

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

आज का प्रथम सत्र— योग एवं महायोगी गोरखनाथ

गोरखपुर 19 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 प्रथम सत्र में पाचवें दिन आज योग सैद्धान्तिक सत्र में 'योग एवं महायोगी गोरखनाथ' विषय पर सम्बोधित करते हुए मुख्य वक्ता कुण्डलिनि योग रिसर्च इन्स्टीच्यूट के प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ० दीनानाथ जी ने कहा कि श्रीगोरक्षपीठ एक सिद्ध 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 आदिप्रोत है। 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 अध्यात्म 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। उन्होंने कहा कि पहले साप्ताहिक योग शिविर सितम्बर में हुआ करता था किन्तु अब यह शिविर अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के साथ जोड़ा जा चुका है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे कटक उड़ीसा से पधारे महन्त शिवनाथ जी 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 हिस्सा लेंगे और विश्व कल्याण के लिए योग पर अपनी प्रतिबद्धता जाहिर करेंगे। 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।

कार्यक्रम की प्रस्ताविकी एवं संचालन श्रीगोरखनाथ संस्कृत विद्यापीठ के आचार्य डॉ० प्रांगेश मिश्र ने किया। इससे पूर्व प्रातः के सत्र में योग प्रशिक्षक डा० चन्द्रजीत यादव ने योग एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण कराया। प्रशिक्षार्थियों में आज वस्ती, नेति तथा त्राटक के साथ—साथ सूर्य नमस्कार कपालभाति, भ्रामरी, अनुलोम—विलोम आदि का अभ्यास कराया।