पहला सप्ताह (विजयादशमी विशेष)

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 :-

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ।।

जहाँ योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण हैं और जहाँ पुरुषार्थी अर्जुन हैं, वहाँ ही श्री, विजय, विभूति और अचल नीति है - ऐसा मेरा मत है ।

(श्रीमद भगवद गीता - 18.78)

किसी महत्वपूर्ण कार्य हेतु जाते समय घर से बहार निकलते हुए इस मंत्र का 21 बार जप करके जाने से सफलता मिलती है ।

३. सुविचार :- उत्साह एवं पुरुषार्थ जिसके जीवन में होगा वह अवश्य ही विजयी हो जाएगा ।

४. आओ सुनें कहानी :- दशहरा पर्व क्यों मनाया जाता है?

शारदीय नवरात्र के 9 दिन मां भगवती के व्रत करने के बाद 10वें दिन यानी कि दशहरे पर भगवान राम की पूजा की जाती है और दशहरे का पर्व धूमधाम से मनाया जाता है। हिंदू धर्म में विजयादशमी को बुराई पर अच्छाई की जीत के प्रतीक के तौर पर मनाया जाता है।

दशहरा के दिन के पीछे कई कहानियाँ हैं, जिनमे सबसे प्रचलित कथा हैं भगवान राम और रावण का युद्ध । मान्यता है कि इसी दिन भगवान रामजी ने रावण का वध किया था। तभी से हर साल लोग आश्विन मास के शुक्ल पक्ष की दशमी को दशहरे के रूप में मनाते हैं। इस दिन रावण के पुतले का दहन करके दशहरे का त्योहार मनाया जाता है। आइए आपको बताते हैं इस त्योहार के पीछे की कहानी ।

भगवान राम अयोध्या नगरी के राजकुमार थे, उनकी पत्नी का नाम सीता था एवम उनके छोटे भाई थे, जिनका नाम लक्ष्मण था । राजा दशरथ राम के पिताजी थे । उन्होंने अपनी पत्नी कैकई को दिए हुए वचनों के कारण भगवान राम को चौदह वर्ष के वनवास के लिए अयोध्या छोड़ कर वन में जाना पड़ा । उसी वनवास काल के दौरान रावण ने माता सीता का अपहरण कर लिया ।

रावण चतुर्वेदो का ज्ञाता महाबलशाली राजा था, जिसकी सोने की लंका थी । वो महान शिव भक्त था, लेकिन उसमे अपार अहंकार था । इस अहंकार को ख़त्म करने के लिए भगवान विष्णु ने रामावतार लिया था ।

भगवान राम ने अपनी पत्नी सीता को वापस लाने के लिए रावण से युद्ध किया, जिसमे वानर सेना एवम हनुमानजी ने राम का साथ दिया । इस युद्ध में रावण के छोटे भाई विभीषण ने भी भगवान राम का साथ दिया और अन्त में भगवान राम ने रावण का वध किया।

प्रश्नोत्तरी :- १) विजयादशमी किस पर किसके विजय के प्रतीक रूप में मनाया जाता है ?

२) रावण का अपराध क्या था ?

३) राम रावण के युध्ध में किस किस ने भगवान राम का साथ दिया था ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/ECKfFSBpdcQ

मेरी झोंपड़ी के भाग खुल जाएंगे बापू आएँगे |

६. योगामृत :- चक्रासन

इस आसन में शरीर की आकृति चक्र जैसी बनती है। अतः चक्रासन कहा जाता है।

विधि :-

भूमि पर बिछे हए आसन पर लेट जायें। घुटनों से पैर मोड़ कर ऊपर उठायें। पैर के तलुवे ज़मीन से लगे रहें। दो पैरों के बीच करीब डेढ़ फीट का अन्तर रखें। दोनों हाथ मस्तक की तरफ उठाकर पीछे की ओर दोनों हथेलियों को ज़मीन पर जमायें। दोनों हथेलियों के बीच भी करीब डेढ़ फीट का अन्तर रखें। अब हाथ और पैर के बल से पूरे शरीर को कमर से मोड़कर ऊपर उठायें। हाथ को धीरे-धीरे पैर की ओर ले जाकर संपूर्ण शरीर का आकार वृत्त या चक्र जैसा बनायें। आँखें बन्द रखें। श्वास की गति

स्वाभिावक चलनें दें। आँखें खुली भी रख सकते है । एक मिनट से पाँच मिनट तक अभ्यास बढ़ा सकते है ।

लाभः

- मेरूदण्ड तथा शरीर की समेत निाड़यों का शुध्धिकरण होकर यौगिक चक्र जागृत होते है ।
- लकवा तथा शरीर की कमजोरियाँ दूर होती है ।
- मस्तक, गर्दन, पीठ, पेट, कमर, हाथ, पैर, घुटने आदि सब अंग मजबूत बनते है ।
- संधि स्थानों में दर्द नहीं होता ।
- पाचनशक्ति बढ़ती है। पेट की अनावश्यक चरबी दूर होती है।
- शरीर तेजस्वी और फुर्तीला बनता है।
- विकारी विचार नहि होते है।
- स्वप्नदोष की बीमारी अलिवदा होती है।
- चक्रासन के नियिमत अभ्यास से वृध्धावस्था में कमर झुकती नहीं। शरीर सीधा तना हआ रहता है।

७. गतिविधि :- विजयप्राप्ति के लिए प्रयोग

केंद्र शिक्षक बच्चों से कुछ देर के लिए ‘“ॐ अपराजितायै नमः“ का शुध्ध उच्चारण सहित जप करवाएंगे । एवं “पवन तनय बल पवन समाना, बुद्धि विवेक विज्ञान निधाना ।” इस मंत्र का जप भी करवाएंगे ।

बच्चों को बताएँगे की पूज्य बापूजी कहते है की दशहरा के दिन शाम को जब सूर्यास्त होने का समय और आकाश में तारे उदय होने का समय हो वो ‘सर्वसिद्धिदायी विजय काल’ कहलाता है ।

उस समय घूमने-फिरने मत जाना । दशहरा मैदान मत खोजना ... रावण जलता हो देखकर क्या मिलेगा ? धूल उड़ती होगी, मिटटी उड़ती होगी, रावण को जलाया उसका धुआं वातावरण मे होगा .... गंदा धुआं श्वास में लेना .... धूल, मिटटी श्वास में लेना पागलपन है ।

ये दशहरे के दिन शाम को घर पर ही स्नान आदि करके, दिन के कपड़े बदल के शाम को धुले हुए कपड़े पहनकर ज्योत जलाकर बैठ जाएँ । थोडा " राम रामाय नम: " मंत्र जपते... विजयादशमी है ना तो रामजी का नाम और फिर मन-ही-मन गुरुदेव को प्रणाम करके 'गुरुदेव सर्व सिद्धिदायी विजयकाल चल रहा है... हम विजय के लिए ये मंत्र जपते हैं -

"ॐ अपराजितायै नमः"- ये मंत्र की १ - २ माला जप करना और इस काल में श्री हनुमानजी का सुमिरन करते हुए इस मंत्र की एक माला जप करें :-

"पवन तनय बल पवन समाना, बुद्धि विवेक विज्ञान निधाना ।
कवन सो काज कठिन जग माहि, जो नहीं होत तात तुम पाहि ॥"

‘पवन तनय बल पवन समाना’ की भी १ माला कर लें उस विजय काल में, फिर गुरुमंत्र की माला कर लें । फिर देखो अगले साल के दशहरा तक बहुत-बहुत अच्छे परिणाम देखने को मिल सकते हैं ।

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/KE7Im7UOJmE

- देखें कैसे हुआ बुराई के प्रतीक रावण का दहन (दिव्य लीला) - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :-

इस सप्ताह सभी बच्चों को भगवान रामजी के आदर्श गुणों की यादी बनाकर अपनी बाल संस्कार केंद्र की नोटबुक में लिखकर लानी है । इसके लिए आप घर के बड़े लोगों की मदद ले सकते है जैसे की उनसे भगवान रामजी के जीवन प्रसंग सुनना आदी |

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

शिक्षिका कक्ष में सामजिक विज्ञान पढाते हुए... दिल्ही में कुतुमिनार कुतुबुद्दीन ऐबक ने बनाया था ।

मोन्टू आखरी बेंच पे सो रहा था...

शिक्षक : मोन्टू खड़े हो जाओ । बताओ में क्या पढ़ा रही थी ?

मोन्टू : आप बोल रहे थे कि दिल्ही में कुत्ता बीमार है...

सीख: जब कक्षा में शिक्षक पढाई करवाते हे तब हमें ध्यान से पढाई करनी चाहिए और सोना नहीं चाहिए या अन्य प्रवृतियों में ध्यान नहीं देना चाहिए ।

११. पहेली :-

१. बाघ पे सवार आती हूँ में,
 रात्रियों में खेलने गरबा
 महिसासुर का वध करने
 और भक्तो को दर्शन देने

बताओ बच्चो, कोन हूँ में ?

जवाब - अंबा माताजी

१२. **स्वास्थ्य सुरक्षा :-** शरद ऋतु में कैसे करें स्वास्थ की रक्षा ?

(१) **रोगाणा शारदी माता |** रोगों की माता है यह शरद रुतु | वर्षा रुतु में संचित पित इस रुतु में प्रकुपित होता है | इसलिए शरद पूर्णिमा की चांदनी में उस पित का शमन किया जाता है |

इस मौसम में खीर खानी चाहिए | खीर को भोजनों में 'रसराज' कहा गया है | सीता माता जब अशोक वाटिका में नजरकैद थीं तो रावण का भेजा हुआ भोजन तो क्या खायेगी, तब इन्द्र देवता खीर भेजते थे और सीताजी वह खाती थीं |

(२) इस ऋतु में दूध, धी, चावल, लौकी, पेठा, अंगूर, किशमिश, काली द्राक्ष तथा मौसम के अनुसार फल आदि

स्वास्थ की रक्षा करते हैं | गुलकंद खाने से भी पितशामक शक्ति पैदा होती है | रात को (सोने से कम-से-कम घंटाभर पहले) मीठा दूध घूँट-घूँट मुँह में बार-बार घुमाते हुए पियें | दिन में ७-८ गिलास पानी शरीर में जाय, यह स्वास्थ के लिए अच्छा है | (किशमिश व गुलकंद संत श्री आशारामजी आश्रम व समिति के सेवाकेंन्द्रों पर उपलब्ध हैं |)

(३) खट्टे, खारे, तीखे पदार्थ व भारी खुराक का त्याग करना बुद्धिमता है | तली हुई चीजे, आचारवाली खुराक, रात को देरी से खाना अथवा बासी खुराक खाना और देरी से सोना स्वास्थ्य के लिए खतरा है क्योंकि शरद रुतु रोगों की माता है | कोइ भी छोटा-मोटा रोग होगा तो इस ऋतु में भड़केगा इसलिए उसको बिठा दो |

(क्रमश:- आगे का तीसरे सप्ताह में)

१३. संस्कृति सुवास :- मां दुर्गा ने किया था महिसाषुर का वध :-

पौराणिक मान्यताओं में विजयादशमी को मनाने के पीछे एक और मान्यता यह बताई गई है कि इस दिन मां दुर्गा ने चंडी रूप धारण करके महिषासुर नामक असुर का भी वध किया था। महिषासुर और उसकी सेना द्वारा देवताओं को परेशान किए जाने की वजह से, मां दुर्गा ने लगातार नौ दिनों तक महिषासुर और उसकी सेना से युद्ध किया था और 10वें दिन उन्हें महिसाषुर का अंत करने में सफलता प्राप्त हुई। इसलिए भी शारदीय नवरात्र के बाद दशहरा मनाने की परंपरा है। इसी दिन मां दुर्गा की मूर्ति का भी विसर्जन किया जाता है।

१४. खेल :- मुझे पहेचानो...

सबसे पहले शिक्षक बच्चों के दो समुह बनाये | पहले समूह से कोई एक विद्यार्थी को दुसरे समूह के

बच्चों के पास जाना है | दुसरे समूह के विद्यार्थी उस विद्यार्थी के कान में कोई एक शब्द (जैसे की - महाभारत, जन्माष्टमी, भगवद गीता, होली, बालसंस्कार केन्द्र, सूर्यदेव, महादेव आदि |) कहेंगे | उस पहले समूह के विद्यार्थी को अपने समूह के बच्चों को बिना बोले इस शब्द को समजाना है | (मतलब की उस बच्चे के इशारे को समूह के बच्चों को खुद ही पहचानना है की वह शब्द कौन-सा है ? उनको वह सही शब्द बताना हे |) अगर उसके समूह के बच्चे शब्द पहचान लेंगे | तो उस समूह को १ पॉइंट दिया जाएगा, यदि नहीं पहचान पाएंगे तो नहीं मिलेगा | फिर दुसरे समूह से कोई एक बच्चा पहले समूह में आएगा | उसे भी पहले समूह की तरफ से शब्द बताया जाएगा | इसी प्रकार इस खेल को आगे बढ़ाते रहना है | जब तक ५ पोइंट न हो जाये, जिस ग्रुप के ५ पोइंट पहले हो जायेंगे, वह समूह (ग्रुप) विजेता होगा |

१५. सत्र का समापन :-

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

दूसरा सप्ताह (शरद पूर्णिमा विशेष)

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 :-

अधरं मधुरं वदनं मधुरं, नयनं मधुरं हसितं मधुरम्।।

हृदयं मधुरं गमनं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम् ॥१॥

वचनं मधुरं चरितं मधुरं, वसनं मधुरं वलितं मधुरम्।।

चलितं मधुरं भ्रमितं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम् ॥२॥

अर्थ:- (हे श्रीकृष्ण !) आपके होंठ मधुर हैं, आपका मुख मधुर है, आपकी ऑंखें मधुर हैं, आपकी मुस्कान मधुर है, आपका हृदय मधुर है, आपकी चाल मधुर है, मधुरता के ईश हे श्रीकृष्ण ! आपका सब कुछ मधुर है ॥१॥

आपका बोलना मधुर है, आपके चरित्र मधुर हैं, आपके वस्त्र मधुर हैं, आपका तिरछा खड़ा होना मधुर है, आपका चलना मधुर है, आपका घूमना मधुर है, मधुरता के ईश हे श्रीकृष्ण! आपका सब कुछ मधुर है ॥२॥

३. सुविचार :- भगवान के प्यारे भक्तों, संतों के कंठ में, उनकी आत्मिक वाणी में ही वास्तविक अमृत होता है ।

४. आओ सुनें कहानी :- श्री कृष्ण की रासलीला

शरद पूनम की रात.... मंद-मंद पवन बह रही है । राधा रानी के साथ हजारों सुंदरियों के बीच भगवान बंसी बजा रहे हैं । कामदेव ने अपने सारे दाँव आजमा लिये । सब विफल हो गया ।

कामदेव ने भगवान श्रीकृष्ण से कहा कि " हे देव ! मैं बड़े-बड़े ऋषियों, मुनियों, तपस्वियों ब्रह्मचारियों को हरा चुका हूँ । मैंने ब्रह्माजी को आकर्षित कर दिया । शिवजी की भी समाधि विक्षिप्त कर दी । भगवान नारायण ! अब आपकी बारी है । आपके साथ भी मुझे खिलवाड़ करना है । हो जाए दो-दो हाथ ? "

भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : " अच्छा बेटे ! पर तू अपनी शक्ति का जोर देखना चाहता है ! मेरे साथ युद्ध करना चाहता है ! तो बता, मेरे साथ तू एकांत में आयेगा कि मैदान में आयेगा ? "

एकांत में काम की दाल नहीं गली तो भगवानने कहा : ”कोई बात नहीं । अब बता, तुझे क्या युद्ध एकांत में करना है कि मैदान में ? अर्थात् मैं अपनी गृहस्थी में रहूँ, तब तुझे युद्ध करना है कि जब मैदान में होऊँ तब युद्ध करना है ? ”

बोले : “ महाराज ! जब युद्ध होता है तो मैदान में होता है । किले में क्या करना !“

भगवान बोले : ” ठीक है, मैं तुझे मैदान दूँगा । जब चन्द्रमा पूर्ण कलाओं से विकसित हो, शरद पूनम की रात हो, तब तुझे मौका मिलेगा । ललनाएँ बुला लूँगा । “

शरद पूनम की रात आयी और श्रीकृष्ण ने बजायी बंसी । बंसी में श्रीकृष्ण ने ‘ क्लीं ‘ बीजमंत्र फूँका ।

क्लीं बीजमंत्र फूँकने की कला तो भगवान श्रीकृष्ण ही जानते हैं.... बीज मंत्र बड़ा प्रभावशाली होता है ।

श्रीकृष्ण हैं तो सबके सार और अधिष्ठान लेकिन जो कुछ करना होता है न, तो राधा जी का सहारा ढूँढते हैं । राधा भगवान की आह्लादिनी शक्ति माया हैं ।

भगवान बोले : " राधे देवी ! तू आगे - आगे चल । कहीं तुझे ऐसा न लगे कि ये गोपिकाओं में उलझ गये , फँस गये । राधे ! तुम भी साथ में रहो । अब युद्‌ध करना है । काम बेटे को जरा अपनी विजय का अभिमान हो गया है । तो आज उसके साथ दो - दो हाथ होने हैं । चल राधे तू भी । "

भगवान श्रीकृष्ण ने बंसी बजायी, क्लीं बीजमंत्र फूँका । 32 राग , 64 योगिनियों... शरद पूनम की रात.... मंद - मंद पवन बह रहा है । राधा रानी के साथ हजारों सुंदरियों के बीच भगवान बंसी बजा रहे हैं । कामदेव ने अपने सारे दाँव आजमा लिये । सब विफल हो गया ।

भगवान कृष्ण ने कहा : “ काम ! आखिर तो तू मेरा बेटा ही है ! ” वही काम फिर भगवान श्रीकृष्ण का बेटा प्रद्युम्न होकर आया ।

प्रश्नोत्तरी :-

१) कौन श्रीकृष्ण से युध्ध करना चाहता था ?

२) शरद पूर्णिमा की रात को श्रीकृष्ण ने बंसी नाद में कौन सा बीजमंत्र फूंका ?

३) भगवान श्रीकृष्ण के बेटे का नाम क्या था ?

५. भजन संध्या :- https://youtu.be/OFr7KFqVm-k

मधुराष्टकम....!!

६. योगामृत :- वायु मुद्रा

लाभः हाथ पैर के जोड़ों में दर्द, लकवा, हिस्टीरिया आदि रोगों में लाभ होता है। इस मुद्रा के साथ प्राण मुद्रा करने से शीघ्र लाभ होता है।

विधिः तर्जनी अर्थात् प्रथम उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका सा दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।

सावधानीः आसन-प्राणायाम आदि किसी जानकर के मार्गदर्शन में सीखें।

७. गतिविधि :- शरद पूर्णिमा हेतु खीर बनाने की विधि

शरद पूनम की रात को आप जितना दूध उतना पानी मिलाकर आग पर रखो और खीर बनाने के लिए उसमे यथायोग्य चावल तथा शक्कर या मिश्री डालो | पानी वाष्पीभूत हो जाय, केवल दूध और चावल बचे, बस खीर बन गयी | जो दूध को जलाकर तथा रात को बादाम , पिस्ता आदि डाल के खीर खाते है उनको तो बीमारियों का सामना करना पड़ता है | उस खीर को महीन सूती कपडे, चलनी या जाली से अच्छी तरह ढक्कर चन्द्रमा की किरणों में पुष्ट होने के लिए रात्रि ९ से १२ बजे तक रख

दिया | बाद में जब खीर खाये तो पहले उसे देखते हुए २१ बार **‘ॐ नमो नारायण |’** जप कर ले तो वह औषधि बन जायेगी | इससे वर्षभर आपकी रोगप्रतिकारक शक्ति की सुरक्षा व प्रसन्नता बनी रहेगी |

८. वीडियो सत्संग :- https://youtu.be/RT6NnOazIww

शरद पूर्णिमा विशेष सत्संग- पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को रोज रात को चन्द्रमा को त्राटक करना है । शरद पूर्णिमा के दिन विशेष रूप से बापूजी द्वारा बताई गई विधि से खीर बनानी है उसे चन्द्रमा की किरणों में रखकर पुष्ट करके पूज्य बापूजी को भोग लगाकर प्रसाद रूप में खाना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

दो औरते बाते करते हुए जा रही थी ...

पहली औरत : पता है, हमारे सरपंच कोमा में चले गए है ?

दूसरी औरत : हाँ बहन, पैसे वाले तो कही भी जा सकते है ।

सीख : हमें बिना सोचे समजे किसी भी बात में अपनी राय नहीं देनी चाहिए ।

११. पहेली :-

एक हाथ हे लकड़ी की डंडी
बने हुऐ हे उसमे आठ घर
ज्यो-ज्यो हवा जाये उस भवन में
त्यों-त्यों गये मीठे स्वर ?

जवाब - बांसुरी

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- 'शरद ऋतु में कैसे करें स्वास्थ की रक्षा ?

(पहले सप्ताह से आगे)

(४) शरद रुतु में कड़वा रस बहुत उपयोगी है | कभी करेला चबा लिया, कभी नीम के १०-१२ पते चबा लिये| यह कड़वा रस खाने में तो अच्छा नहीं लगता लेकिन भूख लगाता है और भोजन को पचा देता है |

(५) पाचन ठीक करने का मंत्र भी है :

अगस्त्यं कुम्भकर्ण च शनिं च वडवानलम |

आहारपरिपाकार्थ स्मरेद भीमं च पंचमम ||

यह मंत्र पढ़ के पेट पर हाथ घुमाने से भी पाचनतंत्र ठीक रहता है |

(६) बार-बार मुंह चलाना (खाना) ठीक नहीं, दिन में दो बार भोजन करें | और वह सात्विक व सुपाच्य हो | भोजन शांत व प्रसन्न होकर करें | भगवन्नाम से आप्लावित (तर, नम) निगाह डालकर भोजन को प्रसाद बना के खायें |

१३. संस्कृति सुवास:- श्री कृष्ण की रासलीला क्या है ?

कालों के काल , अधिष्ठानों के अधिष्ठान तथा काम - क्रोध , लोभ - मोह सबको सत्ता - स्फूर्ति देने वाले और सबसे न्यारे रहने वाले भगवान श्रीकृष्ण को जो अपनी जितनी विशाल समझ और विशाल दृष्टि से देखता है, उतना ही उसके जीवन में रस पैदा होता है ।

मनुष्य को चाहिए कि वह अपने जीवन के विध्वंसकारी, विकारी हिस्से को शांति सर्जन और सत्कर्म में बदलकर, सत्यस्वरूप का ध्यान और ज्ञान पाकर परम पद पाने के रास्ते सजग होकर लग जाएँ तो उसके जीवन में भगवान कृष्ण की नाईं रासलीला होने लगेगी ।

रासलीला किसको कहते हैं ? नर्तक तो एक हो और नाचने वाली अनेक हों, उसे रासलीला कहते हैं । नर्तक एक परमात्मा है और नाचने वाली वृत्तियाँ बहुत हैं । आपके जीवन में भी रासलीला आ जाए लेकिन श्रीकृष्ण

की नाई नर्तक अपने स्वरूप में , अपनी महिमा में रहे और नाचने वाली नाचते - नाचते नर्तक में खो जायें और नर्तक को खोजने लग जायें और नर्तक उन्हीं के बीच में , उन्हीं के वेश में छुप जाए... यह बड़ा आध्यात्मिक रहस्य है ।

१४. खेल :- कौन पहेला ?

शिक्षक बच्चों को दो समूहों में विभाजित करेंगे । दोनों समूहों के बच्चे सीधी लाइन में खड़े रहेंगे । दोनों समूहों के पहले-पहले बच्चे को हाथ में पानी से भरा हुआ ग्लास (एक ही साइज़ के थर्मोकोल या स्टील के दोनों गिलास हो ।) देंगे । अब शिक्षक जब म्यूजिक चालू करेंगे तब दोनों समूहों के बच्चे गिलास पास करना शुरू करेंगे । गिलास पहले बच्चे से पास हो के अंतिम बच्चे तक जाएगा और वहां से फिर वापस पहले बच्चे तक आएगा । जिस समूह के बच्चे ये पानी बिना गिराए पहले कर लेंगे वह समूह विजेता कहलायेगा ।

१५. सत्र का समापन :-

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

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. प्राणवान पंक्ति :-

ये कौन सा उकदा जो हो नहीं सकता ?
तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता
छोटा सा कीड़ा पत्थर में घर करें,
तो इंसान क्या, दिले दिलबर में घर न करें ?

३. सुविचार :- जो भक्त दृढ़ता से ईश्वर के मार्ग पर चल पड़ते हैं वे अपने परम लक्ष्य परमात्मा को पा ही लेते हैं | - पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- पिता को खोजने गया, परम पिता को पा लिया

एक बालक बचपन में ही पितृहीन हो गया था | एक दिन उसने अपनी माँ से पुछा : "माता ! मेरे सभी साथी अपने-अपने पिता की बात करते हैं, क्या मेरे पिता नहीं हैं ? यदि है तो वे कहाँ हैं ?"

बालक के इस सवाल को सुन माता के नेत्र भर आये पर वह सत्संगी माता उदास नहीं हुई | लड़के का हाथ पकड़कर वह पास ही गोपालजी के मंदिर में ले गयी और भगवान के श्रीविग्रह की और संकेत करके कहा : "देखो बेटा ! ये ही तुम्हारे पिता हैं |"

बालक पर माता का वह एक वाक्य जादू-सा काम कर गया | वह गोपालजी को पिताजी-पिताजी कहकर प्रेमपूर्वक पुकारने लगा | नित्य मंदिर जाकर गोपालजी से बातें करता, पुकारता : "हे पुताजी ! तुम मुझे दर्शन क्यों नहीं देते ?" अनजाने में ही वह बालक सर्वेश्वर परमात्मा की विरह भक्ति के पथ पर तीव्रता से आगे बढ़ने लगा |

एक दिन वह मंदिर में गया और दृढ़ संकल्प करके वही बैठ गया कि 'मुझे मरना स्वीकार है परंतु अब तुम्हारे बिना नहीं रहा जाता | जब तक तुम मेरे पास आकर मुझे अपनी छाती से नहीं लगाओगे तब तक मैं यहाँ से हटनेवाला नहीं हूँ |'

आधी रात हो गयी | ध्यान करते-करते वह अपने शरीर की सुध-बुध भूल गया |

गीता (४.११) में भगवान कहते हैं : ये यथा मां प्रपधन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम |

'जो लोग मुझे जिस प्रकार भजते हैं मैं भी उनको उसी प्रकार भजता हूँ, उन पर उसी प्रकार कृपा करता हूँ |'

भक्त प्रहाद की दृढ निष्ठा ने जैसे स्तम्भ में से भगवान को प्रकट कर दिया था वैसे ही निर्दोषहदय बालक की अपनत्वभरी पुकार व निष्ठा ने मूर्ति में से भगवान को प्रकट होने के लिए विवश कर दिया |

भगवान ने भक्त की भावना के अनुसार उसे दर्शन देकर अपने गले लगाया, आशीर्वाद दिया और अंतर्धान हो गये |

भगवद्-स्पर्श पाकर बालक की कतित्वशक्ति जाग उठी | वह भगवत्प्रेम से भरकर ऐसे-ऐसे पद रचता और गाता कि सुननेवाले लोग गद्‌गद हो जाते, उनके हदय में भगवदभक्ति की तरंगे उठने लगतीं | आगे चलकर बालक ने संतत्व को उपलब्ध हो भगवान का अपने अंतरात्मा और व्यापक परमात्मा के रूप में भी साक्षात्कार कर दिया|

कैसी सूझबुझ है उस सत्संगी माँ की ! न तो स्वयं निराश हुई न बेटे के हदय को चोट पहुँचने दी बल्कि बेटे को ऐसी दिशा में मोड़ दिया की वह अपने परम पिता को पाने में सफल हो गया |

प्रश्नोत्तरी :- १) माताने बच्चे को किसको पिता के रूप में बताया ?

२) भगवान मूर्ति से प्रकट होने के लिए विवश क्यों हो गए ?

३) भगवान् का स्पर्श पाकर बालक की कौन सी शक्ति विकसित हुई ?

५. भजन संध्या :- https://youtu.be/5dl4yBY0C0

तुम्हारे प्यार ने गुरुवर, हमको तुमसे जोड़ा है...

६. योगामृत :- ब्रहमचर्यासन

साधारणतया योगासन भोजन के बाद नहीं किये जाते परंतु कुछ ऐसे आसन हैं जो भोजन के बाद भी किये

जाते हैं। उन्हीं आसनों में से एक है ब्रह्मचर्यासन। यह आसन रात्रि-भोजन के बाद सोने से पहले करने से विशेष लाभ होता है।

ब्रह्मचर्यासन के नियमित अभ्यास से ब्रह्मचर्य-पालन में खूब सहायता मिलती है अर्थात् इसके अभ्यास से अखंड ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है। इसलिए योगियों ने इसका नाम ब्रह्मचर्यासन रखा है।

विधिः

जमीन पर घुटनों के बल बैठ जायें। तत्पश्चात् दोनों पैरों को अपनी-अपनी दिशा में इस तरह फैला दें कि नितम्ब और गुदा का भाग जमीन से लगा रहे। हाथों को घुटनों पर रख के शांत चित्त से बैठे रहें।

लाभः

- इस आसन के अभ्यास से वीर्यवाहिनी नाड़ी का प्रवाह शीघ्र ही ऊर्ध्वगामी हो जाता है और सिवनी नाड़ी की उष्णता कम हो जाती है, जिससे यह आसन

स्वप्नदोषादि बीमारियों को दूर करने में परम लाभकारी सिद्ध हुआ है।

- जिन व्यक्तियों को बार-बार स्वप्नदोष होता है, उन्हें सोने से पहले पाँच से दस मिनट तक इस आसन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।
- इससे उपस्थ इन्द्रिय में काफी शक्ति आती है
- एकाग्रता में वृद्धि होती है।

७. **गतिविधि :-** ईश्वर अमूर्त है |

शिक्षक बच्चों को छोटी छोटी एक-दो अलग अलग चीजों (जैसे की पेन्सिल, रबर, हाथ, बोतल आदि जो जल्दी बन सके) का चित्र जल्दी से बनाने को कहेंगे | बच्चे बना लेंगे | फिर शिक्षक कहेंगे की अब चित्र बनाओ 'हवा' का |

बच्चे लगभग सोच में पड़ जायेंगे की ये कैसे होगा ? कुछ बच्चे लाइन-लाइन जैसा कुछ बनायेंगे तो शिक्षक

उनसे पूछेंगे की क्या प्रमाण है की हवा ऐसी ही लगती है ?

तो बच्चे लगभग चुप हो जायेंगे | तब शिक्षक बोलेंगे की हवा को हम चित्र रूप में प्रमाणित तरीके से बना नही सकते क्यूंकि हवा 'अमूर्त' है |

इस प्रकार अमूर्त और क्या-क्या है ? कोई बच्चा जवाब दे पाए तो ठीक है नहीं तो शिक्षक बता दें की जैसे हवा अमूर्त है वैसे ही ईश्वर भी अमूर्त है, निराकार है |

शिक्षक बच्चों से आगे पूछेंगे की हवा हमें दिखती तो नहीं है तो वो है क्या ? अगर है तो आपको कैसे पता ? तो बच्चे बोलेंगे की हमें उसका अनुभव होता है जैसे की हवा से हम श्वास लेते है, दीपक जलाते है (वो भी हवा की मौजूदगी हो तभी हो सकता है) आदि |

अब शिक्षक बच्चों को बताएँगे की इसी प्रकार ईश्वर भी है जरुर, सर्वव्याप्त है पर निराकार है | हमें उसका अनुभव करना है | वो कैसे करेंगे ?

तो हम जिस भी भाव से उनकी कल्पना करते है उस रूप में वो प्रकट भी हो सकते है और हमें मदद भी कर सकते है | ईश्वर के पास जाने का सबसे सरल मार्ग है सच्चे ह्रदय से प्रार्थना और ईश्वर से प्रेम !!

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/dA8BkkTKnw4

40% लानेवाला विद्यार्थी 80% लायेगा व सर्वांगीण विकास होकर रहेगा - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- आज के केंद्र में बापूजी के सत्संग में बापूजी ने जो प्रयोग बताये वो नोटबुक में लिखना है तथा इन प्रयोगों को इस हप्ते नियमित रूप से करना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

एक बहन ने अपने छोटे से भैया को उसके जन्मदिन पर ५०० रुपये दिए...

भैया : गांधीजी हर एक नोट में हसते क्यों है ?

बहन : अगर गांधीजी रोयेंगे तो सारे नोट गिले हो जायेंगे न ....इसलिए गाँधीजी हर नोट् में हसते ही दिखाई देते हे..

सीख :- अपने से छोटे बच्चों के प्रश्नों का सोच समझकर जवाब देना चाहिए । उनको गलत माहिती नहीं देनी चाहिए ।

११. पहेली :-

जो जाकर न वापस आये
जाये भी व नजर न आये
सारे जग में उसकी चर्चा
वह तो अति बलवान कहाये

कौन हूँ में ?

जवाब :- समय

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- गौमाता रोग-दोष निवारिणी

- कमजोर बच्चों के लिए : अत्यधिक निर्बल, रोगी तथा सूखाग्रस्त बच्चों को गाय के थन से सीधे ही धार बच्चे के मुँह में डालें । प्रतिदिन दो-चार धार बच्चे के मुँह में डालने से बच्चे का स्वास्थ्य धीरे-धीरे ठीक होने लगेगा ।
- निर्बल तथा रोगी व्यक्तियों को गाय के धारोष्ण दूध (तुरंत निकाला गया दूध) का झाग चाट चाटकर धीरे-धीरे पीना चाहिए । इस प्रकार मात्र २० मिलिलिटर दूध पीने से ही एक लिटर दूध के बराबर लाभ मिलता है ।

१३. संस्कृति सुवास :- नारियल की उत्पत्ति कैसे ?

पूज्य बापूजी ने नारियल चढ़ाने के तात्विक रहस्य तथा नारियल की उत्पत्ति के बारे में शास्त्र प्रसंग के माध्यम से समझाया है । पूज्यश्री के सत्संग-वचनामृत में आता है : "जैसे ब्रह्माजी ने तपोबल से सृष्टि बनायी ऐसे ही विश्वामित्र जी ने भी उपासना की और सृष्टि बनायी । ब्रह्माजी ने संकल्प से चावल, जौ, तिल बनाये तो विश्वामित्रजी ने संकल्प से मक्का, ज्वार, बाजरा बनाये । ब्रह्माजी ने जरायुज (जेरज) अर्थात् गर्भ से जेर में लिपटे हुए पैदा होने वाले मनुष्य बनाये तो विश्वामित्र जी ने गर्भधारण किये बिना ही पेड़ से मनुष्य पैदा करने की ठान ली और उसमें थोड़ी प्रगति भी की । जैसे मनुष्य का सिर है ऐसे ही जो नारियल है वह उनकी मनुष्य बनाने की प्रक्रिया की शुरुआत थी । बाद में वह सब अधूरा रह गया । उनकी संकल्प शक्ति वहीं रुक गयी ।

वही नारियल आज मठ-मंदिरों में भगवान व गुरुओं को चढ़ाया जाता है । अपना सिर अर्पण करने का प्रतीक है नारियल । यह अर्पण करना अर्थात् अपना अहं, अपनी मनमुखता अर्पण करना ।”

१४. खेल :- हवा में गुब्बारा

इस खेल में शिक्षक एक हवा भरे हुए गुब्बारे को एक विध्यार्थी को देंगे | उस विध्यार्थी को गुब्बारा हवा में हाथों से टिकाये रखते हुए (बार बार हाथों से ऊपर करते हुए) नीचे रखे हुए ६ गिलास (थर्मोकोल के) से एक पिरामिड बनायेंगे | पिरामिड बनाते समय बच्चे को ये ध्यान में रखना है की गुब्बारा नीचे जमीन पर नहीं गिरना चाहिए | यदि गुब्बारा नीचे गिरा तो वह विध्यार्थी खेल से बहार हो जाएगा | ऐसे ही जो विध्यार्थी गुब्बारे को ऊपर रखते हुए कम से कम समय में पिरामिड बनाएगा उसे विजेता घोषित किया जायेगा |

१५. सत्र का समापन :-

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

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

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।

चौथा सप्ताह (दीपावली विशेष)

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 :-

दीपज्योतिः परं ब्रह्म दीपज्योतिर्जनार्दनः ।

दीपो हरतु मे पापं साध्यदीप नमोऽस्तु ते ।।

शुभं करोतु कल्याणं आरोग्यं सुख-सम्पदाम् ।

शत्रुबुद्धि विनाशं च दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते ।।

अर्थ :- हे अर्जुन ! जल में मैं रस हूँ । चंद्रमा और सूर्य में मैं प्रकाश हूँ । संपूर्ण वेदों में प्रणव(ॐ) मैं हूँ । आकाश में शब्द और पुरुषों में पुरुषत्व मैं हूँ । पृथ्वी में पवित्र गंध और अग्नि में मैं तेज हूँ । संपूर्ण भूतों में मैं जीवन हूँ अर्थात् जिससे वे जीते हैं वह तत्त्व मैं हूँ तथा तपस्वियों में तप मैं हूँ ।

(श्रीमद भगवद गीता : सातवाँ अध्याय- ८,९)

३. सुविचार :-

इस नूतन वर्ष को हम भी सत्शास्त्ररूपी मिठाई का मधुर आस्वाद लेकर मनायें तथा अपने जीवन को ईश्वरप्राप्ति के महान लक्ष्य की ओर अग्रसर करने का संकल्प करें । - पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- नूतन वर्ष की रसीली मिठाई !

भारत में सर्वोदय आंदोलन के प्रणेता आचार्य विनोबा भावे के बचपन की एक महत्त्वपूर्ण प्रेरक घटना है,

जिसका महत्त्व वे बाद में समझ पाये । शैशवावस्था में वे अपनी माताजी के साथ कोंकण (महाराष्ट्र) में रहते थे तथा पिता बड़ौदा (गुजरात) में सरकारी शिक्षक के रूप में कार्यरत थे । त्यौहारों में तथा सरकारी छुट्टियों में उनके पिता परिवार से मिलने कोंकण जरूर जाते थे । घर जाते वक्त वे साथ में बच्चों के लिए विविध प्रकार के मिष्ठान भी ले जाते थे ।

दीपावली का पर्व आया तथा विद्यालयों में छुट्टियाँ पड़ गयीं । विनोबाजी के पिता अपने परिवार से मिलने कोंकण के लिए रवाना हुए । इससे पहले उन्होंने पत्र द्वारा अपने घर आने की सूचना भेज दी थी । अतः माताजी ने बच्चों को ढाढ़स बँधाया कि 'तुम्हारे पिता हर बार की तरह इस बार भी तुम लोगों के लिए मिठाई लायेंगे ।'

इधर बच्चे तो मिठाई की राह देख रहे थे । अतः पिता जी के पहुँचते ही सबने उन्हें घेर लिया ।

पिताजी ने जब सामान खोला तब उसमें से एक बड़ा बंडल निकला । बच्चों ने समझा कि यह तो मिठाई का पैकेट होगा । सबके मुँह में पानी आ गया ।

पिता ने बच्चों की मनःस्थिति भाँप ली । अतः उन्होंने सबसे पहले वही बंडल खोला । लेकिन आश्चर्य ! इस बार मिठाई नहीं बल्कि कुछ किताबें थीं । बच्चे तो इसे देखकर हक्के बक्के रह गये । उनकी आशाओं पर पानी फिर गया। वे समझ नहीं पा रहे थे कि “पिताजी मिठाई के स्थान पर ये पुस्तकें क्यों लाये ? इसकी हमें क्या जरूरत है ? इससे क्या लाभ होगा ?” चेहरे पर उदासी छा गयी ।

उधर माता जी ने नाराज होकर कहा : “मैंने तो बच्चों को आशा बँधाई थी कि आप उनके लिए नये साल की मिठाई लायेंगे । लेकिन इस बार आप मिठाई न लाकर किताबें उठा लाये । ऐसा क्यों ?”

मास्टर साहब ने बड़े इत्मिनान से समझाते हुए कहा कि “ये साधारण पुस्तकें नहीं बल्कि उच्चकोटि के सत्शास्त्र हैं । इनके पठन-पाठन से हृदय में जो रस और आनंद उभरेगा, उसका मधुर प्रभाव कुछ घंटों के लिए ही नहीं वरन् जीवनपर्यन्त बना रहेगा । मिठाई की मिठास तो बच्चों को मन का गुलाम बना कर उनके स्वास्थ्य के जर्जरीभूत कर देगी । इसके विपरीत सत्शास्त्रों से प्राप्त अमृत तुल्य मिठास बच्चों को मन का स्वामी बनाकर उनके जीवन में नवीन क्रांति उत्पन्न कर सकती है । उन्हें मानव से महेश्वर बना सकती है । अतः इन पुस्तकों को ही नववर्ष की सच्ची मिठाई मानो ।”

विनोबा भावे ने अपने बचपन के इस प्रसंग का स्मरण करते हुए कहा : ‘पिताजी की समझायी हुई बात को उस समय तो मैं पूर्णरूपेण समझ नहीं पाया । लेकिन अब पता लगा कि अमृततुल्य सत्शास्त्र ही सच्ची

मिठाई है, जो जीवन में ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर दृढ़ता से चलने की प्रेरणा देते हैं ।'

- 'पर्वों का पुंज : दीपावली' साहित्य से...

प्रश्नोत्तरी :-

१) माताजी ने बच्चों को क्या ढाढस बंधाया ?

२) विनोबा भावे के पिताजी क्या लेकर आये ?

३) मिठाई की मिठास और सत्शास्त्रों से प्राप्त अमृततुल्य मिठास में क्या फर्क है ?

५. भजन संध्या :- https://youtu.be/eb-HfCAlgeY

मनी आज अच्छी दिवाली हमारी ...!!

६. योगामृत :- टंक विद्या : एक यौगिक क्रिया

लाभः मन एकाग्र होता है। ध्यान-भजन व पढ़ाई में मन लगता है। थायराइड के रोग नष्ट होते हैं।

विधिः लम्बा श्वास लेकर होंठ बंद करके कंठ से ॐ की ध्वनि निकालते हुए सिर को ऊपर नीचे करें।

टिप्पणीः यह प्रयोग प्रतिदिन मात्र दो बार ही करें।

७. गतिविधि :-

शिक्षक निम्नलिखित पंक्तियाँ बोलेंगे फिर बच्चों से बुलवायेंगे ।

मत कर रे भाया गरव गुमान, गुलाबी रंग उड़ी जावेलो।

मत कर रे भाया गरव गुमान, जवानीरो रंग उड़ी जावेलो।।

उड़ी जावेलो रे फीको पड़ी जावेलो रे ।

काले मर जावेलो, पाछो नहीं आवेलो... मत कर रे गरव॰

जोर रे जवानी थारी फिर को नी रे वेला...

इणने जातां नहीं लागे वार, गुलाबी रंग उड़ी जावेलो ।।

पतंगी रंग उड़ी जावेलो... मत कर रे गरव॰

शिक्षक बच्चों से इन सरल पंक्तियों को उदाहरण देकर समझाने के लिए कहेंगे। बच्चे न कर सके तो शिक्षक समझायेंगे।- धन, युवानी, रूप -सौंदर्य आदि का अभिमान नहीं करना चाहिए क्योंकि ये सब क्षणिक है और नाशवान है। बल्कि ईश्वरप्राप्ति के लिए इन सबका सदुपयोग करना चाहिए।

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/gOkAax0uRSM

आध्यात्मिक दिवाली मनाएं बापूजी के साथ ...!!

– पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को अहमदाबाद आश्रम में दीपावली विद्यार्थी शिविर का लाभ लेना है तथा सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान अवश्य करना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

रामः मैने साबुन से अपना शर्ट धोया और अब मुझे वह छोटा हो गया है।

श्यामः तुम भी उसी साबुन से नहा लो, फिर वह शर्ट तुमहें फिट हो जाएगा !!

सीख :- व्यवहार में अपनी सामान्य बुध्धि का प्रयोग करना चाहिए । बिना सोचे समझे किसी को कोई भी सलाह नहीं देनी चाहिए ।

११. पहेली :-

अयोध्या के वासी,
रघुकुल के कहलायें भूषण,
पुरुषों में है अति उत्तम,
बोलो बच्चों,
वो कौन से भगवान
जिनके आगमन पर

लोग दीपावली मनाएं ?

जवाब – भगवान रामजी

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- स्मरणशक्ति बढ़ाने वाला प्रयोग

· हे विद्यार्थियो ! क्या आप उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं ? अपनी बुद्धि को सूक्ष्म, तेज व विचार-सम्पन्न बनाना चाहते हैं ? जीवन को स्फूर्तिला, तेजस्वी तथा ओजस्वी रखना चाहते हैं ? शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक - सर्वांगीण विकास साधकर अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं ? हाँ, अवश्य....

तो आज से ही स्मरणशक्ति को बढ़ाने वाला यह प्रयोग करना शुरु कर दो।

सूर्यनमस्कारः

सूर्यनमस्कार एक सरल और प्रभावशाली व्यायाम के साथ शक्तिवर्धक उपासना भी है। इसमें समग्र विश्व-ब्रह्मांड को जीवनशक्ति प्रदान करने वाले भगवान

सूर्यनारायण के रूप में परब्रह्म-परमात्मा की उपासना तन, मन, बुद्धि एवं वाणी से व्यायाम के साथ की जाती है। सूर्यनमस्कार में अनेक योगासनों का अदभुत समन्वय किया गया है, अतः इन्हें करने से योगासनों का लाभ भी अपने-आप मिल जाता है।

लाभ :

- सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति के साथ ही विचारशक्ति तेज व पैनी होती है
- स्मरणशक्ति तीव्र होती है।
- मस्तिष्क की स्थिति स्वस्थ, निर्मल और शांत हो जाती है।

१३. संस्कृति सुवास :- पांच पर्वों की लड़ी :- दीपावली

विश्व के जो भी मजहब, पंथ हैं, उनमें सबसे ज्यादा और सुखदायी पर्व हैं तो हिन्दुस्तान में, हिन्दू

संस्कृति में हैं । उन सुखद और आनंददायी पर्वों में पर्वों का झुमका है तो दिवाली है ।

धनतेरस, नरक चतुर्दशी (काली चौदस), दिवाली, नूतन वर्ष, भाईदूज - यह पर्वों का पुंज है । इसमें जीव नित्य दिवाली मना सके ऐसा संकेत है ।

दीपावली के दिन पटाखे फोड़ना, दीये जलाना यह उस अखंड ब्रह्म की ओर संकेत है । दीये अनेक जगमगाते हैं, हजारों-लाखों नहीं करोड़ों-करोड़ों दीये जगमगाते हैं किंतु सभी दीयों में प्रकाश वही-का-वही है ।

किस्म-किस्म के पटाखे फूटते हैं लेकिन गंधक सभी में एक है । मिठाइयों के स्वाद अनेक परंतु सबमें मिठास तत्व एक-का-एक ।

ऐसे ही चित्त अनेक, वृत्तियाँ अनेक, राग-द्वेष अनेक, भय, हर्ष, शोक अनेक लेकिन चैतन्य सत्ता एक-की-एक ।

१४. खेल :-

सभी विद्यार्थीयों को एक गोले में बिठाए और शिक्षक एक बच्चे के कान में एक शब्द (जेसे-महाभारत, ब्रह्मज्ञान, भगवन्नाम, तीर्थयात्रा आदि) कहेंगे | वह विध्यार्थी अपने पास वाले विध्यार्थी के कान में यही शब्द कहेगा | इस तरह गोले में बेठे हुए सभी विध्यार्थी बारी बारी से अपने पास वाले विध्यार्थी के कान में यही शब्द दोहरायेंगे | अंतिम विध्यार्थी के कान तक जो शब्द पहुंचेगा वह शब्द वो जोर से कहेगा | इस तरह ४ से ५ बार दोहराए |

शिक्षक ने कहे हुए शब्द और अंतिम शब्द में भेद क्यों है ये शिक्षक बच्चों को समझायेंगे |

सीख : किसी की कही हुई बातों पर बिना सोचे समझे विश्वास नहीं कर लेना चाहिए |

१५. सत्र का समापन :-

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

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ

हास्य प्रयोग करते हुए ‘नमः पार्वती पतये हर हर महादेव’ का जयकारा लगायें । सभी मिलकर सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवन्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

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

(घ) प्रसाद वितरण ।।