

बाल संस्कार केन्द्र

पाठ्यक्रम

जनवरी - २०२१



“सूर्य तुम्हें पौरुष और प्रकाश की प्रेरणा देता है। ऐसा सूर्य जिस तेज से चमकता है वह आत्मतेज तुम्हारे पास, तुम्हारे साथ है। तुम उसका आदर करते रहो, उससे लाभ लेते रहो और उस आत्मसूर्य को जानकर मुक्त हो जाओ।

ॐ ॐ पुरुषार्थ...

ॐ ॐ सतर्कता...

ॐ ॐ साहस...

ॐ ॐ सहजता...

ॐ ॐ सरलता...

ॐ शांति ॐ शांति...”

- पूज्य बापूजी

अनुक्रमणिका

पहला सप्ताह

१

आओ सुनें कहानी : संस्कृति प्रेमी राजा भोज
पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : मेरी वर्षों की खोज
पूरी हुई

पाठ : गुर्वष्टकम्...

आओ खेलें खेल : हँसते-खेलते करें दैवी सद्गुणों का
विकास

द्वितीय सप्ताह

२९

आओ सुनें कहानी : १. देवताओं का प्रभातकाल :
उत्तरायण २. भक्तों की सेवा करें भगवान

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कैसा होता है संत-
हृदय !

पाठ : आदित्यहृदय स्तोत्र...

आओ खेलें खेल : बुद्धि व स्मृति शक्ति बढ़ाये, अन्य
अनेक लाभ दिलाये

तीसरा भग्न

३६

आओ सुनें कहानी : गुरु गोविंदसिंहजी की समता
पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : यह चमत्कार नहीं
तो और क्या है ?

भजन : भक्ति मिलती, शांति मिलती बापू के दरबार में...

आओ खेलें खेल : अपने सद्गुण बढ़ायें...

चौथा भग्न

४६

आओ सुनें कहानी : 'इसे समुद्र में फिंकवा दीजिये'

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बापूजी अपने गुरुवर
के चरणों में-१

प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता !

आओ खेलें खेल : राग-द्वेष की गाँठे खोलो...

पाँचवाँ भग्न

५६

आओ सुनें कहानी : 'अनाथ बालक बना विख्यात कवि'

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बापूजी अपने गुरुवर
के चरणों में-२

कीर्तन : नारायण नारायण...

आओ खेलें खेल : चलो बनायें विविध आकार...

बाल संस्कार केन्द्र सत्र

प्रारूप

१. सत्र की शुरुआत

(क) कूदना : दोनों हाथ ऊपर करके कूदना है। (जमिंग म्यूजिक चलायें।) (<https://bit.ly/2V5AZsG>)

(ख) 'हरि ओँ' गुंजन (७ बार)

(https://youtu.be/PI6_JGjxNdo)

* हरि ओँ' गुंजन म्यूजिक

(<https://youtu.be/zTHp6btJS0Y>)

(ग) मंत्रोच्चारण : ओँ गं गणपतये नमः | ओँ श्री सरस्वत्यै नमः | ओँ श्री गुरुभ्यो नमः |

(घ) गुरु-प्रार्थना : गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः...

(ङ) प्राणायाम : टंक विद्या (२ बार)

(च) चमत्कारिक ओँकार प्रयोग (१० बार) व इसके तुरंत बाद त्राटक (५ मिनट) करवायें।

ये प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

शिक्षक का संबोधन : कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। जितना ज्यादा श्वास लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी ‘ॐ’ का जप करो। मन में ‘प्रभु (बापू) मेरे, मैं प्रभु (बापू) का’ बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से ॐ... ॐ... ॐ... ओऽस्त म्... का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ। यह प्रयोग नियमित करने से आपको भगवान के आनंद रस का चक्षु का लग जायेगा। इस प्रयोग से यादशक्ति खूब-खूब बढ़ती है।

(छ) सामूहिक जप : पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए ‘ॐ हंसं हंसः’ का जप करवायें। (२१ बार आज्ञाचक्र में पूज्य बापूजी का ध्यान करते हुए)

सत्र का मध्याह्न

उपरोक्त प्रयोगों के बाद पाठ्यक्रम में दिये गये प्रसंग, खेल, पर्व आदि मध्याह्न सत्र अनुसार बच्चों को बतायें।

सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रैक चलायें। सत्रों में अलग-

अलग आरती के ट्रेक बदलकर भी चला सकते हैं। 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।’

बाल संस्कार केन्द्र

पहला सप्ताह

आज का विषय : संस्कृति प्रेमी राजा भोज !

१. सत्र की शुरुआत

(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)

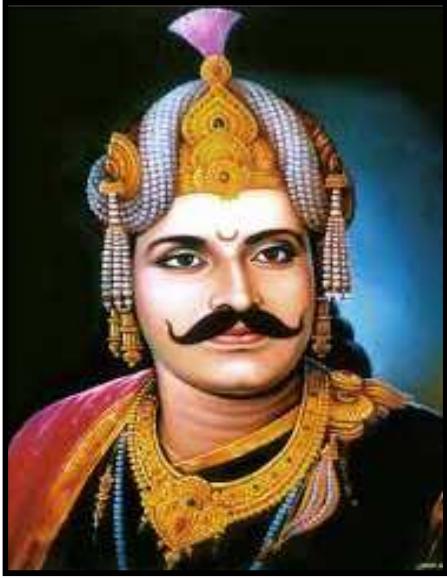
२. सुविचार : संस्कृत का जो अर्थ जानता है उसको उसका आनंद मिलता है। आप संस्कृत उच्चारण करो तो थोड़ी देर में वातावरण में शांति, प्रेम और एकत्व की तरंगें पैदा हो जायेंगी।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

(फ) संस्कृति प्रेमी राजा भोज

प्राचीनकाल में उज्जैन से थोड़ा दूर, धारा नगरी (वर्तमान धार, म.प्र.) राजा भोज की राजधानी थी। राजा का संस्कृत



भाषा के प्रति प्रेम इतिहास-प्रसिद्ध है। वे चाहते थे कि उनके राज्य में रहनेवाले साधारण जन भी संस्कृत पढ़ें और दैनिक जीवन में उसका प्रयोग करें। एक समय भोज ने यह घोषणा करा दी कि यदि कोई संस्कृत नहीं जानता हो, मूर्ख हो तो वह उनके राज्य में नहीं रह सकता फिर चाहे वह ब्राह्मण ही क्यों न हो और यदि कोई संस्कृत जानता है, विद्वान् है तो वह उनके राज्य में सम्मानपूर्वक रहने का अधिकारी है फिर चाहे वह कुम्हार ही क्यों न हो :

**विप्रोऽपि यो भवेत् मूर्खः स पुराद् बहिरस्तु मे ।
कुम्भकारोऽपि यो विद्वान् स तिष्ठतु पुरे मम ॥**

अब राजकर्मचारी घर-घर जाकर छानबीन करने लगे कि कौन संस्कृत जानता है और कौन नहीं। उन्होंने एक जुलाहे को यह मानकर पकड़ लिया कि यह तो संस्कृत नहीं जानता होगा और उसे राजा के सामने ले जाकर खड़ा कर दिया।

राजा भोज ने उससे पूछा : “क्या तुम संस्कृत जानते हो ?”

जुलाहे ने संस्कृत में उत्तर दिया और कहा : “**कवयामि
वयामि यामि राजन् !**” अर्थात् मैं कविता रचता हूँ, कपड़े

बुनने का काम भी करता हूँ और आपकी अनुमति से घर जाना चाहता हूँ ।

जुलाहे के संस्कृत वचन और काव्य-कौशल से राजा भोज बड़े प्रसन्न हुए और उन्होंने उसे पुरस्कार देकर सम्मानित किया । इससे राज कर्मचारी अपने किये पर लज्जित हो राजा से क्षमा माँगने लगे हैं ॥

राजा भोज
संस्कृति के कितने
प्रजावत्सल रहे होंगे
में कोई अविद्वान न
न रहे ! और यही
उनकी प्रजा
आत्मविश्वासी और
साथ-साथ ऊँची
सम्पन्न थी ।

संस्कृत भाषा
भारतवर्ष के वैदिक
ज्ञान, अध्यात्म ज्ञान
का मेरुदंड है ।
हमारी भारतीय
संस्कृति की
आधारशिला है ।

संस्कृत और
हिमायती और
कि मेरे राज्य
रहे, असंस्कृत
कारण था कि
स्वाभिमानी,
साक्षर होने के
समझ से

एक बार राजा भोज सर्दी के दिनों में सायंकाल नदी के किनारे टहल रहे थे । सामने से नदी को पार करता हुआ एक व्यक्ति सिर पर लकड़ियों का गद्धर रखकर आ रहा था । उसे देख राजा के मन में यह जानने की उत्कंठा हुई कि 'क्या इस

युवक को भी संस्कृत आती है ?'

उन्होंने पूछा : “‘शीतं किं बाधति विप्र ?’” अर्थात् कहीं तुम्हें ठंड तो नहीं सता रही है ?

युवक ने गम्भीरतापूर्ण उत्तर दिया : “‘शीतं न तथा बाधते राजन् ! यथा ‘बाधति’ बाधते ।’”

अर्थात् हे राजन् ! मुझे ठंड तो उतना नहीं सता रही है जितना आप द्वारा ‘बाधते’ की अपेक्षा प्रयुक्त किया गया गलत शब्द ‘बाधति’ सता रहा है ।

दरअसल, संस्कृत में ‘बाध्’ धातु आत्मनेपद की है । उसका शुद्ध रूप ‘बाधते’ है, ‘बाधति’ प्रयोग अशुद्ध है ।

राजा ने अपनी गलती स्वीकार की । लकड़हारे की स्पष्टवादिता और संस्कृत-ज्ञान से प्रसन्न होकर राजदरबार में बुला के सम्मानित किया और यथेष्ट धनराशि देकर विदा किया अपनी गलती बतानेवाले उस लकड़हारे को !

संस्कृत भाषा भारतवर्ष के वैदिक ज्ञान, अध्यात्म ज्ञान का मेरुदंड है । हमारी भारतीय संस्कृति की आधारशिला है । आज विदेश के विद्यालयों-विश्वविद्यालयों में भी संस्कृत पढ़ायी जा रही है । अपने ही देश में लम्बे समय से तिरस्कृत रही संस्कृत के लिए अब पुनः सम्मानित होने का समय आ गया

है। अब देशवासियों को, समझदार सज्जनों को इसे विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम में अनिवार्य करने की माँग करनी चाहिए।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१५

प्रश्नोत्तरी : १. राजा भोज के राज्य में रहनेवाले जुलाहे में क्या प्रतिभा थी ?

२. राजा भोज ने लकड़हारे को पुरस्कृत क्यों किया ?

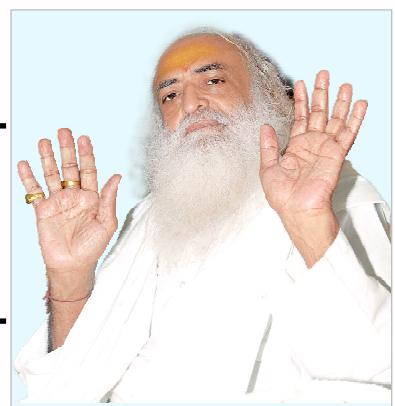
३. राजा भोज ने अपने राज्य में क्या घोषणा करवायी और क्यों ?

४. राजा भोज के स्वभाव की दो विशेषतायें कौन-सी थीं ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

मेरी वर्षों की खोज पूरी हुई

गुजरात के अરवल्ली जिले के धोलापाणा गाँव के कनुभाई तराल (संचालक, श्री हरि ॐ विद्यालय, मेघरज, जि. अरवल्ली) सन् १९८८ से पूज्य बापूजी का सत्संग-सान्निध्य पाते रहे हैं। प्रस्तुत हैं उनके द्वारा बताये गये पूज्य बापूजी का विस्मयकारी, रोचक जीवन-प्रसंग :



मैं मंत्रदीक्षा से पूर्व आध्यात्मिक साहित्य पढ़ता था

इसलिए इस बात का ज्ञान तो था कि जीवन में गुरु एक ही होने चाहिए और वे भी समर्थ सद्गुरु हों। सद्गुरु की खोज करते-करते मैंने ३-४ गुरु किये, किसी गुरु से कंठी भी पहनी थी लेकिन बिना सद्गुरु के मन में संतुष्टि नहीं थी, जीवन में कोई आनंद, कोई रस नहीं था।

एक साधक द्वारा मुझे पूज्य बापूजी के बारे में पता चला तो मैं अहमदाबाद आश्रम में हो रहे शिविर में गया। जब मैंने पूज्यश्री के दर्शन किये तो मुझे ऐसी अपूर्व आनंदमय अनुभूति हुई, जिसका मैं वर्णन नहीं कर सकता। मेरा रोम-रोम झंकृत हो गया। मेरा भटकता हुआ चित्त ठहर-सा गया और अंदर से आवाज आयी कि ‘यहीं वह मंजिल है, जिसे मैं वर्षों से खोज रहा था। यहीं मेरा आखिरी ठिकाना है।’ मैंने उसी समय निश्चय कर लिया कि ‘ये ही मेरे सच्चे सद्गुरु हैं। आज के बाद कोई दूसरे गुरु नहीं करूँगा।’

और उसी शिविर में मैंने पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली।

मैं घर आकर आश्रम के साहित्य व पूज्य गुरुदेव के सत्संग की कैसेटों आदि का वितरण तथा उनकी महत्ता समझाना आदि सेवा करने लगा। उससे मन में बड़ा आनंद

आने लगा सारस्वत्य मंत्रजप के प्रभाव से पढ़ाई में भी अच्छे मार्कर्स आने लगे थे । आगे चल के मैं शिक्षक बना और गुरुकृपा से मेरी उत्तरोत्तर पदोन्नति होती गयी ।

प्रश्नोत्तरी : १. कनुभाई तराल के पढ़ाई में अच्छे अंक कैसे आने लगे थे ?

२. पूज्य बापूजी के इस जीवन-प्रसंग हमें क्या सीख मिलती है ?

३. पूज्य बापूजी के प्रथम दर्शन से कनुभाई को क्या-क्या अनुभव हुआ ?

४. पाठ : श्री गुर्वष्टकम्

(<https://youtu.be/AB5yeg4hoL4>)

५. गतिविधि :

सामग्री : २ गिलास चौड़े मुँहवाले, १ सबसे छोटे संकरे मुँह वाली बोतल ।

शिक्षक एक-एक करके बच्चों को आगे बुलाये ।

शिक्षक : “एक गिलास के पानी को दूसरे गिलास में तरह डालें कि पानी नीचे न गिरे ।” एक गिलास से दूसरे गिलास में पानी डालने में कितना समय लगा, नोट करें ।

शिक्षक : “‘अब इसी गिलास के पानी को छोटे मुँहवाली बोतल में डालें।’”

और अब इस बार भी कितना समय लगा वह नोट करें।

अब बच्चों से पूछें कि किस बर्तन में पानी डालने में अधिक समय लगा और क्यों?

बच्चे : “गिलास में पानी डालने में समय कम लगा क्योंकि उसका मुँह बड़ा था। बोतल का मुँह बहुत छोटा था इसलिये पानी धीरे-धीरे डालना पड़ा और इसलिए उसमें ज्यादा समय लगा।”

शिक्षक : “बिल्कुल ठीक ! इसी प्रकार बच्चों हमारे जीवन में हम जो भी देखते हैं, सुनते हैं, उसमें जो बुरी बातें हैं वो तो हमारे अंदर कम समय में जल्दी आ जाती हैं लेकिन अच्छी बातें धीरे-धीरे आती हैं। अच्छी बातों को जीवन में लाने के लिए सावधानी और सतत अभ्यास की आवश्यकता होती है।”

६. वीडियो सत्संग : सभी कार्यों में सफलता के लिए एक ही मंत्र (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

<https://youtu.be/Jq72XFrqEko>

७. गृहकार्य : रोज आपको गुर्वष्टकम् के श्लोक याद करने हैं और अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाने हैं ।

८. ज्ञान का चुटकुला :

एक आदमी रेल्वे स्टेशन पर खड़ा था । तभी उसकी जेब में किसीने हाथ डाला ।

उस आदमी ने हाथ पकड़कर कहा : “अरे, यह क्या कर रहे हो ?”

जवाब आया : “माचिस ढूँढ़ रहा था ।”

आदमी ने कहा : “माचिस ही चाहिये था तो माँग भी तो सकते थे ?”

दूसरा : “मैं अजनबियों से बात नहीं करता ।”

*** सीख :** कभी भी बिना पूछे किसीकी भी वस्तु नहीं लेनी चाहिए । जेब काटना बुरी बात होती है । अपना दोष प्रकट होने पर उसे छुपाने के लिए कुतर्क नहीं करना चाहिए ।

९. पहेली :

फटा पेट तथा उभरे होंठ, पानी में पाया जाऊँ ।

तेज आवाज, विष्णुजी धारें, पूजा स्थल पर ही पाऊँ ॥

(उत्तर : शंख)

१०. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ?

(उत्तर : उष्ट्रासन)

२. आज हम सीखेंगे लिंग मुद्रा

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

विधि : दोनों हाथों की ऊँगलियाँ 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।



११. खेल : हँसते-खेलते करें दैवी सद्गुणों का विकास

गीता (१६.१-४) में दैवी सम्पदा एवं आसुरी सम्पदा का वर्णन मिलता है। दैवी सम्पदा में निर्भयता, अंतःकरण की पूर्ण निर्मलता, ज्ञान के लिए योग में दृढ़स्थिति, दान, इन्द्रियों का दमन, यज्ञ, स्वाध्याय, तप, सरलता, अहिंसा, सत्यभाषण,

अक्रोध, त्याग, राग-द्वेष का अभाव, चुगली न करना, दया, अलोलुपता, मृदुता, लज्जा, चपलता का अभाव, तेज, क्षमा, धैर्य, पवित्रता, वैरभाव का न होना, मान को न चाहना- इन सद्गुणों का समावेश होता है। आसुरी सम्पदा में दम्भ करना, घमंड करना, अभिमान करना, क्रोध, कठोरता रखना, अविवेक का होना- इन दुर्गुणों का समावेश होता है।

शिक्षक इन सद्गुणों की महत्ता बच्चों को बतायें व उन्हें याद करने को कहें। बच्चे उपरोक्त सद्गुणों व दुर्गुणों के नाम ५०-६० छोटी-छोटी पर्चियों पर लिखकर एक जगह एकत्रित करेंगे। सद्गुण और दुर्गुणों को दोहरा भी सकते हैं। प्रत्येक बच्चे को १ मिनट की अवधि दी जायेगी जिसमें उसे दैवी गुणों की ज्यादा-से-ज्यादा पर्चियाँ चुननी हैं। जिसके पास सबसे ज्यादा पर्चियाँ होंगी वह विजेता होगा। ज्यादा बच्चे हों तो ५-५ के समूह भी बना सकते हैं। जिस समूह के पास सबसे ज्यादा दैवी गुणों की पर्चियाँ होंगी वह विजेता होगा।

१२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग (ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

अर्थ : ‘सभी सुखी हों, सभी नीरोगी रहें, सभी सबका मंगल देखें और कोई दुःखी न हो ।’

**(ड) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व
हास्य प्रयोग :**

‘सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में
फैलायेंगे । बापूजी के दिव्य ज्ञान से सकल धरा
महकायेंगे ।’ हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में
हम जानेंगे उत्तरायण पर्व की महिमा !

(छ) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र

दूसरा सप्ताह

आज का विषय : मकर संक्रांति के बारे में ।

१. सत्र की शुरुआत

(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 श्रीविघ्रह को निहारते हुए करवायें।) (छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. प्राणवान पंक्ति :

शाम का ढला सूरज सुबह उग आता है,
हर पतझड़ वसंत में बदल जाता है ॥

धीरज धर पुरुषार्थ कर हिम्मत न हार,
सत्संग सुन फर्ज अदा कर, यही है सार ॥

३. आओ सुनें कहानी :

(क) देवताओं का प्रभातकाल :

उत्तरायण

(उत्तरायण पर्व : १४ जनवरी)

- पूज्य बापूजी

उत्तरायण पर्व के दिवस से सूर्य दक्षिण से उत्तर की ओर चलता है। उत्तरायण से रात्रियाँ छोटी होने लगती हैं, दिन बड़े होने लगते हैं। अंधकार कम होने लगता है और प्रकाश बढ़ने लगता है।



जैसे कर्म होते हैं, जैसा चिंतन होता है, चिंतन के संस्कार होते हैं वैसी गति होती है; इसलिए उन्नत कर्म करो, उन्नत संग करो, उन्नत चिंतन करो। उन्नत चिंतन, उत्तरायण हो चाहे दक्षिणायन हो, आपको उन्नत करेगा।

इस दिन भगवान् सूर्यनारायण का मानसिक ध्यान करना चाहिए और उनसे प्रार्थना करनी चाहिए कि हमें क्रोध से, कामविकार से, चिंताओं से मुक्त करके आत्मशांति पाने में, गुरु की कृपा पचाने में मदद करें। इस दिन सूर्यनारायण के नामों का जप, उन्हें अर्घ्य-अर्पण और विशिष्ट मंत्र के द्वारा

उनका स्तवन किया जाय तो सारे अनिष्ट नष्ट हो जायेंगे, वर्ष भर के पुण्यलाभ प्राप्त होंगे ।

‘ॐ हाँ हीं सः सूर्याय नमः ।’ इस मंत्र से सूर्यनारायण की वंदना कर लेना, उनका चिंतन करके प्रणाम कर लेना । इससे सूर्यनारायण प्रसन्न होंगे, नीरोगता देंगे और अनिष्ट से भी रक्षा करेंगे । रोग तथा अनिष्ट का भय फिर आपको नहीं सतायेगा ।

‘ॐ हाँ हीं सः सूर्याय नमः ।’ जपते जाओ और मन-ही-मन सूर्यनारायण का ध्यान करो, नमन करो ।

‘ॐ सूर्याय नमः ।’ मकर राशि में प्रवेश करनेवाले भगवान भास्कर को हम नमन करते हैं । मन-ही-मन उनका ध्यान करते हैं । बुद्धि में सत्त्वगुण, ओज और शरीर में आरोग्य देनेवाले सूर्यनारायण को नमस्कार करते हैं ।

नमस्ते देवदेवेश सहस्रकि रणोज्ज्वल ।

लोक दीप नमस्तेऽस्तु नमस्ते कोणवल्लभ ॥

भास्कराय नमो नित्यं खखोल्काय नमो नमः ।

विष्णवे कालचक्राय सोमायामिततेजसे ॥

‘हे देवदेवेश ! आप सहस्र किरणों से प्रकाशमान हैं । हे कोणवल्लभ ! आप संसार के लिए दीपक हैं, आपको हमारा नमस्कार है । विष्णु, कालचक्र, अमित तेजस्वी, सोम आदि

नामों से सुशोभित एवं अंतरिक्ष में स्थित होकर सम्पूर्ण विश्व को प्रकाशित करनेवाले आप भगवान भास्कर को हमारा नमस्कार है ।'

(भविष्य पुराण, ब्राह्म पर्व : १५३.५०-५१)

उत्तरायण के दिन भगवान सूर्यनारायण के इन नामों का जप विशेष हितकारी है । ॐ मित्राय नमः । ॐ रवये नमः । ॐ सूर्याय नमः । ॐ भानवे नमः । ॐ खगाय नमः । ॐ पूष्णे नमः । ॐ हिरण्यगर्भाय नमः । ॐ मरीचये नमः । ॐ आदित्याय नमः । ॐ सवित्रे नमः । ॐ अकर्य नमः । ॐ भास्कराय नमः । ॐ सवितृ सूर्यनारायणाय नमः ।

उत्तरायण देवताओं का प्रभातकाल है । इस दिन तिल के उबटन व तिलमिश्रित जल से स्नान, तिलमिश्रित जल का पान, तिल का हवन, तिल का भोजन तथा तिल का दान- सभी पापनाशक प्रयोग हैं ।

उत्तरायण पर्व पुण्य-अर्जन का दिवस है । उत्तरायण का सारा दिन पुण्यमय दिवस है; जो भी करोगे कई गुना पुण्यमय

‘हे नाथ ! मैं
तुम्हारी शरण हूँ। हे
अच्युत ! हे केशव ! हे
सर्वेश्वर ! हे परमेश्वर !
हे विश्वेश्वर ! मेरी बुद्धि
आपमें विलय हो ।’

हो जायेगा । मौन रखना, जप करना, भोजन आदि का संयम रखना और भगवत्-प्रसाद को पाने का संकल्प करके भगवान को जैसे भीष्मजी कहते हैं कि ‘हे नाथ ! मैं तुम्हारी शरण हूँ। हे अच्युत ! हे केशव ! हे सर्वेश्वर ! हे परमेश्वर ! हे विश्वेश्वर ! मेरी बुद्धि आपमें विलय हो ।’ ऐसे ही प्रार्थना करते-करते, जप करते-करते मन-बुद्धि को उस सर्वेश्वर में विलय कर देना । इन्द्रियाँ मन को संसार की तरफ खींचती हैं और मन बुद्धि को पटाकर भटका देता है । बुद्धि में अगर भगवद्-जप, भगवद्-ध्यान, भगवद्-पुकार नहीं हैं तो बुद्धि बेचारी मन के पीछे-पीछे चलकर भटकानेवाली बन जायेगी । बुद्धि में अगर बुद्धिदाता की प्रार्थना, उपासना का बल है तो बुद्धि ठीक परिणाम का विचार करेगी कि ‘यह खा लिया तो क्या हो जायेगा ? यह इच्छा करूँ - वह इच्छा करूँ, आखिर क्या ?’- ऐसा करते-करते बुद्धि मन की दासी नहीं बनेगी । **ततः किं ततः किम् ?** - ऐसा प्रश्न करके बुद्धि को बलवान बनाओ तो मन के संकल्प-विकल्प कम हो जायेंगे, मन को आराम मिलेगा, बुद्धि को आराम मिलेगा ।

ब्रह्मचर्य से बहुत बुद्धिबल बढ़ता है । जिनको ब्रह्मचर्य रखना हो, संयमी जीवन जीना हो, वे उत्तरायण के दिन

भगवान् सूर्यनारायण का सुमिरन करें, जिससे बुद्धि में बल बढ़े ।

ॐ सूर्याय नमः... ॐ शंकराय नमः... ॐ गं गणपतये नमः... ॐ हनुमते नमः... ॐ भीष्माय नमः... ॐ अर्यमायै नमः... ॐ... ॐ...

उत्तरायण का पर्व प्राकृतिक ढंग से भी बड़ा महत्वपूर्ण है । इस दिन लोग नदी में, तालाब में, तीर्थ में स्नान करते हैं लेकिन शिवजी कहते हैं जो भगवद्-भजन, ध्यान और सुमिरन करता है उसको और तीर्थों में जाने का कोई आग्रह नहीं रखना चाहिए, उसका तो हृदय ही तीर्थमय हो जाता है । उत्तरायण के दिन सूर्यनारायण का ध्यान-चिंतन करके, भगवान् के चिंतन में मशगूल होते-होते आत्मतीर्थ में स्नान करना चाहिए । ॐ... ॐ... ॐ...

- क्रषि प्रसाद , दिसम्बर २००७

भक्तों की सेवा करें भगवान्

(स्वामी विवेकानंद जयंती : १२ जनवरी)

एक बार स्वामी विवेकानंद उत्तर भारत की यात्रा करने

निकले। उन्होंने अयाचक व्रत रखा था कि माँगेंगे नहीं, मिलेगा तो खायेंगे, जहाँ रहना पड़े रह लेंगे, जहाँ नींद आयेगी सो लेंगे। यात्रा करते-करते रेलगाड़ी बदलने के लिए वे २-४ घंटे किसी जंक्शन पर ठहरे। उनके पास तीसरे दर्जे की टिकट थी। पहले तीन दर्जे होते थे। गरीब लोग तीसरे दर्जे में मुसाफिरी करते थे सस्ती टिकट पर। हमने भी तीसरे दर्जे में यात्रा की है। जब वे डिब्बे में जा के बैठे तो पहने हुए एक जोड़ी भगवे कपड़े और सिर्फ टिकट के साथ उन्हें बैठा देख उनके पास बैठा हुआ एक व्यापारी उनका मजाक उड़ाता रहा। १२-१५ घंटे की यात्रा के बाद जहाँ दोनों को उतरना था वहाँ उतरे। जहाँ लोग छाया में बैठे थे उधर जाकर विवेकानंदजी बैठने लगे तो उनकी वेशभूषा देखकर चौकीदार ने भगाया : ‘उधर जाओ बाबा ! इधर नहीं, इधर नहीं !’ जब चौकीदार ने उनको विश्रामागार में नहीं बैठने दिया तो विश्रामागार के बाहर जहाँ दीवाल की थोड़ी-सी छाया थी, वहाँ पर वे खम्भे को टेका देकर बैठ गये। वह व्यापारी भी इनके सामने आकर छावनी में बैठ गया और जो कुछ मिठाई, जलेबी, पकौड़े आदि चरपरा लिया था वह उनको दिखा-दिखा



के खाने लगा क्योंकि उनके पास तो कुछ खाने को था नहीं। कइयों की ऐसी नीच बुद्धि होती है कि किसीको चिढ़ाकर, किसीको दुःखी करके मजा लेना चाहते हैं। दूसरों को सताकर सुखी होना इसको मोहिनी प्रकृति बोलते हैं। लेकिन विवेकानंदजी के चेहरे पर एक शिकन तक नहीं आयी ।

वह व्यापारी तो खा-पीकर जरा बैठा, विवेकानंदजी को देखता रहा। इतने में एक स्वस्थ हलवाई हाथ में गठरी, मटकी, लोटा, बगल में चटाई और अन्य सामान लेकर उनके पास आया और प्रणाम करके बोला : “स्वामीजी ! भोजन करिये ।”

स्वामी विवेकानंद बोले : “भाई ! मैं तो पहली बार इस स्टेशन पर आया हूँ। दूसरा और कोई आपका स्वामीजी होगा तो उसके लिए ले जाओ ।”

“नहीं-नहीं, मैं हलवाई हूँ। मैं भोजन करके लेटा था। दोपहर को जरा झपकी लेता हूँ। तो रामजी ने सपना दिया कि ‘मेरा संन्यासी साधु रेलवे स्टेशन पर आया है। वह भूखा है, जा, उठ !’ मैंने सोचा कि ‘यह क्या पता क्या है ?’ मैं फिर से लेटा तो फिर मेरे रामजी ने कहा, ‘जा, क्यों सोता है ? आलस्य क्यों करता है ? मेरे संन्यासी को भूख लगी है। तो

मैंने जल्दी-जल्दी भोजन बनवाया फिर दुकान से ये मिठाइयाँ
ले के आया ।’

वह व्यापारी सोचने लगा कि ‘मैं तो १-२ मिठाई खाकर
अपने को बड़ा भाग्यशाली मानता था पर इनके लिए तो इतनी
सारी मिठाइयाँ ! और ये गरमागरम भोजन और चटाई ! और
रामजी ने हलवाई को सपना दिया कि मेरा साधु भूखा है !! मैं
तो इनको साधारण समझकर इनका मजाक कर रहा था
लेकिन ये तो भगवान और गुरु के रस में ऐसे रसवान हैं कि
इनके खाने-पीने की तो गुरु महाराज और भगवान ही व्यवस्था
कर रहे हैं !’

व्यापारी का मन पानी-पानी हो गया । बार-बार संत-
दर्शन करने का उसका पुण्य फला और उसने स्वामी विवेकानंद
के चरणों की रज अपने सिर पर लगायी और कहा कि
“महाराज ! मुझे माफ कर दो ।”

तो जो भगवदरस में रहते हैं उन्हें संसार की सुख-
सुविधाओं का महत्व नहीं रहता। भगवदरस के प्रभाव से
उनकी आवश्यकता पूरी हो जाती है ।

ऋषि प्रसाद, दिसम्बर २०१४

* प्रश्नोत्तरी : १. हलवाई को स्वामी विवेकानंदजी के लिए

किसने और क्या प्रेरणा दी ?

२. व्यापारी का मन पानी-पानी क्यों हो गया ?
३. किसके जीवन में सुख-सुविधा का महत्व नहीं रहता?
४. मोहिनी प्रकृति के लोगों का स्वभाव कैसा होता है ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

**यह तेरी धरोहर है मेरे पास, कई^१
गुना करके वापस लौगा...**

सुरेश मौर्य गुरु-सान्निध्य का संस्मरण बताते हैं :

२००५ में उत्तर प्रदेश के जौनपुर, प्रतापगढ़ व सुलतानपुर क्षेत्र में ‘भक्ति जागृति प्रचार यात्रा’ रखी गयी थी। सूरत से हम १५० साधक भाई-बहन गये थे। गाँव-गाँव में कीर्तनयात्रा निकालते, सत्साहित्य बाँटते। दोपहर होने पर सत्संग व भंडारा होता तथा शाम को फिर से कीर्तनयात्रा निकलती व संध्या के बाद सत्संग होता।

वहाँ खूब बढ़िया सेवा हुई और ७२,००० रुपये बच भी गये दिसम्बर में सूरत आश्रम में शिविर था। गुरुदेव व्यासपीठ पर विराजमान थे। हम लोग सेवा से बचे हुए

उन पैसों को लेकर गुरुदेव के चरणों में पहुँचे ।

गुरुदेव ने पूछा : ‘‘यह क्या है ?’’

‘‘जी, सेवा होने के बाद ये पैसे बचे हैं ।’’

‘‘रखो न अपने पास, अगले साल फिर सेवा नहीं करनी है क्या ?’’

‘‘बापू ! फिर ले लेंगे न ।’’

‘‘अच्छा, यह तुम्हारी धरोहर मेरे पास जमा है । इसका कई गुना करके मैं वापस करूँगा, जब चाहोगे तब ले लेना ।’’
और हुआ भी ऐसा ही !...

*** प्रश्नोत्तरी :** १. ‘भक्ति जागृति प्रचार यात्रा’ के दौरान क्या-क्या सेवायें होती थीं ?

२. सुरेश मौर्य व साधकों ने भंडारे से बचे हुए रूपयों का क्या किया ?

४. पाठ : आदित्यहृष्य ऋतोत्र...

(<https://youtu.be/k0Fsg5W0LOM>)

५. गतिविधि :

(शिक्षक अपनी सुविधानुसार बच्चों को किसी सुरक्षित स्थान पर पतंग उड़ाने के लिये ले भी जा सकते हैं ।)

एक बच्चा : “श्रीमानजी ! इस धागे की वजह से पतंग अपनी आजादी से और ऊपर नहीं जा पा रही है, क्या हम इसे तोड़ दें ? ये और ऊपर चली जायेगी... ।”

शिक्षक धागा तोड़ दे । धागा टूटने से पतंग थोड़ी तो ऊपर गयी लेकिन उसके बाद लहराकर नीचे कहीं दूर अंजान जगह पर जाकर गिर गयी । तब शिक्षक ने बच्चे को समझाया कि “देखो, बेटा ! जिदंगी में हम जिस ऊँचाई पर हैं, हमें अक्सर लगता है कि कुछ चीजें जिनसे हम बंधे हैं वे हमें और ऊपर जाने से रोक रही हैं । जैसे माता-पिता, गुरुजन आदि... । और हम उनसे आजाद होना चाहते हैं । वास्तव में ये वही धागे होते हैं जो हमें ऊँचाई पर बनाये रखते हैं । इन धागों के बिना हम एक बार तो ऊपर जा सकते हैं किंतु बाद में हमारा वो ही हाल होगा जो इस बिना धागेवाली पतंग का हुआ । अतः जीवन में यदि तुम ऊँचाईयों पर बने रहना चाहते हो तो कभी भी इन धागों को मत तोड़ना ।



६. वीडियो सत्संग :

जानिये उत्तरायण मकर संक्रांति महापर्व पर क्या करें ?

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/rPEP5Ayfpyo>)

७. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपने हाथ से पतंग बनाकर उसकी सजावट करनी है। उस पर पूज्य बापूजी के सत्संग-वचन अथवा कोई सुवाक्य लिखना है। और वह पतंग मकर संक्रांति के दिन उड़ानी है।

८. ज्ञान का चुटकुला : सभा में मंत्री पढ़कर भाषण सुना रहे थे। उनको १५ मिनट बोलना था। पर उनका भाषण १ घंटा चला। लोग परेशान हो गये और मंत्री की मजाक उड़ाने लगे। कार्यक्रम के बाद मंत्री ने अपने सेक्रेटरी को अच्छे-से टाईट किया कि तुमने १५ मिनट के भाषण की बजाय १ घंटे का भाषण क्यों तैयार किया? तुम्हें पता है लोगों ने मेरा कितना मजाक उड़ाया।

सेक्रेटरी : “नहीं साहब! भाषण १५ मिनिट का ही था पर आपने उसकी ४ जेरॉक्स कॉपी भी पढ़ के सुना दी।”

सीख : हमें आँख बंद करके किसी पर निर्भर नहीं रहना चाहिए। कोई भी कार्य करने से पहले एक बार जाँच कर लेनी चाहिए। नहीं, तो मंत्री की तरह हमारा भी मजाक बन जायेगा।

९. पहेली :

वह तेज पुंज, भू उसका चक्कर सदा लगाये ।

कहो कौन चंदा को, चाँदी-सा चमकाये ?

(उत्तर : सूरज)

१०. स्वास्थ्य सुरक्षा :

१. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ?

(उत्तर : लिंग मुद्रा)

२. आज हम जानेंगे : खजूर के गुणकारी लाभ

**सेहत बनाये, विविध रोगों से छुटकारा
दिलाये : खजूर**

खजूर को ‘सर्दियों का मेवा’ कहा जाता है। पूर्णरूप से परिपक्व से परिपक्व खजूर मांसल एवं नरम होती है और सेवन हेतु उत्तम मानी जाती है। यह मधुर रसयुक्त, वायु एवं पित्त के रोगों में लाभदायी, शीतल, भोजन में रुचि बढ़ानेवाली, हृदय के लिए हितकर, बलवर्धक एवं पौष्टिक है। जब पूर्णरूप से पकने से पहले ही खजूर को तोड़ लिया जाता है तो ऐसी खजूर कड़ी होती है, यह हल्की गरम होती है। खजूर में शीघ्र पचनेवाली शर्करा



जैसे कि ग्लूकोज व फ्रुकटोज प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। इसके सेवन से शीघ्र ही ऊर्जा का संचार होता है।

इसमें विटामिन 'ए' व 'बी' पाये जाने से आँखों, त्वचा व आँतों के लिए विशेष लाभदायी है। यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने व रत्तौंधी में लाभदायी है।

प्रचुर मात्रा में लौह तत्व होने से यह हड्डियों, दाँतों, मांसपेशियों एवं नाड़ी-तंत्र को मजबूत बनाने में उपयोगी है। खून व रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है। कैंसर से सुरक्षा करने में सहायक है।

इसमें फैटी एसिड्स व प्रचुर मात्रा में रेशे पाये जाते हैं जिससे यह हृदयरोग, कब्ज, आँतों के कैंसर आदि विभिन्न रोगों से रक्षा करती है।

मात्रा : ५ से ७ खजूर अच्छी तरह धोकर रात को भिगो के सुबह खायें। बच्चों के लिए २ से ४ खजूर पर्याप्त हैं। दूध या घी में मिलाकर खाना विशेष लाभदायी है।

११. खेल :

बुद्धि व स्मृति शक्ति बढ़ाये अन्य अनेक लाभ दिलाये

बच्चे गोल धेर में बैठेंगे । शिक्षक का संकेत मिलने पर एक के बाद एक बच्चे ‘ॐ गं गणपतये नमः।’ या ‘ॐ श्री सरस्वत्यै नमः ।’ मंत्र का एक शब्द बोलेगा, जैसे - पहला विद्यार्थी ‘ॐ’, दूसरा विद्यार्थी ‘गं’, तीसरा ‘गणपतये’, चौथा ‘नमः’ तथा पाँचवाँ पुनः ‘ॐ’... ऐसे बोलते जायेंगे । जो बीच में रुकेगा या गलत बोलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा । इस प्रकार अंत में जो बचेगा वह विजेता होगा ।

१२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग (ग) शशकासन
(घ) प्रार्थना :

प्रातःस्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वम्
सच्चिदत्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।
यत्स्वप्नजागरसुषुप्तमवैति नित्यम्
तद् ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसंघः ॥

अर्थ : ‘प्रातःकाल में मैं अपने हृदय में स्फुरित होनेवाले आत्म-तत्त्व का स्मरण करता हूँ । जो आत्मा सच्चिदानन्द स्वरूप है, जो परमहंसों की अंतिम गति है, जो तुरीयावस्थारूप है, जो जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति इन तीनों अवस्थाओं को

हमेशा जानता है और सुषुप्ति इन तीनों अवस्थाओं को हमेशा जानता है और जो शुद्ध ब्रह्म है, वही मैं हूँ। पंचमहाभूतों से बनी हुई यह देह मैं नहीं हूँ।'

- 'सदा दिवाली' पुस्तक से

(ड) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

'सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में फैलायेंगे। बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे।' हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि कैसी ऊँची समझ है सनातन धर्म के संत की।

(छ) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र

तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ड) 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 : संत-दर्शन व सत्संग-श्रवण एकाग्रता, आध्यात्मिकता को बढ़ाने के सर्वश्रेष्ठ उपाय हैं।

- क्रषि प्रसाद, जून २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

गुरु गोविंदसिंहजी की समता

(गुरु गोविंदसिंह जयंती : २० जनवरी)

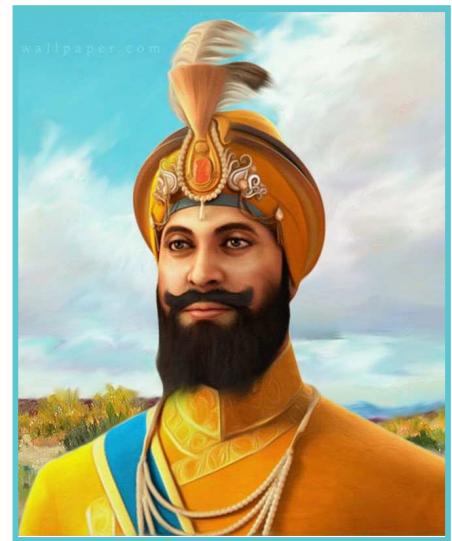
गुरु गोविंदसिंह अपने प्यारे सिख सैनिकों के साथ कहीं जा रहे थे। मार्ग में वही गाँव आया जहाँ उनके दो सपूत दीवार

में चुन दिये गये थे । सिख सैनिकों के खून में उबाल आ गया और उन्होंने सोचा कि इस गाँव को घेरकर जला दें । इसी गाँव में गुरुजी के दो सपूत्र दीवार में चुने गये थे ।

बात गुरु गोविंदसिंहजी के कानों तक पहुँची । गुरु गोविंदसिंहजी ने कहा :

“सिखों ! तुम्हें जोश आये वह स्वाभाविक ही है लेकिन हमारा उद्देश्य अधर्म के साथ लड़ना है । अनीति, अन्याय और शोषण के साथ लड़ना है । व्यक्ति के साथ हमारी कोई दुश्मनी नहीं है । अभी भी हमारे कहलानेवाले शत्रु अधर्म छोड़ दें तो हम उन्हें क्षमा कर सकते हैं । जिन्होंने हमारे बेटों को दीवार में चुनवाया वे अभी यहाँ नहीं हैं और दूसरे निर्दोष लोगों के घरों में आग लगाना - यह अपना धर्म नहीं सिखाता है । गुनाह किया किसी शासक ने और हम पूरा गाँव जला दें ? नहीं नहीं । भगवान करे इनको सद्बुद्धि मिले ।”

कैसी ऊँचाई थी उन महापुरुष में ! शत्रुओं को लोहे के चने चबवाने का सामर्थ्य था उनमें लेकिन उनके पुत्रों को जिन्होंने दीवार में चुन दिया उनको अधर्म छोड़ने पर क्षमा करने के लिए भी तैयार थे !



औरंगजेब और उसके आश्रित मुसलमान राजाओं ने जब हिंदुओं पर जुल्म करना शुरू किया तो गुरु गोविंदसिंह ने सिखों में गज़ब की प्राणशक्ति फूँक दी, पाँच प्यारे तैयार किये और ऐसा धावा बोला कि औरंगजेब चिंतित हो गया । उसने गुरु गोविंदसिंह को चिट्ठी लिखी :

‘गुरु गोविंदसिंहजी ! मुझे भगवान ने पैदा किया है और तख्तनशीन किया है । आपको भी भगवान ने पैदा किया है । आप अपनी गुरुगादी संभालें और धर्मोपदेश दें । हमारी राजनीति में आप क्यों हाथ डालते हैं ? आप फौज क्यों बनाते हैं ? आप मुझे राज करने दें । जहाँ-तहाँ आपके सिख हमें परेशान कर देते हैं । राजा का काम भगवान ने हमको सौंपा है ।’

गुरु गोविंदसिंहजी ने बहुत सुंदर उत्तर दिया :

‘आपको भगवान ने पैदा किया है और तख्त दिया है । आपकी जिम्मेदारी है कि भगवान के सभी लोगों को इंसाफ दो । सभी की देखभाल करो । आपको तख्त और ताज दिया है इंसाफ की हुकुमत के लिए ।

मुझे भी भगवान ने पैदा किया है और हिंदुओं को भी भगवान ने पैदा किया है । फिर भी आप हिंदुओं के पूजास्थल तोड़ते हैं और उनकी बुरी हालत करते हैं, उनसे अन्याय करते

हैं। भगवान ने मुझे प्रेरणा दी है कि आपके जुल्म से हिंदुओं को बचाकर आपको सबक सिखाऊँ।

आपको भगवान ने भेजा है तख्त और ताज के लिए तो मुझे भेजा है आप पर लगाम डालने के लिए।'

कैसी ऊँची समझ रही है सनातन धर्म के संतों की। संसार की कोई भी परिस्थिति उन्हें कभी दबा नहीं पायी वरन् परिस्थितियों से टक्कर लेते हुए वे सदैव सनातन धर्म और संस्कृति की रक्षा करते रहे...

प्रश्नोत्तरी : १. गाँव जलाने की बात सुनकर गुरु गोविंदसिंहजी ने सिखों को क्या समझाया?

२. औरंगजेब ने गुरु गोविंदसिंहजी को चिट्ठी क्यों लिखी?

३. गुरु गोविंदसिंहजी ने औरंगजेब को जवाब में क्या मिला?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

श्रीमती शारदा पटेल सन् १९७५ से बापूजी का सत्संग-सान्निध्य पाती रही हैं। वे बता रही हैं बापूजी के सान्निध्य में उनके जीवन में हुए कुछ रोचक प्रसंग:

यह चमत्कार नहीं तो और क्या है ?

मैंने बचपन में एक सिद्ध महापुरुष के जीवन पर बनी पिक्चर देखी थी। पहले जब मैं ब्रह्मज्ञान की, आत्मज्ञानी महापुरुष की अनंत, अपार महिमा नहीं जानती थी, तब लगभग सन् १९८६ में मैं पूज्यश्री की तस्वीर के सामने बोली : “बापू ! उन सिद्ध महापुरुष ने तो बहुत चमत्कार किये, आप तो कोई चमत्कार करते ही नहीं ! कितनी श्रद्धा से हम आपके पीछे भागते हैं !” मैं भाव में आकर थोड़ा रोने लगी।

इतने में मेरा देवर दौड़ता हुआ आया : “भाभी ! तुम्हारा फोन आया है !” (उस समय मोबाइल नहीं थे, लैंडलाइन फोन थे।)

ऊपर जाकर मैं फोन पर बोली : “हरि ॐ !”

सामने से आवाज आयी : “जय जय !”

मैंने कहा : “बापू !...”

“अरे ‘बापू-बापू’ क्या करती है ? पूछो कि ‘बापू !’ कहाँ से बोल रहे हो ?” मैं तापी नदी के तट से बोल रहा हूँ। तुमने मेरे को बुलाया था न ?”

“नहीं, मैंने नहीं बुलाया।”

“अरे, कितना बुलाया ! तभी तो मेरे को फोन करना पड़ा।

तो क्या यह चमत्कार नहीं है ?”

‘‘हाँ बापू ! मैं मान गयी ।’’

प्रश्नोत्तरी : (१) शारदा बहन ने पूज्यश्री की तस्वीर के सामने क्या प्रार्थना की ?

(२) पूज्य बापूजी ने फिर अपना चमत्कार कैसे दिखाया ?

४. भजन : अवित मिलती, शांति मिलती
बापू के छरबार में...

(<https://youtu.be/iioTNNkDmRA>)

५. गतिविधि :

सामग्री : एक सफेद रुमाल या चादर

शिक्षक : (एक बच्चे को आगे बुलाकर) ‘‘मान लो ये सफेद रुमाल आपका है और आप इसे किसी दूसरे व्यक्ति को उपयोग के लिये देते हैं और वह व्यक्ति इस रुमाल पर धब्बे लगाकर दे तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी ?’’

बच्चे : ‘‘मुझे बहुत बुरा लगेगा ।’’

शिक्षक : ‘‘हाँ और जिसने धब्बा लगाया उसे भी शर्मिन्दा तो होना पड़ेगा । इसी प्रकार हमें यह मनुष्य जीवन रूपी सफेद रुमाल प्रभु से प्राप्त हुई है । हम उस पर विषय-विकार

रूपी दाग लगाकर उसको अपवित्र बना रहे हैं। क्या हमें भगवान के सामने लज्जित नहीं होना पड़ेगा? इसलिए ऐसे काम कभी मत करो जिससे तुम्हें भगवान के सामने लज्जित होना पड़े।”

६. वीडियो सत्संग : अदम्य साहस और परम वीरता की मिसाल गुरु गोविंद सिंहजी

(https://youtu.be/4W--VKQ_MC8)

७. गृहकार्य : गुरुगोविंद सिंहजी के चार सपूत्रों के नाम अपने ‘बाल संस्कार’ की नोटबुक में लिखकर लायें।

८. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : “ईश्वर ने आँखें किसलिए बनाई हैं?”

छात्र : “जी, देखने के लिए।”

शिक्षक : “और कान ?”

छात्र : “जी, मुर्गा बनने के लिए।”

सीख : सही उत्तर नहीं आने पर, बचाव के लिए अनर्गल उत्तर नहीं देने चाहिए।

९. पहेली :

जन-जन के रोगों को हरने वह पृथ्वी पर आये ।
बोलो आयुर्वेद-ज्ञान को कौन धरा पर लाये ?

(उत्तर : धन्वतरि जी)

१०. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : सेहत बनाये, विविध रोगों से छुटकारा दिलाये : खजूर)

आज हम सीखेंगे

२. शलभासन

लाभ : (१) पीठदर्द व मेलदंड से संबंधित विकृतियों में बहुत लाभकारी है ।

(२) पेट व उससे संबंधित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है तथा कब्ज को दूर एवं जठराग्नि को प्रदीप्त करता है ।

(३) मेलदंड के निचले हिस्से को पुष्ट, हृदय को मजबूत एवं साइटिक तंत्रिका को स्वस्थ बनाता है ।

(४) कमरदर्द में अत्यंत हितकर है । कमर में लचीलापन लाता है ।

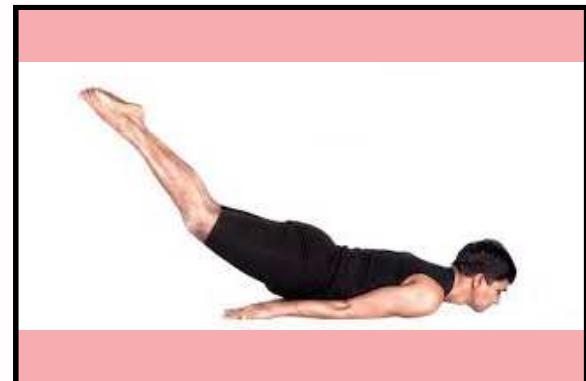
(५) मणिपुर चक्र को विकसित करने में सहायक है ।

(६) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल पेन) को दूर करने

में लाभकारी है।

(७) जाँघ, कमर व पेट के भाग को संतुलित करता है।

विधि : (१) कम्बल पर पेट के बल लेट जायें। हथेलियों को जाँघों के नीचे रखें। दुँही को थोड़ा सामने की ओर ले जाकर जमीन पर रखें। एक पैर जमीन पर सीधा रखें तथा गहरा श्वास भरते हुए घुटने मोड़े बिना दूसरे पैर को जितना हो सके ऊपर उठायें, कुछ देर रुकें फिर पैर को जमीन पर वापस ले आयें। यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें। यह ८-१० बार कर सकते हैं।



(२) पूर्ववत् लेट जायें और फिर दोनों पैरों को आपस में मिलाकर घुटने मोड़े बिना यथाशक्ति ऊपर उठायें। इस स्थिति में कुछ देर रुकें, श्वास अंदर ही रोककर रखें। फिर श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को नीचे लायें। यह प्रक्रिया ५ बार दुहरा सकते हैं।

*** सावधानी :** साइटिका, कमजोर हृदय, उच्च रक्तचाप, पैष्ठिक अल्सर, हर्निया, आँतों के यक्षमा आदि रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। गर्दन की तकलीफवाले मरीज दोनों पैर एक साथ न उठायें।

११. खेल : सही निशाना लगायें...

इस खेल में जमीन पर ५ गोल बनायें । उनके नाम १, २, ३, ४, ५ रखें । उस गोल में सद्गुणों का नाम लिखें । (विनम्रता, परोपकार, मधुर वाणी, ईश्वरपरायण, सद्विचार) फिर एक-एक बच्चे को आगे बुलाकर आँखों पर पट्टी बाँधकर गोल में पत्थर से निशाना लगाना है । एक गोल के लिए तीन मौके दिये जायेंगे । पाँच गोल में जिसके सबसे ज्यादा सही निशाने लगेंगे वह विजेता होगा ।

१२. सत्र का समापन

**(क) आरती (ख) भोग (ग) शशकासन
(घ) प्रार्थना :**

एक ओंकार सतनाम कर्तापुरख निर्भउ निर्वैर, अकाल
मूरत अजूनी सैभंग गुरुप्रसाद जप ।
आदि सच, जुगादि सच, है भी सच, नानक होसी
भी सच ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र
में हम जानेंगे सुभाषचन्द्र बोस के महान बनने का रहस्य !

(छ) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र

चौथा सप्ताह

आज का विषय : सुभाषचन्द्र बोस अपने जीवन में कितने सावधान रहते हैं !

१. सत्र की शुरुआत

(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 : अभय और सत्त्वगुणी बनो, तमोगुणी, रजोगुणी, कायर मत बनो। अपने जीवन में निर्भयतापूर्वक अच्छे संस्कारों को पकड़े रखना चाहिए। - क्रषि प्रसाद, जनवरी २०१८

३. आओ सुनें कहानी :

'इस्ते लमुद्ध में फिंकवा ढीजिये'

(सुभाषचन्द्र बोस जयंती : २३ जनवरी)

नेताजी सुभाषचन्द्र बोस सिंगापुर गये थे। वहाँ के निवास-कक्ष हेतु उन्होंने अपने सचिव हसन को टेबल लैम्प लाने को कहा। उसने बाजार से मँगवाकर नेताजी की मेज पर रख दिया।



नेताजी जब अपने कक्ष में आये तो लैम्प देखकर उनके माथे पर सिलवटें उभर आयीं। नेताजी ने हसन से पूछा : “क्या आपने पूरे लैम्प को अच्छी तरह से देखा है ?”

“जी ।”

“तो आपको इसमें कोई खराबी नहीं दिखाई दी ?”

“जी नहीं ।”

“एक बार फिर से इसको देखिये ।” सचिव ने बार-बार उसको देखा और सोचने लगा कि ‘इसमें क्या बुराई हो सकती है ?’ उसने उसे पुनः जलाकर देखा तो वह जल रहा था। उसने भली प्रकार निरीक्षण किया परंतु उसे कहीं कुछ ऐसा दिखाई नहीं दिया जिसे खराबी कहा जा सके।

नेताजी : “कुछ दिखा ?”

“मुझे तो इसमें ऐसा कुछ दिखाई नहीं दिया ।”

‘उसके स्टैंड के निचले भाग में एक अश्लील चित्र बना

हुआ है, उस पर आपकी दृष्टि क्यों नहीं गयी ?”

“हसन को तुरंत अपनी भूल का एहसास हुआ ।”

नेताजी : “मुझे मेरी मेज पर ऐसा स्टैंड नहीं चाहिए । इसे समुद्र में फिंकवा दीजिये ।”

तुरंत ही उस स्टैंड को वहाँ से हटा दिया गया । इतने सावधान, सतर्क और संयमी थे नेताजी, तभी तो आजाद हिन्द फौज बना सके और भारत को आजाद कराने में अहम भूमिका निभा सके । आजकल के युवक-युवतियाँ मोबाईल में कैसे-कैसे चित्र देखकर बरबादी की तरफ जा रहे हैं, अपनी हानि कर रहे हैं बेचारे !

प्रश्नोत्तरी : १. सुभाषचन्द्र बोस ने नये टेबल लैम्प को समुद्र में फेंकने के लिए क्यों कहा ?

२. भारत को आजाद कराने में सुभाषचंद्र बोस की क्या भूमिका थी ?

३. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

डीसा (गुज.) की रहनेवाली भगवती बहन पगारानी (वर्तमान निवास - अहमदाबाद), जिनको ६-७ साल की उम्र

से ही पूज्य बापूजी के सत्संग एवं सेवा का सौभाग्य मिला है, वे उन परम सौभाग्यशाली क्षणों को याद करते हुए पूज्यश्री के मधुर, प्रेरणादायी प्रसंग बताते हुए कहती हैं : ‘‘जब पूज्य बापूजी डीसा के आश्रम में एकांत-सेवन करते थे तब मुझे और मेरे भाई को कई बार पूज्यश्री के लिए दूध पहुँचाने का सौभाग्य मिला है।

बापूजी अपने गुरुवर के चरणों में - १

बापूजी को हम लोग ‘छोटे साँई’ बोलते थे और पूज्यश्री के सद्गुरुदेव भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज को ‘बड़े साँई’ बोलते थे। मुझे बड़े साँई के दर्शन करने का भी सौभाग्य मिला है तथा उनका सत्संग भी सुना है। वे बहुत ही सरल और एकदम बालकों जैसे सहज रहते थे।

पूज्य बापूजी अपने गुरुदेव के श्रीचरणों में रहते थे तो उनका बहुत आदर करते थे। अपने ब्रह्मस्वरूप गुरुवर के श्रीचरणों में बापूजी की श्रद्धा-भक्ति अद्भुत थी। मैंने अपनी आँखों से देखा है।

सत्संग में आनेवाले साधकों ने भी यह कई बार देखा होगा कि पूज्य बापूजी जब अपने गुरुदेव के विषय में कोई संस्मरण आदि बोलने लगते हैं तो कभी आनंदातिरेक अवस्था

में चले जाते हैं, कभी थोड़ा-बहुत बोलकर शांत हो जाते हैं और कभी तो पूज्यश्री की आँखें भर आती हैं, वाणी रुक जाती है। यह देखनेमात्र से पता चलता है कि बापूजी की अपने गुरुदेव के श्रीचरणों में कैसी प्रीति है। शास्त्रों व सत्संग के माध्यम से कई सौभाग्यशाली शिष्यों की गुरुभक्ति की गाथाएँ तो पढ़ने-सुनने को मिलती हैं लेकिन पूज्य बापूजी की अपने गुरुदेव के श्रीचरणों के प्रति निष्ठा की पराकाष्ठा के नजारे हमको कई बार देखने को मिले हैं।”

(ग) प्रश्नोत्तरी : १. भगवती बहन छोटे साँई और बड़े साँई किसको कहती थी ?

२. पूज्य बापूजी जब अपने गुरुदेव के श्रीचरणों में परम प्रीति कैसे दृष्टिगोचर होती थी ?

४. प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता...

[\(https://youtu.be/uPeTKBQyDks\)](https://youtu.be/uPeTKBQyDks)

५. गतिविधि :

सामग्री : पानी से भरी १ परात,

(बच्चों को बारी-बारी से आगे बुलायें)

शिक्षक : “सभी बच्चे अंजली में पानी भरें। पानी भरके

रखने के बाद क्या प्रतिक्रिया हो रही है वह देखें ।”

बच्चे : “पर पानी तो बह गया और अंजलि भी खाली हो गयी ।”

शिक्षक : “जिस प्रकार अंजली में लिया गया पानी ठहर नहीं सकता, उसी प्रकार समय भी ठहर नहीं सकता । समय देकर हम सब कुछ पा सकते हैं पर जो कुछ भी इकट्ठा किया वो सबकुछ देकर भी हम बीता हुआ समय वापस नहीं पा सकते । अतः अपने समय को सत्कार्यों में व्यतीत करना चाहिए ।”

६. वीडियो सत्संग : The great patriot-Netaji

Subhashchandra bose

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/AoOp3qK9OIM>)

७. गृहकार्य : सुभाषचन्द्र बोस महान कैसे बने ? वह अपनी ‘बाल संस्कार’ की नोटबुक में लिखकर लायें ।

८. ज्ञान का चुटकुला :

लेफ्टनेंट कर्नल कार्लेकर रेल्वे स्टेशन पर उतर गये ।

उनका भेजा हुआ संदेश न मिलने के कारण उनको गाड़ी लेने नहीं आयी थी। उन्होंने छावनी में फोन किया और कहा : “मैं मुंबई से कार्लेकर आया हूँ, गाड़ी भेज दो।”

सैनिकों में प्रत्युत्तर का रिवाज न होने के कारण उस जवान ने ‘जी सर’ बोल के फोन रख दिया।

एक घंटे तक कोई गाड़ी नहीं आयी तो उन्होंने फिर से फोन किया : “गाड़ी अभी तक क्यों नहीं भेजी गयी है ?”

जवान ने जवाब दिया : “सर ! अगर आप कार लेकर आये हैं तो आपको गाड़ी की क्या जरूरत है ? यही मैं पिछले एक घंटे से सोच रहा हूँ।”

९. पहेली :

पूरे विश्व पर तना हुआ है, न आधार है न खम्भा।

थामकर सितारों को बैठा है, होता है बड़ा अचम्भा ॥

(उत्तर : आकाश)

१०. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ?

(उत्तर : शलभासन)

आज हम सीखेंगे

२. बुद्धिशक्तिवर्धक-मेधाशक्तिवर्धक योगिक प्रयोग

लाभ : इसके नियमित अभ्यास से ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं। चोटी के स्थान के नीचे गाय के खुर के आकारवाला बुद्धिमंडल है, जिस पर इस प्रयोग का विशेष प्रभाव पड़ता है और बुद्धि व धारणाशक्ति का विकास होता है। इसके नियमित अभ्यास से मेधाशक्ति बढ़ती है।

विधि : १. सीधे खड़े हो जायें। हाथों की मुट्ठियाँ बंद करके हाथों को शरीर से सटाकर रखें। सिर पीछे की तरफ ले जायें। दृष्टि आसमान की ओर हो। इस स्थिति में गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें। मूल स्थिति में आ जायें। २. आँखें बंद करके सिर को नीचे की तरफ इस तरह झुकायें कि ठोढ़ी कंठकूप से लगी रहे और कंठकूप पर हल्का-सा दबाव पड़े। इस स्थिति में गहरा श्वास २५ बार लें और छोड़ें। मूल स्थिति में आ जायें।

विशेष : उपरोक्त प्रयोग में श्वास लेते समय मन में ‘ॐ’ का जप करें व छोड़ते समय उसकी गिनती करें।

ध्यान दें : ये दोनों प्रयोग सुबह खाली पेट करें। शुरू-

शुरू में १५ बार श्वास लें और छोड़ें, फिर धीरे-धीरे बढ़ाते हुए २५ तक पहुँचें।

११. खेल : शारा-द्वेष की गाँठे खोलो...

इस खेल में बच्चों को एक १-१ मीटर की १-१ रस्सी देनी है। बच्चों को १ मिनट का समय दिया जायेगा और साथ में संगीत चलेगा। उस दौरान बच्चों को रस्सी में गाँठे लगानी है और खोलनी है। जो बच्चा दिये गये समय में सबसे अधिक गाँठे लगाकर खोलेगा वह विजेता होगा।

१२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग (ग) शशकासन
(घ) प्रार्थना :

ॐ सहनाववतु सहनौभुनक्तु सहवीर्यं करवावहे ।

तेजस्विना वधीतमस्तु मा विद्विषावहे ॥

ॐ तं नमामि हरिं परम । ॐ तं नमामि हरिं परम ।

ॐ तं नमामि हरिं परम ।

अर्थ : हे परमात्मन् ! आप हम दोनों गुरु और शिष्य की साथ-साथ रक्षा करें, हम दोनों का पालन-पोषण करें, हम

दोनों साथ-साथ शक्ति प्राप्त कर, हमारी प्राप्त की हुई विद्या
तेजप्रद हो, हम परस्पर द्वेष न करें, परस्पर स्नेह करें ।

(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :

हम बच्चे हैं तो क्या हुआ, उत्साही हैं हम वीर हैं ।
हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ही, इस देश की तकदीर हैं ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ :

अगले सत्र में
हम सुनेंगे कि कैसे संतों का आशीर्वाद बुद्धू-से-बुद्धू
व्यक्ति को भी महान बना देता है ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

(सूचना : अगले सप्ताह बच्चों को घर से एक-एक
माचिस की डिब्बी लाने के लिए कहें ।)

बाल संस्कार केन्द्र

पाँचवा सप्ताह

आज का विषय : कैसे बना अनाथ बालक विख्यात कवि !

१. सत्र की शुरुआत

(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 :

यदि सत्संगनिरतो भविष्यसि भविष्यसि ।

अथ दुर्जनसंसर्गेपतिष्यति पतिष्यति ॥

अर्थ : 'यदि सत्संगी बनोगे तो आपके जीवन का निर्माण होगा-ही-होगा और यदि कुसंग में पड़ गये तो आपका पतन होगा-ही-होगा ।'

- लोक कल्याण सेतु, फरवरी २००८

३. आओ सुनें कहानी :

‘अनाथ बालक बना विश्वात फरवि’

सन् १६३५ में बड़ौदा (गुज.) में कृष्णराम भट्ट के यहाँ एक बालक जन्मा जिसका नाम रखा गया ‘प्रेमानंद’।

प्रेमानंद अभी छोटा ही था कि उसके सिर से पिता का

‘तू जरा जल्दी
आता तो संस्कृत
भाषा का सर्वश्रेष्ठ
कवि बनता पर अब
तू प्राकृत भाषा
(गुजराती) में
कविता कर
सकेगा।’

साया हट गया। कुछ ही समय बाद माँ भी चल बसी। मातृ-पितृविहीन वह बालक संगे-संबंधियों के यहाँ पला-बढ़ा। किसीका भी प्रेम उसे प्राप्त न हुआ, न ही उसे उचित शिक्षा ही मिल सकी। लोगों की गालियाँ, मार,

ताने सहता हुआ वह इधर-उधर भटका करता। जहाँ जाता लोग उसे पागल और मूर्ख कहकर दुत्कार देते। इसी तरह वह १४ वर्ष का हो गया।

एक दिन बड़ौदा में एक ब्रह्मज्ञानी महापुरुष पधारे। प्रेमानंद को पता चला तो वह तुरंत उन संत के चरणों में पहुँच गया व तन-मन से उन महापुरुष की अथक सेवा करने लगा। महापुरुष उसकी सेवा से प्रसन्न थे। जिस दिन उन्हें वहाँ से

प्रस्थान करना था उसके एक दिन पहले उन्होंने प्रेमानंद

को बुलाकर कहा : “बेटा ! कल भोर होते ही मुझे मिलना ।”

“जो आज्ञा !” कहकर प्रेमानंद घर लौट आया । सुबह उसे उठने में देर हो गयी । उठते ही उसे गुरुजी की बात याद आयी । वह मंदिर की ओर दौड़ा पर संत तो वहाँ से जा चुके थे । जिस दिशा में संत गये थे उसी दिशा में दौड़ा । थोड़ी दूर जाने पर उसे संत मिल गये । वह उनके चरणों में गिर पड़ा और विलम्ब के लिए क्षमा-प्रार्थना करने लगा । संत ने उसे उठाया और उसके सिर पर हाथ फेरने लगे । उन्होंने उसकी जिह्वा पर कुछ लिखा और कृपापूर्ण नेत्रों से उसे देखते हुए बोले : “तू जरा जल्दी आता तो संस्कृत भाषा का सर्वश्रेष्ठ कवि बनता पर अब तू प्राकृत भाषा (गुजराती) में कविता कर सकेगा ।”

संत का आशीर्वाद पाकर उनके श्रीचरणों में नमन कर प्रेमानंद घर वापस आ गया । संत के आशीर्वाद से उसकी लेखनी में साक्षात् माँ शारदा विद्यमान हुई और हृदय में कवित्व शक्ति का प्रादुर्भाव हुआ । संतकृपा के प्रताप से एक अनाथ बालक कवि प्रेमानंद के नाम से विख्यात हुआ । ‘ओखा हरन, नलाख्यान’ आदि उसकी अनेकों प्रसिद्ध रचनाएँ हैं ।

- लोक कल्याण सेतु, वर्ष ११, अंक : १३२, जून २००८

प्रश्नोत्तरी : १. प्रेमानंद के हृदय में कवित्व शक्ति का

प्रादुर्भाव कैसे हुआ ?

२. प्रेमानंद संस्कृत भाषा के सर्वश्रेष्ठ कवि क्यों नहीं बन पाये ?

३. प्रेमानंद की कौन-सी रचनायें प्रसिद्ध हैं ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

डीसा (गुज.) की रहनेवाली भगवती बहन पगारानी (वर्तमान निवास - अहमदाबाद), पूज्यश्री के मधुर, प्रेरणादायी प्रसंग बताती हैं :

बापूजी अपने गुरुवर के चरणों में - २

एक साधकभाई ने बताया था कि “जून-जुलाई २०१३ की बात है। पूज्य बापूजी वाटिका (पूज्यश्री का निवास-स्थल) में प्रातः-भ्रमण हेतु निकले थे। पूज्यश्री स्वयं तो आत्मानंद से छके ही रहते हैं, साथ ही दूसरों में भी यह प्रसाद बाँटने हेतु आपका हृदय छलकता रहता है। इसीलिए आप कई बार वाटिका में जहाँ साधक रहते हैं, अनुष्ठान करते हैं, वहाँ घूमते हुए आ जाते हैं। पूज्यश्री आये और थोड़ा सत्संग करते ही आपको साँई श्री लीलाशाहजी प्रभु की याद आ गयी। आप बोले : ‘इतना सब है - यश, मान, प्रतिष्ठा,

सम्पन्नता आदि, पर यह सब देकर भी अगर मैं मेरे गुरुदेव का वह पावन सान्निध्य पाना चाहूँ तो नहीं मिल सकता ।’

अपने सद्गुरुदेव के सान्निध्य की बात याद करते-करते वेदांत के महान आचार्य, अद्वैतनिष्ठ पूज्य बापूजी भावविभोर हो गये, कंठ भर गया, टप-टप अश्रु टपकने लगे ।”



भगवती बहन आगे कहती हैं कि “‘पूज्य बापूजी अपने गुरुदेव के श्रीचरणों में बहुत ही मर्यादा से रहते थे । जब बड़े साँई आते थे तो बापूजी उनकी सेवा में ऐसे तल्लीन हो जाते थे कि हम बयान नहीं कर सकते । उनका हावभाव एकदम बदल जाता था । बिल्कुल सामान्य-से सेवाधारी बन जाते थे और भाव ऐसा होता था कि ‘मैं क्या-क्या करूँ अपने गुरुदेव के लिए ! मैं गुरुदेव की और क्या सेवा करूँ !’

प्रश्नोत्तरी : १. पूज्य बापूजी ने अपने गुरुदेव की याद में क्या कहा ?

२. पूज्य बापूजी अपने गुरुदेव की सेवा में कैसे रहते थे ?

४. कीर्तन : नारायण नारायण...

(<https://youtu.be/Pq6hJIXJf7s>)

५. गतिविधि :

शिक्षक : “एक बुद्धिया थी जो बचपन में ही मर गई ।”

बच्चे : “बुद्धिया बचपन में कैसे मर गयी ?”

शिक्षक : “बच्चों ! आप सब अपनी-अपनी उम्र बताईये ?”

(सभी बच्चे अपनी-अपनी उम्र बताते हैं ।)

शिक्षक : “जो उम्र केवल खाने में, पीने में और सोने में निकल गई उसका क्या मूल्य है ? व्यक्ति का असली जन्म उस दिन होता है जब उसे गुरु दीक्षा मिलती है और वह अपने आत्मा को जानने में लगता है । बुद्धिया ने अपने अंतिम समय में ध्यान करना शुरू किया और कुछ दिनों में ही उसकी मुत्यु हो गई इसलिये कहा गया कि एक बुद्धिया थी जो बचपन में ही मर गई ।”

७. वीडियो सत्संग : (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी) बुद्धू-से-बुद्धू भी इस प्रयोग से चाणक्य जैसी सात्त्विक बुद्धि प्राप्त कर सकता है ।

(<https://youtu.be/UGkYvdtGIH8>)

८. गृहकार्य : पूज्य बापूजी के दर्शनों से हुई कोई विशेष अनुभूति या आध्यात्मिक अनुभव अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : “बताओ बच्चों ! एक साल में कितनी रात्रियाँ होती हैं ?”

छात्र : “१० रात्रियाँ ।”

शिक्षक : “कैसे ?”

छात्र : “९ नवरात्रि और १ शिवरात्रि ।”

सीख : शिक्षक जिस संदर्भ में प्रश्न पूछे उसी संदर्भ में उत्तर देना चाहिए ।

१०. पहेली : किस चिड़िया के सिर पर पैर ?

(उत्तर : सब चिड़िया के सिर पर, पैर)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : बुद्धिशक्ति और मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग)

आज हम जानेंगे छुहारे के लाभ व सेवन विधि

१. पौष्टिक छुहारा

खजूर को सुखाकर छुहारा बनाया जाता है। सुलभ व सस्ते छुहारे अपने में शक्ति का खजाना संजोये हुए हैं। इनमें लौह, कैल्शियम, फॉस्फोरस व तांबा विपुल मात्रा में पाया जाता है। दूध के साथ छुहारों का सेवन करने से रक्त व मांस की वृद्धि होती है। अस्थियाँ मजबूत बनती हैं। वीर्य पुष्ट होता है। हृदय व फेफड़ों को बल मिलता है। दुर्बलता के कारण होनेवाला अनियमित मासिक समय पर होने लगता है। स्वप्नदोष तथा विभिन्न व्याधियों के कारण उत्पन्न दुर्बलता, हृदय की कमजोरी व रक्ताल्पता में दूध के साथ छुहारों का सेवन बहुत ही लाभदायी है। इससे कब्ज तथा कमर का दर्द भी दूर होता है। यह प्रयोग रात को करने से स्वर सुरीला होता है। बालकों की विस्तर में मूत्र त्यागने की प्रवृत्ति दूर होती है।



सेवन-विधि :

२०० मि.लि. दूध में उतना ही पानी व ३-४ छुहारे (गुठली निकालकर) मिला के धीमी आँच पर तब तक उबालें, जब

तक मिलाया हुआ पानी जल न जाय। बाद में छुहारे खाकर ऊपर से दूध पीयें। दूध को अगर लोहे के बर्तन में उबाला जाय तो विशेष शक्तिदायक होगा।

इसके सेवन के बाद डेढ़-दो घंटे तक जल नहीं पीना चाहिए। ३-४ माह तक लगातार सेवन करने से मुख का सौंदर्य व कांति बढ़ती है। केश धने व लम्बे होते हैं। यह प्रयोग सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए बलकारी है।

नोट : श्वास के रुग्ण केवल २-२ छुहारे सुबह-शाम खूब चबा-चबाकर खायें। इससे फेफड़ों को शक्ति मिलती है एवं कफ का शमन होता है।

१२. खेल : चलो बनायें विविध आकार...

सभी बच्चे अपनी-अपनी माचिस की डिब्बी निकालें। उसमें से २० तिलिलयाँ निकालकर उसके भिन्न-भिन्न आकार बनाने हैं। जैसे कि त्रिभुज, चर्टुभुज, षट्कोण, अष्टकोण आदि। जो बच्चा सबसे अधिक आकार बनायेगा वह विजेता होगा।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग (ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि । वीर्यमसि वीर्य मयि धेहि ।
बलमसि बलं मयि धेहि । ओजोऽस्योजो मयिधेहि ।
मन्युरसि मन्युं मयि धेयि । सहोऽसि सहो मयि धेहि ॥

अर्थ : हे परमात्मन् ! तू तेजस्वरूप है, मुझमें तेज धारण करवाओ । हे परमात्मन् ! तू पराक्रमरूप है, मुझमें पराक्रम डाल । हे परमात्मन् ! तू बलस्वरूप है, मुझमें भी बल दे । हे परमात्मन् ! तू ओजमय है, मुझमें ओज धारण करा । हे परमात्मन् ! तू प्रभावस्वरूप है, मुझमें भी प्रभाव धारण करा । हे परमात्मन् ! तू साहसस्वरूप है, मुझमें भी साहस भर ।

(यजुर्वेद : अध्याय १९, मंत्र ९ क्र.प्र. २००४)

**(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व
हास्य प्रयोग :**

‘बाल संस्कार में हम जायेंगे, बुद्धिमान हम बन आयेंगे ।
गुरुज्ञान सब तक पहुँचायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे ॥’

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) प्रसाद वितरण ।

मातृ-पितृ पूजन दिवस के निमित्त सेवाकार्य -

- १. बाल संस्कार केन्द्र के सभी सेवादारी मातृ-पितृ पूजन दिवस की सेवा हेतु अपने-अपने क्षेत्र में सेवा-साधना बैठक का नियोजन करें ।**
- २. प्रचार-प्रसार हेतु न्यूज पेपर में प्रेस-नोट देना, स्थानीय केबल में वीडियो/लिखित विज्ञापन देना/विभिन्न स्थानों पर या व्यक्तिगत वाहनों/ऑटो/बस/ट्रेन/मेट्रो स्टेशन आदि में मातृ-पितृ पूजन दिवस के स्टीकर/बैनर लगाना, प्रशासन विभाग की अनुमति लेकर शहर के मुख्य चौराहों अथवा रेलवे स्टेशनों के बाहर बड़े होर्डिंग लगवाने की व्यवस्था करना आदि प्रचार माध्यमों पर विचार-विमर्श करें ।**
- ३. ऑटोवालों से बात करके मातृ-पितृ पूजन दिवस की सुप्रचार स्टीकर उनके ऑटो के पीछे लगा सकते हैं ।**
- ४. कोरोना को लेकर लोकडाउन चल रहा हो और स्कूल/कॉलेज बंद हों तो अपनी एवं आसपास की सोसायटियों/मंदिरों/पार्क/हॉल में मातृ-पितृ पूजन का सामूहिक कार्यक्रम आयोजित करें । ऐसी परिस्थितियों में आयोजन के**

दौरान सरकार द्वारा बनाये गये कोरोना के नियमों जैसे मास्क लगाना/सोशल डिस्टेंसिंग/हैंड सेनिटाईजिंग आदि का विशेष पालन करें ।

६. अगर लोकडाउन की स्थिति न हो तो २-३ सेवादारियों के समूह बनाकर पूर्ववत् स्कूल/कॉलेजों एवं सभी शिक्षण संस्थानों में मातृ-पितृ पूजन के कार्यक्रमों के लिए परमिशन हेतु जायें ।

७. मातृ-पितृ पूजन से संबंधित किसी भी तरह की सहायक सामग्री (पेम्पलेट/बैनर/स्टीकर/सत्साहित्य/मार्गदर्शिका/ऑडियो ट्रैक्स/भजन.... आदि) के लिए स्थानीय आश्रम या बाल संस्कार विभाग, अमहदावाद मुख्यालय का संपर्क करें ।

दुर्बल कौन है ?

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

बापूजी के बच्चे दुनिया को हिलानेवाले और ईश्वर को पानेवाले ।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

**बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम,
मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ५**

दूरभाष : 079-61210749/50/51

**whatsapp - 7600325666, email -
bskamd@gmail.com,**

website : www.balsanskarkendra.org