बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
सितम्बर, २०२३

संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

श्रीकृष्ण की बांसुरी आज भी हमें संदेश देती है कि तुम अमृतस्वरूप हो, आनंदस्वरूप हो, प्रेमस्वरूप हो, सुख के दरिया हो । यही भगवान श्रीकृष्ण का, संतों का शुभ संदेश, शुभ संकल्प है । उनकी कृपा को भीतर भरते जाओ ।

– पूज्य बापूजी

श्री कृष्ण जन्माष्टमी

बाल संस्कार शिक्षकों के लिए पूज्य बापूजी का संदेश

कई बच्चे-बच्चियाँ आते हैं, कई साधक आते हैं और बोलते हैं कि 'बापूजी ! बहुत आनंद आता है हमें आर्शीवाद दीजिए कि हम जिंदगी भर बाल संस्कार केन्द्र चलायें, खूब चलायें...'

इन शिक्षकों को बच्चे तो कुछ देते नहीं तथा बापू भी पगार देते नहीं और कभी कोई लोग कुछ-का-कुछ भी बोलें तब भी फिक्र नहीं... और फिर इन दैवी सेवाकार्य अच्छा लग रहा है तो इसका सीधा अर्थ है कि इनके हृदय में वासनानिवृत्ति से भगवान की, आत्मा के आनंद की झलकें शुरु हुई हैं और एक दिन आनंदस्वरुप में बुद्धि की स्थिति भी हो जायेगी ।

कभी ऐसा नहीं सोचना कि 'बाल संस्कार केन्द्र में पहले ज्यादा बच्चे आते थे, अभी कम आते हैं। हाय रे हाय ! मेरी कोई गलती है । नहीं-नहीं, इसी का नाम दुनिया है । कभी कम कभी ज्यादा, कभी यश कभी अपयश, कभी सफलता कभी विफलता - सब दुनिया में होता रहता है । शाश्वत तत्व एकरस है और माया में उतार-चढ़ाव हुए बिना रहता

ही नहीं। इसीलिए बच्चे बढ़ जायें तो अभिमान नहीं करना और कभी कम हो जायें तो सिकुड़ना मत।

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

पक्का इरादा करो, बाल संस्कार केन्द्र और बढ़ायेंगे और बच्चों में भी ये संस्कार डालेंगे।' वे बहादुर बच्चे हैं जो दूसरे बच्चों को भी दैवी कार्य में लगाते हैं। वे हिम्मतवाले हैं।

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=_mcD2wv2-rbqBK6r
* ॐकार गुँजन, ध्यान https://youtu.be/ZZlNJFdu_Hk?si=J0h2WejraK8Bv0fP
* प्रार्थना- हे प्रभु आनंददाता https://youtu.be/uPeTKBQyDks?si=mxaRvc6269s2k-eY
* त्राटक https://youtu.be/zTHp6btJS0Y?si=cbHga0Q0WWz6DVLG
* बैकग्राउंड म्यूजिक https://youtu.be/nuv1oOgzLKQ?si=7bHzqwp9w1pztXNo
* खेल भजन https://youtu.be/vDqrx96LYM4?si=tZwOWIZ8iT1pKBg4

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

बच्चों का भी ध्यान आपकी ओर बनी रहे।

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

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

तो आइये जानते है इस महीने की प्रतियोगिता के बारे में -

क्या आप जानते हैं, इस महीने ५ सितम्बर को 'शिक्षक दिवस' है ? तो बच्चों ! आप सभी को आज की प्रतियोगिता में एक कुशल शिक्षक बनकर दिखाना है। (पृष्ठ क्रमांक पढ़ें)

॥ पहला सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन, ध्यान (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. श्लोक :

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

अर्थ : मैं वसुदेव के पुत्र, कंस और चाणूर जैसे राक्षसों को मारनेवाले देवकी के परम आनन्द, पूरे विश्व के गुरु भगवान कृष्ण को वन्दन करता हूँ।

३. सुविचार : शुद्ध अंतःकरण 'वसुदेव' है, समवान मति 'देवकी' है, हर परिस्थिति में यश देनेवाली बुद्धि 'यशोदा' है। भगवान बार-बार यशोदा के हृदय से लगते हैं। ऐसे ही बार-बार भगवद्-स्मृति करके आप अपने

भगवद्-तत्व को अपने हृदय से लगाओ। बाहर से हृदय से लगाना कोई जरूरी नहीं, उसकी स्मृति करके हृदय भगवदाकार कर लो !

४. आओ सुनें कहानी :

श्रीकृष्ण की माखनचोरी !

श्रीकृष्ण की अनेक लीलाओं में माखनचोरी की लीला अपना कुछ विशिष्ट स्थान रखती है।

एक ग्वाल दम्पत्ति ने सोचा कि 'श्रीकृष्ण को मक्खन चुराते हुए रंगे हाथ पकड़ना है, क्या करें ?' रात को उन्होंने अपने छींके में मक्खन की मटकी रखी और श्रीकृष्ण के आने के समय खटिया पर लेटकर सोने का नाटक करने लगे। पति ने एक तरफ मुँह किया तो पत्नी ने दूसरी तरफ।

उस जमाने में लोग बड़ी-बड़ी दाढ़ी-मूँछें रखते थे। श्रीकृष्ण आये और ग्वाले के सिर की तरफ धीरे-से जाकर उसकी दाढ़ी और गोपी की चोटी को आपस में बाँध दिया, बाँध क्या दिया मानों, गाँठों से गूँथ दिया। वे सोचने लगे कि 'देखें, आगे क्या करता है। जब मक्खन खायेगा तो रंगे हाथ पकड़ेंगे। श्रीकृष्ण मक्खन खाने लगे। तब दोनों उठे और बोले कि 'ए ! क्या करता है ?' इतने में तो उनकी चोटी

और दाढ़ी खिंचने लगी। कृष्ण ने थोड़ा मक्खन खाया, थोड़ा उनके ऊपर गिराया और भाग गये। काफी कोशिश करने पर भी चोटी दाढ़ी की गाँठ न खुली।

दोनों ने सोचा कि 'चलो, यशोदा माँ को बतायें।' वे जब बाजार से निकले तो उन्हें देखकर लोग हँसने लगे।

यशोदा माँ के पास जाकर उन्होंने कहा :

"देखो, तुम्हारे कन्हैया ने हमारा क्या हाल कर दिया ! हमारा मक्खन खाकर हमको ही बाँध दिया।"

कन्हैया ने कहा : "ये हमको कपट से पकड़ना चाहते हैं, प्रेम से मक्खन नहीं देते। इसलिए हमने इनको थोड़ी सजा दे दी।"

हाथ जोड़कर वे दोनों बोल पड़े : "माफ कर, कन्हैया ! किन्तु अब हम क्या करें ?"

कृष्ण ने कहा : "ठहरो, मैं कैंची लाता हूँ।"

फिर कैची से ग्वाल की दाढ़ी और गोपी की चोटी काट दी। कटी चोटी और दाढ़ीवालों का क्या हाल हुआ होगा उस जमाने में ! लोग हँसने लगे। जो प्रभु का नहीं हो पाता उस पर संसार हँसेगा ही। यह हाल चतुराई का होता है,

चैतन्य का नहीं। - ऋ.प्र. अगस्त २००३

प्रश्नोत्तरी : १. ग्वाल दम्पत्ति ने कृष्ण को पकड़ने के लिए क्या किया ?

२. कृष्ण ने ग्वाले दम्पत्ति के साथ क्या किया ?

३. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

५. योगासन : कटिपिण्डमर्दासन

इस आसन में कटिप्रदेश (कमर के पासवाले भाग) में स्थित पिण्ड अर्थात् मूत्रपिण्ड का मर्दन होता है इससे यह आसन कटिपिण्डमर्दासन कहलाता है।

विधि : बिछे हुए कम्बल पर पीठ के बल चित्त होकर लेट जायें। दोनों हाथों को आमने-सामने फैला दें। मुट्ठियाँ बन्द रखें। दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर खड़े कर दें। पैर के तलुवे जमीन से लगे रहें। दोनों पैरों के बीच इतना अन्तर रखें कि घुटनों को जमीन पर झुकाने से एक पैर का घुटना दूसरे पैर की एड़ी को लगे। अब सिर दाहिनी ओर मुड़े तो घुटनें बायीं ओर जमीन को लगें... सिर बायीं ओर मुड़े तो दोनों घुटने दाहिनी ओर जमीन को लगे इस प्रकार १५-२० बार क्रिया करें। इस प्रकार दोनों पैरों को

एक साथ रखकर भी क्रिया करें ।

लाभ : यह आसन भूखे पेट ठीक ढ़ंग से करना चाहिए । इससे पथरी के दर्द में लाभ होता है । पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर मूत्र के द्वारा बाहर निकलने लगती है । मूत्रविकार दूर होता है । कमरदर्द, साइटिका, रीढ़ की हड्डी की जकड़न, उदासीनता, निराशा डायबिटीज, नपुंसकता, गैस, पैर की गाँठ इत्यादि रोगों में शीघ्र लाभ होता है । नाभि स्थान से च्युत हो जाती हो तो पुनः अपने स्थान पर आ जाती है । कब्ज का रोगी सुबह शौच जाने से पहले उषः पान करके यह आसन करे तो चमत्कारिक लाभ होता है । श्वास को अन्दर भर के पेट को फुलाकर यह आसन करने से कब्ज जल्दी दूर होता है ।

६. भजन : श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारी....

https://youtu.be/cW3dlXY4irs?si=olb9-Opp3j8zG0lV

७. गतिविधि : आज हम मनायेंगे कृष्ण जन्माष्टमी ! केन्द्र शिक्षक ! बच्चों को जन्माष्टमी महोत्सव व व्रत महिमा के बारे में बतायेंगे । बच्चे नाटिका भी प्रस्तुत कर सकते हैं । फिर भजन चलाकर ‘मटकी फोड़’ कार्यक्रम करेंगे सभी बच्चे सहभागी बनेंगे और कोई एक बच्चे को श्रीकृष्ण का पोशाक

पहनकर आना है बाकी बच्चे उनके सखा बनेंगे। केन्द्र शिक्षक पहले सप्ताह ही बच्चों को बता देंगे ताकि बच्चे अपनी तैयारी करके आये और केन्द्र शिक्षक पहले से ही 'मटकी फोड़' की तैयारी करके रखें। केन्द्र के अन्त में सम्भव हो तो बच्चों को माखन-मिश्री का प्रसाद दें।

आज के आनंद भयो, ...

https://youtu.be/hrUhoMdPEXE?si=-3PjC0WnGaQYADKM

८. बुद्धि की कसरत : ढूँढ़िये भगवान श्रीकृष्णजी के नाम

न	क	कि	ग	द	मु	म	न्द	कं	मु
मु	न	रि	रा	श्री	र	श्र	का	क्र	दे
कि	र्त	न्द	ति	जि	ली	लो	न्हा	वे	व
ढ	यो	थ	ला	ति	ध	क्र	श	क्रो	की
द	म्क	गी	र्ज	ल	र	त्र	कि	व	नं
ध	च	तु	र्भु	ज	गे	ग्त	गु	न्य	द
थ	म	धु	सु	द	न	कि	र	र्क	न
ऊ	ओ	म्र	न्त	श	ह	द	ज	म्द	म
श्री	हे	हृ	कि	ह	सुं	रि	को	गो	न
को	कां	कल	मि	म	न्द	ओ	उ	पा	र्श
ह	र	त	श्या	नु	र्म	र्त	न्क	ल	द
ह्य	जि	ज्य	ए	ई	फ	फ्र	व्र	त्र	सु

उत्तर:- १) श्रीकांत २) मुरलीधर ३) देवेश ४) देवकीनंदन ५) नर्शद ६) नन्दलाल ७) मधुसुदन ८) किशन ९) सुंदर १०) योगीभुदहरि ११) चतुर्भज १२) कान्हा १३) गोपाल

९. वीडियो सत्संग : जीवन में जगे प्रेम व माधुर्य श्रीकृष्ण।

https://youtu.be/0-AcrgBo0BY?si=BuwWve3EfZ1DSxXp

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपनी बाल संस्कार की कॉपी में भगवान श्रीकृष्णजी की बाल्य की कोई एक कहानी लिखकर लायेंगे और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे। केन्द्र शिक्षक बच्चों को बतायेंगे कि भगवान श्रीकृष्णजी की जीवनलीला से हमको क्या सीखने को मिलती है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

रेल्वे टीटी : टिकट दिखाओ, कहाँ जाना है ?

पिंटू : जहाँ राम का जन्म हुआ था।

रेल्वे टीटी : टिकट दिखा दो जहाँ जाना है...

पिंटू : टिकट नहीं है सर।

रेल्वे टीटी : तो चलो ...

पिंटू : कहाँ सर ?

रेल्वे टीटी : जहाँ भगवान कृष्ण का जन्म हुआ था।

सीख : कभी भी बिना टिकट की यात्रा नहीं करना चाहिए।

१२. पहेली :

तन और बदन है गोल, मीठे रहते मेरे बोल।
तन पे मेरे होते छेद, भाषा न करूँ मैं भेद ॥

(उत्तर : बाँसुरी)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : शरद ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा

(शरद ऋतु २३ अगस्त से २३ अक्टूबर)

शरद ऋतु में संचित पित्तदोष शरद ऋतु में प्रकुपित होता है। आयुर्वेद में पित्त को नष्ट करने के लिए आहार में छः रसों में से ३ रस अर्थात् कषाय (कसैला) मधुर व तिक्त (कड़वा) रस प्रधान पदार्थों का सेवन हितकारी बताया गया है।

मधुर रसयुक्त पदार्थ : देशी गाय का दूध व घी, शहद, केला, नारियल, गन्ना, काली द्राक्ष, किशमिश, मिश्री, मधुर फल आदि।

कड़वे रसयुक्त पदार्थ : नीम, चीरायता, गिलोय, हल्दी, करेला, अड़ूसा आदि।

कसैले रसयुक्त पदार्थ : आँवला, हरड़, त्रिफला, जामुन,

पालक, अनार आदि ।

पित्त प्रकोप से फोड़े-फुंसी, दाद, खाज, खुजली, रक्तपित्त, त्वचा-रोग, शीतपित्त, अम्लपित्त, अजीर्ण जैसे लक्षण दिखाई देते हैं । पित्तदोष दूर करने के लिए एलोपैथिक दवाइयों के सेवन से पित्त को दबाना नहीं चाहिए । अन्यथा रक्त की अशुद्धि व पित्त की समस्याएँ और अधिक बढ़ने की सम्भावना होती है ।

पित्तदोष निवारण हेतु घरेलू उपाय :

✻ देशी गाय का शुद्ध घी उत्तम जठराग्नि प्रदीपक व श्रेष्ठ पित्तशामक है । २ छोटे चम्मच घी भोजन के साथ सेवन करें । अथवा सुबह खाली पेट १ चम्मच घी हलका गुनगुना करके गर्म पानी के साथ सेवन करें व बाद में भूख लगने पर भोजन करें ।

✻ मक्खन मिश्री खाने से भी लाभ होता है । (हमेशा ताजे मक्खन का ही उपयोग करें । बाजार में बिकनेवाले कई दिन पुराने मक्खन से परहेज रखना चाहिए ।)

✻ आँवला रस, आँवले का मुरब्बा या आँवला कैंडी पित्त को कम करने के लिए काफी प्रभावशाली है ।

✻ ८ से १० काले मुनक्के रात को पानी में भिगोकर सुबह पानी के साथ लें। मुनक्का पित्तशामक व मृदु विरेचक होता है। इससे पेट भी अच्छे से साफ होगा।

✻ १-१ चम्मच गुलकंद दिन में १-२ बार ले सकते हैं।

१४. संस्कृति सुवास : जन्माष्टमी पर्व

हमारे भारतीय संस्कृति में जन्माष्टमी पर्व बहुत धूमधाम से मनाया जाता है। माना जाता है कि भाई कंस के अत्याचार को कारागार में रह सह रही बहन देवकी ने भाद्रपद के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि अपनी ८वीं संतान के रुप में श्रीकृष्ण को जन्म दिया था। भगवान विष्णु ने पृथ्वी को कंस के अत्याचार से मुक्त कराने के लिए कृष्णरुप में अवतार लिया था। इसीलिए हर साल भाद्रपद की अष्टमी को कृष्ण जन्माष्टमी का पर्व मनाया जाता है।

पुराणों के मुताबिक, श्रीकृष्ण त्रिदेवों में से एक भगवान नारायण के अवतार हैं। कृष्ण के आर्शीवाद और कृपा को पाने के लिए हर साल लोग इस दिन व्रत रखते हैं, मध्य रात्रि में विधि-विधान से पूजा अर्चना करते हैं। भजन-

कीर्तन करते हैं और जन्मोत्सव मनाते हैं । इस दिन के लिए मंदिरों को विशेष तौर पर सजाया जाता है । दही-हांडी का भी उत्सव होता है ।

जन्माष्टमी पर भक्त श्रद्धानुसार उपवास रखते हैं । भगवान श्रीकृष्ण की विशेष पूजा अर्चना की जाती हैं । इस दिन भगवान श्रीकृष्ण की प्रतिमा को विशेषरुप से स्नान कराकर सुंदर वस्त्र धारण कराए जाते हैं । फूल अर्पित कर धूप-दीप से वंदन किया जाता है । कान्हा को दूध-दही, मक्खन का भोग लगाकर सबको प्रसाद वितरित किया जाता है ।

१५. खेल : उड़ान भरें

इस खेल में सभी बच्चे अपना दाहिना हाथ जमीन पर रखेंगे और गोलाकार में बैठ जायेंगे, जब केन्द्र शिक्षक पक्षियों या उड़ने वाली चीजों के नाम बोलेंगे तो बच्चों को अपना दाहिना हाथ को ऊपर उड़ने की क्रिया करना है । जैसे - तोता उड़, मैना उड़, कबूतर उड़, गधा उड़ । अगर न उड़नेवाली चीज पर भी जो बच्चा हाथ ऊपर कर लेता है वह खेल से बाहर हो जायेगा जो अंत तक सही करेगा वह

बच्चा विजेता 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 भगवत्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

(घ) प्रसाद वितरण।

॥ दूसरा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. प्राणवान पंक्ति :

क. निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल।
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल॥

ख. गौरवपूर्ण इतिहास हमारा, अब भविष्य चमकायेंगे।
भारत माँ की महिमा को हम, वापस वहीं पहुँचायेंगे॥

३. सुविचार : प्रत्येक राष्ट्रभक्त व्यक्ति और संस्था का कर्तव्य है कि वह संविधान प्रदत्त राजभाषा हिन्दी के अधिकार को ध्यान में रखें और अपने दैनिक जीवन में आग्रहपूर्वक हिन्दी का प्रयोग करे। इसकी शुरुआत आप अपने हस्ताक्षर हिन्दी में करते हुए कर सकते हैं।

४. आओ सुनें कहानी :

भारत का प्राण तत्व : हिन्दी भाषा

(राष्ट्र भाषा दिवस : १४ सितम्बर)

राष्ट्रभाषा का महत्व

भाषा अनुभूति को अभिव्यक्त करने का माध्यम भर नहीं है बल्कि यह सभ्यता को संस्कारित करनेवाली वीणा एवं संस्कृति को शब्द देनेवाली वाणी है। किसी भी देश का प्राणतत्व उसकी संस्कृति होती है । संस्कृति की अभिव्यक्ति भाषा के द्वारा होती है। जो श्रद्धाभाव 'भारत माता' में है, वह 'मदर इडिया' में तो हो ही नहीं सकता। 'माताश्री' कहने में जो स्नेहभाव है, वह 'मम्मी' में कहाँ ? भाषा राष्ट्र की एकता, अखंडता तथा विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि राष्ट्र को सशक्त बनाना है तो एक राष्ट्रभाषा होनी चाहिए।

संविधान भाषा में १२ से १४ सितम्बर १९४९ तक हुई बहस में हिन्दी को राजभाषा और अंग्रेजी को १५ वर्ष तक अतिरिक्त भाषा बनाये रखने का प्रस्ताव मान्य हुआ । किंतु इस देश की भाषा-राजनीति जिस प्रकार की करवटें

लेती हैं, उससे अतिरिक्त रुप से मान्य की गयी अंग्रेजी आज भी मुख्य राजभाषा बनी हुई है और हिन्दी भाषा अंग्रेजी के इस 'अतिरिक्तत्व' का बोझा ढो रही है।

अंग्रेजी शिक्षा देना माने गुलामी में डालना

महात्मा गाँधी विदेशी भाषा के दुष्परिणामों को भलिभाँति जानते थे। वे कहते हैं : ''विदेशी भाषा द्वारा शिक्षा पाने में जो बोझ दिमाग पर पड़ता है वह असह्य है। इससे हमारे स्नातक (ग्रेजुएट) अधिकतर निकम्मे, कमजोर, निरुत्साही, रोगी और कोरे नकलची बन जाते हैं। उनमें खोज की शक्ति, विचार करने की ताकत, साहस, धीरज, बहादुरी, निडरता आदि गुण बहुत ही क्षीण हो जाते हैं। करोड़ों लोगों को अंग्रजी की शिक्षा देना उन्हें गुलामी में डालने जैसा है। यह क्या कम जुल्म की बात है कि अपने देश में अगर मुझे न्याय पाना हो तो मुझे अंग्रेजी का उपयोग करना पड़े ! बैरिस्टर होने पर मैं स्वभाषा बोल ही नहीं सकूँ ! यह गुलामी की हद नहीं तो और क्या है ?

राष्ट्रभाषा हिन्दी ही क्यों ?

जरा गहरे जाकर देखेंगे तो पता चलेगा कि अंग्रेजी राष्ट्रीय भाषा न हो सकती है और न होनी चाहिए। तब राष्ट्रीय भाषा के क्या लक्षण होने चाहिए ?

(१) वह भाषा सरकारी नोकरीवालों तथा समस्त राष्ट्र के लिए आसान हो।

(२) उसके द्वारा भारत का धार्मिक, आर्थिक व राजनीतिक कामकाज हो सकना चाहिए।

(३) उसे देश के ज्यादातार लोग बोलते हों।

(४) उस भाषा का विचार करते समय क्षणिक स्थिति पर जोर न दिया जाय।

अंग्रेजी में इनमें से एक भी लक्षण नहीं है। अतः राष्ट्र की भाषा अंग्रेजी नहीं हो सकती। हिन्दी में ये सारे लक्षण मौजूद हैं। हिन्दी के धर्मोपदेशक और उर्दू के मौलवी सारे भारत में अपने वक्तव्य हिन्दी में ही देते हैं और अनपढ़ जनता उन्हें समझ लेती है। इस तरह हिन्दी भाषा पहले से ही राष्ट्रभाषा बन चुकी है। अतः हिन्दी ही राष्ट्रभाषा हो सकती है।

संतों-महापुरुषों का योगदान

हिन्दी भाषा के विकास में संतों-महात्माओं का योगदान बहुत ही महत्वपूर्ण रहा है। उत्तर भारत के संत सूरदासजी, तथा मीराबाई, दक्षिण भारत के प्रमुख संत वल्लभाचार्यजी, रामानंदाचार्यजी, महाराष्ट्र के संत नामदेवजी, गुजरात के ऋषि दयानंद सरस्वती, राजस्थान के संत दादू दयालजी तथा पंजाब के गुरुनानकजी आदि संतों ने अपने धर्म तथा संस्कृति के प्रचार-प्रसार के लिए हिन्दी को ही सशक्त माध्यम बनाया।

समाधान

सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि हम स्वयं अपने कार्यों में हिन्दी का कितना प्रयोग करते हैं ? क्या हम हस्ताक्षर, घर के बाहर के नामपट्ट, हिसाब-किताब, डाकघर, बैंकों आदि के पत्रक-इन सबमें हिन्दी का प्रयोग करते हैं ?

लोग अपने वाहनों पर देवी-देवताओं के आदरसूचक वाक्य भी (जैसे- जय मातादी, ॐ नमः शिवाय, हरि ॐ आदि) अंग्रेजी में लिखवाकर गर्व का अनुभव करते हैं।

अब इस गुलामी की जंजीर को उखाड़ना होगा। हिन्दी की महत्ता को समझना होगा। प्रत्येक राष्ट्रभक्त व्यक्ति

और संस्था का कर्तव्य है कि वह संविधान प्रदत्त राजभाषा हिन्दी के अधिकार को ध्यान में रखें और अपने दैनिक जीवन में आग्रहपूर्वक हिन्दी का प्रयोग करें। इसकी शुरुआत आप अपने हस्ताक्षर हिन्दी में करते हुए कर सकते हैं।

-ऋ. प्र., अगस्त २०१५

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. भाषा का भावार्थ बताइये ?

२. गाँधीजी के अनुसार विदेशी भाषा का दुष्परिणाम बताइये ?

३. हिन्दी भाषा राष्ट्रीय भाषा क्यों होना चाहिए ?

५. भजन : भारत के नौजवानों ...

https://youtu.be/xT_Q2LbpEPs?si=GMdjeKExXB9thtyM

६. आसन : योगमुद्रासन

विधि : पद्मासन लगाकर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जायें। बायें हाथ से दाहिनें हाथ की कलाई पकड़ें। दोनों हाथों को खींचकर कमर तथा रीढ़ के मिलन स्थान पर ले जायें। अब रेचक करके कुम्भक कमर तथा रीढ़ के मिलन स्थान पर ले जायें। अब रेचक करके कुम्भक करें। श्वास को रोककर

शरीर को आगे झुकाकर भूमि पर टेक दें। फिर धीरे-धीरे सिर को उठाकर शरीर को पुनः सीधा कर दें और पूरक करें। प्रारंभ में यह आसन कठिन लगे तो सुखासन या सिद्धासन में बैठकर करें। पूर्ण लाभ तो पद्मासन में बैठकर करने से ही होता है।

पाचनतन्त्र के अंगों की स्थानभ्रष्टता ठीक करने के लिए यदि यह आसन करते हों तो केवल पाँच-दस सेकण्ड तक ही करें, एक बैठक में तीन से पाँच बार। सामान्यतया यह आसन तीन मिनट तक करना चाहिए। आध्यात्मिक उद्देश्य से योगमुद्रासन करते हों तो समय की अवधि रुचि और शक्ति के अनुसार बढ़ायें।

लाभ : योगमुद्रासन भली प्रकार सिद्ध होता है तब कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। पेट के गैस की बीमारी दूर होती है। पेट एवं आँतों की सब शिकायतें दूर होती हैं। कलेजा, फेफड़े आदि यथा स्थान रहते हैं। हृदय मजबूत बनता है। रक्त के विकार दूर होते हैं। कुष्ठ और यौनविकार नष्ट होते हैं। पेट बड़ा हो तो अन्दर दब जाता है, शरीर मजबूत बनता है। मानसिक शक्ति बढ़ती है।

७. गतिविधि : यहाँ कुछ आध्यात्मिक साहित्यों का नाम दिया जा रहा है उनके रचयिता का नाम बताइए ?

१. रामायण २. महाभारत ३. योगवशिष्ठ महारामायण ४. सुखमणिसाहिब ५. पंचदशी ६. गुरुभक्तियोग ७. दासबोध ८. विवेकचूणामणि

उत्तर :- १) वाल्मिकीजी महाराज २) महर्षि वेदव्यासजी ३) वशिष्ठजी महाराज ४) अर्जुनदेवजी ५) विद्यारण्यस्वामी ६)स्वामी शिवानंदजी महाराज ७) आद्यशंकराचार्यजी ८) समर्थ रामदासजी

८. बुद्धि की कसरत : ऊँट का किस्सा

एक सेठ के पास १९ ऊँट है उसमें से आधा हिस्सा उसे बेटे को देना है, चौथा हिस्सा पत्नी को देना है और पाँचवा हिस्सा बेटी को देना है। १९ का आधा करते हैं तो साढ़े ९, पर मरा ऊँट किसी के काम का नहीं । बिना ऊँट को मारे किस प्रकार हिस्से हो सकते हैं ?

उत्तर : १९ में एक ऊँट और मिला दो। २० हो गये। आधा हिस्सा मतलब १० बेटे को चौथा हिस्सा अर्थात् ५ पत्नी

को, पाँचवा हिस्सा यानि ४ बेटी को दे दो। एक ऊँट बच गया वह जिससे लिया था उसे वापस कर दो । हो गया हिसाब ।

पूज्य बापूजी कहते हैं : ‘‘ऐसे ही तुम्हारे पास ५ कर्मेन्द्रियाँ, ५ ज्ञानेन्द्रियाँ, ५ प्राण, मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार ये १९ है। इसमें असंग परमात्मा को मिला दो इससे कर्मेन्द्रियाँ, ज्ञानेन्द्रियों, मन, बुद्धि आदि से जो चेष्टा होगी वह तुम्हे कर्मबंधन में फँसानेवाली नहीं होगी और मजे की बात तो यह है कि सब करने-कराने के बाद भी वह ज्यों का त्यों साक्षी रह जाता है उस साक्षी में विश्रांति पाकर मुक्त हो जाओ।

९. वीडियो सत्संग : राष्ट्रभाषा हिंदी का सौंदर्य और महत्व

https://youtu.be/6AiQfd7L4-8?si=cVaz4-AetbJiFkn2

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार की कॉपी में ‘हिन्दी भाषा’ पर निबंध लिखकर लायेंगे और केन्द्र शिक्षक के सामने केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

११. ज्ञान का चुटकुला :

मामा : बेटा स्कूल से कब आये।

बच्चा : अभी आया मामा ।

मामा : अच्छा बेटा ! मास्टर को अंग्रेजी में क्या कहते हैं ।

बच्चा : GST

मामा : अरे पागल है क्या ?

बच्चा : अरे GST मतलब - Govrnment School Teacher

मामा बेचारा बेहोश ।

सीख : सोच समझकर सही जवाब देना चाहिए ।

१२. पहेली :

एक शब्द का अनेकों अर्थ मिलता,
सर्वाधिक बोली जाती है वह भाषा,
तो बताओ बच्चों कौन-सी है,
हमारी प्यारी राष्ट्र भाषा ?

(उत्तर : हिन्दी भाषा)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा : आरोग्यरक्षक व उत्तम पथ्य : करेला

स्वस्थ व निरोग शरीर के लिए खट्टे, खारे, तीखे, कसैले और मीठे रस के साथ-साथ कड़वे

रस की भी आश्यकता होती है। करेले में कड़वा रस तो होता ही है, साथ ही यह अनेक गुणों को अपने भीतर सँजोये हुए है।

करेला पचने में हल्का, रुचिकर, भूख बढ़ानेवाला, पाचक, पित्तशामक, मल-मूत्र साफ लानेवाला, कृमिनाशक तथा ज्वरनाशक है । यह रक्त को शुद्ध करता है, रोगप्रतिकारक शक्ति एवं हिमोग्लोबिन बढ़ाता है। यकृत की बीमारियों एवं मधुमेह में अत्यंत उपयोगी है। चर्मरोग, सूजन, व्रण तथा वेदना में भी लाभदायी है। करेला कफ प्रकृतिवालों के लिए अधिक गुणकारी है । स्वास्थ्य चाहनेवालों को सप्ताह में एक बार करेले अवश्य खाने चाहिए।

गुणकारी करेले की सब्जी

सब्जी बनाते समय कड़वाहट दूर करने के लिए करेले के ऊपरी हरे छिलके तथा रस नहीं निकालना चाहिए। इससे करेले के गुण बहुत कम हो जाते हैं। कड़वाहट निकाले बिना बनायी गयी करेले के गुण बहुत कम हो जाते हैं। कड़वाहट निकाले बिना बनायी गयी करेले की सब्जी परम

पथ्य है ।

करेले का औषधीय प्रयोग

मधुमेह - आधा किलो करेले काटकर १ तसले में ले के सुबह आधे घंटे तक पैरों से कुचलें । १५ दिन तक नियमित रुप से यह प्रयोग करने से रक्त-शर्करा (ब्लड शुगर) नियंत्रित हो जाती है । प्रयोग के दिनों में करेले की सब्जी खाना विशेष लाभप्रद है ।

रक्ताल्पता - करेलों अथवा करेले के पत्तों का २-२ चम्मच रस सुबह-शाम लेने से खून की कमी में लाभ होता है ।

तलवों में जलन : पैर के तलवों में होनेवाली जलन में करेले का रस लगाने या करेला घिसने से लाभ होता है ।

सावधानियाँ : जिन्हें आँव की तकलीफ हो, पाचनशक्ति कमजोर हो, मल के साथ रक्त आता हो, बार-बार मुँह में छाले पड़ते हों तथा जो दुर्बल प्रकृति के हों उन्हें करेले का सेवन नहीं करना चाहिए ।

ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१७

१४. संस्कृति सुवास : हिन्दी भाषा का इतिहास

हमारा इतिहास हिंदी भाषा से है लेकिन हिंदी भाषा के इतिहास की बात की जाए तो यह १००० वर्षों से भी अधिक प्राचीन है। वैदिक काल में संपूर्ण विश्व में संस्कृत भाषा बोली जाती थी, इसी संस्कृत भाषा से वर्तमान में प्रचलित समस्त भाषाओं का उद्भव और विकास हुआ जिनमें हिंदी भी एक है। हिंदी का इतिहास प्राचीन होने के साथ-साथ गौरवशाली भी है। क्षेत्रीय भाषाओं से विभिन्न अपभ्रंशों का विकास हुआ और आगे चलकर इन्हीं अपभ्रंशों से हिंदी की उत्पत्ति मानी जाती है हिंदी की उत्पत्ति उत्तरी भारत में हुई थी।

हिंदी की लिपि देवनागरी है अर्थात् हिंदी देवनागरी लिपि में लिखी जाती है। देवनागरी लिपि का लेखन प्रणाली की बात की जाए तो यह बाएं से दाएं ओर लिखी जाती है और इसी क्रम में पढ़ी भी जाती है।

हिंदी भाषा की लिपि देवनागरी लिपि में ५२ अक्षर होते हैं, जो पूर्णतया वैज्ञानिक हैं, इन ५२ शब्दों में १४ शब्द स्वर और ३८ शब्द व्यंजन होते हैं। भारत की ज्यादातर भाषाएं देवनागरी लिपि में लिखी जाने की वजह से इन्हें

कंप्यूटर के प्रोग्राम में परिवर्तित करना बहुत ही सरल है।

१५. खेल : धरती-आकाश-पाताल

सभी बच्चे गोलाकार में बैठ जायेंगे। जब केन्द्र शिक्षक धरती बोलेंगे तो बच्चों को घुटनों पर हाथ रखना है, आकाश बोलने पर हाथ ऊपर उठाना है, पाताल बोलने पर हाथ जमीन पर रखना है। लेकिन ध्यान दें - कभी भी सीधा आकाश से पाताल में नही जायेंगे या पाताल से आकाश में नहीं जायेंगे। अगर आपको पाताल बोला जाता है तो भी आपको धरती पर ही आना है अगर जो बच्चा गलत करेगा वह खेल से बाहर और जो बच्चा अंत तक रहेगा वह विजेता 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 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।

सूर्य से आरोग्य की, अग्नि से श्री की, शिव से ज्ञान की,विष्णु से मोक्ष की, दुर्गा आदि से रक्षा की, भैरव आदि से कठिनाइयों से पार पाने की, सरस्वती से विद्या के तत्व की लक्ष्मी से ऐश्वर्य-वृद्धि की, पार्वती से सौभाग्य की, शची से मंगल-वृद्धि की, स्कंद से संतान-वृद्धि की और गणेश से सभी वस्तुओं की याचना करनी चाहिए।

॥ 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. दोहे :

प्रथम पूज्य गिरजा तनय, कोटि सूर्य सम आभ।
विघ्नविनाशक आप हैं, जीवन के शुभ लाभ॥

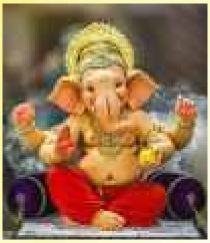
३. सुविचार : भगवान श्रीगणेश का यह मंत्र 'ॐ गं गणपतये नमः' धन और विद्या प्रदान करनेवाला है। सौ बार इस मंत्र का जप करनेवाला प्राणी अन्य लोगों का प्रिय बन जाता है।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २००५

४. आओ सुनें कहानी :

स्यमंतक मणि की चोरी की कथा का गूढ़ रहस्य

(गणेश चतुर्थी : १९ सितम्बर)



भाद्रपद शुक्ल चतुर्थी का चन्द्रमा भूल से दिख जाय तो भागवत में दिया गया 'स्यमंतक मणि की चोरी का प्रसंग' सुनने का कलंक का जोर टूट जाता है। सत्राजित की भक्ति से तृप्त होकर भगवान सूर्य ने उसे स्यमंतक मणि दी। वह ऐसी मणि थी जो रोज सोना देती थी। ऐसी भी मणियाँ होती हैं जो रोज सोना पैदा करती हैं परंतु ब्रह्मर्षि तो ब्रह्म दे देते हैं जहाँ सोने का कोई महत्व नहीं।

वह मणि गले में धारण करके सत्राजित सूर्य की तरह प्रकाशमान होकर द्वारिका में आया और ब्राह्मणों द्वारा उस मणि को अपने घर के देवमंदिर में स्थापित करा दिया। एक बार भगवान श्रीकृष्ण ने प्रसंगवश कहा : ''सत्राजित ! तुम अपनी मणि राजा उग्रसेन को दे दो।'' परंतु वह इतना अर्थलोलुप, लोभी था कि उसने मना कर दिया।

एक दिन सत्राजित का भाई प्रसेन उस मणि को गले में बाँधकर जंगल में गया। वहाँ शेर ने उसे मार दिया और मणि ले ली। फिर शेर को जाम्बवान रीछ ने मारा और वह मणि अपनी गुफा में ले गया।

इधर सत्राजित सोचता है कि ‘श्रीकृष्ण को मणि की जरूरत थी और मैंने दी नहीं थी। भाई मणि गले में बाँधकर जंगल में गया था तो श्रीकृष्ण ने उसे मरवा के मणि ले ली होगी।’

श्रीकृष्ण को कलंक लग गया। श्रीकृष्ण तो सब कुछ जानते हैं, राजाओं में राजा, योगियों में योगी, तपवानों में तपेश्वर हैं। कलंक मिटाने के लिए वे वन में गए। वहाँ उन्होंने जाम्बवान रीछ ने फिर अपनी लड़की जाम्बवती श्रीकृष्ण को अर्पण की। मणि मिल गयी, कन्यादान मिल गया। रीछ ने अपनी लड़की का विवाह भगवान से करा दिया, इसके तो रोचक अर्थ हैं !

कथा का यथार्थ संदेश यह है कि हृदयगुहा में आत्मप्रकाशरूपी मणि रहती है परंतु आसुरी वृत्तियों के अधीन वह आत्मप्रकाश वहाँ शोभा नहीं देता। तो आसुरी वृत्तियों को जीतकर, आसुरी भावों को शरणागत करके हृदय का प्रकाश प्रकट किया जाता है।

जाम्बवन की लड़की जाम्बवती माने आसुरी वृत्ति श्रीकृष्ण को अर्पित हुई तो श्रीकृष्णमय हो गयी, ईश्वरस्वरूप

हो गयी। श्रीकृष्ण वह मणि सत्राजित को देकर बोले : ''तुम्हारे भाई को मैंने नहीं मारा था। ऐसी-ऐसी घटना घटी। ...'' पूरी कहानी सुना दी।

सत्राजित को हुआ कि 'मैंने नाहक श्रीकृष्ण का नाम लिया, निरपराधी को अपराधी ठहराना यह पाप है। अपने पाप का प्रायश्चित क्या करूँ ? तो उसने अपनी कन्या सत्यभामा और वह मणि श्रीकृष्ण को अर्पण कर दी। परंतु श्रीकृष्ण ने उसे मणि वापस लौटा दी।

सत्यभामा के साथ भगवान का विवाह हुआ, माने जिसकी वृत्ति में सत्यनिष्ठा है, झूठ-कपटवाली नहीं है, वह सत्यवृत्ति सत्स्वरुप ब्रह्म से मिलती है यह अर्थ लेना है।

सत्यभामा माने सत्यवृत्ति श्रीकृष्ण को अर्पित हो गयी, कृष्णमय हो गयी। ऐसे ही ब्रह्माकार वृत्ति ब्रह्ममय हो जाती है। भागवत की कथा का तात्विक अर्थ यह है। बाकी स्थूल बुद्धि की दुनिया में स्थूल कहानियों का अवलम्बन लेकर सूक्ष्म तत्व समझाया जाता है।

फिर शतधन्वा ने सत्राजित को मारकर मणि ले ली

और अक्रूर को दे दी । भगवान श्रीकृष्ण ने शतधन्वा का वध करके उसके वस्त्रों में मणि खोजी परंतु उनको मणि मिली नहीं । अनुमान लगाया कि 'ये अक्रूर से मिले हैं तो अक्रूर के पास अमानत रखी होगी ।' फिर श्रीकृष्ण अक्रूर से मिले कि ''तुम तो सत्यवादी हो, उदार आत्मा हो और जहाँ मणि होती है वहाँ सुवर्ण होता है और वह व्यक्ति रोज यज्ञ, दान-पुण्य खूब करता है । आप दान-पुण्य खूब करते हो और आपके होने से यहाँ प्रकाश है, खुशहाली है । इससे मेरे को पक्का पता है कि आपके पास मणि है । परंतु लोग 'मैंने मणि चुरायी है'- ऐसा कलंक लगाते हैं, हमारे बड़े भाई बलरामजी भी मणि के संबंध में मेरी बात का पूरा विश्वास नहीं करते हैं । इसलिए उन लोगों को जरा बताने के लिए मुझे मणि दे दो ।''

ऐसा करके मणि ले ली, दिखा दी कि 'भाई ! देखो मणि हमने नहीं चुरायी थी ।' श्रीकृष्ण ने अपना कलंक दूर करके पुनः मणि अक्रूरजी को लौटा दी ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०२२

✻ प्रश्नोत्तरी : १. स्यमंतक मणि किसने किसको दिया?

२. सत्यभामा का अर्थ बताइये ?

३. भगवान श्रीकृष्णजी पर 'स्यमंतक मणि' चुराने का कलंग लगा था वह कैसे दूर किया ?

५. कीर्तन : ॐ गं गं गणपतये नमः ...

https://youtu.be/FludjsXwzoM?si=RhQt_hO90r83LJGM

६. आसन : अर्धमत्स्येन्द्रासन

विधि : दोनों पैरों को लम्बे करके आसन पर बैठ जाओ। बायें पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी गुदाद्वार के नीचे जमायें। पैर के तलवे को दाहिनी जंघा के साथ लगा दें। अब दाहिनें पैर को घुटने से मोड़कर खड़ा कर दें और बायें पैर की जंघा से ऊपर ले जाते हुए जंघा के पीछे जमीन के ऊपर रख दें। आसन के लिए यह पूर्वभूमिका तैयार हो गयी।

अब बायें हाथ को दाहिने पैर के घुटने से पार करके अर्थात घुटने को बगल में दबाते हुए बायें हाथ से दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ें। धड़ को दाहिनी ओर मोड़ें जिससे दाहिने पैर के घुटने के ऊपर बायें कन्धे का दबाव ठीक से पड़े। अब दाहिना हाथ पीठ के पीछे से घुमाकर बायें पैर की जांघ

का निम्न भाग पकड़ें। सिर दाहिनी ओर इतनी घुमायें कि ठोड़ी और बाँया कंधा एक सीधी रेखा में आ जाय। छाती बिल्कुल तनी हुई रखें। नीचे की ओर झुके नहीं।

एक तरफ का आसन हुआ। इसी प्रकार पहले दाहिना पैर मोड़कर, एड़ी गुदाद्वार के नीचे दबाकर दूसरी तरफ का आसन भी करें। प्रारम्भ में पाँच सेकण्ड यह आसन करना पर्याप्त है। फिर अभ्यास बढ़ाकर एक-एक तरफ एक-एक मिनट तक आसन कर सकते हैं।

लाभ : अर्ध्यमत्स्येन्द्रासन से मेरुदण्ड स्वस्थ रहने से यौवन की स्फूर्ति बनी रहती है। रीढ़ की हड्डियों के साथ उनमें से निकलने वाली नाड़ियों को भी अच्छी कसरत मिल जाती है। पेट के विभिन्न अंगों को भी अच्छा लाभ होता है। पीठ, पेट के नले, पैर, गर्दन, हाथ, कमर, नाभि से नीचे के भाग एवं छाती की नाड़ियों को अच्छा खिंचाव मिलने से उन पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

७. गतिविधि : इस गतिविधि में केन्द्र शिक्षक को केन्द्र में एक ब्लैकबोर्ड रखना है बच्चे आते जायेंगे, नीचे भगवान गणेश की प्रतिमा के आधार पर चित्र बनाते जाना है और

उसका आध्यात्मिक संकेत भी दिए गए है उनका सही मिलान करना है।

(१) लम्बी सूँड	(१) विशाल हृदय के प्रतीक
(२) छोटी आँखें	(२) दूर की गंध का संकेत
(३) सूपे जैसे कान	(३) सूक्ष्म दृष्टि के सूचक
(४) बड़ा दाँत	(४) धीरता-गम्भीरता के सूचक
(५) आधा दाँत	(५) सारगर्भित श्रवण का संकेत
(६) विशाल पेट	(६) गणों के स्वामी
(७) छोटे पैर	(७) श्रद्धा का प्रतीक
(८) गणपति	(८) विवेक की निशानी

उत्तर :- १) दूर की गंध का संकेत २) सूक्ष्म दृष्टि के सूचक ३) सारगर्भित श्रवण का संकेत ४) श्रद्धा का प्रतीक ५) विवेक की निशानी ६) विशाल हृदय के प्रतीक ७) धीरता-गम्भीरता के सूचक ८) गणों के स्वामी

८. बुद्धि की कसरत : गणेश स्पेशल

गणेश-चूहा+गणेश+गणेश = ५०

चूहा+चूहा+चूहा+चूहा = ४०

मोदक+मोदक+मोदक-मोदक+मोदक = ३०

गणेश+मोदक+मोदकxचूहा = ?

उत्तर :- गणेश-चूहा+गणेश+गणेश = ५०

चूहा+चूहा+चूहा+चूहा = ४०

मोदक+मोदक+मोदक-मोदक+मोदक = ३०

गणेश+मोदक+मोदकxचूहा = २२०

९. वीडियो सत्संग : गुणों की खान भगवान गणेश के दिव्य बाह्य स्वरुप। (क्यों कहते हैं गणपति बप्पा मोरया ?

https://youtu.be/dW5D9bEHEvo?si=kc_Zo4MFpJ1jCySj

१०. गृहकार्य : सभी बच्चे गणेश चतुर्थी के दिन 'ॐ गं गणपतये नमः' । मंत्र का जप करें और गुड़मिश्रित जल से गणेशजी को स्नान कराने एवं दूर्वा व सिंदूर की आहुति देने से विघ्न-निवारण होता है तथा मेधाशक्ति बढ़ती है। पूज्य बापूजी की आज्ञानुसार सभी विद्यार्थियों को करना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर : टिटू बताओ ...

अकबर ने कब तक शासन किया था ?

टिटू : सर जी ...

पेज नंबर १४ से लेकर पेज नंबर २२ तक...।

सीख : बड़ों के आगे कम सारगर्भित बोलना चाहिए, सही जवाब देना चाहिए ।

१२. पहेली :

माता-पिता की आज्ञा मानकर, हुए प्रथम पूजनीय ।
रीद्धि-सिद्धी जिनकी दासी, बुद्धि के दाता कहलाते है ।।

(उत्तर- श्रीगणेशजी)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा - स्मृति व बुद्धिशक्ति बढ़ाने के उपाय

स्मरणशक्ति की कमी, बौद्धिक मंदता सुस्ती, चिड़चिड़ापन, एकाग्रता का अभाव, अनिद्रा, मानसिक तनाव, छोटी उम्र में चश्मा लगना आदि तकलीफें विद्यार्थियों में आम समस्या बनती जा रही है ।

✻ इंटरनेट पर अपना समय बर्बाद न करें और जैविक घड़ी अनुसार अपनी दिनचर्या बनायें ।

✻ भ्रामरी व अनुलोम-विलोम प्राणायाम, त्राटक, पूज्य बापूजी द्वारा बतायी गयी श्वासों को गिनने की साधना तथा पूज्यश्री से दीक्षा में प्राप्त सारस्वत्य मंत्र या भगवन्नाम जप नियमित रुप से करें । यें एकाग्रता, स्मरणशक्ति बढ़ाने के अचूक साधन हैं ।

✻ पढ़ाई करते समय कमर सीधी करके बैठें । कमर झुकाकर

या लेट के न पढ़ें।

✻ जिन बच्चों को सिर में दर्द रहता है वे नाक में २-२ बूँद गुनगुना देशी गाय का शुद्ध घी डालें।

✻ देर रात तक पढ़ने से बुद्धि कमजोर होती है और याद भी देर से होता है। अतः रात को जल्दी सो जायें और सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करें।

✻ देशी गाय के दूध में १ चम्मच (५ग्राम) देशी गाय का घी मिलाकर पीने से स्मृतिशक्ति व बुद्धि बढ़ती है। पेट साफ करने में भी यह मददरुप है।

स्मरण शक्ति बढ़ाने हेतु विशिष्ट औषधियाँ :

१) सुवर्णप्राशः १से २ गोली सुबह खाली पेट दूध या देशीगाय के घी से लें। यह बच्चों के बौद्धिक विकास के साथ मानसिक व शारीरिक विकास के लिए भी विशेष लाभदायी है।

२) शंखपुष्पी सिरपः १ से २ चम्मच सुबह-शाम लें। याददाश्त बढ़ाने हेतु यह एक दिव्य औषधि है।

३) ब्राह्मी घृतः एक चम्मच (५ग्राम) सुबह खाली पेट गरम पानी से लें। बाद में भूख लगने पर भोजन करें। दिमागी कमजोरी को दूर करके बुद्धि की मंदता एवं याददाश्त की कमजोरी में लाभदायी है।

१४. संस्कृति सुवास : विदेशों में भी है भगवान श्री गणेश का महत्व :

गणेश भगवान की तस्वीर को लेकर कहा जाता है कि इंडोनेशिया के कुछ हिस्से कभी चोल वंश के शासन में थे, जब वहां कई मंदिरों का निर्माण किया गया था। ज्ञान, कला और विज्ञान के देवता के रूप में भगवान गणेश को मुद्रा नोट पर चित्रित किया जाता है।

जापान में भगवान गणेश को 'कांगितेन' के नाम से जाना जाता है, जो जापानी बौद्ध धर्म से संबंध रखते हैं। कांगितेन कई रूपों में पूजे जाते हैं, लेकिन इनका दो शरीर वाला स्वरूप सबसे अधिक प्रचलित है। चार भुजाओं वाले गणपति का भी वर्णन यहां मिलता है। जापान के मंदिरों में भगवान गणेश की तरह दिखने वाले देवताओं की मूर्ति उस समय की ओर इशारा करती है जब बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म आपस में जुड़े हुए थे।

देवता कांगितेन को हिंदू भगवान गणेश से कई नाम और विशेषताएं विरासत में मिली हैं। वह हिंदू विनायक के समान बिनायक के रूप में जाने जाते हैं। गणेश की तरह,

बिनायक भी बाधाओं को दूर करने वाले हैं और जब उनसे प्रार्थना की जाती है, तो वे भक्तों को अच्छे भाग्य, समृद्धि , सभी को सफलता और अच्छे स्वास्थ्य प्रदान करने वाले माने जाते हैं और सिर्फ यही नहीं भगवान श्री गणेश और भी देशों में जैसे श्रीलंका, थाईलैंड आदि देशों में भी पूजे जाते हैं ।

१५. खेल : अच्छी आदतें-बुरी आदतें

इस खेल में शिक्षक को २ कुर्सी लेना है, एक कुर्सी पर अच्छी आदतें दूसरी पर बुरी आदतें लिखना है । चॉक से जमीन में एक लम्बी लाइन खींच लें और बच्चों को लाइन से एक तरफ खड़ा करें । जब शिक्षक बोले अच्छी आदतें तो बच्चों को अच्छी आदतेंवाली कुर्सी के सामने खड़े हो जाना है और जब बुरी आदतें बोला जायेगा तो बच्चों को कूदकर बुरी आदतें वाली कुर्सी के सामने खड़ा हो जाना है । बारी-बारी से बदलकर दोनों आदतें बोले कभी अच्छी आदतें के तुरंत बाद अच्छी आदतें ही बोलें ऐसे बच्चों की एकाग्रता देख सकते हैं । फिर अंत तक जो एक बच्चा बचेगा वह विजेता 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 भगवत्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

(घ) प्रसाद वितरण।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. श्लोक : संकरो नरकायैव कुलघ्नानां कुलस्य च।
पतन्ति पितरो ह्येषां लुप्तपिण्डोदकक्रियाः ॥

अर्थः 'वर्णसंकर कुलघातियों को और कुल को नरक में ले जानेवाला ही होता है। श्राद्ध और तर्पण न मिलने से इन (कुलघातियों) के पितर भी अधोगति को प्राप्त होते हैं।'

३. सुविचार : विधिपूर्वक श्राद्ध करने से मनोरथ पूर्ण होते हैं और निष्काम भाव से करने पर व्यक्ति अंतःकरण की शुद्धि और परब्रह्म-परमात्मा की प्राप्ति कर सकता है, ब्रह्मत्व की सिद्धि प्राप्त कर सकता है।

४. आओ सुनें कहानी :

पितृों को तृप्त करनेवाला - श्राद्धकर्म !

(श्राद्ध पक्ष प्रारम्भ : २९ सितम्बर से)

पुराणों में पितृपक्ष को बहुत अधिक महत्व दिया गया है। कई सारी पौराणिक और लोक कथाओं में भी इसका वर्णन है। लेकिन कम लोगों को यह पता होगा कि महाभारत में श्राद्ध क्यों किया गया था। पितृ पक्ष में भाद्रपद मास के शुक्लमास की पूर्णिमा से शुरु होता है और आश्विन मास की अमावस्या तक चलता है। श्राद्ध कर्म की जानकारी भीष्मपीतामह ने युधिष्ठिर को दी थी।

भीष्मपीतामह ने बताया था कि अत्रि मुनि ने सबसे पहले श्राद्ध के बारे में महर्षि निमि को ज्ञान दिया था। दरअसल, अपने पुत्र की आकस्मिक मृत्यु से दुःखी होकर निमि ऋषि ने अपने पूर्वजों का आह्वान करना शुरु कर दिया था। इसके बाद पूर्वज उनके सामने प्रकट हुए और कहा कि निमि आपका पुत्र पहले ही पितृ देवों के बीच स्थान ले चुका है।

चूँकि आपने अपने दिवंगत पुत्र की आत्मा को खिलाने और पूजा करने का कार्य किया है, वह वैसा ही है जैसे आपने पितृ यज्ञ किया था। उस समय से श्राद्ध को सनातन धर्म का महत्वपूर्ण अनुष्ठान माना जाता है। इसके बाद से

महर्षि निमि ने भी श्राद्ध कर्म शुरु किए और उसके बाद से सारे ऋषि-मुनियों ने श्राद्ध करना शुरु कर दिया। युधिष्ठिर ने भी कौरवों और पांडवों की ओर से युद्ध में मारे गए सैनिकों के अंतिम संस्कार के बाद उनका श्राद्ध किया था।

प्रश्नोत्तरी : १. श्राद्धकर्म की जानकारी किसने किसको दी थी ?

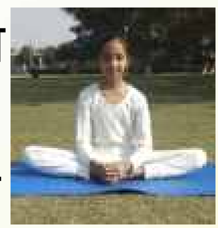
२. भीष्मपीतामहजी ने क्या बताया था ?

३. श्राद्धकर्म क्यों करना चाहिए ?

५. पाठ : सातवें अध्याय का पाठ ...

https://youtu.be/-sW6pJUPtBs?si=Jy6ma8av9IJ-jLzF

६. आसन : भद्रासन या गोरक्षासन



ध्यान मूलाधार चक्र में। श्वास प्रथम स्थिति में पूरक और दूसरी स्थिति में कुम्भक।

विधि : बिछे हुए आसन पर बैठ जायें। दाहिना पैर घुटनों से मोड़कर एड़ी सीवन (उपस्थ और गुदा के मध्य) के दाहिने भाग में और बायाँ पैर मोड़कर एड़ी सीवन के बायें भाग में इस प्रकार रखें कि दोनों पैर के तलवे एक-दूसरे को लगाकर रहें।

रेचक करके दोनों हाथ सामने जमीन पर टेककर शरीर

को ऊपर उठायें और दोनों पैर के पंजों पर इस प्रकार बैठें कि शरीर का वजन एड़ी के मध्य भाग में आये। अंगुलियोंवाला भाग छूटा रहे। अब पूरक करते-करते दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों घुटनों पर रखें। अंत में कुम्भक करके ठोड़ी छाती पर दबायें। चित्तवृत्ति मूलाधार चक्र में और दृष्टि भी उसी दिशा में लगायें। क्रमशः अभ्यास बढ़ाकर दस मिनट तक यह आसन करें।

लाभ : इस आसन के अभ्यास से पैर के सब सन्धिस्थान तथा स्नायु सशक्त बनते हैं। वायु ऊर्ध्वगामी होकर जठराग्नि प्रदीप्त करता है। दिनोंदिन जड़ता नष्ट होने लगती है। शरीर पतला होता है, संकल्पबल बढ़ता है, बुद्धि तीक्ष्ण होती है। कल्पनाशक्ति का विकास होता है। प्राणापान की एकता होती है। नादोत्पत्ति होने लगती है। बिन्दु स्थिर होकर चित्त की चंचलता कम होती है। आहार का सम्पूर्णतया पाचन हो जाने के कारण मलमूत्र अल्प होने लगते हैं।

७. गतिविधि :

श्राद्ध के दिनों में गीताजी के सातवें अध्याय का पाठ करवाना है। श्राद्ध के दिनों में पितृों के लिए पाठ करने से

उनकी सद्गति होती है। पितृगण तृप्त होते हैं।

८. बुद्धि की कसरत :

धूमकेतु उल्का पिंडों से, बना परिवार निराला।
बोलो क्या कहते इसको, सूर्य बना रखवाला ॥

(उत्तर- सौरमंडल)

९. वीडियो सत्संग : श्राद्ध विशेष-श्राद्ध की महत्वपूर्ण बात।

https://youtu.be/0xfWpureK0Y?si=CUrPoi4ifw2o3seq

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे श्राद्ध के दिनों में प्रतिदिन पक्षियों को दाना देना, गायों को गुड़-रोटी खिलाना, कुत्ते को रोटी देना। ये सेवाकार्य करना है। आपने क्या सेवाकार्य किया बाल संस्कार केन्द्र में आकर बताना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

संता और बंता दोनों भाई एक ही क्लास में पढ़ते थे।

अध्यापिका : तुम दोनों ने अपने पापा का नाम अलग-अलग क्यों लिखा ?

संता : मैडम फिर आप कहोगे नकल मारी है इसलिए।

सीख : बिन जरुरी बातों से किसी को बेवकूफ नहीं बनाना चाहिए।

११. पहेली :

पानी पीते ही मुरझा जाती, हवा से हो जाती जवान ।
पकी नारंगी-सा रंग है मेरा, सृष्टिनिर्माण का तत्त्व हूँ महान ॥

(उत्तर : अग्नि)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

स्वास्थ्यवर्धक एवं उत्तम पथ्यकर 'परवल'

आयुर्वेद के अनुसार परवल स्निग्ध, उष्ण, पचने में हल्का, पाचक, रुचिकर एवं त्रिदोषशामक है । यह बल-वीर्यवर्धक, हृदयहितकर व रक्तशुद्धिकर है । यह कफ, बुखार, व कृमि का नाश तथा अपानवायु एवं मल-मूत्र का निष्कासन करनेवाला है ।

परवल अजीर्ण, अम्लपित्त, पीलिया तथा यकृत व पेट के रोग, त्वचा रोग, बवासीर, सूजन, रक्तपित्त आदि में लाभदायी है ।

आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार परवल में प्रोटीन और विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं । नींबू विभिन्न रोगों को नष्ट करनेवाले अनेक गुणों का भंडार है । यह अम्ल रसयुक्त, पचने में हल्का, प्यास को कम करनेवाला, पेशाब को खुलकर लानेवाला, कृमिनाशक तथा वायुशामक होता है । साथ ही इसमें विटामिन 'सी', रेशे तथा कैल्शियम,

मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, लौह सल्फर आदि तत्व भी पाये जाते हैं। मधुमेह तथा कोलेस्ट्रोल की वृद्धि में इसका सेवन लाभदायी है।

घी में जीरे का छौंक लगा के बनायी गयी परवल की सब्जी पाचन-तंत्र को सुधारने में लाभदायी है क्योंकि इसमें दीपन (भूखवर्धक) व पाचन गुण पाये जाते हैं यह कब्ज में भी लाभकारी है।

तृप्तिकारक व सुपाच्य सूप

पौष्टिक तथा शीघ्र पचनेवाला होने से परवल रोगियों के लिए उत्तम पथ्यकर है। सूप बनाने के लिए परवल के टुकड़ों को १६ गुना पानी में उबालें। उबालते समय इसमें अदरक, काली मिर्च, जीरा, धनिया व सेंधा नमक डालें। चौथाई भाग जल शेष रहने पर छानकर पिलायें। यह सूप पचने में हलका तृप्तिकारक एवं शक्तिवर्धक है, साथ ही आम दोष दूर करने में लाभदायी है।

शरीर में कफ बढ़ जाने से भूख नहीं लगती हो तथा भोजन की इच्छा न हो तो इस सूप में थोड़ी-सी भुनी हुई हींग व भुनी हुई अजवायन का चूर्ण मिला लें। इस सूप का ३-४ दिन नियमित सेवन करने से लाभ होगा।

बार-बार या अधिक प्यास लगती हो तो परवल उबालकर उसमें सेंधा नमक मिला के सेवन करना लाभदायी है।

१३. संस्कृति सुवास :

क्यों करते है श्राद्ध कर्म ?

श्राद्ध सूक्ष्म शरीरों के लिए वही काम करते हैं, जो जन्म के पूर्व और जन्म के समय के संस्कार स्थूल शरीर के लिए करते हैं। यहाँ से दूसरे लोक में जाने और दूसरा शरीर प्राप्त करने में जीवात्मा की सहायता करके मनुष्य अपना कर्तव्य पूरा कर देता है। इसलिए इस क्रिया को श्राद्ध कहते हैं, जो श्रद्धा से बना है।

जो श्रद्धा से दिया जाये उसे श्राद्ध कहते हैं। श्रद्धा मंत्र के मेल से जो विधि होती है उसे श्राद्ध कहते हैं। जीवात्मा का अगला जीवन पिछले संस्कारों से बनता है। अतः श्राद्ध करके यह भावना की जाती है कि उसका अगला जीवन अच्छा हो। जिन पितरों के प्रति हम कृतज्ञतापूर्वक श्राद्ध करते हैं वे हमारी सहायता करते हैं।

ब्रह्माजी ने कहा है : 'जो लोग मनुष्यलोक के पोषण की दृष्टि से श्राद्ध आदि करेंगे, उन्हें पितृगण सर्वदा पुष्टि एवं

संतति देंगे। श्राद्धकर्म में अपने प्रपितामह तक के नाम एवं गोत्र का उच्चारण कर जिन पितरों को कुछ दे दिया जायेगा वे पितृगण उस श्राद्धदान से अति संतुष्ट होकर देनेवाले की संततियों को संतुष्ट रखेंगे, शुभ आशिष तथा विशेष सहाय देंगे।

मनुष्यों द्वारा पितरों को श्रद्धापूर्वक दी गई वस्तुएँ ही श्राद्ध कही जाती हैं। श्राद्धकर्म में जो व्यक्ति पितरों की पूजा किये बिना ही किसी अन्य क्रिया का अनुष्ठान करता है उसकी उस क्रिया का फल राक्षसों तथा दानवों को प्राप्त होता है।

१४. खेल : अंक मिलाओ एकाग्रता पाओ।

इस खेल में एक बच्चे को एक संख्या देकर उसमें कोई भी एक संख्या के साथ ॐ और राम जोड़कर बोलने के लिए कहना है। जैसे : पहले बच्चे को आपने ३ संख्या दी और ३ जोड़ने के लिए कहा तो वह राम३ बोलेगा दूसरा बच्चा उसमें ३ जोड़के 'ॐ६' बोलेगा, तीसरा बच्चा और तीन जोड़ के 'राम९', फिर 'ॐ१२', 'राम१५', 'ॐ१८' संख्या बोलेगा, इस तरह चैन बनानी है। जिस बच्चे को आगे का अंक जल्दी नहीं आयेगा या गलत बोलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा।

जहाँ बच्चा गलत बोलेगा वहाँ नयी चैन व नया अंक देना है। जो बच्चा आखिर तक सही संख्या बोलेगा वह विजेता।

१५. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

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।

किसी व्यक्ति का सोच-विचार उसका भविष्य निर्धारित करता है जैसा वह सोचता है वैसा वह कार्य करता है, जैसा चिंतन करता है वैसा वह बन जाता है इसलिए हमेशा अपना विचार-चिंतन सकारात्मक रखें। हमें उम्मीद है आप इस कहानी के माध्यम से बच्चों के मन में सकारात्मक विचारधारा पैदा कर सकते हैं।

सकारात्मक विचारधारा

एक प्राइवेट कंपनी में इंटरव्यू चल रहा होता है जहाँ काफी युवक इंटरव्यू देने आते हैं। उन सभी अभ्यर्थी में सिर्फ दो युवक का चयन किया जाता है।

कंपनी के लिए दुविधा हो जाती है कि दोनों में से किसे इस जॉब के लिए चुना जाए।

कंपनी के मुख्या काफी एक-दूसरे से विचार विमर्श करने के बाद उनको तरकीब सुझती है।

वह दोनों युवक को अलग-अलग बुलाया जाता है ।

उनके सामने में एक गिलास में ५० प्रतिशत पानी भर दिया जाता है और उन्हें सवाल पूछा जाता है कि मुझे यह गिलास आधा खाली दिखाई दे रहा है।

दूसरा युवक कहता है कि मुझे यह गिलास आधा भरा हुआ दिखाई दे रहा। कंपनी के लिए दूसरा युवक चयन करना आसान हो जाता है क्योंकि उन्हें उस युवक ने सकारात्मक दृष्टि दिखाई देती है। और उस पहले युवक में उसका नजरिया नकारात्मक दिखाई देता है।

कंपनी वाले दूसरे युवक को उसकी सकारात्मक दृष्टिकोण का जीवन में होना आवश्यक है।

अतः जो व्यक्ति की विचारधारा सकारात्मक होती है उसके वाणी और वर्तन में भी वह झलकता है। अगर आपके देखने का नजरिया बदल गया तो आपके जीवन का नजारा अवश्य बदलेगा ।

सत्संग -ः पॉजिटीव एटीट्यूड। कोई चाहकर भी आपका कुछ बिगाड़ नहीं पायेगा।

https://youtu.be/PXyIa49oYxY?si=00c9IDNGbDdNivKc

मैं हूँ बाल संस्कार शिक्षक ।

प्रतियोगिता के नियम -:

✻ बच्चों की संख्यानुसार ५ मिनट या १० मिनट का समय देना है।

✻ केन्द्र शिक्षक बच्चों को अलग-अलग विषय दें। एक सप्ताह पहले बता दें कि कौन-सा बच्चा कौन से विषय पर बोलेगा। (बाल संस्कार केन्द्र पुस्तिका से बच्चों की योग्यतानुसार सरल विषय दें।)

✻ जिन बच्चों की बोलने की शैली, स्पष्ट वक्तव्य, विषय की गहराई, हाव-भाव आदि सभी विषयों में कुशलता होगी उन्हीं बच्चों को विजेता के रुप में चयन करें ।

प्रतियोगिता को और रोचक बनाने के लिए बाल संस्कार शिक्षक के रुप में आनेवाली बच्चियों को साड़ी पहनने के लिए कहें एवं बच्चों को कुर्ता-पैजामा पहनने के लिए कहें एवं प्रतियोगिता के दिन बच्चों के माता-पिता को भी बाल संस्कार केन्द्र में आमंत्रित करें ।

पूज्य गुरुदेव की आज्ञानुसार साधकों को ये सत्संग सुनना व बच्चों को भी ये सत्संग सुनवाना है ।

खास शिष्यों के लिए खास बात- बुद्धि बड़ी या स्मृति
https://youtu.be/ibrwUDhhjrs?si=qhshHj8XwUf6gpUY

कोई भी सेवा करने से पहले अपने भीतर गोता मारो । सेवा पूरी कर लेने के बाद भी अपने भीतर चले आओ, तो सेवा बढ़िया हो जायेगी । सेवा करते-करते भीतर का संपर्क नहीं रखोगे तो वहाँ भी राग-द्वेष, पार्टीबाजी, दलबंदी हो जायेगी और सेवा सेवा नहीं रहेगी, मुसीबत बन जायेगी। नाम तो सेवा का होगा, पर पद का लालच सताता रहेगा । अपमान की चोट हृदय को झकझोरती रहेगी । मान की अभिलाषा दिल को लालायित करती रहेगी । दिल दिलबर से दूर होता जायेगा ।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

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

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org