

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर  
साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला  
15 से 21 जून, 2018 श्रीगोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

---

**प्रेस विज्ञप्ति (प्रथम सत्र)**

गोरखपुर, 16 जून। गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित साप्ताहिक योग प्रशिक्षण शिविर एवं योग-अध्यात्म-शैक्षिक कार्यशाला के दूसरे दिन प्रथम सत्र में योग का मनोविज्ञान विषय पर बोलते हुए दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र के आचार्य प्रो० डी०एन०यादव जी ने कहा कि मन को समझने और नियंत्रित करने के शास्त्र का नाम योग है। योग कृत्रिम व्यवहार से भावनाओं के नियंत्रण को नहीं कहता अपितु सत्य के साक्षात्कार से जीवन को जानने का अवसर प्रदान करता है। इस सुदृढ़ आधार पर भावनाओं का उदात्तीकरण कर आनन्द की अनुभूति करना जीवन का परमधेय है। सभी प्रकार की योग विज्ञा व योगाभ्यास हमें चित्त शुद्धि के माध्यम से आनन्द को अनुभव करने के लिए तत्पर करते हैं। मन ही इस अनुभूति का माध्यम है। मन ही भ्रम पैदा करता है जिस भ्रम से हम परमानन्द से दूर रहते हैं। इसलिए मन को नियंत्रित कर ही परमानन्द को पाया जा सकता है और मन के नियंत्रण का एकमात्र साधन योग है। महर्षि पतंजलि ने चित्त के वृत्तियों के निरोध को ही योग कहा है। योग में स्थूल एवं सूक्ष्म दोनो क्रियायें होती हैं। सूक्ष्म क्रियायें जैसे ध्यान, धारणा एवं समाधि में मन प्रधान होता है और इनका मुख्य उद्देश्य मन का निग्रह करके आत्मा के साथ योग करना होता है। योग, जप-तप-तंत्र मात्र नहीं बल्कि यह एक मनोविज्ञान है जो आध्यात्मिक स्तर पर परामनोविज्ञान हो जाता है। पश्चिम का मनोविज्ञान जहाँ समस्याओं के समाधान के रूप में इस शास्त्र को देखता है वहीं भारतीय योग शास्त्र आनन्दपूर्ण जीवन जीने की विधा है। योग में समस्या समाधान की नकारात्मकता न होकर स्थायी सुख प्राप्ति की भावनात्मक दृष्टि होती है। योग हमें कृत्रिम व्यवहार से भावनाओं के नियंत्रण को नहीं कहता अपितु सत्य के साक्षात्कार से जीवन को जानने का अवसर प्रदान करता है। मनोविज्ञान के रूप में योग विषय का शैक्षिक अध्ययन नहीं हो रहा है अतः इस दिशा में शीघ्र व प्रामाणिक प्रयोग एवं शोध किये जाने की आवश्यक है।

अध्यक्षता कर रहे कटक उड़ीसा से पधारे महन्त शिवनाथ जी ने कहा कि अन्तःकरण का परिमार्जन, वैचारिक सुचिता एवं दिव्यता ही योग के मूलाधार है। सत, तम एवं रज तीनों ही प्रवृत्तियों के मनुष्यों के लिये अपने चरम् एवं परमलक्ष्य की प्राप्ति का एक मात्र साधन योग है। परन्तु अलग-अलग वृत्तियों के मनुष्यों के लिये योग के कुछ विशिष्ट निर्देश एवं अनुशासन है। योग का विषय बहुत व्यापक है। योग की विभिन्न परिभाषाओं का विप्लेषण करते हुये कहा कि सबके मूल में केवल दो ही बातें हैं। चित्त की चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण एवं मन पर नियंत्रण जो वस्तुतः एक दूसरे से अभिन्न है। योग का सर्वोच्च सोपान समाधि है। पिण्ड में ही ब्रह्माण्ड की बात शिवावतारी महायोगी गुरु गोरखनाथ जी ने कही है। उन्होंने

शारीरिक सुचिता पर विशेष बल दिया है। चित्त की बर्हिमुखी प्रवृत्तियों को अन्तर्मुखी करने से ही योग के उच्चतर सोपान की प्राप्ति सम्भव है। योग क्रिया में सर्वप्रथम शरीर के शोधन की आवश्यकता होती है।

संचालन एवं प्रस्ताविकी श्रीगोरखनाथ संस्कृत विद्यापीठ के आचार्य बृजेश मणि मिश्र ने किया। योग प्रशिक्षक डा० चन्द्रजीत यादव आभार एवं योग एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण कराया। प्रशिक्षार्थियों को वस्ती, नेति तथा त्राटक के साथ-साथ सूर्य नमस्कार कपालभाति, भ्रामरी, अनुलोम-विलोम आदि का अभ्यास कराया। इस अवसर पर डॉ० अरविन्द चतुर्वेदी, प्रांगेश मिश्र, डॉ० रोहित मिश्र, डॉ० पुरुषोत्तम चौबे, श्री कलाधर पौड़याल, शशि कुमार, दीप नारायण, नित्यानन्द तिवारी आदि उपस्थित थे।