

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर माननीय राज्यपाल श्री गुलाब चन्द कटारिया का संबोधन

दिनांक 21 जून 2023, बुधवार

समय : 7.00 AM

स्थान : राजभवन, असम

मारवाड़ी युवा मंच,
रोटरी क्लब,
व्यतिक्रम मासडो,
अखिल भारतीय मारवाड़ी महिला सम्मेलन,
मारवाड़ी सम्मेलन गुवाहाटी महिला शाखा,
मारवाड़ी महिला एकता मंच,
के सदस्यों एवं सदस्याओं,
योग प्रशिक्षक
और कार्यक्रम में उपस्थित भाइयों और बहनों

नमस्कार,

आज मैं, सबसे पहले, आप सभी को "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" की हार्दिक बधाई और ढेर सारी शुभकामनाएँ देता हूँ।

आज का दिन, हम सबके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। आज 21 जून, साल का सबसे लम्बा दिन होता है और "योग" भी मनुष्य को लम्बी उम्र प्रदान करता है। यही वजह है कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने पहली बार 27 सितम्बर, 2014 को आयोजित "संयुक्त राष्ट्रसंघ" की "साधारण

सभा" में भारत की ओर से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 21 जून को "योग दिवस" मनाने का प्रस्ताव रखा था।

उसके बाद सर्वसम्मति से औपचारिक तौर पर, वर्ष 2015 से "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" मनाया जाने लगा। यह भारत की एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। इस पर देश हमेशा गर्व करेगा।

पिछले नौ सालों से हम "योग दिवस" एकजुटता के साथ मनाते आ रहे हैं। इस बार योग दिवस की थीम है - 'वसुधैव कुटुंबकम के लिए योग' (Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam)। यह थीम – “एक पृथ्वी, एक परिवार और एक भविष्य” को दर्शाता है।

आप लोग जानते हैं कि "योग" भारतीय प्राचीन परम्परा का, एक अनमोल उपहार है। योग विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है, जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ जीवन यापन की कला एवं विज्ञान है।

योग शब्द संस्कृत की युज धातु से बना है, जिसका अर्थ जुड़ना या एकजुट होना या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्मांड की चेतना से जुड़ जाती है, जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का द्योतक है।

योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, धर्मों या आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी। इसलिए योग किसी धर्म-संप्रदाय से जुड़ा नहीं है।

योग करते हुए पित्रों के साथ सिंधु-सरस्वती घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म, अवशेष एवं मोहरें भारत में योग की मौजूदगी का संकेत देती हैं। सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्यों, शैवों,

वैष्णवों की आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है।

महान संत महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से उस समय विद्यमान योग की प्रथाओं, इसके आशय एवं इससे संबंधित ज्ञान को व्यवस्थित एवं कूटबद्ध किया। पतंजलि के बाद, अनेक ऋषियों एवं योगाचार्यों ने अच्छी तरह प्रलेखित अपनी प्रथाओं एवं साहित्य के माध्यम से योग के परिक्षण एवं विकास में काफी योगदान दिया।

शुरुआती चरणों में, यह नासिकाओं, मुंह तथा शरीर के अन्य अंगों द्वारा इसके आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तथा गंतव्यों के माध्यम से श्वास-प्रश्वास की जागरूकता पैदा करके किया जाता है। आगे चलकर, विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित श्वास के माध्यम से इस परिदृश्य को संशोधित किया जाता है, जिससे यह जागरूकता पैदा होती है कि शरीर के स्थान भर रहे हैं (पूरक), स्थान भरी हुई अवस्था में बने हुए हैं (कुंभक) और विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित प्रश्वास के दौरान यह खाली हो रहा है (रेचक)।

योग का अभ्यास हमें शरीर और मस्तिष्क के जुड़ाव द्वारा शरीर और मस्तिष्क के अनुशासन को सिखाता है। अच्छे स्वास्थ्य और मन की एकाग्रता के लिए योग "रामबाण" है। वस्तुतः "योग" मस्तिष्क और शरीर की एकता का प्रतीक है।

इन सबके अलावा "योग" हमें प्रकृति से प्रेम करना भी सिखाता है। वर्तमान बदलती जीवनशैली और तनावपूर्ण वातावरण में "योग" हमें एक सुंदर जीवन जीने की कला सिखाता है। यही वजह है कि भारत के साथ-साथ पूरी दुनिया "योग" को अपनाने लगी है।

"योग" हर व्यक्ति के लिए उपयोगी है। बच्चे, नौजवान, पुरुष, महिला, बुजुर्ग सबके लिए यह लाभदायक होता है। अतः योग के प्रति लोगों की रुचि जितनी अधिक बढ़ेगी, उतना ही लोगों का जीवन बेहतर होगा।

आज योग दिवस के शुभ अवसर पर मैं सभी नागरिकों से अपील करता हूँ कि आप सभी, अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास के लिए थोड़ा समय अवश्य निकालें। योग बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। हमारी "इम्युनीटी" को मजबूत बनाता है।

इस अवसर पर असम सहित पूरे देशवासियों को मैं एक बार फिर से अपनी बधाई देता हूँ तथा आप सभी के स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन की कामना करता हूँ।

धन्यवाद।

जय हिन्द !