

श्रीमंत शंकरदेव यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंस द्वारा पर योग पर आयोजित
राष्ट्रीय सम्मेलन में माननीय राज्यपाल के संबोधन का प्रारूप

दिनांक : 19 जून 2024, बुधवार	समय : 11:00 AM	स्थान : गुवाहाटी मेडिकल कॉलेज ऑडिटोरियम
------------------------------	----------------	---

- **प्रो. मानसी भट्टाचार्य जी**, डीन (अकादमी), एम्स, गुवाहाटी
- **प्रो. अच्युत चन्द्र बैश्य जी**, प्रधानाचार्य, गौहाटी मेडिकल कॉलेज
- **प्रो. पंकज अधिकारी जी**, डीन, श्रीमंत शंकरदेव यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंस
- **योगाचार्य शुभाशिष जी**, अध्यक्ष, इंडियन योग कल्चर एंड योगा थेरपी सेंटर
- **डॉ. शांतनु राँय चौधरी जी**, अकादमिक संयोजक, इंडियन योग कल्चर एंड योगा थेरपी सेंटर
- **डॉ. सुजीत बर्द्धन जी**, रजिस्ट्रार, श्रीमंत शंकरदेव यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंस
- उपस्थित अन्य अतिथिगण
- सेमिनार में भाग ले रहे वक्तागण
- योग से जुड़े विशिष्ट व्यक्तिगण
- उपस्थित देवियों और सज्जनों,

नमस्कार !

1. भारतीय संस्कृति की प्राचीन और अद्भुत विद्या 'योग' पर आयोजित इस राष्ट्रीय सेमिनार का उद्घाटन करते हुए और आप सभी को संबोधित करते हुए मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है। वास्तव में यह मेरे लिए गर्व की बात है कि इस कार्यक्रम के माध्यम से हमारे इस सांस्कृतिक विरासत को बढ़ावा देने का अवसर प्राप्त हुआ है। मुझे यह अवसर प्रदान करने के लिए मैं **श्रीमंत शंकरदेव स्वास्थ्य विज्ञान विश्वविद्यालय** को धन्यवाद देता हूँ।

इस वर्ष पूरी दुनिया 10वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने जा रही है। मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि इस उपलक्ष्य में विश्वविद्यालय ने योग संस्थान '**इंडियन योग कल्चर एंड योगा थेरपी सेंटर**' के साथ मिलकर योग पर एक महीने के कार्यक्रम का आयोजन किया है।

यह जानकर और भी प्रसन्नता हुई कि ये कार्यक्रम असम के विभिन्न जिलों में स्थित विश्वविद्यालय के संबद्ध शिक्षण संस्थानों में आयोजित किया गया, जिसकी शुरुआत 19 मई 2024 को नलबाड़ी मेडिकल कॉलेज से हुई है।

इसी कार्यक्रम के अंतर्गत आज यहां योग पर यह राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया जा रहा है। मुझे खुशी है कि इस सेमिनार में देश भर से प्रख्यात योग प्रशिक्षक, विद्वान और विशिष्ट लोग भाग ले रहे हैं। मैं आप सभी का इस सेमिनार में स्वागत एवं अभिनन्दन करता हूं और इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएं देता हूं।

2. मुझे बताया गया है कि इस सेमिनार का विषय 'मानवता के लिए योग' है। मानव समाज के लिए यह विषय बहुत प्रासंगिक है, क्योंकि योग की उत्पत्ति मानवता के कल्याण के लिए ही हुई है।

योग हमारे जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग से व्यक्ति में दया और करुणा की भावना जागृत होती है, जो उसे मानवता की सेवा के लिए प्रेरित करता है।

3. मित्रो,

आधुनिक समय में योग को व्यायाम की पद्धति और स्वास्थ्य एवं फिटनेस के लिए थेरेपी के रूप में समझा जाता है। हालांकि योग का उद्देश्य केवल शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभ नहीं, बल्कि इससे कई अधिक है।

विश्वभर के विद्वानों ने माना है कि योग के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक ही नहीं, बल्कि नैतिक विकास भी होता है। योग व्यक्ति में पारिवारिक मूल्यों और मान्यताओं को भी जागृत करता है। योग साधना से व्यक्ति में प्रेम, आत्मियता एवं सदाचार जैसे गुणों का विकास होता है और ऐसे गुणों से ही एक स्वस्थ परिवार और समाज का निर्माण होता है।

एक स्वस्थ नागरिक से स्वस्थ परिवार बनता है तथा एक स्वस्थ एवं संस्कारित परिवार से एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। एक आदर्श समाज से ही देश विकास की राह पर आगे बढ़ेगा। देखा जाए तो समाज और देश के विकास में योग अभ्यास का सीधा प्रभाव पड़ता है।

4. आज प्रतिस्पर्धा के इस युग में व्यक्ति विशेष पर सामाजिक गतिविधियों का नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। व्यक्ति धन कमाने व विलासिता के साधनों को संजोने के लिए हिंसक, अविश्वास व भ्रष्टाचार की प्रवृत्ति को अपना रहे हैं। ऐसे में योग बहुत उपयोगी है। योग साधना से समाज में नई रचनात्मक व शांतिदायक दिशा प्राप्त होती है। योग का सिद्धांत तो पूर्ण सामाजिकता का ही आधार है।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सभी सुखी हों, सभी निरोगी हो, इसी उद्देश्य के साथ योग समाज को एक नई दिशा प्रदान कर रहा है।

5. मित्रो,

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।

आज के आधुनिक एवं विकास के इस युग में योग अनेक क्षेत्रों में विशेष महत्व रखता है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग अभ्यास पर अनेकों शोध हुए। इन शोधों के सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए, जिससे भारत की इस प्राचीन विद्या को विश्व भर में विशेष पहचान मिली है। आज विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) मान चुका है कि योग एक सुव्यवस्थित एवं वैज्ञानिक शैली है, जिसे अपनाकर कई प्राणघातक रोगों से बचा जा सकता है।

रोगों एवं बीमारियों के इलाज में भी योग चिकित्सा का महत्वपूर्ण योगदान देखने को मिला है। योग चिकित्सा में सबसे विशेष बात यह है कि इससे रोगी बिना किसी दुष्प्रभाव के लाभ प्राप्त करता है, जबकि ऐलोपैथी चिकित्सा में कई प्रकार के दुष्प्रभाव देखने को मिलते हैं।

6. शिक्षा के क्षेत्र में भी योग का महत्व बढ़ा है। पढ़ाई के बोझ के कारण विद्यार्थियों पर बढ़ते तनाव को योगाभ्यास से कम किया जा सकता है। योगाभ्यास से बच्चों को शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाया जा सकता है। योग से विद्यार्थियों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति को बढ़ाने में मदद मिलती है। इसलिए मैं समझता हूँ कि सभी विद्यालयों एवं शिक्षण संस्थानों में नियमित रूप से योग की कक्षाएं आयोजित की जानी चाहिए।

7. योगाभ्यास का खेल-कूद के क्षेत्र में भी अपना एक विशेष महत्व है। विभिन्न प्रकार के खेलों में खिलाड़ी अपनी कुशलता, क्षमता और योग्यता को बढ़ाने के लिए योग का सहारा ले रहे हैं। योग अभ्यास से जहां खिलाड़ी का तनाव कम होता, वहीं उसकी एकाग्रता, बुद्धि और शारीरिक क्षमता भी बढ़ती है।
8. आर्थिक क्षेत्र में भी योग विद्या का महत्व बढ़ रहा है। प्रत्यक्ष रूप से देखें तो आर्थिक क्षेत्र में योग का योगदान नहीं नजर नहीं आता है, पर सूक्ष्म रूप से देखने पर ज्ञात होता है कि मानव जीवन में आर्थिक स्तर और योग विद्या का सीधा संबंध है।

योग साधना की सहायता से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहेगा और एक स्वस्थ व्यक्ति अपने परिश्रम और कार्यक्षमता से अपनी आय को बढ़ा सकता है।

शास्त्रों में कहा भी गया है कि 'पहला सुख निरोगी काया, बाद में धन और माया'। इस संबंध में अंग्रेजी में भी कहा गया है 'Health is wealth'।

9. इसके अलावा आज के समय में योग रोजगार के भी अवसर प्रदान कर रहा है। योग के क्षेत्र में काम करने वाले योग प्रशिक्षक भी योग विद्या से धन कमा रहे हैं। योग की लोकप्रियता और महत्व के कारण देश-विदेश में अनेकों योग केंद्र चल रहे हैं। इन केंद्रों में शुल्क लेकर लोगों को योग सिखाया जा रहा है। साथ ही विदेशों से सैकड़ों सैलानी भारत आकर योग प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं, जिससे आर्थिक जगत को विशेष लाभ पहुंच रहा है।
10. योग के दृष्टिकोण से भारत '**सॉफ्ट पावर**' के रूप में उभरा है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने पहली बार 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्रसंघ की साधारण सभा में भारत की ओर से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 21 जून को '**योग दिवस**' मनाने का प्रस्ताव रखा था।

भारत के योग दिवस के प्रस्ताव को दुनिया के 170 से अधिक देशों का समर्थन प्राप्त हुआ। इस प्रस्ताव को 90 दिनों के भीतर ही पूर्ण बहुमत के साथ पारित कर दिया गया था।

उसके बाद सर्वसम्मति से औपचारिक तौर पर, वर्ष 2015 से हर साल 21 जून को '**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस**' मनाया जाने लगा। यह भारत की एक बहुत बड़ी उपलब्धि है। इस पर देश हमेशा गर्व करेगा। इसे भारत की सॉफ्ट पावर के प्रसार के रूप में देखा जाता है। कहना गलत नहीं होगा कि भारत विश्व गुरु बनने की राह पर अग्रसर है।

11. मित्रो,

योग प्राचीन भारतीय संस्कृति की अनमोल देन है। योग का इतिहास हजारों साल पुराना है। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग विद्या में भगवान शिव को पहले योगी, पहले गुरु या आदि योगी माना जाता है।

प्राचीन भारत में योग के अस्तित्व का प्रमाण सिंधु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करती अनेकों आकृतियों के साथ प्राप्त ढेरों मुहर और जीवाश्म अवशेष में मिलता है।

12. महर्षि पतंजलि के अलावा अनेकों ऋषियों और योग आचार्यों ने योग अभ्यासों व यौगिक साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण व विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। आज पूरा विश्व योग से लाभांवित हो रहा है।

महान संत महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से 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 संरक्षण एवं विकास में काफी योगदान दिया।

13. हालांकि योगसूत्र को आधुनिक समय में लगभग भुला दिया गया था, जब तक कि स्वामी विवेकानन्द ने इसे पुनर्जीवित नहीं किया। आधुनिक समय में योग को लोकप्रिय बनाने में स्वामी विवेकानन्द ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने इसे वैश्विक स्तर पर एक विशिष्ट पहचान दिलाई।

स्वामी विवेकानन्द के बाद श्री टी कृष्णनमचार्य, स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, श्री अरविंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभिजोइस, बी.के.एस. आयंगर, स्वामी सत्येंद्र सरस्वती आदि जैसी महान हस्तियों के उपदेशों से भी आज योग पूरी दुनिया में फैल गया है।

14. भारतीय संस्कृति की यह योग विद्या विश्व को दिया गया एक अनमोल उपहार है, जो भारत का गौरव बढ़ा रहा है। अब माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत सरकार के प्रयास से यह योग विद्या दिन-प्रतिदिन विकसित व समृद्ध हो रहा है।

15. मित्रो

आधुनिक जीवन में लोग बहुत व्यस्त हैं, जब मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता तो यह योग ही हमारे मस्तिष्क को 8 घंटे की नींद जितना आराम देता है।

योग में बताए गए आसन हमारे शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचती है, जिनसे हमारी नसें सही रूप से कार्य कर सके। योग में अलग-अलग आसन मस्तिष्क के अलग-अलग तंत्रिकाओं को सक्रिय करती है और उन्हें ठीक करती है। इसीलिए योग आधुनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग किसी खास धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है; इसे सदैव अच्छे स्वास्थ्य के लिए कला के रूप में देखा गया है। जो कोई भी तल्लीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है, उसका धर्म, जाति या संस्कृति जो भी हो।

16. 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 अपनाते लगी है।
17. योग हर व्यक्ति के लिए उपयोगी है। बच्चे, नौजवान, पुरुष, महिला, बुजुर्ग सबके लिए यह लाभदायक होता है। युवाओं को धैर्य और मानवता के उत्थान के लिए योग के महत्व को समझना चाहिए। अतः योग के प्रति लोगों की रुचि जितनी अधिक बढ़ेगी, उतना ही उनका जीवन बेहतर होगा।
18. इसलिए मैं आज इस अवसर पर मौजूद सभी योग प्रशिक्षकों और विशेषज्ञों से आह्वान करता हूँ कि आप सभी अपनी बुद्धिमत्ता, श्रम और एक-दूसरे के परस्पर सहयोग से मानवता की सेवा के लिए योग विद्या को पूरी दुनिया में फैलाएं और योग के क्षेत्र में भारत के कद और ऊंचा बढ़ाएं।

आशा है कि इस राष्ट्रीय सेमिनार में आप सभी विशेषज्ञों और वक्ताओं द्वारा सार्थक चर्चा से नए विचार सामने आएंगे, जिसके उपयोग से भारत की यह प्राचीन योग विद्या को और समृद्ध किया जा सकेगा।

19. अंत में इस राष्ट्रीय सेमिनार की सफलता के लिए मेरी बहुत-बहुत शुभकामनाएं एवं 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की आप सभी को हार्दिक बधाई तथा आप सभी के स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन की कामना करता हूँ।

धन्यवाद।

जय हिन्द !