बाल संस्कार केन्द्र
पाठ्यक्रम

मातृ-पितृ पूजन दिवस के द्वारा बालक-बालिकाओं की रक्षा होती है और बच्चे विकारों से बचकर माता-पिता के निर्विकारी नारायण तत्व का आर्शीवाद पाते हैं ।

-पूज्य बापूजी

फरवरी, 2024

॥ 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 :

चंदन की चुटकी भली, गाड़ी भली न काठ।
बुद्धिमान एक ही भलो, मूरख भला न साठ॥

३. आओ सुनें कहानी : बुद्धि का विकास और नाश कैसे होता है ?

बुद्धि का नाश कैसे होता है और विकास कैसे होता है? विद्यार्थियों को तो खास समझना चाहिए न ! बुद्धि नष्ट कैसे होती है ? बुद्धिः शोकेन नश्यति। भूतकाल की बातें याद करके 'ऐसा नहीं हुआ, वैसा नहीं हुआ...' ऐसा करके

जो चिंतन करते हैं न, उनकी बुद्धि का नाश होता है और 'मैं ऐसा करके ऐसा बनूँगा, ऐसा बनूँगा...' यह चिंतन बुद्धि-नाश तो नहीं करता लेकिन बुद्धि को भ्रमित कर देता है। और मैं कौन हूँ ? सुख-दुःख को देखने वाला कौन ? बचपन बीत गया फिर भी जो नहीं बीता वह कौन ? जवानी बदल रही है, सुख-दुःख बदल रहा है इसको जाननेवाला मैं कौन हूँ ? प्रभु ! मुझे बताओ...' इस प्रकार का चिंतन थोड़ा अपने को खोजना, भगवान के नाम का जप और शास्त्र का पठन करना- इससे बुद्धि ऐसी बढ़ेगी, ऐसी बढ़ेगी कि दुनिया का प्रसिद्ध बुद्धिमान भी उसके चरणों में सिर झुकायेगी।

रमण महर्षि के पास पॉल ब्रंटन कैसा सिर झुकाता है और रमण महर्षि तो हाई स्कूल तक पढ़े थे। उनकी कितनी बुद्धि बढ़ी कि मोरारजी भाई देसाई कहते हैं : "मैं प्रधानमंत्री बना तो भी यह सुख नहीं मिला जितना रमण महर्षि के चरणों में बैठने से मिला।" तो आत्मविश्रांति से कितनी बुद्धि बढ़ती है, बोलो ! प्रधानमंत्री पर भी कृपा करने योग्य बुद्धि हो गयी रमण महर्षि की।

जप करने से, ध्यान करने से बुद्धि का विकास होता है।

जरा-जरा बात में दुःखी काहे को होना ? जरा-जरा बातों में प्रभावित काहे को होना ? ‘यह मिल गया, वह मिल गया...’ मिल गया तो क्या है ! ज्यादा सुखी-दुःखी होना यह कम बुद्धिवाले का काम है। जैसे बच्चे की कम बुद्धि होती है तो जरा-से चॉकलेट में, जरा सी चीज में खुश हो जाता है और जरा सी चीज में खुश हो जाता है लेकिन जब बड़ा होता है तो चार आने का चॉकलेट लाया तो क्या, गया तो क्या ! ऐसे ही संसार की जरा-जरा सुविधा में जो अपने को भाग्यशाली मानता है उसकी बुद्धि का विकास नहीं होता और जो जरा-से नुकसान में अपने को भाग्यशाली मानता है उसकी बुद्धि मारी जाती है। अरे ! यह सब सपना है, आता-जाता है। जो रहता है उस नित्य तत्व में जो टिके उसकी बुद्धि तो गजब की विकसित होती है ! सुख-दुःख में, लाभ-हानि में, मान-अपमान में सम रहना तो बुद्धि परमात्मा में स्थित रहेगी और स्थित बुद्धि ही महान हो जायेगी।

बुद्धि बढ़ाने के ४ तरीके

एक तो शास्त्र का पठन, दूसरा भगवन्नाम-जप करके

फिर भगवान का ध्यान, तीसरा पवित्र स्थानों (जैसे ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के आध्यात्मिक स्पंदनों से सम्पन्न आश्रम) में जाना और चौथा परमात्मा को पाये हुए महापुरुषों का सत्संग-सान्निध्य-इन ४ से तो गजब की बुद्धि बढ़ती है !

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. ज्यादा सुखी-दुःखी कौन होता है ?

२. बुद्धि बढ़ाने के कितने तरीके है नाम बताइये ?

३. सम रहने से बुद्धि कहाँ स्थित हो जायेगी ?

४. बुद्धि नष्ट कैसे होती है ?

४. योगमृत : नौकासन

इस आसन में शरीर का आकार नौका अर्थात् नाव के समान हो जाता है, इसलिए इसका नाम 'नौकासन' रखा गया है।

लाभ : (१) पेट का मोटापा कम हो जाता है। (२) पाचन शक्ति में वृद्धि होती है। (३) कब्ज की शिकायत दूर होती है। (४) फेफड़ों से संबंधित बीमारियों में लाभ होता है। (५) शरीर हलका व फुर्तीला हो जाता है। (६) आंतरिक और सूक्ष्म बल बढ़ाने में सहायता मिलती है।

विधि : जमीन पर पेट के बल लेट जायें और चित्रानुसार

दोनों हाथों को डंडे की भाँति आगे की ओर फैलाकर केवल पेट से ऊपर के और नीचे के भाग को बलपूर्वक दोनों तरफ खींचते हुए इतना उठायें कि शरीर नौका की तरह हो जाय।

- ऋ.प्र. सितंबर २०१४

५. भजन : बस इतनी तमन्ना है गुरुदेव !

https://youtu.be/sTSjOEMWKwY?si=w3UGylFTT13A5Fqy

६. गतिविधि :

निम्नलिखित मुद्राओं के लाभ पढ़कर मुद्राओं के नाम लिखिए।

(१) एकाग्रता व याददाश्त में वृद्धि होती है। मानसिक रोगों में लाभदायक।

(२) शरीर में उष्णता बढ़ती है, खाँसी मिटती है और कफ का नाश होता है।

(३) प्राणशक्ति बढ़ती है। आँखों के रोग मिटाने व चश्मे के नम्बर घटाने में सहायक है।

(४) कान का दर्द व बहरापन मिटाने में सहायक।

(५) शरीर में एकत्रित अनावश्यक चर्बी और स्थूलता दूर होती है।

(६) हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द, लकवा, हिस्टीरिया आदि रोगों में लाभदायी।

(७) हृदयरोगों में तथा पेट की गैस व मेद की वृद्धि की समस्याओं में विशेष लाभदायी।

(८) आवाज की मधुरता व वाणी का प्रभाव बढ़ता है।

उत्तर -: (१) ज्ञान मुद्रा (२) लिंग मुद्रा (३) प्राण मुद्रा (४) शून्य मुद्रा (५) सूर्य मुद्रा (६) वायु मुद्रा (७) अपानवायु मुद्रा (८) शंख मुद्रा

७. बुद्धि की कसरत : १८ भैसों को तीन भाइयों में इस प्रकार बांटा जाना है कि पहले को १/२ हिस्सा मिले, दूसरे को १/३ हिस्सा मिले और तीसरे को १/६ हिस्सा मिले।

हर एक को कितनी-कितनी भैंस मिलेंगी ?

उत्तर : पहले को ९, दूसरे को ६ और तीसरे को ३ भैंस।

८. वीडियो सत्संग : बुद्धि का विकास कैसे करें ?

https://youtu.be/Z6fZGpa3HmU?si=gBYyrTwfzCrrnezB

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को बुद्धि का विकास व बुद्धि का नाश किन कारणों से होता है ? यह लिखकर लाना

है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर बताना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पिता अपने बेटे से : देखो बेटा जुआ नहीं खेलते।

यह ऐसी आदत है कि आज जीतोगे तो कल हारोगे, कल हारोगे तो परसो जीतोगे तो उसके अगले दिन हार जाओगे।

बेटा : बस पिताजी आगे से मैं एक दिन छोड़कर खेला करूँगा।

११. पहेली :

बड़े भी करते, छोटे भी करते, और करते प्राणी मात्र।
ऐसा तो क्या ?
जितना ज्यादा उपयोग करो कम न होता किसी के पास॥

(उत्तरः बुद्धि)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : 'बुफे सिस्टम' नहीं, भारतीय भोजन पद्धति है लाभप्रद

आज-कल सभी जगह शादी-पार्टियों में खड़े होकर भोजन करने का रिवाज चल पड़ा है लेकिन हमारे शास्त्र कहते हैं कि हमें नीचे बैठकर ही भोजन करना चाहिए। खड़े होकर भोजन

करने से हानियाँ तथा पंगत में बैठकर भोजन करने से जो लाभ होते हैं वे निम्नानुसार हैं :

खड़े होकर भोजन करने से हानियाँ :-

(१) यह आदतें असुरों की है इसलिए इसे 'राक्षसी भोजन पद्धति' कहा जाता है।

(२) इसमें पेट, पैर व आँतों पर तनाव पड़ता है, जिससे गैस, कब्ज, मंदाग्नि, अपच जैसे अनेक उदर-विकार व घुटनों का दर्द, कमर दर्द आदि उत्पन्न होते हैं।

(३) इससे जठराग्नि मंद हो जाती है, जिससे अन्न का पाचन न होकर अजीर्णजन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं।

(४) इससे हृदय में अतिरिक्त भार पड़ता है, जिससे हृदयरोगों की संभावनाएँ बढ़ती हैं।

बैठकर भोजन करने से लाभ :-

(१) इसे 'दैवी भोजन पद्धति' कहा जाता है।

(२) इसमें पैर, पेट व आँतों की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता।

(३) इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, अन्न का पाचन सुलभता से होता है।

(४) हृदय पर भार नहीं पड़ता।

-ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१४

१३. खेल : शून्य-काटा

इस खेल को खेलने के लिए केन्द्र शिक्षक को पेपर पर एक-दूसरे को काटती २ हॉरिजेंटल और दो वर्टिकल लाइन खींचना है कुल ९ बॉक्स बनाना है। अब खेल को खेलने के लिए केन्द्र शिक्षक २ बच्चों को बुलायेंगे। २ बच्चों में से कोई एक बच्चा बॉक्स में शून्य या गलत का निशान बनाकर खेल की शुरुआत करता है अब दूसरा बच्चा उससे उल्टा निशान बनायेगा जो खिलाड़ी एक सीध में शून्य या गलत का निशान बना लेगा वो जीत जायेगा।

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 बेटे का माँ के प्रति अनोखा प्रेम।

जप करने से, ध्यान करने से बुद्धि का विकास होता है। जरा-जरा बात में दुःखी काहे को होना ? जरा-जरा बातों में प्रभावित काहे को होना ? 'यह मिल गया, वह मिल गया...' मिल गया तो क्या है ! ज्यादा सुखी-दुःखी होना यह कम बुद्धिवाले का काम है।

॥ 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 :

अपूज्या यत्र पूज्यन्ते, पूजनीयो न पूज्यते ।
त्रिणी तत्र भविष्यन्ति, दारिद्रयं मरणं भयम् ॥

अर्थ : माता-पिता, गुरुजन, संतजन आदि जो सम्मान के योग्य हैं उनका जहाँ अपमान होता है और जो अपूज्य (दुर्जन, रंगरुस्ट) हैं, जो आदर के लायक नहीं हैं, जिनकी बात मानने योग्य नहीं है ऐसे मानवता के स्वार्थी, आतंकी का सम्मान होता है, वहाँ भय, शोक और मृत्यु तांडव करते हैं।

३. आओ सुनें कहानी :

माँ के लिए चप्पल

(मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी)

रात ८ बजे का समय रहा होगा। एक लड़का एक जूतों की दुकान में आता है। गाँव का रहने वाला था पर तेज था। उसका बोलने का लहजा गाँव वालों की तरह था पर बहुत ठहरा हुआ लग रहा था। लगभग २२ वर्ष का रहा होगा।

दुकानदार की पहली नजर पैरों पर ही जाती है। उसके पैर में लेदर का जूते थे जो सही तरीके से पॉलिश किए हुए थे।

दुकानदार- क्या सेवा करूं ?

लड़का - मेरी मां के लिए चप्पल चाहिए किंतु टिकाऊ होनी चाहिए।

दुकानदार- वे आई है क्या ? उनके पैर का नाप ?

लड़के ने अपना बटुआ बाहर निकाला। ४ बार फोल्ड किया एक कागज जिस पर पेन से आउटलाइन बनाई दोनों पैर की।

दुकानदार- अरे, मुझे तो नाप के लिए नंबर चाहिए था ?

वह लड़का ऐसा बोला मानो कोई बांध टूट गया हो। क्या नाप बताऊँ साहब ?

मेरी मां की जिंदगी बीत गई। पैरों में कभी चप्पल नहीं पहनी। मां मेरी मजदूर है। कांटे-झाड़ी में भी जानवरों जैसी मेहनत कर-करके मुझे पढ़ाया। पढ़कर अब नौकरी लगी। आज पहली तनख्वाह मिली। दिवाली पर घर जा रहा हूं, तो सोचा मां के लिए क्या ले जाऊं। तो मन में आया कि अपनी पहली तनख्वाह से मां के लिए चप्पल लेकर जाऊं। दुकानदार ने अच्छी टिकाऊ चप्पल दिखाई जिसकी ८०० रुपए कीमत थी। चलेगी क्या ? वह उसके लिए तैयार था।

दुकानदार ने सहज ही पूछ लिया कि कितनी तनख्वाह है तेरी ?

अभी तो १२ हजार, रहना-खाना मिलाकर ७-८ हजार खर्च हो जाएंगे यहाँ और ३ हजार मां के लिए, अरे फिर ८०० रुपए कहीं ज्यादा तो नहीं ?

तो बात बीच में ही काटते हुए वह बोला- नहीं, कुछ नहीं

होता ।

दुकानदार ने बॉक्स पैक कर दिया । उसने पैसे दिए । खुशी-खुशी वह बाहर निकला ।

इधर दुकानदार ने उसे कहा-थोड़ा रुको । दुकानदार ने एक और बॉक्स उसके हाथ में दिया ।

यह चप्पल मां को तेरे इस भाई की ओर से गिफ्ट । मां से कहना कि पहली खराब हो जाए तो दूसरी पहन लेना, नंगे पैर नहीं घूमना और इसे लेने से मना मत करना । दुकानदार और लड़के की आंखें भर आई ।

दुकानदार ने पूछा क्या नाम है तेरी मां का ?

लक्ष्मी ! उसने उत्तर दिया ।

दुकानदार ने एकदम से दूसरी मांग करते हुए कहा- उन्हें मेरा प्रणाम कहना और क्या मुझे एक चीज दोगे ?

वह पेपर जिस पर तुमने पैरों की आउटलाइन बनाई थी, वही पेपर मुझे चाहिए ।

वह कागज दुकानदार के हाथ में देकर खुशी-खुशी चला गया ।

वह फोल्ड वाला कागज लेकर दुकानदार ने अपनी दुकान

के पूजाघर में रखा। दुकान के पूजा घर में कागज को रखते हुए दुकानदार के बच्चों ने देख लिया था और उन्होंने पूछ लिया कि ये क्या है पापा ?

दुकानदार ने लंबी सांस लेकर अपने बच्चों से बोला, लक्ष्मीजी के पैर का निशान है बेटा। एक सच्चे भक्त ने उसे बनाया है। इससे धंधे में बरकत आती है।

बच्चों ! दुकानदार और सभी ने मन से उन पैरों और उसके पूजने वाले बेटे को प्रणाम किया।

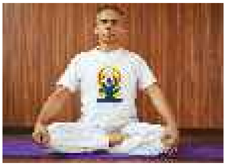
माँ तो इस संसार में साक्षात् परमात्मा है। बस, हमारी देखने की दृष्टि और मन की सोच श्रद्धापूर्ण होना चाहिए।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बेटा माँ के लिए क्या खरीदने गया था और क्यों ?

२. लड़के की माँ का नाम क्या था ?

३. दुकानदार ने लड़के से क्या माँगा ?

४. योगामृत : गुप्तासन



लाभ : इसका गुण भी गुप्त है और इसमें दोनों पैरों को छिपाकर बैठा जाता है। यह ऐसा आसन है जिसके द्वारा सूक्ष्म-से-सूक्ष्म नाड़ियों पर असर पड़े

बिना नहीं रहता । यह गुप्तासन स्त्री, पुरुष, योगी, भोगी और चंचल चित्तवाले - सभीको लाभ पहुँचाता है ।

इस आसन के अभ्यास से स्वप्नदोष दूर होता है । वीर्यदोष तथा वीर्य की चंचलता दूर होती है तथा अखण्ड ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है । यह मूत्र संबंधी बीमारियों के लिए परम उपयोगी है ।

विधि : जमीन पर बैठकर बायें पैर को इस प्रकार रखें कि एड़ी ऊपर की तरफ गुदा से लग जाय। तत्पश्चात नितम्बों को ऊपर उठाकर भूमि पर पीठ के बल लेट जायें । अब दोनों पैरों को ऊपर उठाकर पीछे की ओर ले जाकर हलासन के समान आकृति बनायें । फिर जहाँ तक हो सके पैरों को दायें-बायें फैला दें । दोनों भुजाएँ भूमि से सटी रहें । जितना अंतर दोनों पैरों में हो, उतना ही अंतर दोनों हाथ में भी होना आवश्यक है ।

५. भजन : मातृ-पितृ पूजन की राह दिखाने वाले...

https://youtu.be/S8URxHuiiSM?si=bkAHgnGbFSqtWYln

६. गतिविधि : समझो और बताओ मातृ-पितृ व गुरुभक्तों के नाम

१. अपने माता-पिता का पूजन करके सर्वप्रथम पूजनीय

बननेवाले भगवान का नाम।

२. श्री योग वशिष्ठ महारामायण में वशिष्ठजी ने किसको आत्मज्ञान का उपदेश देकर कृतार्थ किया ?

३. किसने गुरुभक्ति से ६४ कलाएँ सीख ली थी ?

४. किसको बिना पढ़े ही सभी शास्त्रों का ज्ञान हो गया था?

५. कौन महान गुरुभक्त जिनके गुरुदेव ने कहा था - 'तू गुलाब होकर महक तुझे जमाना जाने।'

६. मातृ-पितृ भक्त जिनकी सेवा से भगवान प्रकटे थे और उन्होंने भगावन को बैठने के लिए ईंट दी थी ?

उत्तर :- (१) भगवान गणेशजी (२) भगवान रामचन्द्रजी (३) श्रीकृष्णजी (४) तोटकाचार्यजी (५) पूज्य संत श्री आशारामजी बापू (६) पुण्डलिकजी

७. बुद्धि की कसरत : मान लो ७ बंदर ७ मिनट में ७ केले खाते हैं। अब बताओ कि कितने मिनट में २ बंदर २ केले खायेंगे और कितने बंदर ६३ मिनट में ६३ केले खायेंगे ?

उत्तर : ७ मिनट में २ बंदर २ केले खायेंगे और ७ बंदर ६३ मिनट में ६३ केले खायेंगे।

८. वीडियो सत्संग : माता-पिता और गुरुजनों के आदर का

मूल्य

https://youtu.be/XeqhySOhunk?si=XO-JoebMRVxiAwjk

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को मातृ-पितृ पूजन दिवस के उपलक्ष्य में अपने माता-पिता को भेंट देने के लिए ग्रीटिंग कार्ड, फूलमाला बनाना है। अपने माता-पिता व बड़ों का पूजन कर 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनायेंगे, उसके फोटो अपने केन्द्र शिक्षक को भेजेंगे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

पेपर देते समय एक बच्चा गुमसुम सा था।

मैडम : तुम कन्फ्यूज क्यों हो ?

बच्चा : चुप रहा।

मैडम : क्या तुम पेन भूल गए ?

बच्चा : फिर भी चुप रहा।

मैडम : क्या रोल नम्बर भूल गए ?

बच्चा : बच्चा फिर चुपचाप रहा।

मैडम : क्या केलकुलेटर भूल गए हो ?

बच्चा : अरे चुप हो जा मेरी माँ। इधर मैं पर्चियाँ गलत सब्जेक्ट की ले आया और आपको पेन-पेन्सिल की आग

लगी है ।

११. पहेली :

आयु , विद्या, यश और बल, बढ़ते हैं ये चार सद्गुण।
बोलो उन आदरणीयों का नाम, जिनको करते हैं हम प्रणाम ॥

(उत्तर : माता-पिता और गुरु)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : तलवों में मालिश के चमत्कारिक लाभ

दायें पैर के तलवे की बायीं हथेली से और बायें पैर के तलवे की दाहिनी हथेली से रोज (प्रत्येक तलवे की) २-४ मिनट सरसों के तेल या घी से मालिश करें। यह प्रयोग न केवल कई रोगों से बचा सकेगा बल्कि अनेक साध्य-असाध्य रोगों में भी लाभ करेगा ।

हथेलियों व तलवों में शरीर के विभिन्न अंगों से संबंधित केन्द्र पाये जाते हैं। अपनी ही हथेली से अपने तलवों की मालिश करने से इन पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर के सभी अवयवों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है ।

कब करें : प्रातः खाली पेट व्यायाम के बाद, शाम के भोजन से पूर्व या दो घंटे बाद, सोने से पहले - अनुकूलता-

अनुसार दिन में एक बार करें ।

लाभ : इस क्रिया के निरंतर अभ्यास से -

(१) शरीर के विभिन्न अवयवों की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा हानिकारक द्रव्यों का ठीक से निष्कासन होने लगता है।

(२) रक्त-संचालन की गड़बड़ियाँ दूर होती हैं ।

(३) अंतः स्रावी ग्रंथियों की कार्यप्रणाली में सुधार होने से कई रोगों का शमन होता है ।

(४) स्नायुतंत्र के विकार दूर होते हैं ।

(५) नेत्रज्योति बढ़ती है ।

(६) तलवों का खुरदरापन, रुखापन, सूजन आदि दूर होकर उनमें कोमलता व बल आता है ।

यदि स्वस्थ व्यक्ति भी यह क्रिया सप्ताह में २-३ बार रात्रि में सोते समय करे तो उसका स्वास्थ्य बना रहेगा ।

-ऋ.प्र. जनवरी २०१९

१३. खेल : दे ताली

केन्द्र शिक्षक को बच्चों का एक गोला बनाना है, जो बच्चा गेंद पकड़ेगा वह गेंद हवा में फेंकेगा, गेंद पकड़नेवाला

दूसरा बच्चा पकड़ने से पहले एक बार ताली बजायेगा। गेंद को चारों तरफ घूमाना है। प्रत्येक बच्चे को गेंद फेंकने और पकड़ने से पहले एक बार ताली बजाना है। यदि किसी बच्चे से गेंद गिर जाता है तो उसके साथ-साथ सभी बच्चों को अपनी जगह में एक बार कूदना है। एक बार जब सभी की बारी आ जाती है तो जिस बच्चे ने भी एक ताली के बाद गेंद सफलतापूर्वक पकड़ लिया, वह दो ताली बजाने के लिए आगे बढ़ेगा। खेल खत्म होने से पहले जो बच्चे सबसे अधिक ताली बजायेगा वह विजेता होता 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 – छत्रपति शिवाजी के बुद्धिमति, सूझबूझ व धैर्य के बारे में ।

जिसके जीवन में संयम-सदाचार और त्याग का सामर्थ्य नहीं है वह भोग क्या भोगेगा, भोग उसे ही भोग डालेंगे । भोग उसके लिए मुसीबत हो जाते हैं । भीमसेन ने तो विष को भी भोग बना लिया, विष भी पचा लिया, संयमी थे। हनुमानजी ने कितनी कठिनाइयों को पचाकर राम-कार्य में सफलता के शिखरों को सर किया।

॥ 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 :

बाधाएँ कब रोक सकी हैं, आगे बढ़नेवालो को।
विपदाएँ कब रोक सकी हैं, पथ पे बढ़नेवालों को॥

३. आओ सुनें कहानी :

धैर्य व सूझबूझ के धनी : वीर शिवाजी

(१९ फरवरी - छत्रपति शिवाजी जयंती)

बीजापुर के युद्ध में छत्रपति शिवाजी की वीरता का वर्णन सुनकर औरंगजेब ने उन्हें उपहार भेजे थे तथा आगरा आने का निमंत्रण-पत्र भेजा। यह

वचन भी दिया कि उन्हें दरबार में उचित सम्मान दिया जायेगा और वे जब चाहें दक्षिण वापस लौट सकते हैं।

शिवाजी ५०० से भी अधिक मील की यात्रा तय कर आगरा पहुँचे परंतु वहाँ का नजारा कुछ अलग ही देखने को मिला। उन्हें राजदरबार में अलग ही देखने को मिला। उन्हें राजदरबार में साधारण मनसूबदारो के साथ १ घंटे तक खड़ा कर दिया गया। और जब शिवाजी ने उपहार भेंट किये तब औरंगजेब ने कोई उत्तर नहीं दिया। राजकुमारों सामंतों को पान दिया गये परंतु शिवाजी को नहीं दिया गया। वे औरंगजेब को पीठ देकर दरबार से चले गये। एक बेगम दरबारियों व कुछ सामंतों ने औरंगजेब को शिवाजी के विरुद्ध खूब भड़काया।

औरंगजेब ने निश्चय किया कि शिवाजी को मरवा दिया जाय। परंतु उससे पूर्व उसने जयसिंह से यह जान लेना आवश्यक समझा कि उसने क्या-क्या सौगंध खाकर शिवाजी को आगरा भेजा। जयसिंह उस समय दक्षिण में था। अतः जवाब आने तक शिवाजी को नजरबंद कर दिया गया।

शिवाजी चाल समझ गये किंतु उन्होंने धैर्य नहीं छोड़ा। शांत होकर अपने गुरुदेव का स्मरण किया। उन्हें एक सुंदर

उपाय सूझा । उन्होंने दो सेवकों को छोड़कर बाकी सबको वापस भेज दिया और बीमारी का बहाना कर पलंग पर लेट गये । बाहर निकलना पूरी तरह बंद कर दिया । बीमारी ठीक करने के लिए ब्राह्मणों व साधुओं के यहाँ बड़े-बड़े टोकरों में फल व मिठाइयाँ भरकर भेंट में भेजी जाने लगी, जिन्हें बाँस के डंडों से कंधे पर लटका के दो कहार शिवाजी के कक्ष से बाहर ले जाते थे । शुरुआत में तो पहरेदार टोकरियों की अच्छी तरह से जाँच करते थे परंतु जब उन्होंने देखा कि वास्तव में फल व मिठाइयाँ ही भेजी जाती हैं तो धीरे-धीरे उन्होंने निरीक्षण करना बंद कर दिया ।

शिवाजी इसीकी प्रतिक्षा में थे । एक दिन उन्होंने पहरेदारों को कहलावा भेजा कि उनकी बीमारी बहुत बढ़ गयी है अतः कोई उन्हें तंग न करे । उनके पलंग पर हीरोजी फर्जन्द (शिवाजी का अंगरक्षक), जिसकी शक्ल शिवाजी से मिलती थी, लेट गया । उसने मुँह ढ़ँक लिया तथा हाथ में शिवाजी का कड़ा पहनकर हाथ चादर से बाहर निकाले रखा । शाम को शिवाजी तथा सम्भाजी दो टोकरों में लेट गये, उनके ऊपर फल व पत्ते अच्छी तरह से रख दिये गये । कहार उन्हें लेकर चलते बने ।

पहरेदारों ने रोज की तरह कहारों को जाने दिया। अँधेरी रात में शहर के बाहर एक निर्जन स्थान पर कहारों ने टोकरियाँ रखीं और मजदूरी लेकर चले गये। शिवाजी के छूट निकलने के दूसरे दिन जब हीरोजी भी चला गया, उसके लगभग एक घंटे बाद पहरेदारों को शंका हुई। धड़कते हृदय से अंदर जाकर देखा त वे हक्के-बक्के रह गये कि कड़ा पहरा होते हुए भी शिवाजी हवा बनकर कहाँ उड़ गये ! सब जगह छान मारा किंतु केवल निराशा ही हाथ लगी। शिवाजी के इस कारनामे को औरंगजेब जीवनपर्यंत नहीं भूला सका। चारों तरफ जहाँ मृत्यु अपना पहरा जमाये हुई थी, ऐसी स्थिति में भी शिवाजी ने गुरु की कृपा का सहारा लिया, उचित समय की धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की और मौत के शिकंजे से छूट निकलने में सफल हुए। -ऋ.प्र. मार्च २०१४

✻ प्रश्नोत्तरी : १. शिवाजी को कहाँ आने के लिए निमंत्रण-पत्र भेजा था ?

२. किसकी शक्ल शिवाजी से मिलती थी ?

३. शिवाजी ने विकट परिस्थिति में किसका सहारा लिया?

४. योगामृत : मंडूकासन

इस आसन में शरीर का मंडूक (मेढ़क) जैसा दिखता है । अतः इसे मंडूकासन कहते हैं ।

लाभ : (१) प्राण और अपान की एकता होती है। वायु-विकारवालों के लिए यह आसन रामबाण के समान है । यह आसन ऊर्ध्व वायु और अधोवायु का निष्कासन करता है । (२) पेट के अधिकांश रोगों में लाभप्रद है व तोंद कम होता है। अतिरिक्त चर्बी दूर होता है । (३)मधुमेह में विशेष लाभ होता है। (४) रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। (५) पंजों को बल मिलता है और उछलने की क्षमता बढ़ती है। (६) शरीर में हलकापन व आराम महसूस होता है। (७) जोड़ों व घुटनों के दर्द में राहत होती है।

विधि : दोनों पैरों को पीछे की तरफ मोड़कर (वज्रासन) बैठें। घुटनों को आपस में मिलायें। हथेलियों को एक के ऊपर एक रखकर नाभि पर इस प्रकार रखें कि दायें हाथ की हथेली ठीक नाभि पर आये। फिर श्वास छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकायें और सीने को घुटनों से लगायें। सिर उठाकर दृष्टि सामने रखें। ४-५ सेकंड इसी स्थिति में रुकें, फिर

श्वास भरते हुए वज्रासन की स्थिति में आयें। ३-४ बार यह प्रक्रिया दोहरायें।

- ऋ.प्र. मार्च २०१५

५. भजन : कदम अपना आगे बढ़ता चला जा...।

https://youtu.be/1hesGY4xPWE?si=M7JBMuq3tDqnQ5fi

६. गतिविधि : बसंत पंचमी

हमारी संस्कृति के अनुसार इस दिन विद्या, संगीत और कला की देवी माँ सरस्वती का जन्म हुआ था और इसलिए ज्ञान और कला प्राप्त करने के लिए सरस्वती माता की पूजा की जाती है। यह दिन अत्यंत शुभ है इस दिन नया काम शुरु करते हैं।

बच्चे सुबह जल्दी उठकर स्नानादि करने के बाद पीले वस्त्र पहनें या सफेद भी पहन सकते हैं। माता सरस्वती का पूजन करते हुए उन्हें पीली चीजें जैसे पुष्प, पीले मीठे चावल का भोग, पीले वस्त्र आदि अर्पित करें और सारस्वत्य मंत्र का जप करें।

७. बुद्धि की कसरत :

मौत की सजा पा चुके एक कैदी से जज ने कहा- तुम्हारी

सजा माफ हो सकती है, लेकिन एक खेल जीतना होगा। नियमानुसार कैदा को छोटे-छोटे ५० सफेद और ५० काले पत्थर दिये गये, जिन्हें दो कटोरियों में किसी तरह भरना है। अब उसकी आँखों पर पट्टी बांध दी जायेगी। कैदी को कोई एक कटोरी चुननी है, जिसमें से एक पत्थर निकालना होगा। अगर वह सफेद निकला, तो उसकी जिंदगी बच जायेगी अन्यथा मौत मिलेगी।

वह किस प्रकार पत्थरों को भरेगा कि बचने की संभावना ज्यादा से ज्यादा हो ?

उत्तर : वह एक कटोरी में एक ही सफेद पत्थर भरेगा और शेष पत्थरों को (४९ सफेद = ५० काले) दूसरी कटोरी में भरेगा। अब यदि वह सफेद वाला कटोरी को चुनता है तो १०० प्रतिशत बचने की संभावना है और यदि वह दूसरी कटोरी को भी चुनता है तब भी बेचने की ५० प्रतिशत संभावना होगी।

८. वीडियो सत्संग : दुनिया पर राज करनेवाले एक महान सम्राट की कहानी

https://youtu.be/lpGoqL8FV5k?si=lb7JraeK3OJeSXO7

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपनी दिनचर्या में पाँच

नियमों का पालन करना है १. सुबह उठकर गुरुदेव का ५ मिनट ध्यान २. अपने माता-पिता व बड़ों का वंदन ३. भ्रामरी प्राणायाम ४. ५-१० मिनट त्राटक ५. सूर्य भगवान को अर्घ्य। प्रतिदिन के नियमों पर सही का निशान लगाना है अपने केन्द्र शिक्षक को दिखाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : टेबल पर चाय किसने गिराई ?

इसे अपनी मातृभाषा में बोलो ।

छात्र : मातृभाषा मतलब अपनी मम्मी की भाषा में ?

शिक्षक : हाँ ।

छात्र : अरे छाती कूटा मारे जीव लियां बिना थने चैन न पड़े ओ की थारो बाप ढोली चाय ?

शिक्षक बेहोश ।

११. पहेली :

कहो कौन वे पुत्र महान, जिनके जुबान था भवानी नाम।
देश, धर्म, संस्कृति के रक्षक,
गुरु थे संत समर्थ रामदास महान॥

(उत्तर: वीर शिवाजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - वसंत ऋतु की बीमारियों में फायदेमंद औषधियाँ

(वसंत ऋतु - १९ फरवरी से १९ अप्रैल तक)

सर्दी जुकाम के लिए :

(१) तुलसी अर्क : ३-३ चम्मच सुबह-शाम गुनगुने पानी से लें।

(२) योगी आयु तेल : २-२ बूँद सुबह-शाम नाक में डालें।

(३) अमृत द्रव्य : २-३ बूँद १ कप गुनगुने पानी से सेवन करें।

खाँसी के लिए :

(१) सितोपलादि चूर्ण : १-१ चम्मच सुबह-शाम शहद के साथ लें।

(२) कफ सिरप : ३-३ चम्मच सुबह-शाम गुनगुने पानी से लें।

खुजली आदि चर्मरोगों के लिए :

(१) नीम अर्क : ३-३ चम्मच सुबह-शाम गुनगुने पानी से लें।

(२) घृतकुमारी रस : ३-३ चम्मच सुबह-शाम लें।

(३) लीवर टॉनिक टेबलेट : २-२ गोली सुबह-शाम गुनगुने पानी से लें।

(४) अच्युताय मलहलम : त्वचा के प्रभावित अंग पर लगायें।

-ऋ.प्र. फरवरी २०१९

१३. खेल : पिरामिड

इस खेल में बच्चों को बराबर संख्या में ग्रुप बनाना है। ग्रुप के बच्चे एक के बाद एक लाइन से खड़ा रहेगा, सभी बच्चों के हाथों में गिलास रहेगा सामने १० मीटर की दूरी पर टेबल रखा रहेगा जैसे ही केन्द्र शिक्षक इशारा करेंगे बच्चों को गिलास सिर पर रखकर, ग्रुप के एक-एक बच्चे को चलकर आना है और टेबल पर गिलास रखकर बाहर हो जाना है ऐसे ही बारी-बारी से दोनों ग्रुप से एक बच्चा आता जायेगा और गिलास को पिरामिड के आकार में रखते जाना है जैसे दोनों ग्रुप से बच्चे पूरे हो जाते हैं तो केन्द्र शिक्षक को निरीक्षण करना है कौन से ग्रुप के बच्चों ने सबसे अच्छा पिरामिड बनाया उन ग्रुप के बच्चों को पुरस्कार दे सकते हैं।

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 - संत रविदासजी के बारे में जानेंगे।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

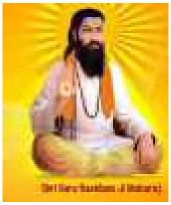
(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)
(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।
(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

भौ सागर रा तरन कूँ, एकौ नाम आधार।
रविदास कभउँ नहिं छाड़िये, राम नाम अवतार॥

३. आओ सुनें कहानी : 'मन चंगा, तो कठौती में गंगा'

संत रविदास जयंती- २४ फरवरी



एक दिन संत रविदास अपनी झोपड़ी में बैठे प्रभु का नाम स्मरण कर रहे थे। तभी एक राहगीर उनके पास अपना जूता ठीक करने आया! रविदास ने पूछा - कहाँ जा रहे हो, ब्राह्मण बोला

गंगा स्नान करने जा रहा हूँ। जूता ठीक करने के बाद ब्राह्मण द्वारा दी गयी मुद्रा को रविदासजी ने कहा कि आप यह मुद्रा मेरे तरफ से माँ गंगा को चढ़ा देना। ब्राह्मण जब गंगा पहुंचा और गंगा स्नान के बाद जैसे ही ब्राह्मण ने कहा - हे गंगे ! रविदास की मुद्रा स्वीकार करो, तभी गंगा से एक हाथ आया और उस मुद्रा को लेकर बदले में ब्राह्मण को एक सोने का कंगन दे दिया।

जब ब्राह्मण गंगा का दिया कंगन लेकर वापस लौट रहा था, तब उसके मन में विचार आया कि रविदास को कैसे पता चलेगा कि गंगा ने बदले में कंगन दिया है, मैं इस कंगन राजा को दे देता हूँ, जिसके बदले मुझे उपहार मिलेंगे उसने राजा को कंगन दिया, बदले में उपहार लेकर घर चला गया। जब राजा ने वो कंगन रानी को दिया तो रानी खुश हो गई और बोली ऐसा ही एक और कंगन दूसरे हाथ के लिए चाहिए।

राजा ने ब्राह्मण को बुलाकर कहा- वैसा ही कंगन एक और चाहिए अन्यथा दंड के पात्र बनना पड़ेगा। ब्राह्मण परेशान हो गया कि दूसरा कंगन कहाँ से लाऊं ? डरा हुआ

ब्राह्मण संत रविदास के पास पहुंचा और सारी बात बतायी रविदासजी बोले कि तुमने मुझे बिना बताए राजा को कंगन भेंट कर दिया, इससे परेशान न हो । तुम्हारे प्राण बचाने के लिए मैं गंगा से दूसरे कंगन के लिए प्रार्थना करता हूँ।

ऐसा कहते ही रविदास ने अपनी वह कठौती उठाई, जिसमें वो चमड़ा गलाते थे, उसमें पानी भरा था। रविदासजी ने माँ गंगा का आह्वान कर अपनी कठौती से जल छिड़का, जल छिड़कते ही कठौती में एक वैसा ही कंगन ब्राह्मण को दे दिया। ब्राह्मण खुश होकर राजा को वह कंगन भेंट करने चला गया । तभी से यह कहावत प्रचलित हुई कि... 'मन चंगा, तो कठौती में गंगा ।'

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. ब्राह्मण किसके पास जूता ठीक करने आया ?

२. मुद्रा के बदले ब्राह्मण को क्या मिला ?

३. इस कहनी से कौन-सी कहावत प्रचलित हुई ?

४. योगामृत : झूलासन

लाभ : (१) कमल पतली और सीना चौड़ा होता है। (२) कंधों और भुजाओं में बल बढ़ता

है तथा कलाइयाँ मजबूत हो जाती है। (३) इसके अभ्यासी को अत्यधिक परिश्रम करने पर भी थकान प्रतीत नहीं होती। उसकी पाचन-क्रिया भी ठीक होने लगती है। (४) हृदय को बल मिलता है। (५) इससे अधिक मात्रा में गंदी वायु बाहर निकल जाती है और शरीर के भीतर शुद्ध प्राणवायु भलीभाँति प्रविष्ट होने लगती है, जिससे सम्पूर्ण अद्भुत लाभ होता है।

विधि : आसन बिछाकर पद्मासन में बैठ जायें। दोनों हाथों की हथेलियों को जमीन पर रखकर समस्त शरीर को ऊपर उठा लें और झूले के समान आगे-पीछे झूलें।

वैसे यह आसन सभी के लिए उपयोगी है परंतु १६ वर्ष से कम आयुवालों के लिए अत्यधिक उपयोगी है।

- ऋ.प्र. मार्च २०१५

५. भजन : ओमकार कीर्तन ध्यान...

https://youtu.be/CBqyiIf75bE?si=6wsTNKaVDlQiDvt1

६. गतिविधि : न्यूटन का गति का तीसरा नियम बताता है कि प्रत्येक क्रिया के बराबर विपरीत प्रतिक्रिया होती है। उदाहरण के लिए जब रॉकेट को उड़ाया जाता है तो उसमें उत्पन्न होनेवाली ज्वलनशील गैसें तीव्र वेग से बाहर निकलती

हैं जो एक क्रिया बल पैदा करती हैं जिसकी प्रतिक्रिया के फलस्वरुप रॉकेट ऊपर की ओर गति करता है।

इसी प्रकार यदि हम अपने गुरुदेव के सत्संग व उनकी कृपा का सहारा लेकर अपने जीवन में से कुसंग, दुष्चरित्रता, अहंकार, व्यक्ति, वस्तु व परिस्थिति की आसक्ति इन दुर्गुणों को हटाते जायें तो हमारे जीवन में ईश्वरीय बल काम करने लग जायेगा, जिससे संयम, सदाचार जैसे सदगुण बढ़ने लगेंगे और गुरुकृपा से हम ईश्वरप्राप्ति की ऊँचाई तक आसानी से पहुँच जायेंगे।

७. बुद्धि की कसरत : एक किसान नदी पार करना चाहता है और अपने साथ एक भेड़िया, एक बकरी और एक गोभी ले जाना चाहता है। उसके पास एक नाव है, लेकिन वह एक बार में केवल किसी एक चीज को साथ उस पार ले जा सकता है। ऐसे में समस्या ये है कि अगर किसान अपने साथ गोभी ले जाता है तो भेड़िया और बकरी एक किनारे पर अकेले होगा और भेड़िया बकरी को खा जाएगा। इसी तरह अगर किनारे पर बकरी और पत्ता गोभी अकेले हैं तो बकरी गोभी खा जाएगी। किसान भेड़िये, बकरी और गोभी को बिना कुछ खाए नदी के उस पार कैसे ला सकता है ?

उत्तर : सबसे पहले किसान बकरी को पार करता है । किसान अकेला लौटता है और फिर भेड़िये को ले जाता है, लेकिन बकरी के साथ वापस लौटता है । फिर किसान गोभी को पार ले जाता है, उसे भेड़िये के पास छोड़ देता है (क्योंकि भेड़िये गोभी नहीं खाता) और बकरी को लेने के लिए अकेला लौट जाता है । इस तरह से किसान सभी को नदी पार कराता है ।

८. वीडियो सत्संग : गुरु रविदास जयंती

https://youtu.be/qQLFi8j0SjE?si=icZ4jgYLxJHDtlGq

९. गृहकार्य : २८ फरवरी को राष्ट्रीय विज्ञान दिवस है। बच्चों आप सभी को भारत देश के महान वैज्ञानिकों एवं उनके द्वारा खोज की गई वस्तु का नाम भी लिखकर लाना है । (संस्कार दर्शन किताब से मदद ले सकते हैं ।)

१०. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर डंडा लेकर क्लासरुम में आयी ।

टीचर : कल तुम स्कूल क्यों नहीं आए थे ?

चिंटू : मैम मैं कल सपने में चीन पहुँच गया था ?

टीचर : मोंटू तुम कल कहाँ थे ?

मोंटू : मैम मैं चिंटू को एयरपोर्ट छोड़ने गया था ।

११. पहेली :

चमार जाति में जन्म हुआ, जात-पात का भेद मिटाया।
कौन ऐसे संत महान, जिनकी शिष्या मीरा बाई ॥

(उत्तर : संत रविदास)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : बल-बुद्धिवर्धक विशेष लाभकारी उत्पाद

(१) शारीरिक व मानसिक विकास हेतु :

सुवर्णप्राश : सेवन-विधि हेतु उत्पाद-डिब्बी के अंदर की पर्ची देखें ।

(२) याददाश्त बढ़ाने के लिए :

शंखपुष्पी सिरप : ५-१० मि.ली. सुबह खाली पेट गुनगुने पानी से लें ।

(३) भूख की कमी व बच्चों के कृमिरोग में :

कोष्ठशुद्धि कल्प : १ से २ गोली सुबह खाली पेट गुनगुने पानी से लें ।

तुलसी अर्क : ५ से १० मि.ली. अर्क सुबह-शाम खाली पेट गुनगुने पानी से लें ।

(४) वजन एवं बल बढाने हेतु :

देशी गाय का घी : दूध या भोजन के साथ १-२ चम्मच लें ।

च्यवनप्राश : आधा से १ चम्मच च्यवनप्राश सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ घोल बना के लें फिर २०-३० मिनट बाद दूध लें ।

- ऋ.प्र. मार्च २०१९

१३. खेल : स्नेक राउंड

इस खेल में केन्द्र शिक्षक को बच्चों के आँखों पर कपड़ा बांधना है । सभी बच्चे एक के बाद एक, एक दूसरे का कंधा पकड़कर खड़े होंगे, उसमें से अंतिम खड़े बच्चे की आँखों में कपड़ा नहीं बाँधना है । अंतिम बच्चा दाँया-बाँया कंधा को मारकर इशारा करेगा कि इधर चलना है वैसे ही वैसे सामने वाले बच्चे को रास्ता चलना है, हाथ का सहारा लेकर वे वस्तु का अनुमान लगा सकते हैं इस प्रकार किसी भी चीज से टकराये बिना आपको अपने बाकी साथियों के साथ मंजिल तक पहुँचना 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- दूसरों की मदद क्यों करना चाहिए ?

परीक्षा नजदीक आने पर जाने कैसे करें पढ़ाई

परीक्षा के दिनों में जो विद्यार्थी अधीर, चिंतित और परेशान रहते हैं, वे सालभर मेहनत करने के बाद भी अच्छे अंकों से पास नहीं हो पाते। नीचे दी गई बातों का ध्यान रखकर पढ़ाई करने से सफलता पाने में मदद मिलेगी :

❋ समय नियोजन करें। कब क्या करना- इसका नियोजन करने से सब व्यवस्थित होता है। इसके लिए विद्यार्थी जप, त्राटक पढ़ाई, भोजन, नींद आदि का समय निश्चित करके समय सारणी बना लें। रात को देर रात तक न जाग के सुबह जल्दी उठकर पढ़ें। इसके साथ ही पाठ्यक्रम के अनुसार प्राथमिकता तय करें जिससे सभी विषयों का अध्ययन हो सके। सुनियोजित कार्य सफलता की कुँजी है।

❋ पढ़ने-बैठने से पूर्व अपने सद्गुरुदेव तथा विद्या की देवी माँ सरस्वती की प्रार्थना करें।

❋ कमर सीधी करके पढ़ें, पढ़ते समय जीभ तालू में लगाकर पढ़ने से जल्दी याद होता है और लम्बे समय तक याद रहता है।

❋ सूत्रात्मक ढ़ंग से याद करें। महत्वपूर्ण एवं जटिल विषयों को बिन्दुओं के रूप में याद करने से जल्दी याद होता है। इस

प्रकार लिखने से शिक्षक भी अच्छे अंक देते हैं।

✻ विषय को समझकर याद करें, रट्टा लगाकर नहीं। समझकर याद किया हुआ बहुत दिनों तक याद रहता है। विषय के मूल सिद्धांत या सार बात को ध्यान में रखें।

✻ कठिन विषयों को रिकार्ड करके ध्यान से सुनें, यह भी याद करने का एक अच्छा तरीका है।

✻ जो पाठ याद किया है उसके बारे में स्वयं अलग-अलग ढंग से कई प्रश्न बनायें, इससे पाठ सहज में याद हो जाता है।

✻ लेखन की गति तेज व लिखावट की बनावट अच्छी हो, ऐसा अभ्यास बनायें रखें।

✻ थकावट महसूस हो तो खुली हवा में घूमें, थोड़ा कूदे-फाँदें अथवा भगवन्नाम का जप करें या कोई शारीरिक कार्य कर लें। इससे थकावट दूर हो जायेगी और फिर नये उत्साह से पढ़ाई में मन लगेगा।

✻ थकावट महसूस होता हो तो खुली हवा में जाकर देव मानव-हास्य प्रयोग करें। ५-१० मिनट हरि ॐ का गुँजन करें। गुरुकृपा-भगवत्कृपा पर भरोसा रखकर पुरुषार्थ करें इससे सारात्मक विचारों का उदय होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है

और घबराहट चली जाती है।

✻ नियमित रुप से गुरुदेव के चित्र पर १०-१५ मिनट त्राटक, भ्रामरी प्राणायाम, सारस्वत्य मंत्र का जप, सूर्य को अर्घ्य देने का नियम न छोड़ें।

आध्यात्मिक पथ पर चलने से सफलता के लिए आवश्यक सभी गुण, जैसे - ईमानदारी, एकाग्रता, अनासक्ति, उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि सहज में मानव के स्वभाव में आ जाते हैं। जिन्होंने भी स्थायी सफलताएँ पायी हैं, उसका कारण उनके द्वारा आध्यात्मिकता में की गयी गहन यात्रा ही है।

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