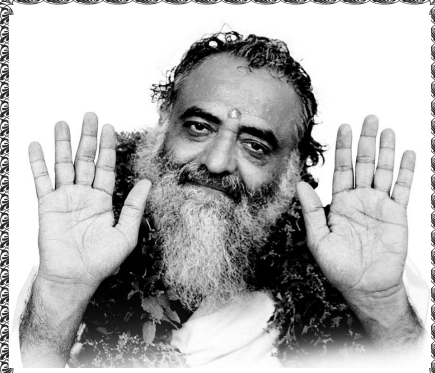


# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

दिसम्बर- २०१९



“तुलसी ‘माता’ के रूप में अति पवित्र एवं पूजनीय मानी गयी है। तुलसी आधिदैविक, आधिभौतिक और आध्यात्मिक - तीनों प्रकार के तापों का नाश कर सुख-समृद्धि देनेवाली है।

तुलसी पूजन, सेवन व रोपण से आरोग्य-लाभ आर्थिक लाभ के साथ ही आध्यात्मिक लाभ भी होते हैं। पूज्य बापूजी कहते हैं : “तुलसी के होने से घर में धन, पुत्र, पुण्यदायी वातावरण के साथ हरिभक्ति प्राप्त होती है।”



## पहला सत्र

३

आओ सुनें कहानी : जहाँगीर ने शीश नवाया

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : हृदय की पुकार, कर देती चमत्कार

प्रार्थना : हे प्रभु आनंददाता...

आओ खेलें खेल : रंगों का खेल

## दूसरा सत्र

८

आओ सुनें कहानी : गीता पर दृढ़ श्रद्धा

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कोई रिश्ता नहीं पर कोई पराया नहीं

पाठ : श्रीमद् भगवद्गीता १२ अध्याय ...

आओ खेलें खेल : जोड़ी मिलाओ, ईनाम पाओ

## तीसरा सत्र

१३

आओ सुनें कहानी : जब राजा की गाड़ी को ओवरटेक किया गया

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : बापूजी का सरल स्वभाव

भजन : भक्ति का दान हमें दे दो

आओ खेलें खेल : आसान और कठिन

## चौथा सत्र

१७

आओ सुनें कहानी : तुलसी-महिमा श्रवणमात्र से ब्रह्मराक्षस-योनि से मुक्ति

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : यह चमत्कार नहीं तो और क्या है...

भजन : माँ तुलसी तुम वंदनीय...

आओ खेलें खेल : आओ दुर्गुणों को भगायें

## पाँचवाँ सत्र

२५

आओ सुनें कहानी : नियम का महत्त्व...

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : एक जन्म में ही दो जन्म काट दिये

पाठ : गुरुस्तोत्र

आओ खेलें खेल : जय जय सीयाराम





# बाल संस्कार केन्द्र सत्र प्रारूप

## 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/Pl6\\_JGjxNdo](https://youtu.be/Pl6_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 लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो। मन में 'प्रभु (बापू) मेरे, मैं प्रभु (बापू) का' बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से ॐ... ॐ... ॐ... ओSSS मू... 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 स्वाये 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 : क्या जादू किया श्रीचन्द्रजी ने जिससे अकड़ जहाँगीर का भी शीश झुक गया ।

### 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 : अपने मन में जो कमियाँ हैं, उन्हें ढूँढ़कर निकालने लग जाओ तो तुरंत कल्याण हो जाय।

### ३. आओ सुनें कहानी : (क) जहाँगीर ने शीश नटाया...

एक बार गर्मी के दिनों में बादशाह जहाँगीर कश्मीर में सैर-सपाटे के लिए आया हुआ था। शराबी तो वह था ही। यहाँ के सुहाने तथा मनोहारी वातावरण ने उसे पियक्कड़ बना दिया। नशे के आधिक्य से उसके अन्दर का राक्षसी उन्माद भी जाग उठा। उसने तानाशाही फरमान जारी किया कि “यहाँ के सभी हिन्दुओं को बलात् मुसलमान बना दिया जाय।”

कश्मीर का सूबेदार याकुब खाँ तथा अन्य दरबारी बादशाह का मुँह ताकने लगे। वे जानते थे कि मदिरा के बीस-बीस प्याले रोज चढ़ा जानेवाला यह क्रूर शासक जब जलाल में आता है तो साधारण से अपराध के लिए प्राणदंड तक दे देता है।

याकुब खाँ बोला : “बादशाह सलामत का हुक्म सिर आँखों पर। जान की हिफाजत पाऊँ तो कुछ अर्ज करूँ, जहाँपनाह !”

“कहो।”

“हुजूर ! काफिरों का गुरु बाबा श्रीचन्द्र इन दिनों यहाँ आया हुआ है। उसे यदि मुसलमान बना लिया जाय तो उसके अनुयायी स्वतः ही मुसलमान बनने को तैयार हो जायेंगे। इस प्रकार सारा काम बड़ी आसानी से हो जायेगा।”

“यह अच्छी तरकीब है। एक साधारण साधु को राजी कर लेना कौन-सी बड़ी बात है ?” जहाँगीर ने प्रसन्न होकर कहा।

जहाँगीर ने उसी समय अपने कुछ सिपाहियों को योगिराज श्रीचन्द्रजी को पकड़ लाने के लिए भेजा। सिपाही गये, किंतु उदासीन महामुनि श्रीचन्द्रजी के तेज से वे इतने प्रभावित हुए कि उन्हें वापस आने की सुध ही न रही। काफी देर तक जब वे वापस न पहुँचे तो नगर कोतवाल को भेजा गया परंतु वह भी वापस नहीं आया। तब जहाँगीर ने सेनापति को भेजा परंतु सेनापति भी वापस नहीं आया। सेनापति के वापस न आने से क्रोध के मारे जहाँगीर की आँखों से आँगारे निकलने लगे। कुछ ही दिन पहले उसने गुरु अर्जुनदेवजी को अनेक यातनाएँ देकर शहीद किया था। उसने सोचा था कि ‘वह बाबाजी को भी या तो मुसलमान बना लेगा या फिर उन्हें कत्ल करवाकर सभी हिन्दुओं को आतंकित कर सरलता से उनका धर्म-परिवर्तन कर सकेगा।’ उसने सूबेदार याकुब खाँ को साथ लिया और बाबाजी के निवास पर धड़धड़ाता हुआ जा पहुँचा। बाबाजी तो थे परम योगी व ऋद्धि-सिद्धियों के स्वामी। जहाँगीर कुछ बोले उससे पहले ही उन्होंने उसे आश्चर्यचकित करने के लिए अपने सामने जल रही पवित्र धूनी में

से चिनार की जलती हुई एक लकड़ी उठायी और उसे धरती में गाड़ दिया। जहाँगीर के देखते-ही-देखते वह हरी-भरी हो गयी और उसमें से नरम-नरम नयी पत्तियाँ निकलने लगीं। जहाँगीर के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। इस चमत्कार को देखकर उसका सारा क्रोध शांत हो गया। अत्यंत विनम्र होकर उसने बाबाजी का उपदेश सुना, जिसके फलस्वरूप उसके अत्याचारों को कुछ वर्ष के लिए लगाम लगी रही। वह जलती हुई लकड़ी जो बाबाजी के चमत्कार से हरी-भरी हो गयी थी, बाद में चिनार के वृक्ष के रूप में विकसित हुई। उस स्थान पर आज भी 'चिनार साहिब' के नाम से मंदिर बना हुआ है।

बचपन में कैसी हलकी शिक्षा-दीक्षा, मानव-मानव को दुश्मन बनानेवाले कैसे हलके संस्कार पाये होंगे जहाँगीर ने ! इतने मनोबल व सूझबूझवाले जहाँगीर का दिल अगर मजहबवादी संस्कारों से नहीं भरा होता तो बाबा श्रीचन्द्र जैसे संत से कितनी ऊँची आत्मिक शांति प्राप्त कर सकता था ! वह प्रजा में बसे हुए परमेश्वर की पूजा करके राजा जनक की नाई पूजनीय हो जाता।

इसलिए बाल्यकाल में क्रूरता व भोग के संस्कार देनेवालों से बच्चों को बचाकर दिव्य संस्कार देना और दिलाना आनेवाली पीढ़ी की उत्तम सेवा है। अधर्म से लोहा लेना, क्रूर संस्कारवालों से, जुल्मियों से लोहा लेना और स्वयं जुल्म न करना, हमारे-तुम्हारे, अपने-पराये का भेद छोड़कर भारतवासी बच्चों को ऐसे संस्कार देने का कार्य हर भारतवासी का कर्तव्य है। बाल-संस्कार के सद्गुण देना सभी हिन्दू, मुसलमान, ईसाई भाइयों का कर्तव्य है। न डरो, न डराओ। न जुल्म सहो, न करो। न स्वार्थियों से ठगे जाओ, न स्वार्थी होकर दूसरों को ठगो। न अति भोगी बनो, न औरों को भोग की दलदल में गिराओ। नेक नागरिक बनो व औरों को बनाओ। आत्मसुख पाओ तथा औरों के लिए सहायक बनो।

#### (ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : हृदय की पुष्कार, कर देती चमत्कार

लांबड़िया, जि. साबरकांठा (गुजरात) में दीपावली के समय हर साल पूज्य बापूजी के सान्निध्य में विशाल भंडारे का आयोजन होता था। बापूजी अपने करकमलों से गरीबों-आदिवासियों को कपड़े, कम्बल, मिठाई, नकद राशि, जीवनोपयोगी सामग्री आदि बाँटते थे।

२००९ की घटना है। लक्ष्मणपुरा, जि. साबरकांठा (गुज.) से ७० साल के छगन भाई पटेल भंडारे में सेवा के लिए लांबड़िया आये थे। उन्होंने एक आश्रमवासी साधक से पूछा : “प्रभु ! आप तो आश्रम में रहते हैं, बापूजी से आप कैसे बात करते हैं ? क्या हम नजदीक से दर्शन कर पायेंगे ?”

साधक ने कहा : “काकाजी ! आपको नजदीक से दर्शन की तड़प है। गुरुकृपा से आपको जल्दी ही नजदीक से दर्शन होंगे।”

पूज्य बापूजी अगले दिन वहाँ पहुँचनेवाले थे परंतु उन काका के प्रबल भक्तिभाव की वजह से उसी दिन शाम को कोटड़ा (राज.) से पूज्यश्री का आगमन हो गया। बापूजी के निवास पर आश्रमवासी साधक पहुँचा तो बापूजी बोले : “यहाँ तो अपना सत्संग-भवन भी है, जहाँ जपयज्ञ (आश्रम संचालित ‘भजन करो, भोजन करो, पैसा पाओ’ योजना) चलता है। वहाँ जाना है।”

साधक : “जी, लेकिन वहाँ का रास्ता खराब है।”

फिर भी बापूजी चलने को तैयार हुए, कहा : “ठीक है, तुम्हारी मोटरसाइकिल आगे-आगे चलाओ।”

बापूजी उसकी मोटरसाइकिल पर बैठ गये। विश्वप्रसिद्ध ब्रह्मज्ञानी महापुरुष बापूजी की ऐसी गजब की सहजता देख के वह साधक तो चकरा गया ! फिर बापूजी कार से सेवाकेन्द्र पहुँचे।

शाम के ७ बजे थे। छगन काका थाली में रोटी रखकर भोजन शुरू करने ही वाले थे कि बापूजी आ गये। साथ में गाड़ी-चालक और नारायण साईंजी भी थे।

बापूजी काका से बोले : “बोलो काका ! कैसे हो ?” काका तो एकदम स्तब्ध रह गये ! उन्होंने सोचा ही नहीं

था कि आज ही उनकी मनोकामना पूर्ण हो जायेगी।

बापूजी दोबारा बोले : “बोलो ! तुम कुछ बोलते क्यों नहीं ?”

इतने में आश्रमवासी साधक भी आ गया, उसने बताया : “बापूजी ! इन्होंने आज बहुत प्रेम से रोटी-सब्जी बनायी है और आज ही पूछ रहे थे कि बापूजी के नजदीक से दर्शन कब होंगे ?”

पूज्यश्री बोले : “देख, तूने बोला और मैं आ गया... मैं तो कल आनेवाला था !”

काका का हृदय भाव से और आँखें आँसुओं से भर गयीं। फिर वे हाथ जोड़े हुए बहुत श्रद्धा-भक्ति से पूज्यश्री के श्रीचरणों के पास ही बैठ गये।

बापूजी बोले : “आज मैंने सुबह से कुछ नहीं खाया है। किसकी रोटी-सब्जी बनायी है ?”

काका : “मक्के, बाजरे और गेहूँ के आटे की रोटियाँ और आलू व कद्दू की सब्जी बनायी है। ५ रोटियाँ बची हैं। बापूजी ! आप थोड़ा रुकिये तो मैं गेहूँ के आटे की रोटियाँ बना देता हूँ।”

बापूजी : “नहीं-नहीं, मुझे ये ही दे दो।” बापूजी रसोईघर की ओर आगे-आगे चल दिये और वहाँ जो रोटियाँ रखी थीं, उन्हें निकाला।

बापूजी ने १-१ रोटी नारायण साँई व गाड़ी-चालक को दी। फिर स्वयं भी १ रोटी और थोड़ी-सी सब्जी लेकर बड़े प्रेम से खाने लगे।

बापूजी नारायण साँईजी को बोले : “ऐसी रोटी कभी देखी है ? कभी खायी है ?”

साँईजी बोले : “नहीं, ऐसी रोटी न कभी देखी, न कभी खायी।”

फिर बापूजी ने एक रोटी साथ में ले ली और काका को बोले : “मैं जा रहा हूँ सत्संग में, तुम जल्दी भोजन करके आ जाना।”

काका के तो अष्टसात्त्विक भाव उभरने लगे। हृदय गद्गद, शरीर पुलकित और आँखों से तो प्रेम की गंगा-यमुना बह रही थीं।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) जहाँगीर श्रीचन्द्रजी के आगे कैसे नतमस्तक हुआ ?

(२) छगन काका के हृदय की चाहना कैसे पूज्य बापूजी ने पूरी की ?

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

५. गतिविधि : जोडियाँ बनायें

नीचे दी गयी जयंतियों की तिथियों को संबंधित संतों, महापुरुषों के नामों से मिलान कीजिये।

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| १. पापमोचनी एकादशी (ए)               | (अ) गुरु नानकजी              |
| २. फाल्गुन की पूर्णिमा (ऊ)           | (आ) गंगा माता                |
| ३. चैत्र मास की पूर्णिमा (ई)         | (इ) संत श्री आशारामजी बापू   |
| ४. चैत्र कृष्ण षष्ठी (इ)             | (ई) हनुमानजी                 |
| (हिन्दी मासानुसार वैशाख कृष्ण षष्ठी) |                              |
| ५. ज्येष्ठ मास की पूर्णिमा (औ)       | (उ) भगवान श्रीकृष्ण          |
| ६. वैशाख शुक्ल सप्तमी (आ)            | (ऊ) चैतन्य महाप्रभु          |
| ७. त्रिपुरारी पूर्णिमा (अ)           | (ए) साँई श्री लीलाशाहजी बापू |
| ८. कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी (ओ)        | (ऐ) श्रीमद्भगवद्गीता         |
| ९. मोक्षदा एकादशी (ऐ)                | (ओ) धन्वंतरिजी               |
| १०. भाद्रपद कृष्ण अष्टमी (उ)         | (औ) संत कबीरजी               |

६. विवेक जागृति :

आप भी पूज्य बापूजी से बात करना चाहते थे। आप माता-पिता और बाल संस्कार की दीदी को पूछते थे कि

कब हमारे बापूजी आयेंगे और कब हमें दर्शन होंगे ।

दीदी ने कहा : “पूज्य बापूजी हम सबके हृदय बसे हुए है । जैसे- ध्रुव, प्रह्लाद की सच्ची तड़प थी तो उनकी पुकार से भगवान आ गये । वैसे ही हम अपने पूज्य गुरुदेव को बुलायेंगे तो वो अवश्य आयेंगे । बच्चा बुलायें और माँ न आये ऐसा हो ही नहीं सकता ।”

आप दीदी की बात सुनकर रोज गुरुदेव से आर्त भाव से प्रार्थना करने लगे । दिन-प्रतिदिन आपकी व्याकुलता बढ़ती जा रही थी । अब आप एक पल बापूजी के बिना रह नहीं सकते थे । एक दिन आप पूरी रात पूज्य बापूजी फोटो के सामने रोते-रोते वही सो गये । आपने क्या देखा कि पूज्य बापूजी आये हैं और मुझे उठा रहे हैं । आपको यकीन ही नहीं हो रहा था । सच में बापूजी आये । सूर्य समान तेजस्वी बापूजी के दर्शन पाकर आप धन्य हो गये ।

पूज्य बापूजी ने आपसे कहा : “मैं तुम्हारे सदैव साथ हूँ । अपने से तुम मुझे दूर मत समझो । जहाँ से प्राण सत्ता उठती है वह मैं हूँ । फिर मैं तुमसे दूर कैसे ? तुम अपनी सेवा-साधना को मजबूत बनाओ और जल्दी ईश्वरप्राप्ति कर लो ।” बापूजी ने आपको बहुत सारा प्रसाद दिया और कहा : “मैं जल्द ही आऊँगा ।”

आपने आँखें खोली तो आपका हृदय आनंद से और नेत्र आसुओं से छलक रहे थे । आपकी आँखों में वही बापूजी तेजोमय छवि दिख रही थी । फिर आपने जाना कि हमारी सच्ची तड़प गुरु को अपने तक खींच ही लाती है ।

**७. वीडियो सत्संग : सावधान ! जैसा सोचोगे वैसा बनोगे (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)**

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

**८. गृहकार्य :** ‘जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक...’ प्रार्थना ‘बाल संस्कार’ की नोटबुक में लिखें तथा कंठस्थ करके आयें ।

**९. ज्ञान का चुटकुला :** रोहन : “आज मुझे १० रुपये का एक सिक्का मिला है ।”

मोहन : “वो मेरा था ।”

रोहन : “अरे जा मुझे तो ५ रुपये के दो सिक्के मिले हैं ।”

मोहन : “मेरा सिक्का जमीन पर गिर कर टूट गया होगा ।”

**सीख :** लालच बुरी बला है पराई वस्तु धन पाने के लिये अपनी ईमानदारी नहीं छोड़नी चाहिए । सच्चाई और मेहनत से लाया हुआ धन सुख-शांति देता है ।

**१०. पहेली :** वीर संयमी योद्धा था जो, ब्रह्मचर्य का साधक ।

अति सुंदरी अप्सरा भी, ना हो पाई जिसकी बाधक ॥

शाप मिला पर नहीं डिगा जो, व्रत में थी दृढ़ता लाई ।

संयम और सफलता की, किसने जग को राह दिखाई ॥

(उत्तर : अर्जुन)

**११. स्वास्थ्य सुरक्षा :** १. ऋषिछले सत्र में हमने कौन-से व्यायाम सीखे ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और पादहस्तासन)

आज हम सीखेंगे सर्दियों में बल व पुष्टिवर्धक प्रयोग और करेंगे सूर्यनमस्कार

**२. आसन :** सर्दियों में बल व पुष्टिवर्धक प्रयोग

([https://youtu.be/ITiS\\_rzixaU](https://youtu.be/ITiS_rzixaU)) (पूज्य बापूजी अमृतवाणी)

हितकर आहार-विहार के साथ निम्नलिखित रसायन प्रयोगों का सेवन करने से शरीर पुष्ट व बलवान होता है ।

(१) आँवले के १५ से २० मि.ली. रस में २ ग्राम अश्वगंधा चूर्ण मिलाकर सुबह लेने से वीर्य पुष्ट होता है ।

(२) काले तिल व गुड़ का लड्डू खूब चबा-चबाकर खाने से दाँत, बाल, हड्डियाँ मजबूत बनती हैं तथा रक्त की वृद्धि होती है ।

आयुर्वेद के श्रेष्ठ आचार्य श्री वाग्भट्टजी द्वारा वर्णित कुछ प्रयोग :

(१) मुलेठी का २ ग्राम चूर्ण गाय के दूध में मिलाकर प्रतिदिन पियें। इससे मस्तिष्क की धारणाशक्ति बढ़ती है।

(२) २ ग्राम सोंठ में पानी मिलाकर रात को लोहे की कड़ाही के अंदर लेप करें। प्रातःकाल वह सोंठ दूध में मिलाकर पीने से दीर्घायुष्य की प्राप्ति होती है।

(३) हितकर आहार का सेवन करते हुए आँवले का रस, गाय का घी, शहद व मिश्री समभाग मिलाकर पाचनशक्ति के अनुसार प्रतिदिन प्रातः सेवन करने से वार्धक्यजन्य विकार नष्ट हो जाते हैं।

(४) १० से १५ ग्राम काले तिलों को भलीभाँति चबाकर शीतल (सामान्य) जल पीने से शरीर पुष्ट होता है तथा दाँत मृत्यु तक सुदृढ़ बने रहते हैं। इस प्रयोग के बाद २ घंटे तक कुछ न खायें-पियें।

वातव्याधि : १०-१५ तुलसी के पत्ते, १ या २ काली मिर्च व १०-१५ ग्राम गाय का घी मिलाकर खाने से वातव्याधि में लाभ होता है।

खाँसी : आधा चम्मच तुलसी का रस और उतना ही अदरक का रस मिलाकर लेने से लाभ होता है।

१२. खेल : रंगों का खेल

बच्चों के दो विभाग बनाकर उन्हें आमने-सामने बिठाकर उन्हें कुछ रंगों के नाम बतायें। जैसे हरा - तो बच्चों को तुरंत ही हरे रंग की किसी वस्तु का नाम बताना है - तोता, लाल-मिर्ची, पीला-आम, सफेद-खरगोश। एक ही चीज का नाम दुबारा नहीं लेना है। जो विभाग रंग बताने पर उस रंग की वस्तु का नाम ३ से ज्यादा बार नहीं दे पायेगा, वह हार जायेगा। वह मौका दूसरे विभाग को चला जायेगा। दूसरे विभाग को साधुवाद देकर सराहेंगे।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : ब्रह्मज्ञान के संस्कार !

बाल संस्कार केन्द्र के बच्चों में ब्रह्मज्ञान के संस्कार डालने हेतु सभी बच्चों से बुलवाये। पहले आप बोले फिर पीछे बच्चे बोलेंगे। “मैं अमर आत्मा हूँ। परमात्मा का सनातन चैतन्य अंश हूँ। सद्गुरु तत्त्व का हूँ। मैं हाड-मांस की देह नहीं हूँ, मन नहीं हूँ, बुद्धि नहीं हूँ, चित्त नहीं, अहंकार नहीं हूँ, इन सबका दृष्टा, साक्षी हूँ। मैं पूर्ण सद्गुरु की पूर्ण कृपा को इसी जन्म में पाऊँगा, इसी जन्म में ईश्वर का साक्षात्कार करूँगा... !! हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...

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

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे ‘श्रीमद् भगवद्गीता जयंती’

(छ) प्रसाद वितरण।

उत्साह जहाँ, सफलता वहाँ

उत्साहसमन्वितः... कर्ता सात्विक उच्यते। ‘उत्साह से युक्त कर्ता सात्विक कहा जाता है।’

(श्रीमद् भगवद्गीता)

जो काम करें उत्साह से करें, तत्परता से करें; लापरवाही न बरतें। उत्साह से काम करने से योग्यता बढ़ती है, आनंद आता है। उत्साहहीन होकर काम करने से कार्य बोझा बन जाता है।

गम की अँधेरी रात में, दिल को न बेकरार कर।

सुबह जरूर आयेगी, सुबह का इंतजार कर ॥

जिसका उत्साह टूटा, उसका जीवन पूरा हो गया। उत्साहहीन जीवन व्यर्थ है।

ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

७

दिसम्बर - पहला सत्र

ॐ

## बात संस्कार केन्द्र

आज का विषय : 'श्रीमद्' भगवद्गीता का महत्त्व !

दिसम्बर

दूसरा सत्र

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 : गीता का धर्म, गीता की भक्ति और गीता का ज्ञान ऐसा है कि वह प्रत्येक समस्या का समाधान करता है।

३. आओ सुनें कहानी : (क) १. गीता पर दृढ़ श्रद्धा

(श्रीमद्भगवद्गीता जयंती : ८ दिसम्बर)



'वन्दे मातरम्' राष्ट्रगीत के रचयिता बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय प्रतिदिन नियमित रूप से गीता का पाठ करते थे। एक बार वे बीमार पड़ गये। डॉक्टर ने उन्हें दवा दी, किंतु बंकिम बाबू ने वह दवा बाहर फेंक दी। उन्हें दवा की अपेक्षा गीता में ज्यादा श्रद्धा थी। वे गीता पढ़ने लगे। डॉक्टर यह देखकर चिढ़ते हुए बोला : "आप आत्महत्या कर रहे हैं।"

बंकिम बाबू : "वह कैसे?"

"जो मरीज नियमित रूप से दवा नहीं लेता, वह अपने प्राणों से अवश्य हाथ धो बैठता है।"

बंकिम बाबू ने गीता दिखाते हुए कहा : "किसने कहा मैं दवाई नहीं लेता? यह रही मेरी दवा।"

थोड़े ही दिनों में बंकिम बाबू पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गये। गीता पर उनकी कैसी दृढ़ श्रद्धा थी!

२. व्यासजी की कृपा-प्रसादी 'गीता' का स्वतंत्रता-संग्राम में योगदान

- पूज्य बापूजी

भगवान वेदव्यासजी ने एक लाख श्लोकोंवाला महाभारतरूपी पंचम वेद रचा। उसमें भीष्म पर्व है, उसमें से 'गीता' निकली है। 'गीता' में १८ अध्याय हैं, ७०० श्लोक हैं, ९४५६ शब्द हैं। उसका एक शब्द काटकर श्रीधर स्वामी ने 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' में 'वहाम्यहम्' की जगह पर 'ददाम्यहम्' लिखा तो नन्हे-मुन्ने श्रीकृष्ण प्रकट हो गये थे और श्रीधर स्वामी को अपनी गलती का पता चला। कैसी है यह महाभारत से निकली 'गीता'! गीताकार स्वयं प्रकट हो जाते हैं! महापुरुष वेदव्यासजी ने मानव-जाति को जो दिया है, उसके लिए मानव-जाति उन सत्पुरुष की सदा के लिए ऋणी है ऐसे भगवान व्यासजी को बार-बार प्रणाम हैं।



अगर वेदव्यासजी की कृपा नहीं होती तो 'गीता' नहीं बन सकती थी। वेदव्यासजी की कृपा नहीं होती तो 'गुरु



ग्रंथसाहिब' नहीं बन सकता था। वेदव्यासजी की कृपा नहीं होती तो आसुमल से आशाराम नहीं बन सकते थे। वेदव्यासजी की कृपा नहीं होती तो तुम इतने तपस्वी, संयमी और शांति से नहीं बैठ सकते थे।

'गीता' की शरण लेकर गाँधीजी ने अंग्रेजों को भगाया। अगर वेदव्यासजी की कृपा नहीं होती तो गाँधीजी भारत को आजाद भी नहीं करा सकते थे। आपकी आजादी के पीछे भी व्यासजी की कृपा-प्रसादी 'भगवद्गीता' का सीधा हाथ है।

स्वतंत्रता सेनानियों को जब फाँसी की सजा दी जाती थी, तब 'गीता' के श्लोक बोलते हुए वे हँसते-खेलते फाँसी पर चढ़ जाते थे।

अंग्रेजों ने कहा कि 'भारतवासी आजादी चाहते हैं। उनका दमन करो। पकड़-पकड़ के ५-१० को फाँसी के तख्त पर लटका दो, अपने-आप चुप हो जायेंगे।'।

फिर अंग्रेजों ने पूछा : अभी ये दबे कि नहीं दबे ? फाँसी पर लटकने से दूसरे भाग गये कि नहीं भागे ?

अरे ! वे तो और भी शेर बन गये। चीते भी शेर बन गये ! हिरण भी शेर बन गये ! इनके यहाँ तो...

क्या बात है ?

गीता सुनकर कई हँसते-हँसते फाँसी पर चढ़ जाते हैं। गीता का ज्ञान है इनके पास :

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥

'इस आत्मा को शस्त्र काट नहीं सकते, इसको आग जला नहीं सकती, इसको जल गला नहीं सकता और वायु सुखा नहीं सकती।' (गीता : २.२३)

इस गीताज्ञान को पाकर स्वतंत्रता सेनानी कहते हैं : 'हम भारतमाता को आजाद करा देंगे। अस्त्र-शस्त्र से मरे वह मैं नहीं हूँ। शरीर मरनेवाला है, मैं अमर आत्मा हूँ।'। 'ॐ ॐ ॐ... विट्ठल-विट्ठल-विट्ठल... हरि-हरि...' इस प्रकार भगवान के नाम का गुंजन करते-करते फाँसी को गले लगा के जब ये शहीद हो जाते हैं तो दूसरे तैयार हो जाते हैं। एक जाता है तो उस इलाके में बीसों बहादुर खड़े हो जाते हैं।

अंग्रेजों ने कहा : गीता के ज्ञान में ऐसा है तो गीता पर बंदिश लगा दो और गीता का ज्ञान जिसने बोला है उसको जेल में डाल दो।

गीताकार श्रीकृष्ण को अंग्रेज कहाँ से जेल में डालेंगे ? और गीता पर बंदिश आते ही गीता का और प्रचार हुआ। देशवासियों का हौसला बुलंद हुआ।

पूरे देश पर कृपा है वेदव्यासजी की कि उन्होंने 'गीता' जैसा ग्रंथरत्न हमें प्रदान किया, जिसने देश को स्वतंत्र बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। देशवासी व्यास भगवान को नहीं मानते हैं तो गुणचोर हैं, बेईमान हैं; अगर कृतज्ञता है तो प्रणाम करना चाहिए व्यास भगवान को।

नमोऽस्तु ते व्यास विशालबुद्धे फुल्लारविन्दायतपत्रनेत्र ।

येन त्वया भारत तैलपूर्णः प्रज्वालितो ज्ञानमयः प्रदीपः॥

'विशालबुद्धिवाले, खिले हुए मुखकमलवाले एवं तपस्यारूपी तीन नेत्रोंवाले आप भगवान वेदव्यासजी को नमस्कार है, जिनके द्वारा महाभारतरूपी तेल से पूर्ण ज्ञानमय प्रदीप प्रज्वलित किया गया है।'।

युग-युग में व्यासजी अवतार लेते हैं। ऐसे जो भी व्यास धरती पर हों अथवा अपनी महिमा में कहीं हों, जो भी ब्रह्मज्ञानी महापुरुष हैं, व्यास भगवान हैं उनको हम लोग फिर से प्रणाम करते हैं। हे महापुरुषों ! हम आपके ऋणी हैं।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कोई रिश्ता नहीं पर कोई पराया नहीं

एक बार जन्माष्टमी के पर्व हेतु बापूजी बड़ौदा से सूरत जा रहे थे। बरसात हो रही थी। एक गरीब आदमी गाय चरा रहा था। बापूजी ने गाड़ी रुकवायी और उस गरीब को बोले : "बेटे ! तेरी छतरी में छेद बहुत हैं, तू भीगेगा

तो बीमार हो जायेगा। यह ले अच्छी छतरी, इसे रख।”

बापूजी ने उसे सिर्फ छतरी ही नहीं, साथ में प्रसाद व पैसे भी दिये। उससे कोई रिश्ता नहीं था, वह कोई शिष्य या भक्त भी नहीं था पर संत-हृदय की करुणा तो विलक्षण होती है !

एक बार बापूजी सुबह सैर कर रहे थे, पीछे एक सेवक चल रहा था। बापूजी चलते हैं तो चींटी, मकोड़े बचाकर चलते हैं। साधारण आदमी चींटी और मकोड़े को बचायेगा तो पाप के भय से पर आत्मज्ञानी महापुरुषों को सब जगह अपना आपा ही दिखता है तो अब वे अपने ऊपर पैर कैसे रखेंगे ! उनको तो उसमें भी अपना ही स्वरूप दिखता है।

पीछेवाले लड़के का एक चींटी पर पाँव पड़ गया तो बापूजी ने उसको खूब डाँटा और कहा : “तू देखकर नहीं चलता, तेरे ऊपर कोई पैर रखे तो तुझे कैसा लगेगा ?”

ऐसा कई बार हुआ कि जब बापूजी अपनी कुटिया में होते हैं और कभी चींटियाँ आ जाती हैं तो बापूजी वे मरे नहीं इस प्रकार से खूब सँभाल के कागज पर या कैसे भी उठाकर बाहर रख देते हैं कि ‘अरे, इनको तकलीफ न हो जाय।’

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) बंकिम बाबू स्वस्थ कैसे हुए ?

(२) गीता में अध्याय, श्लोक और शब्द कितने हैं ?

(३) भगवान वेदव्यासजी का हम सभी पर क्या उपकार है ?

(४) पूज्य बापूजी छोटे-से-छोटे जीवों पर भी कैसे दयाभाव रखते हैं, आपको उससे क्या सीख मिलती है ?

४. पाठ : श्रीमद् भगवद्गीता १२ अध्याय... (<https://youtu.be/vpXQ2AilV0k>)

५. गतिविधि : आज हम करेंगे श्री गीताजी का पूजन और गीताजी के श्लोकों पठन !

श्रीमद्भगवद्गीता को किसी शुद्ध वस्त्र पर रखें। कुमकुम, अक्षत, और फूलों से पूजा करें। उसके आगे दीप जलाकर आरती करें। फिर उसके सम्मुख बैठकर भगवान श्रीकृष्ण का स्मरण कर अपनी समस्या को मन में दोहरायें और प्रार्थना करें - ‘हे भगवान ! मेरे इस प्रश्न के अनुरूप मेरे लिए हितकर समाधान देने की कृपा करें। मुझे प्रेरणा दें।’ फिर गीताजी को खोलें और जो पृष्ठ खुले उसे पूरी श्रद्धा एवं विश्वास से पढ़ें। आपकी समस्या का समाधान उसी में मिलेगा।

प्रभु के हृदय से निकली वाणी, ‘श्रीमद्भगवद्गीता नाम है।

गीता ज्ञान है अति अनुपम, यह पूरे विश्व की शान है ॥

१. जन्म कर्म च मे दिव्यमेवं यो वेत्ति तत्त्वतः ।

त्यक्त्वा देहं पुनर्जन्म नैति मामेति सोऽर्जुन ॥

अर्थ : हे अर्जुन ! मेरे जन्म और कर्म दिव्य अर्थात् निर्मल और अलौकिक हैं - इस प्रकार जो मनुष्य तत्त्व से जान लेता है, वह शरीर को त्यागकर फिर जन्म को प्राप्त नहीं होता, किन्तु मुझे ही प्राप्त होता है। (४.९)

२. तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।

उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥

अर्थ : उस ज्ञान को तू तत्त्वदर्शी ज्ञानियों के पास जाकर समझ, उनको भलीभाँति दण्डवत् प्रणाम करने से, उनकी सेवा करने से और कपट छोड़कर सरलतापूर्वक प्रश्न करने से वे परमात्म-तत्त्व को भलीभाँति जाननेवाले ज्ञानी महात्मा तुझे उस तत्त्वज्ञान का उपदेश करेंगे। (४.३४)

३. न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।

तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति ॥

अर्थ : इस संसार में ज्ञान के समान पवित्र करनेवाला निःसंदेह कुछ भी नहीं है। उस ज्ञान को कितने ही काल से कर्मयोग के द्वारा शुद्धान्तःकरण हुआ मनुष्य अपने-आप ही आत्मा में पा लेता है। (४.३८)

४. बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवतः ॥

अर्थ : जिस जीवात्मा द्वारा मन और इन्द्रियों सहित शरीर जीता हुआ है, उस जीवात्मा का तो वह आप ही मित्र है और जिसके द्वारा मन तथा इन्द्रियों सहित शरीर नहीं जीता गया है, उसके लिए वह आप ही शत्रु के सदृश शत्रुता में बरतता है। (६.६)

५. दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।

मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ॥

अर्थ : क्योंकि यह अलौकिक अर्थात् अति अद्भुत त्रिगुणमयी मेरी माया बड़ी दुस्तर है परन्तु जो पुरुष केवल मुझको ही निरन्तर भजते हैं, वे इस माया को उल्लंघन कर जाते हैं अर्थात् संसार से तर जाते हैं। (७.१४)

६. सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः ।

नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते ॥

अर्थ : वे दृढ़ निश्चयवाले भक्तजन निरन्तर मेरे नाम और गुणों का कीर्तन करते हुए तथा मेरी प्राप्ति के लिए यत्न करते हुए और मुझको बार-बार प्रणाम करते हुए सदा मेरे ध्यान में युक्त होकर अनन्य प्रेम से मेरी उपासना करते हैं। (९.१४)

७. अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्ब ॥

अर्थ : जो अनन्य प्रेमी भक्तजन मुझ परमेश्वर को निरन्तर चिन्तन करते हुए निष्कामभाव से भजते हैं, उन नित्य-निरन्तर मेरा चिन्तन करनेवाले पुरुषों का योगक्षेम मैं वहन करता हूँ। (९.२२)

८. श्रद्धावाननसूयश्च शृणुयादपि यो नरः ।

सोऽपि मुक्तः शुभाँल्लोकानब-प्राप्नुयात्पुण्यकर्मणामब ॥

अर्थ : जो मनुष्य श्रद्धायुक्त और दोषदृष्टि से रहित होकर इस गीताशास्त्र का श्रवण भी करेगा, वह भी पापों से मुक्त होकर उत्तम कर्म करनेवालों के श्रेष्ठ लोकों को प्राप्त होगा। (८.७१)

६. विवेक जागृति :

आज है गीता जयंती। उसके उपलक्ष्य में आपने आपने आस-पड़ोस के घरों में जाकर जाके गीताजी का प्रचार शुरू किया। सबको उसकी महिमा बताने लगे। सब आपकी सेवा में तत्परता और लगन को देखकर आश्चर्य चकित थे। इतनी छोटी-सी उम्र में कितनी है आपकी संस्कृति और धर्म के प्रति निष्ठा और प्रेम ! जरूर ये आगे चलके महान बनेगा। सब आपकी प्रशंसा कर रहे थे।

तभी एक भैया आकर बोलते हैं : “तुम्हारे जैसे लाखों आये संस्कृति का प्रचार करनेवाले लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ ? ये एक किताब हमारी क्या जिंदगी बदल देगी।”

आपने उसने कहा : किसी भी चीज में श्रद्धा होती है तभी वो सफलता देती है। जैसे - आप बस में जाते हो। ड्राइवर पे भरोसा करते हो तभी तो घर पहुँचते हो। नहीं करोगे तो कभी घर पहुँचोगे ही नहीं। आप अपना कोई भी कार्य करते हो किसी-ना-किसी पर भरोसा करके ही करते हो तभी तो आपको सफलता मिलती है। क्या आपको नहीं लगता भगवान के मुख से निकली हुई वाणी हमारे जीवन में कोई असर नहीं करेगी ? आज तक जितने भी संत-महापुरुष और महान हस्तियाँ हुई उन्होंने गीता का आश्रय लेके ही अपना जीवन महान बनाया है। इन सबका जीवन महान बन सकता है तो आपका क्यों नहीं बन सकता। बस जरूरत है श्रद्धा और विश्वास की।

आपकी बात उन भैया को समझ में आ गयी। उन्होंने आपसे माँफी माँगी और रोज गीताजी का पाठ करने का संकल्प लिया।

७. वीडियो सत्संग : जीवन जीने की कला सीखाती है भगवद्गीता (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

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

८. गृहकार्य : सभी बच्चे इस सप्ताह में प्रतिदिन १ श्लोक भगवद्गीता के पढ़ेंगे, कंठस्थ करेंगे और अपनी 'बाल संस्कार नोटबुक' में लिखकर लायेंगे। इस सप्ताह के कुल ७ श्लोक अच्छे से कंठस्थ करनेवाले सभी बच्चों को पुरस्कार दिया जायेगा।

९. ज्ञान का चुटकुला : कल रात को सोहन सो रहा था, सोते-सोते उसको सपना आया कि कल से सुबह ५ बजे उठना चाहिए।

लेकिन उसने विचार किया कि नींद में इतना बड़ा निर्णय लेना ठीक नहीं...

सीख : आलस कबहुँ न कीजिए, आलस अरि सम जानि। आलस से विद्या घटे, बल बुद्धि की हानि॥

१०. पहेली : युद्ध के मैदान में, भगवान दे रहे ज्ञान ।

अर्जुन हुआ निर्दुःख, पाकर आत्मज्ञान ॥

इस युग में है सुलभ, कौन-सा ऐसा ग्रंथ ?

जिसका आदर-पूजन, करते विभिन्न पंथ ॥

(उत्तर : श्रीमद् भगवद्गीता)

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

(उत्तर : सूर्यनमस्कार और शलभासन)

आज हम सीखेंगे प्राण मुद्रा और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. आसन : प्राण मुद्रा

लाभ : यह मुद्रा प्राणशक्ति का केंद्र है। इससे शरीर नीरोगी रहता है। आँखों के रोग मिटाने के लिए व चश्मे के नंबर घटाने के लिए यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक है।

विधि : कनिष्ठिका, अनामिका और अँगूठे के ऊपरी भागों को परस्पर एक साथ स्पर्श करायें। शेष दो उँगलियाँ सीधी रहें।



१२. खेल : जोड़ी मिलाओ, ईनाम पाओ

इस खेल में कागज की ४० पर्चियाँ बनायें और उन पर्चियों पर गुरु-शिष्य के नाम लिखें। जैसे एक पर्ची पर साँई श्री लीलाशाहजी महाराज लिखा, एक पर पूज्य संत श्री आशारामजी बापू, एक पर मीराबाई, एक पर संत रैदास...। इस तरह अलग-अलग पर्चियों पर गुरु-शिष्यों की जोड़ियाँ बनाकर नाम लिखते जायें। अब सारी पर्चियाँ मिला दें और दो-दो बच्चों की जोड़ी बना लें और उन्हें एक मिनट का समय दें। एक मिनट में उनको एक-एक पर्ची खोलकर रखते जाना है और जो जिसकी सही जोड़ी है उसका मिलान करना है। इस तरह से सभी बच्चों को खेलने का मौका दिया जायेगा। अंततः एक मिनट में जो सबसे ज्यादा जोड़ियाँ बना पायेगा वह विजेता।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यतु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

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

(ङ) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : 'गीताजी का दिव्य ज्ञान हम, जन-जन तक पहुँचायेंगे। भारत विश्वगुरु अभियान को, सफल हम बनायेंगे। हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे संत यदि नाराज हो जाय उस राज्य कोई बचा नहीं सकता।

(छ) प्रसाद वितरण।

### 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 : मन व्यक्ति का निकटवर्ती मित्र है। मन के हारे हार हो जाती है और मन को जीतने से जीत हो जाती है।

३. आओ सुनें कहानी : (क) जब राजा की गाड़ी को ओवरटेक किया गया...

- पूज्य बापूजी

सन् १९४० के आस-पास बीकानेर की तरफ संत देवा महाराज हो गये। उस समय तो सड़कें कच्ची थीं। केवल राजे-महाराजे ही परदेश से गाड़ियाँ मँगवा सकते थे। भक्तों ने मिलकर देवा महाराज के लिए एक गाड़ी मँगवा दी। महाराज गाड़ी चलाने के शौकीन थे, इसलिए खुद ही गाड़ी चलाते थे।

गाड़ी एक तो बीकानेर नरेश के पास थी और दूसरी देवा महाराज के पास। देवा महाराज को कभी सड़क पर राजा की गाड़ी मिल जाती तो वे उसे ओवरटेक करके पीछे कर देते। इससे राजा के अहं को चोट लगती। राजा ने चालक से पूछा : “ये हैं कौन ?”

“ये देवा महाराज हैं। भक्तों ने इन्हें यह गाड़ी दिलवायी है। ये खुद ही गाड़ी चलाते हैं।”

राजा : “ये क्या समझते हैं ? जब देखो, ओवरटेक... ओवरटेक...”

राजा के अहं को चोट लगी और उसने महाराज की गाड़ी जन्त कर ली और मंत्रियों से कहा : “महाराज को पकड़कर ले आओ।”

भक्तों को पता चला कि राजा महाराज को पकड़ना चाहते हैं। वे बोलने लगे : “लगता है राजा की बुद्धि बिगड़ गयी है।”

किसीका सत्यानाश होनेवाला होता है तब वह संत को छेड़ता है। राजा को समझाने के लिए लोगों ने बड़ी मेहनत की, किंतु राजा न माना। राजा ने महाराज को पकड़ने के लिए पुलिस भेजी। जब पुलिस आनेवाली थी तब भक्त भी वहाँ पहुँच गये और भगवन्नाम का कीर्तन करने लगे।

भगवन्नाम-कीर्तन से तुमुल ध्वनि पैदा होती है। वहाँ भी एक प्रकार की शक्ति पैदा हो गयी। अब पुलिस की हिम्मत कैसे होती महाराज को पकड़ने की ? अधिकारी पर अधिकारी आये किंतु किसीकी हिम्मत न हुई कि उन्हें पकड़ ले। उन्होंने राजा के पास जाकर कहा : “राजा साहब ! यहाँ आपका बस नहीं चलेगा, चाहे जो कर लें।”

राजा साहब और उसकी पुलिस महाराज को पकड़ने में नाकामयाब रही।

देवा महाराज एकांत साधना के लिए ऋषिकेश चले गये। इधर राजा पर कुदरत का ऐसा कोप हुआ कि वह बीमार पड़ गया और राज्य में अकाल पड़ा। बारिश के दिनों में आस-पास के इलाकों में तो बारिश होती किंतु राजा के इलाके में नहीं होती थी।

जैसे किसी देश को आतंकवादी घोषित कर देते हैं तो दूसरे देश उसकी मदद नहीं करते, वैसे ही संत को सतानेवालों को प्रकृति मदद नहीं करती। राजा को भक्तों कि बददुआ तो मिली ही, साथ में बीमारी में भी किसीकी मदद न मिली और चिंता-तनाव भी इतना हुआ कि केवल २ साल में वह तबाह होकर मर गया।

जब उनके कुल का दूसरा व्यक्ति राजा बना तब उसने हाथाजोड़ी करके भक्तों को भेजा कि देवा महाराज को मनाकर ले आयें। जब देवा महाराज आये तब राजवी ठाठ-बाट से उनका स्वागत-सत्कार और आदर किया गया।

बताओ, राज राजा का है कि महाराज का ? राजा का राज तो केवल यहाँ होता है, महाराज का राज तो यहाँ भी होता है और वहाँ (परलोक में) भी।

नये राजा ने महाराज से प्रार्थना की : “महाराज ! बरसात हो ऐसी कृपा हो जाय।”

“ठीक है। कर लेंगे भगवान को प्रार्थना तो हो जायेगी।”

भक्त इकट्ठे हुए, कीर्तन किया तो दो-तीन दिन में ही बीकानेर में इतनी बारिश... इतनी बारिश हुई कि मानों, गंगा-यमुना-सरस्वती तीनों एक साथ जलधाराओं का रूप लेकर बरस रही हों !

अब देवा महाराज को ज्यादा लोग मानने लगे और भीड़-भड़का बढ़ गया। महाराज ने भक्तों से कहा : “अब तो हम जायेंगे।”

“महाराज ! कहाँ जाओगे ?”

“कहीं भी जायेंगे ?”

“फिर कब आओगे ? कब मिलोगे ?”

“अमुक तिथि को पूरे मिल जायेंगे।”

भक्त समझे कि ‘उस तिथि को हमें मिलेंगे’ किंतु वे तो बतायी गयी तिथि को पूरे मिल गये अर्थात् ईश्वर के साथ एक हो गये। ऐसे महापुरुष कब, कहाँ से, कैसे चल दें कोई पता थोड़े ही होता है। इसीलिए गोरखनाथजी ने कहा है :

गोरख जागता नर सेविये...

सीख : संत सताये तीनों जाये तेज, बल और वंश।

ऐड़ा ऐड़ा कई गया रावण कौरव केरो कंस ॥

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

श्रीमती शारदा पटेल सन् १९७५ से बापूजी का सत्संग-सान्निध्य पाती रही हैं। वे बता रही हैं बापूजी के सान्निध्य में उनके जीवन में हुए कुछ रोचक प्रसंग :

### बापूजी का सरल स्वभाव

मैंने शुरू से ही पूज्य बापूजी का बहुत ही सरल स्वभाव देखा है। सन् १९७५ में मैं पिताजी को लेकर आश्रम आयी थी। उनके पैर में काफी तकलीफ थी। उस समय आश्रम के चारों तरफ जंगल था। आश्रम तक आने के लिए यातायात का कोई साधन भी नहीं मिलता था तो हम बड़ी मुश्किल से पैदल चलकर आये।

आश्रम पहुँचे तो एक ओजस्वी-तेजस्वी काली दाढ़ीवाले महाराज ने हमसे पूछा : “आप लोग कहाँ से आये ?”

मैं बोली : “ऊँझा (गुजरात) से।”

“किससे मिलना है ?”

“बापू से। आशाराम बापू मिलेंगे ?” तब संस्कार नहीं थे तो हम ऐसा बोलते थे।

“हाँ, मिलेंगे। आप लोग बैठो, मैं आपको बताता हूँ कि कोई आया है।”

थोड़ी देर बाद हमने देखा तो जिनसे हमारी बात हुई थी वे ही महाराज सत्संग-मंडप में आकर व्यासपीठ पर बैठ गये और हमें बुलवाया। हम गये तो वे बोले : “अभी देखा ?”

मैंने पूछा : “आप आशाराम बापू हैं ?”

“हाँ, मैं आशाराम बापू हूँ।”

“पहले तो आपने बोला कि मैं भेजता हूँ आशाराम बापू को... !”

बापूजी मुस्कुराये, बोले : “यह तो ऐसा होता है।” मैं तो हैरान रह गयी !

फिर बापूजी ने सत्संग किया। सत्संग में मैं थैला गोद में लेकर बैठी थी। पूज्यश्री बोले : “यह पोटला नीचे रखो। इसमें कोई सार नहीं, इसे छोड़ दो।” मैंने थैला नीचे रखा। घुटने के दर्द का इलाज बताते हुए पूज्यश्री बोले : “गोझरण को मटके में भरकर ३-४ सप्ताह तक गड़दे में गाड़ देना। फिर उसको लगाकर मालिश करना।”

सत्संग के बाद बापूजी ने मेरे पिताजी को मोक्ष कुटीर में बुलाकर मंत्रदीक्षा दी। पिताजी को चलने में तकलीफ थी इसलिए जब हम जाने लगे तो पूज्यश्री स्कूटर से सड़क तक छोड़ के आये।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) राजा की मृत्यु किस कारण से हुई ?

(२) शारदा बहन के घुटने का दर्द कैसे ठीक हो गया ?

४. भजन : भक्ति दाब हमें दे दो... ([https://youtu.be/4LBa\\_ZJPuFQ](https://youtu.be/4LBa_ZJPuFQ))

५. गतिविधि : आज हमने सीखा कि कितनी भी बड़ी मुसीबत भी हरिनाम के कितर्नन से सहज में ही टल जाती है।

आज हम सभी मिलकर पूज्य बापूजी के शीघ्र रिहाई हेतु सामूहिक कीर्तन और जप करेंगे।

कीर्तन : गोविंद हरे गोपाल हरे....

६. विवेक जागृति :

आपके पड़ोस में आपके मित्र की माताजी हमेशा बिमार रहती है। उन्हें कई डॉक्टरों से इलाज करवाया पर उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ा। यहाँ तक की सभी डॉक्टरों ने उनकी आयु अब केवल १-२ साल ही है यह बताया यह बात जब आपके मित्र द्वारा आपको पता चली यहाँ बतायी हुई कहानी याद आ गयी। और आपने उन्हें पूज्य बापूजी द्वारा बताया गया ॐ अनंताय नमः ॐ अच्युताय नमः ॐ गोविंदाय नमः नाम का जप करने की प्रेरणा दी। इसके कुछ ही दिनों बाद आप सभी ने यह महसूस किया कि उनके स्वास्थ्य में सुधार आ रहा है। इसलिए इस जप को सतत जारी रखा और ६ महीने बाद आपके मित्र की माँ पूरी तरह स्वस्थ हो गयी। डॉक्टरों से जाँच करने पर आपके मित्र की माँ की सारी रिपोर्ट भी नॉर्मल आयी। जिन डॉक्टरों एक समय में ठीक होने सारी आशाएँ छोड़ दी थी उनके लिए यह महाआश्चर्य ही था। तब आपने उन डॉक्टरों को भी इस नाम जप की महिमा बताते हुए बड़ा गर्व महसूस किया।

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

([https://youtu.be/4Ta9cVG3\\_p0](https://youtu.be/4Ta9cVG3_p0))

८. गृहकार्य : रोज आपको कम-से-कम ५ मिनट कीर्तन करना है। कीर्तन करके आपको कैसा लगा ये अपनी ‘बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है।

९. ज्ञान का चुटकुला :

रमेश और सुरेश दोनों भाई एक ही क्लास में पढ़ते थे।

शिक्षक : “तुम दोनों ने अपने पिताजी का नाम अलग-अलग क्यों लिखा ?”

रमेश : “सर ! फिर आप कहोगे नकल मारी है।”

सीख : हमेशा विद्यार्थी को कम और सारगर्भित एवं विवेक का उपयोग करके ही बोलना चाहिए।

१०. पहेली : वसिष्ठ मुनि से शापित, पूर्व जन्म का वसु था जान।

आजन्म ब्रह्मचारी वो, ऐसा था भगवद्भक्त महान ॥

(उत्तर : भीष्म पीतामह)

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

(उत्तर : प्राण मुद्रा और सूर्यनमस्कार)

२. आसन : नटशाजासन

भगवान शंकर को योग का प्रवर्तक माना जाता है। उन्हींके नाम पर इस आसन का नाम 'नटराजासन' रखा गया। यह कई प्रकार से किया जाता है।

लाभ : (१) समूचे तंत्रिका-तंत्र में संतुलन आता है।

(२) शारीरिक नियंत्रण व मानसिक एकाग्रता बढ़ती है।

(३) पैर लचीले होते हैं।

(४) नृत्य-कलाकारों के लिए यह अनुपम और अद्वितीय है।

विधि : कम्बल बिछाकर सीधे खड़े हो जायें। बायें पैर को मोड़कर इस प्रकार ऊपर उठायें कि जाँघ भूमि के समानांतर आ जाय व दायें पैर से थोड़ा दाहिनी ओर रहे। दायें घुटने को भी थोड़ा-सा मोड़ें। बायें हाथ को बायीं जाँघ के समानांतर रख के हथेली को नीचे की ओर रखें। दायें हाथ को कोहनी से मोड़कर ज्ञान मुद्रा में रखें। इस स्थिति में जितनी देर सम्भव हो रुकें, फिर प्रारम्भिक अवस्था में आ जायें। पुनः दूसरे पैर से इसी क्रम को दोहरायें।

१२. खेल : आसान और कठिन

शिक्षक कुछ चीजें बोलेगा वे आसान है या कठिन यह बच्चों को तुरंत जवाब देना है। जैसे शिक्षक बोलेगा - उपदेश देना - आसान है, आचरण में लाना - कठिन है, समय बर्बाद करना - आसान है, समय का सदुपयोग करना - कठिन है, व्यर्थ बोलना आसान है - मौन रहना - कठिन है, पैसे खर्च करना - आसान है, पैसे कमाना, पैसे बचाना - कठिन है। इस प्रकार शिक्षक अपने अनुसार और भी कई बातें बनाकर पूछे, इससे बच्चों की विवेक शक्ति खूब-खूब बढ़ेगी।

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 :

'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 'तुलसी पूजन दिवस' !

(छ) प्रसाद वितरण ।

---

### मौन से शक्तिसंचय

\* 'छांदोग्य उपनिषद्' के अनुसार वाणी तेजोमय है।

\* वाणी का निर्माण अग्नि के स्थूल भाग, हृद्दी के मध्य भाग तथा मज्जा के सूक्ष्म भाग से होता है। अतः वाणी बड़ी शक्तिशाली होती है।

\* जो वाणी का संयम नहीं करता उसकी जिह्वा अनावश्यक बोलती रहती है और अनावश्यक शब्द प्रायः कलह एवं वैराग्य उत्पन्न करते हैं व प्राणशक्ति सोख लेते हैं।

\* मौन से शक्ति की सुरक्षा, संकल्पबल में वृद्धि तथा मन के आवेगों पर नियंत्रण होता है। मानसिक तनाव दूर होते हैं। शारीरिक तथा मानसिक कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

---



आज हम सुनेंगे : तुलसी जी महिमा !

### १. सत्र की शुरुआत

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

२. श्लोक : रहिमान देखि बड़ेन को, लघु न दीजिए डारि।

जहाँ काम आवे सुई, कहाँ करे तरवारि ॥

अर्थ : रहीम कहते हैं कि बड़ी वस्तु को देख कर छोटी वस्तु को फेंक नहीं देना चाहिए। जहाँ छोटी-सी सुई काम आती है, वहाँ तलवार बेचारी क्या कर सकती है ?

### ३. आओ सुनें कहानी : (क) तुलसी-महिमा श्रवणमात्र से ब्रह्मराक्षस-योनि से मुक्ति

(तुलसी पूजन दिवस : २५ दिसम्बर)

'स्कंद पुराण' में कथा आती है कि पूर्वकाल में विष्णुभक्त हरिमेधा और सुमेधा नामक दो ब्राह्मण एक समय तीर्थयात्रा के लिए चले। रास्ते में उन्हें एक तुलसी-वन दिखा। सुमेधा ने तुलसी-वन की परिक्रमा की और भक्तिपूर्वक प्रणाम किया। यह देख हरिमेधा ने तुलसी का माहात्म्य और फल जानने के लिए बड़ी प्रसन्नता से बार-बार पूछा : "ब्रह्मन् ! अन्य देवताओं, तीर्थों, व्रतों और मुख्य-मुख्य विद्वानों के रहते हुए तुमने तुलसी-वन को क्यों प्रणाम किया है ?"

सुमेधा : "विप्रवर ! पूर्वकाल में जब सागर-मंथन हुआ था तो उसमें से अमृतकलश भी निकला था। उसे दोनों हाथों में लिये हुए श्रीविष्णु बड़े हर्षित हुए। उनके नेत्रों से आनंदाश्रु की कुछ बूँदें उस अमृत के ऊपर गिरिं। उनसे तत्काल ही मंडलाकार तुलसी उत्पन्न हुई। वहाँ प्रकट हुई लक्ष्मी तथा तुलसी को ब्रह्मा आदि देवताओं ने श्रीहरि की सेवा में समर्पित किया और भगवान ने उन्हें ग्रहण कर लिया। तब से तुलसीजी भगवान श्रीविष्णु की अत्यंत प्रिय हो गयीं।

सम्पूर्ण देवता भगवत्प्रिया तुलसी की श्रीविष्णु के समान ही पूजा करते हैं। भगवान नारायण संसार के रक्षक हैं और तुलसी उनकी प्रियतमा हैं इसलिए मैंने उन्हें प्रणाम किया है।"

सुमेधा इस प्रकार कह ही रहे थे कि सूर्य के समान अत्यंत तेजस्वी एक विशाल विमान उनके निकट दिखाई दिया। फिर जिस वटवृक्ष की छाया में वे बैठे थे वह गिर गया और उससे दो दिव्य पुरुष निकले, जो अपने तेज से सूर्य के समान सम्पूर्ण दिशाओं को प्रकाशित कर रहे थे। उन दोनों ने हरिमेधा और सुमेधा को प्रणाम किया। वे दोनों ब्राह्मण आश्चर्यचकित होकर बोले : "आप दोनों कौन हैं ?"



दोनों दिव्य पुरुष बोले : “विप्रवरो ! आप दोनों ही हमारे माता-पिता और गुरु हैं, बंधु भी आप ही हैं।”

फिर उनमें से जो ज्येष्ठ था वह बोला : “मेरा नाम आस्तीक है, मैं देवलोक का निवासी हूँ। एक दिन मैं नंदनवन में एक पर्वत पर क्रीड़ा करने के लिए गया। वहाँ देवांगनाओं ने मेरे साथ इच्छानुसार विहार किया। उस समय उनके मोती और बेला के हार तपस्यारत लोमश मुनि के ऊपर गिर पड़े, जिससे मुनि क्रोधित हो उठे और मुझे शाप दिया : “तू ब्रह्मराक्षस होकर बरगद के वृक्ष पर निवास कर।”

मैंने विनयपूर्वक जब उन्हें प्रसन्न किया, तब उन्होंने इस शाप से मुक्त होने का उपाय बताया : “जब तू किसी भगवद्भक्त, धर्मपरायण ब्राह्मण के मुख से भगवान श्रीविष्णु का नाम और तुलसीदल की महिमा सुनेगा, तब तत्काल तुझे इस योनि से मुक्ति मिल जायेगी।”

इस प्रकार मुनि का शाप पाकर मैं चिरकाल से अत्यंत दुःखी हो इस वटवृक्ष पर रहता था। आज दैववश आप दोनों के दर्शन से मुझे शाप से छुटकारा मिल गया।

अब मेरे इस दूसरे साथी की कथा सुनिये। ये पहले एक श्रेष्ठ मुनि थे और सदा गुरुसेवा में ही लगे रहते थे। एक समय गुरु की आज्ञा का उल्लंघन करने से ये ब्रह्मराक्षस बन गये। इनके गुरुदेव ने भी इनकी शाप-मुक्ति का यही उपाय बताया था। अतः अब ये भी शाप-मुक्त हो गये।”

वे दोनों उन मुनियों को बार-बार प्रणाम करके प्रसन्नतापूर्वक दिव्य धाम को गये। फिर वे दोनों मुनि परस्पर पुण्यमयी तुलसी की प्रशंसा करते हुए तीर्थयात्रा के लिए चल पड़े। इसलिए तुलसीजी का लाभ अवश्य लेना चाहिए।



### २५ दिसम्बर को क्यों मनायें 'तुलसी पूजन दिवस' ?

१. इन दिनों में बीते वर्ष की विदाई पर पाश्चात्य अंधानुकरण से नाशखोरी, आत्महत्या आदि की वृद्धि होती जा रही है। तुलसी उत्तम अवसादरोधक एवं उत्साह, स्फूर्ति, सात्त्विकता वर्धक होने से इन दिनों में यह पर्व मनाना वरदानतुल्य साबित होगा।

२. धनुर्मास में सभी सकाम कर्म वर्जित होते हैं परंतु भगवत्प्रीत्यर्थ कर्म विशेष फलदायी व प्रसन्नता देनेवाले होते हैं। २५ दिसम्बर धनुर्मास के बीच का समय होता है।

### गुणों की खान तुलसी

तुलसी बड़ी पवित्र एवं अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। यह माँ के समान सभी प्रकार से हमारा रक्षण व पोषण करती है। हिन्दुओं के प्रत्येक शुभ कार्य में भगवान के प्रसाद में तुलसी-दल का प्रयोग होता है। जहाँ तुलसी के पौधे होते हैं, वहाँ वायु शुद्ध और पवित्र रहती है। तुलसी के पत्तों में एक विशिष्ट तेल होता है जो कीटाणुयुक्त वायु को शुद्ध करता है। तुलसी की गंधयुक्त वायु से मलेरिया के कीटाणुओं का नाश होता है। तुलसी में एक विशिष्ट क्षार होता है जो दुर्गन्ध को दूर करता है। जिसके मुँह से दुर्गन्ध आती हो वह रोज तुलसी के पत्ते खाये तो मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है।

### तुलसी एक लाभ अनेक

✳ यदि तुलसी के पौधे के निकट बैठकर प्राणायाम किये जायें तो इसकी रोगनाशक सुगंधित वायु शरीर में प्रविष्ट होकर कीटाणुओं का नाश करती है, जिससे शरीर पुष्ट, बलवान वीर्यवान बनता है, ओज-तेज की वृद्धि होती है।

✳ तुलसी को सेवन व इसके निकट रहने से बुरे विचारों, क्रोधावेश एवं कामोत्तेजना पर नियंत्रण रहता है।

✳ तुलसी रक्त की कमी दूर करती है। इसके नियमित सेवन से हीमोग्लोबिन अत्यंत तेजी से बढ़ता है व दिनभर स्फूर्ति रहती है।

✳ तुलसी गुर्दे की कार्यशक्ति को बढ़ाती है। कोलेस्ट्रॉल को सामान्य बना देती है। हृदयरोगों में आश्चर्यजनक लाभ करती है। आँतों के रोगों के लिए तो यह रामबाण औषधि है।

### विज्ञान भी नतमस्तक

✳ आभामंडल नापने के यंत्र 'युनिवर्सल स्कैनर' द्वारा एक व्यक्ति पर परीक्षण करने पर यह बात सामने आयी कि तुलसी के पौधे की ९ बार परिक्रमा करने पर उसके आभामंडल के प्रभाव-क्षेत्र में ३ मीटर की आश्चर्यकारक बढ़ोतरी हो गयी। आभामंडल का दायरा जितना अधिक होगा, व्यक्ति उतना ही अधिक कार्यक्षम, मानसिक रूप से क्षमतावान व स्वस्थ होगा।

✳ लखनऊ के किंग जॉर्ज मेडिकल कॉलेज में तुलसी पर अनुसंधान किया गया। उसके अनुसार 'पेप्टिक अल्सर, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, कोलाइटिस और दमे (अस्थमा) में तुलसी का उपयोग गुणकारी है। तुलसी में 'एंटीस्ट्रेस' (तनावरोधी) गुण है। प्रतिदिन तुलसी की चाय (दूधरहित) पीने या नियमित रूप से उनकी ताजी पत्तियाँ चबाकर खाने से रोज के मानसिक तनावों की तीव्रता कम हो जाती है।'

### तुलसी की जीवन में महत्ता व उपयोगिता

तुलसी धार्मिक, आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टि से मानव-जीवन के लिए सब प्रकार से कल्याणकारी है। इसीलिए प्रायः प्रत्येक सुसंस्कृत परिवार के घर में तुलसी-पौधा अवश्य पाया जाता है। पूर्वकाल में तुलसी-पौधा हर घर में होता था।

### घर-घर में होती है तुलसी-पूजा

गाँवों में तो घर-घर में मिट्टी के चबूतरे पर तुलसी-पौधा लगाकर स्त्रियाँ प्रायः प्रतिदिन पूजा करती व अर्घ्य देती हैं तथा सायंकाल दीपक दिखाती-चढ़ाती हैं। तुलसीजी से प्रार्थना करती हैं कि 'हमें सुख-समृद्धि, दीर्घायु, सौभाग्य, भगवत्प्रीति आदि प्रदान करें।' घर के अन्य सदस्य भी पूजा-अर्चना करते हैं। खास अवसरों पर तुलसीजी की पूजादि एवं आनुष्ठानिक कार्यक्रम विशेष रूप से आयोजित किये जाते हैं तथा तुलसी-पत्तों का प्रसादरूप में वितरण किया जाता है। चरणामृत में तो निश्चित रूप से तुलसी-पत्ते डाले जाते हैं।

### तुलसी-पूजन का राज

'स्कंद पुराण' (का. खं. : २१.६६) में आता है :

तुलसी यस्य भवने प्रत्यहं परिपूज्यते।

तद्गृहं नोपसर्पन्ति कदाचित् यमकिंकराः ॥

'जिस घर में तुलसी-पौधा विराजित हो, लगाया गया हो, पूजित हो, उस घर में यमदूत कभी भी नहीं आ सकते।'।

अर्थात् जहाँ तुलसी-पौधा रोपा गया है, वहाँ बीमारियाँ नहीं हो सकतीं क्योंकि तुलसी-पौधा अपने आसपास के समस्त रोगाणुओं, विषाणुओं को नष्ट कर देता है एवं २४ घंटे शुद्ध हवा देता है। जिस घर में तुलसी के पर्याप्त पौधे लगाये गये हों वहाँ निरोगता रहती है, साथ ही वहाँ सर्प, बिच्छू, कीड़े-मकोड़े आदि नहीं फटकते। इस प्रकार तीर्थ जैसा पावन वह स्थान सब प्रकार से सुरक्षित रहकर निवास-योग्य माना जाता है। वहाँ दीर्घायु प्राप्त होती है।

पूज्य बापूजी कहते हैं : "तुलसी निर्दोष है। हर घर में तुलसी के १-२ पौधे होने ही चाहिए और सुबह तुलसी के दर्शन करो। उसके आगे बैठ के लम्बे श्वास लो और छोड़ो, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, दमा दूर रहेगा अथवा दमे की बीमारी की सम्भावना कम हो जायेगी। तुलसी को स्पर्श करके आती हुई हवा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है और तमाम रोग व हानिकारक जीवाणुओं को दूर रखती है।"

तुलसी को आवास के पास लगाने की इतनी अधिक महत्ता है कि सीताजी एवं लक्ष्मणजी ने भी इसे अपनी पर्णकुटी के आसपास लगाया था।

तत्त्वदर्शी ऋषि-महर्षियों ने तुलसी में समस्त गुणों को परखकर इसमें देवत्व एवं मातृत्व को देखा। अतः देवत्व एवं मातृत्व का प्रतीक मानकर इसकी पूजा-अर्चना तथा पौधा लगाने का विशेष प्रावधान किया गया।

### तुलसी माहात्म्य

‘ब्रह्मवैवर्त पुराण’ (प्रकृति खंड : २१.३४) में भगवान नारायण कहते हैं : ‘हे वरानने ! तीनों लोकों में देव-पूजन के उपयोग में आनेवाले सभी पुष्पों और पत्रों में तुलसी प्रधान होगी।’

‘श्रीमद् देवी भागवत’ (९.२५.४२-४३) में भी आता है : ‘पुष्पों में किसीसे भी जिनकी तुलना नहीं है, जिनका महत्त्व वेदों में वर्णित है, जो सभी अवस्थाओं में सदा पवित्र बनी रहती हैं, जो तुलसी नाम से प्रसिद्ध हैं, जो भगवान के लिए शिरोधार्य हैं, सबकी अभीष्ट हैं तथा जो सम्पूर्ण जगत को पवित्र करनेवाली हैं, उन जीवन्मुक्त, मुक्तिदायिनी तथा श्रीहरि की भक्ति प्रदान करनेवाली भगवती तुलसी की मैं उपासना करता हूँ।’

तुलसी रोपने तथा उसे दूध से सींचने पर स्थिर लक्ष्मी की प्राप्ति होती है। तुलसी की मिट्टी का तिलक लगाने से तेजस्विता बढ़ती है।

पूज्यश्री कहते हैं : “तुलसी के पत्ते त्रिदोषनाशक हैं, इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं है। ५-७ पत्ते रोज ले सकते हैं। तुलसी दिल-दिमाग को बहुत फायदा करती है। मानो ईश्वर की तरफ से आरोग्य की संजीवनी है ‘संजीवनी तुलसी’। मेरे को तो बहुत फायदा हुआ।

भोजन के पहले अथवा बाद में तुलसी-पत्ते लेते हो तो स्वास्थ्य के लिए, वायु व कफ शमन के लिए तुलसी औषधि का काम करती है। खड़े-खड़े या चलते-चलते तुलसी-पत्ते खा सकते हैं लेकिन और चीज खाना शास्त्र-विहित नहीं है, अपने हित में नहीं है।

दूध के साथ तुलसी वर्जित है, बाकी पानी, दही, भोजन आदि हर चीज के साथ तुलसी ले सकते हैं। रविवार को तुलसी ताप उत्पन्न करती है इसलिए रविवार को तुलसी न तोड़ें, न खायें। ७ दिन तक तुलसी-पत्ते बासी नहीं माने जाते।

विज्ञान का आविष्कार इस बात को स्पष्ट करने में सफल हुआ है कि तुलसी में विद्युत-तत्त्व उपजाने और शरीर में विद्युत-तत्त्व को सजग रखने का अद्भुत सामर्थ्य है। थोड़ा तुलसी-रस लेकर तेल की तरह थोड़ी मालिश करें तो विद्युत-प्रवाह अच्छा चलेगा।”

### तुलसी की वृद्धि व सुरक्षा के उपाय

यदि तुलसी-दल को तोड़ें तो उसकी मंजरी और पास के पत्ते तोड़ने चाहिए जिससे पौधे की बढ़ोतरी अधिक हो। मंजरी तोड़ने से पौधा खूब बढ़ता है।

यदि पत्तों में छेद दिखाई देने लगे तो गौ-गोबर के कंडों की राख कीटनाशक के रूप में प्रयोग करनी चाहिए।

घर के झगड़े मिटाकर सुख-शांति लाने हेतु उपाय

- पूज्य बापूजी

तुलसी के थोड़े पत्ते पानी में डाल के उसे सामने रखकर भगवद्गीता का पाठ करें। फिर घर के सभी लोग मिल के भगवन्नाम-कीर्तन करके हास्य-प्रयोग करें और वह पवित्र जल सब लोग ग्रहण करें। यह प्रयोग करने से घर के झगड़े मिटते हैं, शराबी की शराब छूटती है और घर में सुख-शांति का वास होता है।

### ‘तुलसी पूजन दिवस’ हुआ विश्वव्यापी

पूज्य बापूजी द्वारा २०१४ में शुरू किये गये ‘तुलसी पूजन दिवस’ ने व्यापक रूप ले लिया है। पाश्चात्य सभ्यता के दुष्प्रभाव से लोग तुलसी की महिमा भूलते जा रहे थे। पूज्यश्री की इस पहल से लोगों में जागृति आयी

हैं और लोग पुनः अपने घरों में तुलसी-पौधा लगा के तथा पूजन कर लौकिक-अलौकिक व आध्यात्मिक लाभ लेने लगे हैं। जो अभी तक इसका लाभ नहीं ले पाये वे भी इस बार से २५ दिसम्बर को अवश्य तुलसी-पूजन कर जीवन को उन्नत व खुशहाल बनायें।

## विश्वगुरु भारत कार्यक्रम

“२५ दिसम्बर से १ जनवरी तक (धनुर्मास के) इन पवित्र दिनों में लोग मांस-दारू खाते-पीते हैं, गुनाह करते हैं तो २५ दिसम्बर को तुलसी-पूजन और १ जनवरी तक दूसरे पर्व मनाने से समाज की प्रवृत्ति थोड़ी सात्त्विक हो जाय इसलिए यह कार्यक्रम मैंने शुरू कराया।”

### तुलसी-पूजन विधि

२४ दिसम्बर को रात्रि को सोते समय संकल्प करें कि ‘कल मैं तुलसी पूजन करूँगा। तुलसी माता हमारे रोग-शोक दूर कर सुख-समृद्धि, बरकत व शांति देगी’ और भगवान विष्णु या सद्गुरुदेव का चिंतन-ध्यान करते हुए सो जायें।

२५ दिसम्बर को सुबह घर के स्वच्छ स्थान पर तुलसी के गमले को जमीन से कुछ ऊँचे स्थान पर रखें। उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें :



महाप्रसादजननी सर्वसौभाग्यवर्द्धिनी।

आधिव्याधिहरा नित्यं तुलसी त्वं नमोऽस्तु ते ॥

फिर ‘तुलस्यै नमः।’ मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत व पुष्प अर्पित करें तथा वस्त्र व कुछ प्रसाद चढ़ायें। दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १०८ परिक्रमा करें। उस शुद्ध वातावरण में शांत होकर भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें। तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है।

फिर प्रसाद में तुलसी के पत्ते डालकर महाप्रसाद बनायें और सबमें वितरित करें। इस प्रकार से तुलसी-पूजन कर घर में पवित्र वातावरण बनायें तथा १२ बजे तक तुलसी के समीप रात्रि-जागरण कर भजन, कीर्तन व जप करके भगवद्-विश्रांति पायें। तुलसी नामाष्टक का पाठ भी पुण्यकारक है। तुलसी-पूजन आश्रम या तुलसी वन अथवा यथा-अनुकूल कहीं भी कर सकते हैं।

तुलसी नामाष्टक :

वृन्दां वृन्दावनीं विश्वपावनीं विश्वपूजिताम्। पुष्पसारां नन्दिनीं च तुलसीं कृष्णजीवनीम् ॥

एतन्नामाष्टकं चैतत्स्तोत्रं नामार्थसंयुतम्। यः पठेत्तां च संपूज्य सोऽश्वमेधफलं लभेत् ॥

भगवान नारायण देवर्षि नारदजी से कहते हैं : ‘वृन्दा, वृन्दावनी, विश्वपावनी, विश्वपूजिता, पुष्पसारा, नन्दिनी, तुलसी और कृष्णजीवनी - ये तुलसी देवी के आठ नाम हैं। यह सार्थक नामावली स्तोत्र के रूप में परिणत है। जो पुरुष तुलसी की पूजा करके इस नामाष्टक का पाठ करता है, उसे अश्वमेध यज्ञ का फल प्राप्त हो जाता है।’

(ब्रह्मवैवर्त पुराण, प्रकृति खंड : २२.३२-३३)

इस तरह तुलसी बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। आरोग्यता की दृष्टि से उनमें से कुछ अंश ही ऊपर बताये गए हैं। हमें चाहिए कि हम लोग तुलसी का पूर्ण लाभ लें। यदि हम अपने घर के आँगन में, पिछवाड़ेवाले भाग में, झरोखे में या

जहाँ निरंतर सूर्यप्रकाश उपलब्ध हो सके ऐसी जगह तुलसी का कम-से-कम एकाध पौधा तो लगायें ही। उसकी हवा से अपने और पड़ोसी के वातावरण की शुद्धि की सेवा हो जायेगी।

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

श्रीमती शारदा पटेल सन् १९७५ से बापूजी का सत्संग-सान्निध्य पाती रही हैं। वे बता रही हैं बापूजी के सान्निध्य में उनके जीवन में हुए कुछ रोचक प्रसंग :

**यह चमत्कार नहीं तो और क्या है ?**

मैंने बचपन में एक सिद्ध महापुरुष के जीवन पर बनी पिक्चर देखी थी। पहले जब मैं ब्रह्मज्ञान की, आत्मज्ञानी महापुरुष की अनंत, अपार महिमा नहीं जानती थी, तब लगभग सन् १९८६ में मैं पूज्यश्री की तस्वीर के सामने बोली : “बापू ! उन सिद्ध महापुरुष ने तो बहुत चमत्कार किये, आप तो कोई चमत्कार करते ही नहीं ! कितनी श्रद्धा से हम आपके पीछे भागते हैं !” मैं भाव में आकर थोड़ा रोने लगी।

इतने में मेरा देवर दौड़ता हुआ आया : “भाभी ! तुम्हारा फोन आया है।” (उस समय मोबाइल नहीं थे, लैंडलाइन फोन थे।)

ऊपर जाकर मैं फोन पर बोली : “हरि ॐ !”

सामने से आवाज आयी : “जय जय !”

मैंने कहा : “बापू !...”

“अरे ‘बापू-बापू’ क्या करती है ? पूछो कि ‘बापू ! कहाँ से बोल रहे हो ?’ मैं तापी नदी के तट से बोल रहा हूँ। तुमने मेरे को बुलाया था न ?”

“नहीं, मैंने नहीं बुलाया।”

“अरे, कितना बुलाया ! तभी तो मेरे को फोन करना पड़ा। तो क्या यह चमत्कार नहीं है ?”

“हाँ बापू ! मैं मान गयी।”

**(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) दोनों दिव्य पुरुषों की मुक्ति कैसी हुई ?**

**(२) शारदा बहन ने पूज्य बापूजी के चमत्कार को का कैसे अनुभव किया ?**

४. भजन : माँ तुलसी तुम टंढनीय.. (<https://youtu.be/ml4SDkF3ev8>)

५. गतिविधि : तुलसी-ज्ञान पहेली

तुलसी महिमा पर आधारित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर बताइये।

१. किस अमावस्या को तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है ?

उत्तर : सोमवती अमावस्या को।

२. तुलसी-पौधा उच्छ्वास में कौन-सी विशेष स्फूर्तिप्रद गैस छोड़ता है ?

उत्तर : ओजोन गैस

३. पूर्णिमा, अमावस्या, द्वादशी, सूर्य-संक्रांति और सप्ताह के किस दिन (वार) तुलसी-पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए ? उत्तर : रविवार को।

४. कौन-से कोण में तुलसी-पौधा लगाने तथा पूजा के स्थान पर गंगाजल रखने से बरकत होती है ?

उत्तर : ईशान कोण में।

५. ‘पद्म पुराण’ के अनुसार तुलसी के निकट मंत्र-स्तोत्र आदि के जप-पाठ का कितने गुना फल होता है ?

उत्तर : अनंत गुना

६. ‘भविष्य पुराण’ के अनुसार घर की किस दिशा में तुलसी का रोपण करने से यम-यातना भोगनी पड़ती है ?

उत्तर : दक्षिण दिशा

७. तुलसी-पौधे के चारों ओर कितनी दूरी तक की हवा स्वच्छ और शुद्ध रहती है ?

उत्तर : दो सौ मीटर

८. 'ब्रह्मवैवर्त पुराण' के अनुसार प्रातःकाल तुलसी-दर्शन से कितने ग्राम सुवर्णदान का फल मिलता है ?

उत्तर : सवा ग्राम

६. विवेक जागृति :

आप अपनी बाल केन्द्र शिक्षिका संस्कार की दीदी के साथ तुलसी पूजन की सेवा में बाहर गये और घर-घर जाकर लोगों को तुलसी की महिमा बताने लगे। कुछ अच्छे और कुछ बुरे लोग भी मिले आपको। कॉलेज के कुछ बच्चे जा रहे थे। उन्होंने आपसे पूछा : “आप लोग ये क्या कर रहे हो ?”

हम लोगों तक तुलसी की महिमा सभी को बता रहे हैं। आज कल आधुनिक युग में जीनेवाले लोगों को तुलसी का महत्त्व नहीं पता है।

उन सबने आपसे कहा कि ‘हमें भी बताओ तुलसी की महिमा।’

उनको आपने तुलसी महिमा पुस्तक और तुलसी का पौधा देकर उनको सारी जानकारी दी। उन्होंने आपसे पूछा : “तुम इतने छोटे हो। इतना सारा ज्ञान कहाँ से मिला और ये सब करने की प्रेरणा किसने दी।

आपने उनसे कहा : “मेरे गुरुदेव संत श्री आशारामजी बापूजी ने। उनकी पावन प्रेरणा से २५ दिसम्बर को तुलसी पूजन दिवस शुरू हुआ। अपनी संस्कृति की रक्षा के लिए उन्होंने ५५ वर्षों से अथक पुरुषार्थ किया है।”

धन्य है आप और आपके गुरु इतना कुछ सहने के बाद भी आप लोगों को जगाने का कार्य कर रहे हैं।

७. वीडियो सत्संग : तुलसी महिमा (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/U4Bh5obFI4>)

८. गृहकार्य : अपने आस-पड़ोस में तुलसी के पौधे लगायें और ‘तुलसी पूजन दिवस’ की महिमा अपने आस-पड़ोस के लोगों और अपनी दोस्तों को समझाये। अपने कौन-सा कार्य किया वह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला : कंडक्टर - “टिकट ले लो जल्दी।”

लड़का - “एक मेरी माँ की और आधी टिकट मेरी बना दो।”

कंडक्टर - “तेरी तो मुँछे भी आ रही है तो पूरा टिकट लगेगा।”

लड़का - “मेरी माँ की तो मुँछे नहीं है उसकी आधी बना दो।”

सीख : सबकुछ पता होकर नासमझी जैसे काम मूर्खता की निशानी है।

१०. पहेली : हाथ में घूमें मोती, मन में गूँजे नाम। पाप हरे शांति देवे, ऐसा कौन-सा काम ?

(उत्तर : भगवन्नाम जप)

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

आज हम सीखेंगे तुलसी के औषधीय प्रयोग और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. तुलसी के औषधीय प्रयोग

\* आधासीसी : तुलसी-पत्ते व काली मिर्च पीसकर उनका रस निकाल लें। एक-एक बूँद रस नाक में डालने से आधासीसी में लाभ होता है।

\* कान के रोग : तुलसी की पत्तियों को ज्यादा मात्रा में लेकर सरसों के तेल में पकायें। पत्तियाँ जल जाने पर तेल उतारकर छान लें। ठंडा होने पर इस तेल की १-२ बूँद कान के रोगों में लाभ होता है।

\* खाँसी : १. आधा चम्मच तुलसी-रस में आधा चम्मच अदरक-रस व १ चम्मच शहद मिलाकर चाटने से खाँसी में लाभ होता है।

२. तुलसी व अड़ूसे के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से पुरानी खाँसी में लाभ होता है ।

✳ वातव्याधि : १०-१५ तुलसी के पत्ते, १ या २ काली मिर्च व १०-१५ ग्राम गाय का घी मिलाकर खाने से वातव्याधि में लाभ होता है ।

✳ ज्वर (बुखार) : १५-२० तुलसी पत्ते और ४-५ काली मिर्च का काढ़ा पीने से ज्वर का शमन होता है ।

✳ दाद : तुलसी-पत्तों का रस और नींबू का रस समभाग मिलाकर लगाने से दाद ठीक हो जाता है ।

✳ वजन घटाने के लिए : १ गिलास गुनगुने पानी में १ नींबू व २५ तुलसी-पत्तों का रस व १ चम्मच शहद मिलाकर सप्ताह में २-३ दिन सुबह खाली पेट लें । रविवार के दिन न लें ।

✳ सौंदर्य : तुलसी और नींबू का रस समभाग मिलाकर सुबह-शाम चेहरे पर घिसने से काले दाग दूर होते हैं और सुंदरता बढ़ती है ।

✳ बाल झड़ना व सफेद बाल : तुलसी-पत्ते व आँवला-चूर्ण रात को पानी में भिगोकर रख दीजिये । प्रातःकाल उसे छानकर उसी पानी से सिर धोने से सफेद बाल भी काले हो जाते हैं तथा बालों का झड़ना रुक जाता है ।

### १. काया को पवित्र, निर्मल बनानेवाला तुलसी-प्रयोग

यदि प्रातः, दोपहर और शाम के समय तुलसी का सेवन किया जाय तो उससे मनुष्य की काय इतनी शुद्ध हो जाती है, जितनी अनेक बार चान्द्रायण व्रत रखने से भी नहीं होती । तुलसी तन, मन और बुद्धि - तीनों को निर्मल, सात्विक व पवित्र बनाती है । यह काया को स्थिर रखती है, इसलिए इसे 'कायस्था' कहा गया है । त्रिकाल संध्या के बाद ७ तुलसीदल सेवन करने से शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न और बुद्धि तेजस्वी व निर्मल बनती है ।

२. बुद्धि व शक्तिवर्धक प्रयोग : रात को ७ बादाम पानी में भिगो दें । सुबह उनके छिलके निकालकर एवं २ काली मिर्च मिलाकर खूब महीन पीस लें । इस मिश्रण में ३१ तुलसीदल का रस, मिश्री (आवश्यकतानुसार) व १०० मि.ली पानी मिलाकर शरबत बना लें । यह शरबत सुबह खाली पेट लेने से बुद्धि, शारीरिक शक्ति एवं रक्त में चमत्कारिक वृद्धि होती है ।

### १२. खेल : आओ दुर्गुणों को भगायें !

६ गिलास में कागज का लेबल लगाकर उनमें दुर्गुणों के नाम लिखें । (जैसे : परनिंदा, चुगली, राग, द्वेष, टी.वी., मोबाईल, क्रोध, चोरी, झूठ, कपट, नकल आदि में से कोई छः ।) एक टेबल पर तीन गिलास उनके ऊपर दो फिर एक गिलास रखें । फिर बारी-बारी से बच्चों को कुछ दूरी पर खड़ा होकर बॉल से सभी गिलास टेबल से नीचे गिराने के लिए कहें । एक बच्चे को दो या तीन बार बॉल फेंकने का अवसर दें । जो बच्चे बॉल से सभी गिलास टेबल से नीचे गिरा देंगे वो विजेता होंगे ।

### १३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

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

तेरी चाही में प्रभु, है मेरा कल्याण ॥

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

हम बच्चे हैं तो क्या हुआ, उत्साही हैं हम वीर हैं ।

हम नन्हें-मुन्ने बच्चे ही, इस देश की तकदीर हैं ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में जानेंगे नियम में दृढ़ता रखने का चमत्कार !

(छ) प्रसाद वितरण ।



### 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 वक्त जो (कार्य आदि) मिल जाय उसे ईश्वर की प्रसन्नता के निमित्त किया जाय तो आप आसानी से उन्नत होते जाओगे।

### ३. आओ सुनें कहानी : (क) नियम का महत्त्व...

- पूज्य बापूजी

जीवन में कोई-न-कोई व्रत, नियम अवश्य होना चाहिए। छोटा-सा नियम भी जीवन में बड़ी मदद करता है। एक सेठ किसी महात्मा की कथा में गया। महात्मा ने उससे कहा : “जीवन में कोई-न-कोई नियम ले लो।” उस पेदू सेठ ने कहा : “बाबाजी ! और तो कोई नियम नहीं लेकिन जब तक मेरे घर के सामने रहनेवाला बूढ़ा कुम्हार जिंदा होगा, तब तक उसको देखकर ही दोपहर का भोजन करूँगा।”

बाबा : “चलो... ठीक है। इतना ही व्रत रख लो भाई !”

यह व्रत तो आसान था। बूढ़ा कुम्हार घर के सामने ही रहता था। इस व्रत को पालने में कोई श्रम भी नहीं था। दूर से देख ले तब भी काम बन जाता था।

एक दिन बूढ़े का लड़का ससुराल चला गया। बूढ़ा गधे लेकर मिट्टी लाने गया। सेठ घर पर भोजन करने आया तो वह बूढ़ा नहीं दिखा। कुम्हार की पत्नी से सेठ ने पूछा : “कहाँ गया बूढ़ा ?”

पत्नी : “गधे लेकर मिट्टी लाने गये हैं।”

“कब आयेगा ?”

“अभी ही गये हैं, थोड़ी देर लगेगी।”

“कहाँ गया है ?”

बुढ़िया ने जगह बता दी। सेठ गया उस जगह की ओर तो दूर से ही देखा कि वह बूढ़ा मिट्टी भर रहा है। यह देखकर सेठ वापस लौटने लगा। उसका तो केवल दूर से देखने का ही व्रत था। उसे लौटते हुए देखकर बूढ़े ने आवाज लगायी : “ऐ भाई ! इधर आ।”

बात यह थी कि बूढ़े को मिट्टी खोदते-खोदते अशर्कियों का घड़ा मिला था और वह घड़े को व्यवस्थित ही कर रहा था कि उसी वक्त सेठ को लौटते हुए देखकर उसे लगा कि ‘यह घड़ा देखकर जा रहा है पुलिस को बताने। सरकार में चला जाय इससे अच्छा तो आधा इसका आधा मेरा...’ यह सोचकर उसने सेठ को आवाज लगायी थी।

कहानी कहती है कि सेठ ने एक बूढ़े कुम्हार को देखकर दोपहर के भोजन का जरा-सा व्रत लिया तो अशर्कियों का आधा घड़ा उसे मिल गया। अगर बाबाजी के कहे अनुसार वह कोई व्रत लेता तो बाबाजी के पूरे अनुभव का घड़ा भी उसके हृदय में छलकने लग जाता।

सीख : जिसके जीवन में नियम होता है वही महान बनता है। इसलिए हमें छोटा-सा भी क्यों ना नियम अपने जीवन में लेना चाहिए।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

श्रीमती शारदा पटेल सन् १९७५ से बापूजी का सत्संग-सान्निध्य पाती रही हैं। वे बता रही हैं बापूजी के सान्निध्य में उनके जीवन में हुए कुछ रोचक प्रसंग :

### एक जन्म में ही दो जन्म काट दिये

एक बार रक्षाबंधन था तो मैं जैसे ही राखी ले के बापूजी के पास गयी तो वे बोले : “मेरे को क्या राखी बाँधती है ? जा, बालानंद को बाँध !”

मैं एकदम विस्मित रह गयी। बापूजी ने दुबारा कहा : “बालानंद को राखी बाँध के फिर मेरे पास आओ दोनों लोग।”

मैं तो गयी काका के पास, बोली : “लाओ हाथ, राखी बाँधनी है।”

काका बोले : “मेरे को क्यों राखी बाँध रही है ?”

“बापूजी ने बोला है।”

तो उन्होंने राखी बाँधवा ली। फिर मैंने कहा : “चलो, बापू बुला रहे हैं।”

पूज्यश्री के पास आये तो वे एकदम चौंककर बोले : “यह क्या किया ! मैंने तो विनोद किया था। तुमने तो सच में राखी बाँध दी।”

मैंने कहा : “जी बापू !”

फिर बापूजी माइक चालू करके बोले : “चलो, नारायण की माँ को बुलाओ। वह भी मेरे को राखी बाँधेगी।”

पूरे सत्संग-पंडाल में सन्नाटा छा गया।

मैंने कहा : “नहीं बापू ! ऐसा नहीं करिये। मेरे को तो गुरुआज्ञा थी इसलिए मैंने बाँध दी।”

फिर बापूजी ने सत्संगियों से कहा : “इनमें मैंने भाई-बहन का संबंध करवा दिया, राखी बाँधवा दी। यह कितनी मजबूत माई है, जोगन है, बहादुर है ! इनका जीवन सुधर गया।”

बाद में पूज्यश्री बोले : “देखो, इस जन्म में इनका पति-पत्नी का संबंध था लेकिन दूसरा जन्म भाई-बहन का आनेवाला था तो मैंने एक जन्म में ही दो जन्म काट दिये।”

त्रिकालज्ञानी होते हैं ब्रह्मज्ञानी महापुरुष ! पूज्य बापूजी सबको इसी जन्म में आत्मसाक्षात्कार कराकर जन्म-मरण से मुक्त करना चाहते हैं। इसीलिए बापूजी करुणा करके जन्म-मरण से बचाने की लीला कर देते हैं।

वे चाहते सब झोली भर लें, निज आत्मा का दर्शन कर लें।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) सेठ ने अपने जीवन में कौन-सा नियम लिया था और उसका उन्हें क्या फायदा हुआ ?

(२) शारदा बहन के एक जन्म में दो जन्म कैसे कट गये ?

४. पाठ : गुरु स्तोत्र... (<https://youtu.be/u-hl3dXT3fE>)

५. गतिविधि : आज होगी हमारी भगवन्नाम लेखन स्पर्धा ! अपनी नोटबुक में ५ मिनट में ॐ राम लिखना है जो सबसे ज्यादा, सुंदर और स्पष्ट अक्षरों भगवन्नाम लिखेगा वह विजेता होगा।

### ६. विवेक जागृति :

उपरोक्त प्रसंग सुनकर आपने भी अपने जीवन नियम लेने का ठान लिया। आपने १० मिनट का सत्संग सुनने का नियम ले लिया। जबसे आपने नियम लिया था आपको बहुत अच्छा लग रहा था। सत्संग सुनने से आपकी समझ, विवेक, संयम, सदाचार जैसे दैविक गुणों का विकास होने लगा। आपको जीवन जीने की सही दिशा मिली। एक दिन आप किसी कारण से सत्संग का नियम पूरा न कर सके। उस दिन आपको ऐसा लग रहा था कि मैंने कुछ खो दिया हो। आपको बिल्कुल भी अच्छा नहीं लग रहा था। जबतक आप अपना नियम पूरा नहीं करते थे तबतक भोजन नहीं करते थे।

आप अपना काम पूरा करके घर आये और अपना नियम पूरा किया। नियम पूरा करके आपको शांति मिल रही थी। आपने इससे सीखा कि नियम में अडिग रहने से अपना आत्मविश्वास बढ़ता है। एक छोटा-सा नियम अपने जीवन को कितना महान बना देता है।

७. वीडियो सत्संग : ८ सद्गुण बच्चों के जीवन में आने चाहिए। (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/5QliMcnsSQ>)

८. गृहकार्य : आप सभी को अपने जीवन में कोई-ना-कोई नियम लेना है जो आप रोज कर सकें। आपने जो नियम लिया है वो इस सप्ताह पूरी तत्परता से उसका पालन करना है।

९. ज्ञान का चुटकुला : मदन पुलिस इन्सपेक्टर से : सर ! चोर मेरे घर का सारा सामान चोरी करके भाग गया, सिर्फ टीवी छोड़ दिया।

इन्सपेक्टर : ये तो बड़े आश्चर्य की बात है चोर आखिर टीवी जैसी महँगी चीज छोड़कर जा कैसे सकते हैं !

मदन : दरअसल सर ! उस समय मैं टीवी पर कार्यक्रम देख रहा था।

सीख : टीवी में इतना मशगुल होने से जैसे उस लड़के के घर का सारा सामान चला गया ऐसे ही हम भी टीवी, मोबाईल अथवा अन्य किसी फालतू काम में इतना मशगुल न हो जायें कि हमारा सारा समय और जीवन व्यर्थ चला जाय।

१०. पहेली : ऐसी कौन-सी चीज है जो कितनी भी चले मगर वो कभी थकती नहीं है। (उत्तर : जीभ)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-से व्यायाम सीखें ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और तुलसी को औषधीय प्रयोग)

आज हम सीखेंगे सुप्तवज्रासन और करेंगे सूर्यनमस्कार

१. आसन : सुप्तवज्रासन

लाभ : १. मेरुदंड की कार्यशक्ति प्रबल बनती है।

२. स्मरणशक्ति व आँखों की दुर्बलता दूर होती है। तमाम अंतःसावी ग्रंथियों (Endocrine Glands) को पुष्टि मिलती है।

३. तन-मन का स्वास्थ्य सुदृढ़ बनता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है।

विधि : वज्रासन में बैठने के बाद चित्त होकर पीछे की ओर भूमि पर लेट जायें। दोनों जंघाएँ परस्पर मिली रहें। श्वास छोड़ते हुए बायें हाथ का खुला पंजा दाहिने कंधे के नीचे और दाहिने हाथ का खुला पंजा बायें कंधे के नीचे इस प्रकार रखें कि मस्तक दोनों हाथ के क्रॉस के ऊपर आये। ध्यान विशुद्धाख्य चक्र में रखें।

१२. खेल : जय जय सीयाराम...

बच्चों को रामायण व महाभारत के पात्रों के नाम बताने हैं। जब रामायण के पात्रों के नाम बोले जायें तब बच्चों को 'जय जय सियाराम' बोलना है और जब महाभारत के पात्रों के नाम बताये जायें तब 'जय श्री कृष्ण' होना है। जो गलत बोलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो सही नाम बोलेगा वह विजेता होगा।



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 जानेंगे 'मकर संक्रांति' की महिमा !

(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 : 079-39877749/50/51

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