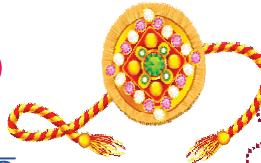


# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम



## माह- अगस्त (२०२०)

पूज्य शंत श्री आशारामजी बापूद्वारा प्रेरित



भाई तो हमारी लौकिक संपत्ति का रक्षण करते हैं किंतु संतजन व गुरुजन तो हमारी आध्यात्मिक संपदा का संरक्षण करके साधना की रक्षा करते हैं। कर्म में कुशलता अर्थात् अनासक्ति और समता में स्थिति कराकर कर्मबंधन से हमारी रक्षा करते हैं। उत्तम साधक अपने दिल की शांति और आनंद के अनुभव से ही गुरुओं को मानते हैं।

साधक को जो आध्यात्मिक संस्कारों की संपदा मिली है वह कहीं बिखर न जाय, काम, क्रोध, लोभ आदि लुटेरे कहीं उसे लूट न लें, इसलिए साधक गुरुओं से उसकी रक्षा चाहता है। उस रक्षा की याद ताजा करने का दिन है रक्षाबंधन पर्व।

- पूज्य बापूजी



### रक्षाबंधन

#### का सही समय

भद्राकाल में राखी बाँधना अनिष्ट कारक माना जाता है। प्राचीन कथाओं के अनुसार रावण की बहन सूर्पणखा ने भद्राकाल में रावण को राखी बाँधी थी जिसके फलस्वरूप उसका कुल सहित विनाश हुआ था।

इस वर्ष भद्राकाल-

३ अगस्त सुबह ९.३० बजे तक  
भद्राकाल है। अतः इसके बाद ही  
राखी बाँधे-बँधवायें।

### पूज्य बापूजी

राखी पूनम संदेश देती है कि सजग होकर पक्का निर्णय करो कि इसी जन्म में भगवान का रस पाना है। आत्मनिर्माण, आत्मविकास, आत्म-उन्नति का संकल्प करानेवाला पर्व है रक्षाबंधन।



# अनुक्रमिका

<b>१. आत्मनिर्माण का पर्व</b>	पर्व महिमा	३
<b>२. प्राचीन सभ्यताओं में संस्कृत</b>	संस्कृति महिमा	४
<b>३. आत्मविकास के १७ साधन</b>	सद्गुण-विकास	५
<b>४. चतुर्मास एवं पुरुष सूक्त</b>	पाठ- पठन	६
<b>५. वैर को प्रीत में बदलने की युक्ति</b>	संत-वचन	८
<b>६. शरद ऋतु में कैसे करें स्वास्थ्य की रक्षा</b>	स्वास्थ्य सुरक्षा	९
<b>७. ...भारतीय भोजन पद्धति है लाभप्रद</b>	संस्कृति- दर्शन	१०
<b>८. कहानियाँ</b>		
* कर्मयोगी लोकमान्य तिलक	प्रेरक-प्रसंग	
* जब आजाद ने बाँधी राखी	प्रेरक-प्रसंग	
* ब्रह्माजी का मोहभंग	प्रेरक-प्रसंग	
* न गणेशात्परो वशी....	प्रेरक-प्रसंग	
<b>९. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग</b>		१६
* यह कार्य साधारण व्यक्ति का नहीं	बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग	
* कैसे सर्वज्ञ हैं ये महापुरुष	बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग	
* हिमालय-सी दृढ़ता और फूल-सी मृदुता	बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग	
* परमात्मा से बाँध दी जीवन डोर	बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग	
<b>१०. गतिविधियाँ...</b>		१८
* बाँधे अपने प्यारे गुरुजी को राखी	गतिविधि	
* कीर्ति कैसे फैलती है ?	गतिविधि	
* प्रगति का सही मार्ग	गतिविधि	
* ढूँढ़िये संतों के नाम	गतिविधि	
<b>११. पहेलियाँ</b>	हँसते-खेलते पायें ज्ञान	२१
<b>१२. हँसते-खेलते पायें ज्ञान</b>	हँसते-खेलते पायें ज्ञान	२१
<b>१३. खेल</b>		२२
* सावधानी से सफलता	खेल-खेल में ज्ञान	
* संगठन की शक्ति	खेल-खेल में ज्ञान	
* हम किसी से कम नहीं	खेल-खेल में ज्ञान	
* दे ताली !	खेल-खेल में ज्ञान	
<b>१४. कवितायें</b>		२३
* हे सद्गुरु माता...	कविता	
* गुरुदेव दर्शन दे दो...	कविता	
<b>१५. सेवाकार्य</b>	सेवा-सुवास	२४



## २. आत्मनिर्माण का पर्व

- पूज्य बापूजी  
(रक्षाबंधन पर्व २अगस्त के लिए विशेष)

### आत्मवैभव पाने का संकल्प-दिवस

श्रावणी पूर्णिमा पर्व का उद्देश्य है 'आत्मनिर्माण'। शरीर का निर्माण तो हो गया शरीर तो छूट जायेगा लेकिन शरीर के बाद भी आत्मा की दुर्गति न हो, आत्मनिर्माण हो। प्रकृति व तुम्हारी वासना तुम्हें घोड़ा-गधा, कुत्ता-बिल्ला बना दे अथवा भूत-प्रेत या राक्षस की योनि में धकेल न दे, नहीं। जैसे प्रकृति ने ठंड बनायी तो तुमने स्वेटर और कोट बनाये, प्रकृति ने आँधी-तूफान बनाया तो तुमने घर-मकान बनाये, प्रकृति ने गर्मी बनायी तो तुमने पंखे और ए.सी. खोज लिये। इसी प्रकार प्राकृतिक जन्म-मरण की परम्परा से रक्षित होने का पुरुषार्थ करके अपने आत्मवैभव को पाने का संकल्प करने का दिवस है श्रावणी पूर्णिमा।

यह आत्मोन्नति का पर्व है। नारियली पूनम रक्षाबंधन, सजग होने का संदेश देनेवाली इस श्रावणी पूनम को पक्का निर्णय करो कि 'इसी जन्म में भगवान का रस पाना है, भगवान का ज्ञान व प्रेम पाना है।' अपना ऊँचा लक्ष्य बनाओ कि 'सुख में हम अहंकारी नहीं होंगे। सुख-दुःख में हम भोगी नहीं बनेंगे।' जो दुःख का भोक्ता है उसकी दुःख से जान कभी नहीं छूटेगी और जो सुख का भोक्ता है वह भय और खोखलेपन की खाई से कभी नहीं बच सकता है। अतः इस दिन आत्मनिर्माण का संकल्प करो कि 'प्रतिदिन चंचलता को पार करनेवाला भगवन्नाम का गुंजन करके शांत होने का अभ्यास करेंगे। श्वास अंदर गया तो भगवान का नाम, बाहर आया तो गिनती - ऐसी श्वासोच्छ्वास की साधना करेंगे।'



### शुभ संकल्पों के आदान-प्रदान का दिन : रक्षाबंधन

जैसे भगवान भाव के भूखे हैं, ऐसे ही बहन भी भाई के लिए उत्तम भाव करती है तो भाई के हृदय में भी बहन के लिए उत्तम भाव पैदा होते हैं। तो भाव को अभिव्यक्त करने के लिए साड़ी है तो साड़ी, बर्तन है तो बर्तन या और कोई चीज भाई बहन को देता है। प्रेम में पदार्थ तुच्छ हो जाते हैं, वस्तुएँ छोटी हो जाती हैं। और भारतीय संस्कृति का यह दृष्टिकोण रहा है कि प्रेम लेना नहीं जानता, प्रेम प्रेमास्पद को देकर उसके सुख में अपने सुख का एहसास करता है। बहन का भाई के प्रति शुद्ध, पवित्र प्रेम है तो भाई को और कुछ नहीं तो शुभ संकल्पयुक्त सूती धागा बाँधती है। प्रेम इतना संवेदनशील है, इतना अद्भुत, इतना सच्चा है कि भाई के हृदय में भी आंदोलन पैदा कर देता है और वह भी कुछ-न-कुछ दिये बिना रहता नहीं है।

आज के दिन भाई-बहन और मित्र परस्पर जो रक्षासूत्र बाँधते हैं, उसमें बड़ा संकल्प होता है कि 'वर्षभर हम निरोग रहें - तन से, मन से, मति न और गति से...' धागा तो छोटा-सा होता है लेकिन इसका संकल्प बड़ा काम करता है।

रक्षाबंधन दिवस मनाते समय बहन भाई के ललाट पर तिलक करे और भावना करे कि 'मेरा भैया त्रिलोचन हो।' दो आँखों से इस दुनिया को देखकर दुनिया का पिट्ठू बन के मर जाय, ऐसा नहीं। सुख-दुःख में समता कैसे पायें और ज्योतियों की ज्योति आत्मज्योति को कैसे जगायें? - ऐसी तीसरी आँख मेरे भैया की खुली होनी चाहिए।'

येन बद्धो बली राजा दानवेन्द्रो महाबलः ।  
तेन त्वां अभिबध्नामि रक्षे मा चल मा चल ॥

‘जिस पतले रक्षासूत्र ने महाशक्तिशाली असुरराज बलि को बाँध दिया, उसीसे मैं आपको बाँधती हूँ। यह धागा ढूटे नहीं और आप सुरक्षित रहें।’ - यही संकल्प करते हुए बहन भाई को राखी बाँधती है। जैसे शची (इन्द्र की पत्नी) ने देखा कि १२ साल हो गये, अभी तक युद्ध में निर्णायिक अवस्था नहीं आयी। अतः इन्द्राणी ने बृहस्पति के सुझाव से इन्द्र को रक्षासूत्र बाँधा कि ‘युद्ध में इन्द्र की रक्षा हो’ और इन्द्र विजयी हुए। कुंता ने अभिमन्यु को संकल्पसहित राखी बाँधी। जब तक वह रक्षासूत्र था, अभिमन्यु जूझता ही रहा। पहले धागा ढूटा, बाद में अभिमन्यु मरा।

विशेष : १. शिष्य गुरु को रक्षासूत्र बाँधते समय ‘अभिबध्नामि’ के स्थान पर ‘रक्षबध्नामि’ कहे।

- क्रषि प्रसाद, अगस्त २०१३



## 2. प्राचीन सभ्यताओं में ‘संस्कृत’

(संस्कृत दिवस : ३ अगस्त)

भारतभूमि वह पावन वसुन्धरा है जिसकी स्वर्णिम गाथाओं से इतिहास के पृष्ठ समुज्ज्वल एवं परिपूर्ण हैं, जिसकी कलवाहिनी नदियाँ, हिमध्वल पर्वतश्रेणियाँ, सुरम्य वनस्थलियाँ, विश्व का ध्यान बरबस अपनी ओर आकृष्ट करती हैं, जो ज्ञान-विज्ञान और विविध सभ्यताओं की जन्मदात्री है।

संस्कृत भाषा विश्व की प्राचीन धरोहर है। ऐसी धरोहर जो प्राचीन होते हुए भी नित-नूतन बनी रही। भारत की समस्त भाषायें संस्कृत से जीवन-रस प्राप्त करती हैं। संस्कृत से उनका संस्कार व परिष्कार होता है। भारत की सभी क्षेत्रीय भाषाओं का इतिहास बताता है कि उनका उद्गम संस्कृत से ही हुआ है। दुनिया की प्राचीन संस्कृतियाँ भारत की बौद्धिकता के प्रभाव में फलीं-फूलीं हैं। भारत के बाहर हमारे पड़ोसी देश बर्मा, श्रीलंका, थाईलैण्ड, कम्बोडिया, इंडोनेशिया, लाओस सबकी भाषा संस्कृत से अनुप्राणित हैं और वे संस्कृत से ही अपनी-अपनी भाषा के पारिभाषिक शब्दों का निर्माण करते रहते हैं। इन देशों के लोगों के नाम और वैज्ञानिक शब्द प्रायः संस्कृत के ही हैं। वे आज भी संस्कृत के प्रति आत्मीयता एवं आदरभाव रखते हैं। यहाँ तक कि इन भाषाओं की लिपियाँ भी भारतीय संस्कृत परम्परा से आयी हैं।

मध्य एशिया के क्षेत्रों में कभी संस्कृत तथा प्राकृत भाषा प्रचलित थी। चीनी तुर्किस्तान जो अब सिंयाग कहलाता है, वह भी संस्कृत का क्षेत्र रहा है। वहाँ कूचा, खोतान, काशगढ़ आदि नगरों में जो खोजें हुई उनमें संस्कृत के प्राचीन ग्रंथ बड़ी संख्या में मिले हैं। यूरोप के विद्वानों को अनेक देशों में संस्कृत ग्रंथों के प्रचलन का पता चला। यूरोपीय विद्वानों ने सन् १७८० के आस-पास के दिनों में जब संस्कृत पढ़ी तो वे दंग रह गये कि ‘संस्कृत’ उनकी भाषाओं से मिलती है, यहाँ तक कि उन्हें अपनी भाषाओं के हजारों शब्दों का उद्गम संस्कृत से स्पष्ट होने लगा। उन्होंने स्वीकार किया कि यूरोप की भाषाएँ संस्कृत से निकली हैं। उन्होंने पाया कि उनकी भाषाओं में भी संस्कृत की भाँति धातु, उपसर्ग एवं प्रत्यय हैं और प्रायः वे संस्कृत के ही समान हैं। अपनी भाषा के मूल को जानने के लिए कुछ यूरोपियन विद्वान भारत आये और संस्कृत का गहन अध्ययन किया।

डच लोगों को इंडोनेशिया के अनेक द्वीपों में संस्कृत भाषा के प्राचीन शिलालेख प्राप्त हुए। उन्होंने देखा कि बाली द्वीप में संस्कृत के मंत्रों का प्रचलन भारत की भाँति ही है। फ्रांस के लोगों को तो कम्बोडिया में नौ हजार संस्कृत के शिलालेख प्राप्त हुए। जापान और चीन में संस्कृत की अति प्राचीन पांडुलिपियाँ सुरक्षित थीं। वहाँ

के बौद्धविहारों में संस्कृत लिपि में मंत्र आदि लिखे जाते हैं।

आज का अन्वेषक मस्तिष्क भारतीय चिंतन-दर्शन की ओर इस आशा के साथ आकर्षित है कि इसके प्रकाश में तथाकथित आधुनिकता के भटकाव का अंत होगा और विश्व को संतुलित जीवन-दृष्टि मिलेगी। विश्वमानव अपनी आत्मरक्षा और अपने सुखद भविष्य की लंबी अवधि का प्रशस्त पथ यदि कहीं देख रहा है तो वह केवल भारतीय जीवन दर्शन ही है और संस्कृत भाषा भारतीय जीवन दर्शन का आधार है।

- क्रषि प्रसाद, अक्टूबर २००१

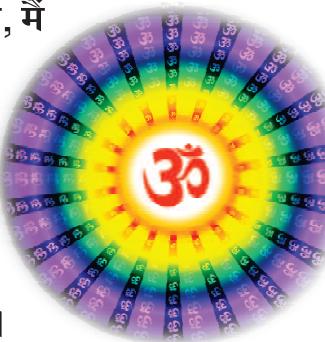
## ३. आत्मविकास के ९९ साधन

आत्मविकास करना हो, आत्मबल बढ़ाना हो और अपना कल्याण करना हो तो विद्यार्थियों को १५ बातों पर ध्यान देना चाहिए।

(१) संकल्प : संकल्प में अथाह सामर्थ्य है। दृढ़ संकल्पवान मनुष्य हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है। आत्म-बल बढ़ाने के लिए कोई भी छोटा-मोटा जो जरूरी है, वह संकल्प करें।

(२) दृढ़ता : अपनी योग्यता, आवश्यकता और बलबूते के अनुसार संकल्प करें और फिर छोड़ें नहीं, उसको पूरा करें। मैं हिमालय में एक ऐसी जगह पर पहुँचा कि जहाँ १५-२० कदम चलो तो श्वास फूले। ऑक्सीजन कम थी और मेरे पास सामान भी था। मैं बार-बार थोड़ा रुक जाऊँ, सामान रखकर थोड़ा आराम करूँ फिर चलूँ। मुझे जाना था बस पकड़ने के लिए। मैंने सोचा, ‘ऐसे रुकते-रुकते जाऊँगा तो बस भी चली जायेगी, रात को ठंड में कहाँ भटकना !’ संकल्प किया कि ‘जब तक बस-स्टैंड नहीं आयेगा तब तक हाथ में से सामान नीचे नहीं रखूँगा।’ शक्ति (बलबूते) के अनुसार थोड़ा दम तो मारना पड़ा लेकिन कैसे भी करके वहाँ पहुँच गये। दृढ़ता से कार्य-सम्पादन करने पर संतोष होता है। जो भी अच्छा काम ठान लें, बस उसमें दृढ़ रहें। इससे आत्मबल बढ़ता है और आत्मबल बढ़ने से संकल्प फलित होता है।

(३) निर्भयता : भय मृत्यु है, निर्भयता ही जीवन है। दुर्बलता को अपने जीवन में स्थान मत दो। जो डरता है उसे दुनिया डराती है। भय आते ही ‘भय मन में है, मैं निर्भीक व निर्दुःख बना देंगी। जो भी डरपोक हैं, भेज दो। यह बड़ी सेवा है। जिनके स्वभाव और व्यवहार’ पुस्तक, जहाँ मृत्यु और शोक है वहाँ ईश्वर की ओर बढ़ना है उनको ‘ईश्वर की ओर’ करना है उनको ‘जीवन विकास’ पुस्तक पहुँचायें।



निर्भय हूँ।’ - ऐसे शुद्ध ज्ञान के विचार रखो और बार-बार पढ़ो। यह तुम्हें उनको भी ‘जीवन रसायन’ पुस्तक घर में झगड़ा हो उन्हें ‘मधुर मंगलमय जीवन-मृत्यु’, जिनको और जिनको जीवन में विकास

(४) ज्ञान : आत्मा-परमात्मा और प्रकृति का ज्ञान पाने से भी आत्मबल बढ़ता है। जब सद्गुरु सत्संग से आंतरिक ज्ञान की ज्योति प्रज्ज्वलित कर देते हैं तो वह पापों को जलाकर जीवन में प्रकाश, शांति और माधुर्य ले आती है।

(५) सत्यस्वरूप परमात्मा का चिंतन : ‘जो साक्षी है, सत् है, चेतन है; जो कभी मरता नहीं, बिछुड़ता नहीं और बेवफाई नहीं कर सकता, उस परमात्मा के साथ मेरा नित्य योग है और मरने, बिछुड़ने, बेवफाई करनेवाले संसार और शरीर के साथ नित्य वियोग है।’ - ऐसे चिंतन से भी आत्मबल विकसित होता है।

(६) श्रद्धा : भगवान, भगवत्प्राप्त महापुरुष, शास्त्र, गुरुमंत्र और अपने-आप पर श्रद्धा आत्मविकास व परम सुख की अमोघ कुंजी है।

(७) ईश्वरीय विकास : सत्संग, भगवन्नाम-जप, ध्यान एवं व्रत-उपवास से ईश्वरीय विकास होता है। ईश्वरीय अंश विकसित होने पर समता, नम्रता, प्रसन्नता, उदारता, परोपकार, आत्मबल आदि दैवी गुण स्वाभाविक ही आ जाते हैं। (क्रमशः)

- क्रषि प्रसाद, अप्रैल २०२०

# ४. चतुर्मासि एवं पुरुष सूक्त

चतुर्मासि में भगवान श्रीविष्णु के योगनिद्रा में शयन करने पर जिस किसी नियम का पालन किया जाता है, वह अनंत फल देनेवाला होता है- ऐसा ब्रह्माजी का कथन है।

जो मानव भगवान वासुदेव के उद्देश्य से केवल शाकाहार करके चतुर्मास व्यतीत करता है वह धनी होता है। जो प्रतिदिन नक्षत्रों का दर्शन करके केवल एक बार ही भोजन करता है वह धनवान, रूपवान और माननीय होता है। जो मानव ब्रह्मचर्य-पालनपूर्वक चौमासा व्यतीत करता है वह श्रेष्ठ विमान पर बैठकर स्वेच्छा से स्वर्गलोक जाता है। जो चौमासेभर नमक को छोड़ देता है उसके सभी पूर्तकर्म (परोपकार एवं धर्मसम्बन्धी कार्य) सफल होते हैं। जिसने कुछ उपयोगी वस्तुओं को चौमासेभर त्यागने का नियम लिया हो, उसे वे वस्तुएँ ब्राह्मण को दान करनी चाहिए। ऐसा करने से वह त्याग सफल होता है। जो मनुष्य नियम, व्रत अथवा जप के बिना चौमासा बिताता है वह मूर्ख है।

जो चतुर्मास में भगवान विष्णु के आगे खड़ा होकर ‘पुरुष सूक्त’ का जप करता है, उसकी बुद्धि बढ़ती है।

(स्कंद पुराण, नागर खण्ड, उत्तरार्ध)

बुद्धि बढ़ाने के इच्छुक पाठक और ‘बाल संस्कार केन्द्र’ के बच्चे ‘पुरुष सूक्त’ से फायदा उठायें। आनेवाले दिनों में ‘बाल संस्कार केन्द्र’ के बुद्धिमान बच्चे ही देश के कर्णधार होंगे।

(पुरुष सूक्त पाठ की लिंक - <https://youtu.be/pbyRLc1BTbA>)

## पुरुष सूक्त

(ऋग्वेद : १०-१०, यजुर्वेद : अध्याय ३१)

ॐ सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात् ।  
स भूमि विश्वतो वृत्वात्यतिष्ठदशांगुलम् ॥१॥

‘आदिपुरुष असंख्य सिर, असंख्य नेत्र और असंख्य पाद से युक्त था। वह पृथ्वी को सब ओर से घेरकर भी दस अंगुल अधिक ही था।’

पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भाव्यम् ।  
उतामृतत्वस्येशानो यदनेनातिरोहति ॥२॥

‘यह जो वर्तमान जगत है, वह सब पुरुष ही है। जो पहले था और आगे होगा, वह भी पुरुष ही है, क्योंकि वह अमृतत्व का, देवत्व का स्वामी है। वह प्राणियों के कर्मानुसार भोग देने के लिए अपनी कारणावस्था का अतिक्रम करके दृश्यमान जगत-अवस्था को स्वीकार करता है, इसलिए यह जगत उसका वास्तविक स्वरूप नहीं है।’

एतावानस्य महिमातो ज्यायाँश्च पुरुषः ।  
पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि ॥३॥

‘अतीत, अनागत एवं वर्तमान रूप जितना जगत है उतना सब इस पुरुष की महिमा अर्थात् एक प्रकार का विशेष सामर्थ्य है, वैभव है, वास्तवस्वरूप नहीं। वास्तव पुरुष तो इस महिमा से भी बहुत बड़ा है। सम्पूर्ण त्रिकालवर्ती भूत इसके चतुर्थ पाद में हैं। इसके अवशिष्ट सच्चिदानन्द-स्वरूप तीन पाद अमृतस्वरूप हैं और



अपने स्वयंप्रकाश घोतनात्मक रूप में निवास करते हैं।'

**त्रिपादौर्ध्वं उदैत्पुरुषः पादोऽस्येहाभवत् पुनः ।  
ततो विष्वं व्यक्रामत्साशनानशने अभि ॥४॥**

‘त्रिपाद पुरुष संसाररहित ब्रह्मस्वरूप है। वह अज्ञानकार्य संसार से विलक्षण और इसके गुण-दोषों से अस्पृष्ट है। इसका जो किंचित् मात्र अंश माया में है वही पुनः-पुनः सृष्टि-संहार के रूप में आता-जाता रहता है। यह मायिक अंश ही देवता, मनुष्य, पशु, पक्षी आदि विविध रूपों में व्याप्त है। वही सभोजन प्राणी है और निर्भोजन जड़ है। सारी विविधता इस चतुर्थांश की ही है।’

**तस्माद्विराळजायत् विराजो अधि पूरुषः ।  
स जातो अत्यरिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पुरः ॥५॥**

‘उस आदिपुरुष से विराट ब्रह्माण्ड देह की उत्पत्ति हुई। विराट देह को ही अधिकरण बनाकर उसका अभिमानी एक और पुरुष प्रकट हुआ। वह पुरुष प्रकट होकर विराट से पृथक् देवता, मनुष्य, पशु, पक्षी आदि के रूप में हो गया। उसके बाद पृथकी की सृष्टि हुई और जीवों के निवास योग्य सप्त धातुओं के शरीर बने।’

**ॐ यत्पुरुषेण हविषा देवा यज्ञमतन्वत् ।  
वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इधमः शरद्विः ॥६॥**

‘देवताओं ने उसी उत्पन्न द्वितीय पुरुष को हविष्य मानकर उसीके द्वारा मानस यज्ञ का अनुष्ठान किया। इस यज्ञ में वसंत क्रतु आज्य (घृत) के रूप में, ग्रीष्म क्रतु ईर्धन के रूप में और शरद क्रतु हविष्य के रूप में संकलिप्त की गयी।’

**तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन् पुरुषं जातमग्रतः ।  
तेन देवा अजयन्त साध्या क्रषयश्च ये ॥७॥**

‘वही द्वितीय पुरुष यज्ञ का साधन हुआ। मानस यज्ञ में उसीको पशु-भावना से यूप (यज्ञ का खंभा) में बाँधकर प्रोक्षण किया गया, क्योंकि सारी सृष्टि के पूर्व वही पुरुषरूप से उत्पन्न हुआ था। इसी पुरुष के द्वारा देवताओं ने मानस याग किया। वे देवता कौन थे? वे थे सृष्टि-साधन योग्य प्रजापति आदि साध्य देवता एवं तदनुकूल मंत्रद्रष्टा क्रषि। अभिप्राय यह है कि उसी पुरुष से सभीने यज्ञ किया।’

**तस्माद्यज्ञात् सर्वहुतः संभृतं पृष्ठदाज्यम् ।  
पशून् ताँश्चक्रे वायव्यानारण्यान् ग्राम्याश्च ये ॥८॥**

‘इस यज्ञ में सर्वात्मक पुरुष का हवन किया जाता है। इसी मानस यज्ञ से दधिमिश्रित आज्य-सम्पादन किया गया अर्थात् सभी भोग्य पदार्थों का निर्माण हुआ। इसी यज्ञ से वायुदेवताक आरण्य (जंगली) पशुओं का निर्माण हुआ। जो ग्राम्य पशु हैं, उनका भी।’

**तस्माद्यज्ञात् सर्वहुत क्रचः सामानि जज्ञिरे ।  
छन्दांसि जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥९॥**

‘पूर्वोक्तसर्वहृवनात्मक यज्ञ से क्रचाएँ और साम उत्पन्न हुए। उस यज्ञ से ही गायत्री आदि छन्दों का जन्म हुआ। उसी यज्ञ से यजुष् (यजुर्वेद) की भी उत्पत्ति हुई।’

**तस्मादश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः ।  
गावो ह जज्ञिरे तस्मात् तस्माज्जाता अजावयः ॥१०॥**

‘उस पूर्वोक्त यज्ञ से यज्ञोपयोगी अश्वों का जन्म हुआ। जिनके दोनों ओर दाँत होते हैं, उनका भी जन्म हुआ। उसीसे गायों का भी जन्म हुआ और उसीसे बकरी-भेड़ें भी पैदा हुईं।’

**ॐ यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् ।  
मुखं किमस्य कौ बाह का ऊरु पादा उच्येते ॥११॥**

‘जब द्वितीय पुरुष ब्रह्मा की ही यज्ञ-पशु के रूप में कल्पना की गयी, तब उसमें किस-किस रूप से, किस-किस स्थान से, किस-किस प्रकार-विशेष से उसके अंग-उपांगों की भावना की गयी ? उसका मुख क्या बना ? उसके बाहु क्या बने ? तथा उसके ऊरु (जंघा) और पाद क्या कहे गये ?’

**ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद् बाहू राजन्यः कृतः ।**

**ऊरु तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्यां शूद्रो अजायत ॥१२॥**

‘इस पुरुष का मुख ही ब्राह्मण के रूप में कल्पित है। बाहु राजन्य माना गया है। ऊरु वैश्य है और चरण शूद्र हैं।’

**चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत ।**

**मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥१३॥**

‘मन से चन्द्रमा, चक्षु से सूर्य, मुख से इन्द्र तथा अग्नि और प्राण से वायु की कल्पना की गयी।’

**नाभ्या आसीदन्तरिक्षं शीर्षो द्यौः समवर्तत ।**

**पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ अकल्पयन् ॥१४॥**

‘नाभि से अंतरिक्ष लोक, सिर से द्युलोक, चरणों से भूमि और श्रोत्र से दिशाएँ - इस प्रकार लोकों की कल्पना की गयी।’

**सप्तास्यासन् परिधियस्त्रिः सप्त समिधः कृताः ।**

**देवा यद्यज्ञं तन्वाना अबधन् पुरुषं पशुम् ॥१५॥**

‘जब देवताओं ने अपने मानस यज्ञ का विस्तार करते हुए वैराज पुरुष (परमात्मा) को पशु के रूप में कल्पित किया, तब इस यज्ञ की सात परिधियाँ हुईं और इक्कीस समिधाएँ।’

**यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् ।**

**ते ह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः ॥१६॥**

‘प्रजापति के प्राणरूप विद्वान देवताओं ने अपने मानस संकल्परूप यज्ञ के द्वारा यज्ञस्वरूप पुरुषोत्तम का यजन (आराधन, याग) किया। वही धर्म है सर्वश्रेष्ठ एवं सनातन, क्योंकि सम्पूर्ण विकारों को धारण करता है। वे धर्मात्मा भगवान के माहात्म्य, वैभव आदि से सम्पन्न होकर परमानंद-लोक में समा गये। वहीं प्राचीन उपासक देवता विराजमान रहते हैं।’

- क्रष्ण प्रसाद, अगस्त २००३

## ५. वैर को प्रीत में बदलने की युक्ति

जिसके साथ आपका वैर है वैर है या तुम पर नाराज है, उसके गुण भी होंगे। हमारी दृष्टियमें जब दोष होता है न, तो उसमें दोष-ही-दोष दिखेंगे और हमारी दृष्टियमें गुण होगा तो गुण दिखेंगे लेकिन गुण-दोष सबमें मिश्रित हैं, किसीमें दोष ज्यादा, किसीमें गुण ज्यादा। तो जिससे भी तुम्हारी अनबन हो गयी है, उसका कोई-न कोई गुण याद करके सुबह-शाम मन-ही-मन उसकी प्रदक्षिणा करो और उसको यह बोलो कि ‘आप अच्छे हो, भले हो, सज्जन हो। आप में ये गुण भी हैं, ये गुण भी हैं, बाकी थोड़ा-बहुत उन्नीस-बीस है तो मेरा नजरिया भी बदल जाय और आपका भी भाव बदल जाय, आपका भी यह दोष है तो निकल जाय।’

उसके अंदर अच्छाई, भलाई व सज्जनता छुपी है। इस प्रकार की भावना से आपका वैर मिटेगा और उसकी सज्जनता और अच्छाई जगाने का पुण्य भी आपको मिलेगा। जैसे गुरु शिष्य का मंगल चाहते हैं फिर डाँटते भी हैं, पुचकारते भी हैं, दंडित भी कर देते हैं लेकिन चाहते मंगल हैं। ऐसे ही जिससे आपका विरोध है, आप उसका मंगल चाहकर उसकी प्रदक्षिणा करो, उसको रू-बरू नहीं बोल सकते हो तो मन-ही-मन बोलो। इससे आपका हृदय पवित्र हो जायेगा और वह कितना भी तुम्हारे प्रति नफरत करता हो पर तुम्हारा कुछ बिगाड़ नहीं सकेगा। कैसा जादू ! जगजीत प्रज्ञा है, यह जगत को जीतनेवाली बुद्धि है।

- क्रष्ण प्रसाद, जून २०१३



## ६. शरद क्रतु में कैसे करें स्वास्थ्य की रक्षा

(शरद क्रतु : २२ अगस्त से २३ अक्टूबर तक) - पूज्य बापूजी

शरद क्रतु में ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बातें :

**(१) रोगाणं शारदी माता ।** रोगों की माता है यह शरद क्रतु। वर्षा क्रतु में संचित पित्त इस क्रतु में प्रकृपित होता है। इसलिए शरद पूर्णिमा की चाँदनी में उस पित्त का शमन किया जाता है।

इस मौसम में खीर खानी चाहिए। खीर को भोजनों में ‘रसराज’ कहा गया है। सीता माता जब अशोक वाटिका में नजरकैद थीं तो रावण का भेजा हुआ भोजन तो क्या खायेंगी, तब इन्द्र देवता खीर भेजते थे और सीताजी वह खाती थीं।

**(२)** इस क्रतु में दूध, धी, चावल, लौकी, पेठा, अंगूर, किशमिश, काली द्राक्ष तथा मौसम के अनुसार फल आदि स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। गुलकंद खाने से भी पित्तशामक शक्ति पैदा होती है। रात को (सोने से कम-से-कम घंटाभर पहले) मीठा दूध घूँट-घूँट मुँह में बार-बार घुमाते हुए पियें। दिन में ७-८ गिलास पानी शरीर में जाय, यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। (किशमिश व गुलकंद संत श्री आशारामजी आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध हैं। - संकलक)

**(३)** खड़े, खारे, तीखे पदार्थ व भारी खुराक का त्याग करना बुद्धिमत्ता है। तली हुई चीजें, अचारवाली खुराक, रात को देरी से खाना अथवा बासी खुराक खाना और देरी से सोना स्वास्थ्य के लिए खतरा है क्योंकि शरद क्रतु रोगों की माता है। कोई भी छोटा-मोटा रोग होगा तो इस क्रतु में भड़केगा इसलिए उसको बिठा दो।

**(४)** शरद क्रतु में कड़वा रस बहुत उपयोगी है। कभी करेला चबा लिया, कभी नीम के १०-१२ पत्ते चबा लिये। यह कड़वा रस खाने में तो अच्छा नहीं लगता लेकिन भूख लगाता है और भोजन को पचा देता है।

**(५) पाचन ठीक करने का एक मंत्र भी है :**

**अगस्त्यं कुम्भकर्णं च शनिं च वडवानलम् ।  
आहारपरिपाकार्थं स्मरेद् भीमं च पंचमम् ॥**

यह मंत्र पढ़ के पेट पर हाथ घुमाने से भी पाचनतंत्र ठीक रहता है।

**(६)** बार-बार मुँह चलाना (खाना) ठीक नहीं, दिन में दो बार भोजन करें और वह सात्त्विक व सुपाच्य हो। भोजन शांत व प्रसन्न होकर करें। भगवन्नाम से आप्लावित (तर, नम) निगाह डालकर भोजन को प्रसाद बना के खायें।

**(७)** ५० साल के बाद स्वास्थ्य जरा नपा-तुला रहता है, रोगप्रतिकारक शक्ति दबी रहती है। इस समय नमक, शक्कर और धी-तेल पाचन की स्थिति पर ध्यान देते हुए नपा-तुला खायें, थोड़ा भी ज्यादा खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

**(८)** अगर स्वस्थ रहना है और सात्त्विक सुख लेना है तो सूर्योदय के पहले उठना न भूलें। आरोग्य और प्रसन्नता की कुंजी है सुबह-सुबह वायु-सेवन करना। सूरज की किरणें नहीं निकली हों और चन्द्रमा की किरणें शांत हो गयी हों उस समय वातावरण में सात्त्विकता का प्रभाव होता है। वैज्ञानिक भाषा में कहें तो इस समय ओजोन वायु खूब मात्रा में होती है और वातावरण में क्रणायनों का प्रमाण अधिक होता है। वह स्वास्थ्यप्रद होती है। सुबह के समय की जो हवा है वह मरीज को भी थोड़ी सांत्वना देती है।

- क्रषि प्रसाद, अगस्त २०१८



## ७. बुफे सिस्टम' नहीं, भारतीय भोजन पद्धति है लाभप्रद



आजकल सभी जगह शादी-पार्टीयों में खड़े होकर भोजन करने का रिवाज चल पड़ा है लेकिन हमारे शास्त्र कहते हैं कि हमें नीचे बैठकर ही भोजन करना चाहिए। खड़े होकर भोजन करने से हानियाँ तथा पंगत में बैठकर भोजन करने से जो लाभ होते हैं वे निम्नानुसार हैं :

### **बैठकर (या पंगत में) भोजन करने से लाभ**

- (१) इसे 'दैवी भोजन पद्धति' कहा जाता है।
- (२) इसमें पैर, पेट व आँतों की उचित स्थिति होने से उन पर तनाव नहीं पड़ता।
- (३) इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, अन्न का पाचन सुलभता से होता है।
- (४) हृदय पर भार नहीं पड़ता।
- (५) आयुर्वेद के अनुसार भोजन करते समय पैर ठंडे रहने चाहिए। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होने में मदद मिलती है। इसीलिए हमारे देश में भोजन करने से पहले हाथ-पैर धोने की परम्परा है।
- (६) पंगत में एक परोसनेवाला होता है, जिससे व्यक्ति अपनी जरूरत के अनुसार भोजन लेता है। उचित मात्रा में भोजन लेने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है व भोजन का भी अपमान नहीं होता।
- (७) भोजन परोसनेवाले अलग होते हैं, जिससे भोजनपात्रों को जूठे हाथ नहीं लगते भोजन तो पवित्र रहता ही है साथ ही खाने-खिलानेवाले दोनों का मन आनंदित रहता है।
- (८) शांतिपूर्वक पंगत में बैठकर भोजन करने से मन में शांति बनी रहती है, थकान उबान भी महसूस नहीं होती।

### **खड़े होकर भोजन करने से हानियाँ**

- (१) यह आदत असुरों की है। इसलिए इसे 'राक्षसी भोजन पद्धति' कहा जाता है।
- (२) इसमें पेट, पैर व आँतों पर तनाव पड़ता है, जिससे गैस, कब्ज, मंदाग्नि, अपचन जैसे अनेक उदरविकार व घुटनों का दर्द, कमरदर्द आदि उत्पन्न होते हैं। कब्ज अधिकतर बीमारियों का मूल है।
- (३) इससे जठराग्नि मंद हो जाती है, जिससे अन्न का सम्यक पाचन न होकर अजीर्णजन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं।
- (४) इससे हृदय पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जिससे हृदयरोगों की सम्भावनाएँ बढ़ती हैं।
- (५) पैरों में जूते-चप्पल होने से पैर गरम रहते हैं। इससे शरीर की पूरी गर्मी जठराग्नि को प्रदीप्त करने में नहीं लग पाती।
- (६) बार-बार कतार में लगने से बचने के लिए थाली में अधिक भोजन भर लिया जाता है, फिर या तो उसे जबरदस्ती ढूँस-ढूँसकर खाया जाता है जो अनेक रोगों का कारण बन जाता है अथवा अन्न का अपमान करते हुए फेंक दिया जाता है।
- (७) जिस पात्र में भोजन रखा जाता है, वह सदैव पवित्र होना चाहिए लेकिन इस परम्परा में जूठे हाथों के लगने से अन्न के पात्र अपवित्र हो जाते हैं। इससे खिलानेवाले के पुण्य नाश होते हैं और खानेवालों का मन भी खिन्न-उद्धिङ्ग रहता है।
- (८) हो-हल्ले के वातावरण में खड़े होकर भोजन करने से बाद में थकान और उबान महसूस होती है। मन में भी वैसे ही शोर-शराबे के संस्कार भर जाते हैं।

- क्रषि प्रसाद, अप्रैल २०१४



# ८. कहानियाँ

## १. कर्मयोगी लोकमान्य तिलक

(पुण्यतिथि : १ अगस्त )

“स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है” - स्वातंत्र्य के इस महान धोषवाक्य का नाद करनेवाले लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक का जन्म एक प्राथमिक शिक्षक श्री गंगाधर राव के घर २३ जुलाई १८५६ को रत्नागिरी (महा.) में हुआ था। उनका जन्म-नाम केशव था और बचपन में उन्हें बलवंत या बाल के नाम से भी पुकारते थे। बाल को पिता से विद्या व प्रतिभा तथा माता से धार्मिक संस्कार मिले। उनकी ‘श्रीमद्भगवद्गीता’ पर अत्यंत निष्ठा थी। आगे के जीवन में जब उन्हें मांडले जेल में रहना पड़ा, तब उन्होंने गीता पर ‘गीता-रहस्य’ नामक जो टीका लिखी, वह निष्काम कर्मयोग की प्रेरणा देनेवाली एक अनुपम कृति के रूप में विश्वप्रसिद्ध है।

### दैव का उपकार मुझे नहीं चाहिए

एक बार लोकमान्य तिलक महाराष्ट्र के तलेगाँव में आयोजित एक समारोह में भाग लेने गये थे। भाषण समाप्त होने के बाद विविध विषयों पर परस्पर चर्चा होने लगी। बात-बात में काफी समय बीत गया। अचानक तिलकजी की नजर घड़ी पर गयी। रेलगाड़ी छूटने का समय होने को था। तभी एक विद्वान ने कहा : “महोदय ! आप निश्चिंत रहें। इस गाड़ी का समय जैसा कुछ है ही नहीं।”



दूसरे विद्वान ने समर्थन दिया : “हाँ तिलकजी ! गाड़ी हमेशा ही देर से आती है। मैं पूरे विश्वास के साथ कहता हूँ कि आज भी यह देर से ही आयेगी। कृपया आप अपनी चर्चा चालू रखें।”

उनकी बात सुनकर तिलकजी गंभीर हो गये। बोले : “मैं तो पुरुषार्थ में विश्वास करता हूँ। रोज गाड़ी देर से आती है, आज भी आयेगी - ऐसी निर्झरक बातों में मैं नहीं मानता। दैव पर विश्वास रखके हाथ जोड़कर मैं कभी बैठा नहीं रह सकता।”

तिलकजी ने अपना थैला कंधे पर टाँगा और बोले : “गाड़ी देर से आये या उचित समय पर, मैं तो प्रयत्नपूर्वक सही समय पर जाकर स्टेशन पर बैदूँगा। दैव का उपकार मुझे नहीं चाहिए।”

सभीको उस दिन एक नयी सीख मिल गयी कि जो भाग अपने कर्तव्य या पुरुषार्थ का है, उसमें हमें लापरवाही नहीं करनी चाहिए। उसमें निष्क्रियता दिखाना भाग्य के भरोसे रहना है। कर्तव्य-पालन में तत्पर रहनेवाले ही ऊँचे काम कर सकते हैं।

**प्रश्नोत्तरी :** १. यह जानते हुए भी गाड़ी हमेशा लेट आती है, तिलकजी स्टेशन पर समय से जाकर क्यों बैठ गये ?

२. कैसे लोग जीवन में ऊँचे काम कर सकते हैं ?

३. बाल गंगाधर तिलकजी की कौन-से धर्मशास्त्र में अत्यंत निष्ठा थी ?

### २. जब आजाद को लाँधी राखी

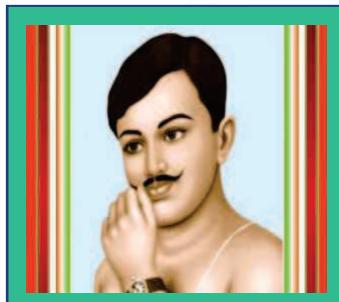
(रक्षाबंधन : ३ अगस्त)

रक्षाबंधन आपसी स्नेह-सौहार्द बढ़ाने व परस्पर मंगलकारी शुभ संकल्प करने का पावन पर्व है। पहले रक्षाबंधन बहन-भाई तक ही सीमित नहीं था, अपितु आपत्ति आने पर अपनी रक्षा के लिए अथवा किसीकी

आयु और आरोग्य की वृद्धि के लिए किसीको भी रक्षासूत्र बाँधा या भेजा जाता था। श्रीकृष्ण-द्वौपदी, हुमायूं-कर्मावती की कहानी तो सभीने सुनी होगी परंतु आजादी के आंदोलन में भी कुछ ऐसे उदाहरण मिलते हैं, जहाँ राखी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में जनजागरण के लिए भी इस पर्व का सहारा लिया गया। रवीन्द्रनाथ टैगोर ने बंग-भंग का विरोध करते समय बंगाल निवासियों के पारस्परिक भाईचारे तथा एकता के प्रतीक रूप में रक्षाबंधन का त्यौहार मनाने की शुरुआत की थी।

स्वतंत्रता सेनानी चंद्रशेखर आजाद के रक्षाबंधन से जुड़ी है। आजाद एक बार विधवा के घर पहुँचे। पहले तो उसने उन्हें दिया, परंतु जब आजाद ने अपना परिचय अंदर ले गयी।

बातचीत के दौरान जब आजाद को पता कारण जवान बेटी की शादी हेतु काफी



जीवन की एक मार्मिक घटना तूफानी रात में शरण लेने हेतु एक डाकू समझकर शरण देने से मना कर दिया तब वह ससम्मान उन्हें घर के

चला कि उस विधवा को गरीबी के परेशानियाँ उठानी पड़ रही हैं तो

उन्होंने द्रवित होकर उससे कहा : “मेरी गिरफ्तारी पर ५,००० रुपये का ईनाम है, तुम मुझे अंग्रेजों को पकड़वा दो और उस ईनाम से बेटी की शादी कर लो।” यह सुनकर विधवा रो पड़ी और बोली : “भैया ! तुम देश की आजादी के लिए अपनी जान हथेली पर रखकर चल रहे हो और न जाने कितनी बहू-बेटियों की इज्जत तुम्हारे भरोसे है। न मैं इतनी स्वार्थी हूँ और न ही गद्वार जो कि अपनी बेटी के लिए हजारों बेटियों का गला घोंट दूँ। मैं ऐसा हरगिज नहीं कर सकती।” यह कहते हुए उसने एक रक्षासूत्र आजाद के हाथ में बाँधकर उनसे देश-सेवा का वचन लिया।

रात बीती, सुबह जब उस विधवा की आँखें खुलीं तो आजाद जा चुके थे और तकिये के नीचे ५,००० रुपये रखे हुए थे। उसके साथ एक पर्ची पर लिखा था - ‘अपनी प्यारी बहन हेतु एक छोटी-सी भेंट’ - आजाद।

राखी केवल एक मामूली धागा नहीं होता। राखी मतलब निःस्वार्थ, निष्काम प्रेम का सूत्र ! अधिकतर हम राखी के दिन एक छोटी-सी भेंट ले-देकर खुशियाँ मनाते हैं। किंतु रक्षाबंधन तो एक-दूसरे की उन्नति के शुभ संकल्प का दिन है।

**प्रश्नोत्तरी :** १. भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में रवीन्द्रनाथ टैगोर ने किस निमित्त रक्षाबंधन त्यौहार मनाने की शुरुआत की थी ?

२. आजाद ने कहा कि मेरी गिरफ्तारी के ५००० लेकर अपनी बेटी की शादी करवा दो, तो विधवा ने क्या जवाब दिया ?



### 3. ब्रह्माजी का मोहभंग

(श्रीकृष्ण जन्माष्टमी : १२ अगस्त)

श्रीकृष्ण का प्रेमावतार अपने प्रेमीभक्तों को यहीं सीख देता है कि :



मुस्कराकर गम का जहर जिनको पीना आ गया ।

ये हकीकत है कि जहाँ मैं उनको जीना आ गया ॥

बाहर की परिस्थितियाँ जड़ हैं। बाहर कितना भी धाटा पड़ जाय पर अपने हृदय को कोसो मत, अपने मन को मलिन मत होने दो।

श्रीकृष्ण जन्मे तो जेल में और जन्मते ही पराये घर ले जाये गये। वहाँ वे गायें चराते, ज्वाल-गोपों के साथ मिलकर भोजन करते...

ब्रह्माजी जैसे सृष्टिकर्ता को भी हैरानी हो गयी कि साक्षात् परात्पर ब्रह्म, सर्वेश्वर, परमेश्वर, देवेश्वर

भगवान गौएँ चरानेवाले श्रीकृष्ण का रूप लेकर आये ! ज्वालबालों के साथ भोजन कर रहे हैं हमारे उपास्यदेव ! हमारे पूजनीय ! ब्रह्माजी भगवान की माया में थोड़े लड़खड़ा गये...

श्रीकृष्ण ज्वालबालों के साथ भोजन कर रहे थे, तब बछड़े चरते-चरते बड़ी दूर निकल गये । जब ज्वालबालों का ध्यान उस ओर गया, तब वे भयभीत हो गये । उस समय भगवान श्रीकृष्ण ने कहा : “मेरे प्यारे मित्रो ! तुम लोग भोजन करना बंद मत करो । मैं अभी बछड़ों को लिये आता हूँ ।” ज्वालबालों से इस प्रकार कहकर भगवान श्रीकृष्ण हाथ में दही-भात का कौर लिये ही पहाड़ों, गुफाओं, कुंजों और अन्यान्य भयंकर स्थानों में बछड़ों को ढूँढ़ने चल दिये । ब्रह्माजी पहले से ही आकाश में उपस्थित थे । उन्होंने पहले तो बछड़ों को और भगवान श्रीकृष्ण के चले जाने पर ज्वालबालों को भी अन्यत्र ले जाकर रख दिया और स्वयं अन्तर्धान हो गये ।



भगवान श्रीकृष्ण बछड़े नहीं मिलने पर यमुनाजी के तट पर लौट आये । उन्होंने देखा कि यहाँ ज्वालबाल भी नहीं हैं । श्रीकृष्ण ने वन में घूम-घूमकर चारों ओर उन्हें ढूँढ़ा । जब ज्वालबाल और बछड़े उन्हें कहीं न मिले, तब उन्होंने ध्यान करके पता लगा लिया कि यह सारी करतूत ब्रह्माजी की है । ब्रह्माजी ने अपनी योगशक्ति से इन सबको चुरा लिया है ।

श्रीकृष्ण ने धारणा की और अपनी योगशक्ति से जितने ज्वालबाल तथा बछड़े थे, उतने, वैसे-के-वैसे पुनः बना दिये ।

ब्रह्माजी कुछ देर के बाद पुनः आये तब तक पृथ्वी पर एक वर्ष बीत चुका था । वैसे-के-वैसे ज्वालबाल तथा बछड़े देखकर ब्रह्माजी चकित रह गये । तब प्रभु की माया को जानकर ब्रह्माजी ने श्रीकृष्ण की स्तुति की :

‘हे प्रभु ! मुझे क्षमा करना । आपकी इस योगमाया और योग-सामर्थ्य को आप ही जानो ।’

ब्रह्माजी ने भगवान की जो स्तुति की है वह ‘श्रीमद्भागवत’ के दसवें स्कंध के १४वें अध्याय में दी गयी है । ब्रह्माजी ने असली गोप-बालकों और बछड़ों को लौटा दिया तब श्रीकृष्ण ने अपनी माया समेट ली ।

परात्पर परब्रह्म श्रीकृष्ण की माया को समझने में जब ब्रह्माजी भी धोखा खा गये तो सामान्यजनों की तो बात ही क्या है ? भगवान की माया से वे ही पार हो सकते हैं जो केवल उनको ही भजते हैं । इसीलिए गीता के सातवें अध्याय के १४वें श्लोक में स्वयं भगवान ने कहा है :

**दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।  
मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥**

‘यह अलौकिक अर्थात् अति अद्भुत त्रिगुणमयी मेरी माया बड़ी दुस्तर है । परंतु जो पुरुष केवल मुझको ही निरंतर भजते हैं, वे इस माया का उल्लंघन कर जाते हैं अर्थात् संसार से तर जाते हैं ।’

\* प्रश्नोत्तरी : १. भगवान की दुस्तर माया से कैसे तरा जा सकता है ?

२. भगवान श्रीकृष्ण ने ब्रह्माजी का मोहभंग कैसे किया ?

३. ब्रह्माजी के इस प्रसंग से हमें क्या शिक्षा मिलती है ? .

## ४. न गणेशात्परो वर्णी...

(गणेश चतुर्थी : २२ अगस्त)

एक दिन परशुरामजी अपने गुरुदेव भगवान शंकर के दर्शन की इच्छा से कैलाश पहुँचे । उस समय गणेशजी द्वार पर पहरा दे रहे थे ।

परशुरामजी ने उनसे कहा : “मैं अपने गुरु भक्तवत्सल भगवान शिवजी के दर्शन करना चाहता हूँ ।”

गणेशजी : “इस समय भगवान शिव तथा माता पार्वती अंतःपुर में हैं, अतः आपको वहाँ नहीं जाना चाहिए।”

“मैं तो जाऊँगा ही।”

परशुरामजी के हठ करने पर भी विघ्न-विनायक ने उन्हें द्वार पर ही रोक लिया। २१ बार पृथ्वी को क्षत्रियों से विहीन करनेवाले परशुरामजी कुपित हो गये और गणेशजी के साथ मल्लयुद्ध करने लगे। परशुरामजी द्वारा धक्का दिये जाने पर गणेशजी गिर पड़े। गणपतिजी को लगा कि ‘परशुराम के अहंकार को थोड़ा नियंत्रित करना अनिवार्य है।’ उन्होंने विराट रूप धारण किया और परशुरामजी को अपनी सूँड़ में लपेट लिया और घुमाने लगे। परशुरामजी निरुपाय हो गये।

उन्होंने अपने गुरुदेव भगवान शिव के कवच और स्तोत्र का स्मरण किया और अपना परशु (फरसा) गणेशजी के बायें दाँत पर दे मारा। अपने पिता के अमोघ अस्त्र का सम्मान करने के लिए गणेशजी ने उसका प्रभाव से वह तेजस्वी परशु गणेशजी परशुरामजी के हाथ में आ गया।

हुआ और गणेशजी के मुँह से खून यक्ष, गंधर्व, किन्नर, देवगण - सब मच गया। किंतु गणेशजी शांत-समाचार दिया। माता पार्वती अपने कोपायमान हो उठीं और खबर शिवजी वहाँ पधारे।

माँ का हृदय अपने हाथ में न रहा। रक्त के फव्वारे देखकर चुप रहती ?



कार्तिकिय ने माता पार्वती को यह

पुत्र गणेश की हालत देखकर भगवान शिवजी तक पहुँच गयी।

गणेशजी की दशा देखकर दयामय ऐसी कौन-सी माँ है जो अपने पुत्र के माता पार्वती ने कुपित होकर कहा : “परशुराम ! जितेन्द्रिय पुरुषों में श्रेष्ठ गणेश तुम्हारे जैसे लाखों जंतुओं को मार डालने की शक्ति रखता है किंतु वह मक्खी पर भी हाथ नहीं उठाता। इस विश्व में इसके जैसा जितेन्द्रिय पुरुष दूसरा कौन है ? तभी तो इसकी अग्रपूजा होती है। परशुराम ! तुझे इतना अहंकार हो गया है कि ऐसे मेरे क्षमाशील, शांत और संयमी पुत्र पर तूने शिवस्तोत्र और कवच की शक्ति से अभिभूत किये अपने परशु का दुरुपयोग किया ?”

माँ पार्वती को कोपायमान हुई देखकर परशुराम ने मन-ही-मन अपने गुरु भगवान शिवजी को प्रणाम किया और अपने इष्टदेव भगवान श्रीकृष्ण का स्मरण किया। उसी समय भगवान श्रीकृष्ण एक ब्राह्मण बालक का रूप लेकर पधारे और बोले :

“मेरे भक्तों का कभी अमंगल नहीं होता। किंतु गुरु के रुष्ट होने पर मैं विवश हो जाता हूँ। गुरु की अवहेलना बलवती होती है। विद्या और मंत्र प्रदान करनेवाले गुरु इष्टदेव से सौ गुना श्रेष्ठ हैं। गुरु से बढ़कर कोई देवता नहीं है। पार्वती से बढ़कर कोई पतिव्रता नहीं है तथा गणेश से उत्तम कोई जितेन्द्रिय नहीं है।

**न पार्वतीपरा साध्वी न गणेशात्परो वशी ।”**

फिर ब्राह्मण वेशधारी भगवान श्रीकृष्ण ने माता पार्वती से कहा : “आप जगज्जननी हो। आपके लिए गणेश और कार्तिकिय के समान ही परशुराम भी पुत्रतुल्य है। अतएव जो उचित समझें वह कीजिये। बालकों का यह विवाद तो दैव-दोष से ही घटित हुआ है। तुम्हारे इस प्रिय पुत्र का ‘एकदंत’ नाम वेदों में प्रसिद्ध है। पुराणों में भी तुम्हारे पुत्र के ८ नाम बताये गये हैं।

गणेशमेकदन्तं च हेरम्बं विघ्ननायकम् ।  
लम्बोदरं शूर्पकर्णं गजवक्त्रं गुहाग्रजम् ॥

गणेश, एकदंत, हेरम्ब, विघ्ननायक, लम्बोदर, शूर्पकर्ण, गजवक्त्र और गुहाग्रज ।”

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, गणपति खंड : ४४.८५)

पुनः श्रीकृष्ण ने परशुराम से कहा : “परशुराम ! तुमने क्रोधवश पार्वतीनंदन गणेश का दाँत तोड़कर अनुचित किया है । इस कारण निश्चय ही तुम अपराधी हो । ये सर्वशक्तिस्वरूपा पार्वती प्रकृति से परे और निर्गुण हैं । तुम स्तुति करके इन्हें प्रसन्न करो ।”

परशुराम ने गुरुदेव के चरणों में प्रणाम करके माता पार्वती का स्तवन किया :

रक्ष रक्ष जगन्मातरमपराधं क्षमस्व मे ।  
शिशूनामपराधेन कुतो माता हि कुप्यति ॥

‘जगज्जननी ! रक्षा करो, रक्षा करो । मेरे अपराध को क्षमा कर दो । भला, कहीं बच्चे के अपराध करने से माता कुपित होती है ?’

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, गणपति खंड : ४५.५७)

परशुराम माता पार्वती के चरणों में प्रणाम करके विलाप करने लगे । परशुराम की कस्तुरी प्रार्थना से माता का हृदय द्रवित हो गया । उन्होंने परशुराम को अभयदान देते हुए प्रीतिपूर्वक कहा :

“बेटा ! अब तुम शांत हो जाओ । तुम अमर हो जाओ । प्रभु आशुतोष के अनुग्रह से तुम्हारी सर्वत्र विजय हो । भगवान श्रीहरि तुम पर सदा प्रसन्न रहें । गुरुदेव शिव में तुम्हारी भक्ति सुदृढ़ रहे ।”

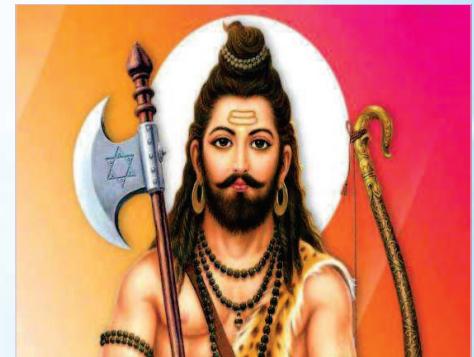
फिर परशुरामजी ने भगवान गणेश का पूजन-अर्चन किया और अपने गुरुदेव भगवान शिव तथा माता पार्वती के चरणों में प्रणाम करके तपस्या के लिए प्रस्थान किया ।

अपना अहित करनेवाले का भी अहित न किया गजानन ने ! कैसी कर्तव्यदक्षता एवं कैसी दयादृष्टि-आत्मदृष्टि है गणेशजी में !

**प्रश्नोत्तरी :** १. परशुरामजी के गुरु कौन थे और इष्टदेव कौन थे ?

२. पुराणों में वर्णित गणेशजी के ८ नाम कौन-से हैं ?

३. इस कथा प्रसंग से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?



## विद्यार्थियों की शिक्षा का उद्देश्य कैसा हो ?

विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन से अवगत कराना ही शिक्षा का उद्देश्य है । मन का संयम अहंकार - दमन, दिव्य गुणों का अर्जन तथा आत्मज्ञान ही शिक्षा का वास्तविक लक्ष्य है । विद्यार्थियों के शरीर तथा मन को स्वस्थ बनाना, उनमें आत्मविश्वास, नैतिकता, उत्साह एवं सच्चारित्रता की स्थापना करना यही शिक्षा होना चाहिए । बौद्धिक शिक्षण एवं आत्म-विकास ये दोनों साथ-साथ होने चाहिए ।

# ९. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक प्रसंग

अहमदाबाद निवासी सेवानिवृत्त शिक्षिका इंदिरा गुलवाणी, जिन्हें १९७८ से पूज्य बापूजी के दर्शन-सत्संग का लाभ मिलता रहा है, वे बताती हैं कि मैं पहले संतों को नहीं मानती थी। मुझे धर्म-कर्म से कोई लेना-देना नहीं था, पढ़ाई को ही सब कुछ मानती थी।

एक बार मैं कॉलेज से आ रही थी। बारिश आने से मैं एक पेड़ के नीचे खड़ी हो गयी। पास में बापूजी का सत्संग-कार्यक्रम चल रहा था। पूज्यश्री की वाणी मेरे कानों में पड़ी तो मुझे बड़ी शांति का अनुभव हुआ। मुझे लगा कि ‘ये तो बहुत ही अच्छी बात बता रहे हैं।’ मैं अपने को रोक न सकी और सत्संग-मंडप में आ के बैठ गयी। जो भी बातें अच्छी लगतीं उन्हें लिखने लगी। सत्संग के बचन लिखते देख बापूजी बड़े प्रसन्न हुए।

बारिश बंद हुई तो मैं घर आ गयी और अपने कार्यों में लग गयी। पूज्यश्री ने जो बताया था वह सब भूल गयी पर कहते हैं कि संत की दृष्टि में जो आ जाता है उसका वे कल्याण किये बिना नहीं रहते।



## यह कार्य साधारण व्यक्ति का नहीं

२-३ दिन बाद बापूजी मेरे सपने में आकर बोले : “बेटी ! सत्संग सुनने आश्रम में आया कर।” इस तरह मुझे चार बार सपना आया पर मैं पिताजी के डर से नहीं जा रही थी।

मैंने सोचा, ‘कुछ तो है इन संत में।’ अपना संदेशा देने के लिए कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति के सपने में आ जाय यह कार्य किसी साधारण व्यक्ति का नहीं।

एक दिन एक पड़ोसन हमारे घर आयी और मेरी माँ को सत्संग की एक पुस्तक दिखाने लगी कि “देखो ! ये बहुत बड़े संत हैं और मोटेरा में रहते हैं।”

मैंने फोटो देखा तो मैं बोल पड़ी : “अरे ! ये तो मेरे सपने में आते हैं।”

मैंने उससे कहा : “आप मुझे वहाँ ले चलो।”

मेरी माँ बोलीं : “बेटी ! तेरे पिताजी का संतों और सत्संग आदि के प्रति लगाव नहीं है, वे सुनेंगे तो गुस्सा करेंगे।”

मैं पड़ोसन के घर गयी और बोली : “किसीको बताना मत, हम लोग पिक्चर देखने के बहाने कल सत्संग सुनने चलेंगे।”

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि कई विद्यार्थी विद्यालय जाने या पढ़ाई के नाम पर इधर-उधर घूमने, पिक्चर देखने चले जाते हैं लेकिन महापुरुषों के ओजपूर्ण अमृतवचनों का, उनके दर्शन का कैसा दिव्य प्रभाव होता है ! उम्र तो वही, शिक्षा वही, वातावरण भी वही था लेकिन मेरे चित्त में पिक्चर देखने के बहाने आश्रम में जाकर ब्रह्मज्ञान का सत्संग सुनने व संत-दर्शन करने के दिव्य भाव उमड़ पड़े ! भगवान की कैसी अहैतुकी कृपा है ! आज यह सोचती हूँ तो मेरी आँखें भर आती हैं कि ‘कहाँ से कहाँ पहुँचा दिया गुरुदेव ने !’

## कैसे सर्वज्ञ हैं ये महापुरुष !

दूसरे दिन हम आश्रम गये। सत्संग शुरू हुआ ही था, हम सत्संग-मंडप में पहुँचे तो पूज्यश्री बोले : “सत्संग में आयी तो हो पर बड़ी देरी से।” मुझे समझने में देर न लगी कि पूज्यश्री की स्वप्न में इतनी बार

आज्ञा होने पर भी मैंने देरी से आने की भूल की है। मुझे आश्चर्य भी हुआ कि ‘कैसे सर्वज्ञ हैं ये महापुरुष !’

मैंने संत और संस्कृति विरोधी फ़िल्में देखी थीं इसलिए मुझे संतों के प्रति शब्दा न थी। मैं बापूजी को नहीं मानती थी फिर भी कोई ईश्वरीय शक्ति मुझे प्रेरित करती और कुछ दिन बाद मैं पुनः आश्रम चली आती।

एक दिन सत्संग के बाद मेरी पड़ोसन ने पूज्यश्री से कहा : “बापूजी ! मुझे बड़ी अशांति हो रही है। क्या करूँ ?”

पूज्यश्री : “बड़दादा के पत्ते उबाल के उसका पानी पिया कर, ४० दिन में ठीक हो जायेगी।” (महापुरुष जब कोई उपाय बताते हैं तो उसके पीछे उनका संकल्प होता है। अब यदि कोई बिना उनके संकल्प के, बिना आज्ञा के यह प्रयोग करेंगे तो लाभ नहीं होगा।)

बापूजी तो मोक्ष कुटीर में चले गये। पड़ोसन मुझसे बोली : “पूज्यश्री ने पिछली बार भी ऐसा ही कहा था।”

मैंने कहा : “गुरु तो औलिया होते हैं, भगवान होते हैं। उनकी बात पर अविश्वास नहीं करना चाहिए।”

हम लोग थोड़ी देर बाद मोक्ष कुटीर के पास गये तो बापूजी उससे बोले : “गुरु औलिया होते हैं, भगवान होते हैं।” जो शब्द मैंने कहे थे वे ही शब्द पूज्यश्री ने बोले तो मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि ‘बापूजी को कैसे पता चला कि मैंने क्या बोला ! पूज्यश्री तो मोक्ष कुटीर के अंदर थे और हम लोग तो बाहर लगभग १०० फीट दूर बात कर रहे थे। इन संत में कुछ तो है !’

## हिमालय-सी दृढ़ता और फूल-सी मृदुता

ज्ञान में हिमालय-सी दृढ़ता और व्यवहार में फूल-सी मृदुता - दोनों का एक साथ संगम बापूजी के जीवन में देखने को मिलता है।

१९७८ के आसपास कई साधक सत्संग सुनने हेतु साबरमती नदी पार करके आते थे। सत्संग के बाद कई बार बापूजी उन्हें एक छोटी-सी नाव में बैठा के मौज में कीर्तन करते-कराते स्वयं पतवार चला के दूसरे किनारे छोड़ आते थे। एक बार पूज्यश्री मेरे ५-६ साल के भाई को अपने कंधों पर बैठाकर नदी के ऊपर उतार के आये थे।

एक महान संत, ब्रह्मवेत्ता महापुरुष होते हुए भी कितने सहज और सरल हैं पूज्य बापूजी ! बड़प्पन की परम ऊँचाई पर होते हुए भी बड़प्पन के अहं का तो अंशमात्र भी नहीं !



## परमात्मा से बाँध ही जीवन-डोर

एक बार मैं बापूजी का आशीर्वाद लेने गयी कि ‘मुझे शादी के लिए अच्छा लड़का मिल जाय।’ पर संकोच हो रहा था कि कैसे बोलूँ ? इतने में पूज्यश्री बोले : “बेटी ! तेरी उम्र कितनी है ?”

“जी, २०-२१ वर्ष होगी।”

“शादी की भी बातें चलती ही होंगी न ?”

“जी, चलती हैं।”

“तो क्या होता है...”

मुझे आश्चर्य हुआ कि ‘मेरे मन की बात कैसे समझ गये बापूजी !’

मैंने कहा : “मुझे पसंद ही नहीं आते।”

“क्यों पसंद नहीं आते ?”

“कोई लड़का अप-टू-डेट नहीं तो किसी लड़के की माँ अप-टू-डेट नहीं इसलिए कोई पसंद ही नहीं आता।”

पूज्यश्री : “तो तुझे यशोदा मैया जैसी सास चाहिए ?” फिर बोले :

“अच्छा, साधना कर। किन्हीं सदगुरु से मंत्र लिया है तूने ?”

“वह क्या होता है ? मैंने नहीं लिया है।”

“गुरुमंत्र ले ले।”

मैं जब भी आऊँ तो बापूजी साधना करने को बोलते।

एक बार उत्तरायण पर आयी तो पूज्यश्री बोले : “आज मंत्रदीक्षा का कार्यक्रम होगा, तू भी बैठ जाना।”

पूज्यश्री के बोलने पर सबके साथ मैं भी मंत्रदीक्षा के लिए बैठ गयी। उस समय मुझे मंत्रदीक्षा की कोई महत्ता पता नहीं थी लेकिन जैसे बच्चा नहीं चाहता फिर भी माँ उसे ऊँचा उठाने के लिए समझाती है, सिखाती है वैसे ही बापूजी ने मेरी जिज्ञासा न होते हुए भी गुरुमंत्ररूपी अनमोल रत्न मेरी झोली में डाल दिया और मेरे जीवन की ओर उस अमिट परमात्मा के साथ बाँध दी।

## १०. गतिविधियाँ

### १. गतिविधि : बाँधें अपने प्यारे गुरुवर को शखी

बाल संस्कार केन्द्र के शिक्षक केन्द्र में रक्षाबंधन महोत्सव मनायें। बच्चों को कुछ दिन पूर्व वैदिक राखी बनाना सिखायें और रक्षाबंधन के दिन उन्हें घर से वैदिक राखी बनाकर लाने के लिए प्रेरित करें। (वैदिक राखी की विधि : ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१४, पृष्ठ १३)

इस दिन बच्चों से गुरुदेव का मानसिक पूजन करवायें। बच्चों से हृदयपूर्वक प्रार्थना करवायें : ‘हे कृपासिंधु पूज्य गुरुदेव ! हम यह रक्षासूत्र बाँधकर आपसे यही विनती करते हैं कि हमारी प्रीति, हमारी भक्ति, हमारी श्रद्धा आपके चरणों में नित्यप्रति बढ़ती रहे। कैसी भी विकट परिस्थिति आये, हम आपके बताये पथ से कभी विचलित न हों। प्रभु ! हमारी श्रद्धा को आप में सँभाले रखना। ऊँ...ऊँ...ऊँ...’

हे पूज्य बापूजी ! शुभ संकल्प से परस्पर पोषित करनेवाले इस पर्व पर हम सभी संकल्प करते हैं कि आपकी आयु, आरोग्य, यश, कीर्ति, ओज-तेज खूब-खूब बढ़े। आपके पावन ज्ञान-प्रसाद से समस्त विश्ववासी लम्बे समय तक लाभान्वित होते रहें।

फिर बच्चों से संकल्प करवायें कि ‘हम अपना संयम व ओज-तेज बढ़ायेंगे व पूज्य बापूजी के दिव्य ज्ञान को आचरण में लायेंगे।’

बच्चों से इष्टदेव या गुरुदेव के श्रीविग्रह को राखी बाँधवायें। केन्द्र शिक्षक बच्चों को कोई भेंट भी दे सकते हैं।

### २. गतिविधि : कीर्ति टैक्से फैलती है ?

साम्रगी : अगरबत्ती

शिक्षक : (बच्चों को अगरबत्ती दिखाते हुए) यह क्या है ?



बच्चे : अगरबत्ती ।

शिक्षक : क्या आप इसकी सुगंध का अनुभव कर रहे हैं ?

बच्चे : नहीं ।

शिक्षक : इस अगरबत्ती में चम्पा, केवड़ा या चंदन की सुगंध है, यह अनुभव करने के लिए हमें क्या करना होगा ?

बच्चे : अगरबत्ती जलानी होगी ।

शिक्षक : अपने घर में कपूर, चंदन या धूप होती है। उन्हें भी बिना जलायें उनकी सुंगंध फैल नहीं सकती। इसके विपरीत कचरे का डिब्बा, कम्पोस्ट खाद के गड्ढे के निकट से गुजरते ही फौरन दुर्गंध आती है। बिना किसी विशेष प्रयास से उसकी दुर्गंध अपने-आप फैलती है। किन्तु सुंगंध के लिए अगरबत्ती जलानी पड़ती है।

मनुष्य जीवन के बारे में भी ऐसे ही होता है। अपने दुर्गुण लोगों को झट से दिखाई देते हैं, पर अपने सद्गुणों की पहचान करानी हो तो उनको आचरण में लाना होता है। दूसरों की सहायता करने से आपकी परोपकारी वृत्ति दिखाई देती है, दीन-दुर्बलों को दान देने से दान-वीरता के दर्शन होंगे, दूसरों को आनंद देने से आपकी आनंदी-वृत्ति का पता चलेगा। अपनी कीर्ति फैले

अच्छे, कार्य करने होंगे। जिस प्रकार अगरबत्ती स्वयं जलकर वातावरण सुंगंधित करती है उसी प्रकार सत्कर्म, सेवा के द्वारा अपनी अच्छाई की सुगंध फैलानी होगी। दूसरों के सुख के लिए कष्ट सहन करने पर कीर्ति फैलती है।

### ३. गतिविधि : प्रगति का सही मार्ग...

सामग्री : श्यामपट्ट, नोटबुक, बरता(चॉक), पेन/पेन्सिल ।

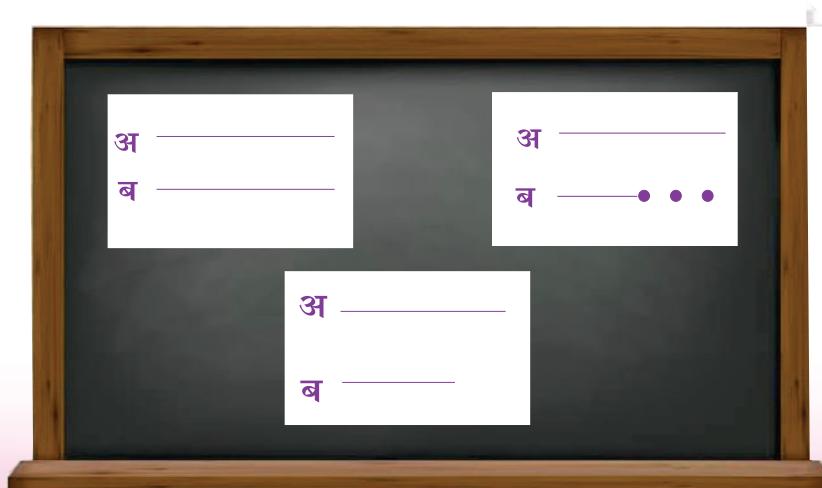
शिक्षक श्यामपट्ट पर समान, सीधी व बराबर रेखाएँ लंबाई की दो रेखाएँ खींचें। एक को 'अ' तथा दूसरे को 'ब' ऐसा नाम दें।

शिक्षक : मैंने यहाँ 'अ' और 'ब' दो बराबर खींची हैं। 'ब' रेखा को 'अ' से छोटी करनी है, कौन करके दिखायेगा यह ?

(एक बच्चे को आगे बुलायें। सामान्यता बच्चे 'ब' को थोड़ा पोंछकर उसे छोटा करते हैं। कभी-कभी 'अ' की लंबाई बढ़ाकर भी 'ब' को 'अ' से छोटा कर दिया जाता है। ऐसा करनेवाले बच्चे को शाबाशी देना न भूलें।)

शिक्षक : 'ब' रेखा को छोटी करने के लिए उसे थोड़ा काट देना यह एक मार्ग हुआ। किन्तु उससे भी अच्छा एक और मार्ग है। वह है 'अ' की लंबाई बढ़ाना।

(शिक्षक 'अ' रेखा की लंबाई बढ़ाकर 'ब' को छोटा करके दिखायें।)



**शिक्षक :** बच्चों हमारे व्यावहारिक जीवन में भी ऐसे प्रसंग आते हैं जब हमें यह सिद्ध करने की आवश्यकता पड़ती है कि हम दूसरों की अपेक्षा श्रेष्ठ हैं। ऐसे में दूसरे का नुकसान करके उसकी गलतियों - कमियों का ढिंढोरा पीटकर स्वयं को श्रेष्ठ बताना यह मार्ग सही नहीं है। श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए हमें अपनी ही कमियाँ ढूँढ़कर, उन्हें दूर करना चाहिए और स्वयं अपना विकास करना चाहिए।

पढ़ाई में प्रथम आने के लिए अपने से आगे रहनेवाले विद्यार्थी का नुकसान या अहित न करते हुए हमें अपने अध्ययन पर अधिक ध्यान देकर ज्यादा अंक अर्जित करने चाहिए। लेकिन इसके लिए पुरुषार्थ करना पड़ता है।

दूसरे का अहित या नुकसान करना, दूसरों की गलतियाँ बताना आसान होता है, किंतु यह वास्तविक प्रगति का मार्ग नहीं है। अपनी कमियाँ देखना और उन्हें दूर करना कठिन भी होता है और उसमें मेहनत भी करनी पड़ती है। जीवन में जब भी हमारे सामने दो मार्ग आते हैं तो उसमें एक आसान और दूसरा कठिन होता है। ऐसे में हम आसान मार्ग या 'शॉर्टकट' से आगे बढ़ना चाहते हैं किंतु आसान दिखनेवाला मार्ग सिद्धातों के विपरित है और फिर भी हम उसी पर चलते हैं तो वास्तव में यह हमारी प्रगति में बाधक सिद्ध होता है। परिश्रम करने की हमारी क्षमता को यह कम कर देता है। कठिन मार्ग अगर धर्म, शास्त्र और सद्गुरु समत है हम उस पर चलते हैं तो वह हमारी क्षमता का विकास करना है। इसीलिए यदि हम सही अर्थों में श्रेष्ठता प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें अपनी गलतियों को दूर कर अपनी क्षमताओं का विकास करना चाहिए। दूसरों की कमियाँ देखने और दिखानेवाला व्यक्ति कभी श्रेष्ठता प्राप्त नहीं कर सकता।

#### ४. गतिविधि : ढूँढ़िये संतों के नाम !

इस वर्ग पहली में बारह संतों के नाम छिपे हैं। तो सामने घड़ी रखिये और पेंसिल लेकर लग जाइये इस बुद्धि की कसरत करने में। कितने मिनटों में आप ये नाम खोज पाते हैं, यह नोट कर लीजिये।

चां	बा	स	र	म	नं	ऋ	की	जी	टे	च	ए
ज्ञा	बा	क	दु	व	ध	च	र	सं	र्ज	म	न
नी	टी	पा	ल	ग	र	म	त	र्मा	ए	ब	व
व	ना	ज्ञा	ने	श्व	र	आ	र्थ	क	र्म	स	व
अ	म	द	सा	व	सा	त	ना	ती	य	दा	त
मु	वे	सं	द	रा	स	थ	ज्ञ	श्री	म	म	ध
च	ल	ध	म	न	क	दा	ल	र	ई	रा	न
हं	ह	जी	सं	सा	ल	प	र	हा	बा	र्थ	रा
जी	बा	र	म	ण	म	ह	र्षि	सू	रा	म	हे
पू	शं	क	रा	चा	र्य	स	अं	ख	मी	स	आ
झ	रे	वि	त्र	ल	माँ	यी	म	द	नं	आ	ब
क	सं	झ	क	सं	त	ना	म	दे	व	म	क

- उत्तर : १. ज्ञानेश्वर २. संत श्री आशारामजी बापू ३. रामतीर्थ ४. एकनाथ ५. सूरदास ६. रमण महर्षि ७. मीराबाई ८. शंकराचार्य ९. आनंदमयी माँ १०. संत नामदेव ११. वेमना १२. समर्थ रामदास

## ११. पहेलियाँ

१. हरे रंग का साफा बाँधे, वह धरती पर खड़ा हुआ ।  
हवा साफ रखने वसुधा की, धीर-वीर वह अड़ा हुआ ॥  
पृथ्वी, धूप, हवा से भोजन, वह प्रतिदिन ही लेता है ।  
कहो कौन जो वर्षा क्रतु में, खुश हो खूब हो नहाता है ?
२. गुरुकृपा व शिष्य उत्कंठा से, सम्भव होता वह योग ।  
घट भीतर अविनाशी प्रकटे, फिर कभी न होता वियोग ॥
३. मस्त रहने की यह अनोखी युक्ति,  
बिन बोले मिलती आनंद की कुंजी ।  
गुण-दोषों से बचने का अनोखा साधन,  
इसके अवलम्बन से मन होता पावन ॥
४. हाथी घोड़ा ऊँट नहीं, खाये न दाना घास ।  
सदा हवा पर ही रहे, होय न कभी उदास ॥
५. गोरा-गोरा प्यारा-प्यारा, दर-दीवार करे उजियारा ।  
आग लगे उसको पानी से, जा बूझो उसको ज्ञानी से ॥

**पहेली के उत्तर**

१. पेड़
२. आत्मसाक्षात्कार
३. मौन
४. साइकिल
५. चूना

## १२. हँसते-खेलते पाये ज्ञान

१. सोनू : पिताजी ! पिताजी !! मैं दौड़ में दूसरे नंबर पर आया हूँ ।  
पिताजी : “शाबाश बेटा ! दौड़ में कितने लड़के थे ?”  
सोनू : “सिर्फ दो ।”  
सीख : अहंकारी थोड़े-से गुण को बढ़ा-चढ़ाकर बताता है और गुणवान अपने महान गुण पर भी गर्व नहीं करता ।
२. तीन चीटियाँ रास्ते में बातें कर रही थीं ।  
अचानक उस रास्ते से हाथी गुजरा । उनमें से एक चीटी ने हाथी से कहा : “हाथी दादा ! मुझसे कुश्ती लड़ोगे । तो बाकी चीटियों ने उसे रोकते हुए कहा : “अरे बहन ! रहने दो बेचारा अकेला है ।  
सीख : जैसे छोटी-सी चीटी विशाल हाथी के बल को नहीं जान सकती वैसे ही निंदक, अभागे लोग ब्रह्मज्ञानी गुरु की महानता को नहीं जान सकते ।
३. एक व्यक्ति बस स्टॉप पर खड़ा था । बाजू में खड़ा दूसरा व्यक्ति उसके कंधे पर हाथ रखकर पूछता है : “भाई साहब ये कौन-सा स्टॉप है ?” पहले व्यक्ति ने झट से कहा : “भाई साहब ! ये मेरा कंधा है, बस स्टॉप नहीं ।  
सीख : अनावश्यक दूसरें को स्पर्श करने से पनी जीवनशक्ति का ह्रास होता है ।
४. टिकिट चेकर : “तुमने टिकिट क्यों नहीं लिया ?  
तुम्हें पता नहीं गाड़ी में बिना टिकिट लिये बैठना जुर्म है ।”  
यात्री : “लेकिन मैं बैठा कहाँ हूँ ? मैंने पूरे रास्ते खड़े होकर सफर किया है ।  
सीख : अपनी गलती पर परदा डालना उचित नहीं है ।

# २३. खेल

## १. सावधानी से सफलता

एक डिब्बा (प्लास्टिक का या गते का) लेकर सभी उस पर सब ओर थोड़ी-थोड़ी दूरी पर निंदा, ईर्ष्या, काम, क्रोध, कुसंग, चोरी, व्यसन आदि दुर्गुणों के नाम लिखें।

सभी बच्चे गोलाकार आकृति में बैठ जायें। एक बच्चे के हाथ में दुर्गुणोंवाला ये डिब्बा दें। भगवन्नाम-कीर्तन का ऑडियो शुरू करें, बच्चे डिब्बे को एक के बाद दूसरे को देकर आगे बढ़ाते जायेंगे, क्योंकि कोई भी दुर्गुणों को अपने पास नहीं रखना चाहता। एकाएक कीर्तन बंद कर दें। उस समय जिसके पास दुर्गुणवाला डिब्बा होगा, वह खेल से बाहर हो जायेगा।

जाने से पहले वह उस डिब्बे पर लिखें दुर्गुणों में से किसी एक दुर्गुण को जीवन से कैसे निकालना है, ऐसी कोई सत्संग की बात अथवा युक्ति बतायेगा अथवा वह एक दुर्गुण कैसे हमारे जीवन को प्रभावित कर सकता है यह बतायेगा।

पुनः कीर्तन के साथ खेल शुरू करें। आखिर में जो बच्चा बचेगा वह विजेता होगा।

## २. संगठन की शक्ति

बच्चों को गोलाकार आकृति में खड़ा करें। मीरा, गार्गी, प्रह्लाद, ध्रुव आदि नाम की पर्चियाँ बनायें। जितने बच्चे होंगे उतनी पर्चियाँ बनायें। जैसे - २० विद्यार्थी हो तो २० पर्चियाँ बनायें लेकिन ५-५ पर्चियाँ एक नाम की बनायें। वह पर्चियाँ एक डिब्बे में डालकर उसको बीच में रखें। कीर्तन शुरू होगा, तब बच्चों को गोलाकार में दौड़ा है। कीर्तन बंद होते ही बच्चों को डिब्बे में से एक-एक पर्ची निकालकर उस नाम की पर्चीवाले बच्चों को खोजकर अपना समूह बनाना है। जो बच्चे सबसे पहले अपना समूह बनायेंगे वह समूह विजेता होगा।

## ३. हम किसी से कम नहीं...

सभी बच्चों के दो समूह बनायें। दोनों समूह के बच्चों को अलग-अलग लाइन में खड़ा करें। दोनों समूह के एक-एक बच्चे के हाथ में कोई एक वस्तु जैसे : लकड़ी, बैट, पेन अथवा पेंसिल दें। सामने २०-३० मीटर की दूरी पर एक पॉइंट बना दें। शिक्षक ताली बजाकर खेल शुरू करें। दोनों समूह के बच्चों को अपनी-अपनी वस्तु लेकर सामने निर्धारित किये पॉइंट को स्पर्श करके दौड़कर वापिस आना है और अपनी वस्तु अपने समूह अगले बच्चे को देनी है। दूसरा बच्चा वही क्रिया करके वापस आयेगा और अपनी वस्तु तीसरे बच्चे के हाथ में देगा। जो समूह सबसे पहले यह क्रम पूरा करेगा वह विजेता होगा।

## ४. दे ताली !

इस खेल में शिक्षक बच्चों के सामने भगवान और संतों के नाम बोलेंगे और बच्चों को भगवान और संत के जितने अक्षर का नाम होगा उतनी ताली बजानी है। जैसे - श्रीकृष्ण -३, श्रीराम -३, नारायण -४, हरि -२, गोविंद-३, साँई लीलाशाहजी महाराज -११, पूज्य संत श्री आशारामजी बापू -१२, रामकृष्ण परमहंस -९, वासुदेवाय -५, गुरु नानकजी -६, संत ज्ञानेश्वरजी महाराज -१३, संत तुकारामजी महाराज - ११, गणेशजी -४। जो बच्चे सही क्रिया करेंगे वे विजेता होंगे। (ध्यान दें : ताली जोर-जोर से नहीं बजानी है)



# १४. कवितायें...

## १. मानव जीवन कैसा हो ?

जिन्दगी अपनी न खाने-खेलने में ही गँवाओ ।  
 कटुवचन, परदोषदर्शन वृत्तियाँ मन में न लाओ ॥

देह मानुष की बड़े ही भाग्य से हमको मिली है ।  
 जन्म सेवा को मिला है, मत किसी का दिल दुःखाओ ॥

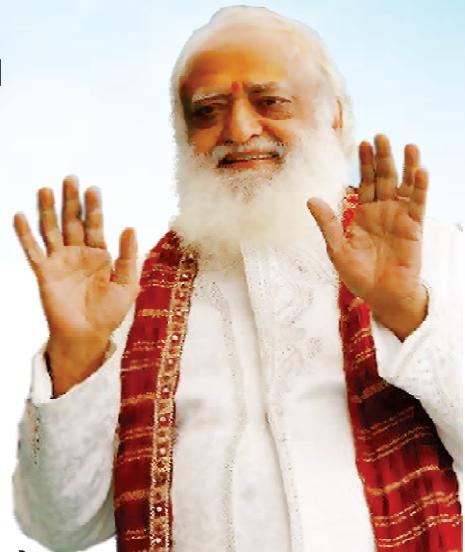
आदमी को आदमी से प्यार करना चाहिए ।  
 नम्रता का सभी से व्यवहार करना चाहिए ॥

आप जो बोते उसीको काटते समझो इसे ।  
 इसलिए जितना बने उपकार करना चाहिए ॥

चाहते जो आपका सत्कार होना चाहिए ।  
 तो आपके विश्वास का विस्तार होना चाहिए ॥

चाहते व्यवहार जैसा दूसरों से आप हैं ।  
 आपका पहले वही व्यवहार होना चाहिए ॥

- क्रषि प्रसाद, अगस्त २००३



## २. दर्शन दे दो गुरुदेव



आँखियाँ तरसें मन बड़ा तड़पे, दर्शन दे दो गुरुदेव -२  
 श्रद्धा के फूल ले के, भावों के दीप ले के ।  
 आये हैं दर पे तेरे, दर्शन दे दो गुरुदेव ॥ आँखियाँ तरसें ...  
 मंगल गान करें, तेरा ही ध्यान धरें ।  
 कृपा निधान गुरुदेव, दर्शन दे दो गुरुदेव ॥ आँखियाँ तरसें ...  
 प्रीति का रंग ले के, भक्ति का संग ले के ।  
 तुमको पुकारें गुरुदेव, दर्शन दे दो गुरुदेव ॥ आँखियाँ तरसें ...  
 विनती सुन लो, अर्जी सुन लो ।  
 जलदी आ जाओ गुरुदेव, दर्शन दे दो गुरुदेव ॥

- क्रषि प्रसाद, अगस्त २०१४

**हे विद्यार्थी ! तू आगे बढ़ता चला जा**

हे विद्यार्थी ! परमात्म-चेतना और गुरुत्व- इन दोनों का सहयोग लेकर विकारों तथा नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए तू सेवा एवं स्नेह से, पवित्र प्रेम व पवित्रता से आगे बढ़ता चला जा । जो महान बनना चाहते हैं वे कभी फरियादात्मक चिंतन नहीं करते, वे कभी चरित्रहीन व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते ।

# १५. सेवाकार्य

१. वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए केन्द्र शिक्षक विद्यार्थियों एवं माता-पिता को संक्षेप में देश की अर्थव्यवस्था के बारे में अवगत करायें और उन्हें चीन में राखी का त्यौहार न मनायें जाने के बावजूद वहाँ से होनेवाले राखियों के आयात व उससे देश की अर्थव्यवस्था को होनेवाली हानि के बारे में बतायें और बाजार में बिकनेवाली चीनी राखियों के अन्य उत्पादों को न खरीदने के लिए प्रेरित करें। साथ-ही-साथ उन्हें वैदिक राखी के महत्व के बारे में बतायें। बच्चों के उत्साहवर्धक के लिए रक्षासूत्र बनाने की प्रतियोगिता(स्पर्धा) भी आयोजित कर सकते हैं। (तैयार वैदिक राखी आश्रम के सत्साहित्य स्टॉल पर भी उपलब्ध हैं)

२. जो बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक पहले केन्द्र चला रहे थे और अभी लॉकडाउन के चलते केन्द्र बंद हो गये हैं वे अहमदाबाद आश्रम बाल संस्कार विभाग से सम्पर्क करके ऑनलाइन बाल संस्कार किस तरह चलायें जा सकते हैं - इसकी विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। (सम्पर्क नम्बर नीचे दिये गये हैं)

३. पूज्य बापूजी के की पावन प्रेरणा से बनाई जा रही बाल संस्कार वीडियो सीरिज का अधिक-से-अधिक प्रचार-प्रसार करें। बच्चों को पंजीकरण (Registration) के बारे में समझायें और उन्हें वीडियो सीरिज के Quiz में भाग लेने के लिए भी प्रेरित करें।

तन-मन से गुरु सेवा में संलग्न हो जायें। गुरु-सेवा आपके शरीर में शक्ति के प्रवाह को सन्तुलित करती है तथा आपके अंदर के उच्चतर केन्द्रों की ओर निर्देशित करती है। अंत में ये केन्द्र सक्रिय होकर कार्य करने लगते हैं कि आप अधिक रचनात्मक, अन्तर्दर्शी एवं शान्त या समरूप होने लगते हैं।

- गुरु शिष्य सम्बन्ध

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ५  
दूरभाष : 079-61210749/50/51

whatsapp - 7600325666, email - bskamd@gmail.com,  
website : [www.balsanskarkendra.org](http://www.balsanskarkendra.org)