

योग एक वरदान के रूप में.....



मनुष्य जीवन के कई महत्वपूर्ण आयाम हैं कुछ तो हमारे जीवन शैली को बहुत ही प्रभावित करते हैं । हम सबके सुखमय जीवन के लिए स्वास्थ्य का अच्छा होना अति आवश्यक है । यह आपके अनुशासन व नियमित जीवन से ही प्राप्त हो सकता है।

जिस तरह संतुलित भोजन और सौहार्दपूर्ण वातावरण हमारे तन और मन को स्वस्थ रखने में सहायता करते हैं उसी तरह योग और ध्यान भी हमें ऊर्जावान बनाने में मदद करते हैं । योग अपने आप में एक विशेष विज्ञान है जो मनुष्य के जीवन को पूर्णता प्रदान करता है ।

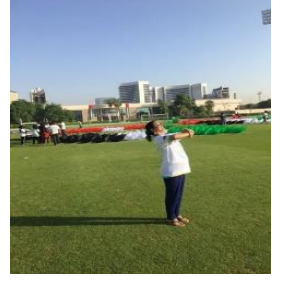
योग करीब 5000 साल पुराना भारत देश से विकसित एक विशिष्ट ज्ञान है जो पूरे विश्व को एक वरदान के रूप में दिया गया है । योग के चार प्रकार होते हैं राज योग , कर्म योग , भक्ति योग और ज्ञान योग हैं। राज योग के आठ आयाम हैं जो इस प्रकार हैं यम(शपथ) , नियम (आचरण) , आसन (मुद्राएँ), प्राणायाम

(श्वास नियंत्रण) , प्रत्याहारा (इंद्रियों पर नियंत्रण), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन), समाधि (परमानंद या अंतिम मुक्ति)

योग मेरे जीवन का अभिन्न अंग है जिसे मैं बीस साल से अपना रही हूँ । इसके परिणाम अभूतपूर्ण हैं । शुरू - शुरू में इसे अपने दैनिक जीवन से जोड़ना इतना आसान नहीं होता है परंतु जब यह एक बार जुड़ जाता है तो इसके बिना आप नहीं जी सकते क्योंकि यह अद्वितीय अनुभव आपको इतना प्रभावित करता है कि आप इसे अपने से दूर नहीं कर सकते हैं।

मैं एक अपना अनुभव साझा करना चाहूंगी , एक बार हमारे स्कूल में फिटनेस अभियान चल रहा था उसी दौरान हमारे विभाग के सभी अध्यापक भाग ले रहे थे।

मैंने भी उसमें भाग लिया और उस फिटनेस टेस्ट में मैं अंत तक टिकी रही। सभी प्रतिभागियों को हरा कर अंत तक टिकी रही , जो हमारे साथ दूसरे दर्जे पर थीं , वो मेरे से उम्र में काफी छोटी थी , लगभग मेरी बेटी की उम्र की थीं । यह एक कमाल था जो मैंने कभी नहीं सोचा था कि योग और ध्यान करने से इतनी ताकत और शक्ति हासिल कर सकते हैं । मेरी तो आँ खुल गई और मैं अपने जीवन में योग को और भी अधिक स्थान देने लगी। अपना अधिक समय और लगन को बढ़ाकर योग की गहराईयों में डुबकी लगाने लगी।



कुछ फायदे जो आप सब के साथ साझा करना चाहूंगी ।योग करने से आपके शरीर में फुर्ती बनी रहती है, आपकी त्वचा में एक खास चमक बनी रहती है और मांसपेशियाँ लचीली होती हैं । आपके शरीर के अंदर की गंदगी स्वतः साफ़ होती रहती है और यह हमें रोग से दूर रखता है । मैंने अपने जीवन में योग के द्वारा शांति,आनंद, धीरज और निरोग काया प्राप्त किया है। आशा करती हूँ, पाठकगण योग को अपनाकर अपने जीवन के स्तर को बढ़ा सकेंगे।

कनक शर्मा (हिन्दी विभाग)

