



# अन्तराष्ट्रीय योग दिवस-2024 (Yoga for Self and Society)



## संदेश

अन्तराष्ट्रीय योग दिवस के इस पुनीत अवसर पर मैं बाबासाहेब भीमराव अम्बेदकर बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर के सभी अंगीभूत एवं सम्बद्ध महाविद्यालय परिवार के सदस्यों का हार्दिक अभिनंदन करता हूँ एवं शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

आज सम्पूर्ण विश्व दसवीं बार योग दिवस मना रहा है। हमारे लिए योग दिवस का आयोजन एक पर्व की तरह है जिसे हम सभी परिवार के सदस्य की भाँति सम्मिलित होकर पूरे मनोयोग से मनाते हैं।

योग भारतीय जीवन पद्धति का मूल मंत्र है। दार्शनिक सिद्धांतों का व्यावहारिक अनुप्रयोग है-योग। शारीरिक सशक्तता, मानसिक सतर्कता, आत्मिक एकता एवं सामाजिक समरसता के साथ समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति का उपाय है योग। विविधता में एकता, विरोध में समन्वय एवं लघुता में विराट की प्रतीति है- योग।

योग का अर्थ है जुड़ना एवं जोड़ना। मानव को मानव से जोड़ना, मानव को सम्पूर्ण प्रकृति से जोड़ना योग का लक्ष्य है। योग दिवस का आयोजन सिर्फ औपचारिकता मात्र न रहे बल्कि यह हमारे जीवन-शैली का अभिन्न अंग बन जाए। प्रतिदिन सुबह 40-45 मिनट समग्रभाव से योग का अभ्यास हमें ताजगी से भर देता है, हम अधिक प्राणवंत होकर अपने कार्य में जुड़ते हैं, हमारी दृष्टि व्यापक होती है, बुद्धि तीक्ष्ण होती है, मानवीय संवेदनाएँ अधिक प्रगाढ़ होती हैं और समाज व राष्ट्र के प्रति उत्तरदायित्व बोध से हम युक्त होते हैं।

आइए हम यह संकल्प लें कि हमें भारतीय संस्कृति की इस अमूल्य धरोहर को स्वयं भी अपनाना है एवं इसे जन-जन तक पहुँचाना है।

पुनश्च साधुवाद

दियामी  
20/06/24  
कुलपति

बाबासाहेब भीमराव अम्बेदकर बिहार  
विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर.