प्रथम सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका)

हरि ॐ बच्चों ! बच्चों, अभी गणेश महोत्सव चल रहा है। भगवान श्री गणेशजी का जन्म भाद्रपद मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्थी तिथि को हुआ था। गणेश चतुर्थी के दिन भगवान श्री गणेश की स्थापना और उसके ठीक 10 दिन बाद अनन्त चतुर्दशी के दिन श्री गणेश जी की प्रतिमा का विसर्जन होता है। यह 10 दिन सनातन धर्म मे एक महोत्सव के रूप में मनाया जाता है, जो कि इस बार अनन्त चतुर्दशी पर गणेश विसर्जन 25 सितम्बर, 2026 शुक्रवार को होगा। अतः इस दौरान बाल संस्कार केंद्र का सत्र भगवान श्री गणेश की लीलाओं के ऊपर ही आधारित है। गणेश जी का वाहन चूहा है, यह तो सबको पता है, परंतु गणेश जी का वाहन चूहा क्यों और कैसे हुआ? यह कथा हम आज की कहानी में सुनेंगे।

फिर संस्कृति सुवास में हम जानेंगे कि गणेश जी का विसर्जन क्यों किया जाता है। स्वास्थ्य सुरक्षा में हम आपको बताएंगे कि हमें शरद ऋतु में अपने स्वास्थ्य का ध्यान किस प्रकार रखना चाहिए ? इसके अलावा गतिविधि, भजन, ज्ञान का चुटकुला, प्रतियोगिता प्रश्न, और अंत में तुझे बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे 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 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

श्री गणेश जी का वाहन मूषक कैसे हुआ?

एक बार इंद्र की सभा चल रही थी, सभा में कई देव, गंधर्व, ऋषि मुनि आदि बेठे थे। उसी सभा में एक गंधर्व था उसका नाम था क्रौंच। उसका स्वभाव बहुत ही चंचल और उदंड था। अपने चंचल स्वभाव के कारण वह सभा में अधिक देर तक बैठ नहीं पाया और उठकर जाने लगा। परंतु जल्दीबाजी में चलते हुए उसका पैर वहां बेठे ऋषि वामदेव के पैर से टकरा गया। जिससे ऋषि क्रोधित हो गए और बोले - "अरे उद्दंड, तू सभा की मर्यादा को भंग करता है, एक मूषक की भांति चंचलता से पैर के ऊपर से चलता है और ऋषि का भी अपमान करता है, तूने मूषक की भांति व्यवहार किया है, जा मेरा श्राप है कि तू मूषक हो जाएगा। "

अब तो गंधर्व भयभीत हो गया, वह ऋषि के सामने दंडवत हो गया और करुण भाव से क्षमा प्रार्थना करने लगा। तब दयालु ऋषि ने कहा, "मेरा श्राप मिथ्या नहीं हो सकता, तुमने उद्दंडता की है, परंतु तू प्रायश्चित करता है, तो मेरा वरदान है कि तू मूषक तो बनेगा, परंतु भगवान गणपति तुझे अपना वाहन बनाएंगे, जिससे तू सुखी भी होगा और समस्त संसार में सम्माननीय भी होगा। वामदेव ऋषि के इतना कहते हैं गंधर्व के

सारे पुण्य क्षीण हो गए और वह उसी समय एक मूषक बनकर महर्षि पराशर ऋषि के आश्रम में गिर पड़ा।

वह साधारण चूहा नहीं था, उसका आकार बहुत ही विशाल और भयानक था, उसके उसके दांत बड़े तीक्ष्ण और भय उत्पन्न करने वाले थे। चंचलता और उदंडता पहले से ही उसका स्वभाव था। उस महाबलवान मूषक ने ऋषि पाराशर आश्रम में भयानक उपद्रव किया। पात्रों को तोड़फोड़ दिया, सारा अन्न बखेर दिया, ऋषियों के वस्त्रों को कुतर-कुतर कर डाला, बड़े बड़े तीक्ष्ण दांतों से सारी वाटिका उजाड़ दी, आश्रम की सारी उपयोगी वस्तुएं नष्ट कर दी। इतने विशाल और भयंकर चूहे को पकड़ने पर साहस किसी को नहीं हुआ।

ऋषि पराशर ने ध्यान लगाकर देखा तो उन्होंने जान लिया कि यह पूर्व जन्म का उद्दंड गंधर्व है, ऋषि के श्राप के कारण चूहा बना है, परंतु इसका स्वभाव नहीं बदला है। इसका उद्धार तो भगवान गणपति ही करेंगे। ऋषि पराशर ने तुरंत गणपति का स्मरण किया और मन ही मन स्तुति की। इतने में भगवन गणपति वहां बालक रूप में प्रकट हो गए। गणपति ने मूषक पर अपना तेजस्वी पाश फेंका। वह पाश बहुत दिव्य था, उसका आकर इच्छा अनुसार छोटा या बड़ा हो सकता था, उससे इतना तेज निकल रहा था कि दशों दिशाएं प्रकाशित हो रही थीं। मूषक उस पाश में फस गया। उसने पूरी ताकत लगा कर पाश

से निकालने के लिए भागने लगा। भागते भागते वह पूरी प्रथ्वी को खोद कर पाताल लोक में पहुँच गया, परन्तु पाश से निकल नहीं पाया। उस पाश से गणपति ने मूषक का कंठ बांध लिया और एक झटका दिया।

महाबली मूषक पीड़ा से व्याकुल होकर मूर्छित हो गया। गणपति ने पाश को छोटा करके अपने पास खींच लिया। कुछ देर बाद मूषक की मूर्छा दूर हुई। तब मूषक ने भगवान गणपति का दर्शन किया और उनके चरणों में सिर झुकाकर प्रणाम किया और स्तुति करने लगा - "प्रभु, मैं आपकी शरण में हूं, मुझ पर प्रसन्न होइए।"

भगवान गणपति - मूषक, तूने देवताओं और ब्राह्मणों को कष्ट दिया है, परन्तु अब तू मेरी शरण में आ गया है इसलिए निर्भय हो जा। तेरी कोई इच्छा हो तो वर मांग ले ! मूषक को पुनः अहंकार हो गया और बोला - मुझे आपसे कुछ नहीं मांगना है, आप चाहें तो मुझसे वर मांग सकते हैं।

भगवान गणपति - अच्छा, यदि तेरा वचन सत्य है, तो आज से तू मेरा वाहन बन जा।

यह कह कर गणपति तुरंत ही उसके ऊपर जा कर बैठ गए। मूषक गजानन के भार से दबने लगा, अब उसका घमंड अब चूर हो गया। उसने गणेशजी से प्रार्थना की कि, प्रभु आप इतने हल्के हो जाएं कि मैं आपका भार वहन कर सकूं।

तब गणेश जी हल्के हो गए। यह लीला देखकर आकाश में देवता लोग पुष्प बरसने लगे, सब और भगवान गणपति की जय जयकार होने लगी। ऋषि पराशर अत्यंत प्रसन्न हुए और उसी दिन से मूषक हमेशा के लिए भगवान गणपति का वाहन बन गया। ऋषि वामदेव के वरदान से उसे भी सुख और सम्मान प्राप्त हुआ । सभी बच्चे जोर से बोलेंगे- गणपति भगवान की जय...। श्री सदगुरुदेव भगवान की जय ।

4. भजन / पाठ

आज हम विशेष कीर्तन गायेंगे - गणेशजी मंत्र कीर्तन
https://youtu.be/V3leXr2GVm4

5. ज्ञान का चुटकुला

चिंटू ने रेडियो FM कॉल सेंटर पर फोन किया - हैलो, मुझे रोड पर एक पर्स मिला है जिसमें कैश, क्रेडिट कार्ड और किसी रवि नाम के लड़के का आईडी कार्ड है।

रेडियो जॉकी : अरे वाह ! आप कितने ईमानदार हैं, तो आप रवि को वो पर्स वापस करना चाहेंगे, राइट ???

चिंटू- नही, मैं चाहता हूं कि रवि के लिए एक दर्द भरा गाना हो जाए...!!

सीख : किसी की खोई हुई चीज मिलने पर उसको लौटा देनी चाहिए ।

6. संस्कृति सुवास :-

गणपति विसर्जन का रहस्य

गणेश चतुर्थी के दिन गणेश जी की स्थापना की जाती है, फिर अनंत चतुर्दशी के दिन गणेश जी का विसर्जन किया जाता है । भला गणेश जी का विसर्जन क्यों किया जाता है, इसके पीछे क्या रहस्य है?

पूज्य बापूजी कहते हैं कि इसके पीछे सनातन धर्म की बहुत बड़ी महानता है । पहले अपने निराकार भगवान को साकार मूर्ति का स्वरूप दिया । फिर उसका पूजन किया 10-15

दिन तक नाचे, गाए, उत्सव मनायें, इससे आपका भगवत भाव जगता है, अंतःकरण शुद्ध हो जाता है, तब यह बात समझ में आती है कि यह मूर्ति भी तो माया और पञ्चतत्वों द्‌वारा ही रची गई है । वास्तविक ईश्वर तो सच्चिदानंद परमात्मा हमारे और सृष्टि के कण-कण के भीतर व्याप्त है । इसी सच्चिदानंद परमात्मा की याद दिलाने के लिए बाहरी पूजा छोड़ कर अंतर्मुखी होने के लिए बाहर की रची हुई उसे मूर्ति का अपने अहंकार के साथ विसर्जन कर जाता है । फिर अंतर्मुखी यात्रा प्रारंभ होती है, वही यात्रा जो एक शिष्य गुरु के द्‌वार पर आत्म ज्ञान पाने की अभिलाषा से करता है। यह संकेत है कि मूर्ति का विसर्जन होने के बाद भी देव का देवत्व रहता है, ऐसे ही तुम्हारे शरीर के मरने होने के बाद भी तुम रहते हो, आत्मा का कभी नाश नहीं होता। इस प्रकार गणपति विसर्जन अपने असली स्वरूप को समझने के लिए, साधना, सत्संग के द्‌वारा आत्मज्ञान के पथ पर आगे बढ़ाने की प्रेरणा देता है।

7. स्वास्थ्य सुरक्षा :-

शरद ऋतु में कैसे करें स्वास्थ्य की रक्षा ?

बच्चों, अभी शरद ऋतु की शुरुआत हो गई है। यह शरद ऋतु को आयुर्वेद में रोगों की माता कहा जाता है "रोगाणां शारदी माता" - इस मौसम में यदि स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखा तो शरीर को रोग जरूर पकड़ता है।

कोई भी छोटा-मोटा रोग शरीर में है तो इस ऋतु में भड़कता है। इसलिए आहार-विहार का विशेष ध्यान रखना चाहिए। सूरज की किरणें नहीं निकली हों और चन्द्रमा की किरणें शांत हो गयी हों उस समय वातावरण में सात्त्विकता का प्रभाव होता है। इस समय ओजोन वायु खूब मात्रा में होती है और वातावरण में ऋणायन अधिक होता है । वह स्वास्थ्यप्रद होती है । खट्टे, खारे, तीखे, पचने में भारी, तली हुईं चीजें, अचार, रात को देरी से खाना और देरी से सोना स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है । इसके विपरीत इस ऋतु में दूध, घी, चावल, लौकी, पेठा, किशमिश, द्राक्ष, गुलकंद, करेला, नीम के पत्ते स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं। इस मौसम में खीर भी खानी चाहिए । सीता माता जब अशोक वाटिका में थीं तो रावण का

भेजा हुआ भोजन नहीं खाती थी, तब इन्द्र देवता खीर भेजते थे और सीताजी वह खाती थीं । खीर को भोजनों में 'रसराज' कहा गया है ।

8. श्लोक :-

प्रणम्य शिरसा देवं, गौरीपुत्रं विनायकम्,
भक्तावा संस्मरेन्नित्यम आयुःकामार्थ सिद्धये ॥
प्रथमं वक्रतुण्डं च एकदन्तं द्वितीयकम्,
तृतीयं कृष्णपिंगाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम् ॥

लम्बोदरं पंचमं च षष्ठं विकटमेव च,
सप्तमं विघ्नराजेंद्रम धूम्रवर्णं तथाष्टमम् ॥
नवमं भालचन्द्रं च दशमं तु विनायकम्,
एकादशं गणपतिं द्वादशं तु गजाननम् ॥

अर्थ:- जो सदैव भक्तों के स्मरण करने पर आयु, काम और अर्थ की सिद्धि देते हैं, उन गौरीपुत्र विनायक को शीश झुका कर

प्रणाम हैं। जिनका प्रथम नाम वक्रतुंड है, तथा दुसरा नाम एकदंत है, तीसरा कृष्णपिंगाक्ष (श्याम वर्ण की सूंड वाले) हैं, और चौथा गजवक्त्रं (हाथी के समान मुख वाले) है, पंचम नाम लंबोदर है, और छठा विकटमेव (विशाल शरीर) है। सातवाँ नाम विघ्नराजेन्द् (विघ्न और संकट को दूर करने वाले) है और आठवां धूम्रवर्ण (गहरा स्लेटी रंग) है। नौवा नाम भालचंद्र (जिनके मस्तक पर चन्द्र शोभित है) और दसवें रूप में विनायकम (समस्त संकटों को हटाने वाले) हैं। ग्यारहवे रूप में श्री गणपति जी हैं, और बारहवें रूप में गजाननं हैं।

श्री गणेश जी के इन बारह रूपों का जो जप करता है, उसे इस जीवन में भय और बाधा नहीं आती है और सर्व सिद्धि प्राप्त होती है।

9. गतिविधि

कौन-सा त्यौहार किसलिए ?

बच्चों, आपको त्योहारों के महत्व और नाम दिए गए हैं, आपको इनका सही मिलान करना है कि कौन सा त्यौहार किसलिए मनाया जाता है। देखते हैं कौन सबसे पहले सही करके लाता है ?

मकर सक्रांति

वसंत पंचमी

होलिका दहन

होली घुलण्डी

गणगौर

हनुमान जयंती

महावीर जयंती

रामनवमी

बुद्ध पूर्णिमा

गुरु पूर्णिमा

नागपंचमी

नवरात्रि

महाशिवरात्रि

जन्माष्टमी

गणेश चतुर्थी

रक्षाबंधन

दशहरा

धनतेरस

शरद पूर्णिमा

दीपावली

गतिविधि का सही उत्तर है-

मकर सक्रांति	सूर्य का उत्तरायण में प्रवेश
वसंत पंचमी	देवी सरस्वती का प्राकट्य दिवस
होलिका दहन	भक्त प्रहलाद की अग्नि से रक्षा
होली घुलण्डी	रंगों का त्यौहार
गणगौर	इसर जी और गौरी की पूजा
हनुमान जयंती	हनुमानजी का जन्म
महावीर जयंती	जैन धर्म के तीर्थंकर का जन्म
रामनवमी	भगवान राम का जन्म

बुद्ध पूर्णिमा	बौद्ध धर्म के संस्थापक का जन्म
गुरु पूर्णिमा	अपने सदगुरुदेव का पूजन दिवस
नागपंचमी	सांप का पूजन दिवस
नवरात्रि	माता दुर्गा का पूजन दिवस
महाशिवरात्रि	भगवान शिव का पूजन दिवस
जन्माष्टमी	भगवान श्री कृष्ण का पूजन दिवस
गणेश चतुर्थी	भगवान गणपति का पूजन दिवस
रक्षाबंधन	भाई बहन के प्रेम का त्यौहार
दशहरा	राम जी का रावण पर विजय का त्यौहार
धनतेरस	भगवान धन्वंतरि का पूजन दिवस
शरद पूर्णिमा	चंद्रमा का पूजन दिवस
दीपावली	माता लक्ष्मी का पूजन दिवस

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,-

"गणेश जी ने वेदव्यास जी के साथ मिलकर किस ग्रंथ की रचना की थी?"

A. रामायण B. महाभारत

C. विष्णु पुराण D. भगवतगीता

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/bI57Gh3T4ps (कुछ पंक्तियों का पाठ करवाएं।)

12. सत्संग श्रवण

अब हम पूज्य बापूजी के श्रीमुख से सत्संग में सुनेंगे-

https://youtu.be/O-JZnA2LN6I

गणपति उपासना रहस्य

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- सभी बच्चे भगवान गणपति के बारी बारी एक एक नाम बताइए ।
- गंधर्व को ऋषि का श्राप क्यों मिला ?
- ऋषि ने गंधर्व को क्या वरदान दिया ?
- गणपति ने उसे मूषक को कैसे काबू में किया ?
- मूषक का अहंकार कैसे दूर हुआ ?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है ?
- किस दिन गणेश जी का विसर्जन किया जाता है ?
- गणेश जी का विसर्जन क्यों किया जाता है, इसके पीछे क्या रहस्य है ?
- शरद ऋतु स्वास्थ्य की रक्षा कैसे करें ?
- 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] महाभारत की रचना वेदव्यास जी गणेश जी की सहायता से लिखी थी ।

****

दूसरा सप्ताह

१. सत्र की शुरुआत (पूर्वभूमिका) :-

हरि ॐ बच्चों !! इस माह 26 सितंबर से 10 अक्टूबर तक श्राद्ध पक्ष है । इसलिए आज का बाल संस्कार केंद्रित है "श्राद्ध कर्म" पर । भारतीय संस्कृति की एक बड़ी विशेषता है कि व्यक्ति अपने जीवित माता-पिता की सेवा तो करता ही है, उनके देहावसान के बाद भी उनके कल्याण की भावना करता है एवं उनके अधूरे शुभ कार्यों को पूर्ण करने का प्रयत्न करता है। जिन्होंने जीवन भर खून-पसीना एक करके इतनी साधन-सामग्री व संस्कार देकर आपको सुयोग्य बनाया उनके प्रति कर्त्तव्य-पालन, उन पूर्वजों की, ईश्वर की प्रसन्नता, अपने हृदय की शुद्धि के लिए यह श्राद्धकर्म करना चाहिए।

आज की कहानी से आप जानेंगे कि कैसे एकनाथजी महाराज की श्रद्धा, संकल्पशक्ति और योगशक्ति के प्रभाव से श्राद्ध कर्म में पुरे गाँव के पितृगण साक्षात प्रकट हो गए और भोजन किया। फिर संस्कृति स्वास्थ्य में हम यह जानेंगे की श्राद्ध वैज्ञानिक आधार क्या है, श्राद्ध किस प्रकार पितरों तक पहुंचता है। फिर क्या करें क्या ना करें में हम यह जानेंगे कि

श्राद्ध के दिनों में किन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इसके अलावा ज्ञान का चुटकुला, गतिविधि, भजन, ज्ञान विज्ञान प्रतियोगिता और अंत में पूज्य बापूजी के श्री मुख से सुनेंगे "क्यों जरूरी है श्राद्ध और पिंडदान" ।

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 :-

श्राद्ध का महत्व

बच्चों, संत एकनाथ जी महाराज बचपन से ही अत्यंत बुद्धिमान थे, अपने गुरु श्री जनार्दन स्वामी की कृपा से उन्हें थोड़े समय में ही आत्मज्ञान हो गया था।

एक बार संत एकनाथजी महाराज श्राद्धकर्म कर रहे थे। उनके यहाँ बड़े स्वादिष्ट व्यंजन बन रहे थे। खीर, पूरी और तरह तरह की मिठाईयां आदि। कुछ भिखमंगे लोग उनके द्वार से गुजर रहे थे। उन्हे बड़ी लज़ीज़ खुश्बू आयी। वे आपस में चर्चा करने लगेः "आज तो श्राद्ध है, एकनाथजी महाराज के यहाँ खूब

बढ़िया माल बन रहा है, हम सब यही बेठ जाते है तो हमें भी मिल जायेगा ।"

दूसरे ने मुँह लटकाते हुए कहाः "यह भोजन तो पहले ब्राह्मणों को खिलाएँगे। अपने को तो बचे टुकड़े ही मिलेंगे।"

एकनाथजी ने ये सब सुन लिया। उन्होंने अपनी धर्मपत्नी गिरजाबाई से कहाः "ब्राह्मणों को तो भरपेट बहुत लोग खिलाते हैं। पर इन लोगों में भी तो वही परमात्मा ही है, इन्होंने कभी खानदानी ढंग से भरपेट स्वादिष्ट भोजन नहीं किया होगा। तो चलो आज क्यों न इन्हीं को पहले खिला दें। ब्राह्मणों के लिए तुम दूसरा बना दोगी न? अभी सुबह के दस ही बजे है, अभी तो समय भी है।

गिरजाबाई बोलीः "हाँ, हाँ पतिदेव ! आप संकोच न करें, आप इन्हें जरुर भोजन कराएँ, में ब्राह्मणों के लिए दूसरा बनवा दूंगी।

एकनाथ जी ने कहाः "ठीक है, तो आज पहले इनको ही खिला दें।"

उन भिखमंगों में भी भगवान् को देखनेवाले एकनाथजी ने उन्हें बिठा कर भरपेट भोजन करना शुरू कर दिया और गिरजाबाई ने फिर से भोजन बनाना प्रारम्भ कर दिया। कुछ ब्राह्मण लड़कों ने यह सब देख लिया और आपस में बात करने

लगे- "एकनाथजी तो हमसे पहले इन भिखमंगो को खिला रहे है, यह तो हमारा अपमान है, चलो बिरादरी को बताते है। सारे गाँव में ये खबर फैल गई। लोगों में कानाफूसी शुरू हो गयी। जो उद्दंड ब्राह्मण थे उन्होंने लोगों को भड़काया कि: "यह तो ब्राह्मणों का घोर अपमान है। श्राद्ध के लिए बनाया गया भोजन ऐसे भिखमंगों को खिला दिया गया जो कि नहाते धोते नहीं, मैले कपड़े पहनते हैं, शरीर से बदबू आती है और हमारे लिए, हमारे लिए भोजन अब बनेगा? मतलब पहले वे खाएँ और बाद में हम खाएँ? नहीं, हम अपने इस अपमान का बदला लेंगे।" तो बस उसी समय ब्राह्मणों की आपातकालीन बैठक बुलाई गई। पूरा गाँव एक तरफ हो गया और निर्णय लिया गया कि "एकनाथ जी के यहाँ श्राद्धकर्म में कोई नहीं जाएगा, भोजन करने कोई नहीं जायेगा ताकि इनके पितर नर्क में जाएं और इनका कुल भी बरबाद हो जाये।"

एकनाथ जी के घर के द्वार पर लट्ठधारी दो ब्राह्मण युवक खड़े कर दिये गये जो किसी भी ब्राह्मण को अंदर न जाने दें। इधर गिरजाबाई ने भोजन तैयार कर दिया। एकनाथ जी ने देखा कि ये लट्ठधारी युवक तो किसी को आने देने वाले नहीं हैं। तो अब क्या किया जाये?

उन्होंने विचार किया की यदि ये ब्राह्मण हमारे घर नहीं आना चाहते है तो उन्हीं की पीढ़ी में जो मर गए है उनके पिता, दादा, परदादा को ही पितृलोक से बुलाकर भोजन करा दें। एकनाथ जी महाराज ने अपनी संकल्पशक्ति और योगशक्ति का उपयोग करके उनका आवाहन किया और वे सब के सब प्रकट हो गये।

बोले “क्या आज्ञा है, महाराज !"

एकनाथजी सम्मानपूर्वक बोलेः "बैठिये, ब्राह्मणदेव ! आप सभी इसी गाँव के ब्राह्मण हैं। आज मेरे यहाँ भोजन करने की विनती स्वीकार कीजिए।"

पितर लोक से आये सभी ब्राह्मणों के दादे परदादे पंक्ति में बेठ कर प्रसन्नता से भोजन करने लग गए।, आचमन आदि पर गाये जाने वाले श्लोकों से एकनाथ जी का आँगन गूँज उठा। जो दो ब्राह्मण लड्ड लेकर बाहर खड़े थे वे आवाज सुनकर चौंके !

उन्होंने सोचाः 'हमने तो किसी ब्राह्मण को अन्दर जाने नहीं दिया।' फिर वो किनको भोजन करा रहे है उन्होंने दरवाजे की दरार से भीतर देखा तो वे दंग रह गये ! अंदर तो ब्राह्मणों की लंबी पंक्ति लगी है.... भोजन हो रहा है और जब उन्होंने ध्यान

से देखा तो पता चला किः "अरे ! यह क्या? ये तो मेरे दादा हैं ! वे मेरे नाना ! वे उसके परदादा !"

दोनों तेजी से भागे गाँव के ब्राह्मणों को खबर करने और बोले "हमारे और तुम्हारे बाप-दादा, परदादा, नाना, चाचा, इत्यादि सब पितरलोक से यहाँ आ गये हैं। एकनाथजी के आँगन में श्राद्धकर्म में सब भोजन पा रहे हैं।"

ये सुनकर गाँव के सब लोग हैरान होकर एकनाथ जी के यहाँ भागते हुए आये । तब तक तो सब पितर भोजन पूरा करके विदा हो रहे थे। एकनाथ जी उन्हें विदाई दे रहे थे। गाँव के सभी ब्राह्मण अत्यंत हैरान रह गए। वे सभी अपने निर्णय को लेकर बहुत लज्जित हुए. आखिर उन्होंने एकनाथजी के आगे विनम्र होकर हाथ जोड़े और बोलेः "महाराज ! हमने आपको नहीं पहचाना। हमें माफ कर दो।"

इस प्रकार आपसी विचार विमर्श के बाद गाँव के ब्राह्मणों एवं एकनाथजी के बीच समझौता हो गया।

इसलिए श्राद्ध कर्म अवश्य करना चाहिए, जो श्राद्ध कर्म नहीं करते उनके पितरों की सद्गति नहीं होती और उन्हें अपने जीवन में भयंकर दुःख सहना पड़ता है।

बच्चों श्राद्ध करके यह भावना की जाती है कि हमारे पितरों का अगला जीवन अच्छा हो। पितर मतलब पितृगण, हमारे पूर्वज जो कभी हमारे परिवार के सदस्य थे और अब जिनकी मृत्यु हो चुकी है।

गरुड़ पुराण (10.57.59) में लिखा है कि "समयानुसार श्राद्ध करने से कुल में कोई दुःखी नहीं रहता। पितरों की पूजा करके मनुष्य आयु, पुत्र, यश, स्वर्ग, कीर्ति, पुष्टि, बल, श्री, पशु, सुख और धन-धान्य प्राप्त करता है।" सभी बच्चे जोर से बोलेंगे श्री सदगुरुदेव भगवान की जय....

4. ज्ञान का चुटकुला :

चिंटू आंखे बंद करके चम्मच से मिठाई खा रहा था।

रवि - अरे यह क्या कर रहे हो, आंखे बंद करके मिठाई क्यों खा रहे हो ?

चिंटू - वह क्या है कि मुझे कल ही डॉक्टर ने कहा है कि मिठाई को हाथ लगाना तो दूर देखना भी नहीं है। इसलिए ना तो मैं हाथ लग रहा हूं, ना देख रहा हूं, केवल आंख बंद करके चम्मच से खा रहा हूं।

सीख : - खाने-पीने में संयम रखना चाहिए, बहाने नहीं बनना चाहिए ।

5. श्लोक :-

श्राद्ध पक्ष में प्रतिदिन पितरों की तृप्ति के लिए निम्नलिखित मंत्र का जप करना चाहिए -

देवताभ्यः पितृभ्यश्च महायोगिभ्य एव च।

नमः स्वधायै स्वाहायै नित्यमेव भवन्त्युत।।

समस्त देवताओं, पितरों, महायोगिनियों, स्वधा एवं स्वाहा सबको हम नमस्कार करते हैं। ये सब शाश्वत फल प्रदान करने वाले हैं।"

स्वधा देवी पितरों को तृप्त करने में सक्षम है । तो उसी देवी के लिए यह मंत्र उच्चारण करना है ।

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,- "कर्ण ने किस प्रकार के दान की उपेक्षा की थी, जिसके कारण उसे मरने के बाद पुनः पृथ्वी पर उसकी पूर्ति करने आना पड़ा?" विकल्प है...

[a] भूमि दान **[b]** अन्न दान

[c] गोदान **[d]** स्वर्ण दान

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

7. गतिविधि

इस बार की गतिविधि में सभी बच्चों को अपने घर में होने वाले श्राद्ध में शामिल होना है । जिन बच्चों के घरों में श्राद्ध नहीं किया जाता हो उनको भी अपने घर के सदस्यों को श्राद्ध करने के लिए प्रेरित करना है । सभी बच्चे अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम में सर्वपितृ अमावस्या को सामूहिक श्राद्ध किया जाता है उसमें अवश्य भाग लें ।

8. संस्कृति सुवास :-

श्राद्ध का वैज्ञानिक आधार

बच्चों, जब हमारा एक वर्ष बीतता है तो पितृलोक का एक दिन होता है। यानि हम वर्ष में एक बार भी श्राद्ध करते हैं तो आपके पितरों को उनके एक दिन की तृप्ति होती हैं। हम जो ब्राह्मण खिलाते हैं उन चीजों का केवल भाव ही उन तक पहुँचता है और उस भाव से ही वे तृप्त होते हैं। पितृ लोक से पितर अपने पृथ्वीलोक के सगे-संबंधियों के यहाँ बिना निमत्रंण के पहुँचते है ।उनके द्वारा ब्राह्मणों को प्रदान किये गए पदार्थ से वे तृप्त होकर उन्हें अपने आशीर्वाद से कुल को पुष्ट एवं तृप्त करते है ।यदि हमारे पूर्वज मरकर पितृ लोक में नहीं बल्कि किसी और योनि में गये हैं, तो उनके अनुरूप उन्हें तृप्ति देनेवाला भोग वहां मिल जाता है। जैसे मनीऑर्डर पर सही पता लिखा होता है तो मनीऑर्डर पहुँचता है, भारत में रुपये जमा करा दें तो अमेरिका में डॉलर और इंग्लैंड में पाउंड होकर मिलते हैं। ऐसे ही जिसका श्राद्ध करते हो उसके कुल-गोत्र का नाम

लेकर तर्पण करते हो कि ‘आज हम इनके निमित्त श्राद्ध करते हैं’ तो उन तक पहुँचता है। इसमें संदेह नहीं करना चाहिए । अन्य मासों की अपेक्षा श्राद्ध के दिनों में चन्द्रमा पृथ्वी के सबसे निकट रहता है। इसी कारण उसकी आकर्षण शक्ति का प्रभाव पृथ्वी तथा प्राणियों पर विशेष रूप से पड़ता है। इस समय सूक्ष्म शरीर वाले जीवों को पिंड से तृप्त करके उन्हे पितृलोक प्राप्त करा दिया जाता है। श्राद्ध के समय पृथ्वी पर कुश रखकर उसके ऊपर पिंडों में चावल, जौ, तिल, दूध, शहद, तुलसीपत्र आदि डाले जाते हैं। चावल व जौ में ठंडी विद्युत, तिल व दूध में गर्म विद्युत तथा तुलसी पत्र में दोनों प्रकार की विद्युत होती है। शहद की विद्युत अन्य सभी पदार्थों की विद्युत और वेदमंत्रों को मिलाकर एक साथ कर देती है। कुशाएँ पिंड़ों की विद्युत को पृथ्वी में नहीं जाने देतीं । शहद ने जो अलौकिक विद्युत पैदा की थी, वह श्राद्धकर्ता की मानसिक शक्ति द्वारा पितरों व परमेश्वर के पास जाती है जिससे पितरों को तृप्ति प्राप्त होती है। जिस प्रकार चारागाह में सैंकड़ों गौओं में छिपी हुई अपनी माँ को बछड़ा ढूँढ लेता है उसी

प्रकार श्राद्धकर्म में दिए गये पदार्थ को मंत्र वहाँ पर पहुँचा देता है। ब्रह्माजी ने इसी प्रकार के श्राद्ध की मर्यादा स्थिर की है। अमावस्या के दिन पितृगण वायुरूप में घर के दरवाजे पर उपस्थित रहते हैं और अपने स्वजनों से श्राद्ध की अभिलाषा करते हैं।

जिन्होंने पितरों को तृप्त नहीं किया है, उनके बच्चे भी उनको तृप्त करने वाले नहीं होते। उनके घर में ऐरे गैरे या लूले लँगड़े या माँ-बाप को दुःख देने वाले बेटे पैदा होते हैं, उसका यही कारण होता है। अंत: पितृपक्ष में प्रयत्न पूर्वक श्रद्धा करना ही चाहिए।

9) भजन :-

अब सभी बच्चे गाएंगे कीर्तन - श्रीमद भगवद गीताजी का ७ वाँ अध्याय

https://youtu.be/-sW6pJUPtBs

10) क्या करें, क्या नहीं ? :-

श्राद्ध पक्ष में क्या करें क्या ना करें ?

- श्राद्ध पक्ष में प्रतिदिन भगवत गीता के सातवें अध्याय का माहात्म्य सहित पाठ करना चाहिए और इस पाठ का पुण्य अपने पितरों को अर्पण करना चाहिए इससे उनकी सद्गति होती है।
- जिस दिन श्राद्ध करना हो उस दिन किसी विशिष्ट व्यक्ति को आमंत्रण न दें, नहीं तो उसी की आवभगत में ध्यान लगा रहेगा एवं पितरों का अनादर हो जाएगा। इससे पितर अतृप्त होकर नाराज भी हो सकते हैं।
- जिस दिन श्राद्ध करना हो उससे एक दिन पूर्व ही श्रेष्ठ ब्राह्मणों को निमंत्रण दे देना चाहिए । श्राद्ध के दिन कोई तपस्वी ब्राह्मण घर पर पधारें तो उन्हें भी भोजन कराना चाहिए।
- श्राद्ध में क्रोध और जल्दबाजी नही करना चाहिए। भोजन कराते समय मधुर वाणी से कहना चाहिए कि

'हे महानुभावो! अब आप लोग अपनी इच्छा के अनुसार भोजन करें।' भोजन करते समय ब्राह्मणों को भोजन पदार्थों के गुण नहीं बताना चाहिए।

- लहसुन, गाजर, प्याज, आदि वस्तुएँ श्राद्धकर्म में निषिद्ध हैं।
- श्राद्ध के अन्त में दान देते समय हाथ में काले तिल, जौ और कुश के साथ पानी लेकर ब्राह्मण को दान देना चाहिए ताकि उसका शुभ फल पितरों तक पहुँच सके, नहीं तो असुर लोग हिस्सा ले जाते हैं।
- श्राद्ध करते समय यह मंत्र 3 बार बोलने से श्राद्ध फलित होता है : ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं स्वधादेव्यै स्वाहा ।
- जो जाने-अनजाने रह गये हों, जिनकी मृत्यु की तिथि का पता न हो, उनका भी श्राद्ध-तर्पण सर्वपित्री अमावस्या को होता है ।
- पित्र पक्ष अमावस्या के दिन नजदीकी आश्रम में सामूहिक श्राद्ध कर्म कराया जाता है। अपने घर पर सभी बड़ों को आप कहें कि आश्रम में जाकर पितरों की सद्गति हेतु सामूहिक श्राद्ध कर्म में हिस्सा ले।

- बच्चों को रोज श्राद्ध पक्ष में गाय को रोटी, पक्षियों को दाना, कुत्ते को रोटी खिलायें।

11. श्री आशारामायण पाठ

बच्चों, अब हम श्री आशारामायण की कुछ पंक्तियां दोहराएंगे ।

https://youtu.be/bI57Gh3T4ps

12. सत्संग श्रवण

अब हम सुनेंगे पूज्य बापूजी की अमृतमयी वाणी

- श्राद्ध और पिंडदान क्यों है जरूरी ?

https://youtu.be/3EnSR3wPBCQ

(८.०० मिनट से शुरू करें।)

13. प्रश्नोत्तरी

तैयार हो जाइए प्रश्नोत्तरी के लिए -

- संत एकनाथ जी महाराज के गुरु कौन थे?

- कहानी में ब्राह्मण लोग एकनाथजी से क्यों नाराज हो गए?
- जब ब्राह्मण नाराज हो भोजन करने नहीं आए तब एकनाथ जी ने क्या किया?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- आज की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है?
- श्राद्ध वर्ष में एक बार क्यों करते है?
- श्राद्ध का भोग पितरो तक कैसे पहुँचता है?
- श्राद्ध में किन किन सामग्री का उपयोग होता है?
- श्राद्ध करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?
- श्राद्ध करते समय किस मंत्र का उच्चारण करना चाहिए?
- श्राद्ध कर्म नहीं करने का क्या परिणाम होता है?
- आज के सत्संग से हमें क्या शिक्षा मिलती है?

14. पूर्णाहूति :-

<u>दीपज्योति एवं आरती</u>

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

प्रार्थना :

ॐ असतो मा सद्गगमय,

तमसो मा ज्योतिर्गमय,

मृत्योर्मामृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः

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

नारायण नारायण नारायण नारायण ।

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

ज्ञान-विज्ञान प्रतियोगिता प्रश्न का सही उत्तर है ।

[B] कर्ण ने धन का दान तो किया था किन्तु अन्नदान की उपेक्षा की थी अतः उसे मरने के बाद धन तो बहुत मिला किन्तु

क्षुधातृप्ति की कोई सामग्री उसे न दी गयी। कर्ण ने यमराज से प्रार्थना की तो यमराज ने उसे 15 दिन के लिए पृथ्वी पर जाने की सहमति दे दी। पृथ्वी पर आकर पहले उसने अन्नदान किया, साधु-संतों, गरीबों-ब्राह्मणों को अन्न-जल से तृप्त किया एवं श्राद्धविधि भी की। फिर जब वह ऊर्ध्वलोक में लौटा तब उसे सभी प्रकार की खाद्य सामग्रियाँ ससम्मान दी गयीं ।

****