

B.A /B.Sc Hons part-1

Subject- Hindi composition(100marks)(हिन्दी रचना)

UG

Topics -“अंतरराष्ट्रीय योग दिवस” विषय पर निबन्ध लिखें।

**Dr.Prafull kumar HOD Hindi Department RRS College Mokama
PPU Patna.**

योग और योगासनों के जन्मदाता महर्षि पतंजलि माने जाते हैं। क्योंकि पतंजलि ने योग को सुव्यवस्थित किया है। ऐसे तो योग प्राचीनकाल से साधु-संतों के मठों में किया जाता था।

जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग के विज्ञान की उत्पत्ति धर्मों या आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी तथा आदि गुरु माना जाता है। शिव और गुरु दत्तात्रेय योग के जनक हैं। शिव ने सर्व प्रथम योग की शिक्षा अपनी पत्नी पार्वती को दी। इसके बाद सप्तऋषियों को योग के अलग-अलग आयाम बताये, जो सात मूल स्वरूप अब भी मौजूद हैं।

हिमालय में कांति सरोवर झील के तटों पर आदि योगी ने अपने प्रबुद्ध ज्ञान सप्तऋषि को प्रदान किया था। सप्तऋषियों ने योग - विज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका आदि विश्व के भिन्न - भिन्न भागों में पहुंचाया। परन्तु भारत में ही योग ने सबसे सफल अभिव्यक्ति प्राप्त की। अगस्त सप्तऋषि, ने योग के साथ जीवन जीने की संस्कृति बनाया। पतंजलि के बाद, अनेक ऋषियों एवं योगाचार्यों ने अपनी प्रथाओं एवं साहित्य के माध्यम से योग के संरक्षण एवं विकास में काफी योगदान दिया। 500 ईसा पूर्व - 800 ईस्वी सन श्रेष्ठ समय है जिसे योग के इतिहास एवं विकास में सबसे उर्वर एवं महत्वपूर्ण काल के रूप में माना जाता है। इस समय योग सूत्रों एवं भागवद्गीता में टीकाएं अस्तित्व में आईं। महावीर द्वारा पांच महान व्रतों - पंच महाव्रतों एवं बुद्ध द्वारा

अष्ट मग्गा या आठ पथ की संकल्पना - को योग साधना शुरूआती प्रकृति है। भागवद्गीता में ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की संकल्पना है। ये योग आज भी मानव की बुद्धिमत्ता के सर्वोच्च उदाहरण हैं। आज भी गीता में प्रदर्शित विधियों का अनुसरण कर लोग शांति प्राप्त करते हैं। इसी समय मन को महत्व देकर योग साधना के माध्यम से कि समभाव का अनुभव करने के लिए मन एवं शरीर दोनों को नियंत्रित किया जा सकता है। इसके बाद आदिशंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य - के उपदेश प्रमुख थे। सुदर्शन, तुलसी दास, पुरंदर दास, मीराबाई के उपदेश। मत्स्येंद्र नाथ, गोरख नाथ, गौरांगी नाथ, स्वात्माराम सूरी, घेरांडा, श्रीनिवास भट्ट ने हठ योग की परंपरा को लोकप्रिय बनाया। इसके बाद रमन महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानंद आदि ने राज योग के विकास में योगदान दिया है। यह ऐसी अवधि है जिसमें वेदांत, भक्ति योग, नाथ योग या हठ योग फला - फूला। शादंगा - गोरक्ष शतकम का योग, चतुरंगा - हठयोग प्रदीपिका का योग, सप्तंगा - घेरांडा संहिता का योग - हठ योग के मुख्य जड़सूत्र थे।

आधुनिक व्यस्ततम युग में स्वास्थ्य संरक्षण - संवर्धन के लिए योग में हर किसी की आस्था है। स्वामी विवेकानंद, श्री टी कृष्णमचार्य, स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, श्री अरविंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभिजोइस, बी के एस आयंगर, स्वामी सत्येंद्र सरस्वती जैसी महान हस्तियों के उपदेशों से आज योग पूरी दुनिया में फैल गया है। स्वामी रामदेव बाबा वर्तमान सुप्रसिद्ध योग गुरु हैं।

योग स्वास्थ्य एवं फिटनेस के लिए उपचार या व्यायाम मात्र नहीं है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम हैं। "योग ब्रह्माण्ड से स्वयं का सामंजस्य स्थापित करने के बारे में है। यह सर्वोच्च स्तर की अनुभूति एवं सामंजस्य प्राप्त करने के लिए ब्रह्माण्ड से स्वयं की जोड़ने की कला है।

योग किसी खास धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है; इसे सदैव अंतरतम की सेहत के लिए कला के रूप में देखा गया है। जो

कोई भी तल्लीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है, उसका धर्म, जाति या संस्कृति जो भी हो। योग की परंपरागत शैलियां : योग के ये भिन्न - भिन्न दर्शन, परंपराएं, वंशावली तथा गुरु - शिष्य परंपराएं योग की ये भिन्न - भिन्न परंपरागत शैलियों के उद्भव का मार्ग प्रशस्त करती हैं, उदाहरण के लिए ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, ध्यान योग, पतंजलि योग, कुंडलिनी योग, हठ योग, मंत्र योग, लय योग, राज योग, जैन योग, बुद्ध योग आदि। हर शैली के अपने स्वयं के सिद्धांत एवं पद्धतियां हैं जो योग के परम लक्ष्य एवं उद्देश्यों की ओर ले जाती हैं।

स्वास्थ्य एवं तंदरुस्ती के लिए योग की पद्धतियां : बड़े पैमाने पर की जाने वाली योग साधनाएं इस प्रकार हैं : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि / साम्यामा, बंध एवं मुद्राएं, षट्कर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप आदि। यम अंकुश हैं तथा नियम आचार हैं। इनको योग साधना के लिए पहली आवश्यकता के रूप में माना जाता है। आसन, शरीर एवं मन की स्थिरता लाने में सक्षम 'कुर्यात् तद आसनं स्थैर्यम्...' के तहत काफी लंबी अवधि तक शरीर (मानसिक - शारीरिक) के विभिन्न पैटर्न को अपनाना, शरीर की मुद्रा बनाए रखने की सामर्थ्य प्रदान करना (अपने संरचनात्मक अस्तित्व की स्थिर चेतना) शामिल है। ओशो के अनुसार योग एक सीधा विज्ञान है। प्रायोगिक विज्ञान है। योग है जीवन जीने की कला। 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। उन्होंने कहा है कि जैसे बाहरी विज्ञान की दुनिया में आइंस्टीन का नाम सर्वोपरि है, वैसे ही भीतरी विज्ञान की दुनिया के आइंस्टीन हैं पतंजलि। जैसे पर्वतों में हिमालय श्रेष्ठ है, वैसे ही समस्त दर्शनों, विधियों, नीतियों, नियमों, धर्मों और व्यवस्थाओं में योग श्रेष्ठ है।

योग तत्त्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन - यापन की कला एवं विज्ञान है। योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है जिसका

अर्थ जुड़ना या एकजुट होना या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड की हर चीज उसी परिमाण नभ की अभिव्यक्ति मात्र है। जो भी अस्तित्व की इस एकता को महसूस कर लेता है उसे योग में स्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है जिसने मुक्त अवस्था प्राप्त कर ली है जिसे मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है। इस प्रकार, योग का लक्ष्य आत्म-अनुभूति, सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है जिससे मोक्ष की अवस्था या कैवल्य की अवस्था प्राप्त होती है। जीवन के हर क्षेत्र में आजादी के साथ जीवन - यापन करना, स्वास्थ्य एवं सामंजस्य योग करने के प्रमुख उद्देश्य होंगे। योग का अभिप्राय एक आंतरिक विज्ञान से भी है जिसमें कई तरह की विधियां शामिल होती हैं जिनके माध्यम से मानव इस एकता को साकार कर सकता है और अपनी नियति को अपने वश में कर सकता है। यह मानवता के भौतिक एवं आध्यात्मिक दोनों तरह के उत्थान को संभव बनाता है।

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसकी वजह से मोटेतौर पर योग को चार भागों में बांटा गया है : कर्मयोग, जहां हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं; भक्तियोग, जहां हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं; ज्ञानयोग, जहां हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग, जहां हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।

हम योग साधना की जिस किसी पद्धति का उपयोग करें, वे इन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी या अधिक श्रेणियों के तहत आती हैं। हर व्यक्ति इन चार कारकों का एक अनोखा संयोग होता है। "योग पर सभी प्राचीन टीकाओं में इस बात पर जोर दिया गया है कि किसी गुरु के मार्गदर्शन में काम करना आवश्यक है।" इसका कारण यह है कि गुरु चार मौलिक मार्गों का उपयुक्त संयोजन तैयार कर सकता है जो हर साधक के लिए आवश्यक होता है। योग शिक्षा : परंपरागत रूप से, परिवारों में ज्ञानी,

अनुभवी एवं बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा (पश्चिम में कंवेंट में प्रदान की जानी वाली शिक्षा से इसकी तुलना की जा सकती है) और फिर आश्रमों में (जिसकी तुलना मठों से की जा सकती है) ऋषियों / मुनियों / आचार्यों द्वारा योग की शिक्षा प्रदान की जाती थी। दूसरी ओर, योग की शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति, अस्तित्व का ध्यान रखना है। ऐसा माना जाता है कि अच्छा, संतुलित, एकीकृत, सच पर चलने वाला, स्वच्छ, पारदर्शी व्यक्ति अपने लिए, परिवार, समाज, राष्ट्र, प्रकृति और पूरी मानवता के लिए अधिक उपयोगी होगा। योग की शिक्षा स्व की शिक्षा है। विभिन्न जीवन्त परंपराओं तथा पाठों एवं विधियों में स्व के साथ काम करने के व्यौरों को रेखांकित किया गया है जो इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में योगदान कर रहे हैं जिसे योग के नाम से जाना जाता है।

आजकल, योग की शिक्षा अनेक मशहूर योग संस्थाओं, योग विश्वविद्यालयों, योग कालेजों, विश्वविद्यालयों के योग विभागों, प्राकृतिक चिकित्सा कालेजों तथा निजी न्यासों एवं समितियों द्वारा प्रदान की जा रही है। अस्पतालों, औषधालयों, चिकित्सा संस्थाओं तथा रोगहर स्थापनाओं में अनेक योग क्लीनिक, योग थेरेपी और योग प्रशिक्षण केंद्र, योग की निवारक स्वास्थ्य देख-रेख यूनिटें, योग अनुसंधान केंद्र आदि स्थापित किए गए हैं।

योग की धरती भारत में विभिन्न सामाजिक रीति-रिवाज एवं अनुष्ठान पारिस्थितिकी संतुलन, दूसरों की चिंतन पद्धति के लिए सहिष्णुता तथा सभी प्राणियों के लिए सहानुभूति के लिए प्रेम प्रदर्शित करते हैं। सभी प्रकार की योग साधना को सार्थक जीवन एवं जीवन-यापन के लिए रामबाण माना जाता है। व्यापक स्वास्थ्य, सामाजिक एवं व्यक्तिगत दोनों, के लिए इसका प्रबोधन सभी धर्मों, नस्लों एवं राष्ट्रीयताओं के लोगों के लिए इसके अभ्यास को उपयोगी बनाता है।

देश और दुनिया में हर साल 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। हर साल बड़े पर इसको लेकर सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। हालांकि कोरोना महामारी के चलते 2020की तरह 2021में भी इसे ज्यादा से ज्यादा डिजिटल, वर्चुअल और इलेक्ट्रॉनिक मंचों के माध्यम से ही कार्यक्रमों का

आयोजन किया गया. पीएम नरेन्द्र मोदी योग का महत्व समझाने और इसके लिए लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से संबोधित किए। अपना दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने हर साल 21 जून का दिन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मनाए जाने की घोषणा की थी. इसके बाद साल 2015 से इस दिन को दुनियाभर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मनाया जाने लगा. 21 जून साल का सबसे लंबा दिन होता है और धरती पर सूर्य सबसे ज्यादा समय तक रहता है. ऐसा माना जाता है कि इस दिन को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर मनाने के पीछे ये बड़ा कारण है. इसके अलावा भारत में 21 जून ग्रीष्मकालीन संक्रांति का दिन भी होता है. पहली बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस साल 2015 में मनाया गया था. प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के योग दिवस मनाने की घोषणा के बाद राजपथ पर पीएम मोदी की अगुवाई में 35 हजार लोगों की उपस्थिति में योग दिवस मनाया गया था.

हर साल होती है एक नई थीम

साल 2015 - 'सद्भाव और शांति के लिए योग' थी. 2016 - 'युवाओं को कनेक्ट करें' 2017 - 'स्वास्थ्य के लिए योग' साल 2018 - 'शांति के लिए योग' 2019 - 'पर्यावरण के लिए योग' रखी गई थी. 2020 - 'सेहत के लिए योग- घर से योग' 2021 - 'स्वास्थ्य के लिए योग' (योग फॉर वेलनेस) है.

योग एक ऐसा शब्द है जिसे किसी परिचय की आवश्यकता नहीं है। योग और भारतीय संस्कृति एक-दूसरे के पूरक हैं। योग वास्तव में एक ऐसा अभ्यास है जो आपके शरीर और मस्तिष्क दोनों को अविश्वसनीय तरीके से लाभ पहुंचाता है। योग संस्कृत भाषा का शब्द है जिसका अर्थ संयुक्त या एकजुट होना है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह आपकी मानसिक और शारीरिक शक्ति दोनों को परिपक्व करने में सहायक है। योग आपके शरीर के विभिन्न भागों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। योग की लोकप्रियता अपने आप में यह सिद्ध करने में सहायक है कि कैसे बहुत से लोगों की जिंदगी पूर्ण रूप से बदल चुका है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्देश्य

-योग के बारे में प्रचार प्रसार करना।

- पूरे विश्व में स्वास्थ्य -समस्याओं में कमी लाना।
- योगाभ्यास के लिए प्रेरित करना

'योग' शब्द 19 वीं शताब्दी में संस्कृत से लिया गया जिसका अर्थ है 'संघ' और 'आसन', या 'मुद्रा'।

योग एक पूर्ण विज्ञान है; यह शरीर, मन, आत्मा और ब्रह्मांड को एकजुट करती है। यह हर व्यक्ति को शांति और आनंद प्रदान करता है। यह एक व्यक्ति के व्यवहार, विचारों में भी महत्वपूर्ण परिवर्तन लाता है। योग के दैनिक अभ्यास से हमारी अंतः शांति, संवेदनशीलता, अंतर्ज्ञान और जागरूकता बढ़ती है। जीवात्मा का परमात्मा से पूरी तरह से एक हो जाना ही योग है। योगाचार्य महर्षि पतंजली के अनुसार, अपने चित्त को एक ही जगह स्थापित करना योग है। योगासन प्रयास और विश्राम का संतुलन है। हम आसन में आने के लिए प्रयास करते हैं और फिर हम वहीं विश्राम करते हैं। योगासन हमारे जीवन के हर पहलू में संतुलन लाती है। यह हमें प्रयास करने के लिए सिखाता है और फिर समर्पण, परिणाम से मुक्त होने का ज्ञान देता है। योगासन हमारे संतुलन को बढ़ाता है और हमारे विचारों को विकसित करता है। हमारी जागरूकता बढ़ती है।

शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने में योग सहायक होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। शरीर, मन और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं।

योग के द्वारा बीमारियों का उपचार किया जाता है, इसे अपनाकर कई शारीरिक और मानसिक कमियों को भी दूर किया जा सकता है। योग हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नई-ऊर्जा का संचार करता है। योगासन शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाए रखता है साथ ही तनाव से भी मुक्ति दिलाता है जो हमारी दैनिक जीवन के लिए आवश्यक है। योगासन और योग की मुद्राएं तन और मन दोनों को संचालित रखती हैं।

चिंता से मुक्ति, आपसी संबंधों में सुधार, अपार शांति, शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में सुधार, वजन में कमी, सही समय पर सही निर्णय लेनी की क्षमता, विभिन्न रोग से छुटकारा, ऊर्जा में वृद्धि आदि योग से संभव है।

योग के प्रमुख आसन -

अर्धमत्स्येन्द्रासन, बद्ध पद्मासन, भद्रासन. भुजंगासन, चक्रासन, धनुरासन, गोमुखासन,, हलासन, जानुशीर्षासन, कर्मापीडासन , मत्स्यासन, मयूरासन , पद्मासन. पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन, ऊर्ध्व सर्वांगासन, ताडासन योग, सुखासन योग, शवासन योग, वीरभद्रासन योग, वृक्षासन योग, सेतुबन्धासन योग, बद्ध कोणासन योग, अर्धचन्द्रासन, बालासनयोग, मर्जरियासन, नटराज आसन, कोणासन, वज्रासन, दंडासन, अधोमुखी श्वान आसन, सिद्धासन।
