तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! हरिओम बच्चों, 23 जनवरी को वसंत पंचमी है । माघ शुक्ल पंचमी के दिन ज्ञान की देवी माता सरस्वती का प्राकट्य दिवस भी होता है ।

इसलिए आज के बाल संस्कार केंद्र का विषय है बसंत पंचमी । आज के सत्र की कहानी में हम जानेंगे कि सत्संग और मन्त्र जप के प्रभाव से एक महामूर्ख किस प्रकार एक महान संत बन जाता है और श्रीकृष्ण स्वयं बालक रूप में उनके घर आते है । सनातन संस्कृति में हम जानेंगे कि बंसत पंचमी का क्या महत्व है, फिर हम जानेंगे कि वसंत पंचमी के केवल एक दिन के प्रयोग से ही किस प्रकार बुद्धि, प्रज्ञा और प्रतिभा का विकास हो सकता है? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि आंखों की रोशनी, चेहरे की चमक, चेहरे पर फुंसियां, मुंहासे आदि का इस ऋतु में एक बहुत ही अच्छा उपाय । फिर हम आपके लिए विशेष रूप से लायें है मजेदार गतिविधि में सरस्वती

नाम वर्ग पहेली । इसके अलावा 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

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

महामूर्ख से महाविद्वान

SCENE 1 -

(**EXT.** विजयनगर महल - विशाल छत - पूनम की रात)

Narrator- पूनम की रात विजयनगर का राजा अपने महल की विशाल छत पर अपने खास मंत्री के साथ टहल रहा होता है ।

राजा (सोच में, टहलते हुए)

मंत्री··· तुम बार-बार कहते हो कि सत्संग से सब कुछ संभव है। लेकिन बताओ, जिसमें अक्ल ही नहीं, जो भाग्यहीन हो, जिसके पास कुछ भी न हो··· उसे सत्संग से आखिर मिलेगा क्या?
मंत्री (नम्रता से) : राजन्, कैसा भी गिरा हुआ मनुष्य क्यों न हो, सत्संग से उसका उत्थान अवश्य होता है।

राजा (रुककर, तीखे स्वर में) : गिरा हुआ हो, यह मान लिया··· पर अक्ल भी तो होनी चाहिए ! जो मूर्ख हो, जो बेवकूफ हो, वह कैसे उन्नत होगा?

मंत्री (मुस्कुराकर) : राजन्, जैसे माँ यह नहीं देखती कि उसका बालक बुद्धिमान है या मूर्ख ! वह यह नहीं कहती कि
"तू गंदा है, नाक बह रही है, कपड़े पुराने हैं,
नहा-धोकर अच्छा बन जा, तब दूध पिलाऊँगी।"

राजा (ध्यान से सुनते हुए) : हूँ···

मंत्री : नहीं राजन्···
माँ कहती है – "नहीं-नहीं, जैसा-तैसा है मेरा है बस।" और वह बच्चे को गोद में लेकर दूध पिला देती है। बस ऐसे ही, जो सत्संग में आ गया, भगवान और संत के वचन उसके कानों में

पड़ गए – वह भगवान का हो गया और जो भगवान का हो गया, वह उन्नत हुए बिना रह नहीं सकता।

राजा (हँसते हुए, अविश्वास से) : मंत्री, तुम्हारी बातें मीठी हैं, पर मुझे अब भी विश्वास नहीं होता । उन्नति के लिए कुछ चतुराई, कुछ होशियारी तो होनी चाहिए ।

SCENE 2 -

Narrator- राजा मंत्री की बात काटता जा रहा था पर मंत्री सत्य और सत्संग की महिमा पर डटा रहा। इतने में मंत्री ने छत पर से देखा एक लड़का दोनों हाथों में एक - एक जूता लिये जा रहा था । राजा ने गौर से देखा कि जूते में चाँद का प्रतिबिंब चमक रहा है ।

राजा (चकित होकर) : मंत्री, नीचे देखो ! यह लड़का… दोनों हाथों में जूते**?**

राजा (ऊँची आवाज़ में) : सेनिकों! उस छोरे को रोको!

Narrator- सेनिक लड़के को रोककर राजा के सामने लाते हैं।

राजा (कठोर स्वर में) : क्या नाम है तेरा**?**

लड़का (डरा-डरा सा) : महाराज… मेरा नाम… नाम तो नहीं जानता।

राजा (जूते की ओर इशारा करते हुए) : और यह क्या ले जा रहा है जूते में?

लड़का (सहजता से) : माँ ने कहा था तेल ले आना। घर में कोई बर्तन नहीं था, तो जूते में तेल भर लिया, महाराज।

Narrator- राजा ठहाका लगाता है।

राजा : (मंत्री की ओर मुड़कर) : देखा मंत्री ! इसे कहते हैं महामूर्ख ! पागल भी जूते में तेल नहीं ले जाएगा।

अब बताओ… अगर इसे तुम महान बना दो, तो मैं मान जाऊँगा कि सत्संग में शक्ति है।

मंत्री (शांत स्वर में) : महाराज, मुझे कुछ समय दीजिए।

राजा (हँसकर) : ठीक है मंत्री । देखते हैं सत्संग से इस मूर्ख का क्या होता है ?

SCENE 3 -

(**INT.** मंत्री का कक्ष - अगला दिन)

(लड़के के माता-पिता डरे-सहमे खड़े हैं।)

मंत्री (स्नेह से) : डरो मत। राज्य तुम्हारे भरण-पोषण की व्यवस्था करेगा। तुम्हारा बेटा हमारे साथ सत्संग में रहेगा।

माता (आँखों में आँसू) : महाराज… अगर उसका जीवन सुधर जाए, तो हम धन्य हो जाएँ।

पिता : हम सहर्ष स्वीकार करते हैं।

SCENE 4 -

(**EXT.** सत्संग स्थल - दिन)

Narrator- उसके माँ बाप ने स्वीकृति दे दी, राज्य की तरफ से उनके घर पर राशन भिजवा दिया । फिर मंत्री उस लड़के को सत्संग में लेकर गया । पहुंचे हुए महात्मा से उनको एक मंत्र दिलवा दिया । लड़का सत्संग सुनता और मंत्र का अनुष्ठान करता।

(महात्मा प्रवचन दे रहे हैं । लड़का चुपचाप बैठा है ।)

महात्मा : संयम से जप-ध्यान करते हैं तो उनकी बुद्धि भी विकसित होती है । शिवरात्रि, जन्माष्टमी, होली या दिवाली हो तो उन दिनों में जप-ध्यान दस हजार गुना फल देता है । गुरु के समक्ष बैठकर जप करते हैं तो भी उस जप का कई गुना फल होता है ।

जपात् सिद्धि जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिर्न संशयः।

जप करते जाओ। अंतःकरण की शुद्धि होती जायेगी, भगवदीय महानता विकसित होती जायेगी।

सभी (एक स्वर में) : ॐ... ॐ...

SCENE 5 -

(**EXT.** वृक्ष के नीचे - दोपहर)

Narrator- एक दिन वह लड़का जप कर रहा था। उसने देखा कि चिड़िया के घोंसले में से चिड़िया का बच्चा जमीन पर गिर पड़ा। अभी-अभी अंडे से निकला था, पंख फूटे नहीं थे, दोपहर का समय था, मानो अभी मरा।

लड़का (चिंतित होकर) : अरे… यह तो अभी-अभी पैदा हुआ है। इसकी माँ भी नहीं है… अब इसका क्या होगा**?** (वह क्षण भर रुकता है।)

लड़का (स्वगत) : सत्संग में सुना है… सभी के भगवान हैं, कोई अनाथ नहीं है, अब देखें जगत का नाथ इसके लिए क्या करता है !

Narrator- तभी दो मक्खियाँ आपस में लड़ती हुई आती हैं और बच्चे के मुँह में घुस जाती हैं। बच्चा मुँह बंद कर लेता है।

(लड़का स्तब्ध।)

लड़का (आँखों में आँसू, श्रद्धा से) : अरे ! हद हो गयी… मक्खियों का प्रेरक उनको लड़ाकर चिड़िया के बच्चे के मुँह में डाल देता है ताकि उसकी जान बचे और वे मक्खी-योनि से आगे बढ़कर चिड़िया बने।

लड़का (भाव-विभोर होकर) : हे प्रभु! आप तो सबका ध्यान रखते हो। मैं… जो जूते में तेल ले जाता था… मुझ पर भी इतनी कृपा! (वह हाथ जोड़कर रो पड़ता है।)

लड़का : प्रभु··· प्रभु···ॐ··· ॐ···

SCENE 6 -

(**INT.** आश्रम - वर्षों बाद)

वही महामूर्ख लड़का आगे चलकर महान संत बन गये, जिनका नाम पड़ा श्रीधर स्वामी। इन्होंने 'श्रीमद् भगवद् गीता' पर टीका लिखी।

श्रीधर स्वामी (लिखते हुए) : "योगक्षेमं वहाम्यहम्···" (रुकते हैं।)

श्रीधर स्वामी (सोच में) : भगवान स्वयं बोझ कैसे उठाएँगे? वह तो देते हैं··· (वह शब्द काट देते हैं।)

श्रीधर स्वामी (लिखते हुए) : "योगक्षेमं ददाम्यहम्···" बाकी की व्याख्या स्नान के पश्चात पूरी करता हूँ। (श्रीधर स्वामी जलाशय में स्नान करने गये ।)

SCENE 7 -

(**INT.** श्रीधर स्वामी का घर - शाम)

Narrator - पीछे से में बालरूप में नन्हें-मुन्ने श्रीकृष्ण चावल-दाल मिश्रित खिचड़ी की गठरी लेकर आये।

बालक : माँ, आप दोनों ने अयाचक व्रत रखा है। इसलिए आप लोग किसी से कुछ मांगोगे नहीं और आज आपके घर भोजन

भी नहीं है इसलिए यह खिचड़ी रख लो।(पत्नी बालक को ध्यान से देखती है। श्रीधर की पत्नी दंग रह गयी)

पत्नी (चिंतित होकर) : ओह… तुम्हारा होंठ सूजा हुआ है। किसने मारा?

बालक (मुस्कुराकर) : आपके पति श्रीधर स्वामी ने तमाचा मारा, बाद में वे स्नान करने गये। अब मैं जाता हूँ।

Narrator - कहकर बालक चला जाता है। कुछ देर बाद श्रीधर स्वामी लौटते हैं ।

SCENE 8 -

(**INT.** श्रीधर स्वामी का घर)

पत्नी (आहत स्वर में) : इतना सुकुमार बालक खिचड़ी का बोझ वहन करके आया और आपने उसके मुँह पर चाँटा मारा ?

Narrator- श्रीधर स्वामी ठिठक जाते हैं । पत्नी की बात विस्तार से सुनकर श्रीधर स्वामी को यह समझने में देर न लगी कि भगवान के 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' वचन को काटकर 'योगक्षेमं ददाम्यहम्' लिखा, वह कितना गलत है यह समझाने नंदनंदन स्वयं आये थे।

कहाँ तो जूते में तेल ले जाने वाले और कहाँ भगवान के दर्शन करने वाली पत्नी न समझ पायी और ये समझ गये।

SCENE 9 -

(**EXT.** विजयनगर महल - वही छत - रात)

(पूर्णिमा का चंद्रमा आकाश में चमक रहा है। राजा और मंत्री उसी स्थान पर खड़े हैं। कुछ क्षण मौन है।)

मंत्री (शांत लेकिन भावुक स्वर में) : राजन्… आज प्रजा में जिस महान विद्वान की चर्चा हो रही है, वह कोई और नहीं – वही लड़का है जो जूते में तेल लेकर जा रहा था और आपने पूछा था कि क्या इस मूर्ख को, सत्संग उन्नत कर सकता है ? ये वही श्रीधर स्वामी हैं। कहते हैं, उनकी गीता-टीका इतनी अद्भुत है कि स्वयं भगवान विष्णु उसे देखने और सुधारने पृथ्वी पर आए।

राजा (चकित होकर, कुछ क्षण मौन के बाद) : क्या… श्रीधर स्वामी? (आँखें फैल जाती हैं, स्मृतियाँ उभरती हैं) तो क्या वह वही है…? (स्वर धीमा पड़ता है, आत्मबोध के साथ) वही बालक … जिसे मैंने कभी समझ ही नहीं पाया।

राजा (गंभीर होकर) : मंत्री… वर्षों पहले इसी छत पर मैंने उस बालक को देखा था - जो जूते में तेल ले जा रहा था।

मंत्री (स्मरण में डूबे हुए) : हाँ राजन्… वही बालक, जिसे आपने महामूर्ख कहा था।

राजा (धीमी आवाज़ में) : आज उसी बालक के विषय में सुना - कि वह श्रीधर स्वामी कहलाया और जिसने गीता पर ऐसी टीका लिखी कि स्वयं भगवान उसे सुधारने आए। (राजा गहरी साँस लेता है।)

राजा : जिसमें मैंने अक्ल तक नहीं देखी थी, उसी पर भगवान ने अपना बोझ उठाया और मुझे आज समझ आया - मूर्खता उसकी नहीं थी, अज्ञान मेरा था।

मंत्री (नम्र मुस्कान के साथ) : राजन्··· सत्संग मनुष्य को ज्ञान नहीं देता, वह तो उसे भगवान से जोड़ देता है और जो भगवान से जुड़ गया - उसकी उन्नति निश्चित है।

राजा (हाथ जोड़ते हुए) : मंत्री··· आज मान गया। सत्संग सच में महामूर्ख को भी महाविद्वान बना देता है।

मंत्री (आदर से) : राजन्··· सत्संग कहाँ से कहाँ पहुँचा देता है।

Narrator- देखा बच्चों - आखिर मंत्री की बात सत्य साबित हुई। सत्संग कहाँ-से-कहाँ पहुँचा देता है !

स्वामी की टीका बड़ी सुप्रसिद्ध है। हमारे गुरु जी और दादा गुरूजी भी उनकी लिखी हुई गीता की टीका पढ़ते सुनते थे । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे, सतगुरु देव भगवान की जय !!

4. श्लोक :-

अब हम सभी बच्चें भगवती सरस्वती की वंदना करेंगे –

https://youtu.be/DySzqHwNCxU

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ।
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवै: सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती नि:शेषजाड्यापहा ।।

शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमामाद्यां जगदव्यापिनीं
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ।
हस्ते स्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ।।

जो परमेश्वरी भगवती शारदा कुंदपुष्प, चंद्र और बर्फ के हार के समान श्वेत है और श्वेत वस्त्रों से सुशोभित हो रही है जिसके हाथों में वीणा का श्रेष्ठ दंड सुशोभित है । जो श्वेत कमल पर विराजमान है जिसकी स्तुति सदा ब्रह्मा विष्णु और

महेश द्वारा की जाती है । वह परमेश्वरी समस्त दुर्मति को दूर करने वाली माँ सरस्वती मेरी रक्षा करें ।

जिनका रूप श्वेत है, जो ब्रह्मविचार की परमतत्त्व हैं, जो सब संसार में व्याप्त रही हैं, जो हाथों में वीणा और पुस्तक धारण किये रहती हैं, अभय देती हैं, मूर्खतारूपी अंधकार को दूर करती हैं, हाथ में स्फटिक मणि की माला लिये रहती हैं, कमल के आसन पर विराजमान हैं और बुद्धि देनेवाली हैं, उन आद्या परमेश्वरी भगवती सरस्वती की हम वंदना करते हैं ।

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर : कल मैं सूरज पर लैक्चर दूंगी, कोई भी क्लास मिस मत करना।

गोलू : लेकिन मैं नहीं आ पाऊंगा मैम।

टीचर: क्यों?

.गोलू : मेरी मम्मी इतनी दूर नहीं जाने देंगी।!!!

सीख : व्यवहारकुशल बनना चाहिए । अपनी सामान्य बुद्धि का प्रयोग करना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास

वसंत पंचमी का महत्व

बच्चों, सनातन संस्कृति में बंसत पंचमी का बहुत बड़ा महत्व है । बंसत पंचमी के दिन वसंत ऋतु प्रारंभ होती है, वसंत ऋतु को ऋतुराज भी कहा जाता है इस ऋतु में प्रकृति में सकारात्मक बदलाव होते हैं, जाड़े की सर्दी दूर होकर इस दिन से वसंत ऋतु प्रारंभ होती है । इस मौसम में न अधिक ठण्ड होती है न ही गर्मी, पेड़-पैधों में नई पत्तियां आने लगती है, किसानों की फसलें पकने लगतीं हैं, चारों ओर पक्षियों की मनमोहक आवाजें सुनाई देतीं हैं । वसंत ऋतु समस्त प्राणी जगत में एक नयी उर्जा का संचार करता है । महाशिवरात्रि, होली, बैसाखी जैसे त्यौहार भी इस ऋतु में आते हैं और बड़े धूमधाम से मनाये जाते हैं । वसंत ऋतु के पहले पतझड़ आती है, जो संदेश देती है

कि पतझड़ की तरह मनुष्य के जीवन में भी ऐसा समय आता है, जब सगे-संबंधी, मित्रादि साथ छोड़ जाते हैं और बिन पत्तों के पेड़ जैसी स्थिति हो जाती है। उस समय भी वृक्ष हताश-निराश हुए बिना धरती के गर्भ से जीवन रस लेने का पुरुषार्थ रखता है, उसी प्रकार मनुष्य को भी परमात्मा और सद्गुरु में श्रद्धा रखकर पुरुषार्थ करते रहना चाहिए। आप देखेंगे कि सफलता के नवीन फूल खिल रहे हैं, उमंग-उत्साह की कोंपलें फूट रही हैं, यानि जीवन में भी वसंत का आगमन हो चुका है और भक्ति की सुवास से आपका हृदय प्रभुरसमय हो रहा है । वसंत सृष्टि का यौवन है, और यौवन ही जीवन का वसंत है। संयम व विवेक से यौवन का उपयोग जीवन को चरम ऊँचाइयों तक पहुँचा सकता 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- “माता सरस्वती को ज्ञान के अतिरिक्त किसकी देवी माना जाता है? विकल्प है -

(A) शक्ति की देवी

(B) धन-सम्पदा की देवी

(C) राज्य-वैभव की देवी

(D) संगीत की देवी

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

8. स्वास्थ्य सुरक्षा

शक्ति का भंडार : गाजर

बच्चों, क्या आप आंखों की रोशनी चेहरे की चमक बढ़ाना चाहते हैं? किशोरावस्था में कई बच्चों के चेहरे पर फुंसियां मुंहासे उग जाते हैं, और कुछ के आंखों की चश्मे भी कम उम्र में लग जाते हैं, इस ऋतु में इसका एक बहुत ही अच्छा उपाय है गाजर का सेवन ।

गाजर में आयरन और सल्फर भरपूर होती है, इससे खून साफ होता है और खुजली, फोड़े-फुन्सीयों व कील-मुँहासों में

लाभ होता है। इसके सेवन से नेत्रज्योति व स्मरणशक्ति में भी वृद्धि होती है। गाजर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है, जो भोजन पचाकर अधिक रस बनाता है। यह शरीर को चुस्त, तरोताजा और शक्तिशाली बनाता है। इससे मस्तिष्क की थकान दूर होती है। यह अनिद्रा रोग में लाभकारी है। गाजर का रस, गाजर का सलाद अथवा घर पर देसी गाय के दूध में बनाया हुआ गाजर का हलवा भी बहुत उत्तम होता है। छोटे बच्चों को गाजर का रस पिलाने से उनके दाँत सरलता से निकलते हैं और दूध भी ठीक से पचता है। माताओं को गर्भावस्था में गाजर का रस पीते रहने से शरीर में लौह तथा कैल्शियम की कमी नहीं रहती। दुग्धपान कराने वाली माताओं को भी रोज सुबह गाजर का रस पीना चाहिए। इससे उनके दूध की गुणवत्ता बढ़ती है। सावधानी - गाजर खाने के बाद तुरंत पानी न पियें। गाजर के बीच का पीला भाग निकालकर ही गाजर का उपयोग करना चाहिए।

9) भजन

अब हम गायेंगे वसंत पंचमी विशेष-सरस्वती कीर्तन

https://youtu.be/4D5IntlBe38

(Play time - Start to 2 Minutes)

10) गतिविधि

माता सरस्वती के अन्य नाम खोज के बताइए ।

गतिविधि का उत्तर :-

सरस्वती, भारती, शारदा, सावित्री, गायत्री, गोमती, वसुधा, सुभद्रा, सुवासिनी, शुभदा, माया, रमा, कांता, निरंजना, हंसासना, ब्राह्मी, अक्षमाला, वाग्देवी, चंद्रिका

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-

तुलसी महिमा

https://youtu.be/wRkDf__iVSk

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- बसंत पंचमी किस दिन आती है?
- माता सरस्वती के हाथों में क्या होता है?
- कहानी में मंत्री ने राजा को सत्संग की क्या महिमा बताई?
- राजा ने मंत्री को उस लड़के को ही उन्नत करके दिखाने की शर्त क्यों रखीं?
- मंत्री ने लड़के को उन्नत करने के लिए क्या किया?
- "सबके रक्षक पोषक भगवान ही होते है" कहानी में यह कैसे बताया गया है?
- कहानी में लड़का आगे जाकर कौन से संत के नाम से विख्यात हुए?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

- वसंत ऋतु को ऋतुराज क्यों कहते हैं?
- वसंत ऋतु हमें क्या संदेश देता है?
- बसंत पंचमी के दिन क्या करना चाहिए?
- गाजर का सेवन करने 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 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: (D) माता सरस्वती ज्ञान और संगीत की देवी है, संगीत के सातों सुर माता सरस्वती की वीणा से ही उत्पन्न हुये हैं.

नारायण नारायण नारायण नारायण!

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! आज का सत्र मिलारेपा के जीवन पर आधारित श्रृंखला का अंतिम सत्र है । पिछले सत्र में हमने जाना कि क्यों गुरु मिलारेपा के प्रति अत्यधिक कठोर थे और मिलारेपा को पथ भ्रष्ट करने का मुख्य दोषी गुरुमाता को ही बताया जबकि संत नागोपा और मिलारेपा को निर्दोष बताया । फिर आगे क्या हुआ, किस प्रकार मिलारेपा को पूर्णता प्राप्त हुई, 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 स्वास्थ्य सुरक्षा में जानेंगे कि

जंक फूड क्या होता है और इसको खाने से क्या हानिकारक परिणाम होते हैं ? इसके अलावा 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

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

कहानी - मिलारेपा को पूर्णता प्राप्ति

नरेटर - मिलारेपा की इच्छा तो पवित्र थी परंतु जब तक वह गुरु के मार्गदर्शन में था तब तक सुरक्षित था परंतु जैसे ही वह गुरुमाता के प्रभाव में आया तभी से उसका पतन प्रारंभ हो गया । इससे यह सीख मिलती है कि इच्छा पवित्र हो परंतु संगती गलत हो तो कभी काम नहीं बनेगा । इसलिए हमें अपनी संगती अच्छी रखनी चाहिए, जिस किसी के बहकावे में नहीं आना चाहिए । ब्रह्मज्ञानी गुरु के अलावा जो अन्य को अपना मार्गदर्शक बनाता है, उसका पतन निश्चय ही है । मिलारेपा इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है । गुरु मारपा आगे कहते है -

गुरु मारपा - (अपने सभी शिष्यों को देखते हुए) मेरे प्यारे शिष्यों, जब तक आत्मज्ञान ना हो तब तक गुरु में ही अपनी

निष्ठा को एकाकार रखना चाहिए तभी शिष्य सुरक्षित रह सकता है । अगर मिलारेपा अपनी गुरु माता के बहकावे में ना आकर गुरु में एक निष्ठा रखता तो उसको आत्मज्ञान की सिद्धि प्राप्त होने में इतनी देर नहीं होती ।

मैंने मिलारेपा की नौ प्रकार की कसोटी करनी चाही, इसने तो मेरी आठ कसौटियों को पार करके लगभग अपने सारे पाप कर्मों को काट लिया था, परंतु गुरुमाता की ममता ने उसे नौवी कसोटी उत्तीर्ण होने नहीं दिया. इसी कारण परिपक्व नहीं हो पाया । कचाश रह गई ।

नरेटर - मिलारेपा सत्संग भवन में खड़े-खड़े गुरु मारपा की गभीर वाणी सुन रहा है, उसकी आँखों से झर-झर आंशु बह रहे है...

(गुरु मारपा अपने मिलारेपा की तरफ देखते हुए कहते है...)

गुरु मारपा - मिलारेपा, मैं तुमको स्वीकार करता हूं । बेटे मैं तो इसिलिए यहां हूं की शिष्य का कल्याण कर सकूं । मिलारेपा मैं चाहता था कि जल्दी-जल्दी तुम्हारे सभी कर्मों को नष्ट करके तुमको समस्त बंधनों से मुक्त कर दूँ, और फिर तुम्हारे हृदय में आत्मज्ञान उड़ेल दूँ.

(मिलारेपा गुरु मार्पा के वचन सुन कर उनके चरणों में गिर पड़ा, अपने आंसुओं से गुरुदेव के चरणों को पखारने लगा ।)

गुरु मारपा - पगले, मैंने तो तुझे उसी दिन स्वीकार कर लिया था, जिस दिन तुम मुझे खोजते हुए आये थे । वास्तव में तुम्हारे आने से पहले ही मुझे ज्ञात हो गया था कि तुम मेरे पास आने वाले हो, इसीलिए तो मैंने हल लेकर खेतों में मजदूरी करने का स्वांग किया था । क्या तुमने मुझे उस दिन के बाद खेतों में काम करते हुए फिर कभी देखा? मैं तो बहुत पहले से तुम्हारा इंतज़ार कर रहा था । इसलिए मैं तुम्हें लाने के लिए वहां पहले से ही पहुंच गया था । मुझे मालूम था कि तुम ही हो जो मेरे ज्ञान को मेरी विद्या को पूर्णतःआत्मसात करोगे । मिलारेपा, तुम इतिहास में मेरे प्रमुख शिष्य के रूप में जाने जाओगे ।

नरेटर - सभी शिष्य गुरु की करुणा देख कर भाव विभोर हो जाते है । मिलारेपा भी भाव विभोर होकर गुरु के चरणों आंसु बहाने लगता है. फिर गुरु मारपा ने मिलारेपा को मंत्र दीक्षा प्रदान की, उसका मुंडन कराया और बोधि धर्म की उपाधि प्रदान की । फिर मिलारेपा को ध्यान की प्रक्रिया सिखाई, मिलारेपा गुरु की आज्ञा से एक गुफा में ध्यान करने लगा । उसने मन और शरीर को स्थिर करने के लिए अपने सिर पर दीपक जला कर रखा और ध्यान शुरू किया । उसको आत्मज्ञान की तड़प तो थी ही, बड़ी ही सुंदर गति से वह ध्यान समाधि की गहराइयों तक पहुँच गया । जिस आत्म सिद्धि को पाने के लिए वह कई वर्षों

से तड़प रहा था, वह शुभ दिन आ गया, उसको अपने ही भीतर आत्मानन्द की अनुभूति हो गई । पूर्ण गुरु किरपा मिली, पूर्ण गुरु का ज्ञान... तब गुरु मारपा ने मिलारेपा का नया नाम रखा "मिलावज्र" । वह कई दिनों तक समाधि अवस्था में अपने ब्रह्मभाव में परिपक्व होता रहा । इसी दौरान एक दिन गुरु मारपा अपने गुरुदेव से मिलने के लिए भारत आए जहाँ से उन्हें सिद्धि प्राप्त हुई । उन्होंने अपने गुरुदेव को मिलारेपा के बारे में बताया । मिलारेपा के बारे में सुनकर गुरु मारपा के गुरुदेव ध्यानस्थ हो गए । थोड़ी देर बाद वो बड़ी प्रसन्नता से उठे ।

गुरु मारपा के गुरुदेव (उच्च स्वर में पहाड़ों की वादियों में दोनों हाथ उपर करके) - "वाह कैसा आश्चर्य है कि तिब्बत की अंधकारमय धरती पर एक सूर्य के समान शिष्य साधना कर रहा है, धन्य है ऐसा शिष्य... ।"

तभी से भारत के उस स्थान के पर्वत और वहां के पेड़-पौधे तिब्बत की ओर उसी दिशा में झुक गए जहां मिलारेपा समाधिस्त था । मानो ऐसे गुरु भक्त को प्रकृति भी प्रणाम कर रही हो ।

आज भी भारत के पुल्लाहारी के पर्वत और वृक्ष उसी दिशा में झुके हुए मिलेंगे जो मिलारेपा कि गुरु भक्ति का प्रमाण है । आज भी बौद्ध धर्म की सभी शाखाएं मिलारेपा को मानती हैं ।

कहते हैं कि कई देवताओं ने भी मिलारेपा को गुरु रूप में स्वीकार किया । आज भी तिब्बत के हर घर घर में मिलारेपा के स्तोत्र एवं प्रार्थनाओं का पाठ किया जाता है ।

ऐसे गुरु भक्त सतशिष्य को हम सभी प्रणाम करते हैं और अपने गुरुदेव के चरणों में प्रार्थना करते हैं कि हम भी एकनिष्ठ बने और गुरुदेव के बताए हुए मार्ग पर सच्चाई से चलते रहें.. इस प्रकार आज मिलारेपा की शृंखला का समापन होता है... सभी बच्चे जोर से बोलेंगे, सतगुरु देव भगवान की जय ।

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

4. साखी :-

गुरु बिनु भवनिधि तरहीं न कोई ।
चाहे बिरंची शंकर सम होई ।।

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर ने फंटू से पूछा : 1869 में क्या हुआ?

फंटू : गांधीजी का जन्म ।

टीचर : बिलकुल सही... बैठ जा ।

टीचर : पप्पू तू बोल..... 1872 में क्या हुआ ...?

पप्पू : गांधीजी तीन साल के हो गए.....मैं भी बैठु क्या ?

टीचर: बाहर निकल ।

सीख : प्रश्न पूछनेवाले का भाव समझ कर सोच समझ कर जवाब देना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

बच्चों, हवन की महत्ता को देखते हुए राष्ट्रीय वनस्पति अनुसन्धान संस्थान लखनऊ के वैज्ञानिकों ने भी इस पर एक रिसर्च किया है और पाया कि वाकई हवन से वातावरण शुद्ध होता है और जीवाणु नाश होते है. । उन्होंने ग्रंथों में वर्णित हवन सामग्री जुटाई और उसके आधार पर मच्छर मक्खियों से बचाव करने के लिए अगरबत्तियां और दवायें तैयार की गई । शोध में यह भी पाया गया कि हवन के द्वारा न सिर्फ मनुष्य बल्कि वनस्पतियों एवं फसलों को नुकसान पहुचाने वाले बैक्टीरिया का भी नाश होता है । बार-बार परीक्षण करने पर

ज्ञात हुआ कि इस एक बार के धुएं का असर एक माह तक रहा और उस कक्ष की वायु में विषाणु स्तर 30 दिन बाद भी सामान्य से बहुत कम था ।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यज्ञ के इस सुगन्धित धुँए का असर हमारे दिमाग पर होता है, जिससे हमारी कार्य-कुशलता बढ़ जाती है। अमेरिका के मनोवैज्ञानिक आर्नी कैन के अनुसार स्मृति और हवन की महक के बीच गहरा रिश्ता है। इस सुगन्धित धुँए के माध्यम से खोई हुई याद्दाश्त को वापस लाया जा सकता है। प्राचीन ऋषि-मुनि इस रहस्य को जानते थे, तभी तो चन्दनादि एवं यज्ञ की भस्म को मस्तक (ललाट) पर लगाने का विधान बनाया गया था ।

चरक ने लिखा है कि "आरोग्य प्राप्त करने की इच्छा वालों को हवन करना चाहिए । जिनका मस्तिष्क दुर्बल है या बुद्धि मलिन है, वे यदि यज्ञ करें तो उनकी मानसिक दुर्बलताएँ शीघ्र ही दूर हो सकती 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।

अर्घ्य हेतु सूर्य गायत्री मंत्रः

ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि।
तन्नो भानुः प्रचोदयात्। अथवा
या ॐ ह्रां ह्रीं सः सूर्याय नमः।

8. क्या करें, क्या नहीं ?

बच्चों, भूख, प्यास, खांसी छींक आदि आवेगों को रोकना नहीं चाहिए-

भोजन का समय हो गया हो और आपको भूख भी लगी हो तो समय पर सात्विक भोजन कर लेना चाहिए । भूख रोकने से शरीर टूटता है, अरुचि, ग्लानि और दुर्बलता आती है, पेट में दर्द होता है और सिर में चक्कर आते हैं।

प्यास रोकने से मुँह का सूखना, शरीर में शिथिलता, कमजोरी महसूस होना, शरीर में धातुओं की कमी, भ्रम, चक्कर आना, आँखों में अन्धापन आना आदि रोग हो सकते हैं । पानी हमेशा बैठ कर पीना चाहिए, खड़े-खड़े नहीं पीना चाहिए ।

खाँसी को रोकने से खाँसी की वृद्धि होती है । दमा, अरूचि, हृदय के रोग, क्षय, हिचकी जैसे श्वासनलिका के एवं फेफड़ों के रोग हो सकते हैं।

चलने से, दौड़ने से, व्यायाम करने से फूली हुई साँस को या छींक को रोकने से सिरदर्द होता है, इन्द्रियाँ दुर्बल बनती हैं व गरदन अकड़ जाती है, गोला, आँतों एवं हृदय के रोग, बेचैनी आदि होते हैं। फेशियल पैरालाइज होने की संभावना रहती है । इसलिए कभी भी प्राकृतिक आवेग को रोकना नहीं चाहिए ।

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- “महर्षि वेदव्यास जी ने कुल कितने पुराणों की रचना की थी ?”

(A) 18

(B) 12

(C) 4

(D) 22

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

10. भजन

अब हम गाएंगे गणतंत्र दिवस विशेष भजन और देखेंगे पूज्य बापूजी की मधुर लीला... :-
सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा

धुन पर फूलों की गोला बारी

https://youtu.be/6U6a1cJmYoc

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 ।

- "इच्छा पवित्र हो परंतु संगति गलत हो तो कभी काम नहीं बनेगा" इस वाक्य का सभी बच्चे बारी बारी उदाहरण देंकर समझाएं ।
- गुरु मारपा ने हल लेकर खेतों में मजदूरी करने का स्वांग क्यों किया था?
- मिलारेपा ने ध्यान साधना किस प्रकार की ?
- उत्तर भारत के पेड़-पौधे तिब्बत की ओर क्यों झुक गए ?

- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- हवन में मुख्यतः कौनसे पदार्थ होते हैं?
- वैज्ञानिको के यज्ञ के धुएँ पर शोध करके क्या निष्कर्ष निकला?
- सूर्यकिरण चिकित्सा से क्या लाभ होता है ?
- खांसी और छींक रोकने से क्या होता 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,
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 - (A) महर्षि वेदव्यास जी ने कुल 18 पुराणों की रचना की थी ।

****