

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर संसद भवन में आयोजित कार्यक्रम में संबोधन

- आज 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के अवसर पर आप सबको और सभी देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। मैं आप सभी के अच्छे स्वास्थ्य की कामना करता हूँ।
- योग के माध्यम से हमारे ऋषियों ने संपूर्ण विश्व को उत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने का श्रेष्ठ मार्ग दिखाया है। योग के रूप में भारतीय संस्कृति ने विश्व को एक अद्भुत उपहार दिया है, असाधारण जीवन पद्धति दी है, उत्तम स्वास्थ्य का मार्गदर्शन दिया है।
- योग के माध्यम से हमारे ऋषियों ने हमें बताया है कि किस प्रकार हम प्रकृति के अनुरूप अपनी क्षमताओं को अधिकतम विकसित कर सकते हैं, अपनी चेतना को उच्चतम स्तर तक ले जा सकते हैं और अपना स्वाभाविक जीवन जी सकते हैं। यह हमारे अंदर निहित योग्यता, प्रतिभा और क्षमता को साकार करने का मार्ग है।
- योग शब्द का अर्थ होता है - जुड़ना। योग मात्र एक शारीरिक व्यायाम का नाम नहीं है। यह शरीर को हमारी आंतरिक ऊर्जा से जोड़ने का माध्यम है।
- योग-व्यायाम से हमें अच्छा स्वास्थ्य मिलता है, सामर्थ्य मिलता है, और लंबा सुखी जीवन मिलता है। हमारे लिए स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा भाग्य है, और अच्छा स्वास्थ्य ही सभी सफलताओं का माध्यम है।
- भारत के ऋषियों ने जब भी स्वास्थ्य की बात की है, तो इसका मतलब केवल, शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं है, बल्कि इसके साथ मानसिक स्वास्थ्य भी जुड़ा रहा है।
- आज योग दिवस के अवसर पर माननीय प्रधान मंत्री जी को हार्दिक साधुवाद देता हूँ कि उनके प्रयासों से वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने एक ऐतिहासिक निर्णय लेते हुए 21 जून का दिन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया था।
- योग की इस विश्वव्यापी स्वीकृति से हमारी प्राचीन विद्या, संस्कृति, विचारधारा और जीवनशैली को विश्व भर में मान्यता मिली, नई पहचान मिली और भारत का गौरव बढ़ा है। हमारे प्राचीन ज्ञान को वैश्विक पटल पर उसका उचित स्थान दिलाने के लिए मैं माननीय प्रधानमंत्री जी का अभिनंदन करता हूँ।

- गीता में योग के तीन प्रकार **ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग** का सुंदर संदेश दिया गया है। योग ज्ञान, कर्म एवं भक्ति का अद्भुत संयोग है।
- इस बार योग दिवस का विषय है **Yoga for Humanity** अर्थात् मानवता के लिए योग। वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में मानवता के सामने जो कठिन चुनौतियाँ हैं, योग के माध्यम से उनका सामना करना संभव है।
- आपने पढ़ा होगा कि किस प्रकार कोविड महामारी के समय योग की सहायता से लोगों ने अपने मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य को संरक्षित किया।
- मित्रों, दरअसल योग की शारीरिक और मानसिक उपयोगिता होने के साथ ही सामाजिक और आध्यात्मिक महत्ता भी है। दुनिया में कई रिसर्च हुए हैं जिसने योग को बीमारियों के रोकथाम में प्रभावी बताया है।
- आज जीवन शैली संबंधित बीमारियों, जैसे डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, किडनी, लीवर और यहाँ तक कि हृदय रोगों के नियंत्रण और रोकथाम में योग बहुत कारगर सिद्ध हो रहा है।
- परंतु किसी भी रिसर्च से ज्यादा महत्वपूर्ण आपका व्यक्तिगत अनुभव होता है। यदि आप प्रातः आधे घंटे के लिए भी योग करें तो आपके शरीर में ऊर्जा आती है, पूरे दिन आप बेहतर महसूस करते हैं।
- कर्म की कुशलता ही योग है। सही खान-पान, सोने-जागने की सही आदतें, और अपने काम, अपनी duties को सही ढंग से करना ही योग है। इसी कर्मयोग से हमें सभी तकलीफों और समस्याओं का समाधान मिलता है। आपको भी इस कर्मयोग की भावना को आत्मसात करना है।
- हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी, कई मंत्रीगण और हमारे अनेक सांसद नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं। जो नियमित अभ्यास नहीं कर रहे हैं, उनसे मैं आग्रह करता हूँ कि आप इसे नियमित दिनचर्या में शामिल करें। हमारे सचिवालय के जो अधिकारी, कर्मचारीगण हैं, आप सभी संसद में माननीय सांसदों तथा संसदीय समितियों की सहायता करने का काम करते हैं। यदि आप योग को अपने दैनिक जीवन का अंग बना लें, तो आप अधिक एकाग्रता से काम कर पाएंगे और इस कार्यालय को अपना सर्वश्रेष्ठ दे पाएंगे।
- हमारा मंत्र यही होना चाहिए कि हमें खुद भी योग का संकल्प लेना है, और अपनों को भी इस संकल्प से जोड़ना है। 'योग से सहयोग तक' का ये मंत्र हमें एक नए भविष्य का मार्ग दिखाएगा, मानवता को सशक्त करेगा।

- इस बार योग दिवस पर पूरा विश्व भारत के विभिन्न हिस्सों से, लद्दाख की पहाड़ियों से, लक्षद्वीप के भूभाग से, सियाचिन की ऊँचाई और समुद्री गहराई से योग और आसनों के दृश्य देखेगा।
- भारत के अंदर भी लोग विश्व के अनेक हिस्सों से योग करते हुए नागरिकों को देखेंगे कि किस प्रकार सभी देशों एवं सभी समुदायों के लोग स्वस्थ जीवन के लिए योग को अपना रहे हैं।
- अभी कुछ ही पलों में हम मैसूर से योग दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री जी का बहुमूल्य संदेश भी सुनेंगे और वहां आयोजित किए जा रहे योग दिवस समारोह से भी वर्चुअल माध्यम से जुड़ेंगे और इसका लाभ उठाएंगे।
- एक बार पुनः मैं आप सभी को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की अनेक शुभकामनाएं देता हूँ। जय हिन्द।