

یوگا ہندوستانی تہذیب و روایت کا اہم حصہ ہے: ڈاکٹر شیخ عقیل احمد

نئی دہلی: یوگا ہندوستانی تہذیب اور روایت کا ایک اہم حصہ ہے۔ یوگا کو اگر روزمرہ کی زندگی کا جز بنا لیا جائے تو اس سے نہ صرف جسمانی بیماریوں سے نجات ملے گی بلکہ روحانی سکون بھی حاصل ہوگا۔ یوگا پر آئندہ کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔ اس سے ہمیں جسمانی اور روحانی توانائی حاصل ہوتی ہے۔ یہ باتیں قومی اردو کونسل کے ڈائریکٹر ڈاکٹر شیخ عقیل احمد نے بین الاقوامی عالمی یوم یوگا کے موقع پر یوگا کراتے ہوئے کہیں۔ حسب روایت اس سال بھی صدر دفتر میں بین الاقوامی یوم یوگا کا انعقاد کیا گیا جس میں قومی اردو کونسل کے وائس چیئرمین پروفیسر شاہد اختر کے علاوہ جملہ اسٹاف نے شرکت کی۔ ڈائریکٹر ڈاکٹر شیخ عقیل احمد نے اس موقع پر نہ صرف یوگا کے فوائد پر جامع گفتگو کی بلکہ ایک انسٹرکٹر کی حیثیت سے انہوں نے عملی طور پر بہت سے آسن بھی بتائے۔ انہوں نے مزید کہا کہ ہمارے ہر دل عزیز عزت مآب وزیراعظم جناب نریندر مودی نے ہندوستانی عوام کو صحت کے نئیں بیدار رہنے کے لیے یوگا کو نہ صرف ہندوستان میں متعارف کرایا بلکہ پوری دنیا میں متعارف کرانے کا شرف انہیں حاصل ہے اور دنیا یوگا کی اہمیت کو تسلیم کر چکی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج عالمی سطح پر 21 جون کو یوم یوگا کے طور پر منایا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں یوگا کو مذہبی نقطہ نظر سے نہیں بلکہ جسمانی ورزش کے طور پر دیکھنے کی ضرورت ہے تاہم یوگا کا رشتہ روحانیت سے بھی ہے اور روحانیت کا تصور ہر مذہب میں موجود ہے۔ انہوں نے کہا کہ عہد حاضر میں جس قدر تیزی کے ساتھ مختلف قسم کی بیماریاں سامنے آرہی ہیں، ان سے تحفظ کے لیے پابندی سے یوگا کرنے کی ضرورت ہے۔

(رابطہ عامہ سیل)