गीता पढ़ें, पढ़ायें, जीवन में लायें

• भगवद्भक्ति • भगवद्गीता • भारतमाता
• विज्ञानदृष्टि • स्वामी विवेकानन्द के आदर्श

बाल संस्कार पाठमाला

लोकमन संस्कार करना, यह परमगति साधना है।
और रचना गौण है सब, यह शिखर संयोजना है।।

प्रकाशक - गीता परिवार

गीता पढ़ें, पढ़ायें, जीवन में लायें

द्वादश संशोधित संस्करण

बाल संस्कार पाठमाला

विक्रम सम्वत् २०५८ से २०७५ तक	-	प्रतियाँ 71,000
विक्रम सम्वत् २०७९ (सन् 2022)	-	प्रतियाँ 15,000
		कुल प्रतियाँ 86,000

- प्रकाशक -

गीता परिवार

269/182 बिरहाना पार्क लखनऊ, उ.प्र. 226004

फ़ोन : +91 522 4114610 ईमेल : gitaparivar@gmail.com

facebook.com/geetaparivar https://geetapariwar.org/ https://www.learngeeta.com/

मुद्रक -
संजीव कुमार प्रिन्टर्स एंड पब्लिशर्स
मॉडल हाउस, लखनऊ उ.प्र.

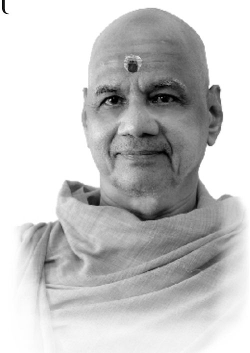
- मुख्य कार्यालय
संस्कार बालभवन
संगमनेर (महाराष्ट्र) 422605

अनुक्रमणिका

1.	नित्य पठनीय पांच श्लोक व भोजन मन्त्र	6
2.	प्रातः अष्टश्लोकी मङ्गलस्मरण	7
3.	बाल प्रार्थना – हे भगवान हे भगवान, वंदना – मात पिता गुरु प्रभु चरणों में, नित्य प्रार्थना – कर प्रणाम तेरे चरणों में	8–9
4.	प्रार्थना – सद्‌गुणों की साधना में	10
5.	देशभक्ति गीत – चंदन है इस देश की माटी, बने हम हिन्द के योगी, मातृभूमि गान, देश हमें देता है सब कुछ, यह पुण्य प्रवाह हमारा	11–13
6.	राजस्थानी गीत – भारत म्हारो देश	14
7.	संस्कृत गीतम्	15
8.	श्रीभगवती स्तोत्रम्	16
9.	मधुराष्टकम्	17
10.	रुद्राष्टकम्	18–19
11.	श्रीगोविन्ददामोदर स्तोत्रम्	20
12.	श्रीशिवताण्डव स्तोत्रम्	21
13.	श्रीमहिषासुरमर्दिनी स्तोत्रम्	22
14.	संस्कृत सम्भाषणम्	23–24
15.	बालोपयोगी नीति सूत्र	25–27
16.	चरित्र निर्माण दैनन्दिनी	28–30
17.	विनीत वंदन – पावन भिक्षा	31
18.	जन्मदिन मनाने की भारतीय विधि	32–33
19.	योग सोपान–1	34–36
20.	योग सोपान–2	37–39
21.	संस्कार पथ पंचसूत्री	40
22.	श्रीमद्‌भगवद्‌गीता अध्याय – बारहवाँ	41–42
23.	श्रीमद्‌भगवद्‌गीता अध्याय – पंद्रहवाँ	43–45
24.	श्रीमद्‌भगवद्‌गीता अध्याय – सोलहवाँ	46–48
25.	श्री हनुमान चालीसा	49–50
26.	स्तुति – श्री रामचन्द्रकृपालुभजुमन	51
27.	आरती – भारतमाता की	52
28.	आरती – जय परमेश हरे	53
29.	आरती – हनुमानलला की	54
30.	सम्पूर्ण वन्देमातरम्	55
31.	बाल घोषणायें	56

॥ स्वस्तिवाचन ॥

ॐ
सत्साहित्य वाटिका के यह
चयनित पुष्पों की माला।
सफल बनेगा बालक इसको
उर धारण करनेवाला ॥
स्वामी गोविंददेव गिरि



परमपूज्य स्वामी श्रीगोविन्ददेव गिरि जी महाराज

संस्थापक अध्यक्ष, गीता परिवार

प्राक्कथन

गीता परिवार प्रणीत **'बाल संस्कार पाठमाला' के द्वादश (12वैं) संस्करण** का प्रकाशन करते हुए हमें अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। पिछले अनेक वर्षों से यह पाठमाला हमारे देश के बालकों में ईश्वरभक्ति, राष्ट्रभक्ति व कर्तृत्व की चेतन भावना का निर्माण करने में अहम् भूमिका निभा रही है।

गत 35 वर्षों से **'गीता परिवार'** राष्ट्र की भावी पीढ़ी को बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टि से उन्नत करने का प्रयास कर रहा है। भगवद्गीता की दृष्टि लेकर योग, ध्यान, कहानी, प्रतियोगितायें, स्तोत्रगायन व अनेक नवीन रचनात्मक उपक्रमरूपी पुष्पों से युक्त यह बेल भगवद्कृपासे नित्य बढ़ती जा रही है।

इस नये संस्करण में अनेक संशोधनों के साथ संस्कृत सम्भाषण, नये स्तोत्र, योग सोपान आदि को भी समाविष्ट किया गया है। आशा है यह पाठमाला बालकों के मन में रुचिकर ढंग से संस्कारों के बीज पल्लवित कर सकेगी, जिससे आगे आने वाले जीवन में उनके विचार संस्कार वृक्ष की छाया में पल्लवित हों।

माता-पिता व घर के अन्य सदस्यों से भी आग्रह है कि वह इस पाठमाला का उपयोग अपने दैनिक जीवन में करें।

- **नित्य अपनी पूजा में भगवद्गीता, प्रार्थना, स्तोत्र, स्तुति, आरती आदि गायें।**
- **घर में सभी नित्य अपने माता-पिता व बड़ों को सविधि प्रणाम करें।**
- **नित्य संध्याकाल में अथवा भोजन से पूर्व कोई देशभक्ति गीत गायें।**
- **प्रातःकाल उठते ही मंगलस्मरण एवं नित्य पठनीय श्लोकों का पाठ करें जिससे आयु, बुद्धि, यश व बल का वर्धन हो।**
- **प्रातः अथवा सायंकाल में योग सोपान के आसन दिये गये क्रम से करें।**
- **घर में सभी बालक-बालिकायें 'चरित्र निर्माण दैनन्दिनी' (पृष्ठ 28-31) बनायें व रात्रि को सोने से पूर्व भरें।**
- **बालकों ने केन्द्र/शिविर में जो बातें सीखीं उनका नित्य जीवन में समावेश हो जाये, इस हेतु समय-समय पर माता-पिता उन बातों का स्मरण बालकों को कराते रहें।**

अभ्यास हेतु भगवद्गीता, गीत, स्तोत्र, योग सोपान आदि के रिकॉर्डेड MP3 भी किसी कार्यकर्ता से सम्पर्क कर व्हाट्सएप पर निःशुल्क प्राप्त किये जा सकते हैं।

अभीष्ट है कि सभी सुधि पाठक अपने जीवन में उपर्युक्त सूत्रों का पालन करने की चेष्टा करेंगे जिससे उनका जीवन स्वयं, परिवार, समाज व राष्ट्र के कल्याण हेतु अभिसिंचित हो सके।

इस नवीन पाठमाला पर **'गुरु द्रोणाचार्य व अर्जुन'** का प्रेरणादायी मनमोहक चित्र भी गीता परिवार की ओर से सभी बाल-गोपालों के उत्साहवर्धन हेतु मुद्रित किया गया है, आशा है कि चित्र से प्रेरित हो वीर, भक्त, एकाग्र, दृढ़निश्चयी अर्जुन जी के सद्गुण बालकों के हृदय में जागृत हो सदा वृद्धिंगत होते रहेंगे। द्वादश संस्करण की विशेषता यह है कि इसमें संस्कृत के अधिक स्पष्ट उच्चारण हेतु यथाशक्य अनुस्वार एवं विसर्ग उच्चारण नियमों का समावेश किया गया है। जिससे बालक वैदिक स्तर की संस्कृत की शुद्धता सीख सकेंगे।

- सस्नेह

डॉ. आशू गोयल

राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, गीता परिवार

श्रीमद्भगवद्गीता के नित्य पठनीय पाँच श्लोक

अजोऽपि सन्नव्ययात्मा, भूतानामीश्वरोऽपि सन्।
प्रकृतिं(म्) स्वामधिष्ठाय, सम्भवाम्यात्ममायया॥
यदा यदा हि धर्मस्य, ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य, तदात्मानं(म्) सृजाम्यहम्॥
परित्राणाय साधूनां(म्), विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय, सम्भवामि युगे युगे॥
जन्म कर्म च मे दिव्यम्, एवं(म्) यो वेत्ति तत्त्वतः।
त्यक्त्वा देहं(म्) पुनर्जन्म, नैति मामेति सोऽर्जुन॥
वीतरागभयक्रोधा, मन्मया मामुपाश्रिताः।
बहवो ज्ञानतपसा, पूता मद्भावमागताः॥

(श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय 4 श्लोक 6—10)

भोजन मंत्र

(सदैव भोजन करने से पूर्व इसे बोलें)

ॐ सहनाववतु सहनौभुनक्तु सहवीर्य(ङ्) करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।।
।।ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

(तैत्तरीयोपनिषद्)

प्रातः मङ्गलस्मरण

कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमध्ये सरस्वती।
करमूले स्थिता गौरी, प्रभाते करदर्शनम्॥1॥

समुद्रवसने देवी, पर्वतस्तनमण्डले।
विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यं(म्), पादस्पर्शं(ङ्) क्षमस्व मे॥2॥

वसुदेवसुतं(न्) देवं(ङ्), कंस चाणूरमर्दनम्।
देवकी परमानन्दं(ङ्), कृष्णं(म्) वन्दे जगद्गुरुम्॥3॥

मनोजवं(म्) मारुततुल्यवेगं(ञ्)
जितेन्द्रियं(म्) बुद्धिमतां(म्) वरिष्ठम्।
वातात्मजं(म्) वानरयूथमुख्यं(म्)
श्रीरामदूतं(म्) शरणं(म्) प्रपद्ये॥4॥

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभः।
निर्विघ्नं(ङ्) कुरुमेदेव, सर्व कार्येषु सर्वदा॥5॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः(स्) साक्षात् परब्रह्म, तस्मै श्रीगुरवे नमः॥6॥

शान्ताकारं(म्) भुजगशयनं(म्) पद्मनाभं(म्) सुरेशं(म्)
विश्वाधारं(ङ्) गगनसदृशं(म्) मेघवर्णं(म्) शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं(ङ्) कमलनयनं(म्) योगिभिर्ध्यानगम्यं(म्)
वन्दे विष्णुं(म्) भवभयहरं(म्) सर्वलोकैकनाथम्॥7॥

नागेन्द्रहाराय त्रिलोचनाय
भस्माङ्गरागाय महेश्वराय।
नित्याय शुद्धाय दिगम्बराय
तस्मै 'न' काराय नमः(श्) शिवाय॥8॥

बाल प्रार्थना

हे भगवान ! हे भगवान ! तुमसे माँगे यह वरदान।।धृ.।।

सदा लुटायें मधु-मुस्कान, बोले मीठे बोल सुजान,
बनकर बुद्धिमान-बलवान, दुखियों के आ जायें काम।।1।।

मेहनत से हम झुकें नहीं, बाधाओं से रुकें नहीं,
अच्छे-अच्छे काम करें, कुल का ऊँचा नाम करें।।2।।

तात-मात-गुरु के प्यारे, आज्ञापालक हों सारें,
कभी न अनुशासन तोड़ें, कभी न निज संस्कृति छोड़ें।।3।।

बाल-शिविर में शिक्षा लें, वह जीवन में अपना लें,
जिस जननी की गोद पले, उस भारत माँ के लगें गले।।4।।

वन्दना

मात-पिता-गुरु-प्रभु चरणों में प्रणमत बारम्बार।
हम पर किया बड़ा उपकार।

माता ने जो कष्ट उठाया, वह ऋण कभी ना सके चुकाया,
जिनकी गोदी में पलकर हम, कहलाते होशियार,
हम पर किया बड़ा उपकार।।1।।

पिता ने हमको योग्य बनाया, कमा-कमाकर अन्न खिलाया,
जोड़-जोड़ अपनी सम्पति का, बना दिया हकदार,
हम पर किया बड़ा उपकार।।2।।

गुरु ने तत्व ज्ञान दर्शाया, अंधकार सब दूर भगाया,
बिनु कारण ही कृपा करें वे, कितने बड़े उदार,
हम पर किया बड़ा उपकार ।।3।।

प्रभु कृपा से नर तन पाया, संत मिलन का साज सजाया,
ज्ञान, विराग, भक्ति, मुक्ति का खोल दिया भण्डार,
हम पर किया बड़ा उपकार ।।4।।

नित्य प्रार्थना

कर प्रणाम तेरे चरणों में, लगता हूँ अब तेरे काज।
पालन करने को आज्ञा तव, मैं नियुक्त होता हूँ आज।।

अन्तर में स्थित रहकर मेरे, बागडोर पकड़े रहना।
निपट निरंकुश चंचल मन को, सावधान करते रहना।।

अन्तर्यामी को अन्तःस्थित, देख सशंकित होवे मन।
पाप-वासना उठते ही हो, नाश लाज से वह जल-भुन।।

जीवों का कलरव जो दिनभर, सुनने में मेरे आवे।
तेरा ही गुणगान जान मन, प्रमुदित हो अति सुख पावे।।

तू ही है सर्वत्र व्याप्त हरि, तुझमें यह सारा संसार।
इसी भावना से अन्तर भर, मिलूँ सभी से तुझे निहार।।

प्रतिपल निज इन्द्रिय समूह से, जो कुछ भी आचार करूँ।
केवल तुझे रिझाने को बस, तेरा ही व्यवहार करूँ।।

संस्कार साधना

सद्गुणों की साधना में, ध्येय-ज्योति नित जले।
संग्राममय जीवन धरा पर, विजय रथ ले हम चलें।।धृ.।।

हो समर्पण लखन जैसा, राम जैसा त्याग हो।
भीष्म सा हो नियम-पालन, शौर्य में अभिमन्यु हो।
आपदाओं को कुचल कर, वीर बालक हम चलें।।1।।

बुद्ध जैसे कारुणिक हो, धीर हम महावीर से।
ध्रुवबाल जैसे निश्चयी, सत्याग्रही प्रह्लाद से।
दुर्दम्य सारे संकटों में, अग्निपथ पर भी खिलें।।2।।

हनुमान से सेवाव्रती, जिज्ञासु हो नचिकेत से।
कर्मयोगी कृष्ण जैसे, वीर हो हम पार्थ से।
बलिदान गोविंदसिंह-सा हो, स्वार्थ सारा ही जले।।3।।

देशभक्ति हो शिवा सम, प्रेम हो गौरांग सा।
स्वाभिमान प्रताप-सा हो, तेज झाँसीवाली सा।
जलती शहीदों की चिता से, हृदय में अंगार लें।।4।।

देशभक्ति गीत

(चंदन है इस देश की माटी)

चंदन है इस देश की माटी, तपोभूमि हर ग्राम है।
हर बाला देवी की प्रतिमा, बच्चा-बच्चा राम है।।धृ।।

हर शरीर मंदिर सा पावन, हर मानव उपकारी है।
जहाँ सिंह बन गये खिलौने, गाय जहाँ माँ प्यारी है।
जहाँ सवेरा शंख बजाता, लोरी गाती शाम है।।1।।

जहाँ कर्म से भाग्य बदलते, श्रमनिष्ठा कल्याणी है।
त्याग और तप की गाथायें, गाती कवि की वाणी है।
ज्ञान जहाँ का गंगाजल सा, निर्मल है अविराम है।।2।।

इसके सैनिक समर भूमि में, गाया करते गीता हैं।
जहाँ खेत में हल के नीचे, खेला करती सीता हैं।
जीवन का आदर्श यहाँ पर, परमेश्वर का धाम है।।3।।

(बने हम हिन्द के योगी)

बने हम हिंद के योगी, धरेंगे ध्यान भारत का।
उठाकर धर्म का झण्डा, करें उत्थान भारत का।।

गले में शील की माला, पहनकर ज्ञान की कफनी।
पकड़कर त्याग का झण्डा, रखेंगे मान भारत का।।

जलाकर कष्ट की होली, उठाकर इष्ट की झोली।
जमाकर संत की टोली, करें उत्थान भारत का।।

स्वरों में तान भारत की, है मन में आन भारत की।
नसों में रक्त भारत का, नयन में मूर्ति भारत की।।

हमारे जन्म का सार्थक, हमारे मोक्ष का कारण।
हमारे स्वर्ग का साधन, यही उत्थान भारत का।।

बने हम हिंद के योगी, धरेंगे ध्यान भारत का।

(मातृभूमि गान)

मातृभूमि गान से गूँजता रहे गगन।
स्नेह नीर से सदा फूलते रहें सुमन।।धृ।।

जन्म सिद्ध भावना स्वदेश का विचार हो,
रोम-रोम में रमा स्वधर्म संस्कार हो,
आरती उतारते प्राणदीप हों मगन।।1।।

हार के सुसूत्र में मोतियों की पंक्तियाँ,
ग्राम नगर प्रान्त से संग्रहीत शक्तियाँ,
लक्ष-लक्ष रूप में राष्ट्र हो विराटतम।।2।।

ऐक्य शक्ति देश की प्रगति में समर्थ हो,
धर्म आसरा लिये मोक्ष काम अर्थ हो,
पुण्य भूमि आज फिर ज्ञान का बने सदन।।3।।

(देश हमें देता है सबकुछ)

देश हमें देता है सबकुछ, हम भी तो कुछ देना सीखें।।धृ।।
सूरज हमें रोशनी देता, हवा नया जीवन देती है,
भूख मिटाने को हम सबकी, धरती पर होती खेती है,
औरों का भी हित हो जिसमें, हम ऐसा कुछ करना सीखें।।1।।

पथिकों को तपती दुपहर में, पेड़ हमें देते हैं छाया,
सुमन सुगंध सदा देते हैं, हम सबको फूलों की माला,
त्यागी तरुओं के जीवन से, हम परहित कुछ करना सीखें।।2।।

जो अनपढ़ हैं उन्हें पढ़ायें, जो चुप हैं उनको वाणी दें,
पिछड़ गये जो उन्हें बढ़ायें, प्यासी धरती को पानी दें,
हम मेहनत के दीप जलाकर, नया उजाला करना सीखें।।3।।

(यह पुण्य प्रवाह हमारा)

यह कलकल छलछल बहती, क्या कहती गंगा धारा,
युग युग से बहता आता, यह पुण्य प्रवाह हमारा।।

हम इसके लघुतम जलकण, बनते मिटते हैं क्षणक्षण,
अपना अस्तित्व मिटाकर, तन-मन-धन करते अर्पण,
बढ़ते जाने का शुभ प्रण, प्राणों से हम को प्यारा।।1।।

इस धारा में घुल-मिलकर, वीरों की राख बही है,
इस धारा को कितने ही, ऋषियों ने शरण गही है,
इस धारा की गोदी में, खेला इतिहास हमारा।।2।।

यह अविरत तप का फल है, यह राष्ट्र प्रवाह प्रबल है,
शुभ संस्कृति का परिचायक, भारत माँ का आँचल है,
यह शाश्वत है चिरजीवन, मर्यादा धर्म सहारा।।3।।

क्या इसको रोक सकेंगे, मिटने वाले मिट जायें,
कंकड़ पत्थर की हस्ती, क्या बाधा बनकर आयें,
ढह जायेंगे गिरि पर्वत, काँपे भू-मण्डल सारा।।4।।

राजस्थानी गीत

भारत म्हारो देश-फूटरो वेष
कि धन-धन भारती, बोलो जय-जयकार
उतारो आरती, हो! उतारो आरती।

सोणां उगलै धरती अम्बर मोतीड़ा बरसावै रे।
मुलके सूरज-चाँद गीत कोयलड़ी मीठा गावै रे।
हिमगिरी योगीराज-शीश पर ताज, कि गंगा वारती,
समदरियाँरी लहराँ चरण पखारती,
हो! उतारो आरती ।।1।।
भारत म्हारो देश.....

कुण भूलैलो राणा नै, चेतक ने हल्दी घाटी ने।
वीर शिवा सो सूर कठै, दुनियाँ पूजे इन माटी ने।
गीता रों उपदेश-कर्म संदेश कृष्ण सा सारथी,
आज भरत री धरा विश्व ललकारती,
हो! उतारो आरती ।।2।।
भारत म्हारो देश.....

तिलक-गोखले-भगत-बोस-बापू-झाँसीरी महाराणी।
जौहर देख जवाणां रौ तू बता कठें इतणों पाणी।
रणचंडी रो मोड़-दुर्ग चित्तौड़, मौत भी हारती,
जौहर री लपट्याँ ने रोज निखारती,
हो! उतारो आरती ।।3।।
भारत म्हारो देश.....

।। संस्कृत गीतम्।।

।। नीति गीतम् ।।

अहं प्रभाते उत्तिष्ठामि, मातापितरौ प्रणमामि।
देवान् भक्तवरेण्यान् नत्वा, पठने मतिं विधास्यामि।।

विना विलम्बं शालां गच्छन्, पाठ्यांशान् अवगच्छामि ।
सर्वान् विषयान् सम्यगधीत्य, बुद्धिविशदतां प्राप्नोमि।।

शिष्टाचारान् साधुविचारान्, वृद्धिकरान् आकलयामि।
विद्याभ्यासाचारविचारैः, सर्वश्रेष्ठतां विन्दामि।।

।। सैन्य गीतम्।।

(लय - कदम कदम बढ़ाए जा)

सादरं समीयतां, वन्दना विधीयताम्,
श्रद्धया स्वमातृभू-समर्चना विधीयताम्।।धृ।।

आपदो भवन्तु वा, विद्युतो लसन्तु वा,
आयुधानि भूरिशोऽपि मस्तके पतन्तु वा,
धीरता न हीयताम्, वीरता विधीयताम्
निर्भयेन चेतसा पदं पुरो निधियताम्।।1।।

प्राणदायिनीयम्, त्राणदायिनीयम्,
शक्ति-भुक्ति-मुक्तिदा सुधाप्रदायिनीयम्,
एतदीयवन्दने, सेवनेऽभिनन्दने,
साभिमानमात्मनो जीवनम् प्रदीयताम्।।2।।

।। भवतुभारतम्।।

शक्तिसम्भृतम् युक्तिसम्भृतम्, शक्ति-युक्तिसम्भृतम् भवतुभारतम्।।1।।
शस्त्रधारकम् शास्त्रधारकम्, शस्त्र-शास्त्रधारकम् भवतुभारतम्।।2।।
रीतिसंस्कृतम् नीतिसंस्कृतम्, रीति-नीतिसंस्कृतम् भवतुभारतम्।।3।।
कर्मनैष्ठिकम् धर्मनैष्ठिकम्, कर्म-धर्मनैष्ठिकम् भवतुभारतम्।।4।।
भक्तिसाधकम् मुक्तिसाधकम्, भक्ति-मुक्तिसाधकम् भवतुभारतम्।।5।।

।। श्रीभगवती स्तोत्रम् ।।

जय भगवती देवि नमो वरदे, जय पापविनाशिनी बहुफलदे।
जय शुम्भनिशुम्भकपालधरे, प्रणमामि तु देवि नरार्तिहरे॥1॥

जय चन्द्रदिवाकरनेत्रधरे, जय पावकभूषितवक्त्रवरे।
जय भैरवदेहनिलीनपरे, जय अन्धकदैत्यविशोषकरे॥2॥

जय महिषविमर्दिनि शूलकरे, जय लोकसमस्तकपापहरे।
जय देवि पितामहविष्णुनुते, जय भास्करशक्रशिरोऽवनते॥3॥

जय षण्मुखसायुधईशनुते, जय सागरगामिनि शम्भुनुते।
जय दुःखदरिद्रविनाशकरे, जय पुत्रकलत्रविवृद्धि करे॥4॥

जय देवि समस्तशरीरधरे, जय नाकविदर्शिनि दुःखहरे।
जय व्याधिविनाशिनिमोक्षकरे, जय वाञ्छितदायिनिसिद्धिवरे॥5॥

एतद्व्यासकृत स्तोत्रं यः पठेन्नियतः शुचिः।
गृहे वा शुद्ध भावेन प्रीता भगवती सदा॥6॥

।। मधुराष्टकम् ।।

अधरं मधुरं वदनं मधुरं, नयनं मधुरं हसितं मधुरम्।
हृदयं मधुरं गमनं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।1।।

वचनं मधुरं चरितं मधुरं, वसनं मधुरं वलितं मधुरम्।
चलितं मधुरं भ्रमितं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।2।।

वेणुर्मधुरो रेणुर्मधुरः, पाणिर्मधुरः पादौ मधुरौ।
नृत्यं मधुरं सख्यं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।3।।

गीतं मधुरं पीतं मधुरं, भुक्तं मधुरं सुप्तं मधुरम्।
रूपं मधुरं तिलकं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।4।।

करणं मधुरं तरणं मधुरं, हरणं मधुरं रमणं मधुरम्।
वमितं मधुरं शमितं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।5।।

गुञ्जा मधुरा माला मधुरा, यमुना मधुरा वीची मधुरा।
सलिलं मधुरं कमलं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।6।।

गोपी मधुरा लीला मधुरा, युक्तं मधुरं भुक्तं मधुरम्।
दृष्टं मधुरं शिष्टं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।7।।

गोपा मधुरा गावो मधुरा, यष्टिर्मधुरा सृष्टिर्मधुरा।
दलितं मधुरं फलितं मधुरं, मधुराधिपतेरखिलं मधुरम्।।8।।

॥ इति श्रीमद्वल्लभाचार्यविरचितं मधुराष्टकम् सम्पूर्णम् ॥

|| रुद्राष्टकम् ||

नमामीशमीशान निर्वाणरूपं(म्),
विभुं(म्) व्यापकं(म्) ब्रह्मवेदस्वरूपम्।
निजं(न्) निर्गुणं(न्) निर्विकल्पं(न्) निरीहं(ञ्),
चिदाकाशमाकाशवासं(म्) भजेऽहम्॥1॥

निराकारमोङ्कारमूलं(न्) तुरीयं(ङ्),
गिरा ग्यान गोतीतमीशं(ङ्) गिरीशम्।
करालं(म्) महाकाल कालं(ङ्) कृपालं(ङ्),
गुणागार संसारपारं(न्) नतोऽहम्॥2॥

तुषाराद्रि सङ्काश गौरं(ङ्) गभीरं(म्),
मनोभूत कोटि प्रभा श्री शरीरम्।
स्फुरन्मौलि कल्लोलिनी चारु गङ्गा,
लसद्भालबालेन्दु कण्ठे भुजङ्गा॥3॥

चलत्कुण्डलं(म्) भ्रू सुनेत्रं(म्) विशालं(म्),
प्रसन्नाननं(न्) नीलकण्ठं(न्) दयालम्।
मृगाधीशचर्माम्बरं(म्) मुण्डमालं(म्),
प्रियं(म्) शङ्करं(म्) सर्वनाथं(म्) भजामि॥4॥

प्रचण्डं(म्) प्रकृष्टं(म्) प्रगल्भं(म्) परेशम्,
अखण्डम् अजं(म्) भानुकोटिप्रकाशम्।
त्रयः(श्) शूल निर्मूलनं(म्) शूलपाणिं(म्),
भजेऽहं(म्) भवानीपतिं(म्) भावगम्यम्॥5॥

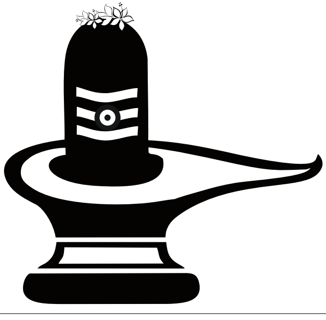
कलातीत कल्याण कल्पान्तकारी,
सदा सज्जनानन्ददाता पुरारी।
चिदानन्द सन्दोह मोहापहारी,
प्रसीद प्रसीद प्रभो मन्मथारी॥6॥

न यावद् उमानाथ पादारविन्दं(म्),
भजन्तीह लोके परे वा नराणाम्।
न तावत्सुखं(म्) शान्ति सन्तापनाशं(म्),
प्रसीद प्रभो सर्वभूताधिवासम्॥7॥

न जानामि योगं(ञ्) जपं(न्) नैव पूजां(न्),
नतोऽहं(म्) सदा सर्वदा शम्भु तुभ्यम्।
जरा जन्म दुःखौघ तातप्यमानं(म्),
प्रभो पाहि आपन्नमामीश शम्भो॥8॥

रुद्राष्टकमिदं(म्) प्रोक्तं(म्) विप्रेण हरतोषये।
ये पठन्ति नरा भक्त्या तेषां(म्) शम्भुः(फ्) प्रसीदति॥9॥

॥इति श्रीगोस्वामितुलसीदासकृतं श्रीरुद्राष्टकम् सम्पूर्णम्॥



।। श्रीगोविन्ददामोदर स्तोत्रम् ।।

करारविन्देन पदारविन्दं(म्) मुखारविन्दे विनिवेशयन्तम्।
वटस्य पत्रस्य पुटे शयानं(म्) बालं(म्) मुकुन्दं(म्) मनसा स्मरामि॥1॥

श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारे हे नाथ नारायण वासुदेव।
जिह्वे पिबस्वामृतमेतदेव गोविन्द दामोदर माधवेति॥2॥

विक्रेतुकामाखिल गोपकन्या मुरारिपादार्पित चित्तवृत्तिः।
दध्यादिकं(म्) मोहवशादवोचद् गोविन्द दामोदर माधवेति॥3॥

गृहे गृहे गोपवधूकदम्बाः(स्) सर्वे मिलित्वा समवाप्य योगम्।
पुण्यानि नामानि पठन्ति नित्यं(ङ्) गोविन्द दामोदर माधवेति॥4॥

सुखं(म्) शयाना निलये निजेऽपि नामानि विष्णोः(फ्) प्रवदन्ति मर्त्याः।
ते निश्चितं(न्) तन्मयतां(म्) व्रजन्ति गोविन्द दामोदर माधवेति॥5॥

जिह्वे सदैवं(म्) भज सुन्दराणि नामानि कृष्णस्य मनोहराणि।
समस्त भक्तार्ति विनाशनानि गोविन्द दामोदर माधवेति॥6॥

सुखावसाने इदमेव सारं(न्) दुःखावसाने इदमेव ज्ञेयम्।
देहावसाने इदमेव जाप्यं(ङ्) गोविन्द दामोदर माधवेति॥7॥

जिह्वे रसज्ञे मधुरप्रियात्वं(म्) सत्यं(म्) हितं(न्) त्वां(म्) परमं(म्) वदामि।
आवर्णयेथा मधुराक्षराणि गोविन्द दामोदर माधवेति॥8॥

त्वामेव याचे मम देहि जिह्वे समागते दण्डधरे कृतान्ते।
वक्तव्यमेवं(म्) मधुरं(म्) सुभक्त्या गोविन्द दामोदर माधवेति॥9॥

श्रीकृष्ण राधावर गोकुलेश गोपाल गोवर्धन नाथ विष्णो।
जिह्वे पिबस्वामृतमेतदेव गोविन्द दामोदर माधवेति॥10॥

॥ इति ॥

।। श्रीशिवताण्डव स्तोत्रम् ।।

जटाटवीगलज्जलप्रवाहपावितस्थल,
गलेऽवलम्ब्य लम्बितां(म्) भुजङ्गतुङ्गमालिकाम् ।
डमड्डमड्डमड्डमन्निनादवड्डमर्वयं(ञ्),
चकार चण्डताण्डवं(न्) तनोतु नः(श्) शिवः(श्) शिवम्॥1॥

जटाकटाहसम्भ्रमभ्रमन्निलिम्पनिर्झरी-
विलोलवीचिवल्लरीविराजमानमूर्द्धनि।
धगद्धगद्धगज्ज्वलल्ललाटपट्टपावके,
किशोरचन्द्रशेखरे रतिः प्रतिक्षणं मम॥2॥

धराधरेन्द्रनन्दिनीविलासबन्धुबन्धुर-
स्फुरद्दिगन्तसन्ततिप्रमोदमानमानसे ।
कृपाकटाक्षधोरणीनिरुद्धदुर्धरापदि,
क्वचिद्दिगम्बरे मनो विनोदमेतु वस्तुनि॥3॥

जटाभुजङ्गपिङ्गलस्फुरत्फणामणिप्रभा-
कदम्बकुङ्कुमद्रवप्रलिप्तदिग्वधूमुखे।
मदान्धसिन्धुरस्फुरत्त्वगुत्तरीयमेदुरे,
मनो विनोदमद्भुबिभर्तु भूतभर्तरि॥4॥

सहस्रलोचनप्रभृत्यशेषलेखशेखर-
प्रसूनधूलिधोरणीविधूसराङ्घ्रिपीठभूः ।
भुजङ्गराजमालया निबद्धजाटजूटकः(श्),
श्रियै चिराय जायतां(ञ्) चकोरबन्धुशेखरः॥5॥

ललाटचत्वरज्वलद्धनञ्जयस्फुलिङ्गभा-
निपीतपञ्चसायकं(न्) नमन्निलिम्पनायकम्।
सुधामयूखलेखया विराजमानशेखरं(म्),
महाकपालि सम्पदे शिरो जटालमस्तु नः॥6॥

।। श्रीमहिषासुरमर्दिनी स्तोत्रम् ।।

अयि गिरिनन्दिनि नन्दितमेदिनि विश्वविनोदिनि नन्दिनुते
गिरिवरविन्ध्यशिरोऽधिनिवासिनि विष्णुविलासिनि जिष्णुनुते।
भगवति हे शितिकण्ठकुटुम्बिनि भूरिकुटुम्बिनि भूरिकृते
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥1॥

सुरवरवर्षिणि दुर्धरधर्षिणि दुर्मुखमर्षिणि हर्षरते
त्रिभुवनपोषिणि शङ्करतोषिणि किल्बिषमोषिणि घोषरते।
दनुजनिरोषिणि दितिसुतरोषिणि दुर्मदशोषिणि सिन्धुसुते
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥2॥

अयि जगदम्ब मदम्ब कदम्ब वनप्रियवासिनि हासरते
शिखरि शिरोमणि तुङ्गहिमालय शृङ्गनिजालय मध्यगते।
मधुमधुरे मधुकैटभगञ्जिनि कैटभभञ्जिनि रासरते
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥3॥

अयि शतखण्ड विखण्डितरुण्ड वितुण्डितशुण्ड गजाधिपते
रिपुगजगण्ड विदारणचण्ड पराक्रमशुण्ड मृगाधिपते।
निजभुजदण्ड निपातितखण्ड विपातितमुण्ड भटाधिपते
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥4॥

अयि रणदुर्मद शत्रुवधोदित दुर्धरनिर्जर शक्तिभृते
चतुरविचार धुरीणमहाशिव दूतकृत प्रमथाधिपते।
दुरितदुरीह दुराशयदुर्मति दानवदू कृतान्तमते
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥5॥

अयि शरणागत वैरिवधूवर वीरवराभय दायकरे
त्रिभुवनमस्तक शुलविरोधि शिरोऽधिकृतामल शूलकरे।
दुमिदुमितामर दुन्दुभिनाद मुहुर्मुखरीकृत दिङ्निकरे
जय जय हे महिषासुरमर्दिनि रम्यकपर्दिनि शैलसुते॥6॥

।। संस्कृत संभाषणम् ।।

सामान्य सर्वनाम शब्दनाम् अर्थः

1.	भवतः	आपका (पु.)
2.	भवत्याः	आपका (स्त्री.)
3.	सः	वह (पु.)
4.	सा	वह (स्त्री.)
5.	एषः	यह (पु.)
6.	एषा	यह (स्त्री.)
7.	कः	कौन (पु.)
8.	का	कौन (स्त्री.)
9.	भवान्	आप (पु.)
10.	भवती	आप (स्त्री.)
11.	त्वं	तुम
12.	तत्	वह (नपुंसकलिंग)
13.	एतत्	यह

सामान्य अव्यय - पद

1.	अत्र	यहाँ
2.	कुत्र	कहाँ
3.	सर्वत्र	सब जगह
4.	तत्र	वहाँ
5.	अन्यत्र	कहीं और
6.	एकत्र	एक जगह

सामान्य-क्रिया-पद द्वारा वाक्य रचना

1. गच्छामि	जाता हूँ
2. न गच्छामि	नहीं जाता हूँ
3. आगच्छामि	आता हूँ
4. न आगच्छामि	नहीं आता हूँ
5. इच्छामि	चाहता हूँ
6. न इच्छामि	नहीं चाहता हूँ
7. पिबामि	पीता हूँ
8. खादामि	खाता हूँ
9. ददामि	देता हूँ
10. स्वीकरोमि	स्वीकार करता हूँ
11. लिखामि	लिखता हूँ
12. पठति	पढ़ता है
13. करोति	करता है
14. उपविशति	बैठता है
15. उत्तिष्ठति	उठता है
16. पश्यति	देखता है
17. शृणोति	सुनता है
18. पतति	गिरता है
19. पचति	पकाता है
20. प्रक्षालयति	धोता है
21. शयति	सोता है
22. जागरति	जागता है
23. तिष्ठति	रुकता रहता है
24. स्मरति	याद करता है
25. चिन्तयति	सोचता है
26. नमति	नमस्कार करता है
27. नमस्कारः	नमस्कार
28. शृणोतु	सुनिए
29. सम्यक्	ठीक हैं

30. आगच्छत	आइये	34. धन्यवादः	धन्यवाद
31. उपविशतु	बैठिये	35. स्वागतम्	आपका स्वागत है
32. जलं स्वीकरोतु	जल लीजिए	36. आम् - आम्	हाँ - हाँ
33. मिष्ठान्नं खादतु	मिठाई खाइये	37. सर्वं कुशलम्	सब ठीक है

सामान्य परिचयः प्रश्नाः च

1.	भवतः नाम किम् ?	आपका (पु.) नाम क्या है ?
2.	भवत्याः गृहं कुत्र ?	आपका (स्त्री.) घर कहाँ है ?
3.	तव गृहे कति जनाः सन्ति ?	तुम्हारे घर में कितने लोग हैं ?
4.	भवान् कदा आगतवान ?	आप कब आए ?
5.	भवती कुतः आगतवती ?	आप कहाँ से आई हैं ?
6.	भवती कथम् अस्ति ?	आप कैसी हैं ?
7.	बालकः किमर्थं रोदिति ?	बालक क्यों रो रहा है ?
8.	तव गृहं कुत्र ?	तुम्हारा घर कहाँ है ?
9.	मम गृहं काशी नगरे।	मेरा घर काशी में है।
10.	तव पितुः नाम किम् ?	तुम्हारे पिता का नाम क्या है ?
11.	मम पितुः नाम श्री विजयः।	मेरे पिता का नाम श्री विजय है।
12.	तव पिता किं करोति ?	तुम्हारे पिता क्या करते हैं ?
13.	मम पिता चिकित्सकः अस्ति।	मेरे पिता चिकित्सक हैं।
14.	तव मातुः नाम किम् ?	तुम्हारी माँ का नाम क्या है ?
15.	मम मातुः नाम श्रीमती नन्दिनी।	मेरी माँ का नाम श्रीमती नन्दिनी है।
16.	सा किं करोति ?	वह क्या करती हैं ?
17.	सा शिक्षिका अस्ति।	वह शिक्षिका हैं।
18.	कुत्र पाठयति सा ?	कहाँ पढ़ाती हैं वह ?
19.	गृहे एव पाठयति सा।	घर पर ही पढ़ाती हैं वह।
20.	भवान् भविष्ये किं करिष्यति ?	आप भविष्य में क्या करोगे ?
21.	कथम् अस्ति?	कैसे हैं?
22.	किं गृहे निर्मितम्?	क्या घर में बना है?
23.	गृहे सर्वं कुशलम् अस्ति खलु?	घर पर सब ठीक है ना ?

ऋषिः उवाच - नीतिसूत्र

आयुषः क्षण एकोऽपि न लभ्यः कल्पकोटिभिः।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन क्षणमेकं न लङ्घयेत् ।1।

करोड़ों रुपये खर्च करें तब भी आयु का बीता हुआ एक भी क्षण फिर लौट कर नहीं आ सकता अतः ऐसा प्रयत्न करना चाहिए कि जीवन का एक भी क्षण बेकार न बीते। अर्थात् हमेशा कोई न कोई उपयोगी काम होता ही रहे। (नीतिसंग्रह)

स जातो येन जातेन याति वंशः समुन्नतिम्।
परिवर्तिनि संसारे मृतः को वा न जायते ।2।

उस आदमी का जन्म सफल है जिसके कारण वंश की उन्नति होती है। वैसे तो इस संसार में कौन नहीं मरता है और कौन जन्म नहीं लेता है ? (नीतिशतकम्)

येषां न विद्या न तपो न दानं,
ज्ञानं न शीलं न गुणो न धर्मः।
ते मृर्त्युलोके भुवि भारभूता,
मनुष्यरूपेण मृगाश्चरन्ति ।3।

जिन लोगों में न विद्या है, न तप है, न दान है, न ज्ञान है, न शील है, न गुण है, और न कोई धर्म है वे लोग पृथ्वी के लिए केवल भारस्वरूप हैं और मनुष्य के रुप में पशु ही हैं। (नीतिशतकम्)

षड् दोषाः पुरुषेणेह हातव्या भूतिमिच्छता।
निद्रा तन्द्रा भयं क्रोध आलस्यं दीर्घसूत्रता ।4।

जो मनुष्य अपनी उन्नति चाहते हों उन्हें इन छः दोषों को छोड़ देना चाहिए। ये छः दोष हैं - निद्रा, तन्द्रा, भय, क्रोध, आलस्य, दीर्घसूत्रता

(जल्दी होने वाले कार्य में अधिक समय लगाना)। (हितोपदेश)

अष्टौ गुणाः पुरुषं दीपयन्ति,
प्रज्ञा च कौल्यं च दमः श्रुतं च।
पराक्रमश्चाऽबहुभाषिता च,
दानं यथा शक्ति कृतज्ञता च।5।

प्रज्ञा , कुलीनता , जितेन्द्रियता , शास्त्रों का अध्ययन, पराक्रम, मितभाषिता, यथाशक्ति दान तथा कृतज्ञता ये आठ गुण मनुष्यों को श्रेष्ठ और तेजस्वी बनाते हैं। (विदुरनीति)

प्राप्यापदं न व्यथते कदाचिद्,
उद्योगमन्विच्छति चाप्रमतः।
दुःखं च काले सहते महात्मा,
धुरन्धरस्तस्य जिताः सपत्नाः।6।

जो मनुष्य आपत्ति आने पर भी व्यथित नहीं होता, जो सावधानी के साथ बराबर उद्योग में लगा रहता है तथा किसी समय दुःख आ जाने पर जो उसको सहन कर लेता है वही महान् होता है और उसके शत्रु उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकते। (विदुरनीति)

अवलिप्तेषु मूर्खेषु रौद्रसाहसिकेषु च।
तथैवापेतधर्मेषु न मैत्रीमाचरेद् बुधः।7।

विद्वान् पुरुष को उचित है कि अभिमानी, मूर्ख, क्रोधी, साहसिक और धर्महीन पुरुषों के साथ मित्रता न करे। (विदुरनीति)

कृतज्ञं धार्मिकं सत्यमक्षुद्रं दृढभक्तिकम् ।
जितेन्द्रियं स्थितं स्थित्यां मित्रमत्यागि चेष्यते ।8 ।

मित्र तो ऐसा होना चाहिये, जो कृतज्ञ, धार्मिक, सत्यवादी, उदार, दृढ़ अनुराग रखनेवाला, जितेन्द्रिय, मर्यादा के भीतर रहनेवाला और मैत्री का त्याग न करनेवाला हो। (विदुरनीति)

वरमेको गुणी पुत्रो निर्गुणश्च शतैरपि ।
एकश्चन्द्रः तमो हन्ति न च ताराः सहस्रशः ।9 ।

अवगुणों से युक्त सैकड़ों पुत्रों की अपेक्षा एक गुणी पुत्र ही उत्तम है। अकेला चन्द्रमा ही अंधकार को दूर करता है न कि हजारों तारे। (चाणक्यनीति)

यथा चतुर्भिः कनकः परीक्ष्यते,
निघर्षणच्छेदनतापताडनैः ।
तथा चतुर्भिः पुरुषाः परीक्ष्यते,
कुलेन शीलेन गुणेन कर्मणा ।10 ।

जिस प्रकार स्वर्ण की परीक्षा चार प्रकार से करते हैं - घिसने से , छेद करने से , आग में तपा कर , पीटकर। उसी प्रकार मनुष्य की परीक्षा भी चार प्रकार से की जाती है। उसके कुल से, शील से, गुण से, तथा कर्म से। (चाणक्यनीति)

चरित्र निर्माण दैनन्दिनी (Assessmen

बिन्दु (Points)	
1.	प्रातः उठकर भगवान, माता-पिता व बड़ों को प्रणाम किया। First Activity of the day - Offered Pranam to my God, Elders & Parents.
2.	प्रातः स्नान करके विद्यालय जाने से पूर्व पूजा की। Offered my Morning Prayer before leaving for school.
3.	पूरे दिन में कितनी बार सत्य का पालन नहीं किया। How many times I lied in whole day.
4.	विद्यालय से आने के पश्चात् अपनी वस्तुएं (वस्त्र, बस्ता, जूते-मोजे इत्यादि) सही स्थान Kept everything in their proper place once back from school (Dress, Bag, Shoes, Socks etc.
5.	अवसर मिलने पर किसी की सहायता की। Helped someone-schoolmate, teacher, siblings, parents, grandparents or servants.
6.	अपने से बड़ों को 'आप' कहकर सम्बोधित किया। Used 'AAP' for addressing any elders.
7.	अपने सभी कार्य स्वयं किये। Did all my own work by myself.
8.	जीवों को किसी प्रकार भी सताया नहीं। Didn't hurt any human nor any creature (Animals/Insects/Plants).
9.	अपनी भोजन थाल में कुछ भी जूठा नहीं छोड़ा। Didn't leave anything in my plate.
10.	मैंने पूरे दिन स्वच्छता का ध्यान रखा। Taken care of Cleanliness Whole Day.
11.	अपने विकास हेतु स्वयं निश्चित किये हुए बिन्दु। *Self decided point for my own development.*
12.	अपने विकास हेतु स्वयं निश्चित किये हुए बिन्दु। *Self decided point for my own development.*

कुल सही (✓) ☐ कुल गलत (×) ☐ कुल बिन्दु (•) ☐ कुल संख्या ☐

हरिः ।।

nt Chart for Character Development)

	सोमवार	मंगलवार	बुद्धवार	गुरूवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
पर रखीं।							

दैनन्दिनी भरने के नियम अगले पृष्ठ पर देखें

चरित्र निर्माण दैनन्दिनी भरने के नियम

1. किसी भी सादे कागज पर साफ-साफ व सुन्दर अक्षरों में दैनन्दिनी बनाइये।
2. नित्य रात्रि में सोने से पूर्व सत्यतापूर्वक दैनन्दिनी भरें।
3. सही कार्य करने पर सही (✔), गलत कार्य करने पर गलत (✕) का चिह्न लगाना चाहिये।
4. यदि किसी दिन सहायता करने का अवसर ही न मिले तो बिन्दु (●) का चिह्न लगाना चाहिये। संख्या वाले बिंदु में जैसे दिनभर में बोले गये असत्य की संख्या (0,1, 2, 5) आदि लिखें।
5. यदि किसी दिन दैनन्दिनी भरना भूल जायें तो अगले दिन सुबह अथवा जब याद आये तब भरनी चाहिये व नीचे यह बात लिख देनी चाहिये।
6. प्रत्येक सप्ताह अपनी दैनन्दिनी केन्द्र/विद्यालय में जमा करानी चाहिये।
7. यह दैनन्दिनी आपके चरित्र निर्माण हेतु आपका व्यक्तिगत आत्मनिरीक्षण है, जमा कराते समय कोई भय मन में न रखें। दैनन्दिनी में कितने सही (✔), गलत (✕) के चिह्न हैं, यह कोई जाँचेगा नहीं।
8. अपनी कुछ व्यक्तिगत आदतें सुधारने के लिये अन्तिम दो बिन्दुओं का प्रयोग करें।

पावन भिक्षा

राम राम जय राजाराम। पावन भिक्षा दे दो राम ।।धृ.।।

कोमल वाणी दे दो राम । निर्मल करणी दे दो राम।
प्रासंगिक मति दे दो राम । चतुराई भी दे दो राम।।1।।

हितकारक जो दे दो राम । जनसुखकारक दे दो राम।
इंगितज्ञता दे दो राम । बहुजन मैत्री दे दो राम।।2।।

विद्या वैभव दे दो राम । उदासीनता दे दो राम।
अयाचना व्रत दे दो राम । मैं न जानु वह दे दो राम।।3।।

प्यार तुम्हारा दे दो राम । दास कहे मोहे दो श्रीराम।
संगीत गायन दे दो राम । गान मधुरता दे दो राम।।4।।

सावधानता दे दो राम । ज्ञान कंठगत दे दो राम।
दास कहे हे सद्गुणधाम । उत्तम गुण मोहे दे दो राम।।5।।

पावन भिक्षा दे दो राम । दीन दयालो दे दो राम।
अभेद भक्ति दे दो राम । आत्मनिवेदन दे दो राम।।6।।

तन्मयता मोहे दे दो राम । अर्थारोहण दे दो राम।
सज्जनसंगति दे दो राम । अलिप्तता मोहे दे दो राम।।7।।

ब्रह्म अनुभव दे दो राम । अनन्य सेवा दे दो राम।
पूर्ण समर्पण दे दो राम । दास कहे मोहे दे दो राम।।8।।

मराठी पद्यरचना - समर्थ स्वामी रामदास
हिन्दी पद्यानुवाद - स्वामी गोविन्ददेव गिरि

जन्मदिन मनाने की भारतीय विधि

जिसका जन्मदिन मनाया जाना हो, उसे प्रातःकाल स्नान कर नवीन, स्वच्छ व यथासंभव भारतीय वस्त्र पहनने चाहिए एवं अपने इष्टदेव का पूजन करना चाहिए। सभी परिजन एवं मित्र एकत्र हों, जन्मदिवस मनाए जाने वाले व्यक्ति की माँ या बहन उसकी आरती उतारें तथा परिजन यह गीत गायें -

सुदिनं सुदिनं जन्मदिनं, तव भवतु मंगलम् जन्मदिनं।
विजयी भव सर्वत्र सर्वदा, जगति भवतु तव सुयशोगानम्।।

1. **तिलक** - सर्वप्रथम बालक के मस्तक पर तिलक लगायें, तिलक बुद्धिपूजन का प्रतीक है, ऐसी धारणा करें कि मस्तिष्क में सरस्वती विराजमान होती हैं, तिलक करते समय सरस्वती माँ से बालक के मन में ज्ञान की ज्योति जलाने की प्रार्थना करें।

2. **अक्षत** - तत्पश्चात् मस्तक पर अक्षत (चावल) लगाकर हम यह मंगलकामना करें कि बालक का चरित्र सदा अक्षत रहे।

3. **कपास** - तत्पश्चात् बालक के मस्तक पर कपास रखें, यह वृद्धि का प्रतीक है, बालक के माथे पर कपास रखकर शुभचिन्तन करें कि यह बालक आरोग्यपूर्ण लंबी आयु प्राप्त करे।

4. **दूर्वा** - तत्पश्चात् दूर्वा(दूब घास) को बालक के मस्तक पर रखकर प्रार्थना करें कि जैसे दूर्वा शीघ्र गति से बढ़ता है वैसे ही इस बालक की कीर्ति भी सदा बढ़ती रहे।

5. **स्वर्ण** - तत्पश्चात् स्वर्ण की किसी वस्तु(अंगूठी/चेन आदि) से आरती उतारें, स्वर्ण अग्नि परीक्षा के बाद भी अपनी चमक नहीं खोता है। प्रार्थना

करें कि यह बालक भी आने वाली अनेक कठिनाइयों में अपने शील-विनय एवं पवित्र चरित्र को न छोड़े।

6. **सुपारी –** तत्पश्चात् सुपारी से आरती उतारें जो कि दृढ़ता का प्रतीक है तथा कामना करें कि बालक सभी संकल्पों का पालन दृढ़ता से करे और उसका शरीर वज्र के समान कठोर व शक्तिशाली बनें।

7. **आरती –** तत्पश्चात् बालक की दीपक से आरती करें । जिस प्रकार दीपक घोर अंधकार को मिटा देता है उसी प्रकार यह बालक भी अपने प्रकाश से बुराइयों के अंधकार को सदैव मिटाता रहे।

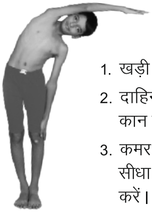
8. **मिष्ठान्न –** तत्पश्चात् मिठाई खिलाते हुए मनोकामना करें कि हे बालक ! तू अपनी मधुर वाणी से सभी का प्रिय बन जा।

हमारे शास्त्रों में जन्मदिन की धार्मिक विधि का भी वर्णन किया गया है इसमें बालक के द्वारा हवन, दीपदान, दान, गौग्रास, संकल्प, तुलसीपूजन व अभिषेक करवाकर जन्मदिन मनाया जा सकता है। अंत में बालक सभी बड़ों को चरणस्पर्श करके प्रणाम करे।

योग सोपान भाग-1

1. खड़ी स्थितियाँ (Standing Postures)

दोनों पैर आपस में जोड़कर सीधे खड़े हों, एड़ी, पंजे मिले हुए। दोनों हाथ कमर से चिपके हुए, दृष्टि सामने की ओर, रीढ़ सीधी, गर्दन-कन्धे व चेहरे पर कोई तनाव नहीं। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

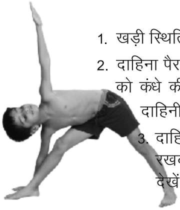


1. अर्द्ध कटिचक्रासन

1. खड़ी स्थिति में आयें।
2. दाहिना हाथ ऊपर की ओर ले जायें, हाथ कान से चिपका हुआ रहे।
3. कमर को बायीं ओर झुकायें, दाहिना हाथ सीधा ही रहे। यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

2. वृक्षासन

1. खड़ी स्थिति में आयें।
2. दाहिना पैर उठाकर बाए पैर की जंघा पर सटाकर रखें। किसी बिन्दु पर दृष्टि केन्द्रित करें। शरीर का सारा भार बायें पैर पर संतुलित करें।
3. दोनों हाथों को कान से लगाकर नमस्कार की स्थिति में रखें।
4. यही प्रक्रिया दायें पैर से भी करें।



3. उत्थित त्रिकोणासन

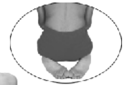
1. खड़ी स्थिति में आयें।
2. दाहिना पैर लगभग 2 फीट दूर रखें, दोनों हाथों को कंधे की सीध में करें। दाहिने पैर का पंजा दाहिनी ओर मोड़ें और दाहिनी ओर झुकें।
3. दाहिना हाथ दाहिने पैर के बगल में रखकर बाए हाथ को ऊपर की ओर करके देखें। इसी प्रकार बाँयी ओर से भी करें।

4. पादहस्तासन

1. खड़ी स्थिति में आयें।
2. दोनों हाथों को कंधे की सीध में ले जायें।
3. हाथों को सीधा ऊपर ले जायें व कानों से चिपकायें व हथेलियाँ सामने की ओर घुमायें।
4. इसी स्थिति में कमर को 90 अंश पर आगे झुकायें।
5. धीरे-धीरे मस्तक को घुटनों पर लगायें व हथेलियों को पैरों के बगल में जमीन पर रखें। घुटनों को मोड़े नहीं।

2. बैठक स्थितियाँ (Sitting Postures)

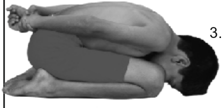
दोनों पैर जमीन पर सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठें। दोनों हथेलियाँ जमीन पर, मेरुदण्ड सीधा, गर्दन व कन्धे ढीले तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास



5. वज्रासन

1. बैठक स्थिति में जायें।
2. दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर पीछे की ओर ले जायें फिर बायें पैर को घुटने से इसी प्रकार मोड़कर दोनों तलवों पर बैठें, मेरुदण्ड सीधा रहे।
3. दोनों पैर के अंगूठे आपस में मिले हुए तथा दोनों हाथ, पैरों के ऊपर रखें।

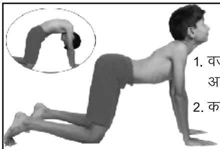
6. शशांकासन



1. स्थिति - वज्रासन में बैठें।
2. दोनों हाथ को पीछे ले जाकर बाएं हाथ से दाहिने हाथ की कलाई को पकड़ें।
3. कमर को झुकाकर सामने की ओर झुकें ठोड़ी को छाती पर लगाकर माथे को जमीन पर लगायें।

7. पद्मासन

1. बैठक स्थिति में जायें।
2. बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाएं पैर पर रखें व इसी प्रकार दाएं पैर को बाएं पर रखें। मेरुदण्ड सीधा रखें।
3. दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा में घुटनों के ऊपर रखें और नेत्र धीरे-धीरे मूंद लें।



8. मार्जरासन

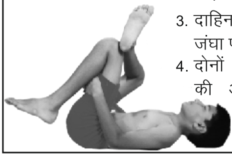
1. वज्रासन में बैठें व घुटनों में थोड़ा अन्तर रखें।
2. कमर को उठाकर हाथों को जमीन पर समान्तर रखें व बिल्ली मुद्रा में आ जायें। कोहनी सीधी रहे।
3. रीढ़ की हड्डी को नीचे तथा चेहरे को ऊपर ले जाये, पुनः रीढ़ को ऊपर तथा चेहरे को नीचे ले जाकर ठोड़ी को छाती पर लगाये। यह प्रक्रिया 3-4 बार दोहरायें।

3. पीठ के बल लेटी स्थितियाँ (Supine Postures)

जमीन पर पीठ के बल लेटें। पैरों को जोड़कर रखें। दोनों हथेलियाँ जमीन पर रखें। सिर, गर्दन व कन्धे ढीले। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

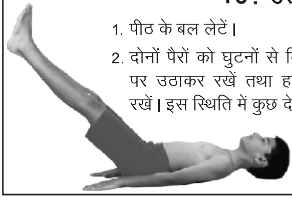
9. सुप्त कपोतासन

1. पीठ के बल लेटें।
2. दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों को हथेलियों के पास लाये।
3. दाहिना पैर उठाकर बाएं पैर की जंघा पर रखें।
4. दोनों हाथों से बाएं पैर को छाती की ओर खींचे। सिर जमीन पर ही रखें। यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

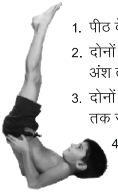


10. उत्तान पादासन

1. पीठ के बल लेटें।
2. दोनों पैरों को घुटनों से बिना मोड़े 45 अंश पर उठाकर रखें तथा हाथ जमीन पर ही रखें। इस स्थिति में कुछ देर रुकें।



11. विपरीतकरणी मुद्रा



1. पीठ के बल लेटें।
2. दोनों पैरों के घुटने मोड़े बिना क्रमशः 30, 60 और 90 अंश तक उठायें।
3. दोनों पैर 130 अंश तक धीरे-धीरे उठायें तथा कुछ क्षणों तक रुकें।
4. दोनों हाथों से कमर को आधार देखर ऊपर की ओर उठायें पैर को 130 अंश से 90 अंश पर ले जायें तथा कोहनियों को जमीन का सहारा दें।

12. सुप्त पवन मुक्तासन

1. पीठ के बल लेटें
2. दाहिना पैर बिना घुटनों से झुकाये 90 अंश तक उठाये। तत्पश्चात् दाहिना पैर घुटने से मोड़े और दोनों हाथों से पकड़कर छाती की ओर खीचें।
3. सिर को कंधे से उठाकर नाक को घुटने से स्पर्श कराये।
4. यही प्रक्रिया बायें पैर से भी करें।

4. पेट के बल लेटी स्थितियाँ
(Prone Postures)

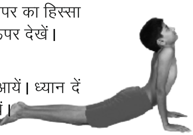
जमीन पर पेट के बल लेट जायें। दोनो पैरों को मिलाकर रखें। तलवे आसमान की ओर, ठोड़ी भूमि से लगी हुई, दोनों हाथ सामने की ओर सीधे रखें। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

13. मकरासन-2

1. पेट के बल लेटें।
2. अपनी ठोड़ी को हाथ की दोनों हथेलियों के बीच में रखें।
3. दृष्टि सामने की ओर रखें।

14. भुजंगासन

1. पेट के बल लेटें।
2. दोनों हथेलियां छाती के पास लायें।
3. हथेलियों के बल पर नाभि के ऊपर का हिस्सा उठायें व गर्दन पीछे झुकाकर ऊपर देखें।
4. घुटने और कोहनियाँ सीधे रखें।
5. धीरे धीरे वापस पूर्व स्थिति में आयें। ध्यान दें झटके से न जायें, न वापस आयें।

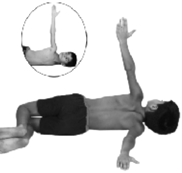


15. एकपाद शलभासन

1. पेट के बल लेटें।
2. ठोड़ी जमीन से लगाये, दृष्टि सामने। दोनों हाथों की हथेलियां जंघा के नीचे।
3. दाहिना पैर घुटने से बिना मोड़े 30 अंश पर उठाये। बायाँ पैर जमीन पर ही सीधा। इसी प्रकार बायें पैर से करें।

16. विपरीत मेरुदंडासन

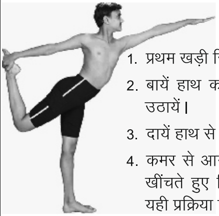
1. पेट के बल लेटें।
2. दोनों हाथ कंधे की सीध में, दोनों पैरों को घुटनों से मोड़े।
3. तत्पश्चात् दाहिना हाथ ऊपर उठाकर शरीर को बायीं ओर घुमायें। बाएं हाथ की हथेली जमीन पर ही रखें।
4. दोनों पैर चिपके रहेंगे तथा सिर को बिना ऊपर उठाये पूरा ध्यान दायें हाथ की उंगलियों पर दें।
5. इसी प्रकार दायीं ओर शरीर को घुमायें।



योग सोपान भाग-2

1. खड़ी स्थितियाँ (Standing Postures)

दोनों पैर आपस में जोड़कर सीधे खड़े हों, एड़ी व पंजे मिले हुए। दोनों हाथ कमर से चिपके हुए, दृष्टि सामने की ओर, रीढ़ सीधी, गर्दन-कन्धे व चेहरे पर कोई तनाव नहीं। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास



1. नटराजासन

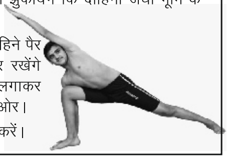
1. प्रथम खड़ी स्थिति में आयें।
2. बायें हाथ को सामने की ओर 90 अंश तक उठायें।
3. दायें हाथ से दायें पैर के पंजे को पकड़ें।
4. कमर से आगे की ओर झुकें, दाहिने पैर को खींचते हुए जितना हो सके ऊपर ले जायें। यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

2. वीरभद्रासन

1. प्रथम खड़ी स्थिति में आयें।
2. दाहिना पैर लगभग 2½ फीट दूर रखें, दोनों हाथ कंधे की सीध में ले जायें। दाहिने पैर को बाहर की तरफ 90 अंश पर मोड़ें। दृष्टि दाहिनी हथेली की ओर।
3. दाहिने पैर के घुटने को इतना झुकायेंगे कि दाहिनी जंघा भूमि के समान्तर हो जायें। यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

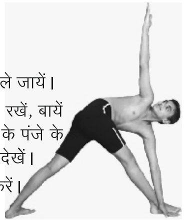
3. पार्श्व कोणासन

1. प्रथम खड़ी स्थिति में आयें।
2. दाहिना पैर 2½ फीट दूर रखें, दोनों हाथ कंधों की सीध में करें।
3. दाहिने पैर के घुटने को इतना झुकायेंगे कि दाहिनी जंघा भूमि के समान्तर हो जाये।
4. दाहिने हाथ की हथेली को दाहिने पैर के पंजे के बगल में भूमि पर रखेंगे तथा बायाँ हाथ कान से लगाकर ऊपर खींचें। दृष्टि सामने की ओर।
5. यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।



4. परिवृत्त त्रिकोणासन

1. प्रथम खड़ी स्थिति में आयें।
2. दोनों हाथों को कंधे की सीध में ले जायें।
3. दाहिना पैर लगभग 2½ फीट दूर रखें, बायें हाथ की हथेली को दाहिने पैर के पंजे के पास पर रखें व दाहिने हाथ को देखें।
4. यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।



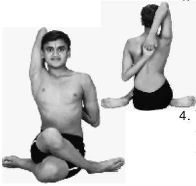
2. बैठक स्थितियाँ (Sitting Postures)

दोनों पैर जमीन पर सामने की ओर फैलाकर सीधे बैठें। दोनों हथेलियाँ जमीन पर, मेरुदण्ड सीधा, गर्दन व कन्धे ढीले तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

5. वक्रासन

1. बैठक स्थिति में जायें।
2. दाहिने पैर को मोड़कर पंजे को बांये पैर के घुटने के पास रखें।
3. दाहिने हाथ की हथेली पीछे घूमकर कमर के पास रखें।
4. बांयें हाथ को उठाकर इसे दाहिने पैर के पंजे के पास रखें।
5. यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

6. गोमुखासन



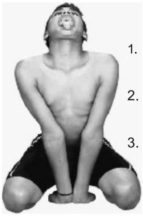
1. बैठक स्थिति में जायें।

दोनो पैरों को मोड़कर नितम्ब के पास लायें। दायाँ घुटना बायें के ऊपर रखें।

दाहिना हाथ कोहनी से मोड़कर ऊपर से पीछे ले जायें।

4. बायाँ हाथ नीचे से पीछे ले जायें तथा दोनों हाथ की उगलियाँ आपस में फसायें। इसी प्रकार दूसरी ओर से करें।

7. सिंहासन



1. स्थिति- वज्रासन में बैठें। घुटनों के मध्य अन्तर रखें।
2. सामने की ओर झुककर हाथ के पंजे अन्दर की ओर घुटनों के बीच में रखें।
3. जीभ को यथासम्भव बाहर निकालकर मुंह से दीर्घश्वास छोड़ते हुए सिंह गर्जना करें। तत्पश्चात मुँह बन्द करके नाक से श्वास लेवें। धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आयें।

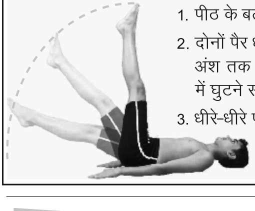
8. बद्ध पद्मासन

1. स्थिति- पद्मासन में बैठें।
2. बायें हाथ को पीछे ले जाकर बायें पैर का अंगूठा पकड़ें। इसी प्रकार दायें हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़ें।
3. सम्पूर्ण प्रक्रिया को करते हुए रीढ़ को सीधा रखें। धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आयें।

3. पीठ के बल लेटी स्थितियाँ (Supine Postures)

जमीन पर पीठ के बल लेटें। पैरों को जोड़कर रखें। दोनों हथेलियाँ जमीन पर रखें। सिर, गर्दन व कन्धे ढीले। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

9. अर्द्ध हलासन



1. पीठ के बल लेटें।
2. दोनों पैर धीरे-धीरे 30, 60 तथा 90 अंश तक उठायें। इस पूरी प्रक्रिया में घुटने सीधे रहें।
3. धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आयें।

10. नौकासन

1. पीठ के बल लेटें।
2. कमर के ऊपर का भाग, हाथ व पैर जमीन से 1 फुट उठायें।
3. आखें, हथेलियाँ व पैर के पंजे एक सीध में हों।
4. धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आयें।

11. मत्स्यासन

1. सर्वप्रथम पद्मासन में बैठें।
2. धीरे-धीरे पीछे की तरफ इतना झुकें कि कोहनियाँ भूमि पर आ जायें।
3. हथेलियों एवं कोहनियों पर शरीर का भार देते हुए छाती उठायें व सिर का ऊपरी हिस्सा भूमि पर रखें।
4. पद्मासन में ही रहें तथा हाथों से पैरों के अंगूठे को पकड़ें।
5. यही प्रक्रिया दूसरे पैर से भी करें।

12. सर्वांगासन

1. पीठ के बल लेटें।
2. दोनों पैरों के घुटने बिना मोड़े क्रमशः 30, 60, 90 और फिर 130 अंश तक उठायें।
3. इस स्थिति में कमर थोड़ी ऊपर उठ जायेगी जिसे दोनों हथेलियों से सहारा देंगे और कोहनियां जमीन पर ही रखें।
4. अब हाथों के सहारे से कमर को और ऊपर उठायें और पैरों को ऊपर 90 अंश पर लायें।
5. धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आयें।

4. पेट के बल लेटी स्थितियाँ (Prone Postures)

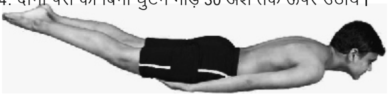
जमीन पर पेट के बल लेट जायें। दोनो पैरों को मिलाकर रखें। तलवे आसमान की ओर, ठोड़ी भूमि से लगी हुई, दोनों हाथ सामने की ओर सीधे रखें। तनावमुक्त प्रसन्न चेहरा, धीमी लम्बी श्वास

13. तिर्यक भुजंगासन

1. पेट के बल लेटें।
2. दोनों हथेलियों को छाती के पास भूमि पर रखें। नाभि से ऊपर का हिस्सा उठायें।
3. गर्दन दायीं ओर पीछे घुमाकर दायें पैर की एड़ी को देखें।
4. धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आयें।
5. यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें।

14. शलभासन

1. पेट के बल लेटें।
2. ठोड़ी जमीन से लगाएं, दृष्टि सामने रखें।
3. दोनों हाथों की हथेलियाँ जंघा के नीचे रखें।
4. दोनों पैरों को बिना घुटने मोड़े 30 अंश तक ऊपर उठायें।



15. अर्द्ध धनुरासन

1. पेट के बल लेटें।
2. दाहिने घुटने को मोड़कर एड़ी को नितम्ब से लगायें।
3. अब दाहिने हाथ को पीछे करते हुए दाहिने पैर के पंजे को पकड़ें।
4. दोनो हाथ, दोनों पैर, सिर व छाती को ऊपर उठायें, बायाँ हाथ सामने की ओर रहे।
5. इसी प्रकार दूसरी ओर से करें।

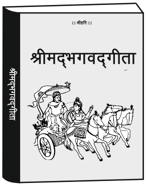
16. चतुरंग दंडासन

1. पेट के बल लेटें।
2. पंजे को छाती के पास भूमि पर रखें।
3. दोनों पैरों के बीच में एक फुट का अन्तर करें। पैरों की अंगुलियाँ भूमि पर तथा एड़ियाँ ऊपर की ओर रहेंगी।
4. शरीर का भार पैरों और हाथों के पंजों पर डालते हुए शरीर को भूमि से कुछ इंच ऊपर उठायें। पूर्व स्थिति में वापस आयें।

गीता परिवार के पंचसूत्रों पर आधारित संस्कार पथ

1. भगवद्भक्ति

सत्य, अहिंसा, विनम्रता, प्रेम, धैर्य, संतोष, अभय,
मृदुभाषिता, आत्मविश्वास, भगवद् आश्रय



2. भगवद्गीता

कर्म-सिद्धान्त, निर्णयशक्ति, परोपकार,
नियम पालन, दृढ़ निश्चय, सदाचार,
एकाग्रता, जीवन जीने की कला

3. भारतमाता

शौर्य, सेवा, त्याग एवं बलिदान, ईमानदारी,
देश के प्रति अपनत्व की भावना

4. विज्ञान दृष्टि

जिज्ञासु दृष्टि, मूल्यांकन क्षमता, शौचाचार,
कुशल प्रबन्धन, तर्कपूर्ण ज्ञानार्जन शैली

5. स्वामी विवेकानन्द के आदर्श

संस्कृति प्रेम, धर्म का यथार्थ दर्शन,
नेतृत्व, दक्षता, दूरदर्शिता, विश्व-बन्धुत्व
अध्यात्म व विज्ञान का संतुलन

।। ॐ श्रीपरमात्मने नमः ।।

श्रीमद्भगवद्गीता - अध्याय बारहवाँ

अथ द्वादशोऽध्यायः

अर्जुन उवाच

एवं(म्) सततयुक्ता ये, भक्तास्त्वां(म्) पर्युपासते।
ये चाप्यक्षरमव्यक्तं (न्), तेषां(ङ्) के योगवित्तमाः॥ 1 ॥

श्रीभगवानुवाच

मय्यावेश्य मनो ये मां(न्), नित्ययुक्ता उपासते।
श्रद्धया परयोपेता:(स्), ते मे युक्ततमा मताः॥ 2 ॥

ये त्वक्षरमनिर्देश्यम्, अव्यक्तं(म्) पर्युपासते।
सर्वत्रगमचिन्त्यं(ञ्) च, कूटस्थमचलं(न्) ध्रुवम्॥ 3 ॥

सन्नियम्येन्द्रियग्रामं(म्), सर्वत्र समबुद्धयः।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव, सर्वभूतहिते रताः॥ 4 ॥

क्लेशोऽधिकतरस्तेषाम्, अव्यक्तासक्तचेतसाम्।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं(न्), देहवद्भिरवाप्यते॥ 5 ॥

ये तु सर्वाणि कर्माणि, मयि सन्न्यस्य मत्पराः।
अनन्येनैव योगेन, मां(न्) ध्यायन्त उपासते॥ 6 ॥

तेषामहं(म्) समुद्धर्ता, मृत्युसंसारसागरात्।
भवामि नचिरात्पार्थ, मय्यावेशितचेतसाम्॥ 7 ॥

मय्येव मन आधत्स्व, मयि बुद्धिं(न्) निवेशय।
निवसिष्यसि मय्येव, अत ऊर्ध्वं(न्) न संशयः॥ 8 ॥

अथ चित्तं(म्) समाधातुं(न्), न शक्नोषि मयि स्थिरम्।
अभ्यासयोगेन ततो, मामिच्छाप्तुं(न्) धनञ्जय॥ 9 ॥

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि, मत्कर्मपरमो भव।
मदर्थमपि कर्माणि, कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि॥10॥

अथैतदप्यशक्तोऽसि, कर्तुं(म्) मद्योगमाश्रितः।
सर्वकर्मफलत्यागं(न्), ततः(ख्) कुरु यतात्मवान्॥11॥

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्, ज्ञानाद्ध्यानं(म्) विशिष्यते।
ध्यानात्कर्मफलत्यागः(स्), त्यागाच्छान्तिरनन्तरम्॥12॥

अद्वेष्टा सर्वभूतानां(म्), मैत्रः(ख्) करुण एव च।
निर्ममो निरहङ्कारः(स्), समदुःखसुखः क्षमी॥13॥

सन्तुष्टः(स्) सततं(म्) योगी, यतात्मा दृढनिश्चयः।
मय्यर्पितमनोबुद्धि:(र्), यो मद्भक्तः(स्) स मे प्रियः॥14॥

यस्मान्नोद्विजते लोको, लोकान्नोद्विजते च यः।
हर्षामर्षभयोद्वेगै:(र्), मुक्तो यः(स्) स च मे प्रियः॥15॥

अनपेक्षः(श्) शुचिर्दक्ष, उदासीनो गतव्यथः।
सर्वारम्भपरित्यागी, यो मद्भक्तः(स्) स मे प्रियः॥16॥

यो न हृष्यति न द्वेष्टि, न शोचति न काङ्क्षति।
शुभाशुभपरित्यागी, भक्तिमान्यः(स्) स मे प्रियः॥17॥

समः(श्) शत्रौ च मित्रे च, तथा मानापमानयोः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु, समः(स्) सङ्गविवर्जितः॥18॥

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी, सन्तुष्टो येन केनचित्।
अनिकेतः(स्) स्थिरमति:(र्), भक्तिमान्मे प्रियो नरः॥19॥

ये तु धर्म्यामृतमिदं(म्), यथोक्तं(म्) पर्युपासते।
श्रद्दधाना मत्परमा, भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः॥20॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(म्)
योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे भक्तियोगो नाम द्वादशोऽध्यायः॥

॥ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥

।। ॐ श्रीपरमात्मने नमः।।

श्रीमद्भगवद्गीता - अध्याय पन्द्रहवाँ

अथ पञ्चदशोऽध्यायः

श्रीभगवानुवाच

ऊर्ध्वमूलमधः(श्) शाखम्, अश्वत्थं(म्) प्राहुरव्ययम्।
छन्दांसि यस्य पर्णानि, यस्तं(म्) वेद स वेदवित्॥1॥

अधश्चोर्ध्वं(म्) प्रसृतास्तस्य शाखा
गुणप्रवृद्धा विषयप्रवालाः।
अधश्च मूलान्यनुसन्ततानि
कर्मानुबन्धीनि मनुष्यलोके॥2॥

न रूपमस्येह तथोपलभ्यते
नान्तो न चादिर्न च सम्प्रतिष्ठा।
अश्वत्थमेनं(म्) सुविरूढमूलम्
असङ्गशस्त्रेण दृढेन छित्त्वा॥3॥

ततः(फ्) पदं(न्) तत्परिमार्गितव्यं(म्)
यस्मिन्गता न निवर्तन्ति भूयः।
तमेव चाद्यं(म्) पुरुषं(म्) प्रपद्ये
यतः(फ्) प्रवृत्तिः(फ्) प्रसृता पुराणी॥4॥

निर्मानमोहा जितसङ्गदोषा
अध्यात्मनित्या विनिवृत्तकामाः।
द्वन्द्वैर्विमुक्ताः(स्) सुखदुःखसञ्ज्ञैः(र्)
गच्छन्त्यमूढाः(फ्) पदमव्ययं(न्) तत्॥5॥

न तद्भासयते सूर्यो, न शशाङ्को न पावकः।
यद्गत्वा न निवर्तन्ते, तद्धाम परमं(म्) मम॥6॥

ममैवांशो जीवलोके, जीवभूतः(स्) सनातनः।
मनः(ष्) षष्ठानीन्द्रियाणि, प्रकृतिस्थानि कर्षति॥7॥

शरीरं(म्) यदवाप्नोति, यच्चाप्युत्क्रामतीश्वरः।
गृहीत्वैतानि संयाति, वायुर्गन्धानिवाशयात्॥8॥

श्रोत्रं(ञ्) चक्षुः(स्) स्पर्शनं(ञ्) च, रसनं(ङ्) घ्राणमेव च।
अधिष्ठाय मनश्चायं(म्), विषयानुपसेवते ॥9॥

उत्क्रामन्तं(म्) स्थितं(म्) वापि, भुञ्जानं(म्) वा गुणान्वितम्।
विमूढा नानुपश्यन्ति, पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः॥10॥

यतन्तो योगिनश्चैनं (म्), पश्यन्त्यात्मन्यवस्थितम्।
यतन्तोऽप्यकृतात्मानो, नैनं(म्) पश्यन्त्यचेतसः॥11॥

यदादित्यगतं(न्) तेजो, जगद्भासयतेऽखिलम्।
यच्चन्द्रमसि यच्चाग्नौ, तत्तेजो विद्धि मामकम्॥12॥

गामाविश्य च भूतानि, धारयाम्यहमोजसा।
पुष्णामि चौषधीः(स्) सर्वाः(स्), सोमो भूत्वा रसात्मकः॥13॥

अहं(म्) वैश्वानरो भूत्वा, प्राणिनां(न्) देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तः(फ्), पचाम्यन्नं(ञ्) चतुर्विधम्॥14॥

सर्वस्य चाहं(म्) हृदि सन्निविष्टो
मत्तः(स्) स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं(ञ्) च।
वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो
वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम्॥15॥

द्वाविमौ पुरुषौ लोके, क्षरश्चाक्षर एव च।
क्षरः(स्) सर्वाणि भूतानि, कूटस्थोऽक्षर उच्यते॥16॥

उत्तमः(फ्) पुरुषस्त्वन्यः(फ्), परमात्मेत्युदाहृतः।
यो लोकत्रयमाविश्य, बिभर्त्यव्यय ईश्वरः॥17॥

यस्मात्क्षरमतीतोऽहम्, अक्षरादपि चोत्तमः।
अतोऽस्मि लोके वेदे च, प्रथितः(फ्) पुरुषोत्तमः॥18॥

यो मामेवमसम्मूढो, जानाति पुरुषोत्तमम्।
स सर्वविद्भजति मां(म्), सर्वभावेन भारत॥19॥

इति गुह्यतमं(म्) शास्त्रम्, इदमुक्तं(म्) मयानघ।
एतद्बुद्ध्वा बुद्धिमान्स्यात्, कृतकृत्यश्च भारत॥20॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(म्) योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे पुरुषोत्तमयोगो नाम पञ्चदशोऽध्यायः॥

॥ ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

।। ॐ श्रीपरमात्मने नमः ।।

श्रीमद्भगवद्गीता - अध्याय सोलहवाँ

अथ षोडशोऽध्यायः

श्रीभगवानुवाच

अभयं(म्) सत्त्वसंशुद्धिः(र्), ज्ञानयोगव्यवस्थितिः।
दानं(न्) दमश्च यज्ञश्च, स्वाध्यायस्तप आर्जवम्॥ 1 ॥

अहिंसा सत्यमक्रोधः(स्), त्यागः(श्) शान्तिरपैशुनम्।
दया भूतेष्वलोलुप्त्वं(म्), मार्दवं(म्) ह्रीरचापलम् ॥2॥

तेजः क्षमा धृतिः(श्) शौचम्, अद्रोहो नातिमानिता।
भवन्ति सम्पदं(न्) दैवीम्, अभिजातस्य भारत॥3॥

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च, क्रोधः(फ्) पारुष्यमेव च।
अज्ञानं(ञ्) चाभिजातस्य, पार्थ सम्पदमासुरीम्॥4॥

दैवी सम्पद्विमोक्षाय, निबन्धायासुरी मता।
मा शुचः(स्) सम्पदं(न्) दैवीम्, अभिजातोऽसि पाण्डव॥5॥

द्वौ भूतसर्गौ लोकेऽस्मिन्, दैव आसुर एव च।
दैवो विस्तरशः(फ्) प्रोक्त , आसुरं(म्) पार्थ मे शृणु॥6॥

प्रवृत्तिं(ञ्) च निवृत्तिं(ञ्) च, जना न विदुरासुराः।
न शौचं(न्) नापि चाचारो, न सत्यं(न्) तेषु विद्यते॥7॥

असत्यमप्रतिष्ठं(न्) ते, जगदाहुरनीश्वरम्।
अपरस्परसम्भूतं(ङ्), किमन्यत्कामहैतुकम्॥ 8 ॥

एतां(न्) दृष्टिमवष्टभ्य, नष्टात्मानोऽल्पबुद्धयः।
प्रभवन्त्युग्रकर्माणः, क्षयाय जगतोऽहिताः॥ 9 ॥

काममाश्रित्य दुष्पूरं(न्), दम्भमानमदान्विताः।
मोहाद्गृहीत्वासद्ग्राहान्, प्रवर्तन्तेऽशुचिव्रताः॥10॥

चिन्तामपरिमेयां(ञ्) च, प्रलयान्तामुपाश्रिताः।
कामोपभोगपरमा, एतावदिति निश्चिताः॥11॥

आशापाशशतैर्बद्धाः(ख्), कामक्रोधपरायणाः।
ईहन्ते कामभोगार्थम्, अन्यायेनार्थसञ्चयान्॥12॥

इदमद्य मया लब्धम्, इमं(म्) प्राप्स्ये मनोरथम्।
इदमस्तीदमपि मे, भविष्यति पुनर्धनम्॥13॥

असौ मया हतः(श्) शत्रुः(र्), हनिष्ये चापरानपि।
ईश्वरोऽहमहं(म्) भोगी, सिद्धोऽहं(म्) बलवान्सुखी॥14॥

आढ्योऽभिजनवानस्मि, कोऽन्योऽस्ति सदृशो मया।
यक्ष्ये दास्यामि मोदिष्य, इत्यज्ञानविमोहिताः॥15॥

अनेकचित्तविभ्रान्ता, मोहजालसमावृताः।
प्रसक्ताः(ख्) कामभोगेषु, पतन्ति नरकेऽशुचौ॥16॥

आत्मसम्भाविताः(स्) स्तब्धा, धनमानमदान्विताः।
यजन्ते नामयज्ञैस्ते, दम्भेनाविधिपूर्वकम्॥17॥

अहङ्कारं(म्) बलं(न्) दर्पं(ङ्), कामं(ङ्) क्रोधं(ञ्) च संश्रिताः।
मामात्मपरदेहेषु, प्रद्विषन्तोऽभ्यसूयकाः॥18॥

तानहं(न्) द्विषतः(ख्) क्रूरान्, संसारेषु नराधमान्।
क्षिपाम्यजस्रमशुभान्, आसुरीष्वेव योनिषु॥19॥

आसुरीं(म्) योनिमापन्ना, मूढा जन्मनि जन्मनि।
मामप्राप्यैव कौन्तेय, ततो यान्त्यधमां(ङ्) गतिम्॥20॥

त्रिविधं(न्) नरकस्येदं(न्), द्वारं(न्) नाशनमात्मनः।
कामः(ख्) क्रोधस्तथा लोभ:(स्), तस्मादेतत्त्रयं(न्) त्यजेत्॥21॥

एतैर्विमुक्तः(ख्) कौन्तेय, तमोद्वारैस्त्रिभिर्नरः।
आचरत्यात्मनः(श्) श्रेय:(स्), ततो याति परां(ङ्) गतिम्॥22॥

यः(श्) शास्त्रविधिमुत्सृज्य, वर्तते कामकारतः।
न स सिद्धिमवाप्नोति , न सुखं(न्) न परां(ङ्) गतिम्॥23॥

तस्माच्छास्त्रं(म्) प्रमाणं(न्) ते, कार्याकार्यव्यवस्थितौ।
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं(ङ्), कर्म कर्तुमिहार्हसि॥24॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(म्) योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे दैवासुरसम्पद्विभागयोगो नाम षोडशोऽध्याय:॥

॥ ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

।।श्रीहनुमान चालीसा।।

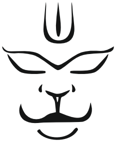
श्रीगुरू चरन सरोज रज निज मन मुकुरु सुधारि।
बरनउँ रघुबर बिमल जसु जो दायक फल चारि।।
बुद्धिहीन तनु जानिके, सुमिरौं पवन-कुमार।
बल बुधि विद्या देहु मोहिं, हरहु कलेस विकार।।

जय हनुमान ज्ञान गुन सागर। जय कपीस तिहुँ लोक उजागर।।
राम दूत अतुलित बल धामा। अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा।।
महाबीर विक्रम बजरंगी । कुमति निवार सुमति के संगी।।
कंचन बरन बिराज सुबेसा। कानन कुंडल कुंचित केसा।।
हाथ बज्र औ ध्वजा बिराजै। काँधें मूँज जनेऊ साजै।।
संकर सुवन केसरीनंदन। तेज प्रताप महा जग बंदन।।
बिद्यावान गुनी अति चातुर। राम काज करिबे को आतुर।।
प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया। राम लखन सीता मन बसिया।।
सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा। विकट रूप धरि लंक जरावा।।
भीम रूप धरि असुर सँहारे। रामचंद्र के काज सँवारे।।
लाय सजीवन लखन जियाये। श्रीरघुबीर हरषि उर लाये।।
रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई। तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई।।
सहस बदन तुम्हरो जस गावैं। अस कहि श्रीपति कंठ लगावैं।।
सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा। नारद सारद सहित अहीसा।।
जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते। कबि कोबिद कहि सके कहाँ ते।।
तुम उपकार सुग्रीवहिं कीन्हा। राम मिलाय राज पद दीन्हा।।
तुम्हरो मंत्र बिभीषन माना। लंकेस्वर भए सब जग जाना।।
जुग सहस्त्र जोजन पर भानू। लील्यो ताहि मधुर फल जानू।।
प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं। जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं।।
दुर्गम काज जगत के जेते। सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते।।
राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज्ञा बिनु पैसारे।।

सब सुख लहै तुम्हारी सरना। तुम रच्छक काहू को डर ना।।
आपन तेज सम्हारो आपै। तीनों लोक हाँक तें काँपैं।।
भूत पिसाच निकट नहिं आवै। महाबीर जब नाम सुनावै।।
नासै रोग हरे सब पीरा। जपत निरंतर हनुमत बीरा।।
संकट तें हनुमान छुड़ावै। मन क्रम वचन ध्यान जो लावै।।
सब पर राम तपस्वी राजा। तिन के काज सकल तुम साजा।।
और मनोरथ जो कोई लावै । सोइ अमित जीवन फल पावै।।
चारों जुग परताप तुम्हारा। है परसिद्ध जगत उजियारा।।
साधु संत के तुम रखवारे। असुर निकंदन राम दुलारे।।
अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता। अस बर दीन जानकी माता।।
राम रसायन तुम्हरे पासा। सदा रहो रघुपति के दासा।।
तुम्हरे भजन राम को पावै। जनम जनम के दुख बिसरावै।।
अंत काल रघुबर पुर जाई। जहाँ जन्म हरि-भक्त कहाई।।
और देवता चित्त न धरई। हनुमत सेइ सर्व सुख करई।।
संकट कटै मिटै सब पीरा। जो सुमिरै हनुमत बलबीरा।।
जै जै जै हनुमान गोसाईं। कृपा करहु गुरु देव की नाईं।।
जो सत बार पाठ कर कोई। छूटहि बंदि महा सुख होई।।
जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा। होय सिद्धि साखी गौरीसा।।
तुलसीदास सदा हरि चेरा। कीजै नाथ हृदय महँ डेरा।।

पवनतनय संकट हरन मंगल मूरति रूप।
राम लखन सीता सहित हृदय बसहु सुर भूप।।

॥ सियावर रामचन्द्र की जय ॥
॥ पवनसुत हनुमान की जय ॥



श्रीरामस्तुति

श्रीरामचन्द्र कृपालु भजु मन हरण भवभय दारूणं।
नवकंज-लोचन कंज- मुख, कर-कंज पद कंजारूणं॥

कंदर्प अगणित अमित छवि, नवनील-नीरद सुंदरं।
पट पीत मानहु तड़ित रुचि शुचि नौमि जनक सुतावरं॥

भजु दीनबन्धु दिनेश दानव-दैत्यवंश-निकन्दनं।
रघुनन्द आनन्दकंद कोशलचंद दशरथ-नंदनं॥

सिर मुकुट कुंडल तिलक चारू उदारु अंग विभूषणं।
आजानुभुज शर-चाप-धर, संग्राम-जित-खरदूषणं॥

इति वदति तुलसीदास शंकर-शेष-मुनि-मन-रंजनं।
मम हृदय कंज निवास कुरु, कामादि खलदल-गंजनं॥

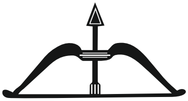
मनु जाहिं राचेउ मिलहि सो बरु सहज सुन्दर साँवरो।
करुणा निधान सुजान सीलु सनेहु जानत रावरो॥

एहि भाँति गौरि असीस सुनि सिय सहित हियँ हरषीं अली।
तुलसी भवानिहि पूजि पुनि पुनि मुदित मन मंदिर चली॥

सोरठा

जानि गौरि अनुकूल सिय हिय हरषु न जाइ कहि।
मंजुल मंगल मूल बाम अंग फरकन लगे।।

॥ सियावर रामचन्द्र की जय॥



आरती भारतमाता की

आरती भारतमाताकी, जगत की भाग्यविधाता की।।धृ।।
मुकुटसम हिमगिरवर सोहे, चरण को रत्नाकर धोए,
देवता कण-कण में छायें,
वेद के छंद, ज्ञान के कंद, करे आनंद,
शस्यशामल ऋषिजननी की।।1।। जगत की....धृ

जगत से लगती यह न्यारी, बनी है इसकी छवि प्यारी,
कि दुनिया झूम उठे सारी,
देखकर झलक, झुकी है पलक, बढ़ी है ललक,
कृपा बरसे जहाँ दाता की।।2।। जगत की....धृ

पले जहाँ रघुकुल भूषण राम, बजाये बंसी जहाँ घनश्याम,
जहाँ का कण-कण तीरथ धाम,
अनेको पंथ, सहस्रों संत, विविध सद्ग्रंथ,
सगुण-साकार जगन्माँ की।।3।। जगत की....धृ

गोद गंगा-जमुना लहरे,
भगवा फहर-फहर फहरे, तिरंगा लहर-लहर लहरे,
लगे हैं घाव बहुत गहरे,
हुए हैं खण्ड,करेंगे अखण्ड, यत्न कर चण्ड,
सर्वमंगल - वत्सल माँ की।।4।। जगत की....धृ

बढ़ाया संतों ने सम्मान, किया वीरों ने जीवनदान,
अध्यात्म में निहित है प्राण,
चलेंगे साथ, हाथ में हाथ, उठाकर माथ,
शपथ गीता - गौमाता की।।5।। जगत की....धृ

आरती जय परमेश हरे

जय परमेश हरे, प्रभु जय परमेश हरे।
शरणागत हम अपना, जीवन शुद्ध करें।धृ।

मन में भक्ति तुम्हारी, सेवा हो तन से।
बुद्धि विवेकवती हो, पुण्य करें धन से।1।

मात-पिता-गुरु सेवा, सादर नित्य करें।
सद्गुण सम्पत्ति संचय, अनुदिन अधिक करें।2।

काम-क्रोध-मद-मत्सर, लोभ मोह सारे।
विनष्ट कर जीवन में, सात्विक भाव भरें।3।

गीता पढ़ें पढ़ावें, जीवन में लावें।
गौ, गंगा ऋषि मुनिजन, इनको नित ध्यावें।4।

कोई नहीं पराया, हम सब जन तेरे।
बन्धुभाव विकसित कर, सबका भला करें।5।

भारत माता प्यारी, हम बालक सारे।
इनका मान बढ़ाकर, जीवन धन्य करें।6।

विश्व देवकी आरती, मनन सहित गावें।
दैवी सम्पत्ति पाकर, प्रभुमय हो जावें।7।

आरती - श्रीहनुमानलला की

आरती कीजै हनुमानलला की दुष्टदलन रघुनाथ कला की।।टेक।।

जाके बल से गिरिवर काँपै। रोग दोष जाके निकट न झाँप।।
अञ्जनिपुत्र महा बलदाई। संतन के प्रभु सदा सहाई।।

दे बीरा रघुनाथ पठाये। लंका जारि सीय सुधि लाये।।
लंका-सो कोट समुद्र-सी खाई। जात पवनसुत बार न लाई।।

लंका जारि असुर संहारे। सियारामजी के काज सँवारे।।
लक्ष्मण मूर्छित पड़े सकारे। आनि सजीवन प्रान उबारे।।

पैठि पाताल तोरि जम-कारे। अहिरावन की भुजा उखारे।।
बायें भुजा असुरदल मारे। दहिने भुजा संतजन तारे।।

सुर नर मुनि आरती उतारे। जै जै जै हनुमान उचारे।।
कंचन थार कपूर लौ छाई। आरति करत अंजना माई।।

जो हनुमानजी की आरति गावै। बसि बैकुंठ परम पद पावै।।

।। पवनपुत्र हनुमान की जय ।।

।। सम्पूर्ण वन्देमातरम् ।।

वन्देमातरम् - वन्देमातरम्
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्, शस्यश्यामलां मातरम् ।
शुभ्रज्योत्स्नापुलकितयामिनीं फुल्लकुसुमित द्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं सुखदां वरदां मातरम् ॥1॥

कोटि - कोटि - कण्ठ - कल - कल - निनाद - कराले
कोटि - कोटि - भुजैर्धृत - खरकरवाले , अबला केन मा एत बले ।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं रिपुदलवारिणीं मातरम् ॥2॥

तुमि विद्या , तुमि धर्म , तुमि हृदि , तुमि मर्म ,
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बाहुते तुमि मा शक्ति, हृदये तुमि मा भक्ति,
तोमारई प्रतिमा गडि मन्दिरे- मन्दिरे ॥3 ॥

त्वम् हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी कमला कमलदलविहारिणी
वाणी विद्यादायिनी, नमामि त्वां नमामि कमलाम् अमलाम्
अतुलाम् सुजलां सुफलां मातरम् ॥4॥

श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषितां धरणीं भरणीं मातरम् ॥5॥

वन्देमातरम् - वन्देमातरम्

रचना - राष्ट्रकवि बंकिमचन्द्र चट्टोपाध्याय, बंगाल, 7 नवम्बर सन् 1876

बाल घोषणायें

धर्म की - जय हो
अधर्म का - विनाश हो
प्राणियों में - सद्भावना हो
विश्व का - कल्याण हो
हर हर - महादेव
भारत माता की - जय
गौ माता की - सेवा हो
कृष्णं वन्दे - जगद्गुरुम्
हमारी शक्ति - ईश्वर भक्ति
हम बदलेंगे - युग बदलेगा
हम सुधरेंगे - जग सुधरेगा

क्यों केन्द्रपर/शिविरमें आना है - जीवन श्रेष्ठ बनाना है
देश की सेवा कौन करेगा - हम करेंगे हम करेंगे
देश महान किससे है - हमसे है हमसे है
यह भारतवर्ष हमारा है - हमको प्राणों से प्यारा है
भारतमाता - विश्वगुरु
संगठन में - शक्ति है
कौन लायेगा जागृति - हम लायेंगे जागृति
हम बच्चे - हैं अच्छे
हम बनेंगे - और अच्छे
गाओ गाओ - गीता गाओ
बढ़े चलो बढ़े चलो - ध्येय मार्ग पर बढ़े चलो
प्रभु प्रेम से लेंगे नाम - सीता-राम सीता-राम
गीता परिवार से आई आवाज - धन्यवाद धन्यवाद