

२१ जून विश्व अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संदर्भ में राजभवन, गांधीनगर में माननीय राज्यपाल श्री ओ. पी. कोहली जी का संबोधन ।

(दिनांक : २१ जून, २०१८)

---

- योग हमारी परंपरा की मूल्यवान पूंजी है लेकिन हम हमारे देश की परंपरा और मूल्यवान पूंजी को भूलते जा रहे हैं । कोई भी ऐसा प्रयत्न जो हमें उस मूल्यवान पूंजी से जोड़ता है तो ऐसे प्रयत्न का हमें स्वागत करना चाहिये । हमारे आदरणीय प्रधानमंत्री जी ने योग नाम की हमारी परंपरा की मूल्यवान पूंजी को विश्व के स्तर पर स्वीकार करवाया है । आज केवल भारत में ही नहीं बल्कि विश्व के अनेक देशों में "विश्व योग दिवस" मनाया जा रहा है । आखिर योग की ताकत क्या है ? योग शरीर को और मन को शांति देता है । वो शरीर को और मन को जोड़कर आत्मा को परमात्मा से जोड़ने में एक साधन के रूप में काम आता है । योग संतुलन का भी काम करता है । इसके अभाव में जीवन असंतुलित हो जाता है ।
- योग के बारे में एक दूसरा सूत्र है- "योगः कर्मसु कौशलम् ।" कर्म में कुशलता ही योग है । यदि हमारा शरीर संतुलित होगा, मन संतुलित होगा तो हम जो काम करेंगे वो परिणामकारी होगा । अगर हमारे शरीर और मन संतुलित नहीं है तो हमारे जो काम होंगे वे परिणामकारी नहीं होंगे । हम जो भी कार्य करें उसमें योग के

कारण ही कुशलता आती है। जिस युग में योग का आविष्कार हुआ होगा उसकी तुलना में आज योग की अति आवश्यकता है।

- आज हम जिस दौर से गुजर रहे हैं उस दौर को आधुनिक जीवनशैली का दौर कहा जा सकता है। हमारी आधुनिक जीवनशैली तनाव पैदा करनेवाली जीवनशैली है। इन तनावों से मुक्ति दिलवाकर मन को स्थिर और शांत करने में योग मदद करता है। इस कारण से आज योग का महत्व पहले से ज्यादा बढ़ गया है। योग के द्वारा हमारे जीवन में तनाव पैदा करनेवाले कई रोग दूर होते हैं। इस दृष्टि से भी योग की क्षमता को विश्व ने स्वीकार किया है। हमारे लिये यह गौरव की बात है कि योग को विश्व स्वीकृति मिली है।
- अब जब योग को विश्व स्वीकृति मिली है तब योग दिवस पर एक दिन के लिये योग करे या योग हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग बन जाये यह हमें तय करना है। यदि योग में बहुत क्षमताएं हैं तो हमारा यह प्रयत्न होना चाहिये कि योग हमारे जीवन का एक हिस्सा बन जाये। इस दृष्टि से हमें योग को हमारे जीवन का हिस्सा बना लेना चाहिये।
- फिर एक बार अंतर्राष्ट्रीय योग दिन पर मैं आप सभी को बहुत-बहुत शुभकामनाएं देता हूँ तथा आपके मंगल की कामनाएं करता हूँ। साथ में, मैं श्री अश्विन दवे जी

को भी बहुत-बहुत धन्यवाद देता हूँ जो हमारे राजभवन में प्रति वर्ष आते है तथा योग दिन के कार्यक्रमों में सहयोग देते है । आभार ।