

प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! आज के अध्याय में हम मिलारेपा के जीवन पर आधारित श्रृंखला को आगे बढ़ाते हैं । पिछले सत्र में हमने जाना कि जब गुरु मारपा को पता चला कि मिलारेपा यहाँ से भाग कर नागोपा के पास गया और इस कार्य में गुरुमाता ने ही उसकी मदद की थी तो वो क्रोधित हो गए और डंडा लेकर गुरु माता की तरफ दौड़ पड़े । फिर आगे क्या हुआ यह जानेंगे आज के सत्र की कहानी में ।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में हम जानेंगे कि भारतीय संस्कृति में हवन-यज्ञ का क्या वैज्ञानिक महत्त्व है । फिर हम जानेंगे कि सर्दी सहन नहीं होती तो क्या करना चाहिए ? इसके अलावा मजेदार गतिविधि, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, और अंत में सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग ।

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 गुरुभ्यो 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/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

कठोर गुरु मारपा का करुण हृदय

(सुबह का समय । पहाड़ों के बीच शांत आश्रम । घंटियों की मधुर ध्वनि । साधक धीरे-धीरे मंडप में प्रवेश कर रहे हैं ।)

गुरु मारपा के आश्रम में सभा फिर से लग रही थी। सभी साधक शांत भाव से मंडप में आ रहे थे।

(गुरु मारपा सिंहासन पर बैठते हैं। चेहरा शांत, आँखों में करुणा।)

Narrator - गुरु मारपा कठोर दिखाई देते थे पर उनका हृदय करुणा से भरा हुआ था। गुरु मारपा बहुत प्रेम से सभी को निहारते हैं।

(गुरु मारपा नागोप्पा की ओर देखते हैं।)

गुरु मारपा - नागोप्पा, जाओ। अपनी गुरु माता को सभा में बुला लाओ।

(नागोप्पा आदर से झुकता है और चला जाता है। गुरु माता के पास पहुँचकर नागोप्पा कहते हैं।)

नागोप्पा - प्रणाम माता। गुरुदेव ने मुझे आज्ञा दी है कि आप मेरे साथ सभा में उपस्थित हों।

गुरु माता - हाँ, चलो।

(दोनों साथ-साथ सभा की ओर चलते हैं। मार्ग में...)

नागोप्पा - माता, मैं आपसे कुछ कहना चाहता हूँ। गुरु मारपा आपसे हार के विषय में अवश्य पूछेंगे। माता हम किसी शिष्य को वो हार वापस लाने के लिए हम भेज देते हैं।

गुरु माता - ठीक है।

(चार शिष्य आश्रम से निकलते हुए।)

Narrator - नागोप्पा ने अपने चार शिष्यों को हार वापस लाने के लिए भेज दिया।

(थोड़ी देर में ही दोनों सभा में पहुँच गए। दोनों ने गुरुदेव को प्रणाम किया। फिर गुरु मारपा ने उन्हीं चार शिष्यों को याद किया, जिन्हें हार वापस लाने के लिए भेजा गया था।)

गुरु मारपा - वे चारों शिष्य कहाँ हैं?

गुरु माता - स्वामी, वे आपका हार वापस लेने गए हैं !

(गुरु मारपा नागोप्पा की ओर देखते हैं।)

Narrator - गुरु मारपा समझ गए कि नागोप्पा ने हार जान-बूझकर वहीं छोड़ दिया था।

(गुरु मारपा गंभीर स्वर में बोलते हैं।)

गुरु मारपा - तुम आते समय मेरा हार वहीं क्यों रखकर आ गए?

नागोप्पा - गुरुदेव, मुझे आशंका थी कि वह हार देखकर कहीं गुरु माता के ऊपर आपका कोप न बरस पड़े, इसलिए मैंने हार वहीं छोड़ दिया।

गुरु मारपा - नागोप्पा, इन वस्तुओं का कोई मोल नहीं होता। अध्यात्म के मार्ग पर सच्चाई, प्रेम और समर्पण ही सबसे बड़ा धन है।

गुरु मारपा - क्या तुम यह समझते हो कि तुम ही सबकी रक्षा करते हो और मैं सबका बुरा करता हूँ?

नागोप्पा, इन वस्तुओं का कोई मोल नहीं होता। अध्यात्म के पथ पर सच्चाई, प्रेम और समर्पण का मोल होता है।

Narrator: गुरु मारपा शिष्यों को समझाते हैं कि गुरु से कभी भी सत्य नहीं छुपाना चाहिए।

(फिर गुरु माता की ओर देखते हुए)

गुरु मारपा - दग्मे, मैंने तुमसे बार-बार कहा था कि तुम मिलारेपा को अपनी ममता के पाश में मत बाँधो। तुम्हारी ममता ने ही उसे कमजोर बना दिया और यहाँ से भागने पर मजबूर कर दिया।

तुमने क्या सोच लिया कि तुम उसे उन्नत कर दोगी? क्या मेरे शिष्य को उन्नत करना तुम्हारी ज़िम्मेदारी है?

याद रखना, जो भी मेरे शिष्यों की उन्नति के बीच आएगा, वह मेरा परम शत्रु माना जाएगा, चाहे वह मेरे शरीर का कोई सगा ही क्यों न हो ।

अब तुम मुझे विस्तार से बताओ कि तुमने मिलारेपा की सहायता कैसे की ।

(गुरु माता हाथ जोड़ कर, दुःखी होते हुए)

गुरु माता - स्वामी, उसके शरीर की पीड़ा मुझसे देखी नहीं गई। जब मैं उसे देखती थी, मेरा हृदय भर आता था, इसलिए मैंने उसकी सहायता करने का निश्चय किया।

Narrator - फिर गुरु माता ने वह सब कुछ बता दिया जो घटित हुआ था। यह सब सुनकर गुरु मारपा कुछ क्षणों तक मौन होकर बैठे रहे।

सभा में गहरी शांति छा गई ।

फिर करुणा से भरी आँखों से उन्होंने गुरु माता की ओर देखा।

गुरु मारपा - दग्मे, ध्यान से सुनो और यहाँ उपस्थित सभी साधक भी ध्यान से सुनें ।

Narrator - गुरु मारपा का स्वर कठोर नहीं था बल्कि उसमें गहरी करुणा छिपी हुई थी।

गुरु मारपा - मुझे मेरे सभी शिष्यों के लिए पूर्ण संवेदना है। मैं तुम सबकी उन्नति चाहता हूँ।

Narrator - सभा में बैठे साधक गुरु के शब्दों को मन में उतार रहे हैं।

गुरु मारपा - इस सभा में उपस्थित मेरे सभी प्रियजनों, यदि मेरी कठोरता तुमको बुरी लगती हो या लोग मुझे बुरा-भला कहते हों, तो भी मैं उनकी परवाह नहीं करता।

मुझे परवाह है तो केवल तुम सबकी उन्नति की।

(फिर गुरु मारपा ने मिलारेपा की ओर देखा।)

मैंने मिलारेपा के साथ अत्यंत कठोर व्यवहार किया परंतु मेरा उससे कोई द्वेष नहीं है।

Narrator -

गुरु समझा रहे थे कि कर्मों का बोझ जीवन को कैसे कठिन बना देता है !

गुरु मारपा - मिलारेपा के कई जन्मों के एकत्रित पापों के पहाड़ों को काटना आवश्यक था।

मिलारेपा के द्वारा नरसंहार हुआ है, कईयों की खेती नष्ट हुई है, कईयों के घर और पशु उजड़ गए हैं। इन सभी कर्मों का बोझ मिलारेपा कब तक उठाता फिरता? इसलिए मुझे उससे कठोर होना पड़ा।

(गुरु ने थोड़ा विराम लिया।)

गुरु मारपा - यदि मुझे हवेली ही बनवानी होती, तो मैं उससे कभी कठोर न होता। मैं उसके प्रति सज्जनता से व्यवहार करता।

Narrator - गुरु के शब्द अब और भी स्पष्ट हो गए थे।

गुरु मारपा - मेरा स्वार्थ केवल इतना ही था कि मेरा शिष्य कर्मों के जाल से मुक्त हो जाए।

(सभा में बैठे सभी साधकों की आँखें नम हो गईं।)

इसके अतिरिक्त मेरा कोई उद्देश्य नहीं था।

(सभा में मौन और शांति छा जाती है। गुरुदेव करुणा भरी दृष्टि से सबको निहारते हैं और आगे कहते हैं।)

Narrator - गुरु का स्वर अब समझाने वाला था।

गुरु मारपा - दग्मे, एक स्त्री होने के नाते तुम अपनी जगह सही हो, क्योंकि प्रायः स्त्रियों के निर्णय भावनाओं से अधिक प्रेरित होते हैं।

परंतु मेरे नाम का गलत संदेश लिखना, मेरे गुरुदेव का अमूल्य हार मेरी जानकारी के बिना देना - यह उचित नहीं था, यह अक्षम्य अपराध है, जो तुम्हें इतिहास में कलंकित ही रखेगा।

(गुरु माता अपराधबोध से सिर झुका लेती हैं।)

गुरु मारपा - भविष्य में याद रखना कि यदि तुम मेरे किसी भी साधक का सच्चा कल्याण चाहती हो, तो उनकी निष्ठा गुरु में बढ़ाने का ही प्रयत्न करना।

(फिर नागोप्पा की ओर देखते हुए)

नागोप्पा, तुम अपनी जगह सही हो, क्योंकि तुम मेरा पत्र और हार देखकर मना भी कैसे कर सकते थे।

(नागोप्पा विनम्रता से सिर झुका लेता है।)

(फिर मिलारेपा की ओर देखते हुए)

और यह महान जादूगर - इसे आत्मविद्या की तीव्र तड़प थी! आत्मविद्या पाने के लिए यह कुछ भी कर सकता था।

(मिलारेपा की आँखों से आँसू बहने लगते हैं !)

ऐसे शिष्य कभी-कभी इस धरती पर आते हैं, जो अत्यंत वैराग्य और तीव्रता से पूर्ण होते हैं।

Narrator - गुरु के शब्द मिलारेपा के हृदय को छू रहे थे।

गुरु मारपा - इसकी तीव्रता देखकर ही मैं और अधिक तीव्रता से इसके शीघ्र कल्याण का प्रयास कर रहा था।

(गुरु थोड़े उदास स्वर में कहते हैं)

परंतु इसकी गुरु माता के व्यवहार के कारण ही विलंब हो गया।

Narrator - सभा में मिलारेपा खड़े-खड़े आँसू बहा रहा है और गुरु के प्रति अपने नकारात्मक विचारों और व्यवहार पर बार-बार पछता रहा है।

फिर आगे क्या हुआ-यह जानने के लिए प्रतीक्षा करें अगले सत्र की कहानी का।

तब तक के लिए-हरि ओम् !! सभी बच्चे जोर से बोलेंगे -
सद्गुरुदेव भगवान जी की जय ।

4. भजन / पाठ

आज हम एक भजन गायेंगे -

थोड़ा ध्यान लगा, गुरुवर दौड़े दौड़े आर्येंगे...

<https://youtu.be/2H3HLhIlyVc>

5. ज्ञान का चुटकुला

मरीज (डॉक्टर से) - मैं रोज 50 रुपये की दवाई ले रहा हूँ पर कोई फायदा नहीं हो रहा !

डॉक्टर - ठीक है, मैं तुम्हें 40 रुपये की दवाई लिख देता हूँ, इससे तुम्हें रोज 10 रुपये का फायदा हो जायेगा ।”

सीख : छोटी-छोटी बातों में डॉक्टर का व एलोपैथिक गोलियों का सहारा नहीं लेना चाहिए, बल्कि स्वस्थ रहने के सरल प्राकृतिक उपाय सीखने चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

हवन-यज्ञ का महत्त्व

भारतीय संस्कृति में धूप, हवन यज्ञ आदि करने का बहुत बड़ा महत्त्व है। आज विश्व में जो सबसे बड़ी समस्या है वह हवा और पानी में फैलती बीमारियां। विभिन्न देशों द्वारा करोड़ों-अरबों डॉलर खर्च करके उपाय खोजे व किये जा रहे हैं परंतु यह समस्या वैसी ही बनी हुई है । इसके निवारण हेतु विश्व अब भारत की यज्ञ-हवन की ओर एक आशाभरी नजर से देख रहा है। यज्ञ-हवन दूषित वायुमंडल को तो शुद्ध करता ही है, साथ ही इससे मानसिक कुविचारों पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है । हवन में मुख्यतः 8 पदार्थ होते हैं - देशी गाय के गोबर के कंडे, घी, गुग्गल, कपूर, गुड़, तिल, जो और चावल।

इनके अलावा अन्य लकड़ी, औषधियां और जड़ी-बूटियां भी डाल सकते हैं।

विज्ञान के सिद्धांत के अनुसार कोई भी पदार्थ कभी नष्ट नहीं होता अपितु केवल उसका रूप बदलता है। यही सिद्धांत यज्ञ पर भी चरितार्थ होता है। यज्ञ में डाले गए पदार्थ सूक्ष्म होकर वातावरण और वायुमंडल में पहुंच कर अपना प्रभाव दिखाते हैं। इससे मनुष्य, अन्य जीव-जंतु एवं वनस्पतियां सभी प्रभावित होते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार यज्ञ के धुएँ में एक विशेष प्रकार की गंध होती है, जो वायरस को मारने या बेहोश करने में प्रभावकारी है। जब आम की लकड़ी जलती है तो फॉर्मिक एल्डिहाइड नामक गैस उत्पन्न होती है जो खतरनाक बैक्टीरिया और जीवाणुओं को मारती है तथा वातावरण को शुद्ध करती है। गुड़ को जलाने पर भी ये गैस उत्पन्न होती है। टौटीक नामक वैज्ञानिक ने हवन पर की गयी अपनी रिसर्च में ये पाया की यदि आधे घंटे हवन में बैठा जाये अथवा हवन के धुएँ से शरीर का सम्पर्क हो तो टाइफाइड जैसे खतरनाक रोग फैलाने वाले जीवाणु भी मर जाते हैं और शरीर शुद्ध हो जाता है।

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

कैसे रखें सर्दी को दूर ?

कुछ लोगों को सर्दी सहन नहीं होती, थरथराते हैं, दाँत बजते हैं, हाथ काँपते हैं, वे कड़ाही में थोड़ा-सा घी डाल दें और फिर उसमें गुड़ गला दें । जितना गुड़ डाले उतनी सोंठ डाल दें । समझो २५ ग्राम गुड़ है तो २५ ग्राम सोंठ डाल दी । उसे घी में गला के सेंक दें । १ -१ चम्मच सुबह-शाम चाटने से सर्दी झेलने की ताकत आ जायेगी । है ना मजेदार प्रयोग !!

8. साखी :-

तन की जाने, मन की जाने, जाने चित्त की चोरी ।
तिनके आगे क्या छुपावे, जिनके हाथ में डोरी ॥

ब्रह्मज्ञानी गुरु के सामने हमेशा स्पष्ट सत्य (प्रेमपूर्वक) बोलना चाहिए, उनके आगे कभी कुछ छुपाना या जूठ बोलना नहीं चाहिए ।

9. गतिविधि

अंग्रेजी और हिंदू माह का सही मिलान

बच्चों, आज की गतिविधि में आपको हिंदू माह के नाम और अंग्रेजी कैलेंडर के 12 माह के नाम दिए जाएंगे आपको अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार हिंदू पंचांग के सही माह के नाम का मिलान करना है। देखते हैं कौन सबसे पहले सही करके लाता है। गतिविधि का सही उत्तर सत्र के अंत में बताया जाएगा।

मार्च-अप्रैल

ज्येष्ठ

अप्रैल -मई

श्रावण

मई -जून

चैत्र

जून-जुलाई

जुलाई-अगस्त

अगस्त-सितम्बर

सितम्बर-अक्टूबर

अक्टूबर-नवम्बर

नवम्बर-दिसम्बर

दिसम्बर-जनवरी

जनवरी-फरवरी

फरवरी-मार्च

आषाढ

वैशाख

भाद्रपद

कार्तिक

आश्विन

मार्गशीर्ष

माघ

फाल्गुन

पौष

गतिविधि का उत्तर -

मार्च-अप्रैल

अप्रैल -मई

मई -जून

जून-जुलाई

जुलाई-अगस्त

अगस्त-सितम्बर

चैत्र

वैशाख

ज्येष्ठ

आषाढ

श्रावण

भाद्रपद

सितम्बर-अक्टूबर

आश्विन

अक्टूबर-नवम्बर

कार्तिक

नवम्बर-दिसम्बर

मार्गशीर्ष

दिसम्बर-जनवरी

पौष

जनवरी-फरवरी

माघ

फरवरी-मार्च

फाल्गुन

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,-

“श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार कौन अमर है ?” विकल्प है -

[a] मन [b] आत्मा

[c] बुद्धि [d] शरीर

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-
Celebration या साजिश? (क्रिसमस और न्यू यर का सच !)
<https://youtu.be/m-jB0j7qwgY>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- गुरु मारपा ने गुरु माता को ही दोषी क्यों माना?
- गुरु मारपा ने मिलारेपा के साथ कठोरता भरा व्यवहार का क्या कारण बताया?
- गुरु मारपा ने मिलारेपा को दोषी क्यों नहीं माना?
- गुरु मारपा ने नागोप्पा को दोषी क्यों नहीं माना?
- हवन में मुख्यतः कौनसे पदार्थ होते हैं?

- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- 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 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,

मृत्योर्मा मृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो ।

प्रतियोगिता का उत्तर - ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है - [b] आत्मा
श्रीमद् भगवद्गीता के अनुसार आत्मा अमर है, जिसका कभी नाश नहीं होता है ।

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों, आज का बाल संस्कार केंद्र उत्तरायण पर्व पर आधारित हैं । महाभारत युद्ध के दौरान भीष्म पितामह शरशैया पर ५८ दिनों तक क्यों रहे ये हम जानेंगे आज की कहानी में ।

उसके बाद संस्कृति सुवाष में आज हम जानेंगे कि भारतीय संस्कृति में मकरसंक्रांति पर्व कि महिमा ? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे की हमें जंकफूड क्यों नहीं खाना चाहिए ?

फिर आज की गतिविधि में हम करेंगे सूर्य उपासना !! इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत में सुनेंगे पूज्य बापूजी के श्री मुख से पर्व विशेष सत्संग ।

तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरु 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

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

<https://youtu.be/XxWfEjHbqCl>

3) आओ सुनें कहानी :-

भीष्म पितामहजी का देहत्याग

बहुत समय पहले की बात है...

कुरुक्षेत्र का विशाल मैदान युद्ध के बाद शांत हो चुका था। चारों ओर बाण बिखरे थे और उन्हीं बाणों की शैय्या पर लेटे थे महावीर भीष्म पितामह।

उनका शरीर घायल था, पर मन शांत और तेजस्वी ! क्योंकि उन्हें भगवान से एक विशेष वरदान मिला था – “इच्छामृत्यु”, यानी वे जब चाहें तभी अपने प्राण त्याग सकते थे। लेकिन बच्चों, क्या आप जानते हैं?

भीष्म पितामह चाहकर भी उस समय अपने प्राण नहीं छोड़ रहे थे। सब लोग हैरान थे! पांडव पूछते थे – “पितामह! आप इतनी पीड़ा में हैं, फिर भी प्रतीक्षा क्यों कर रहे हैं?”

तब भीष्म पितामह मुस्कुराए और बोले : “मैं उत्तरायण की प्रतीक्षा कर रहा हूँ।”

“उत्तरायण क्या है?” उत्तरायण वह पावन समय है, जब सूर्य भगवान दक्षिण से उत्तर दिशा की ओर बढ़ते हैं। यह समय ज्ञान, शुभता और मोक्ष का प्रतीक माना जाता है।

भीष्म पितामह मानते थे कि उत्तरायण में देह त्याग करने से आत्मा को परम शांति मिलती है।

आखिरकार वह दिन आया – मकर संक्रांति, उत्तरायण का पहला दिन।

सूर्य देव उत्तर दिशा में चमक रहे थे। भीष्म पितामह ने भगवान श्रीकृष्ण का स्मरण किया और शांत मन से अपने प्राण त्याग दिए। सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

चिटू अपनी बहन पिकी से - तुम्हें सर्दी का मौसम अच्छा लगता है कि गर्मी का?

पिकी - गर्मी का ही अच्छा है ।

“क्यों ?”

“सर्दी में अन्दर ठण्ड लगती है और बाहर धूप में मोबाइल का डिस्प्ले नहीं दीखता । “

सीख - मोबाइल के अधिक उपयोग से बचना चाहिए, यह बहुत हानिकारक है ।

5. संस्कृति सुवास

उत्तरायण पर्व की महत्ता

उत्तरायण माने सूर्य रथ उत्तर की तरफ चले ।
उत्तरायण के दिन किया हुआ सत्कर्म अनंत गुना हो जाता है ।

इस दिन भगवान शिवजी ने भी दान किया था ।
जिनके पास जो हो उसका इस दिन अगर सदुपयोग करें तो वे बहुत-बहुत अधिक लाभ पाते हैं । शिवजी के पास क्या है ? शिवजी के पास है धारणा, ध्यान, समाधि, आत्मज्ञान,

आत्मध्यान । तो शिवजी ने इसी दिन प्रकट होकर दक्षिण भारत के ऋषियों पर आत्मोपदेश का अनुग्रह किया था ।

गंगासागर में इस दिन मेला लगता है ।

प्रयागराज में गंगा-यमुना का जहाँ संगम है वहाँ भी इस दिन लगभग छोटा कुम्भ हो जाता है। लोग स्नान, दान, जप, सुमिरन करते हैं । तो हम लोग भी इस दिन एकत्र होकर ध्यान-भजन, सत्संग आदि करते हैं, प्रसाद लेते-देते हैं । इस दिन चित्त में कुछ विशेष ताजगी, कोई नवीनता हम सबको महसूस होती 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,- "भीष्म पितामह संकल्प करके 58 दिनों तक शरशय्या पर रहे थे और काल का इंतजार किया था ?" विकल्प है -

A) उत्तरायण

B) दक्षिणायन

C) दोनों

D) एक भी नहीं

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

7. स्वास्थ्य सुरक्षा

बच्चों, क्या आप चाहते हैं कि आप कभी बीमार नहीं हो? आपकी याददाश्त अच्छी रहे? शरीर ना तो मोटा हो, ना अधिक पतला, बल्कि तेजस्वी हो। लेकिन जो बच्चा जंक फूड अधिक खाता है उन्हें यह स्वास्थ्य लाभ कभी नहीं मिलेंगे। क्या होता है 'जंक फूड'? आईए जानते हैं। पांच प्रकार की चीजे जंक फूड कहलाती है -

फास्ट फूड जैसे पिज्जा, बर्गर, हॉट डॉग, मोमोज आदि।

प्रोसेस्ड फूड जैसे नूडल्स, मेग्गी, पास्ता आदि।

मीठे स्नैक्स - जैसे केक, पेस्ट्री, चॉकलेट आदि।

तले-भुने पदार्थ - जैसे फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, कुरकुरे आदि।

कोल्ड ड्रिंक्स - सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स, पैकेज्ड जूस आदि।

जंक फूड में विटामिन, खनिज और फाइबर जैसे आवश्यक पोषक तत्व नहीं होते हैं. जिससे शरीर में इनकी कमी हो जाती है, तो व्यक्ति स्वस्थ कैसे रह सकता है? जंक फूड वसा (fat) वजन बढ़ता है, हृदय पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे भविष्य में बाईपास सर्जरी करानी पड़ती है और हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जंक फूड का सेवन हार्मोनल असंतुलित करता है, इंसुलिन, अनियमित मासिक चक्र, मुँहासे, सूजन और समय से पहले बाल सफेद होना, झुर्रियां पडना, मानसिक डिप्रेशन, मूड स्विंग, चिंता आदि समस्याएं उत्पन्न होती है। बच्चों के लिए तो यह विशेष हानिकारक है. इससे न केवल चर्बी बढ़ती है, बल्कि याददाश्त पर भी बुरा असर पड़ता है। बचपन में जंक फूड का सेवन बौद्धिक विकास को खराब कर सकता है, जिससे सीखने, समझने और व्यवहार पर बुरा असर पड़ता है। अक्सर फास्ट फूड लेने वाले बच्चे परीक्षा में अधिक अंक नहीं ला पाते हैं।

ऑस्ट्रेलिया की यूनिवर्सिटी में एक सर्वे हुआ जिसमे चूहों को एक सप्ताह तक जंक फूड खिलाया गया। जिससे उनके

दिमाग में सूजन आ गई और उनके व्यवहार में परिवर्तन हो गया ।

क्या आपको पता है 'मैकडॉनल्ड' नामक कंपनी जो स्वयं फास्ट फूड बनाती है, अपने कर्मचारियों को फास्ट फूड से परहेज करने की सलाह देती हैं, परन्तु उपभोक्ताओं के लिए ऐसी चेतावनी नहीं दी जाती और लोगों के स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ होता है। अभी हाल ही में UP की 11 वीं कक्षा की अधिक फ़ास्ट फ़ूड खाने से मौत हो गई जिसकी न्यूज़ काफी वायरल हुई। अतः जंक फूड खाने से स्वयं बचें, विशेषकर बच्चे इनसे दूर रहे।

स्वस्थ जीवन के लिए जरूरी है कि हम भारतीय संस्कृति और संतों के बताये अनुसार अपना खान-पान एवं दिनचर्या बनायें।

8. श्लोक :-

सूर्य-गायत्री मंत्र :-

ॐ आदित्याय विद्महे दिवाकराय धीमहि।

तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्॥

हम आदित्य (सूर्य) को जानते हैं, जो प्रकाश (दिन) करने वाले हैं। वह सूर्य देव हमें प्रेरणा दें।

9) भजन :-

भजन - अब सभी बच्चे गाएंगे प्यारा सा भजन - सद्गुरु में तेरी पतंग...

https://youtu.be/rPd1_0rNDDQ

10) गतिविधि :-

मकर संक्रांति का लाभ उठायें ।

इस दिन सुबह जल्दी उठकर जल में तिल डाल के जो स्नान करता है, उसे 10 हजार गौदान का फल मिलता है । इस दिन सूर्यनारायण का मानसिक रूप से ध्यान करके उनसे मन-ही-मन आयु और आरोग्य के लिए प्रार्थना करने से प्रार्थना विशेष प्रभावशाली होती है ।

इस पर्व पर सूर्य की उपासना का विशेष महत्व है ।
पवित्र होकर विशुद्ध मन से ताँबे के कलश या किसी भी धातु के
पात्र में जल भरकर उसमें कुमकुम, लाल चंदन और लाल रंग के
फूलों को डालकर सूर्य को अर्घ्य देना चाहिए ।

इससे तन, मन और भाव तीनों की शुद्धि होती है,
बुद्धि प्रखर होती है तथा सूर्य के प्रकाश में निहित रोगनाशक
शक्ति का लाभ भी मिल जाता है ।

इस दिन 'आदित्यहृदय स्तोत्र' का पाठ करने से
भगवान सूर्य की विशेष प्रसन्नता मिलती 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 -
समता, ज्ञान और आत्मवैभव जगानेवाला महापर्व (मकरसंक्रांति)
<https://youtu.be/HbLZ78BuGAQ>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीख मिलती है?
- उत्तरायण अर्थात् सूर्या का रथ...
- सूर्य उपासना से हमें क्या क्या लाभ होते हैं ?
- गंगासागर में कौनसे दिन मेला लगता है ? कैसे ?
- हमें जंकफूड क्यों नहीं खाना चाहिए ?

14. पूर्णाहूति

दीपज्योति एवं आरती

सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मा मृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो,
अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर
ले चलो ।

नारायण नारायण नारायण नारायण ।

इसी के साथ हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र संपन्न
होता है अगले सप्ताह फिर मिलेंगे बच्चों ! 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 ।

A) उत्तरायण
