बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
अक्टूबर, २०२३

घटक तोड़ जल-जल में मिलाया,
जल प्रकाश आकाश समाया।
निज स्वरुप का ज्ञान दृढ़ाया,
ढाई दिवस ब्रह्मानंद छाया ॥

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 https://youtu.be/QAYKHZOGQo4?si=Jv5-hxVBigVGy2lh
* ॐकार गुँजन, ध्यान https://youtu.be/zTHp6btJS0Y?si=BBtxvbcTPeawCoQR
* प्रार्थना- जोड़ के हाथ झुका के मस्तक 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 उनका ध्यान पूरा समय आप पर रहे, 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 कन्यओं के लिए विशेष प्रसंग व मैटर दिया गया है जिनका लाभ उठा सकते हैं। (देखें पृष्ठ क्रमांक ६१ पढ़ें)

४. प्रत्येक महीने में कोई न कोई एक प्रतियोगिता रखी जायेगी जिसमें सभी बच्चे भागीदार होंगे। 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 ६४ पढ़ें)

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

तो आइये जानते हैं इस महीने के प्रतियोगिता के बारे में - क्या आप जानते हैं, इस महीने १६ अक्टूबर को पूज्य बापूजी का साक्षात्कार दिवस है। बच्चों आज की प्रतियोगिता में आप सभी को साक्षात्कार की सीढ़ी चढ़ना है।

॥ 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 :

मान पूड़ी है जहर की, खाय सो मर जाये।
चाह उसी की राखता, वह भी अति दुःख पाये॥

३. सुविचार : छोटा व सादा काम करने से जिसकी इज्जत चली जाती है उसकी अपनी इज्जत ही नहीं है।

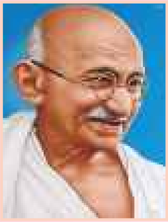
- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०२१

४. आओ सुनें कहानी :

सेवा का हर कार्य पवित्र और महत्त्वपूर्ण है

(महात्मा गांधी जयंती : २ अक्टूबर)

साबरमती आश्रम में एक दिन रसोईघर में गांधीजी,



विनोबाजी आदि अनाज साफ कर रहे थे । उसी समय कोट-पतलून से सजे-धजे एक वकील गांधीजी से मिलने आये ।

चटाई बिछाकर गांधीजी बोले : ‘‘बैठिये ।’’

वकील : ‘‘गांधीजी ! मैं यहाँ बैठने नहीं आया हूँ । आप मेरे लायक कोई सेवा मुझे सौंपेंगे, इस आशा से आया हूँ ।’’

‘‘बड़े आनंद की बात है ।’’ ऐसा कहकर गांधीजी ने २-३ थाली अनाज साफ करने के लिए सामने रख दिया और बोले : ‘‘अनाज इस तरह साफ कीजिये कि उसमें एक भी कंकड़ न रहे ।’’

वकील साहब विचार में पड़ गये कि ‘अनाज सफाई तो नौकरों या गृहिणियों का काम है । वकील जैसे बुद्धिमान व्यक्ति से गांधीजी ऐसा हल्का काम लेते हैं, बड़ी अजीब बात है !’ ऐसा असंतोष मानते हुए बोले : ‘‘अनाज-सफाई का कार्य मुझे करना होगा ?’’

‘‘हाँ, अभी तो मेरे पास यही सेवा है ।’’

अब वकील साहब परेशानी में पड़ गये । उन्होंने सोचा था कि गांधीजी से ‘ना’ कहने की उनमें हिम्मत नहीं थी । आखिर उन्होंने वह सेवा पूरी करके विदाई ली और फिर

कभी गांधीजी से 'मेरे लायक काम...' इस प्रकार की माँग नहीं की ।

गांधीजी जीवनोपयोगी सभी कार्यों की एक-सी महत्ता मानते थे । वाइसराय के साथ राजनीतिक मंत्रणा करने, सत्याग्रह आंदोलन करने आदि को वे जितना महत्त्व देते थे उतना ही महत्त्व बीमारों की सेवा, आश्रम के लिए अनाज-सफाई आदि कार्यों को भी देते थे । वे मानते थे कि सेवा का हर कार्य पवित्र है और एक-सा महत्त्व रखता है । जीवन में अपने हिस्से छोटा या बड़ा जो भी कार्य आये, उसे मन लगाकर जिम्मेदारी और कुशलता के साथ भलीभाँति पूरा करने में ही जीवन की सफलता की कुंजी निहित है ।

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : "छोटा काम करने से जिसकी इज्जत चली जाती है उसकी अपनी इज्जत ही नहीं है । यह तो बाहर के आडम्बर की इज्जत है । सच्ची इज्जत तो उसकी है जो छोटा नहीं मानता । **'बड़ा काम करने से अपने में बड़प्पन नहीं आता, छोटा काम करने से छोटापन नहीं आता । अपना आत्मा ज्यों-का-त्यों है ।'** ऐसा जो जानता है वास्तव में वही बुद्धिमान है, वही पूजनीय-आदरणीय है ।" - ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०२१

✻ प्रश्नोत्तरी : १. वकील साहब के मन में क्या विचार आया?

२. गाँधीजी के अनुसार सेवा क्या है ?

३. छोटा काम-बड़ा काम करने से क्या नहीं आता ?

५. योगमृत : शून्य मुद्रा

विधि : सबसे लंबी उँगली (मध्यमा) को अंदर की ओर मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हल्का-सा दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहे।

लाभ : कान का दर्द मिट जाता है। कान में से पस निकलता हो अथवा बहरापन हो तो यह मुद्रा ४ से ५ मिनट तक करनी चाहिए।

६. कीर्तनः रघुपति राघव राजाराम ...

https://youtu.be/R5LLkN-GQUE?si=38hthHYWM13BGtZC

७. गतिविधि : कौन तरे कौन डूबे

इस गतिविधि में केंद्र शिक्षक को दो थोड़े बड़े बर्तन लेने है उसे पानी से भरना हैं एक बर्तन में लकड़ी का छोटा टुकड़ा और दूसरे बर्तन में पत्थर डालने है पत्थर डूब जायेंगे और लकड़ी तैरेगी बच्चों के सामने ये करके आपको बच्चों से इसका अर्थ पूछना है।

अर्थ- लकड़ी वजन में हलकी होती है इसीलिए वो

तैरती है, पत्थर वजन में भारी होता है इसीलिए वो डूब जाता है। इसी प्रकार जो बच्चे सारा साल पढाई नहीं करते उनका दिमाग परीक्षा के दिनों में बोझिला हो जाता है और वो परीक्षा में फेल हो जाते है अर्थात् उनका वर्ष डूब जाता है। वही दूसरी तरफ जो बच्चे सारा वर्ष ठीक से पढाई करते हैं उनका दिमाग परीक्षा के दिनों में हल्का रहता है वो बड़ी सरलता से परीक्षा में अच्छे अंक से उत्तीर्ण हो जाते हैं।

८. बुद्धि की कसरत : गाँधीजी के सात सिद्धांत ढूँढ़िये और लिखिए।

ना	स	आ	गी	रे	म
ल	चि	त्य	ब	ल	व
ब्र	त	पो	ई	श	नी
प	ह्म	ने	अ	पू	स
त्र	मा	च	ज	हिं	ह
प्रा	र्थ	ना	र्य	ग्र	सा
भा	र	ज	रि	स	गौ
स	य	प	ख	मो	ला
गी	अ	र	स्वा	स्थ्य	न
ष	से	स्ते	जो	ले	क
न	जू	री	य	मा	नी

उत्तर -१. सत्य २. अहिंसा ३. ब्रह्मचर्य ४. अस्तेय (चोरी न करना ५. अपरिग्रह ६. प्रार्थना ७. स्वास्थ्य

९. वीडियो सत्संग : गाँधीजी की सफलता का रहस्य।

https://youtu.be/KKz4hU4Oh3U?si=qylgVC8uBl17hreh

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार कॉपी में गाँधीजी के तीन बंदर के बारे में सारगर्भित रचना लिखकर लायेंगे और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

११. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर : १८६९ में क्या हुआ ?

सुरभि : गाँधीजी का जन्म।

टीचर : बिल्कुल सही, बैठ जाओ नीचे।

टीचर : गौरव तुम बताओ.. १८७२ में क्या हुआ ?

गौरव : गाँधीजी ३ साल के हो गए थे, मैं भी बैठ जाऊँ क्या ?

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

१२. पहेली :

सत्य अहिंसा साथ लिए, जिसने संघर्ष किया।
भारत की वो दिव्य विभूति, जिसने आजादी का लक्ष्य लिया॥

(उत्तर: महात्मा गाँधी)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : तेल का कवल धारण करने के लाभ

मुँह में तेल भरकर कुछ समय तक घुमाने को 'तेल का कवल-धारण' कहते हैं। इससे अनेक समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है, जैसे हिलते दाँत, मसूड़ों में खून बहना, दाँतों में दर्द व पीलापन, कम दिखाई-सुनाई देना, कानदर्द, कान में आवाज आना, मुँह का सूखना, मुँह में लार ज्यादा आना, गले के रोग आदि। इससे शरीर में ताजगी, स्फूर्ति, शक्ति, स्मरणशक्ति, अच्छी भूख, गहरी नींद स्वाभाविक रूप से लौट आती है।

विधि : प्रातः खाली पेट एक चम्मच (लगभग १०-१५ मि.ली.) तिल का शुद्ध गुनगुना तेल मुँह में भर लें। मुँह बंद रखकर उसे अच्छे-से चारों तरफ घुमायें। इससे अच्छी तरह लार बनती है और मुख की श्लेष्मिक झिल्ली के माध्यम से दोष और विषाक्त पदार्थ तेल में खींच लिए जाते हैं। ऐसा करने से ८-१० मिनट में तेल दूषित, पतला और सफेद हो जाता है। फिर तेल को थूककर मुँह को गुनगुने पानी से अच्छी तरफ साफ कर लें। यह प्रयोग

प्रतिदिन एक बार कर सकते हैं।

१४. संस्कृति सुवास : मंदिर में जाते हैं तो घंटनाद करते हैं। घंटनाद के पीछे एक मनोविज्ञान है। आप घर बाजार से चलते-चलते मंदिर तक पहुँचे, आपके मस्तिष्क में विचारों की परम्परा चल रही है। घंटनाद से जो तरंगे पैदा होती हैं वे हमारे मस्तिष्कके विचारों की शृंखला में एक प्रकार की रोक लगा देती हैं। व्यक्ति जब घंट बजाता है तब उसके हाथ ऊपर होते हैं, इससे मन व प्राण ऊपर के केन्द्रों में आ जाते हैं। व्यक्ति भले हलके विचारों या चिंता में हो फिर भी जब मंदिर में जाता है, देव-दर्शन करता है, घंटनाद करता है तो उसके मन की अनाप-शनाप तरंगें दूर होती हैं, विचारों की परम्परा में थोड़ा-सा खालीपन आ जाता है ताकि शांति प्रकट हो अथवा शुद्ध भाव, अच्छे विचार प्रवेश करें। इसलिए भारत के ऋषियों ने घंटनाद खोजा है जो तपेदिक (टी.बी.) की बीमारी दूर करता है, मन को प्रसन्न करता है और चित्त को प्रसाद पाने की योग्यता देता है।

ऐसे ही आरती है, पूजा है, तुलसी-सेवन है या और जो हमारे छोटे-मोटे नियम हैं उनसे हमारा शरीर तंदुरुस्त रहे,

मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में बुद्धिदाता का साक्षात्कार हो जाय ऐसी व्यवस्था का नाम है भारतीय संस्कृति, हिन्दूधर्म, सनातन धर्म।

कुछ वर्ष पहले लंदन के बकिंघम में एक व्यक्ति ने न्यायालय में मुकदमा दर्ज कर दिया कि 'लोग घंट बजाते हैं और तंदुरुस्ती के केन्द्र चलाते हैं और बोलते हैं कि इससे तपेदिक रोग मिटता है, अशांति मिटती है लेकिन हमको तो घंटनाद से बीमारी हो गयी।'

इस पर न्यायाधीश ने घंटनाद से क्या नुकसान होता है, क्या फायदा होता है उसकी जाँच करने के लिए ३ वरिष्ठ वैज्ञानिकों को चुना और उन्हें सूक्ष्म-अतिसूक्ष्म शोध करने के लिए आदेश दिये।

भारत के संतों ने लाखों वर्ष पहले जो खोजा था उसके लिए आज के विज्ञानी ७-७ महीने सूक्ष्म परीक्षण करते हैं और घोषणा करते हैं कि घंटनाद वातावरण को शुद्ध करता है और मन को उल्लसित करता है।

स्कंद पुराण में भगवान कहते हैं कि 'घंटा सर्ववाद्यमय है, वह मुझे सर्वदा प्रिय है। मेरी पूजा के समय घंटनाद करने से

मनुष्य १०० कोटि यज्ञों का फल पाता है और उसके १०० जन्मों के पाप तत्काल नष्ट हो जाते हैं।'

१५. खेल : चैन बनाओ

इस खेल में केन्द्र शिक्षक बच्चों का बराबर संख्या में समूह बनायेंगे। दोनों समूह के बच्चों की खड़े होने की दूरीयाँ ५ कदम दूर हो। दोनों समूह के आगे-आगे थोड़ी दूरी पर एक-एक सर्कल बनाना है। दोनों समूह से सबसे पहले एक-एक बच्चा दौड़ते हुए आयेगा और अपने समूह के सर्कल को घूमकर वापस जहाँ बाकी के बच्चे खड़े है वहाँ जायेगा और अपने समूह के एक बच्चे का हाथ पकड़कर चैन बनाकर दौड़ते हुए आयेंगे और सर्कल घूमकर वापस जायेंगे, फिर दूसरे बच्चे का हाथ पकड़कर चैन बनायेगा, वापस से वही क्रिया आगे दोहराते रहेंगे। जिस समूह के बच्चे सबसे पहले चैन बनायेंगे, वह समूह विजेता होगा।

-लो. क. सेतु अप्रैल २०२१

१६. सत्र का समापन :

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

भावना करें) आरती करने को कहें।

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

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

(घ) 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।

॥ 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 :

ॐ सर्वमंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।
शरण्ये त्र्यंबके गौरी नारायणि नमोस्तुते ॥

अर्थ : सभी प्रकार के धार्मिक कार्यों को शुभ करनेवाली मंगलमयी माता आप कल्याणकारी एवं सभी मन की इच्छओं को पूरा करनेवाली हो ।

३. सुविचार :

हमारे भीतर वह शक्ति को जगा देने का सामर्थ्य रखनेवाले सद्गुरु के मार्गदर्शन के मुताबिक मंत्रजप, उपवास किया जाय, तो विद्यार्थी के जीवन-विकास में चार चाँद

लग जाते हैं। -बाल संस्कार पाठ्यक्रम

४. आओ सुनें कहानी :

उपासना के नौ दिन

(शारदीय नवरात्रि : १५ से २३ अक्टूबर)

नवरात्रि में शुभ संकल्पों को पोषित करने, रक्षित करने और शत्रुओं को मित्र बनानेवाले मंत्र की सिद्धि का योग होता है। वर्ष में दो नवरात्रियाँ आती हैं। शारदीय नवरात्रि और चैत्री नवरात्रि। चैत्री नवरात्रि के अंत में रामनवमी आती है और दशहरे को पूरी होनेवाली नवरात्रि के अंत में रामजी का विजय-दिवस विजयादशमी आता है। एक नवरात्रि के आखिरी दिन रामजी का प्राकट्य होता है और दूसरी नवरात्रि आती है तब रामजी की विजय होती है, विजयादशमी मनायी जाती है। इसी दिन समाज को शोषित करनेवाले, विषय-विकार को सत्य मानकर रमण करनेवाले रावण का श्रीरामजी ने वध किया था।

नवरात्रि को तीन हिस्सों में बाँटा जा सकता है। इसमें पहले तीन दिन तमस् को जीतने की आराधना के हैं। दूसरे तीन दिन रजस् को और तीसरे तीन दिन सत्व को जीतने की आराधना के हैं। आखिरी दिन दशहरा है। वह सत्व,

रज-तम तीनों गुणों को जीत के जीव को माया के जाल से छुड़ाकर शिव से मिलाने का दिन है । शारदीय नवरात्रि विषय-विकारों में उलझे हुए मन पर विजय पाने के लिए और चैत्री नवरात्रि रचनात्मक संकल्प, रचनात्मक कार्य, रचनात्मक जीवन के लिए, राम-प्रागट्य के लिए हैं ।

नवरात्रि के प्रथम तीन दिन होते हैं माँ काली की आराधना करने के लिए, काले (तामसी) कर्मों की आदत से ऊपर उठने के लिए । पिक्चर देखना, पानमसाला खाना, बीड़ी-सिगरेट पीना, काम-विकार में फिसलना- इन सब पाशविक वृत्तियों पर विजय प्राप्त करने के लिए नवरात्रि के प्रथम तीन दिन माँ काली की उपासना की जाती है ।

दूसरे तीन दिन सुख-सम्पदा के अधिकारी बनने के लिए हैं । इसमें लक्ष्मीजी की उपासना होती है । नवरात्रि के तीसरे तीन दिन सरस्वती की आराधना-उपासना के हैं । प्रज्ञा तथा ज्ञान का अर्जन करने के लिए हैं । हमारे जीवन में सत्-स्वभाव, ज्ञान-स्वभाव और आनंद-स्वभाव का प्रागट्य हो । बुद्धि व ज्ञान का विकास करना हो तो सूर्यदेवता का भ्रूमध्य में ध्यान करें । विद्यार्थी सारस्वत्य मंत्र का जप करें । जिनको गुरुमंत्र मिला है वे गुरुमंत्र का, गुरुदेव का,

सूर्यनारायण का ध्यान करें।

आश्विन शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से नवमी तिथि तक का पर्व शारदीय नवरात्रि के रुप में जाना जाता है। यह व्रत-उपवास, आद्यशक्ति माँ जगदम्बा के पूजन-अर्चन व जप-ध्यान का पर्व है। यदि कोई पूरे नवरात्रि के उपवास - व्रत न कर सकता हो तो सप्तमी, अष्टमी और नवमी तीन दिन उपवास करके देवी की पूजा करने से वह सम्पूर्ण नवरात्रि के उपवास के फल को प्राप्त करता है। देवी की उपासना के लिए तो नौ दिन हैं लेकिन जिन्हें ईश्वरप्राप्ति करनी है उनके लिए तो सभी दिन है। -ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०११

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. दो नवरात्रियों का नाम बताओ ?

२. नवरात्रि को कितने दिनों में बाँटा गया विस्तार बताइए ?

३. नवरात्रि में व्रत-उपवास का महत्व बताइए ?

५. योगामृत : सूर्य मुद्रा

लाभ : शरीर में एकत्रित अनावश्यक चर्बी और स्थूलता को दूर करने के लिए यह एक उत्तम मुद्रा है।

विधि : अनामिका अर्थात् सबसे छोटी उँगली के पासवाली उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से

हलका दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।

६. कीर्तन-जप : नवरीत्र विशेष कीर्तन ...

https://youtu.be/m4Aw0dU_g2s?si=jbP0iWKOHC6GUvuv

७. गतिविधि : कलश सजावट

शिक्षकबच्चों की संख्यानुसार २-४ ग्रुप बना देंगे, बच्चों को हर एक ग्रुप में एक मटकी और सजावट का सामान देंगे बच्चों को ३० मिनट में मटकी सजाकर देना है (बच्चे अपने घर से भी सजावट का सामान लेकर आ सकते हैं।) जिस वर्ग की मटकी सबसे सुंदर होगी वह विजेता होंगे।

८. बुद्धि की कसरत : नीचे दिए बॉक्स में नौ देवियों के नाम ढूँढ़िये और लिखिये।

स्कं	रु	ध्य	कु	ष्मा	ण्डा	नि	र	री
वि	द	ता	ष्ट	वे	पे	ध	गौ	य
न	लृ	मा	स	वा	मो	हा	णी	पू
पं	न	री	ता	ल	म	लि	ल	वृ
शै	य	चं	द्र	घं	टा	थ	द	र
ल	सा	ष्मा	पि	ल	चा	वे	ब्र	भ
पु	जे	वी	में	च	वि	म्ह	क	का
त्री	दा	ध्धी	सि	लं	व	सि	श	ल
र	सि	भू	ध	री	ध्द	द	स्य	रा
वा	प	य	णी	र्थ	ला	ख	त्री	त्रि
हे	शा	त्र	का	त्या	य	नी	व	स्वा

उत्तर : १. शैलपुत्री २. ब्रह्मचारिणी ३. चंद्र घटा ४. कुष्मांडा ५. स्कंदमाता ६. कात्यायनी ७. कालरात्रि ८. महागौरी ९. सिद्धीदात्री

९. वीडियो सत्संग : शारीरिक बल, मनोबल बल, बुद्धिबल बढ़ानेवाले नवरात्रि व्रत ।

https://youtu.be/7Zh5PNA1exM?si=lkw_KDdRPGdjTDwG

१०. गृहकार्य : नवरात्रि के नौ दिन सभी बच्चे सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करेंगे (५१, ७१, १०८, १२०, १७० माला) जिनको जैसा अनुकुल हो माला करें । अनुष्ठान के दिनों में जितना हो सके मौन रखें, सात्विक आहार लें और बाहर का खाना बंद रखें । सभी बच्चे बाल संस्कार केन्द्र में बतायेंगे रोज कितनी माला करते थे ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

संता : यार कल मैंने एक आदमी को दरिया में डूबते हुए बाहर निकाल लिया ।

बंता : फिर क्या हुआ ?

संता : फिर वापस क्यों फेंक दिया ।

बंता : तुमने ऐसा क्यों किया ?

संता : कहावत है नेकी कर दरिया में डाल।

सीख : बात का गलत अर्थ समझने से कई बार अनर्थ हो जाता है इसलिए जो भी करें सोच समझकर करें।

१२. पहेली :

साधन करने को जो उत्तम, नौ दिन का उपवास।
आद्य शक्ति का वंदन करती, जन-जन में उल्लास॥

(उत्तर : नवरात्रि)

१३. स्वास्थ्यसुरक्षा : गर्मी व पित्त शामक - गुलकंद

शरद ऋतु में उत्पन्न होनेवाले पित्तदोष, दाह, जलन, आदि विकारों का सामना करने हेतु पहले से ही शरीर को ठंडक पहुँचानेवाले पित्तशामक पदार्थों का सेवन शुरू करना हितकारी है। ऐसे पदार्थों में प्रमुख है 'गुलकंद'।

आश्रम में प्रवालपिष्टी, जावित्री, सौंफ और इलायची से युक्त गुलकंद बनाया गया है, जो बाजारू गुलकंद से अधिक गुणकारी व प्रभावकारी है।

लाभ : प्रवाल आदि सामग्री से युक्त गुलकंद के गुणों के साथ-साथ इन पदार्थों के लाभकारी गुणधर्मों का भी पूर्णरूप से समावेश रहता है। इससे यह पित्तदोष, रक्तपित्त,

रक्तचाप, कब्ज, प्यास की अधिकता, आंतरिक गर्मी बढ़ना, जलन आदि विकारों को नष्ट करता है और मस्तिष्क को ठंडक पहुँचाता है।

इसका सेवन स्त्रियों के गर्भाशय की गर्मी का शमन करता है। हाथ-पैर और तलवों में जलन रहना, आँखों में जलन होना, गर्मी के प्रभाव से आँखें लाल हो जाना, गर्मी के कारण त्वचा का रंग काला पड़ जाना, शरीर में छोटी-छोटी दानेदार फुंसियाँ होना, पसीना अधिक आना, आँखों से गर्म पानी निकलना, पेशाब गर्म, खाज-खुजली होना आदि विकारों में इसका सेवन अत्यंत लाभकारी है।

- ऋषि प्रसाद,सितम्बर २००५

१४. संस्कृति सुवास : कलश स्थापना

हिंदू धर्म में पूजा-पाठ और किसी धार्मिक अनुष्ठान में कलश स्थापना का विशेष स्थान होता है। शास्त्रों में कलश को सुख-समृद्धि, ऐश्वर्य और मंगल कामनाओं का प्रतीक माना गया है। बिना कलश स्थापना के कोई भी धार्मिक अनुष्ठान पूरा नही माना जाता है। वर्ष अश्विन माह के नवरात्रि के पहले दिन यानी प्रतिपदा तिथि पर कलश स्थापना की जाती है। इसलिए नवरात्रि पर माँ

दुर्गा की पूजा करते समय माता की प्रतिमा के सामने कलश की स्थापना करनी चाहिए।

वरुण और अग्नि को साक्षात देवता माना जाता है। वरुण का प्रतीक कुंभ है। कुंभ को देखते ही समुद्र मंथन की कथा का स्मरण होता है। घट के साथ ही जुड़ी है श्रीकृष्ण की बाल लीला और समुद्र मंथन का प्रसंग।

शास्त्रों में कलश दर्शन को देव-दर्शन के समकक्ष माना गया है। कलश स्थापना के समय जिन श्लोकों का उच्चारण और जो भावना व्यक्त की जाती है, उसी से स्पष्ट हो जाता है कि कलश क्यों मंगल सूचक है।

१५. खेल : बॉल इकट्ठा करना

शिक्षक चार-पांच बच्चों को लाइन से खड़ा कर देंगे बच्चों के सामने बॉल फैला देंगे। बच्चों को अपने दोनों पैरों के बीच में बॉल रखना है और कूदते हुए एक निश्चित दूर पर जाना है जहाँ टोकरी रखी है उसमें डालते जाना है २ मिनट में जो बच्चा सबसे ज्यादा टोकरी में बॉल इकट्ठा कर लेगा वह विजेता।

१६. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

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 श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी:

आसोज सुद दो दिवस, संवत बीस इक्कीस।
मध्याह्न ढ़ाई बजे, मिला ईश से ईश॥
देह सभी मिथ्या हुई, जगत हुआ निःसार।
हुआ आत्मा से तभी अपना साक्षात्कार।

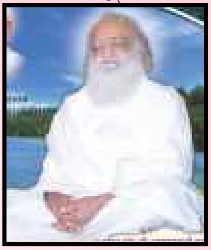
३. सुविचार : 'जो विद्या का भूखा है सो विद्यार्थी। विद्या अर्थात् जानने योग्य ज्ञान। जानने योग्य तो आत्मा ही है। इसलिए विद्या का अर्थ हुआ आत्मविद्या।''

- ऋषि प्रसाद मार्च, २०२०

४. आओ सुनें कहानी :

जीवन का परम लक्ष्य : आत्मसाक्षात्कार !

(पूज्य संत श्री आशारामजी बापू साक्षात्कार दिवस - १६ अक्टूबर)



आज के दिन जितना हो सके आप लोग मौन का सहारा लेना। यदि बोलना ही पड़े तो बहुत धीरे बोलना और बार-बार अपने मन को समझाना कि 'तेरा आसोज सुद दो दिवस कब होगा ? ऐसे दिन कब आयेंगे जिस क्षण तू परमात्मा में खो जायेगा ? ऐसी घड़ियाँ कब आयेंगी जब सर्वव्यापक, सच्चिदानंद परमात्मस्वरुप हो जायेंगे ? ऐसी घड़ियाँ कब आयेंगी जब निःसंकल्प अवस्था को प्राप्त हो जायेंगे ? योगी दिव्य शरीर पाने के लिए योग करते हैं, धारण करते हैं लेकिन वह दिव्य शरीर भी प्रकृति का होता है और अंत में नाश हो जाता है मुझे न दिव्य भोग भोगने हैं, न लोक-लोकांतर में वितरण करना है, न दिव्य देव-देह पाकर विलास करना है। मैं तो सत्, चित्, आनंदस्वरुप हूँ, मेरा मुझको नमस्कार है ऐसा मुझे कब अनुभव होगा ? जो सबके भीतर-बाहर चिद्घनस्वरुप है, सबका आधार है, सबका प्यारा है, सबसे न्यारा है, ऐसे उस सच्चिदानंद परमात्मा में मेरा मन विश्रांत कब होगा ?'

दीर्घ ॐकार जपते-जपते मन को विश्रांति की तरफ ले जाना। ज्यों-ज्यों मन विश्रांति को उपलब्ध होगा, त्यों-त्यों तुम्हारा तो बेड़ा हो ही जायेगा साथ ही तुम्हारा दर्शन करनेवाला का भी बेड़ा पार हो जायेगा।

योग की पराकाष्ठा दिव्य देह पाना है, भक्ति की पराकाष्ठा भगवान के लोक में जाना है, धर्म-अनुष्ठान की पराकाष्ठा स्वर्ग-सुख भोगना है लेकिन साक्षात्कार की पराकाष्ठा अनंत-अनंत ब्रह्माण्डों में फैल रहा जो चैतन्य है, जिसमें कोटि-कोटि इन्द्र राज्य करके विनष्ट हो जाते हैं, जिसमें अरबों-खरबों राजा उत्पन्न होकर लीन हो जाते हैं उस चैतन्यस्वरुप के साथ अपने-आपका ऐक्य अनुभव करना है। यह साक्षात्कार की कुछ खबरें हैं। साक्षात्कार कैसा होता है उसको वाणी में नहीं लाया जा सकता।

धर्म में, भक्ति में, योग में और साक्षात्कार में क्या अंतर है यह समझना चाहिए। योग मन और इन्द्रियों को शुद्ध करने में एवं हर्ष और शोक को दबाने के काम आता है। धर्म अधर्म से बचने के काम आता है। भक्ति भाव को शुद्ध करने के काम आती है। भोग हर्ष पैदा करने के

काम आते हैं। लेकिन साक्षात्कार इन सबसे ऊँची चीज है।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. मन को बार-बार क्या बोलना चाहिए ?

२.मन विश्रांति को उपलब्ध होता है तो क्या होता है ?

३. साक्षात्कार की पराकाष्ठा क्या है ?

५. योगामृत : ज्ञान मुद्रा

विधि : तर्जनी अर्थात् प्रथम उँगली के अग्रभाग को अँगूठे के 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।

६. भजन : एक नाम जपूँ सदा मैं सदगुरु आशाराम

https://youtu.be/e986A08oMIQ?si=_C-U8KvOdZIqpID6

७. गतिविधि : साक्षात्कार दिवस पर केन्द्र शिक्षक बच्चों से झांकी तैयार करवायेंगे और पूज्य बापूजी के अन्दर

बचपन से ईश्वर के लिए कैसी तड़प थी, पूज्य लीलाशाहजी महाराज के श्रीचरणों में जाकर कैसी कसौटियाँ सहन किये, पूज्य बापूजी को आत्मज्ञान कब व कैसे हुआ ? साथ ही मनुष्य जीवन का लक्ष्य 'साक्षात्कार' का महत्व भी बच्चों को समझायेंगे और बच्चों के अंदर ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य दृढ़ करवायें कि 'हम इसी जन्म में ईश्वरप्राप्ति करेंगे।'

८. बुद्धि की कसरत : नीचे दिये गये प्रश्नों के आधार पर सद्गुरुओं के नाम बताइये।

१) वे कौन -से ऋषि थे, जिनकी सत्‌शिष्या ने भगवान नारायण से विवाह करने के सप्तऋषियों के प्रस्ताव को ठुकरा दिया था ?

२) किनके सत्‌शिष्य ने एकनिष्ठ गुरुभक्ति के कारण देवताओं के वैद्य अश्विनीकुमारों के हाथ से प्रसाद लेने से मना कर दिया था ?

३) किनके सत्‌शिष्य ने भैंसे के मुँह से वेदवचन बुलवाये थे?

४) किनके सत्‌शिष्य ने गुरुसेवा में एक पाई की भूल खोजने के लिए पूरी रात लगा दी थी ?

५) किनके सत्‌शिष्य ने राज्य करते हुए ब्रह्मज्ञान पाया और

राजा परीक्षित के गुरु को ब्रह्मज्ञान कराया था ?

६) किनके सत्‌शिष्य ने नीम के पेड़ को आज्ञा देकर दूसरे स्थान पर खिसका दिया था ?

७) 'तूने गुरु की आज्ञा मानी है, प्रकृति तेरी आज्ञा मानेगी' -यह आशीर्वाद किनके द्वारा अपने सत्‌शिष्य के लिए निकल पड़ा था ?

उत्तर : १) नारदजी २) आयोदधौम्य ३) निवृत्तिनाथजी ४) जनार्दन स्वामी ५) अष्टावक्रजी महाराज ६) केशवानंदजी महाराज ७) लीलाशाहजी महाराज ।

९. वीडियो सत्संग : यह अनुष्ठान करते ही साक्षात्कार ।

https://youtu.be/Wxm6KkYyaG0?si=8RdwO28CqfRFhngz

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे पूज्य बापूजी के साक्षात्कार दिवस के दिन अपने माता-पिता व बाल संस्कार शिक्षक की मदद से अपने आस-पास गरीब लोगों में अनाज (भोजन में पुलाव- कढ़ी, शिरा) बाँटकर आयेंगे। यह अनाज वितरण कर उनको कैसा लगा बाल संस्कार कॉपी में लिखकर लायेंगे।

या

आसोज सुद दो दिवस (साक्षात्कार दिवस) पर चित्र

बनाकर लायेंगे और अर्थ भी लिखना है। बाद में चित्र को अपने घर में लगाना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

पिताजी : रिजल्ट कैसा रहा तुम्हारा ?

बेटा : मास्टर साहब ! कह रहे थे, एक साल और लग जायेगा तुम्हे इस क्लास में।

पिताजी : बेटा चाहे दो-तीन साल लग जाये लेकिन फेल नहीं होना।

सीख : समय पर मेहनत करके पढ़ाई करने से नापास होने की मुसीबत नहीं आयेगी। इसलिए विद्यार्थियों को अपना पढ़ाई का कार्य समय से व एकाग्रता से कर लेना चाहिए।

१२. पहेली :

साधक से जब सिद्ध हुए, निज तत्व का दर्शन पाया।
लीलाशाहजी ने जिस दिन, आसुमल में अलख जगाया ॥

(उत्तरः आत्मसाक्षात्कार दिवस)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा - बलवर्धक एवं पुष्टिदायक देशीगाय का दूध

देशी गाय के दूध को सम्पूर्ण आहार माना जाता है। इसे शास्त्रों ने 'पृथ्वीलोक का अमृत' कहा है, विशेषतः इसलिए कि यह उत्तम स्वास्थ्य-प्रदायक एवं शरीर को दीर्घकाल तक बनाये रखने में सहायक है। गोदुग्ध शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाकर रोगमुक्त रखने में सहायक है।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार देशी गाय के दूध में शरीर के लिए आवश्यक अधिकांशतः सभी पोषक तत्व- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन एवं खनिज तत्व प्रचुर मात्रा में पाये जाने के कारण यह एक पौष्टिक आहार है।

दूध शरीर को ताकत देता है, थकान को कम करता है, शक्ति कायम रखता है और आयु और स्मृति बढ़ाता है। बाल्यावस्था में दुग्धपान शरीर की वृद्धि करनेवाला होता है। खाँड (कच्ची, लाल चीनी) या मिश्री मिला दूध वीर्यवर्धक तथा वात-पित्तशामक होता है।

देशी गोदुग्ध के कुछ औषधीय प्रयोग

✻ उबाला हुआ गुनगुना दूध पीने से हिचकियाँ आना बंद हो जाता है।

✻ दूध में आधा चम्मच हल्दी डाल के उबाल के पीने

से जुकाम में लाभ होता है।

✻ गुनगुने दूध में घी और मिश्री मिला के पीने से शरीर पुष्ट होता है, बल बढ़ता है और वीर्यवृद्धि होती है।

✻ देशी गाय के दूध में दुगुना पानी मिलायें एवं मिलाया हुआ पानी वाष्पीभूत होने तक उबालें व ठंडा होने पर मिश्री मिला के पियें। इससे पित्त-प्रकोप से होनेवाली जलन आदि बीमारियों में लाभ होता है।

ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१७

१४. संस्कृति सुवास :

शांति पाठ के अंत में 'ॐ' के बाद ३ बार 'शांति' उच्चारण क्यों ?

शुभ कार्यों के आरम्भ में गाये जानेवाले मंगलाचरण या शांतिपाठ से सुस्पष्ट होता है कि मनुष्यमात्र सुखप्राप्ति और दुःख-निवृत्ति के लिए सदा प्रयत्नशील है। दुःख तीन प्रकार के होते हैं और शांतिपाठ का उद्देश्य इन तीनों प्रकार के दुःखों से मुक्त होने का है। इसी से शांतिपाठ के अंत में 'ॐ' के बाद 'शांति' का उच्चारण तीन बार किया जाता है।

शांति पाठ के अंत में 'ॐ' के बाद पहला 'शांति' शब्द

आधिभौतिक शांति के लिए, दूसरा 'शांति' शब्द आधिदैविक शांति के लिए और तीसरा 'शांति' आध्यात्मिक शांति के लिए बोला जाता है।

ये तीन शांतियाँ तो आती-जाती रहती हैं, सारी जिंदगी खप जाती है लेकिन एक बार भगवत्कृपा से परमशांति मिल जाय तो ये ३ प्रकार की शांतियाँ आयें जायें, तुम्हारे को कोई फर्क नहीं पड़ेगा, भगवत्शांति इतनी ऊँचाइयों पर ले जाती है।

ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!

इसका अर्थ है : 'स्वर्गलोक, अंतरिक्षलोक तथा पृथ्वीलोक शांति प्रदान करें। जल शांतिप्रदायक हो। औषधियाँ तथा वनस्पत्तियाँ शांतिप्रदायक हों। सभी देवगण शांति प्रदान करें। सर्वव्यापी परमात्मा सम्पूर्ण जगत में शांति स्थापित करें। सब पदार्थ शांतिप्रद हों। और यह लौकिक शांति मुझे आत्मिक शांति का प्रसाद दें। जो शांति मुझे प्राप्त हो वह सभी को प्राप्त हो।'

तो आत्मिक शांति, परम शांति प्राप्त करें। त्रिविध ताप की निवृत्ति परम शांति से प्राप्त होती है। शांति के सिवाय जो भी प्राप्त होगा वह फँसने की चीज होगी, शांति मुक्तिदायिनी

है। शांति के सिवाय जो मिलेगा वह बिछुड़ जायेगा। शांति अपना स्वरुप है। जो अपना स्वरुप है वह शाश्वत है और जो अपना स्वरुप नहीं है वह मिटनेवाला है, नश्वर है।"

१५. खेल : "श्री आशारामायणजी" अंताक्षरी

बच्चों को दो समूह में विभाजित करें और श्रीआशारामायणजी पाठ पर अंताक्षरी शुरु करेंगे । पहला अक्षर शिक्षक देंगे, उस अक्षर से सिक्का डालेंगे जिस ग्रुप का नम्बर आयेगा वह पाठ की लाइन गायेंगे, फिर जिस अक्षर से पाठ का अंत होगा दूसरा ग्रुप पाठ की लाइन गायेंगे। सोचने के लिए ३० सेकंड का समय दिया जायेगा। जो ग्रुप ३०सेकंड के अंतर्गत पाठ की लाइन शुरु नहीं करेंगे उस ग्रुप का नम्बर कम कर दिया जायेगा। अंत में जिस ग्रुप के नम्बर सबसे ज्यादा होंगे वह ग्रुप 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. साखी :

चारुचंद्र की चंचल किरणें, खेल रही है जल-थल में।
स्वच्छ चाँदनी बिछी हुई है, अवनि अम्बरतल में ॥
पुलक प्रकट करती है धरती, हरित तृणों की नोकों से।
मानों झूम रहे हैं तरु भी, मन्द पवन के झोकों से ॥

३. सुविचार : भगवद्रस के बिना सच्ची शांति, सच्चा सुख नहीं मिलता। इसे पाने के लिए जप, ध्यान, सुमिरन, तो सहायक हैं परंतु शरद पूनम की रात्रि उनमें चार चाँद लगा देती है।

४. आओ सुनें कहानी :

सर्वाधिक अमृतवर्षा की रात्रि : शरद पूर्णिमा

शरद पूर्णिमा - २८ अक्टूबर

शरदपूर्णिमा की रात्रि का विशेष महत्व है। माना जाता है कि इस रात्रि को चन्द्रमा अपनी पूर्ण कलाओं के साथ पृथ्वी पर शीतलता, पोषकशक्ति एवं शांतिरुपी अमृतवर्षा करता है। इससे चित्त की शांति मिलती है और साथ ही पित्त का प्रकोप भी शांत होता है मनुष्य को चाहिए कि वह इस महत्वपूर्ण रात्रि की चाँदनी का सेवन करे।

महर्षि वेदव्यासजी ने 'श्रीमद्भागवत' के दसवें स्कंध में शरदपूर्णिमा की रात्रि को अपनी पूर्ण कलाओं के साथ धरती पर अवतरित परब्रह्म श्रीकृष्ण के महा रासोत्सव की रात्रि कहा है। शरदपूर्णिमा की रात्रि को चन्द्रमा की शीतलतारुपी अमृतवर्षा की तरह भगवान श्रीकृष्ण ने भी अपनी रासलीला में धरती पर भक्तिरस छलकाया था। इस रासलीला में हजारों धनभागी गोपियों ने योगेश्वर श्रीकृष्ण के सान्निध्य में भक्तिरस की प्यालियाँ पीकर

अपने जीवन को धन्य किया था, जिसके स्मरणमात्र से भक्तों का मन प्रभुप्रेम के रस में सराबोर हो जाता है।

इस दिन ब्रज में खूब उत्सव मनाया जाता है। यह दिन स्वामी कार्तिकेय के प्रागट्य का दिन भी माना जाता है।

शरदपूर्णिमा के दिन नये चावल के पोहे और दूध की खीर बनाकर उसे चंद्र की चांदनी में रखते हैं, फिर खाते हैं। खीर बनाते वक्त उसमें सोने के गहने भी डाले जाते हैं। दूध की खीर या दूध-पोहे चाँदनी रात्रि में नौ से बारह बजे के बीच मलमल के महीन कपड़े से ढ़ँककर रखे जायें। दूध व दूध से बने पदार्थों में द्राक्ष, किशमिश कभी नहीं डालना चाहिए। काजू व चिरौंजी (चारौली) अल्प मात्रा में डाल सकते हैं। सत्संग, सुमिरन, जप-ध्यान आदि कर वह प्रसाद आरोग्य लाभ, प्रसन्नता लाभ, आत्मशीतलता लाभ की भावना से खाया जाए। श्वेत पोहे, श्वेत दूध, श्वेत मिश्री और चन्द्रमा की चाँदनी भी श्वेत ... अतः इस उत्सव को धवल उत्सव भी कहते हैं।

आज के दिन चन्द्रमा पृथ्वी के बहुत नजदीक होता है और उसकी उज्ज्वल किरणें पेय एवं खाद्य पदार्थों में पड़ती

हैं तो उसे खानेवाले व्यक्ति को छोटी-मोटी बीमारियाँ नहीं होतीं। इससे पित्त प्रकोप का शमन होता है, शरीर पुष्ट होता है।

भगवान ने भी कहा है :

पुष्णामि चौषधिः सर्वा सोमो भूत्वा रसात्मकः।

'मैं चंद्रमा होकर औषधियों को पुष्ट करता हूँ।' आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाय तो चन्द्र का मतलब होता है शीतलता। बाहर कितने भी परेशान करनेवाले प्रसंग आयें लेकिन आपके दिल में कोई फरियाद न उठे। आप भीतर से ऐसे पुष्ट हो कि बाहर की छोटी-छोटी मुसीबतें आपको परेशान न कर सकें।

ऐसा नहीं कि श्रीकृष्ण के जीवन में सुख ही सुख था, श्रीराम के जीवन में सुख ही सुख था। नहीं... श्रीरामजी के राजतिलक की तैयारियाँ होते-होते उन्हें वनवास मिल गया। राज्याभिषेक के बदले नंगे पैर वनगमन फिर भी वही शांति, वही समता, वही सौम्यता ! श्रीकृष्ण के जीवन में कई विकट प्रसंग आये किंतु श्रीकृष्ण सदैव मुस्कुराते रहे। इसीलिये उनके नाम के पीछे 'चंद्र' शब्द लगता है 'श्रीरामचन्द्र...

श्रीकृष्णचन्द्र...

जैसे चंद्र शीतल है और शीतलता देता है, वैसे ही अपने चित्त की शीतलता सदा बनाये रखना यह शरदपूर्णिमा का उद्देश्य है। बाहर का चाँद तो बादल में छिप भी सकता है लेकिन भीतर का चाँद तो कभी छिपता नहीं है। हजार बादल भी उस चांद को नहीं छिपा सकते, वह ऐसा चम-चम चमक रहा है और वही है आपका आत्मचाँद। उस आत्मचाँद को जानना यही मानवमात्र का परम लक्ष्य है।

चाँदणा कुल जहाण का तुम,
तेरे आसरे होय व्यवहार सारा।
तू सबदी आँख में चमकदा ॥

हे चैतन्य चाँद ! तुम्हीं सभी के आँख में चमचम चमक रहे हो। अपनी शीतलता, सौम्यता, समरसता व सौंदर्य से सजे रहो। -ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०००

✻ प्रश्नोत्तरी : १. महर्षि वेदव्यासजी के अनुसार शरदपूर्णिमा की महिमा बताइये ?

२. शरदपूर्णिमा में खीर बनाने की विधि बताइये ?

३. शरदपूर्णिमा का उद्देश्य बताइये ?

५. योगामृत : प्राण मुद्रा

लाभ : यह मुद्रा प्राणशक्ति का केन्द्र है। इससे शरीर निरोगी रहता है। आँखों के रोग मिटाने के लिए व चश्मे के नंबर घटाने के लिए यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक है।

विधि : कनिष्ठिका, अनामिका और अँगूठे के ऊपरी भागों को परस्पर एक साथ स्पर्श करायें। शेष दो उँगलियाँ सीधी रहें।

६. कीर्तन : रोम-रोम को पावन करने वाला दिव्य ...

https://youtu.be/OVcnFxYOKf8?si=xrc4bAdpRq_sqmXE

७. गतिविधि : इक्के ते सब होत है, सब ते एक न होई

इस गतिविधि में केंद्र शिक्षक को एक पेपर पर लिखकर बच्चों को पूछना है एक के पीछे शून्य रखो तो कितने होते हैं ? १०, ऐसे ही एक के बाद एक शून्य मैं लगा दूँ तो क्या होगा ? जितने ज्यादा शून्य रखोगे तो उतना आंकड़ा बढ़ता जायेगा । अच्छा ! तो कितना भी बड़ा आंकड़ा हो जाये, लेकिन मैं १ ही हटा दू तो ? फिर शून्यों की क्या कीमत रहेगी ? कोई कीमत नहीं।

अर्थ - ऐसे ही जो भी हमें दिखता है वो माया है क्योंकि सदा नहीं है, सब बीत रहा है, एक परमात्मा ही सर्वत्र है,

बाकी शून्य माया के हैं, उसी की सत्ता के सहारे से सब दिखता है उस एक से सब हो सकता है लेकिन सब मिलकर भी उस एक को नहीं बना सकते।

८. बुद्धि की कसरत :

बस में कुछ यात्री यात्रा कर रहे हैं, पहले स्टॉप पर १५ यात्री बस से उतरे और १० यात्री बस पर बैठ गए, अब बस पर कुल ७० यात्री है तो बताओ शुरुआत में बस पर कितने यात्री बैठे थे ?

उत्तर - माना कि बस में कुल यात्री   है, बाद में बस में कुल यात्री ७० हो गये

तो, N - १५ यात्री बस से उतरे + १० यात्री बस पर बैठे

= ७०   N = ७५

शुरुआत में बस में केवल ७५ यात्री थे।

९. वीडियो सत्संग : शरदपूर्णिमा की रात को ऐसा करें जागरण। https://youtu.be/plc195kB_4g?si=zuBUeAfzFHdHVDsp

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को शरद पूर्णिमा के दिन अपने घर में पौष्टिक खीर बनाने को कहना है और रात्रि को चन्द्रमा की किरण में रखकर मध्यरात्रि में सभी प्रसाद लेंगे। सभी बच्चे शरदपूर्णिमा की चन्द्रमा की किरणों

में बाहर लेटकर जप-ध्यान करेंगे व पतली सुई में धागा डालेंगे ।

११. ज्ञान का चुटकुला : झप्पू की परीक्षा थी, लेकिन उसे पेपर में एक भी सवाल का जवाब नहीं आता था, वह खाली कॉपी छोड़ आया।

जब झप्पू रुम से निकला तो टीचर ने गुस्से में पूछा : 'क्यों रे नालायक, कुछ करके भी आया है या ऐसे ही आ गया ?'

झप्पू- जी मैम, ब्रेकफास्ट करके आया हूँ।

सीख : मेहनत करने से सभी परीक्षाओं में अच्छे अंक आते हैं।

१२. पहेली :

कृष्ण ने जिस दिन वृंदावन में, किया था ऐसा रास ।
नाम बताओ किस पूर्णिमा को, हुआ था ऐसा काज ।।

(उत्तर : शरद पूर्णिमा)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शरद पूर्णिमा की शीतल रात्रि

शरद पूर्णिमा की रात चन्द्रमा पृथ्वी के बहुत नजदीक होता है और उसकी उज्ज्वल किरणें पेय एवं खाद्य पदार्थों में पड़ती है तो उसे खानेवाला व्यक्ति

वर्षभर निरोग रहता है । उसका शरीर पुष्ट होता है । भगवान ने भी कहा है :

पुष्णामि चौषधीः सर्वाः सोमो भूत्वा रसात्मकः ।।

'रसस्वरुप अर्थात् अमृतमय चन्द्रमा होकर सम्पूर्ण औषधियों को अर्थात् वनस्पत्तियों को पुष्ट करता हूँ ।'

शरद पूर्णिम की शीतल रात्रि में (९ से १२ बजे के बीच) छत पर चन्द्रमा की किरणों में महीन कपड़े ढ़ँककर रखी हुई दूध-पोहे अथवा दूध-चावल की खीर अवश्य खानी चाहिए। देर रात होने के कारण कम खायें। रात को फ्रिज में रखें या ठंडे पानी में ढक के रखें। सुबह गर्म करके उपयोग कर सकते हैं । ढाई-तीन घंटे चन्द्रमा की किरणों से पुष्ट यह खीर पित्तशामक, शीतल, सात्विक होने के साथ वर्ष भर प्रसन्नता और आरोग्यता में सहायक सिद्ध होती है। इससे चित्त को शांति मिलती है और पित्तजनित समस्त रोग शांत होता है।

इस रात को हजार काम छोड़कर १५ मिनट चन्द्रमा को एकटक निहारना । एक-आध मिनट आँखें पटपटाना । जिनको नेत्रज्योति बढ़ानी हो वे शरद पूनम की रात को सुई में धागा पिरोने की कोशिश करें। जिनको दमे की बीमारी हो वे नजदीक के किसी आश्रम या समिति से सम्पर्क साध

लेना। दमा मिटाने वाली बूटी निःशुल्क मिलती है, उसे खीर में डाल देना। जिसको दमा है वह बूटीवाली खीर खाये और घूमे, सोये नहीं, इससे दमे में आराम होता है। दूसरा भी दमा मिटाने का प्रयोग है। अंग्रेजी दवा से दमा नहीं मिटता लेकिन त्रिफला रसायन १०-१० ग्राम सुबह-शाम खाने से एक महीने में दमे का दम निकल जाता है।

इस रात्रि में ध्यान-भजन, सत्संग, कीर्तन, चन्द्रदर्शन आदि शारीरिक व मानसिक आरोग्यता के लिए अत्यंत लाभदायक है। ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०२१

१४. संस्कृति सुवास : शरद पूर्णिमा पर मनोकामना पूर्ण करें

शरद पूर्णिमा के दिन माता लक्ष्मी धरती पर प्रकट हुई थीं। यह भी कहा जाता है कि शरदपूर्णिमा के पूरे दिन माँ लक्ष्मी धरती पर रहती हैं और अपने भक्तों पर अपनी कृपा बरसाती है इसी वजह से लोग व्रत रख माँ लक्ष्मी की पूजा उपासना करते हैं। इसे आरोग्य का त्यौहार भी कहा जाता है। शरद पूर्णिमा पर चन्द्रमा भी १६ कलाओं से परिपूर्ण होते हैं। इसकी किरणों में औषधीय गुण पाये जाते हैं। इसलिए आज के दिन घरों में खीर बनाने का चलन है। इस दिन खीर बनाने के बाद चांद की रोशनी में रखी जाती

है, ऐसा मानना है कि इस दिन चंद्रमा की किरणें पड़ने से खीर में औषधीय गुण आ जाते हैं।

इस दिन माता लक्ष्मी और चन्द्र देव की पूजा करने से भक्तों की सभी मनोकामना पूर्ण हो जाती है और घर परिवार में सुख-समृद्धि आती है। हिन्दूधर्म के अनुसार शरद पूर्णिमा पर मां लक्ष्मी और चन्द्रदेव के साथ भगवान विष्णु, भगवान कृष्ण और कुबेर की पूजा करने से व्यक्ति की हर मनोकामना पूर्ण हो जाती है। जीवन में सख-समृद्धि पाने के लिए मां लक्ष्मी के साथ इन चारों देवताओं की पूजा करनी चाहिए।

१५. खेल : बॉल पकड़ना

इस खेल में दो-दो बच्चों का ग्रुप बनेगा एक बच्चा टोकरी में बॉल लेकर कुर्सी में बैठेगा और दूसरा बच्चा पीछे टोकरी लेकर खड़ा रहेगा, जब बैठा हुआ बच्चा पीछे की ओर बॉल फेकेगा तो पीछेवाले बच्चे को वह बॉल टोकरी में कैच करते जाना है। जब निश्चित समय पूरा हो जायेगा तो दोनों टीम की टोकरी में देखना है कि किसकी टोकरी में सबसे ज्यादा बॉल है जिनकी टोकरी में सबसे ज्यादा बाल रहेगा वह विजेता ग्रुप होगा।

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।

॥ पाँचवाँ सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

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

२. पंक्तियाँ :

दिल में उलफत नहीं तो कुछ भी नहीं।
गुल में नकहत नहीं तो कुछ भी नहीं॥
आदमी में हजार जौहर हों लेकिन।
आदमीयत नहीं तो कुछ भी नहीं॥

३. सुविचार : संवेदन, स्मृति, भावना, मनीषा, संकल्प व धारणा- ये मन की छः शक्तियाँ हैं। मौन व प्राणायाम से इन सुषुप्त शक्तियों का विकास होता है।

- 'हे वीर आगे बढ़ो पुस्तक' से

४. आओ सुनें कहानी :

हृदय में हो संवेदना व सुदृढ़ता

(सरदार वल्लभ भाई पटेल जयंती : ३१ अक्टूबर)

कुछ विद्यार्थी पढ़ने के लिए अपने गाँव से दूसरे गाँव पैदल जा रहे थे । कुछ दूर जाने के बाद साथियों ने देखा कि एक छात्र कम है । उन्होंने पीछे देखा तो पता चला कि वह छात्र खेत की मेंड़ पर बैठा हुआ है ।

सभी विद्यार्थियों को लगा कि वह कुछ कर रहा है । उन्होंने उस लड़के को आवाज लगायी : "तुम क्या कर रहे हो ?"

वह बोला : "ठहरो, मैं अभी आता हूँ ।"

थोड़ी ही देर में वह उनसे आ मिला और सहज भाव से बोला : "रास्ते में एक पत्थर ऊपर निकला था, उससे अँधेरे में न जाने कितनों के पैरों में चोट आयी होगी ! आते-जाते चोट लगे और रुकावट पड़े ऐसी चीज को हटा देना ही उचित होता है । अतः मैं उसे उखाड़ रहा था ।" मानवीय संवेदनाओं से भरे हृदयवाला यही विद्यार्थी आगे चलकर देश व संस्कृति का एक महान सेवक बना ।

भारत पर जब अंग्रेज कब्जा कर बैठे थे तब की बात है एक बार नागपुर में एक अन्यायी अंग्रेज न्यायाधीश ने वहाँ की मुख्य सड़क पर तिरंगा झंडा लेकर चलने पर पाबंदी लगा दी थी। मानवीय संवेदनाओं से भरा वही बहादुर छात्र जब बड़ा हुआ तो उसने इस कानून के विरुद्ध आवाज उठायी और कहा : "देश हमारा, जमीन हमारी, झंडा भी हमारा, फिर क्या कारण है कि उसे लेकर हम कहीं नहीं चल सकते?" उन्होंने लोगों को जागरूक करके आंदोलन छेड़ दिया और उसका नेतृत्व किया। अपना विरोध दर्शाने के लिए कुछ लोग रोज उस सड़क पर तिरंगा झंडा लेकर निकलते और गिरफ्तारी देते। यह क्रम बहुत दिनों तक चला। अंत में तंग आकर सरकार को समझौता करना पड़ा। इस विजय उत्सव पर लोगों ने सड़कों पर तिरंगा झंडा लेकर जुलूस निकाला। अन्याय के खिलाफ आवाज उठानेवाले वे वीर सपूत थे- सरदार वल्लभभाई पटेल।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. लड़का आधे रास्ते पर रुककर क्या कर रहा था ?

२. अंग्रेज न्यायाधीश ने क्या पाबंदी लगा दी थी ?

३. कानून के विरुद्ध आवाज उठानेवाले बालक ने क्या कहा?

५. योगामृत : शंख मुद्रा

लाभ : वाणी की मधुरता व प्रभाव बढ़ता है।

विधि : बायें हाथ का अँगूठा दायें हाथ की मुट्ठी में पकड़ें और बायें हाथ की तर्जनी दायें हाथ के अँगूठे के अग्रभाग को लगायें। बायें हाथ की अन्य उँगलियाँ दायें हाथ की उँगलियों पर किंचित्-सी दबायें। थोड़ी देर बाद हाथों को अदल-बदलकर पुनः यही मुद्रा करें।

६. भजन : हिम्मत न हारिए प्रभु न बिसारिए...

https://youtu.be/Aw8Mi4jhTHc?si=o3k-RLkCRqP23ljP

७. गतिविधि : जिन्दा कौन मुर्दा कौन

इस गतिविधि में शिक्षक बच्चों को बिजली की कोई तार अथवा बल्ब दिखाकर पूछे, बच्चों ये क्या है ? सभी बच्चे लगभग तार या बल्ब ही कहेंगे। शिक्षक - अच्छा, तो ये जिन्दा है या मुर्दा ? पहले बच्चों से पूछे।

शिक्षक - देखो बच्चों ! जैसे तार दिखता है, खम्बे दिखता है , बल्ब दिखता है, मशीनें दिखती है लेकिन उसमें जीवन क्या है विद्युत का पसार होना। विद्युत जीवन

है ऐसे ही ये सब दिख रहे हैं, अभी बिजलीघर से बिजली का प्रवाह आना बंद हो जाये तो सब मुर्दा हो जायेंगें ऐसे ही इस शरीर में जो चेतना है वो जीवन है अन्यथा शरीर मुर्दा है।

८. बुद्धि की कसरत : पंच महाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश) मन, बुद्धि और अहंकार इसको अष्टाधा प्रकृति बोलते हैं। दी गयी आकृति में इन आठ तत्वों को व्यवस्थित भरिये।

बु			पृ		
द्धि		अ	थ्वी	म	न
ते		हं			
ज	आ	का	श	वा	यु
ल		र			

९. वीडियो सत्संग : विद्यार्थियों के लिए सफलता का सूत्र

https://youtu.be/mR0YKl-NCd0?si=W9JpKPy6hnb2bw7g

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार केन्द्र

की कॉपी में अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिए कौन-कौन से सद्गुण होने चाहिए लिखकर लायेंगे और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

११. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर- बताओ दुनिया का सबसे पुराना जीव कौन सा है ?

चिंटू- जेबरा

टीचर- वो कैसे ?

चिंटू- वो ब्लैक एंड व्हाइट है न सर।

सीख : अगर जवाब नहीं आता है तो गलत जवाब नहीं देना चाहिए।

१२. पहेली :

भारत को अखंड रुप में, जिसने किया साकार।
लौह पुरुष कहलाते हैं जो, उस नाम पे करो विचार ॥

(उत्तर : सरदार वल्लभभाई पटेल)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : विद्यार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य तथा बुद्धि, एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु

(१) अकेले में मानसिक में मानसिक कल्पनाओं से

पागलपन का अंश आ गया अथवा आलस्य है, चिड़चिड़ा स्वभाव है- यह सब दिमाग की कमजोरी है। ऐसे लोगों को क्या करना चाहिए ? हाथों के अँगूठे के पासवाली पहली उँगली का अग्रभाग अँगूठे के अग्रभाग के नीचे स्पर्श कराओ और शेष तीन उँगलियाँ सीधी रखो। ऐसे ज्ञान मुद्रा करो और शवासन में सीधे लेट जाओ। दाँतों से जीभ को थोड़ा-सा बाहर निकालकर रखें। तो बड़े-बड़े इंजेक्शनों से और दिमाग के स्पेशलिस्टों से उतना लाभ नहीं होगा जितना इस प्रकार ज्ञान मुद्रा करने से ही हो जायेगा। थोड़े पागलपन की शुरुआत हो तो वह नियंत्रित हो जायेगा। चिड़चिड़ापन, आलस्य, क्रोध, स्मरणशक्ति की कमजोरी व चंचलता नियंत्रित हो जायेगी और एकाग्रता बढ़ेगी, स्नायुओं में शक्ति बढ़ेगी। इसके साथ मामरा बदाम मिश्रण की औषध खा लें तो कहना क्या !

(२) ॐकार का उच्चारण करें, भ्रूमध्य में ॐकार को, सद्गुरु को देखें। इससे बुद्धि विलक्षण ढंग से बढ़ती है। (३) १५-२० मि.ली. आँवला रस १ कप गुनगुने पानी में मिलाकर भोजन के मध्य में घूँट-घूँट भर के २१ दिन पायें। मस्तिष्क और हृदय बलवान हो जायेंगे। हृदयाघात का

भय सदा के लिए चला जायेगा ।

(४) ७ ग्राम जौ रात को भिगा दो और सुबह सोंठ का जरा-सा चूर्ण मिला के चबा-चबा के खाओ । ऊपर से थोड़ा पानी पी लो । बुद्धि बढ़ेगी ।

(५) नीम के पत्ते अथवा नीम की २ निबौली कूट के उनका गूदा मक्खन में डाल के निगल लेना । इससे शरीर हृष्ट-पुष्ट होगा ।

(६) बच्चों को कफ हो तो १ से १० बूँद अदरक का रस और आधा चम्मच शहद मिला के चटा दें । बच्चे बढ़िया रहेंगे ।

१४. संस्कृति सुवास : निष्क्रमण संस्कार क्यों ?

निष्क्रमण संस्कार छठा संस्कार है । निष्क्रमण अर्थात् बाहर निकालना ... इसमें शिशु को पहली बार घर से बाहर लाया जाता है । इस संस्कार का फल विद्वानों ने शिशु के स्वास्थ्य और आयु की वृद्धि करना बताया है :

निष्क्रमणादायुषो वृद्धिरप्युद्दिष्टा मनीषिभिः ।

गृहसूत्रों के अनुसार यह संस्कार शिशु के जन्म के चौथे महीने में करना चाहिए परंतु बृहस्पति-स्मृति में १२वें दिन

करने का विधान है अर्थात् नामकरण संस्कार के साथ यह संस्कार भी सम्पन्न हो जाता है।

इस संस्कार में शिशु को सूर्य के दर्शन कराये जाते हैं। शिशु के पैदा होते ही उसे सूर्य के प्रकाश में नहीं लाना चाहिए अन्यथा उसकी आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इसलिए जब शिशु की आँखें तथा शरीर कुछ पुष्ट बन जायें तब इस संस्कार को करना चाहिए। चूँकि शिशु का शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश - इन पंचभूतों से बना है इसलिए शिशु का पिता इस संस्कार के अंतर्गत पंचभूतों के अधिष्ठाता देवों से उसके कल्याण की कामना करता है :

शिवे ते स्तां द्यावापृथिवी असन्तापे अभिश्रियौ शं ते सूर्य आ तपतु शं वातो वातु ते हृदे।
शिवा अभि क्षरन्तु त्वापो दिव्याः पयस्वतीः ॥

'हे शिशु ! तेरे निष्क्रमण के समय आकाश और पृथ्वी मंगलकारी, संतापरहित और सब ओर से ऐश्वर्यप्रद हों। सूर्य तेरे लिए शांति से तपता रहे और पवन तेरे हृदय के लिए शांति से चले। मंगलकारी, दिव्य गुणवाले, दूधवाले

अर्थात् उत्तम रसवाले जल तेरे लिए बहें।

यदि मंत्रोच्चारण न कर सकें तो केवल उसके भावार्थ द्वारा सद्भाव एवं प्रार्थना करने पर भी ये लाभ मिल सकते हैं तथापि इस वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ ये संस्कार सम्पन्न होने पर इनका प्रभाव अमोघ और दीर्घकालीन होता है तथा शास्त्र की मर्यादा का रक्षण भी होता है।

१५. खेल : बॉल फेंको

इस खेल में एक बड़ा सर्कल बनाना है सर्कल के बीच में एक बच्चा बड़ा सा रिंग लेकर खड़ा रहेगा। सभी बच्चे कुछ दूरी पर लाइन से खड़ा रहेगा जैसे ही शिक्षक भजन चालू करेंगे वैसे ही बच्चों को दौड़कर आना है और सभी बच्चों के लाइन में जो बॉल रहेगा वह उठाकर सर्कल के बीच में जो रिंग है उसमें कुछ दूरी पर ही रहकर फेंकना है जो बच्चा रिंग में बॉल फेंकने में सफल हो जाता है उनको फिर से खेल खेलने का मौका मिलेगा इनमें से जो जीतेगा वह विजेता।

१६. सत्र का समापन

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

भावना करें) आरती करने को कहें।

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

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

(घ) 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।

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 प्रारंभ प्रारुप बाल संस्कार केन्द्र से प्राप्त करें।

क्या आप आत्मविश्वास विकसित करने के लिए तैयार हो ? अगर हां, तो आज का दिन बहुत अच्छा है, तुम्हारी जिंदगी के बढ़िया से बढ़िया दिनों में से एक दिन। यह घंटा बहुत अच्छा घंटा है। यह पल बहुत अच्छा पल है, बशर्ते कि तुम इसी पल अपने आत्मविश्वास को विकसित करने, उसे फौलादी बनाने का फैसला कर लो।

सफलता की कुंजी : आत्मविश्वास

'आत्मविश्वास' यानी अपने-आप पर विश्वास। जीवन में सफलता पाने के लिए आत्मविश्वास का होना अति आवश्यक है। आत्मविश्वास ही सभी सफलताओं की कुंजी है। जिस व्यक्ति के जीवन में यह सद्‌गुण नहीं है वह बलवान होते हुए भी कायर सिद्ध होता है, पढ़ा-लिखा होते हुए भी अनपढ़ सिद्ध होता है। आत्मविश्वास की कमी होना स्वयं पुरुषार्थ न करके दूसरे के भरोसे अपना कार्य छोड़ना-

यह अपने साथ अपनी आत्मिक शक्तियों का अनादर करना है। ऐसा व्यक्ति जीवन में असफल रहता है। जो अपने को दीन-हीन, अभागा न मानकर अजन्मा आत्मा, अमर चैतन्य मानता है, उसको दृढ़विश्वास हो जाता है कि ईश्वर व ईश्वरीय शक्तियों का पुंज उसके साथ है।

आत्मविश्वास मनुष्य की बिखरी हुई शक्तियों को संगठित करके उसे दिशा प्रदान करता है। आत्मविश्वास से मनुष्य की शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक शक्तियों का मात्र विकास ही नहीं होता बल्कि ये सम्पूर्ण शक्तियाँ उसके इशारे पर नाचती हैं।

आत्मविश्वास सुदृढ़ करने के लिए प्रतिदिन शुभ संकल्प व शुभ कर्म करने चाहिए तथा सदैव अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिए। जितनी ईमानदारी व लगन के साथ हम इस ओर अग्रसर होंगे, उतनी ही शीघ्रता से आत्मविश्वास बढ़ेगा। फिर कैसी भी विकट परिस्थिति आने पर हम डगमगायेंगे नहीं बल्कि धैर्यपूर्वक अपना मार्ग खोज लेंगे।

फिर भी यदि कोई ऐसी परिस्थिति आ जाये जो हमें हमारे लक्ष्य से दूर ले जाने की कोशिश करे तो परमात्म-

चिंतन करके, 'ॐ' का दीर्घ उच्चारण करके हुए हमें ईश्वर की शरण चले जाना चाहिए। इससे आत्मबल बढ़ेगा, खोया हुआ मनोबल फिर से जागृत होगा।

सभी महान विभूतियों एवं संत-महापुरुषों की सफलता व महानता का रहस्य आत्मविश्वास, आत्मबल व सदाचार में ही निहित रहा है। उनके जीवन में कितनी ही प्रतिकूलता व कठिन परिस्थितियाँ आयीं, वे घबराये नहीं, आत्मविश्वास व निर्भयता के साथ उनका सामना किया और महान हो गये। शिवाजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही १६ वर्ष की उम्र में तोरण का किला जीत लिया था। पूज्यपाद लीलाशाहजी महाराज ने २० वर्ष की उम्र में ही ईश्वर की अनुभूति कर ली। महाराष्ट्र के संत ज्ञानेश्वर महाराज झुंड-के-झुंड विरोधियों के बीच किशोर अवस्था से ही डटे रहे। महात्मा गाँधीजी ने आत्मविश्वास के बल पर ही कुटिल अंग्रेजों से लोहा लिया और 'अंग्रेजों ! भारत छोड़ो' का नारा लगाकर अंग्रेज शासकों को भारत छोड़के भागने पर मजबूर कर दिया।

अतः कैसी भी विषम परिस्थिति आने पर घबरायें नहीं बल्कि आत्मविश्वास जगाकर आत्मबल, साहस,

उद्यम, बुद्धि धैर्य पूर्वक उसका सामना करें और अपने लक्ष्य को पाने का संकल्प दृढ़ रखें।

लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल।
सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ॥

सत्संग -: आत्मविश्वास कैसे प्राप्त करें ?

https://youtu.be/MUk02AaJbgA?si=qQDXyqjfzmSS7klC

आइये जानते है इस बार की प्रतियोगिता

साक्षात्कार की सीढ़ी

छोटे बच्चों को सही क्रम में लिखना है...

आत्मसाक्षात्कार
चौरासीलाख योनियाँ
साधना
अनुष्ठान
मनुष्य जन्म
उपासना
सद्गुरुदीक्षा
सेवा

प्रतियोगिता के नियम :-

छोटे बच्चों के लिए (उम्र- ११ वर्ष तक)

१. इस प्रतियोगिता में जो शब्द दिया गया है उसको सही क्रम में लिखना है और आत्मसाक्षात्कार तक पहुंचना है।

२. जिन बच्चों का क्रम जितना सही रहेगा उन बच्चों को पहला, दूसरा, तीसरा पुरस्कार बच्चों की संख्या अनुसार देना है।

चित्रकला स्पर्धा

साक्षात्कार की सीढ़ी

प्रतियोगिता के नियम :-(बच्चों का उम्र- ११ वर्ष से ऊपर)

१. इस प्रतियोगिता में जो शब्द दिये गये है उस शब्द को सही क्रम में लिखकर, शब्दों का चरितार्थ करता हुआ चित्र बनाना है। जैसे कि अनुष्ठान- जप करते हुए बच्चे का चित्र बनाये। इस प्रकार बच्चों को हर शब्द का चित्र बनाते हुए आत्मसाक्षात्कार तक पहुँचना है।

२. जिनका चित्र सबसे ज्यादा सुंदर रहेगा उनको पहला, दूसरा, तीसरा पुरस्कार बच्चों की संख्या अनुसार देना है।

बाल संस्कार केन्द्र 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