



शांति एवं सौहार्द के लिए योग



योग: कर्मसु कौशलम्



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून, 2019

योग हमारी प्राचीन विद्या है। सदियों से भारत की पहचान रही इस विद्या को हमारे कर्मयोगी माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता दिलवाई है। उन्हीं के प्रयासों का प्रतिफल है कि दुनियाभर में हर साल 21 जून अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस पांचवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की मैं प्रदेशवासियों, विशेषकर योग-साधकों को हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं देता हूँ।

योग शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने का मूल मंत्र है। यह हमें अपनी महान संस्कृति और परम्पराओं से जोड़ता है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है- 'योग: कर्मसु कौशलम्' अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। पतंजलि ने योगदर्शन में योग की परिभाषा दी है- 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है।

आधुनिक युग में योग का महत्व और भी बढ़ गया है। आज अत्यधिक भागदौड़ की जिंदगी से उत्पन्न तनाव और प्रदूषण के कारण रोग बढ़ते जा रहे हैं। इन रोगों को दूर करने का सामर्थ्य योग में है। इसलिए तो कहा गया है कि 'हर रोज करें योग, जीवन भर रहें निरोग'। इसी मिशन को आगे बढ़ाने के लिए हरियाणा सरकार ने 1002 गांवों में योग एवं व्यायामशालाएं स्थापित की हैं।

इस अवसर पर प्रदेश के हर बुजुर्ग, नौजवान एवं बच्चों से मेरी अपील है कि वे योग को अपनी दिनचर्या का अभिन्न अंग बनाएं तथा स्वस्थ भारत का सपना साकार करने में अपना योगदान दें।

मनोहर लाल
मुख्यमंत्री, हरियाणा

हर रोज करें योग जीवन भर रहें निरोग



योग को अपनाना है, जीवन खुशहाल बनाना है

