

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

मार्च- २०२१



“महाशिवरात्रि धार्मिक दृष्टि से देखा जाय तो पुण्य अर्जित करने का दिन है लेकिन भौगोलिक दृष्टि से भी देखा जाय तो इस दिन आकाश मंडल से कुछ ऐसी किरणें आती हैं, जो व्यक्ति जितना अधिक जप, ध्यान व मौन परायण रहेगा, उतना उसको अधिक लाभ होगा ।”

- पूज्य बापूजी

- क्रषि प्रसाद, फरवरी २०१९

*** अनुक्रमणिका ***

पहला सत्र

९

- * आओ सुनें कहानी : १. संप्रेषण शक्ति
- २. श्री महाकाल का प्रागट्य
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पूज्य बापूजी व मित्रवृद्द
- * भजन : नाचे भोलेनाथ...
- * आओ खेलें खेल : उद्देश्य पक्का तो जीवन महका...

द्वादशा सत्र

२०

- * आओ सुनें कहानी : संतकृपा का चमत्कार
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : विजानंद महाराज पर कृपा
- * भजन : तुम हमारे हो गुरुजी...
- * आओ खेलें खेल : राम-श्याम !

तीक्ष्णा झन्न

४३

- * आओ सुनें कहानी : धीरज सबका मित्र है, करी कमाई मत खो
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : दुराग्रह
- * भजन : हिम्मत कभी न हारो...
- * आओ खेलें खेल : ॐ... ॐ... ॐ...

चौथा झन्न

५९

- * आओ सुनें कहानी : भक्त प्रह्लाद की याद दिलाता : होली का पर्व
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : ब्रह्मज्ञानी को ब्रह्मज्ञानी ही जानें
- * भजन : होली में पहले तुम्हें मनायें...
- * खेल : लठ का कमाल...

ऋतु परिवर्तन में खान-पान का विशेष ध्यान रखें ।

“अभी संधि (ऋतु परिवर्तन) का समय चल रहा है ।
इसलिए भोजन कम करें । जिससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा ।”

- पूज्य बापूजी

वसंत ऋतु में ध्यान देने योग्य उपयोगी बातें :

(वसंत ऋतु : १८ फरवरी से १८ अप्रैल)

* इस ऋतु में जठराग्नि मंद हो जाती है और सर्दी-खाँसी, उलटी-दस्त आदि अनेक रोग उत्पन्न होने लगते हैं । अतः इस समय आहार-विहार की विशेष सावधानी रखनी चाहिए ।

* **आहार :** भरपेट भोजन न करें । नमक का कम उपयोग तथा १५ दिनों में एक कड़क उपवास स्वास्थ्य के लिए हितकारी है । उपवास के नाम पर पेट में फलाहार ढूँसना बुद्धिमानी नहीं है ।

* **विहार :** ऋतु-परिवर्तन से शरीर में उत्पन्न भारीपन

तथा आलस्य को दूर करने के लिए सूर्योदय से पूर्व उठना, व्यायाम, दौड़, तेज चलना, आसन तथा प्राणायाम (विशेषकर सूर्यभेदी) लाभदायी हैं। तिल के तेल से मालिश कर सप्तधान्य उबटन से स्नान करना स्वास्थ्य की कुंजी है।

* वसंतऋतु विशेष प्रयोग :

* १५-२० नीम के पत्ते तथा २-३ काली मिर्च १५-२० दिन चबाकर खाने से वर्षभर चर्मरोग, ज्वर, रक्तविकार आदि रोगों से रक्षा होती है।

* सावधानी : मुँह में कफ आने पर उसे तुरंत बाहर निकाल दें। कफ की तकलीफ में अंग्रेजी दवाइयाँ लेने से कफ सूख जाता है, जो भविष्य में टी.बी., दमा, कैंसर जैसे गम्भीर रोग उत्पन्न कर सकता है। अतः कफ बढ़ने पर गजकरणी, जलनेति का प्रयोग करें (विस्तृत जानकारी के लिए पढ़ें आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'योगासन')।

(ऋषि प्रसाद, अंक २४२, फरवरी २०१३)

बाल संस्कार केन्द्र सत्र प्रारूप

१. सत्र की शुरुआत

(क) कूदना : दोनों हाथ ऊपर करके कूदना है।

(जम्पिंग म्यूजिक चलायें।)

(ख) 'हरि ओँ' गुंजन (७ बार)

<https://youtu.be/lIW6df7iTSc>

* 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 द्वारा बच्चों को 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... ओऽस्तु 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 चस्का 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 । (आज्ञाचक्र में पूज्य बापूजी का ध्यान करते हुए)

सत्र का मध्याह्न

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

सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक 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 ।’

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : उज्जैन के महाकाल भगवान की उत्पत्ति कैसे हुई ?

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 : ज्योतिर्मात्रस्वरूपाय निर्मलज्ञानचक्षुषे ।

नमः शिवाय शान्ताय ब्रह्मणे लिंगमूर्तये ॥

अर्थ : 'ज्योतिर्मात्र जिनका स्वरूप है, निर्मल ज्ञान ही जिनके नेत्र हैं, जो लिंगस्वरूप ब्रह्म हैं, उन परम शांत कल्याणमय भगवान शिव को नमस्कार है।'

३. आओ सुनो कहानी :

(क) १. संप्रेषण शवित

समर्थ रामदास एकांत में निजानंद की मस्ती में रहते थे एवं लोगों में भी उस निजानंद की मस्ती का प्रसाद बाँटते थे।



उस जमाने में वामन पंडित का बड़ा बोलबाला था। अनेकों पंडितों को हराकर उसने दिग्विजय प्राप्त कर ली थी। वह जितना विद्वान् था, उतना ही घमंडी भी था। उसको अपनी विद्वत्ता का इतना घमंड था कि भर दोपहरी में भी धी की दो मशालें जलाकर रखता था। एक बार किसीने उससे कह दिया : “जब तक तुम समर्थ रामदास को नहीं हराओगे, तब तक तुम्हारी दिग्विजय पूरी नहीं मानी जायेगी।”

वामन पंडित को बात लग गयी। वह निकल पड़ा समर्थजी को हराने के हेतु से। इधर समर्थजी को पता चल गया कि वामन पंडित शास्त्रार्थ करने आ रहा है। वे शास्त्रार्थ के पचड़े में नहीं पड़ना चाहते थे, अतः उन्होंने लीला रची। मार्ग में जिस पेड़ के नीचे वामन पंडित आराम कर रहा था, उस पेड़ पर दो भूत आपस में लड़ने लगे कि “यह मेरा ग्राहक है... नहीं, यह मेरा ग्राहक है।”

इतने में तीसरा भूत आया और बोला : “तुम लोग क्यों लड़ रहे हो ? अभी तो वामन पंडित जा रहा है समर्थ से शास्त्रार्थ करने । बड़ा घमंडी है यह वामन पंडित । शास्त्रों का ज्ञान रट-रटाकर अपने को बड़ा पंडित मानता है । इसके पास है ही क्या ? समर्थ के पास तो असली अनुभव है जबकि इसके पास तो रटा-रटाया ज्ञान है और घमंड दुनिया भर का है । जो पाखंड करता है वह मरकर प्रेत होता है । यह भी मरकर प्रेत ही बनेगा । फिर अपन तीन में से चार हो जायेंगे ।”

भूतों की बात सुनकर वामन पंडित चौंका किंतु फिर अपनी विद्या के घमंड में सब सुना-अनसुना करके तय कर लिया : ‘मैं तो शास्त्रार्थ करने जाऊँगा ही ।’ वामन पंडित गया समर्थजी के पास और बोला : “महाराज ! मैं दिग्विजयी होना चाहता हूँ । और सबको तो हरा चुका, केवल आप ही बचे हैं । अतः आप मेरे साथ शास्त्रार्थ करें ।”

सच्चे संत होते हैं न, वे शब्दों को व्यर्थ नहीं जाने देते और ‘शास्त्रार्थ करके मैं बड़ा बन जाऊँ’ - ऐसा उनके मन में भाव नहीं रहता । वे तो सभी का मंगल करने में लगे रहते हैं । इसी कारण लोग उनको बड़ा मान लें यह अलग बात है लेकिन

सच्चे संत बड़ा होने की कोई कोशिश नहीं करते और जो बड़ा होने की कोशिश करता है वह वास्तव में सच्चा संत होता भी नहीं। 'मैं सबसे अलग हो जाऊँ, विशेष हो जाऊँ' ऐसा उन महापुरुषों के चित्त में होता ही नहीं। व्यक्ति का व्यक्तिगत दोष है और समाज का सामाजिक दोष है दूसरों

सच्चे संत होते हैं
न, वे शब्दों को व्यर्थ
नहीं जाने देते और
'शास्त्रार्थ करके मैं बड़ा
बन जाऊँ' - ऐसा उनके
मन में भाव नहीं रहता।
वे तो सभी का मंगल
करने में लगे रहते हैं।

से अपने को विशेष बनाने की बेवकूफी। जो दूसरे से कुछ विशेष बनना चाहता है, यही उसके पतन का, अविद्या का और माया का मूल बंधन है। हम सबसे कुछ अलग होकर दिखना चाहें यह बड़े-में-बड़ी बेवकूफी है, बड़े-में-बड़ा घाटा है। कुछ हो के दिखाना चाहता है तो सहज जीवन से और अंतरात्मा के प्रकाश व आनंद से आदमी वंचित हो जाता है। जैसे बालक सहज में जीता है तो बड़ा खुश होता है लेकिन कुछ हो के दिखाता है तब से चिंतावाला बन जाता है। 'मैं यह बनके दिखाऊँ, वह बनके दिखाऊँ...' दिखाने-दिखाने में, बनने-

बनने में ही बिगड़ जाता है व्यक्ति का असली व्यक्तित्व । अतः समर्थजी ने हाथ जोड़ दिये और बोले : “मैं अपनी हार स्वीकार करता हूँ ।”

वह श्रद्धा-भक्ति से समर्थजी के पास आता तो अलग बात थी । किंतु मूढ़ों से, अभिमानी से ज्ञानी क्या शास्त्रार्थ करेंगे ? क्यों व्यर्थ में शास्त्रार्थ के पचड़े में पड़ेंगे ? अपनी प्रभु मस्ती को छोड़कर क्यों व्यर्थ वाद-विवाद करेंगे ?

ज्ञानी के हम गुरु हैं मूरख के हैं दास ।
उसने उठाया डंडा तो हमने जोड़े हाथ ॥

समर्थजी का कथन सुनकर वामन पंडित ने कहा : “आप यह लिखकर दे देवें कि मैं वामन पंडित से हार गया ।”

“तू ही लिख ले जो तुझे लिखना हो ।”

पंडित ने जो कुछ लिखना था लिख दिया और हस्ताक्षर करने के लिए कागज बढ़ा दिया समर्थजी की ओर । शिष्य कल्याण पास में ही बैठा था । वह बोल उठा : “गुरुदेव ! आपके लिए तो लाभ-हानि, निंदा-स्तुति सब समान है किंतु आपके शिष्यों की इज्जत का सवाल है । लोग अगर कहेंगे कि ‘तुम्हारे गुरु हार गये’ तो आपको तो कोई परवाह नहीं है

पर हमको यह सुनकर दुःख होगा । अतः कृपा करके आप हस्ताक्षर न करें, मैं इनसे शास्त्रार्थ कर लूँगा ।”

गुरु ने कहा : “अच्छा भाई ! यह तो कल्याण जाने, आप जानो । कल्याण जो बोलेगा, मैं करूँगा ।” कितना विश्वासपात्र ! गुरु कह दें कि कल्याण जो बोलेगा वह मैं करता हूँ, हृद हो गयी ! इतने में एक छोटी जाति का अनपढ़-गँवार वहाँ से गुजर रहा था । कल्याण ने उससे पूछा : “तुम कौन हो ?”

वह बोला : “शूद्र ।”

कल्याण ने एक लकीर खींच दी और उससे कहा : “लाँघ इसको ।”

उसने रेखा लाँघ दी । तब कल्याण ने पूछा : “अब तुम कौन हो ?”

वह बोला : “महाराज ! मैं वैश्य हूँ ।”

कल्याण ने दूसरी लकीर खींचकर पार करवायी और पूछा :

“अब बताओ, तुम कौन हो ?”

“मैं क्षत्रिय हूँ ।”

कल्याण ने पुनः तीसरी लकीर खींची और उसे पार करवाकर पूछा : “सच बताओ, तुम कौन हो?”
“मैं ब्राह्मण हूँ।”

पुनः एक लकीर खींचकर उसे पार करवाकर कल्याण ने पूछा : “अब ?”

वह बोला : “जिसको पाने के लिए ब्राह्मण का जन्म होता है, मैं वह चैतन्य ब्रह्म हूँ।”

कल्याण ने कहा : “पंडितजी ! अब इनके साथ शास्त्रार्थ कीजिये।” फिर उस भूतपूर्व शूद्र ने वामन पंडित को ललकारा : “आ जा मेरे साथ शास्त्रार्थ करने। तुम्हारे जैसों को तो कोने में रख दूँगा।”

पंडित हैरान हो गया कि ‘जो अनपढ़, गँवार था वह मेरे देखते-देखते इतने अधिकारपूर्वक शास्त्रार्थ के लिए ललकार सकता है ! समर्थ के शिष्य कल्याण ने ही उसे ऐसा बना दिया ! जिनके शिष्य में इतना योगबल और सामर्थ्य है वे गुरु स्वयं कितने महान होंगे ? ऐसे गुरु को मैं हराने आया ?’ गिर पड़ा वामन पंडित समर्थजी के चरणों में और क्षमा माँगने लगा।

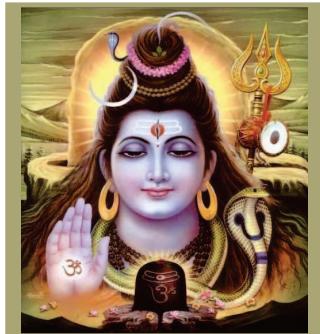
संत तो उदार हृदय होते ही हैं। समर्थजी ने उसे क्षमा कर दिया। फिर वह आजीवन समर्थजी के चरणों में शिष्य बना रहा।

२. श्री महाकाल का प्रागट्य...

(११ मार्च : महाशिवरात्रि)

सप्त मोक्षदायिनी पुरियों में अंवतिका (उज्जैन) भी एक पुरी है, जहाँ भगवान् के १२ ज्योतिर्लिंगों में से एक श्रीमहाकालेश्वर विराजमान हैं। महाकाल के प्रागट्य की कथा भी कुछ इस प्रकार आती है :

किसी समय अंवतिका नगरी में एक वेदप्रिय नामक ब्राह्मण निवास करते थे। वे वेद में निष्ठा रखनेवाले, सात्त्विक चिंतन करनेवाले एवं इन्द्रियसंयमी थे। उनके चार पुत्र थे - देवप्रिय, प्रियमेधा, सुकृत एवं सुव्रत। ये चारों पुत्र भी अपने पिता की तरह धर्मचरण करनेवाले थे। उन चारों पुत्रों ने अपने यौवन को सार्थक किया था। वे इतना संयम-सदाचार पूर्ण जीवन जीते थे कि उनके आध्यात्मिक तेज के



परमाणु सारी अंवतिका नगरी में फैल गये ।

उन दिनों दूषण नामक असुर के अत्याचारों से लोग पीड़ित थे । उसने रत्नमाल पर्वत पर तपस्या करके ब्रह्माजी से वरदान प्राप्त किया था । दुष्ट के पास यदि शक्ति आती है तो वह उसका उपयोग दूसरों को सताने, पीड़ित करने में करता है और सज्जन के पास शक्ति आती है तो वह लोगों की सेवा का कार्य खोज लेता है ।

उस दुष्ट असुर ने उज्जैन पर चढ़ाई कर दी और अपने दैत्य साथियों के साथ नगरजनों को सताने लगा । उससे पीड़ित सारे नगरवासी त्राहिमाम् पुकार उठे । मार-काट मचाता हुआ वह असुर वहाँ पहुँचा जहाँ वेदप्रिय ब्राह्मण अपने पुत्र एवं कुछ ब्राह्मणों के साथ भगवान शिव की उपासना में लगे थे । असुरों से ब्राह्मणों को घबराते देखकर वेदप्रिय के पुत्रों ने ब्राह्मणों से कहा :

“आप लोग मत घबराइये । धैर्य रखिये एवं अपनी पूजा में ही संलग्न रहिये । सब ठीक हो जायेगा ।”

विश्वास, दृढ़ निश्चय और एकाग्रता बड़े-बड़े विघ्नों को भी हटाने में सक्षम हैं ।

असुर दूषण नजदीक आकर ‘मारो, काटो, पकड़ो...’
कहता हुआ लोगों को आतंकित करने लगा । वेदप्रिय ब्राह्मण
ने अपने चारों पुत्रों सहित शिवजी से इस संकट से रक्षा हेतु
प्रार्थना की । जहाँ वे लोग प्रार्थना कर रहे थे वहीं भयानक
शब्द के साथ एक गङ्गा हो गया जिसमें भगवान शिव प्रगट
हो गये और उन्होंने हुंकारमात्र से उस असुर को सेनासहित
नष्ट कर डाला ।

आकाशे तारकं लिंगं, पाताले हाटकेश्वरम् ।

मृत्युलोके महाकालं, लिंगत्रयम् नमोऽस्तुते ॥

फिर वे संसार के कल्याण हेतु सदा वहीं वास करने
का वरदान वेदप्रिय ब्राह्मण व उसके पुत्रों को देकर अंतर्धान
हो गये । तब से भगवान शंकर लिंगरूप में वहाँ स्थित हो
गये । भगवान शिव भयंकर हुंकार सहित वहाँ प्रगट हुए थे
इसीलिए वह लिंग ‘महाकाल’ के नाम से प्रसिद्ध हुआ ।

* प्रश्नोत्तरी : १. ब्राह्मण वेदप्रिय के चार पुत्रों के नाम
क्या थे ?

२. कौन-से गुण बड़े-बड़े विघ्नों को हटाने में सक्षम
हैं ?

३. ब्राह्मणों तथा वेदप्रिय पुत्रों की असुर दूषण से कैसे रक्षा हुई ?

४. भगवान शिवजी का नाम महाकाल कैसे पड़ा ?

५. महाकाल के प्रागट्य की कथा से हमें क्या सीख मिलती है ?

४. उन्नति की उड़ान : जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहाँ पहुँच जाता है। अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदे होते हैं और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है।

- तेजस्वी बनो, साहित्य से

५. साखी संग्रह :

क. वह कौन-सा उकदा है जो हो नहीं सकता ?

तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता ॥

छोटा-सा कीड़ा पत्थर में घर करे ।

इन्सान क्या दिले-दिलबर में घर न करे ?

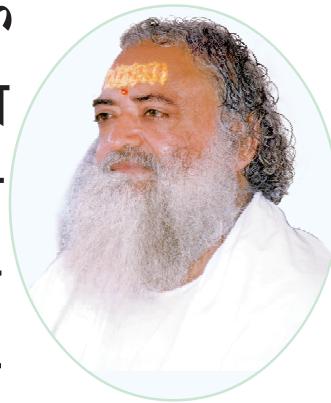
ख. आगे बढ़ो हे वीरों ! निःसंशय बन निर्द्वन्द्व होकर ।

लाख काँटें आयें राह में, कुचल डालो धर्मवीर बनकर ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पूज्य बापूजी व मित्रवृंद

पूज्य बापूजी अपने मित्रसंतों के संस्मरणों में कहते हैं : “मेरे तीन मुख्य मित्रसंत थे । एक ऐसे मित्र थे कि उनकी बराबरी के मैंने कोई योगी नहीं देखे । एक मेरे ऐसे मित्र थे कि जो भक्ति की साक्षात् मूर्ति थे, उनके जैसे ईमानदारी से भक्ति करनेवाले संत मैंने नहीं देखे । भक्तिमार्ग की पूरी यात्रा थी उनकी । तीसरे मेरे जो मित्रसंत थे, उनकी ज्ञानमार्ग की पूरी यात्रा थी । मैं किसीकी प्रशंसा जल्दी नहीं करता हूँ । बहुत गहराई में जाने के बाद ही किसीके बारे में कुछ कहता हूँ । ये तीन मित्रसंत थे - नारायण बापू (ताजपुरावाले), लालजी महाराज (नारेश्वरवाले) और घाटवाले बाबा (हरिद्वारवाले) । हम लालजी महाराज या घाटवाले बाबा को मिलते थे तो हमारी दोनों की बस, जोड़ी ही लगती थी। तीन मित्रसंतों में से किसीसे भी मिलते तब हमारी जोड़ी



बहुत ही जमती थी ।

जैसे दो दीपक जलते हैं न, तो दोनों का प्रकाश घुल-मिल जाता है और विशेष प्रकाश जगमगाने लगता है, ऐसे ही हम घाटवाले बाबा से मिलते थे तो उनका आनंद विशेष रूप से छलकता और हमारा भी आनंद विशेष छलकता था । जैसे विष्णुजी और शिवजी परस्पर मिलते हैं तो कैसा विशेष आनंद छलकता है, ऐसे । वैसे तो अकेले में समाधि का आनंद होता ही है पर ऐसा आनंद नहीं । उन महापुरुष की तो लेटे-सोते-जागते, उठते-बैठते, खाते-पीते समाधि-ही-समाधि थी लेकिन जब हमारे बीच ब्रह्मज्ञान की चर्चा होती थी तब ब्रह्मानंद विशेष छलकता था । उस समय तो हमारा लाल-लाल टमाटर जैसा मुखमंडल था और काले, घुँघराले बाल थे, बड़ा रुआबदार व्यक्तित्व था । पहली बार मैं उनसे मिला तो वे बहुत खुश हुए और बोले : “कल भी आप दर्शन देने पधारना ।”

*** प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी के कौन-से तीन मुख्य मित्रसंत थे ?

२. तीनों संतों की पूज्य बापूजी ने क्या प्रशंसा की है ?

३. पूज्य बापूजी घाटवाले बाबा से मिलते थे तो कैसा आनंद आता था, इस बारे में बापूजी कैसे वर्णन करते हैं ?

७. कीर्तन : नाचे भोलानाथ

https://youtu.be/oMkwUZ92_tE

८. गतिविधि : आज के सत्र में बच्चों से शिवरात्रि उपलक्ष्य में शिवलिंग, त्रिशूल आदि की ड्राइंग करवायें।

९. वीडियो सत्संग : महाशिवरात्रि की महिमा

<https://youtu.be/6CkNJv5o8ig>

१०. गृहकार्य : १. महाशिवरात्रि के दिन सब पूज्य बापूजी का मानसिक पूजन करें और उस दिन जितना हो सके रात्रि जागरण और जप करें।

११. ज्ञान का चुटकुला :

मोहन : “सर ! लोग हिंदी या इंग्लिश में ही क्यों बात करते हैं ? गणित में क्यों नहीं करते हैं ?

शिक्षक : “ज्यादा ३-५ मत करो, ९-२-११ हो जाओ, नहीं तो ५-७ खींच कर दूँगा तो ६ के ३६ नजर नहीं आयेंगे और ३२ के ३२ बाहर निकल आयेंगे।

मोहन : “बस सर ! समझ गया, हिंदी-इंग्लिश ही

ठीक है, गणित की भाषा तो बड़ी कड़क है ।”

सीख : कोई भी विषय कठिन नहीं होता, बशर्ते सतत अभ्यास करते रहे ।

१२. आओ करें गुरुगीता श्लोक का पठन :

यो गुरुः सशिवः प्रोक्तो यः शिवः सः गुरुस्मृतः ।
विकल्पं यस्तु कुर्वीत स नरो गुरुतल्पगः ॥१.१८॥

अर्थ : जो गुरु हैं वे ही शिव हैं, जो शिव हैं वे ही गुरु हैं । दोनों में जो अंतर मानता है वह गुरु पत्नीगमन करनेवाले के समान पापी है ।

स्वदेशिकस्यैव च नामकीर्तनम् ।

भवेदनन्तस्य शिवस्य कीर्तनम् ।

स्वदेशिकस्यैव च नामचिन्तनम्

भवदेनन्तस्य शिवस्य चिन्तनम् ॥१.२७॥

अर्थ : अपने गुरुदेव के नाम का कीर्तन अनंत स्वरूप भगवान शिव का ही कीर्तन है । अपने गुरुदेव के नाम का अनंत स्वरूप भगवान शिव का ही चिंतन है ।

१३. पहली :

शादी के फेरे रोक के, भागे छुड़ाकर जान ।

वीर शिवा के गुरु वही है, करें उनकी पहचान ॥

(उत्तर : समर्थ रामदासजी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी यौगिक क्रिया सीखी ?

(उत्तर : गोरक्षासन)

आज हम सीखेंगे

२. मंडूकासन

इस आसन में शरीर मंडूक (मेंढक) जैसा दिखता है ।
अतः इसे मंडूकासन कहते हैं ।



लाभ : १. प्राण और अपान की एकता होती है । वायु-विकारवालों के लिए यह आसन रामबाण के समान है । यह आसन ऊर्ध्व वायु और अधोवायु का निष्कासन करता है । २. पेट के अधिकांश रोगों में लाभप्रद है व तोंद कम होती है । अतिरिक्त चर्बी दूर होती है । ३. मधुमेह में विशेष लाभ होता है । ४. रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है । ५. पंजों को बल मिलता है और उछलने की क्षमता बढ़ती है । ६. शरीर में हल्कापन व आराम महसूस

होता है । ७. जोड़ों व घुटनों के दर्द में राहत होती है ।

विधि : दोनों पैरों को पीछे की तरफ मोड़कर (वज्रासन में) बैठें । घुटनों को आपस में मिलायें । हथेलियों को एक के ऊपर एक रखकर नाभि पर इस प्रकार रखें कि दायें हाथ की हथेली ठीक नाभि पर आये । फिर श्वास छोड़ते हुए शरीर को आगे की ओर झुकायें और सीने को घुटनों से लगायें । सिर उठाकर दृष्टि सामने रखें । ४-५ सेकंड इसी स्थिति में रुकें, फिर श्वास भरते हुए वज्रासन की स्थिति में आयें । ३-४ बार यह प्रक्रिया दोहरायें ।

विशेष : जो सामान्य (१३ से १५ प्रति मिनट) से ज्यादा श्वास लेते हों, उनको यह आसन अवश्य करना चाहिए ।

- क्रषि प्रसाद, मार्च २०१५

१६. खेल : उद्देश्य परका तो जीवन महका !

खेल शुरू होने से पूर्व शिक्षक विद्यार्थियों से प्रश्न करें कि 'मनुष्य जीवन का वास्तविक उद्देश्य क्या है ?'

बच्चों के उत्तरों के पूर्व पूज्य बापूजी का सत्संग

<https://youtu.be/IoyUwMwnHp0>

(विद्यार्थियों की उन्नति के लिए ८ सूत्र) सुनाकर बच्चों को मनुष्य जीवन के वास्तविक उद्देश्य को ठीक से समझायें।

पूज्य बापूजी सत्संग में बताते हैं कि “मनुष्य जीवन के विकास में उद्देश्य का महत्व ९५ % है, भाव का महत्व ३ % और क्रिया का महत्व २ % है।

विधि : बच्चों को गोलाकार में बिठाकर शिक्षक एक बच्चे की तरफ ऊँगली निर्देश करते हुए एक संख्या बोलेंगे। इस पर बच्चे को उस संख्या से संबंधित क्रिया का नाम बतायेगा। जो उन्हें पहले से ही ठीक से याद करायी गयी होगी। जैसे ‘१’ कहने से ईश्वरप्राप्ति, ‘२’ पर श्रद्धा-भाव, ‘३’ पर शारीरिक-क्रिया और ‘४’ पर ओँ कहना है। गलती करनेवाले बच्चे खेल से बाहर होते जायेंगे और जो अंत तक रहेगा वह विजयी होगा।

लाभ : हँसते-खेलते भगवान को पाने का उद्देश्य बच्चों में पक्का होगा। इससे बुद्धि की कुशलता, एकाग्रता बढ़ेगी।

१७. सूत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हे भगवान ! सबको सद्बुद्धि दो... शक्ति
दो... आरोग्यता दो... हम अपने-अपने कर्तव्य का
पालन करें और सुखी रहें...

- मन को सीख, साहित्य से

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ :

गुरु चरण रज..... शीघ्र हो बेडा पार ॥

व हास्य प्रयोग :

<https://youtu.be/vWGDshy7mOg>

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम
सुनेंगे कि दुला कैसे बना संतकृपा से सुविख्यात कवि !

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : संतकृपा का चमत्कार !

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. साखी :

गुरु नारायण रूप है, गुरु ज्ञान को धाट।

सतगुरु बचन प्रताप सों, मन के मिटे उचाट ॥

अर्थ : गुरु साक्षात् भगवान नारायण का स्वरूप हैं और वे ही अज्ञानवश भवसागर में गोते खा रहे अज्ञानियों के लिए ज्ञानरूप भवतारक किनारा हैं। सद्गुरु-बचन के प्रभाव से मन के सारे संदेहों का निवारण हो जाता है।

- ऋषि प्रसाद, जून २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

(५) संत कृपा का चमत्कार

सौराष्ट्र (गुज.) की भूमि के सुप्रसिद्ध कविरत्न हो गये 'दुला काग'। वि.सं. १९५८ के कार्तिक मास की एकादशी तिथि को मोडवदरी गाँव में उनका जन्म हुआ। उनकी माता का नाम आई धानबाई तथा पिता का नाम भाया काग था।

विचारशीलता, मितभाषिता एवं एकांतप्रियता - ये सद्गुण दुला के जीवन में बचपन से ही देखे गये। पाँचवीं कक्षा के बाद दुला ने पढ़ाई छोड़ दी। सुबह-सुबह वह गायों को लेकर निकल जाता। गायें चर रही होतीं तो वह नदी में स्नान कर आता, फिर पेड़ की छाँव में बैठकर अपनी छोटी-सी गठरी में बाँधी हुई गणपतिजी की मूर्ति निकालता और उसकी पूजा करता, नाम-जप करता और मुग्ध मन से प्रार्थना करता कि 'हे गणपति देव ! मुझे तीव्र बुद्धि दो।' फिर रामायण के दोहे-चौपाइयाँ बड़े चाव से गाता। एक समय भोजन करता और फिर से भजन में लग जाता।

दुला के पिता का जगत इससे बिल्कुल अलग था। वे जागीरदार थे और व्यवहार में रचे-पचे रहते थे। अतः वे दुला को भजन करते देखते तो बड़े नाराज होते परंतु दुला अपने

नियम में दृढ़ रहता ।

समय बीतता गया । पौष मास की त्रयोदशी तिथि थी । दोपहर की तपती धूप में दुला स्नान करके आ ही रहा था कि एक तेजस्वी महात्मा उसके निकट आकर खड़े हो गये और बोले : “बालक ! क्या तुझे कविता सीखनी है ?”

“हाँ ।”

“मेरे साथ चलेगा ?”

“ऐसे नहीं आ सकता । मेरे पिताजी को पता चलेगा तो मुझे मारेंगे और ये गायें भी बिना मेरे वापस नहीं जायेंगी ।”

“बच्चे ! अगर गायें चराने के लिए तेरे पिताजी को कोई बढ़िया ग्वाला मिल जाय और वे खुद तुझे मुझको सौंप दें, तब तो तू मेरे पास आयेगा न ?” “फिर तो बहुत अच्छा होगा ।”

संत चले गये । दुला जब घर पहुँचा तो उसने देखा कि पिताजी से कोई ग्वाला काम माँगने आया है और वे उससे बात कर रहे हैं । यह देखकर दुला के आश्चर्य का ठिकाना न रहा । उसे महात्मा के वचन याद आये । उसने सोचा कि यह सब उन संतपुरुष के संकल्प से ही हो रहा है ।

दुला को देखकर भाया काग ने कहा : “क्यों, अब गाय

चराना छोड़ना है न ? आश्चर्य है ! रजवाड़े का कारोबार छोड़कर बेटा गायें चराने में लगा है ।”

दुला ने हामी भर दी । गायें चराने का काम उस ग्वाले को सौंप दिया गया । दुला तो स्नानादि करके पूजा में बैठ गया । जिस कमरे में वह ध्यान-भजन करता था उसीमें उसके पिताजी की तलवार रखी हुई थी । भाया काग तलवार लेने आये तो दुला को जागीर का कारोबार सँभालने के बजाय गणेशजी की पूजा करते देखकर नाराज हो गये और बोले : “चल मेरे साथ । पीपावाव गाँव के महाराज गीगारामजी मेरे मित्र हैं । उनके यहाँ मुक्तानंदजी नाम के एक प्रसिद्ध संत आये हैं । मैं तुझे उनके हवाले कर आता हूँ, फिर वहाँ बैठकर तू माला जपते रहना ।”

भाया काग ने उसे ले जाकर मुक्तानंदजी महाराज के चरणों में अर्पण कर दिया । दुला संत मुक्तानंदजी के सान्निध्य में पलने-बढ़ने लगा । धीरे-धीरे उसे विचारसागर, पंचदशी, श्रीमद्भगवद्गीता आदि सत्शास्त्र कंठस्थ होने लगे । एक दिन दुला ने गुरुजी से कहा : “गुरुजी ! मैं भुज जाना चाहता हूँ । सुना है कि वहाँ के पंडित की पाठशाला में कवि परिपक्व

होते हैं।”

मुक्तानंदजी बोले : “यहीं भुज है और यहीं पाठशाला है। भुज नहीं जाना है।” ऐसा कहते हुए उन्होंने अपने हाथ के पंजे दुला के पंजों से मिला दिये, घुटने-से-घुटने सटा दिये और एकटक देखते हुए दुला पर शक्तिपात किया। फिर उसकी आँखों पर हाथ फेरते हुए बोले : “जा बेटा ! सवैया लिखकर ले आ।”

दुला ने कलम उठायी और संत-कृपा से दुला की लेखनी ऐसी चली कि वे एक भक्त कवि के रूप में सुप्रसिद्ध हो गये। २६ जनवरी सन् १९६२ में ‘संविधान दिवस’ पर भारत सरकार ने उन्हें काव्य-रचना के क्षेत्र में ‘पद्मश्री’ की उपाधि से अलंकृत किया। इस प्रकार गाय चरानेवाला बालक संत का संग पाकर आध्यात्मिक ऊँचाइयों को उपलब्ध हुआ, अमर यश का भागी हुआ। संत की कृपा नर को नारायण पद में प्रतिष्ठित करने का सामर्थ्य रखती है। ऐसे महापुरुषों से समाज को लाभ उठाना चाहिए। उनके सत्संग-सान्निध्य से अपने जीवन को सँवार लेना चाहिए।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. दुला काग कहाँ के सुप्रसिद्ध कविरत्न

हो गये ?

२. दुला के अंदर बचपन से ही कौन-से गुण दिखते थे ?
३. दुला को उनके पिताजी ने किन संतों के चरणों में अर्पण कर दिया था ?

४. उन्नति की उड़ान : हमेशा ऊँचे संकल्प करो और उनको सिद्ध करने के लिए प्रबल पुरुषार्थ में लग जाओ । सामर्थ्य की कुंजी तुम्हारे पास है । अपने मन को मजबूत बना लो तो तुम पूर्णरूपेण मजबूत हो । हिम्मत, दृढ़ संकल्प और प्रबल पुरुषार्थ से ऐसा कोई ध्येय नहीं है जो सिद्ध न हो सके । नश्वर की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करोगे तो नश्वर फल मिलेगा और शाश्वत की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करोगे तो शाश्वत फल मिलेगा ।

- तेजस्वी बनो, साहित्य से

५. साखी संग्रह :

१. गुरुमंत्र का जाप कर, सद्गुरु का कर ध्यान ।

निश्चय ही हो जायेंगे, तेरे पूरन काम ॥

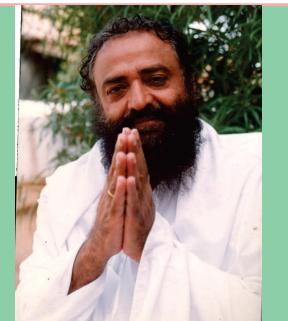
२. हरि हर आदिक जगत में, पूज्य देव जो कोय ।

सद्गुरु की पूजा किये, सब की पूजा होय ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पूज्य बापूजी और पूज्य घाटवाले बाबा के साथ का प्रसंग

विजानंद महाराज पर कृपा

गंगाजी के घाट पर दूसरे एक महाराज हो गये विजानंद। वे घाटवाले बाबा के दर्शन करने आते रहते थे और मुझसे भी मिले थे। वे बी.ए. पढ़े थे। वेदांत व गीता पर प्रवचन करते थे। प्रवचन के लिए उनके पास मोबाइल वैन थी।



एक साल बाद वे मुझे फिर से मिले, तब मैंने देखा कि वे पहले अपेक्षा बहुत ही कम बोलने लगे हैं और पहले को जो स्वभाव था वह भी बदल गया था। पहले जो चंचलता थी वह भी कम हो गयी थी। अतः मैंने उनसे पूछा : “अरे विजानंद ! क्या हो गया तुम्हें ?”

“स्वामीजी ! क्या कहूँ ? बस, यह सब मुझ पर बाबा की कृपा हुई है।”

“अरे, बाबा की कृपा हुई तो तुम गँगे क्यों हो गये ?”

आत्मकल्याण

के इच्छुक व ईश्वरानुरागी साधकों को आत्मशांति व आत्मबल प्राप्त करने के लिए, चित्तशुद्धि के लिए ज्ञानमुद्रा बड़ी सहायक है। इस मुद्रा में प्रतिदिन थोड़ी देर बैठना चाहिए।

“नहीं-नहीं स्वामीजी !

थोड़ा-सा जानता था तब ज्यादा बोलता था लेकिन बाबाजी की कृपा से इतना-इतना जाना है कि अब थोड़ा बोलने की भी रुचि नहीं होती है।”

‘भागवत’ की कथा करनेवाले एक पंडित कथा के बाद बहुत थक जाते थे। मस्तिष्क भारी-भारी रहता था। उन्होंने काफी इलाज करवाया लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। श्री घटवाले बाबा ने उनको ज्ञानमुद्रा में बैठने की विधि बतायी। कुछ ही समय में पंडितजी को चमत्कारिक लाभ हुआ।

ज्ञानमुद्रा से मस्तिष्क के ज्ञानतंतुओं को पुष्टि मिलती है और चित्त जल्दी शांत हो जाता है। आत्मकल्याण के इच्छुक व ईश्वरानुरागी साधकों को आत्मशांति व आत्मबल प्राप्त करने के लिए, चित्तशुद्धि के लिए ज्ञानमुद्रा बड़ी

सहायक है। इस मुद्रा में प्रतिदिन थोड़ी देर बैठना चाहिए।

* प्रश्नोत्तरी : १. विजानंद महाराज में परिवर्तन कैसे हुआ ?

२. ज्ञानमुद्रा करने क्या लाभ होते हैं ?

७. भजन : तुम हमारे हो गुलजी...

<https://youtu.be/fX8iKsYQ4aU>

८. गतिविधि :

खेल-खेल में बढ़ाये ज्ञान

नीचे दिये गये संकेतों के आधार पर वर्ग पहली में से ५ क्लेशों के नाम खोजें। उत्तर इसी अंक में दिये गये हैं।

१. वह क्लेश जिसका अर्थ है अज्ञान। इससे संसार सत्य लगता है और आत्मा-परमात्मा की सत्यता का भान नहीं होता।

२. वह क्लेश जिसका अर्थ है अज्ञान। इससे संसार सत्य लगता है और आत्मा-परमात्मा की सत्यता का भान नहीं होता।

३. वह क्लेश जिससे जीव शरीर या मन को 'मैं' मानता है।

४. अपने प्रतिकूल व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति के प्रति आसक्ति करानेवाला क्लेश ।
५. वह क्लेश जिससे मृत्यु का भय होता है ।

ए	अ	पु	ओ	ख	द्वे	ब	य	अ	छ
उ	ज	वि	झ	त	ष	ए	स्मि	ज	च
ध	न	र	द्या	व	प	ता	श्र	र	ह
ज	त	य	ण	झ	ल	स	अ	म	ठ
स	इ	ह	स	न	झ	ठा	थ	य	अ
र	ध	घ	ज	फ	न	स	ए	भि	ढ़
त	रा	मा	ण	च	द	म	नि	ज	झ
ई	स	ग	ऋ	ट	म	वे	ई	न	ट
ध	श	प	ठ	क	श	य	द	म	भ
श्री	म	व	स्ता	दी	सु	प	र्क	ह्य	

उत्तर : १. अविद्या २. अस्मिता ३. राग ४. द्वेष ५.

अभिनिवेश

पूज्य बापूजी कहते हैं : रोज रात को सोते समय और सुबह उठकर नाभि में त्रिकोणाकार अग्निदेव की भावना करते हुए इन कलेशों की ‘ॐ अविद्यां जुहोमि स्वाहा । ॐ अस्मितां जुहोमि स्वाहा । ॐ रागं जुहोमि स्वाहा । ॐ द्वेष जुहोमि स्वाहा । ॐ अभिनिवेशं जुहोमि स्वाहा ।’ - इन मंत्रों द्वारा मानसिक आहुतियाँ दें । व्यक्ति को जन्म-मरण के चक्कर में भटकानेवाले ५ कलेशों को दूर करने का यह सरल उपाय है ।’

- क्र.प्र. फरवरी २०१७

९. वीडियो सत्संग : ब्रह्मज्ञानी के सत्संग की महिमा

<https://youtu.be/Y7RumMloFF0>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को यह नियम लेना है कि रोज ५ से १० मिनट त्राटक जरूर करेंगे और २५

बार श्वासोश्वास की गिनती रोज करेंगे । सात दिन तक ईमानदारीपूर्वक नियम का पालन करना है ।

११. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक (छोटी-सी बच्ची से) : “क्या तुम तुम्हारी सहेली को पत्र लिख रही हो ?”

बच्ची : “जी मैडम !”

शिक्षिका : “तो तुम इतना धीरे-धीरे क्यों लिख रही हो ?”

बच्ची : “मैडम ! मेरी सहेली जल्दी पढ़ नहीं सकती ।”

१२. गीता श्लोक गान :

गीतायाः पुस्तकं यत्र यत्र पाठः प्रवर्तते ।

तत्र सर्वाणि तीर्थानि प्रयागादीनि तत्र वै ॥४॥

अर्थ : जहाँ श्रीगीता की पुस्तक होती है और जहाँ श्रीगीता का पाठ होता है वहाँ प्रयागादि सर्व तीर्थ निवास करते हैं ।

गीतायाः पुस्तकं यत्र नित्यं पाठे प्रवर्तते ।

तत्र सर्वाणि तीर्थानि प्रयागादीनि भूतले ॥२८॥

अर्थ : जहाँ गीता की पुस्तक का नित्य पाठ होता रहता है वहाँ पृथ्वी पर के प्रयागादि सर्व तीर्थ निवास करते हैं ।

१३. पहेली :

शादी के फेरे रोक के, भागे छुड़ाकर जान ।

वीर शिवा के गुरु वही है, करें उनकी पहचान ॥

(उत्तर : समर्थ रामदासजी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने यौगिक क्रिया सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : मंडूकासन)

२. आज हम सीखेंगे ब्रह्म मुद्रा

लाभ : * एकाग्रता बढ़ती है ।

* आँखों की कमजोरी दूर होती है ।

* मानसिक तनाव (Depression) दूर करने में मदद मिलती है । जप-ध्यान व अध्ययन के समय नींद नहीं आती ।

* कम्प्यूटर या लेपटॉप पर कार्य करनेवालों के लिए यह अत्यंत उपयोगी है । इससे गर्दन का रोग सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस नहीं होता ।

विधि : इस मुद्रा में गर्दन व सिर को ऊपर-नीचे,



**दायें-बायें, गोलाकार (सीधी व विपरीत दिशा में) १०-
१० बार घुमाना होता है।**

- तेजस्वी बनो, साहित्य से

१५. खेल : राम-श्याम !

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठायें । बीच में एक बच्चे को खड़ा करें । सभी बच्चों को अपना नाम और उपनाम बताना है । बच्चों के उपनाम में भगवान का नाम रखें । बच्चों को अपने बायें और दायें साथियों को नाम याद रखना है । बीच में खड़ा बच्चा किसी एक बच्चे की तरफ इशारा करके राम - १,२,३,४,५ बोलेगा तो उस बच्चे को दायें साथी का नाम बताना है । अगर बच्चा श्याम - १,२,३,४,५ बोलेगा तो उसको बायें बच्चे का नाम बताना है । बीच का बच्चा जब तक गिनती करेगा सामनेवाले बच्चे को अपने साथी के नाम बताने हैं । जो नहीं बता पायेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा । आखिर तक जो बच्चा रह जायेगा वह विजेता होगा ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हे मेरे मालिक ! अब तक मैं भटकता रहूँगा ? मेरी सारी उमरिया बीती जा रही है...कुछ तो रहमत करो कि अब...आपके चरणों का अनुरागी होकर मैं आत्मानंद के महासागर में गोता लगाऊँ । ॐ शांतिः ! ॐ आनंद !!

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ :

भारत सिंधु नदी बखानी... आसुमल अवतरित आँगने ॥

व हास्य प्रयोग :

<https://youtu.be/vWGDshy7mOg>

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि कैसे हुआ इंजीनियर अपने लक्ष्य में सफल !

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ तीक्ष्णा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : जहाँ दृढ़ इच्छाशक्ति और उत्साह है वहाँ सफलता अवश्य मिलती है ।

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 : हिम्मत करो, आगे बढ़ो । दृढ़ निश्चय करो, प्रयत्न करो । शास्त्र और संत-महापुरुषों के वचनों पर श्रद्धा रखकर उनके ज्ञान के साथ कदम-से-कदम मिलाकर चल, सफलता तेरे चरण चूमने को तेरा इंतजार कर रही है ।

-तेजस्वी बनो, साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

(क) धीरज सबका मित्र है, करी कमाई मत खो

अफ्रीका में खनिज उत्खनन विभाग के कुछ विशेषज्ञ भूमि का सर्वेक्षण कर रहे थे। एक स्थान पर उनका एक सदस्य सहसा रुक गया। उसका चेहरा प्रसन्नता से चमक रहा था। वह जोर-से चिल्लाया : 'मिल गया-मिल गया, इस जगह सोने का विशाल भंडार है !'

उस ऊबड़-खाबड़ पठारीय भूमि में खुदाई शुरू कर दी गयी। कभी रेतीली परतें मिलतीं तो कभी फौलादी चट्टानों के मोटे-मोटे स्तर परंतु खुदाई का काम अनवरत चालू रहा। वर्ष-पर-वर्ष बीतने लगे। सोने का नामोनिशान न मिला। खदान के मालिक के मन में निराशा जन्म लेने लगी। उसे आशंका हुई, 'यदि यहाँ सोना न निकला तो मेरा सारा परिश्रम और पैसे यूँ ही व्यर्थ चले जायेंगे।' निराश होकर उसने वह जमीन दूसरे को बेच दी।

दूसरे व्यक्ति को आशा की कुछ किरण दिखायी दी। उसने सोचा इतनी खुदाई तो हो चुकी है। थोड़ी और खुदाई करने पर सफलता जरूर मिलेगी। इसी आशा से

उसने भी खुदाई शुरू करा दी । कई महीनों तक खुदाई लगातार चलती रही । सोने का एक कण भी हाथ नहीं लगा। उसके सारे पैसे खत्म हो चुके थे । बिना पैसे के मजदूर काम करने को तैयार नहीं थे । मशीन हटाने के लिए भी पैसे नहीं बचे । उसका भी उत्साह ढीला पड़ने लगा । वह सोचने लगा : ‘इस बंजर भूमि की खुदाई करते रहना तो व्यर्थ है । मैंने व्यर्थ ही इसे खरीदा ।’

वह व्यक्ति भी मशीनसहित जमीन बेचने के लिए ग्राहक



दूँढ़ने लगा । एक इंजीनियर ने वह जमीन खरीद ली । इंजीनियर बड़ा ही बुद्धिमान और धैर्यशाली था । उसने भूमि का भलीभाँति परीक्षण किया । मिट्टी के नमूने की बारीकी से जाँच की । उसके सभी परीक्षण वहाँ स्वर्ण-भंडार होने का स्पष्ट संकेत दे रहे थे ।

‘दूसरे असफल हुए तो क्या हुआ, मैं प्रयत्न करूँगा । मुझे स्वर्ण-भंडार अवश्य मिलेगा ।’- इस विश्वास के साथ उसने आगे की खुदाई का काम शुरू कराया । अभी एक फुट ही खुदाई हुई थी कि सोने के कण मिलने प्रारंभ हो गये ।

वह इंजीनियर अपनी उत्तम निर्णयक्षमता, दृढ़ इच्छाशक्ति व अपार उत्साह के बल पर अपनी मंजिल पाने में सफल हो गया । उसे सोने का एक विशाल भंडार प्राप्त हुआ । जमीन बेचनेवाला निराश न होता, एक फुट और खुदाई करता तो उसे स्वर्ण-भंडार मिल जाता ।

यदि वह इंजीनियर भी दूसरों की तरह सोचकर खुदाई का निर्णय न लेता तो क्या उसे सफलता मिल सकती थी ? नहीं । कठिनाइयों के पहाड़ भी उस व्यक्ति को कभी नहीं रोक सकते, जिसके पास दृढ़ इच्छाशक्ति और मजबूत मनोबल हो ।

निराशा स्वयं का सबसे बड़ा अपमान है । निराश होकर हम ही अपना बड़ा भारी अपमान कर देते हैं । इसलिए यह पक्का करें कि हम कभी भी अपना अपमान नहीं करेंगे ।

गाड़ी बढ़िया होनी चाहिए पर गाड़ी चलानेवाला भी बढ़िया होना चाहिए, नहीं तो बढ़िया गाड़ी को भी खराब कर देगा या दुर्घटना कर देगा । इसी प्रकार मनुष्य-शरीररूपी बढ़िया गाड़ी तो मिली ही है, उसमें अब ऊर्जा (शक्ति) से भरी हुई सकारात्मक सोच और ईश्वर आराधना से साहस

व सहायता पाता हुआ इस लोक में सफल और अंतरात्मा में विश्रांति व ऐहिक सफलता के साथ आत्मा-परमात्मा में प्रीति, नित्य नवीन रस पाना चाहिए ।

खुदाई से प्राप्त स्वर्ण व स्वर्ण से प्राप्त वस्तु तो छूट जाती है, फिर भी जो न छूटे वह अछूट परमात्मा ही चैतन्य है, शाश्वत है । शरीर के बूढ़े, पुराने होने पर भी तुम नित्य नवीन चैतन्य रहते हो । अपने उस आत्मवैभव को पा लो । करो दृढ़ संकल्प उस महावैभव को पाने के लिए । बाह्य धन, बाह्य मशीन की आवश्यकता नहीं; तुम्हारी पुकार, तुम्हारा सुमिरन, सत्पुरुष की कृपा व सत्संग पर्याप्त है पर्याप्त ! धरती के सारे स्वर्ण-भंडार, रत्न-भंडार इस भंडार के आगे कोई मायना नहीं रखते । ऐसे आत्म-भंडार को पाने की योग्यता रखनेवाला मानव क्यों समय व्यर्थ खो रहा है ? किसकी बाट जोह रहा है ?

लग जाओ लाल ! लालियाँ ! फिर जहाँ-तहाँ रहेंगी दीवालियाँ !!

* प्रश्नोत्तरी : १. इंजीनियर को सफलता कैसे मिली ?

२. कठिनाइयाँ किसको रोक नहीं पाती ?

३. स्वयं का सबसे बड़ा अपमान क्या है ?

४. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

५. उन्नति की उड़ान : चाहे बड़ा वैज्ञानिक हो या दार्शनिक, विद्वान हो या बड़ा उपदेशक, सभी को संयम की जरूरत है। स्वस्थ रहना हो, सुखी रहना हो और सम्मानित रहना हो, सबमें ब्रह्मचर्य की जरूरत है। ब्रह्मचर्य बुद्धि में प्रकाश लाता है, जीवन में ओज-तेज लाता है।

-तेजस्वी बनो, साहित्य से

६. साखी संग्रह :

१. धैर्य धरो आगे बढ़ो, पूरण हो सब काम।

उस दिन ही फलते नहीं, जिस बोते आम ॥

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

सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ॥

७. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पूज्य बापूजी और पूज्य घाटवाले बाबा के साथ का मिलन-प्रसंग

दुर्शाश्राह



घाटवाले बाबा वेदांती संत थे । सत्संग में बार-बार कहते थे कि ‘निर्भय रहो ।’ उनकी एक शिष्या ने बाबाजी की इस बात को पकड़ लिया । वह वृद्ध थी एवं दिल्ली के किसी स्कूल की प्राचार्या (प्रिंसिपल) थी । वह दिल्ली से बाबाजी के पास आती थी ।

एक दिन खट्टे आम के पकौड़े बनाकर बाबाजी के पास लायी । बाबाजी ने कहा : “मैंने अभी दूध पिया है । दूध के ऊपर पकौड़े नहीं खाने चाहिए ।”

वह बोली : “बाबाजी ! कुछ भी हो, आज मैं खिलाकर ही रहूँगी ।”

बाबाजी ने डाँटते हुए कहा : “मतलब... ?”

“आपने ही तो कहा है कि ‘निर्भय रहो ।’ मैं निर्भय रहूँगी । आप चाहे कितना डाँटें-धमकायें, मैं तो खिलाकर ही रहूँगी ।”

गुरु-शिष्या का यह संवाद मैं सुन रहा था ।

मैंने सोचा, ‘राम... राम... राम... ! महापुरुष कैसी निर्भयता कह रहे हैं और मूढ़ लोग कैसी निर्भयता पकड़

लेते हैं !'

निर्भय होने का अर्थ यह नहीं है कि जो हमें निर्भय बनायें, उनका ही विरोध करके अपना एवं उनके जीवन का हास करें। निर्भयता का अर्थ नकटा होना नहीं है, निर्भयता का अर्थ मन के गुलाम होना नहीं है, निर्भयता का अर्थ है निर्भय नारायण तत्व में जागने के लिए संसार के भय का अभाव !

* प्रश्नोत्तरी : (१) घाटवाले बाबा कौन-से संत थे ?

(२) निर्भयता का क्या अर्थ है ?

७. भजन : हिमात कभी न हाशो...

<https://youtu.be/IkBLZJiTGYc>

८. गतिविधि :

सामग्री : ३ फीट लंबी ६ रस्सियाँ

शिक्षक छः बच्चों को सामने बुलायें। दो-दो की जोड़ियाँ कर उनके हाथों में रस्सियाँ बाँधे। रस्सियाँ बाँधते समय आरम्भ में एक बच्चे के दोनों हाथों को एक रस्सी बाँधे। गाँठ न छूटे इसका ध्यान रखें। कलाई पर गाँठ कसकर न लगायें। पर इतनी ढीली भी न बाँधे कि हाथ से

निकल ही जाये । बंधी रस्सी और कलाई के बीच से ऊँगली जाने जितनी जगह हो । दूसरे बच्चे की एक कलाई में रस्सी बाँध, रस्सी का दूसरा सिरा पहले बच्चे की रस्सी से गुजारते हुए दूसरे हाथ में बाँधे । इस प्रकार छः बच्चों की तीन जोड़ियाँ बन जायेगी ।

शिक्षक : “बच्चों ! इन सब को मैंने हथकड़ियाँ लगा दी हैं । अब इनको गाँठ बिना खोले या रस्सी बिना निकाले इस बंधन से मुक्त होना है । रस्सी न टूटने का ध्यान रखना आवश्यक है । कौन सबसे पहले हथ-कड़ियों से मुक्त होता है देखेंगे ।

(बच्चे प्रयत्न आरम्भ कर देते हैं । बंधन से मुक्त होने हेतु खट-पट करते हैं पर यह सम्भव नहीं होता ।)

शिक्षक : काफी कोशिश करने पर भी हम मुक्त नहीं हो पाये । वास्तव में इससे मुक्ति पाने के लिए शक्ति नहीं युक्ति का प्रयोग आवश्यक है । अब मैं बताऊँगा इससे मुक्त कैसे होना है... दोनों आमने-सामने खड़े रहिये । एक बच्चा दूसरे की रस्सी अपनी दाहिने हाथ से पकड़े । पकड़ी रस्सी अपने बायें हाथ की रस्सी में पिछली ओर से डालें ।

आगे आयी रस्सी में से बायीं हाथ निकाल लें और रस्सी खुली करें। आप तुरंत मुक्त होते हो।

(एक बच्चे के पीछे खड़ा होकर यह कृति शिक्षक करके दिखायें। इस प्रात्यक्षिक का अभ्यास घर पर कर लें ताकि बच्चों के सामने गड़बड़ी न हो।

शिक्षक : “बच्चों ! कई बार ऐसे होता है कि हम कोई कार्य कठिन बना देते हैं। काम आसान होता है पर करने से पूर्व थोड़ा भी विचार हम नहीं करते।

कभी-कभी तो काम बहुत कठिन है ऐसा विचार कर उस काम को आरम्भ ही नहीं करते। विशेषतः गणित और अंग्रेजी की पढ़ाई के बारे में कई बच्चों के साथ ऐसा होता है। राजा भगीरथ ने गंगा नदी पृथ्वी पर लाने के लिए कितने कष्ट उठाये। कठिन कार्य को भी अपने पुरुषार्थ से उन्होंने सरल कर दिया। इसी प्रकार काम कठिन होते हुए भी लगातार प्रयत्न करते रहकर उसे सरल बनाया जा सकता है। जीवन में कोई भी काम कठिन नहीं है। अपना संकल्प सभी काम सरल कर सकता है।

९. वीडियो सत्संग : आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक मुख्य १६ बातें (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

<https://youtu.be/kD-w166M8kM>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को १० ऐसे व्यक्तित्व के नाम अपने नोटबुक में लिखकर लाने हैं जिन्होंने असम्भव कार्य को सम्भव कर दिखाया। जैसे - वीर शिवाजी, रानी लक्ष्मीबाई, सुभाषचंद्र बोस और इस सप्ताह आपको भी कठिन लगने वाले पढ़ाई के विषयों पर, मुश्किल लगने वाली बातों पर ज्यादा मेहनत-पुरुषार्थ करके उसको सरल करना है। अगले सप्ताह आपको इस विषय पर अनुभव बताना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक व्यक्ति रास्ते में चलते-चलते गिर गया और बेहोश हो गया।

वहाँ खड़े लोगों में से किसी ने कहा कि इसे हिस्टीरिया हुआ होगा इसे जूता सूँघा दो।

दूसरे ने कहा : “इसे कुछ नहीं हुआ है थोड़ी मालिश कर दो इसके सिर पर।”

सामने खड़ी महिला ने कहा : “बेचारा भूखा लगता है इसे दूध में जलेबी डाल कर खिलाओ । इतनें में वह व्यक्ति जूता लेकर आया सूँधाने के लिए तब वह व्यक्ति उठा और बोला सब अपनी अपनी बकवास में लगे हैं, वो बहन कितनी अच्छी बात बोल रही है । वो आप लोग नहीं मानते ।

सीख : झूठमूठ में बेहोश होकर कुछ लाभ चाहने में चतुराई नहीं है, बल्कि चतुराई तो इसमें है कि दुनिया की चीजों का आकर्षण पैरों तले कुचलकर साधना में आगे आने की हिम्मत करनी चाहिए ।

१२. गीता श्लोक गान :

अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः ।

सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं संतरिष्यसि ॥४.३६॥

अर्थ : यदि तू अन्य सब पापियों से भी अधिक पाप करनेवाला है, तो भी तू ज्ञानरूप नौका द्वारा निःसंदेह सम्पूर्ण पाप-समुद्र से भलीभाँति तर जायेगा ।

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्पर संयतेन्द्रियः ।

ज्ञानं लब्धवा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥४.३९॥

अर्थ : जितेन्द्रिय, साधनपरायण और श्रद्धावान मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता है तथा ज्ञान को प्राप्त होकर वह बिना विलम्ब के, तत्काल ही भगवत्प्राप्ति परम शान्ति को प्राप्त हो जाता है ।

१३. पहेली :

गोदावरी नदी के तट पर, एक नगर है सुंदर, पावन ।
जहाँ रामजी, लक्ष्मण, सीता रहे, कौन वह पुर मनभावन ।

(उत्तर : नासिक)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने यौगिक क्रिया सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : ब्रह्म मुद्रा)

२. आज हम सीखेंगे टंक विद्या

*** टंक विद्या :** परिचय : आजकल अधिकांश लोगों की यह समस्या है कि ध्यान-भजन में बैठते हैं पर मन नहीं लगता । मन को एकाग्र करनेवाला, मन की चंचलता दूर करनेवाला एक अनुपम प्रयोग है- टंक विद्या ।

लाभ : प्रतिदिन इसे करने से मन ईश्वर में लगने लगेगा व ध्यान-भजन का प्रभाव कई गुना बढ़ जायेगा । यह प्रयोग करके जप-ध्यान करेगे तो इड़ा व पिंगला नाड़ी का द्वार

खुलेगा, सुषुम्ना नाड़ी जागृत होगी । विशुद्धारब्ध्य केन्द्र भी जागृत होगा । फेफड़ों की शक्ति व रोगप्रतिकारक शक्ति का अद्भुत विकास होता है । थायराइड के रोग नष्ट होने लगते हैं ।

विधि : स्थिति क्र. १. पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें । हाथों को घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में रखें । कमर सीधी रहे ।

२. दोनों नथुनों से खूब गहरा श्वास भीतर भरें ।

३. कुछ समय तक श्वास सुखपूर्वक भीतर ही रोकें ।

४. मुँह बंद रखकर कंठ से ‘ॐ’ की ध्वनि करते हुए कंठकूप पर थोड़ा दबाव पढ़ें, इस प्रकार श्वास पूरा होने तक सिर को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे करें ।

५. यही क्रिया दो-तीन बार दोहरायें ।

टिप्पणी : सुबह-शाम दोनों समय खाली पेट इसे करें ।

१५. खेल : ॐ ॐ ॐ...

सभी बच्चे गोलाकार में बैठेंगे । एक बच्चा ॐ कहेगा, दूसरा बच्चा २ बार ॐ बोलेगा, तीसरा बच्चा ३ बार ॐ

बोलेगा, ऐसे ही ये आगे चलता रहेगा, ५ वें बच्चे तक । ५ के बाद जिसका नम्बर आयेगा । वो १ से शुरू करेगा । जो बच्चे अपना क्रम भूल जायेंगे वह खेल से बाहर हो जायेंगे । जो बच्चा आखिर तक सही क्रिया करेगा वह विजेता होगा ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

प्रातर्नमामि तमसः परमक्रवर्णं,
पूर्णं सनातनपदं पुरुषोत्तमाख्यम् ।
यस्मिन्निदं जगदशेषमशेषमूर्तौ,
रज्ज्वां भुजंगम इव प्रतिभासितं वै ॥

अर्थ : मैं सबेरे उठकर उस सनातन पद को नमन करता हूँ, जो अंधकार से परे है, सूर्य के समान तेजोमय है, पूर्ण पुरुषोत्तम नाम से पहचाना जाता है और जिसके अनंत स्वरूप के भीतर यह सारा जगत् उसी तरह दिखायी देता है, जिस तरह रस्सी में साँप ।

(ङ) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ :

माँ मन में उमड़ा सुख सागर... बालक है कोई
चमत्कारी ॥

व हास्य प्रयोग :

<https://youtu.be/vWGDshy7mOg>

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

(छ) प्रसाद वितरण ।

(सूचना : अगले सप्ताह में हम मनायेंगे प्राकृतिक
रंगों से होली !!)

॥ चौथा सत्र ॥

आज का विषय : होली ! प्रह्लाद की भक्ति का अनुपम रूप ।

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. सुविचार : होली एक ऐसा अनूठा त्यौहार है जिसमें गरीब की संकीर्णता और अमीर का अहं दोनों किनारे रह जाते हैं । दबा हुआ मन एवं अहं दोनों किनारे रह जाते हैं । दबा हुआ मन एवं अहंकारी मन, दूषित मन और शुद्ध मन-इस दिन ये सारे मन 'अमन' होकर प्रभु के रंग में रँगने के लिए मैदान में आ जाते हैं ।

-ऋषि प्रसाद, मार्च २०१९

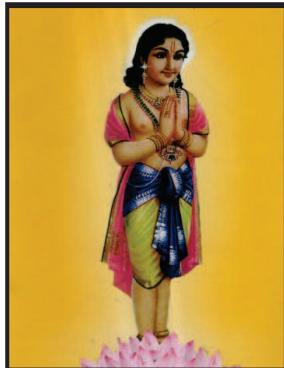
३. आओ सुनें कहानी :

(क) भक्त प्रह्लाद की याद दिलाता : होली का पर्व

(होली : २८ मार्च)

- पूज्य बापूजी

सत्य एवं दृढ़ निष्ठा के प्रतिरूप भक्त प्रह्लाद की विजय और हिरण्यकशिपु की आसुरी वृत्ति तथा कपटरूपी होलिका



की पराजय का पर्व है - होली । यह पर्व मानव को विघ्न-बाधाओं के बीच भी प्रह्लाद की तरह भगवन्निष्ठा टिकाये रखकर संसार से पार होने का संदेश देता है ।

जो भक्त परब्रह्म परमात्मा में दृढ़ निष्ठावान हैं, उनके आगे प्रकृति अपना नियम बदल लेती है । अग्नि उन्हें जला नहीं सकती, पानी उन्हें डुबा नहीं सकता, हिंसक पशु उनके आगे मित्र बन जाते हैं । समस्त प्रकृति उनकी दासी बन जाती है, उनके अनुकूल बन जाती है । इसीकी याद

दिलानेवाला यह होली का पवित्र दिन है ।

होली मात्र कंडे-लकड़ी के ढेर को जलाने का त्यौहार नहीं है बल्कि इसके साथ-साथ चित्त की दुर्बलता दूर करने का और मन की मलिन वासनाओं को जलाने का भी पवित्र दिन है । आज के दिन से विलासी वासनाओं का त्याग करके परमात्म प्रेम, इष्टनिष्ठा, सहानुभूति, निर्भयता स्वर्धमपालन, करुणा, दया, अहिंसा आदि दैव गुणों का अपने जीवन में विकास करना चाहिए ।

प्रह्लाद ने गजब की सहनशक्ति और भगवन्निष्ठा का परिचय दिया था । प्रह्लाद का पिता उसको भजन के लिए रोकता-टोकता था किंतु प्रह्लाद रुका नहीं, भगवद्भक्ति से हटा नहीं ।

होलिकोत्सव के अवसर पर प्रह्लाद की याद आ ही जाती है । जो विघ्न-बाधा, रोग-शोक, भय और दुःख में भी अपने चित्त को व्यथित न होने दे, वरन् सदा चैतन्य के आनंद में अपने चित्त को आल्हादित रखे, उसका नाम है - प्रह्लाद ।

हिरण्यकशिपु के अनेक प्रयत्नों के बावजूद भी जब

प्रह्लाद भक्ति से न डिगा, तब उसने प्रह्लाद को मारने का काम अपनी बहन होलिका को सौंपा । आयोजन के अनुसार होलिका प्रह्लाद को गोद में लेकर लकड़ी के ढेर पर बैठ गयी और उस ढेर को आग लगा दी गयी ।

भभुक... भभुक... आग धधकने लगी । होलिका सोच रही थी कि 'मुझे तो आग जलायेगी नहीं क्योंकि मुझे आग में न जलने का वरदान मिला हुआ है ।' किंतु वरदान पायी हुई होलिका जलकर खाक हो गयी और प्रह्लाद को अग्निदेव ने शीतलता का अहसास कराया ! क्योंकि जहाँ दृढ़ आस्था, श्रेष्ठ एवं आह्लादित वृत्ति होती है, जहाँ ईश्वर-चिंतन होता है वहाँ प्रकृति नियम भी बदल देती है । भक्त की रक्षा के लिए पंचभूत भी अपना स्वभाव बदल देते हैं । दुष्ट वृत्ति पर श्रेष्ठ वृत्ति की विजय की गवाही देता है यह प्रसंग ।

आज भी देखा जाय तो संसार में भी लोग तप ही रहे हैं । कोई कामवासना के ताप में तप रहा है तो कोई क्रोध के ताप में, कोई लोभ में तप रहा है तो कोई मोह में, तो कोई



अहंकार में तपा जा रहा है... ऐसे तपानेवाले संसार में भी भगवान के भक्त आह्लादित और आनंदित रहते हैं। यह प्रह्लाद की दृढ़ भगवद्भक्ति की ही तो महिमा है !

प्रह्लाद को तमाम यातनाएँ सहनी पड़ीं पर उसने भगवद्भक्ति न छोड़ी। भगवान सर्वत्र अणु-अणु में व्याप रहे हैं, यह उनकी दृढ़ निष्ठा डिगी नहीं। एक दिन हिरण्यकशिपु ने प्रह्लाद को बुलाकर कहा : “तू कहता है कि परमात्मा, भगवान सर्वत्र है तो मुझे तेरे भगवान का परिचय दे ।”

प्रह्लाद : “मैं परिचय क्या दूँ ? मेरा परमेश्वर सर्वत्र है। जैसे लकड़ी में अग्नि व्याप रही है, तिलों में तेल व्याप रहा है, दूध में सफेदी व्याप रही है ऐसे ही सारे विश्व में विश्वंभर व्याप रहा है। जिसकी स्मृति दृढ़ निष्ठा सहित होती है, विश्वंभर उसकी रक्षा करता है। सारे प्राणियों का पोषक वह परमात्मा ही है। जो समस्त नर-नारियों में निवास करता है, उसीका नाम नारायण है। पिताजी ! आप भी उसी नारायण की शरण में जाइये ।”

“छोटा मुँह और बड़ी बात ! कहाँ है तेरा नारायण ?

तेरा नारायण सबमें है तो क्या इस तपे हुए खंभे में भी है ?”

“हाँ, पिताजी !”

“अच्छा, इस आग से तपे हुए खंभे में भी तेरा नारायण व्याप्त है !”

“पिताजी ! अग्नि में नारायण की सत्ता न हो तो उसमें दाहक शक्ति भी नहीं हो सकती । पानी में उसकी चेतना न हो तो उसमें स्वाद या रस नहीं आ सकता । धरती में उसकी चेतना न हो तो बीज नहीं उग सकते । सूर्य में उसकी चेतना न हो तो वह प्रकाश नहीं दे सकता और चाँद में उसकी चेतना न हो तो वह शीतलता नहीं दे सकता ।

पिताजी ! माँ के शरीर में उसकी चेतना न हो तो वह वात्सल्य कहाँ से लायेगी ? बालक में भी उसकी चेतना न हो तो वह माँ को कैसे पहचानेगा ? जो चैतन्य है वह ज्ञानस्वरूप है । जो ज्ञानस्वरूप है वह सुखस्वरूप है और वही सर्वत्र है ।”

“चुप रह । मुझे उपदेश मत दे । तेरा नारायण सबमें है तो इस तपे हुए खंभे का आलिंगन कर । अगर वह इसमें है

तो तेरी रक्षा करे ।”

प्रह्लाद ने पूर्वजन्म में तपस्या की हुई थी और गर्भावस्था में नारदजी का सत्संग सुना हुआ था । भगवान के प्रति उसकी निष्ठा पराकाष्ठा पर पहुँच चुकी थी । प्रह्लाद ने जैसे ही खंभे का दृढ़ विश्वास से आलिंगन किया, खंभा टूट गया और भगवान नृसिंह अवतरित हो गये ।

नृसिंह अर्थात् आधा रूप मानव का और आधा सिंह का । भगवान को हिरण्यकशिपु को मारने के लिए नृसिंहरूप लेना पड़ा क्योंकि हिरण्यकशिपु ने तपस्या करके ब्रह्माजी से वरदान ले लिया था कि ‘मैं न तो मनुष्य से मरूँ न पशु से । न देव से मरूँ न दानव से । न दिन में मरूँ न रात में । न घर के अंदर मरूँ न बाहर । न ऊपर मरूँ न नीचे । न अस्त्र से मरूँ न शस्त्र से ।’



भगवान नृसिंह ने हिरण्यकशिपु से कहा : “तेरे सारे वरदान सुरक्षित होते हुए भी तेरी मृत्यु अवश्यंभावी है । अब मैं तुझे स्वधाम भेजता हूँ ।”

भगवान ने संध्या के समय भक्तराज प्रह्लाद को

सतानेवाले हिरण्यकशिपु को द्वार की चौखट पर अपनी गोद में बिठाया और अपने तीक्ष्ण नखों से उसका वध कर दिया । फिर भी भगवान का क्रोध शांत न हुआ ।

कुपित नृसिंह भगवान को शांत करने के लिए देवताओं ने उनकी स्तुति की । किंतु देवताओं की स्तुति से भी आवेशावतार नृसिंह भगवान संतुष्ट नहीं हुए । तब देवताओं ने युक्ति लड़ायी और प्रह्लाद को आगे कर दिया । अपने प्यारे भक्त को देखकर भगवान का आवेश शांत हो गया । उन्होंने प्रह्लाद को अपनी गोद में ले लिया और बहुत स्नेह किया ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. किसका पर्व है होली ?

२. प्रह्लाद किसका नाम है ?

३. नृसिंह भगवान का क्रोध शांत कैसे हुआ ?

४. साखी संग्रह :

१. मुस्कुराकर गम का जहर, जिनको पीना आ गया ।

यह हकीकत है कि, जहाँ में उनको जीना आ गया ॥

२. जब और सहारे छिन जावें, कोई न किनारा मिलता है ।

तूफान में टूटी किश्ती का, भगवान सहारा होता है ॥

५. उन्नति की उड़ान : संपूर्ण जीवन की बुनियाद 'विद्यार्थी-जीवन' है। विद्यार्थी-अवस्था में देह की खुराक के साथ आत्मा के लिए उत्तम खुराक मिलनी चाहिए। उस पौष्टिक खुराक का नाम है-'ब्रह्मचर्य'। इससे बढ़कर आत्मा के लिए कोई पौष्टिक आहार उपलब्ध नहीं है। विद्यार्थी-अवस्था के बाद भी यह कल्याणदायी ही है लेकिन कम-से-कम विद्यार्थी-अवस्था में तो यह खुराक मिलनी ही चाहिए।

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पूज्य बापूजी और पूज्य घाटवाले बाबा के साथ का मिलन प्रसंग :

ब्रह्मज्ञानी को ब्रह्मज्ञानी ही जानें

घाटवाले बाबा की सादगी व ज्ञाननिष्ठा पराकाष्ठा पर थी। हम दोनों एक-दूसरे को बहुत स्नेह करते थे।

एक बार मैंने उनसे पूछा : “‘आपने इतनी ब्रह्मनिष्ठा, ब्रह्मज्ञान का इतना गूढ़ रहस्य कैसे पा लिया ?’”

घाटवाले बोले : “‘मेरी बात छोड़ो, तुम खुद तो इतनी छोटी उम्र में बाजी मारकर बैठे हो ! अपनी बात तो बोलते

नहीं हो और मुझे पूछने आये !”

गुरुवाणी में आता है :

ब्रह्म गिआनी की मिति कउनु बखानै ।

ब्रह्म गिआनी की गति ब्रह्म गिआनी जानै ॥

‘श्री योगवासिष्ठ महारामायण’ उनका इष्टग्रन्थ था । हमारे गुरुजी भी श्री योगवासिष्ठ को खूब ध्यान से सुनते-सुनाते थे । अपने आश्रम का भी इष्टग्रन्थ ‘श्री योगवासिष्ठ महारामायण’ ही है । इसके पठन-मनन से बहुत लाभ होता है । साधारण लोग अपने मनमाने ढंग से साधना करके १२ साल में भी जहाँ नहीं पहुँच पाते हैं, हमारे साधक १२ सप्ताह में उससे भी ऊँची स्थिति में आ जाते हैं । यह योगवासिष्ठ ‘सिद्धांत ग्रन्थ’ है ।

स्वामी रामतीर्थ ने तो यहाँ तक कहा है : “राम (स्वामी रामतीर्थ) के विचार से अत्यंत आश्चर्यजनक और सर्वोपरि श्रेष्ठ ग्रन्थ, जो इस संसार में सूर्य के तले कभी लिखे गये, उनमें से ‘श्री योगवासिष्ठ’ एक ऐसा ग्रन्थ है जिसे पढ़कर कोई भी व्यक्ति इस मनुष्यलोक में आत्मज्ञान पाये बिना नहीं रह सकता ।”

अपना इष्टग्रंथ श्री योगवासिष्ठ ऐसा अद्भुत ग्रंथ है !

* प्रश्नोत्तरी : १. पूज्य बापूजी ने योगवासिष्ठ के बारे में क्या कहते हैं ?

२. स्वामी रामतीर्थजी योगवासिष्ठ के बारे में क्या कहते हैं ?

७. भजन : होली में पहले तुम्हें मनायें...

<https://youtu.be/yt1v6bwB4Yc>

८. गतिविधि :

आज हम खेलेंगे होली !

शिक्षक सूचना के अनुसार होली की तैयारी करके रखें, सारे बच्चों को एक जगह एकत्रित करें (सुविधा के अनुसार) पलाश को पानी में भिगोकर रखें। होली के भजन लगाकर बच्चों को होली खिलायें। साथ में बच्चों को होली का आध्यात्मिक अर्थ भी बताएँ। बच्चे-बच्चियों को अलग-अलग ही खिलायें। (बालिकाओं को बहन शिक्षिका और बच्चों को भाई शिक्षक)

९. वीडियो सत्संग :

Let Prahald to be ideal of your life...

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

<https://youtu.be/nxP8c8zMvgY>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को हमारे जीवन में रंगों का क्या महत्व है और उसका आध्यात्मिक अर्थ क्या है ? वह अपनी नोटबुक में लिखकर लाना है ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

रोहन : “हर Sunday को तुम्हारे चेहरे पर लाल रंग क्यों लगा रहता है ?

करण : “अरे, मैं हर Sunday होली खेलता हूँ ।”

रोहन : “क्यों ?”

करण : “अरे हमारे स्कूल में टीचर ने बताया है कि Sunday मतलब हो Holiday.

१२. गीता श्लोक गान :

रसोऽहमप्सु कौन्तेय प्रभास्मि शशिसूर्ययोः ।

प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु ॥७.८॥

अर्थ : हे अर्जुन ! मैं जल में रस हूँ, चन्द्रमा और सूर्य में प्रकाश हूँ, सम्पूर्ण वेदों में ओंकार हूँ, आकाश में शब्द और पुरुषों में पुरुषत्व हूँ ।

पुण्योँ गन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ ।

जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु ॥७.९॥

अर्थ : मैं पृथ्वी में पवित्र गन्ध और अग्नि में तेज हूँ तथा सम्पूर्ण भूतों में उनका जीवन हूँ और तपस्वियों में तप हूँ ।

१३. पहेली :

प्राकृतिक रंगों का उत्सव, मिलकर सभी मनाते ।

एक-दूजे से बैर मिटाकर, सबको गले लगाते ॥

(उत्तर : होली)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी यौगिक क्रिया सीखी ?

(उत्तर : टंक विद्या)

आज हम जानेंगे

स्वास्थ्य-प्रदायक नीम

*** नीम की पत्तियों का रस शहद के साथ देने से पीलिया, पांडुरोग व रक्तपित्त (नाक, योनि, मूत्र आदि रक्तस्राव होना) में आराम मिलता है। फिरंग (सिफिलिस) व सूजाक (गोनोरिया) में भी नीम की पत्तियों का रस विशेष लाभदायी है।**

* विषैला पदार्थ पेट में चला गया हो तो नीम का रस पिलाकर उल्टी कराने से आराम मिलता है। नीम रक्त व त्वचा की शुद्धि करता है। अतः दाद, खाज, खुजली आदि त्वचा रोगों में नीम के पंचांगों का काढ़ा अथवा रस पिलायें तथा लगाने से दाद जड़ से नष्ट हो जाती है।

* बहुमूत्रता (बार-बार पेशाब होना) में भी नीम के रस में आधा चम्मच हल्दी का चूर्ण मिलाकर पीना लाभदायी है।

* नीम दाहशामक है। बुखार में होनेवाली जलन अथवा हाथ-पैरों की जलन में नीम की पत्तियाँ पीसकर लगाने से ठंडक मिलती हैं।

* नीम की पत्तियों के रस में शहद मिलाकर पिलाने से पेट के कृमि नष्ट होते हैं।

* चेचक में नीम की पत्तियों का रस शरीर पर मलें। रस को गुनगुना करके सुबह-दोपहर-शाम पिलायें। बिस्तर पर पत्तियाँ बिछा दें तथा दरवाजे और खिड़कियों पर भी बाँध दें।

सभी प्रयोगों में रस की मात्रा : २० से ३० मि.लि.

- क्रषि प्रसाद, मार्च २०१२



१५. खेल : लठ का कमाल !

इस खेल में बच्चों की २-२ की जोड़ियाँ बनायें। १ समूह को २ फूट २ लकड़ी दें और १ बड़ा बाँल। एक निश्चित दूरी तय कर लें वहाँ तक बच्चों को लकड़ी के सहारे बाँल वहाँ तक लेके जाना है। जिसकी बाँल नीचे गिरेगी वह खेल से बाहर हो जायेगा। जो समूह सबसे पहले और कम समय में वहाँ तक लेके जायेगा वह विजेता होगा।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : प्रह्लाद की प्रार्थना

तस्मादमूस्तनुभूतामहमाशिषो ऽ आयुः श्रियं

विभवमैन्द्रियमा विरिश्वात् ।

नेच्छामि ते विलुलितानुरुविक्रमेण कालात्मनोपनय

मां निजभृत्यपाश्वर्म् ॥

(श्रीमद् भागवत ७ .९ . २४)

अर्थ : ‘अचएव मैं ब्रह्मलोक तक की आयु, लक्ष्मी, ऐश्वर्य और वे इन्द्रियभोग नहीं चाहता, जिनको संसार के प्राणी चाहा करते हैं; क्योंकि मैं जानता हूँ कि अत्यंत शक्तिशाली काल का रूप धारण करके आपने उन सबको ग्रस रखा है। अतः मुझे तो आप अपने दासों की संनिधि में ही पहुँचा दीजिये।’

(ड) ‘श्री आशारामायण पाठ’ की पंक्तियाँ :

संत-सेवा औं श्रुति-श्रवण...

प्रचलित एक कहावत ऐसी ।

व हास्य प्रयोग :

<https://youtu.be/vWGDshy7mOg>

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे साँई लीलाशाहजी की मिठाई जब खाओ, तब मीठी !

(छ) प्रसाद वितरण ।

- सेवा कार्य - १.** सभी साधक-सेवाधारियों को बहुत-बहुत साधुवाद !
 कोरोना लॉकडाउन के समय में भी 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' की सेवा अच्छे ढंग से किये । सभी सेवाधारी समीक्षा बैठक करके सेवा में हुई कमियों पर चर्चा करें । कार्यक्रमों की रिपोर्ट बनाकर बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद कार्यालय में अवश्य भेजें ।
- २.** जिन सेवाधारियों की बाल संस्कार केन्द्र बंद है वे अपना बाल संस्कार केन्द्र नियमितरूप से चलायें, आने वाले परीक्षा के दिनों में परीक्षा की तैयारी और परीक्षा में अच्छे अंक कैसे पायें, इन विषयों पर आधारित योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम विद्यालयों में जाकर करवायें ।
- ३ .** सभी सेवाधारी अपने-अपने क्षेत्रों में बैठक नियोजन कर बाल संस्कार केन्द्र अभियान व १-३ दिवसीय 'विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर' की तारीख निश्चित करें ।
- ४.** सेवाधारी आपस में चर्चा करके सप्ताह में १ दिन या महीने में १ दिन 'सेवा साधना बैठक' का नियोजन अवश्य करें, इससे सेवाधारियों में प्रेम सद्ब्दाव बना रहता है, आध्यात्मिक उन्नति और सेवा का नियोजन भी होता हैं ।
- विशेष :** भाई-बहनों की बैठक अलग-अलग हो ।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी और सुझाव देने 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