प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! आज की कहानी में हम जानेंगे कि कैसे छत्रपति शिवाजी महाराज ने अपने उद्यम और साहस के दम पर शेर को भी हरा दिया और मुगलों से भी टक्कर ली। फिर मजेदार गतिविधि में हम सीखेंगे कि संस्कृत में सर्वनाम ! फिर स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे गर्मी में उपयोग आने वाले पाउडर से क्या नुकसान होता है और मुल्तानी मिट्टी से किस प्रकार त्वचा की सुरक्षा करनी चाहिए ?

इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञानं प्रतियोगिता, कीर्तन, खेल, प्राणायाम, योगासन और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे पावन सत्संग छत्रपति शिवाजी की वीरता की सत्य घटना ।

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

शिवाजी की वीरता और करुणा

औरंगजेब ने छत्रपति शिवाजी को बुलाया कि तुम कई मुगलों को टोटे चबा चुके हो। मैं तुम्हारे से दोस्ती करना चाहता हूं। तुम्हारा साहसी बेटा और तुम्हारा सयाजी और तानाजी चारों आओ तो अपन मिलकर दोस्ती के हाथ बढ़ाएंगे। शिवाजी गए और बदमाश औरंगजेब ने धोखे से शिवाजी को और उनके साथियों को जेल में धकेल दिया। लेकिन शिवाजी सोचा कि इसने धोखे से हमें जेल में डाल दिया है महाराष्ट्र का राजा

और जेल में डाल दिया। रोज ध्यान करते करते उनको उपाय सूझा और जेल से फरार हो गए। दिन दिन में तो वो छुप के रहे जंगलों में और रात को दौड़े।

दिल्ली से चलते चलते - दौड़ते दौड़ते आगरा के पास सुल्तानपुर के जंगल में एक रात प्यास लगी झरने के पास पानी पीने गए । शिवा पानी पीने जाए इतने में भूखा शेर शिवा के ऊपर आ धमका। शिवाजी ने गुरु मंत्र और योग विद्या सीखी थी। उद्यम, साहसम, धैर्यम, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम। अब निहत्था, कोई हथियार नहीं, कोई तलवार नहीं, कोई पिस्तौल नहीं, कोई छुरी नहीं, कोई चप्पू नहीं लेकिन योग विद्या - आत्म विद्या है तो क्या बिगड़ सकता है।

बा…बा… गर्जना करते रहे आ…बा…आ…आ… आ…बा…आ…आ… आकर शेर को चीर दिया। उसका मुंह फाड़ दिया। शेर तो मरा लेकिन इस शेर को (शिवा को) शेर के दो पंजे जोरों से लगे। चमड़ा हट गया। नसें और मांस निकल आया। कितनी पीड़ा होती होगी। लेकिन योग विद्या थी। जिसको पीड़ा है वो शरीर है। मैं नहीं। जो दुखी होता है वह शरीर है। मैं इसको देखने वाला। उसके तीन साथी भी पहुंचे। उन्होंने क्या किया? पत्तों बत्तों का रस लगाकर इधर उधर शिवा को पटापटी की। अब तो बस्ती में जाना जरूरी है। और बस्ती में जाएंगे तो पकड़े जाएंगे। क्या करें? उद्यम साहस

पुरुषार्थ.. नेगेटिव थिंकिंग नकारात्मक विचार नहीं। दुर्बल विचार नहीं पलायनवादी विचार नहीं।

उद्यमं साहसं धैर्यं, बुद्धि शक्ति पराक्रम ।
षडेते यत्र वर्तन्ते, तत्र देव सहायकृत ।।

जिसके जीवन में यह छह गुण है उसको तो भगवान कदम कदम पर सहायता करते है । विनायक ब्राह्मण घर बार छोड़कर बस्ती से दूर मकान - झोंपड़ी बना के रहता था उसके पास रहे। वो बेचारा भिक्षा मांग के लाता। इन चारों को खिलाए। दो-तीन दिन खाया शिवा ने देखा कि ब्राह्मण खिलाए हम खाए तो टीम को रवाना कर दिया । जाना तो नहीं चाहते थे लेकिन शिवा ने आदेश दिया मेरी आज्ञा है तुम जाओ। महाराष्ट्र के जो अपन किले जीते उनकी रक्षा करो मैं ठीक हो जाऊंगा ।

तानाजी ने दो साथियों को भेजा। खुद छुप कर उसी गांव में सुल्तानपुर में रह गया और रोज दूर से शिवा की निगरानी रखता था। एक दिन शिवा ने भोजन किया लेकिन विनायक ब्राह्मण ने भोजन नहीं किया। शाम हो गई शिवा ने कहा कि विनायक आपने आज भोजन नहीं किया मैं लाता हूं। लेने गए तो रसोड़े में कुछ भी नहीं। विनायक ने कहा कि जो आटा मिला था तुम्हारे लिए ही रोटियां बनी। मैं कल खा लूंगा। शिवा ने सोचा कि मैं इसके घर का मेहमान हूं। मेहमान का

कर्तव्य है कि जिसके घर का टुकड़ा खाता है उसकी भलाई सोचे। बदले में कुछ ना कुछ उसका हित सोचे।

इसको अगर महाराष्ट्र ले जाऊं तो आएगा नहीं। हीरे जवाहरात अशरफियां लाखों रुपए की भेजूं तो औरंगजेब को पता चल जाएगा तो इसकी खाल उतार देगा। अब क्या करूं? विनायक से कागज लिफाफा मंगवाया। चिट्ठी लिखी। बोले सुल्तानपुर का जो पुलिस अमलदार है। उसको यह चिट्ठी देना। चिट्ठी में लिखा था कि ₹2000 चांदी के ₹2000 इनाम में घोषित किए हैं शिवा को पकड़ने के लिए। वे ₹2000 ले आओ विनायक ब्राह्मण के पास तो तुम्हें शिवाजी मिल जाएगा और शिवा को पकड़ के औरंगजेब को दोगे तो तुम्हें कई रियासतों का मालिक बनने का अवसर मिल जाएगा।

सूबेदार तुम्हारा भाग्य चमका दूंगा। लेकिन सूबेदार के बच्चे अगर खाली हाथ है और दादागिरी से शिवा को पकड़ने की कोशिश की तो तुम्हारी खैर नहीं। 2000 रुपए लाना। कितना साहस ऐहिक विद्या के साथ योग विद्या और आत्म विद्या कैसा गजब का पावर भरती है। शिवाजी कहां ठहरे थे? कौन से ब्राह्मण के पास? विनायक। शिवाजी ने शेर के साथ युद्ध किया। कौन से जंगल में? आगरा के पास। सुल्तानपुर। अभी भी है। अच्छा शिवाजी ने किसको चिट्ठी लिखी थी? ₹2000

लाना नहीं तो तुम्हारी खैर नहीं। पुलिस अमलदार सूबेदार को ₹2000 दो ठेलियां लाया। धर्म कर दिया। कहां है शिवा?

विनायक शिवाजी को बुलाए इसके पहले शिवाय जी हरे ओम आगे पहुंच खड़े हो गए। जय श्री राम मेरा नाम छत्रपति शिवाजी है मुझे हथकड़ियां डालो ले चलो विना एक ब्राह्मण को पैसे दिलाने थे हथकड़ियां डालकर रस्सा बांधकर 25 पठानों के घेरे में शिवा को ले जा रहे लेकिन शिवा अपने मन से नहीं हारता है शरीर बंदी है मेरा आत्मा मुक्त है कुछ ना कुछ रास्ता निकालूंगा। ये ऐहिक विद्या के साथ योग विद्या कितना ऊंचा उठा देती आदमी को। ऐहिक विद्या के साथ आत्म विद्या जीवन में कैसे चार चांद लगा देती है। वीर के साथ विनायक ब्राह्मण भी जा रहा है। अरे रे रे बेचारे शिवा को।

मेरे हिंदू मेहमान को पकड़ लिया। मुझे पता नहीं था ये ₹2000 लो। मुझे नहीं चाहिए। मुझे जेल में डालो लेकिन मेरा मेहमान को छोड़ो। सूबेदार बोलता है ये सोने की छ मुर्गी है। ये बकरा आ गया हाथ में इसको कैसे छोड़ेंगे? इसको तो औरंगजेब हलाल करेगा बकरे को। इस बकरे के बदले में हम विरासत के मालिक बनेंगे। मूर्ख को सफलता मिलती है तो अभिमान करता है और सज्जन को सफलता मिलती है तो नम्रता और दूसरे के उपकार करता है। ठीक है? तुमको सफलता

मिले तो नम्र और उपकारी बनोगे कि घमंडी रावण जैसे बनोगे? नहीं श्री राम जैसे नम्र और परोपकारी।

श्री कृष्ण जैसे नम्र और परोपकारी। कबीर जैसे नम्र और परोपकारी। नानक जैसे नम्र और परोपकारी। ठीक है? मीरा कितनी नम्र और परोपकारी थी और साहसी कितनी ? मीरा के साथ विक्रम राणा ने पूरे राज्य की शक्तियां लगा दी। मीरा को नीचा दिखाने के लिए। लेकिन मीरा डरी नहीं। आखिर विक्रम राणा ने मीरा के चरणों पर मत्था टेका और अकबर ने भी मत्था टेका। मीरा के पास गुरु का मंत्र था रविदास का। मीरा भाई प्रेम दीवानी गिंगरू बांध मीरा नाची रे भगवान के आगे। डिस्को करके कामियों के आगे मीरा नहीं नाची। श्री कृष्ण के आगे, कृष्ण गोविंद हरे मुरारी, हे नाथ नारायण वासुदेवाय।

तानाजी ने भीड़ की आवाज सुनी और तानाजी ने विनायक ब्राह्मण का हाथ पकड़ा। अलग से ले गया। सारी बात जानी। तानाजी ने कहा कि तेरे घर से जो मेहमान पकड़ा गया वो कौन है पता है। बोले नहीं। बोले ये महाराष्ट्र के 19 साल की उम्र में मुट्ठी भर मराठाओं को इकट्ठा करके मुगलों के जुल्म होते थे। बहू बेटियों की मजाक उड़ाते थे और मुगलों के सिपाही गांव में घुस जाते हैं और किसी की भी इज्जत लूटते थे। ऐसों को ठीक करने वाला यह छत्रपति शिवाजी ने 19 साल की उम्र में

तोरण का किला जीता, वो था। विनायक ब्राह्मण धड़ाक से धरती पर गिर पड़ा।

तानाजी ने कहा : भावना के साथ साहस होना चाहिए, बुद्धि होनी चाहिए। भावना अच्छी है लेकिन बुद्धि और साहस होना चाहिए। विनायक ब्राह्मण बोले अभी उपाय ? ये ले जाओ पैसे, कुछ भी करो। शिवाजी को बचाओ। 2000 लेके तानाजी ने 50 पठानों को नौकरी पे रख दिया। उन्होंने साहस भर दिया सेना का आगेवान तो था ही वह। यह परसों रात को शिवाजी को ले जाएंगे जिस रास्ते से उसी रास्ते हमें घेरा डालना है और सूबेदार को और 25 पठानों को मार भगाना है शिवाजी को छुड़ाना है। बराबर तैयारी हो गई और वो नशे में चूरचूर जहां से गुजरना था वहां वे जंगल में छुप के बैठे थे।

तानाजी ने सबको अलर्ट किया। धैर्य नहीं छोड़ा कौन सी पॉइंट पर वार करना है धैर्य होना चाहिए। कौन से समय क्या काम करना है बुद्धि होनी चाहिए माली सीचे 100 घड़ा आए फल होए। बराबर उस घाटी से गुजरे नशे में चूर 25 पठानों के साथ सूबेदार और तानाजी ने इशारा किया। 50 पठानों ने शेर की नाई 25 पठानों को तो मार गिराया।

फिर तो शिवाजी और वो साथ में महाराष्ट्र पहुंचे और अपना किला संभाला दुष्टों को पता चल गया कि शिवाजी कोई साधारण व्यक्ति नहीं है। शिवाजी की मां ने उसमें बल भरा

था, साहस भरा था। समर्थ रामदास ने उसमें योग विद्या भरी थी। तो सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - श्री सदगुरुदेव भगवान की जय । (कहानी स्त्रोत : पूज्य बापूजी के सत्संग से)

4. भजन / पाठ

आज हम विशेष भजन गायेंगे -
वीर बनो, गंभीर बनो... !!
https://youtu.be/fH9W8bJxAxY

5. ज्ञान का चुटकुला

मरीज: डॉक्टर साहब, मुझे हॉस्पिटल से डर लग रहा है?
डॉक्टर: क्यों?
"वो क्या है ना । मैंने अख़बार में पढ़ा था कि एक डॉक्टर बुखार का इलाज करते रहे, अंत में जब वह मरा तो पता चला कि मरीज को मलेरिया था...

डॉक्टर: चिन्ता मत करो, हमारे अस्पताल में ऐसा कभी नहीं होता । हम अगर किसी का बुखार का इलाज करते हैं तो वह बुखार से ही मरता है !

सीख : छोटी मोटी जुकाम बुखार के लिए भारी भरकम अंग्रजी दवायें नहीं लेनी चाहिए । युक्तियुक्त खानपान और घरेलु आयुर्वेदिक नुस्कों से भी ठीक हो सकते है ।

6. संस्कृति सुवास :-

'पुरुषोत्तम मास'

बच्चों, अभी 'अधिक मास' चल रहा है जो कि 17 मई से शुरू हो गया है और 15 जून तक रहेगा। अधिक मास 3 साल में एक बार आता है । इसे 'मल मास' और 'पुरुषोत्तम मास' भी कहा जाता है । क्या आपको पता है यह केवल धार्मिक परंपरा नहीं, बल्कि अत्यंत सूक्ष्म खगोलीय गणनाओं पर आधारित वैज्ञानिक व्यवस्था है।

भारतीय पंचांग लूनिसोलर अर्थात चंद्र और सूर्य दोनों की गति पर आधारित है। चंद्रमा के आधार पर एक मास 29.53 दिनों का होता है। इस प्रकार बारह मास मिलाकर एक चांद्र वर्ष 354 दिनों का बनता है। दूसरी ओर पृथ्वी को सूर्य की एक परिक्रमा पूरी करने में लगभग 365.24 दिन लगते हैं, जिसे सौर वर्ष कहा जाता है। इस प्रकार दोनों वर्षों के बीच लगभग 11 दिनों का अंतर उत्पन्न हो जाता है। यह अंतर हर वर्ष बढ़ता रहता है और तीन वर्षों में यह अंतर लगभग 32 दिनों का हो जाता है। इसी अंतर को संतुलित करने के लिए भारतीय कालगणना में एक अतिरिक्त मास जोड़ा जाता है, जिसे 'अधिक मास' कहा जाता है।

भारतीय ऋषियों ने हजारों वर्ष पहले यह समझ लिया था कि यदि समय की गणना केवल सूर्य या केवल चंद्रमा के आधार पर की जाएगी, तो धीरे-धीरे ऋतुओं और त्योहारों का संतुलन बिगड़ जाएगा। यदि 'अधिक मास' नहीं रखा जाता तो हो सकता था कि कुछ वर्षों बाद दीपावली गर्मियों में आने लगे और होली शीत ऋतु के स्थान पर वर्षा ऋतु में पड़ने लगे। इससे धार्मिक पर्वों का क्रम बिगड़ जाता, साथ ही खेती, फसल भी

प्रभावित हो जाते। भारतीय ऋषियों ने इस समस्या को बहुत पहले समझ लिया था और इसी असंतुलन को दूर करने के लिए उन्होंने काल गणना में अधिक मास की व्यवस्था की। प्रत्येक चांद्र मास में सूर्य एक राशि से दूसरी राशि में प्रवेश करता है, जिसे संक्रांति कहा जाता है। लेकिन जब किसी चांद्र मास में सूर्य किसी नई राशि में प्रवेश नहीं करता, तब वह मास अधिक मास कहलाता है। सरल शब्दों में कहें तो जिस मास में कोई संक्रांति नहीं होती, वह अतिरिक्त मास माना जाता है। यह प्रक्रिया लगभग हर 32 महीने 16 दिन बाद यानि हर तीसरे वर्ष घटित होती है।

7. योग

भुजंगासन

बच्चों, आज हम आपको एक ऐसा योगासन बता रहे हैं जिसका रोज अभ्यास करने से पेट, पीठ और छाती का विकास होता है, हृदय मजबूत बनता है। जो जल्दी थक जाते है, जिनको बार बार कफ- खांसी होती है, अलर्जी कि समस्या

होती है उनके के लिए यह आसन बहुत लाभदायी है। थकान के कारण पीठ में दर्द हो तो सिर्फ एक बार ही यह आसन करने से पीड़ा दूर हो शरीर में स्फूर्ति आती है। इसके साथ ही ज्ञानतंतु बलवान बनते हैं, गर्भाशय एवं बोनाशय अच्छे बनते हैं। मासिक धर्म सम्बन्धी समस्त शिकायतें दूर होती हैं. क्या आप जानना चाहोगे वो कोनसा योगासन है और कैसे करना चाहिए?

इस योगासन का नाम है – भुजंगासन -

सबसे पहले भूमि पर आसन बिछाकर पेट के बल उल्टे होकर लेट जायें। दोनों पैर और पंजे परस्पर मिले हुए रहें। अब दोनों हथेलियों को कमर के पास ले जायें। सिर और कमर ऊपर उठाकर जितना हो सके उतने पीछे की ओर मोड़ें। नाभि भूमि से लगी रहे। पूरे शरीर का वजन हाथ के पंजे पर आएगा। शरीर की स्थिति कमान जैसी बनेगी। मेरूदण्ड के आखिरी भाग पर दबाव केन्द्रित होगा। दृष्टि को आकाश की तरफ स्थिर करें। 20 सेकण्ड तक यह स्थिति रखें। बाद में धीरे-धीरे सिर को नीचे ले आयें। छाती भूमि पर रखें। फिर सिर को भूमि से लगने दें। हर रोज एक साथ 8-10 बार यह आसन करें।

8. श्लोक :-

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः॥

अर्थ: कार्य केवल इच्छा करने से पूरे नहीं होते, बल्कि पुरुषार्थ (मेहनत) करने से ही सिद्ध होते हैं। सोए हुए शेर के मुंह में हिरण खुद प्रवेश नहीं करता, उसे शिकार करना पड़ता है।

9. गतिविधि

आज हम जानेंगे कि संस्कृत में सर्वनाम (Pronoun) के साथ वाक्य कैसे बनाते हैं। संस्कृत में संज्ञा के स्थान पर प्रयुक्त होने वाले शब्दों को सर्वनाम (Pronoun) कहते हैं।

जैसे - मैं विद्यार्थी हूँ । - इस वाक्य में सर्वनाम है - “मैं”
तुम श्रेष्ठ बालक हो । - इस वाक्य में सर्वनाम है - “तुम”

हिंदी	**संस्कृत**
मैं	अहं
हम दोनों	आवाम्
हम सब	वयं
तुम	त्वं
तुम दोनों	युवाम्
तुम सब	युयम्
वह	स:
वे दोनों	तौ
वे सब	ते

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 भागवत महापुराण की रचना किसने की थी” - विकल्प है -

(A) वेदव्यास जी ने

(B) ब्रह्मा जी ने

(C) मुनि सुखदेव जी ने

(D) राजा परीक्षित ने

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-

शिवाजी की वीरता की सत्य घटना...

https://youtu.be/zQGt2gWjIWU

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- औरंगजेब ने शिवाजी को क्यों बुलाया ?
- विनायक ब्राह्मण क्यों मूर्छित हो गया ?
- शिवाजी ने क्यों खुद से गिरफ़्तारी स्वीकारी ?
- तानाजी ने कैसे सूबेदार को जीता ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- सर्वनाम (Pronoun) क्या होता हैं?
- भुजंगासन कैसे करना चाहिए, इससे क्या लाभ होते है?
- 'अधिक मास' को किन किन नामो से जाना जाता है?
- 'अधिक मास' क्यों होता है?
- 'अधिक मास' के स्वामी कौन है?
- आज के सत्संग से हमको 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 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 - (A)- श्रीमद् भागवत महापुराण की रचना वेदव्यास जी ने की थी ।

****

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका) :-

हरि ॐ बच्चों, हम सभी जानते है कि वर्तमान समाज में हमारी न्याय-व्यवस्था को दोषरहित बनाये रखने की बहुत आवश्यकता है तो आज के बाल संस्कार की कहानी में हम देखेंगे कि न्याय कैसा होना चाहिए ?

स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे कि क्रोध से बचने के लिए हमें क्या-क्या करना चाहिए ? आज कि गतिविधि में हम सीखेंगे संस्कृत भाषा का प्रयोग । इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञानं प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- जड़भरत और राजा रहूगण की कथा ।

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 :-

न्याय की डंडी सम रहनी चाहिए...

एक न्यायाधीश के पास एक बार ऐसा मुकदमा आया जिसमें दो धनी व्यक्तियों के बीच झगड़ा था और मुकदमा जीतने वाले को बहुत सारी संपत्ति मिलने वाली थी ।

उसमें से एक के मन में आया कि न्यायाधीश को प्रसन्न कर लूँ तो निर्णय मेरे पक्ष में हो जायेगा । वह एक रात्रि को एक लाख रूपये लेकर न्यायाधीश के घर पहुँचा और न्यायाधीश से बोला :"साहब ! आपके लिए भेंट लाया हूँ, लाख रूपये हैं ! आपकी अदालत में वह हमारा संपत्ति-संबंधी जो मुकदमा चल रहा है न, उसका निर्णय जरा मेरे पक्ष में कर दीजियेगा ।"

यह सुनते ही न्यायाधीश ने कहा :"न्याय को गंदा करने आयें हैं आप ? ले जाइये ये रूपये, न्याय जैसे होता है वैसे ही होगा ।"

रूपये देनेवाले को अपने धन का अभिमान था । फिर हाथ में आये हुए लाख रूपये कोई छोड़ दे, यह उसकी समझ में नहीं आ रहा था ।

उसने कहा :”साहब ! ये कोई सौ-दो सौ रूपये नहीं हैं, लाख रूपयें हैं ! ऐसा लाख रूपये देनेवाला दूसरा कोई नहीं मिलेगा ।” इस पर न्यायाधीश ने उसे डाँट दिया और कहा :”जाओ, उठा ले जाओ इस मैल को यहाँ से ।”

यह सुनकर वह व्यक्ति एक भी शब्द बोले बिना रूपये लेकर चुपचाप अपने रास्ते चला गया ।

ये ईमानदार और सत्यनिष्ठ न्यायाधीश थे गुजरात प्रांत के अंबालाल साकरलाल देसाई । वे कहा करते थे कि ‘न्याय का कार्य भगवान का है इसमें जरा भी पक्षपात नहीं किया जा सकता, जरा भी लापरवाही नहीं बरती जा सकती । पहले दोनों पक्षों की बैटन को अच्छी तरह सुनकर फिर न्याय की तराजू में उन्हें तौलना चाहिए । न्याय की डंडी सम रहनी चाहिए, जरा भी ऊँची-नीची नहीं होनी चाहिए ।

न्याय-व्यवस्था को दोषरहित बनाये रखने के लिए ऐसे ईमानदार और सच्चे न्यायाधीशों की देश को सदा आवश्यकता है, ताकि साधारण जनमानस का न्याय-व्यवस्था पर विश्वास बना रहे । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

विज्ञान के टीचर ने छात्र से पूछा…..

एलोवीरा क्या होता है ?

संता सिंह : जब एक पंजाबी व्हिस्की का पैग अपने बड़े भाई को देता है, तो कहता है ऐ लो वीरा…!!

सीख : व्यसन से अपने तन-मन को बहुत नुकशान होता है । इसलिए व्यसनी लोगों के संग से भी प्रयत्नपूर्वक बचना चाहिए ।

5. श्लोक :-

अंगेन गात्रं नयनेन वक्त्रं,

न्यायेन राज्यं लवणेन भोज्यम् ॥

अर्थ: जिस प्रकार विभिन्न अंगों के बिना शरीर, आँखों के बिना चेहरा और नमक के बिना भोजन अधूरा और निरर्थक होता है, उसी प्रकार न्याय के बिना कोई भी राज्य या समाज नहीं चल सकता ।

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,- “भारत के प्राचीन इतिहास में कौनसी न्याय व्यवस्था अपनी कठोरता और निष्पक्षता के लिए जानी जाती थी, जिसमें राजा से लेकर सामान्य प्रजा तक के लिए समान दंड का विधान था **?”** विकल्प है -

A) चाणक्य द्‌वारा स्थापित अर्थशास्त्रय

B) मौर्यकालीन

C) ऊपर के दोनों सही

D) इनमें से कोई नहि

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

7. गतिविधि

आज हम जानेंगे कि संस्कृत में सर्वनाम (Pronoun) के साथ वाक्य कैसे बनाते हैं? संस्कृत में संज्ञा के स्थान पर प्रयुक्त होने वाले शब्दों को सर्वनाम (Pronoun) कहते हैं।

जैसे - मैं विद्यार्थी हूँ । - इस वाक्य में सर्वनाम है - "मैं"

तुम श्रेष्ठ बालक हो । - इस वाक्य में सर्वनाम है - "तुम"

उपरोक्त का वाक्य में प्रयोग इस प्रकार करते हैं -

हिंदी	**संस्कृत**
मैं विद्यार्थी हूँ ।	अहं छात्र: अस्मि ।
हम दोनों विद्यालय जाते हैं ।	आवाम् विद्यालयं गच्छाव: ।
हम सब पुस्तक पढ़ते हैं	वयं पुस्तकं पठाम:
तुम श्रेष्ठ बालक हो ।	त्वं श्रेष्ठ: बालक: असि
तुम दोनों साथ में पढ़ते हो	युवाम् सह पठथ: ।
तुम सब कहाँ जाते हो	युयम् कुत्र गच्छथ ?
वह पढ़ता है ।	स: पठति ।

वे दोनों पढ़ते हैं ।	तौ पठत: ।
वे सब पढ़ते हैं ।	ते पठन्ति ।

8. संस्कृति सुवास :-

“पुरुषोत्तम मास”

एक पौराणिक कथाओं के अनुसार, पहले इस अधिक मास का कोई स्वामी नहीं था, इस महीने में विवाह, गृह प्रवेश, मुंडन और नए व्यापार की शुरुआत जैसे कार्य वर्जित नहीं किए जाते हैं, तब अधिक मास आदिदैविक रूप में भगवान विष्णु के पास जाकर प्रार्थना की. तब भगवान विष्णु ने इसे अपनाया और इसे 'पुरुषोत्तम मास' का नाम दिया और भगवन विष्णु ने इस मास को वरदान दिया कि जो भी पुरुषोत्तम मास में दान, भगवननाम जप, तप, उपासना आदि करेगा, उसे अक्षय पुण्य की प्राप्ति होगी। पुरुषोत्तम मास ज्येष्ठ महीने में आता है जब भयंकर गर्मी होती है भीषण गर्मी में प्यासों को पानी और भूखों को

भोजन कराना साक्षात ईश्वर की सेवा माना जाता है। भारतीय सनातन संस्कृति में विज्ञान और अध्यात्म एक-दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक माने गए हैं। भारतीय ऋषियों ने समय को केवल गणना का विषय नहीं माना, बल्कि जीवन और प्रकृति के संतुलन का आधार समझा। यही कारण है कि हजारों वर्षों बाद भी भारतीय कालगणना आज भी वैज्ञानिक दृष्टि से महत्वपूर्ण दिखाई देती है। ।

9) भजन :-

अब सभी बच्चे गाएंगे प्यारा सा भजन -

हिम्मत ना हारिये, प्रभु ना विसारिये...

https://youtu.be/zp6xxvtaYc4

10) स्वास्थ्य सुरक्षा :-

मानसिक रोग एवं चिकित्सा

◈आज के अशांति एवं कोलाहल भरे वातावरण में दिन-प्रतिदिन मनुष्य का जीवन तनाव, चिंता एवं परेशानियों से ग्रस्त होता जा रहा है । इसी वजह से वह थोड़ी-थोड़ी बात पर चिढ़ने-कुढ़ने लगता है एवं क्रोधित हो जाता है ।

यहाँ क्रोध, अनिद्रा एवं अतिनिद्रा पर नियंत्रण पाने के लिए कुछ उपचार दिये जा रहे हैं :-

◈क्रोध की अधिकता में ◈

एक नग आँवले का मुरब्बा प्रतिदिन प्रातःकाल खायें और शाम को एक चम्मच गुलकंद खाकर ऊपर से दूध पी लें । इससे क्रोध पर नियंत्रण पाने में सहायता मिलेगी ।

◈सहायक उपचार◈

(१) भोजन २० से २५ मिनट तक चबा- चबाकर शांति से खायें ।

(२) क्रोध आए उस वक्त अपना विकृत चेहरा आइने में देखने से भी लज्जावश क्रोध भाग जाएगा ।

(३) 'ॐ शांति... शांति... शांति... ॐ.... एक कटोरी में जल लेकर उस जल में देखकर इस मंत्र का २१ बार जप करके और बाद में वही जल पी लेने से क्रोधी स्वभाव में बदलाहट आएगी ।

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की कुछ पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bl57Gh3T4ps

12. सत्संग श्रवण

अब हम सुनेंगे पूज्य बापूजी की अमृतमयी वाणी ...

जड़भरत और राजा रहूगण की कथा

https://youtu.be/6lOpKpZjfiY

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- न्यायाधीश को किसका न्याय करना था ?
- न्याय के लिए रिश्वत नही लेने वाले वो निष्पक्ष न्यायाधीश कौन थे ?

- न्याय कैसा होना चाहिए ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- किसे पुरुषोत्तम मास में अक्षय पुण्यों की प्राप्ति होती है ?
- क्रोध की अधिकता में क्या करना चाहिए ?
- क्रोध से बचने के कोई भी २ उपाय बताओ ।
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

14. पूर्णाहूति :-

<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 ।

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) ऊपर के दोनों सही

चाणक्य द्वारा स्थापित अर्थशास्त्र और मौर्यकालीन न्याय व्यवस्था

****