

दैनिक एक्सप्रेस न्यूज; भोपाल

15 JUN 2015

# योग, विश्व को भारत की अनमोल देन

**सीएम ब्लॉग**

**भोपाल (ईएमएस)।**

योग एक सम्पूर्ण 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 दुःखमय होता है। शरीर, मन और कर्म में संतुलन; इच्छा, क्रिया और ज्ञान में संतुलन; सत्व, रज और तम में संतुलन। इसी संतुलन से मनुष्य अपने भीतर छुपी अनंत शक्तियों को जगाकर, उन्हें कार्यरूप में परिणत कर जीवन के परम लक्ष्य - चिर और अक्षय आनंद को प्राप्त होता है। विश्व के इतिहास में 21 जून 2015 को एक स्वर्णिम अध्याय



जुड़ने जा रहा है। हमारे ऊर्जावान और योगी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आव्हान पर इस तिथि को संयुक्त राष्ट्र संघ ने विश्व योग दिवस घोषित किया है। इस दिन विश्व के लगभग 200 देश में योग किया जायेगा। इससे योग का अधिकाधिक प्रसार होगा। आज भौतिकता की अग्नि में दग्ध मानवता के सामने स्वस्थ, सुखी और आनंदित जीवन का एकमात्र उपाय योग ही है।