

पूज्य बापूजी के
अवतरण दिवस
की सभी को हार्दिक
शुभकामनाएँ !!!



बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम मई- २०२१

भगवान का जन्म होता है करूणा-परवश होकर, दयालुता से । भगवान करूणा करके आते हैं तो यह भगवान का जन्म दिव्य हो गया, अवतरण हो गया । हमारे कष्ट मिटाने के लिए भगवान का जो भी प्रेमावतार, ज्ञानवतार अथवा मर्यादावतार आदि होता है, तब वे हमारे नाईं जीते हैं, हँसते-रोते हैं, खाते-खिलाते हैं, सब करते हुए भी सम रहते हैं तो हमको उन्नत करने के लिए । उन्नत करने के लिए जो होता है वह अवतार होता है ।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१२

*** अनुक्रमणिका ***

पहला श्रत्र

६

- * आओ सुनें कहानी : दिव्य संस्कार से दिव्य जीवन
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पूज्य बापूजी और चीलवासा के योगी
- * भजन : अवतार लेके आये हैं मेरे गुरुदेव...

दूसरा श्रत्र

२२

- * आओ सुनें कहानी : गुरुकृपा ही केवलम् शिष्यस्य परम मंगलम्
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : विनोदी स्वभाव
- * भजन : गुरु मेरी पूजा, गुरु गोविन्द...
- * खेल : संगीत बॉल...

तीसरा स्त्र

39

- * आओ सुनें कहानी : पुरुषार्थ के धनी : शंकर
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कैसा निर्लेप हृदय
- * पाठ : गुर्वष्टकम्...
- * आओ खेलें खेल : सही निशाना

चौथा स्त्र

49

- * आओ सुनें कहानी : वाणी की चतुराई
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कानपुर के संत राणाजी के साथ
- * भजन : गुरु की सेवा साधु जानें...
- * खेल : रेलगाड़ी...

पाँचवाँ स्त्र

62

- * आओ सुनें कहानी : आत्मसंयम से शक्ति का विकास
- * पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा !
- * कीर्तन : ॐ ॐ ॐ हरि ॐ ॐ ॐ
- * खेल : गुणों की खान, वह बनता महान !



अपने अंदर के
परमेश्वरको प्रसन्न
करने का प्रयास करो ।

अवतरण दिवस का संदेश

- पूज्य बापूजी

कोई भी कार्य करो तो उत्साह से करो, श्रद्धापूर्वक करो, अडिग धैर्य व तत्परता से करो, सफलता मिलेगी, मिलेगी और मिलेगी ! और आप अपने को अकेला, दुःखी, परिस्थितियों का गुलाम मत मानो । विघ्नबाधाएँ तुम्हारी छुपी हुई शक्तियाँ जगाने के लिए आती हैं । विरोध तुम्हारा विश्वास जगाने के लिए आता है ।

जो बेचारे कमजोर हैं, हार गये हैं, थक गये हैं बीमारी से या इससे कि 'कोई नहीं हमारा', वे लोग वर्षगाँठ के दिन सुबह उठके जोर से बोलें कि 'मैं अकेला नहीं हूँ, मैं कमजोर या बीमार नहीं हूँ। हरि ॐ ॐ ॐ' इससे भी शक्ति बढ़ेगी।

आप जैसा सोचते हैं वैसे बन जाते हैं। अपने भाग्य के आप विधाता हैं। तो अपने जन्मदिन पर यह संकल्प करना चाहिए कि मुझे मनुष्य जन्म मिला है, मैं हर परिस्थिति में सम रहूँगा, मैं सुख-दुःख को खिलवाड़ समझकर अपने जीवनदाता की तरफ यात्रा करता जाऊँगा-यह पक्की बात है ! हमारे अंदर आत्मा-परमात्मा का असीम बल व योग्यता छिपी है।'

ऐसा करके आगे बढ़ो। सफल हो जाओ तो अभिमान के ऊपर पोता फेर दो और विफल हो जाओ तो विषाद के ऊपर पोता फेर दो। तुम अपना हृदयपटल कोरा रखो और उस पर भगवान के, गुरु के धन्यवाद के हस्ताक्षर हो जाने दो।

- ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१६

॥ पहला सत्र ॥

आज का विषय : आज हम मनायेंगे पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस !

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।)

<https://youtu.be/o6mrzK5Pvww> (छ) सामूहिक जप : ११ बार

२. सुविचार : 'शरीर का जन्म होना और उसका जन्मदिन मनाना कोई बड़ी बात नहीं है बल्कि उसके जन्म का उद्देश्य पूर्ण कर लेना यह बहुत बड़ी बात है।'

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१०

३. आओ सुनें कहानी :

(क) दिव्य संस्कार से दिव्य जीवन

(पूज्य बापूजी का ८५वाँ अवतरण दिवस : २ मई)

- पूज्य बापूजी

मेरी नानी मर गयी थी तो श्मशान में ले गये । श्मशान में जाकर अर्थी पर हिलचाल होती देख रस्सियाँ खोलीं तो नानी उठ गयी और पैदल चलकर घर आयी । हम लगभग १०-१२ साल के थे तब नानी से पूछते थे : “नानी ! तुम मर गयी थी फिर क्या हुआ था ?”

नानी ने बताया कि “क्या पता क्या हुआ ? लेकिन मैंने उधर देखा कि यह तो नरक है ! ये यमदूत हैं तो मैंने कहा : मुआ ! मेरे को इधर क्यों लाये ? यहाँ तो पापियों को लाया जाता है ।”

यमदूत ने पूछा : “अरे, तुम्हारा नाम हेमीबाई है न ?”

नानी बोली : “हाँ, लेकिन हेमीबाई तो हमारे टंडा आदम में हजारों होंगी, कौन-सी हेमीबाई ?”

यमदूत ने पूछा : “हेमीबाई पोहूमल ?”

देखो, मौत के समय भी हौसला बुलंद है नानी का ! यमपुरी में यमदूतों को डाँटती है । मेरी नानी ऐसी जबरदस्त, मजबूत थी ।

नानी बोली : “नहीं, नहीं । पोहूमल-फोहूमल हमारे

पति का नाम नहीं है ।”

“तो तुम्हारे पति का क्या नाम है बोलो न ?”

“हम लोग नहीं बोलते पति का नाम, ‘प’ पर है तुम बोलते जाओ !”

“हेमीबाई प्रेमकुमार ?”

“नहीं, कुमार हटा दे, पीछे चंद लगा दे ।”

“हेमीबाई प्रेमचंद ?”

“हाँ बेटे हाँ ! तेरा भला हो ।”

यमराज बोले : “अरे यह तो हेमीबाई प्रेमचंद है, हेमीबाई पोहूमल को लाना था ! जाओ, इन्हें जल्दी छोड़कर आओ ।”

फिर मेरे को इस शरीर में छोड़ गये तो मैं उठकर चल के आयी ।”

तो मेरी नानी ने यमपुरी में यमदूतों व यमराज को डाँटा और यमराज ने अपनी गलती मानकर फिर नानी के प्राण वापस भेजे । उसके बाद नानी ३९ साल तक और जीवित रही । यह सत्य घटना है, कपोल-कल्पित बात नहीं

है। उस जमाने का मैं स्वयं साक्षी हूँ। मेरा माँ तो मर गयी, मामा मर गये, मौसी भी मर गयी। ७० साल की तो मेरी मौसी थी तब तक नानी जीवित थी। लम्बी उम्र तक जीवित रही नानी, १०० साल से भी ज्यादा उम्र पार की होगी।

शरीर मरता है पर उसके बाद भी तुम रहते हो। स्वर्ग में जाना है, नरक में जाना है, दूसरा शरीर लेना है तो तुम रहते हो न ! तुम्हारी मौत नहीं होती। बेवकूफी से मृत्यु का भय लगता है। जो आत्मा सो परमात्मा। आत्मा-परमात्मा एक है तो मरने का डर छोड़ दो, तुम मर ही नहीं सकते हो। तुमको भगवान भी नहीं मार सकते हैं।

जो यमपुरी में जाने के बाद भी दम मार के यमराज से अपना जीवन ले आयी, उस नानी का मैं दोहता (नाती) हूँ।

जिन्होंने नीम के पेड़ को आज्ञा देकर चला दिया, जिससे मुसलमान भाइयों ने जिन्हें आदर से 'साँई लीलाशाहजी' नाम से सम्बोधित किया, ऐसे लीलाराम में से 'साँई लीलाशाह' बने महापुरुष का तो मैं शिष्य हूँ। जो नीम के पेड़ को आज्ञा करके स्थानान्तरित कर देते हैं कि 'सही

जगह पर आकर रह !' उन महापुरूष का मैं प्यारा हूँ ।
हमारे खून की परम्परा कैसी है देखो !

तुम्हारे बापू का जन्म तो सुबह होनेवाला था, प्रसूति करानेवाली दाई भी आ गयी थी लेकिन माँ ने मंदिर में जाकर भगवान को बोला कि 'प्रभु ! अभी प्रसूति न हो, मुझे अभी छाछ-दही आदि बाँटना है । बाँटने की सेवा पूरी हो जाने दो । आज के दिन मेरी यह सेवा रह न जाय इसलिए मेरी प्रसूति की पीड़ा को तुम रोक दो ।'

तो भगवान ने तुम्हारे बापू को आने से रोक दिया । माँ जब सब काम करके निवृत्त हुई, फिर दाई को बोली : "अब चल ।"

माँ बताती थी कि 'फिर आराम से प्रसूति हुई और तुम्हारी प्रसूति के एक दिन पहले कोई अजगैबी सौदागर एक बड़ा झूला लेकर आया था ।' झूला इतना लम्बा-चौड़ा, बढ़िया पलंग जैसा था । वह झूला हमारे लिए आया था । वह स्मृति हमको अभी भी है । उसमें नवार की खाट थी जो सारी अंदर घुस जाय और नवार का झूला था । बच्चा भी झूले, बाप भी झूले, माँ भी झूले इतना लम्बा-

चौड़ा था । अभी तो चित्रकार कल्पना करके छोटा-सा बना के दिखा देते हैं । इतना जरा-सा नहीं था । अभी उस झूले को देखना असम्भव है । पूरा पलंग भी छोटा पड़ता है । आजकल के पलंग भी छोटे होते हैं ।



इतना बड़ा झूला था कि तीन-चार आदमी अंदर लेट सकें ।

मेरे पिताजी नगरसेठ थे, जमींदार थे, खूब सम्पदावान थे । सौदागर देने आया तो बोले : “हम तो नहीं लेते ।”

वह बोला : “तुम्हारे घर बालक आनेवाला है इसलिए झूला लाया हूँ ।”

“तुम क्यों झूला दोगे ?”

“मुझे रात को सपना आया था ।”

भगवान ने मेरे लिए सौदागर के द्वारा पहले झूला भेजा, बाद में मेरा जन्म हुआ । ऐसे भगवान ने झूला भेजा,

बाद में मेरा जन्म हुआ। ऐसे भगवान का तो मैं प्यारा हूँ।

ऐसा नहीं कि मैं अकेला प्यारा हूँ, तुम भी हो। हम सभी उसके प्यारे हैं। जो उसको जितना मानता है वह उसके लिए उतना प्यारा हो जाता है। मैं तो हाथ जोड़कर प्रार्थना करता हूँ कि आप भगवान को अपना मानो, वे आपके अपने प्यारे हैं तो आप मेरे से भी ज्यादा आगे निकल सकते हो। भगवान को अपना मानो, प्यारा मानो तो भगवान आपको बुद्धियोग देंगे। फिर 'गुरु तो गुड़ रह जायेगा, चेला शक्कर बन जायेगा', पर हमें आनंद होगा।

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१२

*** प्रश्नोत्तरी :** १. नानीजी ने देखा कि ये नरक है तो उन्होंने यमदूत से क्या कहा ?

२. पूज्य बापूजी की नानी का नाम क्या था ?

३. नीम के पेड़ को आज्ञा देकर किन संत ने चलाया था ?

४. पूज्य बापूजी के जन्म के समय उनकी माँ ने भगवान से क्या प्रार्थना की थी ?

४. उन्नति की उड़ान : संयम ही जीवन की नींव है।

संयम से ही एकाग्रता आदि गुण विकसित होते हैं । यदि संयम नहीं है तो एकाग्रता नहीं आती, तेजस्विता नहीं आती, यादशक्ति नहीं बढ़ती । अतः जीवन में संयम चाहिए, चाहिए और चाहिए ।

- 'तू गुलाब होकर महक' साहित्य से

५. साखी संग्रह :

क. एक भूला दूजा भूला, भूला सब संसार ।

बिन भूला एक गोरखा, जिसको गुरु का आधार ॥

ख. यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान ।

सिर दीजे सद्गुरु मिले, तो भी सस्ता जान ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पूज्य बापूजी व चीलवासा के योगी

पूज्य बापूजी जब आबू की गुफा में रहते थे, उन दिनों का संस्मरण बताते हैं :

एक बार मैं गंगोत्री से आगे गोमुख गया था, जहाँ से गंगाजी छोटी-सी धारा में निकलती थीं । कोई-कोई विरले



ही वहाँ तक पहुँच सकते हैं। बीच रास्ते में चीलवासा आता है। वहाँ पर चारों ओर हिमालय की ठंडी बर्फ-ही-बर्फ ! बर्फ पर ही चलो, बर्फ ही खाओ, बर्फ ही पियो। वहाँ किसी योगी महाराज का छोटा-सा आश्रम था। आश्रम में उनका एक नवयोगी साधु ध्यान में बैठा था तो उसका शरीर थोड़ा हिल रहा था।

मैंने उन योगी महाराज को बताया : “यहाँ जो आपका योगी साधु साधना करने बैठा है, उसे जरा बता देना कि ध्यान करते-करते उसकी कुंडलिनी शक्ति जागृत होने की अवस्था आयी है, अतः उसे रोके नहीं। अभी और आगे होने दे।”

मेरी बात सुनकर योगी महाराज हाथा-जोड़ी करने लगे : “महाराज ! आप तो दूर से ही पहचान गये कि उनकी योग की क्या स्थिति है। कृपया आप यहीं रहिये।”

जब वे ध्यान करनेवाले योगी उठे तो मैंने उनसे कहा : “अभी तुम्हारी ऐसी-ऐसी स्थिति है और आगे तुम इस

प्रकार करना... ।”

इस तरह उन्हें आगे की यौगिक यात्रा के बारे में मार्गदर्शन दे दिया । अरे, फिर तो वे दोनों मुझे खूब अनुनय-विनय करने लगे कि “आप यहीं रहें ।”

मैंने कहा : “आप लोग तो हिमालय में रहते हैं तो फिर... ?”

योगी साधु ने कहा : “ स्वामीजी ! मुझे कोई गुरु नहीं मिले । ध्यान में ऐसा-ऐसा होता हो तब क्या करना चाहिए ? मुझे आज तक किसी ने नहीं बताया । महाराजजी ! आप कहाँ से आये हैं ?”

उन दिनों मैं आबू की गुफा में रहता था तो मैंने उन्हें मेरे निवास के बारे में बताया ।

“बापूजी ! आबू और गिरनार में तो बड़े-बड़े सिद्धयोगी रहते हैं न !”

हमने कहा : “हम तो सोचते थे कि हिमालय में सिद्धयोगी रहते हैं और आप कहते है कि गिरनार में सिद्ध रहते हैं ।”

सच में, ब्रह्मज्ञान में स्थिति प्राप्त करने के बाद हिमालय के योगी हों या गिरनार के सिद्ध अथवा जपी-तपी-योगी,

सभी ब्रह्मज्ञान के आगे नतसम्तक हो जाते हैं ।

- लोक कल्याण सेतु, जून, २०१३

❖ **प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी गंगोत्री के आगे कहाँ गये थे और उस जगह की क्या महिमा है ?

२. कौन-सी स्थिति पाने के बाद सभी नतमस्तक हो जाते हैं ?

७. **भजन :** अवतार लेके आये हैं मेरे गुरुदेव...

<https://youtu.be/-qCyjK5f3Dw>

८. **गतिविधि :** १. शिक्षक : “बच्चों ! जब किसी का जन्मदिन होता है तो हम क्या करते हैं ?



बच्चे : “उपहार देते हैं ?”

शिक्षक : “एकदम सही, पर क्या उपहार देते हैं ?”

बच्चे : “जो उसको पसंद हो ।”

शिक्षक : “तो बापूजी के अवतरण दिवस पर आप क्या उपहार देंगे ? बापूजी को क्या पसंद है ?”

(बच्चे अलग-अलग जवाब देते हैं ।)

शिक्षक : “पूज्य बापूजी हमारे जीवन को सद्गुणों से महकाना चाहते हैं । हमारे जीवन में नियमनिष्ठा का गुण आ जाये और हम महान बने । तो हम पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में उपहार स्वरूप एक-एक नियम लें और लिया हुआ नियम हम पूरी ईमानदारी से निभायेंगे ।

तो आप सभी पूज्य बापूजी को उपहार देंगे न ! नियम नियमित रूप से न करके उपहार वापस तो नहीं लोगे ना !

प्रातः जागरण, सत्संग, मौन, सत्साहित्य अध्ययन, त्रिकाल संध्या, सेवा, त्राटक, जप, श्वासोश्वास की गिनती आदि। इसमें से बच्चों को जो नियम अनुकूल हो वो ले लें और उसका तत्परतापूर्वक पालन करें ।

(२) गतिविधि : आओ मनायें गुरुवर का जन्मदिन : सभी बच्चों के साथ मिलकर ८५ दीये, स्वस्तिक बनाकर जलायें और १ बड़ा दीया बीच में जलायें, फिर उपरोक्त भजन ‘अवतार ले के आये’ चलायें व आरती करें । अंत में प्रसाद वितरण करें ।



९. वीडियो सत्संग : अवतरण दिवस सत्संग

<https://youtu.be/Y1EVAgQltgM>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह में रोज प्रतिदिन कुछ घंटे मौन रखना है। आपने कितने घंटे मौन रखा और मौन की महिमा पर अपने शब्दों में कुछ पंक्तियाँ 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

११. ज्ञान का चुटकुला : पन्नूजी अपने बेटे के साथ चीनी लेने दुकान पर पहुँचे।

दुकानदार बोला : "चीनी तो आउट ऑफ स्टॉक है।"

यह सुन बेटे ने पूछा : "पापा ! आउट ऑफ स्टॉक का क्या मतलब ?"

पन्नूजी ने बताया : "बेटे ! कोई चीज खत्म हो जाती हो या मौजूद न हो तो उसे आउट ऑफ स्टॉक कहा जाता है। दोनों घर पहुँचे तभी किसी ने बाहर से आवाज दी।

पन्नूजी ने बेटे से कहा : "कह दे पापा घर पर नहीं हैं।"

बेटे ने बाहर आकर बताया : "अंकल मेरे पापा आउट ऑफ स्टॉक हैं।"

सीख : कोई भी बात उचित ढंग से समझकर फिर

व्यवहार में लानी चाहिए ।

१२. आओ करें गीता श्लोक पठन :
१. जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति
तत्त्वतः ।



त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥

अर्थ : हे अर्जुन ! मेरे जन्म और कर्म दिव्य अर्थात् निर्मल और अलौकिक हैं-इस प्रकार जो मनुष्य तत्त्व से जान लेता है, वह शरीर को त्यागकर फिर जन्म को प्राप्त नहीं होता, किन्तु मुझे ही प्राप्त होता है । **(गीता ४.९)**

२. ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।

मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥

अर्थ : हे अर्जुन ! जो भक्त मुझे जिस प्रकार भजते हैं, मैं भी उनको उसी प्रकार भजता हूँ, क्योंकि सभी मनुष्य सब प्रकार से मेरे ही मार्ग का अनुसरण करते हैं ।

(गीता : ४.११)

१३. पहेली :

गुरु की आज्ञा मानकर, पहुँचे चाइना पीक ।

प्रकृति भी आज्ञा मानती, जो माने गुरु की सीख ॥

(उत्तर : पूज्य बापूजी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा :

*** स्वास्थ्यवर्धक प्रयोग**

१. आँवला चूर्ण का घोल बनाकर पियें । इससे शरीर पुष्ट और बलवान होता है ।

२. शहद को अनार के रस में मिलाकर लेने से दिमागी कमजोरी, सुस्ती, निराशा तथा थकावट दूर होती है ।

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 ।’

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

चैत वद छः उन्नीस चौरानवे...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि गुरुकृपा शिष्य का कैसे मंगल करती है ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

* सेवाकार्य *

१. पूज्यश्री के अवतरण दिवस के निमित्त शरबत वितरण अथवा प्रसाद वितरण की सेवा बच्चों से करवा सकते हैं ।

२. कीर्तन यात्रा, प्रभातफेरी अथवा आश्रम दर्शन, आश्रम सजावट की सेवा भी केन्द्र शिक्षक बच्चों के साथ मिलकर करवा सकते हैं ।

३. आस-पड़ोस में नये बाल संस्कार केन्द्र खोलने, झुग्गी-झोपड़ियों में बच्चों को मिठाई बाँटने, विद्यार्थियों में साहित्य या नोटबुक वितरण की सेवा भी शिक्षक आपस में दूसरे सेवाधारियों, बच्चों के साथ कर सकते हैं ।

(बच्चे-बच्चियों के सेवाकार्य अलग-अलग करने हैं !)

॥ दूशरा सत्र ॥

आज का विषय : गुरुकृपा शिष्य का परम मंगल कैसे करती 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।)

<https://youtu.be/iZgiTVBvpEI> (छ) सामूहिक जप : ११ बार

२. सुविचार : जिन विद्यार्थियों के जीवन में ऐहिक शिक्षा के साथ दीक्षा हो, प्रार्थना, ध्यान एवं उपासना के संस्कार हों, उनका जीवन महानता की सुवास से महक उठता है।

- 'उन्नति की ओर उड़ान', साहित्य से

३. आओ सुनो कहानी :

(क) गुरुकृपा हि केवलं शिष्यस्य परं
मंगलम् ।

(श्री वल्लभाचार्य जयंती : ७ मई)



- पूज्य बापूजी

मंगल तो अपनी तपस्या से और देवताओं की, बड़ों की कृपा से हो जाता है लेकिन परम मंगल तो सद्गुरु से होता है । सद्गुरु की कृपा से भगवान आपके शिष्य बन सकते हैं ।

भक्त कवि सूरदासजी भजन गाते थे । एक बार वे वल्लभाचार्यजी महाराज के पास आये तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : “भजन गाने में तो तुम्हारा नाम है, जरा भजन सुना दो ।” तो सूरदासजी ने भजन अलापा । भगवान के भक्त तो थे ही, वे फालतू गीत नहीं गाते थे, भगवान के ही गीत गाते थे । **मो सम कौन कुटिल खल कामी... प्रभु मोरे औगुन चित्त न धरौ...** आदि भजन वे गाने लगे तो वल्लभाचार्यजी ने कहा : “क्या सूर होकर गिड़गिड़ाते ही

रहोगे ? भगवान ने तुम्हें गुलाम या मोहताज बनने के लिए धरती पर जन्म दिया है क्या ? अरे, भगवद्-तत्त्व की महिमा समझो, दीनता को त्यागो । भगवान तुमसे दूर नहीं हैं, तुम भगवान से दूर नहीं हो । मिथ्या प्रपंच को लेकर कब तक गिड़गिड़ाते रहोगे ! भगवान ने तुमको गिड़गिड़ानेवाला याचक नहीं बनाया है । तुम भगवान के बाप बन सकते हो, उनके गुरु बन सकते हो । भगवान का दादागुरु भी बन गये मनुष्य !”

सूरदासजी को बात लग गयी और वल्लभाचार्यजी से दीक्षा लेकर उनके मार्गदर्शन में जब थोड़ी साधना की, तब सूरदासजी बोलते हैं : “भगवान तो मेरा बेटा लगता है ।” और वे भगवान की पुत्ररूप में अराधना करने लगे । पूर्वार्ध में तो सूरदासजी विनयी भक्त थे और उनके भजनों में गिड़गिड़ाहट थी परंतु गुरु की दीक्षा के बाद उनके भजनों में भगवत्स्वरूप छलकने लगा । ऐसा प्रभावशाली वाणी हो गयी कि लगता था जैसे भगवान ही बोल रहे हैं । पहले सूरदासजी का नाम बिल्वमंगल था और वे एक सुंदरी के पीछे बावरे-से हो गये थे, फिर वैराग्य हुआ तो अपनी

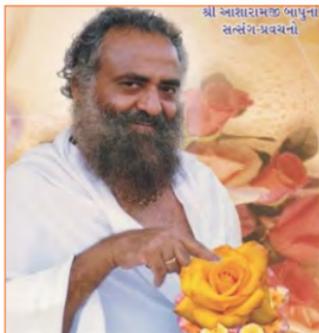
आँखें फोड़ लीं और सूरदास बन गये ।

सांदिपनी अपने विद्यार्थीकाल में पढ़ने में तेज नहीं थे लेकिन गुरुभक्ति दृढ़ थी तो गुरु ने प्रसन्न होकर कहा : “बेटा ! तू तो मेरा शिष्य है लेकिन श्रीकृष्ण तेरे शिष्य बनेंगे ।” तो गुरु ने श्रीकृष्ण को अपने शिष्य का शिष्य बना दिया न ! मनुष्य में यह ताकत है कि भगवान को अपने चेले का चेला बना दे । क्यों सारी जिंदगी गिड़गिड़ाते रहते हो ! सेठों की, नेताओं की, राजाओं की खुशामद कर-करके मरते रहते हो ! समर्थ रामदासजी को रिझाकर शिवाजी स्वयं स्वामी हो गये । पिताजी ने कहा : ‘बीजापुर नरेश को मत्था टेको ।’ लेकिन शिवाजी ने नहीं टेका । समर्थ रामदासजी के यहाँ मत्था टेकने को किसी ने कहा नहीं पर शिवाजी ने मत्था टेका ! ऐसा टेका, ऐसा टेका कि बस, अब भी भारत के लोग शिवाजी को मत्था टेकते हैं ।

लल्लु-पंजुओं के आगे खुशामद करते रहें, झुकते रहें, काहे को !

**वह सर सर नहीं जो, हर दर पे झुकता रहे ।
और वह दर दर नहीं, जहाँ सज्जनों का सर न झुके ॥**

ऐसा है ब्रह्मवेता गुरु का दर,
जहाँ सज्जन का सर अपने-आप
झुक जाता है । जो तैंतीस करोड़
देवताओं के स्वामी हैं, बारह मेघ
जिनकी आज्ञा में चलते हैं ऐसे
इन्द्रदेव भी आत्मसाक्षात्कारी गुरु
को देखकर नतमस्तक हो जाते हैं ।



एक बार मुझे गुरुजी बोले : “गुलाब के फूल को
किराने की दुकान पर ले जाओ और दाल, मूँग, मटर, चना,
शक्कर, गुड़ सब पर रखो, फिर सूँघोगे तो सुगंध काहे की
आयेगी ।”

मैंने कहा : “साँई ! गुलाब की ही आयेगी ।”

तो गुरुजी ने मुझसे कहा : “तू गुलाब होकर महक...
तुझे जमाना जाने ।” मेरे गुरुदेव के इन दो शब्दों ने कितने
करोड़ों लोगों का भला कर दिया । नजरों से वे निहाल हो
जाते हैं, जो संतों की नजरों में आ जाते हैं ।

✳ प्रश्नोत्तरी : १. सूरदासजी के गुरु कौन थे ?

२. संत वल्लभाचार्यजी से दीक्षा पाकर सूरदासजी

की वाणी में क्या फर्क पड़ा ?

३. सांदिपनी की दृढ़ गुरुभक्ति देखकर गुरु ने प्रसन्न होकर क्या कहा ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिलती है ?

४. उन्नति की उड़ान : “आप कम बोलें, समधुर और हित से भरा बोलें । मानवी शक्तियों को हरनेवाली निंदा, ईर्ष्या, चुगली, झूठ, कपट-इन गंदी आदतों से बचें और मौन व सारगर्भितता का सेवन करें ।”

- ‘हम भारत के लाल हैं’ साहित्य से

५. साखी संग्रह :

- क.** भयनाशन दुर्मति हरण, कलि में हरि को नाम ।
निशदिन नानक जो जपे, सफल होवहिं सब काम ॥
- ख.** मैं बालक तेरा प्रभु, जानू योग न ध्यान ।
गुरुकृपा मिलती रहे, दे दो यह वरदान ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

विनोदी स्वभाव

लालजी महाराज के श्रीमुख से पूज्य बापूजी का जीवन-दर्शन



इतने सारे सत्संग-कार्यक्रमों के दौरान भी कभी-कभी आशारामजी मोटी कोरल आकर एकांत | ahVo& उनका संतप्रेम भी अनोखा है !

मैं तो उनके सामने नदी के प्रवाह में बहते हुए तिनके जैसा होने पर भी मुझ पर वे कैसा अनूठा, एकात्मिक प्रेमभाव रखते हैं ! वर्ष में २-३ बार आकर मुझको भी आत्मा-परमात्मा की बातें बताते, शरीर स्वस्थ रहे इसके लिए सावधान करते एवं प्रेम से खेल-खेल में नाचते और मुझे भी नचाते । नयी-नयी चीजें लाते और अपने हाथों से मुझे खिलाते ।

नर्मदा-तट पर ध्यान-भजन करके सबको आनंदित करते और प्रतिदिन रात को थोड़ी देर के लिए मेरे से मिलने आते । सत्संग व आत्मज्ञान की चर्चा होती । उस समय अपने साथ वे १ फुट का लकड़ी का टुकड़ा लाते और कमरे से एक थाली ले लेते । फिर जैसे मारवाड़ी लोग भैरोगीत गाते हैं, ताली बजा-बजाकर फाग गाते हैं, उस प्रकार थाली बजाते और नाचने लगते :

फागणियो^३ आयो, वडला हेठे^२ गोपी नाचे रे ।

गोपियो रा श्याम रे...

सांज पड़े दिन आथम्यो^३, देवी मगरे^४ वासो लीधो है ।

मगरा माथे मंदर^५ है जी, मंदर कणरो^६ लागे जी ।

मंदर अम्बा रो^७ है जी ।

वाघ^८ बोले है जी रे, वाघ अम्बा रो है जी ।

हुँ हुँ बोरे, हुँ हुँ बो... हुर्रSSSS

ऐसा करके झूमने लगते । यह तो एक नमूना है । ऐसे तो कई प्रसंग आये । किसी-न-किसी तरह भगवदीय आनंद की तरफ उत्साह व सरलता से ले जाने का कार्य होना चाहिए, ऐसी उनकी उम्दा आदत है । विनोद के साथ ज्ञानगोष्ठी उनका सूत्र है । (१. फाल्गुन माह २. बड़ के नीचे ३. ढल गया ४. टीला ५. मंदिर ६. किसका ७. का ८. बाघ)

*** प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी लालजी महाराज को क्या बताते थे ?

२. पूज्य बापूजी लालजी महाराज से प्रतिदिन मिलने आते थे तो किस विषय पर उनसे चर्चा करते थे ?

७. भजन : गुरु मेरी पूजा, गुरु गोविन्द

<https://youtu.be/EBo1QG-WgQQ>

८. गतिविधि :

ढूँढो तो जाबें

नीचे महापुरुषों के जीवन की कुछ पहचानें दी जा रही हैं । उनके आधार पर उन महापुरुषों के नाम वर्ग-पहेली में से खोजिये ।

१. वे थे एक तपस्वी राजा, जो विदेह कहलाये । प्रभु-विवाह में बोलो किसके घर दशरथजी आये ?

२. भक्ति, प्रेम की पावन प्रतिमा वह था रस की खान । भला कौन वह मुसलमान था कान्हा पर कुर्बान ?

३. वे अंधे थे, महाभक्त थे, कृष्णचरित्र के गायक । कहो कौन वे संतपुरुष जो थे कवियों के नायक ?

४. वीर शिवाजी जिनके दर्शन करने जाया करते थे । महाराष्ट्र के संतपुरुष वे कौन जो अभंग सुनाया करते थे ?

५. अकस्मात् हो गये द्रवित जो लखकर क्राँच-व्यथा को । कहो कौन महर्षि अमर हो गये लिखकर रामकथा को ?

६. बोलो किसने अपने पति को यम से मुक्त किया था ? बोलो किसने मृत्यु-विजय का शुभ-संदेश दिया था ?

७. ज्ञानी पुरुष कहते हैं उन्हें, वे थे भारत के सम्राट ।
कौन गोरखनाथजी के चरणों में गये छोड़ राज अरु पाट ?

त	जी	म	त्म	जी	व	दे	म	ना	त	सं	म
द	स	ती	सा	वि	त्री	वि	प	स	सं	रि	ह
र	दा	री	म	ली	र	रा	सा	त	ह	ए	र्षि
सं	र	ह	प	त्रि	ला	क	आ	र्तृ	आ	क	वा
फ	सू	तु	ल	रा	य	जी	भ	ख	ष्ट	ना	ल
पा	त	बा	जी	म	रा	जा	ज	न	क	थ	मी
ल	सं	त	तु	का	रा	म	जी	झ	वि	जी	कि
ना	सा	ओ	र	न्ना	वि	र्य	डा	पो	र	गु	जी
ध्या	नं	बा	सू	म	फ	का	रा	इ	स	पा	ड
ज	पू	ड़	अ	आ	स	व	फा	आ	खा	र	फू
स	वृ	गी	ट	ग	शा	जी	भ	त	न	प	पू
गी	यो	म	ग	व	न्ना	म	ज	प	री	ब	श

उत्तर : १. राजा जनक २. कवि रसखान ३. संत
सुरदासजी ४. संत तुकारामजी ५. महर्षि वाल्मीकिजी ६.
सती सावित्री ७. राजा भर्तृहरि

९. वीडियो सत्संग : गुरु चरणों में निष्ठा कैसी हो ?
मुंज की गुरुभक्ति

<https://youtu.be/Cihlh7Efo6s>

१०. गृहकार्य : 'गुरु-शिष्य का संबंध' इस वाक्य पर अपने शब्दों में निबंध लिखकर लायें ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एकादशी का व्रत रखी राधा को आशा ने पूछा कि कुछ खाया ?

राधा : “कुछ खास नहीं, बस केला, सेब, अनार, मूँगफली, फ्रुट क्रीम, आलु की टिक्की, साबूदाने की खीर साबूदाने के पापड़, कट्टू की पूड़ी, सावंख के चावल, सिंघाड़े के आटे का हलवा, खीरा, सुबह-सुबह चाव और अब जूस पी रही हूँ ।”

आशा : “बहुत सख्त व्रत रख रही हो, देखना कहीं कमजोरी न आ जाय ।”

सीख : उप माने समीप और वास माने रहना । उपवास मतलब ईश्वर के नजदीक रहना । उपवास के दिन ज्यादा-से-ज्यादा जप-ध्यान करना चाहिए । ताकि हमें

ईश्वर का ही चिंतन हो । उपवास शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रखा जाता है न कि खाने के लिए ।

१२. आओ करें गीता श्लोक पठन :

१. श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः

परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥



अर्थ : अच्छी प्रकार आचरण में लाये हुए दूसरे के धर्म से गुणरहित भी अपना धर्म अति उत्तम है । अपने धर्म में तो मरना भी कल्याणकारक है और दूसरे का धर्म भय को देनेवाला है । (गीता ३.३५)

२. इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः ।

मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धे परस्तु सः ॥

अर्थ : इन्द्रियों को स्थूल शरीर से पर यानि श्रेष्ठ, बलवान और सूक्ष्म कहते हैं । इन इन्द्रियों से पर मन है, मन से भी पर बुद्धि है और जो बुद्धि से भी अत्यंत पर है वह आत्मा है । (गीता ३.४२)

१३. ज्ञानवर्धक पहेली :

सहे कष्ट घनघोर और माँ को भी छोड़ा,

निद्रा, पत्नी त्याग विषय-सुख से मन मोड़ा ।
सेवा भक्ति की मूर्ति फिरे वन-वन में भाई,
प्रभुहित त्यागे प्राण कीर्ति जग में है छाई ॥

(उत्तर : लक्ष्मणजी)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. कद बढ़ाने हेतु युक्ति :

(क). प्रातःकाल दौड़ लगायें, पुल-अप्स व ताड़ासन करें । २ काली मिर्च के टुकड़े करके मक्खन में मिलाकर निगल जायें ।

(ख). बेल के ६ पत्ते व २-४ काली मिर्च हनुमानजी का स्मरण करते हुए चबाकर खायें । उसमें पानी डाल के पीसकर भी खा सकते हैं ।

(ग). देशी गाय का दूध कदवृद्धि में विशेष सहायक है ।

२. स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु : अखरोट की बनावट मानव-मस्तिष्क जैसी होती है । अतः प्रातःकाल एक अखरोट व मिश्री दूध में मिलाकर पीने से याददाश्त पुष्ट होती है ।

१५. खेल : संगीत बॉल

सभी बच्चे गोलाकार में खड़े रहेंगे । सबके पास एक-एक बॉल रहेगा । शिक्षक का संकेत मिलते ही बच्चों को

बॉल नीचे रखना है । भजन जब तक चलेगा तब तक बच्चों को नृत्य करना है । शिक्षक को बच्चों की बॉल में से १-२ को कम कर देना है । भजन बंद होते ही बच्चों को एक-एक बॉल उठानी है । जिस बच्चे को बॉल नहीं मिलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा । आखिर तक जो बच्चा रहेगा वह विजेता होगा ।

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

अर्थ : 'वह सच्चिदानन्दघन परब्रह्म पुरुषोत्तम सब प्रकार से सदा-सर्वदा परिपूर्ण है । यह जगत् भी उस परब्रह्म से पूर्ण ही है; क्योंकि यह पूर्ण उस पूर्ण पुरुषोत्तम से ही उत्पन्न हुआ है । इस प्रकार परब्रह्म की पूर्णता से जगत् पूर्ण होने पर भी वह परब्रह्म परिपूर्ण है । उस पूर्ण में से पूर्ण को

निकाल लेने पर भी वह पूर्ण ही बचा रहता है। आध्यात्मिक,
आधिदैविक और आधिभौतिक तीनों तापों की शांति हो।'

- 'शुक्लयजुर्वेदीय शांतिपाठ'

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

आसुमल प्रसन्नमुख रहते...

...भरे कंठ पितु आशिष पाते ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम
सुनेंगे पूज्य बापूजी का बहुत ही सुंदर प्रसंग जो लालजी
महाराज ने बताया था।

(छ) प्रसाद वितरण।

हम आत्मज्ञान को पायेंगे

गुरुआज्ञा के पथ पर चलके, मंजिल अपनी पायेंगे।
मोहनिशा को दूर भगाकर, जागेंगे और जगायेंगे ॥
हम बापूजी के बच्चे हैं, आत्मज्ञान को पायेंगे।
विश्वगुरु के पावन पद पर, भारत को पहुँचायेंगे ॥

- 'ऋषि प्रसाद', जनवरी २०१९

॥ बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम **** मई २०२१ ॥ ३६ ॥

॥ तीक्ष्ण सत्र ॥

आज हम जानेंगे : भगवद्विश्वास व पुरूषार्थ से सब संभव

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।)

<https://youtu.be/MJtn91EFtUc> (छ) सामूहिक

जप : ११ बार

२. सुविचार : अपने दृढ़ संकल्प की पूर्ति के लिए बार-बार असफल होकर भी पीछे न मुड़ो। अंत में निःसंदेह तुम्हारी विजय होगी।

- लोक कल्याण सेतु, २०१४

३. आओ सुनें कहानी : पुरूषार्थ के धनी : शंकर

(श्रीमद् आद्यशंकराचार्य जयंती : १७ मई)

कर्मठता जिन मनुष्यों का स्वभाव है, उनके लिए मेरू पर्वत की चोटियाँ बहुत ऊँची नहीं, भूमि का तल बहुत नीचा नहीं और समुद्र का दूसरा छोर बहुत दूर नहीं ।



ऐसी ही असंभव बातों को भगवद्विश्वास व पुरुषार्थ के बल से संभव बना दिया था नन्हें बालक शंकर ने । छोटी-सी अवस्था में ही विघ्न-बाधाओं का सामना करनेवाले इस बालक ने कभी भी परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेके । वे श्रीमद् आद्यशंकरचार्यजी के रूप में आज पूरे विश्व में विख्यात है । उनकी एक उक्ति है : **‘पुरुषार्थहीन मनुष्य वास्तव में जीते जी मरा हुआ है ।’** पुरुषार्थ की महिमा उनके जीवन में आदि से अंत तक चरितार्थ होती है ।

बचपन से ही शंकर बहुत शांत, धीर, तीक्ष्णबुद्धि तथा श्रुतिधर थे । वेद, वेदांत, उपनिषद्, रामायण, महाभारत, गीता, पुराण आदि अनेक शास्त्रों के श्लोक थोड़े ही दिनों में केवल दूसरों से सुनकर उन्होंने कंठस्थ कर डाले थे ।

अल्पवय में ही माँ की मोह-ममता तोड़कर उन्होंने

संन्यास ग्रहण कर लिया और अपने शुद्ध, महान लक्ष्य आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति के लिए गुरु की खोज में निकल पड़े।

कई भयानक जंगलों, बड़ी-बड़ी नदियों को पार करता हुआ यह नन्हा बालक शंकर केरल से चलकर जब नर्मदा-तट पर स्थित ओंकारनाथ पहुँचा तो वहाँ के सभी साधु-संन्यासी इस बालक की गुरु-खोज की यह लगन और पुरुषार्थ देखकर आश्चर्यचकित हो गये। एक वृद्ध संन्यासी ने बालक शंकर को पास की गुफा में शत-शत वर्षों से समाधिस्थ श्री गोविंदपादजी के बारे में बताया।

गहन गुफा में प्रवेश कर इस बालक को अपने पूज्य गुरु के दर्शन हुए और नयनों से अविरल अश्रुधारा बहाते हुए वह स्तुति करने लगा : 'प्रभो ! मैं ब्रह्मज्ञानी की कामना से आपके चरणों में आश्रय की भिक्षा माँगता हूँ। समाधि-भूमि से व्यथित होकर इस दीन शिष्य को ब्रह्मज्ञान प्रदान करने की कृपा करें।' परमात्माप्राप्ति की तीव्र प्यासवाले बालकशंकर की आर्त पुकार सुनकर श्री गोविंदपादजी ने धीरे-धीरे आँखें खोलीं। सत्पात्र शिष्य पाकर उनका हृदय छलक पड़ा। उनसे ज्ञान की शिक्षा-दीक्षा पाकर बालक शंकर आगे चलकर

‘श्रीमद् आद्यशंकराचार्य’ के रूप में विख्यात हुए ।

अपने गुरु के ज्ञान-प्रताप से बालक शंकर ने अपनी अपमृत्यु को भी टाल दिया । भगवान शिव का साक्षात् दर्शन पाकर उनसे वार्तालाप तो किया ही, साथ ही व्याप्त अज्ञान, बुराईयों को सच्ची राह दिखायी । आज भी उनके द्वारा स्थापित चार मठ उनकी ज्ञान-प्रभा को दिग्-दिगंत तक फैला रहे हैं ।

हे विद्यार्थियों ! तुम भी महान बनने का दृढ़ संकल्प करो । विघ्न-बाधाओं से घबराओं नहीं । पुरुषार्थ, भगवद्विश्वास से अपने जीवन को ऐसा दिव्य बनाओ कि औरों के लिए भी वह प्रेरणा-स्रोत बन जाय । वासना और विकारों को बढ़ानेवाली फिल्मों से बचो । ‘दिव्य प्रेरणा-प्रकाश’ पुस्तक को अच्छी तरह से पढ़ो और आत्मिक दिव्यता को जगाने का इरादा पक्का कर लो ।

*** प्रश्नोत्तरी :** १. बालक शंकर आगे चलकर किस नाम से विख्यात हुए ?

२. श्रीमद् आद्यशंकराचार्य की उक्ति कथन क्या है ?

३. किस बल के प्रताप से बालक शंकर ने अपमृत्यु को

भी टाल दिया ?

४. इस कहानी से आपको क्या सीख मिली ?

४. उन्नति की उड़ान : हल्के संग का त्याग, सत्शास्त्रों का अध्ययन, सत्संग-श्रवण, ध्यान, सारस्वत्य मंत्र का जप-ये बुद्धिशक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी साधन हैं । तुम्हारा भविष्य तुम्हारे ही हाथों में है । तुम्हें महान, तेजस्वी व श्रेष्ठ विद्यार्थी बनना हो तो अभी से दृढ़ संकल्प करके त्याज्य चीजों को छोड़ो और जीवन-विकास में उपयोगी मूल्यों को अपनाओ । हजार बार फिसल जाने पर भी फिर से हिम्मत करो... विजय तुम्हारी ही होगी ।

- 'तू गुलाब होकर महक' साहित्य से

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

लालजी महाराज के श्रीमुख से पूज्य बापूजी का जीवन-दर्शन

कैशा निर्लेप हृदय !

एक बार श्रावण मास में संत आशारामजी यहाँ आये । पास में दो जगहों पर उनके सत्संग-कार्यक्रम थे । वहाँ मुझे अपने साथ ले गये, तत्पश्चात् हम दोनों नदी की ओर

गये। वहाँ दूर तक चलने के बाद हम बालू में बैठ गये। आशारामजी ने कहा : “हम तो सत्संग करते-करते ही आये हैं और रात को सोने में भी देर हो गयी थी। इसलिए हमें तो नींद आ रही है।”



ऐसा कहकर वे मेरी गोदी में सिर रखकर वहीं लेट गये। नीचे बालू थी, छोटे पत्थर भी थे। ऐसे में १-२ मिनट में तो उन्हें अच्छी, गहरी नींद आ गयी।

यह देखकर मुझे विचार आया, ‘बड़े-बड़े सत्ताधीश, मंत्री भी इनकी मुलाकात के लिए तरसते हैं, इनके आगे हाथ जोड़ते हैं... इतने सारे आश्रम हैं, लाखों-लाखों लोगों के सद्गुरु हैं और इस प्रकार बालू पर निश्चितता से सो सकते हैं!’ यह बताता है कि उनका हृदय इन सभी लौकिक व्यवहारों से कितना निर्लेप, निर्मल रहा है ! यह उनके हृदय की सरलता का प्रत्यक्ष प्रमाण है।’

*** प्रश्नोत्तरी :** (१) पूज्य बापूजी के निर्लेप और निर्मल हृदय का कौन-सा उदाहरण यहाँ दिया है ?

(२) इस प्रसंग से आपको क्या सीख मिली ?

४. पाठ : गुर्वष्टकम्

<https://youtu.be/AB5yeg4hoL4>

५. गतिविधि :

ढूँढो तो जानें

नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर वर्ग-पहेली में से खोजिये ।

१. वेदव्यासजी किन ऋषि के पुत्र हैं ?

२. किस दिन सद्गुरु के दर्शन व मानस-पूजन से शिष्य को वर्षभर के सभी व्रत-पर्वों का पुण्यफल फलित हो जाता है ?

३. 'यह तन विष का बेलरी, गुरु अमृत की खान ।
शीश दिये सद्गुरु मिलें तो भी सस्ता जान ॥'

यह वाणी किन महापुरुष की है ?

४. ऐसे कौन हैं जिनकी पूजा करनेमात्र से समस्त संसार के देवों की पूजा हो जाती है ?

५. व्यासपूर्णिमा का पर्व किस माह में कौन-सी तिथि को मनाया जाता है ?

उत्तर : १. पराशर ऋषि २. गुरुपूर्णिमा ३. संत कबीरजी
४. ब्रह्मवेता सद्गुरु ५. आषाढी पूर्णिमा

म	मी	ष्ट	म	न	त्र	ब	दि	अ	अ	थ	ति
द	रि	कुं	च	ई	रं	वि	पः	स	न	तु	श्री
र	श	ब्र	ह्य	वे	त्ता	स	द्	गु	रु	थ	व
ख	क	ह	आ	त्रि	क्षा	ल	वि	रु	अ	श	सि
त्रि	रा	श	माँ	व	दा	कु	नि	पू	ष्ठ	ता	ष्ठ
र	हा	बा	पु	म	ध	ल	दा	र्णि	सं	ग	जी
र	शि	बा	आ	षा	ढी	पू	र्णि	मा	त	ती	टी
ऋ	ग	द्रो	रु	त	सं	गी	डा	क	क	गु	चं
अं	क	ज	य	भ	त	के	बा	र	बी	पा	ड
ज	ज	ड़	प	गा	उ	प	रा	श	र	ऋ	षि
ता	वृ	प	क	श	र	न	ल	त	जी	प	च
गी	त	भ	चं	र	र्ष	मा	प	र	दी	प	र

९. वीडियो सत्संग : गुरु की आज्ञा मानने पर आशीर्वाद
रूप में मिला ईष्ट का दर्शन

<https://youtu.be/YkpvUqonkSo>

७. गृहकार्य : शंकराचार्यजी द्वारा लिखा गया 'गुर्वष्टकम्'
इसे सबको कंठस्थ करवायें। जिन-जिन बच्चों ने 'गुर्वष्टकम्'

याद किया है वह अगले सत्र में केन्द्र में सुनायेंगे ।

८. ज्ञान का चुटकुला :

एक दिन मनीष ने सुबह-सुबह पुलिस कंट्रोल रूम में फोन किया ।

मनीष : “हैलो ! जी मुझे आपकी सहायता चाहिए ।”

कंट्रोल रूम : “बताइये क्या सहायता चाहिए ? हम आपकी सहायता के लिए ही है ।”

मनीष : “क्या आपके सी.सी.टी.वी कैमरे ठीक काम कर रहे हैं ?”

कंट्रोल रूम : “जी हाँ, बिल्कुल ।”

मनीष : “क्या इसमें गली नं. ५ नजर आ रही है ?”

कंट्रोल रूम : “जी हाँ जनाब, क्या बात हो गई ?”

मनीष : “कुछ नहीं जरा देख कर बताना छोले-भटूरे की दुकान खुल गई है या नहीं ?”

सीख : व्यर्थ चर्चा कर अपना और दूसरों का समय बर्बाद नहीं करना चाहिए क्योंकि सारा धन देकर भी बीता हुआ समय वापस नहीं आ सकता ।

१२. आओ करें गीता श्लोक का पठन :

१. धूमेनाव्रियते वह्निर्यथादर्शो मलेन च ।
यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा
तेनेदमावतृम् ॥



अर्थ : जिस प्रकार धुँए से अग्नि और
मैल से दर्पण ढका जाता है तथा जिस प्रकार जेर से गर्भ
ढका रहता है, वैसे ही उस काम के द्वारा यह ज्ञान ढका
रहता है । (३.३८)

२. यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

अर्थ : हे भारत ! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म
की वृद्धि होती है, तब-तब ही मैं अपने रूप को रचता हूँ ।
अर्थात् साकार रूप से लोगों के सम्मुख प्रकट होता हूँ ।
(४.७)

९. पहेली :

लकड़ी से मैं जीवन पाऊँ, पानी में सारी उमर बिताऊँ ।
जात-पात का मुझे न ज्ञान, जन-सेवा करना मेरा काम ॥

(उत्तर : नाव)

१०. संस्कारवान बनने हेतु :

नींद में से उठकर तुरंत भगवान का ध्यान करो । हाथों का दर्शन करो । माता-पिता और गुरुजनों को सुबह-शाम प्रणाम करना चाहिए तथा भगवान के नाम का जप करना चाहिए ।

*** पढ़ाई में उन्नति हेतु :** सुबह नहा-धोकर पूर्व की ओर मुँह करके बैठें । १० प्राणायाम करो और 'अब मैं यादशक्ति बढ़ाऊँगा तथा पढ़ने में मेरा मन लगेगा, मैं अच्छी तरह से पढ़ूँगा, मेरी स्मरणशक्ति बढ़े । ॐ गं गं गं गणपतये नमः । ॐ गं गं गं गणपतये नमः । ॐ गं गं गं गणपतये नमः ।' इस प्रकार संकल्प और मंत्रोच्चारण करके फिर सारस्वत्य मंत्र का जप करो । पढ़ाई में आगे आओगे ।

११. खेल : सही निशाना

इस खेल में गत्तों से या गिलास से या फिर वेस्ट डिब्बों से पिरॅमिड बनाकर बॉल से उसको गिराना है । एक-एक करके सभी बच्चों को बॉल दें । जो बच्चा एक बार में पिरॅमिड के ज्यादा-से-ज्यादा गिलास या डिब्बों को गिरायेगा वह विजेता होगा ।

११. 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 सच्चिदानन्दघन 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 :

पुत्र तुम्हारा जगत में ...

...व्यर्थ हुए माँ के आश्वासन ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि हममें बोलने की शैली कैसी होनी चाहिए ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ चौथा सूत्र ॥

आज का विषय : वाणी का महत्त्व !

१. सूत्र 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।)

<https://youtu.be/MSpHVBZ7IOc> (छ) सामूहिक जप : ११ बार

२. श्लोक :

वात्सल्यात्सर्वभूतेभ्यो वाच्याः श्रोत्रसुखा गिरः ।

परितापोपघातश्च पारुष्यं चात्र गर्हितम् ॥

अर्थ : 'वाणी ऐसी बोलनी चाहिए जिसमें सब प्राणियों के प्रति स्नेह भरा हो तथा जो सुनते समय कानों को सुखद जान पड़े। दूसरों को पीड़ा देना, मारना और कटु वचन सुनाना - ये सब निन्दित कार्य हैं।'

(महाभारत, शान्ति पर्व : १९१.१४)

३. आओ सुनें कहानी :

(क) वाणी की चतुराई

एक बार किसी राजा ने एक मरने योग्य बूढ़ा हाथी एक गाँव में भेजा। साथ में गाँववासियों को यह आदेश भी दे डाला कि इस हाथी के स्वास्थ्य की खबर मुझे रोजाना बताई जाए और जो कोई भी



ग्रामवासी हाथी मर गया ऐसी सूचना मुझे देगा, उसे तत्काल मृत्युदंड दे दिया जायेगा। राजा की ऐसी विचित्र आज्ञा सुनकर सभी ग्रामवासी डर के मारे सहम गये। अब वे उस हाथी का यत्नपूर्वक पालन-पोषण करके उसके प्राण बचाने में लग गये। तब भी वह हाथी मर गया। इस पर गाँव के निवासी मृत्यु-दंड के भय से बहुत परेशान हुए। वे आपस में विचार करने लगे- हाय ! आज हममें से कौन राजा के पास जाकर हाथी के मरने का समाचार कहेगा ?

जब मौत के भय से व्याकुल गाँव के लोग इस प्रकार चिंता में डूबे थे तभी कोई चतुर ग्रामवासी वहाँ आकर बोला- डरो मत। मैं ही जाकर राजा से इस हाथी के मौत का समाचार

कहूँगा । ऐसा कहकर वह राजमहल की ओर चल दिया और राजा के पास जाकर बोला : “महाराज ! आज हाथी न बैठता है, न खड़ा होता है, न घास खाता है, न जल पीता है, न साँस लेता है और न साँस छोड़ता है और ज्यादा क्या कहूँ ? वह एक जीवित प्राणी की तरह आचरण नहीं कर रहा है । यह सुनकर राजा ने पूछा : “क्या वह हाथी मर गया है ?” इस पर वह ग्रामवासी बोला : “हे स्वामी ! यह तो आप ही कह रहे हैं, हम नहीं ।”

तब राजा उसके बोलने की सरलता व चतुराई से बहुत प्रसन्न हुए और उस गाँव के सभी निवासियों को बहुत-सा ईनाम दिया । सचुमच वाणी की मधुरता से अर्थात् किसी भी व्यक्ति को मधुर वचन बोलकर सरलता से प्रसन्न किया जा सकना उतना ही आसान है जितना की एक नन्हें बालक को प्यार से वश करना ।

अतः हमें भी मधुर तथा संयत वाणी का प्रयोग करना चाहिए । हमारे वचनों से औरों को शीतलता मिले, ऐसा हमेशा ख्याल रखना चाहिए ।

वाणी ऐसी बोलिये, मनुवाँ शीतल होय ।

औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय ॥

* प्रश्नोत्तरी : १. राजा ने गाँववालों को क्या आदेश दिया ?

२. चतुर ग्रामवासी ने राजा को हाथी के मृत्यु की खबर कैसे दी ?

३. दूसरों को कैसे प्रसन्न किया जा सकता है ?

४. हमें कैसी वाणी का प्रयोग करना चाहिए और किस बात का ध्यान रखना चाहिए ?

४. उन्नति की उड़ान : जो व्यक्ति विनम्र भाव से आत्मज्ञानी महापुरुषों के सत्संग में बैठता है, वह ज्ञानसम्पन्न हो जाता है ।

- 'तेजस्वी बनो' साहित्य से

५. साखी संग्रह :

१. वाणी ऐसी बोलिए, मनुवाँ शीतल होय ।

औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय ॥

२. तुलसी मीठे वचन ते, सुख उपजत चहुँ ओर ।

वशीकरण यह मंत्र है, तज दे वचन कठोर ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कानपुर के संत राणाजी के साथ



एक ब्रह्मज्ञानी की गत वास्तव में दूसरे ब्रह्मज्ञानी ही जान सकते हैं । इस बात को पुष्ट करती एक घटना बताते हुए पूज्य बापूजी कहते हैं : मैं घर छोड़कर गया तब २-३ साल बाद कानपुर में संतों का एक विशाल 'रामायण वेदांत -सम्मेलन' आयोजित हुआ था । उसमें मुझे नैनीताल से गुरुजी ने भेजा था । वहाँ पता चला कि कानपुर में एक ब्रह्मज्ञानी संत हैं, उनका नाम राणाजी है । वे जैसे और साधारण गृहस्थी लोग रहते हैं, ऐसे ही परिवार के साथ रहते थे । हम तो परिवार होते हुए भी फक्कड़शाही से रहते थे । वे बँगले में रहते थे । मेहमान आयें तो उनको खिलाना आदि करते थे लेकिन आत्मा में जगे हुए महापुरुष थे । मुझे हुआ कि लोग बाहर से उनको जो कुछ भी मानते हों लेकिन ब्रह्मज्ञानी हैं तो मुझे तो उनसे मिलने जाना चाहिए और जब आपको घर-संसार में रहते

हुए कैसे यह माल मिल गया ?”

उन्होंने कहा : “मेरी बात छोड़ो, यह कहो कि आपको इतनी छोटी उम्र में यह खजाना कैसे मिल गया ? आप तो छुपे रुस्तम हो ! आपने इतनी ऊँची स्थिति कैसे पायी ?

मैंने कहा : “वह तो गुरुजी की कृपा है ।”

परिचय के लिए मैंने कुछ भी नहीं कहा था । बस, दृष्टिमात्र से परिचय हो गया ! सच में,

ब्रहम गिआनी की गति ब्रहम गिआनी जानै । (सुखमनी साहिब)

७. भजन : गुरु की सेवा साधु जानें...

<https://youtu.be/NvTRG9kIKMw>

८. गतिविधि :

ढूँढो तो जानें...

✿ इस वर्ग पहेली में उपरोक्त प्रश्नों के उत्तर ढूँढिये ।

१. “बेटा तू तो मेरा शिष्य है लेकिन भगवान श्रीकृष्ण तेरे शिष्य बनेंगे ।” किनके गुरु ने शिष्य की सेवा से प्रसन्न होकर यह आशीर्वाद दिया था ?

२. किसका प्रेमभाव देखकर भगवान श्रीकृष्ण ने केले के छिलके बड़ी प्रसन्नता से खाये थे ?

३. वर्ष की चार विशेष रात्रियों में किया गया जागरण एवं साधन-भजन अत्याधिक फलदायी माना जाता है। इनमें से तीन हैं - महाशिवरात्रि, होली, व दिवाली। चौथी का नाम बताइये।

४. “तुम बदरीवन में चले जाओ। वन के कंद-मूल, फल खाना, किसी भोग की अपेक्षा न रखकर सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख में सम रहना और मैंने तुम्हें ब्रह्मविद्या की जो शिक्षा दी है उसका एकांत में विचारपूर्वक अनुभव करना।” यह आज्ञा भगवान श्रीकृष्ण ने किसे दी थी ?

५. किस तिथि के चन्द्रमा को देखने से कलंक लगता है और उस दिन चन्द्र-दर्शन से श्रीकृष्ण को भी स्यमंतक मणि की चोरी का कलंक लगा था ?

६. “हे जगद्गुरु श्रीकृष्ण ! हमारे जीवन में विपदाएँ आती रहें क्योंकि भोग-वासना तो मोह बढ़ाती है जबकि विपदा में आपकी स्मृति होती है।” यह वरदान किसने माँगा था ?

७. वे कौन थे, जो महर्षि भृगुजी द्वारा (समता जाँचने के निमित्त) छाती पर लात मारे जाने पर भी नाराज नहीं हुए अपितु उनके चरणों को सहलाने लगे ?

झ	मी	भ	त्	सां	दी	प	नि	थ	श	ण	उ
श	ज	ए	च	ई	ख	ज्ञ	ड़	स	न	द्ध	म
ठ	श	=	ह्य	स	थ	भ	द्	क	व	थ	भा
चा	साँ	ह	मा	त्रि	क्षा	वि	मि	जी	अ	श	द्र
र्य	ई	श	ड़	ष्ट	दा	दु	नि	प	फ	ता	प
ए	ष	बा	पु	म	मी	रा	दा	ओ	इ	ग	द
र	ख	उ	आ	पा	ग	नी	मा	मा	त	पा	शु
ई	ला	द्रो	रु	प	सं	ए	डा	ता	क	गु	क्
सं	भ	त	श	ह	ला	फ	बा	र	कुं	पा	ल
ज	ह	ल	प	गा	उ	इ	ग	श	र	ती	च
ल	तु	अ	फ	द्य	इ	पू	रा	इ	र्य	ओ	तु
ल	म	भ	ग	वा	न	वि	ष्णु	ज्ञ	र्य	ग	र्थी

उत्तर : १. सांदीपनी २. विदुरानी ३. जन्माष्टमी ४. उद्धवजी
५. भाद्रपद शुक्ल चतुर्थी ६. माता कुंती ७. भगवान विष्णु

९. वीडियो सत्संग : मौन की महिमा

<https://youtu.be/5N8PHWgz8i8>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह रोज आपको १-२ पेज मधुर व्यवहार साहित्य का पठन करना है और आपको जो बिंदु अच्छे लगते हैं वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाना है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक (मोनु से) : "बस इरादे बुलन्द होने चाहिए, पत्थर से भी पानी निकाला जा सकता है।"

मोनु : "मैं तो लोहे से भी पानी निकाल सकता हूँ।"

शिक्षक : "कैसे?"

मोनु : "हैंड पंप से।"

सीख : ऊँची बात को हल्की तरीके में लेना कम बुद्धि का परिचय है।

१२. आओं करें गीता श्लोक का पठन :

१. श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्पर संयतेन्द्रियः।

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥

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 ।

(गीता : ४.३९)

२. योगसंन्यस्तकर्माणं ज्ञानसंछिन्नसंशयम् ।
आत्मवतं न कर्माणि निबध्नन्ति धनंजय ॥

अर्थ : हे धनंजय ! जिसने कर्मयोग की विधि से समस्त कर्मों को परमात्मा में अर्पण कर दिया है और जिसने विवेक द्वारा समस्त संशयों का नाश कर दिया है, ऐसे वश में किये हुए अंतःकरणवाले पुरुष को कर्म नहीं बाँधते ।

(गीता : ४.४१)

१३. पहेली :

वीर संयमी योद्धा था जो, ब्रह्मचर्य का साधक ।
अति सुंदरी अप्सरा भी, ना हो पाई जिसकी बाधक ॥
शाप मिला पर नहीं डिगा जो, व्रत में थी दृढ़ता लाई ।
संयम और सफलता की, किसने जग को राह दिखाई ॥

(उत्तर : अर्जुन)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी युक्ति सीखी थी ? (सूचना : बच्चों को उन युक्तियों के बारे में पूछें ।) (उत्तर : पढ़ाई में उन्नति कैसे करें ।) आज हम सीखेंगे

गर्मियों में स्वास्थ्य-सुरक्षा कैसे करें ?

(१) पेशाब व हाथ-पैरों की जलन :

* १-१ चम्मच गुलकंद का दिन में २ बार सेवन करें एवं पलाश शरबत पियें ।

* १-१ चम्मच शतावरी चूर्ण सुबह-शाम दूध के साथ लें ।

* आधा कप पानी में २ से ३ चम्मच आँवला रस व १ चम्मच मिश्री मिला के दिन में २ बार पियें ।

* रोज सुबह उबाल के ठंडा किये हुए आधे गिलास दूध में थोड़ी मिश्री मिला के उसे अच्छी तरह फेंटकर पीने से पेशाब की जलन में लाभ होता है ।

(२) आँखों की सुरक्षा हेतु : रात्रि को संतकृपा सुरमा आँखों में लगाने से नेत्रज्योति बढ़ती है, आँखों की जलन



कम होती है तथा विविध नेत्ररोगों में लाभ होता है ।

(३) नेत्र-सुरक्षा हेतु अन्य सहयोगी उपाय :

* गुलाबजल में रुई का फाहा भिगोकर ५-१० मिनट आँखों पर रखने से आँखों की जलन में लाभ होता है ।

* सिर पर आँवला भृंगराज केश तेल लगाने से आँखों की जलन में लाभ होता है ।

* सिर पर आँवला भृंगराज केश तेल लगाने से आँखों तथा मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है ।



१५. खेल : रेलगाड़ी

इस खेल में जमीन पर ३-४ मीटर का एक गोल बनायें । उसमें एक बच्चा खड़ा रहे । बच्चों के ३-४ समूह बनायें । हर समूह के एक बच्चे के आँख पर पट्टी बँधी रहेगी । बाकी शेष बच्चे उस बच्चे के कंधे पर हाथ रखकर रेलगाड़ी बनायेंगे । समूह के आखिरी बच्चे को पहलेवाले बच्चे की दिशा का मार्गदर्शन करना है । रेलगाड़ी को बीचवाले बच्चों को छुना है । जो समूह सबसे पहले बीचवाले बच्चे का स्पर्श करेगा वह विजेता होगा ।

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 : गये सिद्धपुर साधना करने...

... खून केस दो बेटे जेल में ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

प्राणवान पंक्ति

मनुष्य वो तूफ़ाँ है, जो दुनिया को हिला सकता है ।

अक्षर ठान ले लौटे नहीं, तो मंजिल पाकर रहता है ॥

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१९

॥ पाँचवाँ सत्र ॥

आज का विषय : कौन-से वृक्ष पर्यावरण के रक्षक हैं ?

१. सत्र की शुरुआत

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

सामूहिक जप : ११ बार <https://youtu.be/OU6UTLiKzUg>

२. सुविचार : सत्संग की प्राप्ति होना महापुण्यों का फल है और सत्संग का त्याग महापापों का फल है।

- 'ऋषि प्रसाद' अगस्त २०१६

३. आओ सुनें कहानी :

(क) आत्मसंयम से शक्ति का विकास

१५ वर्ष का एक नटखट किशोर था। वह बड़ा ही शैतान था। बात-बात पर गुस्सा हो जाना, झगड़ पडना यह उसकी आदत ही थी।

एक बार वह अपने मित्रों के साथ एक बारात में गया।



वहाँ भोजन बनाने में कुछ देर हो गयी ।
उसे बहुत भूख लग रही थी । जी
मसोसकर वह बैठा हुआ था पर अंदर
तो गुस्से का गुबार उठ रहा था । वह
भूख से तिलमिलाया और
स्वागतकर्ताओं पर बरस पड़ा :

“इतनी देर हो गयी, अभी तक तुम्हारा भोजन ही तैयार
नहीं हुआ है !”

उस ओर भी था कोई सवासेर, बोला : “भीख माँगना
तो तुम्हारा काम है ही, गाँव में से माँगकर खा लो । यहाँ
ज्यादा धौंस मत दिखाओ ।”

उस किशोर को और गुस्सा आया । बात कहा-सुनी से
हाथापाई तक पहुँची और उस किशोर की अच्छी मरम्मत हुई ।
पिट-पिटकर वह अपने गाँव लौट आया । उसके कपड़ों की
हालत और रुआँसा चेहरा देखकर उसके पिताजी सारी बात
समझ गये, बाकी की जानकारी साथ गये लोगों ने दे दी ।

पिताजी ने उसे सांत्वना देकर भोजन कराया और आराम
करने भेज दिया । वह दो घंटे बाद सोकर उठा तो शांत था ।

पिताजी ने प्यार से बुलाकर कहा : “बेटा ! तुम अपने अंदर झाँककर देखो कि अपराध किसका है ? तुम हरेक से लड़ते-झगड़ते रहते हो । कोई भी व्यक्ति तुमसे प्रसन्न नहीं है । बात-बात में तुम उत्तेजित हो जाते हो । अपनी प्रकृति के अनुसार अवश्य तुम्हारी वहाँ भी किसी छोटी-सी बात पर अनबन हो गयी होगी ।”

वह किशोर बुद्धिमान तो था । उसे अपनी गलती पर ग्लानि हो रही थी । वह नम्रतापूर्वक प्रार्थना करते हुए बोला :

“पिताजी ! कृपा करके इसका कोई उपाय बताइये ताकि मैं भी आपकी तरह शांत रहना सीख सकूँ, अपने आप पर नियंत्रण कर सकूँ ।”

पिताजी ने कहा : “बेटा ! तुम चैतन्यस्वरूप हो । शांति तो तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है ।

मनुष्य जब अपने आत्मस्वरूप को भूल जाता है तो बाह्य व आंतरिक कारणों के वशीभूत होकर अपना संतुलन खो बैठता है । बुद्धिमान मनुष्य कैसी भी परिस्थिति में सम रहता है । छोटे व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर खिन्न हो

जाते हैं, चिढ़ जाते हैं और आवेश में आकर गलत कदम उठा लेते हैं ।

ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।

सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ।

‘विषयों का चिंतन करनेवाले पुरुष की उन विषयों में आसक्ति हो जाती है, आसक्ति से उन विषयों की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है ।’

(श्रीमद् भगवद्गीता : २.६२)

इसलिए तुम अपनी इच्छाओं को नियंत्रण में रखो । इच्छा की पूर्ति न होने पर क्रोध आता है । यदि तुम न पूरी होनेवाली कामनाओं से बच सकते हो तो तुम शांत रहोगे ।” गीता का यह श्लोक उस बालक के हृदय पर मानों हमेशा-हमेशा के लिए अंकित हो गया । उसने इसका गहन चिंतन-मनन किया । उसे जीवन का अनमोल सूत्र हाथ लग गया था । उसने उसे अपने जीवन में उतारा और अभ्यास किया । अब उसका क्रोधी स्वभाव शांत हो गया था । वह एक अच्छा बालक बन चुका था । एक-एक करके वह अपनी कमियों को खोज-खोजकर निकालता गया । भगवद्ध्यान

और जप से उसकी देवी शक्तियों का विकास हुआ और वही बालक आगे चलकर अवंतिका क्षेत्र में महात्मा शांतगिरि नाम से प्रसिद्ध हुआ ।

- 'लोक कल्याण सेतु', अप्रैल २०१०

*** प्रश्नोत्तरी :** १. किशोर की बारात में पिटाई क्यों हुई ?

२. किशोर ने पिताजी से प्रार्थना की कि मैं आपकी तरह शांत कैसे हो जाऊँ तो उन्होंने उसको क्या समझाया?

३. किशोर ने अपने कमियों को कैसे निकाला ?

४. वह बालक आगे चलकर क्या बना ?

*** स्वास्थ्य एवं पर्यावरण रक्षक प्रकृति के अनमोल उपहार...**

अन्न, जल और वायु हमारे जीवन के आधार हैं । सामान्य मनुष्य प्रतिदिन औसतन १ किलो अन्न और २ किलो जल लेता है परंतु इनके साथ वह करीब १०,००० लीटर (१२ से १३.५ किलो) वायु भी लेता है । इसलिए

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण रक्षक,
प्रकृति के अनमोल उपहार...!!



स्वास्थ्य की सुरक्षा हेतु शुद्ध
वायु अत्यंत आवश्यक है ।

प्रदूषणयुक्त, ऋण-आयनों
की कमीवाली एवं ओजोन रहित
हवा से रोगप्रतिकारक शक्ति
का हास होता है व कई प्रकार
की शारीरिक-मानसिक
बीमारियाँ होती हैं ।

पीपल : यह वृक्ष दमानाशक, हृदयपोषक, ऋण-आयनों
का खजाना, रोगनाशक, आह्लाद व मानसिक प्रसन्नता
का खजाना तथा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ानेवाला है ।
बुद्ध बालकों तथा हताश-निराश लोगों को भी पीपल के
स्पर्श एवं उसकी छाया में बैठने से अमिट स्वास्थ्य-लाभ व
पुण्य-लाभ होता है । पीपल की जितनी महिमा गायें, कम
है । पर्यावरण की शुद्धि के लिए जनता-जनार्दन एवं सरकार
को बबूल, नीलगिरी (यूकेलिप्टस) आदि जीवनशक्ति का
हास करनेवाले वृक्ष सड़कों एवं अन्य स्थानों से हटाने चाहिए
और पीपल, आँवला, तुलसी, वटवृक्ष व नीम के वृक्ष दिल

खोल के लगाने चाहिए । इससे अरबों रुपयों की दवाइयों का खर्च बच जायेगा । ये वृक्ष शुद्ध वायु के द्वारा प्राणिमात्र को एक प्रकार का उत्तम भोजन प्रदान करते हैं । पूज्य बापूजी कहते हैं कि 'ये वृक्ष लगाने से आपके द्वारा प्राणिमात्र की बड़ी सेवा होगी ।' खुद वृक्ष लगाना और दूसरों को प्रेरित करना भी एक सेवा होगी ।

आँवला : आँवले के वृक्षों से वातावरण में ऋणायनों की वृद्धि होती है तथा शरीर में शक्ति का, धनात्मक ऊर्जा का संचार होता है ।

तुलसी : प्रदूषित वायु के शुद्धीकरण में तुलसी का योगदान सर्वाधिक है । तुलसी का पौधा उच्छ्वास में स्फूर्तिप्रद ओजोन वायु छोड़ता है, जिसमें ऑक्सीजन के दो के स्थान पर तीन परमाणु होते हैं । ओजोन वायु वातावरण के बैक्टीरिया, वायरस, फंगस आदि को नष्ट करके ऑक्सीजन में रूपांतरित हो जाती है । तुलसी उत्तम प्रदूषणनाशक है ।

वटवृक्ष : यह वैज्ञानिक दृष्टि से पृथ्वी में जल की मात्रा का स्थिरीकरण करनेवाला एकमात्र वृक्ष है । यह भूमिक्षरण को रोकता है । इस वृक्ष के समस्त भाग औषधि का कार्य

करते हैं। यह स्मरणशक्ति व एकाग्रता की वृद्धि करता है। इसमें देवों का वास माना जाता है। इसकी छाया में साधना करना बहुत लाभदायी है। वातावरण-शुद्धि में सहायक हवन के लिए वट और पीपल की समिधा का वैज्ञानिक महत्त्व है।

नीम : नीम की शीतल छाया कितनी सुखद और तृप्तिकर होती है, इसका अनुभव सभी को होगा। नीम में ऐसी कीटाणुनाशक शक्ति मौजूद है कि यदि नियमित नीम की छाया में दिन के समय विश्राम किया जाय तो सहसा कोई रोग होने की सम्भावना ही नहीं रहती। नीम के अंग-प्रत्यंग (पत्तियाँ, फूल, फल, छाल, लकड़ी) उपयोगी और औषधियुक्त होते हैं। इसकी कोपलों और पकी हुई पत्तियों में प्रोटीन, कैल्शियम, लौह और विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं।

नीलगिरी के वृक्ष भूल से भी न लगायें, ये जमीन को बंजर बना देते हैं। जिस भूमि पर ये लगाये जाते हैं उसकी शुद्धि १२ वर्ष बाद होती है, ऐसा माना जाता है। इसकी शाखाओं पर ज्यादातर पक्षी घोंसला नहीं बनाते, इसके मूल में प्रायः कोई प्राणी बिल नहीं बनाते, यह इतना हानिकारक,

जीवन-विघातक वृक्ष है। हे समझदार मनुष्यों ! पक्षी एवं प्राणियों जितनी अकल तो हमें रखनी चाहिए। हानिकर वृक्ष हटाओ और तुलसी, पीपल, आँवला आदि लगाओ।

- 'ऋषि प्रसाद', अगस्त २००९

४. उन्नति की उड़ान : ब्रह्मचर्य में अधिष्ठित हो जाओ। वीर्य तुम्हारे भीतर वह शक्ति है, जिससे तुम हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हो। पितामह भीष्म समर में इसलिए दिखला सके क्योंकि वे ब्रह्मचारी थे। ब्रह्मचर्य तुम्हें दमकती देह, दीर्घ जीवन, सशक्त मस्तिष्क, हृदयानंद और आकर्षक व्यक्तित्व प्रदान करता है।

- 'लोक कल्याण सेतु', अप्रैल २०१०

५. साखी संग्रह :

१. प्रकृति की हरियाली, जो हैं खुशियों की ताली।
पर्यावरण बचे तो प्राण बचे ॥

२. पर्यावरण दिवस पर हम सबको मिलकर आगे
आना है।

पर्यावरण का महत्त्व जन-जन को समझाना है ॥

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा !

श्री रामू रावत, जिन्हें सन् १९९८ से पूज्य बापूजी का सान्निध्य प्राप्त होता रहा है, उनके द्वारा बताये गये बापूजी के मधुर प्रसंग :

वर्ष २००८-०९ की घटना है । भीलवाड़ा आश्रम (राज.) में बापूजी रुके हुए थे । पूज्यश्री कुटिया से बाहर आये और मुझसे बोले : “यह जो बड़ा पेड़ है फालतू, पूरी ऊर्जा ले लेता है और इसके कारण पीपल के पेड़ को ठीक से



धूप भी नहीं मिलती । इसकी ऊपर से थोड़ी छँटाई कर दे ।”

मैंने छँटाई कर दी । बापूजी प्रसन्न होकर बोले : “इसके कारण जो पीपल का विकास रुका हुआ था, अब वह हो जायेगा।”

मैं आने लगा तो पूज्यश्री ने पूछा : “वैसे यह किस चीज का पेड़ है ?”

“जी, यह सड़क के किनारे फालतू उगकर कचरा करनेवाला पेड़ है । अनुमति हो तो इसको निकालकर दूसरा लगा दें ।”

“चलो, ठीक है।”

ऐसा बोलकर पूज्यश्री कुटिया में चले गये। मैंने पेड़ की जड़ के आसपास खोद दिया। बापूजी वहाँ से सत्संग के लिए पंडाल की तरफ निकले परंतु कुछ कदम चलकर वापस लौट आये, पेड़ की तरफ देखा, फिर मुझसे बोले : “तेरे को देखकर यह पेड़ बहुत काँप रहा है।”

पूज्य बापूजी को मूक पेड़-पौधों की संवेदनाओं का एहसास हो जाता है। कैसी है ब्रह्मज्ञानी महापुरुष की आत्मीयता !

मैं बोला : “बापूजी ! जब मैं इसकी जड़ के आसपास खोद रहा था तो मुझे ऐसा एहसास हुआ कि यह पेड़ मुझे बार-बार बोल रहा है : मुझे माफ कर दो, माफ कर दो !”

बापूजी एकदम गम्भीर हो गये। पूज्यश्री की आँखों में करुणा के आँसू छलक आये। बड़ी ही करुणा से पेड़ को दोनों हाथों से आशीर्वाद देते हुए बोले : “रहो, आप इधर ही रहो।” फिर मुझे बोले : “तू एक लोटा जल चढ़ाकर माफी माँग ले !”

कुछ साल बाद जब मेरा दुबारा भीलवाड़ा आश्रम जाना हुआ तो मैंने देखा कि वह पेड़ वैसे-का-वैसा खड़ा था, मानो मुझे मुस्कराते हुए कह रहा था कि **‘कीड़ी के पग नेवर बाजे,**

सो भी साहब सुनत है ।' बापूजी ने मेरी पुकार सुन ली तो आज भी मैं जीवित हूँ । मैंने उसे प्रणाम किया और मन-ही-मन बापूजी को भी प्रणाम किया । वास्तव में, पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा है बापूजी के हृदय में !

* प्रश्नोत्तरी : १. भीलवाड़ा आश्रम में पेड़ के प्रति पूज्य बापूजी ने अपनी करुणा कैसे दर्शायी ?

२. इस प्रसंग से हमें क्या सीख मिलती है ?

७. कीर्तन : ॐ ॐ ॐ हरि ॐ ॐ ॐ

<https://youtu.be/IDMMboSxgFY>

८. गतिविधि :

आज हम करेंगे वृक्षारोपण अभियान !

विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में बच्चों को पेड़ लगाने के लिए प्रेरित करें ।

शिक्षक पहले से ही तैयारी रखें सुविधानुसार सुनिश्चित जगह पर ले जाके बच्चों से वृक्षारोपण करवायें । लॉकडाउन के कारण सम्भव नहीं हो पाता है तो उनको अपने-अपने घर ही पेड़ लगाने के लिए बोले ।

बच्चे अपने घर पर कम-से-कम ५ पेड़ जरूर लगायें

और दूसरों को लगाने के लिए प्रेरित करें ।

पर्यावरण की सुरक्षा हम कैसे कर सकते हैं ? इसपर केन्द्र में चर्चा करें ।

९. वीडियो सत्संग : विद्यार्थियों के लिए महान बनना आसान <https://youtu.be/pBoJDopmW3g>

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह में शिक्षक पर्यावरण दिवस पर बच्चों की चित्रकला स्पर्धा रखें । जिसमें बच्चों के लिए विषय रहेंगे - १. पेड़ बचाओ २. प्रकृति बचाओ जीव बचाओ ३. तुलसी, नीम, पीपल लगाओ, पर्यावरण बचाओ ४. लोगों को प्रकृति से जोड़ना । ५. हरित शहर आदि ।

११. ज्ञान का चुटकुला :

एक व्यक्ति ने गर्मी से परेशान होकर सूर्य देवता को एक व्हाट्सएप संदेश भेजा । उसमें लिखा : “मेरे प्रिय सूर्यदेव, आपकी बढ़ी हुई ब्राइटनेस को कम करो, बहुत तकलीफ हो रही है ।

सूर्यदेव ने तुरंत रिप्लाई दिया : “प्यारे सेटिंग में जाओ, वहाँ ऑप्शन है पेड़ लगाओ, उसको बढ़ाओ और सेव पर क्लिक करो । तुरंत कार्बन डार्कऑक्साइड कम हो जायेगा और

वातावरण शुद्ध होगा, मौसम ठंडा रहेगा और बरसात होगी ।

सीख : हमें पर्यावरण की रक्षा करनी चाहिए ।
वातावरण शुद्ध हो ऐसे पेड़ लगाने चाहिए । जैसे - नीम,
तुलसी, बटवृक्ष, आँवला, पीपल आदि ।

१२. आओं करें गीता श्लोक का पठन :

**१. अश्वत्थ सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः ।
गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः॥**



अर्थ : मैं सब वृक्षों में पीपल का वृक्ष,
देवर्षियों में नारद मुनि, गन्धर्वों में चित्ररथ
और सिद्धों में कपिल मुनि हूँ ।

(गीता : १०.२६)

**२. पवनः पवतामस्मि राम शस्त्रभृतामहम् ।
झषाणां मकरश्चास्मि स्रोतसामस्मि जाह्नवी ॥**

अर्थ : मैं पवित्र करनेवालों में वायु और शस्त्रधारियों
में श्रीराम हूँ तथा मछलियों में मगर हूँ और नदियों में
श्रीभागीरथी गंगाजी हूँ ।

(गीता : १०.३१)

१३. पहेली :

इस दिवस को विश्व मनायेगा ।

जन-जन को पुनः पहुँचायेगा ॥

देर हुई अब और नहीं, नहीं तो बात बिगड़ जायेगी ।
अपनी लगाई इसी आग में, मानव जाति झुलस जायेगी ॥

(उत्तर : विश्व पर्यावरण दिवस)

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

(उत्तर : गर्मियों में स्वास्थ्य रक्षा कैसे करें ?)

सूचना : बच्चों से इस बारे में प्रश्नोत्तरी करें ?

आज हम सीखेंगे

* स्मृतिशक्ति बढ़ायें ऐसे...

स्मृतिशक्ति जिन घटकों पर निर्भर है उनमें से एक अति महत्वपूर्ण है हमारा आहार । कुछ ऐसे घरेलू स्मृतिवर्धक प्रयोग हैं, जिनके माध्यम से आप अपनी स्मृतिशक्ति को बढ़ा सकते हैं :

* मक्खन, घी, जौ, शहद, तिल से बने पदार्थों से स्मृतिशक्ति तीव्र बनती है ।

* सौंफ का चूर्ण मिश्री के साथ खाते रहने से

स्मरणशक्ति तीव्र बनती है ।

* अनार के लाल-लाल दानों को नियमित रूप से खाते रहने से स्मरणशक्ति तीव्र हो जाती है ।



* गर्मी के दिनों में पके पेटे की सब्जी खाने से स्मरणशक्ति में कमी नहीं आती है ।

* गुलकंद खाने से भी स्मृतिशक्ति को बल मिलता है ।

* २ ग्राम मुलहठी का चूर्ण गाय के दूध में मिलाकर कुछ दिनों तक नियमित रूप से पीते रहने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर होकर स्मरणशक्ति बढ़ती है ।

* अनार, पपीता एवं संतरे के रस को बराबर मात्रा में लेकर पीते रहने से स्मरणशक्ति तीव्र होती है ।

* प्रतिदिन १५ से २० मि.ली. तुलसी रस व एक चम्मच च्यवनप्राश का थोड़ा-सा घोल बना के सारस्वत्य मंत्र अथवा गुरुमंत्र जपकर पीयें । ४० दिन में चमत्कारिक फायदा होगा ।



१५. खेल : गुणों की खान, वह बनता महान !

सभी बच्चों को पेन और पेपर दें या बच्चे अपनी-अपनी नोटबुक में लिखेंगे। बच्चों को गोल बिठा दें। खेल शुरू होते ही शिक्षक को सभी बच्चों से कुछ नियम पूछने हैं और बच्चे ईमानदारी उनमें से कौन-से नियम रोज करते हैं वे नियम उन्हें लिखते जाना है। जैसे : माता-पिता को प्रणाम करना, मौन, सुबह जल्दी उठना, सेवा, अपना काम समय पर करना, टी.वी. नहीं देखना, जप, सूर्य अर्घ्य, तुलसी के पत्तों का सेवन, करदर्शन, भूमिवंदन, प्रार्थना आदि। जिस बच्चे के जीवन में ज्यादा सद्गुण होंगे वह विजेता होगा।

इसके बाद बच्चों से सारे सद्गुणों पर वार्तालाप करें और उन्हें बाकी बच्चों के सद्गुण अपने जीवन में लाने के लिये प्रेरित करें।

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 : बोले आसु सुख पावेंगे...
... हो गया प्रादुर्भाव ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

प्रेरणा-ज्योति

अगर तेरी सोच में परहित की सुवास है,
हृदय में प्रभुप्राप्ति का निर्मल आस है,
मन में एकाग्रता, अनासक्ति का वास है,
तो ओ प्यारे ! तू क्यों ढूँढ़े सफलता को खुद
उसीको तेरी तलाश है ॥

- ऋषि प्रसाद, मार्च २०१९

प्रेरक पंक्तियाँ

धरती चलती सूरज चलता, चलते चाँद सितारे हैं ।
आत्मविश्वास से कदम बढ़ाना, जैसे सद्गुरु-इशारे हैं ।
क्रियाशील हो शक्ति जगाओ, बदल जायें नजारे हैं ।
मंजिल अवश्य मिलेगी तुमको, आत्मदेव साथ तुम्हारे हैं ॥

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

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