

# योग से मिलती है तनावों से मुक्ति

## प्रवर्चन

- क्रिया योग से आत्म विकास एवं तनावगुत जीवन विषयक प्रवचन

जयपुर, (कास): योगोदा सत्संग सौसायटी ऑफ इंडिया के स्वामी सुधानंद गिरि ने कहा कि क्रिया योग से हर प्रकार के तनावों से मुक्ति मिलती है। बहिर्मुखी होने से मनुष्य जीवन में सिर्फ़ और सिर्फ़ तनाव विद्यमान रहता है।

दुंडू से परे दुनिया मनुष्य के अंदर ही होती है। क्रिया योग से जब मनुष्य अपने अंदर की दुनिया को देखता है तो उसे परमात्मा से साक्षात्कार होता है जो उसे निर्विकार ईश्वर से जोड़ता है। इसके बाद ही मनुष्य अपना सारा जीवन तनावमुक्त जी पाता है। स्वामी सुधानंद गिरि गुरुवार को यहां जेलएन मार्ग



स्वामी सुधानंद गिरी प्रवचन करते हुए। साथ में हैं राज्य मंत्री अर्जुन मेघवाल।

स्थित फिल्म भवन में क्रिया योग से आत्म विकास एवं तनावमुक्त जीवन विषयक प्रवचन कर रहे थे। परमहंस योगानन्दजी की मानव की निरंतर खोज का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि बाहर की दुनिया में खेलना होता है। मनुष्य तभी ठीक से खेल पाता है जब उसे आत्मबोध हो जाता है। यह सिर्फ़ क्रिया योग से ही संभव है। उन्होंने कहा कि

क्रिया योग से भटकाव नहीं आता है। इससे मनुष्य को आर्थिक, रिश्ता और कैरिअर जैसी समस्या से जूझना नहीं पड़ता है।

इसके अलावा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संबंधी दुःखों से मुक्ति मिल जाती है। दुःखों से मुक्ति के बाद उसे परम आनंद की प्राप्ति होती है। कोलकाता के स्वामी सुद्धानंद गिरि ने कहा कि

भगवान् कृष्ण ने प्रिय शिष्य अर्जुन को और जीसस क्राइस्ट ने अपने खास शिष्यों को योग विज्ञान की शिक्षा दी है। इसकी साधना अन्य धर्मों के संतों ने भी।

उन्होंने कहा कि आत्म विकास का अर्थ हमारी प्राकृतिक स्थिति भगवान के साथ एकाकार होने की है। क्रिया योग गणित की तरह क्राम करता है। यह कभी असफल नहीं हो सकता है। यह वायुयान की तरह हवाई रास्ता है अपने जीवन का लक्ष्य प्राप्ति का। यह बहुत प्राकृतिक है, जो परमात्मा से आंतरिक मार्गदर्शन करता है। क्रिया योग के अभ्यास से सिद्धहस्त होने पर आत्मिक शांति मिलती है, जो एक बार मिल गया उसके बाद कुछ और प्राप्ति बाकी नहीं रहती है। इस मौके पर वित्त एवं कॉर्पोरेट राज्यमंत्री अर्जुनराम मेघवाल ने भी विचार व्यक्त किए।