बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम मई - २०२२

महर्षि वसिष्ठजी कहते हैं : ''हे रामजी ! संध्या का समय हुआ है... ।'' वसिष्ठजी महाराज सत्संग छोड़कर जप, ध्यान, संध्या-वंदना करते हैं । सुबह, दोपहर और शाम की संध्या कोई करता है तो उसे रोजी-रोटी के लिए भटकने की जरूरत ही नहीं पड़ती । संध्या में जप और प्राणायाम का महत्त्व है । और जप में भी शास्त्र व गुरु सम्मत जप-ध्यान अंतःकरण को शुद्ध करता है, एकाग्र करता है, सामर्थ्य भी देता है । (ऋ. प्र, फरवरी २०१८)

- पूज्य बापूजी

॥ 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 : आदमी जितना निःस्वार्थ कार्य करता है, उतना ही उसके सम्पर्क में आनेवाले का हित होता है और वह जितना स्वार्थी होता है, उतना ही अपने कुटुम्बियों व स्वयं की बर्बादी करता है।

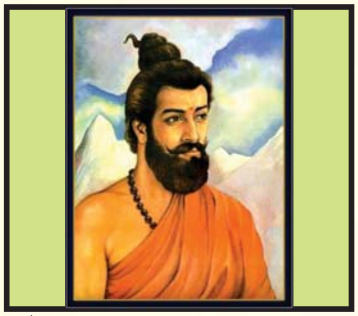
- ऋषि प्रसाद, फरवरी २००३

३. आओ सुनें कहानी :

गंगा की महिमा

(गंगा जयंती : ८ मई)

- पूज्य बापूजी



कपिल मुनि के कोप से सगर राजा के पुत्रों की मृत्यु हो गयी। राजा सगर को पता चला कि उनके पुत्रों के उद्धार के लिए माँ गंगा ही समर्थ हैं। अतः गंगा को पृथ्वी पर लाने के लिए सगर के पौत्र अंशुमान, अंशुमान के पुत्र दिलीप और दिलीप के पुत्र भगीरथ घोर तपस्या में लगे रहे। आखिरकार भगीरथ सफल हुए गंगा को स्वर्ग से पृथ्वी पर लाने में। इसलिए गंगा का एक नाम 'भागीरथी' भी है। जिस दिन गंगा पृथ्वी पर अवतरित हुई वह दिन 'गंगा दशहरा' के नाम से जाना जाता है।

जगद्गुरु आद्य शंकराचार्यजी जिन्होंने कहा है : एको ब्रह्म द्वितियोनास्ति। द्वितियाद्वैत भयं भवति॥ उन्होंने भी 'गंगाष्टक' लिखा है, गंगा की महिमा गायी है। रामानुजाचार्य, रामानंद स्वामी, चैतन्य महाप्रभु और स्वामी रामतीर्थ ने भी गंगाजी की बड़ी महिमा गायी है। कई साधु-संतों, अवधूत-मंडलेश्वरों और जती-जोगियों ने गंगा माता की कृपा का अनुभव किया है, कर रहे हैं तथा बाद में भी करते रहेंगे।

अब तो विश्व के वैज्ञानिक भी गंगाजल का परीक्षण कर दाँतों तले उँगली दबा रहे हैं ! उन्होंने दुनिया की तमाम नदियों के जल का परीक्षण किया परंतु गंगाजल में रोगाणुओं को नष्ट करने तथा आनंद और सात्त्विकता देने का जो अद्‌भुत गुण है, उसे देखकर वे भी आश्चर्यचकित हो उठे।

ऋषिकेश में स्वास्थ्य-अधिकारियों ने पुछवाया कि यहाँ से हैजे की कोई खबर नहीं आती, क्या कारण है ? उनको बताया गया कि यहाँ यदि किसीको हैजा हो जाता है तो उसको गंगाजल पिलाते हैं। इससे उसे दस्त होने लगते हैं तथा हैजे के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं और वह स्वस्थ हो जाता है। वैसे तो हैजे के समय घोषणा कर दी जाती है कि पानी उबालकर ही पियें। किंतु गंगाजल के पान से तो यह रोग मिट जाता है और केवल हैजे का रोग ही मिटता है ऐसी बात नहीं है, अन्य कई रोग भी मिट जाते हैं। तीव्र व दृढ़ श्रद्धा-भक्ति हो तो गंगास्नान व गंगाजल के पान से जन्म-मरण का रोग भी मिट सकता है।

सन् १९४७ में जलतत्त्व विशेषज्ञ कोहीमान भारत आया

था। उसने वाराणसी से गंगाजल लिया। उस पर अनेक परीक्षण करके उसने विस्तृत लेख लिखा, जिसका सार है- 'इस जल में कीटाणु-रोगाणुनाशक विलक्षण शक्ति है।'

दुनिया की तमाम नदियों के जल का विश्लेषण करनेवाले बर्लिन के डॉ. जे. ओ. लीवर ने सन् १९२४ में ही गंगाजल को विश्व का सर्वाधिक स्वच्छ और कीटाणु-रोगाणुनाशक जल घोषित कर दिया था।

'आइने अकबरी' में लिखा है कि 'अकबर गंगाजल मँगवाकर आदरसहित उसका पान करते थे। वे गंगाजल को अमृत मानते थे।' औरंगजेब और मुहम्मद तुगलक भी गंगाजल का पान करते थे। शाहनवर के नवाब केवल गंगाजल ही पिया करते थे।

कलकत्ता के हुगली जिले में पहुँचते-पहुँचते तो बहुत सारी नदियाँ, झरने और नाले गंगाजी में मिल चुके होते हैं। अंग्रेज यह देखकर हैरान रह गये कि हुगली जिले से भरा हुआ गंगाजल दरियाई मार्ग से यूरोप ले जाया जाता है तो भी कई-कई दिनों तक वह बिगड़ता नहीं है। जबकि यूरोप की कई बर्फीली नदियों का पानी हिन्दुस्तान लेकर

आने तक खराब हो जाता है ।

अभी रुड़की विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक कहते हैं कि 'गंगाजल में जीवाणुनाशक और हैजे के कीटाणुनाशक तत्त्व विद्यमान हैं ।'

एक बार मैंने गंगोत्री से गंगाजल भरा । उसके बाद मैं आबू गया । आबू की गुफा में रहकर मैं साधना करता था, वहाँ दो-तीन वर्षों के बाद भी उस जल में कोई जीवाणु नहीं दिखे । पानी एकदम साफ -स्वच्छ रहा ।

फ्रांसीसी चिकित्सक हेरल ने देखा कि गंगाजल से कई रोगाणु नष्ट हो जाते हैं । फिर उसने गंगाजल को कीटाणुनाशक औषधि मानकर उसके इंजेक्शन बनाये और जिस रोग में उसे समझ न आता था कि इस रोग का कारण कौन-से कीटाणु हैं, उसमें गंगाजल के वे इंजेक्शन रोगियों को दिये तो उन्हें लाभ होने लगा !

संत तुलसीदासजी कहते हैं :

गंगा सकल मुद मंगल मूला ।
सब सुख करनि हरनि सब सूला ।।

(श्रीरामचरित. अयो. कां. : ८६.२)

सभी सुखों को देनेवाली और सभी शोक व दुःखों को हरनेवाली माँ गंगा के तट पर स्थित तीर्थों में पाँच तीर्थ विशेष आनंद-उल्लास का अनुभव कराते हैं : गंगोत्री, हरकी पौड़ी (हरिद्वार), प्रयागराज त्रिवेणी, काशी और गंगासागर । गंगा दशहरे के दिन गंगा में गोता मारने से सात्त्विकता, प्रसन्नता और विशेष पुण्यलाभ होता है ।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. गंगा का नाम भागीरथी क्यों पड़ा ?

२. गंगा दशहरे के दिन गंगा में गोता मारने से क्या लाभ होता है ?

४. ध्यान कीर्तन : विषेश ॐ कार जप ।

https://youtu.be/RmvSzMOVu6g

५. उन्नति की उड़ान : 'सत्संग तारे, कुसंग डुबोवे ।'

जैसे हरी लता पर बैठनेवाला कीड़ा लता की भाँति हरे रंग का हो जाता है, उसी प्रकार विषय-विकार एवं कुसंग से मन मलिन हो जाता है । इसलिए विषय-विकारों और कुसंग से बचने के लिए संतों का संग अधिकाधिक करना चाहिए ।

संगत कीजै साधु की, होवे दिन-दिन हेत।
साकुट काली कामली, धोते होय न सेत॥
कबीर संगत साध की, दिन-दिन दूना हेत।
साकत कारे कानेबरे, धोए होय न सेत॥

अर्थात् संत-महापुरुषों की ही संगति करनी चाहिए क्योंकि वे अंत में निहाल कर देते हैं। दुष्टों की संगति नहीं करनी चाहिए क्योंकि उनके सम्पर्क में जाते ही मनुष्य का पतन हो जाता है।

संतों की संगति से सदैव हित होता है, जबकि दुष्ट लोगों की संगति से गुणवान मनुष्यों का भी पतन हो जाता है। - 'गागर में सागर साहित्य से'

६. साखी :

क. सुख देवै दुख को हरे, दूर करे अपराध।
कहैं कबीर वह कब मिले, परम सनेही साध॥
ख. मन की मनसा मिट गयी, भरम गया सब दूर।
गगनमंड़ल में घर किया, काल रहा सिर कूट॥

७. गतिविधि : गंगाजी के बारे में बच्चों को बताना है कि वे गंगाजी के बारे में क्या - क्या जानते हैं ?

८. वीडियो सत्संग : भागीरथी गंगा की तरह पावन है यह सत्संग

https://youtu.be/avXZoG9aw18

९. गृहकार्य : माँ गंगा' के बारे में अपने शब्दों में कुछ पंक्तियाँ लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : एक लड़के को देर तक सोने की आदत थी । दूसरे दिन सुबह जब वह स्कूल में लेट पहुँचा तब शिक्षक ने उसे लेट आने के कारण डाँटा फटकारा । घर पहुँचने पर.... लड़का (पिताजी से) : 'मुझे आज शिक्षक ने खूब डाँटा ।' पिता : 'क्यों ?' लड़का : 'मैं स्कूल में लेट गया था ।' पिता : 'स्कूल में क्या तुम लेटने जाते हो ?' लड़का : 'अरे, मैं लेटने नहीं गया था बल्कि लेट हो गया था ।'

सीख : विद्यार्थियों को सुबह जल्दी उठने का नियम लेना चाहिए । जो लोग रात को जल्दी सोकर सुबह जल्दी उठते हैं वे तेजस्वी तथा ओजस्वी बनते हैं और जो देर रात तक जागकर सुबह देर से उठते हैं वे निस्तेज तथा कमजोर हो जाते हैं ।

११. पहेली :

भागीरथी के तप से जब प्रगटी, कौन दिवस है वो ।

देवव्रत की माता है, जग पावन करती जो ।

(उत्तर : गंगा दशहरा, मां गंगा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : ज्ञान मुद्रा

✻ ज्ञान मुद्रा : बच्चों से सर्वप्रथम प्रश्नोत्तरी द्वारा इस मुद्रा से होनेवाले लाभों की चर्चा करें । जैसे - बच्चो ! क्या आप अपनी एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाना चाहते हैं ? हाँ तो आप नित्य ज्ञान मुद्रा का अभ्यास कीजिये ।

लाभ : इस मुद्रा के अभ्यास से ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है । एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ती है । इस मुद्रा में बैठकर ध्यान, प्राणायाम आदि करने से विशेष लाभ होता है । यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी व लाभदायक मुद्रा है । फिर मुद्रा की विधि बताते हुए स्वयं करके सभी बच्चों को दिखायें । तत्पश्चात् बच्चों से करवायें ।

विधि : पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें । दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के नजदीकवाली उँगली) को अँगूठे के अग्रभाग पर स्पर्श करायें । शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें । अब दोनों हाथ घुटनों पर रख दें । आँखें अर्धोन्मीलित हों । - 'बाल संस्कार कैसे चलायें, साहित्य से'

१३. संस्कृति सुवास : तिरंगा-झंडा

अपना राष्ट्रीय झंडा राष्ट्रीय एकता-अखंडता और गौरव का प्रतीक है । भारत के लोग इस झंडे को प्राणों से भी ज्यादा चाहते हैं । इस झंडे के मान और गौरव की रक्षा के लिए वे कोई भी बलिदान दे सकते हैं । यह झंडा त्याग, बलिदान और उत्साह का इतिहास है ।

अपने राष्ट्रीय ध्वज में तीन रंग हैं । सबसे ऊपर का रंग केसरी है जो साहस, त्याग और बलिदान का प्रतीक है । यह रंग हमें इस बात की प्रेरणा देता है कि हम भी अपने जीवन में साहस, त्याग और बलिदान की भावना को लायें । बीच का रंग सफेद है, जो निष्कामता, सत्य और पवित्रता का प्रतीक है । यह रंग हमें सच्चा तथा साहसी बनने और अशुभ से लोहा लेने की प्रेरणा देता

है । सबसे नीचे हरा रंग है, जो देश की समृद्धि और जीवन का प्रतीक है । यह रंग हमें खेती और उद्योग-धंधे का विकास करके देश से गरीबी हटाने की प्रेरणा देता है ।

- 'बाल संस्कार साहित्य से'

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ सूर्योदय के समय और दिन में सोने से आयु क्षीण होती है । प्रतिदिन सूर्योदय से एक घंटा पहले जागकर मनुष्य धर्म और अर्थ के विषय में विचार करे । सूर्योदय तक कभी न सोये । यदि किसी दिन ऐसा हो जाय तो प्रायश्चित करे, गायत्री मंत्र का जप करे, उपवास करे या फलादि पर ही रहे ।

✻ सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीना स्वास्थ्य के लिए उत्तम है ।

- 'क्या करें, क्या न करें साहित्य से'

१५. खेल : सबसे तेज कौन ?

सभी बच्चों को गोल समूह में बिठायें । एक बच्चा गोल के बाहर खड़ा रहें । उस बच्चे को गोल में बैठे किसी एक बच्चे को स्पर्श करना है । स्पर्श करते ही दोनों बच्चे

एक-दूसरे की विपरित दिशा में दौडेंगे। जो जगह खाली है उस जगह उनको वापस आना है। जो बच्चा सबसे पहले आयेगा वह विजेता होगा और दूसरा बच्चा खेल को आगे बढ़ायेगा।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

गुरु चरण रज शीष धरि, हृदय रूप विचार।
श्री आशारामायण कहौं, वेदांत को सार॥
धर्म कामार्थ मोक्ष दे रोग शोक संहार।
भजे जो भक्ति भाव से, शीघ्र हो बेडा पार॥

अखंड भारतवर्ष के सिंध प्रांत के नवाबशाह जनपद के बेराणी ग्राम में वि. संवत् १९९८, चैत्र वदी षष्टमी को कोटि-कोटि जगज्जीवों का समुद्धारक एक दिव्य तेजस्वी नक्षत्र नभोमंडल में से धरती पर अवतरित हुआ। इनके पिता होने का सौभाग्य गाँव के नगरसेठ श्री थाऊमल सिरुमलानी को प्राप्त हुआ। माँ महँगीबा के कोख से इस दिव्य नक्षत्र ने स्वरूप ग्रहण किया। इनका नाम रखा गया आसुमल। (आगे की कहानी अगले पाठ्यक्रम में)

१७. 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 : निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें और याद करके घर में इसी तरह नियमित भोग लगाने को कहें।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल,
रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।
दुर्योधन के मेवा त्यागे,
साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥
हम बच्चों के केन्द्र में आओ,
रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्‌गुरु।
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्‌गुरु,
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्‌गुरु ॥
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्‌गुरु,
नैया पार लगाओ मेरे गुरुवर।

(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) 'श्री आशारामयण पाठ' की अलग-अलग पंक्तियाँ : पंक्तियाँ बुलवायें और हास्य प्रयोग करवायें।

(च) प्रसाद वितरण।

पुण्यवान विद्यार्थी आरम्भ से विनम्र, सरल, आज्ञा पालक सेवा में आलस्य न करनेवाले तथा अध्ययन में तत्पर रहते हुए पापकर्मों के विरोधी होते हैं तथा धर्म चर्चा, सत्कथा एवं संत-महात्माओं में श्रद्धा रखते हैं। किंतु पापों से जकड़े हुए मूढ़ बालक-विद्यार्थी श्रद्धावान, धर्मप्रेमी व परमात्म-उपासक नहीं होते।

किसी भी विद्यार्थी के लिए अध्ययन में आलस्य करना पाप है और आलस्य त्यागकर अध्ययन में प्रीति व लगन पूर्वक लग जाना पुण्य है।

॥ 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 : जिनके जीवन में सत्संग है उनके जीवन में आपदाएँ नहीं आतीं ऐसी बात नहीं है, लेकिन आपदाओं का असर नहीं होता । आपदाएँ उनको दबोच नहीं सकतीं । वे आपदाओं के सिर पर नृत्य करते हुए ज्ञान-प्रकाश में जीते हैं ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २०११

३. आओ सुनें कहानी :

लोकहितकारी देवर्षि नारदजी

(देवर्षि नारदजी जयंती : १७ मई)

देवर्षि नारदजी वेदों का मर्म जाननेवाले, धर्मतत्त्व के ज्ञाता, विद्या के भण्डार, आनंद के सागर, विश्व के सहज ही हितकारी और भक्ति के आचार्य हैं । वे विद्वान, तेजस्वी, नीतिमर्मज्ञ, स्मृतिवान, ज्ञानी, इतिहास-पुराणों के विशेषज्ञ, उत्तम कवि तथा जिज्ञासुओं की शंकाओं का समाधान करनेवाले हैं ।

अहो देवर्षिर्धन्योऽयं यत्कीर्तिं शार्ङ्गधन्वनः ।
गायन्माद्यन्निदं तन्त्र्या रमयत्यातुरं जगत् ॥

'अहो ! ये देवर्षि नारदजी धन्य हैं क्योंकि ये सारंगपाणि भगवान की कीर्ति को अपनी वीणा पर गा-गाकर स्वयं तो आनंदमग्न होते ही हैं, साथ-साथ इस त्रिताप-तप्त जगत को भी आनंदित करते रहते हैं ।'

(श्रीमद्भागवत : १.६.३९)

वेद, स्मृति, पुराण, संहिता, ज्योतिष, संगीत आदि सभी शास्त्रों में आपका उल्लेख मिलता है । लोकसंत नारदजी का देवताओं से लेकर क्रूर राक्षसों तक सभी आदर-सम्मान और विश्वास करते हैं । देवराज इन्द्र भी आपके वचनों का आदर करते हैं और देवशत्रु हिरण्यकशिपु की

पत्नी कयाधू भी आपकी बात पर विश्वास करके आपके आश्रम में स्वयं को सुरक्षित मानती है ।

देवर्षि नारदजी जिस कार्य से किसीका मंगल देखते हैं और भगवान की लीला एवं भक्ति की महिमा का एक सुंदर दृश्य सामने ला पाते हैं, उसी कार्य को करने लगते हैं । आपके द्वारा विवाद और कलह कराना भी लोकहितार्थ और भगवान की लीला के साधनार्थ ही हुआ करता है । आपको भगवान का मन कहा गया है । आप भिन्न-भिन्न कल्पों और युगों में भगवान के यंत्र की नाईं कार्य करते रहते हैं । आपने वाल्मीकिजी, वेदव्यासजी, शुकदेवजी, प्रह्लादजी, ध्रुव आदि को उपदेश देकर उनका पथ-प्रदर्शन किया है । आप सदा-सर्वदा भगवान के पवित्र नामों का गुणगान करते हुए लोगों को पवित्र और भगवन्मुख करते रहते हैं । आप सदैव लोक-कल्याणार्थ विचरण करते हैं । आपका मंगलमय जीवन जगत के महान कल्याण के लिए है ।

- लोक कल्याण सेतु, मई २००५

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. देवर्षि नारदजी किसके आचार्य है ?

२. कौन-कौन नारदजी का सम्मान और विश्वास

करते हैं ?

४. भजन-संध्या : नारायण नारायण कीर्तन

https://youtu.be/oNAVFFdy_iU

५. उन्नति की उड़ान : मातृदेवो भव । पितृदेवो भव । आचार्यदेवो भव ।

माता, पिता एवं गुरु को ईश्वर के समान पूजनीय समझो । उनके प्रति अपने कर्तव्य का पालन अवश्य करो, जो कर्तव्यपालन ठीक से करता है वही श्रेष्ठ है । माता, पिता एवं सच्चे सद्गुरु की सेवा बड़े-में-बड़ा धर्म है । गरीबों की यथासम्भव सहायता करो । रास्ते से भटके हुए लोगों को सन्मार्ग की ओर चलने की प्रेरणा दो परंतु यह सब करने के साथ उस ईश्वर को भी सदैव याद करते रहो जो हम सभी का सर्जनहार, पालनहार एवं तारणहार है । उसके स्मरण से ही सच्ची शांति, समृद्धि तथा सच्चा सुख प्राप्त होगा ।

- 'गागर में सागर साहित्य से'

६. साखी :

क. राम के दुलारों को, ऐश-आराम की चाह नहीं ।
आ जाये असुविधाएँ और विघ्न, मुख से निकलती

आह नहीं ।

ख. भक्ति गेंद चौगान की, भावै कोइ लै जाय ।
कह कबीर कछु भेद नहिं, कहा रंक कहा राय ॥

७. गतिविधि : शिक्षक बच्चों के २ समूह बनायें। एक समूह ब्रह्मज्ञानी महापुरुष की महिमा बतायेंगे और दूसरा समूह ब्रह्मज्ञानी महापुरुष की निंदा करने से कैसे पतन होता है वे बतायेंगे ।

८. वीडियो सत्संग : नारदजी जयंती दिव्य : गुणों से सुसज्जित नारदजी का महान मंगलकारी जीवन चरित्र
https://youtu.be/1bYKiXcknmU

९. गृहकार्य : 'ब्रह्मज्ञानी महापुरुष' के २१ नाम अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें।

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. पहेली :

१. मुख पर नाम हरि का रखते,
रुकते कही नहीं है वो ।
कलह विवाद को रचते ताकि,
सुयश गान ईश्वर का हो ॥

२. भक्ति माँ का रुदन मिटाया,
जिन्होंने ध्रुव को राह दिखाया ।
वाल्मीकि के गुरु अनोखे,
परम भागवत नाम कहाया ॥

(उत्तर : देवर्षि नारदजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग

बच्चों से प्रश्नोत्तरी द्वारा इस प्रयोग से होनेवाले लाभों की चर्चा करें । जैसे- बच्चो ! क्या आप अपनी प्राणशक्ति को बढ़ाना चाहते हैं ? हाँ तो आप नित्य प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग कीजिये ।

परिचय : इससे प्राणशक्ति का अद्भुत विकास होता है । अतः इसे प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग कहते हैं ।

लाभ : इससे हमारी नाभि के नीचे जो स्वाधिष्ठान केन्द्र है उसे जागृत होने में खूब मदद मिलती है । स्वाधिष्ठान केन्द्र जितना-जितना सक्रिय होगा, उतना प्राणशक्ति के साथ-साथ रोगप्रतिकारक शक्ति एवं मनःशक्ति बढ़ने में मदद मिलेगी । वैज्ञानिकों ने इस केन्द्र की शक्तियों का वर्णन करते हुए कहा है : it's the head of the stomach.

यह पेट का मस्तक है ।

विधि : १. धरती पर कंबल अथवा चटाई बिछाकर सीधे लेट जायें, शरीर को ढीला छोड़ दें, जैसे शवासन में करते हैं । दोनों हाथों की उँगलियाँ नाभि के आमने-सामने पेट पर रखें । हाथ की कोहनियाँ धरती पर लगी रहें । जैसे होंठों से सीटी बजाते हैं वैसी मुखमुद्रा बनाकर नाक के दोनों नथुनों से खूब गहरा श्वास लें । मुँह बंद रहे । होंठों की ऐसी स्थिति बनाने से दोनों नथुनों से समान रूप में श्वास भीतर जाता है ।

२. १०-१५ सेकंड तक श्वास को रोके रखें । इस स्थिति में पेट को अंदर-बाहर करें, अंदर ज्यादा बाहर कम । यह भावना करें कि मेरी नाभि के नीचे का स्वाधिष्ठान केन्द्र जागृत हो रहा है ।

३. फिर होंठों से सीटी बजाने की मुद्रा में मुँह से धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ते हुए यह भावना करें कि 'मेरे शरीर में जो दुर्बल प्राण हैं अथवा रोग के कण हैं उनको मैं बाहर फेंक रहा हूँ ।' इससे हमारी नाभि के नीचे जो स्वाधिष्ठान केन्द्र है उसे जागृत होने में खूब मदद मिलती है ।

टिप्पणी : यह प्रयोग २ से ३ बार करें ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें साहित्य से'

१३. संस्कृति सुवास : शंख

शंख दो प्रकार के होते हैं : दक्षिणावर्त और वामा दक्षिणावर्त शंख दैवयोग से ही मिलता है । यह जिसके पास होता है उसके पास लक्ष्मीजी निवास करती हैं । यह त्रिदोषनाशक, शुद्ध और नवनिधियों में एक है । ग्रह और गरीबी की पीड़ा, क्षय, विष, कृशता और नेत्ररोग का नाश करता है ।

जो शंख श्वेत चंद्रकांत मणि जैसा होता है वह उत्तम माना जाता है। अशुद्ध शंख गुणकारी नहीं है। उसे शुद्ध करके ही दवा के उपयोग में लाया जा सकता है।

भारत के महान वैज्ञानिक श्री जगदीशचन्द्र बसु ने सिद्ध करके दिखाया कि शंख बजाने से जहाँ तक उसकी ध्वनि पहुँचती है वहाँ तक रोग उत्पन्न करनेवाले हानिकारक जीवाणु बाण (बैक्टीरिया) नष्ट हो जाते हैं। इसी कारण अनादिकाल से प्रातःकाल और संध्या के समय मंदिरों में शंख बजाने का रिवाज चला आ रहा है।

संध्या के समय शंख बजाने से भूत-प्रेत-राक्षस आदि भाग जाते हैं। संध्या के समय हानिकारक जीवाणु प्रकट होकर रोग उत्पन्न करते हैं। उस समय शंख बजाना आरोग्य के लिए फायदेमंद है।

गूँगेपन में शंख बजाने से एवं तुतलेपन, मुख की कांति के लिए, बल के लिए, पाचनशक्ति के लिए और भूख बढ़ाने के लिए, श्वास-खाँसी, जीर्णज्वर और हिचकी में शंखभस्म का औषधि की तरह उपयोग करने से लाभ होता है।

- 'बाल संस्कार साहित्य से'

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ प्रातःकाल सैर अवश्य करनी चाहिए ।

✻ सुबह-सुबह ओस से भीगी घास पर नंगे पैर चलना आँखों के लिए विशेष लाभदायी है ।

✻ जो लोग किसी भी प्रकार की कोई कसरत नहीं कर सकते उनके लिए टहलने की कसरत बहुत जरूरी है ।

✻ टहलना कसरत की सर्वोत्तम पद्धति मानी गयी है क्योंकि कसरत की अन्य पद्धतियों की अपेक्षा टहलने से हृदय पर कम जोर पड़ता है तथा शरीर के एक-दो नहीं बल्कि सभी अंग अत्यंत सरल और स्वाभाविक तरीके से सशक्त हो जाते हैं । - 'क्या करें, क्या न करें साहित्य से'

१५. खेल : बॉल

सभी बच्चों के २ समूह बनायें । दोनों समूह को बीच में थोड़ा अंतर लाईन से खड़ा करें । सभी बच्चों को दोनों पैर में २ फूट का अंतर रखकर खड़े रहे । दोनों समूह को एक-एक बड़ी बॉल दे दे । इसमें बच्चों को बॉल बच्चों को हाथ से पैरों के नीचे से पास करते जाना है और बॉल जब आखिरीवाले बच्चे के पास जायेगी । उसको बॉल लेके

आगे दौड़ना है फिर से बॉल पास करनी है । जिस समूह के सभी बच्चे सबसे पहले बॉल को पास कर लेंगे वह समूह विजेता होगा ।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

(गतांक से आगे)

भारत सिंधु नदी बखानी, नवाब जिले में गाँव बेराणी ।
रहता एक सेठ गुण खानि, नाम थाऊमल सिरुमलानी ।
आज्ञा में रहती मेंहगीबा, पति परायण नाम मंगीबा ।
चैत वद छः उन्नीस अठानवे, आसुमल अवतरित आँगने?

जन्म के दिन श्री थाउमल सेठ के यहाँ एक सौदागर का आगमन हुआ ।

"सेठजी ! कल अचानक ही ऐसी प्रेरणा जगी कि आपके यहाँ परम तेजस्वी दैवी पुत्र अवतरित होनेवाला है । तदर्थ मेरी ओर से यह पालना स्वीकार कीजिये ।"

माँ मन में उमड़ा सुख सागर, द्वार पै आया एक सौदागर ।
लाया एक अति सुन्दर झूला, देख पिता मन हर्ष से फूला ।।
सभी चकित ईश्वर की माया, उचित समय पर कैसे आया ।
ईश्वर की ये लीला भारी, बालक है कोई चमत्कारी ।।

औदार्य-उदधि श्री थाउमलजी के यहाँ प्रतिदिन याचकों और भिक्षुकों की पंक्तियाँ जुटने लगी ।

सन्त सेवा औ' श्रुति श्रवण, मात पिता उपकारी ।
धर्म पुरुष जन्मा कोई, पुण्यों का फल भारी ॥

महँगीबा बालक आसुमल को पालने में झुलाती हुई बैठी हैं । पड़ोसी स्त्रियाँ बातें करती हैं : "तीन पुत्री के बाद लाला का जन्म हुआ है । यह तेतर अवश्य ही कुल का खाना-खराब करेगा ।"

"नहीं बहन ! लाला के जन्म से तो तेतर का कलंक मिट-सा गया है । सुख-ऐश्वर्य, मान-प्रतिष्ठा में खूब वृद्धि हुई है ।"

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. 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 : निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें और याद करके घर में इसी तरह नियमित भोग लगाने को कहें ।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल,
रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन ।
दुर्योधन के मेवा त्यागे,
साग विदुर घर खाये मेरे मोहन।।
हम बच्चों के केन्द्र में आओ,
रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्‌गुरु ।
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्‌गुरु,
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्‌गुरु।।
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्‌गुरु,
नैया पार लगाओ मेरे सद्‌गुरु ।।

(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) 'श्री आशारामयण पाठ' की अलग-अलग पंक्तियाँ : पंक्तियाँ बुलवायें और हास्य प्रयोग करवायें ।

(च) 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 : क्षमा के समान कोई बल नहीं है, आत्मज्ञान के समान कोई ज्ञान नहीं है ।

- लोक कल्याण सेतु, मई २०२१

३. आओ सुनें कहानी :

सच्ची क्षमा

- पूज्य बापूजी

एक शहर के विद्यालय में नियम था कि कोई बालक

कुछ अपराध करता था तो उसके आचार्य उसके वर्ग के दूसरे न्यायप्रिय, सज्जन बालकों को पंच

बनाकर उनके द्वारा ही फैसला कराते थे।

उस विद्यालय में एक शरारती लड़का सदा ही ऊधम मचाता और सजा भुगतता था। आचार्य भी उससे तंग आ गये थे। उन्होंने तो अब यहाँ तक कह दिया था कि "यदि तुम और ऊधम मचाओगे तो तुमको सदा के लिए विद्यालय से निकाल दिया जायेगा।"

इतना होने पर भी एक दिन उस ऊधमी लड़के ने दूसरे लड़के को मारा। तो पंचों ने फैसला देते हुए उसे अपराधी ठहराया। उसे क्षमा करने के लिए कोई भी छात्र तैयार नहीं था। सभीने कहा : "यह बहुत ही खराब लड़का है, इसके ऊपर हम दया नहीं करेंगे।"

उसी समय वह लड़का, जिसको ऊधमी लड़के ने मारा था, सामने आया। उसके हृदय में ऊधमी लड़के के प्रति दया उमड़ रही थी, वह बोला : "आचार्यजी ! इसे सजा मत दीजिये। इसके बदले में सजा भोगने के लिए मैं तैयार हूँ।"

यह सुनकर सबको बड़ा आश्चर्य हुआ। वह ऊधमी लड़का भी विचार करने लगा कि 'मैंने जिसे मारा था वही

मुझे बचाना चाह रहा है । आहा ! यह कैसा अच्छा लड़का है !' उसके मन में तरह-तरह के परिवर्तनकारी विचार उठने लगे और वह पश्चात्ताप करने लगा । अंत में उसने आचार्यजी से अपने अपराध के लिए क्षमा माँगी तथा वचन दिया कि "मैं अब कभी कोई बुरा काम नहीं करूँगा ।"

उस दिन के बाद उसने दूसरे विद्यार्थियों को तंग करना, ऊधम मचाना छोड़ दिया ।

द्वेषपूर्वक या आवेश में आकर कठोर व्यवहार करने से या डाँट-मार से किसीको सुधारा नहीं जा सकता । निरी कठोरता तो अपनों को भी पराया बना देती है । हितभावना, सहनशीलता, क्षमा जैसे सद्गुण बुरे-से-बुरे व्यक्ति के चित्त पर भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और सामनेवाले के अंतःकरण में दैवी गुणों को प्रकटाने में सहयोगी बनते हैं ।

लेकिन इस बात का भी ध्यान रखें कि जहाँ क्षमा करने से किसीके दोषों-दुर्गुणों की वृद्धि होती हो वहाँ क्षमा का दुरुपयोग न हो । सच्ची क्षमा वही है जिसमें क्षम्य का हित निहित हो ।

- लोक कल्याण सेतु, मई २०२१

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. विद्यालय में कौन-सा नियम था ?

२. ऊधमी लड़के का स्वभाव कैसे बदल गया ?

४. भजन-संध्या : मेरा कस के पकड़ लो हाथ

https://youtu.be/mMDSc9aHkP4

५. उन्नति की उड़ान : 'भोग को सदैव रोग समझो'

भोगे रोग भयं। भोगों में रोगों का डर रहता ही है। भोग भोगने का परिणाम रोग ही होता है। भोग बुरी बला है। भोग भोगने के पश्चात् चित्त कदापि तृप्त नहीं होता, सदैव व्याकुल रहता है। भोगों का सुख अनित्य होता है। दिल चाहता है कि बार-बार भोग भोगूँ। अतः मन में शांति नहीं रहती। जैसे घी को अग्नि में डालते समय पहले तो अग्नि बुझने लगती है, परंतु बाद में भड़क उठती है, वैसे ही भोग भी हैं। भोगते समय थोड़ी प्रसन्नता एवं तृप्ति होती है, परंतु बाद में भोग-वासना भड़ककर मनुष्य को जलाती, कमजोर करती और नाश करती रहती है। वह अत्यंत दुःखदायक है, मनुष्य को सदैव अपना गुलाम बनाकर रखना चाहती है।

- 'गागर में सागर साहित्य से'

६. साखी :

क. भयनाशन दुर्मति हरण, कलि में हरि का नाम ।
निशदिन नानक जो जपे, सफल होवहिं सब काम ॥
ख. जब आये हम जगत में, जग हँसा हम रोये ।
ऐसी करनी कर चलो, हम हँसे जग रोये ॥

७. गतिविधि : कौन गुरु कौन शिष्य ?

नीचे दीये गये जोड़ों का सही मिलान कीजिये ।

१. संत श्री आशारामजी बापू	क. गुरु द्रोणाचार्य
२. नरेन्द्र	ख. साँई लीलाशाहजी महाराज
३. श्रीराम	ग. रामकृष्ण परमहंस
४. श्रीकृष्ण	घ. वशिष्ठजी
५. अर्जुन	ङ. सांदीपनीजी

८. वीडियो सत्संग : बच्चों को जीवन में सफल एवं तेजस्वी बनाने की १००% गारंटी वाला उपाय एक बार जरूर सुनें

https://youtu.be/KAxwIk25kOM

९. गृहकार्य : ‘इस सप्ताह आपसे कोई गलती हो गई हो तो सामने से अपने माता-पिता या शिक्षक को बतानी है और आपके छोटे भाई-बहनों ने कोई गलती की हो तो क्या आप उन्हें माफ करेंगे और क्यों ? यह करने से आपको

क्या अनुभव आया वह अपनी नोटबुक में लिखकर लायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला : पैसों की चिंता है...

मरीज : 'डॉक्टर साहब, मुझे रात को नींद ही नहीं आती क्योंकि मेरा ध्यान पैसों की तिजोरी में ही होता है। मेरी बीमारी का कोई सरल उपाय बताइये।'

डॉक्टर : 'एक बहुत सरल और सीधा उपाय है - रात को चौकीदार की नौकरी कर लो।'

सीख : जो लोग कंजूस होते हैं वे पैसे संभाल-संभाल कर मर जाते हैं और अंत समय उनके हाथ कुछ भी नहीं लगता पर जो दानी होते हैं, जरूरतमंदों को दान करते हैं उन्हें इस लोक में भी सुख-शांति मिलती है और परलोक में भी सद्गति की प्राप्ति होती है।

११. पहेली :

मन के दोष मिटानेवाली, कौन विधि है वो।
क्षम्य का हित ही निहित है जिसमें, करुणा फल जो॥

(उत्तर : क्षमा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : पैरों की उँगलियों के व्यायाम

✻ **प्राथमिक स्थिति :** बैठकर हाथों को शरीर से थोड़ा पीछे जमीन पर रखें और शरीर को भी थोड़ा पीछे झुका दें।

दोनों पैरों को सामने की ओर जमीन पर सीधा फैला दें। दोनों पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखें।

विधि : १. प्राथमिक स्थिति में बैठें, फिर दोनों पैरों की उँगलियों को सामने की ओर जितना संभव हो मोड़ें, फिर उसी प्रकार (अपनी ओर) पीछे मोड़ें।

पंजा और टखना हिलाये बिना धीरे-धीरे १० बार ऐसा करें।

विधि : २. प्रारंभिक स्थिति में बैठें। फिर दोनों पैरों की उँगलियों को एक-दूसरे से जितना दूर संभव हो तानिये ताकि उनमें तनाव अनुभव होने लगे।

अब उँगलियों को पूर्व स्थिति में लाकर आराम दें। ऐसा धीरे-धीरे दस बार करें।

यदि उँगलियों को तानने में कठिनाई हो तो इसमें हाथों की सहायता लें।

लाभ : सायटिका रोग में व घुटने के लिए लाभप्रद है।

१३. संस्कृति सुवास : दीपक

मनुष्य के जीवन में चिन्हों और संकेतों का बहुत उपयोग है। भारतीय संस्कृति में मिट्टी के दिये में प्रज्वलित ज्योत का महत्त्व है। दीपक हमें अज्ञान को दूर करके पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने का संदेश देता है। दीपक अंधकार दूर करता है। मिट्टी से बने हुए मनुष्य शरीर का प्रतीक है और उसमें रहनेवाला तेल अपनी जीवनशक्ति का प्रतीक है। मनुष्य अपनी जीवनशक्ति से मेहनत करके संसार से अंधकार दूर करके ज्ञान का प्रकाश फैलाये ऐसा संदेश दीपक हमें देता है। मंदिर में आरती करते समय दीया जलाने के पीछे यही भाव रहा है कि 'अज्ञारूप अंधकार दूर करके ज्ञानरूप प्रकाश फैलायें। गहरे अंधकार से प्रभु ! परम प्रकाश की ओर ले चल।'

दीपावली के पर्व के निमित्त लक्ष्मीपूजन में अमावस्या की अन्धेरी रात में दीपक जलाने के पीछे भी यह उद्देश्य छुपा हुआ है। घर में तुलसी के क्यारे के पास भी दीपक जलाये जाते हैं। किसी भी नये कार्य की शुरुआत भी दीपक

जलाने से ही होती है। अच्छे संस्कारी पुत्र को भी कुल-दीपक कहा जाता है। अपने वेद और शास्त्र भी हमें यही शिक्षा देते हैं : 'हे परमात्मा ! अंधकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमरता की ओर हमें ले चलो।' 'ज्योत-से-ज्योत जगाओ' इस आरती के पीछे भी यही भाव रहा है। यह है भारतीय संस्कृति की गरिमा।

- 'बाल संस्कार साहित्य से'

१४. क्या करें, क्या न करें ?

* स्नान सूर्योदय से पहले ही करना चाहिए।

* मालिश के आधे घंटे बाद शरीर को रगड़-रगड़कर स्नान करें।

* स्नान करते समय स्तोत्रपाठ, कीर्तन या भगवन्नाम का जप करना चाहिए।

* स्नान करते समय पहले सिर पर पानी डालें फिर पूरे शरीर पर, ताकि सिर आदि शरीर के ऊपरी भागों की गर्मी पैरों से निकल जाय।

* 'गले से नीचे के शारीरिक भाग पर गर्म (गुनगुने) पानी से स्नान करने से शक्ति बढ़ती है किंतु सिर पर गर्म

पानी डालकर स्नान करने से बालों तथा नेत्रशक्ति को हानि पहुँचती है ।'

✲ स्नान करते समय मुँह में पानी भरकर आँखों को पानी से भरे पात्र में डुबायें एवं उसीमें थोड़ी देर पलकें झपकायें या पटपटायें अथवा आँखों पर पानी के छींटें मारें । इससे नेत्रज्योति बढ़ती है ।

✲ प्रतिदिन स्नान करने से पूर्व दोनों पैरों के अँगूठों में सरसों का शुद्ध तेल लगाने से वृद्धावस्था तक नेत्रों की ज्योति कमजोर नहीं होती ।

- 'क्या करें, क्या न करें साहित्य से'

१५. खेल : रिंग पासिंग

बच्चों के दो समूह बनायें । दोनों समूह को अलग-अलग लाईन में खड़ा करें । बच्चे एक-दूसरे के हाथ पकड़कर खड़े रहे । दोनों समूह को एक-एक बड़ी रिंग दे दे । बच्चों को वो रिंग सिर से डालकर एक-दूसरे को पास करनी है । जो समूह सबसे पहले रिंग पास करेगा वह विजेता होगा ।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

(गतांक से आगे)

सूरत थी बालक की सलोनी, आते ही कर दी अनहोनी ।
समाज में थी मान्यता जैसी, प्रचलित एक कहावत ऐसी ।।
तीन बहन के बाद जो आता, पुत्र वह त्रेखण कहलाता ।
होता अशुभ अमंगलकारी, दरिद्रता लाता है भारी ।।
विपरित किंतु दिया दिखाई, घर में जैसे लक्ष्मी आई ।
तिरलोकी का आसन डोला, कुबेर ने भंडार ही खोला ।
मान प्रतिष्ठा और बड़ाई, सबके मन सुख शांति छाई ।।

बालक आसुमल तीन वर्ष का हुआ तब कुलगुरु परशुरामजी का आगमन हुआ ।

‘‘हमारा परम सौभाग्य गुरुदेव ! हम कृतार्थ हो गये ।’’

‘‘यह असाधारण तेजस्वी बालक भविष्य में महान संत बनेगा ।’’

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. 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 : निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें और याद करके घर में इसी तरह नियमित भोग लगाने को कहें ।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल,
रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन ।
दुर्योधन के मेवा त्यागे,
साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥
हम बच्चों के केन्द्र में आओ,
रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्गुरु ।
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु,
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ॥
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु,
नैया पार लगाओ **मेरे सद्गुरु** ॥

(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) 'श्री आशारामयण पाठ' की अलग-अलग पंक्तियाँ : पंक्तियाँ बुलवायें और हास्य प्रयोग करवायें ।

(च) प्रसाद वितरण ।

॥ 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 : बड़े व्यक्ति वे ही बनते हैं जो अपने छोटे दोष को भी बड़ा मानते हैं और निकालने में तत्पर हो जाते हैं।

- लोक कल्याण सेतु, मई २०२१

३. आओ सुनें कहानी :

त्याग और वीरता की जीवंत कथा

(महाराणा प्रताप जयंती : २ जून)

हमारे देश की धरती के कण-कण से वीरों की गाथाएँ निकलती हैं। इस धरती की माटी में हजारों वीरों की वीर गाथाएँ लिखी हुई हैं।

यह पावन धरा कभी वीर-विहीन नहीं रही।

सोने की चिड़िया कहलानेवाले इस भारतवर्ष को समय-समय पर कई लुटेरों ने अपनी महत्त्वाकांक्षा का शिकार बनाया। इस देश की धरती में ऐसा गुण है कि इसने ऐसे वीर पुत्रों को इस सनातन संस्कृति की रक्षा के लिए जन्म दिया जिनकी गाथाएँ उनके शत्रु भी गाते नहीं थकते।

ऐसे ही वीरों में एक थे, मेवाड़ के शेर महाराणा प्रताप। इनका जन्म १५४० ई. में मेवाड़ की पावन धरती पर हुआ था। ''होनहार विरवान के होत चीकने पात' इसको चरितार्थ करते हुए बालक महाराणा प्रताप में बचपन से ही वीरता और शौर्य का समुद्र हिलोरें ले रहा था।

उस समय जब पूरे भारत में मुगल बादशाह अकबर का राज्य द्रुत गति से फैल रहा था, तब भी मेवाड़ के रण बाँकुरों की वीरता के कारण अकबर का पैर मेवाड़ की धरती पर नहीं जम पाया था। बचपन से ही बालक प्रताप के हृदय में देशभक्ति कूट-कूटकर भरी थी। वे मेवाड़ की मिट्टी से अपने माथे का तिलक करते और अपने देश को आजाद कराने का संकल्प करते थे। छोटी अवस्था से ही

उन्होंने अपना एक ही लक्ष्य बनाया था कि देश को आजाद कराना है और आखिरी साँस तक महाराणा इसी लक्ष्य को पूरा करने में लगे रहे।

उस समय बादशाह अकबर के भय एवं प्रभाव के कारण कई राजपूत राजाओं ने अकबर के साथ वैवाहिक सम्बन्ध भी जोड़ लिए थे। इसी कार्य को आगे बढ़ाने के लिए मुगल सेनापति मानसिंह मेवाड़ पहुँचे किन्तु अपनी प्रतिज्ञा के दृढ़ महाराणा प्रताप ने उनके साथ भोजन करने से भी इन्कार कर दिया। अपमान की आग से जलते मानसिंह ने जब अकबर को यह बात बतायी तो अकबर को मेवाड़ पर चढ़ाई करने का बहाना मिल गया और उसने मेवाड़ पर आक्रमण कर दिया।

अपनी वीरता का परिचय देते हुए राजपूत सेना ने युद्ध में मुगल सेना को दिन के तारे दिखा दिए किन्तु विशाल मुगल सेना के साथ राजपूतों की छोटी-सी टुकड़ी ज्यादा देर तक युद्ध नहीं कर सकी। महाराणा प्रताप युद्ध में घायल हो गए। सैन्यबल न होने के कारण उन्हें युद्ध से हटना पड़ा और फिर शुरू हुई उनके जीवन की वह गाथा जिसे सुनकर

हर कोई समझ सकता है कि भारत माता के इस लाल के हृदय में अपनी मातृभूमि के प्रति कितना प्रेम था ! गुलामी के धुएँ में घुटकर दम तोड़ती निर्दोष प्रजा की तड़प उनके हृदय में किस प्रकार शूल की भाँति चुभ रही थी ।

महाराणा प्रताप को अपनी पत्नी, पुत्र तथा पुत्री के साथ जंगलों में रहना पड़ा । न रहने का ठिकाना था और न खाने का । अकबर के गुप्तचरों की खोज के कारण वे एक निश्चित स्थान पर भी नहीं रह पाते थे । घास को पीसकर वे रोटियाँ बनाते और खाते थे । भूख से बिलखते बच्चों की चीख भी उनके दृढ़ संकल्प को नहीं बदल सकी । कितना महान् धैर्य होगा उस वीर में ! हजारों पुत्रों की चीखें जिसके हृदय पर चुभती होंगी उस पर दो बच्चों की चीख का क्या प्रभाव पड़ेगा ? कितना परोपकारी तथा त्यागमय जीवन रहा होगा उस वीर पुरुष का ! भूख के कारण उनकी पुत्री का देहान्त हो गया, तब भी महाराणा प्रताप के मुख से ये वचन निकले :

अपना प्रण हम पूर्ण करेंगे, देश धर्म के लिए जूझते रहेंगे ।

मुगल बादशाह अकबर ने घोषणा कर दी कि : ''यदि महाराणा प्रताप सिंह हमारी आधीनता स्वीकार कर लें तो हम उनको अपना सेनापति बना देंगे ।'' किन्तु महाराणा प्रताप ने कहा : ''मुझे जंगलों में भूखा रहकर भी स्वतंत्रता से मरना स्वीकार है किन्तु अकबर की गुलामी मैं किसी भी परिस्थिति में नहीं करूँगा ।''

इसी समय मेवाड़ के एक सेठ भामाशाह ने अपनी सारी धन-सम्पत्ति महाराणा प्रताप के चरणों में अर्पित कर दी और इसी धन से महाराणा प्रताप सिंह ने फिर से सेना संगठित करके अनेक किलों को अकबर से छीन लिया और उदयपुर को अपनी राजधानी बनाया ।

अनेक विपरीत परिस्थितियाँ भी इस वीर पुरुष को स्वतंत्र रहने से रोक नहीं सकीं । ऐसे ही दृढ़ प्रतिज्ञावान पुरुष के कारण ही मेवाड़ की धरती आज भी विश्व में चर्चित है । स्वयं कष्ट सहकर भी देशभक्ति तथा परोपकार में अपने सम्पूर्ण जीवन को लगा देनेवाले ऐसे वीरों को बहुत-बहुत धन्यवाद और नमन...

- लोक कल्याण सेतु, मई १९९८

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. महाराणा प्रतापजी का जन्म कब हुआ था ?

२. अकबर ने क्या घोषणा कर दी थी और उस पर महाराणा प्रतापजी ने क्या जवाब दिया ?

३. किस सेठ ने महाराणा प्रतापजी को अपनी सारी संपत्ति अर्पण कर दी थी ?

४. भजन-संध्या : वीर बनो गंभीर बनो...

https://youtu.be/XUJD_xCS908

५. उन्नति की उड़ान :

धर्मराज जब लेखा माँगे, क्या मुख ले के जायेगा ?
कहत कबीर सुनो रे साधो, साध संगत तर जायेगा ॥

भूलो नहीं कि वहाँ कर्म का प्रत्येक अंश प्रकट होगा, प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्मों के लिए उत्तरदायी रहेगा । तुम्हें वहाँ अपना सिर नीचा करना पड़ेगा । अतः सोचो, अभी भी समय गया नहीं है । 'जो समय बीता सो बीत गया, शेष समय तो अच्छा आचरण करो । अपने अंतःकरण में अपने प्रियतम को देखो ।' मनुष्य-देह वापस नहीं मिलेगी ।

अतः आज अपने मन में दृढ़ निश्चय कर लो कि मैं सत्पुरुषों के संग से, सत्शास्त्रों के अध्ययन से, विवेक एवं वैराग्य का आश्रय लेकर किसी श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष की शरण में जाकर तथा अपने कर्तव्यों का पालन करके इस मनुष्य-योनि में ही मोक्ष प्राप्त करूँगा, इस अमूल्य मनुष्य-जन्म को विषय-भोगों में बरबाद नहीं करूँगा, इस मानव जीवन को सार्थक बनाऊँगा तथा आत्मज्ञान (मोक्ष) प्राप्त कर जन्म-मरण के चक्र से निकल जाऊँगा, जीवन को सफल बनाऊँगा ।

- 'गागर में सागर साहित्य से'

६. प्राणवान पंक्ति :

क. जो मंजिल चलते हैं वे शिकवा नहीं किया करते ।
जो शिकवा करते हैं वे मंजिल नहीं पहुँचा करते ॥

ख. शाहंशाह के पुत्र तुम, खुद भी शाहंशाह हो ।
क्यों वृथा घबराते हो, बढ़े चलो बढ़े चलो ॥

७. गतिविधि : महाराणा प्रतापजी की कहानी या सत्संग पर आधारित एक नाटिका तैयार करें ।

कुछ बच्चों को सामने बुलाकर उसकी एक्टिंग करने

के लिए बोले। इस प्रसंग आपने क्या सीखा सभी बच्चों को पूछे।

८. वीडियो सत्संग : वीर हो तो महाराणा प्रताप जैसा

https://youtu.be/rQQylfeDaBo

९. गृहकार्य : ✻ महाराणा प्रताप पर सुंदर सी कविता याद करना है उसका वीडियो बना के बालसंस्कार शिक्षक को भेजें।

✻ चेतक की वीरता ✻

रण बीच चौकड़ी भर-भर कर, चेतक बन गया निराला था।
राणाप्रताप के घोड़े से, पड़ गया हवा का पाला था ॥
जो तनिक हवा से बाग हिली, लेकर सवार उड़ जाता था।
राणा की पुतली फिरी नहीं, तब तक चेतक मुड़ जाता था ॥
गिरता न कभी चेतक तन पर, राणाप्रताप का कोड़ा था।
वह दौड़ रहा अरिमस्तक पर, वह आसमान का घोड़ा था ॥
था यहीं रहा अब यहाँ नहीं, वह वहीं रहा था यहाँ नहीं।
थी जगह न कोई जहाँ नहीं, किस अरिमस्तक पर कहाँ नहीं ॥
निर्भीक गया वह ढालों में, सरपट दौडा करबालों में ॥
फँस गया शत्रु की चालों में, बढ़ते नद-सा वह लहर गया ॥

फिर गया गया फिर ठहर गया, विकराल वज्रमय बादल सा।
अरि की सेना पर घहर गया, भाला गिर गया गिरा निसंग ॥
हय टापों से खन गया अंग, बैरी समाज रह गया दंग ।
घोड़े का ऐसा देख रंग ॥

१०. ज्ञान का चुटकुला : दवाई महँगी है ।

मरीज (वैद्य से) : ''वैद्य जी, आपके यहाँ दवा बहुत महँगी है । क्या जड़ी-बूटी बहुत मुश्किल से मिलती है ?''

वैद्य जी : ''जी नहीं, जड़ी-बूटी तो मिल जाती है, पर मरीज बहुत मुश्किल से मिलते हैं ।''

सीख : छोटी-छोटी बातों में वैद्यों का सहारा नहीं लेना चाहिए बल्कि स्वस्थ्य के सरल उपाय सीखने चाहिए ।

११. पहेली :

जिसके अतुलित बलिदान का, शत-शत वंदन हो ।
हल्दीघाटी है साक्षी जिसकी, कौन वीर है वो ॥

(उत्तर : महाराणा प्रताप)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : गर्मियों मे स्वास्थ्य-सुरक्षा हेतु

(क) प्रयोग और लाभ : गर्मी के कारण जिनको सिरदर्द व कमजोरी होती है वे लोग सूखा धनिया पानी में भिगा दें

और घिस के माथे पर लगायें। इससे सिरदर्द और कमजोरी दूर होगी।

✻ नाक से खून गिरता हो तो हरे धनिये अथवा ताजी कोमल दूब (दूर्वा) का २-२ बूँद रस नाक में डालें। इससे नकसीर फूटना बंद हो जायेगा।

✻ सत्तू में शीतल जल, मिश्री और थोड़ा घी मिलाकर घोल बना के पियें। यह बड़ा पुष्टिदायी प्रयोग है। भोजन थोड़ा कम करें।

✻ भोजन के बीच में २५-३५ मि.ली आँवले का रस पियें ऐसा २१ दिन करें तो हृदय व मस्तिष्क की दुर्बलता दूर होगी। (शुक्रवार व रविवार को आँवले का सेवन वर्जित है।)

✻ २० मि. ली. आँवला रस, १० ग्राम शहद, ५ ग्राम घी-सबका मिश्रण करके पियें तो बल, बुद्धि, ओज, व आयु बढ़ाने में मदद मिलती है।

✻ मुँह में छाले पड़ गये हों तो त्रिफला चूर्ण को पानी में डाल के कुल्ले करें तथा मिश्री चूसें। इससे छाले शांत हो जायेंगे।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१९

१३. संस्कृति सुवास : कलश

भारतीय संस्कृति की प्रत्येक प्रणाली और प्रतीक के पीछे कोई-ना-कोई रहस्य छिपा हुआ है, जो मनुष्य जीवन के लिए लाभदायक होता है। ऐसा ही एक प्रतीक है कलश। विवाह और शुभ प्रसंगों पर, उत्सवों में घर में कलश अथवा घड़े वगैरह पर आम के पत्ते रखकर उसके ऊपर नारियल रखा जाता है। यह कलश कभी खाली नहीं होता बल्कि दूध, घी, पानी अथवा अनाज से भरा हुआ होता है। पूजा में भी भरा हुआ कलश ही रखने में आता है। कलश की पूजा भी की जाती है।

कलश अपनी संस्कृति का महत्त्वपूर्ण प्रतीक है। अपना शरीर भी मिट्टी के कलश अथवा घड़े के जैसा ही है। इसमें जीवन होता है। जीवन का अर्थ 'जल' भी होता है। जिस शरीर में जीवन न हो तो मुर्दा शरीर अशुभ माना जाता है। इसी तरह खाली कलश भी अशुभ है। शरीर में मात्र श्वास चलते हैं, उसका नाम जीवन नहीं है, परन्तु जीवन में ज्ञान, प्रेम, उत्साह, त्याग, उद्यम, उच्च चरित्र, साहस आदि हो तो ही जीवन सच्चा जीवन कहलाता है। इसी तरह कलश

भी अगर दूध, पानी, घी अथवा अनाज से भरा हुआ हो तो ही वह कल्याणकारी कहलाता है । भरा हुआ कलश मांगलिकता का प्रतीक है ।

- 'बाल संस्कार साहित्य से'

१४. क्या करें, क्या न करें ?

❊ अभिवादन (प्रणाम) सदाचार का मुख्य अंग है, उत्तम गुण है । इसमें नम्रता, आदर, श्रद्धा, सेवा एवं शरणागति का भाव अनुस्यूत रहता है । बड़े आदर के साथ श्रेष्ठजनों को प्रणाम करना चाहिए ।

❊ देवपूजा व संध्या किये बिना गुरु, वृद्ध, धार्मिक, विद्वान पुरुष को छोड़कर दूसरे किसीके पास न जाय । सर्वप्रथम माता-पिता, आचार्य तथा गुरुजनों को प्रणाम करें ।

❊ जब श्रेष्ठ व पूजनीय व्यक्ति चरणस्पर्श करनवाले व्यक्ति के सिर, कंधों अथवा पीठ पर अपना हाथ रखते हैं तो इस स्थिति में दोनों शरीरों में बहनेवाली विद्युत का एक आवर्त्त (वलय) बन जाता है । इस क्रिया से श्रेष्ठ व्यक्ति के गुण और ओज का प्रवाह दूसरे व्यक्ति में भी प्रवाहित

होने लगता है ।

✻ जो महापुरुष चरणस्पर्श नहीं करने देते उनके समक्ष दूर से ही अहोभाव से सिर झुकाकर प्रणाम करना चाहिए तो उनकी दृष्टि व शुभ संकल्प से लाभ होता है ।

- 'क्या करें, क्या न करें साहित्य से'

१५. खेल : आँख मिचोली

इस खेल में एक बच्चे के आँख पर पट्टी बाँधे । वह बच्चा सभी बच्चों को पकड़ने की कोशिश करेगा । बाकी बच्चों को उस बच्चे के आस-पास ही भागना है ज्यादा दूर न भागे । उसको कुछ-कुछ आवाज करके संकेत दे । जो भी बच्चा सबसे पहले पकड़ा जायेगा वह खेल को आगे बढ़ायेगा ।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

(गतांक से आगे)

तेजोमय बालक बढ़ा, आनंद बढ़ा अपार ।
शील शांति का आत्मधन, करने लगा विस्तार ।।
एक दिन थाऊमल द्वारे, कुलगुरु परशुराम पधारे ।
ज्यूँ ही वे बालक को निहारे, अनायास ही सहसा पुकारे ।।

यह नहीं बालक साधारण, दैवी लक्षण तेज है कारण ।
नेत्रों में है सात्त्विक लक्षण, इसके कार्य बड़े विलक्षण ।।
यह तो महान संत बनेगा, लोगों का उद्धार करेगा ।
सुनी गुरु की भविष्यवाणी, गदगद हो गये सिरुमलानी ।।
माता ने भी माथा चूमा, हर कोई ले करके घूमा ।
ज्ञानी वैरागी पूर्व का, तेरे घर में आय ।
जन्म लिया है योगी ने, पुत्र तेरा कहलाय ।।
पावन तेरा कुल हुआ, जननी कोख कृतार्थ ।
नाम अमर तेरा हुआ, पूर्ण चार पुरुषार्थ ।।

महँगीबाजी ने एक दिन आसुमल को जरी से जड़ित चमचमाता हुआ जामा पहनाया । आसुमल आनंदित हो उठा । रात्रि के समय नक्षत्रमंडित आकाश को रूदाब से निहारता रहा ।

"मैं भी तुझसे कुछ कम नहीं । मेरे ठाठ को तू भी देख ले । मैंने भी तेरी ही तरह हीरा-जड़ित जामा पहना है ।"

इस प्रकार बाल-वय से ही उसकी नसों में एक अजीब खुमारी अँगडाई लेती रही ।

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. 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 : निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें और याद करके घर में इसी तरह नियमित भोग लगाने को कहें।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल,
रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।
दुर्योधन के मेवा त्यागे,
साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥
हम बच्चों के केन्द्र में आओ,
रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्गुरु।
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु,
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ॥
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु,
नैया पार लगाओ मेरे सद्गुरु ॥

(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) 'श्री आशारामयण पाठ' की अलग-अलग पंक्तियाँ : पंक्तियाँ बुलवायें और हास्य प्रयोग करवायें।

(च) प्रसाद वितरण।

गौरवपूर्ण इतिहास हमारा, अब भविष्य चमकायेंगे ।
भारत माता की महिमा को, वापस वहीं पहुँचायेंगे ॥

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