

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

नवम्बर - २०१९



“तत्त्वज्ञान को सुननेवाला श्रोता भी आश्चर्यकारक पुण्यपुंज लेकर बैठा है। आश्चर्यों श्रोता कुशलस्य वक्ताः। इसको सुनना भी आश्चर्य है। कोई कुशल वक्ता ही इस तत्त्वज्ञान की बात को सुना सकता है। इसे सुननेमात्र से हजारों गौदान करने का फल मिलता है। सुनकर अगर मनन करे तो सारे तीर्थ, सारे यज्ञ, सारे दान का फल मिल जाता है।

स्नातम् तेन सर्व तीर्थम् दातम्
तेन सर्व दानम्।

कृतं तेन सर्व यज्ञम् येन क्षणं
मनः ब्रह्मविचारे स्थिर कृत्वा।”

- पूज्य बापूजी



पहला सत्र

३

आओ सुनें कहानी : आप्तकाम महापुरुष की करुणा व प्रेम की थाह नहीं

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : वे चाहते सब झोली भर लें

भजन : आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ

आओ खेलें खेल : खेल के साथ मिले एकाग्रता और पुण्य

दूसरा सत्र

८

आओ सुनें कहानी : सद्गुरु तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं...

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : इतना खयाल कौन रखता है

प्रार्थना : प्रार्थना कर जोड़के...

आओ खेलें खेल : संगठन बल

तीसरा सत्र

१३

आओ सुनें कहानी : धन्य है उनकी उदारता

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : प्राणिमात्र के प्रति करुणा

भजन : मेरे सद्गुरु मुझको मुझमें मिला दो...

आओ खेलें खेल : त्रिगुणों से हो पार, निर्गुण से करो प्यार

चौथा सत्र

१८

आओ सुनें कहानी : आत्मज्ञान ही सार, बाकी सब बल भार

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : गुरुदेव करते हैं रक्षण

कीर्तन : नारायण नारायण

आओ खेलें खेल : नाम बोलो भाई नाम...

कलियाँ महके बनके फूल।

संस्कार बनते जीवन का मूल ॥



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/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।'।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : दादागुरु साँई श्री लीलाशाहजी महाराज के
मधुर संस्मरण ।

नवम्बर

पहला अत्र

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 : साधु ऐसा चाहिए, जैसा सूप सूभाय ।
सार-सार को गहि रहै, थोथा देई उड़ाय ॥

अर्थ : इस संसार में ऐसे सज्जनों की जरूरत है जैसे अनाज साफ करनेवाला सूप होता है, जो सार्थक तो बचा लेंगे और निरर्थक को उड़ा देंगे।

३. आओ सुनें कहानी : (क) आप्तकाम महापुरुष की करुणा व प्रेम की थाह नहीं

(भगवत्पाद साँई श्री लीलाशाहजी महाराज महानिर्वाण दिवस : ५ नवम्बर)

पूज्य बापूजी के सद्गुरुदेव साँई श्री लीलाशाहजी महाराज का हृदय प्राणिमात्र की पीड़ा से द्रवीभूत हो उठता था। स्वामीजी जहाँ पर सत्संग करने बैठते थे वहाँ बिच्छू का पौधा लगा था, जिसके स्पर्श से बिच्छू के काटने जैसी जलन होती है। उसे वहाँ से हटाये बिना ही वे वर्षों तक सत्संग करते रहे। स्वामीजी का हृदय करुणा व प्रेम से इतना भरा था कि अपने भक्त की पुकार सुन उसके दुःख निवृत्त किये बिना नहीं रहते थे।

एक बार स्वामीजी ने एक भक्त को चिट्ठी द्वारा आज्ञा की कि 'बिना देरी किये वृंदावन जाओ। वहाँ दमे के अस्पताल के बाहर एक मरीज बैठा है, उसे अस्पताल में भर्ती करवाओ। उसके लिए तुम्हें २०० रुपये मनीऑर्डर द्वारा मिलेंगे।'

वृंदावन जाकर उस भक्त ने देखा तो अस्पताल में एक मरीज मिला मगर भक्त के पहुँचने के पहले ही उसे अस्पताल में भर्ती किया जा चुका था। उसने बताया कि "अस्पतालवालों ने सप्ताहभर से मुझे बाहर ही रखा था, भर्ती नहीं कर रहे थे, सिर्फ दवाई देते थे। बीती रात तकलीफ ज्यादा बढ़ गयी। साँई लीलाशाहजी को आर्त हृदय से पुकार लगायी। सुबह साँईजी अस्पताल आये और मुझे भर्ती करवा गये।"

वह भक्त हैरान रह गया कि स्वामीजी बैठे हैं मुंबई में और मरीज को भर्ती करवा रहे हैं वृंदावन में ! यह क्या लीला है ! फिर मनीऑर्डरवाले रुपये भी आ गये। स्वामीजी की आज्ञानुसार भक्त ने मरीज को कपड़े, कम्बल आदि लेकर दिये तथा रोज दूध व फल मिलें ऐसी व्यवस्था भी कर दी।

गायों का भी रखते थे खयाल

मथुरा में राधे बाबा नाम के एक महात्मा का आश्रम था। एक बार स्वामीजी उनके आश्रम में गये। वहाँ १०० गायें देखकर स्वामीजी को बहुत प्रसन्नता हुई परंतु जब उन्हें मालूम हुआ कि गायें खुले मैदान में रहती हैं, बारिश, धूप, सर्दी से बचने के लिए कोई प्रबंध नहीं है तो स्वामीजी का हृदय गायों के प्रति करुणा से भर गया। स्वामीजी



जब नैनीताल पहुँचे तो मथुरा के एक भक्त को पत्र लिखा कि 'तुम्हारे पास पैसे पहुँच जायेंगे, तुम महात्मा राधे बाबा के आश्रम में जाकर गायों की सुरक्षा हेतु छप्पर बनवा दो।'

मथुरा के भक्त को पत्र मिला एवं उसके बाद २००० रुपये का ड्राफ्ट गांधीधाम (गुज.) से और ५०० रुपये का मनीऑर्डर अजमेर (राज.) से उसके पास आये। (उस समय के ढाई हजार रुपये माने आज के कई हजार रुपये होंगे।)

स्वामीजी की आज्ञानुसार उस भक्त ने आश्रम में गायों के रहने की व्यवस्था करवायी। फिर समय-समय पर गायों के लिए घास-चारे आदि की भी व्यवस्था होती रही।

(ख) पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन प्रसंग : वे चाहते सब झोली भर लें

सारी सृष्टि जिनके लिए अपना ही स्वरूप है ऐसे आत्मतृप्त महापुरुषों की सहज चेष्टाएँ भी जीवमात्र को उन्नत करके अपने मुक्तस्वरूप की ओर ले जानेवाली होती हैं।

एक बार हरिद्वार में बापूजी गंगा-किनारे घूम रहे थे। बापूजी के पीछे-पीछे भक्त भी जा रहे थे। एक आम का पेड़, जिसे गंगा की लहरें छूती थीं, के पास जाकर बापूजी रुक गये। उसकी तरफ देखकर बोले : “अरे, इन्सान बन इन्सान ! मुक्त हो जा !!” और चल दिये। लौटते वक्त पूज्य बापूजी पुनः उसी आम के पेड़ के पास रुके और वही बात दोहरायी। ऐसा कई दिन चलता रहा। लोगों को यह बात बड़ी विचित्र लगी कि ‘एक पेड़ को बापूजी ऐसा क्यों बोलते हैं?’ कुछ दिनों बाद ऐसा हुआ कि वह आम का पेड़ जड़ से उखड़कर गंगा के बहाव में बह गया। तब लोगों को समझ में आया कि वैश्विक सत्ता से ऊपर की पारमार्थिक सत्ता से बापूजी का सीधा संबंध है।

‘श्री आशारामायण’ की पंक्तियाँ हैं : ‘वे चाहते सब झोली भर लें...’

आज तक तो ‘सब’ का अर्थ भक्तों के मन में ‘मानव’ तक सीमित था लेकिन अब पता चला कि उस ‘सब’ का अर्थ साधकमात्र, मानवमात्र, प्राणिमात्र ही नहीं अपितु क्षीण एवं घन सुषुप्ति की अवस्था तक पतित हुए जीवों के आत्मोत्थान से भी जुड़ा है।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) वृंदावन वाले मरीज की सारी उपचार व्यवस्था कैसे हो गयी ?

(२) आम का पेड़ मुक्त कैसे हुआ ?

४. भजन : आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ... (<https://youtu.be/vphu1OX16Oc>)

५. गतिविधि : श्री आशारामायण पाठ स्पर्धा :

श्री आशारामायण पाठ की कोई भी एक पंक्ति शिक्षक बोले और उस पंक्ति का अर्थ बच्चों को बताना है। सही उत्तर देनेवाले को पुरस्कार दें। इस प्रकार से और भी पाठ पर बना सकते हैं, जैसे - शिक्षक एक पंक्ति बोले और बच्चों को उससे पहलेवाली पंक्ति बोलनी है, शिक्षक अर्थ बताये और सही पंक्ति बच्चों को गानी है या दो समूह बनाकर अंतरा गाने की स्पर्धा भी कर सकते हैं, जैसे चार पंक्तियाँ एक समूह ने गायी, उसके आगे की अथवा उस अंतिम अक्षर से नयी पंक्ति दूसरे समूह को गानी है।

६. विवेक जागृति : आप सोचो, संत-महापुरुष तो पेड़-पौधों में भी ईश्वर को देखते हैं। उनको हुई पीड़ा से वो ब्रवीभूत हो जाते हैं। आपके विद्यालय से विद्यार्थी पिकनिक पर जा रहे थे। सब बहुत खुश थे। सब बहुत आनंद से पर्यटन स्थल देख रहे थे। सबको देखते-देखते भूख लग गयी। शिक्षक ने सबसे कहा : “यहाँ पास में ही एक अच्छी जगह है वहाँ जाकर भोजन कर लेते हैं।” पास में ही एक बगीचा था। भोजन के बाद सबने बोला कि हम बगीचे में चलते हैं और फल तोड़के ले आते हैं। उसमें कुछ बच्चे बगीचे में गये। बगीचे में माली नहीं था और बच्चों ने पत्थर मारकर फल तोड़ लिये।

आप ये देख रहे थे। आपने सबको कहा कि आपने पत्थर मारके फल तोड़े हैं और बिना किसीसे पूछे। किसी की वस्तु को बिना पूछे नहीं लेना चाहिए। कभी आपने सोचा है कि पेड़-पौधों को भी दुःख, पीड़ा होती है। साईंस

ने भी ये प्रूफ किया है कि पेड़-पौधों में भी संवेदना होती है। वो भी सुख-दुःख का एहसास करते हैं।

सबने कहा कि 'ये हमने कभी सोचा ही नहीं था। उन बच्चों को अपने किये हुए कर्म पर ग्लानि हुई।

शिक्षक ने आपसे पूछा : "पेड़-पौधों से भी प्रेम करना तुमने कहाँ से सीखा?"

आपने कहा : "ये सब मुझे पूज्य बापूजी के सत्संग ने सिखाया है। हर जीव में ईश्वर देखना उन्होंने ही सिखाया है।"

सबने मिलकर संकल्प लिया कि आज से हम किसी भी पेड़-पौधों के साथ ऐसा व्यवहार नहीं करेंगे और उनकी अच्छे से देखभाल करेंगे।

एक नया अनुभव लेकर सब खुशी-खुशी घर चले गये।

७. वीडियो सत्संग : स्वामी लीलाशाहजी महाराज का प्रसंग (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

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

८. गृहकार्य : जैसे दादागुरु गाँव-गाँव जाकर सत्साहित्य बाँटते थे। वैसे ही हम भी कम-से-कम ४-५ लोगों तक सत्साहित्य पहुँचायें। आपने कितने लोगों तक सत्साहित्य पहुँचाया वह अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला : एक आदमी के पास खोटा सिक्का था, वह चले नहीं ऐसा था। उसने सोचा कि इसे भी चला दूँ। एक उपाय है कि कल मुझे ट्रेन में जाना है, वहाँ ट्रेन जब चलेगी तब मैं अखबारवाले को बुलाऊँगा और चलती ट्रेन में अखबार लेकर वह सिक्का पकड़ा दूँगा।'

दूसरे दिन ट्रेन चलने लगी तब उसने ऐसे ही किया अखबारवाले से अखबार लेकर खोटा सिक्का पकड़ा दिया। अखबारवाला राजी हो रहा था कि 'वाह, वाह, तीन दिन पुराना बासी अखबार मैंने पकड़ा दिया।'

सीख : आदमी को मिला पुराना अखबार और अखबारवाले को मिला खोटा सिक्का। जो दूसरे को धोखा देता है वह खुद भी धोखा ही खाता है।

जो औरों को देता शक्कर है, वो खुद भी शक्कर खाता है॥

जो औरों को डाले चक्कर में, वो खुद भी चक्कर खाता है।

९. उन्नति की उड़ान : गौशेवा के आदर्श : पूज्य बापूजी

(गोपाष्टमी : ४ नवम्बर)

गायों व गरीबों को दिया नवजीवन

पूज्य बापूजी का गायों के प्रति प्रेम अभूतपूर्व है। उनके संरक्षण व संवर्धन के लिए पूज्यश्री द्वारा किये गये सफल प्रयासों से गायों को नवजीवन मिला है। निवाई (राजस्थान) के बंजर इलाके में बापूजी ने गौशाला की स्थापना कराके ऐसे इलाके को भी हरा-भरा कर दिया है।

इस गौशाला के शुभारम्भ का इतिहास बड़ा प्रेरणाप्रद है। सन् २००० में राजस्थान में पड़े भीषण अकाल के कारण लगभग डेढ़ हजार गायें कत्लखाने ले जायी जा रही थीं। वहाँ के साधकों ने जब पूज्य बापूजी को इस बात की जानकारी दी तो पूज्यश्री ने उन गायों को छुड़वाया तथा उनकी सेवा के लिए १४ जून २००० को एक गौशाला का शुभारम्भ करवाया। यहाँ पर उन्हें चारा-पानी तथा चिकित्सा-सुविधा उपलब्ध करायी गयी।

उस समय निवाई में पानी एवं घास के अभाव में गाँववाले गायों को छोड़ देते थे तो कत्लखानेवाले उन्हें ले जाते थे। यह पता चला तो बापूजी का हृदय भर आया, बोले : "एक भी गाय कत्लखाने नहीं जानी चाहिए।"

पूज्यश्री के निर्देशानुसार गायों को कसाइयों से मुक्त करवाकर उनके लिए बाड़ा बनवाया गया। धीरे-धीरे वहाँ की गौशाला में ५००० से भी ज्यादा गायें हो गयीं।

बापूजी गायों का खूब खयाल रखते-रखवाते थे। पूज्यश्री बोलते थे : "गायों को तकलीफ न हो इसका ध्यान

रखना।”

वहाँ इतनी गायों को रखने की जगह नहीं थी। ऊपर से गर्मियों में गाँववाले अपनी गायें भी ले आते थे। पूज्यश्री के पास समाचार पहुँचा तो आपश्री बोले : “कुछ भी करके गायों को रखो, सेवा और बढ़ाओ।”

गर्मियों में वहाँ गायों के लिए पीने का पानी तक नहीं मिल पाता था तो शहर से पानी के टैंकर मँगवाते थे। एक दिन में ३-४ टैंकर पानी लग जाता था। वहाँ हरी घास नहीं मिलती थी फिर भी बापूजी बोलते : “हफ्ता या १५ दिन में हरी घास गायों को मिलनी ही चाहिए, कहीं-न-कहीं से व्यवस्था करो।”

हरी घास की व्यवस्था की जाती थी। बापूजी बहुत व्यस्तता में भी साल में १-२ बार निवाई में जरूर रुकते थे। पूज्यश्री अपने हाथों से गायों को चारा खिलाते और सभी बाड़ों में जा के देखते, दुबली-पतली गायों को बाहर निकलवाकर बोलते : “इनका इलाज कराओ। बूढ़ी व जवान गायों की अलग और इनके बछड़ों की अलग व्यवस्था करो।”

फिर बापूजी ने लुधियाना, श्योपुर (म.प्र.), दिल्ली, अहमदाबाद आदि विभिन्न स्थानों पर गौशालाएँ खुलवायीं और निवाई की कुछ गायों को सभी जगह भिजवाया। अभी इन गौशालाओं में कुल ९००० से भी अधिक गायें हैं।

निवाई आश्रम में द्यूब वेल खुदवाया गया और भगवत्कृपा से पानी का अच्छा स्रोत निकला। वहाँ घास भी लगने लगी। गायों को हरी घास, दलिया, कपास के बीज, ज्वार-बाजरा, मूँग का चूरा आदि पोषक आहार एवं ऋतु-अनुकूल खुराक दी जाती है। उनके रहने के लिए बाड़े आदि की अच्छी व्यवस्था हो गयी।

गरीबों का भी रखते हैं खयाल

पूज्य बापूजी गरीबों का भी खयाल रखते हैं। आसपास के मजदूर जो ५-५ कि.मी. से पैदल आते थे, उनके पास टोपी-चप्पल नहीं, रहने के लिए घर नहीं। बापूजी उन्हें जूते, टोपियाँ आदि खुद बाँटते-बाँटवाते थे। इतना ही नहीं, पूज्यश्री ने उन गरीबों को मकान भी बनवाकर दिये।

पहले वहाँ इतनी बदहाली थी कि लोग आत्महत्या करने की कगार पर आ जाते थे। बापूजी ने गायों के माध्यम से गरीबों के लिए रोजगार का मार्ग खोल दिया। पूज्यश्री ने गोझरण इकट्ठा करवाना चालू करवाया और उसका अर्क व गोझरण वटी बनवायी। थोड़े खर्च में लोगों की बहुत सारी बीमारियाँ अलविदा हो जातीं, गरीब स्वस्थ हो जाते और उनको रोजगार भी मिलता। गोझरण अर्क से देश-विदेश में कइयों की असाध्य बीमारियाँ जैसे कैंसर, टी.बी. आदि मिट गयीं।

गोझरण इकट्ठा करने के लिए गरीबों को पैसे दिये जाते हैं। बाद में गौचंदन धूपबत्ती बनना भी चालू हो गया तो गोबर इकट्ठा करने व धूपबत्ती बनाने का भी उनको रोजगार मिलने लगा। गरीबों को १८०-२०० रुपये प्रतिदिन के मिल जाते। हर व्यक्ति को उसकी उम्र की अनुकूलता अनुसार काम मिलता है।

बापूजी एक बार निवाई पधारे तब सभी मजदूरों को पास में बुला-बुला के उनकी पीठ थपथपायी और पूछा : “तुमको कितना पैसा मिलता है, ये लोग खयाल रखते हैं?” इस प्रेम व अपनत्व से उन गरीब मजदूरों की आँखों से प्रेमाश्रु छलक पड़े थे।

आश्रम में आकर कीर्तन-भजन करने से गरीबों का जीवन उन्नत व खुशहाल हो गया। बापूजी ने उनको यहाँ तक बोला : “आओ, यहाँ ध्यान-भजन करो, भोजन करो और रोज ५० रुपये भी ले जाओ।”

ऐसे मनायी जाती है गोपाष्टमी

जीवमात्र के परम हितैषी पूज्य बापूजी के द्वारा वर्षभर गायों के लिए कुछ-न-कुछ सेवाकार्य चलते ही रहते हैं तथा गौसेवा हेतु अपने करोड़ों शिष्यों एवं समाज को प्रेरित करनेवाले उपदेश पूज्यश्री के प्रवचनों का अभिन्न अंग रहे हैं। बापूजी के निर्देशानुसार गोपाष्टमी व अन्य पर्वों पर गौशालाओं में तथा गाँवों में घर-घर जाकर गायों को उनका प्रिय व पौष्टिक आहार खिलाया जाता है। उनकी सेवा, पूजा व परिक्रमा कर चरणरज सिर पर लगायी जाती है।

१०. पहेली : २० वर्ष की अल्प आयु में अपना काम बनाया,
तत्परता से गुरुसेवा कर परमात्मा को पाया ।
उठ बेटे ! कह मृत बालक को जीवित कर दिखलाया,
कनके सत्शिष्य ने है आज सारा जग महकाया ॥

(उत्तर : साँई श्री लीलाशाहजी महाराज)

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

आज हम सीखेंगे शलभासन और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. आसन : शलभासन

लाभ : (१) पीठदर्द व मेरुदंड से संबंधित विकृतियों में बहुत लाभकारी है ।



(२) पेट व उससे संबंधित अंगों पर विशेष प्रभाव डालता है तथा कब्ज को दूर एवं जठराग्नि को प्रदीप्त करता है ।

(३) मेरुदंड के निचले हिस्से को पुष्ट, हृदय को मजबूत एवं साइटिक तंत्रिका को स्वस्थ बनाता है ।

(४) कमरदर्द में अत्यंत हितकर है । कमर में लचीलापन लाता है ।

(५) मणिपुर चक्र को विकसित करने में सहायक है ।

(६) गर्दन की तकलीफ (सर्वाइकल पेन) को दूर करने में लाभकारी है ।

(७) जाँघ, कमर व पेट के भाग को संतुलित करता है ।

विधि : (१) कम्बल पर पेट के बल लेट जायें । हथेलियों को जाँघों के नीचे रखें । ठुड़ी को थोड़ा सामने की ओर ले जाकर जमीन पर रखें । एक पैर जमीन पर सीधा रखें तथा गहरा श्वास भरते हुए घुटने मोड़े बिना दूसरे पैर को जितना हो सके ऊपर उठावें, कुछ देर रुकें फिर पैर को जमीन पर वापस ले आयें । यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें । यह ८-१० बार कर सकते हैं ।

(२) पूर्ववत् लेट जायें और फिर दोनों पैरों को आपस में मिलाकर घुटने मोड़े बिना यथाशक्ति ऊपर उठावें । इस स्थिति में कुछ देर रुकें, श्वास अंदर ही रोककर रखें । फिर श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे पैरों को नीचे लायें । यह प्रक्रिया ५ बार दुहरा सकते हैं ।

सावधानी : साइटिका, कमजोर हृदय, उच्च रक्तचाप, पेप्टिक अल्सर, हर्निया, आँतों के यक्ष्मा आदि रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए । गर्दन की तकलीफवाले मरीज दोनों पैर एक साथ न उठावें ।

१२. खेल : खेल के साथ मिले एकाग्रता व पुण्य

खेल में भाग लेनेवाले सभी बच्चों को गोलाकार में खड़ा करें । इस गोल में एक के बाद एक बच्चों को बिना रुके १ से गिनती बोलनी है परंतु इसके पहले सभी बच्चों को यह बता दें कि जिस संख्या में ३ का पूरा-पूरा भाग जाता है (जैसे - ३, ६, ९, १२, १५ आदि) या जिस संख्या में ३ का अंक सम्मिलित हो (जैसे - ३, १३, २३, ३१, ३२, ३३ आदि), उस संख्या के स्थान पर 'ॐ' या 'हरि ॐ' का उच्चारण करना है । इसमें जो सहभागी गलती करेगा, वह खेल से बाहर हो जायेगा । अंत में जो बच्चा बचेगा वह विजेता होगा ।

इस खेल से मन की भटकान दूर होगी तथा भगवन्नाम का अनायास ही जप होगा, जिससे खेल, एकाग्रता व पुण्य - तीनों का लाभ प्राप्त हो जायेगा ।

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 बुलवायें। 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 ‘गुरु नानकदेवजी की जयंती और जानेंगे प्रार्थना का महत्त्व।

(छ) प्रसाद वितरण।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : सच्चे हृदय पुकार।

नवम्बर

दशरा 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 : सच्चे संत तथा सद्गुरु जीने की कला सिखाते हैं।

३. आओ सुनें कहानी : (क) सद्गुरु तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं...

- पूज्य बापूजी

(गुरु नानकजी जयंती : १२ नवम्बर)

ब्रह्मवेत्ता गुरु ने अपने सत्शिष्य पर कृपा बरसाते हुए कहा : “वत्स ! तेरा-मेरा मिलन हुआ है (तूने मंत्रदीक्षा ली है) तब से तू अकेला नहीं और तेरे-मेरे बीच दूरी भी नहीं है। दूरी तेरे-मेरे शरीरों में हो सकती है, आत्मराज्य में दूरी की कोई गुंजाइश नहीं। आत्मराज्य में देश-काल की कोई विघ्न-बाधाएँ नहीं आ सकतीं, देश-काल की दूरी नहीं हो सकती। तू अब आत्मराज्य में आ रहा है, इसलिए जहाँ तूने आँखें मूँदीं, गोता मारा वहीं तू कुछ-न-कुछ पा लेगा।”

करतारपुर में सत्संगियों की भारी भीड़ में गुरु नानकजी सत्संग कर रहे थे। किसी भक्त ने ताँबे के ४ पैसे रख दिये। आज तक कभी भी नानकजी ने पैसे उठाये नहीं थे परंतु आज चालू सत्संग में उन पैसों को उठाकर दायीं

ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

८

नवम्बर - दशरा सत्र

ॐ

हथेली से बायीं और बायीं हथेली से दायीं हथेली पर रखे जा रहे हैं। नानकजी के शिष्य बाला और मरदाना चकित-से रह गये। तब के वे ४ पैसे, जो कोई १०-१० ग्राम का एक पैसा होता होगा, करीब ४० ग्राम होंगे।

नानकजी बड़ी गम्भीर मुद्रा में बैठे हुए, सत्संग करते हुए पैसों को हथेलियों पर अदल-बदल रहे हैं। वे यह उसी समय कर रहे हैं, जिस समय सैकड़ों मील दूर उनका भक्त जो किराने का धंधा करता था, उसके द्वारा वजीर के लड़के को बेची गयी शक्कर राजा और वजीर के सामने तौली जा रही थी।

उस व्यापारी भक्त ने वजीर के लड़के को जो शक्कर तौलकर दी थी, वह किसी असावधानी से रास्ते में थैले से ढुल गयी। वजीर ने शक्कर तौली तो ४ रानी छाप पैसे के वजन की शक्कर कम थी। वजीर ने राजा से शिकायत की। उस गुरुमुख को सिपाही पकड़कर राजदरबार में लाये।

वह गुरुमुख अपने गुरु को ध्याता है 'नानकजी ! मैं आपके द्वार तो नहीं पहुँच सकता हूँ परन्तु आप मेरे दिल के द्वार पर हो, मेरी रक्षा करो। मैंने तो व्यवहार ईमानदारी से किया है लेकिन अब शक्कर रास्ते में ही ढुल गयी या कैसे क्या हुआ यह मुझे पता नहीं। जैसे, जो भी हुआ हो, कर्म का फल तो भोगना ही है परन्तु हे दीनदयालु ! मैंने यह कर्म नहीं किया है। मुझ पर राजा की, सिपाहियों की, वजीर की कड़ी नजर है किंतु गुरुदेव ! आपकी तो सदा मीठी नजर रहती है।'।

व्यापारी ने सच्चे हृदय से अपने सद्गुरु को पुकारा। नानकजी ४ पैसे ज्यों दायीं हथेली पर रखते हैं त्यों जो शक्कर कम थी वह पूरी हो जाती है। वजीर, तौलनेवाले तथा राजा चकित हैं। पलड़ा बदला गया। जब दायें पलड़े पर शक्कर का थैला था वह उठाकर बायें पलड़े में रखते हैं तो नानकजी भी अपने दायें पलड़े (हथेली) से पैसे उठाकर बायें पलड़े (हथेली) में रखते हैं और वहाँ शक्कर पूरी हुई जा रही है। ऐसा कई बार होने पर 'खुदा की कोई लीला है, नियति है', ऐसा समझकर राजा ने उस दुकानदार को छोड़ दिया।

बाला, मरदाना ने सत्संग के बाद नानकजी से पूछा : "गुरुदेव ! आप पैसे छूते नहीं हैं फिर आज क्यों पैसे उठाकर हथेली बदलते जा रहे थे ?"

नानकजी बोले : "बाला और मरदाना ! मेरा वह सोभसिंह जो था, उसके ऊपर आपत्ति आयी थी। वह था बेगुनाह। अगर गुनहगार भी होता और सच्चे हृदय से पुकारता तब भी मुझे ऐसा कुछ करना ही पड़ता क्योंकि वह मेरा हो चुका है, मैं उसका हूँ। अब मैं उन दिनों का इंतजार करता हूँ कि वह मुझसे दूर नहीं, मैं उससे दूर नहीं, ऐसे सत् अकाल पुरुष को वह पा ले। जब तक वह काल में है तब तक प्रतीति में उसकी सत्-बुद्धि होती है, उसको अपमान सच्चा लगेगा, दुःखी होगा। मान सच्चा लगेगा, सुखी होगा, आसक्त होगा। मैं चाहता हूँ कि उसकी रक्षा करते-करते उसको सुख-दुःख दोनों से पार करके मैं अपने स्वरूप का उसको दान कर दूँ। यह तो मैंने कुछ नहीं उसकी सेवा की, मैं तो अपने-आपको दे डालने की सेवा का भी इंतजार करता हूँ।"

शिष्य जब जान जाता है कि गुरु लोग इतने उदार होते हैं, इतना देना चाहते हैं, शिष्य का हृदय और भी भावना से, गुरु के सत्संग से पावन होता है। साधक की अनुभूतियाँ, साधक की श्रद्धा, तत्परता और साधक की फिसलाहट, साधक का प्रेम और साधक की पुकार गुरुदेव जानते हैं।

सीख : सच्चे हृदय की प्रार्थना, जब भक्त सच्चा गाय है।

भक्तवत्सल के कान में, वह पहुँच झट ही जाय है ॥

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

सारी सृष्टि जिनके लिए अपना ही स्वरूप है ऐसे आत्मतृप्त महापुरुषों की सहज चेष्टाएँ भी जीवमात्र को उन्नत करके अपने मुक्तस्वरूप की ओर ले जानेवाली होती हैं।



इतना खयाल कौन रखता है !

सद्गुरु का हृदय कैसा होता है, यह तो सद्गुरु ही जानते हैं। उसका पूरा वर्णन शब्दों में करना सम्भव नहीं है। फिर भी ऐसा कहते हैं कि लाखों-लाखों माताओं का हृदय मिलाओ, तब एक सद्गुरु का हृदय बनता है। साधकों को आत्मज्ञान का सत्संग-अमृत पिलाकर परलोक सँवारने का कार्य तो बापूजी करते ही हैं, साथ ही उनका वर्तमान जीवन भी कष्टरहित, सुखमय कैसे हो इसका भी बहुत खयाल रखते हैं।

मई २०१० में पूज्यश्री हरिद्वार आश्रम में एकांतवास हेतु ठहरे हुए थे। एक रात को करीब १२-१ बजे बापूजी अपनी कुटिया से बाहर आये। कुछ साधक सत्संग-भवन में सोये हुए थे। बापूजी ने देखा कि उनमें से कुछ साधकों को मच्छर काट रहे हैं। बापूजी ने तुरंत कुछ मच्छरदानियाँ मँगवाई और सेवक से बोले : “ऐसे सावधानीपूर्वक लगाना, जिससे उनकी नींद न टूटे।”

सुबह उन साधकों की नींद खुली तो मच्छरदानी देखकर हैरान रह गये और जब उन्हें पता चला कि स्वयं बापूजी ने उन पर मच्छरदानी लगवाई थी तो उनका हृदय गदगद हो गया !

दिसम्बर २००९ की घटना है। रात के लगभग पौने १२ बजे थे। बापूजी आश्रम में घूम रहे थे। पौष महीने की ठंड थी। एक कमरे में एक साधक बिना कुछ ओढ़े सो रहा था। बापूजी ने उसे देखा तो अपनी ही शाल उतारकर सेवक को देते हुए बोले : “उसको उठाना मत। उसको ओढ़ा दे परंतु मुँह नहीं ढकना ताकि श्वासोच्छ्वास के लिए ताजी हवा मिलती रहे।”

फिर बापूजी आगे गये। एक प्रचार-गाड़ी में सभी काँच बंद करके कुछ साधक सो रहे थे। बापूजी वहाँ पहुँचे और काँच खोल दिये तो अंदर उनको ठंड महसूस हुई।

वे बोले : “कौन है ? कौन है ?...”

बापूजी मंद-मंद मुस्कराये, फिर बोले : “तुम्हारा बाप !”

बापूजी की आवाज सुनते ही सब गाड़ी से उतरकर बाहर आ गये। बापूजी प्रेम से समझाते हुए बोले : “खिड़की के काँच खोल के सोना चाहिए। यदि हवा आने-जाने का मार्ग नहीं रहेगा तो उच्छ्वास में छोड़ी अशुद्ध वायु ही फिर से अंदर भरी जायेगी। अशुद्ध वायु के सेवन से बुद्धि मंद होती है।”

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) गुरु नानकजी सत्संग करते समय पैसों को हथेलियों पर अदला-बदल क्यों कर रहे थे ?

(२) पूज्य बापूजी अपने साधकों का कैसे खयाल रखते हैं ?

४. प्रार्थना : प्रार्थना कर जोड़के... (<https://youtu.be/8LKhZ34VOO0>)

५. गतिविधि : शिक्षक बच्चों को प्रार्थना का महत्त्व बतायें।

परमात्मा अथवा गुरु से सीधा संबंध जोड़ने का एक सरल साधन है - प्रार्थना। प्रार्थना से हमें आध्यात्मिक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, गुरु के प्रति विश्वास बढ़ता है, हमारी आत्मश्रद्धा, दैवी शक्तियाँ, शील, गुण अभिवृद्धि को प्राप्त होते हैं। हमारी इच्छाशक्ति सही दिशा में विकसित होने लगती है।

फिर यह प्रसंग बतायें : महात्मा गाँधी हररोज प्रार्थना करके सोते थे। एक रात्रि को सोने से पहले वे प्रार्थना करना भूल गये। आधी रात को अचानक जब उनकी नींद खुली तो वे बहुत रोये कि ‘प्रभु ! मैं तेरा स्मरण करना भूल गया।’

यह प्रार्थना बच्चों से बुलवायें और रोज करने के लिए कहें।

‘हे भगवान ! मैं आपकी शरण में हूँ। आज के दिन मेरी पूरी संभाल करना मैं निष्काम सेवा व तुमसे प्रेम करूँ और सदैव प्रसन्न रहूँ।’ फिर दृढ़ भावना करें कि ‘मेरे अंदर नया उत्साह आ रहा है, स्फूर्ति आ रही है। आज मेरे अंदर कल से भी ज्यादा शक्ति है, प्रभु की प्रीति है।’ हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...

संकल्प : ‘हम भी रोज सुबह और शाम प्रार्थना अवश्य करेंगे।’ बच्चों से ऐसा संकल्प करवायें।

६. विवेक जागृति :

अकसर हम विकट परिस्थिति में डर जाते हैं। उस समय हमें कोई मार्ग नहीं दिखायी देता। हम सोच में पड़ जाते हैं कि अब हम क्या करें ? तब हमें भगवान या सद्गुरु याद आते हैं और सच्चे हृदय की अपने भक्त की पुकार सुनकर वे सत्प्रेरणा देते हैं और सही मार्ग भी दिखाते हैं।

ऐसे ही एक भाई अपना अनुभव बताते हैं कि मैंने पूज्य बापूजी से दीक्षा नहीं ले पाया हूँ। परन्तु पूज्य बापूजी के प्रति मेरा दृढ़ श्रद्धा भाव है। एक बार महाशिवरात्रि के दो-तीन बाद शाम को ७-८ बजे मैं अपने घर जा रहा था, रास्ता सुनसान था। अचानक ६ गुंडों ने मुझे घेर लिया और पकड़कर एक पेड़ से बाँध के मेरी तलाशी लेने लगे। मेरे पास कुछ न मिलने पर वे मुझे जान से मारने को तैयार हो गये। मुझे पूज्य बापूजी के साधकों की बात याद आयी कि ‘भक्त सच्चे मन से बापूजी को पुकारता है तो वे उसकी हर संकट से रक्षा करते हैं।’ गुंडों के हाथ में बंदूक थी। अपनी मृत्यु निश्चित जानकर मैं बहुत घबरा गया। मैंने दिल से पूज्य बापूजी को पुकारा। मन में ‘बापू-बापू’ रटने लगा। और आश्चर्य ! गुंडों को न जाने क्या हुआ ! बोले : “किसीको बोलेगा तो नहीं ?” मैंने कहा : “नहीं।” तो उन्होंने मुझे छोड़ दिया। मैंने दीक्षा भी नहीं ली है फिर भी बापूजी ने मेरी रक्षा की तो जो उनके शिष्य बन चुके हैं उनका तो कहना ही क्या !

हर शिष्य के दिल से यही पुकार निकलती है कि सभी शिष्य रक्षा पाते हैं, सूक्ष्म शरीर गुरु आते हैं।

७. वीडियो सत्संग : अपने पिया को भूलकर कब तक सोता रहूँगा (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/tYCK4yDfvxU>)

८. गृहकार्य : इस पूरे सप्ताह रोज १० मिनट प्रार्थना करने के नियम का सबको पालन करना है। यह नियम आपने पालन किया कि नहीं वह अपनी ‘बाल संस्कार केन्द्र की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. ज्ञान का चुटकुला :

दो सरदार के बच्चे जा रहे थे। इतने में उन्हें एक पंडित ने आवाज लगाई : ‘बेटे यह हवन कुंड है, यह दो लड्डू लो और हवन कुंड में डालकर कहो : ‘स्वाहा।’

दोनों बच्चे बहुत, समझदार विद्यार्थी थे। उनको पता था कि बाहर जो अग्निदेव है वही अग्निदेव भीतर पेट में भी जठराग्नि के रूप में विद्यमान है। अतः दोनों ने पंडितजी से लड्डू लिया और जैसे ही पंडितजी ने कहा ‘स्वाहा’ त्यों ही दोनों ने लड्डू मुँह में डाला और कहा ‘आहा।’

बच्चे बोले : बच्चे सत्संगी हैं, तो सत्संगी तो आप हम सब हैं। क्या ऐसे हम भी कर सकते हैं ? हवन कुंड में यज्ञ की अग्नि है और पेट में जठराग्नि है, कहीं भी डालो बात तो एक ही है।’

सीख : यत्फलं सर्वयज्ञेषु सर्वदानेषु विद्यते। भगवत्कथां श्रवणात् तत्फलं विद्यते नराः ॥

‘जो फल मनुष्य को सब प्रकार के यज्ञ करने एवं सब प्रकार के दान करने से प्राप्त होता है, वही फल (उसे) भक्तिपूर्वक भगवान की कथा सुननेमात्र से मिल जाता है।’ हजार अश्वमेध यज्ञ और सैकड़ों बाजपेय यज्ञ करनेवाले को धन्यवाद है किंतु उनका फल भगवत्तत्त्व की कथा सुनने के फल के १६वें हिस्से की भी बराबरी नहीं कर सकता। अतः भगवत्स्वरूप की कथाएँ बार-बार आदर से सुनें।

१०. पहेली : पकड़ने से हाथ न आये, दूर करें पर दूर न जाये।

इक पल भी साथ न छोड़े, बिन सद्गुरु के समझ न पायें ॥

(उत्तर : अंतर्दामी)

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

आज हम सीखेंगे सूर्य मुद्रा और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. आसन : सूर्य मुद्रा

लाभ : शरीर में एकत्रित अनावश्यक चर्बी और स्थूलता को दूर करने के लिए यह एक उत्तम मुद्रा है।

विधि : अनामिका अर्थात् सबसे छोटी उँगली के पासवाली उँगली को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगायें और अँगूठे से हलका-सा दबायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें।



१२. खेल : संघटन षट

सभी बच्चे गोलाकार में खड़े हो जायें और गोल चक्कर में एक के पीछे एक दौड़ें। साथ में कीर्तन लगा दें। शिक्षक गोले के पीछे खड़ा रहेगा और निम्न प्रकार की घोषणा करेगा जिससे बच्चों में उमंग व उत्साह आ जाय। आगे दर्शायी जानेवाली घोषणा को शिक्षक पहले से ही बच्चों को पक्का करा दें। जैसे शिक्षक बोले : 'ॐ ॐ' बच्चे बोलें : 'हरि ॐ।' शिक्षक कहेगा : 'भारत देश' बच्चे कहेंगे : 'महान है।'।

शिक्षक	बच्चे
ॐ ॐ...	...हरि ॐ।
भारत देश	महान है।
हम ऋषियों की	संतान हैं।
हम बच्चे देश की	शान हैं।
हम जीवन	दिव्य बनायेंगे।
हम नयी	चेतना लायेंगे।
हम गुरु-संदेश	सुनायेंगे।
संगठन में	शक्ति है।
भारत को	विश्वगुरु बनायेंगे।
संतो का अपमान	नहीं सहेगा हिंदुस्तान।

जैसे ही बच्चे 'नहीं सहेगा हिंदुस्तान' बोलेंगे उसके तुरंत बाद शिक्षक एक संख्या बोलेगा। इसी संख्या के आधार पर बच्चों को आपस में हाथ पकड़ के अपनी टोली बनानी होगी। जैसे - शिक्षक ५ कहता है तो ५-५ बच्चे आपस में हाथ पकड़ के गोलाकार खड़े हो जायेंगे और जो बच्चे किसी टोली में नहीं आ पाये अतिरिक्त हैं, वे बाहर हो जायेंगे। खेल आगे बढ़ेगा और इस तरह बच्चों की संख्या कम करते जायें, आखिर में दो बच्चे शेष रहेंगे। जो विजेता घोषित किये जायेंगे।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया ।

सर्वे भद्राणि पश्यतु 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 :

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

बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे।'।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे महादानी कवि माघ की कहानी।

(छ) प्रसाद वितरण।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : उदारता की महिमा ।

नवम्बर

तीसरा अत्र

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 : वे रहीम नर धन्य हैं, पर उपकारी अंग ।

बाँटन वारे को लगे, ज्यों मेंहदीं को रंग ॥

अर्थ - रहीमजी कहते हैं कि वे लोग धन्य हैं जिनका शरीर सदा सबका उपकार करता है, जिस प्रकार मेंहदी का रंग लग जाता है, उसी प्रकार परोपकारी का शरीर भी सुशोभित रहता है।

३. आओ सुनें कहानी : (क) धन्य है उनकी उदारता !

संस्कृत के महाकवियों में कवि माघ का स्थान बड़ा ऊँचा है। वे धनी तो थे ही, साथ ही दानी भी थे। लोगों को यह विश्वास हो गया था कि उनके घर से कोई भी खाली हाथ नहीं जाता। उनकी परोपकारिता इतनी प्रसिद्ध थी। दान देते-देते एक बार ऐसा समय भी आ गया कि वे निर्धन हो गये।

एक रात किसी गरीब ब्राह्मण ने उनका दरवाजा खटखटाया। कविवर ने दरवाजा खोला तो उस व्यक्ति ने बड़े धीमे स्वर में उनसे बाहर आने के लिए कहा। वे बाहर आये तब उस व्यक्ति ने कहा : “मेरी बेटी की शादी है। कैसे कर पाऊँगा इसकी बड़ी चिंता है। मैं आपसे कुछ माँगने आया हूँ।”

कवि माघ की आर्थिक स्थिति उस वक्त ठीक नहीं थी। उन्होंने सोचा कि ‘इस वक्त न घर में धन है, न ही कोई ऐसी वस्तु है जो इनको दी जा सके।’ कुछ देर तक सोचने के बाद वे अपनी सोयी हुई पत्नी के पास गये और धीरे-से उसका हाथ उठाकर हाथ से कंगन उतारा। पत्नी की नींद खुल गयी परंतु अपने पति को सामने देखकर उसने आँखें बंद कर लीं।

कविवर ने बाहर आकर वह कंगन उस व्यक्ति को दे दिया और कहा : “जल्दी-जल्दी यहाँ से चला जा।” किंतु पत्नी ने दरवाजे की दरार में से देख लिया कि कविवर किसको वह कंगन दे रहे हैं।

उस व्यक्ति ने कवि से कहा : “इस एक कंगन से मेरी बेटी की शादी नहीं हो पायेगी।”

कवि : “अभी तुम एक ही ले जाओ, दूसरा मैं नहीं दे सकता।”

पत्नी ने तुरंत दूसरा कंगन उतारा और बाहर आकर अपने पतिदेव को देते हुए कहा : “आप मुझसे क्यों छुपा रहे थे ? जरूरतमंदों की मदद के लिए ही हमारा जीवन है। इस व्यक्ति को दूसरे कंगन की भी जरूरत है। अतः आप इसे यह भी दे दीजिये।”

अपनी पत्नी के इस व्यवहार से कवि बड़े प्रसन्न हुए व दूसरा कंगन भी ब्राह्मण को देकर उसे प्रसन्नतापूर्वक विदा किया।

कवि माघ के जीवन की अन्य एक घटना है : मालवा के राजा भोज अपना नित्य-नियम निपटाकर अकाल-पीड़ितों को दान-दक्षिणादि देने जा रहे थे। इतने में उन्हें कवि माघ की धर्मपत्नी दिखाई दी।

उनकी गरीबी भाँपकर राजा ने उनसे कहा : “कवि माघ हमारे राज्य का भूषण हैं। उनके घर में इतनी गरीबी ? देवी ! कविवर एवं आपकी आजीविका के लिए मैं अभी धन की व्यवस्था करता हूँ।”

राजा ने तुरंत एक लाख अशर्कियाँ राजकोष से निकलवायीं और अपने दो सेवकों के हाथों में थमाकर उन्हें कविवर की पत्नी के साथ भेजा।

कविपत्नी घर की ओर लौटने लगीं तो रास्ते में उन्हें अकाल-पीड़ितों की टोली मिली। उनको भूख-प्यास से व्याकुल देखकर कविपत्नी से रहा न गया। उन्होंने अकाल-पीड़ितों को एक-एक अशर्फी देनी शुरू की। इस तरह थोड़ी ही देर में सब अशर्कियाँ खत्म हो गयीं। कविपत्नी खाली हाथ घर लौट आयीं। घर आकर उन्होंने पति को सारी घटना सुना दी। कवि की आँखों से अश्रुधाराएँ बह चलीं।

पत्नी ने कहा : “क्या मैंने अशर्कियाँ अकालग्रस्तों में बाँटकर गलती की ?”

तब भारत का वह महामानव कहता है : “नहीं, नहीं। तूने अशर्कियाँ गरीबों में बाँट दीं इस बात के ये आँसू नहीं हैं, वरन् मेरे पास भी कुछ अशर्कियाँ होतीं तो उन्हें भी तुझे देकर कहता कि ‘ले जा, इन्हें भी दे आ।’ अब इस हाड़-मांस के पिंजर के अलावा मेरे पास और कुछ बचा नहीं है। ये आँसू इस बात के हैं कि अधिकारी सामने हैं किंतु हमारे पास देने के लिए कुछ नहीं है।”

इस भारतभूमि पर ऐसे अनेक नामी-अनामी दानवीर हुए हैं, जिन्होंने अपनी सुख-सुविधा व स्वार्थ को तिलांजलि देकर परोपकार में अपना संपूर्ण जीवन समर्पित कर दिया। धन्य है भारतभूमि ! धन्य हैं ऐसी परहितपरायण महान आत्माएँ ! जो देशवासियों को शोषित करके परदेश में धन जमा करते हैं, ऐसे लोग इस प्रसंग को पढ़कर अपने को उन्नत बनाने के रास्ते लगे तो कितना अच्छा !

सीख : कवि माघ की नाई सब लोग दानवीर बन जायें यह संभव नहीं है परंतु यथायोग्य साधना और सत्कर्म तो सभी कर सकते हैं।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

प्राणिमात्र के प्रति करुणा

थर्मल (गुज.) की घटना है। बापूजी का वहाँ सत्संग-कार्यक्रम था। रात को कुटिया पर आप बापूजी के सामने सेवक को शास्त्र पढ़ने थे पर वह गलती से उन्हें सत्संग-स्थल पर ही भूल आया था।

एक स्थानीय साधक के साथ वह सेवक बाइक से सत्संग-स्थल पर जा रहा था। अमावस्या के एक दिन पहले की अँधेरी रात थी, सड़क पर स्ट्रीट लाइट भी नहीं थी। अँधेरा छाया हुआ था, एकदम सुनसान सड़क थी, मोटरसाइकिल की हेडलाइट भी खराब हो गयी थी और अचानक आगे आ गयी भैंस ! मोटरसाइकिल पर नियंत्रण नहीं हो पाया और वह भैंस से टकरा गयी।

सेवक की कोहनी में चोट आयी और हाथ में कुछ कंकड़ घुस गये थे तथा गाड़ी चलानेवाले स्थानीय साधक भाई को थोड़ी ज्यादा चोट आयी थी। आसपास के लोग उन दोनों को नजदीक के अस्पताल में ले गये। वहाँ पर उनका इलाज हुआ। सेवक अपना सामान आदि सत्संग-स्थल से ले के बापूजी की सेवा में पहुँच गया।

अगले दिन सुबह जिस स्थानीय भाई को चोट लगी थी, वह अपने पिताजी के साथ बापूजी के दर्शन करने आया। बापूजी ने चोटों के बारे में पूछा तो उसने सारी घटना बता दी। बापूजी ने उपचार की विधि बतायी और प्रसाद दिया। फिर बापूजी अंदर गये और सेवक से बोले : “तूने तो इलाज करा लिया, उसने भी करा लिया परंतु जिस भैंस से तुम टकराये, उसको भी तो जरूर चोट आयी होगी ?”

“जी।”

“यह तेल की बोतल ले जा और उस भैंस को तेल लगा के आ। और हो सके तो हल्दी चूर्ण में तेल मिलाकर लगाओ अथवा तो पशु-चिकित्सक से सलाह लो।”

एक मूक प्राणी का भी कितना खयाल रखते हैं बापूजी ! सामान्यतः जब गाय-भैंस आदि पशुओं से गाड़ी

टकराती है तो लोग अपना तो इलाज करवा लेते हैं परंतु उन मूक पशुओं की तरफ कोई ध्यान नहीं देता है। यह बापूजी की सर्वात्मदृष्टि है जो प्राणिमात्र की पीड़ा के प्रति संवेदना रखती है; प्राणिमात्र के सुख का, मंगल का ध्यान रखती है।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) राजा से मिली हुई अशर्फियों का कवि माघ जी की पत्नी ने क्या किया ?

(२) उस मूक भैंस की पीड़ा को पूज्य बापूजी ने कैसे दूर करवाया ?

४. भजन : मेरे सद्गुरु मुझको मुझमें मिला दो... (https://youtu.be/BTwToQGnJMo)

५. गतिविधि : नीचे दिये गये प्रश्नों के सही उत्तर दीजिये।

१. टंकविद्या का प्रयोग करने से कौन-से लाभ होते हैं ?

उत्तर : मन एकाग्र होता है व चंचलता दूर होती है। विशुद्धाख्य केन्द्र सक्रिय होता है और थायरॉइड रोग नष्ट होता है।

२. हाथ के मध्य भाग में कौन निवास करता है ?

उत्तर : माँ सरस्वती

३. नासिका का कौन-सा स्वर चालू हो तब भोजन करना चाहिए ?

उत्तर : दायाँ।

४. प्रातःकाल वायुमंडल में किस वायु की उपस्थिति अधिक मात्र में होने के कारण उस समय खुली हवा में टहलने से बुद्धिशक्ति बढ़ाने में तत्काल मदद मिलती है ?

उत्तर : ओजोन वायु

६. विवेक जागृति :

एक बार आप रास्ते से जा रहे थे। आपने दूर से देखा कि एक बूढ़ी माताजी सामान उठाके घर जा रही थी, परन्तु सामान भारी होने के कारण वह अपने-आपको सँभाल नहीं पा रही थी। आप ने जल्दी से जाकर उनका सामान उठाया और उनका हाथ पकड़कर उन्हें उनके घर पहुँचाया। बूढ़ी माताजी ने आपको खूब आशीर्वाद दिये। उस आनंद का आप बखान नहीं कर सकते थे। रास्ते में आपका अपना दोस्त मिल जाता है। उसने आपकी खुशी कारण पूछा। आपने सारी घटना बता दी और ये भी बताया कि हमारे पूज्य बापूजी भी जरूरतमंदों की सहायता करते हैं। उन्हीं की प्रेरणा और सीख से मुझमें भी ये संस्कार आ गये हैं। उसने कहा कि आज से मैं भी आपके गुरुदेव की तरह खुद को करुणावान बनाऊँगा।

७. वीडियो सत्संग : ९ मनुष्यों को दिया हुआ दान अक्षय होता है। (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/GYuBpICqVJU)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह आपको किसी जरूरतमंद की मदद करनी है। मदद करके आपको क्या अनुभव हुआ है वो अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर आना है।

९. ज्ञान का चुटकुला : एक अनपढ़ व्यक्ति मुकदमे के कागजात लेकर वकील के पास गया। वकील बिना चश्मे के पढ़ नहीं पाता था।

वकील ने नौकर से कहा : “रामू ! मेरा पढ़नेवाला चश्मा तो लाना।” रामू दौड़कर चश्मा ले आया और वकील कागजात पढ़ने लगा। अनपढ़ को लगा कि ‘यदि पढ़नेवाला चश्मा वह भी खरीद ले तो वह सब कुछ पढ़ सकेगा।’ अनपढ़ व्यक्ति एक चश्मे की दुकान पर जाकर बोला : “मुझे पढ़नेवाला चश्मा दे दो।

दुकानदार : “कौन-से नंबर का चश्मा दूँ ?”

“पढ़नेवाला चश्मा दे दो।”

दुकानदार ने उसे अंग्रेजी अखबार देकर कई चश्मे बदल-बदलकर दिये लेकिन किसी भी चश्मे से वह पढ़ नहीं पा रहा था। दुकानदार ने पूछा : “अरे, पढ़ना जानता भी है या नहीं ?”

“पढ़ना नहीं जानता इसलिए तो कहता हूँ, पढ़नेवाला चश्मा दे दो।”

सीख : यदि पढ़ना चाहते हो तो पढ़ाई सीखनी पड़ेगी, ऐसे ही जीवन में सफलता प्राप्त करना चाहते हो तो अनुष्ठान, सारस्वत्य मंत्र का जप करना चाहिए, ध्यान करना चाहिए। इसी से आपकी योग्यता बढ़ेगी और आपका सर्वांगीण विकास होगा।

१०. पहेली : दुनिया व मेरी एक ही जाति, वफाई तो हमें कभी न आती।
जितने मेरे लाड़ लड़ाओ, उतने विदाई में कंधे दुखाओ ॥

(उत्तर : शरीर)

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

आज हम सीखेंगे सूर्यभेदी प्राणायाम और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. प्राणायाम : सूर्यभेदी प्राणायाम

लाभ : (१) इससे सूर्य नाड़ी क्रियाशील हो जाती है। (२) सर्दी, खाँसी, जुकाम दूर होते हैं व पुराना कफ निकल जाता है। मस्तिष्क का शोधन होता है। (३) जठराग्नि प्रदीप्त होती है। (४) कमर के दर्द में यह लाभदायी है।



विधि : * पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर बायें नथुने को बंद करें और दायें नथुने से धीरे-धीरे अधिक-से-अधिक गहरा श्वास भरें। श्वास लेते समय आवाज न हो इसका खयाल रखें। * अब अपनी क्षमता के अनुसार श्वास भीतर ही रोके रखें। * श्वास बायें नथुने से धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। झटके से न छोड़ें। इस प्रकार ३ से ५ प्राणायाम करें।

सावधानियाँ : इस प्राणायाम का अभ्यास सर्दियों में करें। गर्मी के दिनों में तथा पित्तप्रधान व्यक्तियों के लिए यह हितकारी नहीं है।

१२. खेल : त्रिगुणों से हो पार, निर्गुण से ढकरो प्यार !

सारा संसार-व्यवहार प्रकृति के तीन गुणों के आधार पर चलता है। १. सात्त्विक गुण २. राजसिक गुण ३. तामसिक गुण। १. सात्त्विक गुण में सारी अच्छी बातें आती हैं। सबका मंगल-सबका भला की भावना से किये गये सारे कर्म जैसे - सत्य, क्षमा, समता, सेवा, परोपकार आदि।

२. राजसिक गुण में स्वार्थ से भरी बातें आती हैं। दूसरों का भला हो या न हो मगर मुझे फायदा होना चाहिए। इसमें आते हैं - संग्रह, लालच, झूठा दिखावा, फैशन आदि।

३. तामसिक गुण में सारी बुरी बातें आती हैं। मेरा भला हो या न हो मगर दूसरों का भला नहीं होना चाहिए। मैं सुखी रहूँ या न रहूँ मगर मेरे आस-पासवाले सुखी नहीं होने चाहिए। इसमें आते हैं - क्रोध, हिंसा, गाली, ईर्ष्या, निंदा, झूठ, चोरी, बेईमानी आदि।

४. निर्गुण जो बातें ईश्वर का ओर ले जाती है। इसमें ॐकार गुंजन, निःस्वार्थ गुरुसेवा, आत्मचिंतन, ध्यान, सबमें परमात्मा का भाव, सत्संग, महापुरुषों का सान्निध्य, श्वासोच्छ्वास की गिनती आदि।

इस तरह बच्चों को चारों गुणों के बारे में विस्तार से बताकर फिर बताना है कि इन तीनों गुणों से जो पार हो जाता है वह महान हो जाता है। ब्रह्मज्ञानी महापुरुष इन तीनों गुणों से पार होते हैं इसलिए सारा संसार उनकी पूजा करता है। तो हमें भी त्रिगुणों से पार होकर महान बनना है।

खेल की विधि : केन्द्र में ही चॉक से चित्रानुसार कॉलम बनायें। रजस, तमस, सत्त्व और चौथा निर्गुण का। अब शिक्षक जो गुण-दुर्गुण बोलेंगा बच्चों को उस अनुसार उस कॉलम में झट से जाकर खड़े हो जाना है, जो बच्चा गलत कॉलम या पहुँचने में देर कर दे वह

निर्गुण		
सात्त्विक	राजसिक	तामसिक

खेल से बाहर हो जायेगा और जो बच्चा अंत तक सही स्थान पर खड़ा होता रहेगा वह विजेता बनेगा ।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : हाथ जोड़ वंदन करूँ, धरूँ चरण में शीश ।

ज्ञान भक्ति मोहे दीजिये, परम पुरुष जगदीश ॥

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

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

गुरुज्ञान सब तक पहुँचायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे ॥’

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि १४०० वर्ष तपश्चर्या करके भी चांगदेवजी कोरे-के -कोरे कैसे रह गये ।

(छ) प्रसाद वितरण ।

क्या करें, क्या न करें...

१. अष्टमी को नारियल का फल खाने से बुद्धि का नाश होता है ।
२. बायें हाथ से लाया गया अथवा परोसा गया अन्न, बासी भात, शराब मिला हुआ, जूठा और घरवालों को न देकर अपने लिए बचाया हुआ अन्न खाने योग्य नहीं है ।
३. जो लड़ाई-झगड़ा करते हुए तैयार किया गया हो, जिसको किसीने लाँघ दिया हो, जिसमें बाल या कीड़े पड़ गये हों, जिस पर कुत्ते की दृष्टि पड़ गयी हो तथा जो रोकर या तिरस्कारपूर्वक दिया गया हो, वह अन्न राक्षसों का भाग है ।
४. अंजलि से या खड़े होकर जल नहीं पीना चाहिए ।
५. जूठे हाथ से मस्तक का स्पर्श न करे, क्योंकि समस्त प्राण मस्तक के ही अधीन हैं ।
६. बैठना, भोजन करना, सोना, गुरुजनों का अभिवादन करना और (अन्य श्रेष्ठ पुरुषों को) प्रणाम करना-ये सब कार्य जूते पहने हुए न करे ।
७. जो मैले वस्त्र धारण करता है, दाँतों को स्वच्छ नहीं रखता, अधिक भोजन करता है, कठोर वचन बोलता है और सूर्योदय तथा सूर्यास्त के समय सोता है, वह यदि साक्षात् भगवान् विष्णु भी हो तो उसे भी लक्ष्मी छोड़ देती है ।
८. सोना, जागना, लेटना, बैठना, खड़े रहना, घूमना, दौड़ना, कूदना, लाँघना, तैरना, विवाद करना, हँसना, बोलना, और व्यायाम इन्हें अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए ।
९. पुस्तक के पन्नों को थूक लगाकर पलटना नहीं चाहिए ।
१०. दाँतों से नख काटना या चबाना नहीं चाहिए, नहीं तो हानिकारक जीवाणु मुँह द्वारा शरीर में चले जायेंगे ।
११. पैर, घुटना, सिर और शरीर को हिलाते रहना बुरी आदत है, इससे बचें । ऐसा करने से एकाग्रता भंग होती है ।
१२. दूसरे से अपनी सेवा यथासंभव न करायें, अपना कार्य स्वयं करें ।
१३. अपना ध्येय सदा ऊँचा रखें । अपने कर्तव्य-पालन में सदा उत्साह व तत्परता रखें । कभी भी उद्विग्नता न करें । सदाचार और सादगी पर विशेष ध्यान रखें ।
- लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल ॥ सफलता तेरे कदम चूमेगी, आज नहीं तो कल ॥

बाल संस्कार केन्द्र

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

नवम्बर

चौथा अक्षर

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 : दे ध्यान पूरा कार्य में, मत दूसरे में ध्यान दे।

कर तू नियम से कार्य सब, खाली समय मत जान दे ॥

अर्थ : अपने कार्य पर पूरा ध्यान दो, बेकार बातों पर ध्यान मत दो। अपने सभी कार्य नियत समय पर करो। अपना कीमती समय फालतू बातों में, गपशप में बर्बाद नहीं करना चाहिए।

३. आओ सुनें कहानी : (क) आत्मज्ञान ही सार, बाकी सब बल शार !

(संत ज्ञानेश्वरजी पुण्यतिथि : २४ नवम्बर)

संत ज्ञानेश्वर महाराज का जन्म भाद्रपद कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि की मध्यरात्रि में हुआ था। यह परम पावन पर्वकाल श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का था। एक बार संत ज्ञानेश्वरजी, निवृत्तिनाथजी, सोपानदेवजी व मुक्ताबाई - ये चारों भाई-बहन नेवासा (महाराष्ट्र) पहुँचे। वहाँ उन्हें एक महिला अपने पति के शव के पास रोती हुई दिखाई दी। करुणावश संत ज्ञानेश्वरजी द्वारा मृतक का नाम पूछे जाने पर महिला ने बताया : "सच्चिदानंद।" नाम सुनते ही ज्ञानेश्वरजी बोल उठे : "अरे ! सत्-चित्-आनंद की तो कभी मृत्यु हो ही नहीं सकती।" फिर उन्होंने मृतदेह पर अपना हाथ फेरा और चमत्कार हो गया ! वह मरा हुआ व्यक्ति जीवित हो उठा। वह व्यक्ति नवजीवन देनेवाले, सच्चिदानंदस्वरूप में जगे उन महापुरुष के शरणागत हो गया। यही सच्चिदानंद आगे चलकर ज्ञानेश्वरजी के गीताभाष्य के लेखक 'सच्चिदानंद बाबा' बने।



कुछ समय बीतने पर चारों संत नेवासा से आलंदी की यात्रा पर निकले। चलते-चलते वे पुणताम्बे गाँव में पहुँचे, जहाँ गोदावरी के तट पर कालवंचना करते हुए चांगदेवजी महासमाधि लगाकर बैठे थे। १४०० वर्ष की तपस्या के बल से वे महायोगी तो बन गये थे परंतु गुरुज्ञान न होने के कारण अहंकार जोर मारता था। चांगदेवजी समाधि लगाते तो उनके चारों ओर मृतदेहें रखी जाती थीं और आसपास मृतकों के सगे-संबंधी बैठे रहते थे। चांगदेवजी समाधि से उठते तो पूछते : "यहाँ कोई है क्या ?" तब आसमान से प्रेत-आत्माएँ 'हम यहाँ हैं' कहकर अपने-अपने शरीर में पुनः प्रवेश कर जातीं और वे मृत शरीर पुनः जीवित हो उठते थे।

इन संतों को जब इस बात का पता चला तो 'मृतदेहों के सगे-संबंधियों को चांगदेवजी की समाधि टूटने की राह देखकर परेशान क्यों होना पड़े !' ऐसा सोचकर मुक्ताबाई ने कहा : "इन सभी मृतदेहों को एकत्र करो, मैं इन्हें जीवित कर देती हूँ।"

ऐसा ही किया गया। संत ज्ञानदेवजी से संजीवनी मंत्र लेकर मुक्ताबाई ने पास में पड़ी कुत्ते की लाश को सभी

मृतदेहों के ऊपर घुमाकर दूर फेंक दिया। उसी क्षण वह कुत्ता जीवित होकर भाग गया तथा सभी मृतक भी एक साथ जीवित हो उठे। सभी लोग संतों की अनायास बरसी कृपा का गुणगान करने लगे। वहाँ से विदाई लेकर चारों भाई-बहन आगे की यात्रा पर निकल पड़े।

इधर चांगदेवजी ने समाधि से उठते ही वही प्रश्न पूछा पर कोई जवाब नहीं मिला। शिष्यों से सारा वृत्तांत सुनते ही चांगदेवजी को तुरंत विचार आया कि 'पैठण में भैंसे से वेदमंत्र बुलवानेवाले महान योगी बालक कहीं यही तो नहीं हैं!' अतः दर्शन की उत्सुकतावश अंतर्दृष्टि से उन्होंने बालकों को आलंदी के रास्ते जाते देखा। पर पहले पत्र द्वारा सूचित करना आवश्यक समझकर वे पत्र लिखने बैठे परंतु विचलित हो गये कि यदि उनके नाम के आगे 'चिरंजीव' लिखूँ तो वे मुझसे ज्यादा सामर्थ्यवान हैं अतः उनका अपमान होगा। यदि 'तीर्थरूप' आदि श्रेष्ठतासूचक विशेषण लिखूँ तो मैं १४०० वर्ष का और मैं ही स्वयं को छोटा दिखाकर उन्हें सम्मान दूँ, इससे मेरी इतने वर्षों की तपश्चर्या निरर्थक हो जायेगी। उनके अहंकार ने जोर पकड़ा, अंततः उन्होंने कोरा कागज ही अपने शिष्य के हाथों भेज दिया।

कोरा पत्र देख मुक्ताबाई ने कहा : “चांगदेवजी ने यह कोरा कागज हमें भेजा है! १४०० वर्ष तपस्या करके भी चांगदेव कोरे-के-कोरे ही रह गये! लगता है इन योगिराज ने जिस तरह काल को फँसाया है, उसी तरह अहंकार ने इन्हें फँसाया है।”

निवृत्तिनाथजी बोले : “सद्गुरु नहीं मिले इसीलिए इन्हें आत्मज्ञान नहीं हुआ और अहंकार भी नहीं गया। ज्ञानदेव! आप इन्हें ऐसा पत्र लिखें कि इनके अंतःकरण में आत्मज्योत जग जाय और 'मैं' व 'तू' का भेद दूर हो जाय।”

संत ज्ञानेश्वरजी ने वैसा ही पत्र लिखा किंतु जैसे जल के बिना दरिया और दरिया बिन मोती नहीं हो सकता, ऐसे ही गुरुदेव के मुख से निःसृत ज्ञानगंगा के बिना सच्चा बोध और अनुभवरूपी मोती भी प्रकट नहीं हो सकता। वही योगी चांगदेव के साथ हुआ। अहंकारवश वे सोचने लगे कि ज्ञानदेवजी को वे अपने योग के ऐश्वर्य से प्रभावित कर देंगे। उन्होंने एक शेर पर दृष्टि डाली और संकल्प किया तो वह पालतू कुत्ते की तरह पूँछ हिलाते हुए उनके चरण सूँघने लगा। फिर चांगदेवजी ने एक भयंकर विषैले साँप पर अपने योगबल का प्रयोग किया और उसे चाबुक की तरह हाथ में धारण कर शेर पर सवार हो गये। अपने शिष्य-समुदाय को साथ लेकर वे ज्ञानेश्वरजी से मिलने आकाशमार्ग से निकल पड़े।

इधर चारों संत चबूतरे पर बैठे थे कि अचानक चांगदेवजी को इस प्रकार आते देख मुक्ताबाई ने कहा : “भैया! इतने बड़े योगी हमसे इस तरह मिलने आ रहे हैं तो हमें भी उनसे मिलने क्या उसी प्रकार नहीं जाना चाहिए?”

ज्ञानेश्वरजी बोले : “ठीक है, तो हम इसी चबूतरे को ले चलते हैं।” और वे चबूतरे पर अपना हाथ घुमाते हुए बोले : “चल, हे अचल! तू हमें ले चल। मैंने तुझे चैतन्यता दी है।”

क्षणमात्र की देर किये बिना अचल चबूतरा चलने लगा। जब चांगदेवजी ने देखा कि चारों संत सहज भाव से चबूतरे पर सवार होकर मेरी ओर आ रहे हैं और अहंकार का चिह्नमात्र भी किसीके चेहरे पर नहीं है तो उनका सारा अहंकार नष्ट हो गया। चांगदेव शेर से नीचे उतरे और दिव्यकांति ज्ञानदेवजी के चरणों से लिपट गये। चौदह सौ सालों से बहन किया गया भार उतारने से चांगदेवजी निर्भर हो गये।

सद्गुरु बिना की तपस्या से सिद्धियाँ तो मिल सकती हैं परंतु आत्मशान्ति, आत्मसंतुष्टि, आत्मज्ञान नहीं। ऐसी तपस्या से तो जीवत्व में उलझानेवाली सिद्धियों को पाने का अहंकार पुष्ट होता है और यह मनुष्य को वास्तविक शान्ति से दूर कर देता है। कितनी बार मौत को भी पीछे धकेलनेवाले चांगदेवजी को १४०० साल की तपस्या करने के बाद यही अनुभव हुआ।

यह अहंकार ब्रह्मज्ञानी संतों की शरण गये बिना, उनसे ब्रह्मज्ञान का सत्संग पाये बिना जाता नहीं है। आत्मा में जगे महापुरुषों की बिनशर्ती शरणागति स्वीकार करने पर अहंकार का विसर्जन तथा परम विश्रान्ति, परम ज्ञान की प्राप्ति वे महापुरुष हँसते-खेलते करवा देते हैं, जिसके आगे १४०० वर्ष की तपस्या से प्राप्त सिद्धियाँ भी कोई महत्त्व नहीं रखतीं। ऐसे ब्रह्मज्ञानी संत ज्ञानेश्वरजी ने आलंदी में विक्रम संवत् १३५३ में मार्गशीर्ष कृष्ण त्रयोदशी

के दिन जीवित समाधि ली।

सीख : गुरु बिन भवनिधि तरई न कोई, चाहे बिरंचि शंकर सम होई।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

गुरुदेव करते हैं रक्षण

वर्ष १९९२ में उज्जैन में कुम्भ पर्व शुरू होनेवाला था। उसके ४ महीने पहले नटवर भाई अहीर को सपने में पूज्य बापूजी ने कहा : “वहाँ १ कि.मी. की जगह में अपना नगर बसेगा। अगर जाना है तो ३ महीने पहले ही सेवा में जाना।”

फिर कुछ साधकों के साथ वे भी उज्जैन गये। वहाँ की समिति और अहमदाबाद के साधकों ने मिलकर वहाँ के सब फालतू झाड़, जंगली घास निकालने की सेवा की। उज्जैन में खेतों में पूरा मेला बसाया गया था। वहाँ की मिट्टी पानी के कारण व्यक्ति चल न सके ऐसी थी। पाँव फँस जाते थे।

इसलिए एक प्रकार का कोयला खदान से लाना था। उसे बिछाने से पानी नीचे से चला जाता है और कीचड़ नहीं होता। खदान से वह कोयला निकालते-निकालते ४-५ दिन में जमीन से २० फीट से ज्यादा ऊँची एक दीवाल जैसी बन गयी थी। एक दिन दोपहर का समय था, नटवर भाई थोड़ा विश्राम करने के लिए उस दीवाल की छाया में बैठने लगे तो बापूजी ने अंदर से प्रेरणा की, ‘यह दीवाल गिरेगी, यहाँ मत बैठ !’

वे उठकर उस दीवाल से ३० फीट दूर धूप में ही बैठ गये। ५-१० सेकंड ही हुए थे कि देखते-देखते दीवाल का १० फीट से ज्यादा ऊपरी भाग धड़ाम-से गिर गया। उस समय दो साधक और २-३ मजदूर दीवाल के बिल्कुल नजदीक ही थे। नटवर भाई ३० फीट दूर बैठ थे तो वहाँ तक मिट्टी आयी। जो धूल उड़ी थी वह २-४ मिनट में हट गयी तो उन्होंने देखा कि सभी भाई ऊपर-के-ऊपर ! उनके चप्पल, फावड़े, तगाड़े - सब कोयले के अंदर दब गये परंतु किसीको कोई चोट नहीं आयी।

दूसरे दिन ट्रैक्टर लेकर वह कोयला भरने गये तो दबे हुए चप्पल, फावड़े, तगाड़े - सब मिल गये।

कैसे रक्षण करते हैं गुरुदेव ! जब आत्मनिष्ठ महापुरुष आज्ञा देते हैं और कोई उनकी आज्ञा में चल पड़ता है तो सर्वव्याप्त गुरुदेव उसकी रक्षा करते हैं।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) चांगदेवजी ने कितने हजार वर्ष तपश्चर्या की थी और फिर भी उनको अपने स्वरूप ज्ञान क्यों नहीं हुआ ?

(२) उज्जैन कुंभ में सेवा करने वाले साधकों की पूज्य बापूजी ने कैसे कक्षा की ?

४. कीर्तन : नारायण नारायण... (https://youtu.be/NJZzWikdOWY)

५. गतिविधि : नीचे दिये गये श्लोक बच्चों से बुलवायें और उनको याद करवायें।

१. गुकारश्चान्धकारो हि रुकारस्तेज उच्यते ।

अज्ञानग्रासकं ब्रह्म गुरुरेव न संशयः ॥३३॥

अर्थ : ‘गु’ शब्द का अर्थ है अंधकार (अज्ञान) और ‘रु’ शब्द का अर्थ है प्रकाश (ज्ञान)। अज्ञान को नष्ट करनेवाला जो ब्रह्मरूप प्रकाश है वह गुरु है इसमें कोई संशय नहीं है।

२. गुकारश्चान्धकारस्तु रुकारस्तन्निरोधकृत् ।

अन्धकारविनाशित्वात् गुरुरित्यभिधीयते ॥३४॥

अर्थ : ‘गु’ कार अंधकार है और उसको दूर करनेवाला ‘रु’ कार है। अज्ञान रूपी अन्धकार को नष्ट करने के कारण ही ‘गुरु’ कहलाते हैं।

३. गुकारश्च गुणातीतो रूपातीतो रुकारकः ।

गुणरूपविहितत्वात् गुरुरित्यभिधीयते ॥३५॥

अर्थ : ‘गु’ कार से गुणातीत कहा जाता है, ‘रु’ कार से रूपातीत कहा जाता है। गुण और रूप से पर होने के कारण ही ‘गुरु’ कहलाते हैं।

४. गुकारः प्रथमो वर्णो मायादि गुणभासकः ।

रुकारोऽस्ति परं ब्रह्म मायाभ्रान्तिविमोचकम् ॥३६॥

अर्थ : ('गु' शब्द का) प्रथम अक्षर 'गु' कार माया आदि गुणों का प्रकाशक है और दूसरा अक्षर 'रु' कार माया की भ्रान्ति से मुक्ति देनेवाला परब्रह्म है ।

६. विवेक जागृति :

जीवन में 'सद्गुरु की आवश्यकता' इस पर चर्चा चल रही थी । सब अपने-अपने विचार रख रहे थे । आप सभी के अभिप्राय सुन रहे थे ।

आपने सबको बोला कि क्या मैं कुछ बोल सकता हूँ । आपने कहा : “जन्म से लेकर आज तक हमने जो भी सीखा है वो हमें किसने सिखाया । छोटी-से-छोटी और बड़ी-से-बड़ी चीज सीखने के लिए हमें गुरु की आवश्यकता पड़ती है । जब भगवान श्रीराम, भगवान श्रीकृष्ण भी अवतार लेकर पृथ्वी पर आये, तब वे भी मुनि वसिष्ठजी तथा सांदीपनी ऋषि की शरण में गये । भगवान शिवजी ने भी गुरु की महिमा गायी है । भगवान को गुरु की आवश्यकता है तो हमें क्या गुरु की आवश्यकता नहीं है ? आपकी बात सबको अच्छे से समझ में आ रही थी । सभी को जीवन में सद्गुरु की और उनसे मिले गुरुमंत्र की आवश्यकता महसूस हुई फिर उन्होंने आपसे पूछा कि आपके कोई सद्गुरु है क्या ?

आपने उत्तर दिया, “हाँ, पूज्य संत श्री आशारामजी बापू मेरे सद्गुरु हैं और उनसे मैंने गुरुमंत्र की दीक्षा भी ली है । और ये सद्विचार, अच्छी बातें मैंने उन्हीं के सत्संग से सीखी हैं ।

७. वीडियो सत्संग : ज्ञानेश्वर महाराजजी का प्रसंग (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/JBC66HqBKwk>)

८. गृहकार्य : 'हमारे जीवन में सद्गुरु का महत्त्व' इस विषय पर निबंध अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखकर लायें ।

९. ज्ञान का चुटकुला : एक दादाजी मृत्युशैया पर पड़े थे । वो भगवान का नाम नहीं लेते थे । लोगों ने बहुत कोशिश की कि अंतिम समय में तो उनके मुख से भगवान का नाम निकले पर वे सफल न हुए । फिर उन्होंने सोचा कि दादाजी के सामने उनके जमाई को खड़ा करें, उसका नाम 'सीताराम' है । उसका नाम बोलने से भी भगवान के नाम का उच्चारण हो जायेगा । सीताराम को दादाजी के सामने खड़ा किया गया और उनसे पूछा गया कि 'यह कौन है ?' तो दादाजी ने बोला : “यह तो मेरी बेटी का पति है ।”

सीख : जीवनभर हम जिस चीज का चिंतन करते हैं मरते समय भी उसीका चिंतन होता है । इसलिए हमें अपना जीवन सत्कार्य, सेवा और सत्संग में लगाना चाहिए । इस कारण से हमारा इहलोक भी सुखी और परलोक भी ।

१०. पहेली : सागर से गहरा है वह, ज्वालामुखी से भी गरम ।

आकाश को सूक्ष्म कर देता, पहाड़ को भी नरम ॥

(उत्तर : मन)

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

आज हम सीखेंगे पादहस्तासन और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. आसन : पादहस्तासन

लाभ : (१) रीढ़, गर्दन, हाथ, पसली, कमर तथा पैरों की हड्डियाँ दोषरहित होती हैं तथा इन अंगों से संबंधित बीमारियाँ नहीं होतीं, मांसपेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं ।

(२) रक्तप्रवाह शुद्ध व नियमित होता है ।

(३) पेट व शरीर की अनावश्यक चरबी घटकर छाती पुष्ट होती है ।

(४) पीठ की मांसपेशियाँ शिथिल होती हैं, कमर पतली और नितम्ब पुष्ट होते हैं।

(५) मस्तिष्क-शक्ति तीव्र होती है।

(६) जिगर, तिल्ली, गुर्दे आदि अंग अपना कार्य अच्छे ढंग से करते हैं।

(७) शरीर चुस्त और फुर्तीला बनता है।

(८) शरीर की ऊँचाई बढ़ती है।

विधि : कम्बल बिछाकर सीधे खड़े हो जायें। दोनों पैरों को परस्पर सटा लें। दोनों हाथों को अधिक-से-अधिक ऊपर ले जायें। श्वास छोड़ते हुए आगे की ओर झुकते जायें और सिर को घुटनों से व हथेलियों को जमीन से लगायें। हथेलियाँ जमीन पर न लग पायें तो पैरों के अँगूठे पकड़ने का प्रयास करें। घुटने नहीं मुड़ने चाहिए। प्रारम्भ में ऐसा न हो पाये तो हाथों की उँगलियों को जमीन के पास लाने का प्रयत्न करें। इस अवस्था में १ से २ मिनट तक रुकें। फिर श्वास भरते हुए धीरे-धीरे ऊपर आ जायें। यह क्रम यथासम्भव ५-७ बार दोहरायें।



१२. खेल : नाम खोलो भाई नाम...

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठायें। प्रत्येक बच्चे को निम्न बताये गये विवरण के अनुसार बोलना है और फिर दो तालियाँ बजानी हैं। पहला बच्चा बोलेगा 'बोलो बोलो क्या है नाम?', दूसरा बोलेगा 'किसका नाम किसका नाम?', जिनके नाम बुलवाना चाहते हो वह तीसरा बच्चा कहेगा जैसे - 'प्रभु का नाम, प्रभु का नाम...', चौथे बच्चे से आगेवाले बच्चों को एक-एक करके भगवान के अलग-अलग नाम बोलते जायेंगे। जो बच्चा नहीं बोल पायेगा वह कहेगा 'नाम बदलो भई नाम बदलो...' फिर पासवाला बच्चा फिर से शुरू करते हुए बोलेगा 'बोलो बोलो क्या है नाम?' दूसरा बोलेगा 'किसका नाम किसका नाम?', जिनके नाम बुलवाना चाहते हो वह तीसरा बच्चा बोलेगा जैसे - 'संतों के नाम, संतों के नाम...', पासवाले फिर संतों के नाम एक-एक करके बतायेंगे। जो नहीं बोल पाया वह फिर 'नाम बदलो भई नाम बदलो...' कहकर नाम बदलवायेगा। अगर वह बदलने के लिये नहीं बोल पाया और जो लिया हुआ नाम दुबारा लेगा वह भी खेल बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बच्चा बचेगा वह विजेता होगा।

सूचना : यदि किसी संत या भगवान नाम एक बार बोल दिया गया हो तो वह दुबारा नाम नहीं बोलना है।

१३. सत्र का समापन हस्त

(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 खेलेंगे रंगों का खेल ?

(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