प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! आज के बाल संस्कार केंद्र में मिलारेपा कि कहानी को आगे बढ़ाएंगे । आज की कहानी में हम आपको बताएंगे कि मिलारेपा ने किस प्रकार अपने सद्गुरु के सामने सत्य उजागर किया ?

उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम जानेंगे भारतीय भोजन पद्धति के बारे में । आज कल शादियों एवम पार्टियों में जिस प्रकार लोग खड़े खड़े खाते है उससे क्या नुकशान होता है वो भी हम देखेंगे । क्या करें क्या नहीं में हम जानेंगे शयनकक्ष में चार्जिंग करें या नहीं ? इसके अलावा भजन, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न और अंत मे पूज्य गुरुदेव के श्रीमुख से सुनेंगे विशेष सत्संग ।

तो आइए, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते हैं 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

शिखा स्पर्श : सभी बच्चे शिखा के स्थान पर हाथ लगाकर मंत्र उच्चारण करेंगे -

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव ।

यद् भद्रं तन्न आ सुव ॥ ॐ

(हे विश्व के देव ! हमारे सम्पूर्ण दुर्गुणों को दूर करें, और ब्रह्माण्ड में जो भी कल्याणकारक, शुभ गुण, कर्म, स्वभाव, सुख हैं वो हमें प्राप्त हों ।)

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

मिलारेपा का सत्य को उजागर करना

नैरेटर :- मिलारेपा कुटिया के कोने में खड़े-खड़े सोच रहा है कि अब गुरु नागोप्पा मुझे फिर से गुरु मारपा के पास ले जा रहे हैं। मुझे तो बहुत डर लग रहा है, वहां जाते ही सबको सच्चाई पता चल जाएगी ।

महात्मा नागोपा (कुटिया के बहार से चिल्लाते हुए) :-
मिलारेपा, तुमने अभी तक सामान नहीं बांधा, चलने का समय हो गया है ।

(मिलारेपा कुटिया से बाहर निकल कर हाथ जोड़ते हुए)

मिलारेपा :- गुरुदेव ! मेरी कहीं जाने की इच्छा नहीं हो रही है, मैं यहीं पर रहकर अपनी साधना जारी रखता हूं, इस बार आप ही चले जाइए।
(यह सुनकर संत नागोप्पा गंभीरता से विचार करने लगे)

नैरेटर :- संत नागोप्पा की बुद्धि भी बड़ी सूक्ष्म थी उन्होंने मिलारेपा को ध्यान से देखा।

संत नागोप्पा :- मिलारेपा, सत्य बताओ कौन सी ऐसी परेशानी है कि तुम गुरु मारपा के पास नहीं जाना चाहते? तुम ही तो उनका पत्र लेकर आए थे मेरे पास। परंतु ऐसा लग रहा है तुम अवश्य कुछ छुपा रहे हो।

मिलारेपा :- जी ...जी जी नहीं !

संत नागोप्पा :- अपना कल्याण करने वाले हितैषी गुरु से कपट करना अपनी ही कब्र खोदने के बराबर है।
(भजन : सद्‌गुरु जैसा परम हितैषी कोई नहीं संसार में...)

नैरेटर :- मिलारेपा को पश्चाताप होने लगता है वह अंदर ही अंदर रोना शुरू करता है।

संत नागोप्पा :- तुम अपना कल्याण चाहते हो तो इसी समय मुझे सारी बात सत्य बताओ।
(अब मिलारेपा अंदर से टूट जाता है और बिलख बिलख कर रो पड़ता है)

मिलारेपा :- गुरुदेव ! मुझे क्षमा कर दीजिए । मैं आपको सारी बात सत्य बताता हूं । (फिर मिलारेपा एक एक करके अपनी सारी बात बताता जाता है।)

मिलारेपा :- गुरुदेव, मैं आज से करीब 14 -15 वर्ष पहले महान गुरु मारपा की शरण में ब्रह्मविद्‍या पाने के लिए आया था।
मैं वर्षों तक गुरु के आश्रम में सेवा करता रहा। वहां लकड़ी और पत्थरों को हाथ से काट काट कर अकेले ही पीठ पर ढोकर ऊपर पहाड़ पर ले जाता और मकान बनाता, मेरे हाथ और मेरी पीठ में घाव हो जाता, फिर भी मुझे 1 दिन के लिए भी आराम की अनुमति न थी। दयालु गुरु माता चुपके से मेरे घाव पर मलहम लगा देती।

आश्रम में भोजन करने की अनुमति नहीं थी, इसलिए मुझे गांव में भिक्षा मांगना पड़ता था, उसमें भी लोगों के ताने सुनता, कभी रूखी सूखी मिल जाती तो खा लेता।

नैरेटर :- मिलारेपा और आगे बताता है कि पहाड़ों के गांव कितनी दूर-दूर होते हैं, आने में कभी विलंब हो जाता तो गुरुदेव कभी डंडे से पिटाई करते तो कभी हाथ या कभी पैरों से खूब मारते।

मिलारेपा :- मैं उनकी प्रत्येक मार सहता और फिर भी उनके द्वारा बताई सेवा में लगा रहता। इस प्रकार 12 वर्षों तक मैं उनकी सेवा में लगा रहा परंतु कभी भी वे मुझसे प्रसन्न नहीं होते दिखे, ज्ञान के दो वचन तक नहीं सुनने को मिले, ना ही मुझे सत्संग में बैठने का अवसर मिला।

(आप बीती सुनाते सुनाते मिलारेपा फिर रोने लगा, आंखों से आंसुओं की धारा बह निकली।)

मिलारेपा :- फिर एक दिन गुरुदेव सत्संग कर रहे थे और सत्संग के बाद दीक्षा कार्यक्रम था। मैंने सोचा की क्यों न, मैं भी सत्संगियों के साथ बैठ जाऊं तो शायद गुरुदेव मुझे भी दीक्षा दे दें, नहीं तो काम से काम उनके मुख से कुछ सत्संग के वचन सुनने को मिल जाए। (अपने आँसु पोंछते हुए) परंतु ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। मेरे दुर्भाग्य शायद अभी पूरे नहीं हुए।

जैसे ही गुरुदेव ने मुझे देखा, उन्होंने डांट लगाया, सभी के बीच मेरा अपमान करते हुए सत्संग मंडप से बाहर निकलवा दिया। एक तरफ घावों की पीड़ा, ऊपर से 12 वर्षों तक सतत गुरुदेव का ऐसा रुखा व्यव्हार, मैं पूरी तरह टूट चूका था।

उस दिन मुझे हुआ कि शायद गुरुदेव ने यह निश्चय कर लिया कि मुझे ब्रह्मविद्या की दीक्षा नहीं देंगे। इसलिए मेरे मन में गुरु का द्वार छोड़ने का विचार आ रहा था। उस समय गुरु माता को मेरी दशा देखकर बहुत दया आई। तब गुरु माता ने गुरुदेव के कक्ष में से मोहर निकाली और एक पत्र लिख कर दिया।

मिलारेपा :- गुरुदेव! यह वही पत्र था जो मैंने आपको दिया था, वास्तव में वह पत्र गुरु माता का लिखा हुआ था और वह हार भी गुरु माता ने आपका विश्वास जीतने के लिए दिया था।

मैंने आपसे झूठ बोला था कि मुझे गुरु मारपा ने भेजा है बल्कि सत्य तो यह है कि मुझे गुरु माता ने भेजा था।

(गुरु चरणों में पूर्ण समर्पण ...)

(मिलारेपा पहले रोता है, फिर अपने गुरुदेव से क्षमा मांगते हुए)

मिलारेपा :- मुझे क्षमा कर दीजिये गुरुदेव ! मैंने अपने गुरुदेव से छल किया।

नैरेटर :- इतना कह कर मिलारेपा चुप हो गया। चारों ओर गंभीर शांति छा गई। गुरु नागोप्पा कुछ समय के लिए आंख बंद करके शांत हो गए और मिलारेपा को निहारते रहे, अंदर से अपनी करुणा दृष्टि रखकर और ऊपर से थोड़ा कठोर होकर

संत नागोप्पा :- अरे मिलारेपा ! क्या तुझे गुरु के केवल वो बाहरी हाथ ही दिखाई दिए जो तुझे पीटते थे? क्या तूने कभी गुरुदेव के भीतर के हाथ नहीं देखे जिसने तुझे 12 वर्षों तक संभाल के रखा था? आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए शिष्य की जितनी तीव्रता और तड़प होती है उससे कई गुनी तीव्रता और तड़प सदगुरु की शिष्य के प्रति होती है।

ब्रह्मज्ञानी गुरु चाहते है कि जल्दी से शिष्य के पापों का नाश करके उसके हृदय में ब्रह्म का ज्ञान उड़ेल दूं। इसीलिए वह तुझ पर करुणा करके इतना बरसे।

नैरेटर :- (फिर मिलारेपा को प्यार से समझाते हुए।)

संत नागोप्पा :- मिलारेपा, तू मुझे केवल इतना बता कि यदि मेरे गुरुदेव ने तेरी पिटाई की तो उन्हें क्या लाभ हुआ होगा? यह तो तू भी मानता है कि मेरे गुरुदेव सुख दुःख, लाभ हानि, मान अपमान में सम रहते हैं। ये सब जानकार ही तो तू उनके पास गया था, उन्होंने तो कभी तुम्हें बुलाया नहीं।

फिर उनका क्रोध का अभिनय करना, तुझे मारना पीटना। यह सब करके उन्हें क्या लाभ हुआ होगा?

मिलारेपा (रोते हुए) :- जी गुरुदेव! मेरी ही अपनी गलती थी जो करुणा के सिंधु अपने सदगुरु में दोष देखने लगा।

संत नागोप्पा :- हाँ मिलारेपा! गुरु का हृदय तो लाखों माताओं के हृदय के बराबर होता है। गुरु के द्वारा निर्मित प्रत्येक परीस्थिति शिष्य की उन्नति के लिए ही होती है। तुमने अपने गुरु में कमी देखी इसलिए उनसे कपट करके ज्ञान प्राप्त करने मेरे पास आये।

तुम असत्य और कपट का सहारा लेकर सत्य की अनुभूति करना चाहते हो तो यह कभी संभव नहीं हो सकता। यही कारण है कि तुम्हे योग सिद्धि प्राप्त नहीं हुई।

(मिलारेपा अब प्रायश्चित में भरकर फूट-फूट कर रोने लगा और अपने किये की माफी मांगने लगा।

मिलारेपा (चीखने लगा) :- 'हाय यह मैंने क्या कर दिया, मैंने अपने ही हाथों से अपना सर्वनाश कर दिया।

(वह गुरु नागोप्पा के चरणों से लिपटकर रोने लगा।)

मिलारेपा :- गुरुदेव, मुझे भी अपने साथ ले चलिए। मैं गुरु मारपा के चरणों में पड़कर उनसे अपने हर अपराधों के लिए क्षमा मांग लूंगा। वह जो भी सजा देंगे, मैं स्वीकार कर लूंगा।

संत नागोप्पा :- मिलारेपा, मुझे यह लगता है कि अब तो गुरुदेव हम दोनों से नाराज होंगे।

उनको रिझाने के लिए हम दोनों को अपना पूर्ण समर्पण करना होगा। इसलिए अब तुम आश्रम का जितना भी सामान, पशु और संपत्ति है वह सभी इकट्ठी कर लो हम सबकुछ गुरुदेव के श्री चरणों में अर्पण कर देंगे।

नैरेटर :- मिलारेपा ने ऐसा ही किया। आश्रम के सभी पशुओं को बैलगाड़ीयों में जोत दिया, धन संपदा बर्तन आदि सभी वस्तुओं को बांध लिया।

केवल एक लंगडी बूढी बकरी थी जो चलने में असमर्थ थी, उसको वहीं छोड़ दिया। फिर सभी शिष्यों और सामान के साथ पहाड़ों के रास्ते गुरु मारपा के आश्रम की ओर चल दिए।

नैरेटर :- फिर आगे क्या हुआ क्या गुरु मारपा ने मिलारेपा को स्वीकार किया अथवा उसे क्या दंड दिया? यह जानने के लिए इंतजार करें अगले सत्र की कहानी का। तब तक के लिए हरि

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

4. भजन / पाठ

आज हम एक भजन गायेंगे -

हरी वास करे गुरु के मन में, गुरु बसे मेरे मन में...

https://youtu.be/SKanUifto5w?list=RDSKanUifto5w

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर क्लास में गणित पढ़ा रहे थे।

टीचर- बोर्ड में 55 लिखो।

संता- सर, कैसे लिखते हैं ?

टीचर- पांच लिखे फिर उसके साइड में एक और 5 लिख।

संता ने बोर्ड में 5 लिखा और रुक गया।

टीचर- क्या हुआ, रुक क्यों गया?

संता- सर, दूसरा 5 किस साइड लिखूं समझ नहीं आ रहा?

सीख : हमें मन लगाकर पढाई करनी चाहिए । शिक्षक की बातों को पूरी एकाग्रता से सुनना व समझना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

खड़े होकर भोजन : राक्षसी भोजन पध्धति

आजकल सभी जगह शादी-पार्टियों में खड़े होकर भोजन करने का रिवाज चल पडा है लेकिन हमारे शास्त्र कहते हैं कि हमें नीचे बैठकर ही भोजन करना चाहिए । खड़े होकर भोजन करने से जो हानियाँ होती हैं वे निम्नानुसार हैं :

🌹 खड़े होकर भोजन (Bhojan) करने से हानियाँ 🌹

(१) यह आदत असुरों की है। इसलिए इसे 'राक्षसी भोजन पद्धति' कहा जाता है।

(२) इसमें पेट, पैर व आँतों पर तनाव पड़ता है, जिससे गैस, कब्ज, मंदाग्नि, अपचन जैसे अनेक उदर-विकार व घुटनों का दर्द, कमरदर्द आदि उत्पन्न होते हैं । कब्ज अधिकतर बीमारियों का मूल है ।

(३) इससे जठराग्नि मंद हो जाती है, जिससे अन्न का सम्यक् पाचन न होकर अजीर्णजन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं ।

(४) इससे हृदय पर अतिरिक्त भार पड़ता है, जिससे हृदयरोगों की सम्भावनाएँ बढ़ती हैं ।

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

गुणकारी व लाभदायी खजूर-तिल पाक

सामग्री : १ किलो खजूर, २५० ग्राम सफेद तिल, २५० ग्राम मिश्री, ५० ग्राम गोंद एवं १०० ग्राम देशी घी |

विधि : तिलों को कड़ाही में हलका-सा सेंक लें। गोंद एवं खजूर को अलगअलग पीस लें। अब देशी घी में गोंद डालकर धीमी आँच पर भूनें फिर इसमें खजूर तथा तिल मिला के भून लें। अंत में मिश्री मिला दें।

सेवन-मात्रा : सुबह खाली पेट २० से २५ ग्राम।

गुण और उपयोग : खजूर एक उत्कृष्ट रक्तवर्धक है। तिलों में कैल्शियम एवं लौह तत्त्व दोनों प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। तिल दाँत, हड्डी, त्वचा और बालों के लिए भी बहुत गुणकारी हैं। खजूर एवं तिलों से बने इस पाक के सेवन से रक्ताल्पता, शारीरिक दुर्बलता और थकावट दूर हो जाती है। कमर-दर्द, गृध्रसी (sciatica) और मस्तिष्क-दौर्बल्य को दूर करने के लिए यह प्रयोग बहुत लाभदायी है।

सावधानी : इस पाक में तिल होने से इसका सेवन दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

8. साखी :-

अपना साथी आप है, निज मन मांही विचार ।
नारायण जो खोट है, वा को तुरंत निकाल ।।

9. क्या करें, क्या नहीं ?

शयनकक्ष में चार्जिंग करें या नहीं ?

- शयनकक्ष (Bedroom) में मोबाइल, टैबलेट या लैपटॉप चार्ज करने से चार्जिंग के दौरान जो धीमी रोशनी निकलती है, वह शरीर के चयापचय (मेटाबोलिज्म) पर प्रतिकूल असर करती है तथा मोटापा व मधुमेह (डायबिटीज) जैसे रोगों को आमंत्रित करती है ।
- इसलिए शयनकक्ष (Bedroom) में मोबाइल, टैबलेट या लैपटॉप चार्ज नहीं लगाना चाहिए ।

10. 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,-

"निम्नलिखित में से कौन सी रचना गुरु नानक देव जी की है?"

विकल्प है -

[a] जप जी साहिब [b] खालसा महिमा

[c] विवेकचूडामणि [d] आत्मबोध

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

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम सभी श्री आशारामायणजी की पंक्तियां दोहराएंगे । https://youtu.be/bl57Gh3T4ps (कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

12. सत्संग श्रवण

अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे-

बड़े लक्ष्य को कैसे प्राप्त करें ?

https://youtu.be/2Xbir8qkVYc

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- संत नागोप्पा मिलारेपा पर क्यों क्रोधित हो गए?
- मिलारेपा गुरु मारपा के पास प्रारंभ में क्यों नहीं जाना चाहता था?

- संत नागोप्पा ने मिलारेपा को क्या शिक्षा दी?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती है ?

14. पूर्णाहूति

आरती - 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!!!

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 ।

प्रतियोगिता का उत्तर - ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है - [a] जपुजी साहिब
एक सिख प्रार्थना है जो गुरु ग्रन्थ साहिब के आरम्भ में है।
इसकी रचना गुरु नानक देव ने की थी।

****

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों, आज के अध्याय में हम मिलारेपा के जीवन पर आधारित श्रृंखला को आगे बढ़ते हैं । पिछले सत्र में हमने जाना कि महात्मा नागोपा और मिलारेपा दोनों साथ - साथ गुरु मारपा के उत्सव में सम्मिलित हुए । गुरु मारपा ने मिलारेपा को सत्संग से बाहर निकाल दिया परन्तु जब उन्हें पता चला कि मिलारेपा यहाँ से भाग कर नागोपा के पास गया था और वही योग साधना कर रहा था, तो वे नागोपा पर भी

क्रोधित हो गए । फिर आगे क्या हुआ यह जानेंगे आज के सत्र की कहानी में ।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में आज हम जानेंगे कि भारतीय संस्कृति में आर्यभट्ट का क्या योगदान है ? फिर हम जानेंगे कि शीत ऋतु में खजूर से स्वास्थ्य की सुरक्षा कैसे होती है? इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत मे सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग ।

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 में 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

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

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी :-

गुरु मारपा द्‌वारा अनोखी परीक्षा

नैरेटर : आज गुरु मारपा के आश्रम में कुछ नया होना था जो इतिहास के स्वर्णिम पन्नों में अंकित होकर में गुरु शिष्य के पवित्र संबंध को उजागर करता रहेगा ।

(प्रातः काल का लालिमा युक्त सूर्य उदय हुआ)

नैरेटर : सभी साधक एक एक करके मंडप में आने लगे । किसी को नहीं पता कि आखिर गुरु मारपा ने ऐसी सभा क्यों बुलवाई थी ? सभी के मन में अलग अलग विचार चल रहे थे। एक और संत नागोप्पा अपने और मिलारेपा के सम्बन्ध को नहीं बता पाया था तो वहीँ मिलारेपा अपने लक्ष्य ब्रह्मज्ञान से दूर ही था । इतने वर्षो की सेवा साधना का फल अभी तक उसे नहीं नजर आ रहा था । नागोप्पा के सामने तो उसने अपने छल को प्रकट कर दिया पर अपने ही गुरुदेव से किये छल को गुरु मारपा को बताना बाकी था ।

(गुरु मारपा अनोखी मस्तानी चाल से आते हुए ऊँचे सिंघासन पर विराजमान हुए)

(गुरु मारपा के हाथों में बबूल की छड़ी भी होती है)

(गुरु मारपा छड़ी को घुमाते हुए देखते हैं, एक एक करके नागोप्पा पर उनकी दृष्टी टिक जाती है)

गुरु मारपा (तेज आवाज से) : नागोप्पा! (थोड़ा रूककर) नागोप्पा खड़े हो जाओ|

शिष्य आपस में : दो दिन पहले ही तो गुरु मारपा नागोप्पा की भरी सभा में बढ़ाई कर रहे थे कि तुम्हारी गुरु निष्ठा गजब की है ।

दूसरा शिष्य (आश्चर्य में) : हाँ, पर आज गुरुदेव नागोप्पा से गुस्से में हैं|

(दूसरे अन्य शिष्य को भी आश्चर्य/थोड़ा भय में दिखाना है)

गुरु मारपा : मूर्ख नागोप्पा! तूने मेरी सारी उम्मीदों पर पानी फेर दिया । (नागोप्पा हाथ जोड़े हुए) मैंने बहुत बड़ी गलती कर दी थी कि जो तुझे आखरी विद्या देने का वचन दे बैठा हूँ । तुझ जैसे नीच को विद्या देना माने विष्ठा में अपनी विद्या को फेंकना होगा ।

दुर्बुद्धि नागोप्पा! मुझे तुझसे यह उम्मीद नहीं थी कि तूने मेरे दिए हुए मंत्र का और विद्या का घोर अपमान करेगा ।

(नागोप्पा आश्चर्य से देखते हुए, थोड़ा ओंठ हिलाते हुए दिखाना है कि कुछ पूंछ रहे ।)

गुरु मारपा : मूढ़! देखता क्या है मेरी तरफ ! तो क्या मैं झूठ बोल रहा हूं तेरी तरह या फिर सत्य को छुपा रहा हूं तेरी तरह । दुर्बुद्धि, तू तो शिष्य कहलाने के लायक ही नहीं । एक पलायनवादी भगोड़े को आज तो तूने मेरा पवित्र मंत्र दे दिया ।

तुझे मंत्र देते समय तनिक भी संकोच नहीं हुआ कि वह ब्रह्मज्ञानी को छोड़कर भागा हुआ व्यक्ति है और तूने उसको स्वीकार कर लिया ।

नागोप्पा (अपराधी की तरह सर झुकाकर हिलाते हुए) : जी गुरुदेव, गलती हुई । (मन ही मन बोलेगा, सर हल्का झुकेगा ताकि मुँह का फुसफुसाना दिखे ।)

गुरु मारपा : शास्त्र कहते हैं कि ब्रह्मज्ञानी के शिष्य को अपना शिष्य बनाना बड़ा अपराध माना जाता है और जो ब्रह्मज्ञानी गुरु को छोड़कर दूसरे को अपना गुरु बनाता है वह अभागा है ।

नागोप्पा ! अपराध किया है तूने और इसीलिए तेरी नजरें आज इस सभा में झुकी हुई है ।

(हाथ में पकड़े हुए छड़ी को गुरु मारपा जोर से घुमाने लगे)

नागोप्पा : (हाथ जोड़कर तुरंत ही नागोप्पा धरती पर दंडवत पड़ गए) गुरुदेव, क्षमा कीजिए !

नैरेटर : बच्चों ! नागोप्पा में कितनी सूक्ष्मता है कि अपनी गलती न होने पर भी गुरुदेव की डांट सुन रहे हैं और सफाई नहीं पेश कर रहे हैं । (आज का शिष्य होता तो पहले ही अपनी सफाई पेश करने लगता ।)

गुरु मारपा : अरे दुर्बुद्धि ! क्षमा मांगता है, नालायक ! तुझे इतना तो ज्ञात होना ही चाहिए है कि जिसने ब्रह्मज्ञानी गुरु का दामन छोड़ दिया, उसका कल्याण तू कर सकेगा । तू मेरा शिष्य है और मैंने तुझे दीक्षा और सत्संग का दान दिया फिर भी तू उसका कल्याण कभी नहीं कर सकता है और तू ही क्या संसार

में ब्रह्मज्ञानी गुरु के अलावा कोई भी शिष्य का कल्याण नहीं कर सकता है ।

नैरेटर : अभी भी नागोप्पा चुप है अपनी सफाई नहीं दे रहे कि उनकी कोई गलती नहीं है । सद्‌गुरु अन्तर्यामी होकर सभी कुछ जान सकते हैं पर शिष्य को निखारने के लिए, उसके अंदर एक एक अवगुण दूर करते हैं या शिष्य के अंदर छुपे गुणों को समाज में लाते भी है । नागोप्पा की विनम्रता सभी अन्य शिष्य देख रहे ।

(नागोप्पा उसी तरह जमीन में लेते होते हैं ।)

गुरु मारपा : गूंगे-बहरे की तरह क्यों पड़ा है धरती पर, मुझे जवाब दे कि तूने ऐसा क्यों किया धरती पर लेटने से आज काम नहीं चलेगा ।

नैरेटर : गुरु की आज्ञा सुनकर नागोप्पा कारन बताने लगा ।

नागोप्पा : गुरुदेव तो मैंने तो सिर्फ आपकी आज्ञा समझकर यह सब पालन किया । परंतु गुरुदेव अब मुझे पता चल रहा है कि मेरी ही साधना में बहुत कमी है क्योंकि मैं आपके हृदय से अपना हृदय नहीं मिला पाया हूं । तभी तो मुझे पता नहीं चला कि आप क्या चाहते हैं । (हाथ जोड़े हुए, थोड़ा रूककर) स्वामी मुझे में ही कमी है ।

गुरु मारपा : वह सब ठीक है पर मैंने कब कहा कि उसे अपना शिष्य बना दो ।

नागोप्पा : गुरुदेव आपके नाम का मोहर लगा हुआ पत्र मुझे मिलारेपा ने दिया । उस पत्र में यही लिखा गया था कि महान जादूगर को आत्मविद्या दो मेरी आज्ञा है और गुरुदेव आपने अपने गुरुदेव के द्वारा दिए हुए रत्न जड़ित हार भी पुरस्कार के रुप में भिजवाया था ।

नैरेटर : गुरु मारपा यह सब सुनकर आश्चर्य कर रहे और गंभीरता से सुन भी रहे ।

नागोप्पा : अब पत्र और हार देखकर मुझे पूरा विश्वास हो गया था । इसलिए, हे करूणा सिंन्धु गुरुदेव ! मैं आपकी आज्ञा का उल्लंघन कैसे कर सकता था?

गुरु मारपा (थोड़े गुस्से में) : तू सत्य बोल रहा है न या अपने गुरु से असत्य भाषण कर रहा है?

नागोप्पा (हाथ जोड़कर) : गुरुदेव! आपकी कृपा से यह जानता हूँ कि शिष्य का कल्याण तो गुरु के समक्ष सत्य भाषण से ही होता है । असत्य बोल कर अपने ही पैर पर क्यों कुल्हाड़ी मारूंगा ?

नैरेटर : गुरु मारपा को नागोप्पा की ईमानदारी पर पूरा भरोसा था । अतः अब जानना था कि आखिर मिलारेपा वह पत्र और हार कैसे और कहाँ से प्राप्त किया ?

गुरु मारपा (ढूंढते हुए) : सभा में चारों ओर नजर घूमाने लगते हैं । इधर मिलारेपा दुबक कर पीछे कोने में बैठा होता है ।

मिलारेपा (बिलकुल डरे अंदाज में सोचते हुए) : मेरे गुरुदेव मारपा कितने महान हैं कि महात्मा नागोप्पा जैसे सिद्ध पुरुष को भी जमीन पर ले आये ।

नैरेटर : ब्रह्मज्ञानी गुरु मारपा की डांट-फटकार देखकर मिलारेपा और दुबककर बैठ जाता है । लेकिन गुरु मारपा की निगाहें उसे ढूंढ लेती है ।

गुरु मारपा : महान जादूगर! खड़ा हो जा अपनी जगह पर ।

(मिलारेपा कांपते हुए पैरों पर दोनों हाथ जोड़कर गर्दन बिल्कुल जमीन की ओर) ऊपर देख मेरी तरफ ।

(मिलारेपा डरते हुए धीरे धीरे सर ऊँचा करता हैं) (मिलारेपा को उंगली दिखाते हुए) तुझे यह सब चीजें कहां से मिली?

नैरेटर : मिलारेपा एक शब्द भी बोल सके या गुरुदेव की ओर आंखें ऊंची करके निहार सके थे यह हिम्मत नहीं कर पा रहा था । उसके दिल में बार बार आवाज आ रही थी कि तूने अपने गुरु से छल किया है !

बच्चों, जब भी अपने गुरुदेव के सामने हों और भले कोई गलती हो जाए तो ध्यान रखना गुरुदेव किसी भी रूप में हमारा

हित ही करेंगे । वे अत्यंत भाग्यशाली जिन्हें ब्रह्मज्ञानी गुरु की डांट मिलती है ।

गुरु मारपा : तुझे हार और मोहर लगी पत्र कहां से मिली? जल्दी बता मुझे, नहीं तो तू मेरे को कोप का भागी बनेगा ।

नैरेटर : बड़ी ही कुंठित व दबी हुई आवाज केवल इतना ही निकल पाया कि

मिलारेपा : जी, ... गुरु माता ने दिया|

नैरेटर : इतनी धीमी में बोलने पर भी पूरी सभी सुनकर आश्चर्य में पड़ गया । सभी के मुँह से एक आवाज निकल पड़ा ।

सभी शिष्य मन ही मन “गुरु माता” ?

(और सभी आश्चर्य से गुरु मारपा को देखने लगते हैं कि अब क्या होगा ?)

नैरेटर : गुरु मारपा का स्वभाव शांत है किंतु मिलारेपा का धीरे से बोलना भर, एक बड़ा जोरों का शोर कर गया है जिससे सभी के कान सुनकर सुन्न हो गए ।

(गुरु मारपा छड़ी हाथ में लिए सिंहासन से कूद पड़ते हैं और माता दम्मी की ओर दौड़ पड़े ।)

नैरेटर : गुरु माता दूर से ही देख सुन रहे होते हैं और जब उसने देखा कि गुरु मारपा छड़ी लिए उनके पास आ रहे हैं तो वह कोने से कमरे में घुसकर दरवाजा अंदर से बंद कर लेती है ।

इधर गुरु मारपा के जाने के बाद सभा में थोड़ी विश्रांति आ जाती है । सभी थोड़ी देर के लिए उठकर बाते करने लगते हैं, कुछ बाहर भी निकलते हैं पर सभी नहीं समझ पा रहे कि आखिर यह सब क्या हो गया । मिलारेपा का भागना, गुरु माता के द्वारा पात्र और हार का देना, मिलारेपा का नागोप्पा के यहाँ शरण लेना ।

उधर मिलारेपा अब अंदर ही अंदर टूट पड़ता है । वह सोचने लगता है कि वह कैसा अभागा है कि जिस जिस ने उसे मदद किया वही दोषी हो रहा है । रो - रोकर वह बेहाल हुए जा रहा ।

मिलारेपा (सोचते हुए) : शायद ही इस संसार में मुझ जैसा कोई पापी होगा । मैं कैसा पापी हूं कि जिस जिस ने मेरी सहायता करनी चाहिए उनको दुख ही झेलना पड़ा है । कैसा अंधकारमय जीवन है मेरा कि गुरुदेव को इतने वर्षों में भी मैं खुश नहीं कर पाया । मेरे इस जीवन का क्या अर्थ सिद्ध होता है ।

नैरेटर : उधर दूर खड़े नागोप्पा, मिलारेपा को देख रहे थे और उसके भावों को पढ़ भी रहे । सामने जाकर और दोनों हाथों से मिलारेपा को पकड़कर ।

नागोप्पा (प्यार से) : मिलारेपा, बताओ क्या हो गया तुम्हें? गुरुद्वार पर आकर भी दु:खी हो रहे ।

(मिलारेपा उनके चरणों में गिरकर और रोने लगता है)

मिलारेपा : उस जीवन का क्या फायदा, जिसमें गुरुजी आज तक प्रसन्न नहीं हुए । मुझे तो लगता है कि मेरा जीवन अब न रहे ।

नागोप्पा : अरे, मिलारेपा तुम्हारी बुद्धि कब विकसित होगी, क्या सद्‌गुरू के न्यायालय में कभी किसी का अपकार होता है? तुम्हें क्यों लग रहा है तुम्हारा जीवन व्यर्थ है, व्यर्थ तो हमारा अहंकार होता है जो गुरुआज्ञा में आड़े आता है ।

जो कायर होते हैं वे भागते हैं और निगुरों को अपना जीवन अन्धकार दीखता है, तुम्हें तो खुश होना चाहिए कि गुरु की घड़ाई सहने का मौका मिला है । यदि हमें मिटाना है तो गुरु आज्ञा में यह शरीर मिटे, गुरु सेवा में मिटे ।

नैरेटर : फिर नागोप्पा मिलारेपा को समझाते हैं जिससे उसका दिल थोड़ा हल्का होता है| इधर सभा फिर लगती है, सभी मंडप में आते हैं । गुरु मारपा फिर से सिंहासन पर जा बैठते हैं ।

परन्तु गुरु मारपा का मुखमण्डल अभी बिलकुल शांत होता है । गुरु मारपा बहुत प्रेम से सभी को निहारते हैं ।

गुरु मारपा : नागोप्पा ! जाओ अपनी गुरु माता को यहाँ बुला लाओ ।

नैरेटर : गुरु की आज्ञा मानकर नागोप्पा चल पड़ता है, गुरु माता को बुलाने ।

फिर आगे क्या हुआ, क्या गुरु मारपा ने मिलारेपा को स्वीकार किया अथवा उसे क्या दंड दिया? यह जानने के लिए इंतजार करें अगले सत्र की कहानी का । तब तक के लिए हरि ओम ! सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

हिंदी के टीचर - बच्चों 'जीवन में मुश्किल फैसले भी लेने पड़ते हैं' - इस वाक्य की उदाहरण से व्याख्या कीजिये ।

बंटी - मैडम, "सर्दियों में सुबह-सुबह उठकर नहाना चाहिए या नहीं" - यह बड़ा मुश्किल फैसला है' ।

सीख - सर्दियों में सुबह गुनगुने पानी से नहाना स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है, इसमें आलस नहीं करना चाहिए ।

5. संस्कृति सुवास

भारतीय संस्कृति में आर्यभट्ट का योगदान

भारत के प्राचीन वैज्ञानिक आर्यभट्ट एक महान गणितज्ञ और खगोलशास्त्री थे। उनके द्वारा की गई खोजें आज भी विश्व भर में गणित और खगोल शास्त्र में एक आधार स्तंभ है । उन्होंने इन विषयों पर कई पुस्तकें लिखी, जिनमें से एक "आर्यभटिया" सर्वाधिक प्रचलित है ।

आर्यभट्ट पहले वैज्ञानिकों में से एक थे जिन्होंने यह साबित किया कि पृथ्वी गोल है और अपनी धुरी पर घूमती है जिससे दिन और रात होते हैं, और सूर्य के चारों तरफ चक्कर लगाती है। उन्होंने ही ग्रहों की गति का अध्ययन किया और उनके कक्षाओं की गणना की। उन्होंने बताया कि ग्रह अंडाकार (elliptical) कक्षाओं में चलते हैं, और उनकी गति सूर्य के चारों ओर होती है।

आर्यभट्ट ने पृथ्वी की परिधि का सटीक मापन किया । उनकी गणनाओं ने यह साबित किया कि पृथ्वी की परिधि लगभग 39,968 किलोमीटर है । आश्चर्य की बात है कि यह गणना उन्होंने बिना आधुनिक यंत्रों की सहायता से की थी और यह समय लगभग उतना ही है जितना आज

का विज्ञान अपने आधुनिक यंत्रों द्वारा गणना करके मानता है ।

6. 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,- महाभारत में एक यक्ष ने युधिष्ठिर से प्रश्न पूछा, "जीवन में दक्षता कैसे आती है?" युधिष्ठिर के अनुसार इस प्रश्न का क्या उत्तर है?" विकल्प है -

A) लोभ का त्याग करने से

B) नियम का पालन करने से

C) योगासन करने से

D) सात्विक भोजन करने से

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

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

शीत ऋतु में खजूर से स्वास्थ्य की सुरक्षा

बच्चों, इस मौसम में खजूर खाना चाहिए, खजूर रातभर पानी में भिगोकर सुबह लेना लाभदायक है ।

- यह तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देता है,
- यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है,
- हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है,
- वात, पित्त व कफ इन तीनों दोषों का शामक है ।
- खजूर का सेवन बालों को लम्बे, घने और मुलायम बनाता है ।
- खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, लौह आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं । 'अमेरिकन कैंसर सोसायटी' के अनुसार शरीर को एक दिन में 20-35 ग्राम डाइटरी फाइबर (खाद्य पदार्थों में स्थित रेशा) की जरूरत होती है, जो खजूर खाने से पूरी हो जाती है ।
- कमजोर हृदयवालों के लिए यह विशेष उपयोगी है ।

- नींबू के रस में खजूर की चटनी बनाकर खाने से भोजन की अरुचि मिटती है ।
- दूध में खजूर उबाल के बच्चों को देने से उन्हें शारीरिक-मानसिक पोषण मिलता है व शरीर सुदृढ़ बनता है ।
- जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो छुहारे रात्रि में भिगोकर सुबह दूध में उबाल के देने से लाभ होता है ।
- बच्चों के दाँत निकलते समय उन्हें बार-बार हरे दस्त होते हों तो खजूर के साथ शहद को फेंटकर 2-3 बार चटाने से लाभ होता है ।

8. साखी :-

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

9) भजन

भजन - अब सभी बच्चे गाएंगे प्यारा सा भजन - तेरा ही था, तेरा ही हूँ, तेरा रहूँगा मैं...
https://youtu.be/K2gRcEPVrGY

10) गतिविधि :-

सोते समय लाईट चालू रखें कि बन्ध ?

संशोधकों के अनुसार रात्रि में शरीर को घोर अंधकार की जरूरत होती है। अँधेरा होने पर मेलाटोनिन हार्मोन (शरीर में निद्रा व जागरण के प्राकृतिक चक्र को नियंत्रित करनेवाला हार्मोन) बनता है। सोते समय आसपास में या सोने के बाद यदि थोड़ा भी प्रकाश होता है तो मेलाटोनिन के निर्माण में वह विघ्नरूप होता है। इससे निद्रा अनियंत्रित होती है और मोटापा बढ़ता 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 -

गुरु की शरण...

https://youtu.be/jeVZ_xdqvsI

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- गुरु मारपा ने मिलारेपा को देखते ही सत्संग से बाहर क्यों निकाल दिया?
- गुरु मारपा अपने शिष्य नागोप्पा पर क्यों अधिक क्रोधित हो गए?
- नागोप्पा ने मिलारेपा को दुखी देखकर क्या समझाया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- गणित के क्षेत्र में आर्यभट्ट का क्या योगदान था?
- खजूर का सेवन करने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती 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 । ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है ।

(B) साधना और नियम का कठोरता पालन करने से जीवन में दक्षता और कार्य कुशलता आती है ।

****