पहला सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! अब आपकी वार्षिक परीक्षाएं आने वाली है, इसलिए आज के सत्र में हम जानेंगे कि किस प्रकार परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए? कहानी में हम जानेंगे की एकाग्रता और संयम के प्रभाव से किस प्रकार विवेकानंद जी एक ही दिन में सारी पुस्तक याद कर लेते थे? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम बताएंगे की क्या करने से बुद्धि विलक्ष्ण होती है? संस्कृति सुवाष हम जानेंगे में आदर्श विद्यार्थियों के क्या लक्षण होते हैं? इसके बाद हम जानेंगे परीक्षा के दिनों में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए? योगासन में हम आपको बताएंगे कि बच्चों को अनिद्रा और मानसिक डिप्रेशन से बचने के लिए किस प्रकार का आसन करना चाहिए?

बच्चों, पूज्य बापूजी कहते हैं, “जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहीं पहुँच जाता है। “जहाँ चाह, वहां राह” अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा

होते हैं और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है। “हे मेरे विद्यार्थियों! तुम हलके विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना। हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें फिर भी जो संयम का, सदाचार का, सेवा का, ध्यान का, भगवान की भक्ति का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते जी परमात्मा के ज्ञान से सम्पन्न जरूर हो जाता है। तुम ऐसे कुलदीपक बनना। ॐ....ॐ... बल.... हिम्मत... दृढ़ संकल्पशक्ति का विकास...... पवित्र आत्मशक्ति का विकास ......ॐ.....ॐ..... शाबाश वीर ! शाबाश.... उठो। हिम्मत करो। परमात्मा तुम्हारे साथ है, सदगुरु की कृपा तुम्हारे साथ है फिर किस बात का भय ? कैसी निराशा ? कैसी मुश्किल ? मुश्किल को मुश्किल हो जाये ऐसा खजाना तुम्हारे पास है। तुम अवश्य सफलता की बुलंदियों को छू सकते हो। संयम और सदाचार - ये दो सूत्र अपना लो, बस !”

आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते है आज का बाल संस्कार केंद्र।

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

अब सभी बच्चे अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर पंजों के बल उछलकूद करेंगे, जिससे शरीर और मस्तिस्क में रक्त का अनुकूल प्रवाह बढ़ेगा और चुस्ती फुर्ती मे मदद मिलेगी।

बच्चों, अब सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर बेठ जाएंगे, कमर सीधी, ज्ञान मुद्रा में 'हरि ॐ' का गुंजन करेंगे।

अब सभी अनामिका उँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे और हाथ जोड़कर पूज्य सद्गुरुदेव की प्रार्थना करेंगे -

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

ॐ गं गणपतये नमः,

ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

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

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी

एकाग्रता और संयम का प्रभाव

स्वामी विवेकानन्दजी हृषिकेश के बाद मेरठ आये। विवेकानंदजी को पढने का बड़ा शौक था। वे अध्यात्म की पुस्तकें बड़े चाव से पढ़ते थे। उनके एक शिष्य उनके लिए पुस्तकालय से पुस्तकें ले आया करते थे। विवेकानन्दजी बड़े बड़े विचारक एवं दार्शनिकों की पुस्तकें एक ही दिन में पढ़ लेते और दूसरे दिन उनके एक शिष्य वे पुस्तकें जमा करवा कर दूसरी पुस्तकें ले आते। एक दिन पुस्तकालय के प्रबंधक विवेकानंद जी के शिष्य से चिढ़ गए।

उन्होंने कहा- " महाशय, पिछले कई दिनों से आप बड़ी-बड़ी पुस्तकें पढ़ने के लिए ले जाते एवं दूसरे दिन पुनः जमा करवा देते हो; क्या आप पुस्तकें पढ़ते भी हो या केवल उनके पन्ने पलटकर ही वापस कर देते हो? हर रोज क्यों मुझसे अलग-अलग पुस्तकें ढुँढवाकर मेरा दम निकाल देते हो।"

यह बात स्वामी विवेकानन्द जी के पास पहुँची, तब वे स्वयं पुस्तकालय में आये एवं उन्होंने विनम्रतापूर्वक प्रबंधक से कहाः "मेरे शिष्य प्रतिदिन मेरे लिये पुस्तकें लाते हैं।

मैं पुस्तकें पूरी-की-पूरी पढ़कर दूसरे दिन उन्हें जमा कराने के लिए वापस भेजता हूँ। क्या आपको शंका होती है कि मैं पढ़े बिना ही पुस्तकें वापस भेजता हूँ ?"

ग्रंथपाल ने कहाः "स्वामी जी ! इतनी बड़ी बड़ी गहन तत्त्वचिंतक की पुस्तकें एक ही दिन में कैसे पढ़ी जा सकती हैं ? इसे मैं नहीं मानता।"

स्वामी विवेकानन्द जी ने कहाः "मैंने एक ही दिन वे सब पुस्तकें पढ़ डाली हैं, आपको शंका हो तो उनकी पुस्तकों में से चाहे जिस विषय पर मुझसे कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं।"

प्रबंधक के दिमाग में यह बात नहीं उतर पाई। विवेकानंदजी वास्तव में पुस्तकें पढ़ते हैं कि नहीं, इसकी जाँच करने के लिए उन्होंने वो पुस्तकें निकाली और उनमें से एक के बाद एक प्रश्न पूछने लगा। विवेकानन्दजी फटाफट उनके उत्तर देने लगे। इतना ही नहीं, प्रश्न का उत्तर पुस्तक के किस पृष्ठ पर हैं, यह भी बताने लगे। प्रबंधक उन्हें फटी आँखों देखता रह गया ! वह अत्यन्त आश्चर्य में डूब गया !

विवेकानन्दजी की मेधावी स्मृतिशक्ति एवं उनके ज्ञान के प्रति उसे असीम श्रद्धा हुई। उसने प्रणाम करके कहाः "स्वामी जी ! आपके साथ मैंने जो संशययुक्त व्यवहार किया, उसके बदले में क्षमा माँगता हूँ। वास्तव में आप कोई महान

योगी पुरुष हैं..... परन्तु मुझे यह समझाइये कि इतनी शीघ्रता से पुस्तकें पढ़कर उसे आप अक्षरशः याद कैसे रख लेते हैं ?"

विवेकानन्दजी ने कहाः "यह तो बिल्कुल सामान्य बात है। छोटा बालक पहले एक-एक अक्षर अलग-अलग करके पढ़ता है। फिर समझदार होता है तब पूरे शब्द पढ़ता है। बाद में पूरे वाक्य फटाफट पढ़ लेता है। पढ़ा हुआ पाठ याद रखने के लिए एकाग्रता की आवश्यकता है। एकाग्रता प्राप्त करने के लिए इन्द्रियसंयम चाहिए। संयम न हो तो मन की शक्तियाँ बिखर जाती हैं, और इन सबकी नींव में संयम ही सबसे महत्त्वपूर्ण साधना है। "

विवेकानन्दजी की बात सुनकर प्रबंधक के हृदय में उनके प्रति अहोभाव जाग उठा। वह स्वामीजी के चरणों में नतमस्तक होकर उनका भक्त बन गया।

देखा बच्चों, एकाग्रता और संयम का प्रभाव, यदि आप भी भ्रामरी प्राणायाम, त्राटक और एकाग्रता बढ़ानेवाले प्रयोग करेंगे तो आपकी भी स्मरण शक्ति बढ़िया हो सकती है। परीक्षा के दिनों में तो यह अवश्य करना चाहिए। यही कारण है कि गुरुकुल में पढ़ने वाले विद्यार्थी गरीब और आदिवासी होने के बावजूद भी वहां के संस्कार और पवित्र वातावरण के प्रभाव के कारण अन्य स्कूलों के बच्चों से भी उत्तम श्रेणी का अंक प्राप्त करते हैं।

4. योगामृत :-

बच्चों पढ़ाई के दिनों में कुछ बच्चों को मानसिक डिप्रेशन होता है, किसी को सर्दी जुखाम हो जाता है, किसी को ठीक से नींद नहीं आती, और किसी का बहुत अधिक बेवजह नींद आने लगती है, किसी का स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, किसी की आंखें पर अधिक दबाव पड़ने से आंखें कमजोर हो जाती है, किसी के गर्दन और कंधों में दर्द करने लगता है।

इसलिए इन सब से बचने के लिए परीक्षा के दिनों में ब्रह्म मुद्रा अवश्य करनी चाहिए। ब्रह्म मुद्रा यानि ब्रह्मा जी की मुद्रा. जिस प्रकार ब्रह्मा जी के चार सिर होते हैं, तो ब्रह्मा जी का ध्यान करते हुए चारों दिशाओं में देखते हुए सर घुमाना चाहिए.

सबसे पहले वज्रासन में कमर सीधी रखते हुये बैठें, हाथों को घुटनों पर रखें, कन्धों को ढीला रखें ।
अब गर्दन को सिर के साथ ऊपर-नीचे दस बार धीरे-धीरे करें, सिर को अधिक पीछे जाने देवें, आँखें खुली रखें, गर्दन को झटका न देवें । फिर गर्दन दायें बाएं घुमायें, ठौडी और कन्धा एक ही दिशा में हो, 10 बार ऐसे करें.

अन्त में गर्दन को गोल घुमाना है । गर्दन को ढीला छोडकर एक तरफ से धीरे-धीरे गोल घुमाते हुये 10 चक्कर

लगायें । आँखें खुली रखें । फिर दूसरे तरफ से गोल घुमायें । गर्दन से चक्कर धीरे-धीरे लगायें । कान को हो सके तो कन्धों से लगायें ।

इस प्रकार ब्रह्ममुद्रा का अभ्यास करने से सर्वाइकल दर्द दूर होता है, मन शांत होकर पढ़ाई में लगेगा, डिप्रेशन दूर होगा और समय से नींद आएगी। जब अधिक समय तक पढ़ाई करते हो तब यह आसन अवश्य करना चाहिए।

5. ज्ञान का चुटकुला

सोनू अपने दोस्तों के साथ परीक्षा देने जा रहे था।

दोस्त - यार एक बात बता, अगर परीक्षा में पेपर बहुत कठिन आया तो हम क्या करेंगे?

सोनू - तो फिर आंखें बंद करना, गहरी सांस लेना और फिर कहना 'यह सब्जेक्ट बहुत मजेदार है अगले साल फिर से पढ़ेंगे.'

सीख - परीक्षा में यदि प्रश्नपत्र के प्रश्नों का उत्तर कठिन लगे तो सत्संग में बापूजी द्वारा बताई गई युक्तियों को आजमाएं।

6. संस्कृति सुवास

आदर्श विद्यार्थी के पांच मुख्य लक्षण

बच्चों, भारतीय संस्कृति में आदर्श विद्यार्थी के पांच मुख्य लक्षण बताये हैं। जिस किसी विद्यार्थी में यह पांच लक्षण होते हैं वही सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थी होता है और हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता है, वे पांच लक्षण है -

काकचेष्टा बकध्यानं श्वाननिद्रा तथैव च।
स्वल्पाहारी ब्रह्मचारी विद्यार्थी पंचलक्षणम्।।

अर्थात कव्वे जैसी चेष्टा, बगुले जैसा ध्यान, कुत्ते जैसी नींद, अल्पाहार, और ब्रह्मचर्य का पालन- यह आदर्श विद्यार्थी के पांच लक्षण होते हैं।

- **काकचेष्टाः** जैसे कौआ हरेक चेष्टा में इतना सावधान रहता है कि उसको कोई जल्दी पकड़ नहीं सकता, ऐसे ही विद्यार्थी को विद्याध्ययन के विषय में हर समय सावधान रहना चाहिए। एक-एक क्षण का ज्ञानार्जन करने में सदुपयोग करना चाहिए।

- **बकध्यानः** जैसे बगुला पानी में धीरे से पैर रखकर चलता है, उसका ध्यान मछली की ओर ही रहता है। ऐसे ही विद्यार्थी को खाना-पीना आदि सब क्रियाएँ करते हुए भी अपनी दृष्टि, ध्यान विद्याध्ययन की तरफ ही रखना चाहिए।

- **श्वाननिद्राः** जैसे कुत्ता निश्चिंत होकर नहीं सोता, वह थोड़ी-सी नींद लेकर फिर जग जाता है, नींद में भी सतर्क रहता है, ऐसे ही विद्यार्थी को आरामप्रिय, विलासी होकर नहीं सोना चाहिए, अपितु केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से यथोचित सोना चाहिए।

- **स्वल्पाहारीः** विद्यार्थी को उतना ही आहार लेना चाहिए जितने से आलस्य न आये, पेट याद न आये क्योंकि पेट दो कारणों से याद आता है - अधिक खाने से और भुखमरी करने से।

- **ब्रह्मचारीः** विद्यार्थी को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। आश्रम से प्रकाशित, 'दिव्य प्रेरणा प्रकाश, प्रेरणा ज्योत, निरोगता का साधन, अपने रक्षक आप, तू गुलाब होकर महक, आदि पुस्तकों के कुछ पन्ने रोज पढ़ने चाहिए व अपने जीवन को तदनुसार बनाने प्रयत्न करना चाहिए।

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,-" शरीर में सात चक्र होते हैं, निम्नलिखित में से कौन से चक्र का ध्यान करने से स्मरण शक्ति और ज्ञान का विकास होता है?" विकल्प है -

A) मूलाधार चक्र

B) स्वाधिष्ठान चक्र

C) अनाहत चक्र

D) आज्ञा चक्र

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

8. क्या करें क्या न करें ?

https://youtu.be/h_dpC_XEUS0

परीक्षा के दिनों में क्या करें क्या न करें - बच्चों, अभी आप सबके परीक्षाओं के दिन आ गए हैं, इसलिए आपको बताते हैं परीक्षा में अच्छे अंको से पास होने के लिए क्या करना चाहिए?

पढ़ने के पहले एक मिनट ध्यान में स्थिर हो जाओ, ज्ञानमुद्रा में दोनों हाथ घुटनों पर रखो, जीभ थोड़ी-सी बाहर कर भगवान या सद्‍गुरु के ध्यान में 1-2 मिनट बैठ जाओ। बुद्धि के मालिक देव सूर्यनारायण, विद्‍या के दाता भगवान शिवजी, सरस्वती माता, सद्‍गुरु का सुमिरन कर पढ़ाई शुरु करो ।

जो पढ़ा उस पर मन-ही-मन खूब गौर किया, विचार किया, एक-आधा मिनट शांत हो जाओ, इससे पढ़ा हुआ याद रहेगा। परीक्षा में जाते समय थोड़ा दहीं और मिश्री मिलाकर प्रसाद की तरह खा लेना चाहिए। इसे शुभ शकुन माना जाता है।

माथे पर केसर, हल्दी-चूने का मिश्रण या तुलसी की जड़ की मिट्टी का तिलक करके ही घर से निकलना चाहिए।

परीक्षा देते समय पहले प्रश्नपत्र के सारे प्रश्न पढ़ लेने चाहिए, फिर जो सरल लगें उन प्रश्नों के उत्तर लिखना चालू करें।

सरल-सरल प्रश्नों के उत्तर लिखने के बाद फिर जो कठिन लगे उन पर जायें और चिंतन करें, कठिन-कठिन कुछ नहीं है, हरि ॐ... हरि ॐ... जहाँ तिलक करते हैं वहाँ स्पर्श करके माँ सरस्वती को, भगवान शिव को, रामजी को, सद्गुरुदेव को... जिनमें श्रद्धा है उनको याद करें,

'ॐॐॐॐ विद्यां देहि । ॐॐॐॐ स्मृतिं देहि । ॐॐॐॐ साहसं देहि, मेरी बुद्धिशक्ति का विकास हो, मुझसे जरुर कठिन प्रश्न सरल होंगे।' ऐसा चिंतन करते हुए एक मिनट शांत हो जाए, ऐसा करने से कठिन क्या, कठिन का बाप भी तुम्हारे आगे सरल हो जायेगा और अच्छे अंकों से पास हो जाओगे।

9) भजन

भजन - अब हम गाएंगे वसंत पंचमी विशेष -सरस्वती कीर्तन

https://youtu.be/4D5IntlBe38

(2 मिनट से शुरू करें)

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

बच्चों परीक्षाएं नजदीक आ रही है। आईए जानते हैं, किस प्रकार हम अपनी स्मरण शक्ति बढ़ा सकते हैं-

- **सूर्यनमस्कारः** सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से विचारशक्ति व स्मरणशक्ति तीव्र होती है। मस्तिष्क स्वस्थ, निर्मल और शांत हो जाता है। सूर्यनमस्कार में अनेक योगासनों का समन्वय है, इन्हें करने से शारीरिक व मानसिक स्फूर्ति भी मिल जाती है।

- **सूर्य को अर्घ्यः** सुबह स्नान के बाद ताँबे के कलश में अर्घ्य देने से बुद्धि तीव्र बनती है। सूर्य बुद्धिशक्ति के स्वामी हैं।

सूर्य को अर्घ्य देते समय सूर्य-गायत्री मंत्र का उच्चारण करें- ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि, तन्नो भानुः प्रचोदयात्।

- **भ्रामरी प्राणायामः** भ्रामरी प्राणायाम करते समय भौंरे की तरह गुंजन करने से मस्तिष्क में स्पन्दन होते हैं। इससे स्मृतिशक्ति का विकास होता है। हर रोज सुबह 8-10 प्राणायाम करने चाहिए।

- **सारस्वत्य मंत्र दीक्षाः** समर्थ सदगुरुदेव से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा लेकर मंत्र का नियमित रूप से जप करने और उसका अनुष्ठान करने से स्मरणशक्ति चमत्कारिक ढंग से बढ़ती है।

- **तुलसी के पत्ते :** सूर्योदय के बाद तुलसी के 5-7 पत्ते चबाकर खाने और एक गिलास पानी पीने से भी स्मृतिशक्ति बढ़ती है। तुलसी खाकर तुरंत दूध न पियें।

यदि दूध पीना हो तो तुलसी-पत्ते खाने के दो घंटे बाद पियें।

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- परीक्षा में अच्छे अंक लाने के उपाय

https://youtu.be/4cib4N7Jx1w

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- कौन से दो सूत्र अपनाने से हर क्षेत्र में सफलता की बुलंदियों को छू सकते हैं?
- पुस्तकालय का प्रबंधक विवेकानंद जी के शिष्य से क्यों चिढ़ गया?

- विवेकानंद जी ने एक ही दिन में पुस्तक पढ़कर याद रखने का क्या रहस्य बताया?
- हम अपनी स्मरण शक्ति कैसे बढ़ा सकते हैं सभी बच्चे एक-एक उपाय बताएंगे.
- आदर्श विद्यार्थी के कौन से पांच लक्षण होते हैं सभी बच्चे एक-एक लक्षणों का विस्तार से बताएंगे.
- परीक्षा देने के लिए जाते समय क्या करना चाहिए?
- यदि परीक्षा में प्रश्न पत्र कठिन लगे तो क्या करना चाहिए?
- ब्रह्म मुद्रा कैसे करनी चाहिए?
- ब्रह्म मुद्रा करने से क्या लाभ होता है?
- सत्संग में परीक्षा में अच्छे अंक लाने के बापूजी ने क्या उपाय बताए ।

14. 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) आज्ञा चक्र जो दोनों भ्रूमध्य में जहां तिलक करते हैं, वहां होता है उसका ध्यान करने से ज्ञान का द्वार खुलता है ,स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है.

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! आज का बाल संस्कार सत्र होली पर्व पर आधारित है । होली नाम सुनते ही हमारे मन में आनंद, ख़ुशी छा जाती है । वैसे ही हमारा आज का बाल संस्कार भी आनंददायी और भगवत्प्रेम के रंगो से रंगबिरंगी होने वाला है |

आज की रोचक कहानी में हम यह जानेंगे की कैसे रघु राजा ने राक्षसी से अपनी प्रजा की रक्षा की तथा उस समय से कैसे होली पर्व मनाया जाने लगा ?

संस्कृति सुवास में हम यह जानेंगे की होली के समय भगवान् श्री कृष्ण की रासलीला के बारे में ! गतिविधि में हम जानेंगे कि होली के लिए प्राकृतिक रंग कैसे बनाये जाते है और फिर पूज्य गुरुदेव के सत्संग में के श्री मुख से हम सत्संग में सुनेंगे होली पर्व की महिमा । 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 - होली पर्व की उत्पत्ति

बच्चों, होली पर्व की अनेक कहानियां आपने सुनी होगी, जैसे हिरण्यकशिपु और प्रहलाद की कथा। आज आपको होली से जुडी हुई एक नयी कहानी सुनाते है । सतयुग की बात है, एक राजा थे -रघुराजा। एक दिन उसके राज्य के नागरिकों ने दरबार में आकर राजा से कहा -“ राजन, नगर में ढूंढा नाम की एक राक्षसी है, उसने अनेक गांवों और नगरों में उत्पात मचाया हुआ है। वह बड़ी मायाविनी है और अपनी इच्छानुसार रूप बदलने में शातिर है। वह गाँव के बच्चों को मार

कर खा जाती है। आप अतिशीघ्र कोई उपाय कीजिए वर्ना नगर से बालकों की किलकारियाँ सदा के लिए बंद हो जाएगी। “

नगरवासियों के करुण पुकार सुनकर रघुराजा बहुत चिन्तित हुए। उन्होंने जनता को आश्ववासन देकर घर भेज दिया और स्वयं विचार कर अपने गुरु वशिष्ठजी के पास गये। गुरु के पास पहुंचकर उन्होंने बड़ी नम्रता से चरण स्पर्श किए और वहीं पर बैठकर और अपने आने का कारण बताया। उन्होंने गुरु वशिष्ठजी से पूछा कि गुरुदेव, यह राक्षसी कौन है? इसके अत्याचारों को निवारण का उपाय बताइये ।

वशिष्ठजी थोड़ी देर ध्यानस्थ हो गए, फिर बोले - राजन! ये राक्षस की कन्या है। एक समय की बात है। इसने शिव की आराधना में बड़ा उग्र तप किया था। भगवान भोलेनाथ उसकी तपस्या से प्रसन्न हुए और उसको वरदान मांगने को कहा।

राक्षसी ने कहा - हे भोलेनाथ यह वरदान दीजिये कि मुझे कोई भी देवता, दैत्य नहीं मार सके, किसी प्रकार का अस्त्र शस्त्र का मुझ पर असर ना हो, मुझ पर गर्मी-सर्दी, बरसात, आदि का कोई प्रभाव ना पड़े।“

शिवजी ने कहा “तथास्तु” , परन्तु तुमने बालकों और पागलों का नाम नहीं लिया, इसलिए इनसे सावधान रहना । यह कहकर शिवजी वहां से अन्तर्ध्यान हो गये। शिव के चले

जाने पर उसने विचार किया कि “मैं सब बालकों और पागलों को मार दूंगी, न कोई जीवित बचेगा और न मेरा अहित होगा ।

ऐसा वशिष्ठजी ने रघुराजा को सुनाया और कहा तभी से वह राक्षसी बालकों को मार कर खा जाती है ।

वशिष्ठजी की बात सुनकर रघुराजा बोले- गुरुदेव, इससे मुक्ति को भी तो कोई उपाय होगा।

वशिष्ठजी - हे राजन, आप चिन्तित न हो, और जैसा मैं कहूं वैसा ही करें। फाल्गुन पूर्णिमा को राज्य के बालकों को बुलाकर उनसे सूखे उपले मंगाकर एक जगह इकट्ठे करवाएं, उसके बीच में एक बड़ी लकड़ी लगा कर थोडा खाली रख दें और चारों तरफ उसमें सूखी टहनियां, लकड़ियां और पत्तों का ढेर बनवाएं । बालकों के हाथ में लकड़ी की डंडियाँ दें, सभी बड़े लोग भी पागलों जैसे अजीब वस्त्र पहन कर वहां ढेर के पास हुडदंग मचाये, पागलों की तरह व्यवहार करें, हास्य, अनर्गल प्रलाप और हंसी-मजाक करें।

रघुराजा ने सोचा- “ये कैसा उपाय है, इससे राक्षसी का अंत कैसे होगा? पर गुरुदेव कि आज्ञा थी, रघुराजा ने वैसा ही किया ।

जब फाल्गुन मास की पूर्णिमा आई, तब सभी बालक बड़े उपलों और लकड़ियों के ढेर के चारो तरफ डंडियाँ खेलने लगे और जोर जोर से हंसी-मजाक करने लगे ।

पूर्णिमा की रात में वह राक्षसी आकाश में से इतने बालकों और पागलों के समूह को हुडदंग मचाते देखकर खुश हो गई कि आज तो एक साथ इतने सारे बालको को खा जाएगी । वह लार टपकाती हुई वहां आ गइ और सब की दृष्टि से ओझल होने के लिए उसी ढेर के बीच खाली जगह में छूप गई । वशिष्ठजी ने दिव्य दृष्टि से राक्षसी को देख लिया, वह जैसे ही वहां छूपी, वशिष्ठजी ने मंत्र के प्रभाव से उपले की ढेर के चारों तरफ एक अग्नि रेखा खींच दी जिसे राक्षसी पार नहीं कर सके, ठीक वैसे ही जैसे लक्ष्मण रेखा को रावण पर नहीं कर सका ।
फिर वशिष्ठ जी ने सभी को आज्ञा दी की तुरंत इस देर को आग लगा दो ।

सभी बालकों ने अपनी अपनी डंडियों को आग लगा कर उपले के ढेर के ऊपर फेंक दी, और नगर वासियों ने भी पागलों की भेष में जलती हुई टहनियों ऊपर डाल दी । वशिष्ठ जी राक्षसों के नाश वाला मंत्र उच्चारण करने लगे । कुछ ही देर में ढेर ने जोरों से आग पकड़ ली, राक्षसी अंदर चीखने लगी, वह मंत्र के प्रभाव के कारण बाहर नहीं निकल पाई, और उपले के ढेर में अंदर ही अंदर जलकर मर गई । इस प्रकार सब लोगों की रक्षा हो गई ।

कहा जाता है तभी से यह होली का उत्सव मनाया जाता है, और होली की राख से बालकों को तिलक किया जाता है, जिससे बालकों की बुरी नजर से रक्षा होती है ।

देखा बच्चों, शिवजी से इतना बड़ा वरदान पाने के बाद भी वह राक्षसी मारी गई, क्योंकि उसने अपनी शक्ति का दूसरों को सताने के लिए दुरुपयोग किया था । जो व्यक्ति अपनी योग्यता और शक्तियों का दुरुपयोग करते हैं एक दिन उनका इसी प्रकार नाश हो जाता है, जो दूसरों के दुख दूर करने के लिए इनका सदुपयोग करता है उनकी योग्यता और शक्तियों का विकास होता है ।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे सतगुरु देव भगवान की जय...

4. भजन

भजन - अब हम गाएंगे मधुर भजन -

https://youtu.be/I6AAw87GeSQ

5. ज्ञान का चुटकुला

पंडित - तुम्हारी कुंडली में तो धन ही धन लिखा है !!

चिंटू - वो तो सब ठीक है पंडित जी लेकिन ये तो बताइए इस धन को बैंक में कैसे ट्रांसफर करुं ?

पंडित बेहोश !

सीख :- पुरुषार्थ करना चाहिए । भाग्य के सहारे बैठे रहना नहीं चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

होली में श्री कृष्ण रासलीला

होली का पर्व भारतीय संस्कृति में रंगों, उल्लास और प्रेम का प्रतीक है। यह केवल एक रंगों का त्योहार ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक और सांस्कृतिक रूप से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। विशेष रूप से ब्रजभूमि में होली का त्योहार श्रीकृष्ण की लीलाओं से जुड़ा हुआ है, जहाँ राधा-कृष्ण और गोपियों की रासलीला के माध्यम से प्रेम, भक्ति और आनंद का अद्भुत संयोग देखने को मिलता है।

श्रीकृष्ण, जो प्रेम और माधुर्य के प्रतीक हैं, ने गोपियों के साथ होली खेलकर इस उत्सव को अमर बना दिया। इस अवसर पर चारों ओर गुलाल उड़ता है, भजन-कीर्तन होते हैं और भक्तजन श्रीकृष्ण के प्रेम में रंग जाते हैं।

श्रीकृष्ण की रासलीला और होली का आध्यात्मिक अर्थ यह है कि हमें अहंकार छोड़कर प्रेम और भक्ति में रंग जाना चाहिए। यह त्यौहार बुराई पर अच्छाई की जीत, आत्मा और परमात्मा के मिलन और जीवन में रंगों व आनंद के महत्व को दर्शाता है। ब्रज की यह होली न केवल रंगों का त्यौहार है, बल्कि यह भक्ति, प्रेम, और आनंद का उत्सव भी है, जिसमें हर व्यक्ति श्रीकृष्ण की दिव्यता में रंग जाता है।

7. क्या करें क्या न करें ?

- **पलाश-फूल आदि के प्राकृतिक रंगों से क्यों खेलें होली ?**

  एतत्पुष्पं कफं पित्तं कुष्ठं दाहं तृषामपि।
  वातं स्वदं रक्तदोषं मूत्रकृच्छं च नाशयेत्।।

➢ पलाश के फूल कुष्ठ, जलन, वात, पित्त, कफ, तृषा, रक्तदोष एवं मूत्रकृच्छ आदि रोगों का नाश करने में सहायक हैं।

➢ पलाश के फूल हमारे तन, मन, मति और पाचन-तंत्र को पुष्ट करते हैं। वायुसंबंधी 80 प्रकार की बीमारियों को

भगाने की शक्ति, गर्मी को पचाने की, सप्तरंगों व सप्तधातुओं को संतुलित करने की क्षमता पलाश में है।

- पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

- **कैसे रंगों से होली न खेलें ?**

➢ "रंगों के जहरीले रसायन त्वचा के द्वारा जल्द ही खून में मिल जाते हैं ओर हीमोग्लोबिन के साथ प्रतिक्रिया कर मस्तिष्क और हृदय जैसे महत्वपूर्ण केन्द्रों को ऑक्सीजन से रहित कर देते है, जिससे मृत्यु भी हो सकती है ।' - डॉ. एस. मर्चेंट

➢ पानी से भरे गुब्बारे तो इतने खतरनाक होते हैं कि मस्तिष्क व आँखों को अंदरूनी घाव पहुँचा सकते है, जो जानलेवा भी हो सकता है। ' ' - नेत्र विशेषज्ञ डॉ. मेहता

8. साखी/भजन

अद्वैत होली

होली हुई तब जानिये, पिचकारी सदगुरु की लगे।

सब रंग कच्चे जांय उड़, यक रंग पक्के में रंगे।।
नहीं रंग चढ़े फिर द्वैत का अद्वैत में रंग जाय मन।
है सेर जो चालीस सो ही जानियेगा एक मन।।
होली हुई तब जानिये, श्रुति वाक्य जल में स्नान हो।
विक्षेप मल सब जाय धुल, निश्चिन्त मन अम्लान हो।।
शोकाग्नि बुझ निर्मल हो, मति स्वस्थ निर्मल शांत हो।
शीतल हृदय आनन्दमय, तिहूँ पाप का पूर्णान्त हो।।
होली हुई तब जानिये, सब दृश्य जल कर छार हो।
अज्ञान की भस्मी उड़े, विज्ञानमय संसार हो।।
हो मांहि हो लवलीन सब, है अर्थ होली का यही।
बाकी बचे सो तत्त्व अपना, आप सबका है वही।।
भोला ! भली होली भयी, भ्रम भेद कूड़ा बह गया।
नहीं तू रहा नहीं मैं रहा, था आप सो ही रह गया।।
अद्वैत होली चित्त देकर, नित्य जो नर गायेगा।
निश्चय अमर हो जायेगा, नहीं गर्भ में फिर आयेगा।।

9. स्वास्थ्य सुरक्षा

वसंत ऋतु में ध्यान देने योग्य उपयोगी बातें

वसंत ऋतु में शरीर का कफ पिघलता है। सर्दी, खाँसी, बुखार, गले में खराश, चेचक, दस्त, उलटी, सिर भारी होना आदि समस्याओं की सम्भावना बढ़ती है।

➢ **तो इन दिनों में पालनीय :-**

- धानी, भुने चने आदि पदार्थ खाने चाहिए।
- तीखे, कड़वे, कसैले पदार्थ तथा मुरमुरा, जौ, चना, मूँग, अदरक, सोंठ, अजवायन, हल्दी, गोमूत्र, करेला, मेथी, मूली, शहद, गोमूत्र (अथवा पानी मिलाकर गोमूत्र अर्क) आदि का उपयोग करना चाहिए।
- सूर्योदय के पूर्व उठ जाना, व्यायाम करना और शौच आदि से निवृत्त हो जाना यह सैकड़ों बीमारियों से रक्षा करता है। प्राणायाम करना व उबटन से स्नान लाभदायी हैं।

➢ **सावधानियाँ :-**

- देर से पचनेवाले पदार्थ और आइसक्रीम, फ्रिज के पानी आदि से परहेज करना चाहिए।

- इस मौसम में दिन में सोये तो आपकी तबीयत लड़खड़ायेगी। हाँ, किसीने रात पाली की है तो भई, मजबूरी से थोड़ी नींद तो कर ही लेनी पड़ेगी वरना हो सके तो दिन की नींद न करें।
- कफवर्धक चीजों से परहेज करें।

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,- प्रहलाद की रक्षा करने के लिए भगवानने कौन सा अवतार धारण किया था ? विकल्प है -

A. वामन

B. वराह

C. नृसिंह

D. कृष्ण

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

11. गतिविधि

गतिविधि - आओ बनायें प्राकृतिक रंग

बच्चों, आज की गतिविधि में हम बनायेंगे होली के लिए बनायेंगे मजेदार रंग ।

- **पीला गुलाल :**

➢ 4 चम्मच बेसन, 2 चम्मच हल्दी चूर्ण मिलायें ।

➢ अमलतास या गेंदा के फूलों के चूर्ण के साथ कोई भी आटा या मुल्तानी मिट्टी मिला लें ।

- **सूखा हरा रंग**

➢ केवल मेंहदी पाउडर या उसे आटे में मिलाकर बनाये गये मिश्रण का प्रयोग किया जा सकता है । (सूखी मेहंदी से त्वचा लाल होने का डर नहीं रहता । त्वचा लाल तभी होगी जब उसे पानी में घोलकर लगाया जाय ।)

- **भूरा रंग**

➢ मेंहदी पाउडर के साथ यदि आँवले का पाउडर मिलाया जाय तो भूरा रंग बन जाता है, जो बालों के लिए अच्छा होता है ।

- **लाल रंग :**

➢ 2 चम्मच लाल चंदन पाउडर 1 लीटर पानी में उबालने से सुंदर लाल रंग तैयार होता है ।

➢ लाल अनार के छिलकों को पानी में उबालने से भी लाल रंग मिलता है ।

- **काला रंग**

➢ आँवला चूर्ण लोहे के बर्तन में रात भर भिगोने से काला रंग तैयार होता 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

अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में देखेंगे पूज्य बापूजी की होली की लीला और सुनेंगे- बापूजी की अमृतवाणी https://youtu.be/7DVQ5YmXKVM

14. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- रघु राजा राक्षसी का प्रश्न लेकर किसके पास गये ?
- राक्षसी बच्चों एवं पागलों को ही क्यूँ खाती थी ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- श्री कृष्ण की रासलीला का आध्यात्मिक अर्थ क्या है ?
- पलाश के फूलों के रंग से क्या लाभ होते है ?
- रासायनिक रंगों से क्या नुकशान होते है ?
- हरा रंग कैसे बनता है ?
- वसंत ऋतु में कैसे पदार्थ खाने चाहिए ?
- होली हुई तब जानिए....... (पंक्ति पूर्ण कीजिये।)
- 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 - (C) नृसिंह अवतार

****