स्वदेश, भोपाल

2 JAN 2015

आओ योग करें हम

योग मनुष्य के अंदर सर्वश्रेष्ठ जागृत करने की विद्या है। विश्व समाज के लिये यह भारत भूमि का अदभुत उपहार है। आज योग विधा के सुफलों को पूरे विश्व ने स्वीकार किया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मानव कल्याणकारी और रचनात्मक पहल से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा हो चुकी है। योग मानव मात्र के कल्याण के लिये 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 2007 से शासकीय स्कूलों में सूर्य नमस्कार के माध्यम से योग दीक्षा की शुरूआत की थी। स्वामी विवेकानन्द के जन्म दिवस को हमने युवा दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया है। अच्छी शुरूआत 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 परम्परा से भी एकाकार हो सके। योग दिनचर्या में शामिल हो जाये। इस पहल के उत्साहजनक परिणाम मिल रहे हैं। प्रति वर्ष 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 बच्चें और पालक इसमें शामिल हो रहे हैं। प्रदेश में शालाओं में योग शिक्षा के लिये शिक्षकों को प्रशिक्षण देने का कार्यक्रम तैयार किया जा रहा है। हमारी धरोहर और परम्परा के लिये सबसे पहले हमें ही जागृत होना पड़ेगा। आज हमारे लिये सबसे अनुकूल समय है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भारत के आचार-विचार में परिवर्तन लाने का अभियान जारी है। इसलिये हमारे लिये 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 लिये सदियों पहले हमारे ऋषियों ने विकसित किया था। यदि हम वाट्सएप के लिये समय देते हैं, मनोरंजन के लिये समय देते हैं तो योग के लिये भी समय निकालें। योग के अन्तर्गत सूर्य नमस्कार अपने आप में एक सम्पूर्ण 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 स्त्रोत 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। आइये हम सब मिलकर योग करें। हर नागरिक आगे आये। अपने लिये, अपने परिवार के लिये, अपने समाज, प्रदेश और देश के लिये 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।

-शिवराज सिंह चौहान