

प्रकाशनार्थ

19 जून, 2022 गोरखपुर।

हठयोग से शिव और शक्ति का होता है मिलन- डॉ० दीनानाथ राय

हमारा भारत देश और भारतीय संस्कृति जिस युग में बौद्ध धर्म की विकृतियों का शिकार हो रहा था, साथ ही हमारे आगमिक दर्शनों की तांत्रिक अघोर विधाओं में पंचमकार का समावेश हो चुका था। मठ, मंदिर सभी इससे दुष्प्रभावित हो रहे थे। ऐसे काल में महायोगी गोरखनाथ जी का प्रादुर्भाव होता है। गुरु गोरखनाथ जी तत्कालीन विकृत समाज को सुधारात्मक दिशा देने के लिए हठयोग सिद्धान्त बनाते हैं, जिसके माध्यम से शरीर शुद्धि, आचरण शुद्धि, व्यवहार शुद्धि और जीवन शुद्धि का मार्ग प्रशस्त करते हैं। हठयोग की प्रक्रिया में शरीर शुद्धि के बाद इंद्रिय नियंत्रण व प्राण नियंत्रण को भी विशेष महत्व दिया गया है। इडा और पिंगला नामक दाएं और बाएं स्वरों जिनमें इडा सूर्य नाड़ी और पिंगला चंद्र नाड़ी होती है उन दोनों का संतुलन बनाते हुए सुषुम्ना नाड़ी में अपने प्राण को साधक स्थिर करता है, जिससे उसकी कुंडलिनी जागृत होती है और शरीर में स्थित शिव और शक्ति का मिलन होता है।

उक्त बातें श्री गोरखनाथ मंदिर में आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित साप्ताहिक योग शिविर एवं शैक्षिक कार्यशाला के पांचवें दिन प्रातः कालीन सैद्धांतिक सत्र में 'हठयोग' विषय पर लखनऊ स्थित किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी के मनोचिकित्सक डॉ० दीनानाथ राय ने कही।

उन्होंने कहा कि हठयोग में ह अर्थात् सूर्य नाड़ी जो कि उष्ण स्वर है और ठ अर्थात् चंद्र नाड़ी जो शीतल होती है, इन दोनों नाड़ियों को साधक जब समान

अवस्था में पहुंचा कर समत्व की अवस्था को प्राप्त करता है तब उसकी चेतना का विकास होता है और वह अद्वितीय हो जाता है।

उन्होंने आगे हठयोग के छः प्रकार के सोपानों का वर्णन करते हुए कहा हठयोग के प्रथम सोपान में धौती, नेति इत्यादि षट् कर्मों का वर्णन गोरखनाथ जी करते हैं, जिसमें शरीर की शुद्धि की प्रक्रिया होती है। इन क्रियाओं से शरीर में ताजगी का अनुभव होता है और शरीर निर्मल हो जाता है। दूसरा सोपान आसन को बताया गया है। आसन न करने से शरीर के अंदर अंतःस्रावी ग्रंथियां शिथिल हो जाती है और जिसके फलस्वरूप विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं जबकि आसन करने पर अंतःस्रावी ग्रंथियां सक्रिय होकर समस्त रोगों से मुक्ति दिलाती है। महायोगी गोरखनाथ जी ने 74000 आसनों को बताया है, जिसमें प्रमुख रूप से चार आसन बताये। उसमें भी जो सर्व प्रमुख आसन है वह सिद्धासन बताया गया है। तृतीय सोपान में प्राणायाम को बताया गया है। प्राणायाम में भी गुरु गोरखनाथ ने आठ प्रकार बताए हैं। उन्होंने बताया कि हमारे मस्तिष्क में दश प्रकार की कोशिकाएं होती हैं, जिसमें एक ही सक्रिय होती है बाकी सब निष्क्रिय रहती हैं। साधक जब अनुलोम विलोम प्राणायाम करता है तो उसके मस्तिष्क का शोधन होता है और कुंभक प्राणायाम करने से मस्तिष्क में स्थित अन्य कोशिकाएं सक्रिय होने लगती है, जिससे उसके अंदर अलौकिक ज्ञान की क्षमता उत्पन्न होने लगती है। चतुर्थ सोपान मुद्रा और बंध को बताया गया है मुद्राओं में अनेक प्रकार की मुद्राएं ऐसी हैं जो साक्षात् रूप से हमारे स्वास्थ्य से जुड़ी हुई हैं। इसी प्रकार से अनेकों रोगों से मुक्ति दिलाने के लिए बंध का भी वर्णन किया गया है। पंचम सोपान में गुरु गोरखनाथ जी ने आजपा जप का वर्णन किया है इसके अंतर्गत सोहं की भावना से श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया होती है इसे गुप्त गायत्री भी कहा जाता है। इससे साधक का मन एकाग्र होता है और वह समाधि की ओर अग्रसर होता है। हठयोग का छठा सोपान षट्चक्र निरूपण है, जिसमें हमारे शरीर के अंदर स्थित षट् चक्र भेदन की प्रक्रिया

बताई गई है। जिसके माध्यम से राजयोग की प्राप्ति का वर्णन किया गया है। वहीं हठयोग का चरम लक्ष्य भी है।

अध्यक्षीय उद्बोधन करते हुए श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ के दर्शन विभाग के आचार्य डॉ॰ प्रांगेश कुमार मिश्र ने कहा की हठयोग ह और ठ दो नाड़ियों को एकीकृत करने की प्रक्रिया है जिसमें ये दोनों आपस में युक्त होकर सुषुम्ना नाड़ी में प्रविष्ट होते हैं जिससे साधक की कुंडलिनी जागृत हो जाती है। हठयोग की तुलना तीर्थराज प्रयाग से करते हुए उन्होंने कहा की जैसे प्रयाग में श्वेत वर्ण की गंगा और श्याम वर्ण की जमुना दोनों दृश्य रूप से बहती हुई अदृश्य सरस्वती में जाकर के मिलन करती हैं वही संगम तीर्थराज बनता है। उसी प्रकार से उष्ण स्वर रूपी सूर्य नाड़ी जो 'ह' कही गयी है तथा शीत स्वर रूपी चन्द्र नाड़ी जो 'ठ' कही गयी है इन दोनों दृश्य स्वरों का जब अदृश्य स्वर सुषुम्ना में मिलन होता है तो वहीं योगराज अथवा राजयोग है। यहीं हठयोग रूपी साधन का साध्य भी है।

संगोष्ठी का संचालन व विषय की प्रास्ताविकी श्री गोरक्षनाथ संस्कृत विद्यापीठ के व्याकरण विभाग के अध्यक्ष डॉ॰ अभिषेक पांडेय ने तथा आभार ज्ञापन गुरु गोरक्षनाथ योग संस्थान के योगाचार्य योगी सोमनाथ ने किया।

कार्यक्रम का प्रारंभ पूर्व ब्रह्मलीन महंतद्वय के चित्र पर पुष्पांजलि व विद्यापीठ के छात्र शुभम मिश्र के वैदिक मंगलाचरण से हुआ।

कार्यक्रम में प्रमुख रूप से गोरखनाथ मंदिर के प्रधान पुजारी योगी कमलनाथ, संस्कृत विद्यापीठ के प्राचार्य डॉ॰ अरविंद कुमार चतुर्वेदी, आचार्य डॉ॰ रोहित कुमार मिश्र, डॉ॰ दिग्विजय शुक्ल, पुरुषोत्तम चौबे, ओम प्रकाश त्रिपाठी, दीपनारायण, नित्यानंद तिवारी, शशांक पांडेय आदि उपस्थित रहे।