बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
मार्च- २०२२

होली का उत्सव तो एक-दूसरे के प्रति जो कुसंस्कार थे उनको ज्ञानग्निरूपी होली में जलाकर एक-दूसरे की गहराई में जो परमात्मा है उसकी याद करके अपने जीवन में नया उत्सव, नयी उमंग, नया आनंद लाने और आत्मसाक्षात्कार की तरफ, ईश्वर-अनुभूति की तरफ बढ़ने का उत्सव है। यह उत्सव शरीर तंदुरुस्त, मन प्रसन्न और बुद्धि में बुद्धिदाता का ज्ञान प्रविष्ट हो - ऐसा करने के लिए है और इस उत्सव को इसी उद्देश्य से मनाना चाहिए।

- पूज्य बापूजी

ऋषि प्रसाद, फरवरी, २०१९

॥ 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 ॐ कार 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 : आत्मशिव के संतोष व प्रसन्नता के लिए जो संयम से खाता-पिता, लेता-देता है, भोगबुद्धि से नहीं निर्वाह-बुद्धि से करता है उसका तो भोजन करना भी पूजा हो जाता है।

- लोक कल्याण सेतु, जनवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

भक्तिमती जनाबाई

- पूज्य बापूजी

(विश्व महिला दिवस : ८ मार्च)

भगवान कब, कहाँ और कैसे अपनी लीला प्रकट करके भक्तों की रक्षा करते हैं, यह कहना मुश्किल है ! भक्तों का इतिहास देखते हैं, उनका चरित्र पढ़ते हैं तब भगवान के अस्तित्व पर विशेष श्रद्धा हो जाती है ।

गोदावरी नदी के तट पर स्थित गंगाखेड़ (जि.परभणी, महाराष्ट्र) गाँव में दमाजी के यहाँ जनाबाई का जन्म हुआ था । जनाबाई के बचपन में ही उसकी माँ चल बसी । माँ का अग्निसंस्कार करके जब पिता घर आये तब नन्ही-सी जना ने पूछा : ''पिताजी ! माँ कहाँ गयी ?''

पिता : ''माँ पंढरपुर में भगवान विट्ठल के पास गयी है ।''

एक दिन, दो दिन...पाँच दिन...दस दिन...पच्चीस दिन...बीत गये । ''माँ अभी तक नहीं आई ? पंढरपुर में विट्ठल के पास बैठी है ? पिताजी ! मुझे भी विट्ठल के पास ले चलो ।'' नन्ही सुकन्या जना ने जिद की ।

पिता बेटी को पंढरपुर ले आये । चंद्रभागा नदी में स्नान करके विट्ठल के मंदिर में गये । नन्ही-सी जना विट्ठल से पूछने लगी : ''मेरी माँ कहाँ गयी ? विट्ठल ! बुलाओ न, मेरी माँ को ।''

'विट्ठल, विट्ठल...' करके जना रोने लगी । पिता ने

समझाने की खूब कोशिश की किंतु नन्ही-सी बालिका को क्या समझ में आता ? इतने में वहाँ दामा शेठ एवं उनकी धर्मपत्नी गोणाई बाई आये। भक्त नामदेव इन्हीं की संतान थे। बालिका को देखकर उनका वात्सल्य जाग उठा।

उन्होंने जना के पिता से कहा : ‘‘अब यह पंढरपुर छोड़कर तो जायेगी नहीं। आप इसे यहीं छोड़ जाइये। हम उसे अपनी बेटी के समान रखेंगे। यह यहीं रहकर विट्ठल का दर्शन करेगी और अपनी माँ के लिए विट्ठल को पुकारते-पुकारते अगर इसे भक्ति का रंग लग जाये तो अच्छा ही है।’’

जना के पिता सहमत हो गये एवं जनाबाई को वहीं छोड़ गये। जना को बाल्यकाल से ही भक्त नामदेव का संग मिल गया। जना वहाँ रहकर विट्ठल के दर्शन करती एवं घर के काम-काज में हाथ बँटाती थी। धीरे-धीरे जना की भगवद्भक्ति बढ़ती गयी।

समय पाकर नामदेवजी का विवाह हो गया। फिर भी उनके घर के सब काम करती थी एवं रोज नियम से विट्ठल के दर्शन करने भी जाती थी।

एक बार काम की अधिकता से वह विट्ठल के दर्शन

करने देर से जा पायी। रात हो गयी थी, सब लोग जा चुके थे। विट्ठल के दर्शन करके जना घर लौट आयी लेकिन दूसरे दिन सुबह विट्ठल भगवान के गले में जो स्वर्ण की माला थी, वह गायब हो गयी !

मंदिर के पुजारी ने कहा : ''सबसे आखिर में जनाबाई आयी थी।''

जनाबाई को पकड़ लिया गया। जना ने कहा : 'मैं किसी की सुई भी नहीं लेती तो विट्ठल भगवान का हार कैसे चोरी करूँगी ?''

लेकिन भगवान भी मानों, परीक्षा करके अपने भक्त का आत्मबल और यश बढ़ाना चाहते थे। राजा ने फरमान जारी कर दिया : ''जना झूठ बोलती है। इसको बेत मारते-मारते ले जाया जाय एवं जहाँ सबको सूली पर चढ़ाया जाता है, वहीं सूली पर चढ़ा दिया जाय।''

सिपाही जनाबाई को लेने आये। जनाबाई अपने विट्ठल को पुकारती जा रही थी : ''हे मेरे विट्ठल ! मैं क्या करूँ ? तुम तो सब जानते ही हो...''

गहने बनाने से पूर्व स्वर्ण को तपाया जाता है। ऐसे ही भगवान भी भक्त की कसौटी करते ही हैं। जो सच्चे भक्त

होते हैं वे उस कसौटी से पार हो जाते हैं, बाकी के लोग तो भटक जाते हैं ।

सैनिक जनाबाई को ले जा रहे थे और रास्ते में उसके लिए लोग कुछ-का-कुछ बोले जा रहे थे : ''बड़ी आयी भक्तानी ! भक्ति का ढ़ोंग करती थी... अब तो तेरी पोल खुल गयी ।'' यह देख सज्जन लोगों के मन में दुःख हो रहा था ।

ऐसा करते-करते जनाबाई सूली तक पहुँच गयी । तब जल्लादों ने उससे पूछा : ''अब तुमको मृत्युदंड दिया जा रहा है, तुम्हारी आखिरी इच्छा क्या है ?''

जनाबाई ने कहा : ''आप लोग जरा ठहर जायें ताकि मरते-मरते मैं दो अभंग गा लूँ ।''

आप लोग चौपाई, दोहे, साखी आदि बोलते हो ऐसे ही महाराष्ट्र में 'अभंग' बोलते हैं । अभी भी जनाबाई के लगभग तीन सौ अभंग उपलब्ध हैं । जनाबाई भगवत्स्मरण करके श्रद्धा-भक्ति भरे हृदय से अभंग द्वारा विट्ठल से प्रार्थना करने लगी :

करो दया हे विट्ठलराया, करो दया हे विट्ठलराया !
छलती कैसे है छलनी माया ।।

करो दया हे विट्ठलराया, करो दया हे विट्ठलराया !

श्रद्धा-भक्तिपूर्ण हृदय से की गयी प्रार्थना हृदयेश्वर, सर्वेश्वर तक अवश्य पहुचँती है। प्रार्थना करते-करते उसकी आँखों से अश्रुबिंदु छलक पड़े और जिस सूली पर उसे लटकाया जाना था, वह सूली पानी हो गयी !

सच्चे हृदय की भक्ति प्रकृति के नियमों में भी परिवर्तन कर देती है। लोग यह देखकर दंग रह गये ! राजा ने भी उससे क्षमा-याचना की। जनाबाई की जय-जयकार हो गयी।

विरोधी भले कितना भी विरोध करें लेकिन सच्चे भगवद्भक्त तो अपनी भक्ति में दृढ़ रहते हैं। ठीक ही कहा है :

बाधाएँ कब बाँध सकी हैं, आगे बढ़नेवालों को।
विपदाएँ कब रोक सकी हैं, पथ पर चलनेवालों को ॥

हे भारत की देवियों ! याद करो अपनी अतीत की महान नारियों को... तुम्हारा जन्म भी उसी भूमी पर हुआ है, जिस पुण्यभूमि भारत में सुलभा, गार्गी, मदालसा, शबरी, मीरा, जनाबाई जैसी नारियों ने जन्म लिया था। अनेक विघ्न-बाधाएँ भी उनकी भक्ति एवं निष्ठा को न डिगा पायी थीं।

हे भारत की नारियों ! पाश्चात्य संस्कृति की चकाचौंध में अपनी संस्कृति की गरिमा को भुला बैठना कहाँ तक उचित है ? पतन की ओर ले जानेवाली संस्कृति का अनुसरण करने की अपेक्षा अपनी संस्कृति को अपनाओ ताकि तुम्हारा जीवन तो समुन्नत हो ही, तुम्हारी संतान भी सर्वांगिण प्रगति कर सके और भारत पुनः विश्वगुरु की पदवी पर आसीन हो सके...

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. जना को भक्ति का रंग कैसे लग गया ?

२. सुली कैसे पानी में परिवर्तित हो गयी है ?

३. भारत भूमि पर कौन-से महान नारियों ने जन्म लिया था ?

४. उन्नति की उड़ान : सत्य को भी प्रकट करने की कला होती है, जो सत्संग से मिलती है। अपनी बात कहते समय सही विधि, समय तथा वातावरण का ध्यान कैसे रखना यह सत्संग सिखाता है। सत्य बात भी कहनी हो तो इस प्रकार कहनी चाहिए जिससे सामनेवाले को आघात न पहुँचे, उसके हृदय में दुःख, उद्विगता न पैदा हो बल्कि उसको सांत्वना व सकारात्मक दृष्टि मिले।

- लो.क.से, जनवरी २०१९

५. साखी संग्रह :

(क) जो होना है सो होना है,जो पाना है सो पाना है ।
जो खोना है सो खोना है, सब सूत्र प्रभु के हाथों में ।।
(ख) सच्चे हृदय की प्रार्थना जब भक्त सच्चा गाय है ।
भक्तवत्सल के कान में, वह पहुँच झट ही जाय है ।।

६. भजन : संत जनाबाई अभंग...

https://youtu.be/Y1MMG9P9TSw

७. गतिविधि :

आज हम सीखेंगे प्राकृतिक रंग कैसे बनाते हैं ?

✻ **केशरिया रंग :** पलाश के फूलों को रात को ही पानी में भिगो दें । सुबह इस केसरिया रंग को ऐसे ही प्रयोग में लायें या उबालकर होली का आनंद उठायें । यह कफ, पित्त, कुष्ठ, दाह, मूत्रकृच्छ, वायु तथा रक्तदोष का नाश करता है । रक्तसंचार वृद्धि, मांसपेशियों का स्वास्थ्य, मानसिक शक्ति व इच्छाशक्ति को बढ़ाता है ।

✻ **सूखा पीला रंग :** ४ चम्मच बेसन में २ चम्मच हल्दी चूर्ण मिलायें ।

✻ **सूखा हरा रंग :** केवल मेहंदी चूर्ण या उसे आटे में मिलाये गये मिश्रण का उपयोग करें।

✻ **गीला हरा रंग :** दो चम्मच मेहंदी चूर्ण को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोलकर उपयोग करें।

✻ **गीला पीला रंग :** २ चम्मच हल्दी चूर्ण २ लीटर पानी में अच्छी तरह उबालें।

✻ **जामुनी रंग :** चुकंदर उबालें व पीस लें।

✻ **काला रंग :** आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रातभर भिगोयें।

८. वीडियो सत्संग : ऐसे करें प्रार्थना तो भगवान जरूर सुनेंगे। https://youtu.be/ivuSi76sSZY

९. गृहकार्य : अगले सत्र में हम खेलेंगे होली ! अतः सबको अपने घर से प्राकृतिक रंग बनाकर लाना हैं और अपनी 'बाल संस्कार नोटबुक' में केमिकल के रंगों से होनेवाले नुकसान लिखकर लाना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : पिता (बेटे से) : 'परीक्षा में

फेल होने का दुःख मत करो बेटा । जैसा तकदीर में लिखा होता है वैसा ही होता है ।' बेटा : 'तब तो बहुत अच्छा हुआ कि मैंने पढ़ाई में मेहनत नहीं की वरना मेरी सारी मेहनत बेकार हो जाती ।'

सीख : केवल भाग्य पर भरोसा रखनेवाले खाली हाथ रह जाते हैं और अपने पुरुषार्थ के बल पर कार्य करनेवाले कठिन-से-कठिन काम को भी सरल बना देते हैं ।

११. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें ।)

१.सत्यं भूते दया दानं बलयो देवतार्चनम् ।
सद्वृत्तस्यानुवृत्तिश्च प्रशमो गुप्तिरात्मनः ॥
हितं जनपदानां च शिवानामुपसेवनम् ।
सेवनं ब्रह्मचर्यस्य तथैव ब्रह्मचारिणाम् ॥
धार्मिकैः सात्त्विकैर्नित्यं सहास्या वृद्धसम्मतैः ।
इत्येतद् भेषजं प्रोक्तमायुषः परिपालनम् ॥

अर्थ : सत्य-आचरण, सब प्राणियों के प्रति दया, दान, दुष्ट विचारों की बलि, देवताओं की पूजा, सदाचार का

पालन, आत्मरक्षा, जनसाधारण का हित, पवित्र स्थानों पर निवास, संयम, ब्रह्मचारियों का सामीप्य, धार्मिक तथा जितात्मा महात्माओं की आज्ञा का पालन और वृद्ध-गुरुजनों तथा सात्त्विक लोगों का सहवास - ये बड़े-से-बड़े रोगों को निवृत्त करने के लिए उत्तम औषधरूप हैं।'

- ऋ.प्र. फरवरी २००५

१२. पहेली :

विठ्ठल भक्ति थी उनकी पहचान,
उनके कंडे भी गाते थे विठ्ठल-विठ्ठल गान ।
बताओ कौन है ऐसा व्यक्तित्व महान ॥

(उत्तर : संत जनाबाई)

१३. स्वास्थ्य की सुरक्षा :

वसंत ऋतुचर्या

शीत व ग्रीष्म ऋतु का संधिकाल वसंत ऋतु होता है। वसंत ऋतु में रक्तसंचार तीव्र हो जाता है जिससे शरीर में स्फूर्ति रहती है। इस ऋतु में लाई, भूने हुए चने, ताजी हल्दी, ताजी मूली, अदरक, पुरानी जौ, पुराने गेहूँ की चीजें खाने के लिए कहा गया है। इसके अलावा मूँग बनाकर खाना भी उत्तम है। नागरमोथ अथवा सोंठ

डालकर उबाला हुआ पानी पीने से कफ का नाश होता है ।

वसंत ऋतु में सुबह खाली पेट हरड़े का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता है । इस ऋतु में कड़वे नीम में नयी कोपलें फूटती हैं । नीम की १५-२० कोपलें, २-३ कालीमिर्च के साथ खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। यह प्रयोग १५-२० दिन करने से वर्षभर चर्मरोग, रक्तविकार और ज्वर आदि रोगों से रक्षा करने की प्रतिरोधक शक्ति पैदा होती है । इसके अलावा कड़वे नीम के फूलों का रस ७ से १५ दिन तक पीने से त्वचा के रोग और मलेरिया जैसे ज्वर से भी बचाव होता है ।

धार्मिक ग्रंथों के वर्णनानुसार 'अलोने व्रत' (बिना नमक के व्रत) चैत्र मास के दौरान करने से रोग-प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है तथा त्वचा के रोग, हृदय के रोग, उच्च रक्तचाप (हाई बी. पी.), गुर्दा (किडनी) आदि के रोग नहीं होते ।

यदि वसंत ऋतु में आहार-विहार के उचित पालन पर पूरा ध्यान दिया जाय तो वर्तमान काल में तो स्वास्थ्य की रक्षा होती ही है, साथ ही ग्रीष्म व वर्षा ऋतु में भी स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद मिलती है ।

१४. बाल संस्कार नाटिका :

संत जनाबाई की भक्तिमय गाथा

https://youtu.be/pNnmJCjDVmg

१५. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हमारे दादागुरू साँईं लीलाशाह जी महाराज अक्सर यह प्रार्थना करवाया करते थे, आज हम भी इसे याद करेंगे।

''हे भगवान ! सबको सद्बुद्धि दो... शक्ति दो... आरोग्यता दो... हम अपने-अपने कर्त्तव्य का पालन करें और सुखी रहें...''

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

बापू तुरंत पंडाल पधारे...

...समरथ है प्रभुनाम ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे होली !

(छ) 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 : विद्यार्थीकाल में पड़े हुए संस्कार व्यक्ति के पूरे जीवन में काम आते हैं।

- ऋ.प्र, जनवरी २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

आनंदस्वरूप के ज्ञान-माधुर्य को जगाने का उत्सव

– पूज्य बापूजी

(होलिका दहन : १७ मार्च, धुलेंडी : १८ मार्च)

होली का त्यौहार छोटेपन-बड़ेपन की ग्रंथियों को हटाकर छोटे और बड़े की गहराई में जो सत्-चित्-आनंदस्वरूप है,

उसके उल्लास को, ज्ञान को, माधुर्य को जगाने का उत्सव है। फाल्गुन की पूर्णिमा परमात्मा में विश्रांतिवाले प्रह्लाद की विजय का दिवस है। जिसे देह और भोग ही सत्य दिखें उसका नाम है हिरण्यकशिपु तथा देह व भोग मिथ्या हैं, उनको जाननेवाला परमात्मा सत्य है, यह जिसको दिखे उसका नाम है प्रह्लाद !

हिरण्यकशिपु के प्रयत्नों के बावजूद भी जब प्रह्लाद भक्ति से न डिगा, तब उसने प्रह्लाद को मारने का काम अपनी बहन होलिका को सौंपा। होलिका को आग में न जलने का वरदान मिला था। होलिका की गोद में प्रह्लाद को बिठा दिया गया और आग लगा दी गयी। परंतु होलिका जल गयी और प्रह्लाद जीवित रह गये क्योंकि प्रह्लाद सत्य की शरण थे, ईश्वर की शरण थे।

महापुण्यदायी होली की रात्रि

होली की रात्रि चार पुण्यप्रद महारात्रियों में आती है। होली की रात का जागरण, जप, ध्यान, महापुरुषों का सान्निध्य पुण्य का ढेर-ढेर पैदा करता है।

कैसे पायें स्वास्थ्य-लाभ ?

❋ होली की रात को बिना तेल-घी का भोजन करना चाहिए। सूखे अन्न से आपके कफ का अवशोषण होगा, पाचन-तंत्र ठीक बना रहेगा। ❋ इन दिनों में कीर्तन-यात्रा निकालना

विशेष हितकारी है । ❋ नीम सेवन तथा नमक बिना का भोजन करें । ❋ इस मौसम में गन्ना चूसना, करेला खाना स्वास्थ्यप्रद है । प्राणायाम, आसन करने चाहिए । ❋ कूद-फाँद करना और नया धान्य, सृष्टिकर्ता को अर्पण करके बाँटते हुए खाना-खिलाना चाहिए । ❋ पूनम के दिन पंचगव्य का प्रसाद लेना चाहिए । इससे हड्डी तक के रोगों का शमन होता है ।

पलाश के फूलों से होली खेलें

होली के बाद सूर्य की किरणें धरती पर सीधी पड़ेंगी तो सप्तधातुएँ थोड़ी कम्पायमान होंगी । शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति मजबूत रहे इसलिए पलाश के पुष्पों से होली खेलने की व्यवस्था थी । दुर्भाग्यवश जब रासायनिक रंगों से होली खेलते हैं तो उनमें हानिकारक पदार्थ पड़ते हैं जो सप्तरंगों को उत्तेजित करते हैं । पलाश के रंग से होली खेलते हैं तो क्षमा व गम्भीरता का सद्‌गुण बढ़ेगा, स्थिरता बढ़ेगी, मजबूती और संजीदगी का स्वभाव बढ़ेगा । हृदय और मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होगी । उदासी और उन्माद दूर होगा । अगर रासायनिक रंगों से होली खेलते हैं तो इसके विपरीत नुकसान होने की सम्भावना है ।

होली का पावन संदेश

होली का संदेश है कि छोटापन-बड़ापन वास्तविक नहीं है, वास्तविक तुम्हारा चैतन्यपन है । 'मैं कम पढ़ा हूँ, धन कम

है, मेरा कोई नहीं है...' नहीं ! सारा जगत जिसका संकल्प है वह परमात्मा तेरा आत्मा होकर बैठा है । तू अपने को दीन-हीन मत मान, तुच्छ संकीर्णताओं को छोड़ । यही होलिकोत्सव का उद्देश्य है ।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. हिरण्यकशिपु किसका नाम है ?

२. प्रल्हाद किसका नाम है ?

३. होली की रात में कैसा भोजन करना चाहिए और उससे क्या होगा ?

४. पलाश के रंग से होली खेलने से क्या लाभ होते हैं ?

४. उन्नति की उड़ान : रेलगाड़ी के इंजन में वाष्प जब संयत रहता है तो गाड़ी के चक्र घूमते हैं और वह हजारों टन का सामान एवं हजारों यात्रियों को ले भागती है । वही वाष्प अगर संयमरहित होता है तो उसकी शक्ति खो जाती है, तुच्छ हो जाती है । संयम के बिना मनुष्य न ऋद्धि-सिद्धि की ऊँची मंजिल, न अपने शुद्ध-बुद्ध-मुक्त स्वरूप अर्थात् अपनी आखिरी मंजिल की अनुभूति कर सकता है ।

- ऋ. प्र, जनवरी २००४

५. साखियाँ :

क. कबीरा यह तन जात है, राक सके तो राख ।
खाली हाथों वे गये, जिन्हें करोड़ों और लाख ॥
ख. संत मिलन को जाइये, तजि मोह-माया अभिमान ।
ज्यों-ज्यों पग आगे धरे, कोटी यज्ञ समान ॥

६. भजन : दिल चाहे इस होली पर, मैं द्वार गुरु के जाऊँ...

https://youtu.be/pyr177otS1I

७. गतिविधि : आज हम मनायेंगे होली ! (पलाश या प्राकृतिक रंगों से खिलायें ।)

८. वीडियो सत्संग : होली के उत्सव में आपको यह जरूर जानना चाहिए...

https://youtu.be/8OlvG0xsiZI

९. गृहकार्य : होलिका दहन क्यों किया जाता है ? यह प्रसंग विस्तार से अपनी 'बाल संस्कार की नोटबुक' पर लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बच्चे के पेपर में शुन्य आया ।

पिताजी (गुस्से से) : "यह क्या है ?"

बच्चा : ''पिताजी ! सर के पास स्टार खत्म हो गये थे इसलिए उसने मून दे दिया।''

सीख : पंगु बहाने बनाके बात को टालना नहीं चाहिए। जो पुरुषार्थ करता है वही आगे बढ़ता है।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

१.यत्फलं सर्वयज्ञेषु सर्वदानेषु विद्यते।
भगवत्कथां श्रवणात् तत्फलं विद्यते नराः ॥

अर्थ : 'जो फल मनुष्य को सब प्रकार के यज्ञ करने एवं सब प्रकार के दान करने से प्राप्त होता है, वही फल (उसे) भक्तिपूर्वक भगवान की कथा सुननेमात्र से मिल जाता है।' - ऋषि प्रसाद, जनवरी २००४

२. तीर्थीकुर्वन्ति तीर्थानि सुकर्मीकुर्वन्ति
कर्माणि सच्छास्त्री कुर्वन्ति ॥

अर्थ : '(भगवद्भक्त) जो स्थान तीर्थ नहीं हैं उन्हें भी तीर्थ बना देते हैं, कर्मों को सुकर्म बना देते हैं और शास्त्रों को सत्शास्त्र बना देते हैं।'

- ऋ.प्र. अप्रैल २००४

१२. ज्ञानवर्धक पहेली :

सारी दुनिया को जोड़ मैंने रख लिया है जी संभाल,
कुछ मेरा मिसयूज कर मचा भी रहे बवाल ।
पर मैं हूँ ऐसा जाल, जिसमें उलझ तुम बने खुशहाल ॥

(उत्तर : इंटरनेट)

१३. स्वास्थ्य सुरक्षा :

पेप्सीकोला, कोका कोला, थम्स अॅप, लिम्का, सिटरा आदि 'लहर पेप्सी' नहीं 'जहर पेप्सी' है । यह 'जहर पेप्सी' क्यों है ? वह इसलिए कि एक तो इसमें खतरनाक **कार्बन डाईआक्साइड** है और साथ ही साथ दो अन्य जहर भी मिलाए जाते हैं- **सोडियम ग्लूटामेट** व **पोटेशियम सोरबेट**, ये दोनों भी जहर हैं व कैन्सर जैसी घातक बीमारी उत्पन्न करनेवाले कहे जाते हैं ।

एक कॉलेज की सत्य घटना है जो कि वहाँ के प्राचार्य ने ही बताई है । ''एक वर्ष हमने पेप्सी (जहर) पीने की प्रतियोगिता की थी । परिणाम यह आया कि दो छात्र फाइनल में पहुँचे । शूरवीरता दिखाते हुए एक ने एक घण्टे में नौ बोतल व दूसरे ने एक घण्टे में आठ बोतल पी डाली । कुछ ही घण्टों के बाद वे दोनों छात्र मर गए ! डॉक्टर ने बताया कि इन दोनों ने इतना कार्बनडाईआक्साइड

पीया है, यह उसीका नतीजा है। लोगों को पूछो कि पेप्सी पीते हैं, कोका कोला पीते हैं तो कैसा लगता है आपको ? वे बताते हैं कि नाक में सनसनी होती है, दिमाग में सनसनी होती है, खट्टी खट्टी डकारें आती हैं। इतनी परेशानियाँ हो रही हैं तो भी पी रहे हैं।

पेप्सी की कंपनी हमारे देश से हर वर्ष २४० करोड़ रूपये कमाकर अमेरिका ले जाती है। **जहर बेच करके पैसे कमा रहे हैं और हम उन्हें खुशी से पैसा दे रहे हैं।** इस जहर पेप्सी की एक बोतल इनको मात्र ७० पैसे की पड़ती है और बाजार में बिकती है ९ रूपये की ! **अब आप संकल्प करो कि इस महँगे जहर को न पियेंगे और न पिलायेंगे।**

१४. पूज्य बापूजी की लीलायें :

हमरे बापूजी के द्वार बरसे रंग सारे...

https://youtu.be/b-R0pdCok5Q

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह।
द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥

अर्थ : ‘सब मनुष्यों के लिए उचित है कि अनन्त बलयुक्त परमेश्वर से प्रेरित होकर जैसे सूर्य उदित होकर तेज को प्राप्त होता है, वैसे ही सब मनुष्य बल को प्राप्त होकर विकास करें, न किसीसे द्वेष करें और न किसीको मारें ।’

(ऋग्वेद : १.५०.१३)

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ का पाठ व हास्य प्रयोग करवायें :

बालक वृद्ध और नर-नारी...

...हृदय से राम कहलाये ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि हम ईश्वर में चिंतन में लगे रहते है कैसे ईश्वर हमारा काम स्वययं करते हैं ?

छ) 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 : पुस्तकों के अध्ययन से सूचनाएँ एकत्र होती हैं, आत्मानुभवी महापुरुष से ही आत्मानुभव प्राप्त होता है। वही दुःखनाशक ज्ञान है, मुक्तिदायी ज्ञान है।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

जब संत तुकारामजी के मंडप में आग लगी...

(संत तुकारामजी महाराज जयंती : २० मार्च)

जो अपने मुख्य कर्त्तव्य अर्थात् परमात्म-ध्यान,

परमात्म-ज्ञान, परमात्म-चिंतन में लीन रहते हैं, उनका ऐहिक कर्तव्य ईश्वर स्वयं पूरा करवा देते हैं ।

संत तुकारामजी महाराज ऐसे ही संत थे । एक बार एकादशी की रात्रि को वे अपनी भक्तमण्डली के साथ भजन-कीर्तन में तल्लीन थे । आरती की लौ से मण्डप जलने लगा किन्तु किसीको उसकी खबर तक न पड़ी ।

वहाँ से चार कोस की दूरी पर संत शेख मुहम्मद भी खुदा की बंदगी कर रहे थे । शेख मुहम्मद तुकारामजी के मित्र संत थे । 'तुकारामजी महाराज के मंडप में आग लग गयी है...' यह जानकर शेख मुहम्मद भागे एवं बाल्टियाँ भर-भरकर अपने मंडप में पानी डालने लगे ।

लोगों को आश्चर्य हुआ ! उन्होंने पूछा : "आप यह क्या कर रहे हैं ?'

शेख मुहम्मद : "मेरे मित्र संत तुकारामजी महाराज भगवान विठ्ठल के ध्यान में मग्न हैं और वहाँ के मंडप को आग ने घेर लिया है जिसे बुझाने के लिये मैं अपने इस मंडप में पानी डाल रहा हूँ । "

इधर शेख मुहम्मद ने पानी डाला, उधर मंडप की आग बुझ गयी !

संत तुकारामजी महाराज ईश्वर के ध्यान में तल्लीन थे अतः ईश्वर ने शेख मुहम्मद के द्वारा उनके मंडप की आग को बुझवा दिया। जो ईश्वर की बंदगी में खोये रहते हैं उनका ऐहिक कार्य ईश्वर स्वयं दूसरों को प्रेरणा देकर पूर्ण करवा देते हैं। धन्य हैं ऐसे भक्त !

✻ प्रश्नोत्तरी : १. किसका ऐहिक कर्तव्य ईश्वर पूरा कर देता है ?

२. इस कहानी से आपको क्या सीख मिलती है ?

४. उन्नति की उड़ान : मनुष्य जीवन की सार्थकता : संयम में !

मनुष्य-जन्म पाकर कुछ ऐसा कार्य करें, जिससे आत्मकल्याण हो । जो अपने आत्महित का विचार नहीं करता, वह अपने-आपका शत्रु ही है। वह व्यर्थ में आयुष्य खोता है । शिवाजी राजवी पुरुष थे, फिर भी जीवन में ब्रह्मचर्य और संयम था इसीलिए ईश्वर-प्राप्ति की तड़प जगी तो गुरु के चरणों में लगे रहे, डटे रहे। उपदेश मिला,

ब्रह्मनाड़ी जगी और अपने शाश्वत आत्मा-परमात्मा का, पूर्ण जीवन का, ज्ञात-ज्ञातव्य की ऊँची यात्रा का राजा जनक की नाईं अनुभव किया । संयम से ही मनुष्य ब्रह्म-परमात्मा का साक्षात्कार करने में सफल हो सकता है ।

५. साखियाँ :

१. गुरुमंत्र जपता रहता, करता जो नित ध्यान ।
गुरुसेवा में लगा रहे, निश्चित हो कल्याण ॥

२. गम की झोली भरके, पीछे पड़ा संसार ।
गुरु शरण में आइये, गम हो जाये पसार ॥

६. पाठ : गुरुवंदना

https://youtu.be/IgRAQPej0TY

७. गतिविधि :

सॉल्ट पेंटिग

यह एक ऐसी गतिविधि है जिसमें बच्चे की क्रिएटिविटी बढ़ने में मदद मिलती है ।

सामग्री : सेंधा नमक, खाने में उपयोग किया जानेवाला कलरस ग्लू, ड्रॉइंग पेपर, पेंसिल, पेपर प्लेट्स आदि ।

विधि : सबसे पहले आप एक पेपर प्लेट में थोड़ा-सा

सेंधा नमक लें और उसमें कलर की कुछ बूंदें डालकर मिलायें। आप इसे बच्चे के पसंदीदा कलर का उपयोग करने के लिए दोबारा करें। बच्चों से कहें कि वह ड्रॉइंग पेपर पर अपनी पसंदीदा शेप और पैटर्न बनायें।

शिक्षक डिजाइन में ग्लू लगाने और कलर्ड सॉल्ट को ग्लू लगाई हुई जगह पर डालने में बच्चे की मदद करें। अंत में इसे सूखने दें।

८. वीडियो सत्संग : रामेश्वर भट्ट को मिला संत तुकाराम की भक्ति की शक्ति का प्रमाण !

https://youtu.be/1HdwChyGzv0

९. गृहकार्य : गीताजी के कुछ श्लोक अपनी नोटबुक में लिखें तथा कंठस्थ करें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

रोहित (हरीश से) : घास खाने से आँखे कमजोर नहीं होती ?

हरीश : तुम्हें कैसे मालूम हुआ ?

रोहित : अरे ! तुम इतना भी नहीं जानते, तुमने किसी जानवर को कभी चश्मा लगाते हुए देखा है ?

सीख : प्राकृतिक चीजों के सेवन से सेहत व शक्ति बनी रहती है। जबकि पीझा, बर्गर जैसे बेकरी खाद्य खाने से स्वास्थ्य बिगड़ता है।

११. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(सूचना : शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

१. सत्यं तीर्थं क्षमा तीर्थं तीर्थमिन्द्रियनिग्रहः।
सर्वभूतदया तीर्थं तीर्थमार्जवमेव च ॥

अर्थ : 'सत्य, क्षमा, इन्द्रियसंयम, सब प्राणियों के प्रति दया, सरलता, दान, मन का दमन, ब्रह्मचर्य, संतोष आदि सद्‌गुण आत्मतीर्थ में स्नान करानेवाले हैं।

- ऋ. प्र. अप्रैल २००४

२. अश्वमेधसहस्रानि वाजपेयशतानि च।
लक्ष प्रदक्षिणा भूमैः कुंभस्नाने तत्फलम् ॥

अर्थ : 'हजार अश्वमेध यज्ञ, सैकड़ों वाजपेय यज्ञ और लाखों बार पृथ्वी की प्रदक्षिणा करने से जो फल होता है, वही फल एक बार कुंभ-स्नान करने से प्राप्त हो जाता है।'

- ऋ. प्र. अप्रैल २००४

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

खोज करोगे ज्ञान की या जरूरत विद्वान की ।
राह में ही दिखाती हूँ ॥
समेट कर के संसार रख भाँति-भाँति का परिवार ।
मैं जीवन दर्शन सिखाती हूँ ॥

(उत्तर : किताब)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

पूज्य बापूजी की स्वास्थ्य की अनुपम युक्तियाँ :

✻ १० मिनट शवासन करने से या जीभ के अग्रभाग को दाँतों से थोड़ा दबाकर १० मिनट तक ज्ञान मुद्रा लगा के बैठने से शारीरिक-मानसिक तनाव व अनिद्रा आदि की बीमारी दूर होती है ।

✻ बच्चों को पढ़ा हुआ याद नहीं रहता है तो प्रतिदिन सूर्य को अर्घ्य दें, ५-७ तुलसी के पत्ते खाकर आधा गिलास पानी पियें, जीभ तालू में लगा के पढ़ें, कमर सीधी रख के बैठें, बुद्धि व मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग आदि करें ।

✻ रात को सिर पूर्व या दक्षिण की तरफ करके ही सोना चाहिए अन्यथा सिरदर्द, तनाव, चिंता पीछा नहीं छोड़ेंगे।

✻ एकादशी के दिन भूलकर भी चावल नहीं खायें, न किसीको खिलायें, अन्न भी नहीं खायें, न खिलायें। फल, दूध या उपवास में उपयोग की जानेवाली सब्जियाँ ले सकते हैं।

१४. पूज्य बापूजी की लीलायें : लीला अमृत

https://youtu.be/mmDxSUd1mDg

१५. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्॥

अर्थ : 'सभी सुखी हों, सभी नीरोगी रहें, सभी सबका मंगल देखें और किसीको भी दुःख की प्राप्ति न हो।'

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य

प्रयोग :

सामान्य ध्यान जो लगायें...

...भक्त का रोग शोक हर लेते ।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि ज्ञानी महापुरुष जो भी करते है उसमें सबका कल्याण कैसे होता है !

(छ) प्रसाद वितरण ।

* * *

स्वर के बिना संगीत नहीं मिलता, सद्गुरु के बिना मनमीत नहीं मिलता ।
सत्संग के बिना शांति चाहनेवालो, दूध के बिना नवनीत नहीं मिलता ॥

हे विद्यार्थियों ! उठो... जागो ... कमर कसो । श्रेष्ठ विचार, श्रेष्ठ आहार-विहार एवं श्वास की गति के नियंत्रण की युक्ति को जान के, दृढ़-मनोबल रखकर, सतत कर्मशील रह के दीर्घायु बनो । अपने समय को श्रेष्ठ कार्यों में लगाओ । फिर तुम्हारे लिए महान बनना उतना ही सहज हो जायेगा जितना सूर्योदय होने पर सूरजमुखी का खिलना सहज होता 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 :

सात समंदर की मसि करौं, लेखनी सब वनराई।
धरती सब कागद करौं, गुरु गुन लिखा न जाई॥

अर्थ : 'सातों महासागरों की स्याही बना दी जाय, पृथ्वी के सभी वनों की लेखनी (कलम) बना दी जाय और सम्पूर्ण पृथ्वी को कागज बना दिया जाय फिर भी गुरु की महिमा नहीं लिखी जा सकती।'

- जीवन सौरभ साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

मुझे नहीं बैठना...

- पूज्य बापूजी

(साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस : २७ मार्च)

पूज्य गुरुदेव (साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज) भक्तों के भावपूर्ण आमंत्रण को स्वीकार करके हाँगकाँग एवं सिंगापुर पधारते थे, उस समय की यह बात है । एक बार विदेश जाने के लिए विमान में बैठने का समय हुआ । पूज्य गुरुदेव विमान के पास गये और तुरन्त वापस आ गये और बोले : ''मुझे नहीं बैठना ।''

हवाई अड्डे में हलचल मच गई और वे प्रार्थना करने लगे : ''साँईं ! समय हो गया है, यात्री हवाई जहाज के उड़ने की राह देख रहे हैं । आप अन्दर पधारने की कृपा करें ।'' ''भले समय हो गया है, मुझे नहीं बैठना । मुझे अभी नहीं जाना । फिर जाऊँगा ।''

इस प्रकार हवाई जहाज को उड़ने में एक घंटे की देर हो गई । फिर थोड़ी-ही देर में एकाएक मौसम खराब हो गया ।

यदि हवाई जहाज अपने सही समय से उड़ान भरता तो हवाई जहाज को अवश्य दुर्घटना का शिकार होना पड़ता।

पूज्य गुरुदेव की कृपा से ही यात्री बच गए। इसलिए कर्मचारी पूज्य गुरुदेव को गिड़गिड़ाते हुए कहने लगे : ''बाबा ! आज तुम न होते तो हम जीवित भी न होते। आपने हम सभीको बचा लिया और नया जीवन दिया।'' पूज्य बापू ने कहा : ''मुझे पता भी नहीं था, किन्तु मुझे हुआ कि नहीं जाना है, इसलिए नहीं गया।''

इस प्रकार ज्ञानी सहज में जो कुछ करते हैं वह कल्याणकारी, हितकारी ही होता है।

- जीवन सौरभ साहित्य से

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. भक्तों के भावपूर्ण आमंत्रण स्वीकार कर कहाँ गये थे ?

२. ज्ञानी जो करते वह सबके के लिए कैसे होता है ?

४. उन्नति की उड़ान : समझ, धार्मिकता, सुख या कर्म पर संग का बड़ा प्रभाव पड़ता है। बचपन में यदि किसी आपराधिक वृत्तिवाले का संग मिल जाय तो व्यक्ति महानता की ओर मुड़ जाता है। यदि किसी संत-महापुरुष का संग मिल जाय तो व्यक्ति महानता की ओर मुड़ जाता

है । यदि किसीको बचपन में बुरा संग मिल गया लेकिन उसके पूर्व के अच्छे संस्कार जोरदार हैं, तीव्र हैं और बुरे संस्कार डालनेवालों का प्रभाव अधिक नहीं है तो वह श्रेष्ठ संग पाकर अच्छा बन सकता है । इसके विपरीत यदि उसके बुरे संस्कार तीव्र हैं तो बुरा संग मिलने पर अच्छा व्यक्ति भी बुरा बन जायेगा, उसके अच्छे संस्कार दब जायेंगे । - ऋ.प्र, जून, २००४

५. साखियाँ :

क. गोधन, गजधन, वाजि धन , और रतन धन खान ।
जब आवे संतोष धन , सब धन धूरि समान ॥

ख. जिस मरने से जग डरे, मेरे मन आनंद ।
मर कर हि तो पयेई, पूरण परमानंद ॥

७. भजन : मेरे बाबा बेपरवाह साँई साँई लीलाशाह...

https://youtu.be/Tv1WfcH3tqk

८. गतिविधि : ऐसा क्या-क्या है भारत देश में जो देख विदेशी भी लालायित होते हैं ? सभी आपस में चर्चा करें । (जैसे : भारत के मंदिर, तीर्थस्थान, संत, सत्संग, आयुर्वेद, खादी के कपड़े, देशी गाय का दूध-घी आदि पहले

बच्चों से पूछें ।)

९. वीडियो सत्संग : रोटी ना मिले तो ना मिले, सत्संग जरुर मिले...

https://youtu.be/SAc0eqJ5azk

१०. गृहकार्य : आपको सिखायी गयी जितनी भी साखियाँ याद हैं वे अपनी 'बाल संस्कार नोटबुक' में लिखकर लायें ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : सम्राट अशोक ने सड़क के किनारे छायादार वृक्ष क्यों लगवाये थे ?

विद्यार्थी : सर ! पेड़ सड़क के बीचों-बीच लगवाते तो ट्रैफिक जाम हो जाता ।

*** सीख :** हर बात को मजाक में लेना गिलत है । जो दूसरों की हँसी उड़ाता है वह कभी-न-कभी हँसी का पात्र बन जाता है । कभी-कभी मजाक करना ठीक है, मगर मजाक उड़ाना आदत नहीं होनी चाहिए ।

१२. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

कले दोंषनिधे राजन्नस्ति ह्येको महान् गुणः ।
कीर्थनादेव कृष्णस्य मुक्तसंगः पर्वजेत् ॥
कृतेयद् ध्यायतो विष्णुं त्रेताया यजतो मखैः ।
द्वापरे परितर्यायां कलौ तद्धरिकीर्तनात् ॥

अर्थ : 'यों तो कलियुग दोषों का खजाना है परंतु इसमें एक बहुत बड़ा गुण भी है। वह गुण यही है कि कलियुग में केवल भगवान का संकीर्तन करनेमात्र से ही सारी आसक्तियाँ छूट जाती हैं और परमात्मा की प्राप्ति हो जाती है। सत्ययुग में भगवान के ध्यान से, त्रेता में बड़े-बड़े यज्ञों द्वारा उनकी आराधना से और द्वापर में विधिपूर्वक उनकी सेवा-पूजा से जो फल मिलता है, वह कलियुग में केवल भगवन्नाम-कीर्तन करने से ही प्राप्त हो जाता है।'

- ऋ.प्र, जून २००४

१३. पहेली :

देखो मेरे १२ बॉस हैं , ३ भाई जिसे गिनते
दिन-रात , देख इनको चलते जाना ।
क्योंकि हर बॉस बोले चल भाग ॥

(उत्तर : घड़ी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

स्मृति व बुद्धि शक्तिवर्धक सरल उपाय

१. १ चम्मच ब्राह्मी घृत सुबह दूध से लें ।

२. पालक में प्रचुर मात्रा में पाये जानेवाले विटामिन बी-९, बी-२, बी-६, ओमेगा -३ फैटी एसिड्स मस्तिष्क के लिए बहुत ही लाभदायी हैं ।

३. सिर पर ब्राह्मी तेल अथवा आँवला-भृंगराज तेल की नियमित मालिश करें ।

४. कम्प्यूटर, मोबाइल आदि के आवश्यक उपयोग से बचना चाहिए । इससे आपके दिमाग को विश्रांति मिलेगी तथा किसी विषय के बारे में गहराई से सोचने के लिए समय मिलेगा ।

५. भ्रामरी प्राणायाम, बुद्धि व मेधा शक्तिवर्धक प्रयोग, ध्यान, श्वासोच्छ्वास की गिनती (श्वास अंदर जाय तो

'भगवन्नाम...' बाहर निकले तो '१' श्वास अंदर जाय तो 'आनंद'... बाहर निकले तो '२' ...) ज्ञान मुद्रा का अभ्यास, आसन, व्यायाम आदि नित्य करें।

१५. पूज्य बापूजी के मधुर प्रसंग : दादागुरु के पूज्य बापूजी का बहुत ही मधुर संस्मरण

https://youtu.be/O2d2T_jXXc0

१६. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

श्रद्धां प्रातर्हवामहे श्रद्धां मध्यन्दिनं परि।
श्रद्धां सूर्यस्य निम्रुचि श्रद्धे श्रद्धापयेह नः ॥

'हमारे द्वारा प्रातः श्रद्धा का आह्वान किया जाता है, दोपहर में एवं सायंकाल में भी श्रद्धा का आह्वान किया जाता है। हे श्रद्धा देवी ! आप हमें इस संसार में श्रद्धावान बनाइये।'

(ऋग्वेद : मं.१०, सू.१५२, मंत्र ५)

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

जिसने नाम का दान लिया है...
...सर्वव्याप्त सद्गुरु बचाते ॥

(च) प्रसाद वितरण।

सेवा कार्य - १. सभी साधक-सेवाधारियों को बहुत-बहुत साधुवाद ! कोरोना लॉकडाउन के समय में भी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की सेवा अच्छे ढंग से किये। सभी सेवाधारी समीक्षा बैठक करके सेवा में हुई कमियों पर चर्चा करें। कार्यक्रमों की रिपोर्ट बनाकर बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद कार्यालय में अवश्य भेजें।

२. जिन सेवाधारियों की बाल संस्कार केन्द्र बंद है वे अपना बाल संस्कार केन्द्र नियमितरूप से चलायें, आने वाले परीक्षा के दिनों में परीक्षा की तैयारी और परीक्षा में अच्छे अंक कैसे पायें, इन विषयों पर आधारित योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम विद्यालयों में जाकर करवायें।

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