

## सूची

अनुक्रमांक	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1	NATIONAL ADMINISTRATIVE TEAM	2
2.	SAHAJAYOGA ACADEMIC AND EDUCATION RESEARCH TEAM	3
3.	प्रस्तावना	4
4	अनुमती पत्र	6
5	कोर्स कंटेंट	8
6	प्रिंसिपल तथा शिक्षकों से सामूहिक संवाद तथा जागृती (कक्षा पहली से चौथी के शिक्षकों के लिए)	10
7	प्रस्ताविक कार्यक्रम (कक्षा पहली एवं दुसरी)	17
8	फॉलोअप सत्र 1	19
9	फॉलोअप सत्र 2	22
10	फॉलोअप सत्र 3	23
11	फॉलोअप सत्र 4	25
12	फॉलोअप सत्र 5	27
13	फॉलोअप सत्र 6	28
14	फॉलोअप सत्र 7	30

**NATIONAL ADMINISTRATIVE TEAM**

- 1) **Chairman** - H.H. Shri Mataji Nirmala Devi  
[Founder of Science of Sahajyoga Technique]
- 2) **Vice – Chairman** - Shri Dinesh Rai  
[Ex- IAS Officer, Secretary MSME, Delhi]
- 3) **Jt. Vice – Chairman-** Shri Suresh Kapoor  
[Retd. Income Tax Commissioner, Delhi]
- 4) **Trustee** - Dr. Prakash Pansare  
[M.S, Gynaecologist, Nasik]
- 5) **National Coordinator** - Ms.Rashmi Umale  
(School Propagation) [MBA (Fin. & HR), M. Com, Asst. Prof.Nagpur]
- 6) **State Coordinator-** Shri Swapnil Dhayade  
(Maharashtra) (B.E Mech., PGDBM, MBA (Fin & MKT.) [Managing Director, Varad Shelter Pvt. Ltd., Pune]

**SAHAJAYOGA ACADEMIC AND EDUCATION RESEARCH TEAM****1) Mrs. Indumati Chitnavis, Nagpur**

[Ex – Education Officer, Ex- Principal (International Sahaj Public School), B.Ed., College]

**2) Dr. Dilip Ukey, Mumbai**

[Vice Chancellor, National Law University, Mumbai, Former V.C Nanded University]

**3) Dr. Prakash Pansare, Nasik**

[M.S, Gynaecologist]

**4) Shri Pramod Singh, Lucknow, U.P**

[Social Scientist (Srajan Foundation, Lucknow)]

**5) Dr. Monali Umap, Nasik**

[MBBS, DCH (Pediatrician) Medical Supritendent (HAL Hospital, Nasik), Nominated for Best Women Employee in Corporate]

**6) Ms.RashmiUmale**

(National Co-ordinator, School Propagation)

[MBA (Fin. & HR), M. Com, Asst. Prof. , Nagpur ]

**7) Adv. Mahesh Dhandekar, Nagpur**

[B.A., LLB, P.G. Diploma in Cyber Law]

## प्रस्तावना

हमें गर्व महसूस होता है कि परम पूज्य श्रीमाताजी निर्मलादेवी के बहुआयामी दृष्टिकोण के कार्य में अपना योगदान देने का सुअवसर हमें प्राप्त हुआ है।

वस्तुतः श्रीमाताजी ने स्वयं इस क्षेत्र में कुछ प्रयोग रूप में कार्य भी किये जैसे पाश्चात्य बच्चों के लिये सहज पब्लिक स्कूल, धर्मशाला में व रोम में सहज स्कूल की स्थापना की।

सहज स्कूल से विद्यार्थियों को जो उपलब्धियां प्राप्त हुईं वे हम सभी को अच्छी तरह से ज्ञात है। हम जानते हैं कि वे सभी विद्यार्थी आज अपने-अपने देशों में सहज योग के दिव्य संदेश के वाहक की भूमिका निभा रहे हैं।

आज कई सहज योगी स्कूलों व कॉलेजों में विद्यार्थियों को आत्मसाक्षात्कार दिलवाने के कार्यक्रम को आयोजित करने में व्यस्त हैं।

किंतु इन कार्यक्रमों के आयोजनों में जब तक हम सभी वर्तमान शिक्षा प्रणाली के अनुरूप सुनियोजित, सुगठीत तथा एकसमानता से अवलंबित किए जानेवाले अभ्यासक्रम की तरह नहीं चलाएंगे तब तक स्कूल प्रमुख तथा स्कूल के संचालकगणों में हम सहजयोग ध्यान पद्धती के उपयुक्तता की तथा विद्यार्थियों को होने वाले लाभ की एक सुनिश्चित योजना का परिचय देने में सफल नहीं हो पाएंगे।

इसलिए परम चैतन्य के मार्गदर्शन से स्कूल के बच्चों के लिए उनके आयु वर्ग को ध्यान में रखते हुए अलग-अलग 'कोर्स कंटेंट' बनाया गया है।

इसीलिए विद्यार्थियों के जागृती के साथ ही शिक्षकों के लिए प्रथम जागृती तथा ध्यान का कार्यक्रम प्रस्तावित किया गया है। विद्यार्थियों के शारिरीक, मानसिक व भावनात्मक प्रगति के लिये शिक्षक उत्तरदायी भूमिका निभाता है। कार्यक्रम की रूपरेखा की संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुये प्रत्येक बात का ख्याल रखा गया है, ताकि यह अपने आप में पूर्ण रूप से अर्थपूर्ण, भौतिक और व्यावहारिक साबित हो।

अब हम पूरे आत्मविश्वास के साथ ये कह सकते हैं कि इस कार्यक्रम को सुचारु रूप से कार्यान्वित करते हुए हम शिक्षकों व छात्रों की मूलभूत समस्याओं का निवारण करने में सफल होंगे तथा शिक्षा के क्षेत्र में अध्ययन, अध्यापन की प्रक्रिया को सहज, आनंददायी व रचनात्मक बनाने में सहज योगी सफल होंगे।

प.पू. श्रीमाताजी निर्मलादेवी के हम सभी अत्यंत आभारी हैं कि उन्होंने हमारी 'ऋतंभरा प्रज्ञा' को जागृत कर हर कदम पर हमारा मार्गदर्शन किया। हम अत्यंत आदर व नम्रतापूर्वक यह पुस्तिका प.पू. श्रीमाताजी के श्री चरण कमलों में समर्पित करते हैं।

# CONTENT FOR STD

I AND II

## अनुमती पत्र

प्रति,

मुख्याध्यापक / मुख्याध्यापिका,

प्राचार्य / प्राचार्या,

.....

.....

विषय- एक अत्यंत सरल परंतु अपने आप में मौलिक कार्यक्रम को स्कूल में संचालित कराने हेतु निवेदन, जिससे विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होकर उनका सर्वांगीण विकास तथा उत्तम नागरिक बनने का उद्देश्य परिपूर्ण हो।

मा. श्रीमान,

हम सभी जानते हैं कि, टीव्ही, मोबाईल और बच्चों के मनोरंजन के नाम पर बेची जाने वाली नित नयी चीजों से बच्चों की मानसिकता का दुरुपयोग हमारी नई पीढ़ी को अपने सही मार्ग से भटका रहे है और इसी वजह से उनके भविष्य असुरक्षित दिखाई देते है। माता-पिता काफी तनावग्रस्त है। इन समस्याओं के अप्रत्यक्ष परिणाम शैक्षणिक संस्थाओं पर भी दिखाई देते है।

आधुनिक जीवन पध्दती का अंधानुकरण, उपभोक्तावाद, भौतिक वाद हमारी नई पीढ़ी के किसी भी विचार या वर्तन को तर्कसंगत सिध्द कर सकता है, भले ही वह विचार या वर्तन उनके जीवन के लिए तथा उनके व्यक्तित्व के लिए उचित हो या ना हो। बाल्यावस्था में बच्चों की अबोधिता तथा उनकी सृजनशिलता को सही दिशा न दी जाए तो समय रहते हमारे प्रयास अपूर्ण रह जाएंगे।

इन विपरीत परिस्थितियों का समाधान विद्यार्थियों कीविधायक आंतरिक उर्जा की जागृती से ही हो सकता है। सन 1970 में श्रीमाताजी निर्मला देवी ने सहजयोग ध्यान की अत्यंत सहज,सरल, तकनीक का आविष्कार किया जो विद्यार्थियों में बदलाव लाकर उन्हें अपने भविष्य तथा अपने लक्ष्य के प्रती अधिक सजग बना सकती है। शुरुआत में श्रीमाताजी ने ध्यान की इस पध्दती को कई देशो के बहुतसे विद्यार्थियों पर प्रयोगरुप कार्यान्वित किया जिसमें भारतीय विद्यार्थी भी थे और जिसके परिणाम अत्यंतही अद्भुत रहे।

श्रीमाताजीने भारत में हिमाचल प्रदेश, राजस्थान तथा इटली में रोम में स्कूलों की स्थापना की। विश्वभर में श्रीमाताजी के विभिन्न कार्यों के लिए उन्हें दो बार विश्वशांती नोबेल पुरस्कार के लिए नामांकित किया गया।

हम आपको विश्वास दिलाते हैं कि, यदि यह तकनीक विद्यार्थियों द्वारा अनुसरीत की गई तो उनकी ज्ञान अर्जन की क्षमता बढ़कर वे अपने स्वयं के अंदर उर्जा का उपयोग करना स्वयं ही सीख जाएंगे। साथ ही आप निश्चित रूप से विद्यार्थियों को भावी भारत के सुविकसीत, संतुलित, शांतिपूर्ण, रचनात्मक व सक्रिय नागरिक बनाने में सफल होंगे।

आप अपनी स्कूल के विद्यार्थियों व शिक्षकों की उन्नती व प्रगती के लिए जो भी प्रयास करते हैं वे सराहनीय हैं और इसीलिए हम आपकी सुप्रतिष्ठित संस्था/स्कूल में अपने इस कार्यक्रम को संचालित करने का प्रस्ताव रखते हैं। कार्यक्रम का विषय सार (कोर्स कंटेंट) इस पत्र के साथ संलग्न है।

सधन्यवाद।

कार्यक्रम समन्वयक

## कोर्स कंटेंट

### COURSE CONTENT FOR STUDENT'S PROGRAM

PROGRAM	DURATION	OBJECTIVE OF THE SESSION
Principal & Teacher's Meet	30 Min.	To introduce the head of the school and the assisting teachers about the project. To conduct the meditative session so that, the teachers can enjoy the feel of energy which will be nourishing the children during meditation sessions.
Introductory program [for students]	30 min.	Introduction to subtle system with : 1. Benefits of Sahaja Yoga meditation for children. 2. Physical Development. 3. Physical Fitness. 4. Ethical & Moral Values. 5. Pure energy in subtle system for academic excellence
Follow up Session 1	25 min.	Balancing the channels
Follow up Session 2	25 min.	Introduction of mother energy and seven energy centers
Follow up Session 3	25 min.	Meditation to energise center of wisdom, purity, memory
Follow up Session 4	25 min.	Meditation to energise center of attention, creativity
Follow up Session 5	25 min.	Meditation to energise center of patience, sense of sharing, satisfaction.



Follow up Session 6	25 min.	Meditation to energise center of self-confidence, respect of relations.
Follow up Session 7	25 min.	Meditation to energise center of effective communication, team spirit.
Follow up Session 8	25 min.	Meditation to energise center of forgiveness, sensibility and clarity of thinking
Follow up Session 9	25 min.	Meditation to energise center of integrated personality.

## Principal & Teachers Meeting

### (Introductory Program for Primary School Teachers)

[Duration – 30 Min.]

उद्देश्य- 1) सहजयोग ध्यान से विद्यार्थियों की शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक व आध्यात्मिक उन्नति पर सकारात्मक प्रभाव ।

2) हमारे सूक्ष्म तंत्र की जानकारी तथा प्रात्यक्षिक अनुभव।

बच्चे हमारे देश व समाज के भविष्य है। अतः उनकी overall development के लिये प्रयास करना आप शिक्षक वर्ग के साथ साथ समाज के हर एक वर्ग का कर्तव्य व जिम्मेदारी है। इसी जिम्मेदारी का वहन करते हुए सहजयोग ध्यान केंद्र द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए अनुसंधान और परिक्षण किए गए है।

सहजयोग की ध्यान विधि का नियमित अभ्यास करने वाले बच्चों के व्यवहार में, अनुशासन में, पढाई में, एकाग्रता में सकारात्मक परिवर्तन आये है। बच्चों में उग्र स्वभाव, अवज्ञाकारिता, झूठ बोलने की आदत, गाली अथवा अभद्र भाषा का उपयोग आदि आदतों में भी सकारात्मक परिवर्तन आये है। इसका वैज्ञानिक परिक्षण व परिणाम हम दे सकते है।

लखनौ मॉडेल पब्लिक इंटर कॉलेज के विद्यार्थियों में सहजयोग का ध्यान करने से सकारात्मक बदलाव आये है। (यहा हम लखनौ के स्कूल के रिसर्च रिपोर्ट दिखायेंगे।)

सृजन फाउण्डेशन के अनुभवी अनुसंधानकर्ताओ द्वारा वैज्ञानिक पध्दतियों का इस्तेमाल करते हुए विद्यार्थियों के विकास का मूल्यांकन किया गया। वैज्ञानिक मूल्यांकन का प्रमुख आधार यही रखा गया की सहजयोग ध्यान के नियमित अभ्यास से बच्चों में कौनसे बदलाव दिखाई देते है। यही बदलाव हम हमारे बच्चों मे भी देख सकते है। बस शर्त है कि प्रोग्राम का कोर्स कंटेन्ट पूरा किया जाए व बच्चे नियमित ध्यान करें तो ही आपको बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते है।

बच्चों से स्कूल के शुरुवात और अंत में 10 मिनीट का ध्यान करवाना आवश्यक है। यदि बच्चे नियमित स्कूल के शुरुवात में, अंत मे 10 मिनिट रोजाना सहज योग ध्यान करते है, तो हम निश्चित रुप से कहते है, कि तीन महिने में ही बच्चों मे परिवर्तन दिखाई देगा। जिसकेबाद आप आगे भी निरन्तर बच्चों से यह ध्यान करवा सकते है।

इसलिये हम यहा आपसे चर्चा कर रहे है कि जो विधी बच्चे करे उससे आप परिचित हो, आपको मालुम हो की सहजयोग क्या है, इसे कैसे करना है और बच्चो को रोजाना ध्यान कैसे करवाना है।

विद्यार्थीयों के परिपूर्ण विकास के लिए आपके विद्यालय में विभिन्न activities तो चलाई जा रही है परंतु हम सभी यह जानते है कि, मिडीया व संचार के अन्य माध्यम जैसे मोबाईल, टीव्ही, इंटरनेट, विज्ञापन आदि के बढते हुए दुष्प्रभाव से बच्चों पर विपरीत परिणाम होता है।

इन दुष्परिणामों से आप सब की इतनी मेहनत होने पर भी बच्चों मे अपेक्षित परिणाम(result)नहीं मिलता। इस वजह से हमारे देश व समाज के भविष्य की नींव कमजोर हो रही है। सहजयोग ध्यान विधी द्वारा हम व्यक्तित्व की नींव मजबूत कर बच्चों को इन दुष्परिणामों से बचा सकते है।

सहजयोग ध्यान विधी की खोज 1970 मे डॉ. निर्मला श्रीवास्तव इन्होंने की। (जिन्हे समुचे विश्व में प.पू.श्रीमाताजी निर्मलादेवी के नाम से जाना जाता है।) बचपन में वे महात्मा गांधी के निकट संपर्क में रहकर स्वतंत्रता संग्राम में सहभागी थी। सहजयोग की स्थापना कर श्रीमाताजीने मानवजाती के परिवर्तन का और मानव अंतः स्थित Residual energy की जागृती का ज्ञान जनसामान्य तक पहुँचाया। (जिससे हर आयु वर्ग के लिये ध्यान की स्थिती प्राप्त करना अत्यंत सुगम हो गया।)

श्रीमाताजी ने सामाजिक कल्याण के लिये कई संस्थाओ को स्थापित किया। जैसे,International Sahajayoga Medical & Research Health Center मुंबई व दिल्ली में तथा निराश्रीत बच्चों व महिलाओं के लिये (NGO) दिल्ली तथा शिक्षा के क्षेत्र मे इटली मे, रोम में, और भारत के हिमाचल प्रदेश मे धर्मशाला, राजस्थान मे, जयपूर इन जगहों पर स्कूल की स्थापना की। सन 2019 में हिमाचल प्रदेश में स्थित International Sahaj Public School (धर्मशाला) को Best Residential School के Award से सन्मानित किया गया।इस स्कूल में पाश्चात्य देशों के अत्यंत विपरीत संस्कृती से आने वाले बच्चों को भारतीय संस्कृती की शिक्षा दी जाती है। इन स्कूलों के माध्यम से श्रीमाताजीने शिक्षा के क्षेत्र में सहजयोग ध्यान के गहरे प्रभाव का परिक्षण सफल रुप से कर दिखाया।

मानव का परिवर्तन तथा विश्व शांती की दिशा मे उनके द्वारा किये गये उल्लेखनीय प्रयासों के लिये श्रीमाताजी को भारत में ही नहीं अपितु अनेक देशों से कई सन्माननीय पुरस्कारो से नवाजा गया।

- भारत सरकार द्वारा मानव रत्न पुरस्कार दिया गया।
- दो बार विश्वशांती नोबल पुरस्कार के लिये नामांकित किया गया।
- 1986 में इटली सरकार द्वारा Personality of the year पुरस्कार से सम्मानित किया गया।
- 1993 में पेत्रोस्का कला एवं विज्ञान अकादमी के मानद सदस्य के रूप में चयनित इतिहास में अब तक कुल 12 विभूतियों को यह सम्मान प्रदान किया गया है, आईन्स्टाईन भी उनमें से एक थे।
- 1998 में आंतरराष्ट्रीय एकता सम्मान मिला।

इसके अलावा देश विदेश के कई पुरस्कारों से श्रीमाताजी के कार्य को गौरवान्वित किया गया है।

राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तर पर किये गये अनेक अध्ययनों से यह सिद्ध हो चुका है कि मेडिटेशन एवं योग की गतिविधियाँ बच्चों के विकास से जुड़े प्रश्नों का समाधान पाने में अत्यंत सहायक है। यदि आप भी सहजयोग ध्यान बच्चों से करवाते हैं तो उनके रिज़ल्ट में, उनके Behaviour में, उनके संपूर्ण व्यक्तित्व में भी सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देंगे जिससे आप सभी शिक्षकों का कार्य सहज और अधिक तनावमुक्त होगा।

मनुष्य का सूक्ष्म तंत्र मुख्यतः तीन नाडियों व सात उर्जा केंद्रों से बना है। यह हमारे जीवन प्रणाली को संतुलित करता है।

माँ के गर्भ में जब शिशु (भ्रूण) 2 से 3 माह का होता है, इस दौरान परमात्मा की सर्व व्यापक सूक्ष्म उर्जा (subtle energy) शिशु के मस्तिष्क से होकर अंदर प्रवेश करती है। मस्तिष्क का आकार समपार्श्व (prism) की तरह होता है अतः इस पर गिरने वाली परम उर्जा किरणें तीन भिन्न धाराओं में बिखर जाती है। इस प्रकार हमारी तीन नाडियों की रचना होती है।

यह तीन नाडियाँ हमारे Nervous System के तीन पक्षों से संबंधित हैं। (सूक्ष्म यंत्रणा का चार्ट दर्शाएँ।)

बायी नाडी— हमारे शरीर के बायीं भाग को चलाने वाली नाडी को ईडा नाडी या left sympathetic nervous system (Left Channel) कहते हैं। यह हमारी इच्छा शक्ति को नियंत्रित करती है। जिन लोगों का left channel असंतुलित होता है उनमें आलस्य, डर, घबराहट, दोष भाव, आत्मविश्वास की कमी स्वकेन्द्रित (self-centered) इत्यादी प्रवृत्तियाँ आ जाती हैं। left channel कमजोर हो जाने पर बच्चे सदैव अतीत व बीती हुई समस्याओं तथा असफलताओं के बारे में ही सोचते रह जाते हैं, जिस कारण कभी कभी depression भी उत्पन्न हो जाता है।

दायीं नाडी– हमारे शरीर के दाएँ भाग को चलाने वाली नाडी को पिंगला नाडी या Right Sympathetic Nervous System (Right Channel) कहते हैं। यह हमारी कार्यशक्ति को नियंत्रित करती है। जिन लोगों में Right channel असंतुलित होता है, उनमें गुस्सा करना, हमेशा भविष्य के बारे में चिंता करना, संयम की कमी, एकाग्रता की कमी, अतीकर्मी, अत्याधिक चंचलता, दूसरों पर रौब जमाना जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

मध्य नाडी– हमारे शरीर के मध्य भाग को चलाने वाली नाडी को सुषुम्ना या Para Sympathetic Nervous System (Central Channel) कहते हैं। यह हमें संतुलन में रहने की योग्यता देती है। जिससे हमें शांति, सौम्यता तथा सदैव वर्तमान में रहने के लिये उर्जा मिलती है और हम अपनी उर्जा का सही उपयोग कर पाते हैं।

यह सूक्ष्म उर्जा (subtle energy) 7 उर्जा केंद्रों का निर्माण करती है। जिन्हें (medical science) चिकित्सकीय विज्ञान में 'Plexus', आध्यात्मिक विज्ञान में 'चक्र', इस्लाम में 'आलम' और सूफी में 'लतीफा' कहा जाता है। इसके बाद बची हुई सूक्ष्म उर्जा मेरुदण्ड के अंतिम छोर पर स्थित त्रिकोणाकार अस्थि (Triangular bone) जिसे sacrum bone भी कहते हैं, उसमें साढ़े तीन कुण्डल बनाकर स्थापित हो जाती है। इस बची हुई सूक्ष्म उर्जा को Residual energy, कुण्डलिनी शक्ति या Mother energy भी कहते हैं। यही हमारी inner power है जिसकी जागृती हमें सहजयोग ध्यानसे सरलता से हो जाती है।

- प्रथम उर्जा केंद्र (First energy center) को मुलाधार चक्र (Pelvic plexus) कहते हैं। यह हमारे अंदर स्मरण शक्ति (memory) सुबुद्धि, अबोधिता (innocence), पवित्रता, सूझबूझ, तर्क क्षमता व आकलन शक्ति आदि गुणों को संचालित करता है।
- दूसरा उर्जा केंद्र (second energy center) को स्वाधिष्ठान चक्र (Aortic plexus) कहते हैं। यह हमारे अंदर कलात्मकता, एकाग्रता सृजनशीलता व स्मरण शक्ति आदि गुणों को संचालित करता है।
- तिसरा उर्जा केंद्र (third energy center) को नाभि चक्र (Solar plexus) कहते हैं। यह हमारे अंदर संतुष्टि, शान्ति, उदारता व समाधान आदि गुणों को संचालित करता है।
- वाँड (void) को भवसागर कहते हैं। यह नाभि चक्र के चारों ओर गोलाकार रूप में स्थित है। यह हमारे अंदर निर्णय क्षमता व मानव धर्म (प्रेम) को संचालित करता है।

- चौथा उर्जा केंद्र ( Fourth energy center) को अनाहत चक्र (cardiac plexus) कहते हैं। यह हमारे अंदर सुरक्षा भाव, निडरता, आत्मविश्वास व प्रेम आदि गुणों को संचालित करता है।
- पांचवा उर्जा केंद्र ( Fifth energy center) को विशुद्धि चक्र ( cervical plexus) कहते हैं। यह हमारे अंदर माधुर्य, सामुहिकता, संवाद कुशलता व वाक्पटुता आदि गुणों को संचालित करता है।
- छठा उर्जा केंद्र ( Sixth energy center) को आज्ञा चक्र ( Optic Chaisma) कहते हैं। यह हमारे अंदर क्षमाशिलता, सहनशिलता, व निर्विचारिता (Thoughtlessness) आदि गुणों को संचालित करता है।
- सातवां उर्जा केंद्र ( Seventh energy center) को सहस्त्रार चक्र ( Limbic Area) कहते हैं। यह हमारे अंदर समग्रता स्थापित करता है और हमारे शरीर में मस्तिष्क को भी नियंत्रित करता है।

जैसे जैसे हम बड़े होते हैं, हम विभिन्न प्रकार के संस्कारों ( conditioning) को देखते हैं, सीखते हैं और उनमें बंधते चले जाते हैं जैसे अहं, ईर्ष्या, गुस्सा, लालच इत्यादि षड्रिपु।

हमारा सूक्ष्म तंत्र (subtle system) मुख्यतः तीन नाडियों, सात उर्जा केंद्र व त्रिकोणाकार अस्थि में स्थित सूक्ष्म उर्जा से बना है। आज हम जानते हैं कि इस सूक्ष्म उर्जा की हमारे सूक्ष्म तंत्र में क्या भूमिका है।

इसी सूक्ष्म उर्जा को Residual energy कुण्डलिनी शक्ति व mother energy भी कहते हैं। यह mother energy जोड़ने वाले तार या रस्सी (connecting cord) की तरह कार्य करती है। जो हमें उस स्रोत से ( all pervading power) से जोड़ती है जिससे हमारा जन्म हुआ।

यह mother energy हमारी तीनों नाडियों व सातों चक्रों में मौजूद विकारों को दूर करती है, स्वच्छ तथा स्वस्थ करती है। फिर धीरे धीरे इन चक्रों व नाडियों के गुण हमारे अंदर विकसित होते हैं। यही mother energy हमारी तीनों नाडियों व सातों चक्रों को पोषण देती है और हमारी शारीरिक, मानसिक व सामाजिक जीवन में संतुलन स्थापित करती है।

उदाहरण के तौर पर हम समझते हैं कि जैसे मोबाइल के सिम कार्ड को सक्रिय (activate) किये बगैर मोबाइल का उपयोग नहीं किया जा सकता उसी प्रकार हमारी mother

energy को परमेश्वरी शक्ती (all pervading power) से जुड़े बिना हमारे अंदर संतुलन स्थापित नहीं हो सकता।

हमारी शुद्ध इच्छा से ही mother energy सक्रीय होती है और ध्यान करने से यही energy हमारे उर्जा केंद्र और नाडियों पर कार्य करना शुरू कर देती है।

अब हम सभी ध्यान का एक छोटासा अनुभव लेंगे। ध्यान के इस विधी मे हमें बहुत सरल तरीके से स्वयं से ही कुछ संकल्प (affirmation) लेने है। हमारी शुद्ध और दृढ इच्छा से कुंडलिनी शक्ति कार्यान्वित होकर उसका प्रवाह जब सहस्त्रार चक्र (Limbic area) की ओर बहने लगेगा तब हमारे सभी चक्र उर्जावान होकर उसकी बहती हुई उर्जा हम हमारे हाथ के हथेली के बीचोबीच तथा हाथो की उंगलीयो के छोर पर और अपने तालु भाग पर महसूस कर सकते है। आप सबसे निवेदन है कि, एक सच्चे वैज्ञानिक की तरह इस परीक्षण मे पूर्ण रुप से प्रामाणिक होकर ( honest effort) परीक्षण को सफल रुप से अनुभव करते हुए ध्यान की स्थिती को प्राप्त करें।

ध्यान की विधी – सबसे पहले हम अपनी जगह पर सुविधापूर्वक आराम से बैठ जाए। अपने जुते या चप्पल निकालकर पैरों को धरती माँ से स्पर्श करे। धरती माँ मे उपजाऊ शक्ति होती है। जिस कारण इनके स्पर्श से हमारा बाँडी अर्थिंग पूरा होता है।

हम सर्वप्रथम यह जान ले कि हमें क्या क्रियाएं करनी है। उसके पश्चात हम सभी आँखे बंद करके इन क्रियाओं को दोहरायेंगे और ध्यान में जाएंगे।

ध्यान की शुरुआत हम (breathing exercise) श्वास प्रक्रिया से करेंगे। आँखे बंद करके हमें हमारा ध्यान हमारे श्वास पर लगाना है। सूक्ष्मता से देखना है कि, हमारे नासिका से श्वास अंदर की ओर आती है और प्रश्वास बाहर निकलता है। आप लंबा और गहरा श्वास अंदर ले तथा लंबा और गहरा प्रश्वास छोडे। इस दरम्यान श्वास की गति सूक्ष्मता से देखे। गहरा श्वास अंदर लेते समय हम हमारी left channel या इडा नाडी की शक्ति को कार्यान्वित करते है तथा प्रश्वास बाहर छोडते समय हम right channel को कार्यान्वित करते है। तकरीबन छः सात बार इस प्रक्रिया को दोहराए।

उसके बाद धीरे धीरे श्वास लेने की मात्रा को कम करें। आप देखेंगे की आपके विचार धीरे धीरे पूर्णतः शांत हो जाते है। हृदय की धडकन सामान्य हो जाती है तथा blood pressure एकदम सामान्य हो जाता है। अब आप ध्यान की स्थिती को प्राप्त करने के लिये तैयार हो गए है।

अपना दाहिना हाथ हृदय पर रखकर सारा ध्यान हृदय में लगाए और संपूर्ण विनम्रता से मन ही मन इस प्रार्थना को पूर्ण श्रद्धा से दोहराए।

(नोट- ध्यान के समय प्रार्थना में अपने दैवी विवेक का उपयोग कर 'श्रीमाताजी का आदरपूर्वक संबोधन करे या परिस्थितिनुसार हम 'हे परमात्मा' या 'हे परमेश्वरी माँ' यह संबोधन कर सकते हैं।)

प्रार्थना- श्रीमाताजी, आप की कृपा से मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ। (10 से 12 बार पूर्ण विनम्रता से कहे।)

दाहिना हाथ कपाल पे रखकर हलके से दबाएँ माथे को आगे की ओर झुकाए, सारा ध्यान इस जगह पर लगाकर विनम्रता से प्रार्थना करें।

प्रार्थना- श्रीमाताजी, आप की कृपा में मैंने सबको क्षमा कर दिया। मैंने स्वयं को भी क्षमा कर दिया। (3 से 4 बार पूर्ण विनम्रता से कहे)

उसके पश्चात दाहिना हाथ तालु पर रखकर हलके से दबाएँ तथा घड़ी के कांटो की दिशा में clockwise 7 बार धीरे धीरे घुमाए ताकि हाथ की हथेली से तालु भाग की त्वचा धिरे धिरे घुम सके।

प्रार्थना- श्रीमाताजी मुझे मेरा योग प्रदान करे। मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान किजिए। (7 बार पूर्ण विनम्रता से कहे।)

इसके बाद सहस्त्रार में कुछ समय के लिए चित्त को एकाग्र कर शास्त्रीय संगीत चलाए।

अंत में शिक्षकों को तालु पर दाहिने हाथ से चैतन्य की अनुभूती लेने को कहे। दोनों हाथ हवा में सीधे उठाकर तीन बार स्वयं से प्रश्न पुछने को कहे।

प्रार्थना-हे परमात्माक्या यही आपकी चैतन्य शक्ति है।

धीरे-धीरे दोनों हाथों को नीचे लेकर हाथों में चैतन्य का अनुभव करने को कहे। हाथों में आयी हुई अनुभूती के बारे में तथा ध्यान में महसूस हुई आंतरिक शांती के बारे में संक्षेप में बताए तथा उनके प्रश्नों का समाधान करें। ध्यान की स्थिती प्राप्त करने के बाद अतिरिक्त विश्लेषण, अतिरिक्त चर्चा, वाद विवाद की परिस्थिती से दूर रहे। शांतिपूर्वक कार्यक्रम की समाप्ती कर स्कूल प्रिंसीपल तथा शिक्षकों के आभार व्यक्त करें।



## Introductory Program

बच्चों, आज मैं तुम सबको एक ऐसी तरकीब बताना चाहती हूँ, जिससे तुम अपने दोस्तों के बीच हीरो कहलाए जा सकते हो अब हीरो किसे कहते हैं? क्या आपको पता है?

1. जिसे कक्षा में सभी विषय में अच्छे नंबर मिलते हैं।
2. जो सबसे प्रेमपूर्वक व्यवहार करता है और जो पढ़ाई के साथ साथ खेल, नृत्य संगीत इत्यादि बातों में भी अग्रसर होता है।
3. इन्हीं गुणों की वजह से उसे शिक्षक माता-पिता और स्कूल के सभी बच्चे चाहने लगते हैं। उसे हीरो कहते हैं।

आप में से किसे हीरो बनना है?

अच्छा! बहुत खूब! यहांपर सभी बच्चों को हीरो बनने की इच्छा है। इसकी तरकीब मैं आपको बताने वाली हूँ।

आप सुनेंगे न!

यह तरकीब श्री माताजी निर्मलादेवी, इन्होंने बतायी है। वो है ध्यान।

ध्यान करने से हीरो कैसे बनेंगे? इसके लिए मैं तुम्हें एक कहानी बताती हूँ। बालक ध्रुव की कहानी।

एक था राजा, उसका नाम उत्तानपद था। उसकी दो रानियां थीं। सुरुचि और सुमिती। सुरुचि का बेटा उत्तम और सुमिती का बेटा ध्रुव। एकबार 5 वर्ष का ध्रुव अपने पिता की गोद में बैठा था। इतने में सुरुचि रानी वहां पर पहुंची और बालक ध्रुव को राजा की गोद में बैठा हुआ देख कर अत्यंत ही क्रोधित हो गयी। उसने बालक ध्रुव को राजा की गोद से हटाकर अपने बेटे उत्तम को बिठा दिया। नन्हा बालक ध्रुव रोते रोते अपनी माँ के पास चला गया। उसकी माँ ने उसे समझाया कि, “बेटा तुम परमेश्वर से अपने लिए ऐसा स्थान माँगो वहां से तुम्हें कोई भी अलग न कर सके। बालक ध्रुव अत्यंत ही दुःखी हो गया था। माँ की बात सुनकर वह परमेश्वर से मिलने जंगल की ओर निकल पड़ा। लेकिन

बालक ध्रुव की यह समझ नहीं आया कि परमेश्वर से किस तरह से मिला जाए? वह एक पेड़ की छाँव में बैठ गया। थोड़ीही देर में वहाँ नारद मुनि आते हैं। उन्होंने बालक ध्रुव को देखा। वे समझ गए कि यह बालक दुखी है व घर छोड़कर आया है। नारद मुनि उसके पास गए और धीरे धीरे उससे सारी जानकारी ली। उन्होंने उसे समझाया कि, वह घर वापस चला जाए। परंतु बालक ध्रुव का निश्चय पक्का था। उसने कहा कि, “ईश्वर से मिले बिना मैं वापस नहीं जाऊंगा” तब नारद मुनि ने उससे ध्यान करने के लिए कहा। उन्होंने उसे सिखाया कि ध्यान किस तरह से करना है व इसके पश्चात वे वहाँ से चले गए।

नारद मुनि के कहे अनुसार बालक ध्रुव रोज ध्यान करने लगा। ध्रुव के ध्यान और दृढ़ निश्चय को देखकर ईश्वर उस पर प्रसन्न हुए। उसे दर्शन देकर उन्होंने पूछा, ‘बालक, तुम्हें क्या चाहिए?’ ईश्वर के दर्शन पाकर बालक ध्रुव बहुत खुश हुआ। उसने परमेश्वर से वे सारी बातें बतायीं जो उसके साथ घटित हुई थीं और उनसे कहा, ‘भगवान, मुझे ऐसा स्थान दीजिए जहाँ से मुझे कोई भी हटा न सके।’ बालक ध्रुव की मधुर बातों से प्रसन्न होकर ईश्वर ने उसे आकाश में, उत्तर दिशा में स्थान दिया।

बच्चों, तुम्हें उत्तर दिशा में जो तेजस्वी तारा दिखता है, वह है ध्रुव तारा। इस तरह से ध्रुव ने रोज ध्यान कर स्थिर पद पाया, वह आप ध्यान के जरिए पा सकते हैं।

अगर आप डॉक्टर या पायलट बनना चाहते हैं तो ये भी मुमकिन (संभव) है। अब हम लोग ध्यान कैसे करना है ये सिखेंगे।

ध्यान :-

दोनों हाथ अपनी गोदी में रखेंगे। आंखें बंद कर अपना ध्यान (चित्त) सिर के मध्य भाग (बीच में) में रखकर शांति से बैठेंगे।

प्रार्थना :- श्रीमाताजी कृपा कर मेरी शक्ति जागृत किजिए।

## फॉलोअप सत्र 1

### मूलाधार चक्र

बच्चों, हमारे शरीर में शक्ति के केंद्र होते हैं। जहाँ से हमें शक्ति मिलती है। पहले शक्ति केंद्र से हमें सुबुद्धि मिलती है। बच्चों, आज मैं तुम्हें इसकी एक कहानी बताऊंगा।

बहुत पुराने समय की कहानी है। एक बार अकबर बादशाह का दरबार लगा था। दरबार में सारे दरबारी, पंडित, मंत्री और सामान्यजन भी बैठे हुए थे। उस समय दरबार में हंसी-ठिठोली का माहौल छाया हुआ था। सब उसी में मशगूल थे। अकबर भी बहुत खुश नजर आ रहे थे।

लेकिन एक बात थी जो अकबर को हमेशा ही खटकती रहती थी, वह यह कि राजदरबार के सभी दरबारी बीरबल के फैसले से बहुत जलते थे। बीरबल के आगे उनके फैसले की एक न चलती थी।

इसलिए उन्हें बीरबल से बहुत ईर्ष्या थी, लेकिन वह बीरबल के सामने बोलने की हिम्मत जुटा नहीं पाते थे। बीरबल की दरबार में अनुपस्थिति होने पर अकबर हमेशा बीरबल की प्रशंसा के पुल बांधते रहते थे।

जब बीरबल दरबार में अनुपस्थित रहता था तब दरबारी बीरबल के प्रति द्वेष का भाव रखकर अकबर बादशाह को भड़काने का काम करते रहते थे। लेकिन अकबर को बीरबल की चतुराई पर बहुत भरोसा था। दरबार में चल रही हंसी-ठिठोली के बीच अकबर ने दरबारियों की परीक्षा लेने का मन नहीं विचार बनाया।

उन्होंने सभी दरबारियों से शांत होने को कहा, और बोले- 'ध्यान से सुनो, तुम सभी को मेरे एक सवाल का जवाब देना है। जो इस सवाल का जवाब सही देगा और उसे साबित कर दिखाएगा उसे मैं बीरबल की जगह अपना मंत्री नियुक्त कर दूंगा।'

अकबर ने कहा, 'देखो तुम सबके लिए बहुत बढ़िया अवसर हाथ आया है। इससे तुम अपने मन के सभी अरमान पूरे कर सकते हो।'

यह सुनकर सभी दरबारी बहुत खुश हुए। अकबर ने फिर अपना सवालिया बाण छोड़ा और कहा, 'देखो, तुम्हें यह साबित करना है कि मनुष्य द्वारा निर्मित चीज ज्यादा अच्छी होती है या कुदरत के द्वारा निर्मित।'

अकबर के मुंह से सवाल सुनते ही सभी दरबारी सोच में पड़ गए। अकबर ने उन्हें पूरे एक हफ्ते का समय दिया और कहा अगले शुक्रवार को जब दरबार लगेला तो तुम्हें खुद को सबसे श्रेष्ठ साबित करना है। सब दरबारी अपने-अपने घर को हो लिए। सभी इसी सोच में डूबे थे कि इस बात को कैसे साबित किया जाए। लेकिन किसी में इतनी चतुराई भी तो नहीं थी जितनी कि बीरबल में।

सारे दरबारियों में से किसी को भी इस सवाल का हल नहीं मिल पाया। तय समय के अनुसार फिर शुक्रवार के दिन राजदरबार लगा। सभी लोग अपने अपने आसन पर विराजमान हो गए। हालांकि बीरबल सबसे पहले पहुंच गए थे।

अब राजा ने एक-एक कर सभी से सवाल का जवाब मांगा, पर सभी दरबारी, मंत्री, पंडित अपनी गर्दन झुकाकर खड़े हो गए।

अब अकबर से रहा न गया। उन्होंने बीरबल से पूछा। बीरबल ने बड़ा ही चतुराई भरा जवाब दिया, 'जहांपनाह! इसमें कौन-सी बड़ी बात है। इसका जवाब बहुत ही आसान है। अभी लिजिए' कह कर वह अपने कुर्सी से उठकर बाहर चले गए।

यह देख दरबारियों में खुसर-फुसर शुरू हो गई। एक कहने लगा, 'अरे यह क्या? बीरबल तो अकबर को जवाब देने के बजाय दरबार से उठकर बाहर चले गए।' अकबर आराम से अपने सिंहासन पर विराजमान हो गए और बीरबल की प्रतीक्षा करने लगे। तभी एक कारागीर हाथों में कागज से निर्मित एक फूलों का बड़ा-सा गुलदस्ता लेकर आया और राजा को गुलदस्ता देकर जाने लगा। राजा ने गुलदस्ता हाथ में लिया और उसकी संदरता देखकर गुलदस्ते की बहुत तारीफ की। और अपने खजाने के मंत्री को आदेश दिया कि, 'इस कारीगर को एक हजार स्वर्ण मुद्राएं इनाम के तौर पर दी जाएं।'

इनाम लेकर कारीगर खुशी-खुशी बाहर चला गया तथी अकबर के बगीचे का माली आया और एक बड़ा सा गुलदस्ता राजा को भेंट किया। इतना सुंदर गुलदस्ता देखकर राजा उसकी भी तारीफ किए बिना न रह सका। अकबर ने फिर अपने मंत्री को आदेश दिया और कहा, 'माली को सौ चांदी की मुद्राएं इनाम के तौर पर दी जाए।'

बस फिर क्या था, राजा का इतना आदेश हुआ कि बीरबल चतुराई भरा मुंह बनाकर दरबार में दाखिल हुए। पहले तो अकबा बीरबल पर बहुत नाराज हुए और कहने लगे, 'शायद सभी दरबारी ठीक ही कहते हैं। मैंने ही तुम्हें जरूरत से ज्यादा तवज्जों दी है। इसीलिए तुम यूँ बीच में ही राज दरबार छोड़कर चले गए और मेरे सवाल का जवाब भी नहीं दिया।'

अकबर का इतना कहना ही हुआ कि बीरबल ने अकबर को प्रणाम करते हुए कहा, 'जहांपनाह, आप कुछ भूल रहे हैं। अभी-अभी जो दो कारीगर यहां उपस्थिति देकर गए हैं उन्हें आपके पास भेजने के लिए ही मैं बाहर गया था। आपने यह कैसा न्याय किया, दो कारीगरों के साथ। एक को हजार स्वर्ण मुद्राएं और दूसरे को सिर्फ सौ चांदी की मुद्राएं।'

अकबर ने जवाब दिया, 'असली फूलों का गुलदस्ता तो दो दिनों में ही मुरझा जाएगा और यह कागज से निर्मित गुलदस्ता कभी भी खराब नहीं होगा इसीलिए।'

अकबर का इतना कहना ही था कि बीरबल ने अपना चतुराई भरा बाण छोड़ा और बोले, 'तो फिर आप भी मान गए ना कि मनुष्य द्वारा निर्मित वस्तु कुदरत के द्वारा निर्मित वस्तु से ज्यादा अच्छी है।'

अब जहांपनाह की बोलती ही बंद हो गई। वे बीरबल की चतुराई देखकर मन ही मन मुस्काएं और फिर से अपने सिंहासन पर बैठ गए। सिंहासन पर बैठकर अकबर ने फिर एक बार बीरबल की खुले दिल से तारीफ की और सब दरबारी अपना मुंह लटका कर अपने-अपने कुर्सी पर बैठ गए। एक बार फिर बीरबल अपनी चतुराई दिखाने में कामयाब हो गए।

ध्यान :- अपने दोनों हाथा जमिन पर रखकर अपनी आँखे बंद कर लिजीए।

प्रार्थना:- श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धी प्रदान कर दिजीए।

## फॉलोअप सत्र 2

### स्वाधिष्ठान चक्र

बच्चों, हमारे शरीर का दूसरा शक्ति केंद्र हमें अपना चित्त (मन) एकाग्र करने की शक्ति देता है इसके लिए मैं तुम्हें आज एकलव्य की कहानी बताएंगे। एकलव्य निषध देश के राजा का पुत्र था उसे धनुर्विद्या में निपूणता प्राप्त करने की इच्छा थी। गुरु द्रोणाचार्य की ख्याति सर्वत्र फैली थी उनकी ख्याति सुनकर एकलव्य हस्तिनापुर आया उसने द्रोणाचार्य जी से मिलने की अपनी ईच्छा जाहिर की। परन्तु द्रोणाचार्य एक राजगुरु थे उनपर कौरवों और पाण्डवों को अस्त्रविद्या सिखाने की जिम्मेदारी थी इसलिए किसी दूसरे को अस्त्रविद्या सिखाना संभव नहीं था, यह सुनकर एकलव्य बहुत नाराज हुआ पर उसका निश्चय दृढ़ था उसे गुरु द्रोणाचार्य जी से ही धनुर्विद्या सिखनी थी, इसलिए वह दूर जंगल में जाकर एक कुटिया बनाकर रहने लगा, उसने एक पेड़ के नीचे गुरु द्रोणाचार्य की मूर्ति बनाई और हर सुबह वह उस मूर्ति को प्रणाम कर धनुर्विद्या का अभ्यास करने लगा। एक चित्त होकर दिनभर अभ्यास कर वह कुछ दिनों में वह अर्जुन के जैसा ही धनुर्धर बन गया।

आपको यह समझ आ गया होगा कि एकाग्र मन से अभ्यास करने से आप एक उत्तम विद्यार्थी बन सकते हैं।

ध्यान:— स्वाधिष्ठान चक्र

बायां हाथ गोद में रखकर दायें हाथ को मध्य स्वाधिष्ठान चक्र पर रखेंगे और आँखें बन्द कर शान्त बैठेंगे।

प्रार्थना :- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि प्रदान कर दिजीए।

2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजीए।

## फॉलोअप सत्र 3

### नाभि चक्र

बच्चों, हमारे शरीर का तीसरा शक्ति केंद्र हमें समाधान की शक्ति देता है आज हम आपको तुकाराम महाराज की कहानी बताएंगे, तुकाराम महाराज सदैव समाधानी रहते थे।

वे एक व्यापारी थे, व्यापार उनका पुष्टीनी व्यवसाय था लेकिन तुकाराम को विठ्ठलजी की भक्ति के अलावा और कुछ नहीं सुझता था, दिन रात वे भक्ति में लीन रहते। वे कभी व्यवसाय नहीं कर पाये इसलिए उनके पास किसी तरह की धन संपत्ति नहीं थी।

शिवाजी महाराज की तुकाराम में बहुत श्रद्धा थी। एक बार शिवाजी महाराज तुकाराम से मिलने आए। काफी समय भजन कीर्तन में बीत गया उसके बाद भोजन कर शिवाजी महाराज लौटने लगे। शिवाजी महाराज की समझ में आया कि तुकाराम बड़ी गरीबी में दिन गुजार रहे हैं। रायगढ़ आते ही महाराज ने धन-धान्य से भरी दो गाड़ियों तुकाराम महाराज को भिजवा दीं।

उन गाड़ियों में क्या था? उनमें चावल, गुड़ और उत्तम खाने की वस्तुएं थीं, सुन्दर कपड़े थे, खूब सारे हीरे जवाहरात थे।

ये सब देखकर तुकाराम की पत्नी आवड़ी अत्यन्त ही खुश हुई। तुकाराम महाराज के बेटे उपेन्द्र को देख कर बहुत आनन्दित हुए गाँव के सभी बच्चे और लोग जमा हो गये। पर तुकाराम महाराज तटस्थ थे उन्होंने बच्चों से कहा कि शिवाजी महाराज की दीं हुई वस्तुओं का हम क्या करें? इससे अच्छा है कि इन वस्तुओं को गाँव में सभी बच्चों को बांट देंगे।

उन्होंने आवड़ी से कहा कि इतना सारा धन-धान्य हम अकेले रखें और गाँव के बाकी लोग भूखे रहें ये सही नहीं है, ये सारा धन-धान्य सभी को बांट दो और फिर गाड़ी वाले की तरफ मुड़ कर बोले कि आप इतना जवाहरात आदि धन-धान्य लेकर आये, पर इन सब की हमें क्या जरूरत? ये सब पहन कर हम कहाँ जायेंगे? ये सब एक राजा को शोभा देता है, इसलिए ये जवाहरात आदि आप ले जाईये और राजा को लौटा दिजीए।

खुद इतने गरीब होते हुए भी और षिवाजी महाराज से बिना मांगे इतना वैभव मिलने पर भी तुकाराम महाराज ने वैभव उनको लौटा दिया, इसका कारण ये है कि वे बहुत समाधानी थे, उनको किसी भी वस्तु का लालच नहीं था।

इस तरह से हमें भी हमारे पास जो कुछ भी है उसी में समाधानी रहना चाहिए और किसी भी वस्तु की लालसा नहीं करनी चाहिए।

**ध्यान:— नाभि चक्र**

बायां हाथ गोद में रखकर व दायां हाथ नाभि पर रखने को कहें।

**प्रार्थना:—**

- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि दिजीए।
- 2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजीए।
- 3 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे समाधानी बना दिजीए।

**Activity:** उदारता का महत्व समझना

**उदाहरण—** हमारे अन्दर समाधान की शक्ति आने पर हमें दूसरों को अपनी वस्तु देने में आनन्द होता है।

- जरूरतमंद लोगों को आवश्यक वस्तुएँ देना
- अपने जन्मदिवस पर गरीब बच्चों के साथ (अनाथ आश्रम) मनाना



## फॉलोअप सत्र 4

### हृदय चक्र

इस चक्र से हमें प्रेम करने का गुण मिलता है, हम अपने आस पास के सभी लोगों के साथ प्रेम से रहने लगते हैं, उसी तरह हम प्रत्येक प्राणी मात्र से प्रेमपूर्वक व्यवहार करने लगते हैं।

हम निर्भय बनते हैं, मन में किसी भी तरह का भय नहीं होता है, जैसे झाँसी की रानी

रानी लक्ष्मीबाई झाँसी की रानी थी। बाईस वर्ष की छोटी उम्र में ही उन पर सम्पूर्ण राज्य की जिम्मेदारी आन पड़ी परन्तु लक्ष्मीबाई डगमगाई नहीं। उस समय भारत पर अंग्रेजों का राज्य था, भारत में चारों ओर अंग्रेजों के विरोध में आन्दोलन शुरू हो गया था। अंग्रेजों ने रानी लक्ष्मीबाई को झाँसी छोड़ देने का फरमान जारी किया, परन्तु लक्ष्मीबाई ने दृढ़तापूर्वक कहा—“मैं अपनी झाँसी नहीं दूंगी।”

उन्होंने स्वयंसेवक सेना का गठन किया और इस सेना में स्त्रियों की भी भरती की गई। झाँसी की आम जनता को भी इसमें शामिल किया गया था। सभी को युद्ध का प्रशिक्षण दिया गया। अंग्रेजों की हुकुमत से त्रस्त हुए दूसरे राजाओं ने भी रानी का पूरा- पूरा साथ दिया। अंग्रेजी फौज ने झाँसी को घेर लिया था करीब पंद्रह दिन तक युद्ध चला और अंग्रेजों ने झाँसी पर कब्जा कर लिया। रानी लक्ष्मीबाई ने अपने पुत्र को पीठ पर बाँध कर घमासान युद्ध किया।

अपनी निर्भयता व आत्मविश्वास के बल पर रानी ने अंग्रेजों को कड़ी टक्कर दी, तब एक अंग्रेज अफसर ने कहा—“हमने युद्ध में जीत हासिल की परन्तु असली जीत तो रानी लक्ष्मीबाई की ही जीत हुई है।” इस प्रकार रोज़ ध्यान करने से आप भी रानी लक्ष्मीबाई की तरह निडर बन सकते हैं।

**Activity:** किसी बच्चे को एक बिषय पर 2 या 3 मिनट कहने को कहें।

इस तरह निर्भयता व आत्मविश्वास के गुणों को समझायें।

ध्यान:—हृदयचक्र

बायां हाथ गोद में रखकर व दाया हाथ मध्य हृदय पर रखने को कहें।

प्रार्थना:—

- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि दिजीए।
- 2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजीए।
- 3 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे समाधानी बना दिजीए।
- 4 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे निर्भय/निडर बना दिजीए।

## फॉलोअप सत्र 5

### विशुद्धि चक्र

यह शक्ति केंद्र हमें सामूहिकता की शक्ति देता है, हमें मधुर वाणी प्राप्त होती है, इस तरह मधुरता से बात करने से हमारे कई दोस्त बन जाते हैं। हमारी अच्छी टीम तैयार हो जाती है और इससे असम्भव लगने वाली बातें हम आसानी से कर सकते हैं।

एक बार जंगल में एक शिकारी ने जाल बिछाया, थोड़ी ही देर में कुछ कबूतरों का समूह उस पर आकर बैठा और जाल में फंस गया। हम फंस गये हैं यह समझते ही कबूतरों ने उड़ने का बहुत प्रयास किया, पर कुछ फायदा नहीं हुआ, फिर इन कबूतरों के नेता ने **(Leader)** कहा कि “अलग-अलग कोशिश करने से अच्छा है कि हम सब मिल कर एक साथ कोषिष करते हैं” फिर सभी कबूतरों ने एक साथ मिलकर जाल के साथ आसमान में उड़ गये। शिकारी तो आश्चर्य से देखता रह गया। दूर पहाड़ों पर जाकर कबूतरों ने चूहों से खुद को आज़ाद किया।

बच्चों, यह है सामूहिकता की शक्ति। यह शक्ति हमें भी मिल सकती है इसलिए रोज़ ध्यान करना है।

**Activity:** दो या तीन बच्चों को आगे बुलायें और उनसे यह **Activity** करवा लें। पहले उन्हें एक-एक कर लकड़ी तोड़ने को कहें, फिर उन्हें 6-7 लकड़ियों एक साथ तोड़ने को कहें। इससे बच्चों को सामूहिकता की शक्ति का महत्व समझायें।

**Collectivity outdoor game:-** दही हॉडी की activity कीजिए

ध्यान:- विशुद्धि चक्र

बायां हाथ गोद में रखकर व दायां हाथ विषुद्धि चक्र पर रखने को कहें।

प्रार्थना:-

- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि दिजिए।
- 2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजिए।
- 3 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे समाधानी बना दिजिए।
- 4 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे निर्भय/निडर बना दिजिए।
- 5 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सामूहिक बना दिजिए।

## फॉलोअप सत्र 6

### आज्ञा चक्र

यह शक्ति केंद्र हमें क्षमा की शक्ति देता है।

एकनाथ महाराज बहुत ही शान्त और क्षमाशील स्वभाव के थे, उन्हें कभी भी क्रोध नहीं आता था, गांव के कुछ लोग इसलिए उनका मजाक उड़ाया करते थे।

एक बार एक गरीब व्यक्ति अपनी पुत्री के विवाह के लिए साहूकार के पास अपने कर्ज मांगने गया था, उस समय वह साहूकार अपने मित्रों के साथ गोदावरी नदी के तट पर बैठा था, उसी समय एकनाथ महाराज भी नदी में स्नान के लिए आए थे। गोदावरी नदी को गंगा के समान माना जाता था, साहूकार उस गरीब को कर्ज की रकम नहीं देना चाहता था क्योंकि उस गरीब को कर्ज देने पर वो पैसे उसे वापस नहीं मिलेंगे, ये बात वह समझता था, इसलिए साहूकार ने उस से कहा, “वह सामने जो व्यक्ति स्नान कर रहे हैं उसे तुम अगर क्रोधित कर सको तो मैं तुम्हें जितने पैसे चाहिए, दे दूंगा।” इस पर गरीब व्यक्ति ने पूछा, “ये तो बहुत ही सरल है, परन्तु वह व्यक्ति क्रोधित हैं, ये आपको कैसे मालूम होगा।” साहूकार ने कहा, “देखो, वह व्यक्ति तुम्हें चप्पल से मारने के लिए दौड़ना चाहिए।” “ठीक है” ऐसा कह कर गरीब व्यक्ति एकनाथ महाराज के नदी से बाहर आने की राह देखने लगा। जैसे ही एकनाथ महाराज बाहर आये उसने उन पर थूक दिया। यह देखकर एकनाथ महाराज अचंभित हो गये, परन्तु बिना कुछ कहे वे दोबारा नदी में स्नान करने चले गये। जैसे ही वे बाहर आये, उनसे उन पर फिर से थूक दिया, महाराज फिर से नदी में उतर गये, ऐसा कई बार हुआ। अंत में गरीब व्यक्ति थक गया। उसने महाराज से कहा, “मैंने इतनी बार आप के शरीर पर थूका, फिर भी एक बार भी आपको गुस्सा नहीं आया।” इस पर एकनाथ महाराज ने कहा, “तुम्हारी वजह से मुझे इतनी बार गंगा स्नान का पुण्य मिला, मुझे लाभ ही तो मिला, मैं तुम पर गुस्सा कैसे कर सकता हूँ?”

इस तरह से हमें भी दूसरों को क्षमा करना आना चाहिए।

### **Activity:**

- इस शक्ति केंद्र को सूर्य की उर्जा का उपयोग कर मजबूत करना।
- सूर्योदय के समय सूर्य को प्रणाम करना।
- पहले बायीं आँख से सूर्य को एक-दो मिनट देखें, दायीं आँख बन्द रखें।
- इसके बाद दोनों आँखों से एक-दो मिनट देखें।
- इसके बाद पीछे की ओर मुड़ कर मष्तिष्क के पिछले भाग पर सूर्य की किरणें लें।

- फिर से सामने की ओर मुड़ कर सूर्य की ओर दो मिनट देखें।

ध्यान:—आज्ञा चक

बायां हाथ गोद में रखकर व दाया हाथ आज्ञा चक पर रख कर सिर थोड़ा झुकाएँ, आँखें बंद कर शांत बैठें।

सूर्य से प्रार्थना:—

श्रीमाताजी कृपा कर मुझे तेजस्वी बनाईए।

प्रार्थना:—

- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि बनाईए।
- 2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजीए।
- 3 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे समाधानी बना दिजीए।
- 4 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे निर्भय/निडर बना दिजीए।
- 5 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सामुहिक बना दिजीए।
- 6 श्रीमाताजी आपकी कृपा में मैंने सबको क्षमा किया।

## फॉलोअप सत्र 7

### सहस्त्रार चक्र

यह शक्ति केंद्र हमारे सभी शक्ति केंद्रों का मुख्य केंद्र है, जैसे हमारे घर में हर रूम में लाइट होती है और उसके स्विच होते हैं, वैसे ही यह शक्ति केन्द्र हमारे शरीर का स्विच है और यह मुख्य शक्ति केन्द्र मतलब मुख्य बटन है। जैसे मुख्य बटन शुरू करने के बाद ही हम घर की सारी लाइट जला सकते हैं, वैसे ही यह मुख्य बटन (तालु भाग का शक्ति केन्द्र) शुरू होने पर ही हमें अन्य शक्ति केन्द्रों से शक्ति मिलती है।

पर यह मुख्य बटन मतलब तालु भाग का शक्ति केन्द्र शुरू रखने के लिये हमें हर रोज़ ध्यान करना आवश्यक है, नहीं तो यह शक्ति केन्द्र बन्द हो जाएगा और हमें कोई भी शक्ति नहीं मिलेगी, इसलिए हर मामले में नियमितता होनी चाहिए। हमें हर रोज़ खेलना चाहिए और इसके साथ ही पढ़ना भी चाहिए इससे हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा और पढ़ाई भी अच्छी होगी।

बच्चों, अभी हम एक कहानी सुनते हैं:

एक बार एक किसान और बादलों में झगड़ा हो गया। बादल कहते हैं कि, “हम कुछ साल बारिश ही नहीं करवाएंगे, देखते हैं कि यह किसान कैसे खेती करता है।” और तब बादलों ने बारिश नहीं की, लेकिन फिर भी किसान हर रोज़ खेत में हल चलाता था। बादलों को आश्चर्य हुआ, कि “बारिश न होने पर भी किसान हल क्यों चलाता है।” एक दिन बादल किसान को कहते हैं कि, “हम तो बारिश नहीं करवाएंगे फिर भी तुम खेत में हल क्यों चलाते हो?” तब किसान ने कहा, कि, “अगर मैंने साल भर काम नहीं किया, हल नहीं चलाया तो कुछ सालों बाद मैं हल चलाना ही भूल जाऊँगा, इसलिए मैं हल चलाता हूँ।” वह अपनी गलती समझ जाते हैं और नियमित रूप से बारिश करवाने लगते हैं। इसलिए हमें नियमित रूप से पढ़ाई करनी चाहिए नहीं तो जो हमें शिक्षकों ने पढ़ाया है, हम वह सब भूल जाएंगे। इसके साथ ही हर रोज़ ध्यान करने से हमें पूर्ण शक्तियाँ भी मिलेंगी।

ध्यान:—सहस्त्रार चक्र

दोनों हाथ गोद में रखकर, आँखों को बन्द कर अपना ध्यान (चित्त) सिर के मध्य भाग (तालु भाग) रखकर शांत बैठेंगे।

प्रार्थना:—

- 1 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सुबुद्धि बनाईए।
- 2 श्रीमाताजी कृपा कर मेरा चित्त एकाग्र कर दिजीए।
- 3 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे समाधानी बना दिजीए।
- 4 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे निर्भय/निडर बना दिजीए।
- 5 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सामुहिक बना दिजीए।
- 6 श्रीमाताजी आपकी कृपा में मैंने सबको क्षमा किया।
- 7 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सारी शक्तियाँ दिजीए।
- 8 श्रीमाताजी कृपा कर मुझे सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थी बना दिजीए।

CONTENT FOR

STD.

III AND IV



## सूची

अनुक्रमांक	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1	प्रस्ताविक कार्यक्रम (कक्षा तिसरी एवं चौथी)	34
2.	Follow up – 1 Balancing the Channels	37
3.	Follow up – 2 Introduction of Mother Energy and Seven Chakras	40
4	Follow up – 3 Mooladhar Chakra	44
5	Follow up – 4 Swadishthan Chakra	46
6	Follow up – 5 Nabhi Chakra	49
7	Follow up – 6 Anahata Chakra	51
8	Follow up – 7 Vishuddhi Chakra	54
9	Follow up – 8 Agnya Chakra	57
10	Follow up – 9 Sahastrara Chakra	59

## Introductory Session

[Duration 30 Min]

आदरणीय शिक्षकगण और प्यारे बच्चों (समय नुसार अभिवादन करे)। (नोट- स्कूल परिसर में लगे हुए महापुरुषों के चित्र इत्यादी को गौर से देखकर विषय का प्रारंभ कर सकते हैं।)

बच्चों क्या आप सबको कहानी सुनना अच्छा लगता है तो आज हम आपको डॉ. APJ Abdul Kalam की छोटी सी कहानी सुनाते हैं। 15 अक्टूबर 1931 को रामेश्वरम, तमिलनाडु में एक मध्यमवर्गीय मुस्लिम परिवार में इनका जन्म हुआ था। इनके पिता न तो ज्यादा पढ़े लिखे थे ना ही पैसे वाले थे। जब वो पाचवी कक्षा में पढ़ रहे थे तब उनको उनके टीचर उन्हें समुद्र के पास ले गये दिखाने के लिए की पक्षी कैसे उड़ते हैं। इन्हीं पक्षियों को देखकर कलाम ने तय कर लिया कि उनको भविष्य में वैमानिक वैज्ञानिकी (Aeronautical science) में ही जाना है।

उन्होंने 5वीं कक्षा में ही तय कर लिया था की उन्हें क्या बनना है। फिर वे रोज सुबह चार बजे उठकर पढ़ते थे। पैसे की कमी के कारण उन्होंने पढाई बंद नहीं की परंतु अखबार बाट कर अपनी स्कूल फिस भरी। दृढ़ इच्छा शक्ति, मेहनत और लगन से उन्होंने बड़े होकर अपना सपना भी पूरा किया। मिसाइल बनाई, रॉकेट बनाये इसलिये इन्हें Misile Man of India कहते हैं। वे भारत के उच्चतम (great) scientist बने और फिर राष्ट्रपति भी बनें। उन्हें बहुत सारे बड़े बड़े अवार्ड भी मिले जैसे भारत सरकार द्वारा भारत रत्न, पद्म विभूषण, पद्म भूषण, इत्यादी पुरस्कारों से उन्हें सन्मानित किया गया।

तो बच्चों आप भी बड़े होकर कुछ बनना चाहते हो? शायद आपमें से कोई डॉक्टर बनना चाहता है, कोई पुलिस, तो कोई इंजिनियर, तो कोई टीचर, तो कोई क्रिकेटर बनना चाहता है। आप भी चाहते होंगे की आपका भी नाम हो जैसे अभी डॉ. अब्दुल कलाम के बारे में आपको बताया, ऐसे ही आपके बारे में सबको बताया जाए। आपको भी अच्छा व्यक्ति बनना है, आपको भी strong बनना है। सचिन तेंडुलकर को तो आप जानते हो की उनको क्रिकेट का बादशाह कहते

है। पर आपको पता है, बचपन में तो वे आपके जैसे ही थे। पर कड़ी मेहनत करके, दृढ़ इच्छा से, बड़ों की बात मानकर वे इतनी ऊर्चाईयाँ हासिल कर पाए। परिस्थिति कैसी भी हो पर दृढ़ इच्छा शक्ति से सब कुछ संभव है। आप सभी जो बनना चाहते हैं, बन सकते हैं। लोग आपका सम्मान करेंगे, आपकी तारीफ करेंगे, आपको सब प्यार करेंगे, पर कब? जब आपकी अंदर की ही शक्ति inner power (mother energy enlightened) जागृत होगी तब। जब ये शक्ति जागृत होती है, और आप उसका उपयोग करना सीख जाते हैं, तब आप भी आपके जीवन के हीरो बन सकते हैं।

जैसे आपकी मम्मी आपका कितना खयाल रखती है। आपको हेल्दी रखती है, आपकी पढ़ाई लेती है, आपके लिये कितने काम करती है। यदि हमारे अंदर कोई बुरी आदत हो तो वो हमें डाटकर हमें बुरी चीजें और आदतों से दूर रखती है। उसी तरह यह एनर्जी भी माँ की तरह हमारा खयाल रखती है इसलिये हम इसे mother energy कहते हैं। यह शक्ति बिना डॉटे हमारे अंदर की बुरी आदतों को निकालकर हमें अच्छी आदतें देती है। हमें जो बनना है उसके लिये दृढ़ इच्छा शक्ति (strong will power) देती है हमें मजबूत (strong) बनाती है। हमें अच्छा और नीडर व्यक्ति बनाती है। औरों से प्रेम करना और उनसे गलती हो तो उन्हें माफ करना सिखाती है। इस शक्ति की वजह से टीचर हमें जो भी पढाते हैं, वह हमें आसानी से याद रहता है, जिससे हमारी पढ़ाई अच्छी होती है।

पर यह शक्ति (mother energy) कैसे जागृत होगी? इसकी भी एक trick है। क्या आप सब इस trick को सिखना चाहोगे? आप यह फोटो देख रहे हैं ना? यह trick इन्होंने ही सिखाई है। इनका नाम डॉ. निर्मलादेवी श्रीवास्तव है, जिन्हें पुरी दुनिया प.पू.श्रीमाताजी के नाम से जानती है। श्रीमाताजी जब आपके उम्र की थीं तब वे अपनी माँ की मदद करती थीं, पढ़ाई भी अच्छी करती थीं, खेलती भी थीं। श्रीमाताजी Bad Minton Champion थीं। श्रीमाताजी के पिताजी गांधीजी के सहकारी थे। केवल 7 वर्ष की उम्र में श्रीमाताजी ने बहोत सारे लोगों के सामने भाषण दिया था। गांधीजी के आश्रम में रह कर वे सुबह 4 बजे उठ कर प्रार्थना करती थीं।

देश को स्वतंत्रता दिलाने में गांधीजी के साथ कार्य भी करती थी। श्रीमाताजी ने डॉक्टर बनने के लिए खूप सारी पढाई भी की। बाद में श्रीमाताजी ने अपनी कड़ी मेहनत और तपस्या से यह trick खोजी।

तो चलो आज हम भी यह trick सिखते हैं। जिससे हमारी mother energy charge हो जाये। जैसे मोबाईल को चार्ज करते हैं ना! वैसे ही।

तो इस mother energy को चार्ज करने की trick आँख खोलकर पहले सिखते हैं फिर आँख बन्द कर इसे चार्ज करेंगे। सबसे पहले दोनों हाथ खुले हुए गोदी में सामने रख कर शांत बैठना है। फिर अपना बाया हाथ गोदी में ही रहेगा और दाया हाथ हृदय पर रखेंगे और मनही मन में प्रार्थना करेंगे, “श्रीमाताजी मैं आत्मा हूँ” (तीन बार)। फिर यही दाया हाथ सामने माथे पर रखकर गर्दन झुका कर प्रार्थना करेंगे, “श्रीमाताजी मैंने सबको क्षमा किया” (तीन बार)। फिर यही अपना दाया हाथ तालु भाग पर रख कर clockwise गोल गोल घुमाकर, मन ही मन में प्रार्थना करेंगे, “श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी mother energy को जागृत कर दीजिए।” (7 बार दोहराने के लिए कहे।)

यह विधि करते हुए हमारी आँखें बंद रहेगी। फिर तालु भाग पर ध्यान रखकर 5 मिनट शांत बैठना है। ऐसा करने से हमारी mother energy charge हो जायेगी। इसकी अनुभूति आपको तालु भाग पर, हाथों की हथेलियों पर, ठण्डी ठण्डी हवा के रूप में होगी। अब जैसे की हमें अपना मोबाईल भी बार बार चार्ज करवाना पड़ता है वैसे ही अपनी mother energy को भी सुबह और शाम इस trick से चार्ज करना पड़ता है।

आप सबको मजा आया ना? तो आप सब हमसे promise करेंगे की आप इस trick को, इस ध्यान को घर पर दोहराएंगे। यही आपका होमवर्क है।

## Follow Up I – Balancing the Channels

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षक गण और प्यारे बच्चो (समयानुसार बच्चों को अभिवादन करे।)

बच्चों,सबने Olympic games के बारे में सुना है। वहा अलग अलग देशों से खिलाडी Olympic games के लिये एकत्रित होते है। जितने वाले को gold, silver और bronze medals दिये जाते है।

भारत का पहला व्यक्ति जिसे Olympic medal मिला था उनका नाम है खाशाबा जाधव जो कि महाराष्ट्र के सातारा जिले से है। आज हम उनकी कहानी सुनेंगे।

खाशाबा जाधव का जन्म एक गरीब परिवार में हुआ था। उनकेपरिवार मे सबको कुश्ती खेलना पसंद था। उनके पिताजी खूद wrestler थे। खाशाबा 4 साल के थे, तबसे उनके पिताजी उन्हे कुश्ती दिखाने ले जाते थे। वे 10 साल की उम्र मे पहली बार आखाडें मे उतरे। वे पढाई भी करते थे। जब वे कॉलेज गये तब बहुत सारी कुश्ती की स्पर्धाओं मे जीत हासिल की। जिससे उन्हे State और National level पर कुश्ती के लिये भेजा गया। दोनों मॅचेस जितने के बाद खाशाबा को Olympic games के लिए भेजा गया। जब वे पहली बार Olympic games मे गये, तब कुश्ती मॅट पर खेली जाती थी पर खाशाबा तो मिट्टी पर कुश्ती लडते थे। इतनी बडी समस्या तथा विपरीत परिस्थिती होते हुए भी वे 6<sup>th</sup> position पर आये।

उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। Olympic मे खेलने की तीव्र इच्छा होने पर वे 4 साल बाद फिर खेलने जाना चाहते थे। पर उनके पास जाने के लिये, वहा रहने के लिये पैसे नहीं थे। तभी उनके कॉलेज के प्रिंसीपल ने उन्हे पैसे दिये और गाँव वालो ने भी मदद की।

खाशाबाने फिर अपनी मेहनत से हमारे देश के लिए Olympic games मे पहला मेडल जीता। मेडल जीतकर जब वे भारत आये तो सभी ने उनका स्वागत किया।

इस कहानी से हमने यह सिखा कि यदि हम दृढ़ इच्छा और मेहनत करते हैं तो हमें कामयाबी जरूर मिलती है। हमें भी यदि कामयाब होना है, तो हमारे अंदर भी दृढ़ इच्छा होनी चाहिए और हमें मेहनत भी करनी पड़ेगी।

जैसे किसी को डॉक्टर बनना है पर पढाई की इच्छा ही नहीं की और कभी इच्छा की, कि हाँ, मुझे पढना है, पर मेहनत नहीं की, पढाई करने ही नहीं बैठे, तो डॉक्टर कैसे बनेंगे? जो भी आपको बनना है, उसके लिये दृढ़ इच्छा और कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी।

Chart दिखाकर समझाये :-

हमारे अंदर दृढ़ इच्छा शक्ति हमारी बायीं नाडी पर होती है। अगर आपकी बायीं नाडी strong होगी तो ही दृढ़ इच्छा निर्माण होगी और मेहनत करने की शक्ति हमारी दायीं नाडी पर होती है। अगर आपकी दायीं नाडी strong होगी तो आप निरंतर मेहनत कर पाएंगे।

तो हमें पढाई करने की इच्छा के लिये बायीं नाडी को strong करना पड़ेगा और पढाई में निरंतर मेहनत करने के लिये दायीं नाडी को strong करना पड़ेगा।

हमारी दोनों नाडीयाँ strong होने के बाद ही हमारी mother energy हमारे बीच वाली नाडी से ऊपर चढती है, जागृत होती है। अगर एक भी नाडी weak है, तो imbalance हो जायेगी और हमारी mother energy charge नहीं होगी। तो आइए, आज हम दोनों नाडियों को strong करना, Balance करना सिखते हैं।

पहले हम आँख खोलकर इन नाडियों को strong करने की steps को समझेंगे और बाद में आँख बंद कर इन steps को दोहराएंगे।

सबसे पहले गोदी में दोनों हाथ खुले हुए रख कर शांति से बैठेंगे। फिर बायीं नाडी को strong करने के लिये बाएँ हाथ को गोदी में ही रखेंगे और दायाँ हाथ जमीन पर रखेंगे। प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपया हमें शुद्ध इच्छाशक्ति दीजिए।' कुछ देर बाद दायाँ हाथ गोदी में रख

लेंगे। अब दायीं नाडी को strong करने के लिये बाए हाथ को कोहनी से मोड कर, हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की तरफ उठायेंगे। प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपया हमें शुद्ध इच्छाशक्ती दिजीए।

दोनो हाथ गोद मे रख ले। अब बाया हाथ गोदी मे ही रहेगा और दाए हाथ को हृदय पर रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, मै शुद्ध और पवित्र आत्मा हूँ।' फिर यही हाथ सामने माथे पर रखकर सर झुका कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, मैने सबको क्षमा किया।' अंत मे यही दाया हाथ तालु भाग पर रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके, हमारी mother energy को जागृत कर दिजीए।' तालु भाग पर ध्यान रख कर, हाथ गोदी मे लेकर कुछ देर शांत बैठना है।

अब बच्चों से उपर बताए गए तरीके से आँख बंद करके ध्यान करवाये। अंत मे दोनों हाथ जोडकर श्रीमाताजी का आभार व्यक्त करे।

**Activity-** बच्चो से अपने बाये पैर पर खडे होने के लिये कहे। कुछ देर बाद उन्हे सामान्य होने के लिये कहे। फिर उन्हे समझाये एक पैर पर बहुत कम समय तक हम खडे रह सकते है और एक पैर पर खडे होकर कोई कार्य भी नहीं कर सकते। बल्कि दोनो पैरो पर हम अधिक समय तक खडे रह सकते है और कार्य भी कर सकते है। बच्चों को balance का महत्व समझाये।

**Follow Up – 2****Introduction of Mother Energy & Seven Chakras****(Duration – 25 Min.)**

आदरणीय शिक्षकगण और प्यारे बच्चों । (समयानुसार बच्चों को अभिवादन करें)

आपको आज हम एक Interesting कहानी सुनाते हैं। ध्यान से सुनिये। एक बार भगवान मिटींग रखते हैं और सभी जानवर व पक्षियों को बुलाते हैं। भगवान कहते हैं, 'मेरा प्रतिबिम्ब, जो मेरी शक्ति है, उसे मुझे कहीं छुपाना है ताकि इन्सान उसे कहीं ढूंढ ना सके। सभी जानवर और पक्षी सोचने लगे। फिर चिल बोली, 'भगवान आप मुझे यह शक्ति दे दो, मैं इसे बहुत ऊचाई पर आसमान में छिपा दूंगी।'

भगवान बोले, 'अरे नहीं, इंसान तो चाँद पर पहुँच गया है। वह तो उसे ढूंढ लेगा। फिर मछली बोली, 'भगवान आपसे शक्ति मुझे दे दें, मैं गहरे पानी में ले जा के छिपा दूंगी।' फिर भगवान बोले, 'नहीं इंसान तो पनडुब्बी (submarine)से वहाँ भी पहुँच जाएगा।'

फिर चुहा बोला, 'भगवान, क्यों ना ये शक्ति आप मुझे दे दो? मैं जमीन के अंदर बहुत गहराई में छिपा दूंगा।' भगवान फिर बोले, 'नहीं इंसान तो गहराई में से पानी निकाल लेता है, तो इसे भी ढूंढ लेगा।' इस तरह सभी जानवरों और पक्षियों ने अपने अपने सुझाव दिये।

अंत में फिर धीरे से एक कछुआ आया और बोला, 'भगवान, इंसान की एक खासीयत है कि वह हमेशा दुसरोँ को ही देखता है। कभी अपने अन्दर नहीं देखता, आप तो इस शक्ति को इंसान के अंदर ही कहीं छिपा दिजीए।'

फिर भगवान ने कहा, 'हाँ, बिलकुल सही बात है। मैं तो अपनी शक्ति का यह अंश इंसान के अंदर ही छिपा देता हूँ।'



तो बच्चो इस कहानी से हमने यह सिखा कि भगवान की शक्ति कही बाहर नहीं है बल्कि हमारे अन्दर ही है।

तो यह शक्ति आप इस चार्ट में देख सकते हैं। (मानव आकृति दिखाते हुए) यह मध्य नाडी है जो हमें संतुलन देती है। इस triangular bone में यह शक्ति छिपी है, जिसे हम mother energy कहते हैं। यह source of energy है। इसे हम संस्कृत में 'कुण्डलिनी शक्ति' भी कहते हैं। क्योंकि यह कुण्डल माने coil के shape में होती है। इस energy के बारे में आपने पिछले sessions में सुना था। कैसे ये हमारी बुरी आदतों को निकाल कर हमारी तीनों नाडियों को strong कर हमें balance में रखती है।

आज हम जानेंगे इस मध्य नाडी को देखिये इस मध्य नाडी पर आपको कुछ 7 flowers जैसे दिख रहे हैं। इन सात flowers में अलग-अलग energy छुपी होती है, जो हमें अलग-अलग गुण देते हैं। जब mother energy जागृत होती है, तब इन 7 चक्रों की शक्तियाँ हमारे अंदर जागृत होना शुरू होती हैं।

पहला है मुलाधार चक्र, दुसरा है स्वाधिष्ठान चक्र, तिसरा है नाभी चक्र, चौथा है हृदय चक्र, पाँचवा है विशुद्धी चक्र, छठा है आज्ञा चक्र और आखरी वाला सातवा है सहस्रार चक्र।

यह mother energy हमारे सातों चक्रों और तीनों नाडियों को strong कर हमें सुरक्षा भी देती है। यह हमें हमारी माँ जैसी सुरक्षा देती है। जब आप बाहर जाते हो तो माँ आपका हाथ पकड़ कर चलती है, आपको गिरने नहीं देती, आपको चोट लगने नहीं देती। उसी तरह यह mother energy हमें हर तरह से सुरक्षित रखती है।

यह mother energy हमें सुरक्षा कब देती है? जब हम नियमित सुबह और शाम ध्यान करते हैं। ध्यान करने पर ही हमें, यह सुरक्षा और चक्रों के गुण प्रदान करती है। Mother energy हमें सुरक्षा देकर हमारे उपर कवच बनाती है, protection shield बनाती है। कैसे

बनाती है, इसकी भी एक trick है। हम activity में यह trick सिखेंगे। आज हम activity पहले करते हैं और फिर ध्यान करेंगे।

**Activity** – अपने बाएँ हाथ की हथेली को mother energy के सामने रखकर दाएँ हाथ की हथेली से उसे अंदर से बाहर की ओर (inside out) लपेटते हुए घुमाएँ। बाएँ हाथ की हथेली के इर्द गिर्द दाएँ हाथ की हथेली से लपेटते हुए दोनों हाथ धीरे धीरे ऊपर की ओर ले आए। सहस्रार (तालु भाग) के ऊपर लाकर दोनों हाथों से एक काल्पनिक गाँठ बांधें। सिर को थोड़ा पीछे की ओर रखें। ऐसा करते हुए कविता का गायन करें। Uppy Uppy Uppy Mother Kundalini One. पुनः इस प्रक्रिया को कर दूसरी बार दो गाँठ बांधें। कविता गाये Uppy Uppy Uppy Mother Kundalini one, two. पुनः इस प्रक्रिया को कर तिसरी बार तीन गाँठ बांधें कविता गाये Uppy Uppy Uppy Mother Kundalini one, two, three.

बायाँ हाथ गोदी में रख कर, दाएँ हाथ की हथेली से शरीर के इर्द गिर्द धीरे धीरे सात बार कवच बनाना है। इसलिए हम बायीं ओर से हाथ उठाकर तालु/सिर भाग के ऊपर से दायीं ओर ले आए तथा दायीं ओर से हाथ उठाकर सहस्रार के ऊपर से पुनः बाएँ ओर ले आए। इस तरह सात बार कवच लेना है। कवच लेते समय सात बार इस कविता का लय में गायन करें Mooladhar, Swadhishtan, Nabhi Void, Anahat, Vishudhi Agya Sahastrara.

(इस तरह से बच्चों से बंधन की activity करवाये।)

बंधन स्वयं की सुरक्षा होने के कारण घर से बाहर जाने से पूर्व तथा ध्यान करने के पहले और अंत में ले सकते हैं।

अब हम ध्यान करते हैं।

सबसे पहले दोनों हाथ गोदी में खोल कर शांति से बैठ जाए। अब हम सभी बंधन लेते हैं। वापस दोनों हाथ गोदी में खोल कर शांति से आँख बंद कर बैठेंगे। बायाँ हाथ गोदी में और दाएँ हाथ की हथेली को धरती माता पर रखेंगे। यहाँ मन ही मन प्रार्थना करनी है। “ श्रीमाताजी,

कृपया हमें शुद्ध इच्छाशक्ती दिजीए।” फिर दाया हाथ गोदी मे रख ले और बाए हाथ की हथेली को कोहनी से मोडकर पीछे की तरफ करके आकाश की ओर करे। यहाँ प्रार्थना करनी है, “श्रीमाताजी, कृपया हमें शुद्ध इच्छाशक्ती दिजीए।” दाया हाथ वापस गोदी मे रख ले)

अब बाए हाथ की हथेली गोदी मे ही रख कर, दाए हाथ की हथेली हृदय पर रखें। प्रार्थना करनी है, “श्रीमाताजी, मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ।”

इसी हाथ को सामने माथे पर रखकर थोडा सर झुका कर प्रार्थना करनी है, “श्रीमाताजी, मैंने सबको क्षमा किया।”

इसी दाए हाथ को सर के तालु भाग पर रखते है। प्रार्थना करनी है, “श्रीमाताजी, कृपया मेरी mother energy जागृत कर दिजीए।” पुरा ध्यान तालु भाग पर रख कर दोनों हाथ गोदी मे रख ले। अब 5 मिनट ध्यान करे। पुनः बंधन लेते है।

प्रार्थना :- श्रीमाताजी कृपया हमें शुद्ध कार्य/क्रियाशक्ती दिजीए ।

Shree Mataji please give me ability of proper action.

### **Follow up - 3**

#### **Mooladhar Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षकगण और प्यारे बच्चों (समयानुसार अभिवादन करें)

बच्चों आज हम आपको अकबर और बीरबल की कहानी सुनायेंगे।

बादशाह अकबर के दरबार में एक दिन शाम को दक्षिण भारत के एक महान पंडित आये। जब दरबारी ने बादशाह अकबर को संदेश दिया तब बादशाह बोले, 'दरबार तो बंद होने का समय हो गया है पर किसी को निराश नहीं कर सकते इसलिए पंडित को आने दिया जाए।'

पंडितजी ने बादशाह से कहा, 'मुझे आपसे कुछ प्रश्न पुछने है।' बादशाह ने कहा, 'ठीक है, हमारे मंत्री बीरबल उत्तर देंगे।' पंडितजी बीरबल से बोले, 'आपके पास दो रास्ते है, या तो 100 आसान प्रश्नों के उत्तर दो, नहीं तो 1 कठिन प्रश्न का उत्तर दो।'

बीरबल ने विवेक का उपयोग कर उत्तर दिया, 'महाराज ज्यादा देर बैठ नहीं सकते दरबार खत्म करना है। आप एक कठीन प्रश्न ही पुछ लीजिए।'

पंडितजी ने कहा बताओं, 'पहले कौन आया था? अंडा या मुर्गी।' बीरबल ने तुरंत उत्तर दिया 'मुर्गी।' अब पंडितजी आगे कुछ कहते उसके पहले बीरबल ने कहा, 'पंडितजी आपने एक प्रश्न पूछने को कहा था आप अगला प्रश्न नहीं पूँछ सकते।' पंडितजी निराश हो कर चले गये।

तो इस कहानी ने हमने यह सिखा की कैसे अपने चतुराई से, विवेक से, सुबुद्धी का उपयोग कर उत्तर देना चाहिए।'

जैसे बीरबल के पास सही समय पर सही कार्य करना, सही बोलना यह सुबुद्धी थी, ऐसी सुबुद्धी हमारे पास भी आ सकती है। इसके अलावा हमारी स्मरण शक्ति भी तेज होती है। जिससे टीचर ने हमे जो पढाया है, वह हमें परिक्षा मे याद रहता है। यह सब गुण हमें मिलते है, जब हमारा पहला flower, (शक्ति केंद्र) मुलाधार चक्र strong होता है। तो आइये, आज हम हमारे पहले शक्ति केंद्र को strong करने की trick सीखते है।

तो अभी आपको शांती से दोनों हाथ गोदी में रखकर बैठना है। पहले आँखे खुली रखें। यह trick क्या है सीख ले। फिर आँखे बंद करके ध्यान में यह technique इस्तेमाल कर हमारे मुलाधार चक्र को strong करेंगे।

सबसे पहले बंधन लेंगे। फिर बाया हाथ गोदी में रखकर दाए हाथ की हथेली को धरती पर रख कर प्रार्थना करेंगे। 'श्रीमाताजी, हमारी बायीं नाडी को strong कर दीजिए। फिर दाया हाथ गोदी में रख लेंगे और बाये हाथ को कोहनी से मोड़कर हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की ओर करेंगे। यहाँ प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, हमारी दायीं नाडी को strong कर दीजिए।'

फिर बाया हाथ गोदी में रखे और हमारे पहले शक्ति केंद्र को strong करने के लिये दाए हाथ को मुलाधार चक्र पर रखेंगे। दाए हाथ की हथेली पर बैठना है और बाया हाथ गोदी में ही रखना है। मुलाधार चक्र को strong करने के लिये प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके मुझे सुबुद्धी दीजिए। मुझे स्मरणशक्ति दीजिए। मुझे पवित्रता दीजिए। (तीन बार प्रार्थना दोहरायेंगे।)

फिर दाया हाथ तालु भाग पर रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके मेरी mother energy को जागृत कर दीजिए। फिर 5 मिनट यहा तालु पर ध्यान करते हुए शांती से बैठेंगे। फिर अंत में बंधन लेंगे।

उपरोक्त विधि से आँख बंद कर बच्चों से ध्यान करवाने के बाद activity करवाए।

**Activity** – कोई भी memory game की activity करवाये। जैसे (missing item) कुछ चीजें जैसे पेन, पेन्सिल, बॉक्स, बुक, डस्टर, कलर, पेन, चाँक आदी चीजें 10 second तक बच्चों को दिखाये और उन्हें इन चीजों को याद रखने को कहें।

बाद में सभी चीजोंको कपडे से ढंक कर, 2-3 वस्तुए निकालकर छिपा दें।

फिर वापस बची हुई वस्तुए उन्हें दिखाये और उनसे कहे इनमे जो वस्तुएँ पहले थी और अब नहीं है। उन्हे याद करके बताएँ।

**Follow Up- 4****Swadishthan Chakra**

(Duration- 25 Min.)

आदरणीय शिक्षकगण एवं प्यारे बच्चों (समयानुसार अभिवादन करें)

बच्चों आज हम आपको जो पुराने समय के स्कूल होते थे, जिन्हे गुरुकुल कहते है उनके students जिन्हे शिष्य कहते है,उनकी कहानी सुनायेंगे।

जैसे आपके टीचर्स को पता होता है, कि आपमे से सबसे अच्छी पढाई कौन करता है, कौन सबसे अच्छी drawing बनाता है, कौन खेल मे श्रेष्ठ है। ऐसे ही पुराने समय मे गुरुकुल मे गुरु को पता होता था कि उनके शिष्यों मे कौन धनुष बाण चलाने मे सबसे श्रेष्ठ है। आप सबने महाभारत में पांडवों की कहानी सुनी होगी। पांडवों के गुरु द्रोणाचार्य थे। एक दिन गुरुजी ने कहा कि अर्जुन ही उत्तम शिष्य है। यह सुनकर बाकी शिष्यों ने गुरुजी से कहा,“अर्जुन ही क्यों श्रेष्ठ है?” तो गुरुजी ने कहा,‘चलो, सबकी एक परीक्षा लेते है उससे पता लग जायेगा की, कौन श्रेष्ठ है।’ गुरुजी ने कहा इस वृक्ष पर एक पक्षी रुपी यंत्र है,जिसकी आँख तुम्हारा लक्ष्य होगा। तुम्हे अपने धनुष बाण से उस पर वार करना है। सभी तैयार हो गये। एक शिष्य आया।उसका नाम युधिष्ठीर था। उससे गुरुजी ने कहा,‘लक्ष्य साधो और बताओ तुम्हे क्या दिखाई दे रहा है।’ युधिष्ठीर ने कहाँ, ‘मुझे आकाश दिखाई दे रहा, पृथ्वी दिखाई दे रही है।’ गुरुजी ने दुसरे शिष्य को बुलाया जिसका नाम था दुर्योधन, उसने कहाँ,‘मुझे पत्तियों मे छिपा हुआ एक पक्षी का यंत्र दिखाई दे रहा है।’ फिर अश्वत्थामा नामक शिष्य को बुलाने पर उसने कहा, ‘गुरुजी, मुझे आपके चरण, वृक्ष, पत्तियों मे छिपा यन्त्र दिखाई दे रहा है।’ उसके बाद अर्जुन की बारी आई। अर्जुन ने कहा,‘गुरुजी, मुझे केवल पक्षी की आँख दिखाई दे रही है।’ गुरुजी खुश हुए और बोले,‘बाण चलाओ।’

फिर सभी शिष्यों को समझ में आ गया कि, उनका लक्ष्य भटक रहा था। गुरुजी ने सबको समझाया की श्रेष्ठ धनुर्धर को अपने लक्ष्य के अलावा कुछ भी दिखाई नहीं देना चाहिए।

बच्चों इस कहानी से हमने यह सिखा की हमें कभी भी अपने लक्ष्य से भटकना नहीं चाहिए अन्यथा हम भी श्रेष्ठ नहीं बन सकेंगे।

यदि हमारा लक्ष्य (concentration) एकाग्र नहीं होगा तो, हमारी स्मरणशक्ति भी अच्छी नहीं होगी। जैसे अभी आपका लक्ष्य पढाई करना है, अच्छे मार्क्स लाना है पर यदी टीव्ही चल रहा है तो आपका पढाई करते हुए ध्यान भटकता है। पढाई करते समय किसी भी परिस्थिती मे आपका ध्यान नहीं भटकना चाहिए। यदि concentration अच्छा नहीं है तो हम पढाई भुल जाते है और पढा हुआ परीक्षा मे याद नहीं रहता। कभी कभी स्कूल आते है तो books भुल जाते है, चीजे भुल जाते है।

इस चक्र का एक और गुण है creativity। अगर हमें पढाई के साथ साथ किसी भी अन्य चीज मे painting, drawing, singing, dancing या खेल मे भी अच्छे बनना चाहते है, तो हममें creative skills आनी चाहिए।

तो ये सब गुण जैसे concentration, स्मरणशक्ति बढाना, creativity ये सारे गुण हमें कैसे मिल सकते है। ये तब ही मिलेंगे जब हमारा दुसरा शक्ति केंद्र (flower) स्वाधिष्ठान चक्र strong होगा।

तो चलिए आज हम हमारा concentration अच्छा होने के लिए, memory sharp होने के लिए, creativity improve होने की trick सीखते है।

सबसे पहले दोनों हाथों को गोदी मे रखकर शांत बैठ जाईये। आँखे खुली रखकर पहले देख लिजिए trick क्या है। फिर हम ध्यान मे इस trick को आँख बंद करके हमारे स्वाधिष्ठान चक्र को strong करेंगे। सबसे पहले बंधन लेंगे। balancing की प्रार्थना करेंगे। फिर बाया हाथ

गोदी में और दाया हाथ पहला flower यानि मूलाधार चक्र पर रखकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, हमारे मूलाधार चक्र को strong कर दीजिए।' फिर दाया हाथ मध्य स्वाधिष्ठान पर रखते हुए प्रार्थना करेंगे श्रीमाताजी, हमें creative बनाईये, हमारे चित्त को स्थिर कर दीजिए।' (3 बार प्रार्थना करे) फिर यही दाया हाथ हमारे तालु भाग पर रखकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, हमारी mother energy को जागृत कर दीजिए।'

फिर तालु भाग पर ध्यान लगाकर हाथ गोदी में रखकर 5 मिनट शांत बैठेंगे। अंत में बंधन लेंगे।

उपरोक्त विधि से आँखें बंद कर बच्चों से ध्यान करवाने के बाद activity करवाए।

**Activity**– किसी चित्र को देखकर उसमें रंग भरने के लिए कहे।



## **Follow up 5**

### **Nabhi Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षक गण एवं प्यारे बच्चो (समयानुसार अभिवादन करें)

आज हम पक्षियों की एक कहानी सुनते हैं। एक कौआ अपनी सुंदरता पर बड़ा ही संतुष्ट था। एक दिन उसने हंस को देखा जो बिलकुल सफेद रंग का था। कौआ को जलन हुई और सोचने लगा कि हंस कितना सुंदर है। यही सबसे सुखी पक्षी है। वह हंस के पास जाकर बोला कि 'तुम कितने सुंदर हो, खुश हो। हंस बोला, 'मैं भी यही सोचता था, जब तक मैंने तोते को नहीं देखा था। उसके पास तो दो रंग हैं। वह सबसे सुंदर और खुश है।'

कौआ फिर तोते के पास गया और उससे कहा, 'तुम्हारे पास दो रंग हैं। तुम सबसे सुंदर और खुश हो।' तोता बोला, 'मैं भी यही सोचकर आनंद में रहता था, पर जबसे मैंने मोर को देखा तो मैं उदास हो गया, उसके पास तो कई रंग हैं और वह सबसे सुंदर पक्षी है।'

यह सुन, कौआ मोर को देखने गया। वह चिडियाघर में बंद था। उसे रोज हजारों लोग देखने आते थे। यह देख, कौआ मोर से बोला, तुम बहुत सुंदर पक्षी हो। पूरी दुनिया तुम्हें देखने आती है। तुम पूरी दुनिया में सबसे खुश हो। मोर बोला, 'मैं भी यही सोचता था, पर मेरी सुंदरता ने मुझे चिडिया घर में कैद कर दिया। पिछले कुछ दिनों से मैं सोचने लगा कि, काश मैं एक कौआ होता, तो मैं भी खुशी खुशी सब जगह उड़ सकता और शांति और आनंद से रहता।'

बच्चों, इस कहानी से हमने यह सीखा कभी भी हमें व्यर्थ में तुलना नहीं करनी चाहिए। जब हम अनावश्यक तुलना करते हैं, तो दूसरों से और ज्यादा दुखी होते हैं। स्कूल में या होमवर्क में यदि हम यहाँ औरों से तुलना कर (comparison) दुखी होते रहे तो हम अपना समय बर्बाद

करते है।हमे भगवान ने जो दिया है, उसमें संतुष्ट होकर शांती से तथा आत्मविश्वास से पढाई करनी चाहिए। जिससे हमारा time भी waste न हो और बेवजह दुखी भी न हो।

**Moral of Story** - Learn the secret of being happy and discard the comparison which leads only to unhappiness.

बच्चों हमें चीजे sharing करना भी आना चाहिए। हमें उदार बनना चाहिए। तभी हम संतुष्टी और आनंद में रह सकते है।

तो बच्चों येगुण जैसे sharing, उदारता, किसी से जलन नहीं करना, संतुष्ट रहना, शांती से रहना हमें यह तीसरे flower (शक्ति केंद्र) से मिलती है। जब हमारा नाभी चक्र strong होगा, तभी हमारे अंदर यह गुण आयेंगे। तो चलिए नाभी चक्र को strong करने की trick सीखते है।

**ध्यान की विधी-** सबसे पहले दोनों हाथ गोदी मे रखकर शांत बैठे। सबसे पहले बंधन ले। बच्चों से breathing exercise करवाए। उसके बाद संतुलन करवाए। फिर बाया हाथ गोदी मे और दाया हाथ मध्य नाभी चक्र पर रखवाए। प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, हमारे नाभी चक्र को strong कर दिजीए। हमे संतुष्ट, उदार एवं शांत बना दिजीए। फिर दाया हाथ हमारे तालु भाग पर रखकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, हमारी mother energy को जागृत कर दिजीए।' फिर तालु भाग पर ध्यान लगाकर, हाथ गोदी मे रखकर पाच मिनट शांत बैठे। अंत मे बंधन ले।

**Activity**-बच्चों में sharing की भावना विकसित करने के लिए उन्हे अनाथ आश्रम व गरीब बच्चों के छात्रावास मे जाकर, संभाविक मदद करने हेतु प्रोत्साहित करें। उसी तरह बच्चों के जन्मदिवस पर गरीब बच्चों को उपहार देने के लिए प्रोत्साहित करें।

## **Follow up 6**

### **Anahat Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षकगण एवं प्यारे बच्चो (समयानुसार अभिवादन करे)

बच्चों आज हम आपको महान वैज्ञानिक तथा देश के ग्यारहवे राष्ट्रपती डॉ. अब्दुल कलाम की कहानी सुनायेंगे। बच्चो आप सभी मिसाइल मैन अब्दुल कलाम के बारे में जानते हैं। वह मिसाइल मैन कैसे बने, आज हम उनके बारे में संक्षेपमें बताते हैं। भारत के पहले मिसाइल 'अग्नि' को अंतरिक्ष में Launch करना था। पर बार-बार असफल हो रहे थे। अखबारों में अग्नि मिसाइल की बार बार असफलता और उसकी परिक्षण में हो रही देरी की काफी चर्चा थी। कोई भी देश इस बात को समझने को तैयार नहीं था। लोग अपने अपने ढंग से देरी का मतलब निकाल रहे थे।

हँसी उडाते हुए एक advertisement में अमूल मख्वन का add ही बना दिया कि अग्नि मिसाइल को उडाने के लिये fuel के तौर पर अमूल मख्वन का उपयोग करे। ऐसी खबरों से और बार बार असफलता से उनकी टीम का मनोबल भी कम होने लगा था। पर डॉ. अब्दुल कलाम की टीम ने हार नहीं मानी, न ही दुखी हुए बल्कि अपने आप पर विश्वास किया, बिना डरे, लोगों की बातों का बुरान मानते हुए अपने काम में लगे रहे।

एक दिन डॉ. कलाम ने अपनी टीम के 2000 सदस्यों को संबोधित किया और मीटिंग में कहा, 'हमें हार नहीं माननी चाहिए। हमें एक महान अवसर मिला है। सभी बड़े अवसरों के साथ बड़ी चुनौतियाँ भी जुड़ी होती हैं। हम हिम्मत नहीं हारेंगे। हमारे देश के लिए हमें कुछ करके दिखाना है।' और उन्होंने वादा किया के अगले परिक्षण में मिसाइल Launch हो जाएगा।

उनकी पूरी टीम भाषण सुन उर्जा से भर गई। पुरे जोश से, आत्मविश्वास से सबने काम किया। आखिर 22 मई 1989 को रक्षामंत्री और सेना के जनरल और गणमान्य नागरिकों के

सामने परिक्षण हुआ। सुबह 7.10 बजे अग्नि का परिक्षण हुआ। बिना किसी समस्या और रुकावट के बरसो की मेहनत रंग लाई। भारत का पहला missile का आकाश में launch हुआ। इस तरह इतनी मेहनत कर, बार बार असफल होने पर भी निराश न होकर, खुद पर विश्वास रख, बिना डरे डॉ. अब्दुल कलाम ने काम किया और पहली मिसाइल Launch कर मिसाइल मैन बन गये।

बच्चों हमें भी डरना नहीं चाहिए। समस्याओं का सामना आत्मविश्वास से करना चाहिए, हमें भी निराश नहीं होना चाहिए। हमें बड़ा होकर जो भी बनना है, उसमें यदि असफलता मिले, या परिक्षा में आपको कम marks मिले तो असफलता से बिना डरे, मेहनत कर, आत्मविश्वास से पढाई करके अपने लक्ष्य को हासिल करना है।

यदि हममें आत्मविश्वास की कमी है, हमें डर लगता है जैसे अंधेरे का डर, परिक्षा का डर, या किसी को stage पर जाकर perform करने से डर लगता है, confidence की यदि कमी है तो हम हमारे 4<sup>th</sup> flower (शक्ति केंद्र) को strong करके ये सभी गुण प्राप्त कर सकते हैं। ऐसी ही एक और सच्ची कहानी हम आपको बताते हैं। 16 जून 2013 की बात है। माहिका गुप्ता नामक लडकी अपने परिवार के साथ केदारनाथ में रहती थीं। एक दिन अचानक वहां पर बाढ़ आई। चारों तरफ गंदा बाढ़ का पानी भर गया था। माहिका को न तो उसके माता-पिता दिखाई दे रहे थे न ही रिश्तेदार परंतु उसे अपने 4 वर्षीय छोटे भाई के रोने की आवाज सुनाई दी। माहिका तैरना नहीं जानती थी। पानी में उसे पत्थरों की मार का सामना करना पड़ा। परंतु बड़े ही साहस से उसने पानी के उस तेज बहाव में अपने भाई को ढूँढ निकाला और उसे सुरक्षित जगह पर खींच लायी। घंटों तक उसने अपने भाई को भींच कर पकड़े रहीं। जैसे ही उसे रोशनी दिखाई दी, उसने हाथ हिलाकर मदद मांगी। उसके बाद वे दोनों बचा लिए गए। अपनी दृढ़ शक्ति और समय सूचकता से माहिकाने स्वयं की और अपने भाई के जान की रक्षा की।

तो बच्चों इस कहानी का तात्पर्य यह है की, साहसपूर्वक कार्य सही समय पर किया जाना चाहिए।

तो आइये आज हम हमारे 4<sup>th</sup> flower हृदय चक्र को strong करने की trick सीखते हैं।

तो अभी आपको शांति से दोनों हाथ गोदी में रखकर बैठना है। पहले आँखें खुली रखें यह trick सीख लें। फिर आँखें बंद करके ध्यान में यह technique इस्तमाल करके हमारे हृदय चक्र को strong करेंगे।

सबसे पहले बंधन लेंगे। फिर बाया हाथ गोदी में रखकर दाए हाथ की हथेली को धरती पर रखकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी बायीं नाडी को strong कर दीजिए। फिर दायां हाथ गोदी में रख लेंगे और बाए हाथ को कोहनी से मोड़कर हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की ओर करेंगे। यहाँ प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी दायीं नाडी को strong कर दीजिए।

फिर बाया हाथ गोदी में रख लेंगे और हमारे चौथे शक्ति केंद्र को strong करने के लिये दाया हाथ हमारे हृदय चक्र पर रखेंगे। प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमें साहसी, निडर बना दीजिए। कृपा करके, हमें आत्मविश्वास दीजिए।' (3 बार प्रार्थना दोहरायेंगे)

फिर दाया हाथ तालु भाग पर रखकर सहस्रार पर ध्यान लगाकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी mother energy जागृत कर दीजिए। फिर 5 मिनट तालु पर ध्यान लगाकर शांति से बैठें। अंत में बंधन लें।

उपरोक्त विधि से आँखें बंद कर बच्चों से ध्यान करवाने के बाद activity करवाए।

Activity – बच्चों को सामने आकर कुछ action song, poem या speech बोलने को कहें, या कोई भी confidence develop हो ऐसी activity करवा लें।

## **Follow up 7**

### **Vishudhi Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षक गण एवं प्यारे बच्चों (समयानुसार अभिवादन करे)

बच्चों आज हमको कबूतर और शिकारी की एक कहानी सुनाते है।

एक जंगल में बहुत बड़ा पेड़ था। उस पेड़ पर बहुत सारे कबूतर रहते थे। एक दिन, एक शिकारी जंगल में आया। इतने सारे कबूतरो को देख उसने सोचा, यहाँ अनेक कबूतर है, जाल बिछाकर, उस पर अन्न के दाने फेंककर इन सबको पकड लेता हुं। पेड़ पर बैठे कबूतरों मे से एक कबूतर की नजर नीचे पडे अन्न के दानों पर पड़ी। उसने सभी कबूतरो से कहा, 'देखो पेड़ के नीचे कितने सारे अन्न के दाने है, आओ हमसब मिलकर खाते है।' सभी कबूतर दाने खाने के लिये नीचे आये और सभी जाल में फँस गये। सभी कबूतर शिकारी के डर से घबराने लगे। सभी परेशान होने लगे। अब क्या करें? कैसे निकले जाल से? तभी कबूतरों के राजा ने कहा, 'घबराओ नहीं मै कोई उपाय सोचता हूँ।' कबूतरों का राजा उपाय सोचने लगा और बोला, 'क्यो नहीं, हम एकसाथ मिलकर अपनी पूरी शक्ति से इस जाल को ही लेकर उड़ जाये। कोशिश करो, शिकारी आने ही वाला है।' सभी कबूतरों ने अपनी पूरी शक्ति से उड़ने का प्रयास किया। और वे जाल को लेकर उड़ गये। शिकारी देखता ही रह गया। वही कुछ दूरी पर एक खेत में कबूतर राजा का मित्र चूहाँ रहता था। कबूतर नीचे उतर गये और चूहे ने उनका जाल काट दिया। कबूतर ने चूहे को धन्यवाद दिया। इस तरह फिर कबूतरों ने नया जीवन पा लिया।

तो बच्चों देखा ना आपने, एकता मे कितनी शक्ति होती है। कोई भी काम मिलकर करने से आसान हो जाता है।

तो हम सभी ने मिलकर काम करना चाहिए। ग्रुप एक्टीविटी मे भाग लेकर एक दूसरे का साथ देना चाहिए। Team work करना चाहिए। जब कोई team game हो या कोई और task हो, अगर हम एक दूसरे का साथ नहीं देंगे, एक साथ काम नहीं करेंगे, झगड़ेंगे तो हम जीत नहीं

सकते। हमें झगड़ा नहीं करना चाहिए। हमें गन्दे शब्द भी नहीं बोलने चाहिए। सबसे प्रेम से बात करनी चाहिए। तभी तो सभी हमारा साथ देंगे। अगर गन्दे शब्द बोलेंगे, झगड़ा करेंगे तो हमारे साथ कोई नहीं होगा। हम अकेले रह जायेंगे।

बच्चों एकसाथ रहने की, अच्छे शब्द बोलने की, प्रेम और माधुर्य से बोलने की शक्ति, हमें विशुद्धि चक्र को strong करने से मिलती है। जब हमारा 5<sup>th</sup> flower (शक्ति केंद्र) strong हो जाता है तो ये सारे गुण हममें आ जाते हैं।

तो आईये आज हम 5<sup>th</sup> flower को strong करने की trick सीखते हैं।

तो अभी आपको शान्ति से दोनों हाथ गोदी में रख कर बैठना है। पहले आँखें खुली रखें, यह trick सीख लें। फिर आँखें बन्द करके ध्यान में यह technique इस्तेमाल कर हमारे विशुद्धि चक्र को strong करेंगे।

सबसे पहले बंधन लेंगे। फिर बायां हाथ गोदी में रखकर दाए हाथ की हथेली को धरती पर रखकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी बायीं नाडी को strong कर दीजिए।' फिर दायां हाथ गोदी में रख लेंगे और बाए हाथ को कोहनी से मोड़कर हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की ओर करेंगे। यहाँ प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी कृपा करके हमारी दायीं नाडी को strong कर दीजिए।'

फिर बायां हाथ गोदी में रख लेंगे और हमारे पाँचवे शक्ति केंद्र को strong करने के लिये दायां हाथ हमारे विशुद्धि चक्र पर रखेंगे। प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमें सामूहिक बना दीजिए, हमें प्रेम से बोलना सीखा दीजिए।' (3 बार प्रार्थना दोहरायेंगे)

फिर दायां हाथ तालु भाग पर रख कर सहस्त्रार पर ध्यान लगाकर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी mother energy जागृत कर दीजिए।' फिर 5 मिनट तालु भाग पर ध्यान लगाकर शांति से बैठेंगे। अंत में बंधन लेंगे।

उपरोक्त विधि से आँख बंद कर बच्चों से ध्यान करवाने के बाद activity करवा लेंगे।

**Activity** – अनेकता मे एकता समझाने के लिये कुछ match sticks लेले या छोटी लकड़ीया लेले। उनका bunch बना ले। बच्चों को एक माचिस की तीली दे और एक माचिस की तीलीयों से बना बन्ध भी दे।

अब बच्चों से कहे एक तीली तोडो। बच्चें आसानी से तीली तोड देंगे। फिर उन्हे उस बंध को तोडने के लिये कहे। Bunch उनसे कितना भी, जोर देने पर नहीं टूटेगा।

इस प्रकार उन्हे सामूहिक रहने का महत्व समझाएँ कि मिल जुलकर रहने से हमें कोई तोड़ नहीं सकता।



## **Follow up 8**

### **Agnya Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षक गण एवं प्यारे बच्चों (समयानुसार अभिवादन करें।)

आज बच्चों हम आपको दो बकरियों की कहानी सुनाते हैं।

दो बकरियाँ थीं। एक काली बकरी और एक भूरी बकरी। गाँव के पास एक नाला था, नाले के दोनों तरफ हरी हरी घास थी। परंतु दोनों बकरियाँ नाले के इस तरफ की घास चरने जाती थीं।

एक दिन नाले पर एक पेड़ गिर गया। उससे नाले पर एक पुल सा बन गया। पुल पर से होकर बकरियाँ नाले के एक तरफ से दूसरी तरफ आया जाया करती थीं। एक दिन की बात है, भूरी बकरी बोली, 'नाले के दूसरी तरफ चलकर वहाँ की हरी-हरी घास खाते हैं। बहुत मजा आयेगा।' फिर काली बकरी ने थोड़ी देर बाद सोचा और कहा, 'अब दूसरी ओर की घास खाकर देखते हैं।' नाला पार करना था। दोनों बकरियाँ पुल पर से चल दीं। पुल बहुत पतला था, उस पर से एक ही बकरी जा सकती थी। जब दोनों बकरियाँ पुल के बीच में पहुंच गईं, और सोचने लगी अब क्या करें। यहाँ से तो एक ही बकरी जा सकती है। भूरी बकरी बोली, 'मैं बैठ जाती हूँ। तुम मेरे ऊपर से चली जाओ।' यह सुन काली बकरी बैठ गई और उसने कहा, 'तुम मेरे ऊपर से चली जाओ।' भूरी बकरी ने धीरे से पाँव रखे और काली बकरी के ऊपर से दूसरी ओर कूद गई। काली बकरी उठ कर खड़ी हो गई। भूरी बकरी ने शुक्रिया कहा और दोनों ने पुल पार कर लिया।

बच्चों यदि दोनों बकरियाँ झगड़ने लगती कि पहले मुझे जाना है, मैं क्यों झुँकू तो कोई भी पुल पार नहीं कर पाता और जगह इतनी कम थी की, बकरीयाँ वापस पलट भी नहीं सकती थीं। यदि वे गुस्सा करती, झगड़ती और झुकती नहीं, तो दोनों नाले में गिर जाती और मर जाती। अपनी जान गवां कर अपना नुकसान कर लेती।

तो बच्चों हमें भी कभी भी घमण्ड में, गुस्से में, झगडा करके अपना नुकसान नहीं करना चाहिए। जिस प्रकार काली बकरी ने सहनशीलता दिखाई और स्वयं के ऊपर से भूरी बकरी को जाने दिया। ऐसे ही हमें भी सहनशील बनकर, सबको माफ करना चाहिए और गुस्सा नहीं करना चाहिए।

आज्ञा चक्र को strong करने से ही हमें ये सभी गुण प्राप्त हो सकते हैं।

तो आइये आज हम 6<sup>th</sup> flower को strong करने की trick सिखते हैं।

तो अभी आपको शांति से दोनो हाथ गोदी में रख कर बैठना है। पहले आँखें खुली रखें। यह trick सीख लें। फिर आँखें बंद करके, ध्यान में यह technique इस्तेमाल कर हमारे आज्ञा चक्र को strong करेंगे।

सबसे पहले बंधन लेंगे। फिर बायां हाथ गोदी में रखकर दाए हाथ की हथेली को धरती पर रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी बायीं नाडी को strong कर दीजिए।' फिर दायां हाथ गोदी में रख लेंगे और बाए हाथ को कोहनी से मोड़कर हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की ओर करेंगे। यहाँ प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी दायीं नाडी को strong कर दीजिए।'

फिर बायां हाथ गोदी में रख लेंगे और हमारे छठे शक्ति केंद्र को strong करने के लिये दाया हाथ हमारे आज्ञा चक्र (माथे) पर रख कर, सर थोड़ा सामने की ओर झुका कर, हाथ से माथे पर दबाव देते हुए प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमें माफ करना सीखा दीजिए, हमें सहनशील बना दीजिए।' (3 बार प्रार्थना दोहराए)

फिर दायां हाथ तालु पर रख कर सहस्त्रार पर ध्यान रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी mother energy जागृत कर दीजिए।' फिर 5 मिनट तालु पर लक्ष्य केंद्रित कर शांति से बैठेंगे। अंत में बंधन लेंगे।

उपरोक्त विधि से आँख बंद कर बच्चों से ध्यान करवाने के बाद activity करवाए।

**Activity** बच्चों से दायां हाथ आज्ञा चक्र पर रखने को कहे और कहे जिन लोगों से या आपके दोस्तों से नाराज हो, गुस्सा हो, उन्हें आप माफ कर दें और कहे, 'श्रीमाताजी, मैंने सबको क्षमा किया।'

## **Follow up 9**

### **Sahastrara Chakra**

(Duration – 25 Min.)

आदरणीय शिक्षकगण और प्यारे बच्चो (समयानुसार अभिवादन करें)।

बच्चों आज हम आपको बादल और किसान की कहानी सुनाते हैं।

एक बार एक किसान और बादल का झगड़ा होता है। बादल गुस्से में आकर किसान को बोलता है, कि अब मैं कुछ साल तक नहीं बरसूंगा। देखते हैं की तुम खेती कैसे करते हो। परंतु इसके बावजूद किसान रोज खेत में जाता और नियमित रूप से खेत के काम करता। जैसे बीज डालना, जुताई करना, खेत जोने का रोजाना काम करना। रोज बादल भीमन ही मन में सोचता जब मैं बरसने ही नहीं वाला हूँ, फिर भी यह किसान रोज खेत जोने का काम क्यों करता है?

ऐसा कुछ साल तक चलता रहा। फिर आखिर एक दिन बादल ने किसान से पूछ ही लिया कि तुम रोज खेत जोने का काम क्यों करते हो? जब की तुम्हें पता है, मैं बरसने ही नहीं वाला हूँ। फिर किसान बोलता है कि, 'आप चाहे जब भी बरसों, पर मैं खेती जोतना नहीं छोड़ूंगा क्योंकि अगर मैंने खेती जोतना छोड़ दिया तो मैं जोतना ही भूल जाऊंगा। इसलिए आप बरसों चाहे ना बरसों पर मैं अपना काम भूल न जाऊ इसलिए रोजाना खेत की जुताई करता हूँ।'

अब बादल को भी लगने लगा कि, 'अगर मैं बारिश न होने दू तो मैं भी बरसना भूल जाऊंगा। इसलिए मुझे भी हर साल बरसना ही चाहिए।' फिर बादल भी बरसने लगा।

ऐसे ही बच्चों हम कोई भी चीज नियमित रूप से नहीं करते तो हम भी भूल जाते हैं। हमें पढाई भी नियमितकरनी है। ऐसे ही हमें ध्यान भी नियमितकरना है।

बच्चों, उदाहरण के तौर पर जैसे घर में लाईट होते हैं, अलग अलग बटन होते हैं लेकिन मेन स्विच ही बन्द होगा तो क्या लाईट जलेगी? नहीं जलेगी। पर यदि मेन स्विच शुरू होगा तो जिस रूम में भी हम लाईट जलाना चाहते हैं, हम जला सकते हैं।

ऐसे ही हमारा मेन स्विच होता है, हमारे Body में, हमारा 7<sup>th</sup> flower (शक्ति केन्द्र) यानि सहस्त्रार चक्र।

सहस्रार चक्र यदि strong होता है, खुला होता है, तो हमारे सारे flowers के जो गुण है, वह हमें मिलते हैं। सहस्रार चक्र 7<sup>th</sup> flower तभी strong होगा जब हम नियमित ध्यान (Regular Meditation) करते हैं।

7<sup>th</sup> flower को strong करने की बस एक ही trick है। वह है रोजाना सुबह और शाम नियमित ध्यान करना। जब हम नियमित रूप से सुबह और शाम तालु भाग पर ध्यान लगाते हैं, तब जो qualities हमें चाहिए वह हमें मिलती है। जैसे हम बड़े होकर जो भी बनना चाहते हैं, उस लक्ष्य को हासिल करने की energy हमें मिलती है।

तो आइये अब हम ध्यान कर 7<sup>th</sup> flower को strong करते हैं।

तो अभी आपको शांति से दोनो हाथ गोदी में रख कर बैठना है। सबसे पहले बंधन लेते हैं। बायां हाथ गोदी में रखकर दाए हाथ की हथेली को धरती पर रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी बायीं नाडी को strong कर दीजिए।' फिर दायां हाथ गोदी में रख लेंगे और बाए हाथ को कोहनी से मोड़कर हथेली पीछे की तरफ करते हुए आकाश की ओर करेंगे। यहाँ प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी दायीं नाडी को strong कर दीजिए।'

फिर बायां हाथ गोदी में रख लेंगे और हमारे सातवे शक्ति केन्द्र यानि तालु पर चित्त रख कर प्रार्थना करेंगे, 'श्रीमाताजी, कृपा करके हमारी mother energy को जागृत कर दीजिए। हमारे सहस्रार चक्र को strong कर दीजिए।'

Activity – बच्चों से कहें की अब तक ध्यान की जितनी भी steps उन्होंने सीखी है, वे सामने आकर हमारी (सहजयोगी) सहायता के बिना कर के बतायें।