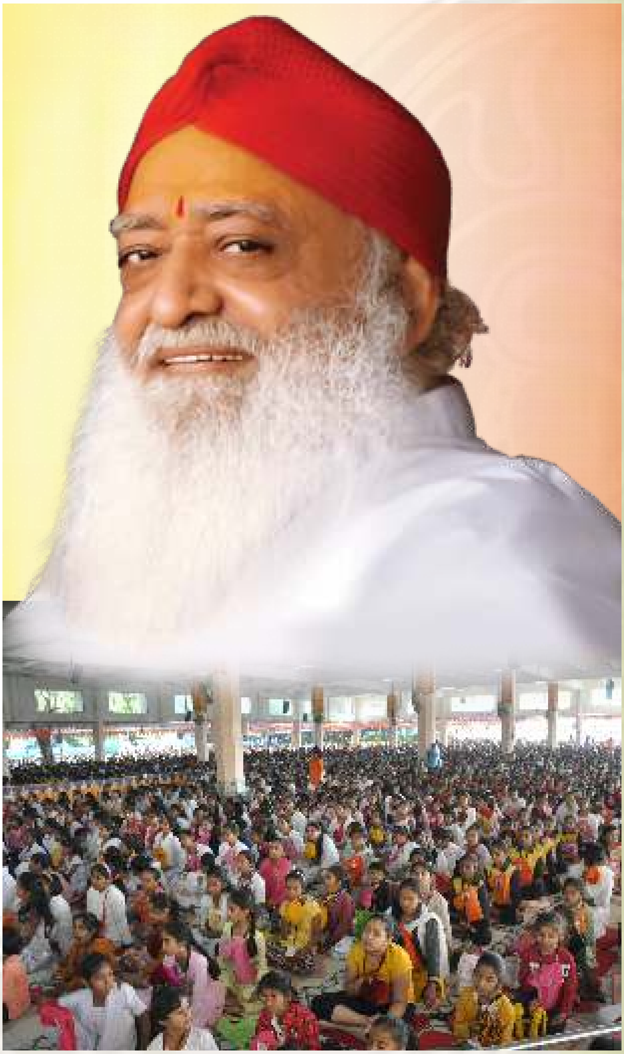
बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

मई - २०२३

‘‘पेटपालू विद्यार्थी बनना कोई बड़ी बात नहीं है लेकिन योगविद्या एवं आत्मविद्या के द्वारा हृदय को शुद्ध कर, उत्तम संस्कार पा के अपना एवं अपनी भावी पीढ़ियों का कल्याण कर सको ऐसा तेजस्वी - ओजस्वी विद्यार्थी बनना ही तुम्हारा उद्देश्य होना चाहिए ।’’

-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. साखी : सत्य समान तप नहीं, झूठ समान नहीं पाप। जिसके हृदय सत्य है, उसके हृदय आप ॥

३. सुविचार : सत्संग, ध्यान, सुमिरन, सेवा और शास्त्र का अध्ययन ये ५ बातें बुद्धि को विकसित कर देंगी।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०२१

४. आओ सुनें कहानी :

सत्य वही जो हितकारी हो

एक बालक शिक्षा के लिए निकट के शहर में जा रहा था। आवश्यक खर्च के लिए उसकी माँ ने ५० रुपये उसकी कमीज के अंदर से दिये ताकि दूसरा कोई पैसे देख न सके।

गाँव के कुछ व्यापारियों के साथ बालक घर से निकला। रास्ते में डाकुओं ने व्यापारियों का सब धन लूट लिया। डाकुओं के सरदार ने पूछा : "ऐ बालक ! तेरे पास कुछ है कि नहीं ?"

विद्यार्थी बालक निर्भय होकर बोला : "हाँ, मेरे पास ५० रुपये हैं।"

"अपने पैसे जल्दी निकाल।"

बालक ने कमीज फाड़कर रुपये सरदार के हाथ पर रख दिये और हँसते हुए बोला : "चाचाजी ! ये लीजिये लेकिन पहले थोड़ा विचार कीजिये कि जिस शरीर के लिए आप इतना सब कर कहे हो, उसकी आयुरुपी पूँजी को कालरुपी लुटेरा तो सतत लूट रहा है। जिस दिन वह लुटेरा आपको पूरी तरह लूटेगा उस दिन यह सब यहीं छूटेगा। मेरे प्यारे चाचाजी ! सत्संग के ज्ञान और भगवान के नाम की लूट मचाइये, इस धन को काल भी नहीं लूट सकता !"

बालक की आँखों से निर्दोषता, निर्मलता, सहजता और जीवन की गहरी सच्चाई टपक रही थी। सरदार की आँखें बालक की आँखों में एकटक निहारते हुए कुछ खो-

सी गयीं । सरदार सोचने लगा, ‘यह छोटा-सा बालक कितनी सत्य और गूढ़ बात बोलता है ! इसके पास किसी भी प्रकार का कोई भी रक्षक हथियार नहीं है और यह इतना निर्भीक, निश्चिंत ! और मेरे पास इतने घातक हथियार तथा इतने बलिष्ठ साथियों का दल होते हुए भी मेरा हृदय काँप रहा है, यह कैसी अजीब बात है !’

वह पाषाण हृदय पिघल गया, आँखों से आँसू छलक आये । बालक को हृदय से लगाकर भरे कंठ से वह बोला : “पुत्र ! तू कह देता, ‘मेरे पास रुपये नहीं हैं ।’ तेरा कुछ नहीं बिगड़ता, फिर भी तूने सच कहा । तुझे डर नहीं लगा ?”

उस विशालकाय क्रूरमूर्ति के आँसू पोंछते हुए वह भारत का नन्हा लाल बोला : “चाचा ! मेरी माँ मुझे सत्संग में ले जाती थी और उसने अपने साथ मुझे भी गुरुमंत्र की दीक्षा दिलायी । सत्संग और गुरुमंत्र के जप से मेरी यह समझ दृढ़ हो गयी है कि सब प्रभुमय हैं... आप भी ! फिर मैं डर किस बात का रखूँ ?”

डाकूओं का विशाल दल बड़े अचरज से उस बालक को देख रहा था । सरदार ने साथियों की ओर नजर घुमायी ।

सभी ने सरदार की आँखों के भावों में अपने भाव मिलाते हुए गर्दन हिलाकर हामी भरी । तत्काल लूटा हुआ सारा धन व्यापारियों को लौटाया गया। डकैतों के सरदार ने उस बालक को वचन दिया कि वे अब सब डकैती छोड़ अच्छाई, भलाई, सत्संग व भगवन्नाम का रास्ता अपनाकर नेक जीवन जियेंगे ।

सभी व्यापारी बालक को चूमने लगे। उनके चेहरे पर धन-वापसी से भी अधिक संतोष इस बात का छलक रहा था कि जो कभी न लुट सके ऐसे सत्संग व प्रभुनाम रुपी धन की खबर बतानेवाला यह बालकरत्न हमें मिला है।

एक सत्संगी, गुरुदीक्षित बालक ने पूरे गाँव एवं डाकुओं तक को अपने गुरुदेव के सत्संग-दीक्षा का लाभ दिलाया और मिटने व छूटने वाले धन से प्रीति छुड़ाकर अमिट, अछूट धन में प्रीति की दृष्टि दी। धन्य है वह बालक व उसकी माँ !

लो.क.सेतु, मई २०१७

प्रश्नोत्तरी : १. किस कारण से डाकुओं का हृदय बदल गया ?
२. काल कौन से धन को लूट नहीं सकता है ?

३. बालक ने पूरे गाँव वालों को किसका लाभ दिलवाया ?

५. योगासन : पद्मासन

पैरों का आकार पद्म अर्थात् कमल जैसा बनने से इसको पद्मासन या कमलासन कहा जाता है।

लाभ : ✻ मन स्थिर और एकाग्र होता है। ✻ स्वभाव में प्रसन्नता बढ़ती है। ✻ मुख तेजस्वी बनाता है।

विधि : ✻ बैठ जायें व पैर खुले छोड़ दें। ✻ श्वास छोड़ते हुए दाहिने पैर को मोड़कर बायीं जंघा पर ऐसे रखें कि एड़ी नाभि के नीचे आये। ✻ इसी प्रकार बायें पैर को मोड़कर दायीं जंघा पर रखें। ✻ पैरों का क्रम बदल भी सकते हैं। ✻ दोनों हाथ दोनों घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रहें व दोनों घुटने जमीन से लगे रहें।

६. भजन :

१. हमें संस्कार मिले ...

https://youtu.be/C7I9kSRPRTQ

२. इतनी शक्ति हमें दे देना दाता...

https://youtu.be/fXrn3Y-4848

७. गतिविधि : छुट्टियों का सदुपयोग करके भविष्य बनायें

उज्ज्वल ।

विद्यार्थियों के भीतर दैवी गुणों का खजाना भरा है । उसे खोलने के लिए ऐहिक शिक्षा के साथ उत्साह, तत्परता, पुरुषार्थ, प्रार्थना, जप, ध्यान, सेवा, सद्‌भाव, उपासना, सत्संग-श्रवण के संस्कार तथा किन्हीं समर्थ ब्रह्मज्ञानी सद्‌गुरु के संस्कार तथा किन्हीं समर्थ ब्रह्मज्ञानी सद्‌गुरु से मंत्रदीक्षा व आध्यात्मिक विद्या की कुंजियाँ भी प्राप्त हों तो विद्यार्थी की उन्नति में चार चाँद लग जाते हैं ।

तो प्यारे विद्यार्थियों ! क्या इन छुट्टियों में आप अपना समय सही दिशा में लगाकर शरीर को तंदुरुस्त, मन को प्रसन्न एवं बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश पाना चाहते हो ? क्या अपनी प्रतिभा को निखारना चाहते हो ?... अगर हाँ, तो नीचे दी गयी बातों को अपनाकर आप स्वयं उन्नत हों और अपने मित्रों को भी इनका लाभ दिला के उनकी उन्नति में सहभागी बनें ।

१. छुट्टियों में दिन की शुरुआत यदि भगवन्नाम-जप-अनुष्ठान संकीर्तन के साथ प्रभातफेरी निकालकर करें तो हमारा सारा दिन आनंद-माधुर्य हो जायेगा, साथ ही

वातावरण को पवित्र करने का पुण्य भी मिलेगा।

२. गीता, रामायण, भागवत जैसे सत्शास्त्रों के श्लोक व अर्थ, महापुरुषों के सत्संग-वचनामृत, प्रेरणादायी पंक्तियाँ, प्रार्थनाएँ, दोहे, छंद आदि याद कर उनका चिंतनमनन करें व संकलन करें। यह हर मुश्किल में सच्चे साथी की तरह आपका साथ निभायेगा।

३. जीवन में उत्साह बढ़ाने हेतु कभी कभी भजन, श्लोक, दोहे आदि की प्रतियोगिता का आयोजन करें।

४. चलचित्र, (सिनेमा) जीवनशक्ति को क्षीण तथा मन-बुद्धि को कुप्रभावित करते हैं इसीलिए चलचित्रों से सावधान रहें एवं संतों महापुरुषों के जीवन चरित्र पढ़ें व आपस में सुनें-सुनायें।

५. कभी-कभी समूह बना के किसी बड़े-बुजुर्ग को साथ ले के गरीबों, आदिवासियों के बीच जायें। उन्हें अपनी संस्कृति व संतों की महिमा बता के संतों के आर्शीवचन से सुसज्ज 'ऋषिप्रसाद', लोक कल्याण सेतु, सत्शास्त्र व अन्य सत्साहित्य, महापुरुषों के श्रीचित्र, कैलेंडर आदि भेंट दें। इससे आप सैकड़ों हजारों लोगों को संत-दर्शन व सत्संग

पहुँचाने का पुण्यलाभ, परमात्म-प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं ।

६. माता-पिता के कार्यों में सहयोगी बन उनकी प्रसन्नता, आर्शीवाद व अनुभव प्राप्त करें । छुट्टियों में आश्रम द्वारा 'विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविरों' का आयोजन होता है । उनमें आप भी भाग लें तथा अपने मित्रों को भी प्रेरित करें ।

अतः इस बार छुट्टियों में जीवन को चमकानेवाली इन बातों को अपनाकर विद्यार्थी अपनी उन्नति में चार चाँद लगा सकते हैं और बच्चे बाल संस्कार केन्द्र में बतायेंगे कि उनको इस बार छुट्टियों में कैसा लगा ?

८. **वीडियो सत्संग :** बच्चों की शारीरिक और मानसिक शक्तियाँ कैसे बढ़े । https://youtu.be/FP0_dP8jsIk

९. **गृहकार्य :** बच्चे संकल्प लेंगे कि हम इन छुट्टियों का उपयोग बाल संस्कार केन्द्र में सिखाई गई दिनचर्या के अनुसार दिनचर्या का चॉर्टपेपर अपने कमरे में टाँग दें । प्रतिदिन जो-जो नियम करेंगे उस पर टिक लगायेंगे और जो नियम नहीं कर पाए उस पर क्रॉस करेंगे, अब हर सप्ताह

आपको ये देखना है कि आपने अपना संकल्प पूरा किया या नहीं । आप अपने संकल्प में कितना सफल हो रहे हैं यह देखें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पहला दोस्त : (दूसरे से) तुमने छुट्टियाँ कैसे मनायी ?
दूसरा दोस्त : एक दिन घोड़े पर बैठकर, २९ दिन अस्पताल में ।

सीख : समझदार विद्यार्थी को अपने समय का सही उपयोग करना चाहिए ।

११. पहेली :

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

(उत्तर : सत्य)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : तुकमारिया (मरुआ) के बीज अपनी मधुरता व शीतलता से मन को आह्लाद, प्रसन्नता और शरीर को

ठंडक प्रदान करते हैं । ये पौष्टिक, हृदय के लिए बलप्रद, वीर्यवर्धक, शुक्रस्तम्भ व पित्त के प्रकोप से होनेवाली अनेकों समस्याओं के लिए अक्सीर औषधि है । कैल्शियम,

पोटेशियम, मैग्नेशियम, लौह तत्व आदि खनिजों व प्रोटीन से भरपूर होने से हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। रक्त की वृद्धि करते हैं ये एंटी ऑक्सीडेंट्स व प्रीबायोटिक्स के उत्तम स्रोत हैं तथा रोग प्रतिकारक क्षमता को बढ़ाता है। ग्रीष्म ऋतु (२० अप्रैल से २० जून) में आंतरिक गर्मी को दूर करने के लिए इनसे बने पेय खूब लाभदायी है।

विभिन्न रोगों में उपयोगिता

✻ पित्त के प्रकोप से होनेवाले अम्लपित्त, रक्त पित्त (शरीर के किसी भी भाग से खून आना), बवासीर, दाह आदि रोगों में पित्त का शमन कर राहत दिलाते हैं।

✻ रक्त व त्वचा के विकारों में भी उपयोगी हैं। अपनी स्निग्धता से चेहरे पर निखार लाते हैं।

✻ इनके सेवन से पेशाब खुलकर आता है, पेट भी खुल के साफ होता है।

✻ ये रेशों के अच्छे स्त्रोत होने से वजन घटाने में मदद करता हैं।

✻ हृदय रोगों से रक्षा करने में भी सहायक हैं। रक्तगत शर्करा (ब्लड शुगर) नियंत्रित कर मधुमेह में लाभकारी हैं।

सेवन विधि : १-२ ग्राम बीज रात को पानी में भिगोकर रखें (विशेष शीतलता के लिए मिट्टी के कुल्हड़ में भिगोयें) सुबह खाली पेट ऐसे ही या दूध के साथ लें। आवश्यकतानुसार मिश्री मिला सकते हैं।

१३. संस्कृति सुवास :

पूजा में बैठने के आसन का महत्व

अक्सर हम देखते हैं कि मंदिरों एवं पूजा स्थलों में विभिन्न प्रकार के आसन का इस्तेमाल होता है तो आज हम जानेंगे की पूजा में बैठने के लिए क्यों है आसन जरुरी ? भगवान शिव भी श्री गुरुगीता में आसन का महत्व बताते है :

शुक्लं सर्वत्र वै प्रोक्तं वश्ये रक्तासनं प्रिये।
पद्मासने जपेन्नित्यं शांतिवश्यकरं परम् ॥
वस्त्रासने च दारिद्र्यं पाषाणे रोगसंभवः।
मेदिन्यां दुःखमाप्नोति काष्ठेभवति निष्फलम् ॥

सामान्यता सफेद आसन उचित है परंतु वशीकरण में लाल आसन आवश्यक है। हे प्रिये ! शांति प्राप्ति के लिए या वशीकरण में पद्मासन में बैठकर जप करना चाहिए।

कपड़े के आसन में बैठकर जप करने से दारिद्रय आता है, पत्थर के आसन पर रोग, भूमि पर बैठकर जप करने से दुःख आता है और लकड़ी के आसन पर बैठकर किये हुए जप निष्फल होते हैं।

आसन पर पूजा करने के पीछे धार्मिक ही नहीं वैज्ञानिक महत्व भी है। दरअसल पृथ्वी में चुम्बकीय बल यानी गुरुत्वाकर्षण है। जब कोई व्यक्ति विशेष मंत्रों का ध्यान व जप करता है, तो उसके अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है। यदि आपने कोई आसन नहीं रखा है तो यह ऊर्जा पृथ्वी में समा जाती है और आपको कोई लाभ नहीं मिलता है। इसलिए पूजा के दौरान आसन बिछाना जरुरी माना जाता है।

१४. खेल : आओ बढ़ते चलो

एक गोलाकार में सभी बच्चों को बैठना है फिर कोई एक बच्चा उठकर आगे दौड़ेगा। दौड़ते-दौड़ते किसी बच्चे को वह छू लेगा वह बच्चा उसके विपरीत दिशा में दौड़ेगा जहाँ पर दोनों आमने-सामने आ जायेंगे वहाँ पर दोनों एक-दूसरे को हाथ जोड़कर हरि ॐ करेंगे और दोनों में से जो पहले खाली जगह पर बैठ जायेगा वह खेल में रहेगा और जो बाद में पहुँचेगा

वो आगे दूसरे बच्चे को छुयेगा । इस प्रकार खेल चालू रहेगा ।

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 ।फिर भोग लगाने के लिए निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें ।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन ।
दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर ॥

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

(घ) **प्रसाद वितरण।**

एक बच्चा भी ठान ले न, तो दुनिया को हिलाने की शक्ति उसके अंदर छुपी है। जैसे- नरेन्द्र ने ठान लिया कि 'गुरु की कृपा पायेंगे' तो रामकृष्ण परमहंसजी की कृपा पा ली और दुनिया को कितना ऊँचा ज्ञान दिया ! हमारे गुरुजी भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी बापू ने बचपन में परमात्मप्राप्ति का ठान लिया तो दुनियादारों का कितना भला कर दिया ! मीरा ने ठान लिया तो कितनी महान बन गयी ! आप ठान लो कि 'हम तो भगवान का ध्यान करेंगे, भगवान का जप करेंगे, भगवान हमारे हैं और हम भगवान के हैं। क्रोध आता है-चला जाता है, उसको देखनेवाला भगवान - भगवान हमारा आत्मा रहता है, डर आता है-चला जाता है... तो ये आने-जाने वाले हैं और हमारा आत्मा-भगवान सदा रहनेवाला है।

॥ 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. साखी :

माला मुझसे लड़ पड़ी, तू क्यूँ बिसरा मोय ।
बिना शस्त्र के सुरमा, लड़ता न देखा कोय ॥

३. सुविचार : धर्म का आधार है सत्संग, संत-सानिध्य एवं सत्शास्त्रों का आश्रय लेकर अपनी दैवी सम्पदा को बढ़ाना, परोपकार करना।

४. आओ सुनें कहानी :

कर याद अपने राज्य की, स्वराज्य निष्कंटक जहाँ !

राजमहल में राजा का ५ वर्ष का पुत्र सोया पड़ा था। एक भील अवसर पाकर बालक को चुरा ले गया और उसके

आभूषण उतार के उसे अपने बच्चों के साथ रखा। भील के बच्चे और राजकुमार मिलकर भील के पास पल रहे थे।

राजकुमार बड़ा होता गया। जब युवावस्था में आया तो भी वह भीलों की तरह कामकाज करता रहा अर्थात् हिंसा, पाप, चोरियाँ और जीवों का घात करता रहा।

एक दिन वह घूमते-घामते शिकार करते हुए घने जंगल में जा पहुँचा। वहाँ उसे प्यास ने बहुत सताया। इधर-उधर जाँच की तो उसे एक महात्मा की कुटिया दिखी। जा के महात्मा को प्रणाम कर विनती करके कहने लगा : ''महाराज ! मुझे प्यास सता रही है, कृपा करके पानी पिलाइये।''

महात्मा ने उसे पहचान लिया। जब राजा दर्शन के लिए महात्मा को सादर आमंत्रित करता था, तब उन्होंने राजकुमार को राजमहल में अच्छी तरह देखा था। महात्मा ने उस युवक को बिठाया, पानी पिलाया और कहा : ''तुम कौन हो ?''

युवक : ''मैं भील हूँ।''

महात्मा आश्चर्य में पड़ गये। बोले : ''तुम राजकुमार हो। मैं तुम्हें अच्छी प्रकार जानता हूँ। तुम भीलों के संग में आकर अयोग्य काम करके अपने को भील समझ बैठे हो।

तुम अपने को पहचानो । जब तुम राजकुमारवाले स्वरुप को जानोगे, तब तुम इस भील के जीवन को छोड़ के राजमहल में जाओगे और राजसिंहासन प्राप्त कर राजा हो के राज्य चलाते हुए आनंद पाओगे ।''

महात्मा के वचन सुनने पर युवक को बचपन का स्मरण आया और उसे निश्चय हो गया कि 'मैं भील नहीं हूँ, मैं निःसंदेह राजकुमार हूँ ।'

महात्मा ने तत्काल राजा को संदेश भेजा । राजकुमार के लिए राजकीय वस्त्र और आभूषण आये, जिन्हें पहनकर वह राजा के लोगों के साथ राजमहल में गया और राजा से मिला । फिर तो वह राजमहल में रहकर राज्यसुख प्राप्त करके बड़े आनंद को प्राप्त हुआ ।

ऋ. प्र., जुलाई २०१७

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. भीलों का कामकाज क्या है ?

२. राजकुमार ने महात्मा से विनती कर क्या कहा ?

३. महात्मा के वचन सुनकर युवक को क्या स्मरण हुआ ?

५. भजन : भला हो तेरा नींद से हमें जगानेवाले ...

https://youtu.be/IL-Gwnj77q4

६. आसन : स्वस्तिकासन

इसमें शरीर का आकार स्वस्तिकासन जैसा हो जाता है ।

लाभ : १. मन शांत व स्थिर, मेरुदंड पुष्ट तथा वायुरोग दूर होता है । रक्त शुद्ध होता है, हृदय को रक्त मिलता है। ३. जिनके पैरों में दर्द होता हो, पैरों के तलवे ठंड में अधिक पसीना आता अथवा पसीने में बदबू आती हो, उनको इसका अभ्यास २० मिनट तक करना चाहिए ।

विधि : १. जमीन पर बैठकर पैरों को सामने की ओर फैला दें । २. फिर बायें घुटने को मोड़कर बायें पैर के तलवे को दायीं जाँघ के भीतरी भाग के पास इस प्रकार रखें कि एड़ी सिवनी को स्पर्श न करें । ३. अब दायें घुटने को मोड़कर दायें पैर को बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दायाँ पंजा बायीं जाँघ को स्पर्श करे । दोनों पैरों के पंजे जंघा और पिंडली के बीच दबे रहेंगे । एड़ियाँ श्रोणि प्रवेश का स्पर्श न करें । घुटने जमीन के सम्पर्क रहें । रीढ़ की हड्डी सीधी तथा हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें । सावधानी :

साइटिका एवं रीढ़ के निचले भाग के विकारों से पीड़ित लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

७. **गतिविधि :** शिक्षक नीचे दी गयी बातें बच्चों को अच्छे से समझाकर उनसे दोहरायें फिर उनको अपनी नोटबुक में लिखकर याद करना है।

✻ चार बातें कभी लौटती नहीं है :

१. बीती हुई आयु। २. बीता हुआ समय।

३. बोला हुआ वचन। ४. निकला हुआ प्राण।

✻ चार चीजों का सदा स्मरण रखना चाहिए :

१. भगवान २. अपनी मृत्यु

३. दूसरे का उपकार। दूसरे व्यक्ति ने कभी हम पर उपकार किया हो उसे भूलना नहीं चाहिए।

४. अपने द्वारा किया गया अपकार (गलत कामा) भी भूलना नहीं चाहिए, ताकि दोबारा गलती न हो।

८. **वीडियो सत्संग :** प्रारब्ध श्रेष्ठ या पुरुषार्थ ...

https://youtu.be/k0oLMxYpUCw

९. **गृहकार्य :** इस सप्ताह किसी एक गुरुभक्त का जीवन-प्रसंग अपनी नोटबुक में लिखकर आना है और बाल संस्कार

केन्द्र शिक्षक को दिखाना है व बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पुत्र : पिताजी मुझे ढोलक ला दो ।

पिता : नहीं, तुम ढोलक बजा-बजाकर किसी को चैन से सोने नहीं दोगे ।

पुत्र : पिताजी ! जब सब सो जायेंगे तभी बजाऊँगा ।

सीख : कब बोलना, क्या बोलना और कैसे बोलना यह कला हमें सीख लेनी चाहिए ।

११. पहेली :

मैं न कभी आता, न करो मेरी आशा ।
मेरे भरोसे जो रहता, वह पाता सदा निराशा ॥

(उत्तर : कल)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

गर्मियों का गुणकारी फल खरबूजा

खरबूजा गर्मियों का एक गुणकारी फल है । यह शरीर में पानी की कमी को दूर करता है और उसे तरोताजा बनाये रखता है । खरबूजा सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर

करने में मददगार है। यह विटामिन्स का अच्छा स्रोत है।

आयुर्वेद के अनुसार खरबूजा स्निग्ध, शीतल, बल वर्धक, पेट एवं आँतों की शुद्धि करनेवाला तथा वायु व पित्त शामक होता है। इसके बीज शीतल व बलवर्धक होते हैं।

खरबूजा हृदयरोग, उच्च रक्तचाप (हाई बी.पी.)और रक्त-संचारसंबंधी रोगों में लाभकारी है। शारीरिक श्रम के बाद इसे खाने से थकान दूर होती है और तृप्ति मिलती है। खरबूजे के सेवन से पेशाब खुलकर आता है व पेशाब की मात्रा भी बढ़ती है। अतः यह पथरी व गुर्दे संबंधी रोगों को ठीक करने में मदद करता है। आँतों में चिपके मल को बाहर निकालता है। आँखों व त्वचा को स्वस्थ रखता है। नेत्रज्योति व रोगप्रतिरोधकता को बढ़ाता है।

खजूर के छिलकारहित बीजों को बारीक पीस के देशी घी में भून लें। इसमें मिश्री मिला के खाने से चक्कर आना, पागलपन, सुस्ती,आलस्य आदि विकारों में लाभ होता है।

सावधानियाँ : * खरबूज को ठंडा करके संतुलित मात्रा में खायें। ज्यादा मात्रा में सेवन हानिकारक है।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१७

१३. संस्कृति सुवास : श्वासकला का महत्व

श्वास के बिना जीवन सम्भव ही नहीं है। श्वास पर नियंत्रण करके मनुष्य अपनी आयु बढ़ा सकते हैं।

तुम्हारा हृदय जितना आंदोलित होता है उतनी तुम्हारी आयुष्य कम होती है खरगोश और कबूतर एक मिनट में ३८ श्वास खर्च करते हैं, वे अधिक से अधिक ८ साल जी सकते हैं। बंदर एक मिनट में ३२ श्वास खर्च करता है, वह १० वर्ष तक जी सकता है। कुत्ता एक मिनट में २९ श्वास खर्च करता है, वह भी १४ वर्ष तक जी सकता है। घोड़ा एक मिनट में १९ श्वास खर्च करता है, वह करीब ५० साल तक जी सकता है।

मनुष्य एक मिनट में १५ श्वास खर्च करे तो वह १०० साल तक जी सकता है। अगर आधि-व्याधि के कारण अधिक श्वास खर्च करता है तो उतनी जल्दी मरता है।

हाथी एक मिनट में १२ श्वास खर्च करता है, वह करीब ११० साल तक जीता है। सर्प एक मिनट में ८ श्वास खर्च करता है, वह १२० साल तक जी सकता है। कछुआ एक मिनट में केवल ५ श्वास खर्च करता है, वह १५० साल

तक जी सकता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि हम जितने श्वास कम खर्च करते हैं उतनी आयुष्य लम्बी होती है। आयुष्य वर्ष पर निर्धारित नहीं होती है, श्वास पर निर्धारित होती है। तुम जितने भोग में, चिंता में या हर्ष में ज्यादा जीते हो तो उतनी तुम्हारे श्वास की गति विषम होती है और जितना तुम समता में जीते हो उतनी श्वास की गति सम होती है।

जब क्रोध में होते हो तब श्वास की रिदम (तालबद्ध) एक प्रकार की होती है। जब तुम प्रेम में होते हो तब श्वास की रिदम दूसरे प्रकार की होती है। जब तुम राम में होते हो तो श्वास की रिदम शांत होती है और जब काम में होते हो तो श्वास की रिदम कुछ दूसरे प्रकार की होती है।

१४. खेल : वीर–धीर–गम्भीर

सभी बच्चे गोलाकार में खड़े रहेंगे।

शिक्षक के 'वीर' कहने पर बच्चों को एक कदम आगे कूदना है, 'धीर' कहने पर एक कदम पीछे और 'गम्भीर' कहने पर स्थिर रहना है गलत करनेवाला विद्यार्थी खेल से बाहर हो जायेगा और अंत तक सही करनेवाला विद्यार्थी विजयी कहलायेगा।

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. साखी :

गोविंद, गायत्री, गौ, गीता और गंगा-स्नान ।
पाँचों की कृपा से शीघ्र मिले भगवान ॥

३. सुविचार : जब अच्छे कर्मों का उदय होता है तो संदेह की दीवार टूट जाती है ।

४. आओ सुनें कहानी :

ऐसा व्यापार, जो करे भवपार

(गुरु अर्जुनदेवजी शहीदी दिवस :)

गुरु अर्जुनदेवजी श्री हरिमंदिर साहिब (स्वर्ण मंदिर) की इमारत का निर्माण करवा

रहे थे । गुरुद्वार पर प्रतिदिन लंगर में बहुत लोग भोजन करते थे । कारसेवा (श्रमदान) का कार्य जोरों पर था किंतु अनाज की आपूर्ति नहीं हो पा रही थी ।

ऐसे समय में जिला बठिंडा के व्यापारी गंगारामजी ने सोचा कि 'अमृतसर में नवनिर्माण का कार्य चल रहा है । सूखे के कारण वहाँ बाजरे के अच्छे दाम मिल जायेंगे ।' वे ऊँटों पर बाजरा लाद के अमृतसर पहुँचे और अर्जुनदेवजी को उसे खरीदने का संदेश भिजवाया ।

अर्जुनदेवजी ने कहा : ''अनाज का मूल्य कुछ दिनों बाद बैसाखी पर्व पर दिया जायेगा । यदि यह अनुबंध स्वीकार हो तो हम आपका पूरा अनाज ले लेंगे ।''

गंगारामजी ने सारा अनाज देकर कर्मचारी व ऊँट वापस भेज दिये और स्वयं दाम-वसूली के लिए वहीं रुक गये । वहाँ के भक्तों, सत्संगियों की सद्गुरु-सेवा में निष्ठा व तत्परता देखकर वे भी कारसेवा में लग गये । वे कीर्तन व सत्संग का भी लाभ उठाते । सेवा, सत्संग व सुमिरन से उनके पुण्यों का उदय हुआ, विवेक जगा और वे अर्जुनदेवजी के शिष्य बन गये ।

बैसाखी पर्व पर नयी फसल के आने से अनाज का

अभाव समाप्त हो गया और धन की कमी भी दूर हो गयी। तब अर्जुनदेवजी ने कहा : “गंगारामजी ! आप अपने बाजरे के दाम कोष से ले लीजिये।”

किंतु गंगारामजी ने पैसे नहीं लिये। वे तो सेवा करते रहे । कुछ दिन अर्जुनदेवजी ने पुनः बुलाकर कहा : आप व्यापारी हैं अतः कोषाध्यक्ष से अपना हिसाब ले लें।”

गंगारामजी : “गुरुदेव ! मैं पहले कभी व्यापारी था किंतु अब नहीं रहा। वास्तव में मैंने पहले कच्चा धन संचित किया है जो कभी स्थिर नहीं रहता किंतु अब मैं पक्का धन संचित करना चाहता हूँ जो मेरा साथ कभी न छोड़े।

मेरे पास धन का अभाव नहीं है लेकिन अंदर की तृप्ति और संतोष का अभाव था । मैं तो ज्यादा दाम पाने के लिए यहाँ आया था । आपकी कृपा से आपकी सेवा मिली, सत्संग-भजन हुआ और वह अभाव काफी हद तक मिट गया है। अब मुझे पता चल गया है कि भीतर की तृप्ति एवं संतोष का जो अभाव था वह न तो पहले के धन से और न ही अब और अधिक धन कमाकर मिट सकता था । सद्गुरुदेव ! अब मुझे अनुभव हो गया है कि गुरुद्वार की

सेवा ही असली धन है जो संतोष-धन से तृप्त कर देती है। आ कृपा करके अनाज के रुप में मेरी सेवा स्वीकार कीजिये।''

अर्जुनदेवजी ने हामी भर दी।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के पास कोई लौकिक लाभ के लिए ही क्यों न आये पर उसे वहाँ ऐसा आत्मिक आनंद-लाभ मिलता है कि जिसके आगे अधिकाधिक बाहरी लाभ पाने का लोभ व वासना सहज में ही मिट जाते हैं। धन्य हैं ऐसे प्यारे पवित्रात्मा, जिन्हें जागृत सत्पुरुष के हयातीकाल में ही उनके दैवी कार्यों में सहभागी होने का सुवर्ण-अवसर मिल जाता है। और परम सद्भागी वे हैं जो विघ्न-बाधाओं और प्रतिकूलताओं को सहते हुए भी आखिरपर्यंत सद्गुरु की सर्वसुखदायिनी, मुक्तिप्रदायिनी सेवा में लगे रहते हैं।

ऋषि प्रसाद, मई २०२१

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. व्यापारी गंगारामजी ने क्या सोचा?

२. गंगारामजी क्या देखकर अमृतसर में रुक गए ?

३. इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

५. **भजन :** तेरे तन-मन धन की तपस्या ...

https://youtu.be/Ju5BR-jkeI8

६. आसन : शीतली प्राणायाम

✻ गर्मियों में करने योग्य यह एक महत्त्वपूर्ण प्राणायाम है । इसके अभ्यास से शरीर में शीतलता का संचार होता है । इसे अधिक न करें, अन्यथा मंदाग्नि होगी । बिनजरूरी करने से भूख कम हो जायेगी । पित्त और ताप मिटाने के लिए भी ५-७ बार ही करें ।

लाभ : ✻ शीतली प्राणायाम आनंद व आह्लाददायक है। ✻ यह शरीर को शीतल व मन को शांत करता है । नेत्रों तथा कानों को सुख पहुँचाता है । अतिरिक्त गर्मी व पित्तदोष का शमन करता है ।

✻ भूख को नियंत्रित करता है एवं प्यास बुझाता है । पाचनशक्ति बढ़ाता है ।

विधि : ✻ आसन में सीधे बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें । नेत्रों को कोमलता से बंद करें । ✻ अब मुँह खोलकर होंठों को अंग्रेजी वर्ण 'ओ'( ) के आकार में लायें व जिह्वा को होंठों से बाहर निकालें और लम्बाई में मोड़ दें फिर उसमें से श्वास अंदर लें, जैसे आप किसी नली से वायु पी रहे हों । ✻ फेफड़ों को वायु से पूर्णतया भर लेने के बाद जिह्वा को सामान्य स्थिति में लाकर मुँह बंद कर लें । ठोड़ी को कंठकूप

पर दबाकर जालंधर बंध करें। मूलबंध के साथ श्वास को ५ से १० सेकंड तक रोके रखें। बाद में दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें।

यह एक शीतली प्राणायाम हुआ। इस प्रकार तीन प्राणायाम करें। धीरे-धीरे इसकी आवृत्तियाँ ५-७ तक बढ़ा सकते हैं।

सावधानियाँ : शीतली प्राणायाम सर्दियों में नहीं करना चाहिए। निम्न रक्तचाप में तथा दमा, खाँसी आदि कफजन्य विकारों में यह प्राणायाम न करे।

७. गतिविधि : केन्द्र शिक्षक गुरु गोविंदसिंहजी के चार साहब जादों के बारे में बतायेंगे कि कैसे उन वीर पुत्रों ने हँसते-खलते अपना सिर कटवाना स्वीकार किया पर अपने धर्म में अडिग रहे। बच्चों को हिन्दूधर्म की महानता के बारे में समझाते हुए बतायें कि वे भी अपने धर्म के प्रति अडिग रहें।

८. वीडियो सत्संग : मूंज की गुरुभक्ति

https://youtu.be/CihIh7Efo6s

९. गृहकार्य : १. इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार

नोट बुक में सिक्ख धर्म के दस गुरुओं के नाम लिखकर लायेंगे। २. तेरे तन-मन-धन की तपस्या भजन याद करना है व जो याद करके सुनायेगा उसे पुरस्कृत किया जायेगा।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिंटू आम खरीदने गया।

पिंटू - एक किलो आम कितने का है भाई ?

दुकानदार - ५० रुपये का है।

पिंटू - २० रुपये का दे दो।

दुकानदार - २० रुपये में तो सिर्फ गुठली मिलती है।

पिंटू - ये पकड़ो ३० रुपये और आम दे दो, गुठली तुम रख लो।

सीख : किसी को बेवकूफ नहीं बनाना चाहिए।

११. पहेली :

भीषण गर्मी में गर्म तवे पर बिठाए,
ऊपर तेल और गर्म रेत डाला।
बोलो कौन है वे महान गुरु,
जो सिक्ख धर्म के ५ वें गुरु कहलाये ॥

(उत्तर- गुरु अर्जुनदेवजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - पौष्टिक, स्वास्थ्यवर्धक व स्वादिष्ट फल: आम

कहते हैं कि आम अमरपुरी यानी स्वर्ग से धरती पर आया है, इसी से इसे 'अमृतफल' 'देवफल' कहा जाता है। इसे 'फलाधिराज' अर्थात् संसार के सभी फलों का राजा कहा जाता है।

पका आम बहुत ही पौष्टिक होता है। यह हृदय को बल देनेवाला, तृप्तिदायक, भूख व कांतिवर्धक शौच साफ लानेवाला तथा वायुनाशक है। इसके नियमित सेवन से शरीर में रक्त, मांस, वीर्य की वृद्धि होकर वजन बढ़ने में सहायता मिलती है एवं रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। कब्ज, शारीरिक क्षीणता, खून की कमी आदि रोगों में इसके सेवन से बहुत लाभ होता है। बड़ी उम्र के लोगों के लिए आम एक विशिष्ट बलप्रद रसायन (टॉनिक) का काम करता है। आचार्य चरक ने हृदय के लिए हितकर १० औषधियाँ निर्धारित की हैं, जिनमें पहला स्थान 'आम' को दिया है। अमेरिका के डॉ. विलसन ने परीक्षण करके दावा किया है कि 'आम में मक्खन से १०० गुना अधिक पोषक

तत्व विद्यमान होते हैं ।' लू लगने पर कच्चे आम का शरबत(पना) पीना बहुत लाभकारी होता है ।

आम का औषधि प्रयोग

पाचनशक्ति की वृद्धि हेतु : आम चूसकर खाने या उसे काट के थोड़ा अदरक-रस डाल के खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है ।

१३. संस्कृति सुवास :

गुरु अर्जुन देव जी द्वारा निर्मित स्वर्ण मंदिर

भारतीय राज्य पंजाब के शहर अमृतसर में स्वर्ण मंदिर को सबसे पवित्र तीर्थ स्थान माना जाता है। इसे 'अथ सत तीरथ' के नाम से भी जाना जाता है। सिखों के पांचवें गुरु अर्जुनदेव जी ने स्वर्ण मंदिर (श्री हरिमंदिर साहिब) का निर्माण कार्य पंजाब के अमृतसर में शुरू कराया था । इस मंदिर का इतिहास में विभिन्न धर्मों के लोगों के बीच एकता काफी स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। इस मंदिर की नींव एक मुस्लिम संत हजरत मियान मीर जी ने रखी और निर्माण की देखभाल गुरु अर्जुन देव ने की थी।

मंदिर का निर्माण १५८१ में शुरू किया गया और १६०४ तक इसे बनाकर पूर्ण लिया गया था।

यह मंदिर १८०९ में मरम्मत करने के दौरान संगमरमर और तांबे से पुनर्निर्मित किया गया था जिसे बाद में सोने से ढका गया था।

इस मंदिर में चारों दिशाओं से प्रवेश किया जा सकता है जो दर्शाता है कि विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों को गुरुद्वारा में प्रवेश करने की अनुमति है। गोल्डन टेम्पल का रसोईघर दुनिया का सबसे बड़ा रसोईघर है जहां प्रतिदिन लगभग १ लाख भक्तों के लिए निःशुल्क भोजन उपलब्ध कराया जाता है।

यह मंदिर चारों ओर से अमृत सरोवर नामक एक पवित्र तालाब से घिरा है जिसके बारे में यह मान्यता है की उसमे नहाने से व्यक्ति के सारे दुःख दूर हो जाते हैं।

१४. खेल : रिंग पास करना

केन्द्र शिक्षक बच्चों की दो ग्रुप बनायें, दोनों ग्रुप के बच्चे चैन बनाकर आमने -सामने खड़े हो जायें, पहला बच्चा रिंग हाथ

में लेगा और फिर केन्द्र शिक्षक खेल शुरु करेंगे १,२,३ ॐ बोलेंगे बच्चे को पैर से होते हुए सिर, हाथ की चैन तोड़े बिना ही रिंग पास करते जाना है। जब अंतिम बच्चे तक रिंग पास हो जाए तो वापस से रिंग पास करते हुए बिना चैन तोड़े रिंग को पहले बच्चे तक पहुँचाना है। जिस ग्रुप का बच्चा पाँच मिनट में जितना ज्यादा राउंड रिंग पास करेगा वह ग्रुप विजेता कहलायेगा।

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 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।

एक परमात्मा, सदगुरु से दिल जोड़ दो और अनेक विषय-विकारों से दिल तोड़ो दो। कर्ता किये बिना रह नहीं सकता और कर्ता कर्म करता है तो बंधन बिना रह नहीं सकता लेकिन वही कर्म अगर प्रभु से जुड़ने के लिए करता है और विकारों से छूटने एवं कर्ताभाव तोड़ने के लिए करता है तो कर्ता 'अकर्ता आत्मपद में प्रतिष्ठित हो जाता है। यह बहुत ऊँची बात है, बहुत ऊँचा लाभ देनेवाली है केवल चलते-फिरते ध्यान रहे बस, आप जग जाओगे।

॥ 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. साखी : साँचे श्राप न लागै, साँचे काल न खाय।
साँचहिं साँचा जो चलै, ताको काह नसाय ॥

३. सुविचार : क्षमा के समान कोई बल नहीं है, आत्मज्ञान के समान कोई ज्ञान नहीं है। - लो.क.सेतु, मई २०२१

४. आओ सुनें कहानी :

क्षमा के सागर गुरुदेव

एक महात्मा हो गये-स्वामी राम (स्वामी रामतीर्थ नहीं, दूसरे संत थे) उनके गुरु बड़े उच्च कोटि के संत थे। स्वामी राम ने अपनी आत्मकथा में लिखा है :

'प्रायः बच्चों में स्वार्थ-परायणता देखी जाती है, वे अन्य बालकों को कुछ भी नहीं देना चाहते लेकिन मुझे बचपन में ही

सब कुछ दे देने की, स्वार्थरहित सेवा करने की सुंदर शिक्षा मिली अपने पूज्य गुरुदेव से ।'

उन दिनों मैं पर्वतों में निवास करता था और दिन में सिर्फ एक बार भोजन करता था । एक रोटी, थोड़ा साग और एक गिलास दूध यही मेरा भोजन था ।

एक दिन दोपहर को हाथ-पैर धोकर भोजन करने बैठा । ब्रह्मार्पण करके भोजन प्रारम्भ करने ही वाला था कि गुरुदेव आकर बोले : ''कुछ देर रुक जाओ ।''

मैंने कहा : ''आज्ञा करें गुरुदेव !''

''एक वृध्दात्मा आये हैं, उन्होंने कई दिनों से भिक्षा नहीं की है । तुम अपना भोजन उन्हें सहर्ष समर्पित कर दो ।''

''मैं क्यों दूँ ! मैं भी तो भूखा हूँ और मुझे कल इसी समय भोजन मिलेगा ।''

गुरुदेव मेरे इस व्यवहार से कुपित नहीं हुए बल्कि मुझे समझाते हुए बोले : ''तुम मरोगे नहीं, उन्हें भोजन दे दो किंतु इसलिए न दो कि यह मेरी आज्ञा है बल्कि श्रद्धा-भाव से भरकर दो ।''

''मैं भूख से क्षुब्ध हूँ । मेरे हृदय में उनके प्रति श्रद्धा कैसे उत्पन्न हो सकती है, जो मेरे लिए परोसा हुआ भोजन ग्रहण करना चाहते हैं ?''

जब कई बार कहने के पश्चात् भी गुरुदेव मुझे न समझा सके तो बोले : ''मैं तुम्हें स्वामीजी को अपना भोजन समर्पित करने की आज्ञा देता हूँ।''

महात्मा भीतर आये, वे अति वृद्ध थे । वे अकेले ही पर्वत-मालाओं में भ्रमण करते थे। वे महान त्यागी व विरक्त महापुरुष थे।

गुरुदेव ने महात्मा का स्वागत करते हुए कहा : ''मुझे अपार हर्ष है कि आप यहाँ पधारे । कृपा करके इस बच्चे को आर्शीवाद दीजिये ।''

मैं उखड़े स्वर में कहा : ''मुझे आशीर्वाद की आवश्यकता नहीं है, मुझे भोजन चाहिए।''

इतना उद्दंडतापूर्ण उत्तर सुनने पर भी गुरुदेव मुझसे प्यार से बोले : ''बेटा ! यदि तुम इन निर्बल क्षणों में अपना आत्मसंयम खो बैठे तो जीवन-समर में कभी भी विजय प्राप्त नहीं कर पाओगे। जाओ, जल देकर स्वामीजी के पैर धोओ और भोजन कराओ।''

गुरुदेव की आज्ञानुसार मैंने वैसा ही किया किंतु मुझे यह रुचिकर न लगा और न ही मैं इसका मंतव्य समझ पाया।
मैंने महात्माजी के चरण पखार के उन्हें भोजन ग्रहण करने की प्रार्थना की। बाद में मुझे ज्ञात हुआ कि वे चार दिनों से भूखे थे। महात्माजी ने भोजन किया, प्रसन्न होकर बोले : ''ईश्वर तुम्हें

प्रसन्न रखे बेटा ! जा, तुझे भूख कभी भी नहीं सतायेगी जब तक भिक्षा तेरे सामने प्रस्तुत न हो ! यह मेरा आर्शीवाद है ।'' उनके शब्द आज भी मेरे कानों में गूँजते हैं । उस दिन से रात-दिन सताती हुई क्षुधा से मुझे मुक्ति मिली जो मुझे छिछोरा व्यवहार करने को बाध्य करती थी ।

उस दिन गुरुदेव ने मुझे निःस्वार्थ का पाठ पढ़ाया । निःस्वार्थ कर्मों को करने में जो सर्वोच्च सुखानुभूति होती है, आत्मज्ञान की उपलब्धि में वह एक आवश्यक सोपान है । क्योंकि स्वार्थी व्यक्ति ज्ञान की इस अवस्था की कभी कल्पना तक नहीं कर सकता ।'

स्वामी राम का यह जीवन-प्रसंग हमें बताता है कि शिष्य का परम मंगल किसमें है यह तो सद्गुरु ही जानते हैं और करते भी हैं, भले ही शिष्य की अल्प मति में मन-बुद्धि से पार परमात्मा से एकाकार हुए गुरुदेव की लीला समझ में न आये । गुरुदेव कितने करुणावान होते हैं ! शिष्य के प्रतिकूल व्यवहार को भी वे क्षमा कर देते हैं और उसका कल्याण कैसे हो वही करते हैं। ऐसे सद्गुरु की महिमा का वर्णन लेखनी में आ नहीं सकता । गुरुदेव क्षमा के सागर हैं तो शिष्य गलतियों का ढेर होता है, फिर भी गुरुदेव करुणा करके उसे तराशकर नायाब हीरा बना देते हैं ।

प्रश्नोत्तरी : १. स्वामी राम को बचपन से कौन-सा संस्कार

मिला ?

२. गुरुदेव ने भोजन के समय रोक क्यों लगायी ?

३. उखड़े स्वर में स्वामी राम ने क्या कहा ?

४. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

५. प्रार्थना : आज परम आनंद मिला ...

https://youtu.be/taAOt-hr9aI

६. आसन : पादपश्चिमोत्तानासन : यह आसन भगवान शिव को अत्यंत प्रिय है। भगवान शिव इसकी प्रशंसा करते हुए कहते हैं : यह आसन सर्वश्रेष्ठ है।

लाभ : १. इससे उदर, छाती और मेरुदण्ड की कार्यक्षमता बढ़ती है। २. संधिस्थान मजबूत बनते हैं और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। ३. पेट के कीड़े अनायास ही मर जाते हैं। ४. मन के गंदे विचारों से बचाकर संयमित करने हेतु इसका अभ्यास करना चाहिए।

विधि : १. बैठकर दोनों पैरों की सामने लम्बा फैला दें। २. श्वास भीतर भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर लम्बा करें। ३. श्वास रोके हुए दाहिने हाथ की तर्जनी और अँगूठे से दाहिने पैर का अगूँठा और बायें हाथ की तर्जनी और अँगूठे से

बायें पैर का अँगूठा पकड़ें। ४. श्वास छोड़ते हुए नीचे झुकें और सिर को दोनों घुटनों के मध्य में रखें। घुटने जमीन से लगे रहें। हाथ की कोहनियाँ घुटने के पास जमीन से लगी रहें।
५. धीरे-धीरे श्वास भीतर भरते हुए मूल स्थिति में आ जायें।
समय : प्रारम्भ में आधा मिनट इस आसन को करते हुए धीरे-धीरे १५ मिनट तक बढ़ा सकते हैं।

७. गतिविधि : बच्चों के दो ग्रुप बनाना है शिक्षक ब्लैकबोर्ड में दो कॉलम बना लें, एक तरफ सद्गुरु का नाम और दूसरे तरफ सत्शिष्य का नाम लिखना है। पहला ग्रुप का एक बच्चा आयेगा और ब्लैकबोर्ड में सद्गुरु का नाम लिखेगा, दूसरे ग्रुप का बच्चा आयेगा सद्गुरु के आगे सत्शिष्य का नाम लिखेगा, फिर वही बच्चा दूसरे सद्गुरु का नाम लिखेगा और पहलेवाले ग्रुप के बच्चे को फिर सत्शिष्य का नाम लिखना है ऐसे ही बाकी बच्चे बारी-बारी से आयेंगे और लिखते जायेंगे। जिस ग्रुप के बच्चे सही सद्गुरु-सत्शिष्य का नाम लिखेगा वह ग्रुप विजेता कहलायेगा।

८. वीडियो सत्संग : गुरु की सेवा साधु जाने

https://youtu.be/YYfUwhSV6iI

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को 'इतनी शक्ति हमें दे देना दाता' प्रार्थना याद करनी है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

सोनू : यार मोनू बारिश हो रही है।

मोनू : अरे भाई सोनू ये बारिश का मौसम है, इसलिए इसलिए बारिश हो रही है ।

सोनू : मगर ये बता बिजली क्यों चमक रही है ?

मोनू : ये कोई पूछनेवाली बात है ? भगवान को देखना पड़ता है कि कोई जगह सूखी तो नहीं रह गयी।

सीख : कारण नहीं पता तो बोलना नहीं चाहिए।

११. पहेली :

पाप-ताप को हरनेवाले, है दयालु-क्षमा के अवतार।
बोलो बच्चों किसकी कृपा से, हम होते भवपार ॥

(उत्तर : सद्गुरु)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

गुलकंद

गर्मी के दिनों में शरीर को ठंडक पहुँचानेवाले पित्तशामक पदार्थों का सेवन शुरु करना हितकारी है। ऐसे पदार्थों में एक प्रमुख पदार्थ 'गुलकंद' ।

आश्रम में प्रवालपिष्टी,, जावंत्री, सौंफ और इलायची से युक्त गुलकंद बनाया गया है, जो बाजारु गुलकंद से अधिक गुणकारी व प्रभावशाली है।

लाभ : यह पित्तदोष, रक्तपित्त, रक्तचाप, कब्ज, प्यास की अधिकता, आन्तरिक गर्मी, जलन आदि विकारों को नष्ट करता है और मस्तिष्क को ठंडक पहुँचाता है।

१३. संस्कृति सुवास :

क्यों है गंगाजल पवित्र

कलयुग का ऐसा प्रभाव है कि पीने का पानी भी मुफ्त में नहीं मिलता और उसमे भी पवित्र जल तो दुर्लभ है। लोग साफ जल के लिए न जाने कितने उपकरणों का इस्तेमाल करते है जैसे फिल्टर, 'ठंडा जल इत्यादि और जो हमारे भारत मे सबसे शुद्ध सुलभ जल उपलब्ध था उसको दूषित कर उसका मज़ाक बनाते हैं। आज हम जानेंगे की क्यों है गंगा जल इतना पवित्र ?

हम सभी ने सुना है कि शिवजी की जटा से गंगा बहती है लेकिन यह कैसे हो सकता है क्या जहां महादेव जाते हैं वहाँ गंगा भी बहती है ? इस प्रश्न का वैज्ञानिक उत्तर पूज्य बापूजी ने खोजा और पाया कि जो कल्याणस्वरूप हैं उसको शिवस्वरूप भी बोलते हैं, हिमालय तो सबका कल्याणकारी है इसीलिए शिवस्वरुप हिमालय में 'जटामसी' नाम की वेला होती है हिमालय पर छाई रहती है वहां से गंगा निकलती है।

कोई हाथ पैर वाले व्यक्ति शिवजी के जटा से नहीं और 'जटामसी' एक अत्यंत लाभदायक, औषधिपूर्ण पौधा है । गंगा का पानी जब हिमालय से आता है तो कई तरह की मिट्टी, खनिज और ऐसी जड़ी-बूटियों का असर इस पर होता है । इसलिए गंगा जल सामान्य पानी के मुकाबले कई दिनों तक शुद्ध रहता है । वैज्ञानिक कहते हैं कि गंगा के पानी में बैक्टीरिया को खाने वाले बैक्टीरियोफैज वायरस होते हैं। ये वायरस बैक्टीरिया की तादाद बढ़ते ही सक्रिय होते हैं और उन्हें नष्ट कर देते हैं ।

१५. खेल : ''श्री आशारामायणजी'' गायन

बच्चों को दो समूह में विभाजित करें और बारी-बारी से एक-एक बच्चा श्रीआशारामायणजी पाठ की पंक्तियाँ गायेंगे पहले ग्रुप का बच्चा पहली दो पंक्तियाँ गायेगा, दूसरे ग्रुप का बच्चा आगे की दो पंक्तियाँ गायेगा, इस तरह से बारी-बारी से गाते-गाते पाठ पूरा करेंगे।

(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।

पूर्ण वैराग्य तो मनः शरीर और प्राणशरीर - दोनों को स्वस्थ रखने से ही मिलती है। इन दोनों शरीरों को स्वस्थ करने के लिए प्रणव (ॐकार) का जप करें।

प्रणव परब्रह्म है। उसका जप सभी पापों का हनन करनेवाला है। प्रातः स्नान के पश्चात् दायें हाथ की अंजलि में या कटोरी में जल लेकर उसे निहारते हुए ॐकार का १०० बार जप करके अभिमंत्रित किये गये जल को जो पीता है वह सब पापों से मुक्त हो जाता है। चाँदी सोने की कटोरी हो तो अति उत्तम, नहीं तो ताँबे उत्तम, नहतो ताँबे आदि की भी चलेगी।

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

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

दूरभाष : 079-61210749/50/51
Whatsapp-7600325666,
email-bskamd@gmail.com
website : www.balsanskarkendra.org