VASISHTHA GROUP OF SCHOOL

GUJARATI MEDIUM I BILINGUAL MEDIUM I ENGLISH MEDIUM (GSEB)

II सर्वे भवन्तु सुखिन: II

MONTH : JUNE

"પ્રસન્ન પરિવાર"

પ્રોજેક્ટ

હેપ્પી યોગા અને મંત્રગાન (આંતરિક શાંતિ)

:: પ્રવૃત્તિનો હેતુ ::

આધુનિક જીવનશૈલીના તણાવ અને સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ વચ્ચે પરિવારના સભ્યોને શારીરિક અને માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરાવવો. આપણી પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિની અમૂલ્ય ભેટ સમાન 'યોગ' અને 'મંત્રગાન' દ્વારા ઘરમાં એક પવિત્ર, હકારાત્મક અને ઊર્જાવાન વાતાવરણનું નિર્માણ કરવું, તે આ પ્રવૃત્તિનો મુખ્ય હેતુ છે.

:: પ્રવૃત્તિ કરવાની પ્રક્રિયા ::

- પખવાડિયાના કોઈ એક દિવસે, વહેલી સવારે અથવા સંધ્યાકાળે પરિવારના સૌ સભ્યો શાંત જગ્યાએ સાદડી કે યોગા મેટ પાથરીને હળવા કપડાંમાં એકસાથે બેસે.
- શરૂઆતમાં 5 થી 10 મિનિટ માટે એકદમ હળવો વ્યાયામ (Stretching), સૂર્યનમસ્કાર અથવા અનુલોમ-વિલોમ અને ભ્રામરી જેવા સરળ પ્રાણાયામ કરો.
- જો ઘરમાં 10 વર્ષની આસપાસના નાના બાળકો હોય, તો તેમને પ્રાણીઓના નામ પરથી આવતા આસનો (જેમ કે માર્જારી આસન - Cat pose) રમત-રમતમાં કરાવી શકાય. જ્યારે 19-20 વર્ષના યુવાન સંતાનો ધ્યાન (Meditation) અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે.
- અંતમાં, આંખો બંધ કરી, કરોડરજ્જુ સીધી રાખીને પરિવાર સાથે મળીને ॐ (ઓમ) કારનો નાદ, ગાયત્રી મંત્ર કે અન્ય કોઈપણ વૈદિક મંત્રનું 5 થી 10 મિનિટ માટે ધીમા અને લયબદ્ધ સ્વરમાં સામૂહિક ગાન કરો.

:: પ્રવૃત્તિને કારણે થતા લાભ / સકારાત્મક પરિણામ ::

- સામૂહિક મંત્રગાનથી ઉત્પન્ન થતા ધ્વનિ તરંગો (Vibrations) ઘરની નકારાત્મક ઊર્જાને નષ્ટ કરે છે અને વાતાવરણને એકદમ શાંત અને પવિત્ર બનાવે છે.
- યોગ અને પ્રાણાયામથી બાળકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, જ્યારે મંત્રગાનથી તેમની એકાગ્રતા (Concentration) અને સ્મરણશક્તિમાં જબરદસ્ત વધારો થાય છે.
- યુવાનોને અભ્યાસના કે કારકિર્દીના તણાવમાંથી અને વડીલોને રોજિંદા જીવનની ચિંતાઓમાંથી મુક્તિ મળે છે.
- પરિવારમાં આધ્યાત્મિક જોડાણ વધે છે અને એકબીજા પ્રત્યેની સહાનુભૂતિ અને શાંતિનો ભાવ કેળવાય છે.

:: પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો ::

- યોગાસનો કરતી વખતે કોઈના પર અઘરા આસનો કરવા માટે દબાણ ન કરવું; દરેક સભ્ય પોતાની શારીરિક ક્ષમતા મુજબ જ હળવા આસનો કરે.
- મંત્રગાન કરતી વખતે શરૂઆતમાં ઉચ્ચારણ એકદમ સચોટ ન થાય તો ચિંતા ન કરવી, મંત્ર પાછળનો ભાવ અને શ્રદ્ધા વધુ મહત્વના છે.
- આ ઐશ્વર્યવાન સમયમાં કોઈનો મોબાઈલ રણકે નહીં કે કોઈ બાહ્ય વિક્ષેપ ન પડે તેની ખાસ કાળજી લેવી. વાતાવરણ સંપૂર્ણપણે નીરવ શાંતિવાળું હોવું જોઈએ.

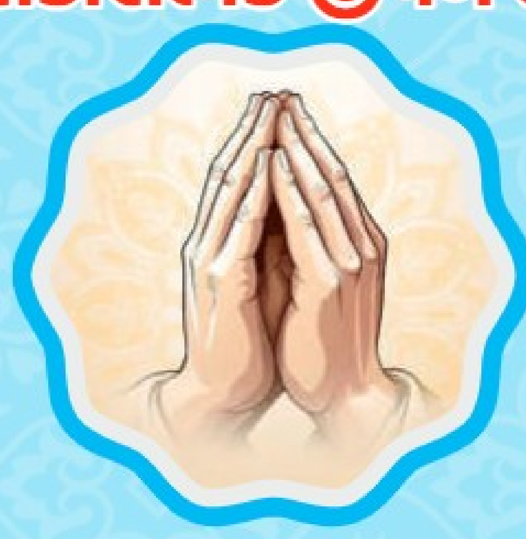
SCHOOL THEME

મંત્ર માત્ર શબ્દ નથી, પરંતુ સારા વિચારો અને સકારાત્મક જીવન તરફ દોરી જતો માર્ગ છે."

કર દર્શનમ્ મંત્ર

કરાગ્રે વસતે લક્ષ્મી: કરમૂલે સરસ્વતી
કરમધ્યે તુ ગોવિન્દ: પ્રભાતે કર દર્શનમ્

હાથના આગળના ભાગમાં લક્ષ્મી વસે છે, હાથના મૂળ ભાગમાં સરસ્વતી છે, મધ્યમાં ગોવિંદ છે માટે સવારે ઊઠીને હાથનું દર્શન કરવું જોઈએ.



ક્ષમા મંત્ર

સમુદ્રવસને દેવિ પર્વતસ્તનમંડલે।
વિષ્ણુપત્ની નમસ્તુભ્યં પાદસ્પર્શ ક્ષમસ્વમે ।।

સમુદ્રરૂપી વસ્ત્રો પહેરેલી, પર્વતરૂપી સ્તન મંડળ વાળી અને વિષ્ણુ ભગવાનની પત્ની એવી હે પૃથ્વી દેવી તમને હું નમસ્કાર કરું છું. મારા પગનો તમને સ્પર્શ થાય છે, તેને માટે ક્ષમા કરો.

પ્રતીક :- તિલક

પ્રતીક સંસ્કાર અને ઓળખનું પ્રતિબિંબ છે તેમજ જીવનમૂલ્યોનું જીવંત દર્શન કરાવે છે.

તિલક એ આસ્તિકતાનું પ્રતીક છે. માણસને પોતાની બુદ્ધિ ઉપર વિશ્વાસ હોવો જોઈએ. તિલક એ કેવળ સંપ્રદાયની ઓળખ, ધાર્મિકતાની છાપ કે કપાળની શોભા નથી. પરંતુ ખરાં અર્થમાં જોતા એ તો બુદ્ધિપૂજાનું પ્રતીક છે.

શ્રી વસિષ્ઠ વિદ્યાલય, વાવ
(ગુજરાતી માધ્યમ / દ્વિભાષી માધ્યમ)
AT.PO.: VAV, N.H.NO.: 48, TAL.: KAMREJ, DI.: SURAT.
MO.: 91734 02809, 91733 15555

વસિષ્ઠ જેનેસીસ સ્કૂલ, બાબેન
(ગુજરાતી માધ્યમ)
AT & PO.: BABEN, OPP. AVADH LIFE STYLE,TA.: BARDOLI,
DIST.: SURAT (394601) MO.: 91576 44555.