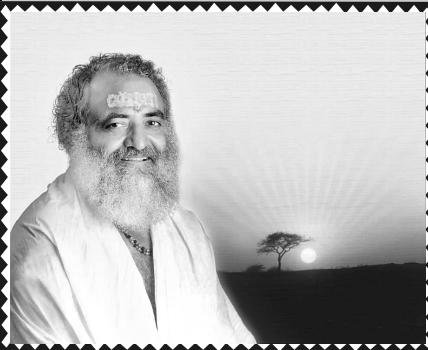


बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

जनवरी - २०२०



पहला सत्र

३

आओ सुनें कहानी : कीमत सिंकदर के साम्राज्य और मनुष्य जीवन की

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : प्रत्येक कार्य में गूढ़ रहस्य

भजन : ये संस्कार हम अपनायेंगे

आओ खेलें खेल : पंछी उड़...

दूसरा सत्र

८

“जीवन में लोग क्रांति के ढोल तो बहुत पीटते हैं, क्रांति भी कर लेते हैं। क्रांति करके रिवाज बदला, यह किया, वह किया लेकिन जन्म-मरण, गर्भवास की पीड़ा तो चालू ही रहती है। सम्यक् प्रकार की जो क्रांति है उसका संदेश **मकर संक्रांति** देती है। अगर मनःकल्पित क्रांति होगी तो उसमें घृणा की गंध होगी, ईर्ष्या, भय, चिंता होगी, सफल हुए तो अहंकार होगा। लेकिन सम्यक् क्रांति के बाद तो कोई अहंकार नहीं, संतोष का भी अहंकार नहीं।”

- पूज्य बापूजी



आओ सुनें कहानी : सूर्यनारायण देते जीवन-निर्माण की सीख

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : कुशल व्यवस्थापक व क्रियात्मक उपदेशक

पाठ : आदित्यहृदय स्तोत्र...

आओ खेलें खेल : विपरीत गिनती...

तीसरा सत्र

१३

आओ सुनें कहानी : राष्ट्रप्रेम व आध्यात्मिक गुणों के धनी सुभाषचन्द्र बोस

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : मनुष्यों को ही नहीं, पशुओं को भी आनंदित करते हैं बापूजी

कीर्तन : नारायण नारायण...

आओ खेलें खेल : दृष्टि अपने लक्ष्य पर

चौथा सत्र

१७

आओ सुनें कहानी : आनंद के साथ जीवन-निर्माण का पर्व

पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग : पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा

प्रार्थना : सरस्वती वंदना...

आओ खेलें खेल : अधूरा है मेरा काम, पूरा करो भई मेरा नाम...

उन्नत जीवन का है, बस यही एक सार।
बचपन से ही डाले जायें बच्चों में सु-संस्कार ॥





१. सत्र की शुरुआत

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

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

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

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

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

(ङ) प्राणायाम : टंक विद्या (२ बार)

(च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व इसके तुरंत बाद ब्राटक (५ मिनट) करवायें।

ये प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

शिक्षक का संबोधन : कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। जितना ज्यादा श्वास लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो। मन में 'प्रभु (बापू) मेरे, मैं प्रभु (बापू) का' बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से ॐ... ॐ... ॐ... ओSSS म्... का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ। यह प्रयोग नियमित करने से आपको भगवान के आनंद रस का चस्का लग जायेगा। इस प्रयोग से यादशक्ति खूब-खूब बढ़ती है।

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

सत्र का मध्याह्न

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

सत्र का समापन

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

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

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

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

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

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

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

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

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

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : मनुष्य जन्म का महत्त्व !

जनवरी

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. साखी : रहिमह ओछे नरन सो, बैर भली ना प्रीत।
काटे चाटे स्वान के, दोउ भाँति विपरित ॥

अर्थ : नीच प्रवृत्ति के लोगों से न तो दोस्ती अच्छी होती है और न तो दुश्मनी। ठीक उसी तरह जैसे कुत्ता चाहे काटे या चाटे, दोनों ही अच्छा नहीं होता।

३. आओ सुनें कहानी : (क) कीमत... सिक्कंदर के साम्राज्य और मनुष्य-जीवन की

एक बार सिक्कंदर की मुलाकात एक आत्ममस्त संत से हो गयी। धन-वैभव के नशे से मतवाले बने सिक्कंदर के हावभाव देखकर उन्होंने कहा : “सिक्कंदर ! तुमने जो इतना बड़ा साम्राज्य खड़ा कर लिया है वह मेरी दृष्टि में कुछ भी नहीं है। मैं उसे दो कौड़ी का समझता हूँ।”

सिक्कंदर उन ज्ञानी महापुरुष की बात सुनकर नाराज हो गया। बोला : “तुमने मेरा अपमान किया है। जिसे तुम दो कौड़ी का बता रहे हो उस साम्राज्य को मैंने जीवनभर परिश्रम करके अपने बाहुबल से हासिल किया है।”

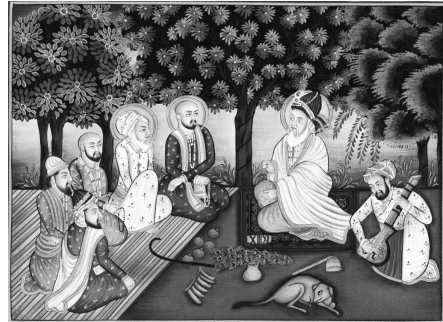
“यह तुम्हारी व्यर्थ की धारणा है सिक्कंदर ! तुम ऐसा समझो कि एक रेगिस्तान में भटक गये हो और प्यास से तड़पकर मर रहे हो। मेरे पास पानी की मटकी है। मैं कहता हूँ, ‘मैं तुम्हें एक गिलास पानी दूँगा लेकिन बदले में मुझे तुम्हारा आधा साम्राज्य चाहिए।’ तो क्या तुम मुझे वह दे सकोगे ?”

“ऐसी स्थिति में तो मैं तुम्हें आधा साम्राज्य ही क्या, पूरा साम्राज्य भी दे सकता हूँ। भला जीवन से बढ़कर भी कोई चीज होती है ?”

“तब तो बात ही खत्म हो गयी। एक गिलास पानी की कीमत है तुम्हारे साम्राज्य की... दो कौड़ी की। अरे, दो कौड़ी की भी नहीं क्योंकि पानी तो मुफ्त में मिलता है।”

तो जीवन बचाने के लिए व्यक्ति अपना पूरा साम्राज्य देने को राजी हो जाता है। मनुष्य-शरीर मिलना अत्यंत दुर्लभ है अतः इसे व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए। परमात्मा के ज्ञान-ध्यान तथा समाजरूपी ईश्वर की सेवा में लगाकर इसका सदुपयोग करके अमूल्य मनुष्य-जीवन के सार तत्त्व परमात्मा की प्राप्ति कर लेनी चाहिए।

छूटनेवाली वस्तुओं के पीछे आपाधापी करके अछूत परमात्मा की प्राप्ति को दाँव पर नहीं लगाना चाहिए। नश्वर संसार और संसारी वस्तुओं के लिए शाश्वत आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति को छोड़ देना बड़ी भारी मूर्खता है।



ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

३

जनवरी - पहला सत्र

ॐ

ईश्वर के लिए नश्वर छोड़ना पड़े तो छोड़ दो। नश्वर के लिए जो शाश्वत को नहीं छोड़ते, उन महापुरुषों का दास बनकर नश्वर उनकी सेवा में हाजिर हो जाता है। वे महापुरुष शाश्वत को पा लेते हैं और नश्वर अपने साधकों में लुटाते रहते हैं, साथ में लुटाते हैं शाश्वत का प्रसाद भी। धन्य हैं वे लोग और उनके माता-पिता, जो ऐसे महापुरुषों का सान्निध्य और दैवी कार्य की सेवा पाते हैं। शिवजी के ये वचन फिर-फिर से दोहराये जायें :

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।

धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

गुरुवाणी में आता है :

ब्रह्म गिआनी मुक्ति जुगति जीअ का दाता ।

ब्रह्म गिआनी पूरन पुरखु बिधाता ।

ब्रह्म गिआनी की मिति कउनु बखानै ।

ब्रह्म गिआनी की गति ब्रह्म गिआनी जानै ।

उन पुण्यात्मा शिष्यों को धन्यवाद है और उनके माता-पिता को भी, जो ब्रह्मज्ञानी गुरुओं के दैवी कार्यों और दैवी सत्संग व सूझबूझ में लगे रहते हैं।

(ख) पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग : प्रत्येक कार्य में गूढ़ रहस्य

लगभग दिसम्बर २०११ की बात है। संत श्री आशारामजी आश्रम, ब्रह्मपुरी, ऋषिकेश में पूज्य बापूजी एकांत हेतु पधारे थे। साधकों की प्रार्थना पर दिन में एक समय सत्संग के लिए निर्धारित किया गया था। साधकों की संख्या ज्यादा होने से सत्संग आश्रम के बाहर खुले में पेड़ों के नीचे होता था।

हरिद्वार की अलका शर्मा एक दिन की घटना बताते हुए कहती हैं कि “पूज्य बापूजी कुर्सी पर विराजमान थे। बहुत सारे बंदर और लंगूर पेड़ों पर बैठे थे। बापूजी ने उनके लिए मक्का उबालने को कहा और सत्संग शुरू हो गया।

सत्संग पूरा होने पर पूज्यश्री ने कूकर मँगावाया और स्वयं अपने हाथों से बंदरों और लंगूरों को मक्का खिलाने लगे। साथ ही साधकों को बता रहे थे कि “यहाँ के बंदर बहुत भूखे होते हैं क्योंकि इन्हें यहाँ पहाड़ों में खाने को नहीं मिलता।” तभी सत्संगियों में बैठी एक बुजुर्ग महिला उठी और प्रसाद के लिए अपने साथ लायी हुई ५ किलो मूँगफली की थैली बापूजी की मेज पर रख दी।

चारों तरफ बंदर थे। बापूजी ने पीछे खड़े सेवक को कहा : “यह थैली उठा ले, नहीं तो बंदर इसे फाड़ देंगे, मूँगफली बिखर जायेगी।”

तभी २-३ बंदर थैली की तरफ झपटे। बंदरों ने जैसे ही थैली फाड़ने की कोशिश की, पूज्य बापूजी आगे होकर पूरी तरह थैली पर झुक गये और दोनों बाजुओं से थैली को ढक दिया। बंदरों से तो बापूजी ने मूँगफली बचा ली पर थैली फटने से मूँगफली मेज व जमीन पर बिखर गयी।

बापूजी ने सामने बैठे सत्संगियों को मूँगफली का एक-एक दाना उठाने को कहा। तभी मेरे मन में एक प्रश्न उठा कि ‘आत्मरस में डूबे रहनेवाले इतने बड़े ब्रह्मज्ञानी संत, जिनको लोक-सम्पर्क में आने के लिए कितनी मुश्किल से मन को मनाना पड़ता है और अभी स्वयं अपने हाथों से बंदरों को मक्का खिला रहे थे, ४००-५०० रुपये की मूँगफली बचाने के लिए खुद उस पर झुक गये और दोनों बाजुओं से उसे ढक दिया ! आखिर उन्हें क्या आवश्यकता थी?’

मेरे मन की बात तुरंत अंतर्दामी, करुणासिंधु बापूजी जान गये और बोले : “धर्म का एक-एक पैसा लोहे के चने चबाने के समान होता है। जो उसका दुरुपयोग करता है उसकी ७-७ पीढ़ियाँ तबाह हो जाती हैं। यह मूँगफली भक्तों में प्रसादरूप में बँटने के उद्देश्य से आयी थी। बंदरों को उनका भोजन पहले ही मिल चुका था। हाँ, हम अपने

हाथ से उन्हें देते तो ठीक था परंतु झपट्टा मारकर अगर वे इसे ले जाते या बिखेर देते तो मूँगफली के दुरुपयोग का दोष पड़ता। अतः इसकी रक्षा जरूरी थी।”

बात बहुत सूक्ष्म थी, पता नहीं कितने लोगों को समझ में आयी मगर मुझे याद आया, गुरुदेव सत्संग में बार-बार कहा करते थे कि धर्म के पैसे का बहुत सोच-समझकर उचित जगह पर ही उपयोग करना चाहिए। कभी भी उस पैसे का दुरुपयोग नहीं होना चाहिए।

ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के प्रत्येक कार्य व लीला में गूढ़ रहस्य छिपा होता है। इसीलिए कहा गया है :

ज्यों केले के पात में, पात पात में पात।

त्यों संतन की बात में, बात बात में बात ॥

परंतु ये सभी कार्य विश्वमांगल्य के लिए ही होते हैं।”

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) संत ने एक गिलास पानी के बदले आधा राज्य माँगने की बात कही तो सिकंदर ने क्या जवाब दिया ?

(२) मूँगफली बचाने के लिए पूज्य बापूजी ने स्वयं झुककर क्यों उसे अपनी भुजाओं से ढक दिया ?

४. भजन : ये संस्कार हम अपनार्येंगे...

(<https://youtu.be/6LPvUTFd0pA>)

५. गतिविधि : किसका जन्म सफल है उस पर बच्चों को ‘हाँ’ या ‘ना’ बोलना है।

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| १. सत्संग श्रवण | ११. कुसंग करना |
| २. सत्साहित्य का पठन | १२. गाली-गलोच करना |
| ३. सबसे प्रेमपूर्ण व्यवहार | १३. बड़ों का अनादर करना |
| ४. परहित की भावना | १४. झूठ-कपट करना |
| ५. सबको मदद करना | १५. फिल्में देखना |
| ६. सदैव प्रसन्नमुख रहना | १६. मांसाहार करना |
| ७. ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य | १७. आलसी होना |
| ८. उत्साही, धैर्यवान, सहनशील होना | |
| ९. सत्यवादी, उदार होना | |
| १०. संतों का संग करना | |

सूचना : शिक्षक इसको रोचक बनाने के लिए बीच-बीच में सही तो कभी गलत बात पूछ सकते हैं।

६. विवेक जागृति : उपरोक्त प्रसंग सुनकर आपको लगा कि मनुष्य जन्म कितना कीमती है जिसे हम फालतु बातों में नष्ट कर रहे हैं। आपने ठान लिया कि अब मैं अपना समय बिल्कुल भी व्यर्थ नहीं गवाऊँगा। आप जो समय व्यर्थ कर रहे थे वो समय आप अच्छे काम करने में लगाने लगे। आपने अपनी सुबह से उठने लेकर रात को सोने तक समय-सारणी बनायी। उसमें आप पूरा ध्यान देते कि मेरा समय कहीं व्यर्थ तो नहीं जा रहा है। इससे आपको बहुत लाभ हुआ। बचे हुए समय में आप जप, सत्संग सुनना और सेवा करने में लगाने लगे। समय से सारा काम करते देख आपके घरवाले भी बहुत खुश हुए और वो भी अपना सारा काम समय से पूरा करके बचा हुआ समय ध्यान-भजन में लगाने लगे। मनुष्य का वास्तविक लक्ष्य है ईश्वरप्राप्ति करना। सबने ठान लिया कि हम इसी जन्म में ईश्वरप्राप्ति करके अपने गुरुजी के उद्देश्य को साकार करेंगे।

७. वीडियो सत्संग : मनुष्य जन्म सर्वश्रेष्ठ और दुर्लभ कैसे ? (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/9uuxrFiXDJM>)

८. गृहकार्य : ‘मनुष्य जन्म का वास्तविक लक्ष्य क्या है?’ इस विषय पर अपने शब्दों में कुछ पंक्तियाँ अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. उन्नति की उड़ान : सत्य लोग ठिसे चाहते हैं ?

जो व्यक्ति अच्छा व्यवहार करता है, ईमानदार है, सच्चा है तो उसे सब पसंद करते हैं। उसके पास बैठने में, उससे बात करने में हमें आनंद मिलता है। नम्रता, सहनशीलता, साहस, कार्य में लगन, आत्मविश्वास, विश्वासपात्रता, दयालुता, ईमानदारी, दृढ़ निश्चय, तत्परता, सत्यनिष्ठा इत्यादि अनेक उत्तम गुण हैं, जिनके मेल से मनुष्य का चरित्र बनता है। चरित्र का धन कोई साधारण धन नहीं है। इनमें से कुछ गुणों को भी पूरी तरह धारण करने से मनुष्य का जीवन सफल हो जाता है।

चरित्र-निर्माण कब और कैसे ?

चरित्र-निर्माण का सबसे अच्छा समय है बचपन। उस समय अच्छी आदतें सीखना आसान होता है। ये आदतें जीवनभर काम आती हैं। बालकों को जो बातें बतायी या सिखायी जाती हैं, वे उनके मन पर पक्की हो जाती हैं। गुरुजनों का, सद्गुरु का सम्मान करने से और उनकी आज्ञा मानने से विद्या प्राप्त होती है। अर्जुन ने इसी प्रकार गुरु से धनुर्विद्या प्राप्त की थी। भगवान श्रीरामचन्द्रजी ने गुरु वसिष्ठजी के आज्ञापालन से ही आत्मविद्या पायी थी।

मनुष्य के जीवन की नींव है चरित्र। शब्दों में नहीं बल्कि व्यवहार में प्रकट होते हैं चरित्र के गुण। दिखावट-बनावट से मनुष्य कुछ समय के लिए भले ही किसीको धोखे में रख ले परंतु ज्यादा समय तक धोखे में नहीं रख सकता। लोग चरित्रवान व्यक्ति की बात का विश्वास करते हैं। उसे उपयोगी तथा हितकारी मानते हैं। चरित्रवान दूसरों को धोखा नहीं देता, किसीको नीचे गिराने की कोशिश नहीं करता। वह ऐसी बात का प्रण नहीं करता, जिसे वह पूरा न कर सके।

१०. ज्ञान का चुटकुला : सुरेश : “अरे, मेरे पिताजी इतने होशियार हैं कि जब माचिस खरीदते हैं, तब १-१ तीली गिनकर लेते हैं।

गणेश : “मेरे पिताजी तो इतने होशियार हैं कि माचिस खरीदते हैं, तब १-१ तीली जलाकर देखते हैं।

सीख : मूर्ख व्यक्ति अपनी आयुरूपी तीली को जलाकर देखता है कि इसमें मजा है कि नहीं। मगर एक दिन ऐसा आता है कि शरीररूपी माचिस से आयुरूपी तीली खत्म हो जाती है। इसलिए बुद्धिमानी इसी में है कि इस आयुरूपी तीली से आत्मज्ञानरूपी दिया जलाकर जीवन सार्थक किया जाये।

११. पहेली : वो क्या है जिसमें आप सब ले लेंगे तो भी कुछ बच जायेगा।

(उत्तर : सबकुछ - सबकुछ में से सब ले लिया तो कुछ बच जायेगा)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-से व्यायाम सीखे ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और सुप्तवज्रासन)

आज हम सीखेंगे गरुडासन और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. आसन : गरुडासन

लाभ : इस आसन में शरीर का आकार गरुड़ पक्षी के समान हो जाता है, इसलिए इसे ‘गरुडासन’ कहते हैं।

१. इससे पैरों, घुटनों और जाँघों को बल मिलता है।

२. कंधे, कोहिनियों, घुटनों, पैरों और जोड़ों तथा सम्पूर्ण भुजाओं में किसी प्रकार का दर्द या कम्पन आदि हो तो इस आसन के अभ्यास से ठीक हो जाता है।

३. इस आसन से शरीर के संतुलन व एकाग्रता में वृद्धि होती है।

विधि : चित्र में दशायि अनुसार खड़े होकर बायें पाँव से दायें पाँव की जंघा और पिंडलियों को लपेट लें तथा दोनों हाथों को इस प्रकार लपेटें कि रस्सी के समान सम्पूर्ण भुजा बँट जाय। कुछ समय इसी स्थिति में खड़े रहकर फिर दायें घुटने को थोड़ा-सा मोड़ते हुए शरीर को कुछ नीचे लायें। ध्यान रहे कि लपेटा हुआ हाथ छाती के सम्मुख गरुड़ की चोंच के समान होगा। पुनः सीधे खड़े हो जायें व पैर बदलकर अभ्यास करें।



१३. खेल : पंछी उड़

सभी बच्चों को गोलाकार बिठाये। शिक्षक को पशु-पक्षियों के नाम लेने हैं। पक्षी का नाम आते ही बच्चों को पक्षी की उड़ने की क्रिया करके 'उड़' कहना है और पशु का नाम आते ही बच्चों को चुप रहना है। जो बच्चा गलत क्रिया करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बच्चा सही क्रिया करेगा, वह विजेता होगा।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : तेजोऽसि तेजो मयि धेहि । वीर्यमसि वीर्यं मयि धेहि ।

बलमसि बलं मयि धेहि । ओजोऽस्योजो मयि धेहि ।

मन्युरसि मन्युं मयि धेयि । सहोऽसि सहो मयि धेहि ॥

अर्थ : हे परमात्मन् ! तू तेजस्वरूप है, मुझमें तेज धारण करवाओ। हे परमात्मन् ! तू पराक्रमरूप है, मुझमें पराक्रम डाल। हे परमात्मन् ! तू बलस्वरूप है, मुझमें भी बल दे। हे परमात्मन् ! तू ओजमय है, मुझमें ओज धारण करा। हे परमात्मन् ! तू प्रभावस्वरूप है, मुझमें भी प्रभाव धारण करा। हे परमात्मन् ! तू साहसस्वरूप है, मुझमें भी साहस भर। (यजुर्वेद : अध्याय १९, मंत्र ९ क्र.प्र. २००४)

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

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे 'मकर संक्रांति' और जानेंगे लोहड़ी का महत्त्व। (अगले सत्र में हम बनायेंगे पतंग ! सभी पतंग बनाने के लिए आवश्यक सामग्री अपने साथ लेकर आये। पतंग, कलर पेन आदि)

(छ) प्रसाद वितरण।

बड़ों के साथ बर्ताव कैसे करें ?

* मार्ग में जब गुरुजनों के साथ चलना हो तो उनके आगे या बराबर मत चलो। उनके पीछे चलो। उनके पास कुछ भारस्वरूप सामान हो तो आग्रह करके उसे स्वयं लेकर वहन करो।

* कहीं भी बैठे हो तो बड़ों के आने पर खड़े हो जाओ और उनके बैठ जाने के बाद बैठो। उनसे ऊँचे आसन पर बैठो ही मत। बराबर भी मत बैठो। नीचे बैठने को जगह हो तो नीचे बैठो। बड़े यदि खड़े हों तो उनसे बैठे-बैठे बात मत करो, खड़े होकर बात करो। बड़ों को एवं अतिथियों को चारपाई के सिरहाने बैठाना चाहिए।

* अपने से बड़ों की ओर पीठ करके मत बैठो। उनके सामने पैर फैलाकर भी मत बैठो। उनकी ओर पैर करके मत सोओ।

* अनेक बार तुम्हारे माता-पिता तुम्हारी माँग, जो तुम्हें उचित जान पड़ती है, पूरी नहीं करते। यदि तुम जिद करते हो तो वे तुम्हें डाँटने व दण्ड देने के लिए मजबूर हो जाते हैं। वस्तुतः वे तुम्हारे हितैषी हैं। सम्भव है परिस्थितिबश वे तुम्हारी माँगें पूरी न कर पाते हों। अतः किसी वस्तु के लिए हठ नहीं करना चाहिए। तुम उनकी बात का बुरा मत मानो और न उनको उलटकर उत्तर दो।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : जीवन में सम्यक क्रांति लानेवाला पर्व मकर संक्रांति ।

जनवरी

दूसरा सत्र

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : जो वैदिक संस्कृति को, रामायण, गीता, भागवत को मानती हैं, ऐसी संतानें तो पूरे विश्व का कल्याण करनेवाली होती हैं। - पूज्य बापूजी

३. आओ सुनें कहानी : (क) सूर्यनारायण देते जीवन-निर्माण की सीख

- पूज्य बापूजी

(मकर संक्रांति : १५ जनवरी)

और सब पर्वों की तारीखें बदलती जाती हैं किंतु मकर संक्रांति की नहीं बदलती। यह नैसर्गिक पर्व है। किसी व्यक्ति के आने-जाने से या किसीके अवतार से यह पर्व नहीं हुआ। प्रकृति में जो मूलभूत परिवर्तन होता है, उससे संबंधित है यह पर्व और प्रकृति की हर चेष्टा व्यक्ति के तन और मन से संबंध रखती है।

इस काल में भगवान भास्कर की गति उत्तर की तरफ होती है। अंधकारवाली रात्रि छोटी होती जाती है और प्रकाशवाला दिन बड़ा होता जाता है। अब ठंडी का जोर कम होता जायेगा। न गर्मी न ठंडी, अब वसंत ऋतु आयेगी, बहारें आयेगी। अगर प्यार से सूर्यनारायण का हृदयपूर्वक चिंतन करते हो और आरती घुमाते हो तो हृदय में मस्ती, आनंद उभरेगा। वसंत ऋतु की बहारें तो आयेगी लेकिन अंतरात्मा-परमात्मा की बहार भी शुरू हो जायेगी।

महाशुभ दिन

मकर संक्रांति या उत्तरायण सत्त्व-प्रदायक व सत्त्ववर्धक दिन है, महाशुभ दिन है। अच्छे-अच्छे कार्य करने के लिए शुभ मुहूर्त भी मकर संक्रांति के बाद ज्यादा निकलते हैं। पुराणों का कहना है कि इन दिनों में देवता लोग जागृत होते हैं। मानवीय ६ महीने बीतते हैं, तब देवताओं की एक रात होती है। उत्तरायण के दिन से देवताओं की सुबह मानी जाती है। इस दिन से देवता लोग धरती पर होम-हवन, यज्ञ-याग, नैवेद्य, प्रार्थना आदि को स्वीकार करने के लिए (सूक्ष्म रूप से) विचरण करते हैं।

मकर संक्रांति का लाभ उठायें

इस दिन सूर्योदय से पहले उठकर जल में तिल डाल के जो स्नान करता है, उसे १० हजार गोदान का फल मिलता है। इस दिन सूर्यनारायण का मानसिक रूप से ध्यान करके उनसे मन-ही-मन आयु और आरोग्य के लिए



प्रार्थना करने से प्रार्थना विशेष प्रभावशाली होती है।

तिल-उबटन से अथवा तिल एवं जौ के आटे में गोमूत्र या गौ-गोबर मिलाकर उससे रगड़ के स्नान करना एवं तिल खाना हितकारी व पुण्यदायी माना गया है। इस दिन भगवान सूर्य को तिलमिश्रित जल से अर्घ्य दें और पीने के पानी में, हवन में तिल का उपयोग करें। संक्रांति के दिन तिल का दान पापनाश करता है, भोजन में तिल आरोग्य देता है, तिल-हवन पुण्य देता है। पीने के पानी में भी थोड़े तिल डालकर पीना स्वास्थ्यप्रद होता है। किंतु रात्रि को तिल व तिल के तेल से बनी वस्तुएँ खाना वर्जित है।

सूर्यकिरण-चिकित्सा

निर्दोष चिकित्सा पद्धतियों की औषधियों में सूर्य और चन्द्रमा की कृपा से ही रोगनाशक शक्तियाँ आती हैं। सूर्यस्नान से बहुत सारे रोग मिटते हैं। सिर को ढककर सूर्य की कोमल किरणों में लेट जाओ। लेटे-लेटे किया गया सूर्यस्नान विशेष फायदा करता है। सारे शरीर को सूर्य की किरणें मिलें, जिससे आपके अंगों में जिन रंगों की कमी है, वात-पित्त का जो असंतुलन है वह ठीक होने लगे। सूर्यस्नान करने के पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लो और सूर्यस्नान करने के बाद ठंडे पानी से नहा लो तो ज्यादा फायदा होगा। सूर्य की रश्मियों में अद्भुत रोगप्रतिकारक शक्ति है। दुनिया का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी इलाज उतना दिव्य स्वास्थ्य और बुद्धि की दृढ़ता नहीं दे सकता है, जितना सुबह की कोमल सूर्य-रश्मियों में छुपे ओज-तेज से मिलता है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सूर्यस्नान बाहर से ठीक है लेकिन मन और मति को ठीक करने के लिए भगवान के नाम का जप आवश्यक है।

उत्तरायण का संदेश

जैसे सूर्यनारायण समुद्र, नदियों, नालों, कीचड़ आदि विभिन्न जगहों से जल तो उठा लेते हैं लेकिन समुद्र के खारेपन एवं नालों आदि के गंदेपन से स्वयं प्रभावित नहीं होते। साथ ही बादलों की उत्पत्ति में एवं जीव-जगत को स्फूर्ति-ताजगी प्रदान करने में कारणरूप होकर परोपकार के कार्यों में सूर्यदेव संलग्न रहते हैं। उनकी नाई आप भी सद्गुणों को कहीं से भी उठा लें और परोपकार में संलग्न रहें लेकिन स्वयं किसीके दुर्गुणों से प्रभावित न हों। इस प्रकार आप अपना लक्ष्य ऊँचा बना लीजिये और उसे रोज दोहराइये। फिर तो प्रकृति और परमात्मा आपको कदम-कदम पर सहयोग और सत्प्रेरणा देंगे।

आप अपने लक्ष्य पर अडिग रहने की प्रतिज्ञा कीजिये और एकांत में उसे जोर-से दोहराइये। जैसे - 'मेरी इस प्रतिज्ञा को यक्ष, गंधर्व, किन्नर आदि सब सुनें ! आज से मैं गुरुदेव के, भगवान के हृदय को ठेस पहुँचे ऐसा कोई काम नहीं करूँगा।' ऐसा करने से आपका मनोबल बढ़ेगा। बस, इतना कर लिया तो बाकी सब रक्षक गुरुकृपा, भगवत्कृपा अपने-आप सँभाल लेती है और आपको ऊपर उठाती है। अनपढ़ लोग भी पूजनीय बन जाते हैं गुरुकृपा से।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

कुशल व्यवस्थापक व क्रियात्मक उपदेशक

सत्संग को लोग अपने जीवन में आत्मसात् कैसे कर लें इसकी कला पूज्य बापूजी बखूबी जानते हैं इसीलिए जो बातें पूज्यश्री सत्संग में बताते हैं, वे ही बातें वे स्वयं करके भी दिखाते हैं।

अनेक लोगों ने कई बार देखा है कि बापूजी स्वच्छता का बहुत ध्यान रखते हैं। अहमदाबाद आश्रम में बापूजी की गाड़ी आमतौर पर सीधा व्यासपीठ के पास जाती है लेकिन कभी-कभी बापूजी आश्रम के रसोईघर की ओर तो कभी बड़ बादशाह या पंडाल के आसपास के स्थानों पर घूमकर व्यवस्था देख लेते हैं। एक बार बापूजी की गाड़ी आश्रम में आयी और बड़ बादशाह के पास की कुटिया के सामने रुकी।

बापूजी गाड़ी से उतरकर कुटिया का बाहर से अवलोकन करने लगे। पूज्यश्री ने देखा कि कुटिया की दीवाल, खिड़की व दरवाजे पर काफी धूल व जाले लगे हैं। बापूजी ने बिना किसीको कुछ कहे स्वयं झाड़ू उठायी और जाले

व धूल साफ करने लगे। कुछ साधकों ने बापूजी से झाड़ू लेनी चाही परंतु आपश्री ने नहीं दी। आपश्री को सफाई करते देख सभी लोग झाड़ू लेकर सफाई करने लगे। ५-१० मिनट में कुटिया के आसपास पूरी साफ-सफाई हो गयी।

बापूजी जब भी अहमदाबाद में रुकते हैं तो प्रायः सुबह या शाम को आश्रम की गौशाला में जाते हैं। एक बार गौशाला के रास्ते में गंदगी पड़ी थी तो पूज्यश्री स्वयं ही सफाई करने लगे।

मई २०१० में हरिद्वार आश्रम में कुम्भ-स्नान पूरा होने के बाद बापूजी रुके हुए थे। एक दिन शाम को पूज्यश्री आश्रम में टहल रहे थे तो वहाँ रास्ते पर पत्थरों का छोटा-सा ढेर पड़ा हुआ था। लोगों को आने-जाने में तकलीफ होगी यह देखकर बापूजी बिना किसीको कुछ बोले स्वयं ही हाथों से पत्थरों को उठा के किनारे रखने लगे। पूज्यश्री को ऐसा करते देख आसपास मौजूद अन्य साधक भी उस सेवा में लग गये और कुछ ही मिनटों में रास्ते पर से ढेर हट गया।

लगभग वर्ष २००६-२००७ की घटना है। रात्रि के समय पूज्यश्री अहमदाबाद आश्रम में घूम रहे थे। आश्रम के पुराने मुख्य द्वार के सामने रास्ते में कंकड़ पड़े हुए थे। बापूजी ने देखा कि लोगों को ये कंकड़ चुभेंगे, तकलीफ होगी। अतः आपश्री स्वयं ही कंकड़ बीनने लगे। इससे वहाँ उपस्थित सभी साधक भी कंकड़ बीनने लगे।

ऐसे तो अनेकानेक वृष्टांत हैं।

एक बार बापूजी ने सत्संग में बताया : “मैं किस-किसको बोलता सफाई के लिए परंतु मैं खुद सफाई करने लगा तो सभी सेवा में लग गये और तब से कभी मैंने फिर वैसी गंदगी नहीं देखी। हमेशा के लिए समस्या का समाधान हो गया।”

इस प्रकार बापूजी कुशल व्यवस्थापक (मैनेजमेंट के ज्ञाता) हैं। क्रियात्मक उपदेश देना भी बापूजी के जीवन की एक विशेषता रही है।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) मकर संक्रांति के दिन क्या करने से १० हजार गोदान करने का फल मिलता है ?

(२) एक कुशल व्यवस्थापक वाले बापूजी के प्रसंग से आपको क्या सीख मिली ?

४. पाठ : आदित्यहृदय स्तोत्र...

(<https://youtu.be/He0GfoK4YEQ>)

५. गतिविधि : आज हम मनायेंगे लोहड़ी उत्सव (मकर संक्रांति)

सब बच्चे अपनी पतंग की अच्छे से सजावट करेंगे। जैसे : मंत्र, ओंकार, मेरे बापूजी, प्यारे बापूजी, आदि जो भी बच्चों को अच्छा लगे, वो लिखें। पतंग को सजाकर सारे बच्चे एक साथ पतंग को उड़ायेंगे अथवा केन्द्र में लोहड़ी का पर्व भी मना सकते हैं।

क्या है लोहड़ी- मकर संक्रांति से पहलेवाली रात को सूर्यास्त के बाद मनाया जानेवाला पंजाब प्रांत का पर्व है लोहड़ी, जिसका का अर्थ है- ल (लकड़ी)+ ओह (गोहा यानी सूखे उपले)+ डी (रेवड़ी)। इस पर्व के ८-१० दिन पहले ही बच्चे ‘लोहड़ी’ के लोकगीत गा-गाकर लकड़ी और उपले इकट्ठे करते हैं। फिर इकट्ठी की गई सामग्री को मोहल्ले के किसी खुले स्थान पर आग जलाते हैं। इस उत्सव को पंजाबी समाज बड़े उत्साह से मनाता है। गोबर के उपलों की माला बनाकर मन्नत पूरी होने की खुशी में लोहड़ी के समय जलती हुई अग्नि में उन्हें भेंट किया जाता है, इसे ‘चर्खा चढ़ाना’ कहते हैं।

कैसे मनाते हैं लोहड़ी- लोहड़ी मनाने के लिए लकड़ियों की ढेरी पर सूखे उपले भी रखे जाते हैं। समूह के साथ लोहड़ी पूजन करने के बाद उसमें तिल, गुड़, रेवड़ी एवं मूंगफली का भोग लगाया जाता है। इस अवसर पर ढोल की थाप के साथ गिद्दा और भांगड़ा नृत्य विशेष आकर्षण का केंद्र होते हैं।

६. विवेक जागृति :

अक्सर हम देखते हैं कि हमें जो अच्छा नहीं लगता उसकी हम बुराई करते हैं। हमारी किसी सहपाठी या बच्चे के साथ अच्छे से बनती नहीं है तो हम उससे बात नहीं करते हैं और दूसरों को भी उससे बात करने के लिए मना

करते हैं। आपने उपरोक्त प्रसंग सुनकर आपने संकल्प लिया कि आज से किसी में भी दोष नहीं देखूंगा। सबमें अच्छाई ही देखूंगा। विद्यालय में आपकी कक्षा के विद्यार्थी दूसरी कक्षा के विद्यार्थियों को बुराई कर रहे थे। आपने सबको रोककर उनकी अच्छाई बतायी। सबमें कोई-ना-कोई कमी होती है अगर हम उनकी कमियाँ देखेंगे तो उनकी कमियाँ हमारे अंदर आ जायेगी। फिर हम उनसे भी बुरे बन जायेंगे। अगर हम उनकी अच्छाई देखकर उनके सद्गुण अपनायेंगे तो हमारी ही उन्नति होगी और हम अपने जीवन में जल्दी सफल हो जायेंगे। आपने सबको संकल्प लेने के लिए कहा कि, “कुछ दिनों के लिए आप सबकी अच्छाई देखना शुरू करो और अनुभव करो कि आपके जीवन में क्या परिवर्तन हुआ?” एक साथ सबने यह संकल्प किया। थोड़े दिनों में ही सबमें बहुत परिवर्तन दिखने लगे। अब कोई किसी की निंदा नहीं करता था। अगर कोई करते हुए दिखता भी था तो बाकी के मित्र उसे चुप करवाकर सामनेवाले की अच्छाई बताने लगते थे।

आपके विद्यालय में अब कोई किसी की निंदा नहीं करता था। आपके शिक्षक भी इस परिवर्तन को देखकर बहुत खुश थे। सबने इसका श्रेय आपको दिया। मगर आपने सबको यह बताया कि यह मैंने पूज्य बापूजी की प्रेरणा से चल रहे बाल संस्कार केन्द्र में सीखा है।

७. वीडियो सत्संग : मकर संक्रांति का महत्त्व (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/ZXPJc9i77OQ>)

८. गृहकार्य : इस सप्ताह आपको किसी की भी निंदा नहीं करनी है। अगर कोई करते हुए दिखे भी तो उसे भी रोककर सामनेवाले की अच्छाई बतानी है।

९. उन्नति की उड़ान : उत्तम चरित्र क्या है ?

सच्चरित्रवान बनने के लिए मन, वाणी तथा शरीर से किसीको कष्ट मत दो। सच बात को भी प्रिय शब्दों में कहो। किसीकी चीज न चुराओ, निंदा न करो। मान की लालसा मत करो। स्नान से शरीर की तथा ईर्ष्या-द्वेष, वैर-विरोध छोड़ने से मन की शुद्धि होती है। सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख सहते हुए अपने कर्तव्य को करो। सत्साहित्य का अध्ययन करते रहो। इन्द्रियों और मन को बश में रखकर अपने स्वभाव को सरल बनाओ। दुःखियों की सेवा करो। पूज्य बापूजी कहते हैं : “परमात्मा से दूर ले जानेवाली जो दुष्ट वासनाएँ हैं, वे सब दुश्चरित्र हैं। जब हम दुश्चरित्रों से दूर होते हैं तो हम सच्चरित्र होते हैं। सच्चरित्रता से पुण्य होते हैं और पुण्य से हमको सत्संग, संत के दर्शन और परमात्मा में रुचि होती है।

पुन्य पुंज बिनु मिलहिं न संता।”

(संत तुलसीदासजी)

चरित्रवान के लक्षण

चरित्रवान मनुष्य बहुत अधिक चतुर बनने का प्रयत्न नहीं करता। सीधा-सच्चा व्यक्ति लोगों को अधिक प्रिय होता है। चरित्रवान अपने कार्यों की बड़ाई करके दूसरों को नीचा दिखाने का प्रयत्न नहीं करता। वह धैर्यवान तथा सहनशील होता है। वह दूसरों के मत को ध्यान एवं धैर्य से सुनता है। चाहे उसे दूसरे का मत ठीक न लगता हो फिर भी सुनने का धैर्य उसमें होता है। यदि वह किसीको उसकी भूल बताता है तो बड़ी नरमी से, तरीके से और उसके सुधार के लिए बताता है। चरित्रवान किसीका उत्साह भंग नहीं करता, वह किसीका दिल नहीं तोड़ता, वह सभीको नेक काम करने की सलाह देता है एवं उत्साहित करता है। वह स्वयं भी हिम्मत नहीं हारता। चरित्रवान मनुष्य सुख और दुःख में सम रहता है। विपत्ति के समय में वह सगे-संबंधियों या मित्रों को धोखा नहीं देता। ऐसी ही मित्रता श्रीकृष्ण ने सुदामा के प्रति निभायी थी। मित्रता निभाना भी सच्चरित्रता की निशानी है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : भक्त भगवान को बार-बार फोन पर शिकायत कर रहा था।

भक्त : “हे भगवान ! ठंड बहुत लग रही है, गर्मी कितनी होती है, बरसात भी नहीं हुई इस बार। ग्राहकी नहीं

चल रही है, बाजार मंदा है।”

भगवान : “बेटा ! तुम्हें दुनियाँ में नहीं जम रहा है तो ऊपर बुला लेता हूँ।”

भक्त : “नहीं-नहीं प्रभु ! सब ठीक है और फोन काट दिया।”

सीख : फरियादी व्यक्ति कभी भी सुखी नहीं रह सकता इसलिए छोटी-छोटी बातों में फरियाद ना करें।

११. पहेली : एक कहानी मैं कहूँ, सुनले मेरे पुत ।

बिन पैसे के उड़ जाय, वो बाँध गले में सुत ॥

(उत्तर : पतंग)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : १. पिछले सत्र में हमने कौन-से व्यायाम सीखे ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और गरुड़ासन)

आज हम सीखेंगे अश्विनी मुद्रा और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. मुद्रा : अश्विनी मुद्रा – अश्वत्थपत्ति (हॉर्स पॉवर)

लाभ : (१) इसे करने से १३२ प्रकार की बीमारियाँ दूर होती हैं।

(२) श्वेत-प्रदर, धातुक्षय, स्वप्नदोष, पेट के विकार दूर होते हैं।

(३) सुषुप्त शक्तियाँ खिल उठती हैं। बुद्धि व व्यक्तित्व प्रभावशाली बनते हैं।

(४) घोड़े की तरह प्रचंड शक्ति का भंडार प्राप्त होता है।

विधि : सुबह खाली पेट चटाई या कम्बल बिछाकर पूर्व अथवा दक्षिण की तरफ सिर करके श्वासन में लेट जायें। पूरा श्वास बाहर फेंक दें और ३०-४० बार गुदाद्वार का आकुंचन-प्रसरण करें, जैसे घोड़ा लीद छोड़ते समय करता है। इस प्रक्रिया को ४-५ बार दुहरायें।

१३. खेल : विपरीत गिनती

सभी बच्चों को गोलाकार में बिठायें। एक-एक करके सारे बच्चों को सौ से एक तक उल्टे अंक की गिनती करनी है। अंक बोलने से पहले ॐ, राम, हरि, नारायण या भगवान का नाम जोड़कर बोलना है। जो बच्चा गलत गिनती करेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा। आखिर तक जो बच्चा सही से गिनती करेगा वह विजेता होगा।

१४. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

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

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

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

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

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

बापूजी के दिव्य ज्ञान से, सकल धरा महकायेंगे।’

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम सुनेंगे कैसे बने नेताजी सुभाषचन्द्र बोस इतने महान ?

और हम बनायेंगे क्ले से सुंदर कलाकृति ! (क्ले बच्चों को घर से लाने के लिए भी शिक्षक कह सकते हैं।)

अथवा चिकनी मिट्टी का भी उपयोग कर सकते हैं।)

(छ) प्रसाद वितरण।

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : 'सुभाषचन्द्र बोस का राष्ट्रप्रेम ।'

जनवरी

तीसरा अक्षर

१. सत्र की शुरुआत

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

२. श्लोक : ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।

भ्रामयन्सर्वभूतानि यंत्रारूढानि मायया ॥

अर्थ - 'हे अर्जुन ! शरीररूप यंत्र में आरूढ़ हुए सम्पूर्ण प्राणियों को अंतर्यामी परमेश्वर अपनी माया से उनके कर्मों के अनुसार भ्रमण कराता हुआ सब प्राणियों के हृदय में स्थित है।' (गीता : १८.६१)

३. आओ सुनें कहानी : (क) राष्ट्रप्रेम व आध्यात्मिक गुणों के धनी सुभाषचन्द्र बोस

(नेताजी सुभाषचन्द्र बोस जयंती : २३ जनवरी)

राष्ट्रनायक नेताजी सुभाषचन्द्र बोस का जीवन भारतीय संस्कृति के ऊँचे सद्गुणों और राष्ट्रप्रेम से ओतप्रोत था। उनकी माँ उन्हें बचपन से ही संत-महापुरुषों के जीवन-प्रसंग सुनाती थीं। सुभाषचन्द्र के जीवन में उनकी माँ द्वारा सिंचित किये गये महान जीवन-मूल्यों की छाप स्पष्ट रूप में झलकती है।

मैं कौन हूँ ? मेरा जन्म किसलिए ?

१३ साल की उम्र में जब सुभाष छात्रावास में रहते थे, तब उनके मन में जीवन की वास्तविकता के संबंध में प्रश्न गूँज उठा कि 'मैं कौन हूँ ? मेरा जन्म किसलिए हुआ है ?' उन्होंने अपनी माँ को पत्र लिखा कि 'माँ ! मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है ? मुझे जीवन में क्या करना है ?'

बड़े होने पर ये ही सुभाष लिखते हैं कि 'मैंने यह अनुभव कर लिया है कि अध्ययन ही विद्यार्थी के लिए अंतिम लक्ष्य नहीं है। विद्यार्थियों का प्रायः यह विचार होता है कि अगर उन पर विश्वविद्यालय का ठप्पा लग गया तो उन्होंने जीवन का चरम लक्ष्य पा लिया लेकिन अगर किसीको ऐसा ठप्पा लगने के बाद भी वास्तविक ज्ञान नहीं प्राप्त हुआ तो ? मुझे कहने दीजिये कि मुझे ऐसी शिक्षा से घृणा है। क्या इससे कहीं अधिक अच्छा यह नहीं है कि हम अशिक्षित रह जायें ? अब समय नहीं है और सोने का। हमको अपनी जड़ता से जागना ही होगा।' नेताजी का आत्मविद्या के प्रति बहुत प्रेम था।

इसलिए मैं हिन्दी सीख रहा हूँ

जब नेताजी विदेश में 'आजाद हिन्द फौज' बनाकर देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध में जुटे थे, तब वे रात को



ॐ

बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम

१३

जनवरी - तीसरा अक्षर

ॐ

हिन्दी लिखने का अभ्यास करते थे। उनके एक सहायक ने उनसे एक दिन पूछ ही लिया : “नेताजी ! सारे संसार में युद्ध हो रहा है। आपके जीवन को हर समय खतरा है। ऐसे में हिन्दी का अभ्यास करने का क्या मतलब हुआ ?”

सुभाषचन्द्र : “हम देश की स्वतंत्रता के लिए युद्ध लड़ रहे हैं। आजादी के बाद जिस भाषा को मैं राष्ट्र की भाषा बनाना चाहता हूँ, उसमें पढ़ना-लिखना और बोलना बहुत आवश्यक है, इसलिए मैं हिन्दी सीखने की कोशिश कर रहा हूँ।”

मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा

नेताजी का राष्ट्रभाषा के प्रति भी बहुत प्रेम था यह बात इस घटना में स्पष्ट दिखती है :

एक बार नेताजी भाषण देने प्रयाग गये। उनके सचिव ने कहा : “यहाँ रहनेवाले बंगालियों की सभा में भाषण देना है परंतु वे हिन्दी नहीं जानते, आपको बंगाली भाषा में ही बोलना होगा।”

सुभाष : “इतने साल यहाँ रहकर भी ये लोग अपनी राष्ट्रभाषा नहीं सीख पाये तो इसमें मेरा क्या दोष है ? मैं तो हिन्दी में ही बोलूँगा।”

‘प्रत्युत्पन्न मति’ के धनी सुभाष

नेताजी बचपन से ही अत्यंत मेधावी थे। आई.सी.एस. की परीक्षा में साक्षात्कार (इंटरव्यू) के समय एक अंग्रेज अधिकारी ने अँगूठी दिखाकर सुभाष बाबू से पूछा : “क्या तुम इस अँगूठी में से निकल सकते हो ?”

तुरंत उत्तर मिला : “जी हाँ, निकल सकता हूँ।”

“कैसे... ?”

सुभाष बाबू ने कागज की एक पर्ची पर अपना नाम लिखा और उसे मोड़कर अँगूठी में से आर-पार निकाल दिया। वह अधिकारी भारतीय मेधा की त्वरित निर्णयशक्ति अथवा प्रत्युत्पन्न मति (तत्काल सही जवाब या प्रतिक्रिया देने में सक्षम मति) देखकर दंग रह गया।

वह स्तब्ध होकर देखती ही रही...

जब सुभाषचन्द्र अविवाहित थे एवं विदेशों में घूम-घूमकर आजाद हिन्द फौज को मजबूत कर रहे थे, उन दिनों एक खूबसूरत विदेशी महिला पत्रकार ने उनसे पूछा : “क्या आप उम्रभर कुँवारे ही रहेंगे ?”

नेताजी मुस्कराते हुए बोले : “शादी तो मैं कर लेता लेकिन मेरा माँगा हुआ दहेज कोई देने को तैयार नहीं होगा।”

“ऐसी क्या माँग है जो कोई पूरी नहीं कर सकता ? अपनी बेटी आपके साथ ब्याहने के लिए कोई भी बड़े-से-बड़ा दहेज दे सकता है।”

“मुझे दहेज में अपने वतन की आजादी चाहिए। बोलो कौन देगा ?”

वह विदेशी पत्रकार कुछ समय तक स्तब्ध होकर उनकी ओर देखती ही रही। धन, सौंदर्य एवं व्यक्तिगत सुख के प्रति सुभाषचन्द्र की विरक्तता देख के महिला के मन में उनके प्रति बहुत आदर एवं विस्मय उत्पन्न हुआ। उसका सर उनके सम्मुख सम्मान व आदर भाव से झुक गया।

नेताजी का अपने देश व संस्कृति के प्रति प्रेम, समर्पण, निष्ठा हर भारतवासी के लिए प्रेरणादायी है।

सीख : नेताजी सुभाषचन्द्र बोस के जीवन में ये सारे सद्गुण उनकी देशभक्ति और अपने परम लक्ष्य को पाने की दृढ़ता से आयें। वैसे हमें अपने कर्तव्य के प्रति सजक और प्रयत्नशील रहना चाहिए।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

मनुष्यों को ही नहीं, पशुओं को भी आनंदित करते हैं बापूजी

पूज्य बापूजी कई बार विनोद भी ऐसा करते हैं कि हताश व्यक्ति भी आनंदित व उत्साहित हो जाता है। सन् २००५-०६ के लगभग खेरालु (गुजरात) में बापूजी का सत्संग था। सत्संग-स्थल से कुछ दूरी पर बापूजी का

निवास था। बापूजी नित्य-नियम के अनुसार घूमने निकले। पड़ोस के किसान के खेत में भैंसों थीं। बापूजी को भैंस की हू-बहू आवाज निकालते हुए सत्संग में सभीने देखा है। भैंसों को देखकर बापूजी को विनोद सूझा। पूज्यश्री ने भैंसों की आवाज रिकॉर्ड करवायी और उस ऑडियो ट्रैक को भैंसों के सामने ही चलवाया। भैंसें पहले तो रँभा रही थीं परंतु जब उन्होंने देखा कि गाड़ी में से उनकी तरह ही आवाज आ रही है तो वे अचम्भित होकर इधर-उधर देखने लगीं। बापूजी ने थोड़ी देर के लिए आवाज बंद करवा के फिर चालू करवायी। इस प्रकार वह ट्रैक चलाते रहने के लिए बोलकर बापूजी चले गये। फिर तो भैंसों को गाड़ी से अपनी तरह की आवाज सुन के आनंद आने लगा और वे सभी भैंसें गाड़ी के नजदीक आ गयीं। सभी लोग वह नजारा देख रहे थे। मनुष्य ही नहीं, पशुओं को भी आनंदित करते हैं पूज्य बापूजी।

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) नेताजी का इंटरव्यू लेनेवाले अधिकारी दंग कैसे रह गये ?

(२) पूज्य बापूजी ने भैंसों को कैसे आनंदित किया ?

४. कीर्तन : नारायण नारायण...

(<https://youtu.be/TNuWSJrn5U4>)

५. गतिविधि : आज हम बनायेंगे क्ले से सुंदर कलाकृति !

सामग्री : क्ले या गीली मिट्टी, पीपल या बड़ के पत्ते या कोई छोटी थाली क्ले को रखने के लिए।

क्ले के छोटे-छोटे गोले बनाके सभी बच्चों को एक-एक गोला दें। बच्चों को उससे एक वस्तु तैयार करनी है, जैसे - शिवलिंग, गणेश, कमल, लड्डू आदि। जो बच्चा सबसे अच्छी चीज बनायेगा वह विजेता होगा (१०-१५ मिनट में)।

६. विवेक जागृति :

विद्यालय में सारे बच्चे बैठे हुए थे। आज क्लास में अपने लक्ष्य के ऊपर चर्चा चल रही थी। शिक्षक सबको अपने जीवन का लक्ष्य के बारे में पूछ रहे थे। किसको डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, पुलिस, शिक्षक, पायलट, आय.पी.एस. बनना था। सबने अपना-अपना लक्ष्य बताया। अब आपकी बारी आयी। आपने कहा कि मुझे ईश्वरप्राप्ति करनी है। सब लोग आपकी इस लक्ष्य को सुनकर विचार में पड़ गये कि यह क्या होता है ?

आपने कहा : “ईश्वर को अपना आपा जानना।”

सब एक साथ बोले : “मतलब !”

मतलब ये है कि हम पढ़ाई करेंगे उसके बाद हम नौकरी या व्यवसाय करेंगे। शादी करेंगे, बच्चे होंगे फिर उनकी शादी होगी फिर हम बूढ़े होंगे और मर जायेंगे। मरने के बाद भी जो रहता वो कौन है ? वास्तव में वही ईश्वर है और मैं भी वही हूँ इसका अनुभव ईश्वरप्राप्ति है। हमारे पूज्य बापूजी कहते हैं कि “ईश्वरप्राप्ति के संकल्प मात्र से हमारे अंदर सारे सद्गुण आने लगते हैं। आप एक जन्म क्या हजार जन्म ले लो आपका अंतिम लक्ष्य ईश्वरप्राप्ति ही है। फिर हम क्यों ना इसी जन्म में ईश्वरप्राप्ति कर लें ?”

७. वीडियो सत्संग : नेताजी सुभाषचन्द्र बोस (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(<https://youtu.be/lifokzmhm8>)

८. गृहकार्य : श्री आशारामायण साहित्य से पूज्य बापूजी के जीवन की विशेषता अथवा लीला या चमत्कार वाली दस पंक्तियाँ अपनी ‘बाल संस्कार’ की नोटबुक में लिखकर आनी है। जैसे - बड़ी विलक्षण स्मरणशक्ति, आसुमल की आसु व्यक्ति।

९. उन्नति की उड़ान : चरित्र : मानव की एक श्रेष्ठ सम्पत्ति

जो अपना कल्याण चाहता है उसे चरित्रवान बनना चाहिए। यदि हम चरित्रवान हैं, सत्कृत्य करते हैं तो हमारी बुद्धि सही निर्णय लेती है, हमें सन्मार्ग पर प्रेरित करती है। सन्मार्ग पर चलकर हम परमात्मप्राप्ति के लक्ष्य को आसानी से पा सकते हैं।

चरित्र मानव की श्रेष्ठ सम्पत्ति है, दुनिया की समस्त सम्पदाओं में महान सम्पदा है। मानव-शरीर के पंचभूतों

में विलीन होने के बाद भी जिसका अस्तित्व बना रहता है, वह है उसका चरित्र। चरित्रवान व्यक्ति ही समाज, राष्ट्र व विश्व-समुदाय का सही नेतृत्व और मार्गदर्शन कर सकता है। अपने सच्चारित्र्य व सत्कर्मों से ही मानव चिरआदरणीय हो जाता है। जब हमारे जीवन का मुख्य उद्देश्य सत्स्वरूप ईश्वर होता है तो सच्चरित्रता में हम दृढ़ होते जाते हैं। सच्चरित्रवान बनने के लिए अपना आदर्श ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों को बनाना चाहिए।

जिसके पास सच्चरित्र नहीं है वह बाहर से भले बड़ा आदमी कहा जाय परंतु उसे अंदर की शांति नहीं मिलेगी एवं उसका भविष्य उज्ज्वल नहीं होगा। जिसके पास धन, सत्ता कम है परंतु सच्चारित्र्य-बल है, उसे अभी चाहे कोई जानता, पहचानता या मानता न हो परंतु उसके हृदय में जो शांति रहेगी, आनंद रहेगा, ज्ञान रहेगा वह अद्भुत होगा और उसका भविष्य परब्रह्म-परमात्मा के साक्षात्कार से उज्ज्वल होगा।

१०. ज्ञान का चुटकुला : परीक्षा देते समय एक विद्यार्थी गुमसुम था और परेशान था।

शिक्षक : “तुम परेशान क्यों हो ?”

विद्यार्थी चुप रहा।

शिक्षक : “क्या तुम पेन भूल गये हो।”

विद्यार्थी फिर चुप रहा।

शिक्षक : “क्या तुम अपनी रोल नंबर स्लिप घर पर भूल गये हो।”

विद्यार्थी फिर भी चुप रहा।

शिक्षक : “क्या तुम्हारी तबियत खराब है।”

विद्यार्थी : “(परेशान होकर) नहीं, मैं नकल करने की पर्चियाँ दूसरे पेपर की ले आया हूँ।”

सीख : जब हम किसी के ऊपर निर्भर रहते हैं तब हमें कभी-न-कभी धोखा मिलता ही है। मनुष्य को हमेशा स्वावलंबी बनना चाहिए।

११. पहेली : चार कुएँ बिन पानी, चोर १८ उसमें बैठे, साथ लिए एक रानी।

आया एक दरोगा, सबको पीट-पीट कर कुएँ में डाला, बताओ क्या ?

(उत्तर : कैरमबोर्ड)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा : पिछले सत्र में हमने कौन-सी यौगिक क्रिया सीखी ? उसके लाभ और विधि बतायें ? (उत्तर : सूर्यनमस्कार और आश्विनी मुद्रा)

आज हम सीखेंगे अग्निसार क्रिया और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. प्राणायाम : अग्निसार क्रिया

अग्नाशय को प्रभावित करनेवाली यह योग की प्राचीन क्रिया लुप्त हो गयी थी। घेरण्ड ऋषि पाचन प्रणाली को सक्रिय रखने के लिए यह क्रिया करते थे। इस क्रिया से अनेक लाभ साधक को बैठे-बैठे मिल जाते हैं।

लाभ : अग्निसार क्रिया से पाचन सुचारु रूप से चलता है। साधना में अधिक देर तक बैठने के बाद भी अजीर्ण नहीं होता और पेट के अनेक विकार दूर हो जाते हैं जैसे कब्ज (कोष्ठबद्धता), अल्सर, गैस, डकारें आदि की शिकायतें बंद हो जाती हैं। पेशाब में जलन कम हो जाती है। बार-बार पेशाब का आना इस क्रिया से बंद हो जाता है। भूख अच्छी लगती है।

विधि : वज्रासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर रखें। सामने देखें। श्वास बाहर निकालकर पेट को आगे-पीछे चलायें। पेट को चलाते वक्त श्वास बाहर ही रोके रखें। जब आप पेट चलाते हैं तब कंधों को न हिलायें। एक बार जब तक श्वास बाहर रूकी रहती है तब तक पेट चलाते रहें। एक बार श्वास छोड़कर करीब २० से ४० बार पेट को अंदर-बाहर करें, फिर पेट चलाना बंद करें और लंबी गहरी श्वास लेना-छोड़ना शुरू करें। चार-पाँच बार लंबी गहरी श्वास लेने-छोड़ने के बाद फिर से श्वास बाहर छोड़कर पेट को चलाने की इस क्रिया



को ४-५ बार दोहरायें ।

१३. खेल : दृष्टि अपने लक्ष्य पर...

इस खेल में बच्चों को लाईन से बिठाकर आँखें बंद करवायें । मोबाईल का और भी आवाज होने की चीजों का उपयोग करके अलग-अलग तरह की आवाजें निकालें । जैसे - हँसने की, रोने की, थाली गिरने की आवाज, संगीत, डरावनी आवाज, सीटी बजाने की आवाज आदि । कोई भी आवाज हो बच्चों को आँखें बंद और शांत रहना है । जो बच्चा आवाज होने के बाद आँखें खोलेगा या हिलेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा । आखिर तक जो बच्चा आँखें बंद और शांत रहेगा वह विजेता होगा ।

१३. सत्र का समापन

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

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

ज्ञान भक्ति मोहे दीजिये, परम पुरुष जगदीश ॥

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

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

गुरुज्ञान सब तक पहुँचायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे ॥’

हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे वसंत पंचमी और करेंगे माँ सरस्वती जी का पूजन !

(छ) प्रसाद वितरण ।

आस्था की दृष्टि

एक मिशनरी ने श्री राम कृष्ण परमहंस से पूछा : “आप माता काली के रोम-रोम में अनेक ब्रह्मांडों की बातें करते हैं और उस छोटी-सी मूर्ति को काली कहते हैं, यह कैसे ?”

इस पर परमहंसजी ने पूछा : “सूरज दुनिया से कितना बड़ा है ?”

मिशनरी ने उत्तर दिया : “नौ लाख गुना ।”

परमहंसजी : “तब वह इतना छोटा कैसे दिखाई देता है ?”

“नौ लाख गुना बड़ा होने पर भी सूरज हमस बहुत दूर है । इसलिए वह इतना छोटा दिखाई देता है ।”

“कितनी दूर ?”

“नौ करोड़ तीस लाख मील ।”

“ठीक इसी प्रकार आप माँ काली से इतनी दूर हैं कि आपको वे छोटी दिखाई देती हैं ; मैं उनकी गोद में हूँ इसलिए मुझे वे बड़ी लगती हैं । आप स्थूल दृष्टि से पत्थर देखते हैं ,मैं आस्था की दृष्टि से शक्तिपुंज देखता हूँ ।”

सनातन धर्म में चाहे मूर्तिपूजा हो या शिखाबंधन, यज्ञोपवित संस्कार हों या अंतिम संस्कार सबके पीछे भारतीय ऋषियों की गहन खोज छुपी है ।

स्थूल दृष्टि से देखकर जो उनकी गहराई में जाने की कोशिश नहीं करते, उन बेचारों को उनका रहस्य कैसे समझ में आ सकता है ?

बाल संस्कार केन्द्र

आज का विषय : 'वसंत पंचमी' !

जनवरी

चौथा अत्र

१. सत्र की शुरुआत

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

(छ) सामूहिक जप : (११ बार)

२. सुविचार : सफलता का रहस्य है आत्मश्रद्धा, आत्मप्रीति, अंतर्मुखता, प्राणिमात्र के लिए हित की भावना, परहितपरायणता।

- पूज्य बापूजी

३. आओ सुनें कहानी : (क) आनंद के साथ जीवन-निर्माण का पर्व !

(वसंत पंचमी : ३० जनवरी)

माघ शुक्ल पंचमी का दिन ऋतुराज वसंत के आगमन का सूचक पर्व है।

वसंत पंचमी का संदेश

आशादीप प्रज्वलित रखें : वसंत संकेत देता है कि जीवन में वसंत की तरह खिलना हो, जीवन को आनंदित-आह्लादित रखना हो तो आशादीप सतत प्रज्वलित रखने की जागरूकता रखना जरूरी है।

वसंत ऋतु के पहले पतझड़ आती है, जो संदेश देती है कि पतझड़ की तरह मनुष्य के जीवन में भी घोर अंधकार का समय आता है, उस समय सगे-संबंधी, मित्रादि सभी साथ छोड़ जाते हैं और बिन पत्तों के पेड़ जैसी स्थिति हो जाती है। उस समय भी जिस प्रकार वृक्ष हताश-निराश हुए बिना धरती के गर्भ से जीवन-रस लेने का पुरुषार्थ सतत चालू रखता है, उसी प्रकार

मनुष्य को हताश-निराश हुए बिना परमात्मा और सद्गुरु पर पूर्ण श्रद्धा रखकर दृढ़ता से पुरुषार्थ करते रहना चाहिए, इसी विश्वास के साथ कि 'गुरुकृपा, ईशकृपा हमारे साथ है, जल्दी ही काले बादल छँटनेवाले हैं।' आप देखेंगे कि सफलता के नवीन पल्लव पल्लवित हो रहे हैं, उमंग-उत्साह की कोपलें फूट रही हैं, आपके जीवन-कुंज में भी वसंत का आगमन हो चुका है, भगवद्भक्ति की सुवास से आपका उर-अंतर प्रभुरसमय हो रहा है।

समत्व व संयम का प्रतीक : इस ऋतुकाल में जैसे न ही कड़ाके की सर्दी और न ही झुलसानेवाली गर्मी होती है, उसी प्रकार जीवन में वसंत लाना हो तो जीवन में आनेवाले सुख-दुःख, जय-पराजय, मान-अपमान आदि द्वन्द्वों में समता का सद्गुण विकसित करना चाहिए। भगवान ने भी गीता में कहा है : समत्वं योग उच्यते।

वसंत की तरह जीवन को खिलाना हो तो जीवन को संयमित करना होगा। संयम जीवन का अनुपम शृंगार है, जीवन की शोभा है। प्रकृति में सूर्योदय-सूर्यास्त, रात-दिन, ऋतुचक्र - सबमें ही संयम के दर्शन होते हैं इसीलिए



निसर्ग का अपना सौंदर्य है, प्रसन्नता है। वसंत सृष्टि का यौवन है और यौवन जीवन का वसंत है। संयम व सद्विवेक से यौवन का उपयोग जीवन को चरम ऊँचाइयों तक पहुँचा सकता है अन्यथा संयमहीन जीवन विलासिता को आमंत्रण देगा, जिससे व्यक्ति पतन के गर्त में गिरेगा।

परिवर्तन का संदेश : आयुर्वेद वसंत पंचमी के बाद गर्म तथा वीर्यवर्धक, पचने में भारी पदार्थों का सेवन कम कर देने और आम की मंजरी को रगड़कर मलने व खाने की सलाह देता है। आम की मंजरी शीत, कफ, पित्तादि में फायदेमंद तथा रुचिवर्धक है। अतिसार, प्रमेह, रक्त-विकार से रक्षा करती है तथा जहरीले दोषों को दूर करने में उपयोगी है।

सीख : वसंत पंचमी हमें ये संदेश देती है कि जैसे वसंत के आगमन से शरीर के पुराने रोग और दोष निकल जाते हैं और प्रकृति में भी नवर्सजन होने लगता है वैसे ही गुरुरूपी वसंत के आगमन से हमारे जीवन के पूर्व कलुषित दोष दूर हो जाते हैं और जीवन में संयम, सेवा, साधना जैसे सद्गुणों का नव-निर्माण होने लगता है।

(ख) पूज्य बापूजी के जीवन प्रेरक-प्रसंग :

श्री रामू रावत, जिन्हें सन् १९९८ से पूज्य बापूजी का सान्निध्य प्राप्त होता रहा है, उनके द्वारा बताये गये बापूजी के मधुर प्रसंग :

पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा !

वर्ष २००८-०९ की घटना है। भीलवाड़ा आश्रम (राज.) में बापूजी रुके हुए थे। पूज्यश्री कुटिया से बाहर आये और मुझसे बोले : “यह जो बड़ा पेड़ है फालतू, पूरी ऊर्जा ले लेता है और इसके कारण पीपल के पेड़ को ठीक से धूप भी नहीं मिलती। इसकी ऊपर से थोड़ी छँटाई कर दे।”

मैंने छँटाई कर दी। बापूजी प्रसन्न होकर बोले : “इसके कारण जो पीपल का विकास रुका हुआ था, अब वह हो जायेगा।”

मैं आने लगा तो पूज्यश्री ने पूछा : “वैसे यह किस चीज का पेड़ है ?”

“जी, यह सड़क के किनारे फालतू उगकर कचरा करनेवाला पेड़ है। अनुमति हो तो इसको निकालकर दूसरा लगा दें।”

“चलो, ठीक है।”

ऐसा बोलकर पूज्यश्री कुटिया में चले गये। मैंने पेड़ की जड़ के आसपास खोद दिया। बापूजी वहाँ से सत्संग के लिए पंडाल की तरफ निकले परंतु कुछ कदम चलकर वापस लौट आये, पेड़ की तरफ देखा, फिर मुझसे बोले : “तेरे को देखकर यह पेड़ बहुत काँप रहा है।”

पूज्य बापूजी को मूक पेड़-पौधों की संवेदनाओं का एहसास हो जाता है। कैसी है ब्रह्मज्ञानी महापुरुष की आत्मीयता !

मैं बोला : “बापूजी ! जब मैं इसकी जड़ के आसपास खोद रहा था तो मुझे ऐसा एहसास हुआ कि यह पेड़ मुझे बार-बार बोल रहा है : मुझे माफ कर दो, माफ कर दो !”

बापूजी एकदम गम्भीर हो गये। पूज्यश्री की आँखों में करुणा के आँसू छलक आये। बड़ी ही करुणा से पेड़ को दोनों हाथों से आशीर्वाद देते हुए बोले : “रहो, आप इधर ही रहो।” फिर मुझे बोले : “तू एक लोटा जल चढ़ाकर माफी माँग ले !”

कुछ साल बाद जब मेरा दुबारा भीलवाड़ा आश्रम जाना हुआ तो मैंने देखा कि वह पेड़ वैसे-का-वैसा खड़ा था, मानो मुझे मुस्कराते हुए कह रहा था कि ‘कीड़ी के पग नेवर बाजे, सो भी साहब सुनत है। बापूजी ने मेरी पुकार सुन ली तो आज भी मैं जीवित हूँ।’ मैंने उसे प्रणाम किया और मन-ही-मन बापूजी को भी प्रणाम किया। वास्तव में, पेड़ों के प्रति भी कितनी करुणा है बापूजी के हृदय में !

(ग) प्रश्नोत्तरी : (१) वसंत पंचमी हमें क्या सीख देती है ?

(२) सागवाड़ा आश्रम में पेड़ के प्रति पूज्य बापूजी ने अपनी करुणा कैसे दर्शायी ?

४. प्रार्थना : सरस्वती पंढरा ...

(<https://youtu.be/kgoeUTHrsF8>)

५. गतिविधि : देवी सरस्वती का पूजन महोत्सव : वसंत पंचमी

माघ मास के शुक्लपक्ष की पंचमी को 'वसंत पंचमी' के रूप में मनाया जाता है। यह ऋतुराज वसंत के आगमन का सूचक पर्व है। इस दिन प्रातःकाल तेल-उबटन लगाकर स्नान किया जाता है और भगवत्पूजा की जाती है। वाणी की अधिष्ठात्री देवी सरस्वती की पूजा एवं आराधना का इस दिन विशेष महत्त्व है। वसंत पंचमी को इनका आविर्भाव-दिवस माना जाता है। इस दिन कलश की स्थापना करके उसमें सरस्वती देवी का आवाहन तथा पूजन करें। बच्चों माँ सरस्वती की निम्न नामावली का पाठ करें :

प्रथमं भारती नाम द्वितीयं च सरस्वती, तृतीयं शारदा देवी चतुर्थं हंसवाहिनी ॥

पंचमं जगती ज्ञाता षष्ठं वागीश्वरी तथा, सप्तमं कुमुदी प्रोक्ता अष्टमं ब्रह्मचारिणी ।

नवमं बुद्धिदात्री च दशमं वरदायिनी, एकादशं चंद्रकांतिः द्वादशं भुवनेश्वरी ॥

द्वादशैतानि नामानि त्रिसंध्यं यः पठेन्नरः, जिह्वाग्रे वसते नित्यं ब्रह्मरूपा सरस्वती ।

माँ सरस्वतीजी के १२ नाम : १. भारती २. सरस्वती ३. शारदा ४. हंसवाहिनी ५. जगतीज्ञाता

६. वागीश्वरी ७. कुमुदी ८. ब्रह्मचारिणी ९. बुद्धिदात्री १०. वरदायिनी ११. चंद्रकांतिः १२. भुवनेश्वरी

सरस्वती माँ का पूजन : साम्रगी : सफेद फूल, अक्षत, कुमकुम, वस्त्र, सरस्वती माँ की प्रतिमा आदि। सरस्वती माँ को तिलक करके सफेद फूलों से उनका पूजन करें। सरस्वती माँ की तरफ एकटक देखते हुए सारस्वत्य मंत्र का जप करें। इससे बच्चों की प्रतिभा का विकास होगा।

६. विवेक जागृति :

आपके विद्यालय का एक विद्यार्थी बहुत ही उदास था। वह परीक्षा में बार-बार असफल होता था। अपयश मिलने के कारण घरवाले भी उसे हमेशा डाँटते-फटकारते रहते थे। वह बहुत परेशान हो गया था। उन्हीं विचारों में खोये रहने से थोड़े ही क्षणों में जोर-जोर-से रोने लगा।

आप उसके पास गये और उसे समझाया कि इसमें निराश होने की कोई जरूरत नहीं है। जैसे पतझड़ हमेशा नहीं रहता, पतझड़ के बाद वसंत का आना निश्चित ही है। वैसे ही कमियाँ, दोष, दुर्गुण सभी में होते हैं लेकिन हमेशा रहेंगे ऐसी बात नहीं है। संतों का संग, सत्साहित्य का पठन, पुरुषार्थ, संकल्प की दृढ़ता का आश्रय लेने से जीवन में शीघ्र ही सफलताओं का आगमन होने लगता है। तुम्हें नकारात्मक विचारों का त्याग कर पूरे उत्साह से एक बार फिर से अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मेहनत करनी चाहिए। आपकी बात से उस बच्चे को बहुत बल मिला और वो तत्परता से अपनी पढ़ाई में लग गया और अगले महीने की परीक्षा में अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हो गया।

७. वीडियो सत्संग : वसंत पंचमी - माँ सरस्वती पूजन (पूज्य बापूजी की अमृतवाणी)

(https://youtu.be/r_lu9B-naU4)

८. गृहकार्य : वसंत पंचमी के दिन सरस्वती माँ का पूजन और सारस्वत्य मंत्र का जप करना है। वसंत पंचमी के दिन सरस्वती माँ का पूजन और जप करने से क्या लाभ होते हैं, वह अपनी बाल संस्कार की नोटबुक में लिखकर लायें।

९. उन्नति की उड़ान : आयुर्वेद के कुछ उपयोगी नियम

परिमित आहार के संबंध में जैमिनि दर्शन में एक जनश्रुति प्रचलित है :

एक बार महर्षि जैमिनि अपने आश्रम में उपविष्ट थे। उस समय एक पक्षी बोल उठा : “कोऽरूक् ।” (कौन अरोगी है ?)

उत्तर में जैमिनि ने कहा : “हितभुक् ।” (जो हितकर, पुष्टिकर और विशुद्ध आहार ग्रहण करता है वह अरोगी है।)

पक्षी फिर बोला : “कोऽरूक् ।” (कौन अरोगी है ?)

तब जैमिनि ने दूसरा उत्तर दिया : “मितभुक् ।” (परिमित आहार करनेवाला अरोगी है ।)

पक्षी फिर से बोल उठा : “कोऽरूक् ।”

तब जैमिनि ने कहा : “हितभुक् मितभुक् ।” अर्थात् जो व्यक्ति अग्निबल एवं द्रव्यों के गुण-अवगुण तथा चन्द्र और सूर्य के आदान-विक्षेप एवं विसर्गकाल को जानकर समयानुकूल शरीर-पोषणयोग्य आहार करता है, वही व्यक्ति नीरोग रहकर दीर्घ जीवन प्राप्त करता है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : कक्षा में शिक्षक ने सुनील से कहा : “खड़े हो जाओ और १ से लेकर १० तक गिनती सुनाओ ।”

सुनील : “१, २, ३, ४, ६, ७, ८, ९, १० ।”

शिक्षक : “५ कहाँ गया ।”

सुनील : “सर ! वो मर गया है ।”

शिक्षक : “मर गया? मतलब !”

सुनील : “सर ! सुबह रेडियो में आया था कि एक हादसे में ५ की मौत हो गई ।”

सीख : किसी भी बात के मूल को समझना चाहिए । मूल में ही अगर भूल होगी तो पूरी बात बिगड़ जायेगी ।

११. पहेली : एक किले के दो द्वार, उसमें सैनिक लकड़ीदार । टकरायें जब दीवारों से, खत्म हो जायें उनका संसार ।

(उत्तर : माचिस)

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

आज हम सीखेंगे शीत ऋतु में करनेवाले बलप्रदायक प्रयोग और करेंगे सूर्यनमस्कार

२. स्वास्थ्य सुरक्षा : बलवर्धन का काल – शीत ऋतु

शीत ऋतु में पौष्टिक पदार्थों व रसायन द्रव्यों का सेवन कर सम्पूर्ण वर्ष के लिए आवश्यक बल को युक्तिपूर्वक संगठित करना चाहिए ।

✳ बलप्रदायक प्रयोग

१. रात को ५० ग्राम अथवा पाचनशक्ति के अनुसार देशी चने पानी में भिगो दें । सुबह चनों में हरा धनिया, पालक, गाजर, पत्तागोभी, मूली सब कच्चे ही काट के डाल दें । इसमें पिसी हुई काली मिर्च व सेंधा नमक मिलाकर नींबू निचोड़ दें । इसे नाश्ते के रूप में खूब चबा-चबाकर खायें । दोपहर के भोजन के बाद पके हुए १-२ केले खायें । यह प्रयोग पूरे शीतकाल में करने से शरीर पुष्ट, सुडौल व बलवान बनता है । रक्त की भी वृद्धि होती है ।



२. एक चम्मच मक्खन, उतनी ही पिसी मिश्री व एक चुटकी पिसी हुई काली मिर्च को खूब मिलाकर चाट लें । ऊपर से कच्चे नारियल (अष्टमी को नारियल न खायें) के २-३ टुकड़े व थोड़ी-सी सौंफ खा लें । बाद में १ कप गर्म दूध पीयें । इसे और पौष्टिक बनाने के लिए २-३ बादाम रात को पानी में भिगोकर सुबह चंदन की तरह घिसकर मक्खन-मिश्री में मिलाकर लें ।

१३. खेल : अक्षरा है मेरा काम, पूरा करो भई मेरा नाम...

एक शामपट्ट (ब्लैकबोर्ड) पर कुछ अक्षर लिखें । बच्चों को उसमें कुछ अक्षर जोड़के शब्द तैयार करना है । १ मिनट में बच्चों को ज्यादा-से-ज्यादा शब्द तैयार करने हैं । जो बच्चा सबसे ज्यादा शब्द तैयार करेगा वह विजेता होगा ।

जैसे - अक्षर	शब्द
१. ...मन	सुमन, नमन
२. ...यम	संयम, नियम
३. ...चार	विचार, सदाचार, समाचार
४. ...सन	आसन, शशकासन, ताड़ासन
५. ...रती	आरती, धरती
६. ...हस	साहस
७. ...तन	चिंतन, वतन
८. ...वन	हवन, सावन
९. ...हन	सहन, पहन
१०. ...कल्प	संकल्प, विकल्प

इस तरह से शिक्षक और भी अक्षर लिख सकते हैं।

१४. सत्र का समापन हस्त

(क) आरती

(ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना : मैं बालक तेरा प्रभु, जानूँ योग न ध्यान।

गुरुकृपा मिलती रहे, दे दो यह वरदान ॥

(ङ) 'श्री आशारामयण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : 'हर घर में ज्ञान का दीप जलायेंगे, भारत को विश्वगुरु बनायेंगे।' हरि ॐ... ॐ... ॐ...

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे न्यायधीश की ऊँचे पद पर जाने के बाद भी कैसे निभाया गुरुदासजी ने बेटे होने का फर्ज ?

(छ) प्रसाद वितरण।

अमृतबिंदु

* जो सद्गुरुओं की सीख को श्रद्धा पूर्वक हृदय में धारण करते हैं और संकेत का तत्परतापूर्वक पालन करते हैं, उनके शोक, मोह, चिंता, भय सब ऐसे भाग जाते हैं जैसे सूर्य उदय होने से रात्रि के निशाचर।

* जैसे गंगा का जल सबके लिए है, वायु सबके लिए है, सूर्य का प्रकाश सबके लिए समान है, ऐसे ही संत भी सबके लिए समान ही होते हैं। जिसकी जितनी सच्ची सेवा, श्रद्धा, प्रीति होती है, वह उतना ही अधिक लाभ ले लेता है।

* हम जितना महत्त्व संसार को देते हैं, उतना महत्त्व अगर ईश्वर को दें तो सचमुच फिर देर नहीं है, आप ईश्वर हैं ही।

* जो निःस्वार्थ भक्त होता है वह अडिग रहता है, कभी फरियाद नहीं करता और दुर्बुद्धि निंदकों के चक्कर में नहीं आता।

* यदि मनुष्य विवेक-बुद्धि करके सदैव सतर्क एवं सावधान रहे तो उसे कोई भी विपरीत परिस्थिति हिला नहीं सकती।