

# 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 20 जून। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में गोरखनाथ मन्दिर के हिन्दू सेवाश्रम में चल रहे राष्ट्रीय योग शिविर के शैक्षिक कार्यशाला के छठवें दिन में "कुण्डलिनी जागरण की वैज्ञानिक विवेचना" विषय पर बतौर मुख्य अतिथि लखनऊ से पधारे डॉ० दीनानाथ राय ने योग प्रशिक्षुओं को सम्बोधित करते हुए बताया कि कुण्डलिनी जागरण तभी सम्भव है। जब योगी मेरूदण्ड को सीधा रखते हुए एक छोर पर स्थित शिव का दूसरे छोर पर स्थित शक्ति से मिलन कराता है। कुण्डलिनी जागरण अपने अन्दर पराशक्ति का साम्राज्य स्थापित कराता है। योगी जब अपनी कुण्डलिनी को जागृत कर लेता है। तब उसके अन्दर अपार शक्ति का उदय हो जाता है। कुण्डलिनी जागरण में दूँडा, पिंगला व सुषुम्ना नाड़ी का ज्ञान व निग्रह परम आवश्यक है। कुण्डलिनी यदि पिंगलानाड़ी की तरफ प्रवेश करेगी तो क्रोध व पागलपन की समस्या होती है। यदि दूँडानाड़ी की तरफ प्रवेश करेगी तो योगी डिप्रेशन में चला जाता है। इसलिए योगी को आवश्यक है कि वह मध्य में स्थित सुषुम्ना नाड़ी में कुण्डलिनी जागरण का प्रयास करें, उसी से कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है।

आगे श्री दीनानाथ राय ने बताया कि भगवान गोरखनाथ ने हठयोग के माध्यम से शरीर में स्थित शिव और शक्ति का मिलन करने का उपदेश दिया है। कुण्डलिनी जागरण में सबसे सफल व सुगम मार्ग हठयोग का अभ्यास है, जिसका अनुसरण नाथपन्थ में विशेष रूप से किया जाता है। हठ योग में सबसे प्रमुख कार्य षट्कर्म है, जिसके द्वारा शरीर के मल का त्याग कर शरीर को निर्मल कर योगी कुण्डलिनी जागरण के तरफ बढ़ता है, और धीरे-धीरे षट्चक्र भेदन करते हुए कुण्डलिनी जागृत कर नर से नारायण के स्वरूप को प्राप्त कर लेता है।

विशिष्ट वक्ता के रूप में बोलते हुए संस्कृत विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ० अरविन्द्र कुमार चतुर्वेदी ने कहा कि कुण्डलिनी जागरण में आहार-विहार शुद्धि परम आवश्यक है।

कार्यक्रम का संचालन तथा प्रस्ताविकी करते हुए बृजेशमणि मिश्र ने कहा कि कुण्डलिनी विज्ञान योग विज्ञान का प्रमुख सोपान है जिसका अभ्यास प्रत्येक योगी को करना अनिवार्य होता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए गोरखनाथ मन्दिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ ने कहा कि कुण्डलिनी जागरण आत्मसाक्षात्कार का मार्ग है।

इसके पूर्व प्रतिदिन की भाति प्रातःकाल 6 से 8 बजे तक योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव के कुशल निर्देशन में योग प्रशिक्षुओं ने गौमुखासन, शलभासन, बृष्टिकासन, चक्रासन, कुरमासन, हलासन, मयूरासन, तथा प्राणायाम में कपालभाति, अनुलोम, विलोम, नाडीशोधन, भ्रामरी, प्रणवध्वनि, ओम का उच्चारण, महाबन्ध, शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, तथा करतल ध्वनि योग, हास्य योग किया।

कार्यक्रम में आभार ज्ञापन योगाचार्य डॉ० चन्द्रजीत यादव ने किया। कार्यक्रम में डॉ० रोहित मिश्र, डॉ० प्रांगेश कुमार मिश्र, विनय गौतम, शशि कुमार, डॉ० उमाशंकर प्रसाद, डॉ० रंगनाथ त्रिपाठी, दीपनारायण, विजय कुमार सिंह, ओमकारनाथ तिवारी, शशांक द्विवेदी, शुभम द्विवेदी, नित्यानन्द तिवारी, अमित कुमार मिश्र, रामजी विश्वकर्मा इत्यादि लोग उपस्थित रहें।

## समापन समारोह

21 जून, 2019 प्रातः 11.30 से 01.00 बजे तक  
कार्यक्रम स्थल— महन्त दिग्विजयनाथ स्मृति सभागार,  
श्री गोरखनाथ मन्दिर, गोरखपुर

### उपस्थिति

1. श्री योगी आदित्यनाथ जी, माननीय मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश शासन, लखनऊ।