तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चो!! 19 फरवरी को छत्रपति शिवाजी जयंती है, और 22 फरवरी को समर्थ रामदास नवमी। अतः आज का बाल संस्कार सत्र इन्हीं पर आधारित है। आज की कहानी में हम जानेंगे कि किस प्रकार छत्रपति शिवाजी औरंगजेब की चुंगल से निकलकर महाराष्ट्र पहुंचे और एक गरीब ब्राह्मण की भूख मिटाने के लिए अपनी जान को भी जोखिम में डाल दिया। उसके बाद संस्कृति सुवास में हम जानेंगे कि सांप सीढ़ी खेल का आविष्कार कैसे और कहाँ और इसका आध्यात्मिक महत्व क्या होता है। स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि आलू से बनी हुई चीज खाने का क्या परिणाम होता है।

इसके अतिरिक्त योगासन, चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता और अंत में पूज्य बापू के श्री मुख से सुनेंगे की समर्थ रामदास ने छत्रपति शिवाजी महाराज को क्या दीक्षा दी।

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 - शिवाजी का बुलंद हौसला

छत्रपति शिवाजी समर्थ रामदासजी के शिष्य थे। वो इतने वीर थे कि मुट्ठीभर मराठों को साथ लेकर मुगलों की नाक में दम ला दिया था। औरंगजेब ने देखा कि शिवाजी तो बड़ा प्राणबल वाला व्यक्ति है, इसको वश में करना तो बड़ा मुश्किल है इसलिए उसने एक षड्यंत्र रचा। उसने समझौता करने के बहाने शिवाजी को दिल्ली बुलाया। शिवाजी अपने बेटे शंभाजी और सेनापति तानाजी को साथ लेकर दिल्ली गये।

परंतु औरंगजेब ने धोके से शिवाजी और उनके साथियों को जेल में बन्द कर दिया। लेकिन शिवाजी भी ब्रह्मज्ञानी गुरु के शिष्य थे। वे युक्ति से फलों की गाड़ी में छिपकर जेल से फरार हो गये। वे दिन में कहीं छिप जाते और रात को महाराष्ट्र वापस जाने के लिए रास्ता तय करते। एक

बार रात को शिवाजी पर एक शेर ने हमला कर दिया। शिवाजी बिना हथियार के ही बड़ी बहादुरी से शेर से लड़े और आखिर में शेर को मार गिराया। परंतु शिवाजी के शरीर पर कई जगह शेर के पंजे लग गए और वे घायल हो गए। वे इलाज कराने पास की बस्ती में गए और घायल होने के कारण वहां एक गरीब विनायक ब्राह्मण के घर पर अतिथि बनकर रहने लगे। ब्राह्मण की गरीबी देखकर शिवाजी ने अपने साथियों को वहाँ से भेज दिया और अकेले ही उसके घर में रहने लगे। एक दिन विनायक ब्राह्मण ने शिवाजी को तो भोजन करा दिया लेकिन स्वयं भोजन नहीं किया। शिवाजी ने पूछाः "आपने भोजन क्यों नहीं किया ?"

विनायक ब्राह्मण पहले तो टालता रहा लेकिन बार-बार पूछने पर कहाः "मैं गरीब ब्राह्मण हूँ। आज मुझे भिक्षा में इतना ही मिला था कि अतिथि को खिला पाता।"

शिवाजी का हृदय पसीज उठा। उनको हुआ कि 'महाराष्ट्र में होता तो इसे हीरे-मोती से तौल देता लेकिन यहां पर मैं स्वयं घायल हूं तो इसकी किस प्रकार सहायता करूं? चलो, मैं चिट्ठी ही लिख देता हूँ।'

शिवाजी ने चिट्ठी लिखी और विनायक ब्राह्मण को कहाः "आप इसे सुलतान के सूबेदार को दे आयें।"

सूबेदार को चिट्ठी मिली उसमें लिखा थाः 'औरंगजेब ने ढीढोरा पिटवाया है कि अगर शिवाजी की कोई खबर देगा तो उसे दो हजार रुपये इनाम मिलेगा। तू दो हजार रुपये ले आ, मैं इस ब्राह्मण के घर पर तुझे मिल जाउंगा। ऐ सूबेदार के बच्चे ! अगर खाली हाथ मुझे पकड़ने आया तो तुम्हारी ऐसी की तैसी कर दूँगा।'

शिवाजी का हौसला कितना बुलंद रहा होगा ! जेल से भाग निकले हैं, शेर के पंजे लगे हुए हैं... विपत्ति में पड़कर विनायक ब्राह्मण के यहाँ रहना पड़ रहा है... उसके यहाँ भोजन कर रहे हैं तो उसका कैसा बदला चुका रहे हैं !

सूबेदार बीस पठानों को साथ लेकर दो हजार रुपये की थैली लेकर पहुँचा और थैली देकर शिवाजी को गिरफ्तार कर लिया।

अतिथि को गिरफ्तार देखकर ब्राह्मण सिर पटक-पटककर रोने लगा। तानाजी उसके पड़ोस में छिपकर रहते थे। ब्राह्मण का रोना सुनकर वहाँ आये तो देखा कि 'सूबेदार शिवाजी को बंदी बनाकर ले जा रहा था।'

विनायक ब्राह्मण तानाजी से कहता हैः 'आप यह दो हजार रुपये की थैली ले लो, मुझे फाँसी पर चढ़ा दो लेकिन मेरे अतिथि को बचा लो"

तानाजीः "क्या आपको पता है कि वे अतिथि कौन थे ?"

विनायकः "नाम तो नहीं बताया था, लेकिन अतिथि मेरे देश का था, हिन्दू था।"

कितने महान संस्कार है भारतीय संस्कृति में? "अतिथि देवो भव" यह चरितार्थ हो रहा था।

तानाजी ने कहाः "आप अपना हौसला बुलंद रखें वे अतिथि थे महाराष्ट्र के छत्रपति शिवाजी महाराज ।"

यह सुनकर ब्राह्मण के तो होश ही उड़ गये !

तानाजीः "सब ठीक हो जायेगा। आप चिंता न करें।"

तानाजी दो हजार रुपये लेकर चल दिये। उन पैसों से उन्होंने पचास लड़ाकू स्वभाव के व्यक्तियों को पगार पर रख लिया और उनमें जोश भरकर उन्हें तैयार किया और जिस रास्ते से शिवाजी को ले जाने वाले थे, उस रास्ते में सब छिप गये। ज्यों ही सूबेदार शिवाजी को लेकर वहाँ से निकला, त्यों ही तानाजी ने पचास व्यक्तियों समेत उस पर धावा बोल दिया। तानाजी ने सूबेदार समेत पच्चीस पठानों को देखते ही देखते यमपुरी पहुँचा दिया और शिवाजी को सकुशल महाराष्ट्र ले गये।

कैसा व्यक्तित्व था भारत के उस छत्रपति का ! अपनी सुरक्षा के लिए विनायक ब्राह्मण के घर रहे, लेकिन देखा कि मेरे कारण ब्राह्मण को भूखा रहना पड़ा तो अपनी जान तक को जोखिम में डाल दिया ! ऐसे व्यक्ति ही इतिहास में अमर हो पाते हैं।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - छत्रपति शिवाजी महाराज की जय। सदगुरुदेव भगवान की जय।

4. साखी

हम भारत के लाल हैं, ऋषियों की संतान हैं।
कोई देश नहीं दुनिया में, बढ़कर हिन्दुस्तान हैं।।
इस धरती पर पैदा होना, बड़े गर्व की बात है।
साहस और वीरता अपने, पुरखों की सौगात है।।
कूद समर में आगे आये, जब भी हम ललकारने।
दाँतों तले उँगली दबायी, अचरज से संसार ने।।
गौरवपूर्ण इतिहास हमारा, अब भविष्य चमकायेंगे।
भारत माँ की महिमा को हम, फिर से वहीं पहुँचायेंगे।।
कभी महकते कभी चहकते, जीते मरते शान से।
झुकना नहीं आगे बढ़ना है, सराबोर गुरुज्ञान से।।
बाल संस्कार केन्द्र के बच्चे हम सब,
भारत को विश्वगुरु बनायेंगे।
आत्मज्ञान की विजय पताका, पूरे विश्व में फहरायेंगे।।

5. ज्ञान का चुटकुला

मोहन सोहन को मोबाइल पर मैसेज करता है - "भाई, बोर हो रहा हूं कोई बढ़िया सा चुटकुला भेज।"

सोहन -"मैं अभी पढ़ाई कर रहा हूं।"

मोहन - "हा हा हा, अच्छा जोक था। एक और भेज।

सीख - एग्जाम आने वाले हैं तो पढ़ाई पर ध्यान देना चाहिए, व्यर्थ की बातें नहीं करनी चाहिए।

6. संस्कृति सुवास

सांप-सीढ़ी खेल का आध्यात्मिक अर्थ

बच्चों, आप सब सांप सीढ़ी तो जरूर खेलते होंगे, पर क्या आपको पता है इस खेल का आविष्कार कहां हुआ था?

इस खेल का आविष्कार प्राचीन भारत में हुआ था। सदियों पहले इसे 'ज्ञान चौपड़' के नाम से भी जाना जाता था। इसका अर्थ है 'ज्ञान का खेल'। आगे चलकर महाराष्ट्र के संत ज्ञानदेव ने इस खेल में कुछ परिवर्तन करके इसका नाम दिया

'मोक्षपटम'। कालांतर में इसमें कई फेरबदल किए जाने लगे और नाम का सरलीकरण करके इसका नाम सांप-सीढ़ी रख दिया गया। इस खेल के आविष्कार करने के पीछे का मुख्य उद्देश्य था 'बच्चों को नैतिक मूल्य सिखाते हुए मनुष्य जीवन के वास्तविक उद्देश्य की ओर अग्रसर करना।' आईए जानते हैं, क्या है इसका आध्यात्मिक अर्थ ?

इस खेल में 1 से लेकर 100 तक के चोकोर घर बने होते हैं। उनमें पहला घर जन्म का होता है और सबसे आखिरी 100 नंबर का घर मोक्ष का होता है। जब खेलते हैं तो पाशे में केवल एक आने पर ही गोटी खुलती है- इसका अर्थ यह हुआ कि कई प्रयासों के बाद जीव को यह कीमती मनुष्य जन्म मिलता है, जिसका उद्देश्य होता है आखिरी 100 नंबर तक पहुंचना- अर्थात मोक्ष की प्राप्ति करना। खेल में ढेर सारे साँप और सीढ़ियाँ बनी होती हैं- अर्थात मोक्ष की प्राप्ति में कई बाधाएं आती है, जिन्हें सांप के रूप में दर्शाया गया है और कई सुगम मार्गों को सीढ़ियों के रूप में दर्शाया गया है। जैसे यदि कोई क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, किसी का अहित करना, अशुद्ध रहना, झूठ बोलना, नशा करना, चोरी करना, ना करने योग्य कर्म

करना, किसी जीव को बिना कारण ही सताना, यदि व्यक्ति ऐसा करता है तो वह अपनी आध्यात्मिक स्थिति से नीचे गिर जाता है- अर्थात उसे सांप काट जाता है और वह नीचे आ जाता है जिस कारण मोक्ष प्राप्ति में अधिक समय लगता है। जबकि सत्संग, भगवन नाम का जप, सत्य का आचरण, संयम, विवेक, वैराग्य, धर्म पालन, दान, दया, परोपकार, पवित्र आचरण करने पर तथा ब्रह्ममुहूर्त, संध्याकाल, होली, दीपावली, जन्माष्टमी आदि महत्वपूर्ण तिथियां पर भगवान और गुरुदेव की पूजा और सत्कर्म करने का लाखों गुना फल प्राप्त होता है और वह व्यक्ति शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति करता है- अर्थात सीढ़ियां चढ़ता है और जल्दी मोक्ष के करीब पहुंच जाता है। खेल में आखिरी 100 नंबर से थोड़ा पहले एक बड़ा सा सांप होता है, जो अहंकार का प्रतीक होता है। यदि किसी व्यक्ति में अहंकार आ जाता है तो उसकी सारी आध्यात्मिक कमाई नष्ट हो जाती है और वह पुन: नीचे गिर जाता है। परंतु यदि कोई ईश्वर की शरण आकर उस अहंकार रूपी बड़े सांप से भी बच जाता है तो वह 100 नंबर पर पहुंचकर खेल से बाहर हो जाता है - अर्थात मोक्ष पाकर जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाता है। यही ज्ञान

समझाने के लिए भारत के परोपकारी ब्रह्मज्ञानी संतों ने खेल-खेल में ही बच्चों के नैतिक विकास के लिए सांप-सीढ़ी का आविष्कार किया था।

देखा बच्चों, कितने दूरदर्शी महान और उन्नत विवेक के धनी होते हैं भारत के परोपकारी संत।

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,-" किस ग्रंथ की रचना समर्थ रामदास जी ने की थी?"

विकल्प है -

A) विवेक चूड़ामणि

B) दासबोध

C) अमृतवाणी

D) भक्तमाल

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

8. योगामृत

सर्वांगासन

आज हम आपको एक ऐसा योगासन बता रहे हैं जिसका रोज अभ्यास करने से...

स्मरणशक्ति बढ़ती है,

आंखों की ज्योति तेज होती है,

मुँहासे एवं दाग दूर होकर मुख तेजस्वी बनता है,

त्वचा लटकती नहीं,

बाल सफेद होकर गिरते नहीं।

थायराइड, अपेन्डीसाइटिस, कफ, मोटापा, पाइल्स, चमड़ी के रोग, मन्दाग्नि, अजीर्ण, कब्ज, स्वप्नदोष, मासिक धर्म आदि रोग दूर होते हैं।

पुरूष ग्रन्थि पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

शरीर में झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।

वीर्य की ऊर्ध्वगति होकर अन्तःकरण शुद्ध होता है। मेधाशक्ति बढ़ती है, चिर यौवन की प्राप्ति होती है।

मानसिक बौद्धिक कार्य करने वालों को तथा विशेषकर विद्यार्थियों को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

इस योगासन का नाम है - सर्वांगासन।

इसे कैसे करना चाहिए? आइये जानते हैं -

सबसे पहले भूमि पर आसन बिछाकर सीधा लेट जाएँ। श्वास को बाहर निकालते हुए कमर तक के दोनों पैर ऊपर उठाएं। दोनों हाथों से कमर को आधार दें, हाथ की कुहनियाँ भूमि से लगे रहें, फिर पीठ का भाग भी ऊपर उठाएं। गरदन और कन्धे के बल पूरा शरीर ऊपर की और सीधा खड़ा कर दें। ठोडी छाती के साथ चिपक जाए। दोनों पैर आकाश की ओर रहें। दृष्टी दोनों पैरों के अंगूठों की ओर रहे।

प्रारम्भ में तीन से पाँच मिनट तक यह आसन करें। अभ्यास हो जाने पर अधिक समय तक कर सकते हैं। फिर धीरे-धीरे वापस पर नीचे करते हुए सामान्य स्थिति में लेट जाएं। सर्वांगासन के साथ पैरों को उपर करते हुए साइकिल चलाने जैसी कसरत करने पर भी बहुत लाभ होता है।

यह आसन खाली पेट करना चाहिए, आसन करने के तुरंत बाद खड़े नहीं होना चाहिए, कुछ खाना पीना नहीं चाहिए थोड़ा समय का अंतराल रखना चाहिए।

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

अब हम गाएंगे वसंत पंचमी विशेष - सरस्वती कीर्तन

https://youtu.be/4D5IntlBe38

(2 मिनट से शुरू करें)

11) स्वास्थ्य सुरक्षा

स्वास्थ्य के लिए घातक आलू

बच्चों, आप में से किस-किस को आलू की बनी हुई चिप्स, फ्रेंच फ्राइज, बर्गर, टिक्की, चाट-पकोड़े, पानी-पुरी और आलू की सब्जी खाना पसंद है? शायद सभी को पसंद है, है ना? पर क्या आपको यह पता है की आलू से बनी हुई ये चीजें स्वास्थ्य के लिए कितनी खतरनाक है?

UK की फूड स्टैंडर्ड्स एजेंसी (FSA) ने चेताया है कि अधिक पकाये हुए आलू के सेवन से कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। अमेरिकी मीडिया का कहना है कि 'जो लोग हफ्ते में दो या दो से अधिक बार तले हुए आलू खाते हैं, उनकी अकाल मृत्यु का खतरा न खाने वालों की अपेक्षा दुगना हो जाता है। अभी हाल ही में एक रिसर्च हुआ, जिसके अनुसार 'तले हुए आलू खाने से डिप्रेशन, मोटापा, हृदयरोग, मधुप्रमेह व मगज के रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

आलू से बने व्यंजन, जिन्हें लोग बड़े चाव से खाते हैं, उनकी असलियत बड़ी भयानक देखने को मिल रही है। आलु के थोक विक्रेताओं के यहाँ से क्विंटल में सड़े आलू बरामद किये गये, जिन्हें से शहर के पानीपूरी, चाट-पकौड़े के विक्रेताओं, होटलों में कम दाम में बेचा जा रहा था । जरा सोचिए, कितना आपके स्वास्थ्य के लिए खिलवाड़ किया जा रहा है? चरक संहिता में आलू को कंदों में सबसे अधिक अहितकर बताया गया है, वह भी आपको सड़ा हुआ खिलाया जाता है।

कई राज्यों से पुराने आलू को नया बनाने की आ रहीं खबरों ने सबको चौंका दिया है। मुनाफाखोर जमीन में गड्ढा

बनाकर उसमें पानी भर देते हैं और तेजाब, मिट्टी व गेरुआ रंग मिला देते हैं, फिर कोल्ड स्टोर से निकाले पुराने आलू इस मिश्रण में रखते हैं। तेजाब के प्रभाव से पुराने आलू की ऊपरी परत झुलस जाती है और गेरुआ रंग व मिट्टी उन पर चिपक जाती है, और आलू नया जैसा दिखने लगता है । एक तो आलू प्राकृतिक रूप से ही हानिकारक है, ऊपर से इस प्रकार की मिलावट लोगों के स्वास्थ्य की कब्र खोदने का काम कर रही है । स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने सावधान करते हुए कहा है कि 'तेजाबी आलू न सिर्फ लीवर को बल्कि शरीर के सभी तंत्रों को नुकसान पहुँचाते हैं ।

तो देखा बच्चों केवल मुंह के स्वाद का मजा लेने के लिए अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ नहीं करना। आज से ही घर में बता देना कि आलू और आलू से बनी हुई चीज हम नहीं खाएंगे।

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-

समर्थ रामदास ने छत्रपति शिवाजी महाराज को क्या दीक्षा दी?

https://youtu.be/YifjddlXR1Q

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- औरंगजेब ने छत्रपति शिवाजी को धोखे से बंद क्यों किया?
- शिवाजी गांव में गरीब ब्राह्मण के घर क्यों रुके?
- शिवाजी ने ब्राह्मण की मदद करने के लिए क्या किया?
- तानाजी ने किस प्रकार शिवाजी को मुगलों से छुड़ाया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- सांप सीढ़ी के खेल में प्रथम घर और आखिरी घर किसका प्रतीक है?
- सांप सीढ़ी खेल में सांप किसका प्रतीक है, सभी बच्चे एक-एक उदाहरण दें।
- सांप सीढ़ी खेल में सीढ़ियां चढ़ने का क्या अर्थ होता है? सभी बच्चे एक-एक उदाहरण दें।

- आलू चिप्स या फ्रेंच फ्राइज खाने से क्या नुकसान होता है?
- सर्वांगआसान करने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

15. 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 । 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.

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चो!! 26 फरवरी को महाशिवरात्रि है, अत: आज बाल संस्कार सत्र इसी पर आधारित है। आज के सत्र में हम पहले कीर्तन, प्राणायाम, ओमकार गुंजन के साथ भगवान शिव की स्तुति करेंगे। फिर कहानी में हम जानेंगे की किस प्रकार एक चांडाल जो पशु पक्षियों को मार कर गुजारा करता था, केवल एक शिवरात्रि के प्रभाव से वह भगवान शिव का ही स्वरूप हो गया। फिर हम संस्कृति स्वास्थ्य में जानेंगे की शिवलिंग का प्राकट्य कैसे हुआ था? उसके बाद हम जानेंगे कि शिवरात्रि को क्या करने से महान लाभ की प्राप्ति हो सकती है? शरीर में कफजन्य रोगों से सुरक्षा करने के लिए क्या करना चाहिए? छाती और पीठ को मजबूत बनाने वाला योगासन, ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता, भजन, गतिविधि ज्ञान का चुटकुला, और फिर पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे महाशिवरात्रि व्रत की कथा। 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 हम सभी बच्चे भगवान शिव की स्तुति करेंगे -

https://youtu.be/c18yv0_kN7A

नमामीशमीशान निर्वाणरूपं, विभुं व्यापकं ब्रह्मवेदस्वरूपम्

निजं निर्गुणं निर्विकल्पं निरीहं, चिदाकाशमाकाशवासं भजेहम्

कलातीत कल्याण कल्पान्तकारी, सदा सज्जनानन्ददाता पुरारी

चिदानन्द संदोह मोहापहारी, प्रसीद प्रसीद प्रभो मन्मथारी
न जानामि योगं जपं नैव पूजां, नतोहं सदा सर्वदा शम्भु तुभ्यम्
जरा जन्म दुःखौघ तातप्यमानं, प्रभो पाहि आपन्नमामीश
शम्भो..

हे ईशान के ईश्वर ! मोक्ष स्वरुप, विभु, व्यापक, ब्रह्म और वेद स्वरुप, निजस्वरूप में स्थित, गुणों से रहित, भेदरहित, इच्छारहित, चेतन आकाश एवं आकाश को ही वस्त्र के रूप में धारण करने वाले भगवान शिव आपको नमस्कार है। कलाओं से परे, कल्याणस्वरूप, कल्प का प्रलय करने वाले, सज्जनों को सदा आनंद देने वाले, त्रिपुर के सच्चिदानन्दघन, मोह को हरने वाले, मन को मथने वाले कामदेव के शत्रु हे प्रभो, प्रसन्न होईये।

मैं न तो योग जानता हूँ, न ही जप और न पूजा ही। हे शम्भो मैं तो सदा सर्वदा आपको ही नमस्कार करता हूँ। हे प्रभो ! बुढ़ापा और जन्म (मृत्यु) के दुःख समूहों से जलते हुए मुझ दुखी की दुखों से रक्षा कीजिये। हे ईश्वर ! हे शम्भो ! मैं आपको नमस्कार करता हूँ।

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 - शिवरात्रि की महिमा

बच्चों एक समय की बात है, एक चांडाल था। वह पशु-पक्षियों को मार कर उनका खून पीता, मांस खाता और उनका चमड़ा बेचकर अपना जीवन निर्वाह करता था। उसने एक विधवा ब्राह्मणी को फुसलाकर अपने पास रख लिया था। उसके गर्भ से एक बालक पैदा हुआ, जिसका नाम रखा गया- विरया भील। विरया भी अपने पिता की तरह ही दुष्कर्म करने लगा। एक बार विरया जंगल में शिकार के लिए गया परंतु भटकते-भटकते रात हो गयी और वह रास्ता भूल गया। एक पेड़ पर

चढ़कर उसने चारों ओर देखा तो कहीं दूर एक दिया जल रहा था। भूख-प्यास से व्याकुल विरया वहाँ गया। वहाँ एक छोटा-सा शिव मंदिर था, और एक संत की कुटीर थी, संत पूजा में बैठे हुए थे। उसने सोचा “संत पूजा में बैठे हुए हैं, जब उठेंगे तब उनसे भोजन की मांग करूंगा।” परंतु संत की पूजा तो खत्म ही नहीं हुई, अब उठेंगे… अब उठेंगे… इस प्रकार राह देखते-देखते पूरी रात बीत गयी। दैवयोग से वह रात्रि शिवरात्रि थी । विरया का अनजाने में शिवरात्रि-जागरण हो गया और खाने-पीने के लिए कुछ मिला नहीं, इससे उपवास भी हो गया और साथ ही संत का दर्शन भी हो गया। सुबह हुई तब संत ने विरया से कहा : “बेटा ! नहा ले ।” विरया नहा-धोकर आ गया.

संत ने कहा : “बेटा ! ‘ॐ नमः शिवाय’ का उच्चारण कर शिवजी को बिल्वपत्र चढ़ा दे’ .

विरया ने वेसा ही किया। इस प्रकार उसके द्वारा आखिरी प्रहर में शिवरात्रि की पूजा भी हो गई। उसके बाद ही उसने कुछ जलपान लिया।

समय पाकर विरया भील मर गया। जब कोई मनुष्य मर जाता है, तो जीवन में उसके द्वारा किए गए कर्मों के अनुसार ही उसे अगला जन्म मिलता है। यही ईश्वर का विधान है। विरया ने जीवन भर बहुत पाप कर्म किए, परंतु अनजाने में उसके द्वारा शिवरात्रि का व्रत जागरण और पूजा हो

गई, यही एकमात्र उसका पुण्य कर्म था। इसी पुण्य के कारण से वह अगले जन्म में एक राजा बना, उसका नाम था राजा वीरसेन। शिवरात्रि के पुण्य के कारण उसे अपना पिछला जन्म याद रहा। इस कारण वह शिवजी का पूजा करता था और संतों में प्रीति रखता था। उसने कई शिव मंदिरों का जीर्णोद्धार करवाया और शिव भक्ति का प्रचार किया। इन सबका इतना भारी पुण्य हुआ कि मृत्यु के पश्चात् वह राजा वीरसेन भगवान शिव में ही समाकर मुक्त हो गया। जब दक्ष प्रजापति शिवजी को नीचा दिखाने के लिए यज्ञ कर रहे थे, उस समय देवी सती ने इसे अपने पति का अपमान समझा और योगशक्ति से अग्नि प्रकट करके शरीर छोड़ दिया। इससे भगवान शिव अत्यंत क्रोधित हुए।

तब उन्होंने अपनी जटा से एक बाल उखाडा और क्रोधपूर्वक उसे पर्वत के शिखर पर फेंक दिया। शिवजी के इस बाल से एक अन्य दिव्य पुरुष की उत्पत्ति हुई, जो दिखने में भगवान शिव के ही विकराल स्वरूप जैसे थे। भगवान शिव ने उनका नाम रखा वीरभद्र।

यह वीरभद्र वही राजा विचित्रवीर्य का पुनर्जन्म था, जो भगवान शिवजी में समाकर मुक्त हो गए थे और शिवजी ने अपने ही शरीर के तेज से उन्हें पुन: दिव्य जन्म दिया। फिर शिवजी की आज्ञा अनुसार वीरभद्र ने ही दक्ष प्रजापति के यज्ञ

का विध्वंस कर दिया। यज्ञ-ध्वंस करके जब वीरभद्र कैलाश जा रहे थे, तब हरिद्वार और ऋषिकेश के बीच में एक स्थान पर उन्होंने थोड़ा आराम किया था। उसी स्थान पर वीरभद्र का एक मंदिर आज भी मौजूद है।

तो देखा बच्चो, कहाँ तो एक शिकारी! जो खरगोश, हिरण आदि प्राणियों के पीछे मारा-मारा फिरता था, और कहाँ संतदर्शन, अनजाने में शिवरात्रि-जागरण और शिव मंत्र के जप के प्रभाव से अगले जन्म में एक राजा बन गया और वही राजा शिवपूजन के प्रभाव से शिव स्वरूप वीरभद्र होकर पूजा जा रहा है। शिव भक्ति की कैसी महिमा है! यह कथा स्कंद पुराण के केदारखंड में शिवरात्रि की महिमा में आती है। इस कथा को सुनने मात्र से ही बड़ा पुण्य होता है।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - भगवान शंभू-सदाशिव की जय। सदगुरुदेव भगवान की जय।

4. भजन

भजन - अब हम गाएंगे मधुर भजन -

गुरु ही शिव है...शिव ही गुरु है...

https://youtu.be/esGPtEX1hp4?t=7

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर - बच्चों, “बसंत पंचमी” का अर्थ कोन बताएगा ?

पप्पू खड़ा होकर बोलता है - मैम, बसंत पंचमी एक अंग्रेजी वाक्य है- Basant Punch Me, जिसका हिंदी में अर्थ होता है “बसंत मुझे मुक्का मारता है ।”

सीख :- प्रश्न का अनर्गल उत्तर नहीं देना चाहिए । युक्ति युक्त व्यवहार करना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

शिवलिंग का प्राकट्य

बच्चों, क्या आपको पता है, शिवलिंग का प्राकट्य कैसे हुआ था? ‘शिव पुराण’ में कथा आती है कि ब्रह्माजी ने सृष्टि की रचना की और विष्णु जी ने पालन का भार उठाया। एक समय दोनों देवों को हुआ कि हम दोनों में श्रेष्ठ कौन ? सृष्टिकर्ता बड़ा कि पालन करने वाला बड़ा? दोनों में बौद्धिक खिंचाव शुरू हो गया। इतने में वहां करोडों सूर्यों के तुल्य एक अदभुत तेज पुंज प्रकट हुआ जिसका विस्तार आकाश और पाताल दोनों तरफ बढ़ा। उसमें से आदेश आया कि ‘हे देवो ! जो

इसका अंत पाकर जल्दी आयेगा वह दोनों में से बड़ा होगा।' ब्रह्माजी आकाश की ओर और विष्णुजी पाताल की ओर तीव्र गति से चले। कई युगों तक दोनों ने उसका अंत पाने का प्रयास किया लेकिन उस अदभुत तेज तत्त्व का कोई आदि-अंत न था। आखिर दोनों देव थक गए और हार के वापस आ गए। दोनों अब उस तेज पुंज की स्तुति करने लगे। उसी तेज पुंज को शिवलिंग कहा गया।

शिवलिंग अर्थात शिव का प्रतीक। जिसका कोई अंत और आदि नहीं, शिव तत्त्व अनंत, अनादि है।' दो महाशक्तियों में संघर्ष हो रहा था, उस संघर्ष को शिवलिंग ने एक दूसरे के सहयोग में बदल दिया। सृष्टि में उथल-पुथल होने की घटनाओं रोकने की जो मंगलकारी घड़ियाँ कल्याणकारी रात्रि थी, उसको 'महाशिवरात्रि' कहते हैं। सृष्टि की रचना के बाद पृथ्वी पर ज्योतिर्लिंगों का प्रादुर्भाव भी इस तेज पुंज के प्रभाव से हुआ। आज भी यदि कोई शिवलिंग बनाकर उसकी पूजा करता है उसे शिव की पूजा ही माना जाता है। पृथ्वी पर शिवलिंग के स्थापन का जो दिवस है, भगवान शिव के विवाह का जो दिवस है, वही है महाशिवरात्रि का पावन दिवस। चार महारात्रियाँ हैं -

जन्माष्टमी, होली, दिवाली और शिवरात्रि। अन्य उत्सवों में खाने-पीने, मिलने-जुलने का महत्त्व होता है, लेकिन शिवरात्रि महोत्सव व्रत, उपवास एवं तपस्या का दिन है।

7. क्या करें क्या न करें ?

शिवजी की पूजा के निर्माल्य (पत्र-पुष्प, पंचामृतादि) को लांघना नहीं चाहिए। इसीलिए शिवजी के मंदिर की पूरी प्रदक्षिणा नहीं होती क्योंकि पूरी प्रदक्षिणा करने से निर्माल्य उल्लंघित हो जाता है।

शिवरात्रि के दिन देशी घी का दिया जला कर "बं" बीजमंत्र का सवा लाख जप करने से जोड़ों का दर्द, वमन, कफ एवं वायुजन्य बीमारियों, डायबिटीज आदि में यह लाभ पहुँचाता है। बीजमंत्र सूक्ष्म और कारण शरीर पर भी अपना दिव्य प्रभाव डालते हैं।

शिवरात्रि के दिन महामृत्युंजय मंत्र का जाप करने से अकाल मृत्यु टल जाती है, दुर्घटना आदि से रक्षा होती है आयु लंबी होती है, घर में शुभ वातावरण बनता है, महामृत्युंजय मंत्र इस प्रकार है -

"ॐ हौं जूं सः ॐ भूर्भुवः स्वः
ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव
बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ।।
ॐ स्वः भुवः भूः ॐ सः जूं हौं ॐ"

अर्थ : हम भगवान शिव की पूजा करते हैं, जिनके तीन नेत्र हैं, जो सुगंधित हैं और हमारा पोषण करते हैं। जैसे फल शाखा के बंधन से मुक्त हो जाता है वैसे ही हम भी मृत्यु और नश्वरता से मुक्त हो जाएं।

8. योगामृत :-

भुजंगासन

बच्चों, आज हम आपको एक ऐसा योगासन बता रहे हैं, जिसका रोज अभ्यास करने से...

- ज्ञानतंतु बलवान बनते हैं,
- पेट और पीठ को शक्ति मिलती है,
- छाती का विकास होता है,
- हृदय मजबूत बनता है।
- गर्भाशय एवं बोनाशय अच्छे बनते हैं।

- मासिक धर्म सम्बन्धी समस्त शिकायतें दूर होती हैं,
- वायु का दर्द नष्ट होता है,
- शरीर में स्फूर्ति आती है।
- कफ-पितवालों के लिए यह आसन बहुत लाभदायी है।
- थकान के कारण पीठ में पीड़ा होती हो तो सिर्फ एक बार ही यह आसन करने से पीड़ा दूर होती है।

इस योगासन का नाम है - **भुजंगासन**.

इसे कैसे करना चाहिए, आइये जानते हैं -

सबसे पहले भूमि पर आसन बिछाकर पेट के बल उल्टे होकर लेट जायें। दोनों पैर और पंजे परस्पर मिले हुए रहें। अब दोनों हथेलियों को कमर के पास ले जायें। सिर और कमर ऊपर उठाकर जितना हो सके उतने पीछे की ओर मोड़ें। नाभि भूमि से लगी रहे। पूरे शरीर का वजन हाथ के पंजे पर आएगा। शरीर की स्थिति कमान जैसी बनेगी। मेरूदण्ड के आखिरी भाग पर दबाव केन्द्रित होगा। दृष्टि को आकाश की तरफ स्थिर करें। 20 सेकण्ड तक यह स्थिति रखें। बाद में धीरे-धीरे सिर को नीचे

ले आयें। छाती भूमि पर रखें। फिर सिर को भूमि से लगने दें। हर रोज एक साथ 8-10 बार यह आसन करें।

9. स्वास्थ्य सुरक्षा

कफजन्य रोगों से सुरक्षा

बच्चों, इस ऋतु में पिघला हुआ कफ शरीर से निकलना चाहिए, इसलिए प्राकृतिक रूप से हल्की-फुल्की खांसी आने लगती है, जो कफ को बाहर निकालने के लिए सहयोगी होती है। यदि कफ शरीर से बाहर नहीं निकला तो अंदर रोग पैदा करता है, इसलिए सुबह जल्दी उठकर दौड़ना, व्यायाम, मालिश, आसन, प्राणायाम जरूर करना चाहिए। दिन में सोना नहीं चाहिए, दिन में सोने से कफ कुपित होता है। वसंत ऋतु में पचने में भारी पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक, मैदे की चीजें, पनीर, दहीं, आलू इनका तो बिल्कुल त्याग कर देना चाहिए। ये चीजें कफ बढाती है, फिर अंग्रेजी दवाइयों में कफ को सुखाने की दवाई दी जाती है, जिससे कफ बाहर नहीं निकलता, बल्कि अंदर ही सूख जाता है। वह सूखा हुआ कफ आगे जाकर नस नाड़ियों में ब्लॉकेज का काम करता

है, जो कभी ना कभी हार्टअटैक, ट्यूमर, कैंसर जैसी भयानक बीमारियों का मूल कारण होता है।

इसलिए आयुर्वेद के अनुसार आहार विहार का ध्यान अवश्य रखना चाहिए। इस ऋतु में भूने हुए चने, ताजी हल्दी, मूली, अदरक, जौ, गेहूँ, मूँग खाना उत्तम है। गुनगुना पानी पीना चाहिए, ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए।

इस ऋतु में कड़वे नीम में नयी कोंपलें फूटती हैं। नीम की 15-20 कोंपलें 2-3 काली मिर्च के साथ चबा-चबाकर खानी चाहिए। यह प्रयोग करने से वर्षभर चर्मरोग, रक्तविकार और ज्वर आदि रोगों से रक्षा करने की प्रतिरोधक शक्ति पैदा होती है, मलेरिया जैसे ज्वर से भी बचाव 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,-" निम्नलिखित में से कौन से ऋषि भगवान शिव के अवतार माने जाते हैं ??" विकल्प है -

A) ऋषि दुर्वासा

B) ऋषि वाल्मीकि

C) ऋषि कश्यप

D) ऋषि परशुराम

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

11. गतिविधि

नीचे भगवान शिव के आठ नाम और आठ नाम का अर्थ दिया हुआ है. आपको यह सही मिलान करना है कि किस नाम का क्या अर्थ है. देखते हैं सबसे पहले कौन सही करके लाता है-

(A)	(B)
महादेव	1. कोमल हृदय वाले, दयालु, और आसानी से माफ़ करने वाले
भोलेनाथ	
पशुपतिनाथ	2. जिनके मस्तक पर चंद्रमा विराजमान हो
मृत्युंजय	3. देवों का देव
विश्वनाथ	4. पशु-पक्षियों और जीव-आत्माओं के स्वामी
महाकाल	5. विश्व के राजा
शशिशेखर	6. शीघ्र प्रसन्न हो जानेवाले देव

आशुतोष 7. मृत्यु पर विजयी

8. समय के देवता

गतिविधि का उत्तर

महादेव :- देवों का देव

भोलेनाथ :- कोमल हृदय वाले, दयालु, और आसानी से माफ़ करने वाले

पशुपतिनाथ :- पशु-पक्षियों और जीव-आत्माओं के स्वामी

मृत्युंजय :- मृत्यु पर विजयी

विश्वनाथ :- विश्व के राजा

महाकाल :- समय के देवता

शशिशेखर :- जिनके मस्तक पर चंद्रमा विराजमान हो

आशुतोष :- शीघ्र प्रसन्न हो जानेवाले देव

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- महाशिवरात्रि व्रत की कथा

https://youtu.be/yjxu2Gq9das

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- विरया भील के द्वारा अनजाने में कैसे शिवरात्रि का व्रत पूर्ण हो गया?
- विरया भील को शिवरात्रि के व्रत का क्या फल मिला?
- राजा वीरसेन ने क्या कर्म किए कि वह भगवान शिव में ही समा कर मुक्त हो गया?
- वीरभद्र का दिव्य जन्म कैसे हुआ?
- शिवलिंग का प्राकट्य कैसे हुआ?
- महाशिवरात्रि किसका पावन दिवस है?
- शिवरात्रि के दिन क्या करना चाहिए?

- वसंत ऋतु में कफजन्य रोगों से सुरक्षा करने के लिए क्या करना चाहिए?
- भुजंगासन करने से क्या लाभ होता है?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती 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!!!

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) ऋषि दुर्वासा

****