

प्रकाशनार्थ।

17 जून, 2023 गोरखपुर।

श्री गोरक्षनाथ मंदिर, गोरखपुर के दिग्विजयनाथ स्मृति भवन में चल रहे साप्ताहिक योग शिविर के तीसरे दिन सैद्धांतिक सत्र में "समसामयिक परिप्रेक्ष्य में योग का महत्व" विषय का प्रतिपादन करते हुए मुख्य वक्ता योगाचार्य डॉ जयंतनाथ ने कहा कि योग शब्द वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि में अति पुरातन काल से व्यवहृत होता आया है। भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है। आत्मदर्शन एवं समाधि से लेकर कर्मक्षेत्र तक योग का व्यापक व्यवहार हमारे शास्त्रों में हुआ है। जब आत्मा अपने स्वरूप में अवस्थित हो जाता है, तब योग होता है।

संयमपूर्वक साधना करते हुए आत्मा का परमात्मा के साथ योग करके (जोड़कर) समाधि का आनन्द लेना योग है।

आत्मा जब परमात्मा की उपासना करता है तो भगवान् के दिव्य ज्ञान, दिव्य प्रेरणा, दिव्य सामर्थ्य, दिव्य सुख-शान्ति एवं दिव्य आनन्द से युक्त हो जाता है। भगवान् की दिव्यता से जुड़ना ही योग है।

योग के मुख्य रूप से तीन पहलू हैं- एक- योग का ज्ञान, दूसरा- अभ्यास तथा तीसरा आचरण पक्ष। योग एक बहुत ही प्राचीन, वैज्ञानिक, व्यावहारिक एक पंथनिरपेक्ष सत्य है। योग विद्या का प्रामाणिक रूप में यथार्थ बोध होना यह बहुत ही आवश्यक है; क्योंकि योग के नाम पर

आंशिक आधा अधूरा अल्पज्ञान, मिथ्याज्ञान एवं अप्रामाणिक व अवैज्ञानिक ज्ञान भी प्रचलित हो रहा है। योग एक स्वस्थ, समृद्ध, प्रगतिशील, सभ्य, उन्नत भव्य एवं दिव्य जीवन का पथ है। इसका सम्बन्ध मात्र कुछ यौगिक प्रक्रियाओं एवं अभ्यासों से ही नहीं है, अपितु श्रेष्ठतम दिव्य आचरण या दिव्य जीवन जीना ही योग का अन्तिम ध्येय है। बीमारियों, बुराइयों एवं तनाव आदि से मुक्त स्वस्थ सुखमय एवं शान्तिमय जीवन- यह योग का एक पहलू है। योगी व्यक्ति सब अविद्या, अज्ञान एवं अज्ञानजनित दोषों एवं समस्त दोषपूर्ण प्रवृत्तियों व दुःखों से मुक्त हो जाता है यही निर्वाण, मोक्ष या मुक्ति है। योगी का जब योग साधना एवं सेवा, पुरुषार्थ व परमार्थ, योग व कर्मयोग से शरीर, इन्द्रियां, चित्त व चरित्र शुद्ध हो जाता है और शुद्ध विवेक जागृत हो जाता है तो वह शील, समाधि व प्रज्ञा से युक्त होकर स्वयं में एवं समष्टि में पूर्णता की अनुभूति करता हुआ पूर्ण कृतज्ञतापूर्वक पूर्णज्ञान, पूर्णनिष्ठा एवं पूर्ण पुरुषार्थ के साथ निमित्त मात्र होकर अपने कर्तव्य का दिव्यतापूर्वक निर्वहन करता है। योगी का ऐसा दिव्यता युक्त आचरण या दिव्य जीवन ही योग का अन्तिम परिणाम है। योग से जब मनुष्य का विचार, आहार व व्यवहार शुद्ध हो जायेगा तो संसार में विश्वबन्धुत्व, सहअस्तित्व एवं एकत्व अपने आप स्थापित होगा। हैलथ, हैपीनेस एवं हर्मनी का माध्यम है योग। स्वास्थ्य, विश्वशान्ति एवं विश्व की समग्र, स्थाई विकेन्द्रित एवं न्यायपूर्ण सात्त्विक समृद्धि का भी एकमात्र साधन है योग।

मुख्य वक्ता ने कहा कि आज इस भौतिकतावादी युग में जहां व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं रह पा रहा है उस परिस्थिति में योग एवं

प्राणायाम ही एक माध्यम है जो तनाव से मुक्ति दिला सकता है साथ ही तमाम असाध्य रोगों के निवारण में योग कारगर साबित हुआ है। याद करिए कोरोना काल में कितने लोगों ने ऑक्सीजन ना मिलने पर योगिक क्रियाओं के माध्यम से अपने प्राणों की रक्षा की। योग न केवल शरीर को ही स्वस्थ रखता है अपितु मन और मस्तिष्क को भी स्वस्थ एवं दिव्य बनाता है। आज समसामयिक परिपेक्ष में योग का महत्व किसी भी अन्य क्रिया से अधिक है क्योंकि योग के अंतर्गत चिकित्सा विज्ञान का भी काम हो रहा है स्वस्थ मन और स्वस्थ मस्तिष्क निर्माण में योग ही सबसे अधिक कारगर साबित हो रहा है।

अध्यक्षता गोरखनाथ मंदिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ जी ने किया। आभार ज्ञापन शिविर प्रभारी योगी सोमनाथ ने तथा संचालन पं. शशांक पांडेय "शास्त्री" ने किया।

इसके पूर्व आज प्रातः 5:00 से 6:00 योगिक षट्कर्म तथा 6:00 से 8:00 तक योग एवं प्राणायाम की क्रियाएं कराई गईं। शाम 6:00 से 7:30 तक योगाभ्यास एवं ध्यान की क्रियाएं योगाचार्य जी द्वारा कराई गईं। कार्यक्रम में कबीर मठ मगहर के डॉ हरिशरण दास, बृजेश मणि मिश्र, विनय गौतम, प्रभात शास्त्री, मंगला त्रिपाठी आदि उपस्थित रहे।