

Qus. 1

1 : યોગદર્શનના પ્રણેતા કોણ હતા ? તેમણે કયા ગ્રંથની રચના કરી ?

➤ યોગદર્શનના પ્રણેતા મહર્ષિ પતંજલિ હતા. તેમણે યોગસુત્ર નામના ગ્રંથની રચના કરી હતી.

2 : તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠના પ્રાચાર્ય કોણ હતા ? તેઓ કયા કયા વિષયોના નિષ્ણાંત હતા ?

➤ મહર્ષિ પતંજલિ તક્ષશિલા વિદ્યાપીઠના પ્રાચાર્ય હતા. તેઓ યોગ, વ્યાકરણ અને આયુર્વેદ વિષયોના નિષ્ણાંત હતા.

3 : યોગ એટલે શું ?

➤ યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના “યુજ” ધાતુ પરથી બનેલો છે: જેનો અર્થ જોડાણ, મિલન, મેળાપ કે સંયોગ થાય છે.

4 : નિત્ય યોગાભ્યાસથી કયા ફાયદા થાય છે ?

- યોગનો નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી નીચે મુજબ ફાયદા મળે છે. યોગનો દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી બુદ્ધિનો સાહજિક વિકાસ થાય છે. વિદ્યાભ્યાસની સાથે સતત અને સાતત્યપૂર્ણ રેતે યોગાભ્યાસ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે. યોગ એ આંતરિક અનુભૂતિનો વિષય છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા યમ-નિયમનું પાલન કરવાથી સહજ રીતે આપણામાં શ્રદ્ધા, નમ્રતા, શિસ્ત, સાધના, સેવા, સાદગી, સંકલ્પશક્તિ વગેરે ગુણોનો વિકાસ થાય છે. પ્રાણાયમથી પ્રાણ બળવાન બને છે.
- જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે ચેતાતંત્ર અતિ મહત્વનું માધ્યમ છે. ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો બધો જ આધાર કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા પર છે. આસનો કરવાથી કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે.
- જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે વિદ્યાર્થીએ ચંચળ મનને શાંત અને એકાગ્ર બનાવવું પડે. મનની એકાગ્રતા માટે રોજ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનથી નિજાનદની અનુભૂતિ પણ થાય છે.
- આજના સમયમાં ભૌતિક વસ્તુઓ પાછળની સમજણ વિનાની દોડને કારણે શારીરિક બિમારીઓ અને માનસિક ચાતનાઓ વધી છે. આ બધી જ વિકારયુક્ત સ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો રાજમાર્ગ યોગ છે. “કરો યોગ-રહો નિરોગ”

Qus-2

1 : યોગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો.

- યોગ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના “યુજ” ધાતુ પરથી બનેલો છે; જેનો અર્થ જોડાણ, મિલન, મેળાપ કે સંયોગ થાય છે. ચિત્તનું વૈશ્વિક ચેતના સાથે જોડાણ કરવું તે યોગ છે. સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે, “દરેક દિવ્યતા પ્રાપ્ત કરવાની સંભાવના ધરાવે છે.” યોગ આપણામાં છૂપાયેલી દિવ્યતાને પ્રગટ કરે છે.
- મહર્ષિ પતંજલીએ તેમના યોગસુત્ર નામના ગ્રંથમાં પ્રથમ પ્રકરણના બીજા સૂત્રમાં યોગની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપી છે. “યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ ।” એટલે આપણા ચિત્તમાં સતત જન્મની નિરંકુશ વૃત્તિઓને યોગાભ્યાસ દ્વારા રોકવી તેનું નામ જ યોગ છે. મહર્ષિ પતંજલીના મતે યોગ એ મનોવિજ્ઞાન પણ છે. યોગનું મુખ્ય ધ્યેય ચિત્તની વૃત્તિઓના નિયંત્રણ દ્વારા નકામા વિચારોને નાબુદ કરી, વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં ઉચ્ચોગી બને એવા વિચારોને સ્થિર કરવાનું છે.

2 : યોગ વિશે કયા કયા ભ્રામક ખ્યાલો પ્રવર્તે છે ?

➤ યોગ અંગેના સમાજમાં કેટલાક ભ્રામક ખ્યાલો કે ગેરસમજો પ્રવર્તે છે, જે નીચે પ્રમાણે છે :

- યોગ સામાન્ય લોકો માટે નહિ, પરંતુ સાધુસંતો માટે જ છે. 2. યોગ એ અલૌકિક વિષય છે. 3. યોગ એટલે માત્ર આસન અને પ્રાણાયમ. 4. યોગ એટલે એક પ્રકારની કસરત. 5. યોગ એટલે કેવળ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ. 6. યોગ એ ધાર્મિક-સાંપ્રદાયિક વિષય છે. 7. યોગ એ વાચન-પ્રવચનનો વિષય છે. 8. યોગ સુંદરતા માટે છે. 9. યોગ એક ચમત્કાર છે.
- ઉપર્યુક્ત ભ્રામક ખ્યાલોને કારણે આપણે લાંબા સમય સુધી યોગના લાભ મેળવી શક્યા ન હતા. હવે યોગ માટે લોકજાગૃતિ આવી ગઈ છે. ઘણા સ્થળે યોગ શિબિરોનું અવારનવાર આયોજન કરવામાં છે. અમુક સ્થળો પર દરરોજ યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. જાહેર બગીચાઓમાં લોકો આસન-પ્રાણાયમ કરતા જોવા મળે છે. આમ છતાં, યોગના અભ્યાસ માટે વ્યાપક અને સંગીન પ્રયાસો કરવા અનિવાર્ય છે. ‘યોગ એ શારેરિક કસરત છે.’ આ અભિગમને બદલે ‘યોગ એ મન અને શરીરને સમજવાનું વિજ્ઞાન છે’ એવો સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ બનાવવાની જરૂર છે.
- આમ, યોગ એ આનંદપ્રદ મનોદૈહિક વ્યવસ્થા છે. તે શરીરને નીરોગીપણું અને દ્રઢતા તથા મનને શાંતિ અને સ્થિરતા આપી વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.

3 : યોગના ભ્રામક ખ્યાલો દૂર કરવા તમે શું કરશો ?

- યોગ અંગેના સમાજમાં કેટલાક ભ્રામક ખ્યાલો કે ગેરસમજો પ્રવર્તે છે, જે આ પ્રમાણે છે :
- ઉપર્યુક્ત ભ્રામક ખ્યાલોને કારણે આપણે લાંબા સમય સુધી યોગના લાભ મેળવી શક્યા ન હતા. હવે યોગ માટે લોકજાગૃતિ આવી ગઈ છે. ઘણા સ્થળે યોગ શિબિરોનું અવારનવાર આયોજન કરવામાં છે. અમુક સ્થળો પર દરરોજ યોગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. જાહેર બગીચાઓમાં લોકો આસન-પ્રાણાયમ કરતા જોવા મળે છે. આમ છતાં, યોગના અભ્યાસ માટે વ્યાપક અને સંગીન પ્રયાસો કરવા અનિવાર્ય છે. ‘યોગ એ શારેરિક કસરત છે.’ આ અભિગમને બદલે ‘યોગ એ મન અને શરીરને સમજવાનું વિજ્ઞાન છે’ એવો સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ બનાવવાની જરૂર છે.
- આમ, યોગ એ આનંદપ્રદ મનોદૈહિક વ્યવસ્થા છે. તે શરીરને નીરોગીપણું અને દ્રઢતા તથા મનને શાંતિ અને સ્થિરતા આપી વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે.

4 : યોગાભ્યાસના લાભો કયા કયા છે ?

- યોગ એ શરીર અને મન બંનેનું વિજ્ઞાન છે. તેથી તેને દુનિયાભરમાં આવકાર અને વૈજ્ઞાનિક સ્વીકૃતિ મળી છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્રોની વિશ્વ-આરોગ્ય સંસ્થા (WHO)એ પણ શારીરિક અને નાનસિક સ્વાસ્થ્યની મહત્વની કડી તરીકે યોગના પ્રશિક્ષણ પર ભાર મૂક્યો છે. યોગના આ લાભો છે. યોગનો દરરોજ અભ્યાસ કરવાથી બુદ્ધિનો સાહજિક વિકાસ થાય છે. વિદ્યાભ્યાસની સાથે સતત અને સાતત્યપૂર્ણ રેતે યોગાભ્યાસ કરવાથી શરીર સ્વચ્છ અને સ્વસ્થ બને છે. યોગ અંતઃ આંતરિક અનુભૂતિનો વિષય છે. યોગાભ્યાસ દ્વારા યમ-નિયમનું પાલન કરવાથી સહજ રીતે આપણામાં શ્રદ્ધા, નમ્રતા, શિસ્ત, સાધના, સેવા, સાદગી, સંકલ્પશક્તિ વગેરે ગુણોનો વિકાસ થાય છે. પ્રાણાયમથી પ્રાણ બળવાન બને છે.
- જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે ચેતાતંત્ર અતિ મહત્વનું માધ્યમ છે. ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો બધો જ આધાર કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા પર છે. આસનો કરવાથી કરોડરજ્જુ સ્થિતિસ્થાપક બને છે. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે વિદ્યાર્થીએ યંચળ મનને શાંત અને એકાગ્ર બનાવવું પડે. મનની એકાગ્રતા માટે રોજ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ધ્યાનથી નિજાનદની અનુભૂતિ પણ થાય છે.
- આજના સમયમાં ભૌતિક વસ્તુઓ પાછળની સમજણ વિનાની દોડને કારણે શારીરિક બિમારીઓ અને માનસિક યાતનાઓ વધી છે. આ બધી ક વિકારયુક્ત સ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો રાજમાર્ગ યોગ છે. “કરો યોગ-રહો નિરોગ”

Qus.3

1 : આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ કયા દિવસે યોજાય છે ?

- A. 21 માર્ચે
- B. 21 જુને
- C. 21 જુલાઈએ
- D. 21 મેએ

2 : યોગ શબ્દની મુળ ધાતુ કઈ છે ?

- A. ભુજ
- B. યોગ
- C. યુજ
- D. આપેલ પૈકી એક પણ નહિ.

3. યોગ કોને અટકાવે છે ?

- A. લાગણીઓને
- B. ચિત્તવૃત્તિઓને
- C. ઇન્દ્રિયોને
- D. માનસિક શક્તિઓને

4. ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતાનો આધાર શાના પર છે ?

- A. મગજની ક્ષમતા પર
- B. કરોડરજ્જુની સ્થિતિસ્થાપકતા પર
- C. ચિત્તવૃત્તિઓ
- D. માનસિક શક્તિઓ પર
- E.