

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित बाल संस्कार केन्द्र अक्टूबर माह पाठ्यक्रम (२०२०)



ईश्वर तथा देवता अनेक हैं और वे अपने-अपने विभाग के अधिष्ठाता हैं लेकिन उन सब ईश्वरों में, देवों में जो एक आत्मा है, उस आत्मा-परमात्मा के साथ एकाकार होने की ऊँची अनुभूति का नाम है आत्मसाक्षात्कार।

वह परब्रह्म-परमात्मा जो करोड़ों-अरबों के अंतःकरणों में, दिलों में सत्ता, स्फूर्ति, चेतना देता है, जो सब यज्ञ और तप के फल का भोक्ता है और ईश्वरों का ईश्वर है, उस परमेश्वर के साथ एकाकार होने का नाम है आत्मसाक्षात्कार।

- पूज्य बापूजी

प्रिय आत्मन, हरि ॐ

यह पाठ्यक्रम इस प्रकार से बनाया गया है, जिससे आप लॉकडाउन के समय में घर पर ही अपने बच्चों को अच्छे संस्कार दे सकें।

हमारा बाल संस्कार केन्द्र चलानेवाले शिक्षकों, विद्यालय में पढ़ानेवाले अध्यापकों और सभी माता-पिता से अनुरोध है कि आप पाठ्यक्रम में दिये गये प्रेरणादायक, संस्कार प्रदान करनेवाले इन प्रसंगों और युक्तियों को अपने बच्चों के जीवन में लाने का अवश्य पुरुषार्थ करें।

शिक्षक इन दिनों कॉफेंस के माध्यम से बाल संस्कार केन्द्र चलायें। साथ ही साथ पाठ्यक्रम से कहानी, चुटकुले, गतिविधियों को लेकर पोस्ट बनायें और उसे बच्चों को व्हाटसप्प ग्रुप में भेजते रहें (इसके लिये आप बच्चों के व्हाटसप्प ग्रुप बना लें, बच्चों और बच्चियों के ग्रुप अलग-अलग हों।) इस प्रकार केन्द्र में जुड़नेवाले बच्चे रोचक व उत्साहपूर्ण ढंग से आपके केन्द्र में भाग लेंगे।

२९ सितम्बर से १०० लोग एक साथ इकट्ठे हो सकते हैं, जो भी सेवाधारी बाल संस्कार केन्द्र चलाते थे वे अपनी सेवायें शुरू कर सकते हैं, साथ ही सेवाधारी सेवा-साधना बैठक व अन्य सेवा अभियान भी शुरू कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए आप बाल संस्कार विभाग, अहमदाबाद में भी संपर्क कर सकते हैं।

०७९-६१२१०७४९/६३५४९२६९२७ / ७६००३२५६६६

अनुक्रमणिका

लेख का नाम

१. पूरी मानवता को ईश्वरप्राप्ति हेतु उत्साहित करनेवाला दिवस
२. आत्मविजय का दिन
३. शरद पूनम की रात दिलाये आत्मशांति, स्वास्थ्य लाभ
४. आत्मनिरीक्षण का सूत्र : आध्यात्मिक दैनंदिनी (डायरी)
५. महापुण्यप्रदायक कार्तिक मास
- ६. कहानियाँ**
- * मितव्ययिता एवं सादगी की अनोखी मिसाल
- * वह कोई दूसरा गांधी होगा
- * मेरे लिए तो स्वयं बादशाह भोजन माँगकर लाये हैं
- * सत्साहित्य-पठन का फल : सद्गुण-संचय
- ७. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग**

- * ऐसे शिष्यों के सद्गुरु कितने महान होंगे !
- * करुणासिंधु बापूजी ने अपने वस्त्र दे दिये
- * एक श्लोक हृदय में पैठा....
- * नियमितता



८. शरीर-स्वास्थ्य

९. गतिविधियाँ...

- * पुस्तकों पर अनुक्रम लिखें
- * गतिविधि-२
- * सबसे महत्वपूर्ण कौन ?
- * ढूँढ़ो तो जानें...

१०. पहेलियाँ

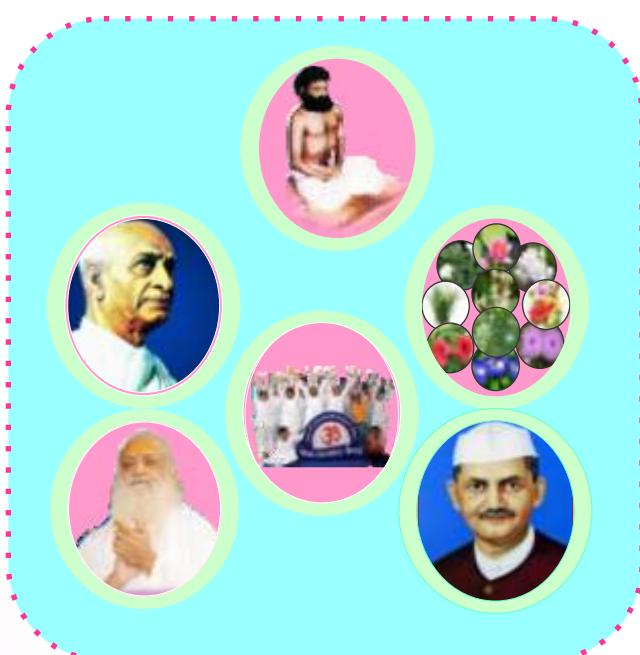
११. हँसते-खेलते पायें ज्ञान

१२. खेल

- * मेरे प्रिय पुष्प
- * बनायें भगवत-भंगिमा
- * भारत के मंदिरों की यात्रा
- * शब्द से वाक्य का निर्माण

१३. अनुभव गंगा

- * मेरे माता-पिता का सबसे बड़ा उपकार
- * बापूजी की संयम-शिक्षा है मेरी कुशितयों में जीत का राज



पूरी मानवता को ईश्वरप्राप्ति हेतु उत्साहित करनेवाला दिवस

(पूज्य बापूजी का ५७ वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस : १८ अक्टूबर) - पूज्य बापूजी

मनुष्य-जन्म की सर्वोपरि उपलब्धि आत्मसाक्षात्कार

ईश्वर तथा देवता अनेक हैं और वे अपने-अपने विभाग के अधिष्ठाता हैं लेकिन उन सब ईश्वरों में, देवों में जो एक आत्मा है, उस आत्मा-परमात्मा के साथ एकाकार होने की ऊँची अनुभूति का नाम है आत्मसाक्षात्कार।

वह परब्रह्म-परमात्मा जो करोड़ों-अरबों के अंतःकरणों में, दिलों में सत्ता, स्फूर्ति, चेतना देता है, जो सब यज्ञ और तप के फल का भोक्ता है और ईश्वरों का ईश्वर है, उस परमेश्वर के साथ एकाकार होने का नाम है आत्मसाक्षात्कार।

वाणी से परे, अलौकिक व अद्वितीय अनुभूति

आत्मसाक्षात्कार की व्याख्या इस जीभ से हो नहीं सकती। भगवान राम के गुरु श्री वसिष्ठजी कहते हैं कि “रामजी ! ज्ञानवान का लक्षण स्वसंवेद्य है, वह इन्द्रियों का विषय नहीं है।” फिर भी कुछ लक्षणों का वर्णन करते हैं बाकी पूरा वर्णन नहीं होता। गुरु नानकजी कहते हैं :

**मत करो वर्णन हर बेअंत है,
क्या जाने वो कैसो रे। जिन पाया तिन छुपाया।**

जिसने साक्षात् उस परब्रह्म-परमात्मा के अनुभव को पाया, उसने फिर छिपा दिया क्योंकि सब आदमी समझ नहीं पायेंगे।

बोले : “जन्मदिवस है, हैप्पी बर्थ डे !” लेकिन भैया ! तेरा अकेले का नहीं है। रोज धरती पर पैने दो करोड़ लोगों का जन्मदिवस होता है। जन्मदिवस तो बहुत होते हैं, शादी के दिवस भी लाखों होंगे और भगवान के दर्शन के दिवस भी सैकड़ों मिल सकते हैं लेकिन भगवान जिससे भगवान हैं, उस आत्मा-परमात्मा का गुरुवर ने साक्षात्कार कराया हो किसी शिष्य को, वह तो धरती पर कभी-कभी, कहीं-कहीं देखने-सुनने को मिलता है। इसलिए आत्मसाक्षात्कार धरती पर बड़े-में-बड़ी घटना है और आत्मसाक्षात्कार दिवस बड़े-में-बड़ा दिवस माना जाय तो कोई हरकत नहीं। लेकिन प्रचलन जिस बात का है, वैसे ही राजकीय ढंग से मीडिया प्रचार-प्रसार करता है वरना तत्त्व-दृष्टि से देखा जाय तो पूरी मानवता को उत्साहित करनेवाला दिवस आत्मसाक्षात्कार दिवस है। पूरी मानवता को अपने परम तत्त्व को पा सकने की खबर देनेवाला दिवस ‘आत्मसाक्षात्कार दिवस’ है।

एक साँई श्री लीलाशाहजी महाराज या श्री रामकृष्ण परमहंस, श्री रमण महर्षि या किसी संत को साक्षात्कार हुआ तो जैसे वे खाते-पीते, जन्मते हैं और दुःख-सुख, निंदा-स्तुतियों के माहौल से गुजरते हैं, फिर भी सम-स्वरूप में जाग जाते हैं, ऐसे ही आप भी जाग सकते हैं। जब एक व्यक्ति सम-स्वरूप में जाग सकता है तो दूसरा भी जाग सकता है। जब एक की नजर चाँद तक पहुँच सकती है तो सभी चाँद को देख



सकते हैं। आत्मसाक्षात्कारी पुरुषों के इस पर्व को समझने-सुनने से आत्म-चाँद की यात्रा करने का मोक्ष-द्वार खुल जाता है।

भगवद्-दर्शन और साक्षात्कार

भगवान के दर्शन में और साक्षात्कार में क्या फर्क है? ध्रुव को भगवान का दर्शन हुआ और भगवान ने आशीर्वाद दिया कि “तुझे संत मिलेंगे और तुझे आत्मसाक्षात्कार होगा। बेटा! तेरा मंगल होगा।” भगवान का दर्शन अर्जुन को, हनुमानजी को भी हुआ था लेकिन अर्जुन और हनुमानजी को जब तक आत्मसाक्षात्कार नहीं हुआ था, तब तक यात्रा अधूरी थी। कृष्ण-तत्त्व के साक्षात्कार के बिना अर्जुन विमोहित हो रहे थे। जब श्रीकृष्ण ने उपदेश दिया, तब अर्जुन को आत्मसाक्षात्कार, स्मृति हुई, फिर अर्जुन कहते हैं :

नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत ।

आपके उपदेश के प्रसाद से अब मैं अपने सोऽहम् स्वभाव में, अपने आत्मस्वभाव में स्थिर हो गया। पहले तो व्यक्तित्व में था, अब मैं अस्तित्व में स्थिर हो गया हूँ। अब मेरे सारे संशय मिट गये।

श्री रामकृष्ण परमहंस को काली माता का दर्शन हुआ था लेकिन काली माता ने कहा : “तोतापुरी गुरु के पास जाओ, दीक्षा लो।”

गुरु के पास जाकर आत्मसाक्षात्कार किया तब रामकृष्णजी की साधना पूर्ण हुई।

सत्संगियों को संदेश

सत्संगी लोग अपना लक्ष्य ऊँचा बना लो और लक्ष्य के अनुकूल रोज संकल्प करो कि ‘जो साक्षात् परब्रह्म-परमात्मा है, जिसको मैं छोड़ नहीं सकता और जो मुझे छोड़ नहीं सकता उसका अनुभव करने के लिए मैं संकल्प करता हूँ, हे अंतर्यामी आत्मा-परमात्मा! मेरी मदद करो।’ भगवान उनकी सहायता करते हैं जो खुद की सहायता करते हैं।

किसीने ७ दिन में साक्षात्कार करके दिखा दिया, किसीने ४० दिन के अंदर करके दिखा दिया, मैं तो कहता हूँ कि ४० साल में भी परमात्मा का साक्षात्कार हो जाय तो सौदा सस्ता है! करोड़ों जन्म ऐसे ही बीत गये। और बिना परमात्म-साक्षात्कार के तुम इन्द्र भी बन जाओगे तो वहाँ से पतन होगा, प्रधानमंत्री भी बन जाओगे तो कुर्सी से हटना पड़ेगा, आत्मसाक्षात्कार एक बार हो जाय तो फिर कभी पतन नहीं होता। आत्मसाक्षात्कार माने प्रलय होने के बाद भी जो परमात्मा रहता है, उसके साथ एकाकारता, फिर शरीर मरेगा तो तुम्हें यह नहीं लगेगा कि ‘मैं मर रहा हूँ।’ शरीर बीमार होगा तो तुम्हें यह नहीं लगेगा कि ‘मैं बीमार हूँ।’ लोग शरीर की जय-जयकार करेंगे तो तुमको यह नहीं लगेगा कि ‘मेरा नाम हो रहा है’, अभिमान नहीं आयेगा। और कोई पापी अथवा निंदक शरीर की निंदा करेगा तो तुमको यह नहीं लगेगा कि ‘मेरी निंदा हो रही है’, आप सिकुड़ोगे नहीं, हर हाल में मस्त! देवता तुम्हारा दीदार करके अपना भाग्य बना लेंगे तो भी तुमको अभिमान नहीं होगा। आत्मसाक्षात्कार तो ऊँची चीज है, आत्मसाक्षात्कारी महापुरुष का चेला होना भी बहुत ऊँची चीज है। इसलिए जन्मदिवस मनाने की तो बहुत-बहुत रीतभात हैं लेकिन आत्मसाक्षात्कार मनाने की कोई रीतभात प्रचलित ही नहीं हुई। फिर भी सत्शिष्य अपने सद्गुरु का प्रसाद पाने के लिए अपने ढंग से कुछ-न-कुछ कर लेते हैं, अमाप पुण्य व अद्भुत ज्ञानस्वरूप प्रभु की प्राप्ति में प्रवेश पा लेते हैं।

भगवान शंकर ने कहा है : धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः।

धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

- क्रष्ण प्रसाद, सितम्बर २०१४

आत्मविजय का दिन

(विजयादशमी : २५ अक्टूबर)

असत्य पर सत्य, अर्थम् पर धर्म, दुराचार पर सदाचार, असुरों पर सुरों की जय का पर्व है विजयादशमी।

भारतीय संस्कृति उद्यम, साहस व धैर्य की पूजक है, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम की उपासक है। व्यक्ति और समाज में ऐसे सद्गुण दृढ़ हो जायें इसलिए अपने पूर्वजों ने जिस उत्सव की व्यवस्था की, वह है 'दशहरा' या 'विजयादशमी'।

सीमोल्लंघन उत्सव

विजयादशमी सीमोल्लंघन का भी उत्सव है। शत्रु अपने यहाँ घुसपैठ करे, लूटपाट करे इसके पहले उसकी बदनीयत भाँपकर उसीकी हृद में जा के उसे दिखा देते थे अपने पूर्वज। ऐसे अभियान एवं अन्य किसी भी प्रकार के विजय-प्रस्थान हेतु दशहरे का दिन शुभ माना जाता है। इस दिन राजा रघु ने कुबेर को युद्ध के लिए ललकारा और कौत्स मुनि को गुरुदक्षिणा दिलाने के लिए स्वर्ण की मुहरों की वर्षा करवायी। छत्रपति शिवाजी ने औरंगजेब को मात देने इसी दिन प्रस्थान किया और वे हिन्दू धर्म की रक्षा करने में सफल हुए।

आंतरिक सीमोल्लंघन

बाहरी शत्रुओं की तरह मानवी मन में भी काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर (ईर्ष्या) आदि षडरिपु घात लगाये हुए बैठे हैं। विकाररूपी ये उसके पहले ही गुरुकृपा का संबल सावधानी, दृढ़ संकल्प, जन्मों-जन्मों के आंतरिक शत्रुओं

अपने मन को गुरुज्ञान, झकझोरकर जगायें और कहें : सेवारूपी अख्त-शस्त्र और धारण कर कृतनिश्चयी बन के शत्रुओं के सिर उठाने से पहले प्रहार करके उन्हें कुचल दे।'



शत्रु आपको अधीन कर लें लेकर संयम, साधना, सत्संगरूपी शत्रों द्वारा इन पर विजय प्राप्त करें।

गुरुनाम के वादों से 'उठ ! खड़ा हो ! साधना-गुरुकृपारूपी रक्षाकवच आगे बढ़। विकाररूपी ही ऊँकार-गुंजन की गदा का

जीवित दशानन का वध करो

रावण का वध होने के बाद भी आज वह दशानन जीवित ही है। सदियों से वह जीवों के मन-बुद्धि से प्रारम्भ कर सामाजिक मनोवृत्ति तक पहुँच के उस पर कब्जा करके बैठा है। दशहरा मानवी मन एवं समाज में घर करके बैठे झूठ-कपट, निंदा, मिथ्या अभिमान, राग, द्वेष, दुराग्रह, आलस्य-प्रमाद, स्वच्छंदता, कृतघ्नता व कटुतारूपी दसमुखी रावण का संहार करने के लिए कटिबद्ध होने की प्रेरणा देनेवाला दिवस है।

दशहरे पर पूजन

विजय एवं सफलता का प्रतीक दशहरा पर्व इन्हें दिलानेवाले साधनों, जैसे - शस्त्र, औजार, वाहन, शास्त्रों आदि के पूजन का भी दिन है। भारतीय सेना में आज भी इस पर्व पर अख्त-शस्त्रों का पूजन किया जाता है।

शास्त्रों में इस दिन सद्गुरु का पूजन करने का विधान है, जिससे आंतरिक व बाहरी शत्रुओं को परास्त करने में सफलता मिल सके।

- कृषि प्रसाद, सितम्बर २०१७

शरद पूनम की रात द्विलाये

आत्मशांति, स्वास्थ्यलाभ

- पूज्य बापूजी

(शरद पूर्णिमा : ३० अक्टूबर)

आश्विन पूर्णिमा को 'शरद पूर्णिमा' बोलते हैं। इस दिन रास-उत्सव और कोजागर व्रत किया जाता है। प्रेमभाव में रमण करनेवाली गोपियों को शरद पूर्णिमा की रात्रि में भगवान् श्रीकृष्ण ने बंसी बजाकर अपने पास बुलाया और ईश्वरीय अमृत का पान कराया था। अतः शरद पूर्णिमा की रात्रि का विशेष महत्त्व है। इस रात को चन्द्रमा अपनी पूर्ण कलाओं के साथ पृथ्वी पर शीतलता, पोषक शक्ति एवं शांतिरूपी अमृतवर्षा करता है।



शरद पूनम की रात को क्या करें, क्या न करें ?

* दशहरे से शरद पूनम तक चन्द्रमा की चाँदनी में विशेष हितकारी रस, हितकारी किरणें होती हैं। इन दिनों चन्द्रमा की चाँदनी का लाभ उठाना, जिससे वर्षभर आप स्वस्थ और प्रसन्न रहें। नेत्रज्योति बढ़ाने के लिए दशहरे से शरद पूर्णिमा तक प्रतिदिन रात्रि में १५ से २० मिनट तक चन्द्रमा के ऊपर त्राटक करें।

* अश्विनी कुमार देवताओं के वैद्य हैं। जो भी इन्द्रियाँ शिथिल हो गयी हों, उनको पुष्ट करने के लिए चन्द्रमा की चाँदनी में खीर रखना और भगवान को भोग लगाकर अश्विनी कुमारों से प्रार्थना करना कि 'हमारी इन्द्रियों का बल-ओज बढ़ायें।' फिर वह खीर खा लेना।

* इस रात सूई में धागा पिरोने का अभ्यास करने से नेत्रज्योति बढ़ती है।

* शरद पूनम दमे की बीमारीवालों के लिए वरदान का दिन है। अपने सभी आश्रमों में निःशुल्क औषधि मिलती है, वह चन्द्रमा की चाँदनी में रखी हुई खीर में मिलाकर खा लेना और रात को सोना नहीं। दमे का दम निकल जायेगा।

* चन्द्रमा की चाँदनी गर्भवती महिला की नाभि पर पड़े तो गर्भ पुष्ट होता है। शरद पूनम की चाँदनी का अपना महत्त्व है लेकिन बारहों महीने चन्द्रमा की चाँदनी गर्भ को और औषधियों को पुष्ट करती है।

* अमावस्या और पूर्णिमा को चन्द्रमा के विशेष प्रभाव से समुद्र में ज्वार-भाटा आता है। जब चन्द्रमा इतने बड़े दिग्म्बर समुद्र में उथल-पुथल कर विशेष कम्पायमान कर देता है तो हमारे शरीर में जो जलीय अंश है, सप्तधातुएँ हैं, सप्त रंग हैं, उन पर भी चन्द्रमा का प्रभाव पड़ता है। इन दिनों में अगर काम-विकार भोगा तो विकलांग संतान अथवा जानलेवा बीमारी हो जाती है और यदि उपवास, व्रत तथा सत्संग किया तो तन तंदुरुस्त, मन प्रसन्न और बुद्धि में बुद्धिदाता का प्रकाश आता है।

खीर को बनायें अमृतमय प्रसाद

खीर को रसराज कहते हैं। सीताजी को अशोक वाटिका में रखा गया था। रावण के घर का क्या खायेंगी सीताजी ! तो इन्द्रदेव उन्हें खीर भेजते थे।

खीर बनाते समय घर में चाँदी का गिलास आदि जो बर्तन हो, आजकल जो मेटल (धातु) का बनाकर चाँदी के नाम से देते हैं वह नहीं, असली चाँदी के बर्तन अथवा असली सोना धो-धा के खीर में डाल दो तो उसमें रजतक्षार या सुवर्णक्षार आयेंगे। लोहे की कड़ाही अथवा पतीली में खीर बनाओ तो लौह तत्त्व भी उसमें आ जायेगा। इलायची, खजूर या छुहारा डाल सकते हो लेकिन बादाम, काजू, पिस्ता, चारोली ये

रात को पचने में भारी पड़ेंगे। रात्रि ८ बजे महीन कपड़े से ढँककर चन्द्रमा की चाँदनी में रखी हुई खीर ११ बजे के आसपास भगवान को भोग लगा के प्रसादरूप में खा लेनी चाहिए। लेकिन देर रात को खाते हैं इसलिए थोड़ी कम खाना और खाने से पहले एकाध चम्मच मेरे हवाले भी कर देना। मुँह अपना खोलना और भाव करना : ‘लो महाराज ! आप भी लगाओ भोग ।’ और थोड़ी बच जाय तो फ्रिज में रख देना। सुबह गर्म करके खा सकते हो।

(खीर दूध, चावल, मिश्री, चाँदी, चन्द्रमा की चाँदनी - इन पंचश्वेतों से युक्त होती है, अतः सुबह बासी नहीं मानी जाती ।)

शरद पूनम का आत्मकल्याणकारी संदेश

रासलीला इन्द्रियों और मन में विचरण करनेवालों के लिए अत्यंत उपयोगी है लेकिन राग, ताल, भजन का फल है भगवान में विश्रांति। रासलीला के बाद गोपियों को भी भगवान ने विश्रांति में पहुँचाया था। श्रीकृष्ण भी इसी विश्रांति में तृप्त रहने की कला जानते थे। संतुष्टि और तृप्ति सभीकी माँग है। चन्द्रमा की चाँदनी में खीर पड़ी-पड़ी पुष्ट हो और आप परमात्म-चाँदनी में विश्रांति पाओ।

चन्द्रमा के दर्शन करते जाना और भावना करना कि ‘चन्द्रमा के रूप में साक्षात् परब्रह्म-परमात्मा की रसमय, पुष्टिदायक रश्मियाँ आ रही हैं। हम उसमें विश्रांति पा रहे हैं। पावन हो रहा है मन, पुष्ट हो रहा है तन, ऊँ शांति... ऊँ आनंद...’ पहले होंठों से, फिर हृदय से जप और शांति... निःसंकल्प नारायण में विश्रांति पाते जाना। परमात्म-विश्रांति, परमात्म-ज्ञान के बिना भौतिक सुख-सुविधाएँ कितनी भी मिल जायें लेकिन जीवात्मा की प्यास नहीं बुझेगी, तपन नहीं मिटेगी।

देखें बिनु रघुनाथ पद जिय कै जरनि न जाइ ।

- क्रषि प्रसाद, सितम्बर २०१४

पूज्य बापूजी की सुन्दर सलाह

विजया दशमी से लेकर शरद पूर्णिमा (२५ से ३१ अक्टूबर) तक रोज रात को चाँदनी में खुले में बैठकर चाँद की तरफ १०-१५ मिनट या अधिक समय एकटक देखें। यह प्रयोग नेत्रज्योति-वृद्धि के लिए अत्यंत लाभदायक है। इसके साथ ‘त्रिफला रसायन’ के सेवन से अद्भुत लाभ होता है- यह मेरा अनुभव है। मेरा चश्मा उत्तर गया यह आप सभी जानते हैं। इस प्रयोग से नेत्ररोगों में भी लाभ होता है।

(‘त्रिफला रसायन’ बनाने की विधि ‘क्रषि प्रसाद’ के अक्टूबर २००७ के अंक में पृष्ठ २७ पर दी हुई है।)

इन तिथियों का लाभ लेना न भूले

६ अक्टूबर : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर १२:३३ तक)

११ अक्टूबर : रविपूष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि १:१९ तक)

१३ अक्टूबर : परमा (कामदा) एकादशी (समस्त पाप, दुःख और दरिद्रता आदि को नष्ट करनेवाला व्रत। कीर्तन-भजन आदि सहित रात्रि-जागरण करना चाहिए। महादेवजी ने कुबेर को इसी व्रत के करने से धनाध्यक्ष बना दिया है।)

१७ अक्टूबर : शारदीय नवरात्र्र प्रारम्भ, संकाति (पुण्यकाल : सूर्योदय से दोपहर ११:०५ तक)

१८ अक्टूबर : पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का ७७ वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस

२० अक्टूबर : मंगलवारी चतुर्थी (सूर्योदय से दोपहर ११:१९ तक)

आत्मनिरीक्षण का सूग्र : आध्यात्मिक दैनंदिनी (डायरी)

जीवन को उन्नत बनाने और सफलता प्राप्त करने के लिए आत्मनिरीक्षण की महती आवश्यकता है। इसके द्वारा आप अपने मन के दोषों को दूर करके लौकिक और पारलौकिक सुख प्राप्त कर सकेंगे। महान बनने के इच्छुक हर व्यक्ति को प्रतिदिन रात्रि में सोने से पूर्व आत्मविश्लेषण करना चाहिए और अपनी आध्यात्मिक दैनंदिनी अवश्य भरनी चाहिए।

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : “सामान्य लोगों में और महात्मा में क्या फर्क है ? महात्मा ने अपने क्षण-क्षण को सँभाला है। उन्होंने अपने जीवन के क्षणों को ऊँचे-में-ऊँचे, अति ऊँचे काम में लगाया है। यदि आप प्रतिदिन अपनी दैनंदिनी लिखें तो पता चलेगा कि आपका कितना समय व्यर्थ बीत जाता है। आपका समय भी उतना ही कीमती है लेकिन उसको जितना व्यर्थ में, हलके कामों में गँवाया अथवा मध्यम कामों में गँवाया तो ऐसा ही और उतना ही परिणाम मिलेगा और ऊँचे काम में लगाया तो सबसे ऊँचा तो आत्मा-परमात्मा है - वहाँ तक, परमात्मप्राप्ति तक भी यात्रा कर सकते हो।

अतः प्रतिदिन रात्रि को सोने से पहले हिसाब लगाना चाहिए कि अशुभ चिंतन कितना कम हुआ और शुभ चिंतन कितना बढ़ा। सुबह उठते ही जहाँ से उठे उस शुद्ध, बुद्ध, द्रष्टा, साक्षी, आनंदघन में कुछ समय ढूबे रहो... अँ आनंद... अँ शांति... अँ... यह सुबह की कुछ मिनटों की परमात्म-विश्रांति दिन की घंटोंभर की साधना जितना आत्मलाभ करा देगी। फिर परमात्मा या सद्गुरुदेव का चिंतन-ध्यान करके दिनभर के लिए शुद्ध संकल्प करना चाहिए कि ‘आज नम्रता, प्रेम, परगुण-दर्शन आदि दैवी गुणों के विकास के साथ प्रभु के नाम-गुण का ही चिंतन करूँगा। अपनी तुच्छ, गंदी आदतों को कुचल दूँगा और दिव्य जीवन बिताऊँगा। जप व ध्यान करूँगा, स्वाध्याय (शास्त्र-अध्ययन) करूँगा और अपने जीवन को महान बनाकर ही रहूँगा। प्रत्येक परिस्थिति में सम रह के अपने जीवन को तेजस्वी-ओजस्वी एवं दिव्य बनाने का प्रयास अवश्य करूँगा।’

दैनंदिनी आपका पथ-प्रदर्शन करेगी, बुराई से हटाकर सुमार्ग की ओर चलायेगी। ईश्वर की ओर प्रवृत्त करेगी, आपकी मनन-शक्ति का विकास करेगी और आपको अध्यात्म-मार्ग में आगे बढ़ायेगी। यदि आप शीघ्र उन्नति करना चाहते हैं, आगे बढ़ना चाहते हैं, ऊपर उठना चाहते हैं तो आज से ही अपने दैनिक कार्यों का लेखा-जोखा रखना आरम्भ कर दीजिये।

वैज्ञानिक फ्रैंकलिन प्रतिदिन बुरे काम करने की संख्या को अपनी दैनंदिनी में लिख लिया करते थे। कालांतर में उनके दोष दूर हो गये और जीवन शुभ गुणों से महकने लगा।

इसी प्रकार टोल्सटोय को ‘महात्मा टोल्सटोय’ बनाने में उनकी दैनंदिनी का महत्वपूर्ण योगदान था। आरम्भ में टोल्सटोय का जीवन बहुत ही निरंकुश था। वे असत्य बोलते थे, शराब पीते थे, मांस खाते थे। इतना ही नहीं, इससे भी आगे बढ़े हुए थे। परंतु दैनंदिनी रखने से धीरे-धीरे उनके सारे व्यसन छूट गये। महात्मा गांधी भी स्वयं दैनंदिनी रखते थे और विद्यार्थियों को भी रखने की शिक्षा दिया करते थे।

उन्नति के इच्छुक प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन अपने जीवन का निरीक्षण करना चाहिए। कहा गया है :

प्रत्यहं प्रत्यवेक्षेत नरश्चरितमात्मनः ॥

किं नु मे पशुभिस्तुल्यं किं नु सत्पुरुषैरिति ॥

‘मनुष्य को प्रतिदिन आत्मनिरीक्षण करते हुए देखना चाहिए कि मेरा अंतःकरण पशुओं के तुल्य है या सत्पुरुषों के सदृश है।’

इसी स्वर में स्वर मिलाकर थोरो महोदय लिखते हैं : “वह धन्य है जो आश्वस्त है कि दिन-प्रतिदिन उसमें से पशुता मरती जा रही है और देवत्व स्थापित होता जा रहा है।”

दैनंदिनी से आप तुरंत ही अपनी भूल को सुधार सकते हैं और उन्नति के पथ पर अग्रसर हो सकते हैं। यह आपको समय का मूल्य बतायेगी।

ਘਣਪੁਣਿਪ੍ਰਵਾਹਕ ਕਾਰਤਿਕ ਘਾਯ

(ਕਾਰਤਿਕ ਵਰਤ : ३੧ ਅਕਟੂਬਰ ਸੇ ३੦ ਨਵੰਬਰ)

- ਪ੍ਰਜ਼ਵ ਬਾਪੂਜੀ

‘ਸਕੰਦ ਪੁਰਾਣ’ ਮੋਂ ਆਇਆ ਹੈ :

...ਨ ਕਾਰਤਿਕਸਮੋ ਮਾਸੋ ਨ ਕ੃ਤੇਨ ਸਮੰ ਯੁਗਮ् ॥
ਨ ਵੇਦਸਾਹਿਂ ਸ਼ਾਸ਼ਨੁ ਨ ਤੀਰਥੁ ਗੱਗਯਾ ਸਮਮ् ।...

‘ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਮਾਸ ਨਹੀਂ, ਸਤਿਯੁਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਯੁਗ ਨਹੀਂ, ਵੇਦਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਔਰਾਂ ਗੱਗਯੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੋਈ ਤੀਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ।’

(ਵੈਣਿਵ ਖੰਡ, ਕਾ. ਮਾ. : ੧.੩੬-੩੭)

ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਪਾਲਨੀਧ ਨਿਯਮ

ਇਸਮੋਂ ਦੀਪਦਾਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ-ਵਨ ਅਥਵਾ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਥੇ ਲਗਾਨਾ ਛਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੌਥੇ ਕੋ ਸੁਭਹ ਆਧਾ-ਏਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਨੀ ਦੇਨਾ ਸਵਾ ਮਾਸਾ (ਲਗਭਗ ਸਵਾ ਗ੍ਰਾਮ) ਸਵਣਦਾਨ ਕਰਨੇ ਦਾ ਫਲ ਦੇਤਾ ਹੈ। ਭੂਮੀ ਪਰ ਸ਼ਯਨ ਅਥਵਾ ਤੋ ਗਢਾ ਹਟਾਕਰ ਕਡਕ ਤਖ਼ਤੇ ਪਰ ਸਾਦਾ ਕਮ਼ਲ ਬਿਛਾਕਰ ਸ਼ਯਨ, ਬਹਾਚਰਧ ਦਾ ਪਾਲਨ - ਯੇ ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਕਰਣੀਧ ਨਿਯਮ ਬਤਾਵੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਜੀਵਾਤਮਾ ਦਾ ਉਦਘਾਰ ਹੋਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਾਸ ਮੋਂ ਤੁਡਦ, ਮਸੂਰ ਆਦਿ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਤਾਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਤਿਲ-ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਨਦੀ ਮੋਂ ਸਨਾਨ ਕਰਨਾ ਛਿਤਕਾਰੀ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਅਥਵਾ ਨਦਿਆਂ ਪਛਲੇ ਜੈਸੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ, ਜਿਥੇ ਸਮਧ ਸ਼ਾਸ਼ਨਾਂ ਮੋਂ ਯਹ ਬਾਤ ਆਈ ਥੀ। ਅਭੀ ਤੋ ਯਮੁਨਾਜੀ ਮੋਂ ਦਿਲ੍ਲੀ ਦੀ ਕੋਈ ਗਟਰਾਂ ਦੀ ਪਾਨੀ ਡਾਲ ਦੇਤੇ ਹਨ, ਆਚਮਨ ਲੇਨੇ ਦੀ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ, ਨਹਾਨੇ ਦੀ ਮਨ ਸ਼ਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ ਤੋ ਮਾਨਸਿਕ ਨਦੀ-ਸਨਾਨ ਕਰਕੇ ਅਪਨੇ ਸ਼ੁਦਧ ਜਲ ਦੇ ਸਨਾਨ ਕਰੋ।

ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਸਾਧੁ-ਸਾਂਤੋਂ ਦਾ ਸਤਸੰਗ, ਤਨਕੇ ਜੀਵਨ-ਚਰਿਤ ਅਤੇ ਤਨਕੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਮੋਕਸਪ੍ਰਾਪਿਤ ਦਾ ਝਿਰਾਦਾ ਬਨਾ ਲੇਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਆਂਵਲੇ ਦੇ ਵ੃ਕਾ ਦੀ ਛਾਯਾ ਮੋਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਦੇ ਏਕ ਵਰ਷ ਤਕ ਦੇ ਅੰਨ-ਸੰਸਾਰਜਨਿਤ ਦੋ਷ (ਜੂਠਾ ਯਾ ਅਸ਼ੁਦਧ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਦੇ ਲਗਨੇਵਾਲੇ ਦੋ਷) ਨਾਣ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹਨ। ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਉਬਟਨ ਲਗਾਕਰ ਸਨਾਨ ਕਰਨੇ ਦੇ ਲਕਸ਼ਮੀਪ੍ਰਾਪਿਤ ਹੋਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਕ ਪ੍ਰਸਨਨਤਾ ਮਿਲਤੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਕ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਰਵਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਏ। ਸਪਤਨਾਨੀ ਉਬਟਨ ਦੇ ਸਾਤਿਕਤਾ, ਪ੍ਰਸਨਨਤਾ, ਨਿਰੋਗਤਾ ਬਦਲੀ ਹੈ। ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਸੰਸਾਰ-ਵਿਵਹਾਰ (ਕਾਮ-ਵਿਕਾਰਵਾਲਾ) ਨ ਕਰੋ।

ਪੂਰੇ ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਮੋਂ ਪ੍ਰਾਤःਕਾਲ ਦੀ ਸਨਾਨ ਪਾਪ-ਸ਼ਮਨ ਕਰਨੇਵਾਲਾ ਤਥਾ ਆਰੋਗ੍ਯ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੁਪ੍ਰੀਤਿ ਦੀ ਬਢਾਨੇਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੁਖ-ਦੁਖ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ-ਪ੍ਰਤਿਕੂਲਤਾ ਮੋਂ ਸਮ ਰਹਨੇ ਦੇ ਸਦਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਤੇ ਹਨ। ਆਂਵਲੇ ਦੇ ਫਲ ਵਾਲੇ ਤੁਲਸੀ-ਦਲ ਮਿਸ਼ਿਤ ਜਲ ਦੇ ਸਨਾਨ ਕਰੋ ਤੋ ਗੱਗਯਾਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੁਣਿਲਾਭ ਹੋਤਾ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਨਾਰਾਯਣ ਦੇਵਤਾ (ਪ੍ਰਬੋਧਿਨੀ) ਏਕਾਦਸ਼ੀ ਦੀ ਅਪਨੀ ਯੋਗਨਿਦ੍ਰਾ ਦੇ ਤੱਥੋਂ, ਉਸ ਦਿਨ ਕਪੂਰ ਦੇ ਆਰਤੀ ਕਰਨੇਵਾਲੇ ਦੀ ਅਕਾਲ ਮ੃ਤ੍ਯੁ ਦੇ ਸੁਰਕਿਤ ਹੋਨੇ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪ੍ਰਜਨਨ ਕਰਨੇ ਦੇ ਭਗਵਾਨ ਪ੍ਰਸਨਨ ਹੋਤੇ ਹਨ। - ਪੜ੍ਹ ਪੁਰਾਣ)

ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਤੀਨ ਦਿਨ

ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਦੀ ਤ੍ਰਯੋਦਸ਼ੀ ਦੇ ਪੂਨਮ ਤਕ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਤੀਨ ਦਿਨ ਪੁਣਿਮਾਵੀ ਤਿਥਿਆਂ ਮਾਨੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਢਾਨੇਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ੇ਷ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਾਨਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਦੇ ਸਭੀ ਦਿਨ ਸਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਏ ਤਾਂ ਤਾਂ ਅੰਤਿਮ ਤੀਨ ਦਿਨ ਸੁਖੀ-ਦੁਖੀ ਦੇ ਤਨਿਕ ਪਛਲੇ ਸਨਾਨ ਕਰ ਲੇਨੇ ਦੇ ਸਮੱਪੂਰਨ ਕਾਰਤਿਕ ਮਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਤਃਸਨਾਨ ਦੇ ਪੁਣਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜੈਂਦੇ ਕਹੀਆਂ ਅਨਜਾਨੇ ਮੋਂ ਜੂਠਾ ਖਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦੋ਷ ਦੀ ਨਿਵੱਤਤ ਕਰਨੇ ਦੇ ਲਿਏ ਬਾਦ ਮੋਂ ਆਂਵਲਾ, ਬੇਰ ਯਾ ਗੜਨਾ

चबाया जाता है। इससे उस दोष से आदमी मुक्त होता है, बुद्धि स्वस्थ हो जाती है। जूठा खाने से बुद्धि मारी जाती है। जूठे हाथ सिर पर रखने से बुद्धि मारी जाती है, कमजोर होती है। इसी प्रकार दोषों के शमन और भगवद्भक्ति की प्राप्ति के लिए कार्तिक के अंतिम तीन दिन प्रातःस्नान, ‘श्रीविष्णुसहस्रनाम’ और ‘गीता’ का पाठ विशेष लाभकारी है। आप इनका फायदा उठाना।

‘पद्म पुराण’ में आता है :

कार्तिक मास में पलाश के पत्ते पर भोजन करने से मनुष्य कभी नरक नहीं देखता।

‘स्कंद पुराण’ में कार्तिक मास की महिमा बताते हुए ब्रह्माजी कहते हैं : “नारद ! गुरु के वचन का कभी उल्लंघन नहीं करना चाहिए। यदि अपने ऊपर दुःख आदि आ पड़ें तो गुरु की शरण में जाय। गुरु की प्रसन्नता से मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर लेता है। परम बुद्धिमान कपिल और महातपस्वी सुमति भी अपने गुरु गौतम ऋषि की सेवा से अमरत्व को प्राप्त हुए हैं। इसलिए कार्तिक मास में सब प्रकार से प्रयत्न करके गुरु की सेवा करे। ऐसा करने से उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है।”

कार्तिक व्रत करनेवाले को देखकर यमदूत इस प्रकार पलायन कर जाते हैं जैसे सिंह को देखकर हाथी।

- ऋषि प्रसाद, सितम्बर २०१४

विद्यार्थी का धर्म क्या है ?

विद्यार्थी का धर्म है विद्या सीखना, पढ़ना। भगवान की पूजा मानकर पढ़े। माता-पिता व बड़ों को प्रणाम करके उनके आशीर्वाद लेना। ब्रह्मचर्य का पालन करना। जब शिक्षक पढ़ायें तो विद्यार्थी श्यामपट्ट पर एकाग्रता पूर्वक देखे और प्रश्न का उत्तर सावधानी से दे।

विद्यार्थी जीवन पूरे जीवन की नींव है। बाल्यकाल में जो सुसंरक्षकार मिलेंगे, आगे चलकर वे ही जीवन में काम आयेंगे। इसमें अगर बुरी संगत, बुरी आदतें लग गयी, बुरे कर्म हो गये तो जीवन लाचार, पराधीन, पराश्रित, दुःखी और रुग्ण हो जायेगा। अपने लिए तथा परिवार, समाज व देश के लिए भी बोझा हो जायेगा।

विद्यार्थी को चाहिए कि वह संयमी रहे, व्यायाम-आसन आदि करके रूपरथ रहे और शरीर मजबूत बनाये जप-ध्यान करके मन मजबूत व बुद्धि तेजरवी बनाये और अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत करे। इस प्रकार अपना विद्यार्थीकाल मजबूत बनाये और जीवन का सर्वांगिण विकास करे।

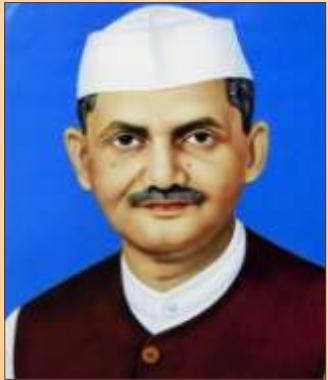
विद्यार्थी कभी नकारात्मक सोचे, पलायनवादिता के या हल्के विचार न करे। अनुत्तीर्ण हो जाय तब भी भागने के या आत्महत्या के विचार न करे। फिर से पुरुषार्थ करे तो अवश्य सफल होगा। प्रयत्न करो प्रयत्न करो, अवश्य सफलता प्राप्त करोगे।

वो कौन-सा उकदा है जो हो नहीं सकता ? तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता।
छोटा-सा कीड़ा पत्थर में घर करे। इन्सान क्या दिले-दिलबर में घर न करे।

कहानियाँ

१. मितव्ययता एवं सादगी की अनोखी गिराव

(श्री लाल बहादुर शास्त्री जयंती : २ अक्टूबर)



जीवन में मितव्ययता एवं सादगी का बहुत महत्व है।

एक बार सर्दी के मौसम में देश के प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री बाहर जाने के लिए तैयार हो रहे थे, उन्होंने कहा : “मेरा कुर्ता-बंडी लाओ !”

नौकर नया था, वह शास्त्रीजी के स्वभाव को नहीं जानता था। वह दौड़कर कुर्ता-बंडी ले आया।

शास्त्रीजी ने कहा : “यह कुर्ता नहीं, फटा कुर्ता लाओ !”

बगल में बैठे एक अतिथि ने चौंककर पूछा : “शास्त्रीजी ! आपको बाहर जाना है तो फटा कुर्ता क्यों माँग रहे हैं ?”

शास्त्रीजी ने कहा : “जाड़े में मैं फटा कुर्ता ही पहनता हूँ क्योंकि कोट-बंडी में छिपाने का यही तो अवसर है।”

उन अतिथि की आँखें फटी-की-फटी रह गयीं। उनका हृदय आदरभाव, अहोभाव से गदगद हो गया कि लोग तो फटे कपड़े फेंक देते हैं लेकिन शास्त्रीजी इतने ऊँचे पद पर होते हुए भी ऐसा सादगीपूर्ण जीवन जीते हैं !

सादगी एवं मितव्ययता छोटेपन नहीं, बड़प्पन की निशानी हैं। इन दैवी गुणों को जीवन में लाने से हमारा वास्तविक बड़प्पन खिलने लगता है।

प्रश्नोत्तरी : १. शास्त्रीजी सर्दी में फटा हुआ कुर्ता क्यों पहनते थे ?

२. बड़प्पन की निशानी क्या है ?

- लोक कल्याण सेतु, अगस्त २०१६

२. मेरे लिए तो स्वयं बादशाह भोजन माँगकर लाये हैं

एक बार बादशाह अकबर अपने मंत्री बीरबल के साथ शिकार खेलने जंगल में गये। काफी देर हो गयी पर उन्हें कोई शिकार नहीं मिला। वे दोनों रास्ता भटकने से खूब थककर एक जगह पर रुक गये। बीरबल ने जमीन साफ की और बैठकर भगवन्नाम जपने लगे : ‘ॐ राम... हरि ॐ... ॐ गुरु...’

कुछ देर आराम करने के बाद अकबर बोला : “चलो बीरबल ! भूख लग रही है। कहीं भोजन ढूँढ़ते हैं।”

बीरबल तो भगवन्नाम जपते हुए आनंद से पुलकित हो रहे थे। बादशाह ने बीरबल को ऐसे बैठे देखकर पूछा : “क्या तुम नहीं चलोगे ?”

बीरबल : “हुजूर ! ऐसा एकांत तो कभी-कभी मिलता है। मैं यहीं बैठकर भगवान का नाम जपूँगा।”

“बीरबल ! तुम्हारे केवल मंत्रजप से ईश्वर भोजन नहीं दे देंगे। इसके लिए तुम्हें कुछ करना पड़ेगा। बिना प्रयास के कुछ नहीं मिलेगा।”

बीरबल मुस्कुराये, बोले : “ईश्वर की इच्छा से सब कुछ सम्भव है।”

“ऐसा केवल तुम सोचते हो बीरबल !” बादशाह वहाँ से चला गया। कुछ दूरी पर उसे एक घर दिखा, वहाँ पहुँचा। घर में रहनेवालों ने उसे सत्कार के साथ भोजन कराया। तृप्त होने के बाद अकबर ने बीरबल के लिए भी भोजन बँधवा लिया।

अकबर जब वापस लौटा तो उसने बीरबल से कहा : “देखो बीरबल ! हमने प्रयास किया तो हमें भोजन मिल गया और खाकर तृप्त भी हो गये। हम तुम्हारे लिए भी भोजन लेकर आ गये हैं। यहाँ खाली बैठ के जपने से तुम्हें क्या मिला ?”

बीरबल मुस्कुराये और अकबर के हाथों से भोजन लेकर शांतिपूर्वक उसे खाने लगे। बादशाह ने उनसे दोबारा प्रश्न किया तो बीरबल बोले : “जहाँपनाह ! मुझे भगवन्नाम-जप की शक्ति का नया एवं प्रत्यक्ष अनुभव हुआ है। आप बादशाह होकर भी भोजन ढूँढ़ने-माँगने गये जबकि जिनके नामजप में मैं तल्लीन था, उन्होंने मेरी भूख का ख्याल रखते हुए बादशाह के हाथों मेरे लिए भोजन भिजवाया और बैठे-बैठे खिलाया। जहाँपनाह ! मेरे अंतर्यामी प्रभु और उनके नामजप की महिमा अपार है।”

बादशाह अकबर बीरबल की ओर विस्मय की दृष्टि से एकटक देखता रहा।

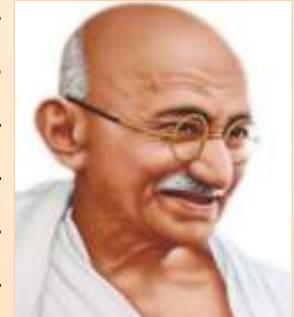
* प्रश्नोत्तरी : १. किसकी इच्छा से सबकुछ सम्भव होता है ?

२. बीरबल को भगवन्नाम-जप की शक्ति का नया एवं प्रत्यक्ष अनुभव कैसे हुआ ?

३. वह कोई दूसरा गांधी होगा...

(महात्मा गांधी जयंती : २ अक्टूबर)

गांधीजी अपने देश की भाषा के प्रयोग के प्रबल पक्षधर थे। गांधीजी जानते थे कि अंग्रेजी भाषा बोलना अंग्रेजों की गुलामी करना है। देश को अंग्रेजों से आजादी पानी है तो पहले अंग्रेजी से मुक्त होना पड़ेगा। अतः उन्होंने आजीवन प्रयास किये कि अपने देश की राष्ट्रभाषा (हिन्दी) तथा प्रादेशिक भाषाओं में ही सारे कामकाज हों और लोग आपसी बोलचाल में भी अपनी भाषाओं का ही प्रयोग करें। गांधीजी को इस बात का प्रबल विश्वास था कि उन्होंने जीवन में कभी अनजाने में भी अंग्रेजी की हिमायत नहीं की है। यह घटना इस बात को पुष्ट करती है :



सत्याग्रह के शुरुआती दिनों में गांधीजी एक बार मुंबई गये हुए थे। एक दिन उन्हें कई सभाओं में जाना था। बाहर जाने के लिए उठे, कुर्ता-टोपी माँगा और खड़े-खड़े कुछ लोगों से बातें करने लगे। तभी एक गुजराती सज्जन बोल पड़े : “गांधीजी ! आपको याद होगा जब आप लंदन में कानून का अध्ययन कर रहे थे, तब सर मंचरजी भावनगरी के सभापतित्व में आपका एक भाषण हुआ था। उसमें आपने इस बात का प्रतिपादन किया था कि इंग्लैंड में रहनेवाले गुजरातियों को अंग्रेजी में ही अपना कामकाज करना चाहिए।”

गांधीजी ने आश्चर्य से पूछा : “क्या मैंने यह कहा था कि अंग्रेजी में ही कामकाज करना चाहिए ?”

दृढ़ स्वर में उन सज्जन ने कहा : “जी हाँ।”

गांधीजी ने पुनः पूछा तो वही जवाब मिला।

गांधीजी खिलखिलाकर हँस पड़े, बोले : “तो फिर वह कोई दूसरा गांधी होगा। मैंने तो इस जीवन में किसी गुजराती को यह सलाह नहीं दी कि अपनी भाषा छोड़कर अंग्रेजी में कामकाज करे। एक सभा की बात मुझे खूब याद है लेकिन उसमें मैंने गुजराती में ही कामकाज करने के लिए कहा था।”

अब उन बंधु को अपनी भूल समझ में आयी और शर्मसार होकर बोले : “जी हाँ, जी हाँ, आप ठीक कह रहे हैं। मेरे मुँह से गलती से गुजराती के स्थान पर बराबर ‘अंग्रेजी’ निकलता गया। बड़ी भूल हुई, क्षमा कीजिये।”

प्रश्नोत्तरी : १. गांधीजी किस बात के प्रबल पक्षधर थे ?

२. गांधीजी ने आजीवन किस बात के लिए प्रयास किया ?

३. गुजराती सज्जन से क्या भूल हो रही थी ?

- लोक कल्याण सेतु, अगस्त २०१६

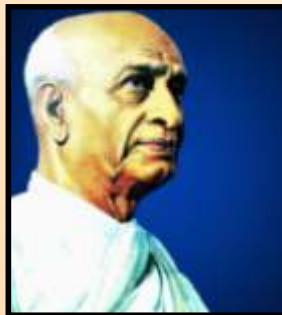
४. सिद्धांत-प्रेमी भरद्वाज पटेल

(सरदार पटेल जयंती : ३१ अक्टूबर)

महान आत्माओं की महानता उनके जीवन सिद्धांतों में होती है। उन्हें अपने सिद्धांत प्राणों से भी अधिक प्रिय होते हैं। सामान्य मानव जिन परिस्थितियों में अपनी निष्ठा से डिग जाता है, महापुरुष ऐसे प्रसंगों में भी अडिग रहते हैं। सत्य ही उनका एकमात्र आश्रय होता है, वे फौलादी संकल्प के धनी होते हैं। उनका अपना पथ होता है, जिससे वे कभी विपथ नहीं होते।

सरदारवल्लभ भाई पटेल जिन्हें देश 'लौहपुरुष' सिद्धांतनिष्ठ नेता थे। उनके जीवन का यह प्रसंग

वल्लभ भाई अपने पुत्र-पुत्री को शिक्षा हेतु कोष में जमा कर दिये गये थे लेकिन ज्यों ही त्यों ही उन्होंने पूर्वनिर्धारित योजना को ठप कर जो हो, मैं मन, वचन और कर्म से असहयोग के



के नाम से भी जानता है, ऐसे ही एक उनके इसी सद्गुण की झाँकी कराता है। यूरोप भेजना चाहते थे। इस हेतु रूपये भी असहयोग आंदोलन की घोषणा की गयी, दिया। उन्होंने दृढ़ निश्चय किया कि 'चाहे सिद्धांतों पर दृढ़ रहूँगा। जिस देश के

निवासी हमारी बोटी-बोटी के लिए लालायित हैं, जो हमारे रक्त-तर्पण से अपनी प्यास बुझाते हैं, उनकी धरती पर अपनी संतान को ज्ञानप्राप्ति के लिए भेजना अपनी ही आत्मा को कलंकित करना है। भारत माता की आत्मा को दुखाना है।'

उन्होंने सिर्फ सोचा ही नहीं, अपने बच्चों को इंग्लैंड में पढ़ने से साफ मना कर दिया।' ऐसी थी उनकी सिद्धांत-प्रियता। तभी तो थे वे 'लौह पुरुष !'

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१०

प्रश्नोत्तरी : १. महान आत्माओं की महानता किसमें निहित होती है ?

२. सरदार पटेलजी ने अपने बच्चों को शिक्षा हेतु यूरोप क्यों नहीं भेजा ?

३. सरदार पटेल को 'लौह पुरुष' क्यों कहा जाता है ?

५. सत्साहित्य-पठन का फल : सद्गुण-संचय

अब्राहम लिंकन को बचपन में महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ने का बड़ा शौक था किंतु घर की आर्थिक स्थिति अच्छी न होने से वे सत्साहित्य खरीद नहीं सकते थे, दूसरों से माँगकर लाया करते थे।

एक बार वे किसी धनी आदमी से एक पुस्तक उधार लाये। उसने कहा : "देखो, यह खराब न हो और जल्दी-से-जल्दी लौटा देना।"

लिंकन पुस्तक ले आये। जाड़े के दिन थे। घर में आग जलती थी, वे उसीके प्रकाश में पढ़ते थे। एक दिन वे रात तक पुस्तक-अध्ययन में खोये रहे और जब नींद आने लगी तो पुस्तक को खिड़की में रख के सो गये।

सबेरे उठे तो देखा कि रात को वर्षा आयी और पुस्तक भीगकर खराब हो गयी। अब क्या हो ? वे बहुत घबराये और रोते-रोते उस आदमी के पास गये। उसे सारी बात सुनाकर कहा : "मैं क्या करूँ ?"

उस आदमी ने खराब पुस्तक लेने से इनकार कर दिया। नयी पुस्तक लाकर देने को उनके पास पैसे न थे।

सोच-विचार के बाद उस आदमी ने कहा : "अच्छा, तुम तीन दिन मेरे खेत पर धान काटने का काम करो और पुस्तक के मूल्य की भरपाई कर दो।"

लिंकन राजी हो गये और तीन दिन तक उसके खेत पर काम करते रहे। महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ने में प्रीति के इस सद्गुण ने उनमें मानवीय संवेदना, मेहनत, लगन, ईमानदारी आदि अनेक सद्गुण भी भर दिये। इससे आगे चलकर वे अमेरिका के राष्ट्रपति पद पर आसीन हुए।

प्रश्नोत्तरी : १. अब्राहम लिंकन को बचपन से क्या शौक था ?

२. महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ने के सदगण ने उनके अंदर कौन-कौन-से सदगण भर दिये ?

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक प्रसंग

आसोज सुद दो दिवस...

मैंने बहुत साधन किये, कई जगह मैंने किस्म-किस्म के पापड़ बेले लेकिन सत्संग जो दे सकता है वह हजारों वर्ष की तपस्या, समाधि भी नहीं दे सकती। ब्रह्मज्ञान का सत्संग जो ऊँची भावना, ऊँची स्मृति, ऊँचा जप-ध्यान और चौरासी लाख जन्मों के चक्कर से निकलने की कुंजी देता है, वह दूसरे किसी साधन से नहीं मिलती।



हमारा जन्म हुआ उसके पहले सौदागर झूला ले आया, पिताजी ने कहा : “भाई ! हम तो धनवान हैं, हमें दान का नहीं लेना है।” उसने कहा : “मेरे को रात को सपना आया था, भगवान ने प्रेरणा की है कि तुम्हारे घर महान आत्मा का जन्म होनेवाला है।” और हमारे लिए झूला आया, बाद में हमारे शरीर का जन्म हुआ। कुलगुरु ने कहा : “ये संत बनेगा।” पिताजी, शिक्षक और पड़ोस के लोग आदर भी करते थे। ३ साल की उम्र में, ५-१० साल की उम्र में चमत्कार भी हो जाते थे, फिर भी २२ साल की उम्र तक हमने बहुत सारे पापड़ बेले। समझते थे कि बहुत कुछ मिला है, तब भी आत्मसाक्षात्कार बाकी था और वे पुण्य-घड़ियाँ जिस दिन आयीं, वह दिन था -

आसोज सुद दो दिवस, संवत् बीस इक्कीस।

मध्याह्न ढाई बजे, मिला ईस से ईस॥

यह वह पावन दिवस है जब सदियों की अधूरी यात्रा पूरी करने में जीवात्मा सफल हो गया।

करुणासिंधु बापूजी ने अपने वस्त्र दे दिये

डीसा (गुज.) की रहनेवाली भगवती बहन (वर्तमान निवास - अहमदाबाद) पूज्य बापूजी का जीवन-प्रसंग बताती हैं :

मेरे पिताजी ने मुझे एक प्रसंग बताया था कि एक बार बापूजी बनास नदी (डीसा) के किनारे से धूमकर आ रहे थे तो रास्ते में झुग्गी झोंपड़ियों के पास एक बहुत गरीब आदमी मिला। उसके पास कपड़े नहीं थे तो उसकी ऐसी दशा देखकर करुणासिंधु बापूजी का हृदय भर आया और पूज्यश्री के पास अन्य वस्त्र न होने पर आपश्री ने अपने कपड़े उतारकर उसे दे दिये और स्वयं केवल कच्छे में ही फक्कड़शाही में अर्थात् फकीरी मौज में आश्रम आये।

एक बार बापूजी ने देखा कि कोई गरीब व्यक्ति ठंड से ठिठुर रहा है तो पूज्यश्री ने अपनी शाल उतारकर उसे दे दी थी। उस समय बापूजी अपने पास ज्यादा कपड़े भी नहीं रखते थे।

एक श्लोक हृदय में पैठा...

पूज्यश्री की विद्यालयीन पढ़ाई तो तीसरी कक्षा में ही छूट गयी थी मगर देवभाषा संस्कृत के प्रति बापूजी का लगाव था। वेद-शास्त्रों के अमृतरस का पान करने व उसे समाज तक पहुँचाने में संस्कृत बहुत उपयोगी है इसलिए पूज्यश्री युवावस्था में संस्कृत पढ़ने हेतु असारवा (अहमदाबाद) के एक संस्कृत महाविद्यालय में कुछ दिन अध्ययन करने गये थे। उस समय विवेकदासजी महाराज संस्कृत व्याकरण पढ़ाते थे। वे कहते थे कि “यह विद्यार्थी बहुत शांत रहता है, सुबह जल्दी उठकर जप करने बैठ जाता है। इसके लक्षण देखकर लगता है कि यह आगे चलकर बहुत महान बनेगा और नाम रोशन करेगा।” पढ़ानेवाले आचार्य बापूजी को बड़े आदर की दृष्टि से देखते थे।

वहाँ जो संन्यासियों की समाधियाँ बनी थीं उनके पास जा के पूज्यश्री परीक्षा के समय एकांत में बैठकर पढ़ते थे। तभी एक श्लोक पढ़ने में आया और सोया वैराग्य जाग उठा। आप ईश्वरप्राप्ति के लिए घर त्यागकर सद्गुरुदेव भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज के चरणों में चले गये तथा ७ वर्ष तक गुरुदेव की छत्रछाया में रहे। वैराग्य जगानेवाला वह श्लोक था :

तेनाधीतं श्रुतं तेन तेन सर्वमनुष्ठितम् ।
येनाशः पृष्ठकः कृत्वा नैराश्यमवलम्बितम् ॥

‘उसीने सब अध्ययन कर लिया, उसीने सब श्रवण कर लिया, उसीने सारे अनुष्ठान कर लिये, जिसने इच्छा-वासना छोड़कर आशारहितता का सहारा लिया है।’ (हितोपदेश : १.१४६)

नियमितता

जब बापूजी माउंट आबू की गुफा में साधना करते थे उस समय की बात याद करके पूज्यश्री के भानजे रमेश बताते हैं कि मैं जब सुबह दूध आदि लेकर जाता था तब आबू की उतनी कड़ाके की सर्दी में भी पूज्यश्री जप-ध्यान के बाद आसन आदि करते मिलते थे। बापूजी का आसन, कसरत करने तथा तैरने का अभ्यास भी बचपन से ही है और आज भी इतनी उम्र में नियमित आसन करते हैं। उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम - ये छः गुण बचपन से ही पूज्यश्री में विद्यमान हैं।



शरीर-स्वास्थ्य

आयु अनुसार विशेष आहार

शरीर को स्वस्थ व मजबूत बनाने के लिए प्रोटीन्स, विटामिन्स व खनिज (minerals) युक्त पोषक पदार्थों की आवश्यकता जीवनभर होती है। विभिन्न आयुवर्गों हेतु विभिन्न पोषक तत्व जरूरी होते हैं, किस उम्र में कौन-सा तत्व सर्वाधिक आवश्यक है यह दिया जा रहा है :

(१) जन्म से लेकर ५ वर्ष की आयु तक : इस उम्र में बच्चों के स्वस्थ शरीर तथा मजबूत हड्डियों के लिए विटामिन 'डी' जो कैल्शियम ग्रहण करने में मदद करता है व लौह तत्व अत्यावश्यक होता है। विटामिन 'डी' की पूर्ति में दूध, घी, मक्खन, गेहूँ, मक्का जैसे पोषक पदार्थ तथा प्रातःकालीन सूर्य की किरणें दोनों अत्यंत मददरूप होते हैं। किसी एक की भी कमी होने से बच्चों की हड्डियाँ कमजोर व पतली रह जाती हैं, वे सूखा रोग से ग्रस्त हो जाते हैं। लौह तत्व की कमी से बुद्धि का स्तर भी कम रहता है, अतः स्तनपान छुड़ाने के बाद बच्चों के आहार में लौह व विटामिन 'डी' युक्त पदार्थ जरूर शामिल करने चाहिए।

(२) ६ से १९ वर्ष की आयु तक :

६ से १२ वर्ष की आयु बाल्यावस्था और १३ से १९ वर्ष की आयु किशोरावस्था है। इस आयु में शरीर तथा हड्डियों का तेजी से विकास होता है इसलिए कैल्शियम की परम आवश्यकता होती है। बड़ी उम्र में हड्डियों की मजबूती इस आयु में लिये गये कैल्शियम की मात्रा पर निर्भर रहती है। दूध, छाठ, दही, मक्खन, तिल, मूँगफली, अरहर, मूँग, पत्तागोभी, गाजर, गन्ना, संतरा, शलजम, सूखे मेवों व अश्वगंधा में कैल्शियम खूब होता है। आहार-विशेषज्ञों के अनुसार इस आयुवर्ग को कैल्शियम की आपूर्ति के लिए प्रतिदिन एक गिलास दूध अवश्य पीना चाहिए।

इस उम्र में लौह की कमी से बौद्धिक व शारीरिक विकास में रुकावट आती है। राजगिरा, पालक, मेथी, पुदीना, चौलाई आदि हरी सब्जियों एवं खजूर, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, काजू, खुरमानी आदि सूखे मेवों तथा करेले, गाजर, टमाटर, नारियल, अंगूर, अनार, अरहर, चना, उड्ढ, सोयाबीन आदि पदार्थों के उपयोग से लौह तत्व की आपूर्ति सहजता से की जा सकती है।

किशोरावस्था में प्रजनन क्षमता के विकास हेतु जस्ता (zink) एक महत्वपूर्ण खनिज है। सभी अनाजों में यह पाया जाता है। इस आयु में खनिज की कमी से बालकों का स्वभाव हिंसक व क्रोधी हो जाता है तथा बालिकाओं में भूख की कमी एवं मानसिक तनाव पैदा होता है। अनाज, दालों, सब्जियों व कंदमूलों (गाजर, शकरकंद, मूली, चुकंदर आदि) में खनिज विपुल मात्रा में होते हैं।

- क्रषि प्रसाद अगस्त २०१३



तृगुलाब,
होकर महक



हे विद्यार्थी ! जीवन ऐसा जीयें जो आशा, उत्साह व प्राणबल से पूर्ण हो । जो केवल अपने लिए ही प्यारा न हो, बल्कि और सबके लिए भी ढुलारा हो, हर प्रकार से आदर्श और प्रेरक हो ।

गतिविधियाँ

१. गतिविधि : पुस्तकों पर अनुष्ठान लिखें...

शिक्षक : “अभी मैं कुछ अंक बोलने जा रहा हूँ, आपको ध्यान से सुनना है और उन अंकों को उसी क्रम में दोहराना है। २३, २७, २१, २५, २९, २२, २८, २४, ३०, २६। हाँ तो देखें जरा, कौन इसे दोहरा पाता है? क्रम में कुछ भी हेर-फेर नहीं होना चाहिए। जो बिल्कुल सही क्रम में बोलकर दिखायेगा, उसके लिए सभी साधुवाद कहेंगे।”

शिक्षक : “नहीं याद रहा? चलो कोई बात नहीं! अब मैं फिर से कुछ अंक बोलता हूँ। देखें, वे आपके ध्यान में रहते हैं या नहीं? २१, २२, २३, २४, २५, २६, २७, २८, २९, ३०। अब देखते हैं कौन इन अंकों को क्रम में बिल्कुल सही दोहराता है।”

सभी बच्चे हाथ उठाते हैं। कुछ बच्चे तो तुरंत बोलना शुरू ही कर देते हैं।

शिक्षक : “बहुत सुंदर! ये अंक सभी ने बिल्कुल सही क्रम में बोले। किन्तु इसके पूर्व भी मैंने यही अंक कहे थे और तब इसे कोई भी नहीं दोहरा पाया। ऐसा क्यों?”

बच्चे : “क्योंकि इसके पहले आपने इन्हें क्रमानुसार नहीं कहा था। सभी अंक आगे-पीछे थे। किन्तु दूसरी बार ये अंक क्रमानुसार थे। इसलिए हमने आसानी से कह दिये।”

शिक्षक : “सही कहा आपने! आँकड़े यदि क्रम में हो तो वे हमारे ध्यान में रहते हैं। जैसे क्रमानुसार अंक हमें याद रहते हैं वैसे ही यदि हम अपनी पुस्तकों पर आवरण लगाकर उन पर भी अंक लिखकर रखें तो हमें अपनी पुस्तकें ढूँढ़नी नहीं पड़ेंगी। अन्यथा विद्यालय जाते समय या घर पर पढ़ते समय हमारा बहुत-सा समय पुस्तकें ढूँढ़ने में ही निकल जाता है।”

पुस्तकों पर आवरण लगाकर उन्हें क्रम देने का महत्व समझ गये ना आप! तो कौन-कौन विद्यार्थी यह कार्य करनेवाले हैं?

बच्चे : “हम सभी।”

शिक्षक : “शाबाश।”

२. गतिविधि :

शिक्षक बच्चों को नवरात्रि में सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान की महिमा बताकर उन्हें अनुष्ठान के लिए प्रेरित करें।

नवरात्रि में सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान कर बुद्धि की देवी सरस्वती की कृपा को प्राप्त कर जीवन को ओजस्वी-तेजस्वी बना सकते हैं। नवरात्रि के नौ दिनों में सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान करने से चमत्कारिक लाभ होता है। सरस्वती देवी प्रसन्न होती हैं एवं स्मरणशक्ति का विकास होता है।

विधि : श्रीगुरुगीता में भगवान शिव माँ पार्वती से कहते हैं कि ‘तीर्थ स्थान या सद्गरु के आश्रम अनुष्ठान के लिए योग्य हैं। अगर किन्हीं कारणों से वहाँ नहीं जा सकें तो अपने घर के साफ-सुधरे कमरे में धूप, दीप, चन्दन, पुष्पादि द्वारा मनभावन वातावरण तैयार कर सकते हैं। माँ सरस्वती की वीणावादक सौम्यमूर्ति की स्थापना उस कमरे में अनुष्ठान करें। स्वच्छ सफेद वस्त्र धारण करें तथा सफेद आसन पर ही बैठें। भोजन में सफेद वस्तु जैसे कि चावल की बनी खीर आदि ही ग्रहण करें। भूमि पर शयन करें, मौन रहें, संयम रखें एवं एकाग्रता से रोज १०८/१२०/१७० माला का जप करें। हो सके तो स्फटिक माला का प्रयोग करें अथवा सामान्य माला का भी प्रयोग कर सकते हैं।

१. नवरात्र में बच्चे ७ दिन सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान का नियम करने का नियम ले लें ।
२. ७ दिन अनुष्ठान करने से आपको क्या अनुभव हुआ वह लिखकर अपने केन्द्र शिक्षक को दें ।
३. नवरात्रि में दूसरे बच्चों को भी सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान करने के लिए प्रेरित करें ।

३. गतिविधि : आज हम मनायेंगे पूज्य बापूजी का ‘आत्मसाक्षात्कार दिवस’ ! इस दिन पहले बच्चों को रोचक ढंग से बतायें कि पूज्य बापूजी को साँई श्री लीलाशाहजी महाराज की कृपा से आत्मसाक्षात्कार कैसे और कब हुआ, बापूजी ने आत्मसाक्षात्कार के लिए कैसे अपने गुरुदेव की कृपा प्राप्तकी यह सारगर्भित और सरल शब्दों में बतायें । बाल्यावस्था और किशोरावस्था में ही आत्मसाक्षात्कार करना अधिक सुगम है यह बताकर बच्चों को ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य बनाने के लिए प्रेरित करें । श्री आशारामायणजी पाठ की आत्मसाक्षात्कार की पंक्तियों का सामूहिक पाठ करें/करवायें । पूज्य गुरुदेव का मानसिक पूजन करवायें । पूज्य बापूजी के उत्तम स्वास्थ्य के लिए महामृत्युजय मंत्र/धर्मराज मंत्र/ॐ हंसं हंसः का जप करें ।

४. गतिविधि : ढूँढ़ो तो जानें !

निम्न वर्ग पहेली में माँ दुर्गा के नौ नाम छुपे हुए हैं, बच्चों को ये नौ नाम ढूँढ़ने हैं ।

म	मी	शै	मा	न	कू	बि	दि	ल	अ	र्थी	शू
वि	रि	क्रां	ल	प	रं	ष	क्राति	अ	र्क	घ	
र	च	दा	म	पु	र	ता	पा	द	कं	र	अ
गी	र्णि	न्द्र	ङ्क	त्रि	त्री	कु	दी	ण	थ्या	प	त
त्रि	पा	श	घं	व	बं	कु	जी	त्रि	डा	जी	च्छि
र	श्व	व	पु	टा	ध	न	रा	चा	प	म	चे
ब्र	शि	बा	ष्ठ	स	मा	ल	ण	गु	रो	री	टी
ती	ह्म	ड	रु	का	का	व	डा	क	गौ	शु	चं
यं	नं	चा	ह	भ	त	के	मी	हा	रु	र	सि
ज	वा	ड़	रि	डी	या	व	म	पू	ल	प	द्वि
नु	वृ	र्थी	सी	णी	य	ति	र्णि	त	लि	ह	दा
जी	त	ष	चं	र	नी	मा	श	व्या	ब	प	त्री

विद्यार्थी प्रश्नोत्तरी

प्रश्न : ऐसा कौन-सा धन है जो कोई छीन नहीं सकता और बाँटने से बढ़ता है ?

उत्तर : विद्या ।

प्रश्न : विद्या कितने प्रकार की होती है ?

उत्तर : विद्या तीन प्रकार की होती है । एक होती है ऐहिक विद्या या लौकिक विद्या, जो व्यवहार व आजीविका चलाने के लिए सीखी जाती है । दूसरी है योग विद्या । यह हमारी सुषुप्त दिव्य शक्तियों को जागृत करती है एवं भीतरी सामर्थ्य को बढ़ाती है, इसलिए यह ऐहिक विद्या से श्रेष्ठ है । तीसरी है आत्मविद्या या ब्रह्मविद्या यह सर्वश्रेष्ठ विद्या है । इसी के संदर्भ में शास्त्रवचन है :

सा विद्या या विमुक्तये । वास्तविक विद्या वही है जो मुक्त कर दे ।

पहेलियाँ

१. धन-वैभव की वो देवी, आदिशक्ति कहलाती है।
जो श्री नारायण को ध्याता, उसके पीछे जाती है ॥
२. रामजी का था परम भक्त, कुम्भकर्ण का भाई।
कौन वो लंका का राजा जिसने, प्रजा की भक्ति बढ़ायी ॥
३. इसके रंग में जो रँग जाय, ईश्वर को वह जाता भूल।
सर्व व्याधियों का मूल कहाता, भवरोग का वह देता शूल ॥
४. इन वीरों की वीरगाथाएँ, सदा ही गायी जायेंगी।
पर परम वीरता है आत्मसाक्षात्कार, ईश्वरप्राप्ति ॥
ब्राह्मी स्थिति प्राप्त कर, कार्य रहे ना शेष। मोह कभी न ठग सके, इच्छा नहीं लवलेश ॥
पूर्ण गुरु किरपा मिली, पूर्ण गुरु का ज्ञान। आसुमल से हो गये, साँई आशाराम ॥
बताओ ऐसा कौन पद है महान ?
५. गोपियाँ, पूर्ण चन्द्रमा, नृत्य, भगवान श्रीकृष्ण और अमृतवर्षा का योग किस रात्रि को हुआ ?

पहेलियों के उत्तर :

१. माँ लक्ष्मी
२. विभीषण
३. मोह (आत्मा का अज्ञान)
४. ब्रह्मज्ञान
५. शरद पूर्णिमा



बच्चों में अच्छे संस्कार डालने का मतलब है देश की जड़ों का मजबूत करना साधारण से दिखनेवाले बच्चे ही कल के महात्मा गाँधी, साँई श्री लीलाशाहजी बापू, छत्रपति शिवाजी, रानीलक्ष्मीबाई व मीराबाई हों। आप भी बाल संस्कार के जरिये बच्चों में मजबूत बचपन देकर समाज, परिवार व देश को सजग व सशक्त बनाकर भारतीय संसरकृति के महत्व के उत्थान का लाभ ले सकते हैं।

- पूज्य बापूजी

छँसते-खेलते पार्थ शान

१. एक व्यक्ति ट्रेन से अपने घर जा रहा था। उसने सुना था कि देशी धी में बहुत ताकत होती है। तो उसने ५ किलो धी ले लिया। वह ट्रेन में धी रखने के लिए जगह ढूँढ़ने लगा। इतने में उसको जंजीर दिखी और उसने जंजीर पर धी का थैला टाँग दिया। अब ट्रेन रुक गयी। सब लोग परेशान हो गये। गार्ड, टी.सी., रेलवे पुलिस सब आ गये और पूछा कि 'जंजीर किसने खींची?' लेकिन किसी ने कोई जवाब नहीं दिया।

टी.सी. की नजर जंजीर पर गयी तो पता चला इस थैले के लटकाने की वजह से ट्रेन रुकी है।

टी.सी. ने पूछा : "यह थैला किसका है?"

व्यक्ति (गर्व से) : "साहब! मेरा थैला है।"

टी.सी. : "इसी से ट्रेन रुकी है।"

व्यक्ति (खुश होते हुये) : "देशी धी में इतनी ताकत होती है ये तो मुझे पता ही नहीं था।"

सीख : बिना विचारे कोई भी काम नहीं करना चाहिए।

२. विशाल और आर्यन ने नियम लिया था कि वे दोनों चतुर्मास में बाहर का खाना नहीं खायेंगे। परंतु एक दिन दोनों मित्र बाजार से गुजर रहे थे। अचानक विशाल की नजर समोसे की दुकान पर गई और उसके मुँह में पानी आ गया और वह दुकान पर समोसे खाने दुकान पर चला गया। जैसे ही वो समोसे खाने लगता है, आर्यन वहाँ आ जाता है।

आर्यन : "विशाल! तुम ये क्या कर रहे हो? हमने चतुर्मास में बाहर का न खाने का नियम लिया है न? और तुम बाहर का खा रहे हो?"

विशाल : "अरे! मैं बाहर का कहाँ खा रहा हूँ? मैं तो अंदर का मसाला खा रहा हूँ।"

सीख : नियम भले छोटा-सा ही क्यों न हो, मगर उसका दृढ़तापूर्वक पालन करने से संकल्पशक्ति बढ़ती है, आत्मविश्वास जागता है, मन वश होता है तथा दोषों व कुसंस्कारों से छुटकारा पाने का बल मिलता है। इसलिये नियम लेने के बाद उससे पूरी तरह निभाना चाहिए।

३. एक व्यक्ति को खाँसी हो गयी। पर वो जिस भी डॉ. के पास ईलाज के लिए जाता तो डॉ. उसे दही खाने के लिए मना कर देते थे। दही उसको इतना पसंद था कि वो कहता कि मैं दही नहीं छोड़ सकता। अंत में वो एक वैद्य के पास गया और कहा : "सारे डॉक्टरों ने मुझे दही खाने के लिए मना किया। मैं आपके सारे प्रयोग कर लूँगा पर दही नहीं छोड़ूँगा।" वैद्य भी समझ गया कि यह व्यक्ति ऐसे नहीं मानेगा।

वैद्य : "दही खाने की तीन लाभ हैं।"

वह व्यक्ति तो बहुत खुश हो गया यह वैद्य तो दही के लाभ बता रहा है। अब दही बंद नहीं करना पड़ेगा।

वैद्य : "पहला लाभ, चोर कभी भी तुम्हारे घर नहीं आयेंगे।

व्यक्ति : वो कैसे?"

वैद्य : "दही खाकर तुम्हें खाँसी हो जायेगी। दिन-रात तुम खाँसोगे, जिस कारण से तुम्हें नींद नहीं आयेगी। चोर को लगेगा कि घर में कोई जाग रहा है।"

व्यक्ति : "दूसरा लाभ?"

वैद्य : “जिंदगी में तुम्हें कभी कुत्ता नहीं काटेगा ।”

व्यक्ति : “वो कैसे ?”

वैद्य : “खाँसते-खाँसते शरीर में कमजोरी आ जायेगी तो हाथ में लकड़ी लेनी पड़ेगी । जब हाथ में लकड़ी होगी तो बताओ कुत्ता तुम्हारे पास कैसे आयेगा ?”

व्यक्ति : “और तीसरा लाभ ?”

वैद्य : “तुम कभी बूढ़े नहीं होओगे ।”

व्यक्ति : “कैसे ?”

वैद्य : “शरीर कमजोर होगा और तुम जवानी में ही मर जाओगे ।”

सीख : व्यक्ति स्वादलोलुप्ता में इतना अंधा हो जाता है कि उसको अपने आयुष्य की भी चिंता नहीं रहती । स्वाद-लोलुप्ता से स्वास्थ्य तो खराब होता ही है, अनावश्यक पैसा भी खर्च होता है । इसलिये स्वादलोलुप मत बनो ।

४. एक भिखारी भिक्षा माँगने जाता है “भिक्षाम् देही ।”

अंदर से आवाज आती है “टमाटे खाओ ।”

भिखारी सोचता है : ‘टमाटर के तो बहुत सारे लाभ है, खून बढ़ाता है, चेहरे की चमक बढ़ाता है, आँखों की रोशनी बढ़ाता है और भी बहुत सारे लाभ हैं । अच्छा है खाने के लिए टमाटर मिलेंगे ।’

भिखारी खड़ा रहता है और फिर से “भिक्षाम् देही” बोलता है...

अंदर से फिर से आवाज आती है “टमाटे खाओ ।”

पर बाहर कोई भी नहीं आता ।

भिखारी सोचता है ‘टमाटे खाओ, टमाटे खाओ’ तो बोल रहे हैं, न कोई बाहर आता है, न टमाटे ला रहा है । इतने में एक लड़का आता है और बताता है कि ‘मेरे पिताजी तोतला बोलते हैं और वे ‘क’ की जगह ‘ट’ बोलते हैं ।’

आप जाओ और कमाके खाओ ।

सीख : हमें किसीके ऊपर आश्रित नहीं रहना चाहिए । अपने जीवन निर्वाह के लिये स्वयं पुरुषार्थ करना चाहिये ।



भारत के लाल ! होओगे न निहाल ?

प्यारे विद्यार्थियों ! हल्के संग व आदतों का त्याग, सत्शान्त्रों का अध्ययन, सत्संग श्रवण, सारस्वत्य मंत्र जप व ध्यान - ये बुद्धि शक्ति और सर्वांगिण विकास के लिए अत्यंत उपयोगी हैं । तुम्हारा भविष्य तुम्हारे ही हाथों में है । तुम्हें महान, तेजरन्वी व श्रेष्ठ विद्यार्थी बनना है तो अभी से ढृढ़ संकल्प करके त्याज्य चीजों को छोड़कर जीवन-विकास की बातों को अपनाओ । हजार बार फिसल गये तो भी हिम्मत करो... विजय तुम्हारी ही होगी । शाबाश वीर ! शाबाश... करोगे न हिम्मत ? सत्पथ पर लगोगे न भारत के लाल ? होओगे न निहाल ?

खेल

१. मेरे प्रिय पुष्प

इस खेल में शिक्षक बच्चों को भगवान के नाम बतायेंगे। बच्चों को उन भगवान के प्रिय पुष्प-पत्रों के नाम लिखकर बताने हैं। जो बच्चा सबसे ज्यादा सही जवाब कम-से-कम समय में लिखकर बतायेगा वह विजेता होगा।

१. भगवान शिव - धतूरे का फूल और बेल
३. भगवान श्रीकृष्ण - वनमाला के फूल
५. भगवान शनि - नीले लाजवंती
७. भगवान विष्णु - तुलसी दल
९. हनुमानजी - लाल फूल



२. गणेशजी - दूर्वा और गुड़हल का फूल
४. माँ काली - अपराजिता/गुड़हल
६. माँ सरस्वती - सफेद फूल (मोगरा)
८. माँ लक्ष्मी - कमल
१०. सूर्य नारायण - कुटज के फूल

२. बनायें भगवत-भंगिमा

इस खेल में शिक्षक बच्चों को भगवान के नाम बतायेंगे। बच्चों को उन भगवान से जुड़ी कोई क्रिया करके दिखानी है। जैसे - भगवान श्रीकृष्ण - बाँसुरी पकड़े हुए, भगवान शिव - ध्यानमण्डा डमरु बजाते हुए, माँ सरस्वती - वीणा पकड़े हुए, भगवान विष्णु - सुदर्शन चक्रधारण करते हुए, श्री हनुमानजी - गदा पकड़े हुए, भगवान श्रीरामजी - धनुष बाण पकड़े हुए आदि, जो बच्चा सबसे पहले सही भंगिमा (pose) बनाकर दिखायेगा वही विजेता होगा।

३. भारत के मंदिरों की यात्रा

इस खेल में शिक्षक बच्चों को भारत के अलग-अलग शहरों के नाम बतायेंगे। बच्चों को वहाँ के प्रसिद्ध मंदिरों के नाम बताने हैं। जो बच्चा सबसे ज्यादा मंदिरों के नाम बता पायेगा वह विजेता होगा। यह खेल ठीक इसके विपरित भी खेला जा सकता है (शिक्षक बच्चों को भारत के अलग-अलग मंदिरों के नाम बतायेंगे। बच्चों को उनके शहरों के नाम बताने हैं।)

१. अक्षरधाम मंदिर - दिल्ली
२. अमरनाथ गुफा मंदिर - श्रीनगर, वैष्णो देवी मंदिर - कट्टरा (जम्मू-कश्मीर)
३. केदारनाथ - सद्रप्रयाग, बद्रीनाथ (उत्तराखण्ड)
४. श्री द्वारकाधीश मंदिर - द्वारका, सोमनाथ मंदिर - वीरावल, सौराष्ट्र (गुजरात)
५. स्वर्ण मंदिर - अमृतसर (ਪंजाब)
६. गोमतेश्वर मंदिर - श्रवणबेल गोला (कर्नाटक)
७. कामाख्या मंदिर - गुहावटी (অসম)
८. तिरुपति बालाजी मंदिर - तिरुमला (आंध्रप्रदेश)
९. शिर्डी साई बाबा मंदिर - (शिर्डी) महाराष्ट्र
१०. श्री पद्मनाभस्वामी - तिरुअनंतपुरम, सबरीमाला मंदिर - पेरियार टायगर अभयारण्य (केरल)
११. महाकालेश्वर - उज्जैन (मध्य प्रदेश)
१२. कालीघाट मंदिर - कोलकत्ता (পশ্চিম বঙ্গাল)
१३. काशी विश्वनाथ मंदिर - वाराणसी (उत्तर प्रदेश)
१४. कोणार्क सूर्य/भगवान जगन्नाथ मंदिर - पुरी (ଓଡିଶା)

४. शब्द से वाक्य का निर्माण

इस खेल में शिक्षक बच्चों को कुछ शब्द दें। उनसे बच्चों को अर्थपूर्ण वाक्य तैयार करना है। शब्द कुछ इस तरह से हो सकते हैं - १. ईश्वर - ईश्वर के सिवाय कहीं भी मन लगाया तो अंत में रोना ही पड़ेगा। २. प्रसन्नमुख - सदैव प्रसन्नमुख रहना यह मोतियों का खजाना देने से भी उत्तम है। ३. चिंता - चिंता ही आनंद व उल्लास का विध्वंस करनेवाली राक्षसी है। ५. आलस - आलस मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। ६. परहित - परहित के लिए थोड़ा काम करने से भी भीतर की शक्तियाँ जागृत होती हैं। ७. विकास - सेवा-प्रेम-त्याग ही मनुष्य के विकास का मूल मंत्र है। ८. परोपकार - अपने आत्मा में झूब जाना यह सबसे बड़ा परोपकार है। ९. निर्विकार - सदा शांत, निर्विकार और सम रहो। १०. निश्चिंतता - निश्चिंतता ही आरोग्यता की सबसे बड़ी दवाई है। शिक्षक ऐसे शब्द बच्चों को बतायेंगे या लिखकर देंगे। वाक्य शास्त्र के अनुसार हो, श्लोक दोहे भी लिख सकते हैं। जो बच्चा इस तरह सबसे ज्यादा वाक्य तैयार करेगा वह विजेता होगा।

आतुग्रह गंगा

१. मेरे माता-पिता का सबसे बड़ा उपकार

पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा प्राप्त करने से मेरे अंदर प्रतिभा का विकास हुआ है, जिससे मैं पढ़ाई के साथ-साथ खेल-कूद, गायन आदि अन्य क्षेत्रों में भी आगे रहती हूँ। जनवरी २०१८ में मैंने 'इंटरनेशनल सोशल स्टडीज ओलिम्पियाड' में भाग लिया और देश-विदेश के हजारों बच्चों में द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इसमें मुझे स्वर्ण पदक तथा धनराशि देकर सम्मानित किया गया।

'ऋषि प्रसाद' में हम विद्यार्थियों के लिए भी बहुत उपयोगी बातें छपती हैं, जिनसे मुझे बहुत लाभ हुआ है। पूज्य बापूजी जैसे ब्रह्मनिष्ठ महापुरुष, जो विद्यार्थियों की उन्नति का इतना ध्यान रखते हैं, उनसे दीक्षा दिलवाना - इसे मैं मेरे माता-पिता का मेरे ऊपर किया गया सबसे बड़ा उपकार मानती हूँ।

- मेधा कक्कड़, नोयडा (उ.प्र)

ऋषि प्रसाद जुलाई २०१८

२. बापूजी की संयम-शिक्षा है मेरी कुशितयों में जीत का राज

मेरा परम सौभाग्य है जो मुझे पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा लेने और अहमदाबाद गुरुकुल में रहकर अध्ययन करने का अवसर मिला। बापूजी कहते हैं, 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक पढ़नी चाहिए। मैंने इस संयम-शिक्षा प्रेरक ग्रंथ को पढ़ने का नियम लिया। ब्रह्मचर्य के नियमों का पालन करने से मुझे बड़ा लाभ हुआ। गुरुकुल में पढ़ाई करने व आध्यात्मिक सुसंस्कार पाने के साथ-साथ मैंने खेलकूद में भी भाग लेना शुरू किया। गुरुकृपा से मुझे कई प्रतियोगिताओं में सफलताएँ व पुरस्कार मिले। २०१५ में उज्जैन में आयोजित ६१वें 'National School Games 2015-16' में मेरा चयन हुआ। खेल महाकुम्भ-२०१६ में राज्यस्तरीय कुश्ती में सभी मैच जीतकर मैंने गुजरात में प्रथम स्थान पाया, जिसके फलस्वरूप मुझे स्वर्ण पदक व १०,००० रुपये के पुरस्कार से सम्मानित किया गया। खेल महाकुम्भ-२०१७ में राज्यस्तरीय कुश्ती में मुझे कांस्य पदक व ५००० रुपये का पुरस्कार मिला। २०१८ में राज्य स्तर की कुश्ती में मैंने गुजरात में प्रथम स्थान प्राप्त किया व राष्ट्र स्तरीय कुश्ती के लिए मेरा चयन हुआ। इसी वर्ष दिल्ली में आयोजित ६३वें 'National OSchool Games 2017-18' में मैंने ५ में से ४ मैच जीते।

पूज्य सद्गुरुदेव से प्रार्थना है कि जैसा संयमी जीवन गुरुकुल में जिया वैसा ही आगे भी बना रहे और मैं हमेशा सन्मार्ग पर ही चलता रहूँ।

- अरुण राजपूत

ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१८

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

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

दूरभाष : 079-61210749/50/51

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