बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

अक्टूबर - २०२२

यस्य ज्ञानमयं तपः

ज्ञानमय तप में जियो ।
ऐसा ज्ञान का दीया भीतर
प्रगट करना और प्रसन्न रहना,
मधुमय स्वभाव और
मधुमय विचार फैलाना ।

- पूज्य बापूजी

‘‘दीपावली पर्व की आप सभी को हार्दिक बधाईयाँ ।’’

॥ 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 : भारतीय संस्कृति, उद्यम, साहस व धैर्य की पूजक है, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम की उपासक है। व्यक्ति और समाज में ऐसे सदगुण दृढ़ हो जायें इसलिए अपने पूर्वजों ने जिस उत्सव की व्यवस्था की, वह है दशहरा या विजयदशमी।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१७

३. आओ सुनें कहानी :

बिना मुहूर्त के मुहूर्त

- पूज्य बापूजी

विजयादशमी का दिन बहुत महत्त्व का है और इस दिन सूर्यास्त के पूर्व से लेकर तारे निकलने तक का समय अर्थात्

संध्या का समय बहुत उपयोगी है। रघु राजा ने इसी समय कुबेर पर चढ़ाई करने का संकेत कर दिया था कि 'सोने की मुहरों की वृष्टि करो या तो फिर युद्ध करो ।' रामचन्द्रजी रावण के साथ युद्ध में इसी दिन विजयी हुए। ऐसे ही इस विजयादशमी के दिन अपने मन में जो रावण के विचार हैं काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, शोक, चिंता - इन अंदर के शत्रुओं को जीतना है और रोग, अशांति जैसे बाहर के शत्रुओं पर भी विजय पानी है। दशहरा यह खबर देता है।

अपनी सीमा के पार जाकर औरंगजेब के दाँत खट्टे करने के लिए शिवाजी ने दशहरे का दिन चुना था - बिना मुहूर्त के मुहूर्त ! (विजयादशमी का पूरा दिन स्वयंसिद्ध मुहूर्त है अर्थात इस दिन कोई भी शुभ कर्म करने के लिए पंचांग-शुद्धि या शुभ मुहूर्त देखने की आवश्यकता नहीं रहती ।) इसलिए दशहरे के दिन कोई भी वीरतापूर्ण काम करने वाला सफल होता है।

परंतु ऋषि का शिष्य कौत्स विद्याध्ययन समाप्त करके जब घर जाने लगा तो उसने अपने गुरुदेव से गुरूदक्षिणा के लिए निवेदन किया। तब गुरुदेव ने कहा : ''वत्स ! तुम्हारी सेवा ही

मेरी गुरुदक्षिणा है। तुम्हारा कल्याण हो।''

परंतु कौत्स के बार-बार गुरुदक्षिणा के लिए आग्रह करते रहने पर ऋषि ने क्रुद्ध होकर कहा : ''तुम गुरूदक्षिणा देना ही चाहते हो तो चौदह करोड़ स्वर्णमुद्राएँ लाकर दो।''

अब गुरुजी ने आज्ञा की है, इतनी स्वर्णमुद्राएँ और तो कोई देगा नहीं, रघु राजा के पास गये। रघु राजा ने इसी दिन को चुना और कुबेर को कहा : ''या तो स्वर्णमुद्राओं की बरसात करो या तो युद्ध के लिए तैयार हो जाओ।'' कुबेर ने शमी वृक्ष पर स्वर्णमुद्राओं की वृष्टि की। रघु राजा ने वह धन ऋषिकुमार को दिया लेकिन ऋषिकुमार ने अपने पास नहीं रखा, ऋषि को दिया।

विजयादशमी के दिन शमी वृक्ष का पूजन किया जाता है और उसके पत्ते देकर एक-दूसरे को यह याद दिलाना होता है कि सुख बाँटने की चीज है और दुःख पैरों तले कुचलने की चीज है। धन-सम्पदा अकेले भोगने के लिए नहीं है।

तेन त्यक्तेन भुंजीथाः।

जो अकेले भोग करता है, धन-सम्पदा उसको ले डूबती है।

भोगवादी, दुनिया में विदेशी 'अपने लिए-अपने लिए' करते हैं तो 'व्हील चेयर' पर और 'हार्ट अटैक' आदि कई बीमारियों से मरते हैं। **अमेरिका में ५८ प्रतिशत को सप्ताह में कभी-कभी अनिद्रा सताती है और ३५ प्रतिशत को हर रोज अनिद्रा सताती है। भारत में अनिद्रा का प्रमाण १० प्रतिशत भी**

नहीं है क्योंकि यहाँ सत्संग है और त्याग, परोपकार से जीने की कला है । यह भारत की महान संस्कृति का फल हमें मिल रहा है ।

तो दशहरे की संध्या को भगवान को प्रीतिपूर्वक भजे और प्रार्थना करें कि 'हे भगवान ! जो चीज सबसे श्रेष्ठ है उसी में हमारी रूचि करना ।' संकल्प करना कि 'आज प्रतिज्ञा करते हैं कि हम ॐकार का जप करेंगे।'

'ॐ' का जप करने से देवदर्शन, लौकिक कामनाओं की पूर्ति, आध्यात्मिक चेतना में वृद्धि, साधक की ऊर्जा एवं क्षमता में वृद्धि और जीवन में दिव्यता तथा परमात्मा की प्राप्ति होती है।

ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१६

* प्रश्नोत्तरी : १. दशहरा हमें क्या सीख देता है ?

२. औरंगजेब के दाँत खट्टे करने के लिए शिवाजी महाराज ने कौन-सा दिन चुना था ?

३. सुख-दुःख क्या करने की चीज है ?

४. दशहरे के दिन कौन-सी प्रार्थना और संकल्प करना चाहिए

?

४.पाठ : आदित्य हृदय स्तोत्र...

https://youtu.be/k0Fsg5W0LOM

५. उन्नति की उड़ान : दशहरा माने पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और अंत:करण को शक्ति देनेवाला, अर्थात देखने की शक्ति, सूँघने की शक्ति , चखने की शक्ति, स्पर्श करने की शक्ति, सुनने की शक्ति- पाँच प्रकार की ज्ञानेंद्रियों को जो शक्ति देता है तथा मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार - चार अंत:करण चतुष्टय की शक्ति इन नौ को सत्ता देनेवाली जो परमात्म-चेतना है वह है आपका आत्मा-परमात्मा इसकी शक्ति जो विद्या में प्रयुक्त हो तो विद्या में आगे बढते है, जो बल में आगे बढते है, योग में हो तो योग में आगे बढते है और सबमें थोड़ी-थोड़ी लगे तो सब दिशाओं में विकास होता है।

६. प्राणवान पंक्ति :

✻ माला मुझसे लड़ पड़ी, तू क्यों बिसरा मोय।
बिना शस्त्र के सूरमा, लड़ता न देखा कोय ॥

✻ अंदर बाहर एक रस, जो चेतन भरपूर।
विभु नभ-सम सो ब्रह्म है, नहिं नेरे नहिं दूर ॥

– ऋषि प्रसाद, मार्च २०१८

७. गतिविधि : एक चौरस गत्ता लें और गत्ते के दोनों

तरफ सफेद रंग का पेपर चिपका दें एक तरफ रावण की आकृति बनायें और दूसरी तरफ रावण के दुगुणों को बड़े-बड़े अक्षरों में लिखें फिर उसको किसी किसी खुली जगह पर रखकर आग लगायें और साथ ही शुभ संकल्प करें कि हम इन दुर्गुणों से बचेंगे।

८. वीडियो सत्संग : दशहरा का महत्त्वपूर्ण संदेश।

https://youtu.be/bPhClyaetWQ

९. गृहकार्य : दशहरा के दिन शाम को जब सूर्यास्त होने का समय और आकाश में तारे उदय होने का समय हो वो सर्व सिद्धिदायी विजय काल कहलाता है। उस समय घूमने-फिरने मत जाना। दशहरा मैदान मत खोजना ... रावण जलाता हुआ देखकर क्या मिलेगा ? धूल उड़ती होगी, मिट्टी उड़ती होगी रावण को जलाया उसका धुआं वातावरण मे होगा .... वो गंदा श्वास में लेना .... धूल, मिट्टी श्वास में लेना पागलपन है।

ये दशहरे के दिन शाम को घर पे ही स्नान आदि करके, दिन के कपडे बदल के शाम को धुले हुए कपडे पहनकर ज्योत

जलाकर बैठ जायें थोडा **'राम रामाय नमः।'**

मंत्र जपते, विजयादशमी है ना तो रामजी का नाम और फिर मन-ही-मन गुरुदेव को प्रणाम करके गुरुदेव सर्व सिद्धिदायी विजयकाल चल रहा है कि हम विजय के लिए ये मंत्र जपते है - **'ॐ अपराजितायै नमः'**

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

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

पवन तनय बल पवन समाना की भी १ माला कर ले उस विजय काल में, फिर गुरुमंत्र की माला कर लें। फिर देखो अगले साल की दशहरा तक गृहस्थ में जीनेवाले को बहुत-बहुत अच्छे परिणाम देखने को मिल सकते है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : पत्नी : "सुनो आजकल चोरियाँ बहुत हो रही हैं? धोबी ने हमारे दो तौलिये चुरा लिए हैं।"

पति : "कौन-से तौलिये?"

पत्नी : "अरे ! वही जो हम नैनीताल के होटल से उठाकर लाये थे।"

सीख : चोरी करना बहुत गंदी आदत है। शुरुआत से ही अगर इसको रोका नहीं गया तो इसका परिणाम बहुत ही बुरा होगा जिसको हम रोक नहीं सकते। चोरी करने की आदत अपने साथ और भी बहुत सारी बुरी आदतें लेके आती है। हमें सच और ईमानदारी के साथ जीवन जीना चाहिए।

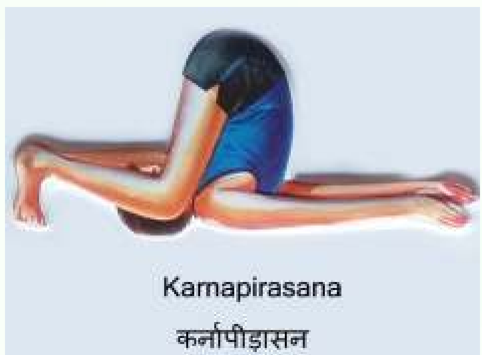
११. पहेली :

रावण का वध जिस दिन करके, धर्म की रक्षा किये थे राम।
सत्य विजय के पावन दिन का, बोलो क्या है प्यारा त्यौहार ॥

(उत्तर : विजयादशमी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

कर्णपीड़ासन



लाभ : ✻ नेत्रज्योति बढ़ती है। मोटापा कम हो जाता है।

✻ मस्तिष्क, गला, नाक तथा सबसे विशेष कानों को लाभ होता है।

✻ टॉन्सिलाइटिस आदि गले की बीमारियों में लाभ होता है।

✻ दमा आदि श्वास-संबंधी बीमारियों में लाभ होता है।

✻ मंदाग्नि, कब्ज, बवासीर और रक्तदोष आसानी से दूर हो जाता है।

विधि : यह आसन घुटनों से दोनों कानों को दबाकर किया जाता है। पीठ के बल जमीन पर लेट जायें। दोनों पैरों को उठाकर इतना पीछे लायें कि पैरों के घुटने दोनों कानों से सट जायें । उसी स्थिति में यथासाध्य रुके रहें । **(‘तेजस्वी बनो’ साहित्य से)**

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व ... नमोल खोजें ...

गणित क्षेत्र में...

✻ १०० ई.पू. में भारत ने गणित के स्थानीय-मूल्य (value system) और दशमलव प्रणाली विकसित कर ली थी । तभी तो विश्व के महान भौतिक अलबर्ट आइंस्टीन ने कहा है : ‘हम भारतीयों के अत्यंत ऋणी हैं कि उन्होंने हमें गिनती करना सिखाया, जिसके बिना कोई भी महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज नहीं की जा सकती ।’ (लो.क.से, मई २०१४)

१४. क्या करें, क्या न करें ?

१५. खेल : सबसे तेज कौन ?

एक सीमित रेखा पर बच्चों को खड़ा करें । उनके पीछे खाली बाल्टी रख दें । बच्चों से दूर एक सीमा के बाहर कई छोटी-छोटी गेंद बिखेर कर रख दें । खेल शुरू होते ही बच्चों को एक-एक करके गेंद उठाकर बाल्टी में डालना है एक मिनीट पूरा होते ही बच्चों को रूक जाना है, जिसकी बाल्टी में गेंद ज्यादा होंगी वह विजयी होगा । खेलते समय यह ध्यान रखे कि बच्चे को एक हाथ से ही गेंद उठानी है दूसरा हाथ उसको पीछे ही रखना है ।

१७. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । अरती 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. श्लोक : 'स्कन्द पुराण' में आया है:

न कार्तिकसमो मासो न कृतेन समं युगम् ॥
न वेदसदृशं शास्त्रं न तीर्थं गंगया समम् ।

अर्थ : 'कार्तिक मास के समान कोई मास नहीं, सत्ययुग

के समान कोई युग नहीं, वेदों के समान कोई शास्त्र नहीं और गंगाजी के समान कोई तीर्थ नहीं है।' (वैष्णव खंड, का. मा. १.३६.३७)

३. आओ सुनें कहानी :

वह क्या है जो भगवान भी नहीं सह पाते ?

(कार्तिक मास : ९ अक्टूबर से ८ नवम्बर)

वाल्मीकि रामायण में कथा आती है। सतयुग में ब्रह्मवादी गौतम मुनि हो गये। उनके शिष्य का नाम था सौदास (सोमदत्त, सुदास) ब्राह्मण। एक दिन सौदास शिव आराधना में लगा हुआ था। उसी समय वहाँ गुरु गौतम मुनि आ पहुँचे परंतु सौदास ने अभिमान के कारण उन्हें उठकर प्रणाम तक नहीं किया। फिर भी क्षमासागर गुरु शिष्य के बर्ताव से रुष्ट नहीं हुए बल्कि उन्हें यह जानकर प्रसन्नता हुई कि मेरा शिष्य शास्त्रोक्त कर्मों का अनुष्ठान कर रहा है। किन्तु भगवान शिवजी सद्गुरु की अवहेलना को सह न सके। सद्गुरु का अपमान बहुत बड़ा पाप है अतः शिवजी ने सौदास को राक्षस-योनि में जाने का शाप दे दिया।

सौदास ने हाथ जोड़कर कहा : "गुरुदेव ! मैंने जो अपराध किया है वह क्षमा कीजिये।"

गौतम ऋषि : "वत्स ! तुम भगवान की अमृतमयी कथा को भक्तिभाव से आदरपूर्वक श्रवण करो, वह समस्त पापों का नाश करने वाली है। ऐसा करने से यह शाप केवल बारह वर्षों तक

ही रहेगा।''

शाप के प्रभाव से सौदास भयानक राक्षस होकर निर्जन वन में भटकने लगा और सदा भूख प्यास से पीड़ित तथा क्रोध के वशीभूत रहने लगा।

एक बार वह घूमता-घामता नर्मदा जी के तट पर पहुँचा। उसी समय वहाँ गर्ग मुनि भगवान के नामों का गान करते हुए पधारे।

मुनि को आते देख राक्षस बोल उठा : ''मुझे भोजन प्राप्त हो गया।'' वह मुनि की ओर बढ़ा परंतु उनके द्वारा उच्चारित होने वाले भगवन्नामों को सुन के दूर ही खड़ा रहा। जब वह महर्षि को मारने में असमर्थ हुआ तो बोला : ''महाभाग! आपके पास जो भगवन्नामरूपी कवच है वही राक्षसों के महान भय से आपकी रक्षा करता है। आपके द्वारा किये गये भगवन्नाम-स्मरण मात्र से मुझ जैसे राक्षस को भी परम शांति मिली।''

सद्गुरु की अवहेलना के फलस्वरूप भगवान शिवजी द्वारा शाप मिलना, गुरु जी द्वारा शाप से छूटने का उपाय बताया जाना आदि सब बातें राक्षस ने मुनि को बतायीं और उनसे विनती की : ''मुनिश्रेष्ठ! आप मुझे भगवत्कथा सुनाकर, सत्संगामृत पिला के मेरा उद्धार कीजिये।''

गर्ग मुनि उस राक्षस के प्रति दया से द्रवित हो उठे और

उसे रामायण की कथा सुनायी। उसके प्रभाव से उसका राक्षसत्व दूर हो गया। वह देवताओं के समान सुंदर, तेजस्वी और कांतिमान हो गया तथा भगवद्धाम को प्राप्त हुआ।

(कार्तिक मास में रामायण के श्रवण की विशेष महिमा बतायी गयी है। रामायण की कथा उसके आध्यात्मिक रहस्य के साथ सुनने से ही उसके श्रवण का पूर्ण फल प्राप्त होता है अतः पूज्य बापूजी के रामायण एवं योगवासिष्ठ महारामायण पर हुए सत्संगों का अवश्य लाभ लें।) **– ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१९**

✻ प्रश्नोत्तरी :

१. भगवान शिवजी ने सौदास को शाप क्यों दिया ?
२. सौदास ने गौतम ऋषि को प्रणाम क्यों नहीं किया ?
३. सौदास की मुक्ति कैसी हुई ?
४. सबसे बड़ा पाप कौन-सा है ?

४. ध्यान-संध्या : श्री कृष्ण गोविंद हरे मुरारी...

https://youtu.be/a3iTV0sdomU

५. उन्नति की उड़ान :

हे नौजवानो ! जीवन की नींव है संयम-सदाचार। संयम नहीं तो

फिर अच्छे विद्यार्थी, अच्छे नागरिक भी नहीं बन सकते। संयम से एकाग्रता आदि सद्गुण विकसित होते हैं। संयम ही सफलता की सीढ़ी है। भगवान को पाना हो, सिद्धि-प्रसिद्धि पाना हो, कुछ कर दिखाना हो - सभी में इसकी आवश्यकता है। यह सबका मूल है। मनःशक्ति एवं स्मरणशक्ति की, महान बनने की महान कुंजी संयम ही है। इसमें अदभुत सामर्थ्य है। इसके बल से तुम संसार के सभी कार्य सफलतापूर्वक कर सकते हो। जितने भी महापुरुष इस दुनिया में हैं या हो चुके हैं, उनका जीवन संयमपूर्ण रहा है।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१९

६. साखी :

सुंदर आए संत जन, मुक्त करन को जीव।
सब अन्धकार मिटायकरि, करत जीव तैं शिव ॥

गुरुगोविन्द दोउ खड़े, काके लागूँ पाय।
बलिहारि गुरु आपने, जिन गोविन्द दियो बताय ॥

७. गतिविधि : शरद पूनम के अवसर पर पूज्य बापूजी की कोई भी ध्यान का सत्संग लगाकर बच्चों को ध्यान करवायें। ध्यान करने से हमें क्या फायदे होते हैं वो भी बताये और हमें रोज ध्यान क्यों करना चाहिए उसका महत्त्व बतायें।

८. **वीडियो सत्संग :** शरद पूनम रात को दिन खीर जरूर खायें https://youtu.be/hbULxQy3uyM

९. **गृहकार्य :** इस सप्ताह बच्चों को रोज तुलसी माता को जल देना है। कार्तिक मास में तुलसी के पौधे को सुबह आधा-एक गिलास पानी देना सवा मासा (लगभग सवा ग्राम) स्वर्णदान करने का फल देता है।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

देर रात चिंटू ने मिंटू के घर का दरवाजा खटखटाया।

मिंटू : "कौन है ?"

चिंटू : मैं हूँ।"

मिंटू : "मैं कौन ?"

चिंटू : "अरे पागल, तू मिंटू और कौन ?"

सीख : सही समय पर सही काम करना चाहिए और देर रात तक विद्यार्थियों के जागने से बुद्धि कमजोर होती है।

११. पहेली :

१. किसको दिया दुर्वासा ऋषि ने शाप, किसने अपने

पति को नहीं पहचाना।

किसका पुत्र तेजस्वी निकला, जिसको जन-जन ने जाना ।।

(उत्तर : शंकुतला)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

✽ अगर स्वस्थ रहना है और सात्त्विक सुख लेना है तो सूर्योदय के पहले उठना न भूलें। आरोग्य और प्रसन्नता की कुंजी है सुबह-सुबह वायु-सेवन करना। सूरज की किरणें नहीं निकली हों और चन्द्रमा की किरणें शांत हो गयी हों उस समय वातावरण में सात्त्विकता का प्रभाव होता है। वैज्ञानिक भाषा में कहें तो इस समय ओजोन वायु खूब मात्रा में होती है और वातावरण में ऋणायनों का प्रमाण अधिक होता है। वह स्वास्थ्यप्रद होती है। सुबह के समय की जो हवा है वह मरीज को भी थोड़ी सांत्वना देती है।

१३. संस्कृति सुवास :

भारत की अद्वैतनि... ति का महत्व...

एक नामी वैज्ञानिक सईद (१०२९-१०७० ईस्वी), जो

कि स्पेन के कोर्डोवा शहर में स्थित प्रसिद्ध अरब विश्वविद्याल य से जुड़ा था, भारतीय ज्ञान-विज्ञान के बारे में बड़ी रोचक बात बताता है। सर्वप्रथम वर्ग में वह प्राचीन एवं मध्यकालीन कुल मिलाकर आठ राष्ट्रों का नाम लेता है, जिसमें भारत पहले नम्बर पर है।

भारत के बारे में वह बयान करते हुए कहता है :

''कई महान अधिशासी राज्यों से मिलकर बना भारत देश एक शक्तिशाली एवं समृद्ध राष्ट्र है। वहाँ के राजा अपने सात्त्विक आचरण, प्रशंसनीय योग्यताओं और पूर्ण बौद्धिक एवं न्यायिक प्रशासन के लिए विश्वविख्यात हैं। सभी पूर्ववर्ती राजाओं और गुजरी हुई पीढ़ियों ने अपने विवेक को तरजीह दिया है और ज्ञान की विभिन्न शाखाओं में अपनी प्रभुता स्थापित की है।

- 'बाल संस्कार मार्गदर्शिका' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ नेत्रज्योति बढ़ाने के लिये दशहरे से शरदपूर्णिमा तक प्रतिदिन रात्रि में १५ से २० मिनट तक चंद्रमा के आगे त्राटक (पलकें झपकाये बिना एकटक देखना) करें।

✻ चावल, दूध और मिश्री की खीर बनायें। खीर बनाते

समय उसमें कुछ समय के लिए थोड़ा सोना या चाँदी मिला दें। खीर को कम से कम २ घंटे के लिए चन्द्रमा के प्रकाश में रख दें। उस दिन के लिए कोई अन्य भोजन नहीं पकायें, केवल खीर खायें। हमें देर रात को भारी आहार नहीं लेना चाहिए इसलिए तदनुसार खीर खायें। शरद पूनम की रात में रखी गयी खीर को पूज्य गुरुदेव को भोग लगाने के बाद अगले दिन प्रसाद रूप में नाश्ते में भी ले सकते है।

✻ वर्षभर आँखें स्वस्थ रहे, इसके लिए शरद पूनम की रात को चन्द्रमा की चांदनी में एक सुई में धागा पिरोने का प्रयास करें। कोई अन्य प्रकाश नहीं होना चाहिए।

✻ शरद पूनम रात आध्यात्मिक उत्थान के लिए बहुत फायदेमंद है। इसलिए सबको इस रात को जागरण करना चाहिए अर्थात जहाँ तक संभव हो सोना नही चाहिए और इस पवित्र रात्रि में जप, ध्यान, कीर्तन करना चाहिए।

१५. खेल : विपरीत संख्या...

सभी बच्चों को गोलकार में बिठायें। एक बच्चे को हर बच्चे के पास जाकर कोई भी २-३ अंकवाली संख्या बोलनी है। सामनेवाले बच्चों को तुरंत उसके विपरीत संख्या (जैसे - २११ -११२, २६५-५६२, ८९१-१९८, २३८-८३२ आदि।) बोलनी है। गलत संख्या बतानेवाला या अधिक समय लेनेवाले बच्चे खेल से बाहर हो जायेंगे। आखिर तक जो बच्चा रह

जायेगा 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 (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 : प्रार्थना में ऐसी अलौकिक शक्ति है, जिससे हमें ईश्वरीय सत्प्रेरणा, सहायता, मार्गदर्शन, शांति व सफलता मिलती है।

- पूज्य बापूजी

३. आओ सुनें कहानी :

साँई ने कहा था...

"माँ का विश्वास कितना गजब का था ! एक बार कह दिया तो बात पूरी हो गयी ।"

- पूज्य बापूजी

पूज्य बापूजी अपनी मातुश्री पूजनीया अम्मा को ईश्वरप्राप्ति के मार्ग पर आगे बढ़ने में कैसे मदद करते थे - इस विषय को उजागर करते हुए स्वयं अम्मा बताया करती थीं : "एक बार समाचार मिला कि साँई तो एकदम फक्कड़ अवस्था में ध्यान समाधि में निमग्न थे और आगे-पीछे साँप घूम रहे थे। हम भी कुछ अंतर पर साधना करने बैठ गये। लोग पूछने लगे कि 'आप साँई की क्या लगती हैं ?' तब मुझे साँई की बात याद आती। साँई ने मुझे मना कर रखा था कि 'लोगों को नहीं बताना कि मेरा बेटा है, नहीं तो लोग आपको आदरभाव देने लग जायेंगे, पूजा करने लग जायेंगे। इससे अहं जगने का खतरा रहता है। इसलिए जब तक इन सब बातों से बचते रहना चाहिए।' मैं कभी भी, कहीं भी किसीको नहीं बताती थी। कोई पूछता तो मैं कहती कि साँई मेरे कुछ नहीं लगते।"

गुरुआज्ञा-पालन में कैसी निष्ठा ! कैसी सरलता !! न कोई आडम्बर, न कोई दम्भ ! बापूजी ने कह दिया तो अक्षरशः

https://youtu.be/FzRlPXCI514

पालन किया। इस प्रकार अम्मा गुरुआज्ञा-पालन में तत्पर रहीं और बाहरी बड़प्पन से बचीं तो इतनी ऊँचाई पर पहुँच गयीं जो बड़े-बड़े योगियों को भी दुर्लभ है ! उनका पावन, पुण्यमय स्मरण करके हम भी धनभागी हो रहे हैं।

– 'संतमाता माँ महँगीबाजी के मधुर संस्मरण' साहित्य से

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. अम्माजी को पूज्य बापूजी के बारे में पूछते तो वह क्या देते और क्यों ?

२. अम्माजी किस कारण से इतनी ऊँचाई पर पहुँच पायी ?

४. **भजन-संध्या :** हे माँ महँगीबा बडभागी ...

५. **उन्नति की उड़ान :** हे विद्यार्थियो ! हे वीरों ! याद करो अपनी उस वैदिक परम्परा को, उस गौरवमय

६. साखी :

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

- ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१९

७. गतिविधि : माँ महँगीबाजी ने अपने पुत्र आसुमल को बचपन में किन-किन युक्तियों से ईश्वर के प्रति अनुराग बढ़ाया और किन-किन संस्कारों से उनको ईश्वरभक्ति की ओर प्रेरित किया इन संस्कारों के बारे में सभी बच्चे अपने केन्द्र शिक्षक के सामने बाल संस्कार केन्द्र में बतायेंगे और संकल्प लेना है कि हम भी माँ महँगीबाजी द्वारा पूज्य बापूजी को दिए गये इन संस्कारों को अपने जीवन में अपनायेंगे और पूज्य बापूजी जैसे महान बनेंगे ।

८. वीडियो सत्संग : गुरु में अचल श्रद्धा व भक्ति बढ़ानेवाली कथा https://youtu.be/XrwmfNJ-ZaM

९. गृहकार्य : माँ महँगीबाजी की गुरुभक्ति , गुरुप्रेम जो पूज्य बापूजी के प्रति दर्शाता हो ऐसा कोई एक प्रसंग अपनी

बाल संस्कार-नोटबुक में लिखकर लायें।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक बार एक बच्चा साइकिल चला रहा होता है साइकिल चलाते-चलाते वह अपने पापा से कहता है : "देखो पापा देखो मैं आँख बंद करके साइकिल चला रहा हूँ।" फिर थोड़ी देर में वह बच्चा अपने दोनों हाथ साइकिल से हटा लेता है फिर अपने पापा से कहता है देखो पापा देखो " मेरे दोनों हाथ नहीं है !"

फिर अपने दोनों पैर पीछे कर लेता है फिर कहता है : "देखो पापा देखो मेरे पैर भी नहीं है !"

फिर आगे जाकर दीवार से टकरा जाता है !

फिर कहता है : "देखो पापा देखो पापा मेरे दाँत भी नहीं है।

सीख : अपने आप को श्रेष्ठ दिखाने के चक्कर में अक्सर लोग मूर्खता कर देते है, इसलिए महान बनना चाहिए लेकिन उसके दिखावे में नहीं रहना चाहिए।

११. पहेली :

नाना के संग पढ़ती थी वह, नाना के संग खेलती थी वह।
बरछी तीर कृपाल कटारी, उसकी यही सहेली थी ॥

(उत्तर : १.रानी लक्ष्मीबाई)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : लिंग मुद्रा

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

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें ?' साहित्य से

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।

१३. संस्कृति सुवास :

भारत द्वारा विश्व को दी गयीं अनमोल खोजें ...

गणित क्षेत्र में...

✻ गणित के त्रिकोणमिति (ट्रिगनोमैटरी) और बीजगणित (अल्जेबरा) विषय विश्व को भारत की देन हैं। 'कैल्कुलस्' की खोज न्यूटन से कई वर्ष पहले १४वीं सदी में केरल के विद्वानों और गणितज्ञों द्वारा की गयी थी।

- लो.क.से, मई २०१४

१४. क्या करें, क्या न करें ?

✻ आरती के समय कपूर जलाने का विधान है। घर में नित्य कपूर जलाने से

घर का वातावरण शुद्ध रहता है, शरीर पर बीमारियों का आक्रमण आसानी से नहीं होता, दुःस्वप्न नहीं आते और देवदोष तथा पितृदोषों का शमन होता है।

✻ कपूर मसलकर घर में (खासकर कर ध्यान-भजन की जगह पर) थोड़ा छिड़काल कर देना भी हितावह है।

✻ दीपज्योति अपने से पूर्व या उत्तर की ओर प्रगटानी चाहिए। ज्योति की संख्या १,३,५ या ७ होनी चाहिए।

– 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

१५. खेल : संदेश वाहक

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठायें। शिक्षक किसी एक बच्चे के कान में छोटा-सा एक वाक्य बोलेंगे। वह बच्चा अपने पासवाले बच्चे को वह वाक्य कान में बतायेगा। ऐसे ही आगे यह क्रम चलता रहेगा। सबसे आखिरी बच्चा वह वाक्य जोर से बोलेगा। पहला बच्चा भी वह वाक्य सबको बतायेगा। मूल वाक्य में और आखिर वाक्य क्या फर्क आया वो बताना है।

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।

॥ 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 :** जहाँ मूर्खों का सत्कार नहीं, विद्वानों का अनादर नहीं, जहाँ से याचक कुछ पाये बिना लौटते नहीं, जहाँ परिवार में स्नेह होता है, वहीं सुखद महालक्ष्मी का निवास होता है।

३. **आओ सुनें कहानी :**

युधिष्ठिर ने पितामह भीष्म से पूछा :

'दादाजी ! मनुष्य किन उपायों से दुःखरहित होता है ? किन उपायों से जाना जाय कि यह मनुष्य दुःखी होनेवाला है और किन उपायों से जाना जाय कि यह मनुष्य सुखी होनेवाला है ? इसका भविष्य उज्ज्वल होनेवाला है, यह कैसे पता चलेगा और यह भविष्य में पतन की खाई में गिरेगा, यह कैसे पता चलेगा ?''

इस विषय में एक प्राचीन कथा सुनाते हुए भीष्मजी ने कहा :

एक बार इंद्र, वरुण आदि विचरण कर रहे थे। वे सूर्य की प्रथम किरण से पहले ही सरिता के तट पर पहुँचे तो देवर्षि नारद

भी वहाँ विद्यमान थे। देवर्षि नारद ने सरिता में गोता मारा, स्नान किया और मौनपूर्वक जप करते-करते सूर्यनारायण को अर्घ्य दिया। देवराज इंद्र ने भी ऐसा ही किया।

इतने में सूर्यनारायण की कोमल किरणें उभरने लगीं और एक कमल पर देदीप्यमान प्रकाश छा गया। इंद्र और नारदजी ने उस प्रकाशपुंज की ओर गौर-से देखा तो माँ लक्ष्मीजी! दोनों ने माँ लक्ष्मी का अभिवादन किया। फिर पूछा :

"माँ! समुद्र-मंथन के बाद आपका प्राकट्य हुआ था।

ॐ नमः भाग्यलक्ष्मी च विद्महे ।
अष्टलक्ष्मी च धीमहि ।
तन्नो लक्ष्मी प्रचोदयात् ।

ऐसा कहकर लोग आपको पूजते हैं। मातेश्वरी! आप ही बताइये कि आप किस पर प्रसन्न होती हैं? किसके घर में आप स्थिर रहती हैं और किसके घर से आप विदा हो जाती हैं? आपकी संपदा किसको विमोहित करके संसार में भटकाती है और किसको असली संपदा भगवान नारायण से मिलाती है?"

माँ लक्ष्मी : "देवर्षि नारद और देवेंद्र! तुम दोनों ने लोगों की भलाई के लिए, मानव-समाज के हित के लिए प्रश्न किया है। अतः सुनो।

पहले मैं दैत्यों के पास रहती थी क्योंकि वे पुरुषार्थी थे, सत्य बोलते थे, वचन के पक्के थे अर्थात् बोलकर मुकरते नहीं

थे। कर्त्तव्यपालन में दृढ़ थे, एक बार जो निश्चय कर लेते थे, उसमें तत्परता से जुट जाते थे, अतिथि का सत्कार करते थे, निर्दोषों को सताते नहीं थे, सज्जनों का आदर करते थे और दुष्टों से लोहा लेते थे। जबसे उनके सद्गुण दुर्गुणों में बदलने लगे, तबसे मैं तुम्हारे पास देवलोक में आने लगी।

समझदार लोग उद्योग से मुझे पाते हैं, दान से मेरा विस्तार करते हैं, संयम से मुझे स्थिर बनाते हैं और सत्कर्म में मेरा उपयोग करके शाश्वत हरि को पाने का यत्न करते हैं।

जहाँ सूर्योदय से पहले स्नान करनेवाले, सत्य बोलनेवाले, वचन में दृढ़ रहनेवाले, पुरुषार्थी, कर्त्तव्यपालन में दृढ़ता रखनेवाले, अकारण किसीको दंड न देनेवाले रहते हैं; जहाँ उद्योग, साहस, धैर्य और बुद्धि का विकास होता है और भगवत्परायणता होती है, वहाँ मैं निवास करती हूँ।

देवर्षि ! जो भगवान के नाम का जप करते हैं, स्मरण करते हैं और श्रेष्ठ आचार करते हैं, वहाँ मेरी रुचि बढ़ती है। पूर्वकाल में चाहे कितना भी पापी रहा हो, अधम और पातकी रहा हो परंतु जो अभी संत और शास्त्रों के अनुसार पुरुषार्थ करता है, मैं उसके जीवन में भाग्यलक्ष्मी, सुखदलक्ष्मी, करुणालक्ष्मी और औदार्यलक्ष्मी के रूप में आ विराजती हूँ।

जो सुबह झाड़ू-बुहारी करके घर को साफ-सुथरा रखते हैं, इन्द्रियों को संयम में रखते हैं, भगवान के प्रति श्रद्धा रखते हैं,

किसीकी निंदा न तो करते हैं न ही सुनते हैं, जरा-जरा बात में क्रोध नहीं करते हैं, जिनका दयालु स्वभाव है और जो विचारवान हैं, उनके वहाँ मैं स्थिर होकर रहती हूँ।

जो मुझे स्थिर रखना चाहते हैं, उन्हें रात्रि को घर में झाड़ू-बुहारी नहीं करनी चाहिए।

जो सरल हैं, सुदृढ़ भक्तिवाले हैं, परोपकार को नहीं भूलते हैं, मृदुभाषी हैं, विचार सहित विनम्रता का सद्‌गुण जहाँ है, वहाँ मैं निवास करती हूँ।

जो विश्वासपात्र जीवन जीते हैं, पर्वों के दिन घी और मांगलिक वस्तुओं का दर्शन करते हैं, धर्मचर्चा करते-सुनते हैं, अति संग्रह नहीं करते और अति दरिद्रता में विश्वास नहीं करते, जो हजार-हजार हाथ से लेते हैं और लाख-लाख हाथ से देने को तत्पर रहते हैं, उन पर मैं प्रसन्न रहती हूँ।

जो दिन में अकारण नहीं सोते, विषादग्रस्त नहीं होते, भयभीत नहीं होते, रोग से ग्रस्त व्यक्तियों को सांत्वना देते हैं, पीड़ित व्यक्तियों को, थके-हारे व्यक्तियों को ढाढ़स बँधाते हैं, ऐसों पर मैं प्रसन्न रहती हूँ।

जो दुर्जनों के संग से अपने को बचाते हैं, उनसे न तो द्वेष करते हैं न प्रीति और सज्जनों का संग आदरपूर्वक करते हैं और बार-बार निसंग नारायण में ध्यानस्थ हो जाते हैं, उनके वहाँ मैं बिना बुलाये वास करती हूँ।

जिनके पास विवेक है, जो उत्साह से भरे हैं, जो अहंकार से रहित हैं और आलस्य-प्रमाद जहाँ फटकता तक नहीं, वहाँ मैं प्रयत्नपूर्वक रहती हूँ।

जो अप्रसन्नता के स्वभाव को दूर फेंकते हैं, दोषदृष्टि के स्वभाव से किनारा कर लेते हैं, अविवेक से किनारा कर लेते हैं, असंतोष से अपने को उबार लेते हैं, जो तुच्छ कामनाओं में नहीं गिरते, देवेंद्र ! उन पर मैं प्रसन्न रहती हूँ।

जिसका मन जरा-जरा बात में खिन्न होता है, जो जरा-जरा बात में अपने वचनों से मुकर जाता है, दीर्घसूत्री होता है, आलसी होता है, दगाबाज और पराश्रित होता है, राग-द्वेष में पचता रहता है, ईश्वर-गुरु-शास्त्र से विमुख होता है, उससे मैं मुख मोड़ लेती हूँ।''

तुलसीदासजी ने भी कहा है :

जहाँ सुमति तहँ संपति नाना ।
जहाँ कुमति तहँ बिपति निदाना ।।

जहाँ सत्त्वगुण होता है, सुमति होती है, वहाँ संपत्ति आती है और जहाँ कुमति होती है, वहाँ दुःख होता है। जीवन में अगर सत्त्व है तो लक्ष्मीप्राप्ति का मंत्र चाहे जपो, चाहे न भी जपो...

क्रियासिद्धि वसति सत्त्वे महत्तां नोपकरणे ।

सफलता साधनों में नहीं होती वरन् सत्त्व में निवास करती है। जिस व्यक्ति में सात्त्विकता होती है, दृढ़ता होती है,

पौरुष होता है, पराक्रम आदि सद्गुण होते हैं, वही सफलता पाता है।

जो सुमति का आदर करता हुआ जीवन जीता है, उसका भविष्य उज्ज्वल है और जो कुमति का आश्रय लेकर सुखी होने की कोशिश करेगा तो वह यहाँ नहीं अमेरिका भी चला जाय, थोड़े-बहुत डॉलर भी कमा ले तो भी दुःखी ही रहेगा।

जो छल-कपट और स्वार्थ का आश्रय लेकर, दूसरों के शोषण का आश्रय लेकर सुखी होना चाहता है, उसके पास वित्त आ सकता है, धन आ सकता है परंतु लक्ष्मी नहीं आ सकती, महालक्ष्मी नहीं आ सकती। वित्त से बाह्य सुख के साधनों की व्यवस्था हो सकती है, धन से नश्वर भोग के पदार्थ मिल सकते हैं, लक्ष्मी से स्वर्गीय सुख मिल सकता है और महालक्ष्मी से महान परमात्म-प्रसाद की, परमात्म-शांति की प्राप्ति हो सकती है।

हम दीवाली मनाते हैं, एक-दूसरे के प्रति शुभकामना करते हैं, एक-दूसरे के लिए शुभचिंतन करते हैं - यह तो ठीक है, परंतु साथ-ही-साथ सार वस्तु का भी ध्यान रखना चाहिए कि 'एक दीवाली बीती अर्थात् आयुष्य का एक वर्ष कम हो गया।'

दीवाली का दिन बीता अर्थात् आयु का एक दिन और बीत गया... आज वर्ष का प्रथम दिन है, यह भी बीत जायेगा...

इसी प्रकार आयुष्य बीता जा रहा है... चाहे फिर संपत्ति भोगकर आयुष्य नष्ट करो, चाहे कम संपत्ति में आयु नष्ट करो, चाहे गरीबी में करो... किसी भी कीमत पर आयु को बढ़ाया नहीं जा सकता।

सात्त्विक बुद्धिवाला मनुष्य जानता है कि सब कुछ देकर भी आयु बढ़ायी नहीं जा सकती। मान लो, किसीकी उम्र ५० वर्ष है। ५० वर्ष खर्च करके जो कुछ मिला है वह सब वापस दे दे तो भी ५० दिन भी आयु बढ़नेवाली नहीं है। इतना कीमती समय है। समय अमृत है, समय मधु है, समय आत्मा की मधुरता पाने के लिए, भगवद् रस पाने के लिए है। जो समय को इधर-उधर बरबाद कर देता है समझो, उसका भविष्य दुःखदायी है।

जो समय का तामसी उपयोग करता है, उसका भविष्य पाशवी योनियों में, अंधकार में जायेगा। जो समय का राजसी उपयोग करता है, उसका भविष्य सुख-सुविधाओं में बीतेगा। जो समय का सात्त्विक उपयोग करता है, उसका भविष्य सात्त्विक सुखवाला होगा। परंतु जो समय का उपयोग परब्रह्म परमात्मा के लिए करता है, वह उसे पाने में भी सफल हो जायेगा।

जो लोग जूठे मुँह रहते हैं, मैले-कुचैले कपड़े पहनते हैं, दाँत मैले-कुचैले रखते हैं, दीन-दुःखियों को सताते हैं, माता-पिता की दुआ नहीं लेते, शास्त्र और संतों को नहीं मानते - ऐसे हीन स्वभाववाले लोगों का भविष्य दुःखदायी है।

कलियुग में लोग दूध खुला रख देते हैं, घी को जूठे हाथ से छूते हैं, जूठा हाथ सिर को लगाते हैं, जूठे मुँह शुभ वस्तुओं का स्पर्श कर लेते हैं, उनके घर का धन-धान्य और लक्ष्मी कम हो जाती है।

जो जप-ध्यान-प्राणायाम आदि करते हैं, आय का कुछ हिस्सा दान करते हैं, शास्त्र के ऊँचे लक्ष्य को समझने के लिए महापुरुषों का सत्संग आदर सहित सुनते हैं और सत्संग की कोई बात जँच जाय तो पकड़कर उसके अनुसार अपने को ढालने में लगते हैं, समझो, उनका भविष्य मोक्षदायक है। उनके भाग्य में मुक्ति लिखी है, उनके भाग्य में परमात्मा लिखे हैं, उनके भाग्य में परम सुख लिखा है।

कोई किसीको सुख-दुःख नहीं देता। मानव अपने भाग्य का आप विधाता है। तुलसीदासजी महाराज ने भी कहा है :

काहु न कोउ सुख दुख कर दाता।
निज कृत करम भोग सबु भ्राता ।।

यह समझ आ जाय तो आप दुःखों से बच जाओगे। आपकी समझ बढ़ जाय, आप अपने हलके स्वभाव पर विजय पा लो तो लक्ष्मी को बुलाना नहीं पड़ेगा वरन् लक्ष्मी आपके घर में स्वयं निवास करेगी। जहाँ नारायण निवास करते हों, वहाँ लक्ष्मी को अलग से बुलाना पड़ता है क्या ? जहाँ व्यक्ति जाता है, वहाँ अपनी छाया को बुलाता है क्या ? छाया तो उसके साथ ही रहती

है । ऐसे ही जहाँ नारायण के लिए प्रीति है, नारायण के निमित्त आपका पवित्र स्वभाव बन गया है वहाँ संपत्ति, लक्ष्मी अपने-आप आती है ।

भीष्म पितामह युधिष्ठिर से कहते हैं : "युधिष्ठिर ! किस व्यक्ति का भविष्य उज्ज्वल है, किसका अंधकारमय है ? इस विषय में तुमने जो प्रश्न किया उसके संदर्भ में मैंने तुम्हें माँ लक्ष्मी के साथ देवेन्द्र और देवर्षि नारद का संवाद सुनाया । इस संवाद को जो भी सुनेगा, सुनायेगा उस पर लक्ष्मीजी प्रसन्न रहेंगी और उसे नारायण की भक्ति प्राप्त होगी ।

वर्ष के प्रथम दिन जो इस प्रकार की गाथा गायेगा, सुनेगा, सुनायेगा उसके जीवन में संतोष, शांति, विवेक, भगवद्भक्ति, प्रसन्नता और प्रभुस्नेह प्रकट होगा । इस संवाद को सुनने-सुनाने से जीवों का सहज में ही मंगल होगा ।"

* **प्रश्नोत्तरी :** १. माँ लक्ष्मी का कब प्राकट्य हुआ था ?

२. किसका जीवन दुःखदायी है ?

३. किससे जीवों का सहज में ही मंगल होगा ?

सूर्यग्रहण में क्या करें ? (२५ अक्टूबर)

पूज्य बापूजी के निर्देशानुसार को सूर्य ग्रहण के समय गुरुमंत्र और 'ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः ।' इन दो मंत्रों का जप करना है । (यदि गुरुमंत्र नहीं लिया है तो इष्टमंत्र अथवा

भगवन्नाम-जप करें व पूज्य बापूजी के आगमन पर दीक्षा अवश्य लें) भगवन्नाम-जप न करने से मंत्र को मलिनता प्राप्त होती है।

'**ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः ।**'(पद्म पुराण) यह मंत्र सूर्योपासना हेतु पावन व पुण्यदायी मंत्र है। आप जीभ तालू में लगाकर इसे पक्का करिये। अश्रद्धालु, नास्तिक व विधर्मी को यह मंत्र नहीं फलता। यह तो भारतीय संस्कृति के सपूतों के लिए है। बच्चों की बुद्धि बढ़ानी हो तो पहले इस मंत्र की महत्ता बताओ, उनकी ललक जगाओ, बाद में उनको मंत्र बताओ। यह सूर्यदेव का मूलमंत्र है। इससे तुम्हारा सूर्यकेन्द्र सक्रिय होगा। और यदि भगवान सूर्य का भ्रूमध्य में ध्यान करोगे तो तुम्हारी बुद्धि के अधिष्ठाता देव की कृपा विशेष आयेगी। बुद्धि में ब्रह्मसुख, ब्रह्मज्ञान का सामर्थ्य आयेगा। - पूज्य बापूजी

ग्रहण के समय गायों को घास, पक्षियों को अन्न, जरूरतमंदों को वस्त्रदान से अनेक गुना पुण्य प्राप्त होता है। ग्रहण को बिल्कुल ना देखें व बाहर ना निकलें।

सूर्यग्रहण के समय संयम रखकर श्रेष्ठ साधक ब्राह्मी घृत का स्पर्श करके '**ॐ नमो नारायणाय**' मंत्र का आठ हजार जप करने के पश्चात ग्रहणशुद्धि होने पर उस घृत को पी लें। ऐसा करने से वह मेधा (धारणाशक्ति), कवित्वशक्ति तथा वाक् सिद्धि प्राप्त कर लेता है।

भगवान वेदव्यासजी ने परम हितकारी वचन कहे हैं -

'सामान्य दिन से चन्द्रग्रहण में किया गया पुण्यकर्म (जप, ध्यान, दान आदि) एक लाख गुना और सूर्यग्रहण में दस लाख गुना फलदायी होता है। यदि गंगाजल पास में हो तो चन्द्रग्रहण में एक करोड़ गुना और सूर्यग्रहण में दस करोड़ गुना फलदायी होता है।'

ग्रहण के पहले का बनाया हुआ अन्न ग्रहण के बाद त्याग देना चाहिए लेकिन ग्रहण से पूर्व रखा हुआ दही या उबाला हुआ दूध तथा दूध, छाछ, घी या तेल - इनमें से किसी में सिद्ध किया हुआ अर्थातब ठीक से पकाया हुआ अन्न (पूड़ी आदि) ग्रहण के बाद भी सेवनीय है परंतु ग्रहण के पूर्व इनमें कुशा डालना जरूरी है।

ग्रहण का कुप्रभाव वस्तुओं पर न पड़े इसलिए मुख्यरूप से कुशा का उपयोग होता है। इससे पदार्थ अपवित्र होने से बचते हैं । कुशा नहीं है तो तिल डालें। इससे भी वस्तुओं पर सूक्ष्म-सूक्ष्मतम आभाओं का प्रभाव कुंठित हो जाता है। तुलसी के पत्ते डालने से भी यह लाभ मिलता है किंतु दूध या दूध से बने व्यंजनों में तिल या तुलसी न डालें।

ग्रहण के सूतक से पूर्व गंगाजल पियें। सूर्य ग्रहण २५ अक्टूबर २०२२ को लगेगा। यह सूर्यग्रहण खंडग्रास रहेगा जो पूर्व भारत के कुछ भाग छोड़कर पूरे भारत में दिखेगा, जहाँ दिखेगा वहाँ नियम पालनीय होगा। सूर्य ग्रहण का समय अहमदाबाद शहर के लिए शाम ४:३८ से शाम ६:०६ बजे तक रहेगा।

४. पाठ : मनी आज अच्छी दीवाली हमारी..

https://youtu.be/eb-HfCAlgeY

उन्नति की उड़ान

हे विद्यार्थी ! तू निष्कामता, प्रसन्नता, असंगता की महक फैलाता जा। असंयम, निर्लज्जता, अश्लीलता, पाश्चात्य अंधानुकरण को छोड़कर संयम, सदाचार व सेवा के ऊँचे मानवीय आदर्शों को अपना के अपनी संस्कृति की मधुर रसमयी सुवास को विश्वभर में महका। सभी युवक-युवतियाँ तेजस्वी हों, संयम-ब्रह्मचर्य की महिमा समझें।

तुम्हारे भीतर असीम सामर्थ्य का भंडार छुपा पड़ा है। बस, आत्मज्ञानी महापुरूषों के सत्संग व सत्साहित्य से, उनकी करूणा-कृपा से संयम का पाठ पढ़ लो, फिर देखो तुम्हारा जीवन

कैसा चमकता है ! – ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१९

६. साखी :

मैंने जितने दीप जलाये, नियति पवन ने सभी बुझाये ।
मेरे तन-मन का श्रम हर ले, ऐसा दीपक तुम्हीं जला दो ॥

७. गतिविधि :

सूर्य ग्रहण में क्या करना चाहिए ?

इस विषय पर बच्चों से चर्चा करें। बच्चों को सूर्यग्रहण के नियम समझायें। उनको बताये कि सूर्यग्रहण कब होता है ?

चन्द्रमा और सूर्य के बीच पृथ्वी आती है तब चन्द्र ग्रहण तथा पृथ्वी और सूर्य के बीच चन्द्र आता है तब सूर्य ग्रहण होता है। चन्द्र ग्रहण पूर्णिमा को और सूर्य ग्रहण अमावस्या को ही होता है।

ग्रहण के समय सूर्य या चन्द्र की किरणों का प्रभाव पृथ्वी पर पड़ना थोड़ी देर के लिए बंद हो जाता है। सूर्य-चन्द्र की किरणों द्वारा जो सूक्ष्म तत्वों में हलचल होती रहती है वह भी उस समय बंद हो जाती है । हमारे जो सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम अवयव हैं उनमें भी हिलचाल नहींवत हो जाती है। यही कारण है कि ग्रहण के समय कोई भी गंदा भाव या गंदा कर्म होता है तो वह स्थायी हो जाता है क्योंकि पसार नहीं हो पाता है। इसलिए ग्रहण से थोड़ी देर पहले से ही अच्छे विचार और अच्छे कर्म में लग

जायें ताकि अच्छाई गहरी, स्थिर हो जाय। पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : "ग्रहण है तो कुछ-न-कुछ उथल-पुथल होगी। यदि अच्छा वातावरण है तो उथल-पुथल अच्छे ढंग से होगी। जैसे मोम पिघलता है तब उसमें बढ़िया रंग डालो तो बढ़िया रंग की मोमबत्ती बनती है और हल्का रंग डालो तो हल्के रंगवाली मोमबत्ती बनती है। ऐसे ही इन दिनों में जैसा, जितना जप-तप होता है उतना बढ़िया लाभ मिलता है।'

८. **वीडियो सत्संग :** कैसे करें दीपावली पर पूजन ?

https://youtu.be/JSFR_zLnrRY

९. **गृहकार्य :** दीपावली के दिन अपने माता-पिता व केन्द्र शिक्षक की मदद से किसी गरीब बस्ती में जाकर अपनी क्षमता अनुसार फल, मिठाई, कपड़े, दिए, अनाज आदि बाँटकर आये और बाँटने के बाद आपको कैसा लगा और कौन-कौन सी चीज बाँटा ये अपने बाल संस्कार नोटबुक में लिखकर लायें। सूर्यग्रहण का वैज्ञानिक कारण अपने बाल संस्कार नोटबुक में लिखकर लायें।

१०. **ज्ञान का चुटकुला :**

दुकानदार ग्राहक से : "बहन जी ! आप हमारी दुकान में रोज आते हैं पर कोई सामान नहीं लेती ! तो फिर किस लिए रोज-रोज यहाँ पर आप आती हैं ?"

बहन : 'मैं तो रोज सामान लेकर जाती हूँ आप ही को पता नहीं लगता !''

दुकानदार का सर चकरा जाता है।

सीख : किसी से बिना पूछे उसके सामान नहीं लेने चाहिए, और समान का मूल्य चुका कर ही उसे लेना चाहिए।

११. पहेली :

जिस दिन राम अयोध्या लौटे, जगमग दीप जले हर द्वार ।
उस दिन का क्या नाम है पावन, ऐसा एक ही है त्यौहार ।।

(उत्तर : दीपावली)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

✻ दीपावली के दिन रात भर घी का दिया जले सूर्योदय तक, तो बड़ा शुभ माना जाता है दीपावली के दिन चांदी की कटोरी में अगर कपूर को जलायें, तो परिवार में तीनों तापों से रक्षा होती।

✻ हर अमावस्या को (और दिवाली को भी) पीपल के पेड़ के नीचे दिया जलाने से पितृ और देवता प्रसन्न होते हैं, और अच्छी आत्माएं घर में जनम लेती हैं।

✻ नूतन वर्ष के दिन (दीपावली के अगले दिन , गाय के खुर की मिट्टी से, अथवा तुलसीजी की मिट्टी से तिलक करें,

सुख-शान्ति में बरकत होगी।

✻ दीपावली की शाम को अशोक वृक्ष के नीचे घी का दिया जलायें, तो बहुत शुभ माना जाता है।

१३. संस्कृति सुवास :

भारतीय संस्कृति की महक...

दीपावली हिन्दू समाज में मनाया जाने वाला एक प्रमुख त्यौहार है। दीपावली को मनाने का उद्देश्य भारतीय संस्कृति के उस प्राचीन सत्य का आदर करना है, जिसकी महक से

आज भी लाखों लोग अपने जीवन को सुवासित कर रहे हैं। दिवाली का उत्सव पर्वों का पुंज है। भारत में इस उत्सव को मनाने की परंपरा कब से चली, इस विषय में बहुत सारे अनुमान किये जाते हैं। एक अनुमान तो यह है कि आदिमानव ने जब से अग्नि की खोज की है, शायद तभी से यह उत्सव मनाया जा रहा है। जो भी हो, किंतु विभिन्न प्रकार के कथनों और शास्त्रवचनों से तो यही सिद्ध होता है कि भारत में दिवाली का उत्सव प्रतिवर्ष मनाने की परंपरा प्राचीन काल से चली आ रही है।

यह तो हमारी प्रतिवर्ष मनायी जानेवाली दिवाली है, किंतु इस दिवाली को हम अपने जीवन की विशेष दिवाली बना लें, ऐसा पुरुषार्थ हमें करना चाहिए।

– 'पर्वों का पुंज दीपावली' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

कालीचौदसः नारकीय यातनाओं से रक्षा

नरक चतुर्दशी (काली चौदस) के दिन सूर्योदय से पूर्व उठकर तेल-मालिश (तैलाभ्यंग) करके स्नान करने का विधान है। 'सनत्कुमार संहिता' एवं 'धर्मसिंधु' ग्रंथ के अनुसार इससे नारकीय यातनाओं से रक्षा होती है।

काली चौदस और दीपावली की रात जप-तप के लिए बहुत उत्तम मुहूर्त माना गया है। नरक चतुर्दशी की रात्रि में मंत्रजप करने से मंत्र सिद्ध होता है।

इस रात्रि में सरसों के तेल अथवा घी के दीये से काजल बनाना चाहिए। इस काजल को आँखों में आँजने से किसी की बुरी नजर नहीं लगती तथा आँखों का तेज बढ़ता है।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

१५. खेल : एकाग्रता का परिचय ...

इस खेल सभी बच्चे गोलाकार में खड़े रहेंगे। एक बच्चा सभी बच्चों को पीठ करके आगे खड़ा रहेगा और दस की गिनती करेगा। तब तक सभी बच्चे कोई भी क्रिया करेंगे। दस की गिनती पूरी करके जैसे ही बच्चा पीछे मुड़ जायेगा। सभी बच्चों को पुतले के समान खड़ा रहना। जो बच्चा हिलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बच्चा 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 भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

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

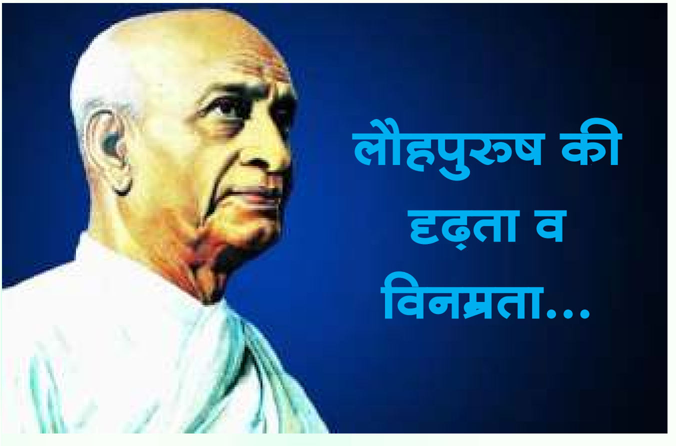
(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

(च) प्रसाद वितरण।

॥ पाँचवाँ 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 : अच्छा कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा होते हैं और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है।

३. आओ सुनें कहानी :

(सरदार वल्लभभाई पटेल जयंती : ३१ अक्टूबर)

गांधीजी की प्रेरणा से सरदार वल्लभ भाई पटेल आज़ादी की लड़ाई में कूद पड़े । वे कुशल वक्तृत्व शैली, निडरता, किसानों के प्रति आत्मीयता, श्रेष्ठ संगठन - शैली इत्यादि गुणों से सम्पन थे।

गुजरात की बारडोली तहसील में भयंकर बाढ़ का प्रकोप हुआ। बाढ़ से पूरी तरह राहत भी नहीं मिल पायी थी कि अकाल ने आक्रमण कर दिया। किसानों के पास न बैल, न बीज। जोताई के बिना बोआई भी कैसे करते और कर (टैक्स) कैसे देते ?

बेरहम अंग्रेज शासन ने ऊपर से कहर बरसा दिया, 'जो देर से कर जमा करेगा, उससे ३० प्रतिशत अधिक कर वसूल किया जायेगा ।' ऐसी स्थिति में किसान कहाँ जाये ! वे वल्लभभाई के पास पहँचे और अपनी व्यथा सुनायी।

सरदार दृढ़तापूर्वक बोले : "खूब सोच - समझ लो । सरकार का विरोध करेंगे तो सरकार भी आपको दबाने में कोई कसर नहीं छोड़ेगी। यदि सरकार की हर यातना सहने को तैयार हो तो आओ, हम सब मिलकर अंग्रेज़ सरकार के विरुद्ध संघर्ष करें।"

किसान तैयार हो गये। उन्हें सरदार पटेल की दृढ़ता, चतुराई, गम्भीरता और नेतृत्व पर विश्वास था । सरदार ने नेतृत्व स्वीकार कर लिया। संघर्ष का बिगुल बज गया।

ऐलान कर दिया गया : "कोई किसान एक पाई भी लगान नहीं देगा।"

वल्लभभाई ने हर क्षेत्र में स्वयंसेवक भर्ती किये। सरकारी अधिकारियों की प्रत्येक गतिविधि की जानकारी प्राप्त करने के लिए गुप्तचर नियुक्त किये।

बम्बई (वर्तमान मुम्बई) के गवर्नर ने घोषणा कर दी : "सरकार किसान आंदोलन को दबाने के लिए हर सख्त कदम उठायेगी।" सरकार ने किसानों को धमकाने के लिए गुंडे भेजे। यह गुंडे मारपीट करते, परिवारों को लूटते बेइज़्ज़ती करते परंतु किसान नहीं झुके। इस कदम की असफलता पर सरकार ने लगान न जमा करनेवाले किसानों की संपत्ति को नीलाम करने की घोषणा की।

नीलाम करनेवाले अधिकारी जैसे ही किसी गाँव में आनेवाले होते, स्वयंसेवक बिगुल बजा देते। इससे किसान अपने घरों में ताला लगाकर जंगलों में भाग जाते। जब खरीदनेवाला कोई न होता तो नीलामी कैसे होती ? सरकार शहरों से जमीन खरीदनेवाले अमीर आदमी साथ लाने लगी। सरदार पटेल ने गाँववालो को कह दिया कि "शहरों से आये अमीरों को कोई अन्न - पानी तक न दे। अवसर मिले तो उन्हें चेतावनी भी दे दो।" सरकार नीलामी नहीं कर पायी।

जन-आंदोलन ने जोर पकड़ लिया और किसानों की

विजय हुई। वल्लभभाई को तभी से 'सरदार पटेल' कहा जाने लगा। बारडोली के किसानों ने उनकी सराहना की एवं महान नेतृत्व - क्षमता के लिए उन्हें मानपत्र भेंट में दिया। परंतु सरदार बोले : "मानपत्र में आप लोगों ने जो कुछ कहा है, वह तो (सत्याग्रह के प्रेरक) गांधीजी और आप लोगों के लिए लागू होता है, मेरे लिए बच जाता है मानपत्र का कोरा कागज !" सरदार पटेल के व्यवहार में कितनी विनम्रता छलकती है !

स्वयं अमानी रहकर दूसरों को मान देनेवाला, दूसरों के काम आनेवाला, सूझबूझ का धनी, साधना और सत्संग के द्वारा बन जाता है। इन्हीं के द्वारा सत्यस्वरूप ईश्वर में विश्रांति पाकर मुक्तात्मा, महानात्मा बन जाता है, जीवनमुक्ति का परम सुख, परमानंद पाया जाता है, जन्म-मरण के चक्कर से पार हुआ जाता है।

प्रश्नोत्तरी : १. सरदार वल्लभाई पटेल किन-किन गुणों से सम्पन्न थे ?

२. कब से वल्लभभाईजी को सरदार पटेल के कहा जाने लगा ?

४. प्रार्थना : जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक..

https://youtu.be/8UisaGphlyo

५. उन्नति की उड़ान :

मन को वश करने के लिए, शांत करने के लिए सर्वप्रथम आहार पर नियंत्रण होना आवश्यक है। जैसा अन्न खाते हैं, हमारी मानसिकता का निर्माण भी वैसा ही होता है। इसलिए सात्त्विक, शुद्ध आहार का सेवन करना अनिवार्य है। अधिक भोजन करने से अपचन की स्थिति निर्मित होती है, जिससे नाड़ियों में कच्चा रस 'आम' बहता है, जो हमारे मन के संकल्प-विकल्पों में वृद्धि करता है। फलतः मन की अशांति में वृद्धि होती है। अतएव भूख से कम आहार लें। भोजन समय पर करें। रात को जितना हो सके, अल्पाहार लें। तला हुआ, पचने में भारी व वायुकारक आहार के सेवन से सदैव बचना चाहिए। साधक को चाहिए कि वह कब्ज का निवारण करके सदा ही पेट साफ रखे।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१८

६. साखी :

*** करिये नित सत्संग को बाधा सकल मिटाय ।**
ऐसा अवसर ना मिले दुर्लभ नर तन पाय ।।

*** बिनु सत्संग विवेक न होई,**
राम कृपा बिनु सुलभ न सोई ।

७. गतिविधि : शिक्षक बच्चों सरदार वल्लभभाई पटेलजी के जीवन के बारे में चर्चा करें। पहले बच्चों को पूछे कि

वह पटेलजी के बारे में क्या-क्या जानते हैं ? फिर शिक्षक बतायें बच्चों उनके बारे में।

८. वीडियो सत्संग : सरदार वल्लभभाई पटेल जयंती

https://youtu.be/0cwmBHCrDag

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को सरदार वल्लभाई पटेलजी की चित्र बनाकर लाना है। जिसका चित्र अच्छा होगा उनको पुरुस्कार मिलेगा।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक डंडा लेकर क्लास में आयी।

शिक्षक : 'मोहित ! तुम कल स्कूल क्यों नहीं आये थे ?''

रोहित : ''मैम ! मैं कल सपने में चीन पहुँच गया था।''

शिक्षक : 'मोहित तुम कहाँ थे कल ?''

मोहित : ''मैम ! मैं रोहित को एयरपोर्ट पर छोड़ने गया था।''

सीख : विद्यालय में शिक्षक का समय व्यर्थ नहीं करना चाहिए और सवालों के उत्तर सत्यता से देना चाहिए।

११. पहेली :

विनम्रता तो उनके खून में दौड़ती,
लौहपुरुष के नाम से दुनिया जानती ।
देश के लिए उनका अटूट बलिदान,
कौन है ऐसे महा बलवान ॥

(उत्तर : सरदार वल्लभभाई पटेल)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : पद्मासन

योगासन के नियमित अभ्यास से शरीर तंदरूस्त और मन प्रसन्न रहता है। कुछ प्रमुख आसन इस प्रकार हैं

लाभ : इस आसन से पैरों का आकार पद्म अर्थात कमल जैसा बनने से इसको पद्मासन या कमलासन कहा जाता है। पद्मासन के अभ्यास से उत्साह में वृद्धि होती है, स्वभाव में प्रसन्नता बढ़ती है, मुख तेजस्वी बनता है, बुद्धि का अलौकिक विकास होता है तथा स्थूलता घटती है।

विधि : बिछे हुए आसन के ऊपर स्वस्थ होकर बैठें। रेचक करते करते दाहिने पैर को मोड़कर बाँई जंघा पर रखें। बायें पैर को मोड़कर दाहिनी जंघा पर रखें। अथवा पहले बायाँ पैर और बाद में दाहिना पैर भी रख सकते हैं। पैर के तलुवे ऊपर की ओर और एड़ी नाभि के नीचे रहे। घुटने ज़मीन से लगे रहें। सिर, गरदन, छाती, मेरूदण्ड आदि पूरा भाग सीधा और तना हुआ रहे। दोनों हाथ घुटनों के ऊपर ज्ञानमुद्रा में रहे। (अँगूठे को तर्जनी अँगुली के नाखून से लगाकर शेष तीन अँगुलियाँ सीधी रखने से ज्ञानमुद्रा बनती है।) अथवा बायें हाथ को गोद में रखें। हथेली ऊपर की और रहे। उसके ऊपर उसी प्रकार दाहिना हाथ रखें। दोनों हाथ की अँगुलियाँ परस्पर लगी रहेंगी। दोनों हाथों को मुट्ठी बाँधकर घुटनों पर भी रख सकते हैं।

रेचक पूरा होने के बाद कुम्भक करें। प्रारंभ में पैर जंघाओं के ऊपर पैर न रख सकें तो एक ही पैर रखें। पैर में झनझनाहट हो, क्लेश हो तो भी निराश न होकर अभ्यास चालू रखें। अशक्त या रोगी को चाहिए कि वह ज़बरदस्ती पद्मासन में न बैठे। पद्मासन सशक्त एवं निरोगी के लिए है। हर तीसरे दिन समय की अवधि एक मिनट बढ़ाकर एक घण्टे तक पहुँचना चाहिए।

१३. संस्कृति सुवास :

आरती ...

मानव जीवन को दिव्य बनाने की वैज्ञानिक परम्परा

हिन्दुओं के धार्मिक कार्यों में आरती का एक विशेष स्थान है। शास्त्रों में इसे 'आरात्रिक' अथवा 'निराजन' के नाम से भी पुकारा गया है। हमारे धर्मशास्त्रों के अनुसार इष्ट-आराध्य के पूजन में जो कुछ भी त्रुटि या कमी रह जाती है, उसकी पूर्ति आरती करने से हो जाती है। इसीलिए हिन्दुओं के संध्योपासना एवं किसी भी मांगलिक पूजन में आरती का समावेश किया गया है।

'स्कन्दपुराण' में भगवान शंकर माँ पार्वती से कहते हैं :

मंत्रहीनं क्रियाहीनं यतब कृतं पूजनं हरेः ।
सर्वं सम्पूर्णतामेति कृते नीराजने शिवे ॥

'हे शिवे ! भगवान का मंत्ररहित एवं क्रिया (आवश्यक विधि विधान) रहित पूजन होने पर भी आरती कर लेने से उसमें सारी पूर्णता आ जाती है।'

साधारणतया पाँच बत्तियोंवाले दीप से आरती की जाती है, जिसे पंचप्रदीप कहा जाता है। इसके अलावा एक, सात अथवा विषम संख्या के अधिक दीप जलाकर भी आरती करने का विधान है।

– 'बाल संस्कार' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

गुटखा-पानमसाला खाने वाले सावधान !

अब कत्थे के स्थान पर जानलेवा 'गैम्बियर' का प्रयोग.....

गुटखा पानमसाला के सेवन से कैन्सर का रोग होता है, यह बात सभी जानते हैं। लेकिन इस बात को शायद ही कोई जानता होगा कि गुटखा पानमसाले अब पहले से भी अधिक जानलेवा हो गये हैं क्योंकि अब निर्माता कंपनियाँ इनमें कत्थे के स्थान पर एक बहुत ही खतरनाक रसायन गैम्बियर का प्रयोग कर रही हैं। इससे कैन्सर का रोग पहले की अपेक्षा जल्दी होगा तथा अधिक घातक भी होगा।

गैम्बियर एक जहरीला रसायन है जिसका रंग कत्थे जैसा ही होता है। अधिकांशतः इसका उपयोग चमड़े को रंगने में किया जाता है। यह कत्थे से बहुत ही सस्ता होता है अतः ज्यादा

कमाई करने की लालच में गुटखा-पानमसालों के निर्माता इसका उपयोग करने लगे हैं।

डॉक्टरों के अनुसा, 'गैम्बियर' का सेवन करने पर एक प्रकार का नशा पैदा होता है जिससे पहले तो मजा आता है, परन्तु बाद में सेवन करने वाला इसका इतना आदी हो जाता है कि इसके बिना वह रह नहीं सकता। एक बार गैम्बियरयुक्त गुटखा खाने वाले व्यक्ति के लिए इसे छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है।'

गैम्बियरयुक्त गुटखा खाने से न सिर्फ कैन्सर अपितु पसीना आना, चक्कर आना, मानसिक असंतुलन तथा मानसिक अवसाद जैसी भयानक बीमारियाँ भी होती हैं।

- 'बाल संस्कार' साहित्य से

१५. खेल : योग-वियोग...

इस खेल समान संख्या के दो समूह आमने-सामने २० कदम पर एक जैसे खड़े रहेंगे। हर समूह को एक संख्या दी जायेगी। एक समूह को संख्या जोड़नी (प्लस) है और दूसरे समूह को घटानी (माइनस) है। शिक्षक दो अक्षरवाली संख्या बतायेगा। जैसे ६ ३ पहिले समूह को प्लस करना है (६+३ = ९) और दूसरे समूह को माइनस करना है (६-३= ३) जो समूह सबसे पहले बतायेगा उसे अंक मिलेगे। ऐसे खेल आगे बढ़ाये जिस समूह को सबसे ज्यादा अंक मिलेंगे 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

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें

बाल संस्कार विभाग,

संत श्री आशारामजी आश्रम, अहमदाबाद

दूरभाष : ०७९-६१२१०७४९/५०/५१

whatsapp - ७६००३२५६६६,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org