

दैनिक भास्कर: भापाल

13 5 JUN 2019

प्रसंगवश | शिवराज सिंह चौहान

## भारत की विरासत से विश्व के जुड़ने का विराट अवसर

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 तथा इसके अभाव में दुखमय होता है। भारत की इस गौरवशाली विरासत के साथ 21 जून को एक स्वर्णिम अध्याय जुड़ने जा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर इस तिथि को संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व योग दिवस घोषित किया है। इस दिन विश्व के लगभग



200 देशों में योग किया जाएगा। स्वस्थ, सुखी और आनंदित जीवन का एकमात्र उपाय योग ही है। मनुष्य आज सब कुछ जान रहा है, लेकिन स्वयं को भूलता जा रहा है। वह बाहरी भौतिक साधनों में सुख तलाश करते-

करते थक गया है। निराशा, हताशा और कुंठा उसे नशे के गर्त में डाल रही है। बीमारियां उसे जकड़ रही हैं। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग सर्वश्रेष्ठ साधन है। योग से रक्त का प्रवाह संतुलित होता है और प्राण पर नियंत्रण रहता है। इससे आंतरिक रूपांतरण होता है।

मनुष्य की स्थिति की शास्त्रों ने मृग की स्थिति से तुलना की है। वह अपने में छिपी कस्तूरी की सुगंध को वन में तलाशता हुआ जगह-जगह चोटिल होता फिरता है। एक ऐसे भिक्षु की कथा है, जिसके घर के कोने में अथाह धन-संपदा छिपी होती है, लेकिन जानकारी के अभाव में वह भीख मांगता फिरता है। योग हमारे भीतर छुपी अनंत संपदाओं से हमें परिचित कराता है। रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, अरविंद से लेकर हमारे समय में बाबा रामदेव, श्रीश्री रविशंकर, गुरुदेव जग्गी वासुदेव जैसे मनीषियों ने संसार भर में योग की ध्वजा को फहराया है। मंत्र में भी पंचायत स्तर तक योग के आयोजन की व्यवस्था की गई है। समाज के हर वर्ग को योग से जोड़ने की कोशिश है। योग हम सबकी विरासत है। इसलिए सबसे पहले हमारी ही जीवनचर्या में इसे शामिल होना चाहिए।

(लेखक मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री हैं)