

पहला सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें। (छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. प्राणवान पंक्ति :

जैसे बीज में वृक्ष छुपा है, अरु चकमक में आग।

तेरा साँझियाँ तुझमें है, जाग सके तो जाग ॥

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

३. आओ सनें कहानी :

“...तो मैं अपना धर्म का त्याग क्यों करूँ ?”

महात्मा आनंद स्वामी गणेशदासजी के पिता थे। वे एक रिटायर्ड कर्नल के यहाँ मुंशीगिरी करते थे। वहाँ रहते हुए धर्म पर से उनका धीरे-धीरे विश्वास उठता गया। एक दिन उन्होंने ईसाई बनने की ठान ली। सभी लोग इस निर्णय से हैरान-परेशान हो गये पर ईसाइयों के लिए यह बड़ी विजय का सूचक था। ‘महंतों के वंश का प्रतिनिधि ही ईसाई बन जायेगा तो उसके अनुयायी भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहेंगे।’ यह सोचकर ईसाइयों ने खूब प्रचार किया। नगरों में पोस्टर लगाये, ढिंढोरे पीटे गये, दावतनाम भेजे, मिठाइयाँ और फल बाँटने की तैयारियाँ की गयीं।

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

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

“कारण ?”

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

“भोले मनुष्य ! यह संकल्प नहीं दुःसंकल्प है। संकल्प तो उत्तम भाव का होता है।”

“किंतु मैं तो वचन दे चुका हूँ।”

“तो उन्हें कहो कि एक सन्यासी ईसाई-मत को पाखंडों की गठरी मानते हैं। यदि उन्हें ईसाई बना लो तो मैं भी बनजाऊँगा अन्यथा नहीं।”

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

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

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

“मैंने कहा था कि इस काम के ढिंढोरे पीटे जायें ? सा - ऋ.प्र. अक्टूबर २०१९

✳ प्रश्नोत्तरी :

१. अम्माजी के इस प्रसंग से हमें क्या प्रेरणा मिलती है ?

२. धनतेरस के दिन अमृत का कलश लेकर कौन किसके रूप में प्रकट हुआ था ?

३. दीपावली पर्व में हम क्या-क्या करते हैं ?

४. दीपावली का पर्व हमें क्या प्रेरणा देता है ?

४. योगमृत : लिंग मुद्रा

लाभ : शरीर में उष्णता बढ़ती है, खाँसी मिटती है और कफ का नाश होता है ।

विधि : दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर भींचकर अंदर की ओर रहे हुए अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा रखें ।

५. भजन : लेना होता जो अवतार ...

(<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>)

६. गतिविधि : आओ मनायें भाई-दूज

बच्चों हम हर साल दीवाली मनाते हैं लेकिन इस बार की दीवाली हमारे लिए है और भी खास । आज हम अपने बाल संस्कार में भाईदूज मनायेंगे । सभी बच्चे अपने भाई-बहन को साथ में लेकर आयेंगे ।

बच्चे अपने घर से आरती की थाली लेकर आयेंगे । सबसे पहले हम सबके माता-पिता, भाई-बहन जो हमारा सभी प्रकार से रक्षण, और पालन-पोषण करते हैं ऐसे गुरुदेव को हम रोली चंदन तिलक करेंगे, आरती करेंगे, सभी मन ही मन पूज्य गुरुदेव की लम्बी आयु, उत्तम स्वास्थ्य व शीघ्र दर्शन-सानिध्य के लिए प्रार्थना करें। फिर पूज्य गुरुदेव को मिठाई (प्रसाद भेंट करें) खिलायें ।

तत्पश्चात् जो भी भाई-बहनें है वे आमने-सामने बैठ जायेंगे । बहन आपने भाई को चंदन का तिलक कर, आरती करें, फिर बहन भाई की लंबी उम्र व अच्छे स्वास्थ्य और सद्बुद्धि सम्पन्न बनें ऐसी कामना कर भाई के लिए प्रार्थना करें फिर भाई को मिठाई खिलायें और भाई भी बहन के लिए उन्नति का सद्भाव करे और बहन को मिठाई प्रसाद खिलाएँ फिर खुद कुछ खायें ।

७. बुद्धि को कसरत : मुझे एक खदान से निकाला जाता है, और एक लकड़ी के डिब्बे में बंद कर दिया जाता है, जहाँ से मैं कभी नहीं निकलता और फिर भी लगभग हर व्यक्ति मेरा उपयोग करता है। मैं कौन हूँ ?

उत्तर : पेंसिल लेड ।

८.वीडियोसत्संग

<https://www.youtube.com/watch?v=4cib4N7Jx1w&pp=ygUec2F0c2FuZyBieSBiYXB1amkgZm9yIGNoaWxkcmVu>

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को माँ महँगीबाजी के प्रेरक प्रसंग में से कोई भी एक याद करना है और अपने बाल संस्कार केन्द्र में सुनाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मास्टर : आज तुमको मुहावरे पढ़ाऊंगा “हाथ कंगन तो आरसी क्या”

इस मुहावरे का अर्थ कौन बतायेगा ?

पप्पू : मैं बताऊँ मास्टरजी ।

मास्टर : हाँ बताओ ।

पप्पू : हाथ कंगन तो आरसी क्या...

इसका मतलब

जो लड़कियाँ हाथ में कंगन पहनकर स्कूटी चलाती हैं ।

पुलिस उनसे आर सी नहीं मांगते ...

मास्टर बेहोश...

सीख : कभी भी उल्टा-पुल्टा जवाब नहीं देना चाहिए ।

११. पहेली :

अयोध्या में दीप सजे, राम प्रभु लौटे आए जब ।

उस प्रकाश के उत्सव को, किस नाम से जानते हम सब ॥

(उत्तर: दीपावली)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : विविध रोगों में अलग-अलग तेलों के लाभ

तेल को धूप में रखकर उसमें सूर्य-किरणों का प्रभाव लाया जा सकता है । जिस रंग में तेल तैयार करना चाहें उस रंग की साफ काँच की बोतल में तीन भाग तक तेल भर दें व एक भाग खाली रखकर ढक्कन लगा दें और ऐसी जगह रखें जहाँ दिनभर उस पर धूप पड़ती रहे । बोतल को लकड़ी के पटिये पर रखें एवं इसे रोज

हिलाते रहें। धूप समाप्त होने से पहले ही बोतल उठाकर रख लें। बोतल को कम-से-कम ४० दिन तक धूप में रखें, उसके बाद ही उस तेल का मालिश हेतु प्रयोग करें। तेल जिस रंग की बोतल में भरकर धूप में रखा गया हो, उसी रंगवाली बोतल में रखा रहने दें यदि किसी रंग की शुद्धि बोतल न मिल सके तो पारदर्शी काँच की बोतल पर इच्छित रंग का सेलोफन कागज लपेटकर भी काम चलाया जा सकता है।

ऋतु और शरीर की स्थिति के अनुसार तेल का चुनाव कर नियमित रूप से शरीर की मालिश करनी चाहिए। साधारण मालिश के लिए सरसों, नारियल व तिल का तेल उत्तम रहता है। कमजोर रोगियों के लिए जैतून का तेल विशेष लाभ देता है।

कमर व गर्दन का दर्द, मोच, लकवा, जोड़ों का दर्द, गठिया, सायटिका आदि रोगों में लाल रंग की बोतलवाले नारियल या तिल के तेल से मालिश करें तथा २० से ६० मिनट तक रोगग्रस्त अंग की धूप में सिंकाई करें। यह तेल बहुत ही गर्म प्रकृति का हो जाता है। जहाँ शरीर में गर्मी और चेतनता देने की आवश्यकता हो, वहाँ इस तेल से मालिश करनी चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में गर्म प्रकृति के लोगों के लिए इसका उपयोग हितावह नहीं है।

हलके नीले रंग की बोतल में सरसों या नारियल का तेल तैयार करने से वह ठंडी प्रकृति का हो जाता है। शरीर में बढ़ी हुई गर्मी, गर्मी के दाने, कील-मुहाँसे, घमौरियाँ, बवासीर, स्नायविक संस्थान के दौर्बल्य, शिथिलता, सिर दर्द, बाल झड़ना, रुसी होना आदि में यह लाभदायक है। यह मस्तिष्क को ठंडक देता है, दिमागी कार्य करनेवालों के लिए यह टॉनिक का काम करता है।

सिर दर्द के लिए बादाम के तेल का प्रयोग करें। कमजोर और सूखा रोग से ग्रस्त बच्चों के शरीर पर धूप में बैठकर जैतून के तेल से मालिश करना बहुत गुणकारी होता है। वात आदि व्याधियों में तिल का तेल लाभकारी है। आश्रम-निर्मित मालिश तेल जोड़ों के दर्द के लिए अत्यंत उपयुक्त है। अंदरूनी चोट, पैर में मोच आना आदि में हलके हाथ से मालिश करके गर्म कपड़े से सेंकने पर शीघ्र लाभ होता है।

१३. संस्कृति सुवास : दीपावली

दीपावली का त्यौहार भारतीय संस्कृति का गौरव है, क्योंकि दीपावली रोशनी का पर्व है और दीया प्रकाश का प्रतीक है और तमस को दूर करता है। यही दीया हमारे जीवन में रोशनी के अलावा हमारे लिए जीवन की सीख भी है, जीवन निर्वाह का साधन भी है।

दीवाली, अपनी जीवंत परंपराओं और समृद्ध प्रतीकवाद के साथ, एक त्यौहार से कहीं अधिक है, यह उन गहन मूल्यों का उत्सव है जो लोगों को एकजुट करते हैं।

१४. खेल : अपनी टोम बढ़ाओ

इस खेल में दो टीम बनाना है। दोनों टीम में १०-१० बच्चे रखना है, १ से १० तक दोनों टीम के बच्चों को नम्बर दे देना है और आमने-सामने खड़े कर देना है दोनों टीम में ३-४ फट की दूरी होनी चाहिए।

पहले टीम से हमने १ नम्बर बोला, एक टीम का १ नम्बर वाला बच्चा दूसरे टीम के सभी बच्चों को हाथ में उँ बोलते हुए ताली देगा आखिरी वाले बच्चे को ताली देते ही पलटकर दौड़के अपनी जगह पर जाकर खड़े होना है और दूसरी टीम का आखिरी वाले बच्चे को उसकी जगह पर जाने से पहले दौड़कर उसे छूना है यदि उसने उसे छु लिया तो वह दूसरी टीम का सदस्य हो जायेगा। इस तरह अब दूसरी टीम की बारी, लास्ट तक जो टीम में पूरे बच्चे आ जाये वह टीम विजय होगी।

१५. सत्र का समापन :

(क) आरती : आरती का टुक चलायें। आरती करते समय बच्चों को दानों 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 भगवत्स्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

(घ) प्रसाद वितरण।

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें। (छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

गोधन गजधन वाजिधन, और रतनधन खान।

जब आवे संतोषधन, सब धूरि समान ॥

३. आओ सुनें कहानी :

आनंद का मूल्य

स्वामी रामतीर्थ जब सैनफान्सिस्को में थे, तब 'एनी' नामक एक महिला उनके पास आयी और हृदयविदारक क्रन्दन करती हुई बोली, "प्रभो, मैं बहुत दुःखी हूँ। मेरा बच्चा जानलेवा बुखार से चल बसा है, कृपया उसे वापस दिला दें।"

स्वामीजी बोले : “माता ! मैं तुम्हारा बच्चा तुम्हें वापस ला दूँगा । साथ ही तुम्हारा दुःख दूर करने के लिए आनंद का मन्त्र भी दूँगा, किन्तु तुम्हें उसके लिए कीमत चुकानी होगी ।”

आवेश में वह दुःखिनी बोली : “स्वामीजी, मेरे बच्चे के लिए चाहे जितनी भी कीमत चुकानी पड़े, मैं पीछे न हटूँगी । मेरे पास धन-दौलत की कमी नहीं, आप जो माँगें, मैं दूँगी ।”

स्वामीजी बोले : राम के परमानन्द साम्राज्य में इस दौलत की कुछ कीमत नहीं । राम इससे भी बड़ी कीमत माँगता है ।

“स्वामीजी, मैं हर कीमत पर वह आनन्द प्राप्त करना चाहती हूँ ।”- वह स्त्री बोली ।

“तो फिर राम के साम्राज्य में आनन्द का अभाव कहाँ ?” - कहते हुए स्वामीजी उसे एक अत्यंत निर्धन बस्ती में ले गये और एक अनाथ हब्शी बालक का हाथ पकड़कर कहा : “यह रहा तुम्हारा बच्चा ! माता, इसे गोद ले लो । यह स्वयं राम का आत्म-स्वरूप है । इसे पुत्रवत् पालना । तू इसको जितना लाड़ करेगी, तेरे सुख का दरिया उतना ही उमड़-उमड़कर बहेगा ।”

स्वामीजी के इन शब्दों में विश्व के समस्त उपेक्षितों, मातृहीनों एवं भूखों को अपने आलिंगन में समेट लेनेवाला स्नेह बरस रहा था । उनके मुख पर ईश्वरीय आभा खेल रही थी । पराये दुःख-दर्द को अपनाकर उसमें अपना खोया आनन्द-धन पा लेने का गुरुमन्त्र एनी के हाथ लग गया । उसके गोरेपन का गर्व गल गया । उच्चता के अभिमान की दीवार ढह गयी । उस धूलि-धूसरित हब्शी बालक को उसने अपनी कोख स जन्मे बच्चे की तरह छाती से चिपका लिया । उसका श्मशान-सदृश घर फिर निश्छल हास्य की किल कारियों से गूँज उठा ।

- ‘प्रेरक प्रसंग, साहित्य से’

✳ प्रश्नोत्तरी : १. बच्चे को वापस लाने के लिए स्वामीजी ने महिला को क्या कहा ?

२. स्वामीजी ने अनाथ बालक का हाथ पकड़कर क्या कहा ?

३. स्वामीजी के शब्दों का एनी के जीवन में क्या प्रभाव पड़ा ?

४. योगामृत : अपानवायु मुद्रा

लाभ : हृदयरोगों जैसे कि हृदय की घबराहट, हृदय की तीव्र या मंद गति, हृदय का धीरे-धीरे बैठ जाना आदि में थोड़े ही समय में लाभ होता है ।

पेट की गैस, मेद की वृद्धि और हृदय तथा पूरे शरीर की बेचैनी इस मुद्रा के अभ्यास से दूर होती है । आवश्यकतानुसार हररोज २० से ३० मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है ।

विधि : अँगूठे के पासवाली पहली उँगली को अँगूठे के मूल में लगाकर अँगूठे के अग्रभाग को बीच की दोनों उँगलियों के अग्रभाग के साथ मिलाकर सबसे छोटी उँगली (कनिष्ठिका) तो अलग से सीधी रखें । इस स्थिति को अपानवायु मुद्रा कहते हैं ।

अगर किसी को हृदयाघात आये या हृदय में अचानक पीड़ा होने लगे तब तुरंत ही यह मुद्रा करने से हृदयाघात को भी रोका जा सकता है ।

५. भजन : महिमा मंत्र लीलाशाहजी ।

<https://www.youtube.com/watch?v=fmfq40OTfSc&pp=ygUWYWFvIHNoCm90YSB0dW1oZSBzdW5hdQ%3D%3D>

६. गतिविधि : आओ करें दीप सजावट

इस दिवाली में हम बच्चों में रचनात्मक शैली को बढ़ा सकते हैं । बच्चों को एक सप्ताह पहले ही बता दें कि सभी को अपने घर से मिट्टी के दिये, कलर, कुछ मोतियाँ, फविकॉल और बच्चों को जो अनुकूलता से मिल जाये वो सजावट का सामान लेकर आना है ।

बच्चों को दियो को रंग करके कुछ देर धूप में सूखने के लिए छोड़ देना है । दीये सूखने के बाद उसमें मोतियाँ व लेस डिजाइन बनाकर फविकॉल से चिपका सकते हैं । हो गया न सुंदर दीपक तैयार । ऐसे हम और भी दीये सजा सकते हैं और अपने घर-आँगन की शोभा बढ़ा सकते हैं ।

७. बुद्धि की कसरत : मैं एक अंग्रेजी का शब्द हूँ, यदि तुम मेरा उच्चारण सही ढंग से करते हो, तो तुम गलत हो और यदि तुम मेरा उच्चारण गलत करते हो, तो तुम सही हो। मैं कौन सा शब्द हूँ ?

उत्तर : 'गलत' शब्द।

८. वीडियो सत्संग : आपकी हररोज दिवाली हो जायेगी।

(<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>)

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को दीपावली के दिन अपने घर से पुराने-नये कपड़े, अनाज, मिठाई, दिए व फल अपनी क्षमतानुसार गरीब लोगों में अपने माता-पिता व केन्द्रशिक्षक की मदद से बाँटे। लोगों में भण्डारा करके आपको कैसा आत्मसंतोष हुआ अपने बाल संस्कार केन्द्र में बताना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

टीचर : १ से १० तक गिनती सुनाओ।

संता : १, २, ३, ४, ५, ७, ८, ९, १०

टीचर : ६ कहाँ है ?

संता : जी वो मर गया।

टीचर : मर गया, कैसे मर गया ?

संता : जी मैडम, आज सुबह टीवी पर न्यूज में बता रहे थे कि स्वाईन फ्लू में ६ की मौत हो गई !

सीख : बात को सही ढंग से समझने का विवेक होना जीवन में बहुत जरूरी है।

११. पहेली :

जन्म हुआ दीवाली के दिन, बोध हुआ भी दीवाली दिन।

शरीर त्यागे, उसी पावन दिन, कौन संत का है वो पावन दिन।

(उत्तर : स्वामी रामतीर्थ)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : सर्दियों के लिए उत्तम बलवर्धक प्रयोग

प्रदीप्त जठराग्नि के कारण शीत-ऋतु पौष्टिक व बलवर्धक आहार-सेवन के लिए अनुकूल होती है। इस ऋतु में रुक्ष पदार्थों के सेवन एवं अति अल्पाहार से व

अधिक उपवास से शारीरिक धातुओं का हास होकर शरीर दुर्बल हो जाता है शरीर में पौष्टिक आहार का सेवन कर सम्पूर्ण वर्ष के लिए आवश्यक बल को सँजोना चाहिए ।

भूख व बल वर्धक मुनक्का-मिश्रण

लाभ : यह पाचक, भूख बढ़ानेवाला एवं बल वीर्यवर्धक है ।

विधि : १०० ग्राम मुनक्का अच्छे से धोकर सुखा लें तथा उसके बीज निकाल लें ।

४-४ चुटकी काला नमक, सेंधा नमक, काली मिर्च, सोंठ का चूर्ण तथा सेंक के पीसा हुआ जीरा लेकर मिश्रण बना लें । इसे मुनक्का में इस तरह मिलायें कि यह मिश्रण मुनक्का से चिपक जाय ।

१३. संस्कृति सुवास : दीप जलाना अनिवार्य क्यों ?

पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनामृत में आता है : “शास्त्र में मिल जाता है कि माला में १०८ दाने ही क्यों ? १०९ नहीं, ११२ नहीं... १०८ ही क्यों ? कुछ लोग २७ दाने की माला घूमाते हैं, कोई ५४ दाने की माला घुमाते हैं और कोई १०८ दाने की घुमाते हैं । इसका अपना-अपना हिसाब होता है ।

शास्त्रकारों ने जो कुछ विधि-विधान बनाया है वह योग-विज्ञान से, मानवीय विज्ञान से, नक्षत्र विज्ञान से, आत्म-उद्धार विज्ञान से सब ढंग से सोच-विचार के, सूक्ष्म अध्ययन करके बनाया है ।

कई आचार्यों के भिन्न-भिन्न मत हैं । कोई कहते हैं कि ‘१०० दाने अपने लिए और ८ दाने गुरु या जिन्होंने मार्ग दिखाया उनके लिए, इस प्रकार १०८ दाने जपे जाते हैं ।’ हम २४ घंटे में २१,६०० श्वास लेते हैं । तो २१,६०० बार परमेश्वर की नाम जपना चाहिए । माला में १०८ दाना रखने से २०० माला जपे तो २१,६०० मंत्रजप हो जाता है इसलिए माला में १०८ दाने होते हैं । परंतु १२ घंटे दिनचर्या में चले जाते हैं, १२ घंटे साधना के लिए बचते हैं तो २१,६०० का आधा कर दो तो १०,८०० हुए । तो श्वासोच्छ्वास जप में १०,८०० श्वास लगाने चाहिए । अधिक न कर सके तो कम-से-कम श्वासोच्छ्वास में १०८ जप करें ।

गुरु से मंत्र और आज्ञा पाकर शिष्य एकाग्रचित्त हो संकल्प करके अनुष्ठान प्रतिदिन जीवन पर्यंत अनन्यभाव से तत्परता पूर्वक १००८ मंत्रों का जप करें तो परम गति को प्राप्त होता है।
-ऋ.प्र. नवम्बर २०२०

१४. खेल : चलो और रुको

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में खड़ा होना है जब केन्द्र शिक्षक चलो बोलेंगे तो बच्चों को गोलकार में चलना है और जब रुको बोलेंगे तो रुक जाना है, जो बच्चा थोड़ा-सा भी गलत करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। जो अंत तक रहेगा वह विजेता होगा।

१५. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का टुक 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 भगवत्स्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

(घ) प्रसाद वितरण।

तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

खूदी को कर बुलन्द इतना कि हर तकदीर से पहले।

खुदा बन्दे से यह पूछे बता तेरी रजा क्या है ?

३. आओ सुनें कहानी :

महापुरुषों की सरल युक्ति, खोले जटिल-से-जटिल गुत्थी

एक घटना मेरे गुरुदेव के साथ परदेश में घटी थी। हवाई अड्डे पर गुरुदेव को लेने के लिए बड़ी-बड़ी हस्तियाँ आयी थीं। कई लोग अपनी बड़ी-बड़ी आलाशीन गाड़ियों में गुरुदेव को बैठाने के लिए उत्सुक थे। एक-दो अगुआओं के कहने से और सब तो मान गये लेकिन दो भक्त हठ पर उतर गये : “गुरुदेव बैठेंगे तो मेरी ही गाड़ी में।”

एक ने कहा : “यदि पूज्य गुरुदेव मेरी गाड़ी में नहीं बैठेंगे तो मैं गाड़ी के नीचे सो जाऊँगा।”

दूसरे ने कहा : “मेरी गाड़ी में नहीं बैठेंगे तो मैं जीवित न रहूँगा।”

ऐसी परिस्थिति में क्या करें ? क्या न करें ? यह किसीकी समझ में नहीं आ रहा था। दोनों बड़ी हस्तियाँ थीं, अहं का दायरा भी बड़ा था। दोनों में से किसी को बुरा न लगे - ऐसा सभी भक्त चाहते थे।

इतने में तो गुरुदेव का हवाई जहाज हवाई अड्डा पर आ गया। साँई बाहर आये तब समितिवालों ने भव्य स्वागत करके खूब नम्रता से परिस्थिति से अवगत कराया।

ऐसे ब्रह्मवेत्ता महापुरुष कभी-कभी ही परदेश पधारते हैं अतः स्वाभाविक है कि प्रत्येक व्यक्ति निकट का सानिध्य प्राप्त करने का प्रयत्न करे। प्रेम से प्राप्त करने का अलग बात है एवं नासमझ की तरह जिद करना अलग बात है। संत तो प्रेम से वश हो जाते हैं जबकि जिद के साथ नासमझी उपरामता ले आती है।

लोगों ने कहा : “दोनों के पास एक-दूसरे से टक्कर लें ऐसी गाड़ियाँ एवं निवास हैं। बहुत समझाया पर मानते नहीं हैं। अब आप ही इसका हल बताने की कृपा करें। हमें कुछ सूझता नहीं है।”

पूज्य गुरुदेव बड़ी सरलता एवं सहजता से बोले : “भाई ! इसमें परेशान होने जैसी बात ही कहाँ है ? सीधी बात है और सरल हल है। जिसकी गाड़ी में बैटूंगा उसके घर नहीं जाऊँगा और जिसके घर जाऊँगा उसकी गाड़ी में नहीं बैटूंगा। अब निश्चय कर लो।”

इस जटिल गुत्थी का हल गुरुदेव ने चुटकी बजाते ही कर दिया कि ‘एक की गाड़ी, दूसरे का घर।’

दोनों साँई के आगे हाथ जोड़कर खड़े हो गये : “गुरुदेव ! आप जिस गाड़ी में बैठना चाहते हैं उसी में बैठें। आपकी मर्जी के अनुसार ही होने दें।”

थोड़ी देर पहले तो हठ पर उतरे थे परंतु संत के व्यवहार-कुशलतापूर्ण हल से दोनों ने जिद छोड़कर निर्णय भी संत की मर्जी पर ही छोड़ दिया ! प्राणीमात्र के परम हितैषी संतजनों द्वारा सदैव सर्व का हित ही होता है।

ब्रह्म गिआनी ते कछु बुरा न भइया।

-ऋ.प्र. अक्टूबर २०१८

✱ प्रश्नोत्तरी : १. ब्रह्मज्ञानी महापुरुष का स्वभाव कैसा होता है ?

२. पूज्य लीलाशाहजी ने समस्या का सरल हल क्या निकाला ?

३. इस प्रसंग से हमें क्या सीख मिलती है ?

४. योगामृत : ब्रह्ममुद्रा

लाभ : ब्रह्ममुद्रा योग की लुप्त हुई क्रियाओं में से एक महत्वपूर्ण मुद्रा है। इसके नियमित अभ्यास से -

- (१) ध्यान, साधना, सत्संग व अध्ययन में मन लगने लग जाता है।
- (२) चक्कर आने बंद होते हैं।
- (३) अनिद्रा और अतिनिद्रा पर स्थायी प्रभाव पड़ता है।
- (४) नींद में अधिक सपने आने कम हो जाते हैं।
- (५) मानसिक अवसाद (डिप्रेशन) व तनाव कम होते हैं।
- (६) एकाग्रता बढ़ती है।
- (७) कम्प्यूटर या लैपटॉप पर कार्य करनेवालों के लिए यह अत्यंत उपयोगी है। इससे गर्दन की मांसपेशियाँ लचीली व मजबूत होती हैं तथा यह सर्वाङ्गिकल स्पांडिलाइटिस में लाभदायी है।
- (८) मस्तिष्क में रक्तसंचार तेज होता है।
- (९) थकान एवं आँखों की कमजोरी दूर होती है। इससे यह अध्ययन करनेवाले छात्रों के लिए विशेष लाभप्रद है।

विधि : वज्रासन या पद्मासन में कमर सीधी रखते हुए बैठें। हाथों को घुटनों पर रखें। कंधों को ढीला रख के गर्दन को सिर के साथ ऊपर-नीचे करें। सिर को ऊपर ले जाते समय आरामपूर्वक जितना अधिक पीछे ले जा सकें, ले जायें। श्वास की गति स्वाभाविक रहे। फिर गर्दन को सीधा रखते हुए दायीं तरफ इतना घुमायें कि ठोड़ी और कंधा एक ही सीध में आ जायें। इस स्थिति में कुछ सेकंड रुकें। फिर इसी प्रकार गर्दन को बायीं तरफ ले जाकर कुछ सेकंड रुकें। अंत में गर्दन ढीली छोड़ के गोलाई में चारों तरफ, फिर विपरीत दिशा से चारों तरफ गोल घुमायें। इस क्रम में कानों को कंधों से छुआयें। प्रत्येक क्रिया ५-१० बार खूब धीरे-धीरे करें।

सावधानियाँ : * गर्दन को ऊपर-नीचे करते समय झटका न दें।

* पूरी क्रिया के दौरान आँखें खुली रखें।

✳ गर्दन या गले में कोई गम्भीर रोग हो तो चिकित्सक की सलाह से ही करें ।

५. भजन : बाहर की तो दीप जली है ...

<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>

६. गतिविधि : मोक्षप्राप्ति कैसे होगी ?

बच्चों को साफ दर्पण दिखाते हुए पूछें कि दर्पण होते हुए भी इसमें चेहरा क्यों नहीं दिखाई दे रहा है ?

उत्तर : क्योंकि दर्पण मैला है । इसी प्रकार मन में काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विकारों तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रस आदि विषयों के समूह से जब अपने को बचायेंगे, तब मोक्ष को प्राप्त करेंगे ।

अतः बच्चों को अपना अंतः करण शुद्ध रखना है ।

७. बुद्धि की कसरत : मैं १ और १०० के बीच की एक संख्या हूँ । यदि आप मुझमें से १ घटा दें, तो मैं ७ का गुणज बन जाता हूँ । मैं कौन सी संख्या हूँ ?

उत्तर : २२ (२१ प्राप्त करने के लिए १ घटाएँ, जो ७ का गुणज है) ।

८. वीडियो सत्संग : महिमा अपरंपार साँई लीलाशाहजी महाराज की... ।

[\(https://youtu.be/uPeTKBQyDks\)](https://youtu.be/uPeTKBQyDks)

९. गृहकार्य : १. इस सप्ताह बच्चों को अपने बाल संस्कार की कॉपी में 'आँवला' एक पूजनीय वृक्ष है और आँवला के लाभ लिखकर लाना है ।

२. इस सप्ताह सभी बच्चे जीवन सौरभ साहित्य में से पढ़कर आयेंगे और केन्द्र शिक्षक बच्चों से साँई लीलाशाहजी के बारे में प्रश्न पूछेंगे और बच्चों को उसका जवाब देना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक ने रमेश से कहा : रमेश ! सोना अधिक कहाँ होता है ?

रमेश ने कहा : जी ! जहाँ रातें अधिक लंबी होती है, वहीं सोना अधिक होता है ।

सीख : बातों को समझकर जवाब देना चाहिए ।

११. पहेली :

उठ बेटे ! कह मृत बालक को, जीवित कर दिखलाया ।

किनके सत्शिष्य ने है आज, सारा जग महकाया ॥

(उत्तर: साईं लीलाशाहजी महाराज)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा - सर्दियों में खजूर खाओ, सेहत बनाओ

खजूर मधुर, शीतल, पौष्टिक व सेवन करने के बाद तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देनेवाला है। यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है। हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है। वात, पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है। यह मल व मूत्र को साफ लाता है। खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटेशियम, लौह, मैग्नेशियम, फास्फोरस आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

खजूर के उपयोग

मस्तिष्क व हृदय की कमजोरी : रात को खजूर भिगोकर सुबह दूध या घी के साथ खाने से मस्तिष्क व हृदय की पेशियों को ताकत मिलती है। विशेषतः रक्त की कमी के कारण होनेवाली हृदय की धड़कन व एकाग्रता की कमी में यह प्रयोग लाभकारी है।

मलावरोध : रात को भिगोकर सुबह दूध के साथ लेने से पेट साफ हो जाता है।

कृशता : खजूर में शर्करा, वसा (फट) व प्रोटीन्स विपुल मात्रा में पाये जाते हैं। इसके नियमित सेवन से मांस की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट हो जाता है।

रक्तालपता : खजूर रक्त को बढ़ाकर त्वचा में निखार लाता है।

शुक्रालपता : खजूर उत्तम वीर्यवर्धक है। गाय के घी अथवा बकरी के दूध के साथ लेने से शुक्राणुओं की वृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त अधिक मासिक स्त्राव, क्षयरोग, खाँसी, भ्रम (चक्कर), कमर व हाथ-पैरों का दर्द एवं सुन्नता तथा थायरॉइड संबंधी रोगों में भी यह लाभदायी है।

५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगोकर सुबह खाये। बच्चों के लिए २-४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

-ऋषि प्रसाद, २०१०

१३. संस्कृति सुवास :

यह प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करने का भारतीय संस्कृति का पर्व है । मान्यता है कि इस दिन आंवले के पेड़ के नीचे बैठने और भोजन करने से रोगों का नाश होता है ।

हमारे धर्म में हर उस वृक्ष को जिसमें बहुत अधिक औषधीय गुण हों, उनकी किसी विशेष तिथि पर पूजे जाने की परंपरा भी इसी का हिस्सा है । चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, आंवला प्रकृति का दिया हुआ ऐसा तोहफा है, जिससे कई सारी बिमारियों का नाश हो सकता है । आंवला में आयरन और विटामिन सी भरपूर होता है । आंवले का जूस रोजाना पीने से पाचनशक्ति दुरुस्त रहती है । त्वचा में चमक आती है, त्वचा के रोगों में लाभ मिलता है । आंवला खाने से बालों की चमक बढ़ती है ।

आंवले के पेड़ से ऊर्जा निकलती है । इस पेड़ की छाया में एंटीवायरस गुण होता है । जिससे हर तरह के रोगाणुओं से मुक्ति मिलती है । इसकी छाया में बैठने और भोजन करने से जीवनीशक्ति बढ़ती है ।

आंवले के पेड़ की छाल से भी कई तरह की बीमारियाँ दूर होती हैं । इसलिए पेड़ को छूना, पूजा करना और इसकी छाया में भोजन करने की परंपरा बनाई गई है ।

१४. खेल : जिसकी लाठी उसकी बाल्टी

इस खेल में एक बाल्टी और एक डंडा चाहिए । सभी बच्चे एक बड़ा-सा गोला बनायेंगे । गोला के बीच में बाल्टी रखी जायेगी, एक-एक बच्चा बारी-बारी से आयेगा, जो बच्चा आयेगा उसके आँखों में पट्टी बाँधा जायेगा और उसके हाथ में डंडा पकड़ा दिया जायेगा । बच्चे को अंदाज से आगे-आगे चलना है और बाल्टी को डंडे से छूना है, जो बच्चा डंडे से बाल्टी को छू लेगा वह विजेता होगा ।

१५. सत्र का समापन :

(क) आरती : आरती का टुक 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 आयगा ही साथ ही चित भी भगवत्स्य 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 सच्चे शिष्य का भेंट गुरु कैसे स्वीकार करते हैं।

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. साखी :

फिरत-फिरत प्रभु आइये, परयो तउ शरणाई।

नानक की प्रभु विनती, अपनी भक्ति लाय ॥

३. आओ सुनें कहानी :

दूध और खून

गुरुनानक लोगों को उपदेश देते हुए एक गाँव में पहुँचे। वहाँ वे एक गरीब बढ़ाई के घर पर ठहरे। उसका नाम 'लालो' था। उसी गाँव में एक धनाढ्य व्यक्ति रहता था, जिसका नाम 'मलिक भागो' था। उसने एक दिन गाँव के सारे लोगों को भोजन के लिए निमंत्रित किया। सारे लोग खा चुकने पर उसने नौकरों से पूछा कि कहीं कोई आदमी गाँव में उसके यहाँ बिना खाये तो नहीं है? इस पर नौकरों ने बताया कि लालो के घर में एक साधु आया है जो भोजन से वंचित रहा है। भागो ने गुरुनानक को बुलाया तथा उनसे पूछा, "आप मेरे यहाँ भोजन करने क्यों नहीं आये?" गुरुनानक ने कहा : "अब आया हूँ।" नौकर ने उनके सामने तरह-तरह के पकवान लाकर रखे। तब गुरुनानक ने लालो के घर से भी भोजन लाने को कहा।

वह घर जाकर रोटियाँ ले आया। गुरुनानक ने भागो की रोटी लेकर उसे दबाया, तो उसमें से खून निकलने लगा। फिर लालो की रोटी को दबाया, तो उसमें से दूध निकलने लगा। यह देख वहाँ उपस्थित लोग चकित हो गये। तब नानकजी ने बताया "भागो ने गरीबों को लूटा है, इसलिए इसकी रोटी में गरीबों का खून है, जबकि लालो की कमाई ईमानदारी की है, अतः उसकी रोटी से दूध निकला।"

यह सुन भागो नानक के चरणों में गिर पड़ा और उनसे क्षमा माँगकर कहने लगा कि आगे से वह मेहनत की कमाई खाएगा तथा दूसरों को कष्ट न देगा।

- 'प्रेरक प्रसंग साहित्य से'

✳ प्रश्नोत्तरी : १. गुरुनानक जी कहाँ ठहरे थे ?

२. मलिक भागो ने नौकरों से क्या पूछा ?

३. गुरुनानकजी ने भागो और लालो की रोटियों को दबाया तो लोगों ने क्या आश्चर्य देखा ?

४. योगामृत : ध्यान

विधि : सूर्योदय से पहले उठकर, नित्यकर्म करके गरम कंबल अथवा टाट का आसन बिछाकर पद्मासन में बैठें। अपने सामने भगवान अथवा गुरुदेव का चित्र रखें। धूप-दीप-अगरबत्ती जलायें। फिर दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें। थोड़ी देर तक चित्र को देखते-देखते त्राटक करें। इसके बाद आँखें बंद करके आज्ञाचक्र पर उस चित्र का ध्यान करें। बाद में गहरा श्वास लेकर थोड़ी देर अंदर रोके रखें, फिर 'हरि ॐ...' का दीर्घ उच्चारण करते हुए श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। श्वास को भीतर लेते समय मन में भावना करें : 'मैं सद्गुण, भक्ति, निरोगता, माधुर्य, आनंद को अपने भीतर भर अग्रभाग से स्पर्श करायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहे।

लाभ : मानसिक रोग जैसे कि अनिद्रा अथवा अतिनिद्रा, कमजोर यादशक्ति, क्रोधी स्वभाव आदि हो तो यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक सिद्ध होगी।

यह मुद्रा करने से पूजा-पाठ, ध्यान-भजन में मन लगता है। इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन ३० मिनट करना चाहिए।

५. भजन : शुक्र करूँ मैं गुरुजी ...

(<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>)

६. बुद्धि की कसरत : एक टन की गति ३ मी.य सेकंड है और उसे लैंप पोस्ट को पार करने में १० सेकंड का समय लगता है। टन की लंबाई कितनी है ?

उत्तर : टन १ सेकंड में ३ मीटर की दूरी तय करती है

इसलिए १० सेकंड में यह दूरी तय करेगी = $3 \times 10 = 30$ मीटर

१० सेकंड में, ३० मीटर लंबाई की टन लैंप पोस्ट को पार करेगी।

७. विडियो सत्संग : <https://youtu.be/N76aLZ56Sql>

८. गृहकार्य : सभी बच्चों को इस सप्ताह अपने बाल संस्कार केन्द्र की नोटबुक में गुरुनानकजी के ५ श्लोक व साखियाँ लिखकर लाना है और बाल संस्कार केन्द्र में पढ़कर सुनायेंगे।

९. ज्ञान का चुटकुला : टीचर - विदेश में १५ साल का बच्चा अपने पैरों पर खड़ा हो जाता है।

चिंटू - मास्टरजी, हमारे देश में तो एक साल का बच्चा चलने भी लग जाता है।

सीख - : बिना समझ के किसी भी फिजूल तर्क से उत्तर नहीं देने चाहिए।

१०. पहली :

मेरा जन्म दिवस है जिस दिन, कार्तिक की पूर्णिमा है वो।

सिखों के वो प्रथम गुरु के, जन्मदिवस को कहते हैं जो ॥

(उत्तर : गुरुनानकजी)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा :

बल-पुष्टिवर्धक आहार : चना

प्रदीप्त जठराग्नि के कारण शीत ऋतु पौष्टिक व बलवर्धक आहार-सेवन के लिए अनुकूल होती है। चने की पौष्टिकता की बराबरी शायद ही कोई अन्य द्विदल अनाज कर सकता है। यह शरीर को हलवान और शक्तिशाली बनाता है।

चने के विभिन्न प्रयोगों द्वारा स्वास्थ्य-लाभ

✱ भिगोये हुए चने : रात को भिगोये हुए चने सुबह उबालकर अथवा कच्चे, पाचनशक्ति के अनुसार खूब चबाकर खाने से बल-वीर्य की वृद्धि होती है। इनमें सोंठ-धनिया व भूने हुए जीरे का चूर्ण, सैंधव आदि मिला सकते हैं। शहद के साथ सेवन विशेष ऊर्जा प्रदान करता है। सेवन से पूर्व थोड़ी कसरत या व्यायाम कर लेना और भी उत्तम है। भिगोये हुए अथवा उबाले हुए चनों का पानी भी शक्तिदायी होता है।

✱ चने की आटे की रोटी और कढ़ी : चने के आटे (बेसन) व छाछ से बनायी गयी गरमागरम कढ़ी पाचक, रुचिकर, पचने में हलकी, भूख बढ़ानेवाली, कफ, वायु तथा कब्ज नाशक है। गेहूँ के आटे में बेसन मिला के बनायी हुई रोटी विशेष रुचिकर तथा कब्जनाशक है।

✱ हरे चने का होला : अधपके दानोंवाले हरे चने को आग में भून के बनाया गया होला खाने से वीर्य पुष्ट होता है।

✱ हरे चनों का सलाद : हरे चनों में गाजर, टमाटर के टुकड़े, हरा धनिया, नींबू का रस एवं नमक आदि मिलाकर ग्रहण करना स्वास्थ्यप्रद एवं बलवर्धक है।

सावधानी : चने का अधिक सेवन पेट में वायु व अजीर्ण उत्पन्न करता है। अति मात्रा में दीर्घकाल तक लेने से शुक्रधातु क्षीण होती है। इसलिए उचित मात्रा में सेवन करें। जिनको बार-बार पथरी होने की तकलीफ हो वे चन का सेवन न करें।

-लो.क. सेतु , अक्टूबर २०२२

१२. संस्कृति सुवास : आरती में कपूर का उपयोग क्यों ?

सनातन संस्कृति में पुरातन काल से आरती में कपूर जलाने की परम्परा है। आरती के बाद आरती के ऊपर हाथ घुमाकर अपनी आँखों पर लगाते हैं, जिससे दृष्टि-इन्द्रिय सक्रिय हो जाती है। पूज्य बापूजी के सत्संग-वचनमृत में आता है : “आरती करते हैं तो कपूर जलाते हैं। कपूर वातावरण को शुद्ध करता है, पवित्र वातावरण की आभा (ओरा) पैदा करता है। घर में देव-दोष है, पितृ-दोष है, वास्तु-दोष है, भूत-पिशाच का दोष है या किसीको बुरे सपने आते हैं तो कपूर की ऊर्जा उन दोषों को नष्ट कर देती है।

बोलते हैं कि संध्या होती है तो दैत्य-राक्षस हमला करते हैं इसलिए शंख, घंट बजाना चाहिए अर्थात् संध्या के समय और सुबह के समय वातावरण में विशिष्ट एवं विभिन्न प्रकार के जीवाणु होते हैं जो श्वासोच्छ्वास के द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश करके हमारी जीवनरक्षक कोशिकाओं से लड़ते हैं। तो देव-असुर संग्राम होता है, देव माने सात्विक कण और असुर माने तामसी कण। कपूर की सुगंधि से हानिकारक जीवाणु (बैक्टीरीया) एवं विषाणु (वाइरस) रुपी राक्षस भाग जाते हैं।

अकाल मृत्यु से रक्षा

भगवान नारायण देवउठी एकादशी को योगनिद्रा से उठते हैं उस दिन कपूर से आरती करनेवाले को अकाल मृत्यु से सुरक्षित होने का अवसर मिलता है।”

कपूर का वैज्ञानिक महत्व

कई शोधों के बाद विज्ञान ने कपूर की महत्ता को स्वीकारा है। कपूर अपने आसपास की हवा को शुद्ध करता है, साथ ही शरीर को हानि पहुँचानेवाले संक्रामक जीवाणुओं को दूर रखने में मददगार होता है। इसकी भाप या सुगंध सर्दी-खाँसी से राहत देती है तथा मिर्गी, दिमागी झटके एवं स्थायी चिंता या

घबराहट को कम करती है। कपूर की भाप या इसके तेल की उग्र सुगंध से नासिका के द्वार खुल जाते हैं। यह सुगंध श्वसन-मार्ग, स्वर-तंत्र, ग्रसनी, नासिका-मार्ग तथा फफुस मार्ग हेतु तुरंत अवरोध-निवारक का काम करती है। इसीलिए कपूर का उपयोग सर्दी-खाँसी की कई दवाओं (बाम आदि) में किया जाता है। कपूर-भाप की सुगंध बलगमयुक्त गले की सफाई करके श्वसन-संस्थान के मार्ग खुले करने में मदद करती है। कपूर मसलकर शरीर पर लगाने से यह रक्त प्रवाह बढ़ाता है।

१३. खेल : नेता नेता चाल छटल

इस खेल में बच्चों को गोलाकार में खड़े रखना है। केन्द्र शिक्षक किसी एक बच्चे को दाम देने के लिए खेल वाली जगह से किसी दूसरी जगह भेज देंगे जहाँ से उनको गोलाकार में खड़े बच्चे दिखाई ही न दे, किसी एक बच्चा को नेता बनाना है। सभी बच्चों का ध्यान नेता पर ही रहे जैसे नेता एक्टिंग करेगा वैसे ही वैसे बाकी दूसरे बच्चों को भी करना है। अब दाम देनेवाले बच्चे को ध्यान से देखेगा कि कौन बच्चा सबसे पहले एक्टिंग बदल रहा है इसमें पहचानना है कि इसमें से नेता कौन है। अगर दो-तीन के बाद भी नहीं पहचान पाया तो वह खेल से बाहर हो जायेगा और अगर वह पहचान लिया तो गोलाकार में बैठ जायेगा और दूसरे बच्चे को नेता बनाना है और दाम देनेवाला बच्चा भी दूसरा हो इस तरह खेल आगे बढ़ता जायेगा।

१४. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का टुक 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 भगवत्स्य 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।