पहला सप्ताह (गणेश चतुर्थी 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 :-

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

घुमावदार सूंड वाले, विशाल शरीर काय, करोड़ सूर्य के समान महान प्रतिभाशाली प्रभु, हमेशा मेरे सारे कार्य बिना विघ्न के पूरे करने की कृपा करें ।

३. सुविचार :- संसार का भावी भाग्य पूर्णतया शिक्षकों और विद्यार्थियों पर निर्भर है। यदि शिक्षक अपने विद्यार्थियों को ठीक ढंग से सही दिशा में, धार्मिक आवृत्ति में शिक्षा दें तो संसार में अच्छे नागरिक, योगी

और जीवन्मुक्त भर जायेंगे, जो सर्वत्र प्रकाश, शांति, सुख और आनंद बिखेर देंगे । - पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- गणपतिजी का श्रीविग्रह

एक समय की बात है...- माता पार्वती ने अपने योगबल से एक बालक प्रकट किया और उसे आज्ञा दी कि 'मेरी अनुमति के बिना कोई भी भीतर प्रवेश न करे इस बात का ध्यान रखना ।' इतने में भगवान शिव जी आए तब उस बालक ने प्रवेश के लिए मना किया ।

शिवजी और उस बालक के बीच युद्ध हुआ और शिवजी ने त्रिशूल से बालक का शिरोच्छेद कर दिया। बाद में माता पार्वती से सारी हकीकत जानकर उन्होंने अपने गणों से कहा : "जाओं जिसका शिर पहले मिले, ले आओ" गण ले आए हाथी का मस्तक और शिवजी ने उसे उस बालक के सिर पर स्थापित कर दिया वही बालक भगवान गणपति कहलाए।

भगवान तो उपदेश के द्‌वारा हमारा कल्याण करते हैं जबकि गणपति भगवान तो अपने श्रीविग्रह से ही हमें प्रेरणा देते हैं और हमारा कल्याण करते हैं। वह कैसे? वो हम आगे जानेंगे।

प्रश्नोत्तरी :- १) माता पार्वतीजी ने बालक को क्या आज्ञा दी ?

२) बालक ने किसको प्रवेश के लिए मना कर दिया ?

३) गण किसका मस्तक ले आये ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/yPtLhnR_t_0?si=BmaOk82GxE-_OlQF

श्री गणेश मंत्र कीर्तन

६. योगामृत :- मत्स्यासन

मत्स्य का अर्थ है मछली। इस आसन में शरीर का आकार मछली जैसा बनता है अतः मत्स्यासन कहलाता है। प्लाविनी प्राणायाम के साथ इस आसन की स्थिति में लम्बे समय तक पानी में तैर सकते हैं।

विधिः

भूमि पर बिछे हुए आसन पर पद्मासन लगाकर सीधे बैठ जायें। फिर पैरों को पद्मासन की स्थिति में ही रखकर हाथ के आधार से सावधानी पूर्वक पीछे की ओर चित्त होकर लेट जायें। रेचक करके कमर को ऊपर उठायें। घुटने, नितंब और मस्तक के शिखा स्थान को

भूमि के स्थान लगायें रखें। शिखास्थान के नीचे कोई नरम कपड़ा अवश्य रखें। बायें हाथ से दाहिने पैर का अंगूठा और दाहिने हाथ से बायें पैर का अंगूठा पकड़ें। दोनों कुहनियाँ ज़मीन को लगायें रखें। कुम्भक की स्थिति में रहकर दृष्टि को पीछे की ओर सिर के पास ले जाने की कोशिश करें। दाँत दबे हुए और मुँह बन्द रखें। एक मिनट से प्रारम्भ करके पाँच मिनट तक अभ्यास बढ़ायें। फिर हाथ खोलकर, कमर भूमि को लगाकर सिर ऊपर उठाकर बैठ जायें। पूरक करके रेचक करें।

पहले भूमि पर लेट कर फिर पद्मासन लगाकर भी मत्स्यासन हो सकता है।

लाभः

- मस्त्यासन से पूरा शरीर मजबूत बनता है।
- गला, छाती, पेट की तमाम बीमारियाँ दूर होती हैं।
- आँखों की रोशनी बढ़ती है।
- गला साफ रहता है।
- श्वसनक्रिया ठीक से चलती है।
- कन्धों की नसें उल्टी मुड़ती हैं इससे छाती व फेफड़ों का विकास होता है।

- पेट साफ रहता है।
- आँतों का मैल दूर होता है।
- रक्ताभिसरण की गति बढ़ती है। फलतः चमड़ी के रोग नहीं होते।
- दमा और खाँसी दूर होती है।
- छाती चौड़ी बनती है।
- पेट की चरबी कम होती है।
- इस आसन से अपानवायु की गति नीचे की ओर होने से मलावरोध दूर होता है। थोड़ा पानी पीकर यह आसन करने से शौच-शुद्धि में सहायता मिलती है।

७. गतिविधि :- मेघाशक्ति बढ़ानेवाला प्रयोग

केंद्र शिक्षक बच्चों से 'ॐ गं गणपतये नमः' का जप करते हुए गुड़मिश्रित जल से गणेशजी को स्नान करवाएं। एवं हवन में दूर्वा व सिंदूर की आहुति दिलवाएं।

बच्चों से कहें की गणेश चतुर्थी के दिन सभी को अपने अपने घरों में इसी प्रकार गणेशजी का अभिषेक करना है। इससे विघ्नों का निवारण होता है तथा मेधाशक्ति बढ़ती है।

(बाल संस्कार के केन्द्र के बच्चों से यह प्रयोग जरूर करवाएं – पूज्य बापूजी)

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

- गणेश चतुर्थी विशेष कथा - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :-

इस सप्ताह सभी बच्चों को अगले सप्ताह के केंद्र के लिए शिक्षक ने जिस विद्यार्थी को जो विषय दिया हो उसको कैसे सिखायेंगे उसकी तैयारी करके आना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

एक भैंस घबराई हुई जंगल में भागी जा रही थी।

एक चूहे ने पूछा : क्या हुआ बहन, कहाँ भागे जा रही हो?

भैंस : जंगल मे पुलिस हाथी पकडने आई हैं...!!!

चूहा : पर तुम क्यों भाग रहीं हो, तुम तो भैंस हो?

भैंस : ये भारत है भाई ! पकडे गये तो 20 साल तो अदालत में ये सिद्ध करने में ही लग जायेंगे कि "मैं हाथी नही भैंस हूँ।"

"यह सुनते ही चूहा भी भागने लगा"..

सीख: इसमें वर्तमान भारत देश की न्याय प्रणाली पर कटाक्ष किया गया है। निर्दोष व्यक्ति को सजा मिले ये अपने कानूनी नियमों के विरुध्ध है। तो हम बच्चे ये संकल्प लेंगे की हम बड़े होकर देश की न्याय व्यवस्था पर ध्यान देंगे।

११. पहेली :-

माता पिता के चरणों में
जो ब्रह्मांड देख पाए,
वही देव इस जगत में
प्रथम पूज्य बन पाए।
जवाब - भगवान गणपति

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- 'बुफे सिस्टम' नहीं, भारतीय भोजन पद्धति है लाभप्रद !!

आजकल सभी जगह शादी-पार्टियों में खड़े होकर भोजन करने का रिवाज चल पडा है लेकिन हमारे शास्त्र कहते हैं कि हमें नीचे बैठकर ही भोजन करना चाहिए । खड़े होकर भोजन करने से हानियाँ तथा पंगत में बैठकर भोजन करने से जो लाभ होते हैं वे निम्नानुसार हैं : *

- **खड़े होकर भोजन करने से हानियाँ :-**

(१) यह आदत असुरों की है । इसलिए इसे 'राक्षसी भोजन पद्धति' कहा जाता है ।

(२) इसमें पेट, पैर व आँतों पर तनाव पड़ता है, जिससे गैस, कब्ज, मंदाग्नि, अपचन जैसे अनेक उदर-विकार व घुटनों का दर्द, कमरदर्द आदि उत्पन्न होते हैं । कब्ज अधिकतर बीमारियों का मूल है ।

(३) इससे जठराग्नि मंद हो जाती है, जिससे अन्न का सम्यक् पाचन न होकर अजीर्णजन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं ।

(४) इससे हृदय पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जिससे हृदयरोगों की सम्भावनाएँ बढ़ती हैं ।

(५) पैरों में जूते-चप्पल होने से पैर गरम रहते हैं । इससे शरीर की पूरी गर्मी जठराग्नि को प्रदीप्त करने में नहीं लग पाती ।

(६) बार-बार कतार में लगने से बचने के लिए थाली में अधिक भोजन भर लिया जाता है, फिर या तो उसे जबरदस्ती ठूँस-ठूँसकर खाया जाता है जो अनेक रोगों का कारण बन जाता है अथवा अन्न का अपमान करते हुए फेंक दिया जाता है ।

(७) जिस पात्र में भोजन रखा जाता है, वह सदैव पवित्र होना चाहिए लेकिन इस परम्परा में जूठे हाथों के लगने से अन्न के पात्र अपवित्र हो जाते हैं । इससे खिलानेवाले के पुण्य नाश होते हैं और खानेवालों का मन भी खिन्न-उद्विग्न रहता है ।

(८) हो-हल्ले के वातावरण में खड़े होकर भोजन करने से बाद में थकान और उबान महसूस होती है । मन में भी वैसे ही शोर-शराबे के संस्कार भर जाते हैं ।

(क्रमश:- आगे का दुसरे सप्ताह में)

१३. संस्कृति सुवास :- भगवान गणेशजी का श्रीविग्रह क्या प्रेरणा देता है ?

- **गणेशजी की सूंड** लम्बी है जिसका तात्पर्य है कि घर में जो बड़े हों उसे दूर की गंध (खबर) होनी चाहिए ।
- **गणेशजी के नेत्र** छोटे-छोटे से है किन्तु सुई जैसी बारीक वस्तु भी उठा लेते हैं, उसी प्रकार बड़े अर्थात् सज्जन की दृष्टि भी सूक्ष्म होनी चाहिए ।
- **गणेशजी के कान** सूपे जैसे अर्थात् भले कई लोगों की बातें सुने लेकिन उसमें से सार-सार ही ग्रहण करे जैसे सूपे में धान बच जाता है और कचरा उड़ जाता है ।

- **गणेशजी के हाथ** में मोदक और दण्ड है अर्थात् जो साधन भजन कर उन्नत होते हैं उन्हें वे मधुर प्रसाद देते हैं और जो वक्र दृष्टि रखते हैं उन्हें वक्र दृष्टि दिखाकर दण्ड से अनुशासित कर आगे बढ़ने की प्रेरणा देते हैं।
- **गणेशजी का वाहन चूहा** है भगवान भोलेनाथ का वाहन नंदी बैल भी हर जगह नहीं जा सकता, लेकिन चूहा तो हर जगह घुसकर भेद जान सकता है । इसी तरह छोटे से छोटे प्राणी (चूहे को) भी भगवान ने सेवा सौंपी । छोटे से छोटा व्यक्ति भी बड़े से बड़ा और अच्छा काम कर सकता है।

कोई भी शुभ कर्म हो, चाहे विवाह हो या गृह प्रवेश, चाहे विद्यारम्भ हो, चाहे भूमि पूजन, चाहे शिव की पूजा हो, चाहे नारायण की पूजा किन्तु सबसे पहले गणेश जी का पूजन जरूरी है ।

१४. खेल :- दृष्टि अपने लक्ष्य पर...

इस खेल में शिक्षक बच्चों को लाईन से बिठाकर आँखें बंद करवायें । मोबाईल का और भी आवाज करनेवाली चीजों का उपयोग करके अलग-अलग तरह की

आवाजें निकालें। जैसे - हँसने की, रोने की, थाली गिराने या बजाने की आवाज, संगीत, डरावनी आवाज, सीटी बजाने की आवाज आदि।

कोई भी आवाज हो बच्चों को आँखें बंद करके बिलकुल शांत रहना है । जो बच्चा आवाज होने पर आँखे खोलेगा, हिलेगा, हंसेगा या जिस बच्चे के चहेरे पर उस प्रकार के भाव दिखेंगे वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बच्चा आँखें बंद करके बिलकुल शांत रहेगा वह 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 ।।

➢ केंद्र शिक्षकों के लिए विशेष सूचना :-

शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में आने वाले सप्ताह बाल संस्कार केंद्र में शिक्षक दिन मनाएंगे। केंद्र शिक्षक हरेक बच्चे को कुछ न कुछ छोटे छोटे विषय दें दे। जैसे की किसी एक बच्चे को गुंजन, दुसरे बच्चे को प्रार्थना, तीसरे बच्चे को कहानी, चोथे बच्चे को योगासन....वगेरह सारे विषय बच्चों में बाँट देंगे।

'मैं हूँ बाल संस्कार केंद्र शिक्षक' अंतर्गत आने वाले सप्ताह बच्चे केंद्र शिक्षक की वेशभूषा में शिक्षक बनकर आयें तथा उनको दिए गए विषय पर हरेक बच्चे को बारी बारी से आकर दुसरे बच्चों को सिखाना है।

- इस विषय में केंद्र शिक्षक बच्चों को मार्गदर्शन देंगे।

दूसरा सप्ताह (ऋषि पंचमी एवं राष्ट्रभाषा दिवस 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. साखी :-

कश्यपोऽत्रिर्भरद्वाजो विश्वामित्रोऽथ गौतमः।
जमदग्निर्वसिष्ठश्च सप्तैते ऋषयः स्मृताः।।

श्री वसिष्ठजी, विश्वामित्रजी, जमदग्निजी, भरद्वाजजी, अत्रिजी, गौतमजी और कश्यपजी– इन सप्तऋषियों का स्मरण पातक का नाश करने वाला, पुण्य अर्जन कराने वाला, हिम्मत देने वाला है।

३. सुविचार :- भारत ऋषि मुनियों का देश है। इस देश में ऋषियों की जीवन-प्रणाली का और ऋषियों के ज्ञान का अभी भी इतना प्रभाव है कि उनके ज्ञान के अनुसार

जीवन जीने वाले लोग शुद्ध, सात्त्विक, पवित्र व्यवहार में भी सफल हो जाते हैं और परमार्थ में भी पूर्ण हो जाते हैं।
- पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- हमारी भाषा, हमारी पहचान

एक युवक ने इंटरमीडिएट की पढ़ाई के लिए बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया था । इतिहास उसका प्रिय विषय था ।

एक बार वह युवक पाठ्यक्रम में निर्धारित अंग्रेज लेखक की लिखी इतिहास की पुस्तक पढ़ रहा था । जिसमें शिवाजी महाराज को एक लुटेरा सरदार कहा गया था । यह पढ़कर भारतीय सनातन धर्म को ही अपनी आन-बान-शान माननेवाले उस सच्चे देशप्रेमी का खून खौल उठा और उस बुद्धिमान, साहसी युवक ने उस कथन को चुनौती दी ।

पुस्तकालयों में जाकर खोज-खोजकर छत्रपति शिवाजी महाराज की महानता, वीरता, सच्चरित्रता, देशप्रेम और सर्वसुहृदता के तथ्य इकट्ठे कर सबके सामने रखे ।

अंततः अंग्रेजों को उस युवक की दृढ़ता के आगे घुटने टेकने पड़े और लोगों की आस्था, विश्वास को ठेस पहुँचानेवाला वह वाक्य पुस्तक से हटाना पड़ा ।
वे युवक थे राममनोहर लोहिया जी ।

उसके बाद लोहिया जी को अंग्रेजी भाषा से इतनी घृणा हो गयी कि उन्होंने किसी भी ब्रिटिश संस्था में प्रवेश लेने से इनकार कर दिया । इंग्लैंड ने भारत को अपना उपनिवेश बना रखा था इसलिए उन्होंने अपने अध्ययन के लिए बर्लिन (जर्मनी) विश्वविद्यालय को चुना ।

“हमारा देश, हमारी भाषा” यह मंत्र डॉ. लोहियाजी ने दिया था । उन्होंने क्षेत्रीय भाषाओं और हिन्दी भाषा का राष्ट्रीय भाषा या एक संयोजक के रूप में समर्थन किया । वे कहते थे : “हम प्रतीक्षा नहीं कर सकते कि जब हिन्दी विकसित होगी तो उसे राष्ट्रभाषा बनायेंगे । उसे हमारी राष्ट्रभाषा बनने दो । लगातार उपयोग में आने से वह स्वयं ही राष्ट्रभाषा के रूप में विकसित हो जायेगी ।”
लोहियाजी को हिन्दी भाषा से इतना प्रेम था कि वे निष्णात तो थे जर्मन और अंग्रेजी भाषा में किंतु अपने

सारे निजी कार्य और बातचीत,यहाँ तक कि लोकसभा में भी वे हिन्दी का ही प्रयोग करते थे ।

सन् 1965 में लोहियाजी ने "अंग्रेजी हटाओ"आंदोलन शुरू कर दिया । उन्होंने "हिन्दी यहाँ और अब" नामक एक लेख लिखा, जिसमें उन्होंने अपना अनुभव और अंग्रेजी भाषा की सच्चाई के बारे में लिखा : "अंग्रेजी का प्रयोग मौलिक अधिकारों में बाधा है और हीनभावना उत्पन्न करता है । पढ़े-लिखों और अनपढ़ जनता के बीच खाई उत्पन्न करता है ।" आओ, हम सब एक होकर हिन्दी को उसके मूल कीर्ति-शिखर तक पहुँचायें ।

लोहियाजी भारत सरकार की अमीरों के लिए विशिष्ट प्रकार से चलायी जानेवाली दोहरी शिक्षा-नीति के विरुद्ध थे । उनका कहना था कि इस तरह एक नये प्रकार का वर्गभेद उत्पन्न होगा ।

आज भारत में अंग्रेजी भाषा को जो इतना महत्त्व और सम्मान दिया जा रहा है और हिन्दीभाषी व्यक्ति को अनपढ़-गँवार की संज्ञा देकर ठुकराया जा रहा है, इससे वर्षों पहले लोहियाजी का वर्गभेद का लगाया गया अनुमान सच होते दिख रहा है । वर्तमान में जो

बच्चे अंग्रेजी विद्यालयों में पढ़ते हैं, वे खुद को उच्च वर्ग का मानते हैं, अहंकारी बनते हैं और तदनुसार व्यवहार भी करते हैं ।

आज यदि हम अपने स्वाभिमान, संस्कृति और गौरव की सुरक्षा करना चाहते हैं तो हम सबको एकजुट होकर लोहियाजी के “अंग्रेजी हटाओ” आंदोलन को फिर से शुरू करना होगा और ‘हमारा देश, हमारी भाषा’ का मंत्र जन-जन तक पहुँचाना होगा, तभी हम अपनी भाषा, अपनी पहचान को बचाने में सफल हो पायेंगे ।

प्रश्नोत्तरी :-

१) युवक ने कहा प्रवेश लिया ?

२) अंग्रेजो को युवक के सामने घुटने क्यों टेकने पड़े ?

३) लोहियाजी ने कौन सा आन्दोलन शुरू किया ?

५. भजन संध्या :- https://youtu.be/HIA3lzeDpJQ

सरे तीर्थ धाम आपके चरणों में...!!

६. **योगामृत :-** आकाश मुद्रा

विधि : अँगूठे के अग्रभाग से मध्यमा उँगली के अग्रभाग को स्पर्श करें। बाकी की तीन उँगलियाँ सहज रूप से सीधी रखें ।

लाभ : इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से हड्डियों को समुचित पोषण मिलता है, वे मजबूत बनती हैं। हृदयरोगियों को भी इस मुद्रा से बहुत फायदा होता है। यह मुद्रा कान की बीमारियों को दूर करने में भी सहायक है। हिचकी या उबासी आ रही हो तब यदि यह मुद्रा की जाय तो जबड़ों में अकड़ आने की मुसीबत से बचा जा सकता है।

अवधि: इस मुद्रा का अभ्यास प्रतिदिन ५ मिनट से लेकर ४५ मिनट तक आवश्यकतानुसार कर सकते हैं।

७. **गतिविधि :-** ऋषि पंचमी निमित्त गुरुपूजन

यह दिन ऋषि पंचमी त्यौहार का नहीं, व्रत का है। इस दिन नदी में 108 गोते मारने का विधान है। फिर सप्तऋषियों (कश्यप, अत्रि, भरद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि व वसिष्ठ) व वसिष्ठप्तनी अरूंधती का आवाहन कर विधिपूर्वक उनका पूजन-अर्चन करने का विधान है।

तो हम सभी बच्चे मानसिक रूप से गंगा नदी में 108 गोते लगायेंगे। इस प्रकार पवित्र होकर गुरुदेव एवं सप्तऋषियों को मानसिक रूप से प्रणाम करेंगे। फिर अपने गुरुदेव से प्रार्थना करेंगे की सप्तऋषियों को तो हमने नहीं देखा पर आपको तो हमने देखा है तो हम आज ऋषि पंचमी के पावन दिन पर आपका मानसिक पूजन कर रहें है उसे स्वीकार करने की कृपा करें। फिर केंद्र शिक्षक बच्चों से गुरुदेव का मानसिक पूजन करवाएंगे। पूजन के बाद प्रार्थना करें कि 'हे गुरुदेव! आप ही हमारे सप्तऋषि है। हमसे कायिक, वाचिक व मानसिक जो भी भूलें हो गयी हैं, उन्हें क्षमा करना। आज के बाद हमारा जीवन ईश्वर के मार्ग पर शीघ्रता से आगे बढ़े, ऐसी कृपा करना।'

तुम्हारी अहंता, ममता गुरु/ऋषि चरणों में अर्पित हो जाय, यही इस व्रत का ध्येय है।

८. वीडियो सत्संग :- https://youtu.be/6AiQfd7L4-8 राष्ट्रभाषा हिंदी का सौंदर्य और महत्व अगाध है! - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को आज ऋषि पंचमी निमित्त पूज्य गुरुदेव के श्रीचित्र का षोडशोपचार से (कुमकुम- चावल, फूल-माला, धुप-दीप आदि जो सामग्री घर में उपलब्ध हो उससे) पूजन करना है और फोटो अपने केंद्र शिक्षक को भेजना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

टीचर: Escalator की हिंदी में परिभाषा बताओ।

छात्रः मैं ठहरा रहा, जमीं चलने लगी...!!

सीख :- शिक्षक के प्रश्न का सोच समझ कर उत्तर देना चाहिए। बच्चों को बात बात में या किसी के प्रश्न का उत्तर देने आदि में अथवा बिना किसी बात के भी फ़िल्मी गाना गाने की आदत नहीं रखनी चाहिए।

११. पहेली :-

तीन अक्षर का मेरा नाम, उल्टा-सीधा एक समान.

जवाब – जहाज

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- 'बुफे सिस्टम' नहीं, भारतीय भोजन पद्धति है लाभप्रद !!

(पहले सप्ताह से आगे)

- **बैठकर (या पंगत में) भोजन करने से लाभ...**

➠ इसे 'दैवी भोजन पद्धति' कहा जाता है ।

➠ इसमें पैर, पेट व आँतों की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता ।

➠ इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, अन्न का पाचन सुलभता से होता है ।

➠ हृदय पर भार नहीं पड़ता ।

➠ आयुर्वेद के अनुसार भोजन करते समय पैर ठंडे रहने चाहिए । इससे जठराग्नि प्रदीप्त होने में मदद मिलती है । इसलिए हमारे देश में भोजन करने से पहले हाथ पैर धोने की परम्परा है ।

➠ पंगत में एक परोसने वाला होता है,जिससे व्यक्ति अपनी जरूरत के अनुसार भोजन लेता है । उचित मात्रा में भोजन लेने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है व भोजन का भी अपमान नहीं होता ।

➠ भोजन परोसने वाले अलग-अलग होते हैं जिससे भोजन पात्रों को जूठे हाथ नहीं लगते । भोजन तो पवित्र रहता ही है साथ ही खाने-खिलाने वाले दोनों का मन आनंदित रहता है ।

➠ शांतिपूर्वक पंगत में बैठकर भोजन करने से मन में शांति बनी रहती है, थकान-उबान भी महसूस नहीं होती ।

१३. संस्कृति सुवास :- ऋषि पंचमी विशेष

ऋषि पंचमी के दिन ऋषियों का पूजन किया जाता है। जिसने भी अपने-आपको (आत्मस्वरूप को) नहीं जाना है, यह पर्व उन सबके लिए है। जिस अज्ञान के कारण यह जीव कितनी ही माताओं के गर्भ में लटकता आया है, कितनी ही यातनाएँ सहता आया है उस अज्ञान को निवृत्त करने के लिए उन ऋषि मुनियों को हम हृदयपूर्वक प्रणाम करते हैं, उनका पूजन करते हैं।

ऋषियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए उनका पूजन करना चाहिए, ऋषिऋण से मुक्त होने का प्रयत्न करना चाहिए। योगवासिष्ठ, गीता, भागवत, ब्रह्मज्ञानी गुरुओं का सत्संग – सब ऋषि वाणी हैं। ब्रह्मज्ञानी संतों का सत्संग पाना एवं दूसरों तक पहुँचाना ऋषिऋण से मुक्त होने का सुंदर व सर्वहितकारी साधन है।

ऋषि पंचमी के दिन माताएँ आमतौर पर व्रत रखती हैं। जिस किसी महिला ने मासिक धर्म के दिनों में

शास्त्र-नियमों का पालन नहीं किया हो या अनजाने में ऋषि का दर्शन कर लिया हो या इन दिनों में उनके आगे चली गयी हो तो उस गलती के कारण जो दोष लगता है, उस दोष का निवारण करने हेतु वह व्रत रखा जाता है।

मदालसा रानी, जीजाबाई, चुड़ाला रानी, दीर्घतपा ऋषि की पत्नी जैसी आदर्श चरित्रवाली स्त्रियाँ हो गयीं। गार्गी और सुलभा जैसी स्त्रियाँ भरी सभा में शास्त्रार्थ करती थीं। कई स्त्रियों ने भी ऋषिपद पाया है, उपनिषदों में उऩका वर्णन आता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से भी यह बात सिद्ध हो चुकी है कि मासिक स्राव के दिनों में स्त्री के जो परमाणु (वायब्रेशन) होते हैं, वे अशुद्ध होते हैं। उसके मन-प्राण विशेषकर नीचे के केन्द्रों में होते हैं। इसलिए उन दिनों के लिए शास्त्रों में जो व्यवहार्य नियम बताये गये हैं, उनका पालन करने से हमारी उन्नति होती है।

जिन घरों में शास्त्रोक्त नियमों का पालन होता है, लोग कुछ संयम से जीते हैं, उन घरों में तेजस्वी संतानें पैदा होती हैं।

१४. खेल :- अधुरा है मेरा काम, पूरा करो भई मेरा नाम...

एक शामपट्ट (ब्लैकबोर्ड) पर कुछ शब्द लिखें, जिसमें कुछ अक्षर की जगह खली जगह रखेंगे। बच्चों को उसमें बाकी अक्षर जोड़के शब्द तैयार करना है । १ मिनिट में बच्चों को ज्यादा-से-ज्यादा शब्द तैयार करने हैं । जो बच्चा सबसे ज्यादा शब्द तैयार करेगा वह विजेता घोषित किया होगा ।

जैसे - अक्षर शब्द

१. ...मन - सुमन, नमन

२. ...यम - संयम, नियम

३. ...चार - सदाचार, समाचार

४. ...सन - आसन, शशकासन, ताड़ासन

५. ...रती - आरती, धरती

६. ...हस - साहस

७. ...तन - चिंतन, वतन

८. ...वन - हवन, सावन

९. ...हन - सहन, पहन

१०. ...कल्प - संकल्प, विकल्प

इस तरह से शिक्षक और भी अक्षर लिख सकते हैं ।

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 (वामन जयंती 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 :-

नमस्ते पदमनाभाय नमस्ते जलः शायिने
तुभ्यमर्च्य प्रयच्छामि वाल यामन अप्रिणे।।
नमः शांग धनुर्याण पाठ्ये वामनाय च।
यज्ञभुव फलदा त्रेच वामनाय नमो नमः।।

अर्थ :- जो भक्ति श्रद्धा एवं भक्ति पूर्वक वामन भगवान की पूजा करते हैं वामन भगवान उनको सभी कष्टों से उसी प्रकार मुक्ति दिलाते हैं जैसे उन्होंने देवताओं को राजा बलि के कष्ट से मुक्त किया था। विधि-विधान

पूर्वक पूजन करने से सुख, आनंद, मनोवांछित फलों की प्राप्ति होती है।

३. सुविचार :- राज्य बल, धन बल, समाज का बल - इन सब बलों से आत्मबल, आत्मसुख बढ़िया है।

४. आओ सुनें कहानी :- तीन कदम पृथ्वी

भक्तशिरोमणि प्रह्लाद के पुत्र विरोचन से महाबाहु बलि का जन्म हुआ । बलि महाबलवान, धर्मज्ञ, सत्यप्रतिज्ञ, जितेन्द्रिय, नित्य धर्मपरायण, पवित्र और श्रीहरि के प्रियतम भक्त थे । उन्होंने इन्द्र सहित सम्पूर्ण देवताओं और मरुद्गणों को जीतकर तीनों लोकों को अपने अधीन कर लिया था । बलि को अपने बल का बड़ा अभिमान था ।

इधर महर्षि कश्यप अपने पुत्र इन्द्र को राज्य से वंचित् देख उनके हित की इच्छा से भगवान विष्णु को प्रसन्न करने के लिए अपनी पत्नी- सहित तपस्या करने लगे । उनकी तपस्या से संतुष्ट होकर भगवान विष्णु भगवती लक्ष्मी के साथ प्रगट हो गये एवं उन्होंने महर्षि कश्यप से वरदान माँगने को कहा ।

तब कश्यपजी बोले : ''भगवान ! दैत्यराज बलि ने तीनों लोकों को बलपूर्वक जीत लिया है । आप मेरे पुत्र होकर देवताओं का हित कीजिए । किसी भी उपाय से बलि को परास्त करके मेरे पुत्र इन्द्र को त्रिलोकी का राज्य प्रदान कीजिए ।''

भगवान विष्णु : ''तथास्तु ।''

समय पाकर विष्णुजी ने ही कश्यप की धर्मपत्नी अदिति की कोख से ब्रह्मचारी वामन के रूप में अवतार लिया । उनके जन्म के पश्चात् समस्त देवता एवं महर्षियों ने आकर उनकी स्तुति की । तब भगवान वामन ने प्रसन्न होकर उन देवताओं से कहा : ''देवताओं ! बताइए, इस समय मुझे क्या करना है ?''

देवता बोले : ''भगवान ! इस समय राजा बलि यज्ञ कर रहा है । अतः ऐसे अवसर पर वह कुछ देने से इन्कार नहीं कर सकता । प्रभो ! आप दैत्यराज से तीनों लोक माँगकर इन्द्र को देने की कृपा करें ।''

भगवान ने कहा : ''ठीक है ।''

क्या भगवान की भक्तवत्सलता है ! समस्त सृष्टि के निर्माता स्वयं कुछ माँगने चले हैं । देवताओं के कहने पर भगवान वामन बलि की यज्ञशाला में पहुँचे ।

भगवान वामन को ब्रह्मचारी के रूप में आया देखकर बलि सहसा उठकर खड़े हो गये एवं अर्घ्यपाद्य से उनका पूजन किया और बोले : "हे विप्रवर ! आपके दर्शन से मैं कृतार्थ हुआ । कहिए, मैं आपका कौन-सा प्रिय कार्य करूँ ? हे द्विजश्रेष्ठ ! आप जिस वस्तु को पाने के उद्देश्य से मेरे पास पधारे हैं, उसे शीघ्र बताइए । मैं अवश्य दूँगा ।"

भगवान वामन बोले : "महाराज ! मुझे केवल तीन कदम भूमि का दान दीजिए क्योंकि भूमिदान सब दानों में श्रेष्ठ है । इससे दाता और याचक दोनों स्वर्गगामी होते हैं ।"

यह सुनकर बलि ने प्रसन्नतापूर्वक कहा : "बहुत अच्छा।" तत्पश्चात् बलि ने विधिपूर्वक भूमिदान का संकल्प किया । बलि को ऐसा करते देख उनके पुरोहित शुक्राचार्यजी बोले : "राजन् ! ये कोई साधारण ब्रह्मचारी नहीं अपितु स्वयं भगवान विष्णु हैं और तीन कदम भूमि

में तुम्हारा संपूर्ण राज्य हड़प लेना चाहते हैं । अतः तुम इन्हें कोई और वस्तु दान करो, भूमि मत दो ।''

बलि : ''गुरुवर ! इससे अधिक भाग्य की बात और क्या हो सकती है कि जिनकी प्रसन्नता के लिये मैं यह यज्ञ कर रहा हूँ वे ही भगवान विष्णु स्वयं याचक बनकर पधारे हैं ! आज मैं धन्य हो गया । उनके लिये तो मुझे मेरा जीवन तक दे डालने में संकोच न होगा । अतः आज इन ब्राह्मण देवता को मैं तीन लोक तक दे डालने में संकोच नहीं करूँगा ।''

ऐसा कहकर बलि ने बड़े प्रेम से ब्राह्मणरूपधारी भगवान विष्णु का पूजन किया एवं हाथ में जल लेकर भूमि-दान का संकल्प किया और बोले : ''हे ब्रह्मन् ! आज आपको भूमिदान देकर मैं अपने को धन्य मानता हूँ। आप अपनी इच्छानुसार इस पृथ्वी को ग्रहण करें ।''

बलि के इतना कहने पर भगवान ने अपना वामन रूप त्याग कर विराट रूप धारण कर लिया और एक कदम में पूरी पृथ्वी तथा दूसरे कदम में पूरे स्वर्ग को आवृत्त कर लिया । फिर बोले : ''बलि ! अब तीसरा कदम कहाँ रखूँ ?''

बलि : “भगवान ! कृपा करके अपना तीसरा कदम मेरे सिर पर रख दीजिए ।”

बलि की सत्यवादिता से प्रसन्न होकर भगवान बोले : “हे बलि ! तुम मेरे परम भक्त हो । सावर्णि मन्वन्तर में तुम इन्द्र बनोगे । तब तक विश्वकर्मा के बनाये हुए सुतल लोक में रहो । वहाँ मैं स्वयं तुम्हारी, तुम्हारे अनुचरों की और भोगसामग्री की भी सब प्रकार के विघ्नों से रक्षा करूँगा । हे वीर बलि ! तुम वहाँ सदा-सर्वदा मुझे अपने पास ही देखोगे । मेरे प्रभाव से तुम्हारा आसुरी भाव नष्ट हो जायेगा ।”

भगवान की आज्ञा पाकर बलि सुतल लोक को चले गये । इस प्रकार भगवान ने बलि से स्वर्ग का राज्य लेकर इन्द्र को दे दिया और स्वयं उपेन्द्र बनकर सारे जगत पर शासन करने लगे ।

भगवान वामन की कृपा से इन्द्र ने तो अपना खोया हुआ राज्य पा ही लिया और बलि की सत्यनिष्ठा से प्रसन्न होकर भगवान स्वयं उनके द्‌वारपाल बनने को तैयार हो गये । क्या भगवान की करुणा है ! क्या उनकी उदारता है कि उन्हें अपने भक्त का द्‌वारपाल बनने तक

में संकोच नहीं है ! वे ही प्रभु अंतर्यामी होकर हमारे अंतःकरण में भी द्वारपाल बने हुए हैं । शुभ विचार, शुभ प्रवृत्ति से वे प्रसन्न होते हैं और भीतर ही भीतर सामर्थ्य देते हैं । अशुभ विचार, अशुभ प्रवृत्तियों को रोकते-टोकते हैं । काश ! उन वामन को, उन नन्हें नारायण अंतर्यामी ईश्वर को अपना परम सुहृद, परम हितैषी, परम प्रेमास्पद जानकर बलि की नाईं उन्हीं की प्रसन्नता हमारा जीवन हो जाये तो फिर वे हमसे दूर नहीं और हम उनसे दूर नहीं, वे हमसे अलग नहीं और हम उनसे अलग नहीं... यह बोध भी आसान हो जायेगा ।

प्रश्नोत्तरी :- १) रजा बलि कैसे थे ?

२) वामन अवतार किसने लिया और क्यों ?

३) भगवान् वामन ने रजा बलि से क्या माँगा ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/ECKfFSBpdcQ?si=YATG-TdTLbI8urNw

मेरी झोंपड़ी के भाग आज खुल जायेंगे,

बापू आयेंगे...!!

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।

७. गतिविधि :- जैसा ध्वनि वैसा प्रतिध्वनि

दो-दो बच्चों की चार जोडीयाँ सामने बुलाएँ । एक-दूसरे की ओर मुँह कर उन्हें खड़ा करें ।

पहले सभी जोडीयाँ में से एक-एक बच्चे को कुछ कृति या अभिनय करना है । सामने खड़े बच्चे को की गई कृति या अभिनय की नकल करना है । ताली बजाना, रोना, हँसना, नाचना, झगड़ने का अभिनय और ऐसी विविध कृतियाँ की जा सकती है ।

पहला बच्चा विविध प्रकार की कृतियाँ करता है । सामनेवाला बच्चा उनकी नकल करता है । एक मिनिट के बाद सामनेवाले बच्चे को अवसर मिलता है । इस बार उसने की कृतियों की नकल पहला बच्चा करेगा ।

एक मिनट पूरा होने के बाद सब बच्चों को नीचे बिठा दें। गतिविधि का उद्देश्य समझायें ।

शिक्षक... बच्चों हमने अभी देखा की दूसरे बच्चे को जब अवसर मिला तो उसने पहले बच्चे की कृतियाँ दोहरायीं । यह मानव स्वभाव है । जैसे दूसरे हमसे व्यवहार करते हैं वैसा ही व्यवहार हम उनसे करते हैं । हम जैसा व्यवहार अन्यों से करते हैं वैसा ही व्यवहार अन्य हम से करते हैं ।

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/6Lh4ftsHpSo?si=vDXpYdp_C5R0qvbn

राजा बलि की दानवीरता - पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- आज के केंद्र में जो बलि राजा की दानवीरता की कहानी सुनी उसे अगले केंद्र में नाटिका के रूप में (वेशभूषा बहार से लाना आवश्यक नहीं है) प्रस्तुत करना है।

तो इस सप्ताह सभी बच्चों को आपस में मिलकर इसकी तैयारी करनी है। जैसे की, कौन सा पात्र लेंगे, एंकर कौन बनेगा ?, स्क्रिप्ट कौन बनाएगा वगेरह।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

दादा (अपने पोते से कहते हुए) : तेरी स्कूल की टीचर आ रही है... जाकर छिप जा.... ।

पोता : दादा जी, पहले आप छिप जाओ। आपकी मौत का बहाना बनाकर ही तो मैंने 2 हफ्तों से छुट्टी ले रखी है !!

सीख :- अपनी पढाई में नियमित और ईमानदार रहना चाहिए। झूठ बोल कर बहाने नहीं बनाने चाहिए। नहीं तो बाद में पछताना पड़ता है।

११. पहेली :-

तीन अक्षर का मेरा नाम,
बीच कटे तो बोध का नाम |
आखिरी कटे तो सब खाए,
भारत के तीन तरफ दिखाए |

उत्तर - सागर

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- आयुर्वेद के कुछ उपयोगी नियम

परिमित (कम) आहार के संबंध में जैमिनी दर्शन में एक जनश्रुति प्रचलित है ...

एक बार महर्षि जैमिनी अपने आश्रम में बैठे थे । उस समय एक पक्षी बोल उठा ... "कोऽरूकर। ङ्कङ्क (कौन अरोगी है ?)

उत्तर में जैमिनी ने कहा ... हितभुक। ङ्कङ्क (जो हितकर, पुष्टिकर और शुद्ध आहार ग्रहण करता है वह अरोगी है ।)

पक्षी फिर बोला ... "कोऽरूकर। ङ्कङ्क (कौन अरोगी है?)

तब जैमिनी ने दूसरा उत्तर दिया... "मितभुक। ङ्कङ्क (परिमित आहार करनेवाला अरोगी है ।)

पक्षी फिर से बोल उठा ... "कोऽरूकर। ङ्कङ्क?

तब जैमिनी ने कहा...-"हितभुक....मितभुक। अर्थात जो व्यक्ति हितकर, पुष्टिकर और शुद्ध आहार परिमित मात्रा में लेकर समयानुकूल शरीर का पोषण करता है, वही व्यक्ति नीरोग रहकर दीर्घ जीवन प्राप्त करता है ।

१३. संस्कृति सुवास :- नमस्कारः दिव्य जीवन का प्रवेशद्वार

हे विद्यार्थी ! नमस्कार भारतीय संस्कृति का अनमोल रत्न है। नमस्कार अर्थात् नमन, वंदन या प्रणाम। भारतीय संस्कृति में नमस्कार का अपना एक अलग ही स्थान और महत्त्व है। जिस प्रकार पश्चिम की संस्कृति

में 'शेकहैन्ड' (हाथ मिलाना) किया जाता है, वैसे भारतीय संस्कृति में दो हाथ जोड़कर, सिर झुकाकर प्रणाम करने का प्राचीन रिवाज है। नमस्कार के अलग-अलग भाव और अर्थ हैं।

नमस्कार एक श्रेष्ठ संस्कार है। जब तुम किसी बुजुर्ग, माता-पिता, संत-ज्ञानी- महापुरुष के समक्ष हाथ जोड़कर मस्तक झुकाते हो, तब तुम्हारा अहंकार पिघलता है और अंतःकरण निर्मल होता है। तुम्हारा आडंबर मिट जाता है और तुम सरल व सात्त्विक हो जाते हो । साथ-ही-साथ नमस्कार द्वारा 'योग-मुद्रा' भी हो जाती है।

१४. खेल :- स्पर्श ज्ञान

इस खेल में एक मेज(टेबल) पर कुछ वस्तुएँ रखें । बच्चों के आँखों पर पट्टी बाँधकर टेबल पर रखी चीजों का स्पर्श करवायें । स्पर्श करके बच्चों को उन चीजों को पहचानना है । बच्चों को स्पर्श की हुई चीजों का नाम और महत्त्व बताना है । जो बच्चा सबसे ज्यादा सही उत्तर देगा वह विजेता होगा । (आश्रम के स्टॉल पर रखा हुआ सामान उपयोग कर सकते हैं ।)

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 (श्राद्ध 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 :-

रसोऽहमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः ।
प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु ।।8।।
पुण्यो गन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ ।
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु ।।9।।

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 :- जिन्होंने जीवन भर खून-पसीना एक करके इतनी साधन-सामग्री व संस्कार देकर आपको सुयोग्य बनाया उनके प्रति सामाजिक कर्त्तव्य-पालन अथवा उन पूर्वजों की प्रसन्नता, ईश्वर की प्रसन्नता अथवा अपने हृदय की शुद्धि के लिए सकाम व निष्काम भाव से यह श्राद्धकर्म करना चाहिए।

४. आओ सुनें कहानी :- पितृगण साक्षात प्रकट हुए !

एकनाथजी महाराज श्राद्धकर्म कर रहे थे। उनके यहाँ स्वादिष्ट व्यंजन बन रहे थे। भिखमंगे लोग उनके द्वार से गुजरे। उन्हे बड़ी लिज्जतदार खुश्बू आयी। वे आपस में चर्चा करने लगेः "आज तो श्राद्ध है.... खूब माल उड़ेगा।"

दूसरे ने कहाः "यह भोजन तो पहले ब्राह्मणों को खिलाएँगे। अपने को तो बचे-खुचे जूठे टुकड़े ही मिलेंगे।"

एकनाथजी ने सुन लिया। उन्होंने अपनी धर्मपत्नी गिरजाबाई से कहाः "ब्राह्मणों को तो भरपेट बहुत लोग खिलाते हैं। इन लोगों में भी तो ब्रह्मा परमात्मा विराज रहा है। इन्होंने कभी खानदानी ढंग से भरपेट स्वादिष्ट भोजन नहीं किया होगा। इन्हीं को आज खिला दें। ब्राह्मणों के लिए दूसरा बना दोगी न? अभी तो समय है।"

गिरजाबाई बोलीः "हाँ, हाँ पतिदेव ! इसमें संकोच से क्यों पूछते हो?" गिरजाबाई सोचती है किः "मेरी सेवा में जरूर कोई कमी होगी, तभी स्वामी को मुझे सेवा सौंपने में संकोच हो रहा है।"

अगर स्वामी सेवक से संकुचित होकर कोई काम करवा रहे हैं तो यह सेवक के समर्पण में कमी है। जैसे कोई अपने हाथ-पैर से निश्चिन्त होकर काम लेता है ऐसे ही स्वामी सेवक से निश्चिन्त होकर काम लेने लग जायें तो सेवक का परम कल्याण हो गया समझना।

एकनाथ जी ने कहाः "................तो इनको खिला दें।"

उन भिखमंगों में परमात्मा को देखनेवाले दंपत्ति ने उन्हें खिला दिया। इसके बाद नहा धोकर गिरजाबाई ने फिर से भोजन बनाना प्रारम्भ कर दिया। अभी दस ही बजे थे मगर सारे गाँव में खबर फैल गई किः 'जो भोजन ब्राह्मणों के लिए बना था वह भिखमंगों को खिला दिया गया। गिरजाबाई फिर से भोजन बना रही है।'

सब लोग अपने-अपने विचार के होते हैं। जो उद्दंड ब्राह्मण थे उन्होंने लोगों को भड़काया किः "यह ब्राह्मणों का घोर अपमान है। श्राद्ध के लिए बनाया गया भोजन ऐस म्लेच्छ लोगों को खिला दिया गया जो कि नहाते धोते नहीं, मैले कपड़े पहनते हैं, शरीर से बदबू आती है.... और हमारे लिए भोजन अब बनेगा? हम जूठन खाएँगे? पहले वे खाएँ और बाद में हम खाएँगे? हम अपने इस अपमान का बदला लेंगे।"

तत्काल ब्राह्मणों की आपातकालीन बैठक बुलाई गई। पूरा गाँव एक तरफ हो गया। निर्णय लिया गया कि "एकनाथ जी के यहाँ श्राद्धकर्म में कोई नहीं

जाएगा, भोजन करने कोई नहीं जायेगा ताकि इनके पितर नर्क में पड़ें और इनका कुल बरबाद हो।"

एकनाथ जी के घर द्वार पर लट्ठधारी दो ब्राह्मण युवक खड़े कर दिये गये।

इधर गिरजाबाई ने भोजन तैयार कर दिया। एकनाथ जी ने देखा कि ये लोग किसी को आने देने वाले नहीं हैं।..... तो क्या किया जाये? जो ब्राह्मण नहीं आ रहे थे, उनकी एक-दो पीढ़ी में पिता, पितामह, दादा, परदादा आदि जो भी थे, एकनाथ जी महाराज ने अपनी संकल्पशक्ति, योगशक्ति का उपयोग करके उन सबका आवाहन किया। सब प्रकट हो गये।

"क्या आज्ञा है, महाराज !"

एकनाथजी बोलेः "बैठिये, ब्राह्मणदेव ! आप इसी गाँव के ब्राह्मण हैं। आज मेरे यहाँ भोजन कीजिए।"

गाँव के ब्राह्मणों के पितरों की पंक्ति बैठी भोजन करने। हस्तप्रक्षालन, आचमन आदि पर गाये जाने वाले श्लोकों से एकनाथ जी का आँगन गूँज उठा। जो दो ब्राह्मण लट्ठ लेकर बाहर खड़े थे वे आवाज सुनकर चौंके ! उन्होंने सोचाः 'हमने तो किसी ब्राह्मण को अन्दर जाने

दिया।' दरवाजे की दरार से भीतर देखा तो वे दंग रह गये ! अंदर तो ब्राह्मणों की लंबी पंक्ति लगी है.... भोजन हो रहा है !

जब उन्होंने ध्यान से देखा तो पता चला किः "अरे ! यह क्या? ये तो मेरे दादा हैं ! वे मेरे नाना ! वे उसके परदादा !"

दोनों भागे गाँव के ब्राह्मणों को खबर करने। उन्होंने कहाः "हमारे और तुम्हारे बाप-दादा, परदादा, नाना, चाचा, इत्यादि सब पितरलोक से उधर आ गये हैं। एकनाथजी के आँगन में श्राद्धकर्म अब भोजन पा रहे हैं।"

गाँव के सब लोग भागते हुए आये एकनाथ झी के यहाँ। तब तक तो सब पितर भोजन पूरा करके विदा हो रहे थे। एकनाथ जी उन्हें विदाई दे रहे थे। गाँव के ब्राह्मण सब देखते ही रह गये ! आखिर उन्होंने एकनाथजी को हाथ जोड़े और बोलेः "महाराज ! हमने आपको नहीं पहचाना। हमें माफ कर दो।"

इस प्रकार गाँव के ब्राह्मणों एवं एकनाथजी के बीच समझौता हो गया। नक्षत्र और ग्रहों को उनकी जगह से हटाकर अपनी इच्छानुसार गेंद की तरह घुमा सकते हैं।

स्मरण करने मात्र से देवता उनके आगे हाथ जोड़कर खड़े हो सकते हैं। आवाहन करने से पितर भी उनके आगे प्रगट हो सकते हैं और उन पितरों को स्थूल शरीर में प्रतिष्ठित करके भोजन कराया जा सकता है।

प्रश्नोत्तरी :-

१) संत एकनाथजी ने भोजन भिखमंगो को क्यों खिला दिया ?

२) सेवक के समर्पण में कमी है की नहीं यह कैसे पता चलेगा ?

३) ब्राह्मणों ने संत एकनाथजी से माफ़ी क्यों मांगी ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/M9_5pcnzpoI?si=aZZRrCqrpukqN8hq

तेरा मेरा ये रिश्ता पुराना है,
गुरुद्वार ही एक ठिकाना है...!!

६. योगामृत :- उदराकर्षासन

इस आसन में उदर अर्थात् पेट को आँतों सहित भलीभाँति खींचते हैं, इसलिए इसे उदराकर्षासन कहते हैं।

लाभः

- कब्जियत की शिकायत वाले को इसे प्रतिदिन करना चाहिए।
- पेट की सभी प्रकार की गड़बड़ियों के लिए यह अत्यन्त लाभदायक है।
- अपच की शिकायत दूर होकर खाना भलीप्रकार पच जाता है।
- पैरों का दर्द ठीक हो जाता है। पंजों में अधिक बल आता है।

विधिः जमीन पर दोनों पैरों के बीच एक फुट का अंतर रखकर बैठें। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें। दायें पाँव के घुटने को दायें हाथ से जोर देते हुए जमीन की ओर ले जायें तथा गर्दन व धड़ को अधिक से अधिक बायीं और घुमायें एवं पीछे देखें। दोनों हाथों को इस अवस्था में भी घुटनों पर ही रखें। पुनः पहले की स्थिति में लौट आयें।

इसी प्रकार बायें हाथ से बायें घुटने पर जोर देते हुए जमीन की ओर ले जायें तथा गर्दन एवं धड़ को

अधिक से अधिक दायीं और घुमायें व पीछे की ओर देखें। इस आसन को 5 से 10 बार कर सकते हैं।

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/Mc_8S8TS-Ck?si=pyOhJKomeyTCqwft

सर्व पितृ अमावस्या:- श्राध्ध और तर्पण विशेष मंत्र

– पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को अपने अपने घर में होनेवाले श्राध्ध में हिस्सा लेना है। बच्चों को श्राध्धकर्म में कहीं न कहीं मददरूप होना है। और आपने क्या किया यह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिख कर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

टीसी - ये विकलांग लोगों का डिब्बा है,

इसमें क्यों सफर कर रहे हो...?

यात्री - जी सर मेरे साथ ये है।

टीसी - ये तो आम है।

यात्री - जी हां, लेकिन ये लंगड़ा आम है...!

सीख :- सोच समझ कर कोई भी कार्य करना चाहिए।

११. पहेली :-

बच्चों, एक लाठी की सुनो कहानी,

छुपा है जिसमें मीठा-मीठा पानी ...

जवाब – गन्ना

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :- कपड़ों का स्वाथ्य पर प्रभाव

- कृत्रिम (सिंथेटिक) वस्त्र न पहनें । बहुत कसे हुए, नायलॉन आदि कृत्रिम तंतुओं से बने हुए तथा चटकीले-भड़कीले गहरे रंग के कपड़े तन-मन के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं व जीवनी शक्ति का ह्रास करते हैं ।
- तंग कपड़ों से रोमकूपों को शुद्ध हवा नहीं मिलती व रक्त-संचरण में बाधा पड़ती है ।
- ढीले-ढाले सूती वस्त्र स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम होते हैं ।
- सर्दियों में गर्म कपड़े पहनें लेकिन जो कपड़ों पर कपड़े लादे रहते हैं वे प्रकृति से विरूद्ध जीते हैं, तन-मन से ढीले-ढाले हो जाते हैं । गर्मियों में पहनावा हलका-फुलका, ढीला-ढाला, सूती और सफेद हो ।"

१३. संस्कृति सुवास :- श्राध्द क्यों करें ?

भारतीय संस्कृति की एक बड़ी विशेषता है कि जीते-जी तो विभिन्न संस्कारों के द्‌वारा, धर्मपालन के

द्वारा मानव को समुन्नत करने के उपाय बताती ही है लेकिन मरने के बाद भी, अत्येष्टि संस्कार के बाद भी जीव की सदगति के लिए किये जाने योग्य संस्कारों का वर्णन करती है।

मरणोत्तर क्रियाओं-संस्कारों का वर्णन हमारे शास्त्र-पुराणों में आता है। आश्विन(गुजरात-महाराष्ट्र के मुताबिक भाद्रपद) के कृष्ण पक्ष को हमारे हिन्दू धर्म में श्राद्ध पक्ष के रूप में मनाया जाता है। श्राद्ध की महिमा एवं विधि का वर्णन विष्णु, वायु, वराह, मत्स्य आदि पुराणों एवं महाभारत, मनुस्मृति आदि शास्त्रों में यथास्थान किया गया है।

दिव्य लोकवासी पितरों के पुनीत आशीर्वाद से आपके कुल में दिव्य आत्माएँ अवतरित हो सकती हैं। जिन्होंने जीवन भर खून-पसीना एक करके इतनी साधन-सामग्री व संस्कार देकर आपको सुयोग्य बनाया उनके प्रति सामाजिक कर्त्तव्य-पालन अथवा उन पूर्वजों की प्रसन्नता, ईश्वर की प्रसन्नता अथवा अपने हृदय की शुद्धि के लिए सकाम व निष्काम भाव से यह श्राद्धकर्म करना चाहिए।

१४. खेल :-

सभी बच्चों को थोड़ा-थोड़ा अंतर रखकर बिठायें । फिर शिक्षक बच्चों को कुछ कार्य करने को कहेंगें। जैसे - वीरों ! खड़े हो जाओ, वीरों ! एक हाथ ऊपर, वीरों ! पीछे मुड़ो, वीरों ! नृत्य करो इत्यादि।

परंतु जिस कार्य से पहले 'वीरों' शब्द से संबोधन न किया जाय, वह कार्य नहीं करना है । शिक्षक बताए गए कार्य के विपरीत क्रिया भी कर सकते हैं । किन्तु उनको देखकर गलत करनेवाले या 'वीरों' शब्द लगाये बिना किये गये कार्य करनेवाले बच्चे खेल से बाहर हो जायेंगे । इस प्रकार अंत तक गलती न करनेवाला बालक विजेता होगा।

बच्चों को तीन-चार समान समूहों में विभाजित कर पंक्तिबद्ध खड़े करके भी यह खेल खिलाया जा सकता है । जिस समूह में सबसे कम बच्चे बाहर होंगे वह समूह विजयी 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 ।।

पाँचवा सप्ताह (नवरात्री एवं गाँधी जयंती 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 :-

या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नम: ॥

अर्थ :- जो देवी सब प्राणियों में शक्ति रूप में स्थित हैं, उनको नमस्कार, नमस्कार, बारंबार नमस्कार है।

३. सुविचार :- नवरात्रि शक्ति की आराधना-उपासना के दिन हैं । सनातन धर्म के जो भी देव हैं, वे दुर्बलता को नहीं मानते । इसलिए सब देवों के पास आसुरी शक्तियों का प्रतिकार करने के लिए अस्त्र-शस्त्र हैं । हनुमान जी के

पास गदा है, रामजी के पास धनुष-बाण है, श्रीकृष्ण, विष्णुजी के पास सुदर्शन चक्र है ।

-पूज्य बापूजी

४. आओ सुनें कहानी :- गुरु का सम्मान, बनाता जीवन को महान !

एक बार महात्मा गांधी राजकोट में सौराष्ट्र काठियावाड़ राज्य प्रजा परिषद के सम्मेलन में भाग ले रहे थे । वह गणमान्य व्यक्तियों के बीच मंच पर बैठे थे। उनकी दृष्टि सभा में बैठी एक वृद्ध सज्जन पर पड़ी । अचानक वे अपने स्थान से उठे और लोगों को देखते-देखते उन वृद्ध महोदय के पास जा पहुँचे ।

सभी लोग चकित थे कि गांधीजी आखिर यह क्या कर रहे हैं ! गांधीजी ने उन वृद्ध सज्जन के चरण स्पर्श किए और उन्हीं पास बैठ गए । आयोजकों ने जब उनसे मंच पर चलने की प्रार्थना की तब वे बोले : “यह मेरे गुरुदेव हैं । मैं अपने गुरुदेव के चरणों में बैठकर ही सम्मेलन की कार्यवाही का अवलोकन करूँगा। वे नीचे बैठें और मैं ऊपर मंच पर यह कैसे हो सकता है ।”

सम्मेलन की समाप्ति पर उन गुरु ने गांधीजी को आशीर्वाद देते हुए कहा : तुम जैसा

निरभिमानी व्यक्ति एक दिन संसार के महान पुरुषों में स्थान बनाएगा ।

पूरी सभा गांधीजी का अपने गुरुदेव के प्रति ऐसा आशीर्वाद देखकर हर्ष से अभिभूत हो उठी । गुरु का आदर ज्ञान का आधार है और ज्ञान का आदर अपने मनुष्य-जीवन का आदर है और यही आदर व्यक्ति को महान बनाता है ।

अगर ऐसे दुर्लभ मनुष्य-जीवन में दु:खों का विनाश करने वाले कोई महान परम गुरु ज्ञानी सतगुरु मिल जाए तो कहना है क्या उनका जितना आदर करें, कम ही है ।

प्रश्नोत्तरी :-

१) गांधीजी नीचे क्यों बैठ गये ?

२) गुरु ने गांधीजी को क्या आशीर्वाद दिया ?

३) कौन सा आदर व्यक्ति को महान बनाता है ?

५. भजन संध्या :-

https://youtu.be/g1SePI6SAj8?si=PhlL468mZqlkEyvK

व्यासपीठ को सुनी देख कर...!!

६. योगामृत :- अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन की रचना योगी गोरखनाथजी के गुरु श्री मत्स्येन्द्रनाथजी ने की थी। वे इस आसन में ध्यान किया करते थे। मत्स्येन्द्रासन की आधी क्रियाओं को लेकर अर्धमत्स्येन्द्रासन प्रचलित हुआ है।

लाभः

- मधुमेह के रोगियों को अधिक लाभ होता है।
- पाचन संबंधी रोगों का निवारण होता है।
- भूख खुलकर लगती है।
- वातरोग, कमरदर्द तथा मांसपेशियों की जकड़न दूर होती है।
- सम्पूर्ण शरीर में फैली हुई मस्तिष्क से संबंधित नाड़ियाँ शक्तिशाली और स्वस्थ बनती हैं।

विधिः

जमीन पर बैठकर बायें पाँव की एड़ी को गुदा के पास लगायें। फिर दायें पाँव को घुटने से मोड़कर बायें पाँव के ऊपर से ले जाते हुए घुटने के पास जमीन पर जमा के रख दें।

अब बायें हाथ से दायें घुटने को बगल में दबाते हुए दायें पैर के पंजे को पकड़ें। तत्पश्चात दायें हाथ से कमर को लपेटकर बायीं जाँघ को पकड़ने का प्रयत्न करें। मेरुदण्ड को सीधा रखें, झुकें नहीं।

सिर को दायीं तरफ घुमाते हुए ठोड़ी को कंधे की सीध में लायें। फिर पैरों व हाथों को बदलकर यही क्रिया विपरीत दिशा में करें। यह आसन 10 से 15 मिनट कर सकते हैं।

सावधानीः जिन्हें हृदयरोग है उन्हें इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

७. गतिविधि :- भगवान सर्वव्याप्त हैं...

सामग्री ... एक मोमबत्ती और माचिस ।

शिक्षक ... (मोमबत्ती जलाकर सभी को दिखाते हुए) बच्चों, मान लो यदि अभी इस कक्ष में अंधकार होता तो क्या इस जलती हुई मोमबत्ती से यह स्थान प्रकाशित हुआ होता ?

बच्चे ... ''हाँ !

शिक्षक ... इस कक्ष में वायु है, हम सभी की साँस उसके कारण ही चल रही है । लेकिन उस वायु को क्या हम

देख सकते हैं ?

बच्चे ... ''नहीं''

शिक्षक ... इस कक्ष में चारों ओर वायु फैली है किन्तु वह हम देख नहीं पाते ।

यदि कोई वस्तु हमें दिखाई नहीं देती या हम देख नहीं पा रहे हैं तो क्या यह कहना उचित होगा कि वह वस्तु वहाँ है ही नहीं ?

बच्चे ... ''नहीं ।

शिक्षक ... जिस प्रकार कोई ऐसी वस्तु जो हमने न देखी हो किन्तु हमारे माँ-पिताजी ने देखी हो या कोई ऐसा अनुभव जो हमें न हुआ किन्तु दुसरे लोगों से सुनकर हम उस पर विश्वास करते हैं । उसी प्रकार हमारे

संत ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानंद और अनेकानेक संतों-महापुरुषों को ईश्वर का दर्शन हुआ और वह दिव्य अनुभव उन्होंने स्थान-स्थान पर व्यक्त किया । आज यदि हम प्रभू के दर्शन नहीं कर पा रहे हैं तो अपने संतों के कहे हुए पर विश्वास रखना चाहिए ।

हमारी आँखों की क्षमता नहीं है इस कारण हम उन्हें देख नहीं पा रहे । वायु की तरह ही वे हमें भले ही न दीखते हों किन्तु वे सदैव सर्वत्र व्याप्त रहते है ।

वृक्ष में, उसके हर एक पत्ते में, धरती में, उसके एक-एक कण में; प्रत्येक मनुष्य में और प्रत्येक प्राणी में उस सर्वशक्तिमान ईश्वर का अस्तित्व है । भक्त प्रह्लाद का दृढ़ विश्वास था तो खम्भे से भगवान नृसिंह प्रकट हो गये थे । अत... हमें प्रत्येक व्यक्ति - वस्तु में उस ईश्वर के दर्शन करने का हमें प्रयत्न करना चाहिए ।

८. वीडियो सत्संग :-

https://youtu.be/EfNmS7xEDRk?si=kh9O1eg-mXFAIJPQ

नवरात्री का मुख्य उद्देश्य, उपासना और संयम

– पूज्य बापूजी

९. गृहकार्य :- इस सप्ताह सभी बच्चों को ३ अक्टूबर से शुरू होने वाले नवरात्री के पावन अवसर पर सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करना है।

(शिक्षक बच्चों को समझा देंगे की अनुष्ठान कैसे करना है? नवरात्र के दिनों में विद्यार्थी सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करें तथा यथासम्भव मौन रहें, जप ध्यान करें,

सफेद वस्त्र पहनें तथा गद्दे पर शयन न करें । भोजन में केवल दूध-चावल की खीर लें तो अच्छा । पूज्य बापूजी से प्राप्त सारस्वत्य मंत्र के जप एवं अनुष्ठान से अनेक विद्यार्थी असाधारण प्रतिभा के धनी हुए हैं । अतः विद्यार्थी विशेष रूप से इन नौ दिनों का विशेष लाभ लें- इस बात का केंद्र शिक्षक अवश्य ध्यान रखेंगे।)

१०. ज्ञान का चुटकुला :-

स्टूडेंट से टीचर ने पूछा, एक साल में कितनी रात्रि होती है?

स्टूडेंट- 10 रात्रि

टीचर - 10 कैसे बताओ ?

स्टूडेंट - 9 नवरात्रि ओर 1 शिवरात्रि !!

सीख :- प्रश्न को सही तरीके से समझना चाहिए और सोच समझ कर उत्तर देना चाहिए ।

११. पहेली :-

जैसे गुलाब की खुशबू ही उसका सन्देश है, वैसे कौनसे महापुरुष का जीवन ही उनका उपदेश है ?

जवाब – महात्मा गांधीजी

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 ।
- **चक्कर आना तथा प्यास लगना** : गोदुग्ध चक्कर आना, अधिक प्यास लगना, पुराना ज्वर, रक्त विकार आदि तकलीफों को दूर करता है तथा क्रोध को शांत करता है ।
- **आँख में चमक लगना या गर्मी के कारण आँख लाल होना** : वैल्डिंग की चमक से या गर्मी के दिनों में तेज धूप से कभी-कभी आँखों में चमक लग जाती है, आँखें लाल हो जाती हैं तथा दर्द करने लगती हैं ।

इसके निवारण के लिए गाय के दूध में फिटकरी डालकर उसे उबालें ताकि दूध फट जाय । फटे दूध का छैना साफ-स्वच्छ रूई के फाहे पर रख लें । उस छैने को फाहे सहित आँखों पर बाँधकर आराम से लेट जायें । आँखें बहुत जल्दी ठीक हो जाएँगी ।

- **दुग्ध वर्जित :** बासी दूध, ठंडा, खट्टा, दुर्गंधयुक्त, फटा, खराब रंग का दूध नहीं पीना चाहिए । कफ, खाँसी, अतिसार, श्वास और गैस के रोगी दूध का प्रयोग न करें । अगर करें तो बताई गई विधि और दवा के साथ ही प्रयोग करें ।

१३. संस्कृति सुवास :- नवरात्री महात्म्य

श्रीमद् देवी भागवत' के तीसरे स्कंध में महर्षि वेदव्यासजी जनमेजय को नवरात्रि का महात्म्य बताते हुए कहते हैं :

6-6 मास में नवरात्रि आती है । शारदीय नवरात्र रावण-वध की तिथि के पहले आते हैं और दूसरे नवरात्र आते हैं वसंत ऋतु में राम जी के प्राकट्य के पहले । ये दोनों ऋतुएँ बड़ी क्रूर हैं। ये रोग उत्पन्न करने वाली हैं । इन दिनों में व्यक्ति अगर नवरात्रि का व्रत

और उपवास नहीं करता तो वह आगे चल के बड़ी-बड़ी बीमारियों का शिकार हो सकता है अथवा अभी भी बीमारियों में वह भुन जायेगा ।

अगर नवरात्रि व्रत रखता है, भगवती की आराधना करता है तो आराधना की पुण्याई व प्रसन्नता से मनोरथ भी पूरे होते हैं और शरीर में जो विजातीय द्रव्य हैं, उपवास और विश्रांति उन रोगकारक द्रव्यों को भस्म कर देती है ।

नवरात्रि के उपवास से शरीर के जीर्ण-शीर्ण रोग और रोग लाने वाले कण ये सब नष्ट हो जाते हैं, पाप दूर होते हैं, मन प्रसन्न होता है, बुद्धि का औदार्य व तितिक्षा का गुण बढ़ता है और नारकीय योनियों से छुटकारा मिलता है ।

9 दिन के नवरात्रि व्रत या उपवास नहीं रख सकते तो भैया ! 7 दिन, 5 दिन, नहीं तो अंतिम 3 दिन कड़क नियम पालन करते हुए उपवास रखें तो भी 9 दिन के नवरात्रि का फल प्राप्त कर सकते हैं, ऐसा लिखा है ।

१४. खेल :- पहचानो कौन ?

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठायें । बीच में एक लड़के को खड़ा करके उसकी आँखों पर पट्टी बाँधें । गोलकार में बैठा हुआ एक बच्चा कोई श्लोक, भजन, काव्य बोलेगा । उसी समय आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा आवाज को पहचानकर उस लड़के के पास जाकर उसके सिर पर हाथ रखेगा और उसका नाम बोलेगा । सही बच्चा पहचाना जाने पर वह बच्चा खेल को आगे बढ़ायेगा और आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा उस बच्चे की जगह पर बैठ जायेगा । जब तक आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा सही बच्चे को नहीं पहचान पायेगा तब तक वही बच्चा खेल को आगे बढ़ायेगा ।

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 ।।