तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरिओम बच्चों, 26 और 27 अगस्त को गणेश चतुर्थी है । भगवान श्री गणेशजी का जन्म भाद्रपद मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को हुआ था । गणेश चतुर्थी के दिन भगवान श्री गणेश की स्थापना और उसके ठीक 10 दिन बाद अनन्त चतुर्दशी के दिन श्री गणेश जी की प्रतिमा का विसर्जन होता है । यह 10 दिन सनातन धर्म मे एक महोत्सव के रूप में मनाया जाता है । अतः इस दौरान बाल संस्कार केंद्र का सत्र भगवान श्री गणेश की लीलाओं के ऊपर ही आधारित है ।

हरेक शुभ कार्य में सर्व प्रथम गणपति की पूजा होती है यह हम सब जानते है पर ऐसा क्यों ? यह हम जानेंगे आज की कहानी में । उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम बुध्धि के दाता गणपतिजी के आराधना के पर्व के बारे में जानेंगे । फिर स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि सेवफल का सेवन क्यों हितकारी है ? क्या करें क्या नहीं में हम जानेंगे की ऋषि पंचमी पर हमें क्या करना चाहिए ? इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला,

ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- ऋषि पंचमी का पर्व क्यों मनाया जाता है ? तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते है आज का बाल संस्कार केंद्र -

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

अब सभी बच्चे अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर पंजों के बल उछलकूद करेंगे, जिससे शरीर और मस्तिस्क मे रक्त का अनुकूल प्रवाह बढ़ेगा और चुस्ती-फुर्ती मे मदद मिलेगी ।

बच्चों, अब सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर बेठ जाएंगे, कमर सीधी, ज्ञान मुद्रा में 'हरि ॐ' का गुंजन करेंगे।

अब सभी अनामिका ऊँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे और हाथ जोड़कर पूज्य सद्गुरुदेव की प्रार्थना करेंगे -

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

ॐ गं गणपतये नमः,

ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

अब हम सभी बच्चे भगवती सरस्वती की वंदना करेंगे -
(लिंक :- https://youtu.be/DySzqHwNCxU)

बच्चों, अब हम सब त्राटक करेंगे। त्राटक से हमारी एकाग्रता और याद शक्ति बढ़ती है ।
https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - गणपति प्रथम पूज्य क्यों ?

एक बार भगवान शंकर के यहाँ उनके दोनों पुत्रों में होड़ लगी कि, कौन बड़ा ?

निर्णय लेने के लिए दोनों गये शिव-पार्वती के पास। शिव-पार्वती ने कहाः जो संपूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा करके पहले पहुँचेगा, उसी का बड़प्पन माना जाएगा।

कार्तिकेय तुरन्त अपने वाहन मयूर पर निकल गये पृथ्वी की परिक्रमा करने। गणपति जी चुपके-से एकांत में चले

गये। थोड़ी देर शांत होकर उपाय खोजा तो झट से उन्हें उपाय मिल गया।

फिर गणपति जी आये शिव-पार्वती के पास। माता-पिता का हाथ पकड़ कर दोनों को ऊँचे आसन पर बिठाया, पत्र-पुष्प से उनके श्रीचरणों की पूजा की और प्रदक्षिणा करने लगे।

एक चक्कर पूरा हुआ तो प्रणाम किया । दूसरा चक्कर लगाकर प्रणाम किया । इस प्रकार माता-पिता की सात प्रदक्षिणा कर ली ।

शिव-पार्वती ने पूछाः "वत्स! ये प्रदक्षिणाएँ क्यों की **?"**

गणपति जीः "सर्वतीर्थमयी माता... सर्वदेवमय पिता... सारी पृथ्वी की प्रदक्षिणा करने से जो पुण्य होता है, वही पुण्य माता की प्रदक्षिणा करने से हो जाता है, यह शास्त्रवचन है। पिता का पूजन करने से सब देवताओं का पूजन हो जाता है। पिता देवस्वरूप हैं। अतः आपकी परिक्रमा करके मैंने संपूर्ण पृथ्वी की सात परिक्रमाएँ कर ली हैं।"

तब से गणपति जी प्रथम पूज्य हो गये।

जो ध्यान करते हैं, शांत बैठते हैं उन्हें अंतर्यामी परमात्मा सत्प्रेरणा देते हैं । अतः किसी कठिनाई के समय घबराना नहीं चाहिए बल्कि भगवान का ध्यान करके थोड़ी देर शांत बैठो तो

आपको जल्द ही उस समस्या का समाधान मिल जायेगा । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे- सद्गुरु देव भगवान की जय...

4. श्लोक

शिव-पुराण में आता हैः

पित्रोश्च पूजनं कृत्वा प्रक्रान्तिं च करोति यः।
तस्य वै पृथिवीजन्यफलं भवति निश्चितम्।।
अपहाय गृहे यो वै पितरौ तीर्थमाव्रजेत।
तस्य पापं तथा प्रोक्तं हनने च तयोर्यथा।।
पुत्रस्य य महत्तीर्थं पित्रोश्चरणपंकजम्।
अन्यतीर्थं तु दूरे वै गत्वा सम्प्राप्यते पुनः।।
इदं संनिहितं तीर्थं सुलभं धर्मसाधनम्।
पुत्रस्य च स्त्रियाश्चैव तीर्थं गेहे सुशोभनम्।।

➟ जो पुत्र माता-पिता की पूजा करके उनकी प्रदक्षिणा करता है, उसे पृथ्वी-परिक्रमाजनित फल सुलभ हो जाता है। जो माता-पिता को घर पर छोड़ कर तीर्थयात्रा के लिए जाता है, वह माता-पिता की हत्या से मिलने वाले पाप का भागी होता है क्योंकि पुत्र के लिए माता-पिता के चरण-सरोज ही महान तीर्थ हैं।

➠ अन्य तीर्थ तो दूर जाने पर प्राप्त होते हैं परंतु धर्म का साधनभूत यह तीर्थ तो पास में ही सुलभ है। पुत्र के लिए (माता-पिता) और स्त्री के लिए (पति) सुंदर तीर्थ घर में ही विद्यमान हैं।

5. ज्ञान का चुटकुला

शिक्षक : चंद्रगुप्त मौर्य कौन है ?

सांता : सर, वो गणपति बाप्पा मौर्या का cousin है !!

सीख - बिना सोचे समझे कुछ भी जवाब नहीं देना चाहिए । शिक्षक पढ़ा रहे हो तब वहां ध्यान देना चाहिए और शिक्षक के प्रश्न पूछने पर सोच समझ कर जवाब देना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास

बुद्धि के देव की आराधना-उपासना का दिवस गणेश चतुर्थी

- भगवान के ५ रूप सनातन धर्म के साधकों के आगे बडे सुविख्यात हैं - सूर्य, शिव, विष्णु, शक्ति (जगदम्बा) और गणपति जी।
- गणपतिजी की पूजा अपने देश में होती है और सनातन धर्म का प्रभाव जहाँ-जहाँ फैला है - बर्मा चीन, जापान, बाली (इंडोनेशिया), श्रीलंका, नेपाल - वहाँ भी गणेश चतुर्थी का उत्सव धूमधाम से मनाया जाता है, पूजन किया जाता है।
- शुभ कार्य में गणपति जी का पूजन प्रथम होता है फिर वह चाहे विवाह हो, चाहे जन्म हो, चाहे मकान की नींव डालते हों, वास्तु-पूजन हो, चाहे दुकान या फैक्ट्री का उदघाटन हो। कोई शुभ काम करते हैं तो प्रभावशाली श्रेष्ठ पुरुषों को सत्कार या प्रेम देने से, थोड़ा आदर करने से विघ्न-बाधाएँ दूर हो जाती हैं। ऐसे श्रेष्ठों-में-श्रेष्ठ प्रभावशाली गणपति भगवान हैं तो गणपति जी का मन से चिंतन करके उनकी पूजा-प्रतिष्ठा करने से कार्य निर्विघ्न से सम्पन्न होते हैं ऐसा कहा गया है।

7. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

आपको एक प्रश्न पूछा जाएगा, उत्तर में चार विकल्प होंगे और आपको 10 सेकंड में सही उत्तर बताना है ।

प्रश्न है- "ऋषि पंचमी के दिन किन ऋषियों की पूजा की जाती है?"

(A) वशिष्ठ, अत्रि, विश्वामित्र, जमदग्नि, गौतम, भारद्वाज, कश्यप

(B) वाल्मीकि, व्यास, नारद, पाराशर, शुकदेव, वसिष्ठ, विश्वामित्र

(C) अत्रि, भारद्वाज, गौतम, जमदग्नि, वशिष्ठ, विश्वामित्र, दुर्वासा

(D) कश्यप, अत्रि, भारद्वाज, विश्वामित्र, गौतम, जमदग्नि, नारद

प्रश्न का सही उत्तर आपको सत्र के अंत में बताया जायेगा ।

8. क्या करें क्या नहीं ?

ऋषि पंचमी के दिन क्या करें क्या ना करें :-

- श्री गणेश चतुर्थी के अगले दिन ऋषि पंचमी आती है जो कि इस बार 28 अगस्त को है । ऋषियों का हमारे ऊपर ऋण होता है क्योंकि इन्होंने ही हमें वास्तविक रूप से जीना सिखाया है और इन्हीं के मार्गदर्शन में हम जीवन और मृत्यु से मुक्त हो पाते हैं। इसी ऋषि ऋण से मुक्त होने के लिए और ऋषियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए ऋषि पंचमी के दिन मंत्रदृष्टा ऋषियों का पूजन करना चाहिए ।
- जिस किसी महिला ने मासिक धर्म के दिनों में शास्त्र-नियमों का पालन नहीं किया हो या अनजाने में ऋषि का दर्शन कर लिया हो या इन दिनों में उनके आगे चली गयी हो तो उस गलती के कारण जो दोष लगता है । ऋषि पंचमी के दिन व्रत करने से उसे दोष का भी निवारण हो जाता है ।

9) भजन

अब हम गाएंगे भगवान् गणपतिजी का एक मधुर कीर्तन :-
https://youtu.be/V3leXr2GVm4

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

आरोग्यवर्धक एवं पुष्टिप्रद फल : सेब

- आकर्षक रंग व सुगंध से सम्पन्न फल सेब अमृत के समान हितकारी है ।
- यह रुचिकर, शीतल, वीर्यवर्धक तथा पुष्टिकर, विशेषतः मांसवर्धक, तृप्तिकारक, कफकारक एवं वात-पित्तशामक है ।
- यह यकृत (liver) एवं आमाशय को बल प्रदान करता है ।
- सेब का सेवन हृष्ट-पुष्ट व सशक्त बनाता है, शरीर में नये रक्त का संचार करता है ।
- यह रक्तपित्त, हृदयरोग, कृशता, रक्ताल्पता(anaemia), मस्तिष्क की दुर्बलता आदि विकारों में हितकर है ।

- सेब में विटामिन बी-1, बी-2, बी-3, बी-5, बी-6, बी-7 व बी-9 तथा कैल्शियम, लौह, मैग्नेशियम, पोटैशियम, फॉस्फोरस आदि अनेक पोषक तत्त्व पाये जाते हैं ।
- पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : "खाली पेट सेब खाना सभीके लिए बहुत फायदा करता है, महारसायन (महाटॉनिक) का काम करता है । सुबह नाश्ते में अगर सेब मिल जाय तो बहुत बढ़िया है ! जो मोटे-मोटे हैं उनके लिए भी यह लाभकारी है और जिनकी पाचनशक्ति कम है उनके लिए भी सेब भूख लगाता है । यह हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है और बच्चों के लिए भी अच्छा है ।'

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की कुछ पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps

12. सत्संग श्रवण

अब हम पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे-

ऋषि पंचमी विशेष सत्संग

https://youtu.be/Bhq4LMZk7iI

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- ऋषि पंचमी को क्या करना चाहिए ?
- गणपति प्रथम पूज्य क्यों बने ?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती है?
- सेवफल से क्या फायदे होते है ?
- माता पिता को प्रणाम तथा उनका आदर करने से क्या होता है ?

14. पूर्णाहूति

दीपज्योति एवं आरती

सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गगमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

नारायण नारायण नारायण नारायण।

इसी के साथ हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र संपन्न होता है अगले सप्ताह फिर मिलेंगे बच्चो ! एक नए ज्ञानवर्धक विषय के साथ। तब तक के लिए हरि ॐ !!!

ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है।

उत्तर: **(A)** वशिष्ठ**,** अत्रि**,** विश्वामित्र**,** जमदग्नि**,** गौतम**,** भारद्वाज**,** कश्यप

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! 26 और 27 अगस्त को गणेश चतुर्थी है । भगवान श्री गणेशजी का जन्म भाद्रपद मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को हुआ था।

अतः इस दौरान बाल संस्कार केंद्र का सत्र भगवान श्री गणेश की लीलाओं के ऊपर ही आधारित है। गणेश जी का वाहन चूहा है, यह तो सबको पता है, परंतु गणेश जी का वाहन चूहा क्यों और कैसे हुआ? यह कथा हम आज की कहानी में

सुनेंगे । फिर संस्कृति सुवास में हम जानेंगे कि गणेश जी के श्री विग्रह से हमें क्या सुंदर प्रेरणा मिलती है? उसके बाद गतिविधि में हम गणेश जी के नामों का उनके सही अर्थ के साथ मिलान करेंग । उसके बाद हम जानेंगे कि गणेश चतुर्थी के दिन क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए? इसके अलावा भजन, ज्ञान का चुटकुला, प्रतियोगिता प्रश्न और अंत में तुझे बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे गणेश चतुर्थी विशेष रोचक सत्संग. स्मरण करते हुए शुरू करते हैं आज का बाल संस्कार केंद्र ! - तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते है आज का बाल संस्कार केंद्र !

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

कीर्तन- अब हम कीर्तन करते हुए अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर नृत्य करेंगे ।

https://youtu.be/7yMWmhcJXR

बच्चों, अब हम मंत्रोच्चारण और स्तुति करेंगे। सभी बच्चे अनामिका उँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे ।

ॐ गं गणपतये नमः, ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

अब सभी बच्चे करेंगे “ॐकार” गुंजन

https://youtu.be/IpaxAhv-9LM (2 मिनिट)

बच्चों, अब हम सब त्राटक करेंगे। त्राटक से हमारी एकाग्रता और याद शक्ति बढ़ती है ।

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI (1 मिनिट चलायें।)

3. आओ सुनें कहानी

श्री गणेश जी का वाहन मूषक कैसे हुआ?

एक बार इंद्र की सभा चल रही थी । सभा में कई देव, गंधर्व, ऋषि मुनि आदि बैठे थे । उसी सभा में एक गंधर्व था उसका नाम था क्रौंच । उसका स्वभाव बहुत ही चंचल और

उदंड था । अपने चंचल स्वभाव के कारण वह सभा में अधिक देर तक बैठ नहीं पाया और उठकर जाने लगा । परंतु जल्दीबाजी में चलते हुए उसका पैर वहां बेठे ऋषि वामदेव के पैर से टकरा गया । जिससे ऋषि क्रोधित हो गए और बोले -

ऋषि वामदेव- "अरे उद्दंड, तू सभा की मर्यादा को भंग करता है, एक मूषक की भांति चंचलता से पैर के ऊपर से चलता है और ऋषि का भी अपमान करता है, तूने मूषक की भांति व्यवहार किया है, जा मेरा श्राप है कि तू मूषक हो जाएगा। "

अब तो गंधर्व भयभीत हो गया । वह ऋषि के सामने दंडवत हो गया और करुण भाव से क्षमा प्रार्थना करने लगा ।

मूषक (गंधर्व) - हे ऋषिवर, मुझे क्षमा कर दीजिये। मुझसे बहुत बड़ा अपराध हो गया है ।

तब दयालु ऋषि ने कहा -

ऋषि वामदेव- "मेरा श्राप मिथ्या नहीं हो सकता । तुमने उद्दंडता की है परंतु तू प्रायश्चित करता है, तो मेरा वरदान है कि तू मूषक तो बनेगा परंतु भगवान गणपति तुझे अपना वाहन बनाएंगे, जिससे तू सुखी भी होगा और समस्त संसार में सम्माननीय भी होगा ।

वामदेव ऋषि के इतना कहते हैं और गंधर्व के सारे पुण्य क्षीण हो गए और वह उसी समय एक मूषक बनकर महर्षि पराशर ऋषि के आश्रम में गिर पड़ा।

वह साधारण चूहा नहीं था, उसका आकार बहुत ही विशाल और भयानक था, उसके उसके दांत बड़े तीक्ष्ण और भय उत्पन्न करने वाले थे। चंचलता और उदंडता पहले से ही उसका स्वभाव था । उस महाबलवान मूषक ने ऋषि पाराशर आश्रम में भयानक उपद्रव किया । पात्रों को तोड़फोड़ दिया, सारा अन्न बिखेर दिया, ऋषियों के वस्त्रों को कुतर-कुतर कर डाला, बड़े बड़े तीक्ष्ण दांतों से सारी वाटिका उजाड़ दी और आश्रम की सारी उपयोगी वस्तुएं नष्ट कर दी । इतने विशाल और भयंकर चूहे को पकड़ने पर साहस किसी को नहीं हुआ । ऋषि पराशर ने ध्यान लगाकर देखा तो उन्होंने जान लिया कि

“यह पूर्व जन्म का उद्दंड गंधर्व है, ऋषि के श्राप के कारण चूहा बना है परंतु इसका स्वभाव नहीं बदला है । इसका उद्धार तो भगवान गणपति ही करेंगे ।“

ऋषि पराशर ने तुरंत गणपति का स्मरण किया और मन ही मन स्तुति की । इतने में भगवन गणपति वहां बालक रूप में प्रकट हो गए । गणपति ने मूषक पर अपना तेजस्वी पाश फेंका । वह पाश बहुत दिव्य था, उसका आकर इच्छा अनुसार छोटा या बड़ा हो सकता था, उससे इतना तेज

निकल रहा था कि दशों दिशाएं प्रकाशित हो रही थीं । मूषक उस पाश में फस गया । उसने पूरी ताकत लगाकर पाश से निकलने के लिए भागने लगा । भागते भागते वह पूरी पृथ्वी को खोद कर पाताल लोक में पहुँच गया परन्तु पाश से निकल नहीं पाया । उस पाश से गणपति ने मूषक का कंठ बांध लिया और एक झटका दिया ।

महाबली मूषक पीड़ा से व्याकुल होकर मूर्छित हो गया । गणपति ने पाश को छोटा करके अपने पास खींच लिया । कुछ देर बाद मूषक की मूर्छा दूर हुई । तब मूषक ने भगवान गणपति का दर्शन किया और उनके चरणों में सिर झुकाकर प्रणाम किया और स्तुति करने लगा -

मूषक (गंधर्व) - "प्रभु, मैं आपकी शरण में हूं, कृपया आप मुझ पर प्रसन्न हो।"

भगवान गणपति - मूषक, तूने देवताओं और ब्राह्मणों को कष्ट दिया है परन्तु अब तू मेरी शरण में आ गया है इसलिए निर्भय हो जा। तेरी कोई इच्छा हो तो वर मांग ले !

मूषक को पुनः अहंकार हो गया, और बोला -

मूषक (गंधर्व) - मुझे आपसे कुछ नहीं मांगना है, आप चाहें तो मुझसे वर मांग सकते हैं।

भगवान गणपति - अच्छा, यदि तेरा वचन सत्य है, तो आज से तू मेरा वाहन बन जा ।

यह कह कर गणपति तुरंत ही उसके ऊपर जा कर बैठ गए । मूषक गजानन के भार से दबने लगा, अब उसका घमंड अब चूर हो गया । उसने गणेशजी से प्रार्थना की कि,

मूषक (गंधर्व) - प्रभु आप इतने हल्के हो जाएं कि मैं आपका भार वहन कर सकूं।

तब गणेश जी हल्के हो गए। यह लीला देखकर आकाश में देवता लोग पुष्प बरसने लगे, सब और से भगवान गणपति की जय जयकार होने लगी । ऋषि पराशर अत्यंत प्रसन्न हुए और उसी दिन से मूषक हमेशा के लिए भगवान गणपति का वाहन बन गया । ऋषि वामदेव के वरदान से उसे भी सुख और सम्मान प्राप्त हुआ. सभी बच्चे जोर से बोलेंगे- गणपति भगवान की जय !

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - सदगुरुदेव भगवान जी की जय।

4. श्लोक :-

ॐ प्रणम्य शिरसा देवं, गौरीपुत्रं विनायकम्,
भक्तावा संस्मरेन्नित्यम आयुःकामार्थ सिद्धये ||
प्रथमं वक्रतुण्डं च एकदन्तं द्वितीयकम्,
तृतीयं कृष्णपिंगाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम् ||

लम्बोदरं पंचमं च षष्ठं विकटमेव च,

सप्तमं विघ्नराजेंद्रम धूम्रवर्णं तथाष्टमम् ||
नवमं भालचन्द्रं च दशमं तु विनायकम्,
एकादशं गणपतिं द्वादशं तु गजाननम् ||

जो सदैव भक्तों के स्मरण करने पर आयु, काम और अर्थ की सिद्धि देते हैं, उन गौरीपुत्र विनायक को शीश झुका कर प्रणाम हैं । जिनका प्रथम नाम वक्रतुंड है तथा दुसरा नाम एकदंत है, तीसरा कृष्णपिंगाक्ष (श्याम वर्ण की सूंड वाले) हैं, और चौथा गजवक्त्रं (हाथी के समान मुख वाले) है, पंचम नाम लम्बोदर है और छठा विकटमेव (विशाल शरीर) है । सातवा नाम विघ्नराजेन्द् (विघ्न और संकट को दूर करने वाले) है और आठवां धूम्रवर्णं (गहरा स्लेटी रंग) है । नौवे नाम भालचंद्र (जिनके मस्तक पर चन्द्र शोभित है) और दसवे रूप में विनायकम (समस्त संकटों को हटाने वाले) हैं। ग्यारहवे रूप में श्री गणपति जी हैं और बारहवे रूप में गजानन हैं ।.

श्री गणेश जी के इन बारह रूपों का जो जप करता है उसे इस जीवन में भय और बाधा नहीं आती और सर्व सिद्धि प्राप्त होती है ।

5. ज्ञान का चुटकुला

शिक्षक - क्या तुम अपनी मां का कहना मानते हो?

चिंटू - सर मैं अपनी मां का कहना 4 गुना मानता हूं ।

"4 गुना, वह कैसे" ?

" कल गणेशचतुर्थी थी, माँ ने मुझे एक लड्डू खाने के लिए कहा जबकि मैंने चार लड्डू खा लिए ।"

सीख : अधिक स्वाद लोलुप नहीं होना चाहिए, ज्यादा मीठा खाना नुकसानकारक होता है ।

6. संस्कृति सुवास :-

आज हम आपको बताएंगे गणेश जी के श्री विग्रह से कैसे सुंदर प्रेरणा मिलती है -

- गणेश जी के कान बड़े सूप जैसे हैं। वे यह प्रेरणा देते हैं कि जो कुटुम्ब समाज का बड़ा हो उसमें बड़ी खबरदारी

होनी चाहिए। कान का कच्चा न हो, जो सुनो उसमें सार-सार लो।

- गणेश जी की सूँड लम्बी है, वे दूर की गंध लेते हैं । ऐसे ही कुटुम्ब का जो अगुआ है, उसको कौन, कहाँ, क्या कर रहा है, या क्या होने वाला है इसकी गंध आनी चाहिए ।
- हाथी की आँखें बहुत छोटी हैं लेकिन सुई को भी देख लेता है, ऐसे ही समाज का, कुटुम्ब का अगुआ सूक्ष्म दृष्टिवाला होना चाहिए । तोल-मोल के बोले, तोल-मोल के निर्णय करे ।
- भगवान गणेश जी की सवारी है- चूहा ! यह प्रतीक है कि छोटे से छोटे आदमी से भी कोई सेवा लेकर आप दूर तक की जानकारी रखो, अपना संदेश, अपना सिद्धान्त दूर तक पहुँचाओ ।
- गणेश-विसर्जन का संदेश यह है कि आपने जो कुछ भी बनाया, संवारा, हंसते, नाचते-गाते अपने अहंकार के साथ विसर्जन कर दो । किसी में ममता न रखो, बीते हुए का शोक न करो, आने वाले की चिंता ना करो ।

7. गतिविधि

आज की गतिविधि में गणेश जी के नामों का सही अर्थ बताना है । देखते हैं कौन बच्चा सबसे पहले सही मिलान करके लाता है ?

1. गणपति
2. विनायक
3. गजानन
4. लंबोदर
5. एकदंत
6. वक्रतुंड
7. विघ्नहर्ता
8. गौरीपुत्र
9. सिद्धिविनायक
10. अग्रपूज्य
11. भालचंद्र
12. धूम्रवर्ण

13. गजवक्र

14. मंगलमूर्ति

15. शाशिवर्णम

गतिविधि का सही उत्तर है :-

सभी गणों का स्वामी

सभी देवताओं का नायक

हाथी के समान मुख वाले

बड़े पेट वाले

एक दांत वाले

घुमावदार सूंड वाले

बाधाओं को दूर करने वाले

पार्वती के पुत्र

सिद्धि सफलता प्रदान करने वाले

सबसे पहले पूजे जाने योग्य

चंद्रमा के समान मस्तक वाले

धुएँ के रंग वाले

हाथी के समान सूंड वाले

सर्व मंगलमय प्रभु
चंद्रमा के समान वर्ण वाले

8. क्या करें क्या न करें ?

गणेश चतुर्थी के दिन क्या करें क्या ना करें :-

- इस वर्ष गणेश चतुर्थी की तिथि 26 अगस्त को 2PM से प्रारम्भ होकर अगले दिन 27 अगस्त को 3:45 pm तक रहेगी। इसलिए 26 और 27 अगस्त दोनों दिन चंद्रमा के दर्शन नहीं करना है। गणेश चतुर्थी के दिन चंद्रमा का दर्शन करने से कलंक लगता है।
- यदि अनिच्छा से चंद्र-दर्शन हो जाय तो स्यमंतक मणि की कथा आदरपूर्वक पढ़ें अथवा सुने और निम्न मंत्र से पवित्र किया हुआ जल पिए तो व्यक्ति तत्काल शुद्ध हो निष्कलंक बना रहता है, मंत्र है -

सिंहः प्रसेनमवधीत् सिंहो जाम्बवता हतः।
सुकुमारक मा रोदीस्तव ह्येष स्यमन्तकः ॥

‘सुंदर, सलोने कुमार ! इस मणि के लिए सिंह ने प्रसेन को मारा है, और जाम्बवान ने उस सिंह का संहार किया है, अतः तुम रोओ मत । अब इस स्यमंतक मणि पर तुम्हारा ही अधिकार है ।’

- गणेश चतुर्थी के दिन ‘ॐ गं गणपतये नमः ।’ का जप करने और गुड़मिश्रित जल से गणेशजी को स्नान कराने एवं दूर्वा व सिंदूर की आहुति देने से विघ्नों का निवारण होता है तथा मेधाशक्ति बढ़ती है ।
- बुद्धि बढ़ाने के लिए 'ॐ गं गं गं गणपतये नमः' का जप किया करो ।
- इस दिन यथासंभव संयम से रहते हुए उपवास करना चाहिए। गणेश चतुर्थी की पूजा और उपवास 27 अगस्त को करें।
- अगर माँ बालक को बुद्धिमान, तेजस्वी देखना चाहती हो तो वह गणेश चौथ का उपवास करे, व्रत करे, जप करे।

9. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

आपको एक प्रश्न पूछा जाएगा, उत्तर में चार विकल्प होंगे और आपको 10 सेकंड में सही उत्तर बताना है।

प्रश्न है- "जय देव जय देव जय मंगलमूर्ति" गणेश जी की यह आरती किसने लिखी? " विकल्प है...

[a] समर्थ रामदास जी [b] संत ज्ञानेश्वर जी

[c] छत्रपति शिवाजी [d] संत तुलसीदास जी

प्रश्न का सही उत्तर आपको सत्र के अंत में बताया जायेगा।

10. भजन

अब हम गाएंगे एक भजन :- सद्गुरुजी और गणेशजी की आरती

https://youtu.be/UziWlktbVhA

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps

(कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

12. सत्संग श्रवण

सत्संग - अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे- “गणेश चतुर्थी विशेष सत्संग

https://youtu.be/fhlS_aJ7Gc?list=PLNazxNEN6oMCBxdAtw07R7xhBsypVu6EC

13. प्रश्नोत्तरी

बच्चों, अब तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए ।

- गंधर्व को ऋषि का श्राप क्यों मिला?
- ऋषि ने गंधर्व को क्या वरदान दिया?
- गणपति ने उसे मूषक को कैसे काबू में किया?
- मूषक का अहंकार कैसे दूर हुआ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- गणेश जी के लंबे लंबे कान से हमें क्या प्रेरणा मिलती है?
- गणेश जी की लंबी सूंड से हमें क्या प्रेरणा मिलती है?

- गणेश जी की सवारी चूहे से हमें क्या प्रेरणा मिलती है?
- गणेश चतुर्थी को चंद्रमा का दर्शन क्यों नहीं करना चाहिए?
- यदि गलती से गणेश चतुर्थी के दिन चंद्रमा का दर्शन हो जाए तो क्या करना चाहिए ?
- सभी बच्चे बारी बारी गणेश जी का एक-एक नाम बताएंगे ।

14. पूर्णाहूति

<u>आरती</u> - सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे ।

नारायण नारायण नारायण नारायण ।

इसी के साथ हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र संपन्न होता है अगले सप्ताह फिर मिलेंगे बच्चो एक नए ज्ञान वर्धक विषय के साथ । तब तक के लिए हरि ॐ !!!

<u>दीपज्योति एवं आरती</u> -

सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

प्रतियोगिता का उत्तर - ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है - [a] समर्थ रामदास जी

****

पाँचवा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरिओम बच्चों, आज के अध्याय में हम मिलारेपा के जीवन पर आधारित श्रृंखला को आगे बढ़ते हैं।

पिछले सत्र में हमने जाना कि मिलारेपा ने अपने द्वारा किए गए पापों का प्रायश्चित करने के लिए किसी साधु

के कहने पर संत मारपा की खोज आरंभ कर दी। वह कई गांव, जंगल, डगर डगर खोज करता गया। आखिर में एक किसान के खेतों में महीनो तक काम किया और फिर उस किसान के ही रूप में उसे संत मारपा मिले। उसके आगे क्या हुआ यह जानेंगे हम आज की कहानी में।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम पवित्र 'कैलाश पर्वत' के महत्व के बारे में आगे जानेंगे। फिर हम जानेंगे कि गुलकंद का सेवन करने से क्या फायदा होता है और इसका सेवन कैसे करना चाहिए? इसके अलावा गतिविधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- ऐसी बातें जो विद्यार्थी सीख लें तो कभी गलत रास्ते नहीं जायेंगे

तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते है आज का बाल संस्कार केंद्र -

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

अब सभी बच्चे अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर पंजों के बल उछलकूद करेंगे, जिससे शरीर और मस्तिस्क मे रक्त का अनुकूल प्रवाह बढ़ेगा और चुस्ती-फुर्ती मे मदद मिलेगी ।

बच्चों, अब सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर बेठ जाएंगे, कमर सीधी, ज्ञान मुद्रा में 'हरि ॐ' का गुंजन करेंगे।

अब सभी अनामिका उँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे और हाथ जोड़कर पूज्य सद्गुरुदेव की प्रार्थना करेंगे -

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

ॐ गं गणपतये नमः,

ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

अब हम सभी बच्चे भगवती सरस्वती की वंदना करेंगे - (लिंक :- https://youtu.be/DySzqHwNCxU)

बच्चों, अब हम सब त्राटक करेंगे। त्राटक से हमारी एकाग्रता और याद शक्ति बढ़ती है ।

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - मिलारेपा भाग-3 गुरु की शरणागति

मिलारेपा ने संत मारपा को अपने द्वारा हुए मानव संघार की बात कही । कि किस प्रकार उसने तंत्र विद्या द्वारा बदले की भावना से बहुत बड़े पाप कर दिए फिर वह पश्चाताप करते हुए प्रार्थना करने लगा कि, हे गुरुदेव ! अब आप ही मुझे इस पाप के बोझ से मुक्त कर सकते हैं । मैं आपकी शरण में आया हूं । मिलारेपा की सच्चाई और शरणागत भाव से संत मारपा मन ही मन प्रसन्न तो हुए लेकिन उन्होंने अपनी प्रसन्नता को गुप्त ही रखा और पूछा - अच्छा बताओ, तुमको क्या चाहिए? किसलिए आए हो?

मिलारेपा - गुरुदेव मुझे योग विद्या और ब्रह्मविद्या चाहिए ।

संत मारपा ने कहा - इतनी सस्ती समझते हो इस विद्या को कि कोई भी मेरे पास मुंह उठा कर चला आए और मैं उसे यह विद्या दे दूं? इसके लिए कठिन तपस्या और लगन चाहिए ।

मिलारेपा ने कहा - अच्छा गुरुदेव मुझे यह पाने के लिए कौन सी तपस्या करनी होगी? बताइए मैं तेयार हूं।

संत मारपा ने कहा- तुम यहीं रहो मेरे घर पर. मेरी खेतीबाड़ी का काम करो । और हाँ, अगर आगे चलकर तुमको पलायनवादी भगोड़ा बनना है तो तुम अभी जा सकते हो. यह शूरवीरों का मार्ग है, कायरों का नहीं।

मिलारेपा - नहीं गुरुदेव, मैं भगोड़ा नहीं बनूँगा । जैसी आज्ञा होगी वैसा ही करूँगा ।

संत मारपा - तो फिर ठीक है, लेकिन यह सदैव याद रखना कि तुम किस उद्देश्य के लिए यहाँ आये हो । यदि तुम अपना उद्देश्य भूले तो तुम्हारा मन तुम्हे यहाँ से भगा कर ले जाएगा । यदि गुरु के प्रति तुम्हारी निष्ठा कम हो जाये और मन में पलायन के विचार आए तो कुत्ते को याद कर लेना और विचार करना कि कुत्ता तो अपने मालिक के प्रति वफादार होता है, मालिक की डांट मार खाकर भी जाता नहीं है, तो क्या मैं इस कुत्ते से भी गया बीता हूं, जो छोडकर जा रहा हूं। चलो, अब हल उठाओ और खेत में काम करो।"

मिलारेपा बैल की जगह स्वयं हल में जुत गया और खेतों में काम करने लगा। इस प्रकार कई महीने गुजर गए।

अब मिलारेपा की असली कसौटियां शुरू हो गई। संत मारपा मिलारेपा के साथ खूब कड़क व्यवहार करने लगे, थोड़ी भी गलती होती तो गुरुदेव डंडे से खूब पिटाई करते। वह गुरु की डांट और ताड़ना सहकर भी गुरु के बताए प्रत्येक कार्य

को खूब तत्परता एवं निष्ठा से करने लगा। कुछ महीने और बीत गए। फिर एक दिन मिलारेपा ने गुरुजी के समक्ष रोते हुए ज्ञान के लिए प्रार्थना की । तो गुरुजी भड़क उठे, बोले - "नालायक, मैं अपना सर्वस्व देकर भारत से यह विद्या सीख कर आया हूं। यह तेरे जैसे दुष्ट के लिए नहीं है, तूने जो पाप किया है वह जला दे तो मैं तुझे यह विद्या सिखाऊंगा। जिनको तूने तंत्र का प्रयोग करके मार डाला है उन सब को जीवित कर दे, तो मैं तुझे विद्या भी सिखा दूंगा । "

यह सुनकर मिलारेपा सिसकियाँ भरते हुए कोने में जा दुबका । फिर हिम्मत करके अपने आंसुओं को पोंछा, हल उठाया और खेतों की और चल पड़ा। वहां मिलारेपा को समझाने वाला कोई नहीं था, परंतु उसके लक्ष्य ने ही उसको गुरु चरणों में बांधे रखा । इसी लिए कहा गया है -

लक्ष्य ना ओझल होने पाए कदम मिलाकर चल,
सफलता तेरे चरण चूमेगी आज नहीं तो कल।

आगे क्या हुआ जानेंगे अगले सत्र की कहानी में। बच्चों, कितनी दुर्लभ होती है ब्रह्मविद्या और योगविद्या। इसको पाने के लिए पहले साधक अपने जीवन का एक-एक कतरा गुरु के चरणों में लगा देते थे तब जाकर उन्हें योगविद्या नसीब होती थी । परन्तु हमारे दयालु गुरुदेव वही योग विद्या हमें हंसते गाते नचाते सराबोर दे रहे हैं, हम कितने

सौभाग्यशाली हैं कि हमें ऐसे सदगुरुदेव का सत्संग और सान्निध्य मिल रहा है ।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे- सद्गुरु देव भगवान की जय...

4. साखी

गुरु के सम्मुख जाय के सहे कसौटी दुःख ।
कहे कबीर वा दुःख पर कोटि वारु सुख ।।

5. ज्ञान का चुटकुला

पप्पू बाबा जी के पास आशीर्वाद लेने जाता है।

पप्पू - बाबाजी, जीवन में तरक्की करने के लिए मैं क्या करूं?

बाबा जी - ये लो बेटा हथोड़ा।

पप्पू - बाबाजी हथोड़ा ! इसका मैं क्या करूँ?

बाबाजी - इससे तू अपना मोबाईल फोड़ दे तो तेरी तरक्की हो जाएगी।

सीख - मोबाइल पर अधिक देर तक वीडियो देखने से बच्चों की आंखें और मानसिकता खराब हो जाती है जिससे वे आगे तरक्की नहीं कर पाते।

6. संस्कृति सुवास

“कैलाश पर्वत” भाग-3.

बच्चों, कल्पना करो कि एक ऐसा स्थान, जहां समय थम जाता है, जहां पैर रखते ही हवा की गति बदल जाती है, जहां आप अकेले होते हुए भी खुद को अकेला नहीं पाते, जहां पर्वत की चुप्पी में भी कोई रहस्यमयी ध्वनि गूंजती है, वो स्थान है - कैलाश पर्वत।

हिमालय की गोद में बसा यह दिव्य शिखर केवल एक पर्वत नहीं, यह एक जीवित रहस्य है। यहां कुछ तो ऐसा है, जो विज्ञान की समझ से परे है। एक ऐसी चेतना की भूमि, जहां केवल योगी, और सिद्ध ऋषि ही पहुंच सकते हैं। कैलाश पर्वत की आकृति एक पिरामिड के समान है, यह एक ऊर्जा-चक्र के केंद्र पर स्थित है।

कहा जाता है कि यहाँ पांचवां आयाम (फिफ्थ डाइमेंशन) सक्रिय है, जिसके माध्यम से चेतना दूसरे लोकों में प्रवेश कर सकती है। गोरखनाथ और मच्छेंद्रनाथ की कथाएं बताती हैं कि उन्होंने कैलाश के भीतर प्रवेश किया और वर्षों तक नहीं लौटे। जब लौटे, तो उनका शरीर नहीं बल्कि एक दिव्य प्रकाशमय चेतना लौटकर आई।

कुछ वैज्ञानिक कहते है कि वहां 'टाइम डाइलेशन' हो सकता है, ऐसा केवल ब्लैक होल या बहुत तीव्र गुरुत्वाकर्षण में ही होता है। यही कारण हो सकता है कि आज तक कोई भी कैलाश पर्वत की चोटी पर नहीं चढ़ पाया। कई बार प्रयास किए गए लेकिन हर बार कुछ ऐसा घटा जिसने पर्वतारोहियों को पीछे हटने पर मजबूर कर दिया। कुछ को मौसम ने रोका, कुछ को मानसिक भ्रम, और कुछ को किसी अदृश्य भय ने। चढाई के शुरुआत में ही किसी के सिर में भयंकर दर्द होने लगा, किसी के जबड़े की मांसपेशियाँ खिंचने लगी, जीभ जम गयी, मुँह से आवाज़ निकलना बंद हो गया। इसलिए वो फ़ौरन मुड़ कर वापस आ गए।

वैज्ञानिकों के अनुसार वहां पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव अन्य जगहों की अपेक्षा अधिक है इसलिए ऐसा होता है जो कैलाश पर्वत पर ऊंचाई तक चढ़े, वो जीवित वापस नहीं लौट पाए। कैलाश पर्वत पर चढ़ने की कोशिश करने वाले वैज्ञानिकों की दो साल के भीतर ही मृत्यु हो गई। कुछ बहुत जल्दी बूढ़े होने लगे, समय से पहले बाल सफेद होने लगे।

रशियन वैज्ञानिक डॉक्टर अर्नेस्ट मुलदाशेव ने कैलाश पर वर्षों तक शोध किया। उन्होंने बताया कि कैलाश एक विशाल पिरामिड है, यहाँ पर एक प्राचीनतम सभ्यता द्वारा बनाया गया ऊर्जा ट्रांसमीटर है। अमेरिकी सैटेलाइट से प्राप्त चित्रों में भी देखा गया कि पर्वत के अंदर कुछ हॉलो चैंबर्स हैं। ये संकेत करते हैं कि अंदर कोई संरचना हो सकती है। कैलाश पर्वत के और भी कई चमत्कार और कथाएं है, जो हम जारी रखेंगे अगले सत्र में। इंतजार कीजिये "कैलाश पर्वत" के अगले भाग का।

7. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

आपको एक प्रश्न पूछा जाएगा, उत्तर में चार विकल्प होंगे और आपको 10 सेकंड में सही उत्तर बताना है ।

प्रश्न है- ""भगवान विष्णु ने राजा बलि के उद्धार के लिए कोनसा अवतार लिया था?" विकल्प है -

a) वराह अवतार,

b) वामन अवतार,

c) नृसिंह अवतार,

d) मोहिनी अवतार

प्रश्न का सही उत्तर आपको सत्र के अंत में बताया जायेगा ।

8. क्या करें क्या नहीं ?

ऋषि पंचमी के दिन क्या करें क्या ना करें :-

- श्री गणेश चतुर्थी के अगले दिन ऋषि पंचमी आती है जो कि इस बार 28 अगस्त को है । ऋषियों का हमारे ऊपर

ऋण होता है क्योंकि इन्होंने ही हमें वास्तविक रूप से जीना सिखाया है और इन्हीं के मार्गदर्शन में हम जीवन और मृत्यु से मुक्त हो पाते हैं। इसी ऋषि ऋण से मुक्त होने के लिए और ऋषियों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए ऋषि पंचमी के दिन मंत्रदृष्टा ऋषियों का पूजन करना चाहिए ।

- जिस किसी महिला ने मासिक धर्म के दिनों में शास्त्र-नियमों का पालन नहीं किया हो या अनजाने में ऋषि का दर्शन कर लिया हो या इन दिनों में उनके आगे चली गयी हो तो उस गलती के कारण जो दोष लगता है । ऋषि पंचमी के दिन व्रत करने से उसे दोष का भी निवारण हो जाता है ।

9) भजन

अब हम गाएंगे भगवान् गणपतिजी का एक मधुर कीर्तन :-
https://youtu.be/V3leXr2GVm4

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

आरोग्यवर्धक एवं पुष्टिप्रद : गुलकंद

बच्चों, देशी गुलाब की पंखुड़ियों की लुगदी से एक मीठा, गाढ़ा पेस्ट बनाया जाता है, फिर इसमें इलायची, केसर आदि मिलाकर गुलकंद बनाया जाता है आश्रम के गुलकंद में प्रवालपिस्टी, जावंत्री, सौंफ आदि औषधिया मिलाई जाती है जिस कारण यह बाजारू गुलकंद से अधिक गुणकारी व प्रभावशाली बन जाता है । गर्मी के दिनों में उचित मात्रा में गुलकंद का सेवन करना चाहिए । यह मस्तिष्क को ठंडक पहुँचाता है, पाचन में सुधार करता है, मुंह के छालों को ठीक करता है, पेट में एसिडिटी से राहत दिलाता है, थकान कम करता है, आंखों की जलन, प्यास की अधिकता, आन्तरिक गर्मी आदि से राहत दिलाता है । पढ़ने वाले विद्यार्थी के लिए यह बहुत लाभदायक है, इससे आंखें और दिमाग तरोताजा रहता है ।

गुलकंद का उपयोग कैसे करें: - गुलकंद को सीधे खाया जा सकता है, इसे दूध या दही में मिलाकर भी खाया जा सकता है.

सावधानी – बाजारू गुलकंद में चीनी की मात्रा अधिक होती है, जिससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है डायबिटीज के रोगियों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की कुछ पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps

12. सत्संग श्रवण

अब हम पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे-

ऋषि पंचमी विशेष सत्संग

https://youtu.be/Bhq4LMZk7iI

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- मिलारेपा ने संत मारपा से कौन सी विद्या सीखनी चाहिए?

- संत मारपा ने मिलारेपा विद्या आसानी से क्यों नहीं सिखाई?
- जब मन में गुरु का द्वार छोड़ने का विचार आए तो क्या करना चाहिए?
- मिलारेपा गुरु की डांट फटकार खाकर भी वहां से छोड़कर क्यों नहीं गया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- वैज्ञानिकों के अनुसार कैलाश पर्वत पर कोई आसानी से क्यों नहीं चढ़ पाता है?
- कैलाश पर्वत पर शोध करने वाले रसियन डॉक्टर ने क्या बताया?
- गुलकंद कैसे बनता है?
- गुलकंद खाने के क्या-क्या फायदे हैं?
- सभी बच्चे एक-एक दैवी गुण के बारे में बताएंगे।
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती है?

14. पूर्णाहूति

<u>**दीपज्योति एवं आरती**</u>

सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गगमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो ।

नारायण नारायण नारायण नारायण ।

इसी के साथ हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र संपन्न होता है अगले सप्ताह फिर मिलेंगे बच्चो ! एक नए ज्ञानवर्धक विषय के साथ। तब तक के लिए हरि ॐ !!!

ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है । [B] भगवान विष्णु ने राजा बलि के उद्धार के लिए वामन अवतार लिया