बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
दिसम्बर - २०२२

सनातन संस्कृति में तुलसी की अद्वितीय महिमा है। जहाँ तुलसी के पत्तों का सेवन आरोग्यता देता है, वहीं तुलसी का पूजन सुख, शांति व समृद्धि देता है। तुलसी माँ की तरह रक्षा करती है, वैद्य की तरह स्वास्थ्य-लाभ देती है और सेवन-पूजन करने से भगवत्प्रीति बढ़ाती है। पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है कि ‘‘तुलसी को केवल पौधा मानना पाप है, तुलसी तो माता है। हर घर में १-२ तुलसी के पौधे तो होने ही चाहिए।

- लो.क.से, नवम्बर २०१९

विश्वगुरु भारत अभियान कार्यक्रम
२५ दिसम्बर से १ जनवरी

॥ पहला सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : जिनके जीवन में धर्म का प्रभाव है, उनके जीवन में सारे सद्गुण आ जाते हैं।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

गीता महिमा

बाल गंगाधर तिलक बचपन से ही 'गीता' का अध्ययन करते थे । विद्यार्थीकाल में एक दिन उनके अध्यापक ने गृहकार्य में गणित का एक कठिन सवाल दिया कि कितने छात्र स्वयं करते हैं और

कितने अभिभावकों की मदद लेते हैं । दूसरे दिन जब अध्यापक ने पूछा तो पूरी कक्षा में सन्नाटा छा गया ।

अध्यापक ने कहा : ''मुझे मालूम था, तुम उसे हल नहीं कर पाओगे ।''

''नहीं गुरुजी ! मैंने यह सवाल हल किया है ।'' तिलक खड़े हो गये । अध्यापक ने जाँचा तो ठीक निकला । उन्हें शंका हुई कि 'जरूर इसने किसीकी मदद से सवाल हल किया है ।' उन्होंने तिलक से पूछा : ''किसीकी मदद से इसे हल किया है ?''

''इसे मैंने ही हल किया है ।'' ''तुम झूठ बोल रहे हो । तुमने अपने पिता की मदद से सवाल हल किया है, इसलिए तुम पूरा पिरियड खड़े रहोगे ।'

''मैं जानता हूँ कि गुरुजनों की अवज्ञा नहीं करना चाहिए पर यह मानने से मैं इनकार करता हूँ क्योंकि जो सजा आप मुझे दे रहे हैं, मैं उसका हकदार नहीं और जो मैं कह रहा हूँ, वह सच है ।''

तिलकजी के पिताजी पास के ही एक स्कूल में अध्यापक थे । अध्यापक ने पूछताछ की ।

वे बोले : “‘तिलक अपने पढ़ने-लिखने में मुझसे कोई मदद नहीं लेता। वह जो कुछ करता है, अपनी बुद्धि और स्वयं के प्रयास से करता है।’’ अध्यापक लज्जित हो गये।

‘श्रीमद्भगवद्गीता’ के अध्ययन-मनन का ही यह दिव्य प्रभाव था कि वे सत्य पर निर्भयतापूर्वक अडिग रहे। गीता के दिव्य संस्कारों ने ही आगे चलकर उन्हें महान क्रांतिकारी व लोकप्रिय नेता के रुप में समाज के सम्मुख खड़ा किया।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बाल गंगाधर तिलक बचपन से किस ग्रंथ का अध्ययन करते थे ?

२. तिलकजी ने सवाल किसकी मदद से हल किया था ?

३. गीता के दिव्य संस्कारों ने तिलकजी को किस रुप में समाज के सामने खड़ा किया ?

४. पाठ : श्रीमद्भगवद्गीता पन्द्रहवें अध्याय का श्लोक...

https://youtu.be/ospligIO5KE

५. उन्नति की उड़ान :

पुरुषार्थ और परमात्म-प्रेम को अपना परम साथी समझो। पुरुषार्थी विद्यार्थी हर क्षेत्र में सफल और हर किसी

का प्यारा हो सकता है। संयम और दृढ़ संकल्पशक्ति विद्यार्थी जीवन की नींव है। - ऋषि प्रसाद, २०१९

६. साखी :

गोविंद, गायत्री, गौ, गीता और गंगा-स्नान।
इन पाँचों की कृपा से शीघ्र मिलें भगवान ॥

७. गतिविधि : गीता जयंती के दिन श्रीमद्भगवद्गीता को सुंदर वस्त्र में लपेटकर अपने दोस्तों के साथ मिलकर गीताजी की झांकी निकाले। सभी विद्यार्थी नजदीक में किसी देव स्थान मंदिर आदि तक जायें और जाते वक्त रास्ते में गीताजी के श्लोकों का उच्चारण करते हुए जायें और उच्चारण करते हुए आयें। फिर सभी लोग मिलकर गीताजी का पजन करें चंदन, तिलक, अक्षत और पुष्प चढ़ायें गीताजी की आरती करें इस तरह सभी मिलकर गीताजी की जयंती मनायें।

८. वीडियो सत्संग : भगवद्गीता- जीवन जीने का केवल यही तरीका है।

https://youtu.be/L5oRE6bY4ag

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को केन्द्र में शिक्षक के

सामने 'श्रीमद्भगवद्गीता' के ५ से १० श्लोक अर्थसहित बोलना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : छोटू : "माँ ! आपको वो प्लेट याद है, जिसकी आपको हमेशा फिक्र लगी रहती थी कि कहीं वो टूट न जायें ?"

माँ : "हाँ ! क्यों ?"

छोटू : "आपकी चिंता खत्म हो गई है, वह टूट ही गई ।"

सीख : हमें व्यवहार-कुशल बनना चाहिए । ताकि अन्य बड़े स्थानों पर भी लोग हमें बड़ा कार्य देने में न कतराये एवं हम भी उसे भली-भांति पूर्ण कर अपनी दक्षता का परिचय दे पाएँ।

११. पहेली :

रणभूमि में जन्मी वह, हरने अर्जुन का विषाद ।
हृदय कहायी श्रीकृष्ण का, जरा करो ग्रन्थ का नाम याद।

उत्तर - श्रीमद्भगवद्गीता

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : लिंग मुद्रा

विधि : दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर

फँसाकर अंदर की ओर रहनेवाले अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा करें। दूसरा अँगूठा अंदरवाले अँगूठे के ऊपर से उसके मूल पर लगा रहे।

लाभ : शरीर में उष्णता बढ़ाती है, खाँसी मिटाती है कफ का नाश करती है।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास :

एकादशी का महत्व ...

✻ व्रत यानी भूखे होने से पहले इस बात को समझते हैं कि खाने के बाद क्या फर्क पड़ता है जब हम भोजन करते हैं तो नींद सी आने लगती है ऐसा क्यों होता है ? कभी सोचा है।

हम सब खाना खाते हैं तो उसे पचाने से पहले उसे अच्छी तरह से पीसने और मिक्स करने के लिए हार्मोन्स के रुप में निकलनेवाले एसिड की आवश्यकता होती है, उसके लिए शरीर का रक्त प्रवाह पेट की ओर हो जाता है।

✻ मस्तिष्क को सप्लाई होने वाले रक्त में कुछ कमी आती है इसलिए वह सुस्त पड़ने लगता है और हमें नींद सी

आती है, जितना गरिष्ठ भोजन करते हैं उसे तोड़ने के लिए उतने ही अधिक एसिड की आवश्यकता होती है, इसलिए ज्यादा खाने से ज्यादा नींद नहीं आती क्योंकि पहले से ही रात का एसिड जमा रहता है जो काम में आ जाता है।

✻ एकादशी व्रत के समय इसलिए माला जप, गीता पाठ आदि का विधान है, इससे मन को एकाग्रचित्त करने में सहायता मिलती है, मस्तिष्क को रक्त का संचार कम होता है तो वह थोड़ा अवचेतन अवस्था में रहता है उस दौरान ध्यान भटकता कम है।

उस समय का विद्वान लोग चिंतन में प्रयोग कर लेते हैं क्योंकि सुस्त मस्तिष्क पूरी तरह सक्रिय नहीं रहता।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ सूर्योदय से पूर्व का स्नान स्वास्थ्य व सात्विकता वर्धक होता है अतः सूर्योदय से पहले स्नान करना उत्तम है।

✻ सामान्यय ठंडे पानी से स्नान करना हितकारी है इससे शरीर की गर्मी, पित्तदोष, झुर्रियाँ आदि में भी फायदा होता है ।

✻ सप्तधान्य उबट्न से स्नान पापनाशक और

बुद्धिवर्धक है, साथ ही सात्विकता, प्रसन्नता, निरोगता प्रदान करनेवाला है ।

✻ गर्मपानी से स्नान करना पड़े तो सिर के ऊपर से न डालें इससे शारीरिक शक्ति कम होती है तथा मस्तिष्क के ज्ञानतंतुओं, आँखों एवं बालों को हानि होती है।

✻ दौड़कर धूप में से आने के तुरंत बाद, भोजन के तुरंत बाद, भोजन के तुरंत पहले तथा बाद में स्नान नहीं करना चाहिए। - ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१८

१५. खेल : सुबह-स्नान-कीर्तन...

इस खेल में जब शिक्षक 'सुबह' बोलेंगे तो बच्चों को करदर्शन की मुद्रा करनी है। 'स्नान' बोलने पर बच्चों को हाथों से रगड़कर नहाने की क्रिया करनी है। 'कीर्तन' बोलने पर दोनों हाथ उठाकर कीर्तन की क्रिया करनी है, जो बच्चा गलत करेंगे वे खेल से बाहर होते जायेंगे। जो विद्यार्थी खेल में आखिरी तक रहेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन :

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते

समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

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

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

ङ) प्रसाद वितरण।

॥ दूसरा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : मानव यदि किसी भी (शास्त्रसम्मत) कार्य को तत्परता से करे और दृढ़ विश्वास रखे तो अवश्य सफल हो सकता है।

- लो.क.से, जनवरी २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

सफलता के लिए आध्यात्मिकता जरूरी

यूरोप में विश्वविद्यालय का एक छात्र रेलगाड़ी में यात्रा कर रहा था। पास में बैठे एक बुजुर्ग व्यक्ति को माला से भगवत्स्मरण करते देख उसने कहा : ''महाशय ! इन पुराने रीति-रिवाजों को आप भी

मानते हैं ?''

बुजुर्ग : ''हाँ, मानता हूँ। क्या तुम नहीं मानते ?''

छात्र हँसा और अभिमानपूर्वक बोला : ''मुझे इन वाहियात बातों पर बिल्कुल विश्वास नहीं। फेंक दो आप गोमुखी और माला को तथा इस विषय में विज्ञान क्या कहता है समझो।''

''विज्ञान ! मैं विज्ञान को नहीं समझता। शायद आप समझा सको मुझे।'' आँखों में आँसू भरकर दीनतापूर्वक उस बुजुर्ग ने कहा।

''आप मुझे अपना पता दे दें। मैं इस विषय से संबंधित कुछ वैज्ञानिक साहित्य भेज दूँगा।''

बुजुर्ग ने अपना परिचय-पत्र निकालकर उस छात्र को दिया। छात्र ने परिचय-पत्र को सरसरी नजर से देख अपना सिर शर्म से झुका लिया। उस पर लिखा था - 'लुई पाश्चर, डायरेक्टर, वैज्ञानिक अनुसंधान, पेरिस'।

लुई पाश्चर फ्रांस के विश्वप्रसिद्ध सूक्ष्मजीव विज्ञानी तथा रसायनज्ञ थे। विश्वभर में बड़े पैमाने पर उपयोग में लायी जानेवाली 'पाश्चराइजेशन' की विधि इन्होंने ही खोजी

थी। साथ ही इन्होंने कई लाइलाज रोगों से बचानेवाले टीकों (वैक्सीन्स) की भी खोज की थी।

नोबल पुरस्कार विजेता आइंस्टीन ने भी भारत के ऋषियों द्वारा बतायी गयी साधना-पद्धति को अपनाकर विज्ञान के क्षेत्र में कई अनुसंधान किये। २००७ में 'नोबल शाति पुरस्कार' जीतनेवाली IPCC टीम के सदस्य के कई पुरस्कारों से सम्मानित अमित गर्ग, जो भारतीय प्रबंध संस्थान, अहमदाबाद (IIMA) प्रोफेसर हैं, वे कहते हैं : "गुरुमंत्र के नियमित जप से मुझे आध्यात्मिक और सांसारिक हर क्षेत्र में अच्छी सफलता मिली। पूज्य गुरुदेव संत श्री आशारामजी बापू के सत्संग से मुझे अपने मैनेजमेंट विषय तथा शोध के बारे में अंतर्दश और महत्त्वपूर्ण संकेत मिलते हैं, जिनका समुचित उपयोग में सफलतापूर्वक अपनी कक्षा में तथा अनुसंधान के कार्यों में करता हूँ।"

२०१४ में इंडियन केमिकल्स सोसायटी की तरफ से युवा वैज्ञानिक पुरस्कार पानेवाले पूज्य बापूजी से दीक्षित अरविंद कुमार साहू कहते हैं।

"मंत्रजप से मेरी स्मरणशक्ति और बौद्धिक क्षमता में

अद्भुत विकास हुआ। पूज्य गुरुदेव ने एक सत्संग-कार्यक्रम में मुझे वैज्ञानिक बनने का आशीर्वाद दिया। गुरुदेव के सान्निध्य में आने व सेवा करने से मेरे जीवन में सद्गुणों एवं ज्ञान का खूब-खूब विकास हुआ है।''

'नेशनल रिसर्च डेवलपमेंट कॉरपोरेशन' के राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित युवा वैज्ञानिक एवं वैश्विक स्तर पर ख्यातिप्राप्त फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. राहुल कत्याल कहते हैं: ''पूज्य बापूजी से प्राप्त सारस्वत्य मंत्रदीक्षा प्रतिभा-विकास की कुंजी है।''

कनाडा के 'नासा' वैज्ञानिक नोर्म बर्नेस व ईरान के विख्यात फिजीशियन श्री बबाक अग्रानी भी पूज्य बापूजी के सान्निध्य में आध्यात्मिक अनुभूतियाँ पाकर गद्गद हो उठे थे।

भौतिक सुख-सुविधाओं की उपलब्धि से सच्चा सुख, शांति नहीं मिल सकती है। आध्यात्मिक उन्नति से ही व्यक्तिगत जीवन का सम्पूर्ण विकास हो सकता है। सर्वांगीण उन्नति के लिए सत्संग, सद्भाव, संयम-सदाचार, सच्चाई आदि सदगुणों की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता

सभी सफलताओं की जननी है। आध्यात्मिक पथ पर चलने से सफलता के लिए आवश्यक सभी गुण, जैसे - ईमानदारी, एकाग्रता, अनासक्ति, उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि सहज में मानव के स्वभाव में आ जाते हैं। जिन्होंने भी स्थायी सफलताएँ पायी हैं, उसका कारण उनके द्वारा आध्यात्मिकता में की गयी गहन यात्रा ही है।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१५

✻ प्रश्नोत्तरी : १. छात्र ने पास बैठे बुर्जुग को क्या कहा ?

२. वह बुर्जुग व्यक्ति कौन था ?

३. आध्यात्मिक पथ पर चलने से सफलता के लिए आवश्यक कौन-कौन से गुण हमारे में सहज में आते है ?

४. भजन-संध्या : भक्ति का दान हमें दे दो...

https://youtu.be/C5ByiK3DZwY

५. उन्नति की उड़ान :

आध्यात्मिक उन्नति से ही व्यक्तिगत जीवन का सम्पूर्ण विकास हो सकता है। सर्वांगीण उन्नति के लिए सत्संग, सद्भाव, संयम-सदाचार, सच्चाई आदि सदगुणों की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता सभी सफलताओं की जननी

है ।   - ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१७

६. प्रेरक पंक्तियाँ :

असफल भी सफल हो जाता है,
निर्बल भी सबल हो जाता है ।
गुरु-वचनों में है गजब की क्षमता,
मुसीबतों में भी मार्ग निकल आता है ॥

७. गतिविधि :

आप अपने पड़ोस के किन्ही दो ऐसे व्यक्तियों से बात करें जो शिक्षक हो, डॉक्टर हो, इंजिनियर हो अथवा किसी अच्छे सरकारी नौकरी में हो उनसे बात करके पूछें कि उनके विद्यार्थीकाल में उन्होंने कौन-से सद्गुण अपने जीवन में लाये थे जिनके कारण वे परीक्षा में सफल हुए और अच्छी पोस्ट तक पहुँचे । फिर उनके सफल होने के सद्गुणों को अपने नोटबुक में लिखे और पूरा घटनाक्रम अपने केन्द्र शिक्षक को केन्द्र में बतायें ।

८. वीडियो सत्संग : आध्यात्मिक उन्नति से ही भौतिक उन्नति सम्भव

https://youtu.be/aFgR3pTY1WI

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपनी बाल संस्कार कॉपी में सुख-सुविधा से ज्यादा संस्कार क्यों जरुरी है इस विषय पर १० पंक्तियाँ लिखना है और अपने केन्द्र शिक्षक के सामने केन्द्र में पढ़कर सुनाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

मेहमान : ‘‘बेटा ! आगे का क्या प्लान है ?’’

बेटा : ‘‘बस, आपके जाते ही मैं बिस्कुट खाऊँगा। समोसा तो वैसे भी आपने छोड़ा नहीं किसी के लिए।

सीख : अतिथि देवतुल्य माने गये है, अतः घर आये अतिथियों के साथ हमारा व्यवहार ऐसा हो कि जीवनपर्यंत उनको यह स्मृति बने रहे एवं हमारा भी व्यवहारिक जीवन औरों के लिए मिसाल बने विनम्रता से परिपूर्ण हमारा स्वभाव होना चाहिए।

११. पहेली :

१. पुरुषार्थ की बलिहारी है, वह उस इंसान की दासी है।
अथक प्रयास है जिसका अस्त्र, लोग चाहे उसे सहस्त्र ॥

(उत्तर : सफलता)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : पादहस्तासन

लाभ : इस आसन के अभ्यास से -

(१) रीढ़, गर्दन, हाथ, पसली, कमर तथा पैरों की हड्डियाँ दोषरहित होती हैं तथा इन अंगों से संबंधित बीमारियाँ नहीं होतीं, मांसपेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं।

२. रक्तप्रवाह शुद्ध व नियमित होता है।

३. पेट व शरीर की अनावश्यक चरबी घटकर छाती पुष्ट होती है।

३. पेट व शरीर की अनावश्यक चर्बी घटकर छाती पुष्ट होती है।

४. पीठ की मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं, कमर पतली और नितम्ब पुष्ट होते हैं।

५. मस्तिष्क-शक्ति तीव्र होती है।

६. जिगर, तिल्ली, गुर्दे आदि अंग अपना कार्य अच्छे ढंग से करते हैं।

७. शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है।

८. शरीर की ऊँचाई बढ़ती है।

विधि : कम्बल बिछाकर सीधे खड़े हो जायें। दोनों

पैरों को परस्पर सटा लें। दोनों हाथों को अधिक-से-अधिक ऊपर ले जायें। श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकते जायें और सिर को घुटनों से व हथेलियों को जमीन से लगायें। हथेलियाँ जमीन पर न लग पायें तो पैरों के अँगूठे पकड़ने का प्रयास करें। घुटने नहीं मुड़ने चाहिए। प्रारम्भ में ऐसा न हो पाये तो हाथों की उँगलियों को जमीन के पास लाने का प्रयत्न करें। इस अवस्था में १ से २ मिनट तक रुकें। फिर श्वास भरते हुए धीरे-धीरे ऊपर आ जायें। यह क्रम यथासम्भव ५-७ बार दोहरायें।

- लो.क.से, जनवरी २०१५

१३. संस्कृति सुवास :

तिलक

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से चंदन का तिलक लगाने से दिमाग में शांति, तरावट एवं शीतलता बनी रहती है।

मस्तिष्क में सेराटोनिन व बीटाएंडोरफिन नामक रसायनों का संतुलन होता है। मेधाशक्ति बढ़ती है तथा मानसिक थकावट विकार नहीं होता। मस्तिष्क के भ्रू-मध्य ललाट में जिस स्थान पर टीका

या तिलक लगाया जाता है यह भाग आज्ञाचक्र है। शास्त्र के अनुसार पीनियल ग्रन्थि का स्थान होने की वजह से, जब पीनियल ग्रन्थि को उद्दीप्त किया जाता है तो मस्तिष्क के अन्दर एक तरह के प्रकाश की अनुभूति होती है ।

मनोविज्ञान की दृष्टि से भी तिलक लगाना उपयोगी माना गया है। माथा चेहरे का केन्द्रीय भाग होता है, जहाँ सबकी नजर अटकती है उसके मध्य में तिलक लगाकर, विशेषकर स्त्रियों में, देखनेवाले की दृष्टि को बांधे रखने का प्रयास किया जाता है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

उत्तम स्वास्थ्य हेतु निद्रा-संबंधी ध्यान देने योग्य जरुरी बातें

✻ आयु-आरोग्य संवर्धन हेतु उचित समय पर, उचित मात्रा में नींद लेना जरुरी है ।

✻ रात को ढीले वस्त्र पहन के बायीं करवट सोयें।

✻ अनिद्रा हो तो सिर पर आँवला-भृंगराज केश तेल व शरीर पर तिल के तेल की एवं पैरों के तलवों पर घी की मालिश करें।

✻ सोने से पहले शास्त्रअध्ययन या सत्संग-श्रवण कर कुछ देर ॐकार का दीर्घ उच्चारण करें, फिर श्वासोच्छ्वास के साथ भगवन्नाम की गिनती करते हुए सोयें तो नींद भी उपासना हो जायेगी। - ऋषि प्रसाद, नवम्बर २०१८

१५. खेल : हम किसी से कम नहीं...

सभी बच्चों के दो समूह बनायें, दोनों समूह के बच्चों को अलग-अलग लाइन में खड़ा करें। दोनों समूह के एक-एक बच्चे के हाथ में कोई भी एक वस्तु जैसे : लकड़ी, गेंद, पेन अथवा पेंसिल देंगे। सामने २०-३० मीटर की दूरी पर एक वस्तु (बॉक्स, कुर्सी आदि) रख दें। शिक्षक ताली बजाकर खेल शुरु करें। दोनों बच्चे अपनी-अपनी लकड़ी लेकर 'ॐ... ॐ... ॐ...' बोलते हुए सामने रखी हुई वस्तु को लकड़ी स्पर्श करके दौड़कर वापिस आना है और अपनी लकड़ी अपने समूह के दूसरे बच्चे को देनी है। दूसरा बच्चा वही क्रिया करके वापस आयेगा और अपनी लकड़ी तीसरे बच्चे के हाथ में देगा जो समूह सबसे पहले यह क्रम पूरा करेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

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

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

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

ङ) प्रसाद वितरण।

॥ तीसरा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : विवेकवान पुरुष उपलब्धियों से मुँह मोड़कर अपना समय परमार्थ सिद्ध करने में लगाता है ।

३. आओ सुनें कहानी :

क्या आपके भी जीवन में समय की कमी है ?

एक ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष प्रतिदिन सत्संग किया करते थे । वे हमेशा लोगों को यही सीख देते थे कि 'अपने समय को सत्कार्यों में लगाओ । व्यक्ति को कभी भी समय का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए ।''

एक बार एक धनवान श्रद्धालु ने कहा : ''महात्मन् अगर कोई व्यक्ति समय की कमी के कारण अपना समय

अच्छे कार्यों में न लगा पाये तो उसे क्या करना चाहिए ?''

महात्मा उस व्यक्ति को समझाते हुए बोले : ''मेरा परिचय आज तक किसी ऐसे व्यक्ति से नहीं हुआ है, जिसको विधाता द्वारा निर्धारित आयु से एक भी क्षण कम या अधिक मिला हो । समय की कमी से तुम्हारा क्या मतलब है ?''

भक्त कुछ उत्तर नहीं दे पाया । महात्मा समझाते हुए बोले : ''जिसे तुम समय की कमी कह रहे हो, वह वास्तव में समय का अभाव नहीं, अव्यवस्था है । यदि कोई व्यक्ति यह ठान ले कि ''मुझे सदैव सुव्यवस्थित जीवन ही जीना है ।'' तो उसके पास हर काम को अच्छी तरह करने के लिए पर्याप्त समय निश्चित ही निकल आयेगा । जो व्यक्ति व्यवस्थित जीवन नहीं जीते हैं, वे अपने अमूल्य जीवन को भारस्वरूप ढोते रहते हैं ।''

कुछ क्षण रुककर उन्होंने कहा : ''जीवन की उपलब्धि यह नहीं है कि हम कितने वर्ष जीवित रहे बल्कि यह है कि हम जीवन कैसे जिये ? हमने समय का कितना सदुपयोग किया ?

संत तुलसीदासजी कहते हैं :

सो परत्र दुख पावइ सिर धुनि धुनि पछिताइ ।
कालहि कर्महि ईस्वरहि मिथ्या दोस लगाइ ।।

(श्री रामचरित. उ.कां. :४३)

व्यक्ति अपना जीवन फालतू बातों में, निरर्थक कामों में, आलस्य-प्रमाद में एवं अस्त-व्यस्त तरीके से जीकर गँवा देता है और अंत में सिर धुन-धुनकर पछताता है तथा काल, कर्म ईश्वर को ही झूठा दोष देता है ।

गुरुवाणी में भी आता है :

करणो हुतो सुना कीओ परिओ लोभ कै फंध ।
नानक समिओ रमि गइओ अब किउ रोवत अंध ।।

जो करना था यदि वह नहीं किया और लोभ, मोह आदि में फँसकर जीवन का कीमती समय गँवा दिया तो फिर 'समय की कमी थी, ऐसा - वैसा था...' यह कहकर रोने से क्या लाभ होगा ? वास्तव में समय का अभाव नहीं, अव्यवस्था है ।''

महात्मा के इस उत्तर से वह व्यक्ति अत्यंत प्रभावित हुआ । उसने अपने जीवन को सुव्यवस्थित ढंग से सुनियोजन

करना शुरू किया और जीवन का अधिक-से-अधिक समय सत्कार्यों में, सद्ज्ञान पाने में लगाने लगा। जीवन में समय की कमी का उसका भ्रम दूर हो गया और मनुष्य जन्म देनेवाले ईश्वर को तथा जीवन का सदुपयोग करने की कला सिखानेवाले उन महापुरुष को वह लाख-लाख धन्यवाद देने लगा। - लो. क. से, जुलाई २०१५

✻ प्रश्नोत्तरी : १. धनवान पुरुष ने महात्मा से क्या कहा ?

२. महात्मा ने धनवान पुरुष को क्या उत्तर दिया ?

३. हमारे जीवन की उपलब्धि क्या है ?

४. भजन-संध्या : इतनी शक्ति हमें दे देना दाता...

https://youtu.be/fXrn3Y-4848

५. उन्नति की उड़ान :

समय भाग ही नहीं रहा है, सीमित भी है। समय देने से सब मिलता है परंतु सब कुछ देने से भी बिता समय नहीं लौटता। समय तिजोरी में नहीं सँजोया जा सकता। ऐसे अमूल्य समय को श्रेष्ठ कार्यों में, श्रेष्ठ चिंतन में, परम श्रेष्ठ व 'सोऽहम्' स्वभाव में लगाकर जीवन सार्थक करें।

सबसे श्रेष्ठ कार्य है ब्रह्मवेता महापुरुष के मार्गदर्शन में परमात्मप्राप्ति करना ।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१५

६. साखी :

क. समय की बहती धारा में, यह सब बह जायेगा ।
जिसने ली गुरुशरण, वो भव से तर जायेगा ॥

७. गतिविधि : समय की कीमत

शिक्षक बच्चों को समझाते हुए बतायें कि - आपके पास एक बैंक अकाउंट है और हर रोज सुबह उस अकाउंट में ८६,४०० रूपये जमा हो जाते है, जिसे आप उपयोग में ले सकते हैं इन रुपयों को आप बैंक से निकालकर तिजोरी में जमा नहीं कर सकते यानि जिन रुपयों का उपयोग नहीं कर पाते वे रूपये शाम को वापस ले लिए जाते है आपका उन पर कोई अधिकार नहीं रहता

यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता है कल या २०, ५० वर्ष के बाद ....

ऐसी परिस्थिति में आप क्या करोगे ?

केन्द्र शिक्षक सभी बच्चों से इसका आध्यात्मिक जवाब

पूछें ? फिर अंत में केन्द्र शिक्षक स्वयं आध्यात्मिकीकरण करते हुए समय की कीमत समझायें।

उत्तर - जाहिर है आप पूरे के पूरे ८६,४०० का उपयोग कर लेंगे और वो भी अच्छे कामों में क्योकि यह बैंक अकाउंट कभी भी बंद हो सकता हैं

क्या आप जानते है कि एक ऐसा ही बैंक अकाउंट हमारे पास होता है जिसका नाम है ''जिन्दगी'' (लाइफ) और इस जीवनरूपी बैंक अकाउंट में प्रतिदिन (८६,४००) सेकंड जमा होते हैं जिसका उपयोग कैसे करना यह हम पर निर्भर करता हैं हम चाहे, तो इन ८६,४०० सैकंड का उपयोग बेहतरीन कार्यों के लिए कर सकते है और ऐसा हम नहीं करते तो वो व्यर्थ हो जाते हैं इसीलिए देर मत कीजिये आपके जीवन का हर पल अमूल्य है। खोया हुआ धन कमाया जा सकता है लेकिन खोया हुआ समय वापस नहीं आता, उसके लिए केवल पश्चाताप ही शेष रह जाता है। हर एक दिन को व्यर्थ गंवाना आत्महत्या के समान हैं जो विद्यार्थी समय को नष्ट करते है समय उन्हें नष्ट कर देता है अतः समय का

सदुपयोग कीजिये ।

८. वीडियो सत्संग : समय बहुत ही कम है, यह सत्संग सुनें अपना काम बना लें।

https://youtu.be/VFyIwW3XN48

९. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चे अपनी-अपनी दिनचर्या के बारे में बतायें और बतायें कि दिनभर में उनके पास खाली कितना समय बचता है फिर, सभी बच्चे खुद से विचार करके बतायें कि वह १ घंटा कैसे बचा सकते है । उस एक घंटे में रोज अपने आध्यात्मिक उन्नति के लिए माता-पिता की सेवा, जप, सत्संग सुनना या आश्रम से जुड़े कोई सेवा कार्य करना है। ऐसा करके आपको कैसा लगा अपनी बाल संस्कार नोटबुक में लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बुजुर्ग व्यक्ति : "बेटा, कैसे हो ?"

बच्चाः "ठीक हूँ।"

बुजुर्ग : "पढ़ाई कैसी चल रही है ?"

बच्चा : "बिल्कुल आपकी जिंदगी की तरह।"

बुजुर्ग : "मतलब"

बच्चा : ''भगवान भरोसे... !

सीख : हमें स्वयं के अनुभव उम्र एवं ज्ञान में बड़े व्यक्तियों के साथ मखौल भरा उत्तर न देकर, विचार-युक्त जवाब देना चाहिए ताकि हम उनके अनुभव, ज्ञान आदि से कुछ सीख सकें।

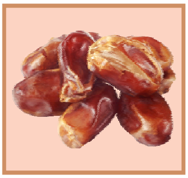
११. पहेली :

वह क्या जो, किसी का इंतजार नहीं करता ।
उसका किसी पर वश नहीं, पर है बड़ा बलवान ।।

(उत्तरः समय)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

शीत ऋतु में बल संवर्धन के उपाय



✻ दो खजूर लेकर गुठली निकाल के उनमें शुद्ध घी व एक-एक काली मिर्च भरें। इन्हें गुनगुने दूध के साथ एक महीने तक नियमित लें। इससे शरीर पुष्ट व बलवान बनेगा, शक्ति का संचार होगा, बुद्धि बढ़ेगा।

✻ ५ खजूर अच्छी तरह धोकर गुठलियाँ निकाल लें। ३५० ग्राम दूध के साथ इनका नियमित सेवन करने से

शरीर शक्तिशाली एवं मांसपेशियाँ मजबूत होंगी ।

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१६

१३. संस्कृति सुवास :

शिखा का महत्व...

✻ मानव खोपड़ी के पीछे के अंदरुनी भाग को संस्कृत में 'मेरुशीर्ष' और अंग्रेजी में "Medulla Oblongata" कहते हैं, इसे मनुष्य के शरीर का सबसे ज्यादा संवेदनशील हिस्सा माना जाता है, मेरुदंड की सब शिराएं यहीं पर मस्तिष्क से जुड़ती हैं, यह हिस्सा ऐसा है कि मानव खोपड़ी के इस भाग का कोई ऑपरेशन नहीं हो सकता । प्राचीन परंपराओं के मुताबिक देह में ब्रह्मांडीय ऊर्जा का प्रवेश यहीं से होता है ।

योगियों को नाद की ध्वनि भी यहीं सुनाई देती है, सिर का यह हिस्सा ग्राहक यंत्र (Receiver) का काम करता है, इसीलिए शिखा रखने की प्रथा बनाई गई है जो कि रिसीविंग एंटीना का कार्य करती है, शिखा धारण करने से यह भाग अधिक संवेदनशील हो जाता है।

भारतीय विज्ञान यह सिद्ध कर चुका है कि सुषुम्ना नाड़ी इंसान के हर तरह के विकास में बड़ी ही महत्वपूर्ण

भूमिका निभाती है, शिखा रखने की परम्परा सुषुम्ना को हानिकारक प्रभावों से तो बचाती ही है, साथ में ब्रह्मांड से आनेवाले सकारात्क तथा आध्यात्मिक विचारों को ग्रहण भी करती है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

स्वस्थ व मजबूत दाँतों के लिए

✻ दाँतों की सफाई के लिए दातुन या आयुर्वेदिक मंजन का उपयोग करें। मंजन मध्यमा (सबसे बड़ी) उँगली से करें।

✻ हफ्ते या १५ दिन में एक दिन सरसों के तेल में मक मिला के उँगली से दाँतों व मसूड़ों की अच्छी तरह मालिश करें।

✻ शौच के समय दाँतों को अच्छी तरह भींचकर बैठने से दाँत स्वस्थ रहते हैं ।

✻ सोने से पहले व भोजन के बाद दाँतों को अच्छे-से साफ करना चाहिए। - ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१८

१५. खेल : खेल-खेल में एकाग्रता

सभी बच्चे मंत्र, श्लोक, आसन, प्राणायाम, मुद्रा या

आपको जो कुछ भी आता है वह एक पर्ची पर लिखकर उसे मोड़कर एक बॉक्स में डालेंगे। एक-एक बच्चा आकर एक-एक पर्ची निकालेगा, पर्ची में जो लिखा होगा वह क्रिया करना है। जैसे- भ्रामरी प्राणायाम, सर्वांगासन, प्राण मुद्रा, देव-मानव हास्य प्रयोग, कर-दर्शन,कीर्तन आदि क्रिया करनी है। सही करनेवाले सभी बच्चों को एक-एक पुरस्कार दें।

१६. सत्र का समापन

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

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

सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित्त भी भगवत्मय और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

ङ) प्रसाद वितरण।

आध्यात्मिक पथ पर चलने से सफलता के लिए आवश्यक सभी गुण, जैसे - ईमानदारी, एकाग्रता, अनासक्ति, उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि सहज में मानव के स्वभाव में आ जाते हैं। जिन्होंने भी स्थायी सफलताएँ पायी हैं, उसका कारण उनके द्वारा आध्यात्मिकता में की गयी गहन यात्रा ही है।

॥ चौथा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : 'गरुड़ पुराण' के अनुसार 'तुलसी का वृक्ष लगाने, पालन करने, सींचने तथा ध्यान, स्पर्श और गुणगान करने से मनुष्यों के पूर्व जन्मार्जित पाप जलकर विनष्ट हो जाते हैं।'

३. आओ सुनें कहानी :

तुलसी व भगवन्नाम से मिला नवजीवन

एक बार नवद्वीप में भयंकर बाढ़ आयी। बाबा जगन्नाथदासजी अपने भक्त बिहारी बाबा के साथ नवद्वीप में ही डटे रहे। बाढ़ का पानी बढ़ता गया, जिससे बीमारियाँ फैलने लगीं। बिहारी बाबा ज्वरग्रस्त हो गये।

उनकी हालत बिगड़ने लगी। डॉक्टर ने जाँच करके कहा : "हालत इतनी खराब हो चुकी है कि रात को ही इनका प्राणांत हो जायेगा।"

बाबा जगन्नाथदास सिद्ध संत थे। उन्होंने डॉक्टर को कहा : "आपकी अंग्रेजी चिकित्सा-पद्धति हार गयी तो क्या हुआ ! अब इसकी चिकित्सा मेरा गिरधारी करेगा।"

बाबा उनके पास माला लेकर बैठ गये। तुलसी के पत्ते मँगवा के बिहारी बाबा के मुख में डाल दिये और बोले :"मैं यहाँ बैठ के भगवन्नाम जप रहा हूँ। देखता हूँ कि किसमें ताकत है जो मेरे प्रिय बिहारी को यहाँ से ले जाय !"

कुछ ही मिनटों बाद बिहारी बाबा ने आँखें खोलीं और उठ बैठे। बाबा जगन्नाथदास ने कहा : "अरे चल, उठकर भगवान का प्रसाद तैयार कर।"

और सचमुच बिहारी बाबा उठ खड़े हुए। प्रसाद तैयार भोग लगाया और दोनों ने प्रसाद पाया।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. बिहारी बाबा को ज्वरग्रस्त होने पर डॉक्टर ने क्या कहा ?

२. जगन्नाथदासजी ने बाबा के मुँह में तुलसी के पत्ते डालकर क्या कहा ?

३. अंततः बिहारी बाबा किसके प्रताप से स्वस्थ हुए ?

४. हमें इस कहानी से क्या सीख मिलती है ?

४. प्रार्थना : तेरी महिमा है अपरंपार...

https://youtu.be/zMjWVI9_7DY

५. उन्नति की उड़ान :

यदि तुलसी के पौधे के निकट बैठकर प्राणायाम किये जायें तो इसकी रोगनाशक सुगंधित वायु शरीर में प्रविष्ट होकर कीटाणुओं का नाश करती है, जिससे शरीर पुष्ट, बलवान, वीर्यवान बनता है, ओज-तेज की वृद्धि होती है ।

- 'तुलसी रहस्य' साहित्य से

६. साखी :

क. पत्रं पुष्पं फलं मूलं शाखा त्वक् स्कन्धसंज्ञितम् ।
तुलसीसंभवं सर्वं पावनं मृत्तिकादिकम् ।।

७. गतिविधि : इस सप्ताह में बच्चे तुलसी पूजन का कार्यक्रम अपने घर व सोसायटी में करवायें। बच्चे व माता-पिता प्रेम व भावपूर्वक आरती करें, तुलसीजी की प्रदिक्षणा करें । साथ ही शिक्षक बच्चों को तुलसीजीकी प्रदिक्षणा से होनेवाले लाभ बतायें।

८. वीडियो सत्संग : तुलसी जी की अपार महिमा, जो

आप पूरा नहीं जानते होंगे।

https://youtu.be/zh12dlj-12Y

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे अपने बाल संस्कार की नोटबुक में तुलसी से होने वाले फायदे के बारे में लिखकर लायें और अपने बालसंस्कार शिक्षक को दिखायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

चौकीदार (मोटे आदमी से) : इतनी देर से खड़े हो, तुम्हारा नाम क्या है ?

मोटा आदमी : शेरसिंह ।

चौकीदार : तुम्हारे पिताजी का क्या नाम है ?

मोटा आदमी : समशेर सिंह ।

चौकीदार : कहाँ से आये ?

मोटा आदमी : शेरावाली गली से ।

चौकीदार : तो इतनी देर से यहाँ क्यों खड़े हो ?

मोटा आदमी : सामने खड़े कुत्ते से डर लग रहा है ।

सीख : नाम शेरसिंह होने से निर्भयता नहीं आती बल्कि संतों के दिव्य वचनों को सुनकर, उसे अपने जीवन में उतारने से वास्तविक आत्मनिर्भयता आती है।

११. पहेली :

भगवत्प्रिया, विष्णुप्रिया, कहते उसे जन समुदाय ।
पृथ्वी पर वह कौन-पौधा, वायुमंडल को जो करती शुद्ध ॥

(उत्तर : तुलसी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ :

१. आधा चम्मच तुलसी-रस में आधा चम्मच अदरक-रस व १ चम्मच शहद मिलाकर चाटने से खाँसी में लाभ होता है ।

२. तुलसी व अडूसे के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से पुरानी खाँसी में लाभ होता है ।

३. १५-२० तुलसी-पत्ते और ४-५ काली मिर्च का काढ़ा पीने से ज्वर का शमन होता है ।

- 'तुलसी रहस्य' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास :

तुलसी की महिमा...

अगर आप अपने घर में तुलसी का पौधा लगाते हैं, और उसकी अच्छे से देखभाल करते हैं, तो पुराणों के अनुसार

पूर्व जन्म के सारे पाप खत्म हो जाते है।

वनस्पत्ति वैज्ञानिक डॉक्टर जी.डी. नाडकर्णी का कहना है कि तुलसी के नियमित सेवन से शरीर में ऊर्जा का प्रवाह नियंत्रित होता है और व्यक्ति की उम्र बढ़ती है ।

फ्रेंच डॉक्टर विक्टर रेसीन का कहना है कि तुलसी एक अद्भुत औषधि है।

इम्पीरियल मलेरियल कॉन्फ्रेंस के अनुसार तुलसी मलेरिया की विश्वसनीय और प्रामाणिक दवा है। डिफेन्स रिसर्च एंड डेवलपमेंट ऑर्गनाइजेशन के वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध में पता चला है कि तुलसी में एंटीऑक्सीडेंट होता है। जो शरीर की मृत कोशिकाओं को ठीक करने में मददगार होता है ।

तुलसी का प्रभाव शरीर में पहुँचने वाले केमिकल या अन्य नशीले पदार्थो से होने वाले नुकसान को कम करता है। टी.बी.मलेरिया और अन्य संक्रामक रोगों से निपटने के लिए तुलसी कारगर है।

१४. क्या करें, क्या न करें ?

तुलसी के थोड़े पत्ते पानी में डाल के उसे सामने रखकर

भगवद्गीता का पाठ करें। फिर घर के सभी लोग मिल के भगवन्नाम-कीर्तन करके हास्य-प्रयोग करें और वह पवित्र जल सब लोग ग्रहण करें। यह प्रयोग करने से घर के झगड़े मिटते हैं, शराबी की शराब छूटती है और घर में सुख-शांति का वास होता है।

- 'तुलसी रहस्य' साहित्य से

१५. प्रतियोगिता : तुलसी गमला सजावट प्रतियोगिता...

इस खेल में बच्चों को अपने घर से गमला सजाने का सामान लेकर आना है। अब केन्द्र शिक्षक बच्चों की संख्या अुसार ३-४ समूह (ग्रुप) बना लें, सभी समूह (ग्रुप) में एक-एक गमला दे दें। बच्चे जो सजावट का सामान लायें है, उससे गमले की सजावट करना है १५ मिनट के अंतराल में जिस समूह के बच्चे सबसे सुंदर गमला सजायेंगे वे समूह विजेता होंगे।

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

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

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

(च) प्रसाद वितरण।

कुछ मंदमति लोग कहते है कि श्रद्धा और भगवान का रास्ता थके, हारे और कमजोर लोगों का है लेकिन शास्त्र कहते है कि जिसको नहीं देखा उसको मानना यह कमजोरी नहीं है, यह तो परम बल है। जिसको देखा नहीं है, अनुभव किया नहीं है, उसके (भगवान के) लिए भोग-वासना, विषय-विकार छोड़ना, उसके नाम मात्र से छोड़ने लग जाना, इतना त्याग, ज्ञान और हिम्मत है, यह कमजोरों का मार्ग नहीं है, बलवानों की पराकाष्ठा में पहुँचे हुए लोग ही परमात्मा को पा सकते हैं।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org