यात्मिक- सभी दृष्टियों से उपयोगी है। तुलसीजी का पूजन, सेवन व रोपण करने से अनेक प्रकार के लाभ मिलते हैं। देवी भागवत में भगवान विष्णु ने तुलसी को सर्वपूज्या होने का वरदान दिया है।

-पूज्य बापूजी

बाल संस्कार केन्द्र शिक्षकों के लिए सूचना :-

१. बाल संस्कार केन्द्र को और भी रोचक व रसप्रद बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री का उपयोग करें।

✻ जम्पिंग म्यूजिक - हम बापूजी के बापूजी हमारे है

https://youtu.be/QAYKHZOGQo4?si=Jv5-hxVBigVGy2lh

✻ ॐकार गुँजन, ध्यान

https://youtu.be/zTHp6btJS0Y?si=BBtxvbcTPeawCoQR

✻ प्रार्थना- जोड़ के हाथ झुका के मस्तक

https://youtu.be/8UisaGphlyo?si=rdOloFrFWWLmxeWD

✻ त्राटक https://youtu.be/XxWfEjHbqCI?si=ZeFcBtlWUCH4N8ms

✻ बैकग्राउंड म्यूजिक

https://youtu.be/Kk3iYCaNC4s?si=juHBs-KCirP1Aknl

✻ खेल भजन https://youtu.be/hHCzhohPq24?si=bJEa9L-CRw0-2sNS

२. बच्चों से बीच-बीच में प्रश्न पूछते रहें ताकि वे एकाग्रता से सुने और ध्यान से बात को समझे । प्रश्न का जवाब देनेवाले बच्चों को साधुवाद या अनुकूलतानुसार छोटा-सा ईनाम दें ताकि दूसरे बच्चे भी एकाग्रता से सुनते रहें।

३. बाल संस्कार केन्द्र में बड़ी कन्याओं के लिए विशेष प्रसंग व मैटर दिया गया है जिनका लाभ उठा सकते हैं। (देखें पृष्ठ क्रमांक ४३ पढ़े)

४. प्रत्येक महीने में कोई न कोई एक प्रतियोगिता रखें जायेंगे जिसमें सभी बच्चे भागीदार हों। केन्द्र शिक्षक महीने के पहले सप्ताह में ही पाठ्यक्रम देख लें कि कौन-सी प्रतियोगिता है और बच्चों को पहले से ही प्रतियोगिता के लिए सूचित कर दिया जाये ताकि बच्चे अच्छे से तैयारी करके आयें और सहभागी बनें। (देखें पृष्ठ क्रमांक ४७ पढ़े)

केन्द्र शिक्षक ही अपने केन्द्र के बच्चों का जिन्होंने प्रतियोगिता में भाग लिया था उनमें से बच्चों की संख्यानुसार पहला, दूसरा, तीसरा ईनाम दे सकते हैं और बाकी बच्चों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए साधुवाद दें।

तो आइये जानते हैं इस महीने के प्रतियोगिता के बारे में - बच्चों आप सभी जानते है २५ दिसम्बर को तुलसी पूजन कार्यक्रम है। पाश्चात्य कल्चर के अंधानुकरण में २५ दिसम्बर से १ जनवरी तक लोग शराब, मांस, व्यभिचार की ओर बढ़ते जा रहे हैं जिससे अवसाद, आत्महत्या आदि की वृद्धि होती जा रही है। पवित्र धनुर्मास में विश्वमानव इन पतनकारी मार्गों से बचकर जीवन उन्नत बनाये इस हेतु पूज्य बापूजी द्वारा २०१४ से 'विश्वगुरु भारत कार्यक्रम' का शंखनाद किया गया था।

वकतृत्व स्पर्धा

॥ 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.प्राणवान पंक्ति :

जो खिलाने में मजा, वो आप खाने में नहीं।
जिन्दगी में तू किसीके, काम आना सीख ले॥

३. आओ सुनें कहानी :

मोती पश्चात्ताप के

सर्दियों का मौसम था। हाथ को हाथ नहीं सूझे ऐसा घना कोहरा छाया हुआ था। एक गरीब किसान का बेटा शीत-लहर की चपेट में आ गया। इलाज के लिए गाँव के कुछ हमदर्द लोगों ने पैसे इकट्ठे करके उसको शहर के एक

नामी डॉक्टर के पास भेजा। डॉक्टर ने पहले तो उस व्यक्ति को ऊपर से नीचे तक देखा और फिर बोला : ''तुम्हारे बच्चे की हालत गम्भीर है, इसके इलाज में पाँच हजार रुपये लगेंगे। इतने पैसे लाये हो ?''

उस गरीब आदमी की आँखों में आँसू भर आये। वह गिड़गिड़ाते हुए बोला : ''साहब ! मेरे पास अभी चार सौ रुपये हैं। आप इन्हें लेकर मेरे बेटे का इलाज कर दीजिये। मेरी इकलौती संतान है। मैं कैसे भी करके कुछ ही दिनों में आपकी पाई-पाई चुका दूँगा । साहब ! गरीब पर रहम कीजिये ।'' - ऐसा कहकर उसने अपनी पगड़ी उतारकर डॉक्टर के कदमों में रख दी और हाथ जोड़ लिये। डॉक्टर पढ़ा होगा किसी कॉन्वेट स्कूल में। उसने दुत्कारते हुए उस गरीब को बाहर निकलवा दिया। हाड़ कँपा देनेवाली ठंड में वह व्यक्ति अपने बच्चे को गोद में लिये रातभर बाहर बैठा रहा कि शायद डॉक्टर का दिल पसीज जाय, पर पत्थर पिघल सकता था उस डॉक्टर का हृदय नहीं ! आखिर सुबह होते-होते उस मासूम ने दम तोड़ दिया।

समय बीता, एक बार डॉक्टर अपने परिवार के साथ गाँव के अपने फार्म हाउस में छुट्टियाँ मनाने गया। वहाँ उसके बेटे को साँप ने डँस लिया। दवाइयों, इंजेक्शनों से जहर नहीं उतरा। बच्चे की हालत बिगड़ने लगी। उसके हाथ-पैर नीले पड़ने लगे, तब फार्म हाउस का चौकीदार पास के गाँव से जहर उतारनेवाले व्यक्ति को बुला लाया।

संयोगवश वह वही व्यक्ति था जिसके बेटे का इलाज करने से डॉक्टर ने मना कर दिया था। डॉक्टर को पहचानने में उस व्यक्ति को देर न लगी। वह सारा दृश्य उसकी आँखों के सामने से घूम गया। अपने आँसू छिपाते हुए उसने कोई जड़ी निकाली और पीसकर दंश के स्थान पर लेप कर दिया। धीरे-धीरे विष का प्रभाव दूर हुआ और कुछ ही देर में बच्चा उठकर बैठ गया। यह देखकर डॉक्टर की खुशी का ठिकाना न रहा। खुशी-खुशी में डॉक्टर ने सौ-सौ के नोटों का एक बंडल ही उस गरीब के हाथ में थमा दिया। पर वह व्यक्ति धन का गरीब था दिल का नहीं। उसने वे रुपये डॉक्टर के पैसे वापस करते हुए कहा :

‘‘साहब ! ये रुपये मेरी तरफ से आप रख लिजिये और जब कोई गरीब मासूम आपके पास आये तो इन पैसों से उसका इलाज कर देना, जिससे लाचारी के कारण किसी और को अपने प्राण न गँवाने पड़ें ।

ये शब्द डॉक्टर को तीर की नाईं लगे। एकाएक वह उस गरीब के चेहरे को बड़े गौर से देखने लगा। उसके चेहरे का रंग उतर गया । शर्म से सिर झुक गया और आँखों से पश्चाताप के मोती बरस पड़े। गरीब ने अपनी झोली उठायी और चल दिया। आज डॉक्टर को जीवन का सबसे बड़ा पाठ मिल चुका था । उसका हृदय बदल गया । उसकी शोषण की वृत्ति पोषण में बदल गयी।

जिसका हृदय किसी का कष्ट देखकर नहीं पिघलता उससे तो वह जड़ पेड़ कहीं ज्यादा अच्छा है जो थके-हारे राही को अपनी छाया तो देता है ! मानवीय संवेदनाविहीन मानव भले ही कितने बड़े ओहदे पर हो, कितनी ही धन-सम्पदा का मालिक हो पर वह सच्चा कंगाल है और जिसका हृदय दूसरे का दुःख देखकर उमड़ आता है, किसी की पीड़ा में पिघल जाता है, वह बाहर से भले गरीब दिखता हो पर वह

सच्चा धनवान है। पूज्य बापूजी कहते हैं :

अपने दुःख में रोनेवाले मुस्कुराना सीख ले।
औरों के दुःख-दर्द में काम आना सीख ले ॥
जो खिलाने में मजा, वो आप खाने में नहीं।
जिंदगी है चार दिन की, तू किसी के काम आना सीख ले ॥

-लोक क. सेतु दिसम्बर २०१०

✻ प्रश्नोत्तरी : १. गरीब आदमी अपने बच्चे को बचाने के लिए डॉक्टर से क्या कहा ?

२. डॉक्टर के बेटे को क्या हुआ था ?

३. गरीब ने डॉक्टर के पैसे वापस करते हुए क्या कहा ?

४. योगमृत : पादपश्चिमोत्तानासन

लाभ : पादपश्चिमोत्तानासन के सम्यक् अभ्यास से सुषुम्ना का मुख खुल जाता है और प्राण मेरुदण्ड के मार्ग में गमन करता है, फलतः बिन्दु को जीत सकते हैं। इस आसन के अभ्यास से मन्दाग्नि, वातविकार, कमर का दर्द, हिचकी, कोढ़, मलावरोध, अजीर्ण, उदररोग, कृमिविकार, सर्दी, खाँसी, कफ और चरबी नष्ट होते हैं। पेट पतला बनता है।

इस आसन से शरीर का कद बढ़ता है। शरीर में अधिक स्थूलता हो तो कम होती है। दुर्बलता हो तो दूर होकर शरीर सामान्य तन्दुरुस्त अवस्था में आ जाता है।

विधि : बिछे हुए आसन पर बैठ जायें। दोनों पैरों को लम्बे फैला दें। दोनों पैरों की जंघा, घुटने, पंजे परस्पर मिले रहें और जमीन के साथ लगे रहें। पैरों की अंगुलियाँ घुटनों की तरफ झुकी हुई रहें। अब दोनों हाथ लम्बे करें। दाहिने हाथ की तर्जनी और अँगूठे से बायें पैर का अँगूठा पकड़ें। अब रेचक करते-करते नीचे झुकें और सिर को दोनों घुटनों के मध्य में रखें। ललाट घुटने को स्पर्श करे और घुटने जमीन से लगे रहें। हाथ की दोनों कोहनियाँ घुटनों के पास जमीन से लगे रहें। हाथ की दोनों कोहनियाँ घुटनों के पास जमीन से लगें। रेचक पूरा होने पर कुम्भक करें। दृष्टि एवं चित्तवृत्ति को मणिपुर चक्र में स्थापित करें। प्रारम्भ में आधा मिनट करके क्रमशः १५ मिनट तक यह आसन करने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। प्रथम दो-चार दिन कठिन लगेगा लेकिन अभ्यास हो जाने पर यह आसन सरल हो जायेगा।

५. भजन : ऐ मेरे सद्गुरु प्यारे ...

https://youtu.be/Ju5BR-jkeI8?si=hl1t4wd4k15pjPTF

६. गतिविधि : बच्चों को पैसा दिखाते हुए पूछें कि क्या काम आता है। अगर आपको अभी पैसा मिल जाये तो क्या करोगे ?

(बच्चे अपनी जरुरत की चीजें खरीदने का कहेंगे।)

पर उसमें से एक बच्चे ने कोई जवाब नहीं दिया।

(शिक्षक के पूछने पर जवाब दिया)

मैं अपनी माँ के लिए गरम कपड़े खरीदूँगा।

शिक्षक : क्यों, तुम्हारी माँ के लिए गरम कपड़े तो तुम्हारे पिताजी भी खरीद सकते हैं तुम क्यों ?

क्योंकि मेरी माँ दिन रात मेहनत करती है परिवार के सभी लोगों की आवश्यकताओं की पूर्ति करती रहती है पर अपने लिए कभी कुछ खरीदती नहीं इसलिए खरीदना चाहता हूँ।

शिक्षक : बेटा, शाबाश !

ऐसे ही जैसे बहुत सारे लोगों के पास पैसे होते हैं पर वे सिर्फ अपने लिए सोचते हैं उनका पैसा, धन कोई काम का नही जो परहित में नहीं लगता। और जो अपने पैसों का सदुपयोग दूसरों की आवश्यकता पूर्ति या सेवा में लगाता

है उनका पैसा, धन पवित्र हो जाता है।

७. बुद्धि की कसरत : दो समतल दर्पण एक दूसरे से ६० डिग्री के कोण पर झुके हैं इनके बीच रखी एक गेंद के बने प्रतिबिम्बों की संख्या कितनी होगी ?

उत्तर : ५

८. वीडियो सत्संग : दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए।

https://youtu.be/Td_Hu_3V_30?si=FDrbngKdPfA8Pl17

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को दूसरों को मरीजों, गरीबों की मदद करने से क्या लाभ होता है अपने बाल संस्कार केन्द्र की कॉपी में लिखकर लाना है। और दूसरों की मदद करने का संकल्प लेना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मास्टरजी- एक तरफ पैसा और दूसरी तरफ अक्ल... । बताओ चिंटू तुम क्या चुनोगे ?

चिंटू - पैसा।

मास्टरजी - गलत, मैं तो अक्ल चुनता।

चिंटूबोला : आपकी बात भी सही है, क्योंकि जिसके पास

जो चीज नहीं होगी, वो वही चुनेगा।

सीख : कभी भी उल्टा-पुल्टा जवाब नहीं देना चाहिए।

११. पहेली :

सुख-दुख ना विचलित करें, ना ही मान-अपमान।
ये सद्‌गुण अपनाइये, शीघ्र हो आत्मज्ञान ॥

(उत्तरः समता)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : नींद में खर्राटे आये तो सावधान

४० प्रतिशत लोगों को खर्राटे थकान के कारण आते हैं और ६० प्रतिशत लोगों को जो खर्राटे आते हैं वे संकेत देते है कि शरीर में रोग जमा रहा है। इसका जल्दी इलाज करो, नहीं तो हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप की समस्या पैदा हो सकती है। किसी भी थोड़ी सी बीमारी में ज्यादा धक्का लग सकता है।

खर्राटे आते हैं तो उनको नियंत्रित करने का उपाय बताता हूँ। ५ ग्राम गुड़, १० मि.ली. अदरक का रस व संतकृपा चूर्ण मिला के थोड़ा-थोड़ा लो। खर्राटे बंद हो जायेंगे, कफ और कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित हो जायेगा। २१ दिन करो। फिर ५-

१० दिन छोड़ो, फिर करो। नाड़ियाँ साफ हो जायेंगी। केला, फलों का रस, मिठाई-इनका सेवन नहीं करना।

१३. खेल : आँखों से आँख जासूस

इस खेल में दो टीम बनाना है एक टीम वस्तु का चुनाव करती है और दूसरी टीम उस वस्तु का अनुमान लगायेगी। इस खेल को खेलने के लिए बच्चों को सबसे पहले अपनी अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें। इसके बाद बच्चे कमरे के चारों ओर देखें और वहाँ पड़ी किसी एक वस्तु को उठायें। केन्द्र शिक्षक बच्चों से कहें 'आँखों से आँख जासूस'। इसके बाद उस वस्तु के बारे में बच्चे को हिंट दें, जैसे कि उसका रंग, आकार आदि। खेल में जितना हिंट देंगे बच्चे उस वस्तु का अनुमान उतना ही सही तरीके से और जल्दी बता पाएँगे। अक्षर बच्चा सही जवाब देता है तो वह खेल में जीत जायेगा।

१४. 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 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) प्रसाद वितरण

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - संत ज्ञानेश्वरजी के ज्ञान में निष्ठा के बारे में।

॥ 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 :

काल्ह काम करना जोऊ, सो तो कीजै आज ।
मूल अविद्या-नींद ते, शीघ्र ही तू अब जाग ॥
शीघ्र ही तू अब जाग, आपना कर ले कारज ।
ऐसी मानव-देह फेर, कब मिलहै आरज ॥
कह गिरधर कविराय, काटकर भ्रम के जाल ।
लखो आपको ब्रह्म, काल का जो है काल ॥

३. आओ सुनें कहानी :

प्राणिनां देहमाश्रितः

(संत ज्ञानेश्वर जयंती : १० दिसम्बर)

संत ज्ञानेश्वर और उनके भाई-बहन निवृत्ति, सोपान एवं मुक्ताबाई को बहिष्कृत किया देख एक सज्जन को दया आयी और वह उन्हें अपने साथ पैठण ले गया। उन्हें गाँव में आया देख लोग रुष्ट हो गए और उन्हें भला-बुरा कहने लगे। एक पण्डित ने ज्ञानदेव की हँसी उड़ाते हुए कहा, ‘‘नाम इसका है- ज्ञानदेव ? मगर ज्ञान दो कौड़ी का भी नहीं है।’’ इससे ज्ञानदेव के स्वाभिमान को ठेस पहुँची। उन्होंने आवेश में कहा, ‘‘मेरा ज्ञान क्या पूछते हो ? मुझे सारे विश्व का ज्ञान है, विश्व के समस्त रुपों में मैं समाया हुआ हूँ। आपके ही नहीं, हर जीवधारी के रुप में...।’’ ‘‘बस, बस ! बस, बस !’’- पण्डित ने उनकी बात काटते हुए कहा, ‘‘बड़ा आया है शेखी बघारने वाला। देखता हूँ, किन-किन रुपों में तू समाया है। वह सामने जो भैंसा दिखायी दे रहा है, शायद वह भी तेरा ही रुप है !’’

‘‘हाँ, हाँ ! मेरा ही रुप है’’ - ज्ञानदेव ने उत्तर दिया। तब वह पण्डित उस भैंसे के पास गया और उसने उसकी पीठ पर थप्पड़ मारा और ज्ञानदेव की ओर व्यंग्य से देखा।

ज्ञानदेव ने तुरंत अपनी पीठ उसकी ओर कर दी और सब लोग यह देख चकित रह गये कि पण्डित की हथेली के निशान उनकी पीठ पर उभर आए थे।

किन्तु पण्डित पर उसका कोई असर न हुआ। वह बोला, ''इसमें कोई आश्चर्च की बात नहीं है। यह तो जादू से भी हो सकता है। यदि तुम इस भैंसे के मुँह से वेदमन्त्र सुनवाओ, तो जानूँगा कि तुममें भी ज्ञान है।''

तब ज्ञानदेव भैंसे के पास गये और उसकी पीठ पर हाथ फेरकर उन्होंने कहा, ''इस पण्डित की आज्ञा का पालन करो।'' ज्यों ही उन्होंने ऐसा कहा, भैंसे ने गम्भीर मानवीय वाणी में कहना शुरु किया - अग्निमीले पुरोहितम् यज्ञस्य देवमृत्विजं होतारं रत्नधातजम्... ।

यह देखते ही उपस्थित जन और भी आश्चर्यचकित रह गये। वह पण्डित और अन्य शास्त्री ज्ञानदेव के चरणों पर गिर पड़े और उन्होंने कहा, ''ज्ञानदेव ! मान गये। तुम साक्षात् भगवान् हो। तुम जगत का अवश्य कल्याण करोगे।''

- 'प्रेरक प्रसंग साहित्य से'

❋ प्रश्नोत्तरी : १. पण्डितजी ने ज्ञानदेव की हँसी उड़ाते

हुए क्या कहा ?

२. ज्ञानदेवजी ने उत्तर में क्या कहा ?

३. भैंस ने मानवीय वाणी में क्या कहा ?

४. योगामृत : सिद्धासन

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। पाचनक्रिया नियमित होती है। श्वास के रोग, हृदय के रोग, जीर्णज्वर, अजीर्ण, अतिसार, शुक्रदोष आदि दूर होते हैं। मंदाग्नि मरोड़ा, वातविकार, प्लीहा की वृद्धि आदि अनेक रोगों का प्रशमन होता है। पद्मासन के अभ्यास से जो रोग दूर होते हैं वे सिद्धासन के अभ्यास से भी दूर होते हैं और पद्मासन के अभ्यास से जो लाभ होते हैं वे सिद्धासन के अभ्यास से भी होते हैं।

विधि : आसन पर बैठकर पैर खुलें 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 जंघा के मध्य भाग में रहें। हथेली ऊपर की ओर रहे इस प्रकार दोनों हाथ एक-दूसरे के ऊपर गोद में रखें। आँखें खुली अथवा बंद रखें। श्वासोच्छ्वास आराम से स्वाभाविक चलने दें। भ्रूमध्य में, आज्ञाचक्र में ध्यान केन्द्रित करें। पाँच मिनट से लेकर तीन घण्टे तक इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। ध्यान की उच्च कक्षा आने पर शरीर पर से मन की पकड़ छूट जाती है।

५. भजन : एक नाम जपूँ मैं सदा ...

https://youtu.be/e986A08oMlQ?si=EJpKpX_qoVJyQG8l

६. गतिविधि : केन्द्रशिक्षक : बच्चों को पेन, पेन्सिल, घर, मोबाइल, माता-पिता दिखाते हुए बोलना है कि इन सभी में वर्षों तक साथ देने वाला कौन है ?

(सभी बच्चे अलग-अलग जवाब देंगे।)

केन्द्र शिक्षक : अच्छा बताओ मरने के बाद भी इनमें से कौन साथ देगा ?

(बच्चे अपना-अपना जवाब देंगे)

शिक्षक : इनमें से कोई साथ नहीं दे सकता न, देखिये बच्चों, कितनी भी प्रिय वस्तु क्यों न हो, हम उसे सँभाल कर नहीं रख सकते। ठीक ऐसे ही हम जीवन में कितना भी धन कमा लें, कितनी भी डिग्री पा लें, कितना भी नाम-इज्जत कमा लें पर मृत्यु का झटका सब छुड़वा देता है इसलिए समय रहते जो सदा साथ देते हैं ऐसे भगवान् का जप और ध्यान करते रहना चाहिए ।

७. बुद्धि की कसरत : एक व्यक्ति घूमते स्टूल पर बाहें फैलाये खड़ा है। एकाएक वह बाहें सिकोड़ लेता है तो स्टूल का कोणीय वेग क्या होगा ?

उत्तर : बढ़ जायेगा।

८. वीडियो सत्संग : संत ज्ञानेश्वरजी की पुण्यतिथि

https://youtu.be/JBC66HqBKwk?si=6fV7zwc74OJ2M7kk

९. गृहकार्य : बीते हुए सप्ताह में बच्चों ने कौन-कौन से सेवाकार्य, सत्कर्म किये अपने बाल संस्कार कॉपी में लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

टीटू - सर, लोग हिन्दी या इंग्लिश में ही क्यों बोलते

हैं ? गणित में क्यों नहीं ?

मास्टरजी - ज्यादा ३-५ मत करो, ९-२ ११ हो जाओ, नहीं तो ५-७ खींचकर दूँगा तो ६ के ३६ नजर आयेंगे और ३२ के ३२ बाहर निकल आयेंगे।

११. पहेली :

जिनके सभी भाई ब्रह्मज्ञानी, भैंसे से बुलवाए वेद वाणी।
कौन ऐसे थे संत आत्मज्ञानी, गीता पर टीका लिखे नामी ॥

(उत्तर : संत ज्ञानेश्वरजी)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : सर्दी में पुष्टिदायी प्रयोग

खजूर व नारियल के पौष्टिक लड्डू

लाभ : ये लड्डू रक्त, वीर्य, कांति व बुद्धिवर्धक हैं शरीर तो हृष्ट-पुष्ट करनेवाले हैं तथा मस्तिष्क व हृदय को ताकत देनेवाले हैं। ये सभी के लिए उपयोगी हैं, बच्चों व गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष लाभदायी हैं।

विधि : भिगोकर गुठली निकाले हुए २०-२५ खजूर १ कच्चे नारियल की गिरी के साथ पीस लें। फिर इस मिश्रण को १०-१५ ग्राम देशी गाय के घी में धीमी आँच पर पानी

सूखने तक भूनें। भुनने पर इलायची व किशमिश डालकर लड्डू बना लें। काजू, बादाम आदि भी डाल सकते हैं।

पौष्टिकता से भरपूर तिल-मूँगफली गजक

लाभ : प्रोटीन, लौह तत्व एवं कैल्शियम से भरपूर यह गजक शक्ति एवं स्फूर्ति का बहुत ही सस्ता एवं अच्छा स्त्रोत है। यह वायुनाशक, वजन बढ़ानेवाला, मस्तिष्क के लिए बलप्रद, हड्डियों एवं मांसपेशियों को ताकत देनेवाला है। दुबले-पतले, कमजोर, खून की कमी से पीड़ित व्यक्तियों को तो सर्दियों में इस गजक का उपयोग अवश्य करना चाहिए। यह बढ़ती उम्र के बच्चों, किशोरों एवं युवाओं के शारीरिक गठन को मजबूत बनाने में लाभदायी है।

विधि : १५० ग्राम तिल व १५० ग्राम मूँगफली के दानों को धीमी आँच पर एक-एक करके सेंक ले। मूँगफली दानों के छिलके निकाल दे और तिल व मूँगफली दानों को अलग-अलग दरदरा पीस ले। फिर लोहे की कढ़ाही में २ चम्मच (१०-१५ मिली) तेल अथवा घी, २ चम्मच पानी व टुकड़े किया हुआ २५० ग्राम गुड़ (गुड़ एक वर्ष पुराना हो तो अच्छा) डाल दें और गरम करें। इसे लोहे के चम्मच या

कलछी से हिलाते-चलाते रहें। फिर चाशनी की एक-दो बूँदें पानी में डाले और उसे पानी से निकाल के दबाकर देखे । वे टूट रही हो, कड़क हो तो समझो चाशनी तैयार है चूल्हे से नीचे उतारकर चाशनी में पीसे हुए तिल व मूँगफली के दानें मिला लें। फिर इस मिश्रण को तेल लगी थाली में फैला दें । थोड़ा ठंडा होने पर काट लें ।

-ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०२२

१३. खेल : शब्दों से कहानी बनाना

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में बैठा दें । इसके बाद केन्द्र शिक्षक एक शब्द बोले जैसे - एक बार, उनमें से किसी एक बच्चे को दें और कहें कि वह उससे एक कहानी बनाये, जैसे -एक बार की बात है। फिर उसके बगल में बैठे बच्चे को कहें कि वह उस कहानी को आगे बढ़ाये, जैसे- एक बार की बात है। एक जंगल में शेर रहता था।

इसी तरह बच्चों को इस कहानी को तब तक बनाने के लिए कहे जब तक इसका कोई निष्कर्ष न निकल जाए।

१४. 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 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) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे – श्रीमद्भगवदगीता की महिमा के बारे में व जयंती मनायेंगे।

॥ 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 :

गीताश्रयेहं तिष्ठामि गीता मे चोत्तमं गृहम।
गीताज्ञानमुपाश्रित्य त्रींल्लोकान्पालयाम्यहम् ॥

अर्थ: मैं गीता के आश्रय में रहता हूँ। गीता मेरा श्रेष्ठ घर है। गीता के ज्ञान का सहारा लेकर ही मैं तीनों लोकों का पालन करता हूँ।

३. आओ सुनें कहानी :

लोकहितकारी खोजें आस्तिकों ने ही की हैं

(श्रीमद्भगवदगीता जयंती : २२ दिसम्बर)

१९७० के दशक में तिरुवनंतपुरम में समुद्र के

किनारे एक बुजुर्ग व्यक्ति श्रीमद्भगवदगीता पढ़ रहे थे । एक नौजवान उनके पास आया और कटाक्ष करते हुए बोला : ‘‘विज्ञान के युग में भी आप गीता जैसी ओल्ड फैशंन बुक (पुराने प्रचलन की किताब) पढ़ रहे हैं ? यदि यही समय आप विज्ञान को देते तो अब तक देश न जाने कहाँ पहुँच चुका होता !’’

उन सज्जन ने नौजवान से परिचय पूछा तो वह बोला : ‘‘मैं कलकत्ता से आया हूँ और विज्ञान का छात्र हूँ । यहाँ भाभा अनुसंधान केन्द्र में अपना कैरियर (भविष्य) बनाने आया हूँ । आप भी थोड़ा ध्यान वैज्ञानिक कार्यों में लगायें । गीता पढ़ने से कुछ भी हासिल नहीं कर सकोगे ।’’

सज्जन मुस्कुराते हुए उठकर जाने को तैयार हुए तो चार सुरक्षाकर्मी उनके आसपास आ गये । आगे उनका वाहन चालक ने कार खड़ी कर दी जिस पर लाल बत्ती लगी थी ।

उस युवक ने घबराकर पूछा : ‘‘आप कौन हैं ?’’

‘‘मेरा नाम विक्रम साराभाई है ।’’

वह युवक जिस भाभा परमाणु अनुसंधान केन्द्र में अपना भविष्य (कैरियर) बनाने आया था, उसके वे अध्यक्ष थे ।

उस समय विक्रम साराभाई के नाम पर १३ अनुसंधान केन्द्र थे। साथ ही साराभाई को तत्कालीन प्रधानमंत्री ने 'परमाणु ऊर्जा आयोग' का अध्यक्ष नियुक्त किया था।

-ऋ.प्र. अक्टूबर २०१८

* प्रश्नोत्तरी :१. नौजवान ने बुजुर्ग व्यक्ति को क्या कहा ?

२. नौजवान ने अपना परिचय क्या बताया ?

३. वह सज्जन व्यक्ति कौन थे ?

४. योगामृत : हलासन

लाभ : हलासन के अभ्यास से अजीर्ण, कब्ज, थायराइड का अल्प विकास, अंगविकार, असमय वृद्धत्व, दमा, कफ, रक्तविकार आदि दूर होते हैं। इस आसन से लीवर अच्छा होता है। छाती का विकास होता है। श्वसनक्रिया तेज होकर ऑक्सीजन से रक्त शुद्ध बनता है। गले के दर्द, पेट की बीमारी, संधिवात आदि दूर होते हैं। पेट की चरबी कम होती है। सिरदर्द दूर होता है वीर्यविकार निर्मूल होता है।

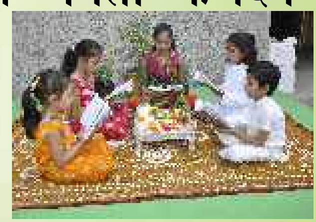
विधि : भूमि पर चित्त होकर लेट जायें। दोनों हाथ शरीर को लगे रहें। अब रेचक करके श्वास को बाहर निकाल दें।

दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे ऊँचे करते जायें। आकाश की ओर पूरे उठाकर फिर पीछे सिर की तरफ झुकायें। पैर बिल्कुल सीधे तने हुए रखकर पंजे जमीन पर लगायें। ठोड़ी छाती से लगी रहे। चित्तवृत्ति को विशुद्धाख्य चक्र में स्थिर करें। दो-तीन मिनट से लेकर बीस मिनट तक समय की अवधि बढ़ा सकते हैं।

५. भजन : अष्टदश श्लोकी गीता

https://youtu.be/of8CSCFWILA?si=PefSNLEvtsMKZ_iR

६. गतिविधि : सभी बच्चों को गीता जयंती के दिन श्रीमद्भगवद्गीता का पूजन करना है, सबसे पहले लाल आसन में गीताजी को ऊँचे स्थान पर रख दें। गीताजी को कुमकुम का तिलक करें, अक्षत व पुष्प चढ़ायें फिर गीताजी की आरती करें। आरती करने के बाद शिक्षक सभी बच्चों से गीताजी के कुछ श्लोकों का पाठ करवायें और अर्थ बतायें फिर बच्चों से गीताजी की महिमा के बारे में पूछे।



७. बुद्धि की कसरत : नीचे श्रीमद्भगवद्गीता के १८ अध्यायों में से कुछ अध्यायों की विशेषताएँ दी गयी हैं उन्हें

पहचानकर उनसे संबंधित अध्याय के नाम से उनका मिलान करो।

(१) श्रीमद्भगवदगीता की प्रस्तावना कहा जानेवाला अध्याय	अक्षरब्रह्मयोग
(२) प्राणियों के शुभाशुभ कर्मो का सविस्तार वर्णन करनेवाला अध्याय	ज्ञानविज्ञानयोग
(३) ब्रह्म, अध्यात्म, अधिभूत आदि गूढ़ शब्दों का व्याख्या करनेवाला अध्याय	अर्जुनविषादयोग
(४) भगवान की दिव्य विभूतियों एवं योगशक्ति का वर्णन करनेवाला अध्याय	विश्वरुपदर्शनयोग
(५) भगवान के विराटस्वरुप का दर्शन एवं वर्णन करनेवाला अध्याय	विभूतियोग
(६) भोजन से पूर्व एवं पुरुषोत्तममास में नित्य पठनीय अध्याय	पुरुषोत्तमयोग
(७) मृतक आत्माओं व पितरों की सद्गति करानेवाला अध्याय	मोक्षसन्यासयोग
(८) सबका ज्ञान ब्रह्मज्ञान का आखिरी सोपान	कर्मयोग

उत्तरः- (१) अर्जुनविषादयोग (२) कर्मयोग (३) अक्षरब्रह्मयोग (४) विभूतियोग (५) विश्वरुपदर्शनयोग

(६) पुरुषोत्तमयोग (७) ज्ञानविज्ञानयोग (८) मोक्षसंन्यासयोग

८. वीडियो सत्संग : श्रीमद्भगवदगीता जीवनजीने का केवल यही तरीका

https://youtu.be/L5oRE6bY4ag?si=TK3RmKgKj1jnqqk8

९. गृहकार्य : सभी बच्चों को श्रीमद्भगवदगीता श्लोक सहित पढ़कर आना है। और कोई ३-५ श्लोक अर्थ सहित अपने केन्द्र में बताना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

कंजूस बाप : (बेटे से) मेरी ख्वाहिश है तू बड़ा होकर वकील बने।

बेटा - क्यों ?

कंजूस बाप : ताकि मेरा काला कोट तुम्हारे काम आ जाये।

सीख : जीवन में करकसर होना चाहिए लेकिन कंजूसी नहीं करना चाहिए ।

११. पहेली :

श्रीकृष्ण ने अपना हृदय बताकर, युद्ध भूमि पर जिसे बताया।
वेदों के उस सार का उद्भव, किस पावन दिवस को आया॥

(उत्तर: श्रीमद्भगवदगीता)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - सिरदर्द मिटाने के सरल उपाय

✻ लौकी का गूदा सिर पर लेप करने से सिरदर्द में तुरंत आराम मिलता है। सोंठ, तेजपत्ता, कालीमिर्च, अर्जुन, इलायची, दालचीनी आदि से बनी आयुर्वेदिक चाय में दूध की जगह नींबू मिलाकर पियें और सो जायें। पेट और सिर दोनों को आराम मिलेगा।

✻ पित्त से उत्पन्न सिरदर्द में खीरा काटकर सूँघने एवं सिर पर रगड़ने से तुरंत आराम मिलता है।

✻ एक चम्मच सौंफ चबाकर दूध पी लें। पेट और सिरदर्द में लाभ होगा।

✻ सिरदर्द में सभी उँगलियों के ऊपरी सिरों पर रबरबेंड लपेट लें, सिरदर्द एवं थकान तुरंत दूर होगा। लो.क.सेतु २०१०

१३. खेल : लंगड़ी टांग

इस खेल में सबसे पहले जमीन पर चॉक से ८ खांचे बना लें। पहले ३ एक-एक खांचे वाले, उससे अगले दो खांचे वाला, फिर एक और अंत में दो खांचे वाले होते हैं। इसके बाद एक पत्थर के छोटे टुकड़े को पहले खाने में फेंका जाता है। ध्यान रखें कि वह पत्थर किसी रेखा को न छू रहा हों। अगर पत्थर रेखा को छूयेगा, तो खिलाड़ी आउट

हो जायेगा। इसके बाद एक पैर से पत्थरवाले घर को छोड़कर दूसरे खांचों में जाना होता है। दो खांचे वाले स्थान पर आप दोनों पैर को अलग-अलग खांचे में रखेंगे। इसके बाद एक पैर से पत्थर वाले घर को छोड़कर दूसरे खांचों में जाना होता है। दो खांचे वाले स्थान पर आप दोनों पैर को अलग अलग खांचे में रखेंगे।

अंतिम खांचे में पहुँचने पर वापस एक पैर में आना होगा। वापस आते समय भी दो खांचों पर दोनों पैर रखने होते हैं। इस आने और जाने के बीच में पैर से कोई भी लाइन टच नहीं होनी चाहिए।

फिर जिस खांचे में पत्थर है उसके पहले खांचे में रुककर झुकते हुए पत्थर को हाथ से बाहर फेंकना होता है। फिर उस खांचे से उस पत्थर के ऊपर कूदना या छूना होता है। ऐसे ही एक के बाद एक खांचों में पत्थर फेंकना होता है, जिससे एक राउंड पूरा न हो जाता है। जो सबसे ज्यादा राउंड पूरे करता है, वह खेल का विजेता होता है।

१४. 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।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे – तुलसी पूजन दिवस मनायेंगे व तुलसी की महिमा जानेंगे।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

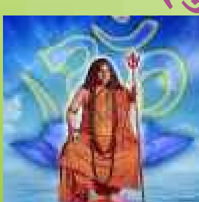
(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)
(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।
(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

काम, क्रोध और लोभ मोह की जब लग मन में खान ।
तुलसी दोनों एक है क्या मूरख और विद्वान ॥

३. आओ सुनें कहानी :

तुलसी में भगवान नारायण का निवास
(तुलसी पूजन दिवस - २५ दिसम्बर)



बंगाल के फरीदपुर जिले (वर्तमान में बांग्लादेश के मदारीपुर जिले) के बाजितपुर गाँव में विनोद नाम का एक पवित्रबुद्धि बालक

रहता था । हर कार्य में उसकी दृष्टि हमेशा सत्यान्वेषी होती थी । वह देखता कि माँ रोज तुलसी के पौधे को प्रणाम करती है, जल चढ़ाकर दीप जलाती है फिर परिक्रमा लगाती है । एक दिन वह सोचने लगा, 'आखिर तुलसी का यह पौधा इतना पवित्र क्यों ?'

उसने इसकी परीक्षा करनी चाही । मन-ही-मन दृढ़ संकल्प करके वह दोहराता गया कि 'तुम अगर पवित्र हो तो मुझे प्रमाण दो वरना मैं तुम्हें पवित्र नहीं मान सकता ।' कुछ न हुआ तो वह तुलसी के पौधे का अपमान करने लगा ।

एक दिन जैसे ही अपमान किया, वह बेहोश हो गया । उसी स्थिति में उसने देखा कि तुलसी के पौधे से एक दिव्य पुरुष प्रकट हुए और तीव्र स्वर में बोले : ''मैं हूँ नारायण, तुलसी के पौधे में मेरा निवास है तुमने मेरा अपमान किया है ।''

इस फटकार को सुनने के बाद उसे होश आया । इस घटना के बाद विनोद तुलसी के पौधे का बहुत सम्मान करने लगा । तुलसी माता का कोई अपमान करे यह उससे सहन नहीं होता था । आगे चलकर इसी बालक ने योगिराज

गम्भीरनाथजी से गुरुमंत्र की दीक्षा ली और स्वामी प्रणवानंदजी के नाम से विख्यात हुए।

बच्चों ! बालक विनोद की तरह आप लोग भगवत्प्रभाव की परीक्षा मत करने बैठना क्योंकि संकल्प की दृढ़ता व हृदय की पवित्रता न हो तो हर किसी को भगवत्प्रभाव का प्रमाण नहीं मिलता। ऋ. प्र., जनवरी २०२२

✻ प्रश्नोत्तरी : १. विनोद की माँ रोज क्या करती थी ?

२. बालक विनोद मन में दृढ़ संकल्प करके क्या दोहराता ?

३. तुलसी के पौधे से कौन प्रकट हुए और दिव्य स्वर में क्या बोले ?

४. योगामृत : सर्वांगासन

लाभ : भूमि पर बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें । श्वास को बाहर निकालकर अर्थात् रेचक करके कमर तक के दोनों पैर सीधे और परस्पर रखकर ऊपर उठायें। फिर पीठ का लगे हुए भाग भी ऊपर उठायें। दोनों हाथों से कमर को आधार दें। हाथ की कुहनियाँ भूमि से लगी रहें। गरदन और कन्धे के

बल पूरा शरीर ऊपर की ओर सीधा खड़ा कर दें । ठोड़ी छाती के साथ चिपक जाये । दोनों पैर आकाश की ओर रहे । दृष्टि दोनों पैरों के अंगूठे की ओर रहे । अथवा आँखें बन्द करके चित्तवृत्ति को कण्ठप्रदेश में, विशुद्धाख्य चक्र में स्थिर करें । पूरक करके श्वास को दीर्घ, सामान्य चलने दें ।

विधि : सर्वांगासन के नित्य अभ्यास से जठराग्नि तेज होती है । साधक को अपनी रुचि के अनुसार भोजन की मात्रा बढ़ानी चाहिए । सर्वांगासन के अभ्यास से शरीर की त्वचा लटकने नहीं लगती तथा शरीर में झुर्रियाँ नहीं पड़ती । बाल सफेद होकर गिरते नहीं । हररोज एक प्रहर तक सर्वांगासन का अभ्यास करने से मृत्यु पर विजय मिलती है, शरीर में सामर्थ्य बढ़ता है । तीनों दोषों का शमन होता है । वीर्य की ऊर्ध्वगति होकर अन्तःकरण शुद्ध होता है । मेधाशक्ति बढ़ती है, चिरयौवन की प्राप्ति होती है ।

५. भजन : तुलसी महिमा अपरम्परा ...

https://youtu.be/zMjWVI9_7DY?si=FoITKpe6EmOld7x0

६. गतिविधि : आज हम मनायेंगे तुलसी पूजन दिवस

तुलसी के गमले को जमीन के कुछ ऊँचे स्थान पर रखें । उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें :

महाप्रसाद जननी सर्वसौभाग्यवर्धिनी ।
आधिव्याधि हरिर्नित्यं तुलसी त्वां नमोस्तुते ॥

फिर 'तुलस्यै नमः' मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत व पुष्प अर्पित करें तथा कुछ प्रसाद चढ़ायें । दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १०८ परिक्रमा करें । उस शुद्ध वातावरण में शांत होके भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें । तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है ।

सभी बच्चों से अपने घर में तुलसी पूजन दिवस मनवाने का संकल्प करवायें ।

७. बुद्धि की कसरत : नीचे दिये गये तथ्यों के आधार पर तुलसी के विभिन्न नामों को लिखिये ।

(१) भगवान विष्णु की प्रिय

(२) जिसका रस सर्वोत्तम हो

(३) सरलता से उपलब्ध हो

(४) बहुत सारी मंजरियाँ लगती हैं

(५) घर-घर में लगाये जानेवाली

(६) दर्शनमात्र से राक्षसों जैसे पाप भगानेवाली

(७) दर्द एवं रोगों का नाश करनेवाली

(८) देवों के लिए आनंददायक

उत्तर :- (१) विष्णुप्रिया (२) सुरसा (३) सुलभा (४) बहुमंजरी (५) ग्राम्या (६) अपेतराक्षसी (७) शूलघ्नी (८) देवदुंदुभी ।

८. विडियो सत्संग : तुलसी गुण और फायदे ...

https://youtu.be/FJhIMP0LBeU?si=8ExCMPT32N06wh-B

९. गृहकार्य : सभी बच्चों को अपने सोसायटी, मोहल्ले या गाँव के बड़े लोगों से बात करके २५ दिसम्बर के दिन तुलसी पूजन कार्यक्रम करवाना है। पहले से तैयारी करवायें अपने केन्द्र शिक्षक की भी मदद ले सकते हैं ।

कार्यक्रम का फोटो विडियो अपने बाल संस्कार शिक्षक को भेजें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : डॉक्टर- आपका लड़का पागल कैसे हो गया ?

पिता - वो पहले जनरल बोगी में सफर करता था ।

डॉक्टर - तो इससे क्या ?

पिता -लोग बोलते थे थोड़ा खिसको, थोड़ा खिसको, तभी से खिसक गया है ।

सीख : बिना विचार किये किसी को जवाब नहीं देना चाहिए ।

११. पहेली :

ब्रह्मा-विष्णु-शिव ने मिलकर, जिसमें अपना तेज समाया ।
सती अनुसूया के गर्भ से, किसने प्रभु से अवतरण पाया ॥

(उत्तर : तुलसी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

तुलसी के लाभकारी प्रयोग

कान के रोगों में : तुलसी की पत्तियों को ज्यादा मात्रा में लेकर सरसों के तेल में पकायें । पत्तियाँ जल जाने पर तेल उतारकर छान लें । ठण्डा होने पर इस तेल की १-२ बूँद कान में डालने से कान के रोगों में लाभ होता है ।

✻ खाँसी : (१) तुलसी के रस में अदरक का रस व शहद मिलाकर चाटने से सभी प्रकार की खाँसी में लाभ होता है।
(२) तुलसी की मंजरी का चूर्ण बनाकर शहद के साथ चाटने से कफ, खाँसी दूर होगी तथा सीने की खरखराहट मिटेगी।
(३) तुलसी व अडूसे के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से पुरानी खाँसी भी ठीक हो जाती है।

✻ कीड़े, मच्छर काटने पर :
(१) तुलसी के पत्तों का एक चम्मच रस पानी में मिलाकर पियें एवं तुलसी पीसकर कीड़ें के काटे भाग पर लगायें।
(२) तुलसी के पत्तों को नमक के साथ पीसकर लगाने से भौंरा, बर्र, बिच्छू के देश की वेदना व जलन शीघ्र मिट जाती है।

-लो.क. सेतु , अक्टूबर २०१०

१३. खेल : सोचो और आगे बढ़ो

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में बैठना है। फिर उनमें से किसी एक को कोई शब्द बोलने के लिए कहें जैसे- राम । इसके बाद उसके बगल में बैठे बच्चे से कहें कि उसके बोले गए शब्द को दोहराए। साथ ही उसमें एक

नया शब्द भी जोड़े जैसे- राम, नाम । ऐसे करके तीसरे, चौथे .... सभी बच्चे शब्दों को दोहराते हुए एक नए शब्द जोड़ेंगे ।

इसी तरह खेल को आगे बढ़ाते हुए घेरे में बैठे अंतिम बच्चा तक ले जाए। किसी बच्चे से अगर कोई शब्द छूटता है या वह शब्द बदलता है तो वह गेम से बाहर कर दिया जाएगा और जो अंत तक शब्दों को सही-सही बोलेगा वही विजेता होगा।

१४. 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 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) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे- भगवद्प्राप्त महापुरुष की महिमा व उनकी करुण लीलाएं।

कन्या मण्डल लेख

सूचना : स्कूलों में या घर में चलाये जा रहे केन्द्र में बड़ी बच्चियाँ होती है उनके लिए खास यह मैटर दिया जा रहा है जिसका आप लाभ उठा सकते हैं। सत्र के प्रारंभ का प्रारुप बाल संस्कार केन्द्र से प्राप्त करें।

जीवन में अगर दृढ़ संकल्प हो तो व्यक्ति कठिन से कठिन कार्य को भी सरल बना लेता है और सुचारुरुप से लगकर सफल हो जाता है। जीवन में किसी भी काम को करने के लिए दृढ़ता-लगन का होना बहुत जरुरी है इसके बिना आपकी सफलता

अधूरी रहती है। अगर एक बार किसी काम को करने के लिए ठान लिया है तो उसमें विकल्प डालकर कार्य को कठिन नहीं बनाओ।

हिन्दू का तात्पर्य

एक बालक खेल रहा था। किसी ने उससे पूछा, 'तुम हिन्दू हो ?' उसने कहा, 'हाँ, मैं हूँ।' तभी दूसरा प्रश्न पूछा, 'तो बोलो, हिन्दू का अर्थ क्या है ?'

बालक को कुछ भी समझ में नहीं आया। उसके मस्तिष्क में वे ही दो प्रश्न घूमते रहे। थका परेशान वह पलंग पर लेट गया। उसने प्रार्थना की और कब उसकी आँखें बंद हुई उसे मालूम नहीं हुआ। रात में बालक को एक सुंदर स्वप्न दिखाई दिया। वह स्वप्न में हजारों-लाखों वर्ष पूर्व के युग में पहुँच गया था। उसे ॐकार का मधुर स्वर सुनाई दिया। उसने आँखें खोली तो सामने एक बड़ा घटादार वृक्ष था, जिसके नीचे एक ऋषि ध्यान कर रहे थे।

वह शीघ्र ही ऋषि के समीप जा पहुँचा। मन ही मन वंदना करके सामने बैठ गया। कुछ क्षणों बाद ऋषि

ने आँखें खोली तो बालक ने वे ही दो प्रश्न ऋषि से पूछे ।

ऋषि ने उसे अपनी कुटीर में ले जाकर, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्वेद - इन चारों वेदों को दिखाया और कहा, 'इन वेदों को जो मानता है उसे हिन्दू कहते हैं । बालक ने पूछा, 'मुझे यह बतलाइये कि इन वेदों में क्या है ?'

ऋषि ने कहा : वेदों में आत्मा और परमात्मा का ज्ञान है । बालक ने पुनः पूछा : आत्मा और परमात्मा का ज्ञान अर्थात् ? ऋषि ने बालक के सिर पर हाथ फेरते हुए कहा : आत्मज्ञान का अर्थ है, आत्मा का ज्ञान । बाहर जो दिखाई देता है वह तो शरीर है । कर्म सिद्धांत के अनुसार अच्छे कर्मों का फल अच्छा तथा बुरे कर्मों का फल बुरा होता है । इसी कारण से हमारे अनेक जन्म होते हैं ।

बालक की जिज्ञासा बढ़ी, इसलिए उसने बीच में ही पूछा, क्या हमारे अनेक जन्म रुक नहीं सकते ? ऋषि बालक को अपनी कुटीर के छोटे से मंदिर के पास ले गये ।

दोनो ने परमात्मा की मूर्ति को प्रणाम किया। ऋषि ने कहा : यह परमात्मा है। वे सर्वोपरि है, साकार है, सर्व कर्ता-हर्ता है और गुणातीत संत में प्रकट होते हैं। वे अपने धाम में रहते हुए अवतार धारण करते हैं।

बालक ने कहा : मेरा मन अधिक चक्कर में पड़ गया है। आप मुझे संक्षेप में समझाइये कि हिन्दू किसे कहते हैं ? ऋषि हँसने लगे और बोले : पहला- चार वेदों को मानने वाला हिन्दू कहा जाता है। दूसरा- वेद में लिखित आत्मज्ञान तथा परमात्मज्ञान को जो मानता है उसे हिन्दू कहा जाता है और तीसरा- वेद में आये हुए आत्मज्ञान तथा परमात्म ज्ञान के साथ जुड़ी हुई चार मान्यताएँ (१) कर्म सिद्धांत (२) पुनर्जन्म (३) मूर्ति पूजा और (४) अवतारवाद को जो मानता है उसे हिन्दू कहा जाता है। बालक ने पूछा हिन्दू शब्द कहाँ से आया है ? ऋषि बालक को लेकर सिंधु नदी के किनारे जा पहुंचे। ऋषि ने कहा : हिन्दुओं के हम पूर्वज है, आर्य है। इसके किनारे ही वेदों का अर्थात् सनातन धर्म का नाम पहली बार प्रसारित हुआ था। हमारे धर्म का मूल

नाम ‘सनातन धर्म’ है, परंतु विदेशी लोग आर्य प्रजा को हिन्दू कहने लगे। सिंदु से ही हिन्दू शब्द बना है। संक्षेप में हिन्दू अर्थात् सिंधु नदी के किनारे प्रथम बार विकसित वैदिकज्ञान को मानने वाले लोग। बालक को बहुत शांति हुई। ऋषि ने कहा हिन्दू संस्कृति विश्व की सबसे महान संस्कृति है आत्मरुप होकर परमात्मा की भक्ति करना ही जीवन का उद्देश्य है। (फिर सनातन अर्थात् जिसका प्रारम्भ और अंत नही होता।) अचानक उसकी नींद उड़ गई। आस-पास में देखा तो उसकी माता पलंग के पास बैठकर उसे जगा रही थी और बालक ‘जय सनातन धर्म’ कहकर उठ गया।

सत्संग : भारतीय संस्कृति की अद्भुत महानता

https://youtu.be/8UisaGphlyo?si=H6lsWld1_B8IWO4o

आइये जानते हैं इस बार की प्रतियोगिता के बारे में

वकतृत्व स्पर्धा

प्रतियोगिता का विषय - १. विश्वगुरु भारत कार्यक्रम
२. तुलसी पूजन कार्यक्रम।

ये दोनों विषयों पर बच्चों को वकतृत्व करना है। तो सभी

बच्चे हैं न तैयार, आइये जानते है प्रतियोगिता के कुछ नियमों के बारे में ।

प्रतियोगिता के नियम :

✻ वकतृत्व याद किया हुआ हो, देखकर नहीं बोलना है।

✻ बोलने में विषयांतर न हो और समय सीमा (२ से ४ मिनट) के अंदर वकतृत्व पूरा करना है।

✻ सबसे अच्छा बोलने वाले ५ विद्यार्थियों को पुरस्कार दे सकते हैं। बाकी बच्चों को भी उत्साहवर्धन में कुछ पुरस्कार दे सकते हैं।

बाल संस्कार पाठ्यक्रम 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