प्रथम 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 गुरु मारपा ने मिलारेपा को दीक्षा देने से मना कर दिया और अपनी सेवा जारी रखने की आज्ञा दी तो मिलारेपा गुरु की सेवा से विमुख होकर गुरु का द्वार छोड़कर किसी और संत की शरण में चला गया और इस कार्य में गुरुमाता ने ही मिलारेपा की मदद की । फिर आगे क्या हुआ, यह हम जानेंगे आज की कहानी में । फिर संस्कृति सुवाष में आज हम जानेंगे कि शरद पूर्णिमा का क्या महत्व होता है ? फिर स्वास्थ्य सुरक्षा में हम यह जानेंगे कि आने वाली शरद पूर्णिमा की रात को चन्द्र की किरणों में रखी जिससे हमारी रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ जाती है और वर्षभर हम स्वस्थ रह सकते हैं । इसके अलावा गतिविधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान

प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे योगी मिलारेपा की कथा का दूसरा भाग ।

तो आइए, 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 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 - गुरु से छल का परिणाम ।

मिलारेपा गुरु का द्वार छोड़कर नंगे पांव रात भर भागता रहा । गुरु माता के बताए हुए महात्मा का आश्रम ऊंची पहाड़ी पर था । मिलारेपा बिना थके नंगे पांव ही ऊंची पहाड़ी पर चढ़ कर आखिर आश्रम के द्वार पर पहुँच गया । उन महात्मा

का नाम था संत नागोप्पा.. नागोप्पा गुरु मारपा के ही शिष्य थे । उनकी साधना पूरी हो गई थी इसलिए वे गुरुपद में प्रतिष्ठित हो गए थे ।

महात्मा के शिष्यों ने देखा कि द्वार पर कोई व्यक्ति खड़ा इंतजार कर रहा है इसलिए एक शिष्य द्वार पर गया और अभिवादन करते हुए पूछा - आप कौन हो और किसलिए आए हो?

मिलारेपा - मेरा नाम मिलारेपा है और मैं आपके गुरु से मिलने आया हूं ।

शिष्य - क्या! "मिलारेपा" ?

मिलारेपा का नाम सुनकर शिष्य थर थर काँपने लगा और सोचने लगा कि इस सदी का महान तांत्रिक जिसने तंत्र विद्या से न जाने कितनों की हत्या कर दी है, आज यहां क्या करने आया है ?

मिलारेपा - भाई जाकर, महात्मा से कहो कि मुझे गुरु मारपा ने भेजा है । गुरु मारपा ने उनके लिए एक पत्र भी भेजा है तथा साथ में वह हार भी दिया है जो गुरु मारपा को उनके गुरुदेव ने दिया था । जिससे महात्मा को विश्वास हो जाए ।

शिष्य तुरंत दौड़ लगा कर महात्मा नागोप्पा के पास पहुँच गया और हांफते हुए सारी बात महात्मा को बता दी ।

महात्मा खुशी से बोले - क्या कहा, मेरे गुरुदेव का संदेश आया है' ? महात्मा तुरंत खड़े होकर द्वार की तरफ चल देते हैं जहां मिलारेपा इंतजार कर रहा था ।

महात्मा बोले - युवक, तुम मेरे लिए गुरुदेव का संदेश लाए हो और मेरे दादागुरु का दिया हुआ हार भी तुम प्रसाद रूप में लाए हो, तो मेरे लिए तुम आदरणीय हो, भीतर आओ ।

फिर भीतर आकर मिलारेपा ने वह चिट्ठी और वह हार उन महात्मा को दे दिया । महात्मा नागोप्पा ने उन्हें सर आंखों पर लगाया और फिर चिट्ठी खोलकर पढ़ी । चिट्ठी पढ़कर महात्मा नागोप्पा ने कहा - मिलारेपा इस पत्र में गुरु मारपा ने मुझे तुम्हें आत्मा विद्या देने की आज्ञा दी है । यह मेरा सौभाग्य है कि गुरुदेव ने मुझे सेवा प्रदान की है परंतु आत्मविद्या बिना सेवा और समर्पण के फलीभूत नहीं होती है । तुम मुझे पहले अपना समर्पण सिद्ध करो ।

मिलारेपा - महात्मन, मुझे समर्पण सिद्ध करने के लिए क्या करना होगा? आज्ञा दें ।

महात्मा नागोप्पा - तुम्हारे पास तंत्र विद्या है इसलिए तुम मेरे गांव जाओ वहां कुछ जंगली लोगों ने हमारी जमीनें हड़प ली है, तुम उनसे मेरी जमीन जायदाद वापस दिलाओ ।

मिलारेपा - जो आज्ञा महात्मन, यह कह कर मिलारेपा उसी समय नागोप्पा के गांव की ओर चल पड़ा । मिलारेपा ने वहां

पहले गांव और खेतों का निरीक्षण किया । उसने सोचा कि क्यों न मैं यहां पर तंत्र साधना से तबाही ला दूं, तो ये लोग जगह छोड़ कर चले जाएंगे ।

यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि महात्मा ने यह नहीं कहा था कि वहां जाकर जीव हत्या करो परन्तु मिलारेपा ने खुद ही तय कर लिया कि वह तबाही लायेगा । उसने किसी बुढ़िया के घर में शरण ले ली । वह बुढ़िया भी महात्मा नागोपा के सत्संग में जाती थी इसलिए उनका भी युवक मिलारेपा के प्रति सद्भाव था । मिलारेपा बुढ़िया के घर में एक कोने में कुछ दिन तक लगातार एकाग्रता और तप करता रहा । फिर उसने जिस गांव का निरीक्षण किया था, भूमि पर उसका नक्शा बनाया, फिर हाथ में जल लिया और अभिमंत्रित करके उस नक्शे पर छिड़क दिया । इतने में ही बाहर गांव में और खेतों में बर्फ की वर्षा होने लगी । मिलारेपा वहीं झोपड़ी के कोने में बैठे बैठे हाथ ऊपर करके मंत्र पढ़ने लगा और उधर पूरे गांव और खेतों में चारों ओर बवंडर, तूफान और बर्फबारी होने लगी । पेड़ उखड़ने लगे, घर के घर ढहने लगे, गाय और बकरियां बवंडर का शिकार होने लगी, चारों ओर त्राहिमाम मच गई । इतने में बुढ़िया चीख उठी - "हाय रे ईश्वर, यह क्या हो गया, मेरी सारी फसल बेकार हो गई, अब मैं कैसे जीऊंगी" । वह बुढ़िया नहीं

जानती थी कि मिलारेपा ही यह सब कर रहा है । बुढ़िया की चीख सुनकर मिलारेपा ने पूछा - माता, क्या हुआ?

बुढ़िया - देखो ना पुत्र, बाहर बड़ी जोर से बिन मौसम हिमवर्षा होने लग गई है और तूफान आ रहा है, मेरी तो खेती नष्ट हो जाएगी तो फिर मैं खाऊंगी क्या? ईश्वर ऐसा क्यों कर रहा है हमारे साथ?

मिलारेपा ने कहा - माता इधर आओ, देखो यह भूमि पर पूरे गांव का नक्शा बना हुआ है । इसमें बताओ तुम्हारा खेत कौन सा है?

बुढ़िया ने उसे नकशे में उंगली रख कर बताया - यह मेरा खेत यहाँ है । मिलारेपा ने एक हाथ बुढ़िया के खेत के नक्शे पर रखा और दूसरे हाथ से और फिर से जोर-जोर से घूमते हुए मंत्र गुदगुदा ने लगा । बुढ़िया सोचने लगी कि यह जरूर कोई चमत्कारी पुरुष है जो साधना के बल पर मेरे खेतों को बचा रहा है, परंतु वास्तव में मिलारेपा ही यह प्रकोप ला रहा था ।

थोड़ी देर बाद मिलारेपा की तंत्र क्रिया पूरी हुई । वह उठ कर गांव का निरीक्षण करने बाहर निकला । बुढ़िया भी अपने खेत की तरफ जाने लगी । मिलारेपा ने देखा की चारों ओर वृक्ष उखड़े पड़े हैं, बकरियां मर चुकी है, गाय और बैल घायल होकर बेहोश पड़े हैं । घरों में से रोने और चीखने की

क्रांत आवाजें आ रही है, लोग बिलखते हुए इधर-उधर कुछ ढूंढ रहे हैं । मिलारेपा का मन फिर से उदास हो गया वह फिर से पश्चाताप करने लगा । वह चारों और देखता हुआ चलता रहा और सोचता रहा कि हाय रे, न जाने अब और कितने जीवों की हत्याओं का पाप मेरे सर पर चढ़ गया है? आज से 12 वर्ष पहले इन्हीं पापों का प्रायश्चित करने के लिए वह गुरु मारपा की शरण में गया था । अब वह भाग कर यहां आ गया है, यहां वापस उसी कार्य में लग गया, क्या करूँ? चलते चलते वह गांव से बाहर निकल कर खेतों की तरफ गया तो देखता है कि सारे खेतों पर बर्फ की मोटी परत जमी हुई है, खेती पूरी तरह नष्ट हो चुकी है| केवल उस बुढ़िया का एक खेत पूरी तरह सुरक्षित था । जिस पर बर्फ नहीं बल्कि फसल लहलहा रही थी । बुढ़िया ने मिलारेपा को आते हुए देखा तो वह खुशी से उसे बारंबार धन्यवाद करने लगी । मिलारेपा अब एक ऐसी जगह पर खड़ा था, जहां एक तरफ बुढ़िया खुशी से झूम रही है तो दूसरी तरफ सभी गांव वाले अपनी नष्ट हुई खेती को देखकर बिलख- बिलख कर रो रहे हैं । मिलारेपा बस खड़े-खड़े देख रहा है और भीतर भीतर पश्चाताप कर रहा है ।

बच्चों, शक्ति और सामर्थ्य उसी के हाथ में शोभा देता है जो उसका सदुपयोग करना जानता है और यह गुण सत्संग से ही आता है ।

पूज्य बापूजी कहते है कि जो शिष्य गुरु से छल करता है, उनकी आज्ञा के बिना ही आश्रम छोड़कर जाता है उसे कहीं सुख नसीब नहीं होता फिर उसे चौरासी लाख योनि में भटकना पड़ता है । गुरु की आज्ञा में रहने में ही शिष्य का कल्याण है ।

गुरु को सिर राखिये, चलिये आज्ञा माहिं ।
कहैं कबीर ता दास को, तीन लोकों भय नाहिं ।।
गुरु शरणगति छाडि के, करै भरोसा और।
सुख संपती को कह चली, नहीं नरक में ठौर।।
गुरु मूरति गति चन्द्रमा, सेवक नैन चकोर।
आठ पहर निरखत रहे, गुरु मूरति की ओर॥

फिर आगे मिलारेपा का क्या हुआ? यह हम जानेंगे अगले सत्र की कहानी में । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - सदगुरुदेव भगवान जी की जय ।

4. भजन / पाठ

आज हम एक भजन गायेंगे - पछताओगे गुरु दर छोड़ के...
https://youtu.be/1-dJL18tZ68?list=RD1-dJL18tZ68

5. ज्ञान का चुटकुला

ज्ञान का चुटकुला :

पिंकी सुबह सुबह उठ कर सीधे मेकअप करने लग जाती है ।

पिंकी की मम्मी - पागल हो गई हो क्या? सुबह सुबह उठते ही मेकअप करने लग गई !

पिंकी - मम्मी वह क्या है ना कि मैंने मोबाइल फोन अनलॉक करने के लिए फेस रिकॉग्निशन पासवर्ड लगाया था लेकिन अब यह मोबाइल फोन मुझे बिना मेकअप के पहचान नहीं रहा है, इसलिए इसे अनलॉक करने के लिए मेकअप कर रही हूं ।

सीख : मेकअप करने की आदत नहीं डालनी चाहिए इससे त्वचा की कुदरती सुन्दरता का नाश होता है एवं मोबाइल फोन का अधिक उपयोग बुद्धि और शक्ति का नाश करता है । इसके अधिक उपयोग से बचना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

शरद ऋतू विशेष

बच्चों, दशहरा के बाद आती है शरद पूनम । 6 अक्टूबर को शरद पूनम है । शरद पूनम की रात चंद्रमा अपनी

सभी सोलह कलाओं से परिपूर्ण होता है और उसकी किरणों में औषधीय गुण पाए जाते हैं, जिन्हें अमृत वर्षा के समान माना जाता है, इस रात चन्द्रमा से जीवनीशक्ति के पोषक अंश टपकते हैं।

शरद पूनम को 'पंचश्वेती उत्सव' भी कहते हैं। इस दिन पांच सफेद चीजों का उपयोग करते हैं, दूध, चावल, मिश्री, इन 3 श्वेत चीजों से बनी खीर, चौथा श्वेत चन्द्रमा की किरणें पड़ें और पाँचवाँ श्वेत सूती वस्त्र से ढक दें। खीर बनाते समय उसमें बादाम व छुहारों के टुकड़े, थोड़ी इलायची व काली मिर्च, थोड़ा सोना या चाँदी आदि मिलाकर चन्द्रमा की चाँदनी में कम से कम 2-3 घंटे के लिए रख दे । शरद पूनम की रात में रखी गयी खीर अगले दिन प्रसाद रूप सुबह नाश्ते में ले ।

शरद पूर्णिमा के दिन चन्द्रदेव की दीप धूप नेवेद्य से पूजा करनी चाहिए। भगवान का आध्यात्मिक तेज चन्द्रमा के द्वारा इस दिन अधिक बरसता है । वे ही भगवान हमारे तन-मन-मति को पुष्ट रखें ताकि हम गलत जगहों से बचने में सफल हों, रोग बीमारियों से बच जायें और हमारी रोगप्रतिकारक शक्ति, विकार-प्रतिकारक शक्ति का विकास हो ।' - ऐसा चिंतन

करके जो खीर खाता है, वर्षभर उसका तन-मन तंदुरुस्त रहता है । शरद पूनम रात आध्यात्मिक उत्थान के लिए बहुत फायदेमंद है । इसलिए सबको इस पवित्र रात्रि में जागरण, जप, ध्यान, कीर्तन करना चाहिए ।

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

आहार विहार विशेष

• शरद पूनम की रात में रखी गयी खीर अगले दिन प्रसाद रूप सुबह नाश्ते में लेने से इस प्रयोग का वैज्ञानिक आधार है । दुग्ध में लैक्टिक एसिड और अमृत तत्व होता है । यह तत्व चन्द्रमा की किरणों से अधिक मात्रा में शक्ति का शोषण करता है। चावल में स्टार्च होने के कारण यह प्रक्रिया और आसान हो जाती है। इस खीर को चांदी के पात्र में रखने से चांदी की प्रतिरोधकता दूध में मिल जाती है, इससे विषाणु दूर रहते हैं।

• इस दिन से शरद ऋतु और वर्षाकाल समाप्त हो जाता है और शीतकाल ऋतु की शुरुआत हो जाती है। इन चन्द्र किरणों से त्वचा का रंग साफ होता है, नेत्रज्योति बढ़ती है एवं चेहरे पर गुलाबी आभा उभरने लगती है। यदि देर तक पैरों को चन्द्र किरणों का स्नान कराया जाय तो ठंड के दिनों में तलुए, एड़ियाँ, होंठ फटने से बचे रहते हैं।

• चन्द्रमा की किरणें मस्तिष्क के लिए अति लाभकारी हैं मस्तिष्क की बंद तहें खुलती हैं, जिससे स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है। साथ ही सिर के बाल असमय सफेद नहीं होते हैं।

8. श्लोक :-

शरद पूर्णिमा को चन्द्रमा की पूजा करते हुए निम्नलिखित मंत्र का जप करना चाहिए -

"दधिशङ्खतुषाराभं क्षीरोदार्णवसंभवम् ।

नमामि शशिनं सोमं शंभोर्मुकुटभूषणम् ॥"

"दही, शंख और तुषार (बर्फ) की तरह श्वेत वर्ण वाले, क्षीरसागर (दूध के समुद्र) से उत्पन्न हुए, मैं चंद्रमा को नमस्कार करता हूँ, जो 'शशि' और 'सोम' के नाम से भी जाने जाते हैं।

जो भगवान शिव के मुकुट का आभूषण हैं।"

9. गतिविधि :-

बच्चों, नेत्रज्योति बढ़ाने के लिये शरदपूर्णिमा को 15 से 20 मिनट तक चंद्रमा के आगे पलकें झपकाये बिना एकटक देखना चाहिए। चन्द्रमा की चांदनी में सुई में धागा पिरोने का प्रयास करें, कोई अन्य प्रकाश नहीं होना चाहिए ।

दशहरे से लेकर शरद पूर्णिमा तक रोज़ यह प्रयोग करना है ।

10. क्विज़

अब बारी है ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता की । आपको एक प्रश्न पूछा जाएगा, उत्तर में चार विकल्प होंगे और आपको 10 सेकंड में सही उत्तर बताना है । प्रश्न है,-

“शरद पूनम के दिन से किस मास का प्रारंभ होता है?” विकल्प है -

[a] भाद्रपद मास [b] अश्विन मास

[c] कार्तिक मास [d] मार्गशीर्ष मास

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

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम सभी श्री आशारामायणजी की पंक्तियां दोहराएंगे । https://youtu.be/bl57Gh3T4ps (कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

12. सत्संग श्रवण

अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे-

महान योगी मिलारेपा की कथा भाग-2

https://youtu.be/OFa578EP98c

(समय : 7:30 to 13:55)

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- महात्मा नागोप्पा ने मिलारेपा को क्यों स्वीकार कर लिया ?
- महात्मा नागोप्पा ने मिलारेपा की परीक्षा लेने के लिए क्या शर्त रखी?
- मिलारेपा ने लोगों को भगाने के लिए क्या किया?
- मेलारेपा को तंत्र सिद्धि का उपयोग करने के बाद पश्चाताप क्यों होने लगा?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- शरद पूनम को 'पंचश्वेती उत्सव' क्यों कहते हैं।
- शरद पूनम को खीर बनाने का वैज्ञानिक आधार क्या है?
- शरदपूर्णिमा के दिन नेत्रज्योति बढ़ाने के लिये क्या करना चाहिए?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख 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 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] शरद पूनम के दिन से कार्तिक मास का प्रारंभ होता है ।

****

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

गुरुज्ञान का दीप तुम
जलाओ मेरे भाई ।।
छोड़कर मोह-माया को
करलो प्रभु से सगाई ।
संदेश है ये दीपावली का
सबको खूब-खूब बधाई ।।

हरि ॐ बच्चों, विश्व के जो भी मजहब, पंथ हैं, उनमें सबसे ज्यादा और सुखदायी पर्व हैं तो हिन्दुस्तान में,हिन्दू संस्कृति में हैं । उन सुखद और आनंददायी पर्वों में पर्वों का झुमका है तो वो दिवाली है । तो हमारा आज का बाल संस्कार केंद्रित है दीपावली पर्व पर । क्या आपको पता है, दीपावली का प्रागट्य कैसे हुआ ? उसके लिए श्री रामजी के जीवन का एक प्रसंग प्रचलित है वो आज हम आपको कहानी में सुनाएंगे ।

दीपावली के दिन क्या करें- यह हम जानेंगे क्या करें क्या ना करें में । इसके अलावा बापूजी की दीपावली पर्व की प्यारी लीला देखेंगे और गायेंगे एक मधुर भजन । ज्ञान का चुटकुला, प्रतियोगिता प्रश्न और आज की गतिविधि में हम देवों का उनके वाहनों के साथ मिलान करेंगे ! अंत में हम बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे दीपावली पर्व पर आपके लिए विशेष उपहार...!!

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

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

अब सभी बच्चे अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर पंजों के बल उछलकूद करेंगे, जिससे शरीर और मस्तिस्क 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 :-

कहानी - दीपावली का प्रागट्य

बच्चों, सृष्टि के प्रारंभ में ब्रह्माजी ने 4 मानस पुत्रों को जन्म दिया, इन्हें सनकादि ऋषि के नाम से जाना जाता है । आयु में तो ये सबसे वृद्ध है, परंतु योग बल से 5 वर्ष के दिगंबर बालक की तरह रहते हैं और संपूर्ण ब्रह्मांड में स्वेच्छा

से विचरण किया करते हैं । एक बार चारों सनकादि कुमार भगवान विष्णु के दर्शन करने वैकुण्ठ लोक में गए । वो जैसे ही वैकुण्ठ लोक के द्वार के भीतर प्रवेश करने लगे, दो महाबलशाली द्वारपाल जय तथा विजय ने मुनियों को भीतर जाने से रोक दिया। इस कारण सनकादि मुनियों को क्रोध आ गया और वो श्राप देते हुए बोले :

मुनि - अरे द्वारपालों! वैकुण्ठ के निवासी होकर भी तुम ऋषियों का अपमान करते हो, तुम यहाँ रहने योग्य नहीं हो, अतः तुम्हारा पतन हो जाये।

Narrator- तभी भगवान विष्णु, माता लक्ष्मी और समस्त पार्षद सहित वहां प्रकट हो गए ।

भगवान विष्णु - मुनिवर यह जय और विजय मेरे प्रिय पार्षद हैं, इन्होंने अपराध किया है, आपने इन्हें जो श्राप दिया है वह सत्य होगा, इन्हें राक्षस के कुल में जन्म लेना होगा ।

Narrator- फिर जय और विजय की तरफ देखते हुए भगवान ने कहा -

भगवान विष्णु - अपराध तो तुमसे हुआ है, तुम दोनों इस श्राप को स्वीकार करो और राक्षस कुल में जन्म लो । परंतु सेवकों के अपराध करने पर संसार तो उसके स्वामी का ही नाम लेता है, इसलिए तुम्हारा उद्धार करने के लिए मैं स्वयं अवतार लूंगा और तुम्हारा वध करके राक्षस योनि से मुक्त करूंगा."

Narrator- जय विजय ने अपने भूल के लिए सनकादि ऋषि से क्षमा याचना की और इतने में ही उनका वैकुंठ लोक से पतन हो गया । उन्हीं जय विजय का ब्रह्मराक्षस के कुल में मुनि विश्वा के यहाँ रावण और कुंभकरण के रूप में जन्म हुआ ।

मुनि विश्वा की दो पत्नियाँ थी । एक का नाम था मंदाकिनी और दूसरे का नाम था केकसी । मंदाकिनी के गर्भ से कुबेर का जन्म हुआ, उन्होंने भगवान शंकर की तपस्या की और तपस्या के बल पर कुबेर ने सोने की लंका और पुष्पक विमान का निर्माण किया और सृष्टि के लोकपाल के पद को प्राप्त किया।

Narrator- दूसरी पत्नी केकसी के गर्भ से तीन महाबली पुत्रों का जन्म हुआ - रावण, कुंभकरण और विभीषण । जब रावण किशोर हुआ तक एक दिन कुबेर अपने माता-पिता का दर्शन करके पुष्पक विमान में बैठकर लौट रहे थे, तो रावण ने अपनी माता केकसी से पूछा-

रावण - माता यह कौन है जो इतने सुंदर विमान में बैठकर हमारे घर से जा रहे हैं ?

Narrator- तब उसकी माता ने क्रोधित होते हुए कहा :

माता- यह मेरी सौतन का पुत्र कुबेर है, इसने तो भगवान शंकर को संतुष्ट करके सोने की लंका बना ली, पुष्पक विमान, राज्य और संपत्तियां प्राप्त कर ली, कितनी धन्य है उसकी मां; परन्तु

तू तो मेरे गर्भ का कीड़ा है, बस अपना पेट भरने में लगा हुआ है, तेरे जैसे पुत्र की मां होने से तो निपुती होना अच्छा था ।

Narrator- माता की फटकार किशोर रावण के हृदय में चुभ गई । उसने कहा -

रावण - "मां, यह कुबेर क्या चीज है, मैं तीनों लोकों की संपत्ति को अपने वश में ना कर लूँ तो मुझे अपने कुल के विनाश का पाप लगे ।"

Narrator- यह कहकर रावण अपने दोनों भाइयों कुंभकरण और विभीषण को साथ लेकर वन में तपस्या करने चला गया । वहां उसने सूर्य की ओर ऊपर दृष्टि लगाकर एक पैर से खड़ा होकर दस हजार वर्षों तक घोर तपस्या की । कुंभकरण ने भी बड़ा कठोर तप किया । विभीषण ने धर्म पूर्वक उत्तम साधना का अनुष्ठान किया । उनकी तपस्या से संतुष्ट होकर ब्रह्मा जी ने रावण को बहुत बड़ा राज्य दिया, उसके शरीर को रूपवान बलशाली बना दिया, नाभि में अमृत्व का वरदान दिया ।

शक्तियां आने के बाद रावण ने अपने भाई कुबेर से लंका और उसका पुष्पक विमान छीन लिया और उन्हें कैद कर लिया । तीनों लोकों पर विजय प्राप्त कर ली, नवग्रह के ऊपर भी अधिकार जमा लिया । रावण अपने अत्याचारों से पृथ्वी, देवताओं और सभी धर्मपरायण लोगों को सताने लगा । उनके

अत्याचारों से पीड़ित होकर पृथ्वी ने साकार रूप लिया और देवताओं, ब्रह्मा जी तथा सदाशिव के साथ विष्णु लोक में जाकर प्रार्थना करने लगे -

देवता - भगवन, रावण के अत्याचारों के बोझ से पृथ्वी त्राहिमाम कर रही है, धर्म का लोप हो गया है, चारों ओर अधर्म ही फैल रहा है, देवता स्वर्गलोक से वंचित हो गए हैं । प्रभु हम सब की रक्षा करें, हम आपकी शरण में है ।

Narrator- तब भगवान विष्णु ने कहा -

भगवान विष्णु - देवताओं, रावण और कुंभकर्ण मेरे ही पूर्व जन्म के पार्षद जय और विजय का दूसरा जन्म है इसलिए मैं स्वयं अवतार लेकर इनका वध करूंगा ।

Narrator- तब भगवान शिव जी ने हनुमानजी के रूप में धरती पर अवतार लिया । ब्रह्मा जी ने सभी देवताओं को आज्ञा दी ।

ब्रह्माजी - तुम लोग भी वानर, रींछ और भालू के रूप में धरती पर अवतार लेकर सब ओर फैल जाओ और भगवान के कार्य में उनकी सहायता करो ।

Narrator- तब भगवान विष्णु ने अयोध्या नगरी में राजा दशरथ के घर राम लक्ष्मण भरत और शत्रुघ्न अपने चार रूपों में अवतार लिया ।

रावण राम जी से इतना अधिक द्वेष करता था की हर समय बस राम का ही चिंतन करता था । भगवान का चिंतन चाहे कैसे भी करो वो भगवान के धाम में ही जाता है ।

तुलसी अपने राम को, रीझ भजो या खीज,
भूमि फेके उगेंगे, उल्टे सीधे बीज॥

राम और रावण का युद्ध हुआ । राम जी ने पहले कुंभकरण और फिर ब्रह्मास्त्र से रावण का वध किया और इस पृथ्वी को उसके अत्याचारों से मुक्त किया । मरते समय रावण कहता है :

रावण - "हे रामचन्द्रजी ! आप महान हैं, आपके चरणों में मेरे प्रणाम हैं।"

Narrator - ऐसा कहते हुए रावण शांत हो देह त्याग कर देता है । श्री राम जी ने धर्मात्मा विभीषण को राक्षसों का राजा बनाया और इस प्रकार भगवान विष्णु ने राम अवतार लेकर अपने प्रिय पार्षद जय और विजय का ऋषि के श्राप से उद्धार किया ।

इस प्रकार रामजी जब रावण का वध करके वापस अयोध्या पधारे तब सभी अयोध्यावासियों ने बड़े ही प्रेमपूर्वक बहुत सारे दीपक जलाकर रामजी का स्वागत किया। घर-घर, आँगन में मिट्टी के दीप जल उठे । गलियाँ, महल, मंदिर - सब जगह छोटे-छोटे दीप ऐसे चमक रहे थे मानो आसमान के तारे धरती पर उतर आए हों । उस दिन से हर साल दीपावली के पर्व

पर दीप जलाकर भगवान राम के अयोध्या आगमन की याद मनाई जाती है। सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्रीरामचंद्र भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

चिंटू- पता है, कल मैंने राकेट छोड़ा तो सीधा सूरज से टकरा गया !

मिंटू- फिर क्या हुआ ?

चिंटू- फिर क्या, मेरी पिटाई हुई !

मिंटू- किसने पीटा ?

चिंटू- और किसने ? सूरज की माँ ने...

सीख - दीपावली में पटाखों का ज्यादा और गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए ।

5. संस्कृति सुवास

पर्वों का पुंज : दीपावली

- धनतेरस, नरक चतुर्दशी (काली चौदस), दिवाली, नूतन वर्ष, भाईदूज - यह पर्वों का पुंज है । इसमें जीव नित्य दिवाली मना सके ऐसा संकेत है ।
- दीपावली के दिन पटाखे फोड़ना, दीये जलाना यह उस अखंड ब्रह्म की ओर संकेत है । दीये अनेक जगमगाते हैं, हजारों-लाखों नहीं करोड़ों-करोड़ों दीये जगमगाते हैं किंतु सभी दीयों में प्रकाश वही-का-वही है ।
- किस्म-किस्म के पटाखे फूटते हैं लेकिन गंधक सभी में एक है । मिठाइयों के स्वाद अनेक परंतु सबमें मिठास तत्व एक-का-एक ।
- ऐसे ही चित्त अनेक, वृत्तियाँ अनेक, राग-द्वेष अनेक, भय, हर्ष, शोक अनेक लेकिन चैतन्य सत्ता एक-की-एक । यह दीपावली अनेक रंगों में, अनेक दीपों में, अनेक मिठाइयों में, अनेक पटाखों में, अनेक सुखाकार, दुःखाकार, लोभाकार, मोहाकार चित्त-वृत्तियों में, अनेक अवस्थाओं में ज्ञान देवता एक का संदेश देती है ।

6. 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,- "कितने सालों के वनवास के बाद रामजी अयोध्या वापस लौटे ?" विकल्प है -

A) 10

B) 12

C) 14

D) 15

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

7. क्या करें, क्या न करें ?

दिवाली में क्या करें क्या नहीं ?

- दीपावली के दिन रात भर घी का दिया जले सूर्योदय तक, तो बड़ा शुभ माना जाता है ।
- दीपावली के दिन चांदी की कटोरी में अगर कपूर को जलायें, तो परिवार में तीनों तापों से रक्षा होती है ।

- दीपावली की शाम को अशोक वृक्ष के नीचे घी का दिया जलायें, तो बहुत शुभ माना जाता है ।
- हर अमावस्या को (और दिवाली को भी) पीपल के पेड़ के नीचे दिया जलाने से पितृ और देवता प्रसन्न होते हैं, और अच्छी आत्माएं घर में जन्म लेती हैं ।
- नूतन वर्ष के दिन (दीपावली के अगले दिन), गाय के खुर की मिट्टी से, अथवा तुलसीजी की मिट्टी से तिलक करें, सुख-शान्ति में बरकत होगी ।

8. श्लोक :-

दीपज्योतिः परं ब्रह्म दीपज्योतिर्जनार्दनः ।
दीपो हरतु मे पापं साध्यदीप नमोऽस्तु ते ।।
शुभं करोतु कल्याणं आरोग्यं सुख-सम्पदाम् ।
शत्रुबुद्धि विनाशं च दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते ।।

शास्त्रों में दीपज्योति की महिमा आती है । दीपज्योति पापनाशक, शत्रुओं की वृद्धि को रोकने वाली, आयु, आरोग्य देने

वाली है । पूजा में, साधन-भजन में कहीं कमी रह गयी है तो अंत में आरती करने से वह कमी पूरी हो जाती है ।

9) भजन

भजन - अब सभी बच्चे देखेंगे बापूजी की एक प्यारी लीला और साथ में गाएंगे भजन - मारी हुंडी स्वीकारो महाराज रे...
https://youtu.be/yfIS9NVtZwU

10) गतिविधि :-

बच्चों, कौन-से देवों का कौनसा वाहन है ?

(A)	(B)
शिव	कार्तिकेय
गणेश	सूर्य
विष्णु	यमराज
लक्ष्मी	भैरव
सरस्वती	उल्लू
दुर्गा	कुत्ता
इंद्र	गरुड़

नंदी

भैंसा

मूसक

मोर

रथ

सिंह

हंस

हाथी

गतिविधि का उत्तर :-

शिव - नंदी

गणेश - मूषक

विष्णु - गरुड़

लक्ष्मी - उल्लू

सरस्वती - हंस

दुर्गा - सिंह

इंद्र - हाथी

कार्तिकेय - मोर

सूर्य - अश्वरथ

यमराज - भैंसा

भैरव - कुत्ता

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-

दिवाली पर्व पर आपके लिए विशेष उपहार...

https://youtu.be/HL4uLtzs9Oc

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- रामजी को रावण को क्यों मारना पड़ा ?
- रावण ने किस देव की उपासना की थी ?
- दीपावली पर्व का प्रागट्य कब से हुआ ?
- दीपावली कितने पर्वों का झुमखा है ?

- दीपावली के दिन क्या करना बड़ा शुभ माना जाता है ?
- शास्त्रों में दीपज्योति की क्या महिमा बताई गयी 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 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 ।

C) 14

****