

વિશ્વ યોગ દિવસ : કાર્યક્રમ સંચાલન સાહિત્ય

યોગ દિવસની શુભ સવારનો સ્વાસ્થ્યસભર શ્વાસ લઈને થોડું ફ્લેશબેકમાં જઈએ... તારીખ : ૨૭, સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૪ના રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘની મહાસભામાં વિશ્વના તમામ દેશોનાં વડાઓની હાજરીમાં આપણા માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબે જણાવ્યું હતું કે : “ યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિની વિશ્વને આપેલી અમૂલ્ય ભેટ છે. તેઓએ વિશેષમાં એમ પણ જણાવ્યું કે હું સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘને વિનંતી કરીશ કે ૨૧ જુનને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ જાહેર કરે ” પરિણામ સ્વરૂપે... તા. ૧૧ ડિસેમ્બર ૨૦૧૪નાં રોજ સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘના નિર્ણય પ્રમાણે ૧૭૭ દેશોની સંમતિનાં આધાર સાથે ૨૧મી જુનને આંતર રાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો.

૨૧મી જુન જ યોગ દિવસ શા માટે ? આપણે જાણીએ છીએ કે યોગથી આયુષ્યમાં વધારો થાય છે, તો પછી લાંબા આયુષ્ય માટે આવા મહત્વનાં દિવસને ઉજવવા માટે દિવસ પણ લાંબો જ હોવો જોઈએ ને ? ૨૧મી જુન એટલે વર્ષનો સૌથી લાંબો દિવસ... એટલે તેને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો.

યોગ.. આપણા મન અને શરીર વચ્ચે સમભાવ લાવવા માટે ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરે છે.

માટે... ચાલો સંભાવનાઓને સંભવ બનાવીએ... યોગ કરીએ... યોગનો અનાદર કરીને, યોગમાં સાથે નહી જોડાઈને આપણી આ પરંપરાનું અપમાન ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખજો.

યોગ દિવસ માટેનો સિમ્બોલ છે તે તા. ૨૯- એપ્રિલ ૨૦૧૫નાં રોજ અમલમાં આવ્યો.

આ સિમ્બોલ છે તે વૈશ્વિક સમભાવના દર્શાવે છે.... જન અને જગત, વ્યક્તિ અને સમષ્ટિ આ બંને એકબીજાથી અલગ નથી.

જો તમારા હાથ યોગ માટે ઉઠશે તો દુનિયામાં સમભાવના આવશે...

લીલા પાંદડાઓ પર્યાવરણને, ભુરા પાંદડાઓ પૃથ્વીને અને વાદળી કલર પાણીને દર્શાવે છે. ઉપરનું તેજ સૂર્યનો પ્રકાશ દર્શાવે છે.

આ સીમ્બોલ આપણે પ્રાતઃકાળે યોગ કરીને પર્યાવરણ અને માતૃભૂમિની પૂજા સાથે શારીરિક, માનસિક અને આઘાત્મિક વિકાસ કરવાની પ્રેરણા આપે છે.

આપણા ધર્મગ્રંથો મુજબ બ્રહ્માંડની રચનાને કરોડો વર્ષ થયાં છે ત્યારથી આપણો આ દેશ શારીરિક માનસિક અને આઘાત્મિક સુખ પ્રાપ્તિ માટે યોગ ને શ્રેષ્ઠ માને છે. સમગ્ર વિશ્વ તો છેક હવે ૨૦૧૪માં સ્વીકાર્યું કે ખરેખર યોગથી શાંતિ મળે છે,

સુખ સમૃદ્ધિ અને શાંતિનાં વિચારોમાં વિશ્વ કેટલું પાછળ છે ? વિચાર તો કરો.....

ભારત મહાસત્યા બનશે તેમાં શંકાને કોઈ સ્થાન નથી.

જીસ દીન આપને અપની સોચ બડી કર લી, બડે લોગ આપકે બારે મે સોચના શરૂ કર દેંગે.

આપણે આપણા વિચારોને આપણી મહાન સંસ્કૃતિનો વારસો જાળવી રાખીશું તો સમગ્ર વિશ્વ આપણા તરફ જોવા લાગશે...

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં કરોડો વર્ષોથી જેનો મહિમા છે તેવા યોગનો લાભ હવે સમગ્ર વિશ્વને મળશે.

ભારતીય સંસ્કૃતિનાં ચાહકોને ચિંતા હતી કે આ દેશ કયાંય પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનાં અનુકરણમાં પોતાની સાચી ઓળખથી ગુમાવી ના બેસે.

હવે એમનાં હૈયાને ધરપત થઈ છે...

આપણે બધા જ કહીએ છીએ કે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિ ભોગી છે.. હવે આપણે એમને પણ યોગી બનાવીશું.

ભારતનાં યુવાનો હવે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિનું અનુકરણ નહી કરે પણ.. પેલા ભુરીયાઓ આવીને અહીં યોગ શિખશે...

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા... ! સાચું સુખ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય છે. યોગનાં ફાયદા અલગ-અલગ હોય છે, યોગ જીવનનો રાહ શોધવામાં મદદ કરે છે. ન તસ્ય રોગો, ન જરા મૃત્યુ, પ્રાપ્તસ્ય યોગાગ્નીમય શરીરમ્, અર્થાત, યોગનાં અગ્નિમાં જેનું શરીર તપાવેલું છે તેને રોગ આવતા નથી અને વૃદ્ધાવસ્થા દેખાતી નથી, માનનીય વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી સાહેબે એક યોગ યુનિવર્સિટીનાં ઉદઘાટન સમારંભમાં કહેલું કે : યોગ યુનિવર્સિટીઓએ યુગ યુનિવર્સિટીઓ છે. યોગ યુનિવર્સિટીની સ્થાપનાથી યુગ પરિવર્તન આવશે.

હવે વિશ્વનાં લોકો ભારતમાં આવશે, ફરવા કે ગામડાઓનાં ફોટા માટે નહી... પણ આવીને કહેશે ગુરૂજી અમને યોગ શિખવાડો.

લેખન અને સંકલન : દિનેશ એન. ગજજર (સુરેન્દ્રનગર)