आयुष मंत्रालय
भारत सरकार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

एवं

अंतरविश्वविद्यालय योग विज्ञान केंद्र, बेंगलुरु द्वारा

राष्ट्रीय कार्यशाला

का आयोजन

पातंजल योग सूत्र

साधन पाद (व्यास भाष्य के आलोक में)

09–13 दिसम्बर, 2024

स्थानः प्रेक्षागार, मो.दे.रा.यो.सं., नई दिल्ली

संरक्षक

डॉ. काशीनाथ समगंडी

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.,
नई दिल्ली

संरक्षक

प्रो. अविनाश चंद्र पांडे

निदेशक, अंतरविश्वविद्यालय त्वरक केंद्र
नई दिल्ली
एवं
अंतरविश्वविद्यालय योग विज्ञान केंद्र,
बेंगलुरु

मुख्य विषय विशेषज्ञ

आचार्य कृष्ण कांत शर्मा

पूर्व आचार्य, वैदिक दर्शन विभाग,
संकाय–एसवीडीवी, बीएचयू, वाराणसी

संयोजक

डॉ. इंदु शर्मा

सहायक आचार्य
योग शिक्षा, मो.दे.रा.यो.सं.

मो.दे.रा.यो.सं. के बारे में

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के तहत एक स्वायत्त संगठन है। मो.दे.रा.यो.सं., योग शिक्षा, चिकित्सा और अनुसंधान के अपने सभी आयामों में योजना, प्रशिक्षण, संवर्धन और समन्वय के लिए एक केंद्र संस्थान है। मो.दे.रा.यो.सं.का उद्देश्य लोगों के बीच शास्त्रीय योग पर आधारित योग दर्शन और प्रथाओं की गहरी समझ को बढ़ावा देना है। संस्थान का मुख्य विज़न और मिशन योग के माध्यम से सभी के लिए स्वास्थ्य, सद्भाव और खुशी है।

कार्यशाला के बारे में

योग सूत्रों को व्यापक रूप से योग के आधिकारिक पाठ के रूप में माना जाता है। यह छह दर्शनशास्त्रों में से एक है। भारतीय दर्शन का अंतिम लक्ष्य त्रिविध दुखों से मुक्ति है,जो शुद्ध ज्ञान प्राप्त करके संभव है। योग दर्शन का ज्ञान इसी पर केंद्रित है। अनुमान है कि यह शास्त्र लगभग 200 ईसा पूर्व से 400 ईस्वी के बीच ऋषि पतंजलि द्वारा लिखा गया था। यह पहला योग शास्त्र है जो योग के सिद्धांत और दर्शन को संहिताबद्ध और व्यवस्थित तरीके से प्रस्तुत करता है।

यह शास्त्रीय योग का सबसे महत्वपूर्ण ग्रन्थ है और योग सूत्र को पढ़ना, प्रत्येक साधक और योग शिक्षक से अपेक्षित है। 195 सूत्रों के साथ, पतंजलि जी के योग सूत्र में चार पाद (अध्याय) हैं:

- समाधि पाद
- साधन पाद
- विभूति पाद
- कैवल्य पाद

यह कार्यशाला, व्यास भाष्य के साथ, पतंजलि योग सूत्र के दूसरे अध्याय, साधन पाद पर केंद्रित होगी। साधन पाद 55 सूत्रों से युक्त हैं। साधन पाद में आध्यात्मिक अभ्यासों का वर्णन किया गया हैं इसलिए यह दूसरा अध्याय योगी द्वारा दैवीय या उच्च स्व के साथ मिलन की स्थिति तक पहुंचने के लिए उठाए जाने वाले कदमों पर केंद्रित है। यह पाद मन को शांत करने और ध्यान की उच्च अवस्था प्राप्त करने के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीकों पर व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करता है। साधन पाद की शुरुआत क्रिया योग, पांच क्लेशों (अविद्या,अस्मिता,राग,द्वेष और अभिनिवेश), चतुर्व्यूहवाद (हेय, हेय–हेतु, हान और हानोपाय) को संबोधित करते हुए होती है। इसके बाद, यह अध्याय हमें योग के आठ अंगों का परिचय देता है, जिन्हें अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है। व्यास भाष्य को एकीकृत करके, यह कार्यशाला स्पष्टता, ऐतिहासिक संदर्भ और विविध दृष्टिकोण प्रदान करेगी।

लक्ष्य:

व्यास जी की प्रामाणिक टिप्पणी के साथ पतंजलि द्वारा लिखित योग सूत्र के मूल पाठ की समझ प्राप्त करना।

विशिष्ट व्याख्यान

उद्घाटन और समापन कार्यक्रमों में विशेष संबोधन देने के लिए योग सूत्र के प्रख्यात विशेषज्ञों को आमंत्रित किया जाएगा।

कार्यशाला विवरण

प्रथम दिवस	**दिसम्बर, 09, 2024, सोमवार**
प्रातः 09:00 से प्रातः 10:00	योगसूत्र पाठ
प्रातः 10:00 से प्रातः 11:30	**उद्घाटन**
प्रातः 11:30 से अपराह्न 12:00	जलपान
अपराह्न 12:00 से अपराह्न 02:00	सत्र 1

द्वितीय दिवस	**दिसम्बर, 10, 2024, मंगलवार**
प्रातः 08:00 से प्रातः 09:00	योगसूत्र पाठ
प्रातः 09:00 से प्रातः 10:30	सत्र 2
प्रातः 10:30 से प्रातः 11:00	जलपान
प्रातः 11:00 से अपराह्न 01:00	सत्र 3

तृतीय दिवस	**दिसम्बर, 11, 2024, बुधवार**
प्रातः 08:00 से प्रातः 09:00	योगसूत्र पाठ
प्रातः 09:00 से प्रातः 10:30	सत्र 4
प्रातः 10:30 से प्रातः 11:00	जलपान
प्रातः 11:00 से अपराह्न 01:00	सत्र 5

चतुर्थ दिवस	**दिसम्बर, 12, 2024, बृहस्पतिवार**
प्रातः 08:00 से प्रातः 09:00	योगसूत्र पाठ
प्रातः 09:00 से प्रातः 10:30	सत्र 6
प्रातः 10:30 से प्रातः 11:00	जलपान
प्रातः 11:00 से अपराह्न 01:00	सत्र 7

पंचम दिवस	**दिसम्बर, 13, 2024, शुक्रवार**
प्रातः 08:00 से प्रातः 09:00	योगसूत्र पाठ
प्रातः 09:00 से प्रातः 10:30	सत्र 8
प्रातः 10:30 से प्रातः 11:00	जलपान
प्रातः 11:00 से अपराह्न 01:00	सत्र 9
अपराह्न 02:00 से अपराह्न 03:00	**समापन सत्र**

सामान्य दिशानिर्देश

प्रवेश क्षमता: पंजीकरण 150 सीटों तक सीमित है तथा यह पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर किया जाएगा।

शिक्षण का माध्यम: हिंदी

पात्रता मापदंड:

- योग / संस्कृत / दर्शनशास्त्र / स्वास्थ्य वृत्त (आयुर्वेद) के क्षेत्र में स्नातक (यूजी), स्नातकोत्तर (पीजी) या डिप्लोमा कर रहे अथवा कर चुके छात्र।

कार्यशाला शुल्क:

- मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के पूर्व छात्रों, डीवाईएससी, पीजीडीवाईटीएमपी, बीएससी के वर्तमान छात्रों अथवा एमएससी योग तथा स्टाफ हेतु: रु.100 / –
- अन्य संस्थानों / महाविद्यालयों / विश्वविद्यालयों के छात्रों हेतु: रु. 200 / –
- अन्य प्रतिभागियों के लिए: रु. 500 / –

टिप्पणी:

- पंजीकरण करने के पश्चात् किसी भी स्थिति में पंजीकरण शुल्क प्रतिभागी को वापस नहीं किया जाएगा।
- सभी प्रतिभागियों को सहभागिता प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा।
- प्रमाणपत्र के लिए सभी सत्रों में उपस्थिति अनिवार्य है।

पंजीकरण की अंतिम तिथि : 30 नवंबर, 2024।

पंजीकरण लिंक: https://forms.gle/PCwFVnYXQqY5x56T8

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, नई दिल्ली–110001

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA

Ministry of Ayush, Government of India

68, Ashok Road, New Delhi - 110001

Telefax: 011-23730418, 23351099, 23721472 Telefax: 011-23711657

Email: dir-mdniy@nic.in Website: www.yogamdniy.nic.in