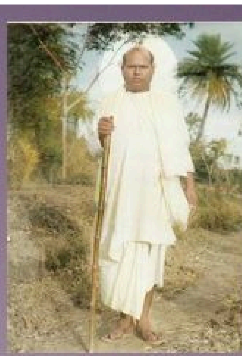
अक्षर फाउंडेशन

वर्ष -२ अंक-१
जनवरी - जून 2023

विहंगम योग बाल संदेश

सत्यकाम! अ सत्यसंकल्प!!



।।श्री सुकृत देवाय नमः।।

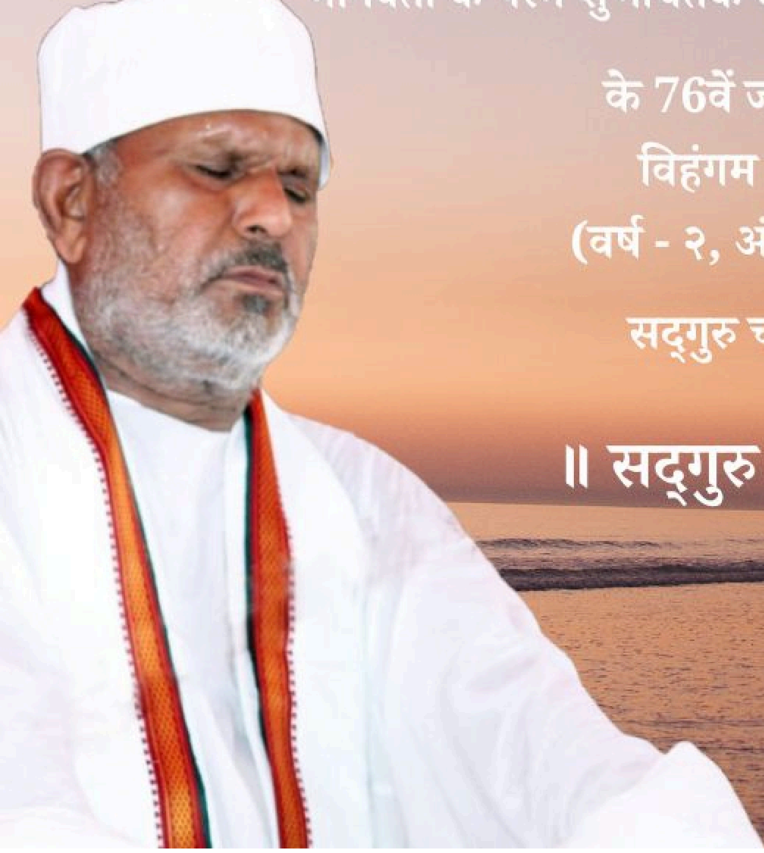
बल छाया प्रभु से मिलै, पूर्ण काम सब होय।
प्रारम्भ प्रभु से करे, गति अध्यात्मिक होय।।

— स्वर्वेद (०२/०७/०९)

सच्चिदानंद स्वरूप अनंत दिव्य ज्योति से देदीप्यमान अध्यात्म शिखर,
मानवता के परम शुभचिंतक अनंत श्री सद्गुरु आचार्य श्री स्वतंत्रदेव जी महाराज

के 76वें जन्मोत्सव के पावन अवसर पर
विहंगम योग बाल संदेश पत्रिका
(वर्ष - २, अंक - १, जनवरी-जून २०२३)
सद्गुरु चरणों में समर्पित है ।

॥ सद्गुरु कृपा ही केवलम्॥



वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

अनुक्रमणिका

संपादकीय.....

1. बाल शिक्षा...01

2. विहंगम योग का इतिहास....................................02

3. योग से आरोग्य...04

4. अक्षर फाउंडेशन..07

5. योग परिचर्चा - योग दिवस विशेष.......................08

6. मानसून के लिए सावधानियां...............................11

7. मेरा अनुभव...13

8. मेरा अनुभव (अंग्रेज़ी में)...................................15

9. कविता - आओ मिलकर आध्यात्मिक होली मनाएँ 18

10. कविता- Happiness is just a moment (अंग्रेज़ी में)..19

11. वर्ग पहेली🧩..20

संपादकीय

श्री अक्षरदेव जी

भारत ऋषियों की भूमि रही है और हम सभी ऋषि पुत्र एवं पुत्रियाँ हैं। इस धराधाम पर समय-समय से महान शक्तियों का आविर्भाव होता रहा है जिन्होंने अपने ज्ञान-अनुभव-आचरण से समस्त मानवजाति को दिव्य संदेश प्रदान किया है। वर्तमान के इस भौतिक युग में यह प्रतीत होता है कि मानो हम हमारे ऋषियों के मूल पुरातन अनुभवजन्य ज्ञान से पृथक होकर अपने जीवन-व्यवहार को क्रियान्वित बनाने हेतु प्रयत्नशील हैं। इसके परिणाम चिन्ताजनक हैं। आज के इस भौतिक युग में हम अपने आप को तमाम तरह के आधुनिक उपकरणों से घिरा पाते हैं जो हमारे जीवन को और भी सुखी, सुविधा-सम्पन्न बनाने हेतु विद्यमान है। इनके सम्यक, विवेकज उपयोग से ही यह लाभकारी सिद्ध हो सकेंगे अन्यथा नहीं। इस विहंगम योग बाल संदेश त्रैमासिक पत्रिका में प्रकाशित हो रहे ज्ञानवर्धक, आदर्श व्यवहार निर्माण में सहायक, कई आलेख बाल पाठकों के लिए परम उपयोगी सिद्ध होंगे। सद्गुरु कृपा से ऐसी आशा करता हूँ।

प्रकाशित हो रहे इस वर्तमान अंक को तैयार करने में विहंगम योग की युवा टीम का विशेष सहयोग एवं पुरुषार्थ रहा है। इस हेतु मैं सर्वप्रथम महर्षि सद्गुरु सदाफलदेव आश्रम, झूँसी, प्रयागराज से श्री विनोद कुमार जी,डॉ. इन्दु प्रकाश मिश्र जी का आभार प्रकट करता हूँ । अंत में मैं श्री अभिषेक कुमार रजक (झारखंड), सुश्री दिव्या कौशिक (छत्तीसगढ़), सुश्री शोभा कौशिक (छत्तीसगढ़), सुश्री वंशिका शर्मा (हरियाणा), सुश्री सोनी सिंह (बिहार), श्री सत्यम प्रियांशु (झारखंड), सुश्री एकता शर्मा (राजस्थान) के साथ जिनका भी सहयोग रहा है, सभी का आभार एवं उनके आध्यात्मिक उत्कर्ष हेतु सद्गुरु चरणों में प्रार्थना करता हूँ ।

किन्हीं अपरिहार्य कारणों से विगत वर्ष बाल संदेश पत्रिका का प्रकाशन नहीं हो सका। आप सभी बाल पाठकों को हुई असुविधा के लिए मैं खेद प्रकट करता हूँ । वर्तमान वर्ष में बाल संदेश पत्रिका के इस अंक को षट्मासिक अंक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है । इसके आगे के अंक त्रैमासिक रूप से प्रकाशित किए जाएँगे ।

संपादक

- चेतन श्रीवास्तव

वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

बाल शिक्षा सद्ग्रंथ

(भाग-१)

।। प्रथम पाठ ।।

१- महाप्रभु परमेश्वर को स्मरण करके सर्व कार्य प्रारंभ करना चाहिए।

२- लौकिक और पारलौकिक दोनों के सर्व तत्वों एवं पंथों का यथार्थ ज्ञान हो जाना ही विद्या पढ़ना है, अन्यथा मूर्खता है।

३- उत्तम जीवन और उत्तम स्मरण क्या है? यह जानना ही विद्या पढ़ने का उद्देश्य है।

-अनंत श्री सद्गुरु सदाफलदेव जी महाराज

विहंगम योग का इतिहास

भारत सदैव से ही ऋषि-महर्षियों का देश रहा है। आध्यात्मिकता ही इसकी पहचान है। अध्यात्म भारत की आत्मा है। जैसा कि हमारे स्वामीजी, अमर हिमालय योगी अनंत श्री सद्गुरु सदाफलदेव जी महाराज ने 'स्वर्वेद' में लिखा है-

संत न होते जगत में, को जानत भगवान।
कीट श्वान सम बीतता, जीवन मनुज महान।।

- स्वर्वेद [०३/०८/३३]

यहाँ के संत-महात्माओं ने सदा ही जीवन के चरम लक्ष्य की ओर हमारा ध्यानाकर्षण कराया है। विहंगम योग भारत की प्राचीनतम विद्या है। इसका समय काल से लोप हो जाने के कारण पुन: आवश्यकता होने पर प्राकट्य आवश्यक हो जाता है, जिसका संकेत योगिराज श्री कृष्ण ने महाभारत में भी किया है-

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्।।

- श्रीमद्भगवद्गीता (०४/०७)

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम्।
धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे।।

- श्रीमद्भगवद्गीता (०४/०८)

सद्गुरु सदाफलदेव जी महाराज का जन्म उत्तर प्रदेश के बलिया जनपद से करीब 25 किमी की दूरी पर 'पकड़ी' नामक गाँव में राजर्षि हनुमान राव (बाबा स्कम्भ मुनि) और माता महारानी मुक्तिदेवी के पुत्र रूप में भाद्रकृष्ण चतुर्थी विक्रम संवत्- 1945 तदनुसार 25 अगस्त सन्- 1888 को हुआ । योगी-कुल में अवतरित श्री सद्गुरु देव बचपन से ही विलक्षण प्रतिभा सम्पन्न थे।

वे ग्यारह वर्ष की अल्पायु में वैदिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए काशी गए। लेकिन विधि को कुछ और ही मंजूर था। उस समय देश में घोर रूढ़िवादिता थी। काशी के आचार्यों ने उनके वेदाध्ययन की जिज्ञासा जानने के पश्चात् पूछा कि आप किस कुल के बालक हो? तब आपने कहा कि हम क्षत्रिय कुल से हैं। आपकी यह बात सुनकर उन रूढ़िवादी आचार्यों ने आपको वेद का ज्ञान देने से मना कर दिया और कहा कि वेद- वेदान्त की शिक्षा पर तो सिर्फ एक वर्ण विशेष का अधिकार है, अतः आपको यह शिक्षा नहीं मिल सकती ।

तब आप बलिया वापस आ गए और आपने तपस्या करने की ठान ली। आप अनेकों निर्जन स्थानों पर, जैसे-खेत-खलिहानों में जाकर, एकांत में तपस्यारत रहने लगे। गाँव के लोगों ने यह देखकर आपके लिए एक कच्ची मिट्टी की गुफा का निर्माण कर दिया, जिससे आपकी तपस्या में कोई व्यवधान उत्पन्न न होने पाए। पकड़ी (बलिया) के अतिरिक्त आपने देश के विभिन्न हिस्सों में भ्रमण कर जगह-जगह तपस्या कर अध्यात्म के विशेष परमाणुओं को बिखेरा है...

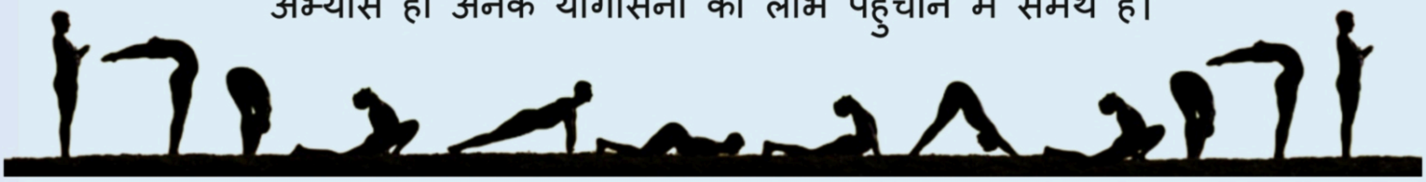
क्रमशः ....
शेष अगले अंक में.....
- श्रीमती शिखा रानी (दिल्ली, भारत)

योग से आरोग्य

'आसन' एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है- शारीरिक मुद्रा। यह हमें शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ एवं तंदुरुस्त रखता है।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार 12 आसनों का समूह है। यह एक श्रेष्ठ योगाभ्यास है। यह अकेला अभ्यास ही अनेक योगासनों का लाभ पहुंचाने में समर्थ है।



लाभ और सावधानी

लाभ :-

1) यह मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है।

2) रक्त प्रवाह में सुधार करता है।

3) यह इम्यून सिस्टम तथा स्वास्थ्य समस्याओं को भी ठीक रखता है।

सावधानी :-

1) जिन लोगों को पीठ में समस्या रहती है, वह इसे न करें।

2) हृदय रोगी तथा हाई बी. पी. वाले लोग इसे न करें।

3) शरीर की कमज़ोरी तथा हड्डियों की कमज़ोरी वाले लोग इसे न करें।

वंशिका शर्मा
कक्षा : 12वीं
फरीदाबाद, हरियाणा, भारत

वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

सूर्य नमस्कार

1. नमस्कार आसन
ॐ मित्राय नमः

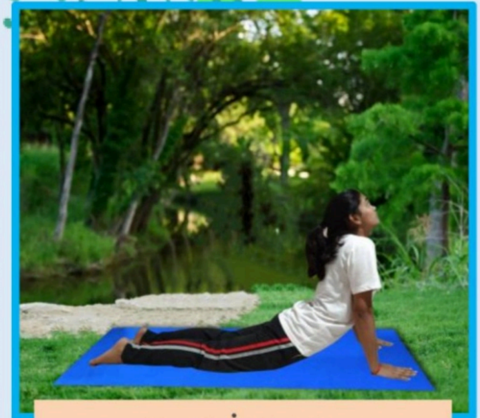
2. हस्त उत्तानासन
ॐ रवये नमः

3. पादहस्तासन
ॐ सूर्याय नमः

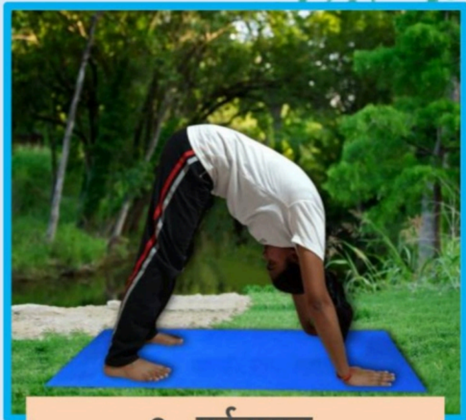
4. अश्वसंचालनासन
ॐ भानवे नमः

5. दंडासन
ॐ खगाय नमः

6. अष्टांगनमस्कार
ॐ पूष्णे नमः



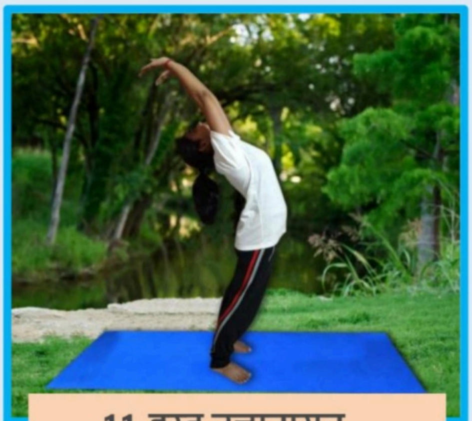
7. भुजंगासन
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः



8. पर्वतासन
ॐ मरीचये नमः

9. अश्वसंचालनासन
ॐ आदित्याय नमः

10.पादहस्तासन
ॐ सवित्रे नमः



11.हस्त उत्तानासन
ॐ अर्काय नमः

12.नमस्कार आसन
ॐ भास्कराय नमः

- दिव्या कौशिक

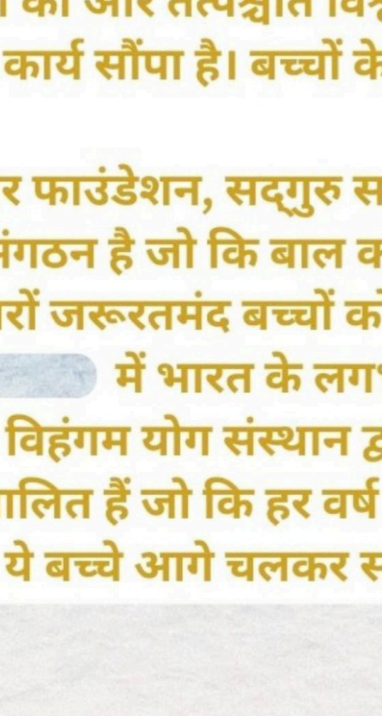
नारायणपुर, छत्तीसगढ़, भारत

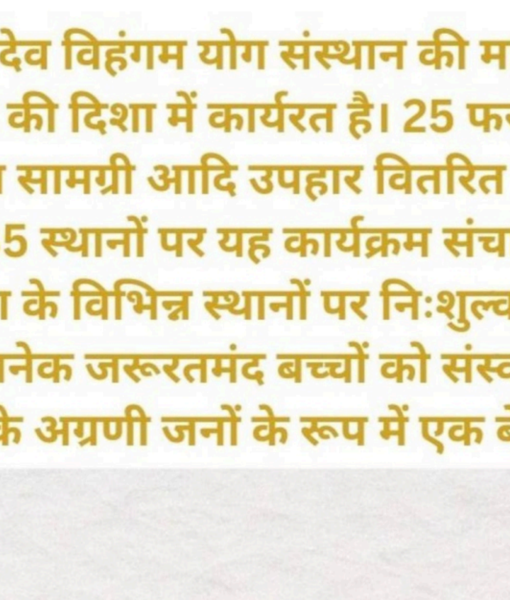
वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

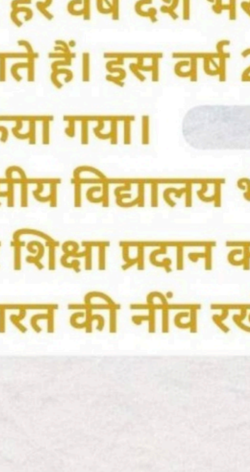
समाज का भविष्य बच्चों से ही है। देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए भविष्य की इस निधि को, हमारी भावी पीढ़ी को एक सही दिशा, समुचित शिक्षा और संस्कार देना आज की अनिवार्यता है। हम सभी आज जो भी हैं, समाज के ही बदौलत हैं। इसलिए अपनी क्षमता का एक हिस्सा समाज के निर्माण में वापस देना हम में से हर नागरिक का कर्तव्य है। व्यक्ति के विकास से ही देश का और तत्पश्चात विश्व का कल्याण संभव है। ईश्वर ने हमारी माताओं को सृष्टि के सृजन का कार्य सौंपा है। बच्चों के विकास में माताओं से बेहतर भूमिका भला कौन निभा सकता है?

अक्षर फाउंडेशन, सद्गुरु सदाफलदेव विहंगम योग संस्थान की मातृ-शक्ति द्वारा संचालित सेवा संगठन है जो कि बाल कल्याण की दिशा में कार्यरत है। 25 फरवरी को हर वर्ष देश भर में हजारों जरूरतमंद बच्चों को पाठ्य सामग्री आदि उपहार वितरित किये जाते हैं। इस वर्ष 2023 में भारत के लगभग 185 स्थानों पर यह कार्यक्रम संचालित किया गया।

विहंगम योग संस्थान द्वारा देश के विभिन्न स्थानों पर निःशुल्क आवासीय विद्यालय भी संचालित हैं जो कि हर वर्ष अनेकानेक जरूरतमंद बच्चों को संस्कार और शिक्षा प्रदान कर रहे हैं। ये बच्चे आगे चलकर समाज के अग्रणी जनों के रूप में एक बेहतर भारत की नींव रखेंगे।







योग परिचर्चा - योग दिवस विशेष

योग के दो स्तर हैं - शारीरिक एवं आत्मिक। एक प्राकृतिक है और दूसरा शुद्ध चेतन। शारीरिक योग के अंदर विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध आदि क्रियाएँ हैं, जिनको सुयोग्य गुरु की देख-रेख में सीख कर नियमित अभ्यास करते रहने से शारीरिक स्वास्थ्य लाभ होता है। चूँकि शरीर और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। अतः स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन भी रहता है।

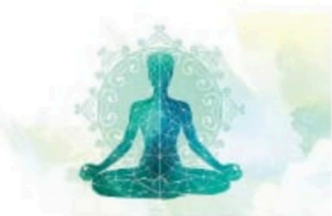
"A sound body has a sound mind."

रोग-जर्जर शरीर वाले व्यक्ति का मन विषादपूर्ण, चिंताकुल रहता है।

चरक संहिता में लिखा है -

> **सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।।**
> **तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।**

--अर्थात् सब कुछ छोड़कर शरीर पर ध्यान देना चाहिए। अगर शरीर स्वस्थ है तो सब कुछ प्राप्त किया जा सकता है।



महाकवि कालिदास विरचित 'कुमारसंभवम्' में वर्णित है -

> **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।।**

--अर्थात् शरीर ही सारे कर्तव्यों व धर्मों का साधन है। जीवात्मा इसी शरीर के माध्यम से ही चारों फलों को सिद्ध करता है। भोग ही नहीं अपितु अपवर्ग (मोक्ष)के लिए भी ईश्वर द्वारा दिया हुआ अनमोल साधन यह मानव-शरीर ही है।

> सारे देह संघात का, परकाशक है जीव।
> करता भोगता देह में, जन्म मरण गति जीव।
> - स्वर्वेद (०५/१०/०४)

शारीरिक योग का मण्डल प्राकृतिक मण्डल है। मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, हठयोग - ये सर्वयोग प्रकृति-मण्डल के ही हैं। अर्थात् ये सभी प्राकृतिक हैं। इन सबका आधार कुण्डलिनी, प्राण तथा मन है। मूलाधार से लेकर ब्रह्मरंध्र तक इनकी मुख्य भूमि है। इनके सर्व साधन पिण्ड-ब्रह्माण्डी हैं और ये प्रकृति के आधार में प्राकृत मन और प्राण से होते हैं। इनके अभ्यासी निश्चय ही रोगरहित तथा बलिष्ठ एवं सुख-शांति से रहकर दिव्य शरीर से चिरंजीवी (दीर्घायु)होते हैं।

"**योग अनेकों बन गये, यह मनमथ परपंच।**
योग एक प्रभु मिलन का, और योग नहिं रंच।।
- स्वर्वेद (०५/०१/०८)"

आत्मा के आधार पर किये जाने वाले योग के अभ्यास का लक्ष्य आत्मस्वरूप एवं उसके बाद परमात्मस्वरूप को प्राप्त करना है, जिनके द्वारा जीवन में परमानंद, शाश्वत शान्ति की प्राप्ति तथा त्रयताप (दुखों) की निवृत्ति होती है। योग का यह आत्मिक आधार शुद्ध चेतन-मण्डल की भूमि का है। चेतन-भूमि के योग को विहंगम योग कहते हैं। विहंगम योग चेतन से चेतन का योग है और वही पूर्ण, नित्य व सत्य योग है।

"**योग योग सब कोइ कहे,**
योग न जाना कोय।
अर्ध धार ऊरध चले,
योग कहावे सोय।।
- स्वर्वेद (०४/०२/०७)"

21st June
अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

> **"सहज योग एक योग है,**
> **सब योगन शिरताज।**
> **प्रकृति असंग उड़ाव है,**
> **पिपिल कपिल गति त्याज।।"**
> **- स्वर्वेद (०५/०१/३७)**

-- अर्थात् यह विहंगम योग एक अद्धितीय (अनोखा)योग है, जो सब योगों का शिरताज है, पिपिल एवं कपिल गति को छोड़ कर प्रकृति से असंग हो पक्षी के समान जिसका ऊर्ध्व गमन है।

यह विहंगम मार्ग 'मीन मार्ग' है जिससे आंतरिक अनुभवगमन द्वारा परम प्रकाशमान् देव की प्राप्ति होती है। इस विहंगम योग का विधान चारों वेदों में आया है, जिसको आप्त सद्गुरु जानते हैं। वे ही इसके आदि आचार्य बतलाये गये हैं। अतः इस दुर्लभ योग की महिमा जानकर सद्गुरु-शरण में इसका उपदेश ग्रहण कर जीवन को सार्थक बनाना चाहिए।

> **"सहज योग एक योग है,**
> **अवर योग सब रोग।**
> **वेद आदि गुरु संत हैं,**
> **गुप्त धार चल लोग।।"**
> **- स्वर्वेद (०५/०१/०९)**

सुश्री एकता शर्मा
(राजस्थान, भारत)

वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

मानसून के लिए सावधानियाँ

बारिश का मौसम आते ही आए दिन आसमान में बादल छा जाते हैं और फिर बरसात होने लगती है। चिलचिलाती गर्मी में बारिश सुकून और राहत दिलाती है, बच्चों को भी यह मौसम बहुत लुभावना लगता है।
पर जैसा कि हम सभी को पता है हर चीज़ के लिए हमें सावधानी बरतनी चाहिए। ऐसे में बारिश के मौसम में कुछ बातों का खास ख्याल रखना चाहिए ताकि आप मानसून में सुरक्षित रह सकें और आपको किसी समस्या का सामना न करना पड़े।

1) बारिश में पैदल चलने से बचें -
भले ही लोगों को बारिश में भीगना और बच्चों को बारिश में खेलना पसंद होता है, लेकिन सड़कों पर बारिश के पानी में बैक्टीरिया होते हैं, जो कई तरह की वायरल बीमारियों और त्वचा संबंधी इंफेक्शन को बढ़ावा देते हैं। अगर आपको मजबूरन बारिश में बाहर निकलना भी पड़े तो घर पहुँचते ही अच्छी तरीके से साबुन और साफ पानी से हाथ - पैर धो लें। गीले मोजे या जूते न पहनें, क्योंकि इनमें सबसे ज्यादा कीटाणु हो सकते हैं।

2) बिजली के तारों को न छुएँ -
बारिश के मौसम में सबसे ज्यादा ध्यान देने की जरूरत बिजली के तारों से सुरक्षा है। अगर तेज बारिश हो रही है तो घर से बाहर न जाएँ और अगर जाना भी पड़े तो निकलते समय बिजली के खंभों पर नजर रखें। उनके पास जाने से बचें अन्यथा बिजली का झटका लग सकता है।

3) बरसाती कीड़ों से बचाव जरूरी है -

बारिश का पानी जमा हो जाने से मच्छर-मक्खियाँ घर में आ जाती हैं, जिससे मलेरिया,डेंगू और चिकनगुनिया समेत कई अन्य बीमारी हो सकती है। मच्छरों को भगाने के लिए मच्छर रिपलेंट्स, मच्छरमार कॉइल्स या स्प्रे रखें। घर की साफ-सफाई करें।

4) खाने में परहेज -

बरसात में गरमागरम पकोड़े और समोसा खाने का मन जरूर करता है। लेकिन बात अगर सेहत की हो तो इनसे दूर रहने में ही आपकी भलाई है। इस मौसम में गरमागरम सूप, कॉफी फायदेमंद रहता है। दूध में रोजाना रात को हल्दी मिलाकर पीने से पेट और त्वचा दोनों स्वस्थ रहेंगे। तरबूज, मौसम्मी,खरबूजा आदि मौसमी फलों से आपको जरूरी पोषक-तत्व मिल सकते हैं। इसलिए आवश्यकतानुसार इनका सेवन अवश्य करें।

5) बारिश में गीले होने से बचें -

हालाँकि बच्चों को और साथ ही कई बड़े लोगों को बारिश में भीगना पसंद होता है, लेकिन ऐसा न करें। घर से बाहर निकलते समय छाता लेकर या रेनकोट पहनकर निकलें, ज्यादा बारिश में भीगने से बुखार, फ़्लू आदि जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं।

वंशिका शर्मा
कक्षा: 12वी
फरीदाबाद, हरियाणा, भारत

मेरा अनुभव

एक सीख और मेरा अनुभव

मैंने पहली बार कोरोना महामारी के दौरान टेलीविजन पर महाभारत देखा | अक्सर मैंने सिर्फ महाभारत पढ़ा था | लेकिन महाभारत देखने के बाद मुझे बहुत सारी अच्छी अच्छी और ज्ञान की बातें प्राप्त हुई और मैने जो भी महाभारत देखने के बाद अनुभव किया वह मै आप सभी से साझा करना चाहती हूं | महाभारत में बहुत सारी अच्छी - अच्छी सीख मिलती है, जैसे स्वयं पर यकीन करना बहुत जरूरी है | अगर हम खुद पर, अपनी क्षमताओं पर, अपने निर्णयों और योग्यताओं पर यकीन नहीं करेंगे तो जीवन में सफल नहीं हो पाएंगे| शिक्षक हमे मार्गदर्शन और प्रोत्साहन दे सकते हैं लेकिन निरंतर अभ्यास हमे निपुण बनाता है | हमे हमेशा अपने कर्तव्य के प्रति वफादार होना चाहिए | हर एक दिन हमे नई सीख दे जाता है | इसलिए कहते हैं, ज्ञान हर एक व्यक्ति अर्जित कर सकता है, इसकी कोई सीमा नही हैं | इसलिए हमें हमेशा सीखते रहना चाहिए और ज्ञान अर्जित करते रहना चाहिए |

नाम : सुश्री धनीषा ओट्टी
कक्षा : ११ वीं
नारायणपुर, छत्तीसगढ़, भारत

मेरा अनुभव

वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

कहानी : बेचारे जानवर

एक बार की बात है, एक आदमी था उसकी खुद की, जानवरों की एक दुकान थी। उस दुकान में हर प्रकार के जानवर थे, जैसे- कुत्ता, बिल्ली, चूहा, मछली, चिड़िया, बंदर, आदि। उसकी दुकान में सारे जानवर रोते और चिल्लाते रहते थे क्योंकि वह आदमी उन्हें वक्त पर खाना-पानी नहीं देता था। पर उसे कुछ फ़र्क नहीं पड़ता था। वह आराम से अपनी दुकान में बैठा रहता। उसकी दुकान में जब कोई ग्राहक आता तो उसे हर बार टोकता और कहता, " तुम्हें इन जानवरों के रोने से कुछ फ़र्क क्यों नहीं पड़ रहा है।" तो वह कहता, "मुझे आदत हो गई है।" इसी प्रकार दिन बीतते गए पर कुछ भी नहीं बदला। एक दिन जब वह रात में सोया तो उसे एक सपना आया, जिसमें वह मर चुका था और बहुत सारे लोग उसकी कब्र के सामने आकर उसे बुरा-भला कहने लगे और बोले, "इसके साथ जो भी हुआ वह सब अच्छा ही हुआ। इसने इतने प्यारे जानवरों को बंदी जो बना रखा था।" फिर जब वो उठा तो उसे रास्ते में एक बूढ़ी औरत मिली जो जानवरों के प्रति उसका व्यवहार देख उसे बुरा-भला कहने लगी, जिसे सुन वह आदमी बहुत ज्यादा डर गया और आखिर में उसने सारे जानवरों को आज़ाद कर दिया।

शिक्षा :- हमें बेजुबान जानवरों को कैद करके नहीं रखना चाहिए तथा उन्हें खाना पानी देकर उनकी सहायता करनी चाहिए। दूसरों के कष्ट से प्रभावित नहीं होने वाले, मनुष्य हो कर भी, मनुष्यता से दूर होते हैं।

नाम – सुश्री बिदिशा सिंह
कक्षा - 7वीं
गुवाहाटी, असम, भारत

MY EXPERIENCE

Friday, February 25, 2022
10:00 pm
Dear Diary
Jai Sadguru Deo!

It is very important to have determination in the life of every human being, which we should fulfill completely and make our life successful. It is very important to have a healthy mind and a healthy body, if our body and mind is healthy then we have the ability to do anything. We need Yoga and Pranayama for a healthy mind and body; we should practice Yoga and Pranayama regularly. For a healthy mind we are taught the meditation of BRAHMAVIDYA VIHANGAM YOGA, we should practice it regularly. That's why, I take a resolution on this year 2022 that I will do Yoga and meditation regularly everyday and I have full faith that by the grace of lord, I will complete my resolution.

Name : Priyanshu Raj
Class : 8
State : Bihar

MY EXPERIENCE

Tuesday, 15th March, 2022
Time 09:58 am
Dear Diary
The past two years were the worst for me because of covid. Now we all are very much familiar with it and thankfully our lives are back on the rail. But during the starting days it was very difficult to deal with the situation. People were terrified and panicked and the whole world was in a state of alert. Staying in our houses for such a long time wasn't easy thing. Also looking after ourselves and retaining a healthy lifestyle was very much necessary along with our studies. At last somehow the last year too passed away like the year 2020. And now it's 2022! A new year with new hopes and an optimistic mindset. so this year I promise myself to study even harder and to do all things which I couldn't in the past 2 years. Also I promise to continue with my excercise routine and start meditating .On a positive note I take up these resolutions and hope for a happy start. promise myself to study even harder and to do all things which I couldn't in the past 2 years. Also I promise to continue with my excercise routine and start meditating .On a positive note I take up these resolutions and hope for a happy start

Archana Prajapati
Class 9th
State Assam

वर्ष -२ अंक -१
जनवरी - जून 2023

MY EXPERIENCE

Monday, 14th February, 2022
Time: 02.32pm
Dear Diary,
Today I am going to share one of the wonderful experiences of my life. On 13/12/2021, I visited Varanasi (Uttar Pradesh), to attend 98th yearly function (Varshikotsav) & 75th Amrit Mahotsav of Vihangam Yoga. I went for the first time, to attend such a huge function along with my grandparents and Guru brothers and sisters and I was very much excited too. On this occasion (14/12/20121), I came to know that our Honorable Prime Minister of India, Narendra Modi Ji and Chief Minister of Uttar Pradesh honorable Yogi Aditya Nath Ji were also coming to Swarved Mahamandir Dham. PM Narendra Modi ji visited first to Swarved Mahamandir pay their respects to Anant Shri Sadguru Sadafal Deo Ji Maharaj and he put the flowers on the Holy feet. There, I got the opportunity to listen to our Prime Minister live and his message which was too inspiring to all of us and proud moment for me. After that we proceed to see the Mahamandir along with my Grandparents. When I entered the temple, I went through the most memorable experience of my life, which I will never forget throughout my life. The temple is very huge, spectacular and beautiful from inside as well as from outside. The walls inside the temple were decorated with the divine DOHAS of the spiritual sadgranth SWARVED, this was a very inspirational experience too. There is a space for mediation where 20 thousand people can do the mediation altogether and many more. After visiting the temple, we were blessed to attend the program and listen to the divine couplets of SWARVED, Divyavani by Sant Pravar Shri Vigyandeo Ji Maharaj and Amritvani of His Holiness Sadgurudeo, Vartaman Acharya Shri Swatantra Deo Ji Maharaj. After that we went back to Delhi.
I bow down to the Holy feet of Sadguru Deo with utmost reverence and devotion and I would like to thank my grandparents because of whom I got this opportunity.

Diksha Shekhawat,
Standard: 8th
Madhu Vihar, New
Delhi

आओ मिलकर आध्यात्मिक होली मनाएँ

जिस मन में है अब भी निराशा और उदासी,
उसे दूर भगाएँ।
है जिस घर में अभी अँधेरा,
न स्वर्वेद है न अध्यात्म का डेरा,
चलो गुलाल वहाँ उड़ायें।
आओ मिलकर अध्यात्म रूपी होली का उत्सव मनायें ।

कि चलो एक दीप वहाँ भी जलाएँ...
आओ मिलकर होली मनाएँ ।
कि इस होली का रंग बड़ा प्यारा है,
हम भक्तों ने इसे स्वीकारा है
ईर्ष्या, द्वेष, हिंसा और पाप का,
न कोई गुलाल उड़ाए।

आओ प्रेम रूपी पकवान खाएँ।
हर एक घर में हो सद्‌गुरु का जयकारा
इस रंग में रंग जाए संसार हमारा।।
कि इस आध्यात्मिक होली से,
सद्‌गुरु की अमृत बोली से,
बरसेगा बादल प्रेम का ,
भीगेगा हंस रूप,
सत्संग रूपी बगिया में ,
निखरेगा आत्मस्वरूप ।।
ऐसी होली खेलिए आवो सद्‌गुरु संग
लाख जतन दुनिया करे
रंग जाओ पिया के रंग..
रंग जाओ पिया के रंग...."

- श्रीमती ज्योति प्रसाद
(आसनसोल, पश्चिम बंगाल, भारत)

Happiness is just a moment

Happiness is just a moment
Life is full of ups and downs
It's like a See saw game
It's up moment gives us happiness
It's down moment gives us sadness
In one moment we get joy
In another moment we feel sad
Life is full of ups and downs
Life is full of ups and downs
In one moment we know our worth
In another moment we fall down
In one moment life seems beautiful
In another moment life seems dark
In one moment we reach to peak
In another moment we reach to deep
Life is full of ups and downs
Life is full of ups and downs
In one moment we live its wholeness
In another moment we wait for that time
It is the moment we waited for long
Finally we get that moment my friend
Let's live this moment to its fullest
Don't know in future will this ever come

- Jaya Dewangan (Teacher)
Narayanpur, Chhattisgarh, India

वर्ग पहेली

स्वर्वेद पर आधारित

सृजनकर्ता-सुश्री एकता शर्मा (राजस्थान, भारत)

1 वि	ज्ञा	न		2 म	क	3 र	ता	4 र
दे				न		रं		ज
5 ह	रि	6 ज	न			7 का	8 म	
		ड			9 सु	र	ति	
	10 मु				ष्म			
	मु		11 स	12 त्य	ना	13 म		14 वी
15 अ	क्ष	र		ग		हा		त
16 मृ	ता			ना		17 प्र	व	रा
त		18 ने	ति		19 वि	भु		ग

ऊपर से नीचे -

1. देह से रहित (3)
2. इंद्रियों से काम करने वाला (2)
3. ब्रह्माण्डी पंच शब्दों में से एक शब्द (4)
4. धूल, मिट्टी (2)
6. अनात्म- जगत, प्रकृति, नश्वर (2)
8. बुद्धि (2)
9. ब्रह्मनाड़ी (3)
10. मोक्ष प्राप्ति की इच्छा (4)
12. त्यागना, छोड़ना (3)
13. महान चेतन सत्ता, प्रभुवर (4)
14. विषय-इच्छा से रहित, रागरहित (4)
15. अमिय, सुधा (3)

बाएँ से दाएँ -

1. प्रत्यक्ष ज्ञान, सत्य ज्ञान (3)
2. जीव-ब्रह्म संबंधित सूक्ष्म तार (5)
5. प्रभुभक्त (4)
7. कार्य, विषय-वासना (2)
9. चेतन-शक्ति (3)
11. सारशब्द, परमपुरुष (4)
15. एक पाद स्थित ब्रह्म-शक्ति, हिरण्यगर्भ, जन्माद्यकर्ता (3)
16. मरा हुआ (2)
17. श्रेष्ठ (3)
18. अनंत, सीमारहित (2)
19. सर्वव्यापक प्रभु (2)

❖ अक्टूबर-नवंबर-दिसंबर 2021 अंक में दी गई वर्ण- पहेली का हल ऊपर दिया गया है।

vyswarvedpuzzle@gmail.com

अक्षर फाउंडेशन एवं सद्गुरु सदाफलदेव विहंगम योग संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में
अक्षर
फाउंडेशन
उपहार सामग्री वितरण
स्वास्थ्य
संस्कार
शिक्षा
चलो
दीप वहाँ जलाएं,
जहाँ
अब भी
अंधेरा है ....।
25
फरवरी
2023
विहंगम योग संत समाज गोपालगंज
AKSHAR
foundation
child welfare campaign