



પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદીએ ત્રીજા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિન નિમિત્તે ઉત્તર પ્રદેશમાં લખનઉ ખાતે જનતાને કરેલું સંબોધન

Posted On: 21 JUN 2017 10:50AM by PIB Ahmedabad

મંચ પર બિરાજમાન સર્વ મહાનુભાવો અને વિશાળ સંખ્યામાં ઉપસ્થિત રહેલા યોગ પ્રેમી ભાઈઓ અને બહેનો,

દેશના જુદા જુદા ખૂણાઓમાં પણ આ પ્રકારે યોજવામાં આવી રહેલા કાર્યક્રમોમાં ઉપસ્થિત રહેલા યોગ પ્રેમી સર્વ ભાઈઓ અને બહેનોને હું લખનઉની ધરતી પરથી પ્રમાણ કરી રહ્યો છું.

યોગની એક ખાસિયત છે મનને સ્થિર રાખવાની. જીવનમાં આવતા કોઈપણ પ્રકારના ચઢાવ અને ઉતારમાં પણ મનને સ્વસ્થ રાખીને જીવન જીવવાની કળા યોગથી શીખવા મળે છે. પરંતુ આજે લખનઉમાં આ વિશાળ મેદાનમાં હું આજે હજારો લોકોને જોઈ રહ્યો છું, લખનઉના મેદાનમાં ઉપસ્થિત રહેલા લોકો સંદેશ આપી રહ્યા છે કે જીવનમાં યોગનું મહત્વ છે. આ લોકો એવો પણ સંદેશ આપી રહ્યા છે કે જો વસ્ત્રાદ આવી જાય તો યોગ માટે ઉપયોગમાં લેવાતી મેટ એટલ કે દરીને ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય છે તેનો પણ સંદેશ લખનઉના યોગ પ્રેમીઓએ આપી દીધો છે. સતત વસ્ત્રાદ પડી રહ્યો હોવા છતાંય આપ સહુ આ મેદાનમાં ઉપસ્થિત છો તે જ યોગના મહત્વને બળ પૂરું પાડવાનો આપ સહુનો પ્રયાસ છે અને આ પ્રયાસ ખરેખર અભિનંદનને પાત્ર છે.

યોગે પોતે પણ વ્યક્તિથી સમસ્તી સુધીનો પ્રવાસ શરૂ કરી દીધો છે. એક સમય હતો જ્યારે યોગ હિમાલયની ગુફાઓમાં ઋષિઓ, મુનિઓ, મનીષીઓની સાધના માટેનો જ માર્ગ ગણાતો હતો. યુગ બદલાતો ગયો, સદીઓ વીતતી ગઈ. આજે યોગ ઘર ઘરમાં, જન જનના જીવનનો હિસ્સો બનવા માંડ્યો છે. વિશ્વના અનેક એવા દેશો છે જે ભારતની ભાષા જાણતા નથી, ન તો ભારતની પરંપરાઓને જાણે છે. તેમ જ ભારતની સંસ્કૃતિનો પણ તેમને કોઈ જ ખ્યાલ નથી. તેમ છતાંય યોગને કારણે આજે આખું વિશ્વ ભારત સાથે જોડાવા માંડ્યું છે. યોગ જે શરીર, મન, બુદ્ધિને જોડે છે. તે જ યોગ આજે વિશ્વના દેશોને આપણી સાથે જોડી દેવામાં બહુ જ મોટી ભૂમિકા અદા કરી રહ્યો છે.

સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે પણ સૌથી વધુ મત આપીને ઓછામાં ઓછા સમયમાં યોગને આંતરરાષ્ટ્રીય દિવસ તરીકે ઉજવવાની અનુમતી આપી દીધી હતી. યુનાઈટેડ નેશન્સે આ પગલું લીધું ત્યારથી આજ સુધીમાં કદાચ દુનિયાનો કોઈક જ એવો દેશ હશે જેણે યોગના સંબંધમાં કોઈ કાર્યક્રમ ન કર્યો હોય, યોગ પરત્વે તેમનું આકર્ષણ ન વધ્યું હોય, યોગ પ્રત્યે તેમની જાગૃતતા ન વધી હોય.

છેલ્લા ત્રણ જ વર્ષમાં યોગને કારણે અનેક નવી નવી યોગ ઇન્સ્ટિટ્યૂટનું નિર્માણ થયું છે. છેલ્લા ત્રણ જ વર્ષમાં યોગના ટીચર માટેની બહુ જ મોટી માંગ ઊભી થઈ છે. યોગની તાલીમ સંસ્થામાં પણ નવચુવાનો યોગને એક પ્રોફેશન એક વ્યવસાયના સ્વરૂપમાં સ્વીકારીને તે માટે પોતાની જાતને તૈયાર કરવા માંડ્યા છે. દુનિયાના તમામ દેશોમાં યોગના શિક્ષકોની ડિમાન્ડ વધી રહી છે. આમ યોગના માધ્યમથી વિશ્વભરમાં એક નવું જોખ માર્કેટ નિર્માણ થઈ રહ્યું છે. તેમાંય યોગ માટે ભારતીય ટીચર્સની ડિમાન્ડ સૌથી વધારે છે. યોગ માટે ભારતીય ટીચર્સને સૌથી પહેલી પસંદગી આપવામાં આવી રહી છે.

એક જમાનો હતો જ્યારે દરેક પોતપોતાની રીતે યોગ કરતા હતા, ત્યારબાદ ધીરે ધીરે તેનું સ્ટાન્ડર્ડાઈઝેશન, તેના સ્ટેજ નક્કી થતા ગયા છે. યોગમાં કઈ રીતે આગળ વધવું તે માટે પ્રથમ તબક્કો, બીજો તબક્કો, ત્રીજો તબક્કો તે નક્કી થવા લાગ્યું છે. ધીમે ધીમે વૈજ્ઞાનિક દબથી સમગ્ર વિશ્વમાં એક સમાન રીતે યોગની પ્રક્રિયાને પણ સ્ટાન્ડર્ડાઈઝ કરવાની દિશાના પ્રયાસો ભારત અને ભારતની બહાર પણ ચાલી જ રહ્યા છે.

ગયા વર્ષે જ યુનેસ્કોએ ભારતના યોગને માનવ સંસ્કૃતિના એક અમર વારસા તરીકે માન્યતા આપી દીધી છે. વિશ્વભરની સંગઠિત શાળાઓમાં, કોલેજોમાં બાળકોનો યોગની તાલીમ મળે, બાળકો યોગ સાથે જોડાય અને ધીમે ધીમે યોગ જીવનનો હિસ્સો જ બની જાય તે દિશામાં જાગૃતતા વધી રહી છે. આજે ભારતમાં ઘણા રાજ્યો એવા છે કે જેમણે યોગનું શિક્ષણ આપવા માટે અભ્યાસક્રમ તૈયાર કર્યો છે. તેમનું મકસદ આપણી ભાવિ પેઢી આપણા પૌરાણિક વિજ્ઞાનથી સુમાહિતગાર બને, તેનો અભ્યાસ કરે અને તેમના જીવનનો પણ યોગ હિસ્સો બને.

આરોગ્યની જાળવણી માટે જુદા જુદા પ્રકારના પ્રકલ્પો હોય છે. ફિટનેસ પ્રાપ્ત કરવા કે પછી આરોગ્યપ્રદ રહેવાથી પણ વધુ મહત્વ વેલનેસનું જ હોય છે. તેથી જ આજે જીવનમાં વેલનેસ હાંસલ કરવા માટે યોગ એક બહુ જ મોટું માધ્યમ બની ગયો છે. આજે યોગની વાત આવે ત્યારે દુનિયાના કોઈપણ દેશોમાં તેની સામે સવાલ કરવામાં આવતો જ નથી. તેમાં સમય પ્રમાણેના પરિવર્તનો થતાં જ રહે છે. વિશ્વના ભિન્ન ભિન્ન સમાજો તેમાંય કંઈક નવું નવું જોડતા રહે છે, ઉમેરો કરતા રહે છે. સ્થળ, કાળ અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહીને, વચને અનુકૂળ રહીને, યોગમાં ઉત્તરોત્તર વિકાસ થતો જ રહે છે. તેમ જ તેનો વિસ્તાર પણ થતો રહે છે. તેથી જ આજના મહત્વપૂર્ણ અવસરે હું દેશ અને દુનિયાના લોકોને યોગને જીવનનો હિસ્સો બનાવવા માટેનો આગ્રહ કરી રહ્યો છું. આપણે યોગના માર્ટર (યોગમાં સૌથી સફળ વ્યક્તિ) બનીએ કે ન બનીએ, યોગમાં કોઈ મોટી સિદ્ધિ મેળવનાર બનીએ કે ન બનીએ, પરંતુ આપણે યોગના અભ્યાસુ તો બની જ શકીએ છીએ. આપણે પહેલીવાર યોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણને સમજાય છે કે આપણા શરીરમાં કેટલા મહત્વના અવયવો કે અંગો છે, જેના પરત્વે આજ સુધી મેં કે આપણે કોઈ ધ્યાન આપ્યું નથી. તેથી આ અંગો કેટલા બેકાર થતાં ગયા છે. આપણે યોગનો આરંભ કરીએ છીએ ત્યારે શરીરના અનેક અંગો સુષુપ્ત અવસ્થામાં પડેલા હોય છે. તેમાં જાગૃતિ આવતી હોવાનો અહેસાસ આપણે પોતે જ કરી શકીએ છીએ. આ માટે બહુ મોટી ચેતના હાંસલ કરવાની પણ જરૂર પડતી નથી. જેઓ પહેલીવાર યોગ કરી રહ્યા છે, તેમને સહુને સમજાય છે કે તેમના શરીરમાં કેટલા અંગો - અવયવો સુષુપ્ત પડ્યા હતા. યોગનો આરંભ કરતાં તેમાં જાગૃતિ આવવા માંડી છે. ચેતનાનો સંચાર થવા માંડ્યો છે.

કચારેક લોકો મને પૂછે છે કે યોગના માહત્ત્વ અંગે તમે મોટી મોટી ચર્ચાઓ તો કરી રહ્યા છો. હું બહુ જ સરળ ભાષામાં તેના મહત્ત્વને સમજાવી રહ્યો છું. મીઠું-નમક સૌથી સસ્તું મળે છે. સર્વત્ર ઉપલબ્ધ હોય છે. પરંતુ દિવસના આઠાસમાં નમક ન હોય તો ભોજનનો માત્ર સ્વાદ જ બગડી જાય છે તેવું નથી. તેને કારણે શરીરની સંપૂર્ણ આંતર રચનાને ગંભીર આઘાત લાગે છે. મીઠું બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે, પરંતુ પૂરી શરીર રચનામાં તેના મહત્ત્વને કોઈ જ નકારી શકે તેમ નથી. શરીરને તેની જરૂરિયાત હોવાની વાતનો કોઈ જ ઇનકાર કરી શકે તેમ નથી. નમક, માત્ર નમકથી જ જીવન નથી ચાલતું, તેમ છતાંય જીવનમાં નમક ન હોય તો જીવન ચાલતું જ નથી. જીવનમાં જેવું સ્થાન નમકનું છે, તેવું જ સ્થાન યોગ પણ આપણા જીવનમાં બનાવી શકે છે. કોઈ પણ વ્યક્તિએ 24 કલાક યોગ કરવાની જરૂર હોતી નથી. દિવસમાં માત્ર 50 મિનિટ, 60 મિનિટ તેને માટે ફાળવવાની હોય છે. મેં અગાઉ પણ કહ્યું છે કે ઝીરો કોસ્ટથી સારા આરોગ્ય આપવાની ખાતરી આપવાની ક્ષમતા યોગમાં છે જ છે.

સ્વસ્થ શરીર, સ્વસ્થ મન, સ્વસ્થ બુદ્ધિ દેશના સવાસો કરોડ નાગરિક હાંસલ કરી લે, દુનિયાના નાગરિકો હાંસલ કરી લે તો માનવ સમાજ સામે માનવીય વિચારોને કારણે ઊભા થઈ રહેલા સંકટો સામે દરેક માનવ જાતની રક્ષા કરી શકે છે.

તેથી જ આજે ત્રીજા આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ નિમિત્તે વિશ્વભરના યોગ પ્રેમીઓને હું હૃદય પૂર્વક અભિનંદન આપી રહ્યો છું. વિશ્વના તમામ દેશો જે ઉમંગ અને ઉત્સાહ સાથે યોગ સાથે જોડાઈ રહ્યા છે તે માટે હું આ સહુ દેશોને પણ અભિનંદન આપી રહ્યો છું. હું આપ સહુ લખનઉ વાસીઓનો પણ હૃદયથી ખૂબ ખૂબ આભાર માની રહ્યો છું.

આભાર

J.Khunt/TR

(Release ID: 1493416) Visitor Counter : 77