

प्रकाशनार्थ ।

19 जून, 2023 गोरखपुर ।

श्री गोरक्षनाथ मंदिर गोरखपुर परिसर स्थित दिग्विजयनाथ स्मृति भवन में श्री गुरु गोरक्षनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद द्वारा आयोजित साप्ताहिक योग शिविर के पांचवे दिन योग एवं ध्यान अष्टांग योग विषय पर बतौर मुख्य वक्ता दिव्य ज्योति जागृति संस्थान के पूर्वांचल के कोआर्डिनेटर स्वामी अर्जुनानन्द ने कहा कि हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के द्वारा शरीर, मन और प्राण की शुद्धि तथा परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बताये हैं, जिसे अष्टांग योग कहते हैं। योग के ये आठ अंग हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि। इनमें पहले पांच साधनों का संबंध मुख्य रूप से स्थूल शरीर से है। ये सूक्ष्म से स्पर्श मात्र करते हैं, जबकि बाद के तीनों साधन सूक्ष्म और कारण शरीर का गहरे तक स्पर्श करते हुए उसमें परिष्कार करते हैं। इसीलिए पहले साधनों - यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार को बहिरंग साधन और धारणा, ध्यान तथा समाधि को अंतरंग साधन कहा गया है। विशिष्ट वक्ता योगाचार्य धर्मेन्द्र प्रजापति ने कहा कि मन और तन दोनों को संतुलित रखने का एकमात्र साधन ध्यान योग है। ध्यान योग के माध्यम से ही हम अपने चित्त वृत्तियों का निरोध कर सकते हैं। योग में ध्यान की अनेक विधियां हैं, निरंतर ध्यान करने से, ध्यान के पूर्व प्राणायाम करने से मन में सदैव सकारात्मक विचार आते हैं। मन को एकाग्र करते हुए ध्यान करना योग की सबसे महत्वपूर्ण क्रिया है। अध्यक्षता गोरक्षपीठ के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ जी, आभार ज्ञापन शिविर प्रभारी योगी

सोमनाथ तथा मंच संचालन डॉ. अभिषेक पाण्डेय ने किया।  
कार्यक्रम में डॉ. जयन्तनाथ, डॉ. अरविन्द चतुर्वेदी, आचार्य बृजेश मणि  
मिश्र, विनय गौतम, कृष्ण कुमार मिश्र, द्वारिका नाथ तिवारी आदि  
उपस्थित रहे।