बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
फरवरी- २०२३

ऐसी है उनकी अहैतुकी कृपा !

मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी

"इस दिवस से बहुत-बहुत सूखे हृदय रसमय हुए हैं, उजड़ी उमंगे फिर से पल्लवित हुईं हैं। काँटे फूल में बदल गये, वैर प्रीत में बदल गये। हार जीत में बदल गयी और महाराज ! मौत मोक्ष में बदल जाती है माता-पिता और ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु के आर्शीवाद और सद्गुरु के वेदांत-ज्ञान से।"

- पूज्य बापूजी

।। पहला सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

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

३. आओ सुनें कहानी :

बाल्यकाल के संस्कार देते जीवन सँवार

(संत रविदास जयंती : ५ फरवरी)

बाल्यकाल में बालक को जैसे संस्कार मिल जाते हैं, बालक आगे चलकर वैसा ही बनता है । बालक रविदास को उनकी माता करमादेवी ने भगवद्भक्ति के संस्कार दिये । बड़ों का सम्मान करना, महापुरुषों को

प्रणाम करना तथा साधु-संतों की सेवा करना परम धर्म है- उनकी माता द्वारा दिये गये ये संस्कार बालक रविदास के हृदय में गहरे उतर गये थे । उनकी माता संत-महापुरुषों के भगवत्प्रीति, भगवदीय प्रेरणा के प्रसंग सुनाती थी, जिससे यही बालक आगे चलकर संत रविदासजी के रुप में प्रसिद्ध हुआ ।

मैंने सच्चा सौदा किया है

बालक रविदास जब जूते बनाने व बेचने के अपने पिता के व्यवसाय में योगदान देने लगे थे, तब एक दिन उनके पिता रघु ने उन्हें दो जोड़ी जूते बेचने के लिए बाजार भेजा । बालक को बाजार में बैठे-बैठे दोपहर हो गयी मगर जूते नहीं बिके । इस खाली समय में वे भगवद्-भजन में मस्त रहे । तभी उन्हें दो साधु भरी दोपहरी में नंगे पाँव जाते हुए दिखे । यह देख उनके हृदय में पीड़ा हुई । उन्होंने साधुओं को ससम्मान रोककर पूछा : "महात्मन् ! इतनी गर्मी में आप नंगे पैर क्यों हैं ?"

साधु बोले : "बेटा ! हम भगवद्-भजन में मस्त रहते हैं । बाकी जैसी प्रभु की इच्छा !"

"महाराज ! मेरे पास तो केवल दो जोड़ी जूते हैं । यदि आप इन्हें स्वीकार कर लें तो मुझे बड़ी खुशी होगी ।"

रविदासजी की नम्रता से साधु बड़े खुश हुए। दोनों साधु जूते पहनकर रविदासजी को आर्शीवाद दे के चले गये। घर आने पर पिताजी ने पूछा : ''दोनों जोड़ी जूते बिक गये ?''

''बिके तो नहीं मगर आज मैंने एक सच्चा सौदा किया है।'' उन्होंने सारी बात बता दी।

''वह तो ठीक है मगर अब इस तरह घर का खर्च कैसे चलेगा ?''

''पिताजी ! प्रभुकृपा से हमारे घर में कोई कमी नहीं आयेगी।''

''बेटा ! साधु-संतों की सेवा करना हमारा धर्म है किंतु गृहस्थी चलाना भी हमारा कर्तव्य है।''

लेकिन रविदासजी तो सेवाभावना में अडिग रहे।

जब पूरा सामान दे डाला

रविदासजी अपना कार्य पूरी मेहनत व लगन से करते थे। जैसे संत कबीरजी कपड़ा इस भाव से बुनते थे कि 'इसे मेरे रामजी पहनेंगे' तो वह कपड़ा लोगों को खूब पसंद आता था, ऐसे ही रविदासजी भी जूते बनाते समय यही भाव रखते थे कि 'इन्हें परमात्मा पहनेंगे'। इससे उनके बनाये जूते सभीको बहुत पसंद आते थे।

एक बार साधुओं का एक समूह रविदासजी के यहाँ आ पहुँचा। उस समय रविदासजी जूते बनाने में मग्न थे। साधुओं को घर आया देख वे बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने उनका बहुत सम्मान किया, फिर प्रणाम करके बोले : "आज माता-पिता घर में नहीं हैं इसलिए भोजन बनाकर खिलाने में मैं असमर्थ हूँ परंतु कच्चा सामान है, आप इसे ही स्वीकार करें।"

साधुजन भोजन का सीधा-सामान पाकर बहुत प्रसन्न हुए और रविदासजी को आर्शीवाद देकर चले गये। शाम को जब माता-पिता घर लौटे तो रविदासजी ने सारी बात बतायी।

पिता ने कहा : "यह तो तुमने बहुत पुण्य का कार्य किया है। साधु-संतों की सेवा करना ही हमारा धर्म है।"

ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१६

प्रश्नोत्तरी : १. बालक रविदासजी ने साधुओं को जूते देकर अपने पिताजी को क्या बोला ?

२. बालक रविदासजी ने जूते किस प्रकार बेचे ?

३. घर आये साधुओं की सेवा बालक रविदास ने किस प्रकार की ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

४. भजन : म्हारा जनम मरण रा साथी...

https://youtu.be/ikV4-2I1huw

५. उन्नति की उड़ान : उन्नति के गगन में तीव्र गति से उड़ान भरने के लिए बहुत परिश्रम की आवश्यकता नहीं है। दो ही बातें काफी हैं-भगवान के रास्ते, संयम-सदाचार के रास्ते आगे बढ़ने में मदद करनेवाले अपने हितैषी माता-पिता का आदर और भगवत्प्राप्ति के रास्ते पर आगे बढ़ानेवाले परम हितैषी सद्गुरु का आज्ञापालन।

-ऋषि प्रसाद, जनवरी २०१६

६.साखी :

क. रविदास राति न सोईये, दिवस न करिये स्वाद।
अह निस हरि जी सिमरिये, छाड़ि सकल प्रतिवाद ॥

७. गतिविधि : संत रविदास जयंती

(नुक्कड़ नाटक) अगली गतिविधि के लिए एक सप्ताह पूर्व केन्द्र शिक्षक बच्चों को एक नाटक तैयार करने का बोलना है।

रविदासजी जूते की सिलाई कर रहे है।

शिष्य : गुरुदेव ! चलिए गंगा-स्नान का समय हो रहा है।

संत रविदास : मैंने एक व्यक्ति को जूते बनाकर आज ही देने का वचन दिया है ।

संत रविदास : नहीं, नहीं वत्स तुम जा कर आओ । यदि मैं आज जूते नहीं दे पाया, तो मेरा वचन भंग हो जायेगा । ऐसे में मैं गंगा-स्नान जाकर भी मेरा मन यहाँ ही लगा रहेगा तो मुझे पुण्य कैसे प्राप्त होगा ? अगर मेरा मन सही है तो इस कठौती के जल से ही गंगा-स्नान का पुण्य प्राप्त हो सकता है ।

‘‘मन चंगा तो कठौती में गंगा’’ (शिष्य प्रणाम करके चले जायेंगे)

प्रश्नोत्तरी : शिक्षक अब बच्चों से पूछे कि आप सभी को इस नाटिका से क्या सीख मिली ?

उत्तर १. किसी भी कार्य की सफलता के लिए मन को लगाना बहुत जरुरी है।

२. किसी को वचन दो मत । अगर देते हो तो पूरे मन से करो ।

३. मन के हारे हार है, मन के जीते जीत ।

८. वीडियो सत्संग : संत रविदास और सिकंदर लोदी-

इसे सुनकर आत्मबल आसमान छूने लगेगा ।

https://youtu.be/qQLFi8j0SjE

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे घर में संत रविदासजी की किसी कविता में से २ पंक्ति और उनके अर्थ याद करके आए और कक्षा में सुनायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक : "तुम अपने पिताजी का कहना मानते हो ?"

राजू : "जितना वे कहते है, उससे भी ज्यादा मानता हूँ ।"

अध्यापक : "वह कैसे ?"

राजू : "पिताजी मुझे २ मिठाई खाने को कहते हैं, तो मैं ४ खा लेता हूँ ।"

सीख : हमें स्वाद लोलुप नहीं बनना चाहिए । अति खाने की मजा से बीमारी रुपी सजा मिलती है ।

११. पहेली :

मीरा के गुरु जो विख्यात ।
कठौती में गंगा की प्रचलित बात ।
उनका नाम किसे है ज्ञात ॥

(उत्तर : संत रविदास)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

कालभैरवासन :

सृष्टि-संहार के समय कालभैरव जिस प्रकार का भयंकर रूप धारण करते हैं, इस आसन में ठीक वैसी ही शारीरिक स्थिति होती है । इसलिए इसको सिद्धों ने 'कालभैरवासन' कहा है ।

विधि : दोनों पैरों के बीच एक फुट का अंतर रखकर इस प्रकार खड़े हों कि एक पैर के पीछे दूसरा पैर हो । फिर चित्र में दिखाये अनुसार एक हाथ को आगे और दूसरें हाथ को पीछे करते हुए और मुख को पूर्णतया खोलकर जीभ को बाहर निकालते हुए दोनों आँखों को पूर्णतया खोलकर दोनों भौंहों को देखते हुए, बिना किसी हिलचाल के स्थित रहें ।

टिप्पणी : इसे पैर बदलकर भी करना चाहिए ।

लाभ : १. शरीर में दृढ़ता आती है और आंतरिक बल भी बढ़ता है । निर्भीकता आती है । शरीर में स्फूर्ति आती है ।

२. जिह्वा व गले के रोग और टॉन्सिल्स की तकलीफ में आराम मिलता है ।

३. यह आँखों के लिए भी परम उपयोगी माना गया है ।

इससे चेहरे पर होनेवाले फोड़े-फुंसियाँ ठीक हो जाते हैं।

४. इसका अभ्यास करने पर चेहरे पर अद्‌भुत कांति आ जाती है तथा सीना चौड़ा व सुंदर हो जाता है।

१३. संस्कृति सुवास :

भारत के कवियों की महानता

आज के युग में पाश्चत्य जगत के कवि जैसे के कविताओं को स्कूलों और कॉलेजों में पढ़ाया जाता है उन्हें महान बताया जाता है जबकि उनके लेखन को पढ़कर जीवन में सिर्फ काम वासना, स्वार्थ और अहंकार की ही वृद्धि होती है जबकि हमारे भारतीय संत जैसे संत कबीरदास, रविदासजी, तुलसीदासजी आदि जो सच्चे महान व्यक्ति है जिनकी कविताओं में इतना गूढ़ रहस्य होता है जो हमें अपने आप की खोज कराता है, संसार में एकता लाता है और जिसको पढ़ कर हमारे कई दुर्गुण नष्ट हो जाते है। जैसे संत रविदास जी के ये दोहे जो धर्म के भेद हटाकर एकता लाता है :

हिंदू तूरक नहीं कुछ भेदा सभी मह एक रक्त और मासा।
दोऊ एकऊ दूजा नाहिं, पेख्यो सोई रैदासा ॥

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ चबाने का काम मजबूत दाँत ही कर सकते हैं, आँतें नहीं कर सकती। इसलिए कहा गया है :

'दाँतों का काम आँतों से नहीं लेना चाहिए।'

✻ अति ठंडा पानी या ठंडे पदार्थों तथा अति गर्म पदार्थ के सेवन से दाँतों के रोग होते हैं।

✻ खूब ठंडा पानी या ठंडे पदार्थों के सेवन के तुरंत बाद गर्म पानी या गर्म पदार्थ का सेवन किया जाय अथवा इससे विरुद्ध क्रिया की जाय तो दाँत जल्दी गिरते हैं ।

✻ भोजन करने एवं पेय पदार्थ लेने के बाद पानी से कुल्ले करने चाहिए। जूठे मुँह रहने से बुद्धि क्षीण होती है और दाँतों व मसूड़ों में कीटाणु जमा हो जाते हैं।

१५. खेल : कागज की छोटी-छोटी पर्चियाँ बनाना है उस पर एक-एक पर्ची में भगवान के नाम का एक-एक अक्षर ही लिखना है अब सारी पर्चियाँ मिक्स कर देना है। एक-एक बच्चा आयेगा और पर्चियाँ ढूँढकर भगवान के नामों को पूरा करेंगे जो बच्चा एक मिनट में भगवान का नाम ज्यादा से ज्यादा पूरा करेंगे वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्‌गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवत्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्‌बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

(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 : माता-पिता एवं गुरु हमारे हितैषी हैं, अतः हम उनका आदर तो करें ही, साथ ही उनमें ईश्वरीय अंश को निहारकर उन्हें प्रणाम करें, उनका पूजन करें ।

३. आओ सुनें कहानी :

लोकेश्वर से मिलन का पर्व

(महाशिवरात्रि : १८ फरवरी)

'शिव' से तात्पर्य है 'कल्याण' अर्थात् शिवरात्रि बड़ी कल्याणकारी रात्रि है । शिव के दो स्वरुप- एक निर्गुण निराकार, दूसरा सगुण साकार । एक अधिष्ठानरुप अव्यक्त, सर्व का आधार, सर्व

का आत्मा और दूसरा मायाविशिष्ट चैतन्य। शिवरात्रि के दिन उपवास व मौन धारण करके भगवान शिव की पूजा करने से वर्षभर के पुण्यकर्म करने का लाभ होता है।

इस रात्रि में किया जानेवाला जागरण एवं साधन-भजन अत्यधिक फलदायी माना जाता है।

एक होती है रातपाली, जो चार पैसे की नौकरी के लिए की जाती है और दूसरा होता है जागरण। जागरण का मतलब है जागना। जिस हेतु से आपको मनुष्य-जन्म मिला है, वह उस अपने लक्ष्य परमात्म-तत्त्व को पाने में ही लगे, कहीं विषय-विकारों में बरबाद न हो जाय-इस प्रकार की विवेक-बुद्धि से अगर आप जागते हो तो वह शिवरात्रि का जागरण हो जाता है। इस जागरण से आपके जन्म-जन्म के पाप-ताप, मलिन संस्कार घटने लगते हैं, बुद्धि शुद्ध होने लगती है एवं जीव शिवत्व में जागने के पथ पर अग्रसर होने लगता है।

अन्य उत्सवों, जैसे दीपावली, होली, मकर संक्राति आदि में खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने, मिलने-जुलने आदि का महत्त्व होता है लेकिन यह शिवरात्रि महोत्सव ऐसा नहीं है।

यह व्रत, उपवास एवं तपस्या का दिन है। दूसरे महोत्सव तो लोगों से मिलने के लिए होते हैं लेकिन यह महाशिवरात्रि का पर्व अपने अहं को मिटाकर लोकेश्वर से मिलने के लिए है।

पिता-पुत्र के प्रेम व सूझबूझ से बंद हुई कुप्रथा

(मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी)

प्राचीनकाल में तिब्बत के कालियांग प्रांत में वानचुंग नामक बुद्धिमान व्यक्ति अपने पुत्र सानचुंग के साथ रहता था। वहाँ के राजा ने नियम लागू किया था कि 'जब आदमी बूढ़ा हो जाय और कामकाज न कर सके तो उसे पहाड़ पर ले जाकर छोड़ दिया जाय।' कुछ समय बाद वह भूख-प्यास से मर जाता था।

जब वानचुंग बूढ़ा हो गया तो नियमानुसार सानचुंग मजबूरन पिता को अपनी पीठ पर लादकर पहाड़ पर ले जा रहा था परंतु पिता को चिंता सता रही थी कि कहीं पुत्र लौटते समय राह न भटक जाय। इसलिए पीठ पर बैठे-बैठे ही वह रास्ते के पेड़ों की फूल-पत्तियाँ तोड़-तोड़कर जमीन पर जमीन पर गिराता गया ताकि बेटा उनको देखता-देखता सकुशल घर लौट सके। पिता का प्यार देखकर सानचुंग की आँखों में

आँसू आ गये। घर वापस आकर वह दुःखी रहने लगा।

एक दिन राजा ने घोषणा करवायी कि 'जो व्यक्ति राख की रस्सी बनाकर लायेगा उसे पुरस्कार दिया जायेगा।' सानचुंग ने जाकर पिता को यह बात बतायी। पिता ने यह सोचकर कहा : "बेटा ! यह कोई कठिन काम नहीं है। एक खूब कसी हुई रस्सी बनाओ और उसे एक तख्ते पर रखकर जला दो तो राख की रस्सी तैयार हो जायेगी।"

सानचुंग ने ऐसा ही किया। रस्सी देख राजा बड़ा खुश हुआ और बहुत सारा धन उसे दिया। कुछ समय बाद राजा ने सानचुंग को एक ऐसा ढोल बनाने को कहा जो बिना बजाये बजने लगे। उसने जाकर अपने पिता को सारी बात बतायी। वानचुंग ने एक ढोल मँगवाकर उसके अंदर मधुमक्खियों सहित एक छत्ता डाल दिया और ऊपर से चमड़ा मढ़ दिया। फिर बोला : "बेटा ! इसे आराम से ले जाओ और राजा के सामने जाकर थोड़ा हिला देना।"

बेटे ने ऐसा ही किया। ढोल के हिलने-डुलने से मधुमक्खियाँ इधर-उधर उड़ीं और ढोल के चमड़े से जा टकरायीं, जिससे ढोल अपने आप बजने लगा ! यह करामात देख राजा खुश हो गया और इनाम देकर उससे पूछा : "तुमने यह युक्ति कैसे खोजी ?"

सानचुंग सारी बात सही-सही बताते हुए अंत में बोला : ''मैं अपने पिता से बहुत प्यार करता हूँ इसलिए उनसे अलग नहीं रह सकता।'' यह कहते-कहते वह रो पड़ा।

वृद्ध वानचुंग की समझदारी व तरकीब से राजा बहुत प्रभावित हुआ और बोला : ''मुझे आज पता चला कि बुजुर्ग लोग वास्तव में बुद्धिमान व अनुभवी होते हैं। आज से बूढ़े लोगों को पहाड़ पर भेजने की प्रथा हमेशा के लिए खत्म की जाती है। अब सभी लोग वृद्ध माता-पिता की सेवा करेंगे, उन्हें अपने साथ रखेंगे।'' इस तरह से एक पितृभक्त पुत्र के सच्चे प्रेम व उसकी समझदारी के कारण पूरे प्रांत में फैली कुप्रथा सदा के लिए समाप्त हो गयी।

सीख : गुरु और माता-पिता बच्चों के सच्चे हितैषी होते हैं। ये तीनों जीवन में आनेवाली कठिनाइयों व समस्याओं का सहज में ही हल निकाल देते हैं। जो उनका आदर-सत्कार तथा सेवा-पूजा करता है, वह उनकी प्रसन्नता पा लेता है और जीवन-संग्राम में सफल हो जाता है।

४. भजन-संध्या : ॐ नमः शिवाय धुन। ध्यान संकीर्तन...

https://youtu.be/uRTSXYAhKuA

५. उन्नति की उड़ान :

शास्त्रों में आता है कि जिसने माता - पिता एवं गुरु का आदर कर लिया, उसके द्वारा सम्पूर्ण लोकों का आदर हो गया और जिसने इनका आदर कर दिया उसके सम्पूर्ण शुभ कर्म निष्फल हो गये । वे बड़े ही भाग्य-शाली है, जिसने माता-पिता एवं गुरु की सेवा के महत्त्व को समझा एवं उनकी सेवा में अपना जीवन सफल किया ।

'मातृ-पितृ पूजन' पुस्तक से

६. श्लोक :

मातापित्रोस्तु यः पादौ नित्यं प्रक्षालयेत् सुतः ।
तस्य भागीरथीस्नानं अहन्यहनि जायते ॥

अर्थ : 'जो पुत्र प्रतिदिन माता और पिता के चरण पखारता है, उसका नित्यप्रति गंगा-स्नान हो जाता है ।'

(पद्म पुराण, भूमि खंड : ६२.७४)

७. गतिविधि : आज की गतिविधि में सभी बच्चों को माता-पिता के लिए ५ शपथ लेनी है ।

अपने माता-पिता के लिए लीजिए ५ शपथ

१. आप हर दिन माता-पिता के पैर छूकर दिन की शुरुआत करेंगे ।

२. आप हर रोज कुछ समय माता-पिता के लिए निकालेंगे और उनको गृहकार्य में मदद करेंगे।

३. आप कभी-भी माता-पिता का अनादर या अपमान नहीं करेंगे।

४. आप अपनी हर सफलता का श्रेय अपने माता-पिता को जरूर देंगे।

५. आप बड़े होने पर अपने माता-पिता को अपने से अलग नहीं करेंगे।

इन ५ शपथ को जो विद्यार्थी अपने जीवन में लायेंगे वे आयु, विद्या, यश व बल के सहज में धनी हो जायेंगे।

८. विडियो सत्संग : महाशिवरात्रि और शिव उपासना ...

https://youtu.be/AJhgCNBzO4g

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे अपने माता-पिता के लिए ग्रिटींग कार्ड बनायेंगे और उसमें बच्चे अपने मन के भाव लिखें या फिर कुछ उपहार लेकर आयें मातृ-पितृ पूजन के उपलक्ष्य में अपने माता-पिता को भेंट दें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक लड़का धीरे-धीरे विद्यालय जा रहा था।

बुजुर्ग (लड़के से) : अरे बेटा ! इतने धीरे क्यों चल रहे हो ?

लड़का : दादाजी, आगे बोर्ड लगा है "विद्यालय आगे है कृप्या धीरे चलें"।

बुजुर्ग : "अरे बेटा ! वह तो गाड़ी-मोटर वालों के लिए है।"

सीख : हमें किसी भी बात का अर्थ का अनर्थ नहीं निकालना चाहिए, समझ न आने पर बड़ों की सलाह लेनी चाहिए।

११. पहेली :

१. जो माता-पिता के चरणों में शीश झुकाये।
वह चार गुणों के धनी बन जाये, बापूजी यही बताये।
उस पर्व का नाम बताओ जो, भारत को विश्वगुरु बनाये॥

(उत्तर : मातृ-पितृ पूजन दिवस)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा :

खाँसी में तुरंत लाभ हेतु

(१) कच्ची हल्दी का रस पियें। (मात्रा : बच्चों के

लिए पाव से आधा चम्मच तथा बड़ों के लिए १ चम्मच)

(२) अदरक का छोटा-सा टुकड़ा चूसें।

(३) २-३ काली मिर्च चूसें अथवा काली मिर्च चबाकर गुनगुना पानी पियें ।

(४) अत्यधिक खाँसी में एक-एक चम्मच अदरक व नागरबेल (पान के पत्ते) के गुनगुने रस में थोड़ा-सा पुराना गुड़ या शहद मिलाकर पीना उत्तम है।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१४

१३. संस्कृति सुवास : संयम-सदाचार

माता-पिता के पूजने से अच्छी पढ़ाई का क्या संबंध-

ऐसा सोचने वालों को अमेरिका की 'यूनिवर्सिटी ऑफ पेंसिल्वेनिया' के सर्जन व क्लिनीकल असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. सू किम और 'चिल्ड्रेन हॉस्पिटल ऑफ फिलाडेलफिया,पेंसिल्वेनिया' के एटर्नी एवं इमिग्रेशन स्पेशलिस्ट जेन किम के शोधपत्र के निष्कर्ष पर ध्यान देना चाहिए। अमेरिका में एशियन मूल के विद्यार्थी क्यों पढ़ाई में सर्वोच्च स्थान प्राप्त करते हैं ? इस विषय पर शोध करते हुए उन्होंने यह पाया कि वे अपने बड़ों का आदर करते हैं

तथा उज्ज्वल भविष्य-निर्माण के लिए गम्भीरता से श्रेष्ठ परिणाम पाने के लिए अध्ययन करते हैं ।

बड़े आदर के साथ रोज अपने माता-पिता को प्रणाम करना चाहिए ।

''मनु महाराज ने कहा है, 'वृद्ध लोगों के आने पर युवा पुरुष के प्राण ऊपर चढ़ते हैं और जब वह उठकर प्रणाम करता है तो पुनः प्राणों को पूर्ववत् स्थिति में प्राप्त कर लेता है । नित्य वृद्धजनों को प्रणाम करने से तथा उनकी सेवा करने से मनुष्य की आयु, बुद्धि, यश और बल - ये चारों बढ़ते हैं ।''

जब श्रेष्ठ व पूजनीय व्यक्ति चरणस्पर्श करने वाले व्यक्ति के सिर, कंधों अथवा पीठ पर अपना हाथ रखते हैं तो इस स्थिति में दोनों शरीरों में बहने वाली विद्युत का एक आवर्त बन जाता है । इस क्रिया से श्रेष्ठ व्यक्ति के गुण और ओज का प्रवाह दूसरे व्यक्ति में भी प्रवाहित होने लगता है ।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

त्वचा के उत्तम स्वास्थ्य के लिए...

* त्वचा स्वस्थ रखने हेतु शुद्ध वायु व प्रकाश का

सेवन पर्याप्त जल पीना और गहरे श्वास लेने चाहिए तथा मानसिक तनाव व चिंता से बचना चाहिए।

✻ नियमित शरीर की मालिश करने से शरीर में रक्त व प्राण का संचार ठीक होने से त्वचा के दोष दूर होते हैं।

✻ अधिक मीठे, खट्टे, तीखे, मिर्च-मसालेदार, तले हुए, अधिक नमक व विरुद्ध आहार के सेवन से बचें। चाय-कॉफी तथा नशीली वस्तुओं से दूर रहें।

✻ ज्यादा धूप से बचें। गीले, अधिक तंग व नायलॉन के कपड़े तथा प्लास्टिक के जूतों का उपयोग न करें।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

१५. खेल : जमीन में चॉक से एक गोलाकार खींच लेंगे, सभी बच्चे गोलाकार के बाहर खड़ा रहेंगे। केन्द्र शिक्षक जब 'ॐ' बोलेंगे तब बच्चों को गोलाकार के अंदर जम्प लगाना है और जब केन्द्र शिक्षक 'हरि' बोलेंगे तो बच्चों को गोलाकार से बाहर जम्प लगाना है ऐसे केन्द्र शिक्षक बदलक -बदलकर बोलें जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर जो बच्चा अंत तक रहेगा वह विजेता।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते

समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी 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) संकल्प :मैं अपने माता-पिता व गुरुजनों का आदर करूँगा। मेरे जीवन को महानता के रास्ते ले जानेवाली उनकी आज्ञाओं का पालन करना मेरा कर्तव्य है औ मैं उसे अवश्य पूरा करूँगा/करूँगी।

ङ) प्रसाद वितरण ।

।। तीसरा सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : 'अपने दैनिक कार्य में उत्साह रखें। कार्य का परिणाम चाहे कैसा भी आये, उत्साह न छोड़ें और और लापरवाही न करें, जीवन में धैर्य धारें। उत्साह का मतलब है सफलता, लाभ और आदर के समय चित्त में काम करने का जैसा जोश, तत्परता, बल बना रहता है, ठीक ऐसा ही प्रतिकूल परिस्थिति में भी चित्त में बना रहे। यही वास्तविक उत्साह है।'

-ऋषि प्रसाद फरवरी, २००७

३. आओ सुनें कहानी :

अद्‌भुत पराक्रमी
एक प्रजाहितदक्ष सम्राट

(छत्रपतिशिवाजी जयंती : १९ फरवरी)

सत्रहवीं शताब्दी में हिन्दुस्तान में मुगल शासकों का अत्याचार, लूटमार बढ़ती जा रही थी । हिन्दुओं को जबरन मुसलमान बनाया जा रहा था । मुगलों के अतिरिक्त पुर्तगालियों व अंग्रेजों ने भी भारतभूमि में अपने कदम जमाने शुरु कर दिये थे । परिस्थितियों के आगे घुटने टेक रहा हिन्दू समाज नित्यप्रति राजनैतिक तथा धार्मिक दुरावस्था की ओर अग्रसर हो रहा था । सबसे भयंकर प्रहार हमारी संस्कृति पर हो रहा था । धन व सत्ता की हवस की पूर्ति में लगे ये हैवान हमारी बहू-बेटियों की इज्जत भी सरेआम नीलाम कर रहे थे । ऐसी विषम परिस्थिति में वर्तमान महाराष्ट्र के पूना जिले में वि. सं. १६८७ की चैत्र कृष्ण तृतीया को शिवाजी महाराज का आविर्भाव शाहजी के घर में हुआ ।

बचपन से ही माता जीजाबाई ने रामायण, महाभारत, उपनिषदों व पुराणों से धैर्य, शौर्य, धर्म व मातृभूमि आदि की कथा-गाथाएँ सुनाकर उनमें इन सद्गुणों के साथ-साथ अदम्य प्राणबल फूँक दिया था । जिसके परिणामस्वरूप

१६ वर्ष की नन्हीं अवस्था में ही उन्होंने हिन्दू स्वराज्य को स्थापित कर उसका विस्तार करने का दृढ़ संकल्प ले लिया और अपने सुख-चैन, आराम की परवाह किये बिना धर्म, संस्कृति व देशवासियों की रक्षा के लिए अनेकों जोखिम उठाते हुए विधर्मी ताकतों से लोहा लेने लगे। उन्होंने प्रबल पुरुषार्थ, दृढ़ मनोबल, अदम्य उत्साह एवं अद्‌भुत पराक्रम दिखाते हुए भारतभूमि पर फैल रहे मुगल शासकों की जड़ें हिलानी शुरु कर दीं। शत्रु उन्हें अपना काल समझते थे। वे शिवाजी को रास्ते से हटाने के लिए नित्य नये षड्‌यंत्र रचते रहे। छल, बल, कपट आदि किसी भी प्रकार के कुमार्ग का अनुसरण करने में उन्होंने कोई कसर नहीं छोड़ी थी परंतु शत्रुओं को पता नहीं था कि जिसका संकल्प दृढ़ व इष्ट मजबूत होता है उसका अनिष्ट दुनिया की कोई ताकत नहीं कर सकती। शिवाजी विवेक की जगह विवेक, बल की जगह बल तथा इन दोनों से परे की परिस्थितियों में ईश्वर एवं गुरु निष्ठा का सहारा लेते हुए शत्रुओं को मुँहतोड़ जवाब देते।

बचपन में माँ ने संतों के प्रति श्रद्धा के जो बीज वीर

शिवाजी के मन-मस्तिष्क में बोये थे, उन्होंने आगे चलकर विराट रुप धारण किया। इस महान योद्धा के मुखमंडल पर शूरवीरता एवं गंभीरता झलकती थी परंतु हृदय ईश्वर एवं संत-निष्ठा के नवनीत से पूर्ण था। समय-समय पर वे संतों-महापुरुषों की शरण में जाते और उनसे ज्ञानोपदेश प्राप्त करते, जीवन का सार क्या है इसे जानने का यत्न करते। ऋषि प्रसाद, मार्च २००७

❋ **प्रश्नोत्तरी :** १. शिवाजी का आविर्भाव कब और कहाँ हुआ ?

२. माता जीजाबाई ने बचपन से ही शिवाजी के अंदर कौन-कौन से सद्गुण भर दिये थे ?

३. शिवाजी ने मुगल शासकों की जड़ें किस तरह हिलानी शुरु कर दी ?

४. भजन : वीर बनो गंभीर बनो...

https://youtu.be/XUJD_xCS908

५. उन्नति की उड़ान : एकाग्रता, लग्न, समय का सदुपयोग और देहाध्यास भूलकर व्यापक जनहित के लिए सत्प्रयास- ये ऐसे सद्गुण हैं जो ईश्वरीय सहायता को अपनी ओर आकर्षित करते हैं और जहाँ ईश्वरीय सहायता उपलब्ध हो

जाती है वहाँ देश-काल-परिस्थिति की सुविधा-असुविधा तथा शरीर, मन, बुद्धि की योग्यताओं की सीमाएँ लाँघकर असम्भव लगनेवाले कार्य भी सम्भव हुए दिख पड़ते हैं।

ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

६. साखी : जहाजों को जो डूबों दे, उसे तूफान कहते है।
तूफानों से जो टक्कर ले, उसे इंसान कहते है ॥

७. गतिविधि : बच्चों को शिवाजी की जीवन की कोई ५ बातें अपनी नोटबुक में लिखना है और सभी बच्चे को अपने माता-पिता के सामने ये संकल्प करना है कि- छत्रपति शिवाजी जैसे धैर्यवान, शौर्यवान, धर्म-संस्कृति प्रेमी, शूरवीर और गंभीर बनने का शुभ संकल्प करेंगे।

८. वीडियो सत्संग : छत्रपति शिवाजी की वीरता की सत्य घटना

https://youtu.be/zQGt2gWjIWU

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को केन्द्र में शिवाजी महाराज के जीवन में धैर्य, शौर्य, धर्म व मातृभूमि संबंधित कोई भी प्रसंग सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

यह लो दवाई दो चम्मच सुबह, दो चम्मच दोपहर और दो चम्मच रात में ले लेना।

मरीज : डॉक्टर साहब ! मुझ पर दया कीजिए, मैं एक गरीब आदमी हूँ। मेरे पास दवाई खाने के लिए इतने सारे चम्मच नहीं है।

सीख : हमें अपनी समझ ऐसी विकसित करनी चाहिए कि सामने वाले के थोड़ी बात का भी अधिक रहस्य समझ सके।

११. पहेली :

पिता शाहजी, माँ जीजा के थे पुत्र महान ।
देश, धर्म के रक्षक थे, भारत माता की शान ॥
स्वतंत्रता व धर्म-संस्कृति के थे सुदृढ़ सेनानी।
कहो कौन वे वीर जिनकी थी तलवार भवानी ?

(उत्तरः वीर शिवाजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा -

पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य-प्रसाद

✻ कइयों को सिर में दर्द रहता है तो क्या करें ? देशी गाय के घी में कपूर घिस के माथे पर थोड़ा लगा लें व जरा सूँघे तो पित्तजन्य सिरदर्द छू !

✲ जिन बच्चों को सर्दी हो जाती है, नाक बहती रहती है उन्हें सुबह खाली पेट थोड़ा गुनगुना पानी पिलाओ दो-पाँच-दस दिन। नाक बहने की तकलीफ, सर्दी, खाँसी भाग जायेगी । दूसरा भी उपाय है - १० ग्राम लहसुन कूट के उसकी चटनी बना लो और उसमें ५० ग्राम शहद मिला दो। इसे सर्दियों में या ऋतु परिवर्तन के दिनों में जब खाँसी आये या नाक बहे, बच्चों की भूख कम हो जाय तो बालक की उम्र के हिसाब से एक-दो ग्राम से लेकर पाँच-सात-दस ग्राम तक चटायें। इससे भूख खुलकर लगेगी, सर्दी भाग जायेगी, नाक बहना भी ठीक हो जायेगा ।

१३. संस्कृति सुवास :

शंख रखने और बजाने के महत्व :

भारत के महान वैज्ञानिक श्री जगदीशचन्द्र बसु ने सिद्ध करके दिखाया कि शंख बजाने से जहाँ तक उसकी ध्वनि पहुँचती है वहाँ तक रोग उत्पन्न करने वाले हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। इसी कारण अनादि काल से प्रातः काल और संध्या के समय मंदिरों में शंख बजाने का रिवाज चला आ रहा है।

बर्लिन विश्वविद्यालय में अनुसंधान से सिद्ध हुआ कि

२७ घन फीट प्रति सेकंड वायु-शक्ति से शंख बजाने से २२०० घन फीट दूरी तक के हानिकरक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं हैजा, मलेरिया और गर्दनतोड़ ज्वर के कीटाणु भी शंखध्वनि से नष्ट हो जाते हैं।

शिकागो के डॉ. डी. ब्राइन ने १३०० बहरे लोगों को शंखध्वनि से ठीक किया था लेकिन भारत के ऋषियों ने तो इसकी खोज कई साल पहले ही कर दिया था।

१४. क्या करें क्या न करें ?

विद्यार्थी अपने उत्तम स्वास्थ्य के लिए

✻ मुख खुला रखना दुर्बल चरित्र का चिह्न तो है ही, इससे फेफड़े भी खराब होते हैं अतः श्वास सदा नाक से ही लेना चाहिए।

✻ समतल व कड़े बिस्तर पर सोने से पाचन क्रिया ठीक रहती है। रात्रि को बायीं करवट लेकर सोना चाहिए।

✻ मालिश के समय पहले नाभि में तेल लगायें तथा पैरों के अँगूठों व तलवों की अच्छे से मालिश करें, इससे नेत्र सुरक्षा होती है।

✻ लेटके, झुककर, कम प्रकाश में व किताब नेत्रों के खूब पास

लाकर पढ़ाई नहीं करें।

१५. खेल : पहचानो और सद्‌गुण निखारो

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों को रामायण और महाभारत के पात्रों के नाम बोलेंगे जैसे - महाभारत के पात्र : श्रीकृष्ण, अर्जुन, भीष्मपीतामह, युधिष्ठिर, विदुर, भीम, कुंती, द्रौपती। रामायण के पात्र : श्रीराम, लक्ष्मण, हनुमानजी, माँ सीता, वशिष्ठजी, भरत, विभीषण। (इनके अलावा और भी नाम लिख सकते हैं।)

शिक्षक जब रामायण के पात्र का नाम बोलेंगे तो बच्चों को बैठ जाना है और जब महाभारत के पात्र का नाम बोलेंगे तो बच्चों को खड़े हो जाना है। जो बच्चा नाम सुनकर गलत क्रिया करेगा वह बाहर हो जायेगा जो बच्चा अंत तक खेल में रहेगा वह विजेता होगा। खेल के समाप्त होने पर शिक्षक खेल में लिये गये नामोंवाले पात्रों के गुणों के संबंध में बच्चों को बतायें।

१६. सत्र का समापन :

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते

समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी 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) संकल्प : 'मैं अपने जीवन में साहसी, धैर्यवान, शूरवीर, साहसी, पराक्रमी, मातृ-पितृ भक्त बनूँगी/बनूँगा, एवं मातृभूमि का सम्मान, संतो एवं सत्संग का आदर करेंगे।

(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 दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. 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 जाग्रत होने लगती हैं।

३. आओ सुनें कहानी :

अपनी संस्कृति का आदर करें...

किसी गाँव का एक लड़का पढ़-लिखकर पैसे कमाने के लिए अमेरिका गया। शुरु में तो उसे कहीं ठिकाना न मिला, परंतु धीरे-धीरे पेट्रोल पंप आदि जगहों पर काम करके कुछ धन कमाया और भारत आया। अब उसके लिए अपना देश 'भारत'

नहीं रहा, 'इंडिया' हो गया ।

परदेश के वातावरण, बाह्य चकाचौंध तथा इन्द्रियगत ज्ञान से उसकी बुद्धि इतनी प्रभावित हो गयी थी कि वह सामान्य विवेक तक भूल गया था । पहले तो वह रोज माता-पिता को प्रणाम करता था, किंतु आज दो वर्ष के बाद इतनी दूर से आने पर भी उसने पिता को प्रणाम न किया, बल्कि बोला :

''ओह, पापा ! कैसे हो ?''

पिता की तीक्ष्ण नजरों ने परख लिया कि पुत्र का व्यवहार बदल गया है । दूसरे दिन पिता ने पुत्र से कहा :

''चलो, बेटा ! गाँव में जरा चक्कर लगाकर आयें और सब्जी भी ले आयें ।''

पिता-पुत्र दोनों गये । पिता ने सब्जीवाले से २५० ग्राम गिल्की तौलने के लिए कहा ।

पुत्र : ''पापा ! आपके 'इंडिया' में इतनी छोटी-छोटी गिल्की? हमारे अमेरिका में तो इससे दुगुनी बड़ी गिलकी होती है ।''

अब 'इंडिया' उसका अपना न रहा, पिता का हो गया । कैसी समझ ! अपने देश से कोई पढ़ने या पैसा कमाने के लिए परदेश जाय तो ठीक है, किंतु कुछ समय तक वहाँ रहने के बाद वहाँ की बाह्य चकाचौंध से आकर्षित होकर अपने देश का गौरव तथा अपनी संस्कृति भूल जाय, वहाँ की फालतू बातें अपने

दिमाग में भर ले और यहाँ आने पर अपने बुद्धिमान बड़े-बुजुर्गों के साथ ऐसा व्यवहार करे, इससे अधिक दूसरी क्या मूर्खता होगी ?

पिता कुछ न बोले । थोड़ा आगे गये । पिता ने २५० ग्राम भिंडी तुलवायी । तब पुत्र बोला :

''ह्वाट इज दिस, पापा ? इतनी छोटी भिंडी ! हमारे अमेरिका में तो बहुत बड़ी-बड़ी भिंडी होती है ।''

पिता को गुस्सा आया किंतु वे सत्संगी थे, अतः अपने मन को समझाया कि 'कब से डींग हाँक रहा है... मौका देखकर समझाना पड़ेगा ।'' प्रकट में बोले :

''पुत्र ! वहाँ सब ऐसा खाते होंगे तो उनका शरीर भी ऐसा ही भारी-भरकम होगा और उनकी बुद्धि भी मोटी होगी । भारत में तो हम सात्त्विक होते हैं ।''

चलते - चलते उनकी नजर तरबूज के ढेर पर गयी । पुत्र ने कहा : ''पापा ! हम 'वॉटरमेलन' (तरबूज) लेंगे ?''

पिता ने कहा : ''बेटा ! ये नींबू हैं । अभी कच्चे हैं, पकेंगे तब लेंगे ।''

पुत्र पिता की बात का अर्थ समझ गया और चुप हो गया ।

परदेश का वातावरण ठंडा और वहाँ के लोगों का आहार

चर्बीयुक्त होने से उनकी त्वचा गोरी तथा शरीर का कद अधिक होता है। भौतिक सुख - सुविधाएँ कितनी भी हों, शरीर चाहे कितना भी हृष्ट - पुष्ट और गोरा हो लेकिन उससे आकर्षित नहीं होना चाहिए।

वहाँ की जो अच्छी बातें हैं उनको तो हम नहीं लेते, किंतु वहाँ के हल्के संस्कारों को हमारे युवान तुरंत ग्रहण कर लेते हैं। क्यों ? क्योंकि अपनी संस्कृति के गौरव से वे अपरिचित हैं। हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा प्रदत्त ज्ञान की महिमा को उन्होंने अब तक जाना नहीं है। राम-तत्त्व के, कृष्ण-तत्त्व के, चैतन्य-तत्त्व के ज्ञान से वे अनभिज्ञ हैं।

"हमारे आदर्श" पुस्तक से

✻ प्रश्नोत्तरी : १. लड़का विदेश में किस चीज से प्रभावित हो गया था ?

२. लड़का परदेश से कितने वर्षों बाद घर आया और क्या भूल गया ?

३. परदेश का वातावरण कैसा और उनका आहार कैसा होता है ?

४. नाटिका : ज्ञानवर्धक व मनोरंजन नाटिका : संस्कारों का महत्व ॥

https://youtu.be/edL6dLTQ5I0

५. उन्नति की उड़ान :

हे भारत के युवानो ! इस विषय में गंभीरता से सोचने का समय आ गया है। तुम इस देश के कर्णधार हो। तुम्हारे संयम, त्याग, सच्चरित्रता, समझ और सहिष्णुता पर ही भारत की उन्नति निर्भर है।

''हमारे आदर्श'' पुस्तक से

६.श्लोक :

क. अवज्ञानमहङ्कारो दम्भश्चैव विगर्हितः ।
अहिंसा सत्यमक्रोधः सर्वाश्रमगतं तपः ॥

अर्थ :'किसीका अनादर करना, अहंकार दिखाना और ढोंग करना-इन दुर्गुणों की विशेष निंदा की गयी है। किसी भी प्राणी की हिंसा न करना, सत्य बोलना और क्रोधित न होना ।

(महाभारत, शांति पर्व : १९१.१५)

७. गतिविधि :एक ड्राइंगशीट व कलरपेंसिल लेना है, अब बच्चों को इस शीट में भारत देश के राष्ट्रीय चिह्नों का चित्र बनाकर रंग भरना है। जो बच्चा सबसे सुंदर चित्र बनायेगा उस बच्चा को केन्द्र शिक्षक कुछ उपहार दें।

८. वीडियो सत्संग : भारतीय संस्कृति की महानता...

https://youtu.be/y2Dt__SLuP0

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की कॉपी में भारतीय संस्कृति की महानता के बारे में ५ लाइन लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

चिंटू और मिंटू दोनों भाई एक ही क्लास में पढ़ते थे।

शिक्षक : "तुम दोनों ने अपने पापा का नाम अलग-अलग क्यों लिखा है ?"

चिंटू : "मैम फिर आप कहोगी कि तुम दोनों ने नकल की है।"

सीख : कोई कुछ पूछे तो पहले पूछनेवाले का उद्देश्य समझना चाहिए। बिना सोचे-समझे दिया गया जवाब व्यक्ति की मंदबुद्धि का परिचय देता है।

११. पहेली :

मुख से सदा मुझे बोलो, तो सम्मान तुम्हारा है।
उस पर कोई आँच नहीं, जिसने मुझे सँवारा ॥

(उत्तर : सत्य)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शक्तिवर्धक चना

चना पोषक तत्वों से भरपूर होता है । इसमें प्रचुरमात्रा में प्रोटीन एवं फोलिक एसिड पाया जाता है । साथ में यह रेशे, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, लौह तत्त्व, फास्फोरस आदि का भी अच्छा स्त्रोत है । अतः यह शारीरिक शक्ति एवं मजबूती बढ़ाने में अत्यंत सहायक है । यह हृदय एवं रक्तवाहिनियों से संबंधित रोगों, खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, मधुमेह मोटापा, कैंसर आदि रोगों में लाभदायी है ।

चने की विभिन्न किस्मों के गुण

कच्चे हरे चने : ताजे हरे चने खाने से शरीर में शक्ति बढ़ती है । ये स्तनपान करानेवाली माताओं में दूध की मात्रा बढ़ाते हैं ।

अंकुरित चने : ये बलदायक, वजन बढ़ानेवाले, फेफड़े मजबूत करनेवाले तथा रक्त की शुद्धि, वृद्धि व हृदयरोगों को दूर करनेवाले होते हैं ।

उबाले हुए चने : ये कफ-पित्तशामक होते हैं ।

चनों के औषधीय गुण :

✻ अंकुरित काले चने (देशी चनें) यदि एक कप करेले के रस के साथ खाये जायें तो यह मिश्रण मधुमेह के इलाज में प्रभावशाली भूमिका निभाता है।

✻ चने का आटा पानी में मिला के शरीर पर मर्दन (रगड़ना) करके स्नान करने से पसीने की दुर्गंध व खुजली मिटती है और त्वचा साफ होती है तथा मलाई में मिलाकर चेहरे पर लगाने से त्वचा मुलायम व कांतियुक्त होती है।

१३. संस्कृति सुवास :

राष्ट्रीय विज्ञान दिवस(२८ फरवरी)

रमन इफेक्ट की खोज :

संसार को नयें विकिरण (न्यू रेडिएशन) देने वाले वैज्ञानिक चन्द्रशेखर वेंकटरमन की इस खोज को रमन इफेक्ट कहा गया।

इस दिवस को राष्ट्रीय विज्ञान के रूप में मनाया जाता है। रमन इफेक्ट वह अद्‌भुत प्रभाव है जिससे प्रकाश की प्रकृति और स्वभाव में तब परिवर्तन होता है, जब किसी पारदर्शी माध्यम से निकलता है।

वह माध्यम ठोस, द्रव और गैसीय कुछ भी हो सकता

है । लेंसर के अविष्कार के पश्चात् उसके शक्तिशाली प्रकाश विकिरण के कारण रमन इफेक्ट वैज्ञानिकों के लिए और महत्वपूर्ण साधन प्रमाणित हुआ है ।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

भोजन

✻ जो सिर पर पगड़ी या टोपी रख के, दक्षिण की ओर मुख करके अथवा जूते पहनकर भोजन करता है, उसका वह सारा भोजन आसुरी समझना चाहिए ।

(महाभारत, अनुशासन पर्व :९०.१९)

✻ जो सदा सेवकों और अतिथियों के भोजन कर लेने के पश्चात् ही भोजन करता है, उसे केवल अमृत भोजन करनेवाला (अमृताशी) समझना चाहिए ।

(महाभारत, अनुशासन पर्व :९३.१३)

✻ भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी पीना पुष्टिदायक है और भोजन के लगभग एक घंटे बाद पानी पीना अमृततुल्य माना जाता है । प्रायः भोजन के बीच एक ग्लास (२५० मि.ली.) पानी पीना पर्याप्त है । भोजन के आरम्भ में और भोजन के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए ।

✻ जब बायाँ नथुना चल रहा हो तभी पेय पदार्थ पीने चाहिए। दायाँ स्वर चालू हो उस समय यदि पेय पदार्थ पीना पड़े तो दायाँ नथुना बंद करके बायें नथुने से श्वास लेते हुए ही पीना चाहिए।

१५. खेल : राम श्याम दर्शन

जब शिक्षक राम बोलेंगे तो बच्चों को अपने हाथ के हथेली का अग्रभाग देखना है जब श्याम बोलेंगे तो हाथ की हथेली का पिछेवाला भाग देखना है। ऐसे राम, श्याम बदल बदलकर बोलें जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा और जो 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। 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) संकल्प : 'हम बापूजी के बाल संस्कार के बच्चे, अपने जीवन में भारतीय संस्कृति को अपनायेंगे और अपने भारतीय संस्कृति का पूरे विश्वभर में खूब-खूब पप्रचार करेंगे।

(च) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org