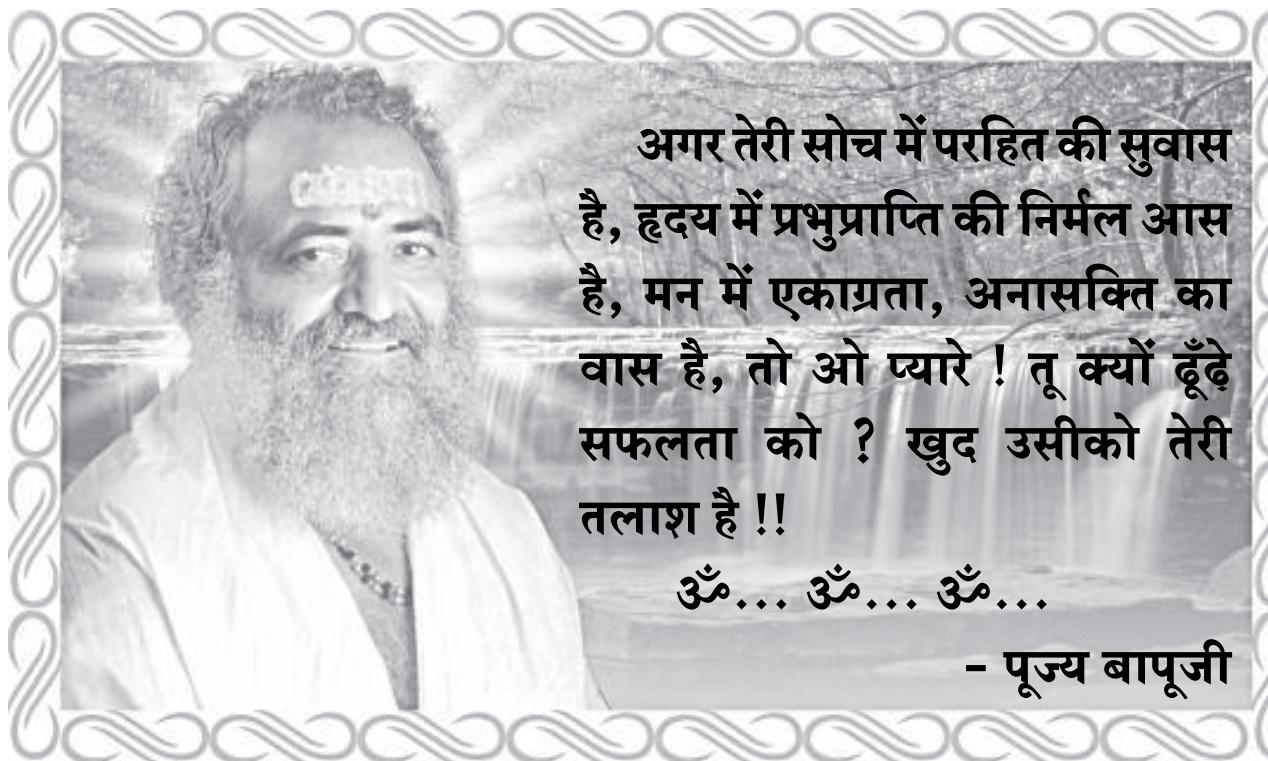


# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

## अप्रैल - २०२०

आध्यात्मिक उन्नति के मार्ग को अनलॉक करने के लिए जल्दी है प्रशासकीय लॉक डाउन का शब्दपर्योग। करना होगा संत निर्देशों का पालन तभी करेगा कोशिका देश के पलायन ॥



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

ॐ... ॐ... ॐ...

- पूज्य बापूजी



### अनुक्रमणिका



१. आदर्श दिनचर्या	३	१३. जैविक दिनचर्या	१६
२. ब्रह्ममुहूर्त में जागरण	५	१४. प्राणिमात्र के कल्याण हेतु होता है संत-अवतरण	१७
३. त्रिकाल संध्या	६	(पूज्य बापूजी अवतरण दिवस पर विशेष)	
४. सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान	८	१५. गतिविधि :	१९
५. मौन	८	क. आओ मनायें गुरुवर का अवतरण दिवस	१९
६. ॐ कार महिमा	९	ख. हमारी समयसारिणी ग. आदत	१९-२०
७. त्राटक	१०	घ. जीवन में स्वच्छता और सुव्यवस्थिता का महत्व	२१
८. आदर्श बालक की पहचान	११	१६. थोड़ा हँस भी लें...	२२
९. अपना समय व्यर्थ न खोयेः	१२	१७. कोरोना संबंधी जानकारी	२३
१०. कल के लिए मत छोड़ो	१३	१८. छुटियों में पालनीय नियम	२४
११. वर्तमान का सूरज	१३	१९. आत्मनिरीक्षण...	२५
१२. समयरूपी घोड़ा भागा जा रहा है...	१५		

## अभिभावकों के लिए विशेष

माता-पिता और अभिभावकों से खासकर कुछ बातें कहना चाहेंगे ।

इन दिनों देश में चल रहे कोरोना संक्रमण के कारण आप सभी घर पर हैं । आशा करते हैं कि आप सभी स्वस्थ होंगे और ठीक तरह से अपनी दिनचर्या बिता रहे होंगे । घर में आपके बच्चों के स्वास्थ्य, उनके छुट्टियों को ध्यान में रखते हुए बाल-संस्कार की ओर से आपके लिए अप्रैल महीने का पाठ्यक्रम बनाया गया है, इसके द्वारा स्वयं आपको ही घर के बच्चों के साथ बाल-संस्कार केन्द्र चलाना है । पहले बच्चे आस-पड़ोस के सेवाधारी के यहाँ जाकर बाल-संस्कार केन्द्र का लाभ लेते थे, मगर कोरोना संक्रमण के चलते आप अपने घर को ही केन्द्र बना दिजीये और अपने घर में ही बच्चों में अच्छे संस्कारों का सिंचन कीजिये । आइये चलायें...

हर घर हो बाल-संस्कार

(इस पाठ्यक्रम को पढ़कर अभिभावक बच्चों को अच्छी-अच्छी बातें जरुर सिखायें ।) हरि ॐ...

### जीवन विकास

जीवन शक्ति का विकास कैसे हो ? हमारे जीवन जीने के ढंग के अनुसार हमारी जीवनशक्ति का ह्वास या विकास होता है । हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने योगदृष्टि से, अंतर्दृष्टि से और जीवन का सूक्ष्म निरीक्षण करके जीवनशक्ति विषयक गहनतम रहस्य खोज लिये थे । डॉ. डायमंड ने उन मनीषियों की खोज को कुछ हव तक समझने की कोशिश की :

भाव का प्रभाव : \* ईर्ष्या, धृणा, तिरस्कार, भय, कुशंक । आदि कुभावों से जीवनशक्ति क्षीण होती है । भगवत्प्रेम, श्रब्धा, विश्वास, हिम्मत और कृतज्ञता जैसे सद्भावों से जीवनशक्ति पुष्ट होती है ।

\* किसी प्रश्न के उत्तर में 'हाँ' कहने के लिए सिर को आगे-पीछे हिलाने से जीवनशक्ति का विकास होता है । नकारात्मक उत्तर में सिर को दायें-बायें धुमाने से जीवनशक्ति कम होती है ।

\* हँसने और मुस्कराने से जीवनशक्ति बढ़ती है । रोते हुए, उदास, शोकातुर व्यक्ति को या उसके चित्र को देखने से जीवनशक्ति का ह्वास होता है ।

\* 'हे भगवान ! हे खुदा ! हे प्रभु ! हे मालिक ! हे ईश्वर...' - ऐसा अहोभाव से कहते हुए हाथों को आकाश की ओर उठाने से जीवनशक्ति बढ़ती है ।

\* धन्यवाद देने से, धन्यवाद के विचारों से हमारी जीवनशक्ति का विकास होता है । ईश्वर को धन्यवाद देने से अंतःकरण में खूब लाभ होता है । ब्रह्मज्ञानी संतों-महापुरुषों के दर्शन-सत्संग या उनके श्रीचित्र को देखने से जीवनशक्ति का अद्भुत विकास होता है ।



## समय का सर्वश्रेष्ठ सदुपयोग

### २. आदर्श दिनचर्या

जीवन-विकास और सर्व सफलताओं की कुंजी है एक सही दिनचर्या। सही दिनचर्या द्वारा समय का सदुपयोग करके तन को तंदरुस्त, मन को प्रसन्न एंव बुद्धि को कुशाग्र बनाकर बनाकर बुद्धि को बुद्धिदाता ईश्वर की ओर लगा सकते हैं।

#### \* ब्रह्ममुहूर्त में जागरण

प्रातः ४.३० से ५ बजे के बीच उठें। लेटे-लेटे शरीर को खींचे। कुछ समय बैठकर ध्यान करें। शशांक आसन करते हुए हृष्टदेव, गुरुदेव को नमन करें।



\* करदर्शन : दोनों हाथों के दर्शन करते हुए यह श्लोक बोलेः

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।

करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ॥



\* देव-मानव हास्य प्रयोग : तालियाँ बजाते हुए तेजी से भगवन्नाम लेकर दोनों हाथ ऊपर उठाकर हँसें।

\* भूमि-वंदन : धरती माता को वंदन करें और यह श्लोक बोलें :

समुद्रवसने देवि पर्वतस्तनमण्डिते ।

विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ॥

\* पानी प्रयोग : सुबह खाली पेट एक अथवा दो गिलास तांबे पात्र में रखा हुआ पानी पीयें।

\* शौच-विज्ञान : शौच जाते समय कानों तथा सिर पर कपड़ा बाँधे, दाँत भींचकर मल-त्याग करें। शौच के समय पहने हुए कपड़े शौच के बाद धो लें।

\* दंत-सुरक्षा : नीम की दातुन अथवा आयुर्वेदिक मंजन से दाँत साफ करें।

\* स्नान : स्नान करते समय यह मंत्र बोलेः “ॐ ह्रीं गंगायै, ओं ह्रीं स्वाहा ।” ठंडे पानी से नहा रहे हों तो सर्वप्रथम सिर पर पानी डालें। रगड़-रगड़ कर स्नान करें।

ऋषिस्नान (ब्रह्ममुहूर्त में सूर्योदय से सवा दो घण्डे पहले), मानव स्नान (सूर्योदय से पूर्व), दानव स्नान (सूर्योदय के बाद चाय नाश्ता लेकर ८-९ बजे)

\* ईश्वर-उपासना



“हे विद्यार्थी ! ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य बना लो। बार-बार सत्संग का आश्रय लो, ईश्वर का नाम लो, उसका गुणगान करो, उसको प्रीति करो और कभी फिसल जाओ तो आर्तभाव से पुकारो। वे परमात्मा-अंतरात्मा सहाय करते हैं, सहाय करते हैं, बिल्कुल करते हैं।” - पूज्य बापूजी

\* हमें यह अनमोल जीवन ईश्वरकृपा से मिला है। अतः आप रोज के २४ घंटे में से कम से कम १ घंटा तो ईश्वर-उपासना के लिए दें। प्रातः शौच-स्नानादि से निवृत होकर

सर्वप्रथम भूमध्य में तिलक करें। तत्पश्चात् प्राणायाम, प्रार्थना, जप-ध्यान, सरस्वती-उपासना, त्राटक, शुभसंकल्प, आरती आदि करें।

#### \* ये भी करें...

१. नियमित रूप से व्यायाम, योगासन और सूर्योपासना करें।
२. ५-७ तुलसी के पत्ते चबाकर १ गिलास पानी पियें।
३. माता-पिता और गुरुजनों को प्रणाम करें। हल्का-पौष्टिक नाश्ता करें या गोदुग्ध पीयें।
४. एकाग्रतापूर्वक पढ़ाई करें।

#### \* भोजन-प्रसाद

१. हाथ-पैर धोकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके मौनपूर्वक भोजन करें।
२. स्वास्थ्यकारक, सुपाच्य व सात्विक आहार लें।
३. बाजारू चीज-वस्तुएँ न खायें।

#### \* भोजन से पूर्व :

१. इस श्लोक का उच्चारण करें :

हरिदीता हरिभोक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः ।

हरिः सर्वशरीरस्थो भुक्ते भोजयते हरिः ॥

२. ‘श्रीमद्भगद्गीता’ के पन्द्रहवें अध्याय का पाठ अवश्य करें।

३. इन मंत्रों से प्राणों को ५ आहुतियाँ अर्पण करें :

ॐ प्राणाय स्वाहा ।

ॐ अपानाय स्वाहा ।

ॐ व्यानाय स्वाहा ।

ॐ उदानाय स्वाहा ।

ॐ समानाय स्वाहा ।



#### \* अध्ययन :

विद्या ददाति विनयम् । ‘विद्या से विनयशीलता आती है।’

१. सर्वप्रथम हाथ-पैर धोकर, तिलक कर ‘हरि ॐ’ का उच्चारण व प्रार्थना करें। अब शांत और निश्चिंत होकर पढ़ने बैठें।

२. अध्ययन के बीच-बीच में एवं अंत में शांत हों और पढ़े हुए का मनन करें।

३. कमर सीधी रखें। मुख ईशान कोण (पूर्व और उत्तर के बीच) की दिशा में हो।

४. जीभ की नोक को तालू में लगाकर पढ़ने से पढ़ा हुआ जल्दी याद होता है।

५. खेलकूद के बाद नियत समय पर पढ़ाई करें।

६. संध्याकाल में प्राणायाम, जप, ध्यान व त्राटक करें।



७. सदग्रंथों का नियमित पठन करें ।

\* शयन : सोने से पहले

१. सत्संग की पुस्तक, सत्त्वास्त्र पढ़ें अथवा सत्संग सुनें ।
२. ईश्वर या गुरुदेव से प्रार्थना तथा ध्यान करके सोयें ।
३. सिर पूर्व या दक्षिण की ओर हो ।
४. मुँह ढककर न सोयें ।
५. जल्दी सोयें, जल्दी उठें ।
६. श्वासोच्छ्वास की गिनती करते हुए सीधा (मुँह ऊपर की ओर करके) सोयें । फिर जैसी आवश्यकता होगी वैसे स्वाभाविक करवट ले ली जायेगी ।



## २. ब्रह्ममुहूर्त

रात्रि के अंतिम प्रहर का जो तीसरा भाग है, उसको ब्राह्ममुहूर्त कहते हैं । शास्त्रों में यही समय निद्रा-त्याग के लिए उचित बताया गया है ।

मनुस्मृति में आता है : 'ब्रह्मे मुहूर्त या निद्रा सा पुण्यक्षयकारिणी ।' प्रातःकाल की निद्रा पुण्यों एवं सत्कर्मों का नाश करनेवाली है ।

मनु महाराज ने प्रातः न उठनेवाले के लिए व्रत तथा प्रायश्चित का विधान निश्चित किया है । प्रातःकाल प्राकृतिक रूप से बहनेवाली वायु के एक-एक कण में संजीवनी शक्ति का अद्भुत मिश्रण रहता है । यह वायु रात्रि में चंद्रमा द्वारा पृथ्वी पर बरसाये हुए अमृत बिन्दुओं को अपने साथ लेकर बहती है । जो व्यक्ति प्रातः निद्रा-त्याग कर इस वायु का सेवन करते हैं उनकी स्मरणशक्ति बढ़ती है, मन प्रफुल्लित हो जाता है और प्राणों में नवचेतना का अनुभव होने लगता है । इसके अतिरिक्त सम्पूर्ण रात्रि के पश्चात् प्रातः जब भगवान् सूर्य उदय होनेवाले होते हैं तो उनका चैतन्यमय तेज आकाशमार्ग द्वारा फैलने लगता है । यदि मनुष्य सजग होकर सूर्योदय से पूर्व स्नानादि से निवृत्त हो भगवान् सूर्य की किरणों से अपने प्राणों में उनके अतुल तेज का आह्वान करे तो वह स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है । विज्ञान के अनुसार वायु में २०% ऑक्सीजन, ६% कार्बन डाइऑक्साइड तथा ७३% नाइट्रोजन के परमाणु होते हैं । सम्पूर्ण दिन में वायु का यही प्रवाहक्रम रहता है किन्तु प्रातः और सायं यह क्रम परिवर्तित होता है और ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है । संसार के सभी महापुरुषों ने प्रकृति के इस अलभ्य वरदान से बड़ा लाभ उठाया है । प्रातःजागरण में जिन लाभों का ऊपर वर्णन किया गया है वह स्वास्थ्य-शास्त्र सम्मत हैं, जैसे

वर्ण कीर्ति यशः लक्ष्मीः स्वास्थ्यमायुश्च विन्दति । ब्राह्मे मुहूर्ते संजाग्रच्छ्यं वा पंकजं यथा ॥

(भैषज्य सार : ६३)

ब्रह्ममुहूर्त में उठनेवाला पुरुष सौन्दर्य, लक्ष्मी, स्वास्थ्य, आयु आदि वस्तुओं को प्राप्त करता है । उसका शरीर कमल के समान सुंदर हो जाता है । प्रातःब्राह्ममुहूर्त में ४-५ बजे उठने के लिए रात को ९-१० बजे के भीतर ही सो जाना चाहिए । सोते समय सभी विचारों को मन से हटाकर शांतचित्त

होकर ईश्वर तथा गुरुदेव का स्मरण करते हुए सोयें। भगवन्नाम का स्मरण और आत्मस्वरूप की चिंतन आपकी निद्रा को योगनिद्रा में बदल देगा। आपकी निद्रा भी ईश्वर की भक्ति हो जायेगी।

विद्यार्थियों के लिए अध्ययन हेतु इससे अधिक उपयुक्त समय हो ही नहीं सकता है। एकांत और सर्वथा शांत वायुमंडल में जबकि मस्तिष्क बिल्कुल तरोताजा होता है, ज्ञानतंतु रात्रि के विश्राम के बाद नवशक्तियुक्त होते हैं मनुष्य यदि कोई बौद्धिक कार्य करे तो उसे इसके लिए विशेष श्रम नहीं करना पड़ेगा। इसलिए हमें प्रकृति के इस अमूल्य वरदान का लाभ उठाना चाहिए।

अतः यदि आप इस जीवन में कोई महत्त्व का कार्य करके अपने मानवजन्म को सार्थक बनाना चाहते हैं, यदि अकाल मृत्यु से बचने की इच्छा रखते हैं तो प्रयत्नपूर्वक नियमित रूप से ब्राह्ममुहूर्त में उठा करें। सूर्योदय से सवा दो घंटे पहले ब्राह्ममुहूर्त शुरू हो जाता है।

### 3. त्रिकाल संध्या

प्रातः सूर्योदय के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक, दोपहर में ११.५० से १२.१० बजे तक और शाम को सूर्यास्त के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक का समय संधिकाल कहलाता है। इड़ा और पिंगला नाड़ी के बीच में

जो सुषुम्ना नाड़ी है, उसे अध्यात्म की नाड़ी भी कहा जाता है। उसका मुख संधिकाल में ऊर्ध्वर्गामी होने से इस समय प्राणायाम, जप, ध्यान करने से सहज में ज्यादा लाभ होता है। अतः सुबह, दोपहर तथा शाम - इन तीनों समय संध्या करनी चाहिए। त्रिकाल संध्या करनेवाले को अमिट पुण्यपुंज प्राप्त होता है। त्रिकाल संध्या में प्राणायाम, जप, ध्यान का समावेश होता



है। इस समय महापुरुषों के सत्संग सुन सकते हैं। आध्यात्मिक उन्नति के लिए त्रिकाल संध्या का नियम बहुत उपयोगी है। त्रिकाल संध्या करनेवाले को कभी रोजी-रोटी की चिंता नहीं करनी पड़ती। त्रिकाल संध्या करने से असाध्य रोग भी मिट जाते हैं। ओज, तेज, बुद्धि और जीवनशक्ति का विकास होता है। हमारे क्रषि-मुनि और श्रीराम तथा श्रीकृष्ण आदि भी त्रिकाल संध्या करते थे। इसलिए हमें भी त्रिकाल संध्या करने का नियम लेना चाहिए।

भगवान राम संध्या करते थे, भगवान श्रीकृष्ण संध्या करते थे, भगवान राम के गुरुदेव वशिष्ठजी भी संध्या करते थे। मुसलमान लोग नमाज पढ़ने में इतना विश्वास रखते हैं कि वे चालू ऑफिस से भी समय निकालकर नमाज पढ़ने चले जाते हैं, जबकि हम लोग आज पश्चिम की मैली

संस्कृति तथा नश्वर संसार की नश्वर वस्तुओं को प्राप्त करने की होड़-दौड़ में संध्या करना बंद कर चुके हैं। शायद ही एक-दो प्रतिशत लोग कभी नियमित रूप से संध्या करते होंगे।

### त्रिकाल संध्या से लाभ :

१. त्रिकाल संध्या करनेवाले व्यक्ति की कभी अपमृत्यु नहीं होती।  
२. त्रिकाल संध्या करनेवाले ब्राह्मण को किसी के सामने हाथ फैलाने का दिन कभी नहीं आता है। शास्त्रों के अनुसार उसे रोजी रोजी-रोटी की चिंता सताती नहीं है।

३. त्रिकाल संध्या करनेवाले व्यक्ति का चित्त शीघ्र निर्दोष हो जाता है, पवित्र हो जाता है, उसका तन तंदुरस्त रहता है, मन प्रसन्न रहता है तथा उसमें मंद और तीव्र प्रारब्ध को परिवर्तित करने का सामर्थ्य आ जाता है। वह तरतीव्र प्रारब्ध का उपयोग करता है। उसको दुःख, हाय-हाय या चिंता कभी अधिक नहीं दबा सकती।

४. त्रिकाल संध्या करनेवाले व्यक्ति में ईश्वर-प्रसाद पचाने का सामर्थ्य आ जाता है।  
५. शरीर की स्वस्थता, मन की पवित्रता और अंतःकरण की शुद्धि भी संध्या से प्राप्त होती है।  
६. त्रिकाल संध्या करनेवाली पुण्यात्माओं के पुण्य-पुंज बढ़ते ही जाते हैं।  
७. त्रिकाल संध्या करनेवाले के दिल और फेफड़े स्वच्छ और शुद्ध होने लगते हैं। उसके दिल में हरिगान अनन्य भाव से प्रकट होता है तथा जिसके दिल में अनन्य भाव से हरितत्व स्फुरित होता है, वह वास्तव में सुलभता से अपने परमेश्वर को, सोऽहम् स्वभाव को, अपने आत्म-परमात्मरस को यहीं अनुभव कर लेता है।

ऐसे महाभाग्यशाली साधक-साधिकाओं के प्राण लोक-लोकांतर में भटकने नहीं जाते। उनके प्राण तो प्राणेश्वर में मिलकर जीवन्मुक्त दशा का अनुभव करते हैं। जैसे आकाश सर्वत्र है वैसे ही उनका चित्त भी सर्वव्यापी होने लगता है।

८. जैसे पापी मनुष्य को सर्वत्र अशांति और दुःख ही मिलता है वैसे ही त्रिकाल संध्या करनेवाले साधक को सर्वत्र शांति, प्रसन्नता, प्रेम तथा आनंद मिलता है।

९. जैसे गारुड़ी मंत्र से सर्प भाग जाता है, वैसे ही गुरुमंत्र से पाप भाग जाते हैं और त्रिकाल संध्या करनेवाले शिष्य के जन्म-जन्मातंर के कल्मश, पाप, ताप जलकर भस्म हो जाते हैं।

१०. हाथ में रखकर सूर्य नारायण को अर्घ्य देने से भी अच्छा साधन आज के युग में मानसिक संध्या करना होता है, इसलिए जहाँ भी रहें, तीनों समय थोड़े से जल के आचमन से, त्रिबंध प्राणायाम के माध्यम से संध्या आरंभ कर देना चाहिए तथा प्राणायाम के दौरान अपने इष्ट मंत्र का जप करना चाहिए।

## ४. सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान

यदि बच्चे अपने जीवन को ओजस्वी-तेजस्वी, दिव्य एवं हर क्षेत्र में सफल बनाना चाहते हैं तो सद्गुरु से प्राप्त सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान अवश्य करें।

छुट्टियों के इन दिनों में बच्चों को अपने घर पर ही सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान आरम्भ कर देना चाहिए, जिसकी विधि इस प्रकार है।

बच्चों के लिए सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान विधि :

१. सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान सात दिन का होता है।
२. इसमें प्रतिदिन १७० माला करने का विधान है।
३. सात दिन तक केवल श्वेत वस्त्र ही पहनने चाहिए।
४. सात दिन तक भोजन भी बिना नमक की करना चाहिए। दूध-चावल की खीर बनाकर खाना चाहिए।

५. श्वेत पुष्पों से देवी सरस्वती की पूजा करने के बाद जप करनी चाहिए और देवी को भोग भी खीर का ही लगाना चाहिए।

६. माँ सरस्वती से शुद्ध बुद्धि के लिए प्रार्थना करनी चाहिए।

७. स्फटिक के मोतियों की माला से जप करना ज्यादा लाभदायी होता है।

सूचना : क. जो बच्चे बिना नमक या खीर पर रहकर अनुष्ठान नहीं कर सकते वो हल्का-सात्त्विक एवं सुपाच्च भोजन करके भी अनुष्ठान कर सकते हैं।

ख. जो बच्चे प्रतिदिन १७० माला नहीं कर पाते वो प्रतिदिन १०८ या कम-से-कम ५१ माला तो अवश्य ही करें।



## ५. मौन

शक्तिसंचय का महान स्रोत ‘मौन’ है, इस शब्द का संधिविच्छेद करें तो म+उ+न होता है। म = मन, उ = उत्कंठित और न = नकार। मन को संसार की ओर उत्कंठित (लालायित) न होने देना और परमात्मा के स्वरूप में लीन करना ही वास्तविक अर्थ में मौन कहा जाता है। वाणी के संयम हेतु मौन अनिवार्य साधन है। मनुष्य अन्य इन्द्रियों के उपयोग से जैसे अपनी शक्ति खर्च करता है ऐसे ही बोलकर भी वह अपनी शक्ति का बहुत व्यय करता है। मनुष्य वाणी के संयम द्वारा अपनी शक्तियों को विकसित कर सकता है। मौन से आंतरिक शक्तियों का बहुत विकास होता है। अपनी शक्ति को अपने भीतर संचित करने के लिए मौन धारण करने की आवश्यकता है।

कहावत है कि ‘न बोलने में नौ गुण’। ये नौ गुण इस प्रकार हैं : १. किसीकी निंदा नहीं होगी। २. असत्य बोलने से बचेंगे। ३. किसीसे वैर नहीं होगा। ४. किसीसे क्षमा नहीं माँगनी पड़ेगी। ५.

बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा । ६. समय का दुरुपयोग नहीं होगा । ७. किसी कार्य का बंधन नहीं रहेगा । ८. ज्ञान गुप्त रहेगा, अज्ञान ढँका रहेगा । ९. अंतःकरण की शांति भंग नहीं होगी । मौन के विषय में महापुरुष कहते हैं :

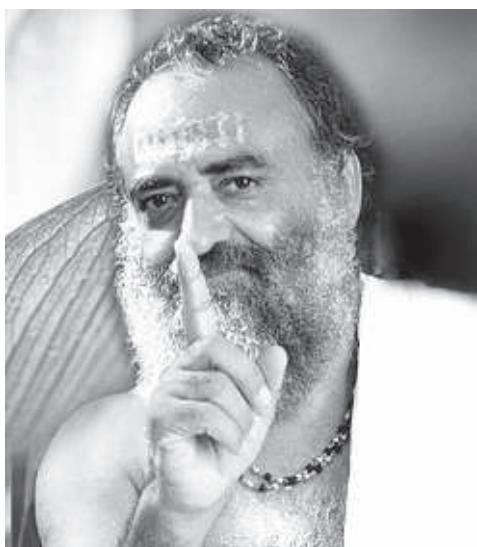
“सुषुप्त शक्तियों को विकसित करने का अमोघ साधन है मौन । योग्यता विकसित करने के लिए मौन जैसा सुगम साधन मैंने दूसरा कोई नहीं देखा ।”

- पूज्य बापूजी

“ज्ञानियों की सभा में अज्ञानियों का भूषण मौन है ।”

- भर्तृहरि

“बोलना एक सुंदर कला है । मौन उससे भी ऊँची कला है । कभी-कभी मौन कितने ही अनथों को रोकने का अमोघ उपाय बन जाता है । क्रोध को जीतने में मौन जितना मददरूप है उतना मददरूप और कोई उपाय नहीं । अतः हो सके तब तक मौन ही रहना चाहिए ।”



- महात्मा गांधी

मौन व उपवास रोग तथा थकान को मिटा देते हैं । शारीरिक पीड़ा के समय मौन रखने से मन-मस्तिष्क व स्नायुओं को विश्रांति मिलती है । भोजन भी सदैव मौन होकर करना चाहिए ।

**मौन का फल :** तोता हरे रंग का होता है । अतः जब वह किसी हरे वृक्ष पर बैठा होता है, तो चिड़ीमार को वह नहीं दिखता परन्तु जब वह टें-टें करता है तो चिड़ीमार उसे देख लेता है और बंदूक से निशाना लगाकर उसे मार गिराता है । जब तक तोता मौन था, तब तक आनंद में था परन्तु जब मुख से आवाज निकाली तो गोली का शिकार हो गया । इसी प्रकार मनुष्य में भले ही हजारों दोष क्यों न हों, मौन अथवा शांत रहकर ईश्वर का नाम जपने से वे दोष दूर होने लगते हैं ।



“रोज रात्रि में तुम १० मिनट औं कार का जप करके सो जाओ । फिर देखो, इस मंत्र-भगवान की क्या-क्या करामात होती है ! सात चार औं कार जपने के बाद इस ब्रह्मांड में होते हुए भी इस ब्रह्मांड को चीरकर आपकी औं कार की ध्वनि अनंत ब्रह्मांडों के साथ एकाकार हो जाती है । आप जप किये जाओ और रहस्य खोले जाओ ।”

‘यजुर्वेद’ में आता है : औं खं ब्रह्म । ‘ओं (अक्षर) आकाशरूप में ब्रह्म ही संव्याप्त है ।’

मंत्राणां प्रणवः सेतुः । ‘यह प्रणव मंत्र सारे मंत्रों का सेतु है ।’ - महर्षि वेदव्यासजी

परमात्मा का वाचक औं कार है ।

एक ओंकार सतिनामु...

ओं सबसे उत्कृष्ट मंत्र है ।

- पतंजलि

- गुरु नानकजी

- धन्वंतरि महाराज

आज पूरी दुनिया में वैज्ञानिक 'ॐ कार' के द्वारा लोगों के रोग मिटा रहे हैं। न्यूयार्क के 'कोलम्बिया प्रेसबाइटेरियन' के 'हार्ट इंस्टीट्यूट' में वहाँ के डॉक्टर मरीजों को ऑपरेशन से पहले ॐ का उच्चारण करने को कहते हैं क्योंकि ॐ के जप से विश्रांति मिलती है।

'माइंड बॉडी मेडिकल इंस्टीट्यूट' के अध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. हर्बर्ट बेन्सन कहते हैं : "आज के युग में यह (मन्त्रोच्चारण, योग, ध्यान) और भी महत्वपूर्ण है क्योंकि आज का मनुष्य तनावसंबंधी तकलीफों से ग्रस्त होता है।"

अब विज्ञान भी भारत के वैदिक मंत्र-विज्ञान के आगे नतमस्तक हो गया है।

## ७. त्राटक

तप कई प्रकार के होते हैं। जैसे शारीरिक, मानसिक, वाचिक आदि। क्रषिगण कहते हैं कि मन की एकाग्रता सब तपों में श्रेष्ठ तप है।

जिसके पास एकाग्रता के तप का खजाना है, वह योगी रिद्धि-सिद्धि एवं आत्मसिद्धि दोनों को प्राप्त कर सकता है। जो भी अपने महान कर्मों के द्वारा समाज में प्रसिद्ध हुए हैं, उनके जीवन में भी जाने-अनजाने एकाग्रता की साधना हुई है। विज्ञान के बड़े-बड़े अविष्कार भी इस एकाग्रता के तप के ही फल हैं।



एकाग्रता की साधना को परिपक्व बनाने के लिए त्राटक एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। त्राटक का अर्थ है किसी निश्चित आसन पर बैठकर किसी निश्चित वस्तु को एकटक देखना।

पहले ५-१०-१५ मिनट तक ही बैठो। प्रारम्भ में आँखें जलती हुई मालूम पड़ेंगी। आँखों से पानी गिरेगा। रोज आधा घण्टा बैठने का अभ्यास करोगे तो एकाग्रता में बड़ी मदद मिलेगी। फिर जो भी पढ़ोगे, सब याद हो जायेगा। इसके अलावा चंद्रमा, इष्ट या गुरु के फोटो, स्वस्तिक, ॐ या दीपक की लौ पर भी त्राटक किया जा सकता है।

### \* कथा प्रसंग : एकाग्रता का प्रभाव

एक बार स्वामी विवेकानन्दजी मेरठ आये। उनको पढ़ने का खूब शौक था। इसलिए वे अपने शिष्य अखंडानंद द्वारा पुस्तकालय में से पुस्तकें पढ़ने के लिए मँगवाते थे। केवल एक ही दिन में पुस्तक पढ़कर दूसरे दिन वापस करने के कारण ग्रंथपाल क्रोधित हो गया। उसने अखंडानंद से कहा कि 'रोज-रोज पुस्तकें बदलने में मुझे बहुत तकलीफ होती है। आप ये पुस्तकें पढ़ते हैं कि केवल पन्ने ही बदलते हैं?' अखंडानंद ने यह बात स्वामी विवेकानन्दजी को बतायी तो वे स्वयं पुस्तकालय में गये और ग्रंथपाल से कहा : "ये सब पुस्तकें मैंने मँगवायी थीं, सब पुस्तकें मैंने पढ़ी हैं। आप मुझसे इन पुस्तकों में से कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं।" ग्रंथपाल को शंका थी कि पुस्तकें पढ़ने के लिए, समझने

के लिए तो समय चाहिए, इसलिए उसने अपनी शंका के समाधान के लिए स्वामी विवेकानन्दजी से बहुत सारे प्रश्न पूछे। विवेकानन्दजी ने प्रत्येक प्रश्न का जवाब तो ठीक दिया ही, पर ये प्रश्न पुस्तक के कौन-से पृष्ठ पर हैं, वह भी तुरंत बता दिया। तब विवेकानन्दजी की मेधावी स्मरणशक्ति देखकर ग्रंथपाल आश्चर्यचकित हो गया और ऐसी स्मरणशक्ति का रहस्य पूछा। स्वामी विवेकानन्द ने कहा : “पढ़ने के लिए जरूरी है एकाग्रता और एकाग्रता के लिए जरूरी है ध्यान, इन्द्रियों का संयम।”

**सीख :** बच्चों को किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए रोज ध्यान और त्राटक का अभ्यास करना ही चाहिए। असंभव कुछ भी नहीं।

**प्रश्नोत्तरी :** १. ग्रंथपाल स्वामी विवेकानन्दजी की किस बात से आश्चर्यचकित हुआ और विवेकानन्दजी ने इसका रहस्य क्या बताया ?



बच्चा सहज, सरल, निर्दोष और भगवान का प्यारा होता है। बच्चों में महान होने के कितने ही गुण बचपन में ही नजर आते हैं, जिससे बच्चे को आदर्श बालक कहा जा सकता है। ये गुण निम्नलिखित हैं :

\* वह शांत स्वभाव होता है : जब सारी बातें उसके प्रतिकूल हो जाती हैं या सभी निर्णय उसके विपक्ष में होते हैं, तब भी वह क्रोधित नहीं होता।

\* वह उत्साही होता है : जो कुछ वह करता है, उसे अपनी योग्यता के अनुसार उत्तम-से-उत्तम रूप में करता है। असफलता का भय उसे नहीं सताता।

\* वह सत्यनिष्ठ होता है : सत्य बोलने में वह कभी भय नहीं करता। उदारतावश कटु व अप्रिय सत्य भी नहीं कहता।

\* वह धैर्यशील होता है : वह अपने सत्कर्म में दृढ़ रहता है। अपने सत्कर्मों का फल देखने के लिए भले उसे लम्बे समय तक प्रतीक्षा करनी पड़े, फिर भी वह धैर्य नहीं छोड़ता, निरुत्साहित नहीं होता है। अपने कर्म में डटा रहता है।

\* वह सहनशील होता है : ‘सहन करे वह संत’ इस कहावत के अनुसार वह सभी दुःखों को सहन करता है। परंतु कभी भी इस विषय में शिकायत नहीं करता है।

\* वह अध्यवसायी होता है : वह अपने कार्य में कभी लापरवाही नहीं करता। इस कारण उसको वह कार्य भले ही लम्बे समय तक जारी रखना पड़े तो भी वह पीछे नहीं हटता।

\* वह समचित्त होता है :

वह सफलता और विफलता दोनों अवस्थाओं में समता बनाये रखता है।

\* वह साहसी होता है : सन्मार्ग पर चलने में, लोक-कल्याण का कार्य करने में, धर्म का अनुसरण व पालन करने में, माता-पिता व गुरुजनों की सेवा करने व आज्ञा मानने में कितनी भी

विघ्न-बाधाएँ क्यों न आयें, वह जरा-सा भी हताश नहीं होता वरन् दृढ़ता व साहस से आगे बढ़ता है।

\* वह आनंदी होता है : वह अनुकूल-प्रतिकूल सभी परिस्थितियों में प्रसन्न रहता है।

\* वह विनयी होता है : वह अपनी शारीरिक-मानसिक श्रेष्ठता तथा किसी प्रकार की उत्कृष्ट सफलता पर कभी गर्व नहीं करता और न दूसरों को अपने से हीन या तुच्छ ही समझता है। विद्या ददाति विनयम्।

\* वह स्वाध्यायी होता है : वह संयम, सेवा, सदाचार व ज्ञान प्रदान करनेवाले उत्कृष्ट सद्ग्रन्थों तथा अपनी कक्षा की पाठ्यपुस्तकों का अध्ययन करने में ही रुचि रखता है और उसीमें अपना उचित समय लगाता है, न कि व्यर्थ की पुस्तकों में जो कि उसे इन सद्गुणों से हीन करनेवाली हों।

\* वह उदार होता है : वह दूसरों के गुणों की प्रशंसा करता है, दूसरों को सफलता प्राप्त करने में यथाशक्ति सहायता देने के लिए बराबर तत्पर रहता है तथा उनकी सफलता में खुशियाँ मनाता है। वह दूसरों की कमियों को नजरंदाज करता है।

\* वह गुणग्राही होता है : वह मधुमक्खी की तरह मधुसंचय की वृत्तिवाला होता है। जैसे मधुमक्खी विभिन्न प्रकार के फूलों के रस को लेकर अमृततुल्य शहद का निर्माण करती है, वैसे ही आदर्श बालक श्रेष्ठ पुरुषों, श्रेष्ठ ग्रन्थों व अच्छे मित्रों से उनके अच्छे गुणों को चुरा लेता है और उनके दोषों को छोड़ देता है।

\* वह ईमानदार और आज्ञाकारी होता है : वह जानता है कि ईमानदारी ही सर्वोत्तम नीति है। माता-पिता और गुरु के स्व-परकल्याणकारी उपदेशों को वह मानता है। वह जानता है कि बड़ों के आज्ञापालन से आशीर्वाद मिलता है और आशीर्वाद से जीवन में बल मिलता है। ध्यान रहे : दूसरों के आशीर्वाद व शुभ कामनाएँ सदैव हमारे साथ रहते हैं।

\* वह एक सच्चा मित्र होता है : वह विश्वसनीय, स्वार्थरहित प्रेम देनेवाला, अपने मित्रों को सही रास्ता दिखानेवाला तथा मुश्किलों में मित्रों का पूरा साथ देनेवाला मित्र होता है।

कपटी मित्र न कीजिये, पेट पैठि बुधि लेत। आगे राह दिखाय के, पीछे धक्का देत ॥

गुरु संग कपट, मित्र संग चोरी। या हो निर्धन, या हो कोढ़ी ॥



आपका समय इतना बहुमूल्य है कि समय देकर आप दुनिया की सब चीजें प्राप्त कर सकते हैं लेकिन दुनिया की सब चीजें न्योछावर करके भी आप बीते हुए आयुष्य का सौवाँ हिस्सा भी वापस नहीं पा सकते।

पचास-साठ साल, अस्सी साल देकर आपने जो कुछ भी एकत्र किया, वह सब-का-सब आप

दे दें, फिर भी पचास -साठ घण्टे तो क्या पाँच मिनट भी आप अपना आयुष्य नहीं बढ़ा सकते । इसलिए इतने अमूल्य समय को व्यर्थ न गवायें, उसका खूब-खूब सदुपयोग करें । समय को किसी के आँसू पोंछने में लगायें, ईश्वर प्राप्ति में लगायें ।

जो लोग गपशप में, विषय- भोग में, मित्रों के साथ धूमने -फिरने में, कामनाओं की पूर्ति में हास्य- विलास में समय को नष्ट कर देते हैं, वे लोग बड़ी गलती करते हैं । समय को बर्बाद करने वाला स्वयं बर्बाद हो जाता है । अतः अपने जीवन के क्षण-क्षण को सँभालकर ऊँचे में ऊँचे, अति ऊँचे काम में लगाना चाहिए । आप समय को जैसे हल्के, मध्यम या उत्तम काम में खर्च करते हैं तो बदला भी वैसा ही मिलता है । परम श्रेष्ठ परमात्मा के लिए समय खर्च करते हैं तो बदले में आप परमात्ममय बन जाते हैं । समय के सदुपयोग की बलिहारी है !

## १०. कल के लिए मत छोड़ो...

हे विद्यार्थी ! किसी भी कार्य में सफलता पाने के लिए अपनी शक्ति एवं समय का यथार्थ ढंग से उपयोग करो ।

कार्य तभी सफल होता है जब वह योजनाबद्ध तरीके से बिना आलस्य के किया जाय । ऐसा नहीं सोचना चाहिए कि 'आज नहीं तो कल...' क्योंकि कल कभी आता नहीं, काल जरूर आ जाता है । लंका में राम-रावण का घोर युद्ध समाप्त हो गया था । श्रीरामजी ने लक्ष्मण से कहा : “आज धरती से एक महायोद्धा, महाबुद्धिमान, महाप्रजापालक जा रहा है । जाओ, उनसे कुछ ज्ञान ले लो ।”

लक्ष्मण ने जाकर विनम्र वाणी से रावण को प्रार्थना की, तब लंकेश ने कहा : “मेरे पास समुद्र को खारेपन से रहित तथा चंद्रमा को निष्कलंक बनाने की योजनाएँ थीं । अग्नि कहीं भी जले, धुआँ न हो और स्वर्ग तक की सीढ़ियाँ मैं बनाना चाहता था ताकि यात्रा करके आ सके । मुझे प्रजा के लिए यह सब करना था लेकिन सोचा, ‘यह बाद में करेंगे ।’ मैंने विषय-सुख में, जरा नाच में, जरा सुंदरी के साथ वार्ता में, वाहवाही में... पाँचों विषयों में जरा-जरा करके समय गँवा दिया । जो करने थे वे काम देर नहीं करनी चाहिए और विषय-विकारों की बात को टालकर उनसे बचते हुए निर्विषय नारायण के सुख को पाना चाहिए, अन्यथा वह मारा जाता है । मेरे जैसे लंकेश की दुर्दशा होती है तो सामान्य आदमी की बात क्या करना !”

इसलिए हे पुरुषार्थी ! आलस्यरूपी शत्रु से अपना पिंड छुड़ाकर अपने उच्च उद्देश्य ‘सर्वभूतहिते रताः’ पर केन्द्रित हो के सर्वेश्वर-परमेश्वर के नाते कर्म करके उसे कर्मयोग बना लो । सुख-दुःख में समता बनाये रखो, अपनी अमरता को पहचानने का पुरुषार्थ करो और अमर पद पाओ । ऊँ... ऊँ... ऊँ... ऊँ...

प्रश्नोत्तरी : १. रावण के पास कौन-सी योजनाएँ थीं ? वह उन्हें क्यों पूरी न कर सका ?

२. हमें अमर पद कैसे प्राप्त होगा ?

## ११. वर्तमान छा सूरज

एक विद्यार्थी हमेशा बीते हुए समय को याद करके परेशान रहता और भविष्य की चिंता में डूबा रहता था । कार्य करने में आलस्य, लापरवाही करता जिससे उसे असफलता ही मिलती थी । वह अपने-आपसे परेशान हो गया और उसे आत्महत्या के विचार भी आने लगे । एक रात उसने एक

सपना देखा कि दो राहगीर आपस में झगड़ रहे हैं, मानो भूतकाल और भविष्य मूर्तिमान होकर प्रगट हो गये हैं।

एक कहता है : “मेरे सामने तुम्हारी कोई हस्ती ही नहीं है। अनमोल निधियाँ मेरी ही तिजोरी में बंद हैं, उनका मूल्य तुम क्या समझो ! अरे, उसी पर तो आदमी जीता है ! तुम्हारे पास क्या है ?”

दूसरा : “मियाँ ! अपने मुँह क्यों मिट्ठू बनते हो ? जिसे तुम अनमोल निधि कहते हो, वह तो दो कौड़ी की भी नहीं है। मुर्दों की कोई कीमत होती है क्या ? आदमी को मुर्दे नहीं, सपने जीवित रखते हैं। आँखें आगे देखती हैं, पीछे नहीं। यदि व्यक्ति के पास सपने न हों, आशा न हो तो वह विष खाकर मर जायेगा।

एक तीसरा राहगीर जो वहाँ खड़ा इन दोनों के झगड़े को बड़े ध्यान से देख रहा था, नजदीक आया और बोला : “तुम दोनों व्यर्थ में लड़ रहे हो। जो बीत गया वह आनेवाला नहीं है। उसकी याद में समय बरबाद करना मूर्खता है। जो भूत-भविष्य के विचारों में ढूबा रहता है, वह कहीं नहीं पहुँच सकता। भाइयों ! असली हस्ती तो मेरी है, मेरे बिना किसीका अस्तित्व नहीं है।

दोनों चकित होकर एक स्वर में बोले : “तो तुम कौन हो ?”

मैं हूँ वर्तमान। जो वर्तमान समय को तुम दोनों को चक्कर में खो देता है, वह कहीं का नहीं रहता। व्यक्ति अपना वर्तमान सुधार ले तो भूत, भविष्य खुद ही सुधार जाते हैं। उन्हींका जीवन सार्थक होता है जो वर्तमान समय को सत्कर्म, सत्संग एकाग्रता और सत् चिंतन में लगाते हैं। सफलता भी उन्हीं के चरण चूमती है। यदि उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम को जगानेवाले दीर्घ ओंकार के गुंजन का बल लगा दें तो उनको पद-पद पर आत्मा-परमात्मा का बल मिलता है।

धनभागी हैं वे जिनको ये छः सद्गुण और गुरु का सत्संग मिल गया। उनके भाग्य की सराहना कौन करें ? कैसे करें ?

धन्या मात-पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद् भवः ।

धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

तभी माँ की आवाज सुनायी दी : “बेटा ! उठ, सुबह हो गयी है। देख, आज का सूरज कितना सुहावना है।”

बालक ने आँखें खोलीं। भूत का अंधकार मिट चुका था, भविष्य का कोहरा छँट चुका था, वर्तमान का सूरज चमचम चमक रहा था। बालक ने दृढ़ संकल्प किया, ‘अब मैं वर्तमान का पूरी सावधानी से सदुपयोग करूँगा। हर काम तत्परता व उत्साह से करूँगा। भूत और भविष्य के व्यर्थ चिंतन से अपना समय बचाकर महापुरुषों के पथ का अनुसरण करूँगा। किन्हीं प्रगट संत-महापुरुष का सत्संग-सान्निध्य पाकर अपने जीवन को महान बनाऊँगा। हरि ॐ... ॐ... ॐ...

अब वह अपने एक-एक क्षण का सदुपयोग करने लगा और उसे जीवन के हर क्षेत्र में सफलता मिलने लगी। वह प्रभात उस लड़के के लिए उन्नति की प्रभात बनकर आयी। सारी बुराईयों को मिटाकर वह महानता के पथ पर बढ़ चला।

प्रश्नोत्तरी : १. किसके बिना और किसीका अस्तित्व नहीं है ?

२. जीवन किसका सार्थक है ?

## १२. समयरूपी घोड़ा आगा जा रहा है...



समय बीता जा रहा है। वह किसीकी बाट नहीं देखता।  
एक क्षण का समय भी लाखों रुपये खर्च करने से, स्तुति-  
प्रार्थनापूर्वक रुदन करने से अथवा अन्य किसी भी उपाय से  
मिलना सम्भव नहीं है।



एक भारतीय सज्जन ने जापान में देखा कि स्टेशन पर ट्रेन रुकने के बाद ड्राइवर नोटबुक में कुछ लिख रहा है। पूछने पर ड्राइवर ने बताया : “मैं स्टेशन पर पहुँचने का समय लिख रहा हूँ। गाड़ी पहुँचाने में अगर एक मिनट भी देर करूँगा तो इसमें सफर करनेवाले ३००० यात्रियों के उतने ही मिनट बरबाद होंगे और इस प्रकार मुझसे देशद्रोह का अपराध हो जायेगा।”

एक बार नेपोलियन का मंत्री दस मिनट देर से आया। नेपोलियन के कारण पूछने पर उसने कहा : “मेरी घड़ी दस मिनट लेट है।” तब नेपोलियन ने कहा : “या तो तुम अपनी घड़ी बदल लो, नहीं तो मैं तुम्हें बदल दूँगा।

टिक-टिक करती हुई घड़ी आपको यही संदेश देती है, सावधान करती है कि उद्यम और पुरुषार्थ ही जीवन है। निरंतर कार्य में लगे रहो, प्रभु-सुमिरन में लगे रहो। जो समय बरबाद करता है, समय उसीको बरबाद कर देता है।

**विद्यार्थी प्रायः** अपने कीमती समय को टीवी, सिनेमा, इंटरनेट आदि देखने में तथा चरित्रभ्रष्ट करनेवाली फालतू पुस्तकें पढ़ने में बरबाद कर देते हैं। बड़े धनभागी हैं वे विद्यार्थी, जो मिली हुई समय-शक्ति का सदुपयोग कर अपने जीवन को महानता के पथ पर अग्रसर कर लेते हैं।

याद रखिये, अमूल्य समय का उपयोग अमूल्य से भी अमूल्य परमात्मा को पाने के लिए करना ही मनुष्य-जीवन का वास्तविक उद्देश्य है। जिन्होंने इस उद्देश्य को पाने का दृढ़ संकल्प करके समय का सदुपयोग किया है, वे ही वास्तव में महान बने हैं, उन्हींका जीवन कृतार्थ हुआ है।

**सीख :** अतः प्रत्येक पल सावधान रहो, सतर्क रहो, लापरवाही का त्याग कर दो, आलस्य-प्रमाद को तिलांजलि दे दो तो जीवन के हर क्षेत्र में सफल होना आसान हो जायेगा।

**प्रश्नोत्तरी :** १. घड़ी की टिक-टिक हमें क्या संदेश देती है ?

२. जो समय बरबाद करता है, उसका क्या हाल होता है ?



## २३. जैविक दिनचर्या

पूज्य बापूजी जैविक दिनचर्या पर अपने सत्संग में विशेष बल देते हुए समझाते हैं। हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिये, यह आप जानना चाहोगे ?

\* प्रातः ३ से ५ (जीवनशक्ति : फेफड़ों में) ब्राह्ममुहूर्त में थोड़ा-सा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में धूमना चाहिए और प्राणायाम करने चाहिए। ब्राह्ममुहूर्त में उठनेवाले व्यक्ति बुद्धिमान व उत्साही होते हैं।

\* प्रातः ५ से ७ (जीवनशक्ति : बड़ी आँत में) जो इस समय सोये रहते हैं, मल-विसर्जन नहीं करते, उन्हें कब्ज तथा कई अन्य रोग होते हैं। अतः जागरण से लेकर सुबह ७ बजे के बीच मलत्याग कर लेना चाहिए।

\* सुबह ७ से ९ (जीवनशक्ति : जठर में) दूध या फलों का रस या कोई पेय पदार्थ ले सकते हैं।

\* सुबह ९ से ११ (जीवनशक्ति : अग्न्याशय व प्लीहा में) यह समय भोजन के लिए उपयुक्त है।

\* दोपहर ११ से १ (जीवनशक्ति : हृदय में) करुणा, दया, प्रेम आदि हृदय की संवेदनाओं को विकसित एवं पोषित करने के लिए दोपहर १२ बजे के आसपास मध्याह्न-संध्या करें। भोजन वर्जित।

\* दोपहर १ से ३ (जीवनशक्ति : छोटी आँत में) भोजन के करीब २ घंटे बाद प्यास-अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है।

\* दोपहर ३ से ५ (जीवनशक्ति : मूत्राशय में) पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होगी।

\* शाम ५ से ७ (जीवनशक्ति : गुर्दे में) इस समय हलका भोजन कर लेना चाहिए। संध्याकाल में भोजन न करें। सुबह भोजन के दो घंटे पहले तथा शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं।

\* रात्रि ७ से ९ (जीवनशक्ति : मस्तिष्क में) इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है।

\* रात्रि ९ से ११ (जीवनशक्ति : रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरुरज्जू में) इस समय की नींद विश्रांति प्रदान करती है। इस समय का जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है।

\* रात्रि ११ से १ (जीवनशक्ति : पित्ताशय में) इस समय का जागरण पित्त को प्रकुपित कर अनिद्रा, सिरदर्द आदि पित्त-विकार तथा नेत्ररोगों को उत्पन्न करता है। इस समय जागते रहोगे तो बुढ़ापा जल्दी आयेगा।

\* १से ३(जीवनशक्ति : यकृत में ) इस समय शरीर को गहरी नींद की जरूरत होती है। इसकी पूर्ति न होने पर पाचनतंत्र बिगड़ता है।

ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अतः प्रातः एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें, जिससे ऊपर बताये समय में खुलकर भूख लगे।

## २४. प्राणिमात्र के कल्याण हेतु होता है

### संत-अवतरण

- पूज्य बापूजी

(पूज्य बापूजी का ८४वाँ अवतरण दिवस : १३ अप्रैल)

संतों को नित्य अवतार माना गया है। कभी-न-कभी, कहीं-न-कहीं संत होंगे और उनके हृदय में भगवान अवतरित होकर समाज में सही ज्ञान व सही आनंद का प्रकाश फैलाते हैं। उनके नाम पर, धर्म के नाम पर कहीं कितना भी, कुछ भी चलता रहता है फिर भी संत-अवतरण के कारण समाज में भगवत्सत्ता, भगवत्प्रीति, भगवद्ज्ञान, भगवद्-अर्पण बुद्धि के कर्मों का सिलसिला भगवान चलवाते रहते हैं।

तो आपके कर्म भी दिव्य हो जायेंगे...

साधारण आदमी अपने स्वार्थ से काम करता है, भगवान और महात्मा परहित के लिए काम करते हैं। महात्माओं का जन्मदिवस मनानेवाले साधक भी परहित के लिए काम कर रहे हैं तो साधकों के भी कर्म दिव्य हो जाये।

इस दिवस पर जो भी सेवाकार्य करते हैं, वे करने का राग मिटाते हैं, भोगने का लालच मिटाते हैं और भगवान व गुरु के नाते परहित करते हैं। उन साधकों को जो आनंद आता होगा, जो कीर्तन में मस्ती आती होगी या गरीबों को भोजन कराने में जो संतोष का अनुभव होता होगा, विद्यार्थियों को नोटबुक बाँटने में तथा भिन्न-भिन्न सेवाकार्यों में जो आनंद आता होगा, वह सब दिव्य होगा। इस दिन के निमित्त प्रतिवर्ष गरीबों में लाखों टोपियाँ बाँटती हैं, लाखों बच्चों को भोजन मिलता है और लाखों-लाखों कॉपियाँ बाँटती हैं। औषधालयों में, अस्पतालों में, और जगहों पर - जिसको जहाँ भी सेवा मिलती है, वे सेवा ढूँढ़ लेते हैं। अपने स्वार्थ के लिए कर्म करते हैं तो उससे कर्मबंधन हो जाता है और परहित के लिए कर्म करते हैं तो कर्म दिव्य हो जाता है।

आपको जगाने के लिए क्या-क्या करते हैं -

आप जिसका जन्मदिवस मना रहे हैं, वास्तव में वह मैं हूँ नहीं, था नहीं। फिर भी जन्मदिवस आप मना रहे हैं तो मैं इनकर भी नहीं करता हूँ। आपने मुकुट पहना दिया तो पहन लिया, फूलों की चादर ओढ़ा दी तो ओढ़ ली। इस बहाने भी आपका जन्म-कर्म दिव्य हो जाय। वे महापुरुष हमें जगाने की न जाने क्या-क्या कलाएँ, क्या-क्या लीलाएँ करते रहते हैं! नहीं तो ये टॉफी बाँटना, रंग छिड़कना, प्रसाद लेना-बाँटना - ये हमारी दुनिया के आगे बहुत-बहुत छोटी बात है। लेकिन करें तो करें क्या? आध्यात्मिकता में जिनकी बचकानी समझ है, एक-दो की नहीं लगभग सभी की है, उन्हें उठाना-जगाना है। यह अपने-आपमें बहुत भारी तपस्या है। एकाग्रता के तप से भी ऊँचा तप है। वे महापुरुष नित्य नवीन रस अद्वैत ब्रह्म में हैं लेकिन नित्य द्वैत के व्यवहार में उत्तरते हुए हमको ऊपर उठाते हैं।

यह जो कुछ आँखों से दिखता है, जीभ से चखने में आता है, नाक से सूँघने में आता है, मन और बुद्धि से सोचने में आता है - ये सब वास्तव में ही नहीं। जैसे स्वप्न में सब चीजें सच्ची लगती हैं, आँख खोली तो वास्तविकता में नहीं हैं, ऐसे ही ये सब सचमुच में, वास्तविकता में नहीं हैं।

### आप भी इसका मजा लो

वास्तव में प्रकृति और चैतन्य परमात्मा है, बाकी कुछ भी ठेस नहीं है। सिर्फ लगता है यह ठेस है। १० मिनट हररोज भावना करो कि 'यह सब स्वप्न है, परिवर्तनशील है। इन सबके पीछे एक सूत्रधार चैतन्य है और अष्टधा प्रकृति है।' यह याद रखो और स्वप्न का मजा लो तो उसकी गंदगी अथवा विशेषता से आप बंधायमान नहीं होंगे।

### भगवान व गुरु भक्त का पक्ष लेते हैं

भगवान और गुरु के साथ एकता हो जाय तो भगवान और गुरु का अनुभव एक ही होता है। ब्रह्म-परमात्मा तटस्थ हैं, गुरु और भगवान पक्षपाती हैं। ब्रह्म-परमात्मा प्रकाश देते हैं, चेतना देते हैं, कोई कुछ भी करे... लेकिन भगवान और गुरु भक्त का पक्ष लेते हैं। भक्त अच्छा करेगा तो प्रोत्साहित करेंगे, बुरा करेगा तो डाँटेंगे, बुराई से बचने में मदद करेंगे, भक्त की रक्षा करेंगे। 'चतुर्भुजी नारायण भगवान नहें हो जाओ' तो माता की प्रार्थना पर 'उवाँ... उवाँ...' करते हुए रामजी बन गये, श्रीकृष्ण बन गये। भक्त के पक्ष में वराह अवतार, मत्स्य अवतार, अंतर्यामी अवतार, प्रेरक अवतार ले लेते हैं।

### जन्मदिवस मनाने का उद्देश्य क्या ?

यह जन्मदिवस मनाने के पीछे भी एक ऊँचा उद्देश्य है। 'मैं कौन हूँ ?...' - 'मैं फलाना हूँ...' 'पर यह तो शरीर है, इसको जाननेवाला मन है, निर्णय करनेवाली बुद्धि है। ये सब तो बदलते हैं फिर भी जो नहीं बदलता है, वह मैं कौन हूँ ?' - ऐसा खोजते-खोजते गुरु के संकेत से सदाचारी जीवन जिये तो 'मैं कौन हूँ ?' इसको जान लेगा और जन्म दिव्य हो जायेगा। जन्म दिव्य होते ही कर्म दिव्य हो जायेंगे क्योंकि सुख पाने की लालसा नहीं है, दुःख से बचने का भय नहीं है और 'जो है, बना रहे' ऐसी उसकी नासमझी नहीं है।

मरनेवाले शरीर का जन्मदिवस तो मनाओ पर उसी निमित्त मनाओ, जिससे सत्कर्म हो जायें, सद्बुद्धि का विकास हो जाय। इस उत्सव में नाच-कूद के बाहर की आपाधापी मिटाकर सद्भाव जगा के फिर शांत हो जायें। श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी ने कहा है :

मनोबुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहं...

'मैं शरीर भी नहीं हूँ; मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त भी नहीं हूँ। तो फिर क्या हूँ ?' बस, ढूब जाओ, तड़पो... प्रकट हो जायेगा।

## २५. गतिविधियाँ

**क. गतिविधि :** आओ मनायें गुरुवर का अवतरण द्वितीय  
अपने घर पर ऐसे मनायें पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस !

१. उस दिन बच्चे अपने घर पर परिवारसहित श्री आशारामायणजी का पाठ करें ।
२. परिवार के सभी सदस्य दीप प्रज्वलन करें । (८३ छोटे दिये और एक बड़ा दीया रखें) ।
३. सामूहिक आरती करें ।
४. पूज्य गुरुदेव का सत्संग सुनें ।

**ख. गतिविधि :** हमारी समयभागिणी

इन दिनों बच्चों की छुट्टियाँ चल रही हैं । पढ़ाई अथवा परीक्षाओं का कोई बोझ नहीं है । ऐसे में प्रत्येक बच्चे को गहराई से विश्लेषण करना चाहिए कि उसका कितना समय सार्थक और कितना समय व्यर्थ हो रहा है । इसके लिए बच्चे अपने समय का ईमानदारी से सदुपयोग करें । किस कार्य में हमारा कितना समय खर्च होता है वह देखें और अपनी नोटबुक में लिखें । निम्न बातों की अपनी नोटबुक में सारणी बनाकर उस कार्य में लगने वाला समय लिखें और प्रति सप्ताह अपने बाल संस्कार शिक्षक को भेजें । मोबाईल से...

१. नींद, विश्रांति
२. प्रातः क्रिया, स्नान इत्यादि
३. संध्या वंदन
४. प्राणायाम, व्यायाम, आसन
५. भोजन, नाश्ता
६. गृहपाठ, स्वाध्याय
७. दूरदर्शन, मनोरंजन, खेल
८. मित्र-सहेली से गप्पे
९. मोबाईल का उपयोग, रूचिकर कार्य
१०. घर के कामों में मदद/परिवारजनों से बातचीत
११. व्यक्तित्व-विकास के साधन

इसके अलावा जो काम आप करते हैं उनका समय भी इसमें आप जोड़ें और जो नहीं करते हैं वो इसमें नहीं जोड़ें । सभी कार्यों का हिसाब हो जाने पर उसका कुल समय जोड़ें ।

प्रतिदिन २४ इस प्रकार एक सप्ताह में हमारे पास मात्र १६८ घंटे ही होते हैं ।

किन्तु हमने अपने कार्यों का जो हिसाब किया है वह इसमें ज्यादा है । इसका अर्थ यह हुआ कि कुछ कार्य ऐसे हैं जो हम करना चाहते हैं किन्तु कर नहीं पाते और कुछ कार्यों में हम आवश्यकता से अधिक समय खर्च करते हैं । ऐसे में हम जिन अनावश्यक कार्यों में अधिक समय देते हैं उसे कम

करना चाहिए। तो ऐसे कौन से कार्य हैं कि जिसमें यदि हमने समय कम दिया तो चलेगा? नींद, पढ़ाई, भोजन, व्यायाम, व्यक्तित्व विकास, शारीरिक स्वच्छता, पारिवारिक कार्य, उत्सव-त्यौहार आदि कार्य आवश्यक होते हैं। दूरदर्शन, अनावश्यक गप्पे मारना, अधिक सोना इन कार्यों में लगनेवाला समय अंत में कम करायें।

### ग. गतिविधि : आढ़त

साम्रगी : एक छोटा-सा पौधा लगा हुआ गमला।

शिक्षक : (बच्चों को गमला दिखाते हुए) बच्चों, यह छोटा-सा पौधा यदि तुम्हें उखाड़ना हो तो अपने हाथ का कितनी अंगुलियों का प्रयोग करना पड़ेगा।

बच्चे : दो अंगुलियों का। शिक्षक : मान लो यह पौधा यदि कमर जितना बढ़ जाये तो कैसे उखाड़ा जायेगा?

बच्चे : तब मुट्ठी से पकड़कर उसे उखाड़ना होगा।

शिक्षक : अर्थात् पाँचों अंगुलियों का प्रयोग करना होगा। अब यह पौधा और भी बड़ा हो गया, अपने कंधों तक पहुँच गया तो?

बच्चे : दोनों हाथों से खींच कर इसे उखाड़ना होगा।

शिक्षक : और पाँच वर्ष के बाद यदि इस पौधे का विशाल वृक्ष बन गया और तब हमें इसे हटाना हो तो?

बच्चे : तब तो हाथों से काम नहीं चलेगा, कुलहाड़ी से पेड़ को काटना होगा और पूरी तरह से जड़ से उखाड़ने के लिए जमीन खोदकर निकालना होगा।

शिक्षक : बिल्कुल सही! छोटा पौधा एक बार यदि वृक्ष बन गया तो जड़ से उसे उखाड़ना कठिन हो जाता है। अब यदि हमने आम का पौधा लगाया हो तब तो अच्छा है। किन्तु यदि वह कंटीला अथवा विषैला पौधा हो तो आगे जाकर हमें कष्ट ही देगा। इसी प्रकार हमारी आदतें भी अच्छी या बुरी होती हैं। अपनी बुरी आदत यदि हमें छोड़नी हो तो आसानी से बचपन में ही हम छोड़ सकते हैं। हमारी आदतें आयु के साथ बढ़ती जाती हैं और अंत में वह हमारे जीवन का अविभाज्य अंग बन जाती है। बड़े होने पर पुरानी आदतें छोड़ना कठिन हो जाता है। अंग्रेजी में एक कहावत है - old habit die hard. पुरानी आदत मुश्किल से मरती है। देर से उठना, कटु वचन बोलना, कोई भी कार्य मन लगाकार न करना, अपशब्द बोलना, पलटकर जवाब देना, जोर-जोर से बोलना, थाली में जूठन छोड़ना, झुककर चलना, बिना पूछे दूसरों की वस्तु लेना, खराब हस्तलेखन, बहुत टी.वी. देखना ऐसी कोई भी बुरी आदत कहीं हमारे में तो नहीं है? इसका निरीक्षण हमें करते रहना चाहिए और जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी उसे छोड़ने का प्रयास करना चाहिए।

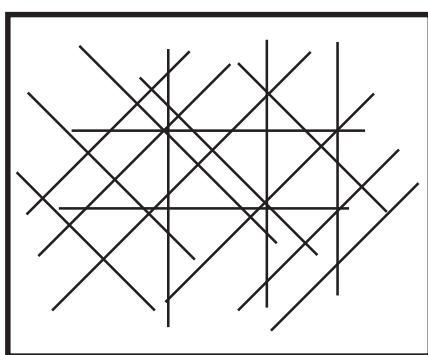
कोई भी बुरी आदत छोड़ने और अच्छी आदत लाने के लिए हमें दृढ़निश्चय करना चाहिए। हम कई बार कहते हैं, 'क्या करूँ यह आदत तो छूटती ही नहीं।' एक व्यक्ति किसी संत के पास गये



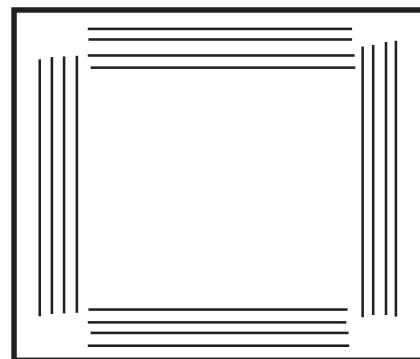
और बोले : “महाराज मैं बहुत परेशान हूँ, मैं सिगरेट पीना छोड़ना चाहता हूँ किन्तु वह छूटती नहीं, क्या करूँ ?” उससे बात करते-करते संत ने अचानक एक वृक्ष को पकड़ लिया और चिल्लाने लगे, “मुझे इस वृक्ष से छुड़ाओ। यह मुझे छोड़ता नहीं बचाओ। वह व्यक्ति देखता रह गया। उसने कहा : “महाराज ! आपने ही वृक्ष को पकड़ा हुआ है, आप हाथ छोड़िये, छूट जायेंगे।” ऐसा ही हमारे साथ है। आदतों ने हमें नहीं बल्कि हमने अपनी आदतों को पकड़ा हुआ है। निश्चयपूर्वक हम उन्हें छोड़ने का प्रयास ही नहीं करते। दृढ़निश्चय के साथ बुरी आदतें छोड़कर अच्छी जीवन में लायी जा सकती हैं और उसके लिए हमें आज से ही प्रयत्न करना होगा।

#### घ. गतिविधि : जीवन में शूच्छता और शुद्धिस्थिता का महत्व

(अ)



(ब)



साम्रगी : बड़े कागज या श्याम पट पर ऊपर दी गई दो आकृतियाँ बड़े आकार में बनाई गयी हैं। दोनों आकृतियाँ में १६-१६ रेखाएँ होती हैं।

शिक्षक : (आकृति ‘अ’ बच्चों को दिखाते हुए...) बच्चों ! इस चतुर्भुज में कुल कितनी रेखाएँ हैं ? आप गिन कर बताइये।

बच्चे गिनने का प्रयास करते हैं। रेखाएँ गिनने में काफी समय लगता है। १४, १५, १६, १८ इस प्रकार विभिन्न उत्तर आते हैं।

शिक्षक : (आकृति ‘ब’ बच्चों को दिखाते हुए) इस प्रकार चतुर्भुज में कितनी रेखाएँ हैं ?

बच्चे क्षणभर में रेखाएँ गिनकर १६ उत्तर देते हैं।

शिक्षक : पहली आकृति की रेखाएँ गिनने में काफी समय लगा। रेखाओं की संख्या भी आपने अलग-अलग बताई। किन्तु दूसरी आकृति की रेखाएँ झट से बता सके। दोनों आकृतियों में १६ ही रेखाएँ थी। फिर पहली आकृति की रेखाएँ गिनने में समय क्यों लगा ?

बच्चे : “क्योंकि पहली आकृति की रेखाएँ अस्त-व्यस्त थीं और दूसरी आकृति की व्यवस्थित एवं सीधी अंकित थीं।

शिक्षक : “शाबास ! बिल्कुल ठीक उत्तर दिया। अब हम अपने जीवनरूपी चुतर्भुज में अपनी आदतों की रेखाएँ कैसी होती हैं यह देखेंगे। अपना बस्ता, अपनी अलमारी, कपड़े, स्कूल यूनिफार्म कॉपी-किताबें, घर के दैनिक उपयोग में आनेवाला साहित्य, सामान आदि हम कैसे रखते हैं इसका विचार करें। अनेकों को स्कूल से आते ही जूते और बस्ता इधर-उधर फेंक देने की आदत होती है

| आते ही यूनिफॉम को तह कर ठीक से रखने का आलस होता है। कॉपी-किताबों पर कई विद्यार्थी आवरण नहीं चढ़ाते। पुस्तकों के चित्रों को दाढ़ी-मूँछे निकाल कर विद्वप करने की बुरी आदत कईयों में पाई जाती है। कॉपियों पर स्याही के धब्बे और अनावश्यक चित्र-रेखाटन कर कापियाँ खराब करते हैं। गंदी लिखाई करते हैं। घर में सामान, उपयोग की वस्तुएँ जँचाकर नहीं रखते। इन सभी आदतों के कारण जखरत की चीजें उन्हें समय पर नहीं मिलती। वे अस्वच्छ रहती हैं, अस्त-व्यस्त रहती हैं, अव्यवस्थित दिखाई देती हैं और उनका जीवन पहले चतुर्भुज की उट-पटांग रेखाओं के भाँति विद्वप हो जाता है। ऐसे बच्चे जीवन में प्रगति नहीं कर सकते। इसके विपरीत कुछ बच्चे अनुशासित होते हैं। साफ़-सफाई और सुव्यवस्थिता के बारे में नियमितता रखते हैं। उन्हें अपनी वस्तुएँ ढूढ़ने में विलम्ब नहीं होता। ऐसे ही बच्चे जीवन में यशस्वी होते हैं।

## १६. आओ थोड़ा हँस भी ले...

धर्मपत्नी की

१. शॉपिंग बंद।

२. मॉल जाना बंद

३. फ़िल्म की फरमाइश बंद

४. आउटिंग की फरमाइश बंद

५. बाहर का खाना बंद

और सबसे बड़ी बात की मुँह पर मास्क का ताला लगाये फिरने से दिन भर की चिक-चिक बंद।

वाह रे कोरोना तुम भी क्या कमाल की चीज हो, तुमने तो वो कर दिखाया जो अच्छे-अच्छे ना कर सके।

२. यह जो ऊपरवाले के भरोसे बैठे हो न !

अगर कोरोना से मर मरा गये तो ऊपर जाकर उससे पूछना : “‘प्रभु ! हमें बचाने क्यों नहीं आये ?’”

ऊपरवाला यही कहेगा : “‘अरे मुर्ख ! कभी पी.एम. बनकर, कभी सी.एम. बनकर कभी पुलिस बनकर, कभी नगर निगम कर्मचारी बनकर ‘जान प्यारी है तो अपने घर पर ही बैठो, लॉक-डाऊन में बाहर निकलना मना है, वापस घर चला जा नहीं तो मुर्गा बना दूँगा’, यह सब कहकर २० बार तुझे चेताने आया था तब तो कान पे जूँ नहीं रेंगी। अब रो रहा है। तू कौन-सा अर्जुन है जो तुझे विराटरूप दिखाता ।’”

## २७. कोरोना से बचने के लिए सावधानियाँ...

कोरोना वायरस से सावधानी हेतु दिये गये निर्देश.....

१. नियमित रूप से तुलसी के ५-७ पत्ते खाने से रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है और संक्रामक रोगों से रक्षा होती है।

२. रोज प्रातः व सायंदेशी गाय के गोबर से निर्मित कण्डे पर गौघृत मिश्रित चावल के कुछ दाने व कपूर डालकर घर में धूप करें। यदि संभव हो तो नीम के पत्ते, छाल, टहनी, फल, फूल आदि का धुँआ भी कर सकते हैं। यह सब ना हो तो गौचंदन धूप भी जला सकते हैं।

३. हैंडवॉश अथवा साबुन से दिन में बार-बार हाथ धोयें। (कम में कम २० सेंकड़)

४. रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने के लिये गिलोय, तुलसी, आँवला, अदरक, हल्दी, गौ-मूत्र आदि का यथायोग्य उपयोग करें।

५. नियमित रूप से जप-ध्यान, प्राणायाम, योगासन, सूर्यस्नान करें। १० बार गहरे श्वास लें और छोड़ें। इससे रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

६. खाने में टमाटर, फूलगोभी, अजवायन, अंगूर व नारंगी (संतरा) रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाते हैं, इनका उपयोग करें। लहसुन का भी उपयोग कर सकते हैं।

७. दिन में दो बार गरम पानी में नमक व हल्दी डालकर गरारे करें। इससे गले के संक्रमण से रक्षा होती है।

८. रात को सोते समय दूध में आधा चम्मच हल्दी व एक कली लहसुन डालकर उबालकर पियें।

९. पीने के लिए गुनगुने पानी का उपयोग करें।

१०. अपने घर की विशेष रूप से स्नानागार और शौचालय की साफ-सफाई पर ध्यान दें। गौ-झरण फिनाईल से घर में सुबह-शाम पोछा लगायें।

११. जिन्हें सर्दी-जुकाम आदि हो वो सोने से पहले चेहरे, गले व मुँह में भाप लें।

१२. बिनजरूरी घर से बाहर न जायें। आवश्यक कार्य से जाना पड़े तो मास्क का उपयोग अवश्य करें और आपसी दूरी (१ मीटर) बनाये रखें। वापस आने पर बिना किसी वस्तु का स्पर्श किये सीधे स्नानगृह में जायें। पहने हुए कपड़े सर्फ के पानी में भीगो दें और सिर सहित साबून से नहायें। इसके बाद ही किसी वस्तु को छुयें।

१३. अपने घर में यज्ञ-हवन भी कर सकते हैं।

१४. इस महामारी से भयभीत ना हो, ना ही इससे जुड़ी अफवाहों से भ्रमित हो, लेकिन सावधानी रखना जरूरी है।

## १८. छूटिट्यों में पालनीय नियम

बच्चे निम्न बातों का अवश्य पालन करें -

१. रात को सोते समय किसी भी एक सत्साहित्य का अध्ययन अवश्य करें। (नारायण स्तुति, जीवन विकास, जीवन रसायन, ईश्वर की ओर, दिव्य प्रेरणा प्रकाश आदि)
२. अगले पृष्ठ पर दी गयी दैनिक दिनचर्या का दृढ़तापूर्वक पालन करें।
३. माँ के साथ घर के गृहकार्यों में सहायरूप बनें, जैसे - भोजन बनाने में, घर की साफ-सफाई आदि में मदद करें।

४. अपने व्यक्तिगत काम स्वयं करें। माता-पिता पर अतिरिक्त काम का बोझ न पड़े इसका ध्यान रखें।

५. रोज गुरुगीता एवं भगवद्गीता का एक श्लोक अर्थसहित याद करें। इससे आपका संस्कृत बोलने का अभ्यास बढ़ेगा और आपका उच्चारण भी स्पष्ट होने लगेगा।

७. बच्चे निर्दोष होते हैं, इसलिए बच्चों द्वारा की गई प्रार्थना एवं उनका संकल्प जल्दी फलता है। अतः सुबह-शाम 'ॐ ॐ ॐ बापूजी जल्दी बाहर आयें' ऐसा संकल्प करें और पूरा विश्व कोरोना की महामारी से मुक्त हो ऐसा भी शुभ संकल्प करें।

८. रोज नोटबुक में १ पेज भगवान का नाम स्पष्ट एवं साफ अक्षरों में लिखें। जैसे ॐ नमो भगवते वासुदेवाय, राम-राम, जय श्री कृष्ण, हरे राम, गोविंद आदि।

९. चित्रकला का अभ्यास भी कर सकते हैं। जैसे - शिवलिंग, स्वस्तिक, गणेशजी की सुंदर आकृति, कोई भी भारतीय संस्कृति का पर्व, ॐ, तुलसी पूजन, मातृ-पितृ पूजन आदि के चित्र बना सकते हैं।

१०. अपने स्वाध्याय की पुस्तक या आश्रम का कोई भी साहित्य लेकर उसमें से १ पृष्ठ लिखें। इससे आपकी हस्तलेखन की गति बढ़ेगी और हस्तलेखन भी सुंदर हो जायेगा।

११. कोरोना वायरस से बचने के नियमों का खुद दृढ़तापूर्वक पालन करें और अपने परिवार के सदस्यों को भी बतायें।

१२. जबतक लॉकडाउन पूरा नहीं होता तबतक आपको आगे दिया गया दिनचर्या चार्ट भरके अपने बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक को भेजना है। मोबाइल द्वारा...

\* अतिरिक्त समय में क्रियात्मक गतिविधि के रूप में बच्चे घर पर निम्नलिखित कार्य भी कर सकते हैं-

१. कोरोना वायरस की रोकथाम अथवा लॉक डाउन संबंधित शिक्षाप्रद सुवाक्य चार्ट, चित्रकला आदि बनाकर घर के बाहर लगा सकते हैं, जैसे - १. मैं माँ के गर्भ में ९ महीने रह सकती हूँ तो क्या आप भारत माँ के लिए २१ दिन घर में नहीं रह सकते ? २. जान से हाथ धोने की बजाय, साबुन से हाथ धोना ज्यादा बेहतर है।

**पूज्य लंत श्री आशारामजी बापू द्वाण प्रेति  
बाल संस्कार केन्द्र के २० अनमोल रत्न**

विद्यार्थी का नाम : .....

महीना : ..... मोबाइल नं. ....

छुटियों का सदुपयोग करने और अपनी सर्वांगीण उन्नति के लिए इस नियमावली का अवश्य पालन करें। सच्चाई और ईमानदारी से रात को सोने से पहले पालन किये हुए नियमों के आगे  तथा नहीं किये हुए नियमों के आगे  का निशान लगायें।

क्र.	दिनचर्या	दिनांक																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1.	प्रातःजागरण (समय)																																
2.	करदर्शन																																
3.	भूमध्य में तिलक																																
4.	त्रिकाल संध्या (कितनी संध्या की)																																
5.	सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान (माला की संख्या)																																
6.	माता-पिता को प्रणाम																																
7.	योगासन (सूर्यनमस्कार)																																
8.	प्राणायाम																																
9.	श्वासोश्वास की गिनती																																
10.	सूर्य को अर्घ्य																																
11.	तुलसी सेवन																																
12.	त्राटक (ॐ कार गुंजन के साथ)																																
13.	मौन (कितना समय)																																
14.	सत्संग, सत्साहित्य अध्ययन																																
15.	देव-मानव हास्य प्रयोग																																
16.	भोजन के पूर्व मंत्रोच्चारण																																
17.	सोने से पहले प्रार्थना-ध्यान																																
18.	रात को १-११ बीच शयन																																
19.	प्रमादवश अपना कितना समय व्यर्थ खोया ?																																
20.	माता-पिता को घर के काम में मदद की या नहीं ?																																

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ૫

दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666, email - bskamd@gmail.com, website : www.bsk.ashram.org