

प्रकाशनार्थ

16 जून, 2024

गोरखनाथ मंदिर योग शिविर।

गोरखनाथ मन्दिर स्थित महायोगी गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् गोरखपुर के द्वारा आयोजित साप्ताहिक योग शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला के दूसरे दिन "प्राणायाम" विषय पर मुख्यवक्ता के रूप में डा० प्रमोद यादव, दीपांजना योग सेन्टर, बेतियाहाता, गोरखपुर ने कहा कि योग साधना के आठ अङ्गों में प्राणायाम का प्रमुख स्थान है। इसके द्वारा शरीर में होने वाले सभी व्याधियों का निदान सम्भव है।

उन्होंने प्राण के दश प्रकारों का वर्णन करते हुए शरीर में उनके कार्यों तथा उनके रुकावट से होने वाले रोगों की जानकारी भी दिया और बताया कि प्राणायाम करने से प्राण के सभी प्रकार सही रूप में रहते हैं और साधक पूरे जीवन निरोग रहता है।

उन्होंने कहा कि आसन शारीरिक क्रिया है और प्रत्याहार, धारणा आदि मानसिक साधन हैं। प्राणायाम की क्रिया उक्त दोनों प्रकार के साधनों के बीच का साधन है। यह शारीरिक भी है और मानसिक भी, क्योंकि इससे शरीर और मन दोनों का निग्रह होता है।

शारीरिक दृष्टि से प्राचीन काल से ही ऋषियों महायोगियों ने प्राणायाम को गौरव दिया है। योगसाधना के लिये जिस शारीरिक क्षमता की आवश्यकता है वह अकेले प्राणायाम से ही स्थापित हो सकती है।

उन्होंने कहा कि प्राणायाम के माध्यम से हमारा शरीर ओजस्वी होता है, और इस प्रकार हम प्राणायाम की साधना से अपनी शारीरिक क्षमता प्राप्त करने में समर्थ होते हैं। मानसिक समता स्थापित करने में भी प्राणायाम को सहायक माना गया है।

उन्होंने कहा कि काम, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, घृणा, शोक आदि मनोविकार ही मानसिक शान्ति को भङ्ग करते हैं, और ये विकार हमारे मन

के उस स्तर में उत्पन्न होते हैं जहाँ चेतनता अथवा ज्ञान अर्धजागृत रहता है। प्राणायाम के द्वारा इनको दूर किया जा सकता है, यही कारण है कि प्राणायाम का साधक अपने मनोविकारों को दबाकर मानसिक समता स्थापित करने में समर्थ होता है। मनोविकारों को दमन करने और मानसिक तथा शारीरिक समता को प्राप्त करनेके लिये प्राणायाम एक बहुत बड़ा साधन है।

कार्यक्रम की अध्यक्षता गोरखनाथ मन्दिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ जी महाराज ने की।

कार्यक्रम का संचालन संस्कृत विद्यापीठ के आचार्य बृजेश मणि मिश्र व अतिथियों का धन्यवाद विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ. अरविन्द कुमार चतुर्वेदी ने किया।

इस अवसर पर डॉ. दिग्विजय शुक्ल, डॉ. रोहित कुमार मिश्र, डॉ. अभिषेक पाण्डेय, डॉ. प्रांगेश कुमार मिश्र, शशि कुमार, पुरुषोत्तम चौबे, दीपनारायण, नित्यानन्द सहित अनेकों योग प्रशिक्षु उपस्थित रहे।