बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
दिसम्बर – २०२०

"वैज्ञानिक बोलते हैं कि जो तुलसी का सेवन करता है उसका मलेरिया मिट जाता है अथवा होता नहीं है, कैंसर नहीं होता । लेकिन हम कहते हैं कि यह तुम्हारा नजरिया बहुत छोटा है, 'तुलसी भगवान की प्रसादी है, यह भगवत्प्रिया है । हमारे हृदय में भगवत्प्रेम देनेवाली तुलसी माँ हमारी रक्षक और पोषक है ।'

ऐसा विचार करके तुलसी खाओ, बाकि मलेरिया आदि तो मिटना ही है । हम लोगों का नजरिया केवल रोग मिटाना नहीं है बल्कि मन प्रसन्न करना है, जन्म-मरण का रोग मिटाकर जीते-जी भगवद्रस जगाना है ।'

- पूज्य बापूजी

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र ४

* आओ सुनें कहानी : नामदेव मैं नहीं, तुम हो !
* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : एक-एक कौर का है महत्त्व
* प्रार्थना : जोड़ के हाथ झुका के मस्तक...
* आओ खेलें खेल : अंदर-बाहर...

दूसरा सत्र १४

* आओ सुनें कहानी : अपनी योग्यता बढ़ाओ
* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : व्यावहारिक वेदांत की शिक्षा
* कीर्तन : पापनाशक, शक्ति-प्रदायक ॐ कार कीर्तन
* आओ खेलें खेल : सावधानी ही साधना है

तीसरा सत्र २६

- आओ सुनें कहानी : आत्मा की स्वतंत्रता का उद्घोष करती है गीता
- पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : फिर तो तू जी भरके रो !
- भजन : तेरी महिमा है अपरंपार...

चौथा सत्र ३४

- आओ सुनें कहानी : मधुर व सारगर्भित वाणी का प्रभाव
- पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : 'एक सेवफल ने कर दिया दुगुना वजन'
- कीर्तन : राधा-रमण हरि बोल...
- आओ खेलें खेल : भगवन्नाम कीर्तन

॥ पहला सत्र ॥

आज का विषय : जनाबाई के नाम स्मरण की महिमा !

१. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. साखी :

सुमिरन ऐसा कीजिये, खरे निशाने चोट ।
मन ईश्वर में लीन हो, हिले न जिह्वा होंठ॥

३. आओ सुनें कहानी :

(क) नामदेव मैं नहीं, तुम हो...

भगवन्नाम के लगातार जप से मन भगवान में तल्लीन हो जाता है और मन भगवान में तल्लीन हो गया तो मानो, व्यक्ति का जन्म और जीवन धन्य हो गया, कृतार्थ हो गया।

जनाबाई का जप समझने की बात है। जनाबाई हर

समय विट्ठल नाम का जप करती रहती थीं। मंत्रजप करते-करते जनाबाई की रगों में, नस-नाड़ियों में एवं पूरे शरीर में मंत्र का प्रभाव छा गया था। वे जिन वस्तुओं को छूतीं, उनमें भी मंत्र की सूक्ष्म तरंगों का संचार हो जाता था। जनाबाई उपले पाथते समय 'विट्ठल' नाम का जप करती रहती थीं। उनके पाथे हुए उपलों को कोई चुरा ले जाता था। अतः उन्होंने नामदेवजी से फरियाद की।

नामदेवजी ने पूछा : "इतने सारे उपलों में से तुम्हारे उपले किस तरह पहचान में आयेंगे ?"

जनाबाई ने कहा : "मेरे उपले पहचानने में सरल हैं। मेरे उपलों को जब कान के निकट लाया जायेगा तो उनमें से 'विट्ठल-विट्ठल' की ध्वनि निकलेगी।"

नामदेवजी ने जब जनाबाई के उपलों को कान के निकट किया तो उनसे विट्ठल नाम की ध्वनि सुनायी पड़ने लगी। तब उन्होंने जनाबाई से कहा कि "नामदेव मैं नहीं तुम हो। तुम्हारी नाम-तल्लीनता तो मुझसे भी ज्यादा है।"

जनाबाई का भगवन्नाम-जप हो चाहे एकलव्य का

गुरुमूर्ति-ध्यान, जो अपने कार्य में पूरी तल्लीनता से लग जाता है, वह तो उस क्षेत्र में परम ऊँचाई, परम सफलता को पा ही लेता है ।

प्रश्नोत्तरी : १. जनाबाई के उपलों में क्या विशेषता थी ?

२. निरंतर नामजप का जनाबाई के शरीर पर क्या प्रभाव पड़ा ?

३. परम सफलता पाने का क्या रहस्य है ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

एक-एक कौर का है महत्त्व !

अन्न, जल आदि का बिगाड़ न हो इसका पूज्यश्री बहुत ख्याल रखते हैं और अपने साधक भक्तों को भी इसकी सावधानी बताते हैं ।

कई बार बापूजी आश्रम के रसोईघर में आ जाते थे और देखते थे कि कहीं भोजन का बिगाड़ तो नहीं हो रहा है । जरूरत से ज्यादा तो नहीं परोसा गया है । खानेवाला खा न सके और अन्न फेंकना पड़े ऐसा तो नहीं हो रहा है। एक बार पूज्यश्री रसोईघर में पहुँचे तो देखा कि भोजन परोसनेवाले भाई ने एक साधक को पहले का बचा हुआ भोजन खत्म न

होते हुए भी ऊपर से और भोजन परोस दिया। पूज्यश्री ने देखा तो पूछा : ''इसने पहले का खाया नहीं है, ऊपर से और क्यों परोस दिया ?''

साधक : ''बापूजी ! इसने माँगा था ।''

पूज्यश्री : ''तो बोलना चाहिए कि आप पहलेवाला पूरा खा लीजिये, मैं फिर से आऊँगा तब ले लीजिये ।''

साधक : ''क्षमा कीजिये गुरुदेव ! अब आगे से इस बात का खयाल रखूँगा ।''

व्यवहार में छोटी-छोटी सावधानी रखने की भी कैसी हितभरी, कल्याणकारी शिक्षा देते हैं ये परम विद्या के दाता !

केवल साधक ही नहीं अपितु समस्त मानवजाति का विवेक जगाते हुए पूज्यश्री अपने जाहिर सत्संगों द्वारा अन्न आदि के सावधानीपूर्वक सदुपयोग का संदेश देते हुए कहते हैं : ''आप जो कौर खाते हैं वह प्रत्येक कौर किसी-न-किसीके मुँह से बचाकर, छीना-झपटी करके आप तक लाया गया होता है। जीव-जंतुओं और पक्षियों के मुँह से छीनकर अन्न आपकी रसोई तक पहुँचाया जाता है। अतः अन्न, फल, दूध एवं अन्य वस्तुओं का सदुपयोग करके कर्म को कर्मयोग बना

लो। सावधान हो जाओ भैया ! समय बीता जा रहा है।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. पूज्य बापूजी कई बार आश्रम के रसोड़े में किसलिए आते थे ?

२. साधक को दोबारा भोजन परोसते देख पूज्य बापूजी ने क्या कहा ?

३. पूज्य बापूजी के इस जीवन-प्रसंग हमें क्या सीख मिलती है ?

४. प्रार्थना : जोड़ के हाथ झुका के मस्तक
(https://youtu.be/8UisaGphlyo)

५. गतिविधि : सबसे महत्वपूर्ण कौन ?

शिक्षक : बच्चों ! ये बताओ, मोबाईल में सबसे महत्त्वपूर्ण चीज क्या है ? मोबाईल, बैटरी, सिम, नेटवर्क या चार्जर ?

(सब बच्चे अलग-अलग जवाब देते हैं। कोई मोबाईल, कोई सिम, कोई बैटरी, कोई नेटवर्क)

शिक्षक : मोबाईल कितना भी बढ़िया हो, सिम भी हो, नेटवर्क भी अच्छा हो पर अगर बैटरी ही नहीं होगी तो

मोबाईल किस काम का ? वैसे ही मोबाईल है हमारा शरीर, बैटरी हमारी आत्मा, सिम है हमारा अंतःकरण, नेटवर्क है हमारे विचार और हमारे संस्कार, चार्जर है हमारे गुरु। हमारे पास मोबाईल, बैटरी, सिम, नेटवर्क है पर चार्जर ही नहीं होगा तो मोबाईल काम नहीं। एक कोने में पड़ा रहेगा। है न ?

ऐसे ही गुरु के ज्ञानरूपी अमृत से जब तक हम खुद को चार्ज करते रहेंगे, तब तक हमारा शरीर रूपी मोबाईल अच्छे से काम करता रहेगा। गुरुरूपी चार्जर अगर हमारे जीवन में नहीं होगें तो हमारा जीवन बिना चार्ज किये मोबाईल की तरह हो जायेगा, व्यर्थ में ही मनुष्य जीवन बीत जायेगा ।

७. वीडियो सत्संग : बच्चों को जीवन में सफल एवं तेजस्वी बनाने की १००% गारंटी वाला उपाय

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/KAxwlk25kOM)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह आपको रोज रात को १० मिनट ॐ कार का जप करके सो जाना है। यह प्रयोग करके आपको कैसा लगा वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लाना है।

९. ज्ञान का चुटकुला : सोनू : "आँखें बंद करके तुम क्या कर रहे हो ?"

मोनू : "मैं कुछ बना रहा हूँ।"

सोनू : "अरे, तुम्हारे पास तो कुछ भी सामान नहीं है ! बिना किसी सामान के तुम क्या बना रहे हो ?"

मोनू : "अरे, मुझे महल में रहने की इच्छा हो रही है इसीलिए मैं हवा का महल बना रहा हूँ !"

सीख : मोनू की तरह अक्सर हम भी कई बार हवा के सपने सजाते हैं और जब वे टूट जाते हैं तो दुःखी हो जाते हैं। अतः सपनों की दुनिया में नहीं सत्य में जीना चाहिए, पुरुषार्थ करना चाहिए।

१०. पहेली :

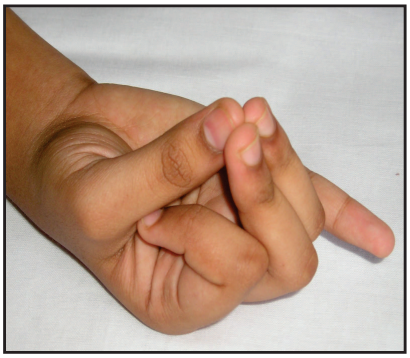
कौन है जो निकलती है हृदय की गहराई से,
कल्मष साफ कर देती आँसुओं की धुलाई से ।
नहीं हो सकता जो काम चाटुकारी व बड़ाई से,
सहज ही करा देता केवल दिल की दुहाई से ?

(उत्तर : प्रार्थना)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ?

(उत्तर : त्रिबंध प्राणायाम)

२. अपान मुद्रा :



लाभ : १. शारीरिक व मानसिक पवित्रता में वृद्धि होती है और अभ्यासकर्ता में सात्त्विक गुणों का समावेश होने लगता है ।

२. मूत्र-उत्सर्जन में कठिनाई, पेटदर्द, कब्जियत और मधुमेह जैसी बीमारियों में लाभदायक है । छाती और गले में कफ जम गया हो तो इस मुद्रा के अभ्यास से कफ को भी सहज ही उत्सर्जित किया जा सकता है ।

विधि : अँगूठे के अग्रभाग से मध्यमा और अनामिका (छोटी उँगली के पासवाली उँगली) के अग्रभागों को स्पर्श करें। बाकी की दो उँगलियाँ सहजावस्था में सीधी रखें।

अवधि : इस मुद्रा का अभ्यास किसी भी समय, कितनी भी अवधि के लिए कर सकते हैं, परंतु प्रतिदिन नियमित रूप से करें।

१२. खेल : अंदर-बाहर...

इस खेल में जितने बच्चें हों, धरती पर चॉक से उतने ही गोल इस प्रकार बनायें कि एक गोल में एक बच्चा खड़ा रह सके। शिक्षक जब 'राम' बोलेंगे तब बच्चों को गोल में आना है और शिक्षक जब 'श्याम' बोलेंगे तो कूदके गोल से बाहर हो जाना है। शिक्षक को जल्दी-जल्दी राम-श्याम बोलना है। जो बच्चा गलत क्रिया करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। जो बच्चा आखिर तक सही क्रिया करेगा वह विजेता होगा।

११. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यतु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

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

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

'सब धर्मों की एक पुकार, मात-पिता का करें सत्कार ।'

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि एक भोली माई ने ज्ञानेश्वरजी को सोने के ४ कंगन दे दिये पर भिखारी को १ रुपया भी क्यों नहीं दिया ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : 'अपनी योग्यता बढ़ाओ'

१. सत्र की शुरुआत :

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. सुविचार : कार्य में कुशलता और चतुराई बढ़ायें। प्रत्येक क्रियाकलाप, बोलचाल सुचारु रूप से करें। कम समय में, कम खर्च में सुंदर कार्य करें। कुश्लतापूर्वक करने से कोई विशेष बाह्य लाभ न होता हो फिर भी इससे योग्यता बढ़ेगी, यही आपकी पूँजी बन जायेगी।

३. आओ सुनें कहानी :

(क) अपनी योग्यता बढ़ाओ

संत ज्ञानेश्वर महाराज से किसी एक भोली माई ने पूछा : "जब भगवान सबके हैं, तो वे सबको आत्मप्रसाद क्यों नहीं दे देते ?"

संत ज्ञानेश्वर : ''भगवान तो सबके लिए एक सरीखे दाता हैं लेकिन सबको एक सरीखा लेने की अटकल नहीं है तो उसमें भगवान या संत या गुरु क्या करें ? योग्यता के अनुरूप व्यवहार होता है ।''

उस नासमझ माई ने इतना सुनने पर भी फिर यह सब संतों को से कहा : ''योग्यता, अधिकार यह सब क्या देखना ? उन्हें तो आत्मरस सबको दे देना चाहिए ।''

संत ज्ञानेश्वर महाराज ने सोचा कि 'माई ऐसे समझनेवाली नहीं इसको तो प्रत्यक्ष प्रमाणित करके समझाना पड़ेगा । वे पहुँचे हुए संत थे । उन्होंने अपने संकल्प से एक लीला रची ।

जहाँ ज्ञानेश्वर महाराज और वह माई बातचीत कर रहे थे वहाँ एक भिखारी आया और भिखारी उस माई से एक रूपया माँगा ।

माई ने क्रोधित होकर कहा : ''चल भाग यहाँ १ से, बड़ा आया एक रुपया माँगने ।''

इस प्रकार भिखारी को उस माई ने भगा दिया ।

अब संत ज्ञानेश्वर ने अपनी ओर से लीला शुरू की। उन्होंने माई को उसके हाथ के सोने के कंगन की ओर इशारा करके कहा : ''माई ! इसमें से एक-दो कंगन मुझे दे दो न ! पास के गाँव में भंडारा कराना है।''

माई ने तुरंत अपने सारे-के-सारे कंगन उतारकर कहा: ''एक-दो क्यों ? आप इन चारों कंगनों को रख लीजिये, काम आयेंगे।''

संत ज्ञानेश्वर : ''आश्चर्य है ! अभी-अभी तुमने ही उस भिखारी को एक रूपया तक देने से इन्कार कर दिया और मेरे एक कंगन माँगने पर अपने चारों कंगन देने को राजी हो गई !''

माई : ''भिखारी को मैं एक रूपया भी कैसे देती ? वह तो एकदम गिरा हुआ इन्सान था और आप तो संत हैं, महापुरुष है। आपको देकर मेरा दिल खुश होता है।''

तब संत ज्ञानेश्वर महाराज ने कहा : ''देखो, नश्वर चीज देने में भी योग्यता देखनी पड़ती है तो संतजन, गुरुजन जब आध्यात्मिक खजाना बाँट रहे हों तब उन्हें भी अधिकारी तो चुनने ही पड़ते हैं। फिर भी वे इतने दयालु हृदय होते हैं कि

योग्यता से ज्यादा ही सबको देते आये हैं। इसके बावजूद सबको उनकी कद्र नहीं होती।''

भगवान के प्यारे संतों में, सद्गुरुओं में हम सबकी अटूट श्रद्धा बन जाय, आत्मरस पाने की तत्परता अंत तक बनी रहे तो बेशक हम पर बरसी कृपा पचेगी।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. माई ने भिखारी को मात्र एक रुपया भी देने से इन्कार क्यों कर दिया ?

२. माई ने संत ज्ञानेश्वरजी को चारों कंगन क्यों देने के लिये क्यों तुरंत हो गई ?

३. अपनी योग्यता का विकास करने के लिए हम सभी को क्या करना चाहिए ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

व्यावहारिक वेदांत की शिक्षा

अहमदाबाद निवासी इंदिरा गुलवाणी पूज्य बापूजी का जीवन-प्रसंग बताती हैं :

गर्मियों के दिन थे। आश्रम में आये सत्संगियों हेतु शरबत बनाया गया था। एक नया सत्संगी बाँटने की सेवा के लिए खड़ा हुआ। उसने अपने लिए चार गिलास शरबत

रख लिया। थोड़ी देर बाद पूज्यश्री का उधर आना हुआ। शरबत से भरा डिब्बा देख बापूजी ने उस भाई को अपने निकट बुलाया और डिब्बे की ओर इशारा करके बोले : "अरे, इतने शरबत में तो चार लोग तृप्त हो जायेंगे। तुम यदि नियत मात्रा में शरबत लेते हो तो और तीन लोगों को यह मिलेगा। और इतना लेने से भले शरबत खूटता भी न हो लेकिन इससे तुम्हारी मनोवृत्ति निःस्वार्थ और व्यापक नहीं हो पायेगी। औदार्य सुख का तुम अनुभव नहीं कर पाओगे। दूसरों के अधिकार की रक्षा करोगे तो तुम्हें अंतरात्मा की तृप्ति का अनुभव होगा। हकीकत में दूसरों में भी तुम ही हो बेटे !"

उस दिन व्यावहारिक वेदांत की शिक्षा उस नये सत्संगी के निमित्त से हम सभीको मिली और सेवा का परमोच्च फल क्या होता है यह भी हमें सीखने को मिला। व्यावहारिक जीवन को निमित्त बनाकर अद्वैत दृष्टि को पोषित करते ब्रह्मज्ञानी महापुरुष पूज्य बापूजी।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. पूज्य बापूजी ने जब सेवाधारी के

पास चार गिलास शरबत देखा तो बापूजी ने क्या किया ?

२. हम अंतरात्मा की तृप्ति का अनुभव कैसे कर सकते हैं ?

३. ''व्यावहारिक वेदांत की शिक्षा'' प्रसंग हमें क्या सीख देता है ?

४. पाठ : गुरुस्तोत्रम्...
(https://youtu.be/S6Jog5QS0Wk)

५. गतिविधि :

शिक्षक अपनी कक्षा में सभी बच्चों को स्टेशनरी, पुस्तकें, खिलौने, माला आदि कुछ वस्तुयें दिखायें।

शिक्षक : ''ये सारी चीजें आप ध्यान से देखिये। इन वस्तुओं में से कौन-सी वस्तुएँ आप वर्षों तक सँभालकर रख सकते हैं।

(बच्चे अलग-अलग जवाब देते हैं।)

शिक्षक : ''अच्छा ये बताओ, अगर ये चीजें आपको अगले जन्म तक सँभालनी हों तो...''

(सब बच्चे चुप हो जाते हैं।)

शिक्षक : ''नहीं सँभाल सकते न ! देखो बच्चों, कितनी

भी प्रिय वस्तु ही क्यों न हो, हम उसे हमेशा सँभाल कर नहीं रख सकते। ठीक इसी तरह हम अपने जीवन में कितना भी धन कमा लें, कितनी भी डिग्रियाँ पा लें, कितना भी नाम कमा लें पर मृत्यु का एक ही झटका सब छुडा ले जाता है। समय रहते ही अगर हम भगवन्नाम जप, सत्कर्म में नहीं करेंगे तो हम अपने साथ कुछ नहीं ले जा पायेंगे।

यदि हम धन का सदुपयोग संत व सत्संगियों की सेवा, गरीब-गुरबों व जरूरतमंदों की सेवा में करेंगे तो यही हमारे लिए मोक्ष का साधन बन जायेगा। शास्त्रों और महापुरुषों के बताये मार्ग पर चलकर उनसे आत्मज्ञान का शाश्वत धन पाना चाहिए। इसीमें मनुष्य-जन्म की सार्थकता है।''

बच्चे : ''संकल्प करते है कि हम भी इसी रास्ते को अपनाकर अपना जीवन सफल बनायेंगे।''

६. वीडियो सत्संग : संत ज्ञानेश्वर जी पुण्यतिथि

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/JBC66HqBKwk)

७. गृहकार्य : आने वाले सप्ताह में बच्चों ने कौन-कौन से सत्कर्म, सेवाकार्य किये वह अपनी नोटबुक में

लिखकर लाना है ।

८. ज्ञान का चुटकुला : बुद्धूसिंह की बड़े घर में शादी हो गयी । उसे दहेज भी खूब मिला । यहाँ तक कि सूई भी सोने की मिली । बुद्धूसिंह उस सूई से कढ़ाई करने लगा । कढ़ाई करते-करते सूई हाथ से गिरी गयी । संध्या का समय था । वह भागा और बाहर सड़क के किनारे बिजली के खंभे की रोशनी में सूई ढूँढ़ने लगा ।

सड़क पर चलते लोगों ने पूछा : ''भाई ! क्या कर रहे हो ?''

बुद्धूसिंह : ''क्या बताऊँ ? अभी फुर्सत नहीं है, बाद में बताऊँगा ।''

लोगों ने फिर पूछा : ''आखिर बात क्या है ?''

बुद्धूसिंह : ''मेरी सोने की सूई खो गयी है । मैं किसी साधारण सूई के लिए मेहनत नहीं कर रहा हूँ । ''

लोग : ''सोने की सूई है तो खोजनी ही पड़ेगी लेकिन यहाँ कैसे गिरी ?''

बुद्धूसिंह : ''गिरी तो घर में थी किन्तु उधर दीया जलाना पड़ता, इसलिए इधर ढूँढ़ रहा हूँ ।''

सीख : ऐसे ही हम भी बुद्धूसिंह ही हैं । जहाँ आनंद का

खजाना छुपा हुआ है, जहाँ सुख का सागर लहरा रहा है तथा जहाँ सब दुःखों के अंत की कुंजी पड़ी है, उस अंर्तयामी आत्मदेव में गोता नहीं मारते और सुख के लिए बाहर भटकते रहते हैं।

९. पहेली :

फूलों का है गंध से रिश्ता, समुंदर का है लहरों से।
अग्नि का है ताप से रिश्ता, हमारा सदियों से किससे ?

(उत्तर : परमात्मा)

१०. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ?

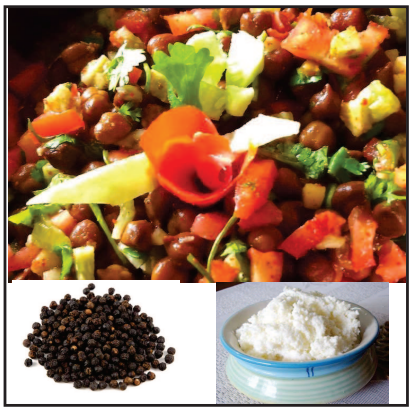
(उत्तर : अपान मुद्रा)

आज हम जानेंगे

२. शीत ऋतु : बलप्रदायक प्रयोग

रात को ५० ग्राम अथवा पाचनशक्ति के अनुसार देशी चने पानी में भिगो दें। सुबह चनों में हरा धनिया, पालक, गाजर, पत्तागोभी, मूली सब कच्चे ही काट के डाल दें। इसमें पिसी हुई काली मिर्च व सेंधा नमक मिलाकर नींबू निचोड़ दें। इसे नाश्ते के रूप में खूब चबा-चबाकर खायें।

दोपहर के भोजन के बाद पके हुए १-२ केले खायें। यह प्रयोग पूरे शीतकाल में करने से शरीर पुष्ट, सुडौल व बलवान बनता है। रक्त की भी वृद्धि होती है।



एक चम्मच मक्खन, उतनी ही पिसी मिश्री व एक चुटकी पिसी हुई काली मिर्च को खूब मिलाकर चाट लें। ऊपर से कच्चे नारियल (अष्टमी को नारियल न खायें) के २-३ टुकड़े व थोड़ी-सी सौंफ खा लें। बाद में १ कप गर्म दूध पीयें। इसे और पौष्टिक बनाने के लिए २-३ बादाम रात को पानी में भिगोकर सुबह चंदन की तरह घिसकर मक्खन-मिश्री में मिला कर लें।

११. खेल : सावधानी ही सफलता

सभी बच्चे एक गोलाकार आकृति में खड़े रहेंगे। गोलाकार के बीच एक बड़ी दरी को फैलाकर रख देंगे। फिर कोई भजन (ऑडियो) चलायें, भजन शुरू होते ही सभी बच्चे गोलाकार घूमेंगे। अचानक शिक्षक भजन बंद कर देंगे और भजन रूकते ही सभी बच्चों को बीच में रखी दरी पर आकर खड़े हो जाना है। ५ सेकेंड में जो बच्चे दरी

पर खड़े नहीं हो पायेंगे, वो खेल से बाहर हो जायेंगे। पुनः शिक्षक भजन चलाकर खेल निरंतर चालू रखेंगे। हर बार दरी को थोड़ा छोटा करते जायें। जो बच्चा सबसे आखिर तक रहेगा वह विजेता होगा।

१२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ओजस्वरूपोसि ओजो मयि धेहि,
तेजस्वरूपोसि तेजो मयि धेहि।
बलरूपोसि बलं मयि धेहि,
ज्ञानरूपोसि ज्ञानं मयि धेहि ॥

अर्थ : हे परमात्मा ! आप ओजस्वरूप हो, मुझे ओज दीजिये। आप तेजस्वरूप हो, मुझे तेज दीजिये। आप बलस्वरूप हो, मुझे बल दीजिये। आप ज्ञानस्वरूप हो, मुझे ज्ञान दीजिये। आप अमर हैं, चैतन्य हैं। मैं आपकी शांति में, ज्ञान में, बल में एकाकार हो रहा हूँ। ॐ शांति... हरि ॐ शांति... हरि ॐ शांति...

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

'सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में फैलायेंगे ।
बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे ।'

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे तूलसी पूजन दिवस और गीता जयंती का पर्व !

बच्चों को तुलसी पूजन और गीता जयंती मनाने के लिए घर से ही पूजा, आरती व प्रसाद आदि लाने के लिए कहें । बच्चों के माता-पिता को भी आमंत्रित कर सकते हैं ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

जो अपनी योग्यताओं में निखार चाहता हो, जीवन में सर्वांगिण उन्नति व सफलता की आकांक्षा रखता हो, उसे तो अहंकाररुपी दोष से सदा बचे ही रहना चाहिए ।

॥ तीसरा सत्र ॥

आज का विषय : तुलसी पूजन दिवस और गीता जयंती के बारे में !

१. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार करें)

२. श्लोक : या दृष्टा निखिलाघसंघशमनी स्पृष्टा वपुष्पावनी,
रोगाणामभिवन्दिता निरसनी सिक्तान्तकत्रासिनी ।
प्रत्यासत्तिविधायिनी भगवतः कृष्णस्य संरोपिता,
न्यस्ता तच्चरणे विमुक्तिफलदा तस्यै तुलस्यै नमः ॥

अर्थ : जो दर्शन करने पर सारे पाप-समुदाय का नाश कर देती है, स्पर्श करने पर शरीर को पवित्र बनाती है, प्रणाम करने पर रोगों का निवारण करती है, जल से सींचने पर यमराज को भी भय पहुँचाती है, आरोपित करने पर

भगवान श्रीकृष्ण के समीप ले जाती है और भगवान के चरणों में चढ़ाने पर मोक्षरूपी फल प्रदान करती है, उस तुलसी देवी को नमस्कार है !' (पद्म पुराण, उ.खं. :५६.२२)

३. आओ सुनें कहानी :

१. जब तुलसी के पौधे से निकले दिव्य पुरुष

बंगाल के फरीदपुर जिले के बाजितपुर गाँव में विनोद नाम का एक पवित्रबुद्धि बालक रहता था। हर कार्य में उसकी दृष्टि हमेशा सत्यान्वेषी होती थी । वह देखता कि माँ रोज तुलसी के पौधे को प्रणाम करती है, जल चढ़ाकर दीप जलाती है, फिर परिक्रमा लगाती है । एक दिन वह सोचने लगा, 'आखिर तुलसी का यह पौधा इतना पवित्र क्यों है ?'

उसने इसकी परीक्षा करनी चाही । मन-ही-मन दृढ़ संकल्प करके वह उसे दोहराता गया कि 'तुम अगर पवित्र हो तो मुझे प्रमाण दो वरना मैं तुम्हें पवित्र नहीं मान सकता ।'

एक दिन उसने देखा कि तुलसी के पौधे से एक दिव्य

पुरुष निकले और बोले : 'मैं हूँ नारायण, तुलसी के पौधे में मेरा निवास है ।'

इस घटना के बाद विनोद तुलसी के पौधे का बहुत सम्मान-पूजन करने लगा । तुलसी माता का कोई अपमान करे, यह उससे सहन नहीं होता था । आगे चलकर इसी बालक ने योगिराज गम्भीरनाथजी से गुरुमंत्र की दीक्षा ली और स्वामी प्रणवानंदजी के नाम से विख्यात हुए । संकल्प की दृढ़ता व हृदय की पवित्रता नहीं हो तो हर किसीको भगवत्प्रभाव का प्रमाण नहीं मिलता । विनोद सरल-हृदय बालक था । आप भी विनोद के अनुभव से लाभ उठाकर तुलसी माता का सम्मान-पूजन किया करें । तुलसी को प्रतिदिन जल देकर नौ परिक्रमा करें । आधुनिक विज्ञान ने यह सिद्ध किया है कि इससे आभा बढ़ती है । तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करें ।

तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करने से आपका शिवनेत्र विकसित होगा । विज्ञानी शिवनेत्र को 'पीनियल ग्रंथि' बोलते हैं, यहाँ सामर्थ्य

संकल्प की दृढ़ता व हृदय की पवित्रता नहीं हो तो हर किसी को भगवत्प्रभाव का प्रमाण नहीं मिलता ।

छुपा है । यह जितना संवेदनशील होगा, आदमी उतना प्रभावशाली होगा, सूझबूझ का धनी होगा ।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. तुलसी के पौधे से दिव्य पुरुष के रूप में कौन प्रकट हुआ ?

२. विनोद आगे चलकर किस नाम से विख्यात हुए ?

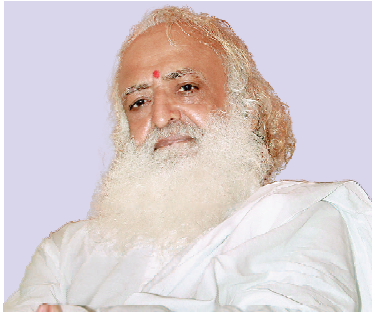
३. तुलसी के जड़ की मिट्टी का तिलक करने से क्या लाभ होता है ?

४. विज्ञानी शिवनेत्र को क्या कहकर बुलाते हैं ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

'फिर तो तू जी भर के रो !'

एक साधक बापूजी के दर्शन करने जोधपुर गया । बापूजी के दर्शन करते ही उसकी आँखों से आँसू बरस पड़े । बापूजी ने कहा : "रोता है ! कायर है ?"



वह बोला : "नहीं बापूजी ! ये आँसू बहुत दुःख के हैं ।"

"चिंता नहीं कर, जल्दी बाहर आऊँगा ।"

"बापूजी ! हर पूनम पर हम दर्शन करते थे तो आपका दर्शन-सत्संग हमें ईश्वर के मार्ग पर दृढ़ कर देता था ।

बापूजी ! इसलिए रो रहा हूँ कि अन्य साधकों ने तो बापूजी के दर्शन-सान्निध्य के लिए जप और प्रार्थना बढ़ा दी है परंतु पिछले दो साल से मेरा नियम बहुत कमजोर हो गया है । कहाँ तो मैं अनुष्ठान करनेवाला, कहाँ तो मैं १०८ माला करनेवाला, अब ऐसा हो गया कि कभी नियम करता हूँ, कभी नहीं करता हूँ ।''

''फिर तो जितना रोना है रो ! तूने साधना-नियम में कमी की है तो भले रो ।''

✻ **प्रश्नोत्तरी :** (१) साधक बापूजी के दर्शन करते ही क्यों रो पड़ा ?

(२) साधक ने जब रोने का कारण बताया तो पूज्य बापूजी ने क्या कहा ?

४. भजन : तेरी महिमा है अपरंपार...

(https://youtu.be/zMjWVI9_7DY)

५. गतिविधि :

इस सप्ताह में हम करेंगे तुलसी और श्रीमद् भगवद्गीता का पूजन !

उपरोक्त link से तुलसी माता की आरती चलायें । बच्चे व माता-पिता प्रेम व भावपूर्वक आरती करें, तुलसीजी की प्रदक्षिणा करें। साथ ही शिक्षक बच्चों को तुलसीजी की प्रदक्षिणा से होनेवाले लाभ बतायें । इसी प्रकार 'श्रीमद् भगवद्गीता' का भी पूजन करें।

सभी बच्चे आगे आकर कुछ शब्दों में तुलसी माता की महिमा अथवा लाभ बतायें।

७. वीडियो सत्संग : आइये जानें तुलसी की अपार महिमा

(https://youtu.be/U4Bh5obFII4)

८. गृहकार्य : १. २५ दिसम्बर को तुलसी माता तथा गीताजी का पूजन कर, तुलसी माता की प्रदक्षिणा (११,२१,५१,१०८) करें ।

२. बच्चे अपनी सोसायटी में भी 'तुलसी पूजन दिवस' का आयोजन करें ।

३. 'श्रीमद् भगवद्गीता' के कोई भी १० श्लोक अर्थसहित अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला :

मालिक (नौकर से) : "जब मैं दोस्तों के साथ बैठा

रहता हूँ और तुम्हें मुझे चाय के लिए बुलाना हो तो कहा करो कि मालिक आपका फोन आया है ।''

नौकर : ''मालिक आपका फोन आया है ।''

मालिक : ''अभी आ रहा हूँ ।''

नौकर : ''मालिक आपका फोन ठंडा हो रहा है ।''

१०. पहेली :

१. प्रातः में जिसका दर्शन, स्वर्णदान के समान ।
श्रीहरि को है अति प्यारी, औषधियों की खान ॥

(उत्तर : तुलसी)

२. ढूँढ़ो तो जानें !

निम्न वर्ग पहेली में तुलसी माँ के आठ नाम छुपे हुए हैं, बच्चों को ये आठ नाम ढूँढ़ने हैं

म	मी	शै	मा	न	वि	बि	दि	ल	अ	र्थी	शू
वि	रि	क्रां	तु	प	रं	श्व	क्रा	ति	अ	र्क	घ
र	वृं	स	म	ल	र	ता	पू	य	फ	र	अ
गी	र्णि	दा	ङ्क	त्रि	सी	कु	दी	जि	नी	प	त
त्रि	पा	श	व	व	बं	कु	जी	दि	ता	जी	च्छि
र	श्व	व	पु	नी	ध	न	नं	चा	प	म	चे
कृ	शि	बा	ष्ठ	स	मा	ल	ण	गु	रो	दा	टी
ती	ष	ड	रु	का	वि	व	डा	क	वृं	शु	चं
यं	नं	ण	ह	भ	श्व	के	मी	हा	रु	र	पु
ज	वा	ड़	जी	डी	पा	व	म	पू	ल	प	ष्प
नु	वृ	र्थी	सी	व	व	ति	र्णि	त	लि	ह	सा
जी	त	ष	चं	र	नी	मा	शु	व्या	बु	प	रा

उत्तर : १. वृंदा २. वृंदावनी ३. विश्वपावनी
४. विश्वपूजिता ५. पुष्पसारा ६. नंदिनी
७. तुलसी ८. कृष्णजीवनी

११. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ)प्रार्थना :

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

अर्थ : हे राजन् ! जहाँ योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण हैं और जहाँ गाण्डीव-धनुषधारी अर्जुन हैं, वहीं पर श्री, विजय, विभूति और अचल नीति है - ऐसा मेरा मत है ।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे मधुर और हितभरी वाणी का प्रभाव!

(छ) प्रसाद वितरण ।

॥ चौथा सत्र ॥

आज का विषय : वाणी का प्रभाव !

१. सत्र की शुरुआत

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । (ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।) (छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. सुविचार : मीठी और हितभरी वाणी से सद्गुणों का पोषण होता है, मन को पवित्र शक्ति प्राप्त होती है तथा बुद्धि निर्मल बनती है । वैसी वाणी में भगवान का आर्शीवाद उतरता है और उससे अपना, दूसरों का, सबका कल्याण होता है ।

- मधुर व्यवहार साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

मधुर व सारगर्भित वाणी का प्रभाव

(श्री दत्तात्रेय जयंती : २९ दिसम्बर)

- पूज्य बापूजी

भगवान के २४ अवतारों में छठा अवतार भगवान दत्तात्रेय का माना जाता है । दत्तात्रेयजी ब्रह्मा, विष्णु व महेश इन त्रिदेवों के अंशावतार माने जाते हैं । ब्रह्मर्षि कर्दम और देवी देवहूति की पुत्री तथा अत्रि ऋषि की पत्नी देवी अनसूया ने अपने पातिव्रत्य के प्रभाव से ब्रह्मा, विष्णु व महेश को दूध पीते शिशु बना दिया था । बाद में उन्हींकी प्रार्थना से ये तीनों देव भगवान दत्तात्रेय के रूप में उनके घर अवतरित हुए ।

दत्तात्रेयजी महाराज अपने भक्तों से कहते हैं कि 'जिसकी वाणी में कोई सारगर्भित बात नहीं है अथवा किसीको आश्वासन देने की बात नहीं है, प्रेम नहीं है, आदर नहीं है,

मधुरता नहीं है बल्कि कर्कश वाणी है वह तो मानों बोझा उठाकर घूमता है ।'

एक थे हसन मियाँ । उन्होंने देखा कि उनका पड़ोसी शहद बेचकर बड़ा पैसेवाला हो गया है । अतः उन्होंने अपनी बीबी को कहा : ''मैं भी अब शहद बेचने का धंधा करूँगा ।''

बीबी ने कहा : ''शहद का धंधा बाद में करना । पहले शहद जैसा मधुर बोलना तो सीख लें ! नहीं तो गड़बड़ हो जायेगी ।'' हसन मियाँ बोले : ''अरे ! तू मुझे क्या समझाती है ?''

इस प्रकार बीबी को डाँट-फटकारकर निकल पड़ा शहद बेचने । पड़ोसी शहद बेचने जाय उसके पहले ही उठकर शहद बेचने चला जाता । वह 'शहद लो शहद...' की आवाज तो लगाता लेकिन कर्कश वाणी के कारण कोई उससे शहद लेने को तैयार न होता । यदि कोई लेने के लिये मटका उतरवाता भी तो चखकर मुँह मोड़ लेता । जब घूम-घामकर वह घर लौटा तो उसकी बीबी ने

पूछा : "क्यों मियाँ ! शहद कितना बिका ?"

हसन मियाँ : "ग्राहक नालायक हैं, बेवकूफ हैं। पहले मटका उतरवाकर शहद चख लेते हैं फिर नहीं लेते।"

बीबी समझदार थी। उसने कहा : "गुस्ताख़ी माफ़ हो, बड़े मियाँ ! जो प्रसन्नता एवं मधुरता से बोलते हैं उनकी मिर्च भी बिक जाती है लेकिन बदमिज़ाज एवं कटु वाणीवालों से लोग शहद भी नहीं लेते हैं।"

कबीरजी ने ठीक ही कहा है :

वाणी ऐसी बोलिये, जो मनवाँ शीतल होय।
औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय॥

प्रश्नोत्तरी : १. दत्तात्रेयजी कौन-से देवों के अंशावतार माने जाते हैं ?

२. हसन मियाँ की शहद क्यों नहीं बिकी ?

३. हमारी वाणी कैसी होनी चाहिए ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

'एक सेवफल ने कर दिया दुगुना वजन'

धोलापना (जि. अरवल्ली, गुजरात) के कनुभाई तराल पूज्य बापूजी का रोचक, विस्मयकारी जीवन-प्रसंग बताते है :

पहले मेरा शरीर बहुत दुर्बल एवं पतला था, केवल ४५ किलो वजन था । एक बार पूनम के दिन गुरुदेव के दर्शन हेतु लाइन में खड़ा था ।

पूज्य बापूजी मधुर मुस्कान देते हुए मुझसे बोले : "हमारा शिष्य ऐसा कैसा लगता है ! (अपनी ओर इशारा करते हुए) ऐसा बन ऐसा !"

पूज्यश्री ने बड़ी मौज में आकर प्यार से मेरी ओर एक सेवफल फेंका और बोले : "चल ले ! यह खा जा, बन जायेगा ।"

मैंने वह प्रसाद खाया । कुछ ही महीनों में मेरा वजन ९० किलो हो गया । वजन बढ़ने के साथ शरीर में जो

दुर्बलता थी वह भी दूर हो गयी । मैं अब भी लगातार ७२ घंटे काम कर सकता हूँ । मुझे कितना भी पैदल चलने या काम करने पर कोई थकान महसूस नहीं होती ।

✻ प्रश्नोत्तरी : १.पूज्य बापूजी ने कनुभाई के दुर्बल शरीर को देखकर क्या कहा ?

२. कनुभाई का वजन पहले कितना था और पूज्यश्री का दिया सेवफल खाने से कितना हो गया ?

४. कीर्तन : राधा-रमण हरि बोल...

(https://youtu.be/piyrhvBUsL8)

५. गतिविधि : पहले क्या ?

(शिक्षक बच्चों के सामने कटोरी, चम्मच, थाली, गिलास, आदि रखें)

शिक्षक : ''बच्चों ! ये सब क्या है ?''

बच्चें : ''ये तो सारे बर्तन है ।''

शिक्षक : ''पर बच्चों इसमें सबसे पहले आपको क्या दिख रहा है ?''

(बच्चे अलग-अगल जवाब देंगे जैसे चम्मच, कटोरी, थाली, गिलास आदि)

शिक्षक - बच्चों ! है तो सारे अलग-अलग बर्तन पर मूल तो इसका स्टील धातु है, फिर अलग-अलग आकार के ये बर्तन है जैसे कटोरी, चम्मच, थाली, गिलास । ऐसे ही धरती पर जितने भी मनुष्य, पशु, पक्षी, कीट-पतंग, पेड़-पौधे आदि हैं, उन सबका मूल परमात्मा है ।

पहले सब भगवद्स्वरूप हैं बाद में नाम रूप के अनुसार जो दिखाई देते हैं वो हैं । श्री आशारामायण में भी आता है **'नयन' हैं दो पर दृष्टि एक है,** वो एक दृष्टि है 'आत्मदृष्टि' । इसलिए हमें भी द्वेष, घृणा न करके सबमें परमात्मा का दर्शन करना चाहिए ।

७. वीडियो सत्संग : भगवान दत्तात्रेय जी के आभूषणों का क्या है महत्त्व ?

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/X0nYXI1RKvs)

८. गृहकार्य: इस सप्ताह आपको 'मधुर व्यवहार' पुस्तक में से जो बिंदु बहुत अच्छे लगें, वे एक चार्ट शीट पर लिखकर अपने पढ़ाई के स्थान पर लगाना है । उन्हें रोज ये बिंदु पढ़कर अपने जीवन में उतारना है ।

९. ज्ञान का चुटकुला :

पिता बेटे से : राजू बेटा ! पूजा के लिये थोड़ा फूल ले आओ ।

राजू फूल लेकर आया ।

पिता (डाँटते हुए) : "राजू ! तुम्हें फूल लाने को कहा था और तुम तो डाली तोड़ लाये ।"

राजू : "पिताजी ! वहाँ लिखा था फूल तोड़ना मना है, इसलिए मैं डाली तोड़ लाया ।"

सीख : अपने विवेक का उपयोग करके कार्य करना चाहिए । पेड़-पौधों में भी जीवन होता है, उनको भी चोट लगती है, दुःख होता है, पीड़ा होती है । अतः कभी भी बिनजरूरी पेड़-पौधे या पत्तियाँ नहीं तोड़नी चाहिए ।

१०. पहेली :

हुए ब्रह्मनिष्ठ सतरहवें साल में, कहलाये महर्षि ।
नजरों से निहाल करते रहे, ऐसी दृष्टि अमृतवर्षी ॥
थे कौन ऐसे महापुरुष, जो थे सदा समदर्शी ?

(उत्तर : रमण महर्षि)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम सीखेंगे उष्ट्रासन

१. उष्ट्रासन

इसमें शरीर का आकार ऊँट (उष्ट्र) की तरह बनने से इसे 'उष्ट्रासन' कहते हैं ।

लाभ : १. गर्दन, कंधा, रीढ़, हाथ व पैरों के स्नायु मजबूत होते हैं ।

२. प्राणतंत्र सक्रिय, नेत्रज्योति में वृद्धि, सीना सुडौल व धड़कन की अनियमितता दूर होती है । मुख्य रक्तवाहक नाड़ियों को बल मिलता है तथा खिसकी हुई नाभि यथास्थान स्थित हो जाती है ।

३. शीरीरिक दुर्बलता, स्थायी सिरदर्द, कब्ज, पेटदर्द व मंदाग्नि में अत्यधिक लाभकारी है। झुके हुए कंधे, कूबड़, पीठदर्द, कमरदर्द, दमा, मधुमेह, हृदयरोग - इन सबके उपचार में यह अत्यंत सहायक है।

विधि : १. वज्रासन में बैठें। फिर घुटनों के बल खड़े हो जायें। घुटनों से कमर तक का भाग सीधा रखें व पीठ को पीछे की ओर मोड़कर हाथों से पैरों की एड़ियाँ पकड़ लें।

२. अब सिर को पीछे झुका दें। श्वास सामान्य, दृष्टि जमीन पर व ध्यान विशुद्धाख्य चक्र (कंठस्थान) में हो। इस अवस्था में १०-१५ सेकंड रुकें।

३. आसन छोड़ते समय हाथों को एड़ियों से हटाते हुए सावधानीपूर्वक वज्रासन में बैठे व सिर को सीधा करें। ऐसा २-३ बार करें। क्रमशः अभ्यास बढ़ाकर एक साथ १ से ३ मिनट तक यह आसन कर सकते हैं।

सावधानी : यह आसन हर्निया व उच्च रक्तचाप में वर्जित है।

१२. खेल : भगवन्नाम कीर्तन

बच्चों के दो समूह बनायें। संगीत चलायें, दोनों समूह के बच्चे अपने-अपने समूह में संगीत पर नृत्य करेंगे। कीर्तन रुकने पर बच्चों को भगवान का कोई एक नाम दिया जायेगा और उस पर बच्चों को भजन/कीर्तन/प्रार्थना गाकर सुनाना है।

जैसे : कृष्ण - कृष्ण केशव..., राम - राम राघव..., हरि - हरि ॐ हरि ॐ..., वासुदेवाय - ॐ नमो भगवते वासुदेवाय..., शक्ति - इतनी शक्ति हमें देना..., आनंद - हे प्रभु आनंददाता... कुछ भी गायें पर उसमें दिया गया नाम आना चाहिए। जो समूह दिये गये नाम पर आखिर तक कीर्तन गायेगा वह विजेता होगा।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ॐ सहनाववतु सहनौभुनक्तु सहवीर्यं करवावहे ।
तेजस्विना वधीतमस्तु मा विद्विषावहे ।।
ॐ तं नमामि हरिं परम । ॐ तं नमामि हरिं परम ।
ॐ तं नमामि हरिं परम ।।

अर्थ : हे परमात्मन् ! आप हम दोनों गुरू और शिष्य की साथ-साथ रक्षा करें, हम दोनों का पालन-पोषण करें, हम दोनों साथ-साथ शक्ति प्राप्त कर, हमारी प्राप्त की हुई विद्या तेजप्रद हो, हम परस्पर द्वेष न करें, परस्पर स्नेह करें ।

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

हम बच्चे हैं तो क्या हुआ, उत्साही हैं हम वीर हैं ।
हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ही, इस देश की तकदीर हैं ।।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे कि राजा भोज का संस्कृत भाषा के प्रति प्रेम !

(छ) प्रसाद वितरण ।

ज्ञानवान, निर्बंध, असंग, निर्विकार, व्यापक, सच्चिदानंद, नित्य, शुद्ध, बुद्ध तथा मुक्त स्वभावयुक्त महापुरुषों का चिन्तन अथवा उनकी चर्चा करने से उनकी स्नेहमयी चेष्टाओं का वार्ताओं का बयान करने अथवा अहोभाव करने से चित्त पावन हो जाता है और उनमें अहोभाव करने से हृदय भक्तिभाव व पवित्रता से भर जाता है।

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