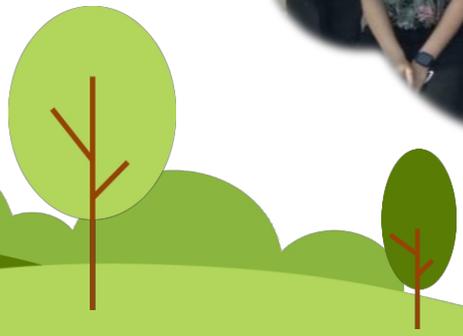
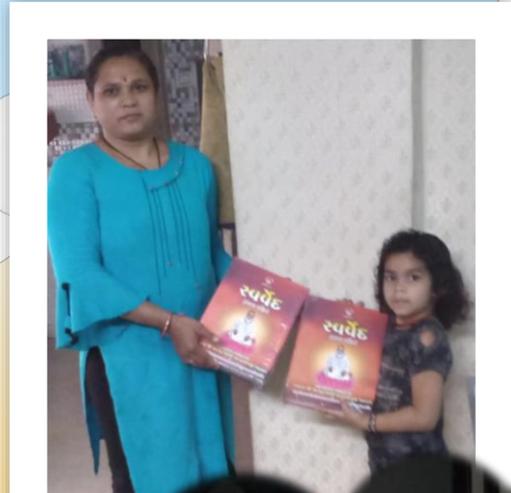




प्रथम संस्करण  
अक्टूबर-नवम्बर-दिसम्बर-2021

अक्षर फाउंडेशन

# विहंगम योग बाल संदेश



# विहंगम योग बाल संदेश

## अनुक्रमणिका

आशीर्वचन.....	3
हमारे देश के भविष्य हैं - बच्चे.....	4
सद्गुरु सदाफलदेव आप्त वैदिक गुरुकुल.....	6
बच्चों का सर्वांगीण विकास : एक चिंतन.....	7
परीक्षा के पूर्व संकल्पवान् बनें.....	9
बाल सत्संग.....	11
गायत्री मंत्र.....	12
योग से आरोग्य.....	13
सात्विक आहार.....	14
नैतिक शिक्षा.....	16
जिज्ञासा.....	17
कविता.....	18
वर्ग पहेली.....	19
खुद को कोरोना वायरस से कैसे बचाएँ.....	20

## संपादकीय

बच्चे देश के भविष्य हैं। बचपन से ही उनके अंदर अच्छे संस्कार का होना आवश्यक है। उनके अंदर माता-पिता के लिए सम्मान की भावना होनी चाहिए, बड़ों के प्रति आदर की भावना, बुजुर्गों के प्रति सेवा-शुश्रूषा की भावना, गुरु के प्रति उनका समर्पण-भाव होना चाहिए। संत-समाज के प्रति उनके दायित्व व ऐसे संस्कार बचपन से ही डाला जाना आवश्यक है। इस पत्रिका का संपादन इसी को ध्यान में रखते हुए किया गया है जिससे कि बचपन से ही बच्चों के अंदर ये सारे संस्कार उपजने लगे व संस्कार के बीज, प्रेम के बीज पड़ जाएँ जो बड़े होकर एक विशाल आदर्श रूपी वृक्ष के रूप में उभरें। देश के प्रति कर्तव्य की भावना का विकास अपने आप बच्चों में विकसित हो।

वर्ष 2021 में कुछ नया सोचने का प्रयास व नये ढंग से बच्चों में संस्कारों के बीज डालने का प्रयास किया गया है। नव वर्ष की मंगल कामना के साथ बच्चों को समर्पित है यह अंक। यह पत्रिका त्रैमासिक रूप से प्रकाशित होगी।

- चेतन श्रीवास्तव

### संपर्क

E-mail : [vybalsandesh@gmail.com](mailto:vybalsandesh@gmail.com)  
मोबाइल न. 9819908978,  
6299676665, 8860044176  
सद्गुरु सदाफलदेव विहंगम योग सत्संग  
भवन, दया सागर बी, कृष्णा वाटिका रोड,  
गोरेगाँव पूर्व, मुंबई - 400063.



Swarved Mahamandir Dham  
Varanasi (U.P.)



### आशीर्वचन

भारतीय संस्कृति अत्यंत समृद्ध है जिसने विरासत के रूप में आध्यात्मिकता को मानव-कल्याण के लिए सहज रूप में प्रदान किया है। किन्तु आज की बढ़ती हुई अतिभौतिकवादी प्रवृत्ति के चलते हम भारतीय संस्कृति की सनातन वैदिक परंपराओं से दूर होते जा रहे हैं। हम तो दूर जा ही रहे हैं, साथ में आने वाली पीढ़ी भी इन सत्य सनातन परंपराओं से दूर होती जा रही है। अभिभावकों पर बहुत जिम्मेदारी है। समाज को अच्छा नागरिक देना, सेवक देना बहुत बड़ी सेवा है। यह तभी संभव है जब हम बाल्यकाल से ही बच्चे को अच्छे संस्कारों, गुणों, स्वभावों से संस्कारित करेंगे, शिक्षित करेंगे।

इस क्षेत्र में विगत कई माह से ऑनलाइन अक्षर फाउंडेशन के तत्त्वावधान में विहंगम योग की उच्च कोटि की साधिका, कुशल प्रचारिका, सेवा में सदैव तत्पर श्रीमती ज्योति पाटिल जी के प्रयास से तथा श्री चेतन श्रीवास्तव जी, श्री आदित्य जी, श्री प्रतिष जी, श्री अखिलेश जी, सुश्री सोनी जी, सुश्री कामिनी जी, सुश्री ऋचा जी आदि के सहयोग से प्रत्येक रविवार बाल-सत्संग आयोजित हो रहे हैं। यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि अबतक 30 से अधिक सत्संग आयोजित हो चुके हैं और उसमें देश भर के बालक-बालिकाएँ सम्मिलित हो रहे हैं, जो अपने विचारों, भजन-गायन, स्वर्वेद-पाठ एवं स्वर्वेद-अंताक्षरी आदि को सामूहिक मंच पर रख रहे हैं।

बालक के जीवन में निःस्वार्थ रूप से सहजता, सरलता, निष्कपटता एवं प्रेम विद्यमान होता है। उनके शरीर के साथ उनका अंतःकरण भी कोमल, सौम्य तथा स्वच्छ होता है, जो दिल में है वही वाणी में है। वह स्वयं प्रसन्न रहता है और प्रसन्नता बाँटता है। इसीलिए सदैव विद्यार्थी बने रहने में कल्याण है। बाल-सुलभ व्यवहार होना चाहिए।

आज अक्षर फाउंडेशन के तत्त्वावधान में श्रीमती ज्योति पाटिल जी के प्रशंसनीय एवं अनुकरणीय प्रयासों से बच्चे बाल-सत्संग के माध्यम से एक दिव्य वातावरण का सृजन कर रहे हैं, जिसके स्पंदन से भारतीय संस्कृति का, सत्य सनातन संस्कृति का उज्वल भविष्य प्रशस्त हो रहा है।

बच्चों का आचरण अच्छा हो, उनका बौद्धिक विकास हो, उनके अंदर मानवीय गुणों का अंकुरण हो इसके लिए अक्षर फाउंडेशन के तत्त्वावधान में श्रीमती ज्योति पाटिल जी एवं उनके सहयोगी श्री चेतन श्रीवास्तव, श्री संतोष कुमार, श्रीमती रंभा सिंह, श्रीमती ज्योति जी, सुश्री श्वेता जी, सुश्री सुष्मिता जी, सुश्री स्वाति जी, सुश्री आरती जी, सुश्री सुलभा जी, सुश्री एकता शर्मा जी, श्रीमती अनामिका जी(उड़ीसा), श्रीमती नेहा जी (कनाडा) आदि के प्रयासों से "विहंगम योग बाल संदेश" पत्रिका प्रकाशित की जा रही है, जो एक सराहनीय और प्रशंसनीय कार्य है।

इस पुनीत कार्य में सहयोग कर रहे सभी सेवक एवं सेविकाओं (मातृशक्ति) के सर्वांगीण विकास की कामना करता हूँ, अनंत शुभकामनाएँ अभिव्यक्त करता हूँ, ईश्वर आपके सत्य, श्रेष्ठ प्रयास को भरपूर सफलता प्रदान करें।

दीये से दीया जलाएँ !  
चलो दीप वहाँ जलाएँ, जहाँ अभी अँधेरा है !!

परम स्नेही  
विज्ञान देव





# अक्षर फाउंडेशन

## बाल सेवा अभियान



हर एक बीज में वन छिपा है

उपहार वितरण 25 फरवरी 2021



## हमारे देश के भविष्य हैं - बच्चे।

श्री अक्षरदेव जी

संसार का भविष्य भारत है और **हमारे देश के भविष्य हैं - बच्चे** । आने वाला समय बदलाव का है। भावी पीढ़ी सही राह पर हो, वो कुछ अच्छा कर दिखाए, इसमें शिक्षा का बहुत बड़ा योगदान है।

हमारे सद्गुरु सदाफलदेव जी महाराज कहते हैं-"विद्याध्ययन करने का लक्ष्य शरीरस्थ अक्षय निधि की प्राप्ति करना है और यही शिक्षा है ।

"विद्या से अविद्या नष्ट हो कर प्रभु-प्राप्ति होती है और सब मन-वांछित भोग मिलते हैं और विद्या से अमृत निर्वाण-पद प्राप्त होता है।"

**"गुरु, परमगुरु, विद्या, गुरु-सेवा।"**

**बाल शिक्षा - दूसरा भाग, प्रथम पाठ**

पुष्प से सुकोमल बच्चे जब जीवन पथ पर चलना आरंभ करते हैं, उस समय जैसे पुष्प को उचित जलवायु और उचित देखभाल की जरूरत होती है, वैसे ही बच्चों का सही मार्गदर्शन एवं उनके पूर्ण विकास के लिए उचित वातावरण प्रदान करना जरूरी होता है। बड़ों का दायित्व है कि बच्चों को समाज पर्यावरण, प्रकृति, स्वच्छता एवं दैनिक दिनचर्या के प्रति सजग बनायें । बच्चों की दिनचर्या में पढ़ाई के साथ साथ खेल-कूद, योगाभ्यास एवं अन्य प्रतियोगिताओं में भाग लेना भी आवश्यक है। इससे उनका व्यक्तित्व, शारीरिक व मानसिक विकास होगा। अपने बड़ों एवं गुरुजनों के प्रति आदर, प्रेम और सहयोग का भाव होना उनके आदर्श-जीवन के लिए अति आवश्यक है।

"हम सभी ने अपने जीवन में जो भी पाया है अपने समाज से ही पाया है, इस समाज को कुछ वापस देने का प्रयास हमें करना चाहिए"।

बाल-शिक्षा और सत्संग को प्रोत्साहन देने हेतु सद्गुरु सदाफलदेव विहंगम योग संस्थान के अंतर्गत **"अक्षर फाउंडेशन"** अनवरत इस दिशा में अग्रसर है। इसी संकल्प के साथ समाज के विकास के प्रति उदात्त चिंतन रखने वाली श्रेष्ठ महिलाओं का यह सेवा-संगठन **"अक्षर फाउंडेशन"** अनवरत सेवा-कार्य में लगा हुआ है।



# अक्षर फाउंडेशन

## बाल सेवा अभियान



हर एक बीज में वन छिपा है उपहार वितरण 25 फरवरी 2021



मेरे सद्गुरु नंदन के प्रिय नंदन  
जन्मदिवस पर दिल से करूँ वन्दन  
स्वीकार करें मेरा अभिनन्दन  
माताजी के राजदुलारे  
हम सबको हैं प्राणों से प्यारे  
हमें सेवा देकर किये वारे न्यारे  
जुग जुग जियें अक्षरदेव जी हमारे  
जुग जुग जियें अक्षरदेव जी प्यारे

## सद्गुरु सदाफलदेव आप्त वैदिक गुरुकुल

**गुरुकुल की व्यवस्थाएँ :-**

- 200 से अधिक बच्चों के निःशुल्क शिक्षा के लिए सुव्यवस्थित परिसर एवं अध्ययन कक्ष
- आवास एवं सांत्विक आहार की निःशुल्क उत्तम व्यवस्था
- बच्चों को वस्त्रादि (ड्रेस) एवं पाठ्य-सामग्री की निःशुल्क व्यवस्था
- सुचौग्य आचार्यों द्वारा अध्ययन-अध्यापन की व्यवस्था
- शारीरिक विकास के लिए योगासन का प्रशिक्षण
- स्वास्थ्य लाभ एवं खेलकूद के लिए विस्तृत क्रीड़ा-क्षेत्र
- संस्कृत बोर्ड से संबद्ध विषयों का अध्ययन
- वेद, व्याकरण, ज्योतिष, कर्मकाण्ड, दर्शन, स्वतंत्र, विहंगम योग दर्शन, संगीत, अंग्रेजी एवं कम्प्यूटर आदि विषयों का अध्ययन
- पुस्तकालय एवं वाचनालय की व्यवस्था
- बौद्धिक एवं आत्मिक विकास के लिए प्रतिदिन हवन-चक्र एवं ध्यान-साधना का अभ्यास

**सद्गुरु सदाफलदेव आप्त वैदिक गुरुकुल**  
स्वर्वेद महामन्दिर धाम, उमरहाँ, वाराणसी में  
नामांकन हेतु सम्पर्क करें- 9795778785, 9794811828

गुरुकुल अर्थात् गुरु का कुल, जहाँ परंपरा गुरु शिष्य का है।

वेद, व्याकरण, संस्कृत जहाँ पर अर्थशास्त्र, नीतिशास्त्र भी है।

धर्म, साहित्य, दर्शन, उपनिषद् नित्य जहाँ स्वर्वेद पाठ भी है।

है आधुनिक और वैदिक की शिक्षा लिए सामंजस्य गुरुकुल आज का है।

सुपूज्य संत श्री के सान्निध्य में है प्रारूप तैयार यहाँ ।

गुरुकुल छोड़ हम बच्चे, बोलो प्रभु जाएँ कहाँ?

प्रेम, एकता, सौहार्द, त्याग और समर्पण संग, सत्य सिद्धांत का बोध मिलता यहाँ।

वक्त आ गया पुनः वही है कि ऋषियों के संतान हैं हम ।

राम, कृष्ण, अर्जुन फिर होंगे ऋषि गौतम, माँ भारती के अभिमान हैं हम।

गुरु-मर्यादा में जीवन हो, गुरु में ही सबकुछ समर्पण ।

गुरुकुल का हम मान बढ़ाएँ आओ मिलकर हम करें आवाहन ।

श्रीमती ज्योति प्रसाद, आसनसोल



# बच्चों का सर्वांगीण विकास : एक चिंतन

- संतोष अग्रवाल (स्वर्देद महामंदिर धाम, वाराणसी )

माता-पिता हर दुःख झेलकर अपनी संतान को सुख और प्यार हर पल देना चाहते हैं। आज अनेकानेक माता-पिता, अभिभावक अपने बच्चों के लिए समय नहीं निकाल पा रहे हैं। अनेकानेक माता-पिता अपने बच्चों को सिर्फ स्कूल भेजना ही अपना कर्तव्य समझ रहे हैं, जो कि बहुत गलत है।

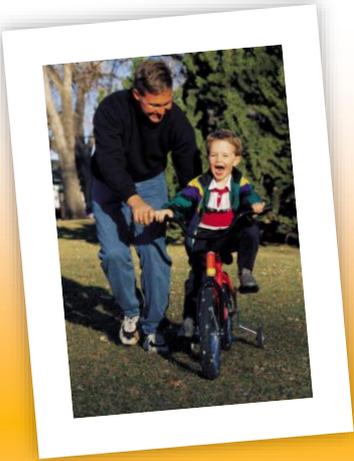
अपने बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए माता-पिता को हर पहलू पर गंभीरतापूर्वक ध्यान देना ही चाहिए। यह नहीं कि अपने बच्चों को स्कूल भेज दिए और बस अपनी जिम्मेदारी खत्म, ऐसा नहीं है। बच्चों का सही विकास तभी संभव है जब माता-पिता अपना स्नेह और प्यार भरा आँचल उसे देते हैं। बच्चों को खुश करने के लिए केवल उसे उपहार ही देना पर्याप्त नहीं बल्कि उनके साथ समय व्यतीत करना उससे भी ज्यादा जरूरी है।

बच्चों के सर्वांगीण विकास का अर्थ है - बच्चों का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास।

## बच्चों के सर्वांगीण विकास के कुछ मूल तत्व

### ❖ अपने बच्चों को प्यार और स्नेह देना

बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए उन्हें प्यार, स्नेह देना।

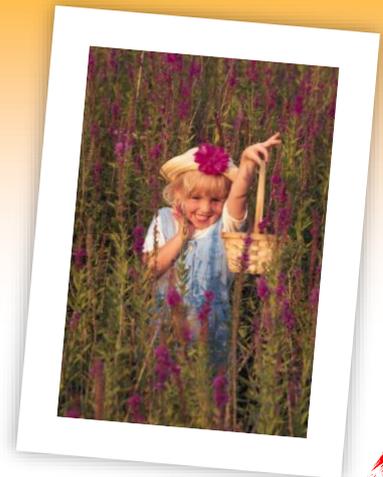


### ❖ शारीरिक पोषण और स्वास्थ्य

जिसमें पोषण, संतुलित आहार तथा साथ ही नियमित शारीरिक क्रिया-कलाप बच्चों के स्वास्थ्य के विकास में योगदान देते हैं।

### ❖ मानसिक भावनात्मक विकास

माता-पिता के द्वारा अपने बच्चों की उपेक्षा, प्यार की कमी, तिरस्कार, प्रशंसा का अभाव अथवा अपनी महत्वाकांक्षाओं को थोपना उपयुक्त नहीं है। बल्कि बच्चों का उत्साहवर्धन कर उनकी मानसिक भावनाओं के विकास के प्रति ध्यान देना श्रेयष्कर है।



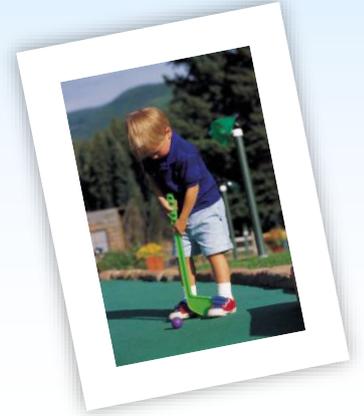


### ❖ सामाजिक एवं मानवीय गुणों का विकास

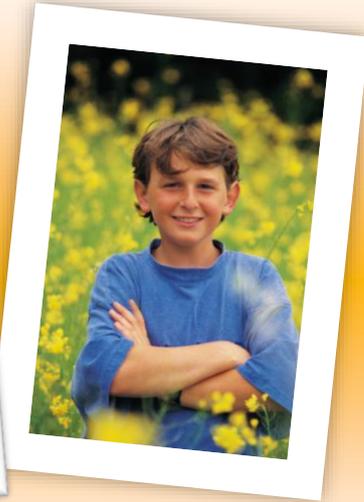
माता-पिता को अपने बच्चों में सामाजिक एवं मानवीय गुणों का संचार करना चाहिए । क्या अच्छा है? क्या बुरा है? क्या उचित है? क्या अनुचित है? क्या चीज दूसरों के लिए हितकारी है, अनुकूल है, इन सभी का चिंतन तथा दया, क्षमा, विवेक आदि गुणों का संचार प्रतिपल अपने बच्चों में करते रहने चाहिए ।

इसी के साथ और भी ऐसी कई मूल बातें हैं बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए

- बच्चों में आज्ञाकारिता का भाव जगाना ।
- दया, करुणा, मित्रता का व्यवहार, कला-कौशल और शिक्षण के ज्ञानात्मक पक्ष का विकास करना । व्यायाम, आसन-प्राणायाम एवं विहंगम योग साधना का अभ्यास, स्वर्वेद का पठन - पाठन, श्रवण आदि करना ।
- बच्चों में देश भक्ति, राष्ट्रीयता, विनम्रता का भाव जगाना ।
- सामाजिकता, जिससे वह समाज में यशस्वी बन सके और समाज को गौरवशाली बना सके ।
- क्रीडा, खेल-कूद में भी दक्ष करवाना ।
- बच्चों के सकारात्मक जुनून को प्रोत्साहित कर उसे एक नयी दिशा देना ।
- आध्यात्मिक विचारों और भावों से बच्चों को जोड़कर रखना, जिससे बच्चे मानवीय दिव्य गुणों को धारण कर सकें ।



उपरोक्त बातों पर ध्यान देंगे तब जाकर बच्चों का सर्वांगीण विकास हो पाएगा । विहंगम योग वह दिव्य मार्ग है जिसके अनुसरण से, सद्गुरु-कृपा से बच्चे ही नहीं बल्कि युवा, अभिभावक एवं माता-पिता भी अपना सर्वांगीण विकास कर सकते हैं ।



# परीक्षा के पूर्व संकल्पवान् बनें!

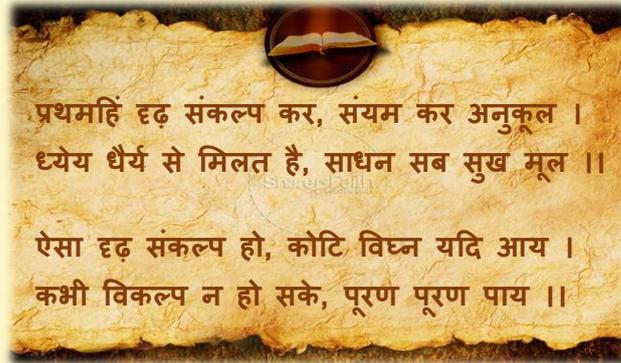


- अध्यापिका श्रीमती स्वाति सिन्हा, राँची



परीक्षा तो एक मज़बूत आधार है, जो समय-समय पर आकलन करता है कि हम कितनी ईमानदारी से सीख रहे हैं और कितनी कुशलता से सीखी हुई बातों को आंतरिक स्तर से ग्रहण कर रहे हैं। परीक्षा तो एक औपचारिकता मात्र है, जिसे हमें अवश्य पूर्ण करना होता है। अन्यथा हमें यह कैसे ज्ञात होगा कि हमने जो शिक्षा का उद्देश्य निर्धारित किया है, लक्ष्य को प्राप्त करने की जो योजनाएँ बनायी हैं, उसे पाने के लिए स्वयं के द्वारा किये गये प्रयासों में हम कितने सफल रहे।

जब भी किसी प्रकार की परीक्षा की तैयारी हम करते हैं तो उसके पूर्व योजना बनाते हैं और योजना को क्रियात्मक रूप प्रदान करने की कोशिश करते हैं। योजना को क्रियात्मक रूप देते समय आवश्यकता होती है - दृढ़ संकल्प की। दृढ़ संकल्प से ही हम अपने कार्य को सुचारु रूप से कर सकते हैं। क्योंकि यह आवश्यक है कि हम किसी भी पाठ को तब तक दोहराते रहें जब तक कि वह पाठ पूर्ण रूप से बोधगम्य न हो जाय। इसलिए हमें दृढ़ संकल्पवान् होकर मनोयोग से अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए। 'स्वर्वेद' की वाणी कहती है -



अर्थात् पहले दृढ़ संकल्प करके अनुकूल संयम द्वारा धैर्य के साथ पुरुषार्थ करने पर ध्येय की प्राप्ति होती है। और ऐसा दृढ़ संकल्प हो कि कोटि विघ्नों के आने के बाद भी पुरुषार्थ को न छोड़ें।

परम पूज्य स्वामीजी ने कहा है - "मानव शक्ति के बाहरे, जगत काम कोड़ नाहिं" । इसलिए यह हमें सदैव स्मरण रखना चाहिए कि अपनी शक्ति को जागृत रखना है, सद्गुरु के ज्ञान से जुड़कर। जिस धारा से जुड़ जाने के बाद स्वतः अनुभव होता है कि कोई भी कार्य अगर हम प्रभु का स्मरण करके करते हैं, पूर्ण विश्वास के साथ तो हमारा कार्य सही दिशा में आगे बढ़ने लगता है। क्योंकि सद्गुरु के स्मरण मात्र से ही सद्गुरु की शक्ति कार्य करने लगती है और एक विशेष छत्र-छाया में कार्य प्रगति की ओर बढ़ने लगता है । स्वर्वेद की वाणी है -



# परीक्षा के पूर्व संकल्पवान् बनें!

- अध्यापिका श्रीमती स्वाति सिन्हा, राँची



इस प्रकार से परीक्षा के समय हम स्वयं का मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाये रखने में सक्षम हो जाते हैं। क्योंकि वह शक्ति सिर्फ हमें मानसिक बल ही नहीं देती बल्कि आत्मिक बल को भी विकसित कर देती है और वह शक्ति हमें मिलती है विहंगम योग की प्रथम भूमि के साधन-अभ्यास के माध्यम से, जो हमारी एकाग्रता में वृद्धि करता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और स्मरण-शक्ति में विकास करता है। हमारी कार्यशैली और प्रस्तुति के ढंग में भी सकारात्मक परिवर्तन आ जाता है। कुल मिलाकर इस अभ्यास का प्रभाव हमारी कार्य-क्षमता पर पड़ता है और अंततः जो हमारा उद्देश्य है - संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास, उसमें हमें सफलता मिलने लगती है। इसलिए आवश्यक है कि परीक्षा के पूर्व हम जो भी सफलता के लिए योजना बनाएँ, उसे नियमित साधन-अभ्यास से लाभान्वित करते रहे हैं।

## मेरा स्वयं का अनुभव

जब मैं विहंगम योग के ज्ञान से जुड़ी तब मैं इंटर की परीक्षा पास की थी। लेकिन इस ज्ञान से जुड़ने के बाद मैं नियमित अभ्यास करके अपनी पढ़ाई किया करती थी तो इसके कई लाभ मुझे मिलते रहे। परीक्षा के परिणाम बेहतर होते गए। यहाँ पर मैं चर्चा करना चाहूँगी अपने एक छात्र की भी, जो छह वर्ष पहले इस ज्ञान से जुड़ा था जब वह कक्षा-6 में था। प्रतिदिन वह साधन-अभ्यास करके और सद्गुरु की अमृतवाणी का श्रवण करके सुबह अपनी पढ़ाई किया करता है। स्वाध्याय में भी उसकी विशेष रुचि है। कक्षा-10 की बोर्ड परीक्षा के समय जब उसे कहा गया कि तुम पढ़ाई में ज्यादा समय लगाओ और इन सब चीज़ों पर कम ध्यान दो तो उसने मुझे यह बताते हुए कहा कि प्रतिदिन अभ्यास करके, सद्गुरु की अमृतवाणी सुनकर, उन्हें स्मरण करके जब वह अपनी पढ़ाई करता है तो उसे एक बार का पढ़ा हुआ सबकुछ याद रहता है। यह सुनकर मुझे बहुत प्रसन्नता हुई। आवश्यकता है कि हम परीक्षा के पूर्व भी और परीक्षा के समय भी साधन-अभ्यास की महत्ता को समझते हुए, निरंतर साधन-अभ्यास करते हुए अपनी पढ़ाई करें और दृढ़ संकल्पवान् बनें।



विद्यार्थियों के ये पाँच लक्षण बताये गये हैं, जिन में एक लक्षण 'बको ध्यानं' जो मन की एकाग्रता पर ही विशेष रूप से बल देता है। विहंगम योग की प्रथम भूमि की साधना मन के नियंत्रण में बहुत लाभकारी है। अक्सर हम कहते हैं कि मन लगाकर पढ़ाई करो, लेकिन चंचल मन एकाग्र कैसे होगा? तो उसका एकमात्र उपाय है - मन को रोकने का नियमित अभ्यास। इसलिए आवश्यक है कि हम परीक्षा के समय इन बातों का विशेष ध्यान रखें और उत्तम परिणाम की प्राप्ति के लिए सदैव अभ्यास की कड़ी को पढ़ाई के साथ जोड़े रखें। जैसा कि हम जानते हैं -



# बाल सत्संग

- अध्यापिका श्रीमती अनामिका पंडा, ओड़िशा

‘सत्संग’ माने श्रेष्ठ और संतजनों का संग करना, उत्तम पुस्तकों को पढ़ना, पवित्र और धार्मिक वातावरण में रहना, ये सब सत्संग के अंतर्गत आते हैं। सत्संग हमारे जीवन के लिए उतना ही आवश्यक है जितना कि भोजन। भोजन शरीर की आवश्यकता के लिए करते हैं पर आत्मा जो इस शरीर का मालिक है, उसकी संतुष्टि सिर्फ सत्संग से होती है।

जिस तरह चासनी के मैल को साफ़ करने के लिए कुछ मात्रा दूध की डालते हैं, उसी तरह जीवन के दोषों को दूर करने के लिए सत्संग आवश्यक है। बाल-सत्संग जीवन को निर्मल एवं पवित्र बनाता है।



श्रीमती बदमिनी नायडू, इंडोनेशिया

बाल-सत्संग कुसंगति से दूर रखने में सहायक होता है। कहा गया है कि ‘जैसा होगा संग वैसा चढ़ेगा रंग’। सद्गुरुदेव कहते हैं कि सत्संग से विवेक जागृत होता है। विवेक के जागृत होने पर ही अच्छे और बुरे की पहचान होती है।

बाल-सत्संग में नियमित उपस्थित होने से उत्तम चरित्र का निर्माण होगा। सत्संग से जीवन जीने का तरीका पता चलता है। बाल-सत्संग को एक क्लास की तरह करना चाहिए। नियमित इसमें उपस्थित रहना चाहिए। बाल-सत्संग में बताए गये निर्देशों का अक्षरशः पालन करना चाहिए। यह अध्यात्म का क्लास है। जितनी स्कूल की पढ़ाई आवश्यक है उतना ही बाल-सत्संग जीवन के उद्देश्यों को पूरा करने के लिए जरूरी है। बाल-सत्संग नियमित रूप से करने से देखा गया है कि उनकी पढ़ाई की एकाग्रता बढ़ जाती है, वह अपनी पढ़ाई को याद रख पाते हैं, मन की चंचलता दूर हो होने लगती है।

वर्तमान आचार्य श्री स्वतंत्रदेव जी महाराज के जन्मोत्सव पर शुरू हुआ यह बाल-सत्संग बहुत ही सफलतापूर्वक चल रहा है। यह बड़ी प्रसन्नता की बात है कि इस बाल-सत्संग के माध्यम से आने वाली पीढ़ी के भीतर एक ज्ञान की ज्योति प्रज्वलित हो रही है। बाल-सत्संग के माध्यम से जीवन के अंधकार दूर हो रहे हैं। बाल-सत्संग जीवन का एक दिशा-प्रदर्शक यंत्र साबित हो रहा है।

हमारा बड़ा ही सौभाग्य है कि ऑनलाइन बाल-सत्संग हर रविवार सुबह 8:00 बजे यूट्यूब पर हो रहा है। बाल-सत्संग में सभी को जोड़कर उसका लाभ लेना चाहिए।

मेरी सभी अभिभावकों से विनती है कि अपने बच्चों को इससे जरूर जोड़ें, और दूसरों को भी इससे जुड़ने के लिए प्रेरित करें। सभी अपने बच्चों को नियमित ‘स्वर्वेद’ के दोहे सिखाएँ, ‘शब्द-प्रकाश’ के भजन सिखाएँ ताकि बचपन से ही उनमें विहंगम योग के ज्ञान का संचार-संस्कार पड़े और बड़े होकर वे स्वामीजी के उत्तम शिष्य और महान् प्रचारक बने। इससे हमारे देश का और हमारे जीवन का भविष्य अत्यंत ही उज्वल होगा।



# गायत्री मंत्र

ॐ

भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरेण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

अर्थ :-

ॐ = सर्व रक्षक परमात्मा

भूः = अत्यन्त प्रिय । जो प्राणों का भी प्राण है ।

भुवः = सब दुःखों से छुड़ाने वाले ।

स्वः = सुख प्रदाता ।

तत् = उस

सवितुः = जगत की उत्पत्ति करने वाले ।

वरेण्यम् = अति श्रेष्ठ, वरण करने योग्य ।

भर्गो = सब क्लेशों को भस्म करने वाला, पवित्र शुद्ध स्वरूप है ।

देवस्य = दिव्य शक्तियों वाले ।

धीमहि = ध्यान करते हैं ।

धियो = बुद्धि ।

यो = यह परमात्मा ।

नः = हमारी ।

प्रचोदयात् = प्रेरणा करें (हमारी बुद्धि को श्रेष्ठ मार्ग पर प्रेरित करें) ।

गायत्री मंत्र को सभी मंत्रों में सर्वोपरि माना गया है। चारों वेदों में इसकी महिमा गायी गयी है। प्राचीन काल में जब बालक अपने गुरु के पास वेद-अध्ययन करने के लिए जाता था, तब गुरु शिष्य को सर्व प्रथम गायत्री मंत्र का ही उपदेश देते थे। गायत्री मंत्र के जप से हमारी बुद्धि पवित्र होती है, शांत रहती है, विषयों को ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है। आज का विज्ञान भी इस बात को स्वीकार करता है।

बिरला इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी (BITS) पिलानी के हैदराबाद कैंपस के एक रिसर्च ने यह दावा किया है यदि हम वैदिक मंत्रों का उच्चारण करते हैं तो हमारी बुद्धि तेज होती है, तनाव से मुक्ति मिलती है, परीक्षा में बेहतर अंक आते हैं और मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।

- सुश्री सुविधा आर्य, नई दिल्ली

# योग से आरोग्य - सुश्री सुलभा, नई दिल्ली

आसन एक वैज्ञानिक पद्धति है। यह हमारे शरीर को सक्रिय, शुद्ध व स्वस्थ रखकर हमें शारीरिक और मानसिक रूप से हमेशा तरोताजा बनाए रखता है। आसन ही ऐसा व्यायाम है जो हमारे शरीर को अंदर से स्वस्थ रखता है। आसन के विभिन्न प्रकार होते हैं।

## शशकासन :

'शशक' शब्द का अर्थ है खरगोश। इस आसन के अभ्यास से शरीर की आकृति खरगोश जैसी बनती है, इसलिए इसे शशकासन कहते हैं।

### शारीरिक स्थिति - दंडासन

### अभ्यास - विधि



1. सर्वप्रथम वज्रासन में बैठना चाहिए।



2. दोनों पैरों के घुटने को एक-दूसरे से दूर फैलाएँ।



3. इस प्रकार बैठें कि पैरों के अंगूठे एक-दूसरे से मिले हों।



4. श्वास भरें।



5. श्वास छोड़ते हुए आगे झुकें और ठुड्डी (चिन्ह) को जमीन से स्पर्श करें। और श्वास-प्रश्वास समान्य रखें।



6. श्वास को अंदर खींचते हुए ऊपर की ओर आ जाएँ।



7. वज्रासन को छोड़कर दंडासन में आएँ, फिर विश्राम करें।

### लाभ :

- शशकासन का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है।
- यह कब्ज से मुक्ति दिलाता है एवं पाचन-क्रिया संबंधी बीमारियों एवं पीठ दर्द से छुटकारा दिलाने में सहायक है।
- यह आसन स्मरण शक्ति को बढ़ाता है तथा तनाव और क्रोध को नियंत्रित करता है।

### सावधानी :

- \* अधिक पीठ दर्द में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- \* घुटनों से संबंधित ऑस्टियो आर्थराइटिस से पीड़ित व्यक्तियों को वज्रासन से परहेज करना चाहिए।



# सात्त्विक आहार

निद्रा भोजन नियम से, नहीं न्यूनाधिक होय ।  
समय बद्ध साधन चले, संग साथ नहीं कोय ॥

शब्दार्थ - (न्यूनाधिक) थोड़ा या विशेष।

भाष्य- निद्रा और भोजन नियमपूर्वक होना चाहिए। विशेष या अल्प भोजन या निद्रा नहीं होनी चाहिए। स्वास्थ्य विज्ञान की दृष्टि से भोजन संतुलित होना चाहिए। साधन प्रतिदिन जितने समय करना है, उतना नियमपूर्वक होना चाहिए और साधक के संग में कोई नहीं रहना चाहिए। एकाकी साधन उत्तम होता है। साधक को किसी संसारी व्यक्ति से सम्बन्ध होने पर अशान्ति हो जाने की आशंका रहती है।



अशन शुद्ध प्रिय सात्त्विकी, हितकर शुभ गुण खान।  
दूध फूल फल सुलभ है, कन्दमूल रस जान ॥

शब्दार्थ - (अशन) भोजन (सुलभ) सहज, सुगम।

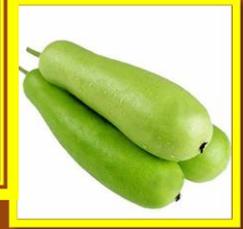
भाष्य :- दूध, फूल-फल एवं रसयुक्त कन्द-मूल और शुद्ध, प्रिय, सात्त्विकी, हितकारी तथा गुणकारी भोजन साधक के लिए चाहिए।

## सात्त्विक आहार

गेहूँ चावल मूँग है, लौकी परवर साग ।  
योगी का यह पथ्य है, ब्राह्मी नीम अनाग ॥

शब्दार्थ:- (पथ्य) हल्का भोजन (अनाग) अनुत्तेजक पदार्थ।

भाष्य - गेहूँ, चावल, मूँग, लौकी, परवर, साग, ब्राह्मी, नीम आदि अनुत्तेजक पदार्थ योगी के भोजन हैं ।



रुखा सूखा अशन है, भिंगा चना जलपान।  
भूजा अन्न अपथ्य है, तेल मसाल अपान ॥

शब्दार्थ:- (अशन) भोजन (अपथ्य) न खाने योग्य (अपान) रसहीन।

भाष्य:- रुखा-सूखा भोजन एवं भिंगोए हुए चने का जलपान साधक के लिए अनुकूल है तथा अग्नि में भूजा हुआ अन्न, रसहीन, गरिष्ठ, तेल-मसाले का सेवन साधक के लिए अनुकूल नहीं है। रसयुक्त भोजन, शुद्ध, सात्त्विकी होता है। वीतरागी, एकान्तसेवी एवं भ्रमणशील साधक को जो उसे प्राप्त है, रुखा-सूखा भोजन करके भजन करना चाहिए, जिससे अन्तर-भजन-साधन में कोई विघ्न न हो ।

# नैतिक शिक्षा

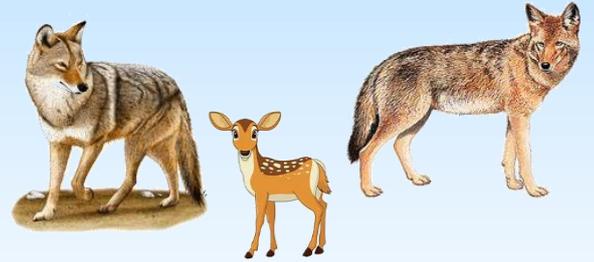
- श्रीमती नेहा जी - Canada, श्रीमती तोशवी जी - USA, श्रीमती गीत जी - USA

## साहस का परिचय

जंगल में सुन्दर - सुन्दर हिरन रहा करते थे ।  
उसमें एक सुरीली नाम की हिरनी थी ।  
उसकी बेटी मृगनैनी अभी पाँच महीने की थी ।  
मृगनैनी अपनी माँ के साथ जंगल में घूमा करती थी ।



एक दिन मृगनैनी अपनी माँ के साथ घूम रही थी, तभी  
दो गीदड़ आ गए ।  
वे मृगनैनी को मार कर खाना चाहते थे ।



सुरीली दोनों गीदड़ को अपने सींघ से मार-मार कर रोक रही थी ।  
मगर गीदड़ मानने को तैयार नहीं थे ।  
वहाँ अचानक ढेर सारे हिरनी का झुंड आ गया ।

हिरनी गीदड़ के पीछे दौड़ने लगी। गीदड़ अपने प्राण लेकर वहाँ से रफूचक्कर हो गए ।  
सुरीली और मृगनैनी की जान आज उसके परिवार ने बचा लिया था ।



शिक्षा - एक साथ मिलकर रहने से बड़ी-से-बड़ी चुनौती दूर हो जाती है ।



# जिज्ञासा

- अध्यापिका सुश्री श्वेता कुमारी सिंह, धनबाद

बाल्यावस्था एक बड़ा ही सुनहरा समय होता है। यह अवस्था हमारे जीवन का अमूल्य समय होता है जब हमारे उज्ज्वल भविष्य के मज़बूत नींव का निर्माण होता है। कच्चे मिट्टी की स्थिति होती है, जिसे कोई भी सुन्दर आकार दिया जा सकता है। यह समय सीखने की प्रारंभिक अवस्था होती है। जब एक बालक अपने माता-पिता

से, परिवार से, बहुत सारी अच्छी आदतों को सीखकर बड़ा होने लगता है, तब वह विद्यालय में प्रवेश पाता है। विद्यालय के शैक्षणिक परिवेश में रहकर वह बहुत कुछ धीरे-धीरे सीखने लगता है। इससे उसके मन में कई जिज्ञासाएँ उत्पन्न होती हैं।

प्रश्न १.) योग और योगा क्या है ?

उत्तर - योगा - शरीर को स्वस्थ रखने के लिए की जाने वाली कसरत योगा है। योग - एकाग्रता को बढ़ाने और ध्यान लगाने की पद्धति योग है।



प्रश्न २.) विहंगम योग क्या है ?

उत्तर- विहंगम योग एक शक्तिशाली ध्यान की विधि है।

यह एक ऐसा विज्ञान है जिसके द्वारा हम अपने अंदर छिपे हुए रहस्य को खोल सकते हैं। यह योग हमें जीवन कैसे जीना है यह भी सिखाता है।



प्रश्न ३.) विहंगम योग संस्थान की स्थापना कब हुई और किसने की ?

उत्तर- विहंगम योग संस्थान की स्थापना वर्ष 1924 में सद्गुरु सदाफलदेव जी महाराज ने की थी।



प्रश्न ४.) विहंगम योग को करने से क्या-क्या लाभ हैं ?

उत्तर- विहंगम योग से होने वाले लाभ :-

१. एकाग्रता बढ़ती है।
२. गुस्से पर नियंत्रण हो जाता है।
३. हम एक अच्छे इंसान बन जाते हैं।



प्रश्न ५.) एकाग्रता क्या है ?

उत्तर- अपने ध्यान को एक जगह पर लगाना ही एकाग्रता है।

## कविता



## "माँ जैसा कोई नहीं" - सुश्री पारिषा सिंह, वर्ष अष्टम

माँ तो शीतल-सा पानी है,  
 माँ से ही तो इस कायनात में सारी कहानी है।  
 माँ ही तो है जो हमारे लिए कुछ भी कर सकती है,  
 माँ से तो ये कायनात सँवर सकती है।  
 माँ के बिन इस कायनात का कोई मोल नहीं,  
 एक माँ ही है जिसकी नियत में कोई झोल नहीं।  
 माँ तो हैवान को इंसान बना सकती है,  
 माँ ही तो जिंदगी को नए रंगों से सजा सकती है।  
 माँ को पैसा से मत तौलना,  
 माँ को उल्टा-सीधा मत बोलना।  
 याद रखना बिन पैसों के प्यार सिर्फ माँ देती है,  
 याद रखना माँ की इज्जत करने में ही ईश्वर की भक्ति है ॥



हे! नवजीवन के नवविहान,  
 निज मात-पिता के युगल प्राण। इस वसुधा के तुम सुभग गान,  
 तुमसे आनंदित हो जहान।  
 तुम राम बनो और कृष्ण महान, बन अर्जुन करो लक्ष्य संधान।  
 इस वसुधा के हित काम करो,  
 गुरु-माता-पिता का नाम करो।



- श्रीमती शीला चौबे



फूलों में रंग तुमसे,  
 फूलों में सुगंध तुमसे।  
 तुमसे ही यह जल है,  
 तुमसे ही यह थल है।  
 तुम बिन कुछ भी नहीं,  
 पर तुम दिखते नहीं।  
 बादल का बनना तुमसे,  
 जल का बरसना तुमसे।  
 धरती की प्यास बुझती है तुमसे, मेरे स्वयं की भूख मिटती है तुमसे।  
 तुम मेरे आस-पास छिपे हो कहीं, पर तुम दिखते नहीं।  
 मैं पा रही माँ की ममता तुमसे,  
 पा रही पिता का स्नेह तुमसे।  
 तुमसे सारे रिश्ते-नाते हैं,  
 मन-भावन दुनिया मुझे बहुत लुभाते हैं।  
 दिखती है रचना पर रचनाकार नहीं !



- श्रीमती रम्भा सिंह

# वर्ग पहेली

सृजनकर्ता - सुश्री एकता शर्मा,  
राजस्थान



स्वर्वेद पर  
आधारित



1				2		3		4
5		6				7	8	
					9			
	10							
			11	12		13		14
15								
16						17		
		18			19			

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. ब्रह्म नाड़ी (3)
10. मोक्ष-प्राप्ति की इच्छा (4)
12. त्यागना, छोड़ना (3)
13. महान चेतन सत्ता, प्रभुवर (4)
14. विषय-इच्छा से रहित, रागरहित (4)
18. अमिय, सुधा (3)

बाएँ से दाएँ -

1. प्रत्यक्ष ज्ञान, सत्यज्ञान (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)

परिणाम  
पहले पाँच विजेताओं के नाम और पहेली के जवाब पत्रिका  
के अगले संस्करण में प्रकाशित किया जाएगा।

ऊपर दी गयी वर्ग-पहेली का हल नीचे दिए  
गए e-mail पते पर भेज सकते हैं  
[vyswarvedpuzzle@gmail.com](mailto:vyswarvedpuzzle@gmail.com)

## खुद को कोरोना वायरस से कैसे बचाएँ ?

कोरोना वायरस यानी 'कोविड 19' से बचने के लिए आप नियमित रूप से अपने हाथ साबुन और पानी से अच्छे से धोएँ ।

जब कोरोना वायरस से संक्रमित कोई व्यक्ति खाँसता या छींकता है तो उसके थूक के बेहद बारीक कण हवा में फैलते हैं, इन कणों में कोरोना वायरस के विषाणु होते हैं ।

संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक जाने पर ये विषाणुयुक्त कण साँस के रास्ते आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं ।

अगर आप किसी ऐसी जगह को छूते हैं, जहाँ ये कण गिरे हैं और फिर उसके बाद उसी हाथ से अपनी आँख, नाक या मुँह को छूते हैं तो ये कण आपके शरीर में पहुँचते हैं ।

ऐसे में खाँसते और छींकते वक्त टिश्यू का इस्तेमाल करना, बिना हाथ धोए अपने चेहरे को न छूना और संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचना इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं ।



अपने हाथ अक्सर  
धोएँ



हैंड सेनिटाइजर  
का उपयोग करें



नकाब पहनिए



अपना चेहरा न  
छूएँ



अपने छींक और  
खाँसी को कवर करें



निकट संपर्क से बचें



अपनी खुद की  
आपूर्ति का उपयोग



अपने इलेक्ट्रॉनिक्स  
को साफ करें