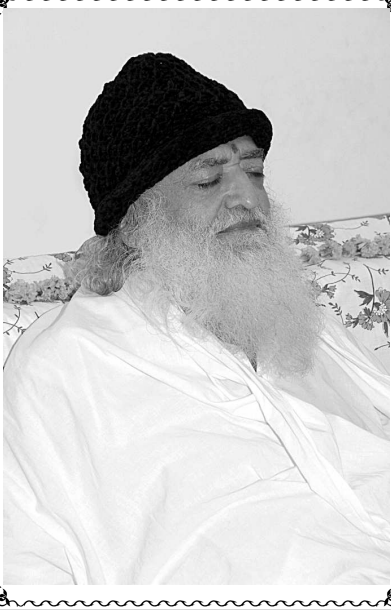


बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

फरवरी- २०२०



“भारतीय संस्कृति कहती है केवल आदरभाव नहीं, पूज्यभाव। अपने हितैषी माता-पिता और गुरु को देश माननेवाले हो जाओ, उनका पूजन करो और उन्नत हो जाओ। ऐसा प्रेम-दिवस मनाओ जिसमें सच्चा विकास हो। मातृदेवो भव। पितृदेवो भव। आचार्यदेवो भव। कन्यादेवो भव। पुत्रदेवो भव। माता-पिता का पूजन करने से काम राम में बदलेगा, अहंकार प्रेम में बदलेगा, माता-पिता के आशीर्वाद से बच्चों का मंगल होगा।”

- पूज्य बापूजी

पहला सत्र

३

आओ सुनें कहानी : सर्वतीर्थमयी माता...

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : तुझे हजारों लोग सुनेंगे

भजन : नर जन्म किसका है सफल

आओ खेलें खेल : श्वास-श्वास में राम...

दूसरा सत्र

७

आओ सुनें कहानी : माता-पिता व गुरुजनों का सम्मान, बना देता महान...

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : इच्छाओं से परे : माँ महँगीबाजी

भजन : मात-पिता सद्गुरु को प्रणाम...

तीसरा सत्र

१०

आओ सुनें कहानी : उसके जीवन में असम्भव कुछ भी नहीं है

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : मंत्रजप कितना करें ?

भजन : धिमक धिमक धिम नाचे भोलेनाथ...

आओ खेलें खेल : आओ नाम मिलायें...

चौथा सत्र

१४

आओ सुनें कहानी : ईश्वर का न्याय

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यम्...

भजन : जग घुमिया गुरु जैसा न कोई...

आओ खेलें खेल : स्पर्श ज्ञान



१. सत्र की शुरुआत

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

(ख) 'हरि ॐ' गुंजन (७ बार) (https://youtu.be/PI6_JGjxNdo)

* हरि ॐ' गुंजन म्यूजिक (<https://youtu.be/zTHp6btJS0Y>)

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

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

(ङ) प्राणायाम : टंक विद्या (२ बार)

(च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व इसके तुरंत बाद ब्राटक (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 म्... का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ। यह प्रयोग नियमित करने से आपको भगवान के आनंद रस का चस्का लग जायेगा। इस प्रयोग से यादशक्ति खूब-खूब बढ़ती है।

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

सत्र का मध्याह्न

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

सत्र का समापन

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

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

शबरी के बेर सुदामा के तांदुल, रुचि-रुचि भोग लगाये मेरे मोहन।

दुर्योधन के मेवा त्यागे, साग विदुर घर खाये मेरे मोहन ॥

हम बच्चों के केन्द्र में आओ, रुचि-रुचि भोग लगाओ मेरे सद्गुरु।

सब अमृत कर जाओ मेरे सद्गुरु, श्रद्धा-भक्ति बढ़ाओ मेरे सद्गुरु ॥

जीवन सफल बनाओ मेरे सद्गुरु, नैया पार लगाओ मेरे सद्गुरु ॥

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

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

बात संस्कार केन्द्र

आज का विषय : न्यायाधीश के पद पर होते हुए भी कैसा कृतज्ञता का जीवन था गुरुदासजी का !

फरवरी

पहला 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 : ॐ कार-जप से सकारात्मक ऊर्जा के साथ-साथ भगवत्प्रीति, भगवत्प्रसादजा मति उत्पन्न होती है।

- पूज्य बापूजी

३. आओ सुनें कहानी : (क) सूर्यतीर्थमयी माता...

न्यायाधीश गुरुदास सिंह उच्च न्यायालय में बादी-प्रतिवादी को सुन रहे थे। इतने में एक वृद्धा जीर्ण-शीर्ण वस्त्र पहने न्यायालय के द्वार पर पहुँची। गंगा-स्नान करके आयी उस वृद्धा के वस्त्र गीले थे।

न्यायालय के द्वार पर उसे चपरासी ने रोक दिया। वृद्धा ने कहा : “न्यायाधीश गुरुदास कहाँ मिलेंगे ? तुम मुझे गुरुदासजी के दर्शन कराओ, नहीं तो मैं यहीं प्राण छोड़ दूँगी।”

चपरासी ने देखा कि वृद्धा की भावना बड़ी तीव्र है और बोलती भी बड़े प्यार से है। उसने न्यायाधीश गुरुदासजी से कहा :

“साहब ! एक गरीब वृद्धा, जिसके कपड़ों का ठिकाना नहीं है, शरीर पर झुर्रियाँ पड़ी हुई हैं, आपका नाम ले रही है कि मुझे गुरुदासजी से मिलाओ।”

गुरुदासजी विचारने लगे कि कौन होगी ? द्वार पर जाकर देखा तो ‘ओहोSSS... मैं जब शिशु था तब यह वृद्धा मुझे दूध ठंडा करके पिलाया करती थी। यह हमारे घर में सेवा करने आती थी।’

न्यायाधीश ने उसे प्रणाम किया और बड़े आदर से न्यायालय में ले आये। वृद्धा क्या जाने कि न्यायाधीश का पद कितना ऊँचा होता है ?

वृद्धा ने कहा : “बेटा गुरुदास ! मैं तो चली थी गाँव से। तेरी बहुत याद आती थी तो गंगा नहाकर तुझे देखने आ गयी हूँ, मेरे लाल !”

गुरुदासजी सिंह की आँखों में पानी आ गया। उन्होंने उस वृद्धा को आदर से बिठाया और उपस्थित लोगों से कहा : “जो मुझे बचपन में गाय का दूध ठंडा करके पिलाती थीं, मेरी वह माँ आयी हैं।”

गुरुदासजी जब धाय माँ अथवा सेविका का इतना उपकार मानते थे तो अपनी माँ स्वर्णमणि देवी का कितना उपकार मानते होंगे !

विद्यार्थी चाहे कितना भी बड़ा न्यायाधीश, वकील, नेता, उद्योगपति या संत हो जाय किंतु माँ के आगे तो वह बेटा ही है।



सर्वतीर्थमयी माता सर्वदेवमयः पिता ।
मातरं पितरं तस्मात् सर्वयत्नेन पूजयेत् ॥

(पद्म पुराण, सृष्टि खंड : ४७.१३)

माता का आदर भूमंडल के समस्त तीर्थों की परिक्रमा का फल देता है। जिसने माता का आदर किया समझो, उसने पृथ्वी के सभी तीर्थों का आदर कर लिया। जिसने पिता का आदर किया समझो, उसने ब्रह्मलोक तक के सभी लोकों का आदर कर लिया।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

साध्वी रेखा बहन, जिन्होंने १९९२ से बापूजी का सान्निध्य पाया है, उनके द्वारा बताया गया पूज्यश्री का मधुर जीवन-प्रसंग :

“तुझे हजारों लोग सुनेंगे”

१९९५ का वह दृश्य मुझे आज भी याद है। ठाणे जिले (महा.) में प्रतियोगिता थी। मैंने उसमें चाँदी का एक बड़ा कप जीता था। पिताजी ने मुझसे खुश होकर कहा : “बोल बेटी ! क्या चाहिए ?”

मैंने कहा : “पिताजी ! मुझे अहमदाबाद ले चलिये, यह कप बापूजी को दिखायेंगे।”

पिताजी को उम्मीद नहीं थी कि बेटी यह माँगेगी। बापूजी के पास पहुँची तो पूज्यश्री बोले : “किसने दिया तुझे ?”

“बापूजी ! कॉलेजवालों ने दिया।”

फिर मैंने प्रतियोगिता के बारे में बताया तो पूज्यश्री ने पूछा : “कितनी देर बोली ?”

“२० मिनट का समय था, २४ मिनट बोली।”

“किस विषय पर बोली ?”

“जी, आतंकवाद पर।”

“कितने लोग सुन रहे थे ?”

“६० लोग।”

पूज्यश्री मुस्कराकर बोले : “बस, ६० लोगों में बोली !”

“बापूजी ! ६० लोग बहुत होते हैं महाविद्यालय में।”

“अरे, तू बोलेगी तो हजारों सुनेंगे, ६० से क्या होगा !”

हम पंडाल से बाहर निकले तो पिताजी हँस रहे थे कि “इसको कौन-से हजार लोग सुनेंगे ? चल घर !” मुझे घर लेकर गये। किसको पता था कि गुरुदेव ने मस्तक पर कुछ लिख दिया है, मेरे भाग्य की लकीरें मेरे मालिक बदल चुके हैं।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) गुरुदासजी का वृद्धा महिला से क्या रिश्ता था ?

(२) पूज्यश्री ने चाँदी का कप देखकर रेखा बहन से क्या कहा ?

४. भजन : मुझे प्यार करती है... (<https://youtu.be/46exWNN10QQ>)

५. गतिविधि : १. आज हम बनायेंगे अपने माता-पिता के लिए एक सुंदर-सा ग्रीटिंग कार्ड।

सामग्री : कलर पेपर, स्केच पेन्स और फ्लॉवर। नीचे दी हुई लिंक देखकर बच्चों को उस तरह कार्ड बनाना सिखा सकते हैं। (<https://youtu.be/AcyLJZVT8FU>)

२. गुरुदासजी का जो प्रसंग आज बच्चों ने सुना उसका नाट्यरूपांतरण करने के लिए बच्चों को कहें। १ बच्चा गुरुदास, १ बच्चा वृद्धा, १ बच्चा दरबारी और २ बच्चे न्यायालय के कार्यपालक बनें। उपरोक्त कहानी को नाटिका के रूप में सभी के सामने प्रस्तुत करें। डायलॉग बच्चे स्वयं अपनी भाषाशैली में बोलें।

६. विवेक जागृति :

उपरोक्त गुरुदासजी का प्रसंग सुनकर आप विचार करने लगते हैं कि “बचपन से आज तक जब भी मैं बीमार हुआ, मेरी माँ ने रात-रात जागकर मेरा ध्यान रखा। मेरे पिताजी मुझे पढ़ा-लिखाकर अच्छा इन्सान बनाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। मेरे दादाजी जब भी बाहर से आते हैं तब मेरे लिए मेरी पसंद की चीजें लाना कभी नहीं भूलते, मेरी दादी-माँ रात को सोने से पहले मुझे महापुरुषों की कहानियाँ सुनाती हैं ताकि मैं भी जीवन में महान बन सकूँ और मेरे गुरुदेव ने मुझे सत्संग देकर और कुसंग से बचाकर जीवन के हर मोड़ पर मेरी रक्षा की है, मेरे जीवन को सही दिशा दी है। मैंने इन सबके लिए क्या किया है ? क्या मैं कभी इनके उपकारों का बदला चुका पाऊँगा।”

आपका हृदय ये सब याद करके कृतज्ञता से भर जाता है। आप दृढ़ संकल्प करते हैं कि मैं जीवन में अपने गुरुदेव, माता-पिता, दादा-दादी और वे सभी सदस्य जिन्होंने मेरा कभी न कभी प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से मेरा ध्यान रखा है, मुझे ऊँचा उठाया है, मैं चाहे कितना भी बड़ा इन्सान क्यों न बन जाऊँ, इनके उपकारों को कभी नहीं भूलूँगा, कभी उनका अनादर नहीं करूँगा और यथासम्भव उनकी सेवा करूँगा।

७. वीडियो सत्संग : मातृ-पितृ पूजन दिवस (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/SWpX8OoLSEK>)

८. गृहकार्य : माँ-बाप को भूलना नहीं ये काव्य एक पोस्टर पर लिखकर उसको अच्छे से डेकोरेट करके अपने घर में लगायें।

९. ज्ञान का चुटकुला : तीन आलसी एक साथ खाना खा रहे थे। खाने में नमक कम था तो सवाल उठा कि नमक कौन लायेगा ?

एक आलसी बोला : “जो पहले बोलेगा वो नमक लायेगा।”

सब बैठे रहे ना कोई बोला और ना ही किसी ने खाना खाया।

३ दिन गुजर गये और तीनों बेहोश हो गये लोगों ने सोचा कि तीनों मर चुके हैं।

अंतिम संस्कार की तैयारी हुई। पहले को जलाया जाने लगा तब वह बोल पड़ा : “अरे मैं जिंदा हूँ।”

तभी बाकी के दो बोल पड़े : “चल, अब तू नमक लाकर दे।”

सीख : आलस कबहुँ न कीजिए, आलस अरि सम जानि।

आलस से विद्या घटे, बल बुद्धि की हानि ॥

१०. पहेली : जितना ज्यादा मैं बढ़ूँगा, उतना कम आप देख पाओगे, बोलो कौन हूँ मैं ?

(उत्तर : अँधेरा)

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

(उत्तर : सूर्यनमस्कार और शीतक्रतु में करने योग्य बलप्रदायक प्रयोग)

आज हम सीखेंगे कालभैरवासन और करेंगे सूर्यनमस्कार।

२. आसन : कालभैरवासन

सृष्टि-संहार के समय कालभैरव जिस प्रकार का भयंकर रूप धारण करते हैं, इस आसन में ठीक वैसी ही शारीरिक स्थिति होती है। इसलिए इसको सिद्धों ने ‘कालभैरवासन’ कहा है।

लाभ : १. शरीर में दृढ़ता आती है और आंतरिक बल भी बढ़ता है। निर्भीकता आती है। शरीर में स्फूर्ति आती है।

२. जिह्वा व गले के रोग और टॉन्सिल्स की तकलीफ में आराम मिलता है।

३. यह आँखों के लिए भी परम उपयोगी माना गया है। इससे चेहरे पर होनेवाले फोड़े-फुंसियाँ ठीक हो जाते हैं।



४. इसका अभ्यास करने पर चेहरे पर अद्भुत कांति आ जाती है तथा सीना चौड़ा व सुंदर हो जाता है ।

विधि : दोनों पैरों के बीच एक फुट का अंतर रखकर इस प्रकार खड़े हों कि एक पैर के पीछे दूसरा पैर हो । फिर चित्र में दिखाये अनुसार एक हाथ को आगे और दूसरे हाथ को पीछे करते हुए और मुख को पूर्णतया खोलकर जीभ को बाहर निकालते हुए दोनों आँखों को पूर्णतया खोलकर दोनों भौंहों को देखते हुए, बिना किसी हिलचाल के स्थित रहें ।

टिप्पणी : इसे पैर बदलकर भी करना चाहिए ।

१२. खेल : श्वास-श्वास में राम...

इस खेल में एक बार श्वास छोड़ते हुए ज्यादा-से-ज्यादा 'राम' नाम का उच्चारण करना है । बारी- बारी से बच्चों को आगे बुलायें, वह गहरा श्वास भरेगा और फिर राम-राम... बोलता जायेगा । पूरा श्वास छूटने तक जितनी बार 'राम' नाम बोला वह संख्या लिख लें । इसी प्रकार सभी की बारी आयेगी । सबसे ज्यादा राम नाम बोलनेवाला बच्चा विजेता होगा ।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

ओजस्वरूपोसि ओजो मयि धेहि, तेजस्वरूपोसि तेजो मयि धेहि ।

बलरूपोसि बलं मयि धेहि, ज्ञानरूपोसि ज्ञानं मयि धेहि ॥

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

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

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

(सूचना : अगले सत्र में बच्चों को अपनी विद्यालय की सबसे प्रिय नोट्स बनी हुई कॉपी लेकर आनी है । बच्चे मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाने के लिए सारी सामग्री और अपने माता-पिता को लेके आयें । शिक्षक केन्द्र में इसकी तैयारी पहले से ही करके रखें ।)

करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान ।

रसरी आवत-जात ते सिल पर परत निसान ॥

अभ्यास ही गुरु है । तुम कठिन से कठिन अभ्यास करो, साधना का अभ्यास करो तो तुम अपने साध्य तक पहुँच जाओगे । अन्यथा, गुरु तुम पर दया करके यदि कोई चमत्कार भी कर दिखायें और तुम्हें समाधि-दशा में भी पहुँचा दें, पर अभ्यास के अभाव में तुम उसका सत्फल नहीं प्राप्त कर सकोगे और तुम्हारी स्थिति त्रिशंकु की भाँति बन सकती है । अतः गुरु-उपदेश को श्रवण करने के लिए सदैव तत्पर रहो । गुरु-आश्रय में रहकर योगाभ्यास करनेवाला शिष्य विविध विघ्न-बाधाओं से निर्भीक रहता है । जो भी संकट साधना-यात्रा में आते हैं, उन्हें सहर्ष पार कर जाता है ।

ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

६

फरवरी - पहला सत्र

ॐ

बात संस्कार केन्द्र

आज का विषय : हम मनायेंगे मातृ-पितृ पूजन दिवस !

फरवरी

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. श्लोक : अपूज्या यत्र पूज्यन्ते पूजनीयो न पूज्यते।

त्रिणि तत्र भविष्यन्ति दारिद्र्यं मरणं भयम् ॥

अर्थ : माता-पिता, गुरुजन, संतजन आदि जो सम्मान के योग्य हैं उनका जहाँ अपमान होता है और जो अपूज्य (दुर्जन, रंगरूट) हैं, जो आदर के लायक नहीं हैं, जिनकी बात मानने योग्य नहीं है ऐसे मानवता के विरोधी, स्वार्थी, आतंकी का सम्मान होता है, वहाँ भय, शोक और मृत्यु तांडव करते हैं। (शिव पुराण)

३. आओ सुनें कहानी : (क) १. माता-पिता व गुरुजनों का सम्मान बना देता महान (मातृ-पितृ पूजन दिवस : १४ फरवरी)

एक गरीब परिवार में एक बालक ने जन्म लिया। उसके माता-पिता ने उसे अक्षर ज्ञान के साथ संस्कृत-ज्ञान तथा धर्मग्रंथों के सुंदर संस्कार भी दिये।

जब बालक ५ वर्ष का हुआ, तब पिताजी उसे पंडित हरदेवजी की पाठशाला में भर्ती कराने के लिए ले गये। पंडितजी ने पूछा : “बालक ! क्या कोई श्लोक जानते हो ?”

बालक : “जी हाँ।”

“बहुत अच्छा, जरा सुनाओ तो !”

बालक ने गुरुजी के पास जाकर उनके पैर छुए। हरदेवजी का हृदय पुलकित हो गया। फिर बालक ने पिताजी को झुककर प्रणाम किया और पिताजी द्वारा प्रतिदिन सिखाये गये श्लोकों को सुनाना प्रारम्भ किया।

गुरुजी प्रसन्नता से बोले : “कोई कविता आती हो तो सुनाओ।”

“जी गुरुजी !” बालक द्वारा मीठे स्वर में गायी गयी कविता वातावरण को मधुमय बना गयी।

बालक की विनम्रता व कुशाग्रता देखकर गुरु हरदेवजी बहुत प्रसन्न हुए और उनके हृदय से आशीर्वाद बरस पड़े : “बेटा ! तुम अपने कुटुम्ब को स्थायी कीर्ति प्राप्त कराओगे। तुम्हारे कारण तुम्हारा कुटुम्ब महान बनेगा।”

जानते हो वह बालक कौन था ? महामना मदनमोहन मालवीयजी, जिनकी कीर्ति आज भी भारतीय इतिहास के आकाश में एक उज्ज्वल नक्षत्र की नाई जगमगा रही है।

जो माता-पिता और गुरुजनों को प्रणाम करता है, उनका आदर-सम्मान करता है, उसे उनके हृदय में बसे आशीर्वाद तो मिलते ही हैं, साथ ही नम्रता, शील, संयम, सदाचार जैसे सद्गुण उसमें सहज ही आने लगते हैं। महान लोगों का प्रथम गुण उनकी नम्रता ही है।



सीख : उन्नति के गगन में तीव्र गति से उड़ान भरने के लिए बहुत परिश्रम की आवश्यकता नहीं है। दो ही बातें काफी हैं - भगवान के रास्ते, संयम-सदाचार के रास्ते आगे बढ़ने में मदद करनेवाले अपने हितैषी माता-पिता का आदर और भगवत्प्राप्ति के रास्ते पर आगे बढ़नेवाले परम हितैषी सद्गुरु की आज्ञापालन।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : इच्छाओं से परे : माँ महँगीबाजी

पूज्य बापूजी की ब्रह्मलीन मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी (पूजनीया अम्माजी) के कुछ मधुर संस्मरण पूज्य बापूजी के शब्दों में...

“नश्वर काया माया से, चित-चकोर सदा निर्लेप रहा।

नित्यमुक्त हरिमय हृदय को, बंधन का कोई न लेप रहै ॥”

एक बार मैंने माँ से कहा : “आपको सोने में तौलेंगे।” ...लेकिन उनके चेहरे पर हर्ष का कोई चिह्न नजर नहीं आया।

मैंने पुनः हिला-हिलाकर कहा : “आपको सोने में तौलेंगे, सोने में !”

माँ : “यह सब मुझे अच्छा नहीं लगता।”

मैंने कहा : “तुला हुआ सोना महिलाओं और गरीबों की सेवा में लगेगा।”

माँ : “हाँ... सेवा में भले लगे लेकिन मेरे को तौलना-बोलना नहीं।”

मगर सुवर्ण-महोत्सव के पहले ही माँ की यात्रा पूरी हो गयी। बाद में सुवर्ण-महोत्सव के निमित्त जो भी करना था, वह किया ही।

मैंने कहा : “आपका मंदिर बनायेंगे।”

माँ : “यह सब कुछ नहीं करना है।”

मैं : आपकी क्या इच्छा है ? हरिद्वार जायें ?”

माँ : “वहाँ तो नहाकर आये।”

मैं : “क्या खाना है ? यह खाना है ? (अलग-अलग चीजों के नाम लेकर)”

माँ : “मुझे अच्छा नहीं लगता।”

कई बार विनोद का समय मिलता तो हम माँ से उनकी इच्छा पूछते। मगर पूछ-पूछकर थक गये लेकिन उनकी कोई ख्वाहिश हमको कभी दिखी ही नहीं। अगर उनकी कोई भी इच्छा होती तो उनके इच्छित पदार्थ को लाने की सुविधा मेरे पास थी। किसी व्यक्ति से, पुत्र से, पुत्री से, कुटुम्बी से मिलने की इच्छा होती तो उनसे भी मिला देते। कहीं जाने की इच्छा होती तो वहाँ ले जाते लेकिन उनकी कोई इच्छा ही शेष नहीं थी।

न उनमें कुछ खाने की इच्छा थी, न कहीं जाने की, न किसीसे मिलने की इच्छा थी, न ही यश-मान की... जहाँ मान-अपमान सब स्वप्न है, उसमें उनकी स्थिति हो गयी थी, इसीलिए तो उन्हें इतना मान मिल रहा है।

इस प्रसंग से करोड़ों-करोड़ों लोगों को, समग्र मानव-जाति को जरूर प्रेरणा मिलती रहेगी।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) बालक से गुरु हरदेवजी प्रसन्न क्यों हुए ?

(२) माँ महँगीबा जी के प्रसंग से मानव जाति को क्या प्रेरणा मिलेगी ?

४. भजन : माता-पिता सद्गुरु को प्रणाम... (<https://youtu.be/eEW09IGkcQ>)

५. गतिविधि : बच्चों को अपनी सबसे प्रिय विद्यालय की नोट्स बनी हुई कॉपी केन्द्र में लानी है। शिक्षक बच्चों से कॉपी लेकर उनको कहें : “अब मैं आपकी ये कॉपी फेंक दूँ, फाड़ दूँ या जला दूँ तो चलेगा।

बच्चे : “नहीं।”

शिक्षक : “क्यों ?”

बच्चे : “वह पूरे साल की मेहनत है।”

शिक्षक : “आप फिर-से तैयार कर लो।”

बच्चे : “बहुत ही मेहनत से बनाई है। दुबारा हमें उतनी ही मेहनत करनी पड़ेगी और हमारा मन दुःखी व अशांत भी हो जायेगा।”

शिक्षक : हमारी एक साल की मेहनत को कोई बिगाड़ दे तो हमें अच्छा नहीं लगता। वैसे ही हमारे माता-पिता-गुरु हमारे लिए पूरी जिंदगी मेहनत करते हैं ताकि हम महान बनें। अगर उनकी इस मेहनत को कोई बिगाड़ने की कोशिश करे तो उनको भी गुस्सा आयेगा, दुःख होगा। इसलिए हम बच्चों का कर्तव्य है कि हम अपने माता-पिता-गुरु की मेहनत को व्यर्थ न जाने दें। माता-पिता-गुरु हमें कभी डाँटते-फटकारते हैं तो उसमें हमारा हित ही छुपा हुआ होता है। अगर हमारे जीवन में गलती निकालनेवाला कोई न हो तो हमारी उन्नति कैसे होगी।

६. विवेक जागृति :

एक दिन आप अपनी माँ-पिताजी के साथ अपने रिश्तेदार के घर गये हुए थे। वहाँ पे सारे रिश्तेदार इकट्ठे हुए थे। आपके चचेरे भाई-बहन भी आये हुए थे। मौज-मस्ती, खेल, प्रतियोगिताएँ भी रखी हुई थीं। सब बहुत अच्छे से खेल रहे थे। अब बारी आयी श्लोक, कविता, भजन गाने की। सब अपने-अपने हिसाब से भजन, श्लोक, कविता गायी। सबको यह प्रतियोगिता खेलके बहुत ही अच्छा लगा।

आपने सबको बाल संस्कार में सीखी हुई बातें बताई। बाल संस्कार में जाने का महत्त्व बताया। उन सबसे अपने जीवन में अच्छे संस्कार लाने का प्रण लिया।

आपकी बातों का सभी के ऊपर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा। प्रोग्राम खत्म होने के बाद आपके सभी भाई-बहनों ने घर जाते समय पैर छुकर सबका आशीर्वाद लिया और खुशी-खुशी अपने-अपने घर विदा हो गये।

७. वीडियो सत्संग : मातृ-पितृ पूजन दिवस सभी देशों और धर्मों के लिए हैं। (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/srDkzWc4hhE>)

८. गृहकार्य : बाल संस्कार केन्द्र के बच्चों को इस सप्ताह अपने आस-पास के घरों में या सोसाईटी में जाकर माता-पिता से मिलना है और समय व दिन निश्चित करके वहाँ मातृ-पितृ पूजन दिवस मनाना है। कितने कार्यक्रम बच्चों ने किये वो अगले सत्र में सबको बताना है।

९. ज्ञान का चुटकुला : भावेश और नागेश जंगल में घूमने गये। सामने से एक शेर आ गया। नागेश ने शेर की आँखों में मिट्टी फेंकी और भावेश को चिल्लाकर बोला : “भाग जल्दी यहाँ से।”

भावेश : “मिट्टी तो तूने फेंकी है तू भाग, मैं क्यों भागूँ।”

सीख : विपत्ति के समय बुद्धि का उपयोग करके काम करना चाहिए।

१०. पहेली : लिखता हूँ पर पेन नहीं, चलता हूँ पर गाड़ी नहीं, टिक-टिक करता हूँ पर घोड़ा नहीं।

(उत्तर : की-बोर्ड)

११. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

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

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्यभवेत् ॥

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

(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : ‘सब धर्मों की एक पुकार, मात-पिता का करें सत्कार।’ हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे ‘महाशिवरात्रि’ और करेंगे शिवस्वरूप गुरुजी का मानस पूजन !

(छ) प्रसाद वितरण।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : गुरुनिष्ठा की महिमा !

फरवरी

तीसरा 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. साखी : गुरु पारस को अन्तरो, जानत है सब सन्त।

वह लोहा कंचन करे, ये करि लये महन्त ॥

अर्थ : गुरु और पारस के भेद को सभी जानते हैं। पारस तो लोहे को सोना बनाता है; पारस नहीं। लेकिन गुरु तो शिष्य को अपने जैसा बना देते हैं।

३. आओ सुनें कहानी : (क) उसके जीवन में असम्भव कुछ नहीं है

- पूज्य बापूजी

पुराणों में एक कथा आती है कि उपमन्यु माँ से दूध माँगता है और तपस्विनी माँ बीजों को पीसकर पानी में घोल के उसे दे देती है कि "बेटा ! ले दूध।"

अब वह ननिहाल में गाय का दूध पीकर आया था, पहचान गया। बोला : "माँ ! यह असली दूध नहीं है।"

"बेटा ! हम तपस्वियों के पास गाय नहीं है, धन नहीं है। हमारे पास दूध कहाँ ? अगर दूध पीना है और खीर खानी है तो सृष्टि के जो मूल कारण हैं भगवान साम्बसदाशिव, सच्चिदानंद शिव, उनकी तू आराधना कर। वे तेरी सारी मनोकामनाएँ पूर्ण करेंगे।"

"शिवजी की पूजा कैसे करें?"

"बेटा ! मन को लगाना है, 'नमः शिवाय' मंत्र जपना है।"

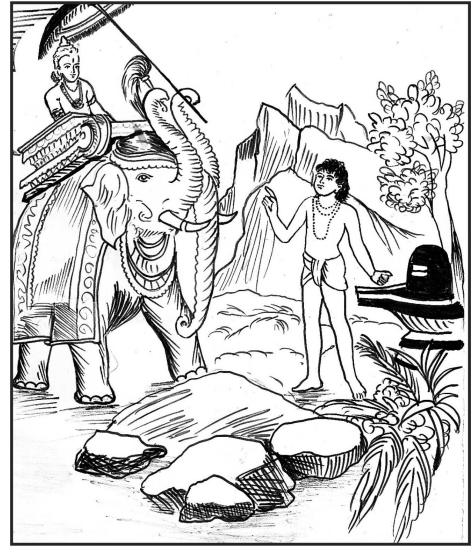
उपमन्यु हिमालय में जाकर उपासना करने लगा। उपासना करते-करते उसका चित्त उपवास में पहुँचा अर्थात् जिनकी उपासना कर रहा था उनके समीप उसका चित्त पहुँचा। शिवजी ने उसकी

परीक्षा हेतु नंदी को ऐरावत के रूप में बदल दिया और स्वयं इन्द्र का रूप धारण कर उसके पास प्रकट हुए। उपमन्यु ने आवभगत की : "इन्द्रदेव ! आपका स्वागत है ! बड़ी कृपा की इस बालक को दर्शन दिया।"

इन्द्ररूपधारी शिवजी ने कहा : "जो तुझे माँगना है माँग ले, मैं तुझ पर प्रसन्न हूँ।"

"आप प्रसन्न हैं तो अच्छा है लेकिन मुझे आपसे कुछ नहीं चाहिए। मेरे इष्ट तो शिवजी हैं, मुझे तो उनके ही दर्शन करने हैं।"

शिवजी के चित्त में हुआ कि यह उपासक दृढ़ है। चलो, इसकी थोड़ी और परीक्षा लें। अपने मुँह से इन्द्ररूपधारी भगवान शिव स्वयं अपनी निंदा करने लगे। उपासक को अपने इष्ट के प्रति, अपने साधन के प्रति



कैसा दृढ़ रहना चाहिए, यह उपमन्यु की कथा से हमको सीखने को मिलता है। हैं तो देवेन्द्र, ऐरावत पर आये हैं, वरदान माँगने को कह रहे हैं परंतु उपमन्यु कहता है : “वरदान हम नहीं लेते, हम तो शिवजी के भक्त हैं और शिवजी की भक्ति में ही रहेंगे।” कैसा है व्रत उसका ! कैसी है दृढ़ता !!

उपमन्यु प्रलोभन से प्रभावित नहीं हुए और शिवजी की निंदा उनको अच्छी नहीं लगी। उन्होंने अघोरास्त्र से अभिमंत्रित भस्म इन्द्र पर फेंका। मंत्र की शक्ति कैसी रही होगी ! नंदी ने अघोरास्त्र को बीच में पकड़ लिया। भगवान शिव भीतर से प्रसन्न हुए कि यह इन्द्र के साथ युद्ध करने को तैयार हो गया है। इन्द्र को भस्म करने को तैयार है लेकिन मेरी भक्ति छोड़ने की इसकी रुचि नहीं है। फिर उपमन्यु ने स्वयं को भस्म करने के लिए अग्नि की धारणा की परंतु शिवजी ने उसकी धारणा को शांत कर दिया। शिवजी अपने असली रूप में प्रकट हुए और ऐरावत की जगह पर नंदी प्रकट हो गया। उपमन्यु ने भगवान की यह लीला देखकर उनसे क्षमा-याचना की लेकिन भगवान कहते हैं : “इसमें तेरा कसूर नहीं है, मैं तो तेरी परीक्षा ले रहा था कि तेरे जीवन में व्रत कैसा है, दृढ़ता कैसी है। पुत्र ! तू दृढ़व्रतधारी है। मैं तुझ पर प्रसन्न हूँ।”

शिवजी ने उपमन्यु का हाथ पकड़ के माँ पार्वती के हाथ में दिया। पार्वतीजी ने उपमन्यु के सिर पर अपना कृपापूर्ण वरदहस्त रखा : “बेटा ! तुझे खीर खानी थी, दूध चाहिए था। अब तुझे जो भी चाहिए होगा, तेरे लिए कुछ असम्भव नहीं है।”

इस कथा से यह समझना है कि जिसके जीवन में संयम, व्रत, एकाग्रता और इष्ट के प्रति दृढ़ निष्ठा है, उसके जीवन में असम्भव कुछ नहीं है।

✳ **सीख :** जिसके जीवन में अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ता नहीं है, वह कभी ऊँचा नहीं उठ सकता। जिनको अपने सिद्धांत, उपासना, व्रत, नियम के प्रति दृढ़ता होती वह अवश्य सफल होगा।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

साध्वी रेखा बहन, जिन्होंने १९९२ से बापूजी का सान्निध्य पाया है, उनके द्वारा बताया गया पूज्यश्री का मधुर जीवन-प्रसंग :

मंत्रजप कितना करें ?

पूज्य बापूजी एक बार सूरत आश्रम में विराजमान थे। सुबह का समय था और शिविर पूरा हो गया था। आश्रमवासी भाइयों को बापूजी ने बुलाकर आगे बिठाया और कहा : “कोई वेदांत की, ज्ञान की बात पूछनी हो तो पूछो।”

भाइयों ने वेदांत पर एवं साधना-संबंधी अलग-अलग प्रश्न पूछे। एक भाई ने पूछा : “बापूजी ! कृपा करके बताइये कि रोज कितनी देर जप करना चाहिए ? रोज कितनी माला करनी चाहिए ?”

पूज्यश्री बोले : “तू ही बता कि रोज कितनी रोटी खानी चाहिए ?”

वह चुप हो गया। बापूजी ने फिर से पूछा तो वह बोला : “बापूजी ! जब तक तृप्ति न हो, तब तक रोटी खानी चाहिए।”

“बिल्कुल ठीक। जैसे जब तक पेट न भरे, तब तक थाली नहीं छोड़ते, ऐसे ही जब तक आत्मज्ञान न हो जाय, तब तक भगवन्नाम-जप नहीं छोड़ना चाहिए। और आत्मज्ञान होने के बाद भी जप छोड़ना नहीं पड़ता है, उसकी आदत बन जाती है। जप का इतना अभ्यास, इतना आनंद हो जाता है कि जप स्वतः उसके श्वास-श्वास में, उसके रोम-रोम में चलता है, रात को करवट बदले तो भी अंदर जप चलता है, भोजन का निवाला खाता है, चबाता है तब भी जप चलता है।”

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) उपमन्यु की दृढ़ता की परीक्षा भगवान शिवजी ने कैसे ली ?

(२) हमें मंत्रजप कितना करना चाहिए ?

४. कीर्तन : धिमळ धिमळ धिम नाचे श्रीलानाथ...

(<https://youtu.be/ktP96dbu2yo>)

५. गतिविधि : १. आज हम करेंगे गुरुजी का मानस पूजन ! नीचे मानस पूजन की लिंक दी गई है।

(https://youtu.be/Yf_GnGWz-Wg)

२. उसके बाद शिव परिवार एक झाँकी बनायें और उसके माध्यम से शिक्षक बच्चों को यह समझायें कि कैसे शिवजी के समत्व-योग के प्रभाव से शिवजी के गले के सर्प, कार्तिकेयजी के वाहन मोर, शिवजी के वाहन नंदी और माँ पार्वती के वाहन सिंह और गणेशजी के वाहन मूषक(चूहा) सभी विपरीत स्वभाव होने के बावजूद भी परस्पर प्रेम और सद्भाव के साथ रहते हैं। वैसे ही हमें भी पूज्य बापूजी के ज्ञान का आश्रय लेकर आपसी राग-द्वेष, मतभेद भुलाकर परस्पर प्रेम से रहना है।

६. विवेक जागृति :

आपके घर पर बहुत बड़ी समस्या आ गयी है। किसीको भी कुछ समझ नहीं आ रहा कि क्या करें ? सब बहुत परेशान हैं और आप भी। एक दिन आप चिंतित मन-से अपने मित्रों के साथ विद्यालय से आ रहे हो। आपकी चिंता देखकर एक मित्र ने आपसे कहा : “मैं एक चमत्कारी बाबा को जानता हूँ जो तुम्हारी परेशानी दूर कर देंगे।” एक क्षण के लिए आपके मन में आ जाता है कि चलो एक बार चलकर देखते हैं। मगर दूसरे क्षण आपको गुरुगीता के श्लोक याद आ जाते हैं - अदत्तं न गुरोर्द्रव्यमुपभुंजीत कर्हिचित्। - जो द्रव्य गुरुदेव ने नहीं दिया हो उसका उपयोग कहीं भी नहीं करना चाहिए और

यो गुरुः स शिव प्रोक्तो यः शिवः स गुरुस्मृतः।

जो गुरु हैं, वे ही शिव हैं और जो शिव हैं, वे ही गुरु हैं। जैसे ही आपको भगवान शिव के ये वचन याद आते हैं आपका मन ग्लानि से भर जाता है कि शिवस्वरूप गुरु के होते हुए मैं अन्यत्र जाने का विचार भी कैसे कर सकता हूँ ? मेरे गुरुदेव दूर होते हुए भी मेरे पास ही हैं और उनसे मेरी कोई परेशानी छुपी नहीं है। वो मेरी सहायता अवश्य करेंगे मुझे कहीं ओर जाने की जरूरत नहीं है। बस मेरी श्रद्धा और गुरुनिष्ठा में कमी नहीं आनी चाहिए। आपका मन पूज्य बापूजी को याद करके शांत हो जाता है और आप सबकुछ उन पर छोड़कर निश्चित हो जाते हो। आप घर पहुँचते हो तो देखते हो कि सब बहुत खुश हैं क्योंकि समस्या हल हो गयी है। आप बापूजी के प्रति अहोभाव और धन्यवाद से भर जाते हो।

७. वीडियो सत्संग : महाशिवरात्रि व्रत की रोचक कथा (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/yjxu2Gq9das>)

८. गृहकार्य : महाशिवरात्रि के दिन भी शिवस्वरूप गुरुजी का मानस पूजन करना है और गुरुदेव के स्वास्थ्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र का, बुद्धि बढ़ाने के लिए गुरुमंत्र-सारस्वत्य मंत्र का अधिक-से-अधिक जप करना है और यथासम्भव रात्रि जागरण करके जप करना है।

९. ज्ञान का चुटकुला :

एक लड़का दो साल से एक ही कक्षा में पढ़ रहा था, तीसरे वर्ष परीक्षा के बाद वह मंदिर में गया और हाथ जोड़कर भगवान से प्रार्थना करने लगा। हे भगवान ! बड़ी मेहरबानी होगी इस बार भी मुझे फेल कर दो।

भगवान ने पूछा : “ये कैसी प्रार्थना है ?”

लड़का : “पिताजी ने कहा है अगर इस बार भी तू फेल हो गया तो अगले साल से तेरा स्कूल जाना बंद।”

सीख : पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब। खेलोगे-कूदोगे तो बनोगे खराब॥

१०. पहेली : एक पिता ने अपने बेटे को बक्सा देते हुए कहा : “इसमें ऐसी वस्तु है, जिसे प्यास लगे तो पी लेना, भूख लगे तो खा लेना और ठंड लगे तो जला लेना। बताओ वह वस्तु क्या है ?

(उत्तर : नारियल)



११. स्वास्थ्य सुरक्षा :

१. आसन : प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग

बच्चों से प्रश्नोत्तरी द्वारा इस प्रयोग से होनेवाले लाभों की चर्चा करें। जैसे- बच्चो ! क्या आप अपनी प्राणशक्ति को बढ़ाना चाहते हैं ? हाँ, तो आप नित्य प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग कीजिये।

परिचय : इससे प्राणशक्ति का अद्भुत विकास होता है। अतः इसे प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग कहते हैं।

लाभ : इससे हमारी नाभि के नीचे जो स्वाधिष्ठान केन्द्र है उसे जागृत होने में खूब मदद मिलती है। स्वाधिष्ठान केन्द्र जितना-जितना सक्रिय होगा, उतना प्राणशक्ति के साथ-साथ रोगप्रतिकारक शक्ति एवं मनःशक्ति बढ़ने में मदद मिलेगी। वैज्ञानिकों ने इस केन्द्र की शक्तियों का वर्णन करते हुए कहा है : “यह पेट का मस्तक है।”

विधि : स्थिति क्र. १. धरती पर कंबल अथवा चटाई बिछाकर सीधे लेट जायें, शरीर को ढीला छोड़ दें, जैसे शवासन में करते हैं। दोनों हाथों की उँगलियाँ नाभि के आमने-सामने पेट पर रखें। हाथ की कोहनियाँ धरती पर लगी रहें। जैसे होंठों से सीटी बजाते हैं वैसी मुखमुद्रा बनाकर नाक के दोनों नथुनों से खूब गहरा श्वास लें। मुँह बंद रहे। होंठों की ऐसी स्थिति बनाने से दोनों नथुनों से समान रूप में श्वास भीतर जाता है।

२. १०-१५ सेकंड तक श्वास को रोके रखें। इस स्थिति में पेट को अंदर-बाहर करें, अंदर ज्यादा बाहर कम। यह भावना करें कि मेरी नाभि के नीचे का स्वाधिष्ठान केन्द्र जागृत हो रहा है।

३. फिर होंठों से सीटी बजाने की मुद्रा में मुँह से धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ते हुए यह भावना करें कि ‘मेरे शरीर में जो दुर्बल प्राण हैं अथवा रोग के कण हैं उनको मैं बाहर फेंक रहा हूँ।’ इससे हमारी नाभि के नीचे जो स्वाधिष्ठान केन्द्र है उसे जागृत होने में खूब मदद मिलती है।

टिप्पणी : यह प्रयोग २ से ३ बार करें।

१२. खेल : आओ नाम मिलायें...

कुछ थर्मिकॉल ग्लास लेने हैं। एक ग्लास पर भगवान या संतों के नाम का एक-एक अक्षर लिखना है। सारे ग्लास मिलाकर देने हैं। एक-एक बच्चे को आगे आकर १ मिनट में नाम पूरा करना है। बच्चों को सारे ग्लास इस प्रकार लगाने हैं कि भगवान या संतों का पूरा नाम हो। जो बच्चा सबसे पहले यह काम पूरा करेगा वह विजेता होगा।

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 जानेंगे ‘कर्मयोग की महिमा !’

(छ) प्रसाद वितरण।

आज हम सुनेंगे : ईश्वर की लाठी में आवाज नहीं होती !

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 : तुम्हें जो मिला है उसके सदुपयोग से तुम्हारा मंगल होगा, दुरुपयोग से नहीं। - पूज्य बापूजी

३. आओ सुनें कहानी : (क) **ईश्वर का न्याय**

बंगाल में प्रतापादित्य नाम का एक प्रसिद्ध राजा था। उसने 'यशोहर' (जेसोर) नामक एक स्वतंत्र राज्य की स्थापना की व उसकी राजकाज की कुशलता से राज्य दिनोंदिन समृद्ध एवं शक्तिसम्पन्न होने लगा। राज्य की समृद्धि व स्वतंत्रता मुगल बादशाह जहाँगीर को खटकने लगी। उसने राजा मानसिंह को यशोहर पर अधिकार करने के लिए भेजा। मानसिंह ने तीन लाख सैनिकों की विशाल सेना लेकर यशोहर पर चढ़ाई कर दी।

दोनों सेनाओं में भीषण युद्ध प्रारम्भ हुआ। प्रतापादित्य व उसकी सेना का युद्ध-कौशल एवं भीषण पराक्रम देख मानसिंह के कदम उखड़ने लगे। इस भयंकर युद्ध में हर जगह मुगलों को ही मुँह की खानी पड़ी और एक चौथाई मुगल सेना धराशायी हो गयी।

मानसिंह की हिम्मत धीरे-धीरे जवाब दे रही थी। उसने यशोहर से थोड़ी दूरी पर पड़ाव डाल दिया और प्रतापादित्य के पास संदेश भेजा कि वह सम्मानपूर्वक दिल्ली चलकर जहाँगीर की अधीनता स्वीकार कर ले। प्रतापादित्य ने उसका प्रस्ताव ठुकरा दिया किंतु तभी एक भयंकर घटना घटी जिसने पूरा पासा ही पलट दिया। बार-बार मिल रही विजयश्री से प्रतापादित्य का स्वाभिमान अहंकार में बदलने लगा। एक दिन वह दुर्ग के बाहर चौसर खेल रहा था। एक दीन-हीन बुढ़िया फटे-चिथड़े पहने उसके पास आयी और अपना दुखड़ा रोने लगी। प्रतापादित्य को उसका रंग में भंग डालना बहुत बुरा लगा। सत्ता के मद में चूर राजा की मति मारी गयी।

बिनाशकाले विपरीतबुद्धि :

बुढ़िया पर दया करना तो दूर, उसने बिना सोचे-विचारे सैनिकों को आदेश दिया : 'इस बुढ़िया के अंग भंग कर दो।'।

बुढ़िया भय से विह्वल हो करुण क्रंदन करने लगी पर राजा का हृदय आज मानों पत्थर से भी कठोर हो गया था। आज्ञा का पालन हुआ। चीखती-चिल्लाती बुढ़िया तड़पा-तड़पाकर मार डाली गयी।

इस शर्मनाक घटना का समाचार राज्य में जंगल की आग की तरह फैल गया। जनता तथा राजा के स्वजन-कुटुम्बी भी उसे धिक्कारने लगे। सभीने उससे किनारा कर लिया। देखते-देखते उसका सारा प्रभाव कपूर की तरह उड़ गया, सर्वत्र उसकी निंदा होने लगी। वह स्वयं भी विक्षिप्त-सा हो गया। उसे हर तरफ चीखती-चिल्लाती, विलाप करती वही बुढ़िया नजर आती। वह भयभीत-सा रहने लगा। भय को भुलाने के लिए उसने खूब शराब पी। नशे की तंद्रा में उसे एक दृश्य दिखायी पड़ा- एक सजी-धजी स्त्री उसके महल में आयी। राजा ने उसे फटकारते हुए कहा : "तू कौन है ? मेरी आज्ञा के बिना तूने यहाँ आने का दुस्साहस कैसे किया ? अभी तुरंत निकल जा यहाँ से। नहीं तो..."

आगे वह कुछ और कहता इससे पहले स्त्री बोली : “प्रमादी राजा ! तुमने मुझे ‘जाओ’ कहा है, इस कारण तुम अब मेरे अनुग्रह-पात्र नहीं ।”

यशोहर राज्य की उपास्य देवी ‘यशोहरेश्वरी’ के श्रीविग्रह का मुख भी उसी रात पश्चिम दिशा की ओर हो गया । लोग कहने लगे कि देवी ने प्रताप का परित्याग कर दिया है । अतः पराजय निश्चित है ।

मानसिंह को पता लगा कि जनता राजा से नाराज है तो उसने गुप्तचर भेजकर प्रतापादित्य के सैनिकों व अधिकारियों को फोड़ लिया और किले के गुप्त द्वार का भेद जान लिया । उसकी सेना आँधी की तरह दुर्ग में घुस गयी और देखते-ही-देखते यशोहर का सर्वनाश करने लगी ।

प्रतापादित्य दूर कहीं विलास में मग्न था । उसे जब होश आया तब तक बहुत देर हो चुकी थी । प्रतापादित्य को एक लोहे के पिंजरे में कैद कर मानसिंह दिल्ली रवाना हुआ पर काशी पहुँचते-पहुँचते घायल प्रतापादित्य के प्राण निकल गये । ठीक ही कहा है :

तुलसी हाय गरीब की, कबहुँ न खाली जाय ।

इस प्रकार राजा का अहंकार उसे व उसके पूरे साम्राज्य को ले डूबा । जो लोग सफलता पाने पर इतराते हैं, सफलता में परमात्मा की कृपा न देखकर अपना अहं सजाते हैं, उनके अहंकार को ईश्वरीय न्याय का एक हथौड़ा शीशे की तरह चकनाचूर कर देता है और जो लोग सफलता पाकर गर्व नहीं करते, उसे परमात्मा का प्रसाद समझते हैं तथा विफलता में निराश होकर धैर्य नहीं छोड़ते वे उत्तरोत्तर उन्नत होते जाते हैं ।

हे मानव ! कब और कहाँ जन्म लेना यह तुम्हारे हाथ की बात नहीं । कब, कहाँ और कैसे मरोगे इसका तुम्हें पता नहीं । कब तुम्हारे सामने कौन-सी परिस्थिति आ धमके इसका कोई ठिकाना नहीं । तब इस साढ़े तीन हाथ के तुच्छ शरीर को लेकर तू कितनी डिमडिम कर लेगा ? तेरे हर प्रयत्न में, हर पुरुषार्थ में ईश्वर की सत्ता का हाथ है, तभी तू सफल हुआ है । ईश्वरीय सत्ता से संचालित इस शरीर का अंतःकरणरूपी फ्यूज निकल जाय तो इस मुर्दे शरीर की क्या हालत होगी ! उसे तुम अनदेखा कर सकते हो ? अतः

मत कर रे भाया गरव गुमान, गुलाबी रंग उड़ी जावेलो ।
मत कर रे भाया गरव गुमान, जवानीरो रंग उड़ी जावेलो ॥
उड़ी जावेलो रे फीको पड़ी जावेलो रे ।
काले मर जावेलो, पाछो नहीं आवेलो... मत कर रे गरव०
जोर रे जवानी थारी फिर को नी रे वेला...
इणने जातां नहीं लागे वार, गुलाबी रंग उड़ी जावेलो ॥
पतंगी रंग उड़ी जावेलो... मत कर रे गरव०

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

साध्वी रेखा बहन, जिन्होंने १९९२ से बापूजी का सान्निध्य पाया है, उनके द्वारा बताया गया पूज्यश्री का मधुर जीवन-प्रसंग :

‘मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यम्...

हिसार (हरि.) में एक १४-१५ साल के बच्चे के सिर के पूरे बाल झड़ गये थे, गंजा हो गया था । पूज्य बापूजी का वहाँ सत्संग था । वह टोपी पहनकर पूज्यश्री के सामने आया और सिर नीचे करके बैठा था क्योंकि सब लोग उसे ‘गंजा-गंजा’ कह के चिढ़ाते थे ।

बापूजी ने पूछा : “यह ऐसे मुरझाया हुआ क्यों बैठा है ?”

उसकी मौसी बोली : “बापूजी ! इसके बाल झड़ गये हैं ।”

“तो क्या हो गया ? बाल तो अपनी खेती है, फिर आ जायेंगे ।”

उस बच्चे ने कहा : “बापूजी ! नहीं आते हैं । मैं ऑल इंडिया इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (AIIMS), दिल्ली में गया था । वहाँ डॉक्टरों ने इंजेक्शन लगाया तो भी बाल नहीं आये ।”

“अच्छा, टोपी उतार ।”

उसने टोपी उतारी तो पूज्यश्री बोले : “तू रोज ‘टाल रे टाल, आ जा बाल...’ कहते हुए सिर पर हाथ घुमाया कर ।” और उसको प्रसाद में खजूर देकर कहा : “ये खाया कर !” और एक तेल बताया, बोले : “यह तेल लगाया कर, सब बाल आ जायेंगे ।”

उसने बड़ी श्रद्धा से बापूजी द्वारा बताये प्रयोग चालू कर दिये । २ साल बाद सत्संग हेतु पूज्यश्री हिसार गये । हम लोग आश्रम के द्वार पर ही खड़े थे । बापूजी की गाड़ी आश्रम में प्रवेश कर रही थी और वह लड़का मिठाई लेकर खड़ा था, बोला : “बापूजी ! मिठाई, मिठाई... ।”

पूज्यश्री ने पूछा : “काहे की मिठाई ?”

“बापूजी ! बाल की मिठाई ।”

“बालों की मिठाई है ! चल, तू अंदर आ आश्रम में ।”

पूज्यश्री थोड़ी देर बाद कुटिया से आये, बोले : “कौन लड़का बाल की मिठाई ले के आया है ?”

वह आगे आया, बापूजी को दंडवत् प्रणाम करके मिठाई खोली । पूज्यश्री बोले : “क्या बोल रहा है ? काहे के बाल ? काहे की मिठाई ?”

“बापूजी ! २ साल पहले आपने मुझे मंत्र दिया था : ‘टाल रे टाल, आ जा बाल !’ मैंने इसका खूब जप किया । और सभी बाल आ गये हैं । मेरी माँ ने मन्नत मानी थी कि इसके बाल आयेंगे तो सबसे पहले मिठाई बापूजी को खिलाने जायेंगे ।”

स्वामीजी ने खुशी से पहले उसको प्रसाद दिया फिर कहा : “जा, पंडाल में जितने साधक बैठे हैं, सबको मिठाई खिला ।”

फिर सबने मिठाई खायी । बापूजी विनोद कर रहे थे : “यह बाल की मिठाई है, खाओ, खाओ, तुम लोगों को भी बाल आयेंगे ।”

सबको देने के बाद थोड़ी-सी मिठाई बच गयी, वह बापूजी के पास फिर से लेकर गया । बापूजी ने भी उसमें से थोड़ा ले लिया । पूज्यश्री बोले : “भाई ! बाल की मिठाई खा रहा हूँ ।”

फिर उसने बापूजी से धीरे-से पूछा : “बापूजी ! हिसार में बहुत गंजे हैं, वे यह मंत्र माँग रहे हैं, दे दूँ क्या ?”

“खबरदार किसी गंजे को मंत्र दिया तो ! वह कोई बाल आने का मंत्र नहीं है । तेरी पुकार हृदय से थी, तू चाहता था कि गुरुजी से मुझे बाल आने का आशीर्वाद मिल जाय तो गुरु ने शुद्ध अंतःकरण से कह दिया । तू किसी गंजे को देगा न, तो उसको बाल नहीं आयेंगे इसलिए किसीको मत देना ।”

शास्त्र कहते हैं : ‘मंत्रमूलं गुरोर्वाक्यं’ अर्थात् जिन्होंने उस गुरु-पद, आत्मपद को पाया है, उनकी वाणी ही मंत्र है । उनका एक-एक वचन पूर्ण सत्य होता है ।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) प्रतापादित्य राजा के विनाश का कारण क्या था ?

(२) लड़के के सिर पर बाल कैसे आ गये ?

४. भजन : जग घुमिया गुरु जैसा कोई नहीं...

(<https://youtu.be/o1GabZqvH9k>)

५. गतिविधि : दो-दो बच्चों की चार जोड़ियाँ सामने बुलाएँ । एक-दूसरे की ओर मुँह कर उन्हें खड़ा करें । पहले सभी जोड़ियाँ में से एक-एक बच्चे को कुछ कृति, अभिनय करना है । सामने खड़े बच्चे को की गई कृति तथा अभिनय की नकल करना है । ताली बजाना, रोना, हँसना, नाचना, मुँह चिढ़ाना, झगड़ने का अभिनय और चिढ़ने का ऐसी विविध कृतियाँ की जा सकती है ।

पहला बच्चा विभिन्न प्रकार की कृतियाँ करता है । सामनेवाला बच्चा कृतियाँ की नकल करता है । एक मिनट

के बाद सामनेवाले बच्चे को अवसर मिलता है। इस बार उसने की कृतियाँ की नकल पहला बच्चा करेगा।

इसमें चार में से कम-से-कम तीन जोड़ियाँ के बारे में ऐसा ही होता है कि पहले बच्चे ने जो कृतियाँ की और सामनेवाले को नकल करनी पड़ी वे ही कृतियाँ सामनेवाला भी पहले से करवाता है। एक मिनट पूरा होने के बाद सब बच्चों को नीचे बिठा दें। गतिविधि का उद्देश्य समझायें।

शिक्षक : बच्चों हमने अभी देखा कि दूसरे बच्चे को जब अवसर मिला तो उसने पहले बच्चे की कृतियाँ दोहरायीं। यह मानव स्वभाव है। जैसे दूसरे हमसे व्यवहार करते हैं वैसा ही व्यवहार हम उनसे करते हैं। हम जैसा व्यवहार अन्यो से करते हैं वैसा ही व्यवहार अन्य हम से करते हैं। महाबलेश्वर में 'ईको पॉइंट' नाम का एक स्थान है। वहाँ खड़े होकर हम जैसी ध्वनि करेंगे वैसी ही प्रतिध्वनि हम सुन पायेंगे। हम 'राम' कहें तो 'राम' ऐसी ही प्रतिध्वनि लौटती है, हमें 'राम' शब्द ही सुनने को मिलेगा। मानव मन भी इस 'ईको पॉइंट' जैसा ही है। 'जो बोओगे, सो काटोगे' इस कहावत के अनुसार हम अन्यो से जैसा व्यवहार करेंगे वैसे ही अन्य हमसे व्यवहार करेंगे।

हम मीठा बोलेंगे तो लोग भी हमसे मीठा ही बोलेंगे और अगर हम गालियाँ देंगे तो हमें भी गालियाँ और गलत शब्द ही सुनने को मिलेंगे। कहा भी गया है कि 'बोया पेड़ बबूल का तो आम कहाँ से होय'। हम दूसरों से जिस प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा करते हैं हमें भी दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करना चाहिए। हम दूसरों से मृदु वचन कहें, उनकी सहायता करें, सबसे प्रेम-भाव रखें तो लोग भी हमसे प्रेम-भाव रखेंगे, यह हमें भूलना नहीं चाहिए।

६. विवेक जागृति :

एक व्यक्ति था। उसको अपने नाम, पद, संपत्ति का बहुत ही अभिमान था। एक दिन उनके घर पर एक भिखारी कुछ माँगने आया। उसने भिखारी को कुछ दिया तो नहीं बल्कि धक्के मारकर उसे घर से बाहर कर दिया। यह दृश्य आप देख रहे थे। आपको भिखारी की बुरी हालत देखकर दया आ गई, आपने उसे खाने का सामान और पहनने के लिए कुछ कपड़े दे दिये। आपको उस भिखारी ने बहुत दुआयें दीं।

फिर आप उस व्यक्ति के पास गये। उनको आपने बड़ी विनम्रता से समझाया कि हमारे पूज्य बापूजी कहते हैं कि जो पद-प्रतिष्ठा का अहंकार करता है, वह कभी सुख-चैन से नहीं रह सकता। रावण की सोने की नगरी नहीं रह पायी, तीनों लोकों में उसका जयजयकार था फिर भी वह अपने साथ कुछ नहीं ले गया। हरिण्यकश्यप, कंस जैसे लोग भी अपने साथ कुछ नहीं ले गये तो उनके आगे हमारी क्या औकात है। हम कितना भी धनवान और सत्तावान हो तो भी अंत में यहीं छोड़कर जाना है। साथ में हम और आप अपने-अपने कर्मों को ही लेकर जायेंगे। अभी समय है थोड़ा विचार कीजिये। उस गरीब जरूरतमंद भिखारी के साथ आपने जो व्यवहार किया क्या वह उचित था ?

आपकी बात उनकी समझ में आ गयी। उन्होंने आपसे कहा कि "हाँ बेटे, मैं आगे से पूरा ध्यान दूँगा कि मेरी वजह से किसीको तकलीफ न हो। अब मैं भी तुम्हारे साथ आश्रम जाऊँगा।"

७. वीडियो सत्संग : कर्म योग (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/edQKT2Z26gM>)

८. गृहकार्य : मधुर व्यवहार पुस्तक में से अच्छे-अच्छे वाक्य अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला : ज्ञानेश ने एक बार बाजार में अमरुद खरीदा और खाने लगा। अचानक उसने देखा कि अमरुद में कीड़ा है। ज्ञानेश गुस्से से - "ये कैसा अमरुद है इसमें तो कीड़ा है।"

अमरुद वाले ने कुछ सोचा और बोला : "भाई अपनी-अपनी किस्मत है। क्या पता अगले अमरुद में से मोटरसाईकल निकल आये।"

ज्ञानेश ने ये सुना और खुश होकर बोला :- "अच्छा ! और ५ किलो पैक कर दो।"

सीख : दूसरों की बातों का सही अर्थ को समझने का प्रयास करना चाहिए नहीं तो बेईमान लोग हमें उल्लु बना देंगे और हम देखते ही रह जायेंगे।

१०. पहेली : वह कौन है जो किसी लाईट या सेल का प्रयोग किये बिना ही हमेशा जलता-बुझता रहता है ?

(उत्तर : जुगनू)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सा प्रयोग सीखा ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और प्राणशक्तिवर्धक प्रयोग)

आज हम जानेंगे साबूदाने की सच्चाई और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. क्या आप जानते हैं साबूदाने की अक्षलियता को ?

आमतौर पर साबूदाना शाकाहारी कहा जाता है तथा व्रत-उपवास में इसका काफी प्रयोग होता है । लेकिन क्या आप जानते हैं कि साबूदाना शाकाहार होने पर भी पवित्र नहीं है ?

यह सच है कि साबूदाना 'कसावा' के गूदे से बनाया जाता है परन्तु इसकी निर्माणविधि इतनी अपवित्र है कि इसे शाकाहार एवं स्वास्थ्यप्रद नहीं कहा जा सकता ।

साबूदाना बनाने के लिए सबसे पहले कसावा को खुले मैदान में बनी कुण्डियों में डाला जाता है तथा रसायनों की सहायता से उन्हें लम्बे समय तक सड़ाया जाता है । इस प्रकार सड़ने से तैयार हुआ गूदा महीनों तक खुले आसमान के नीचे पड़ा रहता है । रात में कुण्डियों को गर्मी देने के लिए उनके आस-पास बड़े-बड़े बल्ब जलाये जाते हैं । इससे बल्ब के आस-पास उड़नेवाले कई छोटे-छोटे जहरीले जीव भी इन कुण्डियों में गिरकर मर जाते हैं ।

दूसरी ओर इस गूदे में पानी डाला जाता है जिससे उसमें सफेद रंग के करोड़ों लम्बे कृमि पैदा हो जाते हैं । इसके बाद इस गूदे को मजदूरों के पैरों से रौंदाया जाता है । इस प्रक्रिया में गूदे में गिरे हुए कीट-पतंग तथा सफेद कृमि भी उसी में समा जाते हैं । यह प्रक्रिया कई बार दोहरायी जाती है ।

इसके बाद इसे मशीनों में डाला जाता है और मोती जैसे चमकीले दाने बनाकर साबूदाना का नाम-रूप दिया जाता है परन्तु इस चमक में अपवित्रता छिपी होती है जो सभी को नहीं दिखाई देती ।

१२. खेल : स्पर्श ज्ञान

इस खेल में एक मेज(टेबल) पर कुछ वस्तुएँ रखें । बच्चों के आँखों पर पट्टी बाँधकर टेबल पर रखी चीजों का स्पर्श करवायें । स्पर्श करके बच्चों को उन चीजों को पहचानना है । बच्चों को स्पर्श की हुई चीजों का नाम और महत्व बताना है । जो बच्चा सबसे ज्यादा सही उत्तर देगा वह विजेता होगा । (आश्रम के स्टॉल पर रखा हुआ सामान उपयोग कर सकते हैं ।)

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

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

तेरी चाही मैं 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 हम जानेंगे महापुरुषों के जीवन का मंत्र !

(छ) प्रसाद वितरण ।

अधिक जानकारी एवं पाठ्यक्रम पंजीकरण व संबंधित सुझावों के लिए सम्पर्क करें :

बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - ५

दूरभाष : 079-61210749/50/51

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