पहला सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चो!! आज का बाल संस्कार सत्र आधारित है ज्ञान की देवी माता सरस्वती के पर्व बसंत पंचमी पर 2-फरवरी को वसंत पंचमी है, माघ शुक्ल पंचमी के इसी दिन माता सरस्वती का प्राकट्य हुआ था। इसलिए सबसे पहले हम प्राणायाम के साथ मां सरस्वती की वंदना करेंगे । उसके बाद कहानी में आपको बताएंगे कि सारस्वत्य मंत्र के प्रभाव से कैसे एक राजा और हजारों सैनिकों की विपत्ति की घड़ी में रक्षा हुई । उसके बाद हम जानेंगे कि सनातन संस्कृति में वसंत पंचमी का इतना अधिक महत्व क्यों है? साथ ही हम जानेंगे कि कैसे मात्र एक दिन के प्रयोग से ही बुद्धि, प्रज्ञा और प्रतिभा का विकास हो सकता है । स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि इस मौसम में क्या करने से आंखों की रोशनी चेहरे की चमक बढ़ जाती हैं । इसके अलावा सखियाँ, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञानं प्रतियोगिता, भजन और अंत में गुरुदेव के श्री मुख से

हम सुनेंगे कि कैसे मंत्रजप के प्रभाव से एक महामूर्ख महाविद्वान बन गया । 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)

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवै: सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती नि:शेषजाड्यापहा

शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमामाद्यां जगदव्यापिनीं
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ।
हस्ते स्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ।।

जो परमेश्वरी भगवती शारदा कुंदपुष्प, चंद्र और बर्फ के हार के समान श्वेत है और श्वेत वस्त्रों से सुशोभित हो रही है जिसके हाथों में वीणा का श्रेष्ठ दंड सुशोभित है । जो श्वेत कमल पर विराजमान है जिसकी स्तुति सदा ब्रह्मा विष्णु और महेश द्वारा की जाती है। वह परमेश्वरी समस्त दुर्मति को दूर करने वाली माँ सरस्वती मेरी रक्षा करें ।

जिनका रूप श्वेत है, जो ब्रह्मविचार की परमतत्त्व हैं, जो सब संसार में व्याप्त रही हैं, जो हाथों में वीणा और पुस्तक

धारण किये रहती हैं, अभय देती हैं, मूर्खतारूपी अंधकार को दूर करती हैं, हाथ में स्फटिक मणि की माला लिये रहती हैं, कमल के आसन पर विराजमान हैं और बुद्धि देनेवाली हैं, उन आद्या परमेश्वरी भगवती सरस्वती की हम वंदना करते हैं।

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

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - सारस्वत्य मंत्र से सूक्ष्म बुद्धि

एक राजा था, वह बड़ा सनकी था। एक बार सूर्यग्रहण हुआ तो उसने राजपंडितों से पूछाः "सूर्यग्रहण क्यों होता है?"
पंडित बोलेः "जब राहू सूर्य को ग्रस लेता है तो सूर्यग्रहण होता है।"
राजा - "राहू सूर्य को क्यों और कैसे ग्रसता है ? बाद में सूर्य कैसे छूटता है ?" पंडितों ने प्रश्नों का उत्तर दिया, परंतु राजा को ठीक से समझ में नहीं आया । तब उस सनकी राजा ने

घोषणा की - “हम खुद सूर्य तक पहुँचकर सच्चाई पता करेंगे, एक हजार घोड़े और घुड़सवार तैयार किये जायें।”

राजा की इस बिना सिर-पैर की बात का विरोध कौन करे ? उसके वफादार मंत्री को भी चिंता हुई कि न जाने राजा कहां ले जाएंगे।

उस मंत्री का एक बेटा था, उसका नाम था वज्रसुमन। उसे छोटी उम्र में ही सारस्वत्य मंत्र मिल गया था, वह रोज श्रद्धा से जप करता था, गुरुकुल में पढ़ता था, गुरुकुल में मिले संस्कार और जप, प्राणायाम, त्राटक, ॐ कार गुंजन वह रोज करता था, इससे उसके बुद्धि सूक्ष्म हो गई थी । जब उसे पिता की चिंता का कारण पता चला तो उसने कहाः “पिता जी ! मैं भी आपके साथ यात्रा पर चलूँगा।”

पिताः “बेटा ! तू अभी छोटा है, राजा की आज्ञा भी नहीं है,”

बेटा - “नहीं पिताजी ! पुरुषार्थ व विवेक उम्र के मोहताज नहीं हैं। मुसीबतों का सामना बुद्धि से किया जाता है, उम्र से नहीं। मैं राजा को आने वाली विपदा से बचाकर ऐसी सीख दूँगा जिससे वह दुबारा कभी सनक भरी आज्ञा नहीं देगा।”

मंत्रीः “अच्छा ठीक है, पर जब सभी आगे निकल जायें, तब तू धीरे से पीछे-पीछे आना, किसी को पता नहीं चलेगा।”

राजा सैनिकों के साथ निकल पड़ा, और वह लड़का वज्रसुमन काफिले के पीछे धीरे-धीरे अपनी घोड़ी पर सवार होकर चलने लगा ।

चलते-चलते काफिला एक घने जंगल में फँस गया। तीन दिन बीत गये, खाने पीने की सामग्री खत्म हो गई. रास्ता भी भटक गए, दूर-दूर तक पानी तक नहीं मिला, भूखे प्यासे सैनिकों और राजा को अब मौत सामने दिखने लगी। हताश होकर राजा ने कहाः "किसी के पास कोई उपाय हो तो बताओ, उसे मुंह मांगा इनाम दिया जाएगा।"

मंत्रीः "महाराज ! इस काफिले में मेरा बेटा भी है, उसके पास इस समस्या का हल है। आपकी आज्ञा हो तो…."

राजा -"हाँ-हाँ, तुरंत बुलाओ उसे।"

लड़का वज्रसुमन आया और बोलाः "महाराज ! मुझे पहले से ही पता था कि हम लोग रास्ता भटक जायेंगे, इसीलिए मैं अपनी प्रिय घोड़ी को साथ लाया हूँ। इसका दूध-पीता बच्चा घर पर है। जैसे ही मैं इसे लगाम से मुक्त करूँगा, वैसे ही यह सीधे अपने बच्चे से मिलने के लिए भागेगी और हमें रास्ता मिल जायेगा।"

राजा आश्चर्यचकित होते हुए बोला "अच्छा ऐसी बात है?

फिर लड़के ने घोड़ी की लगाम खोल दी, और राजा के साथ रथ पर खड़ा हो गया । आगे घोड़ी और उसके पीछे राजा और सारी सेना चलते चलते सकुशल सब नगर में पहुंच गए ।

राजा ने पूछाः “वज्रसुमन ! तुमको कैसे पता था कि हम राह भटक जायेंगे और घोड़ी को रास्ता पता होता है ? यह युक्ति तुम्हें कैसे सूझी ?”

वज्रसुमन - राजन् ! सूर्य हमसे करोड़ों कोस दूर है, कोई भी रास्ता सूरज तक नहीं जाता। अतः कहीं न कहीं फँसना स्वाभाविक था।

दूसरा, पशुओं को परमात्मा ने यह योग्यता दी है कि वे कैसी भी अनजान राह में हों उन्हें अपने घर का रास्ता ज्ञात होता है। यह मैंने सत्संग में सुना था।

तीसरा, समस्या बाहर होती है, समाधान भीतर होता है। जहाँ बड़ी-बड़ी बुद्धियाँ काम करना बंद करती हैं वहाँ गुरु का ज्ञान, ध्यान व सुमिरन राह दिखाता है। यदि आप ब्रह्मज्ञानियों का सत्संग सुनते, उनके मार्गदर्शन में चलते तो ऐसा कदम कभी नहीं उठाते। अगर राजा सत्संगी होगा तो प्रजा भी उसका अनुसरण करेगी और उन्नत होगी, जिससे राज्य में सुख-शांति और समृद्धि बढ़ेगी।”

राजा उसकी बातों से बहुत प्रभावित हुआ, बोलाः “मैं तुम्हें एक हजार स्वर्ण मोहरें पुरस्कार में देता हूँ और आज से अपना सलाहकार मंत्री नियुक्त करता हूँ। अब मैं भी तुम्हारे गुरु जी के सत्संग में जाऊँगा, उनकी शिक्षा को जीवन में लाऊँगा।”

इस प्रकार एक सत्संगी किशोर की सूझबूझ के कारण पूरे राज्य में अमन चैन और खुशहाली छा गयी।

पूज्य बापूजी कहते हैं, कि जिसने बचपन में सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली है, वह शिक्षा पूरी होने के बाद भी सारस्वत्य मंत्र को ही गुरुमंत्र समझकर जप जारी रख सकता है । सरस्वती प्रकट देवी हैं, सारस्वत्य मंत्र में 2 बीज मंत्र हैं, ॐकार का प्रभाव भी प्रकट है, बहुत बढ़िया है।"

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

4. साखी

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये ||
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें ||
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें ||
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें ||
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ ड़ालें हम कभी न भूलकर अपकार में ||

कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा ||
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें ||
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें ||
हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये ||

5. ज्ञान का चुटकुला

चिंटू मुंह लटकते हुए स्कूल से घर आता है ।

मम्मी - क्या बात है, मुंह क्यों लटकाए हुए हो ?

चिंटू - आज स्कूल में टीचर ने मुझे बहुत डांटा?

"क्यों ?"

"मैं तो खाली पप्पू की मदद कर रहा था।" .

"अच्छा? क्या मदद कर रहे थे ?"

"आज क्लास टेस्ट चल रहे थे, तो मैं उसे आंसर बता रहा था ।"

सीख - चीटिंग ना करनी चाहिए ना करानी चाहिए, मेहनत और लगन से पढ़ाई करनी चाहिए.

6. संस्कृति सुवास

वसंत पंचमी का महत्व

बच्चों, सनातन संस्कृति में बंसत पंचमी का बहुत बड़ा महत्व है । इस ऋतु में प्रकृति में सकारात्मक बदलाव होते हैं, जाड़े की सर्दी दूर होकर इस दिन से वसंत ऋतु प्रारंभ होती है। इस मौसम में न अधिक ठण्ड होती है न ही गर्मी, पेड़-पैधों में नई पत्तियां आने लगती है, किसानो की फसलें पकने लगतीं हैं, चारों और पक्षियों की मनमोहक आवाजें सुनाई देतीं हैं। वसंत ऋतु समस्त प्राणी जगत में एक नयी उर्जा का संचार करता है। महाशिवरात्रि, होली, बैसाखी जैसे त्यौहार भी इस ऋतु में आते हैं और बड़े धूमधाम से मनाये जाते हैं, इसलिए वसंत ऋतु को ऋतुराज भी कहा जाता है । वसंत ऋतु के पहले पतझड़ आती है, जो संदेश देती है कि पतझड़ की तरह मनुष्य के जीवन में भी ऐसा समय आता है, जब सगे-संबंधी, मित्रादि साथ छोड़

जाते हैं और बिन पत्तों के पेड़ जैसी स्थिति हो जाती है । उस समय भी वृक्ष हताश-निराश हुए बिना धरती के गर्भ से जीवन रस लेने का पुरुषार्थ रखता है, उसी प्रकार मनुष्य को भी परमात्मा और सद्गुरु में श्रद्धा रखकर पुरुषार्थ करते रहना चाहिए। आप देखेंगे कि सफलता के नवीन फूल खिल रहे हैं, उमंग-उत्साह की कोंपलें फूट रही हैं, यानि जीवन में भी वसंत का आगमन हो चुका है और भक्ति की सुवास से आपका हृदय प्रभुरसमय हो रहा है । वसंत सृष्टि का यौवन है, और यौवन ही जीवन का वसंत है। संयम व विवेक से यौवन का उपयोग जीवन को चरम ऊँचाइयों तक पहुँचा सकता 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,- माता सरस्वती को ज्ञान के अतिरिक्त किसकी देवी माना जाता है? विकल्प है -

A. शक्ति की देवी

B. धन-सम्पदा की देवी

C. राज्य-वैभव की देवी

D. संगीत की देवी

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

8. क्या करें क्या न करें ?

वसंत पंचमी को क्या करें -

बच्चो, क्या आपको पता है, वसंत पंचमी के केवल एक दिन के प्रयोग से ही बुद्धि, प्रज्ञा और प्रतिभा का विकास संभव है? कैसे, आईये जानते हैं ।

माघ शुक्ल पंचमी यानि वसंत पंचमी के दिन ही माता सरस्वती का प्राकट्य हुआ था। सरस्वती को ज्ञान की देवी है । ज्ञान के बिना हर मनुष्य अपूर्ण है, जीवन में आनंद ज्ञान से ही होता है। इस दिन माता सरस्वती और गुरुदेव की आराधना से विद्याध्ययन में मदद मिलती है तथा बुद्धि तीक्ष्ण, कुशाग्र एवं सात्विक बनती है। वसंत पंचमी के दिन सवेरे जल्दी उठकर सूर्योदय से पहले स्नान करना, सफेद वस्त्र पहनना, सरस्वती

माँ को तिलक करना, सफेद पुष्प, सफेद चंदन से पूजा करना, देशी गाय के दूध की खीर बनाकर सरस्वती माँ को भोग लगाना, नई कलम और भगवतगीता और अपनी माला की भी पूजा करना, सरस्वती माँ की आरती करना, मां सरस्वती अथवा गुरुदेव की फोटो को देखते हुए तीनों संध्या के समय स्फटिक की माला से सारस्वत्य मंत्र का जप करना । फिर सूर्यदेव को अर्ग्य देना, इस दिन बिना नमक मिर्च का भोजन करना अथवा संभव हो तो उपवास रखना ऐसा करेंगे तो बच्चों की प्रतिभा सुविकसित होगी, मन आत्मविश्वास से भर जाएगा और सभी परीक्षाओं में उत्तम श्रेणी से उत्तीर्ण होने की योग्यता विकसित होगी, व्यवहार में भी अच्छे निर्णय होंगे और बुद्धि प्रखर और सात्विक बनेगी । करोगे ना बच्चों?

शाबाश, बापू के बच्चे नहीं रहते कच्चे !!

9. गतिविधि :- कहानी पूरी करें -

बच्चों, आपको एक छोटी सी अधूरी कहानी सुनाई जाएगी, और आपको इस कहानी को पूरा करना है।

एक किसान था उसके चार बेटे थे। चारों आपस में दिन भर लड़ाई झगड़ा करते रहते थे। किसान परेशान हो गया। एक दिन किसान ने चारों बेटों को एक-एक लकड़ी दी और कहा कि इसे तोड़ दो।

सभी ने लकड़ी को अपने दोनों हाथों से तोड़ दिया। अब किसान ने उसी आकार की चार लड़कियां एक साथ बाँध कर दी, और कहा कि इसे तोड़ कर दिखाओ। सबने बारी-बारी लकड़ी तोड़ने का प्रयास किया, परंतु वह वे बंधी हुई लकड़िया किसी से नहीं टूटी।

बताओ, किसान इस प्रयोग के माध्यम से अपने बेटों को क्या समझाना चाहता है, और उसने अपने बेटों को क्या कहा होगा?

10) भजन

भजन - अब हम गाएंगे वसंत पंचमी विशेष -सरस्वती कीर्तन

https://youtu.be/4D5IntlBe38

(2 मिनट से शुरू करें)

11) स्वास्थ्य सुरक्षा

स्वास्थ्य सुरक्षा : - शक्ति का भंडार : गाजर

बच्चों, क्या आप आंखों की रोशनी चेहरे की चमक बढ़ाना चाहते हैं? किशोरावस्था में कई बच्चों के चेहरे पर फुंसियां मुहासे उग जाते हैं, और कुछ के आंखों की चश्मे भी कम उम्र में लग जाते हैं, इस ऋतु में इसका एक बहुत ही अच्छा उपाय है गाजर का सेवन ।

गाजर में आयरन और सल्फर भरपूर होती है, इससे खून साफ होता है और खुजली, फोड़े-फुन्सीयों व कील-मुँहासों में लाभ होता है । इसके सेवन से नेत्रज्योति व स्मरणशक्ति में भी वृद्धि होती है । गाजर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है, जो भोजन पचाकर अधिक रस बनाता है। यह शरीर को चुस्त, तरोताजा और शक्तिशाली बनाता है । इससे मस्तिष्क की थकान दूर होती है । यह अनिद्रा रोग में लाभकारी है । गाजर का रस, गाजर का सलाद, अथवा घर पर देसी गाय के दूध में बनाया हुआ गाजर

का हलवा भी बहुत उत्तम होता है । छोटे बच्चों को गाजर का रस पिलाने से उनके दाँत सरलता से निकलते हैं और दूध भी ठीक से पचता है । माताओं को गर्भावस्था में गाजर का रस पीते रहने से शरीर में लौह तथा कैल्शियम की कमी नहीं रहती। दुग्धपान कराने वाली माताओं को भी रोज सुबह गाजर का रस पीना चाहिए । इससे उनके दूध की गुणवत्ता बढ़ती है ।

सावधानी - गाजर खाने के बाद तुरंत पानी न पियें । गाजर के बीच का पीला भाग निकालकर ही गाजर का उपयोग करना चाहिए ।

12. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की कुछ पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps

13. सत्संग श्रवण

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

महामूर्ख से बने महाविद्वान अमरकवि की सच्ची कहानी

https://youtu.be/ZUFDgS8QIm0

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- बसंत पंचमी किस दिन आती है?
- माता सरस्वती के हाथों में क्या होता है?
- कहानी में वज्रसुमन ने राजा और सैनिकों की विपत्ति में रक्षा कैसे की?
- वज्रसुमन इतना बुद्धिमान कैसे हो गया?
- वज्रसुमन ने राजा को अंत में क्या सीख दी?
- राजा ने वज्रसुमन को क्या पुरस्कार दिया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- वसंत ऋतु को ऋतुराज क्यों कहते हैं?
- वसंत ऋतु हमें क्या संदेश देता है?
- बसंत पंचमी के दिन क्या करना चाहिए?
- गाजर का सेवन करने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

15. 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 (D). माता सरस्वती ज्ञान और संगीत की देवी है, संगीत के सातों सुर माता सरस्वती की वीणा से ही उत्पन्न हुये हैं.

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चो!! आज का बाल संस्कार सत्र आधारित है पर । मातृ पितृ पूजन दिवस पर पूज्य गुरुदेव ने 14 फरवरी को वेलेंटाइन-डे की जगह 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने का शंखनाद सन् 2006 में किया था । 2007 से यह पर्व मनाया जाने लगा। इस महापर्व के द्वारा न केवल वेलेंटाइन-डे जैसी कुरीतियों से भावी पीढ़ी एवं पारिवारिक व्यवस्था की सुरक्षा हुई बल्कि उनमें चारित्रिक मूल्यों, पवित्र सुसंस्कारों का सिंचन भी हुआ। आज यह पर्व पूरे विश्व भर में बड़े आदर के साथ मनाया जाता है ।

आज की कहानी में हम यह जानेंगे की पूर्व जन्म में की गई माता-पिता की सेवा के कारण कौन से महान भक्त का जन्म हुआ ।

संस्कृति सुवाष में हम यह जानेंगे की माता-पिता की पूजा करने से पढ़ाई का क्या संबंध होता है । माघ मास में

सूर्योदय से पूर्व स्नान करने से कितना लाभ होता है और कैसे मात्र तीन दिन में ही पूरे माघ मास का फल प्राप्त किया जा सकता है । गतिविधि में हम जानेंगे कि विकारी प्रेम और शुद्ध प्रेम में क्या अंतर होता है । और फिर पूज्य गुरुदेव के सत्संग में के श्री मुख से हम सत्संग में सुनेंगे मातृ पितृ पूजन दिवस विशेष सत्संग । 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

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

कहानी - माता-पिता की सेवा का परिणाम

द्वारका नगरी में एक ब्राह्मण रहते थे, उनका नाम था शिवशर्मा। वे योगविद्या के बड़े जानकार थे । उनके पास योगविद्या के बल पर स्वर्ग से लाया हुआ अमृत का एक घड़ा था । उन्होंने अपने सबसे छोटे पुत्र सोमशर्मा को कहा कि पुत्र मैं और तुम्हारी माताजी तीर्थ यात्रा करने जाएंगे तब तक तुम इस घड़े की सुरक्षा करना । यह कहकर शिवशर्मा अपनी पत्नी के साथ तीर्थयात्रा को निकल पड़े । सोमशर्मा अपने माता-पिता का बड़ा ही आज्ञाकारी और सेवाभावी पुत्र था । वह बड़ी जिम्मेदारी से अमृत के उस घड़े का ध्यान रखने लगा । पहले के जमाने में आज की तरह यातायात के साधन नहीं थे, इसलिए पैदल या बैलगाड़ी से ही तीर्थ यात्रा करने जाते थे । इस प्रकार तीर्थ यात्रा करते-करते शिवशर्मा को 10 वर्ष हो गए । 10 वर्षों के बाद जब घर आने लगे तब उसने अपने पुत्र की परीक्षा लेने का निश्चय किया। वे दोनों पति-पत्नी अपने योग बल से कोढ़ के रोगी बनकर घर आ गए । परंतु सेवाभावी पुत्र सोमशर्मा ने बड़े आदर से अपने माता-पिता के पैर छुए और उनकी सेवा करने लगे ।

वह उनके कोढ़ के घाव साफ करते, फोड़े फुंसियों पर मलहम लगते और समय पर खाना खिलाते ।
तब पिता ने उसकी सेवा भाव को देखकर और भी कड़ी परीक्षा लेने का निश्चय किया ।

वे योगबल से भयंकर बीमारी से पीड़ित हो गए, उनका स्वभाव भी बड़ा कठोर हो गया । घर में जहां तहाँ उनका मल-मूत्र निकल जाता, आँगन में कफ थूक देते, दुखदाई और कठोर वचन बोलते, और कभी-कभी तो बहुत अधिक गुस्सा करके सोमशर्मा को डंडे से मार भी देते ।

इतना करने पर भी सेवाभावी सोमशर्मा माता-पिता के मल मूत्र और कफ को साफ करते, उनके मल मूत्र और कोढ से भरे हुए कपड़े धोते, उनके चरण दबाते, भक्तिभाव से उन्हें प्रसन्न रखने की चेष्टा करते । इस प्रकार कई दिन बीत गए ।
पिता शिवशर्मा ने सोचा कि यह तो बिल्कुल भी क्रोधित नहीं होता! इसलिए उन्होंने उसकी आखिरी परीक्षा लेने निश्चय किया और अपने संकल्पबल से उस अमृत के घड़े में से अमृत को गायब कर दिया । फिर जब पुत्र उनके पास आया तो उन्होंने कहा पुत्र तुम मुझे उस घड़े में से थोड़ा अमृत पिला दो तो वह पीकर शायद मैं ठीक हो जाऊं ।

“जो आज्ञा पिताश्री” यह कहकर पुत्र अमृत लाने भीतर गया और जैसे ही घड़े को खोल कर देखा तो उसमें तो अमृत

की एक बूंद भी नहीं है । परंतु सोमशर्मा बिल्कुल भी विचलित नहीं हुआ और उसने यह संकल्प किया की “यदि मुझमें सत्य, पवित्रता, इंद्रियसंयम, निष्कपट भाव से माता-पिता की सेवा और धर्मपालन है, तो इसी समय यह घड़ा अमृत से भर जाए”

उसके सत्य संकल्प का ऐसा प्रभाव कि देखते ही देखते वह घड़ा अमृत से भर गया और उसने प्रसन्नता पूर्वक अमृत ले जाकर अपने माता और पिता को पिला दिया । अमृत पीते ही दोनों माता-पिता ने अपनी लीला समेट ली और पहले की भांति स्वस्थ हो गए ।

फिर दोनों माता-पिता ने अपने पुत्र को खूब आशीर्वाद दिया और कहा पुत्र हम तुम्हारी सेवा भाव से बहुत संतुष्ट है ।

कुछ समय पश्चात शिवशर्मा पत्नीसहित भगवान के परमधाम को चले गए । उसके बाद सोमशर्मा एकांत में तपस्या करने लगे। वहाँ सोमशर्मा को दानवों की आवाजे सुनाई देती थी, इससे उनका ध्यान भंग होने लगा, इसी समय उनका भी शरीर का अंतिम समय आ गया परंतु अंतिम समय में दानवों का चिंतन होने के कारण सोमशर्मा को दैत्य कुल में जन्म लेना पड़ा । फिर भी पूर्वजन्म की माता-पिता की सेवा, भक्ति के संस्कार मृत्यु भी नहीं छीन सकी और वे भगवान के परम प्रिय भक्त बने । क्या आप जानते हो वे कौन थे?

वे थे हिरण्यकशिपु के पुत्र भगवत भक्त 'प्रह्लाद' जिनकी स्वयं भगवान ने पग पग पर रक्षा की थी ।

तो देखा बच्चो, माता-पिता की सेवा का कितना ऊंचा परिणाम मिलता है । तो आप भी संकल्प कीजिए कि चाहे कुछ भी हो जाए हम माता-पिता का अपमान कभी नहीं करेंगे और यथासंभव शास्त्र अनुरूप हम उनकी खूब सेवा करेंगे ।

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

4. भजन

भजन - अब हम गाएंगे मधुर भजन -

https://www.youtube.com/watch?v=z1Jnlg0K1z0&pp=ygUvYmhhamFuIHNha2hpIG1hbmdhbCBnYWFvIHJpIGJ5IGFzaGFyYW1qaSBhc2hyYW0%3D

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर - बच्चों बताओ हमें माता-पिता के पैर क्यों छूने चाहिए?

पप्पू खड़े होकर - ताकि यदि परीक्षा में फेल हो जाए तो मार कम खानी पड़े ।

सीख - माता-पिता के पैर छूने से बुद्धि का विकास होता है, लेकिन पुरुषार्थ तो करना ही चाहिए.

6. संस्कृति सुवास :-

माता-पिता के पूजने से पढाई का संबंध

क्या आपको पता है की माता-पिता की पूजन का पूजन करने से पढ़ाई में भी विद्यार्थी सर्वोच्च स्थान प्राप्त करते हैं ।

कैसे? आईए जानते हैं, अमेरिका की 'यूनिवर्सिटी ऑफ पेंसिल्वेनिया' के सर्जन और 'चिल्ड्रेन्स हॉस्पिटल ऑफ फिलाडेल्फिया, के एटर्नी एवं इमिग्रेशन स्पेशलिस्ट ने शोध किया कि अन्य देशो कि तुलना में एशियन मूल के विद्यार्थी क्यों पढ़ाई में सर्वोच्च स्थान प्राप्त करते हैं, आखिर क्यों?

इस विषय पर शोध करते हुए उन्होंने यह पाया कि वे अपने बड़ों का आदर करते हैं और माता-पिता की आज्ञा का पालन करते हैं तथा उज्ज्वल भविष्य निर्माण के लिए गम्भीरता से श्रेष्ठ परिणाम पाने के लिए अध्ययन करते हैं । "

माता पिता का आशीर्वाद बच्चों की उन्नति का अमोघ साधन होता है ।

ललाट पर माता पिता का स्पर्श माँ-बाप का स्पर्श भ्रूमध्य पर शिव नेत्र जिसे 'पीनियल ग्रंथी' भी कहते हैं । उसको सक्रिय करने में सहायक होता है ।

जिससे बच्चों का ओज,तेज, बुद्धिशक्ति और योग्यता में वृद्धि होती है । 14 फरवरी को बच्चे-बच्चियों के ललाट पर भ्रूमध्य में माता पिता का भावभीना स्पर्श और माता पिता के चरणों में बच्चे-बच्चियों का आदरसहित सद्भाव समर्पित हो। माता-पिता के हृदय की दुआ बड़ी महत्त्व रखती है।

7. क्या करें क्या न करें ?

माघ मास में क्या करें -

बच्चो, अभी माघ मास चल रहा है । माघ मास की ऐसी विशेषता है कि इसमें जहाँ कहीं भी जल हो, वह गंगाजल के समान होता है ।

सत्ययुग में तपस्या को, त्रेता में ज्ञान को, द्वापर में भगवान के पूजन को और कलियुग में दान को उत्तम माना गया है परंतु माघ का स्नान तो सभी युगों में श्रेष्ठ समझा गया है ।' अतः संकल्प करो कि "मैं पूरे माघ मास में भगवद् चिंतन

करके प्रातः स्नान करूँगा ।" चाहें रात को देर सवेर सोयें, पर संकल्प करें कि मुझे सूर्योदय से पहले इतने बजे स्नान करना ही है' तो सुबह आँख खुल ही जायेगी । नियम निष्ठा रक्षा करती है । थोड़ी ठंड लगेगी लेकिन शरीर में ठंड झेलने की ताकत आयेगी तो शरीर गर्मी भी पचा लेगा । आदमी प्रतिकूलता से जितना भागता है, उतना कमजोर संकल्प वाला हो जाता है और प्रतिकूलता को दृढ़ता से जितना झेलता है, उतना वह दृढ़संकल्पी हो जाता है ।

माघ मास में प्रातःस्नान (ब्राह्ममुहूर्त में स्नान) सब कुछ देता है । आयुष्य लम्बा करता है, अकाल मृत्यु से रक्षा करता है, आरोग्य, रूप, बल, सौभाग्य व सदाचरण देता है । माघ मास के प्रातःस्नान से विद्या निर्मल होती है । मलिन विद्या क्या है ? पढ़-लिख के दूसरों को ठगो, दारू पियो, क्लबों में जाओ, बॉयफ्रेंड-गर्लफ्रेंड (girlfriend boyfriend) करो - यह मलिन विद्या है । लेकिन निर्मल विद्या होगी तो इस पापाचरण में रुचि नहीं होगी । माघ के प्रातःस्नान से निर्मल विद्या व कीर्ति मिलती है । 'अक्षय धन' की प्राप्ति होती है ।

सूर्योदय के समय सूरज दिख रहा हो चाहें बाद में दिखे, तुम तो पूर्व की तरफ जल-राशि अर्पण करके उस गीली मिट्टी का तिलक कर लो और लोटे में जो थोड़ा पानी बचा हो उसको देखते हुए ॐकार का जप करके थोड़ा सा जल पी लो । आपको भगवच्चरणामृत, ताजे भगवत्प्रसाद का एहसास होगा । माघ मास के शुक्ल पक्ष की अंतिम 3 तिथियाँ, त्रयोदशी से लेकर पूर्णिमा तक की तिथियाँ बड़ी ही पवित्र और शुभकारक हैं । जो सम्पूर्ण माघ मास में ब्रह्म मुहूर्त में पुण्य स्नान, व्रत, नियम आदि करने में असमर्थ हो, वह यदि इन 3 तिथियों में भी उसे करे तो माघ मास का पूरा फल पा लेता है ।

8. साखी/भजन

मात पिता गुरू चरणों में प्रणवत बारम्बार।

माता ने जो कष्ट उठाया, वह ऋण कभी न जाए चुकाया।
अंगुली पकड़ कर चलना सिखाया, ममता की दी शीतल छाया।।
जिनकी गोदी में पलकर हम कहलाते होशियार,

मात पिता गुरू चरणों में प्रणवत बारम्बार।

पिता ने हमको योग्य बनाया, कमा कमा कर अन्न खिलाया।
पढ़ा लिखा गुणवान बनाया, जीवन पथ पर चलना सिखाया।।
जोड़-जोड़ अपनी संपत्ति का बना दिया हकदार।
मात पिता गुरू चरणों में प्रणवत बारम्बार।

तत्त्वज्ञान गुरू ने दरशाया, अंधकार सब दूर हटाया।
हृदय में भक्तिदीप जला कर, हरि दर्शन का मार्ग बताया।
बिनु स्वारथ ही कृपा करें वे, कितने बड़े हैं उदार।
मात पिता गुरू चरणों में प्रणवत बारम्बार।

प्रभु किरपा से नर तन पाया, संत मिलन का साज सजाया।
बल, बुद्धि और विद्या देकर सब जीवों में श्रेष्ठ बनाया।
जो भी इनकी शरण में आता, कर देते उद्धार।
मात पिता गुरू चरणों में प्रणवत बारम्बार।

9. स्वास्थ्य सुरक्षा

उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए आप भी भोजन मौन होकर प्रसन्न मन से खूब चबा-चबाकर करें । जल्दी और ठूँस-ठूँसकर भोजन करना अपने स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता की कब्र खोदना है । अधिक खाकर बीमारियों को आमंत्रित करने के बजाय उदर का दो भाग भोज्य पदार्थों से, तीसरा भाग जल से पूर्ण करें और चौथा भाग वायु-संचार के लिए खाली रखें। इससे आयु बढ़ती है, रोग का नाश होता है तथा बल और स्वास्थ्य सुख का लाभ होता है ।

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,- पंढरपुर तीर्थ किस सुपुत्र द्वारा की गई माता-पिता की भक्ति का प्रतीक है? विकल्प है -

A. उपमन्यु

B. पुण्डलिक

C. श्रवण कुमार

D. भीष्म पितामह

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

11. गतिविधि

गतिविधि - विकारी प्रेम और शुद्ध प्रेम

बच्चों, आज की गतिविधि है विकारी प्रेम और शुद्ध प्रेम में अंतर । नीचे विकारी प्रेम और शुद्ध प्रेम के परिणाम नीचे लिखे हुए हैं । आपको यह बताना है कि कौन सा परिणाम विकारी प्रेम का है और कौन सा परिणाम शुद्ध प्रेम का है ।

शांति और समाधान प्रकट करता है -

बहिर्मुख करता है -

व्यक्ति थक जाता है -

आनंद, उल्लास व स्फूर्ति आ जाती है -

अविनाशी की तरफ ले जाता है -

अशांति और झगड़े पैदा होते हैं -

अंतर्मुख करता है -

एक - दूसरे का पोषण होता है -

एक - दूसरे का शोषण होता है -

विनाश की तरफ ले जाता है -

गतिविधि का उत्तर -

विकारी प्रेम

विकारी प्रेम बहिर्मुख करता है ।

इससे अशांति और झगड़े पैदा होते हैं ।

विनाश की तरफ ले जाता है ।

इसमें एक - दूसरे का शोषण होता है ।

इससे व्यक्ति थक जाता है ।

शुद्ध प्रेम

शुद्ध प्रेम अंतर्मुख करता है ।

इससे शांति और समाधान प्रकट होता है ।

अविनाशी की तरफ ले जाता है ।

इसमें एक - दूसरे का पोषण होता है ।

इससे आनंद, उल्लास व स्फूर्ति आ जाती है ।

12. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps (कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

13. सत्संग श्रवण

सत्संग - अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे- मात्रु पितृ पूजन दिवस विशेष

https://youtu.be/xouH7iA-q70

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- मातृपितृ पूजन दिवस की शुरुआत कब से हुई?
- बापूजी ने मातृ पितृ पूजन दिवस की शुरुआत क्यों की?

- सोमशर्मा ने अपने माता-पिता की सेवा किस प्रकार की?
- अमृत का खाली खड़ा कैसे भर गया?
- सोमशर्मा का दैत्य कुल में जन्म किस कारण हुआ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- पिता का आशीर्वाद लेने से क्या फायदा मिलता है?
- माघ मास की क्या विशेषता है?
- माघ मास में ब्रह्म मुहूर्त में स्नान करने से क्या लाभ होता है?
- निर्मल विद्या और मलिन विद्या में क्या अंतर है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

15. 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!!!

<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.

प्रतियोगिता का उत्तर - ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है - (B) एक बार भगवान विष्णु पंढरपुर में भक्त पुण्डलिक के यहां पधारे,परंतु वह माता-पिता की सेवा में इतने तल्लीन थे कि उन्होंने भगवान को एक ईंट पर खड़ा रहने के

लिए कह दिया । तब से वह पंढरपुर तीर्थ में भगवान विष्णु की ईंट पर खड़ी हुई प्रतिमा लगी है.

****