

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

मार्च - २०२०



“होलिकोत्सव अहंकार पर प्रेम की संकीर्णता, चिंता के ऊपर उदारता की विजय का उत्सव है। झूठ-कपट से भरी हुई होलिका के ऊपर सत्य और भक्ति से भरे हुए प्रह्लाद की विजय का उत्सव है। यह पर्व हमें कहता है कि सत्य में, ईश्वर में निष्ठा रखनेवाले की सहायता के लिए प्रकृति अपने कठोर नियमों को भी बदल देती है। इस पर्व के पीछे हमारे ऋषियों का सही ध्येय था कि उनकी संतानें इस प्रसंग द्वारा सत्य, शांति, अमरता की ओर चलें।”

- पूज्य बापूजी



पहला सत्र

३

आओ सुनें कहानी : बादशाह का गरूर हुआ चूर-चूर...

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कपर्यु और दंगे से सुरक्षा

भजन : वीर बनो गम्भीर बनो...

आओ खेलें खेल : धुव साधना

दूसरा सत्र

६

आओ सुनें कहानी : भगवद्-आश्रय का संदेश देता होलिकात्सव

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बापूजी ने ऐसा ध्यान सिखाया

भजन : रंग बरसे...

आओ खेलें खेल : वीरों !

तीसरा सत्र

९

आओ सुनें कहानी : अंतर्मुखी - सदा सुखी

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग

पाठ : आत्मगुंजन

आओ खेलें खेल : प्रश्नमंजुषा

चौथा सत्र

१४

आओ सुनें कहानी : हम खिलाकर खाते हैं

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : चार अक्षरों में पूरा ज्ञान

भजन : आओ लाल झूलेलाल...

आओ खेलें खेल : बात कैसे बदलती है...

पाँचवाँ सत्र

१९

आओ सुनें कहानी : भगवान श्रीराम की गुणग्राही दृष्टि

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : लोग कल्याण की अद्भुत

प्यास

पाठ : हे प्रभु आनंददाता...

आओ खेलें खेल : पहचानो कौन ?



१. सत्र की शुरुआत

(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)

* 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 : गुरुब्रह्मा 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 लो 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 म्... 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)

सत्र का मध्याह्न

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

सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का 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।'।



आज का विषय : ईश्वर का ईश्वरत्व !

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : जो महान बनना चाहते हैं, वे कभी नकारात्मक, फरियादात्मक चिंतन नहीं करते। वे कभी चरित्रहीन व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते। - ऋषिप्रसाद २०१५

३. आओ सुनें कहानी : (क) बादशाह का गरूर हुआ चूर-चूर, खुदा की खुदाई के आगे मजबूर

सैकड़ों वर्ष पूर्व भारत में शिहरम नामक राजा राज्य करता था। उसको शतरंज का खेल बहुत अच्छा लगा। उसने आदेश दिया कि “शतरंज के आविष्कारक का पता लगाओ।”

पता चला कि भारत के सपूत 'सेसा' नामक व्यक्ति ने यह खेल बनाया है।

उन्हें दरबार में बुलवाया गया। बादशाह ने कहा : “इस हैरतअंगेज (आश्चर्यजनक) खोज के लिए मैं तुम्हें इनाम देना चाहता हूँ। जो चाहिए माँग लो।”

“जहाँपनाह! शतरंज के इस पटल में ६४ घर हैं। पहले घर के लिए आप मुझे गेहूँ का केवल एक दाना दें, दूसरे घर के लिए २ दाने, तीसरे घर के लिए ४ दाने, चौथे घर के लिए ८ दाने... इस प्रकार हर घर के साथ दानों की संख्या दुगुनी होती जायेगी।”

बादशाह ने बड़े गरूर के साथ कहा : “बस, इतना ही! हम तो तुम्हें बहुत अक्लमंद मान बैठे थे लेकिन तुम तो बड़े बेवकूफ और बदनसीब निकले। माँगने का मौका मिला है तो ऐसा कुछ माँगते कि तुम्हारी जिंदगी शाद-आबाद हो जाती और हमारी भी इज्जत बनी रहती। या खुदा! इस नाचीज को देखकर लगता है कि तेरी बनावट नाकामयाब है। तुझे दुनिया बनाना नहीं आया।”

बादशाह सेसा और ईश्वर - दोनों को कोसने लगा। बादशाह ने भंडार-प्रबंधक को आदेश दिया कि “इसे माँगे हुए दाने देकर घर भेज दो।”

प्रबंधक ने गेहूँ के दानों का हिसाब लगाया : $1+2+4+8+16+32+64+128+256... 64$ घरों तक अर्थात्

$1+2+2^2+2^3+2^4...+2^{63} =$ कुल १,८४,४६,७४,४०,७३,७०,९५,५१,६१५ गेहूँ के दाने !

गेहूँ के इतने दाने बादशाह के राज्य में तो क्या सम्पूर्ण पृथ्वी पर भी नहीं थे। बादशाह का गरूर चूर-चूर हो गया। वह खुदा की खुदाई के आगे झुकने को मजबूर हो गया। खुदा की बनावट में नुक्स का उसका वहम दूर हो गया। अब भारत का सपूत 'सेसा' उसकी नजर में बेवकूफ नहीं, खुदा का नूर हो गया।

(ख) पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन प्रसंग :

श्रीमती शारदा पटेल द्वारा बताये पूज्यश्री के कुछ मधुर प्रेरक प्रसंग :

कपर्णू और दंगे में सुरक्षा

दिसम्बर १९९२ की बात है। उस समय अयोध्या में मस्जिद तोड़ने पर बवाल मचा था तो पूरे गुजरात में कपर्णू लगा था और उसी समय डीसा में पूज्य बापूजी का सत्संग था। मैं भी सत्संग में गयी थी। जगह-जगह आग की लपटें दिख रही थीं। कहीं रिक्शा जल रहा था तो कहीं मकान। चारों तरफ तनावपूर्ण माहौल था। हम लोग सत्संग सुनने जाते तो पुलिसवाले रोकते, हम बोलते : “बापूजी का सत्संग सुनने जा रहे हैं।” तो पुलिसवाले बोलते : “जाओ-जाओ, हरि ॐ वाले हो तो जाओ।” पुलिस को भी पता था कि बापूजीवाले हैं तो दंगा-फसाद नहीं करेंगे।

मेरे साथ एक ५ साल का लड़का था। हम एक जगह दंगे में फँस गये थे। पुलिसवाले आये तो मैंने उनसे कहा : “मुझे बापूजी के सत्संग में जाना है।”

वे बोले : “चलो-चलो, हम गाड़ी से छोड़ देते हैं। अभी बाहर मत निकलना, अभी सारा गाँव जल रहा है।”

सब जानते हैं कि बापूजी अपने साधकों को हमेशा शांति, प्रेम और न्याय के, ‘सबका मंगल सबका भला’ चाहने-करने के मार्ग पर चलाते हैं। बापूजी के साधक हिंसावादी नहीं, शांति, प्रेम व सत्य मार्ग के अनुगामी, ईश्वरवादी होते हैं।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) बादशाह का गरूर कैसे चूर-चूर हुआ ?

(२) पूज्य बापूजी ने अपने साधकों को कौन-सा मार्ग सिखाया है ?

४. भजन : टीरू ठनी ठंशीरू ठनी...

(https://youtu.be/XUJD_xCS908)

५. गतिविधि : आज हम सीखेंगे प्राकृतिक रंग कैसे बनाते हैं -

* केसरिया रंग : पलाश के फूलों को रात को ही पानी में भिगो दें। सुबह इस केसरिया रंग को ऐसे ही प्रयोग में लायें या उबालकर होली का आनंद उठायें।

* सूखा पीला रंग : ४ चम्मच बेसन में २ चम्मच हल्दी चूर्ण मिलायें।

* सूखा हरा रंग : केवल मेहंदी चूर्ण या उसे आटे में मिलाये गये मिश्रण का उपयोग करें।

* गीला हरा रंग : दो चम्मच मेहंदी चूर्ण को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोलकर उपयोग करें।

* गीला पीला रंग : २ चम्मच हल्दी चूर्ण २ लीटर पानी में अच्छी तरह उबालें।

* जामुनी रंग : चुकंदर उबालें व पीस लें।

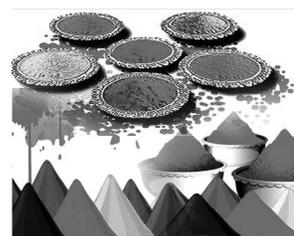
* काला रंग : आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रातभर भिगोयें।

६. विवेक जागृति : आपकी कक्षा में विभिन्न देशों की खासियत के बारे में चर्चा चल रही होती है। सब अपने-अपने मत रखते हैं। ज्यादातर विद्यार्थी विदेशी सभ्यता से प्रभावित होने के कारण उसी का बखान करते हैं। कुछ विद्यार्थी भारत की महिमा बताना शुरू करते हैं लेकिन कुछ दूसरे विद्यार्थी उनका मजाक उड़ाते हैं।

तभी आप दृढ़ संकल्प शक्ति और पूरे आत्मविश्वास के साथ प्राचीन काल से आधुनिक भारत की विभिन्न महान उपलब्धियों का वर्णन करने लगते हैं। भारत के ऋषि-मुनियों, संतों-महापुरुषों की दूरदर्शिता और उनके द्वारा की गयी भौतिक, दैविक और आध्यात्मिक खोजों के बारे में बताते हैं। सब आपकी बातें ध्यान से सुनते हैं। आपके मित्र कहते हैं कि हमारे भारत देश की इतनी महिमा है ये हमें पता ही नहीं था। तुम्हें इतनी सारी बातें कहाँ से पता चली ? आप उन्हें बताते हैं कि आप हर रविवार को ‘बाल संस्कार केन्द्र’ में जाते हैं। वहीं से आपको ये सारे बातें पता लगी हैं। सभी आपकी बातों से सहमत होते हैं। सब अपने भारतीय होने पर गर्व अनुभव करते हैं।

७. वीडियो सत्संग : अपना लक्ष्य जानो (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/RQc2yGL_buY)



८. गृहकार्य : प्राचीन काल से हमारे किन-किन ऋषि-मुनियों ने कौन-कौनसी खोज की हैं, वो अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लानी है।

९. ज्ञान का चुटकुला : अध्यापक : रमेश ! घर की परिभाषा बताओ।

रमेश : सर ! जो घर हौसले से बनाये जाते हैं, उन्हें हाऊस कहते हैं।

जिन घरों में हवन होते हैं, उन्हें होम कहते हैं।

जिन घरों में हवा ज्यादा चलती है, उन्हें हवेली कहते हैं।

जिन घरों में दीवारों को भी कान होते हैं, उन्हें मकान कहते हैं।

१०. पहेली : प्रकृति के उस हरित आंचल में, केरल का वह तीर्थ अवस्थित।
प्रेममयी शबरी की यादें, कहो कहाँ हैं अंकित ?

(उत्तर : मोखामल (गुज.))

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम सीखेंगे ज्ञान मुद्रा और करेंगे सूर्यनमस्कार

मुद्रा : ज्ञान मुद्रा



बच्चों से सर्वप्रथम प्रश्नोत्तरी द्वारा इस मुद्रा से होनेवाले लाभों की चर्चा करें। जैसे - बच्चों ! क्या आप अपनी एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ाना चाहते हैं ? हाँ, तो आप नित्य ज्ञान मुद्रा का अभ्यास कीजिये।

लाभ : इस मुद्रा के अभ्यास से ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है। एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ती है। इस मुद्रा में बैठकर ध्यान, प्राणायाम आदि करने से विशेष लाभ होता है। यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी व लाभदायक मुद्रा है। फिर मुद्रा की विधि बताते हुए स्वयं

सभी बच्चों को करके दिखायें। तत्पश्चात् बच्चों से करवायें।

विधि : पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें। दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के नजदीकवाली उँगली) को अँगूठे के अग्रभाग पर स्पर्श करायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें। अब दोनों हाथ घुटनों पर रख दें। आँखें अधोन्मीलित हों।

१२. खेल : ध्रुव-साधना

इस खेल में सीधे खड़े रहें। फिर एक पाँव उठाकर दूसरे पाँव के घुटने के ऊपर जाँघ पर रखें। एक पाँव पर खड़े रहें। जिसका पाँव छूटेगा या आँखें खुलेंगी वह इस खेल से बाहर हो जाएगा और जो बालक इस स्थिति में हाथ जोड़कर, आँखें बंद करके ज्यादा-से-ज्यादा देर तक अविचल खड़ा रहेगा, वही ध्रुव-साधना में विजेता माना जाएगा।



१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ओजस्वरूपोसि ओजो मयि धेहि, तेजस्वरूपोसि तेजो मयि धेहि।

बलरूपोसि बलं मयि धेहि, ज्ञानरूपोसि ज्ञानं मयि धेहि ॥

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

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

“सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में फैलायेंगे।

बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे।” ॐ...ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम खेलेंगे 'होली' !

(छ) प्रसाद वितरण।





आज का विषय : आज हम मनायेंगे होली !

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : जिस समय जो कार्य करते हैं, उसे ईश्वर की प्रसन्नता के निमित्त किया जाय तो आप आसानी से उन्नत होते जाएंगे। (ऋषिप्रसाद)

३. आओ सुनें कहानी : (क) भगवद्-आश्रय का संदेश देता होलिकोत्सव (होली : ९ मार्च)



- पूज्य बापूजी

मैं सात साल के आसपास का था तब की बात है। होली के दिन माँ ने एक मोटी रोटी बनायी, जिसको रोट बोलते हैं। उस पर दायें से बायें और ऊपर से नीचे धागा लपेटा। मुझे कहा कि “इसको होली में डालेंगे, रोटी तो सिंक जायेगी, पक जायेगी, काली हो जायेगी लेकिन धागा सफेद रहेगा, जलेगा नहीं।”

मैंने कहा : “धागा जलेगा नहीं यह कैसे ? जब तुम रोटी निकालो तब मुझे बुलाना।” उत्कंठा थी।

होली जल गयी, गोबर के कंड़े थे, लकड़ियाँ थीं, सब जल गये। मेरे सामने माँ ने चिमटे से रोटी निकाली। देखा तो रोटी सिंककर एकदम काली-कलूट हो गयी थी पर धागा सफेद-का-सफेद !

माँ बोली : “जैसे प्रह्लाद की भक्ति से उसको अग्नि की आँच नहीं आयी, ऐसे ही इस धागे को आँच नहीं आयी। होलिका को तो वरदान था लेकिन भक्त के विरोध में उसका वरदान भी विफल हो गया और वह जल के मर गयी।”

होली का यह संदेश है कि “भगवान की शरण जानेवाला बड़ी-बड़ी आपदाओं से सुरक्षित हो जाता है।” ऐसे तो हमने हमारे जीवन में और हमारे साधकों के जीवन में भी कई बार देखा कि जो भगवान का आश्रय लेकर चलते हैं, उनकी बड़ी-बड़ी विपदाएँ भी सम्पदाओं के रूप में बदल जाती हैं।

सीख : हिरण्यकश्यपरूपी आसुरी वृत्ति तथा होलिकारूपी कपट की पराजय का दिन है होली। यह पवित्र पर्व परमात्मा में वृद्ध निष्ठावान के आगे प्रकृति द्वारा अपने नियमों को बदल देने की याद दिलाता है। मानव को भक्त प्रह्लाद की तरह विघ्न-बाधाओं के बीच भी भगवन्निष्ठा टिकाये रखकर संसार-सागर से पार होने का संदेश देनेवाला पर्व है होली।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

बापूजी ने ऐसा ध्यान सिखाया...

साधनाकाल में पूज्य बापूजी जब डीसा में रहते थे, उस समय पहली बार जब पूज्यश्री मधुकरी (भिक्षा) करने गये थे तो एक सिंधी माई ने भिक्षा देने से मना कर दिया था। यह प्रसंग तो सभीने सुना ही होगा। उस घर से चलकर बापूजी जब दूसरे घर गये तो वहाँ जिन्होंने भिक्षा दी थी उनका नाम है मिश्री बहन।

मिश्री बहन बताती हैं कि “मैं रोज बापूजी का सत्संग सुनती और बस, मुझे केवल ध्यान करने की इच्छा होती थी। एक दिन मैं ध्यान करने बैठी थी तो मेरे ध्यान में समस्त देवी-देवता तथा इन्द्रदेव आये और बोले : “चलिये हमारे स्वर्ग में, हम आपको लेने आये हैं।” मैंने कहा : “मुझे तो ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु पूज्य बापूजी मिल गये हैं, मेरे तो वे ही सब कुछ हैं। तुम्हारा स्वर्ग तुम्हें मुबारक हो, हमको नहीं चाहिए।” इतना सुन इन्द्रदेव आशीर्वाद देकर चले गये।”

वे बहनजी कहती हैं कि “पूज्य बापूजी ने मुझे आज्ञा दी थी कि “हर गुरुवार को यहाँ (डीसा में) बहनों-बहनों को बुलाकर सत्संग करना।” एक दिन मैं पूज्यश्री के दर्शन करने अहमदाबाद गयी तो मैंने बापूजी से प्रार्थना की : “गुरुदेव ! आपकी आज्ञा है कि ‘तू हर गुरुवार को सत्संग करेगी।’ पर यहाँ कोई आता ही नहीं है।”

बापूजी : “अगर कोई नहीं आता है तो मेरी तस्वीर रख के सत्संग कर।”

उन्होंने गुरुआज्ञा मानी तो आज वे अनपढ़ बहन अन्य बहनों को योगवासिष्ठ की व्याख्या सुना रही हैं। यह गुरुकृपा का ही चमत्कार है।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) होली हमें क्या संदेश देती है ?

(२) इन्द्र ने मिश्री बहन को स्वर्ग में आने के लिए कहा तो उन्होंने क्या जवाब दिया ?

४. भजन : रंग लक्ष्मी... (<https://youtu.be/XFSrnoE3GM>)

५. गतिविधि : आज हम मनायेंगे होली ! (पलाश या प्राकृतिक रंगों से होली खिलायें।)

६. विवेक जागृति :

होली का दिन मतलब हर्ष-उल्लास ! हर जगह खुशियाँ-ही-खुशियाँ ! हर जगह सब एक-दूसरे रंग लगा रहे हैं। आपके ४-५ मित्र आपको रंग लगाने घर आ गये। उनके हाथ में रासायनिक रंग था। आपने बाल संस्कार में सीखा था कि रासायनिक रंगों से होली नहीं खेलनी चाहिए। आपके मित्र आपको रंग लगाने ही वाले थे कि आपने उनको रोका और कहा- आप पहले मेरी बात सुनो, उसके बाद आपको जो उचित लगे वो रंग लगा देना।

आपने उनको बताया कि रासायनिक रंगों से होली खेलना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। रासायनिक रंगों से होली खेलने से हमें त्वचा के रोग भी हो सकते हैं। यहाँ तक कि इनसे मृत्यु होने तक के मामले भी सामने आये हैं। हमारी संस्कृति सिखाती है कि होली हर्ष-उल्लास का दिन है। रासायनिक रंगों से होली खेलकर हम अपने जीवन में दुःख और रोग क्यों लायें ? प्राचीन समय में लोग पलाश के फूलों से बने रंगों से होली खेलते थे। पलाश का केसरिया रंग ग्रीष्म ऋतु की दाहक किरणों से होनेवाले अनेकानेक रोगों से रक्षा कर तन-मन को प्रफुल्लित करता है। अतः रासायनिक रंगों से बचकर पलाश या अन्य प्राकृतिक रंगों से ही होली खेलनी चाहिए।

आपके मित्रों को आपकी बात समझ में आ गयी। उन्होंने प्राकृतिक रंगों से होली खेलने का संकल्प लिया। उन्होंने आपको रासायनिक रंग नहीं लगाया और फिर आपने उन सबको पलाश का रंग लगाया और आनन्द से होली का त्यौहार मनाया।

७. वीडियो सत्संग : होली-पर्व माहात्म्य (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/92cZzUmou4g>)

८. गृहकार्य : अपने मित्रों और रिश्तेदारों को प्राकृतिक रंगों से होली खेलने का महत्त्व बताना है। इस होली का आपका क्या अनुभव रहा, ये अपनी ‘बाल संस्कार’ की नोटबुक में लिखकर लाना है।

१. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : संतोष ! जिंदगी में तुमने क्या खोया और क्या पाया ?

संतोष : “सर ! जिससे बर्फी बनती है वो खोया है और जो खटिया में चार डंडे खड़े रहते हैं वो पाया है ।

सीख : पूछे गये सवाल को समझकर फिर उसका जवाब देना चाहिए । बिना सोचे-समझे कोई भी बात नहीं कहनी चाहिए ।

१०. पहेली : करने जाये तो न हो, कुछ न करो हो जाय ।
बिना करे ही डूबना, योग अंग कहलाय ॥

(उत्तर : ध्यान)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी मुद्रा सीखी ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : ज्ञान मुद्रा)

आज हम सीखेंगे तृप्ति प्राणायाम

२. प्राणायाम : तृप्ति प्राणायाम

लाभ : च्यवन ऋषि ने इसकी खोज की थी । चिंता, तनाव एवं थकान महसूस होने पर इसे २०-२५ बार करने से ये सभी दूर होकर तृप्ति का अनुभव होता है । चिंता-तनाव न होने पर भी इसे किया जा सकता है ।

विधि : (१) सीधे बैठ जायें । श्वास भीतर भरें और भावना करें कि हम निश्चितता, आनंद, शांति भीतर भर रहे हैं । (२) अब मुँह से फूँक मारते हुए श्वास बाहर छोड़ें और भावना करें कि हम चिंता, तनाव, हताशा, निराशा, बुरी आदतों को बाहर निकाल रहे हैं । (३) श्वास लेते व छोड़ते समय गुरुमंत्र या भगवन्नाम का मानसिक जप करें तो यह प्राणायाम विशेष लाभदायी सिद्ध होगा ।

सावधानी : भोजन के तुरंत बाद इसका अभ्यास न करें ।

१२. खेल : वीरों !

सभी बच्चों को थोड़ा-थोड़ा अंतर रखकर बिठायें । फिर शिक्षक बच्चों को कुछ कार्य करने को कहें । जैसे - वीरों ! खड़े हो जाओ, वीरों ! एक हाथ ऊपर, वीरों ! पीछे मुड़ो, वीरों ! नृत्य करो इत्यादि । परंतु जिस कार्य से पहले ‘वीरों’ शब्द से संबोधित न किया जाय, वह कार्य नहीं करना है । शिक्षक बताए गए कार्य के विपरित क्रिया भी कर सकते हैं । किन्तु उनको देखकर गलत करनेवाले या ‘वीरों’ शब्द लगाये बिना किये गये कार्य करनेवाले बच्चे खेल से बाहर हो जायेंगे । इस प्रकार अंत तक गलती न करनेवाला बालक विजेता होगा । बच्चों को तीन-चार समान समूहों में विभाजित कर पंक्तिबद्ध खड़े करके भी यह खेल खिलाया जा सकता है । जिस समूह में सबसे कम बच्चे बाहर होंगे वह समूह विजयी होगा ।

१३. 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 :

‘सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में फैलायेंगे ।

बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे ।’

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे कि दादागुरुजी के जीवन की अनोखी घटना, उन्होंने एक दुःखी सेठ को किस प्रकार आत्मज्ञान के रास्ते मोड़ दिया ।

(छ) प्रसाद वितरण ।



आज का विषय : सबसे ऊँचा ज्ञान है 'आत्मज्ञान !'

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 : कर्म बचन मन छाड़ि छलु जब लागि जनु न तुम्हार ।
तब लागि सुखु सपनेहुँ नहीं किएँ कोटि उपचार ॥

अर्थ : मन से, कर्म से, वचन से छल छोड़ देना, अन्यथा करोड़ों उपचार करने से भी सच्चा सुख, स्थायी सुख नहीं मिलता ।

३. आओ सुनें कहानी : (क) अंतर्मुखी – सदा सुखी

(भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस : १६ मार्च)

भगवत्प्राप्त महापुरुष आनंद, शांति, माधुर्य के अखूट भंडार होते हैं। उनकी शरण में आनेवाला दुःखों से पार होकर खुशहाल हो जाता है। साथ ही वे महापुरुष आत्मज्ञान के अमृत से भी उसे पुष्ट कर देते हैं, जिससे वह संसार-तापों से भी बच जाता है।

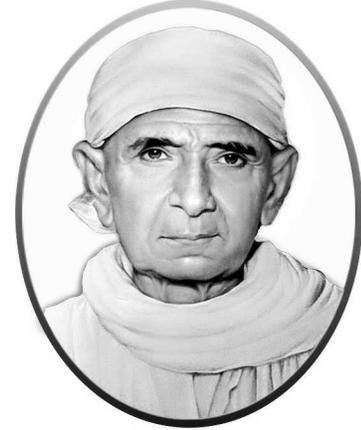
सन् १९५८ की बात है। नैनीताल के आश्रम में साँई श्री लीलाशाहजी महाराज के दर्शन करने एक वृद्ध सेठ पहुँचा। स्वामीजी ने हालचाल पूछा तो वह अपना दुखड़ा रोने लगा : “स्वामीजी ! क्या बताऊँ, बहुत दुःखी हूँ। मुझे धन-दौलत की कोई कमी नहीं है, बहुत-से नौकर हैं, पुत्र-पौत्र भी हैं, कई बँगले हैं, किसी भी चीज की कोई कमी नहीं है परंतु जिंदगी वीरान-सी लगती है।”

स्वामीजी बोले : “भाई ! दिल खोलकर अपने दर्दी दिल का हाल बयान करो।”

“स्वामीजी ! मुझे लगातार कई रातों से नींद नहीं आ रही है, कई दवाइयाँ व इंजेक्शन ले चुका हूँ परंतु कोई फर्क नहीं पड़ रहा है और कोई रास्ता भी नहीं दिख रहा है। मैं आपकी शरण में आया हूँ, आप इस दास पर दयादृष्टि करें।”

स्वामीजी उसकी पीठ थपथपाते हुए कहने लगे : “अगर नींद नहीं आ रही है तो यह धन-दौलत, परिवार आदि किस काम के ?”

साँई श्री लीलाशाहजी उस वृद्ध सेठ पर कृपादृष्टि बरसाते हुए बोले : “मन को हमेशा किसी-न-किसी काम में उलझाकर रखो। महापुरुष के सत्संग की पुस्तकें अवश्य पढ़ा करो। मन फालतू इधर-उधर दौड़े तो उसे ज्ञानभरी बातों से वश करना चाहिए। श्वास अंदर जाय तो भगवन्नाम, बाहर आये तो गिनती... ऐसी कम-से-कम ५० तक श्वासोच्छ्वास की गिनती करो। भगवन्नाम जपते हुए हास्य-प्रयोग करो, हाथ ऊँचे करो ५-७ बार।



इससे बहुत लाभ होता है। व्यर्थ विचार करके अपने को दुःखी मत करो। मन की कोई ताकत नहीं है, वह जड़ है, तुम मन के मालिक हो। तुमने ही मन को ढील दे रखी है, उस पर नियंत्रण रखो। मन को समझाओ कि 'ऐ मन ! तूने मुझे चौरासी लाख योनियों में भटकाया है, अब नहीं छोड़ूंगा।' इस प्रकार मन पर नियंत्रण करने से जीवन आनंदमय हो जायेगा। यदि मालिक सचेत रहेगा तो चोर कभी चोरी नहीं कर सकेगा। तुम अपने को शरीर समझकर व्यर्थ दुःखी मत होओ, तुम तो न बुझनेवाली आत्मज्योति हो। तुम अपने-आपमें मग्न रहो। अंतर्मुखी - सदा सुखी।”

सत्संग की इन बातों से सेठ का पूरा जीवन ही बदल गया। वह असली आत्मधन की तरफ लग गया।

सीख :
 आत्मलाभात् परं लाभं न विद्यते ।
 आत्मसुखात् परं सुखं न विद्यते ।
 आत्मज्ञानात् परं ज्ञानं न विद्यते ।

‘आत्मलाभ से बड़ा कोई लाभ नहीं, आत्मसुख से बड़ा कोई सुख नहीं और आत्मज्ञान से बड़ा कोई ज्ञान नहीं।’

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

बहुत पहले की बात है। एक बार पूज्य बापूजी हिम्मतनगर आश्रम में रुके हुए थे।

सुबह पूज्यश्री को कहीं दूसरी जगह सत्संग करने जाना था। रसोइया नाश्ते में हलवा बनाकर लाया तो बापूजी बोले : “चलो, रास्ते में गाड़ी में ही नाश्ता कर लेंगे।”

समयाभाव के कारण कभी-कभी पूज्यश्री गाड़ी में ही भोजन-प्रसाद, नाश्ता आदि ले लेते हैं।

गाड़ी चली। हिम्मतनगर शहर से बाहर निकले ही थे कि सड़क के किनारे एक कुत्ता पड़ा हुआ दिखा। उसके दो पैर खराब थे इसलिए वह चल-फिर नहीं सकता था। मुँह पर भिनभिनाती मक्खियों को भी उड़ा नहीं सकता था। वह दुबला-पतला, भूखा-प्यासा कुत्ता अत्यंत दीन-हीन दशा में पड़ा था। उसकी वह दशा देखकर ऐसा किसीके भी मन में विचार आ जाय कि ‘मानो-न मानो यह कोई पूर्व जन्मों का बड़ा भारी पाप ही भुगत रहा होगा।’ बापूजी की जैसे ही उस पर दृष्टि पड़ी कि उनका करुणा से भरा हृदय बरस पड़ा। गुरुवर ने गाड़ी रुकवायी।

रसोइये से कहा : “लाओ, वह हलवा कहाँ है ?”

रसोइये ने डिब्बा दिया तो बोले : “जाओ, उस कुत्ते को हलवा खिलाकर आओ।” क्षणभर के लिए सेवक यह सोचकर ठिठक गया कि ‘गुरुदेव का नाश्ता तो अभी बाकी है और...’

उसके मनोभाव को भाँपकर पूज्यश्री उससे बोले : “उस कुत्ते में भी तो मैं ही हूँ। इस समय उस शरीर में मुझे आहार की ज्यादा आवश्यकता है।”

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों की कैसी गजब की अद्वैतनिष्ठा, सर्वात्मदृष्टि होती है ! सभी प्राणी उन्हें निजस्वरूप ही प्रतीत होते हैं। ऐसे ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के लिए गीता (५.१८) में भी आता है :

विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि ।

शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः ॥

‘वे ज्ञानीजन विद्या और विनययुक्त ब्राह्मण में तथा गौ, हाथी, कुत्ते और चांडाल में भी समदर्शी ही होते हैं।’

शास्त्रों के ये वचन बापूजी के जीवन में प्रत्यक्ष होते हैं।

कुत्ते को डंडा खिलानेवाले दुनिया में बहुत हैं। उसे रोटी का टुकड़ा डालनेवाले लोग भी समाज में हैं परंतु ऐसी अवस्था में पड़े कुत्ते या प्राणी के प्रति आत्मवत् प्रेम रखनेवाले आत्मनिष्ठ महापुरुष तो कभी-कभी, कहीं-कहीं और अत्यंत विरले होते हैं। समाज के जो लोग उन्हें पहचान पाते हैं उनका महासौभाग्य है और जो उनका कुप्रचार, उनकी निंदा करते हैं उनका बड़ा दुर्भाग्य है !

सेवक जब उस कुत्ते को हलवा खिलाकर आया तो बापूजी बोले : “अब मुझे तृप्ति हो गयी !”

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) सेठ को नींद आने की बीमारी को दूर करने के लिए साँई लीलाशाहजी ने उसे क्या कने के लिए कहा ?

(२) पूज्य बापूजी ने कुत्ते को हलवा क्यों खिलाया ?

४. पाठ : आत्मगुंजब... (<https://youtu.be/ptUsBsVQY-E>)

५. गतिविधि :

सामग्री : एलोपैथिक दवा (सिरप, टेबलेट, क्रीम आदि)

शिक्षक : क्या आपको पता है बच्चों कि मेडिकल स्टोर से दवाई लेते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

बच्चे : डॉक्टर द्वारा दी गयी पर्ची के अनुसार दवाइयाँ हैं या नहीं, यह हम देखते हैं । और उस दवाई की एक्स्पायरी डेट (दवाई उपयोग करने की अंतिम तारीख) देखते हैं ।

शिक्षक : बिल्कुल ठीक ! दवाई लेते समय उसकी कार्यक्षमता किस तारीख तक है यह हम देख लेते हैं । परंतु जीवन की कार्यक्षमता तारीख कोई नहीं जान सकता । इसके बावजूद अपने अमूल्य जीवन के लिए हम बिल्कुल लापरवाह रहते हैं । अपनी आयु कितने वर्ष की है ? अपना शरीर कितने वर्ष काम कर सकेगा ? उसका मूल्य क्या है ? समय का महत्त्व कितना है ? आदि प्रश्नों का विचार हम कभी करते ही नहीं । समय किसी के लिए नहीं ठहरता । घड़ी की सुई आगे बढ़ती रहती है । हमें जीवन में क्या करना है इसका विचार समय पर न करने से हम अपना समय व्यर्थ करते रहते हैं । व्यर्थ गपशप लगाने और टी.वी. देखने में न जाने कितना समय निरर्थक बीत जाता है । कल से शुरू करेंगे, परसों से शुरू करेंगे ऐसा कहकर हम न जाने आज के कितने ही काम कल पर टालते रहते हैं और वह कल कभी नहीं आता ।

सारांश यह है कि हम अपने जीवन का मूल्य और समय का महत्त्व जानें और जीवन को ऊँचे संग में, सत्संग में, साधन-भजन में, अपने को महान बनाने में लगायें । कहीं ऐसा ना हो कि हमारे जीवन की एक्स्पायरी डेट आ जाये और ईश्वरप्राप्ति का महत्त्वपूर्ण काम बाकी रह जाय ।

६. विवेक जागृति :

आप आश्रम जा रहे थे । मार्ग में सड़क के किनारे एक बेंच पर पड़ोस के एक दादाजी दुःखी मन से बैठे थे । उनकी आँखों से आँसू बह रहे थे । आपने उन से जाकर पूछा : दादाजी आप क्यों रो रहे है ? पहले तो दादाजी कुछ नहीं बोले लेकिन आपके प्रेमपूर्ण व विनम्र आग्रह पर दादाजी अपना दुःख का कारण बताते हैं : “मेरे पास बंगला है, पैसा है, नाम है, शोहरत है, सब कुछ है; सिवाय प्रेम के । इतना बड़ा परिवार है लेकिन मेरे बच्चों के पास ५ मिनट मेरे पास बैठने का समय नहीं है । मैं हार्ट पेशेन्ट हूँ, इलाज करने के लिए डॉक्टर तो बहुत है पर एक ग्लास पानी देने के लिए कोई नहीं है । सब अपनी-अपनी दुनिया में मस्त हैं और बताते-बताते उनका हृदय भर आता है । आप दादाजी को सांत्वना देते हुए कहते हैं कि इसी का नाम संसार है दादाजी । आप मेरे साथ चलिये । आप उन्हें आश्रम ले जाते हैं । वहाँ पूज्य बापूजी का वीडियो सत्संग चल रहा होता है । आप दोनों वहीं बैठकर सत्संग सुनते हैं । सत्संग के बाद आप दादाजी को पूरा आश्रम दिखाते हैं और पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चल रहे सेवाकार्य के बारे में बताते हैं । दादाजी को आश्रम में बहुत अच्छा लगता है । दादाजी कहते हैं कि आज मैं पहली बार इतनी शांति का अनुभव कर रहा हूँ । मेरे मन का सारा बोझ उतर गया है । जब भी तुम आश्रम आओ, मुझे भी साथ लेकर आना । दादाजी का हृदय सुख और संतोष से भर जाता है । आप दोनों सुने हुए सत्संग की चर्चा करते हुए घर की ओर चल पड़ते हैं ।

७. वीडियो सत्संग : विद्यार्थियों के लिए महान बनना आसान (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/H4VkJFGjWn_A)



८. गृहकार्य : इस सप्ताह रोज आपको सोते समय ५१ श्वासोश्वास की गिनती करके सोना है। ये आपने किया कि नहीं यह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है।

९. ज्ञान का चुटकुला :

महिला : भैया, सही रेट लगा लो ना, हमेशा आपकी दुकान से ही सामान खरीदते हैं।

दुकानदार : बहनजी ! कुछ तो भगवान से डरो, मैंने आज ही तो दुकान खोली है।

सीख : झूठ का आश्रय लेनेवाला अपना विश्वास खो बैठता है।

१०. पहेली : एक जगह पर खड़ा हुआ हूँ, परहित पथ पर डटा हुआ हूँ।
मेरी पूजा करते मानव, मुझे काटते स्वार्थी दानव ॥

(उत्तर : वृक्ष)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सी मुद्रा सीखी ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : वरुण मुद्रा)

आज हम सीखेंगे हलासन

२. आसन : हलासन

इस आसन में शरीर का आकार हल जैसा बनता है, अतः इसे 'हलासन' कहते हैं। इसे करते समय ध्यान विशुद्धाख्य चक्र (कंठ में गड़ढे जैसा भाग) में रखें।



लाभ : (१) यह युवावस्था जैसी स्फूर्ति देता है व पेट की चर्बी कम करता है।

(२) शरीर बलवान व तेजस्वी बनता है और रक्त की शुद्धि होती है।

(३) पीठ, कमर, यकृत की कमजोरी दूर होती है।

(४) अजीर्ण, कब्ज, सिर एवं गले का दर्द तथा पेट की बीमारियाँ दूर होती हैं।

विधि : * सीधे लेट जायें, श्वास लेकर भीतर रोकें।

* अब दोनों पैरों को एक साथ धीरे-धीरे ऊपर ले जायें।

* पैर बिल्कुल सीधे, तने हुए रखकर पीछे सिर की तरफ झुकायें व पंजे जमीन पर लगायें। टोढ़ी छाती से लगी रहे। अब सामान्य श्वास-प्रश्वास करें।

* श्वास लेकर रोकें व धीरे-धीरे मूल स्थिति में आकर श्वास सामान्य करें।

अवधि : एक से तीन मिनट।

१२. खेल : प्रश्नमंजूषा...

सभी बच्चों के दो समूह बनायें। दोनों समूहों से कुछ आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी करें। पहले एक समूह से १० प्रश्न पूछें, सही जवाब मिलने पर हर प्रश्न के लिए उन्हें एक अंक दें और गलत जवाब मिलने पर एक अंक कम कर दें। इसी प्रकार फिर दूसरे से १० प्रश्न पूछें। अगर एक समूह के कोई भी बच्चे किसी प्रश्न का जवाब नहीं दे पायें तो दूसरे समूह को इसका जवाब बताने का अवसर दे सकते हैं और जवाब मिलने पर उन्हें बोनस १ अंक दे सकते हैं और गलत होने पर १ अंक कम कर सकते हैं। अंत में जिस समूह के अंक ज्यादा होंगे वह विजेता होगा।

(सूचना : अंक लिखने के लिए नोटबुक अथवा श्यामपट्ट (ब्लैकबोर्ड) का उपयोग कर सकते हैं।)

बताओ इनके भाई कौन थे ?

१. भगवान श्रीकृष्ण - बलराम

२. लक्ष्मण - श्रीराम, भरत, शत्रुघ्न

३. बाली - सुग्रीव
 ४. हनुमानजी, भीष्म पितामह - इनका कोई भाई ही नहीं था।
 ५. राजा जनक - कुशध्वज

क्या आप इनकी माता का नाम जानते हो ?

१. अभिमन्यु - सुभद्रा
 २. छत्रपति शिवाजी - जीजाबाई
 ३. महाराणा प्रताप - जयंताबाई
 ४. भीम - कुन्ती
 ५. विभीषण - कैकसी

क्या आप इनके गुरु को जानते हो ?

१. फतेहसिंह और जोरावरसिंह - गुरु गोविंदसिंह
 २. ध्रुव - नारदजी
 ३. शबरी - मतंग ऋषि
 ४. बुल्लेशाह - इनायत शाह
 ५. एकनाथजी - जनार्दन स्वामी
 ६. एकलव्य - द्रोणाचार्य
 ७. भाई कन्हैया - गुरु गोविंदसिंह
 ८. जनक - अष्टावक्र
 ९. लव-कुश - वाल्मीकिजी
 १०. रामकृष्ण परमहंस - तोतापुरीजी

इनके महान पिता का नाम जानते हो ?

१. माँ सीता - जनक
 २. लव-कुश - श्रीरामजी
 ३. दयानंदजी - करशनजी
 ४. स्वामी विवेकानंद - विश्वनाथ दत्त
 ५. हनुमानजी - केशरी

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

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे चेटीचंड।

(छ) प्रसाद वितरण।



आज का विषय : ईश्वर खिलाकर ही खाते हैं ।

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 : हरिदाता हरिभोक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः ।

हरिः सर्वशरीरस्थो भोक्ते भोजयते हरिः ॥

अर्थ - हरि ही दाता है हरि ही भोक्ता है, हरि ही अन्न है और हरि ही प्रजापति (सृजनहार) हैं। हरि सर्व शरीर में विद्यमान हैं और वे ही स्वयं को और शरीरों को भोजन कराते हैं।

३. आओ सुनें कहानी : (क) हम खिलाकर खाते हैं...

(चेटीचंड : २५ मार्च)

- पूज्य बापूजी

भगवान झुलेलाल का अवतार माने प्रेरणा देनेवाला अवतार... दुष्ट प्रकृति के मरख जैसे धर्मान्धों के साथ लोहा लेने की प्रेरणा देनेवाला अवतार... जब भगवान झुलेलाल का अवतरण हुआ तब उनकी माँ देवकी ने उन्हें पयपान (दुग्धपान) कराना चाहा, लेकिन बालक पयपान करे ही नहीं! वैद्यों को बुलाया गया, बालक की नजर उतारी गयी फिर भी बालक ने पयपान न किया... आखिर बालक से ही प्रार्थना की गयी : “बालक ! तू कौन है ? दुग्धपान क्यों नहीं करता ?”

जैसे श्रीकृष्ण ने मुख खोलकर उसमें यशोदाजी को त्रिलोकी दिखा दी थी, ऐसे ही भगवान झुलेलाल ने मुख खोला तो उसमें लहराता हुआ समुद्र दिखा और जीव-जलचर आदि भी दिखे ! माँ थोड़ी शांत हो गयी तो उसे अंतःप्रेरणा हुई कि ‘हम खिलाकर खाते हैं... जीव का स्वभाव है अकेले खाना और ईश्वर का स्वभाव है खिलाकर खाना।’

माँ ने लोगों से यह बात कही। लोग समुद्र-किनारे गये और चावल, गुड़ आदि चीजें समुद्री जीव-जंतुओं के लिए डालीं। मीठे चावल (जिसे सिंधी भाई ताहिंरी बोलते हैं) भी डाले। फिर समुद्र का जल लाकर घर में छिड़काया। जब बालक पर भी अंजलि डाली गयी तब उसने दूध पीना शुरू किया। ५ वर्ष की उम्र के बाद में बालक को पढ़ने के लिए भेजा गया। उनकी बुद्धि इतनी कुशाग्र थी कि ब्राह्मण उन्हें जितना पढ़ाता था उससे आगे का भी वे सुना देते थे। ८ वर्ष की उम्र में ही उन्होंने वेद-वेदान्त और नीतिशास्त्र के सारे ग्रंथों का सार समझ लिया।

एक दिन वे अपने पिता के साथ थे। मार्ग में उन्हें एक ऋषि मिले। भगवान शिव ही ऋषिरूप में आये थे ! पिता ने प्रार्थना की : “ऋषिवर ! आप मेरे इस बालक को मंत्रदीक्षा देने की कृपा करें।” इतने में गोरखनाथजी गुजरे।



उन्होंने लीला कर रहे भगवान झुलेलाल और भगवान शंकर को पहचान लिया। भगवान शंकर ने पिता रत्नराय से कहा : “ये जोगी गोरखनाथ हैं। ये ही बालक को मंत्रदीक्षा दें तो उचित होगा।”

भगवान शंकर ने कहा : “गोरखनाथ ! आप इस बालक को दीक्षा दो।”

गोरखनाथजी : “यह बालक तो जन्मजात सिद्ध है। ये भगवान वरुण के अवतार हैं और धर्म की स्थापना करने के लिए आये हैं। इनको मैं कैसे दीक्षा दूँ ?” शिवजी ने कहा : “मर्यादा स्थापित करने के लिए अवतार स्वयं गुरु से दीक्षा लेते हैं। श्रीरामजी ने रामावतार में और श्रीकृष्णजी ने कृष्णावतार में ब्रह्मनिष्ठ गुरु की शरण ली थी। अतः झुलेलाल को आप मंत्रदीक्षा दें।”

आज्ञा शिरोधार्य करके जोगी गोरखनाथ ने झुलेलालजी को मंत्रदीक्षा दी और कहा : “आप जिंद पीर होकर पूजे जाओगे और जो आपके प्रतीकों - जल और ज्योत की उपासना करेंगे, आपका स्मरण कर अपना मनोबल, चरित्रबल एवं श्रद्धाबल बढ़ायेंगे, वे इहलोक सुखी - परलोक सुखी पद को पायेंगे।”

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

चार अक्ष-रों में पूरा ज्ञान !

साधनाकाल में पूज्य बापूजी जब डीसा में रहते थे, उस समय पहली बार जब पूज्यश्री मधुकरी (भिक्षा) करने गये थे तो एक सिंधी माई ने भिक्षा देने से मना कर दिया था। यह प्रसंग तो सभीने सुना ही होगा। उस घर से चलकर बापूजी जब दूसरे घर गये तो वहाँ जिन्होंने भिक्षा दी थी उनका नाम है मिश्री बहन। वे उस दिन को याद करते हुए कहती हैं कि “उस दिन मैंने खीर-पूड़ी बनायी थी। बापूजी जब हमारे घर पर आये तो मैंने उन्हें वही भिक्षा के रूप में अर्पण की थी।

बापूजी ने पूछा : “क्या नाम है बेटा ?”

मैंने नाम बताया, फिर बोले : “साँई लीलाशाहजी बापू के आश्रम में सत्संग होता है, तू जाती है वहाँ ?”

“नहीं महाराज !”

“जाया कर।”

बापूजी ने सत्संग का समय भी बताया कि सुबह-सुबह होता है। उनकी पावन व हितकारी वाणी का ऐसा प्रभाव पड़ा कि दूसरे दिन तो जो काम मुझे ८ बजे करना था वह सारा ६ बजे ही निपटाकर मैं सत्संग शुरू होने के १५ मिनट पहले ही पहुँच गयी।

वहाँ जा के देखा तो क्या माहौल था ! सब लोग एकदम शांत बैठे थे। बापूजी शिवजी की तरह ध्यानस्थ थे और लोग उनको देख-देख के ध्यान कर रहे थे।

फिर सत्संग हुआ, किसीने श्री योगवासिष्ठ महारामायण पढ़ा, बापूजी ने उस पर व्याख्या की। बापूजी वेदांत के ऊपर ही सत्संग करते थे। ऐसा रोज होता था। फिर तो मुझे भक्ति, साधना का ऐसा रंग लगा कि वर्णन करने को शब्द नहीं हैं। श्री योगवासिष्ठ के श्रवण का ऐसा चस्का लगा कि अगर मैं योगवासिष्ठ नहीं सुनूँ तो नींद ही न आये। वर्षभर में कभी बापूजी एक महीने के लिए हिमालय चले जाते थे। जब भी बापूजी हिमालय जाते तो मुझे बड़ा रोना आता था कि ‘अब मुझे योगवासिष्ठ कौन सुनायेगा ? मैं तो एकदम अनपढ़ हूँ।’

एक बार जब बापूजी लौटे तो मैंने बोला : “बापूजी ! आप तो चले जाते हैं और मुझे योगवासिष्ठ सुनने को नहीं मिलता और दूसरा कोई सुनानेवाला है नहीं। आप ऐसी कृपा कीजिये कि मुझे ही पढ़ना आ जाय।”

बापूजी प्रसन्न होकर बोले : “क्या बात है ! तू पढ़ेगी ?”

“जी, बापूजी !”

पूज्यश्री बोले : “स्लेट और चाक ले के आ ।”

मैं लेकर गयी तो बापूजी ने ४ अक्षर लिख के दिये और बोले : “जब तू ये बिना देखे लिखना सीख जायेगी तो तुझे पढ़ना आ जायेगा ।”

मैं अभ्यास करती रही । ब्रह्मवाक्य सत्य सिद्ध हुए । जब मैं उन अक्षरों को बिना देखे लिखना सीख गयी तो मुझे पढ़ना आ गया । आज मैं योगवासिष्ठ पढ़ती हूँ और हिन्दी व गुजराती - दोनों भाषाएँ पढ़ लेती हूँ ।”

आश्चर्य की बात तो यह है कि जब उन बहनजी से पूछा गया कि “वे ४ अक्षर वर्णमाला के कौन-से अक्षर थे ?” तो उन्होंने बताया कि “वे अक्षर - ‘अ आ इ ई...’ (पूरी वर्णमाला) में से कुछ थे ही नहीं, वे अलग ही अक्षर थे । मैं जब से पढ़ना सीखी तब से वे अक्षर भूल गयी ।”

जैसे शिवजी द्वारा प्राप्त १४ सूत्रों से पाणिनि मुनि ने संस्कृत का व्याकरण रचा था, ठीक वैसे ही बापूजी ने ४ अक्षरों से पूरी वर्णमाला सिखा दी और एक अनपढ़ को श्री योगवासिष्ठ महारामायण जैसे वेदांत के गूढ़ ग्रंथ का जानकार बना दिया ।

धन्य हैं गुरुदेव, जिन्होंने ४ अक्षरों में भाषा का पूरा ज्ञान कराया, साथ में परमात्मप्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर किया ।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) बालक दुग्धपान क्यों नहीं कर रहा था ?

(२) पूज्य बापूजी ने मिश्री बहन को पढ़ना-लिखना कैसे सिखाया ?

४. भजन : आओ लाल झुलेलाल... (https://youtu.be/WmvMReqhuv4)

५. गतिविधि : भगवान सर्वव्याप्त हैं...

साम्रगी : एक मोमबत्ती और माचिस ।

शिक्षक : (मोमबत्ती जलाकर सभी को दिखाते हुए) बच्चों, मान लो यदि अभी इस कक्ष में अंधकार होता तो क्या इस जलती हुई मोमबत्ती से यह स्थान प्रकाशित हुआ होता ?

बच्चे : “हाँ !”

शिक्षक : इस कक्ष में वायु है, हम सभी की साँस उसके कारण ही चल रही है । लेकिन उस वायु को क्या हम देख सकते हैं ?

बच्चे : “नहीं ?”

शिक्षक : “इस कक्ष के बाहर किसी पौधे में यदि एक गुलाब का सुंदर फूल खिला हो और हम अपना कक्ष चारों तरफ से बंद कर लें तो क्या उस गुलाब के सुंदर फूल को हम देख सकते हैं ?

बच्चे : “नहीं ।”

शिक्षक : इस कक्ष में चारों ओर वायु फैली है किन्तु वह हम देख नहीं पाते । कक्ष के बाहर रखा गुलाब का सुंदर पुष्प हमें नजर नहीं आ रहा । किन्तु यदि कोई वस्तु हमें दिखाई नहीं देती या हम देख नहीं पा रहे हैं तो क्या यह कहना उचित होगा कि वह वस्तु वहाँ है ही नहीं ?

बच्चे : “नहीं ।”

शिक्षक : जिस प्रकार कोई ऐसी वस्तु जो हमने न देखी हो किन्तु हमारे माँ-पिताजी ने देखी हो या कोई ऐसा अनुभव जो हमें न हुआ किन्तु हमारे माँ-पिताजी के सुख से सुनकर हम उस पर विश्वास करते हैं । उसी प्रकार हमारे संत ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानंद और अनेकानेक संतों-महापुरुषों को ईश्वर का दर्शन हुआ और वह दिव्य अनुभव उन्होंने स्थान-स्थान पर व्यक्त किया । आज यदि हम प्रभू के दर्शन नहीं कर पा रहे हैं तो अपने संतों के कहे हुए पर

विश्वास रखना चाहिए।

जिस प्रकार यह मोमबत्ती हमने यहाँ रखी है पर इसका प्रकाश इस कक्ष में चारों ओर फैला रहता है उसी प्रकार भगवान चाहे कहीं भी हों पर वे सर्वत्र व्याप्त रहते हैं। हमारे आँखों की क्षमता नहीं है इस कारण हम उन्हें देख नहीं पा रहे। वायु की तरह ही वे हमें दृष्टिगोचर भले ही न हों किन्तु वे सदैव सर्वत्र व्याप्त रहते हैं।

वृक्ष में, उसके हर एक पत्ते में, धरती में, उसके एक-एक कण में; प्रत्येक मनुष्य में और प्रत्येक प्राणी में उस सर्वशक्तिमान ईश्वर का अस्तित्व है। भक्त प्रह्लाद का दृढ़विश्वास था तो खम्भे से भगवान नृसिंह प्रकट हो गये थे। अतः हमें प्रत्येक व्यक्ति- वस्तु में उस ईश्वर के दर्शन करने का हमें प्रयत्न करना चाहिए।

६. विवेक जागृति :

गर्मियों के दिन थे। आपके घर के आँगन में लगे आम के पेड़ पर बहुत सारे आम पक गये। आपको आम बहुत ही पसंद है। आप उस पेड़ से आम तोड़ते हैं और अकेले खाने बैठ जाते हैं। जैसे ही आपके कुछ मित्र सामने से आते हुए दिखाई देते हैं आप अपने आम छुपा लेते हैं। आपकी माँ यह सब देख रही होती है। मित्रों को जाने के बाद आपकी माँ आपके पास आकर बैठती है और पूछती है -

माँ : “बेटा ! तुम्हें देव बनना अच्छा लगता है कि राक्षस ?”

आपने जवाब दिया : “देव।”

माँ : “तुम्हें पता है कि देव किसे कहते हैं और राक्षस किसे ?”

आप : “जो स्वर्ग में रहे वह देव और नरक में रहे वह राक्षस।”

माँ : “नहीं बेटे ! देव और राक्षस दोनों यहीं पृथ्वी पर ही रहते हैं।”

“वह कैसे ?”

“जो दूसरों को दे वह ‘देव’ और जो अपने पास ही रखें वह ‘राक्षस’।

तो बोलो बेटा ! तुम देव बनोगे कि राक्षस ?”

“देव।”

फिर जाओ, पहले सब मित्रों को आम खिलाकर आओ बाद में खुद खाना।”

आज आपको नयी बात सीखने को मिली। आज आपने ठान लिया कि हमेशा मैं देव बनने की कोशिश करूँगा। कभी राक्षस नहीं बनूँगा। मिली हुई वस्तु उपयोग अकेले नहीं बाँटकर करूँगा।

७. वीडियो सत्संग : चेटीचंड सत्संग (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/tghaq24RnUw>)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह आपको मिली हुई वस्तु का उपयोग बाँटकर करेंगे। यह करने से आपको क्या अनुभव आया वह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है।

९. ज्ञान का चुटकुला :

एक लड़के ने पूरे साल पढ़ाई नहीं की, सारा समय मोबाईल, घूमने-फिरने, मस्ती और लापरवाही में बिता दिया और परीक्षा में फेल होने के बाद भगवान को दोष देने लगा।

लड़का : “हजारों की किस्मत तेरे हाथ थी, अगर पास कर देते तो क्या बात थी।”

भगवान : “किताबें तो सारी तेरे पास थी मोबाईल कम चलाता तो क्या बात थी।”

सीख : यदि हम अपनी पढ़ाई का समय खेलने-कूदने, घूमने-फिरने, टी.वी-मोबाईल देखने में गँवाते हैं तो परीक्षा में पास होना मुश्किल है। आलस्य त्यागकर पूरी लगन और मेहनत से पढ़ाई करने से ही परीक्षा में सफल हो सकते हैं।

१०. पहेली : मस्त रहने की यह अनोखी युक्ति, बिन बोले मिलती आनंद की कुंजी ।
गुण-दोषों से बचने का अनोखा साधन, इसके अवलम्बन से मन होता पावन ॥

(उत्तर : मौन)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : पिछले सत्र में हमने कौन-सा प्राणायाम सीखा ? उसके लाभ और विधि बतायें ?

(उत्तर : तृप्ति प्राणायाम)

आज हम सीखेंगे वरुण मुद्रा

२. मुद्रा : वरुण मुद्रा

विधि : मध्यमा अर्थात् सबसे बड़ी उँगली को मोड़कर उसके ऊपरी भाग को अँगूठे के उपरी भाग पर स्पर्श करायें । शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें ।

लाभ : यह मुद्रा करने से जल तत्त्व की कमी के कारण होनेवाले रोग जैसे कि रक्तविकार और उसके फलस्वरूप होनेवाले चर्मरोग व पांडुरोग (एनीमिया) आदि दूर हो जाते हैं ।

१२. खेल : बात ठीकसे बदलती है !

सभी बच्चे गोलाकार में बैठेंगे । शिक्षक एक बच्चे के कान में एक वाक्य बोले । उस बच्चे को आगेवाले बच्चे के कान में ये वाक्य बोलना है । ऐसे ही एक-एक करके सभी बच्चों को अगले बच्चे के कान में यह वाक्य बोलते जाना है । यह वाक्य इस तरह बोलना है कि दूसरे बच्चे को सुनाई न दे । आखिरी बच्चे को यह वाक्य सभी को सुनाई दे इस प्रकार बोलना है । फिर पहला बच्चा वह वाक्य दोहरायेगा । दोनों में फर्क दिखायी देगा । इससे यह पता लगेगा कि शिक्षक ने वाक्य कुछ और ही बोला था और वह बदलकर कुछ और ही हो गया अथवा तो उसमें से कुछ शब्द छूट गये होते हैं ।

वाक्य हम कुछ इस तरह से रखें ।

१. ईश्वर के सिवाय कहीं भी मन लगाया तो अंत में रोना ही पड़ेगा, सावधान ।

२. प्रसन्नमुख रहना यह मोतियों का खजाना देने से भी उत्तम है ।

३. उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम ये छः गुण जिसमें होते हैं उसको देवता भी सहायता करते हैं ।

४. उद्योगी, उपयोगी और सहयोगी को सभी चाहते हैं ।

१३. 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 :

'बाल संस्कार में हम जायेंगे, बुद्धिमान हम बन आयेंगे ।

गुरुज्ञान सब तक पहुँचायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे ॥'

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे रामनवमी ।

(छ) प्रसाद वितरण ।



बाल संस्कार केन्द्र

मार्च

पाँचवाँ अक्षर

आज का विषय : भगवान श्रीरामजी की गुणग्राहिता !'

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 : प्रातःकाल उठि कै रघुनाथा ।

मातु पिता गुरु नावहिं माथा ॥

अर्थ : रामजी प्रातःकाल उठकर माता-पिता और गुरु को प्रणाम करते, मत्था नवाते थे। (और उन्हें पुत्र ! चिरंजीवी भव। यशस्वी भव।' आशीर्वाद मिलता।)

३. आओ सुनें कहानी : (क) भगवान श्रीराम की गुणग्राही दृष्टि

(श्रीराम नवमी : २ अप्रैल)

जब हनुमानजी श्रीरामचन्द्रजी की सुग्रीव से मित्रता कराते हैं, तब सुग्रीव अपना दुःख, अपनी असमर्थता, अपने हृदय की हर बात भगवान के सामने निष्कपट भाव से रख देता है। सुग्रीव की निखालिसता से प्रभु गद्गद हो जाते हैं। तब सुग्रीव को धीरज बँधाते हुए भगवान श्रीराम प्रतिज्ञा करते हैं :

सुनु सुग्रीव मारिहउँ बालिहि एकहिं बान ।...

(श्री रामचरित. कि.कां. : ६)

“सुग्रीव ! मैं एक ही बाण से बालि का वध करूँगा। तुम किष्किन्धापुरी जाकर बालि को चुनौती दो।” सुग्रीव आश्चर्य से भगवान का मुँह देखने लगे, बोले : “प्रभो ! बालि को आप मारेंगे या मैं ?”

भगवान बोले : “मैं मारूँगा।”

“तो फिर मुझे क्यों भेज रहे हैं ?”

“लड़ोगे तुम और मारूँगा मैं।”

भगवान का संकेत है कि 'पुरुषार्थ तो जीव को करना है परंतु उसका फल देना ईश्वर के हाथ में है।'

लक्ष्मणजी ने भगवान श्रीराम से पूछा : “प्रभो ! सुग्रीव की सारी कथा सुनकर तो यही लगता है कि भागना ही उसका चरित्र है। आपने क्या सोचकर उससे मित्रता की है ?”

रामजी हँसकर बोले : “लक्ष्मण ! उसके दूसरे पक्ष को भी तो देखो।

तुम्हें लगता है कि सुग्रीव दुर्बल है और बालि बलवान है पर जब सुग्रीव भागा

और बालि ने उसका पीछा किया तो वह सुग्रीव को नहीं पकड़ सका। भागने की ऐसी कला कि अभिमानरूपी बालि हमें बंदी न बना सके। और सुग्रीव पता लगाने की कला में भी कितना निपुण और विलक्षण है ! उसने पता लगा लिया कि बालि अन्य सभी जगह तो जा सकता है परंतु ऋष्यमूक पर्वत पर नहीं जा सकता। सीताजी का पता लगाने



के लिए इससे बढ़कर उपयुक्त पात्र दूसरा कोई हो ही नहीं सकता।”

जब सुग्रीव बालि से हारकर आया तो भगवान राम ने उसे माला पहनायी। लक्ष्मणजी ने भगवान श्रीराम से कहा : “आपने तो सृष्टि का नियम ही बदल दिया। जीतनेवाले को माला पहनाते तो देखा है पर हारनेवाले को माला...!” प्रभु मुस्कराये, बोले : “संसार में तो जीतनेवाले को ही सम्मान दिया जाता है परंतु मेरे यहाँ जो हार जाता है, उसे ही मैं माला पहनाता हूँ।” भगवान राम का अभिप्राय यह है कि सुग्रीव को अपनी असमर्थताओं का भलीभाँति बोध है। कुछ लोग असमर्थता की अनुभूति के बाद अपने जीवन से हतोत्साहित हो जाते हैं पर जो लोग स्वयं को असमर्थ जानकर सर्वसमर्थ भगवान व सद्गुरु की सम्पूर्ण शरणागति स्वीकार कर लेते हैं, उन्हें जीवन की चरम सार्थकता की उपलब्धि हो जाती है।

लक्ष्मणजी पूछते हैं : “महाराज ! नवधा भक्ति में से कौन-कौन-सी भक्ति आपको सुग्रीव में दिखाई दे रही हैं।” प्रभु ने कहा : “प्रथम भी दिखाई दे रही है और नौवीं भी - प्रथम भगति संतन्ह कर संग। हनुमानजी जैसे संत इन्हें प्राप्त हैं। नवम सरल सब सन छलहीना। अंतःकरण में सरलता और निश्छलता है। अपनी आत्मकथा सुनाते समय सुग्रीव ने अपने भागने को, अपनी पराजय को, अपनी दुर्बलता को कहीं भी छिपाने की चेष्टा नहीं की।”

सुग्रीव के चरित्र का एक अन्य श्रेष्ठ पक्ष है ऋष्यमूक पर्वत पर निवास करना। वहाँ ऋषि लोग मूक (मौन) होकर निवास करते थे। ऋष्यमूक पर्वत पर बालि नहीं आ सकता था। सुग्रीव जब उस पर्वत से नीचे उतर आता है तो उसे बालि का डर बना रहता था। यहाँ पर संकेत है कि जब तक हम महापुरुषों के सत्संगरूपी ऋष्यमूक पर्वत पर बैठते हैं, सत्संग से प्राप्त ज्ञान का आदर करते हैं, तब तक सब ठीक रहता है परंतु ज्यों ही सत्संग के उच्च विचारों से मन नीचे आता है तो फिर से अभिमानरूपी बालि का भय बना रहता है।

हनुमानजी ने बालि का नहीं सुग्रीव का साथ दिया। हनुमानजी शंकरजी के अंशावतार हैं और भगवान शंकर मूर्तिमान विश्वास हैं। इसका अभिप्राय यह है कि जीवन में चाहे सब चला जाय पर विश्वास न जाने पाये। जिसने विश्वास खो दिया, निष्ठा खो दी उसने सब कुछ खो दिया। सब खोने के बाद भी जिसने भगवान और सद्गुरु के प्रति विश्वास को साथ ले लिया, उसका सब कुछ सँजोया हुआ है।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : लोगों के कल्याण की अद्भुत प्यास

एक पुराने गुरुभाई ने बताया था कि बहुत पहले जब गिने-चुने लोग ही सत्संग में आते थे, तब बापूजी कहीं पर भी सत्संग सुनाना शुरू कर देते थे, जैसे - नदी-किनारे घूमते समय, स्नान करके आते समय नदी-किनारे रेत के ढेर पर ही बैठ जाते, बगीचे में वृक्षों के नीचे सत्संग प्रारम्भ कर देते थे। बस, जो जहाँ मिल गया वहीं पर आत्मज्ञान के, अपने ब्रह्मानंद की मस्ती के मोती लुटाते रहते थे। आज भी तो वैसे ही लुटा रहे हैं, रेल हो चाहे जेल हो। पूज्य बापूजी ने साधनाकाल में भगवान के साथ शरारतभरी अठखेलियाँ करते हुए चुनौती दी थी कि ‘मुझे भले तुम्हें पाने के लिए खूब यत्न करने पड़ रहे हैं, अभी मिलते नहीं हो किंतु तुम मुझे एक बार मिल जाओ फिर मैं तुम्हारी ऐसी हालत बना दूँगा जैसे बाजार में सब्जी की होती है। सब्जी बेचनेवाले जैसे सुबह १५ रुपये की किलो, दोपहर को १० रुपये की किलो और शाम होते-होते वही सब्जी ‘ले जा २ रुपये की किलो’ की आवाज लगाते हैं, ऐसे ही मैं तुम्हें भी सस्ता बना दूँगा।’ और यह चुनौती आपश्री ने साकार भी कर दिखायी।

कितने सरल, हितैषी, परोपकारी, करुणा की खान, कितने उदार और प्रेमी होते हैं संत ! धन्य है उनका जीवन, जो श्रद्धाभाव से आप संतश्री के दर्शन-सत्संग का लाभ लेकर, आपके दैवी कार्य में स्वयं को लगा के आत्मप्रीति, आत्मसुख, आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति के पथ पर अग्रसर होते हैं !

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) श्रीरामजी ने नवधा भक्ति में कौन-सी दो भक्ति सुग्रीव में बताई ?

(२) पूज्य बापूजी ने साधनाकाल में भगवान के साथ शरारतभरी अठखेलियाँ करते हुए उन्हें कौन सी चुनौती दी थी ?

४. प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता... (<https://youtu.be/uPeTKBQyDks>)

५. गतिविधि :

सामग्री :- एक कोरा कागज, मार्कर

एक कोरे कागज पर काली स्याही से मटर के आकार का एक बिन्दु बनायें।

शिक्षक- मैं आज आपको एक चीज दिखाऊँगा। वह क्या है यह आपको बताना है। (बिंदु वाला कागज बच्चों को दिखाएँ)

बच्चे : यह काला बिंदु है।

शिक्षक:- बिल्कुल सही उत्तर दिया। परन्तु बच्चों ! हमें काला दाग झट से दिखता है। किन्तु उसके चारों ओर के कागज का सफेद रंग नहीं दिखाई देता। जीवन में भी अक्सर ऐसे ही होता है।

हर व्यक्ति में बहुत से अच्छे गुण होते हैं पर हम गुणों की ओर ध्यान न देकर उसके छोटे-छोटे दोषों को ही देखते हैं। दूसरों में दोष ढूँढने की आदत से खुद में सुधार होने की गुंजाइश खत्म हो जाती है। आपने श्रीरामजी की कहानी सुनी ही होगी। श्रीरामजी कभी किसी में दोष नहीं देखते थे। हमेशा सबकी अच्छाइयाँ ही देखते थे। इसी प्रकार छत्रपति शिवाजी महाराज भी गुणग्राही थे। उन्होंने पहाड़ी इलाकों के रहनवाले लोगों के गुण पहचाने और देश सेवा के महान कार्य में उन्हें साथ में लिया। बाजीप्रभु, तानाजी, हिरोजी जैसे महान योद्धा तैयार करके हिंदवी स्वराज्य स्थापना की। आज भी श्रीरामचंद्रजी, शिवाजी और उनके जैसे अनेक महापुरुषों का नाम इतिहास में लिखा गया है।

हम भी यह संकल्प करें कि भगवान श्रीराम और शिवाजी महाराज जैसे गुण-ग्राह्यता का गुण अपने जीवन में लाकर महान बनेंगे।

६. विवेक जागृति :

आप छुट्टियों में अपने दादाजी के यहाँ गाँव में रहने गये। आपके दादाजी खेती-बाड़ी संभालते हैं। एक सुबह आप उनके साथ खेत में गये। आपने वहाँ देखा कि एक ही जमीन पर गन्ना और मिर्च दोनों बोये हुए हैं। आपने अपने दादाजी से पूछा कि एक ही खेत में मीठा गन्ना और तीखी मिर्च कैसे उग जाते हैं? तब दादाजी ने हँसते हुए कहा : “बेटा भूमि तो एक ही है पर उसी भूमि पर एक तरफ मिर्च के पौधे लगे हैं और दूसरी तरफ गन्ने के पौधे लगे हैं, तो मीठे और तीखे का आधार उसके बीज है। बीजों का जो गुण है उसके आधार पर गन्ना मीठा और मिर्च तीखी होती है। ठीक उसी प्रकार आत्मा से तो हम सब एक ही हैं, लेकिन सबके संस्कार अलग-अलग होते हैं और उसी के अनुसार हमारा आचरण होता है। अतः हमें सदैव अच्छे गुणों को ही अपने जीवन में लाना चाहिये जिससे हमारा जीवन मधुमय हो।

७. वीडियो सत्संग : रामनवमी सत्संग (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

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

८. गृहकार्य : भगवान रामजी २१ प्यारे-प्यारे नाम अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला : पापा : बेटा तुम्हारे रिजल्ट का क्या हुआ ?

पप्पू : पापा ८० % आये हैं।

पापा : पर मार्कशीट में तो ४०% लिखा है।

पप्पू : बाकी के ४०% आधार कार्ड लिंक होने पर सीधे अकाउंट में आयेगे।

सीख : बहाने बनाने की अपेक्षा निष्ठापूर्वक पढ़ाई कर लेना अच्छा है।

१०. पहेली : सद्ज्ञान रखता हूँ लेकिन मुँह से कभी न कहता हूँ।

जो मुझको आदर से देखे, उसको मैं सब देता हूँ ॥

(उत्तर : सत्साहित्य)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-से व्यायाम सीखे ? उसके लाभ और विधि बतायें ?

(उत्तर : हलासन)

आज हम सीखेंगे गर्मियों में गुणकारी प्रयोग

पूज्य बापूजी द्वारा बताये गये अंगूर के गुणकारी प्रयोग -

✳ जिसको कमजोरी मिटानी है वह भोजन के आधा घंटे बाद २५-३० ग्राम अंगूर का रस पिये। गर्भिणी को, बच्चों को भी पिलाओ। अंगूर नहीं मिलें तो किशमिश, द्राक्ष आदि लें। शरीर पुष्ट हो जायेगा।

✳ जरा-जरा बात में क्रोधी होनेवाले लोगों को अंगूर प्रचुर मात्रा में खाने चाहिए।

✳ जिनको भूख नहीं लगती उनके लिए भी अंगूर का भोजन अथवा अंगूर का नाश्ता हितकारी है। थोड़े दिन अंगूर का ही नाश्ता करें तो रक्ताल्पता ठीक हो जायेगी, रक्त बन जायेगा, हीमोग्लोबिन ठीक हो जायेगा।

✳ रक्तपित्त : प्रतिदिन १००-१५० ग्राम मीठे अंगूर खाने से नाक, मुँह और मूत्रमार्ग से निकलनेवाले खून को रोकने में सहायता मिलती है।

सावधानी : अंगूर अच्छी तरह धोकर खाने चाहिए। रोगियों को अंगूर अल्प मात्रा में देने चाहिए क्योंकि ये अतिसार (दस्त) की उत्पत्ति भी करते हैं। कच्चे एवं खट्टे अंगूर शीतल और रुक्ष होते हैं। इनके सेवन से आमाशय और रुक्ष होते हैं। इनके सेवन से आमाशय और प्लीहा में हानि पहुँचती है, वायुप्रकोप होता है।

१२. खेल : पहचानो ढोँढ ?

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठाये। बीच में एक लड़के को खड़ा करके उसकी आँखों पर पट्टी बाँधें। गोलकार में बैठा हुआ एक बच्चा कोई श्लोक, भजन, काव्य बोलेगा। उसी समय आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा आवाज को पहचानकर उस लड़के के पास जाकर उसके सिर पर हाथ रखेगा और उसका नाम बोलेगा। सही बच्चा पहचाना जाने पर वह बच्चा खेल को आगे बढ़ायेगा और आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा उस बच्चे की जगह पर बैठ जायेगा। जबतक आँखों पर पट्टी बाँधा हुआ बच्चा सही बच्चे को नहीं पहचान पायेगा तब तक वही बच्चा खेल को आगे बढ़ायेगा।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हे नाथ ! अब तो ऐसी दया हो, जीवन निरर्थक जाने न पाये।

वह योग्यता दो सेवा करें हम, कष्टों के सम्मुख धीरज धरें हम ॥

अपना हृदय सद्गुण से भरें हम, मन में न कोई दुर्भाव आये।

हे नाथ ! अब तो ऐसी दया हो, जीवन निरर्थक जाने न पाये ॥

(ङ) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : 'सनातन संस्कृति की महिमा को, पूरे विश्व में फैलायेंगे। बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे।' हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे पुरुषार्थ परमदेव।

(छ) प्रसाद वितरण।

अधिक जानकारी एवं पाठ्यक्रम पंजीकरण व संबंधित सुझावों 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.bsk.ashram.org