बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

जुलाई - २०२३

गुरु शिष्य के आध्यात्मिक पिता होते हैं। गुरु-शिष्य परम्परा कुल परम्परा से बहुत ऊँची है। शिष्य गुरु-सुमिरन, गुरु-ध्यान की गहराइयों में खोते हुए गुरु के गौरव को हृदय में बसा के गुरु की सर्वव्यापकता गुरुता में अपने व्यक्तित्व का विलय कर पूर्णता की यात्रा कर लेता है। -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 : गुरु साक्षात् परब्रह्म हैं। वे आपकी अंतरतम सत्ता से आपका पथप्रदर्शन करते तथा आपको प्रेरणा देते हैं।

- लो.क.सेतु, जून २०१९

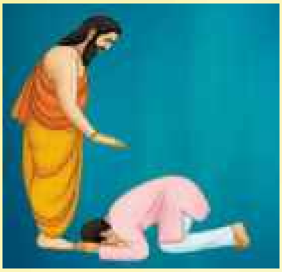
३. साखी :

ईश कृपा बिन गुरु नहीं, गुरु बिन नहीं ज्ञान।
ज्ञान बिना आत्मा, गावहिं वेद पुराण ॥

४. आओ सुनें कहानी :

समझ से परे है गुरु-शिष्य का प्रेम

आत्मवेत्ता गुरु शिष्य की ऊँचाई देखकर, योग्यता देख



के खुश होते हैं। एक लड़का अपने गुरुजी के पास आता था और उनके साथ शास्त्रार्थ करता था। गुरुजी को हरा देता था। गुरुपत्नी को बड़ा दुःख होता था कि "यह लड़का कैसा चंड है।"

वह रोज हरा के जाता था और गुरुजी उसको खिलाते-पिलाते थे।

पंडितानी (गुरुपत्नी) बोलती कि "ऐसे के साथ लोगों के बीच शास्त्रार्थ करते हो...वह तो नालायक शिष्य है!"

गुरु बोले : "तेरे को क्या पता! नालायक कैसे?"

पंडितानी : "आपके साथ शास्त्रार्थ करता है!"

बोले : "पगली! मैं जानबूझ के हार जाता हूँ ताकि उसका उत्साह बढ़ जाय। जो मेरे को हरा लेगा उसको दूसरे को हराने में क्या देर लगेगी?"

तो पंडितानी बोली कि "ऐसा नहीं, आप उसको हराओ जरा एक बार।"

गुरु ने शिष्य को हरा दिया। फिर उसको बोले : "क्यों! हरा दिया न तेरे को!"

तो शिष्य बोलता है : "गुरुजी! मैं हारा तभी तो

आपकी जीत हुई न ! मैंने आपको जीत दे दी ।''

तो गुरुपत्नी ने कहा कि ''यह तो बदमाश लगता है !''

गुरु ने कहा : ''नहीं, बदमाश नहीं है । यह मेरे को समझता है । यह तो इसका प्रेम ही ऐसा है कि हम ऐसा आचरण करते हैं ।''

पंडितानी को सहन नहीं हुआ, बोली : ''बार-बार हरा के जाता है और एक बार आपने हराया तो बोलता है कि ''मैं हारा तभी तो गुरुजी आपकी जीत हुई ।'' ऐसा नालायक शिष्य है । ऐसे शिष्य को सजा होनी चाहिए ।''

बोले : ''वह नालायक नहीं है । तू मेरी इज्जत बनाना चाहती है या मेरे को चाहती है, प्रेम करती है, उससे वह बहुत आगे है । उसको दंड देने की जरूरत नहीं है ।''

बोली : ''क्या ?''

गुरु ने लीला की, बीमार हो गये । शिष्य आया रोज की तरह तो देखा कि आज तो गुरुजी बीमार हैं । बोला : ''मेरे गुरु को क्या हो गया ?''

वह गुरुजी की बीमारी के बारे में सुनता है तो तुरंत गुरुजी से जाकर कहता है कि ''गुरुजी ! आपकी जो बीमारी हो, आपका जो रोग हो वह मुझे लग जाय, मुझे लग जाय,

मुझे लग जाय ।''

वह पंडितानी तो सोच रही थी कि 'दवा लाऊँ, ठीक करूँ...' और वह कहता है : ''लाओ, रोग मेरे को दे दो ।''

पंडितानी ने देखा कि 'अरे ! यह तो एक क्षण में गुरु के ऊपर प्राण खर्च कर देनेवाला शिष्य है !'

पंडितानी को बड़ा पश्चाताप हुआ कि 'ऐसे गुरुभक्त के बारे में मैं कितना गलत सोचती थी !'

पंडितानी को पश्चाताप करते देखकर गुरुजी ने अपनी लीला समेट ली ।

लो.क.सेतु, जुलाई २०२१

✻ प्रश्नोत्तरी :

१. गुरुपत्नी शिष्य पर नाराज क्यों रहती थी ?

२. गुरुपत्नी को समझाने के लिए गुरु ने क्या लीला की ?

३. शिष्य ने अपने गुरु को बीमार होते देखा तो क्या किया ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

५. प्रार्थना : सद्गुरुदेव का मानस पूजन-बच्चों के लिए खास...

https://youtu.be/wYvS59iX2ac

६. उन्नति की उड़ान : बुद्धि को तेजस्वी रखने के लिए स्वाध्याय की आवश्यकता है जिससे बुद्धि उल्टे मार्ग में न जाय या उसका दुरुपयोग न हो। उससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण चीज है महात्माओं का सत्संग। अर्थात हमें गुरु करना चाहिए जिससे हमें निरन्तर मार्गदर्शन प्राप्त होता रहे। वे हमें मार्ग में आनेवाले भयस्थान दिखाते रहें। फिर गुरु से प्राप्त ज्ञान की सहायता से शिष्य योग्य पथ पर आगे बढ़ने में शक्तिमान होगा। -'गुरुभक्तियोग' पुस्तक से

७. योगासन : सर्वांगासन

भूमि पर सोकर समग्र शरीर को ऊपर उठाया जाता है इसलिए इसे सर्वांगासन कहते हैं।

लाभ : सर्वांगासन के नित्य अभ्यास से जठराग्नि तेज होती है। शरीर की त्वचा ढीली नहीं होती। बाल सफेद होकर नहीं गिरते हैं। मेधाशक्ति बढ़ती है। नेत्र और मस्तिष्क के रोग दूर होते हैं।

८. गतिविधि : नीचे आत्मज्ञानी महापुरुषों के जीवन की कुछ पहचानें दी जा रही है। उनके आधार पर उन महापुरुषों के नाम बताइये।

१. अनपढ़ दादी से बचपन में सुना था ऊँचा ज्ञान ।
गुरुसेवा में दृढ़ रहकर २० वर्ष में पाया ब्रह्मज्ञान ॥
२. गुरु ने श्रीचरणों में बुलाया, पंचदशी सत्संग सुनाया ।
२३ वर्ष की अल्पायु में, ब्रह्मस्वरुप का ज्ञान पाया ॥
३. गुरुसंकल्प प्रभाव से मूर्ख हुआ विद्वान ।
गाते हुए सुना दिया अनपढ़े शास्त्रों का ज्ञान ॥
४. सात दिन की तीव्र तड़प ने मिटा दिया अज्ञान ।
गुरुचरणों में बैठ गया तो शाप भी बन गया वरदान ॥
५. पूरणपूड़ी खाता था, सद्गुरु नाम था मंत्र ।
अनपढ़ था पर गुरुकृपा से, पूर्ण किया अधूरा ग्रंथ ॥
६. रातभर किया जागरण, पकड़ी पायी की भूल ।
गुरुसेवा से नष्ट हुआ, अज्ञान-अंधकार का मूल ॥
उत्तर- १. साँईं लीलाशाहजी २. पूज्य बापूजी ३. तोटकाचार्य ४. परीक्षित ५. पूरणपोडा ६. संत एकनाथजी महाराज

९. वीडियो सत्संग : दिव्य-दर्शन-सत्संग। गुरु सानिध्य की वो दुर्लभ घड़ियाँ ।

https://youtu.be/4yeNKJC2Hl8

१०. गृहकार्य : १. गुरुपूर्णिमा के दिन बच्चे आश्रम जरुर

जायें और गुरुजी का मानस पूजन करें व बापूजी के सामने कुछ न कुछ नियम लेकर चतुर्मास में उसको पालने का नियम लें।

२. बच्चे गुरुपूर्णिमा के दिन अपने स्कूल के या ट्यूशन के शिक्षकों को प्रणाम करें और उनको उपहार के रुप में आश्रम का कोई सत्साहित्य अवश्य दें।

११. ज्ञान का चुटकुला :

डॉक्टर : ''मोटापे का एक ही इलाज है।

चिंटू : ''क्या डॉक्टर...?''

डॉक्टर : ''तुम रोज एक रोटी खाओ।''

चिंटू : ''ये एक रोटी खाने के बाद खानी है या खाने से पहले...?''

डॉक्टर साहब बेहोश ...!!!

सीख : हमें अगर कोई चीज समझ में न आये तो दोबारा से पूछकर अच्छे से समझ लेना चाहिए।

१२. पहेली :

व्यास देव अवतरित हुए जब,
वो कौन पर्व जो विश्व मनाता।
हर शिष्य गुरुशरण में जाकर,
ज्ञान की फिर से ज्योत जगाता॥

(उत्तर : गुरुपूर्णिमा)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

वर्षा ऋतु में विशेष लाभदायी

पेट के व अन्य विकारों में लाभकारी अजवायन

अजवायन उष्ण, तीक्ष्ण, जठराग्निवर्धक, उत्तम वायु-कफनाशक, आमपाचक व पित्तवर्धक है। वर्षा ऋतु (२१ जून से २३ अगस्त) में होने वाले पेट के विकारों, जोड़ों के दर्द, कृमि रोग तथा कफजन्य विकारों में अजवायन खूब लाभदायी है।

औषधीय प्रयोग

✻ भोजन से आधे घंटे पहले अजवायन में थोड़ा-सा काला नमक मिलाकर गुनगुने पानी के साथ लेने से मंदाग्नि, अजीर्ण, अफरा, पेट के दर्द एवं अम्लपित्त में राहत मिलती है।

✻ भोजन के पहले कौर के साथ अजवायन खाने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

✻ अजवायन और तिल सम्भाग मिलाकर दिन में एक-दो बार खाने से अधिक मात्रा में व बार-बार पेशाब आने की समस्या में राहत मिलती है।

✻ अजवायन और एक लौंग का चूर्ण शहद मिलाकर

चाटने से उलटी में लाभ होता है।

१४. संस्कृति सुवास :

मानवीय मन और गुरु का मन

समाज को गुरु शिखर यानि ऊँचे शिखर पर पहुँचाने का पर्व है गुरुपूनम। जैसे भारी-में-भारी पर्वत होता है जो हवा, आँधी या तूफान से चलायमान नहीं होता, ऐसे ही गुरु का मन पर्वत जैसा अडिग होता है।

मानवीय मन ३ प्रकार के होते हैं :

(१) पत्ते जैसा मन : सामान्य मनुष्य का मन पत्ते जैसा होता है। जरा-सा भेलपुरी का ठेला दिखे तो मुँह में पानी आ जाय, जरा-सी चूहे की आवाज आयी तो धड़ाक-धूम... हाथ में से कटोरा सरक पड़ा-यह अत्यंत विषय-विलास और संसार में रमण करनेवाले मन की दशा है।

(२) टहनी जैसा मन : सामान्य मनुष्य की अपेक्षा नूतन भक्त का मन थोड़ा विशेष होता है। पत्ते की तरह बार-बार हिलता-डुलता नहीं है पर जैसे थोड़ा ज्यादा पवन आये और सारे पत्ते हिलते हों तो टहनियाँ भी हिलने लगती हैं, ऐसे ही विशेष परिस्थितियों में मन की तीव्र तरंगों से नूतन भक्त विचलित हो जाता है और सोचता है कि 'मेरा

क्या होगा ?' उस समय उसको यह सोचना कि 'हजारों-हजारों शरीररुपी पत्ते आये और मनरुपी पवन से हिले-डुले तब भी आज तक मेरा अस्तित्व है तो अभी मेरा क्या बिगड़ेगा ?' पत्ते जैसा मन तो थोड़े-थोड़े पवन से भी गिर जाय पर टहनी जैसा मन ज्यादा पवन आये तब हिलता है।

(३) तने जैसा मन : ऊँचे साधक का स्वभाव तने जैसा होता है। पत्ते हिलें, टहनियाँ हिलें तब भी तना नहीं हिलता। पर यदि एक विशाल आँधी आयी हो तब अचानक तना गिर जाय ऐसा हो सकता है, ऐसे ही ऊँचा साधक विषय-विलास, विकारों में रहकर हल्का जीवन बितानेवाले लोगों के कहने में रहे और लोगों की अंधी सीख का तूफान आये तो उसका मन हिल जाता है।

परंतु गुरु का मन यानि **पर्वत जैसा मन**।

गुरुपूर्णिमा सिखाती है कि 'हे साधक ! तू अपने गुरु के सिद्धांत की ओर देखना और गुरु के गुरु वे आत्मदेव हैं, उनकी ओर देखना। कैसा भी आँधी-तूफान या पवन चला हो पर जैसे हिमालय, सुमेरु, अर्बुद पर्वत (राजस्थान) या गिरनार के ऊँचे शिखर अडिग रहते हैं वैसे ही तू गुरु-तत्त्व में अडिग रहना।' और गुरु-तत्त्व में अडिग रहने में सहायक

नये-नये प्रयोग, नयी-नयी दिशा देनेवाले पर्व गुरुपूर्णिमा का पर्व है।

१५. खेल : उल्टा-पुल्टा

इस खेल में केन्द्र शिक्षक सभी बच्चों को कागज-पेन्सिल देंगे। शिक्षक कुछ संतों, भगवान व तीर्थ के नाम उनके अक्षरों के क्रम बदलकर सामने श्यामपट्ट (ब्लैकबोर्ड) पर लिखेंगे। बच्चों को उनका सही शब्द बनाकर लिखना है। जो शब्द दिये जायेंगे उसमें से सारे शब्द जो बच्चा सबसे पहले लिखकर दिखायेगा वह विजेता कहलायेगा।

शब्द- १. राणयना २. दानाकेथर ३. रासीणवा ४. थन्नापुगजरी ५. स्वमाँरतीस ६. कृयणष्श्रीज ७. नवाभवशिग ८. रवदर्षिनादे ९. जीसंथितपक १०. श्वजीज्ञारने ११. वेमीन्दकास्वाविन १२. सतलसीदासंतु १३. मेराश्वरम् आदि और भी शब्द ले सकते हैं।

उत्तर : १. नारायण २. केदारनाथ ३. वाराणसी ४. जगन्नाथपुरी ५. माँ सरस्वती ६. जयश्रीकृष्ण ७. शिव भगवान ८. देवर्षि नारद ९. संत पथिकजी १०. ज्ञानेश्वरजी ११. स्वामी विवेकानंद १२. संत तुलसीदास १३. रामेश्वरम।

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) 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 : अपने प्रति न्याय और दूसरों के प्रति उदारता- यह सिद्धांत निर्दोषता की सुरक्षा करता है।

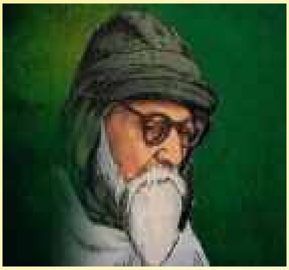
३. पंक्तियाँ :

कैसी भी विपदा आ जावे, उससे नहीं घबराना है।
गुरु बल आगे बढ़कर, सदा ही लक्ष्य को पाना है।
लक्ष्य प्राप्त किये बिना ही, पथ से लौट न आना है ॥

- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०२०

४. आओ सुनें कहानी :

विषमता हो तो ऐसी !



आचार्य विनोबा भावे के पिता का नाम नरहरि भावे और उनकी माँ का नाम था रखुमाई। रखुमाई और नरहरि भाव मानते थे कि 'अपनी कमाई के कुछ हिस्से का दान-पुण्य करना चाहिए' तो एक गरीब विद्यार्थी को लाकर घर में रख देते थे। जब विनोबा विद्यार्थी थे तो उनकी माँ उनको धर्म की बात सुनाती थी : ''बेटा ! ध्यान करने से यह लाभ होता है। भगवान का नाम लेना चाहिए, गरीब-गुरबे की मदद करनी चाहिए, मौन रहना चाहिए। बेटा ! सबमें ईश्वर हैं तो सबमें समानता रखनी चाहिए।''

एक दिन विनोबा भावे ने अपनी माँ से ही सवाल पूछ लिया : ''माँ ! मेरे को एक शंका होती है कि यह जो मोहताज, गरीब कुटुम्ब का विद्यार्थी अपने घर में रखते हैं तो तुम गर्म-गर्म रोटी तो उसको खिलाती हो और कभी बासी रोटी बच जाती हैं तो मेरे को खिलाती हो। कभी खिचड़ी या चावल बच जाते हैं बासी तो तुम मेरे को देती हो और उसके लिए ताजा बनाती हो। माँ ! तुम्हीं बोलती हो कि 'सबसे समता का व्यवहार करना चाहिए' और तुम्हीं

विषमता का व्यवहार करती हो। मेरी माँ होकर अपने बेटे को तो बासी रोटी देती हो और उस गरीब-अनाथ को तुम ताजी रोटी देती हो। तो यह भी तो विषमता है !''

तो भारत की नारी ने क्या सुंदर जवाब दिया है ! रखुमाई को धन्यवाद हो ! ऐसी देवियों की कोख से ही तो संत-हृदय महापुरुष पैदा होते हैं।

रखुमाई ने कहा : ''बेटा ! मेरे मन में अभी विषमता है। उस गरीब विद्यार्थी में तो मुझे भगवान दिखते हैं। वह तो अतिथि है, भगवान का रुप है किंतु तेरे में मेरा अभी पुत्रभाव है। अपने पुत्र को तो कभी बासी-वासी भी खिलाया जा सकता है लेकिन वह भगवान का रुप है तो उसको बासी क्यों खिलाऊँ ? जब तू भी भगवान का रुप दिखेगा और संत बन जायेगा तो तुझे भी ताजा-ताजा खिलाऊँगी।''

बोले : ''माँ ! मैं संत बन के दिखाऊँगा।''

प्रण कर लिया और आचार्य विनोबा भावे सच्चे संत बनकर दिखे, दुनिया जानती है। तो ऐसी-ऐसी माताएँ हो गयीं ! ऐसी माताएँ, शिक्षक बंधु बच्चों में अच्छे-अच्छे संस्कार भर देते हैं।

ऐहिक पढ़ाई के साथ-साथ भक्ति की पढ़ाई, मानवता की पढ़ाई, योग की पढ़ाई, आत्मविद्या की पढ़ाई पढ़नेवाले विद्यार्थी भी धनभागी हैं और उनके माता-पिता, शिक्षक बंधु भी धनभागी हैं। - ऋषि प्रसाद, जुलाई २०२०

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. विनोबा भावे की माता ने एक गरीब विद्यार्थी को घर में क्यों रखा था ?

२. विनोबा भावे के प्रश्न करने पर उनकी माता ने क्या उत्तर दिया ?

३.कैसे बच्चे धनभागी बनते है ?

५. भजन-संध्या : हमें संस्कार मिले...

https://youtu.be/C7I9kSRPRTQ

६. उन्नति की उड़ान :

✻ सत्य बोलना, प्रिय बोलना, हितावह, मधुर और थोड़ा बोलना, जीवन में व्रत रखना, परहित के कार्य करना-इनसे अंतःकरण का निर्माण होता है।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०२१

७. योगासन : हलासन

इसमें शरीर का आकार हल जैसा बनता है इसलिए

इसको हलासन कहा जाता हैं।

लाभ : इस आसन से लीवर ठीक हो जाता है । छाती का

विकास होता है । श्वसन क्रिया तेज होकर अधिक ऑक्सीजन मिलने से रक्त शुद्ध बनता है। गले का दर्द, पेट की बीमारी, संधिवात आदि दूर होते हैं। पेट की चर्बी कम होती है। सिरदर्द दूर होता है। रीढ़ लचीली बनती है।

८. गतिविधि : किस महापुरुष से कौन-सा सत्साहित्य प्राप्त हुआ ?

सत्शास्त्र का नाम	महापुरुष का नाम
१. महाभारत	क. संत श्री आशारामजी बापू
२. रामायण	ख. साँई लीलाशाहजी महाराज
३. विचार सागर	ग. महर्षि वाल्मिकिजी
४. मन को सीख	घ. महर्षि वेदव्यासजी
५. ब्रह्मरामायण	ङ. स्वामी निश्चलदासजी
६. ईश्वर की ओर	च. राजा भर्तहरि
७. विवेक चूड़ामणि	छ. भोले बाबा
८. वैराग्य-शतक	ज. समर्थ रामदासजी

९. पंचदशी		झ. विद्यारण्यस्वामी

१०. दासबोध		ञ. आद्यशंकराचार्यजी

उत्तर- १. महर्षि वेदव्यासजी २. महर्षि वाल्मिकिजी ३. स्वामी निश्चलदासजी ४. साँई लीलाशाहजी महाराज ५. संत श्री आशारामजी बापू ६. भोले बाबा ७. आद्यशंकराचार्यजी ८. राजा भर्तहरि ९. विद्यारण्यस्वामी १०. समर्थ रामदासजी

९. वीडियो सत्संग : विद्यार्थी हैं तो ध्यान से बार-बार सुनें-कठिन से कठिन पढ़ाई सरल लगने लगेगी।

https://youtu.be/mymX0nMTHHU

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को पुरुषसूक्त का पाठ याद करना है और बाल संस्कार केन्द्र में अपने शिक्षक के सामने पढ़कर सुनाना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

बंटी : "सर जी..."

शिक्षक : "हाँ बोलो"

बंटी : "मैंने जो काम नहीं किया क्या आप उसकी सजा मुझे देंगे ?"

शिक्षक : "नहीं, बिल्कुल नहीं ! बोलो क्या बात है ?"

बंटी : "मैंने आज होमवर्क नहीं किया।"

सीख : हमें अपने से बड़ों को बेवकूफ नहीं बनाना चाहिए।

१२. पहेली :

१. सुख-दुःख न विचलित करें, ना ही मान-अपमान।
ये सद्‌गुण अपनाइये, शीघ्र हो आत्मज्ञान॥

(उत्तर : समता)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

आँखों को संभालो, चश्मे से निजात पाओ

बहुत ज्यादा व कम रोशनी में पढ़ने से, टी.वी., मोबाइल, लेपटॉप, कम्प्यूटर आदि के ज्यादा उपयोग से, धूल-धुएँ आँखों में लगने से, नंगे सिर तेज धूप में बैठने या घूमने से, सूर्य को देखने से, नंगे पैर घूमने से, अंकुरित अनाज, दही, चाय-कॉफी, विरुद्ध आहार, फास्ट-फुड आदि बाजारु चीजों तथा अधिक नमक, मसाले, खटाई वाले और तले हुए पदार्थों के सेवन से तथा बिना प्यास के भी अधिक मात्रा में पानी पीने से आँखों की रोशनी कम होती

है तथा असमय चश्मा लगाना पड़ता है।
आँखों को नुकसान पहुँचानेवाले उपरोक्त कारणों से बचें तथा नीचे दिये गये उपायों का अवलम्बन लें तो आपकी नेत्रज्योति सुरक्षित रहेगी और कम है तो बढ़ेगी।
नेत्रज्योति की सुरक्षा व वृद्धि के लिए :
* सूर्योदय के समय हरी घास पर नंगे पैर चलें।
* हररोज प्रातः सायं एक-एक मिनट तक पलकों को तेजी से खोलने तथा बंद करने का अभ्यास करें।
* पढ़ते समय रोशनी ठीक हो। आँखों और किताब के बीच कम से कम १२ इंच दूरी रखना चाहिए।
* नाक में देशी गाय के घी की २-२ बूँदें डालें।
* रात को पैर के तलवे की घी से मालिश करना लाभदायी है।
* रात्रि को सोते समय बिल्कुल अंधेरा हो।
नेत्रज्योति बढ़ाने व चश्मा छुड़ानेवाले औषधीय प्रयोग :
* नेत्रज्योतिवर्धक, दृष्टिप्रद त्रिफला रसायन का विधिवत् प्रयोग करें। १-१ बूँद संतकृपा नेत्रबिंदु आँखों में डालें।
* २-३ माह तक प्रातः खाली पेट गाय के दूध से बने

आधा चम्मच ताजा मक्खन, आधा चम्मच पीसी हुई मिश्री व १ काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर चाटें।

१४. संस्कृति सुवास : ॐकार

ॐकार परमात्मा का द्योतक है। 'ॐ' आत्मिक बल देता है। 'ॐ' के उच्चारण से जीवनशक्ति ऊर्ध्वगामी होती है। इसके सात बार के उच्चारण से शरीर के रोग के कीटाणु दूर होने लगते हैं तथा चित्त से हताशा-निराशा भी दूर होती है।

यही कारण है कि ऋषि-मुनियों ने सभी मंत्रों के आगे 'ॐ' जोड़ा है। शास्त्रों में भी 'ॐ की बड़ी भारी महिमा गायी गयी है।

'ॐ' के रहस्य को जानने के लिए कुछ प्रयोग करने के बाद रुस के वैज्ञानिक भी आश्चर्यचकित हो उठे। उन्होंने प्रयोग क रके देखा कि जब व्यक्ति बाहर एक शब्द बोले और अपने भीतर दूसरे शब्द का विचार करे, तब उनकी सूक्ष्म मशीन में दोनों शब्द अंकित हो जाते थे। उदाहरणार्थ- बाहर से 'क' कहा गया हो तथा भीतर विचार 'ग' का

किया गया हो तो 'क' और 'ग' दोनों छप जाते थे। यदि बाहर कोई न बोले, केवल भीतर विचार करे तो विचारा गया दूसरा कोई शब्द भी अंकित हो जाता था।

किंतु एकमात्र 'ॐ' ही ऐसा शब्द था कि व्यक्ति केवल बाहर से ' ॐ' बोले और अंदर दूसरा कोई भी शब्द विचारे फिर भी दोनों ओर 'ॐ' ही अंकित होता था। अथवा अंदर 'ॐ' का विचार करे और बाहर कुछ भी बोले तब भी अंदर-बाहर 'ॐ' ही छपता था। समस्त नामों में ॐकार का प्रथम स्थान है।

१५. आओ खेलें खेल : बुद्धिशक्तिवर्धक प्रयोग

इस खेल में केन्द्र शिक्षक ७-८ बच्चों को सामने बैठा देंगे और उन बच्चो का नाम संतों के नाम पर रख देंगे बाकी बच्चे पीछे बैठ जायेंगे अब बारी-बारी से एक-एक बच्चा आता जायेगा और उन बैठे हुए संतों के नाम बोलेगा जो बच्चा एक बार में ही सही नाम बता देगा 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 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।

॥ 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. श्लोक :

षड्दोषाः पुरुषेणेह हातव्या भूतिमिच्छता ।
निद्रा तन्द्रा भयं क्रोध आलस्यं दीर्घसूत्रता ॥

अर्थ : 'ऐश्वर्य या उन्नति चाहनेवाले व्यक्तियों को नींद, तन्द्रा (ऊँघना), भय, क्रोध, आलस्य तथा दीर्घसूत्रता इन छः दुर्गुणों को त्याग देना चाहिए ।'

(महाभारत, उद्योग पर्व :३३.७८)

३. सुविचार : किसी भी विद्यार्थी के लिए अध्ययन में आलस्य करना पाप है और आलस्य त्यागकर अध्ययन में प्रीति व

लगन पूर्वक लग जाना पुण्य है।

- ऋषि प्रसाद जून, २०२१

४. आओ सुनें कहानी :

सच्चे मार्गदर्शक की परम आवश्यकता

एक बार एक आचार्य अपने शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने एक जोड़ी जूते पड़े हैं, जो किसी गरीब मजदूर के थे।

एक शिष्य गुरुकुल में नया-नया भर्ती हुआ था, उसने आचार्य से कहा : "क्यों न हम ये जूते कहीं छिपा के झाड़ियों के पीछे छिप जायें, जब वह मजदूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबरायेगा तो बड़ा मजा आयेगा !"

आचार्य : "वत्स ! किसी गरीब के साथ इस तरह का उपहास नहीं करना चाहिए। क्यों न हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और फिर देखें क्या होता है ?"

शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास की झाड़ियों में छिप गये। मजदूर काम पूरा करके जैसे ही जूते पहनने

लगा तो एक जूते के अंदर उसे कुछ सिक्के दिखाई पड़े। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। ऐसे ही दूसरे जूते के अंदर भी कुछ सिक्के मिले। अब तो वह भावविभोर हो गया, उसकी आँखों में आँसू आ गये। उसने हाथ जोड़कर ऊपर देखते हुए कहा : "हे भगवान ! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनदेखे सहायक का लाख-लाख धन्यवाद ! उसकी सहायता और दयालुता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी।"

शिष्य की आँखें भर आयीं। आचार्य ने शिष्य से कहा : "वत्स ! क्या उस दुखियारे का उपहास करने से यह प्रसन्नता तुम्हें मिल सकती थी ?"

एक ओर उस गरीब की प्रसन्नता, दुआ और दूसरी ओर गुरुदेव की स्नेहभरी सीख एवं मधुमय दृष्टि... शिष्य का हृदय गद्गद हो गया। बोला : "गुरुदेव ! आपने आज मुझे जो पाठ पढ़ाया है उसे मैं जीवनभर नहीं भूलूँगा।"

ऋषि प्रसाद, जून २०२०

✻ प्रश्नोत्तरी : १. शिष्य ने आचार्य से क्या कहा ?

२. आचार्य अपने शिष्य से क्या बोले ?

३. मजदूर भावविभोर क्यों हो गया ?

४. इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

५. पाठ : गुरुकुल गुरुकुल ये हमारा गुरुकुल...

https://youtu.be/hO77V64NtYg

६. उन्नति की उड़ान :

विद्यार्थी को अध्ययनकाल में आत्मज्ञानी महापुरुषों की शिक्षा-दीक्षा का लाभ अवश्य लेना चाहिए। उनके बताये एकाग्रता, लगन, उत्साह एवं कार्य में रुचि बढ़ाने के प्रयोगों का लाभ लेकर अपने जीवन का सर्वांगीण विकास करना चाहिए। इससे विद्यार्थी व्यवहार-जगत एवं दिव्य आत्मिक अनुभव दोनों क्षेत्रों में बाजी मार लेगा।

- लो.क.सेतु, अप्रैल २०१८

७. योगासन : शशांकासन

शशांकासन श्रोणी प्रदेश की पेशियों के लिए अत्यंत लाभदायक है।

लाभ : सायटिका तंत्रिका तथा एड्रि-नल ग्रन्थि के कार्य नियमित होते हैं, कोष्ठबद्धता और

सायटिका से राहत मिलती है तथा क्रोध पर नियंत्रण आता है, बस्ति प्रदेश का स्वस्थ विकास होता है तथा यौन समस्याएँ दूर होती हैं ।

८. गतिविधि : ईश्वरप्राप्ति की यात्रा

यदि आपको विदेश की यात्रा करनी है तो आप कौन-सा साधन अपनायेंगे ? बैलगाड़ी, मोटर साइकल, ट्रेन या हवाई जहाज । सबका उत्तर हवाई जहाज होगा । ऐसे ही ईश्वरप्राप्ति की यात्रा के लिए नीचे ४ मार्ग बताये गये हैं, आप किस मार्ग से पहुँचना पसंद करेंगे ?

कर्मकांड	बैलगाड़ी	अतिलंबा
तीर्थाटन	मोटरसाइकल	लंबा
भगवन्नाम जप	रेलगाड़ी	सरल
ब्रह्मज्ञान का सत्संग	हवाईजहाज	अत्यंत सरल

ईश्वरप्राप्ति

९. वीडियो सत्संग : गुरुकुल शिक्षा प्रणाली ।

https://youtu.be/o2Fz_BBkG28

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे अपने बाल संस्कार की कॉपी में गुरुकुल की पढ़ाई और बाहर स्कूल की पढ़ाई में क्या अंतर है ? लिखकर लायेंगे और केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : ‘‘विदेश में १५ साल के बच्चे अपने पैरों पर खड़े हो जाते है ।

चिंटू : ‘‘जी, हमारे देश में तो एक साल का बच्चा दौड़ने भी लगता है ।

सीख : बातों को सही ढंग से समझना चाहिए अगर समझ न आय तो पूछ लेना चाहिए ।

१२. पहेली :

अंधेरे में बैठी है एक रानी, सिर पर है आग और तन में है पानी ।

(उत्तरः मोमबत्ती)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा - मानसिक रोगों व बौद्धिक विकास का

सरल उपाय

पीपल के पत्ते पर गाय का घी लगाकर उसमें पके हुए गर्म-गर्म चावल रखें। दूसरे पीपल के पेड़ पर घी लगा के उससे चावल को १०-१५ मिनट तक थाली या कटोरी से दबा के ढक दें। बाद में पत्ता हटाकर यह चावल खिलाने से मानसिक रोग जैसे उन्माद, मिर्गी आदि में लाभ होता है। अनेक उपायों से भी जो रोगी ठीक न हो सके वे भी इसके नियमित प्रयोग से ठीक होते देखे गये है।

यह प्रयोग बुद्धिवर्धक होने से विद्यार्थी भी इसका लाभ ले सकते हैं। - लो. क. सेतु, अप्रैल २०१४

१४. संस्कृति सुवास : गुरुकुल शिक्षा...

यह वैदिक युग के दौरान अधिक प्रचलित था जहां छात्रों को विभिन्न विषयों और सुसंस्कृत और अनुशासित जीवन जीने के तरीके के बारे में पढ़ाया जाता था। गुरुकुल वास्तव में शिक्षक या आचार्य का घर है और शिक्षा का केन्द्र है जहाँ छात्र अपनी शिक्षा पूरी होने तक निवास करते हैं। गुरुकुल में सभी को समान माना जाता है और गुरु-शिष्य एक-दूसरे के साथ भाई-चारा, मानवता, प्रेम, और

अनुशासन के साथ रहें। आवश्यक शिक्षाएँ समूह चर्चा, स्व-शिक्षा आदि के माध्यम से भाषा, विज्ञान, गणित जैसे विषयों में थी। इतना ही नहीं, बल्कि कला, खेल, शिल्प, गायन पर भी ध्यान दिया गया जिससे उनकी बुद्धि और आलोचनात्मक सोच विकसित होती है। योग, ध्यान, मंत्र-जप आदि जैसी गतिविधियों ने सकारात्मक और मन की शांति प्राप्त होती है।

व्यवहारिक कौशल प्राप्त करने के उद्देश्य से दैनिक कार्य स्वयं करना होता है। इन सभी ने व्यक्तित्व के विकास में मदद की और आत्मविश्वास, अनुशासन की भावना, बुद्धि और सचेतनता को बढ़ाता है जो कि आने वाली हर परिस्थिति का सामना करने के लिए अति आवश्यक है।

१५. खेल : हरि-ॐ (परी-पत्थर)

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों को एक निश्चित स्थान तक दौड़ने के लिए बोलेंगे। कोई एक बच्चा दाम देगा, सभी बच्चे दौड़ेंगे, दाम देनेवाला बच्चा दौड़ते-दौड़ते अगर किसी को छू लेता है तो उसको ॐ (पत्थर) बोलेगा ॐ (पत्थर) बोलते ही वह एक जगह खड़ा रहेगा (हीलेगा नहीं)। अगर

हिल जाता है तो खेल में दाम देगा अगर कोई दूसरा बच्चा आकर उसे छू लेता है हरि (परी) बोल जाता है तो वह दौड़ने लग जायेगा। ऐसे ही खेल आगे बढ़ता रहेगा ।

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) 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. प्रेरक पंक्तियाँ :

दर्द दिल में ही छुपाकर मुस्कुराना सीख ले।
गम के पर्दे में खुशी के गीत गाना सीख ले॥
तू अगर चाहे तो तेरा गम खुशी हो जायेगा।
मुस्कुराकर गम के काँटों को जलाना सीख ले॥

३. सुविचार : सूर्य दिन में प्रकाश करते हैं, चन्द्रमा रात्रि में प्रकाशित होते हैं और दीपक घर में उजाला करता है परंतु गुरु अपने शिष्य के हृदय में रात-दिन सदा ही प्रकाश फैलाते रहते हैं। वे शिष्य के सम्पूर्ण अज्ञानमय

अंधकार का नाश कर देते हैं। अतएव शिष्यों के लिए गुरु ही परम तीर्थ है।'

४. आओ सुनें कहानी :

काल टाल दिया और बना दिया महापुरुष

प्रयाग में एक लड़के का जन्म हुआ, जिसका नाम रामदत्त रखा गया। जब वह पढ़ने योग्य हुआ तो माता-पिता ने उसको काशी भेजा।

एक दिन वह काशी के पंचगंगा घाट पर शिक्षागुरु माधवानंदजी की सेवा के लिए फूल चुन रहा था। आत्मज्ञानी महापुरुष संत राघवानंदजी ने उसे देख लिया और बोले : "ऐ छोरा क्या करता है ? फूल चुरा रहा है क्या ?"

लड़का : "नहीं महाराजजी ! चुरा नहीं रहा हूँ, गुरुजी के लिए चुन रहा हूँ।"

"इधर आओ ! कहाँ रहते हो, कहाँ से आये हो ?"

लड़के ने परिचय दिया। संत ने फिर पूछा : "क्या पढ़ते हो ?"

लड़के ने स्तोत्रपाठ सुना दिया। उन महापुरुष ने कहा : "ऐ मूर्ख ! इस पाठ और रटा-रटी से क्या हो जायेगा ! दीये में तेल थोड़ा है बाती बुझ जायेगी। यह पाठ तेरी क्या रक्षा करेगा ! भगवान का नाम ले, भगवान का ज्ञान पा।"

“अभी तो गुरुजी ने यह पाठ पढ़ाया है । सम्भवतः इसके बाद भगवद्भक्ति की शिक्षा, मंत्रदीक्षा आदि देंगे ।”

“तेरे गुरु को मेरे पास भेजना ।”

लड़के ने सारी बात अपने गुरुजी को बतायी । गुरुजी राघवानंदजी के पास गये तो उन्होंने कहा : “लड़के की उम्र ज्यादा नहीं है । यह थोड़े दिन का मेहमान है । अब रट-रट कर क्या करेगा ! इसको तो भगवान की भक्ति का, भगवान के रहस्य का प्रसाद दो ।”

लड़के के गुरुजी ने कहा : “मैं जानता हूँ ज्योतिष के अनुसार यह लड़का ज्यादा दिन नहीं जियेगा । लेकिन महाराजजी ! मैं क्या करूँ, मेरे पास इसका तोड़ नहीं है ।”

“तोड़ नहीं है तो क्यों रखा है अपने पास ? मेरे पास भेज दो ।”

राघवानंदजी ने उस लड़के को अपने पास बुला लिया । जब मृत्यु का समय आया तो अपनी कृपा और योगशक्ति से मृत्यु का काल टाल दिया । जो किशोर अवस्था में मरनेवाला था वह १११ साल तक जिया । आगे चलकर वह साधारण लड़का पूज्यपाद रामानंद स्वामी बने और उनको महान बनानेवाले संत थे राघवानंदजी ।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. माता-पिता ने रामदत्त को पढ़ने के

लिए कहाँ भेजा ?

२. लड़के के स्तोत्रपाठ सुनाने पर महापुरुष ने क्या कहा ?

३. ज्योतिष के अनुसार कितने दिन जीनेवाला लड़का कितने साल तक जिया ?

५. प्रार्थना : लगी रहे जो लगन गुरु से हो जाये कल्याण...

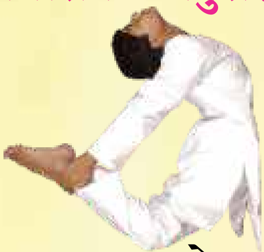
https://youtu.be/-Gjvnjn_o7Y

६. उन्नति की उड़ान :

जो कामी होता है उसकी स्मृति भी कमजोर होती है, बुद्धि भी कमजोर होती है, मन भी कमजोर होता है और तन भी कमजोर होता है। और जो संयमी है उसका संकल्प बलवान होता है, शरीर मजबूत होता है, मति दृढ़ होती है, मन मजबूत होता है और उसका निश्चय बहुत सुंदर-सुहावना हुआ करता है। जिसने विद्यार्थी-जीवन में, यौवन-जीवन में अपने ओज-वीर्य की, यौवन की सुरक्षा की है वह जो संकल्प करे और जो उपलब्धि चाहे, लगा रहे तो देर-सवेर प्राप्त होता है। ॐ... हरिॐ... हरिॐ... ॐ... ॐ...

-ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०२१

७. योगासन : धनुरासन...



इस आसन में शरीर की आकृति खींचे हुए धनुष जैसी बनती है, अतः इसको धनुरासन कहा जाता है।

धनुरासन से छाती का दर्द दूर होता है। हृदय मजबूत बनता है। गले के तमाम रोग नष्ट होते हैं। आवाज मधुर बनती है। मुखाकृति सुंदर बनती है। आँखों की रोशनी बढ़ती है। पाचनशक्ति बढ़ती है। भूख खुलती है। पेट की चर्बी कम होती है।

८. गतिविधि : इस गतिविधि में शिक्षक को एक मैला दर्पण लेना है।

शिक्षक : (दर्पण दिखाते हुए) ''बच्चों ! आप सभी को इसमें अपना चेहरा देखना है, बारी-बारी से। फिर बच्चों से पूछे क्या आपको अपना चेहरा अच्छे से दिखा ?''

बच्चें : ''नहीं।''

शिक्षक : ''क्यों नहीं।''

बच्चें: ''क्योंकि दर्पण मैला था।''

शिक्षक : ''ठीक कहा। व्यक्ति के पास दर्पण तो है

पर यदि वह स्वच्छ न होकर मलिन है तो व्यक्ति ऐसे दर्पण में अपनी मुखाकृति कैसे देख पायेगा। ऐसे ही मलिन संस्कार वाले व्यक्ति भगवान और भगवत्स्वरुप महापुरुष को ईश्वररुप में नहीं देख पाते और लाभ लेने से वंचित रहकर अभागे-के-अभागे रह जाते हैं ।

शिवजी ने कहा : "पार्वती !

मुकुर मलिन अरु नयन बिहीना।
राम रुप देखहिं किमि दीना ॥

जिनका हृदयरुपी दर्पण मैला है जो नेत्रों से हीन हैं वे बेचारे श्रीरामचन्द्रजी का रुप कैसे देखें !"

(श्री रामचरित. बा.कां. :११४.२)

ऋषि प्रसाद, जून २०२२

९. वीडियो सत्संग : गुरु जो बोले कर लेंगे तो विद्यार्थी महान बन जायेंगे

https://youtu.be/RiQhKHo5BnA

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को गीता का पन्द्रहवाँ अध्याय याद करना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में बोलकर सुनायेंगे। जो बच्चा अच्छे से बोलकर सुनायेगा

उनको इनाम भी दिया जायेगा ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक अनपढ़ व्यक्ति मुकदमे की कागजात लेकर वकील के पास गया । वकील बिना चश्मे के पढ़ नहीं पाता था । वकील ने नौकर से कहा : ''रामू ! मेरा पढ़नेवाला चश्मा तो लाना ।'' रामू दौड़कर चश्मा ले आया और वकील कागजात पढ़ने लगा । अनपढ़ को लगा कि 'यदि पढ़नेवाला चश्मा वह भी खरीद ले तो वह सब कुछ पढ़ सकेगा ।' अनपढ़ व्यक्ति एक चश्मे की दुकान पर जाकर बोला : 'मुझे पढ़लेवाला चश्मा दो ।''

दुकानदार : कौन से नम्बर का चश्मा दूँ ? ''पढ़नेवाला चश्मा दो ।'' दुकानदार ने उसे अंग्रजी अखबार देकर कई चश्मे बदल-बदलकर दिये लेकिन किसी भी चश्मे से वह पढ़ नहीं पा रहा था । दुकानदार ने पूछा : ''अरे, पढ़ना जानता भी है कि नहीं ?'' ''पढ़ना नहीं जानता इसलिए तो कहता हूँ, पढ़नेवाला चश्मा दो ।''

सीख : यदि पढ़ना चाहते हो तो पढ़ाई सीखनी पड़ेगी, ऐसे ही सफलता प्राप्त करने के लिए खुद से मेहनत करनी पड़ेगी ।

१२. पहेली :

लोग मुझे खाने के लिए खरीदते है,
पर कोई मुझे खाता नहीं ।

(उत्तर : प्लेट, चम्मच)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

निरोगी व तेजस्वी आँखों के लिए

आँख हमारे शरीर के सबसे अधिक महत्वपूर्ण व कोमल अंगों में से एक है । वर्तमान समय में आँखों की समस्याओं से बहुत लोग ग्रस्त देखे जाते हैं, जिनमें विद्यार्थियों की भी बड़ी संख्या है । निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा जाय तो आँखों को जीवनभर रख सकते हैं और चश्मे से भी छुटकारा पा सकते हैं ।

आँखों के लिए हानिकारक

* कम प्रकाश में, लेटे-लेटे व चलते वाहन में पढ़ना आँखों के लिए बहुत हानिकारक है ।
* मोबाइल, टीवी, लैपटॉप, कम्प्यूटर आदि की स्क्रीन को अधिक समय तक लगातार देखने व हेयरड्रायर के उपयोग से आँखों को बहुत नुकसान होता है ।

✽ आँखों को चौंधिया देनेवाले अत्यधिक तीव्र प्रकाश में देखना, ग्रहण के समय सूर्य या चन्द्रमा को देखने से आँखों की रोशनी कम तथा रुखी व तिरछी होने लगती हैं।

✽ तेज रफ्तार की सवारी के दौरान आँखों पर सीधी हवा लगने से तथा मल-मूत्र और अधोवायु के वेग को रोकने एवं ज्यादा देर तक रोने आदि से आँखें कमजोर होती हैं।

✽ सिर पर कभी भी गर्म पानी न डालें और न ही ज्यादा गर्म पानी से चेहरा धोया करें।

✽ खट्टे, नमकीन, तीखे, पित्तवर्धक पदार्थों का अधिक सेवन नहीं करना चाहिए।

नेत्र-रक्षा के उपाय

✽ पढ़ते समय ध्यान रखें कि आँखों पर सामने से रोशनी नहीं आये, पीठ के पीछे से आये, आँख तथा पुस्तक के बीच की दूरी ३० से.मी. से अधिक हो। देर रात तक पढ़ने की अपेक्षा प्रातः जल्दी उठकर पढ़ें।

✽ तेज धूप में धूप के चश्मे या छाते का उपयोग करें। धूप में से आकर गर्म शरीर पर तुरंत ठंडा पानी न डालें।

✽ चन्द्रमा व हरियाली को देखना आँखों के लिए

विश्रामदायक है।

✻ सुबह हरी घास पर १५-२० मिनट तक नंगे पैर टहलने से आँखों को तरावट मिलती है।

लो. क. सेतु, जून २०१५

१४. संस्कृति सुवास :

उपवास ...

उपवास रखना भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। उपवास आपकी ईमानदारी और संकल्प का प्रतिनिधित्व करने या देवी-देवताओं के प्रति अपना आभार व्यक्त करने का एक तरीका है।

देश भर में लोग विभिन्न धार्मिक अवसरों के दौरान अपने धार्मिक मतानुसार उपवास रखते हैं। कुछ लोग सप्ताह के अलग-अलग दिनों में उस विशेष दिन से जुड़े किसी विशेष देवता या देवी के पक्ष में उपवास भी रखते हैं। उपवास रखने वाले को अत्यंत श्रद्धा की दृष्टि से देखा जाता है। उपवास की समाप्ति तथा मान्यता की पूर्ति होने पर उत्सव मनाया जाता है।

१५. खेल : पहचानो किसके पास है खजाना...

इस खेल में सभी बच्चे गोलाकार में बैठे रहेंगे, एक बच्चा दाम देगा उसकी आँख में पट्टी बाँध दिया जायेगा। गोलाकार में बैठे हुए किसी एक बच्चे के हाथ में बॉल पकड़ा दिया जायेगा, अब केन्द्र शिक्षक जैसे ही भजन बजायेगा वैसे ही जिस बच्चे के हाथ में बॉल रहेगा बॉल पास करता जायेगा जैसे ही भजन बंद होगा जिस बच्चे के हाथ में बॉल रहेगा वह उस बॉल को छुपा देगा। अब जो बच्चा दाम दे रहा था उनके आँख से पट्टी खोलना है, अब उस बच्चे को पहचानना है कि किस बच्चे के पास बॉल है। अगर उसने पहचान लिया तो जिसके पास बॉल है वह बच्चा दाम देगा और जो दाम दे रहा था वह बैठ जायेगा अगर नहीं पहचान पाया तो वही बच्चा दोबारा दाम देगा इस तरह खेल आगे बढ़ता रहेगा।

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) प्रसाद वितरण।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
बाल संस्कार विभाग,
संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद
दूरभाष : 079-61210749/50/51
whatsapp - 7600325666,
email - bskamd@gmail.com,
website : www.balsanskarkendra.org