

सर्वांगीण विकास में योग  
व ध्यान की भूमिका  
(अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता)

प्रकाशक

vf[ky Hkkj rh; v.kpr U; kl ] ubZ fnYyh

© अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

**l ï dj .k%** 2017  
**vk' kho'pu%** महातपस्वी आचार्य श्री महाश्रमण

**l ï knd e.My%** सम्पतमल नाहाटा  
प्रमोद घोड़ावत  
विजय वर्धन डागा

**dk; ßkj h l ï knd%** महेन्द्र शर्मा

**l a Ør l ï knd%** रमेश काण्डपाल

**eW; %** ₹100.00

**çdk' kd%** अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास  
अणुव्रत भवन  
210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग  
नई दिल्ली 110002

**eæ.k%** इंद्रप्रस्था प्रैस (सी.बी.टी.)  
4 बहादुरशाह ज़फर मार्ग, नई दिल्ली-110002



vkpk; Z Jh egkJe.k

## ॥ अहम् ॥

परमपूज्य गुरुदेव तुलसी बीसवीं सदी के एक महापुरुष थे। उन्होंने अणुव्रत आन्दोलन के रूप में मानवजाति को एक महान अवदान दिया। अणुव्रत संयम, नैतिकता और चरित्रनिष्ठा से जुड़ा आन्दोलन है। उसे स्वीकार कर आदमी अपने जीवन को उन्नत बना सकता है।

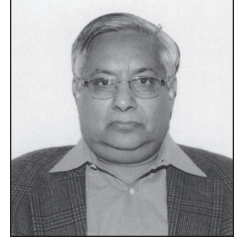
‘अणुव्रत न्यास’ गत अनेक वर्षों से शिक्षा जगत् में अणुव्रत के प्रचार-प्रसार की दृष्टि से प्रयत्नशील है। प्रस्तुत पुस्तक उसी प्रयत्न का प्रतिफल है। इसका रसास्वादन कर जनता आध्यात्मिक पोषण को प्राप्त हो। शुभाशंसा।

पावापुरी, बिहार

vkpk; Z egkJe.k



# योग व ध्यान से तनाव मुक्त जीवन



I Eirey ukgkVk

वर्तमान युग अध्यात्म और विज्ञान की समन्विति का युग है। आज योग और ध्यान का महत्व वैज्ञानिक सिद्धांतों के संदर्भ में और अधिक बढ़ गया है। योग व ध्यान की चर्चा आज केवल भारत में नहीं अपितु सारे विश्व में चल रही है। मात्र चर्चा ही नहीं बल्कि स्थान-स्थान पर इनके प्रयोग एवं परीक्षण किये जा रहे हैं।

योग व ध्यान की लोकप्रियता एवं प्रभावकता ने इसे जीवन जीने का अभिन्न अंग बना दिया है। घनी आबादी वाले नगरों में यातायात, महंगाई, दैनिक आवश्यकताओं के पदार्थों की कठिन उपलब्धि, जल और वातावरण प्रदूषण आदि समस्याओं के कारण व्यक्ति का जीवन निरंतर तनावपूर्ण रहने लगा है। यह एक सार्वभौम तथ्य है कि मानसिक तनाव आधुनिक जीवन पद्धति का अभिन्न अंग बन चुका है। अनेक लोग निराश होकर मादक पदार्थों में इन सबका समाधान ढूँढने का व्यर्थ प्रयत्न करते हैं। इससे समस्या की आग और अधिक प्रज्वलित होती है। उसी के फलस्वरूप मनुष्य के शरीर में अनेक प्रकार के असाध्य रोग विश्व के लिए एक चिन्ता का विषय बन गये हैं।

इन समस्त समस्याओं का समाधान हमारे भीतर विद्यमान है, जो अन्य औषधियों की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली है। वह है ध्यानाभ्यास। हमारे भीतर विद्यमान इस शक्ति का योग और ध्यान के माध्यम से सही-सही विकास कर लिया जाता है तो वही शक्ति हमारी अनेक मानसिक एवं शारीरिक व्याधियों और तनावों का समाधान कर सकती है।

प्रेक्षा प्रणेता आचार्य श्री महाप्रज्ञ जी द्वारा प्रेक्षाध्यान योग पद्धति भी जनमानस को प्रभावित करने वाला माध्यम हो सकता है, क्योंकि उसके द्वारा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर विभिन्न प्रकार के लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं।

किसी भी धर्म, सम्प्रदाय, जाति आदि के भेदभाव के बिना प्रेक्षाध्यान का अभ्यास किया जा सकता है। यद्यपि प्रेक्षाध्यान सरलता से सीखा जा सकता है, फिर भी इसे भली-भांति सीखने के लिए अनुभवी एवं प्रशिक्षित साधकों के पास इसका प्रशिक्षण लेना अपेक्षित है। व्यापक स्तर पर लोगों को इसका प्रशिक्षण प्राप्त हो सके, इसलिए प्रेक्षाध्यान शिविरों के आयोजन समय-समय पर किये जाते हैं।

इस दृष्टि से अध्यात्म साधना केन्द्र, महरौली, नई दिल्ली में पिछले चार दशकों से शिविरों के माध्यम से हजारों साधक प्रेक्षाध्यान के अभ्यास में प्रशिक्षित किये जा चुके हैं। यह क्रम सतत् प्रगति के पथ पर अग्रसर है। इसी प्रकार अणुव्रत के विभिन्न आयामों को साकार रूप देने के लिए 'अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास' प्रतिवर्ष विभिन्न समसामयिक विषयों के माध्यम से वर्तमान की समस्याओं व उनके समाधान के सन्दर्भ में व्यापक स्तर पर कार्य कर रहा है।

अणुव्रत आंदोलन चरित्र निर्माण का आंदोलन है जो 1949 से सतत् प्रगतिमान है। वर्तमान अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण अणुव्रत अहिंसा यात्रा के माध्यम से गांव-गांव, शहर-शहर में पदयात्रा कर रहे हैं एवं इस यात्रा के माध्यम से नशामुक्ति, नैतिकता व सदभावना का संदेश दे रहे हैं।

पूज्यवर के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने हेतु अणुव्रत न्यास कृत संकल्पित है। इस विशाल प्रतियोगिता से जहां हजारों बच्चे जुड़ रहे हैं वहीं अणुव्रत न्यास के कर्मठ कार्यकर्ता इस मिशन को जन-जन तक पहुंचाने में अथक श्रम कर रहे हैं।

प्रस्तुत पुस्तक 'सर्वांगीण विकास में योग व ध्यान की भूमिका' विद्यार्थियों

द्वारा लिखित निबंधों के लेखन-कौशल का उत्कृष्ट नमूना है। मैं इस पुस्तक में संकलित विद्यार्थी लेखकों, पुस्तक में अपना श्रम लगाने वाले अणुव्रत कार्यकर्ताओं का हृदय से धन्यवाद करता हूं कि हम सब मिलकर आचार्य तुलसी, आचार्य महाप्रज्ञ व वर्तमान अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण जी के सपनों को साकार करने में अपना सहयोग दें एवं पुनः भारत को सर्वोच्च स्थान पर आसीन करें।

**I Eirey ukglVk**

प्रबंध न्यासी

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, दिल्ली





# बुनियाद पर ध्यान केन्द्रित हो



çekn ?kk&kor

अणुव्रत प्रवर्तक आचार्य श्री तुलसी 20वीं सदी के एक विशिष्ट महापुरुष थे। उनका कर्तृत्व बहुमुखी था। अणुव्रत आंदोलन के माध्यम उन्होंने एक सफल धर्मक्रांति की। उन्होंने नैतिक एवं मानवीय मूल्यों की पुनर्प्रतिष्ठा, राष्ट्रीय समस्या व उसके समाधान के लिए जन जागरण का सघन अभियान चलाया। वे कहते थे राष्ट्र के उज्ज्वल भविष्य का आधार विद्यार्थी हैं।

मनुष्य का जीवन एक भवन की तरह है। जिस प्रकार भवन की मजबूती उसकी नींव की मजबूती पर निर्भर करती है, उसी प्रकार आदर्श विद्यार्थी जीवन की बुनियाद सशक्त होनी जरूरी है। यदि विद्यार्थी—अवस्था में सुसंस्कारों का वपन नहीं हो तो जीवन कभी स्वस्थ नहीं हो सकता। इसलिए अध्यापकों और अभिभावकों को बच्चों में सुसंस्कार वपन की दृष्टि से पूर्ण सजग रहना चाहिए। इसी से एक स्वस्थ समाज और विकसित राष्ट्र का निर्माण संभव है।

विद्यार्थी जीवन वृक्ष की कोमल टहनी जैसा होता है। उसे अपनी इच्छानुसार झुकाया जा सकता है, मोड़ा जा सकता है। पर वही टहनी जब मोटी हो जाती है, तब उसे झुकाना, मोड़ना कठिन हो जाता है। इस रूपक के माध्यम से दृष्टव्य है कि विद्यार्थी जीवन के इस स्वर्णिम अवसर का उपयोग करते हुए छात्र—छात्राएं चारित्रशीलता, नीतिनिष्ठा, विनय, अनुशासन के पथ पर अग्रसर हों। इन संस्कारों के अभाव में उनका भविष्य धुंधला बन जाता है, जो कि न उनके स्वयं के लिए काम्य है और न समाज व राष्ट्र के लिए।

बच्चों को सुसंस्कारित करने के लिए भारतीय शिक्षा—पद्धति में उन्हें व्यापक और उदार नैतिक शिक्षा देने का क्रम रहा है, लेकिन दुर्भाग्य से आज वह क्रम बंदप्रायः हो गया है। उसी का यह दुष्परिणाम है कि आज की नई पीढ़ी में अनुशासनहीनता जैसी बुराइयां पनप रही हैं। यह क्रम पुनः प्रारंभ करके इन अवांछनीय प्रवृत्तियों को बढ़ने से रोका जा सकता है।

विद्यार्थी वर्ग संस्कारों की दृष्टि से स्वयं जागरूक रहे। आज राष्ट्र में जो नैतिक अधःपतन हो रहा है, उसे रोकने के लिए उसकी यह जागरूकता निर्णायक भूमिका निभाएगी। यदि एक—एक विद्यार्थी यह संकल्प कर लेता है कि मैं किसी अनैतिक आचरण को अपने जीवन में स्थान नहीं दूंगा, अनुशासनहीनता और उच्छृंखलता जैसी प्रवृत्तियों से कोसों दूर रहूंगा तो राष्ट्र की तस्वीर स्वतः बदल जायेगी। समाज और राष्ट्र के भावी कर्णधार आज के विद्यार्थी ही हैं। उनका जीवन बुराइयों से जिस सीमा तक अछूता रहेगा, वे समाज और राष्ट्र की उतनी ही अच्छी सेवा कर सकेंगे। अणुव्रत आंदोलन विद्यार्थियों की नैतिक एवं चारित्रिक चेतना जागृत करने का अभियान चला रहा है। यह प्रसन्नता की बात है कि राष्ट्र के विद्यार्थी बड़ी संख्या में इस अभियान के साथ जुड़ रहे हैं।

‘अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास’ इस दिशा में विभिन्न प्रतियोगिताओं के माध्यम से विद्यार्थियों में चरित्र निर्माण का जो कार्य कर रहा है वह अपने आप में एक सफल प्रयास है। लाखों विद्यार्थियों का भाग लेना यह दर्शाता है कि अणुव्रत की बात उनके लिए उपयोगी सिद्ध हो रही है। ‘अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास’ के कार्यकर्ता इस भगीरथ प्रयास में सतत प्रयत्नशील हैं। विद्यालयों के विद्यार्थियों के माध्यम से चरित्र निर्माण के इस विराट प्रयास को जन—जन तक पहुंचाने हेतु जो श्रम कर रहे हैं वह सराहनीय है। अणुव्रत एक ऐसा माध्यम है जिससे राष्ट्रीय समस्याओं का समाधान हो सकता है एवं अणुव्रत के दो आयाम जीवन विज्ञान व प्रेक्षाध्यान विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के सहयोगी हैं।

**लेखक**

**राष्ट्रीय संयोजक**

अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता

# अनुक्रमिका

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक/लेखिका का नाम	पृष्ठ संख्या
1.	ध्यान व योग से आनंद की प्राप्ति	आकांक्षा	3
2.	योग से नहीं होता कोई 'साइड इफेक्ट'	खुशी झंवर	7
3.	योग से पवित्र होती है आत्मा	कुशाग्र कुमार	11
4.	योग मानव जाति के लिए वरदान	श्रेया सहगल	16
5.	बचपन से कराया जाए, योग व ध्यान का अभ्यास	सारिका मौर्या	19
6.	प्रेक्षाध्यान है रामबाण औषधि	आकृति माथुर	23
7.	योग-ध्यान से होता है कष्टों का निदान	भावना	27
8.	रोगों से लड़ने की शक्ति देता है योग	रेचल राशिका लोहिया	30
9.	मधुमेह को भगाता है योग	अंजुम	33
10.	नैतिक पतन से बचाने में योग है महत्वपूर्ण	ऋषभ गुप्ता	37
11.	नई उमंग, नया जोश भरे योग	काजल खत्री	41
12.	आयु को क्षीण होने से बचाता है योग	खुशी गुप्ता	44

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक/लेखिका का नाम	पृष्ठ संख्या
13.	योग में न करें गलतियां	बी. फरहाना मुस्कान	47
14.	ध्यान से बढ़ती है 'विजन पावर'	मनीषी अग्रवाल	51
15.	दुनिया को है ध्यान की जरूरत	मंशा रानी	55
16.	योग निरंतर चलने वाली सचेतन प्रक्रिया	शंकर शेटी	58
17.	यौगिक अभ्यास क्षमता के अनुसार हो	नैन्सी कुमारी	62
18.	योग किसी वरदान से कम नहीं	आशीष वर्मा	65
19.	प्रेक्षाध्यान है सर्वांगीण पद्धति	जया हुन्दिया	69
20.	योगी के मन में उमड़ता है प्यार	मनस्वी	72
21.	योग-ध्यान से ही सर्वांगीण विकास संभव	सिमरन नौटियाल	75
22.	विद्यार्थी जीवन में ही सिखाया जाए योग	कल्याणी योगीश पांडे	79
23.	योग-ध्यान का सहारा, तनावों से छुटकारा	अनुष्का सिंह	82
24.	दवाइयों से निजात दिलाता है योगाभ्यास	रवि कुमार	85
25.	खुद से बात करने की विधि है ध्यान	अनुष्का	89
26.	योग अपनाएं, रोग भगाएं	अदिती जगानी	92
27.	ध्यान समाधि से पूर्व की स्थिति	अंकिता अधिकारी	95
28.	भौतिकवाद से मिलता है अवसाद	अदिति गुलाटी	99

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक/लेखिका का नाम	पृष्ठ संख्या
29.	शिक्षा का जरूरी अंग हो योग	सान्या सेतिया	103
30.	योगासनों का अभ्यास उत्तम व्यायाम	तिशा वर्मा	106
31.	गलत अभ्यास से गलत परिणाम	प्रिंसी दे	109
32.	तनावमुक्त रहने का सरल तरीका है ध्यान	आंचल अग्रवाल	113
33.	योग-ध्यान, देता सबसे बड़ा ज्ञान	साहिल लालवानी	116
34.	योग है स्वस्थ जीवन का सार	कुसुम लता	120
35.	योग-ध्यान से बढ़ती है तर्क शक्ति	साक्षी राय	124
36.	योग है संपूर्ण जीवन दर्शन	ए. श्रेय नाहर	127
37.	ध्यान के बहुविध लाभ	शिवांगी	130
38.	भटकी दुनिया को ध्यान की जरूरत	सिमरन कौर	133
39.	योग पाठ्यक्रम में शामिल हो	सौरभ मीणा	136
40.	योग अपनाने को सभी इच्छुक	सुहानी जैन	139
41.	योग के प्रति आशंकाएं भी	प्रेरणा	142
42.	जगह-जगह प्रचार की जरूरत	जितेन्द्र बागरी	146
43.	मृत्यु का भय भगाता है योग-ध्यान	रूपिन्दर	149
44.	योग का लक्ष्य है मोक्ष	रिया यादव	152
45.	दवाओं से रहें दूर, योग करें जरूर	मानसी पालीवाल	156

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक/लेखिका का नाम	पृष्ठ संख्या
----------------	--------	-----------------------	-----------------

**English**

46.	Yoga combines strength and flexibility	Vanshika Jain	161
47.	Yoga regulates our adrenaline glands	V. Nirmala	164
48.	Yoga leads to peaceful mind	Adrika Mahato	167
49.	Yoga is Universal	Prerna Sharma	169
50.	Yoga is truly the art of living	Riya Bhatia	173
51.	Yoga is done to obtain peace	Aliah Parveen	176
52.	Yoga and meditation are very essential	Ritika Joshi	179
53.	Healthy mind lives in a healthy body	Yash Singhal	182
54.	Yoga helps us to think straight	R. Maya-I-Ka Marbaniang	185
55.	Yoga helps to discipline our sense	Tanvi	188
56.	Strength and endurance are very important	Nagour Jandhu	191
57.	Yoga and meditation lead to a peaceful mind	Siddhi Jangid	194
58.	Do yoga everyday, keep the doctor away	R. Subha	197
59.	Yoga is very safe, easy and healthy	Lisha Sharma	201
60.	Yoga is the science of right living	Anjali	203

हिन्दी

# ध्यान व योग से आनंद की प्राप्ति

◇ vkdkkk ग्यारहवीं  
बाल भवन पब्लिक स्कूल  
मयूर विहार फेज-II, दिल्ली

यह कहना अतिष्योक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋशि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

;ोगासनों तथा प्राणायाम का सही अभ्यास परमावश्यक है। इनके गलत अभ्यास से लाभ की जगह हानि की संभावना अधिक रहती है। योगासन और प्राणायाम का उचित समय प्रातःकाल या सायंकाल होता है जब व्यक्ति का पेट खाली होता है। आधुनिक युग में मनुष्य का स्वास्थ्य गलत आहार-विहार, असंयम तथा तनाव के कारण बिगड़ता जा रहा है। खिला चेहरा, तेजोमय व्यक्तित्व, कसा शरीर, शारीरिक श्रम बिना थके करने की क्षमता, सर्दी-गर्मी सहन करने का सामर्थ्य, चमकीले नेत्र, गंधरहित सांस, प्रातःकाल उठने पर ताजगी एवं प्रसन्नता का अनुभव, सिर टंडा, तलवे गरम आदि उत्तम स्वास्थ्य के लक्षण हैं जिनका अधिकांश व्यक्तियों में अभाव देखा जाता है।

ऐसे में योगासनों का महत्व और भी बढ़ जाता है। इनके समुचित अभ्यास से विभिन्न प्रकार की शारीरिक बीमारियां शनैः-शनैः दूर हो जाती हैं। शरीर बलशाली बनता है जिससे रोग के पुनः होने की संभावना भी समाप्त हो जाती है। योगासन और प्राणायाम स्मरण-शक्ति



के विकास को संभव बनाते हैं तथा चित्त में शांति और धैर्य उत्पन्न होता है।

ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ जाती है। आत्मिक शक्ति से मानसिक शांति की अनुभूति होती है। मानसिक शांति से शरीर स्वस्थ अनुभव करता है। ध्यान के द्वारा हमारी ऊर्जा केंद्रित होती है। ऊर्जा केंद्रित होने से मन और शक्ति का संचार होता है एवं आत्मिक बल मिलता है। ध्यान से 'विजन पॉवर' बढ़ती है तथा व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। ध्यान से सभी तरह के रोग और शोक मिट जाते हैं। ध्यान से हमारा तन, मन और मस्तिष्क पूर्णतः शांति, स्वास्थ्य और प्रसन्नता का अनुभव करते हैं।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी स्पीड पर ब्रेक लगा देते हैं। हमारे आसपास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो माइंड को कूल तथा बॉडी को फिट रखती है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात् पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है। जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है— जोड़ और दूसरा है— समाधि।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा, अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तन,

मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग हमें विश्वास करना नहीं सिखाता और न ही संदेह करना। विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल ही खिलाफ है। योग कहता है कि खुद को जानने की क्षमता, इसका उपयोग करो। सकारात्मक ऊर्जा के लिए योग का गीता में भी विशेष स्थान है।

आज के परिवेश में योग हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसान हैं। जीवन के लिए संजीवनी है कपालभाति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है। ऐसे में शलभासन तथा तड़ासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवनमुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

साधारण रूप से योग का अर्थ है जोड़ना। योग+आसन, जिससे योगासन शब्द बना है, का संपूर्ण अर्थ है ऐसे आसन जो मनुष्य को परमात्मा से जोड़ते हैं। आज से लगभग 2500 वर्ष पूर्व भारतीय मनीषी पतंजलि ने योगशास्त्र की रचना की थी जिसमें उन्होंने योग शब्द का प्रयोग मन की प्रवृत्तियों पर नियंत्रण रखने के लिए किया था।

योग के माध्यम से शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के सामूहिक विकास के प्रयास किए जाते हैं। इसका लक्ष्य शरीर और मन को प्रशिक्षण देना होता है तथा आसन अपने आसाधरण प्रभाव के कारण इसका एक अभिन्न अंग है। इसी तरह प्राणायाम श्वास-पश्वास पर नियंत्रण रखने एवं इसे नियंत्रित करने को विज्ञान है।

ध्यान से वर्तमान को देखने और समझने में मदद मिलती है। शुद्ध रूप से देखने की क्षमता बढ़ने से विवेक जागृत होगा। विवेक के जागृत होने से होश बढ़ेगा। होश के बढ़ने से मृत्यु काल में देह के छूटने का बोध रहेगा। देह से छूटने के बाद जन्म आपकी मुठ्ठी में होगा। यही है ध्यान का महत्व।

खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान ही है। ध्यान को छोड़कर बाकी सारे उपाय प्रपंच मात्र हैं। यदि आप ध्यान नहीं करते हैं तो आप स्वयं को पाने से चूक रहे हैं। स्वयं को पाने का अर्थ है कि हमारे होश पर भावना और विचारों के जो बादल हैं उन्हें पूरी तरह से हटा देना और निर्मल तथा शुद्ध हो जाना।

यदि ध्यान और योग आपकी दिनचर्या का हिस्सा बन गया है तो यह आपके दिन का सबसे बढ़िया समय बन जाता है। आपको इससे आनंद की प्राप्ति होती है। फिर आप इसे पांच से दस मिनट तक बढ़ा सकते हैं। पांच से दस मिनट का ध्यान आपके मस्तिष्क में शुरुआत में तो बीज रूप से रहता है लेकिन तीन से चार महीने बाद यह वृक्ष का आकार लेने लगता है और फिर उसके परिणाम आने शुरू हो जाते हैं।

# योग से नहीं होता कोई 'साइड इफेक्ट'

◆ [kqkh >oj] बारहवीं  
तुलसी अमृत विद्यापीठ उच्च माध  
यमिक विद्यालय  
जवाहर नगर, आमेट, राजस्थान

योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है। कृकृ जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

योग का मतलब है कि आप अपनी निजता की सीमाओं को मिटाते हैं लेकिन ये सीमाएं आप अपनी बुद्धि, किसी विश्वास या विचारधारा के जरिए नहीं मिटाते, बल्कि एक जीवंत अनुभव के जरिए मिटाते हैं। योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात् पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है... जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों की महत्वपूर्ण हैं। पहला है जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

यह मार्ग और भी सुगम हो जाता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्राम करना नहीं सिखाता और न ही संदेह करना, और विश्राम तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल ही खिलाफ है। योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो।

अनेक सकारात्मक ऊर्जा लिए योग का गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार— 'सिद्ध्यासिद्धयो समोभूत्वा समत्वयोग उच्चते।' अर्थात् दुःख—सुख, लाभ—अलाभ, शत्रु—मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरें और मूर्तियों में मिलता है। ओशो के अनुसार, "योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है—राजपथ। दरअसल धर्म लोगों को खूंटे से बांधता है और योग सभी तरह के खूंटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।"

**thou fodkl ea ;ks dh Hkfedk %** प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन आसन, जैसे कि शवासन हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है। कपालभाति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है, ऐसे में शलभासन तथा तड़ासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है।

पवन मुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर

करता है। गठिया की समस्या को मेरुदंडासन दूर करता है। योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियों का असर भी कम हो जाता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिये हर तरह से आवश्यक है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है जिसका परिणाम है कि 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' मनाये जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा रखे गये प्रस्ताव को 177 देशों ने अत्यन्त सीमित समय में पारित कर दिया और इस बार 21 जून, 2016 को द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया गया।

आज जिस तरह का खान-पान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग को अपनायें और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। गीता में लिखा है 'योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है।' आईये, हम सब भी इस यात्रा में शामिल होकर इसे सफल बनायें।

**;ks rFlk 'l lVusy Masyiel %** जब हम 'सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स' यानी 'स्थायी विकास लक्ष्यों' की बात करते हैं तो हमारा मतलब मानव कल्याण से होता है जो जुड़ा है 17 अलग-अलग मुद्दों से, जिसमें गरीबी, पोषण, स्वास्थ्य, महिलाओं से जुड़े मुद्दे व पर्यावरण से जुड़ी चीजें शामिल हैं। इन क्षेत्रों में सुधार के लिए दुनिया को तो बदलना चाहते हैं लेकिन अलग-अलग इंसानों के रूपांतरण को हमने अपना लक्ष्य नहीं बनाया है।

दुनिया तो बस एक शब्द है। वास्तविकता यह है कि यहां बस अलग-अलग इंसान, जैसे मैं और आप हैं। हम जैसे चीजों को ग्रहण करते हैं, अनुभव करते हैं, सोचते हैं, भावनाएं बनाते हैं और काम करते हैं, उसके तरीके में अगर कोई बदलाव नहीं करते तो आप दुनिया को कैसे बदलेंगे। हम पैसा लगा सकते हैं, प्रोजेक्ट्स शुरू कर सकते हैं

लेकिन ये प्रोजेक्ट कभी ऊपर उठेंगे फिर कभी नीचे चले जाएंगे। अगर हम इंसानों को बड़े पैमाने पर रूपांतरित करें, तभी यह दुनिया रूपांतरित कर सकते हैं।

पिछले सौ सालों में निश्चित तौर पर हमारी पीढ़ी अब तक की सबसे ज्यादा सुविधाजनक स्थिति में है। फिर भी लोग खुश और शांत नहीं हैं, क्योंकि हमने इंसान की भीतरी प्रकृति को लेकर कभी सोचा ही नहीं। जब आप मानव कल्याण को एक वैज्ञानिक नजरिए से देखते हैं तो यही योग बन जाता है। योग का शाब्दिक व सटीक अर्थ मेल या मिलन है। यह इंसान की व्यक्तिगत सीमाओं को ध्वस्त करने का वैज्ञानिक तरीका है। आखिर इसका क्या मतलब हुआ? फिलहाल आप यह देखते हैं कि यह मैं हूँ और यह आप हैं। दोनों के बीच अंतर आपको साफ नजर आता है। लेकिन हम दोनों एक ही हवा में सांस ले रहे हैं और हम लोग एक की धरती की उपज हैं।

मैं आप सभी से यही कहना चाहती हूँ कि योग की सर्वांगीण विकास में अद्वितीय भूमिका है, अर्थात् एकमात्र योग ही है जो अब इस आधुनिक युग में हमें विभिन्न बीमारियों से बचा सकता है। तो आप भी योग को अपनाइये और जीवन स्वस्थ, सरल और सुखी बनाइये। क्योंकि कहा भी है कि – योगी जीवन, निरोगी कायाकृ अर्थात् योग ही जीवन है।

## योग से पवित्र होती है आत्मा

◆ **दक्षिण देव** ग्यारहवीं  
केन्द्रीय विद्यालय नं. 2  
नौसेना बाग, विशाखापत्तनम, आंध्र  
प्रदेश

अनेक व्यवसायों में संलग्न बुद्धि के द्वारा मन का निरोध संभव नहीं। योग साधन के लिए सर्वप्रथम तो एकांत में एकाकी रहना परमावश्यक है। साधना के लिए एकांत स्थल ही अपेक्षित है। योगाभ्यास को निमित्त स्थान रमणीय तथा शीतोष्ण तापमान हो जहां अधिक वायु एवं अधिक प्रकाश का समावेश न हो, बिच्छू, सर्प आदि हिंसक प्राणी न हो। जहां साधक निश्चिंततापूर्वक अभ्यास कर सके।

योगे योगे तवस्वरं वाजे वाजे हवामहे।  
सखाय इन्द्रभूतये॥ यजुर्वेद 11/14

वर्थात् बार-बार योगाभ्यास करते हुए और मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक तथा शरीरिक बल को बढ़ाते हुए हम परस्पर सभी प्राणियों को मित्रभाव से देखें तथा सबकी रक्षा हेतु ईश्वर से प्रार्थना करते हुए हम ईश्वर का ही ध्यान करें। ईश्वर का ही गुणगान करें एवं ईश्वर के साथ योग करें, उससे अपने संबंध दृढ़तापूर्वक स्थापित करें।

इस प्रकार वेद में योग का महत्व बतलाया गया है कि योग करने से आत्मा का बल बढ़ता है। आत्मा पवित्र होती है तथा आध्यात्मिक उन्नति करते हुए साधक ईश्वर से संबंध जोड़ लेता है। इसके साथ ही योग करने से मन, बुद्धि व शरीर का बल भी बढ़ता है तथा इनकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

मन, बुद्धि निर्मल बनते हैं व योगाभ्यास करने वाला शरीर से स्वस्थ

निरोग रहते हुए दीर्घ आयु को प्राप्त करता है। योग करने वाला व्यक्ति ईश्वर के गुणों को धारण करने लगता है व अपने अंदर परोपकार की भावना को उद्बुद्ध करता हुआ समाज, राष्ट्र की सेवा करता है।

वह मानव मात्र को सुख पहुंचाने का प्रयत्न करता है तथा स्वयं भी सुखी प्रसन्न व आनन्दित रहता है। सच्चा योग साधक मानसिक काम, क्रोध लोभ, मोह, ईर्ष्या, अहंकार आदि दोषों पर आसानी से नियंत्रण पा लेता है तथा उसके अन्दर सहनशीलता, सरलता, विनम्रता, पवित्रता, निष्कामता, प्रसन्नता, दयालुता आदि गुणों का विकास होने लगता है।

योग के आठ अंग होते हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि।

इनमें से यम 5 प्रकार के होते हैं:

**vfgd k%** अर्थात् मन, वचन व कर्म से किसी भी प्राणी को अन्यायपूर्वक दुःख नहीं पहुंचाना।

**l R; %** जैसा मन में हो या जैसा ज्ञान हो, वैसा ही बोलना तथा आचरण करना।

**vLrs %** चोरी नहीं करना, अर्थात् बिना पूछे दूसरे व्यक्ति की किसी वस्तु का प्रयोग भी नहीं करना।

**czāp; %** संयमपूर्वक जीवन चलाना, वीर्य की रक्षा करना तथा पर—स्त्री को माता, बहन, बेटी के रूप में देखना, स्त्रियों के लिए पर—पुरुषों को पिता, भाई या पुत्र के रूप में देखना।

**vi fjxg%** आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संग्रह नहीं करना या अनावश्यक वाणी विचारों का भी त्याग करना।

इसी प्रकार नियम भी पांच प्रकार के होते हैं:

**'kkp%** अपनी वाणी, मन, बुद्धि तथा शरीर को पवित्र बनाना तथा अपने वस्त्र, घर, परिवार तथा आसपास के वातावरण को शुद्ध रखना।

**l arksk%** पर्याप्त मेहनत करने के बाद परिणामस्वरूप जो भी मिले उसमें संतुष्ट रहना।

**ri %** सर्दी—गर्मी, मान—अपमान, हानि—लाभ, सुख—दुःख, सभी स्थितियों में सम रहते हुए धर्म पथ पर, योग पथ पर बढ़ते रहना।

**Lok/; k; %** वेद दर्शन, उपनिषद्, गीता, रामायण, महाभारत आदि ग्रंथों को तथा महापुरुषों की जीवनियों को पढ़ना।

**bz oj çkf.k/kku%** ईश्वर के प्रति विशेष प्रेम, श्रद्धा, भक्ति रखना। योग के प्रारंभिक इन दो अंगों का आज समाज में पालन हो जाए तो समाज की समस्त समस्याएं समाप्त हो सकती हैं।

**vkl u%** यह योग का तीसरा अंग है। जिस स्थिति में बैठकर ईश्वर की उपासना सुखपूर्वक की जाए उस स्थिति का नाम आसन है। जैसे पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन आदि। इसी प्रकार अनेक प्रकार के रोगों को दूर करने के लिए भिन्न—भिन्न प्रकार के आसन पाए जाते हैं।

**çk.kk; ke%** किसी आसन पर बैठकर मन की चंचलता को रोकने के लिए श्वास—प्रश्वास की गति को रोकने का नाम प्राणायाम है।

**çR; kgkj %** मन के रुक जाने पर इन्द्रियों का अपने रूप आदि विषयों के साथ संबंध टूट जाना अर्थात् इन्द्रियों का अत्यंत शांत हो जाना प्रत्याहार नामक योग कहा जाता है।

**/kkj .kk%** ईश्वर का ध्यान करने के लिए आंख बन्द करके मन को मस्तक, नासिका, कंठ, हृदय आदि किसी एक स्थान पर स्थित करने या रोकने का नाम धारणा है।

**/; ku%** मन को स्थिर करने के पश्चात् ईश्वर का निरंतर चिंतन करना, ईश्वर के गुणों का मनन करना ध्यान है।

**l ekf/k%** ईश्वर का ध्यान करते—करते जब योग साधक ईश्वर के आनंद में विमग्न हो जाता है, ईश्वर की सत्ता का अन्दर ही अन्दर अनुभव

करते हुए प्रत्यक्ष करता है, यह योग में समाधि की अवस्था कही जाती है।

इस प्रकार वेद में अष्टांग योग के अनुष्ठान के द्वारा संसार के जन्म-मरण आदि समस्त दुःखों से छूटने व ईश्वर के परम आनंद को प्राप्त करके जीवन को सफल बनाया जा सकता है। योग के महत्व का वर्णन करते हुए भगवान ने अर्जुन से कहा, “योगी की महत्ता तपस्वी एवं ज्ञानी दोनों से उच्च है एवं कर्म करने वालों में भी योगी का स्थान उच्चतम है। अतः अर्जुन, तू योगी बन।”

योगाभ्यास के लिए मनुष्य को अपने आप को निरंतर योग साधना में तत्पर रखना पड़ता है— “योगी आत्मानं सततं भुञ्जीत” मन में अद्भुत होने वाली प्रत्येक वृत्ति का निरीक्षण-परीक्षण कर उन पर नियंत्रण करना ही योग है। “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अतः प्रातःकाल से लेकर शयन पर्यन्त साधक को अपना समस्त समय योग के ग्रंथों के स्वाध्याय, योग की परिचर्या, शरीर से आसनादि के अभ्यास, मन से साधना तथा मनन आदि कृत्यों में व्यतीत करना पड़ता है तभी योगी सत्वर सिद्धि को प्राप्त करने में कृतकार्य होता है। अन्यथा: अंशतः योग-साधन से वृत्तियां तो क्रमशः सात्विक हो सकेंगी लेकिन सफलता अंशतः ही प्राप्त हो सकेगी।

अनेक व्यवसायों में संलग्न बुद्धि के द्वारा मन का निरोध संभव नहीं। योग साधन के लिए सर्वप्रथम तो एकांत में एकाकी रहना परमावश्यक है। साधना के लिए एकांत स्थल ही अपेक्षित है। योगाभ्यास के निमित्त स्थान रमणीय तथा शीतोष्ण तापमान हो, जहां अधिक वायु एवं अधिक प्रकाश का समावेश न हो, बिच्छू, सप्र आदि हिंसक प्राणी न हों। जहां साधक निश्चिंततापूर्वक अभ्यास कर सके। उत्तम जल तथा हरीतिमा से आवेष्टित उद्यान भी साथ में अवस्थित रहे तो साधना के लिए और भी श्रेयस्कर होता है।

साधक को विषय-भोग के साधन नहीं एकत्र करने चाहिए। उससे मन व्यग्र होता है एवं ब्रह्मचर्य में बाधा पहुंचती है। चित्त मन एवं इन्द्रियों को स्वच्छारी होने से बचाना एवं सत् कर्म में प्रेरित करना साधक का

प्राथमिक कर्तव्य समझा जाना चाहिए। साधक द्वारा सम्पादित समस्त कृत्य “सर्वभूतहिते रताः।” होने चाहिए। आसन के लिए मष्ण चर्मासन पर सूती वस्त्र बिछा लेना चाहिए।

आसन का स्थान बहुत ऊंचा न हो न बहुत नीचा हो, क्योंकि नीचे में सर्दी-गर्मी का प्रभाव एवं ऊंचे में गिरने की आशंका बनी रहती है जिससे उसके अंगों में चोट आने की आशंका रहती है। अभ्यास से पहले वक्षित, धोती, नेती, नौलिकी, त्राटक, कपालभाती नामक षट्कर्मों द्वारा शरीर की शुद्धि कर लेने के पश्चात् ही ध्यानादि का अनुष्ठान संभव है। तभी मानव का योग एवं ध्यान से सर्वांगीण विकास निश्चित है।

मल संचय से चित्र की एकाग्रता में व्याघात होता है। शुद्धि के पश्चात् आसन सिद्धि करके साधक को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्राण स्थिर हुए बिना चित्त स्थिर नहीं होता। अतः प्राणायाम के अभ्यासकाल में मनुष्य को दूध, घी का ही विशेष सेवन करना चाहिए। इससे शरीर का भेद दूर हो जाता है। योग साधना से देह निवृत्ति, इन्द्रिय, प्राण-संस्थान, मज्जा, मन आदि सभी की शुद्धता हो जाती है। मन की एकाग्रता के लिए इन्द्रियों की समस्त क्रियाओं पर संयम की आवश्यकता है। अतः दसों इन्द्रियों के क्रियाकलाप को नियंत्रित किए बिना मन की एकाग्रता संभव नहीं है।

शरीर को स्तब्ध और शांत रखने से एक अभौतिक आनंद की अनुभूति होने लगती है। इस काल में दृष्टि नासिकाग्र पर रखनी चाहिए। इस प्रकार मन की साधना करने वाला योगी ही अखंड शांतिमय प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है। योगी को अति भोजन नहीं करना चाहिए। अधिक उपवास करना तथा अधिक शयन-सुख का उपभोग करना भी साधक के लिए हानिकारक है। मन अन्नमय एवं प्राण जलमय है। स्वस्थ मन से चित्त की वृत्तियों का शीघ्र निरोध हो जाता है।

मन के स्थिर होने से मन की स्थिति आत्मा में होती है। आत्मा में स्थिर होने से दुःख की अत्यंत निवृत्ति सम्भव हो जाती है और तभी उसे दिव्य आनंद की उपलब्धि होने लगती है जो योग की सिद्धि के लिए परमावश्यक है। इससे व्यक्ति का सर्वांगीण विकास पूर्णतः सम्भव है। ♦



योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे में भी जवान बने रह सकते हैं। त्वचा पर चमक आती है। शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है। जहां एक तरफ योगासन मांसपेशियों को पुष्टता प्रदान करते हैं जिससे दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है, वहीं दूसरी ओर योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट भी कम हो जाता है।

## योग मानव जाति के लिए वरदान

◆ J s k l gxy सातवीं बाल भवन पब्लिक स्कूल मयूर विहार फेज-II, दिल्ली

योग संस्कृत शब्द 'युज' से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ 'जोड़ना' है। योग हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच संयम स्थापित करता है जिससे हमारी सुप्त शक्तियां जागृत होने लगती हैं। योग केवल रोगों को दूर करने की प्रक्रिया नहीं है। योग का आशय शरीर के समस्त रोगों को दूर कर मस्तिष्क को तनावमुक्त करना है।

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरु रहा है। योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृति पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ-साथ आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। जिस योग को स्वामी रामदेव जी महाराज ने गुफाओं और कंदराओं से निकालकर आम जन तक पहुंचाया था, उसी योग को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने एक कदम आगे बढ़ाकर विश्व पटल पर स्थापित कर दिया है।

योग में विश्व का ढूँढ विश्वास ही है कि जिसकी वजह से 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के लिये संयुक्त राष्ट्र में

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा रखे गए प्रस्ताव को 177 देशों ने अत्यंत सीमित समय में पारित कर दिया।

; k s ds dN Qk; ns

- योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए हमेशा से होता रहा है। आज की चिकित्सा शोधों ने यह साबित कर दिया है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानवजाति के लिए वरदान है।
- जहां जिम आदि से शरीर के किसी खास अंग को ही व्यायाम होता है वहीं योग से शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है जिससे अंग-प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं।
- योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे में भी जवान बने रह सकते हैं। त्वचा पर चमक आती है। शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है। जहां एक तरफ योगासन मांस पेशियों को पुष्टता प्रदान करते हैं जिससे दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है, वहीं दूसरी ओर योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट भी कम हो जाता है। इस तरह योग कृश और स्थूल दोनों के लिए फायदेमंद है।
- योगासनों के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता है जिससे तनाव दूर होकर अच्छी नींद आती है, भूख अच्छी लगती है, पाचन सही रहता है।

çk.kk; ke ds ykk % योग के अंग प्राणायाम एवं ध्यान भी योगासनों की तरह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद हैं। प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति पर नियंत्रण होता है जिससे श्वसन सम्बन्धित रोगों में बहुत फायदा मिलता है। दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, जुकाम आदि रोगों में तो प्राणायाम बहुत फायदेमंद है ही, साथ ही इससे फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलने लगती है।

इससे पूरे शरीर पर सकारत्मक असर पड़ता है।

/; ku ds ykkl % ध्यान भी योग का अति महत्वपूर्ण अंग है। आजकल ध्यान यानि 'मेडिटेशन' का प्रचार हमारे देश से भी ज्यादा विदेशों में हो रहा है। आज की भौतिकतावादी संस्कृति में दिन-रात भागदौड़, काम का दबाव, रिश्तों में अविश्वास आदि के कारण बहुत बढ़ गया है। ऐसी स्थिति में मेडिटेशन से बेहतर और कुछ नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होकर गहन आत्मिक शांति महसूस होती है, कार्य शक्ति बढ़ती है, नींद अच्छी आती है। मन की एकाग्रता एवं शक्ति बढ़ती है।

योग से ब्लड शुगर का लेवल घटता है और ये एल.डी.एल. या बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। डायबिटीज रोगियों के लिए योग बेहद फायदेमंद है। ◆

## बचपन से कराया जाए योग-ध्यान का अभ्यास

◆ I kfjdk ek\$ kl दसवीं  
एल.डी.सी. पब्लिक स्कूल  
सोराओ, इलाहाबाद, उत्तरप्रदेश

योग एवं ध्यान का अभ्यास छोटे बच्चों को बचपन से ही आरंभ कर देना चाहिए। माता-पिता को बच्चों को योग एवं ध्यान का महत्व बताना चाहिए और इसके सरल अभ्यासों की आदत डलवानी चाहिए। इसका परिणाम यह होगा कि बच्चे कभी कुसंगति का शिकार नहीं बनेंगे। समय पर अपना कार्य करेंगे। आत्मविश्वास, लठन आदि बढ़ेंगी। इस प्रकार बच्चों का सर्वांगीण विकास होगा।

कानेंद्रियों का विकास तथा कामेंद्रियों की क्षमता वृद्धि इन दोनों में संतुलन बनाये रखना ही सर्वांगीण विकास है। अपने आप को सतत ऊर्जावान, श्रद्धावान, निरहंकारी व प्रसन्न बनाये रखने के लिए व्यक्तित्व विकास एवं सर्वांगीण विकास के स्तरों पर अपना ध्यान केन्द्रित करना होगा।

सर्वांगीण विकास है क्या? सर्वांगीण विकास के लिए निम्नलिखित पांच प्रकार के विकास आवश्यक हैं :

'kjhfd fodkl % मनुष्य के जीवन का प्रथम परिचय उसके रंग-रूप अर्थात् शरीर से होता है। इसलिए अपने शरीर को निरोगी रखने के लिए हमें नियमित सूर्य नमस्कार, योगासन-प्राणायाम करना चाहिए। स्वामी विवेकानंद कहते थे- "मुझे चाहिए लोहे की मांसपेशिया और फौलाद के स्नायु। ऐसे युवा जो समुद्र को लांघने एवं मृत्यु को भी गले लगाने की क्षमता रखते हों, ऐसे मुझे सौ भी मिल जायें तो मैं भारत ही नहीं सम्पूर्ण विश्व का कायापलट कर दूंगा।"



**ekufi d fodkl** %मन की गति हवा से भी तेज होती है, शरीर नहीं थकता, मन थकता है। प्रतिस्पर्धा के इस युग में तनाव के कारण अपनी क्षमताओं को भूल जाना आम बात है। हां, मैं यह काम कर सकता हूं। इस आत्मबोध को सदैव बनाये रखने के लिए आत्ममंथन की आवश्यकता होती है। ध्यान करना ही इसके लिए आवश्यक उपाय है।

**ckf) d fodkl** % शरीर और मन के बाद बुद्धि विकास का क्रम आता है। बुद्धि बढ़ती है नियमित स्वाध्याय से। श्रवण, वाचन, मनन—चिंतन, आचरण तथा सम्प्रेषण ये स्वाध्याय के छह चरण हैं। स्वाध्याय के इन छह प्रकारों में पूर्णता: के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। यह एकाग्रता ध्यान से आती है।

**kkoukRed fodkl** % शरीर, मन तथा बुद्धि से पूर्ण व्यक्ति में श्रेष्ठ भावों का होना आवश्यक है। बलशाली होकर दूसरों को दुःख देना मन से शक्तिशाली होने पर अन्यो को डरपोक समझना तथा बुद्धि से होशियार होने पर बाकी मनुष्यों को मूर्ख समझना 'व्यक्तित्व' नहीं है। स्वयं को श्रेष्ठ और दूसरों को कनिष्ठ न समझते हुए समाज की उन्नति के लिए चिंतन करना ही नहीं बल्कि सहयोग की भावना लेकर कार्य करना ही भावनात्मक विकास है।

**vk/; kRed fodkl** % शरीर, मन, बुद्धि तथा भावनात्मक दृष्टि से पूर्ण व्यक्ति में अहंकार आना स्वाभाविक है। अहंकार मनुष्य को पतन की ओर ले जाता है। अतः शरीर, मन, बुद्धि व श्रेष्ठ भावना से प्राप्त सफलता को ईश्वर के श्रीचरणों में अप्रित कर देने से अहंकार का नाश होता है। सब ईश्वर की इच्छा से हो रहा है, इस भाव से ईश्वर पर श्रद्धा रखना, आध्यात्मिक विकास के अंतर्गत आता है। इन पांच प्रकार के विकास के होने से ही व्यक्ति का सर्वांगीण विकास संभव है।

**; lxx dh kRedek** % योग का अर्थ है जोड़ना। शरीर, मन और आत्मा को जोड़ने की प्रक्रिया ही योग है। वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क

को भी शांति मिलती है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है।

जितना बड़ा ब्रह्मांड है उतना बड़ा व्यक्ति का व्यक्तित्व एवं विराटता उसके जीवन में होनी चाहिए। जीवन में तमाम तरह की बाधाएं व्यक्ति के जीवन में आती हैं जिनका मुकाबला धैर्य, साहस तथा पराक्रम एवं शौर्य से संभव किया जा सकता है। योग करने से व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होता है। योग के माध्यम से व्यक्ति निरोग होकर समृद्ध तथा सशक्त भारत के निर्माण में सहयोग कर सकता है।

योग से सुप्त तन्तुओं का पुनर्जागरण होता है एवं नये तंतुओं—कोशिकाओं का निर्माण होता है। योग की सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा हमारे सूक्ष्म स्नायुतंत्र को चुस्त किया जाता है जिससे उनमें ठीक प्रकार से रक्त—संचार होता है और नई शक्ति का विकास होने लगता है। योग से पाचनतंत्र पूर्ण रूप से स्वस्थ हो जाता है जिससे सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ, हल्का एवं स्फूर्तियुक्त बन जाता है।

योग से हृदयरोग जैसी भयंकर बीमारी से भी छुटकारा पाया जा सकता है। फेफड़ों में पूर्ण स्वस्थ वायु का प्रवेश होता है जिससे फेफड़े स्वस्थ होते हैं तथा दमा, श्वास, एलर्जी आदि रोगों से छुटकारा मिलता है। जब फेफड़ों में स्वस्थ वायु जाती है, तब उससे हृदय को भी बल मिलता है। यौगिक क्रियाओं से मेद का पाचन होकर शरीर का भार कम होता है तथा शरीर स्वस्थ, सुडौल एवं सुंदर बनता है। योग से इंद्रियों एवं मन का निग्रह होता है।

उपरोक्त तथ्यों से यह स्पष्ट हो जाता है कि योग हमारे मन—मस्तिष्क को स्वस्थ रखने का एकमात्र और उपयोगी तरीका है जिसको हम अपने जीवन में अपनाकर स्वस्थ रह सकते हैं।

**/; ku** % जीवन के उद्देश्य को प्राप्त करने और तनावमुक्त रहने का सबसे सरल एवं उपयोगी तरीका ध्यान या चिंतन ही है। ध्यान अर्थात् एकाग्र मन से चिंतन करना होता है। जब हमारा स्वयं पर नियंत्रण

नहीं रहता तब हम सही—गलत नहीं पहचान पाते। ऐसी स्थिति में हम खुद को नियंत्रित नहीं करते बल्कि परिस्थितियां हमें नियंत्रित करती हैं। ध्यान खुद को नियंत्रित रखने की एक पद्धति है। ध्यान से हमारा आत्म—विश्वास और एकाग्रता बढ़ती है जिससे हमारा समस्याओं के प्रति नजरिया बदल जाता है। हम समस्याओं को रचनात्मक तरीकों से बड़ी आसानी से हल कर पाते हैं।

यह कहा जाता है कि ज्यादातर रोगों का कारण चिंता या तनाव होता है। ध्यान के माध्यम से हम मन को सकारात्मक एवं तनावमुक्त बना सकते हैं।

; ks&/; ku dh Hkfedk % सर्वांगीण विकास का अर्थ है कि किसी व्यक्ति का हर क्षेत्र में कार्य कर सकने की क्षमता होना। व्यक्ति का पूर्णरूप से विकास होना। योग एवं ध्यान इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग इसमें इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यक्ति को स्वस्थ बनाता है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क होता है।

ध्यान व्यक्ति को एकाग्रता प्रदान करता है। उदाहरण के लिए कोई विद्यार्थी ध्यान करता है तो सर्वप्रथम उसका मनोबल मजबूत होता है। उसके अंदर आत्मविश्वास पैदा होता है। मेहनत करने की शक्ति और संकल्प शक्ति बढ़ती है। सकारात्मक ऊर्जा मन मस्तिष्क में प्रवेश करती है और नकारात्मक विचार समाप्त होती है। एक विद्यार्थी के सम्पूर्ण विकास के लिए ये बहुत ही आवश्यक चीजें हैं।

योग एवं ध्यान का अभ्यास छोटे बच्चों को बचपन से ही आरंभ कर देना चाहिए। माता—पिता को बच्चों को योग एवं ध्यान का महत्व बताना चाहिए और इसके सरल अभ्यासों की आदत डलवानी चाहिए। इसका परिणाम यह होगा कि बच्चे कभी कुसंगति का शिकार नहीं बनेंगे। समय पर अपना कार्य करेंगे। आत्मविश्वास, लग्न आदि बढ़ेगी। इस प्रकार बच्चों का सर्वांगीण विकास होगा। ♦

# प्रेक्षाध्यान है रामबाण औशधि

♦ vkNfr ekFkj आठवीं  
महावीर सीनियर मॉडल स्कूल  
संगम पार्क एक्स., राणा प्रताप बाग  
जी.टी. करनाल रोड, दिल्ली

आज का युग तनाव का युग है।  
तनाव दूर करने में जितना कारण  
ध्यान व योग है उतनी और कोई  
औषधि या उपाय नहीं। अग्निद,  
रक्तचाप आदि रोगों में योग व  
ध्यान बड़ा ही उपयोगी है। ध्यान  
आज की बेचैन और अशांत मानवता  
के लिए रामबाण की तरह है जो  
मानसिक झंझर, संघर्ष और तनाव से  
मुक्त कर मनुष्य को सुख और  
शांति प्रदान करता है। योग जीवन  
जीने की कला है।

;ोग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। योग एक प्रक्रम है, जिसके द्वारा पशु—मानव, मानव—मानव, महा—मानव, दिव्य—मानव अवस्थाओं को पार करता हुआ ऊपर को चढ़ता है। स्वामी विवेकानंद ने कहा था, “प्रत्येक आत्मा में दिव्यता की संभावना है। जीवन का लक्ष्य है आन्तरिक दिव्यता को प्रकटीभूत करना।”

आंतरिक संभाव्य दिव्यता के प्रस्फुटन के इस क्रमबद्ध रीतिविधान को श्री अरविंद ने योग का नाम दिया है। प्रत्येक व्यक्ति और समाज और अधिक प्रसन्नता, शांति, सृजनात्मकता और उच्चतर मानसिक क्षमताओं की प्राप्ति के लिए सदा प्रयत्नशील रहते हैं, व्यक्तिगत उपलब्धि और मानसिक समलयता के लिए योग स्पष्ट रूप से वास्तविक हल है।

गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है।

योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है, मनुष्य और प्रकृति के बीच सांमजस्य है। विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। क्षमावृत्ति क्रोध को अपने अंदर समा लेती है। व्यष्टि का समष्टि से संबंध तथा निर्णायक बुद्धि का निर्माण योगाभ्यास द्वारा ही होता है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग के आठ अंग कहे हैं। यम— समाज के उद्धार के लिए हैं। नियम—अपने व्यवहार को अच्छा बनाने के लिए हैं। प्राणायाम मानसिक विकास दूर करने के लिए है। प्रत्याहार इन्द्रियों को अंतर्मुखी बनाने के लिए है। धारणा एकाग्रता बढ़ाने के लिए है। ध्यान चित को शुद्ध करने के लिए है। इस प्रकार योग हमारे निजी जीवन से लेकर सामाजिक समाधि योग की अंतिम परिधि है।

योग एक व्यक्ति से आसक्ति हटाकर सबसे जोड़ देता है। सबके प्रति योगी का वही अपनापन, कल्याण भाव तथा आत्मवत् भावना होती है। 'सर्वभूतहितेरता' अर्थात् सब प्राणियों के कल्याण में लग जाने से व्यक्तिगत आसक्ति नष्ट हो जाती है। इसी प्रकार राग—द्वेष आदि मानसिक विकार दूर होते चले जाते हैं।

साधारणतः लोग शरीर को बाहर से संवारते जाते हैं परंतु योग अंदर से शरीर को सजाता है और मन को सुंदर बनाता है। जो लोग योगाभ्यास नहीं करते उनको आत्मसंग नहीं होता और अपनी दुर्भावनाएं घृणा—द्वेष आदि को ठीक करने की क्षमता भी उनमें नहीं आती।

प्रायः यह देखा गया है कि जब विचारों की उदारता, सरलता और स्पष्टता बढ़ने लगती है तो सब सुंदर लगने लगता है। योग अपनेपन के विचार को सर्वव्यापी बनाकर उस वस्तु में अपने राग की सषष्टि समाप्त कर देता है।

योग से हमारे शरीर में अनुशासन आता है। उत्साह बना रहता है। व्यवहार की शुद्धि के साथ—साथ धीरे—धीरे कर्तव्य—अकर्तव्य, राग—द्वेष, सुख—दुःख, लाभ—हानि तथा जय—पराजय से ऊपर उठने लगते हैं। ये

सब हमारे मन, प्राण, इन्द्रियों व चित्त तक ही प्रभावित करते हैं। यह उत्तम स्थिति योग से ही प्राप्त होती है।

योग के अंगों (यम, नियम, आसान आदि) के अनुष्ठान (साधना) करने से अशुद्धि का क्षय हो जाता है और ज्ञान नेत्र खुल जाते हैं तथा विवेक ख्याति प्रकृति, ब्रह्म और अपने स्वरूप की प्राप्ति होती है। ध्यान मनुष्य का सरल स्वभाव है जिसे वह जन्म के साथ ही लेकर पैदा हुआ है। जिस कर्म का सम्पादन मनुष्य ध्यान रूपी सजगता के साथ करता है, उसी में विजयश्री उसके चरण चूमती है।

मन हमेशा चीजों को खण्डित करके देखता है। वह सम्पूर्ण को देखने में अक्षम है। ध्यान मन के इस खण्डित और द्वन्द्वात्मक स्तर के पार जाने का नाम है। ध्यानी या योगी का मन शांत और स्थिर हो जाता है। जगत के सुख—दुःख उसे विचलित नहीं करते वह न तो सुख में इतराता है न दुःख में घबराता है। वह अपने चारों ओर होने वाली दुनियावी घटनाओं को साक्षी भाव से देखता है। उसके विचार और व्यवहार संतुलित और समरस हो जाते हैं। उसमें विवेक शक्ति का उदय हो जाता है। उसकी वाणी और व्यवहार में मधुरता आ जाती है। वह गीता में वर्णित स्थित प्रज्ञ की अवस्था में आ जाता है।

आचार्य महाप्रज्ञ ने व्यक्ति के आध्यात्मिक एवं नैतिक विकास हेतु प्रेक्षाध्यान उपक्रम आविष्कृत किया। आत्मविश्वास, सहिष्णुता, धैर्य एवं भावनात्मक संतुलन के विकास के लिए यह अत्यंत मूल्यवान है। जन साधारण के बीच प्रेक्षाध्यान को विधिवत् प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत करने से पूर्व आचार्य महाप्रज्ञ ने स्वयं पर ध्यान के विविध प्रयोग किये। शरीर स्वस्थ है तो मन स्वस्थ है। जन साधारण बाहरी दबावों से प्रभावित होता है और तनाव व संघर्ष की गिरफ्त में आ जाता है। इसका परिणाम मानसिक तथा भावात्मक तनाव के रूप में सामने आता है जो भय, घृणा आदि का कारण है।

प्रेक्षाध्यान इन भावों को अभय एवं करुणा के रूप में परिवर्तित कर देता है। यह हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाता है जिससे व्यक्ति

आजीवन फिट व स्वस्थ बना रह सकता है। प्रेक्षाध्यान का मानव जीवन, शरीर व इसके विभिन्न तंत्रों पर स्पष्ट दृष्टिगोचर होता है।

विश्व प्रसिद्ध अनुसंधान केन्द्र 'अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान', दिल्ली (IIT) में हृदय रोग के विभागाध्यक्ष डॉ. एस. पी. मनचंदा ने प्रेक्षा प्रयोगों से प्रभावित होकर हृदय रोगियों पर इनके प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन के सकारात्मक परिणामों के आधार पर उन्होंने शल्य चिकित्सा से पहले रोगियों के लिए यह निद्रिष्ट किया कि वे अध्यात्म साधना केन्द्र (नई दिल्ली) में प्रेक्षा प्रयोग अनिवार्य रूप से करें। कई वर्षों से प्रतिमाह वहां सात-सात दिन के शिविर आयोजित होते हैं।

विचारों के परिवर्तन, सही भावों के विकास, विधायक चिंतन, मन व शरीर की क्षमता में वृद्धि के क्रम में प्रेक्षाध्यान ने रामबाण औषधि के रूप में प्रमाणित किया है। प्रेक्षाध्यान चेतन मन व अवचेतन मन दोनों को नियंत्रित करता है, परिणामस्वरूप व्यक्ति बहुत बुद्धि संगत एवं तर्कसंगत हो जाता है। प्रेक्षाध्यान व्यक्ति के भावों को शुद्ध बनाता है तथा व्यावहारिक प्रतिमानों को सुधारता है।

आज का युग तनाव का युग है। तनाव दूर करने में जितना कारगर ध्यान व योग है उतनी और कोई औषधि या उपाय नहीं। अनिद्रा, रक्तचाप आदि रोगों में योग व ध्यान बड़ा ही उपयोगी है। ध्यान आज की बेचैन और अशांत मानवता के लिए रामबाण की तरह है जो मानसिक द्वन्द्व, संघर्ष और तनाव से मुक्त कर मनुष्य को सुख और शांति प्रदान करता है। योग जीवन जीने की कला है।

तो आओ! हम सब योग को अपनायें और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। गीता में लिखा है— योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है। हम भी इस यात्रा में शामिल हो जाएं और इस जीवन को सफल बनायें। ♦

## योग-ध्यान से होता है कष्टों का निदान

♦ Hkkouk दसवीं

श्रीमती सुंदरवल्ली मैमोरियल स्कूल क्रोम्पेट, चेन्नई, तमिलनाडु

योग मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है, विचार और कार्यवाई; संयम और पूर्ति; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य; स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। ध्यान के माध्यम से मन को शांति का अनुभव होता है। इस प्रकार योग एक व्यावहारिक व्यक्ति होने का हर पहलू से जुड़ा दर्शन है। यह आत्मानुशासन के विकास के द्वारा व्यक्ति का विकास करता है।

गमने कभी सोचा भी न था कि योग और ध्यान को एक साथ पढ़ेंगे और यह आश्चर्य की बात है कि हम इन्हें एक साथ एकाग्र कर सकते हैं। ध्यान के बहुत सारे फायदे हैं और वे भी युवकों को। योग का अभ्यास करने पर आप अपने जज्बातों पर पूर्ण नियंत्रण कर सकते हैं।

योग का जन्म पांचवीं सदी में हुआ था और बहुत सारे परीक्षणों के बाद पता चला कि योग विद्यार्थियों और युवकों के लिए बहुत लाभदायक है। योग में आसन, सांस लेने की विधि और ध्यान करना सिखाया जाता है। यह माना जाता है कि हफ्ते में दो या तीन बार बीस मिनट तक इसका अभ्यास करें तो बहुत अच्छा माना जाता है।

श्रीश्री रविशंकर कहते हैं— “यह जीवन की एक गतिशील अभिव्यक्ति है।” बाल्यावस्था में बहुत सारी बातें एक साथ होती रहती हैं, जैसे स्कूल, ट्यूशन, परीक्षा, खेल आदि और इन सब में भाग लेने के लिए हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना है। योग हमें सही तरीके से जीवन को जीना सिखाता है।

विद्यालय से संबंधित सारे दबाव हम योग और ध्यान से आसानी से झेल सकते हैं। योग का अभ्यास करने की कला एक व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है; यह तनाव के प्रबंधन में मदद करता है।

यह लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और शरीर टोन को बढ़ाने में मदद करता है। यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। 2014 में भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने यूनाईडेड नेशन्स को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मानने की सलाह दी, क्योंकि 21 जून साल का सबसे लंबा दिन माना जाता है।

योग और ध्यान हमें अपनी मानसिक शक्ति को सुधारने में मदद करता है। प्राणायाम करते समय शरीर और मन का सम्मिलन होता है। ध्यान करते समय जब आप अपनी दृष्टि किसी एक वस्तु पर स्थिर करते हैं तो मन और दिमाग को शांति मिलती है। इनका अभ्यास करने पर हमारे शरीर के बहुत से स्वास्थ्य संबंधित रोग पूर्ण रूप से ठीक हो जाते हैं। योग बढ़ते बच्चों में अच्छा परवरिश लाता है।

; ks vkj /; ku dk egRo% योग और ध्यान विद्यार्थी के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जैसे—

- पढ़ाई पर अपना मन एकाग्र करना
- रक्त दबाव को संभालना
- कम छुट्टी लेना
- दूसरों के साथ अपनी मित्रता रखना
- अपना मनोबल बढ़ाना
- अच्छी निद्रा
- सर दर्द और उस से जुड़ी अन्य समस्याओं का समाधान
- मन को शांति देना
- बुद्धि को तेज करना

योग और ध्यान का निरंतर अभ्यास करते रहने से हम अपने शरीर

और मन को वश में करना सीख सकते हैं। हम अपनी इंद्रियों पर काबू कर सकते हैं।

योग शारीरिक वजन को काबू करने में मदद करता है। आज के बच्चों को असंतुलित भोजन की आदत लगी हुई है और इस कारण वे मोटापे की बीमारी से लड़ रहे हैं। निरंतर योग के कारण वे अपने वजन को काबू में ला सकते हैं। योग करने से हमारे शरीर की मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं। जो रोज योग का अभ्यास करते हैं उन्हें खेल में भाग लेते समय मांसपेशियों से जुड़ी कोई भी समस्या का सामना नहीं करना पड़ता है।

योग हमें शक्ति प्रदान करता है। हमें पहलवान जैसा बल देता है जिसकी वजह से काम कितना भी कठिन क्यों न हो, उसे करने की ताकत मिलती है। ध्यान दिमाग और मन को शांति देता है। जो विद्यार्थी पढ़ाई, ट्यूशन, खेलकूद के दबाव में होते हैं ध्यान उससे निबटने में मदद करता है। योग और ध्यान से हमारा अंदरूनी संतुलन हमें दिमागी दबाव से उभरने में मदद करता है।

योग और ध्यान से हम अपनी इंद्रियों पर काबू पाते हैं और यह हमें अपने मन को काम में लगाने में मदद करता है। अगर हम योग का अधिकतर फायदा उठाना चाहते हैं तो हमें ध्यान, आसन और प्राणायाम सीखना चाहिए। खोज में यह माना गया है कि योग का अभ्यास अस्थमा को ठीक कर देता है। अस्थमा के रोगियों को पूरे विश्व के डॉक्टरों ने योग और प्राणायाम का अभ्यास करने को कहा है। यह रक्त और हड्डियों के रोग को कम करने के लिए भी मदद करता है।

योग मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है, विचार और कार्यवाई; संयम और पूर्ति; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य; स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। ध्यान के माध्यम से मन को शांति का अनुभव होता है। इस प्रकार योग एक व्यावहारिक व्यक्ति होने का हर पहलू से जुड़ा दर्शन है। यह आत्मानुशासन के विकास के द्वारा व्यक्ति का विकास करता है। ♦

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है।

## रोगों से लड़ने की शक्ति देता है योग

◆ jpy jlf' kdk  
ykg; k ग्यारहवीं  
महावीर सीनियर मॉडल स्कूल  
संगम पार्क एक्स.  
राणा प्रताप बाग, दिल्ली

वृज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी रफ्तार पर रुकावट लगा रहे हैं। हमारे आसपास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिए योग और ध्यान ऐसे दवाएं हैं जो दिमाग को कूल तथा शरीर को स्वस्थ रखती हैं।

योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है। योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में श्रीकृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात् पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

'योगश्चित्तवृत्त निरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग

है। योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है। जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है— जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्वास करना नहीं सिखाता और न ही संदेह करना और विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल खिलाफ है।

योग कहता है कि आप में जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो। अनेक सकारात्मक ऊर्जा लिए योग का गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार—

“सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा समत्वयोग उच्चै” अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-हानि, शत्रु-मित्र, शीत और ऊष्ण आदि द्वंद्वों में सर्वत्र समभाव रखना होता है। महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। योग का प्रामाणिक ग्रंथ 'योग सूत्र' 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रंथ है। ओशो के अनुसार, 'योग धर्म' आस्था और अंध विश्वास से परे एक सीधा प्रायोगिक विज्ञान है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। दरअसल धर्म लोगों को खूंटे से बांधता है और योग सभी तरह के खूंटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।

प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है बल्कि योग के अनेक आसन, जैसे कि शवासन हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है कपालभाति प्राणायाम, भामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है।

आज कंप्यूटर की दुनिया में दिन भर उसके सामने बैठे-बैठे काम



करने में अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है। ऐसे में शलभासन तथा तड़ासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवन मुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है। गठिया की समस्या को 'मेरूदंडासन' दूर करता है।

योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियां समाप्त हो जाती हैं और खतरनाक बीमारियों का असर भी कम हो जाता है हम 24 घंटों में से महज कुछ मिनट का ही प्रयोग यदि योग में उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को हम चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। फिट रहने के साथ ही योग हमें सकारात्मक शक्ति भी देता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है।

आज जिस तरह का खान-पान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग को अपनाएं और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। ♦

## मधुमेह को भगाता है योग

♦ **vatep** दसवीं  
वेस्ट अकेडमी सी.सै.स्कूल  
रेल्वे रोड, पटोदी  
गुरुग्राम, हरियाणा

योग से ब्लड शुगर का लेवल घटता है और यह बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। मधुमेह रोगियों के लिए योग बेहद फायदेमंद है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि कुछ योगासनों और मैडिटेशन के द्वारा आर्थराइटिस, बैक पेन आदि दर्द में काफी सुधार होता है और दवा की जरूरत कम होती जाती है। योग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और दवाओं पर आपकी निर्भरता को घटाता है।

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक 'विश्व गुरु' रहा है। योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। अब प्रश्न यह है कि योग क्या है? योग शब्द संस्कृति की 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना, यानि शरीर, मन और आत्मा को एक सूत्र में जोड़ना। योग के महान ग्रन्थ 'पतंजलि योग दर्शन' में योग के बारे में कहा गया है कि मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करना ही योग है।

भगवान श्रीकृष्ण ने भी गीता में कहा है, " हे अर्जुन! इस संसार में है योग पद प्रधान। योग मुझे प्यारा अधिक, योगी मेरा मित्र। कुंती-सुत योगी बनो तब होगा निस्तार। मुक्त होत योगी सदा जिसे न फल की आस, उस योगी के टूटते हैं पांडव सभी पाश।" अर्थात् योग से सांसारिक दुःखों से मुक्ति मिलती है। प्राचीन वर्षों से ही योग चला आ रहा है। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी स्पीड

पर ब्रेक लगा देते हैं। हमारे आस-पास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो दिमाग को ठंडा तथा शरीर को फिट रखता है। योग से जीवन में सफलता जल्दी प्राप्त होती है और जीवन की गति को एक संगीतमय रूपतार मिल जाती है। योग जीवन जीने की कला है।

संसार का सबसे बड़ा सुख है निरोगी काया जो योग व ध्यान से मिलती है। योग जीवन को सुंदर बनाने के लिए होता है। योग के तीन रत्न हैं: आसन, प्राणायाम और ध्यान। आसन आरोग्य के लिए, प्राणायाम से प्राण शक्ति का विकास होता है और ध्यान से आत्म-प्रकाश के मालिक बनते हैं, भीतर का अंधकार दूर होता है।

आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन हैं जैसे कि शवासन हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है कपालभांति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है, ऐसे में शलभासन तथा तड़ासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है।

योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियां समाप्त हो जाती हैं। 24 घंटे में से महज कुछ मिनट का ही प्रयोग यदि योग में उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को हम चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। फिट रहने के लिए योग अच्छा है, साथ-साथ योग हमें सकारात्मक ऊर्जा भी देता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व बौद्धिक स्वास्थ्य के

लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

इससे यही निष्कर्ष निकलता है कि पूर्ण स्वास्थ्य की सबसे प्राचीन तकनीक 'योग' न केवल हमारे शरीर, मन और आत्मा को शक्ति प्रदान करता है बल्कि हमें सफलता की ओर जाने वाले एक स्वस्थ मार्ग के लिए भी तैयार करता है। 'औषध नहीं कोई योग समान, खर्च तनिक नहीं लाभ महान।'

योग जैसी औषधि अर्थात् दवाई नहीं है, बिना पैसे खर्च किए, योग देता लाभ महान। योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए हमेशा से होता रहा है। आज के चिकित्सा शोधों ने यह साबित कर दिया है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानव जाति के लिए वरदान है। जहां जिम आदि से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है वहीं योग से शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है जिससे अंग प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं।

योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे में भी जवान बने रह सकते हैं, त्वचा पर चमक आती है, शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है। जहां एक तरफ योगासन मांसपेशियों को पुष्टता प्रदान करते हैं वहीं दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है। योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट कम भी हो जाता है; इस तरह योग कृष और स्थूल दोनों के लिए फायदेमंद है। योग ही जीवन है।

योगासनों के नित्य अभ्यास से मांसपेशियों का अच्छा व्यायाम होता है जिससे तनाव दूर होकर अच्छी नींद आती है, भूख अच्छी लगती है, पाचन सही रहता है। प्राणायाम के बहुत लाभ हैं: योग के अंग प्राणायाम एवं ध्यान भी योगासनों की तरह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है।



प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति पर नियंत्रण होता है जिससे श्वसन संस्थान संबंधित रोगों में बहुत फायदा मिलता है।

दमा, एलर्जी, साइनोसाइटिस, पुराना नजला, जुकाम आदि रोगों में तो प्राणायाम बहुत फायदेमंद है ही, साथ ही इससे फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलने लगती है। इसका पूरे शरीर पर सकारात्मक असर पड़ता है।

ध्यान के भी बहुत लाभ हैं। ध्यान भी योग का अति महत्वपूर्ण अंग है। आजकल ध्यान यानि मेडिटेशन का प्रचार हमारे देश से भी ज्यादा विदेशों में हो रहा है। आज की भौतिकतावादी संस्कृति में दिन-रात भागदौड़, काम का दबाव, रिश्तों में अविश्वास आदि के कारण तनाव बहुत बढ़ गया है। ऐसी स्थिति में मेडिटेशन से बेहतर और कुछ नहीं है। ध्यान से मानसिक तनाव दूर होकर गहन आत्मिक शांति महसूस होती है, कार्य शक्ति बढ़ती है, नींद अच्छी आती है। मन की एकाग्रता एवं धारणा शक्ति बढ़ती है।

योग से ब्लड शुगर का लेवल घटता है और यह बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। मधुमेह रोगियों के लिए योग बेहद फायदेमंद है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि कुछ योगासनों और मेडिटेशन के द्वारा आर्थराइटिस, बैक पेन आदि दर्द में काफी सुधार होता है और दवा की जरूरत कम होती जाती है। योग शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और दवाओं पर आपकी निर्भरता को घटाता है। बहुत सी स्टडीज में साबित हो चुका है कि अस्थमा, हाई ब्लड प्रेशर, मधुमेह के मरीज योग द्वारा पूर्ण रूप से स्वस्थ हो चुके हैं।

अतः जो कुछ भी करो, एकाग्रचित होकर करो, उसी में सफलता मिलेगी। यह जीवन का मूलतंत्र है जो योग व ध्यान से मिलता है।

## नैतिक पतन से बचाने में योग है महत्वपूर्ण

◆ \_\_'kk xqrk सातवीं  
विद्यासागर स्कूल  
बिचौली मर्दाना, इंदौर, मध्यप्रदेश

समाज में नैतिक मूल्यों की स्थापना में योग व ध्यान की महत्ती भूमिका है। पाश्चात्य संस्कृति व सभ्यता के प्रचार-प्रसार, टीवी, सिनेमा, इंटरनेट के माध्यम से परोसे गए फूहड़ दृश्यों व 'ग्लेमराइजेशन' की चकाचौंध से प्रभावित युवा पीढ़ी को नैतिक पतन से बचाने में योग व ध्यान महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

0र्तमान जीवन में खुशियां कहीं खो सी गई हैं। यद्यपि आज हर कोई खुशियों की ही खोज में जुटा है तथापि जितनी खुशिया खोजी जाती हैं उतनी ही वे खोयी जाती हैं। कारण, बस इतना ही है कि हमारा खुशियां खोजने का ढंग जीवन का विरोधी है। कैसी विडंबना है कि जीवन की खुशियां हम कागज के टुकड़ों, धातुओं के टुकड़ों, जमीन, धन, संपदा आदि निर्जीव वस्तुओं में ढूंढते हैं। ये सभी जीवन रहित हैं, ऐसे में जीवन में खुशियां लाने में कैसे समर्थ हो सकते हैं?

जीवन की खुशियां जीवन में ही ढूंढनी होगी। महर्षि पतंजलि अपने सूत्रों में हमें यही सिखाते हैं। योग की यात्रा का आरंभ तभी होता है जब कोई इस सूत्र को समझ लेता है कि बेकार की भागदौड़ में जीवन का स्वर्णिम अवसर खोया जा रहा है। हमें प्रेम के पथ पर, परिष्कार के पथ पर, प्रकाश के पथ पर चलना होगा। हमें योग और ध्यान के पथ पर चलना होगा। अभी और इसी क्षण से इसकी शुरुआत करनी होगी तभी जीवन खिल उठेगा, खिल उठेंगे प्राण और मनुष्य का होगा सर्वांगीण विकास। तभी मानवता का संपूर्ण विश्व पर साम्राज्य होगा।

‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोध’ अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों का निरोध है। महर्षि पतंजलि में उक्त सूत्र में योग को परिभाषित ही नहीं किया है अपितु योग की विधि भी दी है। आत्मा व परमात्मा के मिलन को भी योग कहा जाता है। वस्तुतः योग वह है जो हमें अपने मूल से अपने केन्द्र से जोड़ता है। हमें अपने शक्ति केंद्र पर प्रतिष्ठापित करता है। हमारी शक्तियों, क्षमताओं व संभावनाओं को जाग्रत करता है। योग परिधि से केंद्र की यात्रा है; अंतर्जगत की यात्रा है।

योग व ध्यान हमारे पूर्वजों द्वारा खोजी गई ऐसी विधियां हैं जो हमारे व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर सकती हैं; हमारे व्यक्तित्व में चार चांद लगा सकती हैं। हमें अपने सर्वोच्च शिखर तक पहुंचा सकती हैं। ध्यान अर्थात् स्व में स्थित होना, स्वयं में होना, होशपूर्ण होना; बोधपूर्ण होना। जब तक हम ध्यानस्थ नहीं होते योग नहीं करते तो ध्यान उपलब्ध नहीं होता। योग व ध्यान साथ-साथ चलने वाली प्रक्रियाएं हैं। जो आत्म परिष्कार का सर्वश्रेष्ठ साधन है।

योगियों ने चिर पुरातन काल से प्राण पर गंभीर व गहन अनुसंधान किए हैं। शरीर की अपेक्षा उन्होंने प्राण ऊर्जा पर कहीं अधिक कार्य किया है। योग ने ऊर्जा को प्राण कहा है और इसे ही जीवन की वास्तविकता बतलाया है। योग ने जो सत्य हजारों वर्ष पूर्व जाना वह विज्ञान हजारों साल बाद जान सका। इसका कारण यह है कि विज्ञान ने अपने प्रयास बाहर-बाहर किए; जबकि योगऋषि पतंजलि व अन्य योगियों ने उसे अपने ही अस्तित्व की गहराई में डुबकी लगाकर जाना।

वर्तमान युग के इस भागमभाग के जीवन में यदि कोई विश्रांति की शीतल बयार बन सकता है तो वह योग व ध्यान ही है। आज विज्ञान व तकनीक ने मनुष्य के समक्ष सुविधाओं के अंबर लगा दिए हैं। आकाश को छूती अट्टालिकाएं, द्रुतगति से दौड़ते वाहन, टीवी, मोबाईल, कंप्यूटर, एसी. जैसी शाही सुविधाएं, जो कभी राजा-महाराजाओं को दुर्लभ थीं, आज आम इंसान को सहज उपलब्ध है। किंतु इन सबके बावजूद वह सुखी नहीं है।

उसकी प्रसन्नता कही खो गई है। वह शांति व आनंद से कोसों दूर है। उसका मन अशांत है, तन रोगग्रस्त है और आत्मा दुःखी है। सारी दुनिया को जानने के बाद भी वह स्वयं से अपरिचित है। ऐसे में योग व ध्यान ही उसे आत्म परिचय, आत्म साक्षात्कार करवा सकते हैं।

आज की सुविधाजन्य व व्यस्त दिनचर्या ने व्यक्ति को अनेकानेक रोगों का घर बना दिया है। चिकित्सा के क्षेत्र में जितनी उन्नति हो रही है, अनुसंधान हो रहे हैं, नए-नए उपचार व औषधियां खोजी जा रही हैं, उतने ही नए-नए रोग, असाध्य रोग जन्म ले रहे हैं। ऐसे में योग व ध्यान ही है जो मनुष्य को इन तन-मन के रोगों से दूर रख सकते हैं। योग व ध्यान को जीवन-शैली में धारण करने से निश्चित रूप से वर्तमान युग की बीमारियों से मुक्ति पाई जा सकती है। स्वामी रामदेव जी ने अपने अनुसंधानों एवं योग-शिविरों के माध्यम से यह बात प्रमाणित की है, साथ ही जन-जन तक पहुंचाई भी है।

योग व ध्यान से तन व मन के अनेकानेक घातक रोगों के उपचार में सहायता मिली है। योग व प्राणायाम शरीर की अतिरिक्त चर्बी को घटाकर वजन सामान्य करने में मदद करते हैं जिससे मोटापे के कारण होने वाले रोगों जैसे- ब्लॉड प्रेशर, मधुमेह, हृदयघात आदि से बचाव संभव है। योग व ध्यान तन-मन को स्वस्थ रखते हैं जिससे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि हुई है।

समाज में नैतिक मूल्यों की स्थापना में योग व ध्यान की महती भूमिका है। पाश्चात्य संस्कृति व सभ्यता के प्रचार-प्रसार, टीवी, सिनेमा, इंटरनेट के माध्यम से परोसे गए फूहड़ दृष्टियों व ग्लेमराइजेशन की चकाचौंध से प्रभावित युवा पीढ़ी को नैतिक पतन से बचाने में योग व ध्यान महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

योग व ध्यान से मन पवित्र होता है, आत्मा अपनी पवित्र शक्तियों को धारण करती है। फलतः व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास होता है। यदि बच्चों को बचपन से ही योग व ध्यान की शिक्षा दी जाए तो निश्चित रूप से हम एक स्वस्थ, बलिष्ठ आदर्श भावी पीढ़ी का निर्माण कर सकते हैं।

भारतीय संस्कृति के संवर्धन एवं संरक्षण में भी योग व ध्यान का अप्रतिम योगदान है। प्राचीनकाल से ही योग-ध्यान भारतीय संस्कृति के पोषक रहे हैं। योग व ध्यान भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग हैं। हमारी संस्कृति “सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया, सर्वो भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःख भाग भवेत्” का जीवंत रूप है। योग व ध्यान भी सभी को स्वस्थ, निरोगी व आनंदित बनाने का साधन है।

विज्ञान ने मनुष्य जीवन में क्रांति ला दी है किंतु आज संपूर्ण विश्व को क्रांति की नहीं, शांति की आवश्यकता है। योग व ध्यान आज संपूर्ण विश्व में शांतिदूत का कार्य कर रहे हैं। यदि संपूर्ण विश्व को शांति, आनंद व मंगल कोई प्रदान कर सकता है तो वह योग व ध्यान ही हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग व ध्यान मनुष्य ही नहीं मनुष्यता के भी सर्वांगिणी विकास में सहायक हैं। इन दो आधार-स्तंभों पर संपूर्ण विश्व की शांति व आनंद को स्थापित किया जा सकता है। बस आवश्यकता है इनका अनुसरण करने की; योग व ध्यान को जीवन में आत्मसात् करने की।

## नई उमंग, नया जोश भरे योग

◆ dkty [k=h सातवीं  
जैन भारती मण्णावती विद्यालय  
जी.टी. करनाल रोग, अलीपुर,  
दिल्ली

मुस्लिम भाइयों के नमाज की जो पद्धति है वह आसनों पर ही तो आधारित है। बौद्ध-धर्म की विपचना श्री तो योग पर ही आधारित है। सुबह सूर्य नमस्कार करने को जो हमारे शास्त्रों में कहा गया है वह सभी आसनों का पर्याय ही तो है। हर धर्म पुस्तक में मन की शांति के लिए योग का कहीं न कहीं उपयोग देखा ही जाता है। योग का अर्थ ही जोड़ना होता है। प्राणायाम योग की एक बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है जिसको अपनाने पर हम बिना पैसों खर्च किए अपने आप को निरोगी रख सकते हैं।

मानसिक तनावों से जर्जर होता आज का मनुष्य संतोष और आनंद की तलाश में इधर-उधर भटक रहा है। शांति का अहसास महसूस करने के लिए उतावला हो रहा है। वह अपनी बगिया के आसपास से स्वार्थ, क्रोध, कटुता, ईर्ष्या, घृणा आदि के कांटों को दूर कर देना चाहता है। उसे अपने इस जीवन रूपी उद्यान में सुगंध लानी है। उसे उस मार्ग की तलाश है जो उसे शरीर से दृढ़ और बलवान बनाये, बुद्धि से प्रखर और पुरुषार्थ बनाये, भौतिक लक्ष्यों की पूर्ति करते हुए उसे आत्मवान बनाये। निश्चित रूप से एक ऐसा मार्ग है जिसे भारत के एक महर्षि ने पतंजलि में ‘योगदर्शन’ का नाम दिया है।

योगदर्शन एक मानवतावादी सार्वभौम संपूर्ण जीवन दर्शन है, भारतीय संस्कृति का मूलमंत्र है। इस भौतिकवादी, क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। थोड़े से नियमित आसन और प्राणायाम हमें निरोगी तथा स्वस्थ रख सकते हैं। यम-नियमों के पालन से हमारा जीवन अनुशासन से प्रेरित हो चरित्र में अकल्पनीय परिवर्तन ला

सकता है। धारणा एवं ध्यान के अभ्यास से वह न केवल तनावरहित होगा वरन् कार्य कुशलता में पारंगत भी हो पायेगा। हम अपने उत्थान के साथ-साथ समाज तथा राष्ट्र के उत्थान में भी सहभागी हो सकेंगे। बाबा रामदेवजी का कहना कितना सही है, “जो रोज करेगा योग, उसे नहीं होगा कोई रोग।”

योग न केवल शारीरिक क्रियाओं को सही करता है वरन् आपके आध्यात्मिक विकास में भी सहायक होता है जिसके चलते हम किसी भी बात पर अपना ध्यान केन्द्रित करना सीख जाते हैं। इस कारण हमारी सांस लेने की प्रक्रिया भी सही हो जाती है; हमारे जीवन में काफी स्थिरता, ठहराव तथा समझ-शक्ति का अनायास ही उद्भूत होता दिखाई देता है। हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन सुडौल और स्फूर्तिदायी बनता जाता है। आलस हम से कोसों दूर भागता दिखाई देता है।

एक नई उमंग, नया जोश हमारे अंदर उभरने लगता है। यही वजह रही होगी इस महामूल्य वाक्यों की जो स्वामी विवेकानंदजी ने कहे थे, “मानव जाति को विनाश से बचाने के लिए और विश्वास की ओर अग्रसर करने के लिए यह अत्यावश्यक है कि प्राचीन संस्कृति भारत में फिर से स्थापित की जाये। यह उपनिषद् और वेदांत पर आधारित संस्कृति ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एक मजबूत नींव बनकर उभरेगी।”

आज हम देख रहे हैं कि दूरदर्शन एवं शिविर-केन्द्रों के माध्यमों से सारी दुनिया योग की दिवानी बनी दिखाई दे रही है। योग ही तो है जिसने हमें भीतरी और बाहरी प्रकृति को वश में करना सिखाया। आज हम जान गये हैं कि खुद हृष्ट-पुष्ट रहना है तथा दूसरों को भी हृष्ट-पुष्ट बने रहना सीखाना है। यों देखा जाये तो हमारी भगवत् गीता भी तो अपने आप में योग की एक परम पाठ्य पुस्तक ही तो है।

मूलतः श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को सांख्ययोग तथा कर्मयोग के बारे में ज्ञान देना क्या योग नहीं है? भगवत्-गीता का हर अध्याय कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, त्यागयोग, ध्यानयोग का ही तो परिचायक रहा है। इन्हीं योगों के माध्यम से ही तो अर्जुन अपने शारीरिक, प्राणिक,

मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक पहलुओं को पहचान पाये थे। सफलता और विफलता का पथ देख पाये थे। विषम मनःस्थिति में अपना संतुलन बना पाये थे।

मुस्लिम भाइयों के नमाज़ की जो पद्धति है, वह आसनों पर ही तो आधारित है। बौद्ध धर्म की विपरचना भी तो योग पर ही आधारित है। सुबह सूर्य नमस्कार करने को जो हमारे शास्त्रों में कहा गया है वह सभी आसनों का पर्याय ही तो है। हर धर्म पुस्तक में मन की शांति के लिए योग का कहीं न कहीं उपयोग देखा ही जाता है। योग का अर्थ ही जोड़ना होता है। प्राणायाम योग की एक बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है जिसको अपनाकर हम बिना पैसे खर्च किए अपने आप को निरोगी रख सकते हैं।

बस अपने आप को इसके लिए तैयार करने भर की जरूरत है। ये नियम आप को रोगों से तो बचाएंगे ही, आप के आत्मविश्वास को भी बढ़ाएंगे। उठिए! योग के महत्व को जानिए पहचानिए और जीवन में उसे अपनाइये। ♦

जितना हम अपने में गहराई में, ए  
 यान में बैठते हैं, उतना ही हम दूसरों  
 के काम में उपयोगी बन जाते हैं।  
 आज के समाज की यदि बात करें  
 तो आजकल तो अराजकता,  
 असभ्यता, चोरी, मारपीट,  
 नशाखोरी, डाके, घूसखोरी तो  
 दिखाई देती है, साथ-साथ  
 अनगिनत रोग एवं तनाव से पीड़ित  
 जन दिखाई देते हैं। ये सब पतन के  
 द्योतक हैं, न केवल परमात्मा द्वारा  
 दिए गए इस सुंदर शरीर के बल्कि  
 समाज के श्री।

## आयु को क्षीण होने से बचाता है योग

◆ [कृष्ण खर्क] नौवीं  
 डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल  
 तुलसीधाम, ठाणे, महाराष्ट्र

योग, यह शब्द बड़ा ही रोचक है, न जाने कितने ही अर्थों को अपने  
 आप में समेटे हुए है। इतना विस्तार इन दो अक्षरों में है कि इसे  
 समेटकर कुछ शब्दों में बद्ध कर देना अत्यंत ही दुष्कर है। यह तो  
 स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है। जो मनुष्य  
 इसे अपनाता है वह शारीरिक और मानसिक विकारों से न केवल मुक्त  
 हो पाता है, अपितु आत्मिक दृष्टि से भी यह संजीवनी तुल्य शास्त्र  
 आज भी मानव को जीवनदान देने में समर्थ है।

शरीर, मन और चित्त तीनों का परस्पर गहरा सम्बंध है। यदि यह कहा  
 जाए कि योग और ध्यान की यात्रा केवल शरीर को स्वस्थ रखने तक  
 सीमित है तो उसकी उपयोगिता सीमित हो जाएगी। यह यात्रा तो  
 अपने अस्तित्व के बोध की है।

योग शब्द युज् धातु से मिलकर बना है जिसका अर्थ है—समाधि अर्थात्  
 चित्तवृत्तियों का निरोध। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में इसका  
 सर्वप्रथम उल्लेख मिलता है। गीता में श्रीकृष्ण ने भी कहा है— योगः  
 कर्मसु कौशलम् अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है।

विष्णु पुराण में भी इसका विवरण है जिसमें कहा गया है कि जीवात्मा  
 और परमात्मा का मिलन योग है। पतंजलि योग दर्शन में 'योगश्चित्तवृत्ति  
 निरोधः।' बौद्ध धर्म के अनुसार—'कुशल चित्तैकगता योगः' अर्थात् कुशल  
 चित्त की एकाग्रता योग है। इस प्रकार वैदिक युग से लेकर वर्तमान  
 युग तक असंख्य उद्धरण प्राप्त होते हैं जो योग की व्याख्या प्रदर्शित  
 करते हैं।

जब बात हमारे जीवन में योग और ध्यान की भूमिका की आती है तो  
 यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि यह जीवन जीने की कला है। आज  
 के प्रदूषित वातावरण में योग और ध्यान का मेल एक ऐसी औषधि है,  
 जिसका कोई साइड-इफेक्ट नहीं है।

ध्यान से जीवन में पूर्णता आती है। ध्यान की महिमा का बखान तो  
 यहां तक है कि जब कभी बुरा समय आये तो अपनी मनोवस्था पर  
 विचार करो, ध्यान करो। भीतर की चेतना कल्याणकारी है, प्रेममयी है,  
 ऊंचा उठाने वाली है, मन के सभी बुरे प्रभावों को नष्ट कर देती है।

जितना हम अपने में गहराई में, ध्यान में बैठते हैं, उतना ही हम दूसरों  
 के काम में उपयोगी बन जाते हैं। आज के समाज की यदि बात करें  
 तो आजकल तो अराजकता, असभ्यता, चोरी, मारपीट, नशाखोरी, डाके,  
 घूसखोरी तो दिखाई देती है, साथ-साथ अनगिनत रोग एवं तनाव से  
 पीड़ित जन दिखाई देते हैं। ये सब पतन के द्योतक हैं, न केवल  
 परमात्मा द्वारा दिए गए इस सुंदर शरीर के बल्कि समाज के भी।

इन जटिल परिस्थितियों और दूषित वातावरण में यदि निर्वाह करना है  
 तो योग और ध्यान के द्वारा ही अपने आपको स्वस्थ बनाए रखना परम्  
 कर्तव्य होगा, क्योंकि कहा गया है— 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का  
 वास होता है।'

योग न केवल शारीरिक तौर पर अपितु मानव का संपूर्ण विकास करने में  
 सक्षम है। इसके विभिन्न आयामों—यम, नियम, आसन, प्रत्याहार,  
 ध्यान, धारण, समाधि को अपनाकर मनुष्य अपने मन को विभिन्न विषयों से

हटाकर स्थिरता प्रदान कर सकता है और इससे आत्मिक बल भी प्रदान कर सकता है जिसका सीधा असर व्यक्तित्व एवं सेहत पर होता है।

विभिन्न आसनों को अपनाकर जहां मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखा जा सकता है, वहीं यौगिक क्रियाएं अनेक मानसिक रोगों से मुक्ति में अहम् भूमिका निभाती है। इस तथ्य को चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है। जहां योग से नाड़ियों और स्नायु अधिक कार्यक्षम बनते हैं वहीं तर्कशक्ति, स्मरणशक्ति पर गुणात्मक प्रभाव पड़ता है। हमारे भीतर सात्विक आहार, आचार-विचार, परस्पर प्रेम, अध्यात्म आदि गुणों का समावेश होता है।

सम्पूर्ण मानव जाति का पावित्र्य और चारित्र्य बढ़ाने में योग शास्त्र समर्थ है। महात्मा गांधी का ज्वलंत उदाहरण हमारे सामने है। उन्होंने अनासक्ति योग को अपने जीवन में अपनाकर, अहिंसा, अस्तेय, स्वाध्याय, तप, संतोष आदि बहुआयामों को अपनाकर क्रांति का उद्घोष किया। परिणाम हमारे सामने है।

स्त्री, पुरुष, बच्चों, युवा, वृद्ध सभी के लिए लाभप्रद यह योग सबके अंदर एक नवचेतन, नई ऊर्जा जागृत करता है। मनुष्य यह जान पाता है कि परमात्मा की दी हुई तेजोमयी शक्तियां हमारे अंदर निहित हैं। वह ध्यान द्वारा अंतर्मुखी बन पाता है, गहन अभ्यास से आनंद स्वरूप को प्राप्त होता है।

इस प्रकार व्यक्ति योग की क्रियाएं, आसन, प्राणायाम, ध्यान को अपनाकर न केवल अपना बहुमुखी विकास कर पाता है चाहे वह किसी भी क्षेत्र से संबंधित हो अपितु एक अच्छे समाज का निर्माण करने में सहायक होता है।

विचारों को जब निश्चय का साथ मिलता है, अंतःकरण को जब हाथों का और इच्छाओं को जब प्रयत्नों का साथ मिलता है, तभी जीवन पराकष्ट को प्राप्त होता है और यह सब योग और ध्यान द्वारा निश्चित ही संभव है।

हमारे पूर्वजों की इस देन के ऋण से मुक्त होना संभव नहीं है किंतु इसे अपनाकर अपने जीवन में सुखी अवश्य हो सकते हैं। काम भी करो, ईश्वर का स्मरण भी करो। चित्त पवन की तरह भाग रहा है, आयु क्षीण होती जाती रही है, उसे रोकने का सर्वश्रेष्ठ कल्याणकारी साधन है—ध्यान और योग। ♦



वैसे श्री भारत की पहल पर प्रथम योग दिवस को आने वाले दौर में योग की ग्लोबल लोकप्रियता की बानगी के तौर श्री देखा जा सकता है। लेकिन इसमें भी कोई शक नहीं कि यहां से आगे योग के प्रति भारत की जिम्मेदारियां भी काफी आगे बढ़ गई हैं। मन को स्थिर और चपल बनाने वाले इसे विज्ञान को दुनिया के अलग-अलग देश अलग-अलग तरह से प्रयोग में लाते हैं।

## योग में न करें गलतियां

◆ ch-Qjgkuk e4dku नौवीं चिन्मया विद्यालय अडोनी, कुरनूल, आंध्रप्रदेश

भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है। यह शब्द वेदों-उपनिषदों, गीता एवं पुराणों में आदिकाल से ही व्यवहार में आ रहा है। आत्मदर्शन व समाधि से लेकर कर्मक्षेत्र तक में योग का व्यापक व्यवहार हमारे शास्त्रों में हुआ है। भारत के आधुनिक संतों ने तो गीता के योग का प्रचार सारी दुनिया में किया है।

गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण योग को विभिन्न अर्थों में प्रयुक्त करते हैं। अनुकूलता प्रतिकूलता सफलता-विफलता और जय-पराजय इन समस्त भावों में आत्मस्थ रहते हुए सम रहने को भी योग ही कहते हैं। महर्षि अरविंद का मानना है कि परमदेव के साथ एकत्व की प्राप्ति के लिए प्रयत्न करना तथा इसे प्राप्त करना ही सब योगों का स्वरूप है।

पिछले दिनों भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के अथक प्रयासों के परिणामस्वरूप 21 जून, 2016 में सारी दुनिया ने एक साथ और समवेत स्वर में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया। 192 देशों के 251 शहरों में मनाए गए पहले योग दिवस पर 2 अरब लोगों ने अपने-अपने

तरीके से सबको चौंका दिया। उस दिन लगभग सारी दुनिया योगपथ पर चलती नजर आई। उन गौरवशाली क्षणों को देखकर हम भारतीयों का सीना दुनिया में चौड़ा हो गया।

कहते हैं कि सार्वभौमिक, वैज्ञानिक और परंपरागत ज्ञान का नाम धर्म है और इच्छाओं से मुक्त होना योग। किसी भी काम को एकाग्रता के साथ करना भी तो योग ही है। जिसके ज्ञान और आचरण में फर्क न हो, वही असली योगी है। असली सवाल यह है कि योग को सिर्फ 21 जून तक ही नहीं सिमटना चाहिए बल्कि इसका मानवीकरण भी होना चाहिए।

वैसे भी भारत की पहल पर प्रथम योग दिवस को आने वाले दौर में योग की ग्लोबल लोकप्रियता की बानगी के तौर भी देखा जा सकता है। लेकिन इसमें भी कोई शक नहीं कि यहां से आगे योग के प्रति भारत की जिम्मेदारियां भी काफी आगे बढ़ गई हैं। मन को स्थिर और चपल बनाने वाले इसे विज्ञान को दुनिया के अलग-अलग देश अलग-अलग तरह से प्रयोग में लाते हैं। मानकस्वरूप जैसी कोई चीज योग पर लागू नहीं होती है, लेकिन बाहरी भिन्नताओं को यदि छोड़ दें तो अपनी अंतर्वस्तु में योग जीवन पद्धति और एक दर्शन है। दुनिया को योग की इस मूल आत्मा से परिचित कराने का काम भारत का ही है।

योग के सरलीकरण की दिशा में अपने देश में इन दिनों बहुत काम हो रहे हैं। यह तथ्य तो हजारों वर्षों से प्रमाणित होता आ रहा है कि योग हमें स्वस्थ तन और सुंदर मन देता है। योग का मतलब है योगासन, इसलिए बच्चों से अनुरोध है कि वे आसन करें, स्वस्थ रहें। निरोग रहें और खुश रहें।

; kx dgka vkj d1 s djA

खुली एवं ताजी हवा में योगासन करना सबसे अच्छा माना जाता है। अगर ऐसा न हो तो किसी भी खाली जगह पर आसन किये जा सकते हैं। जहां योगासन करें वहां का माहौल शांत होना चाहिए। वहां शोर-शराबा न हो। उस स्थान पर मन को शांत करने वाला संगीत

भी हल्की आवाज में चलाया जा सकता है। सीधे फर्श पर बैठकर योगासन न करें। योगा मैट, दरी या कालीन जमीन पर बिछाकर योगासन कर सकते हैं।

योगासन करते समय सूती के या थोड़े ढीले कपड़े पहनना बेहतर रहता है। टी-शर्ट या ट्रेक पैट पहनकर भी योगासन कर सकते हैं। आसन धीरे या फिर तेजी से—दोनों तरह से करना फायदेमंद होता है। जल्दी करें तो वह दिल के लिए अच्छा रहता है और धीरे करेंगे तो वह मांसपेशियों के लिए बेहतर रहता है तथा इससे शरीर को भी काफी मजबूती मिलती है।

ध्यान आंखे बंद करके करें। ध्यान शरीर के उस हिस्से पर लगाएं, जहां आसन का असर हो रहा है, जहां दबाव पड़ रहा है। पूरे भाव से करेंगे तो उसका अच्छा प्रभाव आपके शरीर पर पड़ेगा। योग में सांस लेने एवं छोड़ने की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इसका सीधा सा मतलब यही होता है कि जब शरीर फैलाएं तथा पीछे की तरह जाएं, सांस लें और जब भी शरीर सिकुड़ें या फिर आगे की तरफ झुके तो सांस छोड़ते हुए ही झुकें।

### **vkl u dc dja**

आसन सुबह के समय करना ही सबसे अच्छा होता है। सुबह आपके पास समय नहीं है तो शाम या रात को खाना से आधा घंटा पहले भी कर सकते हैं। यह ध्यान रखें कि आपका पेट न भरा हो। भोजन करने के 3-4 घंटे बाद और हल्के स्नेक्स लेने के 1 घंटे बाद योगासन कर सकते हैं। चाय-छाछ आदि पीने के आधे घंटे बाद और पानी पीने के 10-15 मिनट बाद आसन करना बेहतर रहता है।

### **; s l ko/kfu; ka cjra**

- योग में विधि समय, निरंतरता, एकाग्रता और सावधानी जरूरी है।
- कभी भी आसन झटके से न करें और उतना ही करें जितना आसानी से कर पाएं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएं।

- कमर दर्द हो तो आगे न झुकें, पीछे झुक सकते हैं।
- अगर हर्निया हो तो पीछे न झुकें।
- दिल की बीमारी हो या उच्च रक्तचाप हो तो तेजी के साथ योगासन नहीं करना चाहिए। शरीर कमजोर है तो फिर आराम से करें।
- 3 साल से कम उम्र के बच्चे योगासन न करें।
- 3 से 7 साल तक के बच्चे हल्के योगासन ही करें।
- 7 साल से ज्यादा उम्र के बच्चे हर तरह के योगासन कर सकते हैं।
- गर्भावस्था के दौरान मुश्किल आसन और कपालभाति बिलकुल भी न करें। महिलाएं मासिक धर्म खत्म होने के बाद, प्रसवोपरांत 3 महीने बाद और सिजेरियन ऑपरेशन के 6 महीने बाद ही योगासन कर सकती हैं।

### **; s xyfr; ka fcydy u dja**

किसी भी आसन के फाइनल (अंतिम बिंदु) तक अगर आपका तरीका थोड़ा सा भी गलत हो गया तो फिर अंतिम बिंदु तक पहुंचने का कोई भी लाभ नहीं मिलने वाला है। जब भी किसी बीमारी से छुटकारा पाने के लिए योगासन करें तो विशेषज्ञ से पूछकर ही करें। योग का असर तुरंत नहीं होता है। ऐसे में दवाएं भी तुरंत बंद न करें। जब बेहतर लगे, जांच भी कराते रहें, फिर उसके बाद ही डॉक्टर की सलाह से दवा बंद करें।

योगासान का असर होने में थोड़ा वक्त लगता है। फौरन नतीजों की उम्मीद नहीं करें। कम से कम खुद को 6 माह का समय दें। फिर देखें असर हुआ या नहीं।

लोग बीमारी का इलाज भी योगासन से करते हैं और फिर योगासन छोड़ देते हैं। यह समझ लें योगासन बीमारियों का इलाज करने के लिए नहीं है; इसे लगातार करते रहें ताकि भविष्य में आपको बीमारियां न हों।



cPpk\$ fl QZ 10 feuV g\$ rks-

- पांच मिनट गर्दन, कंधों, कुहनियों, कमर, घुटनों, पैरों, पंजों आदि की सूक्ष्म क्रियाएं (हर दिशा में घूमना, स्ट्रेच करना) करें।
- 2-3 मिनट सूर्य नमस्कार करें।
- 3 मिनट अपनी जगह पर खड़े होकर ही जॉगिंग करें। ◆

## ध्यान से बढ़ती है 'विजन पावर'

◆ euh'kh vxdky दसवीं  
श्री वेंकटेश्वर इंटरनेशनल स्कूल  
सेक्टर-18, द्वारका, दिल्ली

ध्यान से वर्तमान को देखने और समझने में मदद मिलती है। शुद्ध रूप से देखने की क्षमता बढ़ने से विवेक जाग्रत होगा। विवेक के जाग्रत होने से होष बढ़ेगा। होश के बढ़ने से मृत्यु काल में देह के छूटने का बोध रहेगा। देह के छूटने के बाद जन्म आपकी मुट्ठी में होगा। यही है ध्यान का महत्वा। खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान ही है। ध्यान को छोड़कर बाकी सारे उपाय प्रपंच मात्र है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है, जीवन जीने की कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है— जोड़ और दूसरा है समाधि।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें भगवद्गीता के अनुसार—'सिद्ध्यसिद्ध्यो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते' अर्थात् दुःख सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और ऊष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिये हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और

ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनाव मुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। योग केवल रोगों को दूर करने की प्रक्रिया नहीं है, योग का आशय शरीर के समस्त रोगों को दूर कर मस्तिष्क को तनाव मुक्त कर, मन को पवित्र बनाकर, आत्मा का ईश्वर से संबंध स्थापित करना है।

शरीर का मन पर और मन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए योग ही एकमात्र ऐसी संपूर्ण पद्धति है जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनाती है। जीवन की समस्याओं में हम उलझे रहते हैं जिसके कारण धीरे-धीरे हमारा स्वयं पर नियंत्रण नहीं रहता लेकिन योग एक ऐसा साधन है जिससे हमारा मन और शरीर पर संपूर्ण नियंत्रण होने लगता है।

योग मनुष्य को आत्म-संतुष्टि प्रदान करता है। अगर जीवन को जीने का सर्वोत्तम तरीका कोई है तो वह योग है। योग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसका कोई नुकसान नहीं होता। योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह है कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है। योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल, सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।

आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऎंठने वाली क्रियाएं करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करने वाली क्रियायें भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है। आसनों से व्यय शक्ति वापिस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्व है।

योग के संपूर्ण रूप से सांस लेने और संतुलन वाले आसनों पर केंद्रित होने के कारण मस्तिष्क शांत रहता है। साथ ही शरीर भी संतुलित रहता है। इसके कारण हम मस्तिष्क के दोनों भागों से काम लेते हैं जिससे आंतरिक संचार बेहतर होता है। योग करने से मस्तिष्क के

सोचने और सृजनात्मकता वाले हिस्सों का भी संतुलन बना रहता है। अलग-अलग तरह की योग मुद्राओं और सांस लेने की क्रियाओं के सामंजस्य के कारण योग से शरीर में बेहतर रक्त संचार होता है।

बेहतर रक्त संचार से शरीर में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को बेहतर प्रवहन होने में मदद मिलती है जिससे त्वचा और आंतरिक अंग स्वस्थ रहते हैं। ऐसा कोई भी योग, जिसमें कुछ समय के लिए सांस रोकी जाती है, हृदय और उसकी धमनियों को स्वस्थ रखता है। योग से शरीर का लचीलापन और ऊर्जा बढ़ती है जिससे पीठ का दर्द, जोड़ों का दर्द आदि में बेहद आराम मिलता है। इससे रीढ़ की हड्डी में दबाव और जकड़न से भी आराम मिलता है।

योग के विभिन्न आसनों से फेफड़े और उदर भाग की क्षमता बढ़ती है। इससे दैनिक कार्यक्षमता बढ़ती है, साथ ही सहनशक्ति में इजाफा होता है। गहरी मांस लेने में भी आराम मिलता है। ठीक ढंग से न बैठना ज्यादा यात्रा, करना या हमेशा बाइक पर रहना आदि के कारण शरीर का संतुलन बिगड़ने लगता है। योग करने से शरीर का संतुलन बना रहता है।

भागमभाग जिंदगी में योग करने से अपार शांति मिलती है। पूरे शरीर में रक्तसंचार बेहतर होता है जिससे मस्तिष्क हल्का महसूस करता है और तनाव कम होता है। अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारियों से दूर रहना ही नहीं है बल्कि अपने मन और भावनाओं के बीच संतुलन को स्थापित करना भी है। योग से न केवल बीमारियां दूर होती हैं बल्कि योग आपको गतिशील, खुश और उत्साही भी बनाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग से चेहरे का नूर भी बढ़ाया जा सकता है। मुहांसों से लेकर त्वचा और बालों को सुंदर बनाने में भी योग महत्वपूर्ण योगदान देता है।

ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है। आत्मिक शक्ति से मानसिक शांति की अनुभूति होती है। मानसिक शांति से शरीर स्वस्थ अनुभव करता है। ध्यान के द्वारा हमारी ऊर्जा केंद्रित होती है।

ऊर्जा केंद्रित होने से मन और शरीर में शक्ति का संचार होता है एवं आत्मिक बल मिलता है। ध्यान से 'विजन पॉवर' बढ़ती है तथा व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। ध्यान से सभी तरह के रोग और शोक मिट जाते हैं। ध्यान से हमारा तन, मन और मस्तिष्क पूर्णतः शांति, स्वस्थता और प्रसन्नता का अनुभव करते हैं।

ध्यान से हर तरह का भय जाता रहेगा, चिंता और चिंतन से उपजे रोगों का खात्मा होगा, शांति होगी, स्वस्थ अनुभव करेंगे। ध्यान से कार्य और व्यवहार में सुधार होगा एवं रिश्तों में तनाव के स्थान पर प्रेम होगा। इससे दृष्टिकोण सकारात्मक होगा और सफलता के बारे में सोचने मात्र से ही सफलता आपके नजदीक आने लगेगी।

ध्यान से वर्तमान को देखने और समझने में मदद मिलती है। शुद्ध रूप से देखने की क्षमता बढ़ने से विवेक जाग्रत होगा। विवेक के जाग्रत होने से होश बढ़ेगा। होश के बढ़ने से मृत्यु काल में देह के छूटने का बोध रहेगा। देह के छूटने के बाद जन्म आपकी मुठ्ठी में होगा। यही है ध्यान का महत्व। खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान ही है। ध्यान को छोड़कर बाकी सारे उपाय प्रपंच मात्र हैं।

यदि आप ध्यान नहीं करते हैं तो स्वयं को पाने से चूक रहे हैं। स्वयं को पाने का अर्थ है कि हमारे होश पर भावना और विचारों के जो बादल हैं उन्हें पूरी तरह से हटा देना और निर्मल तथा शुद्ध हो जाना योग का लक्ष्य यह है कि किस तरह वह तुम्हारी तंद्रा को तोड़ दे, इसलिए यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा को ध्यान तक पहुंचाने की सीढ़ी बनाया है।

जो व्यक्ति ध्यान करना शुरू करते हैं; वे शांत होने लगते हैं। यह शांति ही मन और शरीर को मजबूती प्रदान करती है। ध्यान आपके होश पर से भावना और विचारों के बादल को हटाकर शुद्ध रूप से आपको वर्तमान में खड़ा कर देता है। ध्यान से काम, क्रोध, मदन, लोभ और आसक्ति आदि सभी विकार समाप्त हो जाते हैं। निरंतर साक्षी भाव में रहने से जहां सिद्धियों का जन्म होता है वहीं सिद्धियों में नहीं

उलझने वाला व्यक्ति समाधि को प्राप्त कर लेता है।

मित्रो, आज जिस तरह का खानपान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग को अपनायें और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। गीता में लिखा है, "योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है।" आइये, हम भी इस यात्रा में शामिल हो जाएं और इस जीवन को सफल बनाएं। ♦

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है। जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति इसलिए चुप रहता है कि वह लोगों के भीतर झांक कर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है।

## दुनिया को है ध्यान की जरूरत

◆ ekk jkuh बारहवीं  
होली क्रॉस कान्वेंट हायर सैकेंडरी  
स्कूल  
अम्बिकापुर, छत्तीसगढ़

अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानीयों की कोई मृत्यु नहीं होती लेकिन ध्यान से जो अलग हैं, बुढ़ापे में उन्हें वह सारे भय सताते हैं जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंतकाल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं, अर्थात् हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है। जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति इसलिए चुप रहता है कि वह लोगों के भीतर झांक कर देख लेता है कि इसके

भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है।

ekku dj nrk gS /; ku % ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। वे प्रवचनकार भी बन जाते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो जिंदगी भर वही बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बकवास करते रहते हैं, जैसे आपने टी.वी. चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान बहस में नहीं, ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

fopkjka ij fu; a.k % हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकाल कर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

vkRe'kfDr dk fodkl % ध्यान तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक संबंध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है और मानसिक शांति की अनुभूति होती है। ध्यान का अभ्यास करते समय शुरू में 5 मिनट भी काफी होता है। अभ्यास से भी 20-30 मिनट तक ध्यान लगा सकते हैं।

/; ku dh fof/k; ka % ध्यान करने की अनेक विधियों में एक विधि यह है कि ध्यान किसी भी विधि से किया नहीं जाता, हो जाता है। ध्यान की योग और तंत्र में हजारों विधियां बताई गई हैं। हिन्दू, जैन, बौद्ध तथा साधु-संगतों में अनेक विधि और क्रियाओं का प्रचलन है। विधि और क्रियाएं आपकी शारीरिक और मानसिक तंद्रा को तोड़ने के लिए हैं जिससे आप ध्यानपूर्ण हो जाएं। यहां प्रस्तुत हैं ध्यान की सरलतम विधियां, लेकिन चमत्कारिक।

ध्यान की हजारों विधियां हैं। भगवान शंकर ने माँ पार्वती को 112

विधियां बताई थी जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संग्रहित हैं। इसके अलावा वेद, पुराण और उपनिषदों में ढेरों विधियां हैं। संत-महात्मा विधियां बताते रहते हैं। उनमें खासकर 'ओशो रजनीश' ने अपने प्रवचनों के माध्यम से ध्यान की 150 से ज्यादा विधियों का वर्णन किया है।

- सिद्धासन में बैठकर सर्वप्रथम भीतर की वायु को श्वासों के द्वारा गहराई से बाहर निकालें। अर्थात् रेचक करें। फिर कुछ समय के लिए आंखें बंदकर केवल श्वासों को गहरा-गहरा लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया में शरीर की दूषित वायु बाहर निकलकर मस्तिष्क शांत और तन-मन प्रफुल्लित हो जाएगा। ऐसा प्रतिदिन करते रहने से ध्यान जाग्रत होने लगेगा।
- सिद्धासन में आंखें बंद करके बैठ जाएं। फिर अपने शरीर व मन पर से तनाव हटा दें अर्थात् उसे ढीला कर दें। चेहरे पर से भी तनाव हटा दें। बिलकुल शांत भाव को महसूस करें। महसूस करें कि आपका संपूर्ण शरीर और मन पूरी तरह शांत हो रहा है। नाखून से सिर तक सभी अंक (शिथिल हो गए हैं। इस में 10 मिनट तक रहें। यह काफी है साक्षी भाव को जानने के लिए।
- किसी भी सुखासन में आंखें बंदकर शांत व स्थिर होकर बैठ जाएं। फिर बारी-बारी से अपने शरीर के पैर से लेकर अंगूठे से लेकर सिर तक अवलोकन करें। इस दौरान महसूस करते जाएं कि आप जिस-जिस अंग का अवलोकन कर रहे हैं वह अंग सुंदर व स्वस्थ होता जा रहा है। यह है सेहत का रहस्य। शरीर और मन को तैयार करें ध्यान के लिए।
- चौथी विधि क्रांतिकारी है। इसका इस्तेमाल अधिक से अधिक लोग करते आए हैं। इस विधि को कहते हैं साक्षी भाव या दृष्टा भाव में रहना अर्थात् देखना ही सब कुछ हो। देखने के दौरान सोचना बिलकुल नहीं। यह ध्यान विधि आप कभी भी कर सकते हैं। सड़क पर चलते हुए इसका प्रयोग अच्छे से किया जा सकता है। देखें और महसूस करें कि आपके मस्तिष्क 'विचार और भाव' किसी छत्ते

पर भिनभिना रही मधुमक्खी की तरह हैं जिन्हें हटाकर 'मधु' का मजा लिया जा सकता है।

उपरोक्त तीनों तरह की सरलतम ध्यान विधियों के दौरान वातावरण को सुगंध और संगीत से तरोताजा और आध्यात्मिक बनाएं। चौथी तरह की विधि के लिए सुबह और शाम के सुहाने वातावरण का उपयोग करें। ♦

योग के विषय में यह भ्रामक धारणा लंबे समय तक रही है कि योग-विज्ञान कोई गूढ़ विद्या है और इसका संबंध उन लोगों से है जो दुनिया से कोई संपर्क नहीं रखते या नहीं रखना चाहते हो सकता है कि यौगिक साधनाओं के बारे में कभी गोपनीयता आवश्यक समझी जाती रही हो। लगभग एक शताब्दी पूर्व श्री अरविंद ने घोषणा की थी कि योग-विज्ञान में कुछ भी रहस्यमय और गूढ़ नहीं है।

## योग निरंतर चलने वाली सचेतन प्रक्रिया

◆ 'kɔj 'kʌ/vh नौवीं डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल इफको, पारादीप, उड़ीसा

वृग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती है। लेकिन ध्यान से जो अलग है बुद्धापे में उसे वह सारे भय सताते हैं, जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अतंकाल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात् हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है। जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत् जीना छोड़ देता है।

ekʌ dj nrk gS/; ku% ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। वे प्रवचनकार भी बन जाते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो जिंदगी में भी वही-वही बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बकवास करते रहते हैं, जैसे आपको टीवी चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान बहस में नहीं, ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

fopkjka ij fu; æ.k % हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

vkfRed 'kfDr dk fodkl % ध्यान तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक संबंध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती और मानसिक शांति की अनुभूति होती है। ध्यान का अभ्यास करते समय शुरू में 5 मिनट भी काफी होता है। अभ्यास से 20-30 मिनट तक ध्यान लगा सकते हैं।

योग के विषय में यह भ्रामक धारणा लंबे समय तक रही है कि योग-विज्ञान कोई गूढ़ विद्या है और इसका संबंध उन लोगों से है जो दुनिया से कोई संपर्क नहीं रखते या नहीं रखना चाहते। हो सकता है कि यौगिक साधनाओं के बारे में कभी गोपनीयता आवश्यक समझी जाती रही हो। लगभग एक शताब्दी पूर्व श्री अरविंद ने घोषणा की थी कि योग-विज्ञान में कुछ भी रहस्यमय और गूढ़ नहीं है।

उनके विचार से योग मानवीय मनोविज्ञान के कुछ नियमों पर आधारित है। यह इस ज्ञान पर आधारित है कि शरीर पर मन का और मन पर अंतरात्मा का नियंत्रण है तथा इस ज्ञान का दुरुपयोग न हो, इसलिए प्रशिक्षित जनों को ही यह प्रदान किया जाना चाहिए।

योग—साधना से अर्जित शक्तियों के दुरुपयोग की आशंका को ध्यान में रखते हुए यह अनिवार्य मान लिया गया था कि नैतिक एवं आध्यात्मिक प्रशिक्षण के बाद ही योगाभ्यासी को योग—पथ पर अग्रसर होना चाहिए। ऐसे आध्यात्मिक महापुरुषों की लंबी परंपरा रही है जिन्होंने अपनी व्यक्तिगत साधना और भगवत्कृपा से प्राप्त योग—विज्ञान को मानव जाति के कल्याण के लिए प्रकट किया है।

आज के नवीन युग में इस धारणा में बदलाव की जरूरत है कि जो दीक्षा प्राप्त कर ले उसे ही योग के बारे में जानने का अधिकार है या उसी में योग का ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता है। श्री अरविंद की वाणी है— “समय आ पहुंचा है कि भारत अब अपने प्रकाश को अपने तक सीमित नहीं रख सकता; उसे यह प्रकाश संसार पर उड़ेल देना चाहिए। योग मानव जाति के लिए प्रकट किया जाना चाहिए क्योंकि योग के बिना मानव जाति मानवीय विकास में अलग कदम नहीं उठा सकती।”

विश्व के कोने—कोने में फैल रहे योग के प्रकाश के संदर्भ में श्री अरविंद की उपर्युक्त वाणी का स्मरण महायोगी की भविष्यवाणी दृष्टि का प्रमाण है। विभिन्न देशों द्वारा प्रतिवर्ष योग दिवस मनाने का संकल्प योग—विज्ञान के प्रति निरंतर बढ़ रहे रुझान का ही नहीं, योग के माध्यम से भारत की आध्यात्मिक परंपरा की स्वीकृति का भी प्रमाण है।

जगद्गुरु होना भारत की नियति है और इस लक्ष्य की सिद्धि मात्र भौतिक समर्पण से संभव नहीं है। हम अप्रतिम आध्यात्मिक संपदा के स्वामी हैं। आध्यात्मिक ज्योति से स्वयं प्रकाशित होना और जगत् को आलोकित करना हमारा सर्वोपरि कर्तव्य है। विश्व में योग के प्रचार—प्रसार की वेगवती धारा हम भारतीयों को गौरवान्वित करती है, लेकिन योग के बारे में एक भ्रांत धारणा को निर्मूल करना अनिवार्य है। कुछ शारीरिक कसरतों और प्राणायाम की कतिपय क्रियाओं को ही योग समझकर ‘योगी’ बन जाने का भ्रम साधन को साध्य मान लेने का मिथ्याभिमान है।

श्री अरविंद ने लिखा है— “प्राणायाम और आसन, एकाग्रता, उपासना, धर्मानुष्ठान धार्मिक प्रथा—ये स्वयं में योग नहीं है, बल्कि ये योग के

साधन मात्र हैं। योग कठिन या खतरनाक नहीं है; यह उन सभी के लिए निरापद और सरल है जो अंतर में विराजमान मार्गदर्शक एवं गुरु की शरण में जाते हैं।”

केवल देह को पुष्ट बना लेना, केवल प्राणिक कामनाओं—वासनाओं की पूर्ति, केवल मन की संतुष्टि योग का लक्ष्य नहीं है। मानवीय चेतना के विकास को गति देने के लिए योग अपरिहार्य है। यहां योग की परिभाषाओं की समीक्षा का अवकाश नहीं है। योग निरंतर चलने वाली सचेतन प्रक्रिया है।

उच्चतर चेतना की ओर बढ़ना, शरीर से प्राण, मन और आत्मा की ओर प्रयाण का पथ योग है। योग भारतीय सांस्कृतिक परंपरा का प्राण तत्व है। भागवत कृपा के अनवरत प्रवाह को प्राप्त करने के लिए सारा विश्व भारत के उत्थान की प्रतीक्षा कर रहा है। योग दिवस मानव जाति की एकाग्र अभीप्सा की अभिव्यक्ति का अवसर है। हमें इस स्वर्णिम अवसर का सदुपयोग करना चाहिए। ♦



मनुष्य का मन यदि नियंत्रित, अनुशासित एवं संयमित नहीं है तो यही सबसे बड़े दुःख का कारण है। दमित विचार, कुंठा, निराशा आदि अवचेतन मन में रहकर मनुष्य को कष्ट देते रहते हैं। ध्यान के अभ्यास से मनुष्य अपने पुराने संस्कारों को बाहर निकाल सकता है। इसके साथ ही ध्यान से एकाग्रता में भी वृद्धि होती है।

## यौगिक अभ्यास क्षमता के अनुसार हो

◆ uBl h dpxjh नौवीं  
नूतन विद्या मंदिर स्कूल  
जी.टी.बी. एन्क्लेव  
दिलशाद गार्डन, दिल्ली

भौतिकता को दौड़ में आगे बढ़ने की होड़ ने हमारी जीवनशैली को बहुत बुरी तरह से प्रभावित किया है। हमारा जीवन एक तरह से भौतिकता और यांत्रिकता की भेंट चढ़ चुका है। आज की हमारी युवा पीढ़ी भी इसी भौतिकता के रंग में पूरी तरह रंगी नजर आती है जिसके दुष्परिणाम स्वरूप अनेक प्रकार के शारीरिक मानसिक रोग, विकार जकड़ कर शरीर को जर्जर कर डालते हैं।

योग समग्र एवं सर्वांगीण विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। यद्यपि विकास मनुष्य का स्वभाव है किंतु यह विकास संतुलित होना चाहिए। जीवन के साधनों से विकास के साथ नैतिक, चारित्रिक तथा आत्मिक विकास भी हमारी प्राथमिकता में होना चाहिए अन्यथा दुःख हमारा पीछा छोड़ने वाला नहीं है। योग के अभ्यास से हमारे जीवन से दुःख गायब हो जाता है और हम आनंदमय जीवन व्यतीत करने लगते हैं। योग व ध्यान से न केवल शरीर स्वस्थ होता है बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य को भी बनाता है।

हालिया अमेरिकी शोध में दावा किया गया है कि हफ्ते में सिर्फ एक दिन योग करने से वजन घटता है और शरीर लचीला और संतुलित आकार वाला हो जाता है। 15 हजार पुरुषों और महिलाओं पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि इस तरह एक साल में ढाई से 10 किलो ग्राम तक वजन कम हो जाता है। किंतु विशेषज्ञों के अनुसार योग का फायदा तभी होता है जब आहार भी योगी जैसा हो। इसके लिए पानी, सब्जी, फल, अनाज और झाड़फूट की मात्रा बढ़ाएं और फास्ट फूड से परहेज करना चाहिए।

मनुष्य का मन यदि नियंत्रित, अनुशासित एवं संयमित नहीं है तो यही सबसे बड़े दुःख का कारण है। दमित विचार, कुंठा, निराशा आदि अवचेतन मन में रहकर मनुष्य को कष्ट देते रहते हैं। ध्यान से के अभ्यास से मनुष्य अपने पुराने संस्कारों को बाहर निकाल सकता है। इसके साथ ही ध्यान से एकाग्रता में भी वृद्धि होती है जिसका मनुष्य के सर्वांगीण विकास में सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान है।

भारतीय मनीषियों द्वारा खोजी गई योग विद्या समस्त मानवता के लिए एक अनुपम वरदान है। लेकिन योग विद्या की सही जानकारी योग गुरु के बिना संभव नहीं है। साथ ही इस विद्या के अभ्यास में कुछ आवश्यक नियम एवं सावधानियां हैं जिनकी जानकारी होना प्रत्येक अभ्यासी के लिए आवश्यक है। इस हेतु प्रमुख सावधानियां निम्नलिखित हैं:

**l gtrk ,oa l txrk %** यौगिक क्रियाओं का अभ्यास अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए। क्षमता से अधिक अभ्यास नुकसानदायक होता है। सारे अभ्यास के दौरान मन क्रियाओं के साथ जुड़ा होना चाहिए। यदि मन और शरीर एक-दूसरे से अलग-अलग हैं, तो वह क्रिया केवल व्यायाम बनकर रह जाती है।

**iV dks [kkyh j[kuk %** आसानों का अभ्यास बिल्कुल खाली पेट करना चाहिए तथापि अल्पहार लेने के 2 घंटे बाद तथा चाय लेने के 30 मिनट बाद यौगिक क्रियाओं का अभ्यास किया जा सकता है।



**vH;kl dk LFku %** आसन के अभ्यास का स्थान स्वच्छ, शांत, समतल, एकांत तथा हवादार होना चाहिए। आसन का अभ्यास सुंदर बाग-बगीचे में या नदी के किनारे किया जा सकता है, किंतु प्राणायाम तथा ध्यान का अभ्यास किसी हवादार तथा एकांत कमरे में ही बैठकर करना चाहिए। ब्रह्ममुहूर्त में योग के अच्छे परिणाम होते हैं।

**oL= rFk vkl u %** आसनों का अभ्यास सभी उम्र के लोग अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुए कर सकते हैं। प्रारंभ में सरल यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करें तथा धीरे-धीरे उनकी संख्या में वृद्धि करनी चाहिए। जैसे-जैसे अभ्यास में दक्षता प्राप्त होती जाए तथा शरीर की क्षमता बढ़ती जाए, अभ्यास में कठिन आसनों को जोड़ते जाएं। सभी उम्र के लोगों के लिए योग में कुछ न कुछ अभ्यास मिल जाते हैं, बस आवश्यकता होती है कुशल मार्गदर्शक की।

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग व ध्यान मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण है। इससे न केवल शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि मन को भी लाभ होता है। किंतु यौगिक क्रियाओं का अभ्यास गुरु के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए।

किसी भी व्यक्ति की यह हाद्रीक कामना होती है कि वह पूरी तरह निरोग रहते हुए लंबे समय तक खुशहाल जीवन व्यतीत करे। मगर वास्तविकता यह है कि इसके लिए सच्ची निष्ठा के साथ प्रयास नहीं होता जिससे रोग-शोक अपने शिकंजे में जकड़ कर असमय काल का ग्रास बना देते हैं। अतः यह अति आवश्यक है कि हम अपने तन-मन की देखभाल को लेकर हमेशा सावधान रहें। इसके लिए योग व ध्यान का अभ्यास अति आवश्यक है। ♦

## योग किसी वरदान से कम नहीं

♦ **vk'kr'k oekl** बारहवीं  
टेकनो इंडिया ग्रुप पब्लिक स्कूल  
एस.आई.टी. कैम्पस  
सिलीगुड़ी, दार्जिलिंग, प. बंगाल

मनुष्य हमेशा खुश रहना चाहता है। हर कोई व्यक्ति कभी न कभी यह सोचता है कि काष उसके पास एक ऐसा जादू, चमत्कार या शक्ति हो जिससे वह जान सके कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है और वह कैसे हर समय खुश रह सकता है। हम लोग शायद विश्वास नहीं करते लेकिन योग ही वो विज्ञान, शक्ति या चमत्कार है जो हमारे जीवन को बदल सकता है।

योग संस्कृत शब्द से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ जोड़ना है। योग हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच संयम स्थापित करता है जिससे हमारी सुप्त शक्तियां जाग्रत होने लगती हैं। जैसे-जैसे हम योग करते जाते हैं, वैसे-वैसे हमारे मन, शरीर और आत्मा का संपर्क मजबूत होता जाता है और हमारा जीवन सरल व सकारात्मक होता जाता है। योग 5000 वर्ष पुराना ज्ञान एवं गूढ़ विज्ञान जिसे आज पूरी दुनिया ने माना है। यही वे विज्ञान या संस्कृति है जिसके कारण भारत को विश्वगुरु कहा जाता है। महर्षि पतंजलि ने योग को लिखित रूप दिया और योग सूत्र की रचना की जो आज हमारे लिए वरदान से कम नहीं है।

भारत से ज्यादा योग विदेशों में फैल चुका है और कोई भी ऐसा देश, ऐसा क्षेत्र नहीं होगा जिसने योग को नहीं अपनाया। यह योग का चमत्कार ही है कि 30 करोड़ की जनसंख्या वाले अमेरिका में ही करीब 2 करोड़ से ज्यादा लोग योग करते हैं। योग की शक्ति का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि जब प्रधानमंत्री नरेन्द्र

मोदी ने 21 जून को संयुक्त राष्ट्र में योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा तो 177 देशों ने न केवल समर्थन किया बल्कि वे इसके सह प्रस्तावक भी बने।

मनुष्य हमेशा खुश रहना चाहता है। हर कोई व्यक्ति कभी न कभी यह सोचता है कि काश उसके पास एक ऐसा जादू, चमत्कार या शक्ति हो जिससे वह जान सके कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है और वह कैसे हर समय खुश रह सकता है। हम लोग शायद विश्वास नहीं करते लेकिन योग ही वो विज्ञान, शक्ति या चमत्कार है जो हमारे जीवन को बदल सकता है।

योग केवल रोगों को दूर करने की प्रक्रिया नहीं है। योग का आशय शरीर के समस्त रोगों को दूर कर, मस्तिष्क को तनाव मुक्त कर, मन को पवित्र बनाकर आत्मा का ईश्वर से संबंध स्थापित करना है। शरीर का मन पर और मन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए योग ही एकमात्र ऐसी सम्पूर्ण पद्धति है जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनाती है। जीवन की समस्याओं में हम उलझे रहते हैं जिसके कारण धीरे-धीरे हमारा स्वयं पर नियंत्रण नहीं रहता लेकिन योग एक ऐसा साधन जिससे हमारा मन और शरीर पर सम्पूर्ण नियंत्रण होने लगता है। और सबसे बड़ी बात यह है योग मनुष्य को आत्म-संतुष्टि प्रदान करता है। अगर जीवन को जीने का सर्वोत्तम तरीका कोई है तो वह योग है।

योग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसका कोई नुकसान नहीं होता। इसके सैकड़ों फायदे हैं जिसे वैज्ञानिकों और चिकित्सकों ने स्वीकार किया है। योग से हजारों लोगों के असाध्य रोगों को दूर किया जा चुका है सबसे बड़ी बात यह है कि यह एक प्राकृतिक पद्धति है जो हमें प्रकृति के साथ जोड़ती है। योग की शक्ति के बारे में जितना लिखा जाए उतना कम है क्योंकि इसका अनुभव अद्भुत होता है जिसे शब्दों द्वारा नहीं बताया जा सकता है।

बिना किसी समस्या के जीवन भर तंदरुस्त रहने का सबसे अच्छा,

सुरक्षित, आसान और स्वस्थ तरीका योग है। इसके लिए केवल शरीर के क्रियाकलापों और श्वास लेने के सही तरीकों का नियमित अभ्यास करने की आवश्यकता है। यह शरीर के तीन मुख्य तत्वों शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के बीच संपर्क को नियमित करता है। यह शरीर के सभी अंगों के कार्य कलाप को नियमित करता है। यह स्वास्थ्य, ज्ञान और आंतरिक शांति को बनाए रखने में मदद करता है और कुछ बुरी परिस्थितियों और अस्वास्थ्यकर जीवन शैली के कारण शरीर और मस्तिष्क का परेशानियों से बचाव करता है।

अच्छे स्वास्थ्य प्रदान करने के द्वारा यह हमारी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करता है, इस प्रकार आंतरिक शांति के माध्यम से यह आत्मिक आवश्यकता को पूरा करता है। इस प्रकार यह हम सभी के बीच सामंजस्य बनाए रखने में मदद करता है। सुबह का योग का नियमित अभ्यास हमें अनगिनत शारीरिक और मानसिक तत्वों से होने वाली परेशानियों को दूर रखने के अलावा बाहरी और आंतरिक राहत प्रदान करता है। योग के विभिन्न आसन मानसिक और शारीरिक मजबूती के साथ ही अच्छाई की भावना का निर्माण करते हैं। यह मानव मस्तिष्क को तेज करता है, बौद्धिक स्तर को सुधारता है और भावनाओं को स्थिर रखकर उच्च स्तर की एकाग्रता में मदद करता है।

अच्छाई की भावना मनुष्य में सहायता की प्रकृति का निर्माण करती है और इस प्रकार सामाजिक भलाई को बढ़ावा देती है। एकाग्रता के स्तर में सुधार ध्यान में मदद करता है और मस्तिष्क को आंतरिक शांति प्रदान करता है। योग प्रयोग किया गया दर्शन है जो नियमित अभ्यास के माध्यम से स्व-अनुशासन और आत्म-जागरूकता को विकसित करता है। योग का अभ्यास किसी के भी द्वारा किया जा सकता है। यह अनुशासन और शक्ति की भावना से सुधार के साथ ही जीवन को बिना किसी शारीरिक और मानसिक समस्याओं के स्वस्थ जीवन का अवसर प्रदान करता है।

हम योग से होने वाले लाभों की गणना नहीं कर सकते, हम इसे केवल एक चमत्कार की तरह समझ सकते हैं, जिसे मानव प्रजाति को

भगवान ने उपहार के रूप में प्रदान किया है। यह शारीरिक तंदरुस्ती को बनाए रखता है, तनाव को कम करता है, भावनाओं को नियंत्रित करता है, नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करता है और भलाई की भावना, मानसिक शुद्धता, आत्म-समझ को विकसित करता है। साथ ही प्रकृति से जोड़ता है। इसलिए आप आज से ही योग शुरू कर दीजिए क्योंकि कल कभी नहीं आता। विश्वास कीजिए, दस दिन के भीतर आप अपनी जिंदगी में बदलाव महसूस करने लगेंगे। ♦

# प्रेक्षाध्यान है सर्वांगीण पद्धति

♦ t ; k gāṁ; k बारहवीं  
नवकार विद्या मंदिर सी.सै.स्कूल  
बालोतरा, राजस्थान

प्रेक्षाध्यान की विशेषता यह है कि यह सरल, सहज, वैज्ञानिक, संप्रदाय मुक्त व सर्वांगीण पद्धति है। प्रेक्षाध्यान से शारीरिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है, आत्मविश्वास बढ़ता है, स्मृति व एकाग्रता का विकास होता है, कषायों का अल्पीकरण होता है तथा चित्त की निर्मलता बनी रहती है। इसे करने से संकल्प-शक्ति का श्री विकास होता है।

योग शब्द संस्कृत की धातु 'युज्' से बना है जिसका अर्थ है बांधना, जोड़ना, अपने साथ रखना। भगवद्गीता में योग शब्द का अर्थ दूसरी तरह से बताया गया है। श्रीकृष्ण ने योग का अर्थ बताते हुए कहा है कि योग "कर्मसु कौशलम्" अर्थात् कर्मों में कुशलता लाना ही योग है। योग भारतीय अध्यात्म द्वारा विश्व को दिया गया वह अमृत मार्ग है, जिससे न केवल मानव जाति का कायाकल्प हो सकता है अपितु आत्मविकास और व्यक्तित्व विकास के भी बहुआयामी लाभों को अर्जित किया जा सकता है।

योग के आचार्य पतंजलि ऋषि ने योग की 8 अवस्थाएं बताई हैं, वे इस प्रकार हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार, धारणा, समाधि। इनके अनुसार चित्त की वृत्तियों का निरोध करना व मन में स्थिरता पैदा करना ही योग है। योग शिक्षा से शरीर निरोग तथा चुस्त बनता है। ध्यान शरीर की एक ऐसी मुद्रा है जिसमें व्यक्ति अपने सारे काम भूलकर सिर्फ एक ओर अपना ध्यान केंद्रित करता है और

वह है आत्मा। ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपनी आत्मा का परीक्षण कर सकता है और वह अपने जीवन को अंदर से टटोल सकता है।

ध्यान करने से आत्मविश्वास बढ़ता है तथा स्मृति और एकाग्रता का विकास होता है। ध्यान से शारीरिक और मानसिक तनावों का विसर्जन होता है। ध्यान व योग अत्यंत प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है।

कच्ची उम्र में ही योगाभ्यास शुरू करने से बड़े फायदे मिलते हैं। योग शरीर को अंदर व बाहर से कई लाभ देता है। निरोगी व्यक्ति ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। योग करना इतना भी मुश्किल नहीं है। इसी तरह पद्मासन, तुलासन, योग—मुद्रा, सुप्त वज्रासन, मकरासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, हलासन, मत्स्यासन आदि कई आसन हैं जिनसे शरीर स्वस्थ व निरोगी बनता है।

प्रेक्षाध्यान ध्यान के मुख्य प्रकार में से एक है। प्रेक्षा स्वयं को मस्तिष्क को जागृत करने की एक पद्धति है। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखना, यह 'प्रेक्षाध्यान' का मूलसूत्र है। प्रेक्षा ध्यान के अंतर्गत श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैत्य केंद्र प्रेक्षा इत्यादि शामिल है। प्रेक्षाध्यान ही एक ऐसी सरल पद्धति है जिससे जन मानस को प्रेरित किया जा सकता है और विश्व में अहिंसा, शांति और आनंद के मंगलमय लक्ष्य की प्राप्ति की जा सकती है।

प्रेक्षाध्यान की विशेषता यह है कि यह सरल, सहज, वैज्ञानिक, संप्रदाय मुक्त व सर्वांगीण पद्धति है। प्रेक्षाध्यान से शारीरिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है, आत्म विश्वास बढ़ता है, स्मृति व एकाग्रता का विकास होता है, कषायों का अल्पीकरण होता है तथा चित्त की निर्मलता बनी रहती है। इसे करने से संकल्प—शक्ति का भी विकास होता है।

योग न कोई पंथ है और न ही संप्रदाय। योग तो जीवन को अधिक बेहतर तरीके से जीने की कला है। अधिक स्वस्थ, अधिक स्फूर्त और अधिक ऊर्जावान जीवन जीने के लिए योग एक सर्वश्रेष्ठ विद्या है। योग भारतीय संस्कृति का प्राण है। अगर किसी व्यक्ति को जीवनपर्यंत

स्वस्थ, तनावमुक्त और आनंदमय रहना है तो वह 'योग अपनाएं, रोग भगाएं' कहावत को अपने जीवन में धारण कर लें। यदि वह अपने स्वास्थ्य व आध्यात्मिक विकास के प्रति उत्सुक है तो वह इसे अपने जीवन में अवश्य चरितार्थ करेगा क्योंकि व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में योग की अहम् भूमिका है। यदि व्यक्ति प्रतिदिन आधा घंटा भी नियमित रूप से योग व क्रिया योग करे तो वह न केवल रोगों से निजात पा सकेगा, अपितु उसके जीने का सार भी काफी सुधर जाएगा।

योग और प्राणायाम मानव—जीवन के लिए रामबाण औषधियां हैं। यदि प्रतिदिन 20 मिनट योगासन, 10 मिनट प्राणायाम और 30 मिनट तक ध्यान करें तो हम शारीरिक रूप से पूर्णतया स्वस्थ हैं। योग तन—मन को साधने की कला है। यह बहुआयामी प्रभाव डालता है।

योग से जहां घुटनों का दर्द, कमर और पीठ का दर्द, गठिया, सर्वाइकल पेन, माईग्रेन, मोटापा, हृदय रोग जैसी ढेर सारी बीमारियों से निजात पाया जा सकता है, वहीं मानसिक तनाव, अवसाद, अनिद्रा और जीवन के नकारात्मक भावों से भी छुटकारा पाया जा सकता है। हताशा, हीन भावना और आत्म विश्वास आज के युवावर्ग की मूलभूत समस्या है। योग व ध्यान व्यक्ति को स्वास्थ्य तो देता ही है, मानसिक सुदृढ़ता, एकाग्रता और लक्ष्योन्मुखता भी प्रदान करता है।

योग के बारे में सावधानियां रखना भी आवश्यक है। सदैव शौच व स्नान के बाद ही योग करना चाहिए। ऐसे स्थान पर योग करें जहां खुली हवा आती हो। ढीले वस्त्र पहनने चाहिए। योगासन के समय मोटी दरी, चटाई और सफेद रंग की चटाई बिछाएं। योग की पूर्ण मुद्रा ही महान और परिणामदायी होती है, अतः पूर्णमुद्रा की अवस्था में 10 की गिनती अवश्य बोलें।

आसन सदैव शांति व उत्साहपूर्वक करें। अंतरमन की प्रसन्नता योगासनों को और अधिक प्रभावी बनाती है। आज योग अमूमन सभी की जिंदगी का एक अहम् हिस्सा बन चुका है लेकिन अगर बात बच्चों की हो तो उन्हें यह कठिन लगता है। वैसे योग सीखना उतना कठिन नहीं है जितना बच्चों को लगता है। बस, सही मार्गदर्शन, बड़ों की निगरानी और नियमित अभ्यास की जरूरत है।

अनुशासित जीवन जीना ही जीने की सही कला है। जो जीवन पर-हित नहीं है, लोक-कल्याण का समावेश जिस जीवन में नहीं, वह न तो योगानुसार होगा न पूर्ण। एक सरल, सीधा-सच्चा जीवन जिसमें निहित है वह द्विव्य गुण और अनुशासन, योगानुसार जीवन कहलाता है। योग आत्मदर्शन, आत्म साक्षात्कार या आत्मबोध का आध्यात्मिक दर्शन है।

## योगी के मन में उमड़ता है प्यार

◆ euLoh सातवीं लवली रोज पब्लिक सैकेंडरी स्कूल सी-9, युमना विहार, दिल्ली

VIज का मानव विकृत जीवन-शैली के कारण तनाव, रोग तथा टूटते संबंधों की भार झेल रहा है। कारण, उसने अपनी इच्छाएं बहुत बढ़ा ली हैं जिनको पूरा करने के लिए वह '99 के फेर' में पड़ गया है। अधिक सुविधा भोगी होने के कारण वह तन और मन से भी दुर्बल होता जा रहा है। न समय पर खाता है, न सोता है। उसका पारिवारिक जीवन भी खण्डित हो गया है।

अपने बाल-बच्चों की देखभाल के लिए भी उसके पास समय नहीं है। उसका स्वार्थ इतना है कि बच्चों, दूसरों के हित की बात वह सोच नहीं पाता। क्या ऐसा असंयमित जीवन भी कोई जीने लायक है।

अनुशासित जीवन जीना ही जीने की सही कला है। जो जीवन पर हित नहीं है, लोक-कल्याण का समावेश जिस जीवन में नहीं, वह न तो योगानुसार होगा न पूर्ण। एक सरल सीधा-सच्चा जीवन जिसमें निहित है, द्विव्य गुण और अनुशासन, योगानुसार जीवन कहलाता है।

; kx dk ifjp; % योग आत्म दर्शन, आत्म साक्षात्कार या आत्म बोध का आध्यात्मिक दर्शन है। योग जीवन-दर्शन है। योग जीवन-प्रबन्ध है। योग आत्मानुसार है। योग मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं अपितु सम्पूर्ण जीवन शैली है। योग चित्त को निर्मल व निर्बीज करने की आध्यात्मिक विद्या है।

योग एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है। योग जीवन का विज्ञान है। योग व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व की सम्पूर्ण समस्याओं का समाधान है। ब्रह्ममुहूर्त में उठना नेति, धौधत, बस्ति, नौली, कपालभाति, त्राटक आदि के द्वारा अपने शरीर को भीतर बाहर से शुद्ध करके, योगासन, प्राणायाम व ध्यान के द्वारा अपने तन और मन को स्वच्छ बनाना, दिन-भर की गतिविधियों पर अपनी निगाह रखना, सतर्कता पूर्वक पूरी शक्ति व समझ के साथ उचित कार्य करना अपनी भूलों को विनम्रतापूर्वक स्वीकार करके उन्हें सुधारना, दोबारा न करना, स्वास्थ्य तथा सत्संग के द्वारा अपना ज्ञानवर्धन करना, सकारात्मक विचारों व उनकार्यों को ही बल देना, सदा शुभ चिंतन करना, आहार-विहार में सात्विकता अपनाना ही योगमयी जीवन कहलाता है।

; kx ds ytkk % योगी व्यक्ति के हृदय में सबके लिए प्रेम उमड़ता है। सत्य, अहिंसा, सन्तोष, स्वच्छता, ईमानदारी, आदि गुण उसे प्रिय होते हैं। वह कम से कम बोलता है, विवेकपूर्वक काम करता है। हर समय उसके चेहरे पर प्रसन्नता छलकती है। इससे उसका मन सदैव शांत रहता है।

वह श्रद्धा-विश्वास से परिपूर्ण होता है। दिखावे में तनिक भी विश्वास नहीं रखता। अपने लक्ष्य की ओर सदैव बढ़ता रहता है। वह काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह तथा अहंकार से दूर रहता है। उसकी इच्छाएं कम से कम हो जाती हैं। वह कर्मठ कार्यकर्ता बनता है तथा संतोषी बनकर धन अर्जित करता है।

आत्म-बल, प्रभु आस्था के सहारे वह जीता है। सोने से पूर्व वह अपना आत्म-विश्लेषण करके योग निद्रा लेता है। यद्यपि योग का मुख्य लक्ष्य

समाधि है। साथ ही वैज्ञानिक तथ्यों के साथ असाध्य रोगों का निदान हो जाना भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। योग बहुत विराट है। योग के प्रति संकीर्ण दृष्टि रखना योग का अपमान है। अज्ञान, आग्रह, स्वार्थ एवं अहंकार से ग्रस्त व्यक्ति सत्य से परिचित नहीं हो सकता है। योग के विरोध के पीछे ये चार कारण हैं। जैसे-जैसे लोगों को योग का ज्ञान होगा, सब आग्रह ध्वस्त हो जायेंगे, फिर स्वार्थ के स्थान पर परमार्थ और अहंकार के स्थान पर ओकार प्रतिष्ठित हो जायेगा।

; ks dk ifj.kke % योग से शक्ति, ज्ञान से मुक्ति, प्रेम से भक्ति व सेवा से मुक्ति मिलती हैं तथा इसका अर्थ है कि जब हम सेवा करते हैं तो हमारे पवित्र संकल्प को पूर्ण करने के लिए समाज व राष्ट्र हमारे साथ खड़ा हो जाते हैं। यदि आप ऐसा जीवन जीना सीखना चाहते हैं तो योग साधना से मिलेगा। ◆

## योग-ध्यान से ही सर्वांगीण विकास संभव

◆ fl eju ukV; ky बारहवीं  
रेनबो पब्लिक स्कूल  
श्रीनगर गढ़वाल, उत्तराखण्ड

हमारे प्राचीन ऋषिमुनि, आचार्यों ने योग के सिद्धांतों को अपनाकर सर्वांगीण विकास को प्राप्त किया, जिनमें परमहंस, विवेकानंद, स्वामी दयानंद सरस्वती आदि आचार्यों ने योग के अष्टांग अंगों को आत्मसात किया। उन्होंने स्वयं का व समाज का कल्याण किया, सर्वांगीण विकास किया। अतः हम कह सकते हैं कि योग के अंगों, सिद्धांतों को अपनाकर सर्वांगीण विकास किया जा सकता है।

VAज के परिवेश में स्वास्थ्य की कल्पना करना बहुत कठिन है, क्योंकि इस तरह का स्वास्थ्य आधुनिक परिवेश में स्थापित करना व्यक्ति के लिए बहुत कठिन है। योग की परम्परा में मनोविज्ञान स्वास्थ्य का विषय अलग से स्वतंत्र रूप में कहीं भी विवेचित या प्रतिपादित नहीं हुआ है क्योंकि यहां व्यक्ति को सदैव समग्र रूप से लिया गया है। आधुनिक मनोविज्ञान के विपरीत भारतीय विचारधारा में व्यक्ति का अस्तित्व आत्मा पर आधारित है न कि मन पर। यहां मन का अस्तित्व आत्मा के उपकरण से अधिक कुछ भी नहीं है।

जीवन का चरम लक्ष्य यहां अपने वास्तविक स्वरूप आत्मत्व की उपलब्धि है, इसी को मोक्ष, मुक्ति निर्माण, आत्म-साक्षात्कार जैसे नामों से विवेचित किया गया है। यौगिक दृष्टि से यहीं स्थिति व्यक्ति के अस्तित्व की पूर्णावस्था है। इसी अवस्था में व्यक्ति को मानसिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ कहा जाता है तथा इस तरह स्वस्थ व्यक्ति की कल्पना ही समग्र स्वास्थ्य को परिलक्षित करती है।



महर्षि पतंजलि जी समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए अष्टांग योग बतलाते हैं पतंजलि के अनुसार 'योगश्चितवृत्तिनिरोध' है। पतंजलि तथा महर्षि व्यास ने योग का अर्थ समाधि बतलाया है। पण्डित श्रीराम शर्मा जी के शब्दों में चित्त की चेष्टाओं को बहिमुखी बनने से रोककर उन्हें अंतर्मुखी करना तथा आध्यात्मिक चिंतन में लगाना ही वृत्तियों का निरोध कहलाता है और इसी को योग कहते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान में प्रथम तीन भूमियों या अवस्थाओं का ही अध्ययन हुआ है और इसी के आधार पर उनकी मानसिक स्वास्थ्य संबन्धित सामान्य एवं असामान्यता की अवधारणाओं का विकास हुआ है जबकि समग्र स्वास्थ्य का उद्भव तो चित्त की अंतिम दो अवस्थाओं से ही उत्पन्न होता है। इस तरह योगी दृष्टिकोण मानवीय अस्तित्व पर समग्रता से विचार करता है और अपनी यौगिक क्रियायों द्वारा स्वास्थ्य का पथ प्रशस्त करता है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति मनोकायिक आधार पर समग्र स्वास्थ्य को परिभाषित करती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने भी स्वास्थ्य की परिभाषा यही दी है—“जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो उसी को स्वस्थ कहते हैं। केवल रोगों का अनुपस्थित होना ही स्वास्थ्य नहीं है। व्यक्ति उपर्युक्त रूप से भी स्वस्थ होना चाहिए अर्थात्, जब मनुष्य बन्धनों में मुक्त होकर आत्मा में स्थिर हो जाता है वही समग्र स्वास्थ्य है। पश्चिमी मनोविज्ञान अभी मनुष्य के इस सच्चे आत्म तत्व को नहीं खोज पाये हैं।”

महर्षि चरक के अनुसार 'धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, चारों पुरुषार्थ चतुष्टय हैं। ये चारों आरोग्य पर निर्भर हैं अर्थात् धर्म की रक्षा, अर्थ कामना, काम तथा मोक्ष प्राप्ति के लिए आरोग्य आवश्यक है। पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग के आठ अंग होते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, बहिरंग योग के अंतर्गत तथा धारणा, ध्यान, समाधि।

## I okxh.k fodkl ds ykkl

- आत्मा मूल्यांकन: स्वस्थ व्यक्ति अपना सही मूल्यांकन करने की क्षमता

रखता है। वह आसानी से अपने गुण—दोषों की परख कर लेता है। वह अपने दोषों को स्वीकार कर उन्हें दूर करने की चेष्टा करता है।

- **I gh o xyr dk Kku %** उसे इस बात का ज्ञान रहता है कि क्या सही है, क्या गलत है, क्या करणीय है, क्या अकरणीय है जो सामाजिक, सांस्कृतिक तथा नैतिक मूल्यों से बंधे रहता है।
- **I ek; kstu 'kDr %** समग्र रूप से स्वस्थ व्यक्ति नयी समस्याओं और प्रतिकूल वातावरण को देखकर पलायन नहीं करते अपितु उनका सामना करते हैं और परिवर्तनों के साथ अपना समायोजन कर लेते हैं।
- **; FkFkoknh nf' Vdksk %** वह जीवन से अपने जीवन के साथ, अन्य व्यक्ति समाज एवं संसार का उचित, ज्ञान रखता है।
- **vfrokn eDr lrfyr thou %** इसमें वह किसी भी चीज या वस्तु की अति नहीं करता, अर्थात् अति चाहे महत्वाकांक्षा की हो या धन, वैभव, भोग आदि की वह हर दृष्टि से घातक सिद्ध होती है। समग्र स्वस्थ व्यक्ति इन अतियों से मुक्त एवं संतुलित जीवन जीता है।
- **vkRe fu; &.k dh {kerk %** इसमें इतनी शक्ति होती है कि वह अपने हर्ष, दुःख भाव एवं व्यवहार पर आवश्यक मात्रा में नियंत्रण रख सकता है और उन्हें समाज के अनुरूप ढाल लेता है।
- **[kqk jgus dh {kerk %** व्यक्ति अपनी क्षमता को उत्पादी कार्यों में लगाते हैं। अतः इससे वे काफी खुश रहते हैं। वास्तव में ये अपनी सीमाओं और योग्यताओं के अनुसार कार्य एवं व्यवसाय चुनते हैं और उसे पूरी लगन के साथ क्रियान्वित करते हैं।
- **I eflor 0; fDrRo %** इनके व्यक्तित्व के विभिन्न आयाम शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, भौतिक आदि रूप से विकसित हाते हैं तथा साथ ही समन्वित तथा संतुलित रहते हैं।
- **mi ; Dr l onu'khyrk %** ये न तो अधिक संवेदनशील होते हैं और न ही निष्ठुर। ये उतने ही उत्तेजित होते हैं जितने उनको होना चाहिए।

- **वर्तमान से** उसका परमाहम् इतना शक्तिशाली होता है कि वह अहम् पर आवश्यक नियंत्रण कर सकता है, जिससे वह मानसिक विकारों से मुक्त रहता है।

हमारे मस्तिष्क में असीम शक्ति है। उसको जागृत किया जा सकता है। शक्ति की जागृति तनाव और थकान के बिना की जा सकती है। मस्तिष्क विद्या के अनुसार मस्तिष्क का बायां भाग तर्क, गणित, भाषा और भौतिक विचार के लिए उत्तरदायी है। उसका दायां भाग आध्यात्मिक जागृति, अंतः प्रज्ञा, स्वप्न और कल्पना के लिए उत्तरदायी है। योग विज्ञान की शिक्षा प्रणाली इन दोनों के संतुलित विकास की पद्धति है।

सिंपेथेटिक नर्वस् सिस्टम की अति सक्रियता से व्यक्ति आक्रामक, उदंड बनता है। परांकुपी नाडीतंत्र (पेरासिपेथेटिक नर्वस् सिस्टम) की अति सक्रियता से व्यक्ति डरपोक, हीन भावना से ग्रस्त होता है। यह योग विज्ञान इन दोनों के संतुलन की पद्धति है।

अतः हमारे प्राचीन ऋषि मुनि, आचार्यों ने योग के सिद्धांतों को अपनाकर सर्वांगीण विकास को प्राप्त किया जिनमें परमहंस, विवेकानंद, स्वामी दयानंद सरस्वती आदि आचार्यों ने योग के अष्टांग अंगों को आत्मसात् किया जिससे स्वयं का व समाज का कल्याण किया, सर्वांगीण विकास किया। अतः हम कह सकते हैं कि योग के अंगों, सिद्धांतों को अपनाकर सर्वांगीण विकास किया जा सकता है।

## विद्यार्थी जीवन में ही सिखाया जाय योग

♦ **दयः क. ल. ; लक्ष्मी क. क. म. स.** आठवीं द स्वामी नारायण स्कूल पूर्वी वर्धमान नगर, नागपुर, महाराष्ट्र

योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहयोगी होता है। इससे हम शरीर और स्वस्थ मन से सुखी जीवन जी सकते हैं। अतः सभी को योग का अभ्यास करना चाहिए। शारीरिक और मानसिक विकास के लिए योग जरूरी है। जिस तरह से सर्वांगीण विकास में योग महत्वपूर्ण है, उसी तरह ध्यान का भी विशेष महत्व है।

‘योग करो! योग करो! योग करो!’ भारत में सभी ओर योग की चर्चा है। जगह—जगह पर योग के वर्ग, दूरदर्शन पर योग, योग शिविर आदि, इन सभी वर्गों में लोगों की भीड़ रहती है। फिर भी घर—घर में अशांति, झगड़े, गुनाह बढ़ रहे हैं। इसके अतिरिक्त बी.पी., शुगर, हार्टअटैक व अकाल मृत्यु को रही है।

आश्चर्य है कि योग बढ़ रहा है, भोग बढ़ रहा है; उसके साथ—साथ रोग भी बढ़ रहा है और मानसिक रोगों की संख्या बढ़ रही है। फिर क्या है यह योग? जानते हैं योग की विध परिभाषाएं

- “संयोगो योग ईत्युक्तो जीवात्म परमात्मने।” (योगयाज्ञवल्क्य) अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के सहयोग को योग कहते हैं।
- “योगः श्चित्तवृत्ती निरोधः” (पतंजलि) अर्थात् योग यानि चित्तवृत्ति का निषेध।
- “योगः कर्मसुकौशलम्।” अर्थात् मन के संतुलन को योग कहते हैं।



• योग्य आचार—विचार के जीवन को योग कहते हैं। (श्रीमद्भगवद्गीता)

इन परिभाषाओं के अनुसार हमें पता चलता है कि 'योग' का संबंध परमेश्वर, उसकी साधना, तपःश्चर्या, परोपकार, सदाचार, सद्गुण व धेयसाधना इन सद्गुणों से है। हम कितनी बार भी क्यों न प्राणायाम और आसन कर लें परंतु यदि सभी सद्गुणों का संचार हमारे शरीर में न हो तो ये योग नहीं, बल्कि कसरत रहेगी और न ही कोई लाभ होगा।

सामाजिक नियमों का पालन करना उस समाज के सदस्यों पर निर्भर करता है। इन सद्गुणों को समाज तभी ग्रहण कर पाएगा जब स्कूल से ही बच्चों में सदाचार के इन नियमों का पालन करने की आदत डाल दी जाए। इन अच्छी आदतों के विकास में योग की अहम् भूमिका है।

जैसे आप सभी को पता है कि 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाने का फैसला लिया गया है। यह हम भारतीयों के लिए एक गर्व की बात है। योग हमारी प्राचीन भारतीय सांस्कृतिक धरोहर है। विशेष रूप से ऋषियों और महर्षि पतंजलि। आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में हम सभी अपनी मानसिक एवं आत्मिक शांति खोते जा रहे हैं। इसी कारण उचित मार्गदर्शन न मिलने पर युवा वर्ग नशों की ओर अपना कदम बढ़ा रहे हैं। इस कारण हमारी युवा पीढ़ी का संस्कारविहीन होना समाज के लिए एक गंभीर चिंता का विषय है।

योग व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में सहयोगी होता है। इससे हम शरीर और स्वस्थ मन से सुखी जीवन जी सकते हैं। अतः सभी को योग का अभ्यास करना चाहिए। शारीरिक और मानसिक विकास के लिए योग जरूरी है। जिस तरह से सर्वांगीण विकास में योग महत्वपूर्ण है, उसी तरह ध्यान का भी विशेष महत्व है।

ध्यान हमारे तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक संबंध बनाता है। स्वयं को पाना है तो ध्यान जरूरी है, वही एकमात्र विकल्प है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है। आत्मिक शक्ति से मानसिक शांति की अनुभूति होती है। मानसिक शांति से शरीर

स्वस्थ अनुभव करता है। ध्यान के द्वारा हमारी ऊर्जा केंद्रित होती है। ऊर्जा केंद्रित होने से मन और शरीर में शक्ति का संचार होता है एवं आत्मिक बल मिलता है।

ध्यान से हर तरह का भय जाता रहेगा। चिंता और चिंतन से उपजे रोगों का खात्मा होगा। शरीर में शांति होगी तो स्वस्थ अनुभव करेंगे। कार्य और व्यवहार में सुधार होगा। रिश्तों में तनाव की जगह प्रेम होगा। दृष्टिकोण सकारात्मक होगा। सफलता के बारे में सोचने मात्र से ही सफलता आपके नजदीक आने लगेगी।

खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान ही है। ध्यान को छोड़कर बाकी सारे उपाय प्रपंच मात्र है। यदि आप ध्यान नहीं करते हैं तो आप स्वयं को पाने से चूक रहे हैं। स्वयं को पाने का अर्थ है कि हमारे होश पर भावना और विचारों के जो बादल हैं उन्हें पूरी तरह से हटा देना और निर्मल तथा शुद्ध हो जाना।

ज्ञानीजन कहते हैं कि जिंदगी में सब कुछ पा लेने की लिस्ट में सबसे ऊपर स्वयं को रखो। मत चूको स्वयं को। 70 साल सेकेंड की तरह बीत जाते हैं। योग का लक्ष्य यह है कि किसी तरह वह तुम्हारी तंद्रा को तोड़ दे, इसलिए यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा को ध्यान तक पहुंचने की सीढ़ी बताया गया है।

पांच से दस मिनट का ध्यान आपके मस्तिष्क में शुरूआत में तो बीज रूप से रहता है लेकिन 3 से 4 महीने बाद यह वृक्ष का आकार लेने लगता है और फिर उसके परिणाम आने शुरू हो जाते हैं। ♦

तनाव और कोलाहलपूर्ण सामाजिक जीवन में अधिकतर लोगों के लिए योग स्वास्थ्य रक्षा एवं पारिवारिक मंगल का साधन है। कार्यालय में लम्बे समय तक बैठने और मेजों पर झुक कर दायित्वों को निभाने से उत्पन्न दिनभर की थकान और परेशानी को आसनों का अभ्यास मिटा डालता है। रात-दिन मोबाइल फोन की घनघनाती घण्टियों और चौबीस घण्टे की व्यावसायिक आपधापी के बीच योग व्यक्तित्वगत जीवन में राहत पहुंचाता है और कर्म में श्री कुशलता लाता है।

## योग-ध्यान का सहारा, तनावों से छुटकारा

◆ **vu|dk fl g** आठवीं डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल रतवार, मोहनिया कैमूर, बिहार

योग सम्यक जीवन का विज्ञान है, अतः इसका समावेश हमारे दैनिक जीवन में एक नियत चर्चा के रूप में होना चाहिए। यह हमारे व्यक्तित्व के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक, अतिन्द्रिय और आध्यात्मिक, सभी पहलुओं को प्रभावित करता है।

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है और यह संस्कृत धातु 'युज' से बना है, जिसका अर्थ होता है 'जोड़ना'। व्यावहारिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास से यह संतुलन पाया जा सकता है तथा उच्चतर सत्ता के साथ एकत्व स्थापित हो, उसके पूर्व यह अनिवार्य भी है।

योग-विज्ञान का प्रभाव व्यक्तित्व के सबसे बाह्य पक्ष शरीर से प्रारंभ होता है जो अधिकतर व्यक्तियों के लिए एक व्यावहारिक और सुपरिचित आरम्भिक बिन्दु है। स्वामी शिवनंदजी योग की व्याख्या करते हुए कहते हैं—“योग विचार, वाणी और कर्म के बीच समन्वय और सामंजस्य स्थापित

करता है या मन, भावना और कर्म के बीच सामंजस्य का नाम योग है।”

; **lx dk bfrgkl**

आज जिस योग से हम परिचित हैं, वह दस हजार वर्षों से भी अधिक पूर्व भारत एवं विश्व के अन्य भू-भागों में तान्त्रिक सभ्यता के एक अंग के रूप में विकसित हुआ था। हड़प्पा और मोहनजोदड़ों (जो अब पाकिस्तान में हैं) में पुरातात्विक खुदाइयों में ऐसी अनेक मूर्तियां मिली हैं, जिनमें शिव और पार्वती को विभिन्न योगासानों में अंकित किया गया है। ये भग्नावशेष प्रागैदिक युग के लोगों के निवास स्थान रहे हैं जो सिन्धु उस-महाद्वीप में आर्य सभ्यता के प्रसार के पूर्व यहां रहा करते थे। पौराणिक परम्परा के अनुसार शिव योग के संस्थापक कहे जाते हैं और पार्वती उनकी प्रथम शिष्या मानी जाती हैं।

भगवान शिव परम चेतना के प्रतीक के रूप में जाने जाते हैं। पार्वती परम ज्ञान, संकल्प और कर्म की साकार प्रतिमा मानी जाती है। इस शक्ति या ऊर्जा को कुण्डलिनी शक्ति भी कहते हैं, जो सभी जीवों प्रसुप्त हैं। पार्वती समग्र विश्व-ब्रह्माण्ड की मातृ-शक्ति भी समझी जाती है। जीवात्मा, जो नाम और रूप के जगत् से आबद्ध है, उनकी कृपा से मुक्त होकर परम चेतना के साथ युक्त हो जाता है। अपनी संतति के प्रति प्रेम और करुणा के वश में ही उन्होंने तंत्र के रूप में अपना गुह्य मोक्ष-ज्ञान उसे प्रदान किया। यौगिक विधियों का स्रोत तंत्र है, अतः योग और तंत्र को एक-दूसरे में पृथक नहीं किया जा सकता है।

तंत्र दो शब्दों 'तनोति' और 'प्रायति' से बना है, जिसका अर्थ क्रमशः 'विस्तार' और 'मोक्ष' है। इस प्रकार योग की भी सर्वांगीण विकास में भूमिका है। प्राचीनकाल में योग की विधियों को गोपनीय रखा जाता था, उन्हें न लिपिबद्ध किया जाता था और न खुलेआम प्रदर्शित ही किया जाता था। योग के एक महान गुरु है जिनका नाम बाबा रामदेव है। महर्षि पतंजलि ने राजयोग पर प्रतिपादित 'योग सूत्र' में योग की निश्चित, एकीकृत और व्यापक परिभाषा देकर योग प्रणाली को ए संहिता का स्वरूप प्रदान किया है जिसे अष्टांग योग के नाम से जाना

जाता है। अष्टांग योग के अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं।

ईसा पूर्व छठी सदी में भगवान बुद्ध के प्रभाव से ध्यान और आचार-शास्त्र को प्रमुखता प्रदान के योग के प्रारम्भिक अभ्यासों और क्रियाओं का अनदेखी की गई है।

; lxx dh çkl fxdrk

आज जब हम इक्कीसवीं सदी में प्रवेश कर गये हैं, योग हमें एक बहुमूल्य आध्यात्मिक विरासत के रूप में प्राप्त हुआ है। यद्यपि योग का मुख्य विषय आध्यात्मिक पथ के उच्चतम शिखर पर चढ़ना है, तथापि यौगिक अभ्यासों से उनके आध्यात्मिक उद्देश्यों के अलावा हर किसी को प्रत्यक्ष एवं सुनिश्चित लाभ प्राप्त होता है।

शारीरिक एवं मानसिक चिकित्सा योग की सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है। सामंजस्य एवं एकीकरण के सिद्धांतों पर आधारित होने के कारण ही यह इतनी सशक्त एवं प्रभावकारी विद्या है। दमा, मधुमेह, गठिया का दर्द, पाचन-तंत्र की गड़बड़ी तथा अन्य जीर्ण स्वाभाविक रोगों की चिकित्सा के लिए योग एक वैकल्पिक प्रणाली के रूप में सफलता प्राप्त कर चुका है, जहां आधुनिक चिकित्सा प्रणाली विफल हो चुकी थी। एच.आई.वी. पर योगाभ्यास के प्रभावों पर शोध चल रहा है और सार्थक परिणामों की आशा की जा रही है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार तंत्रिका-तंत्र और अंतः स्त्रावी ग्रन्थियों में संतुलन स्थापित करने के कारण ही यौगिक चिकित्सा प्रणाली सफल हो सकी है।

तनाव और कोलाहलपूर्ण सामाजिक जीवन में अधिकतर लोगों के लिए योग स्वास्थ्य रक्षा एवं पारिवारिक मंगल का साधन है। कार्यालय में लम्बे समय तक बैठने और मेजों पर झुक कर दायित्वों को निभाने से उत्पन्न दिनभर की थकान और परेशानी को आसनों का अभ्यास मिटा डालता है। रात-दिन मोबाइल फोन की घनघनाती घण्टियों और चौबीस घण्टे की व्यावसायिक आपाधापी के बीच योग व्यक्तिगत जीवन में राहत पहुंचाता है और कर्म में भी कुशलता लाता है।

इस परिप्रेक्ष्य में योग साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है, वरन् एक नवीन जीवन पद्धति को स्थापित करने का प्रभावकारी साधन है। एक ऐसी जीवन-शैली है जिसमें जीवन की बाह्य एवं आंतरिक वास्तविकताओं का सुंदर संयोग होता है। निश्चय ही यह जीवन-शैली एक ऐसी अनुभूति है जिसे बुद्धि से नहीं समझा जा सकता है। अभ्यास अनुभूति के आधार पर ही इसे जीवंत और समझने लायक बनाया जा सकता है। ♦

सब बीमारियों को दूर भगवाने के लिए बस एक ही मंत्र है योगा कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही धन है। अगर हमारे पास ढेर सारा धन है कि हम शान-शौकत में रह सकते हैं परंतु अगर हम स्वस्थ नहीं हैं तो यह धन-दौलत किस काम की। धन-दौलत हमारे जीवन को आलस से भर देता है। अगर वहीं योग को अपने जीवन में अपना लें तो यह आलस तो क्या कोई रोग को भी पास फटकने नहीं देता।

## दवाइयों से निजात दिलाता है योगाभ्यास

◆ jfo dēkj दसवीं प्रशांथी विद्या केन्द्र सहकारी नगर बयार पोस्ट बयार, कासरागढ़, केरल

वाज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी क्षमता पर रोक लगा देते हैं। हमारे आसपास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिये योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो दिमाग तथा शरीर को स्वस्थ रखती है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के लिए सूचना के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार रूप दिया है। इसके पश्चात् पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

पतंजलि योग दर्शन के अनुसार—‘गश्चितवप्त, निरोधः; अर्थात् चित्त की

वृत्तियों का निरोध ही योग है। योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है, जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला—जोड़ और दूसरा है समाधि।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्वास करना नहीं सिखाता, न ही संदेह करना और विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के योग्य तो योग इसके बिलकुल ही खिलाफ है।

योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो। अनेक सकारात्मक ऊर्जा के लिए योग का गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार—‘सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते’ अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-हानि, शत्रु-मित्र, शीत और ऊष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभावा रखना योग है।

महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धु घाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रंथ ‘योग सूत्र’ 200 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रंथ है।

ओशो के अनुसार योग धर्म, आसक्ति और अंधविश्वास से परे एक सीधा प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है—राजपथ। दरअसल धर्म लोगों को खूंटें से बांधता है और योग सभी तरह के खूंटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।

प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई ‘साईड इफेक्ट’ नहीं है, बल्कि

योग के अनेक आसन जैसे कि शवासन, हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है कपालभाति, हमें अनेक बीमारियों से बचाती है।

आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो सकती है। ऐसे में शलभासन और तड़ासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवनमुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है। गठिया की समस्या को मेरूदंडासन दूर करता है।

योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियां समाप्त हो जाती हैं और खतरनाक बीमारियों का असर भी कम हो जाता है। 24 घंटे में से महज कुछ मिनटों का प्रयोग यदि योग में उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को हम चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। स्वस्थ रहने के साथ-साथ योग हमें सकारात्मक शक्ति भी देता है।

योग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। महात्मा गांधी जी ने कहा था कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास तथा विकास होता है। अर्थात् यदि हम स्वस्थ रहते हैं तो हमारा मन सब कुछ में लगेगा। खेलने-कूदने, पढ़ने-लिखने तथा बोलचाल आदि में हर तरफ से तंदुरुस्त रहेंगे। नहीं तो हमें लगेगा कि हम आलस और सुस्ती से भरे हैं।

इन सब बीमारियों को दूरे भगाने के लिए बस एक ही मंत्र है योग। कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही धन है। अगर हमारे पास ढेर सारा धन है कि हम शान-शौकत में रह सकते हैं। परंतु अगर हम स्वस्थ नहीं हैं तो यह धन-दौलत किस काम के। धन-दौलत हमारे जीवन को आलस से भर देता है, अगर वहीं योग को अपने जीवन में अपना लें तो यह आलस तो क्या कोई रोग को भी पास फटकने नहीं देता। योग हमें ऐसी शक्ति देता है जो हमें आजकल की दवाइयां नहीं दे सकती है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से लाभदायक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनाव मुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है। 21 जून, 2015 को प्रथम 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' पूरी दुनिया में बड़े उत्साह के साथ मनाया गया।

आज जिस तरह का खान-पान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग को अपनायें और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। गीता में लिखा है, 'योग स्वयं की स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुंचने की यात्रा है।' आइये! हम भी इस यात्रा में शामिल हो जाएं और इस जीवन को सफल बनाएं। ♦

जब हम कोई बुरा काम करते हैं तो हमें अजीब-सा लगता है जैसे हमें कोई पुकार रहा हो। यह हमारी अंतरात्मा होती है। और जब हम हमारी अंतरात्मा की आवाज की अनदेखी कर देते हैं तो हमारी अंतरात्मा के साथ संपर्क कमजोर हो जाता है। जब ऐसा होता है तो हम उदास रहने लगते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम सब खुशियों के पीछे भाग रहे हैं लेकिन हम नहीं जानते कि 15 मिनट ध्यान लगाने से दिन भर की खुशी ले सकते हैं।

## खुद से बात करने की विधि है ध्यान

◆ **vu|dk** आठवीं  
हलवासिया विद्या विहार  
रोहतक गेट, भिवानी, हरियाणा

गम जिस भी बीमारी को खत्म करने की ओर सोचें तो ध्यान और योग से सब का इलाज नज़र आता है। हमें योग और ध्यान प्रतिदिन करना चाहिए क्योंकि उससे हमारा मोटापा कम होता है, हमारे दिमाग को शांति मिलती है। ध्यान व योग से हमारे शरीर के सैल पूरे दिन शक्तिशाली रहते हैं। इनसे हम हर्षित, शांतिप्रिय व उत्साही रहते हैं।

अब मैं योग के बारे में पहले विस्तृत से विचार करना चाहूंगी। हम सब जानते हैं, हम स्वस्थ तभी होते हैं जब हम दिल और दिमाग से खुश रहते हैं। श्री रवि शंकर जी ने कहा है—“सेहत का मतलब यह नहीं है कि आपको कोई बीमारी नहीं है। उसका मतलब यह है कि आप खुश व उत्साहित हैं।” योग में हम कई ऐसी मुद्राएं बनाते हैं, प्राणायाम करते हैं जिससे सांस की बीमारियों का खतरा हमसे दूर रहता है। सूर्य नमस्कार और कपालभाती प्राणायाम कुछ ऐसे योग हैं जिनसे हमारा वजन कम होता है।

एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को भारत में योग कहा जाता है जिसमें मन,

शरीर और आत्मा एक साथ मिलकर योग का कार्य करते हैं। यह शब्द प्रक्रिया तीन धर्मों से संबंधित है—बौद्ध, जैन, हिंदू। योग शब्द भारत से सारे विश्व में फैल गया है। इतना विस्तृत होने के बाद पहली बार 11 दिसंबर, 2015 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता मिली।

भगवद्गीता जैसे प्रसिद्ध ग्रंथों में योग शब्द का प्रयोग कई बार हुआ है—जैसे बुद्धियोग, संयमयोग, कर्मयोग आदि। भक्तियोग और हठयोग वेदोत्तर काल में बहुत प्रचलित हुए थे। महात्मा गांधी जैसे महान लोगों ने भी कई योगों को व्यवहार किया है, जैसे—अनासक्ति, पाशुपत आदि। इन सब स्थलों में योग के विभिन्न तरीके व विभिन्न प्रयोग हैं।

योग शब्द का अर्थ है समाधि अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध। आत्मा और परमात्मा के विषय में भी योग कहा गया है। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है, “योगः कर्मसु कौशलम्” योग से कर्मों में कुशलता आती है। कुछ विद्वानों का यह कहना है कि योग वह प्रक्रिया है जिससे जीवात्मा और परमात्मा मिल जाते हैं। पतंजलि ने योग के विषय में यह परिभाषा दी है—पूर्णतया रुक जाने का नाम योग है।

अब मैं ध्यान और उसके उपयोग के बारे में बात करूंगी। स्वयं से बात करने की विधि को ध्यान कहते हैं। सभी विज्ञानों ने यह स्वीकार किया है कि हमारे अंतरात्मा की आवाज़ ईश्वर की आवाज़ है और यह बात किसी धर्म विशेष से संबंधित नहीं है।

जब हम कोई बुरा काम करते हैं तो हमें अजीब-सा लगता है जैसे हमें कोई पुकार रहा हो। यह हमारी अंतरात्मा होती है। और जब हम हमारी अंतरात्मा की आवाज की अनदेखी कर देते हैं तो हमारी अंतरात्मा के साथ संपर्क कमजोर हो जाता है। जब ऐसा होता है तो हम उदास रहने लगते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम सब खुशियों के पीछे भाग रहे हैं लेकिन हम नहीं जानते कि 15 मिनट ध्यान लगाने से दिन भर की



खुशी ले सकते हैं। ध्यान में जाने के लिए हमें बाहरी आवाजें छोड़कर, उन्हें अनसुना करके अपने अंतर्मन की आवाज पर ध्यान देना होगा, उसे सुनना होगा।

हम बाहर की आवाजों को न सुनकर ध्यान लगाएं तो हमें अंतर्मन की आवाज सुनाई देगी। अपने आंखें और कान तो बंद कर लिए लेकिन दिमाग का सोचना अब भी जारी है। आपको इन आवाजों को बंद कर शांत होकर ध्यान लगाना होगा।

ऐसा पाया गया है कि ध्यान से बहुत से मेडिकल एवं मनोवैज्ञानिक लाभ होते हैं। शरीर के रोगप्रतिरोधी शक्ति से बुद्धि, रक्तचाप में कमी, तनाव में कमी आदि होती है। अतः योग व ध्यान के इतने लाभ जानने के बाद आप योग और ध्यान को अपने जीवन के तीस मिनट जरूर देंगे, ऐसी उम्मीद है। ♦

## योग अपनाएं, रोग भगाएं

♦ vfnrh txkuh नौवीं  
एल.पी.सवानी विद्या भवन  
सूरत, गुजरात

जीवन जीने की एक कला है। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है-जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है। यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें।

वाज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी गति पर विराम लगा देते हैं। हमारे आसपास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ापन को जन्म देते हैं जिससे हमारी जिंदगी अस्तव्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावन बनाये रखने के लिए योग एक ऐसी रामबाण औषधि है जो दिमाग को शांत तथा शरीर को चुस्त रखती है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन भी हैं। योग हमारे मन को शांत करता है, हमें अनेक बीमारियों से बचाता है, 'हाई ब्लड प्रेशर' को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है। मन की खुशी भी हम ध्यान के द्वारा अनुभव कर सकते

हैं। आज इस कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है, ऐसे में शलभासन हमें दर्द निवारक दवाई से मुक्ति दिलाता है।

चौबीस घंटे में से कुछ मिनट का ही प्रयोग यदि योग में उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को हम चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। फिट रहने के साथ ही योग हमें सकारात्मक ऊर्जा भी देता है योग। योग से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा मिलता है। योग परम्परा और शास्त्रों का विस्तृत इतिहास नष्ट हो गया है। किन्तु जिस तरह राम के निशान इस भारतीय उपमहाद्वीप में जगह-जगह बिखरे पड़े हैं, उसी तरह योगियों और तपस्वियों के निशान जंगलों, पहाड़ों और गुफाओं में आज भी देखे जा सकते हैं।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात् महर्षि पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। इस रूप को ही आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ, वैष्णव और अन्य पंथियों ने अपने-अपने तरीके से विस्तार दिया। भगवान बुद्ध ने भी योग किया पर असाधारण विपश्यना का ज्ञान दिया है जो हमारे तन-मन को स्वस्थ रखकर हमारे विकारों को दूर करता है।

जीवन जीने की एक कला है। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है-जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है। यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो। अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और ऊष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। उपनिषद् में इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं। कठोपनिषद् में इसके लक्षण को बताया गया है। भारतीय दर्शन की मान्यता के अनुसार वेदों को बहुत-बहुत वर्ष पुराना भी माना गया है और साथ में वेद परमात्मा की वाणी भी है तथा इन्हें करीब दो अरब वर्ष पुराना माना गया है। इनकी प्राचीनता के बारे में अन्य मत भी हैं।

पहली बार 200 ई.पू पतंजलि ने टूटी-फूटी योग विद्या को सही से एक साथ में रखकर उसे एक बनाया। महर्षि पतंजलि ने योग को आश्रम, पीठों व हर एक घर तक पहुंचाया। विद्या और शस्त्र की जगह योग का ज्यादा महत्व है।

आज जिस तरह का खानपान और रहन-सहन हो गया है ऐसे में हम सब योग को अपनाये और भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गोरवान्वित करें। ♦



ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है। यह समाधि से पूर्व की स्थिति होती है। ध्यान प्रत्येक पल हमारे जीवन से जुड़ा रहता है। जब परिवार में हम कोई विशेष कार्य करते हैं तो प्रायः यह सुझाव दिया जाता है; उस कार्य को 'ध्यान' से करना, लेकिन हम इसका उचित अर्थ नहीं समझते। वास्तव में, बिना किसी विषयान्तर के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता ही ध्यान कहलाती है।

## ध्यान समाधि से पूर्व की स्थिति

◆ vidrk vf/kdkjh बारहवीं गवर्नमेंट मॉडल सी.सै. स्कूल फेररिगंज, दक्षिण अंडमान

वास्तव में त्याग का इतिहास बहुत पुराना है। योग कब से प्रारंभ हुआ, इसके बारे में एक मत से कुछ नहीं कहा जा सकता लेकिन इतना अवश्य कहा जा सकता है कि योग भारतवर्ष की ही देन है। जो प्रमाण इसकी उत्पत्ति के बारे में अभी तक मिले हैं, उनके अनुसार, योग का इतिहास सिन्धु घाटी की सभ्यता के साथ जुड़ा हुआ है जो लगभग 3000 ई.पू. मानी जाती है।

उस समय के व्यक्ति योग अवश्य करते थे। योग के इतिहास के बारे में हमें गौण स्रोतों (मबवदकंतलवनतबमे) पर ही निर्भर करना पड़ता है, क्योंकि जिस भाषा का सिन्धु घाटी की सभ्यता में प्रयोग होता था, उससे हम आप भी अनभिज्ञ हैं। अतः केवल मूर्तियों के आसनों के आधार पर यह कहा जाता है कि योग सिन्धु घाटी की सभ्यता के समय में प्रयोग होता था।

यह भी हो सकता है कि योग इस सभ्यता से भी पुराना हो। वेदों, उपनिषदों, रामायण तथा महाभारत में भी योग क्रियाओं का वर्णन किया

गया है लेकिन पतंजलि के योगसूत्र में योग का शास्त्रीय वर्णन प्राप्त होता है, जो लगभग 147 ई.पू. में लिखा गया। पतंजलि के समय योगशास्त्र, सूरदास तथा तुलसीदास जी ने भी अपने-अपनी रचनाओं में योग का वर्णन किया है। योग आज के दौर में भी भारतीय संस्कृति का मुख्य अंग है।

आधुनिक युग मानसिक दबाव, तनाव व चिन्ताओं का युग है। वास्तव में, इस कथन में कोई अतिशयोक्ति नहीं है, बल्कि यह एक सार्वभौमिक सत्य है। आज का व्यक्ति खुशियों से भरपूर जीवन नहीं जी रहा है। मनुष्य भौतिकवाद में विश्वास कर रहा है। इसी कारण व्यक्ति धन-लोलुपता का शिकार है। व्यक्तियों के लिए आज धन ही माता है, पिता है तथा स्पष्ट शब्दों में कहें तो धन ही भगवान है। ऐसे व्यक्तियों के पास धन के अपार भण्डार हैं जो भ्रष्टाचार के द्वारा भरे गए हैं, फिर भी व्यक्ति मानसिक रूप से अपंग और चिन्ताग्रस्त है। बिना नींद की गोली लिए उनको नींद नहीं आती। उनका जीवन कष्टमय है। अतः यह कहा जा सकता है कि आज के युग में व्यक्ति चाहे अमीर हो या गरीब लेकिन कोई भी खुश नहीं है।

ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है। यह समाधि से पूर्व की स्थिति होती है। ध्यान प्रत्येक पल हमारे जीवन से जुड़ा रहता है। जब परिवार में हम कोई विशेष कार्य करते हैं तो प्रायः यह सुझाव दिया जाता है; उस कार्य को 'ध्यान' से करना, लेकिन हम इसका उचित अर्थ नहीं समझते। वास्तव में, बिना किसी विषयान्तर के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता ही ध्यान कहलाती है।

योग के बारे में उपलब्ध स्रोतों पर दृष्टिपात करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि योग प्राचीन काल से भारतीय संस्कृति का मुख्य अंग रहा है। यदि हम योग की उत्पत्ति के बारे में जानना चाहते हैं तो हमें भारत के इतिहास के विभिन्न कालों में अवश्य झांकना पड़ेगा। इन कालों का वर्णन इस प्रकार है—पूर्व वैदिक काल, वैदिक काल, उपनिषद काल, काव्य काल, सूत्र काल, स्मृति काल, मध्यकाल, आधुनिक काल।

इस दस्तावेजों के आधार पर कहा जा सकता है कि योग भारतीय विरासत है। योग के बीज भारत में ही बोए गए व यहीं पर विकसित हुए तथा अब यह सारे विश्व में फैल रहा है। महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' में योग के आठ तत्वों का वर्णन किया है। इन्हें अष्ट-पथ कहा जाता है। जिनके माध्यम से योग के परम् या अंतिम लक्ष्य अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा में मिलन को प्राप्त किया जा सकता है। योग के ये तत्व हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

योग के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रत्येक तत्व का अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण होता है। एक तत्व में कुशल या निपुण हो जाने के बाद हमें दूसरे तत्व की ओर बढ़ना चाहिए। इन तत्वों का विस्तारपूर्वक वर्णन है। वास्तव में आसन एक ऐसा मार्ग है जिसके माध्यम से शारीरिक एवं मानसिक विकास वृद्धावस्था तथा व्याधि निवारण, जो कि योगाभ्यास का वांछनीय प्रभाव है, प्राप्त किया जा सकता है।

योग करने से हमें कई तरह के लाभ मिलते हैं। आधुनिक जीवन में यह प्रतीत होता है कि प्रत्येक व्यक्ति जल्दी में है। जीवन की गति बहुत तेज हो चुकी है। प्रत्येक व्यक्ति के पास संयम की कमी है। गैर-यौगिक व्यायामों को करने में आधुनिक समय व धन खर्च होता है। ये व्यायाम कम अवधि में किए जा सकते हैं तथा इनको करने के लिए खर्च भी बहुत होता है। इन व्यायामों को करने के लिए कम जगह की आवश्यकता होती है।

- मोटापे को कम करता है : स्थूलता या मोटापा एक विश्वव्यापी समस्या है। स्थूल व्यक्ति ही प्रायः विभिन्न रोगों के शिकार होते हैं। यौगिक व्यायाम मोटापे को कम करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए प्राणायाम, व योगासन, विशेष रूप से ध्यानात्मक आसन मोटापे का कम करते हैं। अनुसंधान-अध्ययन यह दर्शा चुके हैं कि मोटापा तनाव व दबाव के कारण भी होता है, इसलिए ध्यानात्मक आसनों के माध्यम से मानसिक तनाव को कम करके मोटापे को कम किया जा सकता है।

- **ypd eaof) djrk gS%** लचक प्रत्येक व्यक्ति के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण होता है। इससे शरीर की गतियां कुशल व गरिमायुक्त हो जाती हैं। लचक के बढ़ने से खेल चोटों से भी बचाव हो जाता है। विभिन्न योगासन जैसे— चक्रासन, धनुषासन, हलासन, भुजंगासन व शलभासन आदि शरीर की लचक को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इन आसनों को करने से मांसपेशिया भी लचीली हो जाती हैं।

- **LokLF; ea l qkj djrk gS** : योग स्वास्थ्य को बनाए रखने व सुधार करने में सहायता करता है। योग हमारे शरीर की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है तथा शरीर के अन्य संस्थानों; जैसे—श्वसन, उत्सर्जन, रक्त प्रवाह, स्नायु व ग्रन्थि—संस्थानों को भी व्यवस्थित करता है। यह शरीर के इन संस्थानों की कार्य कुशलता को बढ़ाता है जिसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य में सुधार होता है।

संक्षेप में, यह निष्कर्ष निकला जा सकता है कि आधुनिक जीवन में मनुष्य के लिए योग विशेष रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि व्यक्ति यौगिक व्यायाम नियमित रूप से करता रहे तो वह पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है तथा एक खुशहाल, संतुष्टिपूर्ण, प्रसन्नतापूर्ण जीवन व्यतीत कर सकता है। ♦

मनुष्य रात-दिन अपनी दैनिक दिनचर्या के लिए भागता रहता है। उसके बदले वह शारीरिक और मानसिक परेशानी लेता है। इस परेशानी से बचने के लिए वह पार्टी और शराब पीना शुरू कर देता है ताकि उसे शांति मिले पर बजाय शांति के वह और परेशानी में फंस जाता है। इन सब परेशानियों से बचने का सबसे बड़ा साधन है योग योग सभी समस्याओं का समाधान है।

## भौतिकवाद से मिलता है अवसाद

◆ vfnfr xgkVh आठवीं बाल भारती पब्लिक स्कूल गंगाराम अस्पताल मार्ग, दिल्ली

योग का इतिहास वास्तव में बहुत पुराना है। कोई भी सही रूप से योग के बारे में कुछ नहीं कह सकता। कुछ तथ्यों से यह पता चलता है कि योग सबसे पहले भारत में जन्म। बहुत सी मूर्तियाँ और ग्रन्थों को देखकर हमें पता चलता है कि योग हमारी सभ्यता का एक अंग था। योग का महाभारत, रामायण और उपनिषद में भी वर्णन किया गया है। पतंजलि ने योग के बारे में लिखा था जबकि कबीर, तुलसीदास और सूरदास ने भी अपने ग्रंथों में योग के बारे में वर्णन किया है। योग भारतीय संस्कृति का प्रमुख अंग है।

योग संस्कृत के शब्द 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है दो वस्तुओं का आपस में मिलना, जैसे—आत्मा का परमात्मा से, दूध का पानी से और शक्ति का शिव से। योग मुख्य रूप से आत्मा और परमात्मा का मिलना है। दूसरे शब्दों में मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक रूप से विकास करना है।

स्वामी संपूर्णानं ने कहा, "योग एक आत्मिक कामधेनु है। अगम शिव और

शक्ति के बारे में ज्ञान ही योग है। "पतंजलि ऋषि ने अपने योग शास्त्र में पांच नियमों का वर्णन किया है। हमारे शरीर का आधार प्राण है। प्राण की कमी से रोग उत्पन्न होते हैं। हमारे फेफड़े ही मिनटों में सारे शरीर का रक्त शुद्ध कर देते हैं, इस प्रकार पूरे 24 घंटों में लगभग 8 टन रक्त शुद्ध होता है। यदि प्राणायाम करते रहें तो मन शांत रहता है।

महर्षि वेद व्यास— "योग ध्यान की मुद्रा है।"

पतंजलि: "मन की गतिविधियों का नियंत्रण ही योग है।"

आजकल के युग में चिंता, परेशानी ही जीवन का अंग बन गया है। ज्यादातर लोग अपना जीवन खुशी से नहीं बिताते, वे हर समय भौतिकवाद में ही व्यस्त रहते हैं। रातदिन जैसे-तैसे करके पैसा कमाने में लगे रहते हैं। अपनी आंतरिक शांति पर ध्यान नहीं देते हैं। किसी ने सही ही कहा है— 'धन ही उनका माता, धन ही उनका पिता, धन ही भगवान, वास्तव में धन ही उनके लिए हर चीज है।'

इन लोगों के पास बहुत अधिक पैसा होता है पर वे मानसिक रूप से परेशान रहते हैं। वे बिना गोलियों के सो भी नहीं सकते। उनका जीवन परेशानियों से भरा रहता है। किन हर्बड ने कहा, "यह कहना मुश्किल है कि क्या चीज जीवन में खुशियाँ लाती है। गरीब और धनी दोनों फेल है।"

मनुष्य रात-दिन अपनी दैनिक दिनचर्या के लिए भागता रहता है। उसके बदले वह शारीरिक और मानसिक परेशानी लेता है। इस परेशानी से बचने के लिए वह पार्टी और शराब पीना शुरू कर देता है ताकि उसे शांति मिले, पर बजाय शांति के वह और परेशानी में फंस जाता है। इन सब परेशानियों से बचने का सबसे बड़ा साधन है योग। योग सभी समस्याओं का सामधान है। निम्नलिखित कारणों से हमारे लिए जरूरी है योग—

'kjhfjd 'k)rk % योग के द्वारा हमारे शरीर में शारीरिक शुद्धता होती है। हमारे शरीर में तीन पदार्थ होते हैं वात, पित्त, कफ। यदि हमारे शरीर में सबका नियंत्रण होगा तो शरीर का विकास हो जाएगा।

**chekfj; ka dk bykt** % योग के द्वारा सभी बीमारियों का इलाज संभव है। योग न केवल बीमारियों से रोकता है बल्कि उसका इलाज भी करता है। बहुत सी बीमारियों की रोकथाम योग से हो जाती है।

**fnexh ijskkuh l seDr** % योग में जब हम प्राणायाम करते हैं तो हमें दिमागी शांति मिलती है। जब हम ध्यान मुद्रा में बैठते हैं तो हमें दिमागी शांति मिलती है। मकरासन, श्वासन आदि हमारे लिए दिमागी परेशानी से मुक्ति दिलाते हैं।

**'kjhfd l pjr k** % योग हमारे शरीर को सुंदर बना देता है। आजकल के दिनों में मोटापा तो आम बात हो गई है। योग के द्वारा हम सुंदर और पतले बन जाते हैं। मयूरासन से हमारे चेहरे की सुंदरता बढ़ जाती है और हमारा शरीर सुंदर हो जाता है।

**vkjke fnykuk** % आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों को आराम कहां है? योग ही एक ऐसा माध्यम है जिससे हमारे शरीर को आराम मिलता है। अपनी सभी परेशानियों को भूलकर आराम मिलने लगता है।

**vkfRed fodkl** % योग के द्वारा हमारे शरीर का आत्मिक विकास होता है। हमारा शरीर और मन पर अच्छा नियंत्रण होता है और हमारा शरीर अच्छी तरह विकास की ओर बढ़ जाता है, हमें आत्मिक विकास मिलता है।

**ek/ki s l s Nq/dkjk** % योग के द्वारा मोटापे से छुटकारा मिलता है। व्यक्ति का मोटापा ज्यादातर दिमागी बीमारी के कारण होता है। योग से जब हमारा दिमाग शांत रहेगा तो हमें मोटापे से छुटकारा मिलेगा और हमारा शरीर सुंदर और पतला ही रहेगा।

**LokLF; ea l qkj** % योग के द्वारा हमेशा शरीर स्वस्थ रहेगा। प्राणायाम से फेफड़ों में स्वच्छ वायु पहुंच सकेगी तथा ध्यान से दिमाग स्वस्थ रहेगा। खून का प्रवाह ठीक रहेगा। मांसपेशियां भी मजबूत रहेंगी। इस प्रकार योग से हमारा शरीर स्वस्थ रहेगा।

**cBus dh fLFkr ea l qkj** % योग के द्वारा जब हम विभिन्न प्रकार की मुद्रा में बैठेंगे तो हमारा बैठने का तरीका ठीक होगा और शरीर में सुधार रहेगा।

ध्यान की पहली स्थिति है समाधि। पतंजलि के अनुसार बिना किसी रुकावट के मन और वृत्ति पर नियंत्रण रखना ध्यान कहलाता है। योग के विभिन्न फायदे हैं—हड्डियां और जोड़ मजबूत बनते हैं, मांसपेशियां मजबूत होती हैं, हमारा खून का प्रवाह तेज होता है, हमारा पाचन ठीक रहता है, दिमागी शांति रहती है।

वर्तमान समय में विश्व के लोगों ने भी योग के महत्व को पहचाना है, इसलिए आज विश्व के अधिकांश देशों ने योग को अपनाया है। अतः ध्यान दीजिए

*जो सोचत है, वो खोचत है जोगत है, सो पावत है।*

चलिए उठें! प्रभात की इस सुंदर वेला में बिस्तर को छोड़ योग की ओर अपना पहला कदम बढ़ायें और अपनी इस प्राचीनतम विरासत के अनूठे संगम में स्नान कर न केवल स्वयं को पवित्र करें अपितु दूसरों को भी इस पवित्र मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करें। ♦

बढ़ती तकनीक ने जहां सुविधाएं दी हैं, वहीं मानसिक अवसाद व शारीरिक व्याधियों में वृद्धि हुई है। ऐसी दशा में योग व ध्यान ही सबसे सस्ता व सरल साधन है जो हर वर्ग, हर उम्र के व्यक्ति के लिए सार्थक व उपयोगी है। अतः यह शिक्षा का अनिवार्य अंग होना चाहिए ताकि व्यक्ति शिक्षित श्री हो और शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ श्री।

## शिक्षा का जरूरी अंग यहो योग

◆ I KU; k I sr; k सातवीं  
सेठ तोलाराम बाफना अकादमी  
बीकानेर, राजस्थान

योग एक जीवन दर्शन है, योग आत्मानुशासन है। योग एक जीवन पद्धति है। योग व्याधिमुक्त व समाधियुक्त जीवन की संकल्पना है। योग शब्द संस्कृति भाषा की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना, मिलाना, संयुक्त करना। वाचस्पति मिश्र के अनुसार "सम्योगो योगः" इति उक्तो जीवात्मपरमात्मनोरिति" अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के संयोग को योग कहते हैं। भगवद्गीता में योगः कर्मसु कौशलम्' (गीता 2.50)—कर्मों में कुशलता को योग कहा गया है। वस्तुतः उपरोक्त परिभाषाएं एक ही विषय की ओर संकेत करती हैं और वह है चित्त की एकाग्रता या मन को वश में करना जिससे कार्य में कुशलता व दक्षता प्राप्त होती है।

; ks o /; ku dh I e mís; rk % योग की तरह ध्यान का उद्देश्य भी व्यक्ति एवं व्यक्तित्व का विकास है। योग साधना के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान व समाधि। ध्यान व योग दोनों का उद्देश्य मन को साधना है। डॉ. सर्वपल्ली

राधाकृष्ण अपनी पुस्तक 'भारतीय दर्शन' में लिखते हैं कि योग के अंगों का पालन करके, मन की एकाग्रता को बढ़ाकर और मन की चंचलता को रोककर मानव अपनी आत्मा को इस प्रकार साध सकता है जैसे कि एक खिलाड़ी अपने शरीर पर नियंत्रण कर लेता है।

'Kjhfjd fodkl ea ;ksnku % योग को मात्र एक व्यायाम की तरह देखना या वर्ग विशेष की मात्र पूजापाठ की एक पद्धति की तरह देखना संकीर्णतापूर्ण व अविवेकी दृष्टिकोण है। योग एलोपैथी की तरह कोई लाक्षणिक चिकित्सा नहीं है अपितु रोगों के मूल कारण को निर्मूल कर हमें भीतर से स्वस्थता प्रदान करता है। यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर की सूक्ष्म, अति सूक्ष्म इकाई को भी सक्रिय किया जाता है जो व्यक्ति के संतुलित विकास में सहायक होती है। आसनों के अभ्यास द्वारा शरीर की लंबाई व स्फूर्ति बढ़ाने में मदद मिलती है तो प्राणायाम द्वारा शरीर की अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों को सक्रिय कर शरीर के आंतरिक अंगों का विकास संभव है।

ekufI d fodkl ea ;ksnku % योग हमारे सिस्टम पर, मन पर, दोषों पर व संस्कारों पर एक साथ एक जैसा प्रभाव डालकर प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक व भावनात्मक रूप से पूर्णरूपेण स्वस्थ कर देता है। प्राणायाम व ध्यान वे यौगिक क्रियाएं हैं जिनके द्वारा आत्मानुशासन, आत्मविश्वास, आंतरिक ऊर्जा व आत्मबल बढ़ाने में मदद मिलती है। इससे व्यक्ति को शांत, सहिष्णु व संवेदनशील बनाने में मदद मिलती है तो प्रेम, करुणा व वात्सल्य आदि गुणों को बढ़ाने में यह उपयोगी है।

; ks o /; ku fpdfRI k % ध्यान व प्राणायाम वे यौगिक क्रियाएं हैं जिनसे मस्तिष्क व शरीर का रक्तसंचरण बेहतर होता है। इससे अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों का क्रियान्वयन सुचारु रूप से होता है। योग व ध्यान कोई पूजा पद्धति नहीं है अपितु इन क्रियाओं के यांत्रिक विश्लेषण से यह बात सामने आई है कि अधिकांश बीमारियां, जैसे—मधुमेह, थायरॉइड, उच्च रक्तचाप, रक्त परिसंचरण में बाधा मोटापा, मस्तिष्कगत बीमारियां, जैसे—अवसाद, भ्रम, कम्पवात आदि सभी व्याधियां अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों के अनियंत्रित रूप से कार्य करने के कारण होती हैं। अंतः इन सभी

ग्रन्थियों को यदि प्राणायाम व ध्यान द्वारा सुचारु रूप से कार्य करवाया जाए तो व्याधियों से मुक्ति संभव है।

; ks o /; ku l s l okh.k fodkl % योग व ध्यान शरीर में विध्वंसनात्मक कार्यवाही को रोककर सृजनात्मक व विधेयात्मक शक्तियों को अधिक सबल बनाते हैं। इस आधार पर योग के कुछ लाभ जो जीवन की दशा व दिशा ही नहीं बल्कि हमारे आसपास के वातावरण को भी बदल देते हैं जैसे— तनाव व मानसिक दबाव को कम करना, क्रोध पर नियंत्रण, भावनात्मक नियंत्रण, मन—मस्तिष्क की कार्य क्षमता में सुधार, आन्तरिक ऊर्जा की उत्पत्ति, उम्र के प्रभाव को कम करना, गहरी नींद, काम में तन्मयता, रोग—प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना, सकारात्मक सोच, अपेक्षाकृत स्वास्थ्यवर्द्धक व सुखी जीवन, आसपास के वातावरण में सुखमयता आदि। अतः योग व ध्यान न केवल शारीरिक व मानसिक विकास अपितु आत्मिक व आध्यात्मिक विकास में भी सहायक है।

; ks o /; ku& or&ku l nhl % वैदिक परिवर्तनों के साथ—साथ योग के विविध आयामों के द्वारा व्यक्ति के मन में जो भावनात्मक परिवर्तन आते हैं वे भी उतने ही प्रामाणिक एवं वैज्ञानिक हैं जितने कि भौतिक परिवर्तन। भौतिकवाद की दिन—प्रतिदिन बढ़ती लालसा व विलुप्त प्रायः होती आध्यात्मिकता के इस वर्तमान दौर में योग व ध्यान शारीरिक व मानसिक आवश्यकताओं के रूप में उभरे हैं। परंतु समय की कमी ने योग व ध्यान को दरकिनार किया है। रिश्तों में दूरी, भावनात्मक अवसाद, अपराधीकरण, युवा पीढ़ी का भटकाव इन सभी वर्तमान समस्याओं का निदान मात्र योग ही है।

बढ़ती तकनीक ने जहां सुविधाएं दी हैं वहीं मानसिक अवसाद व शारीरिक व्याधियों में वृद्धि हुई है। ऐसी दशा में योग व ध्यान ही सबसे सस्ता व सरल साधन है जो हर वर्ग, हर उम्र के व्यक्ति के लिए सार्थक व उपयोगी है। अतः यह शिक्षा का अनिवार्य अंग होना चाहिए ताकि व्यक्ति शिक्षित भी हो और शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ भी। ♦

## योगासनों का अभ्यास उत्तम व्यायाम

♦ fr"kk oekl चौथी

सरस्वती विद्यालय

17, अंसारी रोड, दरियांगज, दिल्ली

योग आसनों का अभ्यास करना सबसे उत्तम व्यायाम बताया जाता है। बचपन में बालक हर प्रकार के आसन सरलता से कर लेता है। बड़े होने पर कई आसन हो ही नहीं पाते हैं, इसलिए अच्छे जानकार व्यक्ति की देखरेख में आसन बचपन से ही करने चाहिए। खेल शी एक प्रकार का व्यायाम है। खेलों में उछल-कूद से सभी अंग संचालित होते हैं। प्रायः बच्चों को खेलने से व्यायाम के सारे लाभ मिल जाते हैं।

ftस प्रकार शरीर के लिए भोजन व पानी आवश्यक है, उसी प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम भी जरूरी है। व्यायाम के बिना मनुष्य का शरीर रोगी हो जाता है इसलिए वह मन लगाकर कोई भी कार्य नहीं कर सकता है। भारतवर्ष में योग सिखाने के लिए हमारे योग गुरु रामदेव जी विभिन्न आसनों के द्वारा रोगों से मुक्ति के लिए ज्ञान देते हैं।

वह पूरे भारतवर्ष में घूम—घूम कर प्रत्येक जिलों में योग की शिक्षा देते हैं। अनेक शिविरों में लाखों लोग योग करके इसका लाभ उठाते हैं तथा दूरदर्शन पर भी प्रातःकाल इसका प्रसारण करते हैं ताकि प्रत्येक मनुष्य इसका लाभ उठा सके। योग द्वारा हमारे शरीर का रक्त प्रवाह लगातार चलता रहता है और हमारे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

योग—आसनों का अभ्यास करना सबसे उत्तम व्यायाम बताया जाता है। बचपन में बालक हर प्रकार के आसन सरलता से कर लेता है। बड़े होने पर कई आसन हो ही नहीं पाते हैं, इसलिए अच्छे जानकार



व्यक्ति की देखरेख में आसन बचपन से ही करने चाहिए। खेल भी एक प्रकार का व्यायाम है। खेलों में उछल-कूद से सभी अंग संचालित होते हैं। प्रायः बच्चों को खेलने से व्यायाम के सारे लाभ मिल जाते हैं। इससे शरीर में फुर्ती आती है तो दूसरी तरह हार-जीत के कारण मन में उत्सुकता बनी रहती है।

खेल बच्चों के लिए सर्वोत्तम व्यायाम है। व्यायाम करने से शरीर में स्फूर्ति व ताजगी बनी रहती है। जिस बालक का शरीर स्वस्थ रहता है उसका दिमाग भी स्वस्थ रहता है। बीमार व रोगी शरीर में रोगी दिमाग ही निवास करता है। व्यायाम करने वाले बालक का शरीर ही स्वस्थ नहीं बल्कि वह पढ़ाई में भी निपुण होता है, इसलिए दिमाग व शरीर दोनों को स्वस्थ रखने के लिए हमें योग जरूर करना चाहिए।

योग-ध्यान करने से शरीर को बल मिलता है। मांसपेशियां सुदृढ़ बनती हैं, शरीर में पसीना आता है जिससे शरीर का मल बाहर निकलता है। त्वचा स्वस्थ तथा कांतिमय हो जाती है। रक्त संचार ठीक रहता है। फेफड़े अपना कार्य सुचारु रूप से करते हैं।

योग सदा खुले स्थान पर करना चाहिए। धीरे-धीरे आसनों की मात्रा बढ़ानी चाहिए। अधिक मात्रा में किया गया योग हानिकारक होता है। आसन सदा अपनी आयु के अनुसार करने चाहिए। किशोर व किशोरियों को हल्के व्यायाम, जैसे-दौड़ना, सैर करना, कबड्डी खेलना इत्यादि करने चाहिए। युवक व युवतियों के लिए दंड-बैठक लगाना, लम्बी कूद, जिमनास्टिक, फुटबॉल, वालीबॉल इत्यादि का परामर्श दिया जाता है। योगाभ्यास भी उत्तम व्यायाम माना जाता है। यह हमें विविध लाभ पहुंचाता है। इससे शरीर रोग मुक्त व स्वस्थ रहता है। योगाभ्यास किसी विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।

प्राचीन समय में योग शिक्षा केवल भारतवर्ष में ही उपलब्ध थी। वह केवल ऋषि-मुनियों द्वारा ही प्रचलित थी। लेकिन समय के साथ-साथ इसको और देशों ने भी अपनाया शुरू कर दिया। योग शिक्षा द्वारा बिना दवाइयों के मरीजों को आराम पहुंचता नजर आया। अब हमारे

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने जैसे-जैसे विदेश यात्रा शुरू की है तथा इस योग शिक्षा का प्रचार अपने भाषण में किया तो विदेशों में इस योग शिक्षा को लाखों की संख्या ने अपनाया। अब अमेरिका, जापान, चीन, पाकिस्तान, बंगलादेश, भूटान एवं 21 देशों ने 21 जून को सार्वजनिक तौर पर योग दिवस मनाना शुरू कर दिया है। ♦

जब हम क्रोध में होते हैं तब हमारी सांस कुछ और ढंग से चलती है। दुःख, संताप, आवेग, जैसे अलग-अलग मनोभावों के आगमन पर सांस की लय एवं रफ्तार घटती-बढ़ती रहती है। प्राणायाम में सांस भीतर लेना, फिर रोकना और बाहर निकालना तथा फिर रोकना ये क्रियाएं रीतिपूर्वक संपन्न होती हैं।

## गलत अभ्यास से गलत परिणाम

◆ fçl h ns दसवीं  
इन्डस अकादमी  
जागीरोट मोरीगांव, असम

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरु रहा है। योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं।

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा रखे गये प्रस्ताव को 177 देशों ने अत्यंत सीमित समय में पारित कर दिया।

; kx D; k g\$

योग शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना यानि शरीर, मन और आत्मा को एक दर्शन में योग के बारे में कहा गया है।

; kx ds xqk

• योग का प्रयोग शारीरिक और आध्यात्मिक लोगों के लिए हमेशा से होता रहा है।

• जहां जिम आदि से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है, वहीं योग से शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों, ग्रंथियों का व्यायाम होता है जिससे अंग-प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करने लगते हैं।

योगासन और प्राणायाम का विकास भारत में ही हुआ है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास से जुड़ा हुआ है। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने विभिन्न योगासनों का विकास कर मनुष्य के जीवन को स्वस्थ एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण करने की चेष्टा की थी।

साधारण रूप से योग का अर्थ है जोड़ना। योग+आसन जिससे योगासन शब्द बना है का संपूर्ण अर्थ है ऐसे आसन जो मनुष्य को परमात्मा से जोड़ते हैं। आज से लगभग 2500 वर्ष पूर्व भारतीय मनीषी पतंजलि ने योगशास्त्र की रचना की जिसमें उन्होंने योग शब्द का प्रयोग मन की प्रवृत्तियों पर नियंत्रण रखने के लिए किया था।

योग के माध्यम से शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के सामाधारण प्रभाव के कारण इसका एक अभिन्न अंग है। इसी तरह प्राणायाम श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण रखने एवं इसे नियमित करने का विज्ञान है।

जब हम क्रोध में होते हैं तब हमारी सांस कुछ और ढंग से चलती है। दुःख, संताप, आवेग, जैसे अलग-अलग मनोभावों के आगमन पर सांस की लय एवं रफ्तार घटती-बढ़ती रहती है। प्राणायाम में सांस भीतर लेना, फिर रोकना और बाहर निकालना तथा फिर रोकना ये क्रियाएं रीतिपूर्वक संपन्न होती हैं।

सांस रोकना कुंभक कहलाता है। यह दो प्रकार का होता है। आंतरिक कुंभक और बाह्य कुंभक। आंतरिक कुंभक सांस लेने तथा उसे छोड़ने के मध्य का समय है। बाह्य कुंभक सांस बाहर निकालने और फिर सांस भीतर लेने के बीच का समय है। इन विधियों का अभ्यास करने से श्वसन तंत्र, नाड़ी तंत्र आदि पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है तथा मानव मस्तिष्क अधिक सक्रिय होकर कार्य करने लगता है।



योगासनों तथा प्राणायाम का सही अभ्यास परमावश्यक है। इनके गलत अभ्यास से लाभ के स्थान पर हानि होने की संभावना अधिक रहती है। विभिन्न परिस्थितियों में अर्थात् अलग-अलग शारीरिक दशा वाले व्यक्तियों के लिए किस तरह का आसन उपयोगी है, इसका निर्णय प्रशिक्षक या गुरु ही भली-भांति कर सकते हैं। उचित समय, उचित स्थान, स्वच्छता, भोजन एवं वस्त्र इत्यादि का निर्णय भी आवश्यक है, तभी हम योगासन और प्राणायाम का उचित लाभ उठा सकते हैं।

बहुत से लोग नित्य महंगी दवाइयों पर निर्भर हैं, यहां तक कि रात्रिकाल में सोने के लिए भी टिकिया खानी पड़ती है। मधुमेह, कब्ज, हृदय रोग, यौन विकार, खांसी, आंत-वृद्धि, थकावट, एसीडीटी, पाचन प्रणाली की दुर्बलता जैसे रोगों में वृद्धि हो रही है। आम व्यक्ति किसी न किसी शारीरिक समस्या से पीड़ित है।

### ; kx&fofd i hfM; k

योग भारत और नेपाल में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। यह शब्द प्रक्रिया और धारणा बौद्ध के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण-पूर्व एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं।

पतंजलि योगादर्शन में योग के जो अर्थ हैं वह एक-दूसरे के विरोधी हैं परंतु इस प्रकार के विभिन्न प्रयोगों को देखने से यह तो स्पष्ट हो जाता है कि योग की परिभाषा करना कठिन कार्य है। परिभाषा ऐसी होनी चाहिए जो अव्याप्ति और अतिव्याप्ति दोषों से मुक्त हो। योग शब्द के वाच्यार्थ का ऐसा लक्षण बतला सके जो प्रत्येक प्रसंग के लिये उपयुक्त हो और योग के सिवाय किसी अन्य वस्तु के लिये उपयुक्त न हो।

### i f j Hkk'kk, a

• पतंजलि योग दर्शन के अनुसार 'योगाश्चित् निरोधः' अर्थात् वृत्तियों का निरोध ही योग है।

- सांख्य दर्शन के अनुसार 'पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपियोगइत्यभिधीयेते' अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्यव्यय को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- विष्णु पुराण के अनुसार 'योगःसंयोग इत्युक्त जीवात्म परमात्मने' अर्थात् जीवात्मा का तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- भगवद्गीता के अनुसार— 'सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते' अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और ऊष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- भगवद्गीता के अनुसार— 'तस्माच्छयोगाययुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात् कर्तव्य कर्म बन्धक न हो, इसलिए निष्काम भावना से अप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है।
- आचार्य हरिभद्र— 'मोक्षेण जोयणाओ सव्वो विधम्म ववहारो जोगो' अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं।
- बौद्ध धर्म के अनुसार— 'कुशल चित्तैकगता योगः' अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग की उच्चावस्था समाधि, मोक्ष, कैवल्य आदि तक पहुंचने के लिए अनेक साधकों ने जो साधन न अपनाये, उन्हीं साधनों का वर्णन योग ग्रन्थों में समय पर मिलता रहा। उसी को योग के प्रकार से जाना जाने लगा। ♦

योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करनी है तो योग सीखना ही होगा। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करना है। शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लंबा समय बिताना है तो विज्ञान को योग की महानता और महत्व को समझना होगा।

## तनावमुक्त रहने का सरल तरीका है ध्यान

◆ vkpy vxoky दसवीं  
नेशनल विक्टर पब्लिक स्कूल  
पटपड़गंज, दिल्ली

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

वैदिक, जैन और बौद्ध दर्शनों में योग का महत्व सर्वमान्य है। सविकल्प बुद्धि और निर्विकल्प प्रज्ञा में परिणित करने हेतु योग-साधना का महत्व सर्वमान्य स्वीकृत है। सविकल्प और निर्विकल्प क्या होता है, इसे 'योग दर्शन' में देखें।

आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है।

आधुनिक व्यथित चित्त या मन अपने केंद्र से भटक गया है। उसके

अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा। अधिकतर लोग अति-बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं जिसके परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है।

योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करनी है तो योग सीखना ही होगा। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करना है। शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लंबा समय बिताना है तो विज्ञान को योग की महानता और महत्व को समझना होगा।

दरअसल योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है। भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा। यौगिक क्रियाओं से वह कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है और वह सब कुछ पाया जा सकता है जो हमें प्रकृति ने नहीं दिया है।

मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के महत्व को समझना होगा। योग व्यायाम नहीं योग है विज्ञान का चौथा आयाम और उससे भी आगे।

;/ ku dk egRo % जीवन के उद्देश्य को प्राप्त करने और तनावमुक्त रहने का सबसे सरल एवं उपयोगी तरीका ध्यान ही है। जानिए क्यों और कैसे 20 मिनट का ध्यान हमारी जिंदगी बदल सकता है। हर मनुष्य के अंदर एक शांत मनुष्य रहता है जिसे हमें अंतरात्मा कहते हैं। हमारी अंतरात्मा हमेशा सही होती है और इसीलिए शायद यह कहा जाता है कि हम ईश्वर का अंश हैं। सभी महान लोगों ने यह स्वीकार किया है कि अंतरात्मा की आवाज ईश्वर की आवाज है और यह बात किसी धर्म विशेष से संबंधित नहीं है।

खुश रहने का सीधा सा तरीका यह होता है कि हम अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें क्योंकि हमारी अंतरात्मा हमेशा हर परिस्थिति में सही होती है। जब हम कभी भी कुछ बुरा कर रहे होते हैं तो हमें कुछ अजीब सा लगता है मानो हमें यह कह रहा हो कि यह बुरा काम मत

करो। यह हमारी अंतरात्मा होती है जो हमें कुछ बुरा करने या किसी को दुःख पहुंचाने से रोकती है और जब हम अपनी अंतरात्मा की आवाज को अनसुना कर देते हैं तो अपनी अंतरात्मा से संपर्क कमजोर हो जाता है।

जब हम दूसरी बार कुछ बुरा करने जा रहे होते हैं तो हमें अपनी अंतरात्मा की आवाज फिर महसूस होती है लेकिन बार-बार वह आवाज इतनी मजबूत नहीं होती क्योंकि हमारा अपनी अंतरात्मा से संपर्क कमजोर हो चुका होता है।

जैसे-जैसे हमारा अपनी अंतरात्मा के साथ संपर्क कमजोर होता जाता है, वैसे-वैसे हम उदास रहने लगते हैं और खुशियां भौतिक वस्तुओं में ढूंढने लगते हैं। हम समस्याओं को हल करने में असक्षम हो जाते हैं जिससे तनाव हमारा हमसफर बन जाता है और ऐसी परिस्थिति में हमें स्वयं को वापस अपनी अंतरात्मा के साथ जोड़ना होता है और इसका सबसे अच्छा तरीका ध्यान या मैडिटेशन है।

मन को शांत करने के लिए प्रयास करने की नहीं प्रयास छोड़ने की जरूरत होती है और यही ध्यान का उद्देश्य होता है। मैडिटेशन मन की एक सहज अवस्था है जिससे हमारे भीतर का खालीपन दूर होता है। यह हमारी जिंदगी को बदल देता जिससे हम भौतिक वस्तुओं में खुशियां ढूंढना छोड़कर खुश रहना सीख जाते हैं। हमारे जीवन का हर पल खुशनुमा हो जाता है और हम वर्तमान में जीना सीख जाते हैं। जब हमारा मन शांत एवं संतुष्ट होता है तो हमारी एकाग्रता बढ़ती है जिससे हम समस्याओं को बेहतर तरीके से हल कर पाते हैं और उन्हीं समस्याओं में हमें सभावनाएं दिखने लगती हैं। ♦

## योग-ध्यान, देता सबसे बड़ा ज्ञान

♦ I kfgy ykyokuh ग्यारहवीं  
एमरल्ड हाइट्स इंटरनेशनल स्कूल  
राऊ, इंदौर, मध्यप्रदेश

आज हर व्यक्ति समस्याओं से जूझ रहा है। आधुनिक युग में प्रतिस्पर्धा के पैमाने ऊंचाई छू रहे हैं। जितनी सहूलियतें हैं, उतनी ही परेशारियां भी हैं। चौबीसों घण्टे व्यक्ति के मस्तिष्क पर किसी न किसी प्रकार का दबाव बन रहा है और अपनी इन्हीं समस्याओं में व्यक्ति उलझता चला जाता है जैसे कि मकड़ी अपने जाल में। इन सब बातों को नियंत्रित करने के लिए योग अति आवश्यक है।

“दीन हाथ तुम्हें जिंदगी में फेंक देता है, तुम्हें पता नहीं। क्यों तुम एक दिन जन्म लेते हो, तुम्हें पता नहीं। कौन तुम्हें जन्मा देता है, तुम्हें पता नहीं। क्यों? कुछ पता नहीं। मगर तुम कहते हो—मेरा जीवन, मेरा जन्म।”—ओशो

मैं कौन हूँ? क्या हूँ? मेरा जन्म क्यों हुआ है? मुझे क्या करना है? मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है? ऐसे सवाल जब हमारे मन में उत्पन्न होते हैं तो इसका सीधा-सा अर्थ यह है कि कोई शक्ति आपको सचेत कर रही है कि अपने आपको पहचानो।

महापुरुषों का कथन है कि अपने आपको पहचानना ही संसार में सबसे कठिन कार्य है। इसी संबंध में प्रसिद्ध शायर जिगर ने कहा है—

उनसे मिलने को तो क्या कहिए, जिगर।  
खुद से मिलने का जमाना चाहिए।।

अपने आपको पहचानने में अरसा लग जाता है और कभी-कभी इंसान

उसमें भी असफल हो जाता है। अपने आप को पहचानना अर्थात् जीवन का सबसे बड़ा ज्ञान हासिल कर लेना है।

अपने आप को मापने के वस्तुतः एक नहीं, अनेक पहलू हैं। कई पहलू तो ऐसे हैं जिनमें बहुत ही सूक्ष्म अनुभूति होती है, किन्तु सभी पक्ष, सभी पहलू प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से व्यवहार से संबंधित हैं, वह व्यवहार चाहे किसी के प्रति क्यों न हो।

आत्ममंथन करें कि अपनी नज़रों में हमारा मूल्य क्या है? क्या हमने हमारी शक्ति को पहचाना है? क्या हम समय और स्थिति के अनुसार आचरण करते हैं? समाज में हमारी स्थिति क्या है? क्या हमारे होने या न होने से किसी को फर्क पड़ता है? क्या हम भविष्य में एक अच्छा उदाहरण बनकर प्रस्तुत होंगे?

जब हम ये सब सवाल खुद से करेंगे तो हमें स्वयं अनुभूति हो जाएगी कि हमने जीवन को कितना जीया है और साथ ही दिशा भी मिलेगी जिसके अनुसार हम हर पल का भलीभांति उपयोग कर सकेंगे।

एक विचारणीय तथ्य यह है कि उस परमापिता परमात्मा ने हम जीवों को एक-सा बनाया है, एक जैसी शक्तियों के साथ, फिर कुछ लोग जीवन में इतना नाम कैसे कमा लेते हैं कि सदियों तक उनका नाम इतिहास के पन्नों पर दोहराया जाता है, वहीं कुछ लोग कब जन्में और कब खत्म हो गए यह कोई नहीं जानता। मालिक ने तो हमें एक-सा बनाया था और सृष्टि ने भी भेद नहीं किया तो फिर यह फर्क कैसे आया?

अगर हम गंभीरता से ऐसे लोगों की जीवनी का अध्ययन करें तो बेशक हम जानेंगे कि उन्होंने किस तरह से और कितने संघर्ष के बाद अपनी क्षमताओं को पहचाना। कैसे? योग से ध्यान से।

क्या है यह योग? योग अर्थात् जोड़। जोड़ना—खुद को शारीरिक क्रियाओं को आसनों द्वारा नियंत्रित करते हुए मानसिक गतिविधियों पर नियंत्रण पाना। प्राचीन समय में हमारे ऋषि—मुनि योग के द्वारा अपनी चेतना

को प्रकृति से जोड़कर परम की पराकाष्ठा को छूते थे और यह संभव होता था योग से।

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन—पद्धति है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरिए न सिर्फ बीमारियों का निदान किया जाता है, बल्कि इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक तकलीफों को दूर किया जा सकता है।

व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए योग एक महत्वपूर्ण सूत्र है। क्या सिर्फ दौलत कमाना या भौतिकता ही मानव जीवन का उद्देश्य है और क्या भौतिक वस्तुओं की प्राप्ति के बाद हमारा जीवन चिंतामुक्त है, तनावमुक्त है?

आज हर व्यक्ति समस्याओं से जूझ रहा है। आधुनिक युग में प्रतिस्पर्धा के पैमाने ऊंचाई छू रहे हैं। जितनी सहूलियतें हैं, उतनी ही परेशारियां भी हैं। चौबीसों घण्टे व्यक्ति के मस्तिष्क पर किसी न किसी प्रकार का दबाव बना रहता है और अपनी इन्हीं समस्याओं में व्यक्ति उलझता चला जाता है जैसे कि मकड़ी अपने जाल में। इन सब बातों को नियंत्रित करने के लिए योग अति आवश्यक है। योग से ध्यान की क्रिया सरलता से की जा सकती है।

‘ध्यान’ अर्थात् स्वयं से मिलना। स्वयं की स्थिति जानना, स्वयं की ऊर्जा को महसूस करना, यह ध्यान की पहली सीढ़ी है। ध्यान यानि ‘मेडिटेशन’, आंखों के बीच तीसरे तिल में अपनी चेतना को एकत्रित कर, शरीर को खाली कर, उस प्रकाश को महसूस करना, अपनी शक्ति को महसूस करना, आत्मा और परमात्मा को एक जानना, ध्यान के अंतर्गत। योग और ध्यान का आपस में जोड़ है जिसके निरंतर अभ्यास से व्यक्ति में एकाग्रता विकसित होती है।

एकाग्रता से वह किसी भी विषय, किसी भी क्षेत्र में महारथ हासिल कर

सकता है। एकाग्रता से संयम का गुण विकसित होता है और इन गुणों के विकसित होने से सफलता उसके कदम चूमती है।

योग और ध्यान आवश्यक क्यों हैं या उसके क्या लाभ हैं:

- सर्वप्रथम ध्यान और योग ऐसी क्रिया है जिसमें उम्र का बंधन नहीं है। एक बालक से लेकर वृद्ध तक हर कोई इससे लाभान्वित हो सकता है।
- बच्चों के शारीरिक और बौद्धिक विकास के लिए आवश्यक है योग।
- युवाओं की कार्यक्षमता को बढ़ाने के लिए आवश्यक है योग।
- रोग से मुक्ति प्राप्त करने का अचूक उपाय है योग।
- सकारात्मक सोच का विकास होता है जिससे व्यक्ति अपनी समस्याओं को बड़ी सरलता से सुलझा देता है।
- व्यक्ति का आभामंडल स्वच्छ रहता है जिससे अपने आसपास का वातावरण प्रफुल्लित रखता है।
- ध्यान और योग के माध्यम से व्यक्ति प्रकृति की सुंदरता को महसूस करता है।
- व्यक्ति की निर्णय क्षमता में अभूतपूर्व वृद्धि होती है जिससे सही निर्णय लेने पर व्यक्ति के भले के साथ समाज का भी भला होता है।

मनुष्य वास्तव में ब्रह्मांड का लघु रूप है जिसकी बनावट चकित कर देने वाली है। उसके अंदर ही सारे ब्रह्मांड का रहस्य छिपा हुआ है। मानवता के अध्ययन का सबसे मुख्य विषय खुद इन्सान है और सबसे बेहतर तरीका है ध्यान और योग जिससे उसकी सोई हुई शक्तियां जागृत और सक्रिय हो जाएंगी। वह जीवन की हर चुनौती का सामना बड़ी आसानी से कर पाएगा। जिस तरह दूध पर मलाई आ जाती है, अतिरिक्त गुणों का विकास अपने आप होता चला जाएगा और वह बेहतर से बेहतर साबित होगा। ♦

# योग है स्वस्थ जीवन का सार

♦ **di p yrk** दसवीं  
श्री बी.एम.जैन पब्लिक स्कूल  
नालागढ़, सोलन, हिमाचल प्रदेश

प्रातःकाल खुले वातावरण में सैर करना श्री योग का एक रूप है। इससे हमें प्रातःकाल जल्दी उठने की आदत पड़ती है तथा हमारी दिनचर्या नियमित रूप से चलती है। सैर करना बिना मूल्य का अजमोल योग है। नियमित योग अच्छे स्वास्थ्य के लिए रामबाण औषधि है। योग के अभाव में मनुष्य का जीवन निरर्थक है। योग स्वस्थ जीवन का सार है।

स्वास्थ्य मानव-जीवन की सर्वश्रेष्ठ पूंजी है। 'तदुरुस्ती हजार नियामत' के अनुसार स्वास्थ्य वह संपदा है जिसके द्वारा मनुष्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष-चारों पुरुषार्थों को प्राप्त कर सकता है। अंग्रेजी में कहावत है 'Health is Wealth' (स्वास्थ्य ही धन है)। मन, शरीर का निरोग तथा स्वस्थ रहना ही सबसे बड़ा सुख है। क्योंकि अस्वस्थ व्यक्ति न कोई काम कर सकता है और न संसार के सुखों को भोग सकता है।

स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम आवश्यक है। जो व्यक्ति नित्य व्यायाम करते हैं वे सदैव स्वस्थ रहते हैं। मन को प्रफुल्लित रखने एवं तन को सशक्त एवं स्फूर्तिमय बनाने के लिए हमें कुछ नियमों के अनुसार जो शारीरिक गति करते हैं, उसे व्यायाम कहते हैं।

शरीर का संचालन करके योगासन करना आदि व्यायाम के अंतर्गत आते हैं। भारतीय व्यायामों में आसन का महत्वपूर्ण स्थान है। योग शब्द संस्कृत के शब्द युज् से लिया गया है। योग केवल व्यायाम नहीं है। योग अशांत मन को शांत करता है और आरोग्यवर्धक है जिससे

मन और शरीर, मनुष्य और प्रकृति के बीच बेहतर संतुलन बना रहे। महर्षि पतंजलि योग दर्शन के प्रणेता हैं।

**; ksx dk vfkZ %** योग क्या है? योग जीवन जीने की कला एवम् विज्ञान है। योग का अर्थ केवल वस्तुएं या संख्याएं जोड़ना नहीं है। यह तो एक लयबद्ध क्रिया है जो शरीर, मन व आत्मा का एकीकरण करवाती है। मानव शरीर सही अर्थों में योग से ही स्वस्थ एवं सुंदर बन सकता है। योग से अभिप्राय है—शरीर के अंगों का समुचित विकास। अतः योग करने से हाथ, पैर और शरीर के अन्य अंग बलिष्ठ हो जाते हैं। शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है। योग करने से पाचन क्रिया भी ठीक रहती है और भूख समय पर लगती है। इससे शरीर में रक्त का निर्माण भली-भांति होता है तथा रक्त का संचार तीव्र गति से होता है।

काया हृष्ट—पुष्ट तथा मन प्रसन्न रहता है। योग केवल पुरुषों के लिए नहीं है, अपितु नारी समाज के लिए भी आवश्यक है। शरीर का प्रभाव मन पर भी पड़ता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन निवास करता है। Sound mind in Sound body वाली कहावत प्रसिद्ध है। अतः समय निकाल कर हमें नित्यप्रति थोड़ा बहुत योग आवश्यक करना चाहिए। योग हमारी सभ्यता का प्राण है। भारत ही इस विद्या का जनक है। योग हमारे वेदों, पुराणों, उपनिषदों के उन महत्वपूर्ण ज्ञान—विधाओं का भी है जिससे आज तक लाखों इंसान स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। कर्मों की कुशलता और मन की चंचलता पर नियंत्रण की विद्या ही योग है।

**; ksx dsçdkj %** सामान्यतः लोग आसन को ही योग कहते हैं। महर्षि पतंजलि, जो कि योग दर्शन के प्रणेता हैं, उन्होंने योग के आठ अंग बतलाए हैं। आसन तो एक अंग है, शेष योग अंग है— यम (अहिंसा) सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, नियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर, प्रणिधान), आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा व समाधि

- यम क्या है? यम अनुशासन के वे साधन हैं जिनका संबंध हमारे मन से है। यम के मुख्य अंगों में प्रथम अंग है अहिंसा यानि मन,

वाणी व कर्म से हिंसा न करना। द्वितीय अंग है सत्य—यानि मन, वाणी व आचरण से सत्य मार्ग का पालन करना। तृतया अंग है—अस्तेय यानि चोरी न करना व जीवन को संयमित तथा सात्विक बनना। चौथा अंग है ब्रह्मचर्य और पांचवां अंग है अपरिग्रह यानि वस्तुओं व धन का संग्रह न करना।

- नियम क्या है? योग के दूसरे अंग नियम के घटक हैं—शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान। शौच यानि स्वच्छता, संतोष यानि उपलब्ध विषय या साधनों में ही संतुष्ट, तप यानि स्वेच्छा से कष्ट सहकर भी दुःखी न होना, स्वाध्याय यानि आत्मावलोकन व आत्म शुद्धि तथा ईश्वर प्रणिधान का तात्पर्य है—ईश्वर पर अटूट विश्वास व उसके प्रति पूर्ण समर्पण।
- **vkl u D; k gS** योग का तृतीय अंग आसन है। आसन का अर्थ है शरीर की विशिष्ट स्थिति। आसन में शरीर सुखद व स्थिर अवस्था में होना चाहिए। हमें 32 महत्वपूर्ण आसनों के बारे में बताया गया है। आसन शरीर के प्रत्येक अंग को प्रभावित करते हैं।
- **çk.kk; ke %** अष्टांग योग का चौथा अंग है प्राणायाम। अपने प्राणों पर नियंत्रण ही प्राणायाम है जिससे मन शांत व सोच सकारात्मक होती है।
- **çR; kgkj %** प्रत्याहार का तात्पर्य है इंद्रियों का अपने विषयों से विमुख होना। प्रत्याहार द्वारा हम विषयों, विकारों की दौड़ को छोड़कर अंतर्मुखी होना सीखते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम से हमारा चित्त विषय—भोगों से विरक्त होने लगता है तथा इंद्रियां भी मन के अनुसार कार्य करती हैं। इस अवस्था को ही प्रत्याहार कहते हैं।
- **/kkj.kk %** धारणा से तात्पर्य है चित्त को सकारात्मक विचारों पर ही केन्द्रित करें, यह इसका उद्देश्य है। शरीर के किसी एक भाग जैसे नाभि, हृदय नासिका, भूमध्य के अग्र भाग पर भी मन को एकाग्र किया जाता है। धारणा ध्यान की नींव है। ज्यों—ज्यों धारणा का अभ्यास सुदृढ़ होता है। ध्यान में परिपक्वता आने लगती है।



• /; ku o l ekf/k %धारणा से ही ध्यान की शुरुआत होती है तथा ध्यान से योग के आठवें अंग समाधि की शुरुआत होती है। समाधि से तात्पर्य है। लगातार ध्यान करते हुए जब हमारा मन विषय के साथ एक रूप हो जाता है व भाव ध्येय पर ही केन्द्रित रहता है, तब ध्यान की परमस्थिति ही समाधि कहलाती है।

• ; ks dh ek=k % योग कितना किया जाए, यह व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है। बालक, स्त्री, युवा, वृद्ध आदि के लिए योग की अलग-अलग मात्रा है।

; ks ds fy, vko' ; d ckra % योग का उचित समय प्रातःकाल है। प्रातः शौच आदि से निवृत्त होकर बिना कुछ खाए शरीर पर तेल लगाकर योग करना चाहिए। योग शुद्ध वायु में लाभकारी होता है तथा योग के बाद दूध का सेवन करना चाहिए। योग प्रत्येक अवस्था में लाभदायक नहीं हो सकता है, अतः उपयुक्त समय में उचित मात्रा में योग का चुनाव करना चाहिए। योग करते समय नाक से सांस लेनी चाहिए। योग के कुछ देर बाद रुक कर स्नान करना चाहिए। योग के लिए आवश्यक है कि वह नियमित रूप से नियत समय पर किया जाए।

; ks ds vHko ea #X.krk % स्वस्थ मनुष्य ही शारीरिक और मानसिक सभी कार्य सुगमता से कर सकता है। जो बीमार रहता है वह न तो कोई शारीरिक श्रम का कार्य कर सकता है और न ही बौद्धिक कार्य।

प्रातःकाल खुले वातावरण में सैर करना भी योग का एक रूप है। इससे हमें प्रातःकाल जल्दी उठने की आदत पड़ती है तथा हमारी दिनचर्या नियमित रूप से चलती है। सैर करना बिना मूल्य का अनमोल योग है। नियमित योग अच्छे स्वास्थ्य के लिए रामबाण औषधि है। योग के अभाव में मनुष्य का जीवन निरर्थक है। योग स्वस्थ जीवन का सार है। ♦

## योग-ध्यान से बढ़ती है तर्क शक्ति

♦ I k{kh jk; दसवीं  
ओ.पी. जिंदल स्कूल  
रायगढ़, छत्तीसगढ़

हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल या उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध करता है। आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

;ह प्रमाणित तथ्य है कि योग मुद्रा, ध्यान और योग में श्वसन की विशेष क्रियाओं द्वारा तनाव से राहत मिलती है। योग मन को विभिन्न विषयों से हटाकर स्थिरता प्रदान करता है और कार्य विषय में मन को स्थिर करने में सहायक होता है।

योग न केवल हमारे शरीर को, बल्कि मन और आत्मिक बल को सुदृढ़ और संतुष्टि प्रदान करता है। दैनिक जीवन में भी योग के कई फायदे हैं। स्त्री, पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए योग लाभप्रद और फायदेमंद है। शरीर की क्षमताओं एवं आराम के अनुसार योग में कुछ परिवर्तन या बदलाव किया जा सकता है। किसी भी स्थिति में योग लाभप्रद होता है।

जीवन में सकारात्मक विचारों का होना बहुत आवश्यक है। निराशात्मक विचार असफलता की ओर ले जाता है। योग से मन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन से चिंता, विरोधाभास एवं निराशा की भावना दूर हो जाती है। मन

को आत्मिक शांति एवं आराम मिलता है जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है। इसका सीधा असर व्यक्ति एवं सेहत पर होता है।

तनाव स्वयं में ही एक बीमारी है जो कई अन्य बीमारियों को निमंत्रण देता है। इस तथ्य को चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार करता है। योग का एक महत्वपूर्ण फायदा यह है कि यह तनाव से मुक्ति प्रदान करता है। तनाव मुक्त होने से शरीर और मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कार्य करने की क्षमता भी बढ़ जाती है।

स्मरण शक्ति और बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं का विकास होता है और स्मरण शक्ति पर भी गुणात्मक प्रभाव होता है। योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होते हैं। एकाग्र मन से स्मरण शक्ति का विकास होता है। प्रतियोगिता परीक्षाओं में तार्किक क्षमताओं पर आधारित प्रश्न पूछे जाते हैं। योग तर्क शक्ति का भी विकास करता है एवं कौशल को बढ़ाता है। योग की क्रियाओं द्वारा तार्किक शक्ति एवं कार्य कुशलता में गुणात्मक प्रभाव होने से आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

योग से शरीर मजबूत और लचीला होता है। योग मांसपेशियों को सुगठित और शरीर को संतुलित रखता है। सुगठित, संतुलित, लोचदार शरीर होने से कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है। कुछ योग मुद्राओं से शरीर की हड्डियां भी पुष्ट और मजबूत होती हैं। यह अस्थि सम्बन्धी रोग की संभावनाओं को भी कम करता है।

योग शरीर को सेहतमंद बनाए रखता है और कई प्रकार की शारीरिक व मानसिक परेशानियों को दूर करता है। योग श्वसन क्रियाओं को सुचारू बनाता है। योग के दौरान गहरी सांस लेने से शरीर तनावमुक्त होता है। योग से रक्त संचार भी सुचारू होता है और शरीर से हानिकारक टॉक्सिन निकल आते हैं।

जीवन में ध्यान की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान धर्म और योग की आत्मा है। ध्यान से हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात् हम कहीं खो गए हैं और स्वयं को ढूँढने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संवरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता नष्ट हो सकते हैं। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जो हमें हमारी और लोगों की बुद्धिमत्ता दर्शाती है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहते हैं क्योंकि वह लोगों के भीतर झाँककर देख लेते हैं कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है।

ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन नहीं करेगा। जिनके अंदर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो वे ज़िदगी भर वहीं बातें करते हैं जो अतीत में करते थे परंतु समस्याओं का समाधान बहस आदि में नहीं, ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिखा दी जानी चाहिए।

हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध करता है। आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

योग व ध्यान तन-मन और आत्मा के बीच लयात्मक संबंध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। इनका नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है और मानसिक शक्ति व शांति की अनुभूति होती है। ♦



इस भौतिकवादी, क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। थोड़ा-सा नियमित आसन और प्राणायाम हमें निरोगी तथा स्वस्थ रख सकता है। यम-नियमों के पालन से हमारा जीवन अनुशासन से प्रेरित हो चरित्र में अकल्पनीय परिवर्तन ला सकता है। धारणा एवं ध्यान के अभ्यास से वह न केवल तनाव रहित होगा वरन् कार्य कुशलता में पारंगत भी हो पायेगा। हम अपने उत्थान के साथ-साथ समाज तथा राष्ट्र के उत्थान में भी सहभागी हो सकेंगे।

## योग है संपूर्ण जीवन दर्शन

◆ J\$ ukj नौवीं  
इंदू इंटरनेशनल स्कूल  
सिनियर सैकेंडरी  
वी.के. वलसू, पेरुन्दुरै रोड  
ईरोड, तमिलनाडु

मानसिक तनावों से जर्जर होता आज का मनुष्य संतोष और आनंद की तलाश में इधर-उधर भटक रहा है। शांति का अहसास महसूस करने के लिए उतावला हो रहा है। वह अपनी जीवन बगिया के आसपास से स्वार्थ, क्रोध, कटुता, ईर्ष्या, घृणा आदि के कांटों को दूर कर देना चाहता है। उसे अपने इस जीवन रूपी उद्यान में सुगंध लानी है। उसे मार्ग की तलाश है जो उसे शरीर में दृढ़ और बलवान बनाये, बुद्धि से प्रखर और पुरुषार्थी बनाये, भौतिक लक्ष्यों की पूर्ति करते हुए उसे आत्मवान बनाये। निश्चित रूप से योग ऐसा मार्ग है। इसे भारत के एक महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन का नाम दिया है। योगदर्शन एक मानवतावादी सार्वभौम संपूर्ण जीवन दर्शन है, भारतीय संस्कृति का मूलमंत्र है।

इस भौतिकवादी, क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। थोड़ा-सा नियमित आसन और प्राणायाम हमें निरोगी तथा स्वस्थ रख सकता है। यम-नियमों के पालन से हमारा जीवन अनुशासन से

प्रेरित हो चरित्र में अकल्पनीय परिवर्तन ला सकता है। धारणा एवं ध्यान के अभ्यास से वह न केवल तनाव रहित होगा वरन् कार्य कुशलता में पारंगत भी हो पायेगा। हम अपने उत्थान के साथ-साथ समाज तथा राष्ट्र के उत्थान में भी सहभागी हो सकेंगे।

बाबा रामदेव जी का कहना कितना सही है, “जो रोज करेगा योग, उसे नहीं होगा कोई रोग।” योग न केवल शारीरिक क्रियाओं को सही करता है अपितु आपके आध्यात्मिक विकास में भी सहायक होता है जिसके चलते हम किसी भी बात पर अपना ध्यान केन्द्रित करना सीख जाते हैं। इस कारण हमारी सांस लेने की प्रक्रिया भी सही हो जाती है।

हमारे जीवन में काफी स्थिरता, ठहराव तथा समझ-शक्ति का अनायास ही उद्भव होता दिखाई देता है। हमारा शरीर दिन-प्रतिदिन सुडौल और स्फूर्तिदायी बनता जाता है। आलस हमसे कोसों दूर भागता दिखाई देता है। एक नई उमंग, नया जोश हमारे अंदर उभरने लगता है। यही वजह रही होगी इन महामूल्य वाक्यों की जो स्वामी विवेकानंदजी ने कहे थे “मानव जाति को विनाश से बचाने के लिए और विश्वास की ओर अग्रसर करने के लिए यह अत्यावश्यक है कि प्राचीन संस्कृति भारत में फिर से स्थापित की जाये।”

अनायास ही फिर सारी दुनिया योग की दीवानी बनी दिखाई दे रही है। योग ही तो है जिसने हमें भीतरी और बाहरी प्रकृति को वश में करना सिखाया। आज हम जान गये हैं कि खुद हृष्ट-पुष्ट रहना है तथा दूसरों को भी हृष्ट-पुष्ट बने रहना सिखाना है। देखा जाये तो हमारी भगवतगीता भी तो अपने आप में योग की एक परम पाठ्य पुस्तक ही तो है। मूलतः भगवान कृष्ण द्वारा अर्जुन को सांख्ययोग तथा कर्मयोग के बारे में ज्ञान देना क्या योग नहीं है? भगवतगीता का हर अध्याय कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, त्यागयोग, ध्यानयोग का ही परिचायक रहा है। इन्हीं सैद्धान्तिक योगों के माध्यम से ही तो अर्जुन अपने शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक पहलुओं

को पहचान पाये थे। सफलता और विफलता का पथ देख पाये थे। विषम मनःस्थिति में अपना संतुलन बना पाये थे।

मुस्लिम भाइयों की नमाज की जो पद्धति है वह आसनों पर ही तो आधारित है। बौद्ध धर्म की विपश्यना भी तो योग पर ही आधारित है। सुबह सूर्य नमस्कार करने का जो हमारे शास्त्रों में कहा गया है वह सभी आसनों का पर्याय ही तो है। हर धर्म पुस्तक में मन की शांति के लिए योग का कहीं न कहीं उपयोग देखा ही जाता है।

आधुनिक युग में योग का महत्व और भी बढ़ गया है क्योंकि हमारी व्यस्तता और भागदौड़ भरी जिंदगी को रोगों ने घेर लिया है। आज हम देख रहे हैं कि मधुमेह, रक्तचाप, सिरदर्द, छोटी उम्र में बालों का सफेद होना आदि आम रोग देखे जा रहे हैं। अत्यधिक तनाव, प्रदूषण, कमाने की चिंता इत्यादि ने इंसान को रोगग्रस्त बना छोड़ा है। आज युवाओं में कम मेहनत में ज्यादा पाने की होड़ ने उन्हें अविवेकी बना छोड़ा है और इसी के चलते नौकरी प्रतिस्पर्धा परेशानी बन कर रह गई है। जो बेवजह ही युवाओं में एक लघुता-ग्रन्थि को पनपा रही है।

आखिर में यह कहना चाहूंगा कि योग एक ऐसी अमूल्य औषधि है जो बिना मूल्य आप को स्वस्थता प्रदान कर सकती है। आप को शक्तिवर्धक बना सकती है। आप का आत्म विश्वास बढ़ा सकती है। उठिए, योग के महत्व को जानिए, पहचानिए और जीवन में उसे अपनाइये।

## ध्यान के बहुविध लाभ

◆ f'kokach नौवीं

जिनवाणी भारती पब्लिक स्कूल  
सैक्टर-4, द्वारका, दिल्ली

ध्यान के अभ्यास के प्रारंभ में मन की अस्थिरता को और एक ही स्थान पर एकांत में लंबे समय तक बैठने की अक्षमता जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। निरंतर अभ्यास के बाद मन को स्थिर किया जा सकता है और एक ही आसन में बैठने के अभ्यास से इस समस्या का समाधान हो जाता है। सदाचार, सद्बिचार, यम, नियम का पालन और सात्विक भोजन से भी ध्यान में शरलता प्राप्त होती है।

fcना किसी समस्या के जीवन भर तंदरुस्त रहने का सबसे अच्छा, सुरक्षित, आसान और स्वस्थ तरीका योग है। इसके लिए केवल शरीर के क्रियाकलापों और श्वास लेने के सही तरीकों को नियमित अभ्यास करने की आवश्यकता है। यह शरीर के तीन मुख्य तत्वों शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के बीच संपर्क को नियमित करता है। यह शरीर के सभी अंगों के कार्यकलाप को नियमित करता है और कुछ बुरी परिस्थितियों और अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली के कारण शरीर और मस्तिष्क को परेशानियों से बचाव करता है।

यह स्वास्थ्य, ज्ञान और आंतरिक शांति को बनाए रखने में मदद करता है। यह अच्छे स्वास्थ्य प्रदान करने के द्वारा यह हमारी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करता है। ज्ञान के माध्यम से यह आत्मिक आवश्यकता को पूरा करता है, इस प्रकार यह हम सभी के बीच सामंजस्य बनाए रखने में मदद करता है।

योग का अभ्यास किसी के भी द्वारा किया जा सकता है, क्योंकि आयु,

धर्म या स्वस्थ परिस्थितियों से परे है। यह अनुशासन और शक्ति की भावना में सुधार के साथ जीवन को बिना किसी शारीरिक और मानसिक समस्याओं के स्वस्थ जीवन का अवसर प्रदान करता है। योग भारत की प्राचीन परंपरा है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी और योगियों के द्वारा तंदरुस्त रहने और ध्यान करने के लिए इसका निरंतर अभ्यास किया जाता है। हम योग से होने वाले लाभों की गणना नहीं कर सकते हैं, हम इसे केवल एक चमत्कार की तरह समझ सकते हैं जिसे मानव प्रजाति को भगवान ने उपहार के रूप में प्रदान किया है।

यह शारीरिक तंदरुस्ती को बनाए रखता है, तनाव को कम करता है, भावनाओं को नियंत्रित करता है और भलाई की भावना, मानसिक शुद्धता, आत्म समझ को विकसित करता है, साथ ही प्रकृति से जोड़ता है।

ध्यान के अभ्यास के प्रारंभ में मन की अस्थिरता को और एक ही स्थान पर एकांत में लंबे समय तक बैठने की अक्षमता जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। निरंतर अभ्यास के बाद मन को स्थिर किया जा सकता है और एक ही आसन में बैठने के अभ्यास से इस समस्या का समाधान हो जाता है। सद्विचार, सद्धिपार, यम, नियम का पालन और सात्विक भोजन से भी ध्यान में सरलता प्राप्त होती है।

ध्यान के अभ्यास को आगे बढ़ाने से मन शांत हो जाता है जिसको योग की भाषा में चित्तशुद्धि कहा जाता है। ध्यान के अभ्यास में साधक अपने शरीर के वातावरण को भूल जाता है और समय का भान भी नहीं रहता। उसके बाद समाधिदशा की प्राप्ति होती है। योग ग्रंथों के अनुसार ध्यान से कुंडलिनी शक्ति को जागृत किया जा सकता है और साधक को कई प्रकार की शक्ति प्राप्त होती है। पतंजलि योग में मुख्य आठ प्रकार की शक्तियों का वर्णन किया गया है।

**/; ku ds cgfo/k ykfk**

- समस्त शारीरिक व्याधियों का पूर्णतया उपचार संभव हो जाता है।
- स्मरण शक्ति का विकास होता है।

- अनुपयोगी आदतें स्वयं समाप्त हो जाती हैं।
- मन सदैव शांत व प्रसन्न रहता है।
- हम सभी कार्य अधिक कुशलतापूर्वक कर पाते हैं।
- नींद के लिए कम समय की आवश्यकता पड़ती है।
- संबंधों में अधिक गुणवत्ता व तर्पित का भाव आता है।
- विचार शक्ति में अत्यधिक वृद्धि हो जाती है।
- उचित-अनुचित में भेद कर पाने की क्षमता बढ़ जाती है।
- जीवन का ध्येय बेहतर समझ में आने लगता है।

**LokLF; ykfk %** समस्त शारीरिक व्याधियां मानसिक चिंताओं के फलस्वपूर्वक जन्म लेती हैं। सभी मानसिक चिंताएं बौद्धिक अपरिपक्वता के कारण होती हैं। यह बौद्धिक अपरिपक्वता आध्यात्मिक ऊर्जा व समझदारी की कमी के कारण पैदा होती है। रोग मूलतः हमारे पूर्वजन्मों के ऋणात्मक अथवा नकारात्मक कर्मों के कारण पैदा होते हैं। जब तब नकारात्मक कर्म निष्प्रभाव नहीं हो जाते, यह रोग भी हमें छोड़ कर नहीं जाते, इन कर्मों के निराकरण के लिए कोई भी दवा काम नहीं करती।

ध्यान के द्वारा हम प्रचुर मात्रा में अत्यंत आध्यात्मिक ऊर्जा व समझदारी प्राप्त कर लेते हैं। तब हमारी बुद्धि भी परिपक्व होने लगती है। धीरे-धीरे सभी मानसिक चिंताएं समाप्त हो जाती हैं और सभी व्याधियां भी अदृश्य होने लगती हैं। ध्यान ही सभी रोगों के उपचार का एक मात्र उपाय है।

आजकल लोगों के जीवन को बेहतर करने के लिए फिर से योग का अभ्यास करने की आवश्यकता है। दैनिक जीवन में योग का अभ्यास शरीर को आन्तरिक और बाहरी ताकत प्रदान करता है। यह शरीर के प्रतिरोधी प्रणाली को मजबूती प्रदान करने में मदद करता है, इस

प्रकार यह विभिन्न और अलग-अलग बीमारियों से बचाव करता है। यदि योग को नियमित रूप से किया जाए तो यह दवाइयों का दूसरा विकल्प हो सकता है।

वास्तव में, योग वह क्रिया है जो शरीर के अंगों की गतिविधियों और सांसों को नियंत्रित करता है। यह शरीर और मन, दोनों को प्रकृति से जोड़कर आन्तरिक और बाहरी ताकत को बढ़ावा देता है। यह केवल शारीरिक क्रिया नहीं है क्योंकि यह एक मनुष्य को मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक विचारों पर नियंत्रण करने के योग बनाता है। इसका अभ्यास लोगों के द्वारा किसी भी आयु में किया जा सकता है।

## भटकी दुनिया को ध्यान की जरूरत

◆ fl eju dkg दसवीं  
यू.एस.पी.सी.जैन पब्लिक स्कूल  
चण्डीगढ़ रोड, जमालपुर  
लुधियाना, पंजाब

ध्यान तथा योग से हमारा शरीर स्थिर रहता है। खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान तथा योग ही है। यदि हम ध्यान तथा योग नहीं करते हैं तो हम स्वयं को पाने में चूक रहे हैं। अगर हम ध्यान करते हैं तो हम में निर्मल तथा शुद्ध मन से किसी चीज के बारे में सोचने की शक्ति बढ़ती है।

बस भटकी हुई दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का क्यों ना हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा का भी खात्मा हो सकता है। ध्यान से ही व्यक्ति में जागरूकता बढ़ती है। ध्यान तथा योग हमारे तथा हमारे दिमाग को बहुत शांति भी प्रदान करते हैं। योग, ध्यान का हमारे गुस्से तथा हमारे स्वभाव पर भी बहुत असर पड़ता है, अगर हमारा मन तथा दिमाग शांत होगा तो हम भी शांत रहेंगे तथा हमें गुस्सा भी नहीं आएगा। ध्यान तथा योग से व्यक्ति का अपने आप पर नियंत्रण रहता है।

ध्यान तथा योग से हमारी 'विजन' पॉवर भी बढ़ती है तथा व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता का विकास होता है। ध्यान तथा योग से सभी तरह के रोग मिट जाते हैं। इससे हमारा तन, मन तथा मस्तिष्क पूर्णतः शांत, स्वस्थ तथा प्रसन्न रहता है।

क्या है ध्यान व योग? इसके माध्यम से हम हर तरह के भय पर

नियंत्रण पा सकते हैं। और अगर हम हर तरह की चिंता से मुक्त होंगे तो हमारा स्वास्थ्य भी सही रहेगा। हमारा शरीर हर तरह के रोगों से दूर रहेगा तथा हमारे व्यवहार में सुधार होगा। ध्यान तथा योग का निरंतर अभ्यास करने से हमारे ध्यान की शक्ति बढ़ेगी तथा सफलता हमारे नजदीक आने लगेगी। अगर हमारे व्यवहार में सुधार रहेगा तो हम सबसे अच्छा वर्ताव करेंगे तथा हमारे रिश्तों में मजबूती आएगी।

ध्यान तथा योग से हमारा शरीर स्थिर रहता है। खुद तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान तथा योग ही हैं। यदि हम ध्यान तथा योग नहीं करते हैं तो हम स्वयं को पाने में चूक रहे हैं। अगर हम ध्यान करते हैं तो हम में निर्मल तथा शुद्ध मन से किसी चीज के बारे में सोचने की शक्ति बढ़ती है।

**/; ku rFkk ;sx dk egRo %** इससे हमारे दिमाग की सोचने की शक्ति बढ़ती है। इससे वर्तमान को देखने और समझने की क्षमता बढ़ती है तथा शुद्ध रूप से फैसला लेने की क्षमता बढ़ती है। शोर तथा प्रदूषण के माहौल के चलते व्यक्ति निरर्थक ही तनाव और मानसिक थकान का अनुभव करता है। निरंतर ध्यान तथा योग करते रहने से जहां मस्तिष्क को एक नई ऊर्जा तथा शक्ति प्राप्त होती है, वहीं वह थकानमुक्त अनुभव करता है। इससे व्यक्ति की चिंताएँ भी कम हो जाती हैं। इससे हमारे भीतर सामंजस्यता बढ़ती है।

जब भी हम भावनात्मक रूप से परेशान हो जाते हैं तो ध्यान तथा योग हमें भीतर से शांत करते हुए हिम्मत और हौसला बढ़ाता है। इसका निरंतर अभ्यास करने से सिरदर्द दूर होता है। शरीर में प्रतिरक्षण क्षमता का विकास होता है जोकि किसी भी बीमारी से लड़ने में महत्वपूर्ण है। ध्यान तथा योग से शरीर में स्थिरता बढ़ती है। यह स्थिरता शरीर को मजबूत करती है। यह हमारे शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी मजबूती प्रदान करता है। इससे हम अपने होश तथा भावनाओं पर नियंत्रण पा सकते हैं।

ध्यान तथा योग से काम, क्रोध, मद, लोभ और आसक्ति आदि सभी

विकार समाप्त हो जाते हैं। यह स्वास्थ्य लाभ का एक प्रमुख साधन है। अगर हम स्वस्थ रहेंगे तो आनंद तथा खुशी का अनुभव होगा जिससे हम एक खुशहालीभरा तथा सफल जीवन जी सकते हैं।

**'kjhfd ykk %** ध्यान तथा योग से शरीर सुडौल बनता है। इससे शरीर में रक्त का भी संचार होता है। इससे मन-मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है जिससे व्यक्ति भी चुस्त तथा फुर्तीला रहता है। इससे व्यक्ति का शरीर भी निरोगी बना रहता है। नित्य ध्यान तथा योग करने से भूख समय पर ही लगती है, जिससे व्यक्ति की पाचन शक्ति भी ठीक रहती है। निरंतर ध्यान तथा योग करने से शरीर का अंग-प्रत्यंग बलिष्ठ हो जाता है। इससे शरीर स्फूर्तिमय हो जाता है तथा शरीर से आलस्य दूर भागता है। शरीर में रक्त संचार भी तीव्र गति से होता है।

स्वस्थ व्यक्ति प्रसन्नचित्त रहता है तथा उसका मन प्रत्येक प्रकार के काम में भलीभांति लगता है और अगर व्यक्ति का मन किसी काम में भली-भांति लगे तो वह उस काम को कुशलता तथा पूर्णता से कर पाता है। इसलिए, ध्यान तथा योग हमारे शरीर को स्वस्थ तथा मजबूत बनाने में बड़े मददगार हैं अर्थात् ध्यान तथा योग से व्यक्ति स्वस्थ, संपन्न तथा बुद्धिमान बनता है। अतः ध्यान तथा योग प्रत्येक आयु के व्यक्ति के लिए उपयोगी है।

**[kn ij gkrk gS ; dhu %** ध्यान तथा योग से व्यक्ति का खुद पर यकीन बढ़ता है तथा उसका दिमागी तथा शारीरिक रूप से विकास होता है। इससे हमारे अंदर सोचने की क्षमता भी बढ़ती है। हमारा शरीर चुस्त, निरोगी तथा फुर्तीला रहता है तथा आलस्य भी हमारे शरीर से कोसों दूर रहता है।

हमें खुद पर विश्वास हो, हममें हिम्मत हो तो हम किसी भी मुकाम को हासिल कर सकते हैं। जिस व्यक्ति के अंदर हौंसला हो, शक्ति हो, कुछ कर दिखाने का जज्बा हो तथा खुद पर विश्वास हो वही व्यक्ति अपने जीवन में कुछ हासिल कर सकता है तथा किसी मुकाम पर पहुंच सकता है।

अतः योग तथा ध्यान हमारे जीवन में बहुत जरूरी है, किंतु हमें इन्हें अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही करना चाहिए तथा इसका समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। हमें योग तथा ध्यान खाली पेट ही करना चाहिए। ◆

## योग पाठ्यक्रम में शामिल हो

◆ I Ksh eh.kk नौवीं  
के.एल.ई.इंग्लिश मीडियम स्कूल  
नरसिम्हा नगर, जूले सोलापुर,  
महाराष्ट्र

नैतिक मूल्य और योग व ध्यान एक ही शिक्के के दो पहलू हैं। योग एवं ध्यान में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा दिया जा सकता है। इस बात पर संदेह नहीं होना चाहिए। युवाशक्ति के दिशाविहीन होने एवं शिक्षा गुणवत्ता में निरंतर गिरावट से पूरा राष्ट्र चिंतित है। योग एवं ध्यान को शिक्षा के विषय के रूप में पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने का कई प्रदेश सरकारों का निर्णय बेहद सराहनीय है। कई प्रदेशों के स्कूलों में बच्चों को योग शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों का पाठ भी पढ़ाया जा रहा है।

योग भारतीय संस्कृति की एक महत्वपूर्ण विद्या है। योग हमारी प्राचीन भारतीय सांस्कृतिक धरोहर के रूप में हमारे ऋषियों, विशेषकर महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अमूल्य संपदा है। योग जीवन जीने की कला है जिसे सीख कर व्यक्ति स्वस्थ रहता है, जीवन में सफल होता है, जीवन दिव्य बनाता है और अपना भाग्य बदलने में सक्षम होता है।

योग सर्वांगीण विकास करने वाली कला है, इससे चरित्र में सुधार, चेहरे पर तेज, वाणी में मधुरता, कार्य में कुशलता, रोग से मुक्ति, तनाव रहित और प्रसन्नतापूर्ण जीवन जीया जा सकता है। संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा द्वारा 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' विश्वभर में मनाया जाने का फैसला किया गया।

आज की भागदौड़ एवं प्रतिस्पर्धा के इस गलाकाट युग में हम सभी अपनी मानसिक एवं आत्मिक शांति खोते जा रहे हैं। प्रतिस्पर्धात्मक हताशा और उचित मार्गदर्शन न मिल पाने के कारण युवा वर्ग नशे की गिरफ्त में बुरी तरह फंसता जा रहा है। इस कदर हमारी युवा पीढ़ी

का संस्कारविहीन होना समाज के लिए एक गंभीर चिंता का विषय है। नैतिक मूल्य और योग व ध्यान एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। योग एवं ध्यान में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा दिया जा सकता है। इस बात पर संदेह नहीं होना चाहिए। युवाशक्ति के दिशाविहीन होने एवं शिक्षा गुणवत्ता में निरंतर गिरावट से पूरा राष्ट्र चिंतित है। योग एवं ध्यान को शिक्षा के विषय के रूप में पाठ्यक्रम में सम्मिलित करने का कई प्रदेश सरकारों का निर्णय बेहद सराहनीय है। कई प्रदेशों के स्कूलों में बच्चों को योग शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों का पाठ भी पढ़ाया जा रहा है।

आधुनिक भौतिकवादी युग की चकाचौंध में नैतिक मूल्यों का निरंतर हनन हो रहा है जबकि शिक्षा का मूलभूत उद्देश्य चरित्र निर्माण एवं नैतिक मूल्यों का विकास करना होता है। स्कूलों में प्रचलित पाठ्यक्रम केवल सूचना प्रदान करता है। इससे विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास की इच्छा रखना बेमानी होगी। आज जरूरत है कि पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाने के साथ सुबह की प्रार्थना के साथ योग भी करवाया जाए।

भारत में अंग्रेजों के आगमन से पूर्व हमारी शिक्षा व्यवस्था भारतीय संस्कृति के आदर्शों, मूल्यों एवं विचारों पर आधारित थी। अंग्रेजों ने अपने लाभ के लिए हमारी इस शिक्षा व्यवस्था से इन मूल्यों को मिटाकर अपनी सुविधा को ध्यान में रखते हुए शिक्षा व्यवस्था विकसित की। इसका परिणाम यह हुआ कि आज हम शारीरिक रूप से भारतीय हैं लेकिन मानसिक रूप से अंग्रेजी सभ्यता के गुलाम बनकर रह गए हैं।

स्वतंत्रता के बाद हमारे नेताओं ने भी इस व्यवस्था को सुधारने पर ध्यान नहीं दिया। वर्तमान में हर तरफ अपराध का बोलबाला, नैतिक मूल्यों की शिक्षा का महत्व और भी बढ़ गया है। केंद्र सरकार एवं राज्य सरकार इस दिशा में संयुक्त रूप से प्रयत्नशील है।

कोई भी समाज निर्धारित नैतिक मूल्यों के बिना अपनी सामाजिक एवं राजनीतिक व्यवस्था को बनाए रखने में सफल नहीं हो सकता। इन्हीं

मूल्यों को आधार बनाकर समाज के नियमों, कानूनों का निर्माण किया जाता है। इस नियमों का पालन करना उस समाज के सदस्यों पर निर्भर रहता है। इन सदगुणों को समाज तभी ग्रहण कर पाएगा जब स्कूली स्तर से ही बच्चों में सदाचार के इन नियमों के पालन करने की आदत डाल दी जाए। इन अच्छी आदतों के विकास में योग व ध्यान एक अहम् भूमिका निभा सकता है। योग शिक्षा एवं नैतिक शिक्षा का संबंध व्यवहार कुशलता या कार्य-कौशल से है।

नैतिक शिक्षा एवं योग शिक्षा विद्यार्थियों को उन निर्धारित मूल्यों से अपने जीवन में अपनाकर जीवन की तमाम समस्याओं के समाधान के लिए अडिग रहकर संघर्ष हेतु सक्षम बनाती है। योग शिक्षा व नैतिक शिक्षा ऐसा साधन है और इस साधन का प्रमुख उद्देश्य व्यक्ति के व्यवहार संबंधी क्रियाओं-कलापों, अध्यात्म का ज्ञान कराना है। नैतिकता के नियमों का पालन करने के लिए किसी सरकार के दबाव में नहीं रहते हैं बल्कि इनका पालन आत्मचेतन द्वारा किया जाता है। आत्म-चेतना, आत्म-निरीक्षण, आत्म-अनुभूति, आत्मविश्लेषण में योग शिक्षा एक सशक्त माध्यम बन सकती है।

नैतिकता का आधारभूत सिद्धांत सभी धर्मों में एक समान है। अतः योग, नैतिकता एवं संस्कृति का पाठ अवश्य पढ़ाया जाना चाहिए। अतः योग शिक्षा व ध्यान ने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ♦



आज यूरोप के अनेक लोग  
स्नानपान और रहन सहन में  
भारतीय जीवन पद्धति के मूलाधार  
योग को अपनाने के लिए लालायित  
हो रहे हैं। हमारे देश के साधारण से  
योग साधक आज विदेशों में पूजे जा  
रहे हैं। धन-वैभव से सम्पन्न  
भौतिकवादी यूरोपीय वहां की व्यस्त  
जीवन शैली को अपना रहे हैं। मैं  
यही करना चाहूंगी कि ब्रालस्य का  
परित्याग करके प्रतिदिन योग व  
ध्यान करना चाहिए।

# योग अपनाने को सभी इच्छुक

◆ I gkuh tsu आठवीं  
द क्रिएटिव ब्रेन अकादमी  
गुंजोल हेलीपेड जाम्बू तालाब  
गांव मजा, राजसमंद, राजस्थान

“शरीरमाद्यं खल धर्म साधनं” महाकवि कालिदास की यह उक्ति इस बात की ओर संकेत करती है कि सर्वप्रथम शरीर की सुरक्षा की जानी चाहिए। यदि मनुष्य का शरीर ही स्वस्थ नहीं होगा तो वह कोई भी शारीरिक व मानसिक कार्य नहीं कर पाएगा क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। यदि शरीर ही अस्वस्थ है तो मन कैसे स्वस्थ रह सकता है।

जो मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होगा, वही अपने सभी कामों को कुशलता से कर पाता है। भारतीय संस्कृति का मूलाधार ही योग है। श्री कृष्ण को तो योगीराज कहा जाता है। भगवद्गीता को पढ़ने के बाद अन्य शास्त्र पढ़ने की आवश्यकता नहीं है।

; ks dk vfk vkj vko'; drk

आज के मनुष्य ने अपनी आवश्यकताओं को इतना बढ़ा लिया है, इन्हें पूरा करने के लिए व्यक्ति को दिन-रात कठोर परिश्रम करना पड़ता है, सुबह से शाम कब हो जाती है पता ही नहीं चलता है। पहला

सुख निरोगी काया जो अपने शरीर की उपेक्षा करता है या यों कहें जो अपने शरीर का ध्यान नहीं रखता है वह अपने लिये बुढ़ापा व रोग, मृत्यु के दरवाजे खोल देता है।

मनुष्य के लिए यह अति आवश्यक है कि वह थोड़ा-सा समय अपने लिए भी निकाले। शरीर स्वस्थ रहेगा तो मन भी स्वस्थ व प्रसन्न रहेगा, मन प्रसन्न रहेगा तभी मनुष्य अपने कामों को सरलता व प्रसन्नता से कर पायेगा। जब मनुष्य अपना कार्य अत्यंत प्रसन्नता से करेगा तो उसे वह कार्य भार नहीं लगेगा व वह प्रेम के साथ उस कार्य को करेगा।

; ks o /; ku dk egRo % योग साधना करने के लिए आवश्यक है कि हम अपनी जीवन शैली योग के अनुकूल बनायें 'अति सर्वत्र वर्जयेत' वाली कहावत का पालन करते हुए हमें शारीरिक क्षमताओं से अधिक आसन-प्राणायाम व ध्यान नहीं करना चाहिए। योग का मूलमंत्र धैर्य धारण करना है। धीरे-धीरे अभ्यास करते हुए ही हमें आगे बढ़ना चाहिए। वैसे तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित भोजन, स्वच्छ जल, वायु, संयमित जीवन सभी आवश्यक है। जो व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम करता है, उसमें ऐसी अपूर्व शक्ति आ जाती है कि संपूर्ण शरीर पर उसका अधिकार हो जाता है।

इसी के परिणाम स्वरूप वह व्यक्ति मन की भावनाओं पर अपना निमंत्रण रख पाता है। वास्तव में योग में अप्राकृतिक चमत्कारों के लिए कोई स्थान नहीं है। हमारे यहां शिव, कृष्ण, गौतम बुद्ध और महावीर स्वामी जैसे साधक हुए जो योग-साधना में लीन रहते थे। जिन्हें हम अवतार मानते हैं अर्थात् ईश्वर के रूप में मान्यता देते हैं। वे तो जंगलों में या एकांत स्थान पर जाकर अपने ध्यान में लीन रहते थे ताकि उन्हें कोई व्यवधान न हो। अतः संतुलित योग साधना छात्र जीवन का आधार बन सकती है। योग द्वारा महान बनने के लिए गुरुओं के आदेशों का पालन करना चाहिए।

0; k; ke dsçdkj % व्यायाम के विभिन्न प्रकार होते हैं। सबसे महत्वपूर्ण

है व्यायाम। प्रातःकाल जल्दी उठकर घूमने से एक तो हमारे प्राणों में स्वच्छ वायु का संचार होता है, दूसरी ओर शरीर की सभी नाड़ियों में नूतन रक्त का संचार भी होता है। इसके अलावा व्यायाम के लिए विभिन्न प्रकार की कसरतें की जाती हैं। योग व आसन व्यायाम के सर्वश्रेष्ठ साधन हैं जिनसे शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है तथा दीर्घायु को प्राप्त किया जा सकता है।

जो लोग किन्हीं कारणों से प्रातःकाल घूमने नहीं जा सकते हैं वे अपने घर पर रहकर कसरत कर सकते हैं। आजकल दूरदर्शन पर विभिन्न चैनलों पर योग विभिन्न प्रकार के आसनों को दिखाया जाता है। लोग इन सब को देखकर काफी सीमा तक व्यायाम कर सकते हैं। आजकल नगरों व महानगरों में जिम सेंटर खुले हुए हैं, वहां पर आसानी से व्यायाम के साधन उपलब्ध हैं।

आसन, योग अथवा कसरत करने के बाद शरीर पर सरसों के तेल की मालिश अवश्य करनी चाहिए। ऐसा स्वास्थ्य के लिए सोने पर सुहागे का काम करता है। तेल मालिश करने से हमारे स्नायु तंत्र में खिंचाव पैदा होता है तथा हमारे शरीर की त्वचा में निखार आ जाता है। साथ ही रक्त प्रवाह ठीक रहता है।

; kx o ; pk oxl % योग व युवा वर्ग में कोई संबंध नहीं है। आज के युवाओं ने योग को तमाशा बना दिया है आप अगर उनसे योग करने के लिए कहेंगे या यू कहें कि सुबह घूमने के लिए जाना है, जवाब यह होगा हमारे पास घूमने के लिए समय नहीं और उससे कहीं ज्यादा समय मोबाइल, टी.वी., लेपटॉप आदि में बरबाद कर देंगे। अगर आप उनसे कुछ भी कहेंगे तो उनका ध्यान आपकी तरफ न होकर वॉटअप, फेसबुक आदि में होगा। इससे शरीर की हानि तो होगी ही, विकास भी अवरुध हो जाएगा।

हमें उनको सही दिशा दिखाने की आवश्यकता है। बाबा रामदेव का अथक प्रयास शब्दों से बयां नहीं किया जा सकता है। भारत ही नहीं अपितु मेरे देश की इस विरासत को उन्होंने विश्व स्तर पर स्थान दिलाया।

आज यूरोप के अनेक लोग खानपान और रहन-सहन में भारतीय जीवन पद्धति के मूलाधार योग को अपनाने के लिए लालायित हो रहे हैं। हमारे देश के साधारण से योगसाधक आज विदेशों में पूजे जा रहे हैं। धन-वैभव से सम्पन्न भौतिकवादी यूरोपीय वहां की व्यस्त जीवन-शैली को अपना रहे हैं। मैं यही करना चाहूंगी कि आलस्य का परित्याग करके प्रतिदिन योग व ध्यान अवश्य करना चाहिए। ♦

जिस प्रकार एक इमारत का वास्तविक मूल्य उसकी नींव में होता है, उतना ही देश के विकास का मूल्य उसके नागरिकों के चरित्र में है। किसी भी देश की उन्नति में विद्यार्थियों की अहम भूमिका होती है। किसी भी देश की सबसे बड़ी शक्ति विद्यार्थी वर्ग होता है। यदि विद्यार्थी वर्ग जितना चरित्रवान, आत्मविश्वासी होगा, राष्ट्र उतना ही उन्नत होगा। योग की उसमें महत्वपूर्ण भूमिका है।

## योग के प्रति आशंकाएं भी

◆ [cj.kk](http://cj.kk) दसवीं  
के.एम. पब्लिक स्कूल  
हांसी गेट, भिवानी, हरियाणा

गर इंसान चाहता है कि वह सफल हो, सुखी हो, सार्थक जीवनयुक्त हो तथा स्वस्थ शरीर हो परंतु सफलता, सार्थकता, सुख तो स्वस्थ शरीर के ही अनुगामी हैं। अर्थात् एक स्वस्थ शरीर का व्यक्ति ही सफल तथा सुखी हो सकता है। साथ ही साथ एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। यदि मन स्वस्थ रहेगा तो सब अच्छा लगेगा और व्यक्ति खुश रहेगा। परंतु इन सब को पाने के लिए मुख्य जरिया क्या है? योगाभ्यास! जी हां, योगाभ्यास एक ऐसा साधन है जिससे व्यक्ति स्वस्थ शरीर का निर्माण कर सुख, सफलता प्राप्त कर सकता है।

प्राचीनकाल में योग का मात्र एक ही मूल उद्देश्य था—शरीर को स्वस्थ रखते हुए योग के विभिन्न आयामों द्वारा सद्चित्त—आनंद की अनुभूति कर मानव जीवन को सार्थक बनाना। परंतु आधुनिक काल में समाज में योग के उद्देश्यों में वैयक्तिक रूप से भिन्नताएं आ गई हैं। आज मानव एक ही उद्देश्य से योगोन्मुख नहीं है। कोई योग की ओर स्वास्थ्य

लाभ की दृष्टि से आकर्षित होता है, कोई व्यायाम की तकनीक सीखने के लिए योग की तरफ बढ़ता है, कोई किसी रोग के उपचार हेतु योग का सहारा लेता है। कोई 'स्लिम' बनने के लिए तो कोई मानसिक तनाव दूर करने के लिए योगाभ्यास करता है।

योगाभ्यास का वास्तविक तथा मुख्य उद्देश्य है व्यक्ति की बिखरी हुई शक्तियों को पूंजीभूत करके उसे सर्वांगीण विकसित करके उसमें असाधारण शक्ति, संयम, कौशल तथा शांति स्थापित करना। फलस्वरूप व्यक्ति को स्वास्थ्य, निरोगता, सुख, खुशी स्वयं मिल जाते हैं।

योगाभ्यास व्यक्ति को मानवीय सफलता प्रदान करता है। साथ ही व्यक्ति का दृष्टिकोण भी योगानुकूल होकर सामाजिक विकास में उल्लेखनीय योगदान देता है। जब हम योग द्वारा न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हैं अपितु मानसिक रूप से शांति, संयम, भावात्मक रूप से संतुलित तथा नैतिकतापूर्ण, मानवीय रूप से परोपकारी बनने का प्रयास करते हैं तो हम समाज व देश के विकास में अनुपम योगदान देने की तरफ कदम उठा चुके होते हैं। योगाभ्यास से व्यक्ति आत्मनिरीक्षण सीखता है। इसका अच्छा उदाहरण है— ध्यान मुद्रा।

ध्यान मुद्रा में हम अपने चित्त की चंचलता को समाप्त कर उसे एकाग्र करते हैं। जब मानव चित्त एकाग्र हो कर कार्य करता है तो वह उस कार्य में कुशलता, दक्षता प्राप्त कर लेता है। साथ ही ध्यान मुद्रा द्वारा व्यक्ति का आत्म-विकास होता है। ध्यान मुद्रा व्यक्ति का सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास करती है। एक नियमित योगाभ्यास करने वाला विद्यार्थी एकाग्रचित्तता, सोद्देश्यता एवं स्वास्थ्यपूर्ण तथा प्रतिभावान होता है।

योगाभ्यास से एक कर्मचारी को उत्कृष्ट कार्यक्षमता मिल सकती है। एक मनोचिकित्सक को विशेष तकनीक एवम् सूझबूझ मिल सकती है। साथ ही एक अध्यात्मवादी को आध्यात्मिक बल प्राप्त हो सकता है। फलस्वरूप समाज को आत्मानुशासन प्राप्त होगा। इस प्रकार नियमित योगाभ्यास लोक कल्याण करता है। योगाभ्यास योगाहार युक्त व्यवहार

से हमारे सम्पूर्ण भौतिक कष्टों का निवारण हो सकता है और हम एक उन्नत समाज के रूप में विकसित हो सकते हैं।

गीता में भी वर्णित है कि—

*युक्तहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तस्वप्रानाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा॥*

अर्थात् दुःखनाशक योग तो यथायोग्य आहार—विहार करने वालों को, कार्यों में यथायोग्य चेष्टा करने वालों का और यथायोग्य सोने व जागने वालों को ही सिद्ध होता है। अतएव हमें योगाभ्यास को अपने समय सीमा के अनुरूप जीवन का अभिन्न अंग बना लेना चाहिए।

आज के भौतिकता प्रधान विश्व में यह शंका व्यक्त की जाती है कि क्या योग हमारे दैनिक जीवन का अंग बन सकता है? क्या योग की प्रवृत्ति आज के मानव स्वभाव के अनुकूल है? यूं तो यह आशंकाएं भी सही हैं। इसका मुख्य कारण है आधुनिक कृत्रिम सभ्यता में जनमें तथा पले—बढ़े मानव की द्वन्द्वात्मक, उलझन भरी असहाय, व्यस्त जीवन—शैली। साथ ही सही मार्गदर्शन का अभाव भी आज मानव को अपनी आशंकाओं का सही समाधान नहीं दिला पाता है। फलस्वरूप योग को अपनाने में आज व्यक्ति अनजाना भय या कठिनाई अनुभव करता है और योग प्रणाली को आज की परिस्थितियों के अनुकूल स्वीकार नहीं कर पाता।

आज भी वह जिज्ञासावश योग की तरफ मुड़कर देखता है। फिर भी यह प्रश्न उसके मन में अभी भी उठता है कि वर्तमान जीवन शैली में योग को कैसे शामिल करें? इसके लिए सर्वप्रथम गुमराह करने वाले सांसारिक योगियों से सावधान रहकर हमें योग के प्रति श्रद्धा व विश्वास रखना होगा। इस दिशा में महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' में योग प्रणाली को सरल व अनुकूल बनाकर प्रस्तुत किया है।

जिस प्रकार एक इमारत का वास्तविक मूल्य उसकी नींव में होता है, उतना ही देश के विकास का मूल्य उसके नागरिकों के चरित्र में है। किसी भी देश की उन्नति में विद्यार्थियों की अहम् भूमिका होती है।

किसी भी देश की सबसे बड़ी शक्ति विद्यार्थी वर्ग होता है। यदि विद्यार्थी वर्ग जितना चरित्रवान, आत्मविश्वासी होगा, राष्ट्र उतना ही उन्नत होगा। योग की उसमें महत्वपूर्ण भूमिका है।

अतएव आज आवश्यकता इस बात की है कि योग के प्रति अविश्वास शंका का भाव त्यागकर प्रत्येक व्यक्ति तथा विद्यार्थी योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाए। इस प्रकार सरल यौगिक जीवन क्रम के नियमित अभ्यास से मानव जीवन अधिक विकसित हो सकता है। उसके नैतिक मूल्यों में कल्याणपरक परिवर्तन हो सकता है और एक विशेष दृष्टिकोण का निर्माण हो सकता है। ♦

अभी तक हमने जाना कि किस प्रकार से योग हमारे सर्वांगीण विकास के लिए लाभदायक है किस प्रकार से हम योग और ध्यान के द्वारा समाज और देश को प्रगति के पथ पर ला सकते हैं, सभी को स्वस्थ और अच्छा नागरिक बना सकते हैं। इसलिए हमें योग और ध्यान का जगह-जगह प्रचार-प्रसार करना चाहिए एवं सभी लोगों को योग और ध्यान क्रिया को अपनाने की सलाह देनी चाहिए।

## जगह-जगह प्रचार की जरूरत

♦ ftrhæ ckxjh नौवीं जवाहर नवोदय विद्यालय बड़वारा, कटनी, मध्यप्रदेश

योग एक स्वस्थ जीवन जीने तथा तन मन को निर्मल-निरोगी बनाए रखने का विज्ञान है। योग वह विद्या है जो आत्मविश्वास और आत्म-शिक्षा प्रदान कर व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करती है।

;/ ku D; k gS %मन को एक ही श्रेणी के विचारों की एक श्रृंखला पर केन्द्रित करना, जो एक ही विषय पर कार्य करे, ध्यान कहलाता है।

; ksx , oa /; ku dk vkj hHk %योग और ध्यान को न केवल आज के समय में ही अपनाया जा रहा है बल्कि यह अनादिकाल में भी ऋषि-मुनियों के मध्य प्रचलित था। तब के समय में इन्हें अमूल्य धरोहर माना जाता था और तब के समय से ही योग का आरंभ हुआ।

I okxh.k fodkl ea ; knku

• स्वास्थ्य-क्षेत्र में : योग एवं ध्यान करना हमारे लिए बहुत लाभदायक है। इससे गला, नाक, कान संबंधी विकार नहीं होते। मोटापा, श्वासरोग, कब्ज, दमा, रक्तदोष आदि दूर होते हैं। हृदय एवं फेफड़े पुष्ट रहते

हैं। इनसे स्नायु दुर्बलता कम होती है। योग और ध्यान द्वारा रक्त संचरण में वृद्धि होती है और इससे मधुमेह रोग दूर होता है एवं ध्यान करने से मन प्रसन्न एवं आनंदित होता है। ध्यान के द्वारा चित्त को विश्रान्ति प्राप्त होती है।

- शिक्षा क्षेत्र में : हम किसी भी चीज को पढ़कर ही नहीं समझ सकते हमें किसी भी चीज को समझने के लिए पूरी एकाग्रता और ध्यान की आवश्यकता होती है। योग करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, शारीरिक तथा मानसिक थकान दूर होती है। योग स्मृति-शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। ध्यान करने से बुद्धि शुद्ध एवं स्थिर होती है, सूक्ष्म और गंभीर विषय भी सहजता से ग्रहण होता है तथा ध्यान करने से मंद बुद्धि भी प्रखरता की ओर अग्रसर होती है। इन सभी लाभों के कारण योग और ध्यान शिक्षा क्षेत्र में सहायक है।
- अन्य क्षेत्रों में: स्वास्थ्य एवं शिक्षा के अलावा भी ऐसे कई क्षेत्र हैं जहां योग और ध्यान लाभदायक है। योग करने से आध्यात्मिक उन्नति होती है। शब्द उच्चारण सही एवं शुद्ध होता है। स्वाद एवं वासनाओं पर योग द्वारा नियंत्रण बना रहता है। योग और ध्यान करने से चिंता और क्रोध का निवारण होता है। इसी प्रकार से योग और ध्यान स्वास्थ्य और शिक्षा क्षेत्र के अलावा अन्य कई जगह लाभदायक है।

योग और ध्यान प्राचीनकाल में ऋषि-मुनियों द्वारा किये जाते थे। अब भी लोग इनके लाभों को देखते हुए योग और ध्यान करते हैं। आज के समय में बहुत ही कम लोगों के अंदर सकारात्मक सोच होती है। अधिकतर लोगों के अंदर नकारात्मक सोच होती है जिससे वे सदा नकारात्मक कार्य ही करते हैं। इससे उनकी उन्नति रुक जाती है। योग और ध्यान करके सभी लोग स्वस्थ रहते हैं। उनकी एकाग्रता शक्ति में वृद्धि होती है।

योग हमारी प्राणशक्ति को बढ़ाने में सहायक है। योगासन के कई आसन हैं जो ब्रह्मचारी जीवन पालन करने में सहायक है। लोग किसी

भी क्षेत्र में चाहे जो भी बड़े से बड़ा कार्य कर रहे हों, यदि उनका अपनी वासनाओं पर नियंत्रण नहीं होता है तो वे उन्नति नहीं कर पाते। योग और ध्यान के द्वारा वासनाओं पर नियंत्रण होता है। योग और ध्यान के द्वारा बल, बुद्धि, ओज, सहनशीलता तथा तेज में वृद्धि होती है।

योग और ध्यान विद्यार्थियों को अनुशासित एवं सुसंस्कारित बनाकर उसकी अंतः शक्तियों को जागृत करता है। योग और ध्यान द्वारा मन की एकाग्रता बढ़ती है और एकाग्रता द्वारा ही मनुष्य विश्व चेतना से जुड़ता है, जो विश्व बंधुत्व की भावना को जन्म देती है। इसी प्रकार से योग और ध्यान का सर्वांगीण विकास में योगदान है।

अभी तक हमने जाना कि किस प्रकार से योग हमारे सर्वांगीण विकास के लिए लाभदायक है, किस प्रकार से हम योग और ध्यान के द्वारा समाज और देश को प्रगति के पथ पर ला सकते हैं, सभी को स्वस्थ और अच्छा नागरिक बना सकते हैं। इसलिए हमें योग और ध्यान का जगह-जगह प्रचार-प्रसार करना चाहिए एवं सभी लोगों को योग और ध्यान-क्रिया को अपनाने की सलाह देनी चाहिए। ❖

## मृत्यु का भय भगाता है योग-ध्यान

❖ : fi Unj नौवीं  
एल्पाईन पब्लिक स्कूल  
चौकीवाला, नालागढ़, सोलन  
हिमाचल प्रदेश

किसी श्री सुखासन में बैठकर प्रतिदिन सुबह, शाम और रात सोते वक्त 15 मिनट का ध्यान करें। इसकी शुरुआत में मध्यम स्वर में तीन बार 'ऊँ' का उच्चारण करते हुए आंखें बंद कर लें। ध्यान के मध्य में श्वासों के आवागमन को गहराएं। ध्यान के अंत में हाथों की हथेलियों से चेहरे को स्पर्श करते हुए आंखें खोल दें। फिर ध्यान के बाद 26 बार पलकें झपकाएं। अंत में ब्रह्मा मुद्रा करने के बाद ध्यान का समापन कर दें।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारंभ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके बाद पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है, जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और यह मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्वास करना नहीं सिखाता और न ही संदेह के बीच अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल ही खिलाफ है।

योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो। प्राचीन जीवन पद्धति लिये योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित व्यवहार और वातावरण में योग एक ऐसी औषधि है जिसका कोई 'साइड इफेक्ट' नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन, जैसे कि शवासन हाई ब्लड प्रेशर को सामान्य करता है, जीवन के लिए संजीवनी है। कपालभाति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है, वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है।

आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे-बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन के दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है। ऐसे में शलभासन तथा तडासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवनमुक्ता अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है। गठिया की समस्या को मेरुदंडासन दूर करता है। योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनको जीवन में अपनाने से कई बीमारियां समाप्त हो जाती हैं और खतरनाक बीमारियों का असर भी कम हो जाता है।

24 घंटे में से कुछ मिनट का ही यदि लोग रोज योग का उपयोग करते हैं तो अपनी सेहत को चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। फिट रहने के साथ ही योग हमें पॉजिटिव एनर्जी भी देता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोध क्षमता का विकास होता है।

अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती। लेकिन ध्यान से जो अलग है, बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताते हैं जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंतकाल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है, इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात् हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे व किसी भी देश या धर्म का

व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता को खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है, जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत् जीना छोड़ देता है।

ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा। जिनके भीतर व्यर्थ का विचार है वे ज्यादा बात करते हैं। किसी भी सुखासन में बैठकर प्रतिदिन सुबह, शाम और रात सोते वक्त 15 मिनट का ध्यान करें। इसकी शुरुआत में मध्यम स्वर में तीन बार 'ॐ' का उच्चारण करते हुए आंखें बंद कर लें। ध्यान के मध्य में श्वासों के आवगमन को गहराएं। ध्यान के अंत में हाथों की हथेलियों से चहरे को स्पर्श करते हुए आंखें खोल दें। फिर ध्यान के बाद 26 बार पलकें झपकाएं। अंत में ब्रह्मा मुद्रा करने के बाद ध्यान का समापन कर दें।

ध्यान कई रोगों में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दूर किया जा सकता है। आज जिस तरह का खानपान और रहन-सहन हो गया है, ऐसे में हम सब योग और ध्यान अपनाकर अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। ♦



मनुष्य हमेशा खुश रहना चाहता है। हर व्यक्ति यह सोचता है कि काश उसके पास एक ऐसा जादू, चमत्कार या शक्ति हो जिससे वह यह जान सके कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है और वह हर समय खुश कैसे रह सकता है। हम लोभ विश्वास नहीं करते लेकिन योग ही वह विज्ञान-शक्ति या चमत्कार है जो हमारे जीवन को बदल सकता है।

## योग का लक्ष्य है मोक्ष

◆ fj ; k ; kno दसवीं  
कमल पब्लिक सी.सै.स्कूल  
डी ब्लॉक, विकासपुरी, दिल्ली

0र्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल मन को शांति मिलती है बल्कि शरीर का तनाव भी दूर होता है। योग बहुत ही लाभकारी है। इससे न केवल हमारे मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचती है बल्कि हमारी आत्मा भी शुद्ध होती है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत फायदेमंद है। योग के फायदे आज सभी जानते हैं, जिस वजह से आज योग विश्व प्रसिद्ध है। समस्त विश्व 21 जून को 'योग दिवस' के रूप में मनाता है।

मनुष्य हमेशा खुश रहना चाहता है। हर व्यक्ति यह सोचता है कि काश उसके पास एक ऐसा जादू, चमत्कार या शक्ति हो जिससे वह यह जान सके कि उसके जीवन का उद्देश्य क्या है और वह हर समय खुश कैसे रह सकता है। हम लोग विश्वास नहीं करते लेकिन योग ही वह विज्ञान-शक्ति या चमत्कार है जो हमारे जीवन को बदल सकता है।

योग संस्कृत शब्द युज् से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है जोड़ना। योग हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच संयम स्थापित करता है जिससे हमारी सुप्त शक्तियां जागृत होने लगती हैं। पतंजलि योग दर्शन के अनुसार 'योगाश्चितवपत्त निरोध' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। विष्णु पुराण के अनुसार 'जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।'

योग का लक्ष्य स्वास्थ्य सुधार से लेकर मोक्ष प्राप्त करने तक है। जैन धर्म के अनुसार योग का लक्ष्य मोक्ष का रूप लेना है, सभी सांसारिक कष्ट एवं जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति प्राप्त करना है। उस क्षण में परम के साथ समरूपता का एक अहसास है। मीर्चा एलीपाडे योग के बारे में कहते हैं कि यह सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि एक आध्यात्मिक तकनीक भी है। इस प्रकार योग का लक्ष्य हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के अतिरिक्त मानसिक शांति प्रदान करना भी है।

योग केवल रोगों को दूर करने की प्रक्रिया नहीं है। योग का आशय शरीर से समस्त रोगों को दूर कर, मस्तिष्क को तनावमुक्त कर, मन को पवित्र बनाकर आत्मा का ईश्वर से संबंध स्थापित करना है। शरीर का मन पर और मन का शरीर पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए योग ही एकमात्र ऐसी संपूर्ण पद्धति है जो मनुष्य को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनाती है।

जीवन की समस्याओं में हम उलझे रहते हैं जिसके कारण धीरे-धीरे हमारा स्वयं पर नियंत्रण नहीं रहता लेकिन योग एक ऐसा साधन है जिससे हमारा मन और शरीर पर सम्पूर्ण नियंत्रण होने लगता है और सबसे बड़ी बात तो यह है योग मनुष्य को आत्म संतुष्टि प्रदान करता है।

योग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसका कोई नुकसान नहीं होता। इसके सैकड़ों फायदे भी हैं, जैसे वैज्ञानिकों और चिकित्सकों ने स्वीकार किया है कि योग से हजारों लोगों के असाध्य रोगों को दूर किया जा सकता है। आधुनिक युग में मनुष्य का स्वास्थ्य गलत

आचार—विचार, असंयम तथा तनाव के कारण बिगड़ता जा रहा है। खिला चेहरा, तेजोमय व्यक्तित्व, कसा शरीर, शारीरिक श्रम बिना थके रहने की क्षमता, सर्दी—गर्मी सहन करने का सामर्थ्य आदि उत्तम स्वास्थ्य के लक्षण हैं जिनका अधिकांश लोगों में अभाव देखा जाता है।

बहुत से लोग नित्य महंगी दवाइयों पर निर्भर हैं। यहां तक कि रात में सोने से पहले भी दवाइयां खानी पड़ती हैं। मधुमेह, कब्ज, हृदय रोग, खांसी, थकावट, एसीडिटी, पाचन प्रणाली में दुर्बलता जैसे रोगों में वृद्धि हो रही है। आम व्यक्ति किसी न किसी शारीरिक समस्या से पीड़ित है।

ऐसे में योगासनों का महत्व और भी बढ़ जाता है। इनके समुचित अभ्यास से बीमारियां शून्य: शून्य: दूर हो जाती हैं। शरीर बलशाली बनता है। शरीर को मजबूती मिलती है। काया निरोगी होने लगती है। योग के विभिन्न आसनों के द्वारा हम अपने शरीर से बीमारियों को दूर भगा सकते हैं।

ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है। आत्मिक शक्ति से मानसिक शांति की अनुभूति होती है। मानसिक शांति से शरीर स्वस्थ अनुभव करता है। ध्यान के द्वारा हमारी ऊर्जा केंद्रित होती है। ऊर्जा केंद्रित होने से मन और शरीर में शक्ति का संचार होता है और आत्मिक बल मिलता है।

ध्यान द्वारा हर प्रकार का भय जाता रहेगा। कार्य और व्यवहार में सुधार होगा और हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक होगा। स्वयं तक पहुंचने का एकमात्र मार्ग ध्यान ही है। यदि आप ध्यान नहीं करते हैं तो आप स्वयं को पाने में चूक रहे हैं। स्वयं की अनुभूति के लिए ध्यान सबसे सर्वोत्तम साधन है।

शोर और प्रदूषण के माहौल के चलते व्यक्ति निर्र्थक ही तनाव और मानसिक थकान अनुभव करता है। ध्यान द्वारा तनाव के दुष्प्रभाव से बचा जा सकता है। निरंतर ध्यान करने से जहां मस्तिष्क को नई ऊर्जा प्राप्त होती है वहीं वह विश्राम में रहकर थकान मुक्त अनुभव

करता है। चिंताएं निरंतर कम होती जाती हैं और मनुष्य की चेतना को भी लाभ मिलता है।

जो व्यक्ति ध्यान करना शुरू करते हैं वे शांत रहने लगते हैं। यह शांति ही मन और शरीर को मजबूती प्रदान करती है। ध्यान द्वारा काम, क्रोध, लोभ और आसक्ति जैसे सभी प्रकार के विकार समाप्त हो जाते हैं। इसके भरपूर लाभ के लिए नियमित अभ्यास आवश्यक है। नियमित अभ्यास के द्वारा ही हम तनावमुक्त जीवन जी सकते हैं।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है। ♦

यदि रोग को नियमित रूप से किया जाए तो यह दवाइयों का दूसरा विकल्प हो सकता है। अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने के द्वारा हमारी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करता है। ज्ञान के माध्यम से यह मानसिक आवश्यकताओं को पूरा करता है और आंतरिक शांति के माध्यम से यह आत्मिक आवश्यकता को पूरा करता है। इस प्रकार यह हम सभी के बीच सामंजस्य बनाए रखने में मदद करता है।

## दवाओं से रहें दूर, योग करें जल्द

◆ ekul h i kyhoky ग्यारहवीं  
सेंट्रल अकादमी सी.सै. स्कूल  
सेक्टर-3, उदयपुर, राजस्थान

योग एक प्राचीन कला है जिसकी उत्पत्ति भारत में लगभग 6000 साल पहले हुई थी। पहले समय में लोग अपने दैनिक जीवन में योग और ध्यान जीवन भर स्वस्थ और ताकतवर बने रहने के लिए किया करते थे। फिर भी, इस भीड़ वाले व्यस्त वातावरण में योग करना दिन प्रतिदिन कम होता जा रहा है। योग बहुत ही सुरक्षित क्रिया है और किसी के भी द्वारा किसी भी समय की जा सकती है, यहां तक बच्चे भी लाभ ले सकते हैं। योग वह क्रिया है जिसके अंतर्गत शरीर के विभिन्न भागों को एक साथ लाकर शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को संतुलित करने का अभ्यास किया जाता है। पहले समय में योग का अभ्यास ध्यान की क्रिया से किया जाता था।

योग शरीर और मस्तिष्क को एक साथ संतुलित करके प्रकृति से जुड़ने का सबसे सुरक्षित माध्यम है। यह व्यायाम का एक प्रकार है जिसमें शरीर के संतुलन और आहार, सांस की क्रिया के साथ ही शारीरिक आकृति को भी नियंत्रित करना आवश्यक

है। यह शरीर और मस्तिष्क को ध्यान से जोड़ता है जिसके माध्यम से शरीर को आराम मिलता है। यह शरीर और मस्तिष्क के ऊपर नियंत्रण रखने के साथ ही तनाव और चिंता को कम करके शरीर और मस्तिष्क के अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मदद करता है।

योग किसी के भी द्वारा, विशेष रूप से किशोरों और वयस्कों का द्वारा जीवन के लिए आवश्यक सक्रियता के लिए दैनिक आधार पर व्यायाम के रूप में किया जा सकता है। यह जीवन के कठिन समय, विद्यालय, मित्र, परिवार और पड़ोसियों के दबाव को कम करने में मदद करता है।

योग सभी के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शरीर और मस्तिष्क के संबंधों में संतुलन बनाने में मदद करता है, यह व्यायाम का प्रकार है जो नियमित अभ्यास के माध्यम से शारीरिक और मानसिक अनुशासन सीखने में मदद करता है। पहले समय में बौद्ध धर्म व हिन्दू धर्म से जुड़े लोग योग और ध्यान का प्रयोग करते थे योग के बहुत से प्रकार हैं। जैसे:- राज योग, जन योग, भक्ति योग, कर्म योग, हस्त योग।

योग में प्राणायाम और कपालभाति योग क्रियाएं शामिल हैं। इनका नियमित अभ्यास करने से लोगों को सांस संबंधी समस्याओं और उच्च व निम्न रक्त दाब जैसी बीमारियों में आराम मिलता है। दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करना हमें बहुत-सी बीमारियों से बचाने के साथ ही भयानक बीमारियों, जैसे-कैंसर, मधुमेह हृदयरोग, किडनी व लीवर का खराब होना, गले की समस्या और अन्य बहुत सी मानसिक बीमारियों से भी यह बचाव करता है।

यदि योग को नियमित रूप से किया जाए तो यह दवाइयों का दूसरा विकल्प हो सकता है। अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने के द्वारा यह हमारी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करता है। ज्ञान के माध्यम से यह मानसिक आवश्यकताओं को पूरा करता है और आंतरिक शांति के माध्यम से यह आत्मिक आवश्यकता को पूरा करता है। इस प्रकार यह हम सभी के बीच सामंजस्य बनाए रखने में मदद करता है।

डॉ. कृष्णकांत पाल ने कहा कि योग केवल शारीरिक अभ्यास का नाम नहीं है बल्कि योग शरीर को प्रकृति के साथ संतुलन बैठाने की ऐसी अद्भुत क्रिया है जो मानसिक तनाव या दबाव से शरीर में उत्पन्न होने वाले हानिकारक रसायनों के विकारों से बचाकर मनुष्य सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम योग से होने वाले लाभों की गणना नहीं कर सकते हैं। हम योग को केवल एक चमत्कार की तरह समझ सकते हैं जिसे मानव प्रजाति को भगवान ने उपहार में प्रदान किया है।

यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि, शांति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है, जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश की ऋषि परंपरा योग को आज विश्व भी अपना रहा है।

योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है... जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला है जोड़ और दूसरा है समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

अनेक व्यवसायों में संलग्न बुद्धि के द्वारा मन का निरोध संभव नहीं। योग साधन के लिए सर्वप्रथम तो एकांत में एकाकी रहना परमावश्यक है। साधना के लिए एकांत स्थल ही अपेक्षित है। योगाभ्यास को निमित्त स्थान रमणीय तथा शीतोष्ण तापमान हो जहां अधिक वायु एवं अधिक प्रकाश का समावेश न हो, बिच्छू, सप्र आदि हिंसक प्राणी न हो। जहां साधक निश्चिंततापूर्वक अभ्यास कर सके।

योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। बुढ़ापे में भी जवान बने रह सकते हैं। त्वचा पर चमक आती है। शरीर स्वस्थ, निरोग और बलवान बनता है। जहां एक तरफ योगासन मांसपेशियों को पुष्टता

प्रदान करते हैं जिससे दुबला-पतला व्यक्ति भी ताकतवर और बलवान बन जाता है, वहीं दूसरी ओर योग के नित्य अभ्यास से शरीर से फैट भी कम हो जाता है।

योग एवं ध्यान का अभ्यास छोटे बच्चों को बचपन से ही आरंभ कर देना चाहिए। माता-पिता को बच्चों को योग एवं ध्यान का महत्व बताना चाहिए और इसके सरल अभ्यासों की आदत डलवानी चाहिए। इसका परिणाम यह होगा कि बच्चे कभी कुसंगति का शिकार नहीं बनेंगे। समय पर अपना कार्य करेंगे। आत्मविश्वास, लग्न आदि बढ़ेगी। इस प्रकार बच्चों का सर्वांगीण विकास होगा।

आज का युग तनाव का युग है। तनाव दूर करने में जितना कारगर ध्यान व योग है उतनी और कोई औषधि या उपाय नहीं। अनिद्र, रक्तचाप आदि रोगों में योग व ध्यान बड़ा ही उपयोगी है। ध्यान आज की बेचैन और अशांत मानवता के लिए रामबाण की तरह है जो मानसिक द्वन्द्व, संघर्ष और तनाव से मुक्त कर मनुष्य को सुख और शांति प्रदान करता है। योग जीवन जीने की कला है।

योग मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है, विचार और कार्यवाई; संयम और पूर्ति; मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य; स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है। ध्यान के माध्यम से मन को शांति का अनुभव होता है। इस प्रकार योग एक व्यावहारिक व्यक्ति होने का हर पहलू से जुड़ा दर्शन है। यह आत्मानुशासन के विकास के द्वारा व्यक्ति का विकास करता है। ♦

# ENGLISH

## Yoga combines strength and flexibility

◆ **Vanshika Jain** VII  
Vivekanand International  
Sr. Sec. School,  
I.P. Extension, Delhi

*Meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students. Both yoga and most forms of meditation include increased focus on breathing techniques. Yoga and meditation involve long, deep, slow breathings, as well as the coordination of mental concentration with some kind of structured activity such as yoga poses, breathing patterns, chanting or even just focusing our gaze on a specific spot.*

We usually never thought of meditation, yoga and studying all together in a same sentence, but it is worth nothing that they all can be inter-related. Meditation is absolutely fantastic for young people and there are a lot of benefits of meditation for young people and students that they can avail of. Yoga and meditation are very safe, easy and healthy way to get fit whole life without any problems.

Through the practice of yoga, we can become more aware of our emotional, mental and physical health. Yoga techniques date back to at least 5th century and through lot of research it has been proved that its benefits for students and youngsters are outstanding.

Yoga includes physical poses called asanas, breathing techniques and meditation. It has been suggested that practicing yoga sessions two or three times per week for at least 20 minutes per session can lead to some considerable

positive effects. It just needs regular practice in right way of body movements and breathing.

Teenage is the part of life when there are a lot of things going in the life like school, tuitions, exams, sports etc. leading to a lot of stress. As a result mental health disorders commonly develop in the teenage years. Yoga may serve a preventive role in adolescent's mental health including health coping responses to stress. It is very important to deal with this in a right manner.

Meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students. Both yoga and most forms of meditation include increased focus on breathing techniques. Yoga and meditation involve long, deep, slow breathings, as well as the coordination of mental concentration with some kind of structured activity such as yoga poses, breathing patterns, chanting or even just focusing our gaze on a specific spot. Yoga combines strength and flexibility with relaxation and meditation techniques. Studies have shown benefits of yoga in wide range of mental and physical health problems including a growing evidence showing positive effects in children and teens to practice regularly. Yoga and meditation can yield some progressive results that can be quite beneficial for the students as well as for other people in general. Some proven studies have revealed that yoga and meditation essentially have a bio chemical effect on the human body that resembles the benefits of anti-depressant and anti-anxiety medications and thus can help a lot to relieve mental tension as well as stress. Studies also reveal that in addition to reduced adrenaline production. Yoga and meditation result in decreased production of the neurotransmitter dopamine along with an increase in the hormone resulting in an overall feeling of well being and trust in others. Few benefits of yoga for students include balanced blood pressure, it improves concentration leading to better grades, improved interpersonal

relationship, enhanced confidence level, sound sleep, relief from headache and other miscellaneous problems, improves calmness and sharpens brain.

We cannot count the benefits of yoga. We can understand it only a miracle which has been gifted to the human fraternity by the God. By seeing the benefits of implementing yoga in daily life, United Nations General Assembly has declared the International Day of Yoga to be celebrated every year on 21st of June.

So, yoga is very safe, easy and healthy way to get fit whole life without any problem. ♦



*International yoga day is celebrated on 21st June. On this day awareness about yoga is spread all through India and the world. Yoga was originated in India by Maharshi Patanjali. Yoga and meditation benefit many people not only in India but also in other countries. It benefits the yoga teachers as well as the learners. It gives us development in all ways. Therefore meditation and yoga play an important role in all round development.*

# Yoga regulates our adrenaline glands

◆ V. Nirmala XI  
Aathmalayaa School  
Karaikal, Puducherry

Yoga and meditation are the way to lead a healthy and long life. We can see visible effects of yoga and meditation. It always keeps us calm and reduces our blood pressure level. By practicing meditation we can prevent from being tensed. Yoga must be practiced regularly. It always keeps our spirit up. It maintains our fitness level. There are more benefits of yoga in day to day life. Yoga benefits not only a single person, there are more developments in our society due to yoga. First people should realize the importance of yoga. To make ourselves fit and healthy, physically as well as mentally we need yoga.

Yoga's history has many places of obscurity and uncertainty due to its oral transmission of sacred texts and the secretive nature of its teaching. The development of yoga can be traced back to over 5,000 years ago. Yoga's long rich history can be divided into 4 main periods of innovation, practice and development.

The beginnings of yoga were developed by the Indus-Saraswati civilization in Northern India over 5000 years ago.

The word yoga was first mentioned in the oldest sacred text the Rig Veda.

In the pre-classical stage, yoga was mishmash of various ideas, beliefs and techniques.

A few centuries after patanjali yoga masters created a system of practices designed to rejuvenate the body and prolong life. They developed tantra yoga with radical techniques to cleanse the body and mind to break the knots that bind us to our physical existence.

Yoga improves flexibility and it is one of the first and most obvious benefits of yoga. Aches and pains start to disappear. It builds muscle strength and perfects our posture. It prevents cartilage and joint breakdown. Yoga regulates our adrenal glands. It makes us happier, founds a healthy lifestyle, lowers blood sugar. It improves co-ordination, reaction time, memory and even I Q scores. It relaxes our nervous system and improves our balance. It boosts our immune system functionality, gives our lungs room to breathe. It gives us peace of mind and increases our self-esteem. It gives us the inner strength and keeps us drug free. It guides our body's healing in our mind's eye. It encourages self care, supports our connective tissues. It connects hipbone to our anklebone. It improves the quality of life for people with cancer and HIV. Type II diabetes can be lowered by meditation. It adjusts our posture, helps finally quit smoking after some years. It clears other chronic disorders. It cures constipation, obesity, fatigue, improves mental clarity, stress management and spiritual growth. It invokes consciousness in the inner unit of life itself called Samadhi. It improves non-violence in words, actions and thoughts. Meditation in yoga is that emphasis on the discipline of thinking with mental relaxation and attention. Awareness is focused on thoughts as well as breathe, calms the spirit so perfectly.



International yoga day is celebrated on 21st June. On this day awareness about yoga is spread all through India and the world. Yoga was originated in India by Maharshi Patanjali. Yoga and meditation benefit many people not only in India but also in other countries. It benefits the yoga teachers as well as the learners. It gives us development in all ways. Therefore meditation and yoga play an important role in all round development. ◆

## Yoga leads to peaceful mind

◆ **Adrika Mahato** VII  
Gurunanak Public School  
Rourkela, Odisha

*Meditation and yoga can contribute directly to improve mental focus and concentration among students. Both yoga and most forms of meditation include an increased focus on breathing techniques. Yoga and meditation involves long, deep, slow breathing as well as the coordination of mental concentration.*

Yoga in Indian intellectual tradition has been discussed from different perspectives by different schools of thought. We usually never thought of meditation, yoga and studying all together in a same sentence, but it is worth nothing that they all can be interrelated. Meditation is absolutely fantastic for young people and there are a lot of benefits of meditation for young people and students that they can avail of. Through the practice of yoga, one can become more aware of our emotional, mental and physical health. Yoga includes physical poses called asana, breathing techniques and meditation.

Teenage is the part of life when there are a lot of things going in the life like school, tuition, exams, sports etc. leading to a lot of stress. As a result mental disorders commonly develop in the teenage years. Yoga may serve a preventive role in adolescent's mental health.

Meditation and yoga can contribute directly to improve mental focus and concentration among students. Both yoga and most

forms of meditation include an increased focus on breathing techniques. Yoga and meditation involves long, deep, slow breathing as well as the coordination of mental concentration. Studies have shown benefits of yoga in a wide range of mental and physical health problems including a growing body of evidence showing positive effects in children and teens. If practiced regularly, yoga and meditation can yield same progressive results that can be quite beneficial for the students as well as for other people in general. Yoga and meditation are of great importance. Practicing yoga can improve physical health of an individual where as meditation provides peace of mind and control over body.

Yoga and meditation can help us in many ways that includes weight management. There are lots of problems like obesity and uneasiness in breathing that are related to weight and are very common among students. Practicing yoga regularly can help us with weight management. The deep breathing in yoga increase oxygen intake within our body cells.

The main purpose of meditation is peace of mind. Yoga also leads to a peaceful mind thereby decreasing stress levels. Yoga and its precise movements draw focus away from our busy and hectic day and can have calming effects on our body. In the same way meditation focus an inner peace. After practicing yoga and meditation one will feel happier and have improved mental focus and concentration. Meditation and yoga have proved to be of great importance in increasing sharpness of the brain. To get the maximum benefits of yoga one has to combine the practices of yogasans, pranayam and meditation. Various health benefits include keeping human away from various health problems. ◆

# Yoga is Universal

◆ **Purna Sharma** IX  
Ideal Secondary School  
Lake Town, Kolkata

*Meditation can be practiced anywhere. While meditating one must sit straight or in a yogic posture. He should always keep his eyes closed so that along with the body and mind the eyes also get some rest. All great philosophers like Buddha, Mahavi, Ramakrishna Prarambhansa emphasiezed on the practice of meditation for the purification of the mind and the soul.*

The term 'Yoga' has been derived from the Sanskrit word 'Yog' which means union. It can be explained as the union of the mind and the body to achieve perfect harmony at the most profound level. It helps us to reach a higher level of consciousness, thought and transformation of the psychic organs.

Yoga has no specific religious connotation. Its appeal is universal and is practiced by many. The Upanishads, the Mahabharata including the Bhagavadgita, Jainism and Buddhism accept yogic practices. The 'Yoga Sutra' of Maharshi Patanjali is the oldest text book of yoga. It was written during second century and became very popular. It developed as one of the six schools of classical Indian philosophy.

Yoga is a methodical effort to attain perfection through the control of the different element of human nature physical and psychical. Yoga has two firm bases. They are the physical and

the spiritual. On the physical side there are asanas, kriyas, bandhs and pranayams, besides the mudras. A proper practice of these exercises prepare the body and the mind of yoga practitioner to make spiritual progress.

The spiritual aspect is basically the control of the mind and self-development, but also with direct control of the inner energy i.e. pranayam. Pranayam is one of the most important features of yoga. This is mainly the regulation of 'breath' when one inhales air from one part of the nose and exhales it from the other. Swami Ramdev, the famous yogi claims that a regular practice of pranayam can prevent and cure fatal diseases like cancer, heart ailments, diabetes, blood pressure, liver disorders and serious gynecological problems.

Today, yoga has evolved almost as an alternative system of medicine. More and more people are learning and doing it regularly. By practicing yoga systematically they have gained a lot. Moreover it is not costly and has no side effects. On the contrary, many of the allopathic medicines like strong antibiotics, pain killers are very costly and have innumerable side effects.

The best time for yoga and pranayam is early morning. One can enjoy the fresh air, full of oxygen during this period. The surroundings are conducive for yoga and meditation as it is generally quiet and peaceful in the morning. Moreover this is the time when mind and the body feel fresh after a sound sleep. Even doctors suggest that the morning is the best time for exercise and brisk walking.

The yoga realizes that our body has a dignity of its own, as much as the mind. Asana or posture is a physical help from concentration. We must settle ourselves down in a convenient posture before we begin to meditate. Patanjali mentions that the posture must be firm, pleasant and easy.

There are a large number of asanas in yoga. All of them require utmost dedication and discipline on the part of the practitioner. The advice of a yoga teacher or a guru should always be taken to practice the different asanas. Even diet should be controlled according to the practitioner's age and ailment. One also has to give up bad habits like addiction to alcohol, drugs, smoking etc. It requires an optimum discipline in life to practice yoga. Asanas are Padmasana, Trilokasana, Shalabhasana, Bhujangasana, Dhanurasana, Halasana, sarvangasana, Chakrasana, Vajrasana, Shavasana etc.

Meditation when practiced along with yoga, enhances our concentration and relaxes the mind. Yoga and meditation practices enable people to lift themselves to higher levels of consciousness. One of the most effective aids to spiritual progress is to hold one's attention calmly at the point between the eyebrows. Modern neuroscience has revealed that when one's energy and attention are strongly focused in the forebrain, it is impossible to be carried away by negative emotions. By controlling and relaxing the breath, we can influence the mind to become calm.

Meditation can be practiced anywhere. While meditating one must sit straight or in a yogic posture. He should always keep his eyes closed so that along with the body and mind the eyes also get some rest. All great philosophers like Buddha, Mahavir, Ramakrishna Praramhansa emphasized on the practice of meditation for the purification of the mind and the soul.

Different forms of yoga have been described over the ages. For instance the 'Hatha Yoga' leads to reintegration of our soul through the control of the body and vital energies especially the breath. This 'Hatha Yoga' is also used in performing traditional dance and music.

Yoga can be considered as a panacea for innumerable

ailments. It can strengthen our body and provide immense mental power and stability. It can virtually awaken a new consciousness in a person and mould his entire personality. Yoga has no barriers of age, caste, religion or sex. However one must always ensure that all the yogic postures and the breathing exercises must be done correctly. By doing this one will realize a striking and positive transformation in ones's mindset and life style.

Finally yoga is universal. The birth place of yoga may be India but it is for all irrespective of religion, gender, nationality and language. It is meant to improve health and spread happiness. ◆

## Yoga is truly the art of living

◆ **Riya Bhatia** X-B  
Maharaja Agrasen Model  
School  
Pitampura, Delhi

*Yoga is immensely rich and highly complex spiritual tradition. It means to join the individual soul with the universal soul. The basic aim and function of yoga is to develop physical and mental strength, resistance to disease and a strong mind. Yoga has become popular nowadays because people are realizing its importance and the key to the cure of modern day stress lies in yoga.*

Health is often taken for granted. Most people are under the false impression that they will be healthy for life. They believe that they will be healthy no matter what their lifestyle is and what they eat. However, health should not be taken for granted. It can be changed in a matter of minutes. A perfectly normal day can turn out to be a horrendous one because one had a heart attack because one was not careful with what one ate. There are many ways to stay healthy and ensure a productive and long life. Meditation and Yoga are two such ways. Meditation is believed to have a connection with religion. This is not so. Meditation is not this much. It is rather about controlling the mind. It is about clearing the thoughts and stresses that plague the mind and keeping only consciousness and awareness in. Meditation enables one to listen to the world around him as well as to his thoughts without any interference. For example, meditation clears the mind and this clearing of mind makes one aware of the sounds around and nothing else.

Meditation and yoga have great benefits, especially on a person's health. They bring the mind and body together and help to relax and bring peace of mind to both. Meditation has numerous health benefits. Stress is a major part of people's lives in the present day. The risks of depression and anxiety are alleviated with just one hour's session of yoga. Yoga helps alleviate chronic illness, back pain, improves sleep and sculpts the body perfectly. Yoga also makes a person aware of his / her body and this helps people to make healthy lifestyle choice.

Yoga is immensely rich and highly complex spiritual tradition. It means to join the individual soul with the universal soul. The basic aim and function of yoga is to develop physical and mental strength, resistance to disease and a strong mind. Yoga has become popular nowadays because people are realizing its importance and the key to the cure of modern day stress lies in yoga. Yoga is inexpensive, freehanded form of exercise with a combination of breathing exercises and poses. Yoga is systematic, scientific and result can be obtained by improvement of both physical and mental health. There is a hope with yoga. A balanced life can be obtained by practicing yoga and harmonizing body and soul with 'asanas', 'pranayama' and 'meditation'. A healthy body is essential to enjoy life to the fullest and regular practice of yoga can provide a great deal of health. A holistic approach to exercise and combination of mantras and meditations during yoga produces many changes in our thoughts and mindset. It makes us free from addiction, enhances our memory power, keeps our mind cool and makes us more energetic, effective and builds self-control in us.

Yoga is truly the art of living. All we can say is that yoga is the key to unlock the divinity in a man. Body is considered a temple and yoga is the way to worship it. Yoga and meditation also helps to maintain youth and vitality and also purifies

nervous system. Doing yoga regularly keeps us active. From the psychological point of view, yoga sharpens the intellect and aids in concentration. It steadies the emotions and encourages caring for others. The magic of yoga is that as we begin the basic stretches we can immediately discover where our deficiencies are. Yoga triggers one's natural adaptive and rejuvenating powers.

Yoga realizes that our body has a dignity of its own, as much as the mind. Asana or posture is a physical help from concentration. We must settle ourselves down in a convenient posture to meditate.

Meditation when practiced along with yoga enhances our concentration and relaxes the mind.

Through this art everyone can experience the divine and enjoy the ecstasy of freedom from pain and ignorance apart from other gracious rewards like longevity and happiness. It has taken time for us to wind ourselves up in a knot. Naturally it takes time to unravel. Yoga has a key role along with meditation in everyone's all round development. ◆

*Yoga is systematic, scientific and result can be obtained by improvement of both physical and mental health. Modern life is resulting us to take up a hectic and unsystematic lifestyle. This combines all the erratic food habits, lack or improper sleep, long working hours etc. Due to this surely the new generation kids or adults are losing health, flexibility, energy and overall resistance of all diseases.*

# Yoga is done to obtain peace

◆ **Aliah Parveen** X  
Modern School  
Vaishali, Ghaziabad

Yoga is a group of physical, mental and spiritual practices or disciplines which originated in ancient India. There is a broad variety of Yoga schools, practices and goals in Hinduism, Buddhism and Jainism. Among the most well known types of yoga are Hatha yoga and Raja yoga.

The origin of yoga have been speculated to date back to pre-vedic Indian territories and tradition it is mentioned in the Rigveda but the most likely developed around the 6th and 5th centuries BC in ancient India's ascetic and sramana movements. The chronology of earliest texts describing yoga practices is unclear, varyingly was created by Hindu Upnishads and Buddhist Pali canon, probably of third century BC or later. The yoga sutras of Patanjali date from the first half of the 1st millennium CE, but only gained prominence in the west in 20th century. Hatha yoga texts emerged around the 11th century with origins in Tantra.

Yoga gurus from India later introduced yoga to the west following the success of Swami Vivekanand in the west in late 19th and early 20th century. In the 1980s yoga became popular as a system of physical exercise across the western world. Yoga in Indian traditions however is more than physical exercise it has a meditative and spiritual core. One of the six major orthodox schools of Hinduism is also called yoga which has its own epistemology and metaphysics and is closely related to the Hindu Samkhya Philosophy.

Many studies have tried to determine the effectiveness of yoga as a complementary intervention for cancer, schizophrenia, asthma and heart diseases. The results of these studies have been mixed and inconclusive with cancer studies suggesting none to unclear effectiveness and others suggesting yoga may reduce risk factors and aid in a patient's psychological healing process.

Yoga and meditation are highly complex spiritual tradition. It means to join the individual soul with the universal soul. The basic aim and function of yoga is to develop physical and mental strength resistance to diseases and a strong mind.

Yoga has become more popular now-a-days. People are realizing its importance. The key to cure of modern day stress lies in yoga. Yoga is inexpensive, freehanded form of exercise with a combination of breathing exercise and poses. So all the modern people or we can say that slowly almost many people are accepting this truth of yoga. Awareness is also arising among the people and they are applying this in their life and getting the benefit.

Yoga is systematic, scientific and result can be obtained by improvement of both physical and mental health. Modern life is resulting us to take up a hectic and unsystematic lifestyle. This combines all the erratic food habits, lack or improper sleep, long working hours etc. Due to this surely the new



generation kids or adults are losing health, flexibility, energy and overall resistance of all diseases.

To find a way of curing all types of diseases there is a hope with yoga. A balanced life can be obtained by practicing yoga and harmonizing body and soul with asanas, pranayama and meditation. Practice of yoga can provide a great deal of health. Yoga is not those forms of systematic and vigorous exercise.

Yoga is a form of rhythmic and systematic movements that have to be done one after another. Yoga is done to obtain peace. It can be performed by people of all ages even sick people. Yoga is very much accepted in west and through Baba Ramdev it has overall spread and become the key to unlock the divinity in man.

*Body is considered a temple  
Yoga is the way to worship it. ◆*

# Yoga and meditation are very essential

◆ **Ritika Joshi** X  
Lotus National School  
Hyderabad

*Yoga is also beneficial in keeping our mind calm and helps in mental relief. This divine practice includes many sitting postures and can keep our spinal cord fit and good. Yoga must be practiced in a proper manner and at right time. Practicing yoga can help in being happy and health conscious among the people.*

Yoga is considered as a divine practice from ancient times and is being practiced from many years. As we know that humans nowadays are working for long time and there is development as compared to last few decades. As a result the work load and even mental stress have increased. To overcome such problems, yoga is considered as the best medicine for it. 21st June is celebrated as 'World Yoga Day'.

Yoga has been introduced in India as a medicine or cure for all the physical and mental problems. Yoga consists of many varied asanas which have their respective benefits and ability to cure problems. Yoga can be practiced by anyone and it is very beneficial for our young generation too. Yoga can be practiced by adults, kids, aged and all age groups. There are number of benefits of yoga and its various asanas.

Yoga increases mental stability and keeps our body fit. By practicing yoga we increase our emotional boost and become conscious about our health and body. Yoga helps in boosting



our immune system and helps in balancing our diet. Yoga increases our flexibility in body and helps in movement of muscles in a proper and helpful way. Yoga maintains our mental stability and helps us to stay happy. Surya Namaskar and pranayam are most widely practiced asanas. In our daily busy life we do not get enough time to check our health, working for longer time and sleeping for less hours can create many major health problems. A person with less sleeping hours and not checking health can be prone to be a sad person and this may lead to depression.

But whereas a person who practices yoga can improve stress management and even make the person happy. Yoga improves our concentration levels and even helps in being fit. Few asanas of yoga can help us lose weight and even cure major health disorders. Yoga helps to reduce fats and can increase our energy physically and mentally healthy. Yoga can even cure and prevent diseases related to heart. Yoga also increases flexibility as we require some muscles to move and due to working long hours and sitting in front of computers can lead to losing our flexibility and also corrects our body posture.

Yoga is also beneficial in keeping our mind calm and helps in mental relief. This divine practice includes many sitting postures and can keep our spinal cord fit and good. Yoga must be practiced in a proper manner and at right time. Practicing yoga can help in being happy and health conscious among the people. It can be practiced by people of all age groups and it also has few restrictions. When aged people are concerned, stretching and bending might not support this body and bones and thus in such situations meditation is also helpful for aged adults.

Meditation is considered very beneficial to keep our mind calm and peaceful soul. Meditation is practiced by shutting eyes and sitting straight and focusing on deep breathing. If there is problem in practicing yoga due to age or physical problem,

one can practice meditation. Meditation can be practiced by any age group people and is very beneficial to maintain mental peace. Meditation can help in balancing high blood pressure and even controlling mental stress. A 10 minutes meditation can make an exhausted and tired man full of energy and active.

Meditation is also being practiced by students in the school, men and women at work place and even old aged people at home. Meditation can be helpful in finding peace and increases our concentration. Meditation can make our daily problems small and we learn to move on. Meditation can even create social harmony and well-being. It helps to develop our character and friendly attitude. Meditation can boost our concentration and thinking levels. It also helps to ensure peace and harmony.

Meditation can even benefit us in balancing stress levels. It can even help in giving relief from daily work and problems and also keeps our body and mind fresh. Meditation is also helpful in maintaining social harmony and well being.

Therefore yoga and meditation are very essential to practice. ♦

*Meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students. Yoga combines strength and flexibility with relaxation and mindfulness techniques. Studies have shown benefits of yoga in a wide range of mental and physical health problems, including a growing body of evidence showing positive effects in children and teens.*

# Healthy mind lives in a healthy body

◆ **Yash Singhal** VIII  
S. D. Public School  
East Punjabi Bagh, Delhi

We usually never thought of meditation, yoga and studying all together in a same sentence but it is worth noting that they all can be interrelated. Well wonder no longer, meditation is absolutely fantastic for young people and students and there are a lot of benefits of meditation that they can avail of. Through the practice of yoga, one can become more aware of one's emotional, mental and physical health. Yoga includes physical poses called asana, breathing techniques and meditation.

Meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students. Yoga combines strength and flexibility with relaxation and mindfulness techniques. Studies have shown benefits of yoga in a wide range of mental and physical health problems, including a growing body of evidence showing positive effects in children and teens.

If practiced regularly yoga and meditation can yield some

progressive results that can be quiet beneficial for the students as well as for other people in general. Few benefits of yoga for students include—

- Improved concentration leading to better grades
- Balanced blood pressure
- Decreased absenteeism and tardiness
- Improved interpersonal relationships
- Enhanced confidence level
- Sound sleep
- Relief from headache and other problems
- Sharper brain

For a completely healthy bodily function both yoga and meditation are of great importance. Practicing yoga can improve physical as well as mental health of an individual whereas meditation provides peace of mind and control over body. All of these activities have been shown to help increase the body's relaxation response and reduce the production of adrenaline that leads to anxiety.

There are lots of problems like obesity and uneasiness in breathing that are related to the weight and are very common among the students. Also it has been observed that fat children are always on the target of bullies. Practicing yoga regularly can help with weight management. Yet another advantage of practicing yoga regularly is the flexibility of the body. Stretching of muscles through yoga poses release of lactic acid that builds up within the muscles with time. Strength and endurance is very important especially for young people who have to toggle between various activities all round the day. Yoga and meditation increases muscle strength and endurance if practiced regularly.

The main purpose of meditation is the peace of mind. Yoga also leads to a peaceful mind thereby decreasing stress level. The life of a student can be stressful, dealing with school, tuition, games and other activities it can be very tiresome and stressful. Meditation and yoga have proved to be of great importance in increasing concentration as well as increasing sharpness of the brain. So, on a whole one can say that yoga and meditation play very important role in all round development of child. Someone has truly said : “Healthy mind lives in a healthy body.” ◆

## Yoga helps us to think straight

◆ **R. Maya-I-Ka Marbaniang XI**  
Miles Bronson Residential School  
Borjhar, Guwahati

*Very often yoga is only partially understood as being limited to asanas (yoga poses). Today people without stress and anxiety are quite unlikely. People have become busy and mechanical. There are not time to sit, talk and relax. They are always on their toes, running here and there without any goal. This is giving rise to stress and strain.*

“Yoga is a light, which once lit, will never dim. The better your practice, the brighter the flame” – B.K.S. Iyengar.

The term ‘yoga’ and ‘meditation’ are quite known today, especially in our country, where many efforts have been put in to popularize them. So what exactly do we mean by yoga? It was derived from the Sanskrit word ‘yuj’. Yoga means union of the individual consciousness or soul with the universal consciousness or spirit. Though many think of yoga as only a physical exercise where people twist, turn, stretch and breathe in the most complex ways, these are actually the most superficial aspect of this profound science of unfolding the infinite potentials of the human mind and soul.

“Through the constant practice of yoga one can overcome all difficulties and eradicate all weakness. Pain can be transmitted into bliss, sorrow into joy, failure into success and sickness into perfect health. Determination, patience, persistence lead us towards our goal” - Bhagwat Gita.

The origin of yoga can be traced from Hindu civilizations in Vedas. In the old Hindu civilizations, Aryans did yogic exercises in 3000 B. C. This practice was also common among the rishies and maharishies who found it useful for controlling the wind and body. They gave emphasis on meditation which is essential for concentration. Yoga is the science of modern living, of right living and should be incorporated into our daily lives. It is not just a two hour hobby class once a week. Yoga has technical systems to help calm the mind, maintain resilience, harness physical and mental energies to develop an integrated personality. It is a way of balancing the emotions and establishing the harmony between the mind and body.

A human being is a physical, mental and spiritual being. Yoga helps promote a balanced development of all the three. Other forms of physical exercises like aerobics, assure only physical well-being. They have little to do with the development of the spiritual or astral body. The art of practicing yoga helps in controlling an individual's mind, body and soul. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind, helps manage stress and anxiety and keeps the individual relaxed.

We usually never think of meditation, yoga and studying in the same sentence, however they can all be interrelated. Meditation is fantastic for young people and there are lots of benefits that they can avail through its practice. Adolescence is the part of life where a lot of things are going on like school, tuitions, exams, sports etc leading to a lot of stress. Yoga and meditation can help students cope with the stress by relaxing them and increasing concentration and mental focus.

Very often yoga is only partially understood as being limited to asanas (yoga poses). Today people without stress and anxiety are quite unlikely. People have become busy and mechanical. There are not time to sit, talk and relax. They are always on their toes, running here and there without any goal.

This is giving rise to stress and strain. Most stress and anxiety are the result of what happens inside our head, rather than what happens in our body. So then how can a person be relaxed and calm in current time where stress is a part of life style. The dragon of hypertension is associated with success and prosperity. But what is the meaning of success and prosperity if we cannot enjoy them. Prosperity without leisure and happiness is just useless. Meditation plays a dominant role for the peace of mind making ourselves conscious. When we dwell on our sound of our breathing, we can really hear it coming and going. Peace will not be far behind.

Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. This tradition is 5000 years old. It embodies unity of mind and body, thought and action, restraint and fulfillment, harmony between man and nature, a holistic approach to health and well-being. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with ourself, the world and the nature. By changing our lifestyle and creating consciousness, it can help in well-being. Let us work towards adopting an International Yoga Day" – Narendra Modi, UN General Assembly, September 2014. June 21st is now celebrated as International Day of yoga after the Hon'ble Prime Minister called for its adoption.

Thus yoga and meditation play an important role in our daily life. Through their practice, we can assure ourselves to live life harmoniously and to be able to overcome all of life's obstacles. They will help us to think straight and in a relaxed manner in this journey which is becoming more stressful as days pass by due to the ever changing lifestyle. They will help us develop physically, mentally and spiritually. We must take advantage of the fact that yoga has originated in our very own country. This should inspire us to practice it without hesitation and inculcate it into our culture as it will only bring us benefits at the individual level. ◆

*The essence of yoga is to make the process of life as efficient and enjoyable as possible. In the beginning it is essential that we learn not only what the stretches are, but how to stretch, how to relax and how to breathe etc. Then we will be ready to work out safely. Yoga does not bring away the qualities of genuinely, wholesomeness, compassion but rather instills them within us. It teaches us that love holds the giver at least as much as it does the recipient.*

# Yoga helps to discipline our sense

◆ **Tanvi VIII**  
Army Public School  
Ahmednagar, Maharashtra

Human beings are made up of three components – body, mind and soul. Corresponding these there are needs of health, knowledge and inner peace. Health is physical need, knowledge is our psychological need and inner peace is spiritual need. When all these three are present then there is harmony.

Yoga gives us relief from countless ailments at the physical level. The practice of the postures strengthens the body and creates a feeling of well being. From the psychological view point, yoga sharpens the intellect and aids in concentration, it steadies the emotions and encourages a caring for others.

The practice of breathing techniques (pranayams) calms the mind. In the realm of the spiritual yoga brings awareness and the ability to be still. Through meditation inner peace is experienced. Thus yoga is a practical philosophy involving every aspect of a person's being. It teaches the evolution of the individual by the development of self-discipline and self-

awareness. Anyone irrespective of age, health circumstances of life and religion can practice yoga. Yoga helps to discipline our sense of power with the power of our own.

If we peep into the benefits of yoga they are numerous. It improves physical fitness, stress, controls well being, mental clarity and greater self-understanding. Cardiovascular, heart disease, stroke, arteriosclerosis, chronic lung disease, diabetes, cirrhosis of liver, suicide and several forms of cancer are all related to unhealthy lifestyles and behaviour. At one point of time a doctor comes into the scene in every individual's life. Yoga is also self-diagnosis, healing, prevention and maintenance. Yoga triggers our body's natural adaptive and rejuvenating powers. Unless we use it we lose it and if we start using it again we can get most of it back.

As for athletes or sports persons yoga can be a powerful enhancement in regular training exercises. Adding yoga in a routine training program helps develop strength, flexibility, range of motion, concentration and cardiovascular health and reduces stress, tension and tightness. The most of significant benefit of adding yoga to a training program is its effect on performance. It allows an athlete to train harder and a higher level because motion is greater and the fear of injury lessens. Some people find it possibly additive and a powerfully effective substitute for negative habits. It is pretty to say that if we still hung around trees all our lives like other primates, then 70% to 90% of us would not end up suffering from chronic back, neck and head pain. Obviously it takes time for our body to teach itself. Tissues have to grow. Others need to shrink. This is why it is important to drink lots of water and eat the amount of wholesome food along with regular moderate exercise. In challenging those muscles to remodel themselves, we are literally clearing out lots of junks from our tissues. The essence of yoga is to make the process of life as efficient and enjoyable as possible. In the beginning it is essential that we

learn not only what the stretches are, but how to stretch, how to relax and how to breathe etc. Then we will be ready to work out safely. Yoga does not bring away the qualities of genuinely, wholesomeness, compassion but rather instills them within us. It teaches us that love holds the giver at least as much as it does the recipient.

Through this art everyone can experience the divine and enjoy the ecstasy of freedom from pain and ignorance apart from other gracious rewards like longevity and happiness. It has taken time for us to wind ourselves up in a knot. Naturally it takes time to unravel. If we are still breathing, it is never too soon or late to start yoga. ◆

## Strength and endurance are very important

◆ Nagour Jandhu IX  
D A V Public School  
Sri Muktasar Sahib, Punjab

*Advantage of practicing yoga regularly is the flexibility of the body. Stretching our muscles through yoga releases the lactic acid that builds up within our muscles with time. This lactic acid at times can cause stiffness, pain, fatigue and tension that can be really painful at times. For students who participate in yoga, sports can decrease the risk of injury through increased range of motion and less fatigue.*

We usually never thought of meditation, yoga and studying all together in a same sentence but it is worth nothing that they all can be interrelated. Well wonder no longer meditation is absolutely fantastic for young people and there are lot of benefits of meditation for young people and students that they can avail of. Through the practice of yoga, we can become more aware of our emotional, mental and physical health. Yoga techniques date back to at least 5th century and through lot of research it has been proved that its benefits for students and youngsters are outstanding. Yoga includes physical poses called asana, breathing techniques and meditation. It has been suggested that practicing yoga sessions two or three times per week for at least 20 minutes per session can lead to some considerable positive effects.

If practiced regularly, yoga and meditation can yield some progressive result that can be quite beneficial for the students as well as for other people in general. Some proven studies



have revealed that yoga and meditation essentially have a biochemical effect to the human body that resembles the benefits of anti depressant and anti anxiety medications and thus can help a lot to relieve mental tension as well as stress. Studies also reveal that in addition to reduced adrenaline production, yoga and meditation result in decreased production of the neuro-transmitted dopamine along with an increase in the hormone oxytocin, the bonding hormone resulting in an overall feeling of well being and trust in others.

For a completely healthy bodily function both yoga and meditation are of great importance. Practicing yoga can improve physical as well as mental health of an individual whereas meditation provides peace of mind and control over body. All of those activities have been shown to help increase the body's relaxation, response and to reduce the production of adrenaline that leads to anxiety.

There are lots of problems like obesity and uneasiness in breathing that are related to the weight and are very common among the students. Also it has been observed that children are always on the target of bullies. The fast paced life of a student can cause them to eat processed and high calorie food and drinks. Practicing yoga regularly can help with weight management.

Yet another advantage of practicing yoga regularly is the flexibility of the body. Stretching our muscles through yoga releases the lactic acid that builds up within our muscles with time. This lactic acid at times can cause stiffness, pain, fatigue and tension that can be really painful at times. For students who participate in yoga, sports can decrease the risk of injury through increased range of motion and less fatigue.

Strength and endurance are very important especially for young people who have to toggle between various activities all round the day. Yoga and meditation increase muscle

strength and endurance if practiced regularly. Various yoga-poses such as the plank, downward dog and upward dog increases muscle strength and endurance if practiced regularly. Various yoga poses increase upper body strength holding standing poses for several long breathing increases strength. Different breathing, techniques improve our air intake as a result we tend to get less tired during heavy activities.

Various health benefits include keeping human away from various health problems like—

**Asthma:** Studies conducted at yoga institutions in India as well as in other countries have reported impressive success in improving asthma. Asthma can be controlled to a great extent by using yoga techniques. It has also been proved that asthma attacks can usually be prevented by yoga methods without resorting to drugs. Physicians have found that the addition of improved concentration abilities and yogic meditation together with the practice of simple postures and pranayama makes treatment more effective.

**High Blood Pressure:** Meditation and yoga also control high blood pressure. The relaxation and exercise components of yoga have a major role to play in the treatment and prevention of high blood pressure. A combination of biofeedback and yogic breathing and relaxation techniques have been found to lower blood pressure and reduce the need for high blood pressure medication in people suffering from it.

**Arthritis:** Arthritis is a problem related to bones and joints which generally leads from ageing. Yoga's gentle exercise designed to provide relief to needed joints had been yoga's slow motion movements and gentle pressures reach deep into troubled joints. Arthritis at times can be really painful, especially with the age but yoga can help dealing with this problem. ◆



*For a completely healthy body function both yoga and meditation are of great importance. Practicing yoga can improve physical as well as mental health of an individual whereas meditation provides peace of mind and control over body. All of these activities has been shown to help increase the body's relaxation response and to reduce the production of adrenaline that leads to anxiety.*

# Yoga and meditation lead to a peaceful mind

◆ **Siddhi Jangid** VII  
Nosegay Public School  
Sriganganagar, Rajasthan

We usually never thought of meditation, yoga and studying all together in a same sentence but it is worth nothing that they all can be interrelated. Through the practice of yoga we can become more aware of our emotional, mental and physical health. Yoga techniques date back to at least 5th century and through a lot of research it has been proved that its benefits for students and youngsters are outstanding. Yoga includes physical poses called asana, breathing techniques and meditation. It has been suggested that practicing yoga sessions two times per week for at least 20 minutes per sessions can lead to some considerable positive effects.

Teenage is the part of life when there are a lot of things going in the life like school tuition, exams, sports etc leading to a lot of stress. As a result mental health disorders commonly develop in the teenage years. Yoga may serve a preventive role in adolescent's mental health. Adolescence is an important time for the development of mental health, including

healthy coping responses to stress. It is very important to deal with this in a right manner. Several types of school based stress management and wellness programs have to be developed with the goal of encouraging healthy coping strategies and resilience among teens out of which a lot of students have gained benefit.

Meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students. Both yoga and most forms of meditation include an increased focus on breathing techniques. Yoga and meditation involve long, deep slow breathing as well as the co-ordination with some kind of structured activity such as yoga poses, breathing patterns, chanting or even just focusing our gaze on a specific spot. Yoga combines strength and flexibility exercises with relaxation and meditation. Studies have shown benefits of yoga in a wide range of mental and physical health problems including a growing body of evidence showing positive effects in children and teens.

If practiced regularly, yoga and meditation can yield some progressive results that can be quite beneficial for the students as well as for other people in general. Some proven studies have revealed that yoga and meditation essentially have a biochemical effects on the human body that resembles the benefits of antidepressant and anti anxiety medication and thus can help a lot to release mental tension as well as stress. Studies also reveal that in addition to reduced adrenaline production yoga and meditation result in decreased production of the neurotransmitter dopamine along with an increase in the hormone oxytocin, the bonding hormone resulting in an overall feeling of well being and trust in others.

For a completely healthy body function both yoga and meditation are of great importance. Practicing yoga can improve physical as well as mental health of an individual whereas meditation provides peace of mind and control over

body. All of these activities has been shown to help increase the body's relaxation response and to reduce the production of adrenaline that leads to anxiety. Through meditation and yoga we tend to control adrenaline level as well as the stress that cause it and can contribute directly to anxiety, nervousness and the distracting mental chatter that can build up when we are stressed out. Thus any activity that can help combat these issues can also help improve our overall mental focus. Through the practice of yoga, we can become more aware of our emotional, mental and physical health. Yoga and meditation can help us in many ways.

There are lots of problems like obesity and uneasiness in breathing that are related to the weight and are very common among the students. Also it has been observed that children are always on the target of bullies. The fast paced life of a student can cause us to eat processed and high calorie food and drinks. Practicing yoga regularly can help with weight management.

### **Flexibility**

Yet another advantage of practicing yoga regularly is the flexibility of the body.

### **Strength**

Strength and endurance are very important especially for young people who have to toggle in various activities all round the day. Yoga and meditation increase muscle strength and endurance if practiced regularly.

The main purpose of meditation is the peace of mind. Yoga also leads to a peaceful mind thereby decreasing stress level. The life of a student can be stressful dealing with school, tuition, games and other activities can be very tiresome and stressful which can lead to a lot of tension and stress. Thus yoga can help us relax.

### **Concentration and Sharpness**

Meditation and yoga have proved to be of great importance in increasing concern as well as increasing sharpness of the brain. Yoga helps in increasing concentration by few techniques like gazing. ♦

*It is very clear that practicing yoga helps in controlling an individual's mind, body and soul. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind, helps manage stress and anxiety and keeps one relaxed. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. It improves respiration, energy and vitality. Practicing yoga may seem like just stretching but it can do much more for the body from the way one feels, looks and moves.*

# Do yoga everyday keep the doctor away

◆ **R. Subha** X-C  
Srimathi Sundaravalli  
Memorial School  
Chennai, T. N.

Yoga is a spiritual and ascetic discipline, a part of which including breathing control, simple meditation and the adoption of specific bodily postures is widely practiced for health and relaxation.

It is the all round development and versatility in all aspects and matters are very essential today. Once the Governor said that education imparted to the children would bring about physical, intellectual, spiritual, social and moral development. Through his speech, he showed his concern over decreasing moral and spiritual values and insisted that training of heart and mind and developing the spirit of compassion and character among students were the need of the hour. The indulgence of yoga and meditation directly reflects in all round development of the nation.

The youth and teenagers of today are going to be the modern architects of India. They are the greatest asset and wealth,

who need inspiration, right type of education and character. To revitalize their energy, to make them bold, dynamic and courageous and to prepare themselves for rebuilding the nation, yoga and meditation proves to be important.

Just imagine the life of a 14 or 15 year old. What immediately comes to one's mind is that school, tuitions, exams, mark sheets, night study, report card, records. Today's education system is far more advanced, to be accurate and far more stressful. In such situations meditation and yoga can contribute directly to improved mental focus and concentration among students.

Few benefits of yoga include:

- Improved concentration.
- Balanced blood pressure.
- Improved interpersonal relationships
- Enhanced confidence level.
- Improved calmness.
- Sharpens brain.

## **Weight management**

All of us would extremely love and crave from food items that has high calorific value and cannot be burnt easily. This leads to obesity. Practicing yoga regularly can help with weight management.

## **Flexibility**

Practicing yoga regularly is contributing towards flexibility. Stretching one's muscles increases joint lubrication and stretches the soft tissues of the body because when one practices yoga asana, the ligaments, tendons and the fascia sheath surrounding one's muscles are also stretched thereby increasing flexibility of one's body.

## Strength

Yoga and meditation increases muscle strength and endurance. Various yoga poses such as the plank downward dog and upward dog increase upperbody strength . Also with meditation one tends to get a great deal of strength and calmness of mind. Nearly all yoga poses help to build deep abdominal muscles and core strength.

## Health benefits

The most important benefit of yoga is physical and mental therapy. Along with mental peace yoga and meditation also helps to keep away lots of health issues. To get the maximum benefits of yoga one has to combine the practices of yogasanas, pranayama and meditation.

Various health benefits include keeping humans away from many problems.

**Asthma:** Asthma can be controlled to a great extent by using yoga techniques. Physicians have found that the addition of improved concentration abilities and yogic meditation together with the practice of simple postures and pranayama makes treatment more effective.

## High blood pressure

The relaxation and exercise components of yoga have a major role to play in the treatment and prevention of high blood pressure (hypertension). A combination of biofeedback and yogic breathing and relaxation techniques has been found to lower blood pressure and reduce the need for high blood pressure medication in people suffering from it.

## Arthritis

Arthritis is a problem related to bones and joints which generally leads from ageing. Yoga's gentle exercises designed to provide relief to needed joints had been of great help.

Arthritis at times can be really painful, especially with the age but yoga can help dealing with this problem. Yoga is exercise and relaxation rolled into one – the perfect anti arthritis formula.

Hence, it is very clear that practicing yoga helps in controlling an individual's mind, body and soul. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind, helps manage stress and anxiety and keeps one relaxed. It also helps in increasing flexibility, muscle strength and body tone. It improves respiration, energy and vitality. Practicing yoga may seem like just stretching but it can do much more for the body from the way one feels, looks and moves.

The United Nations General Assembly declared June 21st as the International day of yoga. It is celebrated all around the world.

Hence the role of yoga and meditation in all round development is very important. Because of yoga and meditation our future generation are going to be stress free.

Yoga and meditation are the only tablets without side effects and solutions for modern day problems. Hence let us get used and adapted to yoga and meditation. Let us change the world and take it to a path free of diseases and filled with healthy people so that atleast our future generations lead a happy and healthy life.

This can be achieved only when yoga and meditation is practiced regularly by everyone of us. From – “An apple a day, keeps the doctor away.” It is time to say yoga every day, keeps the doctor away. ♦

*Regular practice of the yoga in the morning provide outer and inner relief by keeping away from the countless ailments at the physical and mental level. Practicing postures or asanas strengthens the body and mind as well as creates the feeling of well being. It sharpens the human mind, improves intelligence and helps in high level of concentration by steadying the emotions and feelings.*

## **Yoga is very safe, easy and healthy**

◆ **Lisha Sharma** VIII  
Bhiwani Public School  
Bhiwani, Haryana

Yoga is the most important and precious gift given by the nature from ancient time to get connected throughout the life with nature. It is the practice of uniting the mind and body in order to achieve the perfect harmony between them. It helps a person to get higher level of consciousness by getting control over the body in all aspects like physically, mentally, socially and intellectually. Yoga is promoted to get practiced daily in the schools and colleges for the betterment of the students as well as increasing their concentration level towards study. It is a systematic effort done by the people to attain the perfection by getting all over different nature elements existing in the body.

It needs very safe and regular practice to get benefitted all asanas of yog. Yoga is practiced to bring spiritual progress in the body and mind for self-development by controlling the inner energy. The inhaling and exhaling of the oxygen during yoga is the main thing. Practicing yoga in daily life regularly

prevents from various diseases as well as cures fatal disease including cancer, diabetes, high or low blood pressure, heart ailments, kidney disorders, liver disorders, gynecological problems and variety of mental problems.

Now-a-days it is very necessary to practice yoga again to make body of people better. Daily yoga practice provides inner and outer body strength. It helps in strengthening the body immunity system thus prevents from various diseases and cures different diseases. It acts as an alternative system of medicine if practiced continuously. It also reduces the side effects of many heavy medicines taken on daily basis. The very good time for practicing the yoga like pranayam and kapal bharti is the early morning as it provides better environment to get control over body and mind.

Yoga is very safe, easy and healthy way to get fit whole life without any problems. It just needs regular practice in right away of body movement and breathing. It regularizes the connection between three components of our body such as body, mind and soul. It regularizes the functioning of all body organs and prevents the body and mind to get disturbed because of some bad situations and unhealthy lifestyle. It helps in maintaining the health, knowledge and inner peace. By providing a good health it fulfils our physical needs through knowledge. It fulfills our psychological needs and through inner peace it fulfills the spiritual need. Thus it helps in maintaining the harmony among all.

Regular practice of the yoga in the morning provide outer and inner relief by keeping away from the countless ailments at the physical and mental level. Practicing postures or asanas strengthens the body and mind as well as creates the feeling of well being. It sharpens the human mind, improves intelligence and helps in high level of concentration by steadying the emotions and feelings. The feeling of well being creates helping nature within us and thus enhances the social

well being. Improved concentration level helps in meditating and provides calming effect and inner peace to the mind. Yoga is like a practical philosophy which develops self-discipline and self-awareness within us through practice. ◆

## Yoga is the science of right living

◆ Anjali VIII  
Sh. B. M. Jain Public  
School  
Nalagarh, Solan

*Everybody should practice pranayama, asanas, relaxations, meditation and pratyahara techniques as well as follow personal and social disciplines wherever possible. It is up to the individual to find which path best suits his/her needs, lifestyle and personality. Yoga can be practiced while leading a normal lifestyle but with different aspirations, mentality and attitude towards oneself and the interactions in life.*

Yoga is the science of modern living and right living and should be incorporated into our daily lives. It is not a just two hour hobby class once a week. Yoga has technical system to help calm the mind, maintain resilience, harness physical and mental energies and to develop an integrated personality. It's a way to balance the emotions and establishing the harmony between the mind and body.

A person can choose one or a combination of two or more forms of the many paths of yoga – hatha, bhakti, raja, jnana and brahma yoga- according to their lifestyle. Everybody should practice pranayama, asanas, relaxations, meditation and pratyahara techniques as well as follow personal and social disciplines wherever possible. It is up to the individual to find which path best suits his/her needs, lifestyle and personality. Yoga can be practiced while leading a normal lifestyle but with different aspirations, mentality and attitude towards oneself and the interactions in life.



Role of yoga in modern lifestyles includes certain principles and values:

The 8 limbs of yoga help regulate our lifestyle and keep away from lifestyles related disorders.

Yamas – 5 rules of social conduct.

Ahimsa – Non-violence.

Satya – Truthfulness.

Asteya – Non stealing.

Brahmacharya – Faithfulness.

Aparigraha – Non-greed.

### **Niyamas**

Niyamas are how one treats oneself or others. Following are the five Niyamas:

1. Saucha – Purity.
2. Santosa – Contentment.
3. Tapas – Disciplines used of our energy.
4. Svadhyaya – Self study.
5. Ishvarapranidhana – Celebration of the Spiritual.

### **Asanas or physical poses**

The asanas are designed to relieve our mind and body from tension and stress. They relax, rejuvenate and energize the body and aim to bring the body and the mind into a harmonious union. Asanas should be performed with comfort, ease, alertness and steadiness achieving a balance between ease and effort.

### **Dhyana or Meditation**

Meditation is the practice by which there is constant observation of the mind. It means focusing the mind on one point, calming the mind in order to perceive the self. It is an uninterrupted flow of concentration aimed to heighten one's awareness with the universe. It is also an important tool to achieve mental clarity and health.

### **Samadhi or Enlightenment**

This is the ultimate goal of the eight limbs of yoga. It is characterized by the state of ecstasy and the feeling that we and the universe are one. It is a state of peace and completion, awareness and compassion with detachment.

The practice of yoga does not only deal with developing the body but also covers all the aspects of a person's life as stated in the eight limbs of yoga. It is about the physical, mental and spiritual well being of an individual as well as environment and relationship with other creatures. Real practice of these eight principles leads to deeper self knowledge, love and respect towards other people and creatures, cleaner environment, healthy diet and union with the Divine.

### **Pranayama or Breathing Exercises**

Pranayama is the control of breath. The breath is to regulate and control through the practice of breathing exercises. The duration of inhalation, retention and exhalation of breath is to regulate with the aim of strengthening and cleansing the nervous system and increasing a person's source of life energy. Pranayama practice also makes the mind calmer and more focused.

### **Pratyahara or withdrawal of the Senses**

This occurs during meditation. Pranayama or asana wherein we are so focused and immersed in yoga. Meditation or breathing pose that we are unaware of all situations outside.



Our focus becomes inward and we are no longer distracted by outside events.

### **Dharma or concentration**

Dharma is training the mind to focus without any distraction. To achieve this we can focus our mind into an object at a time. This can also serve as preparation for meditation. ◆