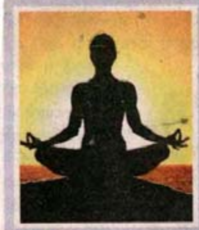
दैनिक दबंग दुनिया, भोपाल

12 JAN 2015

आओ योग करें हम...



शिवराज सिंह चौहान
मुख्यमंत्री मप्र

योग मनुष्य के अंदर सर्वश्रेष्ठ जागृत करने की विधा है। विश्व समाज के लिए यह भारत भूमि का अद्‌भुत उपहार है। आज योग विधा के सुफलों को पूरे विश्व ने स्वीकार किया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की मानव कल्याणकारी और रचनात्मक पहल से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा हो चुकी है। योग मानव मात्र के कल्याण के लिए है, चाहे वे किसी भी समुदाय के हों और विश्व में कहीं भी रहते हों। योग एक आध्यात्मिक विज्ञान है और इसी रूप में पूरे विश्व में इसे मान्यता मिली है। हर देश का नागरिक इसे अपना सकता है।

मध्यप्रदेश में हमने वर्ष 2007 से शासकीय स्कूलों में सूर्य नमस्कार के माध्यम से योग दीक्षा की शुरुआत की थी। स्वामी विवेकानंद के जन्म दिवस को हमने युवा दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। अच्छी शुरुआत के फलीभूत होने में समय लगता है। इस पहल का उद्देश्य यह था कि न सिर्फ युवा पीढ़ी स्वस्थ रहे, बल्कि वह भारत की सदियों पुरानी अमूल्य योग परंपरा से भी एकाकार हो सके। योग दिनचर्या में शामिल हो जाए। इस पहल के उत्साहजनक परिणाम मिल रहे हैं। प्रतिवर्ष एक करोड़ से अधिक बच्चे और पालकगण सामूहिक सूर्य नमस्कार कार्यक्रम में शामिल होते हैं। हमने इस कार्यक्रम को स्वैच्छिक रखा है। प्रसन्नता का विषय है कि सभी वर्ग और समुदायों के बच्चे और पालक इसमें शामिल हो रहे हैं। प्रदेश में शालाओं में योग शिक्षा के लिए शिक्षकों को प्रशिक्षण देने का कार्यक्रम तैयार किया जा रहा है। हमारी धरोहर और परंपरा के लिए सबसे पहले हमें ही जागृत होना पड़ेगा। आज हमारे लिए सबसे अनुकूल समय है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत के आचार-विचार में परिवर्तन लाने का अभियान जारी है। इसलिए हमारे लिए भी एक अप्रतिम संयोग बना है। आज पूरा विश्व हमारे साथ खड़ा हुआ है।

योग शुद्ध रूप से एक शारीरिक विज्ञान है, जो आम आदमी के स्वस्थ जीवन, स्वस्थ विचार, स्वस्थ आचरण और आध्यात्मिक प्रगति के लिए सदियों पहले हमारे ऋषियों ने विकसित किया था। यदि हम वाट्सएप के लिए समय देते हैं, मनोरंजन के लिए समय देते हैं तो योग के लिए भी समय निकालें।

योग के अंतर्गत सूर्य नमस्कार अपने आप में एक संपूर्ण यौगिक क्रिया है। सूर्य की आराधना सभी धर्मों में किसी न किसी रूप में की गई है। सूर्य जीवन देता है। वह अनन्य शक्ति और ऊर्जा का स्रोत है। सौर ऊर्जा से हम आज कारखाने चला रहे हैं। हवाई जहाज उड़ा रहे हैं। सूर्य प्रकाश से कई रोग, रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। विटामिन 'डी' तो मुफ्त मिल जाता है।

नियमित योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि मन, बुद्धि को भी वो संतुलन देता है, जिससे व्यक्ति को अध्यात्म से एकाकार होने का रास्ता मिलता है। वो दिन दूर नहीं, जब योग का यह जादू पूरी दुनिया में चलेगा।

आइए हम सब मिलकर योग करें। हर नागरिक आगे आए। अपने लिए, अपने परिवार के लिए, अपने समाज, प्रदेश और देश के लिए स्वस्थ रहने का प्रण करें। योग को अपने जीवन का अंग बना लें। यह कहना अर्थपूर्ण है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है।