

तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरिओम बच्चों, पिछले अध्याय में हमने तिब्बत के एक महान सिद्ध योगी 'मिलारेपा' के जीवन पर आधारित बाल संस्कार सत्र की नई श्रृंखला का प्रारंभ किया था जिसका आज दूसरा भाग है। पिछले सत्र में हमने जाना कि मिलारेपा के पिता के देहांत के बाद उसके चाचा और बुआ ने उनकी सारी संपत्ति हड़प ली और उन्हें धक्के मार कर निकाल दिया। फिर मिलारेपा ने उनके अत्याचारों का बदला लेने के लिए तंत्र विद्या सीखी और तंत्र के प्रयोग से सारे गांव वालों की खेती नष्ट कर दी और चाचा और बुआ के घर को तबाह कर दिया। उसके बाद क्या हुआ यह हम जानेंगे आज की कहानी में।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम पवित्र 'कैलाश पर्वत' सत्र के दूसरे भाग में संस्कृति के महत्व के बारे में आगे जानेंगे। फिर हम जानेंगे कि वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य की सुरक्षा कैसे करनी चाहिए। इसके अलावा गतिविधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- ऐसी बातें जो विद्यार्थी सीख लें

तो कभी गलत रास्ते नहीं जायेंगे । तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते हैं 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 में मदद मिलेगी ।

बच्चों, अब सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर बैठ 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 गुरुभ्यो नमः

अब हम सभी बच्चे भगवती सरस्वती की वंदना करेंगे -

(लिंक :- <https://youtu.be/DySzqHwNCxU>)

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

<https://youtu.be/XxWfEjHbqCI>

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - मिलारेपा भाग-2 गुरु की खोज

मिलारेपा का बदला पूरा हुआ, परन्तु बदले का परिणाम बहुत बुरा होता है, वह पश्चाताप करने लगा कि उसने मात्र बदला लेने के लिए गाँव के लोगों की खेती नष्ट कर दी, ना जाने कितने घर उजाड़ गए । कुछ लोग और बच्चे भी मारे गए । वह अशांति की आग में तपने लगा और सोचने लगा कि मेरे द्वारा किए गए नरसंहार का कैसे प्रायश्चित्त होगा । इसका उपाय खोजने के लिए वह कई पवित्र स्थानों का भ्रमण करने लगा । कुछ दिन बाद किसी तीर्थ स्थान पर उसकी एक साधु पुरुष से भेंट हुई । साधु पुरुष ने उसको कहा कि यदि तुम

प्रायश्चित्त करना चाहते हो तो ईश्वर की शरण में जाओ, अपनी आत्मा का वास्तविक ज्ञान पाओ । भगवान स्वयं कहते हैं -

अपि चेदसि पापेभ्य सर्वेभ्यः पापकृत्तमः।

सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं संतरिष्यसि।

यदि तू अन्य सब पापियों से भी अधिक पाप करने वाला है, तो भी तू ज्ञानरूप नौका द्वारा निःसन्देह सम्पूर्ण पाप-समुद्र से भलीभाँति तर जायेगा।

मिलारेपा - मैं कैसे ईश्वर की शरण में जाऊँ और कैसे आत्मा का वास्तविक ज्ञान पाऊँ?

साधुपुरुष - इसका सच्चा मार्ग तो ब्रह्मवेत्ता महापुरुष के द्वारा ही प्राप्त होता है । इस समय भारत के ऋषियों से आत्मज्ञान प्राप्त करके आये हुए एक महान संत यहाँ तिब्बत में ही निवास कर रहे हैं । उनका नाम है गुरु मारपा । उनकी खोज करके उन्हें अपना गुरु बनाओ ।

मिलारेपा गुरु मारपा की खोज में निकल पड़ा । एक गांव से दूसरे गांव कई नदियां जंगल पर्वत आदि पार करता गया । लोगों से गुरु मारपा का पता पूछता गया कि संत मारपा कहाँ रहते हैं? एक दिन मिलारेपा ने खेत में कार्य करते हुए एक किसान से पूछा - क्या आपको पता है संत मारपा कहां रहते हैं? किसान - हां मैं जनता हूँ वह कहां रहते हैं, परन्तु तुम्हें उनसे क्या काम है?

मिलारेपा - मुझे उनसे क्या काम है, यह जानकर आपको क्या करना है ? आप बस मुझे उनका पता बता दीजिए ।

किसान - तुम्हारे उत्तर में तो अहंकार झलक रहा है, यह अहंकार लेकर यदि तुम मारपा के पास चले भी गये तो उनसे क्या लाभ ले पाओगे?

मिलारेपा - देखो मैं कई दिनों से उन्हें जगह-जगह ढूँढ रहा हूँ, तुम सीधी तरह मुझे उनका पता बता दो । अन्यथा मैं तंत्र विद्या के बल से तुम्हें तुम्हारी खेतीबाड़ी सहित नष्ट कर सकता हूँ ।

किसान - अच्छा, तो तुम तंत्र विद्या जानते हो । तंत्र विद्या के बल से तुम किसी का घर उजाड़ सकते हो, किसी को मार भी सकते हो । परंतु इस विद्या से क्या तुम किसी का उजड़ा हुआ घर वापस बसा सकते हो? क्या किसी मरे हुए को पुनः जीवित कर सकते हो?

किसान की गंभीर वाणी सुनकर मिलारेपा का अहंकार पिघल गया । उसने गर्दन नीचे करके अपना सर हिला कर नहीं का इशारा किया.

किसान - यदि नहीं कर सकते तो तुम्हारी विद्या किस काम की है? इससे किसका भला होगा? सच्ची विद्या तो संत मारपा ही दे सकते हैं । वो तुम्हारे जैसे अहंकारी को कभी नहीं मिलेंगे, चले जाओ यहां से ।

मिलारेपा ने किसान के पैर पकड़ लिए और कहने लगा, देखो भाई मैं कई दिनों से उनकी तलाश में भटक रहा हूँ । मुझे उनसे दीक्षा लेकर योग विद्या पानी है । आप मुझे उनसे मिला दो ।

किसान - तुम्हें उनसे मिलने की सच्ची तड़प है पहले यह साबित करो ।

मेलारेपा - बताओ क्या करना होगा ।

किसान - मेरी खेती बाड़ी का काम करो, जब फसल तैयार हो जाएगी, तब तुम्हें मैं संत मारपा के पास लेकर जाऊंगा” ।

मिलारेपा वहीं किसान के पास रुक गया और खेती बाड़ी का काम करने लगा । उसने हल चलाया, बुवाई की, खाद पानी पिलाया, खेत की रक्षा की, कई महीनों बाद जब फसल पककर तैयार हुई तब उनकी कटाई की उसके बाद एक बार फिर मेलारेपा ने किसान के पैर पकड़ लिए और विनती करने लगा कि अब तो मुझे संत मारपा से मिला दीजिए । किसान ने मिलारेपा की तड़प और लगन देखकर मुस्कराते हुए कहा - मैं ही मारपा हूँ ।

यह सुनते ही मिलारेपा ने मारपा को दंडवत प्रणाम किया । फिर उसने अपनी आप बीती कह सुनाई - हे गुरुदेव मैंने अपना बदला लेने के लिए तंत्र विद्या सीखी और कईयों का नरसंहार कर दिया । अब मैं अपने पापों का प्रायश्चित्त करने के

लिए आपकी शरण में आया हूं । मुझे दीक्षा देकर योग विद्या प्रदान कीजिये । यह कहते हुए मिलारेपा पश्चाताप करते हुए रोने लगा ।

क्या गुरु मारपा ने उसे शिष्य के रूप में स्वीकार किया? क्या मिलारेपा योग विद्या सीख पाया? यह हम जानेंगे हम अगले सत्र की कहानी में । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे-
सद्गुरु देव भगवान की जय...

4. साखी

"गुरु के सम्मुख जाय के, सहे कसौटी दुःख ।
कहे कबीर वा दुःख पर कोटि वारुँ सुख ॥"

5. ज्ञान का चुटकुला

एक भैंस घबराई हुई जंगल में भाग रही थी ।

एक चूहे ने पूछा - बहन क्या हुआ ऐसे घबरा कर क्यों भाग रही हो?

भैंस - जंगल में पुलिस हाथी को पकड़ने आई है ।

चूहे - तो तुम क्यों भाग रही तुम तो भैंस हो?

भैंस - यह भारत है भाई, यहाँ पकड़े गए तो 10 साल अदालत में यह सिद्ध करने में लग जाएंगे कि मैं हाथी नहीं भैंस हूँ। यह सुनते ही चूहा भी भागने लगा।

सीख - इसमें वर्तमान भारत देश के न्याय प्रणाली पर कटाक्ष किया गया है। निर्दोष व्यक्ति को सजा नहीं मिलनी चाहिए। हम बच्चे संकल्प लेंगे कि बड़े होकर देश की न्याय व्यवस्था में सुधार करने का प्रयास करेंगे।

6. संस्कृति सुवास

“कैलाश पर्वत” भाग-2

बच्चों, कैलाश पर्वत का महत्त्व ना केवल हिन्दू धर्म में है, बल्कि जैन धर्म के सबसे पहले तीर्थंकर ऋषभदेवजी को इसी क्षेत्र में तत्व ज्ञान प्राप्त हुआ था। बौद्ध धर्म के अनुयायी भी मानते हैं कि महात्मा बुद्ध को यहीं निर्वाण प्राप्त हुआ था। तिब्बत के डाओ अनुयायी इस पर्वत को पूरी दुनिया

का आध्यात्मिक केंद्र मानते हैं। इन चारों धर्मों को मानने वाले लगभग डेढ़ अरब लोग कैलाश पर्वत की महिमा जानते हैं। कैलाश पर्वत क्षेत्र में चार प्रमुख नदियों का संगम है - सिंधु, सतलुज, ब्रह्मपुत्र और कर्णाली । जीवन और संस्कृति के अभिन्न अंग हैं ये चारों नदिया यहाँ से निकल कर अखंड भारत की यात्रा करते हुए हिन्द महासागर में मिल जाती है ।

कैलास क्षेत्र में शुद्ध पानी की दुनिया की पहली सबसे उच्चतम झील है- मानसरोवर झील। जिसका आकार सूर्य के समान है। यह झील पूरे साल शांत और खूबसूरत रहती है। कहा जाता है कि यह झील आध्यात्मिक ऊर्जा से भरपूर है, जिसके शुद्ध जल से स्नान करने पर तन और मन पवित्र होकर व्यक्ति मोक्ष प्राप्ति के लिए अग्रसर हो जाता है ।

यहीं पास में दुनिया की सबसे उच्चतम खारे पानी की झील है- राक्षसराज झील । इस झील को राक्षस राजा रावण ने खोदा था, उसने यही तप किया था । यह झील आज भी कैलाश क्षेत्र में मौजूद है। इसका चंद्र के समान आकर माना जाता है।

हवाई दृश्य देखने पर इन सब झील और पर्वतों से स्वास्तिक के समान आकृति उभरती है। रात के समय कई बार कैलाश पर्वत के ऊपर आसमान में सात अलग-अलग प्रकार की रोशनी आकाश को रोशन करती है ।

कैलाश पर्वत के और भी कई चमत्कार और कथाएं हैं, जो हम जारी रखेंगे अगले सत्र में । इंतजार कीजिये "कैलाश पर्वत" के अगले भाग का ।

7. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

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

प्रश्न है- “भगवान विष्णु ने जब समुद्र मंथन के समय कौन सा अवतार लिया था?” विकल्प हैं -

- A. वराह अवतार,
- B. वामन अवतार,
- C. नृसिंह अवतार,
- D. मोहिनी अवतार

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

8. गतिविधि

अब बारी है गतिविधि की । आज की गतिविधि में आपको नीचे दिए गए बॉक्स A,B और C को आपस में सही मिलान करना है जिससे यह पता चल सके की कौन से ग्रंथ में वक्ता कौन है और श्रोता कौन है? देखते हैं कौन सबसे पहले सही मिलान करके लाता है ।

A	B	C
ग्रंथ का नाम	वक्ता	श्रोता
श्रीमद् भगवद्गीता	भगवान शिव	राम जी
श्री योगवशिष्ठ महारामायण	भगवान विष्णु	माता पार्वती
भागवत कथा	श्री कृष्ण	वाहन गरुड़
श्री गुरुगीता	सुखदेव जी	अर्जुन
गरुड़ पुराण	वशिष्ठ जी	राजा
परीक्षित		

गतिविधि का सही उत्तर -

A	B	C
ग्रंथ का नाम	वक्ता	श्रोता
श्रीमद् भगवद्गीता	श्री कृष्ण	अर्जुन
श्री योगवशिष्ठ महारामायण	वशिष्ठ जी	राम जी
भागवत कथा	सुखदेव जी	राजा परीक्षित
श्री गुरुगीता	भगवान शिव	माता पार्वती
गरुड़ पुराण	भगवान विष्णु	वाहन गरुड़

9) भजन

अब हम गाएंगे एक मधुर भजन :-

आकर गुरु के द्वार में गुरु का हो गया...

<https://youtu.be/wkl2feXf8Gg?list=PL3VZHE84XB4SkkYsX9TmuQnWwLjilJqw>

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा

- बच्चों वर्षा ऋतु में पानी से संबंधित बीमारियां बहुत अधिक होती हैं यदि हमने सावधानी और ध्यान नहीं रखा तो गंभीर बीमारियां शरीर को पकड़ लेती हैं. इनसे बचाव के लिए पानी को उबालें, फिर ठंडा होने पर हिलाये बिना ऊपर का पानी दूसरे बर्तन में भर दें एवं उसी पानी का सेवन करें।
- इस ऋतु में त्वचा के रोग, मलेरिया, टायफाइड अधिक होते हैं । अतः खाने-पीने की सभी वस्तुओं को मक्खियां एवं कीटाणुओं से बचायें व उन्हें साफ करके ही प्रयोग में लें । बाजारू दही व लस्सी का सेवन न करें ।
- वर्षा ऋतु में पाचनशक्ति मंद रहती है, इससे अजीर्ण, बुखार, वायुदोष, सर्दी, खाँसी, पेट के रोग होने की संभावना रहती है। इनसे बचने के लिए इस ऋतु में थोड़ा कम खाना चाहिए, कभी कबार उपवास करना चाहिए।
- खाने में मूँग, गरम दूध, लहसुन, अदरक, सोंठ, अजवायन, दलिया, प्याज, गाय का घी, तिल एवं सरसों का तेल, अनार,

द्राक्ष का सेवन लाभदायी है। हरड़ और सेंधा नमक का भोजन के साथ सेवन करना चाहिए

- पूरी, पकोड़े तथा अन्य तले हुए पदार्थों का सेवन कम कर दें। उड़द, अरहर, मैदे की चीजें, ठंडे पेय, आइसक्रीम, मिठाई, केला, मठ्ठा, अंकुरित अनाज, पत्तियों वाली सब्जियाँ नहीं खाना चाहिए तथा देवशयनी एकादशी के बाद आम नहीं खाना चाहिए।
- चातुर्मास में आँवले और तिल के मिश्रण को पानी में डालकर स्नान करने से दोष निवृत्त होते हैं ।

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-

शिष्य की तड़प और गुरु की पूर्णता

<https://youtu.be/UlsUVHbLx8M>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- मिलारेपा को पछतावा क्यों होने लगा?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती 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 सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मा मृतं 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 ।

[D] मोहिनी अवतार

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! 31 जुलाई को संत तुलसीदास जयंती है तो हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र सत्र इसी विषय पर आधारित है । आज की कहानी में हम जानेंगे की संतों-महापुरुषों को कैसे हर पशु, पक्षी यहाँ तक की पेड़-पौधों में भी ईश्वर का दर्शन होता है !!

उसके बाद संस्कृति सुवास में हम जानेंगे जीवनशक्ति के बारे में ! स्वास्थ्य सुरक्षा में हम यह जानेंगे कि भोजन कैसे करना चाहिए ? फिर इस ऋतु में कैसा आहार-विहार होना चाहिए वो हम जानेंगे क्या करें क्या ना करें में ।

इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- संत तुलसीदास जयंती विशेष , तो आइये, 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 गुरुभ्यो नमः

अब सभी बच्चे करेंगे “ॐकार” गुंजन

<https://youtu.be/lpaxAhv-9LM>

(2 मिनिट)

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

<https://youtu.be/XxWfEjHbqCl> (1 मिनिट चलायें।)

3. आओ सुनें कहानी

कहानी - संत तुलसीदासजी की प्रभुनिष्ठा...

संत तुलसीदासजी अरण्य में विचरण करने जा रहे थे । एक सुंदर, सुहावना वृक्ष देखकर वे उसकी छाया में बैठ गये और सोचने लगे :- ‘ प्रभु ! क्या आपकी लीला है ! आप कैसे फूलों में, फलों में निखरे हैं ! आपने वृक्ष के अंदर रस खींचने की कैसी लीला की है और कैसे रंग दे रखे हैं ! मेरे प्रभु ! आप कैसे सुहावने लग रहे हैं, मेरे रामजी ! ‘

प्रभु की लीला देखते-देखते तुलसीदासजी आनंदित हो रहे थे । इतने में कोई लकड़हारा वहाँ से निकला और पेड़ पर चढ़कर धड़-धड़ करके वृक्ष काटने लगा । तुलसीदासजी घबराये

और लकड़हारे के पास जाकर बोले :- भैया ! मैं तेरे पैर पकड़ता हूँ तू मेरे प्रभु को मत मार ।

लकड़हारे ने कहा :- “ महाराज ! मैं आपके प्रभु को तो कुछ नहीं कर रहा हूँ । “

तुलसीदाजी बोले :- “ नहीं, चोट तो पहुँच रही है । मुझे पेड़ नहीं, पेड़ में मेरे प्रभु दिख रहे हैं । तू उनके इस रूप को न मार, चाहें मेरे इस शरीर को मार दे । मैं तेरे आगे हाथ जोड़ता हूँ ।

लकड़हारा :- “ महात्मन् ! यह क्या हो गया है आपको ??? “

तुलसीदाजी :- “ देखो वे प्रभु कैसा सुंदर रूप लेकर सजे-धजे हैं और तुम उनके हाथ-पैर काट रहे हो । ऐसा न करो...मेरे हाथ काट लो । “

लकड़हारे का मन बदल गया और वह आगे चला गया

तो ये जो महात्मा लोग/ आत्मज्ञानी संत हैं, वे तो तत्त्व में टिके हुए होते हैं लेकिन भाव से सब जगह - कीड़ी में, हाथी में, माई में, भाई में... सबकी गहराई में परमेश्वर को देखते हैं ।

संतप्रवर तुलसीदासजी की वाणी है :- सीय राममय सब जग जानी । करउँ प्रनाम जोरि जुग पानी ॥

संकल्प :- हम भी हर प्राणी की गहराई में छुपे हुए ईश्वर को निहारेंगे और सबसे प्रेमपूर्ण व्यवहार करेंगे। सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - सद्गुरुदेव भगवान जी की जय।

4. साखी :-

"तुलसी भरोसे राम के, निश्चिंत होके सोय
अनहोनी होनी नहीं, होनी होय सो होय ॥"

- संत तुलसीदास जी

भावार्थ:- भगवान् के भरोसे उनके विश्वास पर निश्चिंत होके रहना चाहिए । जो होना है वो होकर रहेगा और नहीं होना है वो नहीं होगा ।

5. ज्ञान का चुटकुला

टीटू : बचपन में एक बार मैं घर से भाग गया था...

लगभग पांच किलोमीटर भागकर हांफने के बाद ये समझ आया कि सिर्फ फिल्मी हीरो ही दौड़ते-दौड़ते बड़े होते हैं..!!

सीख - कोई भी कार्य सोच समझ कर करना चाहिए । ज्यादा फ़िल्में आदि नहीं देखना चाहिए और उसका अनुसरण करने का प्रयत्न कभी नहीं करना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

जीवनशक्ति

हमारे शारीरिक व मानसिक आरोग्य का आधार हमारी जीवनशक्ति (Life Energy) है। यह प्राणशक्ति भी कहलाती है।

हमारे जीवन जीने के ढंग के अनुसार हमारी जीवनशक्ति का हास या विकास होता है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने योगदृष्टि से, अंतदृष्टि से और जीवन का सूक्ष्म निरीक्षण करके जीवनशक्ति विषयक गहनतम रहस्य खोज लिये थे। डॉ. डायमंड ने उन मनीषियों की खोज को कुछ हद तक समझने की कोशिश की ।

ईर्ष्या, घृणा, तिरस्कार, भय, कुशंका आदि कुभावों से जीवनशक्ति क्षीण होती है। भगवत्प्रेम, श्रद्धा, विश्वास, हिम्मत और कृतज्ञता जैसे सदभावों से जीवनशक्ति पुष्ट होती है।

किसी प्रश्न के उत्तर में 'हाँ' कहने के लिए सिर को आगे-पीछे हिलाने से जीवनशक्ति का विकास होता है। नकारात्मक उत्तर में सिर को दायें-बायें घुमाने से जीवनशक्ति कम होती है।

हँसने और मुस्कराने से जीवनशक्ति बढ़ती है। रोते हुए, उदास, शोकातुर व्यक्ति को या उसके चित्र को देखने से जीवनशक्ति का हास होता है।

'हे भगवान ! हे खुदा ! हे मालिक ! हे ईश्वर...!' ऐसा अहोभाव से कहते हुए हाथों को आकाश की ओर उठाने से जीवनशक्ति बढ़ती है।

धन्यवाद देने से, धन्यवाद के विचारों से हमारी जीवनशक्ति का विकास होता है। ईश्वर को धन्यवाद देने से अंतःकरण में खूब लाभ होता है।

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

भोजन करने की विधि :

भोजन चबा-चबाकर खाने से कम खाकर भी ज्यादा तृप्ति मिलती है, क्योंकि चबाने से तृप्ति से संबंधित न्यूरोकेमिकलों का स्राव नियंत्रित, नियमित और नियोजित होता है, जिससे शरीर का मोटापा संतुलित रहता है । भोजन जितना चबाया जाता है, उतना ही भोजन के चयापचय क्रिया में भाग लेनेवाले हार्मोस, इंसुलिन आदि का संतुलित स्राव होता है ।

आयुर्वेद के अनुसार एक ग्रास को लगभग बत्तीस बार चबाना चाहिए । अन्न को दाँतों से चबाकर नहीं खाने पर अँतड़ियों को अधिक काम करना पड़ता है जिससे जठराग्नि पर बुरा असर पड़ता है । मनोवैज्ञानिकों ने खोज की है कि चबा-चबाकर काफी देर (25-30 मिनट) तक भोजन करने से मानसिक तनाव कम हो जाते हैं ।

- इसलिए 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 ।

8. क्या करें क्या न करें ?

वर्षाऋतु में क्या करें, क्या नहीं ?

(1) भोजन रूचि अनुसार ही करें । वर्षा ऋतु में मंदाग्नि, वायुप्रकोप, पित्त का संचय आदि दोषों की अधिकता होती है । इस ऋतु में भोजन आवश्यकता से थोड़ा कम करोगे तो आम (कच्चा रस) तथा वायु नहीं बनेंगे या कम बनेंगे, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा । भूल से भी थोड़ा ज्यादा खाया तो ये दोष कुपित होकर बीमारी का रूप ले सकते हैं ।

(2) काजू, बादाम, मावा, मिठाइयाँ भूलकर भी न खायें, इनसे बुखार और दूसरी बीमारियाँ होती हैं ।

(3) अशुद्ध पानी पियेंगे तो पेचिश व और कई बीमारियाँ हो जाती हैं । अगर दस्त हो गये हों तो खिचड़ी में देशी गाय का घी डाल के खा लो तो दस्त बंद हो जाते हैं । पतले दस्त ज्यादा समय तक न रहें इसका ध्यान रखें ।

(4) बरसाती मौसम के उत्तरकाल में पित्त प्रकुपित होता है इसलिए खट्टी व तीखी चीजों का सेवन वर्जित है ।

9. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

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

प्रश्न है- “संत तुलसीदासजी की पत्नी का नाम क्या था ?”

विकल्प है -

- A) रत्नागिरी
- B) रत्नावली
- C) रतनबाई

D) उपरोक्त सभी

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

10. भजन

अब हम गाएंगे एक भजन :- कण कण में है झाँखी भगवान् की

.....

<https://youtu.be/ZeaOPpKvrQw>

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की पंक्तियां दोहराएंगे ।

<https://youtu.be/bl57Gh3T4ps>

(कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

12. सत्संग श्रवण

सत्संग - अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे-

संत तुलसीदासजी जयंती विशेष ...

<https://youtu.be/ZPm0yOw70CY>

13. प्रश्नोत्तरी

बच्चों, अब तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए ।

- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- आज की कहानी से हमें क्या सीख मिलती है ?
- भोजन चबा चबा कर क्यों करना चाहिए ?
- वर्षा ऋतु में कौनसी बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

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 सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्ति:

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) रत्नावली
