



## हमारा प्यारा 'बाल संस्कार'

### सेवा-साधना बैठक

सेवाधारियों की गुरुभक्ति, सेवा-साधना में उत्तरोत्तर वृद्धि हो यही बैठक का मुख्य उद्देश्य है। इसमें गुरुभक्ति व गुरुसेवा की महिमा पर सत्संग-श्रवण, विचार-विमर्श तथा सामूहिक जप-ध्यान के साथ विद्यार्थी-उत्थान की सेवाओं को बढ़ाने के लिए चर्चा व संकल्प करेंगे।

**निर्देश :** भाइयों व बहनों की साधना-बैठक अलग-अलग होगी।

**बैठक की रूपरेखा :** अपने क्षेत्र में इसका आयोजन प्रति सप्ताह अथवा १५ दिन में एक बार आश्रम या सत्संग-स्थल पर करें। बैठक में गुरुमूर्ति का ध्यान, त्राटक, ॐकार का गुंजन (५ से १० मिनट), 'हे प्रभु ! आनंददाता' प्रार्थना, दिव्य प्रेरणा-प्रकाश, गुरुभक्तियोग आदि सत्शास्त्रों का पठन, सत्संग-श्रवण, सेवा-चर्चा आदि सत्प्रवृत्तियों को शामिल करें। गुरुदीक्षा व सेवा से जुड़े अपने अनुभवों को भी हर बैठक में रखें।

**लाभ :** इससे सेवाधारियों का आपसी सामंजस्य बढ़ेगा और मनमुटाव दूर होगा। सेवा के साथ नियम-पालन में दृढ़ता आयेगी व भक्ति पुष्ट होगी, साथ ही सेवाधारियों का उत्साहवर्धन व मार्गदर्शन भी होगा।

**ध्यान दें :** इस बैठक के लिए विशेष उपयोगी नयी वि.सी.डी. 'ज्योत-से-ज्योत जगाओ' नजदीकी आश्रम या आश्रम द्वारा संचालित सेवा-केन्द्रों से प्राप्त कर सकते हैं।

### प्रशिक्षण विशेष

सर्वप्रथम शिक्षकों को 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा' के इस विशेष सत्र के आयोजन हेतु विद्यालय

के प्राचार्य से सुबह के तीन घंटे के कार्यक्रम की अनुमति लेनी होती है। जिसमें प्रातः (नाश्ते से पहले) एक घण्टा विद्यार्थियों को आसन - ताड़ासन, शशकासन, पादपश्चिमोत्तानासन (आवश्यकतानुसार करवायें या करके दिखायें), प्राणायाम - भ्रामरी प्राणायाम, अंतर्कुम्भक-बहिर्कुम्भक (शुरुआत में कम समय) करवायें। बुद्धिशक्ति व मेधाशक्तिवर्धक यौगिक प्रयोग, टंकविद्या, ज्ञान मुद्रा आदि करवायें।

**विशेष :** प्रशिक्षण सत्र नाश्ते से पहले (नाश्ता विद्यार्थी घर से लायेंगे) सम्भव हो तो प्रातःकालीन प्रार्थना के सत्र से ही शुरु करें। भूमध्य में सूर्यनारायण का ध्यान करवायें। चार प्रकार के चांचल्य (नेत्र, वाणी, हस्त, पाद) के बारे में अवश्य बतायें तथा 'योग व उच्च संस्कार' सी.डी. भी दिखायें।

नाश्ते के बाद दूसरे सत्र में विद्यार्थियों को बुद्धिशक्ति बढ़ाने के प्रयोग, सारस्वत्य मंत्रदीक्षा के अनुभव ('दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक से), परीक्षा में सफलता की कुंजियाँ ('बाल संस्कार' पुस्तक, पृ.३३) समझायें। 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक से अनुभव बतायें।

### खेल-खेल में पूजन

अपने मन में भगवान या गुरुदेव का कोई रूप धारण कर लीजिये। फिर बच्चों से कहें कि "आज हम अपने इष्टदेव/गुरुदेव का मानसिक पूजन करेंगे।"

बच्चों से प्रश्न कीजिये : "मैंने मन में भगवान का एक वस्त्र लिया है। बताओ, आज मैं प्रभु को किस रंग का वस्त्र पहनानेवाला हूँ?" बच्चे कहेंगे : "पीला, लाल, नीला, हरा, सफेद, गुलाबी।" यदि कोई बच्चा सही उत्तर बताता है तो बता दीजिये कि हाँ, यही रंग है। यदि कोई नहीं बता पाता है तो खुद ही सही रंग बता दीजिये और

**रक्ष तान्त्सुकृतो विश्ववेदाः।** ईश्वर सत्कर्मियों की रक्षा करता है। (ऋग्वेद : १.१४७.३)

मन-ही-मन वह वस्त्र इष्टदेव/गुरुदेव को पहनाने के लिए कहिये । इसी प्रकार से मुकुट, माला, तिलक, प्रसाद, भगवन्नाम इत्यादि के विषय में भी पूछते जायें और मानसिक पूजन करवाते जायें । मन को भगवान में तल्लीन करने का यह बहुत ही सरल एवं सुंदर तरीका है । इस प्रकार भगवद्स्मरण से बच्चों का मन भगवदाकार होगा और खेल-खेल में मानसिक पूजन की उपासना भी दृढ़ होगी ।

### चुटकुला

पिता : "बेटा राम ! तुम्हारी कक्षा में सबसे अधिक परिश्रमी कौन है ?"

राम : "जी, मैं ।"

पिता (आश्चर्य से) : "अच्छा ! वह कैसे ?"

राम : "मेरी कक्षा में बाकी के सभी बच्चे बैठे रहते हैं, केवल मैं ही बेंच पर खड़ा रहता हूँ ।"

सीख : जैसे घड़ी का लोलक (पेण्डुलम) इधर-उधर हिलता दिखता है, लगता है बहुत गति हो रही है परंतु वह पहुँचता कहीं भी नहीं । ठीक वैसे ही उच्च लक्ष्यहीन व्यक्ति को दिखता है कि वह कुछ कर रहा है लेकिन आत्मलक्ष्य के बिना व्यर्थ की चीजों में और व्यर्थ के विलास में ही उसका जीवन व्यर्थ हो जाता है । आत्मलाभात् न परं विद्यते । आत्मसुखात् न परं विद्यते । आत्मज्ञानात् न परं विद्यते । ...पर उधर नजरिया नहीं है न !

**बा.सं. केन्द्रों के लिए मार्च माह का पाठ्यक्रम**

**प्रथम सप्ताह : महाशिवरात्रि : २ मार्च**

कथा : 'शिवजी का अनोखा वेश : देता है दिव्य संदेश' (बा.सं. केन्द्र पाठ्यक्रम, पृ. ३५) । 'महाशिवरात्रि-पूजन' (बा.सं. केन्द्र पाठ्यक्रम, पृ. ३७) । आसन : पादपश्चिमोत्तानासन । जप व कीर्तन : 'ॐ नमः शिवाय ।'

**द्वितीय सप्ताह :** कथा-प्रसंग : 'प्रह्लाद की भक्ति में दृढ़ता' (बा.सं. केन्द्र कैसे चलायें, पृ. ८१) ।

चर्चा : रासायनिक रंगों के स्थान पर प्राकृतिक रंगों के प्रयोग पर चर्चा करें । रासायनिक रंगों की हानियाँ बतायें और प्राकृतिक रंगों के फायदे बतायें

(इसी अंक से) ।

**स्वास्थ्य-रक्षा :** ज्ञानतंतुओं की रक्षा हेतु टोपी का प्रयोग बतायें (आरोग्यनिधि भाग-१, पृ. १७९) ।

**तृतीय सप्ताह : होली : १९/२० मार्च**

कथा-प्रसंग : 'सेवा सजा नहीं पूजा है' - (लोक कल्याण सेतु, अंक-१६३, पृ. १२) । साथ ही ऊपर दिया गया चुटकुला भी सुनायें ।

**स्वास्थ्य-रक्षा :** ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार ('बा.सं. केन्द्र पाठ्यक्रम', पृ. ६२)

\* होली के बाद नीम की २० से २५ कोपलें २-३ काली मिर्च के साथ खूब चबा-चबाकर खानी चाहिए । यह प्रयोग २०-२५ दिन करने से वर्ष भर चर्मरोग, रक्त-विकार और ज्वर आदि रोगों से रक्षा होती है तथा रोगप्रतिकारक शक्ति बनी रहती है । इसके अलावा कड़वे नीम के फूलों का रस सप्ताह या १५ दिन तक पीने से भी त्वचारोग व मलेरिया से बचाव होता है । सप्ताह भर या १५ दिन तक बिना नमक का भोजन करने से आयु और प्रसन्नता में बढ़ोतरी होती है ।

आसन : धनुरासन ।

**चतुर्थ सप्ताह : प्रातःस्मरणीय स्वामी श्री**

**लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस : ३० मार्च ।**  
कथा : जीवन-प्रसंग ('जीवन सौरभ', पृ. १९ से २६) । भजन : आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ... ('बा.सं. केन्द्र कैसे चलायें ?', पृ. ११२) । आसन : प्रथम तीन सप्ताह में सिखाये गये आसनों को पक्का करायें । **विशेष :** मंगलवारी चतुर्थी (८ व २२ मार्च) के दिन बच्चों से विशेष जप-ध्यान करवायें । □

**अंक-१६३ की प्रश्नोत्तरी के उत्तर :**

१. हमारे भीतर २. जिसके पास धारणा की दृढ़ता व उद्देश्य की पवित्रता हो ।

**अंक-१६३ की पहली के उत्तर :**

१. कल २. मौन

**अंक १६२ की प्रश्नोत्तरी के उत्तर :**

१. आत्मा २. मुसीबत ३. जब आत्मसाक्षात्कार हो जायेगा ४. देहाभिमान

## Contents:

Appendix-A ('बाल संस्कार केन्द्र' पाठ्यक्रम – पृ: ३५-३७).....	1
शिवजी का अनोखा वेश: देता है दिव्य संदेश.....	1
महाशिवरात्रि का पूजन.....	3
Appendix-B ('बाल संस्कार केन्द्र' कैसे चलायें- पृ-८१ : प्रह्लाद की भक्ति में दृढ़ता ).....	5
Appendix-C (आरोग्यनिधि भाग - १, पृ-१७९).....	9
Appendix-D ('बाल संस्कार केन्द्र' पाठ्यक्रम - पृ-६२, ग्रीष्म ऋतु में आहार-विहार).....	10
Appendix-E ('बाल संस्कार केन्द्र' कैसे चलायें- पृ-११२; भजन: आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊ... ).....	13
महिमा लीलाशाह की.....	13

## Appendix-A ('बाल संस्कार केन्द्र' पाठ्यक्रम – पृ: ३५-३७)

### शिवजी का अनोखा वेश: देता है दिव्य संदेश

'शिव' अर्थात् कल्याण स्वरूप। भगवान शिव तो हैं ही प्राणिमात्र के परम हितैषी, परम कल्याण कारक लेकिन उनका बाह्य रूप भी मानवमात्र को एक मार्गदर्शन प्रदान करने वाला है।

शिवजी का निवास-स्थान है कैलास शिखर। ज्ञान हमेशा धवल शिखर पर रहता है अर्थात् ऊँचे केन्द्रों पर रहता है जबकि अज्ञान नीचे के केन्द्रों में रहता है। काम, क्रोध, भय आदि के समय मन प्राण नीचे के केन्द्र में, मूलाधार केन्द्र में रहते हैं। मन और प्राण अगर ऊपर के केन्द्रों में हों तो वहाँ काम टिक नहीं सकता। शिवजी को काम ने बाण मारा लेकिन शिवजी की निगाहमात्र से ही काम जलकर भस्म हो गया। आपके चित्त में भी यदि कभी काम आ जाये तो आप भी ऊँचे केन्द्रों में आ जाओ ताकि वहाँ काम की दाल न गल सके।

कैलास शिखर धवल है, हिमशिखर धवल है और वहाँ शिवजी निवास करते हैं। ऐसे ही जहाँ सत्त्वगुण की प्रधानता होती है, वहीं आत्मशिव रहता है।

शिवजी की जटाओं से गंगा जी निकलती हैं अर्थात् ज्ञानी के मस्तिष्क में से ज्ञानगंगा बहती है। उनमें तमाम प्रकार की ऐसी योग्यताएँ होती हैं कि जिनसे जटिल से जटिल समस्याओं का समाधान भी अत्यंत सरलता से हँसते-हँसते हो जाता है।

शिवजी के मस्तक पर द्वितीया का चाँद सुशोभित होता है अर्थात् जो ज्ञानी है वे दूसरों का नन्हा-सा प्रकाश, छोटा-सा गुण भी शिरोधार्य करते हैं। शिवजी ज्ञान के निधि हैं, भण्डार हैं, इसीलिए तो किसी के भी ज्ञान का अनादर नहीं करते हैं वरन् आदर ही करते हैं।

शिवजी ने गले में मुण्डों की माला धारण की है। कुछ विद्वानों का मत है कि ये मुण्ड किसी साधारण व्यक्ति के मुण्ड नहीं, वरन् ज्ञानवानों के मुण्ड हैं। जिनके मस्तिष्क में जीवनभर के ज्ञान के विचार ही रहे हैं, ऐसे ज्ञानवानों की स्मृति ताजी करने के लिए उन्होंने मुण्डमाला धारण की है। कुछ अन्य विद्वानों के मतानुसार शिवजी ने गले में मुण्डों की माला धारण करके हमें बताया है कि गरीब हो चाहे धनवान, पठित हो चाहे अपठित, माई हो चाहे भाई लेकिन अंत समय में सब खोपड़ी छोड़कर जाते हैं। आप अपनी खोपड़ी में चाहे कुछ भी भरो, आखिर वह यहीं रह जाती है।

भगवान शंकर देह पर भभूत रमाये हुए हैं क्योंकि वे शिव हैं, कल्याणस्वरूप हैं। लोगों को याद दिलाते हैं कि चाहे तुमने कितना ही पद प्रतिष्ठावाला, गर्व भरा जीवन बिताया हो, अंत में तुम्हारी देह का क्या होने वाला है, वह मेरी देह पर लगायी हुई भभूत बताती है। अतः इस चिताभस्म को याद करके आप भी मोह ममता और गर्व को छोड़कर अंतर्मुख हो जाया करो।

शिवजी के अन्य आभूषण हैं बड़े विकराल सर्प। अकेला सर्प होता है तो मारा जाता है लेकिन यदि वही सर्प शिवजी के गले में, उनके हाथ पर होता है तो पूजा जाता है। ऐसे ही आप संसार का व्यवहार केवल अकेले करोगे तो मारे जाओगे लेकिन शिवतत्त्व में डुबकी मारकर संसार का व्यवहार करोगे तो आपका व्यवहार भी आदर्श व्यवहार बन जायेगा।

शिवजी के हाथों में त्रिशूल एवं डमरू सुशोभित है। इसका तात्पर्य यह है कि वे सत्त्व, रज एवं तम - इन तीन गुणों के आधीन नहीं होते, वरन् उन्हें अपने आधीन रखते हैं और जब प्रसन्न होते हैं तब डमरू लेकर नाचते हैं।

कई लोग कहते हैं कि शिवजी को भाँग का व्यसन है। वास्तव में तो उन्हें भुवन भंग करने का यानी सृष्टि का संहार करने का व्यसन है, भाँग पीने का नहीं। किन्तु भँगेड़ियों ने 'भुवन भंग' में से अकेले 'भंग' शब्द का अर्थ 'भाँग' लगा लिया और भाँग पीने की छूट ले ली।

उत्तम माली वही है जो आवश्यकता के अनुसार बगीचे में काट-छाँट करता रहता है, तभी बगीचा सजा धजा रहता है। अगर वह बगीचे में काट छाँट न करे तो बगीचा जंगल में बदल



शिवजी की पूजा का विधान यह है कि पहले जहाँ शिवजी की स्थापना की जाती है वहाँ से फिर उनका स्थानांतर नहीं होता, उनकी जगह नहीं बदली जाती। शिवजी की पूजा के निर्माल्य (पत्र-पुष्प, पंचामृतादि) का उल्लंघन नहीं किया जाता। इसीलिए शिवजी के मंदिर की पूरी प्रदक्षिणा नहीं होती क्योंकि पूरी प्रदक्षिणा करने से निर्माल्य उल्लंघित हो जाता है।

शिवलिंग विविध द्रव्यों से बनाये जाते हैं। अलग-अलग द्रव्यों से बने शिवलिंगों के पूजन के फल भी अलग-अलग प्रकार के होते हैं। जैसे, ताँबे के शिवलिंग के पूजन से आरोग्य-प्राप्ति होती है। पीतल के शिवलिंग के पूजन से यश, आरोग्य-प्राप्ति एवं शत्रुनाश होता है। चाँदी के शिवजी बनाकर उनकी पूजा करने से पितरों का कल्याण होता है। सुवर्ण के शिवजी बनाकर उनकी पूजा करने से तीन पीढ़ियों तक घर में धन-धान्य बना रहता है। मणि-माणिक्य का शिवलिंग बनाकर उसकी पूजा करने से बुद्धि, आयुष्य, धन, ओज-तेज बढ़ता है लेकिन ब्रह्मचिंतन करने से, शिवतत्त्व का चिंतन करने से ये चीजें स्वाभाविक ही प्रगट होने लगती हैं। परमात्मतत्त्व में, शिवतत्त्व में डुबकी मारने से बुद्धि का प्रकाश बढ़ने लगता है, पितरों का उद्धार होने लगता है, चित्त की चंचलता मिटने लगती है, दिल की दरिद्रता दूर होने लगती है एवं मन में शांति आने लगती है। शिवपूजन का महा फल यही है कि मनुष्य शिवतत्त्व को प्राप्त हो जाये।

शिवरात्रि को भक्तिभाव से रात्रि-जागरण किया जाता है। जल, पंचामृत, फल-फूल एवं बिल्वपत्र से शिवजी का पूजन करते हैं। बिल्वपत्र में तीन पत्ते होते हैं जो सत्त्व, रज एवं तमोगुण के प्रतीक हैं। हम अपने ये तीनों गुण शिवार्पण करके गुणों से पार हो जायें, यही इसका हेतु है। पंचामृत-पूजा क्या है ? पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पाँचमहाभूतों का ही सारा भौतिक विलास है। इन पंचमहाभूतों का भौतिक विलास जिस चैतन्य की सत्ता से हो रहा है उस चैतन्यस्वरूप शिव में अपने अहं को अर्पित कर देना, यही पंचामृत-पूजा है। धूप और दीप द्वारा पूजा माने क्या ? धूप का तात्पर्य है अपने 'शिवोऽहम्' की सुवास 'आनन्दोऽहम्' की सुवास और दीप का तात्पर्य है आत्मज्ञान का प्रकाश।

चाहे जंगल या मरुभूमि में क्यों न हो, रेती या मिट्टी के शिवजी बना लिये, पानी के छींटे मार दिये, जंगली फूल तोड़कर धर दिये और मुँह से ही नाद बजा दिया तो शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं एवं भावना शुद्ध होने लगती है।

आशुतोष जो ठहरे ! जंगली फूल भी शुद्ध भाव से तोड़कर शिवलिंग पर चढ़ाओ तो शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं और यही फूल कामदेव ने शिवजी को मारे तो शिवजी नाराज हो गये। क्यों ?



सर्वप्रथम नीचे दी गयी पहली बच्चों से पूछें। फिर प्रह्लाद की कथा सुनायें।

**बोलो किसके प्राण बचाये, परमेश्वर ने नृसिंह रूप धर।**

**बोलो किसके दुष्ट पिता को, ईश्वर ने मारा देहरी पर।।**

**भक्त प्रह्लाद।**

### **प्रह्लाद की भक्ति में दृढ़ता**

भक्त प्रह्लाद दैत्यराज हिरण्यकशिपु के पुत्र थे। प्रह्लाद बचपन से ही भगवदभक्त थे। वे स्वयं तो कीर्तन भजन करते ही थे, अपने मित्रों को भी करने के लिए प्रेरित करते थे। पाठशाला में अध्ययन के दौरान उन्हें ऐसा करने पर पिता द्वारा दंडित किया गया। तत्पश्चात उन्हें गुरुकुल ले जाकर कड़े अनुशासन में रखा गया। आचार्य उन्हें किसी भी तरह विष्णुभक्ति से विमुख करना चाहते थे। इसलिए उन्होंने छल कपट का सहारा लिया। वे प्रह्लाद को प्रलोभन देने के साथ दंड का भय भी दिखलाते थे। प्रह्लाद भी अपने गुरुवरों का और माता-पिता का चित्त नहीं दुखाना चाहते थे। अतः वे इस बात की सावधानी बरतने लगे कि मेरी हरिभक्ति के बारे में गुरुओं और माता-पिता को पता न चले इसलिए अब वे गुरुओं की अनुपस्थिति में ही हरि का भजन और ध्यान करने लगे परन्तु कभी-कभी वे अपनी भक्ति की मस्ती को संभाल न पाते और आचार्यों के सामने ही भगवान के ध्यान में तल्लीन हो जाते, कभी जोर-जोर से कीर्तन करने लगते। (यहाँ पर कथा रोक दें। बच्चों में किसी एक बच्चे को आगे आकर सबको कीर्तन करवाने को कहें।)

प्रह्लाद स्वयं तो हरिभक्ति करते ही, साथ ही अपने सहपाठी असुर बालकों को भी भगवदभक्ति की शिक्षा देने लगे। जब वे कीर्तन करते तो उनके सहपाठी भी उनके स्वर में स्वर मिलाकर गाने लगते। आचार्यों को जब इस बात का पता चला तो वे प्रह्लाद पर क्रोधित हुए। उन्होंने पूछा कि "प्रह्लाद! क्या यह सत्य है कि तुम स्वयं हरिभक्ति व हरिकीर्तन करते हो और अपने सहपाठियों को भी हरि भक्ति का उपदेश दे उनसे भी हरिकीर्तन कराते हो?"

प्रह्लाद: "गुरुजी! आपने जो कुछ सुना है वह सर्वथा सत्य है। आपका चित्त दुःखी न हो इसलिए हम लोग आपकी अनुपस्थिति में ही सदैव हरि कीर्तन और हरि का ध्यान किया करते हैं।"

आचार्य: "हे दुष्ट राजकुमार! अपने पिता के वचनों की अवहेलना करके क्या तू संसार में जीवित रह सकता है? गुरु की अवज्ञा का पाप क्या तुझे नहीं मालूम?"

प्रह्लाद ने कहा: "आप निश्चय ही मानें कि मैं आज से आपकी आज्ञा पालन इतना तो अवश्य करूंगा कि मैं आपके या अपने पिता जी के समक्ष अपनी हरिभक्ति को जानबूझ कर प्रकट करके आप लोगों को क्रुद्ध या दुःखी करने की चेष्टा नहीं करूंगा परन्तु उसे छोड़ना तो असंभव है।"

आचार्य: "बेटा प्रह्लाद! वैष्णव धर्म में सबसे अधिक महत्त्व गुरु का ही माना गया है। जिस शिष्य की रक्षा का भार सदगुरु अपने ऊपर समझते हैं और जो शिष्य सदगुरु को अपना रक्षक, मोक्षप्रदाता समझता है, वे दोनों ही शिष्य अनन्य भक्ति के नियमानुसार मोक्ष को प्राप्त होते हैं। इसलिए हे राजकुमार! तुम हम गुरुओं को ही अपना रक्षक मानो।"

यह सुनकर प्रह्लाद ने बहुत सुन्दर उत्तर दिया। जो बच्चे किसी के बहकावे में आकर अथवा डाँट-डपट से डरकर भगवदभक्ति और सत्संग छोड़ देते हैं, उन्हें भक्त प्रह्लाद की बात को अंतःकरण में उतार लेनी चाहिए।

प्रह्लाद: "पूज्य आचार्य! निःसंदेह आपने हमें शास्त्रज्ञान दिया है। आप लोग हमारे विद्यागुरु हैं और पिता के पद से भी अधिक पूज्य हैं किंतु सदगुरु नहीं हैं। वैष्णव धर्म में सदगुरु की आपने जो महिमा कही है उसके अनुसार आप भी सदगुरु-पद को योग्य हो जायें तो मेरे हर्ष का पारावार न रहे। इसी अभिप्राय से तो मैं आप लोगों से बार-बार कहता हूँ कि आप लोग भी हरिभक्त होकर एक बार कहें – **हरेर्नामैव नामैव मम जीवनम्।**

‘हरि नाम ही, हरि नाम ही, हरि नाम ही मेरा जीवन है।’

फिर देखें हम लोग आपको अपना विद्यागुरु ही नहीं, सदगुरु भी मानने लगेंगे और फिर आपकी यह पाठशाला वैष्णवशाला बन संसार के न जाने कितने पतित, पामर प्राणियों की उद्धारशाला बन जायेगी।"

प्रह्लाद के इन शास्त्रसम्मत एवं नीतियुक्त वचनों को सुनकर आचार्य निरुत्तर हो गये और मन-ही-मन बोले: "इस दृढ़ भगवदभक्त को कोई भक्तिपथ से विमुख नहीं कर सकता।"

**प्राणवान पंक्तियाँ-**

**बाधाएँ कब रोक सकी हैं, आगे बढ़ने वालों को।**

**विपदाएँ कब रोक सकी हैं, पथ पे चलने वालों को।।**

बच्चों को यह साक्षी पक्की करायें और अर्थ भी बतायें।

**संकल्प:** 'हम भी भक्त प्रह्लाद की तरह विघ्न-बाधाओं के बीच में भगवदभक्ति के पथ पर अडिग रहेंगे।' ऐसा संकल्प बच्चों से करवायें।

**दिमागी ताकत बढ़ाने के उपाय:**

एक गाजर और एक पत्तागोभी के लगभग 50-60 ग्राम या 10-12 पत्ते काट कर उसमें हरा धनिया डाल दें। फिर उसमें सेंधा नमक, काली मिर्च का पाउडर और नींबू का रस मिलाकर खूब चबाकर नाश्ते के रूप में खाया करें।

**लाभ:** इससे मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है और स्मरणशक्ति बढ़ती है।

**पहला प्रयोग:** पढ़ने के बाद भी याद न रहता हो तो सुबह एवं रात्रि को दो-तीन महीने तक 1 से 2 ग्राम ब्राह्मी तथा शंखपुष्पी लेने से लाभ होता है।

**दूसरा प्रयोग:** दस ग्राम सौंफ को अधकुटी करके 100 ग्राम पानी में उबालें। 25 ग्राम पानी शेष रहने पर उसमें 100 ग्राम दूध, 1 चम्मच शक्कर एवं एक चम्मच घी मिलाकर सुबह-शाम पियें। घी न हो तो एक बादाम पीसकर डालें। इससे दिमागी शक्ति बढ़ती है।

**हँसते खेलते पायें ज्ञान:**

**पहेलियाँ**

एक बच्चा एक दुकानदार से 7 किलो शक्कर माँगता है। दुकानदार के पास एक माप 5 किलो का और दूसरा माप 3 किलो का है तो दुकानदार कैसे देगा?

**उत्तर:** पहले दुकानदार माप से दो बार शक्कर देगा फिर 3 किलो वाले माप से उसमें से 3 किलो शक्कर निकाल लेगा।

बुंदेली धरती का वह था वीर अनोखा लाल।

वह अपनी जनता का प्रिय था, तेजस्वी भूपाल।।

चंपतराय पिता थे उसके, वह स्वराज्य का प्रेमी।

किसके साहस के सम्मुख, मुगलों की ताकत सहमी?

**छत्रसाल**

वे थे एक तपस्वी राजा जो विदेह कहलाये।

प्रभु विवाह में बोलो किसके घर दशरथजी आये?

**राजा जनक।**

**गृहपाठ:** बच्चों को कोई भी ज्ञानवर्धक आध्यात्मिक चार्ट (ज्ञान की बातें चित्र सहित) बनाकर लाने को कहें।

**ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ**

**Appendix-C (आरोग्यनिधि भाग - १, पृ-१७९)**

**टोपी एवं पगड़ी स्वास्थ्यरक्षक है**



स्वस्थ व निरोगी रहने हेतु प्रत्येक ऋतु में उस ऋतु के अनुकूल आहार-विहार करना जरूरी होता है लेकिन ग्रीष्म ऋतु में आहार विहार पर विशेष ध्यान देना पड़ता है क्योंकि इसमें प्राकृतिक रूप से शरीर के पोषण की अपेक्षा शोषण अधिक होता है। अतः उचित आहार-विहार में की गयी लापरवाही हमारे लिए कष्टदायक हो सकती है।

शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतु का समय 'आदानकाल' होता है। ग्रीष्म ऋतु इस आदान काल की चरम सीमा होती है। यह समय रूखापन, सूखापन और उष्णता वाला होता है। शरीर का जलीयांश भी कम हो जाता है। पित्त के विदग्ध होने से जठराग्नि मंद हो जाती है, भूख कम लगती है, आहार का पाचन शीघ्रता से नहीं होता। इस ऋतु में दस्त, उलटी, कमजोरी, बेचैनी आदि परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। ऐसे समय में आहार कम लेना व शीतल जल पीना आवश्यक है।

स्वास्थ्य-रक्षक, हितकारी और शरीर को स्वस्थ व बलवान बनाये रखने वाले आहार-विहार को पथ्य कहते हैं। प्रत्येक ऋतु में पथ्य आहार-विहार का ही पालन करना चाहिए।

**स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम्।**

**(चरक संहिता)**

अर्थात् ग्रीष्मकाल में मधुर रसयुक्त, शीतल, स्निग्ध और तरल पदार्थों का सेवन करना हितकारी होता है। ऐसे पदार्थों के सेवन करने से शरीर में तरावट, शीतलता व स्निग्धता (चिकनाई) बनी रहती है। इस ऋतु में हलके मीठे भोजन का प्रयोग करें। द्रव्य आहार में दूध, घी, छाछ, खीर आदि लें। छाछ व खीर विपरीत आहार हैं, अतः इनको एक साथ न लें। शाक-सब्जी में पत्तीदार शाकभाजी, परवल, लौकी, पके लाल टमाटर, हरी मटर, करेला, हरी ककड़ी, पुदीना, हरी धनिया, नींबू आदि और दालों में सिर्फ छिलकासहित मूँग और मसूर की दाल का सेवन करें। चने या अरहर की दाल खायें तो चावल के साथ खायें या शुद्ध घी का तड़का लगाकर खायें ताकि दालों की खुश्की दूर हो जाय। फलों में मौसमी फलों का सेवन करें जैसे खरबूजा, तरबूज, मौसम्बी, सन्तरा, पका मीठा आम, मीठे अंगूर, अनार आदि।

**विहार:** इस ऋतु में प्रातः वायुसेवन, योगासन, व्यायाम, तेल की मालिश हितकारी है। दोनों समय सुबह-शाम शौच-स्नान आवश्यक है।

**अपथ्य:** ग्रीष्म काल में कड़वे, खट्टे, चटपटे, नमकीन, रूखे, तेज मिर्च मसालेदार, तले हुए, बेसन के बने हुए, लाल मिर्च और गरम मसालेयुक्त व भारी पदार्थों का सेवन न करें। बासी,



## महिमा लीलाशाह की

आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ, महिमा लीलाशाह की।

सिंध देश के संत शिरोमणि, बाबा बेपरवाह की॥

जय जय लीलाशाह, जय जय लीलाशाह॥ -2

बचपन में ही घर को छोड़ा, गुरुचरण में आन पड़ा।

तन मन धन सब अर्पण करके, ब्रह्मज्ञान में दृढ़ खड़ा। - 2

नदी पलट सागर में आयी, वृत्ति अगम अथाह की॥ सिंध देश के.....

योग की ज्वाला भड़क उठी, और भोग भ्रम को भस्म किया।

तन को जीता मन को जीता, जनम मरण को खत्म किया। - 2

नदी पलट सागर में आयी, वृत्ति अगम अथाह की॥ सिंध देश के.....

सुख को भरते दुःख को हरते, करते ज्ञान की बात जी।

जग की सेवा लाला नारायण, करते दिन रात जी। - 2

जीवन्मुक्त विचरते हैं ये दिल है शहंशाह की॥ सिंध देश के....

ॐॐॐॐॐॐॐ