



SHRI GOVIND GURU UNIVERSITY

Established vide Gujarat Act No. 24/2015
Godhra - GUJARAT - 389 001.

Prof. Pratapsinh Chauhan
VICE CHANCELLOR

નં. એસજીજીયુ/વી.સી./૨૦૨૦/૨૦૨૦

તા.૧૯/૦૬/૨૦૨૦

“યોગ દ્વારા સ્વસ્થ મન, આત્મા અને શરીરનું નિર્માણ”

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિની એક આગવી ઓળખ છે. સમગ્ર વિશ્વમાં ૨૧ જુનને વિશ્વ યોગ દિવસ તરીકે મનાવવામાં આવે છે. યોગ એ આધ્યાત્મિક ભારતને જાણવાનો માર્ગ છે. સંસ્કૃતમાં યોગ=જોડાવું એવો અર્થ થાય છે. યોગ એ સ્વસ્થ, નીરોગી જીવન જીવવાનો પથ છે. યોગમાં ધ્યાન લગાવવાથી મન સ્વસ્થ થાય છે. “મન સ્વસ્થ તો તન પણ સ્વસ્થ”.

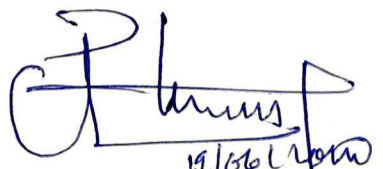
ભારતમાં યોગ ની ઉત્પત્તિ લગભગ પાંચ હજાર વર્ષો પૂર્વેની મનાઈ છે. યોગના મૂળ વેદોમાં રહેલા છે. વૈદિક સંસ્કૃતિમાં યોગનું ખૂબ જ મહત્વ હતું. ત્યારબાદ રામાયણ અને મહાભારતમાં પણ યોગનો વિકાસ જોવા મળે છે. પતંજલિએ ‘યોગસૂત્ર’માં અષ્ટાંગ યોગની વાત કરી. યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણા ધ્યાનસમાધયોઽષ્ટાવઙ્ગાનિ ॥ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ આ યોગના આઠ અંગો છે. યોગાઙ્ગાનુષ્ઠાનાદશુદ્ધિક્ષયે જ્ઞાનદીપ્તિ રવિવેકચ્યાતે: અર્થાત આ યોગના આ આઠ અંગોનું નિયમિત આચરણ આથવા અનુષ્ઠાન કરવાથી શરીરમાં રહેલ તમામ અશુદ્ધિઓ અને વિકારોનો નાશ થાય છે અને મનુષ્યને તેજોમય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

વર્ષ ૧૮૯૩ શિકાગોમાં ધર્મની સંસદમાં આધુનિક યોગની ઉત્પત્તિ થઈ. સ્વામી વિવેકાનંદે ધર્મની સંસદમાં અમેરિકાની જનતા પર સ્થાયિત્વ પરિપૂર્ણ પ્રભાવ પાડ્યો. હાલ સ્વામી રામદેવ પણ યોગનો પ્રચાર-પ્રસાર કરી રહ્યા છે, તે પ્રશંસનીય અને ગૌરવની બાબત છે. આપણા પ્રધાનમંત્રી સન્માનનીય નરેન્દ્ર ભાઈ મોદી સાહેબ જ્યારે ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી હતા ત્યારે અમદાવાદમાં ‘લકુલેશ યોગ યુનિવર્સિટી’ની સ્થાપના કરી અને ભારતીય જન જીવનમાં યોગનું મહત્વ રહેલું છે એ વાત પણ કરી હતી.

હાલના વૈશ્વિક મહામારીના સમયમાં સમગ્ર વિશ્વની દ્રષ્ટિ ભારત પર છે. વિશ્વ ભારતીય સંસ્કૃતિને અપનાવી રહ્યું છે. યોગ દ્વારા શારીરિક- માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારી શકાય છે એ સાબિત થયું છે. યોગમાં સર્વને જોડવાની તાકાત છે. આવી આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિ અને તેના મૂલ્યો ને શત શત નમન.

તો આવો આપણે બધા એક જૂથ થઈ ૨૧મી જૂને વિશ્વ યોગ દિવસની ઉજવણી કરીએ, અને યોગ ધરે રહીને કરીએ.

ભારત માતાકી જય...
વંદે માતરમ...


પ્રો. પ્રતાપસિંહ ચૌહાણ

કુલપતિ
શ્રી ગોવિંદ ગુરુ યુનિવર્સિટી
ગોધરા