

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में माननीय
राज्यपाल श्री गुलाब चन्द कटारिया के संबोधन का प्रारूप

दिनांक : 21 जून 2024, शुक्रवार	समय : 6:00 AM	स्थान : टीआरपी इंडोर स्टेडियम, गुवाहाटी
--------------------------------	---------------	---

- **श्रीमती अजंता नेउग जी**, माननीय मंत्री, असम सरकार
- **श्री सुमित सत्तावन जी**, जिला उपायुक्त, कामरूप मेट्रो
- **डॉ. एम. एस. लक्ष्मी प्रिया जी**, सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, असम सरकार एवं निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन,
- उपस्थित अन्य अतिथिगण
- योग प्रशिक्षक
- उपस्थित देवियों और सज्जनों,

आप सभी को सुप्रभात एवं नमस्कार !

1. सर्वप्रथम आप सभी को "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस" की हार्दिक बधाई और ढेर सारी शुभकामनाएँ।

10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित इस योग कार्यक्रम में आप सभी के बीच उपस्थित होकर मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है। आज हम यहां माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी की भावना के अनुरूप अपनी सांस्कृति विरासत 'योग' को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एकत्रित हुए हैं। मैं इस कार्यक्रम में आप सभी का स्वागत एवं अभिनन्दन करता हूँ।

2. 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 हम 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप मनाते हैं।

हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने 27 सितम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत की ओर से

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 21 जून को "योग दिवस" मनाने का प्रस्ताव रखा था। दुनिया के 170 से अधिक देशों ने भारत के प्रस्ताव का समर्थन किया, जिसके बाद सर्वसम्मति से वर्ष 2015 से हर साल 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाने लगा।

मुझे यह बताते हुए गर्व हो रहा है कि संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के योग दिवस के प्रस्ताव को 90 दिनों के भीतर ही पूर्ण बहुमत के साथ पारित कर दिया गया था, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी भी प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। 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।

3. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य विश्व भर में योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है। लोगों के स्वास्थ्य और जीवन पर योग के महत्व और इसके प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाना है। "योग" एक संस्कृत शब्द है, जिसका अर्थ है जुड़ना।

अपने अर्थ के अनुरूप योग हमें एकता की डोर से जोड़ती भी है। योग विश्व बंधुत्व का संदेश देती है।

4. मित्रो,

योग भारतीय संस्कृति की प्राचीन और अद्भुत विद्या 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 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।

श्रुति परंपरा के अनुसार हजारों साल पूर्व भगवान शिव ने हिमालय के कांतिसरोवर झील के किनारे सप्तऋषियों को योग का गुढ़ ज्ञान दिया था। तत्पश्चात अत्यंत महत्वपूर्ण योग विद्या को सप्त ऋषियों ने

एशिया, मध्यपूर्व उतरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका समेत विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में प्रसारित किया।

5. 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।

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।

6. प्राचीन काल में योग विद्या संन्यासियों या मोक्षमार्ग के साधकों के लिए ही समझी जाती थी। योगाभ्यास के लिए साधक को घर का त्याग कर वन में जाकर एकान्त में वास करना होता था।

इसी कारण योग साधना को बहुत ही दुर्लभ माना जाता था। इससे लोगों में यह धारणा बन गई कि योग सामाजिक लोगों के लिए नहीं है। इसके फलस्वरूप यह योग विद्या धीरे-धीरे लुप्त होती चली गई।

लेकिन आधुनिक समय में योग को वैश्विक स्तर पर विशिष्ट पहचान मिली है और इसका पूरा श्रेय स्वामी विवेकानन्द को जाता है। आधुनिक समय में योग को लोकप्रिय बनाने में स्वामी विवेकानन्द ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

7. स्वामी विवेकानन्द जी ने पहली बार पतंजलि योग सूत्रों के भाष्य का अनुवाद किया। उन्होंने योग की विशालता को व्यक्त करते हुए "राजयोग" नामक पुस्तक की प्रस्तावना में लिखा था,

"भारतीय दर्शन की सभी रूढ़िवादी प्रणालियों का एक ही लक्ष्य, योग विधि द्वारा पूर्णता के माध्यम से आत्मा की मुक्ति है।"

इसलिए पश्चिम परंपरा में आज भी विवेकानंद के योग प्रचार का गहरा असर दिखाई देता है। उन्होंने योग के प्रति लोगों को आकर्षित करने के साथ-साथ पश्चिमी लोगों में पतंजलि योग सूत्र सीखने के लिए गंभीर रूचि पैदा करने का काम किया था।

स्वामी विवेकानंद 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।

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।

8. 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, आत्मियचता एवं सदाचार जैसे गुणों का विकास होता है और ऐसे गुणों से ही एक स्वस्थ परिवार और समाज का निर्माण होता है।

9. 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।

10. मित्रो,

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।

11. 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।

12. योगाभ्यास का खेलकूद के 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।

13. 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'।

14. 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।

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।

16. 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।

17. 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।

18. 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।

योग केवल एक दिन के लिए नहीं है। योग नियमित रूप से हर दिन करने वाली साधना है। आज योग दिवस के शुभ अवसर पर मैं सभी नागरिकों से अपील करता हूँ कि आप सभी, अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप से योगाभ्यास करने का संकल्प करें।

19. 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 !