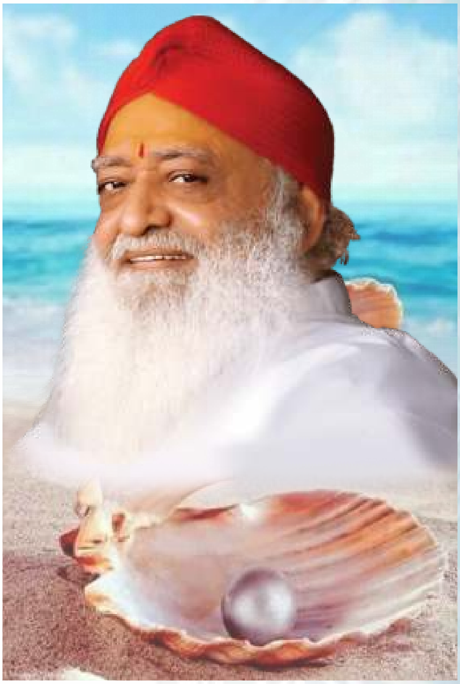
बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

जून- २०२३



कबीर कुसंग न कीजिये,
पाथर जल न तिराय ।
कदली सीप भुजंग मुख,
एक बूं तिर भाय ।।

कुसंगति न करो। जैसे पत्थर की नाव पर चढ़कर कोई नदी पार नहीं कर सकता, ऐसे ही कुसंगति करते हुए कोई भवसागर से पार नहीं हो सकता। संगति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। स्वाति नक्षत्र में ओस की बूँद केले में पड़ने से कपूर, सीपी में पड़ने से मोती और सर्प के मुख में पड़ने से विष हो जाती है अर्थात् एक ही प्रकार की बूँद में संगति-अनुसार तीन प्रकार के गुण हो जाते हैं।

।। पहला सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

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

२. साखी :

कबीरा इह जग आय के, बहुत से कीने मीत ।
जिन दिल बाँधा एक से, वे सोये निश्चिंत ।।

३. सुविचार : जो परमात्मा के चिंतन में तल्लीन हैं उन्हें संसार के अभावों का पता नहीं होता ।

- ऋषि प्रसाद, जून २०२०

४. आओ सुनें कहानी :

जो कछु किया सो हरि किया, भया कबीर कबीर...

(संत कबीरजी जयंती : ४ जून)

संत कबीरजी सार सत्य कहते थे, इससे उनकी प्रसिद्धि बढ़ने लगी । एक बार कुछ लोगों ने सोचा कि 'इनकी बेइज्जती हो, ऐसा कुछ करें ।' धर्म के कुछ ठेकेदारों ने लोगों में फैला दिया कि 'संत कबीरजी के यहाँ भंडारा है ।' काशी तो साधु-संत, ब्राह्मणों की नगरी है । साधुओं की भीड़ शुरु हो गयी । कबीरजी ने पूछा : "इतने सारे संत ?..."

बोले : "आपके यहाँ भंडारा है-ऐसा प्रचार हुआ है इसलिए साधु आये हैं ।"

कबीरजी समझ गये कि किसीकी शरारत है । परंतु 'साधु आये हैं, घर में आटा-दाल नहीं है, कर्ज पर मिलता नहीं है, फिर भी मुझे कुछ तो करना चाहिए ।' ऐसा विचार करके पत्नी लोई और पुत्र कमाल को आगंतुकों के बैठने की व्यवस्था करने के लिए कहा । फिर आसपास के पंडाल लगानेवालों को कह गये कि "साधु आयेंगे, छाया तो करो, पंगत लगेगी तब लगेगी ।"

कबीरजी जुगाड़ करने गये सीधे-सामान का पर कुछ

हुआ नहीं । वे चले गये जंगल में । 'जिन्होंने बदनामी की योजना बनायी है उनको सत्ता देनेवाला भी तू, मैं कर्जा लेने गया तो 'ना' बोलनेवाले को सत्ता देनेवाला भी तू... तेरी मर्जी पूरण हो ! अब तू ही बता मैं क्या करूँ ?...' ऐसे करते-करते वे परमात्मा में शांत हो गये, व्यथित नहीं हुए । भोजन का समय हुआ ।

कर्तुं शक्यं अकर्तुं शक्यं अन्यथा कर्तुं शक्यम् ।

वह हृदयेश्वर जो अपने हृदय में है, वही सभी के हृदय में है और प्रकृति की गहराई में भी है । जैसे सत्ता देकर वह तुम्हारे शरीर को चलाता है, वैसे ही सूरज, चंदा, पक्षियों में भी सत्ता उसी की है । उसको इतने-इतने जीव बनाने में कोई बंधन नहीं, कोई रोक-टोक नहीं तो एक कबीर का रुप बनाने में उसको क्या देर लगता है !

कबीरजी का रुप बनाकर वह गया और बैठे हुए लोगों को बोला : "आज सीधा-सामान आये ऐसा नहीं है । सारे भोजनालयों का जो भोजन था, मिष्टान्न था, मँगवा लिया है ।"

सबने भोजन किया । अब असली कबीर तो वहाँ बैठे हैं

और महा असली कबीर (परमात्मा) लोई के पास गये, बोले :''तुम भी खा लो।''

लोई : ''आप भोजन करिये नाथ ! आप खाओगे तभी मैं खाऊँगी। मैं तो पतिव्रता हूँ।''

कबीरजी ने थोड़ा खाया फिर बोले : ''तुम भोजन कर लो, मैं जरा भोजनालयवालों को पैसे दे आता हूँ।''

लोई ने देखा कि 'इतने लोगों को खिलाया तब भी भोजन खूटा नहीं, सब सामग्रियाँ पड़ी हैं। आज तो नाथ ने चमत्कार दिखा दिया। वैसे तो उधार गेहूँ नहीं मिलता था और आज इतना सारा दिया है, अब कैसे चुकायेंगे ?'

जो कबीर बन के आये थे वे तो लोई से विदा ले के चले गये। उधर कबीरजी को हुआ कि 'ढाई-तीन बज गये। अब जायें, देखें कि साधु-संतों ने खाया कि नहीं ? गालियाँ देते हैं, क्या करते हैं ? सुन लूँगा।' उन्होंने चदरिया ओढ़ ली थी, जिससे कोई पहचाने नहीं।

वे अपने घर की ओर तो देखा कि रास्ते में लोग आपस में कह रहे है : ''वाह भाई ! बोलते हैं कि संत कबीर कंगाल है पर कैसा भंडारा था ! ऊपर से ४-४ लड्डू दोने में !'

कोई बोले :‘अरे मेरे को मालपुएं मिले ।’

कोई बोले : ‘मेरे को दक्षिणा मिली । जय कबीर !... वाह कबीर !...

कबीरजी सीधे लोई के पास आये । पूछा कि‘‘क्या हुआ ? कैसे हुआ ? मुझे तो बड़ी भूख लगी है ।...’’

‘‘गजब करते हो आप ! अभी तो मेरे को कहा कि ‘‘हम पैसे चुकाने जाते हैं ।’’ मैंने आग्रह किया तो आपने मेरे सामने थोड़ा-सा खाया और डकार दी । इतने भूखे कैसे ? लीजिये, खा लीजिये ।’’

‘‘ मैं तो अभी-अभी आया हूँ !’’

‘‘आप तो पैसे देने गये थे न ? और पतिदेव ! इतना सारा सामान उधार कैसे मिला और पैसे कहाँ से चुका के आये?’’

‘‘उधार सामान ?’’

‘‘यह भंडारा हुआ और आपने ही सबको खिलाया ।’’

‘‘मैं तो जंगल में बैठा था, मैंने उसको बोला कि ‘तेरी मर्जी पूरण हो !’’ यह सारा उसीका खेल है, वही दूसरा कबीर बन के आया था पगली !’’

कबीर ने साखी बनायी :

ना कछु किया न कर सका...

मेरे पास कुछ था नहीं और कर भी नहीं सकता था।

न करने योग्य शरीर ।

इस उम्र में यह शरीर इतना बड़ा भंडारा कर सके, इतने लोगों को परोस सके यह भी ताकत नहीं थी।

जो कछु किया सो हरि किया,
भया कबीर कबीर ।।

जो कछु भी किया, हरि ने किया और हो रहा है कि 'कबीर ने भंडारा किया, कबीर ने भंडारा किया...।' कैसा है वह प्रभु ! प्रभु ! तेरी जय हो !

ऋषि प्रसाद, मई २०१९

प्रश्नोत्तरी :१. धर्म के ठेकेदारों ने क्या फैलाया ?

२. कबीरजी भोजन का जुगाड़ करने कहाँ गए और क्या हुआ ?

३. कबीरजी के रूप में कौन आये थे ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

५. **कीर्तनः** राम-राघव कीर्तन...

https://youtu.be/yyT63l-9F3E

६. गतिविधि : दो तोते पिंजरे में बंद ।

एक करते लड़ाई दूसरा जपे रघुराई ।।

दोनों तोते की एक ही जाति, फिर भी दोनों में भिन्नता क्यों नजर आती ।

यदि आप बच्चे हो बुद्धिमान तो मेरी समस्या का करो समाधान ।

उत्तर : दोनों तोते की एक ही जाति । संगत के कारण दोनों में भिन्नता नजर आती । एक सुने भाषा भीलों की, दूसरा सुने वाणी संतों की । जो जैसी संगत करता है वो वैसे रंग में रंगता है । इसलिए करो सदा संगत संतों कि महक उठेगी बगिया जीवन की ।

७. योगासन- बुद्धिशक्ति वर्धक प्रयोग

विधि : सीधे खड़े हो जायें । मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें । सिर पीछे की ओर झुकायें, ठोढ़ी से कंठकूप पर हल्का-सा दबाव पड़े इसमें गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें ।

लाभ : इससे ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं । चोटी

के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धिमंडल है, जिस पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है और बुद्धि व धारणाशक्ति का विकास होता है।

८. वीडियो सत्संग : कबीरा बिगड़ गयो रे ....

https://youtu.be/L0h7gyMd0N8

९. गृहकार्य : १. इस सप्ताह ६ व ७ तारीख को विद्या लाभ योग है बच्चे अपने-अपने घरों में नियमानुसार विद्या लाभ का मंत्र जप करके, जीभ में 'ह्रीं' मंत्र लिखना है। (गुजरात व महाराष्ट्र को छोड़कर सभी करेंगे।)

२. इस सप्ताह विश्व पपर्यावरण दिवस है सभी बच्चे माता-पिता व अपने दोस्तों की मदद से अपने घर व घर के आस-पास में छायादार व ऑक्सीजन प्रदान करनेवाले पौधे (तुलसी, पीपल, नीम, आँवला)अवश्य लगाएँ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक : बंटी खड़े हो जाओ, व्हाट इज दि डिफरेंस बीटवीन सीनियर एण्ड जूनियर (सीनियर और जूनियर) में क्या फर्क है ?

बंटी : जो समुद्र के नजदीक रहे वो सीनियर (शिक्षक का

दिमाग चकराया) ।

शिक्षक : जूनियर मतलब ?

बंटी : सर, जो जू के नजदीक रहे वो जूनियर।

सीख : अगर जवाब पता न हो तो अपने तुच्छबुद्धि का उपयोग करके शब्दों का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए।

११. पहेली :

रामानंद के शिष्य कहाए, राम नाम सुमिरन किए जाए।
अद्‌भुत संत कौन बतलाए, जो मगहर तन त्यागने आए ॥

(उत्तर : संत कबीरजी)

धरती की इस हरियाली को, मानवत नित सदा बचाए।
ऐसा हमको याद दिलाने, कौन दिवस हर वर्ष है आए।

(उत्तरः विश्व पर्यावरण दिवस)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : गर्मी के प्रकोप से बचने हेतु

गर्मीयों के प्रकोप से बचने तथा हाथ-पैर व आँखों की जलन आदि समस्याओं से छुटकारा पाने में मददरूप कुछ लाभकारी प्रयोग :

(१) पलाश शरबत का दिन में एक से दो बार सेवन करें।

(२) १ से २ चम्मच गुलकंद सुबह-शाम दूध अथवा पानी से लें।

(३) १ कप गुनगुने पानी में १५ मि.ली. आँवला रस मिलाकर सेवन करें। ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१९

१३. संस्कृति सुवास :

५ जून (पर्यावरण दिवस)

सनातन धर्म कैसे करता है पर्यावरण की रक्षा ?

हिंदू धर्म में प्रकृति को महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है तथा प्रकृति के विभिन्न रुपों को देवी-देवताओं का रुप माना गया है। हिंदू धर्म के अनुसार जीवन पाँच तत्त्वों-पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश, वायु से मिलकर बना है।

हिंदू ग्रंथ जैसे-भगवद्गीता में अनेक स्थानों पर कहा गया है कि ईश्वर सर्वव्यापी है तथा विभिन्न रुपों में सभी प्राणियों में विद्यमान है इसलिए व्यक्ति को सभी जीवों की रक्षा करनी चाहिए। जहाँ आज इतने पेड़ पौधों को अपने स्वार्थ के लिए काटा जा रहा है कि ईश्वर सर्वव्यापी है तथा

विभिन्न रुपों में सभी प्राणियों में विद्यमान है इसलिए व्यक्ति को सभी जीवों की रक्षा करनी चाहिए। जहाँ आज इतने पेड़ पौधों को अपने स्वार्थ के लिए काटा जा रहा है वही हमारा धर्म कई महत्वपूर्ण पेड़-पौधों को जैसे तुलसी, नीम, पीपल, वट वृक्ष आदि की पूजा और उनका आदर करना सिखाती है, इन पेड़ों का आध्यात्मिक लाभ तो है ही साथ ही विज्ञान ने भी माना है कि इन पेड़ों में अनेक औषधीय एवं पर्यावरण को शुद्ध करने वाली गुण है और इनका संरक्षण करना अति आवश्यक है ।

१४. खेल : सुनें, याद रखें व जीवन में लायें...

लाभ : स्मृतिशक्ति बढ़ने के साथ-साथ अनेक प्रकार के प्रयोग, कुंजियाँ याद रहेंगी, जो दैनंदिनी जीवन में काम आयेगी । बच्चों की लिखने व सार-ग्रहण की कला भी विकसित होगी ।

विधि : बच्चों को किसी विषय पर ५-७ प्रयोग बतायें। जैसे - स्मृतिशक्ति प्रयोग, परीक्षा में सफल होने की कुंजियाँ को संक्षिप्त में एवं बताये हुए क्रम के अनुसार लिखने को कहें। जो

विद्यार्थी सबसे अच्छा लिखेगा, वह विजेता होगा।

१५. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

।। 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. पंक्तियाँ :

हारकर भी दिल जिसका दुःखता नहीं,
विजयी होकर भी जो बहकता नहीं ।।
गिर-गिरकर देखो फिर सँभलता है वह ।
दहल जाय आसमाँ आदमी दहलता नहीं ।।

३. सुविचार : जो विद्यार्थी प्रतिदिन मौन रहने का अभ्यास करता है उसका मनोबल बढ़ता है।

- ऋषि प्रसाद, जून २०२०

४. आओ सुनें कहानी :

अनुसंधान एवं विश्लेषण है सफलता की कुंजी

व्यक्ति जिस किसी क्षेत्र में जितना एकाग्र होता है उतना ही चमकता है। पशु और मनुष्य के बच्चे में मौलिक फर्क यह है कि पशु का बच्चा डंडे खाकर जो बात ६ महीने में अनुकरण करता है या सीखता है, वही बात मनुष्य का बच्चा ६ मिनट में सीख के, करके दिखा देगा। इसलिए मनुष्य ऊँचा है। और मनुष्यों में भी जो ६ मिनट की जगह पर ४ मिनट में वही बात समझ लेता है या अनुकरण कर देता है वह ज्यादा ऊँचा है। और ४ मिनट की अपेक्षा १ मिनट और १ मिनट की अपेक्षा जो इशारे में ही समझ जाता है वह और ज्यादा बुद्धिमान माना जाता है, उसका स्थान ऊँचा होता है। तो जितना-जितना मन एकाग्र होता है, सूक्ष्म होता है उतना वह ऐहिक जगत में या आध्यात्मिक जगत में उन्नत होता है।

गुरुकुल के गुरु ने एक विद्यार्थी को बुलाया और बोले : ''लो यह काँच की पेटी, इसमें मछली है। इसमें मछली क्या-क्या चेष्टाएँ करती है, उसका विश्लेषण करना और उस पर जरा विचार करके एक घंटे के बाद मुझे बताना।''

एक घंटे बाद विद्यार्थी ने वर्णन करके बताया कि ''मछली पहले ऐसे हुई फिर ऐसे हुई, बाद में ऐसे हुई...।''

गुरुजी ने कहा : ''बस इतना ही... ! और भी बहुत कुछ खोज । और भी बहुत कुछ होता है । एक घंटा और देते हैं ।''

उसने और भी खोजा तो बड़ा एकाग्र हुआ और मछली की और भी जो कुछ चेष्टाएँ हो रही थीं वे सामने आयीं ।

गुरुजी ने फिर कहा : ''एक घंटा और देते हैं अभी और भी है ।''

तो ज्यों-ज्यों उसने अनुसंधान किया त्यों-त्यों उसकी मन की वृत्ति सूक्ष्म हुई । एकाग्रता बढ़ी ।

गुरुजी ने कहा : ''बेटा ! यह मछली का तो निमित्त था, अब कोई भी बात होगी तो तेरा मन अनुसंधान करने की योग्यतावाला हो गया । अब तू अपने कार्यों में अच्छी तरह से सफल हो पायेगा । विश्लेषण करने की तेरी क्षमता का विकास हुआ है ।''

ऐसे ही आपके जीवन में जब दुःख आये तो विश्लेषण करो, सुख हुआ तो विश्लेषण करो और भोग मिला तो

विश्लेषण करो, भोग का नाश हुआ तो विश्लेषण करो कि 'आखिर किसका कुछ सदा के लिए टिका है ?' दुःख या सुख आये तो विचार करो कि 'क्यों आया ?' कितने दिन टिकता है, देखो। सावधान होकर दुःख के द्रष्टा बनोगे तो दुःख तुम्हे दुःख का भोक्ता नहीं बनायेगा। ऐसे ही सावधान होकर सुख को भी देखो कि 'आखिर कब तक ?' आकर्षित हुए, वस्तु मिली, आखिर क्या ?

ऋषि प्रसाद, जून २०२०

* **प्रश्नोत्तरी :** १. पशु और मनुष्य के बच्चे में मौलिक फर्क क्या है ?

२. गुरुकुल के गुरु ने विद्यार्थी को क्या कहा ?

३. गुरुकुल के विद्यार्थी ने वर्णन करके क्या बताया ?

५. भजन-संध्या : आ जाते हैं बापू कोई बुलाकर देख ले...

https://youtu.be/J8qV32w27Oc

६. गतिविधि : ४ गिलास लेना है, ३ दूध के और १ पानी का। फिर सभी से पूछना है कि दूध के गिलास की कीमत कितनी है २० रुपये का। क्या आप पानी की कीमत बढ़ा

कर दिखा सकते है ?

उत्तर : पानी को दूध में मिला देंगे ।

वैसे तो १ गिलास पानी का कोई ज्यादा मूल्य नहीं लेकिन यदि वो १० गिलास दूध में मिला दिया जाये तो उसका मूल्य भी दूध तुल्य हो जाता है।

ऐसे ही जब हम अच्छे व्यक्तियों का संग करते है तो उनके संग में हमारा जीवन भी सुन्दर हो जाता है,उसका मूल्य बढ़ जाता है और यदि थोड़े से दूध को बहुत से जल में डाल दिया जाये तो वो भी अपना मूल्य खो देता है जीवन में कुछ ऐसी ही सत्संग की महिमा है, हम जिनके साथ या प्रभाव में अपना जीवन व्यतीत करते हैं उसकी छाप हमारे मन-बुद्धि पर पड़ती है।

७. प्राणायाम : मेधाशक्ति वर्धक प्रयोग :

विधि : सीधे खड़े हो जायें। मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें। आँखे बंद करके सिर को नीचे की तरफ झुकायें, ठोढ़ी से कंठकूप पर हल्का-सा दबाव पड़े । इसमें गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें।

लाभ : इससे मेधाशक्ति बढ़ती है।

८. वीडियो सत्संग : एकाग्रता में ये मिला दो तो आयेंगे चमत्कारिक परिणाम https://youtu.be/xtnhywwIJcE

९. गृहकार्य : आदर्श विद्यार्थी बनने के लिए आप क्या करेंगे, अपनी बाल संस्कार कॉपी में लिखकर लायेंगे और केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक होनहार छात्र से किसी ने पूछा कि कितने बजे सोते हो ?

बोला : किताब उठा लूं तो ९ बजे और मोबाइल उठा लूं तो २ बजे।

सीख : मोबाइल से नुकसान होता है मोबाइल का कम से कम उपयोग करना चाहिए ।

११. पहेली :

१. दुश्मन का आना बुरा, जाना भला जनाब।
लेकिन क्या है, जिसका आना-जाना दोनों है खराब ॥

(उत्तर : आँखें)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : कैसे करें ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य की

रक्षा ?

(१) जलपान : ग्रीष्म में पानी भरपूर पीना चाहिए । ताँबे के पात्र में रखा हुआ पानी पीने के लिए श्रेष्ठ होता है परंतु ताँबा अति उष्ण-तीक्ष्ण गुणवाला होने से ग्रीष्म व शरद ऋतु में इसके बर्तन का पानी हितकर नहीं है । फ्रिज के पानी में जीवनशक्ति कम होती है । यह वात-पित्त-कफ प्रकोपक होता है । फ्रिज का ठंडा पानी या कोल्ड-ड्रिंक्स पीने से अजीर्ण, मंदाग्नि, अम्लपित्त, बवासीर तथा आमवात जैसी बीमारियाँ होती हैं ।

पानी के लिए मिट्टी के घड़े का उपयोग करना स्वास्थ्यप्रद है । इसका जल शीतल एवं तृप्तिदायक होता है । घड़े में देशी घास (गाँडर घास), गुलाब अथवा मोगरे की पंखुड़ियाँ, थोड़ा भीमसेनी कपूर अथवा शुद्ध सफेद चंदन डाल दें । इस पानी के उपयोग से शरीर की उष्णता एवं क्षारीयता (तीखा व खारापन एवं रुक्षता की अधिकता) दूर होकर शीतलता व बल की प्राप्ति होती है ।

(२) विहार : ग्रीष्म ऋतु में प्रातः भ्रमण विशेष लाभदायी है । सम्भव हो तो सुबह अथवा दोपहर के समय मस्तक पर

चंदन या मुलतानी मिट्टी लगा सकते हैं दोपहर की धूप में न घूमें । अधिक तंग, पसीना न सोखनेवाला व कृत्रिम वस्त्र न पहनें । हल्के, ढीले, पतले तथा सूती वस्त्रों का उपयोग करें । रात को चन्द्रमा की शीतलताप्रदायक चाँदनी में सोयें ।

अधिक परिश्रम व व्यायाम न करें । अन्य ऋतुओं में दिन में सोना निषिद्ध माना गया है परंतु गर्मियों में दिन में थोड़ी देर नींद लेने से बल की रक्षा होती है ।

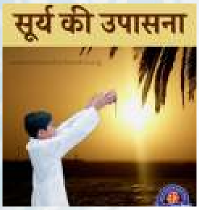
धूप में से आने के तुरंत बाद स्नान करना या सिर पर पानी डालना अथवा जलाशय आदि में डुबकी लगाना हानिकारक है । थोड़ा रुक के, पसीना सूख जाने के बाद और शरीर का तापमान सामान्य होने पर स्नान करें ।

नींद गहरी व पर्याप्त मात्रा में लें । इस हेतु रात्रि को जल्दी (९ बजे) सोयें । जिन्हें नींद ठीक से न आती हो वे सोने के आधा-पौना घंटे पहले १५०-२०० मि.ली. दूध मिश्री मिलाकर ले सकते हैं ।

- ऋषि प्रसाद, मई २०१९

१३. संस्कृति सुवास : सूर्य का पूजन और अर्घ्य क्यों ?

सूर्य को अर्घ्य देने से हमें स्वतः सूर्यकिरणयुक्त जल-



चिकित्सा का फायदा मिलता है । बौद्धिक शक्ति में चमत्कारिक लाभ होता है । ओज-तेज में वृद्धि होती है । मनुष्य के लिए सभी प्रकार से कल्याणकारी हमारे ऋषियों की यह खोज एक वैज्ञानिक उपचार भी सिद्ध हुई है । उनके अनुसार सूर्य को जल-अर्घ्य देने व सूर्य को जल की धार में से देखने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है ।

सूर्य-अर्घ्य किस प्रकार देना चाहिए ?

सूर्य-अर्घ्य की विधि व उसके वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विवेचन पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत में आता है : "दोनों हाथ ऊपर करके अर्घ्य इस ढंग से दो कि जलधारा को पार करती हुई सूर्यकिरणें हमारे सिर से पैरों तक पूरे शरीर पर पड़े । सूर्य की परावर्तित किरणों का आपके आज्ञाचक्र (पीनियल ग्रंथि) पर असर पड़ेगा । आपकी भावना का आपके मन पर असर पड़ेगा ।

सूर्य की जो किरणें आती हैं वे सप्तरंगों के सूक्ष्मतम इन्द्रधनुष की तरंगें बन जाती हैं, इससे धारणाशक्ति से

लेकर सप्तकेन्द्रों तक मदद मिलेगी । आपके आरोग्य की तो रक्षा बाहर से होती ही है और आपके सद्भाव को, आत्मभाव को उभारने का अवसर भी एक पानी के लोटे से आपको मिलता है । उस समय नाभि को सूर्य की किरणें छुएँ तो और अच्छा है । नाभि से आधा सेंटीमीटर ऊपर सौर्य-केन्द्र है, जो सूर्य की ऊर्जा लेकर तुम्हारे सारे शरीर को स्वस्थ रखने में बड़ी मदद करता है ।''

विज्ञान ने माना सूर्योपासना का महत्व

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है कि ''यूनानी लोगों ने सूर्य-पूजा के वैदिक ज्ञान के आधार पर विकसित की थी । कई पाश्चात्य डॉक्टर सूर्य-चिकित्सा से अब लाभ लेने के लिए तत्पर हुए हैं ।

डॉ. सोले कहते हैं : ''सूर्य में जितनी रोगनाशक है उतनी संसार की किसी अन्य चीज में नहीं है । कैंसर, नासूर , भगंदर आदि दुःसाध्य रोग,जो बिजली या रेडियम के प्रयोग से भी ठीक नहीं किये जा सकते, वे सूर्य किरणों के प्रयोग से दूर हो गये ।''

डॉ. एलियर के चिकित्सालय में जिनका ऑपरेशन के बिना इलाज न हो सके ऐसे रोगियों का सूर्य किरणों के द्वारा सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है।

डॉ. हरनिच कहते हैं : ‘‘टी.बी. के रोगियों के लिए सूर्य-चिकित्सा से बढ़कर और कोई औषधि नहीं है।’’

१४. खेल : खेल खेल में योगासन-प्राणायाम

इस खेल में सभी बच्चे लाइन से खड़े रहेंगे फिर केन्द्र शिक्षक को बोलना है ‘बोलो बच्चों शरीर की लम्बाई कैसे बढ़ाओगे, तब सभी बच्चे ताड़ासन करेंगे। (ऐसे- बोलो बच्चों बुद्धि कैसे बढ़ाओगे- भ्रामरी प्राणायाम, मन शांत कैसे करोगे- त्राटक, स्वस्थ कैसे रहोगे- प्राणायाम, भोजन कैसे पचाओगे- वज्रासन आदि ऐसे बोलते जायेंगे बच्चे योगासन-प्राणायाम करते जायेंगे। इस प्रकार जो बच्चा सही करेगा वह विजेता और जो सही नहीं करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा।(बच्चे भोजन करके आये हो तो यह खेल न खिलायें।)

१५. सत्र का समापन

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

भावना करें) आरती करने को कहें।

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।

॥ 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. प्राणवान पंक्ति :

पानी पीटने से परिणाम,
कुछ नहीं निकलता।
भाग्य-भरोसे बैठने से,
हर काम नहीं बनता।
जिनके पास हो बापू का ज्ञान
औ' पुरुषार्थ की मशाल,
उनके भाग्य का सूरज
कभी नहीं ढलता...
कभी नहीं ढलता ॥

३. सुविचार : 'जो विद्या का भूखा है सो विद्यार्थी। विद्या अर्थात्

जानने योग्य ज्ञान। जानने के योग्य तो आत्मा ही है। इसलिए विद्या का अर्थ हुआ आत्मविद्या।''

- ऋषि प्रसाद मार्च, २०२०

४. आओ सुनें कहानी :

आओं खेलें आत्मसंतोष देनेवाला खेल !

एक बालक अकेला-अकेला रहता था। एक बार उसके मित्रों ने पूछा : ''मित्र ! तुम अकेले क्यों रहते हो ? हमारे जैसा खेल खेलना तुम्हें क्यों पसंद नहीं है ?''

उस बालक ने कहा :''ऐसा कुछ नहीं है। चलो, मैं आप सबको एक नया खेल सिखाता हूँ, जिसका आनंद कुछ निराला ही है। तुम सब तैयार हो ?''

सभी ने उत्साहपूर्वक कहा : ''हाँ-हाँ, बताओ तो सही !''

''हर रोज हम सबको जो जेब खर्च के थोड़े पैसे मिलते हैं, उनमें से सप्ताह में एक दिन के जेबखर्ची के पैसे बचायेंगे। उन्हीं पैसों से आटा खरीदेंगे और रोटियाँ बना के अपंगों, गरीबों को ईश्वरीय भाव से भोजन करायेंगे।''

सबको यह बात अच्छी लगी। बच्चों ने जो तय किया था

वैसा ही किया। ‘दीनबंधु ! दीनानथ !! मेरी जीवन की डोरी तेरे हाथ।’ भजन गाते-गाते बच्चे भोजन बाँटने लगे। भोजन मिलते ही गरीबों के चेहरों पर खुशी छा गयी और उनकी भूख की तृप्ति होने के साथ-साथ बच्चों के हृदय में ईश्वरीय आनंद का झरना फूटने लगा।

सभी ने कहा : ‘‘मित्र ! आपस में खेल खेलने से मजा तो आता है लेकिन इस प्रकार का मजा, आनंद तो कुछ और ही है। बहुत अद्भुत है ! हम मान गये कि दीन-दुःखियों की सेवा करना भी ईश्वर की महान पूजा है।’

दरिद्रनारायणों की सेवा हेतु मित्रों को प्रेरित करनेवाले वे नौनिहाल आगे चलकर अपने सद्गुरु के कृपा से ‘साधु वासवानी’ नाम से प्रसिद्ध संत हुए।

जिसके जीवन में बचपन से ही परदुःखकातरता, परोपकारिता, उद्योगिता, उपयोगिता, सहयोगिता आदि सद्गुण होते हैं ऐसे बच्चे बड़े होकर महानता की ऊँचाइयों को छूते हैं।

ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०

* प्रश्नोत्तरी : १. बालक ने नया खेल क्या बताया ?

२. सभी मित्रों ने गरीबों को भोजन करवाकर उत्साहपूर्वक क्या कहा ?

३. सेवा हेतु प्रेरित करनेवाले वह बालक आगे चलकर कौन से संत के नाम से प्रसिद्ध हुआ ?

४. कैसे बच्चे महानता की ऊँचाईयों को छूता है ?

५.भजन : हम बालक है तो क्या हुआ...

https://youtu.be/FJsPk3B9ziA

६. गतिविधि : श्री आशारामायण की पंक्तियों पर अंताक्षरी केन्द्रशिक्षक केन्द्र में करवायें।

एक पंक्ति एक बच्चा गाये, अगली पंक्ति दूसरा बच्चा गाये। इस प्रकार से जिसको नहीं आता हो वो पत्रिका से देखकर भी गा सकता है।

७. योगासन : उष्ट्रासन

इस आसन में शरीर का आकार ऊँट की तरह बनने से इसे 'उष्ट्रासन' कहते हैं।

विधि : वज्रासन में बैठें, घुटने के बल खड़े

हो जायें। घुटने से कमर तक का भाग सीधा रखें व पीठ की ओर मोड़कर हाथों से पैरों की एड़ियाँ पकड़ लें। अब सिर को पीछे झुका दें। (श्वास सामान्य, दृष्टि जमीन पर व ध्यान विशुद्धाख्य चक्र (कंठस्थान में हो।) आसन छोड़ते समय हाथों को एड़ियों से हटाते हुए सावधानी पूर्वक वज्रासन में बैठें व सिर को सीधा करें।

८. वीडियो सत्संग : गुरुदेव की आज्ञा में रहना सबसे बड़ी सेवा है
https://youtu.be/o2Fz_BBkG28

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार की कॉपी में ''उपयोगी, उद्योगी और सहयोगी अपने जीवन में कैसे बनेंगे'' इस पर अपने विचार लिखकर लायेंगे और अपने बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर बतायेंगे।

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 का कहा था और तुम तो डाली तोड़ लाये।''

राजू : ''पिताजी ! वहाँ लिखा था फूल तोड़ना मना है,

इसलिए मैं डाली तोड़ लाया।

११. पहेली :

तुम न बुलाओ मैं आ जाऊंगी, न भाड़ा न किराया दूंगी।
घर के हर कमरे में रहूंगी, पकड़ने मुझको तुम न पाओगे।
मेरे बिना तुम नहीं रह पाओगे, बताओ मैं कौन हूँ ?

(उत्तरः हवा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य-प्रसाद

ग्रीष्म ऋतु में खान-पान सुपाच्य हो, भोजन थोड़ा कम और जलीय पदार्थों का सेवन तुलनात्मक रुप से अधिक हो। रात्रि को जल्दी शयन करें। तालाब में, नदी में या शीतल जल से स्नान करें। इन दिनों में यथोचित्त रुप से खुली हवा का सेवन करना चाहिए।

मीठे आम वायु व पित्त शामक तथा वीर्य व तेज वर्धक होते हैं। जिस ऋतु में गर्मी होती है और हमारा जलीय अंश सूर्य देवता सोख लेते हैं उसी ऋतु में सृष्टिकर्ता आम भी बना देता है जिससे पुष्टि आये। फालसे और शहतूत भी इसी ऋतु में बन जाते हैं। कैसा ख्याल किया है परमात्मदेव ने कि स्वास्थ्य बढ़िया रहे हमारे बच्चों का, सो उसी अनुरुप

फल-फूल आदि दिये !   ऋषि प्रसाद, मई २०२१

१३. संस्कृति सुवास :

जगन्नाथ यात्रा...

इस रथयात्रा में भगवान जगन्नाथ, उनके बड़े भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा का रथ भी निकाला जाता है। इन रथों को नंदीघोष, तलाध्वजा और देवादालना भी कहा जाता है। तीनों के रथ अलग-अलग होते हैं और भारी भीड़ द्वारा ढोल, नगाड़ों, तुरही और शंखध्वनि के साथ रथों को खींचा जाता है।

ज्येष्ठ पूर्णिमा पर जगन्नाथ जी, बलभद्र जी और सुभद्रा जी को १०८ घड़े के जल से स्नान कराया जाता है। जिस कुएं के पानी से स्नान कराया जाता है, वह पूरे साल में सिर्फ एक बार ही खुलता है।

भगवान जगन्नाथ के रथ में कुल १६ पहिये होते हैं, प्रतिवर्ष वसंतपंचमी के दिन से रथ निर्माण के लिए काष्ठसंग्रह का पवित्र कार्य आरंभ होता है। जिस प्रकार पंचतत्त्वों से मानव-शरीर का निर्माण हुआ है ठीक उसी प्रकार काष्ठ,

धातु, रंग, परिधान तथा सजावट आदि की समाग्रियों से रथों का पूर्णरुपेण निर्माण होता है।

पौराणिक मान्यता के आधार पर रथ-यात्रा के क्रम में रथ मानव-शरीर होता है। रथ मानव-आत्मा होती है। सारथी बुद्धि होती है। लगाम-मानव-मन होता है तथा रथ के घोड़े मानव-इंद्रियाँ होती है।

इन रथों की ऊंचाई ४३ से ४५ फीट तक की होती है और इनमें १२ से १६ चक्कों का इस्तेमाल होता है। रथ की ऊंचाई के कारण इसे गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में सबसे बड़ी रथ यात्रा के उपाधि से शामिल किया है।

१४. खेल : किसने पहले भरा गिलास ?

इस खेल में जमीन पर कुछ-कुछ दूरी पर दो लाइन पर खाली गिलास रखना है। सबसे पहले के २ गिलासों में पानी भरा हुआ होना चाहिए। भरे हुए गिलासों के सामने दो बच्चे खड़े रहेंगे। उन दोनों बच्चों को अपनी पंक्ति में रखे हुए भरे हुए गिलास को खाली गिलास में डालते हुए भरना है। इस प्रकार एक गिलास को खाली करना है दूसरे को भरना है।

जो बच्चा बिना पानी गिराये पहले गिलास से अंतिम गिलास को भरेगा, वो बच्चा विजेता होगा।

१५. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

।। चौथा सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. प्रेरक पंक्तियाँ :

रहते हैं जो सतत गतिशील
मधुर फल वे पाते,
आये बाधा चाहे कितनी भी
कभी नहीं घबराते ।
संयम, साहस, सदाचार का
मार्ग सदा अपनाते,
सदा रहे गतिमान सूर्य-सा
वे प्रकाश फैलाते ।।

३. सुविचार : जिसका स्वभाव बढ़िया है उसकी बात

तो देवता भी मानते हैं, दैत्य भी मानते हैं और मनुष्य भी मानते हैं ।

४. आओ सुनें कहानी :

जिसे दुनिया ने ठुकराया उसे संत ने अपनाया

श्रीराम नवमी महोत्सव के अवसर पर कुछ बच्चे उत्सव मना रहे थे । इतने में एक व्यक्ति वहाँ आया, जिसे लोग पागल समझते थे । 'देखो, पागल आया, पागल आया... ।' कहकर बच्चे उसका मखौल उड़ाने लगे । लेकिन उन्हीं लड़कों में एक शांति नामक लड़का उन सबसे दूर भगवन्नाम का कीर्तन करता रहा । वह पागल व्यक्ति भी उसके स्वर में स्वर मिला के कीर्तन करने लगा । अब दूसरे सभी लड़के शांति को 'पागल की दुम' कहकर उसका मखौल उड़ाने लगे । उस पागल कहलानेवाले व्यक्ति ने शांति पर प्रेमभरी दृष्टि डाली और "तुम्हें मैं मिठाई दूँगा ।" कहकर वहाँ से चल दिया ।

शांति ईश्वर-अराधना में ही लगा रहता । ऐहिक विद्या में उसकी कोई रुचि न थी । इसी कारण उसे विद्यालय और

घर में बहुत मार पड़ती थी परंतु वह इतना शांत और सहनशील था कि वह मुँह से कभी 'उफ' तक नहीं निकालता, केवल भगवन्नाम जपता रहता । स्थिति यह बनी कि वह परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो गया, जिससे घर में उसे खूब मार पड़ी ।

एक दिन वह चुपचाप घर से निकला और जंगल में एक तालाब के किनारे बैठ के भगवान को रो-रोकर पुकारने लगा ।

किंकर्तव्यविमूढ़ (कर्तव्य का निर्णय करने में असमर्थ) होकर वह तालाब में कूदने को ही था कि इतने में वही व्यक्ति, जिसे लोग पागल कहते थे, आया और उसे रोककर बोला : ''मेरे प्यारे बच्चे ! तुम किसी बात की चिंता न करो, मैं तुम्हें एक ऐसी चीज दूँगा जिससे बढ़ के संसार में कोई मधुर वस्तु नहीं है ।''

वास्तव में वे पागल नहीं बल्कि एक संत कवि थे । उन्होंने बालक की जीभ पर संकल्प करते हुए मंत्र लिखा और उसी दिन से वह व्याकरण, साहित्य आदि लौकिक विद्या में पारंगत हो गया, साथ ही आध्यात्मिक विद्या पाने

के मार्ग पर तीव्रता से अग्रसर होने लगा ।

बालक शांति में कवित्व-शक्ति का विकास हुआ और वह भगवद्भक्ति, भगवत्प्रेम से सराबोर ऐसे-ऐसे पद लिखने लगा कि उन्हें पढ़ने-सुननेवाले लोग भी आनंद से झूमने लगते ।

एक दिन जब शांति मदुरै के मीनाक्षी देवी मंदिर में स्वरचित पदों को गा के वंदना कर रहा था उस समय संत ने प्रकट होकर कहा : "बेटा ! इस सारे विश्व को भगवान का मंदिर समझो । वही एक परमात्मा सभी प्राणियों में बस रहा है । अपने हृदय-मंदिर में उसीका चिंतन करो ।"

शांति को परमात्म-तत्त्व का उपदेश देकर भावनात्मक भक्ति से आत्मज्ञान की ओर मोड़ते हुए संत अंर्तधान हो गये ।

'तुम्हें मैं मिठाई दूँगा ।' संत के इस वचन का गूढ़ सांकेतिक अर्थ शांति को अब समझ में आया कि अपना मधुमय आत्मा-परमात्मा ही वह परम मिठाई है । शांति अपने सद्गुरु से प्राप्त मंत्र को श्रद्धापूर्वक जपते व आत्मविचार करते हुए परम शांति पाने में लग गये ।

भगवद्-आश्रय, संतों के शुभ संकल्प और गुरुमंत्र-

जप में वह सामर्थ्य है कि हताश-निराश, दुनिया से ठुकराया हुआ अयोग्य व्यक्ति भी लौकिक विद्या के उच्चतम शिखरों पर पहुँच सकता है और आत्मविद्या प्राप्त कर शाश्वत सुख, शांति, परमानंद व जीते-जी मुक्ति का अधिकारी भी बन सकता है।

-ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०२०

✻ प्रश्नोत्तरी : १. बालक शांति क्या कर रहे थे जब दूसरे बच्चे खेलने में मस्त थे ?

२. संत कवि ने बालक के जीभ पर क्या लिखा और उसी दिन से क्या होने लगा ?

३. बालक शांति में किस शक्ति का विकास हुआ ?

५. कीर्तन : पुरुषसूक्त पाठ ......

https://youtu.be/jJpmtXgILyM

६. गतिविधि :

शिक्षक : (बच्चों को माचिस दिखाते हुए बोलना है) कि एक माचिस की तीली किससे बनती है ?

बच्चे : ''पेड़ की लकड़ी से ।''

शिक्षक : ''फिर पूछे कि एक पेड़ से कितनी माचिस की तीली बनाई जा सकती है ।''

बच्चें : ‘‘लाखों ’’

शिक्षक : ‘‘अब यही माचिस की तीली से कितने पेड़ जल सकते है ?

बच्चे : ‘‘लाखों अथवा काफी संख्या में जला सकते है ।’’

शिक्षक : ङ्ग‘इससे आप क्या अर्थ लगा सकते है ?’’

उत्तर : ‘‘जिस प्रकार एक माचिस की तीली से लाखों पेड़ जलकर खाक हो सकते हैं । ठीक उसी प्रकार एक नकारात्मक विचार आपके कई सकारात्मक विचारों को भस्म कर सकता है । अतः सत्संग सुनकर अपने विचारों को सदैव सकरात्मक रखें ।

७. योगासन : चक्रासन

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

ध्यान - मणिपुर चक्र में, श्वास- दीर्घ स्वाभाविक।

विधि : भूमि पर बीछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें , घुटनों को मोड़कर ऊपर उठायें, पैर के तलवे जमीन से लगे रहे दोनों पैरों के बीच करीब डेढ़ फुट का अंतर रहे । दोनों हाथ मस्तक की ओर उठाकर पीछे की

ओर ले जाकर दोनों हथेलियों को जमीन पर जमायें। दोनों हथेलियों के बीच भी डेढ़ फुट का अंतर रखें अब दोंनों हाथों व पैरों के बल से पूरे शरीर को कमर से ऊपर उठायें, हाथों को धीरे-धीरे पैरों की ओर ले जाकर सम्पूर्ण शरीर का आकार वृत्त या चक्र जैसा बनायें। आँखें बंद रखें श्वास सी गति स्वाभाविक चलने दें। चित्त वृत्ति मणिपुर चक्र (नाभि केन्द्र) में स्थिर करें, आँखें खुली भी रख सकते हैं। एक से पाँच मिनट अभ्यास बढ़ा सकते हैं।

लाभ : मेरुदण्ड तथा समस्त नाड़ियों का शुद्धिकरण होकर यौगिक चक्र जागृत होता है। लकवा तथा शरीर की कमजोरियाँ दूर होती है। मस्तक, गर्दन, पीठ, पेट,कमर, हाथ-पैर, घुटने आदि सब अंग मजबूत बनते हैं। संधि स्थानों में दर्द नहीं होती है, शरीर फुर्तीला व तेजस्वी बनता है, विकारी विचार नष्ट होता है। स्वप्नदोष की बीमारी अलविदा होती है। बूढ़ापे में कमर झुकती नहीं है, शरीर सीधा तना हुआ रहता है।

८. वीडियो सत्संग : देवशयनी एकादशी से शुरु अपना मंगल चाहनेवाले क्या करें इस चर्तुमास में ?

https://youtu.be/2ChYJtOyDNg

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार

की नोटबुक में चर्तुमास का माहात्म्य लिखकर लाना है और बाल संस्कार केन्द्र में सभी बच्चों व केन्द्रशिक्षक के सामने चतुर्मास में कोई न कोई नियम का संकल्प लेंगे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : ''ऐसी कौन-सी चीज है जिसे हम न देख सकते हैं, न महसूस कर सकते हैं, फिर भी उसके बिना जी नहीं सकते ?

बंटी : ''हवा''

शिक्षक : ''बहुत अच्छे''

मोनू : ''नहीं टीचर, इसके अलावा भी कुछ है ।''

शिक्षक : ''अच्छा तो तुम ही बता दो वह क्या है ?'

मोनू : ''इंटरनेट कनेक्शन।''

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

१०. पहेली :

किसके चार पांव है, लेकिन वह चल नहीं सकता

(उत्तर : मेज)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

आरोग्य, बुद्धि व स्मरणशक्ति बढ़ाने की युक्ति

सुबह-सुबह बच्चों को चाय कभी नहीं देना। डबल रोटी, टोस्ट-वोस्ट, बिस्कुट-विस्कुट के चक्कर में मत पड़ना। सुबह-सुबह बच्चों को अगर खिलाना चाहते हो तो सेब खिलाओ, जिससे दिल-दिमाग को शक्ति मिलती है। उसके आधा-एक घंटे पहले तुलसी के ५-७ पत्ते खिलाकर एक गिलास पानी पिलाओ। उस पानी में भी अमृत का गुण आ जाय इसकी एक युक्ति है। वह युक्ति योगी लोग अपने खास शिष्यों को ही बताते हैं। हम आपको बता देते हैं। पानी पीते समय दायाँ नथुना बंद करके बायें नथुने से श्वास चलाकर पानी पियोगे तो वह पानी तुम्हारे आरोग्य और बुद्धि में बड़ी मदद करेगा और स्मरणशक्ति बढ़ाने में भी मदद करेगा।

ऋषि प्रसाद, मई २०२१

१३. संस्कृति सुवास :

एकादशी को चावल खाना वर्जित क्यों ?

पूज्य बापूजी एकादशी के बारे में एक वैज्ञानिक रहस्य बताते हुए कहते हैं : ''संत डोंगरेजी महाराज बोलते थे कि एकादशी के दिन चावल नहीं खाना चाहिए। जो खाता है, समझो वह एक-एक चावल का दाना खाते समय एक-एक कीड़ा खाने का पाप करता है। संत की वाणी में हमारी मति-गति नहीं हो तब भी कुछ सच्चाई तो होगी। मेरे मन में हुआ कि 'इस प्रकार कैसे हानि होती होगी ? क्या होता होगा ?'

तो शास्त्रों से इस संशय का समाधान मेरे को मिला कि प्रतिपदा से लेकर अष्टमी तक वातावरण में से, हमारे शरीर में से जलीय अंश का शोषण होता है, भूख ज्यादा लगती है और अष्टमी से लेकर पूनम या अमावस्या तक जलीय अंश शरीर में बढ़ता है, भूख कम होने लगती है। चावल पैदा होने और चावल बनाने में खूब पानी लगता है। चावल खाने के बाद भी जलीय अंश ज्यादा उपयोग में आता है। जल के मध्यम भाग से रक्त एवं सूक्ष्म भाग से प्राण बनता है। सभी जल तथा जलीय पदार्थों पर चन्द्रमा

का अधिक प्रभाव पड़ने से रक्त व प्राण की गति पर भी चन्द्रमा की गति का बहुत प्रभाव पड़ता है। अतः यदि एकादशी को जलीय अंश की अधिकतावाले पदार्थ जैस चावल आदि खायेंगे तो चन्द्रमा के कुप्रभाव से हमार स्वास्थ्य और सुव्यवस्था पर कुप्रभाव पड़ता है। जैसे कीड़ मरे या कुछ अशुद्ध खाया तो मन विक्षिप्त होता है, ऐसे ही एकादशी के दिन चावल खाने से भी मन का विक्षेप बढ़ता है। तो अब यह वैज्ञानिक समाधान मिला कि अष्टमी के बाद जलीय अंश आंदोलित होता है और इतना आंदोलित होता है कि आप समुद्र के नजदीक डेढ़-दो सौ किलोमीटर तक के क्षेत्र के पेड़-पौधों को अगर उन दिनों में काटते हा तो उनको रोग लग जाता है।

अभी विज्ञानी बोलते हैं कि मनुष्य को हफ्ते में एक बार लंघन करना (उपवास रखना) चाहिए लेकिन भारतीय संस्कृति कहती है : लाचारी का नाम लंघन नहीं... भगवान की प्रीति हो और उपवास भी हो। 'उप' माने समीप और 'वास' माने रहना-एकादशी व्रत के द्वारा भगवद्-भक्ति, भगवद्-ध्यान, भगवद्-ज्ञान, भगवद्-स्मृति के नजदीक आन

का भारतीय संस्कृति ने अवसर बना लिया।

उपवास कैसे खोलें ?

''आप जब एकादशी का व्रत खोलें तो हल्का-फुल्का नाश्ता या हल्का-फुल्का भोजन चबा-चबा के करें। एकदम खाली पेट हो गये तो ठाँस के नहीं खाना चाहिए और फला से पेट नहीं भरना चाहिए अन्यथा कफ बन जायेगा। मूँग, चना,मुरमुरा आदि उपवास खोलते हैं वे अजीर्ण की बीमारी को बुलायेंगे। एकदम गाड़ी बंद हुई और फिर चालू करके गेयर टॉप में डाल दिया तो डबुक-डबुक... करके बंद जायेगी।'' ऋषि प्रसाद, जून २०२१

१३. खेल : छू कर बताओ, मैं कौन हूँ...

एक थैले में कुछ सामान रखेंगे जैसे : माला, हाथ घड़ी, पायल, फल, ईंट, पानी बोतल, माचिस, दीपक, शंख, कलर पॉकेट डायरी आदि। अब बच्चें के आँखों में पट्टी बंधी हा बॉक्स, कंघी, हेयर बैंड, अंगूठी, बच्चों का खिलौना, गेंद, स्केल, दुपट्टा, चश्मा, चम्मच, घंटी, कप, छड़ी, रबड़,

और थैले से सामान निकालकर वस्तुओं को पहचानना है और उस वस्तु का नाम बताना है ।

१४. सत्र का समापन

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

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

आपके जीवन में जब दुःख आये तो विश्लेषण करो, सुख हुआ तो विश्लेषण करो और भोग मिला तो विश्लेषण करो, भोग का नाश हुआ तो विश्लेषण करो कि 'आखिर किसका कुछ सदा के लिए टिका है ?' दुःख या सुख आये तो विचार करो कि 'क्यों आया ?' कितने दिन टिकता है, देखो। सावधान होकर दुःख के द्रष्टा बनोगे तो दुःख तुम्हे दुःख का भोक्ता नहीं बनायेगा। ऐसे ही सावधान होकर सुख को भी देखो कि 'आखिर कब तक ?' आकर्षित हुए, वस्तु मिली, आखिर क्या ?

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