

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर
महायोगी गुरु गोरखनाथ योग संस्थान
एवं

महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद्, गोरखपुर द्वारा आयोजित
साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला
15 से 21 जून, 2019 श्रीगोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

प्रकाशनार्थ

गोरखपुर 19 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय योग शिविर के शैक्षिक कार्यशाला में पांचवे दिवस में मुख्य वक्ता निदेशक कुण्डलनी जागरण समिति डॉ० दीनानाथ राय ने अपने उद्बोधन में कहा कि योग हमारी प्राच्य विधाओं एवं मूल शक्ति का आधार है। वेदों के उपनिषदों में योग की चर्चा है। योग वशिष्ट में, गीता में वैदिक काल में अर्थात् सृष्टि काल से ही योग का प्रारम्भ माना गया है सूर्य और चन्द्र की शक्ति यौगिक क्रियाओं में ही समाहित है। योग के विद्या का प्रचार एवं समाज में आचार-विचार, नित्यक्रिया, आहार, व्यवहार को नियमित संस्कारित करने का कार्य करता है।

भगवान गोरक्षनाथ जी ने अवतार लेकर हठ योग के माध्यम से योग को प्रतिभाषित किया। हठ योग वह क्रिया है जिसमें इन्द्रियों को निग्रह, मन मस्तिष्क का नियंत्रण हो। हठ योग 72 हजार तन्तुओं का नियंत्रण करके तीन नाड़ीयों को मिश्रित करके प्राणायाम के माध्यम से शुद्ध चैतन्य होकर सुषुम्ना नाड़ी का जागरण करके परमात्मा का सानिध्य प्राप्त करके अमरत्व सिद्धि को मार्ग प्रशस्त करता है। योगस्तमार्गमुपदिश्य जनान् कृतार्थान् अर्थात् योग के मार्ग को देकर गोरक्षनाथ जी ने समाज का कल्याण किया है। गोरक्षनाथ जी ने समाजिक समरसता एवं मानवीय विकास को शुद्ध चैतन्य मन मस्तिष्क को स्वस्थ करने का मार्ग योग के माध्यम से दिया है जिससे जीव अपने दुख को समाप्त कर सकता है। आसन की विशेष मान्यता गोरक्षनाथ जी ने दिया है क्योंकि शरीर स्वस्थ होने पर हठ योग का क्रिया पूर्ण कर सकते हैं। प्राणायाम मन को नियन्त्रित करता है मन की एकाग्रता कुण्डलनी जागरण में सहयोगी है। मन को नियन्त्रित करने का कोई मंत्र है तो वह योग है। मूलबन्ध हमारे शरीर के तनाव को नियन्त्रित करके जीव चैतन्य होकर सोडैह की क्रिया सम्पन्न करता है। सोडैह ध्वनि का अर्थ जीवात्मा को परमात्मा का सानिध्य प्राप्त होना माना गया है। कहा गया है योग प्रचाराय गृहीतकायः अर्थात् योग के क्रियाओं प्रचार-प्रसार के लिए भगवान गोरक्षनाथ जी ने शरीर धारण करके जीव को योग के क्रियाओं द्वारा औषधि सेवन के बिना शारिरिक रोग के निवारण का मार्ग दिया है जिससे जीव स्वस्थ रहने के लिए नित्य योगाभ्यास करें तथा तनाव एवं अनेक रोग का निवारण करके जीवन का आनन्द प्राप्त करें। आसन से रोग, प्राणायाम से मन, कुण्डली जागरण से जीव अपने बन्धन से मुक्त होकर परमात्मा का सामीप्य प्राप्त कर लेता है तथा रोग से मुक्त होकर शुद्ध चैतन्य होकर ईश्वरी शक्ति का ज्ञान प्राप्त करके आनन्द का जीवन व्यतीत करने लगता है। आज का दिनचर्या व्यक्तियों को दीर्घआयुष्यता में बाधक है क्योंकि नियमित दिनचर्या ठीक न होने से व्यक्ति अनेक रोग, दोष से ग्रसित होकर जीवन के आनन्द से वंचित हो रहा है। हठ योग हमारे जीवन का अंग हो तभी हम जिवेमः शरदः शतात् की सुक्ति पूर्ण कर सकते हैं।

कार्यक्रम की अध्यक्षता गोरखनाथ मंदिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ जी ने किया। आए हुए अतिथियों का आभार योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव ने किया। कार्यक्रम का संचालन बृजेशमणि मिश्र ने किया। इसके पूर्व प्रातःकाल 6 से 8 बजे तक योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव के निर्देशन में योग प्रशिक्षुओं ने सूर्य नमस्कार, सूक्ष्म यौगिक व्यायाम सभी जोड़ों, उदर शक्ति विकासक क्रिया, चक्रासन, पश्चिमोक्तासन, वातायासन, गोरक्षासन,

मत्स्येन्द्रासन, मयुरासन, कुटकुटासन, अकर्ण धनुरासन तथा मुद्रा में खेचरी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, योग मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, शक्ति चालनी मुद्रा एवं मूलबंध, उड्यानबन्ध, जालन्धरबन्ध का अभ्यास किया।

कार्यक्रम में डॉ. रोहित मिश्र, डॉ. दिग्विजय शुक्ल, श्री दीपनरायण, श्री पुरुषोत्तम चैबे, हियुवा के जिलाध्यक्ष रामपाल सिंह, विनय गौतम, डॉ. रंगनाथ त्रिपाठी, डॉ. अभिषेक पाण्डेय, डॉ. प्रदुम्न मिश्र, श्री नित्यानन्द तिवारी, श्री शुभम पाण्डेय, विपिन चन्द्र श्रीवास्तव, देवेन्द्र मिश्र, शुभम, लाडली सिंह, दीपनरायण, सचिन आदि सहित प्रमुख यौगिक क्रियाओं को सम्पन्न करने वाले प्रशिक्षु तथा संस्कृत विद्यालय के छात्र उपस्थित रहे।