बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम
दिसम्बर - २०२१

विश्वगुरु-भारत अभियान
२५ दिसम्बर से १ जनवरी

तुलसी का पौधा घर में लगा दे और सुबह-सुबह तुलसी का दर्शन करे, जल चढ़ाये तो कंगाल-से-कंगाल व्यक्ति भी रोज सवा मासा (करीब सवा ग्राम) सुवर्णदान का फल पा सकता है। घर में तुलसी के होने से धन, पुत्र, पुण्यदायी वातावरण के साथ हरिभक्ति प्राप्त होती है।

मैंने तुलसीजी से बहुत फायदा उठाया। मैं जहाँ भी रहता हूँ वहाँ तुलसी के पौधे खूब लगे रहते हैं। तुलसी वातावरण को तो शुद्ध करती है, साथ ही अंतःकरण में सद्भावों को भी पुष्ट करनेवाली है।

– पूज्य बापूजी

** अनुक्रमणिका **

पहला सत्र ६

* आओ सुनें कहानी : होनहार बिरवान के होत चिकने पात
* कीर्तन : नारायण नारायण...

दूसरा सत्र १५

* आओ सुनें कहानी : गीता समझना है तो...
* भजन : अष्टादशश्लोकी गीता

तीसरा सत्र २६

* आओ सुनें कहानी : तुलसी द्वारा सद्गति
* कीर्तन : पॉवरफूल जप और संकल्प...

चौथा सत्र ३५

* आओ सुनें कहानी : आत्मनिर्भरता से सँवरे जीवन
* कीर्तन : प्यारा हरि ॐ कीर्तन

बच्चों की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी । बाल संस्कार केन्द्र कैसे चलायें ? इस प्रश्न का शानदार उपाय ''बाल संस्कार वीडियो पाठ्यक्रम'' अब बाल संस्कार चलाना हो गया बहुत ही आसान... घर बैठे दे सकते हैं बच्चों को अच्छे संस्कारों का खजाना ।

सभी साधक-सेवाधारियों के लिए बाल संस्कार विभाग की ओर से सुनहरा अवसर...

(१) जो साधक भाई-बहनें स्वयं बाल संस्कार केन्द्र खोलकर, ५ केन्द्र अन्य साधकों से खुलवायेंगे उनको पूज्य बापूजी की स्पर्श की हुई तुलसीमाला व प्रसाद भेंटरूप में मिलेगी ।

(२) जो विद्यार्थी भी स्वयं बाल संस्कार केन्द्र खोलेंगे उनको पूज्य बापूजी द्वारा स्पर्श किया हुआ रक्षासूत्र व प्रसाद भेंटरूप में मिलेगी ।

उत्तरायण पर्व तक ५००० बाल संस्कार केन्द्र खोलने का संकल्प...

गुरुदेव के ज्ञान को, विश्वभर में पहुंचाएंगे ।
बाल संस्कार केन्द्र हम, घर-घर में खुलवाएंगे ।।

विशेष :- जिन भी भाई-बहनों का बाल संस्कार केन्द्र खोलने-खुलवाने का संकल्प पूरा हो जाये, वे बाल संस्कार विभाग अहमदाबाद में सारे केन्द्रों के आवेदन पत्र भरकर भेज दें ।

'बच्चों को अच्छे संस्कर देने की सेवा से आपमें बहुत निर्दोषता आ जायेगी'।

- पूज्य बापूजी

आवेदन पत्र भेजने का पता -

पाठ्यक्रम का अंतिम पेज देखें ।

बाल संस्कार शिक्षकों के लिए खुशखबर

अब और भी आसान घर बैठे ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र लेना । अब घर बैठे आसानी से पहुँचायें बच्चों तक पूज्यश्री का ज्ञान । आपकी सुविधा के लिए नीचे लिंक दी जा रही हैं, जिसकी सहायता से आप आसानी से ऑनलाइन बाल संस्कार केन्द्र ले सकते हैं ।

१. जम्पिंग म्यूजिक

https://youtu.be/QAYKHZOGQo4

२. ॐ कार गुंजन

https://youtu.be/IIW6df7iTSc

३. तीन मंत्र, गुरुप्रार्थना

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

४. पूज्यश्री के लिए सामूहिक जप

https://youtu.be/oAAXKhpHS7Q

५. प्रार्थना

(क) हे प्रभु आनंददाता

https://youtu.be/uPeTKBQyDks

(ख) जोड़ के हाथ झुकाके मस्तक

https://youtu.be/8UisaGphlyo

६. प्राणायाम (टंक विद्या, भ्रामरी प्राणायाम, त्रिबंध, अनुलोम-विलोम,

https://youtu.be/RYQMDTiYuwI

७. चमत्कारिक ॐ कार प्रयोग

https://youtu.be/mme9oWLZv3Q

८. त्राटक

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

९. हास्य प्रयोग

https://youtu.be/vWGDshy7mOg

१०. आरती

https://youtu.be/I-c0HtMeGyE

॥ पहला सत्र ॥

आज हम जानेंगे : बालक आर्तत्राण से श्री उडिया बाबाजी कैसे बनें ?

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : निष्काम कर्म जीवन के परम लक्ष्य परमात्मा को प्राप्त करने की पहली सीढ़ी है।

- लो.क.सेतु, जनवरी, २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

होनहार बिरवान के होत चिकने पात

आर्तत्राण नाम का विद्यार्थी संस्कृत पढ़ने के लिए पंडितजी के पास जाता था। पंडितजी को पूजा के लिए बेलपत्र, तुलसीदल, फूलआदि की आवश्यकता पड़ती थी तो विद्यार्थी आसपास से ले आते थे । एक दिन फूल तोड़ने के लिए ५-७ विद्यार्थी मिलकर एक बगीचे में घुस गये । विद्यार्थी फूल तोड़कर निकल ही रहे थे कि बगीचे का माली वहाँ आ पहुँचा । दूसरे सब विद्यार्थी तो भाग निकले लेकिन बालक आर्तत्राण चुपचाप वहाँ खड़ा हो गया । माली ने देखा कि 'जब एक बालक खड़ा ही है तो औरों का पीछा करने की क्या जरूरत !'

माली ने पूछा : ''तुमने फूल तोड़ा ?''

''हाँ, तोड़ा है ।''

''क्यों तोड़ा ? क्या यह जान के तोड़ा कि यह दूसरे का बगीचा है ?''

''हाँ, जान के तोड़ा है ।''

और सब विद्यार्थी तो बच गये लेकिन सारी डाँट-

फटकार, मार आर्तत्राण को ही मिली। बालक चुपचाप रहा, कुछ बोला नहीं, प्रतिकार भी नहीं, किया रोया भी नहीं, किसीसे शिकायत तक न की, सब कुछ सह गया। फिर भी उसे इस बात की खुशी हुई कि 'मैं पिट गया तो पिट गया पर मेरे साथी तो पिटने से बच गये।' उसने यह भी नहीं कहा कि वे पंडितजी की भी बदनामी के लिए फूल तोड़ने आये थे। पंडितजी की भी बदनामी नहीं हुई, अपने साथियों का नाम भी नहीं बताया और सबके बदले स्वयं कष्ट सहा। इसीको बोलते हैं : होनहार बिरवान को होत चिकने पात। जो पौधा आगे चलकर बड़ा वृक्ष होनेवाला होता है, छोटा होने पर भी उसके पत्तों में कुछ-न-कुछ चिकनाई होती है।

आर्तत्राण ने सिद्ध कर दिखाया कि परिस्थितियाँ परिवर्तनशील हैं। परिस्थितियों को जाननेवाला अपरिवर्तनशील, साक्षी सत्-चित्-आनंद आत्मा है।

वही आर्तत्राण आगे चलकर ब्रह्ममूर्ति श्री उड़िया बाबाजी के नाम से सुप्रसिद्ध हुए।

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. आर्तत्राण को किस बात की खुशी थी ?

२. आर्तत्राण ने क्या सिद्ध कर दिखाया ?

३. इस कहानी से आपने क्या सीख ली ?

४. उन्नति की उड़ान : जप, तप, व्रत, उपवास, ध्यान, भजन, योग आदि साधन अगर सत्संग के बिना किये जायें तो उनमें रस नहीं आता । वे तो साधनमात्र हैं । सत्संग के बिना वे व्यक्तित्व्य के सिंगार बन जाते हैं ।

जब तक ब्रह्मवेता महापुरुष का जीवंत सान्निध्य इन साधनों को सुहावना नहीं बनाता, तब तक ये साधन श्रममात्र रह जाते हैं । ये साधन सब अच्छे हैं फिर भी सत्संग के बिना रसमय नहीं बनते । सत्संग इनमें रस लाता है ।

- ऋषि प्रसाद, जनवरी २००१

५. साखी संग्रह :

(क) बहुत गयी थोड़ी रही, व्याकुल मन मत हो ।
धीरज सबका मित्र है, करी कमाई मत खो ॥

(ख) दया धर्म का मूल हैं, पाप मूल अभिमान ।
तुलसी दया न छाड़िये, जब लग घट में प्राण ॥

६.कीर्तन : नारायण नारायण...

https://youtu.be/oNAVFFdy_iU

७. गतिविधि : दो विभाग बनायें । दोनों में से एक को अपनी नोटबुक में घर में सेवा और त्याग पर अमल कैसे करेंगे और दूसरे विभाग को विद्यालय में सेवा और त्याग पर अमल कैसे करेंगे ? लिखने को कहें।

(**सूचना :** शिक्षक जरुरत हो तो बच्चों को कुछ उदाहरण दे सकते हैं।

घर में सेवा और त्याग : घर के सभी सदस्यों को हर प्रकार की मदद)

८. वीडियो सत्संग : सफल और महान लोगों का राज

https://youtu.be/DDfAOBsjqg8

९. गृहकार्य : हम जानते हैं आप सब अपने दैनिक जीवन में बहुत ही व्यस्त रहते हैं किंतु हमें महान बनना है तो अपने दैनिक जीवन से हमें टीवी, गपशप, घूमना-फिरना, मोबाईल आदि से समय बचाकर ईश्वर में लगाना ही चाहिए। अतः आज से संकल्प लेना है कि हम अपना अमूल्य समय और मनुष्य जीवन व्यर्थ नहीं गँवायेंगे। इसके लिए आज से रोज हम अपना समय बचाकर जप-ध्यान, त्राटक, सेवा तथा शास्त्र व सत्साहित्य पढ़ने में लगायेंगे।

तो अगले सप्ताह तक अपना समय कहाँ से बचाकर किसमें लगाया, यह आपको अपनी नोटबुक में लिखकर आना है।

१०. ज्ञान का चुटकुला : शिक्षक : "पाँच में से पाँच घटाने पर कितने बचेंगे ?"

रोहन : "पता नहीं।"

शिक्षक : "अगर तेरे पास ५ भटुरे है और मैं ५ भटुरे तुमसे ले लूँ तो तेरे पास क्या बचेगा ? "

रोहन : "छोले।"

सीख : बच्चों को अपना ध्यान पढ़ाई में देना चाहिए। शिक्षक जो पढ़ा रहे है वो ध्यान से सुनकर अपने जीवन में लाना चाहिए।

११. आओ करें संस्कृत श्लोक का पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

१. सर्वे क्षयान्ता निचयाः पतनान्ता समुच्छ्रयाः।
संयोगा विप्रयोगान्ता मरणान्तं हि जीवितम् ॥

अर्थ : 'संग्रह का अंत है विनाश। ऊँचे चढ़ने का अंत है नीचे गिरना। संयोग का अंत है वियोग और जीवन का

अंत है मरण ।'   (महाभारत, शांति पर्व : ३३०.२०)

* कलिना सदृशः कोऽपि युगो नास्ति वरानने ।
तस्मिंस्त्वां स्थापयिष्यामि गेहे गेहे जने जने ॥

'हे सुमुखि (भक्तिदेवी) ! कलियुग के समान सुगमतापूर्वक मनुष्य को भगवत्प्राप्ति करानेवाला दूसरा कोई भी युग नहीं है । इस युग में मैं घर-घर में, प्रत्येक व्यक्ति में आपकी प्रतिष्ठा करूँगा ।'

१२. पहेली :

लिखती हूँ पर कलम नहीं, बहती हूँ पर जल नहीं ।
खिलती हूँ पर कमल नहीं, बताओ फिर मैं कौन हूँ ?

(उत्तर : स्याही)

१३. आओ करें स्वास्थ्य की सुरक्षा :

स्मृतिशक्ति बढ़ायें ऐसे...

स्मृतिशक्ति जिन घटकों पर निर्भर है उनमें से एक अति महत्त्वपूर्ण है हमारा आहार । कुछ ऐसे घरेलू स्मृतिवर्धक प्रयोग हैं, जिनके माध्यम से आप अपनी स्मृतिशक्ति को बढ़ा सकते हैं :

✻ आम की मंजरी (बौर) को शहद में डुबोकर कुछ दिनों तक धूप में रखते रहें । जब वह अच्छी तरह से घुल या गल जाय तो प्रतिदिन दो चम्मच की मात्रा में खाकर ऊपर से गाय का दूध पीने से स्मृतिशक्ति में अप्रत्याशित वृद्धि होती है ।

✻ मक्खन, घी, जौ, शहद, तिल से बने पदार्थों से स्मृतिशक्ति तीव्र बनती है ।

✻ सौंफ का चूर्ण मिश्री के साथ खाते रहने से स्मरणशक्ति तीव्र बनती है ।

✻ खरबूजे के बीजों की बर्फी बनाकर नित्यप्रति एक बर्फी दूध के साथ खाते रहने से भी लाभ होता है ।

✻ सर्दियों में चार-पाँच खजूर दूध के साथ खाने से स्मृतिशक्ति तेज होती है । खजूर के स्थान पर छुहारा भी लिया जा सकता है ।

✻ अनार के लाल-लाल दानों को नियमित रूप से खाते रहने से स्मरणशक्ति तीव्र हो जाती है ।

✻ गर्मी के दिनों में पके पेठे की सब्जी खाने से स्मरणशक्ति

में कमी नहीं आती है ।

१४. बाल संस्कार नाटिका :

बाल वक्ता सत्संग – १

https://youtu.be/IpqBf2oewOo

१५. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

“हे भगवान ! सबको सद्बुद्धि दो... शक्ति दो... आरोग्यता दो... हम अपने-अपने कर्त्तव्य का पालन करें और सुखी रहें...”

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

अटलजी ने जब आशीष पाया...

...प्रभुप्रेम आनंद बरसाया ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे गीता जयंती !

(छ) प्रसाद वितरण।

॥ दूसरा सत्र ॥

आज का विषय : आज हम मनायेंगे गीता जयंती !

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. श्लोक :

गीताश्रयेऽहं तिष्ठामि गीता मे चोत्तमं गृहम ।
गीताज्ञानमुपाश्रित्य त्रींल्लोकान्पालयाम्यहम् ॥

अर्थ : मैं गीता के आश्रय में रहता हूँ। गीता मेरा श्रेष्ठ घर है। गीता के ज्ञान का सहारा लेकर ही मैं तीनों लोकों का पालन करता हूँ। (गीता माहात्म्य : ७)

३. आओ सुनें कहानी :

गीता समझना है तो...

एक दिन एक युवक स्वामी विवेकानंद के पास आया । उसने कहा : ‘‘मैं आपसे गीता पढ़ना चाहता हूँ । स्वामीजी ने युवक को ध्यान से देखा और कहा : ‘‘पहले छः माह प्रतिदिन फुटबॉल खेलो, फिर आओ, तब मैं गीता पढ़ाऊँगा ।

युवक आश्चर्य में पड़ गया । गीताजी जैसे पवित्र ग्रंथ के अध्ययन के बीच में यह फुटबॉल कहाँ से आ गया । इसका क्या काम ? स्वामीजी उसको देख रहे थे ।

उसकी चकित अवस्था को देख स्वामीजी ने समझाया : ‘‘बेटा ! भगवद्गीता वीरों का शास्त्र है । एक सेनानी द्वारा एक महारथी को दिया गया दिव्य उपदेश है । अतः पहले शरीर का बल बढ़ाओ । शरीर स्वस्थ होगा तो समझ भी परिष्कृत होगी । गीताजी जैसा कठिन विषय आसानी से समझ सकोगे ।

जो शरीर को स्वस्थ नहीं रखता, सशक्त-सजग नहीं

रख सकता अर्थात् जो शरीर को नहीं संभाल पाया, वह गीताजी के विचारों को, अध्यात्म को कैसे संभाल सकेगा। उसे पचाने के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन ही चाहिए। गीता के अध्यात्म को अपने जीवन में कैसे उतार पायेगा ?

*** प्रश्नोत्तरी :** १. युवक ने स्वामी विवेकानंदजी से गीता पढ़ने की इच्छा व्यक्त की तो उन्होंने क्या जवाब दिया ?

२. युवक की चकित अवस्था देखकर उन्होंने उसे क्या समझाया ?

४. उन्नति की उड़ान : दुःख में दुःखी और सुख में सुखी होनेवाला मन लोहे जैसा है। सुख-दुःख में समान रहनेवाला मन हीरे जैसा है। दुःख सुख का जो खिलवाड़ मात्र समझता है वह है शहंशाह। जैसे लोहा, सोना, हीरा सब होते हैं राजा के ही नियंत्रण में, वैसे ही शरीर, इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि, सुख-दुःखादि होते हैं ब्रह्मवेत्ता के नियंत्रण में। जो भगवान के समग्र स्वरूप को जान लेता है, वह ब्रह्मवेत्ता हो जाता है और भगवान के समग्र स्वरूप को वही जान सकता है जिसकी भगवान में आसक्ति होती है, जो

मय्यासक्तमनाः होता है ।

- गीता प्रसाद, साहित्य से

५. साखियाँ :

क. हरि सम जग कछु वस्तु नहिं, प्रेम पंथ सम पंथ।
सद्गुरु सम सज्जन नहीं, गीता सम नहीं ग्रंथ ॥

ख. गोविंद, गायत्री, गौ, गीता और गंगा-स्नान।
इन पाँचों की कृपा से शीघ्र मिलें भगवान ॥

६. गतिविधि : अथ अष्टादशश्लोकी गीता

निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव ।
न च श्रेयोऽनुपश्यामि हत्वा स्वजनमाहवे १ / ॥३१॥
योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्ग त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥४८॥
कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।
इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ३/ ॥६॥
श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानंलब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ४/ ॥३९॥
यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।
विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः ५॥२८॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ६/॥१७॥
दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया ।
मामेव ये प्रपद्यन्ते मायामेतां तरन्ति ते ७/॥१४॥
अग्निर्ज्योतिरहः शुक्लः षण्मासा उत्तरायणम् ।
तत्र प्रयाता गच्छन्ति ब्रह्म ब्रह्मविदो जनाः ८/॥२४॥
अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यसितो हि सः ९/॥३०॥
यो मामजमनादिं च वेत्ति लोकमहेश्वरम् ।
असंमूढः स मर्त्येषु सर्वपापैः प्रमुच्यते १०/॥३॥
मत्कर्मकृन्मत्परमो मद्भक्तः संगवर्जितः ।
निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव ११/॥५५॥
श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते ।
ध्यानात्कर्मफलत्यागस्त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् १२/॥१२॥
क्षेत्रज्ञं चापि मां विद्धि सर्वक्षेत्रेषु भारत ।
क्षेत्रक्षेत्रज्ञयोर्ज्ञानं यत्तज्ज्ञानं यत्तज्ज्ञानं मतं मम १३/॥२॥
मां च योऽव्याभिचारेण भक्तियोगेन सेवते ।
स गुणान्समतीत्यैतान्ब्रह्मभूयाय कल्पते १४/॥२६॥

निर्मानमोहा जितसङ्गदोषा
अध्यात्मनित्या विनिवृत्तकामाः ।
द्वन्द्वैर्विमुक्ताः सुखदुःखसंज्ञै-
र्गच्छन्त्यमूढाः पदमव्ययं तत् ।१५/॥५॥
यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् १६/॥२३॥
मनःप्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।
भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्युते १७/॥१६॥
सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि शुचः १८/॥६६॥
गीतासारं मिदं पुण्यं जो पठेत् सुसमाहित: ।
बिष्णुलोक मबाप्नोति भयशोकबिनाशनम् ॥
॥ श्री बेदब्यास बिरचित: अष्टादशश्लोकी गीता समाप्त॥

बाल संस्कार में बच्चों से इस गीताजी का पाठ करवायें।

७. वीडियो सत्संग : जानिये ! क्यों है गीता विश्व का सर्वश्रेष्ठ ग्रंथ

https://youtu.be/COkMXW42nDo

८. गृहकार्य : गीता जयंती के दिन अष्टादशश्लोकी गीता का पाठ करेंगे। इस गीता का पाठ करने से पूरी भगवद्गीता पढ़ने का पुण्य मिल जाता है। श्रीमद् भगवद्गीता जी का पूजन करें। उसका फोटो और विडियो अपने बाल संस्कार के शिक्षक को भेजे।

९. ज्ञान का चुटकुला :

पिता : "बेटा ! ये लो २ हजार रूपये।"

बेटा : "लेकिन पापा ये किसलिए ?"

पिता : "बेटा ! ये तेरी मेहनत की कमाई है क्योंकि जबसे तूने रात में नेट सर्फिंग शुरु किया है, तब से रात को सिक्योरिटी गार्ड नहीं रखना पड़ रहा है।"

सीख : अधिक रात तक जागने से शारीरिक एवं मानसिक कमजोरी आ सकती है, इसलिए हमें रात्री में जल्दी लेकर सुबह जल्दी उठना चाहिए।

१०. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें।)

१. गीतायाः पुस्तकं यत्र यत्र पाठ प्रवर्तते ।
तत्र सर्वाणि तीर्थानि प्रयागादीनि तत्र वै ।।

अर्थ : जहाँ श्रीगीता की पुस्तक होती है और जहाँ श्रीगीता का पाठ होता है वहाँ प्रयागादि सर्व तीर्थ निवास करते हैं ।'

(गीता माहात्म्य : ४)

२.यत्र गीताविचारश्च पठनं पाठनं श्रुतम् ।
तत्राहं निश्चितं पृथ्वि निवसामि सदैव हि ।।

अर्थ : जहाँ श्रीगीता का विचार, पठन, पाठन तथा श्रवण होता है वहाँ हे पृथ्वी ! मैं अवश्य निवास करता हूँ ।

(गीता माहात्म्य : ६)

११. ज्ञानवर्धक पहेली :

वेदों का यह है निचोड़, उपनिषदों का सार ।
सर्वश्रेष्ठ यह कौन ग्रंथ, जो मुक्ति का आधार ।।

(उत्तर : श्रीमद् भगवद्गीता)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

कहीं आप विषाक्त भोजन तो नहीं कर रहे !

सामान्यतः घरों में पूरियाँ या अन्य पकवान तलने के बाद बचे हुए तेल को बार-बार गर्म करके उपयोग में लाया जाता है। होटलों, रेस्टोरेंटों आदि में तो कोई भी पदार्थ तलने के लिए पुराने तेल को ही गर्म किया जाता है। यहाँ तो एक ही तेल को बार-बार गर्म करके कई दिनों तक भी उपयोग में लाया जाता है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। इसका खुलासा करते हुए 'मिन्नेसोटा यूनिवर्सिटी' आदि के शोधकर्ता कहते हैं कि 'तलने के लिए उपयोग में आनेवाले सोयाबीन, सूरजमुखी, सरसों, नारियल, लौंग आदि तेलों को एक से अधिक बार पकाने से एक जहरीला पदार्थ 4-hydroxy-trans-2-nonenal(HNE) पैदा होता है। यह जहरीला पदार्थ हमारे शरीर में प्रविष्ट होकर DNA, RNA तथा प्रोटीन आदि के साथ तेजी से प्रतिक्रिया करते हुए हमारी कोशिकाओं की आधारभूत क्रियाविधि को बाधित कर देता है तथा कैंसर, अल्जाइमर्स डिसीज, पार्किंसंस डिसीज व यकृत और हृदय संबंधी रोगों को उत्पन्न करता है। यही

नहीं, तेल को बार-बार उबालने से यह जहरीला पदार्थ सारे वातावरण में भी फैल जाता है और श्वास के माध्यम से हमारे शरीर में प्रविष्ट होकर हानि पहुँचाता है। अतः बाजारू तले पदार्थ खाने से बचें तथा घर पर भी एक बार में जितना तेल उपयोग हो उतना ही तेल कढ़ाई में डालें।

१३. बाल संस्कार नाटिका :

श्रीमद् भगवद्गीता माहात्म्य

https://youtu.be/DYKHCJRz9X8

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

जले विष्णुः थले विष्णुः विष्णु पर्वतमस्तके।
ज्वालमालाकुले विष्णुः सर्वविष्णुमयं जगत् ॥

अर्थ : 'जल में, थल में, पर्वत में, अग्नि में, पाषाण में सब जगह भगवान विष्णु बस रहे हैं। यह सारा जगत

विष्णुमय है ।'

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ का पाठ व हास्य प्रयोग करवायें :

गुरुनिंदक के संग से...

...शिष्य वही बड़भाग ॥

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम मनायेंगे तुलसी पूजन दिवस !

(छ) प्रसाद वितरण ।

ज्ञानवान, निर्बंध, असंग, निर्विकार, व्यापक, सच्चिदानंद, नित्य, शुद्ध, बुद्ध तथा मुक्त स्वभावयुक्त महापुरुषों का चिन्तन अथवा उनकी चर्चा करने से उनकी स्नेहमयी चेष्टाओं का वार्ताओं का बयान करने अथवा अहोभाव करने से चित्त पावन हो जाता है और उनमें अहोभाव करने से हृदय भक्तिभाव व पवित्रता से भर जाता है ।

॥ तीसरा सत्र ॥

आज हम विषय : आज हम मनायेंगे तुलसी पूजन दिवस !

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

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

(छ) सामूहिक जप ११ बार

२. श्लोक :

पत्रं पुष्पं फलं मूलं शाखा त्वक् स्कन्धसंज्ञितम्।
तुलसीसंभवं सर्वं पावनं मृतिकादिकम् ॥

अर्थ : 'तुलसी का पत्ता, फूल, फल, मूल, शाखा, छाल, तना और मिट्टी आदि सभी पावन हैं।'

- तुलसी रहस्य साहित्य से

३. आओ सुनें कहानी :

तुलसी द्वारा सद्गति

राजस्थान में जयपुर के पास एक इलाका है - लदाणा। पहले वह एक छोटी-सी रियायत थी । उसका राजा एक बार शाम के समय बैठा हुआ था। उसका एक मुसलमान नौकर किसी काम से वहाँ आया । राजाकी दृष्टि अचानक उसके गले में पड़ी तुलसी की माला पर गयी ।

राजा ने चकित होकर पूछा : " क्या बात है, क्या तू हिन्दू बन गया है ?"

"नहीं, हिन्दू नहीं बना हूँ ।"

"तो फिर तुलसी की माला क्यों डाल रखी है ?"

"राजासाहब ! तुलसी की माला की बड़ी महिमा है।"

"क्या महिमा है ?"

"राजासाहब ! मैं आपको एक सत्य घटना सुनाता हूँ। एक बार मैं ननिहाल जा रहा था । सूरज ढलने को था। इतने में मुझे दो छाया-पुरुष दिखाई दिये, जिनको हिन्दू लोग यमदूत बोलते हैं। उनकी डरावनी आकृती देखकर मैं घबरा गया । तब उन्होंने कहा : 'तेरी मौत नहीं है। अभी एक युवक किसान बैलगाड़ी भगाता-भगाता आयेगा। यह

जो गड्ढ़ा है उसमें उसकी बैलगाड़ी का पहिया फँसेगा और बैलों के कंधे पर रखा जुआ टूट जायेगा। बैलों को प्रेरित करके हम उद्दण्ड बनायेंगे, तब उमें से जो दायीं ओर का बैल होगा, वह विशेष उद्दण्ड होकर युवक किसान के पेट में अपना सींग घुसा देगा और इसी निमित्त उसकी मृत्यु हो जायेगी । हम उसीका जीवात्मा लेने आये हैं ।

"राजासाहब ! खुदा की कसम, मैं उन यमदूतों से हाथ जोड़के प्रार्थना की कि यह घटना देखने की मुझे इजाजत मिल जाय । उन्होंने इजाजत दे दी और मैं दूर एक पेड़ के पीछे खड़ा हो गया । थोड़ी ही देर में उस कच्चे रास्ते से बैलगाड़ी दौड़ती हुई आयी और जैसा उन्होंने कहा था ठीक वैसे ही बैलगाड़ी को झटका लगा, बैल उत्तेजित हुए यह किसान उन पर नियंत्रण पाने में असफल रहा । बैल धक्का मारते-मारते उसे दूर ले गये और बुरी तरह से उसके पेट में सींग घुसेड़ दिया और वह मर गया ।"

राजा : "फिर क्या हुआ ?"

नौकर : "हुजूर ! लड़के की मौत के बाद में पेड़ की ओर से बाहर आया और दूतों से पूछा इसकी रूह कहाँ है,

कैसी है ? वे बोले : 'वह जीव हमारे हाथ नहीं आया। मृत्यु तो जिस निमित्त से थी, हुई किंतु वहाँ हुई जहाँ तुलसी का पौधा था। जहाँ तुलसी होती है वहाँ मृत्यु होने पर जीव भगवान श्रीहरि के धाम में जाता है। पार्षद आकर उसे ले जाते हैं।'

हुजूर ! तब से मुझे ऐसा हुआ कि मरने के बाद मैं बिहिश्त में जाऊँगा कि दोजख में यह मुझे पता नहीं, इसलिए तुलसी की माला तो पहन लूँ ताकि कम-से-कम आपके भगवान नारायण के धाम में जाने का मौका मिल ही जायेगा और तभी से मैं तुलसी की माला पहनने लगा।''

कैसी दिव्य महिमा है तुलसी माला धारण करने की ! इसलिए हिन्दुओं में किसीका अंत समय उपस्थित होने पर उसके मुख में तुलसी का पत्ता और गंगाजल डाला जाता है ताकि जीव की सद्गति हो जाय।

✻ प्रश्नोत्तरी : १. मुसलमान नौकर ने गले में तुलसी की माला क्यों पहनी थी ?

२. किस वजह से किसान युवक श्रीहरि के धाम में चला गया ?

३. हिन्दुओं में किसीका अंत समय क्या करते हैं ?

४. उन्नति की उड़ान : दृढ़व्रती होकर भजन करे । अशुभ को निकालने का ठान ले तो उसको निकालकर ही छोड़े । जहाँ चाह वहाँ राह । असम्भव कुछ भी नहीं है किंतु थोड़ा धीरज चाहिए और उसके योग्य दृढ़ संकल्प भी चाहिए।

बलहीन को आत्मा-परमात्मा की प्राप्ति नहीं होती । बलवान बनो ! परिस्थिति चाहे कितनी ही विषम क्यों न आ जाय, निर्भयता के साथ अपने कर्तव्य-मार्ग पर आगे बढ़ते जाओ । न दुष्ट बनो, न दुष्टों के आगे घुटने टेको । दुर्बलता छोड़ो, हीन विचारों को तिलांजलि दो । उठो... जागो...

- ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१३

५. साखी :

क. धर्म, देश के हित में जिसने पूरा जीवन लगा दिया ।
इस दुनियाँ में उसी मनुज ने नर तन को सार्थक किया ॥

ख. तुलसी भरोसे राम के, निश्चिंत होकर सोय ।
अनहोनी होनी नहीं, होनी हो सो होय॥

६. भजन : तुलसी माता की आरती

https://youtu.be/mXfbNrr2ylg

७. गतिविधि :

आज हम केन्द्र में मनायेंगे **'तुलसी पूजन दिवस'** ! केन्द्र शिक्षक बाल संस्कार केन्द्र में तुलसी पूजन का कार्यक्रम आयोजित करे ।

विधि : तुलसी के गमले को जमीन से कुछ ऊँचे स्थान पर रखें । उसमें यह मंत्र बोलते हुए जल चढ़ायें :

महाप्रसाद जननी सर्वसौभाग्यवर्धिनी ।
आधिव्याधि हरिर्नित्यं तुलसि त्वां नमोऽस्तु ते ।।

फिर **'तुलस्यै नमः'** मंत्र बोलते हुए तिलक करें, अक्षत (चावल) व पुष्प अर्पित करें तथा कुछ प्रसाद चढ़ायें । दीपक जलाकर आरती करें और तुलसीजी की ७, ११, २१, ५१ या १११ परिक्रमा करें । उस शुद्ध वातावरण में शांत हो के भगवत्प्रार्थना एवं भगवन्नाम या गुरुमंत्र का जप करें । तुलसी के पास बैठकर प्राणायाम करने से बल, बुद्धि और ओज की वृद्धि होती है ।

आज हम मनायेंगे **'तुलसी पूजन दिवस !'**

✻ सभी बच्चों से उनकी राय लें कि हम कैसे और अच्छे से केन्द्र तथा अपनी सोसायटियों में तुलसी पूजन दिवस मना सकते हैं।

✻ सभी बच्चे अनिवार्य रूप से आगे आकर कुछ शब्दों में तुलसी माता की महिमा अथवा लाभ बतायें।

✻ और सबसे अपने घर पर २५ दिसम्बर को पूरे परिवार के साथ 'तुलसी पूजन दिवस' मनाने का संकल्प करवायें।

✻ तुलसी-पत्ते डालकर प्रसाद वितरित करें।

८. वीडियो सत्संग : मुस्लिम युवक ने भी बताया की उसने क्यों पहनी तुलसी की माला

https://youtu.be/XKXe5EPZniE

९. गृहकार्य : २५ दिसम्बर को तुलसी माता पूजन कर, तुलसी माता की प्रदक्षिणा (११,२१,५१,१०८) करें।

२५ दिसम्बर के दिन तुलसी-पत्ते डालकर प्रसाद वितरित करें। तुलसी के समीप रात्रि १२ बजे तक जागरण कर भजन, कीर्तन, सत्संग-श्रवण व जप करके भगवद्-विश्रांति पायें। तुलसी-नामाष्टक का पाठ भी पुण्यकारक

है । तुलसी पूजन अपने नजदीकी आश्रम या तुलसी-वन में अथवा यथा-अनुकूल किसी भी पवित्र स्थान पर कर सकते हैं । (सूचना : तुलसी नामाष्टक के लिए आश्रम से प्रकाशित 'तुलसी रहस्य' पुस्तक देखें ।)

२. बच्चे अपनी सोसायटी में भी 'तुलसी पूजन दिवस' का आयोजन करें । अपनी फोटो और विडियो अपने बाल संस्कार के शिक्षक को भेजे ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

एक लड़का पेड़ पर उल्टा लटका हुआ था ।

उसके मित्र ने पूछा : क्या हो गया ? तुम ऐसे उल्टे क्यों लटके हुए हो ?

पहले ने कहा : कुछ नहीं, सिरदर्द की गोली खायी है, कहीं पेट में ना चली जाय इसीलिए ।

सीख : अब वह अपने आप को बहुत ज्यादा होशियार समझता है मगर उसकी होशियारी किसी काम की नहीं है । अपने विवेक का सहारा लेना चाहिए ।

१४. बाल संस्कार नाटिका :

सकारात्मक ऊर्जा का स्त्रोत तुलसी एक वैज्ञानिक पुष्टि

https://youtu.be/5zCCSWkkPos

१५. सत्र का समापन

(क) आरती **(ख) भोग**

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

मैं निर्मल, निश्चल, अनंत, शुद्ध, अजर अमर हूँ। मैं निर्गुण निष्क्रिय, नित्यमुक्त और अच्युत हूँ। मैं असत् स्वरूप देह नहीं।

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

गुरुमंत्र जपता रहे...

...गिरा गोधरा की धरती पर।

(च) अगले सप्ताह की झलकियाँ : अगले सत्र में हम जानेंगे कि हमारे जीवन में आत्मनिर्भरता क्यों जरूरी है ?

(छ) प्रसाद वितरण।

॥ चौथा सत्र ॥

आज हम जानेंगे : हमारे जीवन में आत्मनिर्भरता क्यों होनी चाहिए !

१. सत्र की शुरुआत

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

२. सुविचार : जिनके जीवन में ऐहिक शिक्षा के साथ दीक्षा हो, प्रार्थना, ध्यान एवं उपासना के संस्कार हों, उनका जीवन महानता की सुवास से महक उठता है।

३. आओ सुनें कहानी :

आत्मनिर्भरता से सँवरे जीवन

कोलकाता के विद्यालय में पढ़ने आया एक नौजवान

विद्यार्थी रेलवे स्टेशन पर उतरा और 'कुली... कुली...' चिल्लाने लगा। हालाँकि उसके पास उतना ही सामान था, जितना वह आसानी से उठा सकता था।

एक सीधा-सादा व्यक्ति उसके पास आया और बोला : "कहाँ चलना है ?" लड़के ने पता बताया। गंतव्य स्थान पर पहुँचने पर कुली ने सामान उतारा और चल दिया।

लड़का बोला : "अरे महाशय ! अपना पुरस्कार तो लेते जाओ।"

कुली ने मुस्करा के कहा : "तुम अपना काम स्वयं करना सीख जाओ, यही मेरे लिए सबसे बड़ा पुरस्कार होगा।" और वह कुली चला गया।

दूसरे दिन वह विद्यार्थी विद्यालय पहुँचा तो प्रधानाचार्य की कुर्सी पर कल के कुली को बैठा देख अवाक् रह गया और उसका सिर शर्म से झुक गया। लड़का उनके चरणों में गिरकर क्षमा माँगने लगा।

प्रधानाचार्य ने उसे उठाया और स्नेह से उसकी पीठ

थपथपाते हुए बोले : ‘‘आज से तुम आत्मनिर्भरता का पाठ याद कर लो । आत्मनिर्भर व्यक्ति ही घर, परिवार, देश, समाज में सफलता व सम्मान पाने का अधिकारी होता है ।’’

वे प्रधानाचार्य थे सुप्रसिद्ध, समाजसेवी, आत्मनिर्भरता, सेवा, परदुःखकातरता जैसे गुणरत्नों के धनी ईश्वरचन्द्र विद्यासागर ! उनकी स्नेहभरी सीख से उस विद्यार्थी में आत्मनिर्भरता का सद्गुण आ गया । पूज्य बापूजी कहते हैं : ‘‘आत्मनिर्भरता का अभ्यास बनाये रखना चाहिए । इससे मनोबल, भावबल, बुद्धिबल सुविकसित होते हैं । जरा-जरा से काम में यदि दूसरे का मुँह ताकने की आदत पड़ जायेगी तो मनुष्य आलसी, पराधीन बन जायेगा और ऐसा मनुष्य जीवन में क्या प्रगति कर सकता है !

प्रातः उठकर करदर्शन से मनुष्य के हृदय में आत्मनिर्भरता और स्वावलम्बन की भावना का उदय होता है । जीवन के प्रत्येक कार्य में वह दूसरों की तरफ नहीं देखता, अन्य लोगों के भरोसे नहीं रहता वरन् भगवत्प्राप्ति सहज-सुलभ कर लेता है ।’ - लो.क.सेतु, अप्रैल २०१५

✻ **प्रश्नोत्तरी :** १. आत्मनिर्भर व्यक्ति किसका अधिकारी है ?

२. उस विद्यार्थी के अंदर आत्मनिर्भरता गुण कैसे आ गया ?

३. आत्मनिर्भरता का अभ्यास बनाये रखने से क्या विकसित होता है ?

४. उन्नति की उड़ान : व्यर्थ के संकल्प न करें। व्यर्थ के संकल्पों से बचने के लिए 'हरि ॐ...' के प्लुत गुंजन का भी प्रयोग किया जा सकता है। 'हरि ॐ...' के गुंजन में एक विलक्षण विशेषता है कि इससे फालतू संकल्प-विकल्पों की भीड़ कम हो जाती है। ध्यान के समय भी 'हरि ॐ...' का गुंजन करें फिर शांत हो जायें। मन इधर-उधर भागे तो फिर गुंजन करें। यह व्यर्थ संकल्पों को हटायेगा एवं महासंकल्प की पूर्ति में मददरूप होगा। व्यर्थ के चिंतन को व्यर्थ समझकर महत्त्व मत दो।

पवित्र स्थान में किया हुआ संकल्प जल्दी फलता है। जहाँ सत्संग होता हो, हरिचर्चा होती हो, हरिकीर्तन होता हो वहाँ अगर शुभ संकल्प किया जाय तो जल्दी सिद्ध

होता है।   - ऋषि प्रसाद, अप्रैल २०१५

५. साखी संग्रह :

क. माणिक मोती और हीरे, जितने रतन जग माही।
सब वस्तु को मोल जगत में, मोल बूद्धि को नाही ॥

ख. तीन सुधारे देश को, संत सती और शूर।
तीन बिगाड़े देश को, कपटी कायर क्रूर ॥

७. कीर्तन : प्यारा हरि ॐ कीर्तन

https://youtu.be/cLawHo95Rxk

८. गतिविधि :

नीचे बच्चों के सम्पूर्ण विकास के लिए १० सूत्र दिये जा रहे हैं, बच्चों को वे सूत्र उनकी नोटबुक में लिखवायें और पुरुषार्थ करके उन्हें अपने जीवन में लाने के लिए कहें।

१. सुबह सूर्योदय से पहले उठना।

२. उठकर प्यारे प्रभु, गुरुजी को प्रणाम व धन्यवाद करना।

३. रोज माता-पिता को प्रणाम व उनकी सेवा करना।

४. रोज मन लगाकर पढ़ाई करना।

५. गाय की सेवा करना।

६. सत्संग व सत्शास्त्रों के वचन अपने जीवन में लाना।

७. किसी भी काम में आलस्य न करके, अपना हर काम समय पर करना।

८. किसी की भी सेवा करने के लिए हमेशा तैयार रहना।

९. कभी भी किसी भी परिस्थिति में झूठ न बोलना तथा लड़ाई-झगड़ा, गुस्सा नहीं करना।

१०. रात को सोते समय प्यारे प्रभु, गुरुजी को प्रणाम व प्रार्थना करके सोना।

९. वीडियो सत्संग : सत्संग कैसे सुनें कि पूरा फायदा मिले ?

https://youtu.be/bIxSX53nkS8

१०. गृहकार्य : इस सप्ताह सभी बच्चों को जो कार्य हम खुद कर सकते है वो कार्य किसी की मदद लिए बिना खुद करने है। वह सारे काम अपनी 'बाल संस्कार' की नोटबुक में लिखने है।

११. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : "२ और २ कितने हुए ?"

रोहन : '४.'

शिक्षक : ''शाबास ! अब बताओ, ३ और ७ कितने हुए ?''

रोहन : ''१०.''

शिक्षक : ''अच्छा ५ और ७ कितने हुए ?''

रोहन : ''पता नहीं ।''

शिक्षक : ''क्यों ?''

रोहन : ''क्योंकि मेरे पास तो बस १० ही उँगलियाँ हैं...''

सीख : हमें अपनी बुद्धि को सीमिच दायरे में नहीं बाँधना चाहिए। किसी प्रश्न का हल निकालने के लिए हमें हर तरीके से सोचना चाहिए ।

१२. आओ करें संस्कृत के श्लोकों का पठन :

(**सूचना :** शिक्षक इन श्लोकों को बच्चों को उनकी नोटबुक में लिखवायें और कंठस्थ भी करवायें ।)

१. यदि सत्संगनिरतो भविष्यसि भविष्यसि ।
अथ दुर्जनसंसर्गे पतिष्यति पतिष्यति ।।

अर्थ : 'यदि सत्संगी बनोगे तो आपके जीवन का

निमार्ण होगा-ही-होगा और यदि कुसंग में पड़ गये तो आपका पतन होगा-ही-होगा ।'

२. सर्वे क्षयान्ता निचयाः पतनान्ता समुच्छ्रयाः ।
संयोगा विप्रयोगान्ता मरणान्तं हि जीवितम् ॥

अर्थ : 'संग्रह का अंत है विनाश । ऊँचे चढ़ने का अंत है नीचे गिरना । संयोग का अंत है वियोग और जीवन का अंत है मरण ।'

(महाभारत, शांति पर्व : ३३०.२०)

१३. पहेली :

मन में आता और जगाता, पुन नया विश्वास ।
राह दिखाता लक्ष्य दिखाता, देता सच्ची आस ॥

(उत्तर : साहस)

१४. स्वास्थ्य सुरक्षा : आज हम जानेंगे

मेवों द्वारा बल व स्वास्थ्यप्राप्ति

१. अखरोट : १० ग्राम अखरोट को गाय के घी में भूनकर मिश्री मिलाकर खाने से स्मरणशक्ति तीव्र होती है । मानसिक थकावट दूर हो जाती है ।

२. अंजीर : अंजीर में लौह प्रचुर मात्रा में होने से रक्त की वृद्धि होती है। यह रक्त की शुद्धि भी करता है। इसमें निहित विटामिन 'ए' नेत्रज्योति की सुरक्षा करता है। अंजीर में पेट के मल को निष्कासित करने की विशेष क्षमता है। पुरानी खाँसी, दमा, टी.बी., रक्तपित्त, पुराना गठिया रोग, बवासीर, पित्तजन्य त्वचाविकारों में अंजीर का सेवन लाभदायी है। २ सूखे अंजीर रात को पानी में भिगोकर सुबह और सुबह भिगोकर शाम को खाने से इन व्याधियों में लाभ होता है।

१५. बाल संस्कार वीडियो नाटिका

सुबह सुबह हम जल्दी उठे

https://youtu.be/WMOjopg_Glc

१६. सत्र का समापन

(क) आरती (ख) भोग

(ग) शशकासन

(घ) प्रार्थना :

विपदः सन्तु नः शश्वत्तत्र तत्र जगद्गुरो ।
भवतो दर्शनं यत्स्यादपुनर्भवदर्शनम् ॥

अर्थ : 'जगदगुरो ! हमारे जीवन में सर्वदा पद-पद पर विपत्तियाँ आती रहें क्योंकि विपत्तियों में ही निश्चित रूप से आपके दर्शन हो जाने पर फिर जन्म-मृत्यु के चक्कर में नहीं आना पड़ता ।' (श्रीमद्भागवतः १.८.२५)

(ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की पंक्तियाँ व हास्य प्रयोग : पुर्जे चकनाचुर हो गये...
...ना कोई जीवित स्वस्थ बचा है ॥

(च) प्रसाद वितरण ।

बाल संस्कार केन्द्र की अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :
बाल संस्कार विभाग, संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, साबरमती, अहमदाबाद - 5
दूरभाष : 079-61210749/50/51
whatsapp - 7600325666,
email - bskamd@gmail.com,
website : www.balsanskarkendra.org