

‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ पर माननीय राज्यपाल महोदय का उद्बोधन।

(दिनांक 21 जून, 2024)

जय हिन्द!

आप सभी को ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ की बहुत—बहुत शुभकामनाएं।

साथियों,

भारत के आह्वान पर दुनिया के 180 से ज्यादा देशों का एक साथ आना, ऐतिहासिक है, अभूतपूर्व है। आप सबको याद होगा, 2014 में जब यूएन जनरल एसेंबली में योग दिवस का प्रस्ताव आया, तो रिकॉर्ड देशों ने इसे समर्थन दिया था।

तब से लेकर आज तक, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के जरिए योग एक वैश्विक आंदोलन बन गया है, ग्लोबल स्पिरिट बन गया है। यह हम सभी भारतीयों के लिए गर्व की बात है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सूत्रधार प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के अथक प्रयासों का ही नतीजा है कि 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया गया।

अपने प्रस्ताव में, यूनाइटेड नेशन जनरल एसेंबली ने कहा कि “योग जीवन के सभी पहलुओं के बीच संतुलन बनाने के अलावा स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग अभ्यास का व्यापक प्रसार वि व की आबादी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा।”

साथियों,

इस वर्ष की थीम **Yoga for self and society** “स्वयं और समाज के लिए योग”। हमें स्वयं योग करने के साथ-साथ अन्य लोगों को भी योग करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

यूं तो एक्सरसाइज का कोई भी फॉर्म हो वो शारीरिक और मानसिक लाभ पहुंचाता है पर योग एक ऐसा तरीका है जो शारीरिक लाभ तो देता ही है, पर मन को भी अत्यधिक मजबूत बनाता है। योग के माध्यम से बहुत से फायदे पाए जा सकते हैं जिनमें मुख्य है स्ट्रेस लेवल पर कंट्रोल।

हम सभी जानते हैं कि आज के समय में जब भागादौड़ी भरी जिंदगी के बीच इंसान के पास सेहत के लिए वक्त नहीं है और स्ट्रेस लेवल इतना हाई है कि वो न जाने कितनी बीमारियों की चपेट में आ सकता है। ऐसे में आधे घंटे से 45 मिनट का योग न केवल शरीर बल्कि

मन को भी स्वस्थ रख सकता है। इसी बात के महत्व को देखते हुए ही तो पूरा विश्व इसे अपना चुका है।

साथियों,

यह हर भारतीय के लिए गर्व की बात है कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दूरदर्शी और अनुकरणीय नेतृत्व में, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय समुदायों में योग और भारतीय परंपराओं के लोकाचार मजबूती से स्थापित हो रहे हैं।

भारत की संस्कृति और सामाजिक संरचना, इसकी आध्यात्मिकता और आदर्श, और इसके दर्शन और दृष्टि ने हमेशा उन परंपराओं को पोषित किया है जो एकता के सूत्र में पिरोती हैं, एक-दूसरे को अपनाती और गले लगाती हैं।

योग से स्वास्थ्य, स्फूर्ति और शक्ति प्राप्त होती है और जो लोग वर्षों से इस अभ्यास में नियमित रूप से शामिल हैं वे इसकी महत्ता को भली भांति जानते हैं। निश्चित ही व्यक्तिगत और पारिवारिक स्तर पर अच्छे स्वास्थ्य का महत्व बहुत अधिक है।

साथियों,

योग जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाता है। योग आज की युवा पीढ़ी के लिए बहुत

प्रासंगिक है। मेरा मानना है कि योग के अभ्यास से मिलने वाले लाभों के माध्यम से युवा भविष्य की चुनौतियों का अच्छी तरह से सामना कर सकेंगे।

योग हमें शांति और धैर्य के साथ स्वस्थ जीवन जीने के लिए सक्षम बनाता है। इसलिए योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाना और दूसरों को भी इसे अपने जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित करना बहुत जरूरी है।

साथियों,

प्राचीन भारतीय परंपरा का एक अमूल्य उपहार योग, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए सबसे भरोसेमंद साधनों में से एक के रूप में उभरा है। इस सदी में हमें एहसास हुआ है कि योग ने दुनिया को एकजुट किया है।

आज योग ने सांस्कृतिक और भौगोलिक सीमाओं को पार कर लिया है, और समग्र कल्याण की खोज में दुनिया भर में लाखों लोगों को एकजुट किया है।

आज योग ने आर्थिक स्वरूप भी ले लिया है और इसका सकारात्मक प्रभाव भी पड़ा है। हमारे प्रशिक्षित योग शिक्षक पूरी दुनिया में काम कर रहे हैं और योग शिक्षकों की मांग लगातार बढ़ती जा रही है।

मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि योग अभ्यास के लाभों के बारे में जानकारी का व्यापक प्रसार वि. व. की आबादी के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा। इसमें भी कोई संदेह नहीं है कि इसने समग्र स्वास्थ्य क्रांति के युग को जन्म दिया जिसमें इलाज के बजाय रोकथाम पर अधिक ध्यान दिया गया है।

साथियों,

हमारे ऋषियों ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है— 'युज्यते एतद् इति योगः'। अर्थात्, जो जोड़ता है, योग है। इसलिए, योग का ये प्रसार उस विचार का विस्तार है, जो पूरे संसार को एक परिवार के रूप में समाहित करता है।

भारत की संस्कृति हो या सामाजिक संरचना हो, भारत का अध्यात्म हो, या आदर्श हो, भारत का दर्शन हो या फिर दृष्टि हो, हमने हमेशा जोड़ने, अपनाने और अंगीकार करने वाली परंपराओं को पोषित किया है। हमने नए विचारों का स्वागत किया है, उन्हें संरक्षण दिया है।

हमने विविधताओं को समृद्ध किया है, उन्हें सेलिब्रेट किया है। योग हमारी अन्तः दृष्टि को विस्तार देता है। योग हमें उस चेतना से जोड़ता है, जो हमें जीव मात्र की एकता का अहसास कराती है, जो हमें प्राणी मात्र से प्रेम का आधार देती है।

इसलिए, हमें योग के जरिए हमारे अंतर्विरोधों को खत्म करना है। हमें योग के जरिए हमारे गतिरोधों और प्रतिरोधों को खत्म करना है। हमें 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना को वि व के सामने एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करना है।

साथियों,

योग के लिए कहा गया है—'योगः कर्मसु कौशलम्'। यानी, कर्म में कुशलता ही योग है। आज़ादी के अमृतकाल में ये मंत्र हम सभी के लिए बहुत अहम है। जब हम अपने कर्तव्यों के लिए समर्पित हो जाते हैं, तो हम योग की सिद्धि तक पहुँच जाते हैं। योग के जरिए हम कर्म से कर्मयोग तक की यात्रा तय करते हैं। मुझे वि वास है, योग से हम अपने स्वास्थ्य को और भी बेहतर बनाएंगे।

हमारा शारीरिक सामर्थ्य, हमारा मानसिक विस्तार, हमारी चेतना शक्ति, हमारी सामूहिक ऊर्जा विकसित भारत का आधार बनेंगे। इसी संकल्प के साथ, आप सभी को योग दिवस की एक बार पुनः बहुत—बहुत शुभकामनाएं।

जय हिन्द!