

बाल संस्कार केन्द्र कार्यक्रम

गूँ- २०२१

हर बच्चे में छुपी हैं
उन्नति की अपार
सम्भावनाएँ... जरूरत है
ऋषियों-महापुरुषों की
कुंजियों से उनकी सर्वांगीण
उन्नति का द्वार खोलने
की... ताकि फिर से बने
ध्रुव, प्रल्हाद, उद्दालक...
फिर से आयें गार्गी,
मदालसा, मीरा... और
भारत एक बार फिर बने
'विश्वगुरु'...

- पूज्य बापूजी





*** अनुक्रमणिका ***

पहला शत्र

५

- * आओ सुनें कहानी : गंगा महिमा
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पथिकजी महाराज
- * भजन : गंगा किनारे आये गुरु प्यारे...

दूसरा शत्र

१९

- * आओ सुनें कहानी : महाराणा प्रताप की महानता
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : स्वर्ग का सुख तो चिपकेगा ही
- * भजन : पीछे मुड़कर क्या देखे है ...

तीसरा शत्र

3१

- * आओ सुनें कहानी : नाव पानी में रहे, पानी नाव में नहीं
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : स्वामी शिवानंदजी
- * पाठ : संत मिलन को जाइये ।

- * आओ सुनें कहानी : बीरबल की कुशाग्र बुद्धि
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : संतों के सद्गुण ले लो
- * भजन : संत-दर्शन

बाल संस्कार शिक्षकों के लिए खुशखबर

अब और भी आसान घर बैठे ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र लेना । अब घर बैठे आसानी से पहुँचायें बच्चों तक पूज्यश्री का ज्ञान । आपकी सुविधा के लिए नीचे लिंक दी जा रही हैं, जिसकी सहायता से आप आसानी से ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र ले सकते हैं ।

१. जम्पिंग म्यूजिक <https://youtu.be/QAYKHZOGQo4>
२. ॐ कार गुंजन <https://youtu.be/IIW6df7iTSc>
३. गुरुप्रार्थना <https://youtu.be/7yMWmhcJXRl>
४. पूज्यश्री के लिए सामूहिक जप <https://youtu.be/oAAXKhpHS7Q>

५. प्रार्थना

(क) हे प्रभु आनंददाता

<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>

(ख) जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक

<https://youtu.be/8UisaGphlyo>

६. प्राणायाम

(क) टंक विद्या

<https://youtu.be/RYQMDTiYuwl>

(ख) अनुलोम-विलोम

<https://youtu.be/mme9oWLZv3Q>

(ग) भ्रामरी प्राणायाम

<https://youtu.be/G1W0tOREB9Q>

८. त्राटक

<https://youtu.be/XxWfEjHbqCl>

९. हास्य प्रयोग

<https://youtu.be/vWGDshy7mOg>

१०. आरती

<https://youtu.be/l-c0HtMeGyE>

॥ पहला सत्र ॥

आज का विषय : आज हम जानेंगे कि माँ गंगा का अवतरण कैसे हुआ ?

१. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : ११ बार

२. साखी : जे सौ चन्दा ऊगवे, सूरज चढ़े हजार ।

ऐते चानन होन्दिया, गुरु बिन घोर अंधार ॥

अर्थ : यदि सौ चंदा उगें, चाहे हजार सूर्य उगें, परंतु इतना प्रकाश होने पर भी श्रीगुरुदेव के बिना घोर अंधकार ही रहता है ।

- लोक कल्याण सेतु, जून २०१०

३. आओ सुनें कहानी :

(क) गंगा महिमा

(गंगा दशहरा : ६ जून)



- पूज्य बापूजी

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

जगद्गुरु आद्यशंकराचार्यजी, जिन्होंने कहा है : **एको ब्रह्म द्वितियोनास्ति । द्वितियाद्वैत भयं भवति ॥** उन्होंने भी 'गंगाष्टक' लिखा है, गंगा की महिमा गायी है। रामानुजाचार्य, रामानंद स्वामी, चैतन्य महाप्रभु और स्वामी

रामतीर्थ ने भी गंगाजी की बड़ी महिमा गायी है । कई साधु-संतों, अवधूत मंडलेश्वरों और जती-जोगियों ने गंगा माता की कृपा का अनुभव किया है, कर रहे हैं तथा बाद में भी करते रहेंगे ।

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

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

दृढ़ श्रद्धा-भक्ति हो तो गंगास्नान व गंगाजल के पान से जन्म-मरण का रोग भी मिट सकता है ।

सन् १९४७ में जलतत्त्व विशेषज्ञ 'कोहीमान' भारत आया था । उसने वाराणसी से गंगाजल लिया । उस पर अनेक परीक्षण करके उसने विस्तृत लेख लिखा, जिसका सार है - 'इस जल में कीटाणु-रोगाणुनाशक विलक्षण शक्ति है ।'

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

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

कलकत्ता के हुगली जिले में पहुँचते-पहुँचते तो बहुत सारी नदियाँ, झरने और नाले गंगाजी में मिल चुके होते

हैं। अंग्रेज यह देखकर हैरान रह गये कि हुगली जिले से भरा हुआ गंगाजल दरियाई मार्ग से यूरोप ले जाया जाता है तो भी कई-कई दिनों तक वह बिगड़ता नहीं है। जबकि यूरोप की कई बर्फीली नदियों का पानी हिन्दुस्तान लेकर आने तक खराब हो जाता है।

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

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

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

*** प्रश्नोत्तरी :** १. डॉ. जे. ओ. लीवर ने गंगा जल को कौन-सा जल घोषित किया ?

२. किसने गंगामाता को धरती पर लाया ?

३. रूडकी विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक गंगाजल के बारे में क्या कहते हैं ?

४. उन्नति की उड़ान : ब्रह्मचर्चा, आत्मज्ञान का सत्संग ऐसा है कि यह समझ में नहीं आये तो क्या, सुनाई नहीं देता हो तो भी इसमें शामिल होने मात्र से इतना पुण्य होता है कि व्यक्ति के जन्मों-जन्मों के पाप-ताप मिटने लगते हैं, पूरे परिवार का कल्याण होने लगता है । फिर जो व्यक्ति श्रद्धा एवं एकाग्रतापूर्वक सुनकर इसका मनन-निदिध्यासन करे उसके परम कल्याण में संशय ही क्या !

- 'सत्संग अमृत' सत्साहित्य से

५. साखी संग्रह :

(क) मेरी चाही मत करो, मैं मूरख अनजान।

तेरी चाही में प्रभु, है मेरा कल्याण॥

(ख) सुख सपना दुःख बुलबुला, दोनों हैं मेहमान।

दोनों बीतन दीजिए, अपने स्वरूप को पहचान ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पथिकजी महाराज

पथिकजी महाराज बहुत उच्च कोटि के संत हो गये सप्तसरोवर, हरिद्वार में । हम दोनों की मुलाकात समय-समय पर होती रहती थी । उनके लेख भी गीता प्रेस में छपते थे । एक बार उन्होंने मुझसे कहा : “आप मुझे घाटवाले बाबा के दर्शन करवा दीजिये । आपकी तो उनके साथ बहुत गहरी मित्रता है, मेरी भी मुलाकात करवा दीजिये ।



मैंने कहा : “चलो चलते हैं ।

उन्होंने कहा : “अरे, पहले उनसे समय तो माँग लेते हैं ।”

मैंने कहा : “समय माँगने की जरूरत नहीं है । वे तो अपने घर के हैं ।”

पथिकजी महाराज की मुलाकात करवायी घाटवाले बाबा के साथ । उन्होंने थोड़ी बहुत बातें कीं । बाद में

पथिकजी ने मुझसे कहा : “वास्तव में, घाटवाले बाबा बहुत ही उच्च कोटि के महापुरुष हैं ।

पथिकजी महाराज जब ब्रह्मलीन हुए तब हरिद्वार जाकर मैंने उनके भक्तों को आश्वस्त किया तथा उनकी देह को समाधि दी । वहाँ समाधि मंदिर बना । ऐसे उच्च कोटि के संतों के समाधि-स्थल के परमाणु भी इतने दिव्य प्रभावशाली होते हैं कि सालों तक वातावरण में फैलकर लोगों को दिव्य शांति पहुँचाते हैं ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. पथिकजी महाराज ने पूज्य बापूजी को किनके दर्शन करवाने के लिए कहा ?

२. पथिकजी महाराज ने दर्शन करने के बाद पूज्य बापूजी से क्या कहा ?

३. इस प्रेरक प्रसंग में पूज्य बापूजी क्या बता रहे हैं ?

७. भजन : गंगा किनारे आये गुरु प्यारे...

<https://youtu.be/PpqlR3psSYE>

८. गतिविधि : श्रोचो जश कशे मन में विचार...

नीचे दी गयी बीस पहेलियों को दस मिनट में सुलझायें :

बायें से दायें :

३. निज स्वरूप का ज्ञान दृढ़ाया, दिवस होश न आया ।
२. की करुणा बुरी, भलो साँई को त्रास ।
६. संत सताये तीनों जायें, तेज, बल और ।
७. मिले अनंत फल, कहत कबीर विचार ।
१२. निंदा जगत की, धर जूते के तले ।
१४. आकाश, गगन,
१६. विविध प्रयोग करायें ।
१८. सरोवर कांठे बैठी, धरे रामनुं ध्यान ।
१९. बालभक्त, एक तारा

ऊपर से नीचे

१. तीन बातें परम हितकारी, परम दुःखकारी :
.....,, ।
४. सूरज जब गर्मी करे, तब की आस ।
५. कृपा बिन गुरु नहीं, गुरु बिना नहीं ज्ञान ।
८. नैनं छिन्दन्ति ।
९. यह तन विष की, गुरु अमृत की खान ।

१०. मकान बरामदा खाली, बैठे वहीं समाधि
लगा ली ।
११. भीतर तरल थे बाहर कठोरा, ज्यूँ कागज
कोरा ॥
१३. एक नूर ते जग उपजा ।
१५. भजतां पूर्वकम्, ददामि बुद्धियोगं तं ।
१७. बोलें झूठ त्यागें, मेल आपस में करें ।
२०. एक भरोसो एक एक आस विश्वास ।

			९.		१.		६.	८.
३.	५.				१४.			
	१८.	२०.						
				१९.			४.	
	१७.		१०.					
११.१६.								
					२.			
		१३.७.						१५.
							१२.	

उत्तर : बायें से दायें : २. दुर्जन ३. ढाई ६. वंश ७. सद्गुरु
१२. स्तुति १४. नभ १६. नित्य १८. शबरी १९. ध्रुव

ऊपर से नीचे : १. धन, यौवन, तंदुरस्ती ४. बरसन ५.
ईश ८. शस्त्राणि ९. बेलरी १०. बंद ११. निर्विकल्प १३.
सब १५. प्रीति १६. सत्य १७. बल

- लोक कल्याण सेतु, जून २०१०

९. वीडियो सत्संग : गंगाजल और गंगा स्नान की
महिमा <https://youtu.be/H8zBa34Mnh0>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चे रोज श्री
आशारामायण पाठ की १० पंक्तियाँ याद करें। आपको
श्रीआशारामायण की पंक्तियाँ कितनी याद हुईं वह बाल
संस्कार केन्द्र में बतायें।

११. ज्ञान का चुटकुला : प्राइमरी स्कूल में मास्टरजी
गहरी नींद में सो रहे थे। तभी वहाँ पर कलेक्टर आ गये।
मास्टरजी पकड़े गये। बहुत देर उठाने के बाद मास्टरजी
की नींद खुली।

नींद खुलते ही मास्टरजी कलेक्टर को देखते ही बोले :
“तो बच्चों ! समझ गये ना, कुंभकर्ण ऐसे सोता था।”

सीख : अपने दोषों को ढकने के बजाय, उसे दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए और अपने कर्तव्यों का पालन अच्छी तरह से करना चाहिए ।

१२. आओ करें गीता श्लोक पठन :

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

**१. अविनाशि तु तद्विद्वि
येन सर्वमिदं ततम् ।
विनाशमवव्ययसस्यास्य
न कश्चित्कर्तुमर्हति ॥**



अर्थ : नाशरहित तो तू उसको जान, जिससे यह सम्पूर्ण जगत दृश्यवर्ग व्याप्त है । इस अविनाशी का विनाश करने में कोई भी समर्थ नहीं है । (२.१७)

**२. यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।
समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥**

अर्थ : क्योंकि हे पुरुषश्रेष्ठ ! दुःख-सुख को समान समझनेवाले जिस धीर पुरुष को ये इन्द्रिय और विषयों के

संयोग व्याकुल नहीं करते, वह मोक्ष के योग्य होता है । (२.१५)

१३. पहेली :

सुविख्यात वह तीर्थ मनोरम, सागर मग्न रहा करता है ।
कहो, कहाँ सागर जब हटता, दो दिन का मेला भरता है ?

(उत्तर : गंगासागर)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

* स्वास्थ्यवर्धक प्रयोग

प्राकृतिक शीतलता : रोम-रोम में स्फूर्ति

* सौंफ, मिश्री व काली द्राक्ष तीनों को रात्रि को पानी में भिगों दें । सुबह मसलकर शरबत बना लें । यह शरबत शीतलता, तृप्ति, शक्ति वर्धक है ।



* अंगूर तथा अंगूर का रस

नेत्रज्योतिवर्धक, रक्तशोधक, वीर्यवर्धक, विषैले द्रव्यों को शरीर से निकालनेवाला होता है । इसमें विटामिन 'ए', 'सी' और लौह-तत्त्व है । मुनक्का एवं किशमिश भी उपरोक्त गुणों से भरपूर होते हैं । इनका सेवन वर्षभर कर सकते हैं । कच्चे-खट्टे अंगूर लाभदायक नहीं होते ।

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी

की लीलायें :

<https://youtu.be/AODTuYPsnMo>

१६. सत्र का समापन

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

‘आशारामं परमसुखदं पूज्यपादं महान्तम् ।
सन्तं शान्तं सकलगुणिनं ध्याननिष्ठं वरेण्यम् ।
विद्याधारं प्रथितयशसं धर्ममूर्तिं धरायाम् ।
वन्दे नित्यं भुवनविदितं प्राणानां कल्पवृक्षम् ॥

अर्थ : परम सुख देनेवाले, शांत सम्पूर्ण गुणों के निधि, ध्याननिष्ठ, श्रेष्ठ विद्या के आधार, प्रसिद्ध कीर्तिवाले, पृथ्वी पर धर्म की साक्षात् मूर्ति, विश्वविख्यात, समस्त प्राणियों के कल्पवृक्ष, महान संत पूज्य आशारामजी बापू की वंदना करते हैं ।

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :
बरस सिद्धपुर तीन बिताये...
उसको ही अब रोना आया ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि महाराणा प्रताप की महानता का रहस्य ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : महाराणा प्रताप को क्यों कोई गुलाम नहीं बना सका ?

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)

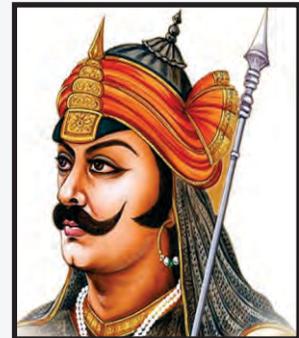
२. सुविचार : कठिन कार्य करने में भी जो अपने को योग्य मानते हैं, वे जरूर अनुकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न करके अपने कार्य में सफल हो जाते हैं; फिर चाहे दुकान-धंधे-व्यापार का काम हो, विद्यार्थियों की परीक्षा हो, साधना हो, भक्ति हो सबमें सफल हो जाते हैं।

- लोक कल्याण सेतु, मई २०१०

३. आओ सुनें कहानी :

(क) महाराणा प्रताप की महानता (महाराणा प्रताप जयंती : १३ जून)

बात उन दिनों की है जब भामाशाह की सहायता से राणा प्रताप पुनः सेना एकत्र करके मुगलों के छक्के छुड़ाते हुए इंगरपुर, बाँसवाड़ा आदि स्थानों पर अपना अधिकार जमाते जा रहे थे ।



एक दिन राणा प्रताप अस्वस्थ थे, उन्हें तेज बुखार था और युद्ध का नेतृत्व उनके सुपुत्र कुँवर अमरसिंह कर रहे थे । उनकी मुठभेड़ अब्दुरहीम खानखाना की सेना से हुई । खानखाना और उनकी सेना जान बचाकर भाग खड़ी हुई । अमरसिंह ने बचे हुए सैनिकों तथा खानखाना परिवार की महिलाओं को वहीं कैद कर लिया । जब यह समाचार महाराणा को मिला तो वे बहुत क्रुद्ध हुए और बोले :

“किसी स्त्री पर राजपूत हाथ उठाये, यह मैं सहन नहीं कर सकता । यह हमारे लिए डूब मरने की बात है ।”

वे तेज बुखार में ही युद्ध-भूमि के उस स्थान पर पहुँच

गये जहाँ खानखाना परिवार की महिलायें कैद थीं ।

राणा प्रताप खानखाना की बेगम से विनीत स्वर में बोले :

“खानखाना मेरे बड़े भाई हैं । उनके रिश्ते से आप मेरी भाभी हैं । यद्यपि यह मस्तक आज तक किसी व्यक्ति के सामने नहीं झुका, परंतु मेरे पुत्र अमरसिंह ने आप लोगों को जो कैद कर लिया और उसके इस व्यवहार से आपको जो कष्ट हुआ उसके लिए मैं माफी चाहता हूँ और आप लोगों को ससम्मान मुगल छावनी में पहुँचाने का वचन देता हूँ ।

उधर हताश-निराश खानखाना जब अकबर के पास पहुँचा तो अकबर ने व्यंग्यभरी वाणी से उसका स्वागत किया :

“जनानखाने को युद्ध-भूमि में छोड़कर तुम लोग जान बचाकर यहाँ तक कुशलता से पहुँच गये ?”

खानखाना मस्तक नीचा करके बोले : “जहाँपनाह ! आप चाहे जितना शर्मिन्दा कर लें, परंतु राणा प्रताप के

रहते वहाँ महिलाओं को कोई खतरा नहीं है ।” तब तक खानखाना परिवार की महिलायें कुशलतापूर्वक वहाँ पहुँच गयीं ।

यह दृश्य देख अकबर गंभीर स्वर में खानखाना से कहने लगा : “राणा प्रताप ने तुम्हारे परिवार की बेगमों को यों ससम्मान पहुँचाकर तुम्हारी ही नहीं, पूरे मुगल खानदान की इज्जत को सम्मान दिया है । राणा प्रताप की महानता के आगे मेरा मस्तक झुका जा रहा है । राणा प्रताप जैसे उदार योद्धा को कोई गुलाम नहीं बना सकता ।”

- ‘हमारे आदर्श’ सत्साहित्य से

* प्रश्नोत्तरी : १. मुठभेड़ के दौरान अमरसिंह ने किसे कैद कर लिया था ?

२. अमरसिंह द्वारा महिलाओं को कैद करने पर महाराणा प्रताप की क्या प्रतिक्रिया थी ?

३. महाराणा प्रताप के द्वारा महिलाओं को ससम्मान छोड़े जाने पर अकबर ने क्या कहा ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. **उन्नति की उड़ान** : जिनके जीवन में संयम है, सदाचार है, जो 'यौवन सुरक्षा' के नियमों को जानते हैं और उनका पालन करते हैं, जो अपने जीवन को मजबूत बनाने की कला जानते हैं वे भाग्यशाली साधक, चाहे किसी देवी-देवता या गुरु की सेवा-उपासना करें, सफल हो जाते हैं । जिसके जीवन में संयम है ऐसा युवक बड़े-बड़े कार्यों को भी हँसते-हँसते पूर्ण कर सकता है ।

- 'हमारे आदर्श' सत्साहित्य से

५. **साखी संग्रह** :

क. लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल ।

सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ॥

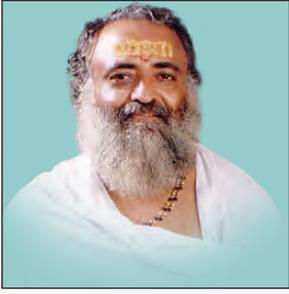
ख. आगे बढ़ो हे वीरों ! निःसंशय बन निर्द्वन्द्व होकर ।

लाख काँटें आयें राह में, कुचल डालो धर्मवीर बनकर ॥

६. **पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग** :

स्वर्ग-सुख तो चिपक ही जायेगा

एक बार हम यहाँ (अहमदाबाद) से १५-२० कि.मी. दूर किन्हीं संत की जगह है, वहाँ गये थे ।



यह आश्रम (अहमदाबाद आश्रम) नहीं बना था तब की बात है। वहाँ एक दूसरे संत भी आये थे। वहाँ एक बेंच थी। हम दोनों जैसे ही उस पर बैठने जा रहे थे तो उन संत का एक चेला, जो भवन-निर्माता (बिल्डर) था, उसने जल्दी से रूमाल निकाला और बेंच साफ कर दी।

उन महाराज ने कहा : “अरे भाई ! रहने दे न ! अगर ईश्वरप्राप्ति नहीं करनी है तो इतनी सेवा करने से ही स्वर्ग का सुख चिपकेगा।” फिर मेरी ओर देखा, मैं भी खूब हँसा और वे भी खूब हँसे।

कितनी सावधानी की बात बता दी। ईश्वरप्राप्ति का इरादा नहीं बना हो तो इतनी सेवा से भी स्वर्ग का सुख तो चिपकेगा ही। लोग क्या-क्या करते हैं कि स्वर्ग की प्राप्ति के लिए लेकिन ब्रह्मवेत्ता की इतनी छोटी-सी सेवामात्र से स्वर्ग का सुख तो चिपक ही जायेगा। ऐसा नहीं कहा कि ‘मिलेगा’, कहा कि ‘चिपकेगा’ अर्थात् तुम उससे बचना। स्वर्ग के सुख में ही उलझ न जाना, ईश्वरप्राप्ति के रास्ते

चलना । कहने में कितनी ऊँचाई है !

*** प्रश्नोत्तरी :** १. भवन-निर्माता के द्वारा बेंच साफ करने पर उन महाराजजी ने क्या कहा ?

२. इस प्रेरक प्रसंग से आपको क्या सीख मिली ?

७. भजन : पीछे मुड़कर क्या देखें हैं...

<https://youtu.be/raWKjTu4qNE>

८. गतिविधि :

श्रोचो जरा, करो मन में विचार

‘श्री आशारामायण’ की पंक्तियाँ पहचानें और पूज्य बापूजी की विशेषताएँ खोजें ।

१. ने त्वि में है क्ष ण सा त्रों क ल, इ स ण ल के ब का र्य डे वि क्ष ।

२. आ म सु मु स न्न ख ह प्र ल र ते, शि क मु हँ स क्ष ई ख भा ह क ते ।

३. रा ता भ रु य स दा द् व गु, पा र म ल हि भ प क्त कृ ।

उत्तर : १. नेत्रों में हैं सात्विक लक्षण, इसके कार्य बड़े विलक्षण ॥

विशेषता : सात्विक लक्षण, कार्य बड़े विलक्षण ॥

२. आसुमल प्रसन्नमुख रहते, शिक्षक हँसमुखभाई कहते ॥

विशेषता : प्रसन्नमुख ।

३. वराभयदाता सद्गुरु, परम हि भक्त कृपाल ॥

विशेषता : वराभयदाता, परम कृपालु ।

९. वीडियो सत्संग : सफलता के दो सूत्र

<https://youtu.be/CzHuwKhld5o>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को अपनी नोटबुक में १ पेज भगवन्नाम अथवा गुरुदेव का नाम लिखना है । जो भगवान का नाम आपको पसंद है वो नाम लिख सकते हैं जैसे कि ॐ गं गणपतये नमः, राम-राम, जय श्री कृष्ण, ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, गुरुदेव का नाम : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : “पानी में रहने वाले ५ जीवों के नाम बताओ ?”

रोनक : “मेंढक ।”

शिक्षक : “बहुत अच्छा, बाकी चार बोलो ।”

रोनक : “उसकी माँ, उसके पापा, उसकी बहन और उसका भाई ।”

सीख : एक आदर्श विद्यार्थी सदैव कक्षा में पढ़ाये जा रहे पाठ का अच्छी तरह अभ्यास करता है एवं शिक्षकों द्वारा पूछे गये प्रश्नों का सार्थक जवाब देता है, वो उनका भी प्रिय बन जाता है तो हम सबको भी रोनक की तरह न बनकर, आदर्श विद्यार्थी बनना चाहिए ।

१२. आओ करें गीता श्लोक पठन :

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



**१. अविनाशि तु तद्विद्धि येन सर्वमिदं सतः ।
विनाशमव्ययस्यास्य न कश्चित्कर्तुमर्हति ॥**

अर्थ : इस नाशरहित, अप्रेय, नित्यस्वरूप जीवात्मा

के ये सब शरीर नाशवान कहे गये हैं । इसलिए हे भारतवंशी अर्जुन ! तू युद्ध कर । (२.१७)

२. यदा ते मोहकलिलं बुद्धिर्व्यतितरिष्यति ।

तदा गन्तासि निर्वेदं श्रोतव्यस्य श्रुतस्य च ॥

अर्थ : जिस काल में तेरी बुद्धि मोहरूप दलदल को भलीभाँति पार कर जायेगी, उस समय तू सुने हुए और सुनने में आनेवाले इस लोक और परलोकसम्बन्धी सभी भोगों से वैराग्य को प्राप्त हो जायेगा ॥ (२.५३)

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

मातृभूमि की रक्षा हेतु, जिनका है अतुलित बलिदान ।
हल्दीघाटी है साक्षी जिसकी, कौन है ऐसे वीर महान ॥

(उत्तर : महाराणा प्रताप)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

*** आयुर्वेदोक्त जल-श्लेष्म विधि ***

१. भोजन के आरम्भ में पानी पीने से जठराग्नि मंद होती है व दुर्बलता आती है ।

२. भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी पीना



चाहिए। इससे अन्न का पाचन सहजता से होकर शरीर की सप्तधातुओं में साम्य बना रहता है व बल आता है। ठंडा पानी हानिकारक है। प्रायः भोजन के बीच एक ग्लास (२५० मि.लि.) पानी पीना पर्याप्त है।

३. भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से कफ की वृद्धि होती है व मोटापा आता है। भोजन के एक से डेढ़ घंटे बाद पानी पीना चाहिए।

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

<https://youtu.be/jqbU7zLw6-U>

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

‘हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो... शक्ति दो... व आरोग्यता दो... हम सब अपना-अपना कर्तव्य पालें एवं सुखी रहें।’

(ड) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ का पाठ व हास्य प्रयोग करवायें :

माँ करना चाहती थी शादी...

...मिले भरुच में अशोक आश्रम ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे संत कबीरजी की कहानी !

(छ) प्रसाद वितरण ।

भारत के लाल ! होओगे न निहाल ?

प्यारे विद्यार्थियों ! हल्के संग व आदतों का त्याग, सत्शास्त्रों का अध्ययन, सत्संग श्रवण, सारस्वत्य मंत्रजप व ध्यान - ये बुद्धिशक्ति व सर्वांगिण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी हैं । तुम्हारा भविष्य तुम्हारे ही हाथों में है। तुम्हें महान, तेजस्वी व श्रेष्ठ विद्यार्थी बनना है तो अभी से दृढ़ संकल्प करके त्याज्य चीजों को छोड़कर जीवन-विकास की बातों को अपनाओ । हजार बार फिसल गये तो भी हिम्मत करो ... विजय तुम्हारी ही होगी। शाबाश वीर ! शाबाश... करोगे न हिम्मत ? सत्पथ पर लगोगे न भारत के लाल ? होओगे न निहाल ?

॥ तीशश सत्र ॥

आज हम जानेंगे : सत्संग की महिमा !

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 : ब्रह्मचर्चा, आत्मज्ञान का सत्संग ऐसा है कि यह समझ में नहीं आये तो क्या, सुनाई नहीं देता हो तो भी इसमें शामिल होने मात्र से इतना पुण्य होता है कि व्यक्ति के जन्मों-जन्मों के पाप-ताप मिटने लगते हैं, पूरे परिवार का कल्याण होने लगता है। फिर जो व्यक्ति श्रद्धा एवं एकाग्रतापूर्वक सुनकर इसका मनन-निदिध्यासन करे उसके परम कल्याण में संशय ही क्या !

- 'सत्संग अमृत' साहित्य से

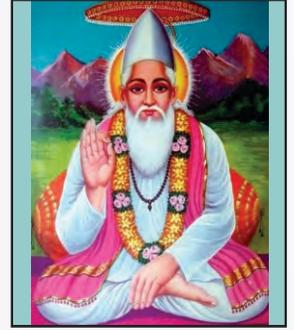
३. आओ सुनें कहानी :

नाव पानी में रहे, लेकिन पानी नाव में नहीं..

(संत कबीरजी जयंती : २४ जून)

एक बार संत कबीरजी ने एक किसान से कहा : “तुम सत्संग में आया करो ।”

किसान बोला: “हाँ महाराज ! मेरे लड़के की सगाई हो गयी है, शादी हो जाये फिर आऊँगा ।”



लड़के की शादी हो गयी ।

कबीरजी बोले : “अब तो आओ ।”

“मेहमान आते जाते हैं । महाराज ! थोड़े दिन बाद आऊँगा ।”

ऐसे दो साल बीत गये । बोले : “अब तो आओ ।”

“महाराज ! मेरी बहू है न, वह माँ बनने वाली है । मेरा बेटा बाप बनने वाला है । मैं दादा बनने वाला हूँ । घर में पोता आ जाय, फिर कथा में आऊँगा ।”

पोता हुआ । “अब तो सत्संग में आओ ।”

“अरे महाराज ! आप मेरे पीछे क्यों पड़े हैं ? दूसरे

नहीं मिलते हैं क्या ?”

कबीरजी ने हाथ जोड़ लिये ।

कुछ वर्ष के बाद कबीरजी फिर गये, देखा कि कहाँ गया वह खेत वाला ?

दुकानें भी थीं, खेत भी था । लोग बोले : “वह तो मर गया !”

“मर गया ।”

“हाँ ।”

मरते-मरते वह सोच रहा था कि ‘मेरे खेत का क्या होगा, दुकान का क्या होगा ?’

कबीरजी ने ध्यान लगा के देखा कि दुकान में चूहा बना है कि खेत में बैल बना है ?

देखा कि अरहट में बँधा है, बैल बन गया है । उसके पहले हल में जुता था, फिर गाड़ी में जुता । अब बूढ़ा हो गया है ।

कबीरजी थोड़े-थोड़े दिन में आते जाते रहे । फिर उस बूढ़े बैल को, अब काम नहीं करता...

इसलिए तेली के पास बेच दिया गया । तेली ने भी

काम लिया, फिर बेच दिया कसाई को और कसाई ने 'बिस्मिल्लाह !' करके छुरा फिरा दिया । चमड़ा उतार के नगाड़ेवाले को बेच दिया और टुकड़े-टुकड़े कर के मांस बेच दिया ।

कबीरजी ने साखी बनायी :

कथा में तो आया नहीं,

मरकर बैल बने हल में जुते, ले गाड़ी में दीन ।

तेली के कोल्हू रहे, पुनि घर कसाई लीन ।

मांस कटा बोटी बिकी, चमड़न मढ़ी नगार ।

कुछ एक कर्म बाकी रहे, तिस पर पड़ती मार ॥

नगारे पर डंडे पड़ रहे हैं । अभी कर्म बाकी हैं तो उसे डंडे पड़ रहे हैं ।

इसलिए मन को संसार में नहीं लगाना । नाव पानी में रहे, लेकिन पानी नाव में नहीं..

*** प्रश्नोत्तरी :** १. संत कबीरजी किसान को हमेशा क्या कहा करते थे ?

२. किसान की मृत्यु के बाद क्या गति हुई ?

३. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?



४. उन्नति की उड़ान : * सदैव श्रेष्ठ कार्य में लगे रहें। समय बहुत ही बलवान है । समय के बराबर मूल्यवान अन्य कोई वस्तु नहीं है । समय देने से सब मिलता है परंतु सब कुछ देने से भी समय नहीं मिलता है । धन तिजोरी में संग्रहित कर सकते हैं परंतु समय तिजोरी में नहीं सँजोया जा सकता । ऐसे अमूल्य समय को श्रेष्ठ कार्यों में लगाकर सार्थक करें । सबसे श्रेष्ठ कार्य है सत्पुरुषों का संग, सत्संग ।

- 'ईश्वर की ओर' साहित्य से

५. साखी संग्रह :

क. कबीरा इह जग आय के, बहुत से कीन्हें मीत ।

जिन दिल बाँधा एक से, वे सोये निश्चिन्त ॥

ख. कबीरा इस संसार में, भूपति भए अनेक ।

मैं मेरी करते गए, ले न गए तृण एक ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

शुवामी शिवानंदजी



शिवानंदजी महाराज ने ४० साल गुफा में तप किया। वटवृक्ष की जड़ों को पकड़कर नीचे गुफा में उतरना पड़ता था, ऐसी कंदरा में जाकर तपस्या करते थे। मेरे हाथ में उनकी कोई किताब आ गयी तो मैंने अपने साधकों से कहा : “उनके दर्शन करना।”

साधक गये, उनसे मिले और कहा : “आशारामजी बापू ने हमको भेजा है।” आश्रम का सत्साहित्य आदि उनको दिये।

उन्होंने एक किताब देखी। उसमें फोटो देख के तथा लेख पढ़कर बोले : “इतनी छोटी उम्र में इतनी ऊँचाई तक पहुँच गये ! मैंने ७ साल तक परिश्रम किया, उसके बाद मुझे कुछ जानने को मिला और इन्होंने इतनी छोटी उम्र में इतने बच्चे-बच्चियों को भी रंग डाला !”

उनके शरीर की स्थिति ऐसी थी कि ज्यादा दिन तक शरीर टिक नहीं सकता था। खूब कफ हो जाता था। मैं उस समय हिमालय में था। उन्होंने कहा : “मैं अब यह शरीर छोड़कर जाऊँगा लेकिन एक बार आशाराम बापू के

दर्शन करने के बाद ही शरीर छोड़ूँगा ।”

वे सत्य संकल्प महापुरुष थे । गुरुपूज्य पर उनका एक शिष्य उन्हें अहमदाबाद आश्रम में लेकर आया । वे चल भी नहीं सकते थे, उस समय उनकी उम्र ९८ साल थी । वे सत्संग में बोलते तो ऐसा बोलते कि बोलते-बोलते स्वयं भी भावविभोर होकर अश्रुपात करते । जाते-जाते उनके अंगद शिष्य को कहते गये : “देख, मैं तो चला जाऊँगा लेकिन तुझे एक सुयोग्य गुरु देकर जाता हूँ ।”

तब से उनका वह शिष्य अपने यहाँ आता है और इस स्थान (अहमदाबाद आश्रम) को अपने गुरुस्थान के समान ही प्रेम करता है ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्यश्री की साहित्य में फोटो देखकर स्वामी शिवानंदजी ने क्या कहा ?

२. शरीर छोड़ने से पहले स्वामी शिवानंदजी की क्या इच्छा थी ?

३. स्वामी शिवानंदजी जाते-जाते अपने अंगद सेवक को क्या कह गये ?

७. पाठ : संत को मिलन को जाइये

<https://youtu.be/9qc5s8LevV0>

८. गतिविधि :

ढूँढो तो जानें

नीचे दिये गये पद जिन संतों के हैं, उनके नाम दिये गये शब्द-समूह में से खोजिये ।

१. दादू इस संसार मैं, ये दो रतन अमोल ।
इक साँई अरु संतजन, इनका मोल न तोल ॥
२. महापुरुष पारस परसि, पलटहिं प्राण सु धात ।
मिलतौं मंगल मौन में, रज्जब तहाँ न बात ॥
३. मथुरा जावहु द्वारका, भाँवै जा जगनाथ ।
साधुसँगति हरिभगति बिन, कछू न आवै हाथ ॥
४. जन 'सुंदर' सतसंग तैं, उपजै अद्वय ज्ञान ।
मुक्ति होय, संसय मिटै, पावै पद निर्बान ॥
५. बंदउँ गुरु पद कंज कृपा सिंधु नररूप हरि ।
महामोह तम पुंज जासु बचन रबि कर निकर ॥
६. उपजे खपे जनम बहुबारा,
गुरुकृपा बिन नहि विस्तारा ।

सद्गुरु देव दया जब करही,

सो प्राणी भवसागर तरही ॥

७. आज्ञाकारी पीव की, रहै पिया के संग ।

तन मन सँ सेवा करै, और न दूजो रंग ॥

कि	न	छ	च	ळ	घ	र	स	ल	ध
उ	जी	स	दा	ण	र	च	सुं	ब्र	वै
न	न	ह्य	झ	भ	त	द	ह्या	क्ष	जी
स	जी	श	ज्ञा	क्ति	र	जी	भ	ब	न
द्	म	जी	न	दा	जी	ष	ज्ज	क	र
गु	त	पौ	स	ग	सं	र	फ	ठ	प
रु	प्री	जी	उ	दा	त	त	बी	ख	त्र
को	त	षे	ण	सं	सी	म	स्त्र	क	ग
ढ	सं	य	जी	दू	दा	ल	गु	रु	यो
क	ढ	झ	ड	थी	ना	ग	तु	ज्ञा	न

उत्तर : १. दादूजी २. संत रज्जबजी ३. कबीरजी ४.
सुंदरदासजी ५. तुलसीदासजी ६. संत प्रीतमजी ७.
चरणदासजी

९. वीडियो सत्संग : संत कबीर जयंती

<https://youtu.be/S2JfYIATWiY>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को रोज १५-२० मिनट पूज्य बापूजी का सत्संग सुनना है और उसके मुख्य बिंदु नोटबुक में लिखना है ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक भिखमंगे ने किसीके दरवाजे पर आवाज लगायी । अंदर से एक बच्चा बाहर आया । उसने भिखारी से पूछा : “शरबत पियोगे ?” उसने कहा : “पीऊंगा ।”

बच्चा अंदर गया और शरबत का प्याला ले आया । भिखारी ने शरबत पी लिया । बच्चे ने और शरबत के लिए पूछा तो भिखारी ने कहा : “ले आओ ।” बच्चा और शरबत ले आया तथा इस प्रकार उसने भिखारी को पाँच प्याले शरबत के पिला दिये ।

भिखारी ने उससे पूछा : “बच्चा ! क्या तुम्हारे घर में ज्यादा शरबत है ?”

बच्चे ने कहा : “दरअसल बात यह है कि हमने शरबत बनाया था मगर उसमें मेंढक गिर गया था ।”

यह सुनकर भिखारी को गुस्सा आ गया । उसने प्याला जोर से जमीन पर पटका और वह टूट गया । बच्चा रोने लगा तो भिखारी ने पूछा : “अब रो क्यों रहे हो ?”

“तुमने प्याला तोड़ दिया है ? अब मेरी बिल्ली दूध किसमें पियेगी ?” - बच्चे ने रोते हुए कहा ।

सीख : इस प्रकार से किसीको ठगने के कार्य नहीं करने चाहिए । जिस कार्य में अपना तथा दूसरों का हित हो वही कार्य हमें करना चाहिए ।

१२. आओ करें गीता श्लोक का पठन :



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

१. कर्मज बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः ।

जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम् ॥

अर्थ : क्योंकि समबुद्धि से युक्त ज्ञानीजन कर्मों से उत्पन्न होनेवाले फल को त्यागकर जन्मरूप बन्धन से मुक्त हो निर्विकार परम पद को प्राप्त हो जाते हैं ॥ २.५१ ॥

२. प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।

प्रसन्ने ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥

अर्थ : अन्तःकरण की प्रसन्नता होने पर इसके सम्पूर्ण दुःखों का अभाव हो जाता है और उस प्रसन्न चित्तवाले कर्मयोगी की बुद्धि शीघ्र ही सब ओर से हटकर एक परमात्मा में ही भलीभाँति स्थिर हो जाती है । (२.६५)

१३. पहेली :

रामानंद के शिष्य महान । निर्गुण राम के भक्त महान ।
प्रेम के ढाई अक्षर में ही, ब्रह्म का जिसने किया बखान ॥

(उत्तर : संत कबीरजी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

खाँसी में तुरंत लाभ हेतु

१. कच्ची हल्दी का रस पियें । (मात्रा : बच्चों के लिए पाव से आधा तथा बड़ों के लिए १ चम्मच)

२. अदरक का छोटा-सा टुकड़ा चूसें ।

३. २-३ काली मिर्च चूसें अथवा काली मिर्च चबाकर गुनगुना पानी पियें ।

४. अत्यधिक खाँसी में एक-एक चम्मच



अदरक व नागरबेल (पान के पत्ते) के गुनगुने रस में थोड़ा-सा पुराना गुड़ या शहद मिलाकर पीना उत्तम है ।

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

<https://youtu.be/Qhn6tV8Rq4c>

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥

मृत्योर्मा अमृतं गमय । आविरावीर्म एधि ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ : 'हे सच्चिदानंदघन परमात्मन् ! मुझे असत् से सत् की ओर ले चलिये, तम से प्रकाश की ओर प्रेरित कीजिये तथा मृत्यु से अमरता की ओर भेजिये । मेरे समक्ष आविर्भूत होइये । त्रिविध ताप की शांति हो ।'

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

कठिनाई से मिला रास्ता...

...जब मुझे साक्षात्कार होगा ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि बीरबल की कुशाग्र बुद्धि का अद्भुत प्रभाव !

(छ) प्रसाद वितरण ।

विद्यालाभ योग

‘ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं वाग्वादिनि सरस्वति मम जिह्वाग्रे वद
वद ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं नमः स्वाहा ।’

यह मंत्र २६ जून २०२१ को प्रातः ४:२६ से रात्रि ११:४५ बजे तक अथवा २३ जुलाई २०२१ को दोपहर २:२६ से रात्रि ११:४५ बजे तक १०८ बार जप लें और फिर मंत्रजप के बाद उसी दिन रात्रि ११ से १२ बजे के बीच जीभ पर लाल चंदन से ‘ह्रीं’ मंत्र लिख दें । जिसकी जीभ पर यह मंत्र इस विधि से लिखा जायेगा उसे विद्यालाभ व अद्भुत विद्वता की प्राप्ति होगी ।

(ध्यान दें : गुजरात व महाराष्ट्र में यह योग केवल २३ जुलाई को है ।)

॥ चौथा सत्र ॥

आज का विषय : बीरबल की कुशाग्र बुद्धि !

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 :

उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः ।

न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः ॥

अर्थ : 'उद्यमशील के ही कार्य सिद्ध होते हैं, आलसी के नहीं। कभी भी सोये हुए सिंह के मुख में मृग स्वयं प्रवेश नहीं करते।'

- 'हमारे आदर्श' साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

(क) बीरबल की कुशाग्र बुद्धि



एक बार बीरबल से द्वेष करनेवाले अन्य मंत्रियों ने उसे नीचा दिखाने का षड्यंत्र रचा। सभी मंत्रियों ने जाकर अकबर से कहा कि “जहाँपनाह ! आप व्यर्थ में ही बीरबल को हम लोगों से ज्यादा मान देते हैं।”

अकबर ने कहा : “बीरबल के जैसी बुद्धि तुम लोगों की हजार जन्मों में भी नहीं हो सकती है। वह रोज मंत्रजप करता है, ध्यान करता है और अपनी कुशाग्र बुद्धि के द्वारा कई पेचीदा समस्याएँ तुरंत हल कर देता है।”

अकबर की ये बातें मंत्रियों को हजम नहीं हुईं। उन सबने मिलकर कहा : “आप ऐसा बोलते हैं पर पहले उसकी परीक्षा तो ले लीजिये।

अकबर तैयार हो गया और सबने मिलकर एक योजना बनायी।

योजना के अनुसार अकबर ने घोषणा करवा दी कि “हम सभी दरबारियों से बहुत खुश हैं। अतः कल सभी दरबारियों को इनाम दिया जायेगा। सभी इनाम एक कमरे

में रखे होंगे, जो चाहे अपनी मर्जी से मनचाही चीज ले सकता है ।”

दूसरे दिन सभी दरबारी बहुत पहले पहुँच गये । सभीने जल्दी-जल्दी इनाम उठा लिये और बीरबल के लिए मात्र एक साधारण थाली ही बचायी । बीरबल जब पहुँचे तो सभी दरबारी हँस पड़े और बीरबल कमरे में गये और थाली लेकर वापस आ गये ।

पूर्व-योजनानुसार अकबर व दरबारी बीरबल पर कटाक्ष कर हँसने लगे । तब बीरबल ने आज्ञाचक्र में ध्यान किया, सारस्वत्य मंत्र का थोड़ा मानसिक जप किया और वह भी हँस पड़ा । उसकी हँसी देखकर सभी स्तब्ध रह गये । अकबर ने पूछा : “बीरबल तुम क्यों हँस रहे हो ? हम तो तुम्हारी लाचारी पर हँस रहे हैं ।”

“मैं भी आपकी लाचारी पर हँस रहा हूँ । आपके राज्य में इतनी कंगालियत है, मुझे पता ही न था । आज पता चल गया कि आपमें कितना झूठा दंभ है । कहीं खाली थाली भी कोई इनाम में देता है !” बीरबल ने जवाब दिया ।

यह सुनकर अकबर को शर्मिंदगी महसूस हुई । उसने

अपने खजांची से कहा : “इसकी थाली हीरे-जवाहरातों से भर दो ।”

बीरबल की थाली हीरे-जवाहरातों से भर दी गयी । बीरबल ने अपनी बुद्धि के बल से सबसे कीमती उपहार पाया । सारे दरबारियों का मुँह लटक गया । बीरबल को नीचा दिखाने की चाल में मंत्रियों को खुद ही नीचा देखना पड़ा ।

किसी भी परिस्थिति में व्यक्ति को हताश-निराश नहीं होना चाहिए बल्कि विपरीत परिस्थितियों में भी हार न मानकर गुरुमंत्र व भगवद् ध्यान का सहारा लेना चाहिए ।

- लोक कल्याण सेतु, अक्टूबर २०१०

*** प्रश्नोत्तरी :** १. बीरबल ने अकबर की योजना पर कैसे सफलता पाई ?

२. बीरबल ने किसके बल से सबसे कीमती उपहार पाया ?

३. विपरीत परिस्थिति में व्यक्ति निराश हो जाय तो उसे क्या करना चाहिए ?

४. उन्नति की उड़ान : अगर दुनिया की सब सम्पत्ति खर्च करके भी सत्संग मिलता है तो भी सस्ता है । सत्संग से जो सुधार होता है वह कुसंग से थोड़े ही होगा ! सत्संग से जो सन्मति मिलती है वह भोग-संग्रह से थोड़े ही मिलेगी !

- 'सत्संग अमृत' साहित्य से

५. साखी संग्रह :

(क) गुरु सब देवों के देव हैं, गुरु सम नाहिं दूजा ।
गुरुआज्ञा में चलना ही, भक्ति, कर्म और पूजा ॥

(ख) नित सारस्वत्य मंत्रजाप से, खुलते बुद्धि के पट ।
विद्या, यश, कीर्ति बढ़े, दुर्गुण-दोष हों चट ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

संतों के सद्गुण ले लो

ईश्वरप्राप्ति के बाद हम जब अहमदाबाद में आये और मोक्ष कुटीर बनाया, तब पड़ोस में एक महाराज रहते थे । मेरे पास बहुत लोग



आते थे, यह देखकर उन्हें ईर्ष्या के कारण तकलीफ होती थी । वे अपशब्द बोलते थे तो उन्हें ही अशांति हो जाती थी, रात्रि को उन्हें नींद भी नहीं आती थी ।

फिर वे अपने चेलों को भेजते थे कि “आशाराम को बुलाओ।” मैं शिवलाल काका को साथ लेकर उनके पास जाता। काका को कहता था कि “आप महाराज के सिर पर मालिश करो और मैं पैरों की मालिश करता हूँ।” मालिश के कारण उन्हें नींद आ जाती, वे सुख से सो जाते थे। फिर कभी मैं नारायण को भेजता कि “महाराज के लिए फूल, फल, मिठाई ले जाओ।”

यह सद्गुण मैंने ऋषि दयानंदजी से चुराया था। मैंने सुना था कि ऋषि दयानंदजी का यश देखकर कोई साधु उनको गालियाँ देता था परंतु ऋषि दयानंदजी बदले में उन्हें फल-फूल और मिठाई भेजते थे। तो उनका यह सद्गुण मैंने चुरा लिया। इससे मुझे बहुत लाभ हुआ।

वे महाराज जब संसार से विदा हुए, तब भी मैं उनके आश्रम में गया और उनकी अंत्येष्टि कैसे करनी चाहिए इस विषय पर उनके भक्तों को मार्गदर्शन दिया तथा व्यवस्था करके अंतिम दर्शन के लिए अर्थी निकलवायी। अर्थी को कंधा भी दिया और उसे अपने आश्रम में भी लाया।

मेरे गुरुजी के भी सद्गुण मैंने बहुत चुराये। गुरुजी

सत्संग में कहा करते थे कि एक महात्मा रास्ते से जा रहे थे तो कॉलेज के लफंगे लडकों ने महाराज का खूब मजाक उड़ाया ।

दूसरे कुछ अच्छे लड़के महात्मा के पास गये और बोले : “महाराज । ये लड़के आपका मजाक उड़ा रहे हैं तो आप इन्हें शाप नहीं देना, इन पर नाराज नहीं होना । आखिर बच्चे हैं न, अकल के कच्चे हैं ।”

महाराज : “इन्होंने तो मजाक किया परंतु मैंने उसे लिया ही नहीं । मुझे इनका माल पसंद ही नहीं आया तो मैंने लिया ही नहीं ।”

उनका यह सद्गुण मैंने चुरा लिया तो मेरे लिए भी कभी कोई कुछ बोलता है तो मुझे यह बात याद आती है कि मैं उनका खराब माल क्यों लूँ ?

- ‘संत मिलन संस्मरण’ सत्साहित्य से

७. कीर्तन : ॐ हंसं हंसः

<https://youtu.be/xM6Hr6xH1BU>

८. गतिविधि :

ढूँढो तो जानें...

नीचे दी गयी वर्ग-पहेली की मदद से भगवान के अवतारों में से ११ नाम खोजिये ।

१. रसातल में गयी पृथ्वी को निकाला
२. ब्रह्मा-विष्णु-महेश का अशावतार
३. समुद्र-मंथन में मंदराचल को पीठ पर उठाया
४. समुद्र से अमृत लेकर प्रकट हुए
५. देवताओं को अमृतपान कराया
६. हिरण्यकशिपु का अहं-मर्दन किया
७. तीन पग भूमि माँगकर राजा बलि का उद्धार किया
८. मर्यादापुरुषोत्तम
९. यदुवंश में प्रकट हो पृथ्वी का भार उतारा
१०. सिद्धों के स्वामी के रूप में सांख्य शास्त्र का उपदेश दिया
११. ब्राह्मणों को क्षत्रियों के अत्याचार से मुक्त किया

म	क्ष	ष्ण	कृ	श्री	ग	ह	दि	ल	म	थी	नी
वि	प	क्रां	भी	प	रा	जी	स	व्या	द	हि	घ
र	र	दा	द	व	र	म	क्रां	ति	मो	र्क	अ
गी	शु	अ	ङ्क	त्ता	ण	कु	दी	र	त्था	प	त
त्रि	रा	श	श्व	व	त्रे	कु	जि	प्ति	ष्ठ	जी	च्छ
र	म	व	पु	त्था	ध	य	वा	चा	प	म	चे
कृ	शि	बा	ष्ठ	रु	मा	वे	ण	म	क	जा	टी
ती	पा	ड	रु	नि	र्क	व	डा	क	न	शु	ध
च्छ	नं	चा	मु	भ	ण्डे	के	मी	ब	रु	न्वं	ड
क	वा	ल	र्य	डी	य	व	लि	पू	त	नृ	ग
नु	पि	थी	सी	जी	जी	ति	र्णि	रि	लि	सिं	घ
क	त	ष	चं	र	र्ष	मा	शु	व्या	बु	ह	र

उत्तर : १. वराह २. दत्तात्रेय ३. कच्छ ४. धन्वतरि ५.
मोहिनी ६. नृसिंह ७. वामन ८. श्रीराम ९. श्रीकृष्ण १०. कपिल
मुनि ११. परशुराम

९. वीडियो सत्संग : कैसे हार गया अकबर और उसकी
बेगम बीरबल की चतुराई के आगे...

<https://youtu.be/ThBipCzlk2I>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह रोज आपने कौन-सा अच्छा काम किया और कौन-सा बुरा वह अपनी नोटबुक में लिखना है और जो बुरा काम किया है वह दुबारा नहीं करेंगे ऐसा संकल्प लें।

११. ज्ञान का चुटकुला :

अध्यापक छात्र से : “राघव, तुम बड़े होकर क्या बनोगे ?”

राघव : “सर, मैं आपकी तरह शिक्षक बनूँगा।”

अध्यापक : “बहुत अच्छे ! तुम एक अच्छे और होनहार लड़के हो, लेकिन तुम शिक्षक क्यों बनना चाहते हो ?”

राघव : “क्योंकि आपकी तरह मुझे भी अपने से छोटे बच्चों को पीटने में बहुत मजा आता है।”

सीख : दूसरों के अच्छे गुण अपने में लाने चाहिए और दूसरों के दोषों की चर्चा भूलकर भी नहीं करनी चाहिए।

१२. आओं करें गीता श्लोक का पठन :

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

**१. अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निन चाक्रियः ॥**



अर्थ : श्री भगवान बोले : 'जो पुरुष कर्मफल का आश्रय न लेकर करने योग्य कर्म करता है, वह संन्यासी तथा योगी है और केवल अग्नि का त्याग करनेवाला संन्यासी नहीं है तथा केवल क्रियाओं का त्याग करनेवाला योगी नहीं ।' (६.१)

**२. जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥**

अर्थ : सर्दी-गर्मी और सुख-दुःखादि में तथा मान और अपमान में जिसके अन्तःकरण की वृत्तियाँ भलीभाँति शान्त है, ऐसे स्वाधीन आत्मावाले पुरुष के ज्ञान में सच्चिदानन्दघन परमात्मा, सम्यक् प्रकार से स्थित है अर्थात् उसके ज्ञान में परमात्मा के सिवा अन्य कुछ है ही नहीं । (६.७)

१३. पहेली :

आपस में ये मित्र बड़े हैं, चार पड़े हैं चार खड़े हैं ।
इच्छा हो तो इस पर बैठो, या फिर बड़े मजे से लेटो ॥

(उत्तर : खाट)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी थी ?

(उत्तर : खाँसी में तुरंत लाभ कैसे पायें ?)

आज हम जानेंगे

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्यप्रदायक अनमोल कुंजियाँ

(१) वर्षा ऋतु में मंदाग्नि, वायुप्रकोप, पित्त का संचय आदि दोषों की अधिकता होती है। इस ऋतु में भोजन आवश्यकता से थोड़ा कम करोगे तो आम (कच्चा रस) तथा वायु नहीं बनेंगे या कम बनेंगे, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। भूल से भी थोड़ा ज्यादा खाया तो ये दोष कुपित होकर बीमारी का रूप ले सकते हैं।

(२) बारिश मौसम के उत्तरकाल में पित्त प्रकुपित होता है इसलिए खट्टी व तीखी चीजों का सेवन वर्जित है।

(३) बारिश के पानी में सिर भिगाने से अभी नहीं तो २० वर्षों के बाद भी सिरदर्द की पीड़ा अथवा घुटनों का दर्द या वायु-संबंधी रोग हो सकते हैं।

१५. बाल संस्कार वीडियो सीरीज/नाटिका/पूज्य बापूजी की लीलायें :

https://youtu.be/HF_cxSx62pQ

१६. सत्र का समापन

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

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यतु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

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

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य

प्रयोग करवायें : साथ रहे ज्युँ आत्मा-काया...

... संस्कृत भाषा है एक सेतु ॥

(च) प्रसाद वितरण ।



बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम,

मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666,

email - bskamd@gmail.com,

website : www.balsanskarkendra.org