

# बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

अप्रैल - २०१९ अंक - ६



“पैसा कमाने के लिए, खूब खाने-पीने और भटकने के लिए जन्म मिला है - ऐसा किसी शास्त्र में नहीं लिखा है।

जन्म मिला है ईश्वरप्राप्ति के लिए, आत्मज्ञान पाने के लिए, जहाँ दुःख और सुख का प्रभाव तुच्छ हो जाता है उस अपने नित्य मुक्त स्वभाव में सजग होने के लिए - ऐसा लिखा है।

अपने जन्म और कर्मों को दिव्य बनाओ बस !”

- पूज्य बापूजी



## पहला सत्र

२२

आओ सुनें कहानी : ईश्वर के साथ एकाकार बुद्धि का चमत्कार  
प्रार्थना : हे शारदे माँ...

आओ खेलें खेल : करो पाँच गुणों का बखान, तो बनोगे महान

## दूसरा सत्र

२४

आओ सुनें कहानी : राम राज्य : आदर्श राज्य

कीर्तन : राम-राघव

आओ खेलें खेल : संगठन का बल

## तीसरा सत्र

२८

आओ सुनें कहानी : पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन प्रसंग

भजन : आओ मनायें गुरुवर का जन्मदिन...

आओ खेलें खेल : हर मुश्किल बना लो खेल, करके आपस में ताल-मेल !

## चौथा सत्र

३२

आओ सुनें कहानी : सत्य वही जो हितकारी हो

कीर्तन : जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक...

आओ खेलें खेल : पहचानो तो जानें...

## विद्यार्थी उज्जवल भविष्य निर्माण शिविर

दो दिवसीय पाठ्यक्रम

३५

संसार में मानव-शरीर  
पाकर जीव का सबसे  
बड़ा कर्तव्य गुरुकृपा  
प्राप्त करना है।

## बाल संस्कार केन्द्र

आज हम जानेंगे : सारस्वत्य मंत्र जप की अपार महिमा और लाभ !

अप्रैल

पहला सत्र

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : नित सारस्वत्य मंत्रजाप से, खुलते बुद्धि के पट ।  
विद्या, यश, कीर्ति बढ़े, दुर्गुण-दोष हों चट ॥

अर्थ : प्रतिदिन नियम से सारस्वत्य मंत्र का जप करने से बुद्धि का विकास होता है । हर कार्य में निपुणता आती है । हमारी विद्या, यश, कीर्ति बढ़ती है और हमारे दुर्गुण दूर होते हैं ।

३. आओ सुनें कहानी : (क) ईश्वर के साथ एकाकार बुद्धि का चमत्कार

- पूज्य बापूजी

फारस के बादशाह ने अकबर को एक पिंजरे में बंद एवं गुराते हुए देखता हुआ शेर भेजा । बादशाह ने संदेश भेजा कि 'इस शेर को पिंजरा खोले बिना नष्ट कर दोगे तो हम तुमको अपना दोस्त बनायेंगे, नहीं तो तुम्हारे राज्य पर धावा बोलेंगे ।'

शेर मुँह फाड़कर खड़ा है । हकीकत में तो वह नकली ही था । किसीने सोचा कि यह धातु का होगा तो किसीने सोचा, किसी और चीज का होगा ।



अकबर चिंतित था, 'पिंजरा खोले बिना यह शेर खत्म करना है !' कई सलाहकारों से, वजीरों से सलाह की कि "पिंजरा खोले बिना इस शेर को मिटा देना है । क्या उपाय किया जाय ?" सब निरुत्तर हो गये लेकिन जिसने सारस्वत्य मंत्र लिया था, वह बुद्धिमान मंत्री था बीरबल । अकबर ने उससे कहा : "बीरबल ! तुम्हारी बुद्धिशक्ति गजब की है ! ईश्वर के साथ जुड़ गयी है । ऐसी कोई समस्या नहीं जिसका समाधान तुम न कर सको । फारस के बादशाह ने हमें पिंजरे में शेर भेजा है । पिंजरा खोले बिना शेर को नष्ट करना है ।"

सब देख रहे हैं । बीरबल ने सारस्वत्य मंत्र का अनुसंधान (अर्थसहित चिंतन) किया । बोला : "हाँ, हो जायेगा । यह तो दायें हाथ का खेल है ! तपी हुई शलाका ले आओ और शेर को स्पर्श कराओ ।"

लोगों ने समझा कि शेर किसी धातु का होगा लेकिन था मोम का । तपी हुई शलाका से मोम पिघलकर बह गया और पिंजरा खाली !

फारस के बादशाह ने कहा : "ऐसा बुद्धिमान बीरबल जिस राजा का मंत्री हो, उस राजा पर चढ़ाई करना समझदारी नहीं है ।"

उस बादशाह द्वारा भेजे हुए शेर की पोल खोलनेवाला बीरबल धन्य-धन्य हो गया ।

बीरबल के जीवन में कैसा चमत्कार हुआ सारस्वत्य मंत्र का ! मंत्रजप से अंतरात्मा की बड़ी शक्तियाँ पैदा

होती हैं ।

सीख : यदि सारस्वत्य मंत्र का नियमित एवं श्रद्धापूर्वक जप किया जाय तो बुद्धिमान एवं स्मृतिशक्ति का आशातीत विकास होता है ।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) बीरबल ने कैसे बिना पिंजरा खोले शेर को बाहर निकाला ?

(२) सारस्वत्य मंत्र का जप करने क्या-क्या लाभ होते हैं ?

४. प्रार्थना : या कुन्देन्दुतुषारहारधवला...

(<https://youtu.be/mh4R1df3FrI>)

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता ।  
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ॥  
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता ।  
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥  
या देवी सर्वभूतेषु शक्तिरूपेण संस्थिता । नमस्तस्यै...  
या देवी सर्वभूतेषु विद्यारूपेण संस्थिता ॥ नमस्तस्यै...  
या देवी सर्वभूतेषु भक्तिरूपेण संस्थिता । नमस्तस्यै...  
या देवी सर्वभूतेषु संयमरूपेण संस्थिता ॥ नमस्तस्यै...

५. गतिविधि : आज हम करेंगे माँ सरस्वती की पूजा !

सामग्री : सरस्वती माँ की मूर्ति या तस्वीर, सफेद फूल, नीचे डालने के लिए स्वच्छ कपड़ा, दीपक, थाली, बाती, माचिस ।

विधि : माँ सरस्वती को ऊँचे व स्वच्छ आसन पर बिठाकर अक्षत, सफेद फूल, कुमकुम से उनका पूजन करें । पूजन करते समय ऊपर दिये मंत्र का जप करेंगे । पूजन करके माँ की आरती करेंगे । (<https://youtu.be/aSVyTd9rR8s>)

६. विवेक जागृति :

एक लड़के का मन पढ़ाई में नहीं लगता था । जैसे-तैसे करके वह पास होता था । ४०-५० % अंक ही आ पाते थे । उसने पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा ली और मौन रहकर ७ दिवसीय सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान किया, जिससे उसे गजब का अनुभव हुआ । उसके परीक्षा में भी अच्छे अंक आने लगे ।

वर्ष २०१७ में सी.ए. की परीक्षा में उसका चयन हो गया, जिसमें ग्रुप-२ की परीक्षा भी पास की । उसने कहा कि 'पूज्यश्री द्वारा दीक्षा के समय बताये नियमों का पालन करता हूँ । इससे मेरी लौकिक तथा आध्यात्मिक उन्नति हुई है । इन सभी सफलताओं की उपलब्धि मेरे गुरुदेव पूज्य बापूजी की कृपा से हुई है ।' उस लड़के का नाम है मुकुंद केडिया (जमशेदपुर झारखंड) । मुकुंद के जैसे ही हम सारस्वत्य मंत्र अनुष्ठान और नियमित जप करके अपनी बुद्धि कुशाग्र बनायें । अपने जीवन में यशस्वी बनें ।

७. विडियो सत्संग : सारस्वत्य मंत्र जप से हुई विलक्षण बुद्धि का कमाल (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/OqDHdv9PSWY>)

८. गृहकार्य : 'सारस्वत्य मंत्र जप की महिमा' इस विषय पर अपने शब्दों में १० पंक्तियाँ लिखकर लायें ।

९. ज्ञान का चुटकुला : एक बच्चे से शिक्षक ने पूछा : बेटा ! स्कूल क्या है ?

लड़का : "स्कूल वो जगह है जहाँ हमारे पिता को लूटा जाता है और हमें कूटा जाता है ।"

सीख : विद्यालय तो विद्या प्राप्ति का स्थान है । जो विद्यार्थी ईमानदारी से पढ़ाई करता है वह डॉक्टर, इंजीनियर बन जाता है और जो गलत संग में पड़कर आलस्य, लापरवाही करता है वही विद्यालय के लिए गलत बोलता है । हमें अपनी सोच सकारात्मक रखनी चाहिए । अपने विद्यालय का सम्मान करना चाहिए ।

१०. पहेली : सुंदर-मीठी बड़ी रसीली, न ठगे माया ना ही कलि ।

दो बेटों की माँ कहलाती, प्रेम के संग में प्रभु को रिझाती ॥ (उत्तर : भक्ति)

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

२. चंद्रशेखरी प्राणायाम

लाभ : (१) इससे चन्द्र नाड़ी क्रियाशील हो जाती है ।

(२) शरीर के समस्त नाड़ी-मंडल में शीतलता का संचार होता है ।

(३) उच्च रक्तचापवालों के लिए यह लाभदायी है ।

(४) यह प्राणायाम ५ बार नियमित करने से पित्तप्रकोप शांत होता है । आँखों की जलन, नाक से खून बहना आदि रोगों में लाभदायक है ।

(५) मन शांत हो जाता है । शरीर की थकान दूर होती है ।

विधि : यह सूर्यभेदी से ठीक विपरीत है । इसमें बायें नथुने से श्वास लेकर भीतर ही कुछ समय रोकें । बाद में दाहिने नथुने से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें । इस प्रकार ३ से ५ प्राणायाम करें ।

सावधानी : सर्दियों में तथा कफ प्रकृतिवालों के लिए यह हितकर नहीं है । निम्न रक्तचापवालों के लिए भी यह प्राणायाम निषिद्ध है ।

१२. खेल : ढकरी पाँच ठुणों का बखान, तो बनीगे महान !

एकाग्रता, अनासक्ति, सच्चरित्रता, श्रद्धा, ब्रह्मचर्य - इन ५ सद्गुणों के नाम बच्चों के सामने ५-१० बार दोहराकर उन्हें अच्छे-से याद करायें । फिर शिक्षक १ बोलेगा तो बच्चों को 'एकाग्रता' बोलना है, २ तो 'अनासक्ति', ३ तो 'सच्चरित्रता', ४ तो 'श्रद्धा', ५ तो 'ब्रह्मचर्य' बोलना है । जो सही शब्द बोलने से चूक जायेंगे वो खेल से बाहर होते जायेंगे । और जो बच्चा अंत तक सही शब्द बोलेगा वह विजेता होगा !

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना

(ङ) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : 'हम बापूजी के बापूजी हमारे हैं ।' हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे राम नवमी पर्व !

(छ) प्रसाद वितरण ।

## बाल संस्कार केन्द्र

आज हम जानेंगे : रामराज्य क्यों था आदर्श राज्य ?

अप्रैल

दूसरा सत्र

१. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. साखी :

संत ना छाड़ै संतई, जो कोटिक मिले असंत ।

चंदन भुवंगा बैठिया, तऊ शीतलता न तजंत ॥

अर्थ : सज्जन को चाहे करोड़ों दुष्ट पुरुष मिलें फिर भी वह अपने भले स्वभाव को नहीं छोड़ता । जैसे चंदन के पेड़ से साँप लिपटे रहते हैं पर वह अपनी शीतलता नहीं छोड़ता ।

### ३. आओ सुनें कहानी : (क) रामराज्य : आदर्श राज्य

- पूज्य बापूजी

(राम नवमी : १४ अप्रैल)

रामावतार को लाखों वर्ष हो गये लेकिन श्रीरामजी अभी भी जनमानस के हृदय-पटल से विलुप्त नहीं हुए। क्यों ? क्योंकि श्रीरामजी का आदर्श जीवन, उनका आदर्श चरित्र हर मनुष्य के लिए अनुकरणीय है। 'श्री रामचरितमानस' में वर्णित यह आदर्श चरित्र विश्वसाहित्य में मिलना दुर्लभ है।

एक आदर्श पुत्र, आदर्श भाई, आदर्श पति, आदर्श पिता, आदर्श शिष्य, आदर्श योद्धा और आदर्श राजा के रूप में यदि किसीका नाम लेना हो तो भगवान श्रीरामजी का ही नाम सबकी जुबान पर आता है। इसीलिए राम-राज्य की महिमा आज लाखों-लाखों वर्षों के बाद भी गायी जाती है।

भगवान श्रीरामजी के सद्गुण ऐसे तो विलक्षण थे कि पृथ्वी के प्रत्येक धर्म, सम्प्रदाय और जाति के लोग उन सद्गुणों को अपनाकर लाभान्वित हो सकते हैं।

श्रीरामजी सारगर्भित बोलते थे। उनसे कोई मिलने आता तो वे यह नहीं सोचते थे कि पहले वह बात शुरू करे या मुझे प्रणाम करे। सामनेवाले को संकोच न हो इसलिए श्रीरामजी अपनी तरफ से ही बात शुरू कर देते थे।

श्रीरामजी प्रसंगोचित बोलते थे। जब उनके राजदरबार में धर्म की किसी बात पर निर्णय लेते समय दो पक्ष हो जाते थे, तब जो पक्ष उचित होता श्रीरामजी उसके समर्थन में इतिहास, पुराण और पूर्वजों के निर्णय उदाहरण रूप में कहते, जिससे अनुचित बात का समर्थन करनेवाले पक्ष को भी लगे कि दूसरे पक्ष की बात सही है।

श्रीरामजी दूसरों की बात बड़े ध्यान व आदर से सुनते थे। बोलनेवाला जब तक अपने और औरों के अहित की बात नहीं कहता, तब तक वे उसकी बात सुन लेते थे। जब वह किसीकी निंदा आदि की बात करता तब देखते कि इससे इसका अहित होगा या इसके चित्त का क्षोभ बढ़ जायेगा या किसी दूसरे की हानि होगी, तब वे सामनेवाले की बातों को सुनते-सुनते इस ढंग से बात मोड़ देते कि बोलनेवाले का अपमान नहीं होता था। श्रीरामजी तो शत्रुओं के प्रति भी कटु वचन नहीं बोलते थे।

युद्ध के मैदान में श्रीरामजी एक बाण से रावण के रथ को जला देते, दूसरा बाण मारकर उसके हथियार उड़ा देते फिर भी उनका चित्त शांत और सम रहता था। वे रावण से कहते : 'लंकेश ! जाओ, कल फिर तैयार होकर आना।'।

ऐसा करते-करते काफी समय बीत गया तो देवताओं को चिंता हुई कि रामजी को क्रोध नहीं आता है, वे तो समता-साम्राज्य में स्थिर हैं, फिर रावण का नाश कैसे होगा ? लक्ष्मणजी, हनुमानजी आदि को भी चिंता हुई, तब दोनों ने मिलकर प्रार्थना की : 'प्रभु ! थोड़े कोपायमान होइये।'।

तब श्रीरामजी ने क्रोध का आह्वान किया : क्रोधं आवाहयामि। 'क्रोध ! अब आ जा।'।

श्रीरामजी क्रोध का उपयोग तो करते थे किंतु क्रोध के हाथों में नहीं आते थे। हम लोगों को क्रोध आता है तो क्रोधी हो जाते हैं, लोभ आता है तो लोभी हो जाते हैं, मोह आता है तो मोही हो जाते हैं, शोक आता है तो शोकातुर हो जाते हैं लेकिन श्रीरामजी को जिस समय जिस साधन की आवश्यकता होती थी, वे उसका उपयोग कर लेते थे।

श्रीरामजी का अपने मन पर बड़ा विलक्षण नियंत्रण था। चाहे कोई सौ अपराध कर दे फिर भी रामजी अपने चित्त को क्षुब्ध नहीं होने देते थे। सामनेवाला व्यक्ति अपने ढंग से सोचता है, अपने ढंग से जीता है, अतः वह आपके साथ अनुचित व्यवहार कर सकता है परंतु उसके ऐसे व्यवहार से अशांत होना-न होना आपके हाथ की बात है। यह जरूरी नहीं है कि सब लोग आपके मन के अनुरूप ही जियें।

श्रीरामजी अर्थव्यवस्था में भी निपुण थे। 'शुक्रनीति' और 'मनुस्मृति' में भी आया है कि जो धर्म, संग्रह,





परिजन और अपने लिए - इन चार भागों में अर्थ की ठीक से व्यवस्था करता है वह आदमी इस लोक और परलोक में सुख-आराम पाता है ।

कई लोग लोभ-लालच में इतना अर्थसंग्रह कर लेते हैं कि वही अर्थ उनके लिए अनर्थ का कारण हो जाता है और कई लोग इतने खर्चीले हो जाते हैं कि कमाया हुआ सब धन उड़ा देते हैं, फिर कंगालियत में जीते हैं । श्रीरामजी धन के उपार्जन में भी कुशल थे और उपयोग में भी । जैसे मधुमक्खी पुष्पों को हानि पहुँचाये बिना उनसे परागकण ले लेती है, ऐसे ही श्रीरामजी प्रजा से ऐसे ढंग से कर (टैक्स) लेते कि प्रजा पर बोझ नहीं पड़ता था । वे प्रजा के हित का चिंतन तथा उसके भविष्य का सोच-विचार करके ही कर लेते थे ।

प्रजा के संतोष तथा विश्वास-सम्पादन के लिए श्रीरामजी राज्यसुख, गृहस्थसुख और राज्यवैभव का त्याग करने में भी संकोच नहीं करते थे । इसीलिए श्रीरामजी का राज्य आदर्श राज्य माना जाता है ।

राम-राज्य का वर्णन करते हुए 'श्री रामचरितमानस' में आता है :

बरनाश्रम निज निज धरम निरत बेद पथ लोग ।

चलहिं सदा पावहिं सुखहि नहिं भय सोक न रोग ॥...

'राम-राज्य में सब लोग अपने-अपने वर्ण और आश्रम के अनुकूल धर्म में तत्पर हुए सदा वेद-मार्ग पर चलते हैं और सुख पाते हैं । उन्हें न किसी बात का भय है, न शोक और न कोई रोग ही सताता है ।

राम-राज्य में किसीको आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक ताप नहीं व्यापते । सब मनुष्य परस्पर प्रेम करते हैं और वेदों में बतायी हुई नीति (मर्यादा) में तत्पर रहकर अपने-अपने धर्म का पालन करते हैं ।

धर्म अपने चारों चरणों (सत्य, शौच, दया और दान) से जगत में परिपूर्ण हो रहा है, स्वप्न में भी कहीं पाप नहीं है । पुरुष और स्त्री सभी रामभक्ति के परायण हैं और सभी परम गति (मोक्ष) के अधिकारी हैं ।'

(श्री रामचरित. उ.कां. : २०, २०.१,२)

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) भगवान श्री रामजी में कौन-से सदगुण थे ?

(२) भगवान श्री रामजी कहाँ रहते थे ?

(उत्तर : अयोध्या)

४. कीर्तन : राम-राघव दक्षिणाम्...

(<https://youtu.be/yyT63l-9F3E>)

५. गतिविधि : सभी बच्चों से भगवान श्रीरामजी के जीवन से संबंधित वार्तालाप करें अथवा भगवान श्रीरामजी के जीवन प्रसंगों पर प्रश्नोत्तरी करें ।

६. विवेक जागृति :

एक दिन आप घर देर से लौटे । देर से आने के कारण आपका गृहकार्य, आपका भोजन सब बाकी रह गया । अतः जब आप घर आये तो आपके माता-पिता ने आप पर बहुत गुस्सा किया । माता-पिता की डाँट सुनकर आपको भी उस समय गुस्सा आ गया और आपने उनको पलटकर जवाब दिया कि 'कौन-सा रोज देर से आता हूँ । एक बार देर से क्या आ गया, इतना चिल्ला रहे हो आप !' आपकी बदतमीजी से आहत होकर आपके माता-पिता आपसे रूठकर चले गये ।

मगर तुरंत ही आपको भगवान श्रीरामजी के जीवन का प्रसंग याद आ गया कि भगवान श्रीरामजी कभी भी अपने माता-पिता के साथ दुर्व्यवहार नहीं करते थे, उन पर क्रोध नहीं करते थे । वे तो उनकी हर बात मानते थे । आपको तुरंत ही अपनी गलती का एहसास हो गया । आपने अपने माता-पिता से माफी माँगी और फिर से कभी गलत व्यवहार न करने और घर पर देर से नहीं आने का वादा किया ।

७. विडियो सत्संग : रामजी ने हँसी पर लगायी रोक

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/ln4TH5JWcqE>)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह रोज २१ बार सुंदर एवं स्पष्ट अक्षरों में 'राम नाम' अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लाना है ।

१. ज्ञान का चुटकुला : हर्षित आराम से बैठा था ।

रमन : “कुछ काम करो । ऐसे कब तक बैठे रहोगे ?”

हर्षित : मैं गर्मियों में काम नहीं करता हूँ ।”

रमन : “और सर्दियों में ?”

हर्षित : “गर्मियों के आने का इंतजार !”

सीख : आलसी व कामचोर व्यक्ति सदैव काम न करने के बहाने ढूँढ़ते रहते हैं और तर्क-वितर्क करते हैं ।  
समय का सदुपयोग करके अपना हर कार्य पूर्ण करना ही समझदारी है ।

१०. पहेली : सहे कष्ट घनघोर और माँ को भी छोड़ा ।

निद्रा, पत्नी त्याग विषय-सुख से मन मोड़ा ॥

सेवा भक्ति की मूर्ति फिरे वन-वन में भाई ।

प्रभुहित त्यागे प्राण कीर्ति जग में है छाई ॥

(उत्तर : लक्ष्मण)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने क्या सीखा था उसके लाभ और विधि बतायें ?

२. प्राणायाम : तृप्ति प्राणायाम

च्यवन ऋषि ने इसकी खोज की थी । लाभ : चिंता, तनाव एवं थकान महसूस होने पर इसे २०-२५ बार करने से ये सभी दूर होकर तृप्ति का अनुभव होता है । चिंता-तनाव न होने पर भी इसे किया जा सकता है ।

विधि : (१) सीधे बैठ जायें । श्वास भीतर भरें और भावना करें कि हम निश्चितता, आनंद, शांति भीतर भर रहे हैं । (२) अब मुँह से फूँक मारते हुए श्वास बाहर छोड़ें और भावना करें कि ‘हम चिंता, तनाव, हताशा, निराशा, बुरी आदतों को बाहर निकाल रहे हैं ।’ (३) श्वास लेते व छोड़ते समय गुरुमंत्र या भगवन्नाम का मानसिक जप करें तो यह प्राणायाम विशेष लाभदायी सिद्ध होगा ।

१२. खेल : स्रंगठन का खेल

बच्चों के दो समूह बनायें । अगर दोनों समूहों में ६-६ बच्चे हैं तो दोनों के लिए ५-५ कुल १० गुब्बारे फूलायें । सारे गुब्बारों को सामने रखें । दोनों समूहों के बच्चों को गुब्बारों से कुछ दूरी पर अलग-अलग कतार में खड़ा करें । अब दोनों समूह से एक-एक बच्चा आगे आकर एक-एक गुब्बारा उठाकर पुनः अपनी कतार की ओर जाकर कतार में खड़े पीछे के बच्चे को वह गुब्बारा देंगे । दोनों समूहों के दोनों बच्चे गुब्बारे को आपस में इस तरह रखेंगे पहले बच्चे की पीठ और दूसरे बच्चे का पेट गुब्बारे से से स्पर्श होगा । दोनों बच्चे गुब्बारे को हाथों से स्पर्श किये बिना सामने रखे गुब्बारे के पास इस तरह जायेंगे कि दोनों के बीच रखा गुब्बारा ना गिरे ना फूटे । इसी प्रकार वे दोनों दूसरा गुब्बारा उठाकर अपनी-अपनी कतार की ओर जाकर तीसरे बच्चे को वह गुब्बारा देंगे । इस प्रकार बच्चे और गुब्बारों द्वारा रेल की जैसी चैन बनाते हुए यह खेल खेलना है । दोनों समूह से जो समूह सबसे पहले गुब्बारों की चैन (बिना गिरे, बिना फूटे) बनायेगा वह समूह विजेता होगा ।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना

(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : ‘बापूजी के बच्चे, ईश्वर को पानेवाले । संसार को हिलानेवाले ।’ हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस !

(छ) प्रसाद वितरण ।

## बात संस्कार केन्द्र

अप्रैल

तीसरा सत्र

आज हम सुनेंगे : कैसे करते हैं करुणा के सागर हमारे पूज्य बापूजी अपने भक्तों के दुःख दूर ?

१. सत्र की शुरुआत

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

२. श्लोक : खनित्रेण खनित्वैव भूतले वारि विन्दति ।

तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥

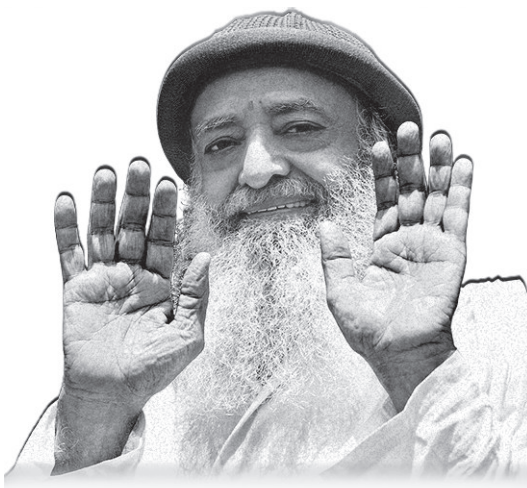
अर्थ : 'जैसे मनुष्य खंती (रम्भा) या कुदाली से खोदकर ही पृथ्वी में पानी को पाता है, वैसे ही सेवा करनेवाला विद्यार्थी गुरु की सेवा से उत्तम विद्या को प्राप्त कर लेता है ।'  
(चाणक्य नीति : १३. १६)

३. आओ सुनें कहानी : (क) पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन प्रसंग

(पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ८३वाँ अवतरण दिवस : २५ अप्रैल)

भक्तवत्सल बापूजी ने दुःखद प्रारब्ध हर लिया

साध्वी सजनी बहन, जो पिछले ३६ वर्षों से संत श्री आशारामजी महिला उत्थान आश्रम में सेवा-साधना परायण जीवन का सौभाग्य प्राप्त करते हुए अपना आध्यात्मिक उत्थान कर रही हैं और जिन्हें पूज्य बापूजी की पूजनीया मातृश्री श्री माँ महँगीबाजी की निजी सेवा का सौभाग्य भी मिला, अपने जीवन का एक प्रसंग बताते हुए कहती हैं : "बचपन से ही मैं पैरों के दर्द व पेट की तकलीफों से बहुत परेशान थी । जिस दिन दवाई न लेती उस दिन चलना मुश्किल हो जाता था । एक बार मैं पूज्य बापूजी के दर्शन करने आश्रम गयी तो पूज्यश्री ने मुझे प्रसाद दिया । प्रसाद खाने के बाद कुछ ही देर में सालों पुराना पैरों का दर्द चला गया । पूज्य बापूजी की कृपा का ऐसा सामर्थ्य देख मैं दंग रह गयी ! उसके बाद मैंने आज तक पैर-दर्द की एक भी गोली नहीं ली ।



बाद में मैंने पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा ले ली और मुझे महिला आश्रम में रहने का सौभाग्य भी मिला । यहाँ मुझे बड़ी शांति मिली एवं मनोबल व आध्यात्मिक बल में वृद्धि होने लगी । पर मेरा तीव्र प्रारब्ध होगा इसलिए यहाँ भी रोगों ने पीछा नहीं छोड़ा । बहुत इलाज कराने पर भी लाभ न हुआ बल्कि तकलीफ बढ़ती गयी । आँतों में छाले पड़ गये । पानी की एक बूँद भी पेट में नहीं टिकती थी । मेरा वजन मात्र २७ किलो रह गया । वैद्यों व डॉक्टरों ने भी जवाब दे दिया । मैंने पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में समस्या निवेदित की तो गुरुदेव ने मुझे हिम्मत दी और कृपास्वरूप

ॐ

बात संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

२८

अप्रैल - तीसरा सत्र

ॐ



स्वास्थ्य मंत्र तथा रुद्राक्ष की माला दी। पूज्यश्री के आशीर्वाद एवं प्रसाद से मेरे चित्त को बहुत ही शांति मिली।

रात को सपने में बापूजी के दर्शन हुए। भक्तवत्सल बापूजी बोले : “बेटी ! तेरा जो दुःखद प्रारब्ध था, उसको मैंने हर लिया है। अब तू निश्चित रह।”

दूसरे दिन से ही मेरा स्वास्थ्य ठीक होने लगा। सारी तकलीफें ठीक हो गयीं। कहाँ तो एक-एक दिन जीना भी मुश्किल हो रहा था और आज मुझे आश्रम में रहते हुए ३६ साल हो गये, मैं एकदम स्वस्थ हूँ।”

**गरीब किसानों की पीड़ा देखी नहीं गयी !**

एक बार पूज्य बापूजी कार द्वारा प्रवास कर रहे थे। गाड़ी काफी तेज गति से जा रही थी। इतनी तेज भागती कार से भी पूज्यश्री ने खेत में काम करते एक बूढ़े गरीब व्यक्ति को देखा। उसने गन्ने तो काट लिये थे पर वह उन्हें उठाकर अपने सिर पर नहीं रख पा रहा था। बापूजी ने कार-चालक को तुरंत कहा : “गाड़ी रोको।”

बापूजी गाड़ी से उतरे और किसान के पास पहुँचे। पूज्यश्री सेवक को भी भेज सकते थे परंतु उस वृद्ध किसान की लाचारी को देखकर अपने को रोक न सके। उसकी पीड़ा हरने, उसको सांत्वना देने बापूजी स्वयं गये और बोझ अपने हाथों से उठाकर उसके सिर पर रखा।

वह किसान चला गया, फिर वहाँ खेतों में काम कर रहे अन्य किसानों, मजदूरों से भी पूज्यश्री ने हालचाल पूछा : “क्या काम करते हो, कितना पैसा मिलता है ?” आदि। बापूजी ने उनकी बातें ध्यान से सुनीं। दया के सागर गुरुदेव को यह जानकर बहुत पीड़ा हुई कि इन्हें दिनभर कड़ी मेहनत के बाद भी अत्यंत कम मजदूरी मिलती है ! ये मजदूर अपना घर कैसे चलाते होंगे ? इतनी महँगाई में भोजन, कपड़े, बच्चों की पढ़ाई आदि का कैसे गुजारा करते होंगे !

उस इलाके में शक्कर की एक फैक्ट्री थी जिसके लिए ये मजदूर, किसान गन्ने भेजते थे। उस क्षेत्र में पूज्यश्री का सत्संग-कार्यक्रम भी था, जिसमें उस फैक्ट्री के मुख्य व्यक्ति भी आये थे। बापूजी ने मंच पर आते ही कहा कि “देखो, किसानों का खयाल करो। वे बेचारे बड़े दुःखी हैं। उनकी व्यथा मेरे द्वारा बुलवा रही है। तुम लाखों कमाओ, ठीक है लेकिन गरीबों का हक मत छीनो। उनका शोषण नहीं पोषण होना चाहिए। किसानों, मजदूरों को सताओगे तो कुदरत तो सब देखती है। उनको न्याय मिलना चाहिए। अगर आपके द्वारा अन्याय होगा तो आप देख लेना। भगवान के दरबार में देर है लेकिन अंधेर नहीं है। उनको मेहनताना उनके परिश्रम के अनुसार मिलना चाहिए। लोगों की व्यथा आह बनकर निकलती है।” बापूजी ने लगभग आधे घंटे तक समाज की स्थिति तथा किसानों की पीड़ा पर सत्संग किया।

जब हम भगवान और भगवान के प्यारे संतों के श्रीचरणों में अपनी परेशानी निवेदित कर देते हैं, उनके शरणागत हो जाते हैं तो संसार की कैसी भी विकट परिस्थिति क्यों न हो, उस समस्या का हल निश्चित ही निकल आता है।

अर्जुन ने भगवान श्रीकृष्ण के सामने समस्या रख दी तो अर्जुन को तुरंत हल मिल गया। अर्जुन का विषाद भी ‘विषादयोग’ बन गया और गीता का परम ज्ञान उन्हें मिला। परंतु सुदामा ने भगवान से कुछ कहा भी नहीं, मन में ही बात रखी फिर भी भगवान ने उनके मन की बात जान ली, तुरंत परिणाम नहीं दिखा पर घर पहुँचने के बाद पता चला कि झोंपड़ी की जगह महल खड़ा है और दरिद्रता की जगह सम्पन्नता लहरा रही है।

यहाँ भी कुछ ऐसा ही हुआ।

पूज्यश्री के संकल्प, सद्भाव एवं सत्प्रयासों का ऐसा सुप्रभाव पड़ा कि अगले माह से ही फैक्ट्री-प्रबंधन ने किसानों के गन्नों का मूल्य और मजदूरों की मजदूरी बढ़ा दी, जिससे उनमें खुशहाली छा गयी।

**सीख :** संत अपनी पीड़ा तो सह लेते हैं पर उनका हृदय समाज की पीड़ा को नहीं सह पाता है।

**(ग) प्रश्नोत्तरी :** (१) सजनी बहन दंग क्यों रह गये ?

(२) वृद्ध किसान की लाचारी देख पूज्य बापूजी ने क्या किया ?

४. भजन : आओ मनायें गुरुवर का जन्मदिन...

(<https://youtu.be/pp6t1YidJRY>)

५. गतिविधि : आज हम मनायेंगे हमारे पूज्य बापूजी का ८३वाँ अवतरण दिवस !

बाल संस्कार केन्द्र में ऐसे मनाये अवतरण दिवस !

१. बच्चों से श्री आशारामायण का पाठ करवायें ।

२. दीप प्रज्वलन करवायें (८२ छोटे दिये और एक बड़ा दीया रखें)

३. सामुहिक आरती करवायें ।

४. पूज्य गुरुदेव का सत्संग दिखायें । (मार्च महीने की ऋषिदर्शन से)

५. इसके बाद बच्चों को (माता-पिता से अनुमति लेकर) प्याऊ सेवा-शरबत वितरण की सेवा करवा सकते हैं ।

६. गरीब बच्चों में प्रसाद वितरण करवा सकते हैं ।

७. अवतरण दिवस के उपलक्ष्य में समिति द्वारा निकाली जानेवाली कीर्तन यात्रा में बाल संस्कार की सुंदर झाँकी सजा सकते हैं ।

८. आश्रम में होनेवाले कार्यक्रम में सुंदर-सी नाटिका भी बच्चों से करवा सकते हैं ।

९. केन्द्र में नियमित आनेवाले या आदर्श विद्यार्थी को सबके सामने पुरस्कृत कर सकते हैं ।

१०. अपने बाल संस्कार केन्द्र अथवा आश्रम की सजावट की/सफाई की सेवा भी बच्चे कर सकते हैं ।

६. विवेक जागृति :

पूज्य बापूजी के ८३वें अवतरण दिवस के उपलक्ष्य में बाल संस्कार के सभी बच्चों ने मिलकर एक निर्णय लिया कि 'पूज्य बापूजी के इस जन्मोत्सव पर हम सब मिलकर अपने प्यारे बापूजी के लिए अपने हाथों से फूलमाला बनायेंगे और सेवा दिवस के रूप में मनाये जानेवाले इस दिन पर हम बच्चे पलाश शरबत वितरण करेंगे अथवा शीतल जल का प्याऊ लगायेंगे ।'

सबने अपने केन्द्र शिक्षक से कहकर योजना का दिन और समय तय किया, प्याऊ लग गया । राह चलते कई थके हुए लोग शीतल शरबत पीकर तृप्त हुए, उनकी तृप्ति देखकर आपकी अंतरात्मा भी अपने-आप तृप्त हुई । अचानक एक व्यक्ति आकर आपके सामने पूज्य बापूजी की निंदा करने लगा । निंदा सुनकर आपको बहुत बुरा लगा । पर आपने मन में निश्चय कर लिया कि मैं इनको सकारात्मक बनाकर रहूँगा । आपने उस व्यक्ति को प्याऊ के अंदर बुलाया और पूज्य बापूजी की महानता, उनकी दैवीकार्यों के और केस की सच्चाई के बारे में बताया । आपके मुख से यह सब सुनकर वह व्यक्ति बहुत खुश हुआ । अच्छा हुआ तुमने सच्चाई बतायी नहीं तो मीडिया के चक्कर में आकर निर्दोष पूज्य बापूजी को दोषी मानता था ।

उस व्यक्ति को सकारात्मक बनाकर आपको सेवा के सच्चे सुख का पता चला ।

७. विडियो सत्संग : जन्म और कर्म को दिव्य कैसे बनायें ?

(पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

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

८. गृहकार्य : २५ अप्रैल को पूज्य बापूजी का अवतरण दिवस आश्रम में या 'बाल संस्कार केन्द्र' में मनाना है । सम्भव हो तो सभी बच्चों को उस दिन आश्रम में ले जायें अथवा 'बाल संस्कार केन्द्र' में ही उत्सव मनाना है और अपने प्यारे बापूजी के लिए अपने हाथों से फूल माला अथवा दीये, रंगीन चावल या प्रसाद लेकर लाना है ।

९. ज्ञान का चुटकुला : माँ : "बेटा ! क्या कर रहे हो ?"

बेटा : "पढ़ रहा हूँ ।"

माँ : "शाबाश ! क्या पढ़ रहे हो ?"

बेटा : "फिल्म की स्टोरी ।"

सीख : विद्यार्थीकाल का समय बहुत कीमती होता है । बीता हुआ समय कभी वापस लौटकर नहीं आता । अतः अपना समय व्यर्थ ना गँवायें । हमें हर एक क्षण का सदुपयोग करके अपना जीवन सार्थक करना चाहिए ।

१०. पहेली : पानी पीते ही मुरझा जाती, हवा से हो जाती जवान ।  
पकी नारंगी-सा रंग है मेरा, सृष्टिनिर्माण का तत्त्व हूँ महान ॥

(उत्तर : अग्नि)

११. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-सा प्राणायाम सीखा उसका लाभ और विधि बतायें ?

२. स्वास्थ्य कुंजी : ग्रीष्म ऋतु विशेष

१. आँवला व मिश्री समभाग मिलाकर पीस के रखें । दो चम्मच मिश्रण २०० मि.ली. पानी में भिगोकर रख दें । दो घंटे बाद हाथ से मसलकर छान लें और सेवन करें ।

२. रात्रि में १ से २ चम्मच त्रिफला घृत दूध में मिलाकर पियें ।

३. सत्तू में ठंडा पानी, घी व मिश्री मिलाकर लें ।

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

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

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

७. ग्रीष्म में दही व छाछ का उपयोग नहीं करना चाहिए । यदि छाछ पीनी ही हो तो जीरा व मिश्री मिला के ताजी व कम मात्रा में लें ।

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

९. मुलतानी मिट्टी या सप्तधान्य उबटन लगाकर स्नान करें । पीने के पानी में खस या गुलाब डालकर रखें ।

१२. खेल : हर मुश्किल को खनालो खेल करके आपस में ताल-मेल !

बच्चों की दो-दो की जोड़ियाँ बनायें । किन्हीं भी दो जोड़ी को सामने बुलायें । उन्हें किसी भी वस्तु जैसे - गेंद, बोतल, डिब्बियाँ आदि को दो उँगलियों से इस तरह उठाना है कि वस्तु नीचे ना गिरे । कुल ३ मिनट का समय रहेगा । दोनों जोड़ियों को एक टेबल पर रखी टोकरी से वस्तु उठाकर दूसरे टेबल पर रखी टोकरी में डालना है । इस तरह सभी जोड़ियों में से जो जोड़ी सबसे अधिक वस्तुओं को दूसरी टोकरी में डालेगी वह जोड़ी विजेता होगी ।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना

(ङ) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : 'बापूजी के बच्चे, नहीं रहते कच्चे ।' हरि ॐ...  
ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे एक निडर बालक की कहानी जिसने डाकू का हृदय परिवर्तित किया !

(छ) प्रसाद वितरण ।

कटहल काटना होता है तो हाथ में तेल चुपड़कर काटते हैं ताकि उसका दूध चिपके नहीं, नहीं तो हाथ से जल्दी उतरता नहीं है । ऐसे ही संसार का व्यवहार करो तो भगवद्भक्ति, ध्यान, जप आदि की चिकनाई हृदय को चुपड़कर फिर संसार में जाओ ताकि संसार न चिपके और तुम्हारा काम भी हो जाय ।  
- पूज्य बापूजी (ऋ.प्र. अंक : २८२)

आज हम जानेंगे : एक छोटेसे बालक ने कैसे एक डाकू का हृदय परिवर्तित किया ?

#### 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 : सत्संग मनुष्य की क्षमताओं तथा सामर्थ्य को विकसित करने का सर्वोत्तम साधन है।

- पूज्य बापूजी

#### ३. आओ सुनें कहानी : (क) सत्य वही जो हितकारी हो

एक बालक शिक्षा के लिए निकट के शहर में जा रहा था। आवश्यक खर्च के लिए उसकी माँ ने ५० रुपये उसकी कमीज के अंदर सी दिये ताकि दूसरा कोई पैसे देख न सके।

गाँव के कुछ व्यापारियों के साथ बालक घर से निकला। रास्ते में डाकूओं ने व्यापारियों का सब धन लूट लिया। डाकूओं के सरदार ने पूछा : “ऐ बालक ! तेरे पास कुछ है कि नहीं ?”

विद्यार्थी बालक निर्भय होकर बोला : “हाँ, मेरे पास ५० रुपये हैं।”

“अपने पैसे जल्दी निकाल।”

बालक ने कमीज फाड़कर रुपये सरदार के हाथ पर रख दिये और हँसते हुए बोला : “चाचाजी ! ये लीजिये लेकिन पहले थोड़ा विचार कीजिये कि जिस शरीर के लिए आप इतना सब कर रहे हो, उसकी आयुरूपी पूँजी को कालरूपी लुटेरा तो सतत लूट रहा है। जिस दिन वह लुटेरा आपको पूरी तरह लूटेगा उस दिन यह सब यहीं छूटेगा। मेरे प्यारे चाचाजी ! सत्संग के ज्ञान और भगवान के नाम की लूट मचाइये, जिस धन को काल भी नहीं लूट सकता !”

बालक की आँखों से निर्दोषता, निर्मलता, सहजता और जीवन की गहरी सच्चाई टपक रही थी। सरदार की आँखें बालक की आँखों में एकटक निहारते हुए कुछ खो-सी गयीं। सरदार सोचने लगा, ‘यह छोटा-सा बालक कितनी सत्य और गूढ़ बात बोलता है ! इसके पास किसी भी प्रकार का कोई भी रक्षक हथियार नहीं है और यह इतना निर्भीक, निश्चित ! और मेरे पास इतने घातक हथियार तथा इतने बलिष्ठ साथियों का दल होते हुए भी मेरा हृदय काँप रहा है, यह कैसी अजीब बात है !’

वह पाषाण-हृदय पिघल गया, आँखों से आँसू छलक आये। बालक को हृदय से लगाकर भरे कंठ से वह बोला : “पुत्र ! तू कह देता, ‘मेरे पास रुपये नहीं हैं।’ तेरा कुछ नहीं बिगड़ता, फिर भी तूने सच कहा। तुझे डर नहीं लगा ?”

उस विशालकाय क्रूरमूर्ति के आँसू पोंछते हुए वह भारत का नन्हा लाल बोला : “चाचा ! मेरी माँ मुझे रोज सत्संग में ले जाती थी और उसने अपने साथ मुझे भी गुरुमंत्र की दीक्षा दिलायी। सत्संग और गुरुमंत्र के जप से मेरी यह समझ दृढ़ हो गयी है कि सब प्रभुमय हैं... आप भी ! फिर मैं डर किस बात का रखूँ ?”

डाकूओं का विशाल दल बड़े अचरज से उस बालक को देख रहा था। सरदार ने साथियों की ओर नजर घुमायी। सभीने सरदार की आँखों के भावों में अपने भाव मिलाते हुए गर्दन हिलाकर हामी भरी। तत्काल लूटा हुआ

सारा धन व्यापारियों को लौटाया गया। डकैतों के सरदार ने उस बालक को वचन दिया कि वे सब अब डकैती छोड़ अच्छाई, भलाई, सत्संग व भगवन्नाम का रास्ता अपनाकर नेक जीवन जियेंगे।

सभी व्यापारी बालक को चूमने लगे। उनके चेहरे पर धन-वापसी से भी अधिक संतोष इस बात का छलक रहा था कि जो कभी न लुट सके ऐसे सत्संग व प्रभुनाम रूपी धन की खबर बतानेवाला यह बालकरत्न हमें मिला है।

एक सत्संगी, गुरुदीक्षित बालक ने पूरे गाँव एवं डाकुओं तक को अपने गुरुदेव के सत्संग-दीक्षा का लाभ दिलाया और मिटने व छूटने वाले धन से प्रीति छुड़ाकर अमिट, अछूट धन में प्रीति की दृष्टि दी। धन्य है वह बालक व उसकी माँ !

**सीख :** सत्संग और गुरुमंत्र का नियमित जप करने से निश्चितता, निर्भिकता, आनंद, शांति हमारे अंदर सहज से ही आते हैं।

**(ग) प्रश्नोत्तरी :** (१) डाकुओं के सरदार का हृदय कैसे बदल गया ?

(२) छोटा-सा बालक निश्चित और निर्भिक क्यों था ?

४. प्रार्थना : लिखनेवाले तू होकर दयाल लिख दे... ([https://youtu.be/nNHD\\_FqpuDU](https://youtu.be/nNHD_FqpuDU))

५. गतिविधि : सत्संग से क्या-क्या लाभ होते हैं और कुसंग से क्या नुकसान होते हैं ? इस पर शिक्षक और बच्चे चर्चा करें।

६. विवेक जागृति :

आपके विद्यालय में भोजन की छुट्टी हुई। सब लोग अपना-अपना टिफिन लेकर बाहर मैदान में भोजन करने बैठ गये। आप थोड़ी देर से गये। आपकी पानी की बोतल क्लास में रहने के कारण आप क्लास में दुबारा गये। क्लास में आपने देखा कि आपका एक सहपाठी दूसरे की बैग में से कुछ चुरा रहा था। आपको देखते ही वह वहाँ से हट गया और बाहर जाने लगा।

आपने उसे बुलाकर पूछा : “तुम चोरी क्यों कर रहे थे ? चोरी करना अच्छी बात नहीं होती। सच्चाई कभी छुपती नहीं है। कल सबको पता चलेगा तो सब तुमको चोर कहकर बुलायेंगे। क्या तुम्हें अच्छा लगेगा ?

वह आपके सामने रोने लगा और बोला : “मैं क्या करूँ ? अपनी ये आदत कैसे छोड़ूँ ? तुम मुझे कोई रास्ता बताओ।”

आपने उसे ‘बाल संस्कार केन्द्र’ के बारे में बताया। सत्संग की महिमा बतायी। आपने उसे कहा : “सत्संग सुनने से तो बुरे-से-बुरा व्यक्ति भी सुधर जाता है। रविवार को मेरे साथ तुम आश्रम में चलना तुम्हें बहुत अच्छा लगेगा और तुम्हारी ये बुरी आदत भी छूट जायेगी।” आपका सहपाठी और आप आश्रम गये। आश्रम का शांत और सात्त्विक वातावरण देखकर उसे बहुत अच्छा लगा। मंडप में पूज्य बापूजी का सत्संग चल रहा था। आप दोनों वही बैठ गये।

सत्संग सुनकर उसे शांति और आनंद का अनुभव हो रहा था और अपनी गलतियाँ आईने की तरह दिखने लगी। फलतः उसने कभी भी चोरी न करने और झूठ न बोलने का संकल्प लिया।

७. वीडियो सत्संग : जो गुरु का हो गया, उसकी चिंता ईश्वर करता है। (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी) (<https://youtu.be/BuR08FpJB9w>)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह आपको रोज १० मिनट सत्संग सुनकर या सत्साहित्य पठन करना है। उसमें से कुछ मुख्य बिंदु या जो बिंदु आपको बहुत ही अच्छा लगा हो वह बिंदु अपनी ‘बाल संस्कार की नोटबुक’ में लिखकर लाना है।

९. ज्ञान का चुटकुला : स्कूल में प्रश्न प्रतियोगिता में सूरज ने सभी सवालों के जवाब दिये, फिर भी वह फेल हो गया। सवाल पर सूरज के जवाब कुछ इस तरह थे -

सवाल - “गांधीजी का जन्म कब हुआ ?”



जवाब - “उनके जन्मदिन पर ।”

सवाल - “यमुना किस स्टेट में बहती है ?”

जवाब - लिक्विड स्टेट में ।

सवाल - “८ आम ६ लोगों में बराबर कैसे बाँटोगे ?”

जवाब - मैंगो शेक बनाकर ।

**सीख** - जो भी बोलें सोच-समझकर बोलें, यदि सही बात नहीं पता हो तो चुप रहना ही उचित है अन्यथा सबके बीच हम मूर्ख साबित होते हैं ।

**१०. पहेली :** वह थे ऊँचे संत सयाने, साथ में वस्त्र बुनते थे ।  
कहो कौन वह जो कि, ज्ञान को दोहों में भरते थे ?

(उत्तर : संत कबीर)

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

**२. आसन :** आनंदासन

**लाभ :** इससे मन एकाग्र व शांत होता है, आज्ञाचक्र विकसित होता है । आध्यात्मिकता में यह आसन बहुत उपयोगी है । इससे स्नायविक प्रणाली को विश्राम मिलता है तथा अनेक शारीरिक व मानसिक लाभ होते हैं :

(१) क्रोध तथा काम-वासना का वेग शांत होता है ।

(२) चिंता और उत्तेजना शांत होती है ।

(३) उच्च रक्तचाप तथा तनावमुक्ति में बहुत लाभकारी है ।

(४) भोजन का पाचन शीघ्र होता है ।

(५) अन्य आसनों को करने के बाद थकावट आ जाने पर इसके अभ्यास से विश्रान्ति प्राप्त होती है ।

**विधि :** कम्बल बिछाकर ‘वज्रासन’ में बैठ जायें । दोनों हाथों को पैरों के पंजों पर इस प्रकार रखें कि हाथों की उँगलियाँ आमने-सामने हों । सिर तथा रीढ़ की हड्डी सीधी व आँखें बंद रखें । प्रारम्भ में श्वासोच्छ्वास को देखें । फिर ध्यान आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करें । श्वास की गति धीमी व गहरी रखें ।

**सामान्यतः** इसे ५ मिनट तक करना ही पर्याप्त है । आध्यात्मिक लाभ के लिए लम्बे समय तक कर सकते हैं । इसे भोजन के बाद भी किया जा सकता है । इस आसन को ‘आनंद मदिरासन’ के नाम से भी जाना जाता है ।

**१२. खेल :** पहचानो तो जानें !

गुरु और उनके शिष्यों के नाम की अलग-अलग चिट्ठियाँ बनाकर ५ डिब्बों में डालें । जैसे : गुरु - साँई लीलाशाहजी महाराज, सूर्यदेव, वशिष्ठजी, संत रविदास, तोतापुरी महाराज, समर्थ रामदास स्वामी । शिष्य - पूज्य संत श्री आशारामजी बापू, हनुमान, श्रीरामजी, मीराबाई, रामकृष्ण परमहंस, शिवाजी महाराज आदि । बच्चों से चिट्ठियाँ खुलवाकर प्रत्येक गुरु की चिट्ठी को उनके शिष्य की चिट्ठियों से मिलाना है । प्रत्येक बच्चे को २ मिनट का समय रहेगा । २ मिनट में जो बच्चा सबसे अधिक व सही जोड़ियाँ मिलायेगा वह विजेता होगा ।

**१३. सत्र का समापन**

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना

(ङ) ‘श्री आशारामयण पाठ’ की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : ‘विश्वगुरु हो भारत प्यारा, बस यही संकल्प हमारा ।’ हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे अक्षय तृतीया का महत्त्व !

(छ) प्रसाद वितरण ।



## विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर पाठ्यक्रम (दो दिवसीय)

### पहला दिन - मध्याह्न सत्र

२ बजे से - विद्यार्थियों का आगमन, पंजीकरण व  
शरबत वितरण

२ से ३ बजे - स्वागत शुभारम्भ सत्र व श्री आशारामायण पाठ

३ से ३.१५ - शरबत वितरण

३.१५ से ५.३० - संस्कार सिंचन सत्र

५.३० से ६.३० - भोजन अवकाश

#### सत्र की शुरुआत

(१) हे प्रभु आनंददाता... (<https://youtu.be/E55wiWeB33Y>) (२) 'हरि ॐ' गुंजन (७ बार)

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

(४) गुरु-प्रार्थना : गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुः... (५) दीप प्रज्वलन (बैकग्राउंड म्यूजिक लगायें)

(६) आरती : ज्योत-से-ज्योत जगाओ... । (आरती ट्रैक लगायें) (७) स्वागत : आप सभी विद्यार्थियों के हृदय में विराजमान मेरे सद्गुरुदेव को मेरा कोटि-कोटि प्रणाम ! (स्वागत ट्रैक लगायें)

\* शिक्षक हेतु : १. शिविर शिक्षक विद्यार्थियों से पहले थोड़ी वार्तालाप करें, आत्मीयता बनायें । कौन कहाँ से आये हैं, कक्षा के बारे में, क्या वे पहली बार आये हैं ? आदि प्रश्न पूछें । वे अन्य बच्चों की तरह पिकनिक, सिनेमा आदि में नहीं गये बल्कि छुट्टियों का सदुपयोग करने गुरुद्वार पर आये हैं, भक्ति और मुक्ति के मार्ग पर आये हैं इसलिये उनको साधुवाद दें । उनके माता-पिताओं का धन्यवाद करते हुए सम्मानपूर्ण शब्दों से स्वागत करें ।

२. ऐहिक विद्या में सफलता पाना आसान है परंतु बाल्यकाल में ही ईश्वर भक्ति पाना यह बहुत ऊँचा लक्ष्य है । आप सभी अपने जीवन का मूल्य जानते हो, तभी उसे सार्थक करने के लिए इस शिविर में आये हो । चाहे कितना भी धन लुटा लो, परंतु जो समय एक बार चला गया वह समय फिर नहीं आता, अतः बड़े सौभाग्य से आपको परमात्मा को पाये हुए महापुरुष के द्वार पर आने का अवसर मिला है, इस अवसर का पूरा-पूरा लाभ उठाईयेगा ।

#### संस्कृति पुनरुत्थान में पूज्य बापूजी का अमूल्य योगदान

\* पूज्य बापूजी ऐसे संत हैं जिन्होंने अपना पूरा जीवन लोकहित के कार्यों में लगा दिया है । ऐसे प्रेरणास्रोत पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में देश-विदेश में अनेकों विद्यार्थी-उत्थान के दैवी सेवाकार्य जैसे : हजारों निःशुल्क 'बाल संस्कार केन्द्र', हजारों की संख्या में विद्यार्थी शिविरें, मातृ-पितृ पूजन दिवस, तुलसी पूजन दिवस, योग व उच्च संस्कार कार्यक्रम आदि चलाये जा रहे हैं ।

\* इतना ही नहीं पूरे देश में ४२५ से भी अधिक आश्रम, १४०० से अधिक श्री योग वेदांत सेवा समितियाँ, गुरुकुल, महिला उत्थान मंडल, युवा सेवा संघ, गौ-शालाओं द्वारा गौ-सेवा, चल-चिकित्सालय आदि सेवायें होती हैं ।

\* विदेशी 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 को आघात पहुँचे । ऐसे षडयंत्र के तहत केवल हमारे पूज्य बापूजी ही नहीं वरन् श्रद्धेय शंकराचार्य श्री जयेन्द्र सरस्वतीजी, स्वामी केशवानंदजी महाराज, स्वामी नित्यानंद महाराज, जगद्गुरु कृपालुजी महाराज आदि संत-महापुरुष भी इन साजिशों के शिकार बनते रहे हैं ।

\* लेकिन इतिहास इस बात का गवाह है कि अधर्मियों की कुनीतियों का पोल खुल जाता है और ऐसे संत-महापुरुषों का दिव्य ज्ञान सदा लोगों के हृदय में रहता है ।

\* जोधपुर दर्शन : पूज्य बापूजी के जोधपुर दर्शन व संदेश तथा सत्संग दिखायें ।

\* ओमकार जप की शक्तियाँ - पूज्य बापूजी सत्संग

([https://youtu.be/\\_aAtfmCgkM8](https://youtu.be/_aAtfmCgkM8))

\* एक बच्ची की प्रतिभा : बापूजी के बच्चे नहीं रहते कच्चे ! - (<https://youtu.be/9CPrPUMgl9Q>)

\* साखी : कलियाँ महकें बनके फूल । संस्कार बनते जीवन का मूल ॥ (सभी बच्चों से बुलवायें।)

८. शिविर का महत्त्व : इस शिविर में आपको पूज्य बापूजी के पावन प्रसाद में से अच्छे संस्कार एवं जीवनोपयोगी कुंजियाँ मिलेंगी उन्हें अपनाकर आप खूब-खूब महान बनना, अपने माता-पिता-शिक्षकों और देश का नाम रोशन करना ।

\* पुराने बच्चों के अनुभव तथा शिविर में आने के लाभ बतायें ।

९. शिविर के नियम : शिक्षक शिविर के प्रथम सत्र में ही विद्यार्थियों को शिविर की नियमावली समझा दें ।

१. अनुशासन में रहें ।

२. धूप में सिर ढँककर ही निकलें ।

३. पंडाल में आसन, माला, नोटबुक, पेन अपने साथ लेकर ही आयें और अपना शिविर पास लगाकर रखें ।

४. अपना कीमती सामान, पैसे, मोबाईल आदि 'विद्यार्थी नियंत्रण कक्ष' में जमा करवा दें ।

५. अपने आस-पास के परिसर में सफाई रखें । कचरा कचरापेटी में डालें ।

६. किसी की खोयी हुई चीज-वस्तु मिले तो उसे 'विद्यार्थी नियंत्रण कक्ष' में जमा करें ।

७. सभी बच्चे आपस में मिल-जुलकर रहें और शांति का परिचय दें ।

१०. शिविर की रूपरेखा बतायें ।

११. समूह-नियोजन : १. विद्यार्थियों की संख्या अनुसार (४-५ या इससे अधिक) समूह बनायें । छात्रों में प्रत्येक समूह को ध्रुव, प्रह्लाद, नारायण, हरि ॐ आदि नाम दें । छात्राओं में मीरा, गार्गी, अनुसूया, शबरी आदि नाम दें ।

२. प्रत्येक समूह के साथ एक सेवाधारी अवश्य रखें, जो शिविर की शुरुआत से अंत तक विद्यार्थियों के साथ ही रहे ।

१२. साखी : गुरु सब देवों के देव हैं, गुरु सम नाहिं दूजा ।  
गुरुआज्ञा में चलना ही, भक्ति, कर्म और पूजा ॥

## पुरुषार्थ के धनी शंकर

कर्मठता जिन मनुष्यों का स्वभाव है, उनके लिए मेरु पर्वत की चोटियाँ बहुत ऊँची नहीं, भूमि का तल बहुत नीचा नहीं और समुद्र का दूसरा छोर बहुत दूर नहीं ।

ऐसी ही असंभव बातों को भगवद् विश्वास व पुरुषार्थ के बल से संभव बना दिया था नन्हे बालक शंकर ने । छोटी-सी अवस्था में ही विघ्न-बाधाओं का सामना करनेवाले इस बालक ने कभी भी परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेके । वे श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी के रूप में आज पूरे विश्व में विख्यात हैं । उनकी एक उक्ति है : 'पुरुषार्थहीन मनुष्य वास्तव में जीते-जी मरा हुआ है ।' पुरुषार्थ की महिमा उनके जीवन में आदि से अंत तक चरितार्थ होती है ।

बचपन से ही शंकर बहुत शांत, धीर, तीक्ष्णबुद्धि तथा श्रुतिधर थे । वे जो कुछ पढ़ते या सुनते, सभी कुछ उनके स्मृतिपटल पर अंकित हो जाता था । वेद, वेदांत, उपनिषद्, रामायण, महाभारत, गीता, पुराण आदि अनेक शास्त्रों के श्लोक थोड़े ही दिनों में केवल दूसरों से सुनकर उन्होंने कण्ठस्थ कर डाले थे ।

अल्प वय में ही माँ की मोह-ममता तोड़कर उन्होंने संन्यास ग्रहण कर लिया और अपने शुद्ध, महान लक्ष्य आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति के लिए गुरु की खोज में निकल पड़े ।

कई भयानक जंगलों, बड़ी-बड़ी नदियों को पार करता हुआ यह नन्हा बालक शंकर केरल से चलकर जब नर्मदा-तट पर स्थित ओंकारनाथ पहुँचा तो वहाँ के सभी साधु-संन्यासी इस बालक की गुरु-खोज की यह लगन और पुरुषार्थ देखकर आश्चर्यचकित हो गये । एक वृद्ध संन्यासी ने बालक शंकर को पास की गुफा में शत-शत वर्षों से समाधिस्थ श्री गोविंदपादजी के बारे में बताया ।

गहन गुफा में प्रवेश कर इस बालक को अपने पूज्य गुरु के दर्शन हुए और नयनों से अविरल अश्रुधारा बहाते

हुए वह स्तुति करने लगा : 'प्रभो ! मैं ब्रह्मज्ञानप्राप्ति की कामना से आपके चरणों में आश्रय की भिक्षा माँगता हूँ । समाधि-भूमि से व्युत्थित होकर इस दीन शिष्य को ब्रह्मज्ञान प्रदान करने की कृपा करें । '

परमात्मप्राप्ति की तीव्र प्यासवाले बालक शंकर की आर्त पुकार सुनकर श्री गोविंदपादजी ने धीरे-धीरे आँखें खोलीं । सत्पात्र शिष्य को पाकर उनका हृदय छलक पड़ा । उनसे ज्ञान की शिक्षा-दीक्षा पाकर बालक शंकर आगे चलकर 'श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी' के रूप में विख्यात हुए ।

अपने गुरु के ज्ञान-प्रताप से बालक शंकर ने अपनी अपमृत्यु को भी टाल दिया । भगवान शिव का साक्षात् दर्शन पाकर उनसे वार्तालाप तो किया ही, साथ ही भगवत्तत्त्व का साक्षात्कार भी कर लिया । समाज में व्याप्त अज्ञान, बुराइयों को दूर कर आचार्य शंकर ने मानवता को जीवन की सच्ची राह दिखायी । आज भी उनके द्वारा स्थापित चार मठ उनकी ज्ञान-प्रभा को दिग्-दिगंत तक फैला रहे हैं ।

हे विद्यार्थियो ! तुम भी महान बनने का दृढ़ संकल्प करो । विघ्न-बाधाओं से घबराओ नहीं । पुरुषार्थ, भगवद्विश्वास से अपने जीवन को ऐसा दिव्य बनाओ कि औरों के लिए भी वह प्रेरणा-स्रोत बन जाय । वासना और विकारों को बढ़ानेवाली फिल्मों से बचो । 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक को अच्छी तरह से पढ़ो और आत्मिक दिव्यता को जगाने का इरादा पक्का कर लो ।

### ३ से ३.१५ शरबत वितरण

## विद्यार्थियों में हों सदाचार के संस्कार - पूज्य बापूजी

हे विद्यार्थी ! जिसके मन में शांति हो, हृदय में उत्तम भावना हो, इन्द्रियाँ वश में हों, जो सत्साहित्य का सेवन करता हो और अपने हर कार्य में प्रभु को साक्षी मानता हो वही 'सच्चा विद्यार्थी' है ।

\* सुबह जल्दी उठो । सद्गुरु द्वारा दिये हुए मंत्र का बिस्तर में ही बैठकर जप करो । शुभ भावना करो । दोनों हथेलियों के दर्शन करो । बाद में बिस्तर का त्याग करो । माता-पिता को प्रणाम करो । यशस्वी जीवन जीयो ।

\* जो आस्तिक हैं, आलस्य-प्रमाद छोड़कर सत्कार्यों में लगे रहते हैं, गुरु एवं शास्त्रों की आज्ञा शिरोधार्य करते हैं, माता-पिता व बड़े लोगों का मस्तक उन्नत रहे ऐसे सत्कृत्य करके तेजस्वी जीवन जीने के लिए तत्पर रहते हैं, ऐसे सद्भागी बच्चे चिरंजीवी होते हैं । सत्पुरुषों का सत्संग-सान्निध्य तेजस्वी और दीर्घ जीवन जीने की कुंजी देता है ।

\* जो झुककर बैठे, तिनके तोड़े, दाँतों से नाखूनों को काटे, हाथ-मुँह जूठे रखे, अशुद्ध रहे, गाली बोले या सुने, चाय-कॉफी-पान मसाला जैसी हलकी चीजों का सेवन करे उसका आयुष्य कम होता है ।

\* उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोनेवालों के स्वास्थ्य की हानि होती है । पूर्व तथा दक्षिण दिशा की ओर सिर करके सोनेवालों के स्वास्थ्य की रक्षा होती है । रात्रि के समय परमात्मा का स्मरण करते-करते सो जाने से रात की निद्रा योगनिद्रा बन जाती है ।

\* भोजन के समय पैर गीले होने चाहिए लेकिन सोते समय कदापि नहीं । भोजन के पूर्व 'गीता' के १५वें अध्याय का पाठ करें, फिर भगवान का स्मरण करके प्रसन्नचित्त होकर भोजन करें । इससे भोजन प्रसाद बन जाता है । रात्रि का भोजन हलका और सुपाच्य होना चाहिए ।

\* दूसरों के वस्त्र तथा जूते न पहनें । किसीके दिल को ठेस न पहुँचायें ।

\* संध्या के समय तथा रात्रि को देर तक न पढ़ें । प्रातःकाल जल्दी उठकर थोड़ी देर ध्यान करके पढ़ना अधिक लाभदायक होता है ।

\* यशस्वी-तेजस्वी जीने की आकांक्षावालों को चाहिए कि वे आँखों तथा चारित्र्य-बल का नाश न करे ऐसी फिल्मों, टीवी., धर्मविरोधी चैनलों से दूर रहें । अपने धर्म पर से श्रद्धा तोड़नेवाले टीवी. चैनलों से सावधान रहें ।

\* आपके अध्यापकों को गुस्सा दिलाये ऐसा हास्य या कृत्य मत करो । अध्यापक जो गृहकार्य (Home

Work) दें वह सावधान होकर एकाग्रतापूर्वक करो। जो विद्यार्थी नियमित अभ्यास करता है, निश्चित और निर्भय होकर पढ़ता है तथा मन-इन्द्रियों को संयम में रखता है वह अवश्य सफल होता है।

\* माता-पिता, सद्गुरु आदि सब श्रेष्ठजन प्रसन्न हों ऐसे सत्कार्य करो, सदाचरण करो और प्रभुभक्ति का सहारा लेकर जीवन सार्थक करो।

१९. पुनरावर्तन (रिव्हीजन) : (क) विद्यार्थियों में कौन-कौन-से सदाचार के संस्कार होने चाहिए ?

(ख) बालक शंकर ने इतनी तपस्या किसलिये की ? (ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति के लिए)

(हर सत्र में एक सुविचार बताया जायेगा। शिविर के अंत में जो विद्यार्थी सारे सुविचार बतायेगा, उसे ईनाम दिया जायेगा।)

इस सत्र का सुविचार : सदैव सम और प्रसन्न रहना ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति है।

२०. भजन : आये हैं जो भी बापू ठेकर पे... (https://youtu.be/OMz8J8Zb40A)

२१. खेल : १. ताल से ताल मिला..

इस खेल में शिक्षक का हाथ कमर की सीध में आशीर्वाद की मुद्रा में रहेगा। हाथ यदि उसी स्थान पर रहेगा तो बच्चों को राम... राम... बोलना है। अब शिक्षक जैसे-जैसे अपना हाथ ऊपर करता जायेगा वैसे-वैसे बच्चों को राम बोलने की गति भी बढ़ाते जाना है, अंत में शिक्षक का हाथ जब एकदम ऊपर पहुँच जायेगा तो बच्चों को भी राम-राम-राम-राम लगातार उच्चारण करना है। हाथ नीचे आयेगा तो बोलने की गति भी कम हो जायेगी।

२. गुरुजी-बापूजी...

इस खेल में शिक्षक बोलेगा गुरुजी तो बच्चे बोलेंगे बापूजी और शिक्षक बापूजी बोलेगा तो बच्चे गुरुजी बोलेंगे। जितनी बार शिक्षक गुरुजी बोलेगा उतनी बार बच्चों को बापूजी बोलना है। कुछ उदाहरण ऐसे भी बोलें और बच्चों से बुलवायें...

जैसे : १. चाय नहीं पीते मेरे बापूजी... बच्चे : चाय नहीं पीते मेरे गुरुजी...

२. शिक्षक : ध्यान कराते मेरे गुरुजी... बच्चे : ध्यान कराते मेरे बापूजी...

३. शिक्षक : हरि ॐ जपाते मेरे बापूजी... बच्चे : हरि ॐ जपाते मेरे गुरुजी...

४. शिक्षक : गुरुजी-गुरुजी मेरे गुरुजी... बच्चे : बापूजी-बापूजी मेरे बापूजी

५. शिक्षक : प्रभु से मिलाते मेरे बापूजी... बच्चे : प्रभु से मिलाते मेरे गुरुजी...

इसी प्रकार और भी वाक्य रचना सकते हैं।

३. सत्यसे लुद्धिमान ठौन ?

इस खेल में एक कार्डबोर्ड पर नम्बर डालकर उस पर भगवान और संतों की तस्वीरें लगायें। बच्चों को २ मिनट तस्वीरें दिखायें और उन्हें कहें कि फोटो में जो भी चीजें दिखायी दे रही हैं उन्हें ध्यान से देखकर याद कर लें। फिर सारी तस्वीरों को पलट दें। इसके बाद आप नम्बर बोलें और बच्चों से पूछें कि अमुक नम्बर पर किसकी फोटो थी अथवा आप संत-महापुरुषों का नाम बतायें और नम्बर पूछें। जब सही जवाब मिले फिर दूसरा प्रश्न पूछ सकते हैं कि पूज्य बापूजी की तस्वीर में आपने और क्या-क्या देखा या क्या विशेष लगा ? आदि-आदि...। सही उत्तर के लिए तस्वीरें सीधी करके सभी बच्चों को दिखायें। जो बच्चा सबसे ज्यादा सवालों के जवाब देगा और सही तस्वीरें पहचानेगा, वह विजेता !

१. ज्ञान का चुटकुले : मार्च-अप्रैल के पाठ्यक्रम से देखें।

११. पहेली : १. निर्णयक्षमता बढ़ती जाये, होता विकसित आज्ञाचक्र।

शिवनेत्र का धरती से मेल हो, आसन से होता क्रोध नष्ट ॥ (उत्तर : शशकासन)

२. बचपन से अच्छे मिलें तो उन्नत बनाय हैं।

बुरे मिलने से मानव अधोगति को जाय है ॥

(उत्तर : संस्कार)



३. संत-वचन का श्रवण है, दुर्लभ मिलता ज्ञान ।  
सत्त्व बढ़ाये एकाग्र करे, निश्चय बनाये महान ॥

(उत्तर : सत्संग)

४. मस्त रहने की यह अनोखी युक्ति, बिन बोले मिलती आनंद की कुंजी ।  
गुण-दोषों से बचने का अनोखा साधन, इसके अवलम्बन से मन होता पावन ॥

(उत्तर : मौन)

भोजन के नियम : हाथ-पैर धोकर, कुल्ला करके, पंक्तिबद्ध होकर सभी बच्चे भोजन कक्ष में बैठेंगे ।

भोजन के पूर्व : 'हरिर्दाता हरिर्भोक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः । हरिः सर्वशरीरस्थो भुङ्क्ते भोजयते हरिः ।' फिर प्राणों को ५ आहूतियाँ अर्पण करें : 'ॐ प्राणाय स्वाहा । ॐ अपानाय स्वाहा । ॐ व्यानाय स्वाहा । ॐ उदानाय स्वाहा । ॐ समानाय स्वाहा ।' (ट्रेक चलायें ।)

रसप्रद, आनंददायक पाठ : पूज्य बापूजी का संदेश : प्रतिदिन भोजन से पहले 'श्री आशारामायणजी' की कहीं से भी शुरुआत करके कुछ पंक्तियाँ बोली जायें और बीच-बीच में कभी 'नमः पार्वतीपतये हर महादेव ।' का उद्घोष करें तो कभी 'ॐ आनंद, ॐ शांति...' आदि बोलकर हास्य-प्रयोग करें तो कभी 'जोगी रे...' भजन की कुछ पंक्तियाँ गायें । ऐसा ५-१० मिनट करके फिर भोजन करें । ऐसा करने से तुम्हें बहुत आनंद आयेगा । यह रसप्रद प्रयोग देशव्यापी, विश्वव्यापी हो जायेगा ।



यह प्रयोग सभी बाल संस्कार केन्द्रों में भी बच्चों को करवायें । बच्चों को श्री आशारामायण पाठ की चार-पाँच पंक्तियाँ सिखायें । यह प्रयोग सब जगहों पर शुरू करवाना, बच्चे भी करें ।

\* भोजन झूठा न बचायें । (आश्रम के सात्त्विक भोजन प्रसादी का महत्त्व बतायें ।)

## पहला दिन - सायं सत्र

६.३० से ८.०० - संध्यावंदन, जप व विडियो सत्संग      ८.३० से ९ - आरती, बड़े बच्चों के लिए आरती के बाद युवाधन सुरक्षा बैठक  
८.०० से ८.३० - सत्र (सोने के नियम और जागरण, स्नान आदि के नियम ।)      ९ से ९.३० के बीच - शयन

सत्र की शुरुआत

१. 'हरि ॐ' गुंजन (७ बार)

२. मंत्रोच्चारण : ॐ गं गणपतये नमः । ॐ श्री सरस्वत्यै नमः । ॐ श्री गुरुभ्यो नमः ।

३. गुरु-प्रार्थना : गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः...

४. प्राणायाम : टंक विद्या (२ बार) व चमत्कारिक ॐकार प्रयोग

५. श्वोच्छ्वास की गिनती (२१ बार)

६. प्रार्थना : 'ॐकार' कीर्तन (ट्रेक के साथ करायें ।)

७. सत्संग : खखम् खखइया खा खा खा... - पूज्य बापूजी सत्संग (<https://youtu.be/IZbp03k2iSY>)

अनुभव : बापूजी की तस्वीर तकदीर बदल देती है

([https://youtu.be/VhpT\\_0-YgWY](https://youtu.be/VhpT_0-YgWY))

मजेदार कार्टून : मटके और बारिश की कहानी

(<https://youtu.be/Rps5gaHxhIY>)

ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

३९

दो दिवसीय शिविर पाठ्यक्रम

ॐ

## ८. कहानी : संत अवतरण

- पूज्य बापूजी

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का जन्म सिंधु प्रांत के नवाबशाह जिले में सिंधु नदी के तट पर बसे बेराणी नामक गाँव में नगरसेठ श्री थाऊमलजी सिरुमलानी के घर वैशाख (गुजरात-महाराष्ट्र अनुसार चैत्र) कृष्ण षष्ठी विक्रम संवत् १९९८ अर्थात् १७ अप्रैल १९४१ को हुआ था। उनकी पूजनीया माता का नाम श्री माँ महँगीबा था। पूज्य बापूजी का बचपन का नाम आसुमल था। बाल्यावस्था से ही उनके चेहरे पर विलक्षण कांति तथा नेत्रों में एक अद्भुत तेज था।

तीन वर्ष की उम्र में एक बार बालक आसुमल अपने बड़े भाई के साथ उसकी (चौथी) कक्षा में जाकर बैठा था। उसके एक दिन पहले शिक्षक ने पाठ्यपुस्तक में से एक लम्बी कविता सुनायी थी और सभी विद्यार्थियों को कविता याद करके आने का गृहकार्य दिया था, परंतु दूसरे दिन जब शिक्षक ने पूछा तो कोई भी सुना नहीं पाया। शिक्षक को गुस्सा आया। उन्होंने आसुमल के बड़े भाई को खड़ा किया और कविता की पंक्तियाँ सुनाने को कहा। जब वे नहीं सुना पाये तो उन्होंने छड़ी उठायी। तीन वर्ष के आसुमल जो उस कक्षा के विद्यार्थी भी नहीं थे और भाई के साथ ऐसे ही पाठशाला में आये थे, खड़े होकर बोले : “गुरुजी ! कविता मैं सुनाता हूँ।” जिस कविता को चौथी कक्षा के विद्यार्थी रट-रट के भी नहीं सुना पाये थे, वह लम्बी कविता बालक आसुमल ने कह सुनायी। शिक्षकसहित पूरी कक्षा के विद्यार्थी इस मेधावी बालक की विलक्षण प्रतिभा को देखकर दंग रह गये। एकाग्रता, बुद्धि की तीव्रता, नम्रता, सहनशीलता आदि के कारण आसुमल पूरे विद्यालय में सबके प्रिय बन गये थे। वे पाठशाला जाते तो उनके पिता उनकी जेब में पिस्ता, बादाम, काजू, अखरोट भर देते। बालक आसुमल वह अकेले नहीं खाते बल्कि अपने मित्रों को भी खिलाते। विद्यालय के अन्य बच्चे जब खेलकूद कर रहे होते तो बालक आसुमल किसी वृक्ष के नीचे ईश्वर के ध्यान में तल्लीन हो जाते। बालक आसुमल को माताजी के द्वारा धर्म के संस्कार बचपन से ही दिये गये थे। ‘श्री आशारामायण’ में भी आता है :

दे दे मक्खन मिश्री कूजा, माँ ने सिखाया ध्यान औ’ पूजा।

ध्यान का स्वाद लगा तब ऐसे, रहे न मछली जल बिन जैसे ॥

आसुमल देर रात तक पिताजी के पैर दबाते। उनकी सेवा से प्रसन्न होकर पिताजी आशीर्वाद देते :

पुत्र तुम्हारा जगत में, सदा रहेगा नाम। लोगों के तुमसे सदा, पूरण होंगे काम ॥

वे लौकिक विद्या में बड़े तेजस्वी थे परंतु उन्होंने लौकिक विद्या से अधिक ध्यान-भजन, साधना और ईश्वरप्राप्ति को ही महत्त्व दिया। युवावस्था में जंगलों, गुफाओं में कठोर तपस्या की। आखिर उन्हें नैनीताल में भगवत्पाद श्री लीलाशाहजी बापू सद्गुरु के रूप में प्राप्त हुए। आसुमल गुरु-आश्रम में रहकर सेवा और साधना करने लगे। अंततः सद्गुरुदेव की पूर्ण कृपा से उन्हें आत्मसाक्षात्कार हुआ और वे आसुमल से संत श्री आशारामजी बापू कहलाये, जिनको सद्गुरु के रूप में पाकर आज करोड़ों लोग अपना जीवन धन्य बना रहे हैं। करोड़ों श्रद्धालुओं के प्रेरणा-स्रोत सभी के प्रिय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू।

✽ विडियो सत्संग - शाम ७.१५ से रात्रि ८.०० बजे

(१) प्रोजेक्टर अथवा LED TV द्वारा पूज्य बापूजी का सत्संग और लीला अथवा वर्तमान माह की ‘ऋषि दर्शन’ डीवीडी से सत्संग दिखायें।

(२) अब थोड़ी देर शांत हो जायें और जीभ तालु में लगाकर जो सुना उसका मनन करके अपने भीतर स्थित करें।

(२) पूज्य बापूजी की अमृतवाणी पर आधारित प्रश्नोत्तरी पूछें।

इस सत्र का सुविचार : जो अपनी योग्यता ईश्वर के निमित्त लगाता है उसका विकास होता है।

स्वास्थ्य-सुरक्षा : सर का सहज सुरक्षा-कवच : टोपी

धूप में नंगे सिर घूमने से सिर, आँख, नाक व कान के अनेक रोग होते हैं। धूप के दुष्प्रभाव से जानतंतुओं

को क्षति पहुँचती है, जिससे याददाश्त कम हो जाती है। सूर्य से निकलनेवाली अल्ट्रा वायलेट किरणें त्वचा एवं होंठों के कैंसर का महत्वपूर्ण कारण मानी जाती हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार ऐसी टोपियाँ जिनमें किनारों पर कम-से-कम ३ इंच की पट्टी चारों तरफ लगी हो, सिर, चेहरा, कानों तथा गले को सूर्य की अल्ट्रा वायलेट किरणों से बचाती हैं। घुमावदार टोपियाँ अधिक उपयुक्त होती हैं।

## सोने के नियम

१. उत्तर तथा पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने से स्वास्थ्य की हानि होती है। पूर्व तथा दक्षिण की ओर सिर करके सोनेवालों के स्वास्थ्य की रक्षा होती है।

२. सोने से पहले हाथ-पाँव धोकर और कुल्ला करके सोने के लिये विद्यार्थियों को कहें। इससे अच्छी-गहरी नींद आती है। (सोते समय कपड़े गीले ना हों।)

३. विद्यार्थी हाथ जोड़ के प्रार्थना करें और श्वासोच्छ्वास की गिनती करते-करते सो जायें। विद्यार्थियों से 'ॐ अर्यमायै नमः' का जप करायें।

४. ब्राह्ममुहूर्त में ४:३० से ५:०० बजे के बीच विद्यार्थियों को जगायें और अपने स्थान पर ही बैठे-बैठे प्राणायाम करवायें।

\* सत्संग-श्रवण : रात को ऑडियो सत्संग चले, बच्चे सुनते-सुनते सो जायें।

\* ब्राह्ममुहूर्त जागरण : इस समय शांत वातावरण, शुद्ध और शीतल वायु रहने के कारण मन में सात्त्विक विचार, उत्साह तथा शरीर में स्फूर्ति रहती है। विद्यार्थियों के लिए अध्ययन का यह सबसे अच्छा समय है।

जो जागृत है सो पावत है। जो सोवत है सो खोवत है॥

जागरण, स्नान आदि - सुबह ४.३० बजे से (जागरण का ट्रैक - जागो लोगों... लगायें)

सुबह उठते ही सगसे पहले क्या करना चाहिए ?

\* प्रातः ४.३० से ५.०० बजे के बीच उठें, लेटे-लेटे शरीर को खूब खींचें। कुछ समय बैठकर ध्यान या ५-७ मिनट शांत बैठे। शशकासन करते हुए भगवान या गुरुदेव से प्रार्थना करनी चाहिए : 'हे भगवान ! मैं आपकी शरण में हूँ। आज के दिन मेरी पूरा सँभाल करना। मैं निष्काम सेवा और आपसे प्रेम करूँ, 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...'

इसके बाद सभी विद्यार्थी ४.३० से ५ बजे की बीच अनुलोम-विलोम, अंतर्कुम्भक-बहिर्कुम्भक प्राणायाम करें। (एक से दो गिलास पानी पिये, बिना कुल्ला-ब्रश किये। तदोपरांत थोड़ा टहलें। घूमने के बाद फिर स्नान-शौच के लिये-जायें।

\* करदर्शन : दोनों हाथों के दर्शन करते हुए नीचे दिया हुआ श्लोक बोलें : (ये मंत्र बच्चों को याद करवायें।)

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती। करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ॥

\* भूमिवंदन : धरती माता को वंदन करें और निम्न श्लोक बोलें :

समुद्रवसने देवि ! पर्वतस्तनमण्डिते। विष्णुपत्नि ! नमस्तुभ्यं पादस्पर्श क्षमस्व मे ॥

\* पानी प्रयोग : सुबह खाली पेट एक अथवा दो गिलास रात का रखा हुआ पानी पीयें।

\* स्नान-विधि : रगड़-रगड़कर स्नान करें। स्नान करते समय पहले सिर पर पानी डालिये, फिर पूरे शरीर पर। स्नान के पश्चात् सदैव धुले हुए स्वच्छ वस्त्र ही धारण करें। जिस कपड़े को पहनकर शौच जायें उसे स्नान के समय अवश्य धो डालें।

पहले सिर पर पानी डालते हुए आगे दिया गया मंत्र बोलें : 'ॐ ह्रीं गंगायै, ॐ ह्रीं स्वाहा।'।

\* आरती : ॐ ॐ ॐ बापू जल्दी बाहर आयें। (आरती का ट्रैक लगायें)

\* प्रार्थना : हे भगवान हम सबको सदबुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो, ताकि हम अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें। (वज्रासन में बैठकर ३ बार करें।)

\* अगले दिन के विशेष आकर्षण : ज्ञानवर्धक मजेदार स्पर्धाएँ, मैदानी खेल (बहुत ही सुंदर नाटिका।)

\* शयन - रात्रि ९.०० से ९.३० बजे के बीच सभी विद्यार्थी सोने चले जायें।

\* समूह चर्चा - आरती के बाद शिक्षक विद्यार्थियों को एक साथ बिठाकर गुरुभक्तियोग पाठ व समूह (ग्रुप) चर्चा रखें। बड़े विद्यार्थियों की अलग से युवाधन सुरक्षा-बैठक भी लें।

चर्चा का विषय : भारत को विश्वगुरु बनाने का पूज्य गुरुदेव का संकल्प व संस्कृति रक्षा हेतु हमारा कर्तव्य क्या है ? छोटे बच्चों के साथ गुरुभक्तों एवं पूज्य बापूजी के जीवन प्रसंग, लीलीओं की चर्चा करें।

(सूचना : सोने के स्थान पर मच्छर ना हो इसके लिए पहले से ही नीम के पत्ते तोड़कर रखें, एक बड़े पात्र (टब/परात) में नीम के पत्ते, गोबर के कंड़े, जलाकर उस पर नीम तेल डालकर सावधानीपूर्वक धुँआ करें। इससे मच्छर भाग जायेंगे। बाद में आग बुझा दें।)

दूसरा दिन - प्रातः सत्र	
६.०० से ७.०० - प्रातः संध्या वंदन, जप	८.३० से ९.०० - नित्य नियम (तुलसी सेवन+अर्घ्य, सूर्य अर्घ्य)
७.३० से ७.४५ - वीडियो सत्संग	९.०० से १०.३० - भोजन अवकाश
७.४५ से ८.०० - शास्त्रपठन, स्तोत्र पाठ	१०.३० से ११.३० - श्री आशारामायण पाठ
७.३० से ८.३० - योगासन सत्र	११.३० से ११.४५ - अवकाश

सत्र की शुरुआत : १. प्रार्थना : जोड़ के हाथ झुका के मस्तक... ([https://youtu.be/HVwn0\\_7OQ2U](https://youtu.be/HVwn0_7OQ2U))  
आगे का संध्या सत्र पूर्वानुसार लें।

८. सत्संग : संतों की करुणा - पूज्य बापूजी का सत्संग (<https://youtu.be/kD-w166M8kM>)

अनुभव - जोधपुर जेल में कैसे बदल रहे हैं कैदी ? पूज्य बापूजी के प्रेम और आशीर्वाद से एक रिहा हुए कैदी का अनुभव (<https://youtu.be/ji3awxdSHCA>)

९. प्रश्नोत्तरी : सत्संग सुनकर जीभ तालु में लगाकर कुछ देर मनन करें। उसके बाद सत्संग पर आधारित प्रश्नोत्तरी करें।

१०. शास्त्राध्ययन : गुरुभक्तियोग के कुछ बिंदु व गुरुगीता के १० श्लोक पढ़कर सुनायें तथा उनका अर्थ समझायें।

\* स्वास्थ्य : सूर्य की मंत्रसहित अर्घ्य देने से क्या लाभ होते हैं ?

उत्तर : सूर्य बुद्धिशक्ति के स्वामी हैं, अतः सूर्योदय के समय मंत्रोच्चार करते हुए उन्हें अर्घ्य देने से बुद्धि तीव्र बनती है तथा परावर्तित सूर्यकिरणों, हमारी श्रद्धा, मंत्र का सामर्थ्य और सूर्यदेव की कृपा - इन सबका लाभ हमें मिल जाता है। इस क्रिया से हमें स्वतः ही सूर्यकिरणयुक्त जल-चिकित्सा का फायदा मिलता है। बौद्धिक शक्ति में चमत्कारिक लाभ होता है, ओज-तेज में वृद्धि होती है। सभी प्रकार से मनुष्य के लिए कल्याणकारी, प्राचीन भारतीयों की यह खोज एक वैज्ञानिक उपचार भी सिद्ध हुई है।

भगवान सूर्य को नियमित अर्घ्य देने से आज्ञाचक्र का विकास होता है। शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है।

विधि : ताँबे का कलश सिर से थोड़ा ऊपर लाकर जल की धारा धीरे-धीरे प्रवाहित करते हुए सूर्य गायत्री मंत्र का पाठ करें : 'ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि, तन्नो भानुः प्रचोदयात्।'।

\* सूर्य किरणें सर्वरोगनाशक व स्वास्थ्यप्रदायक हैं। रोज सुबह सिर को कपड़े से ढककर आठ मिनट सूर्य की ओर मुख व दस मिनट पीठ करके बैठें। समय अधिक न हो व धूप तेज न हो इसकी सावधानी रखें। ऐसा सूर्यस्नान लेटकर करें तो और अच्छा। (केवल छात्रों हेतु)

(शिक्षक हेतु सूचना : जल चढ़ाते समय विद्यार्थियों को कतार में आगे-पीछे खड़ा रखें और एक साथ जल चढ़वायें और स्ट्रेंजर में मंत्र का उच्चारण करके समझायें व बुलवायें। (इस समय में थोड़ा ऊँचे स्थान से तस्वीरें भी खींचें। सूर्य उपासना के मंत्र का ऑडिओ भी बना है, इसका भी उपयोग कर सकते हैं।)

\* तुलसी-सेवन : सुबह स्नान के बाद तुलसी के पत्ते क्यों खाने चाहिए ?

उत्तर : 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 कैसर-विरोधी तत्व भी पाये जाते हैं। फ्रेंच डॉक्टर विकटर रेसिन ने कहा है : 'तुलसी एक अद्भुत औषधि है।'

'तुलसी-सेवन आरोग्य, बुद्धि व भगवान की भक्ति बढ़ाने में बड़ी सहायता करता है।' अतः सुबह स्नान के बाद खाली पेट तुलसी के ५-७ पत्ते खाकर थोड़ा पानी पीना चाहिए। पूनम, अमावस्या, द्वादशी व रविवार को तुलसी के पत्ते नहीं तोड़ने चाहिए।

तुलसीदल को तोड़ते समय यह मंत्र बोलना चाहिए : 'ॐ सुभद्राय नमः, ॐ सुप्रभाय नमः।'

\* तुलसी को अर्घ्य देने का मंत्र : महाप्रसादजननी सर्वसौभाग्य वर्धिनी ।

आधि व्याधि हरा नित्यं तुलसी त्वं नमोऽस्तुते ॥

(सूचना : भोजन में खीर अथवा दूध होने पर तुलसी पत्ते ना दें।)

शरीरपुष्टि हेतु : १. भोजन से पहले हरड़ चूसें व भोजन के साथ भी खायें।

२. रात्रि में एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर उसमें १५-२० किशमिश भिगो दें। सुबह पानी छानकर पी जायें व किशमिश चबाकर खा लें।

१२. हास्यप्रयोग १३. आरती : ज्योत-से-ज्योत जगाओ...

१४. प्रार्थना : हे भगवान हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो, ताकि हम अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।







- सूचना :** \* केन्द्र शिक्षक 'योगासन' डीवीडी की भी मदद से आसन सिखा सकते हैं ।
- \* ८ साल से कम उम्र के बच्चों को आसन ना करवायें, केवल व्यायाम करवायें ।
- \* जिन बच्चों को आसन सही तरीके से नहीं आ रहे हों, शिक्षक अथवा अन्य सेवाधारी उन्हें सिखायें ।
१. कूदना : दोनों हाथ ऊपर करके पंजों के बल पर कूदना है ।
  २. व्यायाम : गर्दन, हाथों, कमर, पैरों व सिर आदि के व्यायाम करवायें । (साथ म्यूजिक-ट्रैक लगायें)
  ३. सूर्यनमस्कार : सूर्यनमस्कार अवश्य करवायें ।
  ४. योगासन : ताड़ासन, सर्वांगासन, चक्रासन, हलासन, भुजंगासन, धनुरासन, पादपश्चिमोत्तानासन, शशकासन, स्थलवस्ति, शवासन । (पृष्ठ ४३ पर चित्र दिये गये हैं)
- सूचना :** व्यायाम, सूर्यनमस्कार और योगासन 'बाल संस्कार केन्द्र कैसे चलायें ?' शिविर शिक्षक पेन ड्राईव में योगासन भाग-१ और भाग-२ और 'योगासन' पुस्तक से इनकी विधि पढ़कर बच्चों से करवायें ।
- \* योगासन के बाद सूर्य अर्घ्य, तुलसी सेवन व परिक्रमा तथा बड़ बादशाह परिक्रमा करवायें ।

<b>दूसरा दिन - मध्याह्न सत्र</b>			
११.४५ से १:०० - संध्या वंदन, वीडियो सत्संग,	१.३० से ३.०० - संस्कार सिंचन सत्र, प्रतियोगिताएँ		
नाटिका, बापूजी की लीलाएँ,	३.०० से ३.१५ - शरबत वितरण		
सारस्वत्य मंत्र के अनुभव आदि	३.०० से ५.०० - ईनाम वितरण व पूर्णाहुति		
१ से १.३० - अवकाश			

- संध्या सत्र पूर्वानुसार लें ।**
६. पाठ : अजन्मा है अजर आत्मा... (<https://youtu.be/1YY5-6tn5uE>)
७. सत्संग : आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक मुख्य १६ बातें - पूज्य बापूजी सत्संग । (<https://youtu.be/kD-w166M8kM>)
८. प्रश्नोत्तरी : सत्संग सुनकर बच्चे शांत हो जायें और याद रही बातें अपनी नोटबुक में लिख लें । इसके बाद शिक्षक सत्संग पर आधारित प्रश्नोत्तरी भी करे । जो ग्रुप सही जवाब देंगे उनको पुरस्कृत भी कर सकते हैं ।
- मजेदार कार्टून :** ऊँची सोच ऊँची सफलता ([https://youtu.be/HF\\_cxSx62pQ](https://youtu.be/HF_cxSx62pQ))
९. साखी : तुलसी साथी विपत्ति के, विद्या विनय विवेक ।  
साहस, सुकृत, सत्यव्रत, राम भरोसो एक ॥
- अर्थ :** तुलसीदासजी कहते हैं : विपत्ति में अर्थात् मुश्किल के समय में केवल ये चीजें ही मनुष्य का साथ देती हैं - विद्या (ज्ञान), विनय (विनम्रता), विवेक, साहस, सुकृत (अच्छे कर्म), आपका सत्य और भगवान का नाम ।
- १०. कथा प्रसंग : महान बनानेवाले तीन सदगुण** - पूज्य बापूजी
- संत कबीरजी ने कहा है : साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप ।  
जाके हिरदै साँच है, ताके हिरदै आप ॥
- सत्य के समान कोई तप नहीं है । झूठ के समान कोई पाप नहीं है । जिसके हृदय में सत्य है, उसके हृदय में

परमात्मा स्वयं निवास करते हैं ।

बाल्यकाल में एक बार नेपोलियन अपनी बहन इलाइजा के साथ घूमने के लिए निकला । रास्ते में सामने से फल बेचनेवाली एक गरीब लड़की आ रही थी । इलाइजा का उस लड़की को धक्का लग गया और उसके सारे फल जमीन पर गिर पड़े । यह देखकर वह बेचारी लड़की रोने लगी : “हाय ! अब आज हम क्या खायेंगे ? मेरी तो रोजी-रोटी ही चली गयी...”

नेपोलियन की बहन कहने लगी : “नेपोलियन ! चलो, हम भाग चलते हैं ।”

नेपोलियन : “नहीं, इस बेचारी के फल गिर गये और हम भाग जायें ! यह कैसे हो सकता है ?”

बहन : “किंतु यह तो अपने फलों का मूल्य माँग रही है ।”

नेपोलियन : “हमारे कारण इसके फल गिर गये और इसे नुकसान हुआ है अतः हमें इसके फलों का मूल्य देना चाहिए ।”

नेपोलियन ने फलवाली से कहा : “बहन ! मेरे पास चाँदी के केवल ३ छोटे सिक्के हैं । लो, इन्हें रख लो ।”

फलवाली : “तीन सिक्कों से क्या होगा ? मेरे माँ-बाप आज मुझे निश्चय ही मारेंगे ।”

नेपोलियन : “ये तीन सिक्के तो रख और तू भी हमारे साथ घर चल । मैं अपनी माँ से तुझे तेरे पूरे फलों का मूल्य दिलवा दूँगा ।”

बहन ने कहा : “नेपोलियन ! माँ हमें मारेगी ।”

नेपोलियन : “तो हम मार सहन कर लेंगे लेकिन इस बेचारी गरीब ने हमारा क्या बिगाड़ा था ? हमने इसका नुकसान किया है अतः हमें इसके साथ कपट नहीं करना चाहिए । ऊपरवाला (गॉड) सब देखता है न !”

नेपोलियन उस फलवाली को लेकर घर गया । मार्ग की सारी घटना बताते हुए उसने माँ से कहा : “माँ ! इस लड़की को इसके फलों का मूल्य देने की कृपा करो ।”

माँ नाराज हो गयी । नेपोलियन ने पुनः कहा : “माँ ! अपराध तो मैंने किया है, उसमें इस बेचारी का क्या कसूर है ? मुझे मारना हो तो मार लेना लेकिन इस गरीब लड़की के पेट पर लात मत मारो । माँ ! इसे तुम पूरे फलों का मूल्य चुका दो ।”

इलाइजा बोली : “इस लड़की का नुकसान मेरे कारण हुआ है । भैया को सजा मत देना ।”

बच्चों के सच बोलने व गलती स्वीकारने के कारण माँ ने उन्हें क्षमा कर दिया ।

नेपोलियन ने कहा : “माँ ! मेरे जेब-खर्च से तीन सिक्के दे दीजिये ।”

“ठीक है, इस लड़की को मैं पूरा मूल्य दे देती हूँ लेकिन फिर तुझे डेढ़ महीने तक जेब-खर्च नहीं दूँगी ।”

“माँ ! मुझे मंजूर है ।”

नेपोलियन ने फलवाली लड़की को सिक्के दिये । लड़की खुश हो गयी और पहले दिये चाँदी के छोटे सिक्के वापस करने लगी पर नेपोलियन ने लेने से मना कर दिया । लड़की का ईमानदारी का व्यवहार देखकर नेपोलियन की माँ ने शाबाशी देते हुए उसके माता-पिता के बारे में जानकारी ली ।

लड़की के घर की दयनीय स्थिति का पता लगा तो नेपोलियन का पूरा परिवार उसके घर पहुँच गया और उसकी बीमार माँ हेतु दवा तथा घर के खर्च का प्रबंध किया ।

विद्याध्ययन काल में नेपोलियन जिस घर में रहता था, उस घर की सुंदर युवती ने नाज-नखरे करके हजार-हजार उपाय किये उसे काम-विकार में गिराने के लेकिन वह काम-विकार में सड़ा नहीं, विकारों में गिरा नहीं । उसने दृढ़ता से ब्रह्मचर्य का पालन किया । सज्जनता और सच्चाई - इन दो गुणों के साथ उसके बाल्यकाल में तीसरा महान गुण था संयम का । ऐसे व्यक्ति को अगर ब्रह्मज्ञानी गुरु मिलते तो वह स्वामी रामतीर्थ, स्वामी विवेकानंद या साँई लीलाशाहजी बापू की नाई आत्मसाक्षात्कार कर लेता ।

आप भी यदि सच्चाई, सज्जनता और संयम - इन तीन गुणों को अपना लो और साथ में ब्रह्मज्ञानी सद्गुरु

के आत्मज्ञान, आत्मानुभव सम्पन्न वचनों को आत्मसात् कर लो तो आपका मनुष्य-जीवन धन्य हो जायेगा। आप परम तत्त्व के ज्ञान-अनुभव से परमात्मस्वरूप हो जायेंगे।

२ से ३ बजे तक गतिविधि : भजन स्पर्धा, उत्तम सेवक गतिविधि : इसमें शिविर यदि आश्रम में हो तो बच्चों को अपनी समझानुसार कोई भी सेवा करके आने के लिए कहना है। कुल १० या १५ मिनट दिया जायेगा। बाद में बच्चों से उन्होंने क्या सेवा की और उन्हें क्या अनुभव हुआ सेवा करके पूछना है। साथ वकृत्व स्पर्धा, साँप सीढ़ी, डार्ट गेम, कर्मफल आदि खेल भी खिला सकते हैं।

(बच्चों को ये पंक्तियाँ कंठस्थ करवायें।)

भूख न हो तो भोजन व्यर्थ है। हिम्मत न हो तो हथियार व्यर्थ है।

होश न हो तो जोश व्यर्थ है। संयम न हो तो भोग व्यर्थ है।

दान न किया तो धन व्यर्थ है। उत्तम चरित्र न हो तो रूप व्यर्थ है।

मन में भक्ति न हो तो पूजा व्यर्थ है।

ऐसे ही जीवन में सद्गुरु और सद्गुरु का सत्संग न हो तो मनुष्य जीवन व्यर्थ है, व्यर्थ है, बिल्कुल व्यर्थ है ! और सद्गुरु तथा सद्गुरु का सत्संग मिल गया तो मनुष्य जीवन सफल है, सफल है, सफल है !!

## परीक्षा के दिनों में उपयोगी कुछ जरूरी बातें

(सूचना : पूज्य बापूजी के इस सत्संग को पढ़कर सुनायें।)

(१) पढ़ने के पहले जीभ तालु में लगाकर कल के पढ़े हुए का स्मरण कर लें और पढ़ने के बाद आज पढ़े हुए का स्मरण कर लें तथा पढ़ते-पढ़ते बीच-बीच में भी जीभ तालु में लगाते जायें तो पढ़ा हुआ सहज में याद हो जायेगा। जीभ तालु में लगाकर पढ़नेवाले गजब की सफलता पाते हैं।

परीक्षा के क्षणों में...

परीक्षा में वे ही नापास होते हैं जो प्रश्नपत्र देख के 'कठिन है, मेरे को नहीं आयेगा।' ऐसा सोचकर डर जाते हैं। मन को हिम्मत दिलानी चाहिए। प्रश्नों के उत्तर लिखते समय क्या करना चाहिए पता है विद्यार्थियों को ? परीक्षा देते समय पहले प्रश्नपत्र के सारे प्रश्न पढ़ लेने चाहिए। फिर जो आपको सरल लगें उन प्रश्नों के उत्तर लिखना चालू करें। सरल-सरल प्रश्नों के उत्तर लिखने के बाद फिर जो कठिन लगें उन पर आ जायें और चिंतन करें, 'कठिन-वठिन कुछ नहीं है। मैंने पढ़ा है। जो हमारी पाठ्यपुस्तक में है उसी पर आधारित प्रश्न हैं, कोई बाहर से नहीं हैं। हरि ॐ... हरि ॐ... मैं उद्यम करूँगा, साहस करूँगा, धीरज का उपयोग करूँगा...' - ऐसा सोचें। फिर जहाँ तिलक करते हैं वहाँ स्पर्श करके भगवन्नाम का चिंतन किया, 'ॐॐॐॐ विद्यां देहि। ॐॐॐॐ स्मृतिं देहि। ॐॐॐॐ साहसं देहि। ॐॐॐॐ साफल्यं देहि।' ऐसा किया। फिर कठिन का बाप भी हो, अब कठिन नहीं है। ज्ञानमुद्रा में जीभ आधा सें.मी. बाहर निकाल के आधा मिनट शांत हो गये। माँ सरस्वती को याद किया, भगवान शिव को, रामजी को, सद्गुरुदेव को... जिनमें श्रद्धा है उनको याद किया। 'मेरी बुद्धिशक्ति का विकास हो, मुझसे जरूर कठिन प्रश्न सरल होंगे। हाँ, जरूर होंगे...' ऐसा चिंतन करते हुए एक मिनट शांत हो गये। फिर यही दृढ़ संकल्प दोहरा के उत्तर लिखना चालू कर दो। कठिन क्या, कठिन का बाप भी तुम्हारे आगे सरल व सीधा हो जायेगा और अच्छे अंकों से पास हो जाओगे। करोगे न ?... उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम आदि विकसित हो जायेंगे।

## विद्यार्थी छुट्टियाँ कैसे मनायें ?

\* दिनचर्या लेखन : 'विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर' में जो नियम कराये व बताये गये, इन छुट्टियों में उन नियमों का पालन पूरी चुस्तता व ईमानदारी से करना व लिखना है। जैसे : ब्राह्ममुहूर्त में उठना, प्राणायाम-आसन, धूप-दीप करके जप-ध्यान, कुछ समय मौन का अभ्यास, तुलसी सेवन व जल चढ़ाना, सूर्य अर्घ्य, माता-पिता व बड़ों को प्रणाम करना, सात्त्विक भोजन ही खाना, मैदानी खेल खेलना।

\* आश्रम सेवा : आश्रम की तरफ से यदि प्याऊ, भंडारे आदि की सेवा हो रही हो तो उसमें सहभागी होना।

‘बाल संस्कार केन्द्र’ में जाना, दूसरों को ले जाने के लिये प्रेरित करना, बाल मंडल के सेवाकार्य में सहभागी होना ।

\* रोज एक परोपकार का कार्य करना : जैसे : छत पर पक्षियों के लिए दाना-पानी रखना, उनका स्थान साफ रखना, घर के बाहर जानवरों के लिए पानी भरकर रखना, किसी गरीब को खाना देना, आस-पास और घर के पेड़-पौधों को पानी देना, सत्साहित्य वितरण करना ।

\* माता-पिता को मदद : बेटी हो तो सब्जी साफ करने में, बर्तन धुलवाने में, साफ-सफाई में मदद करे और बेटा हो तो पिताजी के साथ दुकान में या घर में कुछ खरीदी करके आने में अथवा घर के कार्यों में मदद करे ।

\* गौ-सेवा : गौ-माता को रोटी/हरी घास खिलाना, गौ-धुलि का तिलक करना, गौ-प्रदक्षिणा, गाय को सहलाना आदि । (बच्चे अकेले गाय के पास न जाकर किसी बड़े के साथ जायें ।)

\* भगवन्नाम लेखन प्रतियोगिता : सभी बच्चों को नोटबुक में रोज की तारीख डालकर १०८ बार ‘ॐ श्री सरस्वत्यै नमः’ मंत्र सुंदर अक्षरों में लिखना है । नियमित लिखनेवाले को छुट्टियों के बाद केन्द्र में ईनाम दिया जायेगा ।

\* छुट्टियों में विद्यार्थी इन बातों से बचें : \* देर से सोना, देर से उठना \* टीवी-मोबाईल पर समय व्यर्थ करना \* गपशप आवारा गर्दी आदि ।

\* पूरे शिविर का पुनरावर्तन (रिविजन) : इन २ दिनों में आपको पूज्य बापूजी के ज्ञान के खजाने में से बहुत सारे हीरे दिये गये, अब बताइये आप कौन-कौन से हीरे अपने साथ घर ले जा रहे हो ?

\* संकल्प : शिविर में जो नियम बताये गये उनका हम सब ईमानदारी और उत्साह से पालन करके महान बनेंगे, अपने माता-पिता व देश का नाम रोशन करेंगे ।

\* भारतीय संस्कृति अपनायेंगे, भारत विश्वगुरु बनायेंगे । हरि ॐ... (बच्चों से ३ बार बुलवायें ।)

### \* पूर्णाहुति स्त्र (नृत्य)

\* गुरुपूजन : बच्चों को गोलाकार में खड़ा कर दें और बीच में कुर्सी पर पूज्य बापूजी का श्रीचित्र सजाकर रखें और गुरुभक्तिवाले भजन (आओ, आओ मेरे बापू प्यारे...) लगायें और विद्यार्थियों से गुरुपूजन, पुकार करवायें । साथ में फेरे भी लगवायें ।

\* जयकारा : १,२,३,४ - बापूजी की जयजयकार, ५,६,७,८ - बापूजी हमारे साथ, ९,१०,११,१२ - गुरु/बापू नाम है सबसे प्यारा, १३, १४, १५, १६ - बापू का जयकारा हर कोई बोला, १७, १८, १९, २० - बापूजी हमारे बीच, ८०, ९० पूरे १०० - बापू देते आत्मवैभव, बापू जगाते ज्ञान की लौ ।

\* विशेष : \* पूज्य बापूजी की दीर्घ आयु, आरोग्य व शीघ्र रिहाई हेतु हवन का आयोजन कर सकते हैं ।

\* शिविर में बच्चों ने क्या-क्या सीखा और उन्हें क्या-क्या अच्छा लगा ? बच्चों को आगे लाकर माईक पर बुलवायें, इससे बच्चों का आत्मविश्वास भी बढ़ेगा और सारे बच्चों को शिविर में सीखायी गयी सारी बातों का पुनरावर्तन हो जायेगा ।

\* बच्चों को पुरस्कार वितरण व मार्गदर्शन आश्रम संचालक, समिति पदाधिकारी अथवा मुख्य सेवाधारी के द्वारा करवायें ।

\* अंत में ईनाम वितरण, आरती व पूर्णाहुति ।

सूचना : पुरस्कार के लिये आश्रम के स्टॉल पर उपलब्ध सत्साहित्य, बच्चों के खेल आदि सामग्री ही लें शिविर के दौरान विद्यार्थी विशेष सत्साहित्य तथा आश्रम निर्मित वस्तुओं का स्टॉल लगा सकते हैं ।

\* जाते समय बच्चों को शिविर प्रमाणपत्र अवश्य दें ।

### सब तैं सेवक धरमु कठोरा

सच्ची सेवा तो वही कर सकता है जिसका उद्देश्य ईश्वरप्राप्ति है, बाकी तो सेवा के नाम पर गड़बड़-ही-गड़बड़ करते हैं । तो अपने जीवन में ईश्वरप्राप्ति का उद्देश्य बना लें क्योंकि ईश्वर के सिवाय सब नाश हो रहा है, बीत रहा है, एक पल भी नहीं रुकता है । बचपन बीत गया, किशोर-अवस्था बीत गयी, सब बीत रहा है । नश्वर को पाने का उद्देश्य बनायेगा तो कितना भी बुद्धिमान हो जायेगा परंतु दुःखों से जान नहीं छूटेगी ।

- पूज्य बापूजी

पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से शुरू होने जा रहा है...

## कौन बनेगा सर्वपति

### Online Quiz



आकर्षक  
पाउच

गिफ्ट  
बॉक्स

### सत्साहित्य पढ़ो - पढ़ाओ

बालक और युवा देश की सम्पत्ति हैं। वे ही राष्ट्र के भावी कर्णधार हैं। बच्चों और युवक-युवतियाँ तेजस्वी हों, भारतीय संस्कृति की महिमा जाने इसके लिए हम सबका कर्तव्य है कि विद्यार्थियों तक संत-महापुरुषों की अमृतवाणी से युक्त सत्साहित्य पहुँचाया जाय। - पूज्य बापूजी

### प्रतियोगिता प्रारूप

पूज्य बापूजी की कृपा व आशीर्वाद से साहित्य वितरण की एक सुंदर योजना तैयार की गयी है, जिसका नाम है 'कौन बनेगा सर्वपति - Online प्रतियोगिता' यह प्रतियोगिता ५ वर्गों में विभाजित की गयी है। सभी वर्गों के लिए अलग-अलग पुस्तकें रखी गयी हैं। इसमें बच्चे एवं बड़े यानि कि परिवार के सभी सदस्य भाग ले सकते हैं। इसके लिए आपको मात्र १५ रुपये का एक पाउच लेना है, उसमें एक पुस्तक रहेगी। जिसे पढ़कर आपको परीक्षा देनी है।

**परीक्षा कैसे दें ?** - Android Mobile में Playstore से Kaun Banega Sarvpati App Install करें। Registericon में जाकर अपना Form भरें। उसमें नाम आदि जानकारी के साथ पुस्तक का नाम भाषा व पाउच के अंदर मिला Login ID डालें। फिर Screen पर Quizshow खुलेगा, उस पर परीक्षा दें।

Login ID डालने पर केवल एक ही बार प्रतियोगिता दी जा सकती है। ५० प्रश्न रहेंगे। हर प्रश्न के लिए ३० सेकेंड। ४ Life-lines मिलेंगी।

**Life-lines :** (i) 50-50 (ii) Skip (iii) Audience Poll(Virtual) (iv) Phone A Friend(Virtual)

### आयु वर्ग, पुस्तकें व पुरस्कार

**वर्ग १ - कक्षा ३,४,५. पुस्तकें :** संस्कार सरिता/संस्कारी बालक बने महान/हमें लेने हैं अच्छे संस्कार/बाल संस्कार ; **पुरस्कार :** डार्ट गेम (निशानेबाजी) और सांप सीडी

**वर्ग २ - कक्षा ६, ७, ८. ; पुस्तकें :** - योग व उच्च संस्कार/हम भारत के लाल हैं/तेजस्वी बनो।

**वर्ग ३ - कक्षा ९,१०,११,१२. और वर्ग ४ - १८ वर्ष से ऊपर आयु, बड़े भी भाग ले सकते हैं।**

**पुस्तकें :** - प्रेरणा ज्योत/हे वीर आगे बढ़ो/जीवन विकास/दिव्य प्रेरणा प्रकाश।

**वर्ग ५ - शिक्षक वर्ग के लिए**

**पुस्तकें :** शिक्षक वर्ग में विद्यालय के शिक्षक अपनी कक्षा अनुसार पुस्तक पर परीक्षा दे सकते हैं।

**वर्ग २,३,४,५ के पुरस्कार :** डार्ट गेम (निशानेबाजी) और कर्मफल खेल

**विजेता चयन :** हर वर्ग में १००-१०० के Lot के हिसाब से Toppers को पुरस्कृत किया जायेगा। Tie होने पर लकी ड्रा के माध्यम से विजेता चुने जायेंगे।

**सौजन्य योजना :** इसके अंतर्गत साधक सौजन्यरूप में अपनी ओर से ५०/१००/५०० पाउच बँटवा सकते हैं।

**सेवादारों के लिए सूचना :** सेवादार अपने परिवार, मित्रों, पड़ोसियों तथा रिश्तेदारों में २५/५०/१०० पाउच देकर यह सेवा व्यापक रूप से कर सकते हैं। 'बाल संस्कार केन्द्र' के बच्चों द्वारा भी यह सेवा करवायें। जो बच्चे २५/५०/१०० पाउच बेचें उन्हें पुरस्कार देकर प्रोत्साहित भी करें।

इस सेवा से सेवादारों में बहुत उत्साह आया है। आप भी अपने क्षेत्र में यह सेवा शुरू करने हेतु आज ही संपर्क करें। हमें पूर्ण विश्वास है कि विद्यार्थी-उत्थान के इस सेवाकार्य में आप अवश्य लगेंगे और गुरुसेवा के पुष्प गुरुचरणों में अर्पण करेंगे। पूज्य गुरुदेव के श्री चरणों में यही प्रार्थना है कि हम सभी की गुरुभक्ति दिनोंदिन बढ़ती रहे।

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

'बाल संस्कार विभाग,' संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5

दूरभाष : 079-39877749/50/51

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