

प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! आज की कहानी में हम जानेंगे कि किस प्रकार एक अहंकारी नास्तिक व्यापारी को भगवान में श्रद्धा हुई और बाद में वे एक महान संत बन गए। फिर संस्कृति सुवास में हम जानेंगे कि प्राचीन समय में हमारे ऋषि मुनि हजारों वर्ष क्यों जी पाते थे?

“क्या करें क्या न करें” में हम जानेंगे गर्मी में लू से कैसे बचे ? फिर मजेदार गतिविधि में हम सीखेंगे कि संस्कृत में समय कैसे बताएं ? इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता, भजन, खेल, योगासन और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे पावन 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

“वो मार कर भी खिलाता है...!!”

बच्चों, बहुत समय पहले शेठ मलूकचंद के नाम से एक अमीर दुकानदार थे, लेकिन उनके मन में भगवान के नाम और संतों के लिए कोई श्रद्धा नहीं थी। वे हमेशा कहा करते थे कि सब कुछ केवल अपनी मेहनत से मिलता है, भगवान बैठकर किसी को नहीं खिलाता।

एक दिन उनके पड़ोस में कुछ संत आए और रात को भजन-कीर्तन करने लगे। ढोलक और मंजीरे की आवाज़ से मलूकचंद की नींद खराब हो गई। वे गुस्से में बाहर आए और

बोले कि कीर्तन बंद करो, लेकिन किसी ने उनकी बात नहीं मानी। तब उन्होंने चिढ़कर कहा कि खाने के लिए मेहनत करनी पड़ती है, भगवान थोड़ी खिलाता है?

यह सुनकर एक संत ने शांत स्वर में कहा कि भगवान किसी को भूखा नहीं रखता, वह मारकर भी खिलाता है। जैसे पशु-पक्षी बिना काम पर जाए भी अपना पेट भर लेते हैं।

मलूकचंद को यह बात बिल्कुल पसंद नहीं आई और उन्होंने जिद में कहा कि वे जंगल जाकर बैठेंगे और देखेंगे कि भगवान उन्हें कैसे खिलाता है? अगले दिन वे जंगल गए और एक पेड़ पर चढ़कर चुपचाप बैठ गए। उन्होंने न कुछ साथ लिया और न ही खाने का कोई इंतज़ाम किया। थोड़ी देर बाद एक मुसाफिर वहाँ आया और पेड़ के नीचे बैठकर आराम करने लगा। उसके पास एक टिफिन था, जिसे वह जाते समय भूल गया। मलूकचंद ने सब देखा, लेकिन अपने संकल्प के कारण कुछ नहीं खाया।

कुछ समय बाद वहाँ चार डाकू आ पहुँचे। उन्होंने जमीन पर रखा टिफिन देखा और सोचा कि यह किसी का है। जब उनकी नजर पेड़ पर बैठे मलूकचंद पर पड़ी, तो उन्हें शक हुआ कि जरूर इसी ने उन्हें मारने के लिए जहर मिलाकर टिफिन रखा होगा। उन्होंने मलूकचंद को जबरदस्ती नीचे उतारा और डांटते हुए कहा कि पहले वही इस खाने को खाए। मलूकचंद

ने बहुत मना किया, लेकिन डाकुओं ने उन्हें मारकर वही टिफिन खिला दिया। जैसे ही उन्होंने खाना खाया, उन्हें तुरंत संत की बात याद आ गई- “भगवान मारकर भी खिलाता है।” उन्हें समझ में आ गया कि बिना कुछ किए भी उन्हें भोजन मिल गया, वह भी उसी तरह जैसा संत ने कहा था।

उसी क्षण मलूकचंद का अहंकार पूरी तरह टूट गया। वे सीधे संतों के पास गए, उनके चरणों में गिर पड़े और अपनी गलती के लिए क्षमा माँगी। इसके बाद उन्होंने अपना सारा अभिमान और व्यापार का मोह छोड़ दिया और भगवान की भक्ति तथा सेवा में लग गए। आगे चलकर वही शैठ मलूकचंद महान संत मलूकदास जी के रूप में प्रसिद्ध हुए। उन्होंने एक सुंदर साखी कही-

“अजगर करे न चाकरी, पंछी करे न काम,
दास मलूका कह गए, सबके दाता राम॥”

यह कहानी हमें सिखाती है कि भगवान पर विश्वास रखना चाहिए, अहंकार नहीं करना चाहिए और सच्ची शांति भक्ति और सेवा में ही मिलती है। तो सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - श्री सद्गुरुदेव भगवान की जय ।

4. भजन / पाठ

अब हम भजन गायेंगे -
थोडा ध्यान लगा... !!

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

5. ज्ञान का चुटकुला

राजू - यार, तुमने छुट्टियां कैसे मनाई?

चिंटू - पहला दिन मोटरसाइकिल चलाना सीख कर।

“और बाकी के दिन” ?

“अस्पताल में लेट कर”

क्योंकि मोटरसाइकिल चलाते हुए गिर गया था, तो “फ्रैक्चर हो गया था ।

सीख : अकेले स्कूटी या मोटरसाइकिल सीखने का प्रयास नहीं करना चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

लम्बे जीवन का रहस्य

बच्चों, क्या आपको पता है कि प्राचीन समय में हमारे ऋषि मुनि हजारों वर्ष क्यों जीते थे? इस युग में भी जो मनुष्य प्राणायाम करता है वो सामान्यतः अधिक समय तक जीवित क्यों रहता है। आइये इसका रहस्य जानते हैं।

हमारी आयु वर्ष पर निर्धारित नहीं होती है, हमारे श्वास पर निर्धारित होती है। हम जितने श्वास कम खर्च करते हैं उतनी आयु लम्बी होती है। श्वास पर नियंत्रण करके मनुष्य अपनी आयु बढ़ा सकते हैं। प्राचीन समय में हमारे ऋषि मुनियों को श्वास रोककर समाधि लगाने की विद्या आती थी। जिससे उनका श्वास खर्च ही नहीं होता था इस कारण वे हजारों वर्ष जीते थे।

पूज्य बापूजी कहते हैं, यदि तुम समता में जीते हो, प्राणायाम आदि करते हो तो श्वास कम खर्च होते हैं और तुम अधिक समय तक जीवन जी सकते हो...। (शेष अगले सप्ताह)

7. क्या करें, क्या नहीं ?

गर्मी में लू से कैसे बचे ?

बच्चों, गर्मी के दिनों में जो गरम हवा चलती है उसे लू कहते हैं । लू लगने से...

चेहरा लाल हो जाता है,

साँस लेने में कष्ट होता है,

त्वचा शुष्क हो जाती है,

प्यास अधिक लगती है,

सिर और गर्दन में पीड़ा होने लगती है ।

लू चलने के दिनों में क्या करें ?

सुबह 700 मि.ली. से सवा लीटर पानी पीने वालों को लू लगने की संभावना नहीं होती।

घर से बाहर जाते समय कानों को रूमाल से ढँक लेना चाहिए।

जब गर्मी अधिक पड़ रही हो तब मोटे, सफेद और ढीले कपड़े पहनने चाहिए।

(शेष अगले सप्ताह)

8. साखी :-

अजगर करे न चाकरी, पंछी करे न काम ।
दास मलूका यों कहे, सबका दाता राम ॥

9. गतिविधि

“संस्कृत में समय कैसे बतायें ?”

आईये अब सीखते हैं,

हिंदी

एक बजे

दो बजे

तीन बजे

चार बजे

पाँच बजे

छह बजे

सात बजे

आठ बजे

नव बजे

दस बजे

ग्यारह बजे

बारह बजे

संस्कृत

एकः वादनम्

द्वौ वादनम्

त्रयः वादनम्

चत्वारः वादनम्

पञ्च वादनम्

षट् वादनम्

सप्त वादनम्

अष्ट वादनम्

नव वादनम्

दश वादनम्

एकादशः वादनम्

द्वादशः वादनम्

हिंदी

संस्कृत

उदाहारण

आधा (30
मिनट/साढ़े)

सार्ध

5:30 = सार्ध
पंचवादनम्

सवा (15 मिनट)

सपाद

5:15 = सपाद
पंचवादनम्

पौने, 45 मिनट

पादोन

3:45 = पादोन
चतुर्वादनम्

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,-
"भारत के किस ऋषि ने विमान शास्त्र और वायुयान का आविष्कार किया था ?

- A) महर्षि अगस्त्य
- B) महर्षि पाणिनि
- C) महर्षि भारद्वाज
- D) महर्षि पराशर

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-
ईश्वर का खेल जो समझ गया, तर गया...

<https://youtu.be/wHI3mOQOCVs>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- मलूकचंद को किस बात का अहंकार था?
- मलूकचंद ने पुजारी को क्या चुनोती दी?
- डकैत ने मलूकचंद को जबरदस्ती भोजन क्यों कराया?
- मलूकचंद का अहंकार कैसे पिघल गया ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- मनुष्य प्राणायाम करता है वो अधिक समय तक जीवित क्यों रह सकता है?
- गर्मी में लू से कैसे बचने के लिए क्या करना चाहिए.
- घड़ी में आधा, सवा, और पौने को संस्कृत में कैसे बोला जाता है?
- गर्मियों का तरबूज खाने से क्या फायदा होता 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 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 -

C. महर्षि भारद्वाज

विमान निर्माण और इसके प्रयोग का प्रथम वर्णन भारतीय
आचार्य महर्षि भारद्वाज ने विमानिका शास्त्र नामक ग्रन्थ में
किया था।

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका) :-

हरि ॐ बच्चों !! आज की कहानी में हम जानेंगे कि किस प्रकार विलक्षण एकाग्रता के प्रभाव से स्वामी विवेकानन्द जी एक ही बार में पूरी पुस्तक पढ़कर पेज नंबर सहित याद कर लेते थे और फिर किस प्रकार प्रथम World Religious Parliament, शिकागो, अमेरिका में भारत का प्रतिनिधित्व किया।

फिर संस्कृति सुवाष में हम जानेंगे कि प्राचीन समय में हमारे ऋषि मुनि हजारों वर्ष क्यों जी पाते थे? क्या करें क्या न करें में हम जानेंगे गर्मी में लू से कैसे बचे? स्वास्थ्य सुरक्षा में हम जानेंगे गर्मियों का गुणकारी फल तरबूज के फायदे।

फिर मजेदार गतिविधि में हम सीखेंगे कि संस्कृत में दिनचर्या कैसे पूछें और बतायें ?

इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता, भजन, खेल, योगासन और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे पावन सत्संग ।

तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू 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/XxWfEjHbqCI>

3) आओ, सुनें कहानी :-

एकाग्रता

बच्चों, स्वामी विवेकानंद की विलक्षण एकाग्रता के अनेक प्रसंग प्रसिद्ध हैं । एक बार की बात है—वे किसी पुस्तकालय में गए और वहाँ एक मोटी पुस्तक उठाकर पढ़ने लगे। देखने वालों को लगा कि वे केवल पन्ने पलट रहे हैं, क्योंकि वे बहुत तेज़ी से पृष्ठ बदल रहे थे। वो वहाँ पुस्तकालय से एक बड़ा ग्रन्थ लेकर गए और दुसरे ही दिन उसे वापस करके दूसरा ग्रन्थ मंगवाया और ये सिलसिला २-३ दिनों तक लगातार चलता रहा । पुस्तकालय के कर्मचारी को यह देखकर संदेह हुआ कि कोई इतने बड़े ग्रन्थ इतनी जल्दी कैसे पढ़ सकता है?

कुछ दिनों बाद जब स्वामी जी वहाँ पुस्तक लेने गए, तो कर्मचारी ने उनसे पूछा, “क्या आप सच में यह सब ग्रन्थ पढ़ते हैं?” स्वामी जी मुस्कुराए और बोले, “हाँ, पूरी पढ़ ली

है।” कर्मचारी को विश्वास नहीं हुआ, तो विवेकानंदजी के कहने पर उसने ग्रन्थ के अलग-अलग पृष्ठों से प्रश्न पूछने शुरू किए।

आश्चर्य की बात यह थी कि स्वामी विवेकानंद हर प्रश्न का उत्तर न केवल सही दे रहे थे, बल्कि यह भी बता देते थे कि वह बात पुस्तक के किस पृष्ठ पर लिखी है। कर्मचारी स्तब्ध रह गया। उसने पूछा, “आपने यह कैसे किया?”

तब स्वामी जी ने समझाया, “यह कोई चमत्कार नहीं, बल्कि एकाग्रता का परिणाम है। जब मन पूरी तरह एक जगह टिक जाता है, तो पढ़ी हुई हर बात स्पष्ट रूप से स्मृति में अंकित हो जाती है। मैं हर शब्द को ध्यानपूर्वक पढ़ता हूँ, इसलिए सब कुछ याद रह जाता है।”

यह घटना हमें सिखाती है कि यदि हम मन को भटकने न दें और पूरी लगन से पढ़ाई करें, तो हमारी स्मरण शक्ति और समझ दोनों असाधारण हो सकती हैं। स्वामी विवेकानंदजी की यही एकाग्रता उन्हें महान बनाती थी।

आज से 130 वर्ष पूर्व सन् 1893 अमेरिका के शिकागो में विश्वधर्म परिषद (World Religious Parliament) का आयोजन हुआ, तब भारत के धर्मप्रतिनिधि के रूप में स्वामी विवेकानंद जी वहाँ गये। विश्वधर्म परिषद वालों ने सोचा कि ये

तो भारत के कोई मामूली साधू हैं, इन्हें तो पाँच मिनट भी देंगे तो भी कुछ नहीं बोल पाएँगे, उनका मुखौल उड़ाते हुए कहा: "सब धर्मग्रन्थों में आपका ग्रंथ सबसे नीचे है।"

प्रवचन में विवेकानंदजी ने सिंहगर्जना करते हुए कहा: "हमारा धर्मग्रंथ सबसे नीचे है, उसका अर्थ यह है कि वह सब धर्मों का आधार है, यदि मैं उस धर्मग्रंथ को हटा लूँ तो आपके सभी ग्रंथ गिर जाएँगे।"

उन्होंने सभा को कहा: "जिन्होंने स्वयं हिंदू धर्म के शास्त्र पढ़कर इस धर्म का ज्ञान प्राप्त किया हो – ऐसे लोग हाथ ऊपर उठायें।"

उस विशाल सभा में केवल तीन-चार हाथ ऊपर उठे। तब विवेकानन्द जी ने कहा: "बस केवल तीन-चार लोग, और इसके बावजूद आप हमारा मूल्यांकन करने की धृष्टता कर रहे हो ?" उनके लिए श्रोताओं की ओर से प्राप्त सम्मान को देखकर आयोजक आश्चर्यचकित हो गए ।

स्वामी विवेकानंदजी ने वर्ल्ड रिलीजियस पार्लियामेंट में हिन्दू संस्कृति का परचम लहरा दिया और उसके ठीक 100 साल बाद 4 सितम्बर 1993 को उसी पार्लियामेंट में भारत का प्रतिनिधित्व किया पूज्य संत श्री आशारामजी बापू ने।

स्वामी विवेकानंद जी और आशारामजी बापू ने विश्व धर्म परिषद में जो प्रवचन दिया था, उसकी प्रतिध्वनि युगों-युगों तक सुनाई देती रहेगी ।

हमारे बच्चे कान्वेंट स्कूलों में न पढ़कर गुरुकुल पद्धति द्वारा संयम और सदाचार का जीवन जीना सीखे तो उनके द्वारा भी हमें हजारों विवेकानंद, रामतीर्थ, रामकृष्ण, गुरुनानक जैसे रत्न प्राप्त हो सकें व अपनी मातृभूमि के गौरव को चार चाँद लगा सकें। सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

चिटू ओर पप्पू स्कूल से घर जाते समय -

पप्पू - इस बार 'टीचरस डे' पर मैं मेथ्स के सर को चश्मा गिफ्ट करूँगा ।

चिटू - लेकिन मेथ्स के सर तो चश्मा लगाते ही नहीं है ।

पप्पू - हां, लेकिन मैं उन्हें हमेशा गधा ही दिखता हूँ ।

सीख : मेथ्स एकाग्रता का विषय है, एकाग्रता से विद्याअध्यन करना चाहिए ।

5. सुविचार :-

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।"

अर्थ: उठो, जागो और तब तक रुको नहीं जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए ।

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,- "स्वामी विवेकानंद जी के गुरु कौन थे ?

- A) समर्थ रामदास जी
- B) रामकृष्ण परमहंस जी
- C) स्वामी रामानंद जी
- D) संत रविदास जी

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

7. क्या करें, क्या नहीं ?

लू चलने के दिनों में क्या करें ?

- पानी अधिक पीना चाहिए।
- प्याज और पुदीना लू लगने के खतरे से रक्षा करते हैं।
- घर से बाहर जाने से पहले पानी या छाछ पीकर निकलने से लू नहीं लगती।
- नींबू का शरबत पीना हितकर होता है।
- लू व गर्मी से बचने के लिए रोजाना शहतूत खायें।
- यदि लू लग जाय तो लू का असर दूर करने के लिए कच्चे आम उबालकर उसके रस में पानी मिलाकर घोल बनायें तथा उसमें थोड़ा सेंधा नमक, जीरा, पुदीना डालकर पियें ।

8. गतिविधि :-

“संस्कृत में परिचय कैसे देंगे”-

अब जानते हैं दिनचर्या कैसे पूछें?

पुर्लिंग में भवान् शब्द और स्त्रीलिंग में भवती शब्द का प्रयोग करते हैं -

- आप रोज सुबह कितने बजे उठते हैं ?

यदि आप किसी पुरुष को पूछते हैं - आप रोज सुबह कितने बजे उठते हैं ?

तो इसे संस्कृत में ऐसे पूछा जाता है - भवान् प्रतिदिनं प्रातः कति वादने जागर्ति ?

परन्तु यदि आप किसी स्त्री से पूछते हैं ऐसे पूछा जाता है - भवती प्रतिदिनं प्रातः कति वादने जागर्ति ?

और संस्कृत में ऐसे उत्तर दिया जाता है - अहं प्रतिदिनं प्रातः सार्धं चत्वार वादने जागर्मि । अर्थात् मैं रोज सुबह साढ़े चार बजे उठता/ उठती हूँ।

- मैं रोज सुबह करदर्शन और भूमिवंदन करता/ करती हूँ । यदि आप यह कहना चाहते हैं तो इसे संस्कृत में ऐसे कहा जाता है - अहं नित्य प्रातःकाले करदर्शनं भूमिवंदनं च करोमि ।

- आप कितने बजे स्नान करते/करती हैं ?

संस्कृत में प्रश्न - भवान् /भवती कति वादने स्नानं करोति 1?

संस्कृत में ऐसे उत्तर - अहं प्रातः पंचवादने स्नानं करोमि 1

अर्थात् मैं सुबह 5:00 बजे स्नान करता/करती हूँ 1

गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती 1

नर्मदे सिंधु कावेरी जलेस्मिन् संन्निधिम् कुरु ॥

- स्नानं कृत्वा अहं प्रातःसंध्यां करोमि 1

अर्थात् स्नान के बाद मैं प्रातः संध्या करता/करती हूँ 1

- संध्यायाः पश्चात् अहं सूर्यनमस्कारः सूर्यार्घ्यं च ददामि 1

अर्थात् संध्या के बाद मैं सूर्य नमस्कार और सूर्य को अर्घ्य देता/देती हूँ 1

- तत्पश्चात् अहं अल्पाहारं कृत्वा विद्यालयं गच्छामि 1

तत्पश्चात् मैं नाश्ता करके स्कूल जाता/जाती हूँ 1

- विद्यालयेन आगत्य अहं क्रीडार्थम् गच्छामि 1

विद्यालय से आकर मैं खेलने जाता/जाती हूँ 1

9) भजन :-

अब सभी बच्चे गाएंगे भजन -

हिम्मत ना हारिये, प्रभु ना विसारिये...

<https://youtu.be/aNGFdEGccnc>

10) संस्कृति सुवास :-

लंबी उम्र कैसे प्राप्त करें ?

जो पशु अधिक श्वास खर्च करते हैं वह कम जीते हैं, जैसे खरगोश, कबूतर, बन्दर, कुत्ता आदि एक मिनट में 30 से 40 श्वास खर्च करते हैं, तो वे 8 से 15 वर्ष तक जीते हैं । घोडा एक मिनट में 19 श्वास खर्च करता है, वह करीब 50 साल तक जीता है । हाथी एक मिनट में 12 व कछुआ केवल 5 श्वास खर्च करता है, इसलिए उनकी आयु लंबी होती है । मनुष्य यदि एक मिनट में 15 श्वास खर्च करे तो वह अधिक जी सकता है ।

मनुष्य प्राणायाम करके भी श्वास की बचत कर सकता है, इससे वह स्वस्थ भी रहेगा और अधिक समय तक जीवित भी । परंतु अधिक भोग, चिंता, क्रोध, बीमारी आदि के कारण श्वास की गति विषम हो जाती है और अधिक श्वास खर्च होते हैं जिससे व्यक्ति जल्दी मर जाता है ।

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 ...

दृढ़ इच्छाशक्ति व परम एकाग्रता के धनी-स्वामी विवेकानंदजी ।

<https://youtu.be/h-fZ6KfyVNI>

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- पुस्तकालय का प्रबंधक क्यों चिढ़ गया था ?
- स्वामी विवेकानन्द जी ने प्रबंधक को किस प्रकार विश्वास दिलाया ?
- स्वामी विवेकानन्दजी ने याद रखने का मूल मंत्र क्या बताया ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?
- मनुष्य प्राणायाम करता है तो अधिक समय तक जीवित क्यों रह सकता है ?
- गर्मी में लू से कैसे बचने के लिए क्या करना चाहिए?
- आज के सत्संग से हमको 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 सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मांमृतं 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 ।

B) रामकृष्ण परमहंस
