

## पहला सप्ताह

**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 :-**

“यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।

अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

परित्राणाय साधूनाम् विनाशाय च दुष्कृताम् ।

धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ॥”

हे पार्थ ! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब मैं अपने रूप को रचता हूँ अर्थात् साकार रूप से लोगों के सम्मुख प्रकट होता हूँ।

साधु पुरुषों का उद्धार करने के लिए, पाप कर्म करने वालों का विनाश करने के लिए और धर्म की स्थापना करने के लिए मैं युग-युग में प्रकट हुआ करता हूँ।

### **३. सुविचार :-**

गीता, गंगा और गाय को महत्त्व देने से ही देश का सर्वांगीण विकास होगा। ये तीनों भारत की संस्कृति के प्रतीक हैं। - पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

### **४.आओ सुनें कहानी :- गामा पहलवान का जीवन प्रसंग**

सन् 1940 की घटित घटना है : प्रसिद्ध गामा

पहलवान (जिसका मूल नाम गुलाम हुसैन था) से पत्रकार जैका फ्रेड ने पूछा :

“आप एक हजार से भी ज्यादा भर्तियां खेल चुके हैं ।  
कसम खाने के लिए भी लोग दो-पाँच कुश्ती हार जाते हैं  
। आपने हजारों कुश्तियों में विजय पाई है और आज तक  
हारे नहीं हैं । आपकी इस विजय का रहस्य क्या है ?”

अजीज हुसैन के पुत्र गुलाम हुसैन (गामा पहलवान)  
ने कहा : “मैं किसी औरत की तरफ बुरी नजर से नहीं  
देखता हूँ । मैं जब कुश्ती में उतरता हूँ तो गीतानायक  
श्रीकृष्ण का ध्यान करता हूँ और बल की प्रार्थना करता हूँ  
। इसीलिए हजारों कुश्तियों में मैं एक भी कुश्ती हारा नहीं  
हूँ, यह श्रीकृष्ण की दुआ है ।”

ऐसे सर्वगुण सम्पन्न, लीलापुरुषोत्तम भगवान  
श्रीकृष्ण की जयंती को उत्साह, प्रेम एवं भक्ति भाव के

साथ मनाना हम भारतवासियों के लिए परम सौभाग्य की बात है ।

- लोक कल्याण सेतु, जुलाई-अगस्त 2001

**प्रश्नोत्तरी :-** १) पत्रकार ने गामा पहलवान से क्या प्रश्न पूछा ?

२) गामा पहलवान की जीत का क्या रहस्य था ?

३) हम भारतवासियों के लिए परम सौभाग्य की बात क्या है ?

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

जब से मुझे ये तेरा दरबार मिला है...!!

**६. योगामृत :-** त्रिबन्ध : 1) मूलबन्ध

शौच स्नानादि से निवृत्त होकर आसन पर बैठ जायें। बायीं एड़ी के द्वारा सीवन या योनि को दबायें।

दाहिनी एड़ी सीवन पर रखें। गुदाद्वार को सिकोड़कर भीतर की ओर ऊपर खींचें। यह मूलबन्ध कहा जाता है।

### लाभः

- मूलबन्ध के अभ्यास से मृत्यु को जीत सकते हैं।
- शरीर में नयी ताजगी आती है।
- बिगड़ते हुए स्वास्थ्य की रक्षा होती है।
- ब्रह्मचर्य का पालन करने में मूलबन्ध सहायक सिद्ध होता है।
- वीर्य को पुष्ट करता है, कब्ज को नष्ट करता है, जठराग्नि तेज होती है।
- मूलबन्ध से चिरयौवन प्राप्त होता है।
- बाल सफेद होने से रुकते हैं।
- अपानवाय ऊर्ध्वगति पाकर प्राणवायु के सुषुम्ना में प्रविष्ट होता है।
- सहस्रारचक्र में चित्तवृत्ति स्थिर बनती है।
- इससे शिवपद का आनन्द मिलता है।
- सर्व प्रकार की दिव्य विभूतियाँ और ऐश्वर्य प्राप्त होते हैं। अनाहत नाद सुनने को मिलता है।

- प्राण, अपान, नाद और बिन्दू एकत्रित होने से योग में पूर्णता प्राप्त होती है।

## ७. गतिविधि :- ईश्वरप्राप्ति में साधक या बाधक ?

केंद्र शिक्षक बच्चों से पूछेंगे की कौन सी आदतें ईश्वर प्राप्ति में साधक है और कौन सी बाधक ?

१. अच्छी किताबे पढ़ना
२. कम बोलना
३. अधिक बोलना
४. बाहर का खाना
५. घर का खाना खाना
६. ध्यान करना
७. टीवी, मोबाइल देखना
८. जल्दी उठना
९. देर तक सोते रहना
१०. कोमिक्स, नॉवल पढ़ना

## ८. वीडियो सत्संग :-

[https://youtu.be/Jdv2\\_tw436k](https://youtu.be/Jdv2_tw436k)

काम-धंधे में खूब मिलेगी बरकत, रोज २१ बार पढ़ें गीता  
का यह श्लोक - पूज्य बापूजी

## ९. गृहकार्य :-

इस सप्ताह सभी बच्चों को आप 'श्रीमद्  
भगवद् गीता' के बारे में क्या जानते हैं ? ( जैसे कि  
श्रीमद् भगवद् गीता का उद्भव कैसे हुआ ? श्रीमद् भगवद्  
गीता किस ने किस को कही थी ? कब कही थी ? आदि  
) इस विषय में १ पेज अपनी बाल संस्कार केंद्र की  
नोटबुक में लिखकर लाना है । इसके लिए आप घर के  
बड़े लोगों को कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं ।

## १०. ज्ञान का चुटकुला :-

मरीज- डॉक्टर साहब पर्चे में ये पहली दवा कौन सी है?  
डॉक्टर- ये दवा नहीं है, मैं तो पेन चलाकर देख रहा था  
कि चल रहा है या नहीं !!

**सीख :-** सोच समझ कर प्रश्न पूछना चाहिए ।  
सामनेवाले व्यक्ति की क्रियाओं को समझने की कोशिश करनी चाहिए ।

### **११. पहेली :-**

ना करता लड़ाई ,  
फिर भी रोज होती मेरी पिटाई ,  
कोई मेरा नाम तो बताओ भाई ?  
जवाब - ढोल

### **१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :-** सर्दियों में पुष्टिदायक खजूर

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

जाते हैं । 'अमेरिकन कैंसर सोसायटी' के अनुसार शरीर को एक दिन में 20-35 ग्राम डाएटरी फाइबर (खाद्य पदार्थों में स्थित रेशा) की जरूरत होती है, जो खजूर खाने से पूरी हो जाती है ।

खजूर रातभर पानी में भिगोकर सुबह लेना लाभदायक है । कमजोर हृदयवालों के लिए यह विशेष उपयोगी है । खजूर यकृत (लीवर) के रोगों में लाभकारी है । रक्ताल्पता में इसका नियमित सेवन लाभकारी है । खजूर का सेवन बालों को लम्बे, घने और मुलायम बनाता है ।

### **१३. संस्कृति सुवास :- प्रणाम**

सात्विकता और स्वास्थ्य चाहनेवाले हाथ मिलाने की आदत से बचें ।

आजकल जो हाथ मिलाने का रिवाज़ प्रचलित हो रहा है, वह बड़ा हानिकारक है । प्रत्येक मानव के शरीर में अनेक जीवाणु होते हैं । हाथों में जीवाणु होने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता । गर्मी के कारण शरीर से पसीना आना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है । इस कारण हाथ मिलाने से रोगाणुओं का और उनके माध्यम से संक्रामक बीमारियों का आदान-प्रदान होता है ।

भारतीय अध्यात्म-विज्ञान के अनुसार, हाथ मिलाने से अपने शरीर की संचित दिव्य शक्ति दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करती है ।

जब देवता शक्तिपात करते हैं तो उनकी शक्ति अधिकतर हाथों से ही निकलती है । अतः हाथ मिलाने से आपकी शक्ति का हास संभव है । यदि आप अधिक-से-अधिक व्यक्तियों से हाथ मिलाते हैं तो थकान भी महसूस कर सकते हैं ।

हाथ जोड़कर नमस्कार करने से जितनी मर्यादा रहती है, उतनी हाथ मिलाने से नहीं रहती । अतः सदैव इस भारतीय शिष्ट परंपरा के अनुसार हाथ जोड़कर नमस्कार करना हितकारी है । हाथ मिलाना हानिकारक है ।

**१४. खेल :-** एकाग्रता बढ़ाओ, हर क्षेत्र में सफलता पाओ.....

इस खेल में आपको ऐसी चीजें लेनी हैं जिनसे आवाज की जा सकती है । जैसे - चम्मच, खिलौने, चाबी, थाली , सीटी, कंगन, पायल आदि । एक बच्चा दी हुई वस्तु से आवाज करेगा । दूसरे बच्चे के आँखों पर पट्टी बाँधकर उसे उस आवाज को सुनकर वस्तु उस वस्तु को पहचानकर बताना है । जो बच्चा सारी वस्तुओं की आवाज सही से पहचानेगा वह विजेता होगा ।

## १५. सत्र का समापन :-

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

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

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।

तत्र श्रीर्विजयो भूतिध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

जहाँ योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण हैं और जहाँ पुरुषार्थी अर्जुन हैं, वहाँ ही श्री, विजय, विभूति और अचल नीति है - ऐसा मेरा मत है । (श्रीमद् भगवद् गीता - 18.78)

किसी महत्वपूर्ण कार्य हेतु जाते समय घर से बहार निकलते हुए इस मंत्र का 21 बार जप करके जाने से सफलता मिलती है ।

### **३. सुविचार :-**

भगवान् श्री कृष्ण की कही हुई भगवद्गीता के समान छोटे वपु (काया, शरीर) में इतना विपुल ज्ञानपूर्ण कोई दूसरा ग्रंथ नहीं है । - महामना पं. मदनमोहन मालवीय

**४. आओ सुनें कहानी :- लोकमान्य तिलकजी के जीवन का अद्भुत प्रसंग**

श्रीमद् भगवद्गीता की महिमा अपरम्पार है ।  
आपको गीताजी की महिमा के बारे में लोकमान्य तिलक  
जी के जीवन का एक अद्भुत प्रसंग सुनाते हैं :

एक बार उनके अँगूठे का ऑपरेशन होना था ।  
अँगूठे के ऑपरेशन में भारी दर्द होने की वजह से डॉक्टर  
उन्हें दवा सुँघाकर बेहोश करने को तैयार हुए तो  
लोकमान्यजी ने कहा :

“डॉक्टर साहब ! ये आप क्या कर रहे हो ? अँगूठे  
के ऑपरेशन में दर्द महसूस न हो इसलिए बेहोशी की दवा  
सुँघा रहे हो ? आप अपना काम शुरू कीजिए । मुझे दवा  
सुँघाने की कोई जरूरत नहीं है । मैं श्रीमद् भगवद्गीता  
का गहन अध्ययन करता हूँ । आप बेखटक ऑपरेशन कर  
लीजिए।”

डॉक्टर को तो बहुत आश्चर्य हुआ जब तिलकजी ने बिना हिले-डुले, बिना व्यथित हुए शांतिपूर्वक ऑपरेशन करा लिया ।

डॉक्टर के पूछने पर तिलकजी ने कहा : “गीता के ज्ञान में मैं इतना तल्लीन हो गया था कि मेरा इस दर्द की ओर ध्यान ही नहीं गया । मुझे दर्द महसूस ही नहीं हुआ । अतः प्रत्येक भारतवासी को श्रीमद् भगवद्गीता का अध्ययन करना चाहिए ।”

### **प्रश्नोत्तरी :-**

- १) किसके अंगूठे का ऑपरेशन है ?
- २) लोकमान्य तिलक को दवा सूंघाने की जरूरत क्यों नहीं थी ?
- ३) डॉक्टर को बहुत आश्चर्य क्यों हुआ ?

**५. भजन संध्या :-** <https://youtu.be/R-HPds9pdZQ>

व्यर्थ चिंतित हो रहे हो ...अजन्मा है अमर आत्मा | गीता  
सार

## ६. योगामृत :- त्रिबन्ध : 2) उड्डीयान बन्ध

आसन पर बैठकर पूरा श्वास बाहर निकाल दें ।  
रेचक करें। पेट को भीतर सिकोड़कर ऊपर की ओर खींचें  
। नाभि तथा आँतें पीठ की तरफ दबायें । शरीर को थोड़ा  
सा आगे की तरफ झुकायें । यह है उड्डीयानबन्ध ।

### लाभ:

- इसके अभ्यास से चिरयौवन प्राप्त होता है ।
- मृत्यु पर जय प्राप्त होती है ।
- ब्रह्मचर्य के पालन में खूब सहायता मिलती है ।
- स्वास्थ्य सुन्दर बनता है ।
- कार्यशक्ति में वृद्धि होती है ।
- न्योलि और उड्डीयानबन्ध जब एक साथ किये जाते हैं तब कब्ज दुम दबाकर भाग खड़ा होता है ।
- पेट के तमाम अवयवों की मालिश हो जाती है । पेट की अनावश्यक चरबी उतर जाती है ।

## ७. गतिविधि :- श्रीमद् भगवद् गीता

शिक्षक बच्चों से 'श्रीमद् भगवद् गीता' के कुछ श्लोकों का पाठ करवाएंगे । और इस प्रकार संकल्प करवाएंगे...

'श्रीमद् भगवद् गीता' सनातन संस्कृति का पवित्र ग्रन्थ है । भारतीय संस्कृति के इस दिव्य ज्ञान से अपने आपको पावन करते रहना चाहिए । तो आज हम सब यह संकल्प लेंगे कि मैं रोज श्रीमद्भगवद्गीता के कुछ श्लोकों का पाठ करके ही सोऊँगा और इस दिव्य ज्ञान को अपने जीवन में लाऊँगा । ऐसा करने से आपको बहुत ही लाभ होने लगेगा ।

## ८. वीडियो सत्संग:-

<https://www.youtube.com/watch?v=TF7HOB-SX60&t=233s&pp=ygUXQmFwdWppIHdhHNhbmcb24gZ2VldGE%3D>

गीता के श्लोक का पाठ करने से कितना पुण्य होता है ?

गीता जयंती विशेष सत्संग- पूज्य बापूजी

**९. गृहकार्य :-** इस सप्ताह सभी बच्चों को श्रीमद् भगवद् गीता के 15 वें अध्याय के 6 से 10 श्लोक अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर और याद करके लाना है।

**१०. ज्ञान का चुटकुला :-**

एक आदमी रात को गली के सामने खड़ा था। वहां के चौकीदार ने देखा तो कड़क कर पूछा कौन हो तुम यहां क्या कर रहे हो?

आदमी बोला, "मेरा नाम शेर सिंह है"।

चौकीदार: बाप का नाम क्या है?

आदमी: शमशेर सिंह।

चौकीदार: कहां रहते हो?

आदमी: शेरों वाले मोहल्ले में।

चौकीदार: तो इतनी रात में यहाँ खड़े क्या कर रहे हो,  
जाओ अपने घर जाओ?

आदमी: कैसे जाऊँ, आगे कुत्ते भौंक रहे हैं।

सीख :- विद्यार्थी को डरपोक नहीं बनना चाहिए । बल्कि  
भगवन्नाम जप तथा श्रीमद् भगवद् गीता का आश्रय  
लेकर बहादूर बनना चाहिए ।

### **११. पहेली :-**

अगर नाक पर मैं चढ़ जाऊँ, तो कान पकड़कर खूब  
पढ़ाऊँ ।

जवाब - चश्मा

## १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- खजूर के विशेष औषधि-

### प्रयोग

**भोजन रुचिकर बनाने के लिए :-** नींबू के रस में खजूर की चटनी बनाकर खाने से भोजन की अरुचि मिटती है ।

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

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

**कब्जनाशक** : खजूर में रेचक गुण भरपूर है । 8-10 खजूर 200 ग्राम पानी में भिगो दें, सुबह मसलकर इनका शरबत बना लें । फिर इसमें 300 ग्राम पानी और डालकर गुनगुना करके खाली पेट चाय की तरह पियें । कुछ देर बाद दस्त होगा । इससे आँतों को बल और शरीर को स्फूर्ति भी मिलेगी । उम्र के अनुसार खजूर की मात्रा कम-ज्यादा करें ।

**नशा-निवारक** : शराबी प्रायः नशे की झोंक में इतनी शराब पीते हैं कि उसका यकृत नष्ट होकर मृत्यु का कारण बन जाता है । इस स्थिति में ताजे पानी में खजूर को अच्छी तरह मसलते हुए शरबत बनायें । यह शरबत पीने से शराब का विषैला प्रभाव नष्ट होने लगता है ।

**१३. संस्कृति सुवास :-** श्रीकृष्ण भगवान के जीवन के अनमोल रत्न

भगवान श्रीकृष्ण का सम्पूर्ण जीवन मानवजाति के लिए एक महान आदर्श है ही परन्तु उनके जो दो प्रिय अनमोल रत्न हैं वे भी सभी के लिए आदरणीय,माननीय हैं । भगवान के वे दो रत्न हैं 'गौ' और 'गीता' ।

'गौ" शारीरिक एवं बौद्धिक विकास की संजीवनी है तो 'गीता' आत्मिक विकास के लिए संजीवनी अमृत है । भारतवासी यदि इन दो का आदर करना सीख लें तो विश्व में ऐसी कोई भी शक्ति नहीं जो इस देश पर आघात लगा सके । श्रीकृष्ण का जीवन जितना अनमोल है उतने ही अनमोल उनके ये दो रत्न भी हैं ।

श्रीमद्भगवद्गीता के दिव्य ज्ञान के कारण सम्पूर्ण भारतवासियों ने ही नहीं अपितु सुज, महात्मा थोरो. एमर्सन आदि कई विदेशी मूर्धन्य विद्वानों ने भी श्रीकृष्ण के चरणों में अपना सिर झुकाया है । रसखान, मीर, पीरजादा और ताजबेगम आदि श्रीकृष्ण की भक्ति के रंग में रंगकर अपने जीवन को उज्ज्वल बना लेते हैं ।

## १४. खेल :- कौन पहले ?

शिक्षक बच्चों को दो समूहों में विभाजित करेंगे । दोनों समूहों के बच्चे सीधी लाइन में खड़े रहेंगे । दोनों समूहों के पहले-पहले बच्चे को हाथ में पानी से भरा हुआ ग्लास (एक ही साइज़ के थर्मोकोल या स्टील के दोनों गिलास हो ।) देंगे । अब शिक्षक जब म्यूजिक चालू करेंगे तब दोनों समूहों के बच्चे गिलास पास करना शुरू करेंगे । गिलास पहले बच्चे से पास हो के अंतिम बच्चे तक जाएगा और वहां से फिर वापस पहले बच्चे तक आएगा । जिस समूह के बच्चे ये पानी बिना गिराए पहले कर लेंगे वह समूह विजेता कहलायेगा ।

## 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 ॥**

## तीसरा सप्ताह

**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. पंक्ति :-**

**'परहित सरिस धर्म नहीं भाई,**

**परपीड़ा सम नहीं अधमाई'**

यह पंक्ति गोस्वामी तुलसीदास जी के श्री रामचरितमानस से ली गई है ।

इसका अर्थ ये है कि दूसरों की भलाई के समान और कोई दूसरा धर्म नहीं है और दूसरों को दुख पहुंचाने के समान कोई दूसरा अधर्म नहीं है ।

**3. सुविचार :-** हमारी संस्कृति ने 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का जो उपदेश दिया है वह इसी पुनीत भावना पर आधारित है कि मनुष्य को केवल अपने लिए ही नहीं जीना चाहिए, उसके जीवन का लक्ष्य दूसरों का कल्याण भी होता है। यही संस्कृति की पवित्र धारा है।

**४. आओ सुनें कहानी :-** क्या मिलता है दूसरों का हित सोचने से ?

यदि बचाओगे दूसरे के अधिकार... तो सब करेंगे आपको प्यार !

विजयनगर के प्रजावत्सल सम्राट थे कृष्णदेव राय । वे अपनी प्रजा के सुख-दुःख देखने के लिए अक्सर राज्य में भ्रमण करने के लिए जाते थे ।

एक बार इसी हेतु से वे अपने बुद्धिमान मंत्री तेनालीराम तथा कुछ सिपाहियों के साथ निकले ।

एक-एक गाँव देखते-देखते दूर निकल गये । शाम हो गयी । सभी थक गये । नदी किनारे उचित जगह देखकर महाराज ने कहा : “तेनालीराम ! यहीं पड़ाव डाल दो। विश्राम के लिए तम्बू लग गये। सभी भूख-प्यास से बेहाल थे। आसपास नजर दौड़ाने पर महाराज को थोड़ी दूर मटर की फलियों से लदा खेत दिखा ।

महाराज ने कुछ सिपाहियों को बुलाकर कहा : “जाओ सामने के खेत में से फलियाँ तोड़कर हम दोनों के लिए लाओ और तुम भी खाओ ।

सिपाही जैसे ही जाने के लिए पीछे मुड़े तो तेनालीराम ने कहा : “महाराज ! इस खेत का मालिक तो वह किसान है जिसने इस खेत में फसल लगायी और इसे अपने पसीने से सींचा है । आप इस राज्य के राजा

अवश्य हैं पर इस खेत के मालिक नहीं । बिना उसकी आज्ञा के इस खेत की एक भी फली तोड़ना अपराध है, राजधर्म के विरुद्ध आचरण है, जो एक राजा को कदापि शोभा नहीं देता ।

महाराज को तेनालीराम की बात उचित लगी, सिपाहियों को आदेश दिया : “जाओ, इस खेत के मालिक से फलियाँ तोड़ने की अनुमति लेकर आओ । सिपाहियों को खेत में देख खेत का मालिक घबरा गया ।

सिपाहियों ने कहा : “महाराज स्वयं तुम्हारे खेत के नजदीक विश्राम कर रहे हैं और अपनी भूख मिटाने के लिए खेत से थोड़ी-सी फलियाँ तोड़ने की अनुमति चाहते हैं ।

यह सुन उसके आश्चर्य का ठिकाना न रहा ! प्रसन्नता और राजा के प्रति अहोभाव से उसका हृदय भर गया । वह दौड़ा-दौड़ा महाराज के पास पहुँचा ।

राजा को प्रणाम किया और कहा : “महाराज ! यह राज्य आपका, यह खेत आपका । आप प्रजापालक हैं, मैं आपकी प्रजा हूँ। मुझसे अनुमति लेने की आपको कोई आवश्यकता नहीं थी फिर भी आपने एक गरीब किसान के अधिकार को इतना महत्त्व दिया ! आप धन्य हैं !”

किसान खुद सिपाहियों के साथ खेत में गया और फलियाँ तोड़कर महाराज के सामने प्रस्तुत कीं, फिर आज्ञा लेकर गाँव गया । थोड़ी देर बाद वह वापस आया । उसके साथ गाँव के कुछ लोग और भी थे जो अपने साथ सभीके लिए तरह- तरह की भोजन-सामग्री लाये । इतना अपनापन, प्रेम व सम्मान पाकर महाराज बड़े प्रसन्न हुए ।

सीख : जब हम अपने अहं को न पोसकर दूसरों के अधिकारों का ख्याल रखते हैं तो लोग भी हमारा ख्याल रखते हैं, उनके दिल में हमारे लिए आदर और प्यार बढ़

जाता है और वास्तविक आदरणीय,सर्वोपरी,सर्वेश्वर परमात्मा भी भीतर से प्रसन्न होते हैं ।

**प्रश्नोत्तरी :-** १) राजा ने सिपाहियों को क्या आदेश दिया?  
२) तेनालीराम के अनुसार एक फली तोड़ना भी अपराध क्यों है ?  
३) सर्वेश्वर परमात्मा किस पर प्रसन्न होते हैं ?

**५. भजन संध्या :-** <https://youtu.be/eOwAfPZtQ4U>

आत्मभाव से सबको देखें ऐसा जीवनमुक्त फकीर ...दिव्य योगलीला भजन

**६. योगामृत :-** त्रिबन्ध : 3) जालन्धर बन्ध

आसन पर बैठकर पूरक करके कुम्भक करें और ठोड़ी को छाती के साथ दबायें। इसको जालन्धरबन्ध कहते हैं।

**लाभ:**

- जालन्धरबन्ध के अभ्यास से प्राण का संचरण ठीक से होता है।

- इड़ा और पिंगला नाडी बन्द होकर प्राण-अपान सुषुम्ना में प्रविष्ट होते हैं।
- नाभि से अमृत प्रकट होता है जिसका पान जठराग्नि करता है।
- योगी इसके द्वारा अमरता प्राप्त करता है।

## ७. गतिविधि :- ईश्वर अमूर्त है ।

शिक्षक बच्चों को छोटी छोटी एक-दो अलग अलग चीजों (जैसे की पेन्सिल, रबर, हाथ, बोतल आदि जो जल्दी बन सके) का चित्र जल्दी से बनाने को कहेंगे । बच्चे बना लेंगे । फिर शिक्षक कहेंगे की अब चित्र बनाओ 'हवा' का ।

बच्चे लगभग सोच में पड़ जायेंगे की ये कैसे होगा ? कुछ बच्चे लाइन-लाइन जैसा कुछ बनायेंगे तो शिक्षक उनसे पूछेंगे की क्या प्रमाण है की हवा ऐसी ही लगती है ?

तो बच्चे लगभग चुप हो जायेंगे । तब शिक्षक बोलेंगे की हवा को हम चित्र रूप में प्रमाणित तरीके से बना नहीं सकते क्योंकि हवा 'अमूर्त' है ।

इस प्रकार अमूर्त और क्या-क्या है ? कोई बच्चा जवाब दे पाए तो ठीक है नहीं तो शिक्षक बता दें की जैसे हवा अमूर्त है वैसे ही ईश्वर भी अमूर्त है, निराकार है ।

शिक्षक बच्चों से आगे पूछेंगे की हवा हमें दिखती तो नहीं है तो वो है क्या ? अगर है तो आपको कैसे पता ? तो बच्चे बोलेंगे की हमें उसका अनुभव होता है जैसे की हवा से हम श्वास लेते है, दीपक जलाते है (वो भी हवा की मौजूदगी हो तभी हो सकता है) आदि ।

अब शिक्षक बच्चों को बताएँगे की इसी प्रकार ईश्वर भी है जरूर, सर्वव्याप्त है पर निराकार है । हमें उसका अनुभव करना है । वो कैसे करेंगे ?

तो हम जिस भी भाव से उनकी कल्पना करते हैं उस रूप में वो प्रकट भी हो सकते हैं और हमें मदद भी कर सकते हैं । ईश्वर के पास जाने का सबसे सरल मार्ग है सच्चे हृदय से प्रार्थना और ईश्वर से प्रेम !!

### ८. वीडियो सत्संग :-

<https://youtu.be/vZjPPctM1Ec>

दूसरों की सेवा और परोपकार वास्तव में "स्व" उपकार ही है । - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह बच्चों को आपने पुरे हप्ते के 7 दिनों में किस किस को क्या क्या मदद किया यह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है ।

### १०. ज्ञान का चुटकुला :-

टीचर - बहुत तेज हवाओं के साथ बारिश हो रही है,  
इसका भविष्यकाल बताओ ?

संटू- अब लाइट जाएगी।

सीख :- बड़ों के प्रश्नों का सोच समझकर जवाब देना चाहिए ।

### ११. पहेली :-

जीभ नहीं है फिर भी बोले, पैर नहीं पर जंग में डोले,  
राजा-रंक सभी को भाता, जब आता है खुशियां लाता।

जवाब :- रुपया

### १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- खजूर के औषधीय लाभ

**हृदयरोगों में :** लगभग 50 ग्राम गुठलीरहित छुहारे (खारक) 250 मि.ली. पानी में रात को भिगो दें । सुबह छुहारों को पीसकर पेस्ट बना के उसी बचे हुए पानी में घोल लें । इसे प्रातः खाली पेट पी जाने से कुछ ही माह में हृदय को पर्याप्त सबलता मिलती है । इसमें 1 ग्राम इलायची चूर्ण मिलाना विशेष लाभदायी है ।

**तन-मन की पुष्टि :** दूध में खजूर उबाल के बच्चों को देने से उन्हें शारीरिक-मानसिक पोषण मिलता है व शरीर सुदृढ़ बनता है ।

**शैयामूत्र :** जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो छुहारे रात्रि में भिगोकर सुबह दूध में उबाल के दें ।

**बच्चों के दस्त में :** बच्चों के दाँत निकलते समय उन्हें बार-बार हरे दस्त होते हों या पेचिश पड़ती हो तो खजूर के साथ शहद को अच्छी तरह फेंटकर एक-एक चम्मच दिन में 2-3 बार चटाने से लाभ होता है ।

**सावधानी :** आजकल खजूर को वृक्ष से अलग करने के बाद रासायनिक पदार्थों के द्वारा सुखाया जाता है । ये रसायन शरीर के लिए हानिकारक होते हैं । अतः उपयोग करने से पहले खजूर को अच्छी तरह से धो लें । धोकर सुखाने के बाद इन्हें विभिन्न प्रकार से उपयोग किया जा सकता है ।

**मात्रा :** 5 से 7 खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगो के सुबह खायें । बच्चों के लिए 2-4 खजूर पर्याप्त हैं । दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है । होली के बाद खजूर खाना हितकारी नहीं है ।

### **१३. संस्कृति सुवास :- तिलक के प्रकार व लगाने की विधि**

सामान्यतया चंदन, कुंकुम, हल्दी, यज्ञ की राख, गौ-धूलि, तुलसी या पीपल की जड़ की मिट्टी आदि का तिलक लगाया जाता है । चंदन का तिलक लगाने से पापों का नाश होता है । व्यक्ति संकटों से बचता है, उस पर लक्ष्मी की कृपा हमेशा बनी रहती है, ज्ञानतंतु संयमित व सक्रिय रहते हैं । श्वेत और रक्त चंदन भक्ति के प्रतीक हैं । इनका प्रयोग भजनानंदी लोग करते हैं । केसर एवं गोरोचन ज्ञान तथा वैराग्य के प्रतीक हैं । ज्ञानी, तत्त्वचिंतक और विरक्त हृदय वाले इसका प्रयोग करते हैं ।

कुंकुम में हल्दी का संयोजन होने से त्वचा को शुद्ध रखने में सहायता मिलती है और मस्तिष्क के स्नायुओं का संयोजन प्राकृतिक रूप में हो जाता है । संक्रामक कीटाणुओं को नष्ट करने में शुद्ध मिट्टी का तिलक महत्वपूर्ण योगदान देता है । यज्ञ की भस्म का तिलक करने से सौभाग्य की वृद्धि होती है । ज्योतिषशास्त्र के अनुसार, तिलक लगाने से ग्रहों की शांति होती है ।

#### **१४. खेल :- हवा में गुब्बारा**

इस खेल में शिक्षक एक हवा भरे हुए गुब्बारे को एक विध्यार्थी को देंगे । उस विध्यार्थी को गुब्बारा हवा में हाथों से टिकाये रखते हुए (बार बार हाथों से ऊपर करते हुए) नीचे रखे हुए ६ गिलास (थर्मोकोल के) से एक पिरामिड बनायेंगे । पिरामिड बनाते समय बच्चे को ये ध्यान में रखना है की गुब्बारा नीचे जमीन पर नहीं गिरना चाहिए । यदि गुब्बारा नीचे गिरा तो वह विध्यार्थी

खेल से बहार हो जाएगा । ऐसे ही जो विध्यार्थी गुब्बारे को ऊपर रखते हुए कम से कम समय में पिरामिड बनाएगा उसे विजेता घोषित किया जायेगा ।

### **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 ॥**

## चौथा सप्ताह (तुलसी पूजन 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 :-**

तुलसी यस्य भवने प्रत्यहं परिपूज्यते ।  
तद्गृहं नोपसर्पन्ति कदाचित् यमकिंकराः ॥

अर्थ :- जिस घर में तुलसी-पौधा विराजित हो, लगाया गया हो, पूजित हो, उस घर में यमदूत कभी भी नहीं आ सकते।'

### ३. सुविचार :-

जो दारिद्र्य मिटाना व सुख-सम्पदा पाना चाहता है, उसे तुलसी पूजन दिवस के अवसर पर शुद्ध भाव व भक्ति से तुलसी के पौधे की 108 परिक्रमा करनी चाहिए ।

- पूज्य बापूजी

### ४. आओ सुनें कहानी :- जब तुलसी के पौधे से निकले दिव्य पुरुष

बंगाल के फरीदपुर जिले के बाजितपुर गाँव में विनोद नाम का एक पवित्रबुद्धि बालक रहता था । हर कार्य में उसकी दृष्टि हमेशा सत्यान्वेषी होती थी । वह देखता कि माँ रोज तुलसी के पौधे को प्रणाम करती है, जल चढ़ाकर दीप जलाती है, फिर परिक्रमा लगाती है ।

एक दिन वह सोचने लगा, आखिर तुलसी का यह पौधा इतना पवित्र क्यों ?

उसने इसकी परीक्षा करनी चाही । मन ही मन दृढ़ संकल्प करके वह दोहराता गया कि तुम अगर पवित्र हो तो मुझे प्रमाण दो वरना मैं तुम्हें पवित्र नहीं मान सकता ।

एक दिन उसने देखा कि तुलसी के पौधे से एक दिव्य पुरुष निकले और बोले : “मैं हूँ नारायण, तुलसी के पौधे में मेरा निवास है ।”

इस घटना के बाद विनोद तुलसी के पौधे का बहुत सम्मान-पूजन करने लगा । तुलसी माता का कोई अपमान करे, यह उससे सहन नहीं होता था । आगे चलकर इसी बालक ने योगिराज गम्भीरनाथजी से गुरुमंत्र की दीक्षा ली और स्वामी प्रणवानंद जी के नाम से विख्यात हुए ।

संकल्प की दृढ़ता व हृदय की पवित्रा नहीं हो तो हर किसी को भगवत्प्रभाव का प्रमाण नहीं मिलता । विनोद सरल हृदय बालक था । आप भी विनोद के अनुभव से लाभ उठाकर तुलसी माता का सम्मान पूजन किया करें । तुलसी को प्रतिदिन जल देकर नौ परिक्रमा करें । आधुनिक विज्ञान ने यह सिद्ध किया है कि इससे आभा बढ़ती है । तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करें ।

तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करने से आपका शिवनेत्र विकसित होगा । विज्ञानी शिवनेत्र को पीनियल ग्रंथि बोलते हैं, यहाँ बहुत सामर्थ्य छुपा है । यह जितना संवेदनशील होगा, आदमी उतना प्रभावशाली होगा, सूझबूझ का धनी होगा ।

प्रश्नोत्तरी :-

१) हर कार्य में विनोद की दृष्टि कैसी होती थी ?

२) विनोद को तुलसी के पवित्र होने का क्या प्रमाण मिला ?

३) आगे चलकर बालक ने किससे गुरुमंत्र की दीक्षा ली और किस नाम से विख्यात हुए ?

**५. भजन संध्या :-** <https://youtu.be/q8zs3GLENVc>

जय जय जय तुलसी माता...!!

**६. योगामृत :-** त्रिबन्ध प्राणायाम

पद्मासन पर बैठ जायें। पूरा श्वास बाहर निकाल कर मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध करें। फिर खूब पूरक करके मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध और जालन्धरबन्ध ये तीनों बन्ध एक साथ करें। आँखें बन्द रखें। मन में प्रणव (ॐ) का अर्थ के साथ जप करें।

- इस प्रकार प्राणायाम सहित तीनों बन्ध का एक साथ अभ्यास करने से बहुत लाभ होता है और प्रायः चमत्कारिक परिणाम आता है।

- केवल तीन ही दिन के सम्यक अभ्यास से जीवन में क्रान्ति का अनुभव होने लगता है।
- कुछ समय के अभ्यास से केवल या केवली कुम्भक स्वयं प्रकट होता है।

## ७. गतिविधि :-

आज शिक्षक सभी बच्चों से तुलसी पूजन करवाएंगे । तुलसी का पूजन कैसे करवाना है यह तुलसी पूजन मार्गदर्शिका में देख सकते हैं । ( तुलसी पूजन मार्गदर्शिका बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद की तरफ से सभी बाल संस्कार सेवाधारियों को भेजी जाती है । )

## ८. वीडियो सत्संग :-

[https://youtu.be/wRkDf\\_iVSk](https://youtu.be/wRkDf_iVSk)

तुलसीजी की महिमा

– पूज्य बापूजी

**९. गृहकार्य :-** इस सप्ताह सभी बच्चों को 25 दिसम्बर को अपनी अपनी सोसाइटी या कॉलोनी या गली या महोल्ले इत्यादि जहाँ हम रहते हैं वहाँ के आसपास के बच्चों को अर्थात् अपने दोस्तों या सहेलियों को इकट्ठा करके तुलसी पूजन करना है । इस कार्य के लिए आप अपने घर के बड़े लोग या अन्य साधकों का सहयोग ले सकते हैं । इस पूजन की फोटो अपने केंद्र शिक्षक को भेजना है । (आज केंद्र में शिक्षक ने बच्चों को जिस प्रकार पूजन करवाया उसी प्रकार बच्चे भी अन्य बच्चों से करवाएंगे ।)

### **१०. ज्ञान का चुटकुला :-**

टीचर गोलू से - 'पांच में से पांच घटाने पर कितने बचेंगे ??'

गोलू - 'पता नहीं मैडम।'

टीचर - 'अगर तेरे पास 5 भटूरे हैं, और 5 भटूरे तुझसे मैं ले लूं, तो तेरे पास क्या बचेगा ??'

गोल - 'छोले।'

सीख : शिक्षक के प्रश्न को सोच समझकर जवाब देना चाहिये ।

### ११. पहेली :-

ऐसे कौन-से दो पेड़ हैं, जिनमे लकड़ी नहीं होती है?

जवाब – अंगूर और केला

### १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- तुलसी के औषधीय प्रयोग

- जिसे नींद न आती हो तो 51 तुलसी के पत्ते उसके तकिये के नीचे रखने से नींद अच्छी आती है ।
- मिर्गी और कोमा की स्थिति में तुलसी के रस में सेंधा नमक मिलाकर नाक में डालें । स्वास्थ्य में जल्दी सुधार होता है । सर्दियों के दिनों में गरम पानी में रखकर फिर डालें ।

- एक चुटकी तुलसी बीज रात को पानी में भिगो दें । अगले दिन सुबह खाली पेट खायें, बुढ़ापा जल्दी नहीं आयेगा, ब्रह्मचर्य की रक्षा होगी ।
- कफजन्य रोग, दमा, अस्थमा आदि रोगों में तुलसी वरदानस्वरूप है ।
- नियमित रूप से तुलसी का सेवन करने से ट्यूमर आदि नहीं बनता । अनगिनत बीमारियाँ तो मात्र तुलसी की माला पहनने से ही दूर हो जाती हैं ।
- 10 ग्राम तुलसी का रस और 10 ग्राम शहद/10 ग्राम तुलसी का रस और 50 ग्राम ताजा दही का सेवन करने से कैंसर रोग में राहत मिलती है ।

विश्वभर के फूलों और पत्तों से जितनी भी दवाइयाँ बनती हैं और उनसे जितना आरोग्य प्राप्त होता है, उतना ही आरोग्य तुलसी से आधे पत्ते से मिल जाता है ।

### १३. संस्कृति सुवास :- तुलसी माला

गले में तुलसी की माला धारण करने से जीवनीशक्ति बढ़ती है, बहुत से रोगों से मुक्ति मिलती है। शरीर निर्मल, रोगमुक्त व सात्विक बनता है।

गले में तुलसी माला धारण करने से आवाज सुरीली होती है। हृदय पर झूलने वाली तुलसी माला हृदय व फेफड़े को रोगों से बचाती है। इसे धारण करने वाले के में सात्विकता का संचार होता है।

तुलसी की माला धारक के व्यक्तित्व को आकर्षक बनाती है। कलाई में तुलसी का गजरा पहनने से नाडी संबंधी समस्याओं से रक्षा होती है, हाथ सुन्न नहीं होता, भूजाओं का बल बढ़ता है।

### १४. खेल :-

सभी विद्यार्थियों को एक गोले में बिठाए और शिक्षक एक बच्चे के कान में एक शब्द (जैसे-

महाभारत, ब्रह्मज्ञान, भगवन्नाम, तीर्थयात्रा आदि) कहेंगे । वह विध्यार्थी अपने पास वाले विध्यार्थी के कान में यही शब्द कहेगा । इस तरह गोले में बठे हुए सभी विध्यार्थी बारी बारी से अपने पास वाले विध्यार्थी के कान में यही शब्द दोहरायेंगे । अंतिम विध्यार्थी के कान तक जो शब्द पहुंचेगा वह शब्द वो जोर से कहेगा । इस तरह ४ से ५ बार दोहराए ।

शिक्षक ने कहे हुए शब्द और अंतिम शब्द में भेद क्यों है ये शिक्षक बच्चों को समझायेंगे ।

सीख : किसी की कही हुई बातों पर बिना सोचे समझे विश्वास नहीं कर लेना चाहिए ।

### **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 ॥**

## पाँचवा सप्ताह

**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. दोहा :-**

गुरु गोविंद दोउ खड़े, काके लागूं पांय ।

बलिहारी गुरु आपनो, गोविंद दियो बताय ॥

अर्थ- गुरु और गोविंद यानी भगवान दोनों एक साथ खड़े हैं। पहले किसके चरण-स्पर्श करें। कबीरदास जी कहते हैं,

पहले गुरु को प्रणाम करूंगा, क्योंकि उन्होंने ही गोविंद तक पहुंचने का मार्ग बताया है।

### 3. सुविचार :-

भूखे को भोजन, प्यासे को पानी, भटके को राह दिखाना, उत्साहहीन को ढाढस बंधाना, कुसंगियों को सत्संग के पथ पर लाना- ये सभी कर्म यज्ञ हैं ।

- पूज्य बापूजी

### 4. आओ सुनें कहानी :- आरुणी की गुरुभक्ति !

पुराने समय में ज्ञान सम्पन्न गुरु और योग्य शिष्यों को बहुत ही सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है । कुलीन राजघरानों और ब्राह्मणों के पुत्र शिक्षा प्राप्त करने के लिए गुरुकुल और आश्रमों की शरण लिया करते थे । उन दिनों आमोद धौम्य नामक एक ज्ञान सम्पन्न गुरु थे जो अपने शिष्यों के परम आदरणीय थे । गुरु धौम्य

ज्ञान और पुरुषार्थ दोनों की ही शिक्षा प्रदान करते थे इसलिए उनके पास निर्धन और सम्पन्न दोनों ही वर्गों के शिष्य आया करते थे । वह बिना भेदभाव के समान रूप से उन्हें शिक्षा प्रदान करते थे । आश्रम का खर्च शिष्यों द्वारा की गयी कृषि से ही चलता था । शिष्यों को आत्मनिर्भरता का पाठ पढाने के लिए ही गुरु धौम्य ने उन्हें कृषि करने की आज्ञा दी थी ।

वैदिक ज्ञान , कृषि और अनुशासन आदि क्षेत्रों में गुरु धौम्य के शिष्यों का कोई मुकाबला नहीं था फिर भी उनकी आँखें किसी योग्य शिष्य को तलाशती रहती थी । एक बार इंद्र के प्रकोप के कारण भीषण वर्षा हुयी । जल और थल का भेद मिटने लगा था । लगता था प्रलय आकर ही रहेगा । गुरु धौम्य अपने सभी शिष्यों के साथ चिंतित खड़े वर्षा रुकने की प्रतीक्षा कर रहे थे और वर्षा रुकने का नाम नहीं ले रही थी ।

उन्होंने अपने शिष्यों से कहा :- “लगता है इस भीषण वर्षा के कारण हमारी फसल नष्ट हो जायेगी और इस वर्ष आश्रम का खर्च नहीं चल पायेगा ।”

गुरु द्वारा चिंता व्यक्त किये जाने पर भी किसी शिष्य ने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की । इस भीषण वर्षा से भला कोई कर भी क्या सकता था ? पीछे खड़े एक शिष्य ने प्रश्न किया “गुरुदेव ! क्या इस समस्या का कोई समाधान भी है ।” यह आरुणि था ।

“हां आरुणि समाधान है ” गुरु धौम्य ने आत्मविश्वास के साथ कहा “यदि समय रहते खेत की मेड की मरम्मत कर दी जाए तो फसल को नष्ट होने से बचाया जा सकता है किन्तु इस प्रलयकारी वर्षा और ठंडी घनघोर रात्रि में कौन साहस करेगा खेत तक जाने का ।”

“हम सब मिलकर जायेंगे गुरुदेव ” आरुणि ने पूर्ण उत्साह के साथ कहा पर किसी भी शिष्य के मुंह से एक भी शब्द

नहीं निकला । गुरु आमोद धौम्य इस मौन का कारण समझ चुके थे ।

वे बोले “वत्स आरुणि तुम अकेले खेत की मेड ठीक नहीं कर पाओगे ।”

“गुरुदेव ! आप आज्ञा दीजिये मैं प्रयास करके देखना चाहता हूँ ।”

“नहीं वत्स ! मैं तुम्हे अकेले जाने की आज्ञा नहीं दे सकता ” गुरु ने गहरी साँस भरकर कहा ।

आरुणि दृढ़ता से बोला “आप ही कहते हैं कि बिना प्रयास किये हार नहीं माननी चाहिए फिर मैं इस वर्षा से कैसे हार मान सकता हूँ ।”

गुरु धौम्य ने आरुणि के प्रश्न का कोई उत्तर नहीं दिया । आरुणि ने गुरु के मौन को उनकी स्वीकृति माना और वह सर्दी की उस भयावह रात्रि में वर्षा की परवाह किये बिना अकेला ही खेतों की ओर निकल पड़ा ।

आरुणि जब खेतों के निकट पहुंचा तो वर्षा का पानी बाढ़ का रूप लेकर खेत की मेड से टकरा रहा था । आरुणि ने अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगाकर मिट्टी एकत्रित की और मेड की दरार में भर दी । पानी का बहाव बहुत तीव्र था तथा जो दरार आरुणि ने भरी थी वह ओर भी चौड़ी हो चुकी थी ।

आरुणि दरार भरने के जो भी प्रयास करता उसका प्रभाव उल्टा ही पड़ता । उसके सामने गुरु जी का चिंतित चेहरा घूम रहा था । उनके मौन में छुपी उनकी विवशता नजर आ रही थी । आरुणि किसी बड़े शिलाखंड की खोज कर रहा था जिसे वह दरार में लगाकर पानी को रोक सके । जब उसे कोई शिलाखंड न मिला तो स्वयं एक मजबूत शिला बनकर दरार के आगे लेट गये । वर्षा के पानी में अब इतनी शक्ति नहीं थी जो उस अभेद्य दुर्ग को भेद सके ।

आरुणि सुबह तक खेत की उस दरार के आगे लेटा रहा , ठंड के कारण उसका पूरा शरीर अकड़ गया लेकिन उस भक्त गुरु भक्त ने असम्भव को सम्भव कर दिखाया । सुबह गुरु ने उसे देखा तो उनके नेत्रों से आंसू छलक आये । उन्होंने आरुणि के सिर पर प्रेम से हाथ फेरा तो आरुणि की चेतना लौट आयी । उसकी आँखों में विजेताओं जैसी चमक थी । आकाश में इन्द्रधनुष के दोनों सिरे धरा को छू रहे थे जैसे स्वयं इंद्र अपनी पराजय स्वीकार कर रहे हों । गुरु आमोद धौम्य को वर्षों से जिस योग्य शिष्य की तलाश थी वह उन्हें मिल चुका था । उन्होंने अपना सम्पूर्ण ज्ञान उस सच्चे उत्तराधिकारी को सौंप दिया और चिंतामुक्त हो गये ।

प्रश्नोत्तरी :-

१) प्राचीन समय में विद्यार्थी शिक्षा प्राप्त करने के लिए किस की शरण लेते थे ?

२) खेत की फसल को बचाने के लिए क्या समाधान था ?

3) गुरु धौम्यजी ने आरुणी को क्यों उत्तराधिकारी के रूप में चुना ?

### ५. भजन संध्या :-

<https://youtu.be/OK5RfYfMe48?list=RDQMz6LgEf8ebS0>

मैं तो सदा तेरी भक्ति करूँ ...!!

### ६. योगामृत :- शवासन

शवासन की पूर्णावस्था में शरीर के तमाम अंग एवं मस्तिष्क पूर्णतया चेष्टा रहित किये जाते हैं। यह अवस्था शव (मुर्दे) जैसी होने से इस आसन को शवासन कहा जाता है।

#### विधि:

बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जायें। दोनों पैरों को परस्पर से थोड़े अलग कर दें। दोनों हाथ भी शरीर से थोड़े अलग रहें। इस प्रकार पैरों की ओर फैला दें।

हाथ की हथेलियाँ आकाश की तरफ खुली रखें। सिर सीधा रहे। आँखें बन्द।

मानसिक दृष्टि से शरीर को पैर से सिर तक देखते जायें। पूरे शरीर को मुर्दे की तरह ढीला छोड़ दें। हर एक अंग को शिथिल करते जायें।

शरीर में सम्पूर्ण विश्राम का अनुभव करें। मन को भी बाह्या विषयों से हटाकर एकाग्र करें। बारी-बारी से हर एक अंग पर मानसिक दृष्टि एकाग्र करते हुए भावना करें कि वह अंग अब आराम पा रहा है। मेरी सब थकान उतर रही है। इस प्रकार भावना करते-करते सब स्नायुओं को शिथिल होने दें। शरीर के एक भी अंग में कहीं भी तनाव (टेन्शन) न रहे। शिथिलीकरण की प्रक्रिया में पैर से प्रारम्भ करके सिर तक जायें अथवा सिर से प्रारम्भ करके पैर तक भी जा सकते हैं। अन्त में, जहाँ से प्रारम्भ किया हो वहीं पुनः पहुँचना चाहिये। शिथिलीकरण की प्रक्रिया से

शरीर के तमाम अंगों का एवं ज्ञानतंतुओं को विश्राम की अवस्था में ला देना है।

शवासन की दूसरी अवस्था में श्वासोच्छ्वास पर ध्यान देना है। शवासन की यही मुख्य प्रक्रिया है। विशेषकर, योग साधकों के लिए वह अत्यन्त उपयोगी है। केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिये प्रथम भूमिका पर्याप्त है।

इसमें श्वास और उच्छ्वास की नियमितता, दीर्घता और समानता स्थापित करने का लक्ष्य है। श्वास नियमित चले, लम्बा और गहरा चले, श्वास और उच्छ्वास एक समान रहे तो मन को एकाग्र करने की शक्ति प्राप्त होती है।

शवासन यदि ठीक ढंग से किया जाए तो नाडीतंत्र इतना शांत हो जाता है कि अभ्यासी को नींद

आने लगती है। लेकिन ध्यान रहे, निन्द्रित न होकर जाग्रत रहना आवश्यक है।

अन्य आसन करने के बाद अंगों में जो तनाव (टेन्शन) पैदा होता है उसको शिथिल करने के लिये अंत में 3 से 5 मिनट तक श्वासन करना चाहिए। दिनभर में अनुकूलता के अनुसार दो-तीन बार श्वासन कर सकते हैं।

### **लाभ:**

- श्वासन के द्वारा स्नायु एवं मांसपेशियों में शिथिलीकरण से शक्ति बढ़ती है।
- अधिक कार्य करने की योग्यता उसमें आती है। रक्तवाहनियों में, शिराओं में रक्तप्रवाह तीव्र होने से सारी थकान उतर जाती है।
- नाड़ीतंत्र को बल मिलता है।
- मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है।

- रक्त का दबाव कम करने के लिए, नाडीतंत्र की दुर्बलता एवं उसके कारण होने वाले रोगों को दूर करने के लिये श्वासन खूब उपयोगी है।

## ७. गतिविधि :-

शिक्षक निम्नलिखित पंक्तियाँ बोलेंगे फिर बच्चों से बुलवायेंगे ।

मैं बालक तेरा प्रभु, जानूं न योग न ध्यान ।  
गुरुकृपा मिलती रहे, दे दो यह वरदान ॥

शिक्षक बच्चों से इन सरल पंक्तियों को समझाने के लिए कहेंगे। बच्चे न कर सके तो शिक्षक समझायेंगे।- हमें सम्पूर्ण समर्पण के साथ गुरुदेव को हमेशा हृदय से प्रार्थना करनी चाहिए ।

## ८. वीडियो सत्संग :-

<https://youtu.be/0fbSP8O77ZQ>

सद्गुरु जैसा इतना ख्याल कोई रख नहीं सकता ...!!

– पूज्य बापूजी

**९. गृहकार्य :-** इस सप्ताह सभी बच्चों को गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु... वाली प्रार्थना के पहले ३ श्लोक को अर्थसहित अपनी बाल संस्कार केंद्र की नोटबुक में लिखना है तथा याद करके लाना है । (अगले केंद्र में शिक्षक कोई भी १ श्लोक अर्थसहित पूछेंगे । )

**१०. ज्ञान का चुटकुला :-**

गणित की क्लास चल रही थी टीचर ने पूछा- बताओ 1000 किलो = एक टन, तो 3000 किलों कितना होगा?

पप्पू- जी सर....टन, टन, टन

सीख :- सही तर्क लगाना चाहिए । बिना सोचे समझे किसी को कोई भी जवाब नहीं देना चाहिए ।

**११. पहेली :-**

एक आदमी के 6 भाई हैं और हर भाई के 6 भाई हैं, तो बताओ कुल कितने भाई हैं ?

जवाब – 7 भाई

## १२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- तुलसी के औषधीय प्रयोग

- तुलसी के पत्तों को जल में डालने से जल सुगंधित व तुलसी के समान गुणकारी हो जाता है । यदि पानी में उचित मात्रा में तुलसी-पत्ते डालकर उसे शुद्ध किया जाए तो उसके सारे दोष समाप्त हो जाते हैं । यह पानी शरीर को पुष्ट बनाता है तथा मुख का तेज, शरीर का बल एवं मेधा व स्मरण शक्ति बढ़ाता है ।
- तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से शरीर में बल तथा बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है ।
- तुलसी से उड़ते रहने वाला तेल आपको अदृश्य रूप से कांति, ओज और शक्ति से भर देता है ।  
अतः सुबह-शाम तुलसी के नीचे धूप-दीप जलाने

से नेत्रज्योति बढ़ती है, श्वास का कष्ट मिटता है । तुलसी के बगीचे में बैठकर पढ़ने, लेटने, खेलने व व्यायाम करने वाले दीर्घायु व उत्साही होते हैं । तुलसी उनकी कवच की तरह रक्षा करती है ।

- 'यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन तुलसी या देशी गाय की परिक्रमा करे तो उसके शरीर में धनात्मक ऊर्जा बढ़ जाती है, जिससे शरीर पर रोगों के आक्रमण की सम्भावना भी काफी कम हो जाती है । यदि कोई व्यक्ति तुलसी के पौधे की 9 बार परिक्रमा करे तो उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में 3 मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी होती है ।'

### **१३. संस्कृति सुवास :- भगवन्नाम जप**

नानकजी ने बड़ी ही सुंदर बात कही है :

भयनाशन दुर्मति हरण कलि में हरि को नाम ।

निशदिन नानक जो जपे सफल होवहिं सब काम ॥

भगवन्नाम में, मंत्रजाप में बड़ी अद्भुत शक्ति है । इसे वैज्ञानिक भी स्वीकार कर रहे हैं । बंगाल की सुप्रसिद्ध गायिका तारा देवी ने जब अपने साज पर तालबद्ध वेद की ऋचाएँ गायीं तो बालू पर कुछ सौम्य आकृतियाँ उभर आयीं ।

एकतान होकर भैरव राग गाने से और दृष्टि एकाग्र करने से बालू पर पहले कुत्ते जैसी आकृति उभरी, बाद में भैरव की आकृति उभर आयी !

विदेशों में भी लोग दंग हो रहे हैं कि शब्द के साथ आकृति का इतना प्राकृतिक और वैज्ञानिक सम्बन्ध होता है यह हमें पता न था !

अभी डॉ. लिवर लिजेरिया, वॉट्स हक, मैडम लोंगो तथा दूसरे वैज्ञानिक कहते हैं कि ह्रीं, हरि, ॐ आदि के उच्चारण से शरीर के विभिन्न भागों पर भिन्न-भिन्न हितकारी असर पड़ता है । १७ वर्षों के अनुभव के पश्चात्

उन्होंने यह खोज निकाला कि हरि के साथ अगर ॐ शब्द मिलाकर उच्चारण किया जाय तो पाँचों ज्ञानेन्द्रियों पर उसका अच्छा प्रभाव पड़ता है और मंत्र के बल से निःसंतान व्यक्तियों को संतान दी जा सकती है । किंतु भारत के ऋषि-मुनियों ने इससे भी अधिक जानकारी हजारों-लाखों वर्ष पहले शास्त्रों में वर्णित कर दी थी ।

#### **१४. खेल :- ट्रेजर हंट**

इस खेल में बच्चों को छुपायी हुई चीजें ढूँढ़कर लानी है । कुछ चीजें लें । उनको अलग-अलग जगह पर छुपा दें । बच्चों को जाकर व चीजें ढूँढ़नी हैं । १ मिनट में जो बच्चा सबसे ज्यादा चीजें ढूँढ़कर लायेगा वही विजेता होगा।

सावधानी : खेल में चीजें आसपास के स्थान पर ही छुपायें । ऊँची जगह, गहरे स्थान, पानी ,खतरे वाली जगह पर चीजें नहीं रखें ।

#### **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 ॥