**प्रकाशनार्थ**

20 जून,2024 योग शिविर। गोरखनाथ मन्दिर स्थित महायोगी गुरु गोरखनाथ योग संस्थान एवं महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् गोरखपुर द्वारा आयोजित साप्ताहिक योग शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला में "हठ योग की उपादेयता" विषय पर मुख्यवक्ता के रूप में महायोगी गुरु गोरखनाथ शोधपीठ, दीनदयाल उपाध्याय गो० वि० गोरखपुर डा॔० कुशलनाथ मिश्र उपनिदेशक ने कहा कि योगविद्या भारतीय ऋषि मुनियों की जीवन चर्या रही है। योगविद्या का स्थान युगों पूर्व भी शीर्ष पर था और आज भी शीर्ष पर ही है और भविष्य में भी रहेगा, इसमें किंचित भी संदेह नहीं है। आध्यात्मिक दृष्टि से योग से तात्पर्य 'समाधि' है। अर्थात् समाधिपूर्वक आत्मसाक्षात्कार एवं आत्मसाक्षात्कारपूर्वक स्वरूप स्थिति को प्राप्त कर लेना ही योग है। लौकिक दृष्टि से योग शब्द का अर्थ संयोग अथवा मेल से है। वस्तुतः योग अस्मिता वृत्ति से निरोध भी है, यह योग के वियोग की घटना है। गूढ़ अर्थो में, यही संयोग का वियोग ही योग है। योग के विषय में ज्ञान कराने वाले अनेक मार्ग हैं यथा, राजयोग, हठयोग, लययोग, मंत्रयोग, भक्तियोग आदि योग की महत्ता और इसमें बताई गई प्रक्रियाओं का वर्णन, श्रुति, स्मृति, व पुराणों में पर्याप्त रूप से मिलती है। ऋग्वैदिक काल को भारतीय संस्कृति के साथ-साथ समस्त मानव सभ्यता का उद्गमकाल माना जाता है। वस्तुतः साधना चाहे किसी भी ढंग से की जाये, जब तन दैहिक आसाक्ति से छुटकारा नहीं मिल जाता, मन की चंचलता तिरोहित नहीं हो जाती, तबत क योग मार्ग में प्रगति, आत्म साक्षात्कार संभव नहीं। मन का विज्ञान 'राजयोग' है और आज के युग में मानव कल्याण का समाचीन साधन जो है वह राजयोग को उच्च स्थिति को प्राप्त कराने में सहायक हठयोग है। अति प्राचीन काल से ही अपनी विशिष्ट आध्यात्मिक छवि को बनाये रखने के कारण भारतवर्ष एक अध्यात्म-प्रधान देश के रूप में विख्यात रहा है।

उन्होनें कहा कि जिसमें प्राण और अपान, नाद और बिन्दु, जीवात्मा और परमात्मा एक हो जाता है। उसी को घट अवस्था या हठयोग कहते हैं। जब प्राणायाम और बंध

का अभ्यास कर अपान को ऊपर खींचकर प्राण में मिलाया जाता है तो यह हठयोग साधना कहलाती है।

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

कार्यक्रम का संचालन श्री गोरखनाथ संस्कृत विद्यापीठ व्याकरण विभागाध्यक्ष ओमप्रकाश त्रिपाठी नें किया।

इस अवसर पर बृजेश मणि मिश्र, डॉ० दिग्विजय शुक्ल, डॉ॰ रोहित कुमार मिश्र, डॉ० अभिषेक पाण्डेय, डॉ० प्रांगेश कुमार मिश्र, पुरुषोत्तम चौबे, दीपनारायण, योगाचार्य कमलेश मौर्या व नवनीत महात्मा, नित्यानन्द सहित अनेकों योग प्रशिक्षु उपस्थित रहे।