



पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित ‘योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम’

कार्यक्रम करवानेवाले शिक्षकों हेतु पाठ्यक्रम एवं मार्गदर्शिका

प्रस्तावना

* परम पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के पावन मार्गदर्शन व आशीर्वाद से देश-विदेश में सेवाभावी साधकों द्वारा हजारों ‘बाल संस्कार केन्द्र’ चलाये जा रहे हैं। उत्साही एवं जागरूक केन्द्र शिक्षक विद्यालयों में भी नैतिक मूल्यों पर आधारित ‘योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम’ करते हैं, जो कि बाल संस्कार केन्द्र का ही एक रूप है।

कार्यक्रम की सूचना

(समय अवधि : ३० से ४५ मिनट)

- (१) वार्तालाप, कार्यक्रम का उद्देश्य - ५ मिनट
- (२) प्रार्थना और मंत्रोच्चार ‘हरि ओँ’ गुंजन ७ बार - ५ मिनट
- (३) सत्र मुख्य रूप से तीन विषयों पर आधारित रहेगा।
संस्कारवान (माता-पिता, गुरुजनों के आदर के संस्कार), शक्तिमान (स्वस्थ रहने की कुंजियाँ), बुद्धिमान (बुद्धिशक्ति बढ़ाने के उपाय) - २० मिनट
- (४) प्रेरक-प्रसंग, शौर्य गीत, खेल, चुटकुला - १० मिनट
- (५) विद्यालय के प्राचार्य तथा शिक्षकों का अभिवादन और विद्यार्थियों को पेम्पलेट वितरण - ५ मिनट

प्रचार-सामग्री

‘योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम’ का फोल्डर’ प्राचार्य को देने हेतु और विद्यार्थियों को देने हेतु पेम्पलेट और स्थल पर लगाने हेतु फैलैक्स बैनर। इसके साथ-साथ सच मैगजीन, न्यूज पोस्ट, जागो हिन्दुस्तानी वीसीडी, माँ-बाप को भूलना नहीं पुस्तक अथवा मैगजीन, माँ-बाप को मत भूलना डीवीडी आदि भी अपने पास रखें।

कार्यक्रम का आयोजन कैसे करें ?

(१) कार्यक्रम की पूर्व तैयारी : कार्यक्रम हेतु विद्यालय के प्राचार्य से अनुमति लेने जायें। उन्हें कार्यक्रम का फोल्डर, संस्कार दर्शन, सच मैगजीन एक-दो मिनट का कार्यक्रम से संबंधित डेमो दिखायें और कार्यक्रम का दिन एवं समय निश्चित कर प्राचार्य की अनुमति ले लें। कार्यक्रम विद्यालय में ही रखें। कार्यक्रम की कुल अवधि ३० से ४५ मिनट तक ही हो।

* प्राचार्य से अनुमति हेतु संबोधन : नमस्ते ! हम आपके विद्यालय के विद्यार्थियों के लिये एक विशेष उद्देश्य से आये हैं ! प्राधानचार्य होने के नाते आपका यह मुख्य प्रयास रहता होगा कि आपके विद्यार्थी पढ़ाई में अच्छे अंक लायें और विद्यालय का परिणाम १००% आये और वे अनुशासित और अच्छे संस्कारों से सम्पन्न बनें ! इसके लिये आप और आपके शिक्षक भी मेहनत में लगे ही रहते हैं। आजकल विद्यार्थी भी यहीं चाहते हैं कि उनकी प्रतिभा का विकास हो और वे हर क्षेत्र में सफलता हासिल करें, हर कोई उनके काबलियत से प्रभावित हो।

हमारे पास ऐसी कई सरल युक्तियाँ हैं जिससे विद्यार्थियों की सुषुप्त शक्तियों को जगाने में उन्हें मदद मिलेगी। जैसे - जीभ तालु में लगाकर पढ़ने से कठिन-से-कठिन पाठ भी जल्दी से याद हो जाता है, भ्रामरी प्राणायाम करने से स्मरणशक्ति का विकास होता है आदि। कुछ सरल योगासन और प्रयोग हम विद्यार्थियों को सिखाते हैं जिससे उनका शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न और बुद्धि तेजस्वी बनती है और माता-पिता-शिक्षकों का आदर करने का गुण उनमें आने लगता। ऐसे कई विद्यार्थियों के अनुभव हैं जिन्होंने इन प्रयोगों को अपनाकर अपने जीवन को सफल बनाया है। (प्राचार्य को कार्यक्रम का फोल्डर दें और उसमें दिये गये ताँशु, विनय शर्मा, क्षितिश सोनी, वीरेन्द्र मेहता, अजय मिश्रा के अनुभवों में से कोई २-३ अनुभव बतायें।)

आज भारतभर के हजारों विद्यालयों में नैतिक शिक्षा पर आधारित ‘योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम’ चलाये जा रहे हैं। इन्हीं

प्रयोगों का थोड़ा-सा प्रशिक्षण हम आपके विद्यालय के विद्यार्थियों को देना चाहते हैं। कार्यक्रम में विद्यार्थियों को सुसंस्कृत करने हेतु विभिन्न प्रयोग सिखाये जायेंगे। इसकी अवधि मात्र ३० से ४५ मिनट रहेगी। अतः आपसे निवेदन है कि अपने विद्यालय के छात्र-छात्राओं को भी इस कार्यक्रम का लाभ दिलायें और अपने विद्यालय में यह कार्यक्रम आयोजित करने की अनुमति प्रदान करें। हमें विश्वास है कि आप विद्यार्थी-उत्थान के इस दैवी कार्य में अवश्य सहयोग देंगे। आपका सहयोग विद्यार्थियों के चरित्र की रक्षा एवं देश की उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। विद्यालय की सुविधा व अनुकूलता के अनुसार कोई दिन व समय निश्चित करके हमें सूचित करें। (प्राचार्य से सहज, सरल आडम्बर रहित होकर, नगर भाव से बातचीत करें। उनकी किसी बात को काटें नहीं।)

प्रश्न : यदि कोई प्राचार्य अथवा शिक्षक पूज्य बापूजी अथवा आश्रम की वर्तमान परिस्थिति के बारे में पूछे तो...

उत्तर : सच मैगजीन, न्यूज पोस्ट, 'जागो हिन्दुस्तानी' वीसीडी आदि दिखाकर बतायें कि पूज्य बापूजी ही ऐसे संत हैं जिन्होंने अपना पूरा जीवन लोकहित के कार्यों में लगा दिया है। विश्व में लोक मांगल्य की धारा प्रवाहित करनेवाले ब्रह्मनिष्ठ पूज्य संत श्री आशारामजी बापू की सत्संग-गंगा के प्रवाह से समग्र विश्व शीतलता, शांति, आनंद एवं जीवन्मुक्तता का ज्ञान पा रहा है। ऐसे प्रेरणास्रोत पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में अनेकों विद्यार्थी-उत्थान के दैवी सेवाकार्य चलाये जा रहे हैं। देश-विदेश में १७,००० से अधिक 'बाल संस्कार केन्द्र', हजारों की संख्या में विद्यार्थी शिविरें, विद्यालयों में 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम', मातृ-पितृ पूजन दिवस, गरीब विद्यार्थियों में नोटबुक वितरण जैसे दैवी सेवाकार्य किये जा रहे हैं। इतना ही नहीं पूरे देश में ४२५ से भी अधिक आश्रम, ३४०० से अधिक सेवा समितियाँ, गुरुकुल शिक्षा, युवा सेवा संघ, महिला उत्थान मंडल, गौशालाओं द्वारा गौसेवा, ध्यान योग शिविर आदि सेवायें होती हैं।

भारतीय संस्कृति का प्रचार-प्रसार होता देख विदेशी ताकतें हमेशा से ही साधु-संतों का अपमान करके लोगों की श्रद्धा तोड़ने का प्रयास करती आयी हैं ताकि भारतीय संस्कृति पर आधात पहुँचे। ऐसे घड़यंत्रों के तहत केवल पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ही नहीं बल्कि श्रद्धेय शंकराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी, स्वामी केशवानंदजी महाराज, स्वामी नित्यानंदजी महाराज, जगद्गुरु कृपालुजी महाराज आदि संत-महापुरुष भी इन साजिशों के शिकार बने हैं। निंदा करनेवालों ने तो भगवान श्रीराम, श्री कृष्ण, संत कबीरजी और गुरु नानकजी को भी नहीं छोड़ा, तो क्या उन महापुरुषों की महिमा कम हो गई, नहीं हुई। सज्जन लोग जानते हैं कि भारतीय संस्कृति को तोड़नेवाले लोग ऐसे महापुरुषों की निंदा और कुप्रचार करते आये हैं मगर जीत सत्य की ही होती है।

(२) कार्यक्रम के समय व्यवस्था : * कार्यक्रम के दिन इन चीजों की व्यवस्था पहले ही कर लें। जैसे - भगवान गणपति व माता सरस्वती का श्रीचित्र, माझक, एम्प्लीफायर, स्पीकर, बिछात (विद्यालय की साउंड व्यवस्था अच्छी हो या अपना साउंड का सामान साथ ले जायें।)

* कार्यक्रम समय पर शुरू करके समय पर पूरा करें। समय का अनुशासन अति आवश्यक है।

* कार्यक्रम स्थल पर 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा' बैनर लगायें। कार्यक्रम के फोटो भी खींचें।

* विद्यार्थियों को देने हेतु पेम्पलेट साथ रखें व कौन सेवाधारी बॉटेंगा इसका पहले ही निर्णय कर लें।

(३) कार्यक्रम के बाद क्या करें : * कार्यक्रम पूरा हो जाने के बाद प्राचार्य से विद्यालय के लेटर-हैड पर अभिप्राय-पत्र अवश्य भरवायें कि उन्हें कार्यक्रम कैसा लगा। कार्यक्रम के विषय पर शिक्षकों व विद्यार्थियों के अनुभव ले सकते हैं।

* कार्यक्रम की जानकारी लोकल केवल ऑपरेटर/सिटी चैनल अथवा अखबारों में भी दे सकते हैं।

शिक्षकों हेतु मुख्य बिन्दु

* विद्यालयों में जाने से पूर्व आपकी स्वयं की तैयारी और विषय से संबंधित अध्ययन हो, तो वक्तृत्व अच्छी तरह से प्रस्तुत किया जा सकता है। साथ ही ध्यान रहे कि आप पूज्य बापूजी की विश्वप्रसिद्ध संस्था के प्रतिनिधि बनकर विद्यालयों में जायेंगे। पूज्यश्री के सिद्धांतों, आदर्शों तथा उनके उपदेशों के अनुरूप ही कार्यक्रम का संचालन करना है।

* विद्यार्थियों को 'हे प्यारे विद्यार्थियो !' इस प्रकार कहकर संबोधित करें तो प्रभाव अधिक पड़ता है।

* कार्यक्रम के समय आप प्रसन्नमुख रहें।

* श्वेत वस्त्र पहनकर ही जायें।

सत्र की शुरुवात (पहला सत्र)

(कार्यक्रम शुरू करने से पहले मन-ही-मन पूज्य गुरुदेव का स्मरण करके कुछ क्षण शांत हो जायें और चार बार नारायण-नारायण-नारायण अथवा गुरुमंत्र का जप करें।)

* वार्तालाप :

नमस्ते विद्यार्थियो ! हम संत श्री आशारामजी बापू की संस्था से आये हैं। आपमें से किस-किस विद्यार्थी को स्वस्थ रहना अच्छा लगता है ? अच्छा संस्कारी कौन-कौन बनना चाहता है (सभी) ? आप सब ये भी चाहते होंगे कि हम बुद्धिमान बने। बस ये तीन बातें ही हम आपको पक्की करवाने आये हैं।

संस्कारी बनो, बुद्धिमान बनो, शक्तिमान बनो यानि स्वस्थ बनो ।

आज के स्पर्धात्मक युग में विद्यार्थी तेजी से आगे कैसे बढ़े, इसलिये 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा' कार्यक्रम केवल आपके विद्यालय में ही नहीं बल्कि भारतभर के २५००० से अधिक विद्यालयों में इसका आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम शुरू करने से पहले हम सभी दोनों हाथ जोड़कर प्रार्थना कर लेते हैं।

* प्रार्थना : (केवल दो श्लोक ही)

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥
त्वमेव माता च पिता त्वमेव त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥

कार्यक्रम की शुरुआत में ७ बार हरि ॐ का दीर्घ उच्चारण करवायें। (मुस्लिम बच्चे अल्लाह का नाम लें, इसाई गॉड को पुकारें, लेकिन सभी विद्यार्थी उच्चारण करें।)

* मंत्रोच्चारण : ॐ गं गणपतये नमः, ॐ श्री सरस्वत्यै नमः, ॐ श्री गुरुभ्यो नमः

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ । निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

(१) संस्कारवान बनो

(i) माता-पिता गुरुजनों का आदर (ii) अच्छे मित्रों का संग

संस्कारवान बनने के लिए दो बातें खास चाहिए, पहला माता-पिता और गुरुजनों का आदर।



अभिवादनशीलस्य नित्यं बृद्धोपसेविनः । चत्वारि तस्य बर्द्धन्ते आयुर्विद्या यशो बलम् ॥

'बड़ों' को नित्य प्रणाम करनेवाले सदाचारी व्यक्ति की चार चीजें बढ़ती हैं : आयु, विद्या, यश और बल। जो भी महापुरुष हुए हैं उन्होंने माता-पिता या गुरुजनों का आदर किया है तभी वो महान बने हैं। इसके लिए आप एक नियम आज पक्का कर लो कि माता-पिता और अपने शिक्षकों को रोज प्रणाम करेंगे। नमस्ते करेंगे कौन-कौन नहीं कर सकता ? हाथ ऊपर करो, कौन-कौन कर सकता है ? हाथ ऊपर करो ।

जब माता-पिता अथवा गुरुजन आशीर्वाद देते हैं तब उनकी उँगलियों से निकलती सकारात्मक ऊर्जा हमारे सिर (गोलाकार) द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाती है इससे व्यक्ति के मूल संस्कारों में, आभा में परिवर्तन भी होने लगता है।

दूसरी बात है अच्छे मित्रों का संग ।

* प्रेरक-प्रसंग : स्वतंत्रता संग्राम की बलिवेदी पर कर्मयोगियों में पंजाब के सरीरी लाला लाजपतराय का नाम आदरसंहित लिया जाता है। माँ गुलाबदेवी ने अनपढ़ होते हुए भी लाजपतराय को धर्म, सदाचार और संयम की बहुमूल्य शिक्षा दी, जिसने उनके जीवन को सही दिशा प्रदान की।

एक बार लाजपतराय जुआ खेलनेवाले लड़कों की कुसंगति में पड़ गये। लड़कों द्वारा बहुत उत्साहित करने पर उन्होंने एक पैसा दाँव पर लगाया और वे जीत गये। घर आकर उन्होंने वह पैसा माँ को दिया। माँ को जब पता चला कि 'यह पैसा जुआ खेलकर लाया है' तो उन्होंने लाजपतराय को कमरे में बंद कर दिया। दिन भर उन्होंने न तो बेटे को कुछ खाने को दिया और न ही स्वयं कुछ खाया। जब लाजपतराय ने भविष्य में फिर कभी जुआ न खेलने का वचन दिया, तब उन्होंने उन्हें भोजन दिया।

वे अपने पुत्र को स्नेह तो करती थीं, साथ ही सदा सचेत भी रहती थीं कि कहीं मेरा बेटा गलत रास्ते पर तो नहीं जा रहा है। प्यार और ममता के आँचल के साथ मिली अनुशासन की कड़ी शिक्षा ने लाजपतराय के जीवन को चमका दिया। इस तरह आप भी अच्छे दोस्तों का ही संग करो।

* चुटकुला : एक विद्यार्थी कक्षा में होमवर्क करके नहीं आया था।

शिक्षक ने पूछा : होमवर्क क्यों नहीं किया है।

वह लड़का थोड़ा बिगड़ा हुआ, पिच्चरबाज और फिल्मी गाने गाया करता था। उसने एक गाना सुना था -

हँसते-हँसते कट जायें रस्ते, जिंदगी यों ही चलती रहे ।

खुशी मिले या गम, बदलेंगे ना हम, दुनिया चाहे बदलती रहे ।

उस लड़के ने होमवर्क न करने का कारण बताते हुए शिक्षक को जवाब दिया : सर मैंने होमवर्क नहीं किया है, होमवर्क करके भी क्या होनेवाला है।

पढ़ते-पढ़ते, फट जायें बस्ते । कॉपियाँ यों ही भरती रहें ।

जीरो मिले या वन बदलेंगे ना हम, टीचर चाहे बदलती रहे ।

शिक्षा : अब ऐसे विद्यार्थी क्या जीवन में ऊँचे उठ सकेंगे ? नहीं ! और ऐसी दोस्ती करनेवाले भी महान नहीं बन सकेंगे। इसलिए

विद्यार्थी जीवन में अच्छे मित्रों का संग करना चाहिए।

(2) बुद्धिमान बनो



(i) तिलक (ii) टंक विद्या (iii) ॐकार वाला प्रयोग

* तिलक : ललाट पर दोनों भौंहों के बीच विचारशक्ति का केन्द्र है। इसे 'आज्ञाचक्र' कहते हैं। दोनों भौंहों के बीच ललाट पर चंदन या सिंदूर आदि का तिलक आज्ञाचक्र और उसके नजदीक की पीनियल और पीयूष ग्रंथियों को पोषण देता है। यह बुद्धिबल व सत्त्वबलवर्धक है तथा विचारशक्ति को भी विकसित करता है। अतः तिलक लगाना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक, दोनों दृष्टिकोणों से बहुत लाभदायक है।

तिलक लगाने से चित्त की एकाग्रता विकसित होती है तथा मस्तिष्क में विचारों के कारण पैदा होनेवाली असमंजस की स्थिति से मुक्त होते हैं। कुमकुम में सम्मिलित लाल तत्त्व पारे का लाल ऑक्साइड होता है, जो कि शरीर के लिए लाभदायक सिद्ध होता है। कुमकुम एवं शुद्ध चंदन के प्रयोग से मुखमंडल झुर्रीरहित बनता है। माँग में टीका पहनने से मस्तिष्क-संबंधी क्रियाएँ नियंत्रित, संतुलित तथा नियमित रहती हैं एवं मस्तिष्कीय विकार नष्ट होते हैं लेकिन वर्तमान में जो केमिकल की बिंदियाँ चल पड़ी हैं वह लाभ के बजाय हानि करती हैं।

* टंकविद्या प्रयोग : यह प्रयोग करने से सुषुम्ना नाड़ी जागृत होगी। विशुद्धार्थ्य केन्द्र भी जागृत होगा। फेफड़ों की शक्ति व रोगप्रतिकारक शक्ति का अद्भुत विकास होता है। थायराइड के रोग नष्ट होने लगते हैं। प्रतिदिन इसे करने से मन ईश्वर में लगने लगेगा व ध्यान-भजन का प्रभाव कई गुना बढ़ जायेगा।

विधि : गहरा श्वास लेकर कंठ से ॐ का गुंजन करते हुए गर्दन को ऊपर-नीचे करें। (यह प्रयोग 2 बार ही विद्यार्थियों से करवायें।)

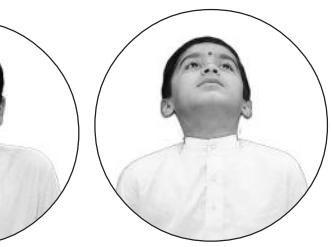
* चमत्कारिक उँच्कार प्रयोग : कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। जितना ज्यादा श्वास लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो। कंठ से ॐ... ॐ... ॐ... ओऽऽऽ म... का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। कुछ ही दिनों के नियमित प्रयोग से आपकी बुद्धि कुशाग्र, तेज होने लगेगी और आपका जीवन शांति, आनंद और माधुर्य से महक उठेगा। इससे पापनाशिनी ऊर्जा मिलेगी, परीक्षा में अच्छे अंक आयेंगे और यादशक्ति भी बढ़ेगी। (यह प्रयोग भी करवायें।)

* अनुभव : विनय शर्मा, पठानकोट (पंजाब) का रहनेवाला है वह ९वीं कक्षा का छात्र है। पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा के बाद नियमित जप, ध्यान व प्राणायाम और बाल संस्कार केन्द्र में जाने से उसकी स्मरणशक्ति, निर्णयशक्ति तथा एकाग्रता में जादुई परिवर्तन हुए। पूज्य बापूजी की कृपा से वह 'कौन बनेगा करोड़पति' शो में 'हॉट सीट' पर चुना गया, उस समय उसने सद्गुरुदेव द्वारा प्राप्त सारस्वत्य मंत्र का मन में जप किया और एक-एक प्रश्न का जवाब देता गया और २५ लाख रुपये जीत गया।

* चुटकुला : शिक्षक ने कहा : "बच्चों परीक्षा नजदीक आ रही है। कमर कस के पढ़ाई करो।" यह सुनकर एक लड़का घर गया और रस्सी से कमर कसकर पढ़ने लगा। उसके पिताजी ने पूछा : "यह क्या कर रहा है।"

लड़के ने कहा : "शिक्षक ने कहा है कि परीक्षा के दिन नजदीक आ रहे हैं, कमर कस के पढ़ाई करो।"

सीख : किसी भी बात को या कार्य को करने से पहले अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए।



यादशक्ति बढ़ाने और पढ़ाई में आगे बढ़ने के प्रयोग : विद्यार्थी चाहें तो लिख भी सकते हैं।

(1) सौंफ और धनिया दोनों समभाग मिलाकर कूट-छानकर रख लें। इसमें बराबर मात्रा में मिश्री मिलाकर सुबह-शाम एक-एक चम्मच खायें। (2) अखरोट की बनावट मानव-मस्तिष्क जैसी होती है। अतः प्रातःकाल एक अखरोट व मिश्री दूध में मिलाकर पीने से याददाश्त पुष्ट होती है। (3) भोजन के बाद तिल का एक लड्डू चबा-चबाकर खायें। (4) अध्ययन के समय पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके सीधे बैठें।

(3) शक्तिमान बनो यानि रखरथ बनो

(i) धूप में टोपी पहने। (ii) कद कैसे बढ़ायें। (iii) व्यायाम

* धूप से रक्षा : धूप से सिर की रक्षा करना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। धूप में नंगे सिर धूमने से सिर, आँख, नाक व कान के अनेक रोग होते हैं। सिर में गर्म हवा लगने से भी अनेक रोग होते हैं। धूप के दुष्प्रभाव से ज्ञानतंतुओं को क्षति पहुँचती है, जिससे याददाश्त कम हो जाती है।

वैज्ञानिक तथ्य : सूर्य से निकलनेवाली अलट्रा वायलेट किरणों त्वचा एवं हॉटों के कैन्सर का मुख्य कारण मानी जाती हैं। घुमावदार टोपियाँ पहनने से सूर्य की अलट्रा वायलेट किरणों से रक्षा होती है। सिथेटिक टोपियाँ लाभकारक नहीं होतीं, टोपियाँ मोटे कपड़े की होनी चाहिए।

* **कदवृद्धि :** जिन बच्चों का कद नहीं बढ़ता वे पुलअप्स का अभ्यास करें और बिलीपत्र के छः पत्ते और एक-दो काली मिर्च हनुमानजी का स्मरण करते हुए चबा-चबाकर खायें। कद बढ़ाने हेतु विद्यार्थियों को ताड़ासन भी सिखायें।

* **व्यायाम :** कलाई का व्यायाम : दोनों हाथों को कंधे की सीध में फैला दें। अब अँगूठे अंदर की ओर रखते हुए मुट्ठी बाँधकर कलाई से आगे के भाग को परस्पर विपरीत दिशा में अंदर की ओर व बाहर की ओर १०-१० बार गोलाकार घुमायें।



इस बात का ध्यान रखें कि केवल कलाई में हलचल हो। हाथों में अनावश्यक हलचल न हो।

* **खेल :** हँसते-खेलते पाँयें ज्ञान : शिक्षक कुछ चीजें बोले वह आसान है अथवा कठिन यह विद्यार्थियों को पहचानना है। जैसे शिक्षक बोले 'उपदेश देना' तो बच्चे बोलेंगे 'आसान है' फिर शिक्षक बोले 'आचरण में लाना' बच्चे बोलेंगे 'कठिन है'। शत्रु बनाना - आसान है, मित्र बनाना - कठिन है। खर्च करना - आसान है, धन कमाना - कठिन है आदि। परीक्षा में नकल करना - आसान है, मेहनत से पास होना - कठिन है। देर से उठना - आसान है, सुबह जल्दी उठना - कठिन है। शिक्षक अपने अनुसार बनाकर विद्यार्थियों से पूछते जायें। इसलिए ऊँचा उठने में मेहनत तो करनी पड़ती है, थोड़ी कठिनाई ले आती है। मगर उसका फल अच्छा मिलता है। जबकि नीचे गिरने में या पतन होने में कोई कठिनाई नहीं। मगर उसका फल दुःख होता है।

* **शौर्य गीत :** (एक से दो अंतरे ही गायें व गीत की लय व गाने का अभ्यास पहले से ही कर लें।)

कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा । सदा प्रेम के गीत गाता चला जा ॥
तेरे मार्ग में वीर ! काँटे बड़े हैं । लिये तीर हाथों में बैरी खड़े हैं ।
बहादुर सबको मिटाता चला जा । कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा ॥
तू है आर्यवंशी क्रष्णकुल का बालक । प्रतापी यशस्वी सदा दीनपालक ।
तू संदेश सुख का सुनाता चला जा । कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा ॥
भले आज तूफान उठकर के आयें । बला पर चली आ रही हों बलाएँ ।
युवा वीर है दनदनाता चला जा । कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा ॥
जो बिछुड़े हुए हैं उन्हें तू मिला जा । जो सोये पड़े हैं उन्हें तू जगा जा ।
तू आनंद डंका बजाता चला जा । कदम अपना आगे बढ़ाता चला जा ॥

बीच में उन्हें समझायें कि हमारे जीवन रूपी बगीचे में कौन-से काँटे हैं और कौन-से दानव हमें मारने के लिए बैरी रूप में खड़े हैं। जीवन रूपी बगीचे में बाहर के अशुद्ध खान-पान, आलस्य आदि रूपी काँटे हैं और कुसंग, टीवी चैनलों के अश्लील कार्यक्रम व्यसनरूपी राक्षस तीर लेकर खड़े हैं इन सबसे अपने को बचाना है।

शुभ संकल्प - हे विद्यार्थियों हम सभी संकल्प लें कि प्रतिदिन अपने माता-पिता एवं गुरुजनों को प्रणाम करेंगे और उनकी सेवा करेंगे और अच्छे मित्रों का संग करके जीवन को उन्नत बनायेंगे।

* **विद्यार्थियों को 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा'** कार्यक्रम का पेम्पलेट बाँट दें। पेम्पलेट में दी गयी जैविक दिनचर्या के मुख्य बिंदुओं की जानकारी दें।

* **स्कूल के प्राचार्य व शिक्षकों का अभिवादन :** हमें इस बात की खुशी है कि आपके विद्यालय प्रमुख/प्रधानाचार्य और शिक्षकों ने आपको इस कार्यक्रम का लाभ दिलवाने के लिये हमको सहयोग दिया, इसलिये हम उनका हृदय से अभिवादन करते हैं और यही शुभ कामना करते हैं कि आपको ऐसे कार्यक्रमों का लाभ समय-समय पर अवश्य दिलवाते रहें। मैं चाहूँगा आप एक बार अपने प्राधानाचार्य और शिक्षकों का जोरदार तालियों से स्वागत करें जिन्होंने आपको शिक्षा के साथ-साथ अच्छा और संस्कारी बनाने के लिए ऐसे कार्यक्रम का आयोजन करवाया।

सूचना : प्राचार्य अथवा शिक्षक को कार्यक्रम के संदर्भ में उनके उद्गार व्यक्त करने के लिये आगे भी बुलवा सकते हैं। कोई विद्यार्थी भी अपना मंतव्य दे सकता है कि उसे कार्यक्रम कैसा लगा ?

* **पूर्णाहुति :** अब हम सब हाथ जोड़कर कार्यक्रम की पूर्णाहुति करेंगे।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

(दूसरा सत्र)

* प्रार्थना, मंत्रोच्चार । * पिछले कार्यक्रम के बारे में चर्चा ।

(१) संस्कारवान बनो :

मम्मी-डैडी कहने से माता-पिता का आदर या हत्या ?

‘मातृदेवो भव पितृदेवो भव आचार्यदेवो भव ।’ का उपदेश देनेवाले वेदों की धरा पर अंग्रेजों का अंधानुकरण’ करनेवाले लोग अपने जन्मदाता माता-पिता को जीते-जी मृत बना देते हैं । आजकल माता-पिता को मम्मी-डैडी कहना एक फैशन बन गया है परन्तु इन दोनों शब्दों का अर्थ अपने माता-पिता को गाली देने के जैसा है ।

मम्मी (MUMMY) अर्थात् वर्षों पुराना शव । प्राचीनकाल में मिस के पिरामिडों में ख्याति प्राप्त लोगों के शव रखने की परम्परा थी । मसाला लगाकर पिरामिड में वर्षों पूर्व जो शव गाड़े थे उनको मम्मी कहते थे । हे प्यारे विद्यार्थियो ! अब आप ही बताओ कि अपनी माता को मम्मी कहना उचित है ।

‘माँ’ शब्द की अपनी एक गरिमा है । जननी को माँ कहकर पुकारने में उसके प्रति जो आदर एवं सम्मान का भाव जागृत होता है उसका एहसास मम्मी कहनेवाले लोग नहीं जान सकते । माँ अर्थात् मंगलमूर्ति, ममतामयी, मधुरता देनेवाली, महान बनानेवाली देवी और मम्मी अर्थात् अधसङ्ग शव ।

डैडी का मूल शब्द है डेड और डेड का अर्थ है मृत व्यक्ति । वैसे भी डैडी को प्रेम से लोग डेड भी बोल ही देते हैं ।

हमें यह बात समझ लेनी चाहिए कि शब्द का अपना प्रभाव होता है । भारतीय ऋषियों ने शब्द के प्रभाव की सूक्ष्म खोज करके मंत्रों को प्रगट किया और भारतीय मंत्र-विज्ञान को आज का विज्ञान भी दण्डवत् प्रणाम करता है । एक समझदार व्यक्ति को गधा कहने पर जैसा बुरा प्रभाव पड़ेगा, वैसा ही माँ को मम्मी और पिता को डैडी कहने पर पड़ेगा । माताश्री, पिताश्री कहने से मन में जो पवित्र तरंग, पवित्र भाव उत्पन्न होते हैं वैसे मम्मी अर्थात् अधसङ्ग शव और डैडी अर्थात् मृत व्यक्ति कहने से नहीं होते ।

* शुभ संकल्प : विद्यार्थियों से संकल्प करवायें कि हे प्यारे विद्यार्थी मित्रो आज से ही हम सभी संकल्प करें कि अपनी माता-माँ और पिता को पिताजी कहकर आदर पूर्वक बुलायेंगे और मम्मी-डैडी बोलने की गंदी आदत छोड़ देंगे । कौन-कौन यह कर सकता है ? (विद्यार्थियों से हाथ ऊपर करवायें ।)

* चुटकुला : एक कुलफीवाला रोज कंधे पर कुलफी का मटका रखकर गली-गली कुलफी बेचता और कहता जाता : ‘कुलफी\$... कुलफी ले लो भाई ! कुलफी\$...’

एक दिन उसके पड़ोस में कोई व्यक्ति मर गया । उसकी पत्नी ने कहा : “अजी, आज भी कुलफी ही बेचते रहोगे ! पड़ोस में कोई मर गया है उसको कंधा देने जाओ । हमको भी तो एक दिन मरना है ।”

कुलफीवाला पत्नी के कहने पर श्मशानयात्रा में गया । सब लोग बोल रहे थे : ‘राम नाम संग है, सत् नाम संग है । राम नाम सत् है, आखिर यहीं गत है ।’

रास्ते में कुलफीवाले को याद आया, ‘अरे, मुझे भी तो कंधा देना चाहिए ।’ उसने जैसे ही मुर्दे को कंधा दिया तो जिस कंधे पर रोज कुलफी के मटके का वजन पड़ता था उसी कंधे पर मुर्दे का वजन पड़ा, वह तुरंत बोला : ‘कुलफी\$... कुलफी ले लो भाई ! कुलफी\$...’ सब लोग चौंककर उसकी ओर देखने लगे ।

सीख : जिस प्रकार कुलफीवाले के कंधे पर कुलफी के मटके का वजन पड़े या मुर्दे का, उसे तो कुलफी ही याद आयी । उसी प्रकार विद्यार्थी-जीवन में सत्संग, सुसंस्कारों का ऐसा प्रभाव हो कि कैसी भी विपरीत परिस्थिति आ पड़े तो हमें भगवान की, सद्गुरु की, अपने शिक्षकों द्वारा दी गयी अच्छी सीख याद आये । हम दुःखद और भयजनक परिस्थितियों का हँसते-हँसते, निर्भयतापूर्वक सामना करने में सफल हो जायें । ?

(२) बुद्धिमान बनो

(i) सूर्योपासना व सूर्य अर्च्य (ii) तुलसी सेवन (iii) बुद्धिशक्ति-मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग

* सूर्योपासना : सूर्य बुद्धिशक्ति के स्वामी हैं । उन्हें अर्च्य देने से बौद्धिक शक्ति में चमत्कारिक लाभ होता है । नेत्रज्योति व ओज-तेज में भी वृद्धि होती है । पश्चिमी वैज्ञानिक गार्डनर रॉनी ने कहा है : ‘सूर्य श्रेष्ठ औषध है । उससे सर्दी, खाँसी, न्यूमोनिया और कोढ़ जैसे रोग भी दूर हो जाते हैं ।’

मंत्रोच्चारण : उँ सूर्याय नमः, उँ भास्कराय नमः, उँ आदित्याय नमः, उँ हाँ हीं सः सूर्याय नमः ।

सूर्य गायत्री मंत्र : ‘उँ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि । तन्मो भानुः प्रचोदयात् ।’ (विद्यार्थियों को २-३ मंत्र कंठस्थ करवा दें ।)

नाभि पर सूर्य की किरणों का आवाहन करने से मणिपुर चक्र का विकास होता है, जिससे बुद्धि विकसित और जठराग्नि प्रदीप्त होती है । आज्ञाचक्र पर सूर्य की किरणों का आवाहन करने से भी बुद्धि का विकास होता है ।



* तुलसी-सेवन : पूज्य बापूजी कहते हैं : 'तुलसी-सेवन आरोग्य, बुद्धि व भगवान की भक्ति बढ़ाने में बड़ी सहायता करता है ।' अतः प्रातः तुलसी के पाँच-सात पत्ते चबाकर पानी पीना चाहिए ।

तुलसी को घर का वैद्य कहा गया है । वैज्ञानिकों ने प्रयोग करके जाना कि अन्य पौधों के मुकाबले तुलसी में ऑक्सीजन की मात्रा तिगुनी होती है । तुलसी के पत्तों के सेवन से बल, तेज और यादशक्ति बढ़ती है । इसमें कैंसर-विरोधी तत्त्व भी पाये जाते हैं । फ्रैंच डॉक्टर विक्टर रेसिन ने कहा है : 'तुलसी एक अद्भुत औषधि है ।' पूनम, अमावस्या, द्वादशी व रविवार को तुलसी के पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए ।

* प्रेरक प्रसंग : एक बार अकबर और बीरबल नदी किनारे टहल रहे थे । रास्ते में तुलसी का पौधा देखकर बीरबल ने उसे प्रणाम किया और एक पत्ता तोड़कर मुँह में डाल लिया । बीरबल हिन्दू था इसलिए स्वाभाविक था कि वह तुलसी का सम्मान करे ।

अकबर ने पूछा : "बीरबल ! यह तुमने क्या किया ? इस पौधे को तुमने प्रणाम क्यों किया और इसका पत्ता क्यों खाया ?"

बीरबल : "इस पौधे को हम हिन्दू लोग माता के समान मानते हैं और इसका आदर-पूजन करते हैं । जिसे मैंने अपने मुँह में डाला है, वह पत्ता नहीं बल्कि प्रसाद है ।"

बीरबल का जवाब सुनकर अकबर को गुस्सा आया । उसने तुलसी के पौधे को हाथ से मसल दिया और गुस्से में बोला : "तुम सब हिन्दू लोग इतने बेवकूफ हो कि पेड़ों की, पत्थरों की पूजा करते हो ।"

बीरबल उस समय तो खून का धूँट पीकर रह गया लेकिन वह बुद्धिमान चुप थोड़ा ही बैठनेवाला था । वह मन-ही-मन अकबर को सबक सिखाने का उपाय सोचने लगा । रास्ता चलते-चलते उन्हें आगे एक ऐसा पौधा (कैकटस का पौधा) मिला, जिसका स्पर्श होते ही सारे शरीर में खुजली होने लगती है । बीरबल ने तुरंत उस पेड़ को प्रणाम किया । अकबर को फिर गुस्सा आया ।

उसने पूछा : "यह क्या कर रहे हो ?"

बीरबल बोला : "जहाँपनाह ! यह पेड़ हम हिन्दुओं का पिता है । हम इसका बहुत आदर करते हैं, इसीलिए मैंने इसे प्रणाम किया है ।"

अकबर गुस्से में तो था ही, उसने अपने दोनों हाथों तथा पैरों से उस पेड़ को कुचलना शुरू कर दिया । उसका स्पर्श होते ही अकबर के सारे शरीर में बुरी तरह खुजली होने लगी ।

अकबर त्रस्त होकर बीरबल से पूछने लगा : "बीरबल... बीरबल ! यह क्या हो रहा है ? मैं खुजली के मारे मरा जा रहा हूँ ।"

"सरकार ! आपने पहले मेरी माता का अपमान किया था । मैं तो आपसे कुछ नहीं बोला लेकिन अब पिताजी आप से बदला ले रहे हैं । हमारी माताएँ दयालु और क्षमाशील होती हैं । बच्चा गलती करे तो वे उसे क्षमा कर देती हैं परंतु पिता अनुशासनशील और कड़क स्वभाव के होते हैं । वे बच्चे की गलती पर तुरंत उसे सजा देकर सुधार देते हैं ।"

अकबर ने उसी दिन से हिन्दुओं के किसी भी देवी-देवता का अपमान न करने की प्रतिज्ञा कर ली ।

बुद्धिशक्ति-मेधाशक्तिवर्धक प्रयोग



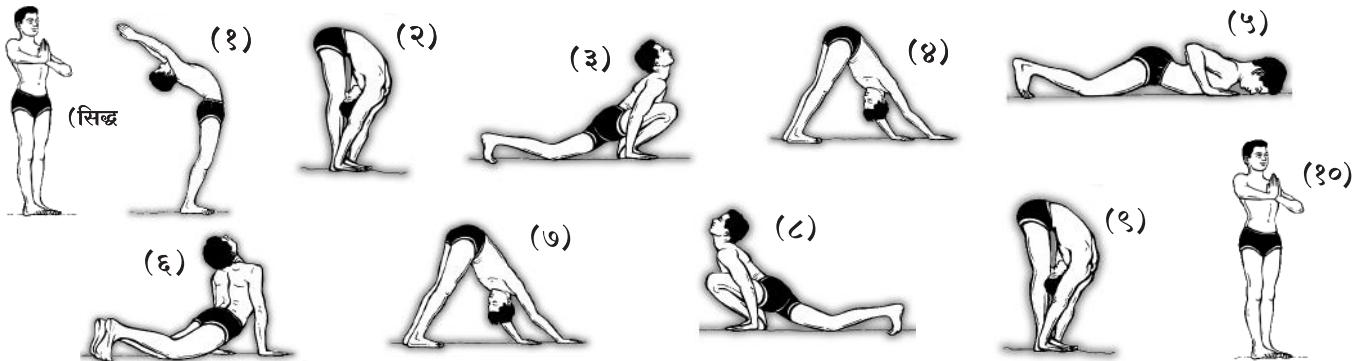
(अ) सीधे खड़े रहें । हाथों को शरीर से सटाकर सीधा रखें । मुट्ठियाँ बंद कर लें । सिर को पीछे की तरफ ले जायें और दृष्टि आसमान की ओर रखें । अब इस स्थिति में २५ बार गहरा श्वास लें और छोड़ें । फिर धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जायें । इस प्रयोग से बुद्धिशक्ति का विकास होता है ।

(आ) सिर को नीचे तरफ इस तरह झुकायें कि ठोड़ी कंठकूप से लगी रहे और कंठकूप पर हल्का दबाव पड़े आँखें बंद रखें । अब इस स्थिति में २५ बार गहरा श्वास लें और छोड़ें । फिर धीरे-धीरे मूल स्थिति में आ जायें । इस प्रयोग से मेधाशक्ति बढ़ती है ।

* अनुभव : जादूगर आंचल, उदयपुर (राज.) की रहनेवाली ने पूज्य बापूजी से सन् १९९८ में सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली थी । उस समय वह ५ वर्ष की थी । सारस्वत्य मंत्र तथा नियमित जप-ध्यान के प्रभाव से जादू के क्षेत्र में उसकी उत्तरोत्तर उन्नति होती गयी । सन् २००२ में ९ वर्ष की उम्र में भारत सरकार द्वारा उसका चयन 'राष्ट्रीय बाल पुरस्कार' के लिए किया गया । २००४ में उसे 'नाट्य गौरव पुरस्कार' मिला । २००६ में भारत सरकार ने उसको मंगोलिया में बच्चों के अंतर्राष्ट्रीय शिविर में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए भेजा । २०१२ में हैदराबाद में उसे 'परफॉर्मर ऑफ द मंथ' का एक लाख रुपये का पुरस्कार मिला । वह विभिन्न टीवी चैनलों के टेलेंट शो तथा रियालिटी शो में भाग ले चुकी है । अब तक उसके देश-विदेश में जादू के ७००० शो हो गये हैं । वह वर्ष में १० महीने तक लगातार ५००-६०० शो करने के बाद भी करीब २ माह की पढ़ाई करके हर वर्ष प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण होती रहती है ।

(३) शक्तिमान बनो यानि रखरथ बनो

* सूर्यनमस्कार : सूर्यनमस्कार कौन सिखायेगा यह पहले से ही निश्चित कर लें। आसन सिखानेवाला प्रशिक्षक २ से ३ बार आसन करके दिखाये। सभी विद्यार्थियों से यह आसन ना करवायें, वे घर पर इसका अभ्यास करें।



* ग्रीष्म में प्रकृति का उपहार : रसीले फल

आम : पका हुआ आम एक-दो घंटे पानी में डुबोकर रखें। फिर रस निकालकर उसमें धी, काली मिर्च व सौंठ मिलाकर दोपहर के भोजन में लें अथवा चूसकर खायें। इससे चित्तवृत्ति उल्लसित होती है तथा रक्त व बल की वृद्धि होकर शरीर पुष्ट होता है।

अंगूर : मीठे अंगूर एक घंटा नमक के पानी में भिगोकर फिर अच्छी तरह से धोकर खायें। इससे पित्त के कारण होनेवाली हाथ-पैर-पेशाब की जलन, प्यास, दाह, दुर्बलता दूर होती है।

नींबू : गर्मियों में होनेवाली कई समस्याएँ जैसे - मंदाग्नि, दस्त में नींबू लाभप्रद है। मिश्री, नमक, जीरा मिलाकर बनाया हुआ नींबू शरबत जलीय अंश की रक्षा करता है।

चाय-कॉफी व बाजारू कोलड्रिंक्स से अपने को बचायें। दूध, धी, चावल की खीर, सनू जैसे स्निग्ध, बलदायक पदार्थों का सेवन करें। सुबह एक आँवले का मुरब्बा खाकर पानी पी लें अथवा उसका जूस बनाकर पी लें। यह दिन भर ताजगी व स्फूर्ति देता है।

* साखी स्पर्धा : इस प्रकार की २ या ३ साखी पहले स्वयं बोलें फिर विद्यार्थियों को याद करवायें अथवा एक पंक्ति छात्रों से फिर एक पंक्ति छात्राओं से बुलवाकर स्पर्धा भी कर सकते हैं।

- बाधाएँ कब रोक सकी हैं, आगे बढ़नेवालों को। विपदाएँ कब रोक सकी हैं, पथ पे बढ़नेवालों को ॥
- जहाजों से जो टकराये, उसे तूफान कहते हैं। तूफानों से जो टकराये, उसे इन्सान कहते हैं ॥

शौर्य-गीत :

भारत के नौजवानो ! भारत को दिव्य बनाना । तुम्हें प्यार करे जग सारा, तुम ऐसा बन दिखलाना ॥ भारत के...
केवल इच्छा न बढ़ाना, संयम जीवन में लाना । सादा जीवन तुम जीना, पर ताने रहना सीना ॥ भारत के...
जो लिखा है सद्ग्रन्थों में, जो कुछ भी कहा संतों ने । उसको जीवन में लाना, वैसा ही बन दिखलाना ॥ भारत के...
सारे जहाँ से अच्छा, हिन्दोस्ताँ हमारा । -२ हम बुलबुलें हैं इसकी, ये गुलसिताँ हमारा-२ ॥ सारे जहाँ...
तुम पुरुषार्थ तो करना, पर नेक राह पर चलना । सज्जन का संग ही करना, दुर्जन से बच के रहना ॥ भारत के...
जीवन अनमोल मिला है, तुम मौके को मत खोना । यदि भटक गये इस जग में, जन्मों तक पड़ेगा रोना ॥ भारत के...

पूर्णाहुति (पिछले सत्र की तरह)

(तीसरा सत्र)

* प्रार्थना, मंत्रोच्चार । * पिछले कार्यक्रम के बारे में चर्चा ।

(१) संस्कारवान बनो :

दृढ़ संकल्पवान मनुष्य हर क्षेत्र में सफल और हर किसीका प्यारा हो सकता है। जो भी अच्छा काम ठान लें, बस उसमें दृढ़ रहें। इससे आत्मबल बढ़ता है और आत्मबल बढ़ने से संकल्प फलित होता है। अपनी योग्यता, आवश्यकता और बलबूते अनुसार संकल्प करें और फिर छोड़ें नहीं, उसको पूरा करें। संकल्प में अथाह सामर्थ्य है।

गुरुकुल में एक ऋषि ने शिष्यों से पूछा : “ऋषिकुमारो ! सबसे मजबूत क्या है ?”

एक बोला- ‘लकड़ी’, दूसरा बोला- ‘पत्थर’, तीसरा कहता है- ‘लोहा’ ।

ऋषि ने कहा : “लोहे से मजबूत क्या होता है ?” एक शिष्य बोला : “हीरा ।”

ऋषि ने कहा : “हीरे से मजबूत क्या है ? सबसे मजबूत क्या है ?”

जब कोई विद्यार्थी सही उत्तर नहीं दे पाया, तब ऋषि ने रहस्योद्घाटन करते हुए बताया : “मनुष्य का संकल्प ही सबसे मजबूत

होता है। वह पर्वत को चूर्ण कर सकता है, लोहे को गला सकता है, हीरे को भस्मीभूत कर सकता है। मनुष्य के पास ऐसा संकल्पबल है।”

* प्रेरक प्रसंग : पंजाबकेसरी रणजीतसिंह के बचपन की यह बात है। उनके पिता महासिंह के पास एक जौहरी जवाहरात लेकर आया। राजा, रानी और राजकौर जवाहरात देखने बैठे। जौहरी उत्साहपूर्वक एक के बाद एक चीज दिखा रहा था। इतने में बाल कुमार का आगमन हुआ। लाड़ले कुमार ने कहा :

“पिताजी ! मेरे लिए भी हीरे की एक अँगूठी बनवाओ न ! मेरी इस उँगली पर वह शोभायमान होगी !”

पिता का प्रेम उमड़ पड़ा। रणजीतसिंह को आलिंगन करते हुए वे बोले : “मेरा पुत्र ऐसे साधारण हीरे क्यों पहने ! ये हीरे तो साधारण हैं।”

राजकौर ने पूछा : “तो फिर आपका इकलौता बेटा कैसा हीरा पहनेगा ?”

महासिंह ने दृढ़ स्वर में कहा : “कोहिनूर !”

राजकौर ने पूछा : “कोहिनूर अब कहाँ है, पता है ?”

महासिंह : “हाँ, अभी वह कोहिनूर अफगानिस्तान के एक अमीर के पास है। मेरा लाल तो वही हीरा पहनेगा। क्यों बेटा ! पहनेगा न ?”

रणजीतसिंह ने सिर हिलाकर कहा : “जी पिताजी ! ऐसे साधारण हीरे कौन पहने ! मैं तो कोहिनूर ही पहनूँगा !”

...और आखिर रणजीतसिंह कोहिनूर पहनकर ही रहे।

शुभ संकल्प : पिता महासिंह ने दृढ़ संकल्प रणजीत सिंह में भर दिया तो उसने कोहनूर (हीरा) जीत कर और पहनकर दिखाया। प्यारे विद्यार्थियों आप भी अपने जीवन में लक्ष्य को पाने का दृढ़ संकल्प करो। तो सफलता आपके अवश्य चरण चूमेगी। माता-पिता और शिक्षकों के प्यारे बनकर ही रहेंगे ऐसा संकल्प आप करो। कितने भी विघ्न बाधायें या कठिन परिस्थितियाँ आ जायें हम आगे बढ़ते ही जायेंगे।

शौर्य गीत : (दो से तीन अंतरे ही गायें)

पीछे मुड़कर क्या देखे हैं आगे बढ़ता चल ।
सफलता तेरे चरण चूमेगी आज नहीं तो कल ॥
तू वीर शिवाजी जैसा बन, तू भक्ति करनेवाला बन ।
तू ध्रुव के जैसा आज चमक, प्रल्लाद के जैसा प्यारा बन ।
बीती बातों को क्या सोचे, आगे बढ़ता चल । सफलता तेरे...
तू शक्ति अपनी जान ले, तू खुद को ही पहचान ले ।
कहना तू गुरु का मान ले, ऊँचा उठने की ठान ले ।
तेरे भीतर ही छिपा है, ईशप्राप्ति का बल । सफलता तेरे...
तेरे भीतर अमर खजाना है, बस पर्दे को हटाना है ।
बुद्धि, शक्ति को बढ़ाना है, बस ईश्वर को ही पाना है ।
करनी जैसी भी तू करेगा, पायेगा उसका फल । सफलता तेरे...

* अनुभव : ५ वर्ष के बालक तांशु बेसोया ने पूज्य बापूजी से ‘सारस्वत्य मंत्र’ की दीक्षा लेकर नियमित जप करता था। एक दिन वह अपने दोस्तों के साथ खेल रहा था। उसका छोटा भाई हिमांशु छत से नीचे गिर गया। उस समय घर में कोई बड़ा नहीं था। इसलिए वह सभी बच्चे डर गये। बहनों की मदद से हिमांशु को वैन में लिटाया गया और तांशु वैन चलाकर हॉस्पिटल ले गया और अपने चचेरे भाई की जान बचायी। यह सब मंत्रशक्ति तथा ईश्वरकृपा का प्रभाव है। (तांशु बेसोया, राजवीर कॉलोनी, दिल्ली-९६.)

(२) बुद्धिमान बनो

(i) शशकासन (ii) प्राणायाम (iii) टिप्स (नुस्खे)

* शशकासन : यह आसन करने से निर्णयशक्ति बढ़ती है। जिद्दी व क्रोधी स्वभाव पर नियंत्रण होता है।

विधि : वज्रासन में बैठ जायें। श्वास लेते हुए बाजुओं को ऊपर उठायें व हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़ दें। श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे झुककर मस्तक जमीन से लगा दें। जोड़े हुए हाथों को शरीर के सामने जमीन पर रखें व सामान्य श्वास-प्रश्वास करें। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए हाथ, सिर उठाते हुए मूल स्थिति में आ जायें।

विशेष : ‘ॐ गं गणपतये नमः’ मंत्र का मानसिक जप व गुरुदेव, इष्टदेव की प्रार्थना, ध्यान करते हुए शरणागति भाव से इस स्थिति में पड़े रहने से भगवान और सद्गुरु के चरणों में प्रीति बढ़ती है व जीवन उन्नत होता है। रोज सोने से पहले व सवेरे उठने के तुरंत बाद ५ से १० मिनट तक ऐसा करें। (यह आसन एक विद्यार्थी को सामने टेबल पर बैठाकर उससे करवाकर दिखायें। टेबल की



व्यवस्था पहले से कर लें। अन्य विद्यार्थियों को बैठाने के लिए बिछात पहले से ही बिछाई हो तो उनसे भी करवा सकते हैं अन्यथा वे घर पर इसका अभ्यास करें।)

* अनुलोम-विलोम प्राणायाम : इसे करने से मानसिक तनाव दूर होता है। नकारात्मक विचार परिवर्तित होकर सकारात्मक होने लगते हैं। आनंद, उत्साह व निर्भयता की प्राप्ति होती है।

विधि : * पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जायें। दोनों नथुनों से पूरा श्वास बाहर निकाल दें। दाहिने नथुने को बंद करके बायें नथुने से धीरे-धीरे गहरा श्वास लें। अब श्वास को यथाशक्ति रोककर रखें। फिर बायें नथुने को बंद करके श्वास को दाहिने नथुने से धीरे-धीरे छोड़ें। कुछ देर तक श्वास को बाहर ही रोके रखें। अब दाहिने नथुने से श्वास लें और थोड़े समय तक रोककर बायें नथुने से धीरे-धीरे छोड़ें। पूरा श्वास बाहर निकल जाने के बाद कुछ समय तक श्वास को बाहर ही रोके रखें। यह एक प्राणायाम पूरा हुआ। ५ से शुरू करके कम-से-कम १० प्राणायाम तो नियमित करें।



* आन्तरकुम्भक और बाह्यकुम्भक : आभ्यंतर कुम्भक से आरोग्य तथा बल की वृद्धि होती है। बाह्य कुम्भक से पाप, ताप, रोग व शोक निवृत्त हो जाते हैं। कुम्भक के अभ्यास से व्यक्ति स्वास्थ्य व दीर्घायु प्राप्त करता है। ऊर्जा ऊर्ध्वगामी होती है और प्राणायाम की उष्णता से ओज तथा तेज में परिणत होकर शरीर को पुष्ट, तेजस्वी व कांतिमान बनाता है। कुम्भक श्वास को लम्बा, गहरा व लयबद्ध बनाता है। इससे श्वास कम खर्च होते हैं व आयु बढ़ती है।

श्वास को अंदर भरकर रोक देना इसे 'आभ्यंतर कुम्भक' कहते हैं। श्वास को पूर्णतया बाहर निकालकर बाहर ही रोके रखना इसे 'बाह्य कुम्भक' कहते हैं।

विधि : (१) पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जायें। मस्तक, गर्दन और छाती एक सीधी रेखा में व आँखें आधी खुली, आधी बंद रहें।

(२) अब दोनों नथुनों से गहरा श्वास लें और एक मिनट आभ्यंतर कुम्भक करें। फिर श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ दें। ४-५ सामान्य श्वास ले लें, फिर गहरा श्वास लें और पूरा बाहर निकालकर ४० सेकंड तक बाह्य कुम्भक करें। फिर श्वास लेकर सामान्य श्वास चलने दें। इस प्रकार ७ बार आभ्यंतर व ७ बार बाह्य कुम्भक करें। इस दौरान प्रणव (ॐ) अथवा गुरुमन्त्र का मानसिक जप चालू रखें। (प्रारंभ में समय एवं प्राणायाम की संख्या कम रख सकते हैं।)

प्रेरक प्रसंग : राममूर्ति नामक एक विद्यार्थी बहुत दुबला-पतला और दमे की बीमारी से ग्रस्त था। शरीर से इतना कमजोर था कि विद्यालय जाते-जाते रास्ते में ही थक जाता और धरती पकड़कर बैठ जाता। जबकि राममूर्ति के पिता खूब मोटे-ताजे एवं तंदुरुस्त थानेदार थे। कई बार वे बोल पड़ते : “मेरा बेटा होकर तुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है ! इससे तो अच्छा होता तू मर जाता !” अपने पिता द्वारा बार-बार तिरस्कृत होने से राममूर्ति का मनोबल टूट जाता लेकिन ऐसे में उसकी माँ उसमें साहस भर देती थी। हररोज उसे वीर पुरुषों की गाथाएँ सुनाया करती थी। महान योद्धाओं के चरित्र सुनकर राममूर्ति अपनी माँ से कहता : “माँ ! मैं भी वीर हनुमान, पराक्रमी भीम और अर्जुन जैसा कब बनूँगा ?”

माँ भारतीय संस्कृति का आदर करती थी। सत्संग में जाने से हमारे क्रष्ण-मुनियों के बताये हुए प्रयोगों की थोड़ी-बहुत जानकारी उसे थी। उसने उन प्रयोगों को राममूर्ति पर आजमाना शुरू कर दिया। सुबह उठकर खुली हवा में दौड़ लगाना, सूर्य की किरणों में योगासन-प्राणायाम करना, दंड-बैठक लगाना, इत्यादि से राममूर्ति का दमे का रोग मिट गया। दमे की बीमारी से ग्रस्त राममूर्ति प्राणबल से विश्वप्रसिद्ध पहलवान राममूर्ति बन गये। २५-२५ हॉर्स पॉवर की चालू जीप गाड़ियों को हाथों से पकड़े रखना, छाती पर पटिया रखकर उस पर हाथी को चलवाना - ऐसे कई चमत्कार राममूर्ति ने कर दिखाये।

एकाग्रता की कुंजी - ध्यान : जीवन के हर कार्यक्षेत्र में सफल होने के लिए आवश्यक है एकाग्रता। जब तक मन असंयमी, चंचल रहेगा तो यहाँ-वहाँ भटकेगा और हम अपने कार्यों में सफल नहीं हो पायेंगे। मन-बुद्धि को एकाग्र करना हो तो प्रतिदिन ईश्वर, परम पिता परमेश्वर का ध्यान करना चाहिए। बच्चों को ज्ञान मुद्रा में बिठाकर ७ बार ‘हरि ॐ’ का दीर्घ उच्चारण करवायें।

पढ़ाई में मन लगे और एकाग्रता बढ़े इसके लिए सफल प्रयोग - त्राटक : स्वस्तिक, ॐ, अथवा ईष्टदेव या गुरुदेव के श्रीविग्रह को पलक झपकाये बिना एकटक देखते रहें। यह प्रयोग १ मिनट से शुरू कर धीरे-धीरे १० मिनट तक कर सकते हैं।

परीक्षा में अच्छे अंक लाने का सचोट प्रयोग : अपनी पढ़ाई-लिखाई व गृहकार्य के अतिरिक्त २५ मिनट अगर इस प्रयोग में दिये जायें तो आपका परीक्षा परिणाम बहुत अच्छा आ सकता है। हर विषय का एक प्रश्न व उसका उत्तर पढ़ें, उसे पक्का कर लें फिर पुस्तक बंद करके जितना याद हो उतना दूसरी कॉपी में लिखें। विद्यालय में लिखाये हुए उत्तर को तथा आपके लिखे हुए उत्तर को मिलायें, फिर छूटा हुआ भाग भी लिख लें। इस तरह हर विषय का एक प्रश्न याद करें और दूसरे दिन उसी पाठ का दूसरा प्रश्न। ऐसा करने से वर्षभर में हर विषय के ३०० प्रश्नों के उत्तर याद हो जायेंगे, जिससे परीक्षा के समय कठिनाई नहीं होगी।

* चुटकुला : शिक्षक ने विद्यार्थी को बुलाकर पूछा : ‘तुमने होम-वर्क किया है ?’ विद्यार्थी : ‘जी, नहीं किया।’ शिक्षक : ‘क्यों

नहीं किया ?' विद्यार्थी : 'रात को घर पे लाइट नहीं थी ।' शिक्षक : 'तो मोमबत्ती जला लेते ।'

विद्यार्थी : 'माचिस नहीं थी ।' शिक्षक : 'घर में माचिस ही नहीं है क्या ।' विद्यार्थी : 'साहब, पूजा के कमरे में थी ।' शिक्षक : 'तो वहाँ से लेने क्यों नहीं गये ?' विद्यार्थी : 'सर ! मैं नहाया नहीं था । तो पूजा के कमरे में कैसे जाता ।'

शिक्षक : 'नहाये क्यों नहीं थे ?' विद्यार्थी : 'मोटर नहीं चल रही थी ।' शिक्षक : 'मोटर क्यों नहीं चल रही थी ?' विद्यार्थी : 'जी, लाइट नहीं थी ।'

सीख : व्यर्थ के बहाने न बनाकर अपनी जिम्मेदारी तत्परता से पूरी करनी चाहिए ।

(3) शवितमान बनो यानि रखरथ बनो

(i) पादपश्चिमोत्तानासन (ii) आभूषण चिकित्सा



* पादपश्चिमोत्तानासन : इस आसन से शरीर का कद लम्बा होता है । यदि शरीर में मोटापन है तो वह दूर होता है और यदि दुबलापन है तो वह दूर होकर शरीर सुडौल, तंदुरुस्त अवस्था में आ जाता है । ब्रह्मचर्य पालनेवालों के लिए यह आसन भगवान शिव का प्रसाद है । इसे भगवान शिवजी ने सर्वश्रेष्ठ आसन कहा है ।

विधि : जमीन पर आसन बिछाकर दोनों पैर सीधे करके दोनों हाथों से पैरों के अँगूठे पकड़कर झुकते हुए ललाट को दोनों घुटनों से मिलाने का प्रयास करो । घुटने जमीन पर सीधे रहें ।

* शरीरपुष्टि हेतु : (१) भोजन के पहले हरड़ चूसें व भोजन के साथ भी खायें । (२) रात्रि में एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर उसमें दो किशमिश भिगो दें । सुबह पानी छानकर पी जायें व किशमिश चबाकर खा लें ।

* चुटकुला : एक बार एक आदमी डॉक्टर के पास गया । उसने डॉक्टर से कहा : " डॉक्टर साहब ! मेरे पेट में बहुत पीड़ा हो रही है ।" डॉक्टर : "कब से ?" " कल से ।" "आपने कल भोजन में क्या खाया था ?" "कल मैंने एक शादी में गाजर का हलवा, गुलाब जामुन और चाट खायी थी ।" "अच्छा याद करो, कुछ और तो नहीं खाया ?" " हाँ, साहब ! ऊपर से आइसक्रीम खायी थी ।" "फिर रात को आपने कुछ दवाई या गोली नहीं ली थी ?" " अगर दवाई खाने की जगह पेट में होती तो एक गुलाब जामुन और न खा लेता ।"

सीख :- जीने के लिए खाओ न कि खाने के लिए जीयो ।

विविध रोगों में आभूषण-चिकित्सा

आभूषण धारण करने का अपना एक महत्व है, जो शरीर और मन से जुड़ा हुआ है । स्वर्ण के आभूषणों की प्रकृति गर्म तथा चाँदी के आभूषणों की प्रकृति शीतल है । सिर में सोना और पैरों में चाँदी के आभूषण धारण किये जायें तो सोने के आभूषणों से उत्पन्न हुई बिजली पैरों में तथा चाँदी के आभूषणों से उत्पन्न होनेवाली ठंडक सिर में चली जायेगी क्योंकि सर्दी गर्मी को खींच लिया करती है । इस तरह से सिर को ठंडा व पैरों को गर्म रखने के मूल्यवान चिकित्सकीय नियम का पूर्ण पालन हो जायेगा । इसके विपरीत करने से रोग पैदा होते हैं । विद्युत सदैव सिरों तथा किनारों की ओर से प्रवेश किया करती है । अतः मस्तिष्क के दोनों भागों को आभूषणों के विद्युत के प्रभावों से प्रभावशाली बनाना हो तो नाक और कान में छिद्र करके सोना पहनना चाहिए । नाक में नथनी धारण करने से नासिका-संबंधी रोग नहीं होते तथा सदी-खाँसी में राहत मिलती है । पायल पहनने से पीठ, एड़ी एवं घुटनों के दर्द में राहत मिलती है । हिस्टीरिया के दौरे नहीं पड़ते तथा श्वास रोग की संभावना दूर हो जाती है । इसके साथ ही रक्तशुद्धि होती है तथा मूत्ररोग की शिकायत नहीं रहती ।

प्राचीन काल में ३ से ५ वर्ष की आयु के प्रत्येक बच्चे के, चाहे वह लड़का हो या लड़की, दोनों कानों का छेदन करके उसे जस्ता या सोने की बालियाँ पहना दी जाती थीं । इस विधि का उद्देश्य अनेकरोगों की जड़ें बाल्यकाल ही में उखाड़ देना था । अनेक अनुभवी महापुरुषों का कहना है कि इस क्रिया से आँत उतरना, अंडकोष बढ़ना तथा पसलियों के रोग नहीं होते ।

हाथ की सबसे छोटी उंगली में अँगूठी पहनने से छाती का दर्द व घबराहट से रक्षा होती है तथा ज्वर, कफ, दमा आदि के प्रकोपों से बचाव होता है । स्वर्ण के आभूषण पवित्र, सौभाग्यवर्धक तथा संतोषप्रदायक हैं । रत्नजड़ित आभूषण धारण करने से ग्रहों की पीड़ा, दुष्टों की नजर एवं बुरे स्वप्नों का नाश होता है ।

* साखी स्पर्धा : इस प्रकार की २ या ३ साखी पहले स्वयं बोलें फिर विद्यार्थियों को याद करवायें अथवा एक पंक्ति छात्रों से फिर एक पंक्ति छात्राओं से बुलाकर स्पर्धा भी कर सकते हैं ।

- लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल । सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल ॥
- जिन्दगी के बोझ को, हँसकर उठाना चाहिए । राह की दुश्वारियों पे, मुस्कराना चाहिए ॥
- मैं छुई मुई का पौधा नहीं, जो छूने से मुरझा जाऊँ । मैं वो माई का लाल नहीं, जो हौवा से डर जाऊँ ॥

कक्षा ८वीं से ऊपर के विद्यार्थियों के लिए सत्र में निम्न प्रसंग भी सत्रानुसार लें ।

(१) स्वामी विवेकानंद का सुंदर युवती पर बार-बार नजर जाने से आँखों में लाल मिर्च डालने वाला प्रसंग ।

(२) 'ॐ अर्यमाय नमः' मंत्र का जप । भगवान अर्यमा का यह मंत्र श्रद्धा से जपनेवाला विकारी वातावरण व विकारी लोगों के बीच से भी बचकर निकल सकता है । श्रद्धा से जपने पर बहुत लाभ होता है यह कहियों का अनुभव है । जिनको भी कामविकार गिराता हो उन्हें इस महामंत्र का आदरपूर्वक जप करना चाहिए । रात्रि को सोने से पूर्व २१ बार इस मंत्र का जप करने से तथा तकिये पर अपनी माँ का नाम लिखने से (स्याही-पेन से नहीं, केवल उँगली से) व्यक्ति बुरे एवं विकारी सपनों से बच जाता है ।

(३) स्वामी रामतीर्थजी का प्रसंग : स्वामी रामतीर्थ जब प्रोफेसर थे तब उन्होंने एक प्रयोग किया और बाद में निष्कर्षरूप में बताया कि जो विद्यार्थी परीक्षा के दिनों में या परीक्षा से कुछ दिन पहले विषयों में फैस जाते हैं, वे परीक्षा में प्रायः असफल हो जाते हैं, चाहे वर्ष भर उन्होंने अपनी कक्षा में अच्छे अंक क्यों न पाये हों । जिन विद्यार्थियों का चित्त परीक्षा के दिनों में एकाग्र और शुद्ध रहा करता है, वे ही सफल होते हैं ।

ऐसे ही ब्रिटेन की विश्वविद्यालय 'केम्ब्रिज यूनिवर्सिटी' के कॉलेजों में किये गये सर्वेक्षण के निष्कर्ष असंयमी विद्यार्थियों को सावधानी का इशारा देनेवाले हैं । इनके अनुसार जिन कॉलेजों के विद्यार्थी अत्यधिक कुदृष्टि के शिकार होकर असंयमी जीवन जीते थे उनके परीक्षा-परिणाम खराब पाये गये तथा जिन कॉलेजों में विद्यार्थी तुलनात्मक दृष्टि से संयमी थे उनके परीक्षा-परिणाम बेहतर स्तर के पाये गये ।

(४) ऊँकार की महिमा : ऊँकार के जप का प्रभाव आपकी कोशिकाओं, नाड़ीतंत्र एवं रक्त पर पड़ता है, जिसके फलस्वरूप आपका आरोग्य बढ़ता है तथा आपमें पापनाशिनी ऊर्जा भी बनती है । ऊँकार के जप से मनोबल, बुद्धिबल व आत्मबल का विकास होता है । इसे जितना प्रीतिपूर्वक जपते जायेंगे उतना ही भगवद्ग्रस्त बढ़ेगा । ऊँकार का जप मन को शुद्ध रखता है । इसका ध्यान करने से बुद्धि शुद्ध रहती है तथा दुःखों का निवारण होता है । जहाँ ऊँकार है वहाँ मंगल-ही-मंगल है ।

(५) ज्ञानचर्चा : यूनिवर्सिटी ऑफ ओटागो के अनुसार 'ज्यादा समय तक टीवी देखने से बच्चों का व्यवहार धीरे-धीरे चिड़चिढ़ा और हिंसक होने लगता है । उनमें नकारात्मक भावनाओं का ज्यादा विकास होने लगता है । वयस्क होने पर ऐसे बच्चों में समाजविरोधी लक्षण तथा आपराधिक भावनाओं का विकास ज्यादा होता है ।' भोजन के समय जैसे हमारे भाव व विचार होते हैं, वैसा हमारा मन बनता है । इस समय टीवी सीरियल आदि देखने से कुसंस्कार गहरे होते हैं तथा पाचनसंबंधी व अन्य स्वास्थ्य की तकलीफें होती हैं ।

(६) चुटकुला : * एक घर में से पति-पत्नी की लड़ाई की आवाज आ रही थी । पति बोल रहा था : 'तू तो ऐसी है... वैसी है...' और पत्नी कह रही थी : 'तुमने तो मुझे परेशान कर दिया है...'

दोनों एक जमाने में प्रेमी-प्रेमिका थे । 'लव-मैरेज' की थी और आज एक-दूसरे से तंग आ गये थे । वहाँ एक बाबाजी पहुँचे और बोले क्या हुआ बेटी !

पत्नी रोते-रोते बोली : "बाबाजी ! आज से तीन साल पहले शादी के पहले हम कॉलेज में जब मिलते थे तो, यह बोलता था कि 'आहाहा... तू तो चंद्रमुखी है !'

बाबाजी ! फिर हमने लव-मैरेज की । उसके एक साल बाद मुझे कहने लगा कि तू तो सूर्यमुखी है... सूर्यमुखी ।' पहले मुझे चंद्रमुखी-सा मुखड़ा कहता था, फिर सूर्यमुखी कहने लगा । बाबाजी ! क्या बताऊँ ? शादी का अभी तीसरा साल चल रहा है । अब तो यह मुझे 'ज्वालामुखी' बोलने लगा है । मैं तो तंग आ गयी हूँ इस जीवन से ।"

इतने में उसका पति बोल पड़ा : "महाराज ! केवल इसको न सुनिये, मेरी भी सुनिये । पहले मेरा और इसका घर आमने-सामने पड़ता था । फिर भी मैं कभी कॉलेज में नहीं जाता तो दूसरे दिन मुझे कहती थी : 'प्राणनाथ... प्राणनाथ... तुम्हें देखे बिना पानी का एक धूंट भी गले से नहीं उतरता ।' फिर जब शादी हो गयी और एक साल बीता न बीता तब बोलने लगी कि : 'नाथ ! खाना खा लेना । नाथ ! इतनी चीजें ले आना ।' पहले तो मैं प्राणनाथ था, एक वर्ष बीता और मैं अकेला 'नाथ' रह गया । फिर दूसरा वर्ष बीता और अब तीसरा चल रहा है इसमें तो इसने मुझे 'अनाथ' बना दिया । महाराज ! मैंने 'लव-मैरेज' करके घर से तो नाता तोड़ ही लिया था, अब इसने भी मुझे कहीं का न रखा । महाराज ! मैं तो अनाथ हो गया... मेरा इस दुनिया में कोई नहीं है ।"

* बस स्टैण्ड पर दो लड़कियाँ खड़ी थीं और लोफर लड़के ने कहा : देखो आज तो धरती पर चाँद निकला है । उस संयमी लड़की ने अपनी सहेली को कहा : देख कमला इस उल्लू को दिन में चाँद दिखा रहा है ।
