बाल संस्कार केन्द्र
पाठ्यक्रम
मार्च- २०२३

दृष्टिं ब्रह्ममयीं कृत्वा पश्यमेवमिदं जगत् ।

अपनी दृष्टि को शुभ बनायें । कहीं भी बुराई न देखें । सर्वत्र मंगलमय दृष्टि रखे बिना मन में शांति नहीं रहेगी । जगत आपके लिए कल्याणकारी ही है । सुख-दुःख के सभी प्रसंग आपकी गढ़ाई करने के लिए हैं । सभी शुभ और पवित्र हैं । सृष्टि को मंगलमय दृष्टि से देखेंगे तो आपकी जय होगी ।

* 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 : होली का त्यौहार छोटेपन-बड़ेपन की ग्रंथियों को हटाकर छोटे और बड़े की गहराई में जो सत्-चित्-आनंदस्वरुप है, उसके उल्लास को, ज्ञान को, माधुर्य को जगाने का उत्सव है। यह उत्सव मानवीय संकीर्णताएँ और मानवीय अहं को घुल जाने का सुंदर अवसर प्रदान करता है।

३. आओ सुनें कहानी :

भक्त प्रह्लाद की याद दिलाता : होली का पर्व (होली ६ मार्च)

सत्य एवं दृढ़ निष्ठा के प्रतिरुप भक्त प्रह्लाद की विजय और हिरण्यकशिपु की आसुरी वृत्ति

तथा कपटरूपी होलिका की पराजय का पर्व है-होली। यह पर्व मानव को विघ्न-बाधाओं के बीच भी प्रह्लाद की तरह भगवन्निष्ठा टिकाये रखकर संसार से पार होने का संदेश देता है।

जो भक्त परब्रह्म परमात्मा में दृढ़ निष्ठावान हैं, उनके आगे प्रकृति अपना नियम बदल लेती है। अग्नि उन्हें जला नहीं सकती, पानी उन्हें डुबा नहीं सकता, हिंसक पशु उनके मित्र बन जाते हैं। समस्त प्रकृति उनकी दासी बन जाती है, उनके अनुकूल बन जाती है। इसकी याद दिलानेवाले यह होली का पवित्र दिन हैं। होली मात्र कंडे-लकड़ी के ढेर को जलाने का त्यौहार नहीं है बल्कि इसके साथ-साथ चित्त की दुर्बलता दूर करने का और मन की मलिन वासनाओं को जलाने का भी पवित्र दिन है। आज के दिन से विलासी वासनाओं का त्याग करके परमात्म-प्रेम, इष्टनिष्ठा, सहानुभूति, निर्भयता, स्वधर्मपालन, करुणा, दया, अहिंसा आदि दैवी गुणों का अपने जीवन में विकास करना चाहिए।

होलिकोत्सव के अवसर पर प्रह्लाद की याद आ ही जाती है। जो विघ्न-बाधा, रोग-शोक, भय और दुःख में

भी अपने चित्त के आनंद में अपने चित्त को आह्लादित रखे, उसका नाम है-प्रह्लाद ।

प्रह्लाद को तमाम यातनाएँ सहनी पड़ीं पर उसने भगवद्भक्ति न छोड़ी । भगवान सर्वत्र अणु-अणु में व्याप रहे हैं, यह उनकी दृढ़ निष्ठा डिगी नहीं । एक दिन हिरण्यकशिपु ने प्रह्लाद को बुलाकर कहा : ''तू कहता है कि परमात्मा, भगवान सर्वत्र है तो मुझे तेरे भगवान का परिचय दे ।''

प्रह्लाद : ''मैं परिचय क्या दूँ ? मेरा परमेश्वर सर्वत्र है । जैसे लकड़ी में अग्नि व्याप रही है, तिलों में तेल व्याप रहा है, दूध में सफेदी व्याप रही है ऐसे ही सारे विश्व में विश्वंभर व्याप रहा है । जिसकी स्मृति दृढ़ निष्ठा सहित होती है, विश्वंभर उसकी रक्षा करता है । सारे प्राणियों का पोषक वह परमात्मा ही है । जो समस्त नर-नारियों में निवास करता है, उसीका नाम नारायण है । पिताजी ! आप भी उसी नारायण की शरण में जाइये ।''

''छोटा मुँह और बड़ी बात ! कहाँ है तेरा नारायण ? तेरा नारायण सबमें है तो क्या इस तपे हुए खंभे में भी

है ?''

''हाँ, पिताजी !''

''अच्छा, इस आग से तपे हुए खंभे में भी तेरा नारायण व्याप्त है !''

''पिताजी ! अग्नि में नारायण की सत्ता न हो तो उसमें दाहक शक्ति भी नहीं हो सकती । पानी में उसकी चेतना न हो तो उसमें स्वाद या रस नहीं आ सकता । धरती में उसकी चेतना न हो तो बीज नहीं उग सकते । सूर्य में उसकी चेतना न हो तो वह शीतलता नहीं दे सकता ।

पिताजी ! माँ के शरीर में उसकी चेतना न हो तो वह वात्सल्य कहाँ से लायेगी ? बालक में भी उसकी चेतना न हो तो वह माँ को कैसे पहचानेगा ? जो चैतन्य है वह ज्ञानस्वरुप है और वही सर्वत्र है ।''

''चुप रह । मुझे उपदेश मत दे । तेरा नारायण सबमें है तो इस तपे हुए खंभे का आलिंगन कर । अगर वह इसमें है तो तेरी रक्षा करे ।''

प्रह्लाद ने पूर्वजन्म में तपस्या की हुई थी और गर्भावस्था में नारदजी का सत्संग सुना हुआ था । भगवान के प्रति

उसकी निष्ठा पराकाष्ठा पर पहुँच चुकी थी। प्रह्लाद ने जैसे ही खंभे का दृढ़ विश्वास से आलिंगन किया, खँभा टूट गया और भगवान नृसिंह अवतरित हो गये।

नृसिंह अर्थात् आधा रुप मानव का और आधा सिंह का। भगवान को हिरण्यकशिपु को मारने के लिए नृसिंहरुप लेना पड़ा क्योंकि हिरण्यकशिपु ने तपस्या करके ब्रह्माजी से वरदान ले लिया था कि 'मैं न तो मनुष्य से मरुँ, न पशु से, न देव से मरुँ, न दानव से, न ऊपर मरुँ न नीचे, न घर के अंदर मरु न बाहर, न अस्त्र से मरुँ न शस्त्र से।'

भगवान नृसिंह ने हिरण्यकशिपु से कहा : "तेरे सारे वरदान सुरक्षित होते हुए भी तेरी मृत्यु अवश्यंभावी है। अब मैं तुझे स्वधाम भेजता हूँ।"

भगवान ने संध्या के समय भक्तराज प्रह्लाद को सतानेवाले हिरण्यकशिपु को द्वार की चौखट पर अपनी गोद में बिठाया और अपने तीक्ष्ण नखों से उसका वध कर दिया। फिर भी भगवान का क्रोध शांत न हुआ।

कुपित नृसिंह भगवान को शांत करने के लिए देवताओं ने उनकी स्तुति की। किंतु देवताओं की स्तुति से भी

आवेशावतार नृसिंह भगवान संतुष्ट नहीं हुए। तब देवताओं ने युक्ति लड़ायी और प्रह्लाद को आगे कर दिया। अपने प्यारे भक्त को देखकर भगवान का आवेश शांत हो गया। उन्होंने प्रह्लाद को अपनी गोद में ले लिया और बहुत स्नेह किया।

जीव ईश्वर को चाहता है तो ईश्वर भी जीव को चाहता है। ऐसा कभी न मानें कि हम किसी के भोग्य हैं। तुम्हारा शरीर भले किसीका सेवक हो किंतु तुम्हारा चैतन्य तो ईश्वरतत्व के आनंद का भोग करनेवाला भोक्ता है। इस बात को उत्तम कोटि के तत्ववेत्ता महापुरुष पूर्णरुप से समझते हैं, जानते हैं।

ऋषि प्रसाद, मार्च २००३

* **प्रश्नोत्तरी :** १. किसकी पराजय का पर्व है 'होली' ?

२. होली के दिन कौन सी दैवीगुणों का विकास करना चाहिए ?

३. हिरण्यकशिपु ने तपस्या करके ब्रह्माजी से क्या वरदान ले लिया था ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

सफलता पाने के लिए विद्यार्थी क्या करें ?

परीक्षा के दिनों में क्या करें -

जब परीक्षा के दिन आयें तो पढ़ने के पहले एक मिनट ध्यान में स्थिर हो जाओ। हाथों के अँगूठे के अग्रभाग के नीचे स्पर्श कराओ व तीनों उँगलियाँ सीधी रखकर (ज्ञानमुद्रा में) दोनों हाथ घुटनों पर रखो। जीभ थोड़ी-सी (आधा सें.मी.) बाहर कर भगवान या सद्गुरु जिनको भी मानते हो, उनके ध्यान में १-२ मिनट बैठ जाओ। बुद्धि के मालिक देव सूर्यनारायण अथवा तो विद्या के दाता भगवान शिवजी, सरस्वती माता, सद्गुरु का सुमिरन कर पढ़ाई शुरु करो। पाठ्यपुस्तक पढ़ी, एक-आधा मिनट शांत हो गये। जो पढ़ा उस पर मन-ही-मन खूब गौर किया, विचार किया। इससे यादशक्ति बढ़ेगी। उस पाठ्यपुस्तक पर, उस विषय पर तुम्हारी बुद्धि को मिल जायेगी खुराक।

परीक्षा में जाते समय क्या करें ?

परीक्षा में जाते समय थोड़ा दही और मिश्री या शक्कर मिलाकर बच्चों के हाथ पर खाने के लिए दें और माथे पर भ्रूमध्य में हो सके तो केसर अथवा हल्दी-चूने का मिश्रण या तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करें।

परीक्षा के क्षणों में...

परीक्षा में वे ही नापास होते हैं जो प्रश्नपत्र देख के 'कठिन है, मेरे को नहीं आयेगा।' ऐसा सोचकर डर जाते हैं । मन को हिम्मत दिलानी चाहिए । प्रश्नों के उत्तर लिखते समय क्या करना चाहिए पता है विद्यार्थियों को ? परीक्षा देते समय पहले प्रश्नपत्र के सारे प्रश्न पढ़ लेने चाहिए। फिर जो आपको सरल लगें उन प्रश्नों के उत्तर लिखना चालू करें। सरल-सरल प्रश्नों के उत्तर लिखने के बाद फिर जो कठिन लगे उन पर जायें और चिंतन करें, कठिन-कठिन कुछ नहीं है। मैंने पढ़ा है जो हमारी पाठ्यपुस्तक में है उसी पर आधारित प्रश्न हैं, कोई बाहर से नहीं हैं। हरि ॐ... हरि ॐ... मैं उद्यम करूँगा..., साहस करूँगा, धीरज का उपयोग करूँगा... ।' ऐसा सोचें। फिर जहाँ तिलक करते हैं वहाँ स्पर्श करके भगवन्नाम का चिंतन किया, 'ॐॐॐॐ विद्यां देहि। ॐॐॐॐ स्मृतिं देहि। ॐॐॐॐ साहसं देहि। ॐॐॐॐ साफल्यं देहि।' ऐसा किया। फिर कठिन का बाप भी हो, अब कठिन नहीं है। ज्ञानमुद्रा में जीभ आधा सें.मी. बाहर निकाल के आधा मिनट शांत हो गये। माँ सरस्वती को याद किया, भगवान शिव को, रामजी को, सद्गुरुदेव को... जिनमें श्रद्धा है उनको याद किया। 'मेरी बुद्धिशक्ति का विकास हो,

मुझसे जरुर कठिन प्रश्न सरल होंगे... ।' ऐसा चिंतन करते हुए एक मिनट शांत हो गये । फिर यही दृढ़ संकल्प दोहरा के उत्तर लिखना चालू कर दो । कठिन क्या, कठिन का बाप भी तुम्हारे आगे सरल व सीधा हो जायेगा और अच्छे अंकों से पास हो जाओगे । करोगे न ?... उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि विकसित हो जायेंगे ।

ऋषि प्रसाद मार्च २०१७

४. भजन : हमरे बापूजी के द्वार बरसे रंग सारे...

https://youtu.be/b-R0pdCok5Q

५. उन्नति की उड़ान :

होली का उत्सव हमें यही पावन संदेश देता है कि हम भी अपने जीवन में आनेवाली विघ्न-बाधाओं का धैर्यपूर्वक सामना करें एवं कैसी भी विकट परिस्थिति हो फिर भी प्रह्लाद की तरह अपनी श्रद्धा तथा आत्मिक- परमार्थिक विश्वास को अडिग बनायें रखें ।

-ऋषि प्रसाद, मार्च २००३

६.साखी :

सच्चे हृदय की प्रार्थना, जब भक्त सच्चा गाये है ।
भक्तवत्सल के कान में, पहुँच झट ही जाय है ॥

७. गतिविधि : होली ज्ञान परीक्षा

१. होली को और किस नाम से जाना जाता है ?

(क) रंगों का त्योहार (ख) रंग पंचमी

(ग) वसंत उत्सव (घ) उपरोक्त सभी

२. किस हिंदू माह में होली पर्व को मनाया जाता है ?

(क) माघ (ख) बैसाख

(ग) फाल्गुन (घ) पौष

३. होली पर्व के पीछे की कहानी किससे संबंधित है ?

(क) राधा और कृष्ण (ख) शिव और पार्वती

(ग) होलिका और प्रह्लाद (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं

४. होली के दिन जिस राक्षसी होलिका का दहन किया जाता है वह पौराणिक कथाओं के अनुसार किस असुर की बहन थी ?

(क) रावण (ख) हिरण्यकश्यप

(ग) वृसभासुर (घ) नरकासुर

५. निम्न में से कौन-सा वृक्ष होली के रंग बनाने में सहायक है ?

(क) गुलमोहर (ख) पलाश

(ग) पंगारा (घ) उपरोक्त सभी

८. वीडियो सत्संग : होली के उत्सव में आपको यह जरूर जानना चाहिए ।

https://youtu.be/8OlvG0xsiZI

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार की कॉपी में प्राकृतिक रंगों से होली खेलने से क्या फायदा होता है और रासायनिक (केमिकल) रंगों से होली खेलने से क्या नुकसान होता है ? लिखकर लायेंगे और अपने केन्द्र में सभी बारी-बारी से पढ़कर सुनायेंगे ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बच्ची अपने पिताजी के दुकान पर बैठती थी ।

एक व्यक्ति ने पूछा : "बेटी तुम्हें कभी चॉकलेट आदि खाने की इच्छा नहीं होती ।"

लड़की : "नहीं, पिताजी ने मना किया है ।"

व्यक्ति : "अच्छा !"

लड़की : "हाँ, इसलिए मैं सभी पैकेट खोलकर थोड़ा-थोड़ा चाट कर पैकेट वापिस बंद कर देती हूँ ।"

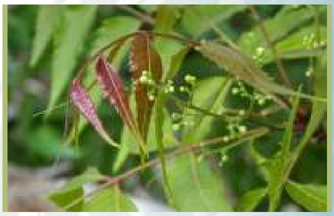
सीख : हमें कभी भी सही बातों का उल्टा अर्थ नहीं लगाना चाहिए ।

११. पहेली :

ऐसा बाल भक्त जिसने, प्रभु को सच्चे हृदय से पुकारा ।
खंभे में नृसिंह के रुप में, प्रकट कर दिखाया ।।
बोलो बच्चों दृढ़ विश्वासी, ऐसे भक्त महान कौन ?

(उत्तर : भक्त प्रहलाद)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :



कैसे पायें स्वास्थ्य-लाभ ?

* होली की रात को बिना तेल-घी का भोजन करना चाहिए । इसके पीछे कितना सूक्ष्म रहस्य है कि चिकने-चटपटे पदार्थ खाने से कफ बढ़ता है । अतः बिना घी-तेलवाला रात्रि का भोजन हो तो सूखे अन्न से आपके कफ का अवशोषण होगा, पाचन-तंत्र ठीक बना रहेगा ।

* इन दिनों में कीर्तन-यात्रा निकालना विशेष हितकारी है ।

* इस ऋतु में १५ से २० दिन रोज १५-२० नीम के कोमल पत्ते २ काली मिर्च के साथ चबा लें तो वर्षभर आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति की रक्षा होगी ।

✻ १५-२० दिन अलोना (नमक बिना का) भोजन करें तो आपका कफ संतुलित रहेगा, कमजोरी नहीं आयेगी, शरीर स्वस्थ बना रहेगा।

✻ इस मौसम में गन्ना चूसना, करेला खाना स्वास्थ्य-प्रद है।

✻ कूद-फाँद करना और नया धान्य, जिसको 'होला' बोलते हैं, सृष्टिकर्ता को अपर्ण करके सेंककर बाँटते हुए खाना-खिलाना चाहिए।

✻ पूनम के दिन पंचगव्य का प्रसाद लेना चाहिए। इससे हड्डी तक के रोगों का शमन होता है।

ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१५

१३. संस्कृति सुवास :

होलिका दहन

हमारे ऋषि-मुनियों ने जो भी त्यौहार बनाये उनके पीछे कई वैज्ञानिक तथ्य छुपे मिले ऐसे ही कपोल कल्पित त्यौहार हमारी संस्कृति में नहीं है उसके पीछे गूढ़ रहस्य छुपे हैं।

होली दहन के पीछे का वैज्ञानिक कारण :

बता दें कि होली के दिनों में ऋतु परिवर्तन होता है तो शरीर

में कफ पिघलकर जठराग्नि में आता है जिसके कारण अनेक बीमारियां होती है उससे बचने के लिए होलिका दहन की तपन से कफ जल्दी पिघल कर नष्ट हो जाता है और दूसरे दिन कूद-फांद कर धुलेंडी खेलने से कफ निकल जाता है जिसके कारण अनेक भयंकर बीमारियों से रक्षा होती है। होली के पीछे आध्यात्मिक कारण भी छुपा है, भक्ति करने वाला का हमेशा विजयी होता है कोई कितना भी अनिष्ट करने की कोशिश करे उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकता है।

प्राचीनकाल में होली का दहन गाय के गोबर के कण्डों से किया जाता था जिसमें से ऑक्सीजन निकलता था और धुलेंडी पलाश (केसूड़े) के फूलों के रंग से खेली जाती थी जिससे आने वाले दिनों में गर्मी के कारण होने वाले रोगों से बचाव हो जाता था।

आजकल जिन लकड़ियों से होली दहन किया जाता है वैसे नहीं करना चाहिए उसके बदले गाय के गोबर के कण्डों से करना चाहिए क्योंकि केवल २ किलो सूखे गोबर के कण्डों को जलाने से ६० फिसदी यानि ३०० ग्राम ऑक्सीजन निकलती है। वैज्ञानिकों ने शोध किया है कि गाय के एक कंडे

में गाय का घी डालकर धुंआ करते हैं तो एक टन ऑक्सीजन बनता है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

वसंत ऋतु में

१. कड़वे, तीखे, कसैले, शीघ्र पचनेवाले, रुक्ष (चिकनाईरहित) व उष्ण पदार्थों का सेवन करें।

२. पुराने जौ तथा गेहूँ की रोटी, मूँग, साठी चावल, करेला, लहसुन, अदरक, सूरन, अजवायन, राई, हींग, मेथी, गीलोय, हरड़, बहेड़ा, आँवला आदि का सेवन हितकारी है।

३. सूर्योदय से पूर्व उठकर प्रातः कालीन वायु का सेवन, प्राणायाम, योगासन-व्यायाम, मालिश उबटन से स्नान तथा जलनेति करें।

४. खट्टे, मधुर, खारे, स्निग्ध (घी-तेल से बने), देर से पचनेवाले व शीतल पदार्थों का सेवन हितकर नहीं है, अतः इनका सेवन अधिक न करें।

५. नया गेहूँ व चावल, खट्टे फल, आलू, उड़द की दाल, कोमल-ककड़ी, अरवी, पनीर, पिस्ता, काजू, नारंगी, दही, गन्ना, नया गुड़ आदि का सेवन अहितकर है।

६. दिन में सोना, ओस में सोना, रात्रि जागरण, परिश्रम न करना, हानिकारक है। अति परिश्रम व अति व्यायाम भी न करें।

१५. खेल : खेल-खेल में योग प्राणायाम

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों के सामने योगासन व प्राणायाम का नाम बोलते जायेंगे जैसे- भ्रामरी प्राणायाम, वज्रासन, अनुलोम-विलोम, शवासन, हलासन, टंकविद्या आदि जब शिक्षक इन प्राणायाम का नाम बारी-बारी से बोलते जायेंगे वैसे-ही-वैसे बच्चों को योगासन या प्राणायाम करते जाना है जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। जो बच्चा अंतिम समय तक एकदम सही करेगा वह विजेता कहलायेगा।

१६. सत्र का समापन

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस

प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी 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 ! जैसे ये होली के रंग से हमारा शरीर रंगीन होता है ऐसे ही आप हमें अपने ज्ञानरुपी रंग में, अपने भक्ति के रंग में, अपने प्रेम के रंग में, अपनी सेवा के रंग में, अपने श्रद्धा के रंग में रंग लीजिए। कभी ये रंग छूटे नहीं पक्के रंग में रंग जायें हम।

(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 : साहसी बनो। जीवन में तुम सब कुछ कर सकते हो। नकारात्मक विचारों को छोड़ दो। एक लक्ष्य से जुड़े रहो। फिर देखो, सफलता तुम्हारी दासी बनने को तैयार हो जायेगी।

३. आओ सुनें कहानी :

भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज की विद्यार्थियों हेतु अमृतवाणी

अपने लक्षण सुधारते रहो। 'बच्चे सुधरे तो संसार सुधरा।' सत्संग करने के अलावा अच्छी

पुस्तकें (सत्साहित्य, सद्ग्रंथ) पढ़नी चाहिए। अच्छी पुस्तकें पढ़ने से कई महात्मा बने हैं। अच्छी पुस्तकों का संग करो।

कई बच्चे जिन पुस्तकों से ज्ञान प्राप्त करते हैं उनको पढ़कर लापरवाहीपूर्वक रख देते हैं। आप पुस्तकों पर जिल्द या आवरण चढ़ायें, फिर ही पढ़ें। आत्मविद्या पढ़ने से इंसान का भाग्य खुलता है। अंधा, लूला, लँगड़ा भी विद्वान बनने पर सम्मान प्राप्त करता है।

राम जैसे पुत्र बनो, न कि रावण जैसे। प्रत्येक अपने-आपको देखे। यह नहीं समझे कि 'मैं अकेला हूँ। मैं अकेला क्या कर सकता हूँ ?' स्वामी विवेकानंद अकेले थे, स्वामी रामतीर्थ अकेले थे, महात्मा गांधी अकेले थे, भगत कँवरराम अकेले थे। फिर इन सबका नाम क्यों अमर है ? आज तक उनके जन्मदिन व पुण्यतिथियाँ मनायी जाती हैं। एक अच्छा आलू बोयेंगे तो उसमें से ऐसे हजारों मन आलू पैदा होंगे। एक अच्छे आम की गुठली बोने से हजारों अच्छे आम पैदा किया जा सकते हैं। ऐसे ही जीवन में सँजोया गया एक-एक सद्गुण एवं सद्विचार अनेक गुना हो जाता है।

यदि ब्रह्मचर्य का पालन करें तो हर वर्ष जो इतने विद्यार्थी

नापास हो रहे हैं वे शायद नापास होवें ही नहीं । उनकी बल-बुद्धि हीन होने के कारण दिमाग काम करते-करते थक जता है । परिणाम यह निकलता है कि वे कई वर्ष लगातार परीक्षा में नापास होते रहते हैं तथा बार-बार कोशिश करते रहते हैं ।

दूसरों के दोष न देखकर एक-एक करके अपने मन से दोष निकाल के मन को दोषरहित बनाओ । जब तक मन में दोष होंगे, तब तक शाश्वत सुख की प्राप्ति कैसी ? चाहे आप वर्षों तक माला फेरो, जाप करो, ऋद्धियाँ-सिद्धियाँ इकट्ठी करो परंतु जब तक मन मलिन होगा तब तक आनंद नहीं मिलेगा ।

मन मैले सब कुछ मैला होइ ।
तन धोए मन अच्छा न होइ ।।

विद्यार्थियों को चाहिए कि दृढ़ संकल्प करें कि 'मैं उत्तीर्ण होऊँगा ! विद्यार्थी को आलस्य नहीं करना चाहिए, मेहनत करेगा तो अवश्य उत्तीर्ण होगा ।

महात्मा गांधी कहते थे कि "स्कूलों में धार्मिक शिक्षा देनी चाहिए ।" उन्होंने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि

माता-पिता उन्हें उपदेश सुनाने ले जाते थे, इस कारण वे रामायण के भक्त बन गये।

अध्यापक तो विद्यार्थियों को समझायें परंतु माता-पिता का भी कर्तव्य है कि बच्चों को अच्छी बातें, सत्संग की बातें समझायें। ऋषि प्रसाद, मार्च २०१७

प्रश्नोत्तरी : १. बच्चे सुधरा तो क्या सुधरा ?

२. जीवन में सँजोया गया क्या कई गुना हो जाता है ?

३. विद्यार्थी क्या करेगा और क्या नहीं करेगा जिससे वह अवश्य उत्तीर्ण होगा ?

४. भजन : साँईं-साँईं लीलाशाह

https://youtu.be/bFX3sKzPB-Q

५. उन्नति की उड़ान :

हे मेरे विद्यार्थियों ! तुम भी हल्के विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना। उनके जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे। मीरा के जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं, फिर भी मीरा लगी रही। हरि ॐ... ॐ... ॐ...बल, हिम्मत, दृढ़ संकल्प शक्ति ॐ ॐ ॐ।

६. प्राणवान पंक्ति :

खड़ा हिमालय बता रहा है डरो न आँधी पानी में,
खड़े रहो अपने पथ पर कठिनाई तूफानी में !
डिगो न अपने प्रण से तो सब कुछ पा सकते प्यारे !
तुम भी ऊँचे हो सकते हो छू सकते हो नभ के तारे ॥

७. गतिविधि :

संत एकनाथजी की जीवनचरित्र के आधार पर उचित मिलान करें :

(क) नाम	पैठण
(ख) जन्म	ई.स.१५३३
(ग) जन्मस्थान	संत एकनाथ
(घ) माता	जनार्दन स्वामी
(ड़) पिता	श्री हरि पंडित
(च) शिष्य	रुक्मिणि
(छ) गुरु	पूरणपूड़ा
(ज) पुत्र	सूर्यनारायण

८. वीडियो सत्संग : एक चमत्कारिक महापुरुष जिन्होने...

https://youtu.be/NWl0YrjbJEY

९. **गृहकार्य :** इस सप्ताह बच्चों को 'जीवन सौरभ' नामक पुस्तक ध्यान से पढ़ना है और उसमें से आपको कौन-सी कहानी अच्छी लगी कोई भी एक-एक कहानी बच्चों को केन्द्र में सुनाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक शिक्षक कुर्सी पर बैठे-बैठे सो रहे थे, एक विद्यार्थी ने पूछा : ''सर आप रोज हमें पढ़ाने के बीच सोने क्यों लगते है ?

शिक्षक : ''अरे ! मैं सोता नहीं हूँ । स्वर्ग यात्रा पर जाता हूँ और तुम लोगों के लिए अच्छी-अच्छी ज्ञान की बातें लाता हूँ ।''

सीख : अर्थहीन बातें बोलना, अपना दोष छुपाना सज्जनों को शोभा नहीं देता ।

११. पहेली : स्वयं महके और महकाया जग को,
कर्म-भक्ति-ज्ञानयोग की सुवास से ।
पेड़ चला गाड़ी रुकी जिनके एक इशारे से,
बोलो जल्दी ऐसे कौन बाबा बेपरवाह थे ?

(उत्तरः स्वामी लीलाशाहजी महाराज)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा :

स्मरणशक्ति-वृद्धि व मस्तिष्क-पुष्टि के उपाय

(१) देशी गाय के शुद्ध घी से सिर पर मालिश करने से दिमाग की कमजोरी दूर होती है।

(२) सुबह खाली पेट आँवले का मुरब्बा खाने से हृदय और दिमाग को शक्ति मिलती है।

(३) सिर में लौकी का तेल लगाने से मस्तिष्क को शक्ति, ठंडक व विश्रांति मिलती है।

(४) गाय के दूध में घी मिला के पीने से स्मृतिशक्ति व बुद्धि, निर्णयशक्ति, एकाग्रता, अनुमान शक्ति आदि के साथ सब प्रकार की योग्यताओं का अतुलनीय विकास होता है।

✻ पूज्य बापूजी से दीक्षा में प्राप्त सारस्वत्य मंत्र के जप से, भगवन्नाम के जप व ध्यान से स्मरणशक्ति, बुद्धि, निर्णयशक्ति, एकाग्रता, अनुमान शक्ति आदि के साथ सब प्रकार की योग्यताओं का अतुलनीय विकास होता है।

✻ रोज सूर्यनमस्कार, सर्वांगासन आदि योगासन एवं भ्रामरी प्राणायाम करने से स्वास्थ्य, बौद्धिक व स्मरण शक्ति का विकास होता है तथा हास्य-प्रयोग करने से प्रयोग करने से प्रसन्नता व स्वास्थ्य का विकास होता है।

✻ नियोजन व विचार करके कार्य करने की आदत बनाने से बुद्धिशक्ति बढ़ती है।

✻ रोज सिरहाने के पास गुलाब का फूल रख के सोने से स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है व मस्तिष्क शांत रहता है। मानसिक तनाव हो तो गुलाब को नियमित रुप से सूँघने से लाभ होगा।

✻ नित्य सूर्योदय से पूर्व उठें। प्रातः काल वातावरण में प्राणवायु और ऋणायन प्रचुरता में होते हैं। इस समय उठ के प्राणायाम एवं पैदल सैर करने से ताजा ऑक्सीजन मिलता है। ऋणायन से शरीर, मन-मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है। जो विद्यार्थी प्रातः उठ के पढ़ते हैं उनका वह पढ़ा हुआ दिमाग की गहराई में सुरक्षित हो जाता है अर्थात् लम्बे समय तक याद रहता है।

ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

१३. संस्कृति सुवास :

आरती का महत्व :

हिन्दुओं के धार्मिक कार्यों में, संध्योपासना तथा किसी भी मांगलिक पूजन में आरती का एक विशेष स्थान है। शास्त्रों में जो आरती को 'आरात्रिक' अथवा 'नीराजन' भी कहा गया है।

पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत में आता है : ''आरती एक प्रकार से वातावरण में शुद्धिकरण करने तथा अपने और दूसरे के आभामंडलों में सामंजस्य लाने की व्यवस्था है। हम आरती करते हैं तो उससे आभा, ऊर्जा मिलती है । हिन्दू धर्म के ऋषियों ने शुभ प्रसंगों पर एवं भगवान की, संतों की आरती करने की जो खोज की है वह हानिकारक जीवाणुओं को दूर रखती है, एक दूसरे के मनोभावों का समन्वय करती है और आध्यात्मिक उन्नति में बड़ा योगदान देती है। शुभ कर्म करने के पहले आरती होती है तो शुभ कर्म शीघ्रता से फल देता है । शुभ कर्म करने के बाद आरती करते है तो शुभ कर्म में कोई कमी रह गयी हो तो वह पूर्ण हो जाती है । स्कंद पुराण में आरती की महिमा का वर्णन है । सामान्यतः ५ ज्योत वाले दीपक से आरती की जाती है, जिसे 'पंचप्रदीप' कहा जाता है।

आरती में या तो एक ज्योत हो या तीन हों या पाँच हों। ज्योत विषम संख्या (१,३,५...) में जलाने से वातावरण में सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता है। यदि ज्योत की संख्या सम (२,४,६...) हो तो ऊर्जा-संवहन की क्रिया निष्क्रिय हो जाती है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ साफ व शुद्ध हवा में आसन करें।

✻ गर्म कम्बल, टाट या चटाई आदि बिछा के आसन करने चाहिए, जिससे शरीर में निर्मित होनेवाला विद्युत-प्रवाह नष्ट न हो।

✻ शौच-स्नानादि से निवृत्त हो के खाली पेट आसन करने चाहिए।

✻ योगासन के बाद कुछ समय (१० मिनट या कम-अधिक) शवासन अवश्य करें।

✻ आसन करने के बाद ठंड या तेज हवा में न निकलें।

✻ योगासन करते समय शरीर के साथ जबरदस्ती न करें।

✻ भोजन के बाद ६ घंटे तक व दूध पीने के बाद २ घंटे तक आसन न करें।

✻ योगासन के तुरंत बाद भारी काम करना, खाद्य या पेय पदार्थ लेना व स्नान करना निषिद्ध है ।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१८

१५. खेल : करो गुणों का बखान तो बनोगे महान

केन्द्र शिक्षक बच्चों के सामने - एकाग्रता, अनासक्ति, सच्चरित्रता, श्रद्धा, ब्रह्मचर्य इन ५ गुणों के नाम ५-१० बार बोलकर याद करवाना है। फिर शिक्षक १ बोलेगा तो बच्चों को 'एकाग्रता' बोलना है, २ बोलेगा तो 'अनासक्ति', ३ बोलेगा तो 'सच्चरित्रता', ४ बोलेगा तो 'श्रद्धा', ५ बोलेगा तो 'ब्रह्मचर्य' बोलना है । जो बच्चा गलत बोलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा व जो हर बार सही 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) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक

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

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सभी बच्चे अपने ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु की सेवा में तत्परता व ईमानदारी से लग जायें और हम अपने सद्गुरु का दिव्य ज्ञान पूरे विश्व में महकायें ।'

ङ) प्रसाद वितरण ।

* तीसरा सत्र *

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : 'निष्काम भाव से यदि परोपकार के कार्य करते रहेंगे तो भी मन की मलिनता दूर हो जायेगी। यह प्रकृति का अटल नियम है। इसलिए परोपकार के कार्य निष्काम भाव से करने के लिये सदैव तत्पर रहें।'

'मन को सीख' पुस्तक से

३. आओ सुनें कहानी :

'हम खिलाकर खाते हैं...' (चेटीचंड : २३ मार्च)

भगवान झुलेलाल का अवतार माने प्रेरणा देनेवाला अवतार... दुष्ट प्रकृति के मरख जैसे धर्मान्धों के साथ लोहा लेने की, अपने हक के

लिए बुलंद आवाज उठाने की प्रेरणा अपने हक के लिए बुलंद आवाज उठाने की प्रेरणा देनेवाला अवतार... अपने हृदय में छुपी हुई परमात्मा की शक्तियों को जगाने के प्रेरणा देनेवाला अवतार... सस्नेह संगठित होकर एक-दूसरे को मददगार होने की प्रेरणा देनेवाला अवतार...

जब भगवान झुलेलाल का अवतरण हुआ तब उनकी माँ देवकी ने उन्हें पयपान (दुग्धपान) कराना चाहा, लेकिन बालक पयपान करे ही नहीं, मुँह घुमा दे ! वैद्यों और पंडितों को बुलाया गया, बालक की नजर उतारी गयी फिर भी बालक ने पयपान न किया... आखिर बालक से ही प्रार्थना की गयी : "बालक ! तू कौन है ? दुग्धपान क्यों नहीं करता ?"

जैसे श्रीकृष्ण ने मुख खोलकर उसमें यशोदाजी को त्रिलोकी दिखा दी थी, ऐसे ही भगवान झुलेलाल ने मुख खोला तो उसमें लहराता हुआ समुद्र दिखा और समुद्री जीव-जलचर आदि भी दिखे ! जरा-सा मुख और पूरा सागर लहरा रहा है !

माँ थोड़ी शांत हो गयी तो उसे अंतः प्रेरणा हुई कि 'हम खिलाकर खाते हैं... जीव का स्वभाव है अकेले खाना और ईश्वर का स्वभाव है खिलाकर खाना ।'

माँ ने लोगों से यह बात कही। लोग समुद्र-किनारे गये और चावल, गुड़ आदि चीजें समुद्री जीव-जंतुओं के लिए डालीं। मीठे चावल (जिसे सिंधी भाई ताहिंरी बोलते हैं) भी डाले। फिर समुद्र का जल लाकर घर में छिड़काव किया। जब बालक पर भी अंजलि डाली गयी तब उसने दूध पीना शुरू किया।

डेढ़ वर्ष की उम्र में बालक झूलेलाल का मुण्डन-संस्कार हुआ और ५ वर्ष की उम्र में यज्ञोपवीत-संस्कार। बाद में बालक को पढ़ने के लिए भेजा गया। उनकी बुद्धि इतनी कुशाग्र थी कि ब्राह्मण उन्हें जितना पढ़ाता था उससे आगे का भी वे सुना देते थे। ८ वर्ष की उम्र में ही उन्होंने वेद-वेदान्त और नीतिशास्त्र के सारे ग्रंथों का सार समझ लिया।

एक दिन वे अपने पिता के साथ कहीं जा रहे थे। मार्ग में उन्हें एक ऋषि मिले। ऋषि भी साधारण न थे, भगवान शिव ही ऋषिरूप में आये थे! पिता ने प्रार्थना की : ''ऋषिवर! आप मेरे इस बालक को मंत्रदीक्षा देने की कृपा करें।'' इसके जीवन में आध्यात्मिक प्रकाश हो, इसको भोग व मोक्ष, दोनों की प्राप्ति हो।''

इतने में गोरखनाथजी वहाँ से गुजरे। उन्होंने बालरूप में

लीला कर रहे भगवान झुलेलाल और भगवान शंकर को पहचान लिया। भगवान शंकर ने पिता रत्नराय से कहा : ''ये जोगी गोरखनाथ हैं। ये ही बालक को मंत्रदीक्षा दें तो उचित होगा।''

भगवान शंकर ने कहा : ''गोरखनाथ ! आप इस बालक को दीक्षा दो।''

गोरखनाथजी : ''यह बालक तो जन्मजात सिद्ध है। ये भगवान वरुण के अवतार हैं और धर्म की स्थापना करने के लिए आये हैं। मरख के जुल्मों से जो सिंधी शोषित हुए थे उन्होंने व्रत-उपवास की। उसके फलस्वरुप ये प्रकट हुए हैं। इनको मैं कैसे दीक्षा दूँ ?''

शिवजी ने कहा : ''मर्यादा स्थापित करने के लिए अवतार स्वयं गुरु से दीक्षा लेते हैं। श्रीरामजी ने रामावतार में और श्रीकृष्णजी ने कृष्णावतार में ब्रह्मनिष्ठ गुरु की शरण ली थी। अतः झुलेलाल को आप मंत्रदीक्षा दें।''

भगवान शंकर की आज्ञा शिरोधार्य करके जोगी गोरखनाथ ने झुलेलालजी को मंत्रदीक्षा दी और कहा : ''आप जिंद पीर होकर पूजे जाओगे और जो आपके प्रतीकों - जल और ज्योति की उपासना करेंगे, आपका स्मरण कर अपना

मनोबल, चरित्रबल एवं श्रद्धाबल बढ़ायेंगे, वे इहलोक सुखी-परलोक सुखी पद को पायेंगे ।'' संसार को स्वप्न समझकर तथा अपनी आत्मा को नित्य जानकर वे संसार-सागर से तर जायेंगे ।''

४.भजन : आयो लाल झूलेलाल...

https://youtu.be/WmvMReqHuv4

५. उन्नति की उड़ान : अहंकार, ईर्ष्या तो पाप है पर कायरता भी पाप है जब-जब दुःख, मुसीबत, कायरता आये, मुश्किल मुँह दिखाये अथवा भय या चिंता आये तो घबराओ नहीं, आप घूँटभर पानी पियो, स्नान करो या हाथ-मुँह धोओ और थोड़ी देर परमात्मा का चिंतन करो, ॐकार की ध्वनि करो, परमात्मा का नाम लो तो आपके अंदर उत्साह पैदा होगा, ज्योत जगेगी, आपको क्या व्यवहार करना है यह अंदर से प्रेरणा मिलेगी ।

६.साखी :

सद्गुरु मेरे प्रेम का, एक तुम्ही हो आधार ।
चरणों में हम रहें सदा, करना हमें स्वीकार ।।

७. गतिविधि : केन्द्र शिक्षक व बच्चे सभी मिलकर अपने मोहल्ले में एक छोटी सी संस्कृति रक्षा कीर्तन यात्रा निकालें

जिससे और अन्य लोगों को भी पता चलेगा कि चैत्र नवरात्र आरम्भ यानि नूतन वर्ष आरम्भ ।

८. वीडियो सत्संग : भगवान झूलेलाल का अवतरण क्यों हुआ..

https://youtu.be/09gCh1B8gdU

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे नूतन वर्ष के दिन अपने-अपने घर के दरवाजे में नीम और अशोक के पत्तों की बंधनवार लगायें । और सभी बच्चे संकल्प लें कि बीते हुए वर्ष में हमने जाने-अनजाने में जो गलतियाँ की है वह दोबारा नहीं दोहरायेंगे और बापूजी से प्रार्थना करें कि 'हमारा जीवन मधुमय हो, हमारा व्यवहार व वाणी मधुमय हो, हमारी प्रत्येक चेष्टा मधुमय हो, ईश्वर की ओर जानेवाली हो ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : "संजू, यमुना नदी कहाँ बहती है ?"

संजू : "जमीन पर"

शिक्षक : "नक्शे में बताओ, कहाँ बहती है ?"

संजू : "नक्शे में कैसे बह सकती है, नक्शा गल नहीं जाएगा ।"

सीख : शिक्षक आदरणीय होते है इसलिए उन्हें युक्ति-युक्त उत्तर देना चाहिए । जो व्यर्थ का बोलता उस की कीमत नहीं होती ।

११. पहेली :

जो केन्द्र हैं बच्चों की उन्नति के ।
सूत्र मिले जहाँ सद्ज्ञानमय जीवन के ॥
मिलता ज्ञान जहाँ धर्म-संस्कृति का।
बताओ कहाँ मिले कोष सुसंस्कारों का ?

(उत्तर : बाल संस्कार केन्द्र)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - गर्मी में विशेष लाभकारी पुदीना

पुदीना गर्मियों में विशेष उपयोगी एक सुगंधित औषध है । यह रुचिकर, पचने में हल्का, तीक्ष्ण, हृदय-उत्तेजक, विकृत कफ को बाहर लानेवाला, गर्भाशय-संकोचक व चित्त को प्रसन्न करनेवाला है और वायु का शमन होता है । यह पेट के विकारों में विशेष लाभकारी है । श्वास, मूत्राल्पता तथा त्वचा के रोगों में भी यह उपयुक्त है ।

औषधि-प्रयोग

* पेट के रोग : अपच, अर्जीण, अरुचि, मंदाग्नि, अफरा,

पेचिश, पेट के मरोड़, अतिसार, उल्टियाँ, खट्टी डकारें आदि में पुदीने के रस में जीरे का चूर्ण व आधे नींबू का रस मिलाकर पीने से लाभ होता है।

* गर्मियों में : गर्मी के कारण व्याकुलता बढ़ने पर एक गिलास ठंडे पानी में पुदीने का रस तथा मिश्री मिलाकर पीने से शीतलता आती है।

* पाचक चटनी : ताजा पुदीना, काली मिर्च, अदरक, सेंधा नमक, काली द्राक्ष और जीरा-इन सबकी चटनी बनाकर उसमें नींबू का रस निचोड़कर खाने से रुचि उत्पन्न होती है, वायु दूर होकर पाचनशक्ति तेज होती है। पेट के अन्य रोगों में भी लाभकारी है।

१३. संस्कृति सुवास :

चैत्री नूतन वर्ष मंगलमय

(चैत्री नूतन वि.सं. २०८० प्रारम्भ, गुडी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), चैत्री नवरात्र प्रारम्भ : २२ मार्च)

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से प्रकृति सर्वत्र माधुर्य बिखेरने लगती है। भारतीय संस्कृति का यह नूतन वर्ष जीवन में नया उत्साह, नयी चेतना व नया आह्लाद जगाता है। इसमें शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ के साथ-साथ जागरण, नृत्य-कीर्तन आदि द्वारा

भावनात्मक एवं आध्यात्मिक जागृति हेतु नूतन वर्ष के प्रथम दिन से ही माँ आद्यशक्ति की उपासना का नवरात्रि महोत्सव शुरू हो जाता है। नूतन वर्ष प्रारंभ की पावन वेला में हम सब एक-दूसरे को सत्संकल्प द्वारा पोषित करें कि **'परस्परं भावयन्तु'** की सद्भावना दृढ़ हो।

अपनी गरिमामयी संस्कृति की रक्षा हेतु अपने मित्रों-संबंधियों को इस पावन अवसर की स्मृति दिलाने के लिए उपरोक्त सत्संकल्प दोहरायें, सामूहिक भजन-संकीर्तन व प्रभातफेरी का आयोजन करें, मंदिरों आदि में शंखध्वनि करके नववर्ष का स्वागत करें।

१४. क्या करें क्या न करें ?

* सुबह खाली पेट आधा से डेढ़ गिलास गुनगुना पानी पीने से अनेक बीमारियों से रक्षा होती है।

* जल्दी सोयें, जल्दी उठें। रात्रि ९ बजे से प्रातः ३-४ बजे तक की प्रगाढ़ निद्रा से ही आधे रोग ठीक हो जाते हैं।

* किसी भी प्रकार के रोग में मौन रहने से स्वास्थ्य-सुधार में मदद मिलती है।

क्या न करें ?

* बार-बार व खुलकर भूख लगे बिना न खायें।

✻ झुककर बैठना, तिनके तोड़ना, दाँतों से नाखून कुतरना, हाथ-मुँह जूठे रखना, अशुद्ध रहना, गाली बोलना या सुनना, पान-मसाला जैसी हल्की चीजों का सेवन करना-ये आयु कम करते हैं। अतः ऐसी गलत आदतों से बचें।

✻ खड़े-खड़े भोजन न करें, पेय पदार्थ न पियें, हानिकारक है। बैठकर लें। ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१८

१५. खेल : अंक मिलाओ, एकाग्रता पाओ

इस खेल में केन्द्र शिक्षक एक बच्चे को संख्या देकर उसमें कोई भी संख्या के साथ सम संख्या के साथ ॐ और राम जोड़कर बोलने के लिए कहना है। जैसे : पहले बच्चे को आपने ३ संख्या दी और ३ जोड़ने के लिए कहा तो दूसरा बच्चा उसमें ३ जोड़कर 'ॐ६' बोलेगा, तीसरा बच्चा और तीन जोड़कर 'राम९' बोलेगा, फिर 'ॐ१२', 'राम१५' संख्या बोलेगा, इस तरह आगे-आगे बोलता जायेगा। जिस बच्चे को आगे का अंक नहीं आयेगा या देर से बोलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। जहाँ बच्चा गलत बोलेगा वहाँ से नया अंक देना है जो बच्चा अंत तक सही 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) 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।

* 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 : 'यह दिन हमें प्रेरणा देता है कि जिस प्रकार प्रभु श्रीरामचन्द्र ने बालि पर विजय प्राप्ति की तथा शालिवाहन ने शकों को पराजित किया, उसी प्रकार हमें निंदा, ईर्ष्या, काम, क्रोध, लोभ, मोह, राग-द्वेष आदि आसुरी वृत्तियों पर विजय प्राप्त करनी है।'

ऋषि प्रसाद, मार्च २०१७

३. आओ सुनें कहानी :

मर्यादापुरुषोत्तम भगवान श्रीरामजी की मर्यादा

(श्रीराम नवमी : ३० मार्च)

विद्यार्थीकाल जीवन का श्रेष्ठतम समय होता है। इस काल

का परम सदुपयोग कैसे करें ? इसके लिए भगवान श्रीरामचन्द्रजी की बाल्यावस्था बड़ी ही प्रेरणादायी व अनुकरणीय है । रामजी ऐसे थे कि अयोध्या के बालक इनसे मित्रता करके परम सुखी होते थे । ये खिलौने, वस्त्र, आभूषण अपने मित्रों को बाँट दिया करते थे । खेल में ये जानबूझकर हार जाते । इनके दिल में परहित का प्रभाव खिलता और मित्र जीतकर खुश होते, उनका उत्साह बढ़ता । उनके उत्साह और खुशी में भी इनको खुशी मिलती । तीनों भाई श्रीरामजी की सेवा करते और उन्हें प्रसन्न करने की सदा चेष्टा करते तथा श्रीरामजी भी सदा भाइयों को सुख पहुँचाने और प्रसन्न रखने का प्रयत्न करते थे ।

नगर के लोग राजकुमारों को अपने प्राणों के समान प्यार करते थे । राजकुमार होने पर भी वे बालक नगर के लोगों में जो जैसे आदरणीय थे, उनका उसी प्रकार आदर करते थे । वे बड़ों को नम्रता से प्रणाम करते थे । प्रजा में पुरस्कार बाँटते थे और सबको प्रसन्न करते थे । ६ वर्ष की अवस्था होते ही राजकुमारों का यज्ञोपवीत संस्कार हो गया और वे कुलगुरु ब्रह्मर्षि वसिष्ठजी के आश्रम में विद्याध्ययन हेतु चले गये ।

उन दिनों आजकल की भाँति स्कूल-कॉलेज नहीं थे । विद्यार्थी बड़े संयम-नियम से रहकर गुरुदेव की सेवा करते थे । उनके पास

बिछाने या कंधे पर रखने को एक मृगछाला रहती थी। विद्यार्थी जमीन पर मृगछाला बिछाकर सोते थे। प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त में उठकर आत्मचिंतन करने के बाद शौच, स्नान, संध्या तथा हवन आदि नित्यकर्म करते थे। दोपहर तथा सायंकाल भी संध्या और हवन किया जाता था। गुरुदेव का आश्रम नगर से दूर वन में होता था। आश्रम में झाड़ू लगाने, लीपने, पौधों में जल देने, कुश व फूल तोड़ने तथा हवन के लिए लकड़ियाँ लाने की सेवा विद्यार्थी ही करते थे। विद्यार्थी एक समय नगर या ग्रामों से भिक्षा माँगकर ले आते और गुरुदेव को अर्पण करते थे। उसमें से गुरुदेव जो दे देते थे, उसीको प्रसादरुप में पाकर संतुष्ट रहते थे। इस प्रकार गुरुसेवा करते हुए गुरुकृपा से जो विद्या प्राप्त होती थी, वह विद्या इस लोक और परलोक में भी कल्याण करनेवाली होती थी।

गुरुदेव के आश्रम में धनी-दरिद्र के बालकों में कोई भेद नहीं होता था। सभी बालक समान भाव से ही रहते थे। श्रीरामजी सहित चारों भाइयों ने बहुत थोड़े दिनों में ही गुरुमुख से सुनकर चारों वेद, चारों उपवेद, छः शास्त्र, वेद के छः अंग, इतिहास, पुराण और सभी कलाएँ सीख लीं।

गुरगृहँ गए पढ़न रघुराई।
अलप गए बिद्या सब आई॥

गुरुदेव ने राजकुमारों को सब विद्याओं में निपुण देखकर घर

लौटने की आज्ञा दी। विधिपूर्वक गुरुदक्षिणा देकर और समावर्तन संस्कार (गुरुकुल में विद्याध्ययन के बाद गुरु-अनुमति से घर वापस जाने का संस्कार) कराके चारों राजकुमार राजधानी में लौट आये।

मर्यादापुरुषोत्तम भगवान श्रीरामजी धर्म के साक्षात् स्वरुप हैं। उनके बाल्यकाल से लेकर प्रयाणकाल तक की सम्पूर्ण चेष्टाएँ धर्म व मर्यादा से ओतप्रोत हैं। वे सभी विद्याओं तथा ज्ञान के सागर होते हुए भी गुरु-आश्रम में रहकर गुरुसेवा की मर्यादा का इतना उत्कृष्ट आदर्श प्रस्तुत करते हैं कि समस्त विश्व उन्हें 'मर्यादापुरुषोत्तम' कहता है।

ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१७

✻ प्रश्नोत्तरी : १. भगवान रामचन्द्रजी दूसरों को कैसे सुख पहुँचाते थे ?

२. नगर के लोग राजकुमारों को किस तरह प्रेम करते थे ?

३. आश्रम में विद्यार्थी क्या सेवा करते थे ?

४. सारा विश्व भगवान श्रीरामजी को मर्यादा पुरुषोत्तम क्यों कहता है ?

४. पाठ : रामरक्षा स्तोत्र

https://youtu.be/WMzlqhke_g4

५. उन्नति की उड़ान :

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

"हमारे आदर्श" पुस्तक से

६.श्लोक :

राम परवाना भेजिया, वाचत कबीरा रोय।
क्या करूँ तुम्हरे वैकुंठ को, जहाँ साध संगत नहीं होय ॥

७. गतिविधि : रामनवमी के दिन सभी बच्चे अपने केन्द्र शिक्षक की मदद से आस-पास दुकानों में जाकर रामनाम लेखन बुक व बाल संस्कार का कोई साहित्य बाँटें ।

८. वीडियो सत्संग : राम बड़े कि राम का नाम बड़ा ?

https://youtu.be/Wkw199o6F4c

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की नोटबुक में भगवान रामजी के कौन-कौन से गुण है लिखकर लाना है और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक दिन रोहित स्कूल में लेट आया तो शिक्षक ने पूछा 'लेट क्यों आये ?'

रोहित बोला : 'साहब नाराज मत होइये, मैं गिर गया था मेरे को लग गयी थी, इसलिए लेट आया ।'

शिक्षक : 'अच्छा, गिर गये थे और लग गयी थी, ठीक ठीक... बेटा, डरो नहीं आओ, बैठो... कहाँ गिरे थे और कहाँ लगी बताओ ?'

रोहित बोला : 'ये मत पूछो साहब ।'

शिक्षक : 'नहीं बताओ ।'

रोहित : 'साहब नाराज नहीं हो तो बताऊँ ।'

शिक्षक बोले : 'हाँ, नहीं नाराज होऊँगा बताओ ।'

रोहित बोला : 'साहब, मैं बिस्तर पर गिरा था और नींद लग गयी थी ।'

सीख : जिस विद्यार्थी को समय की कीमत नहीं पता होता वह यूँ ही बहानेबाजी करता है वह कहीं भी सफल नहीं हो पाता । जिसे अपने समय की कीमत होती है समय भी

उसकी कीमत रखता है। इसीलिए अपना हर कार्य समय पर करना चाहिए।

११. पहेली :

माता-पिता की आज्ञा मानकर, चले वन की ओर।
प्रजाजनों का परम प्रिय, बोलो वह मर्यादा पुरुषोत्तम कौन ?

(उत्तरः भगवान रामचन्द्रजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : आनंदासन

लाभ : इससे मन एकाग्र शांत होता है, आज्ञाचक्र विकसित होता है। आध्यात्मिकता में यह आसन बहुत उपयोगी है। इससे स्नायविक प्रणाली को विश्राम मिलता है तथा अनेक शारीरिक व मानसिक लाभ होते हैं :

१. क्रोध तथा गलत विचारों का वेग शांत होता है।

२. चिंता और उत्तेजना शांत होती है।

३. उच्च रक्तचाप तथा तनावमुक्ति में बहुत लाभकारी है।

४. भोजन का पाचन शीघ्र होता है।

५. अन्य आसनों को करने के बाद थकावट आ जाने पर इसके अभ्यास से विश्रांति प्राप्त होती है।

विधि : कम्बल बिछाकर 'वज्रासन' में बैठ जायें । दोनों हाथों को पैरों के पंजों पर इस प्रकार रखें कि हाथों की उंगलियाँ आमने-सामने हों । सिर तथा रीढ़ की हड्डी सीधी व आँखें बंद रखें । प्रारम्भ में श्वासोच्छ्वास को देखें । फिर ध्यान आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करें । श्वास की गति धीमी व गहरी रखें ।

१३. संस्कृति सुवास :

कुश का महत्व :

वेदों और पुराणों में कुश घास को पवित्र माना गया है । इसे कुशा, दर्भ या डाभ भी कहा गया है । मत्स्य पुराण के अनुसार भगवान विष्णु के वराह अवतार के शरीर से कुशा बनी है । हिंदू धर्म के अनुष्ठान और पूजा-पाठ में कुशा का उपयोग किया जाता है । पितृपक्ष में श्राद्ध के दौरान कुशा का उपयोग जरुरी है । इसके बिना तर्पण अधूरा माना गया है । कुशा की अंगूठी बनाकर तीसरी उंगली में पहनी जाती है । जिसे पवित्री कहा जाता है । ग्रंथों में बताया गया है । इसके उपयोग से मानसिक और शारीरिक पवित्रता हो जाती है ।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

दही को देशी गाय के घी, मिश्री (शक्कर), मूँग, शहद, आँवला - इनमें से किसी के साथ मिलाकर सेवन करना चाहिए। इन द्रव्यों को मिलाये बिना केवल अकेले दही को सेवन नहीं करना चाहिए।

दही को गर्म करना या व्यंजन पकाते समय उनमें दही मिलाना वर्जित है। ठीक से न जमा हुआ, खट्टा व दही सर्वथा त्याज्य है। बिना मथा दही ज्यादा नहीं खाना चाहिए, नुकसान करता है। सीधे नमक मिलाकर, रात के समय अथवा प्रतिदिन दही का सेवन नहीं करना चाहिए।

ऋषि प्रसाद, जनवरी २०१८

१५. खेल : हँसते-खेलते पायें ज्ञान...

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों को रामायण व महाभारत के पात्रों के नाम बताना है। खेल नियमानुसार शिक्षक जब रामायण के पात्रों का नाम बोलेंगे तब बच्चों को बैठ जाना है और शिक्षक जब महाभारत के पात्रों का नाम बोलेंगे तब बच्चों को खड़े रहना है शिक्षक जब अलग नाम बोलेंगे तब बच्चों को मूर्ति बन जाना है। जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा और जो बच्चा अंत तक रहेगा वह विजेता होगा। रामायण के पात्र- राम,

लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न, दशरथ, माँ सीता, माता कौशल्या, सुमित्रा, कैकइ। महाभारत के पात्र- भगवान कृष्ण, बलराम, सुदामा, सांदीपनि, यशोदा माता, युधिष्ठिर, नकुल, सहदेव, भीम, विदुर, कुंती। जो अंत तक सही करेगा 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 मेरे गुरुदेव ! जैसे भगवान रामचन्द्रजी बचपन से गुणग्राही थे वैसे ही हम भी सद्गुणों से सुसज्जित बनें ऐसी हम पर कृपा करना अवगुणों से हमारी रक्षा करना।'

(च) प्रसाद वितरण ।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों की सेवा के लिए भगवान भी तरसते हैं। जिन्हें ऐसे संतों के दैवी कार्यों में सहभागी होने का अवसर मिला है, उनके सौभाग्य की कितनी सराहना की जाय और उनको सताने में, उनकी निंदा करके अपने ही जीवन, कुल-परिवार की सुख-शांति तथा वर्तमान और भविष्य तबाह करने की दुर्मति जिनकी बन जाती है, उनके दुर्भाग्य को क्या कहा जाय !

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