पहला सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चो !! 6 जनवरी को गुरु गोविंद सिंह जी की जयंती है, अतः इन्ही पर हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र आधारित है। गुरु गोविंद सिंह का जन्म सन 1666 में पटना में पोष मास की सप्तमी को हुआ था। उनके पिता सिखों के नौवें गुरु तेग बहादुर थे। जन्म के कुछ वर्ष बाद वे परिवार सहित पंजाब आ गए। उनके पिता गुरु तेग बहादुर की क्रूर मुगल राजा औरंगजेब ने गला काटकर हत्या करवा दी थी। पिता की मृत्यु के बाद गुरु गोविंद सिंह सिखों के दसवें गुरु बने। गुरु गोविंद सिंह ने ही खालसा पंथ की स्थापना की थी जो सिखों के इतिहास का सबसे महत्वपूर्ण दिन माना जाता है। उन्होंने धर्म की रक्षा के लिए मुगलों के साथ कई युद्ध किए। जब सिखों की सेनो ने मुगलों के नाक में दम कर दिया था तब औरंगजेब चिंतित हो गया, उसने गुरु गोविंदसिंहजी को चिट्ठी लिखी - आपको और मुझे दोनों को ईश्वर ने पैदा किया है, मुझे तख्त दिया है और आपको गुरुगद्दी। तो आप मुझे राज करने दें, और

आप गुरु गद्दी संभालें। जहाँ-तहाँ आपके सिख हमें परेशान कर देते हैं।“

तब गुरु गोविंदसिंहजी ने बहुत सुंदर उत्तर दिया :” राजा की जिम्मेदारी होती है कि सभी को समान इंसाफ दे, फिर भी आप हिंदुओं के पूजास्थल तोड़ते हैं, और उनसे अन्याय करते हैं। भगवान ने मुझे प्रेरणा दी है कि आपके जुल्म से हिंदुओं को बचाकर आपको सबक सिखाऊँ । आपको भगवान ने भेजा है तख्त और ताज के लिए तो मुझे भेजा है आप पर लगाम डालने के लिए।“ कैसी ऊँची समझ रही है भारत के संतों की । संसार की कोई भी परिस्थिति उन्हें कभी दबा नहीं पायी वरन् धर्म की रक्षा के लिए उन्होंने अपने समस्त परिवार का बलिदान कर दिया। उनके चार पुत्र थे। दो बड़े पुत्र मुगलों के साथ वीरता और बहादुरी के साथ युद्ध करते-करते शहीद हो गए। और दो छोटे पुत्रों को वाजिद खान ने जिंदा दीवार में चुनवा दिया। धन्य है यह देश ! धन्य हैं वे माता-पिता जिन्होंने इन चार पुत्ररत्नों को जन्म दिया और धन्य हैं वे चारों वीर पुत्र जिन्होंने देश, धर्म और संस्कृति के रक्षणार्थ अपने प्राणों की भी बाजी लगा दी। 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 मे 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

(१ मिनिट चलायें)

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - महासिंह का उद्धार

एक बार गुरुगोविंद सिंह जी अपने सभी शिष्यों के साथ आनंदपुर के किले में निवास कर रहे थे। मुगलों को इसकी भनक लग गई कि गुरु गोविंद सिंह यहाँ है तो औरंगजेब के कहने से वाजिद खान एक बहुत बड़ी सेना लेकर उनके किले को चारों तरफ से घेर लिया। गुरु गोविंद सिंह ने शिष्यों से कहा - "मेरे प्रिय सिखो, आप लोग बहुत वीर और बहादुर हो परंतु मुगलों की संख्या बहुत अधिक है, इसलिए बाहर खुले में जाना जाकर उनको हराना संभव नहीं है। इसलिए किले के भीतर ही मोर्चा बना लो, वो जैसे ही किले में घुसने का प्रयास करें उनके उपर टूट पड़ो।" और हुआ भी ऐसा ही, वाजिद खान ने जैसे ही सेना की एक टुकड़ी किले के भीतर भेजी, बलवान सिखों ने चंद मिनटों में उनको मार गिराया। इससे वाजिद खान घबरा गया और उसने निर्णय किया कि हम बाहर से किले को घेर कर बैठ जाएंगे, किसी को भीतर नहीं जाने देंगे, जब उनका राशन खत्म होगा तब वह खुद ही भूख से बिलखते हुए बाहर आएंगे और हम उन्हे मार डालेंगे। कई दिन गुजर गए, किले मे राशन पानी

खत्म हो गया, परंतु किसी सिख का हौसला कम नहीं हुआ। आखिर वजीत खान झुंझला गया, उसने छल से उन्हें बाहर लाने का सोचा, और एक चिट्ठी लिखी कि "यदि आप किला हमारे हवाले कर दो तो हम आप किसी को नहीं मारेंगे, हम कुरान और इस्लाम की कसम खाकर कहते हैं"। चिट्ठी सुनकर गुरुगोविंदसिंह तो समझ गए की ये मुग़ल छल कर रहे हैं; लेकिन उनका शिष्य महासिंह जो सभी सिखों का सेनापति था, वह कई दिनों से भूखा प्यासा था, और उसको परिवार की याद सता रही थी, इसलिए वह भीतर से टूट गया था। उसने कहा - गुरुदेव हमें यह किला छोड़ देना चाहिए, हम फिर कभी इसे जीत लेंगे, नहीं तो यहां भूखे ही मर जाएंगे।

गुरुगोविंदसिंह - महासिंह, उन मुगलों की बात का विश्वास ना करो, वे छल करने में माहिर है, इसलिए किले से बाहर नहीं जाना, यहीं पर खुद को संभालो।“

यह सुनकर महासिंह वहां से तो चला गया परंतु उसके मन में गुरु के प्रति अश्रद्धा हो गई। उसने सभी सिखों को कहा कि गुरुदेव हमें यहां भूखा मरने देना चाहते हैं, इस किले में क्या रखा है, क्यों ना हम इस किले को छोड़ दें। सेनापति के साथ उसके 40 सिख किला छोड़ने के लिए तैयार हो गए। वे गुरुगोविंद सिंह के पास आए और कहा कि - गुरुदेव, अब हम घर जाना चाहते हैं, हमें अनुमति दो।

गुरुगोविंदसिंह - जब तक तुम मेरे शिष्य हो, मैं तुम्हें बाहर जाने की आज्ञा नहीं दे सकता। यदि बाहर जाना है तो पहले एक कागज में लिख कर दो कि “आज से आप हमारे गुरु नहीं हो, और हम आपके शिष्य नहीं है”। फिर तुम्हें जैसा करना है वैसा करो।

महासिंह ने लिख कर दे दिया, और आधी रात को चुपचाप अपने 40 सैनिकों के साथ किला छोड़कर भाग गया। गुरु गोविंद सिंह ने तय किया कि इससे पहले मुगलों को इस बात का पता चले कि हम किले में अकेले हैं हम भी यहां से चले जाते हैं।वे अपने सभी शिष्यों सहित रात्री को चुपचाप किले से निकल गए और वहाँ से दूर मुक्तसर मे तालाब के किनारे उन्होंने अपनी छावनी बना ली। यह बात मुगलों के गुप्तचरों को पता चल गई। तब उनकी पूरी सेना उन्हे ढूंढते हुए मुक्तसर के आसपास पहुंच गई और उन्होंने भी अपनी छावनी बना ली ।

इधर महासिंह और उसके साथी अपने अपने घर पहुंच गए। परंतु घर वालों ने उसे बुरी तरह धिक्कारा कि तू कितना कायर है, उसकी मां ने कहा - अपने गुरु को विपत्ति में छोड़कर भाग कर आया, इससे तो अच्छा तुम मर जाते या पैदा ही नहीं होते।“ अब उसको अपनी भूल का पश्चाताप हुआ वह फूट-फूट कर रोने लगा। बाकी अन्य 40 सिखों के साथ भी उनके परिवार वालों ने भी ठीक वैसा ही किया था जैसा महांसिंह के

परिवार वालों ने किया था। तब एक सिख महिला 'माई भागो' जो एक कुशल योद्धा थी, उसने ने सभी 40 सैनिकों को एकट्ठा करके उनमें पुनः स्वाभिमान का भाव जगाया। उन्होंने कहा "भाइयों, यदि आपको प्रायश्चित करना है तो तुरंत जाओ और केसे भी करके अपने गुरुदेव के शरीर की रक्षा करो। जब तक आपके शरीर में प्राण हैं मुगल आपके गुरुदेव तक नहीं पहुंच पाए ऐसा प्रयास करना।" 'माई भागो' की यह वाणी सुनकर उनके भीतर का योद्धा जाग उठा, उनहोने हथियार संभाले, सबने तेज गति से घोड़े दोड़ाये और जहां मुगलों ने अपनी छावनी बना रखी थी वही वे 40 सिख उनके ऊपर एसे टूट पड़े जैसे चिड़िया के झुंड पर बाज टूट पड़ता है, "सवा लाख से एक लड़ाऊं, चिड़ियन ते मैं बाज तुड़ाऊं, तबै गुरु गोबिंद सिंह नाम कहाऊं"।

मुगलों कि लाखों की सेना से 40 सिखों ने इतना इतना घमासान युद्ध किया कि एक-एक सिख सेंकड़ों मुगलों को मौत कि घाट उतारकर शहिद होता गया। लाखों मुगलों के शवों से युद्ध भूमि लाल हो गई, वजीर खान और बचे हुए मुगल बुरी तरह घबरा गये और मैदान छोड़कर भाग गये। महासिंह लड़ते लड़ते घायल होकर भूमि पर गिर गया, इतने मे उसने देखा कि गुरु गोविंद सिंह उनके सामने खड़े है। फिर गुरुदेव ने महासिंह के सिर को अपने गोद मे रखा। महासिंह ने कहा - गुरुदेव, मेरे से बहुत बड़ा अपराध हो गया; मुझे और मेरे इन भाइयों को

क्षमा कर दो, हमारी आखिरी विनती है, हमे अपना लो, हम जेसे भी हैं आपके बच्चे हैं, वो कागज जो हमने आपको लिखकर दिया था उसको फाड़कर जला दो गुरुदेव।“

गुरु गोविंद सिंह का सारा सामान नष्ट हो चुका था, लेकिन उन्होंने वह चिट्ठी संभाल कर रखी थी, क्योंकि उन्हें विश्वास था कि एक दिन उसका शिष्य महासिंह पश्चाताप की अग्नि में जलते हुए पुनः वापस आएगा। कितने करुणावान होते हैं ब्रह्मज्ञानी गुरु। उन्होंने ने वह चिट्ठी निकाली और फाड़ कर आग मे फेक दी, फिर कहा - महासिंह, तुम मेरे वीर शिष्य हो, मैं तुमपर बहुत प्रसंन हूँ, तुम्हें और युद्ध मे शाहिद हुए इन सब 40 सिखों को यह मेरा वरदान कि तुम लोग अब जन्म मरण से मुक्त हो, तुम सब परम धाम मे जाओगे।“ गुरुदेव की यह वाणी सुनकर महासिंह के कलेजे का बोझ उतर गया, उसने गुरुदेव को आखिरी प्रणाम किया और नश्वर देह को छोड़ दिया। और इस प्रकार अपने गुरु, धर्म और मात्रभूमि की रक्षा करते हुए शहीद होने वाले रतनो में एक और हीरा जड़ गया। गुरु गोविंद सिंह ने सभी 40 शिष्यों का स्वयं अपने हाथों से बारी-बारी अंतिम संस्कार करते हुए उन्हें आखिरी विदाई दी।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - बोले सो निहाल, सत श्री अकाल', गुरुदेव भगवान जी की जय।

4. साखी

जपुजी साहिब मूल मंत्र https://youtu.be/G0VNqyxYSzo**)**

इक ओंकार सतनाम, करता पुरखु निरभउ निरवैरु ॥
अकाल मूरति, अजूनी सैभं गुरप्रसादि ॥
आदि सचु जुगादि सचु, है भी सचु, नानक होसी भी सचु ॥

सोचै सोचि न होवई जे सोची लख वार ॥
चुपै चुप न होवई जे लाइ रहा लिव तार ॥

भुखिआ भुख न उतरी जे बंना पुरीआ भार ॥
सहस सिआणपा लख होहि त इक न चलै नालि ॥

किव सचिआरा होईऐ किव कूड़ै तुटै पालि ॥
हुकमि रजाई चलणा नानक लिखिआ नालि ॥
इक ओंकार सतनाम।

5. ज्ञान का चुटकुला

पप्पू परीक्षा के दौरान उदास बैठा था।

टीचर - "क्या बात है, उदास क्यों बैठे हो?"

“प्रश्न समझ में नहीं आ रहे”

“लेकिन कल तो तुम कह रहे थे कि इस बार मैं अच्छे नंबरों से पास हो जाऊंगा। ”

“वह क्या है ना कि मैं जिसके भरोसे ऐसा कह रहा था, वह खुद मुझसे उत्तर पूंछ रहा है।”

सीख: मन लगा कर परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए, नहीं तो बाद मे पछताना पड़ता है।

6. संस्कृति सुवास

जपमाला में 108 दानों का महत्व

बच्चों क्या आपको पता है, जप करने की माला में 108 दाने ही क्यों होते हैं? आईए जानते हैं, हमारे शरीर व मन ग्रह और नक्षत्रों से जुड़े हैं । ज्योतिष शास्त्र में 27 नक्षत्र माने गये हैं, प्रत्येक नक्षत्र के 4 चरण हैं। अब 27 को 4 से गुणा करो तो 108 होते हैं । हमारी उन्नति के हिसाब से 108 दानों की माला में सभी ग्रह, नक्षत्र और उनके चरण आ जाते हैं। ज्योतिष शास्त्रानुसार 12 राशियों और 9 ग्रहों का गुणनफल

108 अंक सम्पूर्ण जगत की गति का प्रतिनिधित्व करता है। मनुस्मृति के अनुसार मनुष्य 24 घंटे मे 21600 स्वास लेता है। यदि कोई श्वासोच्छवास मे जप करता तो एक जप का 100 गुना फल होता है। अर्थात एक माला का 108 x 100 = 10800 यानी आधे दिन की साधना मानी जाती है. इसी प्रकार श्वासोच्छवास मे दो माला जप करने से पूरे दिन की। पूज्य गुरुदेव कहते हैं, "कि जो साधक नित्य एक हजार बार जप करता है, उसके साथ कोई अनिष्ट नहीं होता और 10 माला गुरुमंत्र जपने से 1080 मंत्र का जाप हो जाता है, इससे साधक का और आध्यात्मिक पतन नहीं होता है। अतः साधक को प्रतिदिन कम-से-कम 10 माला गुरुमंत्र जपने का नियम रखना ही चाहिए ।"

7. क्विज़

प्रतियोगिता - 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,- गुरु ग्रन्थ साहिब का संपादन किसने किया था? विकल्प है -

A. गुरु नानक देव ने

B. गुरु अर्जन देव ने

C. गुरु गोविंद सिंह ने

D. गुरु तेग बहादुर ने

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

8. क्या करें क्या न करें ?

शीत ऋतु में क्या करें क्या ना करें ?

- इस ऋतु में सूर्यकिरणें स्वास्थ्यप्रदायक होती हैं, रोज सुबह सिर को ढककर 10-15 मिनट सूर्य की ओर मुख व पीठ करके बैठें ।
- शीतकाल में व्यायाम व योगासन विशेष जरुरी है, इन दिनों जठराग्नि बहुत प्रबल रहने से उचित मात्रा में आहार लें।
- बहुत ठंडे पानी से स्नान करना, दिन में सोना, देर रात तक जगना, अति ठंड सहन करना, अति उपवास करना शीत ऋतु में वर्जित है।

9. गतिविधि

बच्चों भगवान के अवतार कईं किस्म के होते है। नीचे भगवान की विभिन्न किस्म के अवतार और उनके उदाहरण लिखे हुए हैं आपको उनका सही मिलान करना है कि कौन सा अवतार किस प्रकार का है -

नित्य अवतार :- प्रहलाद की रक्षा करने के लिए नरसिंह भगवान का अवतार

नैमेतिक अवतार :- द्रोपदी की चीरहरण से रक्षा करने के लिए वस्त्र अवतार

आवेश अवतार :- समाज मे भक्ति ज्ञान का प्रसार करने वाले संत महापुरुष

प्रवेश अवतार :- धन्ना जाट के सिलबट्टे में से ठाकुर जी का प्रकट होना

अर्चना अवतार :- रावण का वध करने के लिए भगवान राम का अवतार

- **<u>गतिविधि का उत्तर :-</u>**

नित्य अवतार- समाज मे भक्ति ज्ञान का प्रसार करने वाले संत महापुरुष

नैमेतिक अवतार - रावण का वध करने के लिए भगवान राम का अवतार

आवेश अवतार - प्रहलाद की रक्षा करने के लिए नरसिंह भगवान का अवतार

प्रवेश अवतार - द्रोपदी की चीरहरण से रक्षा करने के लिए वस्त्र अवतार

अर्चना अवतार - धन्ना जाट के सिलबट्टे में से ठाकुर जी का प्रकट होना

10) भजन

भजन - अब हम गाएंगे मधुर भजन - https://youtu.be/G0VNqyxYSzo)

11) स्वास्थ्य सुरक्षा

आज हम जानेंगे - शक्ति का भंडार : गाजर

गाजर में लौह व गंधक (सल्फर) होने से रक्त शुद्ध होकर खुजली, फोड़े-फुन्सीयों व कील-मुँहासों में लाभ होता है । पीले चेहरे का रंग गुलाबी हो जाता है । इसके सेवन से नेत्रज्योति व स्मरणशक्ति में भी वृद्धि होती है. गाजर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है, जो पाचन संस्थान को शक्तिशाली बनाता है, भोजन पचाने में मदद करता है । लम्बी बीमारी के बाद गाजर का रस बहुत ही प्रभावकारी है । यह रोगी को चुस्त, तरोताजा और शक्तिशाली बनाता है । इससे मस्तिष्क की थकान दूर होती है । यह अनिद्रा रोग में लाभकारी 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 - एक बार में एक गिलास से अधिक रस न पियें । 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- - विद्यार्थी शिविर का उद्देश्य । भाग-4

https://youtu.be/HK8GVgwhJ0A

[27:00 - 34:40 मिनिट तक]

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- गोविंद सिंह का जन्म कब और कहां हुआ था ?
- सिखों के नौवें और दसवें गुरु कौन थे ?
- गुरु गोविंद सिंह ने कौन से पंथ की स्थापना की थी?
- गुरुदेव ने अपने शिष्यों को किले से बाहर जाकर युद्ध क्यों नहीं करने दिया?
- महासिंह अपने गुरु को क्यों छोड़ कर चला गया?
- महासिंह और 40 शिष्य युद्ध करने के लिए घर छोड़कर वापस क्यों आ गए?
- गुरु गोविंद सिंह ने शहिद हुए अपने सभी 40 शिष्यों को क्या वरदान दिया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- जप करने की माला में 108 दाने ही क्यों होते हैं,?
- नित्य 10 माला जप करने से क्या लाभ होता है?
- सर्दियों में स्वास्थ्य का कैसे ध्यान रखना चाहिए
- सर्दियों में गाजर खाने से क्या फायदे होते हैं

- 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 (B) 'गुरु ग्रंथ साहिब' का संपादन सिखों के पांचवें गुरु 'श्री अर्जुनदेवजी' ने किया था। बाद मे गुरु गोविंद सिंह जी ने इसको पूर्ण किया था।

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरिओम बच्चों, आज का बाल संस्कार केंद्र का विषय है - **उत्तरायण पर्व .**

14 जनवरी को उत्तरायण पर्व है। उत्तर माने परमात्मा की ऊंचाई ,दक्षिण माने संसार की माया। सूर्य देव जैसे उत्तर से दक्षिण में आते हैं, और फिर दक्षिण से उत्तर की ओर, ऐसे ही ब्रह्मज्ञानी महापुरुष उत्तर की यानी परमात्म-ऊँचाई की यात्रा करते हुए फिर दक्षिण में, यानी हम लोगों के बीच आते हैं, ताकि हम हम भी उनके साथ चल पड़ें और उत्तर की यात्रा कर लें, ईश्वर प्राप्ति कर लें, अपने जीवन का परम लक्ष्य पा लें। उत्तरायण का पर्व यही संदेश देता है! उत्तरायण के दिन देवता लोग भी जागते हैं। इस दिन यज्ञ में दिये गये द्रव्य को ग्रहण करने के लिए देवता धरती पर अवतरित होते हैं। इस दिन से अंधकारमयी रात्रि कम होती जाती है और प्रकाशमय दिवस बढ़ता जाता है। प्रकृति का यह परिवर्तन हमें प्रेरणा देता है कि हम भी अज्ञानरूपी अंधकार को दूर कर आत्मज्ञानरूपी प्रकाश

प्राप्त करने का यत्न करें। उत्तरायण के दिन किया हुआ सत्कर्म अनंत गुना हो जाता है | शिवजी ने इसी दिन प्रकट होकर दक्षिण भारत के ऋषियों पर आत्मोपदेश का अनुग्रह किया था| मकर संक्रांति माने 'सम्यक् क्रांति' , सबकी उन्नति में अपनी उन्नति, सबकी ज्ञानवृद्धि में अपनी ज्ञानवृद्धि, सबके स्वास्थ्य में अपना स्वास्थ्य, सबकी प्रसन्नता में अपनी प्रसन्नता। बापूजी कहते हैं कि सूर्य जब इतना महान है, पृथ्वी से 13 लाख गुना बड़ा है, ऐसा सूर्य भी दक्षिण से उत्तर की ओर आ जाता है तो तुम भी भैया ! नारायण ! जीवत्व से ब्रह्मत्व की ओर आ जाओ तो तुम्हारे बाप क्या बिगड़ेगा? तुम्हारे तो 21 कुल तर जायेंगे |" 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/eP6Luuq8Sh8

[शुरुआत करें 2:00 मिनिट से]

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)

अब हम सभी बच्चे गायत्री मंत्र बोलते हुए भगवान सूर्यनारायण की वंदना करेंगे -

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

ॐ नमस्ते देवदेवेश, सहस्र किरणोज्ज्वल,
लोकदीप नमस्तेस्तु, नमस्ते कोणवल्लभ ।
भास्कराय नमो नित्यं, खखोल्काय नमो नमः
विष्णवे कालचक्राय, सोमायामित तेजसे ।

हे देवदेवेश ! आप सहस्र किरणों से प्रकाशमान हैं । हे कोणवल्लभ ! आप संसार के लिए दीपक हैं, आपको हमारा नमस्कार है । विष्णु, कालचक्र, अमित तेजस्वी, सोम आदि नामों से सुशोभित एवं अंतरिक्ष में स्थित होकर सम्पूर्ण विश्व को प्रकाशित करने वाले आप भगवान भास्कर आपको हमारा नमस्कार है ।

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

सूर्यदेव की उत्पत्ति, अवतार और सूर्य-परिवार की कथा

बच्चों, सृष्टि की उत्पत्ति से पहले चारों ओर घोर अंधकार था. उस समय भगवान विष्णु की नाभि से एक कमल प्रकट हुआ, जिससे ब्रह्मा जी की उत्पत्ति हुई । ब्रह्मा जी ने ॐ···शब्द का उच्चारण किया, जिससे एक प्रकाश पुंज प्रकट हुआ, और उस प्रकाश पुंज से सारे संसार का अंधकार दूर हो गया, वही प्रकाश पुंज भगवान सूर्य का आदि रूप है । इस प्रकार सूर्यदेव की उत्पत्ति हुई । फिर भगवान नारायण ने उन्हें ब्रह्मज्ञान का उपदेश दिया, और फिर सृष्टि का विस्तार हुआ ।

एक बार देवों और असुरों का युद्ध हुआ, जिसमें देवता हार गए, और स्वर्ग पर असुरों का अधिकार हो गया । तब देवर्षि नारद के कहने पर देवी अदिती और ऋषि कश्यप ने सूर्यदेव की तपस्या की, जिससे प्रसन्न होकर सूर्यदेव ने वरदान दिया कि वे उनके यहां पुत्र के रूप में जन्म लेंगे। सूर्यदेव ने सुषुम्ना किरण से अदिति के गर्भ में प्रवेश किया। समय आने पर भगवान् सूर्य शिशु रूप में प्रगट हुए, जो अपने अत्यंत दिव्य तेज से प्रज्वल्लित हो रहे थे। अदिति के गर्भ से जन्म

लेने के कारण इनका नाम आदित्य हुआ, हिरण्यमय (चमकते हुए) अंड के रूप में जन्म लेने के कारण इनका नाम मार्तंडेय हुआ. बाद में सूर्यदेव ने असुरों को पराजित करके इंद्र को उसका अधिकार दिलवाया। फिर सभी देवताओं ने उन्हें ग्रहों का राजा माना और सूर्य लोक में स्थित हो कर संसार को प्रकाशित करने लगे।

सूर्य देव अपने कर्तव्य का बड़ी निष्ठा से पालन करते, परंतु संसार चक्र चलाने के लिए ब्रह्मा जी को सूर्य देव के समान ही उनके पुत्रों की आवश्यकता थी। इसलिए ब्रह्माजी के कहने पर देव शिल्पी विश्वकर्मा ने अपनी पुत्री संज्ञा का रिश्ता सूर्यदेव के साथ तय कर दिया, और समस्त देवताओं की उपस्थिति में उनका विवाह हुआ। देवी संज्ञा अति कोमल थी, वह सूर्यदेव का तेज सहन नहीं कर पा रही थी, इसलिए उसने योगबल से बिल्कुल अपने जैसी दिखने वाली एक देवी प्रकट की, और उसका नाम 'छाया' रखा। छाया को सूर्यदेव के साथ रहने की आज्ञा देकर देवी संज्ञा वहां से हरे-भरे मैदानों में चली गई और घोड़ी का रूप बनाकर केवल घास और पत्ते खाकर ही जीवन व्यतीत करते हुए सूर्य देव की आराधना करने लगी। उधर सूर्यलोक में देवी छाया सूर्यदेव के साथ सुखपूर्वक समय व्यतीत कर रही थी। संसार के कल्याण के लिए देवी छाया ने सूर्यपुत्र शनिदेव को जन्म दिया। शनिदेव ने भगवान शिव की तपस्या

की और सब लोको में पूजित ग्रह प्राप्त किया और पृथ्वी लोक में न्याय के देवता बने। देवी छाया की दो पुत्रियां हुई, एक का नाम ताप्ती रखा गया। देवी ताप्ती नदी होकर पृथ्वी पर बहने लगी। दूसरी का नाम भद्रा रखा गया, ये बहुत गुस्सैल स्वाभाव की होने के कारण ब्रह्मा जी ने इन्हें नक्षत्र लोक में स्थापित किया और काल-गणना में स्थान दिया।

जब सूर्य देव को पता चला की संज्ञा उनका तेज सहन नहीं करने के कारण छोड़कर चली गई है, तब वे अपने ससुर और संज्ञा के पिता विश्वकर्मा के पास गए, और उनसे अपने तेज को नियंत्रित करने के लिए निवेदन किया। तब विश्वकर्मा जी ने उनके तेज को 12 भागों में बांट दिया, जिससे 12 आदित्य प्रकट हुए। इससे उनका तेज नियंत्रित हुआ और वे रूपवान हो गए.

इसके पश्चात सूर्यदेव देवी संज्ञा को ढूंढने निकले। उन्होंने देखा देवी संज्ञा घोड़ी के रूप में हरे-भरे मैदानों में उनकी आराधना कर रही है। वह घोड़े का ही रूप बनाकर उनके साथ रहने लगे। उसी रूप में देवी संज्ञा ने सूर्यदेव के दो पुत्रों को जन्म दिया, जिनका नाम अश्विनी कुमार रखा गया। अश्विनी कुमार देवताओं के वैद्य बने। सूर्यदेव का तेज नियंत्रित हो जाने पर देवी संज्ञा बहुत प्रसन्न हुई और वह सूर्यदेव के साथ सूर्य लोक को चली गई। देवी छाया जो योग बल से प्रकट हुई थी

पुनः देवी संज्ञा में समा गई। इसके पश्चात सूर्यदेव के यम और यमी के रूप में दो जुड़वा बच्चे उत्पन्न हो गए। ब्रह्मा जी की आज्ञा से यमदेव मृत्यु के देवता बने, और यमी देवी यमुना के नाम से नदी हो गई और पृथ्वी पर बहने लगी।

रामायण के सुग्रीव और महाभारत के कर्ण भी भगवान सूर्य के अंश से उत्पन्न हुए थे।

बच्चों यह थी भगवान सूर्यदेव की उत्पत्ति, अवतार और परिवार की कथा. आज भी सूर्यदेव और उनका परिवार संसार के कल्याण के लिए तत्पर है, और अपने कर्तव्य का पूरी निष्ठा से पालन करते है!

4. भजन

भजन - अब हम गाएंगे मधुर भजन - नारायण ॐ··· संकीर्तन..

https://youtu.be/g6cjnOwTLFA

(2:20 मिनट से शुरू करें।)

5. ज्ञान का चुटकुला

पिता : बेटा, मान लो की घर के पिछले दरवाजे से चोर अंदर घुस जाये तो तुम क्या करोगे ?

बच्चा: तो मैं 100 नंबर कि जगह पर 001 पर फोन करूँगा, तो पुलिस भी पीछे के दरवाजे से आ जाएगी।

सीख :- तर्क लगाते समय अपनी सामान्य बुध्धि का उपयोग करना चाहिए । प्रश्नों का सोच समझ कर जवाब देना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

नारियल की उत्पत्ति ?

बच्चों, क्या आपको पता है कि नारीयल केसे बना? पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है : "जैसे ब्रह्माजी ने तपोबल से सृष्टि बनायी। ऐसे ही विश्वामित्र जी ने भी उपासना की और सृष्टि बनायी । ब्रह्माजी ने संकल्प से चावल, जौ, तिल बनाये तो विश्वामित्रजी ने संकल्प से मक्का, ज्वार, बाजरा बनाये । ब्रह्माजी गर्भ से जनमने वाले शिशु और मनुष्य बनाये तो विश्वामित्रजी ने गर्भधारण किये बिना ही पेड़ से मनुष्य पैदा करने की ठान ली और उसमें थोड़ी प्रगति भी की । जैसे मनुष्य का सिर है ऐसे ही जो नारियल है वह उनकी मनुष्य बनाने की प्रक्रिया की शुरुआत थी। बाद में वह सब अधूरा रह गया। उनकी संकल्प शक्ति वहीं रुक गयी। वही नारियल आज मठ-मंदिरों में भगवान व गुरुओं को चढ़ाया जाता है । अपना सिर अर्पण करने

का प्रतीक है नारियल । यह अर्पण करना अर्थात् अपना अहं, अपनी मनमुखता अर्पण करना।" तो देखा बच्चों, मनुष्य में ईश्वर का दिया कितना सामर्थ्य भरा पड़ा है कि वह स्वयं अपनी सृष्टि बना सकता है।

नारियल को संस्कृत में 'श्रीफल' कहा गया है । 'श्री' ऐश्वर्य का प्रतीक है । अतः नारियल भी ऐश्वर्य, वैभव एवं सम्पन्नता का प्रतीक है । इसे भगवान शिवजी का प्रतीक भी माना जाता है । शिवजी के 3 नेत्र हैं । नारियल के भी 3 नेत्र होते हैं । नारियल भीतर से नरम, स्वास्थ्यप्रद, मधुर एवं अमृत तुल्य जल से भरा हुआ होता है परंतु बाहर से बहुत कठोर होता है। नारियल हमें यह सन्देश देता है कि इसी प्रकार सज्जन व साधकों को भी भीतर से मुलायम, दयालु एवं सबके प्रति सहानुभूतिपूर्ण हृदयवाला होना चाहिए परंतु बाहर से कठोर रहना चाहिए, जिससे दुर्जन व्यक्ति तुम्हारी सज्जनता का दुरुपयोग न कर पाएँ, तुम्हें तुम्हारी धर्म-संस्कृति से, तुम्हारे ईश्वरप्राप्ति रूपी अमृतमय लक्ष्य से डिगा न पाएँ ।

7. क्या करें क्या न करें ?

उत्तरायण के दिन क्या करें क्या न करें -

उत्तरायण का दिन पुण्यमय दिवस है, उत्तरायण देवताओं का प्रभातकाल है । देवीपुराण में लिखा है कि इस पर्व पर जो सूर्योदय से पहले स्नान नहीं करते हैं, वे सात जन्मों तक रोगी और निर्धन रहते हैं । मकर संक्रांति के दिन सूर्योदय से पहले स्नान करने से दस हजार गोदान करने का फल शास्त्र में लिखा है. प्रातःकाल गोझरण, तिल, हल्दी और आंवले का चूर्ण, इनका उबटन बनाकर उसे लगा के स्नान करें तो शरीर ओजस्वी, निरोग, और कांतिमय होता है.

स्नान के पश्चात् पवित्र होकर शुद्ध मन से ताँबे के लोटे में चंदन, कुमकुम, लाल रंग के फूल तथा गंगा-जल डालकर पूर्वाभिमुख होकर सूर्य-गायत्री मंत्र से तीन बार सूर्य भगवान को जल दें और सात बार अपने ही स्थान पर परिक्रमा करें ।

सूर्य गायत्री मंत्र - ॐ आदित्याय विद्महे, भास्कराय धीमहि, तन्नो भानुः प्रचोदयात् ।

सूर्य बीज मंत्र - ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः

चढ़ा हुआ जल जिस धरती पर गिरा, वहाँ की मिट्टी का तिलक लगाते हैं तथा लोटे में बचाकर रखा हुआ जल महामृत्युंजय मंत्र और आरोग्य मंत्र का जप करके पीते हैं, तो आरोग्य व दुर्घटना आदि से खूब रक्षा होती है . फिर आदित्यहृदय स्तोत्र का पाठ करने / सुनने से भगवान सूर्य की प्रसन्नता मिलती है. इस दिन जो 6 प्रकार से तिलों का उपयोग करता है, वह इस लोक और परलोक में वांछित फल को पाता है. पितरों के आत्मा की शांति, स्वयं के स्वास्थ्य के लिए तिल के छः प्रयोग होते हैं -

१] पानी में तिल डाल के स्नान करना,

२] तिलों का उबटन लगाना,

३] तिल डालकर पितरों का तर्पण करना, जल देना,

४] अग्नि में तिल डालकर यज्ञादि करना,

५] तिलों का दान करना,

६] तिल खाना

उत्तरायण के दिन किया हुआ सत्कर्म अनंत गुना हो जाता है। पक्षियों, चीटियों, मछलियों को अनाज व गाय को घास, तिल, गुड़ आदि खिलायें । जिनके पास जो हो उसका इस दिन अगर

सदुपयोग करें तो वे बहुत अधिक लाभ पाते हैं। मौन रखना, जप करना, जो भी करोगे कई गुना पुण्यमय हो जायेगा. इसलिए बच्चों आप सब भी उत्तरायण पर्व का खूब लाभ उठायें, और खूब पुण्य अर्जित करें।

8. साखी

साखियां - भगवान तुमसे दूर नहीं !!

आँखों में अगर मुस्कान है, तो इंसान तुमसे दूर नहीं,
पंखों में अगर उड़ान है, तो आसमान तुमसे दूर नहीं,
शिखर पर बैठकर, विहग ने यही गीत गाया है,
श्रध्दा में अगर जान है, तो भगवान तुमसे दूर नहीं ||

9. स्वास्थ्य सुरक्षा

सूर्यकिरण चिकित्सा

प्रातःकाल सिर ढँककर शरीर पर कम-से-कम वस्त्र धारण करके सूर्य के सम्मुख इस प्रकार बैठें अथवा लेटें कि सूर्यकिरणें 5-7 मिनट छाती व नाभि तथा 8-10 मिनट पीठ पर पड़ें। ग्रीष्म ऋतु में सुबह 7 बजे तक और शीत ऋतु में 8-9 बजे तक सूर्यस्नान करना लाभदायक है। शरद ऋतु में सूर्यस्नान

ऐसे स्थान पर लेटकर करें जहाँ हवा से पूर्ण बचाव हो। सूर्य से आँख नहीं लड़ायें। सूर्यस्नान करने के पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लो और सूर्यस्नान करने के बाद ठंडे पानी से नहा लो तो ज्यादा फायदा होगा। दुनिया का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी इलाज उतना स्वास्थ्य और बुद्धि नहीं दे सकता है, जितना सुबह की सूर्य-रश्मियों से मिलता है। सूर्यप्रकाश के अभाव से दुष्प्रभाव- सूर्यकिरणों से प्राप्त होने वाले विटामिन डी तथा अन्य पोषक तत्वों के अभाव में संक्रामक रोग, क्षयरोग, टी.बी. रिकेट्स, मोतियाबिंद, महिलाओं में मासिक धर्म की समस्याएँ, दुर्बलता, मनोविकार हो जाते हैं।

सूर्यदेव बुद्धि के प्रेरक देवता हैं। सूर्यस्नान के साथ यदि व्यायाम का मेल किया जाय तो मांसपेशियों की दृढ़ता और मजबूती में कई गुना वृद्धि होती है। प्रातः नियमित सूर्यनमस्कार करने व सूर्यदेव को मंत्रसहित अर्घ्य देने से शरीर हृष्ट-पुष्ट व बलवान एवं व्यक्तित्व तेजस्वी, ओजस्वी व प्रभावशाली होता है।

अर्घ्य हेतु सूर्य गायत्री मंत्रः

ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि। तन्नो भानुः प्रचोदयात्।

अथवा

ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः।

10. क्विज़

प्रतियोगिता -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- "मकर संक्रांति के दिन सूर्य किस राशि को छोड़कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं?" **विकल्प है** -

A. धनु राशि

B. मेष राशि

C. कुम्भ राशि

D. कर्क राशि

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

11. गतिविधि

वस्तु का अध्यात्मिक संदेश

बच्चों, आज की गतिविधि है किस वस्तु का क्या अध्यात्मिक संदेश ? -

जैसे - गुलाब का फूल : इसका अध्यात्मिक संदेश यह है कि गुलाब के फूल को कहीं पर भी रखो वह अपनी खुशबू ही फेलाएगा। इसी प्रकार साधक को कहीं पर भी बिठा दो, वह अपना सत्संग सद्गुण और आचरण का प्रभाव दूसरों के ऊपर ही डालेगा।

इसी प्रकार आप बताएंगे 'पतंग और डोरी' का अध्यात्मिक संदेश क्या है। देखते हैं कौन सबसे अच्छा बता पाते है ?

[गतिविधि का जवाब बच्चों की मतिनुसार भिन्न भिन्न हो सकते हैं। जैसे की -

- जैसे पतंग तब तक आकाश में उडती है जब तक वह डोर से बंधी है अगर वो पतंग बोले की मुझे डोरी का बंधन नहीं चाहिए, में तो स्वतंत्र रहना चाहती हूँ तो वह ज्यादा देर तक आकाश में नहीं उड़ पायेगी |

ठीक वैसे ही अपने जीवन में माता पिता और सद्गुरु का बंधन अति आवश्यक है यदि हम इनका बंधन स्वीकार नहीं करेंगे और अपने मन के अनुसार जीवन जियेंगे तो हम ऊँचाइयों को नहीं छू पायेंगे अर्थात ज्यादा उन्नति नहीं कर पाएंगे | हमारी भी वही हालत होगी जो डोरी से टूटी हुई पतंग की होती है |

- जैसे पतंगे अलग अलग रंगों की और अलग अलग प्रकार की होती है पर सभी पतंग का लक्ष्य एक ही होता है 'उड़ना' - वैसे ही हम सबके नाम, रूप, धर्म, जाति, वर्तन आदि सब अलग अलग हो सकता है पर सबका लक्ष्य एक ही है 'आत्मसाक्षात्कार' |

- पतंग इसलिए उड़ सकती है क्योंकि वह हवा से भी हलकी होती है तो इसी प्रकार हमारा जीवन भी जितना सहज और सरल (अभिमान रहित हल्का) होता है उतना ही उन्नति की बुलंदियों को छूता है | यदि अहंकार का वजन आ गया तो हम भी अपने जीवन में उन्नति के शिखर पर नहीं पहुच सकते |]

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-

उत्तरायण दक्षिणायन के मध्य में क्या?

https://youtu.be/NFV5ByVAljA

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- मकर संक्रांति को उत्तरायण का पर्व क्यों कहते हैं?
- सूर्य का नाम मार्तंडेय और आदित्य कैसे पड़ा?
- सूर्य देव की पत्नी कौन थी?
- शनिदेव का जन्म कैसे हुआ?

- सूर्य के 12 भाग कैसे हुए ?
- अश्विनी कुमार कौन है और उनका का जन्म कैसे हुआ?
- नारियल की उत्पत्ति कैसे हुई?
- नारियल का फल हमें क्या संदेश देता है?
- उत्तरायण के दिन तिलों का किस प्रकार उपयोग करना चाहिए?
- सूर्यकिरण चिकित्सा से क्या लाभ होता 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 - [A] मकर संक्रांति के दिन सूर्य धनु राशि को छोड़कर मकर राशि में प्रवेश करते हैं।

****