बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

मार्च, 2024

शिवरात्रि के जागरण, उपवास, ध्यान आदि का फल ऐसा हो, ऐसा हो कि तुम्हारे लिए जो शिव चाहते हैं उस ब्राह्मी स्थिति, आत्मानुभूति के खजाने की कुंजी तुम्हारे हाथ लग जाय।

–पूज्य बापूजी

संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र

॥ पहला सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२.साखी :

सत्यं ज्ञानं अनन्तस्य, चिदानन्दं उदारतः।
निर्गुणो रुपाधिश्च, निरंजनो अव्ययं तथा ॥

३. आओ सुनें कहानी : रामदासजी जीवन : शास्त्रार्थ

(समर्थ रामदासजी जयंती : ५ मार्च)

काशी के एक बड़े विद्वान, जो तर्कशास्त्री तथा शास्त्रार्थ- महारथी थे, वे विभिन्न स्थानों पर अपनी विजय-पताका फहराते हुए महाराष्ट्र पहुंचे और उन्होंने स्वामी समर्थ रामदासजी को शास्त्रार्थ की समर्थ चुनौती भिजवायी।

समाचार पाते ही स्वामीजी ने अपने शिष्यों से कहा : तुम लोग जाओ और काशी के उन विद्वान की समारोहपूर्वक शोभायात्रा निकालकर उन्हें ससम्मान यहाँ ले आओ ।

शिष्य पंडितजी को उसी प्रकार आश्रम लाये । पंडितजी ने समर्थजी से कहा : 'मैं आपकी ख्याति सुनकर शास्त्रार्थ के उद्देश्य से यहाँ तक आया हूँ । यदि सम्भव हो तो कल मेरे साथ शास्त्रार्थ कर अपनी सिद्धि और योग्यता का परिचय दीजिये ।'

समर्थ रामदासजी मुस्कुराते हुए बोले : पंडितप्रवर ! विद्या तो ऐसा प्रकाश है जो बाहर भीतर सब कुछ प्रकाशित कर देता है । उस दिव्य प्रकाश को पाकर भी आप अब तक अज्ञानांधकार में भटक रहे हैं यह आश्चर्य की ही बात है ।

पंडितजी क्रोध से भरकर बोले : 'तुम्हारा यह साहस कि मुझे अज्ञानांधकार में भटकता हुआ बताओ ! जानते हो तुम यह किससे कह रहे हो ?'

स्वामीजी ने शांत भाव से कहा : 'जैसी आपकी इच्छा । आपके अन्य सभी प्रश्नों के साथ इस प्रश्न का उत्तर भी कल आपको मिल जायेगा । अभी आप विश्राम करें ।'

दूसरे दिन शास्त्रार्थ का आयोजन किया गया । गाँव के

लोगों का भारी समुदाय इकट्ठा हो गया ।

पंडितजी ने अब शास्त्रार्थ आरम्भ करने की आज्ञा माँगी । स्वामीजी ने उनसे कुछ पल रुकने के लिए कहा और दर्शकों में से एक सामान्य से व्यक्ति को निकट बुलाकर बिठाया और कहा : 'बेटा ! पंडितजी जो प्रश्न करें उसे ध्यान से सुनना और उसका शास्त्रसम्मत उत्तर देना ।'

उस व्यक्ति ने अचकचाते हुए कहा : 'स्वामीजी ! पढ़ना तो दूर, मैंने शास्त्रों को देखा तक नहीं है ! मैं प्रश्नों को समझूंगा कैसे और उनका शास्त्रसम्मत उत्तर कैसे दे पाऊँगा ?'

समर्थ : 'बेटा ! घबराओ नहीं, जैसा कहा है वैसा करो ।' फिर पंडितजी को बोले : 'पंडितजी ! मेरा प्रतिनिधि यही व्यक्ति है । यदि आपके किसी प्रश्न का शास्त्रसम्मत उत्तर यह न दे पाया तो मैं अपनी पराजय स्वीकार कर लूंगा ।' स्वामीजी का कथन सुनकर पंडितजी अपनी विजय को अवश्यम्भावी मानकर पुलक उठे । पर कुछ प्रश्न करने और उनका उत्तर पाने के बाद पंडित का भ्रम दूर होने लगा ।

अचानक उन्होंने स्वामीजी के प्रतिनिधि को बौखलाने के विचार से उस पर प्रश्नों की झड़ी लगा दी पर वह

ग्रामीण शास्त्रीय प्रमाणों, उदाहरणों की सहायता से उनके प्रश्नों का समुचित उत्तर देता रहा । यह देख के पंडितजी समझ गये कि समर्थ रामदासजी कोई पहुँचे हुए सिद्धपुरुष हैं। वे स्वामीजी के चरणों में गिर पड़े और अपने अज्ञानजनित अपराध के लिए बार-बार क्षमाप्रार्थना करते हुए उन्होंने अपनी पराजय स्वीकार की ।

स्वामीजी ने उन्हें समझाते हुए कहा : 'तुम्हारी क्षमाप्रार्थना से पूर्व ही मैं तुम्हें क्षमा कर चुका हूँ। प्रभुकृपा से आज तुम्हारा गर्व गल गया और तुम सही अर्थों में विद्वान कहलाने के पात्र बन गये । जाओ, अब अपनी विद्वत्ता, विदग्धता (चातुर्य, कौशल) व वाणी का उपयोग अच्छे कार्यों में करो ।'

-लोक क. सेतु, अक्टूबर २०१७

पर्व मांगल्यः- महाशिवरात्रि (८मार्च)

परमात्मप्रकाश करने में बड़ी भारी मदद करनेवाली रात्रि

'शिव' शब्द ही कल्याणस्वरूप है । **सत्यं शिवं सुन्दरम्** । जो त्रिकाल-अबाधित हो, जो सदा रहे, जिसको प्रलय भी प्रभावित न कर सके उसको सत्य कहते हैं और वह सत्य तुम्हारे हृदय में है ।

उस सत्य को प्रकट करने के लिए ही मनुष्य-जन्म की बुद्धि है। बुद्धि का उपयोग अपने और दूसरे के जीवन में छुपे हुए शिवत्व को जगाने में किया जाय तब वह बुद्धि ऋतम्भरा प्रज्ञा हो जाती है।

महाशिवरात्रि माने भीतर के छुपे हुए शिवत्व को जगाना और दिल के ताल के साथ जीवन को मधुर बनाना। महाशिवरात्रि का पर्व यह संदेश देता है कि जैसे शिवजी हिमशिखर पर, ऊँचे शिखरों पर विराजमान होते है। वैसे ही तुम अपने मन, बुद्धि, विचारों को ऊपर के केन्द्रों में ले जाने का संकल्प करो।

शिवजी की जटाओं से गंगा बहती है, उनको एक लोटा पानी की जरुरत नहीं है लेकिन तुम लोटे से पानी की जो धार से तुम्हारा मन और प्राण ऊपर के केन्द्रों में आते हैं, तुम्हारी भावशक्ति और क्रियाशक्ति कुछ उन्नत होती है।

शिवजी पर कलश सतत बूँद-बूँद पानी बरसा रहा है अर्थात् तुम्हारे जीवन में ज्ञान और साधना का सातत्य होना चाहिए। **यस्य ज्ञानमयं तपः**। तुम्हारा तप ज्ञान संयुक्त होना चाहिए। तप में से अगर समझ को निकाल दोगे तो वह तप मुसीबत हो जायेगा। व्यवहार से अगर स्नेह निकाल

दोगे तो व्यवहार मुसीबत हो जायेगा। तो तुम्हारे ज्ञान में प्रेम और प्रेम में ज्ञान होना चाहिए।

‘सत्यं शिवं सुन्दरम्’ प्रकट करने हेतु

तुम्हारे जीवन में **‘सत्यं शिवं सुन्दरम्’** को प्रकटाने के लिए उपवास, नियम, संयम, सत्संग, परहित, परदुःखकातरता और जीवन में थोड़ा धैर्य होना चाहिए। ऐसा सद्भाव व संकल्प करो कि ‘जिनके जीवन में गुणग्रहिता है, उदारता है, संयम और समाधि है, जो ऊँचे शिखरों पर बैठे हैं ऐसे शिवजी को हजार-हजार बार प्रणाम करते हैं और यह भावना करते हैं कि हम हर रोज सुबह और शाम को शिवरात्रि में ध्यानमग्न होकर फिर संसार के व्यवहार को देखें। और संसार को ऐसा सच्चा न माने कि परेशान कर दे संसार। सुख-दुःख को सच्चा न मानें। यह सब बीतनेवाला है। सच्चा तो शिवस्वरूप आत्मा है, उसका ज्ञान हो जाय।’

ग्रह, नक्षत्र और पृथ्वी-मंडल के क्रियाकलापों के अनुसार ब्रह्मांड के मूल तत्व में प्रवेश करने की जो वेला है, उसमें सहायक ये चार रात्रियाँ हैं - महाशिवरात्रि, होली, जन्माष्टमी और दीपावली। इन रात्रियों में ध्यान, जप, एकांत

अथवा मौन में बैठनेवाले साधक को प्रज्ञा में परमात्मप्रकाश की बड़ी भारी मदद मिलती है। इन रात्रियों का मौन, उपवास, संयम, जागरण अंतःकरण में चार चाँद लगा देता है।

✻ प्रश्नोत्तरी :१. पंडितजी ने किसको शास्त्रार्थ के लिए चुनौती भिजवायी ?

२. उस ग्रामीण व्यक्ति के उत्तर से पंडितजी क्या समझ गये ?

३. पंडित के क्षमा माँगने पर समर्थजी ने क्या समझाया ?

४. महाशिवरात्रि का पर्व हमें क्या संदेश देता है ?

४. योगमृत : योगमुद्रासन

योगाभ्यास में यह मुद्रा अति महत्वपूर्ण है इसलिए इसका नाम 'योगमुद्रासन' रखा गया है।

लाभ : (१) जठराग्नि प्रदीप्त होती है। गैस, अपचन, पुराना कब्ज आदि पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं। (२) बढ़ा हुआ पेट अंदर दब जाता है। शरीर सुडौल तथा मजबूत बनता है। (३) आँतों की सभी शिकायतें दूर होती हैं। हृदय मजबूत बनता है। (४) रक्त के विकार दूर होते

हैं। कुष्ठ और यौन-विकार नष्ट होते हैं। (५) मानसिक तथा बौद्धिक शक्ति बढ़ती है। (६) नाड़ीतंत्र और श्वास करके कमर के नाड़ी-मण्डल को बल मिलता है। (७) पेन्क्रियाज (अग्नाशय) क्रियाशील होकर मधुमेह को नियंत्रित करता है। डायबिटीजवालों के लिए यह आसन हितकारी है। (८) रीढ़ की हड्डी की समस्त कशेरुकाएँ एक-दूसरे से अलग होकर सुषुम्ना नाड़ी को साफ और हलका करती हैं, जिससे मस्तिष्क की क्रियाओं में विशेष स्फूर्ति आती है।

विशेष : धातु की दुर्बलता में योगमुद्रासन खूब लाभदायक है।

विधि : पद्मासन में बैठकर आँखें बंद करें। दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जायें। बायें हाथ से दाहिनें हाथ की कलाई पकड़ें। दोनों हाथों को खींचकर कमर तथा कलाई पकड़ें। दोनों हाथों को खींचकर कमर तथा रीढ़ के मिलन-स्थान पर रखें। श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ललाट को जमीन से लगायें। कुछ समय इस स्थिति में रुककर आराम करें और श्वास साधारण रुप से चलने दें।

फिर धीरे-धीरे गहरा श्वास लेते हुए सिर को उठाकर शरीर को पुनः सीधा कर दें और श्वास सामान्य चलने दें।

इसे ४-५ बार दोहरायें। प्रारंभ में यह कठिन लगे तो सुखासन या सिद्धासन में बैठकर करें। पूर्ण लाभ चाहिए तो पद्मासन में बैठकर करें। पूर्ण लाभ तो पद्मासन में बैठकर करने से होता है। सामान्यतया यह आसन ३ मिनट तक करना चाहिए। आध्यात्मिक उद्देश्य से योगमुद्रासन करते हों तो समय की अवधि रुचि और शक्ति के अनुसार बढ़ायें।

- ऋ.प्र. जनवरी २००९

५. भजन : धिमक-धिमक धिम नाचे भोलानाथ...

https://youtu.be/ktP96dbu2yo?si=dPEeQJSne4d2ey3P

६. गतिविधि :

निम्नलिखित पंक्तियों में भगवान शिवजी के नामों का अर्थ के साथ सही मिलान कीजिए।

(१) कल्याण स्वरुप	१. शम्भू
(२) माया के अधीश्वर	२. शंकर
(३) आनंद स्वरुप वाले	३. महादेव
(४) सबका कल्याण करने वाले	४. महाकाल
(५) भक्तों को अत्यंत स्नेह करने वाले	५. मृत्युंजय
(६) सुंदर कण्ठ वाले	६. जटाधर
(७) कालों के भी काल	७. श्रीकण्ठ

(८) जटा रखने वाले ८. महेश्वर
(९) मृत्यु को जीतने वाले ९. शिव
(१०) देवों के भी देव १०.भक्तवत्सल

उत्तर -: (१) शिव (२) महेश्वर (३) शम्भू (४) शंकर (५) भक्तवत्सल (६) श्रीकण्ठ (७) महाकाल (८) जटाधर (९) मृत्युंजय (१०) महादेव

७. बुद्धि की कसरत : १६ आदमी मिलकर किसी काम को १० दिनों में पूरा करते हैं। तो बताओ उसी काम को ८० दिन में पूरा करने के लिए कितने आदमी की जरुरत होगी ?

उत्तर : २ आदमी, क्योंकि १६x१०/८०= २, तो इस तरह २ व्यक्ति उस काम को ८० दिन में पूरा कर देंगे।

८. वीडियो सत्संग : महाशिवरात्रि व्रत की रोचक कथा

https://youtu.be/yjxu2Gq9das?si=OlEkTrcCyHfd4f2O

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को शिवरात्रि के दिन अपने घर में 'शिव रुद्राभिषेक' करना है। (इसमें भगवान शिवजी को स्वच्छ जल से स्नान करायेंगे। तत्पश्चात् फूल, बिल्व पत्र चढ़ाके धूप-दीप सहित आरती करेंगे, प्रसाद चढ़ायेंगे। सभी पंचामृत का प्रसादरुप में पान करेंगे।)

नोटः पंचामृत बनाने की विधि : गाय का दूध, ताजा दही, शहद, घी, स्वादानुसार मिश्री ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

हवलदार - (बाइक वाले से) ऐ रुक भाई रुक हेलमेट कहाँ है तुम्हारा ?

बाइकवाला- सर वो सर वो....

हवलदार- क्या सर वो सर वो सरसरा रहा है। चेहरे से तो समझदार लगते हो, पढ़े-लिखे लगते हो। तुम्हारे सर के लिए ही बोल रहा हूँ इतनी धूप है, धूल है कम से कम ये हीरे जैसा चमकता चेहरा जीरे जैसा न हो जाये।

बाइक वाला- सर आगे से ध्यान रखूँगा।

हवलदार- नहीं तुम तो मुझे पीछे से निकलनेवाले लगते हो। पहले वो सामने दुकान से हेलमेट खरीद लो, फिर गाड़ी लो। मुझसे कोई नहीं बच सकता क्योंकि ये है मेरी सड़क और मुझे कहते हैं हवलदार कड़क ।

११. पहेली :

कालों के काल का दिन, मंत्र जप करे जो मानव।
उनके मिटते रोग तमाम, और पाये पूर्णता में विश्राम ॥

(उत्तरः महाशिवरात्रि)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : 'विद्यार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य तथा बुद्धि, एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु

(१) अकेले में मानसिक कल्पनाओं से पागलपन का अंश आ गया अथवा आलस्य है, चिड़चिड़ा स्वभाव है- यह सब दिमाग की कमजोरी है। ऐसे लोगों को क्या करना चाहिए ? हाथों के अँगूठे के पासवाली पहली उँगली का अग्रभाग अँगूठे के अग्रभाग के नीचे स्पर्श कराओ और शेष तीन उँगलियाँ सीधी रखो। ऐसे ज्ञान मुद्रा करो और शवासन में सीधे लेट जाओ। दाँतों से जीभ को थोड़ा-सा बाहर निकालकर रखें। तो बड़े-बड़े इंजेक्शनों से और दिमाग के स्पेशलिस्टों से उतना लाभ नहीं होगा जितना इस प्रकार ज्ञान मुद्रा करने से ही हो जायेगा। थोड़े पागलपन की शुरुआत हो तो वह नियंत्रित हो जायेगा। चिड़चिड़ापन, आलस्य, क्रोध, स्मरणशक्ति की कमजोरी व चंचलता नियंत्रित हो जायेगी और एकाग्रता बढ़ेगी, स्नायु में शक्ति बढ़ेगी। इसके साथ मामरा बादाम मिश्रण की औषध खा लें तो कहना क्या !

(२) ॐकार का उच्चारण करें, भ्रूमध्य में ॐकार को, सदगुरु को देखें। इससे बुद्धि विलक्षण ढ़ंग से बढ़ती है।

(३) १५-२० मि.ली. आँवला रस १ कप गुनगुने पानी में

मिलाकर भोजन के मध्य में घूँट-घूँट भर के २१ दिन पियें। मस्तिष्क और हृदय का भय सदा के लिए चला जायेगा।

(४) ७ ग्राम जौ रात को भिगो दो और सुबह सोंठ का जरा-सा चूर्ण मिला के चबा-चबा के खाओ, ऊपर से थोड़ा पानी पी लो, बुद्धि बढ़ेगी।

(५) नीम के पत्ते अथवा नीम की २ निबौली कूट के उनका गूदा मक्खन में डाल के निगल लेना। इससे शरीर हृष्ट-पुष्ट होगा।

(६) बच्चों को कफ हो तो १ से १० बूँद अदरक का रस और आधा चम्मच शहद मिला के चटा दें। बच्चे बढ़िया रहेंगे।

-ऋषि प्रसाद, मार्च २०२०

१३. खेल : हरि ॐ तत्सत्

इस खेल में बच्चों को लाइन से बिठा देना है तत्पश्चात जब शिक्षक भगवान का नाम बोलेंगे तो बच्चों को तत्सत् बोलना है और अगर सुख, दुःख, चिंता आदि बोलने पर बच्चों को गपशप बोलना है। जो बच्चा गलत बोलेगा वह खेल से बाहर होता जायेगा और जो अंत तक रहेगा वह 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 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 -

मनुष्यों के प्रकार के बारे में।

॥ 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 :

कबीरा जोगी जगत गुरु, तजे जगत की आस।
जो जग की आशा करे, जग गुरु वह दास॥

३. आओ सुनें कहानी : लक्ष्य तक कैसे पहुँचे ?

(रामकृष्ण परमहंस जयंती : १२ मार्च)

एक दिन रामकृष्ण परमहंस अपने एक शिष्य के साथ नदी किनारे टहल रहे थे। वहां कुछ मछुआरे मछलियां पकड़ रहे थे। परमहंसजी ने शिष्य से कहा कि जाल में फंसी इन मछलियों को ध्यान से देखो। शिष्य ने देखा कि जाल में कई मछलियां फंसी हुई

हैं।

गुरु ने कहा कि इस जाल में तीन तरह की मछलियां हैं। पहली वो जो ये मान चुकी हैं कि अब उनका जीवन समाप्त हो गया है। इस कारण वे प्राण बचाने का प्रयास ही नहीं कर रही हैं। दूसरी मछलियां वे हैं जो बचने की कोशिश कर रही हैं, लेकिन जाल से बाहर नहीं निकल पा रही हैं। तीसरे प्रकार की मछलियां सबसे खास हैं, जो जाल से बाहर निकलने की कोशिश कर रही है और पूरी शक्ति लगाकर कोशिश कर रही हैं। सिर्फ ये मछलियां ही जाल से बाहर निकलकर अपने प्राण बचा सकती हैं।

परमहंसजी ने कहा कि ठीक इसी तरह इंसान भी तीन तरह के होते है। पहले वे लोग हैं, जिन्होंने दुःखों को अपना भाग्य मान लिया है और इसे बदलने की कोशिश ही नहीं करते हैं। दूसरे वे लोग हैं, जो दुःखों को दूर करने की कोशिश करते हैं, लेकिन कुछ ही समय में हार जाते हैं। तीसरे लोग वे हैं जो लगातार प्रयास करते हैं और अपने लक्ष्य तक पहुंचने के बाद ही रुकते हैं।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. नदी के किनारे कौन टहल रहे थे ?

२. जाल में कितने प्रकार की मछलियाँ थी ?

३. कैसे लोग अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं ?

४. योगामृत : उत्कटासन

लाभ : (१) इस आसन के अभ्यास से पाँव और उँगलियों के जोड़ों का दर्द दूर होता है। तथा जांघों की मांसपेशियाँ पुष्ट होती हैं। (२) वीर्य का प्रवाह ऊर्ध्वगामी होता है। अखंड ब्रह्मचर्य के लिए उपयोगी होता है। (३) मस्तिष्क को ताजगी पहुँचती है। (४) बवासीर की बीमारी में आराम होता है। (५) इस आसन के समय उडडीयानबंध करने से पेट के सभी विकारों में लाभ होता है।

विधि : पंजों के बल बैठ जायें। अँगूठों पर जोर देते हुए एड़ियों को भलीभाँति ऊपर उठायें। इसके बाद एड़ियों को आपस में मिलाते हुए गुदाद्वार को उन पर सटाकर रखें। अब दोनों हाथों की कोहनियों को घुटने पर रखते हुए उँगलियों को परस्पर फँसा लें।

५. भजन : क्या कहूँ कौन-सी दौलत है गुरु... ।

https://youtu.be/I6SMX5YiOm0?si=L7e7RcIR-0H25u-Q

६. गतिविधि : जानो अपने आपको

पौधे को बिना उखाड़े यदि उसकी जड़ के प्रकार का

पता लगाना हो तो पत्तियों पर शिराओं द्वारा बनायी गयी आकृति (शिरा विन्यास) से परीक्षण करके पता लगाया जा सकता है।

जिस पौधे की पत्तियों में शिरा विन्यास जालिका (मध्यशिरा के दोनों ओर जाल जैसा) होता है, उसमें मसूला जड़ पायी जाती है और जिस पौधे की पत्तियों में शिरा विन्यास समानान्तर (शिराएँ एक-दूसरे के समानान्तर हों) होता है उसमें झकड़ा जड़ पायी जाती है।

ठीक इसी प्रकार किसी मनुष्य के आचरण व व्यवहार को देखकर उसके संस्कारों का आंकलन किया जा सकता है। जो व्यक्ति अशांत, उद्विग्न रहता है, चोरी, चुगली, निंदा जिसकी आदत है, उसके हलके संस्कार होते हैं और जो शांत, सम, प्रसन्नचित्त रहता है, परोपकार, संतों के दैवी कार्य में लगा रहा है, उसके ऊँचे संस्कार होते हैं।

चाहे कितने हलके संस्कार क्यों न हो लेकिन उन्हें बदलने की सर्वोत्तम युक्ति है ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों का सत्संग। पूज्य बापूजी कहते हैं कि ''सत्संग पापी को पुण्यात्मा बना देता है, पुण्यात्मा को धर्मात्मा बना देता है, धर्मात्मा को महात्मा बना देता है, महात्मा को परमात्मा बना देता है

और परमात्मा को....... आगे वाणी जा नहीं सकती।''

७. बुद्धि की कसरत : एथलीट बच्चों के एक समूह में मोना ५०वीं सबसे तेज और सबसे धीमी दौड़ने वाली एथलीट है। अब बताओ उस समूह में कुल कितने एथलीट हैं ?

उत्तर :- ९९

८. वीडियो सत्संग : संतों के चरित्र सुनने मात्र से हृदय पावन

https://youtu.be/cl2CzYV4DPY?si=N9Wv3z7vztQrwL5k

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को रामकृष्ण परमहंसजी के जीवन का संक्षिप्त परिचय लिखना है अपने केन्द्र शिक्षक के सामने पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार परीक्षा में एक प्रश्न था कि 'चुनौती किसे कहते हैं ?'

तो पप्पू ने सारे पेपर को खाली छोड़ कर आखरी पेज पर लिखा-

'अपने बाप की औलाद है तो पास कर के दिखा ....'

११. पहेली :

कौन गुरु थे वे महान, शिष्य ने किया सनातन धर्म का प्रचार।
काली के महान भक्त कहलाये, थे वे ईश्वर के साकार उपासक ॥

(उत्तर : रामकृष्ण परमहंस)

१२. स्वास्थ्यसुरक्षा : पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य प्रसाद

कफ़-शमन हेतु विशेष

खाँसी, सर्दी-कफ होने पर अंग्रेजी गोलियाँ लेकर जो कफ मिटाते हैं उनका कफ सूख जाता है। फिर उसके बारीक कण इकट्ठे हो जाते हैं, जो नाड़ियों में अवरोध हृदयाघात, ब्रेन ट्यूमर, कमर या शरीर के अन्य किसी भाग का ट्यूमर आदि का कारण बनता है। यह भविष्य में टी.बी., दमा, कैंसर जैसे गम्भीर रोग भी उत्पन्न कर सकता है। सर्दी मिटाने के लिए ली जाने वाली अंग्रेजी गोली भविष्य में भयंकर बीमारियों को जन्म देती है तथा असहनीय पीड़ाएँ पैदा करती है। भूलकर भी बच्चों को इन गोलियों के गुलाम मत बनाओ, न स्वयं बनो।

यौगिक प्रयोग : सूर्यभेदी प्राणायाम

कफ मिटाना हो तो दायें नथुने से श्वास लेकर रोकें और रं... रं... रं... रं...’ इस प्रकार मन में जप करें और ‘कफनाशक अग्निदेवता का प्राकट्य हो रहा है’ ऐसी भावना करें। श्वास ६० से १०० सेकंड तक रोक सकते हैं फिर बायें नथुने से धीरे-

धीरे छोड़ दें। यह प्रयोग खाली पेट सुबह-शाम ३ से ५ बार करें। कफ संबंधी गड़बड़ छू हो जायेगी।

गजकरणी

सुबह एक से सवा लीटर गुनगुना पानी लो। उसमें १०-१२ ग्राम सेंधा नमक डाल दो। वह पानी पंजों के बल बैठकर पियो और दाहिने हाथ की दो बड़ी उँगलियाँ मुँह में डाल के वमन करो, पानी बाहर निकाल दो। इससे कफ का शमन होता है।

कफशमन हेतु आयुर्वेदिक उपाय

बच्चों को कफ संबंधी बीमारियाँ ज्यादा होती हैं। साल में ३ बार बच्चों की बीमारियों का मौसम होता है। कफ की समस्या है तो कफ सिरफ पिला दो १-२ दिन, ३ दिन बस, ठीक हो जायेगा बच्चा। डॉक्टर के यहाँ जाना नहीं पड़ेगा। कोई अंग्रेजी दवा की आवश्यकता नहीं है। तुलसी बीज टेबलेट सुबह-शाम १-१ गोली दो।

१० ग्राम लहसुन और १ ग्राम तुलसी बीज पीस के ५० ग्राम शहद में डाल दो, चटनी बन गयी। बच्चे को सुबह-शाम ५-५ ग्राम थोड़ा-थोड़ा करके चटाओ। हृदय भी मजबूत बन जायेगा, कफ भी नष्ट हो जायेगा।

उष्णोदक-पान

एक लीटर पानी को इतना उबालें कि २५० मि.ली. बचे। गुनगुना होने पर पिलायें। बच्चों को एकदम जादुई फायदा कर देगा। -ऋ.प्र. फरवरी २०२०

१३. खेल : संगठन में बल

केन्द्र शिक्षक को चार नामों की पर्चियां बनाना है जैसे- मीरा, गार्गी, ध्रुव, प्रहलाद आदि। बच्चों की संख्यानुसार चार समूह बनायें। उतनी संख्या में एक नाम की पर्ची बनायें। जैसे- २० बच्चे हों तो ५ पर्चियाँ एक नाम की बनायें। पर्चियों का डिब्बा बीच में रखें- विद्यार्थी आस-पास दौड़ें कीर्तन चले फिर बंद होते ही - अपनी-अपनी पर्ची निकालकर उस नाम के परिवार के अन्य सदस्यों को खोजकर अपना परिचय बनायें। जिस नाम का परिवार जल्दी से समूह बनाकर एक निर्धारित जगह पर पहले पहुँचेगा वह विजयी होगा।

सूचना : बच्चे-बच्चियों को अलग-अलग ही खेल-खिलाये, साथ में नही।

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 - संतों को सताने का परिणाम ।

॥ 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 :

संत सताये तीनों जाये, तेज, बल और वंश।
एडा-एडा कई गया रावण, कौरव, कंश ॥

३. आओ सुनें कहानी :

संत सताये तीनों जायें

(१७ मार्च - संत दादू दीनदयालजी जयंती)

मुगलों के समय की घटना है। संत दादू दीनदयालजी सांभर (जि. उदयपुर, राज.) में ठहरे हुए थे। वहाँ की जनता दर्शन व सत्संग हेतु उनके पास आने लगी। दादूजी के प्रति लोगों के हृदय में आदर व श्रध्दा देखकर

एक काजी उनसे ईर्ष्या करने लगा। उसे 'दादू' नाम सुनने मात्र से पीड़ा होने लगी। क्रोध एवं मद में अंधा होकर काजी उनके पास आया और अकड़कर बोला : ''अरे काफिर ! तूने सारे नगर की जनता को बरगला दिया है। मैं तुझे मजा चखाऊँगा।

दादूजी : ''मूर्ख काजी ! तू क्रोध क्यों करता है ? मद में इतना चूर क्यों हो रहा है ? सब जीवों में एक खुदा का नूर बसा हुआ है और तुम जीवों को मारकर खा जाते हो। यह सब छोड़ दो, नहीं तो इन करतूतों से तुम नरक में ही पड़ोगे।''

यह सुनते ही काजी उत्तेजित हो गया तथा दादूजी को एक तमाचा मार दिया। दादूजी ने कहा : ''भैय्या ! तुमको मारने से ही प्रसन्नता होती है तो दूसरे गाल पर भी मार सकते हो।

काजी दुर्जन तो था ही, दूसरे गाल पर मारने के लिए हाथ उठाया तो उसका हाथ उठा ही रह गया, नीचे नहीं हुआ। उसमें भयंकर पीडा होने लगी। वह हाय-हाय करने लगा, चीखने-चिल्लाने लगा और तड़पता हुआ दादूजी को कोसने लगा। अपने प्यारे संतों और भक्तों का अपमान भगवान कभी सहन नहीं करते। काजी को अशांति और

उद्विग्नता ने आ घेरा। जिस हाथ से काजी ने तमाचा मारा था वह धीरे-धीरे गल गया। तीन माह तक असहनीय कष्ट सहकर काजी तड़प-तड़प कर मर गया। संतों की निंदा करनेवालों के जीवन से सुख-शांति छू हो जाती है, अशांति, उद्विग्नता घर बैठे मुफ्त में मिलने लगती है। संतों के दैवी कार्य में विघ्न डालनेवालों को दुःख-परेशानियाँ आ घेरती हैं, कष्ट-मुसीबतें उनका पीछा नहीं छोडतीं। संतों को सतानेवालों का दिन का चैन व रात की नींद छिन जाती है।

सीख :

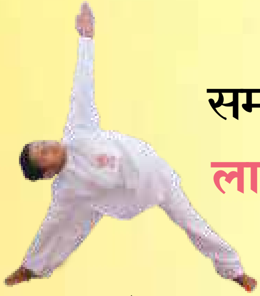
संत साक्षात् भगवान का अवतार होते हैं। निंदक लोगों की कही हुई बातों में आकर किसी भी संत का अनादर या निंदा नहीं करनी चाहिए।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. काजी दादूजी से ईर्ष्या क्यों करने लगा ?

२. काजी ने दूसरी बार मारने के लिए हाथ उठाया तब क्या हुआ ?

३. संतों के दैवी कार्य में विघ्न डालने वालों का क्या होता है ?

४. योगामृत : व्याधि नाशक और सौंदर्यवर्धक आसनः कोणासन



इस आसन में शरीर का आकार कोण के समान हो जाता है इसलिए इसे कोणासन कहते हैं ।

लाभ : कफ की शिकायत दूर होती है । बौनापन दूर करने में मदद मिलती है । कमर तथा पसलियों का दर्द ठीक हो जाता है । इसके अभ्यास से स्वास्थ्य के साथ-साथ सौंदर्य भी 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 । इसके बाद मूल स्थिति में आकर इसी क्रिया को पुनः दूसरी ओर से करें । ध्यान रहे कि कमर का हिस्सा यथासम्भव स्थिर रहे । यह पूरी प्रक्रिया ४-६ बार करें ।

सावधानी : यह आसन धीरे-धीरे करने से विशेष लाभ होता है ।

५. भजन : जो शरण गुरु की आया...

https://youtu.be/0wKi3QJRDak?si=aAkYNsRTbpzphosT

६. गतिविधि : नीचे दी गयीं पुण्यदायी तिथियों से संबंधित

वाक्यों को पूरा करें ।

(१) .... सप्तमी, ... चतुर्थी, ... अष्टमी, ... अमावस्या के दिन जप, ध्यान, मौन, सत्कर्म का फल अक्षय हो जाता है ।

(२) ...., ..., ..., ... वे ४ महारात्रियाँ हैं जिनमें किया गया जागरण अनंत गुना पुण्यदायी होता है।

(३) .... संक्रांति में किये गये पुण्यकर्मों का फल १ लाख गुना होता है ।

(४) .... एकादशी के व्रत से वर्षभर की सभी एकादशियों का व्रत करने का फल मिलता है ।

(५) .... नवमीं के दिन आँवले के वृक्ष के पास रात्रि-जागरण व परिक्रमा करने से १००० गौदान का फल मिलता है ।

उत्तर :-(१) रविवारी सप्तमी, मंगलवारी चतुर्थी, बुधवारी अष्टमी, सोमवती अमावस्या (२) होली, जन्माष्टमी, दिवाली, शिवरात्रि (३) विष्णुपदी संक्रांति (४) षड्शीति संक्रांति (५) निर्जला एकादशी (६) आँवला नवमी ।

७. बुद्धि की कसरत :

एक ईंट का वजन ४ किलोग्राम है इसी ईंट के समान एक-दूसरे ईंट का वजन क्या होगा जब उसकी लंबाई, चौड़ाई एवं ऊंचाई सभी ४ किलोग्राम वाले ईंट से ४ गुना छोटा हो ।

उत्तर : दूसरे ईंट की आयतन असली ईंट की आयतन में (४x४x४x६४) ६४ गुना छोटी है। इसीलिए

दूसरे ईंट का वजन = ४००/६४=६२.५ ग्राम

८. वीडियो सत्संग : संत सताए तीनों जाए...

https://youtu.be/8T2KstPNtxU?si=uuq5UUn_zHykxvAX

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को 'संत की निंदा महा अपमान' इस विषय पर निबंध लिखकर लाना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर : अपने पापा का नाम अंग्रेजी में बोलो ।

विद्यार्थी : ब्यूटीफूल रेड अंडरवियर ।

टीचर : क्या बकवास है हिंदी में बताओ ?

विद्यार्थी : सुन्दर लाल चड्डा ।

११. पहेली :

ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर, कार्य रहे न शेष ।

मोह कभी न ठग सके, इच्छा नहीं लवलेश ॥
पूर्ण गुरु कृपा मिली, पूर्ण गुरु का ज्ञान ।
बताओ ऐसा कौन-सा पद है सबसे महान ?

(उत्तरः ब्रह्मज्ञान)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - बसंत ऋतु में लाभदायी कफनाशक ज्वार की धानी

वसंत ऋतु में होनेवाले कफ-प्रकोप को शांत करने के लिए ज्वार की धानी उत्तम है । तेल में हींग अथवा लहसुन व हल्दी का छौंक लगाकर ज्वार की धानी, भुने हुए चने व नमक मिला दें । पापड़ को सेंककर छोटे-छोटे टुकड़े करके इसमें डाल सकते हैं । यह स्वादिष्ट व पचने में बहुत ही हलकी होती है ।

-ऋ.प्र. मार्च २०२०

१३. खेल : सबसे तेज कौन

इस खेल में केन्द्र शिक्षक माचिस की तीली, थर्माकॉल बॉल्स, रबर जमीन में फैला दें । दो बच्चों को आगे बुलाकर उनके हाथ में १-१ टोकरी दे दें । उनको १ मिनट में जमीन पर फैली वस्तुएँ अपनी टोकरी में इकट्ठा करना है । इस तरह दो-दो बच्चों को खेल खिलाते जायें । जो सबसे ज्यादा वस्तुएँ इकट्ठा करेगा वह 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 - होली पर्व की महिमा।

॥ 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 :

जली होलिका आग में, हुआ द्वेष का अंत ।
नारायण करते कृपा, जो होते हैं संत॥

३. आओ सुनें कहानी : जीवन में जगाती प्रह्लाद-सा आह्लाद : होली

होली- २४ मार्च

संस्कृत में संधिकाल को पर्व बोलते हैं । जैसे सर्दी पूरी हुई और गर्मी शुरु होने की अवस्था संधिकाल है । होली का पर्व इस संधिकाल में आता है । वसंत की जवानी (मध्यावस्था) में होली आती

है, उल्लास लाती है, आनंद लाती है। नीरसता दूर करती है और उच्चतर दायित्व निर्वाह करने की प्रेरणा देती है।

प्रह्लाद हो जीवन का आदर्श

जिसने पूरे जगत को आनंदित-आह्लादित करनेवाला ज्ञान और प्रेम अपने हृदय में सँजोया है, उसे 'प्रह्लाद' कहते हैं। जिसकी आँखों से परमात्मा-प्रेम छलके, जिसकी वाणी से परमात्मा-माधुर्य छलके, जिसके जीवन से परमात्मा-रस छलके उसी का नाम है 'प्रह्लाद'। मैं चाहता हूँ कि आपके जीवन में भी प्रह्लाद आये।

देवताओं की सभा में प्रश्न उठा : ''सदा नित्य नवीन रस में कौन रहता है ? कौन ऐसा है जो सुख-दुख को सपना और भगवान को अपना समझता है ? 'सब वासुदेव की लीला है' - ऐसा समझकर तृप्त रहता है, ऐसा कौन पुण्यात्मा है धरती पर ?''

बोले : ''प्रह्लाद !''

''प्रह्लाद को ऐसा ऊँचा दर्जा किसने दिया ?''

''सत्संग ने। सत्संग द्वारा बुद्धि विवेक पाती है और गुरुज्ञानरुपी रंग से रंगकर सत्य में प्रतिष्ठित हो जाती

है ।''

आप भी प्रह्लाद की तरह पहुँच जाइये किन्हीं ऐसे संत-महापुरुष की शरण में जिन्होंने अपनी चुनरी को परमात्म ज्ञानरुपी रंग से रंगा है और रंग जाइये उनके रंग में ।

धुलेंडी का उद्देश्य

होली में नृत्य भी होता है, हास्य भी होता है, उल्लास भी होता है और आह्लाद भी होता है । लेकिन उल्लास, आनंद, नृत्य को प्रेमिका-प्रेमी सत्यानाश की तरफ ले जायें अथवा धुलेंडी के दिन एक-दूसरे पर धूल डालें, कीचड़ उछालें, भांग पियें - ये होली की विकृति है । यह उत्सव तो धूल में गिरा, विकारों में गिरा हुआ जीवन सत्संगरुपी रंग की चमक से चमकाने के लिए है । जो विकारों में, वासनाओं में, रोगों में, शोकों में, धूल में मिल रहा था उस जीवन को सत्संग में, ध्यान में और पलाश के फूलों के रंग से रंगकर सप्तधातु, सप्तरंग संतुलित करके ओज-बल, वीर्य और आत्मावैभव जगाने के लिए धुलेंडी का उत्सव है ।

आध्यात्मिक होली के रंग रंगे

होली हुई तब जानिये, पिचकारी गुरुज्ञान की लगे
सब रंग कच्चे जाँय उड़, एक रंग पक्के में रंगे ।

पक्का रंग क्या है ? पक्का रंग है 'हम आत्मा हैं' और हम दुःखी हैं, हम सुखी हैं, हम अमुक जाति के हैं...' - यह सब कच्चा रंग है। यह मन पर लगता है लेकिन इसको जाननेवाले साक्षी चैतन्य का पक्का रंग है। एक बार उस रंग में रंग गये तो फिर विषयों का रंग जीव पर कतई नहीं चढ़ सकता।

तो आप भी काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या आदि आसुरी सम्पदा के दुर्गुणों को जलाकर अपने जीवन में भगवत्प्रेम, धैर्य, सहिष्णुता, निर्भयता आदि दैवी सम्पदा के गुणों को भरिये और प्रह्लाद की नाईं विघ्न-बाधाओं के बीच भी भगवद्-निष्ठा टिकाये रखते हुए भवसागर से पार हो जाइये। आपकी होली मंगलमय होली हो जाय...

होली का पावन संदेश

यह होली का त्यौहार हास्य-विनोद करके छुपे हुए आनंद-स्वभाव को जगाने के लिए है। जो हो गया-हो...ली... बीत गया सो बीत गया। उससे द्वेष मत करो, राग मत करो, उसका ज्यादा चिंतन मत करो। बीत गया न, भूतकाल है। भविष्य का भय मत करो। वर्तमान में कहीं फँसो नहीं, आसक्ति करो नहीं। अपने दिल को प्रह्लाद की नाईं रसमय बना दो।

करोगे न हिम्मत ! उठो, चल पड़ो आत्मसाक्षात्कार की ओर... समत-महापुरुष की शरण में जाकर उनके साथ होली खेलो। उनके रंग में रंग जाओ तो तुम्हारी एक क्षण की होली भी तुम्हें महान एवं अमर बना देगी।

विशेष : होली की रात्रि चार पुण्यप्रद महारात्रियों में आती है। होली की रात को जागरण व जप करने से मंत्र की सिद्धि होती है।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. भक्त प्रह्लाद इतने महान कैसे बनें ?

२. पक्का रंग और कच्चा रंग क्या है ?

३. होली पर्व हमें क्या संदेश देती है ?

४. योगामृत : अश्वत्थासन

लाभ : इसके अभ्यास से ऑक्सीजन ज्यादा मात्रा में शरीर के अंदर जाती है, सिर से पैर तक के अनेक रोग दूर हो जाते हैं।

विधि : (१) दोनों पैरों पर खड़े होकर प्रथम दायें पैर को यथासाध्य पीछे ले जायें (२) दायें हाथ को दायें कंधे की तरफ फैलाते हुए बायें हाथ को सिर के पास सीधा ऊपर फैला दें। (३) फिर चित्र में दिखाये अनुसार सीने को बाहर की तरफ तानते हुए खड़े हों। पैर बदलकर

पुनः यही विधि दोहरायें।

- ऋ.प्र. मार्च २०१५

५. भजन : आ जाओ प्रभु हम तुमको रंग लगायें...

https://youtu.be/RmzDh1aVV8k?si=vmcvc3evR9zqs3vE

६. गतिविधि : आओ सीखें प्राकृतिक रंग बनाना।

तो आइये जानते हैं कौन-सा रंग कैसे बनेगा।

१. चटक केसरिया रंग : पलाश के फूलों को रात में भिगोकर उबाल लें। प्राकृतिक रंगों में पलाश के रंग को बहुत महत्वपूर्ण माना है। यह कफ, पित्त, कुष्ठ, दाह, मूत्रकृच्छ, वायु तथा रक्तदोष का नाश करता है। यह प्राकृतिक केसरिया रंग रक्त संचार की वृद्धि करता है, मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के साथ-साथ मानसिक शक्ति, इच्छा शक्ति को बढ़ाता है।

चुटकी भर चंदन चूर्ण एक लीटर पानी में मिला लें।

(पलाश के फूलों का पाउडर आश्रम के स्टॉल पर मिलता है)

२. पीला रंग : ४ चम्मच बेसन, २ चम्मच हल्दी चूर्ण मिलायें। अमलतास या गेंदा के फूलों के चूर्ण के साथ कोई भी आटा या मुल्तानी मिट्टी मिला लें।

३. सूखा हरा रंग : केवल मेहंदी पाउडर या उसे आटे में

मिलाकर बनाये गये मिश्रण का प्रयोग किया जा सकता है। सूखी मेहंदी से त्वचा लाल होने का डर नहीं रहता। त्वचा लाल तभी होगी जब उसे पानी में घोलकर लगाया जाय। मेहंदी पाउडर के साथ यदि आँवले का पाउडर मिलाया जाय तो भूरा रंग बन जाता है, जो बालों के लिए अच्छा होता है।

४. गीला हरा रंग : दो चम्मच मेहंदी पाउडर को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोल के लें।

५. गीला हरा रंग : दो चम्मच मेहंदी पाउडर को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोल लें।

६. सूखा पीला रंग : ४ चम्मच बेसन में दो चम्मच हल्दी पाउडर मिलाने से अच्छा पीला रंग बनता है, जो त्वचा के लिए अच्छे उबटन का काम करता है।

साधारण हल्दी के स्थान पर कस्तूरी हल्दी का भी उपयोगा किया जा सकता है, जो बहुत खूश्बूदार होती है और बेसन के स्थान पर आटा, मैदा, चावल का आटा, आरारोट या मुल्तानी मिट्टी का भी उपयोग किया जा सकता है।

७. गीला पीला रंग : २ चम्मच हल्दी पाउडर दो लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह उबालने से गहरा पीला रंग

प्राप्त होता है।

८. सूखा लाल रंग : लाल गुलाल के स्थान पर लाल चंदन के पाउडर का उपयोग किया जा सकता है। सूखे लाल गुड़हल के फूलों के चूर्ण से सूखे और गीले दोनों रंग बनाये जा सकते हैं।

९. गीला लाल रंग : २ चम्मच लाल चंदन पाउडर १ लीटर पानी में उबालने से सुंदर लाल रंग तैयार होता है।

१०. जामुनी रंग : चुकंदर को पानी में उबालकर पीसके बढ़िया जामुनी रंग तैयार होता है।

११. काला रंग : आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रात भर भिगोने से काला रंग तैयार होता है।

१२. हरा गुलाल : गुलमोहर अथवा रातरानी की पत्तियों को सुखाकर पीस लें।

१३. भूरा हरा गुलाल : मेंहदी चूर्ण में आंवला चूर्ण मिला लें।

७. बुद्धि की कसरत : एक तालाब में खास किस्म के कमल हैं जो हर दिन दुगुना हो जाता है। इस प्रकार पूरा तालाब ३० दिनों में भर जाता है। अब अगर मान लें कि एक कमल के जगह दो कमल हैं तो पूरा तालाब भरने में कितने दिन

लगेंगे ?

उत्तर : अगर आप सोच रहें हैं कि १५ दिन में तालाब भर जायेगा तो ये गलत है सही उत्तर है २९ दिन क्योंकि जब एक कमल था तो फूलों की संख्या कुछ इस प्रकार बढ़ रही थी- १,२,४,८,१६,३२,... । लेकिन जब दो कमल होंगे तो फूलों की संख्या कुछ इस प्रकार बढ़ेंगी- २,४,८,१६,.......। सीधे-सीधे कहें तो जब एक कमल था तो तालाब को आधा भरने में २९ दिन लगते, लेकिन अब चूंकि फूलों की संख्या दुगुनी है इसलिए २९वें दिन ही वो पूरा भर जाएगा ।

८. वीडियो सत्संग : भक्तों की भक्ति को दृढ़ बनानेवाली प्रेरणादायी कथा...

https://youtu.be/l4-jjeqHp5Y?si=G9zG2TF58HWwTHka

९. गृहकार्य : होलिका दहन क्यों किया जाता है ? यह प्रसंग विस्तार से अपनी बाल संस्कार की नोट बुक में लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार एक बादशाह ने खुशी से सभी कैदियों को रिहा कर दिया ।

उन कैदियों में बादशाह ने एक बहुत ही बुजुर्ग कैदी को

देखा।

बादशाह : तुम कब से कैद में हो।

बुजुर्ग : आप के अब्बा के दौर से।

ये सुनकर बादशाह के आंखों में आंसू आ गये और कहा इसको दुबारा कैद में डाल दो ये अब्बा की निशानी है।

११. पहेली :

बोलो किसके प्राण बचाये, परमेश्वर ने नृसिंह रुप धर।
बोलो किसके दुष्ट पिता को, ईश्वर ने मारा देहरी पर॥

(उत्तर : भक्त प्रहलाद)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : विविध रोगनाशक एवं स्वास्थ्यरक्षक नीम

प्राकृतिक वनस्पत्तियाँ लोक-मांगल्य एवं व्याधिनिवारक गुणों से युक्त होने के कारण भारतीय संस्कृति में पूजनीय मानी जाती हैं। इनमें नीम भी एक है। इसकी जड़, फूल-पत्ते, फल, छाल सभी अंग औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं।

आयुर्वेद अनुसार नीम शीतल, पचने में हलका, कफ-खाँसी, बुखार, अरुचि, कृमि, घाव, उलटी जी मिचलाना, प्रमेह आदि को दूर करने वाला है।

नीम के पत्ते नेत्र हितकर तथा विषनाशक होते हैं। इसके फल

बवासीर में लाभदायी हैं। नीम के सभी अंगों की अपेक्षा इसका तेल अधिक प्रभावशाली होता है। यह जीवाणुरोधी कार्य करता है।

औषधीय प्रयोग

नीम के पत्ते : (१) स्वप्नदोष : १० मि.ली. नीम-पत्तों के रस या नीम अर्क में २ ग्राम रसायन चूर्ण मिलाकर पियें।

(२) रक्तशुद्धि व गर्मीशमन हेतु : सुबह खाली पेट १५-२० नीम-पत्तों का सेवन करें।

फूल व फल : ✻ पेट के रोगों से सुरक्षा : नीम के फूल तथा पकी हुई निबौलियाँ खाने से पेट के रोग नहीं होते।

नीम-तेल :(१) चर्म रोग व पुराने घाव में : नीम का तेल लगायें व इसकी ५-१० बूँदें गुनगुने पानी से दिन में दो बार लें।

(२) गठिया व सिर दर्द में : प्रभावित अंगों पर नीम-तेल की मालिश करें।

(३) जलने पर : आग से जलने से हुए घाव पर नीम-तेल लगाने से वह शीघ्र भर जाता है।

होली के बाद २०-२५ दिन तक बिना नमक का अथवा कम नमक वाला भोजन करना स्वास्थ्य के लिए हिताकरी है।

इन दिनों सुबह २०-२५ नीम के कोमल पत्ते और एक काली

मिर्च चबा के खाने से व्यक्ति वर्षभर निरोग रहता है।

- ऋ.प्र. मार्च २०१९

१३. खेल : राजधानी ढूँढ़ो

इस खेल में केन्द्र शिक्षक को पर्चियाँ बनाना है। जितनी बच्चों की संख्या होगी उतनी आधी पर्चियों में राज्य का नाम और आधी पर्चियों में राजधानी का नाम लिखना है। सारी चिठ्ठियाँ इकट्ठी करके एक टोकरी में रखना है। जैसे केन्द्र शिक्षक सीटी बजाएगा सभी बच्चों को एक साथ एक एक चिठ्ठी टोकरी से निकालना है और देश और राजधानी की दो-दो बच्चों की जोड़ी बनाना है। जो सबसे पहले जोड़ी बनायेंगे वे विजेता।

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- पूज्य लीलाशाहजी महाराज के आत्मीय-करुण स्वभाव के बारे में।

॥ 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 :

सब घट मेरा साँईंया, खाली घट ना कोय।
बलिहारी व घट की, जा घर प्रकट होय ॥

३. आओ सुनें कहानी : कैसी आत्म-सहजता !

मेरे गुरुदेव लकड़ियाँ चुन के ले आते थे। आदिपुर में गुरुदेव की कुटिया थी। एक बड़ा प्रसिद्ध सेठ तेलानी जिसने अपने नाम का महाविद्यालय भी बनवाया था और निर्यातक था। वह दर्शन करने आया। बापूजी घूमने गये थे। वह सेठ बैठ-बैठ के

थका। गुरुदेव का सेवक उनको ढूँढ़ने गया तो बापूजी एक हाथ में कमंडल और दूसरे हाथ से सिर पर रखा लकड़ियों के टुकड़ों का गट्ठर पकड़ के आ रहे थे। सेवक बोलता है : "बाबा ! पिताजी ! यह क्या कर रहे हो ? तोलानी सेठ जैसे तो इंतजार कर रहे हैं और आपने लकड़ियाँ चुनने में इतनी देर कर दी ! अब ऐसे चलोगे तो वह तो क्या मानेगा ?"

बोले : "कुछ भी माने, क्या है ? दो वक्त की रोटी बन जायेगी, तेरे कोयले बच जायेंगे। इसमें क्या बुरा है ?"

किसी पर प्रभाव डालने के लिए आप जो भी कुछ करते हैं उससे आप आपनी आत्म-सहजता को दबाते हैं।

बड़े-बड़े सेठ जिनके दर्शन का इंतजार कर रहे हैं वे गट्ठर लेकर आ रहे हैं। आश्रम में गट्ठर पटका।

सेठ बोला : "ये लीलाशाह साँई हैं ?"

"अच्छा तो यह रजाई, यह फलाना, यह सामान..."

गुरुदेव बोले : "अच्छा-अच्छा ठीक है, प्रसाद लो... अच्छा जाओ आप।"

उसको जल्दी भगा दिया और कोई गरीब चौकीदार

था उसे बुलाकर बोले : "अरे, ले यह रेशम की रजाई आयी है। पियू... लीलाशाह तेरे द्वारा भोगेगा, ले जा।" सब सामान बाँट दिया। - ऋ.प्र. मार्च २०२२

✻ प्रश्नोत्तरी : १. सेवक ढूँढ़ने गया तब स्वामी लीलाशाहजी के हाथ में क्या था ?

२. कौन स्वामी लीलाशाहजी का इंतजार कर रहा था ?

३. सेठ के दिये गये सामान का स्वामी लीलाशाहजी ने क्या किया ?

४. योगामृत : भुजंगासन

इस आसन में शरीर की आकृति फन उठाये हुए भुजंग अर्थात् सर्प जैसी बनती है। इसलिए इसको 'भुजंगासन या 'सर्पासन' कहा जाता है।

लाभ : (१) विशेषकर मस्तिष्क से निकलनेवाले ज्ञानतंतु बलवान बनते हैं।

(२) पीठ की हड्डियों में रहनेवाली तमाम खराबियाँ दूर होती हैं।

(३) मधुमेह और उदर के रोगों से मुक्ति मिलती है।

(४) थकान के कारण पीठ में पीड़ा होती हो तो सिर्फ

एक बार ही यह आसन करने से पीड़ा दूर होती है।

विधि : कम्बल पर लेट जायें। दोनों पैर और पंजे परस्पर मिले हुए रहें। पैरों के अँगूठों को पीछे की ओर खींचे। अब दोनों हथेलियों को कमर के पास जमायें। फिर श्वास लेते हुए सिर और छाती ऊपर उठाकर जितना हो सके उतना पीछे की ओर मोड़ें। नाभि भूमि से लगी रहे। पूरे शरीर का वजन हाथों के पंजों पर आये। शरीर की स्थिति कमान जैसी बने।

चित्तवृत्ति को कंठ में अर्थात् विशुद्धाख्य चक्र में और दृष्टि को आकाश की तरफ स्थिर करें। श्वास भीतर ही रोके रखें। छाती भूमि पर रखें। फिर सिर को भी भूमि से लगने दें। हर रोज ८-१० बार यह आसन करें।

५. भजन : आओ श्रोता तुम्हें सुनायें...

https://youtu.be/Tv1WfcH3tqk?si=Teby2sr1v88iXjZR

६. बुद्धि की कसरत : एक लड़का एक छोटे से बॉक्स में ८ कीड़े को एकत्र करता है, जिसमें से कुछ मकड़ियाँ और कुछ भृंग है। उसने जब पैरों की गिनती शुरु की तो उसे पता चला कि कुल मिला के ५४ पैर हैं। तो आपको ये बताना है

कि उसने कुल कितने मकड़ियों और भृंग को इकट्ठा किया है?

उत्तर : हम जानते हैं कि मकड़ियों के ८ पैर और भृंग के ६ पैर होते हैं। इस हिसाब से देखें तो बॉक्स में ३ मकड़ियां और ५ भृंग होने चाहिए, तभी ५४ पैर होंगे।

७. वीडियो सत्संग : रोटी ना मिले तो ना मिले, सत्संग जरुर मिले

https://youtu.be/SAc0eqJ5azk?si=DVYCyqjwjmATovo9

८. गृहकार्य : इस सप्ताह बाल संस्कार के बच्चों को सदगुरु, सत्साहित्य, संयम व सत्संग हमें महानता की ओर ले जाता है कैसे ? अपने बाल संस्कार केन्द्र की नोटबुक में लिखना है और केन्द्र में पढ़कर सुनाना है ।

९. ज्ञान का चुटकुला :

शर्माजी की छत टपक रखी थी ठीक डाइनिंग टेबल के ऊपर....

पलंबर ने पूछा : आपको कब पता चला ?

शर्माजी : कल रात को जब मेरा पैग तीन घंटे तक खत्म नहीं हुआ ।

१०. पहेली :

उम्र थी तिरानवे, वे थे ब्रह्म साकार।
सिर पर बाँधे कपड़ा, और उठाते पुस्तक का गट्ठा।
पुस्तक देते दुःख को हरते, करते सत्संग का दान जी॥
बोलो बच्चों ब्रह्मचारी, कौन ऐसे संत महानजी॥

(उत्तरः साँई लीलाशाह जी महाराज)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : रिफाइंड तेल नुकसानदायक

रिफाइंड तेल बनाने की प्रक्रिया में न केवल तेल के पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं बल्कि इसमें कई प्रकार के जहरीले व रोगोत्पादक रसायनों का निर्माण भी होता है। सोयाबीन, सूरजमुखी, मूँगफली आदि के तेलों को रिफाइन करने के दौरान फॉस्फोरिक एसिड, ऑक्जेलिक एसिड, सिलिका, कॉस्टिड सोडा जैसे रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है।

रिफाइंड तेल का स्वास्थ्य पर बुरा असर

रिफाइंड तेल का उपयोग हृदयरोग, यकृत व गुर्दों की खराबी, कैंसर, मधुमेह गठिया, अवसाद जैसे कई गम्भीर रोगों को निमंत्रण देता है।

अतः तिल, नारियल, सूरजमुखी, सरसों, मूँगफली के घानीवाले (बिना रिफाइन किये) तेल का उपयोग करना हितकारी एवं स्वास्थ्यकर है। व्यक्ति जिस स्थान पर जन्म लेता है तथा निवास करता है उस स्थान पर प्राकृतिक रुप से उत्पन्न होने वाले पदार्थ उसके स्वास्थ्य के लिए अनुकूल होते हैं।

दक्षिण भारत में नारियल का उत्पादन प्रचुर मात्रा में होता है, अतः वहाँ के निवासियों के लिए नारियल का तेल अनुकूल है। ऐसे ही उत्तर भारत में सरसों की एवं मध्य भारत में मूंगफली की पैदावर विशेष रुप से होती है, अतः उन-उन भागों में तत्संबंधी तेल उपयुक्त है।

मेडिटेरेनियन सागर के किनारों पर बसे हुए देशों के जैतून-वृक्ष के फलों से बननेवाला यह तेल औषधीय गुणों से युक्त होने पर भी जो लाभ भारतीयों को सरसों, तिल आदि के तेल से मिल सकता है, वह जैतून या सोयाबीन के तेल से नहीं मिल सकता।

- लो. क. सेतु, अगस्त २०१७

१२. खेल : सदगुण बढ़ाओ, दुर्गुण भगाओ

केन्द्र शिक्षक सद्गुणों की पर्चियाँ बना लें और एक एक बॉक्स में उन पर्चियों को रख लें। अब बच्चों को गोलाकर में बिठाकर एक बच्चे के हाथ में वह बॉक्स देना है। कीर्तन चालू हेते ही बच्चे वह बॉक्स एक-दूसरे के हाथ में पास करेंगे। कीर्तन बंद होते ही जिसके हाथ में बॉक्स होगा वह बच्चा एक पर्ची निकालेगा। पर्ची में जिस सदगुण (सत्संग, सुमिरन, संयम, दया, क्षमा,मनन, चिंतन) का नाम होगा उस नाम से सुवाक्य बनाना है अथवा उस विषय पर (बड़े बच्चे हों तो) ५-७ पंक्ति का व्यक्तव्य देना है। जैसे - सत्संग- रोज नियम से सत्संग सुनना चाहिए।

सुमिरन- प्रतिदिन भगवान के नाम का सुमिरन करना चाहिए।

संयम- हमारे जीवन में संयम जरुरी है।

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- झूलेलाल जी महाराज की पावन जयंती।

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