कविता

17

योग एवं स्वास्थ्य

रितिका*

योग जीवन है, योग शक्ति है,
योग भक्ति है, विकारों से मुक्ति है।

रोगों से मुक्ति का योग ही समाधान है,
हमारी हर समस्या का योग ही निदान है।
समष्टि से व्यष्टि का मिलान है,
योग मानव जीवन को प्रकृति का अनमोल वरदान है।

सकारात्मकता का सवेरा है, मिटाता मन का अंधेरा है,
योग आत्म से एकाकार है, इसके बिना जीवन निराधार है।
योग आत्म शोध, जगत बोध है, संभावनाओं की तलाश है,
सूक्ष्म का विस्तार है, जीवन की संजीवनी, आत्म से साक्षात्कार है।

आओ योग करें, जीवन को सुख से भरें।

*_परियोजना कनिष्ठ सलाहकार_, राष्ट्रीय शिक्षा एवं प्रशासन संस्थान (नीपा), नई दिल्ली