

प्रेस विज्ञप्ति।

15 जून, 2024

योग शिविर। गोरखनाथ मंदिर।

द्वितीय सैद्धांतिक सत्र में "नाथ योग एवं स्वास्थ्य संवर्धन" विषय पर मुख्य वक्ता के रूप में दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय के दर्शन विभाग के अध्यक्ष प्रो. द्वारकानाथ ने कहा कि योग हमको हमारी क्षमता से अवगत कराता है। योग करने से हमारे अंदर रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। ब्रह्मांड की सारी शक्तियां हमारे पिंड में विद्यमान हैं योग के माध्यम से हम उसको जागृत करते हैं। योग एक ऐसा माध्यम है जो हमारे भीतर तक जाता है और आंतरिक रोगों को ठीक करता है, अन्य दवाइयां या पैथी केवल बाहर तक ही सीमित रहते हैं किन्तु योग हमारे सूक्ष्म स्थूल और कारण शरीर तीनों को स्वस्थ करता है।

उन्होंने कहा कि योग का अर्थ जीवात्मा और परमात्मा का मिलन है। यह विद्या सभी शास्त्रों में श्रेष्ठ मानी गयी है। योग की परंपरा वेदों से प्रारंभ होकर आधुनिक युग में चली आ रही है योग किसी देश या काल तक सीमित नहीं है। यह दुनिया का हर व्यक्ति कर सकता है चाहे वह सन्यासी हो या गृहस्त हो।

उन्होंने कहा कि गुरु गोरखनाथ जी ने हठयोग में षडंग योग को महत्व दिया है, उन्होंने जन सामान्य को स्वस्थ रखने के लिए इसको अत्यंत व्यावहारिक रूप में वर्णित किया है। हमारे शरीर में स्थित 72000 नाडियों में में सबसे प्रमुख नाड़ी सुषुम्ना है जिसके माध्यम से कुंडली जागृत करने पर नाथ योग में विशेष बल दिया गया है। नाथ योग में ऐसे अनेकों आसन बताए गये हैं, जिसके द्वारा हर प्रकार के असाध्य रोगों को ठीक किया जा सकता है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए संस्कृत विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ अरविंद कुमार चतुर्वेदी ने कहा योग हमारे चित्त के तरंगों को शांत करके उसमें एकाग्रता लाता है जिसके द्वारा हम शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से स्वस्थ रहते हैं।

कार्यक्रम का प्रारम्भ डॉ दिग्विजय शुक्ल के मंगलाचरण से हुआ।

संचालन व विषय की प्रास्ताविकी डॉ० प्रांगेश कुमार मिश्र ने किया।

इस अवसर पर संस्कृत विद्यापीठ के आचार्य गण, छात्रगण तथा शिविर में आए सभी प्रशिक्षु उपस्थित रहे।