बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम, मई - २०२४

आज तक जो सुख-दुःख आये, वे चले गये। कल भी जो आयेंगे वे भी चले ही जायेंगे। अतः अभी वर्तमान में अपने वास्तविक तत्व में डट जाओ तो आप देवों के देव हो जाओगे।

-पूज्य बापूजी

॥ पहला सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

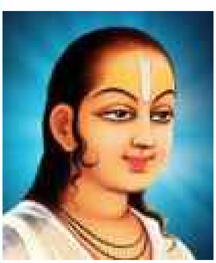
(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२.साखी :

देखा अपने आपको, मेरा दिल दीवाना हो गया।
ना छेड़ो मुझे यारों, मैं खुद पे मस्ताना हो गया॥

३. आओ सुनें कहानी : 'हे नर ! दीनता को त्याग'



(श्री वल्लभाचार्य जयंती : ४ मई)

गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं मंगलम्।

मंगल तो अपनी तपस्या से और देवताओं की, बड़ों की कृपा से हो जाता है लेकिन परम मंगल तो सद्गुरु से होता है। सद्गुरु की कृपा से भगवान आपके शिष्य भी बन सकते हैं।

भक्तकवि सूरदासजी भजन गाते थे । एक बार वे वल्लभाचार्यजी महाराज के पास आये तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : ''भजन गाने में तो तुम्हारा नाम है, जरा भजन सुना दो।'' तो सूरदासजी ने भजन अलापा । भगवान के भक्त तो थे ही, वे फालतू गीत नहीं गाते थे, भगवान के ही गीत गाते थे । **मो सम कौन कुटिल खल कामी... प्रभु मोरे औगुन चित्त न धरौ...** आदि भजन वे गाने लगे तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : ''क्या सूर होकर गिड़गिड़ा रहे हो ! यह केवल हाथाजोड़ी और दीनता-हीनता, पुकार, पुकार... ! क्या जिंदगी भर गिड़गिड़ाते ही रहोगे ? भगवान ने तुम्हें गुलाम या मोहताज बनने के लिए धरती पर जन्म दिया है क्या ? अरे, भगवद्-तत्व की महिमा समझो, दीनता को त्यागो । भगवान तुमसे दूर नहीं हैं, तुम भगवान से दूर नहीं हो । मिथ्या प्रपंच को लेकर कब तक गिड़गिड़ाते रहोगे ! भगवान ने तुमको गिड़गिड़ानेवाला याचक नहीं बनाया है । तुम भगवान के बाप बन सकते हो, उनके गुरु बन सकते हो । भगवान का दादागुरु भी बन गया मनुष्य !''

सूरदासजी को बात लग गयी और वल्लभाचार्यजी से दीक्षा लेकर उनके मार्गदर्शन में जब थोड़ी साधना की, तब

सूरदासजी बोलते भगवान की पुत्ररुप में आराधना करने लगे। पूर्वार्ध में तो सूरदासजी विनयी भक्त थे और उनके भजनों में गिड़गिड़ाहट थी परंतु गुरु की दीक्षा के बाद उनके भजनों में भगवत्स्वरुप छलकने लगा। ऐसा प्रभावशाली व्यक्तित्व, ऐसी प्रभावशाली वाणी हो गयी कि लगता था जैसे भगवान ही बोल रहे हैं। पहले सूरदासजी का नाम बिल्वमंगल था और वे एक सुंदरी के पीछे बावरे से हो गये थे, फिर वैराग्य हुआ तो अपनी आंखें फोड़ लीं और सूरदास बन गये।

-ऋ.प्र. मार्च २०१०

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. किसकी कृपा से भगवान आपके शिष्य भी बन सकते हैं ?

२. दीक्षा के पहले सूरदासजी कैसे भक्त थे ?

३. दीक्षा के पहले उनके भजनों में कैसा भाव था और दीक्षा के बाद उनके भजनों में क्या छलकने लगा ?

४. योगमृत : शीतली प्राणायाम

गर्मियों में करने योग्य यह एक महत्त्वपूर्ण प्राणायाम है। इसके अभ्यास से शरीर में शीतलता का संचार होता है। इसे अधिक न करें, अन्यथा मंदाग्नि होगी। बिनजरूरी करने से भूख कम

हो जायेगी । पित्त और ताप मिटाने के लिए भी ५-७ बार ही करें ।

लाभ : ✻ शीतली प्राणायाम आनंद व आह्लाददायक है । ✻ यह शरीर को शीतल व मन को शांत करता है। नेत्रों तथा कानों को सुख पहुँचाता है। अतिरिक्त गर्मी व पित्तदोष का शमन करता है।

✻ भूख को नियंत्रित करता है एवं प्यास बुझाता है । पाचनशक्ति बढ़ाता है।

विधि : ✻ आसन में सीधे बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें। नेत्रों को कोमलता से बंद करें। ✻ अब मुँह खोलकर होंठों को अंग्रेजी वर्ण 'ओ'(०) के आकार में लायें व जिह्वा को होंठों से बाहर निकालें और लम्बाई में मोड़ दें फिर उसमें से श्वास अंदर लें, जैसे आप किसी नली से वायु पी रहे हों। ✻ फेफड़ों को वायु से पूर्णतया भर लेने के बाद जिह्वा को सामान्य स्थिति में लाकर मुँह बंद कर लें। ठोड़ी को कंठकूप पर दबाकर जालंधर बंध करें। मूलबंध के साथ श्वास को ५ से १० सेकंड तक रोके रखें। बाद में दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें।

यह एक शीतली प्राणायाम हुआ । इस प्रकार तीन

प्राणायाम करें। धीरे-धीरे इसकी आवृत्तियाँ ५-७ तक बढ़ा सकते हैं।

सावधानियाँ : शीतली प्राणायाम सर्दियों में नहीं करना चाहिए। निम्न रक्तचाप में तथा दमा, खाँसी आदि कफजन्य विकारों में यह प्राणायाम न करें।

- लो.क. सेतु २००९

५. भजन : हर पात-पात हर डाली ...

https://youtu.be/-k1QYH9FG2k?si=r7LvcEllgOyFg9Io

६. गतिविधि : किसका अंत कब ?

जब तक मिट्टी गीली होती है तब तक उसमें से अच्छे बर्तन बनाये जा सकते हैं।

दीये में जब तक तेल है तभी तक उसका प्रकाश मिलता है। पेन में स्याही है तब तक वह लिखने के उपयोग में आती है।

ऐसे ही मनुष्य देह में जब तक प्राणों का संचार हैं तब तक ही उससे ईश्वरप्राप्ति के परम लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। प्राण निकलने के बाद इस शरीर का कोई महत्व नहीं रहता।

मिट्टी को दुबारा गीला किया जा सकता है, दीये में

पुनः तेल डाला जा सकता है, पेन में तुरंत स्याही डाली जा सकती है, लेकिन मनुष्य जन्म तो ८४ लाख योनियों के बाद ही मिलता है। अतः श्वास-श्वास में भगवद्स्मरण करना चाहिए । अपने जीवन को सत्कर्मों में लगाना चाहिए ।

७. बुद्धि की कसरत : राम ने ५०० मीटर की दौड़ में हिस्सा लिया और दौड़ में शामिल तीसरे नंबर पर श्याम को पीछे छोड़ दिया । अब बताओ राम दौड़ में किस नंबर पर था?

उत्तर : तीसरे नंबर पर ।

८. वीडियो सत्संग : सत्संग सुनने से उम्र बढ़ती है कैसे ?

https://youtu.be/Zyjaqllskyw?si=EuijiAgII8h4_JcW

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की नोट बुक में गुरुगीता के ५ श्लोक लिखकर, याद करना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में कण्ठस्थ किये श्लोक सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बच्चा रो रहा था।

उसके पिता ने रोने का कारण पूछा।

बच्चा बोला- दस रुपये दो, तब बताऊँगा।

पिता ने बेटे को दस रुपये दे दिए और

कहा- अब बताओ बेटे ।
तुम क्यों रो रहे थे ?
बच्चा बोला - मैं तो दस रुपये के लिए ही रो रहा था ।

११. पहेली :

न कभी होता है जन्म, न कभी होता है मरण ।
सब जीवों में आती-जाती, मैं अजर-अमर कहलाती ॥

(उत्तरः आत्मा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : स्वास्थ्यवर्धक एवं पौष्टिक शरबत एवं पेय

(१) पलाश शरबत : इसके सेवन से तुरंत शीतलता व स्फूर्ति आती है । पित्तजन्य रोग (जलन, तृषा आदि) शांत हो जाते हैं । गर्मी सहने की शक्ति मिलती है तथा कई प्रकार के चर्मरोगों में लाभ होता है । यह मूत्रसंबंधी विकारों में भी लाभदायी है । पलाश 'रसायन' अर्थात् बुढ़ापा एवं उससे उत्पन्न रोगों को दूर रखनेवाला तथा नेत्रज्योति व बुद्धिवर्धक है ।

(२) गुलाब शरबत : यह सुमधुर व जायकेदार होने के साथ-साथ शारीरिक व मानसिक थकावट को मिटानेवाला है । प्यास की अधिकता, अंतर्दाह, चित्त

की अस्थिरता, आँखों व पेशाब की जलन आदि विकारों में भी यह लाभदायक है ।

(३) आम पेय : आम के रस से सातों धातुओं की वृद्धि होती है । यह उत्तम हृदयपोषक है । वीर्य की शुद्धि व वृद्धि करता है तथा आलस्य को दूर करता है। मूत्र साफ लाता है । गुर्दों व मूत्राशय के लिए शक्तिदायक है । दुबले-पतले एवं वृद्ध लोगों को पुष्ट बनाने हेतु यह उत्तम पेय है ।

(४) अनानास पेय : यह पित्त-विकारों, पीलिया, गले एवं

मूत्र-संस्थान के रोगों में लाभदायक है । इससे रोगप्रतिरोधक क्षमता, पाचनशक्ति तथा नेत्रज्योति बढ़ती है । यह हड्डियों को मजबूती व शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है ।

(५) आँवला रस : आँवला रस वीर्य - वर्धक त्रिदोषशामक व गर्मीशामक है । यह दीर्घायु तथा यौवन प्रदान करता है, कांति व नेत्रज्योति बढ़ाता है, पाचनतंत्र को मजबूती देता है। इसके सेवन से स्फूर्ति, शीतलता व ताजगी आती है । हृदय व मस्तिष्क को शक्ति मिलती है । आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त, श्वेतप्रदर,

रक्तप्रदर, बवासीर आदि पित्तजन्य अनेक विकारों में लाभ होता है। हड्डियाँ, दाँत व बालों की जड़ें मजबूत बनती हैं एवं बाल काले होते हैं।

- लो.क.सेतु, मार्च २०१४

१३. खेल : एकाग्रता बढ़ाओ

ये खेल खेलने के लिए एक बॉल की आवश्यकता होगी। बच्चों को दो बराबर समूहों में विभाजित करना है। केन्द्र शिक्षक बॉल लेकर बीच में खड़े हो जाएं और दायीं और बायीं बाजू में एक-एक समूह के बच्चे लाईन से खड़े हो जाएं। शिक्षक को बॉल जमीन पर नीचे फेंकना है और वापस से पकड़ना है। बॉल नीचे जमीन पर गिरते ही बच्चों को ॐ बोलकर ताली बजाना है और केन्द्र शिक्षक के बॉल पकड़ने पर सीधा खड़े ही रहना है। केन्द्र शिक्षक आराम-आराम से या जल्दी-जल्दी भी कर सकते है, केन्द्र शिक्षक को बीच-बीच में बॉल नीचे गिराने का अभिनय करना है, पर फेंकनी नही है। इससे बच्चों की एकाग्रता का पता चलेगा। अगर किसी बच्चे ने गिरने से पहले या बॉल पकड़ने पर ताली बजाया तो वह खेल से बाहर हो जायेगा और जो अंत तक सही करेगा वह विजेता कहलायेगा।

१४. सत्र का समापन :

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही 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 - आद्यशंकराचार्यजी ने रास्ते में आये हुए बाधाओं को अपनी ताकत बनाकर अपने शिष्यों को सही मार्ग बताया।

॥ 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. श्लोक :

भजगोविंदाम भजगोविंदाम गोविंदम भजमुउधमते।
संप्राप्ते सन्निहिते काले नहि न रक्षति दुःखकृणकारणे॥

३. आओ सुनें कहानीः विद्रोह-बाधाओं को बना दिया : ताकत

(आद्यशंकराचार्यजी जयंती : १२ मई)

एक बार तेज चलते हुए आद्यशंकराचार्यजी जब एक गाँव में पहुँचे, तो उनके पीछे चल रहे उनके शिष्य कुछ पीछे रह गये थे। गाँव के बाहर उन्होंने कुछ लोगों को शराब पीते हुए

देखा। ये शायद घर पर बनी शराब थी, जिसे ताड़ी या अरक कहते हैं। भारत में उन दिनों और शायद आज से पच्चीस-तीस साल पहले तक भी शराब की दुकानें गाँव के बाहर ही हुआ करतीं थीं। उन्हें गाँव के अंदर नहीं रखा जाता था। आजकल तो गाँवों में शराब आपके घरों के आसपास बच्चों के स्कूल के सामने ही बिकती है, पर उन दिनों ये बाहर ही होती थी। शंकराचार्यजी ने कहा : 'रास्ते से हटो'। वो आदमी बस वहीं खड़ा रहा और बोला : 'किसे हटना है, मुझे या मेरे शरीर को' ? उसने बस यही पूछा ! आद्यशंकराचार्यजी ने उन लोगों को नशे की हालत में देखा।

आप जानते ही होंगे कि शराबी हमेशा यही सोचते हैं कि वे जीवन का मजा ले रहे हैं और बाकी के लोगों को ये नहीं मिल रहा है। तो उन्होंने शंकराचार्यजी पर कुछ ताने कसे। बिना एक शब्द बोले - शंकराचार्यजी दुकान में घुसे, एक घड़ा उठाया और उसे एक साँस में पीकर वे आगे चलने लगे। तब तक उनके पीछे उनके शिष्य वहाँ आ गये थे और उन्हें पीता देख कर चर्चा करने लगे। 'जब अपने गुरु पी सकते हैं, तो हम क्यों नहीं ? शंकराचार्यजी समझ गये कि

उनके पीछे क्या चल रहा था ? जब वे अगले गाँव पहुँचे तो उन्होंने एक लुहार को उसकी दुकान पर काम करते देखा। आद्यशंकराचार्यजी दुकान के अंदर गये और पिघले हुए लोहे से भरा एक घड़ा उठा कर उसे पी गये और फिर आगे चल पड़े। अब उन शिष्यों की हिम्मत नहीं थी कि वे गुरु की नकल करने की सोच भी सकें।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. शंकराचार्यजी ने रास्ते खड़े लोगों को क्या कहा ?

२. आद्यशंकराचार्यजी ने लोगों को कौन-सी हालत में देखा ?

३. शंकराचार्यजी लुहार के दुकान में घुसकर क्या पी गये ?

४. योगामृत : बुद्धिशक्तिवर्धक प्रयोग

लाभ : इससे ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं। चोटी के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धि मंडल है, जिस पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है और बुद्धि व धारणाशक्ति का विकास होता है।

विधि : सीधे खड़ें हो जायें। मुट्ठियाँ बंद करके

हाथों को शरीर से सटाकर रखें। सिर पीछे की तरफ झुकायें, ठोढ़ी से कंठकूप पर हल्का-सा दबाव पड़े। इसमें गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें ।

५. भजन : श्री गुर्वष्टकम् पाठ ।

https://youtu.be/WF5mjgUZo8o?si=pmVPA3zd5TSV4Vsu

६. गतिविधि : जिसका जुडा न तार, वह कैसे हो भव पार ?

जैसे किसी फोन में बैटरी भी हो, चिप भी हो और सभी उपकरण ठीक ढंग से कार्य भी करते हों, फिर भी जब तक उसमें सिमकार्ड न लगाया जाय और वह किसी सेटेलाइट से जुडा न हो तब तक वह किसी काम का नहीं होता।

ऐसे ही मनुष्य के जीवन में बैटरीरुपी स्वास्थ्य की ऊर्जा भी हो, चित्तरुपी ज्ञानपूर्ण बुद्धि भी हो, श्रद्धा भी हो लेकिन उसका जीवन किसी सद्गुरु रुपी सेटेलाइट से जुड़ा न हो और उनसे प्राप्त सिमकार्ड रुपी मंत्रदीक्षा न हो तब तक उसका जीवन भी व्यर्थ ही है, क्योंकि उसमें साधना की नींव, नामजप की सीढ़ी और आत्मज्ञान पाने का लक्ष्य नहीं है।

जैसे मोबाइल में सिमकार्ड जोड़ने से दूसरे से तार जुड़ जाती है, ठीक उसी प्रकार जीवन में सद्गुरु द्वारा प्राप्त नामजप

से आधिदैविक शक्तियों और ईश्वर से तार जुड़ जाती है।

७. बुद्धि की कसरत : बंटू के घर में कुछ सेब और कुछ सुई हैं। अगर वह सभी सेब में १-१ सुई चुबाए, तो उसके पास १ अतिरिक्त सुई बच जाती है। अगर वो प्रत्येक सेब में २ सुई चुबाए, तो उसके पास १ अतिरिक्त सेब बच जाता है। अब बताओ बंटू के पास कुल कितने सेब और सुई हैं ?

उत्तर :- बंटू के पास ३ सेब ४ सुई है।

८. वीडियो सत्संग : शंकराचार्यजी की प्रेमाभक्ति..

https://youtu.be/8DWsq1kAKsw?si=ueAZjvg0nh6phPmz

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को गुर्वष्टकम् का पाठ याद करके आना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में याद किया हुआ पाठ सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

बेटा : पिताजी मैं बीएससी पास हो गया हूँ।
आगे पढ़ाई करके डॉक्टर बनूँगा और .. ।
कोरोना की दवाई बनाऊँगा।
पिता : भगवान से डर बेटा, जिस कोरोना की वजह से बिना परीक्षा दिये पास हुआ उसी के साथ विश्वासघात करने की

सोच रहा है ।

११. पहेली :

कठोर हूँ पर पहाड़ नहीं, जल है मगर समुद्र नहीं ।
जटाएं हैं पर योगी नहीं, मीठा है मगर गुड़ नहीं ॥

(उत्तर : नारियल)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : बलवर्धक आम

ग्रीष्म ऋतुजन्य रुक्षता व दुर्बलता को दूर करने के लिए आम प्रकृति का वरदान है । पका देशी आम मधुर, स्निग्ध, वायुनाशक, बल, वीर्य, जठराग्नि व कफवर्धक, हृदय के लिए हितकारी, वर्ण निखारनेवाला, शरीर को पुष्ट व मन को संतुष्ट करनेवाला फल है । इसमें कैल्शियम, फास्फोरस, लौह एवं विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं । वृद्ध व दुर्बल लोगों के लिए देशी आम का सेवन अत्यंत गुणकारी है । वे आम के रस में थोडा-सा शहद मिलाकर लें, जिससे शीघ्र शक्ति मिलेगी । इसमें थोडा-सा अदरक का रस या सोंठ मिलाने से यह पचने में हलका हो जाता है । आम का रस पीने की अपेक्षा आम चूसकर खाना हितावह है ।

गाढ़े रसवाले आम की अपेक्षा पतले रसवाला देशी आम गुणकारी होता है ।

१३. खेल : धक्का मार

इस खेल में बच्चों के दो समूह बनाइए । केन्द्र शिक्षक उचित दूरी पर तीन लंबी-लंबी रेखाएं खींचे । तीन रेखाओं के बीच वाली रेखा पर बच्चों को लाइन से बैठना है, दोनों समूह के बच्चे एक-दूसरे के समूह के बच्चे से अपनी पीठ स्पर्श करके बैठें । एक समूह के बच्चे पहली रेखा की ओर देखें और दूसरे समूह के बच्चे दूसरी रेखा की ओर देखें । पैर के तलुवे जमीन पर और घुटने जमीन से उठे हुए हो इस प्रकार बच्चों को बैठना है । दोनों समूह के बच्चे को एक-दूसरे को पीठ से धक्का मारना है, हाथ जमीन पर रख सकते हैं । किसी भी बच्चे को अपनी समूह रेखा में दूसरे समूह के बच्चे को घुसने नहीं देना है जिस समूह के ज्यादा बच्चे अपने समूह रेखा से दूसरे समूह रेखा तक पहुँच जाते है तो वह समूह विजेता होगा । (सूचना : यह खेल छोटे बच्चों को न खिलायें, ये खेल केवल बड़े बच्चों के लिए 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 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 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 - नारदजी ने कैसे मेरुपर्वत को सबक सिखाया ?

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

३. आओ सुनें कहानी : जब हुई बहस नारदजी और मेरु पर्वत के बीच।

एक बार नारदजी और मेरु पर्वत की बहस हुई, मेरु अहंकार के कारण नारदजी से उलझ गया और उसने देवराज इंद्र, ब्रह्माजी और वायु देव सहित समस्त देवताओं का अनादर किया, जिससे क्रोधित होकर वायु देव ने दंड देते हुए मेरु का सर धड़ से अलग कर

दिया।

जब अहंकारवश हुआ मेरु पर्वत का अंत अहंकार या घमंड मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन होता है, अहंकार नामक यह खतरनाक बीमारी आज की नहीं अपितु सदियों पुरानी है. पूर्वकाल में भी अनेकों अनेक बलशालियों ने अपनी ताकत, रुतबे, रंग, रूप और शासन आदि पर अभिमान किया है, लेकिन अहंकार किसी का भी क्यों ना रहा हो ज़्यादा समय तक टिक नहीं पाया है और परिणाम वश हुआ है अहंकारी व्यक्ति का विनाश। आज हम आपको एक ऐसी ही पौराणिक कथा के बारे में बताने जा रहे हैं जिसमें अहंकार के कारण होने वाले विनाश का प्रमाण मिलता है। एक बार की बात है भगवान श्रीहरि के परम स्नेही और देवताओं के ऋषि कहे जाने वाले नारदजी अपने मेघयान पर सवार होकर तीर्थ यात्रा के लिए निकले, वे भगवान श्रीहरि का नाम जप करते चले जा रहे थे तभी उन्हें प्रतीत हुआ कि उनके मार्ग में कुछ बाधा आ गयी है जब उन्होंने ध्यान से विमुक्त होकर आंखें खोलकर देखा तो अपने सम्मुख एक विशालकाय पर्वत को पाया।

जब हुआ नारदजी और मेरुपर्वत का आमना-सामना,

पंडित इंद्रमणि घनस्याल के अनुसार नारद मुनि ने उस पर्वत को प्रणाम करते हुए उनसे मार्ग मांगा, असल में वह मेरु पर्वत था, उसने नारदजी की बात अहंकार पूर्वक सुन उन्हें उत्तर दिया, ''मैं केवल विशेष लोगों के लिए ही मार्ग देता हूँ बाकी लोग मार्ग बदल कर जाते हैं।'' नारदजी को बात बड़ी अटपटी लगी परंतु उन्होंने विनम्र स्वर में ही कहा, ''हे पर्वत श्रेष्ठ ! आपको तो ज्ञात है मैं सदैव दूसरे मार्ग से ही यात्रा करता हूँ परंतु आज समय का अभाव है तो कृपा कर आप मुझे मार्ग दे दें ।''

नारदजी ने सिखाया मेरु को सबक,

इस पर नारदजी समझ गए कि अब सही मौका आया है और मुस्कुराकर बोले, ''क्या तुम पवन देव के कहने पर भी मुझे मार्ग नहीं दोगे ? तब मेरु झुनझलाकर चिल्लाया ''हाँ उसके कहने पर भी मैं तुम्हें मार्ग नहीं दूंगा...'' यह सुनते ही नारदजी जोरों से हँसे और उनकी हँसी सुनते ही मेरु को अपनी गलती का आभास हुआ क्योंकि पवन देव पर्वतों के राजा हैं और अपने ही राजा के विरुद्ध जाना मेरु का अपराध था, परंतु अहंकार वश वह अभी भी अपनी गलती को ना मान कर अपनी जिद्द पर ही अड़ा रहा।

अहंकारवश हुआ मेरु का अंत

नारदजी वहां से अंतर्ध्यान हो सीधे पवन देव के पास जा पहुंचे और उन्हें समस्त वाक्य कह सुनाया जिसे सुनकर पवन देव अत्यंत क्रोधित हो उठे और उन्होंने मेरु को दंड देने का निश्चित किया और वे अपने पूरे वेग से बहने लगे। मेरु ने अपनी पूरी ताकत दिखाई परंतु वायु देव के सामने वो ज्यादा देर तक ना टिक पाया और उसका मस्तक कटकर धरती पर आ गिरा और इसी के साथ टूट गया उसका घमंड भी।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. क्या मनुष्य का सबसे बड़ा दुश्मन होता है ?

२. नारदजी की हँसी सुनते ही मेरु पर्वत को क्या आभास हुआ ?

३. मेरु पर्वत का घमंड कैसे टूटा ?

४. योगामृत : मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग

लाभ : इससे मेधाशक्ति बढ़ती है।

विधि : सीधे खड़े हो जायें। मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें। आँखें बंद करके सिर को नीचे की तरफ झुकायें, ठोढ़ी से कंठकूप

पर हल्का-सा दबाव पड़े। इसमें गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें।

विशेष : उपरोक्त प्रयोग में श्वास लेते समय मन में 'ॐ' का जप करें व छोड़ते समय उसकी गिनती करें।

ध्यान दें : ये दोनों प्रयोग सुबह खाली पेट करें। शुरु में १५ बार श्वास लें और छोड़ें, फिर बढ़ाते हुए २५ बार तक पहुँचें।

५. भजन : ओम नमो भगवते वासुदेवाय...

https://youtu.be/W9zNv5Nr178?si=8eQvRrOyQzROKetK

६. गतिविधि : बिन तेल जले न दीया

मिट्टी के दीये में पानी भरकर कोई बाती जलाना चाहे तो जलेगी क्या ? नहीं। इसी प्रकार मनुष्य शरीर मिट्टी के दीये के समान क्षणा भंगुर है, इसमें यदि कुसंग, अहंकार, राग-द्वेष भरकर कोई आत्मज्ञान का दीया जलाना चाहे तो जलेगा क्या ?

वहीं यदि दीये में तेल भरा जाय तो माचिस की एक तीली से ज्योत जल जाती है ऐसे ही जिसके जीवन में संयम, सदाचार, सत्संग आदि सद्गुण हैं, उन्हें गुरुकृपा का एक धक्का लगने से ही वे आत्मज्ञान को उपलब्ध हो जाते हैं।

अतः हमें भी संयम, सदाचार, सत्संग का आश्रय लेकर आत्मज्ञान की ओर बढ़ना चाहिए ।

७. बुद्धि की कसरत :

एथलीट बच्चों के एक समूह में मोना ५०वीं सबसे तेज और सबसे धीमी दौड़नेवाली एथलीट है । अब बताओ उस समूह में कुल कितने एथलीट हैं ?

उत्तर : ९९

८. वीडियो सत्संग : श्री नारदजी जीवन चरित्र ।

https://youtu.be/nGcsbxJMPzc?si=5nFCxmrnI9LzPVYu

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

१०. ज्ञान का चुटकुला :

माँ : उठ बेटा तुम्हारे स्कूल जाने का समय हो गया है ।

बेटा : (नींद में) स्कूल जाने का मन नहीं है ।

माँ : २ कारण बता स्कूल न जाने का ।

बेटा : (पहला कारण) कोई भी बच्चा मुझे पसंद नहीं करता ।

(दूसरा कारण) कोई भी शिक्षक मुझे पसंद नही करता ।

माँ : ये कोई कारण नहीं है स्कूल न जाने का, उठ स्कूल जाना ही पड़ेगा।

बेटा : अच्छा माँ तुम मुझे २ कारण बताओ कि मैं स्कूल किस कारण जाऊँ ?

माँ : (पहला कारण) तुम ४२ साल के हो और तुम्हें अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए ।

बेटा : (दूसरा कारण) : तुम स्कूल के प्रींसिपल हो।

११. पहेली :

हरा किला है, लाल महल, श्वेत-श्याम सब वासी हैं।
भीतर जल-थल में रहते, बाहर से मजबूती है ॥

(उत्तरः तरबूज)

१२.स्वास्थ्य सुरक्षा - घमौरियों से, पसीने से बचने के उपाय

गर्मियों के दिनों में त्वचा में पसीना सूखने से रोमकूप बंद हो जाते हैं। शरीर में छोटे-छोटे लाल दाने निकल आते हैं जिनमें खुजली होती है। उन्हीं को घमौरियां या अँधौरी कहते हैं । इनसे बचाव व उपचार हेतु निम्न प्रयोग लाभदायक हैं :

✻ खोपरे (नारियल) के तेल में थोडा नींबू-रस मिलाकर

मलने से घमौरियों व खुजली में लाभ होता है।

✻ दूध में मुलतानी मिट्टी मिला के घमौरियों पर लेप करें।

✻ गर्मियों में सूती कपड़े पहनने चाहिए।

✻ अधिक पसीना आता हो तो सूती कपड़े से पोंछते रहें।

✻ गर्मियों में २ बार स्नान करना हितकारी है।

१३. खेल : पिरामिड बनाओ

इस खेल में प्लास्टिक का गिलास और कुछ गुब्बारे की आवश्यकता होगी गिलास को एक लंबे टेबल पर रखना है। दोनों समूह से १-१ बच्चा आयेगा और अपने हाथ में लेकर गुब्बारे को उड़ायेगा जब गुब्बारा उड़ रहो हो तब बच्चे को गिलास का पिरामिड बनाना है। २-३ मिनट में पिरामिड तैयार करना है। इस बात का ध्यान रहे कि गुब्बारा नीचे नहीं गिरना चाहिए। इस प्रकार से बारी-बारी से दोनों समूह से एक-एक बच्चे आते जायेंगे और खेल खेलते जायेंगे, जिस समूह के बच्चे सबसे ज्यादा पिरामिड 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 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 - राममूर्ति विद्यार्थी माँ के संस्कार व स्वयं की जिज्ञासा से बन गये प्रसिद्ध पहलवान।

॥ 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 :

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

३. आओ सुनें कहानी : सब सम्भव है...

राममूर्ति नामक एक विद्यार्थी बहुत पतला दुबला और दमे की बीमारी से ग्रस्त था। शरीर से इतना कमजोर था कि स्कूल जाते-जाते रास्ते में ही थक जाता और धरती पकड़कर बैठ जाता। जबकि राममूर्ति के पिता खूब मोटे-ताजे एवं तंदुरुस्त थानेदार थे।

हर बाप अपने बेटे को अपने जैसा बनाना चाहता है। राममूर्ति

के पिता भी राममूर्ति का प्रभावशाली व्यक्तित्व देखना चाहते थे, किंतु पुत्र की शारीरिक दुर्बलता देखकर वे खिन्न हो जाते थे। राममूर्ति को बार-बार अस्पताल में दाखिल कराना पड़ता था इससे परेशान होकर वे बोल पड़ते : ''मेरा बेटा होकर तुझे अस्पताल में भरती होना पड़ता है ? इससे तो अच्छा होता कि तू मर जाता।''

अपने पिता द्वारा बार-बार इस प्रकार तिरस्कृत होने से बालक राममूर्ति उदास हो जाता और उसका मनोबल टूट जाता लेकिन ऐसे समय में राममूर्ति की माँ अपने बेटे को संभाल लेती थी। माँ सिर पर हाथ घुमाती हुई, प्रेम से पुचकारती हुई राममूर्ति से कहती मेरे लाल। तेरे पिता की बातों का बुरा मत मानना। अत्यधिक चिंता के कारण ही वे अपना धैर्य खो बैठते हैं। तू तो मेरा अच्छा बेटा है। तू जरूर एक दिन ऐसा वीर बनेगा कि लोग भी आश्चर्य-चकित हो उठेंगे।''

माँ सत्संगी थी। वह जानती थी कि स्वीकारात्मक विचारों में बहुत शक्ति है। उसने राममूर्ति को प्राणायाम का प्रयोग कराना शुरू करवा दिया। प्राणायाम के प्रयोग से राममूर्ति को लाभ होने लगा। धीरे-धीरे वह भी माँ के साथ सत्संग

कथा में जाने लगा। कभी रामायण के प्रसंग में सुनता कि 'हनुमानजी के एक घूंसा मारने से लंकिनी हाथ जोड़कर बैठ गई... पांडवों की शूरवीरता के प्रसंग में सुनता कि महाभारत के युद्ध में भीम ने हाथियों को पकड़कर, घुमाकर इतने जोर से ऊपर फेंका कि वे बेचारे गुरुत्वाकर्षण की सीमा से पार पहुँचकर आज भी अंतरिक्ष में घूम रहे हैं...

इस प्रकार महान् योद्धाओं के चरित्र सुनकर राममूर्ति अपनी माँ से कहता : "माँ ! मैं भी वीर हनुमान, पराक्रमी भीम और शूरवीर अर्जुन जैसा कब बनूँगा ? माँ ! क्या मैं ऐसा बन सकता हूँ जिससे पिताजी को शिकायत करने का कोई मौका ही न मिल सके... नाराज होने का मौका ही न मिल सके ?"

राममूर्ति की जिज्ञासा देखकर माँ बहुत प्रसन्न हुई। माँ भारतीय संस्कृति का आदर करती थी। सत्संग में जाने से हमारे ऋषि-मुनियों के बताये हुए प्रयोगों की थोड़ी-बहुत जानकारी उसे थी। अतः उसने उन प्रयोगों को राममूर्ति पर आजमाना शुरू कर दिया। जिससे राममूर्ति का दमे का रोग तो मिट गया साथ ही उसके फेफड़ों में प्राणशक्ति का इतना बल आ गया कि एक दिन नाले में फँसी हुई भैंस को, जिसे

गाँव के अन्य लोग नहीं निकाल पा रहे थे, बल्कि कोशिश करनेवाले खुद ही दलदल में फँस जाते थे, उसे अपने बाहुबल से अकेले ही निकाल दिया। अब तो कहना ही क्या था ? लोग राममूर्ति को पहलवान राममूर्ति के नाम से पहचानने लगे।

दमे की बीमारी से ग्रस्त राममूर्ति प्राणबल से पहलवान राममूर्ति बन गये। धीरे-धीरे पहलवान राममूर्ति ने अपने बल से ऐसे प्रयोग कर दिखाये कि भारत में ही नहीं, विदेश में भी उनकी प्रसिद्धि होने लगी।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. राममूर्ति के पिता राममूर्ति को कैसा देखना चाहते है ?

२. राममूर्ति की माँ ने अपने बेटे को कौन-सा प्रयोग करवाना शुरु किया जिससे कि उनको लाभ होने लगा ?

३. राममूर्ति पहलवान राममूर्ति के नाम से कैसे प्रसिद्ध हो गये ?

४. योगामृत : भ्रामरी प्राणायाम

विधि : सर्वप्रथम दोनों हाथों की उँगलियों को कन्धों के पास ऊँचा ले जायें। दोनों हाथों की उँगलियाँ कान के पास रखें।

गहरा श्वास लेकर तर्जनी उँगली से दोनों कानों को इस प्रकार बंद करें कि बाहर का कुछ सुनायी न दे। अब होंठ बंद करके भँवरे जैसा गुंजन करें। श्वास खाली होने पर उँगलियाँ बाहर निकालें।

लाभ : वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि भ्रामरी प्राणायाम करते समय भँवरे की तरह गुंजन करने से छोटे मस्तिष्क में स्पंदन होते हैं। इससे एसीटाईलकोलीन, डोपामीन और प्रोटीन के बीच होनेवाली रासायनिक प्रक्रिया को बल मिलता है। इससे स्मृतिशक्ति का विकास होता है। यह प्राणायाम करने से मस्तिष्क के रोग निर्मूल होते हैं। अतः हररोज सुबह ८-१० प्राणायाम करने चाहिए।

५. भजन : गुरु मेरे परमात्मा ...

https://youtu.be/51FZJ-ChLqY?si=-ITDGh0JtvhLKisg

६. गतिविधि : आज की गतिविधि में हम जानेंगे कि शाश्वत और नश्वर चीजें।

जो पहले था, अभी है, मरने के बाद भी साथ रहे उसको बोलते हैं शाश्वत। जो पहले नहीं था, अभी दिख रहा है, बाद में साथ नहीं रहेगा उसको बोलते हैं नश्वर। तो नीचे दी गयी वस्तुओं में से शाश्वत व नश्वर को अलग करें।

शरीर, बँगला, भगवन्नाम, भगवद्ज्ञान, मोटर साईकिल, तप, सत्संग, भगवद्प्रीति, रुपये-पैसे, गुरुमंत्र, परिवार, आहार, सेवा, मान-बढ़ाई, देहाभिमान, सौन्दर्य, साधन-भजन, स्वास्थ्य, सफलता, मधुर-व्यवहार, शिक्षा, दीक्षा, सुख-दुःख, पद-प्रतिष्ठा, परमात्म-ध्यान, आत्मशांति, लाभ-हानि, आत्मज्ञान, प्रभु-प्रीति, परदुःखकातरता।

७. बुद्धि की कसरत :

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

उत्तर : २९ वें दिन में।

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

८. वीडियो सत्संग : यह ज्ञान आपके बच्चों में आत्मविश्वास कूट-कूटकर भर देगा।

https://youtu.be/-ldlacx33RU?si=W_X55QQvE3ez0LTh

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को सत्संग क्यों सुनना चाहिए और सत्संग सुनने से क्या लाभ होता है, यह लिखकर लाना है और स्वयं रोज सत्संग सुनने का नियम अपने केन्द्र शिक्षक के सामने लेना है। रोज के सुनें सत्संग के कुछ मुख्य बिंदु अपनी नोटबुक में लिखने हैं।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मिंटू : चिंटू भाई आज अपनी साइकिल आज मुझे दे दे।

चिंटू : नहीं दे सकता।

मिंटू : तुम मुझे साइकिल नहीं दोगे तो मेरा दिल खट्टा हो जाएगा।

चिंटू : तो चीनी डाल के खा लेना है।

११. पहेली :

वह क्या है, जिसे जितना ज्यादा साफ करने की कोशिश करोगे, वह उतना ही काला होता जाएगा ?

(उत्तर : ब्लैक-बोर्ड)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

गर्मियों में शीतलता का भंडार - मुलतानी मिट्टी

व्रणकुष्ठहरा फुल्लमृत्तिका धर्मदोषहृत् ।

'फुल्लमृत्तिका अर्थात् मुलतानी मिट्टी त्वचा में स्थित दोषों, रोगों व व्रणों को नष्ट करनेवाली है ।'

मुलतानी मिट्टी से स्नान करने से रोमकूप खुल जाते हैं । इससे जो लाभ होते हैं साबुन से उसके एक प्रतिशत भी नहीं होते । बाजार में उपलब्ध साबुनों में चबी, सोडा-खार और कई जहरीले रसायनों का मिश्रण होता है, जो त्वचा और रोमकूपों पर हानिकारक असर करता है । आरोग्यता व स्फूर्ति चाहनेवालों को साबुन से बचकर मुलतानी मिट्टी से स्नान करना चाहिए ।

मुलतानी मिट्टी को पानी में घोलकर शरीर पर लगाके १०-१५ मिनट बाद नहाने से आशातीत लाभ होते हैं । यह घोल रोमकूपों को खोलकर गर्मी, मल व दोषों को बाहर खींच लेता है, जिससे कई बीमारियों से रक्षा होती है, त्वचा स्वच्छ व मुलायम बनती है ।

त्वचा अधिक चिकनी हो तो मुलतानी मिट्टी में नींबू, दही अथवा छाछ मिलाकर रखें । १० मिनट बाद शरीर पर लगाकर

१०- १५ मिनट बाद नहाने से त्वचा की चिकनाहट व मैल नष्ट हो जाती है। चेहरे के कील व मुँहावसे के लिए भी यह प्रयोग लाभदायी है। -ऋ. प्र. अप्रैल २००३

१३. खेल : रिंग गेम

बच्चों के दो समूह बनाना है, दोनों समूह के सामने एक-एक रिंग रहेगा और पीछे के साइड भी एक-एक रिंग रहेगा जिसमें कुछ सब्जी या और अन्य दूसरा सामान भी रख सकते हैं जो चीज आपके पास हो वे भी ले सकते हो। जैसे ही केन्द्र शिक्षक भजन चलायेगा लाइन में खड़ा हुआ पहला बच्चा पीछे की ओर भागेगा और रिंग के अंदर जो सामान रखा है उसमें से एक उठायेगा और दौड़कर वापस आयेगा और सामने रखी रिंग के अंदर सामान रख देगा। रखने के बाद दौड़ते हुए अपने लाइन में आयेगा और अपने पीछेवाले बच्चे को ताली देगा फिर वो बच्चा पीछे की ओर भागेगा, सामान उठायेगा रिंग के अंदर रखेगा वापस अपनी जगह में खड़ा होगा तीसरे बच्चे को ताली देगा इस प्रकार ये खेल क्रमशः ऐसे ही चलेगा। जिस समूह के बच्चे पीछे रखा हुआ सामान सबसे पहले रिंग के अंदर रख लेते हैं वह समूह

विजेता कहलायेगा ।

१४. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।

(च) अगले सप्ताह हम जानेंगे : पर्यावरण की सुरक्षा क्यों जरुरी है ?

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।

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