

## पहला सप्ताह (नागपंचमी विशेष)

**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 :-**

मैं बालक तेरा प्रभु, जानूँ योग न ध्यान ।

गुरुकृपा मिलती रहे, दे दो यह वरदान ॥

हे प्रभु ! मैं आपका बालक हूँ । योग व ध्यान कुछ भी नहीं जानता हूँ । आप कृपा करके मुझे गुरुभक्ति का वरदान दे दीजिये ।

**३. सुविचार :-** सरल हृदय वालों के लिए भगवान और प्रकृति अपने नियम बदल लेते हैं ।

## ४. आओ सुनें कहानी :- नागपंचमी

'नागपंचमी' अर्थात् नागदेवता के पूजन का दिवस...  
वैसे तो कुछ ऐसी भी जातियाँ हैं जो वर्षभर नागदेवता की पूजा करती हैं, गुजरात में वह जाति 'रबारी-देसाई' कही जाती है। किंतु नागपंचमी के दिन तो सभी लोग नागदेवता की पूजा करते हैं। सिंधी जगत में भी एक कथा प्रचलित है:

किसी निर्धन महिला की एक कन्या थी और उस कन्या को धनप्राप्ति की खूब लालसा थी। एक दिन उसे स्वप्न में सर्पदेवता के दर्शन हुए तथा उन्होंने कहा :  
"फलानी जगह पर धन गड़ा हुआ है, तू वहाँ आकर ले जा। मुझे कोई बहन नहीं है और तुझे कोई भाई नहीं है तो आज से तू मेरी बहन और मैं तेरा भाई !" सर्पदेवता द्वारा बतायी जगह पर उसे बहुत धन मिला और वह खूब धनवान हो गयी। फिर तो वह प्रतिदिन अपने सर्प भाई के पीने के लिए दूध रखती । सर्पदेवता आकर दूध में पहले अपनी पूँछ डालते और बाद में दूध पीते।

एक दिन जल्दबाजी में बहन ने दूध ठंडा किये बिना ही रख दिया। सर्प ने आकर ज्यों ही अपनी पूँछ डाली तो

गर्म दूध से उसकी पूँछ जल गयी। सर्प को विचार आया, 'मैंने बहन को इतना धन दिया किंतु वह दूध का कटोरा भी ठीक से नहीं देती है। अब इसे सीख देनी पड़ेगी।'

बहन श्रावण महीने में अपने कुटुंबियों के साथ कोई खेल खेल रही थी। सर्प को हुआ कि 'इसके पति को यमपुरी पहुँचा दूँ तो इसे पता चले कि लापरवाही का बदला कैसा होता है ?' सर्पदेवता उसके पति के जूतों के करीब छिप गये। इतने में तो खेल-खेल में कुछ भूल हो गयी। किसी बहन ने कहा: "यहाँ चार आने नहीं रखे थे।" सर्प की बहन ने कहा: "सत्य कहती हूँ कि यहीं रखे थे। मैं अपने प्यारे माई सर्पदेवता की सौगंध खाकर कहती हूँ।"

यह सुनकर सर्प को हुआ कि इसे मेरे लिए इतना प्रेम है ! जिस तरह लोग भगवान अथवा देवता की सौगंध खाते हैं, वैसे ही यह मेरी सौगंध खाती है ! अतः वे प्रकट होकर बोले : "तूने तो भूल की थी और मैं भी बड़ी भूल करने जा रहा था। परंतु मेरे प्रति तुम्हारा जो प्रेम है उसे देखते हुए मैं तुझे वरदान देता हूँ कि आज के दिन जो भी

बहन मुझे याद करेगी उसके पति अकाल मृत्यु और सर्पदंश के शिकार नहीं होंगे।"

बहनें आज के दिन व्रत तथा नागदेवता का पूजन करती हैं। जो मनुष्य को अपने देश से यमपुरी पहुँचा देने में समर्थ है ऐसे सर्प के प्रति भी मानव के चित्त में द्वेष न रहे, मनुष्य उससे डरे नहीं, वरन भय तथा द्वेष जिस प्रभु की सत्ता से दिखते हैं वही प्रभु सर्प में भी हैं इस भावना से नागपंचमी के दिन नाग की पूजा करें।

नागपंचमी को मनाने का ऐसा आशय भी हो सकता है और तत्त्व की दृष्टि से देखा जाय तो यह सही भी है। भगवान श्रीकृष्ण ने 'श्रीमद्भगवद्गीता' में कहा है: ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति । भ्रामयन्सर्वभूतानि यंत्रारूढानि मायया ॥

'शरीररूपी यंत्र में आरूढ़ हुए सम्पूर्ण प्राणियों को अंतर्यामी परमेश्वर अपनी माया से उनके कर्मों के अनुसार भ्रमण कराता हुआ सब प्राणियों के हृदय में स्थित है।' जो हमें हँसकर मार सकता है ऐसे सर्प में भी भगवान को देखने की प्रेरणा इस उत्सव से मिलती है । कैसी सुंदर व्यवस्था

है हमारे सनातन धर्म में, जिससे मौत जीवन में, द्वेष प्रेम में और मनमुखता मुक्तिदायी विचारों में बदल सकती है ।

**प्रश्नोत्तरी :-** १) सर्प भाई का मन कैसे बदल गया ?

२) नागपंचमी के दिन किस भाव से नाग की पूजा करनी चाहिए ?

३) हमारे सनातन धर्म की क्या विशेषता है ?

**५. भजन संध्या :-** <https://youtu.be/ZeaOPpKvrQw>

- कण कण में है झाँकी भगवान की ....

**६. योगामृत :- पवनमुक्तासन**

शरीर में स्थित पवन (वायु) यह आसन करने से मुक्त होता है। इसलिए इसे पवनमुक्तासन कहा जाता है।

**विधि:** भूमि पर बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें। पूरक करके फेफड़ों में श्वास भर लें। अब किसी भी एक पैर को घुटने से मोड़ दें। दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलाकर उसके द्वारा मोड़े हुए घुटनों को पकड़कर पेट के साथ लगा दें। फिर सिर को ऊपर उठाकर मोड़े हुए घुटनों पर नाक लगाएं। दूसरा पैर ज़मीन पर सीधा रहे। इस क्रिया के दौरान श्वास को रोककर कुम्भक चालू रखें।

सिर और मोड़ा हुआ पैर भूमि पर पूर्ववत् रखने के बाद ही रेचक करें। दोनों पैरों को बारी-बारी से मोड़कर यह क्रिया करें। दोनों पैर एक साथ मोड़कर भी यह आसन हो सकता है।

**लाभ :-** १) पवनमुक्तासन के नियमित अभ्यास से पेट की चरबी कम होती है।

२) पेट की वायु नष्ट होकर पेट विकार रहित बनता है। कब्ज दूर होता है।

३) पेट में अफारा हो तो इस आसन से लाभ होता है।

४) प्रातःकाल में शौचक्रिया ठीक से न होती हो तो थोड़ा पानी पीकर यह आसन 15-20 बार करने से शौच खुलकर होगा।

५) इस आसन से स्मरणशक्ति बढ़ती है।

६) बौद्धिक कार्य करने वाले डॉक्टर, वकील, साहित्यकार, विद्यार्थी तथा बैठकर प्रवृत्ति करने वाले मुनीम, व्यापारी आदि लोगों को नियमित रूप से पवनमुक्तासन करना चाहिए।

## ७. गतिविधि :- वासुदेवः सर्वं इति ।

इस गतिविधि में शिक्षक को फूलों की एक माला बच्चों को दिखाकर पूछना है की, ये क्या है ?

बच्चे – फूलों की माला है ।

शिक्षक – क्या आपको इस माला में कोई विशेषता दिखाई देती है ?

बच्चे – हाँ, अलग-अलग रंग के फूल हैं ।

शिक्षक – सही कहा, माला के फूल अलग, उनकी खुशबू अलग और रंग भी अलग, पर उन्हें एक ही धागे ने बांधकर रखा है । वैसे ही अनेक वस्तु-व्यक्तियों में एक ही परमात्मा तुम्हारा आत्मा ही छलक रहा है, झलक रहा है । सभी उस परमात्मा की सत्ता से कार्य कर रहे हैं । अतः उन्हें पाने का निश्चय करो ।

## ८. वीडियो सत्संग :-

<https://youtu.be/csPc4uUcDUM> - नाग पंचमी

रहस्य - पूज्य बापूजी

**९. गृहकार्य :-** इस सप्ताह सभी बच्चों को 'वासुदेव सर्व इति' विषय पर ५-१० लाइनें अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लानी है ।

### **१०. ज्ञान का चुटकुला :-**

चिटू भागता हुआ मम्मी के पास आया और बोला- मम्मी, 10 रुपये देना, बाहर एक गरीब को देने हैं ।

उसकी मम्मी ने बाहर जा कर देखा तो कोई नहीं दिखा ।

मम्मी - कहां है गरीब ?

चिटू- बेचारा बाहर धूप में आइसक्रीम बेच रहा है ।

सीख :- अपनी मर्जी के अनुसार करने के लिए गलत बहाने नहीं बनाने चाहिए । बाजारू चोकलेट, आइसक्रीम, और जंकफूड आदि शरीर को बहुत नुकसान करता है, उसमें पैसे व्यर्थ करके बीमारी को बुलावा नहीं देना चाहिए ।

### **११. पहेली :-**

सोने की वह चीज है, पर बेचे नहीं सुनार ।

मोल तो ज्यादा है नहीं, बहुत है उसका भार ।

जवाब - चारपाई

## १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- चॉकलेट का अधिक सेवन, हृदयरोग को देता है आमंत्रण !

आज विज्ञापन तथा बहुराष्ट्रीय कंपनियों यह तय करती हैं कि हमें क्या खाना चाहिए, किस तरह जीना चाहिए ! 'फास्ट फूड', ठण्डे पेय तथा चॉकलेट आदि अनावश्यक वस्तुएँ खाद्य पदार्थों के नाम पर लोकप्रिय होते जा रहे हैं।

क्या आप जानते हैं कि चॉकलेट में कई ऐसी चीजें भी हैं जो शरीर को धीरे-धीरे रोगी बना सकती हैं ? प्राप्त जानकारी के अनुसार चॉकलेट का सेवन मधुमेह एवं हृदयरोग को उत्पन्न होने में सहाय करता है तथा शारीरिक चुस्ती को भी कमजोर कर देता है। यदि यह कह दिया जाय कि चॉकलेट एक मीठा जहर है तो इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। कुछ चॉकलेटों में 'इथाइल एमीन' नामक कार्बनिक यौगिक होता है जो शरीर में पहुँचकर रक्तवाहिनियों की आंतरिक सतह पर स्थित तंत्रिकाओं को उद्दीप्त करता है। इससे हृदयजन्य रोग पैदा होते हैं।  
(क्रमशः - आगे का दुसरे सप्ताह में)

### १३. संस्कृति सुवास :- भारतीय संस्कृति महान क्यों ?

भारतीय (सनातन) संस्कृति की गौरवगाथा विश्वभर में गायी जाती रही है। इस पर गर्व करने के लिए हमारे पास निम्नांकित ठोस कारण हैं:

(१) ऋषि-प्रणीत आचरण प्रधान संस्कृति : यह संस्कृति ऋषि-प्रणीत आचरण प्रधान संस्कृति है। ऋषिगण स्वयं संस्कारवान, विश्वहितैषी और समता के दर्शन से ओतप्रोत अतिमानवीय क्षमताओं से पूर्ण रहे हैं।

(२) वेदनिःसृत अमृत रस : चारों वेद भगवान के निःश्वास हैं, उनके प्राणस्वरूप हैं। ईश्वर के अस्तित्व एवं उनकी सृष्टि का बोध करानेवाला दिव्य ज्ञान वेदों में ही वर्णित है।

(३) उदारता एवं व्यापकता से पूर्ण: इस संस्कृति में प्राणिमात्र के कल्याण की कामना की गयी है। 'सर्वे भवन्तु सुखिनः...' तथा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की उदार घोषणा करने की क्षमता भारतीय संस्कृति के अतिरिक्त विश्व की अन्य किसी भी संस्कृति में नहीं है। (क्रमशः - आगे का चौथे सप्ताह में)

## १४. खेल :- सच्चिदानंद

केंद्र शिक्षक बच्चों को पंक्तियों में बिठाकर रखें। जब शिक्षक सत् कहें तो बच्चों को एक बार ताली बजाई बजानी है, जब शिक्षक चित् कहे तो बच्चों को दो बार ताली बजानी है एवं जब शिक्षक आनंद कहें तो बच्चों को तीन बार ताली बजानी है। शिक्षक कभी सत् को आगे बोलेंगे कभी चित् को आगे बोलेंगे कभी आनंद को आगे बोलेंगे। इस तरह शिक्षक बोलने का क्रम आगे पीछे करना है। जो बच्चे गलत ताली बजाएंगे उन्हें खेल से बाहर निकाल दिया जाएगा, जो बच्चा आखिर में बच जाएगा वह विजेता कहलाएगा ।

## 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 । सभी मिलकर सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवन्मय 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 सप्ताह (स्वतंत्रता दिवस / तुलसीदासजी जयंती विशेष)

**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 :-**

तुलसी भरोसे राम के, निश्चिंत होकर सोय ।  
अनहोनी होनी नहीं होनी होय सो होय ।

**३. सुविचार :-** आप आज़ादी की खुशियाँ मनाना चाहो तो भले मना लो, परंतु खुशियाँ मनाने के साथ वे शाश्वत रहें ऐसी नजर रखना ।

- पूज्य बापूजी

## ४. आओ सुनें कहानी :- साधन पर संदेह न करें

तुलसीदासजी महाराज सत्यस्वरूप परमात्मा को पाए हुए महापुरुष थे | काशी के असीघाट पर प्रतिदिन शाम को वे हरिकथा करते थे जिसमें गिने-गिनाये, चुने-चुनाये खास आदमी आयें-ऐसी व्यवस्था थी |

एक दिन सत्संग में बड़ी देरी हो गई | एक दूर का सत्संगी था | उसे देखकर तुलसीदासजी ने कहा : “ इतनी रात्रि में तुम घर कैसे जाओगे ? आश्रम में रह जाओ |” उस व्यक्ति ने आश्रम में रहने में थोड़ी हिचकिचाहट दिखाई | उसके चेहरे की दशा से उसके मनोभावों को जानते हुए तुलसीदासजी बोले : “अच्छा, तुम यहाँ रहना नहीं चाहते... घर पर जरूरी काम है क्या ?”

व्यक्ति : “महाराज ! जरूरी काम तो यह है कि मैं जिस ठाकुरजी की सेवा करता हूँ वें वहीं रह गए हैं | उनकी सेवा-पूजा के बिना मैं अन्न-जल नहीं लेता हूँ और मेरे माता-पिता का ख्याल भी मुझे रखना है | मैं समय से नहीं पहुँचूँगा तो वे चिंतित हो उठेंगे और मैं भी उनकी सेवा से वंचित रह जाऊँगा |”

तुलसीदासजी उस व्यक्ति की भगवत्पूजा-निष्ठा एवं माता-पिता की सेवा-निष्ठा देखकर मन-ही-मन प्रसन्न हुए । उन्होंने तुलसीदल लेकर उस पर 'राम' शब्द लिखा, उसे एक चिट्ठी में डाला एवं कहा : "दायें हाथ की मुट्ठी में इसे रख ले और चला जा ।"

काशी की गंगा, तीव्र प्रवाह और गहरा पानी...फिर भी जैसे कोई सड़क पर चलता है वैसे ही वह पानी पर चलने लगा । वह व्यक्ति दंग रह गया कि तुलसीदासजी ने इस चिट्ठी में ऐसी तो कौन-सी छोटी-सी चीज दी है जो पानी में डूबने से बचाती है ! किनारा पास ही आ गया था । उसे जिज्ञासा हुई । उसने चिट्ठी खोली तो 'तुलसीदास पर 'राम' शब्द लिखा था ।' उसे महसूस हुआ कि इतना-सा 'राम' शब्द ! ...और ज्यों ही उसे संदेह हुआ त्यों-ही वह गोते खाने लगा । एक-दो घूँट पानी भी उसके मुँह में चला गया । उससे मन-ही-मन तुलसीदास से प्रार्थना की एवं भगवान की शरण ली तो वह किनारे पहुँच गया ।

अतः साधन भले छोटा-सा दिखता हो लेकिन भगवद् व संतकृपा से संपन्न वस्तु पर संदेह नहीं करना चाहिए ।

## प्रश्नोत्तरी :-

- १) व्यक्ति आश्रम में रहना क्यों नहीं चाहता था ?
- २) चिठी में कौन-सा मंत्र लिखा हुआ था ?
- ३) इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

## ५. भजन संध्या :-

[https://youtu.be/xT\\_Q2LbpEPs?si=6Ky8IAueLt9CYggW](https://youtu.be/xT_Q2LbpEPs?si=6Ky8IAueLt9CYggW)

भारत के नौजवानों, भारत को दिव्य बनाना...!!

## ६. योगामृत :- अपान मुद्रा - जो बढ़ाये पवित्रता, सात्त्विकता

**लाभ :** १) इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर की अंदरूनी सफाई में मदद मिलती है।

२) आँतों में फँसे मल और विषैले पदार्थों को आसानी से बाहर निकालने में यह मुद्रा काफी असरदार है।

३) इसके फलस्वरूप शारीरिक व मानसिक पवित्रता में वृद्धि होती है और अभ्यासकर्ता में सात्त्विक गुणों का समावेश होने लगता है।

४) मूत्र-उत्सर्जन में कठिनाई, वायुदोष, अम्लदोष (पित्तदोष), पेटदर्द, कब्जियत और मधुमेह जैसी बीमारियों में भी यह मुद्रा काफी लाभदायक सिद्ध हुई है।

५) जिन्हें पसीना न आने के कारण परेशानी होती हो, वे इस मुद्रा के अभ्यास से जल्द ही उससे छुटकारा पा सकते हैं।

६) यदि छाती और गले में कफ जम गया हो तो इस मुद्रा के अभ्यास से ऐसे उपद्रवी कफ को भी सहज ही शरीर से बाहर किया जा सकता है।

७) इसका नियमित अभ्यास कैंसर जैसी भयानक बीमारी की भी रोकथाम करने में सहायक है।

**विधि :** अँगूठे के अग्रभाग से मध्यमा और अनामिका (छोटी उँगली के पासवाली उँगली) के अग्रभागों को स्पर्श करें । बाकी की दो उँगलियाँ सहजावस्था में सीधी रखें ।

**अवधि :** इस मुद्रा का अभ्यास किसी भी समय, कितनी भी अवधि के लिए कर सकते हैं परंतु प्रतिदिन नियमित रूप से करें ।

## ७. गतिविधि :- पहले क्या दीखता है ?

इस गतिविधि में शिक्षक बच्चो के सामने सोने के कोई भी दो गहने रखे और बच्चो से पूछे की, ये क्या है ?

बच्चे - अंगूठी, चूड़ी, या चैन |

शिक्षक - नहीं, ध्यान से देखो पहले क्या है ?

पहले गहना है | अब अगर गहना सोने को खोजने जाये तो खोज लेगा ? नहीं, क्योंकि गहना पहले सोना है बाद में गहना है | ऐसे ही पहले हम आत्मा हैं | बाद में जीव है; बाद में मराठी, गुजराती, सिन्धी, मराठी है; बाद में नगर-अध्यक्ष, पी.एच.डी. आदि है

## ८. वीडियो सत्संग :-

[https://youtu.be/DV001cLUang?si=3ATa\\_GaN7XgUqpTe](https://youtu.be/DV001cLUang?si=3ATa_GaN7XgUqpTe) स्वतंत्रता दिवस पर शहीदों की श्रद्धांजलि !! -

पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को तुलसीदासजी के कोई भी दो दोहे अर्थसहित लिखकर उसे याद करके लाना है ।

## १०. ज्ञान का चुटकुला :-

मेडम : बेटा, मान लो अगर चोर पीछे के दरवाजे से घर में घूस जायें, तो तुम सबसे पहले क्या करेंगे ?

बच्चा : तो मैं 001 पर फोन करूँगा, तो पुलिस भी पीछे के दरवाजे से आयेंगी।

सीख :- सोच समझ कर निर्णय लेना चाहिए । निर्णय लेने से पहले परिणाम का विचार अवश्य करना चाहिए ।

## ११. पहेली :-

बोल नहीं पाती हूँ मैं, और सुन नहीं पाती।

बिना आँखों के हूँ अंधी, पर सबको राह दिखाती ।

जवाब - पुस्तक

**१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- चॉकलेट का अधिक सेवन, हृदयरोग को देता है आमंत्रण !** (पहले सप्ताह से आगे)

हृदयरोग विशेषज्ञों का मानना है कि चॉकलेट के सेवन से तंत्रिका कोषों पर जो उद्दीपन होता है उससे डी. एन. ए. जीन्स सक्रिय होते हैं जिससे हृदय की धड़कने बढ़ जाती हैं। चॉकलेट के माध्यम से शरीर में प्रवेश करनेवाले रसायन पूरी तरह पच जाने तक अपना दुष्प्रभाव

छोड़ते रहते हैं। अधिकांश चॉकलेटों के निर्माण में प्रयुक्त होनेवाली निकिल धातु हृदयरोगों को बढ़ाती है। इसके अलावा चॉकलेट के अधिक प्रयोग से दाँतों में कीड़ा लगना, पायरिया, दाँतों का टेढ़ा होना, मुख में छाले होना, स्वरभंग, गले में सूजन व जलन, पेट में कीड़े होना, मूत्र में जलन आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

वैसे भी शरीर-स्वास्थ्य एवं आहार के नियमों के आधार पर किसी व्यक्ति को चॉकलेट की कोई आवश्यकता नहीं है। यह एक अनावश्यक वस्तु है जिसे धन बटोरनेवाली कंपनियों आकर्षक विज्ञापनों द्वारा आवश्यक वस्तु की तरह प्रदर्शित करके जनता की मूर्ख बनाती है। अतः अपने शरीर को निरोग रखने के इच्छुक लोगों को अपने पसीने की कमाई का दुरुपयोग न करके चॉकलेट जैसी अनावश्यक तथा बीमारियाँ पैदा करनेवाली वस्तुओं का दूर से ही त्याग कर देना चाहिए।

### **१३. संस्कृति सुवास :- संत महापुरुषों की महिमा**

संसार ताप से तप्त जीवों में शांति का संचार करने वाले, अनादिकाल से अज्ञान के गहन अन्धकार में भटकते हुए जीवों को ज्ञान का प्रकाश देकर सही दिशा

बताने वाले, परमात्म-प्राप्तिरूपी मंजिल को तय करने के लिए समय-समय पर योग्य मार्गदर्शन देते हुए परम लक्ष्य तक ले जाने वाले सर्वहितचिंतक, ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों की महिमा अवर्णनीय है।

वे महापुरुष केवल दिशा ही नहीं बताते वरन् चलने के लिए पगडंडी भी बना देते हैं, चलना भी सिखाते हैं, उंगली भी पकड़ाते हैं और हम उनकी उंगली अगर छोड़ भी दें तो करुणा-कृपा की वृष्टि करते हुए वे हमें ऊपर भी उठा लेते हैं। जैसे माता-पिता अपने बालक को कन्धे पर उठाकर यात्रा पूरी करवाते हैं वैसे ही वे कृपालु महापुरुष हमारी आध्यात्मिक यात्रा को पूर्ण कर देते हैं। माता-पिता की तरह कदम-कदम पर हमारी संभाल रखने वाले, सर्वहितचिंतक, समता के सिंहासन पर बैठाने वाले ऐसे विरल संतों को लाख-लाख वंदन....

ऐसे महापुरुषों की कृपा से जीव रजो-तमोगुण के प्रभाव से छूटकर ऊर्ध्वगामी होता है, जिज्ञासुओं की ज्ञान-पिपासा तृप्त होने लगती है, जपियों का जप सिद्ध होने लगता है, तपियों का तप फलने लगता है, योगियों का योग सफल होने लगता है। ऐसे महापुरुषों के प्रभाव से

समग्र वातावरण में पवित्रता, उत्साह, सात्त्विकता एवं आनंद की लहर छा जाती है। इतना ही नहीं, वरन् उनकी संतरूपी शीतल गंगा में अवगाहन करके जीव के त्रितापों का शमन हो जाता है एवं वह जन्म-मरण की शृंखला से छूट जाता है।

अपने स्वरूप में जगे हुए ऐसे महापुरुषों की करुणामयी शीतल छाया में संसार के दुःखों से ग्रस्त जीवों को परम शांति मिलती है। उनके प्रेम से परिपूर्ण नेत्रों से अविरत अमीमय वृष्टि होती रहती है। उनकी अमृतमयी वाणी जीवों के हृदय में आनंद एवं माधुर्य का संचार करती है। उनके पावन करकमल सदैव शुभ संकल्पों के आशीर्वाद देते हुए अनेकों पतितों को पावन कर देते हैं। उनकी चरणरज से भूमि तीर्थत्व को प्राप्त कर लेती है। उनकी कृपादृष्टि में आने वाले जड़ पदार्थ भी जब कालांतर में जीवत्व को मिटाकर ब्रह्मत्व को प्राप्त कर लेते हैं तो मनुष्य की तो बात ही क्या? किंतु ऐसे महापुरुष हजारों में तो कहाँ, लाखों-करोड़ों में भी विरले ही होते हैं।

## १४. खेल :- रुमाल पकड़

केंद्र शिक्षक सभी बच्चों को संख्या के हिसाब से दो कतार में खड़े करवाएंगे । दोनों पंक्तियों में बच्चों की संख्या बराबर होनी चाहिए। दो पंक्तियों के बच्चे आमने-सामने खड़े हो जाएंगे । दो बच्चों के बीच में एक रुमाल रखा जाएगा ।

खेल के नियम : बच्चों को निर्देश के अनुसार करना है। पहले शिक्षक जिस भी शरीर के अंगों का नाम लेंगे बच्चों को उस अंग को अपने दोनों हाथ से छूकर दिखाना है। जैसे ही शिक्षक रुमाल बोलेंगे बच्चों को रुमाल पर झपटना है, इस तरह से जिन बच्चों के हाथ में रुमाल आएगा वह बच्चे दो पंक्तियों में खड़े होकर आमने-सामने खड़े हो जाएंगे। जिन बच्चों के हाथ में रुमाल नहीं आएगा वह खेल से बाहर हो जाएंगे। जो बच्चे बच जाएंगे वह फिर से संख्या के हिसाब से दो पंक्तियों में खड़े हो जाएंगे। एक रुमाल दो बच्चों के बीच में रखा जाएगा । इस प्रकार जब तक बाकी बच्चे आउट न हो तब तक खेल चलता रहेगा ।

## १५. सत्र का समापन :-

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ॥

## तीसरा सप्ताह (रक्षाबंधन विशेष)

**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 :-**

येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबलः।

तेन त्वाम् अभिबध्नामि रक्षे मा चल मा चल॥

अर्थ :- जिस रक्षा सूत्र से महान शक्तिशाली दानवेन्द्र राजा बलि को बांधा गया था, उसी सूत्र में तुम्हें बांधती हूं, जो तुम्हारी रक्षा करेगा, हे रक्षा तुम स्थिर रहना, स्थिर रहना।

**३. सुविचार :-** दृढ़ निश्चय वाले को प्रतिकूलता में भी राह मिल जाती है ।

## ४. आओ सुनें कहानी :- रक्षा बंधन :-

यह पर्व समाज के टूटे हुए मनो को जोड़ने का सुंदर अवसर है। इसके आगमन से कुटुम्ब में आपसी कलह समाप्त होने लगते हैं, दूरी मिटने लगती है, सामूहिक संकल्पशक्ति साकार होने लगती है।

श्रावणी पूर्णिमा अर्थात् रक्षाबंधन महोत्सव बहुत प्राचीन काल से चला आ रहा है। हजार-दो हजार वर्ष, पाँच हजार वर्ष, लाख-दो लाख वर्ष नहीं, करोड़ों वर्ष प्राचीन है यह उत्सव। देव दानव युद्ध में वर्षों के युद्ध के बाद भी निर्णायक परिस्थितियाँ नहीं आ रही थीं, तब इन्द्र ने गुरु बृहस्पतिजी से कहा कि 'युद्ध से भागने की भी स्थिति नहीं है और युद्ध में डटे रहना भी मेरे बस का नहीं है। गुरुवर ! आप ही बताओ क्या करें ?' इतने में इन्द्र की पत्नी शचि ने कहा: "पतिदेव ! कल मैं आपको अपने संकल्प-सूत्र में बाँधूंगी।"

ब्राह्मणों के द्वारा वेदमंत्र का उच्चारण हुआ, ॐकार का गुंजन हुआ और शचि ने अपना संकल्प जोड़कर वह सूत्र इन्द्र की दायाँ कलाई में बाँध दिया तो इन्द्र का मनोबल, निर्णयबल, भावबल, पुण्यबल बढ़ गया। उस संकल्पबल ने

ऐसा जौहर दिखाया कि इन्द्र दैत्यों को परास्त करके देवताओं को विजयी बनाने में सफल हो गये।

**प्रश्नोत्तरी :-** १) युद्ध में इंद्र की स्थिति कैसी थी ?

२) रक्षासूत्र किस प्रकार बाँधा गया ?

३) रक्षासूत्र से क्या लाभ हुआ ?

### **५. भजन संध्या :-**

[https://youtu.be/uyFZXw0NUvo?si=3aNK8FmPAb\\_fBKXx](https://youtu.be/uyFZXw0NUvo?si=3aNK8FmPAb_fBKXx)

fBKXx रक्षाबंधन पर वंदन करते हैं गुरुवर के चरणों में...!!

### **६. योगामृत :- अग्निसार प्राणायाम**

लाभ: यह प्राणायाम अग्नाशय को प्रभावित कर पाचन-प्रणाली को सक्रिय करता है।

विधि: वज्रासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर रख के सामने देखें। श्वास पूर्णरूप से बाहर निकाल के 'रं' बीजमंत्र का मानसिक जप करते हुए पेट को 20 से 40 बार आगे-पीछे चलायें। फिर चार-पाँच बार लम्बे-गहरे श्वास लें और छोड़ें। पुनः उपरोक्त क्रिया दोहरायें। ऐसा रोज 4-5 बार करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है।जाता है।

### **७. गतिविधि :- गुण ग्राहक बने**

सामग्री - एक कोरे कागज पर काली स्याही से मटर के आकार का एक बूँदा बनायें

शिक्षक - मैं आज आपको एक चीज दिखाऊंगी | वह क्या है यह आपको बताना है | (बूँदे वाला कागज बच्चों को दिखाएँ )

बच्चे - यह काला बूँदा है |

शिक्षक - बिल्कुल सही उत्तर दिया | लेकिन बच्चों हमें काला दाग झट से दिखता है | किन्तु उसके चारों ओर के कागज का सफ़ेद रंग नहीं दिखाई देता | जीवन में कई बार ऐसे ही होता है | किसी व्यक्ति में कई अच्छे गुण विद्यमान होते हैं पर हमें वह दिखाई ना देकर उसका छोटा दोष जल्दी ही दिख जाता है | अतः हमें गुण ग्राहक बनना चाहिए |

**८. वीडियो सत्संग :-**

[https://youtu.be/OVUtcBCwEiU?si=3l63BTUbPO1d](https://youtu.be/OVUtcBCwEiU?si=3l63BTUbPO1dIFJn)

[IFJn](https://youtu.be/OVUtcBCwEiU?si=3l63BTUbPO1dIFJn) हर बहन अपने भाई के लिए ये शुभ संकल्प करें -

पूज्य बापूजी

**९. गृहकार्य :-** इस सप्ताह सभी बच्चों को आज (रविवार को) अपने हाथों से राखी बनानी है एवं रक्षाबंधन पर्व पर

बापूजी के श्रीचित्र का पूजन करके राखी बांधना है ।  
बापूजी को बाँधी हुई राखी का फोटो अपने केंद्र शिक्षक को भेजना है ।

### **१०. ज्ञान का चुटकुला :-**

देर रात चिटू ने मिंटू के घर का दरवाजा खटखटाया ।

मिंटू- कौन है ?

चिटू- मैं हूँ ।

मिंटू- मैं कौन ?

चिटू- अरे पागल, तू मिंटू और कौन ?

सीख :- कोई प्रश्न पूछे तो पहले उसका पूछने का भावार्थ समझना चाहिए । उसी के अनुसार उसका जवाब देना चाहिए ।

### **११. पहेली :-**

सर्दी की रात मैं नभ से उतरूँ, लोग कहते हैं मुझे मोती ।

सूर्य का प्रकाश देखते ही, मैं गायब होती ।

जवाब - ओस

## १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- अदरक के औषधि-प्रयोग

१. सर्दी-खाँसी - २० ग्राम अदरक का रस २ चम्मच शहद के साथ सुबह-शाम लें ।
२. खाँसी एवं श्वास के रोग - अदरक और तुलसी के रस में शहद मिलाकर लें ।
३. बहुमूत्रता - २० ग्राम अदरक के रस में ५-१० ग्राम मिश्री मिलाकर भोजन से बहुमूत्रता में लाभ होता है ।
४. सर्वांगशोध - अदरक के रस के साथ पुराना गुड़ लेने से शरीरस्थ सूजन मिटती है । (क्रमशः - आगे अगले सप्ताह में)

## १३. संस्कृति सुवास :- ब्रह्मचर्य महिमा

जीवन में पूर्ण सफल वही होता है, पूर्ण जीवन वही जीता है, पूर्ण परमेश्वर को वही पाता है जो संयमी है, सदाचारी है और ब्रह्मचर्य का पालन करता है।

जिसके जीवन में संयम है, सदाचार है और यौवन-सुरक्षा के नियमों का पालन है वह विद्यार्थी जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकता है, बड़े-बड़े कार्य उसके द्वारा संपन्न हो सकते हैं। ब्रह्मचर्य शरीर का सम्राट है।

ब्रह्मचर्य से बुद्धि, तेज और बल बढ़ता है। ब्रह्मचर्य से

जीवन का सर्वांगीण विकास होता है। ब्रह्मचर्य जीवनदाता से मुलाकात कराने में सहायक होता है।

....किन्तु आज के वातावरण में ब्रह्मचर्य का पालन कठिन होता जा रहा है। चारों ओर ब्रह्मचर्य का नाश करने के साधन सुलभ हैं। जीवन को तेजोहीन करने की सामग्रियाँ खुलेआम मिलती हैं। लोग अश्लील नॉवेल (उपन्यास) पढ़ते हैं, अश्लील गीत सुनते हैं, चलचित्र देखते हैं, व्यसन करते हैं। इससे युवक के बल, बुद्धि, ओज-तेज और आयु का शीघ्र नाश हो जाता है और वह असमय ही वृद्धत्व का शिकार हो जाता है।

कुछ वर्षों पूर्व 'एक दूजे के लिए' इस नाम का एक सिनेमा देखकर कई युवक और युवतियों ने आत्महत्या कर ली। हालाँकि वह सिनेमा था, वास्तविकता नहीं थी। सिनेमा के नायक सचमुच में ऐसा नहीं करते, केवल अभिनय करके दिखाते हैं। फिर भी पढ़े लिखे कितने ही लोग आत्महत्या के शिकार हो गये। यह कैसी बेवकूफी है !

अश्लील उपन्यास, सिनेमा, गीत आदि मन को मलिन कर देते हैं। इसके फलस्वरूप तन भी कमजोर हो

जाता है। कमजोर और दुर्बल पेट चाय-काँफी पीने से वीर्य पतला होता है, स्नायु दुर्बल होते हैं एवं बुद्धिशक्ति कमजोर होती है। अतः इनसे भी बचना चाहिए। शराब, तम्बाकू आदि व्यसन भी जीवनशक्ति को कमजोर करके इन्सान को रोगी बना देते हैं। जो व्यक्ति सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोता रहता है उसका भी ओज-तेज नष्ट हो जाता है।

#### **१४. खेल :- सात्विक या तामसी ?**

शिक्षक बच्चों को पंक्ति में बिठा देंगे। अब शिक्षक 2 टोकरीयाँ बच्चों के आगे रखेंगे। एक टोकरी के ऊपर सात्विक भोजन लिखा होगा एवं दूसरी टोकरी के ऊपर तामसी भोजन लिखा होगा । अब शिक्षक छोटी-छोटी पर्चियां बनाएंगे एवं हर पर्ची पर शिक्षक भोजन के अलग-अलग व्यंजनों के नाम लिखेंगे। जैसे रोटी-सब्जी, दाल-बाटी, मांस-मछली, बासी भोजन, पिज़्ज़ा, बर्गर, चाउमीन इत्यादि। अब सारी पर्चियाँ मिला देंगे। शिक्षक प्रत्येक बच्चे को आगे बुलाकर सारी पर्चियां में से किसी एक पर्ची को उठाने के लिए कहेंगे । फिर पर्चियों में लिखे हुए भोजन के व्यंजन को बच्चों को पहचानने के लिए बोलना

है कि यह सात्विक भोजन की टोकरी में जाएगा या राजसिक भोजन की टोकरी में । जो बच्चे गलत बताएंगे उनको खेल से बाहर कर दिया जाएगा। जो बच्चे आखिर में बच जाएंगे वह विजेता कहलाएंगे ।

### **१५. सत्र का समापन :-**

**(क) आरती :** आरती का ट्रैक 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 । सभी मिलकर सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवन्मय 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 सप्ताह (जन्माष्टमी विशेष)

**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 :-**

**सच्चिदानंद रूपाय विश्वोत्पत्यादिहेतवे !**

**तापत्रय विनाशाय श्री कृष्णाय वयं नमः !!**

**अर्थ :-** सच्चिदानंद स्वरूप भगवान् श्री कृष्ण को हम नमस्कार करते हैं, जो इस जगत की उत्पत्ति, स्थिति और विनाश के हेतु तथा आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक - तीनों प्रकार के तापों का नाश करने वाले हैं !

**३. सुविचार :-** जीवन परमात्मा का मधुमय संगीत है ।  
लीलाधर कन्हैया का आनन्दनृत्य है । फिर दुःखी, चिंतित  
क्यों होना ? तुम्हारा स्वरूप ही आनन्दस्वरूप है ।

**४. आओ सुनें कहानी :- श्रीकृष्ण की माखनचोरी !**

श्रीकृष्ण की अनेकों लीलाओं में माखनचोरी की लीला अपना कुछ विशिष्ट ही स्थान रखती है। उसीके कुछ प्रसंग : कुछ ग्वाल-गोपियाँ ऐसे थे जो फरियाद करते थे कि श्रीकृष्ण हमारा दही-मक्खन चुरा लेते हैं। एक बार उन्होंने मिलकर एक योजना बनायी। दही-मक्खन की मटकी छींके में रखकर वे उसके नीचे सो गये कि 'देखें, कृष्ण अब कैसे दही-मक्खन चुराते हैं? अब देखो, हम उन्हें कैसा मजा चखाते हैं !' श्रीकृष्ण ने देखा कि 'ये चालाकी से मक्खन की मटकी छींके पर रखकर सो गये हैं।' वे एक नली ले आये और मटकी में छेद करके दूर से ही मक्खन चूस चूसकर खाने लगे !

ग्वाल-गोपियों ने आँखें खोलीं तो श्रीकृष्ण ने उनके मुँह पर ही पिचकारी मार दी। वे आँखों को साफ करते-करते चिल्लाये: 'पकड़ो, पकड़ो।' इतने में तो श्रीकृष्ण भाग गये।

एक ग्वाल दंपति ने सोचा कि 'श्रीकृष्ण को मक्खन चुराते हुए रंगे हाथ पकड़ना है, तो 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-मूँछ 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 दोनों 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 हालकर 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 ! किंतु अब हम क्या करें ?"

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

फिर कैंची 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।

१) श्री कृष्ण ने छींके पर रखी हुई मटकी से मक्खन कैसे निकाला ?

२) किसने श्री कृष्ण को रंगे हाथ पकड़ना चाहा ?

३) संसार किस पर हँसता है ?

## ५. भजन संध्या :-

[https://youtu.be/x\\_UtaplKheM?si=lvI9\\_TANCDIIH](https://youtu.be/x_UtaplKheM?si=lvI9_TANCDIIH)

**KUK** जन्माष्टमी की धूम, बापू के संग झूम....!!

## ६. योगामृत :- भ्रामरी प्राणायाम कैसे करें ?

यह प्राणायाम करने के लिए सर्वप्रथम पाचनशक्ति का मजबूत होना आवश्यक है। पाचन- तंत्र में ग्रहण किये गये खाद्य पदार्थों को पचाने तथा उन्हें निष्कासित करने की पूर्ण क्षमता होनी चाहिए। जिसका पाचनतंत्र कमजोर हो, उसे सर्वप्रथम प्रातः 'पानी-प्रयोग' तथा पादपश्चिमोत्तानासन के द्वारा अपने पाचन तंत्र को सुदृढ बनाना चाहिए। यह प्राणायाम करनेवाले के लिए उपयुक्त, पोषक तथा सात्विक आहार लेना भी अति आवश्यक है, क्योंकि शुद्ध तथा पोषक तत्त्व न मिलने के कारण मस्तिष्क की कार्यक्षमता मंद पड़ जाती है। अतः प्राणायाम करनेवाले व्यक्ति के दैनिक भोजन में उसकी शारीरिक क्षमता के अनुसार कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज तत्त्वों की उपयुक्त मात्रा होनी चाहिए।

प्रातः, मध्याह्न तथा सायंकालीन तीनों संध्याओं के समय खाली पेट भ्रामरी प्राणायाम करने से स्मरणशक्ति का चमत्कारिक विकास होता है।

**विधि :-** प्रातःकाल शौच-स्नानादि से निवृत्त होकर कम्बल अथवा ऊन से बने हुए किसी स्वच्छ आसन पर पद्मासन या सिद्धासन में बैठ सकें तो ठीक है नहीं तो सुखासन में (पलथी मार के) बैठ जायें और आँखें बंद कर लें। ध्यान रहे कि कमर व गर्दन एक सीध में रहें। अब दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के पासवाली) उँगली से अपने दोनों कानों के छिद्रों को बंद कर लें। इसके बाद खूब गहरा श्वास लेकर कुछ समय तक रोके रखें, तत्पश्चात् मुख बंद करके श्वास छोड़ते हुए भौरे के गुंजन की तरह 'ॐ...' का लम्बा गुंजन करें।

इस प्रक्रिया में इसका अवश्य ध्यान रखें कि श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया नथुनों के द्वारा ही होनी चाहिए। मुख के द्वारा श्वास लेना अथवा छोड़ना निषिद्ध है। श्वास छोड़ते समय होंठ बंद रखें तथा ऊपर व नीचे के दाँतों के बीच कुछ फासला रखें। श्वास अंदर भरने तथा रोकने की क्रिया में ज्यादा जबरदस्ती न करें ।

यथासम्भव श्वास अंदर खींचें तथा रोकें। अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे आपकी श्वास लेने तथा रोकने की क्षमता स्वतः ही बढ़ती जायेगी । हर बार श्वास छोड़ते समय 'ॐ' का गुंजन करें। इस गुंजन द्वारा मस्तिष्क की कोशिकाओं में हो रहे स्पंदन (कम्पन) पर अपने मन को एकाग्र रखें ।

प्रारम्भ में सुबह, दोपहर अथवा शाम जिस संध्या में समय मिलता हो, इस प्राणायाम का नियमित रूप से दस-दस मिनट अभ्यास करें। एक माह बाद प्रतिदिन एक-एक मिनट बढ़ाते हुए तीस मिनट तक यह प्राणायाम कर सकते हैं। किंतु शारीरिक रूप से कमजोर अथवा अस्वस्थ लोगों को प्राणायाम की संख्या का निर्धारण अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए।

## **७. गतिविधि :- ईश्वर है ?**

शिक्षक : बच्चो को रुमाल दिखाते हुए ... बच्चों ये क्या है ?

बच्चे : रुमाल है ।

शिक्षक : जैसे ये रुमाल है, तो किसी-ना-किसी ने बनाया ही है । भले इसे बनाने वाले को तुमने नहीं देखा लेकिन

इसे देखकर मानना पडता है की इसको बनाने वाला कोई तो है | ऐसे ही सूरज, चाँद, तारे, पर्वत, नदियाँ, पृथ्वी, आदि किसी मनुष्य के बनाये हुए नहीं हैं, फिर भी दीखते हैं तो उनका सर्जनहार परमात्मा ही हो सकता है |

### ८. वीडियो सत्संग :-

<https://youtu.be/8JUM0gHggmM?si=oKKh0eKVO4isXhmJ>

जन्माष्टमी पर हँसानेवाली खूब रोचक प्रेरक अनसुनी कथा - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को भगवान् श्री कृष्ण की कोई भी एक जीवनलीला याद करके लाना है और अगले केंद्र में सुनाना है |

### १०. ज्ञान का चुटकुला :-

अंग्रेज- What is this?

हलवाई- This is दही |

अंग्रेज- What is Dahi?

हलवाई - Milk sleep at night and morning become tight.

सीख :- जो भाषा हम न जानते हो उसका प्रयोग जवाब देने के लिए नहीं करना चाहिए । सुव्यवस्थित और सामनेवाला व्यक्ति समझ सके उस प्रकार जवाब देना चाहिए ।

### ११. पहली :-

एक हाथ है लकड़ी की डंडी, बने हुए हैं इसमें आठ घर ।  
ज्यों-ज्यों हवा जाए उस भवन में,  
त्यों-त्यों निकले हैं मीठे स्वर ।

जवाब - बाँसुरी

### १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- अदरक का औषधि-प्रयोग

(तीसरे सप्ताह से आगे)

६. दोष-प्रकोप से आये हुए बुखार या ठण्ड लगने से शरीर ठंडा पड़ गया हो तो अदरक के रस में उसका चौथाई लहसुन का रस मिलाकर पूरे शरीर पर घिसने से पूरे शरीर में गर्मी आ जाती है जिससे प्राण बच जाते हैं ।

७. अदरक का रस नाभि में लगाने से दुसाध्य अतिसार दूर होता है ।

८. अदरक साक्षात् अग्निरूप है | इसलिए इसे कभी भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए | ऐसा करने से इसका अग्नितत्व नष्ट हो जाता है |

९. अदरक का रस और प्याज का रस १-१ तोला पीने से उल्टी आना बंद हो जाती है |

सावधानी - रक्तपित्त, उच्च रक्तचाप, अल्सर, रक्तस्त्राव, कोढ़ एवं अम्लपित्त में अदरक हितकर नहीं है |

### **१३. संस्कृति सुवास :- भारतीय संस्कृति महान क्यों ?**

(पहले सप्ताह से आगे...)

(४) चरम दार्शनिक तत्त्व से ओतप्रोत : यह उदार और व्यापक ही नहीं, चरम दार्शनिक तत्त्व से ओतप्रोत भी है। यह सारे चराचर जगत में एक ही परम तत्त्व को देखती है। एक नूर ते सभु जगु उपजिआ कउन भले कउन मंदे ।

(श्री गुरुग्रंथ साहिब)

सीया राममय सब जग जानी। करउँ प्रनाम जोरि जुग पानी ॥(श्री रामचरित. बा.कां. : ७.१) तथा आत्मवत् सर्वभूतेषु... सब प्राणियों के प्रति अपने जैसा बर्ताव करना, यह व्यापक दृष्टिकोण, अद्वितीय तत्त्वचिंतन लेकर सनातन संस्कृति चलती है।

(५) समग्रता : यह संस्कृति परिपूर्ण संस्कृति है। इसमें सभी प्रकार की क्षमता, योग्यता एवं स्वभाव वाले जीवों के लिए उचित स्थान एवं व्यवस्थाएँ हैं।

(६) सोलह संस्कारों की दिव्य धरोहर संस्कृति वही है जो मानव के तन-मन, बुद्धि, विचार और आचरण को सुसंस्कारित करे। गर्भाधान संस्कार से लेकर दाह संस्कार तक के संस्कारों की इतनी विशद और सुदृढ़ व्यवस्था केवल भारतीय संस्कृति में ही है।

(७) उत्सव और उत्साह से परिपूर्ण : यह उमंग, उत्साह, आनंद के विविधमुखी प्रकटीकरण से परिपूर्ण है। इसके सभी पर्व-त्यौहार सकारात्मक पर्व हैं, खुशी के पर्व हैं। मकर संक्रांति, महाशिवरात्रि, होली, गुडी पड़वा, चैतीचंड, श्रीराम नवमी, हनुमान जयंती, गुरुपूर्णिमा, रक्षाबंधन, गणेशोत्सव, जन्माष्टमी, नवरात्र, दशहरा, शरद पूर्णिमा, दीपावली आदि अनेक पर्व त्यौहारों की श्रृंखला भारतीय संस्कृति के सिवा भूतल की अन्य किसी संस्कृति में नहीं है।

## १४. खेल :- संख्या में भगवन्नाम

शिक्षक सभी बच्चों को पंक्ति में बिठा देंगे। जब शिक्षक संख्या एक कहे तो बच्चों को एक अक्षर का मंत्र ॐ बोलना है। जब शिक्षक संख्या दो कहें तो बच्चों को दो अक्षर का मंत्र (या भगवान का नाम भी बोल सकते हैं) राम बोलना है। जब शिक्षक संख्या तीन बोले तो बच्चों को तीन अक्षर का नाम माधव बोलना है। जब शिक्षक संख्या चार बोले तो चार अक्षर का मंत्र नारायण बोलना है। शिक्षक कभी 1 2 3 4 का क्रम रखेंगे, कभी 2 3 4 1 का क्रम रखेंगे, कभी 4 3 2 1 का क्रम रखेंगे यानी शिक्षक संख्याओं का क्रम हर बार बदलते रहेंगे। जो बच्चे किसी संख्या में गलत मंत्र बोलेंगे या नहीं बोल पाएंगे । वे बच्चे खेल से बाहर हो जाएंगे । जो बच्चे आखिर में बच जाएंगे वह विजेता कहलाएंगे ।

## १५. सत्र का समापन :-

(क) आरती : आरती का ट्रैक 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 । सभी मिलकर सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवन्मय 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 ॥**