बाल संस्कार केन्द्र
पाठ्यक्रम

अप्रैल, 2024

जन्मदिवस मनाना हो तो उसी निमित्त मनाओ जिससे सत्कर्म हो जायें, सद्‌बुद्धि का विकास हो जाय और अपने सत्स्वरुप को जानने की ललक जग जाय।
ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः। अपने आत्मदेव को जाननेवाला शोक, भय, जन्म, मृत्यु, व्याधि- सब बंधनों से मुक्त होता है।

–पूज्य बापूजी

बाल संस्कार केन्द्र

॥ 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 :

विश्व कल्पित जानकर, नहीं चित्त को भटकाय है ।
संलग्न रहता ब्रह्म में, सो धीर शोभा पाय है ॥

३. आओ सुनें कहानी : 'हम खिलाकर खाते हैं ...'

(चेटीचंड : १० अप्रैल)

भगवान झूलेलाल का अवतार माने उत्साह बढ़ानेवाला अवतार... प्रेरणा देनेवाला अवतार... दुष्ट प्रकृति के मरख जैसे धर्मांधों के साथ लोहा लेने की, अपने हक के लिए बुलंद आवाज उठाने की प्रेरणा देनेवाला अवतार... अपने हृदय में छुपी हुई परमात्मा की

शक्तियों को जगाने की प्रेरणा देनेवाला अवतार... सस्नेह संगठित होकर एक-दूसरे को मददगार होने की प्रेरणा देनेवाला अवतार...

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

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

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

माँ ने लोगों से यह बात कही । लोग समुद्र-किनारे

गये और चावल, गुड़ आदि चीजें समुद्री जीव-जंतुओं के लिए डालीं। मीठे चावल (जिसे सिंधी भाई ताहिंरी बोलते हैं) भी डाले। फिर समुद्र का जल घर में लाकर छिड़काव किया। जब उस बालक पर भी जल की अंजलि डाली गयी तब उसने दूध पीना शुरु किया।

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

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

इतने में गोरखनाथजी वहाँ से गुजरे। उन्होंने बालकरुप

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

भगवान शंकर ने गोरखनाथजी से कहा : "गोरखनाथ! आप इस बालक को दीक्षा दो।"

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

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

भगवान शंकर की आज्ञा शिरोधार्य करके जोगी गोरखनाथजी ने झूलेलालजी को मंत्रदीक्षा दी और कहा :

‘‘आर जिंद पीर होकर पूजे जाओगे और जो आपके प्रतीकों-जल और ज्योत की उपासना करेंगे, आपका स्मरण कर अपना मनोबल, चरित्रबल एवं श्रद्धाबल बढ़ायेंगे, वे इहलोक सुखी-परलोक सुखी पद को पायेंगे । संसार को स्वप्न समझकर तथा अपनी आत्मा को नित्य जानकर वे संसार-सागर से तर जायेंगे ।’’

-ऋ.प्र. अप्रैल २००३

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बालक के पयमान न करने पर बालक से क्या प्रार्थना की गयी ?

२. गोरखनाथजी ने बालक के लिए क्या कहा ?

३.गोरखनाथजी ने झूलेलाल को क्या आशीर्वाद दिया?

४. योगमृत : उत्थित पद्मासन

लाभ : इस आसन के अभ्यास से-(१) हाथ, कोहनी, कंधे, वक्षः स्थल इन सभी अंगों में भलीभाँति रक्तसंचार होता है और भुजाओं में बल आ जाता है। हाथों से अत्यधिक काम करनेवालों के लिए तथा हाथों से मशीन आदि चलानेवालों के लिए यह आसन परम उपयोगी है । (२) खूब निर्भयता आती है । छोटी-छोटी बात में घबरानेवालों

या थोड़ी भी ऊँची आवाज सुनने पर डरनेवालों को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए। (३) स्नायु-दुर्बलता दूर होती है। इस हेतु यह आसन परम श्रेष्ठ माना गया है। (४) फेफड़ों तथा हृदय को शक्ति मिलती है। (५) दोनों एड़ियों द्वारा नाभि के नीचे दबाव पड़ने से गर्भाशय के विकार दूर होते हैं।

इस आसन से स्त्री-पुरुष सभी लाभ उठा सकते हैं लेकिन महिलाओं के लिए यह विशेष उपयोगी है।

विधि : जमीन पर कम्बल बिछाकर पद्मासन में बैठ जायें। तत्पश्चात् दोनों हाथों के बल पूरे शरीर को जमीन से ऊपर उठा लें। इसे 'उत्थित पद्मासन' कहते हैं।

-लो.क. सेतु जनवरी २००९

५. भजन : आयो लाल झूलेलाल ...

https://youtu.be/PmMt3PyTSSg?si=88T8gaCub7k3cStu

६. गतिविधि : अनेकों में एक का एक

जैसे पंखा हवा देता है, ट्यूबलाइट प्रकाश देती है, फ्रीज वस्तुओं को ठंडा करता है और गीजर पानी को गर्म करता है लेकिन सबमें सत्ता विद्युत की है। विद्युत के बिना इन वस्तुओं का कोई महत्व नहीं रहता।

ऐसे ही कोई व्यक्ति सुंदर दिखता है कोई कुरुप, किसी का स्वभाव अच्छा होता है तो किसी का बुरा लेकिन सबमें सत्ता परमेश्वर की है। सब उसी आत्मदेव से सत्ता-सामर्थ्य पाकर कार्य करते हैं, उसकी सत्ता के बिना जड़ शरीर का कोई मूल्य नहीं है।

७. बुद्धि की कसरत : १ आदमी पाँच चाक के टुकड़ों का उपयोग कर एक नया चाक बनाता है। जब वह उस नए चाक से लिखता है तो फिर से एक एक टुकड़ा उस चाक से बच जाता है जिससे कि लिखा नहीं जा सकता है। तो २५ चाक से कुल कितने नए चाक बनाए जा सकते हैं ?

उत्तर : ६। क्योंकि पहले २५ चाक से ५ चाक बन जाएँगे पर उससे जो बचेगा उससे एक चाक बन जाएगा। यानी कि ६ चाक बन जाएँगे।

८. वीडियो सत्संग : आज अपने जीवन में सोयी हुई शक्तियों को जगाने का सुन्दर अवसर है !

https://youtu.be/XFQSfzZOe_s?si=XSlEIfe2LENanKy-

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को सनातन संस्कृति का यह चेटीचंड पर्व हमें क्या संदेश देता है, यह अपनी बाल

संस्कार केन्द्र की नोट बुक में लिखकर लायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

बंता एक दिन अपने ऑफिस २ घंटे देर से पहुँचा।

बॉस - बंता आज तुम इतने देर से क्यों आए ?

बंता - सर ! बस स्टॉप पर एक बूढ़ी दादी का ५०० रुपये का नोट गुम हो गया था।

बस इसी कारण देर हो गया।

११. पहेली :

ऐसी कौन सी चीज है जिसका नाम लेने से वह टूट जाती है ? (उत्तरः मौन)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : उत्तम स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण बातें

✻ प्रतिदिन बच्चों को प्यार से जगायें व उन्हें बासी मुँह पानी पीने की आदत डालें।

✻ चाय की जगह ताजा दूध उबालें व गुनगुना होने पर बच्चों को दें। दूध से प्राप्त प्रोटीन्स व कैल्शियम शारीरिक विकास के लिए अति महत्वपूर्ण होते हैं।

✻ सुबह नाश्ते में तले हुए पदार्थों की जगह उबले चने,

अंकुरित मूँग, मोठ व चने की चाट बनायें। इसमें हरा धनिया, खोपरा, टमाटर, हलका-सा नमक व जीरा डालें। ऊपर से नींबू निचोड़कर बच्चों को दें। यह 'विटामिन ई' से भरपूर है, जो चेहरे की चमक बढ़ाकर ऊर्जावान बनायेगा।

✻ सब्जियों का उपयोग करने से पहले उन्हें २-३ बार पानी से धो लें। छीलते समय पतला छिलका ही उतारें क्योंकि छिलते समय पतला छिलका उतारें क्योंकि छिलके व गूदे के बीच की पतली परत 'विटामिन बी' से भरपूर होती है।

✻ सब्जियों को जरुरत से अधिक देर तक न पकायें, नहीं तो उनके पोषक तत्व नष्ट हो जायेंगे। पत्तेदार हरी सब्जियों से मिलनेवाले लौह तथा खनिज लवणों की कमी को कैप्सूल व दवाईयों के रुप में पूर्ति करने से बेहतर है कि इनको अपने भोजन में शामिल करें।

✻ सप्ताह में १-२ दिन पत्तेदार हरी सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी, मूली के पत्ते, चौलाई आदि का साग जरुर खायें। इन सब्जियों को छिलकेवाली दालों के साथ भी बना सकते हैं। क्योंकि दालें प्रोटीन का एक बड़ा स्त्रोत हैं।

✻ जहाँ तक सम्भव हो सभी खट्टे फल कच्चे ही खायें व खिलायें क्योंकि आँवले को छोड़कर सभी खट्टे फलों व

सब्जियों का ‘विटामिन सी’ गर्म करने पर नष्ट हो जाता है।

✻ भोजन के साथ सलाद के रुप में ककड़ी, टमाटर, गाजर, मूली, पालक, चुकंदर, पत्ता गोभी आदि खाने की आदत डालें। ये आँतों की गति को नियमित रखकर रोगों की जड़ कब्जियत से बचायेंगे।

✻ दिनभर में डेढ़ से दो लीटर पानी पियें।

✻ बच्चों को चॉकलेट, बिस्कुट की जगह गुड़, मूँगफली तथा तिल की चिक्की बनाकर दें। गुड़ की मीठी व नमकीन पूरी बनाकर भी दे सकते हैं।

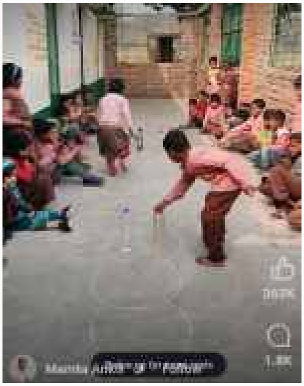
✻ जहाँ तक हो सके परिवार के सदस्य एक साथ बैठकर भोजन करें। कम से कम शाम को तो सभी एक साथ बैठकर भोजन करने से पूरे परिवार में आपसी प्रेम व सौहार्द की वृद्धि तथा समय की बचत होती है।

✻ चावल बनाते समय माँड न निकालें। चोकरयुक्त रोटी साधारण रोटी की तुलना में अधिक ऊर्जावान होती है। आटा हमेशा बड़े छेदवाली छन्नी से ही बनें।

-लो.क.सेतु, मार्च २०१४

१३. खेल : कौन विजेता

इस खेल में चॉक से लम्बाई भाग में २० छोटा-छोटा



गोलाकार बनाना है। २० गोलाकार के बीच में मतलब (१० गोलाकार के बाद एक वर्गाकार बनाना है फिर १० गोलाकार उसके बाद बनाना है।) अंत के दोनों तरफ के गोलाकार म दो -दो बोतल रखना है। बच्चों के दो समूह बनाना है दोनों समूह के बच्चे वर्गाकार के आमने-सामने खड़े रहेंगे। अब जैसे ही केन्द्र शिक्षक १,२,३ बोलेंगे दोनों बच्चों को खेलशुरु करना है दोनों बच्चे को दौड़ते हुए जाना है और एक तरफ का बोतल दूसरे गोलाकार में रखना है फिर दौड़ते हुए दूसरे तरफ का बोतल दूसरे गोलाकर में रखना है। ऐसा करते हुए एक तरफ से दूसरे तरफ का बोतल १ गोलाकार से २, ३,४..... १० गोलाकार में रखना है। जो बच्चा दोनों तरफ के बोतल को सबसे पहले वर्गाकार में रख देगा वह विजेता होगा।

१४. सत्र का समापन :

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे -

एक ऐसा बालक जिन्होंने विघ्न-बाधाओं को अपनी ताकत बना लिया और बन गए डॉ. भीमराव आंबेडकर।

॥ 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 :

आगे बढ़ो हे वीरों ! निःसंशय बन निर्द्वन्द्व होकर ।
लाख काँटें आयें राह में, कुचल डालो धर्मवीर बनकर ॥

३. आओ सुनें कहानी: विद्रोह-बाधाओं को बना दिया : ताकत

(डॉ. आंबेडकर जयंती : १४ अप्रैल)

एक बालक ने न जाने कैसी-कैसी मुसीबतों को अपनी दृढ़ इच्छा के बल पर उसने किनारे लगाया और पढ़ाई करने के लिए वह किसी तरह से स्कूल पहुंचा। मगर उसे क्लास में बैठने ही नहीं दिया गया।

काफी जद्दोजहद के बाद जब जगह मिली तो सबसे पीछे मिली। इस दौरान जब उसे प्यास लगती तो उसे पानी का सार्वजनिक घड़ा छूने और पानी पीने से भी रोका जाता। उसके पीने के लिए घड़ा अलग था। यह घड़ा यूं ही अलग नहीं था, बल्कि उसके जैसे बच्चों को यह घड़ा एहसास कराता था कि वह ऐसी जाति से हैं, जिसे लोग नीच कहकर अपमानित करते थे।

पानी जैसी चीज में होने वाले फर्क को वह सहन नहीं कर सका। बचपन में ही पहला विद्रोह उसका इसी बात पर फूटा कि बच्चों में ऊंच-नीच का फर्क क्यों ? हालांकि विद्रोह का दुष्परिणाम भी उसे ही भुगतना पड़ा। उसे हर उस चीज को हासिल करने से रोका गया, जिससे उसे थोड़ी-बहुत भी खुशी मिलती थी। रोकने का सिलसिला पहले से चल रहा था। मगर वह नहीं रुका।

एक ब्राह्मण शिक्षक उसको हमेशा सराहा करते थे। उनको जिस बात से भी रोका गया, उसे उन्होंने हासिल करके दिखा दिया। उन्हें किताबें पढ़ने से रोका गया था।

सो किताबों से ऐसी दोस्ती की कि भारत का पहला कानून मंत्री बन गए । शोषितों को ऐसा थामा कि आज भी उनके दिलों में जिंदा हैं । उन्हें भगवान के मंदिर में जाने से रोका, खुद पीड़ितों के दिलों का भगवान बन गए । उन्हें विचारों से रोका, वह खुद विचारक हो गए । उन्हें धर्म के विधान से रोका, उन्होंने दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र का संविधान लिख डाला । वह वीर बालक था भीमराव आंबेडकर ।

ऐसे थे भीमराव आंबेडकर जिन्होंने बाधाओं को बना लिया था ताकत का स्रोत ।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. वीर बालक का नाम क्या था ?

२. आंबेडकरजी का पहला विद्रोह किस बात पर था ?

३. वीर बालक बड़े होकर किस नाम से प्रसिद्ध हुए ?

४. योगामृत : शशकासन

लाभ : आज्ञाचक्र का विकास होता है, निर्णयशक्ति बढ़ती है । जिद्दी व क्रोधी स्वभाव पर भी नियंत्रण होता है । शशकासन एड्रिनलिन हार्मोन को संतुलित करने में बड़ा

सहायक होता है। शरीर में इस हार्मोन के संतुलित उत्पादन से शारीरिक एवं मानसिक चंचलता धीरे-धीरे कम हो जाती है। इस हार्मोन के अनियंत्रण से शारीरिक व मानसिक उत्तेजना उत्पन्न होती है, जिससे अनिद्रा, मानसिक उत्तेजना उत्पन्न होती है, जिससे अनिद्रा, मानसिक अवसाद, हाई बल्डप्रेशर, मधुमेह आदि अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

विधि : वज्रासन में बैठ जायें। श्वास लेते हुए बाजुओं को ऊपर उठायें व हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़ दें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुककर मस्तक जमीन पर लगा दें। जोड़े हुए हाथों को शरीर के सामने जमीन पर रखें व सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए हाथ व सिर उठाते हुए मूल स्थिति में आ जायें।

५. भजन : श्रीराम चन्द्र कृपालु भजन... ।

https://youtu.be/yFVXZtzXlBQ?si=QRXFdUkneJh9nw8c

६. गतिविधि : मनुष्य जीवन किसका सफल

जब नदी किनारों से बँधकर चलती है तब सागर तक पहुँचती है। नदी किनारे तोड़ दे, संयम छोड़ दे तो तबाही कर देगी,

सागर तक नहीं पहुँच पायेगी ।
वृक्ष अगर संयम से धरती से बँधा है तो हरा-भरा, फला-फूला है । वृक्ष की जड़ें हिलती-डुलती रहें तो वृक्ष सूख जायेगा, गिर जायेगा ।
वीणा के तार खिंचे हुए हैं, बँधे हैं तो उनसे मधुर संगीत निकलता है। अगर वे तने न रहें तो उनसे कोई मधुर स्वर न निकलेगा ।

ऐसे ही मनुष्य जीवन में अगर संयम है तो वह ऋद्धि-सिद्धि तो क्या अपने शुद्ध-बुद्ध स्वभाव को भी जान सकता है। अपने परब्रह्म-परमात्मा का साक्षात्कार करने में सफल हो सकता है और वही यदि मनुष्य जीवन में संयम न हो तो उसका जीवन पशु से भी बदतर हो जाता है ।

७. बुद्धि की कसरत : एक रेल्वे लाइन पर २५ स्टेशन है। तो ऐसे में किसी टिकट काउंटर पर कितने प्रकार के टिकट रखने होंगे ताकि कोई किसी भी स्टेशन पर जाना चाहे तो उसके लिए टिकिट उपलब्ध हो ?

उत्तर :- २५x२४ = ६०० प्रकार का टिकिट रखना होगा।

८. वीडियो सत्संग : सियाराम की परदु:खकातरता

https://youtu.be/So1pl7DGpL4?si=YPfaAfYAXsqSTiFK

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को रामनवमी क्यों मनाई जाती है, इसकी महिमा के बारे में बच्चों को बोलना है, सभी बच्चे अपने घर से तैयारी करके आयेंगे ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

नौकर : साहब ! आपका क्लासमेट आपसे मिलने आया है ।

मालिक : तेरे को कैसे पता चला कि वो मेरा क्लासमेट है ?

नौकर : जी उसने पूछा ढक्कन घर पर है क्या ?

११. पहेली :

ऐसा क्या है जो एक कमरा तो भर सकता है लेकिन जगह नहीं घेरता ?

(उत्तर : प्रकाश)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : ग्रीष्म ऋतु में कैसा हो आहार-विहार

(ग्रीष्म ऋतु : १९ अप्रैल से २१ जून)

किनका करें सेवन ?

ग्रीष्म ऋतु में आहार कैसा होना चाहिए इस संदर्भ में आचार्य चरक ने कहा है :

मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः ।
स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम् ॥

'ग्रीष्म ऋतु में सूर्य अपनी किरणों से संसार के द्रव्यों तथा प्राणियों के जलीय सार भाग का इस ऋतु में स्वादु (मधुर रस प्रधान), शीतल द्रव (शरबत, पना आदि तरल पदार्थ) और स्निग्ध (घृत, तेल आदि से बने हुए) अन्न-पानों का सेवन करना चाहिए ।'

जैसे गेहूँ, पुराने चावल, मूँग दाल, परवल, लौकी, पेठा, कुम्हाड़ा, तोरई, बथुआ, चौलाई, अनार, तरबूज, पका हुआ मीठा खरबूजा, मीठे अंगूर, किशमिश, आम, ककड़ी, आम, संतरा, नारियल पानी, गन्ने का रस, नींबू, सत्तू, हरी धनिया, देशी गाय का दूध, घी, मिश्री आदि आहार एवं पेय पदार्थों का सेवन करना गर्मी के मौसम में हितकारी है ।

किनसे बचें ?

इस ऋतु में भूख कम लगती है अतः अल्प स्वास्थ्य दृष्टि से हितकर है । गरिष्ठ या देर से पचनेवाले, खट्टे, तले हुए,

मिर्च-मसालेवाले, चटपटे तथा उष्ण प्रकृतिवाले पदार्थ व बर्फ या बर्फ से बनी चीजें, लहसुन, इमली आदि के सेवन से परहेज करें। गर्मी के मौसम में वीर्य की हानि जीवन की हानि के समान होती है। इस समय दही खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। धूप में घूमना, अधिक व्यायाम करना, देर रात तक जागना, अधिक देर तक भूखे-प्यासे रहना, एक साथ अधिक पानी पीना या अधिक भोजन करना आदि से बचें।

- ऋ.प्र. अप्रैल २०१७

१३. खेल : शब्दों से कहानी बनाना

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में बैठा दें। इसके बाद केन्द्र शिक्षक एक शब्द बोले जैसे - एक बार, उनमें से किसी एक बच्चे को दें और कहें कि वह उससे एक कहानी बनाये, जैसे -एक बार की बात है। फिर उसके बगल में बैठे बच्चे को कहें कि वह उस कहानी को आगे बढ़ाये, जैसे- एक बार की बात है। एक जंगल में शेर रहता था।

इसी तरह बच्चों को इस कहानी को तब तक बनाने के लिए कहे जब तक इसका कोई निष्कर्ष न निकल जाए।

१४. सत्र का समापन

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

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

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - श्री हनुमानजी की स्वामी के प्रति सेवानिष्ठा।

॥ 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 : : बंधे को बंधा मिले, छूटे कौन उपाय।
सेवा कर निर्बंध की, पल में देय छुड़ाय॥

अर्थ : जो व्यक्ति खुद संसार-बंधन (जन्म-मरण बंधन) में बँधा हो उसे यदि दूसरा बँधा हुआ व्यक्ति मिल जाय तो वह व्यक्ति बंधन से कैसे छूट सकता है ! इसलिए संसार-बंधन से यदि छूटना हो तो ऐसे व्यक्ति (सद्गुरु) की सेवा करनी चाहिए जो स्वयं संसार-बंधन से मुक्त हो, वे ही हमें छुड़ा सकते हैं।

३. आओ सुनें कहानी : जब नागों की माता पहुंची हनुमान जी की बल-बुद्धि की परीक्षा लेने...

(हनुमान जयंती-२३ अप्रैल)

हनुमानजी को आकाश में बिना विश्राम लिए लगातार उड़ते देखकर समुद्र ने सोचा कि ये प्रभु श्री रामचंद्रजी का कार्य पूरा करने के लिए जा रहे हैं। किसी प्रकार थोड़ी देर के लिए विश्राम दिलाकर इनकी थकान दूर करनी चाहिए। उसने अपने जल के भीतर रहने वाले मैनाक पर्वत से कहा, "मैनाक ! तुम थोड़ी देर के लिए ऊपर उठकर अपनी चोटी पर हनुमानजी को बिठाकर उनकी थकान दूर करो।"

समुद्र का आदेश पाकर मैनाक प्रसन्न होकर हनुमानजी को विश्राम देने के लिए तुरंत उनके पास आ पहुंचा। उसने उनसे अपनी सुंदर चोटी पर विश्राम के लिए निवेदन किया तो हनुमान बोले, "मैनाक ! तुम्हारा कहना ठीक है, लेकिन भगवान श्री रामचंद्रजी का कार्य पूरा किए बिना मेरे लिए विश्राम करने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता।" ऐसा कह कर उन्होंने मैनाक को हाथ से छूकर प्रणाम किया और आगे चल दिए।

हनुमानजी को लंका की ओर प्रस्थान करते देख कर

देवताओं ने सोचा कि ये रावण जैसे बलवान राक्षस की नगरी में जा रहे हैं। अत: इस समय इनके बल-बुद्धि की विशेष परीक्षा कर लेना आवश्यक है। यह सोच कर उन्होंने नागों की माता सुरसा से कहा, ''देवी ! तुम हनुमान के बल-बुद्धि की परीक्षा लो।''

देवताओं की बात सुनकर सुरसा तुरंत एक राक्षसी का रूप धारण कर हनुमानजी के सामने जा पहुंची और उनका मार्ग रोकते हुए बोली- ''वानर वीर ! देवताओं ने आज मुझे तुमको अपना आहार बनाने के लिए भेजा है।''

उसकी बातें सुनकर हनुमानजी ने कहा - ''माता ! इस समय मैं प्रभु श्री रामचंद्रजी के कार्य से जा रहा हूं। उनका कार्य पूरा करके मुझे लौट आने दो। उसके बाद मैं स्वयं ही आकर तुम्हारे मुंह में प्रविष्ट हो जाऊंगा। यह तुमसे मेरी प्रार्थना है।''

इस प्रकार हनुमानजी ने सुरसा से बहुत प्रार्थना की, लेकिन उसने किसी प्रकार भी उन्हें जाने न दिया। अंत में हनुमानजी ने क्रुद्ध होकर कहा, ''अच्छा तो लो तुम मुझे अपना आहार बनाओ।''

उनके ऐसा कहते ही सुरसा अपना मुंह सोलह योजन तक फैलाकर उनकी ओर बढ़ी। हनुमानजी ने भी तुरंत अपना आकार उसका दुगुना अर्थात ३२ योजन तक बढ़ा लिया। इस प्रकार जैसे-जैसे वह अपने मुख का आकार बढ़ाती गई, हनुमानजी अपने शरीर का आकार उसका दुगना करते गए। अंत में सुरसा ने अपना मुंह फैलाकर १०० योजन तक चौड़ा कर लिया। तब हनुमानजी तुरंत अत्यंत छोटा रूप धारण करके उसके उस १०० योजन चौड़े मुंह में घुस कर तुरंत बाहर निकल आए। उन्होंने आकाश में खड़े होकर सुरसा से कहा - "माता ! देवताओं ने तुम्हें जिस कार्य के लिए भेजा था, वह पूरा हो गया है। अब मैं भगवान श्री रामचंद्रजी के कार्य के लिए अपनी यात्रा पुन: आगे बढ़ाता हूं।"

सुरसा ने तब उनके सामने अपने असली रूप में प्रकट होकर कहा - "महावीर हनुमान ! देवताओं ने मुझे तुम्हारे बल-बुद्धि की परीक्षा लेने के लिए यहां भेजा था। तुम्हारे बल-बुद्धि की समानता करने वाला तीनों लोकों में कोई नहीं है। तुम शीघ्र ही भगवान श्रीरामचंद्रजी के सारे कार्य

पूर्ण करोगे। इसमें कोई संदेह नहीं है, ऐसा मेरा आशीर्वाद है। -लो.क.सेतु मार्च, २०१४

✻ प्रश्नोत्तरी : १. समुद्र ने मैनाक पर्वत से क्या कहा ?

२. हनुमानजी ने मैनाक से क्या कहा ?

३. सुरसा ने असली रुप में प्रकट होकर हनुमानजी को क्या कहा ?

४. योगामृत : शलभासन

लाभ : (१) पीठदर्द व मेरुदंड से संबंधित विकृतियों में बहुत लाभकारी है। (२) पेट व उससे संबंधित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है तथा कब्ज को दूर एवं जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। (३) मेरुदंड के निचले हिस्से को पुष्ट, हृदय को मजबूत एवं साइटिका तंत्रिका को स्वस्थ बनाता है। (४) कमरदर्द में अत्यंत हितकर है। कमर में लचीलापन लाता है। (५) मणिपुर चक्र को विकसित करने में सहायक है। (६) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल पेन) को दूर करने में लाभकारी है। (७) जाँघ, कमर व पेट के भाग को संतुलित करता है।

विधि : (१) कम्बल पर पेट के बल लेट जायें। हथेलियों

को जाँघों के नीचे रखें। ठुड्डी को थोड़ा सामने की ओर ले जाकर जमीन पर रखें। एक पैर जमीन पर सीधा रखें तथा गहरा श्वास भरते हुए घुटने मोड़े बिना दूसरे पैर को जितना हो सके ऊपर उठायें, कुछ देर रुकें यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। यह ८-१० बार कर सकते हैं।

(२) पूर्ववत् लेट जायें और फिर दोनों पैरों को आपस में मिलाकर घुटने मोड़े बिना यथाशक्ति ऊपर उठायें। इस स्थिति में कुछ देर रुकें, श्वास अंदर ही रोककर रखें। फिर श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को नीचे लायें। यह प्रक्रिया ५ बार दुहरा सकते हैं।

५. भजन : हनुमान चालीसा...

https://youtu.be/DhHyxPw5Ho4?si=pEA2PeAB8W0LGMJK

६. गतिविधि : सही मिलान कीजिए।

हनुमानजी के नामों का उनके अर्थ के साथ मिलान कीजिए।

१. मारुति	- १. वज्र के समान अंग वाले
२. हनुमान	- २. रामजी के प्रिय
३. पवनपुत्र	- ३. अर्जुन के मित्र
४. शंकरसुवन	- ४. समुद्र को लांघनेवाले

५. बजरंगबली - ५. हनुमानजी के बचपन का नाम
६. रामदूत - ६. भगवान शंकरजी का पुत्र
७. रामेष्ट - ७. रामजी का हर काम करने वाले
८.फाल्गुन सख - ८. वीरता की साक्षात् मूर्ति
९अमित विक्रम - ९. वार से ठोड़ी टूटने के कारण
१०. उदधिक्रमण -१०. वायु देवता का पुत्र

उत्तर : १. हनुमानजी के बचपन का नाम २. वार से ठोड़ी टूटने के कारण ३. वायु देवता के पुत्र ४. भगवान शंकरजी के पुत्र ५. वज्र के समान अंग वाले ६. श्रीरामजी का हर काम करने वाले ७. रामजी के प्रिय ८. अर्जुन के मित्र ९. वीरता की साक्षात् मूर्ति १०. समुद्र को लांघनेवाले

७. बुद्धि की कसरत :

६ टोकरियों में मुर्गी और बतख के अंडे हैं। वो कुछ इस तरह से रखे हुए है कि पहली टोकरी मुर्गी के अंडे वाली है दूसरी टोकरी बतख के अंडे वाली और इसी तरह के आगे है। हर टोकरी में अंडे की संख्या क्रमशः कुछ इस प्रकार है- ५, ६, १२, १४, २३ और २९। विक्रेता कहता है कि यदि मैं इस टोकरी को बेचता हूँ तो मेरे पास मुर्गी के अंडे

बतख के अंडे के दुगुने होंगे, तो बताइये कि वह कौन सी टोकरी को बेचने की बात कर रहा है ?

उत्तर : २९ अंडों वाली टोकरी ऐसा इसीलिए क्योंकि इसे बेचने के बाद विक्रेता के पास -

मुर्गी के अंडे - ५+१२+२३= ४० रह जाएँगे और

बतख के अंडे - ६ + १४ = २० अंडे रह जाएंगे।

८. वीडियो सत्संग : सेवक को जो मिलता है, वो बड़े-बड़े तपस्वियों को भी नहीं मिलता।

https://youtu.be/bBsdFWGBecI?si=CpDqjsXineeKC3FP

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को हनुमान चालीसा याद करना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

माँ : उठ बेटा तुम्हारे स्कूल जाने का समय हो गया है।

बेटा : (नींद में) स्कूल जाने का मन नहीं है।

माँ : २ कारण बता स्कूल न जाने का।

बेटा : (पहला कारण) कोई भी बच्चा मुझे पसंद नहीं करता।
(दूसरा कारण) कोई भी शिक्षक मुझे पसंद नही करता।

माँ : ये कोई कारण नहीं है स्कूल न जाने का, उठ स्कूल

जाना ही पड़ेगा ।

बेटा : अच्छा माँ तुम मुझे २ कारण बताओ कि मैं स्कूल किस कारण जाऊँ ।

माँ : (पहला कारण) तुम ४२ साल के हो और तुम्हें अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए ।

बेटा : (दूसरा कारण) : तुम स्कूल के प्रींसिपल हो ।

११. पहेली :

लंबाई है मेरी शान, मीठे रस की मैं हूँ खान,
दांतों की कसरत करवाता, मेरा नाम बताइये जरा ॥

(उत्तरः गन्ना)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - गर्मी में विशेष लाभकारी पुदीना

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

है ।

औषधि -प्रयोग

✻ **पेट के रोग :** अपच, अजीर्ण, अरुचि, मंदाग्नि, अफरा, पेचिस, पेट में मरोड़, अतिसार, उलटियाँ, खट्टी डकारें आदि में पुदीने के रस में जीरे का चूर्ण व आधे नींबू का रस मिलकर पीने से लाभ होता है ।

✻ **मासिक धर्म :** गर्मियों पुदीने को उबालकर पीने से मासिक धर्म की पीड़ा तथा अल्प मासिक-स्त्राव में लाभ होता है। अधिक मासिक स्त्राव में ये प्रयोग न करें ।

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

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

✻ **उलटी-दस्त, हैजा :** पुदीने के रस में नींबू का रस, अदरक

का रस एवं शहद मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

✻ सिरदर्द : पुदीना पीसकर ललाट पर लेप करें तथा पुदीने का शरबत पीयें।

✻ ज्वर आदि : गर्मी में जुकाम, खाँसी व ज्वर होने पर पुदीना उबालकर पीने से लाभ होता है।

✻ नकसीर : नाक में पुदीने के रस की ३ बुँदे डाल ने से रक्तस्त्राव बंद हो जाता है।

✻ मूत्र-अवरोध : पुदीने के पत्ते और मिश्री पीसकर १ गिलास ठंडे पानी में मिलाकर पीयें।

✻ गर्मी की फुँसियाँ : समान मात्रा में सूखा पुदीना एवं मिश्री पीसकर रख लें रोज प्रातः आधा गिलास पानी में ४ चम्मच मिलाकर पियें।

✻ हिचकी : पुदीने या नींबू के रस-सेवन से राहत मिलती है।

मात्रा : रस - ५ से २० मि.ली अर्क - १० से २० मि.ली. (उपरोक्त प्रयोग में पुदीना रस की जगह अर्क का भी उपयोग किया जा सकता हैं)।

पत्तों का चूर्ण - २ से ४ ग्राम (चूर्ण बनाने के लिए पत्तों को

छाया में सुखाना चाहिए)।

-ऋ.प्र. मार्च २०२०

१३. खेल : खुरपा

इस खेल को खेलने के लिए, पहले राउंड के लिए किसी को 'राम' का नाम दें। यह बच्चा हवा में ऊंची गेंद फेंकता है और किसी बच्चे का नाम चिल्लाता है बुलाए गए बच्चे को छोड़कर हर कोई भाग जाता है, जिसे जितनी जल्दी हो सके गेंद को पकड़ने की कोशिश करनी है।

एक बार जब वे गेंद पकड़ लेते हैं तो वे चिल्लाते हैं 'खुरपा' और हर कोई रुक जाता है। फिर वे गेंद किसी और पर फेंक देते हैं। यदि गेंद किसी को छू जाता है तो उस बच्चे को 'स्टॉर' मिलता है और वह अगला 'इट' बन जाता है।

१४. सत्र का समापन :

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - पूज्य बापूजी के अवतरण दिवस के बारे में।

॥ 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 :

अविनाशी आतम अमर जग तातै प्रतिकूल।
ऐसो ज्ञान विवेक है सब साधन को मूल॥

३. आओ सुनें कहानी : दिव्यता की ओर ले जानेवाला पर्व अवतरण दिवस

(पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस- २९ अप्रैल)

स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर के मेल को जन्म बोलते हैं और इनके वियोग को मृत्यु बोलते हैं। तो स्थूल-सूक्ष्म शरीरों का संयोग होकर जन्म ले के जीव

इस पृथ्वी पर आया तो उसका है जन्मदिन।

'मेरा जन्मदिवस है, मिठाई बाँटता हूँ...' नहीं, रोओ कि 'अभी तक अपने प्यारे को नहीं देखा। अभी तक ज्ञान नहीं हुआ कि मेरा कभी जन्म ही नहीं, मैं अजर-अमर आत्मा हूँ। अभी तक दिल में छुपे हुए दिलबर का ज्ञान नहीं हुआ, आत्मसाक्षात्कार नहीं हुआ।' जिस दिन ज्ञान हो जायेगा उस दिन तुम्हें पता चलेगा कि

जन्म मृत्यु मेरा धर्म नहीं है,
पाप पुण्य कछु कर्म नहीं है।
मैं अज निर्लेपी रुप, कोई-कोई जाने रे।।

तुम्हें जब परमात्मा का साक्षात्कार हो जायेगा तब लोग तुम्हारा नाम लेकर अथवा तुम्हारा जन्मदिन मना के आनंद ले लेंगे, मजा ले लेंगे, पुण्यकर्म करेंगे। उनका जन्म सार्थक हो गया जिन्होंने अजन्मा परमात्मा को जान लिया। उनको देह के जन्मों का फल मिल गया जिन्होंने अपने अजन्मा स्वरूप को जान लिया और जिन्होंने जान लिया, जिनका काम बन गया वे तो खुश रहते ही हैं।

अपना जन्म दिव्यता की ओर ले चलो

जो जन्मदिवस मनाते हैं उन्हें यह श्लोक सुना दो :

जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।
त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ।।

हे अर्जुन ! मेरे जन्म और कर्म दिव्य हैं, इस प्रकार मेरे जन्म और कर्म को जो मनुष्य तत्व से जान लेता है, वह शरीर का त्याग करने के बाद पुनर्जन्म को प्राप्त नहीं होता, भगवद्-तत्व को प्राप्त हो जाता है ।

आप जिसका जन्मदिन मनाने को जाते हैं अथवा जो अपना जन्मदिन मनाते हैं, उन्हें इस बात का स्मरण रखना चाहिए कि वास्तव में उस दिन उनका जन्म नहीं हुआ, उनके साधन का जन्म हुआ है। सत् के लिए उस साधन का उपयोग कर लो । करने की शक्ति का आप उपयोग कर लो, 'सत्' को, रब, अकाल पुरुष को जानने के उद्देश्य से सत्कर्म करने में इसका उपयोग कर लो। आपमें मानने की शक्ति है तो अपनी अमरता का उपयोग कर लो । जानने की शक्ति है तो आप अपने ज्योतिस्वरुप को जान लो । सूर्य और चन्द्र एक ज्योति हैं लेकिन उनको देखने के लिए नेत्रज्योति चाहिए। नेत्रज्योति ठीक देखती है कि नहीं इसको देखने के लिए मनःज्योति चाहिए । मन हमारा ठीक है कि नहीं इसको देखने के लिए मतिरुपी ज्योति चाहिए और

हमारी मति गड़बड़ है कि ठीक है इसको देखने के लिए जीवरुपी ज्योति चाहिए। हमारे जीव को चैन है कि बेचैनी है, मेरा जी घबरा रहा है कि संतुष्ट है, इसको देखने के लिए आत्मज्योति, अकाल पुरुष की ज्योति चाहिए।

मन तू ज्योतिस्वरुप, अपना मूल पिछान।
साध जना मिल हर जस गाइये ॥

उन संतों के साथ मिलकर हरि का यश गाइये और अपने जन्मदिवस को जरा समझ पाइये तो आपका जन्म दिव्य हो जायेगा, आपका कर्म दिव्य हो जायेगा।

तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है !

श्रीकृष्ण का कैसा दिव्य जन्म है ! कैसे दिव्य कर्म हैं ! ऐसे ही रामजी का जन्म-कर्म, भगवत्पाद लीलाशाहजी बापू का, संत एकनाथजी, संत कबीरजी आदि और भी नामी-अनामी संतों के जन्म-कर्म दिव्य हो गये श्रीकृष्ण की नाईं। तो जब वे महापुरुष जैसे आप पैदा हुए ऐसे ही पैदा हुए तो जो उन्होंने पाया वह आप क्यों नहीं पा सकते ? सचमुच निष्काम कर्म करो तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है। ईश्वरप्राप्त महापुरुष को प्रसन्न कर लिया तो ईश्वरप्राप्ति पक्की बात है। जिनको परमात्म मिले हैं उनको प्रसन्न कर कर लिया...

देखो बस ! मस्का मार के प्रसन्न करने से वह प्रसन्नता नहीं रहती। वे जिस ज्ञान से, जिस भाव से प्रसन्न रहें ऐसा आचरण करो बस !

डूब जाओ, तड़पो तो प्रकट हो जायेगा !

शरीर भी मैं नहीं हूँ और मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त भी मैं नहीं हूँ। तो फिर क्या हूँ ? बस डूब जाओ, तड़पो तो प्रकट हो जायेगा ! असली जन्मदिवस तो तब है जब- **देखा अपने आप को मेरा दिल दीवाना हो गया।**
न छेड़ो मुझे यारों मैं खुद पे मस्ताना हो गया ॥

तभी तो जन्मदिवस का फल है। मरनेवाले शरीर का जन्मदिवस... जन्मदिवस तो मनाओ पर उसी निमित्त मनाओ जिससे सत्कर्म हो जायें, सद्बुद्धि का विकास हो जाये, अपने सत्स्वभाव को जानने की ललक जग जाय...

ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः।

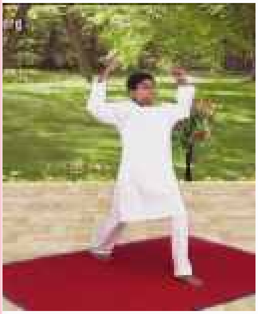
अपने आत्मदेव को जाननेवाला शोक, भय, जन्म, मृत्यु जरा, व्याधि- सब बंधनों से मुक्त होता है।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. जन्म-मृत्यु किसे कहा जाता है ?

२. जो शरीर का जन्मदिवस मनाते हैं उनको कौन सा श्लोक सुनाना चाहिए ?

३. वैदिकरूप से जन्मदिवस मनाने से क्या फायदा होता है ?

४. योगामृत : महावीरासन



लाभ : (१) छाती चौड़ी व शक्तिशाली बनती है। (२) फेफड़े और कंधे पुष्ट होते हैं। (३) मेरुदंड मजबूत बनता है और कमरदर्द दूर होता है। (४) टाँगों का टेढ़ापन दूर होता है। (५) कंठ, श्वासनली व फेफड़ों के वायुकोष बलवान होते हैं। (६) सम्पूर्ण शरीर में शुद्ध रक्त का परिभ्रमण तेजी से होता है, जिससे उत्साह एवं स्फूर्ति की वृद्धि होती है व मन प्रसन्न होता है। (७) पाचनशक्ति ठीक होती है व भूख बढ़ती है। (८) पेट की अतिरिक्त चर्बी दूर होती है, मोटापा घटता है। (९) बाँहों के ऊपरी भाग एवं जाँघों की मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं व कद बढ़ता है। (१०) साहस, धैर्य और शक्ति का विकास होता है।

विधि : कम्बल पर सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को परस्पर मिलायें। अब बायें पैर को डेढ़-दो फुट पीछे ले जायें तथा बायें पंजे को जमीन पर टिकाकर दायें घुटने को आगे की

ओर झुकायें। मुट्ठियों को कसें, कोहनियों को मोड़ें और गले की नस-नाड़ियों में कसाव ले आयें। श्वास भरते हुए सीने को अधिक-से-अधिक फुलायें। (जितनी देर हो सके श्वास रोके रखें, फिर धीरे-धीरे छोड़ दें, पुनः गहरा शावस लें ।) शरीर के सभी अंगों को कमान की तरह खींचकर २ मिनट तक रखें। फिर सामान्य अवस्था में आ जायें। थोड़ी देर बाद दायें पैर को पीछे रखकर उपरोक्त समस्त क्रियाएँ पुनः करें। २ से ४ बार इसका अभ्यास करना चाहिए।

- लो.क.सेतु मार्च २०१५

५. भजन : अवतार लेके आए हैं मेरे गुरुदेव...

https://youtu.be/-qCyjK5f3Dw?si=bBl4dbjNJHmMgPVb

६. गतिविधि : आज हम बाल संस्कार केन्द्र में मनायेंगे हमारे पूज्य बापूजी का ८७वाँ अवतरण दिवस !

बाल संस्कार केन्द्र में ऐसे मनायें अवतरण दिवस।

१. बच्चे शिक्षक सभी मिलकर श्री आशारामायणजी का पाठ करें।

२. दीप प्रज्वलन करवायें (८७ छोटे दीये और एक बड़ा दीया रखें)।

३. सामूहिक रूप से सभी से आरती करवायें।

४. पूज्य गुरुदेव का सत्संग दिखायें।
५. इसके बाद बच्चों को (माता-पिता से अनुमति लेकर) प्याऊ सेवा-शरबत वितरण की सेवा करवा सकते हैं।
६. गरीब बच्चों में प्रसाद वितरण करवा सकते हैं।

७. बुद्धि की कसरत :

मान लीजिए आपके पास २८ सेब हैं । आपकी सहेली मोनिका आपसे ६ लेती है और आपको ४ देती है। १४ छोड़ देते हैं लेकिन ८ ले लेते हैं। उधर से भीम आता है उसमें से ८ ले लेता है और १० दे देता है। आप मोनिका से दो ले लेते हैं और ६ और सेब के बदले भीम को दे देते हैं। आप वो ६ मोनिका को देते हैं और वह आपको दो सेब और दो संतरा देती हैं। उधर से फिजा आती हैं और वे सेब ले लेती है जो आपको मोनिका ने दिया और इसके बदले वे आपको नाशपाती दे देते हैं। फिजा फिर मोनिका से दो सेब लेता है, भीम को दो संतरे के बदले दे देता है, और आपको दो सेब के लिए दो संतरा देता है। अब आपको बताना है कि आपके पास कितने नाशपाती हैं ?

उत्तर : एक भी नहीं।

ऐसा इसीलिए क्योंकि फिजा ने आपको सेब के बदले

नाशपाती दी जो कि मोनिका ने आपको दी थी और आपने वह नाशपाती सेब के बदले भीम को दे दी। कुल मिलाकर आप पूरे मामले को देखेंगे तो आपको पता चलेगा कि आपके पास नाशपाती नहीं बचती।

८. वीडियो सत्संग : महापुरुषों का अवतरण दिवस मनाने से हमें क्या फायदा होता है...

https://youtu.be/1Og3MPh2tTQ?si=Ij44OX7DJsC5W_uY

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को पूज्य बापूजी के अवतरण दिवस निमित्त गरीबों में अपनी अनुकूलतानुसार प्रसाद, शरबत वितरण व फल वितरण की सेवा करें और अपने बाल संस्कार केन्द्र में बतायें कि उनको कैसा लगा ?

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक आदमी अस्पताल में आखिरी श्वास गिन रहा था। एक नर्स और उसके परिवार वाले उसके सिर के पास ही खड़े थे।

आदमी अपने बड़े बेटे से बोला : बेटा तू मेरा मिलेनियम सिटीवाले १५ बंगले ले लो।

बेटी से बोला : बेटी तुम सोनीपत सेक्टर १४ का बंग्ला ले लो।

छोटे बेटे से बोला : तू सबसे छोटा और मेरा सबसे प्यारा भी है, इसलिए तुम ग्रीन पार्क की २० दुकानें देता हूँ।

आखिर में आदमी अपनी पत्नी से बोला : मेरे बाद तुम्हें किसी से पैसे के लिए मुँह न ताकना पड़े इसलिए डीएलएफ वाली १२ फ्लैट तुम रख लो ।

पास में खड़ी नर्स सब बातें सुनकर आदमी की पत्नी से बोलीं : तुम कितनी सौभाग्यशाली हो कि तुमको इतने अमीर पति मिले जो तुमको इतनी सारी जायदाद देकर जा रहे हैं ।

आदमी की पत्नी : कौन अमीर ? कैसी जायदाद ? अरे, ये अखबार बाँटने जाते हैं और हम सबको सुबह-सुबह अखबार डालने की जिम्मेदारियाँ बाँट रहे हैं।

नर्स आज तक कोमा में।

११. पहेली :

घेरदार है लहंगा उसका, एक टांग से रहे खड़ी,
सबको उसी की इच्छा होती, हो बरखा या धूप कड़ी ॥

(उत्तर : छतरी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : निरामय जीवन की चतुःसूत्री

प्रकृति की सर्वोत्तम रचना है मानव । सबको निरोग व

स्वस्थ रखना प्रकृति का नैसर्गिक गुण है। सद्वृत्ति तथा सदाचार के छोटे-छोटे नियमों के पालन से तथा स्वास्थ्य की इस चतुःसूत्री को अपनाने से हम सदैव स्वस्थ व दीर्घायुषी जीवन सहज में ही प्राप्त कर सकते हैं और शरीर कभी किसी व्याधि से पीड़ित हो भी जाय तो उससे सहजता से छुटकारा पा सकते हैं।

प्राणायाम, सूर्योपासना, भगवन्नाम-जप तथा ब्रह्मचर्य का पालन- यह स्वस्थ जीवन की गुरुचाबी है।

(१) प्राणायाम-:

प्राण अर्थात् जीवनशक्ति और आयाम अर्थात् नियमन। प्राणायाम शब्द का अर्थ है श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया का नियमन करना। जिस प्रकार एलोपैथी में बीमारियों का मूल कारण 'जीवाणु' माना गया है, उसी प्रकार प्राण-चिकित्सा में रक्त का संचरण प्राणों के द्वारा ही होता है। प्राण निर्बल होने के कारण शरीर का अंग-प्रतायंग ढीले पड़ जाते हैं, रक्तसंचार मंद पड़ जाता है।

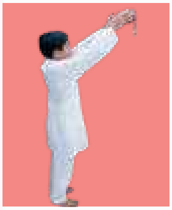
प्राणायाम से प्राणबल बढ़ता है। रक्तसंचार सुव्यवस्थित होने लगता है। कोशिकाओं को पर्याप्त ऊर्जा मिलने से शरीर के सभी प्रमुख अंग- हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे, फेफड़े आदि बलवान व कार्यशील हो जाते हैं। रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ जाती

है। रक्त, नाड़ियाँ तथा मन भी शुद्ध हो जाता है।

सूर्योपासना -:

हमारी शारीरिक शक्ति की उत्पत्ति, स्थिति तथा वृद्धि सूर्य पर आधारित है। सूर्य की किरणों का रक्त, श्वास व पाचन-संस्थान पर असरकारक प्रभाव पड़ता है। पशु सूर्यकिरणों में बैठकर अपनी बीमारी जल्दी मिटा लेते हैं, जबकि मनुष्य कृत्रिम दवाओं की गुलामी करके अपना स्वास्थ्य और अधिक बिगाड़ लेता है। यदि वह चाहे तो 'सूर्यकिरण' जैसी प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से शीघ्र ही आरोग्यलाभ कर सकता है।

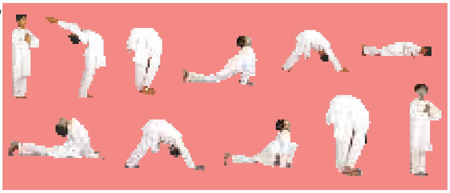
अर्घ्यदान : सूर्यकिरणों में सात रंग होते हैं जो विभिन्न रोगों के



उपचार में सहायक हैं। सूर्य को अर्घ्य देते समय जलधारा को पार करती हुई सूर्यकिरणें हमारे सिर से पैरों तक पूरे शरीर पर पड़ती हैं। इससे हमें स्वतः ही सूर्यकिरणयुक्त जल-चिकित्सा का लाभ मिल जाता है।

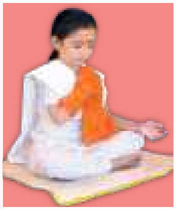
सूर्यस्नान : सूर्योदय के समय कम-से-कम वस्त्र पहनकर, सूर्य की किरणें नाभि पर पड़ें इस तरह बैठ जायें। मौन, उपवास, प्राणायाम, प्रातःकाल १० मिनट तक सूर्य की किरणों में बैठना और भगवन्नाम जप रोग मिटाने के बेजोड़ साधन हैं।

सूर्यनमस्कार : हमारे ऋषियों ने मंत्र एवं व्यायामसहित सूर्यनमस्कार की एक प्रणाली विकसित की है, जिसमें सूर्योपासना के साथ-साथ आसन की क्रियाएँ भी हो जाती है। इसमें कुल १० आसनों का समावेश होता है।



नियमित सूर्यनमस्कार करने से शरीर हृष्ट-पुष्ट व बलवान बनता है। व्यक्तित्व तेजस्वी, ओजस्वी व प्रभावी होता है।

भगवन्नाम जप : भगवन्नाम जप में सर्व व्याधिविनाशिनी शक्ति है। हरिनाम, रामनाम, ओंकार के उच्चारण से बहुत सारी बीमारियाँ स्वतः ही मिटती हैं। रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। मंत्रजाप जितना श्रद्धाविश्वासपूर्वक से किया जाता है, लाभ उतना ही अधिक होता है। चिन्ता, अनिद्रा, मानसिक अवसाद (डिप्रेशन), उच्च व निम्न रक्तस्त्राव आदि मानसिक विकारजन्य लक्षणों में मंत्रजाप से शीघ्र ही लाभ दिखायी देती है।



ब्रह्मचर्य : वैद्यक शास्त्र में ब्रह्मचर्य को परम बल कहा जाता है। ब्रह्मचर्य परम बलम्। वीर्य शरीर की बहुत मूल्यवान धातु है। इसके रक्षण से शरीर में एक अद्भुत आकर्षण-शक्ति उत्पन्न होती है, जिसे ओज कहते हैं। ब्रह्मचर्य के पालन से चेहरे पर

तेज, वाणी में बल, कार्य में उत्साह व स्फूर्ति आती है।

-ऋ.प्र. अप्रैल २००३

१३. खेल : झंडा पकड़ो

इस खेल में १० या उससे अधिक बच्चों और दो झंडे की आवश्यकता पड़ेगी। झंडे को उनके दोनों समूह मैदान के पीछे की ओर झंडा लगा देना है। बच्चों को भी दो समूह में और खेल का मैदान दो भागों में बाँट दो। एक समूह को दूसरे समूह में घुसकर बिना किसी के जाल में फँसे या बिना किसी को छुए उनका झंडा उठा लेना है। इस बीच अगर कोई आपको छू लेता है तो आप आउट हो जाते हो और अगर आप बिना किसी से छुए झंडा उठा लेते हो तो आप विजेता।

१४. सत्र का समापन

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

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे- वल्लभाचार्यजी के त्याग के बारे में।

बाल संस्कार पाठ्यक्रम की अधिक जानकारी के लिए संपर्क 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