बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

जनवरी- २०२४

जैसे यह सूर्य कभी बादलों से ढका रहता है ऐसे ही अपना ज्ञानस्वरुप, सत्स्वरुप, चेतनस्वरुप, आनंदस्वरुप आत्मा, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार व मात्सर्य - इन विकाररुपी बादलों से ढका रहता है । आत्मसूर्य का प्रतीक है यह बाह्य सूर्य, जो जगत को प्रकाशित करता है । सूर्यदेव होने से ही जीवन संचारित होता है और प्रभातकाल में सूर्योदय प्राणिमात्र को विशेष जीवनदायिनी शक्ति, ऊर्जा देता है, उल्लास देता है, जीवन देता है ।

-पूज्य बापूजी

बाल संस्कार केन्द्र शिक्षकों के लिए सूचना :-

१. बाल संस्कार केन्द्र को और भी रोचक व रसप्रद बनाने के लिए निम्नलिखित सामग्री का उपयोग करें।

✻ जम्पिंग म्यूजिक - हम बापूजी के बापूजी हमारे हैं
https://youtu.be/QAYKHZOGQo4?si=Jv5-hxVBigVGy2lh

✻ ॐकार गुँजन, ध्यान
https://youtu.be/zTHp6btJS0Y?si=BBtxvbcTPeawCoQR

✻ प्रार्थना- जोड़ के हाथ झुका के मस्तक
https://youtu.be/8UisaGphlyo?si=rdOloFrFWWLmxeWD

✻ त्राटक https://youtu.be/XxWfEjHbqCI?si=ZeFcBtlWUCH4N8ms

✻ बैकग्राउंड म्यूजिक
https://youtu.be/Kk3iYCaNC4s?si=juHBs-KCirP1Aknl

✻ खेल भजन https://youtu.be/hHCzhohPq24?si=bJEa9L-CRw0-2sNS

२. बच्चों से बीच-बीच में प्रश्न पूछते रहें ताकि वे एकाग्रता से सुने और ध्यान से बात को समझे। प्रश्न का जवाब देनेवाले बच्चों को साधुवाद या अनुकूलतानुसार छोटा-सा ईनाम दें ताकि दूसरे बच्चे भी एकाग्रता से सुनते रहें।

३. बाल संस्कार केन्द्र में बड़ी कन्याओं के लिए विशेष प्रसंग व मैटर दिया गया है जिनका लाभ उठा सकते हैं। (देखें पृष्ठ क्रमांक ६०)

४. प्रत्येक महीने में कोई न कोई एक प्रतियोगिता रखी जाये जिसमें सभी बच्चे भागीदार हों। केन्द्र शिक्षक महीने के पहले सप्ताह में ही पाठ्यक्रम देख लें कि कौन-सी प्रतियोगिता है और बच्चों को पहले से ही प्रतियोगिता के लिए सूचित कर दिया जाये ताकि बच्चे अच्छे से तैयारी करके आयें और सहभागी बनें। (देखें पृष्ठ क्रमांक ६३)

केन्द्र शिक्षक ही अपने केन्द्र के बच्चों का जिन्होंने प्रतियोगिता में भाग लिया था उनमें से बच्चों की संख्यानुसार पहला, दूसरा, तीसरा ईनाम दे सकते हैं और बाकी बच्चों को प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए साधुवाद दें।

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

बच्चों आप सभी जानते हैं कि हमारे भारत देश में अनेक-अनेक प्रकार के पर्व-त्यौहार मनाये जाते हैं। सभी पर्व-त्यौहार हमें खुशियाँ व उल्लास के साथ-साथ बहुत सारी सीख भी देते हैं। जानते हैं उत्तरायण पर्व के बारे में, उत्तरायण पर्व से भी हमें बहुत कुछ सीखने को मिलता है। तो बच्चों आप सभी को इस बार उत्तरायण पर्व में जिन चीजों का महत्व होता है उनमें से नीचे दिए गए चीजों का आध्यात्मिकरण करना है।

सोचो जरा करो मन में विचार

॥ 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.प्राणवान पंक्ति :

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

३. आओ सुनें कहानी :

"...तो मैं अपने धर्म का त्याग क्यों करूँ ?"

महात्मा आनंद स्वामी गणेशदासजी के पिता थे । वे एक रिटायर्ड कर्नल के यहाँ मुंशीगिरी करते थे । वहाँ रहते हुए धर्म पर से उनका धीरे-धीरे विश्वास उठता गया । एक दिन उन्होंने ईसाई बनने की ठान ली ।

सभी लोग इस निर्णय से हैरान-परेशान हो गये पर ईसाइयों के लिए यह बड़ी विजय का सूचक था । 'महंतों के वंश का प्रतिनिधि ही ईसाई बन जायेगा तो उसके अनुयायी भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहेंगे ।' यह सोचकर ईसाइयों ने खूब प्रचार किया । नगरों में पोस्टर लगाये, ढिंढोरे पीटे गये, दावतनामे भेजे, मिठाइयाँ और फल बाँटने की तैयारियाँ की गयीं ।

मुंशी गणेशदास एक दिन पहले ही गाँव से नगर में पहुँचे जहाँ धर्मांतरण कराया जाना था । शाम को सैर पर निकले तो एक जगह ऋषि दयानंद प्रवचन दे रहे थे । मुंशी ने प्रवचन सुना । दयानंदजी ने ईसाई-मत की पोल खोल दी ।

प्रवचन के बाद मुंशी ने कहा : ''महाराज ! आपने मेरी सारी दुविधा दूर कर दी मगर पछतावा इस बात का है कि कल ही मैं ईसाई बन जाऊँगा ।''

''कारण ?''

''अपने धर्म में विश्वास नहीं रहा तो ईसाई बनने का संकल्प ले बैठा ।''

''भोले मनुष्य ! यह संकल्प नहीं दुःसंकल्प है । संकल्प

तो उत्तम भाव का होता है ।''

''किंतु मैं तो वचन दे चुका हूँ ।''

''तो उन्हें कहो कि एक सन्यासी ईसाई-मत को पाखंडों की गठरी मानते हैं । यदि उन्हें ईसाई बना लो तो मैं भी बन जाऊँगा अन्यथा नहीं ।''

मुंशी तत्काल गिरजाघर के पादरी के पास पहुँचे और शर्त उसके सामने रख दी । उसने तुरंत मुंशी के साथ जाकर दयानंदजी को अपने तर्कों के जाल में फाँसने की कोशिशें शुरु कर दीं किंतु उनके जवाबी तर्क सुनकर पादरी चुप हो गया । आखिर झुँझलाकर बोला : ''इस साधु के चक्कर में न पड़ो । इसमें हमारी बात समझने का सामर्थ्य नहीं है ।''

मुंशी : ''जब आपमें एक प्रकांड विद्वान को भी अपनी बात समझाने की ताकत नहीं है तो आप मुझे क्या समझा पायेंगे ? इन्होंने मेरे सारे संशय दूर कर दिये हैं ।''

पादरी जल-भुनकर बोला : ''और जो इतनी मिठाइयाँ व फल खरीदे गये हैं, इतना प्रचार किया गया है उनका क्या होगा ?''

''मैंने कहा था कि इस काम के ढिंढोरे पीटे जायें ? जब

मुझे विश्वास हो गया कि हमारा धर्म ईसाईयों के धर्म से ऊँचा है तो मैं अपने धर्म का त्याग क्यों करूँ ?''

पादरी छोटा-सा मुँह लेकर लौट गया। गणेशदासजी तो हिन्दू थे लेकिन इतिहास में ऐसे भी उदाहरण हैं कि अन्य धर्म के जिन विद्वानों और धर्मप्रचारकों, ईसाई पादरियों ने दोषदर्शन की दृष्टि से नहीं अपितु तटस्थ होकर हिन्दू धर्म का, उसके सत्शास्त्रों का, संतों-महापुरुषों के ज्ञान का अध्ययन किया है वे मुक्तकंठ से हिन्दूधर्म की महिमा गाये बिना नहीं रह सके। कईयों ने तो हिन्दुत्व की शिक्षा-दीक्षा ले ली। सनातन धर्म के 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' ....'सबका मंगल, सबका भला' ... के विश्वहितकारी सिद्धांत में सचमुच सबका हित समाया हुआ है। किसी कीमत पर इस सिद्धांत का त्याग नहीं किया जा सकता।

- ऋ.प्र. नवम्बर २०१६

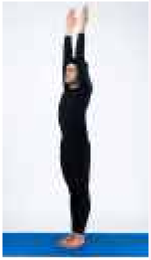
✻ **प्रश्नोत्तरी :** १.गणेशदासजी के पिता का नाम क्या था ?

२. गणेशदासीजी को विश्वास कैसे हुआ कि उनका धर्म ऊँचा है ?

३. गणेशदासजी ने किनको व कौन-सा वचन दिया ?

४. ऋषि दयानंदजी की बातों को सुनकर गणेशदासजी ने क्या किया ?

४. योगमृत : ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन



यह आसन दोनों हाथों को ऊपर की तरफ बल देते हुए किया जाता है, इसलिए इसका नाम ऊर्ध्वहस्तोत्तासन है।

लाभ : (१) कब्ज दूर करने में यह आसन बहुत लाभदायी है।

(२) सीना चौड़ा व कमर पतली हो जाती है और नितम्बों की अनावश्यक चर्बी दूर हो जाती है।

(३) लम्बाई बढ़ती है। पसली आदि के दर्द में लाभ होता है।

(४) यह आसन शंख-प्रक्षालन की शोधन-क्रिया में (जिसमें पेट की सम्पूर्ण आंतों की सफाई हो जाती है) किया जाता है। इस आसन के बिना शंख-प्रक्षालन हो ही नहीं सकता।

विधि : सीधे खड़े होकर दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसा के हाथ ऊपर की ओर उठायें। हथेलियाँ ऊपर की

ओर रखें। हाथों को ऊपर की ओर खींचते हुए शरीर में खिंचाव लायें और धीरे-धीरे जितना हो सके बायीं तरफ झुकें। कुछ क्षण इस स्थिति में रहें फिर धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आ जायें। इसके बाद दायीं तरफ झुकें। इस प्रकार दोनों तरफ झुकें। इसे यथासम्भव दोहरायें।

- ऋ.प्र. जनवरी २०१६

५. भजन : उठेगा जागेगा हिन्दुस्तान...

https://youtu.be/B3aM-a6M-mk?si=SUuVtmORZD3yzhUm

६. गतिविधि :

आज की गतिविधि में केन्द्र शिक्षक बच्चों को हिन्दू संस्कृति के बारे में विस्तार से जानकारी देंगे। फिर बच्चों को अपने हिन्दू देवी-देवताओं, त्यौहारों, तीर्थ स्थलों व छुट्टियों का लिस्ट बनाना है और बच्चों को किसी एक देवी-देवता, त्यौहार, छुट्टी या मंदिर पर चित्र अवलोकन करना है कि इन दिनों में आप क्या करते हैं और इसका कारण क्या है ? बताना है। जो बच्चा अपना बनाये हुए चित्र का सबसे अच्छा अवलोकन देगा उनको पुरस्कार दे सकते हैं।

७. बुद्धि की कसरत : एक जेनेटिक साइंटिस्ट ने एक नया

पौधा बनाया है, जिसका साइज हर दिन दोगुना हो जाता है। उसने एक वृताकार तालाब में उसे उगाया जिसकी परिधि ६०० मीटर है। अगर उसने पौधे को तालाब के दक्षिणी हिस्से में लगाया और पौधा २८ दिन में आधे तालाब को कवर कर लेता है तो कितने दिनों में पूरे तालाब को कवर कर लेगा ?

उत्तर : कहा जा रहा है कि पौधे का साइज हर दिन दो गुना होता है। २८वें दिन में उसने आधे तालाब को कवर कर लिया है। अगले दिन यानी २९वें दिन वह पूरे तालाब को कवर कर लेगा।

८. वीडियो सत्संग : आधुनिक विज्ञान को राह दिखाती भारतीय संस्कृति।

https://youtu.be/HzfbQhyajyM?si=SlMP0OWLhtdHcwlp

९. गृहकार्य : इस सप्ताह धर्मांतरण रोकने के लिए आप क्या करेंगे अपना विचार बाल संस्कार केन्द्र कॉपी में लिखकर लाना है व केन्द्र में पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार एक पहलवान बच्चे ने चिंटू को थप्पड़ मार

दिया ।

चिंटू ने पूछा - ये थप्पड़ गुस्से में मारा या मजाक में ?

पहलवान बच्चा - गुस्से में ।

चिंटू - फिर ठीक है, क्योंकि मुझे मजाक पसंद नहीं ।

११. पहेली :

भक्ति, प्रेम की पावन प्रतिमा वह था रस की खान ।
भला कौन वह मुसलमान था कान्हा पर कुर्बान ॥

(उत्तर: कवि रसखान)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : शीत ऋतु में बलसंवर्धन के उपाय

शीत ऋतु के ४ माह बलसंवर्धन का काल है । इस ऋतु में सेवन किये हुए खाद्य पदार्थों से पूरे वर्ष के लिए शरीर की स्वास्थ्य-रक्षा एवं बल का भंडार एकत्र होता है । अतः पौष्टिक खुराक के साथ आश्रम के सेवा केन्द्रों पर उपलब्ध खजूर, सौभाग्य शुंठी पाक, अश्वगंधापाक, बल्य रसायन, च्यवनप्राश, पुष्टि टेबलेट आदि बल व पुष्टिवर्धक पाक व औषधियों का उपयोग कर शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलवान बना सकते हैं ।

(१) पाचनशक्ति को अच्छा तथा पेट व दिमाग साफ रखना:

आहार-विचार अच्छा हो और अति करने की बुरी आदत न हो। जितना पच सके उतनी ही मात्रा में पौष्टिक पदार्थों का सेवन करें। एक गिलास पानी में दो चम्मच नींबू रस व एक चम्मच अदरक का रस डाल के भोजन से आधा-एक घंटे पहले पीने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है, भूख-खुलकर लगती है। इसमें १ चम्मच पुदीने का रस भी मिला सकते हैं। स्वाद के लिए थोड़ा-सा पुराना गुड़ डाल सकते हैं।

(२) आहार-विहार में लापारवाही न करना : अधिक उपवास करना, रुखा-सूखा आहार लेना आदि से बचें।

(३) नियमित तेल-मालिश व व्यायाम : सूर्यस्नान, शुद्ध वायुसेवन हेतु भ्रमण, शरीर की तेल-मालिश व योगासन आदि नियमित करें।

शीत ऋतु हेतु बलसंवर्धन प्रयोग :

✻ सिंघाडे का आटा २० ग्राम या गेहूँ का रवा (थोड़ा दरदरा आटा) ३० ग्राम लेकर उसमें ५ ग्राम कौंच-चूर्ण मिला के घी में सेंके। फिर उसमें दूध-मिश्री मिला के दो-तीन उबाल आने के बाद लें। रोज प्रातः यह बलवर्धक प्रयोग करें।

✻ २५०-५०० मि.ली. दूध में २.५-५ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण तथा १२५ मि.ली. पानी डालकर उबालें तथा पानी वष्पीभूत हो जाने पर उतार लें। इसमें मिश्री डाल के प्रातःकाल पीने से दुबलापन दूर होता है और शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है। अगर पचा सकें तो इसमें एक चम्मच शुद्ध घी डालना सोने पर सुहागा जैसा काम हो जायेगा।

✻ तरबूज के बीजों की गिरी तथा समभाग मिश्री कूट-पीसकर शीशी भर लें। १०-१० ग्राम मिश्रण सुबह-शाम चबा-चबाकर खायें।

✻ दो खजूर लेकर गुठली निकाल के उनमें शुद्ध घी व एक-एक काली मिर्च भरें। इन्हें गुनगुने दूध के साथ एक महीने तक नियमित लें। इससे शरीर पुष्ट व बलवान बनेगा, शक्ति का संचार होगा। -ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१६

१३. खेल : संख्या का चलन

इस खेल को खेलने के लिए ८-१० बच्चों को या १०-२० को ले सकते है। खेल शुरु करने के लिए सबसे पहले केन्द्र शिक्षक जमीन पर चॉक से छोटे-छोटे बॉक्स बनाएं और हर बॉक्स पर १ से २० (जितनी संख्या होगी) तक

की गिनती लिखें। फिर कागज से छोटी-छोटी पर्चियाँ बनायें, हर पर्ची पर बच्चों की संख्यानुसार अंक लिखें। फिर उन पर्चियों को अच्छे से मिला करें और जमीन पर गिरा दें फिर सभी बच्चों को एक-एक पर्ची उठानी होगी। अब बच्चों को कोई भी भजन गाते हुए जमीन पर लिखी गिनती वाले बॉक्स पर चलना होगा। जैसे ही गाना पूरा होता है उन्हें वही पर रुक जाना है और फिर अपनी-अपनी पर्ची खोलकर देखना होता है अगर उनकी पर्ची पर लिखा अंक उनके स्थान से मिलान होता है, तो वह बच्चा जीत जाता 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 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 - बचपन में मिले हुए संस्कारों और गुरुकृपा से बालक नरेन्द्र में ईश्वर प्राप्ति की कैसी तड़प जग गयी और बन गये स्वामी विवेकानंद।

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।

॥ 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 :

जैसे बीज में वृक्ष छुपा है, अरु चकमक में आग।
तेरा साँईयाँ तुझमें है, जाग सके तो जाग ॥

अर्थ : जैसे बीज में वृक्ष दिखता नहीं है मगर उसीमें छिपा होता है और जैसे चकमक (पत्थर) में आग छिपी रहती है ऐसे ही हमारे परमात्मा जिन्हें हम मंदिरों, मूर्तियों में खोजते हैं वे हमारे ही भीतर हैं हम पुरुषार्थ करें तो परमात्मा को पा सकते हैं।

३. आओ सुनें कहानी :

माँ के संस्कार बने उज्ज्वल जीवन का आधार

(स्वामी विवेकानंदजी जयंती : १२ जनवरी)

संतान पर माता-पिता के गुणों का बड़ा गहरा प्रभाव पड़ता है। पूरे परिवार में माँ के जीवन और उसकी शिक्षा का संतान पर सर्वाधिक प्रभाव पड़ता है। एक आदर्श माँ अपनी संतान को सुसंस्कार देकर उसे सर्वोत्तम लक्ष्य तक पहुँचाने में बहुत सहायक हो सकती है। इस बात को समझनेवाली और उत्तम संस्कारों से सम्पन्न थीं माता भुवनेश्वरी देवी।

सुसंस्कार सिंचन हेतु माता भुवनेश्वरी देवी बचपन में नरेन्द्र को अच्छी-अच्छी कहानियाँ सुनातीं। वे जब भगवान श्रीरामजी के कार्यों में अपने जीवन को अर्पित कर देनवाले वीर-भक्त हनुमानजी के अलौकिक कार्यों की कथाएँ सुनाती तो नरेन्द्र को बहुत ही अच्छा लगता। माता से उन्होंने सुना कि 'हनुमानजी अमर हैं, वे अभी भी जीवित हैं।' तब से हनुमानजी के दर्शन हेतु नरेन्द्र के प्राण छटपटाने लगे। एक दिन नरेन्द्र बाहर हो रही भगवत्कथा सुनने गये। कथाकार पंडितजी नाना प्रकार की आलंकारिक भाषा में

हास्य रस मिला के हनुमानजी के चरित्र का वर्णन कर रहे थे। नरेन्द्र धीरे-धीरे उनके पास जी पहुँचे। पूछा : ''पंडितजी ! आपने जो कहा कि हनुमानजी केला खाना पसंद करते हैं और केले के बगीचे में ही रहते हैं तो क्या मैं वहाँ जाकर उनके दर्शन पा सकूँगा ?''

बालक में हनुमानजी से मिलने की कितनी प्यास थी, कितनी जिज्ञासा थी इस बात की गम्भीरता को पंडितजी समझ न सके। उन्होंने हँसते हुए कहा : ''हाँ बेटा ! केले के बगीचे में ढूँढ़ने पर तुम हनुमानजी को पा सकते हो।''

बालक घर न लौटकर सीधे बगीचे में जा पहुँचा वहाँ केले के एक पेड़ के नीचे बैठ गया और हनुमानजी की प्रतिक्षा करने लगा। काफी समय बीत गया पर हुनमानजी नहीं आये। अधिक रात बीतने पर निराश हो बालक घर लौट आया।

माता को सारी घटना सुनाकर दुःखी मन से पूछाः ''माँ ! हनुमानजी आज मुझसे मिलने क्यों नहीं आये ?'' बालक के विश्वास के मूल पर आघात करना बुद्धिमती माता ने उचित न समझा। उसके मुखमंडल को चूमकर

माँ ने कहा : ‘‘बेटा ! तू दुःखी न हो, हो सकता है आज हनुमानजी श्रीरामजी के काम से कहीं दूसरी जगह गये हों, किसी और दिन मिलेंगे ।’’ आशामुग्ध बालक का चित्त शांत हुआ, उसके मुख पर फिर से हँसी आ गयी । माँ के समझदारीपूर्ण उत्तर से बालक के मन से हनुमानजी के प्रति गम्भीर श्रद्धा का भाव लुप्त नहीं हुआ, जिससे आगे चलकर हनुमानजी के ब्रह्मचर्य-व्रत से प्रेरणा पाकर उसने भी ब्रह्मचर्य-व्रत धारण किया ।

बाल मन में देव-दर्शन की उठी इस अभिलाषा को, श्रद्धा की इस छोटी-सी चिनगारी को देवीस्वरुपा माँ ने ऐसा तो प्रज्वलित किया कि यह अभिलाषा ईश्वर-दर्शन की तड़प सद्‌गुरु रामकृष्ण परमहंसजी के चरणों में पहुँचकर पूरी हुई । सदगुरु की कृपा ने नरेन्द्र को स्वामी विवेकानंदजी बना दिया । देह में रहे हुए विदेही आत्मा का साक्षात्कार कराके परब्रह्म-परमात्मा में प्रतिष्ठित कर दिया ।

‘ऋ.प्र. दिसम्बर २०१६’

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. कौन सर्वोत्तम लक्ष्य तक पहुँचाने में सहायक होती हैं ?

२. नरेन्द्र के प्राण किसलिए छटपटाते थे ?

३. बालक की जिज्ञासा और गम्भीरता को कौन नहीं समझ सका ?

४. बालक नरेन्द्र ने अपनी माँ से क्या पूछा और माँ ने क्या जवाब दिया ?

४. योगामृत : लता आसन

लाभ : (१) रक्तवाहिनी नाड़ियाँ और आँतें शुद्ध एवं बलवान हो जाती हैं। (२) चर्मरोग तथा नाक, कान, मुख, नेत्र आदि के विकार दूर होते हैं। (३) पीठ और कमर लचीली हो जाती है और भूख अच्छी लगती है।

विधि : भूमि पर पीठ के बल लेट जायें। अब दोनों पैरों को ऊपर उठाकर पीछे की ओर ले जा के 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।

'ऋ.प्र. जून २०१६'

५. भजन : हमें संस्कार मिले...

https://youtu.be/C7I9kSRPRTQ?si=ginWjsiMH_Tl6Th6

६. गतिविधि :

स्वामी विवेकानंदजी के जीवन चरित्र से हमें कौन-कौन सा सद्गुण सीखने को मिलता है। सभी बच्चों से पूछे कोई भी एक प्रसंग पूछें और बाद में केन्द्र शिक्षक बच्चों को बतायें।

७. बुद्धि की कसरत : सुमित को जन्मदिन पर एक साइकल भेंट में मिली। वह साइकल से पार्क में गया। वहाँ उसने कुल १४ साइकल देखी जिनमें कुछ ट्राइसाइकल और कुछ साइकल थी। अगर पहियों की संख्या कुल ३८ थी तो पार्क में कुल कितनी ट्राइसाइकल थी ?

उत्तर : कुल १४ साइकल हैं। पहले मान लेते हैं कि साइकल है तो कम से कम दो पहिये तो सभी में होंगे। तो इस तरह १४x२=२८ पहिये होते हैं जबकि कुल ३८ पहिये हैं यानी ३८-२८=१० पहिये ज्यादा है। इसका मतलब यह हुआ कि वहाँ १० साइकल ऐसी है जिनमें एक अतिरिक्त पहिया लगा हुआ है यानी ट्राइसाइकल की कुल संख्या १०

हुई।

८. वीडियो सत्संग : एकाग्रता व ध्यान की शक्तियों का रहस्य

https://youtu.be/sz9TYTQlcnU?si=jq34IhPy3ooLLbC5

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को कॉपी में लिखकर लाना है कि वे अपने घर के कामों में माता-पिता की क्या मदद करते हैं। और जो बच्चा अपने माता-पिता की कोई भी मदद नहीं करता उनको कुछ मदद करने का संकल्प लेना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

गोलू : भाई मुझे हाथ देखने आता है।

मोलू : अच्छा मेरा देख जरा।

गोलू : तुम्हारी हस्तरेखा बताती है कि तुम्हारे घर के नीचे बहुत धन है।

मोलू ठीक कहा गोलू मेरे घर के नीचे एस.बी.आई. बैंक की ब्रांच है।

सीख : बातों को पहले अच्छे से समझकर फिर अच्छे से जवाब देना चाहिए।

११. पहेली :

विश्व धर्म सांसद में जाकर, हिंदू धर्म का मान बढ़ाया।
१२ जनवरी के दिवस को, जयंती बताओ किस संत का आया ॥

(उत्तर : स्वामी विवेकानंदजी)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : औषधीय गुणों से परिपूर्ण : पारिजात

पारिजात या हरसिंगार को देवलोक का वृक्ष कहा जाता है। कहते हैं कि समुद्र-मंथन के समय विभिन्न रत्नों के साथ-साथ यह वृक्ष भी प्रकट हुआ था। इसकी छाया में विश्राम करनेवाले का बुद्धिबल बढ़ता है। यह वृक्ष नकारात्मक ऊर्जा को भी हटाता है। इसके फूल अत्यंत सुकुमार व शक्ति प्रदान करनेवाले हैं जो दिमाग को शीतलता व शक्ति प्रदान करते हैं। हो सके तो अपने घर के आसपास इस उपयोगी वृक्ष को लगाना चाहिए।

पारिजात ज्वर व कृमि नाशक, खाँसी-कफ को दूर करनेवाला, यकृत की कार्यशीलता को बढ़ानेवाला, पेट साफ करनेवाला तथा संधिवात, गठिया व चर्मरोगों में लाभदायक है।

औषधीय प्रयोग

पुराना बुखार : इसके ७-८ कोमल पत्तों के रस में ५-१० मि.ली. अदरक का रस व शहद मिलाकर सुबह-शाम लेने से पुराने बुखार में फायदा होता है।

बच्चों के पेट में कृमि : इसके ७-८ पत्तों के रस में थोड़ा-सा गुड़ मिला के पिलाने से कृमि मल के साथ बाहर आ जाते हैं या मर जाते हैं।

सायटिका व स्लिप्ड डिस्क : पारिजात के ६०-७० ग्राम पत्ते साफ करके ३०० मि.ली. पानी में उबालें। २०० मि.ली. पानी शेष रहने पर छान के रख लें। २५-५० मि.ग्रा. केसर घोंटकर इस पानी में घोल दें। १०० मि.ली. सुबह-शाम पियें। १५ दिन तक पीने से सायटिका जड़ से चला जाता है।

संधिवात, जोड़ों का दर्द, गठिया : पारिजात की ५ से ११ पत्तियाँ पीस के एक गिलास पानी में उबालें, आधा पानी शेष रहने पर सुबह खाली पेट ३ महीने तक लगातार लें। पुराने संधिवात, जोड़ों के दर्द, गठिया में यह प्रयोग अमृत की तरह लाभकारी है। अगर पूरी तरह ठीक नहीं हुआ

तो १०-१५ दिन छोड़कर पुनः ३ महीने तक करें। इस प्रयोग से अन्य कारणों से शरीर में होनेवाली पीड़ा में भी राहत मिलती है। पथ्यकर आहार लें।

चिकनगुनिया का बुखार होने पर बुखार ठीक होने के बाद भी दर्द नहीं जाता। ऐसे में १०-१५ दिन तक पारिजात के पत्तों का यह काढ़ा बहुत उपयोगी है।

-ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१६

१३. खेल : खजाना ढूँढ़ो

इस खेल में बच्चों का दो ग्रुप बनाना है। इस खेल में बच्चों को छिपाये हुए खजाना को ढूँढ़ना है। किसी एक वस्तु को खजाने के रुप में छिपा दिया जाता है। फिर केन्द्र शिक्षक को उस खजाने को ढूँढ़ने के लिए बच्चों को कुछ क्लू (सुराग) देंगे । उन्हीं के आधार पर टीम के बच्चों को वह खजाना ढूँढ़ना है। एक निर्धारित समय पर जो ग्रुप सबसे पहले खजाना ढूँढ़ लेता है वह ग्रुप विजेता कहलायेगा ।

१४. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते

समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - सभी धर्म प्रेमियों को अपने धर्म के प्रति निष्ठावान रहना चाहिए व उत्तरायण पर्व का महत्व।

॥ 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 :

खूदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले।
खुदा बन्दे से यह पूछे बता तेरी रजा क्या है ?

३. आओ सुनें कहानी :

गुरु गोविंदसिंह की समता

(गुरु गोविंदसिंहजी जयंती- १७ जनवरी)

गुरु गोविंदसिंह अपने प्यारे सिख सैनिकों के साथ कहीं जा रहे थे। मार्ग में वही गाँव आया जहाँ उनके दो सपूत दीवार में चुन दिये गये थे।

सिख सैनिकों के खून में उबाल आ गया और उन्होंने सोचा कि इस गाँव को घेरकर जला दें। इसी गाँव में गुरुजी के दो सपूत दीवार में चुने गये थे।

बात गुरु गोविंदसिंहजी के कानों तक पहुँची।

गुरु गोविंदसिंहजी ने कहा :

"सिखों ! तुम्हें जोश आये वह स्वभाविक ही है लेकिन हमारा उद्देश्य अधर्म के साथ लड़ना है। अनीति, अन्याय और शोषण के साथ लड़ना है। व्यक्ति के साथ हमारी कोई दुश्मनी नहीं है। अभी भी हमारे कहलाने वाले शत्रु अधर्म छोड़ दें तो हम उन्हें क्षमा कर सकते हैं। जिन्होंने हमारे बेटों को दीवार में चुनवाया वे अभी यहाँ नहीं हैं और दूसरे निर्दोष लोगों के घरों में आग लगाना- यह अपना धर्म नहीं सीखाता है। गुनाह किया किसी शासक ने और हम पूरा गाँव जला दें ? नहीं नहीं। भगवान करे इनको सद्बुद्धि मिले।"

कैसी ऊँचाई थी उन महापुरुष में ! शत्रुओं को लोहे के चने चबवाने का सामर्थ्य था उनमें लेकिन उनके पुत्रों को जिन्होंने दीवार में चुन दिया उनको अधर्म छोड़ने पर क्षमा करने के लिए

भी तैयार थे !

औरंगजेब और उसके आश्रित मुसलमान राजाओं ने जब हिंदुओं पर जुल्म करना शुरु किया तो गुरु गोविंदसिंहजी ने सिखों में गजब की प्राणशक्ति फूँक दी, पँच प्यारे तैयार किये और ऐसा धावा बोला कि औरंगजेब चिंतित हो गया। उसने गुरु गोविंदसिंहजी को चिट्ठी लिखीः

'गुरु गोविंदसिंहजी ! मुझे भगवान ने पैदा किया है और तख्तनशीन किया है। आपको भी भगवान ने पैदा किया है। आप अपनी गुरुगादी सँभालें और धर्मोपदेश दें। हमारी राजनीति में आप क्यों हाथ डालते हैं ? आप फौज क्यों बनाते हैं ? आप मुझे राज करने दें। जहाँ-तहाँ आपके सिख हमें परेशान कर देते हैं। राजा का काम भगवान ने हमको सौंपा है।'

गुरु गोविंदसिंहजी ने बहुत सुंदर उत्तर दिया : 'आपको भगवान ने पैदा किया है और तख्त दिया है। आपकी जिम्मेदारी है कि भगवान के सभी लोगों को इंसाफ दो। सभी की देखभाल करो। आपको तख्त और ताज दिया है इंसाफ की हुकुमत के लिए।

मुझे भी भगवान ने पैदा किया है और हिंदुओं को भी भगवान ने पैदा किया है। फिर भी आप हिन्दुओं के पूजास्थल को तोड़ते हैं और उनकी बुरी हालत करते हैं, उनसे अन्याय करते हैं। भगवान ने मुझे प्रेरणा दी है कि आपके जुल्म से हिंदुओं को बचाकर आपको सबक सिखाऊँ ।

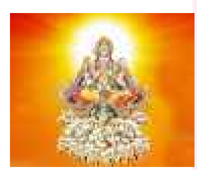
आपको भगवान ने भेजा है तख्त और ताज के लिए तो मुझे भेजा है आप पर लगाम डालने के लिए।'

कैसी ऊँची समझ रही है सनातन धर्म के संतों की। संसार की कोई भी परिस्थिति उन्हें कभी दबा नहीं पायी वरन् परिस्थितियों से टक्कर लेते हुए वे सदैव सनातन धर्म और संस्कृति की रक्षा करते रहे ...

-ऋ.प्र. जनवरी २००२

पर्व विशेष :- तुम्हारा जीवन-रथ उत्तरायण की ओर प्रयाण करे (उत्तरायण पर्व- १४ व१५ जनवरी)

छः महीने सूर्य का रथ दक्षिणायन को और छः महीने उत्तरायण को चलता है। मनुष्यों के छः महीने बीतते हैं तब देवताओं की एक रात होती है एवं



मनुष्यों के छः महीने बीतते हैं तो देवताओं का एक दिन होता है। उत्तरायण के दिन देवता लोग भी जागते हैं। हम पर उन देवताओं की कृपा बरसे, इस भाव से भी यह पर्व मनाया जाता है। कहते हैं कि इस दिन यज्ञ में दिये गये द्रव्य को ग्रहण करने के लिए वसुंधरा पर देवता अवतरित होते हैं। इसी प्रकाशमय मार्ग से पुण्यात्मा पुरुष शरीर छोड़कर स्वर्गादि लोकों में प्रवेश करते हैं। इसलिए यह आलोक का अवसर माना गया है। इस उत्तरायण पर्व का इंतजार करनेवाले भीष्म पीतामह ने उत्तरायण शुरु होने के बाद ही अपनी देह त्यागना पसंद किया था। विश्व का कोई योद्धा शर-शय्या पर अट्ठावन दिन तो क्या अट्ठावन घंटे भी संकल्प के बल से जी नहीं दिखा पाया। वह काम भारत के भीष्म पितामह ने करके दिखाया।

धर्मशास्त्रों के अनुसार इस दिन दान-पुण्य, जप तथा धार्मिक अनुष्ठानों का अत्यंत महत्व है। इस अवसर पर दिया हुआ दान पुनर्जन्म होने पर सौ गुना होकर प्राप्त होता है।

यह प्राकृतिक उत्सव है, प्रकृति से तालमेल करानेवाला उत्सव है। दक्षिण भारत में तमिल वर्ष की शुरुआत इसी दिन से होती है। वहाँ यह पर्व 'थई पोंगल' के नाम से जाना जाता

है। सिंधी लोग इस पर्व को 'तिरमौरी' कहते हैं, हिन्दी लोग 'मकर संक्राति' कहते हैं एवं गुजरात में यह पर्व 'उत्तरायण' के नाम से जाना जाता है। यह दिवस विशेष पुण्य अर्जित करने का दिवस है। इस दिन शिवजी ने अपने साधकों पर, ऋषियों पर विशेष कृपा की थी।

इस दिन भगवान सूर्यनाराण का ध्यान करना चाहिए और उनसे प्रार्थना करनी चाहिए कि 'हमें क्रोध से, काम-विकार से, चिंताओं से मुक्त करके आत्मशांति में, गुरु की कृपा पचाने में मदद करें।' इस दिन सूर्यनारायणों के नामों का जप, उन्हें अर्घ्य-अर्पण और विशिष्ट मंत्र के द्वारा उनका स्तवन किया जाय तो सारे अनिष्ट नष्ट हो जायेंगे और वर्ष भर के पुण्यलाभ प्राप्त होंगे।

ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः। इस मंत्र से सूर्यनारायण की वंदना कर लेना, उनका चिंतन करके प्रणाम कर लेना। इससे सूर्यनारायण प्रसन्न होंगे, निरोगता देंगे और अनिष्ट से भी रक्षा करेंगे।

ब्रह्मचर्य से बुद्धिबल बहुत बढ़ता है। जिनको ब्रह्मचर्य रखना हो, संयमी जीवन जीना हो, वे उत्तरायण के दिन

भगवान सूर्यनारायण का सुमिरन करें जिससे ब्रह्मचर्य-व्रत में सफल हों और बुद्धि में बल बढ़े।

ॐ सूर्याय नमः... ॐ शंकराय नमः... ॐ गं गणपतये नमः...

इस दिन किये गये सत्कर्म विशेष फल देते हैं। इस दिन भगवान शिव को तिल-चावल अर्पण करने का अथवा तिल चावल से अर्घ्य देने का विधान है। इस पर्व पर तिल का विशेष महत्व माना गया है। तिल का उबटन, तिल मिश्रित जल से स्नान करने, तिल मिश्रित जल का स्नान, तिलमिश्रित जल का पान, तिल हवन, तिल मिश्रित भोजन, तिल दान ये सभी पापनाशक प्रयोग हैं। इसलिए इस दिन तिल, गुड़ तथा चीनी मिले लडडू खाने तथा दान देने का अपार महत्व है। तिल के लड्डू खाने से मधुरता एवं स्निग्धता प्राप्त होती है एवं शरीर पुष्ट होता है। शीतकाल में इसका सेवन लाभप्रद है।

हे साधक ! तू भी संकल्प कर कि 'अपने जीवन में सम्यक् क्रांति-संक्रांति लाऊँगा। अपनी तुच्छ, गंदी आदतों को कुचल दूँगा और दिव्य जीवन बीताऊँगा। प्रतिदिन जप-ध्यान करूँगा, स्वध्याय करूँगा और अपने जीवन को महान

बनाकर ही रहूँगा। त्रिबंध सहित ॐकार का गुँजन करते हुए किये हुए दृढ़ संकल्प और प्रार्थना फलित होती है।

-ऋ.प्र. जनवरी २०११

✻ प्रश्नोत्तरी : १. सिखों का उद्देश्य क्या था ?

२. गुरु गोविंदसिंहजी के अनुसार उनका धर्म क्या नहीं सीखाता ?

३. उत्तरायण पर्व हमें क्या संदेश देता है ?

४. योगामृत : स्वस्तिकासन

इस आसन में शरीर का आकार स्वस्तिक जैसा हो जाता है इसलिए इसे स्वस्तिकासन कहते हैं।

लाभ : (१) मन शांत व स्थिर, मेरुदंड पुष्ट तथा वायुरोग दूर होते हैं।

(२) रक्त शुद्ध होता है, हृदय को रक्त अधिक मिलता है।

(३) जिनके पैरों में दर्द होता हो, पैरों के तलवे में ठंड के दिनों में बहुत अधिक पसीना आता हो अथवा पसीने से पैरों में बदबू आता हो, उनको इसका अभ्यास प्रतिदिन २० मिनट तक अवश्य करना चाहिए।

(४) इस आसन से सिद्धासन से होने वाले अनेक लाभ भी प्राप्त होते हैं।

विधि : जमीन पर बैठकर पैरों को सामने की ओर फैला दें। फिर बायें घुटने को मोड़कर बायें पैर के तलवे को दायीं जाँघ के भीतरी भाग के पास इस प्रकार रखें कि एड़ी सिवनी को स्पर्श न करे। अब दायें घुटने को मोड़कर दायें पैर को बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दायाँ पंजा बायीं जांघ को स्पर्श करे। दोनों पैरों के पंजे जंघा और पिंडली के बीच दबे रहेंगे। घुटने जमीन के सम्पर्क में रहे। रीढ़ की हड्डी सीधी तथा हाथों को ज्ञान मुद्रा में घुटनों पर रखें।

५. भजन : सद्गुरु मैं तेरी पतंग...।

https://youtu.be/b0ziAtm9pNY?si=_Ijr68riAR5dyoRd

६. गतिविधि : पतंग बनाओ

बच्चों आज हम सीखेंगे पतंग बनाना। केन्द्र शिक्षक अखबार, प्लास्टिक बैग या गिफ्ट लपेटने की सामग्री की पूरी शीट, दो इंच गोल लकड़ी (स्टिक), कैंची, पेंसिल, स्ट्रिंग्स, टेप व फीता । बाजार से खरीदकर रखे।

स्टिक को २४ इंच और २० इंच लंबा काटें। स्टिक के

गोल सिरे को काटने के लिए एक हैंडसॉ ले, दोनों स्टिक को सही स्थिति में रखें, डोरी को स्टिक के सिरों पर लपेटें, अखबार को समतल सतह पर रखें और और फ्रेम को ऊपर रखें। किनारों को मोड़ें और फ्रेम लगायें, स्ट्रींग को नापकर इसे बांध लें। पूंछ बनाने के लिए एक रिबन का उपयोग कर सकते हैं। इस तरह से बच्चों को पतंग बनाना सीखना है जिस बच्चे की पतंग सबसे अच्छी बनेगी उनको ईनाम भी दे सकते हैं।

७. बुद्धि की कसरत :

१ रुपये में आपको ४० केले मिलते हैं। ३ रुपये में १ आम मिलते है। ५ रुपये में १ सेब मिलता है। आप कितना सेब, केला और आम खरीदेंगे कि १०० रुपये में १०० फल मिल जाएं ?

उत्तर : १९ सेब ९५ रुपये, १ आम ३ रुपये, ८० केले २ रुपये

आप १९ सेब, १ आम और ८० केले खरीद सकते हैं। ५ रुपये के हिसाब से १९ सेब ९५ रुपये का, ३ रुपये के हिसाब से १ आम ३ रुपये का और २ रुपये के ८० केले

खरीद सकते हैं इस तरह से फल भी १०० हो जाएंगे और रुपये भी १०० हो जाएंगे।

८. वीडियो सत्संग : अदम्य साहस और वीरता की मिसाल

https://youtu.be/4W--VKQ_MC8?si=fUhldX3bIxgKnTye

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने घर में माता-पिता की मदद से तिल-गुड़ की मिठाई कुछ गरीबों में बाँटेंगे व बच्चों को उत्तरायण पर्व हमें क्या संदेश देता है बाल संस्कार की कॉपी में लिखकर लाना है और केन्द्र में पढ़कर सुनाना थे।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मास्टरजी बच्चों को बम से बचने का तरीका सीखा रहे थे।

मास्टरजी- बच्चों, बताओ अगर स्कूल के सामने बम रखा है, तो क्या करेंगे ?

चिंटू - एक आध घंटा देखेंगे, फिर...

मास्टरजी - फिर क्या ?

चिंटू - कोई ले जाता है तो ठीक है, नहीं तो उसे स्टाफ रुम में रख देंगे।

सीख : बिना विचारे जवाब देने से हँसी के पात्र बन

जाते हैं ।

११. पहेली :

दशम गुरु सिखों के जो है,
पटना साहिब का गुरुद्वारा ।
गुरु तेगबहादुर के जो बेटे,
अवतरण जयंती किस दिन को आ रहा ।

(उत्तरः गुरु गोविंदसिंह, १७ जनवरी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - शिशिर ऋतु में विशेष लाभदायी : तिल

शिशिर ऋतु में वातावरण में शीतलता व रुक्षता बढ़ जाती है। आगे आनेवाली वसंत व ग्रीष्म ऋतुओं में यह रुक्षता क्रमशः तीव्र व तीव्रतम हो जाती है। यह सूर्य के उत्तरायण का काल है । इसमें शरीर का बल धीरे-धीरे घटता जाता है ।

तिल अपनी स्निग्धता से शरीर के सभी अवयवों को मुलायम रखता है, शरीर को गर्मी व बल प्रदान करता है। अतः भारतीय संस्कृति में उत्तरायण के पर्व पर तिल के सेवन का विधान है।

तिल सभी अंग-प्रत्यंगों विशेषतः अस्थि, संधि, त्वचा, केश व दाँतों को मजबूत बनाता है। यह मेध्य अर्थात् बुद्धिवर्धक भी है। सफेद, लाल व काले इन तीन प्रकार की तिलों में काले तिल वीर्यवर्धक व सर्वोत्तम हैं। सभी प्रकार के तेलों में काले तिल का तेल श्रेष्ठ है। यह उत्तम वायुशामक है। इससे की गयी मालिश मजबूती व स्फूर्ति लाती है। शिशिर ऋतु में मालिश विशेष लाभदायी है। तिल में कैल्शियम व विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। बादाम की अपेक्षा तिल में छः गुना से भी अधिक कैल्शियम है।

तिल के प्रयोग :

१. काले तिल चबाकर खाने व शीतल जल पाने से शरीर की पर्याप्त पुष्टि हो जाती है। दाँत मृत्युपर्यंत दृढ़ बने रहते हैं।

२. तिल का तेल पीने से अति स्थूल (मोटे) व्यक्तियों का वजन घटने लगता है व कृश (पतले) व्यक्तियों का वजन बढ़ने लगता है। यह कार्य तेल के द्वारा सप्तधातुओं के प्राकृत निर्माण से होता है।

३. पेट में वायु के कारण दर्द हो रहा हो तो तिल को पीसकर,

गोला बनाकर पेट पर घुमायें।

विशेष : ✻ देश, काल, ऋतु, प्रकृति, आयु आदि के अनुसार मात्रा बदलती है। ✻ उष्ण प्रकृति के व्यक्ति, गर्भिणी स्त्रियाँ तिल का सेवन अल्प मात्रा में करें।

-ऋषि प्रसाद, जनवरी २०११

१३. खेल : सूक्ष्मता से भरो

इस खेल में बच्चों को गिलास लेकर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर खड़े रहना है, पहला बच्चा गिलास में पानी भरेगा और दूसरे बच्चे के गिलास में डालेगा, दूसरा बच्चा तीसरे बच्चे के गिलास में डालेगा इस तरह आगे-आगे डालते जायेंगे, अंतिम खड़ा हुआ बच्चा गिलास का पानी बोतल में डालेगा। पहला से अंतिम बच्चा वही क्रिया दोहरायेगा। दो मिनट के समय में जिस ग्रुप के बच्चे सबसे ज्यादा पानी बोतल में भर लेता है वह ग्रुप विजेता होगा।

१४. सत्र का समापन :

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे - देश प्रेम, संस्कारों से ओत-प्रोत और समर्पण के धनी सुभाषचन्द्र बोस के जीवन चरित्र के बारे में।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

मरना भला है उसका, जो जीता है खुद के लिए ।
जीना भला है उसका, जो करता है जग के लिए ॥

३. आओ सुनें कहानी : राष्ट्रप्रेम व आध्यात्मिक गुणों के धनी सुभाषचन्द्रबोस

(सुभाषचन्द्र बोस जयंती- २४ जनवरी)

राष्ट्रनायक नेताजी सुभाषचन्द्र बोस का जीवन भारतीय संस्कृति के ऊँचे सद्गुणों और राष्ट्रप्रेम से ओतप्रोत था। उनकी माँ उन्हें बचपन

से ही संत-महापुरुषों के जीवन-प्रसंग सुनाती थी। सुभाषचन्द्र बोस के जीवन में उनकी माँ द्वारा सिंचित किये गये महान जीवन-मूल्यों की छाप स्पष्ट रुप में झलकती है।

मैं कौन हूँ ? मेरा जन्म किसलिए ?

१३ साल की उम्र में जब सुभाष छात्रावास में रहते थे, तब उनके मन में जीवन की वास्तविकता के संबंध में प्रश्न गूँज उठा कि 'मैं कौन हूँ ?' मेरा जन्म किसलिए हुआ है ?' उन्होंने अपनी माँ को पत्र लिखा कि 'माँ ! मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है ? मुझे जीवन में क्या करना है ?'

बड़े होने पर ये ही सुभाष लिखते हैं कि 'मैंने यह अनुभव कर लिया है कि अध्ययन ही विद्यार्थियों के लिए अंतिम लक्ष्य नहीं है। विद्यार्थियों का प्रायः यह विचार होता है कि अगर उन पर विश्वविद्यालय का ठप्पा लग गया तो उन्होंने जीवन का परम लक्ष्य पा लिया लेकिन अगर किसी को ऐसा ठप्पा लगने के बाद भी वास्तविक ज्ञान नहीं प्राप्त हुआ तो ? मुझे कहने दीजिये कि मुझे ऐसी शिक्षा से घृणा है। क्या इससे कहीं अधिक अच्छा यह नहीं है कि हम अशिक्षित रह जायें ? अब समय नहीं है और सोने का। हमको अपनी जड़ता से जागना ही होगा।' नेताजी का

आत्मविद्या के प्रति बहुत प्रेम था ।

इसलिए मैं हिन्दी सीख रहा हूँ

जब नेताजी विदेश में 'आजाद हिन्द फौज' बनकर देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध में जुटे थे, तब वे रात को हिन्दी लिखने का अभ्यास करते थे । उनके एक सहायक ने उनसे एक दिन पूछ ही लिया : "नेताजी ! सारे संसार में युद्ध हो रहा है । आपके जीवन को हर समय खतरा है । ऐसे में हिन्दी का अभ्यास करने का क्या मतलब हुआ ?"

सुभाषचन्द्र : "हम देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध लड़ रहे हैं । आजादी के बाद जिस भाषा को मैं राष्ट्र की भाषा बनाना चाहता हूँ, उसमें पढ़ना-लिखना और बोलना बहुत आवश्यक है, इसलिए मैं हिन्दी सीखने की कोशिश कर रहा हूँ ।"

मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा

नेताजी का राष्ट्रभाषा के प्रति भी बहुत प्रेम था यह बात इस घटना में स्पष्ट दिखती है :

एक बार नेताजी भाषण देने प्रयाग गये । उनके सचिव ने कहा : "यहाँ रहनेवाले बंगालियों की सभा में भाषण देना है परंतु वे हिन्दी नहीं जानते, आपको बंगाली भाषा में ही

बोलना होगा।''

सुभाष : ''इतने साल यहाँ रहकर भी ये लोग अपनी राष्ट्रभाषा नहीं सीख पाये तो इसमें मेरा क्या दोष है ? मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा ?''

'प्रत्युत्पन्न मति' के धनी सुभाष

नेताजी बचपन से ही अत्यंत मेधावी थे। आई.सी.एस. की परीक्षा में साक्षात्कार (इंटरव्यू) के समय एक अंग्रेज अधिकारी ने अँगूठी दिखाकर सुभाष बाबू से पूछा : ''क्या तुम इस अँगूठी में से निकल सकते हो ?''

तुरंत उत्तर मिला : ''जी हाँ, निकल सकता हूँ।''

''कैसे ... ?''

सुभाष बाबू ने कागज की एक पर्ची पर अपना नाम लिखा और उसे मोड़कर अँगूठी में से आर-पार निकाल दिया। वह अधिकारी भारतीय मेधा की त्वरित निर्णयशक्ति अथवा प्रत्युत्पन्न मति (तत्काल सही जवाब या प्रतिक्रिया देने में सक्षम मति) देखकर दंग रह गया।

नेताजी का अपने देश व संस्कृति के प्रति प्रेम, समर्पण, निष्ठा हर भारतवासी के लिए प्रेरणादायी है।

- 'ऋ.प्र. जनवरी २०१६'

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १.सुभाषचन्द्र बोस का जीवन कैसा था ?

२. १३ साल की उम्र में सुभाषचन्द्र बोस के मन में क्या प्रश्न उठा ?

३. अंग्रेज अधिकारी के प्रश्न पूछने पर सुभाषजी ने क्या जवाब दिया ?

४. योगामृत : नाभिपीड़ासन

लाभ : (१) इस आसन के अभ्यास से हाथों और पैरों को बल मिलता है। (२) पेट एवं आँतों की शक्ति में वृद्धि होती है। (३) प्राणों की गति सम होती है और यदाकदा सुषुम्ना में भी उसकी गति होने लगती है। (४) वीर्यवाहिनी नाड़ियाँ पुष्ट होती हैं।

विधि : मोटे कम्बल या मुलायम आसन पर पैरों को सामने फैलाकर बैठ जायें। फिर पैरों के पंजों को पकड़ के तलवों को दें। अब पैरों की एड़ियों एवं अँगूठों को पेट और छाती से स्पर्श कराने की कोशिश करें। अपनी शक्ति के अनुसार १-२ मिनट प्रयास करने के बाद पैरों को ढीला छोड़ दें। प्रारम्भ में कठिनाई हो सकती है पर कुछ सप्ताह के अभ्यास से अँगूठे छाती से व एड़ियाँ पेट से लगने लगेंगी।

- ऋ.प्र. फरवरी २०१६

५. भजन : हर हाल में खुश रहना ...

https://youtu.be/DiyNX4fbEVo?si=_iOJMk3w10gOOgl1

६. गतिविधि : कौन दुश्मन

केन्द्र शिक्षक सभी बच्चों को अलग-अलग बैठा देंगे और ब्लैकबोर्ड में दुर्गुण-सदगुणों के नाम लिखना है अब बच्चों को बताना है कि इसमें से हमारा दोस्त कौन ? और दुश्मन कौन ?

सत्संग सुनना, चोरी करना, पढ़ाई करना, सुबह जल्दी उठना, रात को देर तक जगना, आलस्य, संयम-सदाचार, दूसरों की मदद करना, बड़ों का आदर करना, नम्रता, सदैव प्रसन्न रहना, उत्साही, झूठ-कपट, सहनशीलता, मांसाहार, महापुरुषों का संग, गाली-गलोच करना, सरलता, टीवी-मोबाइल देखना, साहसी आदि-आदि सदगुण दुर्गुणों का नाम लेते जायेंगे बच्चे सदगुण में दोस्त और दुर्गुण में दुश्मन बोलता जायेगा फिर बारी-बारी से बच्चों को सदगुण बोलने को कहना है ।

७. बुद्धि की कसरत :

उत्तर : पहले समीकरण में दायें साइड की दूसरी संख्या १

बढ़ी है और उसका पहली वाली संख्या के गुणा करके जवाब आया है । जैसे ३+१२=८, इसी तरह से दूसरे समीकरण में २, तीसरे में ३, चौथे में ४, पाँचवें में ५ बढ़ा है तो छठे में ६ बढ़ेगा। यानी ७x१४= ९८ जवाब आयेगा।

८. विडियो सत्संग : कैसे पता चले हमारी जीवन यात्रा ठीक चल रही है या नहीं

https://youtu.be/_eJnK3wKaUM?si=3LL7vAbQx4lZD-D1

९. गृहकार्य : सुभाषचन्द्र बोस की दिव्य सद्गुणों को लिखकर लाना है और उनकी महानता का राज भी लिखना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : पापा ने चिंटू को डांटते हुए कहा- तुम्हें पुदीना लाने के लिए कहा था, तुम धनिया क्यों ले आये हो। तुम जैसे बेवकूफ को तो घर से निकाल देना चाहिए ।

चिंटू - पापा चलो हम दोनों ही घर से निकल जाते हैं, क्योंकि मम्मी कह रही थी यह मेथी है।

सीख : बड़ों को अपमानजनक या पलटकर जवाब नहीं देना चाहिए।

११. पहेली :

संविधान भारत भूमि का, जिस दिन पूरा हुआ साकार।
कर्तव्य और अधिकारों की, रक्षा करता यह त्यौहार॥
(उत्तर : २६ जनवरी गणतंत्र दिवस)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

मखाने की बल, वीर्य व शक्तिवर्धक पौष्टिक खीर

लाभ : यह खीर रक्त, बल-वीर्य वर्धक व उत्तम पित्तशामक है। अनिद्रा, कमजोरी, धातु की दुर्बलता, सगर्भावस्था, प्रदररोग, प्रसव के बाद की दुर्बलता और पित्त-प्रकोप से उत्पन्न जलन आदि में लाभदायी है।

मखाना हड्डियों को मजबूत करता है एवं कब्ज में फायदेमंद है। इसमें विटामिन बी-१ पाया जाता है, जो मस्तिष्क की कोशिकाओं के कार्यों में मदद करता है। आँखों की कमजोरी, जोड़ों के दर्द, उच्च रक्तचाप व हृदयारोगों में यह हितकर है। बुढ़ापे में भी यह लाभदायी है, त्वचा में झुर्रियाँ नहीं पड़ने देता।

विधि : एक बर्तन में १ छोटा चम्मच देशी घी हलका-सा गरम करके उसमें थोड़ी-सी खसखस डालकर उसका कच्चापन दूर होने तक थोड़ी देर सेंक लें। इसमें १ गिलास

दूध, थोड़ा-सा पानी, ५-१० ग्राम मखाना और स्वादानुसार मिश्री डालकर धीमी आँच पर ५ मिनट उबालें। खीर तैयार है।

सुबह गुनगुनी खीर का सेवन करें। खीर खाने के कम-से कम २ घंटे तक कुछ भी न खायें। इसे बिना मिश्री के मधुमेह में भी ले सकते हैं।

-ऋषि प्रसाद, जनवरी २०२२

१३. खेल :

इस खेल में बच्चों के दो ग्रुप बनेंगे । केन्द्र शिक्षक आमने-सामने आधा-आधा मीटर की दूरी पर जमीन में ७-८ गोलाकार बनाते जायेंगे, दोनों साइड पहला गोलाकार के आगे-आगे बच्चों को लाइन से खड़ा रहना है फिर पहले बच्चे के हाथ में बॉल रहेगी वह बॉल को हाथ में लिए सभी गोलकार में एक पैर से जम्प लगाते हुए अंतिम गोलाकार तक जायेगा फिर दोनों पैर से जम्प लगाते हुए वापस होगा और बॉल अपने दूसरे साथी को देगा, दूसरे और बाकी बच्चे भी वही प्रक्रिया दोहराते जायेंगे जिस ग्रुप के सारे बच्चे पहले पूरे हो जायेंगे वह ग्रुप विजेता होगा।

१४. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे- दूसरों की मदद क्यों करनी चाहिए ?

॥ पाँचवाँ 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 :

फिरत-फिरत प्रभु आइये, परयो तउ शरणाई।
नानक की प्रभु विनती, अपनी भक्ति लाय ॥

३. आओ सुनें कहानी : कर्ज लेनेवालों के लिए...

एक दिन स्कूल के कुछ छात्रों ने पिकनिक पर जाने की योजना बनाई। तय हुआ कि सभी अपने-अपने घर से कुछ खाने का सामान लेकर आएंगे। उनमें से एक विद्यार्थी अपने घर आया और माँ को सारी बात बताई। बच्चे की बात सुनकर माँ चिंता में पड़ गई,

क्योंकि घर में कुछ नहीं था। न पिकनिक पर ले जाने के लिए पकवान बनाने का सामान, न ही बिस्कुट आदि खरीदने के पैसे, घर में कुछ खजूर जरुर पड़े थे। माँ ने सोचा पिकनिक पर खजूर ले जाना अच्छा नहीं रहेगा।

कुछ देर बाद बच्चे के पिता घर आए। मां ने बच्चे के पिकनिक के बारे में उन्हें बताया। संयोग से पिता की जेब भी खाली थी, लेकिन पिता बालक का दिल नहीं दुःखाना चाहते थे। उन्होंने तय किया कि वह पड़ोसी से कुछ रुपए उधार मांगकर अपने बच्चे की पिकनिक पर कुछ खाने का सामान लाकर देंगे, जिससे उसके पिकनिक जाने की इच्छा पूरी हो जाएगी।

कुछ सोचकर जब पिता पड़ोसी के घर जाने लगे तो उस बच्चे को परिस्थिति समझते देर न लगी। वह पिता के पास गया और पूछा कि पिताजी आप कहाँ जा रहे हैं ? पिता ने कहा : बेटा पड़ोसी के पास कुछ पैसे लेने जा रहा हूँ ताकि तुम्हारे पिकनिक के लिए कुछ खाने का सामान का इंतजाम किया जा सके। लड़का बोला : पिताजी मैं पिकनिक वैसे भी नहीं जाना चाहता था। यदि जाना भी होगा तो घर

में खजूर हैं ही, वही ले जाऊंगा। कर्ज लेकर शान दिखाना ठीक नहीं है। बच्चे के मुख से इतनी समझदारी वाली बात सुनकर पिता की आंखें भर आयी और उसे गले लगाते हुए बोले : देखना एक दिन तुम्हें यह सारी दुनिया जानेगी। अगले दिन बच्चा खजूर लेकर पिकनिक पर गया। उस बच्चे को हम सभी लाला लालजपतराय के नाम से जानते हैं जिन्होंने बहुत ही कठिन परिस्थितियों में से गुजरकर अपने जीवन की राह बनायी।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. माँ चिंता में क्यों पड़ी ?

२. बेटे के अनुसार क्या क्या करना ठीक नहीं है ?

३. पिता की आँखें क्यों भर आयी ?

४. योगामृत : पर्वतासन

लाभ : (१) प्राणशक्ति बलिष्ठ होती है।

(२) छाती का विकास और फेफड़ों का शोधन होकर बल बढ़ता है।

(३) रीढ़ की हड्डी एवं पसलियों के साथ भुजाओं, पीठ, पेट, बस्ती प्रदेश, पार्श्व की मांसपेशियों व आमतौर पर अक्रिय रहनेवाले कमर के भाग को भी इस आसन से

उचित व्यायाम मिल जाता है ।

(४) बाहर निकला हुआ पेट कम होता है ।

विधि : पद्मासन में बैठें । दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में फँसा लें । श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर इस प्रकार ले जायें कि हथेलियाँ बाहर की ओर खुली रहें । शरीर तथा हाथों को अच्छी तरह से ऊपर की ओर खींचे और सीने को फुलायें । यथाशक्ति श्वास को अंदर रोके रखें । फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जायें । थोड़ी देर रुककर पुनः दोहरायें, इस प्रकार ५-७ बार इसका अभ्यास करें ।

यह आसन दिन में कभी भी कर सकते हैं, सिर्फ पेट भरा हुआ नहीं होना चाहिए । इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठे-बैठे भी कर सकते हैं । यह कंधों और पीठ के तनाव को कम करता है तथा शरीर को पुनः स्फूर्तिवान बनाता है ।

अन्य प्रकार : हाथों की उँगलियों को खुला रख के या दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में रखकर भी यह आसन किया जाता है ।

५. भजन : सत्संग में तेरे जो भी आया ...

https://youtu.be/zae5Ff0hRt0?si=1-5JsQyyw4tSM0lW

६. बुद्धि की कसरत : कितने महीने में एक शताब्दी बनती है ?

क. १२ ख. १२०

ग. १२००

घ. १२०००

उत्तर :घ=१२०० महीने। जैसे एक सदी में कुल १०० वर्ष होते हैं और प्रत्येक वर्ष में कुल १२ महीने होते हैं, तो एक सदी में कुल १२०० महीने होंगे (१००x१२=१२०० महीने)।

७. विडियो सत्संग : सुख-शांति, लक्ष्मी व निरोगता के एकदम सरल प्रयोग

https://youtu.be/0bv5yDgfQEQ?si=nhPWgo_1e0xMCtDa

८. गृहकार्य : योगासन करने से क्या लाभ होता है ? क्यों करना चाहिए ? और बच्चे स्वयं कौन-कौन सा आसन करते हैं लिखकर लायेंगे और अपने बाल संस्कार केन्द्र में बतायेंगे जो बच्चे योगासन नहीं करते वे भी योगासन

करने का संकल्प लेंगे ।

९. ज्ञान का चुटकुला :

चिंटू - मैं कल स्कूल नहीं जाऊँगा, मास्टरजी को कुछ आता ही नहीं है।

पापा - क्यों, ऐसा क्या हो गया ?

चिंटू - वो सारे सवाल का जवाब मुझसे ही पूछते हैं।

१०. पहेली :

पंजाब के वे केसरी कहाए, गरम दल में प्रथम कहाए।
लाला बाल पाल के लाला, जन्म दिवस किस दिन को आए।

(उत्तरः लाला लाजपतराय,२८ जनवरी)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : प्रातः पानी प्रयोग

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठकर, मुँह धोये बिना, मंजन या दातुन करने से पूर्व हर रोज करीब सवा लीटर (चार बड़े गिलास) रात्रि का रखा हुआ पानी पीयें। उसके बाद ४५ मिनट तक कुछ भी खायें-पीयें नहीं। पानी पीने के बाद मुँह धो सकते हैं, दातुन कर सकते हैं।

जब यह प्रयोग चलता हो उन दिनों में नाश्ता या भोजन के दो घण्टे के बाद ही पानी पीयें।

प्रातः पानी प्रयोग करने से हृदय, लीवर, पेट, आँत के रोग एवं सिरदर्द, पथरी, मोटापा, वात-पित्त-कफ आदि अनेक रोग दूर होते हैं। मानसिक दुर्बलता दूर होती है और बुद्धि तेजस्वी बनती है। शरीर में कांति एवं स्फूर्ति बढ़ती है।

बच्चे एक-दो गिलास पानी पी सकते हैं।

१२. खेल : एकाग्रता की परख

बच्चों को लाइन से खड़ा कर देना है फिर केन्द्र शिक्षक भगवन्नाम मंत्र बोलते जायेंगे (केन्द्र शिक्षक मंत्र २-३ बार दोहरा सकते हैं), बच्चों को मंत्र ध्यान से सुनना है कौन-कौन सा मंत्र बोल रहे हैं। अब बच्चे सुने हुए मंत्र को बारी-बारी से बोलते जायेंगे, जो बच्चा सबसे ज्यादा सही उच्चारण के साथ मंत्र बोलेगा वह बच्चा विजेता कहलायेगा।

१३. सत्र का समापन

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

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे- बुद्धू से बुद्धिमान कैसे बन सकते है ?

कन्या मण्डल लेख

सूचना : स्कूलों में या घर में चलाये जा रहे केन्द्र में बड़ी बच्चियाँ होती है उनके लिए खास यह मैटर दिया जा रहा है जिसका आप लाभ उठा सकते हैं। सत्र के प्रारंभ का प्रारुप बाल संस्कार केन्द्र से प्राप्त करें।

जिंदगी का उद्‌देश्य कैसे निर्धारित किया जाए

प्रायः आज-कल के कई लड़के-लड़कियाँ सोचते हुए बिता देते हैं कि वे बुद्धिमान नहीं हैं क्योंकि पढ़ाई के दौरान वे प्रथम श्रेणी या विशेष योग्यता के साथ पास नहीं हुए। लेकिन अगर तुम पढ़ाई-लिखाई में बहुत अच्छे नम्बर नहीं लाये तो इसका मतलब यह कतई नहीं है कि तुम किसी और क्षेत्र में अपने नाम का डंका नहीं बजा सकते। हो सकता है तुममें बहुत अच्छआ खिलाड़ी, लेखक, साहूकार, व्यवसायी, नेता, उद्योगपति या सेना का कोई बहुत बड़ा अधिकारी बनने की योग्या छिपी हो। किसी भी काम में महारत हासिल करके कम से कम उस काम में तो तुम आत्मविश्वास हासिल कर सकते हो।

आप सभी ने एक कहानी तो सुनी ही होगी जो अपनी जिंदगी में लंबे वक्त तक यही सोचता रहा कि वह बड़ा ही

बदसूरत बत्तख का बच्चा है। दरअसल उसके आस-पास रहने वाले अन्य बत्तख के बच्चों ने यह बात उसके मन में बैठा दिया कि वह बदसूरत है। वह दूसरे बत्तख के बच्चों की तरह ठीक से क्वैक-क्वैक भी नहीं बोल पाता था जिसकी वजह से मन ही मन उसे ग्लानि होती रहती थी।

आखिर एक दिन उसे महसूस हुआ कि असल में वह बत्तख का बच्चा था ही नहीं। वह तो हंस था- दूध सा उजला, सुंदर, शालीन हंस। अपनी इस खोज पर वह फूला न समाया।

अपने बारे में इस तरह की खोज तुम भी करो और इस काम में मैं तुम्हारी मदद करूँगा। अगर तुम्हें ऐसा लगता है कि तुम भी उस बदसूरत बत्तख के बच्चे जैसे हो, तो यह मुमकीन है कि तुम बत्तख के बच्चों से घिरे हुए हंस हो। पहले तो तुम इस बात का पता लगाने की कोशिश करो कि तुम्हारी सही जगह कहां है ? यह पता लगाने के बाद तुम प्रसन्न रहोगे। लोग तुम्हे पसंद करेंगे, तुमसे स्नेह करेंगे।

एक व्यक्ति दिल्ली में रहता था, दफ्तर जाते समय रोज रास्ते में मुझे एक मोची नजर आता था। वह बड़ा

ही विनम्र था। मैं अक्सर अपने जूतों पर उससे पॉलिश कराता था। उन कुछ मिनटों में वह मुझसे पूछता, 'की टेम होया हुजूर' ?' मैं उसे समय बता देता। हमारी बात-चीत उस एक वाक्य तक ही सीमित थी।

एक दिन जब मैं उससे अपने जूतों पर पालिश करवा रहा था तो उसने मेरे साथ खड़े आफिस के एक दोस्त की यह बात सुन ली कि उसके नए जूतों में से चलते समय चर्र-चूं की आवाज आती है।

मोची ने इस बारे में मेरे दोस्त को अच्छा-खासा भाषण सुना दिया। उसने बताया कि कैसे जानवरों की खाल को साफ करके उससे उम्दा चमड़ा बनाया जाता है। उस विषय की जानकारी होने की वजह से उसमें चमड़े की तकनीक के बारे में भाषण सुनाने का आत्मविश्वास आ सका। कम से कम एक क्षेत्र में तो वह महत्वपूर्ण होता है जितना कि लोहार। हर समाज में प्लंबर भी उतना ही जरुरी होता है जितना कि दार्शनिक, बशर्ते कि अपने-अपने क्षेत्र में उन्हें महारत हासिल हो। गीता में लिखा भी है:

योगः कर्मसु कौशलम्

अर्थात् अपने काम में दक्ष होना ही असली योग है ।

जब तक तुम्हें अपने काम में महारत हासिल है, तुम्हें यह सोचने की कोई जरूरत नहीं है कि तुम किसी से कम हो । इसके लिए जरूरी नहीं है कि तुम सड़क पर बैठने वाले कोई मोची ही हो । तुम कोई अपनी दुकान या कोई लघु उद्योग खोल सकते हो । पूरी जानकारी हासिल करने के बाद पर्याप्त ऋण भी प्राप्त कर सकते हो ।

सत्संग : बड़े लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें

https://youtu.be/2Xbir8qkVYc?si=IM7_2hHQRekOOYOn

आइये जानते है इस बार की प्रतियोगिता

बच्चों आप सभी को इस बार की प्रतियोगिता में उत्तरायण पर्व में जिन चीजों का महत्व होता है उनमें से नीचे दिए गए चीजों का आध्यात्मिक करण करना है । उदाहरण जैसे कि -

गुलाब फूल - अगर हम गुलाब फूल को घी के डिब्बे

में रखते हैं या गटर में भी रखते हैं तो खुशबू गुलाब की ही आती है। ऐसे ही हम जहाँ भी रहें,जैसी भी परिस्थिति में रहें अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए। जैसे गुलाब के फूल को देखकर सभी लोग हर्षित होते हैं, मन में प्रसन्नता आ जाती है वैसे ही हम जहाँ भी रहें लोग हमसे प्रसन्न रहें।

सोचो जरा करो मन में विचार

(१) पतंग (२) लड्डू (३) सूर्य (४) गन्ना

प्रतियोगिता के नियम :

✻ जो सबसे अच्छा आध्यात्मिक-करण स्पष्ट करेगा उनको पहला, दूसरा, तीसरा पुरस्कार बच्चों की संख्या अनुसार देना है।

मातृ-पितृ पूजन दिवस सेवाकार्य -:

१. बाल संस्कार केन्द्र के सभी सेवाधारी मातृ-पितृ पूजन दिवस की सेवा हेतु अपने-अपने क्षेत्रों में साधक-समितियों, आश्रम के साथ मिलकर सेवा-साधना बैठक का आयोजन करें।

२. प्रचार-प्रसार हेतु न्यूज पेपर में प्रेसनोट देना, स्थानीय केबल में विडियो, लिखित विज्ञापन देना, विभिन्न स्थानों पर या व्यक्तिगत वाहनों, बस,

ऑटो ट्रेन, मेट्रो स्टेशन आदि में मातृ-पितृ पूजन दिवस का पेम्प्लेट बंटाना, अनुमति लेकर स्टीकर, बैनर लगाना। प्रशासन विभाग या नगर निगम की अनुमति लेकर शहर के मुख्य चौराहों अथवा रेल्वे स्टेशन के बाहर बड़े होल्डिंग लगवाने की व्यवस्था करना आदि प्रचार माध्यमों पर विचार-विमार्श करना।

३. ऑटो वालों से बात करके मातृ-पितृ पूजन की सुप्रचार स्टीकर उनके ऑटो के पीछे लगा सकते हैं।

४. स्कूलों, सोसायटियों में कार्यक्रम करवाने जाने में किसी भी प्रकार की सुविधा जैसे- (स्ट्रेंजर, माइक, वाहन सुविधा, सेवाधारी समूह व अन्य किसी भी प्रकार की समस्या पर) या और किसी भी प्रकार की कमी अथवा सुझावों पर चर्चा।

५. मातृ-पितृ पूजन दिवस से संबंधित किसी भी सहायक सामग्री (पैम्प्लेट, बैनर, स्टीकर, सत्साहित्य, मार्गदर्शिका, फोल्डर, ऑडियो ट्रैक्स आदि) के लिए बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद मुख्यालय का संपर्क करें।

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