

# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम



नवम्बर - २०२०



“दीपावली को पर्वों की महारानी कहा जाता है, जो ५ दिनों तक आनंदोल्लास के साथ मनायी जाती है। शिष्यों की दृष्टि से यदि इस महापर्व में सद्गुरु के दर्शन-सान्निध्य व सत्संग से अंतर्ज्योति जलाने का सौभाग्य मिल जाय तो इसे महापर्व, परमात्म-पर्व भी कह सकते हैं।

- पूज्य बापूजी

“दीपावली पर्व की आप सभी को हार्दिक बधाईयाँ।”



॥ बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम \* नवम्बर २०२० ॥ १ ॥

# \*\* अनुक्रमणिका \*\*

## पहला अक्षर

०७

- \* आओ सुनें कहानी : स्वावलम्बी बनो...
- \* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बापूजी का अंतर्यामीपना
- \* भजन : पीछे मुड़कर क्या देखे है आगे बढ़ता चल...
- \* आओ खेलें खेल : अनेकों से एक...

## दूसरा अक्षर

२१

- \* आओ सुनें कहानी : उत्सवों की लड़ी : दीपावली
- \* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : गुरुनिष्ठा का महकता आदर्श
- \* भजन : बाहर की तो दीप जली है...
- \* आओ खेलें खेल : पहचाने महापुरुषों को और पायें उनके ज्ञान को

## तीसरा अक्षर

४१

- \* आओ सुनें कहानी : वास्तविक लाभ पाने का दिन
- \* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : गरीबों का
- \* कितना खयाल रखते हैं !
- \* पाठ : गुरुस्तोत्रम्
- \* आओ खेलें खेल : सत्साहित्यों की खोज...

## चौथा सूत्र

५५

- \* आओ सुनें कहानी : दुनिया में आकर तुमने क्या किया ?
- \* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : 'मेरे प्राण निकलें तो गुरुद्वार पर'
- \* भजन : साँई साँई लीलाशाह...
- \* आओ खेलें खेल : शब्द की सही पहचान करें !

## पाँचवाँ सूत्र

७०

- \* आओ सुनें कहानी : शाश्वत कमाई
- \* पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : सरलता का मात्र वर्णन नहीं, पग-पग पर प्रत्यक्ष दर्शन
- \* कीर्तन : सत नाम सत नाम वाहे गुरुजी...
- \* आओ खेलें खेल : ऐसे खेल जो तुम्हें बनायें सफलताओं का स्वामी !

# बाल संस्कार केन्द्र सत्र प्रारूप

१. सत्र की शुरुआत (बाल संस्कार केन्द्र की शुरुआत में बच्चों को ये गतिविधियाँ व प्रयोग करवायें )

(क) कूदना : दोनों हाथ ऊपर करके कूदना है । (जम्पिंग म्यूजिक चलायें ।) <https://bit.ly/2V5AZsG>

(ख) 'हरि ॐ' गुंजन (७ बार)

[https://youtu.be/PI6\\_JGjxNdo](https://youtu.be/PI6_JGjxNdo)

\* हरि ॐ' गुंजन म्यूजिक

<https://youtu.be/zTHp6btJS0Y>

(ग) मंत्रोच्चारण : ॐ गं गणपतये नमः । ॐ श्री सरस्वत्यै नमः । ॐ श्री गुरुभ्यो नमः ।

(घ) गुरु-प्रार्थना : गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः...

(ङ) प्राणायाम : टंक विद्या (२ बार)

(च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व इसके तुरंत बाद त्राटक (५ मिनट) करवायें ।

ये प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

**शिक्षक का संबोधन :** कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो । जितना ज्यादा श्वास लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी । फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो । मन में 'प्रभु (बापू) मेरे, मैं प्रभु (बापू) का' बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से ॐ... ॐ... ॐ... ओSSS म... का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो । इस प्रकार दस बार करो । फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो । इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ । यह प्रयोग नियमित करने से आपको भगवान के आनंद रस का चस्का लग जायेगा । इस प्रयोग से यादशक्ति खूब-खूब बढ़ती है ।

**(छ) सामूहिक जप :** पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए 'ॐ हंसं हंसः' का जप करवायें । (२१ बार आज्ञाचक्र में पूज्य बापूजी का ध्यान करते हुए)

## २. सत्र का मध्याह्न

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

## ३. सत्र का समापन (केन्द्र की पूर्णाहुति के समय यह करवायें )

**(क) आरती :** आरती का आँडियो ट्रेक चलायें । सत्रों में अलग-अलग आरती के ट्रेक बदलकर भी चला सकते हैं । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की

भावना करें) आरती करने को कहें ।

**(ख) भोग :** निम्न पंक्तियाँ बच्चों से बुलवायें और याद करके घर में इसी तरह नियमित भोग लगाने को कहें ।

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल,  
रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन ।  
दुर्योधन के मेवा त्यागे,  
साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥  
हम बच्चों के केन्द्र में आओ,  
रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्गुरु ।  
सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु,  
श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ॥  
जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु,  
नैया पार लगाओ मेरे सद्गुरु ॥

**(ग) शशकासन :** शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

**(घ) प्रार्थना :** 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

## ॥ पहला शत्रु ॥

आज का विषय : 'स्वावलम्बन की एक झलक पर, न्यौछावर कुबेर का कोष ।'

### १. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. श्लोक : क्रियासिद्धि वसति सत्त्वे महत्तां नोपकरणे ।

अर्थ : सफलता साधनों में नहीं होती वरन् सत्त्व में निवास करती है । जिस व्यक्ति में सात्विकता होती है, दृढ़ता होती है, पौरुष होता है, पराक्रम आदि सद्गुण होते हैं, वही सफलता पाता है । - पर्वों का पुंज 'दीपावली'

३. आओ सुनें कहानी : (क)स्वावलम्बी बनो

अपनी दिव्य संस्कृति भूलकर हम विदेशी कल्चर के चक्कर में फँस गये हैं । लॉर्ड मैकाले की कूटनीति ने भारत

की शक्ति को क्षीण कर दिया है ।

मैकाले जब भारत देश में घूमा तब उसने देखा कि भारत के संतों के पास ऐसी यौगिक-शक्तियाँ, योगविद्या व आत्मविद्या है, ऐसा मंत्र-विज्ञान है कि यदि भारत का एक नौजवान भी संतों से प्रेरणा पाकर उनके बताये मार्ग पर चल पड़ा तो ब्रिटिश शासन को उखाड़कर फेंक देने में सक्षम हो जायेगा ।

इसलिए मैकाले ने सर्वप्रथम संस्कृत विद्यालयों और गुरुकुलों को बंद करवाया और अंग्रेजी स्कूल शुरू करवाये । हमारे गृह-उद्योग बंद करवाये और शुरू करवायीं फैक्टरियाँ ।

पहले लोग स्वावलम्बी थे, स्वाधीन होकर जीते थे; उन्हें पराधीन बना दिया गया, नौकर बना दिया गया । धीरे-धीरे विदेशी आधुनिक माल भारत में बेचना शुरू कर दिया गया । जिससे लोग अपने काम का आधार यंत्रों पर रखने लगे और प्रजा आलसी, पराश्रित, दुश्चरित्र, भौतिकवादी बनती गयी । इसका फायदा उठाकर ब्रिटिश हम पर शासन करने में सफल हो गये ।

एक दिन एक राजकुमार घोड़े पर सवार होकर घूमने निकला था । उसे बचपन से ही भारतीय संस्कृति के पूर्ण संस्कार मिले थे । नगर से गुजरते वक्त अचानक राजकुमार के हाथ से चाबुक गिर पड़ा । राजकुमार स्वयं घोड़े से नीचे उतरा और चाबुक लेकर पुनः घोड़े पर सवार हो गया । यह देखकर राह से गुजरते लोगों ने कहा : “मालिक ! आप तो राजकुमार हो । एक चाबुक के लिए आप स्वयं घोड़े पर से नीचे उतरे ! हमें हुक्म दे देते !”

राजकुमार : “जरा-जरा से काम में यदि दूसरे का मुँह ताकने की आदत पड़ जायेगी तो हम आलसी, पराधीन बन जायेंगे और आलसी, पराधीन मनुष्य जीवन में क्या प्रगति कर सकता है ! अभी तो मैं जवान हूँ । मुझमें काम करने की शक्ति है । मुझे स्वावलम्बी बनकर दूसरे लोगों की सेवा करनी चाहिए, न कि सेवा लेनी चाहिए । यदि आपसे चाबुक उठवाता तो सेवा लेने का बोझा मेरे सिर पर चढ़ता ।”

हे भारत के नौजवानों ! संकल्प करो कि ‘हम स्वावलम्बी बनेंगे ।’ नौकरों तथा यंत्रों पर कब तक आधार रखोगे ! हे भारत की नारी ! अपनी गरिमा भूलकर यांत्रिक

युग से प्रभावित न हो ! श्रीरामचन्द्रजी की माता कौशल्यादेवी इतने सारे दास-दासियों के होते हुए भी स्वयं अपने हाथों से अपने पुत्रों के लिए पवित्र भोजन बनाती थीं । तुम भी अपने कर्तव्यों से च्युत मत होओ ।

**सीख :** किसीने सच ही कहा है :

‘स्वावलम्बन की एक झलक पर,  
न्यौछावर कुबेर का कोष ।’

**प्रश्नोत्तरी :**

१. मैकाले ने संस्कृत विद्यालय और गुरुकुल क्यों बंद करवाये ?
२. राजकुमार ने अपना गिरा हुआ चाबुक स्वयं क्यों उठाया ?
३. हम सभी स्वावलम्बी कैसे बन सकते हैं ?

**(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :**

**बापूजी का अंतर्यामीपना**

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

वर्ष २०११-१२ की बात है। बापूजी का बिलासपुर (हि.प्र.) में सत्संग था। वहाँ पूज्यश्री तो हेलिकॉप्टर से पहुँच गये लेकिन आपश्री के निजी सेवक, जो कार से आ रहे थे, रास्ता भटक गये और रात को भी नहीं पहुँचे।

सत्संग-पंडाल में बापूजी जब रेलगाड़ी द्वारा दर्शन देते थे तो मेरी वहीं सेवा रहती थी। बापूजी जब टॉफियाँ बाँटते थे तो ट्रेन में नीचे गिरी हुई टॉफियाँ बापूजी को चलने में विक्षेप न पैदा करें इसलिए मैं उन्हें हटाता जाता था और जेब में डाल लेता था। दूसरे दिन मैंने वही कुर्ता पहना था।

अगले दिन सुबह जब बापूजी घूमने निकले तो साथ में कोई सेवक नहीं था तो मुझे सेवा का मौका मिल गया। घूमते हुए बापूजी जैसे ही आश्रम से थोड़ी दूर पहुँचे तो एक माई पूज्यश्री की आरती उतारने लगी। बापूजी मेरे को बोले : “तेरी जेब में टॉफियों का प्रसाद है, वह इनको दे।”

मुझे तो बिल्कुल याद नहीं था कि उस कुर्ते की जेब में प्रसाद की टॉफियाँ हैं। मैंने कहा : “जी, जेब में नहीं हैं; अभी ले आता हूँ।”

इतने में बापूजी का निजी सेवक वहाँ पहुँच गया । पूज्यश्री ने उसे प्रसाद लेने भेज दिया । बाद में जब मैं कपड़े धोने लगा तो मैंने देखा कि मेरी जेब में टॉफियाँ हैं । मैं तो आश्चर्यचकित रह गया कि क्या बापूजी का अंतर्यामीपना है ! मेरे कुर्ते की जेब में क्या पड़ा है मुझे पता नहीं, बापूजी को पता है ! पूज्य गुरुदेव के बताने पर मैंने अपनी जेब में हाथ डालकर क्यों नहीं जाँचा इसकी ग्लानि मेरे मन में हुई ।

पूज्य बापूजी सभीको कह रहे हैं कि “मुझे तुम्हारे भीतर जो दिख रहा है, जरा तुम भी उसे निहार लो ।”

भले हम विस्मृति में खो गये हैं लेकिन यदि गुरु-वचन पर विश्वास रख लें तो स्मृति पुनः प्राप्त होगी । कौन-सी स्मृति ? - ‘नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा ।’ (गीता : १८.७३)

### प्रश्नोत्तरी :

१. रामू रावत भाई अपनी जेब में टॉफियाँ क्यों डाल लेते थे ?
२. रामू रावत भाई को किस बात की ग्लानि हुई ?
३. पूज्य बापूजी सभी को क्या समझाते हैं ?

४. भजन : पीछे मुड़कर क्या देखे है...

(<https://youtu.be/raWKjTu4qNE>)

५. गतिविधि : **ससीम और अससीम**

शिक्षक : “बच्चों ! आज हम जानेंगे कि ससीम और अससीम क्या होता है ? अच्छा ! ये बताओ कि सागर में इतनी सारी नदियाँ मिलती है । फिर भी आज तक सागर कभी ओवरफ्लो (जल-प्लावन) नहीं हुआ, क्यों ?

( बच्चे अलग-अलग जवाब देते हैं । )

शिक्षक : “इसके दो कारण हैं - १. जिसकी सीमा होती है वह कभी न कभी भरकर बाहर बिखरेगा ही । सागर अससीम होता है इसलिये उसमें सब समा जाता है । २. सागर केवल लेना ही नहीं जानता वरन देना भी जानता है । सूर्य के प्रकाश के माध्यम से जितना जल वह नदियों से लेता है उतना ही जल सूर्य के प्रकाश के द्वारा वाष्पीभूत भी होता रहता है । इसी प्रकार जब हम संग्रही होते हैं, लेते ही लेते हैं, देना या बाँटना नहीं जानते तब हमारा भी बिखरना निश्चित है । ज्ञान भी अससीम है, सारा जीवन विद्यार्थी जीवन है, ज्ञानार्जन के लिए है । बापूजी ने हमें ज्ञान दिया,

बापूजी का ज्ञान हम आप बच्चों को बाँट रहे हैं और आप बच्चों को आगे चलकर इसे औरों में बाँटना है। इससे पूरा विश्व बापूजी इस दिव्य ज्ञान से ओतप्रोत हो जाएगा। है न बच्चों ?

**६. वीडियो सत्संग :** इस प्रयोग से कितना भी ढीला विद्यार्थी प्रभावशाली, पाँवरवाला बन जायेगा।

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/4lgINU17o8I>)

**७. गृहकार्य :** हम कैसे स्वावलम्बी बन सकते हैं ? इसका उत्तर सोचें और अपने शब्दों में अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

**८. ज्ञान का चुटकुला :** तीन दोस्त थे। तीनों की एक-एक बुरी आदत थी। एक को आँख मलने की, दूसरे को बार-बार हाथ सहलाने की और तीसरे को बार-बार पानी में हाथ डालकर हाथ धोने की आदत थी। उनके एक परिचित व्यक्ति ने उन तीनों को कहा कि अगर तुम तीनों एक दिन के लिए अपनी ये बुरी आदत छोड़ दोगे, तो मैं तुम्हें १००० रुपये ईनाम दूँगा। तीनों मान गये।

उन व्यक्ति ने उन तीनों को नाव में बिठा दिया। नाव पानी

में आगे बढ़ी तो तभी पहले वाले ने कहा कि 'तुम्हें एक बात बताऊँ। मेरे मामा ने बकरियाँ पाल रखी थी। बकरियों के कान तो बड़े-बड़े होते हैं। उन बकरियों को जब अपनी आँखें मलनी होती थी, तो वो अपनी बड़े-बड़े कानों से ही आँखें मल लेती थी। ऐसा कहकर उसने अपनी आँखें मल ली।

दूसरे ने सोचा कि मैं क्यों पीछे रहूँ। उसने कहा कि मेरे दादाजी बहुत बड़े पहलवान थे। वे जब अखाड़े में आते तो आकर अपने दोनों हाथों में मिट्टी लगाते थे। ऐसा कहकर अपना हाथ सहला लिये। अब तीसरा भी बोल पड़ा कि तुम दोनों जो अपने मामा और दादा की बात कर रहे हो वे अभी धरती पर हैं ?

दोनों ने कहा : “नहीं, वे धरती पर नहीं हैं ?”

तीसरे ने कहा : “तुम दोनों अपने दादा और मामा को इतना याद कर रहे हो उन्हें तो श्रद्धांजलि अर्पित करनी चाहिए रुको ! मैं करके दिखाता हूँ, ऐसा कहकर उसने नदी में हाथ डाल लिया और अपने हाथ पानी में डुबोकर धो लिये।

**सीख :** बुरी आदतें प्रतिबंध से दूर नहीं होतीं। भीतरि परिवर्तन होना चाहिए। संस्कारों की शुद्धि होनी चाहिए

और संस्कारों की शुद्धि सत्संग से होती है ।  
इसलिए हमें रोज सत्संग सुनना चाहिए ।

**९. पहली :**

परमार्थ में मुझे लगाये, मैं हूँ उनका मीत ।  
पल-पल मेरा सार्थक करे, निश्चय उसकी जीत ॥  
(उत्तर : समय)

**१०. स्वास्थ्य सुरक्षा :** आज हम जानेंगे

**१. शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का समय:**

**शीतकाल**

शीतकाल के अंतर्गत हेमंत व शिशिर ऋतुएँ (२२ अक्टूबर २०२० से १७ फरवरी २०२१ तक) आती हैं । यह बलसंवर्धन का काल होता है । इस काल में उचित आहार-विहार का नियम-पालन कर शरीर को स्वस्थ व बलिष्ठ बनाया जा सकता है ।

**ध्यान रखने योग्य कुछ जरूरी बातें :**

\* जब अच्छी ठंड शुरू हो जाय, तब वायु (वात) का शमन करनेवाले, बल, रक्त एवं मांसवर्धक पौष्टिक पदार्थ जैसे चना, अरहर, उड़द, तिल, गुड़, नारियल, खजूर,

सूखा मेवा, चौलाई, बाजरा, दही, मक्खन,  
मिश्री, मलाई, खीर, मेथी, गुनगुने दूध के साथ घी,  
(१-२ चम्मच) पौष्टिक लड्डू एवं विविध पाकों का उचित  
मात्रा में सेवन लाभदायी है।

\* सुबह नाशते हेतु रात को भिगो के सुबह उबाला  
हुआ चना या मूँगफली, गुड़, गाजर, शकरकंद आदि सस्ता  
व पौष्टिक आहार है।

\* औषधियों में अश्वगंधा चूर्ण, असली च्यवनप्राश,  
मूसली, गोखरू, शतावरी, तालमखाना, सौभाग्य शुंठी पाक  
आदि सेवन-योग्य हैं।

\* सप्तधान्य उबटन से स्नान, मालिश, सूर्यस्नान,  
व्यायाम आदि स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हितकारी हैं।

\* शीतकाल में थोड़ा शीत का प्रभाव सहना स्वास्थ्य  
के लिए हितकारी है लेकिन शीत लहर से बचें।

\* इन दिनों में उपवास अधिक नहीं करना चाहिए।  
रूखे-सूखे, अति शीतल प्रकृति के, वायुवर्धक, बासी, तीखे,  
कड़वे, खट्टे व चटपटे पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

\* अच्छी ठंड पड़ने पर भी पौष्टिक आहार न लेना,

भूख सहना और देर रात्रि में भोजन करना, पोषक तत्वों से रहित रूखा-सूखा आहार लेना आदि शीत ऋतु में शरीर एवं स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।(क्रमशः)

### ११. खेल : अनेकों से एक...

सभी बच्चों के ४-५ समूह बनायें। एक समूह में ४ या ५ बच्चे हों। प्रत्येक समूह के सामने एक बड़ा कागज या चार्ट पेपर ४-५ पेन्सिल, रबर रखें। हर एक समूह को एक चित्र बनाना है। समूह आपस में चर्चा करेंगे और हमें कौन-सा चित्र बनाना है यह तय करेंगे। समूह के सारे सदस्य मिलकर चित्र बनायेंगे। समूह का एक-एक बच्चा आगे आकर चित्र पूरा करेंगे। चित्र बनाने के लिए ५ मिनट दिये जायेंगे। जिस समूह का सबसे अच्छा चित्र होगा 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...

**(ड) '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 सीखेंगे दीपावली के अवसर पर दीयों की सजावट कैसे करें ?

**(छ) प्रसाद वितरण ।**

(सूचना : इस दिवाली पर हम बच्चों को दीपावली सजावट में उपयोग में आनेवाली वस्तुएँ बनाना सिखा सकते

हैं। जैसे : दीया सजावट, तोरण बनाना, गुरुदेव भगवान के लिए सुंदर माला बनाना, पेपर लैम्प, रंगोली बनाना आदि। (आप बच्चों को जो भी सिखायें, वह पहले से ही तय कर लें तथा बच्चों को भी उसकी जानकारी देकर उससे संबंधित सामान साथ ले आने के लिए कहें।)

---

सा विद्या या विमुक्तये । वास्तविक विद्या वही है जो बंधनों से छुड़ा दे । जिस लाभ से बड़ा कोई लाभ नहीं - आत्मलाभात् परं लाभं न विद्यते । आत्मज्ञान से बड़ा कोई ज्ञान नहीं - आत्मज्ञानत् परमं ज्ञानं न विद्यते । जिस सुख से बड़ा कोई सुख नहीं - आत्मसुखात् परं सुखं न विद्यते । ऐसे ऊँचे लक्ष्य की तरफ ले जानेवाले अभी, इस समय जो विरले कहीं ब्रह्मवेता हैं, उनको भी प्रणाम !



# ॥ दूशरा सत्र ॥

## आज का विषय :

हिन्दू धर्म में उत्सवों की अनोखी व्यवस्था !

### 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 :

गोधन गजधन वाजिधन, और रतनधन खान ।

जब आवे संतोषधन, सब धूरि समान ॥

**अर्थ :** आत्मसंतोषरूपी, धन सबसे ऊँचा है । उस धन  
में प्रवेश करा दे ऐसा ऐहिक धन हो, इसीलिए ऐहिक धन को  
सत्कर्मों का संपुट देकर सुख-शांति, भक्ति-मुक्ति का माधुर्य  
पाने के लिए महालक्ष्मी की पूजा-अर्चना की जाती है ।

- पर्वों का पुंज 'दीपावली' पुस्तक से

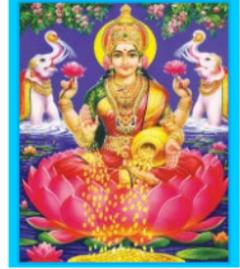
### ३. आओ सुनें कहानी :

#### (क) उत्सवों की लड़ी : दीपावली

एक दरिद्र ब्राह्मण की कथा है ।

अपनी दरिद्रता दूर करने के लिए उसने भगवान शिव की आराधना की ।

शिवजी ने कहा : “तू राजा को इस बात के लिए राजी कर ले कि कार्तिक अमावस्या की रात्रि को तेरे नगर में



कोई दीये न जलायें । केवल तू ही दीये जलाने की सम्मति ले लेना । उस रात्रि को लक्ष्मी विचरण करती आयेंगी और तेरे जगमगाते घर में प्रवेश करेंगी । उस वक्त तू लक्ष्मीजी से कहना कि ‘माँ ! आप चंचला हो । अगर अचल रहकर मेरे कुल में तीन पीढ़ी तक रहना चाहो तो ही आप मेरे घर में प्रवेश करना ।’ अमावस्या के अँधेरे में भी जगमगाता उजाला करने का तुम्हारा पुरुषार्थ देखकर माँ प्रसन्न होंगी और वरदान दे देंगी ।”

ब्राह्मण ने ऐसा ही किया और राजा को प्रसन्न कर लिया । राजा ने कहा : “इतनी खुशामद करके आप केवल

इतनी-सी चीज माँगते हैं ? ठीक है, मैं आज्ञा करा दूँगा कि उस दिन कोई दीये न जलाये ।”

राजा ने आज्ञा करवा दी कि अमावस्या की रात को कोई दीये नहीं जलायेगा । उस दिन उस ब्राह्मण ने खूब दीये जलाये और माँ लक्ष्मी उसके यहाँ आयीं । ऐसी कथाएँ भी मिलती हैं ।

कुल मिलाकर कहने का तात्पर्य यही है कि लक्ष्मी उसीके यहाँ रहती हैं, जिसके यहाँ उजाला होता है । उजाले का आध्यात्मिक अर्थ यह है कि हमारी समझ सही हो । समझ सही होती है तो लक्ष्मी महालक्ष्मी हो जाती हैं और समझ गलत होती है तो धन मुसीबतें व चिंताएँ ले आता है ।

### पर्व क्यों मनाये जाते हैं ?

सारे जीव सच्चिदानंद परमात्मा के अविभाज्य अंग हैं । परमात्मा आनंदस्वरूप है, शाश्वत है, ज्ञानस्वरूप है तो ये सारे पर्व, उत्सव और कर्म हमारे ज्ञान, सुख और आनंद की वृद्धि के लिए तथा हमारी शाश्वतता की खबर देने के लिए ऋषि-मुनियों ने आयोजित किये हैं । सत्, चित् और आनंद से उत्पन्न हुआ यह जीव अपने सत्, चित् और

आनंद स्वरूप को पा ले इसलिए पर्वों की व्यवस्था है ।

धनतेरस, नरक चतुर्दशी, दीपावली, नूतन वर्ष, भाईदूज - इन पर्वों का झुमका मतलब दीपावली पर्व । इसमें आतिशबाजी भी है, दीपोत्सव भी है, मिष्ठान्न खाना-खिलाना भी है, नये वस्त्र, नयी वस्तु लाना-देना भी उचित है ।

## धनतेरस



कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष त्रयोदशी को धन्वंतरि महाराज का प्राकट्य दिवस है । यह पर्व धन्वंतरिजी द्वारा प्रणीत आरोग्य के सिद्धांतों को अपने जीवन में अपनाकर सदैव स्वस्थ एवं प्रसन्न रहने का संकेत देता है ।

‘पद्म पुराण’ में लिखा है कि ‘धनतेरस को दीपदान करनेवाले की अकाल मृत्यु टल जाती है ।’

## नरक चतुर्दशी के दिन क्या करें ?

कार्तिक के महीने में तैलाभ्यंग करना वर्जित है लेकिन नरक चतुर्दशी को तिल के तेल से मालिश करके स्नान करने का बड़ा भारी महत्त्व है । पहले शौच जायें, फिर मालिश करके स्नान करें । इस दिन सूर्योदय के बाद जो

स्नान करता है उसके पुण्यों का क्षय माना गया है। हो सके तो जौ, तिल और आँवले का चूर्ण मिला के बनाया उबटन या सप्तधान्य उबटन अथवा तो देशी गाय के गोबर को शरीर पर रगड़ के स्नान करें।

## नरक चतुर्दशी का संदेश

भगवान श्रीकृष्ण ने नरकासुर को क्रूर कर्म करने से रोका और उसे यमपुरी पहुँचाया। नरकासुर प्रतीक है वासनाओं के समूह एवं अहंकार का। आप भी अपने चित्त में विद्यमान नरकासुररूपी अहंकार एवं वासनाओं के समूह को परमात्मा के चरणों में समर्पित कर दो ताकि आपका अहं यमपुरी पहुँच जाय और आपकी असंख्य वृत्तियाँ परमेश्वर से एकाकार हो जायें। सोऽहम्... शिवोऽहम्... आनंदोऽहम्, चैतन्योऽहम्, शांतोऽहम्, सर्वरूपोऽहम्...।

## दीपावली

प्राचीन सत्साहित्यों से पता चलता है कि भगवान श्रीराम के पूर्व भी दीपावली का पर्व मनाया जाता था। वर्ष में चार महारात्रियाँ होती हैं :

(१) महाशिवरात्रि

(२) होली

(३) जन्माष्टमी

(४) दीपावली

ग्रह-नक्षत्रों का प्रभाव इन चार महारात्रियों में विशेष होता है। अतः दिवाली की रात में महालक्ष्मी और सुख-सम्पदा के साथ ब्रह्मविद्या को पाने के लिए जप-ध्यान, ईश्वर-प्रीति, स्मृति का विशेष महत्त्व है।

### दिवाली का आध्यात्मिकीकरण

दिवाली में चार काम करते हैं - पहला काम घर साफ-सूफ करते हैं, ऐसे अपना साफ इरादा कर दो कि हमको इसी जन्म में परमात्म-सुख, परमात्म-ज्ञान पाना है।

दूसरा काम नयी चीज लाना। जैसे घरों में चाँदी, कपड़े या बर्तन आदि खरीदे जाते हैं, ऐसे ही अपने चित्त में उस परमात्मा को पाने के लिए कोई दिव्य, पवित्र, आत्मसाक्षात्कार में सीधा साथ दे ऐसा जप, ध्यान, शास्त्र-पठन आदि का नया व्रत-नियम ले लेना चाहिए।

तीसरा काम है दीये जलाना। बाह्य दीयों के साथ

आप ज्ञान का दीया जलाओ । हृदय में है तो आत्मा है और सर्वत्र है तो परमात्मा है । वह परमात्मा दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं, सबका अपना-आपा है । ज्ञान के नजरिये से अपने ज्ञानस्वरूप में जगो । व्यर्थ का खर्च न करो, व्यर्थ का बोलो नहीं, व्यर्थ का सोओ नहीं, ज्यादा जागो नहीं, युक्ताहारविहारस्य... ज्ञान का दीप जलाओ ।

चौथी बात है मिठाई खाना और खिलाना । आप प्रसन्न रहिये । सुबह गहरा श्वास लेकर सवा मिनट रोकिये और 'मैं आनंदस्वरूप ईश्वर का हूँ और ईश्वर मेरे हैं ।' - यह चिंतन करके दुःख, अशांति और नकारात्मक विचारों को फूँक मार के बाहर फेंक दो । ऐसा दस बार करो तो आप मीठे रहेंगे, अंतरात्मदेव के ध्यान की, वैदिक चिंतन की मिठाई खायेंगे और आपके सम्पर्क में आनेवाले भी मधुर हो जायेंगे, उन्हें भी प्रेमाभक्ति का रस मिलेगा ।

## दीपावली संदेश

दीपावली के दिन आप अपने घर तो दीया जलाओ लेकिन आस-पड़ोसवाले गरीब का भी ध्यान रखो, वहाँ भी ४ दीये जलाकर आओ । बच्चों को कपड़े बाँटकर आओ,

मिठाई दे आओ। छोटे-से-छोटे व्यक्ति को स्नेह से मिलो और अपना बड़प्पन भूलो। जैसे आम के वृक्ष में फल लगते हैं तो झुकता है और बबूल का वृक्ष फलित होता है तो भी काँटों से लदा रहता है, ऐसे ही जिसके जीवन में धर्म है, संस्कार हैं, उसके जीवन में नम्रता, सरलता, सहनशक्ति, उदारता आदि सद्गुण आते हैं और जो अधर्म एवं कुसंस्कारों के आश्रित है, अहं की अकड़ से दूसरों को परेशान करता है व खुद भी होता है उसका जीवन दुर्गुणरूपी काँटों से लद जाता है।

### कैसे करें नूतन वर्ष का स्वागत ?

दीपावली के दूसरे दिन को वर्ष का प्रथम दिन मानते हैं। इस दिन जो मनुष्य हर्ष में रहता है, उसका पूरा वर्ष हर्ष में जाता है और जो शोक में रहता है, उसका पूरा वर्ष शोक में व्यतीत होता है।

दीपावली और नूतन वर्ष के दिन संत-महापुरुषों व मंगलमय चीजों का दर्शन करना शुभ माना गया है, पुण्य-प्रदायक माना गया है। जैसे - सूर्यदेव, देव-प्रतिमा, गौ, अग्नि, गुरु, हंस, मोर, नीलकंठ, बछड़े सहित गाय, पीपल वृक्ष,

दीपक, सुवर्ण, तुलसी, घी, दही, शहद, पानी से भरा घड़ा, कपूर, चाँदी, कुश, गोमूत्र, गोबर, गोदुग्ध, गोधूलि, गौशाला, दूर्वा, चावल और अक्षत आदि का दर्शन 'ब्रह्मवैवर्त पुराण' में शुभ माना गया है। (ब्र.पु. श्रीकृष्णजन्म खंड, अध्याय : ७६)

नूतन वर्ष के दिन सुबह जगते ही बिस्तर पर बैठे-बैठे चिंतन करना कि 'आनंदस्वरूप परमात्मा मेरा आत्मा है। प्रभु मेरे सुहृद हैं, सखा हैं, परम हितैषी हैं, ॐ ॐ आनंद ॐ... ॐ ॐ माधुर्य ॐ...। वर्ष शुरू हुआ और देखते-देखते आयुष्य का एक साल बीत जायेगा फिर दीपावली आयेगी। आयुष्य क्षीण हो रहा है। आयुष्य क्षीण हो जाय उसके पहले मेरा अज्ञान क्षीण हो जाय। हे ज्ञानदाता प्रभु ! मेरा दुःख नष्ट हो जाय, मेरी चिंताएँ चूर हो जायें। हे चैतन्यस्वरूप प्रभु ! संसार की आसक्ति से दुःख, चिंता और अज्ञान बढ़ता है और तेरी प्रीति से सुख, शांति और माधुर्य का निखार होता है। प्रभु ! तुम कैसे हो तुम्हीं जानो, हम जैसे-तैसे हैं तुम्हारे हैं देव ! ॐ ॐ ॐ...'

फिर बिस्तर पर तनिक शांत बैठे रहकर अपनी दोनों हथेलियों को देखना -

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।

करमूले तु गोविंदः प्रभाते करदर्शनम् ॥

अपने मुँह पर हाथ घुमा लेना । फिर दायाँ नथुना चलता हो तो दायाँ पैर और बायाँ चलता हो तो बायाँ पैर धरती पर पहले रखना ।

इस दिन विचारना कि 'जिन विचारों और कर्मों को करने से हम मनुष्यता की महानता से नीचे आते हैं उनमें कितना समय बरबाद हुआ ? अब नहीं करेंगे अथवा कम समय देंगे और जिनसे मनुष्य-जीवन का फायदा होता है - सत्संग है, भगवन्नाम सुमिरन है, सुख और दुःख में समता है, साक्षीभाव है... इनमें हम ज्यादा समय देंगे, आत्मज्योति में जियेंगे । रोज सुबह नींद में से उठकर ५ मिनट शिवनेत्र पर ॐकार या ज्योति अथवा भगवान की भावना करेंगे... ।'

## भाईटूज

यह पर्वपुंज का पाँचवाँ दिन है । इस दिन बहन भाई को इस भावना से तिलक करती है कि मेरा भाई त्रिलोचन रहे । उसका सद्दिवेकरूपी तीसरा नेत्र जागृत हो ।

इस दिन भाई अपनी बहन के यहाँ भोजन करे और

बहन उसके ललाट पर तिलक करे तो वह त्रिलोचन, बुद्धिमान होता है और यमपाश में नहीं बँधता । यह भाईदूज हमारे मन को भी उन्नत रखती है और परस्पर संकल्प देकर सुरक्षित भी करती है

**प्रश्नोत्तरी : १.** हमारे हिन्दु धर्म में विभिन्न पर्वों की व्यवस्था क्यों की गई है ?

२. अकाल मृत्यु को टालने के लिए क्या करें ?

३. दीपावली और नूतन वर्ष के दिन किन-किन मंगलमय चीजों के दर्शन करना शुभ माना जाता है ?

४. दीपावली के अवसर पर कौन से चार काम किये जाते हैं और वे किसका प्रतीक हैं ?

५. यमपाश के बंधन से मुक्ति के लिए क्या करें ?

**(ख) जीवन प्रेरक-प्रसंग :**

**गुरुनिष्ठा का महकता आदर्श**

**(ब्रह्मलीन मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी का**

**महानिर्वाण दिवस : ११ नवम्बर)**

पूजनीया मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी (अम्मा)  
गुरुभक्ति व गुरुनिष्ठा के महान इतिहास का एक



प्रेरणादायी स्वर्णिम अध्याय थीं ।

पूज्य बापूजी में उनकी निष्ठा गजब की थी । अपने पुत्र में गुरुबुद्धि करके संसार से तर जाना, ऐसा केवल दो ही महान नारियों के जीवन में देखा गया । एक तो कपिल मुनि की माता देवहूति

और दूसरी हमारी प्यारी अम्माजी, जिनके जीवन में गुरुनिष्ठा ही सर्व नियम-निष्ठा और गुरुभक्ति ही प्रभुभक्ति थी ।

उनमें गुरु-आज्ञापालन का भाव अद्भुत था । पूज्यश्री कहते हैं : “मेरी माँ में पार्वती (श्रद्धा) का स्वरूप तो था ही, साथ में शिव (विश्वास) का स्वरूप भी था । मैं एक बार जो कह देता, उनके लिए वह पत्थर पर लकीर हो जाता ।”

एक बार अम्मा भुट्टा (मकई) खा रही थीं । पूज्यश्री ने कहा : “भुट्टा तो भारी होता है, बुढ़ापे में देर से पचता है । क्यों खाती हो ?”

अम्मा ने भुट्टा रख दिया । रख दिया तो ऐसा रख दिया कि शेष जीवन में मकई का एक दाना भी उन्होंने कभी मुँह में नहीं डाला । कैसा गजब का गुरुआज्ञा-पालन था अम्मा का !

हे माँ ! हे साक्षात् श्रद्धास्वरूपिणी ! धन्य है  
आपकी गुरुनिष्ठा ! धन्य है आपकी अनन्य श्रद्धा !  
धन्य है आपका जीवन, जिसमें पूज्य गुरुदेव का हर वचन  
एक व्रत, एक नियम बन जाता था ।

गुरुआज्ञा-पालन में अम्मा की ऐसी दृढ़ता के आगे तो  
आखिर मौत भी नतमस्तक हो गयी ! गुरुदेव से देहत्याग  
की आज्ञा मिलने पर ही अम्मा ने शरीर त्यागा । अम्मा के  
जीवन में सुशोभित गुरुनिष्ठा का यह सुंदर सद्गुण प्रत्येक  
साधक के लिए साधना में सफलता का एक आधारस्तम्भ  
है । ११ नवम्बर को उनके महानिर्वाण दिवस पर उनकी ये  
पुण्यस्मृतियाँ पढ़ें-पढ़ायें, सुनें-सुनायें । इससे आपके भी  
जीवन में श्रद्धा, विश्वास, अडिगता और समर्पण के दिव्य  
पुष्प महक उठेंगे और सात्त्विक सूझबूझ व मन की गुलामी  
से बचने का सम्बल मिलेगा ।

- लोक कल्याण सेतु, अक्टूबर २०१२

- प्रश्नोत्तरी :** १. अपने ही पुत्र में गुरुबुद्धि करके संसार  
से तरनेवाली माताओं के नाम बताईये ?  
२. अम्माजी को पूज्य बापूजी ने भुट्टा खाने के लिए

क्यों मना किया ?

३. माँ महँगीबाजी के जीवन से हमें क्या प्रेरणा मिलती है ?

४. **भजन** : बाहर की तो दीप जली है...

(<https://youtu.be/csY22kBbBAY>)

५. **गतिविधि** : आओ दीप की सजावट करें...

**सामग्री** : मिट्टी के दीये, कलर, कुछ स्टोन, फेविकॉल और लेस (आपको जो अच्छी लगे या उपलब्ध हो )

आज हम बच्चों को सिखायेंगे दीयों की सजावट करना । दीये को रंग करके कुछ देर उन्हें सूखने के लिए रख दें । दीये सूखने के बाद उसमें स्टोन चिपकायें या रंगीन डिजाईन बनाये, इस पर आप लेस भी लगा सकते हैं । हो गया आपका दीया सुंदर और आकर्षक । है न आसान ! तो इस प्रकार सुंदर-सुंदर दीये सजाकर दीपावली के दिन अपने घर-मंदिर की शोभा बढ़ायें ।

६. **वीडियो सत्संग** : १. दीपावली पर बताई पूज्य बापूजी ने खास बात (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/tqKQqFJMqCU>)

२. श्रद्धा की साक्षात् मूर्ति : अम्माजी  
(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/aRNd4erWNHs>)

**७. गृहकार्य :** दीपावली में चार मुख्य कार्य किये जाते हैं- १. घर की सफाई के साथ ही अंतःकरण की सफाई करना अर्थात् बुराई त्यागना । २. नयी वस्तु लाना अर्थात् नये सद्गुण अपनाना । ३. दीपक जलाना अर्थात् सत्संग के ज्ञान से जीवन को प्रकाशित करना । ४. मिठाई खाना-खिलाना अर्थात् व्यवहार को मधुर बनाना और मीठा बोलना । लौकिक के साथ-साथ इन कार्यों का आध्यात्मिक स्वरूप जीवन में अपनायें । दीपावली पर लिये गये नये व्रत-नियम को अपनी 'बाल-संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें ।

**८. ज्ञान का चुटकुला :** एक व्यक्ति दूध की दुकान में गया । दूध खरीदा और वहीं बैठ कर पीने लगा गया । दूध पीने पर पता चला कि इसमें शक्कर नहीं है । उसने शक्कर ऊपर से खा ली । थोड़ी देर बाद वह गोल-गोल घूमने लग गया और दुकान के बाहर लोटपोट होने लगा ।

दुकानदार यह देखकर डर गया कि कहीं दूध में मरी

हुई छिपकली तो नहीं थी । अगर इसको कुछ हो गया तो पुलिस मुझे पकड़कर ले जायेगी, इस डर से उसने सारा दूध गिरा दिया और हनुमान चालीसा पढ़ने लगा । फिर थोड़ी देर के बाद देखा वह व्यक्ति आराम से बैठा है ।

दुकानदार : “ईश्वर ने मेरी सुन ली । इसको कुछ नहीं हुआ ।”

दुकानदार ने उस व्यक्ति को पूछा : “महाशय ! ये आपको क्या हो गया था ? आप लोट-पोट हो रहे थे ।”

व्यक्ति : “वो तो मैं दूध में शक्कर मिला रहा था ।”

**सीख :** जान-बूझकर असभ्य हरकतें नहीं करनी चाहिए और बिना विचार किये कार्य नहीं करना चाहिये अन्यथा दूध वाले की तरह नुकसान उठाना पड़ जाता है ।

**९. पहेली :**

माँ के जैसे पूजित है, सब देवों का जिसमें वास ।  
धरती पर करे अमृत वर्षा, सूर्य नाड़ी से पिये प्रकाश ॥

(उत्तर : देशी गाय)

**१०. स्वास्थ्य सुरक्षा :** १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का समय : शीतकाले

(क्रमशः) २. शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का समय : शीतकाल

### पुष्टिकारक प्रयोग

\* २-३ खजूर घी में भून के खायें अथवा रात को घी में भिगोकर सुबह खायें और इलायची, मिश्री तथा कौंच-बीज का चूर्ण (१ से २ ग्राम) डाल के उबाला हुआ दूध पियें। यह उत्तम शरीर-पुष्टिकारक योग है।

\* १०-१० ग्राम इलायची व जावित्री का चूर्ण तथा १०० ग्राम पिसी बादाम-गिरी मिलाकर रखें। १० ग्राम मिश्रण गाय के मक्खन के साथ खाने से धातु पुष्ट होती है, शरीर बलवान बनता है।

\* ६ से १२ वर्ष के बालकों को सबल व पुष्ट बनाने के लिए १ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण १ कप दूध में डालकर उबालें। १ या २ चम्मच घी व मिश्री डाल के पिलायें। यह प्रयोग ३-४ माह तक करें।

\* २ ग्राम मुलहठी का चूर्ण, आधा चम्मच शुद्ध घी व



१ चम्मच शहद - तीनों को मिलाकर सुबह चाट लें ।  
ऊपर से मिश्री मिला हुआ गुनगुना दूध घूँट-घूँट करके पियें ।  
यह प्रयोग २-३ महीने नियमित रूप से करने से शरीर-  
पुष्टि होने के साथ-साथ वाणी में माधुर्य आता है ।

\* असली सफेद मूसली और अश्वगंधा का समभाग  
चूर्ण मिलाकर रखें ।

सुबह १ छोटा चम्मच मिश्रण दूध के साथ सेवन  
करने से मांस, बल और शुक्र धातु की वृद्धि होती है ।

\* ५ ग्राम तुलसी के बीज व ५० ग्राम मिश्री मिलाकर  
रख लें । ५ ग्राम चूर्ण सुबह गाय के दूध के साथ सेवन करें ।  
यह महा औषधि शुक्र धातु को गाढ़ा करने में चमत्कारिक  
असर करती है । ४० दिन यह प्रयोग करें । सेवनकाल में  
ब्रह्मचर्य का पालन जरूरी है ।

\* २ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण में ५ ग्राम मिश्री, १ चम्मच  
शहद व १ चम्मच गाय का घी मिलायें । रोज सुबह इसका  
सेवन करने से विशेषतः रक्त, मांस, अस्थि व शुक्र - इन ४  
धातुओं व शारीरिक बल की वृद्धि होती है तथा हड्डियाँ,  
बाल व दाँत मजबूत बनते हैं ।

## ११. खेल : पहचाने महापुरुषों को और पायें उनके ज्ञान को

एक-एक संत-महापुरुष (जैसे - संत ज्ञानेश्वरजी, संत कबीरजी, चैतन्य महाप्रभु, ऋषि दयानंदजी, साँई श्री लीलाशाहजी महाराज, पूज्य बापूजी, भक्तिमती मीराबाई आदि) की आधी ढकी हुई तस्वीर बच्चों को दिखाते जायें और हर तस्वीर के संबंध में उनसे पूछें कि यह किनकी तस्वीर है ? उत्तर देने के लिए बच्चों को मौनपूर्वक हाथ ऊपर करने के लिए बोलें। जो भी सही उत्तर देगा उसका बाकी बच्चे 'साधो !... साधो !!...' करके उत्साह बढ़ायेंगे।

हर महापुरुष की पहचान होने के बाद बच्चों को उनसे संबंधित प्रेरक प्रसंग, उनकी अमृतवाणी आदि सुनायें तथा उनसे प्रेरणा पा के हम अपना जीवन कैसे उन्नत कर सकते हैं, यह बतायें। इससे बच्चों को महापुरुषों के जीवन की तरह हँसते-खेलते अपना जीवन बनाने की सत्प्रेरणा मिलेगी।

## १२. सत्र का समापन

(क) आरती            (ख) भोग

(ग) शशकासन

**(घ) प्रार्थना :**

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यतु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत् ॥

**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 लाभपंचमी की महिमा !

**(छ) प्रसाद वितरण ।**



# ॥ तीसरा सत्र ॥

आज का विषय : लाभपंचमी का महत्त्व !

## १. सत्र की शुरुआत

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

## २. श्लोक :

अमानमत्सरो दक्षो निर्ममो दृढसौहृदः ।

असत्त्वरोरथ जिज्ञासुः अनसूयुः अमोघवाक् ॥

अर्थ : 'सत्शिष्य मान और मत्सर से रहित, अपने कार्य में दक्ष, ममता रहित, गुरु में दृढ़ प्रीतिवाला, निश्चलचित्त, परमार्थ का जिज्ञासु, ईर्ष्या से रहित और सत्यवादी होता है ।

- 'गुरुभक्तियोग' पुस्तक से

३. आओ सुनें कहानी :

**भाईदूज : भाई-बहन के स्नेह का प्रतीक**

**(भाईदूज : १६ नवम्बर)**

यमराज, यमुना, तापी और शनि - ये भगवान सूर्य की संतानें कही जाती हैं। किसी कारण से यमराज अपनी बहन यमुना से वर्षों दूर रहे। एक बार यमराज के मन में हुआ कि 'बहन यमुना को देखे हुए बहुत वर्ष हो गये हैं। अतः उन्होंने अपने दूतों को आज्ञा दी :



“जाओ, जाकर जाँच करो कि यमुना आजकल कहाँ स्थित है।”

यमदूत विचरण करते-करते धरती पर आये तो सही किंतु उन्हें यमुनाजी का पता नहीं लगा। फिर यमराज स्वयं विचरण करते हुए मथुरा आये और विश्रामघाट पर बने हुए यमुना के महल में पहुँचे।

बहुत वर्षों के बाद अपने भाई को पाकर बहन यमुना ने बड़े प्रेम से यमराज का स्वागत-सत्कार किया और यमराज

ने भी उसकी सेवा-सुश्रूषा के लिए याचना करते हुए कहा :

“बहन ! तू क्या चाहती है? मुझे अपनी प्रिय बहन की सेवा का मौका चाहिए ।”

दैवी स्वभाववाला परोपकारी आत्मा क्या माँगे ? अपने लिए जो माँगता है, वह तो भोगी होता है, विलासी होता है लेकिन जो औरों के लिए माँगता है अथवा भगवत्प्रीति माँगता है, वह तो भगवान का भक्त होता है, परोपकारी आत्मा होता है । भगवान सूर्य दिन-रात परोपकार करते हैं तो सूर्यपुत्री यमुना क्या माँगती ?

यमुना ने कहा : “जो भाई मुझमें स्नान करे वह यमपुरी न जाय ।”

यमराज चिंतित हो गये कि इससे तो यमपुरी का ही दिवाला निकल जायेगा । कोई कितने ही पाप करे और यमुना में गोता मारे तो यमपुरी न आये ! सब स्वर्ग के अधिकारी हो जायेंगे तो अव्यवस्था हो जायेगी ।’

अपने भाई को चिंतित देखकर यमुना ने कहा :

‘भैया ! अगर यह वरदान देना तुम्हारे लिए कठिन है तो आज नववर्ष की द्वितीया है । आज के दिन भाई बहन

के यहाँ आये या बहन भाई के यहाँ पहुँचे और जो भाई बहन से स्नेह से मिले, ऐसे भाई को यमपुरी के पाश से मुक्त करने का वचन तो तुम दे सकते हो ।

यमराज प्रसन्न हुए और बोले : 'बहन ! ऐसा ही होगा ।'

पौराणिक दृष्टि से आज भी लोग बहन यमुना और भाई यम के इस शुभ प्रसंग का स्मरण करके आशीर्वाद पाते हैं व यम के पाश से छूटने का संकल्प करते हैं ।

दिवाली के तीसरे दिन आनेवाला भाईदूज का यह पर्व, भाई को बहन के संरक्षण की याद दिलानेवाला और बहन द्वारा भाई के लिए शुभ कामनाएँ करने का पर्व है ।

इस दिन बहन को चाहिए कि अपने भाई की दीर्घायु के लिए यमराज से अर्चना करे और इन अष्ट चिरंजीवियों के नामों का स्मरण करे : मार्कण्डेय, बलि, व्यास, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य, अश्वत्थामा और परशुराम । 'मेरा भाई चिरंजीवी हो' ऐसी उनसे प्रार्थना करे तथा मार्कण्डेयजी से इस प्रकार प्रार्थना करे :

**मार्कण्डेय महाभाग सप्तकल्पजीवितः ।**

**चिरंजीवी यथा त्वं तथा मे भ्रातारं कुरुः ॥**

‘हे महाभाग माकडिय ! आप ७ कल्पों के अंत तक जीनेवाले परजीवी हैं । जैसे आप चिरंजीवी हैं, वैसे मेरा भाई भी दीर्घायु हो ।’ **(पद्मपुराण)**

इस प्रकार भाई के लिए मंगल कामना करने का तथा भाई-बहन के पवित्र स्नेह का पर्व है भाईदूज ।

## **वास्तविक लाभ पाने का दिन : लाभपंचमी** **(लाभपंचमी : १९ नवम्बर)**

लाभपंचमी को भगवान को पाने के पाँच उपाय भ्रम समझ लेना :

१. ‘मैं भगवान का हूँ, भगवान मेरे हैं । मुझे इसी जन्म में भगवत्प्राप्ति करनी है ।’- यह भगवत्प्राप्ति का भाव जितनी मदद करता है, उतना तीव्र लाभ उपवास, व्रत, तीर्थ, यज्ञ से भी नहीं होता । और फिर भगवान के नाते सबकी सेवा करो ।

२. भगवान के श्रीविग्रह को देखकर प्रार्थना करते-करते गद्गद होने से हृदय में भगवदाकार वृत्ति बनती है ।

३. सुबह नींद से उठो तो एक हाथ तुम्हारा और एक प्रभु का मानकर बोलो : ‘मेरे प्रभु ! मैं तुम्हारा हूँ और तुम

मेरे हो... मेरे हो न... हो न...?' ऐसा करते हुए जरा एक-दूसरे का हाथ दबाओ और भगवान से वार्तालाप करो । पहले दिन नहीं तो दूसरे दिन, तीसरे दिन, पाँचवें, पंद्रहवें दिन अंतर्यामी परमात्मा तुम पर प्रसन्न हो जायेंगे और आवाज आयेगी कि 'हाँ भाई ! तू मेरा है ।' बस, तुम्हारा तो काम हो गया !

४. गोपियों की तरह भगवान का हृदय में आवाहन, चिंतन करो और शबरी की तरह 'भगवान मुझे मिलेंगे' ऐसी दृढ़ निष्ठा रखो ।

५. किसीके लिए अपने हृदय में द्वेष की गाँठ मत बाँधना, बाँधी हो तो लाभपंचमी के पाँच-पाँच अमृतमय उपदेश सुनकर वह गाँठ खोल देना ।

जिसके लिए द्वेष है वह तो मिठाई खाता होगा, हम द्वेषबुद्धि से उसको याद करके अपना हृदय क्यों जलायें ! जहर जिस बोतल में होता है उसका नहीं बिगाड़ता लेकिन द्वेष तो जिस हृदय में होता है उस हृदय का ही सत्यानाश करता है । स्वार्थरहित सबका भला चाहें और सबके प्रति भगवान के नाते प्रेमभाव रखें । जैसे माँ बच्चे को प्रेम करती

है तो उसका मंगल चाहती है, हित चाहती है और मंगल करने का अभिमान नहीं लाती, ऐसा ही अपने हृदय को बनाने से तुम्हारा हृदय भगवान का प्रेमपात्र बन जायेगा हृदय में दया रखनी चाहिए । अपने से छोटे लोग भूल करें तो दयालु होकर उनको समझायें, जिससे उनका पुण्य बढ़े, उनका ज्ञान बढ़े । जो दूसरों का पुण्य, ज्ञान बढ़ाते हुए हित करता है वह यशस्वी हो जाता है और उसका भी हित अपने-आप हो जाता है । लाभ-पंचमी के दिन इन बातों को पक्का कर लेना चाहिए ।

धन, सत्ता, पद-प्रतिष्ठा मिल जाना वास्तविक लाभ नहीं है । वास्तविक लाभ तो जीवनदाता से मिलानेवाले सद्गुरु के सत्संग से जीवन जीने की कुंजी पाकर, उसके अनुसार चलके लाभ-हानि, यश-अपयश, विजय-पराजय सबमें सम रहते हुए आत्मस्वरूप में विश्रान्ति पाने में है ।

**प्रश्नोत्तरी :** १. बहन यमुना ने अपने भाई यमराज से वर में क्या माँगा ?

२. अपने भाई को चिंतित देखकर बहन यमुना ने क्या कहा ?

३. सात चिरजीवियों के नाम बताइये ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

**गरीबों का कितना खयाल रखते हैं !**

दोंडाईचा (महा.) के गरीब इलाके में आदिवासियों को खाने को नहीं था और बूढ़े हो गये तो मजदूरी क्या करें ! पेड़ के पत्ते खाते थे और तालाब का गंदा पानी पीते थे । यह देखा तो पूज्यश्री का हृदय भर आया और उन्होंने उनकी देखरेख की व्यवस्था की । अहमदाबाद आश्रम से धनराशि गयी और अब वहाँ के आश्रम में रोज गरीब आते हैं, जप करते हैं, भोजन करते हैं एवं शाम को ५० रुपये ले जाते हैं । इसके अलावा समय-समय पर उन्हें अन्य जीवनोपयोगी सामग्री भी दी जाती है । ईश्वर-कृपा से यह व्यवस्था अभी भी सुचारु रूप से सतत चल रही है ।



(ग) प्रश्नोत्तरी : १. क्या देखकर पूज्यश्री का हृदय भर आया ?

२. पूज्य बापूजी ने गरीब आदिवासियों के लिए क्या व्यवस्था की ?

३. आज भी कौन-से गरीब इलाके में उक्त सेवा चल रही है ?

## ४. पाठ : गुरुस्तोत्रम्

(<https://youtu.be/S6Jog5QS0Wk>)

## ५. गतिविधि :

**साम्रगी :** नयी टॉर्च, नये सेल

(शिक्षक १ बच्चे को आगे बुलायें)

शिक्षक : “आप इस टॉर्च को चालू करो।”

बच्चा : “भैया, ये टॉर्च तो चल ही

नहीं रही है। ओह ! इसमें तो सेल ही नहीं है।

(बच्चा टॉर्च में सेल डालता है।)

बच्चा : भैया, ये टॉर्च तो अब भी नहीं चल रही है।

कहीं सेल ही तो खराब नहीं है।

शिक्षक : “नहीं सेल तो बिल्कुल नये हैं। सेल के ऊपर की प्लास्टिक की सील हमने नहीं हटाई जिसके कारण नए सेल होने के बाद भी टॉर्च नहीं जल रही।

बच्चा सील हटाकर जब टॉर्च में डालता है तो टॉर्च जलने लगती है।

शिक्षक : बैटरी में जो सेल डाले थे, उसके ऊपर की प्लास्टिक सील जब तक हमने नहीं हटाई, तब तक नए



सेल होने के बाद भी बैटरी नहीं जली । ठीक इसी प्रकार जब तक हम गुरु के वचनों का आश्रय लेकर अज्ञान का आवरण नहीं हटाएँगे, तो ज्ञान का प्रकाश नहीं हो पाएगा

**६. वीडियो सत्संग :** १. लाभ पंचमी को कैसे पायें पाँच प्रकार के लाभ (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/wUWVCuUB8eQ>)

२. भाईदूज पर बहनें कैसे करें भाई की पूजा ।

(<https://youtu.be/YYiHL9Y807s>)

**७. गृहकार्य :** शिक्षक बच्चों को लेकर दीपावाली के शुभ अवसर पर अपने सामर्थ्य अनुसार गरीबों में दीये, खाद्य सामग्री बाँटें । बच्चों को क्या अनुभूति हुई वह अपनी 'बाल-संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें ।

**८. ज्ञान का चुटकुला :**

एक व्यक्ति को आलू बड़ा बहुत पसंद था । वह एक दिन किसी शादी में गया । शादी में आलू बड़ा बना था । वह देखकर रह न पाया । और आव देखा न ताव आलू बड़ा मुँह में धर लिया । अब उसका मुँह जलने लगा क्योंकि आलू बड़ा बहुत गर्म और तीखा भी था । जिसके कारण

उस व्यक्ति की आँखों में आसूँ भी आ गए थे ।

यह देख बाजू वाले व्यक्ति ने पूछा : “शादी जैसे प्रसंग में आये हो और आँखों में आँसू । तब वह व्यक्ति बोला मुझे मेरे पिताजी कि याद आ गई क्योंकि उनको भी आलू बड़े बहुत पसंद थे । उसने भी एक आलू बड़ा उठाया मुँह में डाल दिया । अब उस व्यक्ति के आँखों में भी आँसू आ गये । सामने वाला व्यक्ति यह सब देख रहा था । अब इस व्यक्ति को बोलने का मौका मिल गया तो इसने भी पूछ डाला कि क्यों भाईसाहब आपको भी आपके पिताजी की याद आ गई ?

तो उस व्यक्ति ने कहा : नहीं, मुझे अपने पिताजी की नहीं तुम्हारे पिताजी की याद आयी । वो क्यों चले गये तुम क्यों नहीं मरा कमबख्त, गर्म-गर्म आलू-बड़ा खिला दिया ।

**सीख :** स्वादलोलुप मत बनो, बहुत तोज गर्म भोजन करना स्वास्थ्य के लिए अहितकर है । बात-बात में झूठ बोलना गलत बात होती है ।

## ९. पहेली :

हर जीव में है पर समान नहीं , रक्त मांस न पानी ।  
आत्मा नहीं पर निराकार वो, चले तेज करे मनमानी ॥  
(उत्तर : बुद्धि)

## १०. स्वास्थ्य सुरक्षा :

१. पिछले सत्र में हमने कौन-सी स्वास्थ्य कुंजी सीखी ? उसके लाभ बतायें ? (उत्तर : शरीर को हृष्ट-पुष्ट व बलशाली बनाने का समय : शीतकाल पुष्टिकारक प्रयोग)

## २. आसन : अश्वत्थासन

लाभ : \* इसके अभ्यास से ऑक्सीजन ज्यादा मात्र में शरीर के अंदर जाती है और अधिक मात्रा में नाईट्रोजन बाहर निकलती है । इसलिए इस आसन का अभ्यास करनेवाले शीघ्र ही स्वस्थ एवं सुंदर हो जाते हैं । \* इसके अभ्यास से सिर से पैर तक के अनेक रोग अनायास ही दूर हो जाते हैं ।



**विधि :** \* दोनों पैरों पर खड़े होकर प्रथम दायें पैर को यथासाध्य पीछे ले जायें और दायें हाथ को दायें कंधे की तरफ फैलाते हुए बायें हाथ को सिर के पास सीधा ऊपर फैला दें । \* फिर चित्र में दिखाये अनुसार सीने को बाहर की तरफ तानते हुए खड़े हों । पैर बदलकर पुनः यही विधि दोहरायें ।

### ११. खेल : सत्साहित्यों की खोज...

आश्रम से प्रकाशित सत्साहित्यों के नामों की २-२ पर्चियाँ बनानी हैं । एक साहित्य के नाम को दो भागों में बाँटकर पर्चियाँ बनानी हैं जैसे 'बाल संस्कार' साहित्य के लिए एक पर्ची में बाल और दूसरी पर्ची में संस्कार लिखना है । 'ऋषि प्रसाद' साहित्य के लिए एक पर्ची में ऋषि और दूसरी पर्ची में प्रसाद लिखना है । ऐसे १०-१५ साहित्यों के नामों की पर्चियाँ बनाकर उन्हें मिला दें । फिर २-२ या ३-३ विद्यार्थियों के समूह बनाकर उन्हें निर्धारित समय में इन साहित्यों के पूरे नाम की पर्चियाँ खोजने के लिए कहना है । जो समूह निर्धारित समय में सबसे अधिक पर्चियाँ खोजेगा, वह विजेता होगा ।

## १२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

हाथ जोड़ वंदन करूँ, धरूँ चरण में शीश ।  
ज्ञान भक्ति मोहे दीजिये, परम पुरुष जगदीश ॥

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

'हर घर में ज्ञान का दीप जलायेंगे,  
भारत को विश्वगुरु बनायेंगे।' हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे 'बीरबल की बेटी की अक्लमंदी का कमाल ! और मनायेंगे हम गोपाष्टमी !

(छ) प्रसाद वितरण ।

कर्म सुंदर हो, सहज हो, जल्दी हो, तत्परता से हो, सुचारुरूप से हो । कर्म करते समय आनंद आये । कर्म करते-करते थकान न लगे व अच्छे कार्य करने का कर्तापन हृदय को स्पर्श न करें , यही कर्म में कुशलता है ।



## ॥ चौथा सत्र ॥

आज हम सुनेंगे : बीरबल की बेटी की अक्लमंदी का कमाल !

### 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)

१. सुविचार : ज्ञानी का कर्म कर्तव्यबुद्धि से नहीं होता वरन् सहजबुद्धि से होता है । सहज एवं शुद्ध बुद्धि में संसार स्वप्न जैसा लगता है और उसका उन्हें अनुभव होता है, फलतः कर्म उन्हें बंधनरूप नहीं होते । इसीलिए ज्ञानी को संसार स्वप्न जैसा लगता है ।

- जीवन सौरभ पुस्तक से

३. आओ सुनें कहानी :

## दुनिया में आकर तुमने क्या किया ?

(भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस : २३ नवम्बर)



परमात्मारूपी मंजिल को तय करने के लिए योग्य मार्गदर्शन देनेवाले ब्रह्मवेत्ता सद्गुरुओं की महिमा अवर्णनीय है। वे महापुरुष केवल दिशा ही नहीं बताते बल्कि सरल युक्तियों से उस मार्ग पर ले भी चलते हैं। ऐसे ही सद्गुरु थे श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ साँई श्री लीलाशाहजी महाराज। वे इस संसाररूपी अरण्य में भूले-भटके राहियों को परमात्मारूपी मंजिल की ओर ले चलने के लिए भिन्न-भिन्न रोचक दृष्टांतों से ऊँची समझ देते थे। जैसे -

अकबर के साले मीर खुसरो का बीरबल से बहुत वैरभाव था। एक बार वह ईरान से तीन कठपुतलियाँ लाया जो नाप-तौल व शकल में एक जैसी थीं। उन्हें राजदरबार में ले जाकर अकबर से कहने लगा : “बादशाह सलामत ! इन तीन कठपुतलियों में से एक का मूल्य १० रुपये, दूसरी

का १०० रु. और तीसरी का १००० रु. है। यदि बीरबल इसका अर्थ समझाये तो मैं अपनी हार स्वीकार कर लूँगा तथा बीरबल को बुद्धिमान मानूँगा।”

उन्हें देखकर बीरबल आश्चर्य में पड़ गया। वह २ दिन का समय लेकर उन कठपुतलियों को अपने घर ले आया और अपनी बेटी को सारी बात बतायी। उसकी बेटी बहुत अक्लमंद थी। उसने लोहे का तार एक कठपुतली के कान में डाला तो वह तार दूसरे कान से निकल गया। फिर दूसरी के कान में डाला तो उसके मुँह से निकल आया, तीसरी के कान में डाला तो उसके अंदर गायब हो गया। तब उसने कहा : “पिताजी ! इनका मूल्य बिल्कुल सही है। क्योंकि इन कठपुतलियों की भाँति इस संसार में ३ प्रकार के लोग हैं। एक पहली कठपुतली की भाँति हैं, जो एक कान से बात सुनकर दूसरे कान से निकाल देते हैं, सुना-अनसुना कर देते हैं। दूसरे वे लोग हैं जो कोई भी बात सुनकर उसे याद करके दूसरों को सुनाते हैं तथा तीसरे वे लोग हैं जो उत्तम बात सुनकर उसे हृदय में धारण करके उस अनुसार व्यवहार करते हैं, ये उत्तम प्रकार के लोग होते हैं।”

बेटी का उत्तर सुनकर बीरबल प्रसन्न हुआ ।  
दूसरे दिन राजदरबार में जाकर उसने वह बात बतायी ।  
बादशाह बहुत प्रसन्न हुआ तथा बीरबल को इनाम दिया  
कथाएँ-कीर्तन सिर्फ सुनने के लिए नहीं हैं, न ही मन  
बहलाने के लिए हैं । एक कान से सुनकर दूसरे कान से  
निकाल देंगे तो उससे बहुत थोड़ा लाभ होगा । या सुनकर  
उस पर मनन न करेंगे, दूसरों को सुनायेंगे तो विशेष लाभ  
नहीं होगा । यदि मनन व निदिध्यासन नहीं किया अर्थात्  
आचरण में लाकर उसके अनुसार अनुगमन नहीं किया तो  
हमारा जीवन ही व्यर्थ है । सिर्फ दवाई की ओर देखेंगे या  
उसकी तारीफ करेंगे, उसे पीयेंगे नहीं तो फिर फायदा कैसे  
होगा ?

सभी कार्य किये परंतु अपने आत्मस्वरूप की पहचान  
नहीं की तो फिर दुनिया में आकर क्या किया ?

**कयो जंहिं परे, गुरगम पट अंदर जो सामी तंहिं जे घ  
में, अखंड जोत बरे..**

सामी साहब कहते हैं कि 'जिसने गुरुकृपा से अपने  
अंदर का आवरण हटा लिया, उसके घर (हृदय) में अखंड

ज्योति जलती रहती है। वह महबूब (परमात्मा) के स्वरूप का चिंतन करके रात-दिन आनंदित रहता है। वह भवसागर से तर जाता है, लहरें उसे डुबा नहीं पातीं।’

**प्रश्नोत्तरी :** १. मीर खुसरो ने बीरबल से वैर लेने के लिए कौन सी युक्ति अपनायी ?

२. बीरबल की बेटी ने तीनों कठपुतलियों के मूल्य का अंतर जानने के लिए क्या किया ?

३. इस कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?

**(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :**

**‘मेरे प्राण निकलें तो गुरुद्वार पर’**

सन् २००४ की घटना है। अशोक विहार, दिल्ली में रहनेवाली लक्ष्मी बहन के पेट में कैंसर हो गया था। डॉक्टरों ने जवाब दे दिया था। दिल्ली के एक बहुत बड़े अस्पताल में ले गये। वहाँ डॉक्टरों ने कहा : “इन्हें घर ले जाओ, ये ३-४ दिनों की मेहमान हैं। हम कुछ नहीं कर सकते।”

लेकिन लक्ष्मी बहन पूरे होश में थीं, उनका दिल-दिमाग पूरी तरह ठीक था। उनके बेटे ने भी बापूजी से मंत्रदीक्षा ली हुई थी। उसने माँ को युक्ति से बता दिया कि उनके पास

अब ज्यादा समय नहीं बचा है।

माँ बोली : “बेटा ! मुझे भी ऐसा ही लग रहा है।”

“आपकी कोई इच्छा हो तो बताइये।”

“मेरी एक ही इच्छा है कि मुझे बापूजी के पास ले चलो।”

“माँ ! मैं आपको ले तो जाऊँ पर अहमदाबाद तक पहुँचोगी तो सही ?”

“पक्का वचन देती हूँ। अहमदाबाद से पहले यमराज भी आ जाय तो भी नहीं जाऊँगी। तू केवल मुझे अहमदाबाद ले चल।”

बेटा भी उसका बड़ा आज्ञाकारी था। उसने फ्लाइट में स्ट्रेचर की व्यवस्था की। अहमदाबाद एयरपोर्ट से एम्ब्युलेंस द्वारा उनको ले के आश्रम आये। मुख्यद्वार से अंदर प्रवेश करते ही लक्ष्मी बहन बोली कि “बस, अब जो होना है, हो जाय।” और ३ बड़े-बड़े श्वास लिये। उन्हें व्यासपीठ के पीछे लाये तो बेटा बोला : “बस, माँ ! २ मिनट, बापूजी आ ही रहे हैं।”

“हाँ, आने दो पर मेरी यात्रा यहाँ आ के पूरी हुई।” बापूजी सीढ़ी से उतर रहे थे, उन्होंने जोर से मुँह से श्वास

लिया और जोर से 'हरि ॐ' बोल के श्वास छोड़ दिया ।

बापूजी के हाथ में फूलों का गजरा था । बापूजी ने वे फूल उनके सिर पर रखे और उनके कान में कुछ कहा । फिर ३ बार बोले : “लक्ष्मी ! तू मुक्त हुई ।...”

वहाँ पर मौजूद सभी साधकों ने यह पूरा दृश्य देखा । फिर बापूजी ने कहा : “अब इसका अग्नि-संस्कार यहीं करो ।”

सभी आश्रमवासी भाई मिलकर उन्हें साबरमती-तट पर ले गये । वहाँ उनका अग्नि-संस्कार हुआ । उनके परिवारवालों ने १२ दिनों तक उनका अंतिम संस्कार यहीं पर किया ।

भक्त का दृढ़ संकल्प था कि 'मेरे प्राण निकलें तो गुरुद्वार पर' तो उन्होंने यात्रा यहीं आ के पूरी की । और करुणावत्सल पूज्य बापूजी ने भी उनकी सद्गति कर दी ।

**(ग) प्रश्नोत्तरी :** १. लक्ष्मी बहन ने अपनी आखरी ईच्छा के रूप में क्या माँगा ?

२. लक्ष्मी बहन के शरीर छोड़ने पर पूज्य बापूजी ने क्या कहा ?

# गौ-पूजन का पर्व : गोपाष्टमी

(गोपाष्टमी : २२ नवम्बर)

गोपाष्टमी भारतीय संस्कृति का एक महत्त्वपूर्ण पर्व है। मानव-जाति की समृद्धि गौ-वंश की समृद्धि के साथ जुड़ी हुई है। अतः गोपाष्टमी के पावन पर्व पर गौ-माता का पूजन-परिक्रमा कर विश्वमांगल्य की प्रार्थना करनी चाहिए।

## गोपाष्टमी कैसे मनायें ?

इस दिन प्रातःकाल गायों को स्नान करा के गंध-पुष्पादि से उनका पूजन कर अनेक प्रकार के वस्त्रालंकारों से अलंकृत करें। फिर गायों को गोग्रास देकर उनकी



परिक्रमा करें तथा थोड़ी दूर तक उनके साथ चलें व गोधूलि का तिलक करें। इससे सब प्रकार के अभीष्ट की सिद्धि होती है। गोपाष्टमी के दिन सायंकाल गायें चरकर जब वापस आयें तो उस समय भी उनका आतिथ्य, अभिवादन और पंचोपचार-पूजन करके उन्हें कुछ खिलायें और उनकी

चरणरज माथे पर लगायें, इससे सौभाग्य की वृद्धि होती है।

गोपाष्टमी के दिन गौ-सेवा, गौ-हत्या निवारण, गौ-रक्षा से संबंधित विषयों पर चर्चा-सत्रों का आयोजन करना चाहिए। भगवान एवं महापुरुषों के गौ-प्रेम से संबंधित प्रेरक प्रसंगों का वाचन-मनन करना चाहिए।

सूचना : बच्चें गौ-सेवा, गौ-पूजन के लिये अपने बड़ों को साथ ही जायें।

४. भजन : **साँई साँई लीलाशाह...**

(<https://youtu.be/Tv1WfcH3tqk>)

५. गतिविधि :

सामग्री : बताशे, पत्थर के छोटे टुकड़े, पानी से भरा एक बर्तन।

शिक्षक : बच्चों ! आपके सामने एक पानी से भरा बर्तन है।

(शिक्षक एक बच्चे को आगे बुलायें।)

शिक्षक : “बेटा ! बर्तन के पास में रखें पत्थर और बताशे गिनकर पानी में डाल दो।”



(उस बर्तन को १ घण्टे लिए यूँ ही छोड़ दें ।)

१ घंटे बाद पुनः उस बर्तन से बताशे और पत्थर गिनकर बाहर निकालने के लिए कहें ।

शिक्षक : “बेटा ! बर्तन में से बर्तन में से बताशे और पत्थर गिनकर बाहर निकालो ।”

बेटा : “बताशा एक भी नहीं बचा लेकिन पत्थर तो उतने के उतने हैं । सारे बताशे कहाँ गये ?”

शिक्षक : “देखा बच्चों आपने ! बताशे तो घुल गये परंतु पत्थर तो ज्यों के त्यों रहे इसका मतलब...जो शिष्य सच्चे दिल से, तन-मन से श्रद्धा-प्रेम के साथ गुरु की सेवा करते हैं वे पानी में घुल-मिल गये इन बताशों की तरह । उनका अहंकार गुरुसेवा में गल जाता है, वे सद्गुरु के अनुभव से एक हो जाते हैं परंतु दिखावे की सेवा करनेवाले अश्रद्धावान पुरुष पत्थर की तरह वैसे-के-वैसे रहते हैं, वे सद्गुरु के आत्मानुभव के साथ नहीं मिल सकते ।”

**६. वीडियो सत्संग : साँई की मिठाई रात में भी मीठी**

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/UuBWXKMNHZ0>)

**७. गृहकार्य :** इस सप्ताह कोई भी एक सत्साहित्य पढ़ने का नियम लेना है और सत्साहित्य पढ़कर आपको कैसा लगा और साहित्य के अच्छे-अच्छे दस मुख्य बिन्दु आपको अपनी बाल-संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है ।

**८. ज्ञान का चुटकुला :** एक सज्जन थे, उनको सुनाई नहीं देता था, परन्तु वे चाहते थे कि इस बात का किसी को पता न लगे । एक बार उनका मित्र बीमार पड़ा, तो वह उससे मिलने के लिये जाने लगे । उनके घरवालों ने कहा किसी को साथ ले जाओ । परन्तु उस सज्जन ने कहा कि मेरी बदनामी करानी है क्या कि मुझे सुनाई नहीं देता और वैसे भी मैं इतना तो सुन ही लेता हूँ कि मेरा काम चल जाये ।

जाकर उसने मित्र से पूछा : “कहो मित्र कैसे हो ?”

मित्र कराहता हुआ बोला : “क्या बतायें, मर रहे हैं भाई ।”

उस सज्जन ने अंदाजा लगाया कि यह कह रहा है कि पहले से अभी ठीक है । उसने कहा : “भगवान की बड़ी कृपा है तुम पर, जल्दी ही तुम सफल हो जाओगे ।”

मित्र को बहुत बुरा लगा कि मैं मर रहा हूँ और यह ऐसी बात कर रहा है ।

सज्जन ने दूसरा सवाल पूछा : “कौन से वैद्य का इलाज चल रहा है।”

मित्र ने खीजकर कहा : “यमराज का।”

सज्जन ने कहा : “ओह ! वो तो बड़े ही कुशल वैद्य हैं। उन्होंने कई मरीजों को ठीक किया है उनका तो रोज का यही काम है, तुमको भी बड़ी जल्दी दुरुस्त कर देंगे।”

फिर उस सज्जन ने पूछा : “वैद्य ने क्या खाने के लिए कहा है ?”

मित्र ने बड़ा ही झल्लाते हुए कहा : “पत्थर।”

सज्जन ने कहा : “बड़ा ही हल्का भोजन है, जल्दी पच जाता है, स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उत्तम आहार है।”

**सीख :** स्वयं को सज्जन समझने वाले व्यक्ति की यही हालत होती है। ऐसा व्यक्ति लाख कोशिश करे पर अपने दोषों और कमियों को छिपा नहीं सकता। वे प्रकट हो ही जाती हैं। इसलिये भलाई इसी में है कि अच्छी नसीहत को मान लेना चाहिए, नहीं तो अपनी मूर्खता का प्रदर्शन हो ही जाती है।

## ९. पहेली :

पुण्यदायिनी जीवन गाथा, ज्ञान-भक्ति भंडार है ।

१०८ पाठ करे जो इसके, उसका संकल्प साकार है ॥

(उत्तर : श्रीआशारामायण पाठ)

१०. **स्वास्थ्य सुरक्षा** : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सा प्रयोग सीखा ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : अश्वत्थासन )

आज हम सीखेंगे लिंग मुद्रा

## २. लिंग मुद्रा

विधि : दोनों हाथों की उँगलियाँ परस्पर फँसाकर अंदर की ओर रहनेवाले अँगूठे को ऊपर की ओर सीधा खड़ा करें ।



दूसरा अँगूठा अंदरवाले अँगूठे के ऊपर से उसके मूल पर लगा रहे ।

लाभ : शरीर में उष्णता बढ़ाती है, खाँसी मिटाती है और कफ का नाश करती है ।

११. **खेल** : शब्द की सही पहचान करें !

इस खेल में बच्चों को कुछ शब्द दिये जायेंगे । उसमें

बच्चों को सही जगह पर बिंदी लगाकर शब्द को पूरा करना और उसका अर्थ बताना है। जो बच्चा सही जगह पर बिंदी लगाकर उसका अच्छा अर्थ बतायेगा वह विजेता होगा।

१. सयम - संयम

२. सकल्प - संकल्प

३. अह - अहं

४. सत्सग - सत्संग

५. सत- संत

६. सस्कृति - संस्कृति

७. शाति - शांति

८. क्राति - क्रांति

९. सिद्धात - सिद्धांत

१०. चदन - चंदन

११. चितन - चिंतन

१२. सतुष्टि - संतुष्टि

१३. आनद - आनंद

१४. वदन - वंदन

१५. सस्कार - संस्कार

## १२. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना: मेरी चाही मत करो, मैं मूरख अनजान।

तेरी चाही में प्रभु, है मेरा कल्याण ॥

(ड) '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 गुरुनानकजी जयंती पर गुरुनानकजी के  
बचपन की कहानी !

(छ) प्रसाद वितरण ।

बचपन की निर्दोष जिज्ञासा को यदि भारतीय संस्कृति के  
शास्त्रों का ज्ञान, सुसंस्कारों की सही दिशा मिल जाय तो सभी  
ऐसे महान बन सकते हैं क्योंकि मनुष्य-जन्म मिला ही ईश्वर  
प्राप्ति के लिए है । सभी में अपार सामर्थ्य छुपा हुआ है । धन्य हैं  
वे माता-पिता, जो अपने बालकों को संस्कार-सिंचन के लिए  
ब्रह्मज्ञानी संतो के सत्संग में ले जाते हैं, बाल संस्कार केन्द्र में  
भेजते हैं, भगवान के नाम की महिमा बताते हैं ! वास्तव में वे  
उन्हे सच्ची विरासत देते हैं, सच्ची वसीयत देते हैं । ये ही  
सुसंस्कार उनके जीवन की पूंजी बन जाते हैं ।

# ॥ पाँचवाँ सत्र ॥

आज हम जानेंगे : गुरु नानकजी का साधु-संतों के प्रति प्रेम !

## 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 :

फिरत-फिरत प्रभु आइया, परयो तउ शरणाई ।

नानक की प्रभु बेनती, अपनी भक्ति लाय ॥

**अर्थ :** गुरु नानक जी कहते हैं : 'हे प्रभु ! कई जन्मों से भटक-भटक कर मैं अब तेरी शरण आया हूँ । अब यही विनती है कि आप मुझे अपनी भक्ति दे दो ।'

### ३. आओ सुनें कहानी : शाश्वत कमाई

(गुरु नानकजी जयंती : ३० नवम्बर)



कहते हैं : ‘लालने के पाँव पालने में दिख जाते हैं।’ नानकजी बचपन में प्रायः परमात्म-चिंतन के कारण गुमसुम-से रहते थे। उनका मन संसार के किसी अन्य कार्य में नहीं लगता था। पिताजी को लगता कि बेटे के मन में जरूर कोई मंथन चल रहा है। बेटे को हमेशा शांत, गुमसुम रहते देख उन्होंने एक दिन कहा : “बेटा ! इस तरह से कैसे काम चलेगा ? तुम कोई व्यापार कर लो तो अच्छा रहेगा। मगर व्यापार सच्चा होना चाहिए। झूठ से कोई व्यापार नहीं चलता।”

नानकजी ने हाँ भर दी। पिताजी ने व्यापार के लिए २० रुपये दिये और साथ में उनके मित्र ‘भाई बाला’ को कर दिया। दोनों व्यापार करने चल दिये। मार्ग में उन्हें भूख-प्यास से व्याकुल कुछ साधु-संत मिले। नानकजी ने

भाई बाला को नगर में भेजकर भोजन मँगवाया और सभी साधुओं को प्रेम से भोजन कराया। साधु-संतों ने संतुष्ट होकर खूब आशीर्वाद बरसाये।

भोजन कराने में नानकजी के २० रुपये खर्च हो गये। खाली हाथ घर वापस लौटा देख पिताजी ने उन्हें खूब मारा-पीटा पर नानकजी को इस बात का आनंद था कि उन्होंने साधु-सेवा करके सच्चा सौदा किया है। उन्हें संतों की सेवा से हुई शाश्वत कमाई पाने का पूर्ण संतोष था।

परमात्मा का ध्यान-भजन करनेवाले संतों की सेवा शुरू में भले ही कष्टदायक, पिटाई-प्रदायक प्रतीत हो परंतु वह परमात्मा तक पहुँचानेवाली सीधी सीढ़ी है। बचपन में संत-सेवा के लिए सही गयी तितिक्षा तथा संतों के आशीर्वाद नानकजी के जीवन में पूरी तरह फलीभूत हुए। संतों की सेवा ने उन्हें संतत्व में पहुँचा दिया।

**(ग) प्रश्नोत्तरी :** १. पिताजी से व्यापार के लिए मिले २० रूपये का नानकजी ने क्या उपयोग किया ?

२. पिटाई होने के बाद भी नानकजी को किस बात का संतोष था ?

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :  
सरलता का मात्र वर्णन नहीं,  
पग-पग पर प्रत्यक्ष दर्शन

पूज्य बापूजी के जीवन में जितनी ब्रह्मज्ञान की ऊँचाई है उतनी ही सरलता व सहजता भी देखने को मिलती है। उन दिनों की बात है जब अहमदाबाद आश्रम में सत्संग-भवन बनने का काम चल रहा



था। उस समय ज्यादा सेवाधारी नहीं होते थे कभी-कभी पूज्यश्री स्वयं ही सेवकों के बीच पहुँच जाते और फावडे से सीमेंट, रेत आदि का मिश्रण करके उन्हें तगारों में भरके देते थे। दीवाल मजबूत बने इसके लिए कितना और कैसा मिश्रण आवश्यक है इसका ज्ञान भी देते थे। और जब दीवाल बन जाती तब पूज्यश्री स्वयं उसपर पानी डालते थे।

सरलता व सहजता का मात्र उपदेश या वर्णन नहीं बल्कि पग-पग पर उनका प्रत्यक्ष दर्शन यदि हमने कहीं देखा है तो वह है बापूजी का जीवन ! हम साधकों के जीवन में दिखनेवाली सरलता हमारी विशेषता नहीं है, वह बापूजी का प्रसाद है।

(ग) प्रश्नोत्तरी : १. सत्संग-भवन के निर्माण कार्य के दौरान पूज्य बापूजी किस सेवा में लग जाते थे ?

२. यह जीवन-प्रसंग हमें क्या सीख देता है ?

४. कीर्तन : **सत नाम सत नाम वाहे गुरुजी...**

([https://youtu.be/f\\_TgPFesyel](https://youtu.be/f_TgPFesyel))

५. गतिविधि : **पहले तोलो फिर खोलो**

**सामग्री** : छोटी दूध पेस्ट ट्यूब, एक पेपर

शिक्षक एक बच्चे को सामने बुलायें । बच्चे को पेपर और छोटी दूध पेस्ट ट्यूब दें और बताये कि उसे २० सैकेंड में सारा छोटी दूध पेस्ट दिये गये पेपर पर निकालना है । अब शिक्षक बच्चे को इस निकाले हुए पेस्ट को वापस उसी ट्यूब में भरने को कहें और इस बार उसे पहले से ३ गुना समय यानि ६० सेकिंड का समय दें । लेकिन बच्चा पूरी कोशिश के बाद भी पूरा पेस्ट ट्यूब में नहीं डाल पाता ।

बच्चे : “दीदी ! यह पेस्ट तो अंदर जा ही नहीं रहा ।”

शिक्षक : “तो देखा बच्चों आप सबने ! दूध पेस्ट एक बार बाहर निकल गई तो अब ये वापिस अंदर नहीं जा सकती । इसी प्रकार हमारे मुख से एक बार जो शब्द

निकल जाते हैं वो हम वापिस अंदर नहीं ले सकते ।  
इसलिए हमें हमेशा नाप-तौलकर बोलना चाहिए अर्थात्  
बोलने के पहले सोचना चाहिए ।

वाणी ऐसी बोलिए मनवा शीतल होए ।

औरन को शीतल करे, आपहु शीतल होए ॥

६. वीडियो सत्संग : नानकजी का प्रभु-प्रेम  
(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/4jACAfNcDjw>)

७. गृहकार्य : (१) सिख धर्म के १० गुरुओं के नाम  
क्रम से अपनी बाल-संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें ।

(२) गुरु नानकजी के पाँच दोहे अथवा साखियाँ भी  
लिखकर लायें ।

जैसे : राम गयो, रावण गयो, ताको गयो बहु परिवार ।

कह नानक थिर कछु नहीं सपने जो संसार ॥

८. ज्ञान का चुटकुला : कवि सम्मेलन में एक कवि  
गाना गा रहा था - “मेरा जीवन कोरा कागज कोरा ही रह  
गया...” कवि बार-बार यही लाईन दोहरा रहा था क्योंकि  
वो अगली लाईन भूल गया था । सामने बैठे लोग परेशान

हो रहे थे । तभी उसमें से एक किसान उठकर गाने लगा - “सारे चावल चूहे खा गये, बोरा ही रह गया ।”

**सीख :** व्यक्ति में अति आत्मविश्वास नहीं होना चाहिए । कई बार उसके कारण किये-कराये पर पानी फिर जाता है ।

(सूचना : शिक्षक बच्चों को गाने की लाईन गा कर सुनायें ।)

**९. पहेली :**

मन में आता और जगाता, पुनः नया विश्वास ।  
राह दिखाता, लक्ष्य दिखाता, देता सच्ची आस ॥

(उत्तर : साहस)

**१०. स्वास्थ्य सुरक्षा :** १. पिछले सत्र में हमने कौन-सा प्रयोग सीखा ? उसके लाभ और विधि बतायें ?

(उत्तर : लिंग मुद्रा)

आज हम सीखेंगे त्रिबंध प्राणायाम

**२. उन्वति की उड़ाव : ‘कुम्भक’**

‘कुम्भक’ : श्वास को अंदर भरकर रोक देना इसे ‘आभ्यंतर कुम्भक’ कहते हैं । श्वास को पूर्णतया बाहर निकालकर बाहर ही रोके रखना इसे ‘बाह्य कुम्भक’ कहते हैं ।

**लाभ :** (१) आभ्यंतर कुम्भक से आरोग्य तथा बल की वृद्धि होती है ।

(२) बाह्य कुम्भक से पाप, ताप, रोग व शोक निवृत्त हो जाते हैं ।

(३) कुम्भक के अभ्यास से व्यक्ति स्वास्थ्य व दीर्घायु प्राप्त करता है।

(४) वीर्य ऊर्ध्वगामी होता है और प्राणायाम की उष्णता से ओज तथा तेज में परिणत होकर शरीर को पुष्ट, तेजस्वी व कांतिमान बनाता है ।

(५) कुम्भक श्वास को लम्बा, गहरा व लयबद्ध बनाता है । इससे श्वास कम खर्च होते हैं व आयु बढ़ती है ।

**विधि :** \* पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जायें । मस्तक, गर्दन और छाती एक सीधी रेखा में व आँखें आधी खुली, आधी बंद रहें ।

\* अब दोनों नथुनों से गहरा श्वास लें और एक मिनट आभ्यंतर कुम्भक करें । फिर श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ दें । ४-५ सामान्य श्वास ले लें, फिर गहरा श्वास लें और पूरा बाहर निकालकर ४० सेकंड तक बाह्य कुम्भक करें । फिर श्वास

लेकर सामान्य श्वास चलने दें। इस प्रकार ७ बार आभ्यंतर व ७ बार बाह्य कुम्भक करें। इस दौरान प्रणव (ॐ) अथवा गुरुमंत्र का मानसिक जप चालू रखें। त्रिबंध के साथ कुम्भक किया जाय तो वह पूर्ण लाभदायी सिद्ध होता है।

त्रिबंध में सर्वप्रथम मूलबंध करें यानी श्वास लेने से पहले गुदा को अंदर सिकोड़ लें; फिर उड़डीयान बंध करें अर्थात् नाभि के स्थान को अधिक-से-अधिक भीतर व ऊपर की ओर सिकोड़ लें; उसके बाद दोनों नथुनों से खूब श्वास भरकर ठोड़ी को गले के बीच में जो खड्डा (कंठकूप) है, उसमें दबा दें - यह हो गया जालंधर बंध। अब आभ्यंतर व बाह्य कुम्भक करने के पश्चात् प्रथम उड़डीयान बंध, फिर जालंधर बंध, फिर मूलबंध खोलें।

**११. खेल : ऐसे खेल जो तुम्हें बनायें सफलताओं का स्वामी !**

कभी-कभी एकांत में शांत बैठना चाहिए। कभी मित्रों में शर्त लगानी चाहिए कि 'तुम भी चुप हो जाओ, मैं भी चुप हो जाता हूँ, फिर देखते हैं कौन ज्यादा देर चुप हो जाता हूँ। या बोलो, 'चलो, ऐसा करें कि हम चाँद अथवा

गुरुदेव के श्रीचित्र को देखते हैं । देखें कि आँखें पटपटाये बिना कौन ज्यादा देर देख सकता है । जो ज्यादा देर देख सकेगा उसकी जीत होगी ।’ शिक्षक सभी बच्चों को आँखें बंद करके कुछ देर शांत बैठने के लिए बोलें । बच्चे आँखें बंद करके शांत बैठेंगे फिर शिक्षक अलग-अलग तरह की आवाजें करें । (फोन या किसी अन्य साधन से भी अलग-अलग तरह की आवाजें निकाल सकते हैं ।) जो बच्चा बिना हिले-डुले आँख खोलें बिना, एकाग्रता पूर्वक सबसे ज्यादा देर शांत बैठेगा वह विजेता होगा ।

## १२. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : मैं बालक तेरा प्रभु, जानूँ योग न ध्यान ।  
गुरुकृपा मिलती रहे, दे दो यह वरदान ॥

(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग :  
‘बाल संस्कार में हम जायेंगे, बुद्धिमान हम बन आयेंगे ।  
गुरुज्ञान सब तक पहुँचायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे ॥’

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम

जानेंगे कि कैसे हमें अपनी योग्यता के हिसाब से  
ही फल मिलता है ?

(छ) प्रसाद वितरण ।

## सेवाकार्य

\* सेवादारी माहौल को देखते हुए घर में ही सोशल डिस्टेंस का ध्यान रखते हुए बाल संस्कार केन्द्र की सेवा शुरू करें व स्थानीय समिति सेवादारी व आश्रम संचालकों से चर्चा करके एक दिवसीय विद्यार्थी शिविर का नियोजन भी करें ।

\* दीपावली के समय में बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक समितियों व सेवादारियों से चर्चा करके जरूरतमंदों को आवश्यक अन्न सामग्री देना व भंडारे का नियोजन कर सकते हैं जिसमें बाल संस्कार के बच्चों को भी सहभागी बनायें ।

\* गोपाष्टमी के दिन बाल संस्कार केन्द्र शिक्षक बच्चों को किसी नजदीकी आश्रम गौशाला में ले जाकर गौ-पूजन करें करवायें, गौ-ग्रास खिलायें और गौ महिमा के बारे में बच्चों को बतायें ।

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

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)