

प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गई एक आर्त पुकार है - डॉ० अमृत गुरवेन्द्र हम जितने प्रकृति के समीप रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे - डॉ० सरस्वती काला प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न अंग - प्रो० गणेश शंकर गिरी

सागर: 18.06.2017- योग शिक्षा विभाग, डॉ. हरीसिंह गौर वि.वि., सागर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय दिवस के आयोजन पूर्व योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित कार्यशाला के क्रम में हरिद्वार, शांतिकुंज के डा० गुरवेन्द्र ने अपने वक्तव्य में प्रार्थनाओं के अन्तर्गत मंत्रों का अर्थ, महत्त्व एवं महिमा आदि बताते हुए कहा कि प्रार्थना हृदय की आवाज़ है एवं प्रार्थना परमात्मा के प्रति की गई एक आर्त पुकार है। मंत्र शब्द “मन्त्री गुप्त भाषणे” धातु से निषपन्न हुआ है। मंत्र उसे कहते हैं जो मनन करने पर हमारा त्राण करता है जहाँ प्रयोग होने वाले शब्द कल्याणकारी हों, ऋषिमुनियों की वाणी हों। मण्डुकोपनिषद में वर्णित ॐ उच्चारण का अभ्यास करवाते हुए उसके विषय पर आध्यात्मिक एवं चिकित्सकीय लाभों की चर्चा की। ॐ - अ, उ, म तीन अक्षरों का सम्मिलित रूप है ये तीनों अक्षर हमारे शरीरस्थ तीनों ग्रंथियों से संबंध रखते हैं। अ नाभि स्थान से जहाँ पर ब्रह्म ग्रंथी, उ हृदय स्थान विष्णु ग्रंथी एवं म भ्रूमध्य रूद्र ग्रंथी से संबंधित हैं। मंत्र मस्तिष्क के दरवाजे को खोलने की कुंजी है।

देहरादून की विषय विशेषज्ञ डॉ. सरस्वती काला ने कहा कि हम जितने प्रकृति के समीप रहेंगे उतने ही स्वस्थ रहेंगे और जितने दूर रहेंगे उतने ही रूग्ण। प्राचीन काल में इसीलिए लोग स्वस्थ थे या आज भी जो प्राकृतिक जीवन जीते हैं वे असाध्य रोगों से बचे रहते हैं। हमारे जीवन की तीन मूलभूत आवश्यकताएँ हैं - श्वसन, जल एवं आहार। श्वसन तीन प्रकार का होता है- वक्षीय, औदरीय एवं क्रमिक रूप से दोनों। इनमें से तृतीय श्वसन उपयुक्त है। जिसके माध्यम से विजातीय द्रव्य बाहर निकलते हैं व रक्त का शोधन होता है। जिसके द्वारा ऊष्मापान को दैनिक जीवन में अति महत्त्वपूर्ण बताते हुए जीवन में अपनाते की बात कही एवं जल के अन्य नियमों जैसे- खाने के तुरंत बाद व बीच-बीच में पानी को न ग्रहण करने के वैज्ञानिक कारण पर विस्तृत चर्चा की। वर्तमान में प्रयोग होने वाले विषाक्त तत्व युक्त आहार के अत्यधिक प्रयोग से अनेकानेक रोग जैसे- तनाव, चिंता, क्रोध आदि तथा महिलाओं में सिस्ट संबंधी रोग का संबंध बताया।

योगविभागाध्यक्ष प्रो० गणेश शंकर ने अपने उद्बोधन में कहा कि प्रार्थना एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा हम इस संसार में सुख पूर्वक, प्रेम-पूर्वक, निस्वार्थ भाव एवं पूर्ण समर्पण के द्वारा परमात्मा के साथ एकात्मता स्थापित कर सकते हैं। प्रार्थना भक्तियोग का एक अभिन्न एवं प्रमुख अंग है। यह चार प्रकार से की जा सकती है- आर्त, जिज्ञासु, अर्थार्थी एवं ज्ञानी के रूप में। इनमें से अधिकतर सांसारिक प्राणी आर्त एवं अर्थार्थी के रूप में ही प्रार्थना करते हैं। लेकिन अंतिम लक्ष्य तो जिज्ञासु एवं ज्ञानी के रूप में प्रार्थना करना है। यही भक्ति योग एवं प्रार्थना की अंतिम परिणति है।

इस १५ दिवसीय कार्यशाला में योगाभ्यास कराये जा रहे हैं। जिनमें विशेष रूप से आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध आदि का अभ्यास कराया गया तथा २१ जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत सरकार द्वारा निर्धारित योग प्रोटोकॉल का भी अभ्यास सुचारू रूप से कराया गया जिसमें बड़ी संख्या में जिज्ञासुओं ने उत्साह पूर्वक भाग लिया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस- २१ जून २०१७ को मनाने से पूर्व योग विभाग अनेक कार्यशालाओं एवं सेमिनार आदि का आयोजन कर रहा है इसी तारतम्य में योग एवं संपूर्ण स्वास्थ्य पर आधारित १५ दिवसीय कार्यशाला का आयोजन- डॉ० हरीसिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा १६ से ३० जून २०१७ तक प्रातः ६ से ८ बजे तक किया जा रहा है इस कार्यशाला का लाभ लेने हेतु विश्वविद्यालय परिवार के सभी विद्यार्थी, कर्मचारी, अधिकारी एवं शिक्षकगण भाग लेने हेतु अपने मित्र एवं परिजनों सहित आमंत्रित हैं। इस संबंध में अधिक जानकारी के लिए योग विभाग में संपर्क किया जा सकता है। कल दिनांक १६.०६.२०१७ को सांय २ बजे से योग विषय पर आधारित विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जा रहा है इनमें भाग लेने हेतु योग विभाग में संपर्क करे।

इस अवसर पर डॉ. अरुण साव ने मंच का संचालन किया एवं शोध छात्र अंकित शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम में श्रीमती इन्दु तेवेतिया, कु० निशा यादव, श्रद्धा सोलंकी, नवीन कौशिक, आरम्भ शुक्ला, दिनेश, डॉ० सारिका शुक्ला, रोबिन, संजय कुमार, नीति सिंघल, ज्योति चौधरी, ऋषि मोहन खरे, श्रीमती मीना तिवारी, संजीव कुमार, शौरभ शुक्ला, मनीष, रंजीत, दीपशिखा, राजुल, शिवानी, रिशिता, चंदा, अरविन्द, एकान्त, प्रह्लाद, विनोद, राजदीप आदि प्रमुख रूप से उपस्थित थे।