

23 जून 2016 को “काया और कायातीत के लिए योग (Yoga for body and beyond)” विषय पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में आयोजित विचारगोष्ठी के समापन सत्र में आयोजित समारोह में माननीय लोक सभा अध्यक्ष का भाषण ।

1. काया और कायातीत के लिए योग (Yoga for body and beyond) पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में आयोजित विचारगोष्ठी के समापन सत्र में आप सबके बीच उपस्थित होकर मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। आशा है, आपने योग विद्वानों के सान्निध्य में योग के विविध पहलुओं पर चर्चा का आनंद उठाया होगा। योग हमारा सदियों पुराना ज्ञान है जिस पर आज सम्पूर्ण विश्व में चर्चा हो रही है। यह हमारी अद्भुत धरोहर है जो सदियों से हमारी जीवन शैली एवं परम्परा रही है और आज सम्पूर्ण विश्व में बहुत तेजी से लोकप्रियता हासिल कर रही है।

2. यह 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' का दूसरा आयोजन है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रस्ताव पर केवल 90 दिनों के भीतर ही संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून की तिथि सम्पूर्ण विश्व में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए तय की थी और इसके साथ-ही-साथ उल्लेखनीय बात यह थी कि सर्वसम्मति से संयुक्त राष्ट्र महासभा में यह प्रस्ताव पारित हुआ था। इससे यह पता लगता है कि योग के दृश्य और अदृश्य लाभ विश्व के सभी लोगों को आकर्षित करते हैं एवं योग के प्रति उनमें असीम उत्साह एवं स्वीकृति है। वास्तव में, मुझे इस दौरान कई विदेश यात्राएं करने का अवसर प्राप्त हुआ और सभी जगह पर विदेशी लोगों ने प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन के बारे में चर्चा की। इस वर्ष के आयोजन में, विशेषकर युवा वर्ग में योग के प्रति जो उत्साह दिखा, वह योग के प्रति बढ़ती हुई रुचि एवं आकर्षण को दिखाता है।

3. योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम 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।

4. 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.**

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

6. 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। 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।

7. 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 (celibacy) 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। 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".

8. 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।

9. हम योग की शक्ति को पहचानने में वैसी ही गलती कर देते हैं, जैसे हम अपने आप को पहचानने में करते हैं। बीज से वृक्ष बनता है, इसकी जानकारी होना आवश्यक है। यदि हम नहीं जानेंगे तो इसे सत्य नहीं मानेंगे, किन्तु यह सत्य है। छोटे-से बीज के सही पोषण से उसे बड़ा वृक्ष बनते देर नहीं लगती। परमात्मा ने मानव के अंदर यह सामर्थ्य दिया है, लेकिन हम उस शक्ति को पहचान नहीं पाते। जो यह कला जानता है, वह अपने-आपको अत्यन्त समर्थ बना सकता है।

10. योग हजारों साल से भारतीयों की जीवन-शैली का हिस्सा रहा है। यह ज्ञान, कर्म और भक्ति का आदर्श मिश्रण है। दुनिया भर के अनगिनत लोगों ने योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया है। लेकिन संयुक्त राष्ट्र के निर्णय के बाद उम्मीद की जा रही है कि अब इसका फैलाव और तेजी से होगा।

11. 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। *Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured.*

12. आज सम्पूर्ण मानवता अनेक गंभीर समस्याओं से जूझ रही है जिनमें आतंकवाद (terrorism), अतिवाद (extremism), उपभोक्तावाद (consumerism) एवं जलवायु परिवर्तन (climate change) कुछ प्रमुख समस्याएं हैं। पिछले कुछ वर्षों से हम देख रहे हैं कि विश्व के अनेक हिस्सों में मौसम चक्र में परिवर्तन के कारण अतिवृष्टि या अनावृष्टि की गंभीर समस्या हमारे सामने है। सम्पूर्ण विश्व में बढ़ती हिंसा और आतंक सारी मानवता के

लिए चुनौती बना हुआ है। यदि हम प्रकृति एवं जीवन के आधारभूत मूल्यों की ओर न लौटें, तो आने वाले समय में स्थितियां और भी गंभीर हो सकती हैं। विश्व के सामने उपस्थित अनेक समस्याओं के समाधान के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ के तत्वावधान में विश्व के सभी देशों ने सतत् विकास लक्ष्य अर्थात् **sustainable development goals** पर आधारित विकास की अवधारणा को स्वीकार किया। आज समस्त विश्व में **sustainable development goals** आधारित नीतियों का नियोजन एवं क्रियान्वयन किया जा रहा है। कुल 17 **SDGs** एवं 169 **targets** में से गोल नं. 3 **good health and well being** से संबंधित है, गोल नं. 12 **उत्तरदायित्वपूर्ण उपभोग एवं उत्पादन (responsible consumption and production)** से संबंधित है एवं गोल नं. 13 **(Climate Change)** से संबंधित है। अतः, इन तीनों **goals** एवं इनसे संबंधित **targets** की प्राप्ति में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है क्योंकि योग के मूलभूत सिद्धान्तों में हमें समाज एवं प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करते हुए संतुलित उपभोग की प्रवृत्ति विकसित करने की प्रेरणा मिलती है। साथ ही, सब जानते हैं कि योग हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितना लाभदायी है।

13. भारत एक अत्यन्त प्राचीन संस्कृति एवं परम्पराओं वाला देश है। हमारी संस्कृति के मूलभूत जीवन मूल्य सत्य, अहिंसा, प्रेम, करुणा, दया, शांतिपूर्ण सहअस्तित्व और भाईचारा हैं। हमारे संविधान में भी इन जीवन-मूल्यों को प्रमुखता दी गई है। हमारी संस्कृति में 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की अवधारणा समाहित है। हमारे सभी धर्मगुरुओं, जिन्होंने प्रेम, शांति और अहिंसा का संदेश विश्व को दिया, के बारे में एक रोचक तथ्य यह है कि वे सभी योगी थे। हमारे यहां प्रकृति पूजा, वृक्ष पूजा एवं नदी पूजा इसलिए की जाती है कि हम उन चीजों के महत्व को समझे और उन्हें संजोकर रखें। इन मानवीय मूल्यों के संवर्धन से ही सम्पूर्ण विश्व का कल्याण सुनिश्चित होगा। योग इन मानवीय मूल्यों को विस्तारित करने का सहज माध्यम है। आज फिर दुनिया हमें उस विश्व गुरु के रूप में देखना चाहती है जिसने सदियों पूर्व संपूर्ण विश्व में प्रेम और अहिंसा का संदेश दिया था।

14. एक और बात हमें सदा ध्यान रखनी चाहिए कि जितना हम प्रकृति से लें, उससे ज्यादा देने का संकल्प लें। हम प्रकृति के अन्य संसाधनों का भी संतुलित उपयोग करें।

15. “योगा फॉर बॉडी एंड बियॉन्ड” विषय के अंतर्गत आपने योग और शारीरिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में योग को शामिल किए जाने, मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग आदि विषयों पर विचार किया है। मुझे विश्वास है कि इन चर्चाओं से देश-विदेश में योग को लोकप्रिय बनाने में बहुत मदद मिलेगी। मैं विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान किए जाने की व्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए स्वदेशी चिकित्सा प्रणालियों को मुख्य धारा में लाने की आयुष मंत्रालय के प्रयासों की सराहना करती हूं।

16. मैं पुनः एक बार आयुष मंत्रालय और विदेश मंत्रालय को इतने बड़े पैमाने पर इस सम्मेलन का सफलतापूर्वक आयोजन करने के लिए बधाई देती हूं। मैं सभी प्रतिभागियों को बधाई देती हूं कि आप सब इस सम्मेलन में आए और योग से जुड़े अपने विचारों और अनुभवों का आदान-प्रदान किया। विदेश से आए हुए सभी महानुभावों का भी मैं अभिनंदन करती हूं एवं उनसे यह आशा करती हूं कि वे पुनः इस कार्यक्रम में सम्मिलित हों। साथ ही, वे योग को अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करें। मैं यहां उपस्थित सभी गणमान्य एवं जनसाधारण को अपनी ओर से साधुवाद देती हूं कि वे यहां आए एवं उन्होंने इस अद्भुत एवं लोकोपकारी ज्ञान के प्रचार-प्रसार में अपना योगदान दिया।

धन्यवाद।
