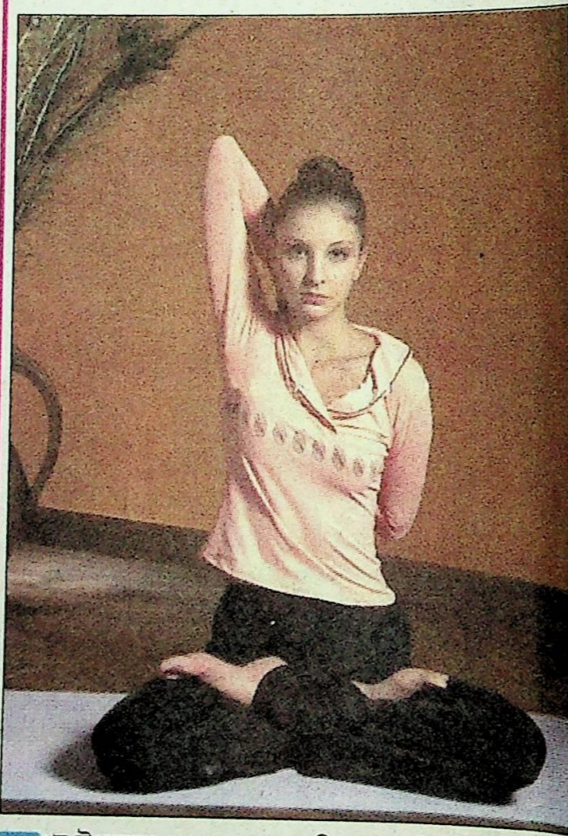


যোগাভ্যাস সুস্থ জীৱন যাপনৰ এক কলা



সুখৰ উৎসসমূহ হস্তগত কৰাৰ তাগিদাত আধুনিক জীৱন-যাত্ৰাত যি এক প্ৰতিযোগিতাৰ সৃষ্টি হৈছে, সেই প্ৰতিযোগিতাই মানুহৰ জীৱন পূৰ্বতকৈও দুঃসহ আৰু যন্ত্ৰণাময় হৈ কৰি তুলিছে। বিশৃংখল জীৱন-যাপন, অস্বাস্থ্যকৰ খাদ্য, নিদ্ৰাহীনতা, কৰ্মক্ষেত্ৰত সৃষ্টি হোৱা অসুস্থ প্ৰতিযোগিতা আদি এশ এবুৰি সমস্যাই মানুহৰ কৰ্মোদ্যম, কৰ্মস্পৃহা নিঃশেষ কৰি পেলাইছে। তীব্ৰ বেগী আধুনিক জীৱন যাত্ৰাৰ সৈতে তাল মিলাবলৈ গৈ বহুতে হেৰুৱাবলগীয়া হৈছে মানসিক সম্ভলন। তীব্ৰ মানসিক চাপে প্ৰভাৱ পেলাইছে ব্যক্তি এগৰাকীৰ ব্যক্তিগত তথা সামাজিক জীৱনত। ব্যক্তি আৰু সমাজ জীৱনৰ তেনে এক সন্ধিক্ষণত এক প্ৰাচীন কলীয়া বিদ্যা যোগাভ্যাস বা যোগশিক্ষাই কঢ়িয়াই আনিছে আশাৰ বেঙণি। দেহ, মন তথা আত্মাৰ প্ৰশান্তিৰ বাবে যুগ যুগ ধৰি চলি অহা এই যোগশিক্ষাই বৰ্তমান সময়ত যেন পুনৰ পূৰ্বৰ প্ৰাসংগিকতা ঘূৰাই পাইছে।

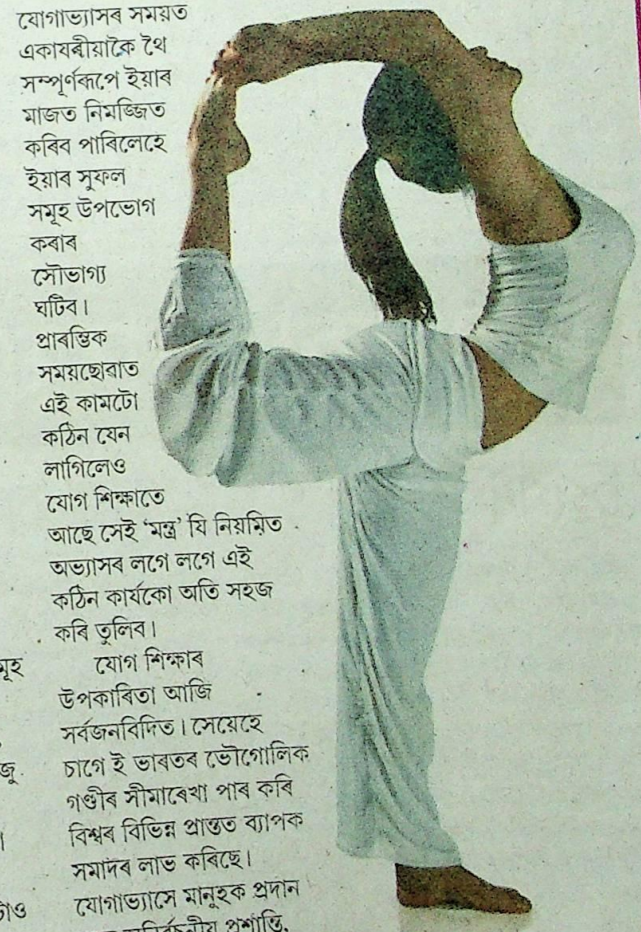
যোগাভ্যাস আধুনিক মানুহৰ চাপহীন জীৱন যাপনৰ বাবে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম হৈ পৰিছে। যি সময়ত আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে নিত্য-নতুন সময়োপযোগী আৱিষ্কাৰেৰে নিজৰ স্থান সুদৃঢ় কৰি তুলিছে সেই সময়তো যোগাভ্যাসৰ দৰে প্ৰাচীন এক বিদ্যাই মানুহৰ মাজত সমাদৰ লাভ কৰা কথাটোৱে ইয়াৰ প্ৰায়োগিক উপযোগিতাৰ কথা

যোগাভ্যাস আধুনিক মানুহৰ চাপহীন জীৱন যাপনৰ বাবে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম হৈ পৰিছে। যি সময়ত আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে নিত্য-নতুন সময়োপযোগী আৱিষ্কাৰেৰে নিজৰ স্থান সুদৃঢ় কৰি তুলিছে সেই সময়তো যোগাভ্যাসৰ দৰে প্ৰাচীন এক বিদ্যাই মানুহৰ মাজত সমাদৰ লাভ কৰা কথাটোৱে ইয়াৰ প্ৰায়োগিক উপযোগিতাৰ কথা

নিৰ্দেশ কৰে। যোগশিক্ষাত আধুনিক মনস্তত্ত্বক সন্তুষ্ট কৰিব পৰাকৈ আছে বিভিন্ন ধৰণৰ শাৰীৰিক-মানসিক শক্তি সৰল কৰি তুলিব পৰা ব্যায়াম প্ৰণালী, খাদ্যাভ্যাসৰ নিৰ্দেশ, নিদ্ৰাৰ সময় আদি। তদুপৰি সকলো বয়সৰ সকলো মানুহৰ বাবেই এই শিক্ষা অতিকৈ উপযোগী। আনকি ৰোগী ব্যক্তিৰ বাবেও। সকলো শ্ৰেণীৰ মানুহৰ মাজত সমাদৰ লাভ কৰাৰ ইও চাগে এক উল্লেখনীয় কাৰণ।

যোগাভ্যাসৰ সুফল

- (ক) যোগাভ্যাসে বহুতো ৰোগৰ উপশম তথা নিৰ্মূলকৰণত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।
- (খ) নিয়মিত যোগাভ্যাসে মানুহৰ কল্পনাশক্তি, যুক্তিনিষ্ঠতা তথা সৃজনশীল ক্ষমতাৰ বিকাশ ঘটায়।
- (গ) নিচাসক্ততাৰ দৰে বদ অভ্যাস সমূহ আঁতৰোৱাত ই অব্যৰ্থ অস্ত্ৰ হিচাপে পৰিগণিত হৈছে।
- (ঘ) যোগাভ্যাসে বুদ্ধিমত্তা তথা মনঃসংযোগ বৃদ্ধি কৰে।
- (ঙ) জীৱনৰ সুখ আৰু স্বাধীনতা সম্পৰ্কে এক সঠিক নিৰ্দেশনা দিয়ে এই যোগ শিক্ষাই।
- (চ) আত্মোপলব্ধিৰ মাজেৰে নিজকে আকৌ এবাৰ নতুনকৈ আৱিষ্কাৰ কৰাত যোগ শিক্ষাই এক উত্তম মাধ্যম হিচাপে কাম কৰে।
- যোগাভ্যাসৰ এই সুফল সমূহ পাবলৈ হ'লে ইয়াৰ সঠিক নিয়মসমূহ মানি চলাটোও অতীব প্ৰয়োজন। প্ৰথমতেই, যিসকলে যোগাভ্যাসৰ জৰিয়তে নিজৰ শাৰীৰিক তথা মানসিক উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব বিচাৰে, তেওঁলোকে দিনৰ কিছু আছুতীয়া সময় ইয়াৰ বাবে ব্যয় কৰিবলৈ সাজু থাকিব লাগিব। কঠিনবদ্ধ অভ্যাসনৰ জৰিয়তেহে ইয়াৰ সুফলসমূহ পোৱাটো সম্ভৱ। এটা বা দুটা বৈঠকৰ দ্বাৰাই ইয়াৰ সুফল সমূহ আশা কৰিলে নিৰুৎসাহিত হোৱাটোৱে স্বাভাৱিক।
- দ্বিতীয়তে, যোগাভ্যাসৰ বাবে এটুকুৰা সঠিক স্থান নিৰ্ণয় কৰাটোও খুবোই প্ৰয়োজন। বহুলোকে ডাঙৰ হলঘৰ, মুকলি পথাৰ আদি ইয়াৰ বাবে নিৰ্বাচন কৰে। আগৰ দিনৰ যোগীপুৰুষসকলে ঘন অৰণ্য, নদীৰ উপকূল তপস্বল আদিক ইয়াৰ বাবে নিৰ্বাচন কৰিছিল। প্ৰকৃততে মূল কথাটো হ'ল ত্ৰুষ্কৰা নজন, মুক্ত বজাহৰ আহ-যাহ থকা অঞ্চলেই যোগাভ্যাসৰ বাবে উপযুক্ত ঠাই। তৃতীয়তে, যোগাভ্যাসৰ সময়ছোৱাত নিজৰ মনটোক সম্পূৰ্ণৰূপে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব। এয়া অনস্বীকাৰ্য যে বৰ্তমান সময়ছোৱাত সকলো মানুহৰে মন বিভিন্ন সমস্যাত ভাৰাক্ৰান্ত। মনৰ মাজত বৈ থকা এই ধুমুহা জাকক



যোগাভ্যাসৰ সময়ত একাধাৰীয়াকৈ থৈ সম্পূৰ্ণৰূপে ইয়াৰ মাজত নিমজ্জিত কৰিব পাৰিলেহে ইয়াৰ সুফল সমূহ উপভোগ কৰাৰ সৌভাগ্য ঘটিব। প্ৰাৰম্ভিক সময়ছোৱাত এই কামটো কঠিন যেন লাগিলেও যোগ শিক্ষাতে আছে সেই 'মন্ত্ৰ' যি নিয়মিত অভ্যাসৰ লগে লগে এই কঠিন কাৰ্যকো অতি সহজ কৰি তুলিব।

যোগ শিক্ষাৰ উপকাৰিতা আজি সৰ্বজনবিদিত। সেয়েহে চাগে ই ভাৰতৰ ভৌগোলিক গুণীৰ সীমাৰেখা পাৰ কৰি বিশ্বৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত ব্যাপক সমাদৰ লাভ কৰিছে। যোগাভ্যাসে মানুহক প্ৰদান কৰে অনিৰ্বচনীয় প্ৰশান্তি, জীৱনৰ যিকোনো সমস্যাক হাঁহি মুখে সম্মুখীন হোৱাৰ শক্তি প্ৰদান কৰে এই শিক্ষাই। শাৰীৰিক, মানসিক, আবেগিক, বৌদ্ধিক, আধ্যাত্মিক সকলো স্তৰৰ বিকাশৰ মাধ্যম হ'ল এই যোগশিক্ষা। ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব অধিক উজ্জ্বল ৰূপত উদ্ভাসিত হয় যোগ শিক্ষাৰ জৰিয়তে। সেয়েহে চাগে দীঘলীয়া সময়ৰ পৰিক্ৰমাৰ পিছতো আজিও স্নান পৰা নাই ইয়াৰ উজ্জ্বলতা। বৰং ই যেন আজিৰ সময়ত অধিক উজলিহে উঠিছে।