

दिनांक 23 मार्च 2018 को शाम 3.30 बजे तालकटोरा स्टेडियम में मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योगा, आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित “इंटरनेशनल योगा फेस्ट 2018” के कार्यक्रम के समापन के अवसर पर माननीय लोक सभा अध्यक्ष का भाषण

1. आज Ministry of Ayush के तत्वावधान में Morarji Desai National Institute of Yoga द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम – “International Yoga Fest 2018, a Curtain Raiser” के समापन समारोह में आप सबके बीच आकर मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है।
2. मुझे विश्वास है कि तीन दिनों के इस सम्मेलन में आप सबने योग से संबंधित विविध नवीन और रुचिकर आयामों के बारे में जाना होगा। देश भर के विभिन्न योग संस्थाओं सहित अन्य संबंधित संस्थाओं के लगभग 5000 योग प्रतिभागियों ने जिस उत्साह से इस सम्मेलन में हिस्सा लिया, उससे निश्चय ही योग के विकास और संवर्धन को बल मिलेगा।
3. इस सम्मेलन में योग आचार्य डॉ. जयदेवजी योगेन्द्र के जीवन एवं योग के प्रति उनके योगदान को देखते हुए उन पर एक सेमिनार का भी आयोजन किया गया। डॉ. जयदेवजी योगेन्द्र योग को आधुनिक युग में जीवंत करने वाले श्री योगेन्द्रजी के सुपुत्र और शिष्य थे, जिन्होंने वर्ष 1918 में द योग इंस्टिट्यूट (विश्व का सबसे पुराना संगठित योग केन्द्र) की स्थापना की थी। उनका संस्थान इस पुनीत कार्य को अभी भी निरंतर कर रहा है। ऐसे पुण्यात्मा का स्वर्गवास इसी वर्ष 16 फरवरी, 2018 को लगभग 100 वर्ष की आयु में हुआ। इस अवसर पर हम सब उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि देते हैं।
4. मैं मानती हूँ कि वर्तमान समय सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक परिवर्तन का समय है। इस **critical age** में व्यक्ति के आध्यात्मिक उत्थान पर ही समष्टि एवं राष्ट्र का उत्थान केन्द्रित है। अतः, व्यक्ति से समष्टि, समष्टि से राष्ट्र आराधन के चिंतन को फलीभूत करना ही हमारा लक्ष्य होना चाहिए। तभी भारत विश्व गुरु बन सकेगा।

5. इसी आध्यात्मिक आवश्यकता को योग के माध्यम से जन-जन तक पहुंचाने का काम यहां उपस्थित योग शिक्षकों ने पिछले दो दिनों में किया। मैं उन सभी योग शिक्षकों को बधाई देती हूं जिन्होंने यहां आए योग प्रशिक्षुओं सहित सभी प्रतिभागियों का मार्गदर्शन किया।
6. UN ने 11 दिसम्बर 2014 को 177 देशों के समर्थन के साथ 21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। यह समस्त भारतीयों के लिए गर्व का विषय है। योगा अब विश्व भर में लोकप्रिय है, इसने क्षेत्र, धर्म, सम्प्रदाय, समुदाय और राष्ट्रियता की सीमाएं लांघ ली है।
7. योग का शाब्दिक अर्थ होता है जुड़ाव। तन का मन से जुड़ाव, मन का आत्मा से, आत्मा का परमात्मा से जुड़ाव। मन का विचार से एवं विचार का कर्म से जुड़ाव। मानव का प्रकृति से, संयम का उपलब्धि से जुड़ाव। स्वास्थ्य का जीवन शैली से, मानव का मानवता से, ज्ञान का विज्ञान से, विज्ञान का अध्यात्म से एवं अध्यात्म का दर्शन से जुड़ाव।
8. योग व्यक्ति को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एवं ब्रह्माण्ड को व्यक्ति से जोड़ता है। शास्त्रों में लिखा है:—

“ओउम पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पुर्णमुदच्यते।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।

ओउम शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।”

{Om, That (Outer World) is Purna (Full with Divine Consciousness); This (Inner World) is also Purna (Full with Divine Consciousness); From Purna comes Purna (From the Fullness of Divine Consciousness the World is manifested), Taking Purna from Purna, Purna Indeed Remains (Because Divine Consciousness is Non-Dual and Infinite) Om Peace, Peace, Peace}.

9. योग एक आध्यात्मिक विज्ञान है, जिसका उद्भव भारत में प्राचीन मनीषियों द्वारा हुआ था। योग हमारी भारतीय संस्कृति की पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। जिस अर्थ में आज हम 'योग' शब्द को समझते हैं, उस अर्थ में इसका पहली बार प्रयोग ईसा पूर्व तीसरी-चौथी शताब्दी में

कठोपनिषद में हुआ था। इसके पश्चात् महर्षि पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया और 200 ई.पू. में "योगसूत्र" नामक प्रामाणिक ग्रंथ की रचना की।

10. पतंजलि योग दर्शन के अनुसार – "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। (Yoga is restraint of the fluctuations of the mind)। योग चेतना के उच्च स्तर को जागृत करने का माध्यम है। Healthy body and disciplined mind are pre-requisite for higher consciousness. श्री बी.के.एस. आयंगर ने योग की सुन्दर व्याख्या की है। उन्होंने लिखा है – Yoga is like music: the rhythm of the body, the melody of the mind, and the harmony of the soul create the symphony of life.

11. 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।

12. 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।

13. अक्सर, लोग योग को मात्र एक शारीरिक कार्य अथवा अथवा आसन समझने की भूल कर बैठते हैं, परंतु योग मात्र आसन नहीं है। योग के तहत कुल आठ चरण आते हैं। इनमें से प्रारंभिक दो चरण अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं, यम (moral restraints) और नियम (spiritual practices)। यम के तहत सत्य (truthfulness), अहिंसा (non-violence), अस्तेय (non-stealing), अपरिग्रह (Abstention from greed), ब्रह्मचर्य (celebracy) पांच भाव आते हैं तो नियम के तहत शौच (cleanliness), संतोष (contentment), तप

(Austerity), स्वाध्याय (self study), समर्पण (surrender of the self to god) आते हैं। योग के लिए ये प्रारंभिक नियम हैं। इनको जीवनचर्या में शामिल करने के पश्चात् ही आसन (seat posture with spine erect), प्राणायाम (breath control), प्रत्याहार (withdrawal from the organs of sense and the organs of action), धारणा (deep state of concentration), ध्यान (directing attention to the subject of meditation) एवं समाधि (complete absorption in super consciousness or divine mind) की बारी आती है।

14. श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है – “सिद्धसिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्चते” अर्थात् दुख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है। (Evenness of mind is Yoga).

15. योग के सम्यक् एवं नियमित अभ्यास से हम जड़ से चेतन की अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। अतः, इसकी विशेष प्रतिष्ठा है। योग का शास्त्रानुरूप नियमित अभ्यास करने से बहुत-सी व्याधियां स्वतः दूर हो जाती हैं। The whole theory of Yoga is to go beyond the mind. Several scholars have noted that yoga had been packaged so well as a defence against illness and aging that it is easy to lose sight of its real purpose – "spiritual liberation".

16. श्रीमद्भागवत गीता में लिखा है “योगस्य तथा करु कर्माणी” अर्थात् act with the discernment of a yogi. Yoga is, therefore, a vision for a harmonious future for humanity. It is an “अवस्था” that is a state of mind and is distinct from a “व्यवस्था”। योग आस्था है और जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते।

17. मानव हमेशा से शांति, सौहार्द एवं प्रेम की खोज में रहा है। योग किसी भी व्यक्ति को उसके स्वयं के अन्दर झांकने का अवसर प्रदान करता है। यह ध्यान के माध्यम से ही संभव

है। योग उस दीपक की भांति है जिससे हजारों दीपक जलाए जा सकते हैं फिर भी उस दीपक की रौशनी कम नहीं होती। ठीक उसी प्रकार जैसे खुशियां बांटने से बढ़ती हैं, कम नहीं होती। *Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured.*

18. 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 अपितु विभिन्न रोगों पर नियंत्रण के लिए भी विभिन्न क्षेत्रों के लोगों में योग पद्धतियों के प्रति जागरुकता बढ़ रही है।

19. भारत 125 करोड़ से अधिक जनसंख्या वाला देश है, इसमें 35 वर्ष से कम उम्र के लोगों की संख्या लगभग 65 प्रतिशत है। आज योग युवाओं के लिए आवश्यकता बन गया है, चाहे शिक्षा हों या रोजगार, युवा दैनिक जीवन में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। योग उन्हें दैनिक जीवन की चुनौतियों को कुशलतापूर्वक सामना करने में सक्षम बनाता है।

20. हमारी संस्कृति में उन्नत जीवन का दूसरा मापदण्ड है अपनी शारीरिक, मानसिक, नैतिक, आत्मिक उन्नति का मापदण्ड, यह सब योग से सम्भव है। योग का उद्देश्य व्यक्तित्व में बिखरी हुई शक्तियों को इकट्ठा कर, उसका सर्वांगीण विकास कर शक्ति, संयम, कौशल व शान्ति हासिल करना है जिसका उपयोग जनकल्याण हेतु हो सके।

23. इस सम्मेलन में भाग लेने आए हुए सभी प्रतिभागियों ने योग गुरुओं के सान्निध्य में इस सम्मेलन से बहुत-कुछ सीखा होगा एवं योग के लाभों के विषय में अवगत हुए होंगे। मैं इस सम्मेलन के आयोजकों, आयुष मंत्रालय, भाग लेने वाली विभिन्न योग संस्थाओं, योग विशेषज्ञों एवं प्रतिभागियों का आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने अपनी सक्रिय प्रतिभागिता से इस कार्यक्रम को सफल बनाया।

---