

पूज्य संत श्री आशारामजी बापूद्वारा प्रेसित बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम मई माह - २०२०



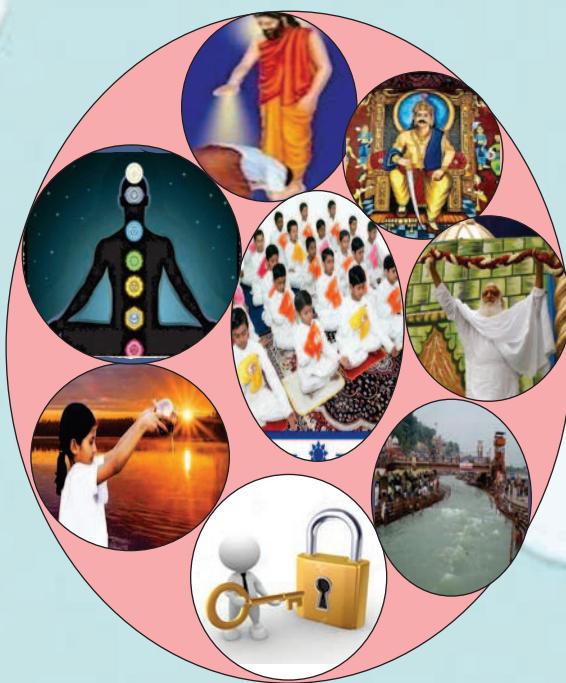
अनुक्रमणिका

लेख का नाम

१. बच्चों के लिए संबोधन
२. लॉकडाऊन का पालन क्यों जरूरी है ?
३. सूर्योपासना
४. चक्रों पर ध्यान का प्रभाव
५. शिष्टाचार के नियम
६. कहानियाँ
७. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग
८. गौ-गीता-गंगा महिमा

पृष्ठ क्रं

- २
- ३
- ५
- ६
- ७
- ९
- १५
- १७



९. राष्ट्रभाषा का महत्त्व
१०. स्वास्थ्य सुरक्षा
११. पूज्य बापूजी के साथ प्रश्नोत्तरी
१२. मोबाइल के दुष्परिणाम
१३. पहेलियाँ
१४. गतिविधियाँ
१५. खेल
१६. खोजो तो जाने...
१७. छुट्टियों में पालनीय नियम

प्यारे बाल मित्रों... हरि ॐ

हम सभी जानते हैं कि इन दिनों भारत सहित विश्व के लगभग सभी देश कोरोना (कोविड-१९) की महामारी का सामना कर रहे हैं। दुनिया भर के डॉक्टर रक्षक की तरह अपने पूरे मनोबल, बुद्धिबल से लोगों का जान बचाने में लगे हुए हैं। लेकिन अभी तक इस महामारी का कोई ठोस ईलाज नहीं मिल पाया है।

२२ मार्च २०२० से भारत में भी लॉकडाऊन चल रहा है उसके बावजूद यहाँ कोरोना वायरस

से सैकड़ों नये मरीज रोज बढ़ रहे हैं। हाँलाकि अन्य देशों की अपेक्षा भारत में अभी भी स्थिति बहुत गंभीर नहीं हुई है और यहाँ अपेक्षाकृत ठीक होनेवालों की संख्या भी ज्यादा है। इसके मुख्य कारण हैं :

पहला : भारतवासी संतों-महापुरुषों के निर्देशन से स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हैं। प्राकृतिक जीवन शैली, जैविक दिनचर्या का पालन करने में विश्वास करते हैं।

दूसरा : भारत में लॉकडाऊन का अच्छी तरह से पालन हुआ और समय रहते पुख्ता कदम उठाये गये जिससे यह वायरस अनियंत्रण वाली गति से नहीं फैल पाया। लॉकडाऊन के चलते बहुत से फायदे भी हुए हैं, जैसे प्रदूषण कम हो गया है, रोज की भागदौड़ वाली जिंदगी से शांति मिली, घर में सभी के साथ मिलने-जुलने आत्मीयता बनाने का समय मिला और आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाय तो साधन भजन और अनुष्ठान करने का, अपनी सुषुप्त शक्तियाँ जागृत करने का समय हमें मिल रहा है। बाल मित्रों ! अभी छुट्टियों के समय का और घर में रहकर अपनी प्रतिभा विकसित करने का अनुपम समय आपको मिल रहा है। अब कैसे इस समय का सदुपयोग करें, कैसे जीवन को ऊँचा उठायें इसलिये इस महीने का बाल संस्कार पाठ्यक्रम विशेष रूप विद्यार्थियों के लिए बनाया गया है। उम्मीद करते हैं आप इसका अवश्य लाभ लेंगे, हरि ॐ...

२. लॉकडाउन का पालन क्यों जरूरी है ?

क्या हुआ, जरा सी कैद में घुटन होने लगी ?

हम तो परिंदे पालने के बहुत शौकीन थे ।

क्या होता है लॉकडाउन ? लॉकडाउन का अर्थ है तालाबंदी लॉकडाउन एक आपातकालीन व्यवस्था है जो किसी आपदा या महामारी के समय सरकार द्वारा लागू की जाती है । जिस इलाके में लॉकडाउन किया जाता है उस क्षेत्र के लोगों को घरों से बाहर निकलने की अनुमति नहीं होती है । उन्हें सिर्फ अति आवश्यक कार्यों के लिए ही बाहर आने की छूट मिलती है । लॉकडाउन का अर्थ है कि आप अनावश्यक कार्यों के लिए सड़कों पर ना निकलें । लॉकडाउन जनता की सहृलियत और सुरक्षा के लिए किया जाता है । लॉकडाउन के दौरान अनावश्यक घर से बाहर निकलने पर कानूनी कारबाई की जा सकती है । अन्य देशों की भाँति हमारे देश में भी दिनोंदिन बढ़ रही कोरोना संक्रमित लोगों की संख्या को ध्यान में रखते हुए लॉकडाउन की अवधि को बढ़कर ३ मई तक कर दिया गया है । हो सकता है कि इस प्रकार लॉकडाउन की अवधि का बढ़ाया जाना कुछ लोगों को अच्छा नहीं लग रहा हो क्योंकि इस प्रकार लगातार लॉकडाउन की अवधि बढ़ने से देश के लगभग सभी वर्गों को बहुत अधिक असुविधाओं का सामना करना पड़ रहा है । रोज कमाने रोज खानेवाले लोगों के लिए लॉकडाउन एक गंभीर चुनौती के रूप में खड़ा है । लेकिन साथ ही यह बात भी उतनी ही सच है कि ‘अगर यह लॉकडाउन न बढ़ा होता तो जो होता, उससे सबके दर्द और पीड़ाएँ बहुत बढ़ गये होते’ क्योंकि हम सभी जानते हैं कि न तो हमारे पास न स्पेन और अमेरिका जैसे विकसित देशों की तरह पर्याप्त चिकित्सा सुविधाएँ ही हैं और न ही हमारी अर्थव्यवस्था भी उतनी मजबूत है । विचारणीय पक्ष यह भी है कि अगर हमारे देश में भी अमेरिका, इटली, स्पेन, चीन जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती तो क्या हम उसका सामना करने में सक्षम हैं ? नहीं न !

इसलिए **Prevention is better than cure.** उसमें भी जो सोशल डिस्टेंसिंग है वो कोरोना के बचाव के लिए एक ब्रह्मास्त्र की तरह है । आवश्यक कार्य के लिए घर से बाहर जाना पड़े तो मास्क लगाकर जायें और घर पर रहें, तो भी हाथों की स्वच्छता (**Hands Hygiene**) का ध्यान रखें ।

अगर आप समर्थ हैं तो कुछ जरूरतमंद और असहाय लोगों की यथासंभव मदद करें और लॉकडाउन के इस समय का सदुपयोग जप, ध्यान, आसन, प्राणायाम, भगवन्नाम कीर्तन, सत्संग श्रवण, शास्त्रपठन, चिंतन, मनन आदि में करें । संसार के नश्वर भोगों को पाने की अंधी दौड़ में हमने जिस ईश्वर को बिसार दिया था, यही वह समय है कि हम फिर से एक बार उसी परम पिता परमेश्वर का आश्रय लें जिसने हमें यह मानव जन्म दिया है ।

बचाव का हर तरीका अपनाकर हमें अपने भारत देश में कोरोना को फैलने से रोकना है और इसका एक मात्र कारगर उपाय है लॉकडाउन के नियमों का पालन और लॉकडाउन की स्थिति से हम सबको डरने की जरूरत नहीं है बल्कि ‘सबका मंगल सबका भला’ जैसी दिव्य वैश्विक भावना का आदर करते हुए उसका पालन करने की जरूरत है ।

‘दुनिया के लिए आप एक व्यक्ति हैं ।

लेकिन परिवार के लिए आप पूरी दुनिया हैं ।

इसलिए आप अपना ख्याल रखें ।

हमें दुनिया को दिखाना है ।

कि हिंदुस्तान एक है और किसी भी जंग से जीत सकता है ।’

लॉकडाउन की स्थिति से किसी भी तरह से घबरायें नहीं बल्कि नियमों का पालन करके कोरोना वायरस के

संक्रमण से एक वीर योद्धा की भाँति लड़कर उसे शीघ्र अति शीघ्र देश से भगायें और सभी देशवासियों को स्वस्थ व खुशहाल बनाने में सहयोगी बनें। आज हम सभी देशवासियों को संकल्प लेना होगा कि हम पूर्ण सावधानी, सुरक्षा, आत्मानुशासन, संकल्प व संयम के साथ अपने घरों में रहकर लॉकडाउन व सरकार की सलाहों का सही ढंग से पालन करके कोरोना वायरस के संक्रमण को देश में फैलाने से रोकने में सरकार की हर सम्भव मदद करेंगे। अगर हम ऐसा करने में सफल हो गये तो भारतवासी दुनिया के लिए मिसाल बन जायेंगे और इससे एक नये इतिहास का निर्माण होगा जिसकी कभी किसी ने कल्पना भी नहीं की होगी।

‘मिलकर कोरोना को हराना है, घर से हमें कहीं नहीं जाना है।

चेहरे पर हाथ नहीं लगाना है, न ही किसी से हाथ मिलाना है।’

बचाव ही इलाज है सबको ये समझाना है, कोरोना से बिल्कुल नहीं घबराना है।

सावधानी रखकर कोरोना को मिटाना है, सर्वहित में सभी को यह कदम उठाना है।

कोरोना कविता...

१. आज सारा संसार चकित क्यों है ?

कोरोना इतना जटिल क्यों है ?

अमेरिका, इटली या हो चाइना,

कोरोना सबको दिखा रहा है एक आईना ।

कोरोना के सामने सब घुटने टेक रहे हैं,

आँखों के सामने अपनों की मौत देख रहे हैं ।

दे रहा दर्द सबको ये कोरोना,

आज मुश्किल हो रहा है इसे हराना ।

आखिर कब तक lockdown का खेल चलता रहेगा,

गरीब भूख की आग में कब तक जलता रहेगा ?

जिंदगी थम सी गई है किनारा नजर नहीं आता,

गली हो या महोल्ला, किसी का सहारा नजर नहीं आता ।



२. खैर कोरोना तो अभी की बात है,

वर्ना दूरियाँ तो लोगों में पहले भी थीं ।

शत्रु ये अदृश्य है, विनाश इसका लक्ष्य है,

कर न भूल, तू जरा भी ना फिसल,

मत निकल, मत निकल, मत निकल ।

हिला रखा है विश्व को, रुला रखा है विश्व को,

फूँककर बढ़ा कदम, जरा सँभल,

मत निकल, मत निकल, मत निकल ।

उठा जो एक गलत कदम, कितनों का घुटेगा दम,

तेरी जरा सी भूल से, देश जायेगा दहल,

मत निकल, मत निकल, मत निकल ।

संतुलित व्यवहार कर, बंद तू किवाड़ कर,

घर में बैठ, इतना भी तू ना मचल,

मत निकल, मत निकल, मत निकल ।



२. सूर्योपासना

भगवान की अराधना और प्रार्थना जीवन में सफलता प्राप्त करने की कुंजी है । सच्चे भक्तों की प्रार्थना से समाज एवं देश का ही नहीं, वरन् समग्र विश्व का कल्याण हो सकता है ।

ऋग्वेद में आता है कि सूर्य न केवल सम्पूर्ण विश्व के प्रकाशक, प्रवर्तक एवं प्रेरक हैं वरन् उनकी किरणों में आरोग्य-वर्धन, दोष-निवारण की अभूतपूर्व क्षमता विद्यमान है । सूर्य की उपासना करने एवं सूर्य की किरणों का सेवन करने से अनेक शारीरिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक लाभ होते हैं ।

जितने भी सामाजिक एवं नैतिक अपराध हैं, वे विशेषरूप से सूर्यास्त के पश्चात् अर्थात् रात्रि में ही होते हैं । सूर्य की उपस्थिति मात्र ही इन दुष्प्रवृत्तियों को नियंत्रित कर देती है । सूर्य के उदय होने से समस्त विश्व में मानव, पशु-पक्षी आदि क्रियाशील होते हैं । यदि सूर्य को विश्व-समुदाय का प्रत्यक्ष देव अथवा विश्व-परिवार का मुखिया कहें तो भी कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी ।

वैसे तो सूर्य की रोशनी सभी के लिए समान होती है परन्तु उपासना करके उनकी विशेष कृपा प्राप्त कर व्यक्ति सामान्य लोगों की अपेक्षा अधिक उन्नत हो सकता है तथा समाज में अपना विशिष्ट स्थान बना सकता है ।

सूर्य एक शक्ति है । भारत में तो सदियों से सूर्य की पूजा होती आ रही है । सूर्य तेज और स्वास्थ्य के दाता माने जाते हैं ।

यही कारण है कि विभिन्न जाति, धर्म एवं सम्प्रदाय के लोग दैवी शक्ति के रूप में सूर्य की उपासना करते हैं ।

सूर्य की किरणों में समस्त रोगों को नष्ट करने की क्षमता विद्यमान है । सूर्य की प्रकाश-रश्मियों के द्वारा हृदय की दुर्बलता एवं हृदयरोग मिटते हैं ।

स्वास्थ्य, बलिष्ठाता, रोगमुक्ति एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए सूर्योपसाना करना ही चाहिए ।

सूर्य नियमितता, तेज एवं प्रकाश के प्रतीक हैं । उनकी किरणें समस्त विश्व में जीवन का संचार करती हैं । भगवान सूर्य नारायण सतत प्रकाशित रहते हैं । वे अपने कर्तव्य-पालन में एक क्षण के लिए भी प्रमाद नहीं करते, कभी अपने कर्तव्य से विमुख नहीं होते । प्रत्येक मनुष्य में भी इन सद्गुणों का विकास होना चाहिए । नियमितता, लगन, परिश्रम एवं दृढ़ निश्चय द्वारा ही मनुष्य जीवन में सफल हो सकता है तथा कठिन परिस्थितियों के बीच भी अपने लक्ष्य तक पहुँच सकता है । सूर्य बुद्धि के अधिष्ठाता देव हैं । विद्यार्थियों को प्रतिदिन स्नानादि से निवृत्त होकर एक लोटा जल सूर्यदेव को अघ्र्य देना चाहिए । अघ्र्य देते समय इस बीजमंत्र का उच्चारण करना चाहिए :

ॐ हां ह्रीं सः सूर्याय नमः ।



इस प्रकार मंत्रोच्चारण के साथ जल देने से तेज एवं बौद्धिक बल की प्राप्ति होती है ।

सूर्योदय के बाद जब सूर्य की लालिमा निवृत्त हो जाय तब सूर्याभिमुख होकर कंबल अथवा किसी विद्युत कुचालक आसन पर पद्मासन अथवा सुखासन में इस प्रकार बैठे ताकि सूर्य की किरणें नाभि पर पड़े । अब नाभि पर अर्थात् मणिपुर चक्र में सूर्य नारायण का ध्यान करें ।

यह बात अकाद्य सत्य है कि हम जिसका ध्यान, चिंतन व मनन करते हैं, हमारा जीवन भी वैसा ही होता है । उनके गुण हमारे जीवन में प्रकट होने लगते हैं ।

नाभि पर सूर्यदेव का ध्यान करते हुए यह दृढ़ भावना करें कि उनकी किरणों द्वारा उनके दैवी गुण आप में प्रविष्ट हो रहे हैं । अब बायें नथुने से गहरा श्वास लेते हुए यह भावना करें कि सूर्य-किरणों एवं शुद्ध वायु द्वारा दैवीगुण मेरे भीतर प्रविष्ट हो रहे हैं । यथासामर्थ्य श्वास को भीतर ही रोककर रखें । तत्पश्चात् दायें नथुने से श्वास बाहर छोड़ते हुए यह भावना करें कि मेरी श्वास के साथ मेरे भीतर के रोग, विकार एवं दोष बाहर निकल रहे हैं । यहाँ भी

यथासामर्थ्य श्वास को बाहर ही रोककर रखें तथा इस बार दायें नथुने से श्वास लेकर बायें नथुने से छोड़े । इस प्रकार इस प्रयोग को प्रतिदिन दस बार करने से आप स्वयं में चमत्कारिक परिवर्तन महसूस करेंगे ।

भगवान् सूर्य तेजस्वी एवं प्रकाशवान् हैं । उनके दर्शन व उपासना करके तेजस्वी व प्रकाशवान् बनने का प्रयत्न करें ।

ऐसे निराशावादी और उत्साहहीन लोग जिनकी आशाएँ, भावनाएँ व आस्थाएँ मर गयी हैं, जिन्हें भविष्य में प्रकाश नहीं, केवल अंधकार एवं निराश ही दिखती है ऐसे लोग भी सूर्योपसाना द्वारा अपने जीवन में नवचेतन का संचार कर सकते हैं

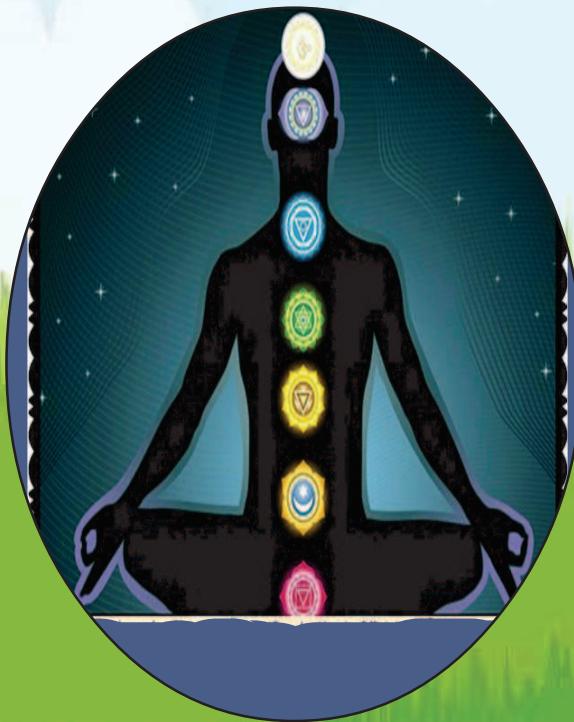
3. चक्रों पर ध्यान का प्रभाव

चक्र : ये आध्यात्मिक शक्तियों के केन्द्र होते हैं । स्थूल शरीर में ये चक्र चर्मचक्षुओं से नहीं दिखते, क्योंकि ये चक्र हमारे सूक्ष्म शरीर में होते हैं । फिर भी स्थूल शरीर के ज्ञानतंतुओं-स्नायु केन्द्रों के साथ समानता स्थापित करके उनका निर्देश किया जाता है । सात चक्र इस प्रकार हैं :

१. मूलाधार चक्र : यह चक्र गुदा के नजदीक मेरुदण्ड के आखिरी बिंदु के पास होता है ।

प्रयत्नशील योगसाधक जब किसी महापुरुष का सान्निध्य प्राप्त करता है और उसका ध्यान मूलाधार चक्र में स्थिर होता है, तब उसे धीरे-धीरे सभी सिद्धियों की प्राप्ति होती है । वह योगी देवताओं से पूजित होता है और अणिमादि सिद्धियाँ पाकर तीनों लोकों में इच्छापूर्वक विचरण कर सकता है । वह मेधावी योगी महावाक्य सुनते ही आत्मा में स्थिर होकर सर्वदा

मूलाधार चक्र का ध्यान प्राप्त करता है और अत्यंत जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है, कुशलता, सर्वज्ञता और सरलता भूत, भविष्य और वर्तमान - तीनों वस्तुओं के कारण का ज्ञान हो तक नहीं है उनका रहस्यसहित हो जाती है । ऐसे योगी के मुख में है । जपमात्र से मंत्र आदि की अनुपम सामर्थ्य आ जाता है । स्थित स्वयंभू लिंग का ध्यान समूह नष्ट हो जाता है । वह मन अभिलाषा करता है, वे सभी



जो मनुष्य शरीरस्थ शिव को त्यागकर बाहर के देवों की पूजा करता है समझो वह हाथ में आये हुए मक्खन के पिण्ड को त्यागकर छाछ के लिए इधर-उधर भटकता है ।

२. स्वाधिष्ठान चक्र : यह चक्र नाभि से नीचे के भाग में होता है । इसके ध्यान से साधक जो कभी देखे-सुने नहीं हों ऐसे अनेक प्रकार के शास्त्रों के रहस्य वाणी द्वारा वर्णन कर सकता है । वह सभी रोगों से विमुक्त होकर संसार में सुख से विचरण करता है । ऐसा योगी मृत्यु का नाश करके अमर हो जाता है । अणिमादि सिद्धियाँ उसे

प्राप्त होती हैं ।

३. मणिपुर चक्र : यह चक्र नाभि केन्द्र पर स्थित होता है । इसका ध्यान धरने से सर्वसिद्धिदायी पातालसिद्धि की प्राप्ति होती है । योगी के सभी दुःख निवृत्त होते हैं और सकल मनोरथ सिद्ध होते हैं । वह काल को भी जीत लेता है । इसी के प्रभाव से योगी चांगदेव १४०० साल जीये थे । मणिपुर चक्र पर ध्यान करनेवाला योगी परकाया प्रवेश की शक्ति पा लेता है । ऐसा योगी सुवर्ण बना सकता है । वह देवों के दिव्य भण्डारों एवं औषधियों के दर्शन कर सकता है ।

४. अनाहत चक्र : इस चक्र का स्थान हृदय में है । इसका ध्यान करनेवाले योगी परकामातुर सुंदर स्त्री, अप्सरा आदि मोहित हो जाते हैं । उस योगी को अपूर्व ज्ञान प्राप्त होता है । वह त्रिकालदर्शी बनता है । दूरश्रवण, दूरदर्शन की शक्ति प्राप्त करता है । वह स्वेच्छा से आकाशगमन करता है । अनाहत चक्र का निरंतर ध्यान करने से उसे देवता एवं योगियों के दर्शन होते हैं और भूचरी सिद्धि प्राप्त होती है । इस चक्र के ध्यान की महिमा का कोई वर्णन नहीं कर सकता । ब्रह्मादि देवता भी इसे गुप्त रखते हैं ।

५. विशुद्धाख्य चक्र : यह केन्द्र कण्ठकूप में होता है । जो योगी इस चक्र का ध्यान करता है, उसे चारों वेद रहस्यसहित समुद्र के रत्न के समान प्रकाश देते हैं । यदि योगी इस चक्र में मन एवं प्राण स्थिर करके क्रोध करता है तो तीनों लोक कंपायमान हो जाते हैं इसमें संदेह नहीं है । यदि इस चक्र में मन लय पाता है तो योगी के मन-प्राण अंतर में रमण करने लगते हैं । योगी का शरीर वज्र से भी कठोर हो जाता है ।

६. आज्ञाचक्र : यह चक्र दोनों भौहों के बीच होता है । इस चक्र का ध्यान करने से पूर्वजन्म के सभी कर्मों का नाश हो जाता है । यक्ष, राक्षस, गंधर्व, अप्सरा, किन्नर आदि ध्यानयुक्त योगी के वश में हो जाते हैं । आज्ञाचक्र में ध्यान करते समय जिह्वा उर्ध्वमुखी (तालु की ओर) रखनी चाहिए । इससे सभी पातकों का विनाश होता है । ऊपर वर्णित पाँचों चक्रों के ध्यान का समस्त फल इस चक्र के ध्यान से प्राप्त हो जाता है । इस चक्र का ध्यान करनेवाला वासना के बंधन से मुक्त हो जाता है । वह राजयोग का अधिकारी बनता है ।

७. सहस्रार चक्र : सिर के ऊपरी भाग में जहाँ शिखा रखी जाती है, वहाँ यह चक्र होता है । इस चक्र का ध्यान करने से योगी परम गति 'मोक्ष' को प्राप्त होता है ।

४. शिष्टाचार के नियम...

अपने क्रषि-मुनियों ने मनुष्य जीवन में धर्म-दर्शन और मनोविज्ञान के सूक्ष्म पहलुओं पर संतुलित किया है । इसी कारण वे अधिकांशतः सर्वकालिक व सर्वदेशीय हैं जबकि इसके विपरीत अन्य देशों के शिष्टाचारों में यदा-कदा परिवर्तन होते रहते हैं । स्मरणीय है कि प्रत्येक समाज के शिष्टाचार में वहाँ की आकांक्षा, आदर्श तथा मर्यादाएँ होती हैं । अतः उनका अनुपालन करना उस समाज विशेष के प्रत्येक सदस्य का अनिवार्य कर्तव्य है । अतः बच्चों को इन क्रषि-प्रणीत शिष्टाचारों को अपने जीवन में उतारने के लिए प्रेरित व प्रोत्साहित करना हम सभी का पुनीत कर्तव्य है ।

शिष्टाचार संबंधी निम्नलिखित बातें बच्चों को बतायी जानी चाहिए :

अभिवादन : यहीं से शिष्टाचार का प्रारंभ होता है । अपने बड़ों को अभिवादन करते समय 'आप' और अपने लिए 'मैं' एवं अपने समकक्षी के लिए 'तुम' शब्द का प्रयोग करना चाहिए ।

* प्रणाम की उत्तम रीति दोनों हाथ जोड़कर अपना मस्तक झुकाना है किन्तु सद्गुरु या नैतिक गुरु एवं संत-महात्मा को साष्टांग दंडवत् प्रणाम करना ही अभिवादन की सर्वश्रेष्ठ पद्धति है ।

* अपने से बड़े के आने पर उन्हें देखते ही खड़े हो जाना चाहिए और स्वयं आगे बढ़कर उन्हें प्रणाम करना

चाहिए।

* भोजन, स्नान, शौच, दातुन आदि करते समय तथा शव ले जाते समय प्रणाम नहीं करना चाहिए। इन कार्यों से निवृत्त होने पर प्रणाम करना चाहिए।

बड़ों के साथ बर्ताव कैसे करें?

* मार्ग में जब गुरुजनों के साथ चलना हो तो उनके आगे या बराबर मत चलो। उनके पीछे चलो, उनके पास कुछ भारस्व प्रसामान हो तो आग्रह करके उसे स्वयं लेकर वहन करो।

* कहीं भी हो तो बड़ों के आने पर खड़े हो जाओ और उनके बैठने के बाद बैठो। उनसे ऊँचे आसन पर तो बैठो ही मत, बराबर भी मत बैठो। नीचे बैठने को जगह हो तो नीचे बैठो। बड़े यदि खड़े हों तो उनसे बैठे-बैठे बात मत करो, खड़े होकर बात करो।

* अपने से बड़ों की ओर पीठ करके मत बैठो। उनके सामने पैर फैलाकर भी मत बैठो, उनकी ओर पैर करके मत सोओ।

* अनेक बार तुम्हारे माता-पिता परिस्थितिवश तुम्हारी माँग पूरी नहीं कर पाते। यदि तुम जिद करते हो तो वे तुम्हें डाँटने व दंड देने के लिए मजबूर हो जाते हैं। वस्तुतः वे तुम्हारे हितैषी हैं। अतः किसी वस्तु के लिए हठ नहीं करना चाहिए तुम उनकी बात का बुरा मत मानो और न उनको उलटकर उत्तर दो।

मौन : प्रातः काल और सायंकाल जितनी देर निभ सके, मौन रहना चाहिए। हो सके तो व्यवहार-काल में भी मौन रहने का अभ्यास करना चाहिए। इससे शारीरिक व मानसिक शक्ति का विकास होता है।

सेवाभाव : दीन-हीन तथा असहायों व जरूरतमंदों की जैसी भी सहायता व सेवा कर सकते हैं, उसे अवश्य करो, पर दूसरों से तब तक कोई सेवा न लो जब तक तुम सक्षम हो। किसी की उपेक्षा मत करो।

कुछ सामान्य नियम :

* प्रत्येक काम सावधानी से करो। किसी भी काम को छोटा समझकर उसकी उपेक्षा न करो। प्रत्येक काम ठीक समय पर करो, आगे के काम को छोड़कर दूसरे काम में मत लगो। पढ़ने में मन लगाओ केवल परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए नहीं, अपितु ज्ञान वृद्धि के लिए पूरी पढ़ाई करो। जो कुछ पढ़ो, उसे समझने की चेष्टा करो। जो तुमसे श्रेष्ठ हैं, उनसे पूछने में संकोच मत करो।

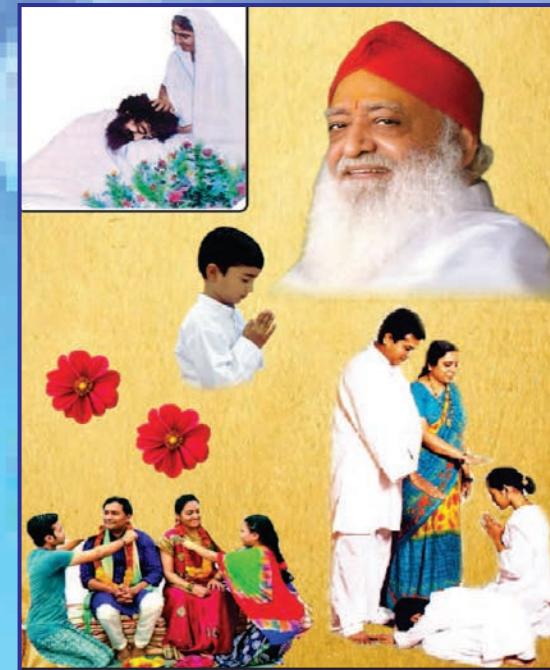
* समाज में बातचीत के अतिरिक्त वस्त्र का बड़ा महत्व है। शौकीनी तथा फैशन के वस्त्र, तीव्र सुगंध के तेल या सेंट का उपयोग करनेवालों को, सदा सजे-धजे रहनेवालों को सज्जन लोग 'अवारा, लम्पट' आदि समझते हैं। अतः तुम्हें अपना रहन-सहन, वेशभूषा सादगी से युक्त रखना चाहिए। सिनेमा की अभिनेत्रियों तथा अभिनेताओं के चित्र छपे हुए अथवा उनके नाम के वस्त्रों को कभी मत पहनो। इससे बुरे संस्कारों से बचोगे।

* तुम जैसे लोगों के साथ उठना-बैठना, घूमना-फिरना आदि रखोगे, लोग तुम्हें भी वैसा ही समझेंगे। अतः बुरे लोगों का साथ सदा के लिए छोड़कर अच्छे लोगों के साथ ही रहो। जो लोग बुरे कहे जाते हैं, उनमें तुम्हें दोष न भी दिखें, तो भी उनका साथ मत करो।

* यदि किसी के यहाँ अतिथि बनो तो उस घर के लोगों को तुम्हारे लिए कोई विशेष प्रबन्ध न करना पड़े, ऐसा ध्यान रखो। उनके यहाँ जो भोजनादि मिले, उसे प्रशंसा करके खाओ।

* कोई बात बिना समझे मत बोलो। जब तुम्हें किसी बात की सच्चाई का पूरा पता हो, तभी उसे करो। अपनी बात के पक्के रहो। जिसे जो बचन दो, उसे पूरा करो।

* अपने से श्रेष्ठ, अपने से नीचे व्यक्तियों की शय्या-आसन पर न बैठो।



५. कहानियाँ

२. माता-पिता और सद्गुरु की महिमा

जो लोग मन, वाणी और क्रिया द्वारा गुरु, पिता व माता से द्रोह करते हैं, उन्हें गर्भहृत्या का पाप लगता है, जगत में उनसे बढ़कर और कोई पापी नहीं है।

धर्मराज युधिष्ठिर ने भीष्म जी से पूछा : “पितामह ! धर्म का रास्ता बहुत बड़ा है और उसकी अनेक शाखाएँ हैं। उनमें से किस धर्म को आप सबसे प्रधान एवं विशेष रूप से आचरण में लाने योग्य समझते हैं, जिसका अनुष्ठान करके मैं इस लोक व परलोक में भी धर्म का फल पा सकूँगा।”

भीष्म जी ने कहा :

‘मातापित्रोर्गुरुणां च पूजा बहुमता मम ।

इह युक्तो नरो लोकान् यशश्च महदश्चुते ॥’

‘राजन ! मुझे तो माता-पिता तथा गुरुओं की पूजा ही अधिक महत्व की वस्तु जान पड़ती है। इस लोक में इस पुण्यकर्म में संलग्न होकर मनुष्य महान् यश और श्रेष्ठ लोक पाता है।’ (महाभारत, शांति पर्व: १०८.३)

दस श्रोत्रियों (वेदवेत्ताओं) से बढ़कर है आचार्य (कुलगुरु), दस आचार्यों से बड़ा है उपाध्याय (विद्यागुरु), दस उपाध्यायों से अधिक महत्व रखता है पिता और दस पिताओं से भी अधिक गौरव है माता का। माता का गौरव तो सारी पृथ्वी से भी बढ़कर है। मगर आत्मतत्त्व का उपदेश देने वाले गुरु का दर्जा माता-पिता से भी बढ़कर है। माता-पिता तो केवल इस शरीर को जन्म देते हैं किंतु आत्मतत्त्व का उपदेश देने वाले आचार्य (सद्गुरु) द्वारा जो जन्म होता है, वह दिव्य है, अजर-अमर है।

यश्वावृणोत्यवितथेन कर्मणा क्रतं ब्रुवन्ननृतं सम्प्रयच्छनब ।

तं वै मन्येत पितरं मातरं च तस्मै न द्वृह्येतब कृतमस्य जाननब ॥

‘जो सत्य-कर्म (और यथार्थ उपदेश) के द्वारा पुत्र या शिष्य को कवच की भाँति ढक लेते हैं, सत्यस्वरूप वेद का उपदेश देते हैं और असत्य की रोकथाम करते हैं, उन गुरु को ही पिता और माता समझे और उनके उपकार को जानकर कभी उनसे द्रोह न करे।’ (महाभारत, शांति पर्व: १०८.२२)

जिस व्यवहार से शिष्य अपने गुरु को प्रसन्न कर लेता है, उसके द्वारा परब्रह्म-परमात्मा की पूजा सम्पन्न होती है इसलिए गुरु माता-पिता से भी अधिक पूजनीय हैं। गुरुओं के पूजित होने पर पितरों सहित देवता और क्रषि भी प्रसन्न होते हैं इसलिए गुरु परम पूजनीय हैं।

जो लोग मन, वाणी और क्रिया द्वारा गुरु, पिता व माता से द्रोह करते हैं, उन्हें गर्भहृत्या का पाप लगता है, जगत में उनसे बढ़कर और कोई पापी नहीं है। अतः माता, पिता और गुरु की सेवा ही मनुष्य के लिए परम कल्याणकारी मार्ग है। इससे बढ़कर दूसरा कोई कर्तव्य नहीं है। सम्पूर्ण धर्मों का अनुसरण करके यहाँ सबका सार बताया गया है।’ (महाभारत के शांति पर्व से)

क्या अपना कल्याण चाहनेवाले आज के विद्यार्थी, युवक-युवतियाँ भीष्म जी के ये शास्त्र-सम्मत वचन बार-बार विचारकर अपना कल्याण नहीं करेंगे ? ‘गर्भहृत्यारों की कतार में आना है या श्रेष्ठ पुरुष बनना है ?’ - ऐसा अपने-आपसे पूछा करो। अब भी समय है, चेत जाओ ! समय है भैया ! सावधान !!

तीरथ नहाये एक फल, संत मिले फल चार ।

सद्गुरु मिले अनंत फल, कहत कबीर विचार ॥

ऐसे सद्गुरुओं का सत्संग पाकर अनंत पद में प्रवेश करो तो आपकी सात पीढ़ियाँ भी तर जायेंगी ।

२. आत्मनिरीक्षण का जाह्बुर्द प्रभाव



एक बार एक स्कूल के विद्यार्थी गणित की परीक्षा देने बैठे थे। प्रश्न बहुत कठिन था, लड़कों को उसके उत्तर नहीं आ रहे थे। किसी लड़के ने प्रश्नपत्र परीक्षा-भवन से किसी प्रकार बाहर भेज दिया और उसके मित्र ने सब प्रश्नों के उत्तर उसके पास भेज दिये। बहुत सारे लड़कों ने उसीसे अपनी उत्तर-पुस्तिका में उत्तर उतार लिये। वहाँ एक ऐसा लड़का था जिसे नकल करने में संकोच हुआ किंतु परीक्षा में उत्तीर्ण होने के लिए उसने भी दूसरों की देखा-देखी नकल कर ली।

उस लड़के का नियम था कि वह नित्य रात में सोते समय अपनी आध्यात्मिक दैनंदिनी में लिखे हुए सद्गुणों को पढ़ता और यह निरीक्षण करता कि 'कहीं आज दिनभर में मुझसे कोई सद्गुणों के विपरीत आचरण तो नहीं हुआ।' उस दिन रात्रि को अपने दैनंदिनी खोली और पहला ही नियम पढ़कर व्याकुल हो गया। नियम के अनुसार उसे सदा सत्य का पालन करना था पर उस दिन ठीक उसके विपरीत कर्म हुआ। अपने कर्म पर उसे बहुत पश्चात्ताप हुआ। वह उसी समय उठा और प्रधानाचार्य के घर गया और उनसे सब बातें सच-सच बताकर बोला : "मुझसे बहुत बड़ा अपराध हुआ है। आप मुझे जो दंड उचित समझें, दें और इसका प्रायश्चित बतायें।"

प्रधानाचार्य : "तुमसे गलती हुई है पर तुम्हें शाबाशी है कि तुमने उसे स्वीकार किया ! आगे ऐसा दुबारा न दोहराना उसका उत्तम प्रायश्चित है। अब चिंता मत करो, तुम्हारी गणित में फिर से परीक्षा लेंगे।"

उस बालक की गणित की पुनः परीक्षा हुई और वह अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हुआ। नित्य स्वाध्याय व आत्मनिरीक्षण अभ्यास ने उसको पतनोन्मुख होने से बचा लिया।

विद्यार्थियों को प्रतिदिन रात्रि को सोने से पहले आत्मनिरीक्षण अवश्य करना चाहिए कि 'आज दिनभर में अशुभ चिंतन, गलत कार्य कितने कम हुए और अच्छा चिंतन, उत्तम कार्य कितने बढ़े ?' इससे सन्मार्ग पर चलने व कुमार्ग से बचने में बहुत सहायता मिलेगी।

3. जरुरत है लगन और दृढ़ता की

एक ब्राह्मण कई दिनों से एक यज्ञ कर रहा था, किंतु उसे सफलता नहीं मिल रही थी। राजा विक्रमादित्य वहाँ से गुजरे। ब्राह्मण का उत्तरा हुआ चेहरा देखकर पूछा : “ब्राह्मण देव ! क्या बात है ? आप इतने उदास क्यों हैं ?”

ब्राह्मण : “मैं इतने दिनों से यज्ञ कर रहा हूँ पर मझे अभी तक अग्नि देवता के दर्शन नहीं हुए।”

विक्रमादित्य : “यज्ञ ऐसे थोड़े ही किया जाता है।”

ब्राह्मण : “तो कैसे किया जाता है ?”

विक्रमादित्य ने म्यान में से तलवार निकाली और संकल्प किया कि ‘यदि आज शाम तक अग्निदेवता प्रकट नहीं हुए तो मैं इसी तलवार से अपने मस्तक की आहुति दे दूँगा।’

विक्रमादित्य ने कुछ आहुतियाँ ही दीं और अग्निदेव प्रकट हुए। बोले : ‘वर माँगो।’

विक्रमादित्य ने कहा : “इन ब्राह्मण देवता की इच्छा पूरी करें, देव।”

ब्राह्मण : “मैंने कितने प्रत्यन किये आप प्रकट नहीं हुए। राजा ने जरा-सी आहुतियाँ दीं और आप प्रकट हो गये। यह कैसे ?”

अग्निदेव : “राजा ने जो किया दृढ़ता और लगन से किया। दृढ़ता और लगनपूर्वक से किया गया कार्य जल्दी परिणाम लाता है। इसलिए मैं शीघ्र प्रकट हो गया।”

साधन-भजन भी दिलचस्पी से होना चाहिए। पूर्ण लगन-उत्साह एवं दृढ़ता से किया हुआ साधन-भजन शीघ्र फल देता है, नहीं तो वर्षों बीत जाते हैं, थोड़ा-थोड़ा जमा होता है वह भी बेवकूफी के कारण टिकता नहीं।

4. गीतापाठ की महिमा

एक बार किसी पाठशाला के गुरुजी ने पाठ्यपुस्तक पढ़ाने के बाद विद्यार्थियों को श्रीमद्भगवद्गीता पढ़ाई।

ईश्वरः सर्वभूतानां हृदेशोऽर्जुन तिष्ठति ।

भ्रामयन्सर्वभूतानि यंत्ररूढानि मायथा ॥

इस श्लोक का अर्थ समझाते हुए गुरुजी ने कहा : “ईश्वर सबके हृदय में है। उस ईश्वर को न जानकर जीव उसी तरह भटकता रहता है जैसे यंत्र पर बैठा हुआ व्यक्ति।

ईश्वर सर्वत्र हैं, सबके हृदय के साक्षी हैं। उनका ध्यान करने से तन पवित्र होता है, मन मधुर होता है, बुद्धि शुद्ध होती है, जीवन धन्य होता है। वे धनभागी हैं जो ईश्वर को सर्वत्र जानते हैं, मानते हैं और अपने हृदय में उनकी शांति, माधुर्य व उनकी करुणा का प्रसाद पाते हैं।”

उन विद्यार्थियों में शामिल एक गरीब किसान के बेटे के शुद्ध हृदय में यह श्लोक गहरा उतर गया और वह बार-बार पठन-मनन करके इसका फायदा उठाता था। एक बार उसके पिता ने कहा : “मेरे साथ खेत में काम करने के लिए चल।”

बेटा अपने पिता के साथ गया। वह उम्र में तो छोटा था फिर भी उसकी समझ बड़ी थी। उसने गुरुजी से ज्ञान पाया था कि भगवान् सबके हृदय में हैं, वे सबके कर्मों को देखते हैं, सबके साक्षी हैं।

बाल्यकाल में सच्चा ज्ञान मिले, बाल्यकाल से परमात्मा का ध्यान करे तो जल्दी कल्याण होता है।

जैसे, स्वच्छ सफेद कपड़े पर रंग जल्दी लग जाता है, मैले कपड़े पर नहीं लगता, ऐसे ही शुद्ध हृदय के बालकों को ईश्वर का रंग जल्दी लगता है। किंतु जो लोग संसार में छल-कपट करके अपने हृदय को गंदा कर देते हैं उनको ईश्वर का रंग जल्दी नहीं लगता।

वह किसान अपने खेत में न जाकर पड़ोस के खेत में घुस गया और बेटे से बोला : “तू चारों तरफ नजर रखना कि कोई आता तो नहीं है ? मैं गायों के लिए दूसरे के खेत से घास काट लेता हूँ। ज्यादा घास कट जायेगी तो उसे हम बेच देंगे।”

लड़का बेचारा क्या कहता ? थोड़ी देर बाद पिता ने पूछा : “बेटा ! तू देख रहा है न कि कोई आता तो नहीं है ? कोई मुझे देखता तो नहीं है ?”

अब बालक को मौका मिल गया पिता को नप्रता से समझाने का। पिता ने बचपन में झूठे-कपटी, बेर्झमान बच्चों की दोस्ती की होगी इसलिए बुढ़ापे में भी झूठे-कपट, चोरी-बेर्झमानी का जीवन बिताकर अपने को नरक की ओर ले जाने का मार्ग बना रहा था। किंतु बेटे को बचपन से ही अच्छे विद्वान् और श्रेष्ठ गुरुजी मिले जो उसे संसार की विद्या के साथ-साथ गीता का ज्ञान भी समझाते थे।

वह गरीब विद्यार्थी भी गुरुजी की बातों को ध्यान से सुनकर गुरु के ज्ञान को अपना अनुभव बनाने में लग जाता था। वह सुबह सूर्योदय से पहले उठकर थोड़ी देर भगवान् की शांति में दूब जाता था। ऐसे पवित्र हृदय के बालक को हुआ कि मेरे पिता तो गलत कार्य कर रहे हैं। मैं उनको मना कैसे करूँ ? परंतु जब पिता ने पूछा, तब बेटे को मौका मिल गया पिता का कल्याण करने का।

बेटे ने कहा : “पिताजी ! बाहर तो कोई नहीं देख रहा है। यहाँ आप और हम दो ही हैं, फिर भी कोई देख रहा है।”

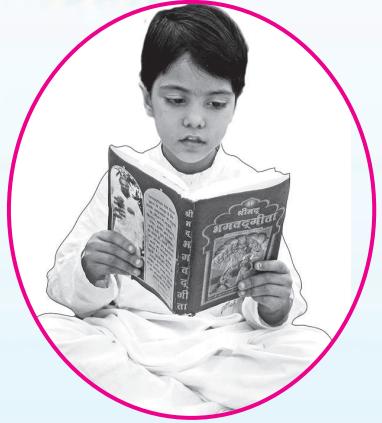
पिता चौंका और पूछा : “कौन देख रहा है ?”

बेटा : “पिताजी ! यहाँ तो हम दोनों ही हैं। दूर-दूर तक कोई मनुष्य नहीं है, फिर भी कोई देख रहा है।”

बेटे की नप्रता ने पिता के दिल को पिघला दिया। पिता ने पूछा : “बेटा ! जब हम दोनों ही हैं तो तीसरा कौन देख रहा है ?”

बेटा : “पिताजी ! आपके और मेरे भीतर बैठा हुआ वह परमेश्वर देख रहा है। हम गलत कार्य कर रहे हैं, इसलिए आपके हृदय की धड़कन भी बढ़ गयी और मेरे हृदय की शांति भी भंग हो रही है। कोई नहीं देखता, फिर भी वह तो देखता है जो सबका आत्मा बनकर बैठा है और सबके हृदय में है।

पक्षी में चहचहाने की चेतना उसी ईश्वर की है। वृक्षों में रस खींचने की शक्ति भी उसी परमेश्वर की है। माँ



में वात्सल्य-रस बरसानेवाला भी वही परमात्मा है। पिता में अनुशासन करने का सामर्थ्य उसी सर्वसत्ताधीश से आता है। हमारे हृदय की धड़कनें भी उसी हृदयेश्वर से चलती हैं। हम किसीका भला करते हैं तो वही भीतर से धन्यवाद और आनंद देता है और हम किसीका बुरा करते हैं तो वही हमें भीतर से टोकता है। जो भीतर से टोकता है, वही अभी हमें देख रहा है।”

पुत्र की बात सुनकर पिता के हाथ काँपने लगे। हाथ में से हँसिया गिर पड़ा। पिता ने पुत्र को अपने गले से लगा लिया और कहा : “बेटा ! आज तूने मेरी आँखें खोल दीं। चार पैसे के घास की चोरी करके मैं भीतरवाले से विमुख हो रहा था। बेटा ! व्यवहार में तो तू मेरा बेटा है और मैं तेरा बाप हूँ, परंतु ज्ञान में तो तू मेरा बाप है। ऐसा ज्ञान तुझे किसने दिया ?”

बेटा : “मेरे गुरुजी अपने सद्गुरु के पास जाते हैं और सद्गुरु के अनुभव को अपना अनुभव बनाने में लगे हैं और हमको भी उसी पवित्र रास्ते पर ले जा रहे हैं। यह ज्ञान मैंने उन्हींसे पाया है।”

उस बालक का पिता धनभागी हो गया। उसकी चोरी की पुरानी आदत बेटे के इन मधुर वचनों से छूट गयी और कुसंगी पिता सत्संगी हो गया !

जो बालक गीता पढ़ते हैं, वे तो धनभागी हैं ही, उनके माता-पिता भी धनभागी हैं कि उन्होंने ऐसी संस्कारी संतान को जन्म दिया है। आप स्वयं भी गीता पढ़ें, औरों को भी पढ़ायें...

सीख : अगर हमें महान बनना है तो हमें भी रोज श्रीमद्भगवद्गीता का पाठ करना चाहिए और उसके सार को अपने जीवन में लाने का प्रयास करना चाहिए।

* संकल्प : आज से हम रोज भगवद्गीता के श्लोक का पाठ करेंगे। हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...

प्रश्नोत्तरी : १. गुरुजी ने विद्यार्थियों को क्या सिखाया था और उसका क्या अर्थ बता ?

२. पिता ने पूछा हमें तीसरा कौन देख रहा है तो बेटे ने क्या उत्तर दिया ?

५. पूज्य गुरु अर्जुनदेव जी का बलिदान



हिन्दू धर्म और भारत भूमि की रक्षा के लिए यूँ तो अनेक वीरों एवं महान आत्माओं ने अपने प्राण अर्पण किये हैं; पर उनमें भी सिख गुरुओं के बलिदान जैसे उदाहरण मिलना कठिन है।

पाँचवें गुरु श्री अर्जुनदेवजी ने जिस प्रकार आत्मार्पण किया, उससे हिन्दू समाज में अतीव जागृति का संचार हुआ।

सिख पंथ की परंपरा गुरु श्री नानकदेवजी द्वारा शुरू हुई। उनके बाद यह धारा गुरु अंगददेवजी, गुरु अमरदासजी से होते चौथे गुरु रामदास जी तक पहुँची।

गुरु रामदासजी के तीन पुत्र थे। एक बार उन्हें लाहौर से अपने चचेरे भाई सहारीमल के पुत्र के विवाह का निमंत्रण मिल।

गुरु रामदासजी ने अपने बड़े पुत्र पृथ्वीचंद को इस विवाह में उनकी ओर से जाने को कहा; पर उसने यह सोचकर मना कर दिया कि ‘कहीं इससे पिताजी का ध्यान मेरी ओर से कम न हो जाये।’

उसके मन में यह इच्छा भी थी कि, ‘पिताजी के बाद गुरु की गद्दी मुझे ही मिलनी चाहिए।’

इसके बाद गुरु रामदासजी ने दूसरे पुत्र महादेव को कहा पर उसने भी यह कह कर मना कर दिया कि ‘मेरा

किसी से वास्ता नहीं है ।'

इसके बाद रामदासजी ने अपने छोटे पुत्र अर्जुन देव से उस विवाह में शामिल होने को कहा ।

पिता की आज्ञा शिरोधार्य कर अर्जुनदेवजी तुरंत लाहौर जाने को तैयार हो गये । पिताजी ने यह भी कहा कि 'जब तक मेरा संदेश न मिले, तब तक तुम वहाँ रहकर संगत को सतनाम का उपदेश देना ।'

अर्जुनदेवजी लाहौर जाकर विवाह में सम्मिलित हुए, इसके बाद उन्हें वहाँ रहते हुए लगभग दो वर्ष हो गये, पर पिताजी की ओर से कोई संदेश नहीं मिला । अर्जुनदेवजी अपने पिताजी के दर्शन को व्याकुल थे ।

उन्होंने तीन पत्र पिताजी की सेवा में भेजे; पर पहले दो पत्र पृथ्वीचंद के हाथ लग गये । उसने वे अपने पास रख लिये और पिताजी से इनकी चर्चा ही नहीं की ।

तीसरा पत्र भेजते समय अर्जुनदेवजी ने पत्र वाहक को समझाकर कहा कि 'यह पत्र पृथ्वीचंद से नजर बचाकर सीधे गुरु जी को ही देना ।'

जब श्री गुरु रामदासजी को यह पत्र मिला तो उनकी आँखें भीग गयीं । उन्हें पता लगा कि उनका पुत्र उनके विरह में कितना तड़प रहा है ।

उन्होंने तुरंत संदेश भेजकर अर्जुनदेवजी को बुला लिया । अमृतसर आते ही अर्जुनदेवजी ने पिताजी के चरणों में माथा टेका । उन्होंने उस समय यह शब्द कहे :

‘भागु होआ गुरि सन्त मिलाइया । प्रभु अविनासी घर महि पाइया ॥’

इसे सुनकर गुरु रामदासजी अति प्रसन्न हुए । वे समझ गये कि सबसे छोटा पुत्र होने के बावजूद अर्जुन देव में ही वे सब गुण हैं, जो गुरु गद्वी के लिए आवश्यक हैं ।

उन्होंने भाई बुड़ा, भाई गुरदासजी आदि वरिष्ठ जनों से परामर्श कर भादो सुदी एक, विक्रमी संवत् १६३८ को उन्हें गुरु-गद्वी सौंप दी ।

उन दिनों भारत में मुगल शासक अपने साम्राज्य का विस्तार कर रहे थे । वे पंजाब से होकर ही भारत में घुसते थे । इसलिए सिख गुरुओं को संघर्ष का मार्ग अपनाना पड़ा ।

गुरु अर्जुनदेवजी को एक अनावश्यक विवाद में फँसाकर बादशाह जहाँगीर ने लाहौर बुलाकर गिरफ्तार कर लिया । इसके बाद उन्हें तप्त तवे पर बैठाकर ऊपर से गर्म रेत डाली गयी ।

इस प्रकार अत्याधिक कष्ट एवं पीड़ा झेलते हुए उनका प्राणांत हुआ ।

बलिदानियों के शिरोमणि गुरु श्री अर्जुनदेवजी का जन्म १५ अप्रैल १५५६ को तथा बलिदान ३० मई १६०६ को हुआ था ।

देश तथा धर्म की रक्षा हेतु अनंत पीड़ाओं को सहने वाले गुरु अर्जुनदेवजी को सह्वद्य नमन ।

६. पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक प्रसंग



नन्ही उमा में ऐसी नियमनिष्ठा ।



पूज्य बापूजी की बचपन में ऐसी नियमनिष्ठा थी कि पूजा आदि का नियम किये बिना दूध तक नहीं पीते थे ।

पूज्यश्री के सत्संग-वचनों में आता है : “मैं जब बच्चा था तभी से पीपल देवता को जल चढ़ाता और फिर उनके तने को ऐसे दबाता जैसे एक बच्चा अपने पिता की चरणचम्पी करता है । हरि ओं ओं... तू ही ओं ओं... शिवाय ओं ओं... करके फेरे फिरता, फिर नाचते-गाते, आनंद लेते-लेते घर तक आता । रास्ते में कहीं पीपल देवता मिल गये तो फिर मेरी गाड़ी वहाँ खड़ी हो जाती (मैं वहाँ खड़ा हो जाता), चककर लगाता और भाव से आलिंगन करता था । लोगों की नजर में मैं बावरा जैसा लगता था लेकिन मुझे तो बहुत फायदा हुआ । यह मुझे किसीने सिखाया नहीं था, कुटुम्ब-खानदान में लोग शनिवार को पीपल को जल चढ़ाते थे तो हम भी चढ़ाने लग गये लेकिन हमारी प्रीति हो गयी । अभी पता चलता है कि पीपल का पेड़ लगाने से कितना फायदा होता है । अन्य २४ वृक्ष लगाओ तो जितना पुण्य होता है उतना एक पीपल का वृक्ष लगाने से होता है ।”

अपने बच्चों के जीवन में भी बचपन से ही नियमनिष्ठा के सद्गुण का सिंचन करना चाहिए, जैसे - गुरुमंत्र या भगवन्नाम की इतनी माला तो जपनी ही हैं, गुरुदेव द्वारा दीक्षा के समय दिया गया नियम पूरा करना ही है, इतना समय तो सत्संग सुनना ही है... ऐसे ही सूर्य को अर्ध्य देना आदि नियमों के प्रति निष्ठा बढ़ायें ।



खायें भगवान, पेट अपना भरे

हम छोटे थे तब सिद्धपुर में रहते थे किसी मित्र के यहाँ । उनके घर में बहुत सारे भगवानों के श्रीचित्र थे । जब हम भोजन करने बैठते थे तब मन-ही-मन भगवान को खिलाते थे । एक ग्रास एक भगवान के नाम का खाते, दूसरा ग्रास दूसरे भगवान के नाम का खाते... ऐसा करके सब भगवानों के नाम का एक-एक ग्रास खा लेते थे । और बाद के ग्रास के समय जो-जो भगवान याद आते उनको भी खिलाते । आखिरी में जो बच जाता, प्रभु को बोलते : ‘यह मैं खा लूँ आपका प्रसाद ?’ और खा लेते थे । पेट भी भर जाता, हृदय भी प्रेम, आनंद व ईश्वर के अपनत्व से भर जाता और भोजन भी प्रसाद बन जाता । तो बुद्धि में ऐसी सात्त्विकता आयी कि आपको क्या बतायें ! हमारे जीवन में क्रष्ण-सिद्धियों के दीदार होने लगे । भगवान को केवल सच्चे हृदय से भोग लगाने से हमारा हृदय पावन होने लगा । तुम भी अपने इष्टदेव, सद्गुरुदेव को भोग लगाया करो, तुम्हारी मति सन्मति होगी ।”



ऐसी थी स्वाध्याय की लगन !

पूज्य बापूजी को बचपन से ही स्वाध्याय की बड़ी रुचि थी । पूज्यश्री के सत्संग में आता है : “किसीने मुझे कहा नहीं था शास्त्र-अध्ययन के लिए, कुदरती प्रेरणा हुई तो अपने जेब-खर्च के पैसों से भगवद्गीता ले आया और पढ़ता था । उसके छठे अध्याय पर मेरा चित्त ज्यादा ठहर जाता था । यह श्लोक मेरा बचपन का खूब पढ़ा हुआ है :



प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥

भगवान कहते हैं : ‘ब्रह्मचारी के व्रत में स्थित, भयरहित तथा भलीभाँति शांत अंतःकरणवाला सावधान योगी मन को रोककर मुझमें चित्तवाला और मेरे परायण हो के स्थित होवे ।’ (गीता : ६.१४)

प्रशान्तात्मा - ‘प्र’ उपसर्ग है; आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक - ये मानसिक शांतियाँ नहीं, परम शांति मिल जाती है ।”



जो अपने जीवन का अनमोल समय व्यर्थ के उपन्यास, पत्र-पत्रिकाएँ, अश्लील चलचित्र व वेबसाइटें आदि पढ़ने-देखने में बरबाद करते रहते हैं, उनके लिए तो यह प्रसंग विशेष प्रेरणादायी है।

किनको बनायें अपना आदर्श

बच्चा, युवाँआ, विद्यार्थियों को पूज्यश्री के बचपन का यह गुण बिल्कुल सीखने जैसा है कि पूज्यश्री ने संतों-महापुरुषों को अपना आदर्श बनाया। संतों-महापुरुषों को ही अपना आदर्श बनाने पर संतत्व, महापुरुषत्व मिलता है, न कि ऐसे-वैसों की नकल करने से। आदर्श ऊँचा बनाने से महान बनते हैं। अपने-आपसे पूछें कि हम किसको अपना आदर्श बना रहे हैं।

बापूजी बचपन में एक बार स्वामी विवेकानंद की तस्वीर को लाकर घर में लगा रहे थे तो भाभी बोली : “यह क्या संतों की तस्वीरें लगाता रहता है ?”

“मैं भी एक दिन ऐसा ही बनूँगा, भगवान को पाऊँगा !”

“उँह... ! ऐसा बनेगा !!”(कटाक्ष करते हुए कहा ।)

“जैसे अभी मैं संतों की तस्वीरें लगाता हूँ, ऐसे ही मेरी तस्वीरें लाखों घरों में लगेंगी ।”

“उँह... ! संत बनेगा ? लाखों लागों के घरों में तस्वीरें लगेंगी ? भगवान को पायेगा ? बैठा रह, बैठा रह ! छोटा मुँह और बड़ी बात !!” और मुँह गुब्बारे जैसा फुला के दोनों हाथों से गुब्बारा फोड़ देती थी।

पर जब पूज्यश्री ने सद्गुरु भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज की पूर्ण कृपा पायी और ७ साल एकांतवास कराके गुरुजी ने आपको अहमदाबाद भेजा तो फिर वही भाभी आपके दर्शन के लिए कतार में लगती थी।

आप बोलते : “क्यों ? उँह... !” और मुँह गुब्बारे जैसा फुला के गुब्बारा फोड़ते।

तो भाभी कहती : “प्रभु ! भूल हो गयी । भगवान हैं आप ! देखो, वह सब याद नहीं करना, हम तो बच्चे हैं आपके ।”

अच्छे संस्कार बचपन में मिल जायें तो बच्चों में दैवी गुण आ जाते हैं और वे आगे चलकर बहुत महान बनते हैं।

उम्र बचपन की, विवेक झानवानों का

बालक आसुमल के पास ऐसा विवेक-वैराग्य का धन था जिसे लोग प्रायः बूढ़े होने पर भी नहीं प्राप्त कर पाते हैं।

पूज्य बापूजी की अमृतवाणी में आता है कि “हम जब १० साल के थे तभी हमारे पिताजी देव हो गये थे। हम श्मशान में गये थे तो पिताजी के शरीर की हालत देखकर हमारा विवेक जगा। फिर हम उसी श्मशान में कई बार गये। ८ दिन में या जब भी मौका मिले, चुपचाप अकेले चले जाते और सोचते थे कि ‘इधर तो बड़े लोगों को जलाया जाता है, हम अभी मर जायें तो हमें कहाँ लायेंगे ?’

किसीने बताया कि “बच्चों को तो दफनाते हैं ।” तो फिर हम बच्चों के कब्रिस्तान में जाते। उधर मन को दिखाते कि ‘देख, अभी मर जायेगा तो इधर आयेगा। आखिर यहीं है ठिकाना...’ तो फिर बड़ा विवेक जगता था, बहुत अच्छा लगता था। सोचते थे कि ‘इसको (शरीर को) कितना भी खिलाओ-पिलाओ, आखिर में तो यहीं आना है।... इस जन्म-मरण से बचने का उपाय क्या है ?’

इस तरह विवेक का आश्रय लेने से वैराग्य बढ़ता है ।”

७. गौ-गीता-गंगा महिमा

**सुख-समृद्धि व ओज-तेज का आधार गौमाता
गाय की महत्ता और आवश्यकता**

परमात्मा की अनुपम कृति व सनातन संस्कृति की अनमोल धरोहर है देशी गाय, जो मनुष्य को सभी प्रकार से पोषण देने व उन्नत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जहाँ एक ओर गाय का दूध, दही, घी, गोमूत्र व गोबर व्यक्ति को स्वस्थ, बुद्धिमान व बलवान बनाते हैं तथा गाय का दर्शन, स्पर्श, परिक्रमा मनुष्य के पाप-ताप का नाश करते हैं, वहाँ दूसरी ओर गाय व गौ-उत्पाद समाज के लिए वरदानस्वरूप हैं एवं किसानों व बेरोजगारों के लिए रोजगार के द्वार खोल देते हैं। कहावत है :



जननी जनकर दूध पिलाती, केवल साल-छः माही भर।
गोमाता पय-सुधा पिलाती, रक्षा करती जीवनभर ॥

महाभारत (अनुशासन पर्व : ६९.७) में भी आता है :

मातरः सर्वभूतानां गावः सर्वसुखप्रदाः ।

‘गौएँ सम्पूर्ण प्राणियों की माता कहलाती हैं। वे सबको सुख देनेवाली हैं।’

गाय प्रेम, दया, त्याग, संतोष, सहिष्णुता एवं वात्सल्य की साक्षात् मूर्ति है। उसके दर्शन से यात्रा सफल हो जाती है। दूध पिलाती गाय का दर्शन बहुत शुभ माना जाता है।

पूज्य बापूजी कहते हैं कि “गौ और गीता ईश्वरप्रदत्त अमूल्य निधि हैं। दोनों का आश्रय लेकर मनुष्यमात्र जीवन की प्राप्ति और परमात्मप्राप्ति भी कर सकता है।”

शास्त्रों में वर्णित गौ-महिमा

‘गौरूपी तीर्थ में गंगा आदि उसकी परम पावन धूलि में पुष्टि लक्ष्मी विराजमान हैं और उसे हो जाता है। अतः गौ सदा-

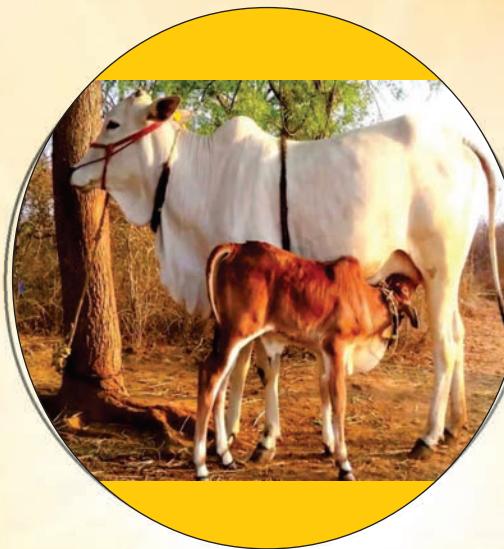
‘जो प्रतिदिन स्नान करके प्रकार के स्थूल पापों से भी मुक्त हुई धूल को सिर पर धारण स्नान कर लेता है सभी पापों से

‘जो प्यास से व्याकुल हुई गौओं को पानी पीने में विघ्न डालता है, उसे ब्रह्मघाती समझना चाहिए।’

‘गाय की सेवा स्वयं की सेवा है।’

मानव और गाय का ऐसा संबंध है जैसे शरीर और प्राणों का है, यह एक आत्मीय संबंध है। गाय जितनी प्रसन्न होती है, उतनी ही अधिक मात्रा में उसके दूध में विटामिन उत्पन्न होते हैं और वह जितनी दुःखी होती है, उतना ही उसका दूध कम गुणोंवाला होता है।

गाय ने मानव बुद्धि की रक्षा की है। आज भ्रष्टाचार, बेर्इमानी बढ़ती ही जा रही है। इसका कारण है समाज में



सभी नदियों तथा तीर्थों का वास है, विद्यमान है, उसके गोबर में साक्षात् प्रणाम करने से व्यक्ति धर्म-सम्पन्न सर्वदा प्रणाम करने योग्य है।’

गौ का स्पर्श करता है, वह मनुष्य सब हो जाता है। जो गौओं के खुर से उड़ी करता है, वह मानो तीर्थ के जल में छुटकारा पा जाता है।’

बुद्धि की सात्त्विकता का अभाव और बुद्धि सात्त्विक क्यों नहीं हैं और तन-मन के सात्त्विकता के अभाव का बड़ा कारण है तुलसी, गंगाजल, सात्त्विक आहार-विहार व गौ के सात्त्विक दूध का अभाव। आहार में सात्त्विकता का अभाव गो-रस का त्याग करने से हुआ है। गाय का दूध, घी, मक्खन, छाठ आदि विशेष सात्त्विक आहार हैं।

बालकों के लिए वरदान : गोदुग्ध

बालकों के लिए गाय का दूध वरदान है। जो बच्चे बचपन से ही गाय का दूध पीते हैं, उनकी बुद्धि तो कुशाग्र होती ही है, साथ ही उनका ओज-तेज भी बढ़ता है। इससे उनके अंदर 'ब्रह्मचर्य' साधने की शक्ति आ जाती है, उनका आभामंडल (ओरा) बढ़ जाता है। उनके भीतर सात्त्विक गुणों की अधिकता पायी जाती है। जन्म से ही गाय का दूध पीनेवाले बालक तीव्र बुद्धिवाले एवं मेधावी होते हैं। उनका आई.क्यू. बहुत ऊँचा होता है। आजकल लोग बाजार सॉफ्ट ड्रिंक्स पीने लगे हैं, जो स्मरणशक्ति को कमजोर करती हैं तथा चिड़चिड़ेपन का शिकार बनाती हैं।

गौरक्षा में कैसे दें अपना योगदान ?

यदि हम मानव को ईश्वर द्वारा प्रदत्त वरदान 'गौ' के आशीर्वाद से स्वस्थ व सुखी रहना चाहते हैं तो गाय के दूध, घी आदि का ही खाने-पीने तथा हवन-पूजन आदि में प्रयोग करें और डेयरियों आदि स्थानों पर गौ-उत्पाद की माँग करें। ऐलोपैथिक दवाओं की गुलामी छोड़कर गौ-चिकित्सा का लाभ लें। निरोग रहने के लिए गोमूत्र या गोमय (गोबर का रस) से बनी औषधियों का सेवन करें। गायों की रक्षा के लिए जिनके पास गाय रखने की जगह हो वे कम-से-कम एक देशी गाय अवश्य पालें। जो गाय नहीं पाल सकते हों वे देशी गाय को रोज ग्रास खिलायें। जिन्हें सम्भव हो वे गौरक्षा हेतु गौशालाओं का निर्माण करें। गोचर-भूमि की रक्षा करें।

गंगा गौरव गान

(गंगा दशहरा : २३ मई से १५ जून)

भारतीय संस्कृति में कलिमलनाशिनी गंगा की अपार महिमा है। प्राचीन मनीषियों ने इससे प्रभावित होकर अपनी भाव-पुष्पांजलियाँ विभिन्न स्वरूपों में अर्पित कर स्वयं को कृतकृत्य किया है।

'श्रीमद्भागवत महापुराण' में गंगाजी राजा भगीरथ से प्रश्न करती हैं :

किं चाहं न भुवं यास्ये नरा मय्यामृजन्त्यघम् ।
मृजामि तदधं कुत्र राजस्तत्र विचिन्त्यताम् ॥

'इस कारण से भी मैं पृथ्वी पर नहीं जाऊँगी कि लोग मुझमें अपने पाप धोयेंगे। फिर मैं उस पाप को कहाँ धोऊँगी ? भगीरथ ! इस विषय में तुम स्वयं विचार कर लो।'

जैसा महत्वपूर्ण प्रश्न था, वैसा ही महाराज भगीरथ ने गूढ़ प्रत्युत्तर भी दिया :

साधवो न्यासिनः शान्ता ब्रह्मनिष्ठा लोक पावनाः ।
हरन्त्यघं तेऽङ्गसंगात् तेष्वास्ते ह्यघभिद्वरिः ॥

'माता ! जिन्होंने लोक-परलोक, धन-संपत्ति और स्त्री-पुत्र की कामना का संन्यास कर दिया है, जो संसार से उपरत होकर अपने-आप में शांत हैं, जो ब्रह्मनिष्ठ और लोकों को पवित्र करनेवाले परोपकारी सज्जन हैं, वे अपने अंगस्पर्श से तुम्हारे पापों को नष्ट कर देंगे क्योंकि उनके हृदय में अघरूप अघासुर को मारनेवाले भगवान् सर्वदा निवास करते हैं।'

(९.९.५-६)

तमसा के तीर पर निवास करनेवाले महर्षि वाल्मीकिजी की 'गंगाष्टक - स्वरलहरी' गंग-तरंग की भाँति मन-वाणी को भी पुनीत भावनाओं से झंकृत कर देती है।

कवि कालिदासकत ‘गंगाष्टकम्’ का पाठ करने से ऐसा लगता है मानो गंगा का अमृततुल्य जल तन-
को पवित्र कर रहा है।

श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी कल्मषनाशिनी भगवती श्रीभागीरथी के भूतल पर अवतीर्ण होने को मानव-जी
को सार्थक बनाने हेतु सर्वोत्तम उपलब्धि के रूप में स्वीकार करते हैं। ‘गंगाजल लवकणिका पीता’ पद इसी सिद्धां
की पुष्टि करता है। तुलसीदासजी तो जीवन से मुक्त होने की भी कामना न करते हुए बार-बार श्री रघुनाथजी
दास होकर गंगा-किनारे रहने को ही जीवन-साफल्य मानते हैं। भगवती गंगा के प्रति अपने भावों का भव्यत
समर्पण करते हुए उन्होंने ‘श्रीरामचरितमानस’ में कहा है :

**गंग सकल मुद मंगल मूला ।
सब सुख करनि हरनि सब सूला ॥**

‘गंगाजी समस्त आनंद-मंगलों की मूल हैं। वे सब सुखों को करनेवाली और सब पीड़ाओं को हरनेवाली हैं।
(अयो. कां. : ८६.२)

व्यंग्यकला प्रवीण युवराज अंगद के मुख से संत तुलसीदासजी ने गंगा के विषय में कहलवाया :

**राम मनुज कस रे सठ बंगा ।
धन्वी कामु नदी पुनि गंगा ॥**

‘क्यों रे मूर्ख-उद्धण ! श्रीरामचंद्रजी क्या मनुष्य हैं ? कामदेव क्या धनुर्धारी हैं ? और गंगाजी क्या नदी हैं ?
(लंका कां. : २५.३)

यह तो देश में व्याप्त रावण जैसे जड़मति लोगों के मुख पर करारा तमाचा है, जो भगवान श्रीराम द्वारा गंगा
गंगा को मात्र नदी मानते हैं।

धन्य देस सो जहँ सुरसरी ।

यह भारत देश इसलिए धन्यवाद का पात्र है कि यहाँ गंगा जैसी पावन देवसरिता का निवास है।

(उत्तर कां : १२६.३)

रुड़की विश्वविद्यालय में गंगाजल पर कुछ प्रयोग हुए थे, जिनका निष्कर्ष था कि गंगाजल में जीवाणुओं क
मारने की शक्ति अन्य नदियों के जल से अधिक है। हमारे वैद्यक शास्त्र इस सुधातुल्य गंगाजल के विषय में लि
चुके हैं :

**स्वादु पाक रसं शीतं द्विदोषशमनं तथा ।
पवित्रमपि पथ्यं च गंगावारि मनोहरम् ॥**

‘मनोहर गंगाजल स्वादिष्ट, पाक रसयुक्त, शीतल, द्विदोष का शामक, पवित्र तथा पथ्यरूप है।’

जिस गंगा के विषय में भगवान श्रीकृष्ण ने स्रोतसामस्मि जाह्नवी- ‘स्रोतों में मैं गंगा हूँ’ - कहकर यशोगान
किया है, उस महिमामयी माँ गंगा के विषय में भला क्या कहा जा सकता है ?



श्रीमद्भगवद्गीता महिमा

हमारी भारतीय संस्कृति में बहुत सारे सत्त्वास्त्र हैं। उपनिषद, वेद, पुराण, स्मृतियाँ आदि मगर हमारे धर्मग्रंथ 'श्रीमद् भगवद्गीता' को इन सबका सार माना गया है। श्री गीताजी की महिमा का पूरा वर्णन कर पाना असम्भव है। अन्य सभी शास्त्रों की अपनी-अपनी महिमा है किंतु गीता में मानव जीवन की सफलता के साथ कर्म, योग, ज्ञान, भक्ति से लेकर मुक्ति तक की प्राप्ति के सुंदर और सरल मार्ग बताये गये हैं जो कि कहीं भी नहीं बताये गये हैं। भगवान श्रीकृष्ण को भी गीता बहुत ही प्रिय है। गीता के बारे में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं :

गीता में हृदयं पार्थ गीता मे सारमुत्तमम् । गीता मे ज्ञानमत्युग्रं गीता में ज्ञानमव्ययम् ॥

गीता मे चोत्तमं स्थानं गीता मे परमं पदम् । गीता मे परमं गुह्यं गीता मे परमो गुरुः ॥

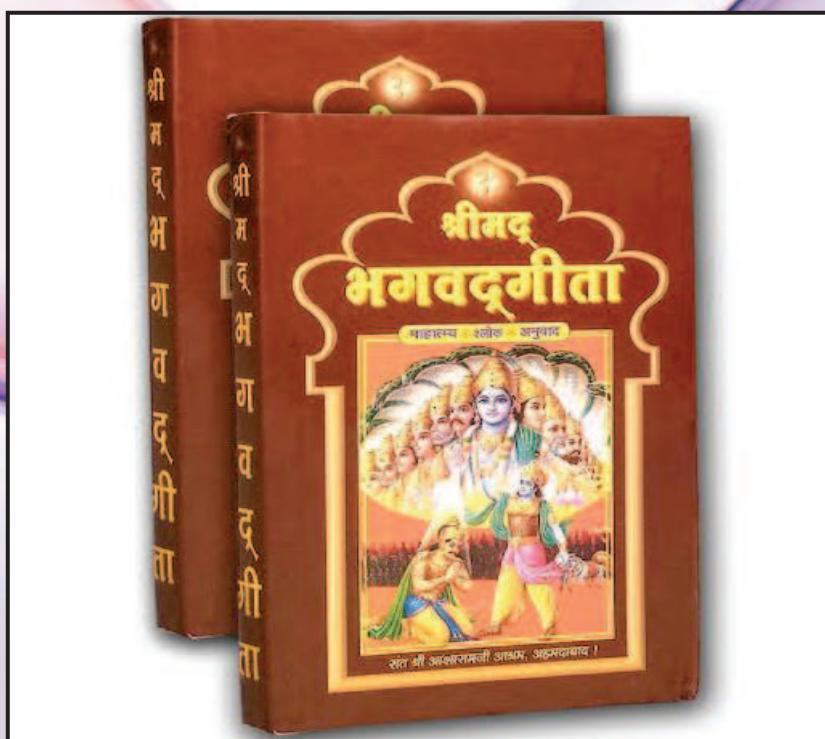
अर्थ : गीता मेरा हृदय है। गीता मेरा उत्तम सार है। गीता मेरा अति उग्र ज्ञान है। गीता मेरा अविनाशी ज्ञान है। गीता मेरा श्रेष्ठ निवासस्थान है। गीता मेरा परम पद है। गीता मेरा परम रहस्य है। गीता मेरा परम गुरु है।

भगवान कहते हैं : "मुझे वैकुंठ इतना प्रिय नहीं है, मुझे लक्ष्मी इतनी प्रिय नहीं, जितना मेरी गीता का ज्ञान कहनेवाला मुझे प्यारा लगता है।"

गीता पढ़कर १९८५-८६ में गीताकार की भूमि को प्रणाम करने के लिए कनाडा के प्रधानमंत्री मि. पीआर ट्रुडो भारत आये थे। ट्रुडो ने कहा : "मैंने बाइबिल पढ़ी, एंजिल पढ़ी और अन्य धर्मग्रंथ पढ़े। सब ग्रंथ अपने-अपने स्थान पर ठीक हैं किंतु हिंदुओं का यह 'श्रीमद् भगवद्गीता' ग्रंथ तो अद्भुत है। इसमें किसी मत-मजहब, पंथ या सम्प्रदाय की निंदा-स्तुति नहीं है वरन् इसमें तो मनुष्यमात्र के विकास की बातें हैं। गीता केवल हिंदुओं का ही धर्मग्रंथ नहीं है ; बल्कि

मानवमात्र का धर्मग्रंथ है।"

ऐसी महामहिमामयी गीताजी का रोज पठन-मनन करने से तन स्वस्थ, मन प्रसन्न और बुद्धि में बुद्धिदाता ईश्वर का प्रकाश होता है।



८. राष्ट्रभाषा का महत्व

आपकी आजादी आपके हाथ में

- पूज्य बापूजी

अंग्रेजों ने आकर हमारे मन को, श्रद्धा को, दिल-दिमाग को हमारी मंत्रविद्या, वैदिक विद्या और भारतीय संस्कृति से हटाकर अपनी तरफ आकर्षित कर दिया । अब जरा-जरा बात में हम अंग्रेजी के दास हो गये । लोग बोलते हैं कि अंग्रेजी भाषा बहुत बढ़िया है । अरे ! अपनी भाषा में तुम काकी को काकी, मौसी को मौसी और बुआ को बुआ बोलते हो लेकिन अंग्रेजी भाषा में सभीको ‘आन्टी’, दूसरी कोई व्यवस्था ही नहीं है । हमारे पास मामा को मामा, काका को काका और मौसा को मौसा बोलने की व्यवस्था है लेकिन अंग्रेजी में सभीको ‘अंकल’ बोलते हैं । सामाजिक व्यवस्था ही नहीं है उसमें कोई, शब्दकोष ही नहीं है इतना ।

अंग्रेजों के शासन के कारण और मैकाले की शोषक और गुलाम बनानेवाली शिक्षा-पद्धति के कारण हम हिन्दुस्तानी होते हुए भी हमारा दिल-दिमाग गुलामी से भरा हुआ है । गुलामी की जंजीरों को तोड़ो ! जापानियों को मैं बहुत प्यार करता हूँ । वे जापानी अमेरिकन अंग्रेजी जानते हैं फिर भी अमेरिका में जाते हैं तो अपने देश की भाषा बोलते हैं और हमारे हिन्दुस्तान में मैं हवाई जहाजों में देखता हूँ कि बेचारे कितने सारे पढ़े-लिखे लोग अंग्रेजी पूरी जानते भी नहीं फिर भी ठोकम-ठोक करते हैं : ‘मिस्टर जैसवाल ! मैंने तुम्हारे लिए wait किया था but I can't... because... मैंने बहुत कोशिश की लेकिन हम मिल नहीं पाये । Ok, I will meet you. ‘आप मुझे याद करना, वे do remember me, Ok ?’

अरे ! न सही अंग्रेजी, न सही-शुद्ध हिन्दी, अपनी गुलामी का प्रदर्शन क्यों करते हो ? क्यों अपनी भाषा अशुद्ध करते हो ? संस्कृत भाषा तो देवभाषा है । संस्कृत उच्चारण करो तो मन अंतर्मुख होता है और अंग्रेजी बोलो तो मन बहिर्मुख होता है । बाहर के तोड़-जोड़ से अंग्रेजी बनी है । पढ़े-लिखे तो बेचारे कॉन्वेंट स्कूलों के प्रभाव से, अंग्रेजी के प्रचार के प्रभाव से, गुलामी के प्रभाव से ऐसे हो गये लेकिन अनपढ़ भी मूर्ख हो रहे हैं । हम कहीं जाते हैं न, तो वहाँ के चपरासी बोलते हैं : “सर ! सर !...” मैंने कहा : “सर, सर... क्या बोलता है ! गुरुजी बोल दे, बापूजी बोल दे । सर (सिर) खपानेवाले चले गये, तुम ‘सर, सर’ क्या करते हो ?”

मैं आपको एक बिल्कुल सच्ची बात बताता हूँ । एक अनपढ़-सा लड़का था, पढ़ा होगा २-३ कक्षा । उसकी बहन की तबीयत खराब थी, पढ़ने में कमजोर थी और बुखार आता था ।

मैंने कहा : “इसको बोल दे रोज सुबह तुलसी के ५ पत्ते चबाकर एक गिलास पानी पिये तो यादशक्ति बढ़ेगी ।”

वह बोला : “बापूजी ! मॉर्निंग में ?”

मैंने कहा : “मॉर्निंग में नहीं, सुबह ।”

फिर बोलता है : “वॉटर के साथ खाना है ?”

मैंने कहा : “वॉटर नहीं लेना है, नहीं तो फायदा नहीं होगा, पानी लेना है ।”

अब अनपढ़ भी अंग्रेजी से कितने प्रभावित हो गये ! जब पढ़े-लिखे नासमझ बन जाते हैं तो अनपढ़ उनका अनुसरण करते हैं ।

अपने देश की भाषा की, अपनी संस्कृति की रक्षा आप नहीं करेंगे तो क्या आपके दुश्मन करेंगे ? आपको गुलाम बनानेवाले आपको आजाद करेंगे ? नहीं । आपकी आजादी आपके हाथ में है । अतः स्वयं भी मातृभाषा का ही प्रयोग करें और दसरों को भी प्रेरित करें ।

गतिविधि : बच्चे हिन्दी में गिनती का अभ्यास करें ।

९. स्वास्थ्य सुरक्षा

ग्रीष्म क्रतु में स्वास्थ्य सुरक्षा

(ग्रीष्म क्रतु : १९ अप्रैल से १९ जून)

ग्रीष्म क्रतु में शरीर का जलीय व स्निग्ध अंश घटने लगता है। जठराग्नि व रोगप्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है। इससे उत्पन्न शारीरिक समस्याओं से सुरक्षा हेतु नीचे दी गयी बातों का ध्यान रखें :

* ग्रीष्म क्रतु में जलन, गर्मी, चक्कर आना, अपच, दस्त, नेत्रविकार (आँख आना/conjunctivitis) आदि समस्याएँ अधिक होती हैं। अतः गर्मियों में घर बाहर निकलते समय लू से बचने के लिए सिर पर कपड़ा बाँधें अथवा टोपी पहनें तथा एक गिलास पानी पीकर निकलें। जिन्हें दुपहिया वाहन पर बहुत लंबी मुसाफिरी करनी हो वे जेब में एक प्याज रख सकते हैं।

* उष्ण से ठंडे वातावरण में आने पर १०-१५ मिनट तक पानी न पियें। धूप में से आने पर तुरंत पूरे कपड़े न निकालें, कूलर आदि के सामने भी न बैठें। रात को पंखे, एयर-कंडीशनर अथवा कूलर की हवा में सोने की अपेक्षा हो सके तो छत पर अथवा खुले आँगन में सोयें। यह सम्भव न हो तो पंखे, कूलर आदि की सीधी हवा न लगे इसका ध्यान रखें।

* इस मौसम में दिन में कम-से-कम ८-१० गिलास पानी पियें। प्रातः पानी-प्रयोग (रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह सूर्योदय से पूर्व पीना) भी अवश्य करें। पानी शरीर के जहरी पदार्थों (toxins) को बाहर निकालकर त्वचा को ताजगी देने में मदद करता है।

* मौसमी फल या उनका रस व ठंडाई, नींबू की शिकंजी, पुदीने का शरबत, गन्ने का रस, गुड़ का पानी आदि का सेवन लाभदायी है। दूध, मक्खन, खीर विशेष सेवनीय हैं।

* आहार ताजा व सुपाच्च लें। भोजन में मिर्च, तेल गर्म मसाले आदि का उपयोग कम करें। खमीरीकृत (fermented) पदार्थ, बासी व्यंजन बिल्कुल न लें। कपड़े सूती, सफेद या हल्के रंग के तथा ढीले-ढाले हों। सोते समय मच्छरदानी आदि का प्रयोग अवश्य करें।

* गर्मियों में फ्रीज का ठंडा पानी पीने से गले, दाँत, आमाशय व आँतों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मटके या सुराही का पानी पीना निरापद है (किंतु बिनजरूरी या प्यास से अधिक ठंडा पानी पीने से जठराग्नि मंद होती है)।

* आँखला व मिश्री समझाग मिलाकर पीसकर रखें। दो चम्मच मिश्रण २०० मि.ली. पानी में भिगोकर रख दें। दो घंटे बाद हाथ से मसलकर छान लें और सेवन करें।

* रात्रि में १ से २ चम्मच त्रिफला धृत दूध में मिलाकर पियें।

* सन्तू में ठंडा पानी, धी व मिश्री मिलाकर लें।

* जीरा व गुड़ मिलाकर बनाया गया कच्चे आम का पना भी खूब लाभदायी है।

* ग्रीष्म में दालों का उपयोग बहुत कम करना चाहिए। मूँग की पतली दाल भी कभी-कभी ले सकते हैं।

* ग्रीष्म की दाहकता व गर्मजन्य रोगों से प्याज शरीर की रक्षा करता है। इसे अधिक मात्रा में न लें। मात्र लहसुन वर्जित है।

* ग्रीष्म में दही व छाछ का उपयोग नहीं करना चाहिए। अगर लेनी ही हो तो ताजी छाछ में मिश्री, जीरा, पुदीना, धनिया मिलाकर लें।

* सप्ताह में एकाध दिन श्रीखंड का सेवन पुष्टि, शक्ति व तृप्ति देनेवाला है।

- * मुलतानी मिठ्ठी या सप्तधान्य उबटन लगाकर स्नान करें। पीने के पानी में खस या गुलाब डालकर रखें।
- * रात को देर तक जागना, सुबह देर तक सोना, अधिक व्यायाम, अधिक परिश्रम, अधिक उपवास तथा स्नी-सहवास - ये सभी इस क्रतु में वर्जित हैं।

आहार-विहार : इस क्रतु में प्रातः वायुसेवन, योगासन, व्यायाम तेल की मालिश हितकारी हैं। दोनों समय सुबह-शाम शौच-स्नान आवश्यक हैं।

किनका करें सेवन ?

ग्रीष्म क्रतु में आहार कैसा होना चाहिए इस संदर्भ में आचार्य चरक ने कहा है :

मयूखैर्जगतः स्नेहं गीष्मे पेपीयते रवि : ।

स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम् ॥

‘ग्रीष्म क्रतु में सूर्य अपनी किरणों से संसार के द्रव्यों तथा प्राणियों के जलीय सार भाग का अत्याधिक पान (शोषण) करता रहता है। अतः इस क्रतु में स्वादु (मधुर रस-प्रदान), शीतल द्रव (शरबत, पना आदि तरल पदार्थ) और स्निग्ध (घृत, तेल आदि से बने हुए) अन्न-पानों का सेवन करना चाहिए।

जैसे गेहूँ, पुराने चावल, मूँग दाल, परवल, लौकी, पेठा, कुम्हड़ा, तोरई, बथुआ, चौलाई, अनार, तरबूज, पका हुआ मीठा खरबूजा, मीठे अंगूर, किशमिश, ककड़ी, आम, संतरा, नारियल पानी, गन्ने का रस, नींबू, सत्तू, हरा धनिया, देशी गाय का दध, घी, मिश्री आदि आहार एवं पेय पदार्थों का सेवन करना गर्मी के मौसम में हितकारी है।



१०. पूज्य बापूजी के साथ प्रश्नोत्तरी

प्रश्न १. भगवान् सर्वत्र हैं, सदा हैं, सबमें हैं, कण-कण में समायें हैं, फिर भी छुपे क्यों रहते हैं ?

उत्तर : आपको उनके कण-कण में होने की आस्था नहीं है, केवल सुना है और बोल दिया । आपमें इतनी तीव्र श्रद्धा नहीं है, इतना दृढ़ विश्वास नहीं है, इतनी आत्मीयता नहीं है कि ‘वे और हम एक हैं’ तथा उनको अपना, आत्मरूप से परम प्रिय नहीं मानते इसलिए छुपे हैं । नहीं तो उन हाजरा-हुजुर को प्रकट होने में देर नहीं लगती ।

हमारे मन के विचाररूपी तरंगों की गहराई में वे हैं, तरंगे अच्छी-बुरी, छोटी-मोटी होती हैं उसको वे जानते हैं - इस प्रकार का विश्वास नहीं; आस्था नहीं तो उनके प्रति जितना दृढ़ प्रेम चाहिए, उतना नहीं है ।

जैसे, पानी गर्म तो बहुत हो, ऊपर से वाष्पीभूत होता भी दिख रहा हो लेकिन उबलता नहीं, क्यों ? क्योंकि 100°C तक गर्म नहीं हुआ है । ऐसे ही परमात्म-श्रद्धा, परमात्म-आस्था, परमात्मा-प्रेम, परमात्मा-प्रीति 100% तक जग जाय, उसी समय भगवान् प्रकट हो जायेंगे ।

वो थे न मुझ से दूर, न मैं उनसे दूर था ।

आता न था नजर, तो नजर का कसूर था ॥

प्रश्न २. ऐसा कौन-सा साधन है जो सुगम-से-सुगम और कठिन-से-कठिन है ?

उत्तर : गुरुमंत्र का जप सुगम-से-सुगम और कठिन-से कठिन साधन है । अगर उसकी महत्ता समझते हो, उसमें रसबुद्धि रखते हो, उसमें सर्वोपरि उच्चता की समझ रखते हो तो तुम्हारे लिए गुरुमंत्र का जप सुगम-से-सुगम हो जायेगा, नाम की कमाई सुगम-से-सुगम हो जायेगी और ऊँची-में-ऊँची पदवी तक पहुँचा देगी । अगर नाम की, गुरुमंत्र की महत्ता नहीं जानते हो तो जप में मन नहीं लगेगा ।

मजदूर कहते हैं कबीरजी से : “हम पत्थर कूटेंगे, खेत-खलिहान में मजदूरी करेंगे, किंतु यहाँ बैठकर भगवन्नाम नहीं ले सकते ।” जिनका मन नहीं लगता उन्हें ज्यादा कठिन लगता है और जिसके मन को ललक लग गयी, जो नाम की कमाई का महत्त्व समझ गया, उसके लिए भगवान् के नाम का जप सुगम-से-सुगम है ।

प्रश्न ३. भगवत्प्रीति, भगवद्भास कैसे बढ़ते हैं ?

उत्तर : भगवान् का जप करो । जप करते-करते ध्यान करो और सत्शास्त्रों, भगवद्भक्तों के चरित्र का अध्ययन करो । लोककथा व जगवार्ता से अपने को बचाओ । कोई कुछ कह रहा हो तो सुन लिया, हूँ-हाँ कर लिया परंतु अंदर से समझे कि ‘सब सपना है । भूतकाल की बातें हैं । किसी के मन का वमन है । मन ! इसे तू क्यों चाटेगा ? तू तो हरिरस पी ।’- इस तरह मन को समझाकर अंतर में भगवन्नाम-जप, भगवद्भाव, भगवद-प्रीति बढ़ाते जायें ।

प्रश्न ४. किन बातों का ध्यान रखने से संकल्प-शक्ति बढ़ती व किन बातों से नष्ट होती है ?

उत्तर : भगवान् का भजन, सदाचार, सद्विचार, सत्कर्म, तप व संयम से संकल्प-शक्ति बलवान् होती है और अंतःकरण में सहज में ही सुख प्राप्त होता है । इन छः बातों का ध्यान रखने से मनुष्य का पुण्य एवं प्रभाव बढ़ता है ।

अत्याचार, अनाचार (अशुद्ध आचरण), पापाचार (पापपूर्ण आचरण) तथा परपुरुष या परस्त्री के साथ व्यभिचार करने से संकल्प-शक्ति नष्ट होती है एवं पाप-ताप बढ़ता है । इन चार दुष्कृत्यों को करने से प्रतिष्ठा नष्ट होती है, पुण्य और प्रभाव भी नष्ट हो जाते हैं ।

प्रश्न ५. शरीर, चित्त, वाणी, और धन की शुद्धि कैसे होती है ?

उत्तर : शूठ, कपट, हिंसा, व्याभिचार का त्याग करने से शरीर की शुद्धि होती है । चित्त की शुद्धि ध्यान करने

से और व्यवहार में विवेक बुद्धि रखने से होती है। चित्त-शुद्धि से सामर्थ्य आता है, शक्ति बढ़ती है एवं सिद्धियाँ आती हैं। वाणी की शुद्धि भगवन्नाम-जप से होती है और धन की शुद्धि दान से होती है।

प्रश्न ६. हम दुःखी क्यों हैं ?

उत्तर : दुनिया परम सुहृद ईश्वर ने बनायी है और वह परम दयालु है, परम हितैषी व परम बुद्धिमान है। वह किसी को दुःख देना नहीं चाहता। ऐसा कौन-सा पिता है जो बच्चों को दुःखी देखना चाहेगा ? ऐसा कौन-सा गुरु है जो शिष्यों को दुःखी देखना चाहेगा ?

जब गुरु और पिता ही हमें दुःखी नहीं देख सकते तो इनमें जो वात्सल्य है वह तो भगवान का ही है, फिर भगवान हमें दुःखी कैसे देख सकते हैं ? इसलिए दुःख न भगवान ने बनाया है, न प्रकृति ने बनाया है, दुःखी की अपनी गलती से दुःख है। वह संसार के साधनों से सुखी होना चाहता है - यह एक गलती है। दूसरी गलती है कि वह संसार के साधनों से, सुविधाओं से दुःख मिटाना चाहता है। दुःखी व्यक्ति स्वयं तो है शाश्वत और नश्वर को पाकर दुःख मिटाना चाहता है, यह सम्भव ही नहीं है इसलिए दुःख नहीं मिटते।

प्रश्न ७. भगवान या गुरु की स्तुति क्यों आवश्यक है ?

उत्तर : जो गुरु और भगवान को सामान्य नजर से देखता है उसका पतन होता है। उनकी स्तुति करने से सत्त्वस्वरूप, ईश्वर स्वरूप उभरता है।

प्रश्न ८. आज धार्मिक कार्यक्रम-सत्संग आदि बढ़ रहे हैं पर हिंसा भी बढ़ रही है तो सत्संग का समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

उत्तर : हिंसा या अपराध बढ़ रहे हैं तो यह युग का प्रभाव है। पहले ऋषि आश्रमों में, गुरुकुलों में धर्म का शिक्षण दिया जाता था। अब धर्मनिरपेक्षता का भूत दौड़ा है तो न गीता का पाठ, न रामायण की सीख, न नीतिशास्त्र का ज्ञान, न ध्यान-भजन... ऐसे ही रटारटी करके बेचारे पदवियाँ पाते हैं, फिर सुख के लिए फिल्में देखते हैं और उनमें जो हिंसा दिखाई जाती है उसके प्रभाव से उनमें हिंसा बढ़ती है।

जिनके जीवन में धर्म है वे हिंसक रहे भी हों तो उनके जीवन में पचासों-पचासों गलतियों की जगह पर पाँच गलतियाँ होने लगती हैं। जो सत्संगी हैं वे इतना उत्पात नहीं करते जितना सत्संग, धर्म से वंचित लोग करते हैं; वे ही लोग हिंसा या उत्पात में ज्यादा उतरते हैं। जिन देशों में सत्संग, धर्म नहीं है उन देशों की हालत हमारे भारत से ज्यादा खराब है।

दुनिया के देशों का सर्वेक्षण करके बनायी गयी रिपोर्ट में बताया गया कि अमेरिका जैसे देशों में जहाँ धर्माचरण नहीं, सत्संग नहीं वहाँ एक साल में १६,८६,६०० बड़े गुनाह, बड़े अपराध होते हैं और कुल ६५,६५,८०५ हिंसक अपराध होते हैं। भारत में इतने नहीं होते। यह धर्म का ही प्रभाव है न बेटे ! वहाँ १०,००० नागरिकों के पीछे एक खून होता है, सात बलात्कार होते हैं, बाईस लूटपाट होती हैं और एक सौ पचपन साधारण मारकाट होती हैं। भारत में इन सब की संख्या इतनी नहीं है-यह धर्म का, सत्संग का प्रभाव है।

१२. मोबाईल बना रहा है खतरे के घंटी



आधुनिक विज्ञान की यह विशेषता है कि वह अपने हर नये आविष्कार के साथ पहले सुविधाओं का 'पैकेज' भेजता है, जिसका लाभ लेनेवालों को पीछे से मुफ्त में मिलता है घातक दुष्परिणामों का 'पैकेज'। मोबाईल फोन भी इस बात से अद्भूता नहीं है, यह सिद्ध कर रहे हैं आज के वैज्ञानिक।

अनेक वैज्ञानिक प्रयोगों से प्रमाणित हो चुका है कि मोबाईल से प्रसारित विद्युत-चुंबकीय विकिरण शरीर में न केवल हानिकारक उष्णता पैदा करते हैं बल्कि इनसे कैंसर, मस्तिष्क-ट्यूमर, नपुंसकता, अनुवांशिक विकृतियाँ, अनिद्रा, याददाश्त में कमी, सिरदर्द आदि अनेक भयानक रोग भी होते हैं। ये तो विज्ञान की पकड़ में आये हैं लेकिन और भी मानसिक हानियाँ होती हैं, जो आध्यात्मिक दृष्टि से समझ में आयेंगी और ये इतनी सारी हानियाँ जो विज्ञान से पकड़ में आयीं, इनके अलावा कुछ और भी हानियाँ भविष्य में पकड़ में आयेंगी। युवक-युवतियाँ चरित्रहीन, विलासी हो माता-पिता के पसीने के धन को पानी की नाई बरबाद करते हैं। साथ-साथ में अपने ओज-तेज और वीर्य का भी सत्यानाश करते हैं।

स्वीडन के डॉ. जोनास हार्डेल ने मस्तिष्क-ट्यूमर के १६१७ रोगियों की जाँच से पाया कि कैंसर का खतरा उसी पैमाने में बढ़ता है जितनी तीव्रता से (प्रतिदिन जितना समय) मोबाईल का उपयोग किया जाता है। श्रवण से संबंधित नस में ट्यूमर होने का खतरा भी ३०% बढ़ जाता है जिससे स्थायी बहरापन हो सकता है।

फिनलैंड की शोध संस्था 'रेडिएशन एण्ड न्यूकिलियर सेफटी अथॉरिटी' ने पाया कि मस्तिष्क के जिस ओर (दायें-बायें) मोबाईल सटाकर प्रयोग किया जाता है, उस तरफ मस्तिष्क-कैंसर होने की सम्भावना ३९% बढ़ जाती है।

'यूनिवर्सिटी ऑफ वॉशिंगटन' के शोधकर्ताओं ने चूहों पर प्रयोग किया व देखा कि मोबाईल की तरंगों से उनकी प्रजनन-क्षमता इतनी प्रभावित हो जाती है कि करीब पाँच पीढ़ियों बाद वह पूरी तरह नष्ट हो जाती है।

ऑस्ट्रेलिया की 'मेलबोर्न यूनिवर्सिटी' के शोधकर्ता इस नतीजे पर पहुँचे कि मोबाईल व अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से प्रसारित विद्युत-चुंबकीय तरंगों की सघनता से इन तरंगों की अदृश्य धुँध उत्पन्न होती है, जिससे मानसिक अवसाद एवं उच्च रक्तचाप होकर परिणामस्वरूप ऐसे क्षेत्र में आत्महत्या की दर में वृद्धि हो सकती है।

इजराईल के डॉ. सीगाल सादेत्स्की के अनुसार मोबाईल के प्रयोग से लार ग्रंथी में कैंसर होने की सम्भावना ५० से ५८% बढ़ जाती है। शोध में यह भी बताया गया कि ग्रामीण क्षेत्र में मोबाईल के इस्तेमाल से स्वास्थ्य को अधिक खतरा है क्योंकि आस-पास में कम एंटीना होने के कारण मोबाईल से प्रसारित तरंगें अधिक शक्तिशाली होती हैं।

केवल मोबाईल ही नहीं, सामान्यतया इमारतों की छत पर स्थापित मोबाईल एंटीना या टॉवर भी कम हानिकारक

नहीं हैं। जर्मनी में किये गये एक अध्ययन के अनुसार मोबाईल टॉवर की ४०० मीटर की परिधि में रहने या कार्य करनेवाले लोगों में कैंसर पीड़ितों की संख्या दस वर्षों में तीन गुना बढ़ गयी। ऐसी इमारतों की ऊपरी मंजिल पर स्थित व्यक्तियों में मस्तिष्क के ट्यूमर होने की दर में भी अत्यधिक वृद्धि पायी गयी।

मोबाईल से सर्वाधिक खतरा है बच्चों को। स्वीडन में हुए शोध से स्पष्ट हुआ कि २० वर्ष की उम्र से पूर्व ही इसका प्रयोग शुरू करनेवालों को मस्तिष्क-कैंसर का सर्वाधिक खतरा है।

‘अतिः सर्वत्र वर्जयेत्’ को भूलकर मोबाईल के अमर्यादित इस्तेमाल से सामाजिक समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैं। अधिकांश समय मोबाईल पर की जानेवाली बातें इतनी आवश्यक नहीं होतीं कि उनके लिए घर या दफ्तर पहुँचने का इंतजार न किया जा सके। आज के तनावग्रस्त जीवन के लिए मोबाईल काफी जिम्मेदार है। विश्रांति या आत्मचिंतन का समय तो मोबाईल खा जाता है। मोबाईल ने निजी व व्यावसायिक जीवन का अंतर लगभग समाप्त कर दिया है।

कहते हैं यह लोगों में दूरियाँ मिटाता है पर देखने में तो इसके विपरीत ही आता है। व्यक्ति मोबाईल पर तो घंटों बातें करता है पर अपने निकट बैठे व्यक्ति को पलक उठाकर देखता तक नहीं। मोबाईल हाथ में आते ही व्यक्ति अपनी ही दुनिया में खो जाता है। बतलाइये, इससे मनुष्य-मनुष्य में फासला बढ़ा या घटा ? कार या स्कूटर चलाते हुए मोबाईल का इस्तेमाल कर कहाँ ने तो अपने कुदुम्बियों से हमेशा के लिए फासला बना लिया ! इसलिए इस पर बात करते हुए वाहन चलाना दंडनीय बना दिया गया है।

बच्चों के स्वास्थ्य एवं अध्ययन में व्यवधान आने से कई शिक्षा बोर्डों व शिक्षण संस्थाओं ने मोबाईल के इस्तेमाल पर पाबंदी लगा दी है।

भूलकर भी उन खुशियों से न खेलो,
जिनके पीछे लगी हों गम की कतारें।

वैज्ञानिक प्रमाण व रोजमर्रा के अनुभव हमारी आँखें खोलने के लिए पर्याप्त हैं।

वर्षों से मोबाईल का इस्तेमाल कर रहे विदेशी लोग इसकी हानियों के प्रति सतर्क हो गये हैं तथा मोबाईल कम्पनियों को ग्राहकों की स्वास्थ्य-सुरक्षा के लिए कदम उठाने हेतु बाध्य कर रहे हैं। अमेरिका व यूरोप में ‘मोबाईल रहित क्षेत्र’ बनाये गये हैं तथा मोबाईल के इस्तेमाल को सीमित करने के लिए कानूनी कदम भी उठाये गये हैं।

परम पूज्य बापूजी का स्पष्ट संदेश है कि “मोबाईल फोन का उपयोग इस तरह करो जैसे गंदे शौचालय का...” - आवश्यकता पड़ने पर उपयोग किया फिर तुरंत शरीर से दूर रख दिया। जितना हो सके लैंडलाइन फोनों का प्रयोग करें।

मोबाईल कंपनियाँ कुछ समय ‘आउटगोइंग फ्री’ या ‘इनकमिंग फ्री’ देती हैं लेकिन बोलने में आपकी ओज़शक्ति कितनी खर्च होती है, आपका अमूल्य समय कितना बर्बाद होता है और मोबाईल से आपके स्वास्थ्य की कितनी भारी हानि होती है ? यह बात भी सोचो अन्यथा आउटगोइंग फ्री या इनकमिंग फ्री की भ्रांति में फँसकर आप अपना भारी घाटा कर बैठोगे। इसकी पूर्ति धन से नहीं हो सकती।

मोबाईल के विज्ञापनों में अक्सर आता है : ‘सिर्फ इतने पैसे भरो और अनलिमिटेड बात करो।’ पर याद रखिये आपका समय, आपका जीवन अनलिमिटेड नहीं है। अंतिम घड़ी में एक श्वास भी आप अधिक नहीं ले सकते। एक शब्द भी अधिक नहीं बोल सकते, भले ही आपके सिरहाने मोबाईलों का ढेर लगा हो। आपके जीवन का क्षण-क्षण कीमती है और ईश्वर की प्राप्ति के लिए है। अपने कीमती समय को कीमती-में-कीमती परमात्मा के भजन-सुमिरन, सत्संग, सत्कर्म में लगायें, मोबाईल की मुसीबतों में न उलझें।

लिंक (<https://youtu.be/TELz4tcKS4A>)

१२ पहेलियाँ



१. एक आदमी ने अपने नौकर से पूछा : “कितने बज रहे हैं ?” तो नौकर ने कहा : “सुई के ऊपर सुई है और जितने बजनेवाले हैं, उतने बजने में उतने ही मिनट बाकी है तो बताओ घड़ी में क्या टाइम हुआ है ?

२. आदि कटे तो गीत सुनाऊँ, मध्य कटे तो संत बन जाऊँ ।
अंत कटे साथ बन जाता, संपूर्ण सबके मन भाता ?



३. मुझे उलट कर देखो, लगता हूँ मैं नौ जवान ।
कोई अलग न रहता मुझसे, बच्चा, बूढ़ा और जवान ।

४. कान हैं पर बहरी हूँ, मुँह हैं पर मौन हूँ,
आँखें हैं पर अंधी हूँ, बताओ मैं कौन हूँ ?

५. बुझो भैया एक पहेली, जब काटो तो नई नवेली ।

६. दुनिया भर की करता सैर, धरती पर नभ रखता पैर ।
दिन में सोऊँ रात को जागूँ, रात अँधेरी मेरी बैगेर ।



पहेलियाँ के उत्तर : १. १:५० मिनट १० बजने में १० मिनट बाकी है ।

२. संगीत ३. वायु ४. गुड़िया ५. पेन्सिल ६. चाँद

पृष्ठ क्रमांक ३३ और ३४ की पहेलियों के उत्तर

क) दिमाग लगायें, बुद्धि बढ़ायें

उत्तर : २० बजकर ५० मिनट अर्थात् रात्रि के ८ बजकर ५० मिनट

ख) छुपे पेड़ को ढूँढ़े....

वर्ग पहेली के उत्तर : १. पीपल २. तुलसी ३. पलाश ४. नीम ५. आंवला ६. वटवृक्ष

ग) होनहार वीरवान के होत चिकने पात

वर्ग पहेली के उत्तर : १. अष्टावक्र मुनि २. साँई लीलाशाहजी महाराज ३. संत श्री आशारामजी बापू ४. श्रीधर वामी ५. देवर्षि नारद ६. शुकदेवजी ७. ध्रुव ८. मार्कण्डेय ऋषि ९. प्रग्ळाद

१३. गतिविधियाँ

सामग्री : श्याम पट, खड़िया (चॉक) अथवा प्रत्येक बच्चे के पास कॉपी और पेन

पाश्चात्य देशों की प्रगति में वहाँ की अनुशासन-प्रियता का गुण

अधिक महत्वपूर्ण है। खेल के समय खेलें और पढ़ाई के समय पढ़ें

यह समय-पालन का नियम है। पर हमारे काम नियत समय से एक-आध

घण्टा देर से ही आरम्भ होते हैं। कोई भी सभा हो या कार्यक्रम हो, यह विलम्ब

से ही आरम्भ होगा, यह निश्चित मानकर हम एक घण्टा देरी से ही पहुँचते हैं। इस प्रकार समय के अपव्यय

के बारे में हमें कुछ नहीं खटकता। अनुशासन हो यह प्रत्येक की इच्छा होती है पर वह कितने प्रतिशत हो?

अंग्रेजी में अनुशासन के लिए जो शब्द है उसी में प्रश्न का उत्तर छिपा है। अनुशासन के लिए अंग्रेजी

में कौन-सा शब्द है? बच्चे जवाब देंगे।

बच्चे : 'DISCIPLINE'

शिक्षक : बिल्कुल ठीक! DISCIPLINE इस शब्द के वर्ण अंग्रेजी वर्णमाला में जिस क्रम से आते हैं उन क्रमांकों का योग कितना आता है यह हम देखेंगे। अंग्रेजी वर्णमाला श्यामपट पर लिख उसके नीचे अनुक्रम लिखें। श्यामपट न हो तो बच्चे यह कार्य कॉपी पर करें।

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

शिक्षक : अब DISCIPLINE

इस शब्द के वर्ण किस क्रमांक के हैं यह लिखेंगे। (शब्द श्यामपट पर लिखकर उनके क्रमांक बच्चों से पूछें।

$$D + I + S + C + I + P + L + I + N + E \\ 4 + 9 + 19 + 3 + 9 + 16 + 12 + 9 + 18 + 5 = 100$$

(इन सभी क्रमांकों का योग बच्चों से करवायें। वह 100 आता है। उत्तर श्यामपट पर लिखें।

शिक्षक : अनुशासन कितना हो? इसका उत्तर डिसिप्लिन इस शब्द में छिपा था। अनुशासन हो 100 प्रतिशत। हम भी अपने जीवन में 100 प्रतिशत अनुशासन अपनाने का निश्चय करें। कौन-से निश्चय किये जा सकते हैं इस विषय में बच्चों से चर्चा करें। प्रातः संध्या, पढ़ाई, घरकार्य में मदद, खेलने आदि समय का निर्धारण कर अपनी समय सारणी बना सकते हैं।

३५ शासन चाहिए १०० प्रतिशत
एविटिविटी १

समत्व का महत्व...

गतिविधि

२.

सामग्री : रबर बैंड ।



शिक्षक : (बच्चों को रबर बैंड दिखाते हुए)

बच्चों ! इस रबर बैंड को यदि मैंने इसकी क्षमता से अधिक खींचा तो क्या होगा ?



बच्चे : रबर बैंड टूट जायेगा ।



शिक्षक : जिस प्रकार रबर बैंड की अधिकतम क्षमता होती है

उसी प्रकार न्यूनतम क्षमता भी होती है । यदि मैंने इसी अवस्था में कोई छोटी वस्तु जैसे दियासलाई की तिल्ही को इससे बाँधना चाहा तो क्या वह सम्भव होगा ?

बच्चे : “नहीं ।”

शिक्षक : इसका अर्थ यह हुआ कि एक रबर बैंड का उपयोग करते समय उसे कितना खींचना है और कितना ढीला छोड़ना है, यह हमें निश्चित करना पड़ता है । रबर बैंड को अधिक खींचा तो वह टूट सकता है और ज्यादा ढीला छोड़ दिया तो वह हाथों से छूट सकता है । इन दोनों के बीच की जो स्थिति है उसे ही हम ‘सम्यक्’ अर्थात् संतुलित स्थिति कहते हैं । रबर बैंड के संदर्भ में जिस प्रकार यह सम्यक् स्थिति महत्वपूर्ण है उसी प्रकार अपने जीवन में भी पग-पग पर हमें यह ‘समत्व’ अर्थात् संतुलन साधना पड़ता है ।

जैसे कुछ बच्चे सुबह बहुत देर तक सोये रहते हैं तो कुछ रात में देर तक जगते रहते हैं । कोई दिन भर कुछ-न-कुछ खाता रहता है तो कोई भोजन के समय भी भर पेट नहीं खाता । कुछ बच्चे रात्रभर अध्ययन में लीन रहते हैं तो किसी को पुस्तक देखते ही पेट में दर्द शुरू हो जाता है । कुछ बच्चे दिन भर बोलते-बोलते, बातें करते थकते ही नहीं तो कुछ बच्चे इस तरह गुमसुम बैठे रहते हैं जैसे मौनव्रत धारण किया हुआ हो । किसी को दिनभर अपने मित्र-सहेलियों का साथ चाहिए तो किसी को मित्रता करनी ही नहीं आती ।

यह सभी बातें ‘अति’ हैं । इनके बीच का मार्ग श्रेष्ठ एवं संतुलित है । महाभारत में भी जब अर्जुन ने भगवान श्रीकृष्ण से यह प्रश्न किया कि कौन-सा योग सर्वोत्तम है तो श्रीकृष्ण ने कहा : “समत्वं योग उच्यते” अर्थात् समत्व-संतुलन यही सर्वश्रेष्ठ योग है ।

जीवन में यह समत्व अर्थात् संतुलन साधना आ गया वह निश्चित रूप से सफलता प्राप्त करता है । भगवान श्रीकृष्ण की यह उकित हमें सदैव स्मरण रखनी चाहिए । सफल जीवन का राज है यह ।



१. एकाग्रता बढ़ाओ, हर क्षेत्र में सफलता पाओ...

इस खेल में आपको ऐसी चीजें लेनी हैं जिनसे आवाज की जा सकती है। जैसे - चम्मच, खिलौने, चाबी, थाली, सीटी, कंगन, पायल आदि। एक बच्चा दी हुई वस्तु से आवाज करेगा। दूसरे बच्चे के आँखों पर पट्टी बाँधकर उसे उस आवाज को सुनकर वस्तु उस वस्तु को पहचानकर बताना है। जो बच्चा सारी वस्तुओं की आवाज सही से पहचानेगा वह विजेता होगा।

२. स्पर्श ज्ञान

इस खेल में एक बॉक्स लें। उसमें ऊपर से हाथ जाय इतना छेद करें। बॉक्स में कुछ वस्तुएँ डाले। शिक्षक को एक-एक वस्तु निकालकर बच्चों को दिखाते जाना है और उसके बारे में (लाभ) भी बताना है (वस्तुयें जो आश्रम के स्टॉल पर उपलब्ध हैं वो डालें)। इसके बाद बच्चों को निकाली गई वस्तुओं का सही क्रम बताना है, फिर हर एक के लाभ भी पूछ सकते हैं। जो बच्चा निकाली गई वस्तुओं का सही क्रम बतायेगा वह विजेता होगा।

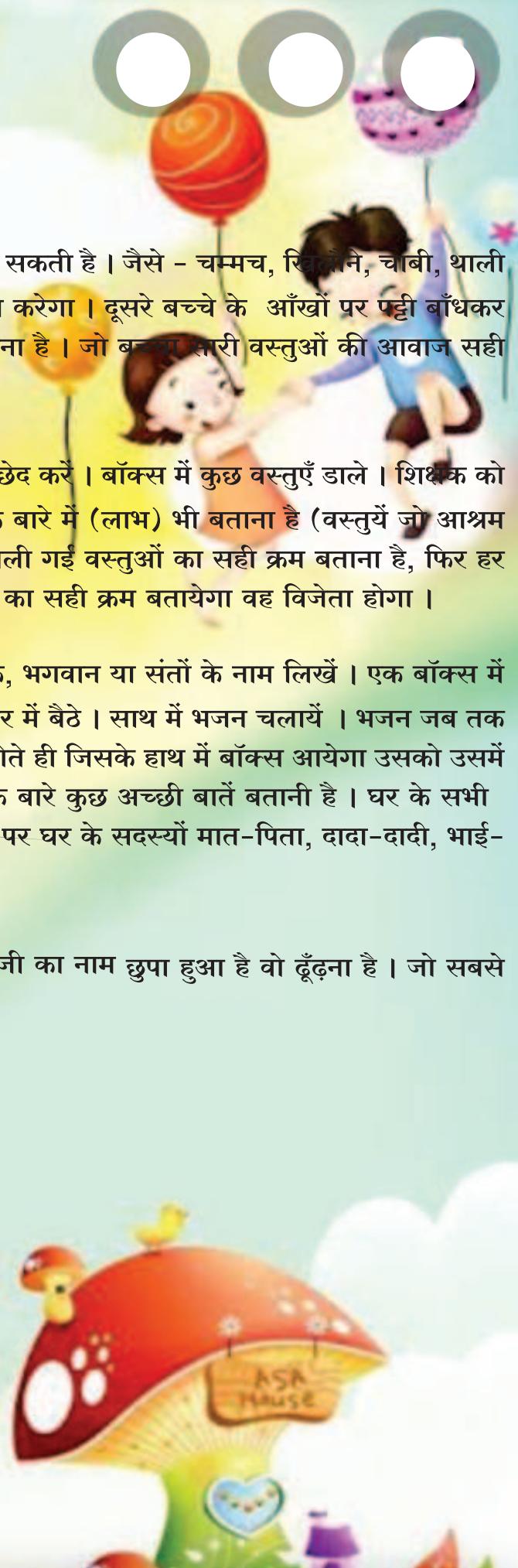
३. सबमें परमात्मा...

इस खेल में कुछ कागज की पर्चियाँ बनायें। उस पर शिक्षक, भगवान या संतों के नाम लिखें। एक बॉक्स में उन पर्चियों को रखें। खेल में भाग लेनेवाले सभी सदस्य गोलाकर में बैठे। साथ में भजन चलायें। भजन जब तक चलेगा तब तक बॉक्स एक-दूसरे को पास करना है। भजन बंद होते ही जिसके हाथ में बॉक्स आयेगा उसको उसमें से एक पर्ची निकालकर उस पर्ची में जो नाम दिया हुआ है उसके बारे कुछ अच्छी बातें बतानी है। घर के सभी सदस्यों के साथ भी बच्चे यह खेल खेल सकते हैं, इसमें पर्चियों पर घर के सदस्यों मात-पिता, दादा-दादी, भाई-बहन के नाम भी लिख सकते हैं।

४. ढूँढ़ो तो जाने...

इस खेल में कुछ वाक्य दिये जायेंगे। उसमें कौन-सी सब्जी का नाम छुपा हुआ है वो ढूँढ़ना है। जो सबसे पहले सारी सब्जियों के नाम बता पायेगा वह विजेता होगा।

१. भागो भीड़ बहुत बढ़ गई हैं। (गोभी)
२. महफिल का बढ़िया आगाज रहा। (गाजर)
३. मामूली बातों पर ध्यान मत दो। (मूली)
४. आजकल धनी यार काम नहीं आते। (धनिया)
५. दीपा लक पर विश्वास रखती है। (पालक)
६. दिये में धी याद से डाल देना। (धीया/लौकी)
७. मेरी सखी रात भर सोई नहीं। (खीरा)
८. हम टर-टर नहीं करते हैं। (मटर)
९. लिप्सा गलती नहीं मानती है। (साग)
१०. दीपू दीनानाथ के घर गया था। (पूदीना)
११. मेरी सहेली बगल वाले कमरे में थी। (मेरी)
१२. क्या करे लाखन बहुत शैतान है। (करेला)



५. द्रेजर हंट

इस खेल में बच्चों को छुपायी हुई चीजें ढूँढ़कर लानी है। कुछ चीजें लें। उनको अलग-अलग जगह पर छुपा दें। बच्चों को जाकर व चीजें ढूँढ़नी हैं। १ मिनट में जो बच्चा सबसे ज्यादा चीजें ढूँढ़कर लायेगा वही विजेता होगा।

सावधानी : खेल में चीजें आसपास के स्थान पर ही छुपायें। ऊँची जगह, गहरे स्थान, पानी, खतरे वाली जगह पर चीजें नहीं रखें।

(BEST OUT OF THE WASTE)





खोजो तो जानें...

क) दिमाग लगायें, बुद्धि बढ़ायें

ख) छुपे पेड़ को ढूँढ़े...

नीचे दिये गये प्रश्नों के आधार पर वर्ग-पहेली में से उपयोगी पेड़-पौधों के नाम खोजिये ।

- (१) किस वृक्ष के स्पर्श से मेधाशक्ति एवं बुद्धिवल बढ़ता है ?
- (२) किस पौधे में छोटी-मोटी ८०० बीमारियों को दूर करने की शक्ति है और उसके पत्ते खाने से स्मरणशक्ति में वृद्धि व ब्रह्मचर्य-रक्षा होती है ?
- (३) किस वृक्ष को ब्रह्मवृक्ष के नाम से सम्मानित किया गया है ?

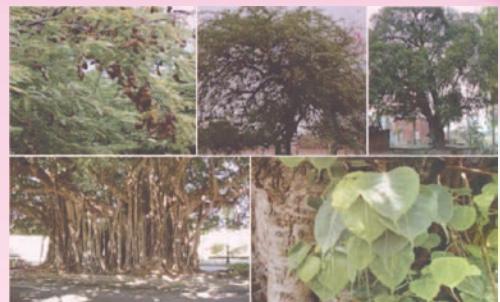
- (४) चैत्र माह में किस वृक्ष के नये कोमल पत्ते खाने से या उनका रस पीने से शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है ?

- (५) भगवान विष्णु के मुख से पृथ्वी पर गिरे कांतिमान बिंदु से कौन-सा वृक्ष पैदा हुआ ?

- (६) किस वृक्ष को शीतलता-प्रदायक, सभी रोगों को दूर करनेवाला तथा विष-दोष निवारक बताया गया है, जिसकी जड़ें वायवीय भी होती हैं ?

इस डिजिटल घड़ी में २ बजकर ५ मिनट हुए हैं । यदि इस घड़ी को किसी दर्पण के सामने रख दिया जाय तो दर्पण में क्या समय नजर आयेगा ?

०२ : ०५



के	ला	पौ	न	पौ	द	र	क	ला	मी	र्च	ल
द	फा	ण	सा	चै	पी	वि	ज	न	व	नी	म
अं	श	बे	र	द्य	प	स	श	ला	प	चै	स्व
गू	व	ह	न	पौ	ल	प्रै	पा	र	आ	श	व
र	क	रे	ला	आ	लू	गू	ल	र	ष्ठ	ट	स्ना
सं	म	दी	भो	म	ल	का	दा	दी	वृ	ग	क
त	द्व	बा	त	बे	त्म	के	ली	क्ष	रो	क	रौ
रा	चै	व	ई	ढ़	ष्प	सं	ज्ये	जा	रा	रे	दा
आँ	ख	प्र	य	चै	ली	तु	ल	सी	से	ला	ड
व	न	म	नी	गा	शि	व	फा	प	ब	ढ़	पौ
ला	नी	शा	ढ़	पा	पौ	वा	म	ई	जू	न	ढ़
ष्ठ	श	भ	त्र	अ	न्ना	स	न	ष्ठ	द	यो	फा

ग) होनहार वीरवान के होत चिकने पात

नीचे दी गयी वर्ग-पहेली में से ऐसे संतों-महापुरुषों, भक्तों के नाम खोजिये, जिन्होंने बाल्यकाल में अद्भुत कार्य किये हैं।

- (१) किन्होंने माँ के गर्भ में ही आत्मसाक्षात्कार कर लिया था ?
- (२) वे कौन-से महापुरुष थे, जिन्होंने बाल्यावस्था में अकाल-पीड़ितों को दुकान के लिए खरीदा हुआ सारा अनाज आदि बाँट दिया था और बाद में गोदाम में रखे खाली बोरे ईश्वरकृपा से भरे पाये गये ?
- (३) विद्यार्थीकाल में किन महापुरुष ने सिर्फ एक बार अन्य वर्ग के विद्यार्थियों को सुनाई हुई कविता कंठस्थ करके सुना दी, जो उस वर्ग के कोई विद्यार्थी नहीं सुना सके ?
- (४) कौन-से मंदबुद्धि बालक को भगवद्भक्ति ने 'भगवद्गीता' का महान टीकाकार बना दिया ?
- (५) वे कौन थे जो पूर्वजन्म में एक गरीब विधवा के पुत्र थे और संतों की सेवा एवं सत्संग के प्रभाव से दूसरे जन्म में ब्रह्माजी के मानसपुत्र बने ?
- (६) वे कौन थे जो जन्म लेते ही ईश्वरप्राप्ति के लिए तपस्या हेतु वन में चले गये थे ?
- (७) पाँच वर्ष की नन्ही उम्र में किस बालक ने भगवान को प्रकट कर दिया था ?
- (८) बाल्यावस्था में क्रषियों के अभिवादन द्वारा कौन अल्पायु से चिरंजीवी हो गये ?
- (९) वे कौन थे जिन्होंने गर्भावस्था में नारदजी का सत्संग पाया और आगे चल के नृसिंह अवतार को प्रकट करा दिया और श्रेष्ठ प्रजापालक, आत्मज्ञानदाता राजा हुए ?

सूचना : पाठ्यक्रम में दी गयी वर्ग पहेलियाँ घर में किसी की भी मदद लिए बिना स्वयं हल करें।

भू	त्य	भा	ष	ण	नि	भ	ढ़ा	ई	आ	ज	पू
रा	ली	ण	सा	मु	स	र्य	ग	ठ	रा	बा	ग्री
ठो	धु	ला	क्र	द्य	ऋ	त	सा	हा	जी	आ	मा
त	व	व	शा	पौ	आ	न	म	म	द्	ना	र्क
उ	ष्टा	लि	रा	ह	नि	जी	रा	दि	अ	ध्या	ण
अ	गो	रा	हँ	मा	ह	शा	दि	णे	न	न्यु	डे
चा	पृ	ल	क्षम	शा	आ	म	उ	न	दे	जी	य
ष	ली	भी	ला	श्री	ध	र	द्वा	मी	व	जी	ऋ
द	वी	ली	त	ध	प्र	ख	ल	दे	र्षि	रा	षि
लि	ई	सं	दि	र	ह्ना	न्यु	क	दे	ना	माँ	मी
साँ	ह	श्री	आ	स्वा	द	शु	ऋ	ई	र	टे	रा
ज्ञ	र	ह	दि	मी	स	ह	षि	प्र	द	द	बा



४) भगवद्गीता शान-पहेली |

नीचे दी गयी पंक्तियों की पूर्ति ‘भगवद्गीता’ के आधार पर वर्ग-पहेली से ढूँढ़कर करें ।

.....च.....च.....मेव च पाण्डव । न.....संप्रवृत्तानि नकांक्षति ॥

.....वदासीनो गुणैर्यो न । गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति..... ॥

दिये गये श्लोक के अक्षरों को वर्ग पहले में ढूँढ़िये । उदाहरण के लिए एक उत्तर का निशान वर्ग पहेली में लगाया गया है ।

वर्ग पहेली का उत्तर :

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोह मेव च पाण्डव ।

न द्वेष्टि संप्रवृत्तानि न निवृत्तानि कांक्षति ॥

उदासीन वदासीनो गुणैर्यो न विचाल्यते । गुणा वर्तन्त इत्येव योऽवतिष्ठति नेंगते ॥

सं	म	थ	फ	व	लो	रे	त्म	ष	भ	ऋ	न
भ	ला	त्ति	व	नि	क्त	वं	बी	या	ष्टि	ज्ञ	वृ
दा	ने	पू	त्ता	द्वे	नू	ते	क्ष	री	दूँ	ङ्ग	फि
ख	ष्ण	वृ	च	क	ग	श्र	त्य	उ	ओ	शिव	का
ष	नि	र	अमु	ने	ह	ङ्ग	तु	चा	द्वे	ग	ई
ब	प	वं	द	ग्था	मां	क्ष	धु	ष्टि	वि	शा	छो
वं	दू	री	ह	ता	तिं	त्र	ला	जू	शं	र	नी
रा	ल	मो	न	टी	न	वृ	ए	का	म	ण	कि
श्र	अ	द	व	सी	थ	ड	प्र	य	श्मीज्ज	नः	
भ	ङ्ग	त	न	गौः	दा	हं	व	र	टी	स	अं
ने	ब	थ	घ	ठ	भ	उ	थ्थषि	ः	द्व	हो	उ
स	ज्ञ	फ	यो	र	कृ	ति	दो	भ	म्मा	ह	मं

५) महापुरुषों के महान लक्षण

लक्षणों से संबंधित जो श्लोक नीचे दिये गये हैं, उनकी पूर्ति ‘गीता’ के आधार पर वर्ग पहेली से शब्द ढूँढ़कर करें । श्रीभगवानुवाच

सम.....समलोष्टाश्मकांचनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो स्तुल्यनिन्दात्म ॥

..... योस्तुल्यस्तुल्यो पक्षयोः ।

सर्वारम्भ स उच्यते ॥

वर्ग पहेली का उत्तर :

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकांचनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीर स्तुल्यनिन्दात्म संस्तुति ॥

मानापमान योस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारि पक्षयोः ।

सर्वारम्भ परित्यागी गुणातीत स उच्यते ॥

सूचना - रेखांकित किये हुए शब्द को पहेली में ढूँढ़ना है ।

यहाँ जो वर्ग पहेलियाँ दी गयी हैं, उन्हें घर में किसी की भी मदद लिए बिना आपको हल करना है ।

नोटः जिन बच्चों को हिंदी में गिनती नहीं आती वे उसका अभ्यास करें ।

नी	स	ज	द	च	य	ल	ट	व	ङ	व	सा
या	त	ठ	नू	ध	ए	ण	चां	स	बा	न	ज
न	ज	चि	दुः	औ	तः	ब	अ	रि	छ	भ	क
ठ	ध	ख	ज्ञ	दा	ख	ती	त्रा	छ	र	ह	हं
सो	सु	क	छ	लू	न	मि	णा	त	ऊ	धी	य
खः	य	त	तिः	मा	ग	प	ट	गु	जो	ष	स
क	णी	रा	प	स्तु	घ	खः	दा	झ	स	क	य
स	ऊ	ना	क	फ	सं	थ	मु	क्षा	गी	च	प
जी	मा	ख	स्थः	द्व	त्स	ट	अ	त्या	य	ह	कृ
झ	त्रा	ब	क	स्व	ङ	थ	रि	फ	क्ष	झ	स
ग	न	ज	री	प्र	तु	प	द	की	जी	ग	रा
व्या	प	व	ग	ग	न	ब	भ	ओ	धि	ड	री

१७. ये छुटियाँ कैसे बितायें...

१. बच्चियाँ मुख्य रूप से रसोई घर में किस-किस सामान की जरूरत पड़ती हैं उसकी लिस्ट बनायें और अपनी माँ से रसोई की नई-नई चीजें बनाना सीखें।
२. वेस्ट चीजों में से बेस्ट चीजें कैसे बनायें उसके कुछ फोटो आपको पृष्ठ क्रमांक ३३ पर दिये गये हैं उनको देख आप भी घर की व्यर्थ चीजों से अच्छी-अच्छी चीजें बनायें।
३. बाल संस्कार केन्द्र में सीखी अच्छी बातों का व जैविक दिनचर्या का नियमित पालन करें।
४. आपके आस-पास गरीब लोग या आदिवासी लोग रहते हों तो उन तक सम्भव हो तो भोजन एवं आवश्यक सामग्री पहुँचाने की सेवा करें।
५. घर में आप जो भी गतिविधि करते हैं उसके फोटो जरूर भेजें। जैसे - जप, माता-पिता को घरकार्य में मदद, योगासन, प्राणायाम, शास्त्र अध्ययन, वेस्ट में कोई अच्छी चीजें, चित्रकला, हस्तकला, निबंध आदि। इन गतिविधियों की फोटो भी आप बाल संस्कार कार्यालय अहमदाबाद में वादसंपत्ति भी कर सकते हैं।

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.bsk.ashram.org