

नवयोग सूर्योदय सेवा समिति द्वारा दिल्ली में आयोजित 'अंतर्राष्ट्रीय नाद योग सम्मेलन (वेबिनार) में संबोधन

- नवयोग सूर्योदय सेवा समिति द्वारा आयोजित इस अंतर्राष्ट्रीय नाद योग सम्मेलन में भाग लेकर, आप सबसे वर्चुअल माध्यम से जुड़कर मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है।
- मुझे विश्वास है कि इस सम्मेलन में आप सब योग के नवीन और रुचिकर आयामों के बारे में जानेंगे।
- योग विश्व के लिए भारत की सबसे अनुपम देन है। योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम का नाम नहीं है, बल्कि इसमें साधक शरीर और मन को एकाग्र करता है। अध्यात्म की भावना से देखें तो योग का तात्पर्य आत्मा और परमात्मा का एकाकार हो जाना है।
- अभी कुछ ही दिन पहले हमने देश के सांस्कृतिक पुनर्जागरण के अग्रदूत स्वामी विवेकानंद की जन्म जयंती को राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाया है।
- स्वामी विवेकानंद कर्मयोग के पुरोधा थे, जो कि योग का ही एक विशिष्ट स्वरूप है। यह हमारे लिए गर्व का विषय है कि योग अब विश्व भर में लोकप्रिय है। इसने क्षेत्र, धर्म, जाति, समुदाय और राष्ट्रीयता की सीमायें लांघ ली है।
- इस संदर्भ में माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी का नाम भी सदैव आदर से लिया जाएगा, जिनके अथक प्रयासों से पूरे विश्व में 21 जून का दिन अब अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। इससे सम्पूर्ण विश्व में योग के सम्बन्ध में जागरूकता का प्रसार हुआ है।
- माननीय प्रधानमंत्री जी ने संयुक्त राष्ट्र संघ में अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा था - "योग केवल व्यायाम नहीं है; बल्कि अपने साथ, विश्व के साथ और प्रकृति के साथ एकाकार हो जाने की भावना की तलाश है"।
- अब दुनिया भर में विभिन्न देशों में योग का प्रचलन बढ़ रहा है। यह एक स्थापित तथ्य है कि योग द्वारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है और रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ती है।
- आज मनुष्य की बदलती हुई जीवन शैली में स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकता पूरी करने में शोधकर्ता व साधक योग पद्धतियों का व्यापक प्रयोग कर रहे हैं। स्वास्थ्य की रक्षा एवं संवर्धन के लिए ही नहीं, बल्कि विभिन्न रोगों पर नियंत्रण के लिए भी विभिन्न क्षेत्रों के लोगों में योग पद्धतियों के प्रति जागरूकता बढ़ रही है।
- भारत एक युवा देश है। हमारी 65 प्रतिशत से अधिक आबादी की आयु 35 वर्ष से कम है। हमारी यह युवाशक्ति जितनी स्वस्थ एवं सक्रिय होगी, देश उतना ही प्रगति एवं गौरव के शिखर को प्राप्त करेगा।
- युवा दैनिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। ऐसे में आज योग युवाओं के लिए और अधिक प्रासंगिक बन गया है। चाहे शिक्षा हो या रोजगार, योग उन्हें दैनिक जीवन की चुनौतियों को कुशलतापूर्वक सामना करने में सक्षम बनाता है।

- योग व्यक्तित्व के सभी नकारात्मक पहलुओं को हटाकर उन्हें सकारात्मक बना देता है।
- हम सब स्वस्थ, सानन्द एवं सुखी रहना चाहते हैं। इसके लिए हम औषधियों, मनोरंजन और भौतिक सुख-सुविधाओं का उपयोग करते हैं। लेकिन यह सब कुछ पाकर भी हम सदैव सुखी नहीं रह पाते।
- इसका मुख्य कारण आधुनिक जीवनशैली है, जो हमारे शरीर और मन में तनाव और दबाव उत्पन्न करती है। दरअसल हम उन्नति व प्रगति का सही मापदण्ड नहीं बना पाते।
- हमारी संस्कृति में उन्नत जीवन के पृथक मानदण्ड स्थापित किए गए हैं। हमारी परंपरा में योग ही शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग है। तभी शायद विकसित देश भी, जो भोगवादी संस्कृति की अन्धी दौड़ में बहुत आगे निकल गए हैं, अब योग को अपना रहे हैं।
- योग का उद्देश्य व्यक्ति की आंतरिक शक्तियों को जगाकर, उसका सर्वांगीण विकास करके असाधारण शक्ति, संयम, कौशल व शान्ति हासिल करना है।
- योगाभ्यास हमें मानवीय सफलता को प्रदान करने में विशेष सहायता करता है, साथ ही हमारा मानसिक दृष्टिकोण योगानुकूल होकर सामाजिक विकास में योगदान देता है।
- योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ावा। तन का मन से जुड़ाव, मन का आत्मा से, आत्मा का परमात्मा से जुड़ावा। मन का विचार से एवं विचार का कर्म से जुड़ावा। मानव का प्रकृति से, संयम का उपलब्धि से जुड़ावा।
- स्वास्थ्य का जीवन शैली से, मानव का मानवता से, ज्ञान का विज्ञान से, विज्ञान का अध्यात्म से एवं अध्यात्म का दर्शन से जुड़ावा।
- योग संयम, सामंजस्य और समन्वय की एक अनूठी त्रिवेणी है। यही कारण है कि वैज्ञानिक दृष्टि से देखने वाले लोग इसे विज्ञान कहते हैं।
- शारीरिक स्वास्थ्य की दृष्टि से देखने वाले इसे चिकित्सा पद्धति कहते हैं। मनोवैज्ञानिक इसे मानसिक स्वास्थ्य एवं सुदृढ़ता के लिए आवश्यक बताते हैं।
- अध्यात्म की दृष्टि से योग एक साधना है और योग करने वाला एक साधक। योग की साधना करने वाले इसे जीवन आनन्द का प्रमुख स्रोत मानते हैं। इस तरह से योग सस्ता, सहज एवं सर्वसुलभ है।
- गीता में लिखा है, 'योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा है।' योग हमारी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक चेतना को उन्नत करता है।
- साथियो, योग विद्या निरंतर अध्ययन, अभ्यास तथा अन्वेषण का विस्तृत क्षेत्र है। नवयोग के अंतर्गत नादयोग नामक नए क्षेत्र में नवीन प्रयोग किए जा रहे हैं। मुझे भी इसके विषय में जिज्ञासा है।

- सृष्टि में एक नाद की उपस्थिति है। 'ऊँ' की ध्वनि अपने भीतर कई रहस्यों की कुंजी छिपाए हुए है। यह ध्यान लगाने, अपने स्व को जागृत करने का भी एक प्रभावी माध्यम है।
- अपने भीतर होने वाले नाद को सुनने के लिए भी ध्यान लगाना होता है। नाद योग का एक प्रमुख लाभ साधक के चित्त की चंचलता का मिट जाना है। इससे एकाग्रता बढ़ती है और व्यावहारिक जीवन में भी हम और अधिक सफलताएं प्राप्त करते हैं।
- साथियो, मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई है कि सूर्योदय सेवा समिति योग कार्यशालाओं का आयोजन करती रहती है। युवा वर्ग को इस प्रकार के कार्यक्रमों से जोड़ा गया है।
- नाद योग के प्रति आपके जनजागरण अभियान में विद्यालयों, शिक्षा संस्थानों और विश्वविद्यालयों के शामिल होने से सभी छात्र-छात्राएं लाभान्वित होंगे।
- एकाग्रता को लेकर या तनाव के कारण जो समस्याएं होती हैं, नाद योग से उनका निदान संभव होगा। यह समाज सेवा का नेक कार्य है। मैं सभी आयोजकों को इस आयोजन के लिए हार्दिक बधाई देता हूं तथा उन्हें अपनी शुभकामनाएं एवं साधुवाद देता हूं।
- जय हिन्द।
