तीसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! 20 मार्च को चेटीचंड जयंती है, इसी दिन से चैत्र नवरात्रि की शुरुआत हो रही है, अत: इसी पर हमारा आज का बाल संस्कार केंद्रित है । आज की कहानी में हम जानेंगे कि कौन से भगवान के अवतार के निमित्त चेटीचंड महोत्सव मनाया जाता है?

चेटीचंड का दिन भारतीय संस्कृति में क्यों महत्वपूर्ण है और इस दिन किस प्रकार भारतीय हिंदू पंचांग का निर्माण हुआ यह हम जानेंगे संस्कृति सुवाष में ! फिर हम जानेंगे कि चैत्र नवरात्र के दिनों में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए ? इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, मजेदार गतिविधि और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे भगवान झूलेलाल की अवतार लीला ।

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

भगवान झूलेलाल का अवतार

बच्चों, भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहते है -

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ।। (4.7)
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ।। (4.8)

अर्थ :- हे भारत ! जब-जब धर्म की हानि और अधर्म की वृद्धि होती है, तब-तब ही मैं अपने रूप को रचता हूँ अर्थात् साकार रूप से लोगों के सम्मुख प्रकट होता हूँ। साधु पुरुषों का उद्धार करने के लिए, पाप कर्म करने वालों का विनाश करने के लिए

और धर्म की अच्छी तरह से स्थापना करने के लिए मैं युग-युग में प्रकट हुआ करता हूँ ।

अपने इसी वचन को चरितार्थ करने के लिए भगवान ने झूलेलाल की अवतार लीला रची है । आज से करीब 900 साल पहले सिंध में मरखशाह नाम का एक अत्याचारी शासक जो हिन्दुओं को जबरन इस्लाम कबूल करवाता था । एक दिन उसका फरमान निकला की, "या तो तुम लोग इस्लाम धर्म को कबूल करो, या जिसे भगवान कहते हो उसका साक्षात्कार कराओ ।" इस आदेश से सारी हिन्दू जाति कांप उठी, सभी लोग सागर तट पर एकत्रित हों 3 दिन तक बिना कुछ खाए, भाव से प्रार्थना करते रहे, तीसरे दिन संध्या के समय जल में एक हलचल हुई, सागर में से एक प्रकाश पुंज के रूप में बाहर निकले और बोले - "भक्तजनों ! तुम्हारा संकट दूर करने के लिए मैं शीघ्र ही अवतार लेने जा रहा हूँ, फिर मैं सभी को सच्ची राह दिखाऊँगा, अपने धर्म पर सदा अडिग रहना ।"

एक सप्ताह के भीतर नसरपुर में रत्नराय के यहाँ विक्रम संवत् 1997 चैत्र शुक्ल द्वितीया को एक बालक के रूप में भगवान झूलेलाल ने अवतार लिया, जिसका नाम रखा गया 'लाल उदयराज' । कुछ महीने बाद मरखशाह ने मध्यरात्रि में देखा कि एक तेजस्वी बालक शाही महल में आ पहुँचा है। उसे रोकने के लिए पहरेदारों को हुक्म दिया पर वह बालक किसी भी

तरह उनके हाथ न आया। पहरेदार हैरान-परेशान हो गये। बालक के भाँति-भाँति के रूप और चमत्कार को देख मरखशाह आश्चर्यचकित हो गया। उसने देखा कि यह तो किसी पीर का भी पीर औलिया है। फिर तो दीन स्वर में विनती करते हुए बोलाः "हे पीरों के पीर ! इस बन्दे पर रहम करो ।" तब उस बालक ने कहाः 'रे मरखशाह ! धर्म चाहे कोई भी हो, सभी परमात्मा में लगाने के लिए है। ईश्वर कहो या खुदा कहो, उसकी दृष्टि में हिन्दू मुसलमान भिन्न-भिन्न नहीं हैं। याद करो कुरानशरीफ में क्या लिखा है? "सभी पदार्थों में ईश्वर को देखो, पहचानो, सभी मनुष्य खुदा के बंदे हैं, सबके साथ भाई जैसा व्यवहार करो।"

इस प्रकार उस औलिया की वाणी सुन मरखशाह की आँखें खुल गईं। उसने हाथ जोड़ निवेदन किया - ऐ मालिक ! तुमने जैसा उपदेश दिया है, मैं अबसे वैसा ही करूँगा और अत्याचार का मार्ग त्यागकर सभी हिन्दुओं को मैं भाई जैसा मानूँगा ।" यह घटना घटे काफी दिन बीत चले थे, मरखशाह को शांत देख हिन्दुओं ने शांति की साँस ली। सबने यह माना कि हमारे ऊपर छाये हुए संकटों से भगवान झूलेलाल ने सबकी रक्षा की हैं। पच्चीसवें अवतार कहे जाने वाले दरियालाल की जन्म-जयन्ती चैत्र-सुद दूज के दिन सभी दरियास्थानों और दरियालयों पर मनाई जाती है। सिंधी बन्धु

उन्हें झुलेलाल के रूप में पूजते हैं और मुसलमान उन्हें जिन्दपीर के रूप में बन्दगी अदा करते हैं। भगवान झूलेलाल के अवतरण दिवस को ही चेटीचंड महोत्सव के रूप में मनाया जाता है ।

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

टीचर - चिंटू बताओ, अकबर का शासन कहा से कहाँ तक था ?

चिंटू - सर जी... हिस्ट्री की बुक में पेज नंबर 14 से लेकर पेज नंबर 22 तक...!

सीख - शिक्षक के प्रश्नों का युक्ति-युक्त उत्तर देना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास

विक्रम संवत

बच्चों, जैसा कि आपको पता है कि विश्व भर में 1 जनवरी को नया साल मनाया जाता है, लेकिन क्या आपको पता है भारतीय संस्कृति में नया वर्ष कब से आरंभ होता है और इसके पीछे क्या आध्यात्मिक महत्व और वैज्ञानिक कारण है ? आईए जानते हैं...

हर साल चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (एकम) से हिंदू नववर्ष आरंभ होता है। इसी दिन चेटीचंड महोत्सव, चैत्र-नवरात्रि और गुड़ी-पड़वा मनाया जाता है। कहा जाता है कि ब्रह्मा जी ने इसी दिन सृष्टि के निर्माण का कार्य काम पूरा कर लिया था और इसी दिन जीवन की शुरुआत हुई थी।

इसी दिन पृथ्वी अपने अक्ष पर घूमते हुए सूर्य का एक चक्कर पूरा करती है और दूसरा चक्र आरंभ होता है, नया वर्ष सूर्योदय के साथ प्रारंभ होता है और नए सिरे से प्रकृति के जीवन में शुरुआत होती है।

इसी दिन आज से लगभग 2082 वर्ष पूर्व उज्जैन के राजा विक्रमादित्य के राज्य के महान खगोल शास्त्री वराह मिहिर ने विक्रम संवत का निर्माण किया था, जिसका यह प्रथम दिन है। विक्रम संवत के अनुसार 20 मार्च 2026 से हिन्दू नववर्ष यानि नव संवत्सर 2083 शुरू हो रहा है।

वराहमिहिर ने पंचांग का निर्माण इस प्रकार किया है कि विक्रम संवत में वर्ष सूर्य पर आधारित हो और महीने चंद्रमा की गति पर निर्भर हो। अंत: बारह महीने का एक वर्ष और सात दिन का एक सप्ताह रखने का प्रचलन विक्रम संवत् से ही शुरू हुआ। महीने का हिसाब सूर्य व चन्द्रमा की गति पर रखा जाता है। यह बारह राशियाँ बारह सौर मास हैं। पूर्णिमा के दिन, चन्द्रमा जिस नक्षत्र में होता है, उसी आधार पर महीनों का नामकरण हुआ है, जैसे चेत्र, वैशाख, आषाढ़, जेठ, सावन आदि।

जैसा कि आप जानते होंगे चंद्रमा का 1 वर्ष सूर्य के 1 वर्ष से छोटा होता है। चंद्र वर्ष, सौर वर्ष से 11 दिन 3 घंटे और 48 मिनट छोटा होता है, इसीलिए प्रत्येक 3 वर्ष में इसमें 1 महीना जोड़ दिया जाता है। इस अतिरिक्त महीने को

हिंदू पंचांग में अधिक मास या मलमास कहा जाता है, जिसका आध्यात्मिक दृष्टि एक अलग ही महत्व है।

विक्रम संवत कैलेंडर का हिंदू और सिख धर्म में बहुत आदर से पालन किया जाता है। नेपाल में इसे अपने मुख्य कैलेंडर के रूप में मानते हैं। इसी संवत् के अनुसार ही हमारे सभी धार्मिक अनुष्ठान, तीज त्यौहार जैसे - होली, दीवाली, दशहरा आदि मनाए जाते है। विक्रम संवत् सभी काल गणना से प्राचीन तो है ही वैज्ञानिक भी है।

तो देखा बच्चों, अब आपको पता चला कि अच्छा हमारा वास्तविक नूतन वर्ष 1 जनवरी नहीं बल्कि चेत्र प्रतिपदा के दिन से ही आरंभ होता है, इसलिए आपको नव वर्ष संवत्सर 2083 की बहुत-बहुत बधाई और शुभकामनाएं...

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 दुर्गा ने निम्नलिखित में से किस असुर का वध किया था?” विकल्प है -

A) नरकासुर

B) महिषासुर

C) शकटासुर

D) बकासुर

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

8. क्या करें, क्या नहीं ?

नवरात्रि में क्या करें क्या ना करें -

- नवरात्रि के दिनों में यथासंभव उपवास रखना चाहिए ।
- यदि कोई पूरे नवरात्रि के उपवास-व्रत न कर सकता हो तो सप्तमी, अष्टमी और नवमी तीन दिन उपवास करके देवी की पूजा करने से वह सम्पूर्ण नवरात्रि के उपवास के फल को प्राप्त करता है ।

- नवरात्रि के दिनों में ‘ ॐ श्रीं ॐ ‘ का जप करना चाहिए । विद्यार्थियों को सरस्वती मंत्र और अन्य दीक्षित साधकों को गुरु मंत्र का अधिक से अधिक जप करना चाहिए ।
- नवरात्र के दिनों में संयम से रहना चाहिए ।
- निंदक और चुगलखोरों से वार्तालाप नहीं करनी चाहिए ।
- नवरात्रि के दिनों में दुर्गा सप्तशती का पाठ करना चाहिए ।

9) भजन

अब हम गायेंगे भजन - आयोलाल झूलेलाल...।
https://youtu.be/WmvMReqHuv4

10) गतिविधि :-

आओ, सीखे संस्कृत...

संस्कृत विश्व की सबसे पुरानी और पूर्ण वैज्ञानिक भाषा है। इसे देव भाषा भी कहते हैं। अन्य सभी भाषा के उच्चारण या बोलने में वाणी का व्यय होता है पर संस्कृत के

पठन से मस्तिष्क के तंतु पुष्ट होते हैं। अतः बच्चों आज से हमलोग संस्कृत का पठन शुरू करेंगे।

चलो संस्कृत सीखते हैं। (वयम संस्कृतम् पठामः)

आज की गतिविधि में हम सबसे पहले संस्कृत में शिष्टाचार की बातें सीखे के सीखेंगे ।

संस्कृत शब्द	**हिंदी शब्द**
सुप्रभातम्	सुप्रभात ।
नमस्ते / नमस्कारः ।	नमस्ते / नमस्कार ।
शुभरात्रिः ।	शुभरात्रि ।
धन्यवादः ।	धन्यवाद ।
स्वागतम् ।	स्वागत ।
क्षम्यताम् ।	क्षमा कीजिये / माफ कीजिये।
चिन्ता मास्तु ।	कोई बात नहीं / जाने दो।
पुनः मिलामः ।	फिर मिलेंगे।
अस्तु ।	जी / जी हाँ ठीक है।
श्रीमन् ।	श्रीमान् (Sir)
बहु समीचीनम् ।	बहुत अच्छा।

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-

क्यों हुआ भगवान झूलेलाल का अवतार

https://youtu.be/09gCh1B8gdU

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- भगवान झूलेलाल का अवतार कहां हुआ था ?
- भगवान झूलेलाल का बाल्यकाल में क्या नाम था ?
- चेटीचंड महोत्सव क्यों मनाया जाता है ?
- विक्रम संवत के अनुसार कौन से वर्ष की शुरुआत हो रही है ?

- चेत्र शुक्ल प्रतिपदा का हिंदू कैलेंडर में क्या महत्व है ?
- विक्रम संवत की शुरुआत किसने और कब की ?
- अधिक मास या मलमास क्या होता है ?
- नवरात्रि के दिनों में क्या करना चाहिए ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?
- 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 ।**

उत्तर: **[B]** माता दुर्गा ने महिषासुर का वध किया था ।

नारायण नारायण नारायण नारायण

****

चौथा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! आज के बाल संस्कार का विषय है 'जीवन में निर्भयता' । आज की कहानी में हम आपको सुनाएंगे साहस और स्वाभिमान की प्रेरक कथा : रानी रासमणि जिसने अपनी सुझबुझ और वीरता से अंग्रेज अधिकारी बुरी तरह फजीहत कर दी ।

संस्कृति सुवाष में हम जानेंगे कि हमारे तीर्थ कैसे बने? स्वास्थ्य की रक्षा के लिए ग्रीष्म ऋतु में क्या करें क्या ना करें?

इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञानं प्रतियोगिता प्रश्न, भजन और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे- डर को चकनाचूर कर देनेवाला दिव्य संदेश । 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

साहस और स्वाभिमान की प्रेरक कथा : रानी रासमणि

दृश्य 1 : प्रस्तावना - रानी रासमणि की हवेली

Narrator (गरिमापूर्ण और मधुर स्वर में) :

कोलकाता का वातावरण भक्ति और उत्सव से भरा हुआ था । दुर्गाष्टमी का पर्व आने वाला था । हर तरफ माँ दुर्गा की आराधना की तैयारी चल रही थी । उस समय श्री रामकृष्ण परमहंस की भक्त मंडली में प्रसिद्ध एक महान महिला - रानी रासमणि - अपनी हवेली में बैठी थीं।

भक्तिन (उत्साह और भक्ति भाव में): "रानी माँ, इस बार दुर्गाष्टमी पर कुछ विशेष होना चाहिए।"

भक्त (सुझाव देते हुए, उत्साहित स्वर में) : "हम सोच रहे थे कि माँ दुर्गा की शोभायात्रा चाँदी के रथ में निकाली जाए।"

रानी रासमणि (कोमल मुस्कान और आत्मीयता के साथ): "बहुत सुंदर विचार है। माँ का उत्सव भव्य होना ही चाहिए।"

रानी (सेवकों को आदेश देते हुए, आत्मविश्वास के साथ): "सेवकों, तुरंत एक भव्य चाँदी का रथ तैयार करवाओ।"

Narrator:

आदेश मिलते ही सेवक जुट गए। कुछ ही दिनों में रथ तैयार हो गया और पूरे मोहल्ले में उत्साह की लहर दौड़ गई।

दृश्य 2 : शोभायात्रा की तैयारी

Narrator (जोश और ऊर्जा के साथ):
दुर्गाष्टमी का दिन आया। ढोल-नगाड़े**,** झांझ-मृदंग और शंख की ध्वनि से वातावरण गूँज उठा। (बैकग्राउंड में ढोल-नगाड़े बजते हुए)

सेवक (हर्षोल्लास से): "माँ दुर्गा का रथ तैयार है**,** रानी माँ !"
रानी (भक्ति और भक्तिपूर्ण अधिकार के साथ): "माँ दुर्गा की मूर्ति को रथ में विराजित करो और यात्रा प्रारंभ करो।"
भीड़ (बुलंद और जयकारे के स्वर में): "दुर्गा मैया की जय ! दुर्गा मैया की जय ! दुर्गा मैया की जय !" (बैकग्राउंड में ढोल-नगाड़े बजते हुए)

Narrator (थोड़ा धीमे और रहस्यमयी स्वर में):
लेकिन रानी की हवेली के सामने रहने वाला एक अंग्रेज इस शोर से बहुत चिढ़ गया ।

दृश्य 3 : अंग्रेज की शिकायत

अंग्रेज (झुंझलाहट और तीव्र क्रोध में): **"Hmmmm....** ये कैसा शोर है **?** मुझे बिल्कुल पसंद नहीं !"
अंग्रेज (कमिश्नर पर चिल्लाते हुए): "कमिश्नर ! इन लोगों को तुरंत बाजे बंद करने का आदेश दो।"

Narrator:
कमिश्नर ने पुलिस को रानी साहिबा के पास भेजा।

पुलिस अधिकारी (थोड़ा हिचकिचाते हुए और औपचारिक स्वर में): "रानी साहिबा, हमारे बड़े अधिकारियों का आदेश है कि ढोल-नगाड़े और वाद्‌य-यंत्र बंद कर दिए जाएँ।"
रानी रासमणि (गंभीर और अडिग स्वर में): "जाकर कह दो अपने अधिकारियों से, ढोल-नगाड़े बंद नहीं किये जायेंगे।
पुलिस अधिकारी (हैरानी और घबराहट में): "क्या**?** मगर क्यों **?"**
रानी रासमणि (सिंह जैसी निर्भीकता और कड़क आवाज़ में): यह हमारे उत्सव का दिन है। हम तुम्हारी तरह केवल मोमबत्ती जलाकर त्योहार नहीं मनाते। हम ढोल-नगाड़े बजाकर पूरे संसार को भक्तिमय बनाते हैं। हमारे धर्म में ऐसी दखलअंदाजी हम सहन नहीं करेंगे।"

रानी (सेवकों को जोश दिलाते हुए): “सेवकों, वाद्य-यंत्रों की संख्या दोगुनी कर दो!”
भीड़ (और भी ऊँचे स्वर में): “दुर्गा मैया की जय ! दुर्गा मैया की जय ! दुर्गा मैया की जय !”

दृश्य 4 : अंग्रेज का अपमान और क्रोध

Narrator (रोमांचक स्वर में):
शोभायात्रा पहले से भी अधिक धूम-धाम से निकली। अंग्रेज अपने कान बंद करके खिड़की से झाँक रहा था।

अंग्रेज (बुदबुदाते हुए, ईर्ष्या और बदले की भावना के साथ): “हम्म्म लगता है, इन लोगों को सबक सिखाना पड़ेगा। **huh...**”

Narrator:
अपमान से तिलमिलाया अंग्रेज अगले दिन गंगाघाट गया।
अंग्रेज (अहंकार में बंदूक चलाते हुए):
“देखता हूँ अब, कौन मुझे रोकता है!”
(धांय….धांय….धांय….धांय….धांय….)

राहगीर (आतंकित और चिल्लाते हुए): **“**अरे! यह अंग्रेज मंदिर के कबूतरों को मार रहा है!”

अंग्रेज (धीमी हंसी में हँसते हुए): **Ha ha ha ha ha …**

दृश्य 5 : रानी का निर्णय

Narrator:

यह खबर तुरंत रानी रासमणि तक पहुँची ।

सेवक (घबराए हुए और हाफते हुए): “रानी माँ**,** वह अंग्रेज गंगाघाट पर लोगों को परेशान कर रहा है।”

रानी (क्रोध और न्याय के संकल्प के साथ): “हम्म्म··· लगता है इस उद्दंड अंग्रेज को सबक सिखाना ही पड़ेगा।”

दृश्य 6 : रास्ते पर दीवार

Narrator:

अगले दिन अंग्रेज फिर बंदूक लेकर रानी की हवेली के सामने से निकला।

अंग्रेज (अकड़ के साथ चलते हुए): **“Huh..** देखता हूँ अब कौन मुझे रोकता है ?”

Narrator:

कुछ कदम आगे बढ़ते ही वह रुक गया।

अंग्रेज (अत्यंत अचंभे और झटके के साथ): **“Hain… ये क्या ? रास्ता बंद? यहाँ इतनी बड़ी दीवार किसने बनवा दी?”**

अंग्रेज (पैर पटकते हुए, आपा खोकर): “हम्म्म… हमारे ही राज में हमसे बैर! इस रानी को सबक सिखाना ही पड़ेगा।”

दृश्य 7 : अदालत का दृश्य

Narrator:

अंग्रेज ने अदालत में शिकायत कर दी। मामला अदालत तक पहुँच गया।

न्यायाधीश (गंभीर और पूछताछ के स्वर में): “रानी रासमणि, क्या आपने रास्ते पर दीवार बनवाई है?”

रानी रासमणि (शांत, संतुलित लेकिन आत्मविश्वास से भरे स्वर में): “हाँ, यह रास्ता हमने अपने खर्चे से बनवाया है। इस जमीन पर हमारा पूरा अधिकार है। दीवार बनानी है या नहीं, यह हमारा विषय है। यदि विश्वास न हो तो ये कागजात देख लीजिए।”

Narrator:

सबूत साफ थे। न्यायाधीश के पास कोई उत्तर नहीं था।

न्यायाधीश:“फैसला रानी रासमणि के पक्ष में सुनाया जाता है।”

दृश्य 8 : समापन

Narrator:

अंग्रेज की बुरी तरह फजीहत हुई और पूरे कोलकाता में रानी रासमणि की वीरता की चर्चा होने लगी। उस समय जब लोग अंग्रेजों के नाम से डरते थे, एक विधवा नारी ने निर्भय होकर उनका सामना किया। नारी अबला नहीं है। उसमें आदिशक्ति का अपार सामर्थ्य छिपा है। वह भक्तों के लिए वात्सल्यमयी माँ है, और दुष्टों के लिए काली-कराली।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे माँ दुर्गा भवानी की जय । सदगुरुदेव भगवान जी की जय ।

4. श्लोक :-

दुर्गा सप्तशती में कहा गया है-

“या देवी सर्वभूतेषु शक्ति रूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।”

5. ज्ञान का चुटकुला

पप्पू हेल्मेट पहनकर मोटरसाइकिल चला रहा था, इतने में पुलिस वाले ने उसे रोका और कहा, “आज सुरक्षा सप्ताह है, सरकार की इनाम योजना है, जिसमें तुम्हें हेलमेट पहनकर बाइक चलाने के कारण ₹500 का इनाम मिलेगा । बताओ ₹500 का तुम क्या करोगे?”
पप्पू - सबसे पहले ड्राइविंग लाइसेंस बनवाऊंगा ।

सीख: - जब तक ड्राइविंग लाइसेंस नहीं बन जाए, मोटरसाइकिल नहीं चलाना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

तीर्थ कैसे बने ?

बच्चों, राजा विक्रमादित्य से पूर्व अयोध्या के तीर्थ का पता नहीं था । राजा विक्रमादित्य युद्ध करके लौट रहे थे तब किसी योगी ने उन्हें बताया: 'यह इलाका भगवान श्रीराम के पदचिन्हों का है, तुम तनिक शांत होकर यहाँ बैठो। जहाँ-जहाँ तुम्हें स्फुरणा हो, वहीं-वहीं भगवान का लीलास्थल मिलेगा । तब विक्रमादित्य ने खोजा कि कौन सी जगह पर श्रीराम जी अवतरित हुए ।

उसके बाद अयोध्या के तीर्थ का निर्माण हुआ । चैतन्य महाप्रभु के पहले वृन्दावन के तीर्थ का लोगों को पता नहीं था । गौरांग ने अपने शिष्यों को वहाँ भेजा । उनके हृदय में जहाँ-जहाँ स्फुरण हुआ कि 'यहाँ भगवान ने चीरहरण किया था, यहाँ मिट्टी खायी थी, यहाँ ऊखल-बंधन हुआ था, यहाँ रास हुआ था…। वहीं-वहीं उन तीर्थों की स्थापना हुई।

आद्यशंकराचार्यजी से पहले बद्रीनाथ जी की मूर्ति का पता नहीं था। पंडितों ने उनसे प्रार्थना की तब शंकराचार्य जी ने नारद कुण्ड में गोता मारकर बद्रीनाथ जी की मूर्ति निकाली। तब बद्रीनाथजी के तीर्थ की स्थापना हुई।

जितने भी तीर्थ हैं वे सब उन्हीं महापुरुषों के तप से, प्रेरणा से बने हैं, जिन्होंने आत्मतीर्थ में गोता मारा है। इसीलिए जैनधर्म उन्हें तीर्थंकर कहता है।

अयोध्या मथुरा माया काशी कांची ह्यवंतिका।

पुरी द्वारावती चैव सप्तैता मोक्षदायिकाः।।

इन सात स्थानों की भूमि में वे विशेष परमाणु हैं। इसीलिए वहाँ जाने वालों को थोड़ा सा ही जप तप करने से आनंद और शांति की प्राप्ति होती है। ऐसे ही जहाँ जप-तप ध्यान भजन होता है और आत्मतीर्थ में नहाये हुए कोई महापुरुष मिलते हैं तो वे अंतर के तीर्थ हैं,

7. गतिविधि :

राम जी की स्तुति

बच्चों, नीचे राम जी की स्तुति की पहली लाइन लिखी हुई है, उसके आगे उसकी दूसरी लाइन का सही मिलान करना है । देखते हैं कौन सबसे पहले सही करके लाता है? आप इसे घर पर भी गृह कार्य के रूप में कर सकते हैं ।

श्री रामचन्द्र कृपालु भजुमन,
हरण भवभय दारुणं ।
कन्दर्प अगणित अमित छवि,
नव नील नीरद सुन्दरं ।
भजु दीनबन्धु दिनेश दानव,
दैत्य वंश निकन्दनं ।
शिर मुकुट कुंडल तिलक, चारु
उदारु अङ्ग विभूषणं ।
इति वदति तुलसीदास शंकर,
शेष मुनि मन रंजनं ।
मन जाहि राच्यो मिलहि सो,
वर सहज सुन्दर सांवरो ।
एहि भांति गौरी असीस सुन
सिय, सहित हिय हरषित
अली।

आजानु भुज शर चाप धर,
संग्राम जित खरदूषणं ॥
करुणा निधान सुजान शील,
स्नेह जानत रावरो ॥
तुलसी भवानिहि पूजी पुनि-
पुनि, मुदित मन मन्दिर चली
रघुनन्द आनन्द कन्द कोशल,
चन्द दशरथ नन्दनं.
पटपीत मानहुँ तडित रुचि
शुचि, नोमि जनक सुतावरं.
मम् हृदय कंज निवास कुरु,
कामादि खलदल गंजनं ॥
नव कंज लोचन कंज मुख,
कर कंज पद कंजारुणं ।

8. क्या करें, क्या नहीं ?

ग्रीष्म ऋतु में क्या करें क्या ना करें ?

- ग्रीष्म में पानी भरपूर पीना चाहिए । फ्रिज का ठंडा पानी या कोल्ड- ड्रिंक पीने से अजीर्ण, मंदाग्नि, बवासीर तथा एसिडिटी जैसी बीमारियाँ होती हैं । पानी के लिए मिट्टी के घड़े का उपयोग करना स्वास्थ्यप्रद है । घड़े में देशी घास, गुलाब अथवा मोगरे की पंखुड़ियाँ डाल दें। इस पानी के उपयोग से शरीर की गर्मी दूर होकर शीतलता व बल की प्राप्ति होती है ।
- ग्रीष्म ऋतु में प्रातः भ्रमण विशेष लाभदायी है । दोपहर की धूप में न घूमें । अधिक तंग, पसीना न सोखनेवाला व कृत्रिम वस्त्र न पहनें । हल्के, ढीले, पतले तथा सूती वस्त्रों का उपयोग करें । रात को चन्द्रमा की शीतलताप्रदायक चाँदनी में सोयें। (क्रमश:)

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 - ”भगवान विष्णु के 10 अवतारों में से श्री राम जी का अवतार कौन सा है?” विकल्प है -

A) पहला

B) तीसरा

C) पांचवा

D) सातवां

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

10. भजन

अब हम गाएंगे कीर्तन :-

दिव्य राम नाम कीर्तन...

https://youtu.be/xYjwGuIYJNY

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 हास्यरस से भरपुर सत्संग सुनेंगे-

“रामजी ने हंसी पर लगाई रोक!”

https://youtu.be/In4TH5JWcqE

13. प्रश्नोत्तरी

बच्चों, अब तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए ।

- रानी रासमणि ने माँ दुर्गा की शोभायात्रा कैसे निकाली ?
- रानी रासमणि ने अंग्रेज को सबक सिखाना ही पड़ेगा।”
- अयोध्या तीर्थ का पता लोगों को कैसे लगा?
- बद्रीनाथ तीर्थ का पता लोगों को कैसे लगा?
- फ्रिज का ठंडा पानी या कोल्ड- ड्रिंक पीने से क्या नुकसान होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या सीखने को मिलता है?
- इस बार की रामनवमी को आप क्या करोगे?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा 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 - [D] भगवान विष्णु के 10 अवतारों में से श्री राम जी का सातवां अवतार है ।

****

पांचवा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों !! २ अप्रैल को श्री हनुमान जयंती है, अत: इसी पर हमारा आज का बाल संस्कार केंद्रित है । आज की कहानी में हम जानेंगे कि हनुमानजी को सिन्दूर क्यों चढ़ाया जाता है ?

जैसे हनुमानजी बचपन से ही निर्भय रहते थे वैसे हमें निर्भय बनने के लिए क्या करना चाहिए यह हम जानेंगे परिप्रश्नेन में ! फिर हम जानेंगे कि ग्रीष्म ऋतु के दिनों में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए ? इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न, भजन, मजेदार खेल और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सत्संग में सुनेंगे हनुमानजी की संकल्पशक्ति ।

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

हनुमानजी को चोला सिन्दूर क्यों ?

भगवान श्री रामचंद्र जी के अनन्य भक्त हनुमान जी ने एक मंगलवार को प्रातःकाल माँ जानकी के समीप जाकर कहा : “माँ ! मुझे भूख लगी है, कुछ खाने को दीजिये ।”
माँ सीता ने कहा : “बेटा ! मै अभी स्नान करने जा रही हूँ । स्नान करके फिर तुम्हें मोदक देती हूँ ।”

माता के वचन सुनकर हनुमान जी प्रभु श्री राम का नाम जपते हुए माता के स्नान कर लेने की प्रतीक्षा करने लगे । स्नान के बाद माता सीता ने माँग में सिंदूर भरा ।
माता की माँग में सिंदूर देख हनुमान जी ने पूछा : “माँ ! आपने यह सिंदूर क्यों लगाया है ?”
माता जानकी ने उत्तर दिया : “इसे लगाने से स्वामी की आयु वृद्धि होती है ।”
‘सिंदूर लगाने से स्वामी की आयु-वृद्धि होती है।’ - यह जानकर हनुमान जी उठे और अपने सर्वांग में तेल एवं सिंदूर

पोत दिया और राजसभा में पहुँच गये । उन्हें इस स्थिति में देखकर पूरी सभा जोरों-से हँस पड़ी ।

भगवान श्री राम जी ने मुस्कुराते हुए पूछा : “हनुमान तुमने आज सर्वांग में सिंदूर का लेप क्यों कर लिया है ?”

सरल स्वभाव हनुमान जी ने हाथ जोड़कर विनम्रतापूर्वक उत्तर दिया : “प्रभु ! माता सीता जी द्वारा तनिक-सा सिंदूर मांग में भरने से आपकी आयु में वृद्धि होती है, यह जानकर आपकी आयु में अत्याधिक वृद्धि के लिए मैंने पूरे शरीर पर सिंदूर लगाया है।”

भगवान श्री राम जी हनुमान जी के सरल स्वभाव एवं निर्दोष प्रेम पर मुग्ध हो गये और उन्होंने घोषणा कर दी : “आज मंगलवार है। इस के दिन अनन्य प्रीतिभाजन महावीर हनुमान को जो तेल एवं सिंदूर चढ़ायेंगे,उन्हें मेरी प्रसन्नता प्राप्त होगी और उनकी समस्त कामनाओं की पूर्ति हो जायेगी।”

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

4. साखी :-

पवन तनय बल पवन समाना ।

बुधि बिबेक बिग्यान निधाना ।।

कवन सो काज कठिन जग माहीं ।

जो नहिं होइ तात तुम्ह पाहीं ।।

5. ज्ञान का चुटकुला

(पप्पू इंटरव्यू में...)
बॉस: तुम्हें सबसे ज्यादा क्या पसंद है?
पप्पू: 'काम' ।
बॉस: कैसा काम?
पप्पू: जो बिल्कुल न करना पड़े ...!
सीख - आलसी नहीं बनना चाहिए ।

6. परिप्रश्नेन

जीवन में निर्भयता कैसे आये?

भगवान श्री कृष्ण गीता के 16 अध्याय में कहते हैं- “अभयं सत्त्वसंशुद्धि...” - जीवन में निर्भयता आनी चाहिए। जो पूरा निर्भय होता है वह दूसरों को निर्भय नारायण तत्त्व में ले

जाता है। तुम डरो मत। घबराओ मत। निर्भय बनो। विकट परिस्थितियों में मार्ग खोजो। मार्ग अगर नहीं मिलता हो तो भगवान अथवा सदगुरु के चित्र के समक्ष बैठ जाओ, ॐकार अथवा स्वस्तिक के चित्र समक्ष बैठ जाओ। एकटक निहारो.... ।

सुबह सूर्योदय से पहले उठ जाओ, स्नानादि करके पाँच-सात प्राणायाम करो। फिर 'प्रोब्लेम का सोल्यूशन' खोजो। यूँ चुटकी बजाते मिल जायेगा।

अंतःकरण निर्मल होगा तो निर्भयता आयेगी। ईश्वर में दृढ़ विश्वास होगा तो निर्भयता आयेगी। सत्त्वगुण की वृद्धि से ज्ञान उत्पन्न होता है।

सूक्ष्म शक्तियों से स्थूल शक्तियाँ संचालित होती हैं। ट्रेन के बोइलर में थोड़े गेलन पानी होता है, उबलता है, वाष्प बनता है, उससे हजारों मन, लाखों टन वजन को लेकर इंजिन को भागता है। ऐसे ही मन जब ध्यान-भजन करके सूक्ष्म होता है तो लाखों मुसीबतों को काटकर अपने भगवत्प्राप्त रूपी मोक्ष के द्वार पर पहुँच जाता है।

निर्भय जपे सकल भव मिटे।

संत कृपा ते प्राणी छूटे ।।

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- “हनुमानजी का जन्म कब हुआ था?” विकल्प है -

A) त्रेतायुग में चैत्र मास की पूर्णिमा को मंगलवार के दिन

B) सत्युग में चैत्र मास की पूर्णिमा को मंगलवार के दिन

C) त्रेतायुग में चैत्र मास की पूर्णिमा को शनिवार के दिन

D) द्वापरयुग में चैत्र मास की पूर्णिमा को मंगलवार के दिन

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

8. क्या करें, क्या नहीं ?

ग्रीष्म ऋतु में क्या करें क्या ना करें - (गतांक से आगे)

- ग्रीष्म ऋतु में सुबह और शाम दोनों समय स्नान करना चाहिए । धूप में से आने के तुरंत बाद स्नान करना या

सिर पर पानी डालना अथवा जलाशय आदि में डुबकी लगाना हानिकारक है। थोड़ा रुक के, पसीना सूख जाने के बाद और शरीर का तापमान सामान्य होने पर स्नान करें ।

- नींद गहरी व पर्याप्त मात्रा में लें । रात्रि को 9-10 बजे तक सो जाना चाहिए । जिन्हें नींद ठीक से न आती हो वे सोने के आधा-पौना घंटे पहले दूध मिश्री मिलाकर ले सकते हैं । दिन में अधिक सोना हानिकारक है ।

9) भजन

अब हम गायेंगे श्री हनुमान चालीसा का पाठ ।
https://youtu.be/i1UVz8yisVw

10) गतिविधि :-

आओ, खेलें खेल...

जमीन पर लाइन बनाएं । एक तरफ "समुद्र" और दूसरी ओर "लंका" । शिक्षक जब 'समुद्र' बोले तब बच्चे समुद्र में रहे और शिक्षक जब लंका बोलें तब बच्चे छलांग लगाकर लंका में जाएँ । छलांग लगाते हुए सभी बच्चे जोर बोलें : "जय श्री राम!"

जो बच्चा शिक्षक ने जो नाम लिया हो उससे विपरीत और खड़ा रह जायेगा वह खेल से बाहर हो जायेगा तथा जो बच्चा छलांग लगाते समय 'जय श्री राम' नहीं बोलेगा वो भी खेल से बाहर हो जायेगा । अंत में जो बच्चा रहेगा वो विजेता होगा ।

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-

हनुमानजी की संकल्पशक्ति...

https://youtu.be/Cwv9oq0vjPI

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- हनुमानजी ने पुरे शरीर पर सिन्दूर क्यों लगाया ?
- हनुमान जी के सरल स्वभाव एवं निर्दोष प्रेम पर मुग्ध होकर रामजी ने क्या घोषणा की ?
- श्री रामचन्द्रजी के अनन्य भक्त कौन थे ?
- 'प्रोब्लेम का सोल्यूशन' कैसे मिलता है ?
- जीवन में निर्भयता लाने के लिए क्या करना चाहिए **?**
- विकट परिस्थितियों में अगर मार्ग नहीं मिले तो क्या करना चाहिए**?**
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती 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: A) त्रेतायुग में चैत्र मास की पूर्णिमा को मंगलवार के दिन ।

****