बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

नवम्बर – २०२३

दीये अनेक, दीये जलानेवाले अनेक, दीयों की लौएँ अनेक लेकिन उनमें अग्निदेव एक-के-एक ! दीपावली हमें यह संदेश देती है कि तुम्हारे-हमारे शरीर अनेक, चित्त अनेक, विचार अनेक किंतु उनका द्रष्टा-ज्योतियों की ज्योति चैतन्य परमात्मा एक-का-एक ! यदि आप उस एक में टिक जायें तो आपकी महा दिवाली, परम दिवाली हो जायेगी।

-पूज्य बापूजी

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ।

बाल संस्कार केन्द्र शिक्षकों के लिए सूचना :-

१. बाल संस्कार केन्द्र को और भी रोचक व रसप्रद बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री का उपयोग करें।

* जम्पिंग म्यूजिक - हम बापूजी के बापूजी हमारे है
  https://youtu.be/QAYKHZOGQo4?si=Jv5-hxVBigVGy2lh
* ॐकार गुँजन, ध्यान
  https://youtu.be/zTHp6btJS0Y?si=BBtxvbcTPeawCoQR
* प्रार्थना- इतनी शक्ति हमें दे देना दाता
  https://youtu.be/8UisaGphlyo?si=rdOloFrFWWLmxeWD
* त्राटक https://youtu.be/XxWfEjHbqCI?si=ZeFcBtlWUCH4N8ms
* बैकग्राउंड म्यूजिक
  https://youtu.be/Kk3iYCaNC4s?si=juHBs-KCirP1Aknl
* खेल भजन
  https://youtu.be/hHCzhohPq24?si=bJEa9L-CRw0-2sNS

२. बच्चों से बीच-बीच में प्रश्न पूछते रहें ताकि वे एकाग्रता से सुने और ध्यान से बात को समझे। प्रश्न का जवाब देनेवाले बच्चों को साधुवाद या अनुकूलतानुसार छोटा-सा ईनाम दें ताकि दूसरे बच्चे भी एकाग्रता से सुनते रहें।

३. बाल संस्कार केन्द्र में बड़ी कन्याओं के लिए विशेष प्रसंग व मैटर दिया गया है जिनका लाभ उठा सकते हैं। (देखें

पृष्ठ क्रमांक ५२ पढ़ें)

४. प्रत्येक महीने में कोई न कोई एक प्रतियोगिता रखें जायेंगे जिसमें सभी बच्चे भागीदार हों। केन्द्र शिक्षक महीने के पहले सप्ताह में ही पाठ्यक्रम देख लें कि कौन-सी प्रतियोगिता है और बच्चों को पहले से ही प्रतियोगिता के लिए सूचित कर दिया जाये ताकि बच्चे अच्छे से तैयारी करके आयें और सहभागी बनें। (देखें पृष्ठ क्रमांक ५६ पढ़ें)

केन्द्र शिक्षक ही अपने केन्द्र के बच्चों का जिन्होंने प्रतियोगिता में भाग लिया था उनमें से बच्चों की संख्यानुसार पहला, दूसरा, तीसरा ईनाम दे सकते हैं और बाकी बच्चों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए साधुवाद दें।

तो आइये जानते हैं इस महीने के प्रतियोगिता के बारे में - बच्चों आप सभी जानते हैं कि हमारी संस्कृति का सबसे बड़ा त्यौहार आने वाला है ये त्यौहार सिर्फ हिन्दू ही मनाते है ऐसा नहीं है सभी धर्मो के लोग इस त्यौहार को बड़ी धूमधाम से मनाते है। इस महीने ११ से १५ नवम्बर दीवाली का त्यौहार है। बच्चों इस बार की प्रतियोगिता में आप सभी को अनुपयोगी सामान में से अच्छा सामान बनाना है (जैसे कि डेकोरेशन का सामान, स्टेशनरी, कीचन सामान आदि और भी बहुत कुछ)।

॥ 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.प्राणवान पंक्ति :

जैसे बीज में वृक्ष छुपा है, अरु चकमक में आग।
तेरा साँईयाँ तुझमें है, जाग सके तो जाग॥

अर्थ : जैसे बीज में वृक्ष दिखता नहीं है मगर उसीमें छिपा होता है और जैसे चकमक (पत्थर) में आग छिपी रहती है ऐसे ही हमारे परमात्मा जिन्हें हम मंदिरों, मूर्तियों में खोजते हैं वे हमारे ही भीतर हैं हम पुरुषार्थ करें तो परमात्मा को पा सकते हैं।

३. आओ सनें कहानी :

माँ महँगीबाजी का आज्ञापालन और ब्रह्मनिष्ठा

(ब्रह्मलीन मातुश्री माँ महँगीबाजी का महानिर्वाण दिवस : ९ अक्टूबर)

पूज्य बापूजी अम्माजी को याद करते हुए उनका एक संस्मरण बताते हैं :

एक बार मैंने पूछा : ‘‘अम्मा ! क्या हाल है ?’’

अम्मा : ‘‘हाल क्या ! जगत है ही नहीं, जगत बना ही नहीं, यह सब सपना है ।’’

यह कैसे ? तुम्हारा बड़ा बेटा पैदा हुआ, उसके बच्चे हुए, वह स्वस्थ हुआ, उसने शरीर छोड़ा... फिर जगत क्यों नहीं है ? बड़ी ब्रह्मज्ञान की बात करती हो !’’

‘‘जैसे हुआ वैसे ‘नहीं हुआ’ हो गया । अब तो केवल बोलते हैं, अभी है तो नहीं । कहाँ आया कहाँ जिया, कहाँ समाप्त हो गया, सब ऐसे ही तो है ! केवल एक आत्मा है, जगत है ही नहीं ।’’

मैंने कहा, ‘वाह !’

ऐसा नहीं कि केवल शब्द हों, नहीं, दबंग होकर बोलती थीं । जो मुझे देना चाहिए वह मेरी माँ मुझे सुना रही हैं । पीड़ा होती तो बोलतीं : ‘‘यह तो शरीर को होती है । मैं तो

मुक्तात्मा हूँ, ब्रह्म हूँ । जगत है ही नहीं । ॐ... ॐ... आनंद... आनंद...'' अम्मा का व्यवहार देख के मुझे बहुत प्रसन्नता होती थी ।

एक बार मैंने कहा : ''अम्मा ! चलो मोटेरा । वहाँ सब माइयाँ याद करती होंगी तुमको ।''

''मुझे नहीं, शरीर को याद करेंगी । उधर रहती हूँ तो सारा दिन 'अम्मा ! मेरे शरीर के आगे 'अम्मा ! अम्मा !... जगत है ही नहीं ।''

हमको तो सुनकर बहुत अच्छा लगा ।

-ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०२१

पर्व महोत्सव :

आत्मदीया जगाने का पर्व : दीपावली

धनतेरस से लेकर द्वितीया अर्थात् भाईदूज तक के ५ दिवस शरीर, मन और मति को स्वस्थ रखने की बातें जानने और आत्मदीया जगाने वाले पर्व के दिन हैं ।

धनतेरस

इस मायावी जगत में धन, ऐश्वर्य पाने के लिए धनतेरस को गाय व लक्ष्मी की पूजा की जाती है । यमराज की

प्रसन्नता पाने एवं अकाल मृत्यु टालने के लिए इस दिन प्रांगण में दीपदान करना, नैवेद्य धरना ।

कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी भगवान धन्वंतरि का अवतरण दिवस है । श्रीमद्भागवत के अनुसार भगवान के २४ अवतारों में से यह १२वाँ अवतार माना जाता है । भगवान कहते हैं : "जब समुद्र मंथन हुआ था तो धनतेरस के दिन मैं अमृत का घड़ा लेकर धन्वंतरि के रुप में प्रकट हुआ था । उस अमृत के घड़े को देखते-देखते मेरे हर्ष के आँसू की एक बूँद उस घड़े में गिरी । उससे तुलसी प्रकट हुई थी । इस दिन जो तुलसी व लक्ष्मीजी की पूजा व आदर करेगा वह धन-धान्य तथा आरोग्यता पाकर सुखी रहेगा ।"

नरक चतुर्दशी

इस दिन नरकासुर को श्रीकृष्ण ने मारा था, इस खुशी में दक्षिण भारत के लोग दिवाली मनाते हैं । नरक चतुर्दशी व दीवाली की रात्रि को जागरण व जप विशेष फलदायी होते हैं । अगर इस दिन कोई गलती से भी सूर्योदय के बाद उठता है तो वर्षभर के उसके पुण्यों व सत्कर्मों का प्रभाव कमजोर हो जायेगा । लेकिन सूर्योदय से पूर्व स्नान कर

लेता है तो उसके सत्व की अभिवृद्धि होगी। परमात्मा के साथ एकाकार होने के लिए नरक चतुर्दशी व दीपावली की रात्रि बड़ी हितकारी होती है। इन दिनों में -

✻ सरसों के तेल का दीया जलाना आँखों के लिए हितकारी है। ✻ गोमूत्र पानी की बाल्टी में डालकर स्नान किया जाय तो गंगोदक-स्नान करने का फल होता है और रोमकूपों को लाभ पहुँचता है। ✻ गौ-गोबर और गोमूत्र का मिश्रण लगा के नहाना पुण्यदायी और वायु व कफ शामक है।

दीपावली

दिवाली, लक्ष्मी-पूजन से जुड़े पौराणिक, ऐतिहासिक, राजनैतिक अनेक-अनेक प्रसंग हैं। इनका तात्पर्य यह है कि इस दिन नया संकल्प करें कि 'हर रोज इतनी माला करूँगा ही, इतनी देर मौन रहूँगा, श्री योगवशिष्ठ महारामायण व गुरुगीता का पाठ करूँगा ही।' गुरुगीता का पाठ करने से शत्रुओं का मुँह बंद हो जाता है, दोष-पाप नष्ट हो जाते हैं- ऐसे शिवजी के वचन हैं। तो जप, पाठ, मौन आदि का नियम ले के संकल्पवान, दृढ़निश्चयी बनना चाहिए।

दिवाली को रुपयों का, बहीखाते का पूजन होता है। व्यापारी तो १२ महीने में अपना बहीखाता देखे लेकिन साधक एक ऐसा चतुर व्यापारी है कि हर घंटे में अपना बहीखाता देखता है। एक घंटा बीत गया तो चित्त कैसा है, देखें।

नूतन वर्ष

दीपावली का दूसरा दिन (गुजराती विक्रम संवत् के अनुसार) वर्ष के प्रारम्भ का दिन है। इस दिन से विक्रम संवत् शुरु होगा। राजा विक्रमादित्य ने अपने पराक्रम, उत्साह, मनोबल, निर्भयता, परोपकारिता के सद्गुणों से स्वार्थी, लम्पट, शोषक शकों को भगाया था। यह विक्रम संवत् विक्रमदित्य की याद दिलाता है, साथ ही जीवन में उत्साह भरता है कि तुम्हारा जीवन ऐसा दिव्य, ओज से पूर्ण होना चाहिए। जिससे आसुरी वृत्तियाँ व कर्म तुम्हारे समय शक्ति को नष्ट न कर पायें।

इस दिन प्रातः काल ईश्वर-चिंतन, संतों का दर्शन-सत्संग इसी कामना से हम लोग करते हैं कि हमारा यह वर्ष तेजोमय, दिव्यता से भरा हुआ जाय, यह नूतन वर्ष के

प्रथम दिन का प्रभात शायद जीवन का प्रभात हो जाय ।

जो इस दिन जिस भाव से रहता है उसका पूरा वर्ष उसी भाव में व्यतीत होता है । इस दिन व्यक्ति अगर प्रसन्न रहा तो वर्षभर प्रसन्नता में मदद मिलेगी और यदि शोकातुर रहा तो वर्षभर शोकातुरता का स्वभाव बढ़ जाता है ऐसा स्कंद पुराण में आता है । नूतन वर्ष के दिन यदि ईश्वर की उपासना में रहा तो वर्षभर उपासना में मदद मिलती रहेगी । इस दिन यदि परमात्मा-ध्यान में घड़ीभर भी डूबा तो प्रतिदिन उसमें डूबने में सुविधा रहेगी ।

निर्मल प्रेम का प्रतीक : भाईदूज

भाई-बहन के परस्पर निर्दोष, निष्काम भाव को बढ़ोत्तरी देनेवाला पर्व भाईदूज है । संयमनीपुरी के देवता यमराज अपनी बहन यमी से भोजन आदि पाकर बड़े तृप्त हुए, बोले : "बहन ! जो माँगना है वह माँग ले ।"

यमी : "भैया ! द्वितीया को जो भी तुम्हारी यमपुरी में आये उसकी सद्‌गति हो जाय ।"

यमराज बोले : "इससे तो व्यवस्था भंग हो जायेगी । फिर भी बहन ! तुम्हारे-हमारे मधुर मिलन की याद बनी

रहे, समाज भाई-बहन के मधुर संबंध की गरिमा को समझकर संयमी जीवन जिये, इसमें लौकिक-परलौकिक दोनों भाव छुपे हैं। तो मैं तुम्हें वरदान देता हूँ कि आज के दिन जो भाई बहन के हाथ से भोजन पाये और उसके शील की, धर्म की रक्षा का भाव करे तथा जो बहन भाई की उन्नति का भाव करे उनसभी की सद्गति होगी।''

- ऋ.प्र. अक्टूबर २०१९

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. अम्माजी के इस प्रसंग से हमें क्या प्रेरणा मिलती है ?

२. धनतेरस के दिन अमृत का कलश लेकर कौन किसके रुप में प्रकट हुआ था ?

३. दीपावली पर्व में हम क्या-क्या करते हैं ?

४. दीपावली का पर्व हमें क्या प्रेरणा देता है ?

४. योगमृत : लिंग मुद्रा

लाभ : शरीर में उष्णता बढ़ती है, खाँसी मिटती है और कफ का नाश होता है।

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

५. भजन : लेना होता जो अवतार ...

https://youtu.be/3zlBbeFG4ew?si=VEQ8PnWrKl6RrHh4

६. गतिविधि : आओ करें दीप सजावट

इस दिवाली में हम बच्चों में रचनात्मक शैली को बढ़ा सकते हैं। बच्चों को एक सप्ताह पहले ही बता दें कि सभी को अपने घर से मिटटी के दिये, कलर, कुछ मोतियाँ, फेविकॉल और बच्चों को जो अनुकूलता से मिल जाये वो सजावट का सामान लेकर आना है।

बच्चों को दियो को रंग करके कुछ देर धूप में सूखने के लिए छोड़ देना है। दीये सूखने के बाद उसमें मोतियाँ व लेस डिजाइन बनाकर फेविकॉल से चिपका सकते हैं। हो गया न सुंदर दीपक तैयार। ऐसे हम और भी दीये सजा सकते हैं और अपने घर-आँगन की शोभा बढ़ा सकते हैं।

७. बुद्धि की कसरत : मुझे एक खदान से निकाला जाता है, और एक लकड़ी के डिब्बे में बंद कर दिया जाता है, जहाँ से मैं कभी नहीं निकलता और फिर भी लगभग हर व्यक्ति मेरा उपयोग करता है। मैं कौन हूँ ?

उत्तर : पेंसिल लेड।

८. वीडियो सत्संग : दीवाली पर्व पर आपके लिए विशेष उपहार

https://youtu.be/HL4uLtzs9Oc?si=SA8GlH_5fjSjFNVu

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को माँ महँगीबाजी के प्रेरक प्रसंग में से कोई भी एक याद करना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मास्टर : आज तुमको मुहावरे पढ़ाउंगा ''हाथ कंगन तो आरसी क्या''

इस मुहावरे का अर्थ कौन बतायेगा ?

पप्पू : मैं बताऊँ मास्टरजी।

मास्टर : हाँ बताओ।

पप्पू : हाथ कंगन तो आरसी क्या...

इसका मतलब

जो लड़कियाँ हाथ में कंगन पहनकर स्कूटी चलाती हैं।

पुलिस उनसे आर सी नहीं मांगते ...

मास्टर बेहोश...

सीख : कभी भी उल्टा-पुल्टा जवाब नहीं देना चाहिए।

११. पहेली :

अयोध्या में दीप सजे, राम प्रभु लौटे आए जब।
उस प्रकाश के उत्सव को, किस नाम से जानते हम सब ॥

(उत्तरः दीपावली)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : विविध रोगों में अलग-अलग तेलों के लाभ

तेल को धूप में रखकर उसमें सूर्य-किरणों का प्रभाव लाया जा सकता है। जिस रंग में तेल तैयार करना चाहें उस रंग की साफ काँच की बोतल में तीन भाग तक तेल भर दें व एक भाग खाली रखकर ढक्कन लगा दें और ऐसी जगह रखें जहाँ दिनभर उस पर धूप पड़ती रहे। बोतल को लकड़ी के पटिये पर रखें एवं इसे रोज हिलाते रहें। धूप समाप्त होने से पहले ही बोतल उठाकर रख लें। बोतल को कम-से-कम ४० दिन तक धूप में रखें, उसके बाद ही उस तेल का मालिश हेतु प्रयोग करें। तेल जिस रंग की बोतल में भरकर धूप में रखा गया हो, उसी रंगवाली बोतल में रखा रहने दें यदि किसी रंग की शुद्धि बोतल न मिल सके तो पारदर्शी काँच की बोतल पर इच्छित रंग का सेलोफेन कागज लपेटकर भी काम चलाया जा सकता है।

ऋतु और शरीर की स्थिति के अनुसार तेल का चुनाव कर नियमित रुप से शरीर की मालिश करनी चाहिए। साधारण मालिश के लिए सरसों, नारियल व तिल का तेल उत्तम रहता है। कमजोर रोगियों के लिए जैतून का तेल विशेष लाभ देता है।

कमर व गर्दन का दर्द, मोच, लकवा, जोड़ों का दर्द, गठिया, सायटिका आदि रोगों में लाल रंग की बोतलवाले नारियल या तिल के तेल से मालिश करें तथा २० से ६० मिनट तक रोगग्रस्त अंग की धूप में सिंकाई करें। यह तेल बहुत ही गर्म प्रकृति का हो जाता है। जहाँ शरीर में गर्मी और चेतनता देने की आवश्यकता हो, वहाँ इस तेल से मालिश करनी चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में गर्म प्रकृति के लोगों के लिए इसका उपयोग हितावह नहीं है।

हलके नीले रंग की बोतल में सरसों या नारियल का तेल तैयार करने से वह ठंडी प्रकृति का हो जाता है। शरीर में बढ़ी हुई गर्मी, गर्मी के दाने, कील-मुहाँसे, घमौरियाँ, बवासीर, स्नायविक संस्थान के दौर्बल्य, शिथिलता, सिर दर्द, बाल झड़ना, रुसी होना आदि में यह लाभदायक है। यह मस्तिष्क

को ठंडक देता है, दिमागी कार्य करनेवालों के लिए यह टॉनिक का काम करता है।

सिर दर्द के लिए बादाम के तेल का प्रयोग करें। कमजोर और सूखा रोग से ग्रस्त बच्चों के शरीर पर धूप में बैठकर जैतून के तेल से मालिश करना बहुक गुणकारी होता है। वात आदि व्याधियों में तिल का तेल लाभकारी है। आश्रम-निर्मित मालिश तेल जोड़ों के दर्द के लिए अत्यंत उपयुक्त है। अंदरुनी चोट, पैर में मोच आना आदि में हलके हाथ से मालिश करके गर्म कपड़े से सेंकने पर शीघ्र लाभ होता है।

१३. संस्कृति सुवास : दीपावली

दीपावली का त्यौहार भारतीय संस्कृति का गौरव है, क्योंकि दीपावली रोशनी का पर्व है और दीया प्रकाश का प्रतीक है और तमस को दूर करता है। यही दीया हमारे जीवन में रोशनी के अलावा हमारे लिए जीवन की सीख भी है, जीवन निर्वाह का साधन भी है।

दीवाली, अपनी जीवंत परंपराओं और समृद्ध प्रतीकवाद के साथ, एक त्यौहार से कहीं अधिक है, यह उन गहन मूल्यों

का उत्सव है जो लोगों को एकजूट करते हैं।

१४. खेल : अपनी टीम बढ़ाओ

इस खेल में दो टीम बनाना है। दोनों टीम में १०-१० बच्चे रखना है, १ से १० तक दोनों टीम के बच्चों को नम्बर दे देना है और आमने-सामने खड़े कर देना है दोनों टीम में ३-४ फुट की दूरी होनी चाहिए।

पहले टीम से हमने १ नम्बर बोला, एक टीम का १ नम्बर वाला बच्चा दूसरे टीम के सभी बच्चों को हाथ में ॐ बोलते हुए ताली देगा आखरी वाले बच्चे को ताली देते ही पलटकर दौड़के अपनी जगह पर जाकर खड़े होना है और दूसरी टीम का आखिरी वाले बच्चे को उसकी जगह पर जाने से पहले दौड़कर उसे छूना है यदि उसने उसे छु लिया तो वह दूसरी टीम का सदस्य हो जायेगा। इस तरह अब दूसरी टीम की बारी, लास्ट तक जो टीम में पूरे बच्चे आ जाये वह टीम विजय होगी।

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।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - सच्चा आनंद क्या होता है ? और मानयेंगे भाईदूज का पर्व महोत्सव ! (सभी बच्चे अपने-अपने भाई-बहन को साथ में लेकर जरुर आयें।

॥ 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)

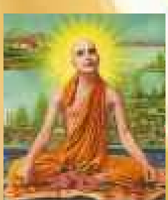
२. साखी :

गोधन गजधन वाजिधन, और रतनधन खान।
जब आवे संतोषधन, सब धूरि समान ॥

३. आओ सुनें कहानी :

आनंद का मूल्य

(स्वामी रामतीर्थ जयंती : १२ नवम्बर)



स्वामी रामतीर्थ जब सैनफ्रान्सिस्को में थे, तब 'एनी' नामक एक महिला उनके पास आयी और हृदयविदारक क्रन्दन करती हुई बोली, "प्रभो, मैं बहुत दुःखी हूँ। मेरा बच्चा जानलेवा बुखार से चल बसा

है, कृपया उसे वापस दिला दें।''

स्वामीजी बोले : ''माता ! मैं तुम्हारा बच्चा तुम्हें वापस ला दूँगा। साथ ही तुम्हारा दुःख दूर करने के लिए आनंद का मन्त्र भी दूँगा, किन्तु तुम्हें उसके लिए कीमत चुकानी होगी।''

आवेश में वह दुःखिनी बोली : ''स्वामीजी, मेरे बच्चे के लिए चाहे जितनी भी कीमत चुकानी पड़े, मैं पीछे न हटूँगी। मेरे पास धन-दौलत की कमी नहीं, आप जो माँगें, मैं दूँगी।''

स्वामीजी बोले : राम के परमानन्द साम्राज्य में इस दौलत की कुछ कीमत नहीं। राम इससे भी बड़ी कीमत माँगता है।

''स्वामीजी, मैं हर कीमत पर वह आनन्द प्राप्त करना चाहती हूँ।''- वह स्त्री बोली।

''तो फिर राम के साम्राज्य में आनन्द का अभाव कहाँ ?'' - कहते हुए स्वामीजी उसे एक अत्यंत निर्धन बस्ती में ले गये और एक अनाथ हब्शी बालक का हाथ पकड़कर कहा : ''यह रहा तुम्हारा बच्चा! माता, इसे गोद ले लो। यह स्वयं राम का आत्म-स्वरुप है। इसे

पुत्रवत् पालना। तू इसको जितना लाड़ करेगी, तेरे सुख का दरिया उतना ही उमड़-उमड़कर बहेगा।''

स्वामीजी के इन शब्दों में विश्व के समस्त उपेक्षितों, मातृहीनों एवं भूखों को अपने आलिंगन में समेट लेनेवाला स्नेह बरस रहा था। उनके मुख पर ईश्वरीय आभा खेल रही थी। पराये दुःख-दर्द को अपनाकर उसमें अपना खोया आनन्द-धन पा लेने का गुरुमन्त्र एनी के हाथ लग गया। उसके गोरेपन का गर्व गल गया। उच्चता के अभिमान की दीवार ढह गयी। उस धूलि-धूसरित हब्शी बालक को उसने अपनी कोख से जन्मे बच्चे की तरह छाती से चिपका लिया। उसका श्मशान-सदृश घर फिर निश्छल हास्य की किलकारियों से गूँज उठा।

- 'प्रेरक प्रसंग, साहित्य से'

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बच्चे को वापस लाने के लिए स्वामीजी ने महिला को क्या कहा ?

२. स्वामीजी ने अनाथ बालक का हाथ पकड़कर क्या कहा ?

३. स्वामीजी के शब्दों का एनी के जीवन में क्या प्रभाव पड़ा ?

४. योगामृत :अपानवायु मुद्रा

लाभ : हृदयारोगों जैसे कि हृदय की घबराहट, हृदय की तीव्र या मंद गति, हृदय का धीरे-धीरे बैठ जाना आदि में थोड़े ही समय में लाभ होता है।

पेट की गैस, मेद की वृद्धि और हृदय तथा पूरे शरीर की बेचैनी इस मुद्रा के अभ्यास से दूर होती है। आवश्यकतानुसार हररोज २० से ३० मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है।

विधि : अँगूठे के पासवाली पहली उँगली को अँगूठे के मूल में लगाकर अँगूठे के अग्रभाग को बीच की दोनों उँगलियों के अग्रभाग के साथ मिलाकर सबसे छोटी उँगली (कनिष्ठिका) तो अलग से सीधी रखें। इस स्थिति को अपानवायु मुद्रा कहते हैं।

अगर किसी को हृदयाघात आये या हृदय में अचानक पीड़ा होने लगे तब तुरंत ही यह मुद्रा करने से हृदयाघात को भी रोका जा सकता है।

५. भजन : बाहर की तो दीप जली है ...

https://youtu.be/mt5ta67hNqo?si=QRv5f2tzlpAxUMlh

मनी आज अच्छी दीवाली हमारी

https://youtu.be/hHCzhohPq24?si=bJEa9L-CRw0-2sNS

६. गतिविधि : आओ मनायें भाई-दूज

बच्चों हम हर साल दीवाली मनाते हैं लेकिन इस बार की दीवाली हमारे लिए है और भी खास। आज हम अपने बाल संस्कार में भाईदूज मनायेंगे। सभी बच्चे अपने भाई-बहन को साथ में लेकर आयेंगे।

बच्चे अपने घर से आरती की थाली लेकर आयेंगे। सबसे पहले हम सबके माता-पिता, भाई-बहन जो हमारा सभी प्रकार से रक्षण, और पालन-पोषण करते हैं ऐसे गुरुदेव को हम रोली चंदन तिलक करेंगे, आरती करेंगे, सभी मन ही मन पूज्य गुरुदेव की लम्बी आयु, उत्तम स्वास्थ्य व शीघ्र दर्शन-सानिध्य के लिए प्रार्थना करें। फिर पूज्य गुरुदेव को मिठाई (प्रसाद भेंट करें) खिलायें।

तत्पश्चात् जो भी भाई-बहनें है वे आमने-सामने बैठ जायेंगे। बहन आपने भाई को चंदन का तिलक कर, आरती करें, फिर बहन भाई की लंबी उम्र व अच्छे स्वास्थ्य और सद्बुद्धि सम्पन्न बनें ऐसी कामना कर भाई के लिए प्रार्थना करें फिर भाई को मिठाई खिलायें और भाई भी बहन के

लिए उन्नति का सद्भाव करे और बहन को मिठाई प्रसाद खिलाएँ फिर खुद कुछ खायें।

७. बुद्धि की कसरत : मैं एक अंग्रेजी का शब्द हूँ, यदि तुम मेरा उच्चारण सही ढंग से करते हो, तो तुम गलत हो और यदि तुम मेरा उच्चारण गलत करते हो, तो तुम सही हो। मैं कौन सा शब्द हूँ ?

उत्तर : 'गलत' शब्द।

८. वीडियो सत्संग : स्वामी रामतीर्थ विद्यार्थी जीवन

https://youtu.be/9pE6Ji8FEBg?si=VkXkzYnXnqig7l8f

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को दीपावली के दिन अपने घर से पुराने-नये कपड़े, अनाज, मिठाई, दिए व फल अपनी क्षमतानुसार गरीब लोगों में अपने माता-पिता व केन्द्रशिक्षक की मदद से बाँटे। लोगों में भण्डारा करके आपको कैसा आत्मसंतोष हुआ अपने बाल संस्कार केन्द्र में बताना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर : १ से १० तक गिनती सुनाओ।

संता : १, २, ३, ४, ५, ७, ८, ९, १०

टीचर : ६ कहाँ है ?

संता : जी वो मर गया।

टीचर : मर गया, कैसे मर गया ?

संता : जी मैडम, आज सुबह टीवी पर न्यूज में बता रहे थे कि स्वाईन फ्लू में ६ की मौत हो गई !

सीख : बात को सही ढंग से समझने का विवेक होना जीवन में बहुत जरूरी है।

११. पहेली :

जन्म हुआ दीवाली के दिन, बोध हुआ भी दीवाली दिन।
शरीर त्यागे, उसी पावन दिन, कौन संत का है वो पावन दिन।

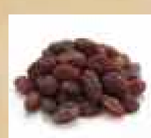
(उत्तर : स्वामी रामतीर्थ)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : सर्दियों के लिए उत्तम बलवर्धक प्रयोग

प्रदीप्त जठराग्नि के कारण शीत-ऋतु पौष्टिक व बलवर्धक आहार-सेवन के लिए अनुकूल होती है। इस ऋतु में रुक्ष पदार्थों के सेवन एवं अति अल्पाहार से व अधिक उपवास से शारीरिक धातुओं का ह्रास होकर शरीर दुर्बल हो जाता है शरीर में पौष्टिक आहार का सेवन कर सम्पूर्ण वर्ष के लिए आवश्यक बल को सँजोना चाहिए।

भूख व बल वर्धक मुनक्का-मिश्रण

लाभ : यह पाचक, भूख बढ़ानेवाला एवं बल वीर्यवर्धक है ।



विधि : १०० ग्राम मुनक्का अच्छे से धोकर सुखा लें तथा उसके बीज निकाल लें । ४-४ चुटकी काला नमक, सेंधा नमक, काली मिर्च, सोंठ का चूर्ण तथा सेंक के पीसा हुआ जीरा लेकर मिश्रण बना लें । इसे मुनक्का में इस तरह मिलायें कि यह मिश्रण मुनक्का से चिपक जाय ।

मूँगफली की पौष्टिक चिक्की

लाभ : सर्दियों में इस पौष्टिक चिक्की का सेवन शरीर को पुष्ट, बलवान एवं सुडौल बनाता है । इसके सेवन से बल-वीर्य की वृद्धि होती है और रक्त की वृद्धि तथा शुद्धि होती है ।

विधि : २५० ग्राम मूँगफली के दाने सेंक के उन्हें रगड़कर तोड़ते हुए उनके छिलके अलग कर लें थोड़ी सौंफ कूट लें । लोहे की कढ़ाही में २०० ग्राम गुड़ (पुराना अर्थात् एक वर्ष पुराना हो तो अच्छा) मसलकर डाल दें और गरम करें । इसे लोहे के चमचे या कलछी से हिलाते-चलाते रहें । जब गुड़ अच्छा पिघल जाय तब इसमें कटी हुई सौंफ और सेंके हुए मूँगफली के दाने डाल दें । जब थोड़ा गाढ़ापन

आने लगे तब उतार लें और थाली में फैला दें । जमने पर इसे काट लें । - ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०२१

१३. संस्कृति सुवास : दीप जलाना अनिवार्य क्यों ?

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : "शास्त्र में मिल जाता है कि माला में १०८ दाने ही क्यों ? १०९ नहीं, ११२ नहीं... १०८ ही क्यों ? कुछ लोग २७ दाने की माला घूमाते हैं, कोई ५४ दाने की माला घुमाते हैं और कोई १०८ दाने की घुमाते हैं । इसका अपना-अपना हिसाब होता है ।

शास्त्रकारों ने जो कुछ विधि-विधान बनाया है वह योग-विज्ञान से, मानवीय विज्ञान से, नक्षत्र विज्ञान से, आत्म-उद्धार विज्ञान से सब ढंग से सोच-विचार के, सूक्ष्म अध्ययन करके बनाया है ।

कई आचार्यों के भिन्न-भिन्न मत हैं । कोई कहते हैं कि '१०० दाने अपने लिए और ८ दाने गुरु या जिन्होंने मार्ग दिखाया उनके लिए, इस प्रकार १०८ दाने जपे जाते हैं ।' हम २४ घंटे में २१,६०० श्वास लेते हैं । तो २१,६०० बार परमेश्वर की नाम जपना चाहिए । माला में १०८ दाना रखने से २०० माला जपे तो २१,६०० मंत्रजप हो जाता है

इसलिए माला में १०८ दाने होते हैं। परंतु १२ घंटे दिनचर्या में चले जाते हैं, १२ घंटे साधना के लिए बचते हैं तो २१,६०० का आधा कर दो तो १०,८०० हुए। तो श्वासोच्छवास् जप में १०,८०० श्वास लगाने चाहिए। अधिक न कर सके तो कम-से-कम श्वासोच्छवास् में १०८ जप करें।

गुरु से मंत्र और आज्ञा पाकर शिष्य एकाग्रचित्त हो संकल्प करके अनुष्ठान प्रतिदिन जीवन पर्यंत अनन्यभाव से तत्परता पूर्वक १००८ मंत्रों का जप करें तो परम गति को प्राप्त होता है। -ऋ.प्र. नवम्बर २०२०

१४. खेल : चलो और रुको

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में खड़ा होना है जब केन्द्र शिक्षक चलो बोलेंगे तो बच्चों को गोलकार में चलना है और जब रुको बोलेंगे तो रुक जाना है, जो बच्चा थोड़ा-सा भी गलत करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। जो अंत तक रहेगा 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।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - पूज्य लीलाशाहजी महाराज की कुछ सरल, सहज युक्ति जिससे भक्त नतमस्तक हो जाते हैं।

॥ 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 :

खूदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले।
खुदा बन्दे से यह पूछे बता तेरी रजा क्या है ?

३. आओ सुनें कहानी :

महापुरुषों की सरल युक्ति, खोले जटिल-से-जटिल गुत्थी

(साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस : २१ नवम्बर)

एक घटना मेरे गुरुदेव के साथ परदेश में घटी थी। हवाई अड्डे पर गुरुदेव को लेने के लिए बड़ी-

बड़ी हस्तियाँ आयी थीं । कई लोग अपनी बड़ी-बड़ी आलाशीन गाड़ियों में गुरुदेव को बैठाने के लिए उत्सुक थे । एक-दो अगुआओं के कहने से और सब तो मान गये लेकिन दो भक्त हठ पर उतर गये : ‘‘गुरुदेव बैठेंगे तो मेरी ही गाड़ी में ।’’

एक ने कहा : ‘‘यदि पूज्य गुरुदेव मेरी गाड़ी में नहीं बैठेंगे तो मैं गाड़ी के नीचे सो जाऊँगा ।’’

दूसरे ने कहा : ‘‘मेरी गाड़ी में नहीं बैठेंगे तो मैं जीवित न रहूँगा ।’’

ऐसी परिस्थिति में क्या करें ? क्या न करें ? यह किसीकी समझ में नहीं आ रहा था । दोनों बड़ी हस्तियाँ थीं, अहं का दायरा भी बड़ा था । दोनों में से किसी को बुरा न लगे - ऐसा सभी भक्त चाहते थे ।

इतने में तो गुरुदेव का हवाई जहाज हवाई अड्डा पर आ गया । साँईं बाहर आये तब समितिवालों ने भव्य स्वागत करके खूब नम्रता से परिस्थिति से अवगत कराया ।

ऐसे ब्रह्मवेत्ता महापुरुष कभी-कभी ही परदेश पधारते हैं

अतः स्वाभाविक है कि प्रत्येक व्यक्ति निकट का सानिध्य प्राप्त करने का प्रयत्न करे। प्रेम से प्राप्त करने का अलग बात है एवं नासमझ की तरह जिद करना अलग बात है। संत तो प्रेम से वश हो जाते हैं जबकि जिद के साथ नासमझी उपरामता ले आती है।

लोगों ने कहा : "दोनों के पास एक-दूसरे से टक्कर लें ऐसी गाड़ियाँ एवं निवास हैं। बहुत समझाया पर मानते नहीं हैं। अब आप ही इसका हल बताने की कृपा करें। हमें कुछ सूझता नहीं है।"

पूज्य गुरुदेव बड़ी सरलता एवं सहजता से बोले : "भाई ! इसमें परेशान होने जैसी बात ही कहाँ है ? सीधी बात है और सरल हल है। जिसकी गाड़ी में बैठूँगा उसके घर नहीं जाऊँगा और जिसके घर जाऊँगा उसकी गाड़ी में नहीं बैठूँगा। अब निश्चय कर लो।"

इस जटिल गुत्थी का हल गुरुदेव ने चुटकी बजाते ही कर दिया कि 'एक की गाड़ी, दूसरे का घर।"

दोनों साँईं के आगे हाथ जोड़कर खड़े हो गये :

''गुरुदेव ! आप जिस गाड़ी में बैठना चाहते हैं उसी में बैठें । आपकी मर्जी के अनुसार ही होने दें ।''

थोड़ी देर पहले तो हठ पर उतरे थे परंतु संत के व्यवहार-कुशलतापूर्ण हल से दोनों ने जिद छोड़कर निर्णय भी संत की मर्जी पर ही छोड़ दिया ! प्राणीमात्र के परम हितैषी संतजनों द्वारा सदैव सर्व का हित ही होता है ।

ब्रहम गिआनी ते कछु बुरा न भइया ।

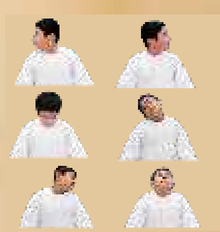
-ऋ.प्र. अक्टूबर २०१८

✻ प्रश्नोत्तरी : १. ब्रह्मज्ञानी महापुरुष का स्वभाव कैसा होता है ?

२. पूज्य लीलाशाहजी ने समस्या का सरल हल क्या निकाला ?

३. इस प्रसंग से हमें क्या सीख मिलती है ?

४. योगामृत : ब्रह्ममुद्रा



लाभ : ब्रह्ममुद्रा योग की लुप्त हुई क्रियाओं में से एक महत्वपूर्ण मुद्रा है । इसके नियमित अभ्यास से -

(१) ध्यान, साधना, सत्संग व अध्ययन में मन लगने लग

जाता है।

(२) चक्कर आने बंद होते हैं।

(३) अनिद्रा और अतिनिद्रा पर स्थायी प्रभाव पड़ता है।

(४) नींद में अधिक सपने आने कम हो जाते हैं।

(५) मानसिक अवसाद (डिप्रेशन) व तनाव कम होते हैं।

(६) एकाग्रता बढ़ती है।

(७) कम्प्यूटर या लैपटॉप पर कार्य करनेवालों के लिए यह अत्यंत उपयोगी है। इससे गर्दन की मांसपेशियाँ लचीली व मजबूत होती हैं तथा यह सर्वाइकल स्पोंडिलाइटिस में लाभदायी है।

(८) मस्तिष्क में रक्तसंचार तेज होता है।

(९) थकान एवं आँखों की कमजोरी दूर होती है। इससे यह अध्ययन करनेवाले छात्रों के लिए विशेष लाभप्रद है।

विधि : वज्रासन या पद्मासन में कमर सीधी रखते हुए बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें। कंधों को ढीला रख के गर्दन को सिर के साथ ऊपर-नीचे करें। सिर को ऊपर ले जाते समय आरामपूर्वक जितना अधिक पीछे ले जा सकें, ले जायें। श्वास की गति स्वाभाविक रहे। फिर गर्दन को सीधा रखते हुए दायीं तरफ इतना घुमायें कि ठोड़ी और कंधा एक ही सीध

में आ जायें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रुकें। फिर इसी प्रकार गर्दन को बायीं तरफ ले जाकर कुछ सेकंड रुकें। अंत में गर्दन ढीली छोड़ के गोलाई में चारों तरफ, फिर विपरीत दिशा से चारों तरफ गोल घुमायें। इस क्रम में कानों को कंधों से छुआयें। प्रत्येक क्रिया ५-१० बार खूब धीरे-धीरे करें।

सावधानियाँ : ✻ गर्दन को ऊपर-नीचे करते समय झटका न दें।

✻ पूरी क्रिया के दौरान आँखें खुली रखें।

✻ गर्दन या गले में कोई गम्भीर रोग हो तो चिकित्सक की सलाह से ही करें।

५. भजन : महिमा मंत लीलाशाहजी।

https://youtu.be/Tv1WfcH3tqk?si=24W8wD8q5rC-Svx_

६. गतिविधि : मोक्षप्राप्ति कैसे होगी ?

बच्चों को साफ दर्पण दिखाते हुए पूछें कि दर्पण होते हुए भी इसमें चेहरा क्यों नहीं दिखाई दे रहा है ?

उत्तर : क्योंकि दर्पण मैला है। इसी प्रकार मन में काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों तथा शब्द, स्पर्श, रुप, रस आदि विषयों के समूह से जब अपने को बचायेंगे, तब

मोक्ष को प्राप्त करेंगे।

अतः बच्चों को अपना अंतः करण शुद्ध रखना है।

७. बुद्धि की कसरत : मैं १ और १०० के बीच की एक संख्या हूं। यदि आप मुझमें से १ घटा दें, तो मैं ७ का गुणज बन जाता हूँ। मैं कौन सी संख्या हूँ ?

उत्तर : २२ (२१ प्राप्त करने के लिए १ घटाएँ, जो ७ का गुणज है)।

८. वीडियो सत्संग : महिमा अपरंपार साँईं लीलाशाहजी महाराज की... ।

https://youtu.be/0W1WiYBDUJ8?si=6TxrtRoMUWY7FHcW

९. गृहकार्य : १. इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की कॉपी में 'आँवला' एक पूजनीय वृक्ष है और आँवला के लाभ लिखकर लाना है।

२. इस सप्ताह सभी बच्चे जीवन सौरभ साहित्य में से पढ़कर आयेंगे और केन्द्र शिक्षक बच्चों से साईं लीलाशाहजी के बारे में प्रश्न पूछेंगे और बच्चों को उसका जवाब देना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक ने रमेश से कहा : रमेश ! सोना अधिक कहाँ

होता है ?

रमेश ने कहा : जी ! जहाँ रातें अधिक लंबी होती है, वहीं सोना अधिक होता है ।

सीख : बातों को समझकर जवाब देना चाहिए ।

११. पहेली :

उठ बेटे ! कह मृत बालक को, जीवित कर दिखलाया ।
किनके सत्शिष्य ने है आज, सारा जग महकाया ॥

(उत्तरः साईं लीलाशाहजी महाराज)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - सर्दियों में खजूर खाओ, सेहत बनाओ

खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला है । यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है । हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है । वात, पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है । यह मल व मूत्र को साफ लाता है । खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटेशियम, लौह, मैग्नेशियम, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं ।

खजूर के उपयोग

मस्तिष्क व हृदय की कमजोरी : रात को खजूर भिगोकर सुबह दूध या घी के साथ खाने से मस्तिष्क व हृदय की पेशियों को ताकत मिलती है। विशेषतः रक्त की कमी के कारण होनेवाली हृदय की धड़कन व एकाग्रता की कमी में यह प्रयोग लाभकारी है।

मलावरोध : रात को भिगोकर सुबह दूध के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है।

कृशता : खजूर में शर्करा, वसा (फैट) व प्रोटीन्स विपुल मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है।

रक्ताल्पता : खजूर रक्त को बढ़ाकर त्वचा में निखार लाता है।

शुक्राल्पता : खजूर उत्तम वीर्यवर्धक है। गाय के घी अथवा बकरी के दूध के साथ लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त अधिक मासिक स्राव, क्षयरोग, खाँसी, भ्रम (चक्कर), कमर व हाथ-पैरों का दर्द एवं सुन्नता तथा थायराइड संबंधी रोगों में भी यह लाभदायी है।

५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगोकर

सुबह खायें। बच्चों के लिए २-४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

-ऋषि प्रसाद, दिस्बर २०१०

१३. संस्कृति सुवास : आंवला नवमीं

यह प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का भारतीय संस्कृति का पर्व है। मान्यता है कि इस दिन आंवले के पेड़ के नीचे बैठने और भोजन करने से रोगों का नाश होता है।

हमारे धर्म में हर उस वृक्ष को जिसमें बहुत अधिक औषधीय गुण हों, उनकी किसी विशेष तिथि पर पूजे जाने की परंपरा भी इसी का हिस्सा है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, आंवला प्रकृति का दिया हुआ ऐसा तोहफा है, जिससे कई सारी बिमारियों का नाश हो सकता है। आंवला में आयरन और विटामिन सी भरपूर होता है। आंवले का जूस रोजाना पीने से पाचनशक्ति दुरुस्त रहती है। त्वचा में चमक आती है, त्वचा के रोगों में लाभ मिलता है। आंवला खाने से बालों की चमक बढ़ती है।

आंवले के पेड़ से ऊर्जा निकलती है। इस पेड़ की छाया

में एंटीवायरस गुण होता है। जिससे हर तरह के रोगाणुओं से मुक्ति मिलती है। इसकी छाया में बैठने और भोजन करने से जीवनीशक्ति बढ़ती है।

आंवले के पेड़ की छाल से भी कई तरह की बीमारियाँ दूर होती हैं। इसलिए पेड़ को छूना, पूजा करना और इसकी छाया में भोजन करने की परंपरा बनाई गई है।

१४. खेल : जिसकी लाठी उसकी बाल्टी

इस खेल में एक बाल्टी और एक डंडा चाहिए। सभी बच्चे एक बड़ा-सा गोला बनायेंगे। गोला के बीच में बाल्टी रखी जायेगी, एक-एक बच्चा बारी-बारी से आयेगा, जो बच्चा आयेगा उसके आँखों मे पट्टी बाँधा जायेगा और उसके हाथ में डंडा पकड़ा दिया जायेगा। बच्चे को अंदाज से आगे-आगे चलना है और बाल्टी को डंडे से छूना है, जो बच्चा डंडे से बाल्टी को छू लेगा 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।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - एक सच्चे शिष्य का भेंट गुरु कैसे स्वीकार करते हैं।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

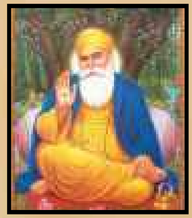
२. साखी :

फिरत-फिरत प्रभु आइये, परयो तउ शरणाई।
नानक की प्रभु विनती, अपनी भक्ति लाय ॥

३. आओ सुनें कहानी :

दूध और खून

(गुरुनानकदेव जयंती- २७ नवम्बर)



गुरुनानक लोगों को उपदेश देते हुए एक गाँव में पहुँचे। वहाँ वे एक गरीब बढ़ाई के घर पर ठहरे। उसका नाम 'लालो' था। उसी गाँव में एक धनाढ्य व्यक्ति रहता था, जिसका नाम 'मलिक भागो था। उसने एक दिन गाँव

के सारे लोगों को भोजन के लिए निमंत्रित किया । सारे लोग खा चुकने पर उसने नौकरों से पूछा कि कहीं कोई आदमी गाँव में उसके यहाँ बिना खाये तो नहीं है ? इस पर नौकरों ने बताया कि लालो के घर में एक साधु आया है जो भोजन से वंचित रहा है। भागो ने गुरुनानक को बुलाया तथा उनसे पूछा, "आप मेरे यहाँ भोजन करने क्यों नहीं आये ?" गुरुनानक ने कहा : "अब आया हूँ।" नौकर ने उनके सामने तरह-तरह के पकवान लाकर रखे । तब गुरुनानक ने लालो के घर से भी भोजन लाने को कहा।

वह घर जाकर रोटियाँ ले आया। गुरुनानक ने भागो की रोटी लेकर उसे दबाया, तो उसमें से खून निकलने लगा। फिर लालो की रोटी को दबाया, तो उसमें से दूध निकलने लगा । यह देख वहाँ उपस्थित लोग चकित हो गये। तब नानकजी ने बताया "भागो ने गरीबों को लूटा है, इसलिए इसकी रोटी में गरीबों का खून है, जबकि लालो की कमाई ईमानदारी की है, अतः उसकी रोटी से दूध निकला ।"

यह सुन भागो नानक के चरणों में गिर पड़ा और उनसे क्षमा माँगकर कहने लगा कि आगे से वह मेहनत की कमाई

खाएगा तथा दूसरों को कष्ट न देगा।

-'प्रेरक प्रसंग साहित्य से'

✻ प्रश्नोत्तरी : १. गुरुनानक जी कहाँ ठहरे थे ?

२. मलिक भागो ने नौकरों से क्या पूछा ?

३. गुरुनानकजी ने भागो और लालो की रोटियों को दबाया तो लोगों ने क्या आश्चर्य देखा ?

४. योगामृत : ध्यान

विधि : सूर्योदय से पहले उठकर, नित्यकर्म करके गरम कंबल अथवा टाट का आसन बिछाकर पद्मासन में बैठें। अपने सामने भगवान अथवा गुरुदेव का चित्र रखें। धूप-दीप-अगरबत्ती जलायें। फिर दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें। थोड़ी देर तक चित्र को देखते-देखते त्राटक करें। इसके बाद आँखें बंद करके आज्ञाचक्र पर उस चित्र का ध्यान करें। बाद में गहरा श्वास लेकर थोड़ी देर अंदर रोके रखें, फिर 'हरि ॐ...' का दीर्घ उच्चारण करते हुए श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। श्वास को भीतर लेते समय मन में भावना करें : 'मैं सद्गुण, भक्ति, निरोगता, माधुर्य, आनंद को अपने भीतर भर अग्रभाग से स्पर्श करायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहे।

लाभ : मानसिक रोग जैसे कि अनिद्रा अथवा अतिनिद्रा, कमजोर यादशक्ति, क्रोधी स्वभाव आदि हो तो यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक सिद्ध होगी।

यह मुद्रा करने से पूजा-पाठ, ध्यान-भजन में मन लगता है। इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन ३० मिनट करना चाहिए।

५. भजन : शुक्र करूँ मैं गुरुजी ...

https://youtu.be/c7E1ecofPFo?si=xFCyiXLrwuprz6KV

६. बुद्धि की कसरत : एक ट्रेन की गति ३ मी.य सेकंड है और उसे लैंप पोस्ट को पार करने में १० सेकंड का समय लगता है। ट्रेन की लंबाई कितनी है ?

उत्तर : ट्रेन १ सेकंड में ३ मीटर की दूरी तय करती है इसलिए १० सेकंड में यह दूरी तय करेगी = ३x१० सेकंड =३० मीटर

१० सेकंड में, ३० मीटर लंबाई की ट्रेन लैंप पोस्ट को पार करेगी।

७. विडियो सत्संग : अपने पिया को भूलकर कब तक सोता रहूँगा... ।

https://youtu.be/hHCzhohPq24?si=bJEa9L-CRw0-2sNS

८. गृहकार्य : सभी बच्चों को इस सप्ताह अपने बाल संस्कार

केन्द्र की नोटबुक में गुरुनानकजी के ५ श्लोक व साखियाँ लिखकर लाना है और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

९. ज्ञान का चुटकुला : टीचर - विदेश में १५ साल का बच्चा अपने पैरों पर खड़ा हो जाता है।

चिंटू - मास्टरजी, हमारे देश में तो एक साल का बच्चा चलने भी लग जाता है।

सीख : बिना समझ के किसी भी फिजूल तर्क से उत्तर नहीं देने चाहिए।

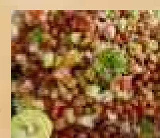
१०. पहेली :

मेरा जन्म दिवस है जिस दिन, कार्तिक की पूर्णिमा है वो।
सिखों के वो प्रथम गुरु के, जन्मदिवस को कहते है जो ॥

(उत्तर : गुरुनानकजी)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा :

बल-पुष्टिवर्धक आहार : चना



प्रदीप्त जठराग्नि के कारण शीत ऋतु पौष्टिक व बलवर्धक आहार-सेवन के लिए अनुकूल होती है। चने की पौष्टिकता की बराबरी शायद ही कोई अन्य द्विदल अनाज कर सकता है। यह शरीर को हलवान और शक्तिशाली बनाता है।

चने के विभिन्न प्रयोगों द्वारा स्वास्थ्य-लाभ

✻ **भिगोये हुए चने :** रात को भिगोये हुए चने सुबह उबालकर अथवा कच्चे, पाचनशक्ति के अनुसार खूब चबाकर खाने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है। इनमें सोंठ-धनिया व भूने हुए जीरे का चूर्ण, सैंधव आदि मिला सकते हैं। शहद के साथ सेवन विशेष ऊर्जा प्रदान करता है। सेवन से पूर्व थोड़ी कसरत या व्यायाम कर लेना और भी उत्तम है। भिगोये हुए अथवा उबाले हुए चनों का पानी भी शक्तिदायी होता है।

✻ **चने की आटे की रोटी और कढ़ी :** चने के आटे (बेसन) व छाछ से बनायी गयी गरमागरम कढ़ी पाचक, रुचिकर, पचने में हलकी, भूख बढ़ानेवाली, कफ, वायु तथा कब्ज नाशक है। गेहूँ के आटे में बेसन मिला के बनायी हुई रोटी विशेष रुचिकर तथा कब्जनाशक है।

✻ **हरे चने का होला :** अधपके दानोंवाले हरे चने को आग में भून के बनाया गया होला खाने से वीर्य पुष्ट होता है।

✻ **हरे चनों का सलाद :** हरे चनों में गाजर, टमाटर के टुकड़े, हरा धनिया, नींबू का रस एवं नमक आदि मिलाकर ग्रहण करना स्वास्थ्यप्रद एवं बलवर्धक है।

सावधानी : चने का अधिक सेवन पेट में वायु व अजीर्ण उत्पन्न करता है। अति मात्रा में दीर्घकाल तक लेने से शुक्रधातु क्षीण होती है । इसलिए उचित मात्रा में सेवन करें । जिनको बार-बार पथरी होने की तकलीफ हो वे चने का सेवन न करें ।

-लो.क. सेतु, अक्टूबर २०२२

१२. संस्कृति सुवास : आरती में कपूर का उपयोग क्यों ?

सनातन संस्कृति में पुरातन काल से आरती में कपूर जलाने की परम्परा है। आरती के बाद आरती के ऊपर हाथ घुमाकर अपनी आँखों पर लगाते हैं, जिससे दृष्टि-इन्द्रिय सक्रिय हो जाती है। पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : "आरती करते हैं तो कपूर जलाते हैं । कपूर वातावरण को शुद्ध करता है, पवित्र वातावरण की आभा (ओरा) पैदा करता है । घर में देव-दोष है, पितृ-दोष है, वास्तु-दोष है, भूत-पिशाच का दोष है या किसीको बुरे सपने आते हैं तो कपूर की ऊर्जा उन दोषों को नष्ट कर देती है।

बोलते हैं कि संध्या होती है तो दैत्य-राक्षस हमला करते हैं इसलिए शंख, घंट बजाना चाहिए अर्थात् संध्या के समय और सुबह के समय वातावरण में विशिष्ट एवं विभिन्न

प्रकार के जीवाणु होते हैं जो श्वासोच्छ्वास के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश करके हमारी जीवनरक्षक कोशिकाओं से लड़ते हैं। तो देव-असुर संग्राम होता है, देव माने सात्विक कण और असुर माने तामसी कण। कपूर की सुगंधि से हानिकारक जीवाणु (बैक्टिरीया) एवं विषाणु (वाइरस) रुपी राक्षस भाग जाते हैं।

अकाल मृत्यु से रक्षा

भगवान नारायण देवउठी एकादशी को योगनिद्रा से उठते हैं उस दिन कपूर से आरती करनेवाले को अकाल मृत्यु से सुरक्षित होने का अवसर मिलता है।''

कपूर का वैज्ञानिक महत्व

कई शोधों के बाद विज्ञान ने कपूर की महत्ता को स्वीकारा है। कपूर अपने आसपास की हवा को शुद्ध करता है, साथ ही शरीर को हानि पहुँचानेवाले संक्रामक जीवाणुओं को दूर रखने में मददगार होता है। इसकी भाप या सुगंध सर्दी-खाँसी से राहत देती है तथा मिर्गी, दिमागी झटके एवं स्थायी चिंता या घबराहट को कम करती है। कपूर की भाप या इसके तेल की उग्र सुगंध से नासिका के द्वार खुल जाते हैं। यह सुगंध श्वसन-मार्ग, स्वर-तंत्र, ग्रसनी, नासिका-

मार्ग तथा फुफ्फुस मार्ग हेतु तुरंत अवरोध-निवारक का काम करती है। इसीलिए कपूर का उपयोग सर्दी-खाँसी की कई दवाओं (बाम आदि) में किया जाता है। कपूर-भाप की सुगंध बलगमयुक्त गले की सफाई करके श्वसन-संस्थान के मार्ग खुले करने में मदद करती है। कपूर मसलकर शरीर पर लगाने से यह रक्त प्रवाह बढ़ाता है।

१३. खेल : नेता नेता चाल बदल

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में खड़े रखना है। केन्द्र शिक्षक किसी एक बच्चे को दाम देने के लिए खेल वाली जगह से किसी दूसरी जगह भेज देंगे जहाँ से उनको गोलाकार में खड़े बच्चे दिखाई ही न दे, किसी एक बच्चा को नेता बनाना है। सभी बच्चों का ध्यान नेता पर ही रहे जैसे नेता एक्टिंग करेगा वैसे ही वैसे बाकी दूसरे बच्चों को भी करना है। अब दाम देनेवाले बच्चे को ध्यान से देखेगा कि कौन बच्चा सबसे पहले एक्टिंग बदल रहा है इसमें पहचानना है कि इसमें से नेता कौन है। अगर दो-तीन के बाद भी नहीं पहचान पाया तो वह खेल से बाहर हो जायेगा और अगर वह पहचान लिया तो गोलाकार में बैठ जायेगा और दूसरे बच्चे को नेता बनाना है और दाम देनेवाला बच्चा भी दूसरा हो इस तरह खेल आगे

बढ़ता जायेगा।

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 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।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे- दूसरों की मदद क्यों करना चाहिए ?

कन्या मण्डल लेख

सूचना : स्कूलों में या घर में चलाये जा रहे केन्द्र में बड़ी बच्चियाँ होती है उनके लिए खास यह मैटर दिया जा रहा है जिसका आप लाभ उठा सकते हैं। सत्र के प्रारंभ का प्रारुप बाल संस्कार केन्द्र से प्राप्त करें।

जीवन में अगर दृढ़ संकल्प हो तो व्यक्ति कठिन से कठिन कार्य को भी सरल बना लेता है और सुचारुरुप से लगकर सफल हो जाता है। जीवन में किसी भी काम को करने के लिए दृढ़ता-लगन का होना बहुत जरुरी है इसके बिना आपकी सफलता अधूरी रहती है। अगर एक बार किसी काम को करने के लिए ठान लिया है तो उसमें विकल्प डालकर कार्य को कठिन नहीं बनाओ।

दृढ़ संकल्प सफलता का प्रथम सोपान

'प्रतिष्ठानपुर में राजा शीलवान राज्य करते थे। वे बड़े वीर्यवान, बलवान और बुद्धिमान थे। उनकी ५०० रानियाँ थीं। वे एक दिन रानियों के साथ जलक्रीड़ा करते-करते वे चंद्रलेख नाम की विदुषीर रानी को जल छींटे मारने लगे। वह रानी शांत प्रकृति की थी। उसे यह सब अच्छा नहीं लग रहा था। विदुषी रानी ने संस्कृत भाषा में कहा:

'मा मोदकैः पुरय ।' ('मा मा उदकैः पूरय' अर्थात् मुझ पर पानी मत डालो ।) शीलवान संस्कृत भाषा नहीं जानते थे । वे समझे कि यह विदुषी रानी कह रही है कि मुझे मोदक दीजिये, पानी नहीं चाहिए । रानी ने तो कहा था कि मुझ पर पानी नहीं डालिये, लेकिन शीलवाहन समझे 'मा मोदकैः पूरय' माने मेरी लड्डू की इच्छा पूर्ण कीजिये । स्नान का कार्यक्रम पूरा हुआ । राजा ने मंत्री से कह लड्डुओं का थाल मँगवाकर रानी के आगे रख दिया और कहा : "ले, ये मोदक ।"

रानी ने देखा कि राजा संस्कृत की ज्ञान से बिल्कुल अनभिज्ञ हैं । उनको हँसी आ गयी । उसे हँसते देख प्रतिष्ठानपुर के नरेश शालीवान चिढ़े नहीं और न ही उद्विग्न हुए । उसकी हँसी से लम्पट भी नहीं हुए, अपितु उससे हँसी का कारण पूछा । राजा ने ज्ञान का आदर किया और जिज्ञासा बढ़ायी ।

राजा : "क्यों हँसी ? सच बता ।" उसने कहा : "मैंने तो आपसे कहा था, 'मा मोदकैः पूरय... मा मा उदकैः पूरय । मुझ पर उदक माने पानी नहीं डालो । आप समझे मोदक माने लड्डू और लड्डू का थाल धर रहे

हो, इसलिए हँसी आ रही है ।''

शालीवाहन को लगा मुझे संस्कृत का ज्ञान पाना चाहिए। दृढ़ निश्चय करके बैठ गये तीन दिन तक एक कमरे में । सच्चे हृदय से, तत्परता से सरस्वती माँ का आह्वान किया ।

जिनके पास प्राणबल होता है, वे जिधर लगते हैं उधर पार हो जाते हैं । आधा इधर, आधा उधर... ऐसे आदमी भटक जाते हैं ।

शालीवाहन की तत्परता से तीन दिन के अंदर ही सरस्वती माता प्रकट होकर बोलीं : ''वरं ब्रूयात ।'' अर्थात् वर माँगो ।

राजा : माँ ! अगर आप मुझ पर संतुष्ट हैं तो मुझ पर कृपा करो कि मैं संस्कृत का विद्वान हो जाऊँ । मुझे संस्कृत का ज्ञान जल्दी हो जाय ।''

माँ : एवं अस्तु ।''

मनुष्य जिस वस्तु को चाहता है उसे जरूर पाता है, अगर वह संकल्प में विकल्प का कचरा नहीं डाले तो... अपने को अयोग्य मानने की बेवकूफी न करे तो । अरे ! यह तो ठीक है, सरस्वती माता से राजा ने संस्कृत का ज्ञान पाने का आशीर्वाद लिया, लेकिन वह चाहता कि मुझे ब्रह्मज्ञानी गुरु मिल जायें और इन विकारी सुखों से बचकर मैं निर्विकारी नारायण का

साक्षात्कार कर लूँ तो माँ वैसा वरदान भी दे देतीं।

उस बुद्धिमान लेकिन राजसी बुद्धिवाले नरेश शीलवाहन ने माँ से संस्कृत का ज्ञान माँगा और माँ ने वरदान दे दिया। वह संस्कृत का इतना बढ़िया विद्वान हुआ कि उसने सारस्वत्य व्याकरण की रचना की और दूसरे ग्रंथ भी रचे। उस राजा के नाम से संवत्सर चला है, शालीवाहन संवत् ! जैसे विक्रम संवत् चलता है, वैसे ही शालीवाहन संवत् चलता है। कहने का तात्पर्य है कि हे मनुष्य ! तू अपने को तुच्छ, दीन-हीन मत मान। चाहे तेरे पास मकान, वैभव कम हो, चाहे ज्यादा हो, चाहे तेरे रिश्ते-नाते बड़े लोगों से हों, चाहे छोटे लोगों से हों, लेकिन बड़े-में बड़े जो परमात्मा हैं, उनके साथ तो तेरा सीधा रिश्ता-नाता है।

हे आत्मा ! तू परमात्मा का अभिन्न अंग है। उसके विषय में जानकारी पा ले। सत्पुरुषों को खोज उनकी शरण ले सत्य स्वरुप परमेश्वर का साक्षात्कार कर ले। आत्मारामी संतों से ध्यान और जप की विधियाँ जान ले।

सत्संग : संकल्प से सब कुछ सम्भव है

https://youtu.be/_yYVBSFAkgY?si=MjtCjXC1-kD0QzE8

आइये जानते है इस बार की प्रतियोगिता

बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट

इस बार की प्रतियोगिता में बच्चों को अपने घर से अनुपयोगी सामान इकट्ठा करना है और उस सामान से बच्चों को अच्छी-सी अच्छी चीज बनाकर दिखाना है । सुंदर बनाने के लिए आप फेवीकॉल, स्टोन, लेश व अन्य सामानों का उपयोग कर सकते हैं। जो बच्चा अनुपयोगी सामान से सबसे सुंदर उपयोगी चीज बनायेगा उसे पुरस्कृत कर सकते हैं बनायी हुई चीज को बच्चे अपने घर में सजावट के रुप में रखेंगे ।

प्रतियोगिता के नियम :

✻ जो सबसे सुंदर सामान तैयार करेगा उनको पहला, दूसरा, तीसरा पुरस्कार बच्चों की संख्या अनुसार देना है।

बाल संस्कार पाठ्यक्रम की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें।

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा,
साबरमती, अहमदाबाद -५
दूरभाष : 079-61210749/50/51
whatsapp - 7600325666,
email - bskamd@gmail.com,
website:www.balsanskarkendra.org