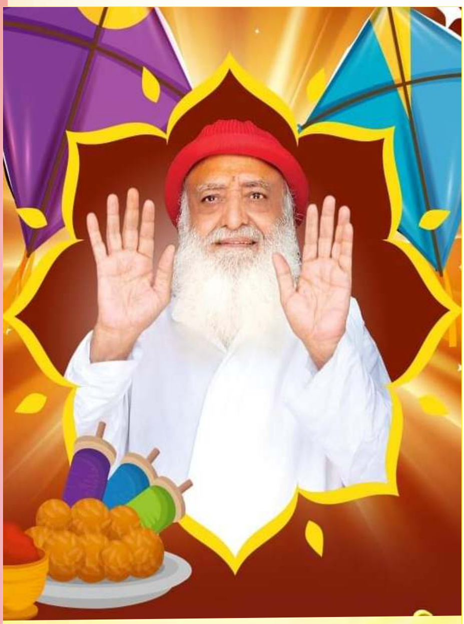
बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

जनवरी - २०२३



उत्तरायण पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ ।

“जीवन में लोग क्रांति के ढोल तो बहुत पीटते हैं, क्रांति भी कर लेते हैं। क्रांति करके रिवाज बदला, यह किया, वह किया लेकिन जन्म-मरण, गर्भवास की पीड़ा तो चालू ही रहती है। सम्यक् प्रकार की जो क्रांति है उसका संदेश **मकर संक्रांति** देती है। अगर मनः कल्पित क्रांति होगी तो उसमें घृणा की गंध होगी, ईर्ष्या, भय, चिंता होगी, सफल हुए तो अहंकार होगा।

लेकिन सम्यक् क्रांति के बाद तो कोई अहंकार नहीं, संतोष का भी अहंकार नहीं।”

- 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।

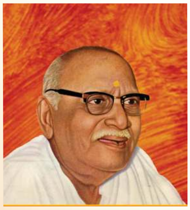
(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : यदि आप परमात्मप्राप्ति के उद्देश्य से भगवन्नाम-मंत्र जपते हैं तो ऊँचा फल आयेगा।

- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

घोर निराशा में आशा का झरना : भगवन्नाम



क्रांतिकारियों के मुकदमों की पैरवी में सहयोग देने से श्री हनुमान प्रसाद पोद्दार - 'भाईजी' (गीता प्रेस, गोरखपुर की कल्याण पत्रिका के आद्य सम्पादक) को अंग्रेजों ने बंदी बना लिया था। उस समय उनका विवाह हुए तीन महीने भी नहीं हुए थे

तथा घर में अकेली स्त्रियाँ थीं। यह स्थिति एवं कारावास की अवधि की अनिश्चितता के बारे में सोचकर वे घबरा गया भाईजी स्वयं लिखते हैं :

'हृदय में दुःख व व्याकुलता छा गयी, चारों ओर अंधकार दिखाई पड़ता था। कोई सहारा न मिला तो अंत में मुझे उस परम पिता परमेश्वर का नाम स्मरण हो आया। मैंने नाम की रट लगा दी। धीरे-धीरे व्याकुलता दूर हो गयी, हृदय में शांति का साम्राज्य छा गया। मुझे भगवन्नाम का माहात्म्य मालूम हुआ। मेरी उन्नति का प्रथम सूत्रपात यहीं से हुआ।

ठोस आधार न मिलने से राजद्रोह का मुकदमा नहीं बन पाया और उनको अनिश्चित काल के लिए शिमलापाल ग्राम में नजरबंदी का आदेश हुआ। उन दिनों भाईजी प्रातः तीन-चार बजे उठ जाते एवं ३० माला जप करके स्नान करते फिर संध्या-वंदन, ध्यान आदि करते। वृत्ति ध्येयाकार बनकर ध्यान का इतना सुंदर अभ्यास हो गया कि प्रातः, दोपहर एवं रात्रि में तीन-तीन घंटे ध्यान में बीतने लगे। शेष समय भगवन्नाम-जप एवं स्वाध्याय में लगाते। बहुत कम समय में शरीर के आवश्यक कार्यों से निवृत्त होकर शेष सारा समय इसी तरह साधना में व्यतीत करते।

जप में इतना रस आने लगा कि नाम-जप घटना सहन नहीं होता था। उनके मन में आता कि कोई मुझसे बात न करे एवं यदि आवश्यक बात करनी ही पडे तो मुझे बोलना न पड़े।' जीभ सतत जप में लगी रहती। जब कभी आने वाला व्यक्ति बहुत देर बैठ जाता तो विनम्र शब्दों में बोल देते : "देखिये, मैं तो निकम्मा आदमी हूँ, बहुत देर हो गयी। आपको काम होगा, अतः आप पधारिये।"

एक बार इन्हें समाचार मिला कि इनकी दादीजी प्रसाद पोद्दार कलकत्ता में बीमार हैं एवं इनसे मिलना चाहती हैं। इनकी उनसे मिलने की तीव्र इच्छा हो गयी। सरकार को तार दिया पर अस्वीकृति आ गयी। ये व्याकुल हुए एवं भगवन्नाम-जप शुरू किया। उसी दिन एक मुसलमान उप-जिलाधिकारी (डिप्टी कलेक्टर) मुआयना करने आये, उनको भाईजी ने सारी बातें कहीं। वे बड़े सहृदय थे, उन्होंने कहा : "आपके लिए कल ही ऑर्डर आ जायेगा।"

ऑर्डर राज्यपाल (गवर्नर) ही दे सकता था अतः इन्हें विश्वास नहीं हुआ। वे भगवन्नाम-जप में लग गये। दूसरे ही दिन सात दिन के लिए पेरोल पर जाने की अनुमति मिल गयी। ये आश्चर्यचकित हो भगवत्कृपा का अनुभव करते हुए उसीमें डूब गये। अंततः सरकार को २१ माह के बाद

उन्हें छोड़ना पड़ा।

भगवन्नाम में अमोघ शक्ति है। कभी तत्काल तो कभी कुछ समय लेकर वह साधक, जापक, प्रार्थी को फल अवश्य देता है।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. कारावास की अवधि में अनिश्चिंतता के बारे में सोचकर भाईजी क्या लिखते हैं ?

२. कोई सहारा न मिलने पर हनुमान प्रसाद पोद्दारजी ने किसका आश्रय लिया ?

३. हनुमान प्रसाद पोद्दारजी को अनिश्चित काल के लिए कहाँ, क्या आदेश हुआ ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

४. प्रार्थना : गुरु की सेवा साधु जाने...

https://youtu.be/cd9diW08yVk

५. उन्नति की उड़ान :

भगवान से भगवन्नाम अलग है परंतु भगवन्नाम से भगवान अलग नहीं। नाम के अंदर भगवान हैं। सर्वदा भगवान का चिंतन करना चाहिए।

जो जितना अधिक प्रीतिपूर्वक एवं श्रद्धा से जप करेगा,

उसे उतनी शीघ्र सिद्धि मिलेगी। गुरुमंत्र की रोज कम-से-कम ११ माला तो करनी ही चाहिए और जितना अधिक-से-अधिक जप कर सकें करना चाहिए। गुरुमंत्र नहीं लिया हो तो जिस मंत्र में प्रीति हो, उस मंत्र का जप करना चाहिए।

- ऋषि प्रसाद, नवम्बर २०१५

६. साखी :

क. माला मुझसे लड़ पड़ी, तू क्यों बिसरा मोय।
बिना शस्त्र के सूरमा, लड़ता न देखा कोय॥

७. गतिविधि : एक कोरा कागज लें उसके आधे पेज में (ऊपर के लाइन में) दोहा लिखें -

भय नाशन दुर्मति हरण, कलि में हरि को नाम।
निश दिन नानक जो जपे, सफल होवै सब काम॥

इस दोहे को बड़े-बड़े अक्षरों में दो रंग में स्केचपेन से लिखना है और फिर आधे पेज में इसका अर्थ लिखना है सिंगल स्केच से एक रंग में लिखना है और इसको सुंदर सजाकर केन्द्र में आकर दिखाना है जिसकी लिखावट व सजावट सबसे अच्छी होगी उसको केन्द्र में इनाम दिया जायेगा।

८. वीडियो सत्संग : भगवन्नाम महिमा (कलियुग केवल नाम आधारा)

https://youtu.be/nzy1rTIOj4I

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की कॉपी में भगवन्नाम जप करने से होनेवाले फायदे के बारे में लिखकर लाना है और अपने बाल संस्कार शिक्षक के सामने केन्द्र में पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिताजी बेटे से : राजू बेटा ! पूजा के लिये थोड़ा फूल ले आओ।

राजू फूल लेकर आया।

पिताजी (डाँटते हुए) : "राजू ! तुम्हें फूल लाने को कहा था और तुम तो डाली तोड़ लाये।"

राजू : "पिताजी ! वहाँ लिखा था फूल तोड़ना मना है, इसलिए मैं डाली तोड़ लाया।

सीख : अपने विवेक का उपयोग करना चाहिए। पेड़-पौधों में भी जान होती है, उनको भी चोट लगती है, दुःख होता है, पीड़ा होती है। अतः कभी भी बिनजरूरी पेड़-पौधे

या पत्तियाँ नहीं तोड़नी चाहिए ।

११. पहेली :

नित्य लगाये जो इसका रट, पाप-ताप जाए कट ।
गुरुमुख राह अक्सर पाते, मनमुख बेचारे रीते रह जाते ॥

(उत्तर : भगवन्नाम जप)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) स्वास्थ्यरक्षक पुष्टिवर्धक मालिश

मालिश हमारे स्वास्थ्य व सौंदर्य में वृद्धि करती है, साथ में यह अनेक रोगों का सफल उपचार भी करती है, शीतकाल में मालिश विशेष लाभकारी है ।

नियमित मालिश के लाभ-

(१) त्वचा निरोग, झुर्रियों से रहित, स्निग्ध, कांतिपूर्ण और स्वच्छ रहती है सभी अवयवों में लचीलापन रहता है और शरीर का विकास एवं सुरक्षा भली प्रकार होती हैं।

(२) शरीर में शक्ति और स्फूर्ति बनी रहती है, थकावट दूर होती है ।

(३) पाचक अंगों को शक्ति व ओज मिलता है। यकृत,

छोटी आँत आदि ठीक से अपना कार्य करते रहते हैं और पेट ठीक से साफ होता है।

(४) शरीर दुबला हो तो पुष्ट व सुडौल होता है, यदि मोटा हो तो मोटापा कम होता है।

(५) अनिद्रा, शारीरिक दर्द, हाथ-पैरों का कम्पन और वातरोग आदि व्याधियों में लाभ होता है।

मालिश के द्वारा रोग-निवारण-

मालिश द्वारा शरीर का रक्त-प्रवाह बेहतर हो जाता है। यह शरीर के रोगों की निवृत्ति में सहायक होती है। मालिश से शरीर के चयापचयजन्य (metabolic) त्याज्य द्रव्य पसीने, पेशाब, मल, श्वास आदि के द्वारा बाहर निकल जाते हैं। यह शरीर के कार्यप्रणाली को सक्रिय बनाती है।

मालिश में ध्यान रखने योग्य बातें

* जमीन पर चटाई बिछाकर बैठ के मालिश करें, खड़े-खड़े या चलते-फिरते नहीं।

* मालिश करने के लिए हाथ नीचे से ऊपर को

चलायें। इसका तात्पर्य यह है कि हृदय की तरफ रक्त का प्रवाह हो ऐसा प्रयास करना।

✻ मालिश के समय पेट खाली होना चाहिए। इसलिए सुबह शौच के बाद और स्नान से पहले मालिश करना सर्वश्रेष्ठ होता है। मालिश के १०-२० मिनट बाद सप्त धान्य उबटन या बेसन अथवा मुलतानी मिट्टी (शीतऋतु के अलावा) लगाकर गुनगुने पानी से स्नान करें। स्नान कर तौलिये से खूब रगड़-रगड़ के शरीर को पोंछ लें।

✻ प्रतिदिन पूरे शरीर की मालिश सम्भव न हो तो नियमित सिर व पैर के तलवों की मालिश करें व नाभि में तेल डालें। २-३ दिन में कान में शुद्ध सरसों या तिल का तेल डालना चाहिए।

सावधानियाँ-:

✻ भोजन के तुरंत बाद कभी भी मालिश नहीं करना चाहिए। मालिश शीघ्रता से न करें अन्यथा यह थकान पैदा करती है।

✻ मालिश के बाद ठंडी हवा में न घूमें।

✻ बुखार, कब्ज, अजीर्ण, आमदोष, तरुण ज्वर,कफ से पीड़ित तथा उपवास या अधिक रात्रि तक जागरण किये हुए एवं बहुत थके हुए व्यक्ति को तेल-मालिश नहीं करनी चाहिए।

१३. संस्कृति सुवास :

भगवन्नाम महिमा

मंत्र के जप या बार-बार स्मरण करने से 'मन' प्रगतिशील होकर अपने लक्ष्य पर केन्द्रित होता है। मंत्र का शाब्दिक अर्थ है मन पर नियंत्रण करना। हृदय और मन में सामंजस्य बिठाकर ध्यान मग्न होकर चिंतन एवं मंथन करना।

मंत्र शक्ति रुढ़ीवादिता या अन्धविश्वास नहीं, अपितु ध्वनि की अनन्त तरंगों का सुख, शांति, समृद्धि, आरोग्यता और सम्पन्नता आदि से उत्पन्न करने वाला विज्ञान है। मंत्र जप से उत्पन्न होनेवाली तरंगों से वातावरण में कम्पन होता है और यह कम्पन वातावरण के व्यापक क्षेत्र को कम्पन का संचार कराता है।

प्रत्येक मंत्र में अनेक शब्द एवं स्वर होते है। इन शब्दों के कम्पन से मन व शरीर पर विशेष प्रकार का साकारात्मक प्रभाव डालते है जिससे मानसिक एवं शारीरिक शक्ति में दृढ़ता प्रदान होती है। स्वर और लयबद्ध होकर किया जानेवाला मन्त्रोचार कार्य की सफल हेतु किया जाता है। वह विभिन्न ध्वनि तरंगों के प्रभाव से अद्‌भुत फल प्रदान करता है। मंत्र जप हमेशा शुद्ध वातावरण, शुद्ध आचरण, सात्विक विचार के साथ करना चाहिए।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ मंत्रजप से पूर्व क्या करें ?

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है :

१. टंक विद्या का प्रयोग : प्रतिदिन जप करने से पहले दो बार टंक विद्या का प्रयोग कर लें। इससे प्राण का ताल बदलेगा, मन की जो मनोराज की आदत है वह बदलेगी, सुषुम्ना नाड़ी का द्वार खुलेगा, श्वासोच्छ्‌वास में जप का जो प्रभाव पड़ना चाहिए और श्वास का प्रभाव जो मन पर पड़ना चाहिए उसमें सुविधा मिलेगी। आपको जप का राजमार्ग मिल जायेगा।

२. कभी-कभी पंजों के बल थोड़ा कूद लें, थोड़ा कीर्तन करें, १-२ मिनट नृत्य कर लें फिर जप करने बैठें।

३. तिलक ललाट पर दोनों भौंहों के बीच चंदन या सिंदूर का तिलक आज्ञाचक्र को विकसित करता है और उसके द्वारा पीनियल ग्रंथि की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। यह बुद्धिबल व सत्त्वबल वर्धक है तथा विचारशक्ति को भी विकसित करता है।

४. प्राणायाम : जप करने से पूर्व साधक यदि प्राणायाम करे तो एकाग्रता में वृद्धि होती है। इसके बाद माला लेकर जप करें।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१८

१५. खेल : मंत्र ज्ञान...

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों को उपरोक्त मंत्र व श्लोक साथ में बुलायें। इसके बाद बारी-बारी से मंत्र, श्लोक, पूछें जो सही उत्तर दे उन्हें कोई छोटा-सा पुरस्कार (स्वस्तिक कार्ड आदि) भी दे सकते हैं। इस प्रकार ये मंत्र-श्लोक बच्चों को कण्ठस्थ भी हो जायेंगे और खेल का खेल भी हो जायेगा। अंत में सभी से सामूहिक रूप से मंत्र, श्लोक उच्चारण करवायें जिससे सभी बच्चों को याद हो जायें।

(क) करदर्शन मंत्र : कराग्रे वसति लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।

करमूले तू गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ॥

(ख) भूमिवंदन : समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डिते ।
विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यमं पाद स्पर्श क्षमस्व मे ॥

(ग) स्नान मंत्र : ॐ ह्रीं गंगायै, ॐ ह्रीं स्वाहा ॥

(घ) सूर्य अर्घ्य मंत्र : आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमही
तन्नो भानुः प्रचोदयात् । ॐ सूर्याय् नमः ॥

(ड) तुलसी पूजन मंत्र : महाप्रसाद जननी सर्वसौभाग्यवर्धिनी।
आधि-व्याधि हरा नित्यं तुलसी त्वं नमोस्तुते ॥

(च) भोजन मंत्र : हर्रिदाता हरिर्भोक्ता हरिर्न्न प्रजापतिः ।
हरिः सर्वशरीरस्थो भुक्ते भोज्यते हरिः ॥
ॐ प्राणाय स्वाहा। ॐ अपानाय स्वाहा ।
ॐ उदानाय स्वाहा । ॐ व्यानाय स्वाहा ।
ॐ समानाय स्वाहा ॥

(छ) ब्रह्मचर्य रक्षा मंत्र : ॐ अर्यमायै नमः ॥

(ज) बुरे सपने आये तो : ॐ हरये नमः ॥

१६. सत्र का समापन

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले

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

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

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

(च) प्रसाद वितरण ।

॥ 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 : बाल्यावस्था और यौवन में जो व्यक्ति संयम के द्वारा इन्द्रिय-निग्रह करते हैं (इन्द्रियों को रोकते है), वे समय-असमय में सर्वदा अपने 'सत्' स्वभाव में स्थित रह सकते हैं।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

अपने बच्चों को दिव्य संस्कार दें

स्वामी विवेकानंदजी जयंती, राष्ट्रीय युवा दिवस (१२ जनवरी)

जिसके जीवन में संयम-सदाचार है वही भोग का आनंद

ले सकता है। जिसके जीवन में संयम-सदाचार और त्याग का सामर्थ्य नहीं है वह भोग क्या भोगेगा, भोग उसे ही भोग डालेंगे। भोग उसके लिए मुसीबत हो जाते हैं। भीमसेन ने तो विष को भी भोग बना लिया, विष भी पचा लिया, संयमी थे। हनुमानजी ने कितनी कठिनाइयों को पचाकर राम-कार्य में सफलता के शिखरों को सर किया।

स्वामी विवेकानंदजी ने भी अपने संयम-सदाचार का परिचय दिया है। ईसाई उनके पीछे पड़ गये थे, उनके पास जाकर हिन्दू धर्म के विरुद्ध बोलते थे। एक बार जहाज में विवेकानंदजी उनकी बातें संयम से सुनते-सुनते आखिर खड़े हो गये और एक ईसाई की कॉलर पकड़कर बोले : "हमारे हिन्दू धर्म के विरुद्ध एक शब्द भी बोला तो तुम्हें जहाज से बाहर फेंक दूँगा।"

मिशनरी ने क्षमायाचना करते हुए कहा : "मुझे छोड़ दीजिये महाशय ! फिर कभी ऐसा नहीं करूँगा।"

उसके बाद वह नहीं बोल पाया। स्वामी विवेकानंद का साकार शरीर तो नहीं रहा परंतु उनके संयम, हिन्दुत्व-प्रेम

एवं विचारों की सुवास अब लाखों नहीं, करोड़ों-करोड़ों, अरबों-अरबों लोगों के हृदय तक पहुँची है ।

ब्रह्मचर्य का प्रभाव

घर के लोगों ने विवेकानंदजी को कहा : ''जवान हो गये हो, अब तुम्हारे लिए लड़की खोजी गयी है ।''

विवेकानंदजी बोले : ''नहीं, मैंने तो शरीर को भोग की दलदल से बचाने का निर्णय किया है । धरती की कोई भी महिला मेरे लिए अब काली है, माँ है ।''

आज विषय-विकारों का अंधा तूफान चल रहा है ऐसे में स्वामी विवेकानंदजी के इन वचनों की युवा जगत को बहुत आवश्यकता है, इन्हें बहुत महत्ता देनी चाहिए । विवेकानंद संयमी रहे, शादी नहीं की, ब्रह्मचर्य व्रत पाला तो कितने प्रतिभासम्पन्न हो गये ! कितने हाजिर जवाबी थे और कितनी एकाग्रता थी ! पुस्तक पढ़कर किसी को भी दे देते और कहते है कि ''अब तुम किसी भी पन्ने से कुछ पूछ लो'' और उसे पृष्ठ संख्या बताते हुए पुस्तक का विवरण वर्णन कर देते थे ।

- लोक कल्याण सेतु, दिसम्बर २०२०

* **प्रश्नोत्तरी :** १. भीमसेन ने विष को क्या बना लिया ?

२. स्वामी विवेकानंदजी के जीवन से हमें क्या सीख मिलती है ?

३. विवेकानंदजी किसके प्रचारक थे, व ईसाई की कॉलर पकड़कर क्या बोले ?

४. **भजन-संध्या :** भारत के नौ जवानों...

https://youtu.be/bLmdc-EO4bc

५. उन्नति की उड़ान :

सनातन भारतीय संस्कृति संसार में सत्य की, परमात्मा की राह दिखानेवाली संस्कृति है । हमारी अपनी जहाँ तक योग्यता है वहाँ तक पूरे तन-मन जीवन को लगाकर भी इसी संस्कृति की महानता का विश्व-मानव को फायदा मिले ऐसा हमें यत्न करना चाहिए और हम करेंगे । ॐ... ॐ... ॐ... सबका मंगल, सबका भला।

- ऋषि प्रसाद, नवम्बर २०१८

६. पंक्तियाँ :

शक्ति वृत्तियों में बिखरी, मानव मन की रहती है ।
संयम और जप-ध्यान से, एक दिशा में बहती है ॥

फिर चाहे जिस क्षेत्र में उसको, युवावीर उपयोग करे।
चाहे राज करे इस जग में, या हरि से योग करे ॥

७. गतिविधि : एकाग्रता और अनासक्ति जीवन की कुंजी है। सभी बच्चों को अपने जीवन में एकाग्रता साधनी चाहिए, एकाग्रता में त्राटक और ध्यान बहुत मदद करता है। त्राटक - दृष्टि जरा सा भी हिलाये बिना एक ही स्थान पर स्थिर करना।

अनासक्ति - मन, वचन और कर्म से इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना। जैसा मन में आये वैसा न करके जो शास्त्रोचित है वही करना। बच्चे प्रतिदिन १५ मिनट त्राटक व १५ मिनट ध्यान करें और अनासक्त रहने का अभ्यास करें। सभी बच्चों को बाल संस्कार केन्द्र में त्राटक, ध्यान व एकाग्रता अभ्यास करने से क्या लाभ होता है वे अपने बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक से जानकारी लें।

८. वीडियो सत्संग : बापूजी के साथ भी आज वही इतिहास दुहराया गया है.... https://youtu.be/PfmPfEKu5wQ

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को अपनी बाल संस्कार कॉपी में हमारे भारत देश में जन्म लिये महान संयमी देश-

प्रेमी महापुरुषों के नाम लिखकर लाना है और बाल संस्कार शिक्षक को दिखाना है। और उन लिखे हुए नामों में किसी एक महान पुरुष के बारे में बोलना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : बच्चों हर काम मिल-जुलकर करना चाहिए। एकता और भाईचारे की भावना का विकास करना चाहिए। विद्यार्थी : सर, फिर जब परीक्षा के दिन आते हैं तो फिर आप हमें दूर-दूर क्यों बैठा देते हैं, मिल-जुलकर करने दो न।

सीख : हमें बात का सही अर्थ समझना चाहिए, परीक्षा के समय में ईमानदारी से पेपर देना चाहिए।

११. पहेली :

१. रामकृष्ण के शिष्य कहलाये, सनातन संस्कृति का परचम फहराये,।

एकाग्रता, अनासक्ति जिसका है पाठ, बताओ बच्चों वह महापुरुष का नाम ।

(उत्तर : स्वामी विवेकानंद)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : स्वास्थ्यबल, मनोबल व रोगप्रतिकारक

बल बढ़ाने की कुंजी : ३-५ बजे के बीच प्राणायाम

(क) प्रयोग और लाभ : प्रातःकाल ३ से ५ बजे के बीच प्राणशक्ति (जीवनी शक्ति) फेफड़ों में होती है। यह समय प्राणायाम द्वारा प्राणशक्ति, मनःशक्ति, बुद्धिशक्ति विकसित करने हेतु बेजोड़ है। इस समय प्राणायाम करना बहुत जरुरी है। सुबह ५ बजे के पहले प्राणायाम अवश्य हो जाना चाहिए। इससे कई गुना फायदा होगा ४ से ५ बजे का समय जागरण, ध्यान, प्राणायाम करने के लिए सबसे उपयुक्त होता है अतः इसका लाभ लें।

इन्द्रियों का स्वामी मन है और मन का स्वामी प्राण है। प्राणायाम करने से प्राण तालबद्ध होते हैं। प्राण तालबद्ध होने से मन की दुष्टता और चंचलता नियंत्रित होती है।

प्रातः ४ से ५ बजे के बीच ३-४ अुनलोम-विलोम प्राणायाम करें- दायें नथुने से श्वास लिया, बायें से छोड़ा व बायें से लिया दायें से छोड़ा। फिर आभ्यंतर- बहिर्कुम्भक प्राणायाम करें।

विधि : गहरा श्वास लेकर उसे ६०-८० सेकंड तक भीतर रोकें। फिर श्वास धीरे-धीरे बाहर छोड़ दें और स्वभाविक

२-४ श्वास लें। फिर पूरा श्वास बाहर निकालकर ५०-६० सेकंड तक बाहर ही रोके रखें। बाह्य व आभ्यंतर मिलाकर यह १ प्राणायाम हुआ। ऐसा कम से कम ३-५ प्राणायाम अवश्य करना चाहिए।

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१८

१३. संस्कृति सुवास : संयम-सदाचार

व्यक्ति का मन जितना एकाग्र होता है वह उतनी ही जल्दी चीजों को याद कर सकता है। लेकिन एकाग्र मन के लिए यह आवश्यक है कि हम अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण रखें। जो लोग सख्ती से ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं वे शीघ्र अर्थात एक बार पढ़कर ही चीजों को याद कर लेते हैं। यदि आपके मन में कामभावनाएँ चल रही हैं और आप जबरदस्ती ब्रह्मचर्य का पालन कर रहे हैं तो ऐसा करने से फायदे के स्थान पर नुकसान हो सकता है, ब्रह्मचर्य के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति सबसे पहले अपनी इन्द्रियों को नियंत्रण में रखें।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

उत्तम स्वास्थ्य हेतु शीत ऋतु में आहार-विहार

✻ हरड़ चूर्ण घी में भूनकर नियमितरूप से लेने तथा भोजन में घी का उपयोग करने से शरीर बलवान होकर दीर्घायुष्य की प्राप्ति होती है ।

✻ सूर्यकिरणें सर्वरोगनाशक व स्वास्थ्यप्रदायक हैं रोज सुबह सिर को ढककर ८ मिनट सूर्य की ओर मुख व १० मिनट पीठ करके बैठें ।

✻ शीतकाल में व्यायाम व योगासन विशेष जरुरी है, इन दिनों जठराग्नि बहुत प्रबल रहने से समय पर पाचन-क्षमता अनुरुप उचित मात्रा में आहार लें अन्यथा शरीर को हानि होगी ।

✻ दिन में सोना, देर रात तक जगना,अति ठंड सहन करना, अति उपवास करना आदि शीत ऋतु में वर्जित है, बहुत ठंडे पानी से स्नान नहीं करना चाहिए ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०१९

१५. खेल : पहचानो कौन करतार...

सभी बच्चे गोलाकार में बैठेंगे । उनमें से एक बच्चे को खेल के बाहर ले जाकर उल्टा खड़ा कर दिया जायेगा ताकि उसे अंदर की कोई जानकारी नहीं हो और एक-दूसरे

बच्चे को सबके सामने खड़ा करके करतार बनाया जायेगा, जो अन्य सभी बच्चों को मार्गदर्शन देगा। अब करतार बना बच्चा सबके साथ बैठ जायेगा और बाहर गया बच्चा अंदर आ जायेगा। अब करतार जैसा करेगा, सभी बच्चे को वैसा ही करना है जैसे : कीर्तन, जप, ताली, ॐकार गुँजन, हास्य प्रयोग की क्रियाएँ करनी हैं। मगर बाहरवाले बच्चे को पता नहीं चलना चाहिए कि करतार कौन है ? यदि उसे पहचान लिया तो करतार खेल से बाहर हो जायेगा फिर दूसरे बच्चे को करतार बनाया जायेगा।

१६. सत्र का समापन

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए

‘नमः पार्वती पतये हर हर महादेव’ का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी भगवत्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

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

ङ) प्रसाद वितरण ।

जिसके जीवन में संयम-सदाचार और त्याग का सामर्थ्य नहीं है वह भोग क्या भोगेगा, भोग उसे ही भोग डालेंगे। भोग उसके लिए मुसीबत हो जाते हैं। भीमसेन ने तो विष को भी भोग बना लिया, विष भी पचा लिया, संयमी थे। हनुमानजी ने कितनी कठिनाइयों को पचाकर राम-कार्य में सफलता के शिखरों को सर किया।

।। तीसरा सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : 'सूर्य पूरे संसार को प्रकाशित करता है लेकिन यह सूर्य है कि नहीं, इसको प्रकाशित करनेवाला (जाननेवाला) कौन है ? 'मैं'। अपने आत्मा को 'मैं' और ब्रह्मांडव्यापी परमात्मा को अपना मानने की सम्यक् क्रांति करनी चाहिए।''

- ऋषि प्रसाद जनवरी, २०१७

३. आओ सुनें कहानी :

बुद्धि, स्वास्थ्य व सत्संकल्प के पोषण का पर्व

(मकर संक्रांति १५ जनवरी)

मकर संक्रांति के दिन से बुद्धि के अधिष्ठाता देव सूर्यनारायण मकर राशि में

प्रवेश करते हैं। यह त्यौहार भी है, सत्संकल्प व सूर्योपासना करने की प्रेरणा देनेवाला पर्व भी है। मनोकामनापूर्ति के लिए सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है, स्वास्थ्य के लिए सूर्यस्नान और ध्यान किया जाता है।

सत्संकल्प व प्रार्थना करें

इस दिन से सूर्य दक्षिण दिशा को छोड़कर उत्तर की तरफ बढ़ेगा। ऐसे ही हमारे चित्त की वृत्तियाँ, हमारा मन ऊपर की यात्राओं में बढ़े, दक्षिण अर्थात् नीचे का भाग, उत्तर माना ऊँचा भाग। इस हेतु सुबह-सुबह तुम यही माँगना कि 'हे ज्ञान प्रकाश प्रभो ! ऐसी कृपा करो कि सब वासनाएँ खत्म होकर हम परमात्म-साक्षात्कार करें। उसमें तुम सहयोग दो। जब हमें अहंकार सतायें, वासनाएँ सतायें, सूक्ष्म जगत के असुर-राक्षस सतायें तो तुम उनको दूर करने में सहयोग देना।'

निरोगता भी देते हैं सूर्यनारायण

इस दिन सूर्यनारायण की कोमल किरणों का फायदा उठायें। सूर्यस्नान से बहुत सारे रोग मिटते हैं। लेटे-लेटे किया गया सूर्यस्नान विशेष फायदा करता है। सिर को

ढककर सूर्य की कोमल किरणों में लेट जाओ। सारे शरीर को सूर्य की किरणें मिलें, जिससे अंगों में जिन रंगों की कमी है, वात-पित्त-कफ का जो असंतुलन है वह ठीक होने लगे। मंदाग्नि दूर करने हेतु भी सूर्यस्नान किया जाता है और सूर्यस्नान करके बल, ओज और तेज बढ़ाया जाता है। इस दिन तिल और गुड़ देते-लेते हैं, जिससे हमारे जीवन में स्निग्धता व मधुरता आये।

अव्यक्त को व्यक्तरुप में देखें

सर्वनियंता, सर्वव्यापी जगदीश्वर को सर्वत्र पूजने की क्षमता लोगों की नहीं है तो सनातन धर्म के मनीषियों ने ऐसी व्यवस्था की है कि उस अव्यक्त को व्यक्त के रुप में देखकर पूजा करते-करते साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी परम पद को पा सकता है। है तो जल-थल में परमात्मा पर सब जल-थल को पूज नहीं सकते तो शालिग्राम की व्यवस्था कर दी। है तो वह सर्वेश्वर अणु-परमाणु में लेकिन जहाँ विशेष चमका है, उसे ॐ रवये नमः, ॐ सूर्याय नमः आदि कह के नमन करते हैं।

नमन तो सूर्यनारायण को करते हैं लेकिन जीवन शक्ति

अपनी जागृत होती है । नमन तो माता-पिता, गुरु को करते हैं लेकिन आयुष्य, बुद्धि, योग्यता अपनी बढ़ती है ।

महापुरुषों का उद्देश्य

जैसे सूर्य उत्तर को छोड़कर दक्षिण में आता है और दक्षिण में जी के फिर उत्तर की ओर चलता है, ऐसे ही महापुरुष उत्तर (परमात्म-ऊँचाई) की यात्रा करते हुए भी फिर दक्षिण की तरफ आते हैं अर्थात् हम लोगों के बीच आते हैं ताकि हम उनके साथ चल पड़ें और उत्तर की यात्रा कर लें । उत्तरायण कितना मूल्यवान पर्व है !

यह मकर संक्रांति पर्व ऋतु-बदलाव का, स्वभाव-बदलाव का संदेश लेकर आता है । जरा-जरा परिस्थिति को सत्य मानकर सिकुड़ो या फूलो मत । ये सब परिस्थितियाँ आती-जाती रहेंगी लेकिन तुम्हारा आत्मसाक्षी ज्यों-का-त्यों रहेगा ।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. मकर संक्रांति का पर्व हमें क्या सीख देता है ?

२. मकर संक्रांति के दिन क्या प्रार्थना करना चाहिए ?

३. मकर संक्रांति के दिन क्या लेने-देने का रिवाज है ?

४. **पाठ :** आदित्यहृदयस्तोत्र ...

https://youtu.be/cqDr9kzzCaA

५. उन्नति की उड़ान :

कु-मुहूर्त सु-मुहूर्त में, शुभ मुहूर्त में बदलते हैं। ऐसे ही हे मानव ! तेरे जीवन में कुचेष्टा सुचेष्टा में, कुज्ञान सुज्ञान में, कुसंग-सुसंग में और कुमांग सुमांग में बदले तो तेरा जीवन धन्य हो जायेगा। सुमाँग...'मुझे आत्मज्ञान चाहिए', सुमित्र... 'मुझे सत्संगी चाहिए', सुचेष्टा... 'मुझे परहित का कर्म चाहिए' - इस प्रकार का दृष्टिकोण तेरे जीवन में आये। तू जगत की भाषा समझ ले, तू प्रकति की भाषा को जान ले। जो प्रकृति तलवार की धार पर काम कराये वह मक्खन-मिश्री खिलाकर भी करवा सकती है। तू प्रकृति को सहयोग दे, वे तुझे आगे बढ़ाना चाहते हैं।

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१८

६. साखी :

क. गम की अँधेरी रात में,दिल को न बेकरार कर ।
सुबह जरूर जायेगी,सुबह का इंतजार कर ।।

७. गतिविधि : सूत्रधार को याद करना न भूलें

सभी बच्चे अपने घर से एक-एक पतंग लेकर आये और उस पतंग को डोरी से बाँध दे अब सभी बच्चे पतंग लेकर खुली मैदान में या छत में जाकर पतंग उड़ायें अब हम देखते हैं कि पतंग कितनी अच्छे से उड़ान भर रही है थोड़ी देर में हाथ से धागा छूट गया अब जो पतंग ऊँची उड़ान भर रही थी वह पतंग बुरी तरह नीचे गिरती हुई नजर आती है। ऐसे ही बच्चों यहाँ कोई धन की, कोई सत्ता की, कोई सौंदर्य की उड़ाने ले रहा है। ये उड़ानें तब तक सुंदर-सुहावनी दिखती है, ये सेठ-साहूकार, पदाधीश तब तक सुहावने लगते हैं, जब तक हमारे शरीररुपी पतंग का संबंध उस चैतन्य परमात्मा के साथ है अगर परमात्मारुपी सूत्रधार से संबंध कट जाय तो कब्रिस्तान या श्मशान में ये पतंगे बुरी हालत में पड़ी रह जाती हैं इसलिए बच्चों परमात्मारुपी सूत्रधार को याद करना कभी नहीं भूलना, परमात्मारुपी सूत्रधार से अपना शाश्वत संबंध समझने में लापारवाही नहीं करना चाहिए।

८. वीडियो सत्संग : उत्तरायण पर्व

https://youtu.be/ZXPJc9i77OQ

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को अपने घर से थोड़ा-थोड़ा प्रसाद लेकर आना है और उत्तरायण पर्व के निमित्त गरीब बस्ती में अपने माता-पिता व केन्द्र शिक्षक की मदद से किसी गरीब बस्ती में जाकर प्रसाद बाँटकर आयें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक आदमी :(बच्चा से) बताओ मेरी उम्र कितनी है ?

बच्चा : ४२ साल ।

आदमी : तुम्हे कैसे पता चला ?

बच्चा : क्योंकि मेरे पड़ोस में एक लड़का रहता है वह आधा पागल है, और उसकी उम्र २१ साल है। इसी से मैंने अंदाज लगा लिया कि आपकी उम्र ४२ साल होगी।

सीख : हमारे अंदर अच्छे संस्कार होने चाहिए। हमें बड़ों के साथ आदरयुक्त व्यवहार करना चाहिए।

११. पहेली :

किस दिन सूर्य बदलकर पथ को, उत्तरायण को करे प्रयाण
कई नाम से जानी जाती, कौन है ऐसा पर्व महान।

(उत्तरः मकरसंक्राति)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - शिशिर ऋतु में विशेष लाभदायी : तिल

शिशिर ऋतु में वातावरण में शीतलता व रुक्षता बढ़ जाती है। आगे आनेवाली वसंत व ग्रीष्म ऋतुओं में यह रुक्षता क्रमशः तीव्र व तीव्रतम हो जाती है।

तिल अपनी स्निग्धता से शरीर के सभी अवयवों को मुलायम रखता है, शरीर को गर्मी व बल प्रदान करता है। अतः भारतीय संस्कृति में उतरायण के पर्व पर तिल के सेवन का विधान है।

तिल सभी अंग-प्रत्यंगों विशेषतः अस्थि, संधि, त्वचा, केश व दाँतो को मजबूत बनाता है। यह मेध्य अर्थात बुद्धिवर्धक भी है। सफेद, लाल व काले इन तीन प्रकार के तिलों में काले तिल वीर्यवर्धक व सर्वोत्तम है। सभी प्रकार के तेलों में काले तिल का तेल श्रेष्ठ है। यह उत्तम व वायुशामक है। इससे की गयी मालिश मजबूती व स्फूर्ति लाती है। शिशिर ऋतु में मालिश विशेष लाभदायी है। तिल में कैल्शियम व विटामिन प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

बादाम की अपेक्षा तिल में छः गुना से भी अधिक कैल्शियम है। यह हड्डियों को मजबूत बनाता है। काले तिल चबाकर खाने व शीतल जल पीने से शरीर की पर्याप्त पुष्टि हो जाती है। दाँत मृत्युपर्यंत दृढ़ रहते हैं।

१३. संस्कृति सुवास :

सूर्यअर्घ्य...

भगवान सूर्य को जल अर्पण करते हैं तो जल धारा को पार करती हुई सूर्य की सप्तरंगी किरणें हमारे सिर से पैर तक पड़ती हैं, जो शरीर के सभी भागों को प्रभावित करती हैं, इससे हमें स्वतः 'सूर्यकिरण युक्त जल-चिकित्सा' का लाभ मिलता है और बौद्धिक शक्ति में चमत्कारिक लाभ के साथ नेत्रज्योति, ओज-तेज, निर्णयशक्ति व पाचनशक्ति में वृद्धि पायी जाती है व शरीर स्वस्थ रहता है। अर्घ्य- जल को पार करके आनेवाली सूर्यकिरणें शक्ति व सौंदर्यप्रदायक भी हैं। सूर्य प्रकाश के हरे, बैगनी और अल्ट्रावायलेट भाग में जीवाणुओं को नष्ट करने की विशेष शक्ति है।

अर्घ्य देने के बाद नाभि व भ्रूमध्य (भौंहों के बीच) पर

सूर्यकिरणों का आवाहन करने से क्रमशः मणिपुर व आज्ञाचक्रों का विकास होता है। इससे बुद्धि कुशाग्र होती है । अतः हम सबको प्रतिदिन सूर्योदय के समय सूर्य को ताँबे के लोटे से अर्घ्य देना चाहिए । अर्घ्य देते समय इस 'सूर्य गायत्री मंत्र' का उच्चारण करना चाहिए :

ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि । तन्नो भानुः प्रचोदयात् ।

१४. क्या करें क्या न करें ?

* एक दिन में १ बड़ा चम्मच कच्चा या भुना हुआ तिल खाएं ।
* एक कप तिल को २ कप पानी डालकर रात भर भिगो दें। सुबह बीज और पानी को मिला लें।
* दूध को किसी कपड़े की सहायता से छान लें, ठंडा परोसें।
* सूर्यास्त के बाद तिल का सेवन नहीं करना चाहिए।
* रविवार को तिल का तेल व तिल उपयोग नहीं करना चाहिए।
* सर्जरी के दौरान या बाद में तिल रक्त शर्करा के स्तर में हस्तक्षेप कर सकता है सर्जिकल प्रक्रिया के १ या २ सप्ताह

पहले तिल के बीज के उपयोग से बचें ।

१५. खेल : सही गलत पहचान (विवेक दर्पण) :

शिक्षक विद्यार्थियों को अच्छी व गलत चीजें बोलें। जब अच्छी चीजें बोली जाये तब विद्यार्थियों को तालियाँ बजानी हैं और जब गलत चीजें बोली जाये तब बच्चे को हाथ से नहीं का इशारा करना है। गलत क्रिया करनेवाला खेल से बाहर हो जायेगा और अंत तक सही करनेवाला विजयी 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 चत भी भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

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

(च) प्रसाद वितरण ।

सर्वनियंता, सर्वव्यापी जगदीश्वर को सर्वत्र पूजने की क्षमता लोगों की नहीं है तो सनातन धर्म के मनीषियों ने ऐसी व्यवस्था की है कि उस अव्यक्त को व्यक्त के रूप में देखकर पूजा करते-करते साधारण-से-साधारण व्यक्ति भी परम पद को पा सकता है। है तो जल-थल में परमात्मा पर सब जल-थल को पूज नहीं सकते तो शालिग्राम की व्यवस्था कर दी। है तो वह सर्वेश्वर अणु-परमाणु में लेकिन जहाँ विशेष चमका है, उसे ॐ रवये नमः, ॐ सूर्याय नमः आदि कह के नमन करते हैं।

।। 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 : 'जीवन में वसंत की तरह खिलना हो, जीवन को आनंदित-आह्लादित रखना हो तो आशादीप सतत प्रज्वलित रखने की जागरुकता रखना जरूरी है।'

३. आओ सुनें कहानी :

आनंद के साथ जीवन-निर्माण का पर्व

वसंत पंचमी (२६ जनवरी)

माघ शुक्ल पंचमी का दिन ऋतुराज वसंत के आगमन का सूचक पर्व है।

आशादीप प्रज्वलित रखें : वसंत संकेत देता है कि जीवन में वसंत की तरह खिलना हो, जीवन को आनंदित-आह्लादित रखना

हो तो आशादीप सतत प्रज्वलित रखने की जागरुकता रखना जरूरी है।'

वसंत ऋतु के पहले पतझड़ आती है, जो संदेश देती है कि पतझड़ की तरह मनुष्य के जीवन में भी घोर अंधकार का समय आता है, उस समय सगे-संबंधी, मित्रादि सभी साथ छोड़ जाते हैं और बिन पत्तों के पेड़ जैसी स्थिति हो जाती है। उस समय भी जिस प्रकार वृक्ष हताश-निराश हुए बिना धरती के गर्भ से जीवन रस लेने का पुरुषार्थ सतत चालू रखता है, उसी प्रकार मनुष्य को हताश-निराश हुए बिना परमात्मा और सद्गुरु से पूर्ण श्रद्धा रखकर दृढ़ता से पुरुषार्थ करते रहना चाहिए, इसी विश्वास के साथ कि 'गुरुकृपा, ईशकृपा हमारे साथ है, जल्दी ही काले बादल छँटनेवाले हैं।' आप देखेंगे कि सफलता के नवीन पल्लव पल्लवित हो रहे हैं, उमंग-उत्साह की कोंपलें फूट रही हैं, आपके जीवन कुंज में भी वसंत का आगमन हो चुका है, भगवद्भक्ति की सुवास से आपका उर-अंतर प्रभुरसमय हो रहा है।

समत्व व संयम का प्रतीक : इस ऋतुकाल में जैसे न ही कड़ाके की सर्दी और न ही झुलसाने वाली गर्मी होती है, उसी प्रकार जीवन में वसंत लाना हो तो जीवन में आनेवाले सुख-दुःख, जय-पराजय, मान-अपमान आदि द्वन्दों में समता का सदगुण विकसित करना चाहिए। भगवान ने भी गीता में कहा हैः

समत्वं योग उच्यते ।

वसंत की तरह जीवन को खिलाना हो तो जीवन को संयमित करना होगा । संयम जीवन का अनुपम श्रृंगार है, जीवन की शोभा है । प्रकृति में सूर्योदय-सूर्यास्त, रात-दिन, ऋतुचक्र सबमें ही संयम के दर्शन होते हैं इसलिए निसर्ग का अपना सौंदर्य है, प्रसन्नता है । वसंत सृष्टि का यौवन है और यौवन जीवन का वसंत है । संयम व विवेक से यौवन का उपयोग जीवन को चरम ऊँचाइयों तक पहुँचा सकता है अन्यथा संयमहीन जीवन विलासिता को आमंत्रण देगा, जिससे व्यक्ति पतन के गर्त में गिरेगा ।

परिवर्तन का संदेश : आयुर्वेद वसंत पंचमी के बाद गरम तथा वीर्यवर्धक, पचने में भारी पदार्थों का सेवन कम कर देने और आम की मंजरी को रगड़कर मलने व खाने की सलाह देता है। आम की मंजरी शीत, कफ, पित्तादि में फायदेमंद तथा रुचिवर्धक है । अतिसार, प्रमेह, रक्त-विकार से रक्षा करती है तथा जहरीले दोषों को दूर करने में उपयोगी है ।

-ऋषि प्रसाद जनवरी २०१७

✻ प्रश्नोत्तरी : १. ऋतुराज वसंत का आगमन कब होता है ?

२. पतझड़ हमें क्या संदेश देती है ?

३. वसंत का आगमन क्या संदेश देता है ?

४. संयम और विवेक से व्यक्ति कहाँ पहुँच सकता है ?

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

https://youtu.be/jYX3-JkkRmQ

५. उन्नति की उड़ान :

बुद्धि को भगवत्प्राप्ति के योग्य बनाओ। जो जरूरी है वह करो, अनावश्यक कार्य और भोग-सामग्री में उलझो नहीं। जब बुद्धि बाहर सुख दिखाती है तो क्षीण हो जाती है और जब अंतर्मुख होती है तो महान हो जाती है।

- हम भारत के लाल पुस्तक से

६. साखी :

क. कमल पुष्प पर आसीत माँ, देती ज्ञान का सागर मां।
कहती कीचड़ में भी कमल बनो, अपने कर्मों से महान बनो॥

७. गतिविधि : वसंत पंचमी के दिन बच्चों को उपवास करना है सफेद वस्त्र पहनना है, माता सरस्वती की पूजा कर सफेद पुष्प चढ़ायेंगे, सफेद चंदन लगायेंगे, आरती करेंगे, ॐ ऐँ नमः मंत्र का १०८ बार जप करेंगे और उस दिन चावल का खीर खायेंगे।

८. वीडियो सत्संग : वसंत पंचमी माँ सरस्वती का पूजा।

https://youtu.be/Bp6njjxEjiE

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की नोटबुक में सारस्वत्य मंत्र के जप से क्या फायदा होता है और वसंत पंचमी का पर्व क्यों मनाया जाता है लिखकर लाना है और अपने केन्द्र शिक्षक को दिखायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मास्टर : दो में से दो गये तो कितने बचे ?

बल्लु : समझ में नहीं आया मास्टर जी।

मास्टर : बेटा ! समझो तुम्हारे पास दो रोटियाँ हैं, तुमने वो दोनों खा ली तो बताओ तुम्हारे पास क्या बचा ?

बल्लु : सब्जी !

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 :

विद्या दात्री माता को जब, विश्व करे पूजन वंदन।
किस दिन माता सरस्वती का, जग करता है यूं अर्चन ॥

(उत्तर : वसंत पंचमी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) स्वस्तिकासन :

इस आसन में शरीर का आकार स्वस्तिक जैसा हो जाता है इसलिए इसे स्वस्तिकासन कहते हैं ।

लाभ : (१) मन शांत व स्थिर, मेरुदंड पुष्ट तथा वायुरोग दूर होते हैं ।

(२) रक्त शुद्ध होता है, हृदय को रक्त अधिक मिलता है ।

(३) जिनके पैरों में दर्द होता हो, पैरों के तलवे ठंड के दिनों में बहुत अधिक ठंडे रहते हों तथा गर्मी के दिनों में बहुत अधिक पसीना आता हो अथवा पसाने से पैरों में बदबू आता हो, उनको इसका अभ्यास प्रतिदिन २० मिनट तक अवश्य करना चाहिए ।

(४) इस आसन से सिद्धासन से होनेवाले अनेक लाभ भी प्राप्त होते हैं ।

विधि : जमीन पर बैठकर पैरों को सामने की ओर फैला दें । फिर बायें घुटने को मोड़कर बायें पैर के तलवे को दायीँ जाँघ के भीतरी भाग के पास इस प्रकार रखें कि एड़ी सिवनी को स्पर्श न करे । अब दायें घुटने को मोड़कर दायें पैर को

बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दायाँ पंजा बायीं जाँघ को स्पर्श करे। दोनों पैरों के पंजे जंघा और पिंडली के बीच दबे रहेंगे। घुटने जमीन के सम्पर्क में रहें। रीढ़ की हड्डी सीधी तथा हाथों को ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें।

१३. संस्कृति सुवास :

सरस्वती पूजा...

सरस्वती यानि ज्ञान, यानि ज्ञान की देवी, जिसे हम अपने भारतीय संस्कृति में विद्या या (knowledge) भी कहते हैं। हमारी भारतीय संस्कृति में सरस्वती पूजा करने का विधान है क्योंकि ज्ञान के बिना हर मनुष्य अपूर्ण है। ज्ञान के बिना किसी चीज का आनंद नहीं लिया जा सकता, ज्ञान के बिना हमारा जीवन अधूरा रह जाता है। ज्ञान के बिना हम कुछ भी नहीं कर पाते, ज्ञान के बिना हमारे पास साधन उपलब्ध होते हुए भी उसका उपयोग नहीं कर पाते और इस वजह से हम जीवन के आनंद से भी वंचित रह जाते हैं। ज्ञान एक ऐसा अद्भुत औजार है, जिसके द्वारा मनुष्य अपने जीवन को समृद्ध बना पाता है यह ज्ञान हमें जागृत करता है हमारी सोई हुई अवस्था से हमें जगाता है हमें और जिज्ञासु

बनाता है। सत्य और असत्य का निर्णय करने की शक्ति देता है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

अध्ययन में ध्यान देने योग्य बातें -

* हमेशा कमर गर्दन सीधा करके बैठें।
* झूठा हाथ सिर पर न रखें। झूठे मुँह पढ़ाई न करें।
* कहीं से शारीरिक मेहनत करके या शरीर थका हुआ हो तो तुरंत पढ़ाई करने नहीं बैठना चाहिए।
* भोजन के तुरंत बाद पढ़ाई नहीं करना चाहिए।
* थोड़ी देर शांत, ॐकार गुँजन, प्रार्थना करके ही पढ़ाई करना चाहिए।
* चंचल मन से पढ़ाई कभी न करें इससे समय शक्ति जाती है।

१५. खेल : सद्गुणों का खेल निराला ...

इस खेल में केन्द्र शिक्षक को बच्चों के सामने सद्गुणों के नाम बोलना है बच्चों को बहुत ध्यान से केन्द्र शिक्षक की बातें सुनना है अब शिक्षक बारी-बारी से सभी बच्चों से सद्गुणों के नाम पूछेंगे जो बच्चा सबसे ज्यादा सद्गुण बोलेगा 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) (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) 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 ।

।। पाँचवाँ सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : संवेदन, स्मृति, भावना, मनीषा, संकल्प व धारणा- ये मन की छः शक्तियाँ हैं। मौन व प्राणायाम से इन सुषुप्त शक्तियों का विकास होता है।

- 'हे वीर आगे बढ़ो पुस्तक' से

३. आओ सुनें कहानी :

सच्चा समाजवाद

(महात्मा गांधी पुण्यतिथि : ३० जनवरी)

एक बार कुछ समाजवादी नवयुवक अपनी शंकाओं का समाधान करने के लिए महात्मा गाँधी के पास आये। गाँधीजी

उनकी शंकाओं का संतोषपूर्वक समाधान करते जा रहे थे। फिर उन्होंने लिखकर उन नवयुवकों से पूछा : ''मैंने तो समाजवाद का तात्पर्य यह लगाया है कि हम मेहनत के कामों के प्रति अरुचि हटा दें एवं आलस्य का त्याग कर दें। बोलो, तुम लोग अपने प्रत्येक काम अपने हाथों से ही करते हो कि दूसरों के द्वारा करवाते हो ? अपने घर नौकर रखते हो कि नहीं ?''

उन नवयुवकों के अगुवा ने कहा : ''बापू ! विद्याभ्यास, समाजसेवा एवं ऐसी प्रवृत्तियों में अपने हाथों से अपना काम करने का वक्त ही कहाँ मिलता है ? हम सबके यहाँ कम-से-कम एक नौकर तो है ही। किसी-किसी के यहाँ तो दो-तीन नौकर भी होंगे।''

गाँधीजी ! ''जब तुम लोग अपनी ही सेवा स्वयं नहीं कर सकते तो लोगों की सेवा कैसे करते होंगे ? क्या तुम लोग दंभ का आचरण नहीं कर रहे ? बातें करते हो समाजवाद की और अपना काम दूसरों से करवाते हो ? यह विचित्र समाजवाद तो मेरी समझ में नहीं आता।''

नवयुवकों के अगुवा ने संकोच के साथ कहा : ''बापू !

अब आप ही हमें सच्चे समाजवाद की आचारसंहिता बतायें। हम उस पर अवश्य अमल करेंगे।''

उस दिन महात्मा गाँधी का मौन दिवस (सोवार) था। उन्होंने उन नवयुवकों को लिखकर जो उत्तर दिया, वह इस प्रकार था : ''सच्चे समाजवाद पर अमल करना हो तो अपने प्रत्येक कार्य में अपने ही हाथ-पैरों का उपयोग करो। भगवान ने मनुष्य का निर्माण सच्चे समाजवादी के रूप में ही किया है किंतु हम स्वयं ही प्रमादी, आलसी होकर पूँजीवादी मानसिकता से ग्रस्त हो जाते हैं। इसीलिए पराये लोगों की मेहनत पर 'तक धिनाधिन' करने का दोष हमारे स्वभाव में आ जाता है। भगवान ने हमें हाथ एवं दिमाग कार्य करने के लिए ही दिये हैं। पूरे दिन में हाथों से, पैरों से एवं दिमाग से छः घंटे काम लेना चाहिए। ये तीनों अंग कार्यरत रहेंगे तभी तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा। पैरों को काम दो ताकि मेद (मोटापा) न बढ़े। हाथों को काम दो ताकि शरीर स्वस्थ रहे एवं पेट की बीमारी न हो। दिमाग को काम दो ताकि बुद्धि विकसित हो। दीर्घ जीवन का रहस्य इन तीन अंगों के सदुपयोग में ही समाहित है। यही सच्चे समाजवाद की आचार-संहिता है।

अब तुम्हें क्रमशः बताता हूँ। सुबह की दिनचर्या से समाजवाद की शुरुआत करो सुबह उठो तब अपना बिस्तर स्वयं उठाकर यथायोग्य स्थान पर ठीक से रख दो। अपने कपड़े स्वयं ही धो डालो। बर्तन माँजने धोने में भी मदद करो अपने कपड़ों के लिए सूत स्वयं ही काँतो एवं स्वदेशी वस्तुओं का उपयोग करो।

तुम्हारे आचरण में जब यह सब पूर्णरूप से उतर जायेगा, तब तुम्हे समाजवाद का प्रचार करने की जरुरत नहीं रहेगी। तुम्हारा आचरण स्वयं ही समाजवाद की प्रत्यक्ष प्रतीति करवायेगा। तुम्हारा परिवार भी तुम्हे आदरपूर्वक देखने लगेगा कि उसके लिए बोझरुप बनने की जगह तुम मदद रुप बने हो, एक आदर्श नागरिक बने हो।''

गाँधीजी की यह वाणी उन नवयुवकों के हृदय को स्पर्श कर गयी सबने उनके चरणों की वंदना की एवं विदा ली।

* **प्रश्नोत्तरी :** १. समाजवादी नवयुवक गाँधीजी के पास क्यों आये ?

२. गाँधीजी के अनुसार समाजवाद का तात्पर्य क्या है ?

३. गाँधीजी ने नवयुवकों को लिखकर क्या उत्तर

दिया ?

४. सच्चे समाजवाद की आचारसंहिता क्या है ?

४. प्रार्थना : मेरा मौन न जाने कोई...

https://youtu.be/YqgSd185RX4

५. उन्नति की उड़ान : मनुष्य जैसे अन्य इन्द्रियों से अपनी शक्ति खर्च करता है, वैसे बोलने से भी अपनी बहुत शक्ति व्यय करता है। आजकल देखोगे तो छोटे बालक तथा बालिकाएँ भी कितना वाद-विवाद करते हैं उन्हें इसकी पहचान ही नहीं है कि हमें जो कुछ बोलते हैं वह ऐसा तो नहीं है, जो दूसरे को अच्छा न लगे या दूसरे के मन में दुःख उत्पन्न कर दे। कहते हैं कि तलवार का घाव तो भर जाता है किंतु जीभ से कड़वे शब्द कहने पर जो घाव होता है, वह मिटनेवाला नहीं है। इसलिए सदैव सोच समझकर बोलना चाहिए जितना हो सके उतना मौन रहना चाहिए।

-बाल संस्कार पुस्तक से'

६. साखी :

क. गुरु के आगे जाय करि, ऐसे बोलै बोल ।
कछु कपट राखै नहीं, अर्ज करै मन खोल ॥

७. गतिविधि : एक बड़े पेपर पर न बोलने में नौ गुण बड़े-बड़े अक्षरों में लिखेंगे और फिर उनको कंठस्थ करेंगे सुंदर अक्षरों में लिखकर व पढ़कर केन्द्र शिक्षक को बतायें । साथ ही रोज दो घंटा मौन रखने का नियम भी लें ।

८. वीडियो सत्संग : मौन की महिमा...

https://youtu.be/5N8PHWgz8i8

९. गृहकार्य : सभी बच्चों को अपने बाल संस्कार कॉपी में मौन रखने से क्या लाभ होता है और एक आदर्श नागरिक बनने के लिए आपको क्या करना पड़ेगा । बाल संस्कार शिक्षक व सभी बच्चों के सामने केन्द्र में पढ़कर सुनाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिता : रिजल्ट कैसा रहा ?

बेटा : अरे पिताजी ! क्या बताऊँ हमारे हेडमास्टर का बेटा फेल हो गया ।

पिताजी : तुम्हारे रिजल्ट का क्या हुआ ?

बेटा : अपने मिनिस्टर का बेटा भी फेल हो गया ।

पिताजी : और तेरा ?

बेटा : और तो और अपने कलेक्टर तक का बेटा भी फेल हो गया।

पिताजी : मैं दुनिया की नहीं तेरे रिजल्ट की बात कर रहा हूँ ?

बेटा : जब इतने बड़े दिग्गज पास नहीं हुए तो मैं कैसे पास हो जाऊँगा ?

सीख : अपनी कमजोरी अथवा गलती छिपाने के लिए दूसरों की कमजोरी-गलती बताकर दंड से बचने की कोशिश - यह मन का बहुत ही बुरा स्वभाव होता है। अतः मन के इस स्वभाव से बचना चाहिए, अपनी कमजोरी अथवा गलती को सहर्ष स्वीकार करके आगे से उसे नहीं दुहराने का संकल्प लेना चाहिए।

११. पहेली :

वाणी के बल को जो बढ़ाए, शक्ति का संरक्षक है।
किसकी महिमा अतुलित है, जो योग का पहला पोषक है॥

(उत्तर : मौन)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : लिंग मुद्रा

लाभ : शरीर में उष्णता बढ़ाती है, खाँसी मिटाती है और कफ का नाश करती है।

विधि : दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर भींचकर अंदर की ओर रहते हुए अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा करें।

१३. संस्कृति सुवास :

शक्ति संचय का महान स्त्रोत-मौन का महत्व...

मन को संसार की ओर उत्कंठित (लालायित) न होने देना और परमात्मा के स्वरुप में लीन करना ही वास्तविक अर्थ में मौन कहा जाता है।

वाणी के संयम हेतु मौन अनिवार्य साधन है। मनुष्य अन्य इन्द्रियों के उपयोग से जैसे अपनी शक्ति खर्च करता है ऐसे ही बोलकर भी वह अपनी शक्ति को बहुत व्यय करता है।

मनुष्य वाणी के संयम द्वारा अपनी शक्तियों को विकसित कर सकता है। मौन से आंतरिक शक्तियों का बहुत विकास होता है अपनी शक्ति को अपने भीतर संचित करने के लिए मौन धारण करने की आवश्यकता है। कहावत

है कि न बोलने में नौ गुण ।

"ज्ञानियों की सभा में अज्ञानियों का भूषण मौन है ।"

"बोलना एक सुंदर कला है, मौन उससे भी ऊँची कला है । कभी-कभी मौन कितने ही अनर्थों को रोकने का अमोघ उपाय बन जाता है । क्रोध को जीतने में मौन जितना मददरुप है उतना मददरुप और कोई उपाय नहीं । अतः हो सके तब तक मौन ही रहना चाहिए ।

'बाल संस्कार पुस्तक से'

१४. क्या करें, क्या न करें ?

ज्यादा बोलने से नुकसान...

* ज्यादा बोलना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है शरीर, दिमाग जल्दी थक जाता है ।

* आपकी इज्जत कम होती है क्योंकि ज्यादा बात करनेवाले लोग किसी को पसंद नहीं है ।

* प्रायः लोग मूर्ख समझते है । आपके मुँह से आपके राज निकलने की सँभावना होती है ।

* ज्यादा बोलने से सामने वाला व्यक्ति आपके व्यक्तित्व का आसानी से आंकलन कर लेता है और ज्यादा

समय नहीं देते।

१५. खेल : मित्र की खोज...

बच्चों के २ समूह बनायें, समूहों के नाम रखेंगे 'राम' और 'श्याम'। अब २५ मीटर की एक दूरी निश्चत कर लें और उसके एक किनारे पर 'राम' समूह तथा दूसरे किनारे पर 'श्याम' समूह को खड़ा करें। 'राम' समूह के कुछ बच्चे 'श्याम' समूह में जायेंगे और 'श्याम' समूह के कुछ बच्चे 'राम' समूह में आयेंगे। दोनों समूह एक-दूसरे की तरफ मुँह करके खड़े रहेंगे और कीर्तन चालू होते ही दोनों समूह एक-दूसरे की ओर आराम से दौड़ेंगे। जब तक कीर्तन चलेगा तब तक एक किनारे से दूसरे किनारे की ओर दौड़ते रहेंगे। कीर्तन बंद होते ही शिक्षक एक संख्या बोलेंगे और बच्चों को उस संख्यानुसार अपने-अपने समूह के बच्चों को पहचानकर जोड़ी बनानी है। ३ गिनने तक जिसकी जोड़ी बन गयी वह आगे खेल खेलेगा और जो रह गये वे खेल से बाहर हो जायेंगे।

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

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

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

(च) **प्रसाद वितरण** ।

सेवाकार्य-

१. बाल संस्कार केन्द्र के सभी सेवाधारी मातृ-पितृ पूजन दिवस की सेवा हेतु अपने-अपने क्षेत्रों में समितियों के साथ मिलकर सेवा-साधना बैठक का नियोजन करें।

२. प्रचार-प्रसार हेतु न्यूज पेपर में प्रेसनोट देना, स्थानीय केबल में विडियो, लिखित विज्ञापन देना, विभिन्न स्थानों पर या व्यक्तिगत वाहनों, बस, ऑटो, ट्रेन, मेट्रो स्टेशन आदि में मातृ-पितृ पूजन दिवस के स्टीकर, बैनर लगाना प्रशासन विभाग की अनुमति लेकर शहर के मुख्य चौराहों अथवा रेल्वे स्टेशन के बाहर बड़े होल्डिंग लगवाने की व्यवस्था करना आदि प्रचार माध्यमों पर विचार-विमार्श करना।

३. ऑटो वालों से बात करके मातृ-पितृ पूजन की सुप्रचार स्टीकर उनके ऑटो के पीछे लगा सकते हैं।

४. मातृ-पितृ पूजन दिवस से संबंधित किसी भी सहायक सामग्री (पैम्प्लेट, बैनर, स्टीकर, सत्साहित्य मार्गदर्शिका, फोल्डर, ऑडियो ट्रैक्स आदि) के लिए बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद मुख्यालय का संपर्क करें।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

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

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org