प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! बच्चों, इस बार 04 सितम्बर को जन्माष्टमी है, इसलिए आज का बाल संस्कार केंद्रित है, "जन्माष्टमी" पर्व पर !

आज के बाल संस्कार सत्र में हम सबसे पहले कीर्तन, ओंकार का गुंजन, प्रार्थना और भगवान श्री कृष्ण की स्तुति करेंगे । फिर कहानी में हम कन्हैया की बाल लीला सुनेंगे कि किस प्रकार उन्होंने थोड़े से माखन मिश्री के लिए पूरे गौशाला का गोबर उठाया और अपने पूरे मुंह पर गोबर के टिल्ले करवा लिए ।

संस्कृति सुवाष में हम आपको यह बताएंगे कि भगवान श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव का रहस्य, फिर हम जानेंगे की जन्माष्टमी के दिन हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए ? इसके अलावा गतिविधि, भजन, स्वास्थ्य

सुरक्षा और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे भगवान श्री कृष्ण की मजेदार बाललीला !!

तो आइए, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते हैं आज का बाल संस्कार केंद्र -

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

कीर्तन- अब हम कीर्तन करते हुए अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर नृत्य करेंगे ।

https://youtu.be/7yMWmhcJXR

बच्चों, अब हम मंत्रोच्चारण और स्तुति करेंगे। सभी बच्चे अनामिका उँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे ।

ॐ गं गणपतये नमः, ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

शिखा स्पर्श : सभी बच्चे शिखा के स्थान पर हाथ लगाकर मंत्र उच्चारण करेंगे -

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव ।

यद् भद्रं तन्न आ सुव ॥ ॐ

(हे विश्व के देव ! हमारे सम्पूर्ण दुर्गुणों को दूर करें, और ब्रह्माण्ड में जो भी कल्याणकारक, शुभ गुण, कर्म, स्वभाव, सुख हैं वो हमें प्राप्त हों ।)

अब सभी बच्चे करेंगे "ॐकार" गुंजन

https://youtu.be/IpaxAhv-9LM

(2 मिनिट)

बच्चों, अब हम सब त्राटक करेंगे। त्राटक से हमारी एकाग्रता और याद शक्ति बढ़ती है ।

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI (1 मिनिट चलायें ।)

3. आओ सुनें कहानी

कन्हैया की बाल लीला...

भगवान श्री कृष्ण जब बालक थे तब वह शाम के समय बंसी बजाते थे और सभी ग्वाल-गोपियाँ एक तान होकर श्री कृष्ण की बंसी सुनते सुनते आनंदमग्न हो जाते थे ।

एक अहीर की लड़की गोपी गौशाला में गोबर उठाने का काम करती थी, उसकी भी इच्छा थी कि वह भगवान श्री कृष्ण की लीला में शामिल हो परंतु उसका कार्य इतना अधिक होता था कि वह शाम तक गोबर उठाने के कार्य में ही उलझी रहती थी और नहीं जा पाती थी । एक दिन उसने पक्का ठान लिया कि आज तो कन्हैया की बंसी की धुन सुनने व शाम को जरूर जायेगी, परंतु जैसे ही वह गौशाला पहुंची उसने देखा कि पूरी गौशाला गोबर से भरी हुई है । वह मन ही मन सोचने लगी कि 'कब यह काम पूरा होगा? कन्हैया तो बंसी बजाता रहता है, और मैं यहाँ गोबर उठाती रहती हूँ। हाय.. कोई तो आ जाओ मेरी मदद करने ।" इतने में उसने देखा कि दरवाजे की आड़ में से कन्हैया उसे देख रहा है।

गोपी बोली - "अरे कन्हैया, अच्छा हुआ तुम आ गए, पर तुम वहां खड़े-खड़े क्या मुस्कुरा रहे हो ? यहाँ आकर तगारे तो उठवाओ ।

कन्हैया - "मैं तो मक्खन लेने आया हूँ और तू मुझसे तगारे उठवा रही है ?"

गोपी - "मक्खन तो दूँगी लेकिन पहले ये तगारे उठवा।"

कन्हैया - "कितना मक्खन दोगी ?"

गोपी - "एक तगारा उठवायेगा तो एक लोंदा मक्खन का दूँगी, तू जितने तगारे उठवायेगा उतना मक्खन दूंगी।"

कन्हैया - ठीक है, चल ।

कन्हैया ने गोबर के 1-2 तगारे उठवाये, जब तीसरा उठाने लगा तो, बीच में ही बोला- "अरे, ठहर ठहर !!" वापस नीचे रख ।

गोपी - क्या हुआ ?

तू तो अनपढ़ है, तेरे को गिनना आता नहीं है और मैं तगारे उठाने में व्यस्त रहूंगा तो गिनेगा कौन? मेरे से इतने सारे तगारे उठवाकर फिर थोड़ा सा माखन दे देगी तो? जा, मैं नहीं उठवाता।

गोपी - "मेरे बाप ! तू जितने तगारे उठवायेगा उतना मक्खन दूंगी। देख मैं तेरे मुँह पर गोबर के 2 टिल्ले कर देती हूँ, अब तू जितने तगारे उठवायेगा उतने टिल्ले करती जाऊँगी।"

कन्हैया - फिर ठीक है।

अब कन्हैया गोपी के गोबर के तगारे उठवाते जा रहे है, और एक-एक तगारे के बदले गोपी कन्हैया के मुंह पर गोबर के टिल्ले करती जा रही है । देखते-देखते पूरी गौशाला तो साफ हो गई, पर कन्हैया का मुँह गोबर के टिल्लों से भर गया। जैसे आकाश में तारे टिमटिमाते हैं, वैसे ही कन्हैया के मुख पर टिल्ले टिमटिमा रहे हैं।'

कन्हैया कहते हैं- " अब लाओ मक्खन।" कमर पर अपने पीताम्बर की गाँठ बाँधकर झोली बनाते हुए कहते हैं- "चल, इसमें रखती जा।"

अब गोपी कन्हैया के मुँह से गोबर का एक-एक टिल्ला पोंछती जाती है और उसकी झोली में मक्खन का एक-एक लौंदा रखती जाती है। इस प्रकार गोबर के सारे टिल्ले उतर जाते हैं और की कन्हैया की झोली मक्खन से भर जाती है ।

कन्हैया - "लेकिन मैं कोरा मक्खन केसे खाऊँगा, साथ में थोड़ी ही मिश्री भी तो दे।"

गोपी - "मिश्री मुफ्त में थोड़ी ही मिलेगी ! उसके लिए दूसरा कुछ करो।"

कन्हैया - "क्या करूँ ?"

गोपी - "थोड़ा नाच कर दिखाओ।"

कन्हैया - कन्हैया गोपी के आगे ठुमके लगाकर नाचने लग जाते हैं -

माया का तुमने रंग ऐसा डाला, बंधन मे बंध गया बाँधने वाला,
कौन रमापति कैसा ईश्वर, मैं तो हूँ गोकुल का ग्वाला,
ग्वाला रे थोडा सा प्यार दे, ग्वालिन का जीवन संवार दे,
कान्हा रे थोडा सा प्यार दे, चरणों में बैठा के तार दे।

फिर गोपी कन्हैया को मक्खन-मिश्री खिलाती है और कन्हैया ढेर सारा माखन मिश्री लेकर अपने साथी ग्वालों पास चले जाते हैं । फिर शाम के समय वह गोपी कन्हैया की बांसुरी की धुन में आकर प्रेम में मगन हो जाती है ।

देखा बच्चों, ऐसे हैं आपके हमारे भगवान कृष्ण कन्हैया । वो कहते है कि तुम स्वयं आनंदस्वरूप हो, सुखस्वरूप हो इसलिए सुख लेने की नहीं देने की चीज है। कभी बंसी बजा कर सुख दे रहे हैं, तो कभी माखन चुरा कर, कभी गोबर उठवा कर, अपने मुंह पर गोबर के टिल्ले लगवा कर, जरा से मक्खन-मिश्री के लिए गोपी के आगे नाच कर, कुछ भी करके बस सुख, प्रेम और आनंद बरसाते हैं।

सभी बच्चे जोर से बोलेंगे - “कृष्ण कन्हैया लाल की जय” ।

श्री सदगुरुदेव भगवान की जय ।

4. भजन / पाठ

आज हम विशेष भजन गायेंगे -

श्रीकृष्ण गोविन्द हरे मुरारी ...!!

https://youtu.be/5ShksyR7cSo

5. ज्ञान का चुटकुला

टीचर: देखो बेटा, जुआ नहीं खेलते।

यह ऐसी आदत है कि यदि इसमें आज जीतोगे तो कल हारोगे,

परसों जीतोगे तो उससे अगले दिन हार जाओगे।

बिगड़ैल स्टूडेंट: बस, मैडम ! मैं समझ गया, आगे से मैं एक दिन छोड़कर खेला करूंगा ।

सीख :- किसी भी चीज का व्यसन या नशा नहीं होना चाहिए क्योंकि इससे जीवन बर्बाद हो जाता है । बड़ों की बातों को समझ कर उसका पालन करना चाहिए, उनको उलटे जवाब नहीं देने चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

जन्माष्टमी रहस्य

बच्चों, अवतार का अर्थ क्या है ? अवतरति इति अवतारः। जो अवतरण करे, जो ऊपर से नीचे आये, वह अवतार है । भगवान स्वयं कृष्ण रूप में बालक होकर गुनगुनाता, गीत गाता, नाचता, खिलाता और खाता, अनेक अठखेलियाँ करता हुआ, इस जीव को अपनी महिमा में जगाता है। उसी को श्रीकृष्णावतार कहते हैं।

देवकी के घर जब श्री कृष्ण प्रकट हुए तो पहले चतुर्भुज रूप में जेल में भगवान ने दर्शन दियाः "हे माता ! हे पिता ! आपने मन्वन्तर के प्रारंभ में मुझे पाने के लिए तप किया था। मैं तुम पर प्रसन्न होकर वरदान देने आया तो तुमने मुझे अपने पुत्र रूप में माँगा। तब मैंने कहाः मैं एक बार नहीं, तीन-तीन बार तुम्हारा बेटा होऊँगा । हे माता ! सतयुग में मैंने पृष्णीगर्भ नाम से तुम्हारे यहाँ अवतार लिया, तब तू पृष्णी और पिता सुतपा नाम के थे । फिर तुम अदिति और कश्यप बने थे तब मैं उपेन्द्र नाम से वामन भगवान होकर आया था। अभी तुम देवकी और वसुदेव बने हो और मैं श्रीकृष्ण बन कर आ रहा हूँ। यह तुम्हारा आखिरी जन्म है। फिर तुम मेरे लोक को प्राप्त होगे।" ऐसा कहकर भगवान नन्हें मुन्ने बाल-गोपाल हो गये।

कृष्ण पक्ष की अष्टमी, रोहिणी नक्षत्र, मध्यरात्रि के घोर अन्धकार में भी भगवान ने प्रकाश कर दिया। उसी उपलक्ष में हम जन्माष्टमी मनाते है । जन्माष्टमी बड़ा ही रहस्यमय महोत्सव है । भगवान श्रीकृष्ण ने जेल में प्रकट होना पसंद किया, श्रावण के कृष्णपक्ष की अष्टमी, अन्धकारमय मध्यरात्रि, भला ऐसा क्यों? क्यों कि जो स्वयं प्रकाशमय है, वह अन्धकार

की रात्रि पसंद कर लेता है । माता-पिता हथकड़ियों के साथ जेल में बंद हैं, चारों ओर विपत्तियों के बादल मंडरा रहे हैं और उनके बीच भी श्रीकृष्ण मुस्कुराते हुए अवतार ले रहे हैं। मानो यह संदेश दे रहे हों कि हे जीव ! तुम्हारा जन्म अगर हथकड़ियों वाले माँ-बाप के घर हो गया हो तब भी तुम अपने को दीन-हीन मत मानना; तेरा जन्म अगर कारावास में भी हो गया हो तब भी तू चिन्ता मत कर। अपने छुपे हुए भगवदभाव को प्रकट कर क्योंकि तू मेरा स्वरूप है।

कितना भी थका-हारा जीव हो, अपने भीतर के उत्साह को जगाने का पर्व है - जन्माष्टमी !!

हँसते-खेलते मुसीबतों के सर पर पैर रखते हुए आनंद बांटने का पर्व है - जन्माष्टमी !!

नर को अपने नारायण स्वभाव में जगाने का पर्व है - जन्माष्टमी !!

7. क्या करें, क्या नहीं ? :-

जन्माष्टमी के दिन क्या करें क्या ना करें -

- ❖ भविष्य पुराण में लिखा है कि 'जन्माष्टमी का व्रत अकाल मृत्यु नहीं होने देता है।
- ❖ जो जन्माष्टमी का व्रत करते हैं, उनके घर में गर्भपात नहीं होता।
- ❖ एकादशी का व्रत हजारों-लाखों पाप नष्ट करनेवाला वरदान है, लेकिन जन्माष्टमी का व्रत हजार एकादशी व्रत रखने के पुण्य की बराबरी का है। एकादशी के दिन जो संयम होता है उससे ज्यादा संयम जन्माष्टमी को होना चाहिए।
- ❖ इस मौसम में पेट की खराबियां अधिक होती है। इससे बचने के लिए उपवास रखना चाहिए। शरीर में जो जमे हुए कण है जो आगे जाकर हार्ट अटैक का कारण बन सकते हैं, उपवास करने से वह खींचकर जठरा में आ कर स्वाहा हो जाते है।
- ❖ बाजारू वस्तु तो वैसे भी साधक के लिए विष है लेकिन जन्माष्टमी के दिन तो चटोरापन, चाय, नाश्ता या इधर-उधर का कचरा अपने मुंह में नहीं डालना चाहिए।

❖ जन्माष्टमी के दिन किया हुआ जप रात्रि जागरण अनंत गुना फल देता है। उसमें भी जन्माष्टमी की पूरी रात जागरण करके जप-ध्यान का विशेष महत्त्व है। अपनी संस्कृति के एक-एक त्यौहार और एक-एक खानपान में ऐसी सुंदर व्यवस्था है कि आपका शरीर स्वस्थ रहे, मन प्रसन्न रहे और बुद्धि में बुद्धिदाता का ज्ञान छलकता जाय।

तो बच्चों आप भी जन्माष्टमी के दिन हिम्मत करके उपवास करना, भगवान श्री कृष्ण की कथाएं सुनना, जागरण करना इससे स्वास्थ्य के साथ-साथ बुद्धि में भी विलक्षण योग्यता निखर जाएगी ।

8. श्लोक :-

भगवान श्री कृष्ण को जगतगुरु भी कहते हैं, क्योंकि उन्होंने संपूर्ण विश्व को गीता का महान ज्ञान दिया है । अतः हम सभी बच्चे हाथ जोड़कर भगवान श्री कृष्ण की स्तुति करेंगे -

ॐ सच्चिदानंद रूपाय विश्वोत्पत्यादिहेतवे!

तापत्रय विनाशाय श्री कृष्णाय वयं नम:

ॐ क्लीं कृष्णाय नमः

अर्थ :- जो सच्चिदानंद स्वरूप हैं, जो इस जगत की उत्पत्ति, स्थिति के हेतु हैं, तथा आधिदैविक, आधिभौतिक, और आध्यात्मिक तीनों प्रकार के तापों का नाश करनें वाले हैं, उन भगवान् श्री कृष्ण को हम नमस्कार करते हैं !

9. गतिविधि

श्री कृष्ण की लीलाएं...

बच्चों, नीचे लिखी श्रीकृष्ण की लीलाओं में जो लीला पहले हुई वह ऊपर और जो लीला उसके बाद हुई वह नीचे, इस प्रकार क्रमशः व्यवस्थित करना है । देखते हैं कौन सबसे पहले सही करके लाता है ?

कंस का वध

गीता का उपदेश

गुरु सन्दीपनि के मृत पुत्र को वापस लाना

गोवर्धन पर्वत लीला

जरासंध के साथ युद्ध

द्वारिका का निर्माण

परीक्षित की गर्भ में रक्षा

पूतना का वध

महर्षि संदीपनि से दीक्षा

माखन चोरी लीला

रुक्मिणी वरण

शांति दूत बनना

श्री कृष्ण और कालिया नाग का युद्ध

श्री कृष्ण का जन्म

श्री बलराम का जन्म

सुदामा मिलन

गतिविधि का उत्तर -

1) श्री बलराम का जन्म

2) श्री कृष्ण का जन्म

3) पूतना का वध

4) माखन चोरी लीला

5) श्री कृष्ण और कालिया नाग का युद्ध

6) गोवर्धन पर्वत लीला

7) कंस का वध

8) महर्षि सांदीपनि से दीक्षा

9) गुरु सन्दीपनि के मृत पुत्र को वापस लाना

10) जरासंध के साथ युद्ध

11) द्वारिका का निर्माण

12) रुक्मिणी वरण

13) सुदामा मिलन

14) शांति दूत बनना

15) गीता का उपदेश

16) परीक्षित की गर्भ में रक्षा

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,-

“निम्नलिखित में से किसका वध भगवान श्री कृष्ण के द्वारा नहीं हुआ है?” विकल्प है -

[a] कंस [b] जरासंध

[c] शिशुपाल [d] नरकासुर

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-

जन्माष्टमी रात्रि जागरण कीर्तन ध्यान...

https://youtu.be/RPrhs4uWXl8

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- अहीर की लड़की गोपी ने कन्हैया की मदद क्यों मांगी?
- गोपी ने कन्हैया के मुंह पर गोबर के टिल्ले क्यों लगाये?
- गोपी ने मिश्री के बदले क्या मांगा?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- श्री कृष्ण के जन्म की परिस्थितियों से हमे क्या संदेश मिलता है?
- अवतार का तात्विक अर्थ क्या होता है?
- जन्माष्टमी के दिन व्रत करने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

14. पूर्णाहूति

आरती - सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

नारायण नारायण नारायण नारायण।

इसी के साथ हमारा आज का बाल संस्कार केंद्र संपन्न होता है अगले सप्ताह फिर मिलेंगे बच्चो एक नए ज्ञान वर्धक विषय के साथ। तब तक के लिए हरि ॐ!!!

<u>दीपज्योति एवं आरती</u> -

सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर आरती के लिए खड़े हो जाएंगे।

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्‌गगमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

हे ईश्वर, हमें असत्य से सत्य की ओर ले चलो, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलो, मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो ।

प्रतियोगिता का उत्तर - ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है - [B] जरासंध का वध भीम ने किया था ।

****

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका) :-

हरि ॐ बच्चों !! बच्चों, आज का बाल संस्कार केंद्र आधारित है एकादशी तिथि पर ! तो आज की कहानी में हम जानेंगे अजा एकादशी का महात्म्य ! उसमें हम जानेंगे दृढ़ सत्यव्रती राजा हरिश्चंद्र के बारे में ।

फिर हम जानेंगे एकादशी के दिन क्या करना चाहिए क्या नहीं करना चाहिए ? फिर मजेदार गतिविधि में हम जानेंगे किस देवता का कौन सा वाहन ? इसके अलावा योगासन, ज्ञान का चुटकुला, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता, कीर्तन, प्राणायाम, और अंत मे पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे पावन सत्संग ।

तो आइये, पूज्य गुरुदेव का स्मरण करते हुए शुरू करते है आज का बाल संस्कार केंद्र -

२. प्राणायाम, जप, ध्यान

अब सभी बच्चे अपने स्थान पर खड़े होकर थोड़ी देर पंजों के बल उछलकूद करेंगे, जिससे शरीर और

मस्तिस्क में रक्त का अनुकूल प्रवाह बढ़ेगा और चुस्ती फुर्ती मे मदद मिलेगी ।

बच्चों, अब सभी बच्चे अपने अपने स्थान पर बेठ जाएंगे, कमर सीधी, ज्ञान मुद्रा में 'हरि ॐ' का गुंजन करेंगे।

अब सभी अनामिका उँगली से तिलक के स्थान पर स्पर्श करते हुए मंत्र बोलेंगे और हाथ जोड़कर पूज्य सद्गुरुदेव की प्रार्थना करेंगे -

https://youtu.be/7yMWmhcJXRI

ॐ गं गणपतये नमः,

ॐ श्री सरस्वत्यै नमः,

ॐ श्री गुरूभ्यो नमः

बच्चों, अब हम सब त्राटक करेंगे । त्राटक से हमारी एकाग्रता और याद शक्ति बढ़ती है ।

https://youtu.be/XxWfEjHbqCI

3) आओ सुनें कहानी :-

अजा एकादशी का कथा व महत्व

युधिष्ठिर ने पूछा : जनार्दन ! अब मैं यह सुनना चाहता हूँ कि भाद्रपद (गुजरात-महाराष्ट्र के अनुसार श्रावण) मास के कृष्णपक्ष में कौन-सी एकादशी होती है ? कृपया बताइये।

भगवान श्रीकृष्ण बोले :- राजन् ! एकचित्त होकर सुनो। भाद्रपद मास के कृष्णपक्ष की एकादशी का नाम 'अजा' है। वह सब पापों का नाश करनेवाली बतायी गयी है। भगवान हृषीकेश का पूजन करके जो इसका व्रत करता है उसके सारे पाप नष्ट हो जाते हैं।

पूर्वकाल में हरिश्चन्द्र नामक एक विख्यात चक्रवर्ती राजा हो गये हैं, जो समस्त भूमण्डल के स्वामी और सत्यप्रतिज्ञ थे। एक समय किसी कर्म का फलभोग प्राप्त होने पर उन्हें राज्य से भ्रष्ट होना पड़ा। राजा ने अपनी पत्नी और पुत्र को बेच दिया। फिर अपने को भी बेच दिया। पुण्यात्मा होते हुए भी उन्हें चाण्डाल की दासता करनी पड़ी। वे मुर्दों का कफन लिया करते थे। इतने पर भी नृपश्रेष्ठ हरिश्चन्द्र सत्य से विचलित नहीं हुए।

इस प्रकार चाण्डाल की दासता करते हुए उनके अनेक वर्ष व्यतीत हो गये। इससे राजा को बड़ी चिन्ता हुई। वे अत्यन्त दुःखी होकर सोचने लगे :

‘क्या करूँ ? कहाँ जाऊँ? कैसे मेरा उद्धार होगा?’ इस प्रकार चिन्ता करते-करते वे शोक के समुद्र में डूब गये।

राजा को शोकातुर जानकर महर्षि गौतम उनके पास आये। श्रेष्ठ ब्राह्मण को अपने पास आया हुआ देखकर नृपश्रेष्ठ ने उनके चरणों में प्रणाम किया और दोनों हाथ जोड़ गौतम के सामने खड़े होकर अपना सारा दुःखमय समाचार कह सुनाया।

राजा की बात सुनकर गौतम ने कहा: ‘राजन् ! भादों के कृष्णपक्ष में अत्यन्त कल्याणमयी ‘अजा' नाम की एकादशी आ रही है, जो पुण्य प्रदान करनेवाली है। इसका व्रत करो ।

इससे पाप का अन्त होगा। तुम्हारे भाग्य से आज के सातवें दिन एकादशी है। उस दिन उपवास करके रात में जागरण करना।’ ऐसा कहकर महर्षि गौतम अन्तर्धान हो गये।

मुनि की बात सुनकर राजा हरिश्चन्द्र ने उस उत्तम व्रत का अनुष्ठान किया। उस व्रत के प्रभाव से राजा सारे दुःखों से पार हो गये। उन्हें पत्नी पुनः प्राप्त हुई और पुत्र का जीवन मिल गया। आकाश में दुन्दुभियाँ बज उठीं। देवलोक से फूलों की वर्षा होने लगी।

एकादशी के प्रभाव से राजा ने निष्कण्टक राज्य प्राप्त किया और अन्त में वे पुरजन तथा परिजनों के साथ स्वर्गलोक को प्राप्त हो गये।

राजा युधिष्ठिर ! जो मनुष्य ऐसा व्रत करते हैं, वे सब पापों से मुक्त हो स्वर्गलोक में जाते हैं। इसके पढ़ने और सुनने से अश्वमेघ यज्ञ का फल मिलता है । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

पिंकी सुबह सुबह उठ कर सीधे मेकअप करने लग जाती है ।

पिंकी की मम्मी - पागल हो गई हो क्या? सुबह सुबह उठते ही मेकअप करने लग गई !

पिंकी - मम्मी वह क्या है ना कि मैंने मोबाइल फोन अनलॉक करने के लिए फेस रिकॉग्निशन पासवर्ड लगाया था, लेकिन अब यह मोबाइल फोन मुझे बिना मेकअप के पहचान नहीं रहा है, इसलिए इसे अनलॉक करने के लिए मेकअप कर रही हूं !

सीख : मोबाइल फोन का अधिक उपयोग बुद्धि और शक्ति का नाश करता है । इसके अधिक उपयोग से बचना चाहिए । मेकअप भी त्वचा के लिए हानिकारक होता है अत: उसके उपयोग से भी बचना चाहिए ।

5. श्लोक :-

एकादशी के दिन इस मंत्र के पाठ से श्री विष्णु सहस्रनाम के जप के समान पुण्य प्राप्त होता है.-

"राम रामेति रामेति । रमे रामे मनोरमे ।।
सहस्त्र नाम त तुल्यं । राम नाम वरानने। "

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,- **"**जन्माष्टमी के बाद कौन सा त्यौहार आता है**?"**

विकल्प है -

A) रामनवमी

B) गणेश चतुर्थी

C) गुरु पूनम

D) गीता जयंती

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

7. गतिविधि

अब बारी है गतिविधि की - आज की गतिविधि है किस देवता का कौन सा वाहन ? देखते हैं कौन सबसे पहले सही मिलन करके लाता है ?

शिवजी

गणेशजी

विष्णुजी

लक्ष्मीजी

सरस्वतीजी

दुर्गाजी

इंद्रदेव

कार्तिकेयजी

सूर्यदेव

यमराज

भैरव

गतिविधि का उत्तर

शिवजी - नंदी

गणेशजी - मूसक

विष्णुजी - गरुड़

लक्ष्मीजी - उल्लू

सरस्वतीजी - हंस

दुर्गादेवी - सिंह

इंद्रदेव - हाथी

कार्तिकेयजी - मोर

सूर्यदेव - रथ

यमराजजी - भैंसा

कालभैरव - कुत्ता

8. योगासन :-

वज्रासन

बच्चों, आज हम आपको एक ऐसा योगासन बता रहे हैं जिसका रोज अभ्यास करने से शरीर वज्र जैसा बनता है, मन की चंचलता दूर होती है, शरीर में रक्त का कुशल संचरण होता है, व्यक्ति निरोगी एवं सुन्दर बनता है । यह आसन भोजन के बाद भी किया जा सकता है । इससे पाचन शक्ति तेज होती है, कब्ज दूर होती है, भोजन जल्दी हज्म होता है, वायु का नाश होता है । रीढ़, कमर, जाँघ, घुटने और पैरों में शक्ति बढ़ती है । कमर और पैर का वायु रोग दूर होता है । वीर्यदोष, घुटनों का दर्द आदि का नाश होता है। स्नायु पुष्ट होते हैं । ध्यान के लिये भी यह आसन उत्तम है। इस आसन का नाम है वज्रासन ।

विधिः आसन पर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों पर बैठ जायें। पैर के दोनों अंगूठे परस्पर लगे रहें। पैर के

तलवों के ऊपर नितम्ब रहे। कमर और पीठ बिल्कुल सीधी रहे, दोनों हाथ को घुटनों पर रख दें। हथेलियाँ नीचे की ओर रहें। दृष्टि सामने स्थिर कर दें। पाँच मिनट से लेकर आधे घण्टे तक वज्रासन का अभ्यास कर सकते हैं। वज्रासन लगाकर भूमि पर लेट जाने से सुप्त वज्रासन होता है।

9) भजन :-

अब सभी बच्चे गाएंगे कीर्तन -

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय...

https://youtu.be/W9zNv5Nr178

10) क्या करें, क्या नहीं ? :-

बच्चों, कल 6 सितम्बर को एकादशी है, आइए जानते हैं, एकादशी के दिन क्या करना चाहिए क्या नहीं करना चाहिए ?

- इस दिन एकादशी की कथा अवश्य पढ़नी चाहिए ।

- ❖ एकादशी के दिन संभव हो तो उपवास करना चाहिए, अथवा एकभुक्त या फलाहार लेना चाहिए ।
- ❖ एकादशी के दिन भूल कर भी चावल नहीं खाना चाहिए, न ही किसी को खिलाना चाहिए ।
- ❖ इस दिन घर में निकाला हुआ फल का रस अथवा दूध या जल पर रहना लाभदायक है। आम, अंगूर, केला, बादाम, पिस्ता इत्यादि अमृत फलों का सेवन करना चाहिए ।
- ❖ किसी कि निंदाचुगली नहीं करनी चाहिए, भूलवश किसी निन्दक से बात हो जाय तो भगवान सूर्य के दर्शन तथा धूप-दीप से श्रीहरि की पूजा कर क्षमा माँग लेनी चाहिए ।
- ❖ एकादशी के दिन बाल नहीं कटवाने चाहिए ।
- ❖ इस दिन अन्न का दान करना चाहिए, किन्तु स्वयं किसीका दिया हुआ अन्न ग्रहण नहीं करना चाहिए ।
- ❖ एकादशी की रात में भगवान विष्णु के आगे जागरण करना चाहिए। जो श्रीहरि के समीप जागरण करते समय रात में दीपक जलाता है, उसका पुण्य सौ कल्पों में भी नष्ट नहीं होता है ।

❖ 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' इस द्वादश अक्षर मंत्र अथवा गुरुमंत्र का जप करना चाहिए ।

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 ...

https://youtu.be/HtXuvHcDHZ0

\एकादशी व्रत की विधि क्या है ?...?

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- हरिश्चंद्र कैसे राजा थे ?
- राजा हरिश्चंद्र को क्यों चिंता हुई ?
- राजा हरिश्चंद्र की चंडाल की गुलामी से मुक्ति कैसे हुई ?

- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?
- एकादशी के दिन कौन से मंत्र के पाठ से श्री विष्णु सहस्रनाम के जप के समान पुण्य प्राप्त होता है?
- एकादशी के दिन क्या करना चाहिए क्या नहीं करना चाहिए?
- खाना खाकर वज्रासन में बेठने से क्या लाभ होता है?
- आज के सत्संग से आपको क्या सीख 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 । ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है ।

[B] गणेश चतुर्थी ।

****