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 :-

काकचेष्टा, बकोध्यानं, श्वाननिद्रा तथैव च।
अल्पाहारी, गृहत्यागी, विद्यार्थी पंच लक्षणं।।

अर्थ : एक आदर्श विद्यार्थी के पाँच गुण होते हैं: कौए जैसी चेष्टा (लगन और परिश्रम), बगुले जैसा ध्यान (एकाग्रता), कुत्ते जैसी नींद (कम सोना और जागरूकता), अल्प भोजन (संयम और साधारण भोजन) और घर का त्याग (अध्ययन के प्रति पूर्ण समर्पण)। इन गुणों के साथ विद्यार्थी अपने अध्ययन में सफल हो सकता है। यह श्लोक यह बताता है कि एक विद्यार्थी को अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए समर्पण, संयम, सतर्कता, एकाग्रता और परिश्रम की आवश्यकता होती है।

३. सुविचार :- जो व्यक्ति जितना सरल और सहज होगा, उतना ही महान होगा |

४. आओ सुनें कहानी :- भक्त सालबेग

कटक (उड़ीसा) की एक घटना है: उस राज्य का सेनापति लालबेग वहाँ के राजा की कमजोरी का लाभ उठाकर उन्हें धोखे से परास्त करके खुद राजगद्दी पर चढ़ बैठा। वह जितना महत्वाकांशी था, उतना ही क्रूर भी था। एक बार वह कहीं से सेना लेकर आ रहा इस था। वहाँ पास में ही एक विधवा ब्राहाणी युवती कपड़े धो रही थी। वह बहुत सुंदर थी। लालबेग ने बलपूर्वक उसका अपहरण कर लिया और उसे अपने महल में ले गया। लालबेग के महल में वह अबला कब तक अपना शील बचा सकती थी? लालबेग ने डाट-फटकार, प्रलोभन, धमकी आदि से कैसे भी करके उसे अपनी भोग्या बना लिया। उसके गर्भ से जिस बालक का जन्म हुआ उसका नाम रखा गया - सालबेग ।

पिता ने सालबेग को युद्ध का प्रशिक्षण दिया। युद्ध में सालबेग ऐसे लड़ता मानो रोबोट लड़ रहा हो । एक बार प्रशिक्षण के समय उसके सिर पर तलवार इतनी जोर-से लगी कि वह बुरी तरह घायल होकर मूर्च्छित हो गया। उसका काफी इलाज किया गया किंतु कोई लाभ न हुआ। स्वार्थी पिता लालबेग ने देखा कि अब यह किसी काम का नहीं है तो उसे महल के एक कोने में धकेल दिया और उसकी उपेक्षा कर दी।

जब राजा ही उपेक्षा कर दे तो मंत्री और नौकर कब तक सँभालें ? अब केवल उसकी ब्राह्मणी माँ ही उसकी देखभाल करने लगी। वही उसे पंखा झलती और उसके मुँह में कौर डालती। लेटे- लेटे वह थक जाता तो उसकी पीठ दबा देती।

एक दिन सालबेग ने कहा: "माँ ! बड़ी पीड़ा हो रही है। अब तो मैं मर जाऊँ तो अच्छा है।"

माँ : "नहीं बेटा ! तेरी पीड़ा तो मैं दिन-रात देख रही हूँ, किंतु आत्महत्या करना तो कायरता की पराकाष्ठा है।"

सालबेग : "माँ ! मैं युद्ध करके शत्रुपक्ष को हराता था तो पिता कहते थे 'शाबाश-शाबाश!' अब जब घायल होकर पड़ा हूँ तो कोई देखता तक नहीं है। माँ ! यह संसार कितना स्वार्थी है !"

माँ : "इस संसार की यही रीति है। सुर नर मुनि जन सब की यह रीती ! लागहिं स्वारथ करहिं सब प्रीति !! सारा संसार स्वार्थ से भरा है। ममतारूपी मगर ने जकड़ा है। केवल भगवान को पाये हुए संत ही निःस्वार्थी होते हैं। बाकी तो सारा संसार अपना उल्लू सीधा करने के लिए दूसरों को उल्लू बनाये जा रहा है। बेटा ! तेरे बाप ने मुझे भी जबरदस्ती अपनी पत्नी बनाया था। मैं जाति से हिन्दू हूँ। तेरे पिता ने बलपूर्वक मेरा अपहरण किया था। मैं लाचार अबला क्या कर सकती थी ?"

माँ की आँखों से अश्रुधाराएँ बह चलीं...बेटा भी माँ की करुण गाथा सुनकर रो पड़ा।

माँ: "दुःखों से, विघ्नों से जूझते रहना चाहिए किंतु आत्महत्या का विचार कदापि नहीं करना चाहिए। ऐसे हीन विचार आयें तो उन्हें काटकर फेंक देना चाहिए।"

"किंतु माँ ! मेरी पीडा तो देख। मैं कैसे जीऊँगा ? मैं तुझे कष्ट देकर भी स्वस्थ नहीं हो रहा हूँ। क्या करूँ ?"

"बेटा ! मेरे भगवान अगर चाहें और तेरी श्रद्धा दृढ़ हो तो १२ महीने नहीं, १२ सप्ताह नहीं, १२ दिन में ही तू ठीक हो सकता है, मेरे लाल !"

"माँ ! क्या मैं सचमुच १२ दिन में ठीक हो सकता हूँ ? माँ! तू जो कहेगी मैं वही करूँगा।"

कभी-कभी भक्त की श्रद्धा से भगवान उसके हृदय से मंगलमय बुलवा देते हैं।

माँ ने कहा: "बेटा ! श्रीकृष्ण गोविंद हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव... यह नाम- सुमिरन कर और सबको अपनी ओर आकर्षित करनेवाले, प्राणिमात्र का आत्मा होकर बैठे हुए भगवान श्रीकृष्ण का चिंतन कर।" फिर माँ ने सालबेग को घुँघराले बालोंवाले नटखट श्रीकृष्ण की मधुर लीलाएँ सुनायीं और कहा: "बेटा! उन्हीं नटखट नंदकिशोर का ध्यान कर और उनके नाम का जप कर। वे जरूर तेरी रक्षा करेंगे।"

सालबेग ने जम कर ध्यान शुरू कर दिया। १० दिन का समय बीत गया किंतु अभी तक घाव में कुछ भी फर्क नहीं था। पीड़ा बढ़ती जा रही थी। ११वें दिन की सुबह उसने माँ से कहा |

सालबेग : "माँ ! तेरे कृष्ण ने तो मुझे ठीक नहीं किया।"

माँ: "बेटा ! श्रद्धा बनाये रख। नाम जपता रह।" माँ ने बेटे को ढाढ़स बंधाया। सालबेग नाम-जप करता रहा...

१२वें दिन के प्रभात को सालबेग स्वप्न में क्या देखता है ? उसके सामने वे नंदनंदन मंद- मंद मुस्करा रहे हैं और कह रहे हैं "जरा-सा घाव मिटाने के लिए तू परेशान हो रहा है? ले, यह भभूत लगा ले। मैं ८४ लाख जन्मों का घाव मिटा सकता हूँ, तेरा तो यह सिर का जरा-सा घाव है।"

स्वप्न में भभूत मिली, स्वप्न में ही उसने सिर पर मली। घाव भर गया। अर्धनिद्रित अवस्था में वह अपनी टाल पर धीरे से थपकियाँ मारने

लगा। उसकी आँख खुली और वह चिल्लाया: "माँ ! माँ ! तेरे कन्हैया ने भभूत दी और मेरा घाव भर गया ! देख, माँ ! देख।

माँ ! अब मैं उसी नटखट नंदकिशोर के गुणानुवाद में सारा जीवन लगा दूँगा।"

"बेटा ! कन्हैया ने तेरा नहीं, तेरे शरीर का घाव भरा है। तुझे तो घाव हो ही नहीं सकता, मेरे लाल ! तू तो अमर आत्मा है। भगवान कृष्ण की भक्ति करके अपने कृष्णतत्त्व को प्रकट कर दे, बेटा ! इसीके लिए यह मनुष्य जीवन मिला है।"

"माँ ! मैंने अपने पिता लालबेग को भी देख लिया और मंत्री आदि को भी... इस जहाँ में सब मतलब के साथी हैं। माँ! अब तू मुझे आज्ञा दे। मैं अब सदा के लिए छुट्टी माँगता हूँ। मैं संन्यासी होकर अपना जीवन सफल करूँगा। मैं अब पैदल ही जगन्नाथजी की यात्रा करूँगा।"

माँ तो कृष्णभक्त थी ही। उसने हँसते-हँसते कहा: "मैं तुझे नहीं रोकती, बेटा ! वही जीवन है, जो भगवान के काम आ जाय।" सालबेग ने माता के चरणस्पर्श किये और चल पड़ा | उसके बाद माँ भी महल में नहीं दिखाई दी। सालबेग ने भगवान जगन्नाथ की भक्ति करते-करते जो भजन बनाये, वे आज भी जगन्नाथपुरी, कटक और उड़ीसा के कई इलाकों में बड़े प्रसिद्ध हैं।

कहाँ तो एक क्रूर, लड़ाकू पिता का योद्धा बेटा सालबेग... सिर में घाव हो गया, पिता ने उपेक्षा कर दी, जीवन से हताश-निराश होकर आत्महत्या का विचार करने लगा और कहाँ माँ से कृष्णभक्ति के संस्कार मिले तो शरीर का घाव तो मिटाया ही, जन्म-मरण के घाव को मिटाने के रास्ते पर भी चल पड़ा !

प्रश्नोत्तरी :- १) पिता लालबेग ने सालबेग की उपेक्षा क्यों कर दी ?
२) माँ ने सालबेग को क्या करने के लिए कहा ? क्यों ?
३) सालबेग के बनाये हुए भजन कहाँ कहाँ प्रसिध्ध है ?

५. भजन संध्या :- https://youtu.be/huF9Qd9FA-U

६. योगामृत :- सर्वांगासन

इस आसन में भूमि पर सोकर शरीर को ऊपर उठाया जाता है इसलिए इसको सर्वांगासन कहते हैं।

विधिः भूमि पर बिछे हुए आसन पर चित्त होकर लेट जाएँ। श्वास को बाहर निकाल कर अर्थात रेचक करके कमर तक के दोनों पैर सीधे और परस्पर लगे हुए रखकर ऊपर उठाएं। फिर पीठ का भाग भी ऊपर उठाएं। दोनों हाथों से कमर को आधार दें। हाथ की कुहनियाँ भूमि से लगे रहें। गरदन और कन्धे के बल पूरा शरीर ऊपर की और सीधा खड़ा कर दें। ठोडी छाती के साथ चिपक जाए। दोनों पैर आकाश की ओर रहें। दृष्टी दोनों पैरों के अंगूठों की ओर रहे। प्रारम्भ में तीन से पाँच मिनट तक यह आसन करें। अभ्यासी तीन घण्टे तक इस आसन का समय बढ़ा सकते हैं।

लाभः १) सर्वांगासन के नित्य अभ्यास से जठराग्नि तेज होती है।
२) सर्वांगासन के अभ्यास से शरीर की त्वचा लटकने नहीं लगती तथा शरीर में झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।
३) बाल सफेद होकर गिरते नहीं।
४) वीर्य की ऊर्ध्वगति होकर अन्तःकरण शुद्ध होता है। मेधाशक्ति बढ़ती है, चिर यौवन की प्राप्ति होती है।

५) थायराइड के रोगी को इस आसन से अदभुत लाभ होता है।

६) लीवर और प्लीहा के रोग दूर होते हैं।

७) स्मरणशक्ति बढ़ती है।

८) मुख पर से मुँहासे एवं अन्य दाग दूर होकर मुख तेजस्वी बनता है। जठर एवं नीचे उतरी हुई आँतें अपने मूल स्थान पर स्थिर होती हैं। स्वप्नदोष दूर होता है।

९) मानसिक बौद्धिक प्रवृत्ति करने वालों को तथा विशेषकर विद्यार्थियों को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

१०) नेत्र और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ती है। उनके रोग दूर होते हैं।

सावधानी : शीर्षासन करने से जो लाभ होता है वे सब लाभ सर्वांगासन और पादपश्चिमोत्तानसन करने से मिल जाते हैं। शीर्षासन में गफलत होने से जो हानि होती है वैसी हानि होने की संभावना सर्वांगासन और पादपश्चिमोत्तानासन में नहीं है।

७. गतिविधि :- उन्नति में कौन है साधक, कौन है बाधक ?

इस गतिविधि में शिक्षक 1 बाउल लेंगे और कुछ पर्चियां बना लेंगे | पर्चियों में आपको अच्छी और बुरी आदतें लिखनी है और पर्चियों को मिक्स कर देना है |

साधक		बाधक
१. अच्छी किताबे पढ़ना	----	कोमिक्स, नॉवल पढ़ना
२. कम बोलना	------	अधिक बोलना
३. घर का खाना खाना	-----	बाहर का खाना
४. ध्यान करना	-------	टीवी, मोबाइल देखना
५. जल्दी उठना	-------	देर तक सोते रहना

इसके बाद बच्चों को एक - एक करके आगे बुलाना है और जिसके हाथ में जो पर्ची आये उसे पढ़कर बताना है की वो अपनी उन्नति में साधक है या बाधक और क्यों ? (बच्चे अपने शब्दों में बताएँगे |)

८. वीडियो सत्संग :-

https://www.youtube.com/watch?v=9a2uGmlHEtk&pp=ygUka2V2YWwgOSBiYXIgYWVzYSBrYXJuZSBzZSBieSBiYXB1amkg

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह बच्चों को आज के केंद्र में जो श्लोक सिखाया गया है उसे अर्थसहित एक बार अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखना है और याद करके अगले हप्ते बाल संस्कार केंद्र में सबको सुनाना है |

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

सास - हिंदी में बताओ तुम्हारी शैक्षणिक योग्यता क्या है?

बहू - नेत्र नेत्र चाय।

सास - क्या मतलब?

बहू - आई आई टी।

सास बेहोश है।

सीख :- बड़ों को जवाब देते समय अपनी बात को इस प्रकार रखना चाहिए कि जिससे उसका अर्थ न बदल जाये और सामने वाली व्यक्ति उसे सरलता से समझ सके |

११. पहेली :- नगर पूरी के नाथ है, जगत के आधार |
राम कृष्ण कल्कि, यही नारायण अवतार ||
जवाब :- भगवान जगन्नाथ

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- वर्षा ऋतु विशेष (वर्षा ऋतु 21 जून से 21 अगस्त तक)

वर्षा ऋतु में वात पित्तजनित व अजीर्णजन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है अतः सुपाच्य, जठराग्नि प्रदीप्त करनेवाला एवं वात-पित्तशामक आहार लें ।

हितकर आहार : इस ऋतु में जठराग्नि प्रदीप्त करनेवाले अदरक, लहसुन, नींबू, पुदीना, हरा धनिया, सोंठ, अजवायन, मेथी, जीरा, हींग, काली मिर्च, पीपरामूल का प्रयोग करें। जौ, खीरा, लौकी, गिल्की, पेठा, तोरई, जामुन, पपीता, सूरन, देशी गाय का घी, तिल का तेल तथा द्राक्ष सेवनीय हैं। ताजी छाछ में काली मिर्च, सेंधा नमक, जीरा, धनिया, पुदीना डालकर सुबह के भोजन के बाद ले सकते हैं । उपवास और लघु भोजन हितकारी है। रात को देर से भोजन न करें ।

अहितकर आहार : देर से पचनेवाले, भारी, तले, तीखे पदार्थ न लें । जलेबी, बिस्कुट, डबलरोटी आदि मैदे की चीजें, बेकरी की चीजें, उड़द, अंकुरित अनाज, ठंडे पेय पदार्थ व आइसक्रीम के सेवन से बचें।
मालिश, हलका व्यायाम, स्वच्छ व हलके वस्त्र पहनना हितकारी है।
वातावरण में नमी के कारण उत्पन्न कीटाणुओं से सुरक्षा हेतु धूप * से वातावरण को शुद्ध तथा गौ शुद्धि सुगंध (फिनायल) * या गोमूत्र (अथवा गोमूत्र अर्क *) से घर को स्वच्छ रखें।

अपथ्य विहार : दिन में शयन, रात्रि- जागरण, खुले में शयन, अति व्यायाम और परिश्रम, नदी में नहाना, बारिश में भीगना वर्जित है। कपड़े गीले हो गये हों तो तुरंत बदल दें।

१३. संस्कृति सुवास :- भगवान जगन्नाथ रथयात्रा विशेष

* सांस्कृतिक महत्व: यह त्योहार ओडिशा की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करता है। इसे भव्य जुलूसों, पारंपरिक संगीत, नृत्य और विस्तृत अनुष्ठानों के साथ मनाया जाता है।
* समावेशिता: यह त्यौहार एकता और समावेशिता को बढ़ावा देता है क्योंकि जीवन के सभी क्षेत्रों के लोग, जाति, पंथ या धर्म की परवाह किए बिना, इस उत्सव में भाग लेते हैं। रथ खींचने का कार्य एक पवित्र कर्म माना जाता है जो आशीर्वाद प्रदान करता है।
* ऐतिहासिक परंपरा: रथ यात्रा सदियों से मनाई जाती रही है, इसकी उत्पत्ति प्राचीन समय से मानी जाती है। इसका ऐतिहासिक महत्व है और यह हिंदू पूजा प्रथाओं की स्थायी परंपराओं का प्रमाण है।
* आध्यात्मिक यात्रा: यह यात्रा जीवन की आध्यात्मिक यात्रा का प्रतीक है, जो भौतिक दुनिया से उच्च आध्यात्मिक क्षेत्र की ओर बढ़ने के विचार पर जोर देती है।

१४. खेल :-

केंद्र शिक्षक को कुछ खिलौने या बच्चों के काम आने वाली जीवन उपयोगी वस्तु इकट्ठी करनी है | जितने बच्चे हो उसे एक कम संख्या की वस्तुएं इकट्ठी करनी है। शिक्षक सभी बच्चों को एक गोले में खड़े रहने के लिए कहे | तत्पश्चात बच्चों के गोल के अंदर जीवन

उपयोगी वस्तुएं रखनी है। शिक्षक को बच्चों को भजन चलने पर गोल-गोल घूमने के लिए कहना है जैसे ही भजन रुके वैसे ही बच्चों को कोई भी जीवन उपयोगी वस्तुएं उठानी है जो बच्चा बिना किसी वस्तु के रह जाए वह खेल से बाहर हो जाएगा अब सभी बच्चों को फिर से सारी वस्तुएं भीतर रखनी है फिर से भजन चले तो बच्चों को गोल-गोल घूमना है जैसे ही भजन रुके बच्चों को कोई भी वस्तु उठानी है । हमेशा ध्यान यह रखना है कि वस्तु जो बीच में रखी जाय वह बच्चों की संख्या से एक कम हो । जो बच्चा आखरी तक बचा रहेगा वह विजेता कहलाएगा |

१५. सत्र का समापन :-

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

दूसरा सप्ताह

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 :-

माला श्वासो श्वास की, भगत जगत के बीच,
जो फेरे सो गुरुमुखी, ना फेरे सो नीच !!

३. सुविचार :- विद्यार्थी अगर भगवन्नाम जप, त्रिकाल संध्या, ध्यान, त्रिबंध प्राणायाम नियम से करे तो इससे असाध्य रोग और बुरी आदतें मिटने लगती हैं | कुछ ही समय में विद्यार्थी में अच्छी आदतों का विकास होने लग जायेगा | - पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- नियम में दृढ़ता का चमत्कार !

आनंदमयी माँ भक्तों से एक भिक्षा माँगते हुए कहा करती थीं कि "तुम लोग मुझे १५ मिनट के समय की भिक्षा दो । २४ घंटे में से कम-से-कम १५ मिनट तो उन भगवान के स्मरण में लगायें जिन्होंने हमें जीवन दिया, समय दिया। कार्य में व्यस्त रहने पर भी इस समय मौन रहें।"

माँ के वचनों के अनुसार उनके भक्त एक निर्दिष्ट समय पर भगवद्-स्मरण का उक्त नियम पालते थे, जैसे पूज्य बापूजी के शिष्य, भक्त अपनी कार्य- व्यस्तता में भी कोई एक, कोई दो तो कोई चार या उससे अधिक घंटे तक का भगवद् जप, सुमिरन, ध्यान, उपासना और समाजरूपी भगवान की सेवा का नियम पालते हैं। प्रतिदिन एक साथ, एक ही समय पर पूज्य बापूजी की रिहाई के लिए संकल्प-जप भी करते हैं।

देहरादून में शेरसिंह नामक जमींदार आनंदमयी माँ के एकनिष्ठ भक्त थे। एक बार वे जंगल के रास्ते से कहीं जा रहे थे। उस भयानक जंगल में कहीं चीते की आवाज आ रही थी तो कहीं बाघ की दहाड़ सुनाई दे रही थी। जंगल को शीघ्र पार करने के लिए शेरसिंह बड़ी तेजी से चले जा रहे थे। तभी वह समय आ गया जो भगवन्नाम-स्मरण के लिए निर्धारित था । शेरसिंह वहीं भगवन्नाम-स्मरण करने बैठ गये। इतने में एक बाघ आ गया। माँ की बात का स्मरण करते हुए उन्होंने सोचा, 'मैं इस समय नहीं उठूंगा।'

उनकी नियम में दृढ़ता और आज्ञापालन में निष्ठा व भगवन्नाम का ऐसा प्रभाव हुआ कि थोड़ी ही देर बाद वह बाघ स्वतः ही वहाँ से चला गया ! सच है, जो ब्रह्मज्ञानी संत या सद्गुरु द्वारा बताये

नियम में दृढ़ता से लगा रहता है, गुरुआज्ञा-पालन में अडिग रहता है वह गुरुकृपा से मार्ग में आनेवाले बड़े-बडे विघ्नों को भी पार कर जाता है।

प्रश्नोत्तरी :- १) आनंदमयी माँ भक्तों से क्या भिक्षा मांगती थी ?

२) जब भगवन्नाम- स्मरण का समय हो गया तब शेरसिंह कहाँ थे ? उन्होंने क्या किया ?

३) बाघ खुद ही वहां से क्यों चला गया ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/IgNRcZGs7Js?si=519NWX1Yfn4oDRcA

६. योगामृत :- सहज शंख मुद्रा

विधि : दोनों हाथों की उँगलियाँ एक-दूसरे में अटकाकर हथेलियों से एक-दूसरे पर दबाव डालें । दोनों हाथों के अँगूठे एक-दूसरे से स्पर्श किये हुए सीधे रहें।

यह मुद्रा वज्रासन या सुखासन में बैठकर ५ से २० मिनट तक करें । मूलबंध- युक्त प्राणायाम के साथ इसे करने से विशेष लाभ होता है।

लाभ : १) शरीर-शुद्धि करनेवाले संस्थानों एवं अवयवों के कार्य सुचारु रूप से होते हैं।

२) रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

३) बवासीर जैसे रोग ठीक होते हैं।

४) रक्ताभिसरण व्यवस्थित होता है।

५) हृदय की कार्यक्षमता बनी रहती है।

६) तुतलापन, अटक-अटककर बोलना, वाणी के दोष एवं रोग ठीक होते हैं।

७) इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से गायक अपनी आवाज को अधिक मधुर बना सकता है।

७. गतिविधि :- शुरूआत अपने आप से

इस गतिविधि में शिक्षक को एक कटोरी में थोडा तिलक घोल के तैयार करना है | फिर बच्चो से कहना की बिना हाथ की उँगलियों के सहायता से दुसरे बच्चों को तिलक करो |

बच्चे - ये कैसे होगा ? ये तो असंभव है |

शिक्षक - ठीक कहा बच्चो ! जब तक खुद की ऊँगली पर तिलक नहीं लगेगा, तब तक दुसरे के ललाट पर तिलक कैसे लगाओगे ?

ठीक उसी प्रकार सद्गुणों की शुरुआत भी प्रथम स्वयं से ही करनी होती है |

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/VbPdgvkhw2c?si=qWdzmUMZPwizfa3G

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह बच्चों को कोई एक नियम लेना है और उसे चातुर्मास (देवशयनी एकादशी से देवउठी एकादशी तक) के चारों महीने तक रोज करना है | वह नियम चातुर्मास में एक भी दिन छूटना नहीं चाहिए |

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

यमराज (औरत से)- चलो, मैं तुम्हें लेने आया हूं।

औरत- बस दो मिनट दे दो।

यमराज - दो मिनट में ऐसा क्या कर लोगी?

औरत- फेसबुक पर स्टेटस डालना है, Traveling to Yamlok !

सीख :- अपना कीमती समय मोबाईल पर व्यर्थ के कार्यों में न बिगाड़ें |समय का सदुपयोग करें |

११. पहेली :- २ बेटे और २ पिता सर्कस देखने गए, उनके पास केवल ३ टिकट थे, फिर भी सभी ने सर्कस देखा, मुझे बताओ कैसे ?

उत्तर- क्योंकि वे ३ थे - दादा, पिता और पुत्र

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- वर्षा ऋतु विशेष कुछ खास प्रयोग :-

१) १०० ग्राम हरड चूर्ण व १० ग्राम सेंधा नमक का मिश्रण बना लें | (इसमें २५ ग्राम सोंठ भी मिला सकते है |) २ - ४ ग्राम यह मिश्रण दिन में १ - २ बार लेने से रसायन के लाभ प्राप्त होते है |

२) १ से ३ लौंग भूनकर तुलसी पत्तों के साथ चबा के खाने से सभी प्रकार की खांसी में लाभ होता है |

३) वर्षाऋतु में दमे के रोगियों की साँस फूले तो १०-२० ग्राम तिल के तेल को गर्म करके पीने से राहत मिलती है | ऊपर से गर्म पानी पियें |

१३. संस्कृति सुवास :- साधना हेतु अमृतोपम काल : चतुर्मास

(चतुर्मास : १७ जुलाई से १२ नवंबर २०२४)

चतुर्मास के चार महीने भगवान विष्णु योगनिद्रा में रहते हैं। इसलिए यह काल साधकों, भक्तों, उपासकों के लिए सुवर्णकाल माना गया

है। इस काल में जो कोई व्रत, नियम पाला जाता है वह अक्षय फल देता है, इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति को यत्नपूर्वक चतुर्मास में कोई नियम लेना चाहिए। जिस प्रकार चीटियां आदि प्राणी वर्षाकाल हेतु अन्य दिनों में ही अपने लिए उपयोगी साधन-संचय कर लेते हैं, उसी प्रकार साधक-भक्त को भी इस अमृतोपम समय को भगवान के संतोष के लिए शास्त्रोक्त नियमों, जप, होम, स्वाध्याय एवं व्रतों का अनुष्ठान कर सत्व की अभिवृद्धि एवं परमात्म-सुख प्राप्त करना चाहिए।

जो व्यक्ति भगवान के उद्देश्य से केवल शाकाहार करके चतुर्मास के चार महीने व्यतीत करता है वह धनी होता है। जो भगवान विष्णु के योगनिद्रा काल में प्रतिदिन नक्षत्रों के दर्शन करके ही एक बार भोजन करता है वह धनवान, रूपवान और माननीय होता है।

चतुर्मास में प्रतिदिन स्नान करके जो भगवान विष्णु के आगे खड़ा हो 'पुरुष-सूतक' का जाप करता है उसकी बुद्धि बढ़ती है।

जो मनुष्य चतुर्मास में श्रद्धा-भक्ति के साथ विष्णु-चरणामृत पान करता है उसे विष्णुलोक की प्राप्ति होती है। कटोरी में जल को देखते हुए सौ बार भगवान नाम जपें वही बन गया भगवद् चरणामृत। जो नित्य भगवान सूर्य या गणपति जी को नमस्कार करता है उसे आयु, आरोग्य, ऐश्वर्या और कांति की प्राप्ति होती है। चतुर्मास में पलाश के पत्तों की पत्तल पर भोजन करना पापनाशक है।

क्षीरसमुद्र में योगनिद्रा करनेवाले भगवान जिस दिन शयन करते (शयनी एकादशी) और उठते (देवउठी एकादशी) है, उन दिनों में अनन्य भक्तिपूर्वक उपवास करनेवाले मनुष्यों को भगवान शुभ गति प्राप्त प्रदान करते हैं।

किसी कारण से यदि चतुर्मास के चारों महीनौं में नियमों का पालन करना संभव न हो तो केवल कार्तिक मास में ही नियमों का पालन करें।

जिसने कुछ उपयोगी वस्तुओं को पूरे चतुर्मास में त्याग देने का नियम लिया हो, उसे वे वस्तुएं सात्विक ब्राह्मण को दान करनी चाहिए। ऐसा करने से ही वह त्याग सफल होता है।

जो मनुष्य जप, नियम, व्रत आदि के बिना ही चतुर्मास व्यतीत करता है वह मूर्ख है और जो इन साधनों द्वारा इस अमूल्य काल का लाभ उठाता है वह मानों, अमृतकुंभ ही पा लेता है।

१४. खेल :-

केंद्र के शिक्षक को पहले से ही एक कॉपी में सद्गुण और दुर्गुण की सूची बनाकर रखनी है | खेल के समय शिक्षक बच्चों को सदगुण में खड़े रहने के लिए और दुर्गुण में बैठ जाने के लिए कहे | सूची के सदगुण और दुर्गुण को शिक्षक को इस प्रकार बोलना है कि बच्चा कंफ्यूज हो जाए | जो बच्चे गलत करें उन्हें खेल से बाहर कर दिया जाए जो बच्चा आखिर तक रहेगा वही विजेता कहलाएगा |

१५. सत्र का समापन :-

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

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

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. साखी :-

संत मिलन को जाइए, तज़ी मोह माया अभिमान,
ज्यों ज्यों पग आगे धरे, कोटि यज्ञ समान !!

३. सुविचार :- गुरु की शरण छोड़े नहीं, सत्संग छोड़े नहीं, गुरु से वफादार रहे तो महापुरुष बन जायेगा |

४. आओ सुनें कहानी :- **मनरूपी घोड़ा वश करना हो तो गुरु अनिवार्य**

संवत् १५१५ में खाटू खंडेला के पास कालूड़ा गाँव के जोशी परिवार में एक बालक का जन्म हुआ। संत के आशीर्वाद से जन्मे इस बालक का स्वभाव कुछ विलक्षण था । उसे टीलों पर बैठने का बड़ा शौक था। जहाँ कहीं टीला देखता, उसके ऊपर जा बैठता। इसलिए बालक का नाम टीला पड़ गया ।

बालक भगवत्प्रेमी था, भगवद्भक्तों के चरित्र सुनने में उसकी बड़ी रुचि थी। एक बार पिता ने बालक को भक्त ध्रुव की कथा सुनायी। टीला ने ध्रुव की तरह भगवद्-साक्षात्कार करने का निश्चय कर लिया। कुशाग्र बुद्धि होने के कारण अल्प समय में ही उन्होंने सब शास्त्रों को मथकर उनका सार भी ग्रहण कर लिया।

ईश्वरप्राप्ति की तड़प ने बालक को लौकिक विद्या व घर-परिवार के मोह में फँसने नहीं दिया। उसने खेलणा की पहाड़ी पर जाकर तप करना आरम्भ किया। कई प्रकार की प्रतिकूलताएँ व प्रलोभन आये पर बालक अपने इरादे से हिला नहीं । उसकी उत्कंठा व प्रीति से प्रसन्न होकर भगवान ने दर्शन दिये और वर माँगने को कहा।

टीला ने कहा : "प्रभो ! आपका दर्शन करके मैं धन्य हो गया ! पर एक अभाव मुझे खटकता है। अभी तक मेरा मनरूपी अश्व मेरे वश में नहीं हुआ है। मैंने उसे वश करने के लिए बहुत साधनाएँ कीं किंतु वह अभी भी मुझे बहुत भटकाता है।" टीला ने अपनी व्यथा भगवान के सामने रखी ।

शास्त्र भी कहते हैं : विजितहृषीकवायुभिरदान्तमनस्तुरगं य इह यतन्ति यन्तुमतिलोलमुपायखिदःव्यसनशतान्विताः समवहाय गुरोश्चरणं वणिज इवाज सन्त्यकृतकर्णधरा जलधौ ।।

'अजन्मा प्रभो ! जिन योगियों ने अपनी इन्द्रियों और प्राणों को वश में कर लिया है, वे भी जब गुरुदेव के चरणों की शरण न लेकर उच्छृंखल एवं अत्यंत चंचल मनरूपी घोड़े को अपने वश में करने का प्रयत्न करते हैं, तब अपने साधनों में सफल नहीं होते। उन्हें बार-बार खेद और सैकड़ों विपत्तियों का सामना करना पड़ता है, केवल श्रम और दुःख ही उनके हाथ लगता है। उनकी ठीक वही दशा होती है जो समुद्र में बिना कर्णधार (मल्लाह) की नाव पर यात्रा करनेवाले व्यापारियों की होती है।' (तात्पर्य यह है कि जो मन को वश में करना चाहते हैं उनके लिए कर्णधार गुरु की अनिवार्य आवश्यकता है । भगवान ने कहा : "टीला ! वह कार्य सद्‌गुरु का है।"

टीला : "तो मुझे सद्‌गुरु की प्राप्ति कराइये।"

भगवान टीला की तड़प देखकर प्रसन्न हुए, बोले : "तुम्हें सद्‌गुरु की प्राप्ति घर बैठे हो जायेगी।"

टीला गुरुदेव के आगमन की प्रतीक्षा करने लगा। समय पाकर एक दिन भगवत्प्रेरणा से संत कृष्णदास पयहारी महाराज घूमते-घामते खेलणा आ पहुँचे। उनके दर्शन करते ही टीलाजी के हृदय में आनंद की लहरें हिलोरें लेने लगीं। वे उनके चरणों में पड़ गये ।

कृष्णदासजी ने दूध पीने की इच्छा व्यक्त की।

टीलाजी ने कहा : "महाराज ! मैं अभी जाकर दूध लाता हूँ।"

"कहीं जाते क्यों हो ? सामने जो गाय है उसीको दुह लो ।'

"वह तो बाँझ है महाराज ! दूध कहाँ से देगी ?"

"तुम जाकर देखो तो सही।"
टीलाजी ने जैसे ही उसके थनों को हाथ लगाया, दूध झरने लगा । उन्होंने दूध दुहकर महाराजजी को अर्पित किया । संत कृष्णदासजी ने टीलाजी को भगवन्नाम की दीक्षा दी व सेवा-साधना का उपदेश दिया।

गुरुदेव द्वारा बताये अनुसार साधन-भजन करने व उनके ज्ञानोपदेश के चिंतन-मनन से टीलाजी के हृदय में भगवदीय शांति, आनंद व ज्ञान छलकने लगा। उन्हें कई प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त हो गयीं। कुछ ही समय में वे एक सिद्ध संत के रूप में विख्यात हो गये ।

प्रश्नोत्तरी :- 1) बालक का नाम टीला क्यों पड़ गया ?
2) ध्रुव की कथा सुनकर टीला ने क्या निश्चय किया ?
3) भगवान के अनुसार कौन सा कार्य सदगुरु का है ?

५. भजन संध्या :-

https://www.youtube.com/watch?v=Fjw6ysRCbdg&pp=ygUwdGVyZSBhaGVzYW4ga2EgYmFkbGEgYnkgYWhtZWRhYmFkIGFzaHJhbSBzYW5kaHlh

६. 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।

(५) हाथों की उँगलियाँ व हाथ मजबूत बनते हैं।
(६) प्रसव के बाद स्त्रियों के पेट की त्वचा में आया ढीलापन ठीक होता है।

विधि : पद्मासन में बैठें। दोनों हाथों की उँगलियों 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 खींचें 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।

७. गतिविधि :- परमात्मा का निवास स्थान

इस गतिविधि में शिक्षक को दो-तीन डिब्बे रखने है जो पारदर्शी हो | दो डिब्बो में कुछ भर के रखे और तीसरा डिब्बा खाली रखे और बाहर से उस पर राम - राम लिख दे |

शिक्षक - बच्चों से पूछे, “पहले और दूसरे डब्बे में क्या है ?”

बच्चे - जो वस्तु होगी वो बताएँगे |

शिक्षक - और इस तीसरे डब्बे में ?

बच्चे - वो खाली है |

शिक्षक - नहीं, बच्चों ! ध्यान से देखो तीसरे डब्बे में राम - राम है |
बच्चे - अच्छा तो खाली डिब्बे में राम- राम रहता है | वो कैसे ?
शिक्षक - क्योकि भरे हुए में राम को स्थान कहाँ ?
लोभ, लालच, भली - बुरी बातों से जब दिमाग भरा रहेगा तो उसमे ईश्वर का वास कैसे होगा ? राम यानि ईश्वर तो खाली यानि साफ-सुथरे मन में ही निवास करता है |

८. वीडियो सत्संग :- https://youtu.be/y5X6aDJqNzg

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह बच्चों को किसी भी पांच गुरू और शिष्य की जोड़ियों के नाम अपनी बाल संस्कार पुस्तक में लिख कर लाना है ।
उदाहरण :- (१) साईं लीलाशाहजी महाराज - पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

१०. ज्ञान का चुटकुला :-
एक बच्चे ने चिंटू से पूछा - क्या तुम चीनी भाषा पढ़ सकते हो ?
चिंटू : हाँ |अगर हिंदी या अंग्रेजी में लिखा हो तो !!
सीख :- किसी को जवाब देने से पहले उसके प्रश्न को सही प्रकार से समझना चाहिए | बिना सोचे समझे जल्दबाजी में जवाब नहीं देना चाहिए |

११. पहेली :-
हिंदुओं के कहलाए राम,
और मुसलमानों के शाह ।

जड़ वस्तु भी इनकी आज्ञा माने,
बताओ कौन है वह शहंशाह ?
जवाब : साईं श्री लीलाशाहजी महाराज

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- कैसा आटा हितकर और कैसा अहितकर ?

बड़े शहरों में कुछ लोग पैक आटा मँगाते हैं। बोलते हैं : 'कौन गेहूँ साफ करे, कौन पिसाने जाय ? हम तो पिसा-पिसाया आटा खाते हैं...' लेकिन गेहूँ जब पीसा, उसके ८ दिन के अंदर-अंदर उसका आटा खा लिया तो ठीक है, नहीं तो ज्यादा बासी होने पर आटे की शक्ति और गुणधर्म धीरे-धीरे मरने लगते हैं। आज पीसा तो ८ दिन में खत्म होना चाहिए। पैक आटा चक्की में न जाने कब पिसा, थोक विक्रेता (होलसेलर) के पास न जाने कब आया और फुटकर विक्रेता (रिटेलर) के पास न जाने कब आया ! और एकदम ऐसा पतला आटा होता है कि उपयोग करनेवाले की आँतों में चिपक जाय । ऐसे आटे को खानेवाले लोग मोटापे के शिकार हो जाते हैं और उन्हें कब्जियत आदि कई बीमारियाँ हो जाती हैं।

मेरे पिता नगरसेठ थे फिर भी मेरी माँ अपने हाथों से अनाज पीसती थी। फिर वह आटा चन्द्रमा की चाँदनी में रखती थी ताकि उसमें और पुष्टि के गुण आयें। गर्म-गर्म आटा तुरंत डिब्बे में रखने से उसकी शक्ति थोड़ी मर जाती है। अभी की विद्युत-संचालित आटा-चक्कियों में भले तुम अनाज पिसाओ, हम मना नहीं करते हैं किंतु उस समय गर्म-गर्म आटा थोड़ा खुला रखा जाय तो स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। पिसा हुआ गर्म- गर्म आटा तुरंत बंद करके रखा जाय तो वह स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होता है | (पूज्य बापूजी के सत्संगामृत से)

१३. संस्कृति सुवास :- सदगुरुदेव का मानस पूजन

सभी बच्चे पूज्य बापूजी के श्री चित्र पर एकटक भावपूर्वक देखें। हम सभी गुरुदेव का मानसिक पूजन करने उनके निकट जा रहे हैं (प्रभुजी ॐ.., प्यारे जी ॐ...) ऐसी भावना करे हम उनके पास जा रहे हैं। जिनके पास जाने से हमारे समस्त पाप धुलने लग जाते हैं, मन के मलिन विचार मिट जाते हैं, (गहरी शांति) हम उनके पास जा रहे हैं। जो अपार करुणा के सागर है, जो सबको आनंदित करते हैं, जो हमारी सोई हुई समस्त शक्तियों को जगा देते हैं हम सभी बच्चे अब वहा पहुंच गए जहां गुरुदेव विराजमान है। गुरुदेव की मुधुमय दृष्टि हम पर पढ़ी, वो पावन दृष्टि, मंगलमय दृष्टि हम सभी अपना धीरज खो बैठते हैं और जाकर पूज्य गुरुदेव के श्री चरणों में दंडवत प्रणाम करते हैं। "हे गुरुदेव! बड़ा समय हो गया आपके दर्शन नहीं हुए गुरुदेव, हमें अपने चरणों में रहने दो, हमसे जो भी गलतियां हुई है उनके लिए हमें माफ कर दो, हम सदाचारी बने ऐसी हमें शक्ति दो हमे आपके चरणों में रहने दो।"

अब हम गुरुदेव का मानस पूजन आरंभ करते हैं। हमारे पास कलश है जिसमे गंगाजल है पवित्र गंगाजल से हम गुरूदेव के 'श्री चरणों' को पखार रहे है श्री चरणों का स्पर्श करते–करते हम गदगद हो रहे हैं और पूज्य गुरुदेव भी हमको प्रेम से निहार रहे हैं, कभी-कभी हमारे सर पर अपना करुणामय हस्त–कमल फेर रहे है, अब हम स्वच्छ वस्त्र से गुरुदेव के श्री चरणों को पोंछ रहे हैं, आज बापूजी ने हमें अवसर प्रदान कर हमें दुनिया में सबसे ज्यादा सौभाग्यशाली बना दिया है। अब गुरुदेव के तेजोमय ललाट पर हम पवित्र सुगंधित केसर चंदन का तिलक कर रहे हैं। जैसे बापूजी दादा गुरुदेव को दो मोगरा का हार पहनाते हैं

ऐसे ही हमने भी पूज्य बापूजी को मोगरा का हार पहनाया, हमारे मन में बड़ा संतोष हो रहा है कि आज हम पूज्य श्री का पूजन कर रहे हैं। हार पहना कर हम दो कदम पीछे गए और गुरुदेव का वो मनभावन रूप देखकर निहाल हो गए, समस्त देवी देवताओं के दर्शन गुरुदेव में हो रहे हैं, गुरुदेव का पूजन करते-करते हमारे समस्त दुख दर्द निर्मूल हो गए। अब हम गुरुदेव की आरती कर रहे है "ज्योत से ज्योत जगाओ, सतगुरु! मेरा अंतर तिमिर मिटाओ, सतगुरु! हम बालक तेरे द्वार पे आए, निज कृपा बरसाओ सतगुरु! ज्योत से ज्योत जगाओ..।" अब हम गुरुदेव को माखन मिश्री का मधुर भोग लगा रहे हैं हमें असीम आनंद का एहसास हो रहा है मधुमय अनुभूतियां हो रही हैं, बापूजी के कर कमलों से अब हम प्रसादी पा रहें है, उनके श्री चरणामृत का पान कर रहे हैं, उनका आशीष पा रहे हैं।

१४. खेल :-

शिक्षक बच्चों को एक गोले में बैठने के लिए कहे | तत्पश्चात शिक्षक गोले में से किसी एक बच्चे को किसी एक व्यक्ति या वस्तु का नाम लेने के लिए कहे | अगले बच्चों को पिछले बच्चों की वस्तु के साथ अपनी वस्तु की सूची बतानी है | इस प्रकार हर बच्चा अपनी वस्तु जोड़कर पिछले बच्चों की सूची आगे बोलता जाए, यह क्रम बढ़ता जाता है जिससे बच्चों की याददाश्त और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है | जो बच्चे सूची के क्रम को गलत बोलेंगे या भूल जायेंगे उनको खेल से बाहर कर किया जाए। जो बच्चा अंत तक सही सूची बोलेगा वही विजेता कहलायेगा |

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

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 :-

विद्यां ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम् ।
पात्रत्वात् धनमाप्नोति धनात् धर्मं ततः सुखम् ।।

अर्थ: विद्या विनम्रता प्रदान करती है। विनम्रता से योग्यता प्राप्त होती है। योग्यता से धन की प्राप्ति होती है, और धन से धर्म और धर्म से सुख की प्राप्ति होती है। अर्थात, विद्या से व्यक्ति में अच्छे गुण आते हैं, जिससे वह योग्य बनता है। योग्यता से उसे आर्थिक सफलता मिलती है, जो उसे धर्म और सुख की ओर ले जाती है। इसका मतलब यह हुआ कि जीवन में कुछ भी हासिल करने के लिए विद्या ही मूल आधार है।

३. सुविचार :- संत और समाज के बीच सेतु बनने वाला महापुण्य का भागी बनता है |

४. आओ सुनें कहानी :- देव का उपकार मुझे नहीं चाहिए

एक बार लोकमान्य तिलक महाराष्ट्र के तलेगांव में आयोजित एक समारोह में भाग लेने गए थे। भाषण समाप्त होने के बाद विविध विषयों पर परस्पर चर्चा होने लगी। बात-बात में काफी समय बीत गया अचानक तिलकजी की नजर घड़ी पर गई। रेलगाड़ी छूटने का समय होने को था।

तभी एक विद्वान ने कहा: "महोदय ! आप निश्चिंत रहें। इस गाड़ी का समय जैसा कुछ है ही नहीं"

दूसरे विद्वान ने समर्थन दिया: "हॉ तिलकजी ! गाड़ी हमेशा ही देर से आती है। मैं पूरे विश्वास के साथ कहता हूं कि आज भी यह देर से ही आएगी। कृपया आप अपनी चर्चा चालू रखें।"

उनकी बात सुनकर तिलकजी गंभीर हो गए। बोले : "मैं तो पुरुषार्थ में विश्वास करता हूं। रोज गाड़ी देर से आती है, आज भी आएगी ऐसी निरर्थक बातों में मैं नहीं मानता। दैव पर विश्वास रखके हाथ जोड़कर मैं कभी बैठ नहीं रह सकता।"

तिलकजी ने अपना थैला कंधे पर टॉगा और बोले : "गाड़ी देर से आए या उचित समय पर, मैं तो प्रयत्नपूर्वक सही समय पर जाकर स्टेशन पर बैठूंगा। दैव का उपकार मुझे नहीं चाहिए।"

सभीको उस दिन एक नयी सीख मिल गई कि जो भाग अपने कर्तव्य या पुरुषार्थ का है, उसमें हमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए। उसमें निष्क्रियता दिखाना भाग्य के भरोसे रहना है। कर्तव्य-पालन में तत्पर रहने वाले ही ऊंचे काम कर सकते हैं।

सीख-"काम की अधिकता नहीं अनियमितता आदमी को मार डालती है।"

प्रश्नोत्तरी :- १) लोकमान्य तिलकजी कहाँ गए थे ? किसलिए ?

२) तिलकजी ने सही समय पर स्टेशन जाने का निर्णय क्यों लिया ?

३) किस प्रकार के लोग ऊँचे कम कर सकते है ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/zp6xxvtaYc4?si=9jwS4ArPrQLAdT2f

६. योगामृत :- पद्मासन या कमलासन

इस आसन में पैरों का आधार पद्म अर्थात कमल जैसा बनने से इसको पद्मासन या कमलासन कहा जाता है।

विधिः बिछे हुए आसन के ऊपर स्वस्थ होकर बैठें। रेचक करते करते दाहिने पैर को मोड़कर बाँई जंघा पर रखें। बायें पैर को मोड़कर दाहिनी जंघा पर रखें। अथवा पहले बायाँ पैर और बाद में दाहिना पैर भी रख सकते हैं। पैर के तलुवे ऊपर की ओर और एड़ी नाभि के नीचे रहे। घुटने ज़मीन से लगे रहें। दोनों हाथ घुटनों के ऊपर ज्ञानमुद्रा में रहे। प्रारंभ में पैर जंघाओँ के ऊपर पैर न रख सकें तो एक ही पैर रखें। पैर में झनझनाहट हो, क्लेश हो तो भी निराश न होकर अभ्यास चालू रखें। दृष्टि नासाग्र अथवा भ्रूमध्य में स्थिर करें। आँखें बंद, खुली या अर्ध खुली भी रख सकते हैं। शरीर सीधा और स्थिर रखें। दृष्टि को एकाग्र बनायें।

लाभः पद्मासन का अभ्यास करने वाले साधक के जीवन में एक विशेष प्रकार की आभा प्रकट होती है। इस आसन के द्वारा योगी, संत, महापुरूष महान हो गये हैं। जीवनशक्ति का विकास होता है। ध्यान लगाने के लिए यह आसन खूब लाभदायक है।

पद्मासन के अभ्यास से उत्साह में वृद्धि होती है। स्वभाव में प्रसन्नता बढ़ती है। मुख तेजस्वी बनता है। बुद्धि का अलौकिक विकास होता है। चित्त में आनन्द-उल्लास रहता है। कुविचार पलायन होकर सुविचार प्रकट होने लगते हैं। सत्त्वगुण में अत्यंत वृद्धि होती है। बौद्धिक-मानसिक कार्य करने वालों के लिए, चिन्तन मनन करने वालों के लिए एव विद्यार्थियों के लिए यह आसन खूब लाभदायक है।

श्रम और कष्ट रहित एक घण्टे तक पद्मासन पर बैठने वाले व्यक्ति का मनोबल खूब बढ़ता है। भाँग, गाँजा, चरस, अफीम, मदिरा, तम्बाकू आदि व्यसनों में फँसे हुए व्यक्ति यदि इन व्यसनों से मुक्त होने की भावना और दृढ़ निश्चय के साथ पद्मासन का अभ्यास करें तो उनके दुर्व्यसन सरलता से और सदा के लिए छूट जाते हैं। अनिद्रा के रोग के लिए यह आसन रामबाण इलाज है। इससे शारीरिक मोटापन कम होता है।

७. गतिविधि :-

इस गतिविधि में बच्चों को जप की पध्धतियों के बारे में बताना है |
वैखरी :- ऊँचे स्वर में जप करना, जो सबको सुनाई दे |
मध्यमा :- होठ जीभ हिले पर कौन सा मंत्र है ये पता न चले |
पश्यन्ति :- न होठ हिले न जीभ, जप अंदर चलें |
परा :- मंत्र के अर्थ में मन लीन हो जाये |
ये बताने के बाद शिक्षक बच्चों को जिस जप की पध्धति बोलेगा, सभी बच्चे एक साथ उस पध्धति से जप करके दिखायेंगे |

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/jfFH14US3JQ?si=Tp1NVb5piD1WRFYP

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह बच्चों को आज की गतिविधि में बताये गये जप के ४ प्रकार का नाम और वो जप कैसे होता है उसकी संक्षिप्त विधि अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर याद करके लाना है |

१०. ज्ञान का चुटकुला :- सोनू का पांव केले के छिलके पर पड़ा और वो फिसल कर गिर गया...! सोनू उठा और फिर आगे चला, तो दूसरे छिलके में पांव पड़ा और फिर फिसल कर गिर गया...! सोनू फिर उठा और थोड़ा आगे और चला, तो उसे तीसरा छिलका दिख गया...! सोनू रोते - रोते बोला - धत तेरे की, अब फिर से फिसलना पड़ेगा...!

सीख :- कार्य करते समय विवेक को आगे रखना चाहिए और परिणाम का विचार करना चाहिए |

११. पहेली :-

गर्मी में जिससे है हम घबराते,
जाड़े में हम उसी को खाते,
उससे है प्रत्येक चीज चमकती,
दुनिया भी उससे खूब दमकती.
जवाब: धूप

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- वर्षाकालीन समस्याओं से रक्षा हेतु सरल घरेलू उपचार :

१) मंदाग्नि : १०-१० ग्राम जीरा, सोंठ, भुनी,हींग, काली मिर्च व अजवायन लेकर चूर्ण बना लें। २ से ४ चुटकी चूर्ण गुनगुने पानी से सुबह-शाम लें अथवा हिंगादि हरड़ चूर्ण का सेवन करें ।

२) अजीर्ण : हरड़ रसायन गोली का सेवन करें अथवा १० ग्राम त्रिफला चूर्ण* तथा ५-५ ग्राम सोंठ व काली मिर्च लेकर चूर्ण बना लें। २ ग्राम चूर्ण गुनगुने पानी से दिन में १ या २ बार कुछ दिनों तक लें।

३) खट्टी डकारें आना : अजवायन, सेंधा नमक, हींग और आँवला पाउडर * बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। १- १ ग्राम चूर्ण सुबह-शाम शहद* के साथ चाटने से खट्टी डकारें आना बंद हो जाता है।

१३. संस्कृति सुवास :- घंटनाद क्यों?

मंदिर में जाते हैं तो घंटनाद करते हैं । घंटनाद के पीछे एक मनोविज्ञान है। आप घर बाजार से चलते-चलते मंदिर तक पहुँचे, आपके मस्तिष्क में विचारों की परम्परा चल रही है। घंटनाद से जो तरंगें पैदा होती हैं वे हमारे मस्तिष्क के विचारों की श्रृंखला में एक प्रकार की रोक लगा देती हैं। व्यक्ति जब घंट बजाता है तब उसके हाथ ऊपर होते हैं, इससे मन व प्राण ऊपर के केन्द्रों में आ जाते हैं। व्यक्ति भले हलके विचारों या चिंता में हो फिर भी जब मंदिर में जाता है, देव-दर्शन करता है, घंटनाद करता है तो उसके मन की अनाप-शनाप तरंगें दूर होती हैं, विचारों की परम्परा में थोड़ा-सा खालीपना आ जाता है ताकि शांति प्रकट हो अथवा शुद्ध भाव, अच्छे विचार प्रवेश करें । इसलिए भारत के ऋषियों ने घंटनाद खोजा है जो तपेदिक (टी.बी.) की बीमारी दूर करता है, मन को प्रसन्न करता है और चित्त को प्रसाद पाने की योग्यता देता है। ऐसे ही आरती है, पूजा है, तुलसी-सेवन है या और जो हमारे छोटे-मोटे नियम हैं उनसे हमारा शरीर तंदुरुस्त रहे, मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में समता आ जाय, बुद्धिदाता का साक्षात्कार हो जाय ऐसी व्यवस्था का नाम है भारतीय संस्कृति, हिन्दू धर्म, सनातन धर्म ।

कुछ वर्ष पहले लंदन के बकिंघम में एक व्यक्ति ने न्यायालय में मुकदमा दर्ज कर दिया कि 'लोग घंट बजाते हैं और तंदुरुस्ती के केन्द्र

चलाते हैं और बोलते हैं कि इससे तपेदिक रोग मिटता है, अशांति मिटती है लेकिन हमको तो घंटनाद से बीमारी हो गयी।'

इस पर न्यायाधीश ने घंटनाद से क्या नुकसान होता है, क्या फायदा होता है उसकी जाँच करने के लिए ३ वरिष्ठ वैज्ञानिकों को चुना और उन्हें सूक्ष्म-अतिसूक्ष्म शोध करने के लिए आदेश दिये । उन विज्ञानियों ने ७ महीने प्रयोगशाला में अनुसंधान किया और यह घोषणा की कि घंटनाद से तपेदिक रोग दूर होता है, अशांति मिटती है एवं हानिकारक जीवाणु नष्ट होते हैं।

भारत के संतों ने लाखों वर्ष पहले जो खोजा था उसके लिए आज के विज्ञानी ७-७ महीने सूक्ष्म परीक्षण करते हैं और घोषणा करते हैं कि घंटनाद वातावरण को शुद्ध करता है और मन को उल्लसित करता है।

स्कंद पुराण में भगवान कहते हैं कि 'घंटा सर्ववाद्यमय है, वह मुझे सर्वदा प्रिय है। मेरी पूजा के समय घटनाद करने से मनुष्य १०० कोटि यज्ञों का फल पाता है और उसके १०० जन्मों के पाप तत्काल नष्ट हो जाते हैं ।

१४. खेल :-

शिक्षक दो टोकरियाँ बच्चों के आगे रखेंगे । पहले टोकरी दुर्गुण की और दूसरी टोकरी सद्गुण की हो । शिक्षक छोटे से के कागज के छोटे से टुकड़ों पर अलग अलग सदगुण और दुर्गुण लिखे एवं उन पर्चियां को मोड़कर किसी बाउल में रख दें । उसके बाद प्रत्येक बच्चे को कोई भी एक पर्ची उठानी है उसे खोलनी है और सदगुण या दुर्गुण पहचान कर सही टोकरी में डालनी है जो बच्चा गलत पहचान बताये उन

बच्चों को खेल से बाहर कर दिया जायेगा | अंत तक जो बच्चा रहेगा वही विजेता कहलायेगा |

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 ।।