

मन, बुद्धि और शरीर का सामंजस्य है योग

योग विश्व का सबसे प्राचीन विज्ञान है। हमारे लिए गौरव की बात है कि इसकी उत्पत्ति भारत में हुई है। सदियों पहले हम लोगों के पुरखे ऋषि मुनियों ने सम्पूर्ण मानव जाति के- मनन से इसका प्रारंभ किया। योग मूल रूप से एक- कल्याण के लिए अपने चिंतन आध्यात्मिक पद्धति है जो मन , बुद्धि और शरीर के अनुसार जीवात्मा और परमात्मा से मिलन योग के सही और सफल अभ्यास का परिणाम है।

उक्त बातें राजधानी कॉलेज , (दिल्ली विश्वविद्यालय के प्राचार्य डॉ राजेश गिरि ने कॉलेज (परिसर में आयोजित विश्व योग दिवस के कार्यक्रम में कही। डॉ गिरि ने कहा कि महर्षि पतंजलि ने 'अष्टांग योग' रचकर एक सौ छियानवे सूत्रों के द्वारा इसका शास्त्र बनाया। वर्तमान में योग के कुछेक अंगों का पालन ज्यादातर लोग करते हैं। लोग इसे सिर्फ शरीर को स्वस्थ रखने की पद्धति मानते हैं जबकि योग इससे काफी आगे का दर्शन है। उन्होंने आगे कहा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग के लिए अंतरराष्ट्रीय दिवस की अपील की तो विश्व समुदाय ने भारत के इस अवदान पर विचार किया। यह खुशी की बात है कि दुनिया के 193 देशों ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का समर्थन किया और सन 2015 से यह शुरू हो गया।

इस मौके पर भारतीय योग संस्थान , दिल्ली के हरीश नंदा और सुधा उपाध्याय ने योग प्रशिक्षण भी दिया। कार्यक्रम के आरंभ में डॉ आर० डी० शर्मा ने आगंतुकों का स्वागत किया और प्रशासनिक अधिकारी श्रीभगवान ने सबका धन्यवाद ज्ञापन किया। इस कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए डॉ सुमन मीणा एवं धनराज मीणा की सराहना भी की। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के इस कार्यक्रम में कॉलेज के प्राध्यापकों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया। इस अवसर पर एनसी कन्वेनर डॉ सुमन मीणा ने बताया कि उनके नेतृत्व में एन .सी . सी की पचास लड़कियों ने 18 से 21 जून तक श्यामा प्रसाद मुखर्जी कॉलेज में योग प्रशिक्षण प्राप्त किया। इनके अलावा एन सी के पचास लड़कों ने उक्त तिथियों को दिल्ली कैंट .सी . सेटेलाइट केंद्र में प्रशिक्षण प्राप्त किया।





Yoga: A Coordination of mind, heart and body.

Yoga is one of the oldest science in human history. It is a matter of pride for us for its origin in India. After a prolonged thought and meditation ages ago our sages for the welfare of mankind have started it. Yoga fundamentally a method of spirituality, functions to balance mind, heart and body. According to yoga- science, the meeting of Almighty and the Being, is a result of a right and successful exercise of yoga.

The above mentioned statement is made by the Principal of Rajdhani College (University of Delhi) Dr. Rajesh Giri, in a programme (Yoga Camp) organised on the International Day of Yoga in the college. Dr. Giri said, Maharshi Patanjali by creating 'Ashtang-Yoga' constructed one hundred ninety six formulas to make it a proper science. Now many people obey certain rules of Yoga. People believe it to be a method to keep one's body fit. He further said that our Prime Minister in the general meeting of the United Nations held on the 27th September 2014 appealed for an international day for yoga and the world community compiled to it. It is a matter of pleasure that 193 countries of world have supported June 21st to be the International Yoga Day and it started from the year 2015.

At this occasion Harish Nanda and Sudha Upadhyay of Delhi Yoga Institute, provided Yoga training. Dr. R.D. Sharma welcomed guests at the beginning of programme and Administrative officer Shri Bhagwan extended vote of thanks to everyone for a successful organisation of the programme. Dr. Suman Meena (In-charge, NCC, Girls) and Mr. Dhan Raj Meena (In-charge, NCC, Boys) were appreciated for successful organisation of the programme. On this occasion Dr. Suman Meena informed that the girls cadets of NCC under her leadership have participated in a Yoga training camp at SPM College beginning form 18th June 2017. Besides, the Boy Cadets of NCC have received the same training at Delhi Cantt satellite centre.

मनः बुद्धिः शरिरश्च सामंजस्य अस्ति योगः

योगः विश्वस्य प्राचीनतमं विज्ञानं अस्ति । अस्मद्भ्यः गौरवस्य विषयः अस्ति यत् अस्य उत्पत्तिः भारतवर्षे अभवत् । अस्माकं पूर्वजाः ऋषि-मुनयः मानव-जातेः कल्याणाय चिंतन-मनन-अभ्यासेभ्यः योगं प्रारभन् । योगः मूलतः आध्यात्मिक-पद्धतिः अस्ति या मनः बुद्धि शरीर मध्ये संतुलनं कारयति । जीवात्मा परमात्मयोः मेलनं अस्ति योगाभ्यासस्य । एतद्वार्ता राजधानी महाविद्यालयस्य [दिल्ली विश्वविद्यालय] प्राचार्यः डॉ. राजेश गिरि महोदयेन कथिता ।

डॉ. गिरि अकथयत् यत् महर्षिः पतंजलिः 'अष्टांग-योगं रचयित्वा षण्णवतिरधिकः शतम् सूत्रैः अस्य शास्त्रं अरचयत् । सम्प्रति योगस्य किञ्चिदेव अंगानाम् पालनं बहुजनाः कुर्वन्ति । सामान्यजनैः योगं शारीरिक-स्वास्थ्यस्य कृत एव पद्धतिः मान्यते यद्यपि योगः अस्मात् उच्चतरम् विज्ञानम् वर्तते । तेन उक्तं यत् अस्माकं प्रधानमन्त्रि - महोदयेन २७ सितंबर, २०१४ दिनांके संयुक्त-राष्ट्र- महासभायां योगस्य कृते अंतर्राष्ट्रीय दिवसस्य आह्वानं क्रियते, ततः विश्व-समुदायः एतद्विषये अचिन्तयत् । हर्षस्य विषयः अस्ति यत् संसारस्य त्रिनवतिरधिकः शतं देशाः जून-मासस्य एकविंशतिः तारिकायां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस रूपे स्वीकुर्वन्तः, अपि च, २०१५ वर्षतः अस्य आयोजनं प्रारभत् ।

अस्मिन्नवसरे भारतीय योग संस्थान, देहल्याः हरीश नंदा महोदयः, सुधा उपाध्याय महोदया योग-प्रशिक्षण कृतवन्तौ । कार्यक्रमस्य आरंभे डॉ. आर डी शर्मा आगंतुकनाम् स्वागतं कृतवान् प्रशासनिक-अधिकारी श्रीभगवान महोदयः धन्यवादं ज्ञापितवान् । कार्यक्रमस्य आयोजकौ डॉ. सुमन मीणा, धनराज मीणा चापि प्रशंसितौ अभवताम् ।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवसस्य अस्मिन् कार्यक्रमे महाविद्यालयस्य प्राध्यापकाः कर्मचारिणः च सम्मिलिताः । एनसीसी संचालिका डॉ सुमन मीणा अकथयत् यत् तस्याः नेतृत्वे पञ्चाशत् छात्राः १८ -२१ जून पर्यन्तं श्यामा प्रसाद मुखर्जी महाविद्यालये योग-प्रशिक्षण प्राप्तवन्ती । अपि च, पञ्चाशत् एनसीसी छात्राः दिल्ली कैंट सेटलाईट केंद्रे प्रशिक्षण प्राप्तवन्तः ।