

अपने सुख-दुःख का रिमोट किसी को न दें : साध्वी प्रज्ञा भारती



भोपाल। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय की ओर से 'घर पर और परिवार के साथ योग' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके साथ ही मध्यप्रदेश सरकार द्वारा आयोजित कोरोना टीकाकरण महाअभियान के अंतर्गत विश्वविद्यालय परिसर में वैक्सीनेशन कैंप का आयोजन भी किया गया। इस अवसर पर प्रख्यात आध्यात्मिक एवं होलिस्टिक वेलनेस एक्सपर्ट साध्वी प्रज्ञा भारती ने कहा कि हमें अपने सुख-दुःख का रिमोट किसी दूसरे के हाथ में नहीं देना चाहिए। दूसरे को यह अधिकार नहीं देना चाहिए कि वह चाहे तो हमें हंसाये और वह चाहे तो रुला दे। योग के माध्यम से हम अपने मन पर नियंत्रण करना भी सीखते हैं। वहीं, कुलपति प्रो. केजी सुरेश ने कहा कि कोरोना ने बताया कि हमारे लिए स्वास्थ्य का क्या महत्व है। हमारा प्रयास होना चाहिए कि हम सिर्फ शारीरिक ही नहीं, अपितु मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहें।

'घर पर और परिवार के साथ योग' कार्यक्रम में प्रख्यात आध्यात्मिक एवं होलिस्टिक वेलनेस एक्सपर्ट साध्वी प्रज्ञा भारती ने कहा कि योग एक उत्सव है। योग हमारे अंदर ही स्थित है। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, यह बात भूल जाते हैं और बाहर से योग सीखते हैं। उन्होंने बताया कि योग को घर पर भी किया जा सकता है। योग के लिए मेहनत नहीं करनी होती, बस संकल्प लेना होता है। योग का महत्व बताते हुए साध्वी प्रज्ञा भारती ने कहा कि गीता में कहा गया है कि योग आपको कार्य में कुशलता प्रदान करता है। यह हमें पूर्णता की ओर ले जाता है।

इस अवसर पर उन्होंने विभिन्न योग मुद्राओं का अभ्यास कराया और उनकी उपयोगिता बताई। उन्होंने कहा कि ध्यान केंद्रित करने में ज्ञान मुद्रा का बहुत लाभ होता है। यह हमारी स्मरण शक्ति बढ़ाता है। जबकि वायु मुद्रा वजन कम करने में बहुत उपयोगी है। वहीं, वरुण मुद्रा से हमारी इम्युनिटी बढ़ती है। उन्होंने कहा कि विभिन्न मुद्राओं के इस्तेमाल से हम अनेक बीमारियों से दूर रह सकते हैं। विभिन्न मुद्राओं का 20-22 सेकंड का अभ्यास भी बहुत लाभदायक हो सकता है। इस अवसर पर ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन जैसे आसान का प्रशिक्षण भी दिया गया। योग शिक्षक डॉ. देवेन्द्र शर्मा ने योगासनों का प्रदर्शन किया और अभ्यास कराया। कार्यक्रम के अंत में आभार प्रदर्शन कुलसचिव प्रो. पवित्र श्रीवास्तव ने किया। कार्यक्रम का संचालन वरिष्ठ सहायक प्राध्यापक डॉ. मीता उज्जैन ने किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे कुलपति प्रो. केजी सुरेश ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और

टीकाकरण महाअभियान के अंतर्गत आज विश्वविद्यालय के भोपाल परिसर में वैक्सीनेशन कैम्प का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं कर्मचारियों ने टीका लगवाया। एनसीसी और एनएसएस के विद्यार्थियों ने आसपास के क्षेत्र में कोरोना टीकाकरण के प्रति जन-जागरूकता अभियान चलाया और लोगों को वैक्सीनेशन के लिए प्रेरित किया। इस टीकाकरण शिविर का आयोजन प्रशासन के सहयोग से विश्वविद्यालय की 'कोविड-19 रेस्पोंस टीम' ने किया। एमसीयू पहला विश्वविद्यालय है, जहाँ कोरोना संकट में लोगों को सहयोग करने के लिए 'कोविड-19 रेस्पोंस टीम' का गठन किया गया। उल्लेखनीय है कि मध्यप्रदेश सरकार के कोरोना टीकाकरण महाअभियान में विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया है। लगभग 200 वीडियो सन्देश के माध्यम से पत्रकारिता के विद्यार्थियों ने वैक्सीन के लिए लोगों को प्रेरित एवं प्रोत्साहित करने का प्रयास किया है।

कुलसचिव

(प्रो. पवित्र श्रीवास्तव)