

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2026

स्वस्थ, जागरूक और विकसित भारत की आधारशिला है 'योग'

डॉ. मोहन यादव

'समत्वं योग उच्यते' अर्थात् संतुलन ही योग है... श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण का यह संदेश जहां समूचे विश्व को संतुलित करने का सूत्र है, वहीं महर्षि पतंजलि ने पतंजलि योग सूत्र में 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' के माध्यम से मानव जीवन को स्वस्थ और निरोग्य रहने का मार्ग प्रदान किया है।

भारत की यही सनातन योग परंपरा विश्व को शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर संतुलित और समृद्ध बनाने का आधार है। सदियों पूर्व ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित जीवन पद्धति आज सम्पूर्ण विश्व के लिए सुख, शांति और संतुलन का मार्ग है। यह हमारे लिए गर्व की बात है कि योग विश्व मानवता के कल्याण का माध्यम बन गया है।

यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व और अथक प्रयासों से संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता प्रदान की गई। यह निर्णय भारतीय संस्कृति और जीवन-दर्शन के प्रति विश्व समुदाय के सम्मान का प्रतीक है। दुनियाभर के 190 से अधिक देशों में करोड़ों लोग योग को अपने जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। यह भारत की सांस्कृतिक चेतना और आध्यात्मिक नेतृत्व का प्रमाण है। इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की थीम 'स्वस्थ आयु के लिये योग' रखी गई है।

मुझे यह बताते हुए प्रसन्नता है कि इस वर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मध्यप्रदेश की पावन धरती पर आयोजित समारोह में माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहेंगी। उनका आगमन

मध्यप्रदेश के लिए गौरव का विषय है। यह सुखद संयोग है कि योग के वैश्विक आंदोलन में मध्यप्रदेश को विशेष भूमिका निभाने का अवसर प्राप्त हो रहा है। प्रसन्नता का विषय है कि मध्यप्रदेश सरकार ने योग को जन-जन तक पहुंचाने के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए हैं। स्वस्थ नागरिक विकसित और समृद्ध राष्ट्र का आधार है। प्रदेश के प्रत्येक व्यक्ति के स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए 'घर-घर योग - हर व्यक्ति निरोग्य' अभियान शुरू किया गया है। प्रदेश में 800 से अधिक आयुष्मान आरोग्य मंदिरों, स्वास्थ्य एवं कल्याण केंद्रों तथा विभिन्न चिकित्सालयों में नियमित योग गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। प्रशिक्षित

योग शिक्षकों द्वारा छोटे-छोटे समूहों में भी नागरिकों को योगाभ्यास करवाया जा रहा है। योग-सखी और योग-दूत गांव-गांव और शहर-मोहल्लों तक योग का संदेश पहुंचा रहे हैं। प्रदेश में 12 मई से आरंभ हुआ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस आयोजन 'हर घर योग अभियान' से जनभागीदारी का नया अध्याय लिख रहा है। इसी क्रम में आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित ऑनलाइन योग सत्रों का लाभ प्रदेश के लोगों को प्राप्त हो रहा है। हम सभी

के लिए गौरव की बात है कि विगत दिनों इंदौर स्थित मालवांचल यूनिवर्सिटी में आयोजित योग महोत्सव में 35 हजार से अधिक विद्यार्थियों ने सामूहिक योग कर एक नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया। योग 'वन अर्थ-वन हेल्थ' विचार को व्यवहार में उतारने का माध्यम है जो हमें स्वयं, समाज और प्रकृति से जोड़ता है। यह शरीर को स्वस्थ रखने के साथ जीवन को संतुलित, सार्थक और उत्कृष्ट बनाता है। मध्यप्रदेश सरकार ने योग को पर्यावरण-संरक्षण और जनकल्याण से भी जोड़ा है। विश्व पर्यावरण दिवस से लेकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस तक विशेष जन-अभियान संचालित किया जा रहा है। 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान से पर्यावरण-संरक्षण और योग से स्वास्थ्य संरक्षण पर कार्य किया जा रहा है। प्रकृति और मानव स्वास्थ्य का गहरा संबंध है। योग हमें प्रकृति संग सह-अस्तित्व का जीवन जीने की प्रेरणा देता है। यही भारतीय जीवन-दर्शन का मूल तत्व भी है।

मध्यप्रदेश सरकार आयुष चिकित्सा, योग वेलनेस सेंटर, आरोग्य मंदिरों तथा जन-जागरूकता कार्यक्रमों के माध्यम से योग को जनांदोलन बनाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। हमारा प्रयास है कि प्रदेश का प्रत्येक नागरिक योग से लाभ प्राप्त करे और स्वस्थ जीवन की दिशा में कदम बढ़ाए। मुझे यह बताते हुए हर्ष है कि मध्यप्रदेश में जनवरी 2027 में 'एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य और एक चेतना: समग्र कल्याण के लिए योग' विषय पर वैश्विक सम्मेलन आयोजित होने जा रहा है। इसमें मध्यप्रदेश, भारत की सभ्यतागत चेतना का वैश्विक प्रतिनिधित्व करेगा। आज जब दुनिया तनाव, अवसाद, जीवनशैली जनित रोगों और सामाजिक चुनौतियों का सामना कर रही है, ऐसे समय में योग मानवता के लिए बड़ा संबल है। ऐसे यह स्वस्थ शरीर, शांत मन और सुखी जीवन का आधार है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस स्वस्थ, जागरूक और आत्मनिर्भर समाज के निर्माण संकल्प है। यह भारत की उस प्राचीन चेतना का उत्सव है, जिसने सदियों से मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है।

हमें गर्व है कि आज पूरी दुनिया योग को अपनाकर भारत के इस अमूल्य ज्ञान का लाभ प्राप्त कर रही है। मैं, प्रदेश के सभी नागरिकों, युवाओं, महिलाओं, वरिष्ठजन, विद्यार्थियों, शासकीय सेवकों और सामाजिक संगठनों से अप्रार्ह करता हूँ कि वे योग गतिविधियों से जुड़ें और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। आइए, हम सभी मिलकर योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाएं। अपने परिवार और समाज को इससे जोड़ें तथा स्वस्थ मध्यप्रदेश, विकसित भारत और समृद्ध विश्व के निर्माण में सहभागी बनें। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की प्रदेशवासियों को हार्दिक मंगलकामनाएं... (लेखक, मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री हैं)

योग: केवल कसरत नहीं, नए भारत के आत्मबल और सशक्त अर्थव्यवस्था का आधार

जगदीश देवड़ा

सदियों पहले भारत की पावन भूमि से उपजा 'योग' आज वैश्विक चेतना का सबसे बड़ा संवाहक बन चुका है। जब संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता दी थी, तब वह केवल एक पद्धति का सम्मान नहीं था, बल्कि भारत की प्राचीन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को वैश्विक स्तर पर स्वीकार करना था। आज योग धर्म, जाति, भूगोल और सीमाओं के बंधनों को तोड़कर पूरी मानवता को एक सूत्र में पिरो रहा है। लेकिन 21वीं सदी के इस दौर में हमें योग को सिर्फ शारीरिक व्यायाम या कुछ आसनों तक सीमित रखने की भूल नहीं करनी चाहिए। योग एक पूर्ण जीवन दर्शन है, जो व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक प्रगति को तो सुनिश्चित करता ही है, साथ ही राष्ट्र के आर्थिक और सामाजिक विकास का अदृश्य इंजन भी है।

स्वास्थ्य पर हने वाले खर्च में कमी
एक अर्थशास्त्री या वित्त मंत्री के दृष्टिकोण से जब मैं योग को देखता हूँ, तो मुझे इसमें भारत के सकल घरेलू उत्पाद और नागरिकों की क्रय शक्ति को मजबूत करने का एक बड़ा माध्यम दिखाई देता है। भारत जैसे बड़ी आबादी वाले देश में आज भी 'आउट-ऑफ-पॉकेट एक्सपेंडिचर' यानी बीमारी पर अपनी जब से होने वाला खर्च परिवारों के लिए एक बड़ा आर्थिक बोझ है। योग मुख्य रूप से एक 'प्रिवेंटिव हेल्थकेयर' (निवारक स्वास्थ्य देखभाल) प्रणाली है। यदि देश का नागरिक हर दिन सिर्फ 30 मिनट योग को देता है, तो वह जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसे-मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मानसिक तनाव से दूर रहता है। स्वस्थ नागरिक का सीधा अर्थ है अस्पतालों और दवाइयों पर होने वाले खर्च में कमी। यही बची हुई पूंजी परिवारों की बचत बनती है, जो आगे चलकर देश के वित्तीय चक्र को गति देती है।

कार्यक्षमता में वृद्धि और 'डेमोग्राफिक डिविडेंड'
भारत आज दुनिया का सबसे युवा देश है। हमारी इस युवा आबादी का लाभ हमें तभी मिल सकता है, जब यह युवा कार्यबल न केवल डिग्री-धारी हो, बल्कि शारीरिक और मानसिक रूप से भी ऊर्जावान हो। कॉर्पोरेट जगत से लेकर सरकारी विभागों तक, 'बर्नआउट' और मानसिक तनाव कार्यक्षमता को प्रभावित कर रहे हैं। योग और प्राणायाम व्यक्ति की एकाग्रता और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाते हैं। जब कार्यबल की कार्यक्षमता बढ़ती है, तो उसका सीधा सकारात्मक असर उद्योगों के उत्पादन और अंततः देश की आर्थिक विकास दर पर पड़ता है। योग भारत के युवाओं को भीतर से सशक्त कर 'आत्मनिर्भर भारत' के संकल्प को गति दे रहा है।

मध्य प्रदेश: योग को नीतिगत बढ़ावा
मध्य प्रदेश सरकार योग को केवल आयोजनों तक सीमित न रखकर इसे अपनी विकास नीतियों का हिस्सा बना रही है। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव के नेतृत्व में राज्य सरकार ने 'वेलनेस टूरिज्म' (स्वास्थ्य पर्यटन) को बढ़ावा देने के लिए विशेष नीतियां तैयार की हैं। हमारे अमरकंटक, पचमढ़ी और उज्जैन जैसे सांस्कृतिक केंद्र आज न केवल अध्यात्म बल्कि योग और आयुर्वेद के बड़े हब के रूप में उभर रहे हैं। हमने स्कूली शिक्षा में खेल और योग को प्राथमिकता दी है, ताकि आने वाली पीढ़ी बचपन से ही इस जीवन शैली को अपनाए। इसके अलावा, हमारे प्रदेश का आयुष विभाग लगातार ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में योग शिविरों के माध्यम से जन-जन को निरोगी बनाने के मिशन में जुटा है।

एक नए वैश्विक उद्योग का उदय
आज योग ने दुनिया में एक नई अर्थव्यवस्था को जन्म दिया है, जिसे 'वेलनेस इकोनॉमी' कहा जा सकता है। योग मैट, परिधानों से लेकर डिजिटल योग ऐप और अंतरराष्ट्रीय वेलनेस रिट्रीट का बाजार अरबों डॉलर का हो चुका है। भारत इस वैश्विक योग अर्थव्यवस्था का केंद्र बिंदु है। हमारे देश के युवा आज दुनिया भर में योग विधा के ट्रेनर और थेरेपिस्ट के रूप में रोजगार पा रहे हैं। यह 'लोकल टू ग्लोबल' का सबसे बेहतरीन उदाहरण है।

निष्कर्ष: विचार से व्यवहार तक
योग हमें जोड़ना सिखाता है स्वयं को प्रकृति से, व्यक्ति को समाज से और नागरिक को राष्ट्र से जोड़ता है। यह प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के 'अमृत काल' में 'विकसित भारत' के उस सपने को पूरा करने का मार्ग है, जहां नागरिक केवल भौतिक रूप से समृद्ध न हों, बल्कि मानसिक और आर्थिक रूप से भी सुदृढ़ हों। आइए, हम सब योग को सला में सिर्फ एक दिन का उत्सव न मानकर अपने दैनिक जीवन शैली का अविनाश हिस्सा बनाएं। क्योंकि जब एक-एक नागरिक स्वस्थ और सकल्पवान होगा, तभी एक समर्थ, सक्षम और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण संभव है।



योग : स्वस्थ मानवता, संतुलित प्रकृति और सतत भविष्य का आधार

राजेंद्र शुक्ल

भारत की प्राचीन सांस्कृतिक परंपरा ने विश्व को सदैव जीवन जीने की दिशा दी है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का भाव केवल एक दर्शन नहीं, बल्कि मानवता के कल्याण का मार्ग है। इसी परंपरा का अमूल्य उपहार है — योग। आज योग केवल भारत तक सीमित नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण विश्व में स्वस्थ, संतुलित और शांतिपूर्ण जीवन का माध्यम बन चुका है। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व में संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मान्यता मिलना भारत की सांस्कृतिक शक्ति और आध्यात्मिक विरासत को वैश्विक स्वीकार्यता का प्रतीक है। यह केवल एक दिवस की औपचारिकता नहीं, बल्कि मानवता को बेहतर भविष्य देने का वैश्विक अभियान है। प्रधानमंत्री जी ने योग को जन-जन तक पहुंचाकर उसे आधुनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाया है। आज विश्व के करोड़ों लोग योग को स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति के लिए अपना रहे हैं।

योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का विज्ञान
आज जब दुनिया जलवायु परिवर्तन, असंतुलित जीवनशैली, मानसिक तनाव और बढ़ती बीमारियों जैसी चुनौतियों का सामना कर रही है, तब योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि जीवन का समग्र विज्ञान बनकर सामने आता है। योग हमें यह सिखाता है कि जीवन केवल उपभोग का नाम नहीं है। भविष्य केवल संसाधनों के दोहन से सुरक्षित नहीं होगा। सतत विकास का अर्थ है — संसाधनों का सजग, संवेदनशील और विवेकपूर्ण उपयोग। प्रकृति का सम्मान और शरीर का सम्मान — दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। जिस प्रकार प्रकृति के संतुलन को बनाए रखना आवश्यक है, उसी प्रकार अपने शरीर और मन के संतुलन को बनाए रखना भी उतना ही आवश्यक है। योग हमें यही संतुलन सिखाता है। यही कारण है कि प्रधानमंत्री श्री मोदी द्वारा दिए गए मंत्र और योग का दर्शन एक-दूसरे के पूरक हैं। हमें जिम्मेदार जीवनशैली अपनाने की प्रेरणा देता है और योग उस जीवनशैली को व्यवहार में उतारने की शक्ति देता है।

मानवता का भविष्य उपभोग में नहीं, संयमित और सजग जीवन में निहित

आज दुनिया में संसाधनों की प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है, लेकिन मानवता का भविष्य केवल अधिक उपभोग में नहीं, बल्कि संयमित और सजग जीवन में निहित है। योग हमें भीतर से अनुशासित बनाता है। यह हमें सिखाता है कि सुख केवल भौतिक उपलब्धियों से नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति से प्राप्त होता है। प्रधानमंत्री जी द्वारा दिए गए 'पंच प्रण' के संकल्पों में विकसित भारत का निर्माण, गुलामी की मानसिकता से मुक्ति, विरासत पर गर्व, एकता और नागरिक कर्तव्य का भाव — इन सभी का आधार स्वस्थ और जागरूक नागरिक ही हो सकते हैं। योग इस दिशा में सबसे प्रभावी माध्यम है। जब व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होगा, तभी वह राष्ट्र निर्माण में अपनी सर्वोत्तम भूमिका निभा सकेगा। 'फिट इंडिया मूवमेंट' भी इसी सोच का विस्तार है। स्वस्थ भारत ही सक्षम भारत बन सकता है। आज स्वास्थ्य का अर्थ केवल अस्पताल और उपचार नहीं रह गया है। आधुनिक स्वास्थ्य व्यवस्था का केंद्र अब यानी रोगों की रोकथाम बन रहा है। यदि हम अपनी जीवनशैली को संतुलित रखें, नियमित योग करें, मानसिक तनाव को नियंत्रित करें और प्रकृति के अनुरूप जीवन जिएं, तो अनेक बीमारियों से बचा जा सकता है। मध्यप्रदेश में सरकार स्वास्थ्य सेवाओं को केवल उपचार तक सीमित नहीं रख रही है, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रही है। योग, आयुष, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और जन-जागरूकता को हम स्वास्थ्य नीति का महत्वपूर्ण हिस्सा बना रहे हैं। हमारा प्रयास है कि नागरिक लंबे जीवन के साथ स्वस्थ, सक्रिय और परिपूर्ण जीवन जिएं। आज विश्व के सामने एक बड़ी चुनौती 'मानसिक स्वास्थ्य' भी है। आधुनिक जीवन में भौतिक सुविधाएं बढ़ी हैं, लेकिन मानसिक शांति कम होती जा रही है। चारों ओर तनाव, प्रतिस्पर्धा, असुरक्षा और असंतुलन दिखाई देता है। ऐसे समय में योग हमें भीतर से जोड़ने का माध्यम बनाता है। योग केवल शरीर को स्वस्थ और सशक्त बनाने का अग्र्यास नहीं है, बल्कि यह मन, बुद्धि और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया है। जब व्यक्ति स्वयं के भीतर स्थिर होता है, तभी वह समाज और प्रकृति के प्रति संवेदनशील बनता है। योग हमें प्रतिक्रिया नहीं, बल्कि संतुलित दृष्टि प्रदान करता है। यह हमें भारी अराजकता के बीच भी भीतर की शांति खोजने की क्षमता देता है। यही कारण है कि आज योग की आवश्यकता केवल भारत को नहीं, सम्पूर्ण विश्व को है। जलवायु परिवर्तन के इस दौर में भी योग की प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। बढ़ता प्रदूषण, असंतुलित खान-पान, निष्क्रिय जीवनशैली और मानसिक तनाव मानव शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर रहे हैं। योग शरीर की प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। यह व्यक्ति को शारीरिक रूप से सक्षम, मानसिक रूप से संतुलित और भावनात्मक रूप से स्थिर बनाता है। स्वस्थ मानव संसाधन ही किसी राष्ट्र की सबसे बड़ी पूंजी होते हैं। केवल आर्थिक संसाधन किसी देश को महान नहीं बनाते। यदि नागरिक स्वस्थ, जागरूक, अनुशासित और सकारात्मक होंगे, तभी राष्ट्र दीर्घकालिक विकास की दिशा में आगे बढ़ सकेगा। इसलिए योग केवल व्यक्तिगत अभ्यास नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की भी माध्यम है। आज आवश्यकता है कि हम योग को एक दिवस तक सीमित न रखें, बल्कि उसे दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं। बच्चों से लेकर युवाओं और वरिष्ठ नागरिकों तक, हर आयु वर्ग के लिए योग उपयोगी है।

(लेखक मध्यप्रदेश के उप मुख्यमंत्री हैं)

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस : भारतीय ज्ञान परंपरा का वैश्विक आलोक

गोविंद सिंह राजपूत

वर्तमान समय में मानव सभ्यता अभूतपूर्व वैज्ञानिक प्रगति के दौर से गुजर रही है। तकनीकी विकास ने जीवन को सुविधाजनक तो बनाया है, किंतु इसके साथ ही तनाव, अवसाद, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग तथा मानसिक असंतुलन जैसी समस्याएँ भी तेजी से बढ़ी हैं। भौतिक सुख-सुविधाओं की अंधी दौड़ में मनुष्य स्वयं से, प्रकृति से और अपनी आंतरिक चेतना से दूर होता जा रहा है। ऐसे समय में योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि संतुलित, स्वस्थ और सार्थक जीवन जीने का एक वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक मार्ग बनकर सामने आया है। यही कारण है कि आज योग भारत की सीमाओं से निकलकर संपूर्ण विश्व के लिए स्वास्थ्य, शांति और समरसता का

संदेशवाहक बन चुका है। इसी वैश्विक महत्व को स्वीकार करते हुए प्रतिवर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। यह दिवस केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि मानवता को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का सामूहिक आह्वान है। योग भारत की उस महान सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक है, जिसने सदियों से मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है। योग का इतिहास हजारों वर्षों पुराना है। भारतीय ऋषियों और मनीषियों ने गहन साधना एवं अनुभव के आधार पर योग की अवधारणा विकसित की। महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र योग दर्शन का आधार ग्रंथ माना जाता है। योग शब्द संस्कृत धातु 'युज' से बना है, जिसका अर्थ है - जोड़ना, मिलाना अथवा एकीकरण। योग का वास्तविक उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। यह मनुष्य को बाहरी संसार की भागदौड़ से निकालकर उसके अंतर्मन से जोड़ता है और जीवन में संतुलन स्थापित करता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत भारत की एक ऐतिहासिक पहल का परिणाम है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के प्रधानमंत्री ने योग को मानवता की अमूल्य धरोहर बताते हुए इसके लिए एक अंतरराष्ट्रीय दिवस घोषित करने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को विश्व के अनेक देशों का अभूतपूर्व समर्थन प्राप्त हुआ और 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित कर दिया। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत की वैश्विक स्वीकृति का गौरवपूर्ण क्षण था। तब से प्रत्येक वर्ष विश्व के लगभग सभी देशों में लाखों लोग

योगाभ्यास कर इस दिवस को उत्सव के रूप में मनाते हैं। 21 जून को योग दिवस के लिए चुने जाने का भी विशेष महत्व है। यह वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे ग्रीष्म अयनांत कहा जाता है। भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में यह काल चेतना के विकास और ऊर्जा के संवर्धन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। इसलिए यह तिथि योग के वैश्विक संदेश के लिए सर्वाधिक उपयुक्त मानी गई। आज योग को केवल आध्यात्मिक साधना के रूप में नहीं, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी स्वीकार किया जा रहा है। अनेक शोधों ने सिद्ध किया है कि नियमित योगाभ्यास शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, रक्त संचार को संतुलित करता है, हृदय को स्वस्थ रखता है तथा मानसिक तनाव को कम करता है। प्राणायाम और ध्यान मन को एकाग्र बनाते हैं तथा सकारात्मक सोच विकसित करते हैं। कोरोना महामारी के दौरान भी योग और प्राणायाम ने लोगों को मानसिक एवं शारीरिक रूप से मजबूत बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। योग को महत्वपूर्ण हिस्सा है कि यह व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास पर बल देता है। यह केवल शरीर को स्वस्थ रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि चरित्र निर्माण, आत्मानुशासन, धैर्य, सहनशीलता और आत्मविश्वास जैसे गुणों का भी विकास करता है। योग हमें सिखाता है कि जीवन में सफलता केवल बाहरी उपलब्धियों से नहीं, बल्कि आंतरिक संतुलन और संतोष से प्राप्त होती है। यही कारण है कि आज विद्यालयों, विश्वविद्यालयों, कार्यालयों, सैन्य संस्थानों और सामाजिक संगठनों में योग को जीवनशैली का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाया जा रहा है। भारत की संस्कृति सदैव 'वसुधैव कुटुम्बकम्' अर्थात् सम्पूर्ण विश्व एक परिवार है, के सिद्धांत पर आधारित रही है। योग इसी भावना का विस्तार है। योग किसी धर्म, संप्रदाय, जाति या देश विशेष से बंधा नहीं है। यह मानवता के सार्वभौमिक कल्याण का मार्ग है। विश्व के विभिन्न देशों में विभिन्न संस्कृतियों और जीवन पद्धतियों के लोग योग को अपनाकर इसके लाभ प्राप्त कर रहे हैं। यह भारत के सांस्कृतिक नेतृत्व और आध्यात्मिक ज्ञान की वैश्विक स्वीकार्यता का प्रमाण है। आज जब विश्व युद्ध, हिंसा, तनाव, पर्यावरणीय संकट और सामाजिक विघटन जैसी चुनौतियों का सामना कर रहा है, तब योग शांति, सह-अस्तित्व और संतुलन का संदेश देता है। योग मनुष्य को स्वयं के भीतर झांकने, अपने विचारों को शुद्ध करने और समाज के प्रति

सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने की प्रेरणा देता है। यह व्यक्तिगत स्वास्थ्य के साथ-साथ सामाजिक और वैश्विक स्वास्थ्य का भी आधार है। विकसित भारत के निर्माण में भी योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। स्वस्थ नागरिक ही किसी राष्ट्र की सबसे बड़ी पूंजी होते हैं। यदि समाज शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से स्वस्थ होगा तो राष्ट्र स्वतः ही प्रगति के पथ पर अग्रसर होगा। इसलिए योग केवल व्यक्तिगत साधना नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण का भी एक सशक्त माध्यम है। आज आवश्यकता इस बात की है कि योग को केवल एक दिवस के आयोजन तक सीमित न रखा जाए, बल्कि इसे दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाया जाए। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हमें अपनी गौरवशाली सांस्कृतिक विरासत को स्मरण करने और

(लेखक मध्य प्रदेश के उप मुख्यमंत्री हैं)