



## संपादकीय

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के बहाने....

21 जून को प्रतिवर्ष अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। यह केवल एक आयोजन नहीं, बल्कि मानवता को भारत की एक अनमोल देन का उत्सव है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून 2014 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव रखा। इस बैठक में मौजूद 193 देशों में से 175 देशों के प्रतिनिधियों ने इस प्रस्ताव पर सहमति जताई और 21 जून 2015 को विश्व योग दिवस पूरे विश्व में मनाया गया। 21 जून साल का सबसे लंबा दिन होता है। इस दिन उत्तरायण खत्म होता है और दक्षिणायन शुरू होता है। सूर्योदय जल्दी होता है और सूर्यास्त देर से होता है। चूंकि दिन लंबा होता है, इसलिए 21 जून का महत्व बढ़ गया है। ज्योतिष और आध्यात्म की दृष्टि से इस दिन का खास महत्व है। मान्यता है कि इसी दिन 'आदियोगी' भगवान शिव ने अपने शिष्यों को योग का ज्ञान देना शुरू किया था। इसलिए यह दिन 'योग का उद्गम' भी कहलाता है। इस खगोलीय और आध्यात्मिक महत्व के कारण ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए चुना गया। संयुक्त राष्ट्र द्वारा जब इस दिवस को मान्यता दी गई, तो यह स्पष्ट संकेत था कि विश्व ने योग की सार्वकालिक प्रासंगिकता और इसके चमत्कारिक प्रभाव को स्वीकार कर लिया है।

योग का अर्थ केवल व्यायाम नहीं है। यह शरीर, मन और आत्मा के संतुलन की एक जीवनशैली है। पतंजलि ने कहा था – “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” अर्थात् योग मन की चंचलता को नियंत्रित करने की कला है। आज की तेज़ रफ्तार, तनावपूर्ण और भौतिकतावादी दुनिया में योग न केवल एक विकल्प, बल्कि आवश्यकता बन गया है। योग केवल तन की लचक नहीं, मन की दृढ़ता भी है। यह समाज के प्रत्येक वर्ग को जोड़ता है बालक, वृद्ध, महिला, युवा, श्रमिक, अधिकारी, सभी के लिए इसका स्वरूप उपयुक्त है। आज जब विश्व मानसिक स्वास्थ्य संकट, जीवनशैली जनित रोगों और सामाजिक अलगाव से जूझ रहा है, तब योग एक व्यावहारिक समाधान की तरह उभरता है। अनेक चिकित्सा शोध यह सिद्ध कर चुके हैं कि नियमित योगाभ्यास हृदय रोग, मधुमेह, अवसाद, अनिद्रा जैसी समस्याओं में अत्यंत लाभकारी है। दुनिया भर में कई लोग पहले से ही योग के महत्व को समझ चुके हैं और विदेशों में कई नागरिक पिछले कई सालों से योग का अभ्यास कर रहे हैं। उनमें से कई योग सीखने के लिए भारत आ रहे हैं। कुछ विदेश में मुफ्त योग कक्षाएं ले रहे हैं। जबकि विदेशों में लोग हमारे देश की इस गौरवशाली परंपरा को बचाए हुए हैं, हम योग के महत्व को भूल या अनदेखा नहीं कर सकते। परंतु चिंता का विषय यह है कि योग के प्रचार में तो हम अग्रणी हैं, परन्तु इसके दैनिक अभ्यास में

अब भी पिछड़ रहे हैं। योग को जीवनचर्या में शामिल करना अब हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की जिम्मेदारी भी है।

हर साल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए एक नई थीम तय की जाती है, जो योग के एक खास पहलू पर जोर देती है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की थीम "योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" न केवल योग के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक लाभों को रेखांकित करती है, बल्कि यह एक व्यापक वैश्विक दृष्टिकोण को भी सामने लाती है—“एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य”।

यह थीम इस बात पर बल देती है कि मनुष्य का स्वास्थ्य केवल उसकी व्यक्तिगत जीवनशैली या खानपान से निर्धारित नहीं होता, बल्कि वह पर्यावरण, पृथ्वी के संसाधनों और समूची जैव विविधता के साथ उसके संबंधों से भी गहराई से जुड़ा है। जब हम योग का अभ्यास करते हैं, तो हम न केवल अपने तन और मन को संतुलित करते हैं, बल्कि धरती के साथ अपने सामंजस्य को भी पुनः स्थापित करते हैं। योग संयम, संतुलन और समग्र चेतना की ओर ले जाता है, जो सतत विकास और पर्यावरणीय जागरूकता के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

इस थीम के माध्यम से यह संदेश दिया गया है कि पृथ्वी और उसके सभी जीवों की भलाई को सुनिश्चित करने के लिए हमें समग्र स्वास्थ्य की दिशा में एक समवेत प्रयास करना होगा, जिसमें योग की भूमिका एक सेतु के रूप में उभरती है, स्वास्थ्य और प्रकृति के बीच सेतु। यह दृष्टिकोण विशेष रूप से आज के समय में अत्यंत प्रासंगिक है, जब जलवायु परिवर्तन, मानसिक स्वास्थ्य संकट और जीवनशैली जनित बीमारियाँ लगातार बढ़ रही हैं।

योग के माध्यम से हम न केवल स्वयं को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि एक स्वस्थ समाज और संतुलित प्रकृति के निर्माण की दिशा में भी ठोस कदम उठा सकते हैं। "योगा फॉर वन अर्थ, वन हेल्थ" केवल एक नारा नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए एक दृष्टिपथ है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हमें इस ज्ञान पर गर्व करने का अवसर देता है, पर साथ ही यह एक आह्वान भी है कि हम योग को केवल आयोजन नहीं, आचरण बनाएँ। "जब व्यक्ति स्वयं से जुड़ता है, तभी वह सृष्टि से भी जुड़ता है, यही योग है।" आप सबको अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की अशेष शुभकामनाएँ।

आखर' के इस अंक में शोधालेखों के साथ साथ लेख, कविता, कहानी और पुस्तक समीक्षा शामिल है। आशा है आपको यह अंक पसंद आएगा। आपका स्नेह और सहयोग हमें हमेशा मिलता रहे ताकि हम 'आखर' के माध्यम से साहित्य की सेवा कर सकें।  
इति नमस्कारन्ते।

प्रधान संपादिका  
प्रतिभा मुदलियार

---

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15767422>

---



This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)