

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास

अणुव्रत भवन, 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002



श्रेष्ठता प्रमाण पत्र

दिनांक 27.12.2016

प्रमाणित किया जाता है कि श्री/सुश्री अदिति गुलाटी (VIII-A) ने न्यास द्वारा आयोजित **अणुव्रत निबन्ध लेखन प्रतियोगिता** के वरिष्ठ/कनिष्ठ वर्ग में बाल भारती पब्लिक स्कूल, गंगाराम अस्पताल मार्ग, की ओर से भाग लिया। इन्होंने इस प्रतियोगिता के केन्द्रीय दिल्ली क्षेत्र में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

अम्पह मत नाहाटा

(सम्पतमल नाहाटा)

प्रबंध न्यासी

(प्रमोद घोड़ावत)
राष्ट्रीय संयोजक



अणुव्रत निबंध प्रतियोगिता 2016-2017

संयमः खलु जीवनम्
अहिंसा
सत्य
अचौर्य
व्रतचयं
अपरिग्रह
अणुव्रत

प्रथम पुरस्कार

विद्यार्थी की कलम से

• 2017 • भाग 1 •

सर्वांगीण विकास में योग

व ध्यान की भूमिका

(अणुव्रत निबंध लेखन प्रतियोगिता)



अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
नई दिल्ली

विद्यार्थी की कलम से

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

शुभकामनाओं सहित :- सप्रेम भेंट
अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास
अणुव्रत भवन, नई दिल्ली

प्रकाशक

अखिल भारतीय अणुव्रत न्यास, नई दिल्ली

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	पृ संख	क्र सं
13.	योग में न करें गलतियां	बी. फरहाना मुस्कान	4	2
14.	ध्यान से बढ़ती है 'विजन पावर'	मनीषी अग्रवाल	5	3
15.	दुनिया को है ध्यान की जरूरत	मंशा रानी	5	
16.	योग निरंतर चलने वाली सचेतन प्रक्रिया	शंकर शेटी	5	3
17.	यौगिक अभ्यास क्षमता के अनुसार हो	नैन्सी कुमारी	6	3
18.	योग किसी वरदान से कम नहीं	आशीष वर्मा	6	3
19.	प्रेक्षाध्यान है सर्वांगीण पद्धति	जया हुन्दिया	6	3
20.	योगी के मन में उमड़ता है प्यार	मनस्वी	7	
21.	योग-ध्यान से ही सर्वांगीण विकास संभव	सिमरन नौटियाल	7	
22.	विद्यार्थी जीवन में ही सिखाया जाए योग	कल्याणी योगीश पांडे	7	
23.	योग-ध्यान का सहारा, तनावों से छुटकारा	अनुष्का सिंह	8	
24.	दवाइयों से निजात दिलाता है योगाभ्यास	रवि कुमार	8	
25.	खुद से बात करने की विधि है ध्यान	अनुष्का	8	
26.	योग अपनाएं, रोग भगाएं	अदिती जगानी	9	
27.	ध्यान समाधि से पूर्व की स्थिति	अंकिता अधिकारी	9	
28.	भौतिकवाद से मिलता है अवसाद	अदिती गुलाटी	9	

भौतिकवाद से मिलता है अवसाद

◆ अदिति गुलाटी आठवीं
बाल भारती पब्लिक स्कूल
गंगाराम अस्पताल मार्ग, दिल्ली

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।

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 जन्मा। बहुत सी मूर्तियां 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 संपूर्णानंद 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 के सारे शरीर का रक्त शुद्ध कर देते हैं, इस प्रकार पूरे 24 घंटों के 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 खुशियां 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 समाधान है। निम्नलिखित कारणों से हमारे लिए जरूरी है योग—

शारीरिक शुद्धता : 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।

बीमारियों का इलाज : 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।

दिमागी परेशानी से मुक्ति : 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, शवासन आदि हमारे लिए दिमागी परेशानी से मुक्ति दिलाते हैं।

शारीरिक सुंदरता : 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।

आराम दिलाना : 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।

आत्मिक विकास : 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।

मोटापे से छुटकारा : 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।

स्वास्थ्य में सुधार : 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।

बैठने की स्थिति में सुधार : 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, हमारे 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, जागत 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। ♦