तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों, 19 फरवरी को छत्रपति शिवाजी महाराज की जयंती है । आज की कहानी में हम जानेंगे कि किस प्रकार छत्रपति शिवाजी महाराज ने सिर्फ सोलह साल की उम्र में तोरण का किला जीत मराठा साम्राज्य और स्वराज की नींव रखी । फिर संस्कृति सुवाष में हम हमारी सांस्कृतिक धरोहर तोरणा के किले के बारे में विस्तार से जानेगे । फिर हम जानेंगे कि परीक्षा के दिनों में अच्छे अंकों से पास होने के लिए क्या करना चाहिए ? इसके अलावा मजेदार गतिबिधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञानं प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत मे सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग ।

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

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

छत्रपति शिवाजी की वीरता

एक समय की बात है, जब हमारे देश में मुगलों का बोलबाला था । मुगल बहुत क्रूर और निर्दयी थे और हमारे देश में लूटपाट और शोषण करते थे । उस समय सन **1630** में मराठा में शिवाजी का जन्म हुआ । जब शिवाजी **12** वर्ष के थे तब उसके पिता उन्हें लेकर बीजापुर मुगल राजा शाह आलम के दरबार में गए ।

पिता - बेटे, ये राजा हैं, इन्हें प्रणाम करो । (**12** साल के शिवा ने प्रणाम नहीं किया ।)

पिता - बेटा, सिर झुकाओ, अपने हाथ जोड़ो। (वह न सर झुकाता है, न हाथ जोड़ता है, राजा को निर्भयता से देखता है, राजा क्रोधित हो जाता है ।)

पिता - महाराज क्षमा करें, बच्चा है, मैं इसे घर ले जाकर सिखाता हूं फिर से आपकी खिदमत में पेश करता हूं ।

राजा - इसे ले जाओ और अच्छे से पाठ पढाकर मेरे सामने हाजिर करो । (पिता शिवा को लेकर घर आ जाते हैं ।)

पिता डांटते हुए - अरे तूने राजा को प्रणाम क्यों नहीं किया? वह हमें दंड दे देगा तो?

शिवाजी (निर्भयता से) - पिताजी, जो प्रजा का शोषण करें, प्रजा के धन से महलों पर महल बनाएं और अपना अहंकार सजाये ऐसे राजा के सामने शिवा का सर नहीं झुकेगा । शिवा का सर तो माता पिता, समर्थ रामदास और माँ तुलजा भवानी के चरणों में ही झुकेगा ।

नरेटर - शिवा की निर्भयता देखकर पिता थोड़े डर गए कि इस लड़के को ढूंढते हुए कहीं यहां राजा के सैनिक न आ जाए इसलिए शिवा को ननिहाल भेज दिया । लेकिन वहां जाकर शिवा मावल युवकों और मराठा सैनिकों के साथ मिलजुल कर रहने लगा, उनके साथ शस्त्र अभ्यास करते और मुगलों के खिलाफ लड़ने के लिए प्रोत्साहित करते । इस प्रकार कुछ वर्ष बीत गए ।

बालक शिवा अब **16** वर्ष के हो गए, शिवा ने मराठा युवकों की एक छोटी सेना तैयार कर ली । उस समय महाराष्ट्र में पुणे जिले में सबसे ऊंचा किला था 'तोरणा किला' । इस किले पर बीजापुर के मुगल राजा के सेनापति आदिलशाह ने कब्ज़ा कर रखा था । शिवा और उसके साथियों ने जासूसी करते हुए यह निरीक्षण किया कि बरसात के दिनों में फिसलन भरे ऊँचे पहाड़ पर खाने पीने की सामग्री ले जाना कठिन होता है इसलिए आदिलशाह बरसात के दिनों में केवल कुछ ही सैनिकों को ऊपर छोड़कर बाकी सैनिकों को लेकर नीचे आकर गोपनीय शिविर में रहता है और बरसात खत्म होने के बाद वापस ऊपर

चला जाता है । इसी मौके का फायदा उठाते हुए शिवा और उसके साथी सैनिकों ने घनी अँधेरी रात को भयंकर बरसात के समय तोरण के किले के ऊपर चढ़ाई कर दीये । फिसलन भरी चट्टानें, पहाड़ की कंटीली झाड़ियाँ और सीधी ऊंची चढ़ाई भी शिवा व उनके साथियों के हौसलों को कम नहीं कर सकी । वे मजबूत इरादों के साथ चढ़ते हुए आखिर किले के ऊपर पहुंच गए ।

आदिलशाह के मुग़ल सैनिक बरसात में अपने तंबू में बेठे थे । उन्हें भनक तक नहीं लगी और शिवा के सैनिको ने उन्हें चारों तरफ से घेर कर बंदी बना लिया । इतने में सुबह हो गई, बरसात भी रुक गई थी । आदिलशाह अपनी सेना के साथ ऊपर चढ़ने लगा । परंतु शिवा की सेना ने किले को घेर रखा था, उन्होंने अचानक आदिलशाह पर ऊपर से हमला किया और देखते ही देखते आदिलशाह के सभी सैनिक मारे गए और आदिलशाह भाग खड़ा हुआ और इस प्रकार मात्र **16** वर्ष की आयु में शिवाजी ने तोरणा का किला जीत लिया और उस किले पर से मुगलों का ध्वज उखाड़ कर भगवा ध्वज लहरा दिया । "हर हर महादेव" और 'तुलजा भवानी की जयकार' से आकाश गूंज उठा ।

फिर शिवाजी ने बीजापुर के मुगल राजा शाह आलम को यह संदेश भिजवाया की "मेरे पिता मुझे लेकर तुम्हारे

सामने सिर झुकाने के लिए आने वाले थे, अब देखते हैं कि किसका सिर झुकता और किसका सिर कटता है । मैं छत्रपति शिवाजी तुम्हें ललकारता हूं बीजापुर नरेश, युद्ध की तैयारी करो।"

मुगल राजा शाह आलम डर गया । उन्होंने पत्र लिखा कि "मुझे माफ़ कर दो, मैं आपकी दया पर निर्भर हूं। मैं आपके अधीन राज्य करूँगा ।" और वहीँ से छत्रपति शिवाजी ने मराठा साम्राज्य की नीवं रखी और मुगलों के दांत खट्टे कर दिए ।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे, सतगुरु देव भगवान की जय !!

4. साखी :-

ये कौन सा उकदा जो हो नहीं सकता ?

तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता

छोटा सा कीड़ा पत्थर में घर करें

तो इंसान क्या दिले दिलबर में घर न करे ?

5. ज्ञान का चुटकुला

पिता - बेटा, तेरी आज की परीक्षा कैसी रही?

चिंटू - पापा, मास्टरजी ने ऐसे-ऐसे सवाल दिए जो मैंने कभी देखें ही नहीं ।

"अच्छा, तो फिर तूने क्या किया?"

"मैं भी होशियार ठहरा, मैंने भी ऐसे-ऐसे उत्तर दिए जो मास्टरजी ने कभी देखें ही नहीं ।

सीख - पढ़ाई मन लगाकर एकाग्रता से करनी चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास

तोरणा किला

महाराष्ट्र के पुणे जिले की पहाड़ियों में ही एक बेहद खूबसूरत किला है, जिसका नाम है तोरणा किला । यह भारतीय संस्कृति की एक अनमोल धरोहर है । जैसे फूल पत्तियों से तोरण (बंदरवार) बनाए जाते हैं, वेसे ही तोरना किले पर काफी पेड़-पोधे लताएँ है इसलिए इस किले को तोरणा किला का नाम मिला । 4603 फीट की उंचाई पर मौजूद यह किला

पुणे जिले का सबसे ऊंचा किला माना जाता है । शहर से दूर प्राकृतिक सुंदरता के बीच, मानसून के बाद हरियाली और ठंडी हवाएं किले में शांति और सूकून के साथ छत्रपति शिवाजी महाराज की वीर गाथाओं का स्मरण दिलाती है। यह माना जाता है कि तोरना किले को 13वीं शताब्दी में भगवान शिव के भक्तों ने बनवाया था। किले के प्रवेश द्वार के पास ही मेनघाई देवी मंदिर स्थित है, जिसे तोरनाजी मंदिर भी कहा जाता है। लेकिन बाद में मुगलों ने उस पर कब्जा कर लिया ।

उसके बाद 17वीं शताब्दी में शिवाजी महाराज ने सिर्फ सोलह साल की उम्र में कुछ मावलों के साथ मिलकर यह किला जीत लिया। यह छत्रपति शिवाजी का सबसे पहला युद्ध था और वह इसमें विजय हुए और स्वराज की नींव रखी । तभी से एक कहावत बनी "शिवाजी ने तोरणा जीतकर स्वराज्य का तोरणा बाँधा । फिर शिवाजी ने इस किले का पुनर्निर्माण कराया और इसका नाम बदलकर प्रचंडगड कर दिया। क्योंकि यह किला काफी बड़ा और दुर्गम था। इस किले पर जो भी धन शिवाजी महाराज को मिला उस धन से ही उन्होंने बड़ी सेना बनाई और सामने वाली पहाड़ी पर एक नए किले का निर्माण कराया, उस

किले का नाम रखा 'रायगढ, यही मराठा स्वराज्य की सबसे पहली राजधानी हुई।

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- " छत्रपति शिवाजी की माता का नाम क्या था ? "

विकल्प है -

(A) माता भुवनेश्वरी

(B) माता जीजाबाई

(C) माता गुजरी

(D) पन्नाधाय

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

8. क्या करें, क्या नहीं ?

परीक्षा के दिनों में क्या करें क्या न करें -

बच्चों, अभी आप सबके परीक्षाओं के दिन आ गए हैं क्या आपको पता है, परीक्षा के दिनों 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-चन्दन 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

अब हम गायेंगे शिवजी का स्तोत्र - रुद्राष्टकम
https://youtu.be/i00-m7H9gR8

10) गतिविधि :-

कौन किसके अवतार ?

बच्चों, नीचे भगवान के अवतारों के नाम है । आपको यह मिलान करना है कि कौन से अवतार शिवजी के हैं, कौन से विष्णु जी के और कौन से ब्रह्मा जी के अवतार है? देखते हैं, कौन सबसे पहले सही करके लाता है- ?

i. अर्धनारीश्वर अवतार
ii. परशुराम
iii. ऋषि पिप्पलाद अवतार
iv. कश्यप अवतार
v. कालिदास अवतार

vi. कृष्ण

vii. धनवंतरि

viii. नरसिंह

ix. हनुमानजी अवतार

x. बुद्ध

xi. बृहस्पति

xii. भैरव अवतार

xiii. राम

xiv. वाल्मीकि अवतार

xv. ऋषि दुर्वासा अवतार

गतिविधि का उत्तर -

ऋषि दुर्वासा अवतार - शिव जी

ऋषि पिप्पलाद अवतार - शिव जी

हनुमानजी अवतार - शिव जी

भैरव अवतार - शिव जी

अर्धनारीश्वर अवतार - शिव जी

नरसिंह - विष्णु जी

धनवंतरि - विष्णु जी

बुद्ध - विष्णु जी

परशुराम - विष्णु जी

राम - विष्णु जी

कृष्ण - विष्णु जी

वाल्मीकि अवतार - ब्रह्मा जी

कश्यप अवतार - ब्रह्मा जी

कालिदास अवतार - ब्रह्मा जी

बृहस्पति - ब्रह्मा जी

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-
महाशिवरात्रि व्रत व शिवजी की महिमा
https://youtu.be/kCdw3ySp6m4

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- छत्रपति शिवाजी का जन्म कब और कहां हुआ था?
- छत्रपति शिवाजी ने मुगल राजा शाह आलम को प्रणाम क्यों नहीं किया?
- शिवाजी का किला जीतने के लिए क्या उपाय खोजा?
- छत्रपति शिवाजी किस प्रकार तोरण का किला जीत पाए?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- तोरण के किले का नाम कैसे रखा गया?
- तोरण किला की भौगोलिक स्थिति क्या है?

- छत्रपति शिवाजी ने तोरण के किले पर मिले धन का क्या किया?
- किस प्रकार पढ़ाई करने से याद रह जाता है?
- परीक्षा में प्रश्न कठिन लगे तो क्या करना चाहिए?
- 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 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 ।**

उत्तर: (B) माता जीजाबाई

नारायण नारायण नारायण नारायण

****

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! आज का सत्र विश्व विज्ञान दिवस पर आधारित है । वैज्ञानिक बनने के लिए कौन सा गुण चाहिए, यह जानेंगे आज के सत्र की कहानी में ।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम जानेंगे तिलक क्यों लगाना चाहिए ? इसके अलावा परीक्षा के दिनों में क्या करें क्या नहीं ? फिर ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत मे सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग । 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

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

वैज्ञानिक बनने के गुण

एक बच्चे को बाल्यावस्था से ही वैज्ञानिक बनने की लगन थी लेकिन उसके विकास में सबसे बड़ी बाधा थी उसकी गरीबी ।

उसकी माँ ने सोचा कि गरीबी के चलते उसके पुत्र की यह अभिलाषा कभी पूर्ण नहीं हो सकती । अतः वह अपने बच्चे को एक वैज्ञानिक के पास विज्ञान की शिक्षा के लिए ले गयी ।

उस वैज्ञानिक ने बच्चे के हाथ में झाड़ू पकड़ायी और प्रयोगशाला की सफाई का कार्य सौंप दिया ।

बच्चे ने खूब लगनपूर्वक प्रयोगशाला की सफाई की और छोटी-से-छोटी चीज को भी सँभालकर साफ किया और उसे उसकी जगह पर रखा ।

वैज्ञानिक ने बच्चे की लगन को देखकर उसकी माँ से कहा : "इसे आप मेरे पास छोड़ दीजिये । इसमें वैज्ञानिक बनने के गुण हैं, एक दिन यह अवश्य ही वैज्ञानिक बनेगा।"

दक्षता, लगन व स्वच्छता ऐसे गुण हैं, जिनसे किसी भी व्यक्ति में महानता की अभिवृद्धि होती है । वही बच्चा आगे चलकर प्रसिद्ध वैज्ञानिक थामस एल्वा एडीसन बना (**Thomas Alva Edison**)।

सीख : जो व्यक्ति किसी भी कार्य को छोटा नहीं समझते तथा बड़ी लगन, सावधानी, तत्परता एवं दक्षतापूर्वक करते हैं, वे अवश्य महान कार्य करने में सफल हो जाते हैं ।

यदि कार्यदक्षता के साथ एकमात्र ईश्वर की प्रसन्नता पाने का लक्ष्य बन जाय तब तो भगवत्प्राप्ति भी सुगम हो जाती है । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - सदगुरुदेव भगवान जी की जय ।

4. साखी :-

विद्या वितर्को विज्ञानं स्मृतिः तत्परता क्रिया ।
यस्यैते षड्गुणास्तस्य नासाध्यमतिवर्तते ॥

अर्थ :- विद्या (शिक्षा), वितर्क (तर्क), विज्ञान (विशेष ज्ञान/अनुभव), स्मृति (याददाश्त), तत्परता (काम करने की तत्परता) और क्रिया (कार्य करने की क्षमता) - इन छह गुणों से युक्त व्यक्ति के लिए कुछ भी असाध्य (असंभव) नहीं है।

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 जोर से कहना 'यह सब्जेक्ट बहुत मजेदार है अगले साल फिर से पढ़ेंगे ।'

सीख - परीक्षा में यदि प्रश्न पत्रों का उत्तर कठिन लगे तो सत्संग में बापूजी द्वारा बताई गई युक्तियों को आजमाएं ।

6. संस्कृति सुवास :-

तिलक लगाने की महिमा

बच्चों, सनातन संस्कृति में तिलक लगाने की बड़ी महिमा है । परन्तु पाश्चात्य कल्चर से प्रभावित होकर कई लोग तिलक लगाने को केवल पुरानी परंपरा मानकर हमारी संस्कृति के सूक्ष्म विज्ञान से दूर होते जा रहे है । हम आपको

बताते हैं कि वैज्ञानिक और आध्यात्मिक तथा दोनों दृष्टिकोणों से तिलक लगाना क्यों लाभदायक है ।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से हमारे मस्तिस्क में बीटाएंडोरफिन और सेराटोनिन नामक रसायन का स्राव होता है । ये रसायन हमें शांत, स्थिर और खुशी का एहसास कराते है । जबकि इन रसायनो का स्तर कम होने पर डिप्रेशन, बेचैनी और चिड़चिड़ापन जैसी मानसिक समस्याएं बढ़ जाती है । ललाट पर दोनों भौहों के बीच का स्थान पीनियल ग्रन्थि का होता है । जब उस स्थान पर जब तिलक लगाया जाता है तो पीनियल ग्रन्थि में सक्रियता बढ़ जाती है और यह ग्रंथि बीटाएंडोरफिन और सेराटोनिन नामक रसायनों के स्राव संतुलित करती है, इससे मस्तिष्क शांत होता है, इसलिए इसे अक्सर मूड स्टेबलाइजर या हैप्पी केमिकल कहा जाता है ।

इसी पीनियल ग्रन्थि को हमारे योगीजन 'आज्ञाचक्र' कहते हैं । इसे 'शिवनेत्र' अर्थात् कल्याणकारी विचारों का केन्द्र भी कहा जाता है । इसी स्थान पर तिलक लगाया जाता है जिससे हमारे अंदर एकाग्रता बढ़ती है, गुस्सा और तनाव कम होता है और सकारात्मक सोच विकसित होती है,

अच्छे काम की भावना पैदा होती है । विद्यार्थी यदि तिलक लगायें तो इससे उनका बुद्धिबल व सत्त्वबल बढ़ जाता है तथा विचारशक्ति विकसित होती है।

इस कारण तिलक लगाकर पढ़ाई करने पर विद्या अध्ययन में अधिक सहयोग मिलता है और पढ़ा हुआ जल्दी याद रह जाता है । तिलक चंदन, रोली, तुलसी की मिटटी आदि से लगाना चाहिए ।

पूज्य बापूजी कहते हैं- "मैं यहाँ (सत्संग-पंडाल) में आकर तिलक लगाता हूँ ताकि लोगों को पता चले कि तिलक की बड़ी भारी महिमा है। "

7. स्वास्थ्य सुरक्षा :

सूर्यकिरण चिकित्सा

प्रातःकाल सिर ढँककर शरीर पर कम-से-कम वस्त्र धारण करके सूर्य के सम्मुख इस प्रकार बैठें अथवा लेटें कि सूर्यकिरणें 5-7 मिनट छाती व नाभि तथा 8-10 मिनट पीठ पर

पड़ें। ग्रीष्म ऋतु में सुबह 7 बजे तक और शीत ऋतु में 8-9 बजे तक सूर्यस्नान करना लाभदायक है। शरद ऋतु में सूर्यस्नान ऐसे स्थान पर लेटकर करें जहाँ हवा से पूर्ण बचाव हो। सूर्य से आँख नहीं लड़ायें। सूर्यस्नान करने के पहले एक गिलास गुनगुना पानी पी लो और सूर्यस्नान करने के बाद ठंडे पानी से नहा लो तो ज्यादा फायदा होगा। दुनिया का कोई वैद्य अथवा कोई मानवी इलाज उतना स्वास्थ्य और बुद्धि नहीं दे सकता है, जितना सुबह की सूर्य-रश्मियों से मिलता है। सूर्यप्रकाश के अभाव से दुष्प्रभाव- सूर्यकिरणों से प्राप्त होने वाले विटामिन डी तथा अन्य पोषक तत्वों के अभाव में संक्रामक रोग, क्षयरोग, टी.बी. रिकेट्स, मोतियाबिंद, महिलाओं में मासिक धर्म की समस्याएँ, दुर्बलता, मनोविकार हो जाते हैं। सूर्यदेव बुद्धि के प्रेरक देवता हैं। सूर्यस्नान के साथ यदि व्यायाम का मेल किया जाय तो मांसपेशियों की दृढ़ता और मजबूती में कई गुना वृद्धि होती है। प्रातः नियमित सूर्यनमस्कार करने व सूर्यदेव को मंत्रसहित अर्घ्य देने से शरीर हृष्ट-पुष्ट व बलवान एवं व्यक्तित्व तेजस्वी, ओजस्वी व प्रभावशाली होता है।

8. क्या करें, क्या नहीं ?

परीक्षा के दिनों में क्या करें?

बच्चों, परीक्षा के दिनों में नियमित सूर्यनमस्कार करने 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।

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 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 का नियमित जप करने से स्मरणशक्ति चमत्कारिक ढंग से बढ़ती है।

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।

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- “परीक्षा में जाते समय क्या खाना शुभ शकुन माना जाता है.?” विकल्प है -

(A) चाय बिस्किट

(B) दहीं-मिश्री

(C) हलवा

(D) रसगुल्ला

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

10. भजन

अब हम गाएंगे भजन:-

रब मेरा सद्गुरु बन के आया...

https://youtu.be/r1id_TWtCQc

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-

“आध्यात्मिक भारत कि विश्व को देन !”

https://youtu.be/HvMOwKtbhoQ

13. प्रश्नोत्तरी

बच्चों, अब तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए ।

- बच्चे ने अपना कार्य किस तरह से किया **?**
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- परीक्षा के दिनों में क्या करना चाहिए ?
- सूर्यकिरण चिकित्सा से क्या लाभ होता है ?
- तिलक लगाने से क्या क्या फायदे होते हैं ?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती है?

14. पूर्णाहूति

<u>आरती</u> - 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 !!!

<u>दीपज्योति एवं आरती</u> -

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 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 - (B) दहीं-मिश्री

****