

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2016

www.awgp.org



अखिल विश्व गायत्री परिवार - शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

दूरभाष: (01334) 260602

विश्व योग दिवस युग परिवर्तन की ओर एक कदम

भारतीय संस्कृति के विश्वव्यापी होने का संकेत

21 जून को 'विश्व योग दिवस' मनाया जा रहा है। यह इस सत्य का उद्घोष है कि भारतीय संस्कृति विश्व संस्कृति बनने की ओर गतिशील हो चुकी है। नवयुग का दृश्यमान अवतरण प्रभातकाल के अरुणोदय के समतुल्य माना जाय तो उसकी किरणें भारतीय संस्कृति के अजस्र अनुदानों को विश्वभर में वितरण करती हुई दिखाई देंगी। सूक्ष्म कितना भी प्रचण्ड क्यों न हो, उसका दृश्य स्वरूप, स्थूल घटनाक्रमों के रूप में ही दृष्टिगोचर होता है। मानवी सत्ता चेतन होने के कारण सूक्ष्म है। जीवात्मा का स्वरूप आँखों से नहीं देखा जा सकता, तो भी उसका परिचय शरीर के रूप में मिलता है। ठीक इसी प्रकार नवयुग की हलचलों को, इक्कीसवीं सदी में उज्वल भविष्य के आगमन को, इन दिनों भारतीय संस्कृति के विश्वव्यापी होने के रूप में निहारा जा सकता है। 21 जून को मनाया जाने वाला 'विश्व योग दिवस', परिवर्तन और सृजन की सामयिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उठाया जा रहा एक महत्त्वपूर्ण कदम है।

विगलित का अभिनव के रूप में प्रत्यावर्तन ही युग परिवर्तन है। आज व्यक्ति में दुष्टता और समष्टि में भ्रष्टता के तत्त्व बढ़ गए हैं। औचित्य का स्थान औद्धत्य हथियाता चला जा रहा है। समूहगत सहकारिता, कुण्ठित हो गयी है और संकीर्ण स्वार्थपरता का बोलबाला है। प्रवृत्तियाँ सृजन का बहाना भर करती हैं। व्यवहार में ध्वंस ही उसकी दिशाधारा है। ऐसी दशा में बड़े परिवर्तन से कम में काम नहीं चल सकता। प्रवाह को उलटना बड़ा काम है। विशेषतया जब निकृष्टता की सड़क पर सरपट घुड़दौड़ मच रही हो तो पवमानों की लगाम पकड़ना और उन्हें रुकते ही, उलटने के लिए विवश करना न केवल एक बहुत बड़ा काम है बल्कि उसके साथ ही अति कठिन भी, श्रम साध्य भी और साधन साध्य भी है। क्रान्तियों की बातें करना सरल है, योजनाएँ बनने में भी देर नहीं लगती किन्तु उन्हें कर दिखाना और सफल बनाना दुष्कर होता है। श्रेय कपोल कल्पनाओं से युक्त हलचलों को नहीं, वरन कार्य के सफल प्रतिफल को मिलता है।

नवसृजन के अरुणोदय का समय

इस दृष्टि से क्षेत्रीय और सामयिक क्रान्तियाँ भी आंशिक रूप से ही सफल हो पाती हैं। फिर 600 करोड़ मनुष्यों की मनःस्थिति और 25,000 मील परिधि के भूमण्डल की परिस्थितियों को बदल देना कितना कठिन कार्य है। इसकी कल्पना करने पर सामान्य बुद्धि उतनी ही हतप्रभ हो जाती है, जितनी कि विशिष्ट प्रज्ञा ब्रह्माण्ड के विस्तार और उसके अन्तराल में उमड़ती हुई हलचलों को देखकर होती है। फिर भी काम तो काम ही है। महाकाल के सुनिश्चित संकल्प को पूरा तो होना ही है, वह होकर ही रहेगा। दूसरा

विकल्प भी तो नहीं। यह जीवन और मरण का चौराहा है- जहाँ आज की दुनिया आ खड़ी हुई है। यहाँ से आगे बढ़ने के लिए दो ही मार्ग हैं- एक सर्वनाश, दूसरा नवसृजन। सर्वनाश के दृश्य तो दुनिया देख ही रही है। नवसृजन के अरुणोदय को भारतीय संस्कृति की स्वीकृति व व्यापकता के रूप में देखा जा सकता है। 21 जून को मनाया जाने वाला 'विश्व योग दिवस' इसी का एक प्रकट प्रमाण है।

'विश्व योग दिवस' का अर्थ है- स्वस्थ जीवन- स्वच्छ जीवन के लिए विश्वव्यापी अलख जगाना। विश्व मानवता की इस सच्चाई के लिए तो पहले भी कई चिकित्सा विधियाँ प्रचलित प्रचारित रही हैं। चिकित्सालय व चिकित्सा विशेषज्ञों की कमी नहीं रह गयी है परन्तु अब ये सब विश्वमानव को पर्याप्त नहीं लग रहे। अब कहीं न कहीं सबको अहसास होने लगा है कि स्वास्थ्य के लिए औषधियाँ पर्याप्त नहीं हैं, जीवन का स्वच्छ होना भी जरूरी है। इस स्वच्छ जीवन को साफ-सफाई तक सीमित नहीं रखा जा सकता है। इसमें परिमार्जित जीवन शैली के सभी तत्त्व शामिल हैं। सच तो यह है कि परिमार्जित-साफ-सुथरी-स्वच्छ जीवन शैली का परिणाम व प्रमाण है- स्वस्थ जीवन। अराजक हिंसा, बलात्कार, भ्रष्टाचार से घिरा हुआ समाज, शरीर व मन से स्वस्थ नहीं हो सकता। स्वस्थ तन के लिए स्वच्छ मन जरूरी है। स्वस्थ जीवन की माँग को स्वच्छ जीवन ही पूरी कर सकता है।

स्वस्थ शरीर व स्वच्छ मन का समन्वय है योग

योग यही है। योग का प्रकट रूप भले ही आसन-प्राणायाम जैसी क्रियाओं में दिखता है, पर इसका अदृश्य आधार यम-नियम में ही समाहित है। जनमानस का परिष्कार और देवयुग का निर्धारण, इसके तत्त्वज्ञान के आलोक से ही सम्भव है। हाँ, यह सच है कि कुछ लोगों ने योग की प्रक्रियाओं व प्रयासों को शारीरिक व्यायाम तक सीमित कर दिया है। वस्तुतः यह इतना स्वल्प व सीमित नहीं है।

योग के आसन-प्राणायाम से जुड़ी योग की जीवन शैली में मानवी चिन्तन और चरित्र को देवत्व की दिशा में घसीट ले जाने वाले सभी तत्त्व विद्यमान हैं। भारत का पुरातन अतीत इस सत्य का सदा से साक्षी रहा है। इसके अवलम्बन से पुरातन युग में स्वर्गीय परिस्थितियों का लाभ धरती के निवासी उठाते रहे हैं। पुनर्जागरण की इस सन्धि बेला में वही पुरातन पुनर्जीवित हो रहा है। जो हो रहा है वह पुनरावर्तन मात्र है। इसमें सतयुग की वापसी के सभी संकेत समाहित हैं। आज की सघन तमिस्रा में सतयुग की वापसी आश्चर्यजनक तो लग सकती है, पर वह ऊषा के हर प्रभात में, हर बार उदय होने के गतिचक्र के परिभ्रमण समान ही सत्य है।

सूक्ष्म की प्रेरणा, स्थूल में हलचलें बनकर प्रकट होती हैं। ऋतुओं के बदलते ही परिस्थितियाँ किस प्रकार उलट जाती हैं, इस चमत्कार से हर कोई परिचित है। शीत और ग्रीष्म की प्रतिक्रियाएँ और व्यवस्थाएँ एक-दूसरे से कितनी भिन्न होती हैं? वर्षा के महीने और गर्मी के दिन एक दूसरे से कितने भिन्न होते हैं यह सर्वविदित है। यह सूक्ष्म परिवर्तन का स्थूल प्रभाव है। अदृश्य की दृश्य में परिणति है। मनुष्य की आस्था-आकांक्षा बदलने पर उसकी गतिविधियों और सम्भावनाओं में कितनी बड़ी उलट-पुलट

होती है। इसके प्रमाण आए दिन पग-पग पर देखे जाते हैं। बड़े और व्यापक परिवर्तन इसी प्रकार होते हैं। साधनों की सहायता से भी कई बार कुछ बड़े हेर-फेर देखे गए हैं। बुद्धि कौशल और व्यवस्था-विधान से भी कई बार चमत्कार जैसा दिखाई देता है। किन्तु लोकप्रवाह बदलने जैसे व्यापक और जटिल प्रयोजन की पूर्ति, चेतना जगत में उठने वाले प्रचण्ड प्रवाह ही सम्पन्न करते हैं।

देखने वाले देखते हैं और जानने वाले जानते हैं कि जब कभी सृजनात्मक परिवर्तन हुए हैं तो अन्तर्जगत में आदर्शवादिता अपनाने वाली उमंगें, आंधी-तूफान की तरह उमगी हैं और उनके प्रचण्ड प्रवाह में पत्ते-तिनके तक आकाश घूमने का असंभाव्य, संभव करके दिखाते रहे हैं। यही है युग परिवर्तन की सन्धिबेलाओं में अपनी प्रमुख भूमिका निभाने वाली समर्थता। जो उत्पन्न तो अन्तर्जगत में होती है, पर उलटकर सारे वातावरण को रख देती है। अपने समय में युगपरिवर्तन की यही पुण्य बेला है। इसके अन्तराल में भगवान महाकाल का प्रचण्ड प्रयास चल रहा है और उसी के फलस्वरूप अनेकानेक सृजनात्मक प्रवृत्तियाँ मानवी प्रयत्नों में सम्मिलित हो रही हैं। तर्ककुशल लोग इस कथन पर कई तरह के तर्कपूर्ण प्रश्न खड़े कर सकते हैं पर जिनके पास देखने की दृष्टि है वे इस सत्य को स्पष्ट देख सकते हैं कि आज के समय में, सूक्ष्म जगत की प्रेरणाएँ और स्थूल जगत के प्रयास व प्रवृत्तियाँ संयुक्त रूप से नवसृजन का ढाँचा खड़ा कर रही हैं। फिर भी प्रमुखता सूक्ष्म जगत की हलचलों को ही देनी पड़ेगी।

विश्व योग दिवस की उद्घोषणा

21 जून को विश्व योग दिवस मनाए जाने की उद्घोषणा में इस सत्य को स्पष्ट और प्रकट रूप में देखा जा सकता है। बस आवश्यकता इस सम्बन्ध में घटित हुए घटनाक्रमों को सूक्ष्मता व गहराई से देखने की है। सितम्बर महीने में भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र में अपने पहले सम्बोधन में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की बात उठायी थी। बाद में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के राजदूत अशोक मुखर्जी ने विधिवत प्रस्ताव पेश किया। इस प्रस्ताव के मसविदे में कहा गया कि योग स्वास्थ्य के लिए समग्र पहल प्रदान करता है। इस प्रस्ताव में इक्कीस जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित करने के अलावा कहा गया कि योग के फायदे की जानकारीयाँ फैलाना दुनिया भर के लोगों के स्वास्थ्य के हित में होगा। प्रस्ताव में सभी सदस्य देशों, पर्यवेक्षक देशों, संयुक्त राष्ट्र से जुड़े संगठनों, अन्य अन्तर्राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय निकायों से योग के फायदे के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए यह दिवस मानने की अपील की गयी।

भारत ने यह प्रस्ताव तैयार किया और इस विषय में भारतीय मिशन ने अक्टूबर में संयुक्त राष्ट्र महासभा में एक अनौपचारिक परिचर्या आयोजित की, जिसमें अन्य प्रतिनिधियों ने इस विषय पर अपनी राय रखी। भारत को अपने इस प्रयास में भारी सफलता भी मिली और 193 सदस्यीय महासभा में 172 सदस्य, नौ दिसम्बर को

उसके इस प्रस्ताव के सहप्रायोजक बन गए। अब तक यह संयुक्त राष्ट्र महासभा के किसी भी प्रस्ताव के लिए सहप्रायोजकों की सबसे बड़ी संख्या है। इस सत्य को सभी ने स्वीकार किया कि योग 5,000 साल से भी अधिक पुरानी भारतीय शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक पद्धति है, जिसका लक्ष्य शरीर एवं मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन लाकर स्वस्थ शरीर व स्वच्छ जीवन को मूर्त रूप देना है।

योग दिवस मनाने के इस प्रस्ताव को उत्तरी अमेरिका के 23 देशों ने, दक्षिण अमेरिका के 11 देशों ने, यूरोप के 42 देशों ने, एशिया के 40 देशों ने, अफ्रीका के 46 देशों ने और प्रशान्त महासागरीय क्षेत्र के 12 द्वीपीय देशों ने समर्थन दिया है। इसे अदृश्य शक्तियों का दृश्य प्रभाव कहेंगे कि संयुक्त राष्ट्र महासभा में इतने विराट बहुमत से प्रस्ताव पारित होने का रिकार्ड बन गया।

‘विश्व योग दिवस’ को मिला विश्वव्यापी समर्थन

इससे पहले इतने भारी समर्थन के साथ महासभा में कोई अन्य प्रस्ताव पारित नहीं हुआ। इतना ही नहीं, संयुक्त राष्ट्र में विश्व योग दिवस के प्रस्ताव ने एक दूसरा रिकार्ड भी कायम किया। यह रिकार्ड बना 90 दिन में किसी देश के प्रस्ताव को पारित होने का। इसके पहले ऐसा कभी नहीं हुआ था। विश्व योग दिवस के प्रस्ताव पारित होने और लागू होने पर संयुक्त राष्ट्र महासचिव बान की मून ने कहा- “21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के तौर पर स्वीकार किए जाने पर आधुनिक दुनिया में स्वास्थ्य और मानव कल्याण के क्षेत्र में योग के लाभों पर ध्यान खिंचेगा।”

अपने इस वक्तव्य में मून ने आगे कहा- “योग एक ऐसी परम्परा है जिससे शान्ति व विकास में योगदान मिलेगा।” संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69वें अधिवेशन के अध्यक्ष सैम कुटेसा ने अपने सन्देश में कहा कि “172 से भी अधिक देशों द्वारा इस प्रस्ताव को समर्थन देने से पता चलता है कि दुनिया भर के लोगों को योग कितना प्रभावित करता है।” कुटेसा ने कहा कि वह भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की इस पहल के लिए उन्हें बधाई देते हैं। इस फैसले पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ट्वीट कर कुछ ऐसे प्रतिक्रिया दी, “प्रफुल्लित! संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाने की स्वीकृति दी गयी है। मेरे पास अपनी खुशी को बयां करने के लिए शब्द नहीं हैं। मैं इस फैसले का स्वागत करता हूँ।” इसी के साथ उन्होंने दुनिया भर के उन 172 से भी अधिक देशों का शुक्रिया कहा है जिन्होंने 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाए जाने के प्रस्ताव पर मुहर लगाई।

मानवता को एकजुट करने का योग

इस सन्दर्भ में प्रधानमंत्री मोदी ने यह भी कहा कि “योग में पूरी मानवता को एकजुट करने की शक्ति है। योग में ज्ञान, कर्म और भक्ति का समागम है। मैं वर्षों से

योग करता रहा हूँ और आप विश्वास नहीं करेंगे कि इससे मेरे जीवन में कितना सकारात्मक बदलाव आया। योग मेरे जीवन का सहारा है इसलिए मैं खासकर युवाओं से अपील करता हूँ कि वे इसे दैनिक जीवन में अपनाएँ। मुझे पूरा भरोसा है कि इससे उनका जीवन बदल जाएगा।” प्रधानमंत्री के इस आह्वान के साथ ही भारत सरकार ने ‘विश्व योग दिवस’ मनाने की तैयारियाँ शुरू कर दीं। भारत सरकार की विदेश मंत्री श्रीमती सुषमा स्वराज ने इस हेतु 9 मार्च 2015 को जवाहरलाल नेहरू भवन में एक मीटिंग बुलायी। इस मीटिंग में शान्तिकुञ्ज और देव संस्कृति विश्वविद्यालय को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। इसमें माननीय विदेशमंत्री के साथ विदेश सचिव एस. जयशंकर एवं आयुष सचिव की उपस्थिति विशेष रूप से रही।

इस मीटिंग में ‘विश्व योग दिवस’ से सम्बन्धित कई प्रस्ताव रखे गए। इन कई महत्त्वपूर्ण प्रस्तावों में एक प्रस्ताव गायत्री परिवार के प्रत्येक केन्द्र व प्रत्येक कार्यकर्ता का इसमें शामिल होना था। उद्देश्य यही है कि योग को स्वस्थ जीवन व स्वच्छ जीवन के रूप में प्रकाशित-परिभाषित किया जाय। गायत्री परिवार के देश-विदेश के सभी केन्द्रों पर एक समय में योग की कुछ सरल व उपयोगी प्रक्रियाएँ सम्पन्न हों। इसी के साथ इस दिन कुछ ऐसे कार्यक्रम भी सम्पन्न हों, जो जन-जीवन को योग के लिए उत्साहित व जागरुक करें। इस बारे में विस्तृत ब्योरा अलग से प्रकाशित करने की योजना है जिससे सभी को व्यापक-विस्तृत जानकारी मिल सकेगी।

प्रज्ञावतार का लीला संदोह

ये कार्यक्रम उस महान जागरण और महान परिवर्तन का शुभारम्भ करेंगे जो इक्कीसवीं सदी में उज्वल भविष्य को साकार व प्रत्यक्ष करने वाले हैं। इनका सूत्र-संचालन करने वाली सक्रियता का नाम युगान्तरीय चेतना है। भारतीय संस्कृति का देव संस्कृति के रूप में अभ्युदय और धरती पर स्वर्गीय परिस्थितियों का नव निर्माण उसी का काम है। उसी ने इन दिनों जाग्रत आत्माओं को अनुप्राणित किया है। उदीयमान सूर्य की प्रथम किरणें भी तो सर्वप्रथम गिरि शिखरों पर ही चमकती हैं। द्वितीय चरण में दिनकर का आलोक समस्त भूमण्डल को ही आच्छादित कर लेता है। हालाँकि गुफाओं में अंधेरा तो मध्याह्न काल में भी बना रहता है। यथार्थ यही है कि आज युगान्तरीय चेतना को ही कितने ही दृष्टिकोण से अनेक स्थानों पर अनेक रूपों में अपनाया जा रहा है। सामाजिक क्षेत्र में इसे विचार क्रान्ति कहा जा सकता है। दार्शनिक क्षेत्र में इसे वैज्ञानिक अध्यात्म के रूप में समझा जा सकता है। अध्यात्मवेत्ता उसे ‘प्रज्ञावतार के लीला संदोह’ के रूप में अनुभव कर रहे हैं।

देखने वाले यह भी देख रहे हैं कि इक्कीसवीं सदी की गंगोत्री में उमगती उमंगें अब न केवल दृश्य रूप लेने लगी हैं, बल्कि उनके व्यापक व विस्तृत होने का क्रम भी आरम्भ हो चुका है। प्रभात का शुभारम्भ पूर्व से होता है। अग्रणी होने का श्रेय-सौभाग्य उसी को प्राप्त होता है। भारत पूर्व में है और अग्रणी भी। अध्यात्म उसकी अपनी प्रकृति

और परम्परा है। अतएव शुभारम्भ का दायित्व उसी के कंधे पर आता है, सो आ रहा है। प्रज्ञावतार सार्वभौम है, ऋतम्भरा प्रज्ञा भी सर्वजनीन है। वही भारतीय संस्कृति के अभ्युदय एवं विस्तार के रूप में स्वयं को प्रकट कर रही है। योग-आयुर्वेद, जीवन जीने की कला के रूप में उसी की किरणें यत्र-तत्र सर्वत्र अपना विस्तार करने में लगी हैं। भारतीय संस्कृति, भारतीय दर्शन एवं यहाँ की विभिन्न आध्यात्मिक प्रक्रियाओं के लिए उफनता विश्व उल्लास भी इसी का परिचय व प्रमाण है।

युग परिवर्तन के साकार होने की बेला

जिन्हें सूक्ष्म दर्शन का आभास देने वाली दिव्य दृष्टि प्राप्त है उन्हें यह अनुभव करने में तनिक भी कठिनाई नहीं होनी चाहिए कि युग परिवर्तन की सुखद सम्भावना के साकार होने का समय आ पहुँचा है। जिन आँखों ने पिछले दिनों विनाश का दृश्य देखा है, वही आँखें अगले समय में सृजन को साकार होता हुआ भी देखेंगी। अराजक हिंसा के उत्पात मचाने वालों की विदाई बेला अब आ पहुँची है। कुछ ही वर्षों में सृजन के पक्षधर अपना प्रचण्ड वेग धारण करने वाले हैं। उनकी प्रवृत्तियों की तीव्रता और व्यापकता ने तकाजा किया है कि उस आलोक वितरण के लिए अनेकानेक उपक्रम व केन्द्र बनें। बिजली उत्पादन के लिए एक बड़ा केन्द्र हो सकता है किन्तु हर नगर का, हर मुहल्ले का एक सब स्टेशन भी बनता है। ट्रान्सफार्मर अनेक लगाने पड़ते हैं।

समय आ गया है कि युगसृजन की चेतना व्यापक बने। ऐसे में जो व्यक्ति, जो संस्थाएँ, जो उपक्रम इसके लिए उपयुक्त होंगे, उन्हें इसका माध्यम बनाया जाएगा। जिस तरह से विध्वंसकारी शक्तियाँ अब तक अपने अनुरूप व्यक्तियों, शक्तियों व संस्थाओं को माध्यम बनाकर विनाश का ताण्डव रचती रही हैं, ठीक उसी तरह सृजन की शक्तियाँ भी अपने अनुरूप सृजनशील व्यक्तियों, शक्तियों व संस्थाओं की तलाश में जुट गयी हैं।

जिनके अन्दर अच्छाई है, सृजन की उमंगें हैं, वे इस महाकार्य के माध्यम अवश्य बनेंगे। उन्हें सृजन की अदृश्य चेतना, वर्तमान पीढ़ी के लिए गौरव गरिमा और भावी पीढ़ी के लिए सुखद सम्भावनाओं के केन्द्र अवश्य बनाएगी। हालाँकि समय से पूर्व बड़ी बात कहने से कोई लाभ नहीं है किन्तु वर्तमान दशक का बचा हुआ समय अति महत्त्वपूर्ण है। इसी में भावी कल्पवृक्षों का रोपण होना है।

भविष्य में जब इन कल्पवृक्षों के फलित होने का अवसर आएगा तो एक स्वर से यही माना जाएगा कि इनकी आवश्यकता, उपयोगिता, प्रतिक्रिया एवं सम्भावना के सम्बन्ध में जो कहा गया था, वह स्वल्प, कम व संकोचपूर्ण था। जो होने जा रहा है उसके सम्बन्ध में हम सबको प्राणप्रण से उत्साहपूर्वक आगे आना चाहिए। 'विश्व योग दिवस' एक अवसर है व ऐसे अनेक व अनगिन अवसर अभी और आने वाले हैं। इस अवसर व आने वाले अवसरों से जुड़कर हम सबको अपनी प्रमाणिकता सिद्ध करनी है। निश्चित रूप से यह सफलता वस्तुतः महाकाल द्वारा प्रेरित युगान्तरीय चेतना की है, जिसने जाग्रत आत्माओं को युग की माँग पूरी करने के लिए अनुप्राणित करना आरम्भ कर दिया है।

कार्यक्रम का स्वरूप

(प्रातः 06:45 से 09:30)

गायत्री मंत्र से प्रारम्भ

06:45 से 06:55

प्रार्थना

हे प्रभु ! अपनी कृपा की छाँह में ले लीजिए।
कर दूर खोटी बुद्धि सबको, नेक नियति दीजिए।
हम आपके होकर रहें, शुभ प्रेरणा लें आपसे।
सुख बाँटकर दुःख ले बँटा, प्रभु भाव यह दे दीजिए।
करते रहें नित पुण्य हम, बचते रहें हर पाप से।
उजला चरित्र बना हमें, उज्वल भविष्यत दीजिए।

06:55 से 07:00

गायत्री मंत्र या इष्ट नाम का पाँच मिनट जप

07:00 से 07:30

राष्ट्रीय मानक के अनुसार यौगिक क्रियाएँ

07:30 से 07:45

प्रज्ञायोग व्यायाम (16आसनों की 3 आवृत्तियाँ या क्षमतानुसार सूक्ष्म व्यायाम।)

07:45 से 08:05

उद्बोधन-“सबके लिए सुलभ व्यावहारिक समग्र योग”
(**लक्ष्य**:- योग द्वारा स्वस्थ शरीर, स्वच्छ मन तथा सभ्य-सुसंस्कृत समाज की उपलब्धि।)

आधार:- आत्मबोध, तत्वबोध, आत्मचिंतन, आत्मशोधन, आत्मनिर्माण एवं आत्मविकास)

08:05 से 08:10

संकल्प क्रम

08:10 से 08:50

वृक्षारोपण (सुविधानुसार संकल्पित व्यक्तियों को तैयार पौध दी जाये, वे मौसम अनुकूल होने पर उसे उचित स्थान पर रोपित करें।)

08:50 से 09:30

‘योग रैली’-‘योग यात्रा’। (**नोट** - योग रैली अपनी सुविधा अनुसार एक दिन पूर्व भी कर सकते हैं।)
आवश्यक सूचनाएँ एवं शान्तिपाठ

संकल्प के विषय (दैनिक जन जीवन में उत्कर्ष के व्यावहारिक सूत्र)

1. नियमित साधना, स्वाध्याय, संयम एवं सेवा का अभ्यास
2. प्रतिदिन योग-व्यायाम
3. स्वच्छता-श्रमदान
4. पर्यावरण संरक्षण
5. व्यसन-कुरीतियों से मुक्त जीवन