

प्रकाशनार्थ

गोरखपुर, 15 जून। श्रीगोरखनाथ मन्दिर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला के उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि कटक उड़ीसा से पधारे महन्त शिवनाथ जी महाराज ने कहा कि भारतीय ऋषि-मुनियों की देन-‘योग’ भारत की एक अत्यंत प्राचीन विरासत है। इस विरासत को महायोगी गोरखनाथ जी की सिद्ध पीठ गोरक्षपीठ ने सुरक्षित रखा और उसे जनता के बीच जीवन्त बनाये रखा। आज योग को जीवन जीने की एक कला एवं विज्ञान के साथ-साथ औषधि रहित चिकित्सा पद्धति के रूप में लोकप्रियता मिल रही है। योग का नियमित अभ्यास हमारे अन्दर समता, समभाव और सौहार्द को बढ़ाता है तथा हमें आपस में जोड़ता है। योग का लक्ष्य रोगों की रोकथाम करने के अलावा लोगों को भौतिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तर पर सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करना भी है। योग आदि विश्व को आपस में जोड़ने का काम कर हा है और इसे विश्व कल्याण एवं विश्व शान्ति के एक प्रतीक के रूप में सारे विश्व में देखा जा रहा है। उन्होंने कहा कि योग ‘आत्म परिष्कार’ का एक मात्र साधन है। योग हमें आत्मा की शुद्धि के मार्ग की ओर ले जाने का प्रयास करता है साथ ही योग का मार्ग हमें सन्तोष और सत्य की ओर ले जाता है। समग्र योग को मैं केवल शारीरिक और मानसिक अभ्यास नहीं, बल्कि मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास का केन्द्र मानता हूँ। 21 जून को ‘अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ के आयोजन में भारत के साथ-साथ पूरी दुनिया में करोड़ों लोग प्रतिवर्ष विश्व कल्याण के लिए योग कर अपनी प्रतिबद्धता जाहिर करते हैं। योग को स्वस्थ जीवन जीने का विज्ञान मानते हुए आज देश-विदेश के बड़े-बड़े मेडिकल संस्थानों के चिकित्सक और वैज्ञानिक इस स्तर पर अनुसंधान करने में लगे हुये हैं। योग के आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि में पूरे जीवन का सार छिपा हुआ है। योग का उद्देश्य एक नए संसार का सृजन करना है। स्वार्थ, अविश्वास, क्रोध, नासमझी, अधैर्य, ईर्ष्या, असहिष्णुता और तनाव से भरी इस दुनिया का कायाकल्प यदि कोई कर सकता है तो वह है योग। निश्चित रूप से आगे आने वाला युग योग का युग है। इस अवसर पर साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला का आयोजन एक अनुकरणीय प्रयास है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर के पूर्व कुलपति एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद्, गोरखपुर के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रो० यू०पी०सिंह जी ने कहा कि श्रीगोरक्षपीठ एक योग पीठ है। चरम सत्य के अन्वेषण में तार्किक एवं बौद्धिक प्रक्रियाओं की सीमाओं एवं अपूर्णताओं का अनुभव कर भारतीय मनीषियों ने आध्यात्मिक अनुशासन का मार्ग अपनाया। वस्तुतः आध्यात्मिक अनुशासन ही योग है। जिसमें हमारी भौतिक चेतना आध्यात्मिक स्तर तक पहुँचकर परम सत्य के प्रकाश को धारण करने में समर्थ हो जाती है। महायोगी गोरखनाथ जी क्रियात्मक योग के आदिश्रोत हैं। अचेतन मन को चेतन करने में योग की महती भूमिका है। योग भारत की ऋषि परम्परा है। हठयोग राजयोग का आधार है। अध्यात्म की सृष्टि तब होती है जब विज्ञान बौना हो जाता है। योग एवं आध्यात्म एक दूसरे से पूर्णतः बद्ध है। योग विद्या अपरिमेय है। इसे किसी निश्चित परिधि, परम्परा अथवा परिभाषा में बाँधा नहीं जा सकता है। योग कामना एवं वासना से शरीर को मुक्त करने की विद्या है। विश्व में योग दर्शन ही मात्र ऐसा है जिसका कभी खण्डन-मण्डन नहीं हुआ है। अत्यधिक असंयमित एवं अनुशासनहीन भोग रोग का जनक है। भोग उतना ही करना चाहिये जो योग में बाधक न हो। योग विद्या दिक्-काल निरपेक्ष है।

समारोह में प्रस्ताविकी करते हुए महाराणा प्रताप पी०जी०कालेज, जंगल धूसड़, गोरखपुर के प्राचार्य डॉ० प्रदीप राव जी ने कहा कि गोरक्षपीठ योग पीठ है। योग गोरक्षपीठ की विरासत है। महायोगी गोरखनाथ जी के समय से ही व्यावहारिक योग की परम्परा एवं उसका प्रशिक्षण अनवतर बना हुआ है। मन का नियंत्रण ही योग है भारत के संस्कृति मूल आधार योग है क्योंकि चित्त की वृत्तियों को नियंत्रित करना हमारी संस्कृति का मूल अंग है और यह योग के द्वारा ही सम्भव है। किन्तु उम्र, देश, काल के अनुसार सही योगासनों का चयन करना चाहिए। योगाचार्यों के निर्देशन में योगासनों का आवश्यकतानुसार सही तरीके से प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहिए। तभी योग क्रियाएं अधिक प्रभावी होगी। योग के साथ-साथ महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् की सभी शिक्षण-प्रशिक्षण एवं चिकित्सा संस्थानों के संस्थाध्यक्षों, शिक्षकों, कर्मचारियों के व्यक्तित्व विकास एवं संस्था को दृष्टि प्रदान

करने के उद्देश्य से शैक्षिक कार्यशाला परमपूज्य गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त योगी आदित्यनाथ जी महाराज के निर्देश पर विगत वर्षों से प्रारम्भ हुई है। यह कार्यशाला हमें वर्षभर कार्य करने की प्रेरणा का आधार होता है।

पं० रंगनाथ त्रिपाठी ने वैदिक मंगलाचरण, गोरक्षाष्टक पाठ एवं वन्देमातरम् संस्कृत विद्यालय के छात्रों द्वारा प्रस्तुत किया गया। अतिथियों का आभार ज्ञापन योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव ने किया। मंच का संचालन डॉ० राजशरण शाही ने किया।

<u>कल 16 जून, 2018 के कार्यक्रम</u>	
प्रातः 5:00–8:00	योग / प्राणायाम
पूर्वाह्न 9:30–11:00	योग पर व्याख्यान : विषय– योग का मनोविज्ञान मुख्य वक्ता – प्रो० डी०एन०यादव संचालन/प्रस्ताविकी– डॉ० बृजेशमणि मिश्र
अपराह्न 3:00–5:00	शिक्षा सत्र : विषय – अपनी संस्था : साध्य, साधना और संकल्प अध्यक्षता – प्रो. यू०पी०सिंह संचालन/प्रस्ताविकी–डॉ० प्रदीप कुमार राव
सांय 6:00–8:00	योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रिया
रात्रि 9:00–10:00	सामूहिक चर्चा