

Class : 8- _____ DATE: _____ SUBJECT : 2L Gujarati

જીવનમાં યોગ નું મહત્વ

યોગ એ એક પ્રાચીન પ્રથા છે જેનો ઉદ્ભવ ભારતમાં થયો છે અને તેને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીના અસંખ્ય ફાયદાઓ માટે વિશ્વવ્યાપી માન્યતા મળી છે. તેમાં શરીર, મન અને ભાવના વચ્ચે સુમેળ સાધવા માટે શારીરિક મુદ્રાઓ (આસનો), શ્વાસ લેવાની તકનીકો (પ્રાણાયામ) અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે. યોગનું મહત્વ એકંદરે આરોગ્ય અને સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવાની તેની ક્ષમતામાં રહેલું છે. યોગની શારીરિક મુદ્રાઓ લવચીકતા, શક્તિ અને સંતુલન સુધારવામાં મદદ કરે છે. નિયમિત પ્રેક્ટિસ દ્વારા, વ્યક્તિઓ મજબૂત અને કોમળ શરીર વિકસાવી શકે છે, ઇજાઓનું જોખમ ઘટાડી શકે છે અને સારી મુદ્રા અને ગોઠવણીને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

યોગ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર તેની સકારાત્મક અસર માટે પણ જાણીતું છે. તે મનને શાંત કરીને અને હળવાશને પ્રોત્સાહન આપીને તણાવ, ચિંતા અને હતાશાને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. યોગમાં ઊંડા શ્વાસ અને ધ્યાનની પ્રેક્ટિસ મનને શાંત કરવામાં, આત્મ-જાગૃતિ વધારવા અને આંતરિક શાંતિ અને શાંતિની ભાવના કેળવવામાં મદદ કરે છે.

યોગના અનન્ય પાસાઓમાંનું એક માઇન્ડફુલનેસ અને આત્મ-પ્રતિબિંબ પર ભાર મૂકે છે. તે વ્યક્તિઓને આ ક્ષણમાં હાજર રહેવા, નિર્ણય લીધા વિના તેમના વિચારો અને લાગણીઓનું અવલોકન કરવા અને પોતાની સાથે ગાઢ જોડાણ કેળવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. યોગ દ્વારા મેળવેલ આ સ્વ-જાગૃતિ વધુ સ્પષ્ટતા, સ્વ-સ્વીકૃતિ અને વ્યક્તિગત વિકાસ તરફ દોરી શકે છે.

યોગનું બીજું મહત્વનું પાસું શરીરના એકંદરે ઉર્જા પ્રવાહને સુધારવાની તેની ક્ષમતા છે. યોક્કસ આસનો અને પ્રાણાયામ તકનીકોનો અભ્યાસ શરીરના ઉર્જા કેન્દ્રોને ઉત્તેજિત અને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરે છે, જેને યકો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આના પરિણામે જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો થાય છે અને સુખાકારીમાં વધારો થાય છે.

યોગ દરેક ઉંમરના અને ફિટનેસ સ્તરના લોકો માટે સુલભ છે. તેને વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને ધ્યેયોને અનુરૂપ અનુકૂલિત કરી શકાય છે, જે તેને બહુમુખી પ્રેક્ટિસ બનાવે છે. ભલે તે નવા નિશાળીયા માટે સૌમ્ય યોગ હોય અથવા પાવર યોગ જેવા વધુ પડકારરૂપ સ્વરૂપો હોય, પસંદ કરવા માટે વિવિધ શૈલીઓ અને સ્તરો છે. આજની ઝડપી ગતિ અને તણાવથી ભરેલી દુનિયામાં, યોગનું મહત્વ વધારે પડતું દર્શાવી શકાય નહીં. તે રોજિંદા જીવનની અંધાધૂંધી વચ્ચે શાંતિ અને શાંતિનું અભયારણ્ય પ્રદાન કરે છે.

યોગને આપણી દિનચર્યાઓમાં સામેલ કરીને, આપણે સ્વસ્થ શરીર, સંતુલિત મન અને આનંદી ભાવના કેળવી શકીએ છીએ. તે એક પ્રથા છે જે આપણને સર્વગ્રાહી રીતે પોષણ આપે છે અને પોષણ આપે છે, જે આપણને વધુ સુમેળભર્યું અને પરિપૂર્ણ જીવન જીવવા દે છે.

નિષ્કર્ષમાં, યોગનું મહત્વ આરોગ્ય અને સુખાકારી પ્રત્યેના તેના સર્વગ્રાહી અભિગમમાં રહેલું છે. તે આપણને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે લાભ આપે છે, જે આપણને આપણા જીવનમાં સંતુલન અને સંવાદિતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. યોગની પ્રેક્ટિસ કરીને, આપણે સ્વ-જાગૃતિ કેળવી શકીએ છીએ, તણાવ ઘટાડી શકીએ છીએ, આપણી શારીરિક તંદુરસ્તી સુધારી શકીએ છીએ અને આંતરિક શાંતિને પ્રોત્સાહન આપી શકીએ છીએ. યાવો આપણે યોગની ભેટને સ્વીકારીએ અને આપણા જીવનમાં તેની પરિવર્તનશીલ શક્તિનો અનુભવ કરીએ.

પ્રાર્થનાનું મહત્વ

"પ્રાર્થના એ આત્માનો ખોરાક છે" આ વાક્ય જ આપણને પ્રાર્થનાનું મહત્વ નિબંધનું આખું હાર્દ સમજાવી જાય છે. જેવી રીતે અનાજ, શાકભાજી, ફળો, પાણી એ આપણા શરીરનો ખોરાક છે. તેવી જ રીતે પ્રાર્થના એ આત્માના સંચાલન માટે ખોરાક સ્વરૂપે કામ કરે છે. હૃદય અને મનને સ્વસ્થ અને નિર્મળ રાખવા માટે પ્રાર્થના જરૂરી છે.

પ્રાર્થના આપણામાં ઇશ્વરીય શિક્તનો અનુભવ કરાવે છે. પ્રાર્થના કર્યા પછી આપણને આપણી તમામ જવાબદારીઓ, સમસ્યાઓ જાણે ઇશ્વરને સોંપી દીધી હોય તેવો અહેસાસ થાય છે. દરેક ધર્મના લોકો પોતપોતાના ધર્મના રીત રીવાજો પ્રમાણે પ્રાર્થના કરે છે, સામાન્ય રીતે સવાના સમયે પ્રાર્થના કરવી વધુ ફળદાયી માનવામાં આવે છે.

પ્રાર્થના એક એવી ધાર્મિક ક્રિયા છે કે મનુષ્યને બ્રમાંડની કોઈ મહાન શક્તિ સાથે જોડે છે. પ્રાર્થના વ્યક્તિગત અથવા સામુહિક રીતે પણ કરી શકાય છે. તેમાં મંત્ર, ગીતો, ભજનો વિગેરેનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે અથવા તો મૌન રહીને પણ પ્રાર્થના કરી શકાય છે.

માનવી એ સમગ્ર પ્રાણીસૃષ્ટિનું સૌથી બુદ્ધિશાળી પ્રાણી ગણાય છે. જ્યારે આપણને આ અનમોલ મનુષ્ય અવતાર મળ્યો છે. તેના માટે પણ ઇશ્વરનો આભાર માનવો જરૂરી છે. વળી ઇશ્વરે આપણને હવા, પાણી, સૂર્યપ્રકાશ આપ્યા છે, જેના વડે આપણે આ પૃથ્વી પર સરળતાથી જીવન જીવી રહ્યા છે તો એ માટે પણ પ્રાર્થના કરવી જરૂરી છે.

પ્રાર્થના એ એક રીતે, હૃદયનું સ્થાન છે. તો બીજી રીતે હૃદયનો ખોરાક પણ છે. પ્રાર્થનાના વાતાવરણમાં જો તમે તલ્લીન થઈ જાઓ તો હૃદયમાં ભેગા તયેલા અનેક કુસંસ્કારો અને મલિન સંકલ્પો ધીમે ધીમે ઓગળી જાય છે. અને શુભ સંકલ્પો મજબૂત અને વિકસિત થાય છે.

પ્રાર્થનામાં ભલે આપણે કશું માગીએ કે ન માગીએ, ભગવાનની સંનિધિમાં આપણે ઊભા રહીએ એટલે આખું વાતાવરણ એની મેળે પવિત્ર થતું જાય છે. સમૂહમાં કરેલી પ્રાર્થના દ્વારા એમાં ભળનારાં લોકો વચ્ચે એક જાતની આત્મીયતા અને આત્મા પરાયણતા પેદા થઈ શકે છે. સમાજ અનેક રીતે પડેલો હોય, હારેલો હોય અને છિન્નભિન્ન થયેલો હોય તો પણ એમાં નવું ચૈતન્ય પેદા કરવા માટે પ્રાર્થના સમર્થ છે.

પ્રાર્થના એ માણસ જાતની છેલ્લી મૂડી છે. બાકી કશું ન રહ્યું ન રહ્યું હોય તોય પ્રાર્થના આપણને ધીરજ અને નવી આશા આપી શકે છે. પ્રાર્થનાની ટેવ હોય તો કઠણ પ્રસંગે અચૂક એનું જ શરણ લેવાનું સુઝે છે અને જે રીતે સમુદ્રમાં ડૂબનાર માણસ માટે રબરનાં કડાં કે પછી કોર્કબૂચનાં જેકેટ કામ આવે છે તેવી જ રીતે પ્રાર્થના કામ આવે છે.

આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ પ્રમાણે આપણે કોઈપણ શુભ કાર્યની શરૂઆત પ્રાર્થનાથી જ કરીએ છીએ. પ્રાર્થના આપણા મનના મલિન વિચારોને દુર કરે છે. પ્રાર્થના મનુષ્યને પ્રેમાણ, પરોપકારી અને સ્વાર્થરહિત બનાવે છે. ખરા હૃદયથી કરવામાં આવતી પ્રાર્થના મનની અશાંતિને દુર કરે છે અને કોઈ પણ વિષમ પરિસ્થિતિનો સમાનો કરવાની શક્તિ કરે છે. પ્રાર્થના કરવાથી અહમ, ઇગો દુર થાય છે જેથી આપણે પોતાની ભુલો શોધી શકીએ છીએ.