

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल, वेलचेरी, चेन्नई –42
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह – 2022
प्रतिवेदन गतिविधि 2

डी.ए.वी. पब्लिक स्कूल के सभागार में सहज योग संपन्न

8 वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह के दूसरे भाग के रूप में 3 जून 2022 को हमारे स्कूल परिसर में सहज योग ध्यान सत्र का आयोजन हुआ। कक्षा दसवीं और बारहवीं के छात्रों और शिक्षकों को “सहज योग ध्यान” में भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ।

सत्र की शुरुआत प्रभावी गायत्री मंत्र साधना से हुई। प्रधानाचार्या महोदया ने सहज योग का अर्थ सहज अभ्यास बताया। उन्होंने योग और ध्यान के महत्त्व पर प्रकाश डाला। सत्र की शुरुआत ‘सहज योग ध्यान संघ’ के सदस्यों के अभिनंदन के साथ हुई।

हमारे स्कूल की पूर्व छात्रा और योग की उत्साही अभ्यर्थी सुश्री सौम्या, ने व्यस्त कार्यक्रम के बीच अपने जीवन में एक अभिन्न भूमिका निभाते हुए ध्यान के महत्त्व को साझा किया और योग के साथ जीवन की सहजता को दोहराया।

सुश्री अनुषा रमेश जो पिछले 24 वर्षों से सहज योग का अभ्यास कर रही हैं, उन्होंने अपने निजी जीवन के कुछ किस्सों का हवाला देते हुए हमारे दैनिक जीवन में ‘सहज योग’ के महत्त्व को स्पष्ट किया।

श्री दीपक नित्यानंदम गत 21 से भी अधिक वर्षों से सहज योग ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं, उन्होंने सहज योग ध्यान की संस्थापिका और गुरु श्री माताजी निर्मला देवी के उद्धरण द्वारा कहा, “ध्यान ही एकमात्र तरीका है जिससे आप आगे बढ़ सकते हैं क्योंकि जब आप ध्यान करते हैं, तो आप मौन में होते हैं और इस विचारहीन जागरूकता में ही विकास संभव होता है।”

इसके बाद कक्षा 10 और 12 के छात्रों और शिक्षकों के लिए सहज योग की प्रदर्शन प्रक्रिया का आयोजन किया गया। हमारे मन को नियंत्रित करने के लिए ‘सहज योग’ को आत्मसात करते हुए चरण दर चरण स्पष्टीकरण दिया गया था। कुंडलिनी से ऊर्जा की रिहाई पूरे दिन स्वयं को फिर से जीवंत करती रहती है।

सुश्री राधा भास्कर, जो पिछले 18 वर्षों से सहज योग का अभ्यास कर रही हैं, उन्होंने पर्वतीय राज्य के एक छोटे लड़के को उद्धृत किया कि कैसे वह योग अभ्यास के कौशल के माध्यम से खुद को अनुशासित कर सकता है। योग का अर्थ है ‘शरीर को मोड़ो, मन को सुधारो और इंद्रियों को नियंत्रित करो’। यह ऊर्जा को भी पुनर्जीवित करता है और आशावाद, शांति और संतोष को पुनर्स्थापित करता है। यह आत्म नियमन विकसित करने और वर्तमान क्षण पर जिज्ञासा, खुलेपन और स्वीकृति के साथ ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को भी बढ़ाता है। सहज योग के सभी सदस्यों ने उपस्थित दर्शकों को इस अभ्यास को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया।



सहज योग की जानकारी देते हुए 'सहज योग ध्यान संघ' के सदस्य



कुंडलिनी योग – सुखी स्वस्थ और पवित्र जीवन का रहस्य



सहज योग की महत्ता बताते हुए 'सहज योग ध्यान संघ' की सदस्या