जून, 2024

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

महापुरुष का देना तो देना है ही, परंतु उनका स्वीकार करना भी जरुरतमंदों, गरीबों की सेवा का साधन बन जाता है। उनके हाथ से तो सेवा होती है, परंतु उनकी ज्वलंत प्रेरणा से अन्य कितने ही हाथ गरीबों की सेवा में लग जाते हैं। वर्तमान में ऐसे दीनवत्सल, सबको अपना ही आत्मस्वरूप मानकर सेवा करने की प्रेरणा व संदेश देने वाले किन्हीं महापुरुष का आपने दर्शन किया है ?

यदि किया है तो आप बहुत ही भाग्यशाली हैं।

॥ 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) (ज) श्वासोच्छ्वास की गिनती (२१ बार) करवायें।

२.साखी :

वृक्ष कबहूँ नहीं फल चाखै, नदी न संचै नीर।
परमारथ के कारने, साधुन धरा शरीर ॥

३. आओ सुनें कहानी : देश व समाज की सेवा है पर्यावरण-सुरक्षा (विश्व पर्यावरण दिवस : ५ जून)

पूज्य बापूजी कहते हैं : 'अपने घरों, इलाकों में तुलसी, आँवला, पीपल, नीम और बरगद के वृक्ष लगे ऐसा प्रयत्न सभी को करना चाहिए। इनमें पीपल, आँवला व तुलसी अति हितकारी है। पीपल लगाने की आप वन विभाग को सलाह देना, उत्साह देना तो मैं समझूँगा आपने भगवान की

भी सेवा की, समाज की भी सेवा की और मेरे पर बड़ा एहसान किया ।

बोले : 'महाराज ! पीपल की भारी महिमा है लेकिन लगाने में असुविधा होगी। कब बीज वृक्ष हो ?....' इसलिए हमने प्रयोग किया, जैसे और कलम लगाते हैं ऐसे ही पीपल की कलम हमने लगवायी और सफल गयी। हमने अपने आश्रम के पास की सड़कों पर तथा और भी कई जगहों पर बहुत-से पीपल के पेड़ लगवाये हैं।'

कलम लगाने की आसान विधि

सबसे पहले पीपल की आठ-दस फीट लम्बी व सीधी डाली चुनें। डाली के निचले भाग को एक से डेढ़ इंच तक छील देंगे। डाली की केवल ऊपर की छाल ही निकालें।

मिट्टी, देशी खाद या केंचुआ खाद और लकड़ी का बुरादा समान मात्रा में मिला दें। थोडा-सा पानी डाल के गीला कर लें। छीले हुए भाग पर इस मिश्रण को लगा है। ऊपर से पॉलीथीन बाँधकर पतली रस्सी से कस के बाँधे ताकि इसे कोई जीव-जंतु हानि न पहुँचाये। लगभग एक माह तक इसी तरह बँधा रहने दें।

यह कार्य जून-जुलाई माह में करें ताकि वर्षा होने तक

इसमें जड़ें निकल आयें और जुलाई-अगस्त में इस कालम को जमीन में लगाया जा सके। एक माह बाद इसमें जड़ें निकल आयेंगी। तब बाँधे हुए भाग के नीचे से डाली को काटकर मूल शाखा से अलग कर दें। इसे आप चाहें तो तुरंत लगा सकते हैं या बड़ी थैली में मिट्टी भरकर उसमें सुरक्षित रख सकते हैं। इसे अन्य स्थान पर भी भेज सकते हैं।

तीन फीट गोलाई व तीन फीट गहराईवाला गड्ढा खोदकर इसे लगा दें। गड्ढे को मिट्टी, खाद से भर दें। खाद-पानी देते रहें। सुरक्षा की दृष्टि से काँटों या तार की बाड़ लगा दें। लीजिये, १ माह में १० साल का पीपल वृक्ष तैयार है !

इस तरह से आप अपने-अपने घरों, मोहल्ले, गाँव या मंदिर आदि की पश्चिम दिशा में पीपल के वृक्ष लगा सकते हैं और पर्यावरण की सुरक्षा करके देश व समाज की सेवा का पुण्य कमा सकते हैं। पीपल को छूकर आनेवाली हवा तन-मन और आध्यात्मिकता के लिए बहुत लाभप्रद होती है।

कई राज्य सरकारें इस मामले में सराहनीय प्रयास कर रही हैं। अन्य राज्य भी इस प्रयास का अनुकरण कर पर्यावरण के शुद्धीकरण की सेवा कर सकते हैं। तुलसी, पीपल, आँवला, नीम तथा बरगद पवित्रता, शुद्धता, उपयोगिता और औषधीय

गुणों से भरपूर हैं, अतः इनके रोपण हेतु अधिक-से-अधिक लोगों को प्रोत्साहित चाहिए। नीलगिरी (सफेदा) भूलकर भी नहीं लगायें, यह हानिकारक है।

-ऋ.प्र. मई २०१६

✻ प्रश्नोत्तरी : १. सबसे हितकारी वृक्ष कौन सा है ?

२. पूज्य बापूजी ने कालम लगाने की आसान विधि क्या बताया है ?

३. पर्यावरण की सुरक्षा क्यों जरुरी है और क्यों करना चाहिए ?

४. योगमृत : उष्ट्रासन

इसमें शरीर का आकार ऊँट की तरह बनने से इसे 'उष्ट्रासन' कहते हैं।

लाभ : ✻ गर्दन, कंधा, रीढ़, हाथ व पैरों के स्नायु मजबूत होते हैं। ✻ प्राणतंत्र सक्रिय, नेत्रज्योति में वृद्धि, सीना सुडौल व धड़कन की अनियमितता दूर होती है। मुख्य रक्तवाहक नाड़ियों को बल मिलता है तथा खिसकी हुई नाभि यथास्थान स्थित हो जाती है। ✻ शारीरिक दुर्बलता, स्थायी सिरदर्द, कब्ज, पेटदर्द व मंदाग्नि में अत्यधिक लाभकारी है। झुके हुए कंधे, कूबड़, पीठदर्द,

कमरदर्द, दमा, मधुमेह, हृदयरोग- इन सबके उपचार में यह अत्यंत सहायक है।

विधि : ✻ वज्रासन में बैठें। फिर घुटनों के बल खड़े हो जायें। घुटनों से कमर तक का भाग सीधा रखें व पीठ को पीछे की ओर मोड़कर हाथों से पैरों की एड़ियाँ पकड़ लें।

✻ अब सिर को ऊपर झुका दें। श्वास सामान्य, दृष्टि जमीन पर व ध्यान विशुद्धाख्य चक्र (कंठस्थान) में हो। इस अवस्था में १०-१५ सेकंड रुकें।

✻ आसन छोड़ते समय हाथों को एड़ियों से हटाते हुए वज्रासन में बैठें व सिर को सीधा करें। ऐसा २-३ बार करें। अभ्यास बढ़ाकर १ से ३ मिनट तक यह आसन कर सकते हैं।

५. भजन : मोटेरा वाले प्यारे बापू भक्तों की नैया तेरे हवाले

https://youtu.be/0eAleIOEeVI?si=n_Xg7uQcMBga3R8l

६. गतिविधि : पा लो आत्मज्ञानरुपी सम्पत्ति

जिस प्रकार कोई भी व्यवसाय प्रारम्भ करने के लिए सम्पत्ति की आवश्यकता होती है और सम्पत्ति का निर्माण करने के लिए पूँजी और जिम्मेदार का सम्मेलन आवश्यक है।

सम्पत्ति ⟶ पूँजी ⟶ जिम्मेदार

इसी प्रकार मनुष्य जन्म भी आत्मज्ञान पाकर मुक्त होने

के लिए है। परंतु आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए गुरुकृपा और शिष्य की साधना व तड़प (ईश्वर प्राप्ति का लक्ष्य) दोनों का सम्मेलन आवश्यक है।

आत्मज्ञान ⟶ गुरुकृपा ⟶ ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य

पूज्य बापूजी कहते हैं कि ९५ प्रतिशत काम तो ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य बनाने से ही हो जाता है बाकि ५ प्रतिशत साधना और तड़प की आवश्यकता होती है।

७. दिव्य प्रेरणा : यौवन सुरक्षा

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। (कुमारसम्भवम्) शरीर धर्म का साधन है। इसीसे सारी साधनाएँ सम्पन्न होती हैं। यदि शरीर कमजोर है तो मन भी कमजोर पड़ जाता है। कोई भी कार्य सफलतापूर्वक करना हो तो तन-मन दोनों स्वस्थ होने चाहिए। जिन्होंने विषय-विकारों में अपनी नाड़ीशक्ति कमजोर कर दी है, अपने ओज तेज को नष्ट कर दिया है वे साधना की हिम्मत नहीं जुटा पाते किंतु शरीर कमजोर होने पर भी जो विकारों में नहीं गिरते उनका मन सेवा-साधना से पुष्ट होता है। साधना करने की क्षमता होते हुए भी युवावर्ग संसार की चकाचौंध से प्रभावित हो विकारी सुखों में अपना ओज-तेज बिखेर के हताशा, निराशा, विफलता व खिन्नता

का शिकार हो जाता है। अपनी वीर्यशक्ति का महत्व न समझने के कारण बुरी आदतों में पड़कर उसे खर्च कर देता है, फिर जिंदगी भर पछताता रहता है। ऐसे युवक किसीको अपना दुःख-दर्द नहीं सुना पाते। अब मन और शरीर कमजोर हो गये, संसार उनके लिए दुःखालय हो गया, ईश्वरप्राप्ति उनके लिए असंभव हो गयी। अब संसार में रोते-रोते जीवन घसीटना ही रहा।

८. वीडियो सत्संग : कैसे करें पर्यावरण की सुरक्षा।

https://youtu.be/XWkXFcDfVi4?si=NBQ-9pof96TV6P9C

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को विश्वपर्यावरण दिवस पर पर्यावरण की सुरक्षा हेतु क्या करना चाहिए अपने बाल संस्कार की नोट बुक में लिखकर लाना है। और अपने आस-पास किसी बगीचे में पेड़-पौधे लगाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक आदमी के पास खोटा सिक्का था, वह चले नहीं ऐसा था। उसने सोचा कि 'इसे भी चला दूँ। एक उपाय है कि कल मुझे ट्रेन में जाना है, वहाँ ट्रेन जब चलेगी तब मैं अखबारवाले को बुलाऊँगा और चलती ट्रेन में अखबार लेकर वह सिक्का पकड़ा दूँगा।'

दूसरे दिन ट्रेन चलने लगी तब उसने ऐसे ही किया अखबारवाले से अखबार लेकर खोटा सिक्का पकड़ा दिया। अखबारवाला राजी हो रहा था कि 'वाह, वाह, तीन दिन पुराना बासी अखबार मैंने पकड़ा दिया।'

सीख : जो दूसरे को धोखा देता है वह खुद भी धोखा खाता है।

११. पहेली :

मेरे पास शहर होते हैं, परिसर होते हैं और नदियाँ होती हैं, लेकिन मेरे पास कोई पेड़ नहीं होता। मैं कौन हूँ ?

(उत्तर : मानचित्र)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : खीरें खायें, बीजों के फायदे साथ में पायें

खीरा एवं ककड़ी जहाँ गर्मियों में विशेष लाभकारी हैं, वहीं ककड़ी एवं विशेषतः खीरे के बीज पौष्टिक होने के साथ कई प्रकार की बीमारियों में भी बहुत उपयोगी हैं। खीरे के बीजों को सुखाकर छील के रख लें।

खीरे के बीजों में छुपा बीमारियों का इलाज

✻ १० सूखे बीज १ चम्मच मक्खन के साथ १ माह तक देने

से कमजोर बालक पुष्ट होने लगते हैं। बड़ों को ३० बीज १ चम्मच घी के साथ देने से उन्हें भी लाभ होता है।

✻ जलन के साथ व अल्प मात्रा में मूत्र-प्रवृत्ति में ताजे बीज अथवा ककड़ी या खीरा खाने से अतिशीघ्र लाभ होता है।

✻ जिन्हें बार-बार पथरी होती हो वे प्रतिदिन ४ माह तक ३० सूखे बीज भोजन से पूर्व खायें तो पथरी बनने की प्रवृत्ति बंद हो जायेगी।

✻ पेशाब के साथ खून आने पर १-१ चम्मच बीजों का चूर्ण व गुलकंद तथा १ चम्मच आँवला-रस या चूर्ण मिला के १-२ बार लें, खूब लाभ होगा।

ककड़ी एवं खीरे के कुछ खास प्रयोग

✻ गर्मी के कारण सिरदर्द, अस्वस्थता, पेशाब में जलन हो रही हो तो १ कप ककड़ी के रस में १ चम्मच नींबू रस तथा १ चम्मच मिश्री डालकर लेने से पेशाब खुल के आता है और उपरोक्त लक्षणों से राहत मिलती है।

✻ चेहरे के कील मुँहासे मिटाने के लिए ककड़ी या खीरे के पतले टुकड़े चेहरे पर लगायें। आधा घंटा बाद धो दें।

✻ तलवों व आँखों की जलन में ककड़ी, ताजा नारियल व मिश्री खाना उत्तम लाभ देता है।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१६

१३. खेल : गोल-गोल-गोल, ज्ञान के पट खोल

सर्वप्रथम बालक और बालिकाओं के दो समूह बनायें । पहले समूह के सभी बच्चे गोलाकार में खड़े हो जायेंगे । उन सबके बीच में एक बच्चा खड़ा रहेगा जिसकी आँखों पर पट्टी बँधी रहेगी और उसका एक हाथ सामने फैला रहेगा व उस हाथ की पहली उँगली सीधी रहेगी । सभी मिलकर कीर्तन करेंगे, इस दौरान बीचवाला बच्चा उपरोक्त स्थिति में गोल-गोल घूमता रहेगा । बीच-बीच में कीर्तन बंद होगा और बीचवाला लड़का जहाँ होगा वहीं रुक जायेगा । जिस ओर उसकी उँगली रहेगी उसी सीध में जाकर सामने खड़े बच्चे को छुएगा । वह जिस बच्चे को छू देगा, उससे दूसरा समूह प्रश्न पूछेगा (प्रश्न केन्द्र में सिखायी गयी प्रवृत्तियों पर आधारित हों) प्रश्न के सही उत्तर के आधार पर उस समूह को १० अंक मिलेंगे और गलत उत्तर पर ५ अंक कटेंगे । पुनः कीर्तन शुरू होगा । इस प्रकार खेल चलता रहेगा । एक समूह १५-२० मिनट तक खेलेगा । सबसे ज्यादा अंक पानेवाले समूह को विजेता घोषित किया 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 एकपंक्ति 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 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 - गुरुनिष्ठावान व पुरुषार्थ एक गुरुभक्त वीर छत्रसाल के बारे में जानेंगे ।

॥ 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) (ज) श्वासोच्छ्वास की गिनती (२१ बार) करवायें।

२. श्लोक :

जहाजों से टकराये, उसे तुफान कहते हैं।
तुफानों से जो टकराये, उसे इनसान कहते हैं॥
बाधाएँ कब रोक सकी हैं, आगे बढ़नेवालो को।
विपदाएँ कब रोक सकी हैं, पथ पे बढ़नेवालों को॥

३. आओ सुनें कहानी : सूक्ष्म बुद्धि, गुरुनिष्ठा व प्रबल पुरुषार्थ का संगम : छत्रसाल

(छत्रसाल जयंती : ९ जून)

मुख पर ब्रह्मचर्य का तेज, अंग-अंग में संस्कृति-रक्षा के लिए उत्साह, हृदय में निःस्वार्थ

सेवाभाव कुछ ऐसे गुण झलकते थे युवा वीर छत्रसाल के जीवन में । उस समय भारतभूमि व सनातन संस्कृति पर मुगलों का अत्याचार बहुत बढ़ गया था । अपनी संस्कृति की रक्षा करने हेतु छत्रसाल ने वीर युवकों का एक दल संगठित कर लिया था । पर मुगलों के पास लाखों सैनिक, हजारों तोपें, सैकड़ों किले व अगाध सम्पदा थी एवं देश के अधिकांश भाग पर उन्होंने अधिकार जमा लिया था । छत्रसाल उत्साही और तेजस्वी साहसी तो थे पर आँखें मूंदकर आग में छलांग लगानेवालों में से नहीं थे । भगवद्ध्यान करनेवाले छत्रसाल सूक्ष्म बुद्धि के धनी थे । वे मुगल सेना में भर्ती हुए और उनका बल व कमजोरियाँ भाँप लीं ।

बाद में अपने राज्य में आकर छत्रसाल ने मातृभूमि को मुक्त कराने की गतिविधियाँ तेज कर दीं और कुछ ही समय में बुंदेलखंड का अधिकांश भाग मुगल शासन से मुक्त करा लिया ।

औरंगजेब घबराया । उसने अनेक सूबेदारों को एक साथ छत्रसाल पर आक्रमण करने के लिए भेजा । यह परिस्थिति छत्रसाल के लिए चिंताजनक तो थी पर गुरु प्राणनाथ का कृपापात्र वह वीर चिंतित नहीं हुआ बल्कि युक्ति से काम

लिया। उन्होंने औरंगजेब के पास संधि प्रस्ताव भेजा।

औरंगजेब ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया। ज्यों ही मुगल फौजदार बेफिक्र व असावधान हुए, त्यों ही छत्रसाल ने उन पर आक्रमण कर दिया। समाचार जब तक आगरा में औरंगजेब तक पहुँचे उसके पहले ही छत्रसाल ने बुंदेलखंड के अनेक स्थानों से मुगलों को खदेड़ डाला।

औरंगजेब ने पुनः सबको मिलकर आक्रमण करने का आदेश दिया। छत्रसाल को यह ज्ञात हुआ। अपने सद्गुरु प्राणनाथजी अंतर्यामी आत्मदेव में शांत होकर सत्प्रेरणा पाने की कला छत्रसाल ने सीख ली थी। झरोखे से बाहर पर्वत-शिखर पर टिकी उनकी दृष्टि सिमट गयी, आँखें बंद हो गयीं। मन की वृत्ति अंतर्यामी की गहराई में डूब गयी। शरीर कुछ समय के लिए निश्चेष्ट हो गया। कुछ समय बाद चेहरे की गम्भीरता सौम्यता में बदल गयी और आँखें खुल गयीं। उपाय मिल गया था। छत्रसाल ने सेनानायकों को आदेश देकर अपनी गतिविधियाँ रोक दीं। मुगल फौजदार छत्रसाल से युद्ध करने से घबराते थे। वे इस संकट को जहाँ तक हो सके टालना चाहते थे। कुछ दिनों तक छत्रसाल के आक्रमणों का समाचार नहीं मिला तो उन्होंने औरंगजेब को सूचित कर

दिया कि 'अब छत्रसाल डर गये हैं।' इस प्रकार मुगल सेना ने छत्रसाल पर आक्रमण नहीं किया।

कुछ समय बाद छत्रसाल ने पुनः मातृभूमि व संस्कृति के विरोधी उन मुगलों पर आक्रमण कर उनके सेनानायकों को परास्त किया और बंदी बनाया। मुगलों की प्रतिष्ठा धूमिल हो गयी।

मुगल साम्राज्य के सामने छत्रसाल की सेना व साधन सामग्री कुछ भी नहीं थी लेकिन उनके पास दृढ़ निश्चयी हृदय, पवित्र उद्देश्य, निःस्वार्थ सेवा, भगवदाश्रय तथा सेवा, भगवदाश्रय तथा गुरु का आशीर्वाद व मार्गदर्शन था, जिसके बल पर वे बुंदेलखंड की विधर्मियों से रक्षा करने में सफल हो गये। ऋषि प्रसाद २०१८

प्रश्नोत्तरी : १. वीर छत्रसाल के जीवन में क्या झलकते थे ?
२. छत्रसाल ने विरोधियों की कमियों को कैसे भाँप लिया ?
३. छत्रसाल ने अपने साम्राज्य की रक्षा करने में कैसे सफल हुए ?

४. छत्रसाल के गुरु का नाम क्या था ?

४. योगामृत : धनुरासन

इसमें शरीर का आकार धनुष के सामान हो जाता है, इसलिए इसे 'धनुरासन' कहते हैं।

लाभ : (१) कब्ज की शिकायत नहीं रहती। (२) जठराग्नि प्रदीप्त होती है। (३) खिसकी हुई नाभि अपने स्थान पर आ जाती है। (४) रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है तथा बुढ़ापा जल्दी नहीं आता यह मधुमेह, गैस व आंतों की तकलीफवाले मरीजों के लिए वरदानस्वरुप है।

विधि : ✻ पेट के बल लेटकर पैरों को ऊपर उठाकर मोड़िये। हाथों से टखनों को भली प्रकार पकड़िये। ✻ अब खूब श्वास भरकर सीना व सिर ऊपर उठाइये। हाथों को सीधा व कड़ा बनाइये। पैरों को भी कड़ा बनाइये। दोनों घुटनों को साथ रखिये। मूल स्थिति में आकर सामान्य श्वास-प्रश्वास करें।

सावधानी : यह आसन हर्निया की शिकायतवालों को बिल्कुल नहीं करना चाहिए।

५. भजन : हँसते मुस्कुराते हुए जिन्दगी गुजारिये...।

https://youtu.be/zp6xxvtaYc4?si=v5YVeripWI0qJL8y

६. गतिविधि : गणित का आध्यात्मिकीकरण

रेखा - रेखा का कोई उद्‌गमबिंदु और अंत्यबिंदु नहीं होता। इसी प्रकार आत्मा जो सत्‌चित्‌आनंदस्वरूप है उसका न कभी जन्म होता है न कभी मृत्यु होती है।

रेखाखंड - रेखाखंड का उद्‌गमबिंदु और अंत्यबिंदु होता है। ऐसे ही हम सबके शरीरों का भी उद्‌गमबिंदु है जन्म और अंत्यबिंदु है मृत्यु।

किरण - किरणों का उद्‌गमबिंदु तो होता है परंतु अंत्यबिंदु नहीं होता। इसी प्रकार वासना की शुरुआत तो किसी एक सांसारिक इच्छा से हो जाती है परंतु उसका अंत नहीं होता। उसमें नई-नई इच्छाएँ जुड़ती जाती हैं

पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत में आता है : 'एक इच्छा पूरी होते ही दूसरी इच्छा खड़ी होती है और इस प्रकार इच्छा पूरी करते-करते जीवन ही पूरा हो जाता है। इच्छा करनी ही है तो परमात्मप्राप्ति की इच्छा करो। प्रभु-प्राप्ति की इच्छामात्र से ज्ञान, वैराग्य, भक्ति, नम्रता, सहनशक्ति, सच्चाई आदि सद्‌गुण खिलने लगते हैं। बार-बार चिंतन करो कि मेरे ऐसे दिन कब आयेंगे कि मैं अपने आत्मस्वभाव में जगूँगा, सुख-दुःख में सम रहूँगा...? संसार मुझे स्वप्न जैसा लगेगा...?

मेरे ऐसे दिन कब आयेंगे कि मैं अपनी देह में रहते हुए भी विदेही आत्मा में जगूँगा.....?' ऐसा चिंतन करने से निम्न इच्छाएँ शांत होती जायेंगी और बाद में उन्नत इच्छाएँ भी शांत हो जायेंगी। फिर तुम इच्छाओं के दास नहीं, आशाओं के दास नहीं, आशाओं के राम हो जाओगे।

७. दिव्य प्रेरणा : जीवन को महान बनाना है तो...

भारतीय मनोवैज्ञानिक महर्षि पतंजलि के सिद्धांतों पर चलनेवाले हजारों योगसिद्ध महापुरुष इस देश में हुए हैं, अभी भी हैं और आगे भी होते रहेंगे। बापूजी ने स्वयं ऐसे अदृश्य होनेवाले कई सिद्धियों के धनी योगियों से भेंट की हुई है। जैसे बापूजी के मित्र संत नारायण बापू, जिनके आशीर्वाद ले के राष्ट्रपति जैल सिंह धन्य हुए, आनंदमयी माँ, जिनके चरणों में जा के इंदिरा गांधी धन्य होती थीं, ऐसे ही हिमालय में वर्षों की समाधि से सम्पन्न लम्बी आयुवाले महापुरुष मिले हैं, मिलते हैं। महर्षि योगानंद, स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज और पूज्य बापूजी भी ऐसे कई महापुरुषों से मिले हैं। योगी चांगदेव और ज्ञानेश्वर महाराज तो लोकप्रसिद्ध हैं ही। महर्षि पतंजलि के सिद्धांतों पर चलकर ऊँचाई को प्राप्त हुए और भी कई महापुरुष तथा राजा अश्वपति, राजा जनक और समर्थ

रामदासजी, शिवाजी जैसे प्रसिद्ध और कई अप्रसिद्ध अनेकों उदाहरण इतिहास में देखने को मिलते हैं। जबकि सम्भोग के मार्ग पर चलकर कोई योगसिद्ध महापुरुष हुआ हो ऐसा हमने तो नहीं सुना, बल्कि दुर्बल हुए, रोगी हुए, एड्स के शिकार हुए, अकाल मृत्यु के शिकार हुए, खिन्नमना हुए, अशांत हुए, पागल हुए, ऐसे कई नमूने हमने देखे हैं। जो लोग मानव-समाज को पशुता में गिरने से बचाना चाहते हैं, भावी पीढ़ी का जीवन पैशाचिक होने से बचाना चाहते हैं, युवानों का शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक प्रसन्नता और बौद्धिक सामर्थ्य बनाये रखना चाहते हैं, इस देश के नागरिकों को एड्स जैसी घातक बीमारियों से ग्रस्त होने से बचाना चाहते हैं, स्वस्थ समाज का निर्माण करना चाहते हैं उन सबका यह नैतिक कर्तव्य है कि वे गुमराह युवा पीढ़ी को 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' जैसी पुस्तकें पढ़ायें। यदि काम-विकार उठा और हमने 'यह ठीक नहीं है, इससे मेरे बल-बुद्धि व तेज का नाश होगा...' ऐसा समझकर उसको टाला नहीं और उसकी पूर्ति करने में लम्पट होकर लग गये तो हममें व पशुओं में अंतर ही क्या रहा ! पशु तो किसी विशेष ऋतु में ही मैथुन करते हैं, बाकी ऋतुओं में नहीं। इस दृष्टि से उनका जीवन सहज व प्राकृतिक

ढंग का होता है, परंतु मनुष्य ! वह तो बारहों महीने काम-क्रिया की छूट लेकर बैठा है। वासनावाले मनुष्य व्यर्थ के तर्क-कुतर्क, बकवास करके अपने को बर्बादी की खाई में गिरा देते हैं। अरे, अपने को विवेकपूर्वक रोक नहीं पाते हो, छोटे-छोटे सुखों में उलझ जाते हो इसका तो कभी ख्याल ही नहीं करते और ऊपर से भगवान तक को अपने पापकर्मों में भागीदार बनाना चाहते हो !

८. वीडियो सत्संग : सफलता के दो सूत्र

https://youtu.be/CzHuwKhld5o?si=fq8PKdCBX0uBGZlu

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को बाल संस्कार में सीखाये जानेवाले सदगुण-संस्कारों को लिखकर लाना है और अपने जीवन में अपनाने का दृढ़ संकल्प लेना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक आदमी का ट्रेन में पचास रुपये खो गये। वह चिल्लाया : 'मेरे पचास रुपये खो गये। किसी ने देखा क्या ?' वहाँ सामने की सीट पर एक मुसलमान भी बैठा था। वह बोला : 'बिस्मिल्ला, बिस्मिल्ला।' वह शुभकामना कर रहा था कि 'भगवान करे इसके पैसे मिल जायें।' मगर उसे लगा ये कह रहा है 'बीस मिला।' उस उद्दंड आदमी ने उसका कान पकड़कर

बोला : 'बीस तेरे को मिले तो तीस कहाँ गये ?

११. पहेली :

बुंदेली धरती का वह थी वीर अनोखा लाल,
वह अपनी जनता का प्रिय था, तेजस्वी भूपाल ।
चंपतराय पिता थे उनके, वह साम्राज्य का प्रेमी,
किसके साहस के सामने मुगलों की ताकत सहमी ॥

(उत्तर : छत्रसाल)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : इलायची

इलायची औषधीय रुप से अति महत्वपूर्ण है । यह दो प्रकार की होती है - छोटी व बड़ी ।

छोटी इलायची : यह सुगंधित, जठराग्निवर्धक, शीतल, मूत्रल, वातहर, उत्तेजक व पाचक होती है । इसका प्रयोग खाँसी, अजीर्ण, अतिसार, बवासीर, पेटदर्द, श्वास (दमा) तथा दाहयुक्त तकलीफों में किया जाता है ।

✻ औषधीय प्रयोग

✻ अधिक केले खाने से हुई बदहजमी एक इलायची खाने से दूर हो जाती है ।

✻ धूप में जाते समय तथा यात्रा में जी मिचलाने पर एक इलायची मुँह में डाल लें ।

✻ १ कप पानी में १ ग्राम इलायची चूर्ण डाल के ५ मिनट तक उबालें। इसे छानकर एक चम्मच शक्कर मिलायें। २-२ चम्मच यह पानी २-२ घंटे के अंतर से लेने से जी मिचलाना, उबकाई आना, उलटी आदि में लाभ होता है।

✻ छिलकेसहित छोटी इलायची तथा मिश्री समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। चुटकीभर चूर्ण को १-१ घंटे के अंतर से चूसने से सूखी खाँसी में लाभ होता है। कफ पिघलकर निकल जाता है।

✻ रात को भिगोये २ बादाम सुबह छिलके उतारकर घिस लें। इसमें १ ग्राम इलायची चूर्ण, आधा ग्राम जावित्री चूर्ण, १ चम्मच मक्खन तथा आधा चम्मच मिश्री मिलाकर खाली पेट खाने से वीर्य पुष्ट व गाढ़ा होता है।

✻ आधा से १ ग्राम इलायची चूर्ण का आँवले के रस या चूर्ण के साथ सेवन करने से दाह, पेशाब और हाथ-पैरों की जलन दूर होती है।

✻ आधा ग्राम इलायची दाने का चूर्ण और १-२ ग्राम पीपरामूल चूर्ण को घी के साथ रोज - सुबह चाटने से हृदयरोग में लाभ होता है।

✻ छिलकेसहित १ इलायची को आग में जलाकर राख कर लें। इस राख को शहद मिलाकर चाटने से उलटी में लाभ होता है।

ती ✻ १ ग्राम इलायची दाने का चूर्ण दूध के साथ लेने से पेशाब खुलकर आती है एवं मूत्रमार्ग की जलन शांत होती है।

सावधानी : रात को इलायची न खायें, इससे खट्टी डकारें आती हैं। इसके अधिक सेवन से गर्भपात होने की भी सम्भावना रहती है।

१३. खेल : नमस्कार-जयहिंद

एक विद्यार्थी आगे आकर खड़ा होगा। इस खेल में वह जैसा करेगा उससे विपरीत बाकि विद्यार्थियों को करना है। जब विद्यार्थी 'नमस्कार' बोलकर दोनों हाथ जोड़ेगा तब दूसरो को 'जयहिंद' बोलकर सलामी देनी है। और जब वह 'जयहिंद' बोलकर सलाम करे तब विद्यार्थियों को 'नमस्कार' बोलकर दोनों हाथ जोड़ने हैं। जो विद्यार्थी का अनुकरण करेगा वह बाहर हो 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 एकपंक्ति 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 - एक बालक की कहानी जिन्होंने अपना जीवन धर्म, संस्कृति और कर्तव्य के लिए सब कुछ अर्पण कर दिया।

॥ 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) (ज) श्वासोच्छ्वास की गिनती (२१ बार) करवायें।

२. साखी : लोभ मूल है पाप को, लोभ पाप को बाप।
लोभ फँसे जे मूढ़जन, सहे सदा संताप॥

३. आओ सुनें कहानी : विद्यार्थी का संस्कृति-प्रेम

एक विद्यालय में जिसमें अधिकांश छात्र फैशनपरस्त दिखायी पड़ते थे, एक नये छात्र ने प्रवेश लिया। उस छात्र का पहनावा धोती, कुर्ता व टोपी था। विद्यालय के छात्रों के लिए यह सर्वथा नया दृश्य था। कुछ उस पर हँसे, कुछ ने व्यंग्य

किया : ''तुम कैसे छात्र हो जो तुम्हें अप-टू-डेट रहना भी नहीं आता ? कम-से-कम अपना पहनावा तो ऐसा बनाओ जिससे लोग इतना तो जान सकें कि तुम एक बड़े विद्यालय के छात्र हो ।''

नया छात्र हँसा और बोला : 'अगर फैशनेबल परिधान पहनने से ही व्यक्तित्व ऊपर उठ जाता तो टाई और सूट पहननेवाला हर अंग्रेज महान विद्वान होता । मुझे तो उनमें ऐसी कोई विशेषता दिखायी नहीं देती । रही शान घटने की बात तो अगर सात समुद्र पार से आनेवाले, ठंडे मुल्क के अंग्रेज भारतवर्ष जैसे गर्म देश में भी केवल इसलिए अपना परिधान नहीं बदल सकते कि वह उनकी संस्कृति का अंग है तो में ही अपनी संस्कृति को क्यों हेय होने दूँ ? मुझे अपने स्वयं के मान, प्रशंसा और प्रतिष्ठा से ज्यादा धर्म प्यारा है, संस्कृति प्यारी है । जिसे जो कहना हो कहे, मैं अपनी संस्कृति का परित्याग नहीं कर सकता ।''

ये धर्मप्रिय, संस्कृतिप्रिय छात्र थे महान देशभक्त गणेशशंकर विद्यार्थी, जिन्होंने देश की स्वाधीनता हेतु अपने प्राणों का भी बलिदान दे दिया । उनके बलिदान की प्रतिक्रियास्वरूप महात्मा गाँधी ने घोषणा की : ''हमें तो

अब गणेशशंकर विद्यार्थी बनना चाहिए। वे मरे नहीं, अमर हो गये। मैं भी उन्हींकी तरह मरने का आकांक्षी हूँ।'' गणेशशंकर विद्यार्थी ने अपने धर्म, संस्कृति, लक्ष्य और कर्तव्य के लिए सब कुछ अर्पण कर दिया। सद्गुणी एवं सुसंस्कारी गणेशशंकर विद्यार्थी केवल कुटुम्ब का ही नहीं, अपितु देश का मस्तक ऊँचा करके भारतवासियों की प्रशंसा एवं प्रेम के पात्र बन सके।

''यह लेख आप विद्यार्थियों को पढ़ा सके,समझा सके तो मेरे चित्त में बड़ी प्रसन्नता होगी और आपके द्वारा भारतीय संस्कृति की महान सेवा होगी।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. नये छात्र का पहनावा क्या था ?

२. छात्रों के व्यंग्य का नये छात्र ने हँसते हुए क्या जवाब दिया ?

३. नये छात्र किन सद्गुणों के कारण महान बन गये ?

४. योगामृत : कोनासन

इसमें शरीर का आकार कोन के समान हो जाता है, इसलिए इसे 'कोनासन' कहते हैं।

लाभ : (१) कफ की शिकायत दूर होती है। (२) बौनापन दूर करने में मदद मिलती है। (३) कमर तथा पसलियों का दर्द ठीक हो जाता है। (४) स्वास्थ्य के साथ-साथ सौंदर्य बढ़ता है।

विधि : दोनों पैरों को डेढ़-दो फुट के अंतर पर रखते हुए सीधे खड़े हो जायें। अब दायें हाथ को नीचे दायें पैर के पंजे पर रखते हुए बायें हाथ को ऊपर ले जायें। दृष्टि ऊपर हाथ की ओर हो। इस स्थिति में ५-६ सेकंड रहें। मूल स्थिति में आकर इसी क्रिया को पुनः दूसरी ओर से करना चाहिए। ध्यान रहे कि कमर का हिस्सा यथासम्भव स्थिर रहे। इसे ४-५ बार करें।

५. भजन : जब से तू सत्संग में आने लगेगा...

https://youtu.be/N-XziHXKsGc?si=FYsDb64sge9lNxjc

६. गतिविधि : बढ़ते क्रम का खेल, कराये ज्ञान से मेल

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर शब्दों के बढ़ते क्रम के अनुसार हैं। (पहले प्रश्न का १ शब्द में उत्तर दूसरे शब्द का २ शब्दों में उत्तर ...) बढ़ते क्रम में लिखिए। (उत्तर हेतु पढ़ें पृष्ठ क्रमांक ३६)

(१) सृष्टि का मूल क्या है ?

(२) कौन हमारा शत्रु भी है और मित्र भी है ?

(३) क्या मिथ्या होने पर भी सत्य भासता है ?

(४) इस जगत में हमारा सच्चा मित्र कौन है ?

(५) किस लाभ से बढ़कर कोई लाभ नहीं है ?

(६) मनुष्य के तीन महान शत्रु कौन-से है ?

७. दिव्य प्रेरणा : आत्मघाती तर्क

कुछ समय पूर्व मेरे पास एक पत्र आया । उसमें एक व्यक्ति ने पूछा था : 'आपने सत्संग में कहा है और एक पुस्तिका में भी प्रकाशित हुआ है कि 'बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि मत पियो । ऐसे व्यसनों से बचो क्योंकि ये तुम्हारे बल और तेज का हरण करते हैं । यदि ऐसा ही है तो भगवान ने तम्बाकू आदि पैदा ही क्यों किये ?'

अब उन सज्जन से ये व्यसन तो छोड़े नहीं जाते और लगे हैं भगवान के पीछे । भगवान ने गुलाब के साथ काँटे भी पैदा किये हैं । आप फूल छोड़कर काँटे तो नहीं सूंघते ! भगवान ने आग भी पैदा की है । आप उससे भोजन पकाते हो, अपना घर तो नहीं जलाते ! भगवान ने आक (मदार), धतूरा, बबूल आदि भी बनाये हैं मगर उनकी तो आप सब्जी नहीं बनाते !

भगवान ने तो विष भी पैदा किया है। उसका उपयोग औषधि बनाने में करना है कि खाकर मरना है ? इन सबमें तो आप अपनी बुद्धि का उपयोग करके व्यवहार करते हो और जब आपका मन आपके कहने में नहीं होता तो आप लगते हो भगवान को दोष देने ! वासना के वेग में भगवान को दोष देना, यह बुद्धि का सदुपयोग नहीं बुद्धि का दिवाला है। शराब-तम्बाकू आदि दुर्व्यसनों व काम-विकार से बुद्धि और भी कमजोर हो जायेगी। व्यसनी और विकारी मन कपोलकल्पित तर्क का सहारा लेकर अपने को ले डूबता है। ॐ... ॐ... प्रभु ! सद्बुद्धि दे, ॐ.. ॐ... प्रभु ! सद्गुण दृढ़ करे।

शरीर के बल-बुद्धि की सुरक्षा के लिए वीर्यरक्षण बहुत आवश्यक है। पतंजलि के 'योगदर्शन' में ब्रह्मचर्य की महत्ता इन शब्दों में बतायी गयी है :

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

ब्रह्मचर्य की दृढ़ स्थिति हो जाने पर सामर्थ्य का लाभ होता है।'

८. वीडियो सत्संग : सभी रोगों और दुःखों का निवारण और आध्यात्मिकता के शिखर पर... ।

https://youtu.be/40yKEufp4iI?si=H_GP30d9Fxtg_ggH

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को जीवन में गुरु का महत्व और गुरु करना क्यों जरुरी है लिखकर लाना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में बोलना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

विद्यार्थी बैठा था परीक्षा देने के लिए पर उत्तरपत्रिका पर कुछ भी लिख नहीं रहा था। तो परीक्षक ने पूछा 'क्यों उत्तर नहीं है क्या ?' विद्यार्थी बोला 'उत्तर तो है मेरे पास। मैं उत्तर लिखकर भी लाया हूँ पर किस जेब में रखा है यही याद नही आ रहा है।'

११. पहेली :

एक थाली है उल्टी पड़ी, फिर भी है मोतियों से भरी।
फिरती है थाल चारों ओर न मोती गिरे और न हो कोई शोर। बताओ क्या ?

(उत्तरः आसमान और तारे)

१२.स्वास्थ्य सुरक्षा - औषधीय गुणों से भरपूर काली मिर्च

काली मिर्च गर्म, रुचिकर, पचने में हलकी, भूखवर्धक, भोजन पचाने में सहायक तथा कफ

एवं वायु को दूर करनेवाली है। यह खाँसी, जुकाम, दमा, अजीर्ण, अफरा, पेटदर्द, कृमिरोग, चर्मरोग, आँखों के रोग, पेशाब संबंधी तकलीफों, भूख की कमी, यकृत के रोग, हृदय की दुर्बलता आदि में लाभदायी है। नेत्रविकारों में सफेद मिर्च का विशेषरुप से उपयोग होता है।

काली मिर्च के सेवन से मूत्र की मात्रा बढ़ती है। यह घृतयुक्त स्निग्ध पदार्थों को शीघ्र पचाती है। अल्प मात्रा में तीक्ष्ण होने से यह शरीर के समस्त स्रोतों से मल को व बाहर कर स्रोत-शुद्धि (शरीर के विभिन्न प्रवाह- तंत्रों की शुद्धि) करती है, जिससे माटोपा, मधुमेह, हृदय की रक्तवाहिनियों के अवरोध आदि से सुरक्षा होती है। दाँत दर्द या दंतकृमि में इसके चूर्ण से मंजन करना अथवा इसे मुँह में रखकर चूसना लाभदायी है। नाड़ी-दौर्बल्य में यह लाभदायी है।

औषधीय प्रयोग

(१) मस्तिष्क व नेत्रों के लिए : प्रातः कालीमिर्च का १-२ चुटकी चूर्ण शुद्ध घी व मिश्री के साथ सेवन करने से मस्तिष्क शांत रहता है तथा (२) शरीर-पुष्टि हेतु: रात्रि के समय १-२ कालीमिर्च दूध में उबाल के लेने से शरीर में रस धातु की

वृद्धि होकर शेष सभी धातुएँ पुष्ट होती हैं, शरीर का पोषण ठीक प्रकार से होता है।

(३) दमा व खाँसी में : काली मिर्च का ४ चुटकी चूर्ण १ चम्मच मिश्री, आधा चम्मच शहद व १ चम्मच शुद्ध घी के साथ मिला के दिन में दो बार चाटने से सर्दी, छाती-दर्दसहित होनेवाले दमे व खाँसी में लाभ होता है तथा फेफड़ों में संचित दूषित कफ निकल जाता है।

(४) गले के रोग दिन में एक से दो बार काली मिर्च को चूसना या उसके काढ़े से कुल्ला करना लाभदायी है।

(५) अफरा : काली मिर्च से युक्त संतकृपा चूर्ण ✻ २ ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार लें। अफरे के अलावा यह चूर्ण कब्ज, पेट के कृमि, गैस, बदहजमी, अम्लपित्त, सर्दी, खाँसी, सिरदर्द आदि को दूर करने तथा स्फूर्ति एवं ताजगी लाने हेतु लाभप्रद है।

सावधानी : अधिक मात्रा में काली मिर्च के सेवन से पेटदर्द, उलटी, पेशाब में जलन आदि विकार उत्पन्न होते हैं। अतः इसका अल्प मात्रा में सेवन करें।

१३. खेल : भगवान-महापुरुष

सभी विद्यार्थियों को गोलाकार में बिठायें उसमें से एक विद्यार्थी बीच में आकर खड़ा होगा और हाथ में रूमाल रखेगा । फिर 'भगवान' अथवा 'महापुरुष' इन दोनों में से कोई एक नाम बोलकर हाथ में पकड़ा हुआ रूमाल किसी भी विद्यार्थी की तरफ फेंकेगा और जब तक सामनेवाला विद्यार्थी नाम नहीं बतायेगा तब तक मध्य में खड़े विद्यार्थी को १० तक की गिनती करनी है । जब मध्य में खड़ा विद्यार्थी 'भगवान' बोले तब दूसरे विद्यार्थी को कोई भी भगवान का नाम लेना है और 'महापुरुष' बोलने पर किसी भी संत-महापुरुष का नाम लेना है । यह खेल इसी तरह से खेलते जायें । जो गलत बतायेगा वह बाहर होता जायेगा । ध्यान रहे कि एक बार बोला गया भगवान अथवा महापुरुष का नाम वह दुबारा किसी भी विद्यार्थी को नहीं बोलना 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 - संत कबीरजी की दीनवत्सलता के बारे में ।

(पृष्ठ क्रमांक २९ गतिविधि का उत्तर)
(बढ़ते क्रम में)

ॐ
मन
संसार
सद्गुरु
आत्मलाभ
काम, क्रोध, लोभ

॥ 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) (ज) श्वासोच्छ्वास की गिनती (२१ बार) करवायें।

२. साखी :

सुख देवे दुःख को हरे करे पाप का अंत।
कह कबीर वे कब मिलें परम सनेही संत॥

३. आओ सुनें कहानी : संत कबीरजी की दीनवत्सलता

कबीरजी कपड़े का व्यवसाय करते थे। कपड़ा बेचकर होनेवाली आमदनी का आधा हिस्सा माँ नैमा को देकर बचा हिस्सा दरिद्रनारायण में बाँटकर वे आनंदित होते थे।

एक दिन कबीरजी बाजार में कपड़ा बेचने गये। एक साधु उनसे आकर बोला : जोरों की सर्दी पड़ रही है, ओढ़ने को

कपड़ा नहीं है। कबीरजी ने कपड़े का आधा थान फाड़कर देना चाहा मगर साधु ने कहा : 'भाई ! आधे से क्या होगा ? पूरा दे दो।' उदारात्मा कबीरजी ने क्षणभर भी सोचे बिना पूरा थान दे दिया। फिर सोचा, 'आज का सौदा पूरा हुआ मगर नैमा माई अब घर में घुसने न देगी।

कबीरजी सब समेटकर घर के बजाय दूसरी दिशा में चल दिया। एक सेठ वहाँ उनका यह अहैतुकी करुणा-कृपा से भरा दीनवत्सल स्वभाव देख रहा था। वह भावविभोर हो गया कि कैसे महापुरुष है ये ! जो आप लुटकर भी दूसरे का दिल खुश रखते हैं। बड़े श्रद्धाभाव से वह बहुत सारा सीधा-सामान अर्पण करने के लिए बैलगाड़ी पर लादकर कबीरजी के घर पहुँचा दिया। माई ने वह सब लेने से इनकार कर दिया। इतने में कबीरजी आये और सेठ के श्रद्धाभाव को स्वीकार कर वह सारा सामान गरीबों में बांट दिया। अपने पास कुछ न रखा। कैसी दीनवत्सलता !

महापुरुष का देना तो देना है ही, परंतु उनका स्वीकार करना भी जरूरतमंदों, गरीबों की सेवा का साधन बन जाता है। उनके हाथ से तो सेवा होती है, परंतु उनकी ज्वलंत प्रेरणा

से अन्य कितने ही हाथ गरीबों की सेवा में लग जाते हैं। वर्तमान में ऐसे दीनवत्सल, सबको अपना ही आत्मस्वरूप मानकर सेवा करने की प्रेरणा व संदेश देने वाले किन्हीं महापुरुष का आपने दर्शन किया है ? यदि किया है तो आप बहुत ही भाग्यशाली हैं।

- ऋषि प्रसाद, जून २०१३

✻ प्रश्नोत्तरी : १. एक साधु ने कबीरजी को आकर क्या कहा ?

२. सेठ ने कबीरजी की अहैतुकी कृपा देखकर क्या किया?

३. कबीरजी की दीनवत्सलता का कहानी के आधार पर वर्णन कीजिए।

४. योगामृत : उत्थित पद्मासन

विधि : पद्मासन में बैठ जायें। दोनों हाथों के बल पूरे शरीर को जमीन से ऊपर उठा लें।

लाभ : हाथ, कोहनी, कंधे, वक्ष स्थल इन सभी अंगों में भलीभांति रक्त संचार होता है और भुजाओं में बल आ जाता है। (२) खूब निर्भयता आती है। छोटी-छोटी बात में

घबरानेवालों या थोड़ी भी ऊँची आवाज सुनने पर डरनेवालों को इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए। स्नायु-दुर्बलता दूर होती है। फेफड़ों तथा हृदय को शक्ति मिलती है।

५. भजन : ब्रह्म का रुप गुरु विष्णु स्वरुप गुरु...

https://youtu.be/ThhN1iVwGuY?si=9463ajRWHl6yHnfQ

६. गतिविधि : मूल्य है तो सिर्फ एक के कारण

१ की दाहिनी ओर जितने-जितने शून्य लगाते जाते हैं उतना-उतना उसका मूल्य बढ़ता जाता है। जैसे १ के पीछे १ शून्य लगाने पर १०, दो शून्य लगाने पर १००, तीन शून्य लगाने पर १००० । परंतु १ को ही हटा दिया जाय तो शून्य की कोई कीमत नहीं। शून्य का महत्व है तो १ के कारण।

१०००-००० हटा दें तो क्या इनकी कोई कीमत है ?

ऐसे ही श्वास रुपी धन खत्म होने पर शरीर की कोई कीमत है ?

ऐसे ही जिस शरीर को सुख-सुविधा के लिए हम दिन-रात भागते रहते हैं, उस शरीर का मूल्य है तो केवल श्वासरुपी धन के कारण। श्वास निकलते ही शरीर जिसे हम 'मैं' मानते हैं तथा संसार की वस्तुएँ जिन्हें हम 'मेरा' मानते हैं, वे सब

छूट जाती हैं । फिर मुर्दे शरीर के लिए सांसारिक ऐश्वर्य की कीमत ही क्या ?

७. दिव्य प्रेरणा : सहजता की आड़ में भ्रमित न हों

शास्त्रों में पढ़ने को मिलता है और ज्ञानी महापुरुष भी कहते हैं कि सहज जीवन जीना चाहिए । संत कबीरजी ने भी कहा है साधो सहज समाधि भली । काम करने की इच्छा हुई तो काम किया, भूख लगी तो भोजन किया, नींद आयी तो सो गये । जीवन में कोई टेन्शन (तनाव) नहीं होना चाहिए । आजकल के अधिकांश रोग तनाव के ही फल हैं... ऐसा मनोवैज्ञानिक कहते हैं । ऐसा तर्क देकर भी कई लोग अपने काम-विकार की तृप्ति को सहमति दे देते हैं किंतु यह स्वयं को धोखा देने जैसा है । ऐसे लोगों को खबर ही नहीं है कि सहज जीवन तो ज्ञानी महापुरुषों का ही होता है, जिनके मन और बुद्धि अपने नियंत्रण में होते हैं, जिनको संसार में अब कुछ भी पाना नहीं है, जिन्हें मान-अपमान की चिंता नहीं होती है । वे उस आत्मतत्व में स्थित होते हैं, जहाँ न पतन है न उत्थान । उनको सदैव मिलते रहनेवाले आनंद में अब संसार के विषय न तो वृद्धि कर सकते हैं न कटौती । विषय-भोग उन महान

पुरुषों को आकर्षित करके अब बहका या भटका नहीं सकते। इसलिए अब उनके सम्मुख भले ही विषय-सामग्रियों का ढेर लग जाय किंतु उनकी चेतना इतनी जागृत होती है कि वे चाहें तो उनका उपयोग करें और चाहें तो ठुकरा दें। बाहरी विषयों की बात छोड़ो, अपने शरीर से भी उनका ममत्व टूट चुका होता है। शरीर रहे अथवा न रहे इसमें भी उनका आग्रह नहीं रहता। वे स्वयं को हर समय - आनंदस्वरुप अनुभव करते रहते हैं। ऐसी अवस्थावालों के लिए कबीरजी ने कहा है : साधो सहज समाधि भली। गुरु परताप जा दिन से जागी, दिन दिन अधिक चली ?

८. वीडियो सत्संग : संत कबीर के जन्म की पूरी कहानी

https://youtu.be/GscIWLBHGBE?si=AeE81gQjq3Ce3Ipt

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को कबीरजी के ५ दोहे अपने बाल संस्कार नोटबुक में लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

दो सरदार के बच्चे कहीं जा रहे थे। इतने में दूर से उन्हें एक पंडित ने आवाज लगायी, बेटे यह हवन कुंड है, यह दो लड्डू लो और हवन कुंड में डालकर कहो : 'स्वाहा।' दोनों

बच्चे ऐसे-वैसे नहीं थे, समझदार विद्यार्थी थे। उनको पता था कि बाहर जो अग्निदेव है वही अग्निदेव भीतर पेट में भी जठराग्नि के रुप में विद्यमान है। अतः दोनों ने पंडितजी से लड्डू लिया और जैसे ही पंडितजी ने कहा 'स्वाहा' त्यों ही दोनों ने लड्डू मुँह में डाला और कहा 'आहा।'

बच्चे बोले : 'अरे हम सत्संगी बच्चे हैं, हमें पता है, हवन कुंड में यज्ञ की अग्नि है और पेट में जठराग्नि है, कहीं भी डालो बात तो एक ही है।'

११. पहेली :

एक मुँह है और तीन हैं मेरे हाथ, रहता नहीं कोई मेरे साथ।
गोल-गोल हूँ मैं रोज चलता, सबकी थकान मैं हूँ मिटाता॥

(उत्तर : पंखा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : कितना खतरनाक है टेलकम पाउडर

आजकल सौंदर्य प्रसाधन आदि के रुप में टेलकम पाउडर का उपयोग धड़ल्ले से हो रहा है जबकि बहुत कम लोग इस बात से अवगत हैं कि इसका उपयोग करनेवालों को कई गम्भीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। जैसे - साँसों की घरघराहट,

खाँसी, दमा, साँस लेने में तकलीफ, फेफडों की जलन, न्यूमोनिया तथा फेफड़ों से संबंधित अन्य कई समस्याएँ।
'जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी २०१६' में प्रकाशित हुए एक अध्ययन के अनुसार महिलाओं द्वारा जननांग क्षेत्र में टेलकम पाउडर का प्रतिदिन इस्तेमाल करने से उनमें डिम्बग्रंथि के कैंसर का खतरा ३३% तक बढ़जाता है। अतः इसके इस्तेमाल से सावधान !

करें स्वास्थ्य-लाभकारी मुलतानी मिट्टी का प्रयोग

गर्मियों में मुलतानी मिट्टी का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है। इसका घोल बना के शरीर पर लगायें तथा १०-१५ मिनट बाद स्नान कर लें। इससे आशातीत लाभ होते हैं।

स्वास्थ्य, सौंदर्य व त्वचा-सुरक्षा हेतु दुष्प्रभाव

✻ रहित उपयोगी उत्पाद ✻ होमियो फेस केयर एलोवेरा जेल ✻ सप्तधान्य उबटन मुलतानी मिट्टी आदि।

-ऋ.प्र. अप्रैल २००३

१३. खेल : कैची, कागज और पत्थर

दो-दो विद्यार्थियों के समूह बनायें। फिर एक समूह को

बुलाकर दोनों को विपरित दिशा में खड़ा करें। शिक्षक का संकेत मिलते ही दोनों को हाथ ऊपर करके कैची, कागज अथवा पत्थर में से किसी एक की मुद्रा बनानी है। जैसे कैची के लिये 'दो उंगलियाँ दिखानी है,' कागज के लिये 'हाथ की चारों उंगलियाँ मिली हुई हो' और पत्थर के लिये 'हाथ की मुट्ठी बनानी है।' विजेता चुनने के लिये इन बातों को ध्यान में रखें। जैसे - ✻ एक ने कैची और दूसरे ने कागज की मुद्रा की तब - कैची कागज को काट सकती है। इसलिये इसमें 'कैची की मुद्रा करनेवाला जीता'। ✻ एक ने कैची और दूसरे ने पत्थर की मुद्रा की तब - पत्थर कैची को तोड़ सकता है। इसलिये इसमें 'पत्थर की मुद्रा करनेवाला जीता'। ✻ एक ने पत्थर और दूसरे ने कागज की मुद्रा की तो कागज पत्थर को लपेट सकता है। इसलिये इसमें 'कागज की मुद्रा करनेवाला जीता'।

१४. सत्र 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 : एक अनपढ़ चरवाहे ने ब्रह्मसद्गुरु का ध्यान करके ब्रह्मस्वरुप को लिया।

॥ पाँचवाँ सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

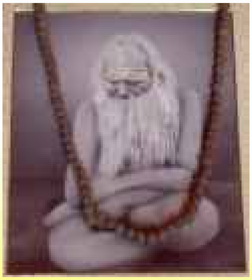
(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(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)। (ज) श्वासोच्छ्‌वास की गिनती (२१ बार) करवायें।

२. साखी :

हरिओम का जाप कर, कर सदगुरु का ध्यान।
निश्चय ही हो जायेंगे, तेरे पूरन काम॥

३. आओ सुनें कहानी : करे सदा सद्‌गुरु का ध्यान, जीव बने ब्रह्म समान



बनारस के पास किसी गाँव में जगतराम नाम का एक अनपढ़ गँवार लड़का रहता था। वह गायें-भैंसें चराता था। दैवयोग से एक दिन वह संत हरिहर बाबा के पास पहुँच गया। बाबा के दर्शन-सान्निध्य व सत्संग के प्रभाव से उसे भगवान

की भक्ति की लगन लग गयी। अब भगवान को तो वह जानता नहीं था, उसने अपने गुरुदेव हरिहर बाबा को ही भगवान मान लिया।

उसे आसन, बंध, मुद्राएँ, प्राणायाम, ध्यान आदि तो आता नहीं था। शास्त्रों को न तो उसने कभी पढ़ा था और न ही सुना था। बस उसे जब भी समय मिलता, गंगा-किनारे बैठकर वह अपने भगवान हरिहर बाबा की छवि का ध्यान करते हुए मन-ही-मन उनकी पूजा किया करता। मंदिर में पूजा होती हुई उसने देखी थी। वह अपने गुरु की वैसी ही पूजा किया करता था।

अपने इस काम में उसे न तो दिन दिखता और न रात। उसे तो बस अपने गुरुदेव का मानस-पूजन भाता था। इस पूजा में वह अपने सारे भाव उड़ेल देता। एक रात जब वह मानस-पूजन में लीन था तो उसे लगा जैसे हरिहर बाबा सचमुच ही उसके पास आ खड़े हुए हों। फर्क इतना ही था कि वह बाबा का प्रकाशमय शरीर था।

बड़े प्रेम से वह अपने गुरुदेव को निहारता रहा। इस स्थिति में कितना समय बीता, उसे कुछ याद ही न रहा।

एकाएक गुरुदेव का सम्पूर्ण प्रकाशमय शरीर बिखर के उसके रोम-रोम में समा गया। हृदय-मध्य में ज्योति प्रकाशित हो उठी और साथ ही हरिहर बाबा की वाणी सुनाई दी : 'बेटा जगत ! अब से तू हृदय में अंगुष्ठमात्र परिमाणवाले चैतन्य पुरुष का चिंतन किया कर। उसीको निहार, उसीको देख, उसीकी भक्ति कर।'

अंगुष्ठमात्रं पुरुषं ध्यायेच्च चिन्मयं हृदि।...

'जो आज्ञा बाबा !'

वैसा चिंतन-ध्यान करते-करते एक रात्रि को उसे अनुभव हुआ कि उसकी वही हृदय-ज्योति अचानक सम्पूर्ण ब्रह्मांड में व्याप्त हो गयी। सृष्टि का कण-कण उसीसे प्रकाशित है। इस प्रकाश की धाराएँ उसे न जाने कब से कब तक नहलाती रहीं। वह भावसमाधि में तल्लीन रहा। उसके तन, मन, प्राण, भाव, बुद्धि-सब प्रकाशित हो गये।

जब होश आया तब उसने देखा कि उसके गुरुदेव हरिहर बाबा खड़े हैं, जो उसे बड़े प्यार से निहार रहे हैं। उनकी आँखों में अपूर्व वात्सल्य था। इसी वात्सल्य से भरे स्वर में वे उससे बोले 'बेटा। गुरु ही हृदयस्थ अंगुष्ठमात्र आत्मज्योति

हैं, वे ही सर्वव्यापक, चिन्मय परमात्मा हैं और तुम्हारा भी वही विशुद्ध स्वररुप है।'

सद्गुरु के कृपा-प्रसाद से जगतराम को आत्मस्वरूप का साक्षात्कार हो गया। एक अनपढ़ चरवाहे ने सद्गुरु की कृपा, ध्यान व चिंतन से शिवजी का यह वचन प्रत्यक्ष कर दिया : गुर्रोध्यानेनैव नित्यं देही ब्रह्ममयो भवेत्।

'सदा गुरुदेव (ब्रह्मज्ञानी महापुरुष) का ध्यान करने से ही जीव ब्रह्ममय हो जाता है। - ऋ.प्र. मार्च २०२२

✻ प्रश्नोत्तरी : १. हरिहर बाबा के पास पहुँचने से लड़के को किसकी लगन लग गयी ?

२. समय मिलने पर लड़का क्या करते थे ?

३. जगत ने गुरुकृपा को कैसे पाया ?

४. योगामृत : सुप्तवज्रासन

लाभ : (१) मेरुदंड की कार्यशक्ति प्रबल बनती है।

(२) स्मरणशक्ति व आँखों की दुर्बलता दूर होती है। तमाम अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को पुष्टि मिलती है।

(३) तन-मन का स्वास्थ्य सुदृढ़ बनता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

विधि : वज्रासन में बैठने के बाद चित्त होकर पीछे की ओर भूमि पर लेट जायें। दोनों जंघाएँ परस्पर मिली रहें। श्वास छोड़ते हुए बायें हाथ का खुला पंजा दाहिने कंधे के नीचे और दाहिने हाथ का खुला पंजा बायें कंधें के नीचे इस प्रकार रखें कि मस्तक दोनों हाथ के क्रॉस के ऊपर आये। ध्यान विशुद्धाख्य चक्र में रखें।

५. भजन : मंगल फलाये तेरा नाम हरि..

https://youtu.be/oI1JqpQ0qIo?si=TYDpPmh9PF9RqPaA

६. दिव्य प्रेरणा : माली की कहानी

एक माली ने अपना तन-मन-धन लगाकर कई दिनों तक परिश्रम करके एक सुंदर बगीचा तैयार किया, जिसमें भाँति-भाँति के मधुर सुगंधयुक्त पुष्प खिले। उन पुष्पों से उसने बढ़िया इत्र तैयार किया। फिर उसने क्या किया, जानते हो ? उस इत्र को एक गंदी नाली (मोरी) में बहा दिया। अरे ! इतने दिनों के परिश्रम से तैयार किये गये इत्र को, जिसकी सुगंध से उसका घर महकनेवाला था, उसने नाली में बहा दिया !

आप कहेंगे कि 'वह माली बड़ा मूर्ख था, पागल था...' मगर अपने-आपमें ही झाँककर देखें, उस माली को कहीं और ढूँढ़ने की जरुरत नहीं है, हममें से कई लोग ऐसे ही माली हैं।

वीर्य बचपन से लेकर आज तक, यानी १५-२० वर्षों में तैयार होकर ओजरुप में शरीर में विद्यमान रहकर तेज, बल और स्फूर्ति देता रहा। अभी भी जो करीब ३० दिन के परिश्रम की कमाई थी, उसे यों ही सामान्य आवेग में आकर अविवेकपूर्वक खर्च कर देना कहाँ की बुद्धिमानी है ! क्या यह उस माली जैसा ही कर्म नहीं है ? वह माली तो दो-चार बार यह भूल करने के बाद किसीके समझाने पर सँभल भी गया होगा, फिर वही-की-वही भूल नहीं दोहरायी होगी परंतु आज तो कई लोग वही भूल दोहराते रहते हैं। अंत में पश्चाताप ही हाथ लगता है। क्षणिक सुख के लिए व्यक्ति कामांध होकर बड़े उत्साह से इस मैथुनरुपी कृत्य में पड़ता है परंतु कृत्य पूरा होते ही वह मुर्दे जैसा हो जाता है। होगा ही, उसे पता ही नहीं कि सुख तो नहीं मिला केवल सुखाभास हुआ परंतु उसमें उसने ३०-४० दिन की अपनी कमाई खो दी।

युवावस्था आने तक वीर्यसंचय होता है। वह शरीर में

ओज के रुप में स्थित रहता है। वीर्यक्षय से वह तो नष्ट होता ही है, साथ ही अति मैथुन से हड्डियों में से भी कुछ सफेद अंश निकलने लगता है, जिससे युवक अत्यधिक कमजोर होकर नपुंसक भी बन जाते हैं। फिर वे किसीके सम्मुख आँख उठाकर भी नहीं देख पाते। उनका जीवन नारकीय बन जाता है। वीर्यरक्षण का इतना महत्व होने के कारण ही कब मैथुन करना, किससे करना, जीवन में कितनी बार करना आदि निर्देश हमारे ऋषि-मुनियों ने शास्त्रों में दे रखे हैं।

७. वीडियो सत्संग : बल बुद्धि और विद्या को बढ़ानेवाला प्रेरणादायी सत्संग ।

https://youtu.be/-NqA5mMu_DQ?si=VaaGd1ISI19G81bl

८. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को 'अपने जीवन में सद्गुरु की कृपा को किन-किन साधनों से प्राप्त कर सकते हैं' अपने बाल संस्कार नोटबुक में लिखकर लाना है ।

९. ज्ञान का चुटकुला :

विद्यार्थी बैठा था परीक्षा देने के लिए पर उत्तरपत्रिका पर कुछ भी लिख नहीं रहा था। तो परीक्षक ने पूछा 'क्यों उत्तर नहीं है क्या ?' विद्यार्थी बोला 'उत्तर तो है मेरे पास। मैं उत्तर

लिखकर भी लाया हूँ पर किस जेब में रखा है यही याद नही आ रहा है ।'

१०. पहेली :

गोल है पर गेंद नही, काँच है पर दर्पण नहीं
रोशनी देता है पर सूरज नही । मैं कौन हूँ ?
बताओ नही तो सबको पड़ेगा डंडा ।

(उत्तरः बल्ब)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : वर्षा ऋतु में कैसे करें

वर्षा ऋतु (२१ जून से २२ अगस्त)

ग्रीष्म ऋतु में अत्यधिक दुर्बलता को प्राप्त हुए शरीर को वर्षा ऋतु में धीरे-धीरे बल प्राप्त होने लगता है । आर्द्र (नमीयुक्त) वातावरण जठराग्नि को मंद कर देता है । शरीर में पित्त का संचय व वायु का प्रकोप हो जाता है । परिणामतः वात-पित्तजनित व अजीर्णजन्य रोगों का प्रादुर्भाव होता है । अतः इन दिनों में जठराग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, सुपाच्य व वात-पित्तशामक आहार लेना चाहिए ।

जठराग्नि को प्रदीप्त रखनेवाले कुछ प्रयोग :

(१) प्रातःकाल में सूर्य की किरणें नाभि पर पड़े इस प्रकार वज्रासन में बैठ के श्वास बाहर निकालकर पेट को अंदर-बाहर करते हुए 'रं' बीजमंत्र का जप करें। इससे जठराग्नि तीव्र होगी।

(२) खुलकर भूख लगने पर ही भोजन करें। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी पियें।

(३) भोजन के बाद हरड़ रसायन की २-२ गोलियाँ चूसकर खायें।

(४) सप्ताह या १५ दिन में एक दिन उपवास रखें। निराहार रहें तो उत्तम अन्यथा दिन में एक बार अल्पाहार लें।

(५) दिन में सोने से जठराग्नि मंद व त्रिदोष प्रकुपित हो जाते हैं अतः दिन में न सोयें।

१२. खेल : एक छोटा-सा गोलाकार बनायें उसमें विद्यार्थियों की संख्या से कम संख्या में कुछ वस्तुएँ बिखेर कर रख दें। कीर्तन चलाते ही सभी विद्यार्थी उस गोलाकार के आस-पास दौड़ेंगे। कीर्तन बंद होते ही विद्यार्थियों को उस गोलाकार में से एक-एक वस्तु उठानी है। जो बिना वस्तु के रह गया वह बाहर हो जायेगा। आखिरी में रहनेवाला विद्यार्थी

विजेता होगा।

१३. सत्र 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 : जगन्नाथ रथयात्रा की इतिहास क्यों मनाया जाता 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।

मनोबल

जापान के एक प्रसिद्ध सेनापति का नाम जनरल नोबूनागा था। उसने जीवन में जितने युद्ध लड़े थे, उनमें सदैव विजय प्राप्त की थी। यही उसकी प्रसिद्धि का कारण था।

जनरल नोबूनागा में एक विशेष योग्यता थी। वह युद्ध से पूर्व अपने सैनिकों का मनोबल इतना बढ़ा देता था कि उसके सैनिक हर परिस्थिति से जूझ जाते थे। अंत में सफलता उनके चरण चूमती थी।

जब फ्रांस के प्रसिद्ध योद्धा सम्राट नेपोलियन ने रुस पर आक्रमण किया था तो रास्ते में ऐल्प्स की पहाड़ियां थीं। वे इतनी दुर्गम थीं कि उनको पार करना सरल न था। उसके सेनापतियों ने सम्राट से कहा : 'सामने ऐल्प्स की पहाड़ियां हैं, उन्हें कैसे पार करेंगे ?'

नेपोलियन ने कुछ सुना ही नहीं और उस ने सेना को

आगे बढ़ने का आदेश दे दिया।

कुछ दिनों बाद उस ने अपने सेनापतियों से पूछा : 'वे ऐल्प्स की पहाड़ियां कहां हैं ?'

सेनापतियों ने सिर झुका लिया और बोले : 'पीछे छूट गई ।'

यह सम्राट नेपोलियन का मनोबल ही था जो संपूर्ण सेना के साथ ऐल्प्स की दुर्गम पहाड़ियों को बिना कठिनाई पार कर गया ।

किसी भी उच्च कार्य के लिए उच्च मनोबल की आवश्यकता पड़ती है। पह मनोबल ही होता है जो राह के संकटों, मुसीबतों और कठिनाइयों से टकरा जाता है और अंत में सफलता प्राप्त करता है।

जनरल नोबूनागा के विरुद्ध शत्रु सेना सन्नद्ध खड़ी थी।

जनरल जान चुका था कि शत्रु सेना उसकी सेना से चौगुनी है ऐसी हालत में उस पर विजय प्राप्त करना सरल नहीं था।

वैसे किसी भी कार्य को वह भी असंभव नहीं मानता था।

शत्रु सेनापति बहुत ही प्रसन्न था। वह जानता था कि उस की शक्ति के मुकाबले में इतनी कम शक्ति रखने वाले जनरल नोबूनागा को इस बार पराजय का मुख देखना ही

पडेग़ा। नोबूनागा सेना सहित पीछे हट जाएगा और मैदान छोड़ देगा। अगर उसने युद्ध किया तो उस की सेना को रौंद दिया जाएगा।

जनरल नोबूनागा भी इस स्थिति को समझ रहा था। पर वह किसी भी प्रकार अपना धीरज खोने के लिए तैयार न था। उसका मन बारबार कह रहा था कि अगर वह किसी प्रकार अपने सैनिकों का मनोबल ऊंचा रख सके तो वह विजयी हो सकता है।

जनरल नोबूनागा ने काफी विचार कर के रास्ता तलाश लिया। उसने अपने सैनिकों की सभा बुलाई और अपनी गंभीर वाणी में बोला, 'शत्रु सेना हमसे चौगुनी है, हमारे लिए उसका मुकाबला कर पाना संभव नहीं है। अगर करेंगे तो निश्चय ही पराजय मिलेगी।'

सैनिक और अधिकारी सब मौन थे। क्या बोलते बेचारे ? वे स्थिति की गंभीरता को समझते थे।

जनरल नोबूनागा ने बात बदली, 'सोचता हूं, मंदिर में चलकर ईश्वर से पूछा जाए। अगर उसकी आज्ञा हो और वह कोई दैवी शक्ति प्रदान कर दे तो हम अवश्य जीतेंगे।'

सैनिकों ने इस का समर्थन किया। अगर ईश्वर आशीर्वाद

दे दे तो जीत जरुर संभव हो जाएगी। परंतु प्रश्न यह था कि ईश्वर से पूछा कैसे जाए वह तो किसी से कभी बोलता ही नहीं है।

सेनापति नोबूनागा ने ही रास्ता सुझाया, 'मेरे पास ये तीन सिक्के हैं, इनको मंदिर में ईश्वर के सामने उछालेंगे। अगर हर बार चित वाला भाग ऊपर रहा तो हम समझ लेंगे कि ईश्वर की इच्छा है कि हम युद्ध करें। वह अवश्य विजय दिलाएगा। अगर पट वाला भाग ऊपर रहा तो हम लोग आत्मसमर्पण कर देंगे' सैनिकों को यह तरीका पसंद आया। ईश्वर से पूछने और उसकी इच्छा जानने का और कोई तरीका ही न था, यही एक रास्ता सब को उचित लगा।

तीनों सिक्के सोने की एक पेटी में रख दिए गए उन्हें सेनापति स्वयं उठाकर मंदिर ले गया। पुजारी से पवित्र जल लिया। उसे सिक्कों पर छिड़का उस के बाद बड़े मनोयोग से पूजा की।

ईश्वर के सामने प्रार्थना करके अपनी बात भी कह डाली।

उसके बाद सेनापति ने तीनों सिक्के तीन - तीन बार उछाले। जब वे भूमि पर गिरे तो हर बार चितवाला भाग ऊपर था। ऐसा नौ बार किया गया। उपस्थित लोगों ने ईश्वर की

इच्छा समझ ली। उन्हें विश्वास आ गया कि विजय उन्हें ही मिलेगी। वे हर्ष से नाचने, कूदने व उछालने लगे और एकदूसरे को बधाई देने लगे।

तीनों सिक्के सोने की उसी पेटी में रख कर बंद कर दिए गए। जनरल ने उन्हें सामान में रख लिया।

दूसरे दिन जनरल नोबूनागा ने शत्रु सेना पर आक्रमण कर दिया। शत्रु सेनापति को अपनी विजय का पूरा विश्वास था। इस कारण वह कुछ लापारवाह सा था। जापानी सैनिक अत्यंत उत्साह में थे।उन्हें तो ईश्वर की इच्छा का ज्ञान हो गया था। पहले ही तीव्रगामी आक्रमण में जापानी सैनिकों ने अपनी शक्ति से छःगुनी अधिक वीरता दिखाई।

शत्रुसेना की रक्षापंक्ति टूट गई। यह रक्षापंक्ति बहुत सूझबूझ से बनायी गयी थी। इसको तोड़ना तो क्या, हिला पाना भी सरल न था। जापानी सैनिकों ने शत्रु सेनापति को बंदी बना दिया।

शत्रु सेनापति संतुष्ट हो गया। उसकी आत्मग्लानि मिट गई। वह समझ गया कि जब ईश्वर की ही इच्छा थी कि जापान विजय पाए तो वह क्या कर सकता था।

जनरल नोबूनागा उदार प्रकृति का था। उसने पराजित

शत्रु सेनापति को अपने यहाँ रात्रिभोज पर बुलाया।

बातों ही बातों में शत्रु सेनापति ने कह ही दिया : आपको ईश्वर ने विजय दिलाई है उसके विरुद्ध हम क्या कर सकते थे ?

जनरल नोबूनागा अंदर गया। सामान से सिक्कों वाली पेटी उठा लाया और बोला, 'वह तो केवल एक नाटक था, दोस्त ! मुझे किसी प्रकार अपने सैनिकों में मनोबल भरना था, उन में उत्साह भरना था, उन्हें विजय का विश्वास दिलाना था ।'

शत्रु सेनापति आश्चर्यचकित रह गया।

उसने तीनों सिक्कों को कई बार उलटपलट कर देखा तीनों सिक्कों पर दोनों ओर एक जैसी आकृति बनी हुई थी। स्वाभाविक था कि उछालने पर वे भूमि पर चाहे जैसे गिरते, हर बार चितवाला भाग ही ऊपर आता।

शत्रु सेनापति सब समझ गया। उसने उठकर जनरल नोबूनागा को सलामी दी, 'जनरल, अभी तक शरीर ने पराजय स्वीकार की थी, मन ने नहीं, अब मन ने भी पराजय स्वीकार कर ली है।'

कैसे बढ़ायें मनोबल ?

https://youtu.be/MUk02AaJbgA?si=u2Ln2Nk98oH13E5O

प्यारे विद्यार्थियों ! तुम जो बनना चाहते हो उसके लिए आवश्यक सामर्थ्य तुम्हारे भीतर ही सुषुप्त अवस्था में पड़ा है। उसे जगाकर तुम सफलता की बुलंदियों को छू सकते हो। तुम वर्तमान में चाहे कितने भी निम्न श्रेणी के विद्यार्थी क्यों न हो लेकिन इन्द्रिय संयम, एकाग्रता, पुरुषार्थ और दृढ़ संकल्प के द्‌वारा उच्चतम योग्यता प्राप्त कर सकते हो।

सादा जीवन सफल जीवन

सादा जीवन, उच्च विचार उन्नत जीवन का एक साधन है। सादगी और संयम से अपने को जगाओ।

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