

तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों, आज की कहानी में हम आपको भारत की एक ऐसी वीर कन्या के बारे में बताएंगे कि जिसने अपनी सूझ बुझ से यवनों की विशाल सेना को धूल चटा दी । उसके बाद आप जानेंगे भारतीय संस्कृति में नमस्कार क्यों किया जाता है ? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि इस मौसम में खजूर खाने से क्या लाभ होता है ? क्या करें, क्या नहीं में हम जानेंगे हाथ मिलाने से क्या नुकसान होता है ? इसके अलावा मजेदार गतिविधि, भजन, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न और अंत में पूज्य गुरुदेव के श्रीमुख से सुनेंगे विशेष सत्संग ।

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/XxWfEjHbqCl>

3) आओ सुनें कहानी

कहानी - वीर कन्या सोनबा, भाग-1

सोनबा – एक वीरांगना की कथा

ओपनिंग (कठोर, भावनात्मक)

(शॉट: सूर्यास्त का गाँव, पेड़ों से छनती रौशनी, पुराना किला/रियासत की झलक।)

नैरेटर (धीमी, संजीदा आवाज़):

"जिस मनुष्य के जीवन में सात्विक धृति हो – वह इतिहास का रचयिता बन जाता है।

यह कहानी है सोनगढ़ के पास के एक छोटे से रियासत की – और वहाँ जन्मी एक कन्या की, जिसे लोग प्यार से सोनबा कहते थे।"

(सीन 1 – परिचय: सोनबा और उसका परिवेश)

(घर के आँगन में लड़की (सोना) ध्यान करती हुई; माता-पिता के साथ सामान्य ग्राम जीवन।

नैरेटर

"उसका पिता-मार्कल सिंह-सौरास्ट्र के एक छोटे से गाँव सेंद्राणा का प्रमुख था। पर सोना में कुछ अलग था: संयम, गुरु-भक्ति, साहस और सात्विक धृति - गुण जो उसे बाकी सब से अलग बनाते थे।"

उस समय हमारे देश में यवनों का बोलबाला था । यवन बहुत क्रूर और निर्दयी थे और हमारे देश में लूटपाट तथा शोषण करते थे. एक दिन एक क्रूर यवन सूबेदार अपने सैनिकों के साथ घोड़े पर सवार होकर सेन्द्राणा के पास से गुजर रहा था।

(दूर से आता हुआ एक शूरवीर जत्था; तलवारें, घोड़े, सेना। किले की दीवारें।)

नैरेटर:

उसने देखा कि एक युवती कन्या घोड़े पर सवार जा रही है। उसने तेजी से अपना घोड़ा दोड़ाया और उस कन्या के सामने जाकर उसका रास्ता रोक लिया और कुटिलता से कहने लगा । सूबेदार (अपने सैनिकों से): वाह - वाह, यह सुंदरी तो मेरी बेगम बनने योग्य है, इसे तो मैं अपने साथ महल में लेकर जाऊंगा ।

सूबेदार (सोनबा से): ऐ सुंदरी! ऐसे घने जंगल में अकेले किधर जा रही है? तू तो मेरी पटरानी बनने योग्य है ।

हा हा हा.....

(ऑप्शन Narrator-)

(यह सुनकर उस कन्या का रक्त खौल उठा। उसने अपनी तलवार लहराते हुए कहा)

सोनबा: अरे दुष्ट ! संभलकर बात कर, क्या तेरे दिन पूरे हो चुके हैं? यदि अपनी जान बचाना चाहता है तो बकवास बंद कर और अपने रास्ते चला जा।”

सूबेदार हँसने लगा और बोला - “अब हम तुझे कैसे छोड़ें, तेरे जैसी सुंदरी वीरांगना को हम अपनी पटरानी बनाएँगे!, सैनिकों, “घेर लो इसे!”

(जैसे ही सैनिक उसे घेरने लगे, सोनबा ने घोड़े को एड़ी मारी)

सोनबा: “ओम! ओम!”

(का गुंजन करते हुए तलवार लहराई. तलवार की चोट खाकर 1-2 सैनिक गिर पड़े)

(बाकी डर के मारे पीछे हट गए)

(फिर उस कन्या ने अपना घोड़ा दोड़ाया और देखते-देखते वह सबकी नज़रों से ओझल हो गई।)

नैरेटर

सोनबा समझ गई कि सूबेदार पीछा करेगा। घर पहुँचकर पिता को सारी बात बताई। पिता ने गाँव के जवानों को बुलाया ।

पिता (गाँव वालों से)

“क्षत्रिय की कन्या पर अत्याचार पूरे क्षत्रिय समाज का अपमान है। सूबेदार सेना लेकर आएगा, हमारे गाँव को कुचलने की कोशिश करेगा, पर क्या कन्या की धर्मरक्षा करना हमारा कर्तव्य नहीं है?”

सभी (एक स्वर में या अलग अलग करके)

“हाँ, हाँ, यह हमारा धर्म है,
हाँ, यह हमारा धर्म है ।

हम मुकाबला करेंगे पर हमारी बेटी पर आंच नहीं आने देंगे ।”

नैरेटर

रात में ही पूरे गाँव के लोगों ने अपने अस्त्र - शस्त्र तैयार कर लिए और यवनों से लड़ने की तैयारी किये ।

Narrator

उधर अगले दिन होते ही वह यवन सूबेदार हाथी, घोड़े और बंदूकों से सनी सेना के साथ पूरे गाँव को चारों तरफ से घेर लिया । (घेरते हुए दिखाना है)

पर गाँव के सभी जवान बिलकुल नहीं डरे और लड़ने के लिए आगे बढ़ गए और अपने तलवार, भाले और लाठी से यवनों पर टूट पड़े पूरी बहादुरी से यवनों को मसलने लगे ।

फिर यवन सेना अपनी बंदूकों से धड़- धड़ गोलियां चलाई जिससे गांव के सैनिक शहीद होते चले गए ।

ये देख सोनबा सोचने लगी ।

“इन दुष्टों के पास बंदूके हैं, ऐसे तो ये दुष्ट पूरे गांव के सभी लोगों को मार देंगे.”

नहीं! मैं अपने सैनिकों को मरने नहीं दूँगी ।

(फिर अपने गुरु और इष्ट मन्त्र को याद करते हुए)

ॐ ॐ बुद्धि ॐ ॐ शक्ति ॐ ॐ पराक्रम!

(नरेटर : तभी उसे एक युक्ति सूझ गया । वह तुरंत पिता के पास गयी।)

सोनबा

“पिताजी, इन दुष्टों से हम बल में नहीं जीत सकते हैं। हमारे पास न बंदूकें हैं, न गोलियाँ । यदि हम शक्ति से लड़ने की कोशिश करें तो हार जायेंगे । इसलिए अब बुद्धि से जीतना होगा । शास्त्र कहते हैं, उद्यम, साहस, धैर्य आवश्यक हैं, पर बुद्धि का साथ हो तभी विजय मिलती है, इसलिए अभी संधि करना ही बुद्धिमानी है।

Narrator

सोनबा ने पिता को युक्ति बताई, पिता को भी सोनबा की बुद्धिमत्ता पर विश्वास था । पिता ने झंडा उठाकर संधि का संकेत दे दिया ।

पिता - “हम आपसे लड़ना नहीं चाहते।”

Narrator- सूबेदार ने देखा कि वे डर गए हैं और संधि करना चाहते हैं,

सूबेदार :- “मुझे तो बस वह सुंदरी चाहिए।”

पिता (सूबेदार से) :- “बस इतनी-सी बात के लिए तुम सेना लेकर युद्ध करने आ गए, अगर तुम पहले बता देते तो हम ऐसे ही रिश्ता कर देते । लेकिन अभी सिंहकाल चल रहा है । सिंहकाल में यदि विवाह करें तो कन्या विधवा हो जाती है । हम नहीं चाहते कि तुम मर जाओ और हमारी कन्या विधवा होकर लौट आये । इसलिए हमें कुछ महीनों का समय दे दो । हमारे रीति-रिवाज से हम विवाह की तैयारियां कर लें, फिर अच्छे मुहूर्त देखकर तुम्हें संदेशा भिजवाएंगे, तुम धूमधाम से बारात लेकर आना, विवाह रचा कर दुल्हन को ले जाना ।

सूबेदार (खुश होकर)

अच्छी बात है । हम जा रहे हैं तुम विवाह की तैयारी करो और हमें तुम्हारे संदेश का इंतजार रहेगा ।

Narrator

यह कहकर वह यवन सूबेदार मन के लड्डू खाते हुए अपनी सेना के साथ वहां से चला गया ।

फिर आगे क्या हुआ ? उस कन्या ने क्या युक्ति लगाई और किस प्रकार बुद्धि के बल से उसने यवनों पर विजय प्राप्त की,

यह हम जानेंगे अगले सत्र की कहानी में । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे सद्गुरु देव भगवान की जय... ।

4. प्राणवान पंक्ति :-

ये कौन-सा उकदा, जो हो नहीं सकता ?

तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता !

छोटा सा कीड़ा पत्थर में घर करे,

तो इंसान क्या दिले दिलबर में घर न करें ?

5. ज्ञान का चुटकुला

एक आदमी रेस्टोरेंट में खाना खाने गया ।

उसने वेटर से कहा - अरे, क्या खाना बनाया है कल तो इतनी अच्छी सब्जी बनाई थी, आज कोई टेस्ट ही नहीं आ रहा है ?

वेटर - अरे, साहब आपको गलतफहमी हो गई है यह कल वाली ही सब्जी है ।

सीख : बाहर का वासी खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत नुकसान-दायक होता है, घर पर ही सात्विक भोजन करना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास

नमस्कार का महत्त्व

बच्चों, क्या आपको पता है भारतीय संस्कृति में हाथ जोड़कर नमस्कार क्यों करते हैं ?

विज्ञान यह मानता है कि हमारे हाथ के तंतु मस्तिष्क के तंतुओं से जुड़े होते हैं । नमस्कार करते समय हथेलियों को आपस में दबाने से या जोड़े रखने से हृदय चक्र और आज्ञा चक्र में सक्रियता आती है । जिससे हमारी जागृति बढ़ती है, मन शांत रहता है, चित्त में प्रसन्नता आती है, हृदय में पुष्टता और निर्भीकता बढ़ती है । हमारा एक हाथ इड़ा और एक पिंगला नाड़ी से जुड़ा होता है, नमस्कार करते समय, दोनों हाथ आपस में मिलते हैं और उसी समय सिर श्रद्धा से झुका होने से सुषुम्ना नाड़ी का द्वार खुलता है, इससे व्यक्ति में दिव्य सद्गुण आते हैं ।

सनातन धर्म शास्त्र के अनुसार दाहिना हाथ धर्म और बाया हाथ विचार का होता है। बिना धर्मपूर्वक किया गया विचार

और बिना विचार पूर्वक किया गया धर्म स्वयं और दूसरों के लिए खतरनाक सिद्ध भी हो सकता है ।

नमस्कार की मुद्रा एक योगासन की तरह होता है । बार बार इसका अभ्यास करने से धर्म और विचार का आपस में सामंजस्य सिद्ध होता है और हमारे निर्णय सही और हितकर होते हैं ।

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- “मार्गशीर्ष मास में किस महान ग्रंथ की जयंती मनाई जाती है?” विकल्प है -

- (A) रामायण जयंती
- (B) श्रीमद् भागवत जयंती
- (C) गीता जयंती
- (D) महाभारत जयंती

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

8. क्या करें क्या नहीं ?

अभिवादन कैसे करें ? नमस्कार से या हाथ मिलाकर ?

एक दुसरे से हाथ मिलाने से दो शरीरों की विपरीत ऊर्जा आपस में टकराती है और शरीर की विद्युतीय तरंगों का बुरा प्रभाव शरीर और मस्तिष्क दोनों पर पड़ता है । इससे मन में नकारात्मकता आ जाती है, यह उसी तरह है कि दो प्लस और माइनस के तार को एक-दूसरे से मिला दें।

हाथ मिलाने से ही संक्रमण ज्यादा फैलने की सम्भावना बढ़ जाती है। अभी कुछ वर्ष पहले हुए कोरोना संक्रमण में स्वयं सरकारों ने लोगों को एक दूसरे से हाथ ना मिलाने की सलाह दी थी ।

इसलिए बच्चों को पश्चिमी सभ्यता के हाथ मिलाने की प्रथा का अनुकरण नहीं करना चाहिए । बल्कि सनातन संस्कृति के अनुसार हाथ जोड़कर नमस्कार करना चाहिए और दूसरों को भी प्रेरित करना चाहिए ।

9) भजन

अब हम सभी शौर्य भजन गायेंगे-

कदम अपने आगे बढ़ाता चला जा !!

<https://youtu.be/1hesGY4xPWE?list=RD1hesGY4xPWE>

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

खजूर के फायदे

बच्चों, सर्दियाँ शुरू हो गई है । इस मौसम में खजूर खाना चाहिए । यह तुरंत शक्ति-स्फूर्ति देता है, यह रक्त, मांस व वीर्य की वृद्धि करता है, हृदय व मस्तिष्क को शक्ति देता है। खजूर का सेवन बालों को लम्बे, घने और मुलायम बनाता है । खजूर में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन्स, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, लौह आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं । 'अमेरिकन कैंसर सोसायटी' के अनुसार शरीर को एक दिन में 20-35 ग्राम डाएटरी फाइबर (खाद्य पदार्थों में स्थित रेशा) की जरूरत होती है, जो खजूर खाने से पूरी हो जाती है । कमजोर हृदयवालों के लिए यह विशेष उपयोगी है ।

नींबू के रस में खजूर की चटनी बनाकर खाने से भोजन की अरुचि मिटती है ।

दूध में खजूर उबाल के बच्चों को देने से उन्हें शारीरिक-मानसिक पोषण मिलता है व शरीर सुदृढ़ बनता है ।

जो बच्चे रात्रि में बिस्तर गीला करते हों, उन्हें दो छुहारे रात्रि में भिगोकर सुबह दूध में उबाल के देने से लाभ होता है ।

बच्चों के दाँत निकलते समय उन्हें बार-बार हरे दस्त होते हों तो खजूर के साथ शहद को फेंटकर 2-3 बार चटाने से लाभ होता है ।

खजूर रातभर पानी में भिगोकर सुबह लेना लाभदायक है ।

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-

हंमेशा खुद को पोजीटिव कैसे रखें ?

https://youtu.be/_hQFZX5yFQ

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- जब यवन सुबेदार ने सोनाबा का रास्ता रोका तो सोनाबा ने क्या किया ?
- सोनाबा के पिता ने सुबेदार से संधि क्यों कर ली?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- भारतीय संस्कृति में हाथ जोड़कर नमस्कार करने के पीछे क्या वैज्ञानिक कारण है?
- एक दुसरे से हाथ मिलाने से क्या नुकसान होता है?
- खजूर खाने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा 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 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 ।

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 ।**

उत्तर: [c] मार्गशीर्ष मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी को मोक्षदा एकादशी होती है और उसी दिन गीता जयंती मनाई जाती है ।

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! पिछले सत्र में हमने भारत की वीर कन्या सोनाबा की कहानी के प्रथम भाग- में हमने जाना कि यवन सूबेदार की बंदूकों से सनी सेना ने सोनाबा के गाँव को चारों तरफ से घेर कर आक्रमण कर दिया । गाँव के कुछ बहादुर सैनिक लड़ने के लिए आगे आये पर उनके पास केवल तलवारें थीं, जबकि यवनों की सेना के पास बंदूके थी । परन्तु सोनाबा के कहने से उसके पिता ने यवन सूबेदार से संधि कर ली और धूमधाम से विवाह करने का आश्वासन देकर यवन सूबेदार को वापस भेज दिया । यवन सूबेदार खुश होते हुए अपनी सेना के साथ वहां से चला गया । फिर आगे क्या हुआ? उस कन्या ने क्या युक्ति लगाई और किस प्रकार बुद्धि के बल से उसने यवनों पर विजय प्राप्त की, यह हम जानेंगे आज की कहानी में ! उसके बाद हम आपको बताएँगे भारतीय संस्कृति में पूजा के समय आचमन क्यों लिया जाता है ? फिर स्वास्थ्य सुरक्षा में

हम जानेंगे कि शीत ऋतु में कैसे पुरे वर्ष भर के लिए शरीर में पोषक तत्व की पूर्ति हो जाती है? इसके अलावा मजेदार गतिविधि, भजन, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, और अंत में पूज्य गुरुदेव के श्रीमुख से सुनेंगे विशेष सत्संग ।

तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते हैं आज का बाल संस्कार केंद्र - 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/XxWfEjHbqCI> (1 मिनिट चलायें।)

3. आओ सुनें कहानी

कहानी - वीर कन्या सोनाबा (भाग-2)

एक दिन बाद उस कन्या सोनाबा ने अपने पिता को कह कर यवन सूबेदार के पास दूत के साथ चिट्ठी भिजवाई । चिट्ठी में लिखा था -

“हमारे गाँव में पानी की किल्लत है, खेती बाड़ी, और जानवरों के लिए कुएँ और तालाब खोदवाने हैं, राजकुमारी और उसके सखियों के लिए वस्त्र अलंकार खरीदने हैं और हम धूमधाम से

विवाह करना चाहते हैं, पुरे गाँव को आपके स्वागत के लिए स्वच्छ और सुन्दर बनाना है; तुम्हारे पास तो खूब धन होगा, इसलिए तुम अपने सामर्थ्य के अनुसार कुछ सोना मोहरे दे दो।

“

सूबेदार का अहंकार और चढ़ गया, वह हँसता हुआ बोला - वाह वाह, मेरे लिए इतनी तैयारियां और वह वीरांगना तो मुझे ही मिलेगी, जा ले जा सोना । उस मूर्ख ने झोला भरकर खूब सारी सोने की मोहरे दे दी और खुश होता हुआ मदिरा के नशे में डूब गया। दूत सारा धन लेकर गाँव आ गया।

बुद्धिमान सोनाबा ने उस धन से भवन निर्माण सामग्री, कारीगर, मिस्त्री और ढेर सारे मजदूरों को पूरे गाँव में बहुत बड़े और गहरे तालाब की खुदाई में लगा दिया ताकि सूबेदार के गुप्तचरों को शक ना हो। फिर उसने जमीन के नीचे कई सारे कमरे और बरामदे बना दिए और ऊपर इसप्रकार बड़ी छत बना दी कि पानी कमरों में ना जाये। फिर ऊपर से पानी से इस प्रकार भर दिया कि ऊपर से देखने पर लगे कि तालाब है। ऐसा अद्भुत सुन्दरगढ़ बना दिया कन्या सोनाबा ने कि पानी ऊपर भरा रहे और उसके नीचे तलघरों में पूरा गाँव सुरक्षित रह सके। क्योंकि उसे गुरु का मंत्र और सत्संग था, वह प्रतिदिन सुबह उठकर अपने ललाट में ध्यान करती और रात को सोते समय श्वास-उच्छ्वास के साथ गुरु द्वारा दी हुई दीक्षा का पालन

करती; इस प्रकार उसे अंतरात्मा की ऐसी प्रेरणा मिलती कि बड़े-बड़े साजिशकर्ता भी ठोकर खा जाएँ। जब काम पूरा हुआ तब कन्या सोनाबा के कहने से गाँव के कुछ क्षत्रियों ने सूबेदार के दुर्ग के आस पास पहरा दे रहे सेनिकों के पास जाकर कहा - “ऐ सेनिकों, जाकर अपने यवन सरदार से कह देना कि सोनाबा से शादी करने का ख्वाब छोड़ दे, वरना कब्र में जाने के लिए तैयार हो जा। “ यह कह कर क्षत्रिय वहां से गायब हो गए।

यह बात जैसे ही सूबेदार तक पहुँची, वह आग बबूला हो गया - “उस छोकरी की इतनी हिम्मत ! जरा सा सेन्द्रणा गाँव! और मुझे ललकारती है, अब तो मैं उस पूरे गाँव को तबाह कर दूंगा और बलपूर्वक उस लड़की को पकड़ कर यहाँ लेकर आऊंगा, सारी अकड़ निकाल दूंगा उसकी । सैनिको, सेना और बंदूके तैयार करो।”

इधर सेद्राणा गाँव के सभी लोग अपने सामान सहित तलघरों में छिप गए। शाम होते होते यवनो की सेना ने पुरे गाँव को घेर लिया। परन्तु देखते है कि गाँव में तो कोई भी नहीं है। हाथियों से एक एक घर के दरवाजे तोड़ डाले, राजमहल में भी कोई नहीं.. गए तो गए कहाँ ? मूर्खों को भनक तक नहीं लगी की सामने ही जो तालाब है उसी के नीचे तलघर में है । सूबेदार ने कहा - “वो यही आसपास के जंगलों में छिप गए होंगे। परन्तु तलाश करेंगे, उस लड़की को तो मैं छोड़ूंगा नहीं।”

रात हुई, सबने माँस पकाकर खाया और दारू पीकर सो गए। मध्य रात्रि को सोनाबा और उसके क्षत्रिय सैनिक गुप्त मार्ग से बहार निकल आए और उनकी बंदूकें और तलवारें चुरा ली और फिर धड़धड़-धड़धड़ सभी नशे में धुत यवनों को सदा के लिए मौत की नींद सुला दिया। वो सूबेदार और कुछ यवन जाग गए और अचानक हमला देख कर भागने लगे। भागते हुए सोनाबा ने उसे देख लिया और जोर से हुंकार भरी - दुष्ट सूबेदार, “तुझे सोनाबा चाहिए न ? ले मैं आ रही हूँ तेरे पास, तैयार रह मुख।”

उसने जोर से घोड़ी हुंकारी और बिजली कि रफ़्तार से भाला उसके शरीर के आर पार घुसा दिया। बाकि बचे हुए यवनों को भी सोनाबा के क्षत्रिय सैनिकों ने वहीं ढेर कर दिया और इस प्रकार अकेली सोनाबा और मुट्ठी भर क्षत्रिय सैनिकों के साथ उसने बन्दूको से लेस विशाल सेना बुद्धि और कौशल के बल से खतम कर दिया। यह थी भारत की वीरांगना कन्या की कहानी। जैसे मीरां ने परमेश्वर को वर बनाया, उसी तरह उस कन्या ने अपने परमब्रह्म परमात्मा को अपना वर बनाया और आजीवन ब्रह्मचारिणी रही। आज भी भावनगर जिले के सोनगढ़ के पास सेद्रणा गाँव में वह बावड़ी खुदी हुई है और वहाँ वह गाँव बसा है। वहाँ उस कन्या के सत्संग की, उस कन्या के साहस की, उस

कन्या के धैर्य की, उस कन्या के गुरु-भक्ति की और संयमित जीवन की गूँज आज भी है।

देखा बच्चों, पूज्य बापूजी कहते हैं, “पवित्रता और सच्चाई, विश्वास और भलाई से भरा हुआ मनुष्य उन्नति का झण्डा हाथ में लेकर जब आगे बढ़ता है तब किसकी मजाल कि बीच में खड़ा रहे ? यदि आपके दिल में पवित्रता, सच्चाई और विश्वास है तो आपकी दृष्टि लोहे के पर्दे को भी चीर सकेगी । आपके विचारों की ठोकर से पहाड़-के-पहाड़ भी चकनाचूर हो सकेंगे यदि आप संसार के प्रलोभनों एवं धमकियों से न हिलें तो संसार को अवश्य हिला देंगे ।”

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

4. प्राणवान पंक्ति :-

जहाज़ों से जो टकराएँ,
उसे तूफान कहते हैं ।
तूफानों से जो टक्कर ले,
उसे भारत का नौजवान कहते हैं ।

5. ज्ञान का चुटकुला

संता और बंता आठवीं में आठवीं बार फ़ैल हो गए !

संता: चल, खुदखुशी कर लेते हैं ।

बंता: पागल हो गया है ? अगले जनम में फिर नर्सरी से शुरू करना पड़ेगा !!

सीख : मनुष्य जन्म अनमोल है । आत्महत्या का कभी विचार भी नहीं करना चाहिए । आत्महत्या करने वाले को नीच गति प्राप्त होती है व उसे शरीर नहीं मिलता ।

6. संस्कृति सुवास :-

आचमन

बच्चों, आपने कभी संध्या-आरती या पूजा-पाठ के समय आचमन लिया होगा । क्या आपको पता है, आचमन क्यों लेते हैं, भारतीय संस्कृति में इसका क्या महत्व है? आइये जानते हैं -

ध्यान-भजन में बैठे तो पहले तीन आचमन लेने चाहिए, नहीं तो सिर में वायु चढ़ जाती है, ध्यान नहीं लगता, आलस्य आता है, मनोराज चलता है, कल्पना चलती है। आचमन से प्राणवायु का संतुलन हो जाता है और ध्यान भजन में बरकत होती है। आचमन से कफ-संबंधी दोषों का शमन और नाड़ियों के शोधन होता है। जप करते हुए छींक, जम्हाई या खाँसी आ जाय, अपानवायु छूटे तो यह अशुद्धि है, उस समय 3 आचमन लेने से अशुद्धि से निवृत्ति होती है । जल के 3 आचमन लेते समय यह तीन मंत्र बोलते हैं - ॐ केशवाय नमः । ॐ नारायणाय नमः । ॐ माधवाय नमः ।' इससे भगवदभाव, शांति और पुण्याई होती है । आचमन करके शुद्ध होने के बाद वह माला फिर से करनी चाहिए । आचमन में उतना ही जल लेना चाहिए जितना कि कंठ व तालू को स्पर्श करता हुआ हृदयचक्र की सीमा तक ही समाप्त हो जाय । आचमन में बहुत अधिक जल नहीं लिया जाता है। गंगाजल का आचमन लेना सर्वोत्तम है। अतः जप के स्थान पर थोड़ा गंगाजल रखना चाहिए।

7. गतिविधि

आज की गतिविधि में आपको 10 दोहे दिए जाएंगे, जिन की पहली लाइन के आगे उनकी सही दूसरी लाइन पुरी करना है, देखते हैं, कौन सबसे पहले सही करके लाता है -

- 1) कपटी मित्र न कीजिये पेट पैठि बुधि लेत।
- 2) कोटि करम लागै रहै एक क्रोध की लार।
- 3) जो कोय निंदे साधु को संकट आवे सोय।
- 4) तिमिर गया रवि देखते कुमति गई गुरुज्ञान।
- 5) तीरथ नहाये एक फल संत मिले फल चार।
- 6) बहुत पसारा मत करो कर थोड़े की आस।
- 7) लोभ मूल है दुःख को लोभ पाप को बाप।
- 8) संत मुक्ति के पोरिया तिनसाँ करिये प्यार।
- 9) संतन की सेवा किये हरि के सेवा होय।
- 10) स्वर्ग मृत्यु पाताल में पूर तीन सुख नाहिं।

गतिविधि का सही उत्तर :-

- 1) कपटी मित्र न कीजिये पेट पैठि बुधि लेत।
आगे रह दिखाय के पीछे धक्का देत ॥
- 2) कोटि करम लागै रहै एक क्रोध की लार ।
किया कराया सब गया जब आया अहंकार ॥
- 3) जो कोय निंदे साधु को संकट आवे सोय ।
नरक जाय जनमै मरै मक्ति कबहुँ नहीं होय ॥
- 4) तिमिर गया रवि देखते कुमति गई गुरुज्ञान ।
सुमति गई अति लोभ से भक्ति गई अभिमान ॥
- 5) तीरथ नहाये एक फल संत मिले फल चार ।
सद्गुरु मिले अनंत फल कहे कबीर विचार ॥
- 6) बहुत पसारा मत करो कर थोड़े की आस ।
बहुत पसारा जिन किया तेई गये निराश ॥
- 7) लोभ मूल है दुःख को लोभ पाप को बाप ।
लोभ फँसे जे मूढ़जन सहै सदा संताप ॥
- 8) संत मुक्ति के पोरिया तिनसों करिये प्यार ।
कूँचि उनके हाथ है 'सुंदर' खोलहि द्वार ॥

9) संतन की सेवा किये हरि के सेवा होय ।

तातैं 'सुंदर' एक ही मति करि जानै द्योय ॥

10) स्वर्ग मृत्यु पाताल में पूर तीन सुख नांहि ।

सुख साहिब के भजन में अरु संतन के माँहि ॥

8. क्या करें क्या न करें ?

शीत ऋतु में क्या करें, क्या ना करें :-

बच्चों, शीत ऋतु में हमारे शरीर की त्वचा पर ठंडे वातावरण का प्रभाव बारंबार पड़ने से शरीर के अंदर की गर्मी बाहर नहीं निकल पाती और अंदर ही अंदर इकट्ठी होकर जठराग्नि को प्रबल करती है, इसी कारण सर्दियों में पाचन शक्ति तेज रहती है। इसलिए सर्दियों में भरपूर पोस्टिक आहार खाना चाहिए जिससे पुरे वर्ष भर के लिए शरीर में पोषक तत्व की पूर्ति हो जाती है। आश्रम में बना हुआ शुद्ध च्यवनप्राश, खजूर, अंजीर, बादाम, काजू आदि पौष्टिक और बलवर्धक चीजों का सेवन इस मोसम में जरूर करना चाहिए।

प्रातः सेवन हेतु रात को भिगोये हुए कच्चे चने खूब चबा-चबाकर खाये । मूँगफली, गुड़, गाजर, केला, शकरकंद, सिंघाड़ा, आँवला आदि ऐसे पौष्टिक चीजे कम खर्च में स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। शीत ऋतु में उपवास भी अधिक नहीं करना चाहिए। भूख को मारना या समय पर भोजन न करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। क्योंकि शीतकाल में जठराग्नि तेज होती है और खाली पेट रहने पर यह अग्नि शरीर की धातुओं को जलाने लगती है । इस ऋतु में ठंडा पानी, रूखा सूखा भोजन, खटाई का सेवन बिलकुल नहीं करना चाहिए। कभी कभी गुनगुने पानी में निम्बू का सेवन कर सकते है । इस ऋतु में गुनगुने जल से स्नान करें । अधिक गर्म जल का प्रयोग न करें। हाथ-पैर भी गुनगुने पानी से धोना चाहिए। शरीर को ठंडी हवा के सम्पर्क में अधिक देर तक न आने दें। कमरे एवं शरीर को थोड़ा गर्म रखें। सूती, मोटे तथा ऊनी वस्त्र इस मौसम में लाभकारी होते हैं। स्कूटर जैसे दुपहिया खुले वाहनों द्वारा इन दिनों लम्बा सफर न करते हुए बस, रेल, कार-जैसे वाहनों से ही सफर करने का प्रयास करें। प्रातःकाल सूर्य की किरणों का सेवन

करें। पैर ठंडे न हों, इस हेतु मोजे पहनें रखें। बैठने के स्थान पर कम्बल, चटाई, प्लास्टिक अथवा टाट की बोरी बिछाकर ही बैठें। प्रतिदिन प्रातःकाल दौड़ लगाना, शुद्ध वायुसेवन हेतु भ्रमण, शरीर की तेलमालिश, व्यायाम, कसरत व योगासन, तेल मालिश बहुत हितकारी 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- “भारत में वायुयान का जनक किसे माना जाता है?”

- | | |
|----------------------|-----------------|
| a. ऋषि विश्वामित्रजी | b. ऋषि भारद्वाज |
| c. ऋषि मार्कण्डेय | d. ऋषि तीतल |

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

10. भजन

अब हम गाएंगे एक शौर्य भजन :-

वीर बनो, गंभीर बनो, नौजवानों धीर बनो...

<https://youtu.be/fH9W8bJxAxY>

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-
बुद्धि की कुशलता क्या है ?

<https://youtu.be/k8lqVZGGFr8>

13. प्रश्नोत्तरी

बच्चों, अब तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए ।

- बुद्धिमान सोनाबा ने सूबेदार से मिले धन का क्या किया?
- सोनाबा ने पूरे गाँव को सुरक्षित करने के लिए क्या किया?

- सोनाबा ने किस प्रकार यवनों कि विशाल सेना का खात्मा कर दिया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- पूजा-पाठ के समय आचमन लेने से क्या लाभ होता है?
- शीत ऋतु में पाचन शक्ति तेज क्यों रहती है?
- शीत ऋतु में चीजों का सेवन करना चाहिए?
- शीत ऋतु में क्या करना बहुत हितकारी है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

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 बच्चों, 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,
मृत्योर्मांमृतं 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] ऋषि भारद्वाज को वायुयान का जनक माना जाता है?"

पांचवा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों, आज के अध्याय में हम मिलारेपा के जीवन पर आधारित श्रृंखला को आगे बढ़ते हैं। पिछले सत्र में हमने जाना कि मिलारेपा ने तंत्र विद्या के बल से पूरा गाँव उजाड़ दिया, फिर वह प्राश्चित करने के लिए महात्मा नागोपा की शरण में गया। तब महात्मा नागोपा ने योग विद्या के बल से सभी पशु पक्षी और प्राणियों को पुनः जीवित कर दिया और पुरे गांव को फिर से खुशहाल कर दिया हैं। यह सब देख कर मिलारेपा को शांति प्राप्त हुई। फिर आगे क्या हुआ, यह हम जानेंगे आज की कहानी में।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में आज हम जानेंगे कि भगवान सर्वव्यापक होते हुए भी सनातन धर्म में मूर्ति की पूजा क्यों होती हैं? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि आलू से बनी चिप्स, फ्रेंच फ्राई, आलू की सब्जी स्वास्थ्य के लिए कितनी खतरनाक होती है! फिर हम यह जानेंगे कि रात भर तांबे के

बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से क्या लाभ होता है। इसके अलावा मजेदार गतिबिधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत में सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग।

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/XxWfEjHbqCl>

3) आओ सुनें कहानी

मिलारेपा अब महात्मा नागोपा के आश्रम में रहकर
सेवा कार्य करने लगा। कुछ दिन पश्चात महात्मा ने मिलारेपा
को बुलाया और कहा - अब समय आ गया है कि मैं तुम्हें योग
विद्या की दीक्षा प्रदान करूँ, कल ब्रह्म मुहूर्त में तुम मेरे पास
आना।

मिलारेपा यह सुनकर बहुत प्रसन्न हो गया कि इतने
वर्षों से जिस घड़ी का इंतजार कर रहा था अब वह निकट आ
गई है मुझे योग विद्या की दीक्षा मिलेगी? वह ब्रह्म मुहूर्त में
जल्दी उठकर महात्मा नागोपा के समीप आसन बिछाकर बैठ
गया। महात्मा नागोपा ने उसे प्राणायाम, ध्यान, धारणा समाधि

की विधि बताई और कहा - तुम एकांत में रहकर इसका भली प्रकार से इसका अभ्यास करो, कुछ महीनो में यह साधना सिद्ध हो जाएगी तब तुम्हें आगे की साधना सिखाई जाएगी। मिलारेपा आश्रम की एकांत कुटिया में बैठकर संत नागोपा द्वारा बताई गई साधना बड़ी तत्परता और लगन से करने लगा। कुछ महीने बीत गए। तब संत नागोपा ने मिलारेपा को बुलाया और पूछा - तुम्हें साधना करते हुए इतने दिन हो गए हैं तुम्हें क्या साधना में सिद्धि प्राप्त हुई?

यह सुनकर मिलारेपा पर संत की तरफ आश्चर्य से देखने लगा, उसे समझ में नहीं आया कि सिद्ध होने पर क्या अनुभव होता है?

महात्मा नागोपा समझ गए कि मिलारेपा को सिद्धि प्राप्त नहीं हुई है। वो क्रोधित हो गए और बोले - असम्भव, ऐसा पहली बार हुआ है कि मेरी किसी शिष्य को इतने माह साधना करने के बाद भी सिद्धि प्राप्त नहीं हुई, अवश्य तुमने कोई त्रुटि की है क्या गलती हुई है तुमसे?

मिलारेपा - गुरुदेव ! मुझे क्षमा कीजिए। हो सकता है मेरे से कोई गलती हो गई है, मुझे एक अवसर और दीजिये।

नागोपा - ठीक है परंतु इस बार तुम मेरी निगरानी में साधना करोगे, मैं स्वयं इसका निरीक्षण करूंगा कि तुम क्या गलती कर रहे हो।

मिलारेपा संत नागोपा की कुटिया के समीप ही दूसरी कुटिया में रहकर नागोपा की निगरानी में और अधिक लगन और तत्परता से ब्रह्म मुहूर्त में उठकर साधना और त्रिकाल संध्या करने लगा। संत नागोपा ने देखा की मिलारेपा की साधना लगन और तत्परता में कहीं कोई कमी नहीं है, लेकिन फिर भी इसे सिद्धि क्यों नहीं प्राप्त हो रही है?

बच्चों, संत का दिया हुआ ज्ञान तभी फलता है जब हृदय में पूर्ण सच्चाई और समर्पण होता है। मिलारेपा ने पहले संत मारपा से छल किया, उनकी वस्तुएं चुराई और उनके आश्रम से भाग गया फिर उन्होंने संत नागोपा से झूठ बोला कि उन्हें संत मारपा ने भेजा है। इसी कारण मिलारेपा को सिद्धि प्राप्त नहीं हो रही थी। जो शिष्य अपने गुरु से सच्चाई और पूर्ण समर्पण से नहीं रखता है उसे कभी भी सिद्धि प्राप्त नहीं हो सकती है।

संत नागोपा तो मिलारेपा की उन्नति चाहते थे, उनको यह नहीं ज्ञात था कि वह छल से आया है। वो विचार करने लगे - कि क्यों ना, मैं अपने गुरुदेव संत मारपा से ही इसका कारण पुछु कि जिस शिष्य को आपने भेजा है उसे सिद्धि क्यों नहीं प्राप्त हो रही है? वो यह विचार कर ही रहे थे कि इतने में उनका कोई दूसरा शिष्य एक संदेश हाथ में लेकर आता है और कहता है गुरुदेव कोई संदेश वाहक संत मारपा का यह

आमंत्रण पत्र लेकर आया है। इसमें लिखा है कि संत मारपा ने अपने सभी शिष्यों को गृह प्रवेश के एक उत्सव में सम्मिलित होने के लिए आमंत्रित किया है।

दरअसल जो मकान मिलारेपा बना रहा था और आखिरी समय में छोड़कर भाग गया था उसी मकान को संत मारपा ने अन्य शिष्यों की सहायता से पूरा कर लिया था और उसी मकान के गृह प्रवेश उत्सव में शामिल होने के लिए अपने शिष्यों को संदेश भेजा था। गुरु का आमंत्रण सुनकर महात्मा नागोपा बड़े प्रसन्न हुए, उन्होंने मिलारेपा को बुलाया और कहा - मिलारेपा, मेरे गुरुदेव संत मारपा का संदेश आया है, गृह प्रवेश का उत्सव है, इसलिए तुम भी मेरे साथ चलना, मैं गुरुदेव से तुम्हारे विषय में पूछ लूँगा कि तुम्हारी साधना क्यों सफल नहीं हो रही है? तुम तैयारी कर लो हम कल सुबह ही यात्रा के लिए निकल लेंगे।

मिलारेपा तो यह सुनकर सुन्न सा हो गया।
“मैं तो गुरु मारपा से कपट करके, उनका हार चुराकर भाग कर आया था अब कैसे उनके सम्मुख जाऊँगा और गुरु नागोपा से भी झूठ बोला। अब क्या करूँ?” मिलारेपा, पुतले की भांति खड़ा हुआ सोचता रहा।

फिर आगे क्या हुआ यह जानेंगे अगले सत्र की कहानी में...
सभी बच्चे जोर से बोलेंगे- सद्गुरु देव भगवान की जय...

4. साखी :

गुरु से कपट, मित्र से चोरी ।
या हो अंधा, या हो कोढ़ी ॥

5. ज्ञान का चुटकुला

पापा पप्पू से - पप्पू जरा देखना, घड़ी में टाइम कितना हो रहा है?

पप्पू - पापा, मुझे टाइम देखना नहीं आता ।

पापा- अच्छा, कोई बात नहीं । यह बताओ कि बड़ी सुई कहां है, और छोटी सुई कहां है?

पप्पू घड़ी देखकर, थोड़ी देर बाद वापस आता है ।

पप्पू - पापा, दोनों सुइयां घड़ी के अंदर ही हैं ।

सीख : सामान्य कार्य में भी बुद्धि का उपयोग करना चाहिए।

6. संस्कृति सुवास

श्रीचित्र अथवा मूर्ति की पूजा क्यों ?

बच्चों, कुछ लोग ऐसा कुतर्क करते हैं कि जब भगवान सर्वव्यापक है तो हम मूर्ति की पूजा क्यों करते हैं? आइये, हम आपको इसका उत्तर बताते हैं। उपासना की एक श्रेणी है मूर्ति पूजा । मन को एकाग्र करने के लिए मूर्ति अथवा श्रीचित्र बहुत लाभकारी है । साधक प्रतिमा में अपने इष्टदेव या गुरुदेव के दर्शन करके हृदय में उनके गुणों का स्मरण करता है । धीरे-धीरे जब उनका श्रीचित्र हृदय में अंकित हो जाता है। हमारा मन बहुत चंचल होता है, चाहकर भी हम लोग अपने मन की चंचलता को नहीं रोक पाते। मन की चंचलता को रोकने का साधन है- चित्र या मूर्ति की पूजा।

मूर्ति पर दृष्टि रखने से भावना जागृत होती है, मन की चंचलता को केन्द्रित होकर हमारे विचार इश्वर उन्मुखी हो जाते हैं। महाभारत काल के प्रमाण एकलव्य ने द्रोणाचार्य को गुरु मानकर उनकी मिट्टी की प्रतिमा बनाइ और उसी प्रतिमा पर

इतनी एकाग्रता विकसित की कि बाण-विद्या में अर्जुन से भी आगे निकल गया।

इसी प्रकार रामकृष्ण परमहंस जी माँ काली की पूजा उपासना में इतने तल्लीन हो जाते थे कि माँ प्रत्यक्ष दर्शन देकर उनसे बातचीत करती थीं तथा उनके हाथ से प्रसाद भी पाती थीं। मीरांबाई भगवान श्रीकृष्ण की प्रतिमा से इतनी तो तदाकार हो गयीं कि सदेह प्रतिमा में समा गयीं। प्रारंभ में भगवान व सदगुरु के श्रीचित्र अथवा मूर्ति को ईश्वर का, सदगुरु का प्रतीक माना जाता है। बाद में जब साधना आगे बढ़ती है तो साधक को समझ में आने लगता है कि मेरे इष्ट, मेरे गुरुदेव केवल एक श्रीचित्र में ही नहीं हैं बल्कि वे तो सर्वव्यापक हैं।

अतः श्री चित्र, मूर्ति, या शिवलिंग की पूजा साधना का प्रथम चरण है जो कि साधना में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक है। ठीक उसी प्रकार जैसे secondary स्कूल में आने के लिए primary स्कूल की पढाई आवश्यक है।

7. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की ।

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

प्रश्न है- “ महामृत्युंजय मंत्र के ऋषि कौन है? विकल्प है -

- a) ऋषि वामदेव b) ऋषि वशिष्ठ
c) ऋषि विश्वामित्र d) ऋषि भारद्वाज

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

8. क्या करें क्या नहीं ?

चमत्कारिक 'पानी प्रयोग' -

रात भर तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी प्रतिदिन सुबह जल्दी उठकर बिना मुँह धोये, बिना ब्रश किये करीब आधा लीटर, बच्चों के लिए एक गिलास गुनगुना पानी एक साथ पी लेना चाहिए उसके बाद शोच जाना चाहिए । पानी पीने के बाद मुँह धो सकते हैं, ब्रश कर सकते हैं । पानी पीने के 45 मिनट

तक कुछ भी खायें-पियें नहीं । इस प्रयोग से कई प्राणघातक बीमारियाँ दूर हो जाती हैं, तथा शरीर स्वस्थ रहता है।

9) भजन

अब हम सभी भजन गायेंगे-
गुरु रहेमत से तर जायेगा...

<https://youtu.be/EYn9fLMXYcU>

10) स्वास्थ्य सुरक्षा

अभागे आलू से सावधान !

आलू की सब्जी लगभग सभी बच्चों को पसंद होती है परन्तु आलू की सब्जी स्वास्थ्य के लिए हितकारी नहीं है। आलू को आयुर्वेद में सबसे रद्दी कंद कहा गया है। आलू में कार्बोहाइड्रेट अधिक होता है, जो कैलोरी बढ़ाता है और मोटापे का कारण बनता है । अंकुरित आलू से एलर्जी की समस्या होती है । आलू में अधिक पोटेशियम होने से हाइपरकलेमिया का कारण बनता है, इससे छाती में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, मतली और उल्टी

जैसी समस्याएं हो सकती हैं। आलू का सेवन डायबिटीज, डायरिया, गठिया, ब्लड प्रेशर की समस्या और बढ़ा सकता है। तले हुए आलू, आलू के बने चिप्स, फ्रेंच फ्राई का सेवन तो बिल्कुल ही न करें, आलू को तेल में तलने से एक्रिलामाइड का स्तर बढ़ता है, जिससे कैंसर होता है। पूज्य बापू जी कहते हैं "जब अकाल पड़े, आपातकाल हो और खाने को कुछ न मिले तो आलू को आग में भून कर केवल प्राण बचाने के लिए खायें। पहले के खाये हुए आलू का शरीर पर कुप्रभाव पड़ा हो तो उसे निकालने के लिए रात को 3-4 त्रिफला टेबलेट पानी से लेना हितकारी होगा। "

अभी हाल ही में पूज्य बापूजी का संदेश आया है, जो साधक आलू खाना छोड़ दिये हैं, उनको शाबास है, उनके मां बाप को भी शाबास है। गुरु की इच्छा में अपनी इच्छा मिला दिया बस उसका तो काम बन गया भगवान को पा लेगा वो। अब कभी आलू न खाना थोड़ा थोड़ा करके खाओगे तो फिर से खाना शुरू हो जाएगा, फिर छोड़ पाना कठिन हो जाएगा।"

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-

“चिंता नहीं, चिंतन करो...”

<https://youtu.be/faFvUg5mvZo>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- संत नागोपा मिलारेपा पर क्यों क्रोधित हो गए?
- संत नागोपा के सानिध्य में मिलारेपा की साधना क्यों सफल नहीं हुई?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- श्रीचित्र अथवा मूर्ति की पूजा करने से क्या लाभ होता है?

- इतिहास के उदाहरण से बताइए कि किस किसको मूर्ति की पूजा से परम लाभ हुआ है?
- आलू से बनी चीजे खाने से क्या नुकसान होते हैं?
- तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से क्या लाभ होता 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,

मृत्योर्मांमृतं 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 ।**

उत्तर: **b)** ऋषि वशिष्ठ ने महामृत्युंजय मंत्र की खोज की थी।