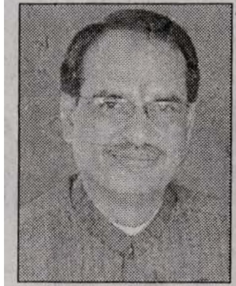
राज एक्सप्रेस, भोपाल
15 JUN 2015

विश्व को भारत की अनमोल देन है योग



शिवराज सिंह चौहान

योग एक संपूर्ण विज्ञान है। विश्व को यह भारत की अनमोल देन है। योग का अर्थ है जोड़ना, सामंजस्य करना, संतुलित करना। संतुलन और सामंजस्य से जीवन सुखमय होता है। शरीर, मन और कर्म में इसी संतुलन से मनुष्य अपने भीतर छुपी शक्तियों को जगाकर, उन्हें कार्यरूप में परिणत कर जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त होता है। विश्व इतिहास में 21 जून-2015 को एक स्वर्णिम अध्याय जुड़ने जा रहा है। हमारे ऊर्जावान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आव्हान पर इस तिथि को संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व योग दिवस घोषित किया है। इस दिन विश्व के करीब 200 देशों में योग किया जाएगा। आज मानवता के सामने स्वस्थ, सुखी और आनंदित जीवन का एकमात्र उपाय योग ही है। वह भौतिक साधनों में सुख तलाश करते-करते थक गया है, पर सुख न मिलने के कारण, डिप्रेशन, स्ट्रेस, नर्वस ब्रेक डाउन सहित अनेक बीमारियां उसे जकड़ती जा रही हैं। मनुष्य की स्थिति की शास्त्रों ने मृग की स्थिति से तुलना की है। वह खुद में ही छुपी कस्तूरी की सुगंध को वन में तलाशता हुआ चोटिल होता फिरता है। एक ऐसे भिक्षुक की कथा है, जिसके घर के कोने में अथाह धन-संपदा छुपी होती है, पर जानकारी के अभाव में वह भीख मांगता फिरता है। योग हमारे भीतर छुपी अनंत संपदाओं से हमें परिचित कराकर उनके उपयोग का मार्ग भी बताता है। योग से अंग-अंग सक्रिय होता है, रक्तसंचार का प्रवाह संतुलित होता है व प्राण पर नियंत्रण रहता है। रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, अरविंद, स्वामी कुवलयानंद, टी. कृष्णमाचार्य, शिवानंद सरस्वती, चिदानंद सरस्वती, सत्यानंद सरस्वती, बीकेएस आयंगर, महर्षि महेश योगी, श्यामाचरण लाहिड़ी, युक्तेश्वर गिरि, स्वामी योगानंद, स्वामी अखंडानंद, भगवान नित्यानंद, स्वामी विष्णुतीर्थ, वर्तमान में बाबा रामदेव और श्रीश्री रविशंकर जैसे योगियों ने योग विज्ञान को आगे बढ़ाया है। विश्व के साथ मप्र में भी योग दिवस पूरे उत्साह से मनाया जा रहा है। राज्य से लेकर पंचायत स्तर तक योग कार्यक्रमों के आयोजन की व्यवस्था की गई है। इनमें साहित्य, कला, लेखन, चिकित्सा, इंजीनियरिंग, कानून, सहित सभी क्षेत्रों में कार्यरत प्रमुख लोगों को जोड़ने का प्रयास किया गया है, जिससे ज्यादा से ज्यादा लोग योग की प्रेरणा ले सकें। प्रदेशवासियों से आग्रह है कि वे योग दिवस पर होने वाले कार्यक्रमों में भाग लें और योग को अपने जीवन का अंग बनाएं।

(लेखक मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री हैं)