विश्व निर्माण एवं मानव विकास को द्रुतगति प्रदान करने हेतु क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान की एक अनुपम भेंट

A Unique Gift For International Unity and Development & Quick Evolution of Human Consciousness

अखण्ड भारत सन्देश

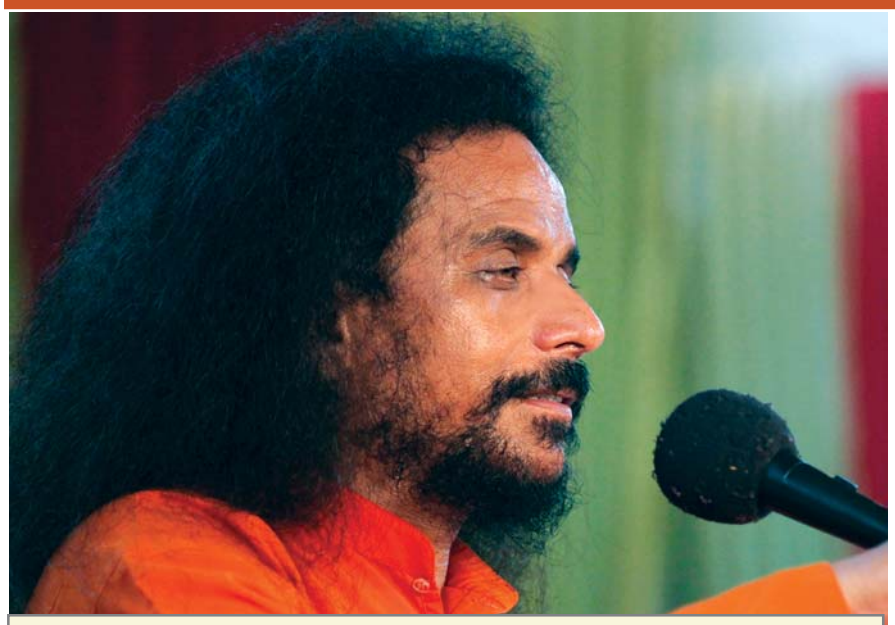
Akhand Bharat Sandesh

पाक्षिक (Fortnightly) हिन्दी/English

Reprinted due to high demand

वर्ष 14 * अंक 17 * विक्रम सम्वत् 2070 * शाके 1935 * आरोही द्वापर युग का 314 वाँ वर्ष * 16 - 30 vi|y2014 * मूल्य :10.00

भ्रष्टाचार को जड़ से खतम करने का तरीका



Guruji Swami Shree Yogi Satyam explaining Kriyayoga philosophy

भ्रष्टाचार उन्मूलन

सत्य व अहिंसा से जुड़ने पर मनुष्य की बुद्धि निर्मल हो जाती है तथा उसका विवेक जागृत हो जाता है । उसके द्वारा किये गये समस्त क्रियाकलाप से भ्रष्टाचार, अराजकता एवं हिंसा स्वयं समाप्त हो जाती है । दुनिया में व्याप्त वर्तमान शिक्षा प्रणाली की वजह से भारत में ही नहीं बल्कि विश्व के सभी राष्ट्रों में कालेधन की जमाखोरी व्याप्त है और अमानवीय कर्म किये जा रहे हैं । कहीं पर धन से संबंधित भ्रष्टाचार है तो कहीं धर्म और जाति से संबंधित भ्रष्टाचार है । जब तक शुद्ध शिक्षा प्रणाली की व्यवस्था पूरे देश में न हो जाय तब तक अनेक रूपों में व्याप्त भ्रष्टाचार में लगे लोगों को दण्ड देना अपराध है। उनके जीने-खाने से संबंधित धन के अतिरिक्त जो भी धन चाहे इस देश में हो या बाहर, उन सबको राष्ट्रीय सम्पत्ति में घोषित कर देना चाहिए और इस धन को विज्ञान क्षेत्र में विशेष कर चिकित्सा व इंजीनियरिंग विभाग में अनुसंधान के लिए लगाना चाहिए ।

प्रयोग करके देखा गया है कि क्रियायोग ध्यान की साधना में लीन व्यक्ति के अंदर आलस्य शून्य हो जाता है। वह जाति व साम्प्रदायिक भेदभाव से मुक्त होता है । वह अपने को सभी जाति का या किसी भी जाति का नहीं; सभी धर्म का या किसी भी धर्म का नहीं; के रूप में अनुभव करता है । उसके द्वारा किये गये समस्त कर्म प्रत्येक वर्ग व सभी के लिए होते हैं। उसके द्वारा मानव को सुख व शांति तो मिलती ही है बल्कि सभी जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, नदी, पहाड़, समुद्र आदि सभी को भी सुख शांति मिलती है । इसका ज्वलंत उदाहरण क्रियायोग आश्रम, झूँसी का आध्यात्मिक केन्द्र है जहाँ पर सभी जाति व सभी धर्म के लोग हैं, आपस में कोई भेदभाव नहीं है ।

सच्चा ज्ञानी तनाव मुक्त होता है । उसे किसी भी प्रकार की शारीरिक व मानसिक बीमारियाँ नहीं होती हैं। रहन-सहन के ऊपर उसका खर्चा बहुत कम होता है । जिस

& 'ks"k i"B 5 ij ...

Uprooting Corruption in Society

A man charged with Truth and Non-violence has pure wisdom. Such a person becomes an instrument to remove corruption, inhumanity and injustice from all directions of human life. All the inhuman activities and corruption in the field of economy are taking place in India as well as in all nations, because human beings are not experiencing the Consciousness of Truth and Non-violence. Corruption dominates in all walks of life. All the corruption observed in the spiritual field, business, work of legislation or administration can only be removed by realization of oneness with the Consciousness of Truth and Non-violence.

Until the pure and complete education system of realizing oneness with the Consciousness of Truth and Non-violence is implemented in society, punishing all those who practise corruption in any way is itself a crime. The amassed wealth and possessions in excess of that required for basic living and food should be designated as national property and the excess money should be used in scientific fields such as medical and engineering departments for the purposes of research and experimentation that benefits all creations.

It has been observed that one who practises Kriyayoga meditation is above all symptoms of laziness, sentiments of caste and creed. Either such a person has a feeling of belonging

... continued on Pg 5

fØ;k;kx /;ku dh vko';drk vkj vfuok;rk - 2 **The Importance of Kriyayoga Worldwide - 3**
m|s'; vkj vkn'k & **Aim and Objects - 4** fØ;k;kx ls 'kk'or lEc/k dh LFkkiuk & 6
Realizing & Establishing Eternal relation through Kriyayoga - 7 HkzVkpkj o v0;oLFkk dk dkj.k - 8
The Cause of Corruption and Chaos - 9 **Some Important points about Digestion - 10**
vkgkj lEcfU/kr egRoi.k fcUnq & 11 dukMk rFkk vejhdk es fØ;k;kx dk;Øek dh ,d >yd - 12

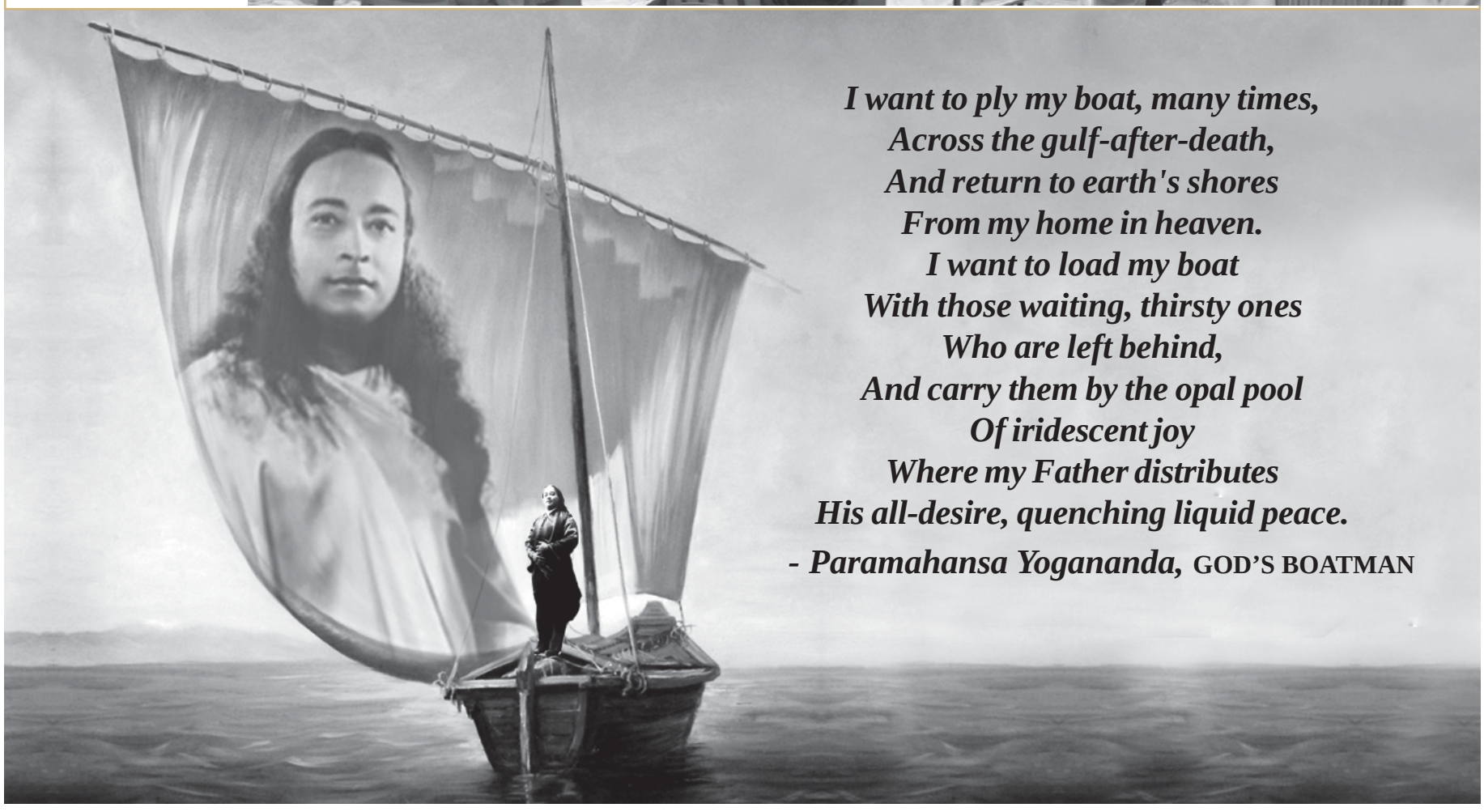
क्रियायोग ध्यान की आवश्यकता और अनिवार्यता

कोयले की कालिमा में स्वर्णिम लालिमा और पावन पवित्र करने वाली अग्नि छिपी रहती है । जैसे ही अग्नि की चिन्गारी से काले कोयले का स्पर्श होता है वैसे ही कोयला अपने स्वरूप में प्रकट हो जाता है और वह असीम सौन्दर्य युक्त लाल रंग का अग्नि समत्व का गुण प्रदर्शित करने लगता है । उसी प्रकार अज्ञानमय आवरण से ढ़के हुए मानव स्वरूप के अंदर आध्यात्मिक स्वर्णिम समत्व शक्ति युक्त लालिमा छिपी हुई है। जैसे ही क्रियायोग ध्यान की चिन्गारी का सम्पर्क मानव से होता है वैसे ही मानव का वास्तविक स्वरूप प्रकट होने लगता है । मानव का वास्तविक स्वरूप सर्वज्ञ तत्व, सर्वशक्तिमान तत्व, जीवन, अनन्त शांति और परमानन्द है।

क्रियायोग ध्यान की आवश्यकता और अनिवार्यता : वे सभी राष्ट्र जो अज्ञानान्धकार से अविकसित, अव्यवस्थित और दुःखित हैं उन्हें क्रियायोग की बड़ी आवश्यकता है । क्रियायोग ध्यान द्वारा भारत देश में व्याप्त अज्ञानान्धकार परिवेश को हटाकर भारत के उज्जवल स्वरूप को प्रकट करके विश्व का मार्ग दर्शन करने की अनिवार्य आवश्यकता है। इसी लक्ष्य को पाने के लिए श्री परमहंस योगानन्द जी ने 7 मार्च सन् 1952 को रात्रि 9:30 बजे लॉस ऐन्जिलिस में स्थित बिल्टमोर होटल में आयोजित भोज में उपस्थित 50 राष्ट्रों के दूतावास के महान आत्माओं के सम्मुख भविष्य को स्पष्ट करते हुए विश्व के प्रत्येक राष्ट्रों में क्रियायोग के सबल प्रसार के लिए हे भारत ! मैं पुनः वहीं आ रहा हूँ .....की भविष्यवाणी के पश्चात् महासमाधि में प्रवेश किया । श्री परमहंस योगानन्द जी ने स्पष्ट किया था कि मेरे महासमाधि के 30 वर्ष के बाद क्रियायोग का बहुमुखी प्रसार नये आयाम के साथ भारत में पुनः शुरू होगा जिससे विश्व के सभी राष्ट्र आपस में सच्चे मित्र बन सकेंगे । श्री परमहंस योगानन्द की वाणी की अमोघ शक्ति का असर सन् 1983 में प्रकट हुआ । सन् 1983 में परम पूज्य श्री गुरुदेव स्वामी श्री योगी सत्यम् जी के द्वारा क्रियायोग आश्रम की स्थापना विश्व के सर्वश्रेष्ठ कुम्भमेला आध्यात्मिक स्थल प्रयाग राज में श्री महावतार बाबा वटवृक्ष की आध्यात्मिक छाया में हुई। परम पूज्य श्री गुरुदेव के द्वारा क्रियायोग का विस्तार आज भारतवर्ष के साथ-साथ विश्व के अन्य राष्ट्रों में बड़े ही व्यापक रूप से हो रहा है । गुरुदेव का कथन है क्रियायोग के विस्तार से सर्वप्रथम भारतवर्ष का निर्माण होगा । तत्पश्चात् विश्व के अन्य सभी राष्ट्र आसानी से स्वतः उत्थान को प्राप्त होंगे । श्री गुरुदेव द्वारा संस्थापित क्रियायोग आश्रम से क्रियायोग की दिव्य किरणें भारत वर्ष व विश्व के कोने-कोने में पहुँचना प्रारम्भ हो गयीं हैं। ये किरणें जैसे-जैसे भारतवासियों को स्पर्श करेंगी वैसे-वैसे उन लोगों के अंदर सुषुप्त ज्ञान, शान्ति, शक्ति व दिव्य प्रेम प्रकट होने लगेगा । इसके फलस्वरूप भारत के संविधान का नवीनीकरण होगा। शिक्षा के विविध आयाम व न्यायपालिका और राजनीतिक परिवेश सब बदल जायेंगे। भारतवर्ष आध्यात्मिक और भौतिक समृद्धि युक्त सुखी और सुदृढ़ राष्ट्र के रूप में पुनः प्रकाशित होकर विश्व को उच्चतम् सेवा प्रदान करेगा । *

xkeh.k vapy e fØ;k;ksx dk foLrkj

Guruji conducting Kriyayoga Classes in Villages...



The Importance of Kriyayoga Meditation Worldwide

There is a hidden golden, all-pervading heat, a symbol of the great unity that lies within black charcoal. When charcoal touches the spark of fire, hidden golden Omnipotent heat starts radiating around which results in the conversion of black charcoal into golden red. Exactly in the same way, *the darkness of the human being is transformed into even-minded, golden light when a person is in contact with Kriyayoga.*

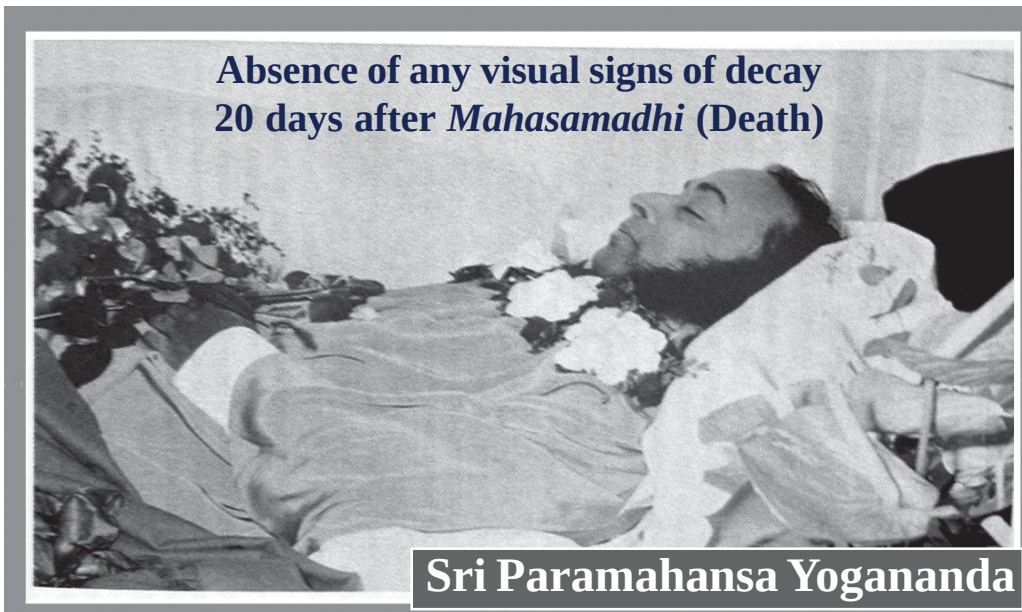
There is an essential need to spread Kriyayoga to all countries of the world in order to charge them with the spiritual strength along with the worldly riches.

Kriyayoga will unite all countries by removing war from the face of the earth. It will only be possible when Kriyayoga is accepted and practiced by the majority of people in India. Paramahansa Yogananda worked in spreading the Kriyayoga message to North America but he realized that without spreading it in India, it would be difficult to spread the glory of Kriyayoga all over the world. Therefore, he decided to complete his mission in North America and then enter into mahasamadhi with the aim to be re-born again in India.

In order to fulfill his mission, a banquet was organized at the Biltmore Hotel, in Los Angeles, California, on March 7, 1952 where foreign delegates of fifty nations were present. At the banquet, Paramahansa Yogananda delivered his last message and prophesied his future work. He forecasted, " *O India, I will be there,*" and entered into mahasamadhi (conscious final exit from the body).

Prior to his mahasamadhi, Paramahansa had a conversation with disciples at the Lake Shrine Ashram informing them that thirty years after his departure Kriyayoga will start again with a strong force. Just after thirty years, the Kriyayoga Ashram was established in Allahabad, which is the largest populated spiritual place in the world and also in the same year Yog Fellowship Temple located in Kitchener, Ontario, Canada was also established. Now both centers are connected with each other like fire and heat within fire. *

Absence of any visual signs of decay 20 days after *Mahasamadhi* (Death)



Sri Paramahansa Yogananda

Foreign Diplomats of 50 countries

Excerpt from the poem, My India

gs Hkkjr] eSa ogha vkÅaxk!

eR;q dh vfXu pkgs Hkkjr dks ?kjksa
vkSj [ksr [kfygkuksa dks
tykdj jk[k dj ns]
fQj Hkh mlh jk[k ij lksus
vkSj vejRo dk Lolu
ns[kus dks fy, -----
gs Hkkjr] eSa ogha vkÅaxk !
tgka xaxk] taxy vkSj
fgeky; esa euq'; Lolu ns[krk gS
bZ'oj dk
eSa mlh ifo= Hkwfe dks
Li'kZ djds /kU; gks jgk gwa A
& ijegal ;ksxkuUn

O India, I Will Be There !

" Mortal Fires may raze all her
homes and golden paddy fields;
Yet to sleep on her ashes
and dream Immortality,
O India, I will be there!
Where Ganges, woods,
Himalayan caves,
and men dream God -
I am hallowed;
my body touched that sod."

- Paramahansa Yogananda

'अखण्ड भारत सन्देश' का उद्देश्य

v[k.M Hkkjr

की शाब्दिक एवं तात्विक व्याख्या

'अखण्ड भारत सन्देश' विश्व के सभी राष्ट्रों को एक सूत्र में जोड़ने के लिए एक अद्वितीय समाचार-पत्र है, जिसका मुख्य लक्ष्य है - मूल सत्य को स्थापित करना। इस समाचार-पत्र की शाब्दिक व्याख्या से मूल सत्य स्वयं प्रकाशित हो जाता है। 'अखण्ड' का आशय है, अविभाज्य और 'भारत' का आशय है 'भा' से रत । भा का अभिप्राय सम्पूर्ण ज्ञान से है। भारत ज्ञान युक्तावस्था का संबोधन है जो सदैव अविभाज्य है। जब मनुष्य इस अवस्था में होता है तो उसके द्वारा दिया गया संदेश सदैव सत्य होता है।

इस समाचार-पत्र का उद्देश्य है, पूरे विश्व की ऐसी घटनाओं को प्रकाशित करना जो मानव को मानव से, राष्ट्र को राष्ट्र से, पुरुष को प्रकृति से तथा आत्मा को परमात्मा से जोड़ने में मदद करें। 'अखण्ड भारत संदेश' सनातन भारतीय संस्कृति ''वसुधैव कुटुम्बकम्'' की भावना का पूरे विश्व में विस्तार करेगा।

''अखण्ड भारत संदेश'' के व्यापक स्वरूप को विस्तार से समझने के लिए ''अखण्ड भारत'' शब्द पर ध्यान दें । ''अखण्ड'' अवस्था को ही योग की अवस्था कहा गया है जिसमें स्थित होने पर स्पष्ट ज्ञान हो जाता है कि दृश्य व अदृश्य जगत एक अविभाजित परम तत्व है। अखण्ड अवस्था को ही सत्य अनुभूति की अवस्था कहा गया है। क्रियायोग ध्यान के द्वारा योग अवस्था के प्रकट होने पर मनुष्य अनुभव कर लेता है कि सुख–दुःख, पाप–पुण्य, माया–ब्रह्म आदि समस्त द्वैत अनुभूतियॉ स्वप्नवत् हैं । सत्य केवल एक है अमरता, अद्वैत की अनुभूति।

''भारत'' शब्द की विस्तृत व्याख्या करने पर स्पष्ट होता है कि ''भारत'' शब्द 'भा' तथा 'रत' दो शब्दों को मिलकर बना है। 'भा' का अभिप्राय ज्ञान से है तथा 'रत' का अभिप्राय पूरी तरह से जुड़ने से है । ज्ञान तीन प्रकार का है । ब्रह्मा का ज्ञान अर्थात् सृजन करने का ज्ञान, विष्णु अर्थात् संरक्षण करने का ज्ञान तथा शिव अर्थात् परम कल्याणकारी परिवर्तन करने का ज्ञान । जब मनुष्य अपने स्वरूप को अखण्ड स्थिति में अनुभव करता है तो उसे अपना अस्तित्व ब्रह्मा (सृजन), विष्णु (संरक्षण) व शिव (परिर्वतन) में निहित पूर्ण ज्ञान तत्व के रूप में दिखाई देता है। ऐसी अवस्था में अनुभव हो जाता है कि मनुष्य का स्वरूप सर्वज्ञ तत्व है ।

अखण्ड भारत संदेश उपरोक्त वर्णित संदेश के गूढ़ रहस्य को व्यक्त करता है । जैसे–जैसे इस भाव का विस्तार होगा वैसे–वैसे भारत राष्ट्र का निर्माण होगा और राष्ट्र निर्माण की यह प्रक्रिया प्रारम्भ हो गयी है। आगे आने वाले 15 वर्षो के अन्दर भारत अपने शक्तिवान और ज्ञानवान स्वरूप में प्रकट होकर सम्पूर्ण विश्व की उच्चतम् सेवा करेगा ।

अखण्ड भारत संदेश का मुख्य लक्ष्य है, हर मानव को अपने अंदर स्थित अखण्ड ज्ञान–प्रवाह से परिचित कराना, ताकि समाज को संकीर्णता के दायरे से ऊपर उठाकर विराट विश्व का दर्शन कराया जा सके । इस समाचार-पत्र के विस्तार से समाज के सारे अंग - शिक्षा, चिकित्सा, व्यापार, राजनीति आदि के स्वरूप में युगानुकूल परिवर्तन होगा । प्रत्येक देश की शिक्षा व्यवस्था सर्वोच्च स्थान पर होगी, जिसमें शिक्षित व्यक्ति रोजगार की दृष्टि से आत्म-निर्भर होगा। मानव-मानव के बीच एकता व प्रेम का शाश्वत् सम्बन्ध स्थापित होगा। एक ऐसे समाज का निर्माण होगा जो भारतीयता, वैज्ञानिकता तथा कर्मठता व आध्यात्मिकता की शाश्वत् व संयुक्त शक्ति के जीवन्त रूप को प्रकट करेगा।

fo'k"k% क्रियायोग ध्यान के अभ्यास से मनुष्य को अनुभव हो जाता है कि उसका स्वरूप और दृश्य जगत अनन्त सर्वव्यापी अदृश्य शक्ति का प्रकाश है। जिस प्रकार लहर विशाल समुद्र की अभिव्यक्ति है। लहर और समुद्र दो नही हैं। ठीक उसी तरह दृश्य जगत भी लहर के रूप में है, जो सर्वव्यापी अनन्त निराकार की अभिव्यक्ति है। *

Akhand Bharat Sandesh

Aim and Objects

Its main objective is to connect all nations together and to bring the realization in the Consciousness of human beings that the whole world is One Home and that all members of the Home are Children of God, fully charged with Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent Consciousness. The name of Akhand Bharat reveals the same meaning. Akhand means undivided. Bharat means oneness with complete knowledge. Complete knowledge is known as Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent Consciousness. Sandesh means message. The message of Akhand Bharat Sandesh will be delivered everywhere in bilingual language (Hindi and English).

Anyone who is charged with the thought that the whole world is One Home and that each and every person of the Home is a child of God, is a perfect person to serve like a Prophet. The nature of child of God is Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent.

It is practically observed that the joyful devoted practice of Kriyayoga Meditation brings the same realization easily and quickly. Akhand Bharat Sandesh will spread this message everywhere and has decided to light the lamp of Kriyayoga Meditation in all homes of the world. The moment this newspaper will reach all persons of the world through the print, electronic and internet media, then heaven on the earth will be observed. *Vasudhaivakutumbakam* will be celebrated by the majority of persons. *Vasudhaivakutumbakam* means the whole world is one home. This thought will automatically change all branches of education such as engineering, medical, philosophy, social science etc. Then all places of the world will become rich with all the facilities needed by human beings and thus, become most suitable to live in. *

& i"B 1 dk 'ks"k ...

व्यक्ति की समझ बहुत कम होती है, वह अनेक प्रकार के तनाव, शारीरिक और मानसिक बीमारियों से परेशान रहता है । उसका रहन-सहन का खर्चा बहुत अधिक होता है । परन्तु आधुनिक काल में ऐसे लोगों को दैनिक जीवन जीने के लिए बहुत कम वेतन दिया जाता है । इस तरह की अव्यवस्था से समाज में भ्रष्टाचार बढ़ता है और अगर यह असमन्वयता दूर नहीं हुई तो भ्रष्टाचार बढ़ता ही जाएगा। *

प्रयोग करके देखा गया है कि क्रियायोग ध्यान की साधना में लीन व्यक्ति के अंदर आलस्य शून्य हो जाता है। वह जाति व साम्प्रदायिक भेदभाव से मुक्त होता है । वह अपने को सभी जाति का या किसी भी जाति का नहीं; सभी धर्म का या किसी भी धर्म का नहीं; के रूप में अनुभव करता है । उसके द्वारा किये गये समस्त कर्म प्रत्येक वर्ग व सभी के लिए होते हैं। उसके द्वारा मानव को सुख व शांति तो मिलती ही है बल्कि सभी जीव-जन्तु, पेड़-पौधे, नदी, पहाड़, समुद्र आदि सभी को Hkh सुख शांति मिलती है । इसका ज्वलंत उदाहरण क्रियायोग आश्रम, झूँसी का आध्यात्मिक केन्द्र है जहाँ पर सभी जाति व सभी धर्म के लोग हैं, आपस में कोई भेदभाव नहीं है ।

... continued from Pg 1

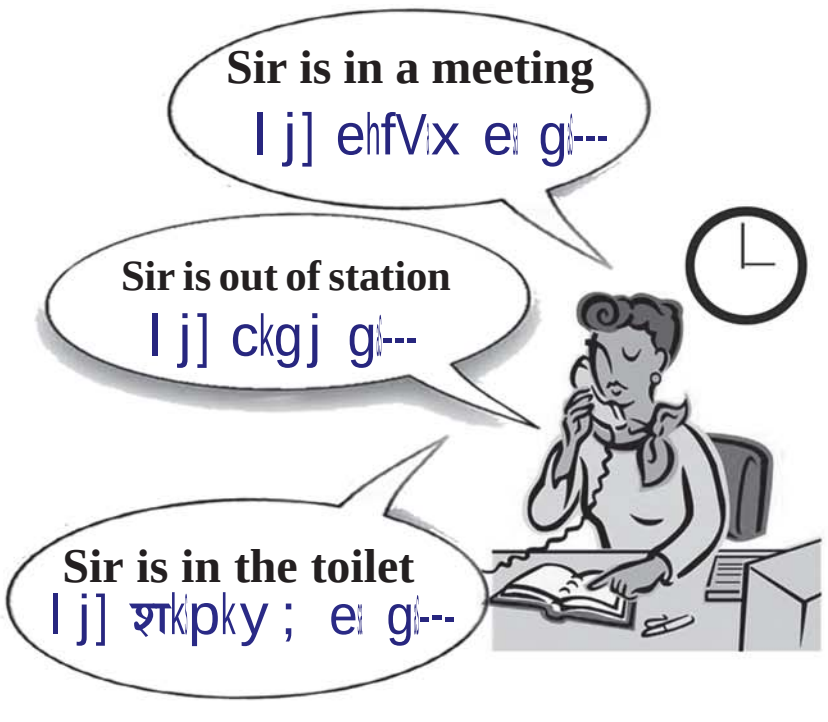
to all castes and creeds or none at all. Their work is for the benefit of all persons from all backgrounds. All humans as well all plants, trees, animals, rivers, mountains and oceans experience peace, protection and joy through such people. A unique example of this is the Kriyayoga Ashram and Research Institute, Jhunsi, Allahabad where people of all castes and religion are living together harmoniously.

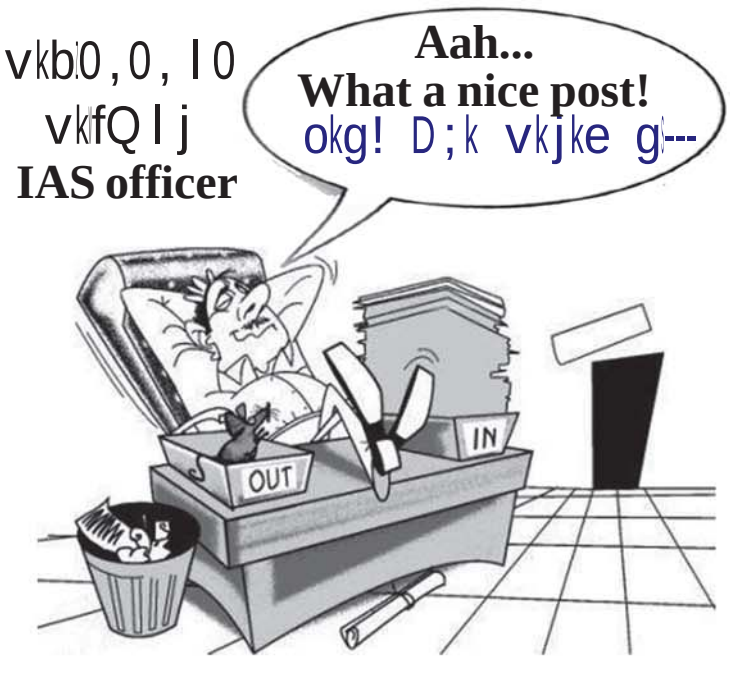
A truly wise person is free of all tension. Such a person experiences no physical or mental tension and has least expenses. One whose understanding is limited is troubled by many tensions and physical and mental illnesses. Their expenses are therefore very high, however, the salary that is given to them is very low. Because of all of this, there is corruption widespread in the community. If the conditions are not changed, corruption is only going to grow.

Only when the education system is based on Kriyayoga philosophy and principles can the daily necessities of a person be truly fulfilled. Such a person can then really and truly serve all – family, society, nation, and the whole world. *

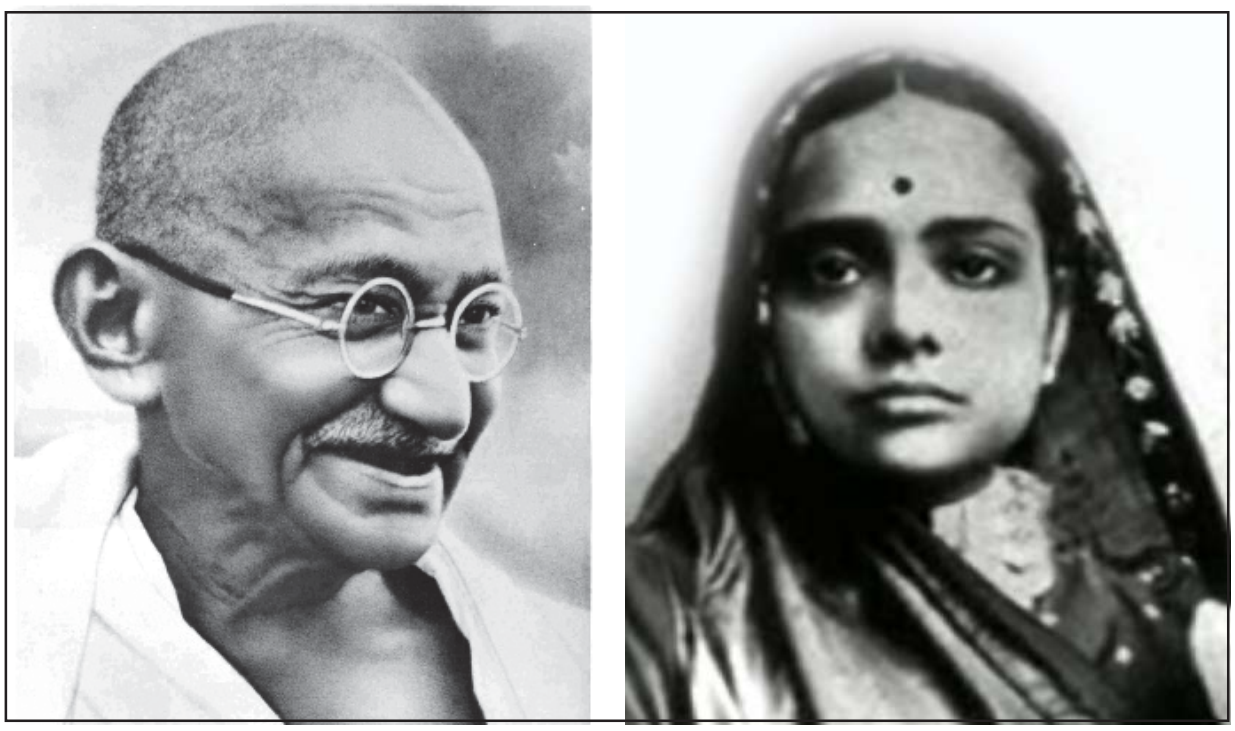
Lack of Devotion for Nation and Humanity in some Bureaucrats...

jk"Vª ;rk o ekuork dk vHkko dqN iz'kklfud vf/kdkfj;ksa esa -----





क्रियायोग से शाश्वत् संबंध की स्थापना



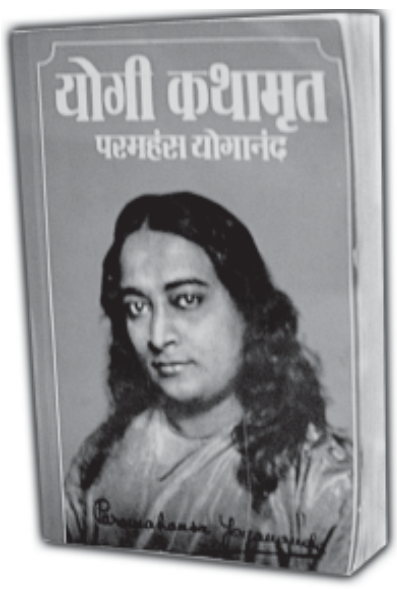
राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी तथा उनकी असाधारण धर्मपत्नी कस्तूरबा गाँधी

मनुष्य एक दूसरे से शाश्वत् रूप में जुड़ा हुआ है। कोई भी किसी से अलग नहीं है। आँखों से देखने पर भले ही दो व्यक्ति दूर-दूर दिखायी दे परन्तु उनके अंदर विद्यमान परम शक्ति निरन्तर एक दूसरे से जुड़ी रहती है। हिन्दू, मुस्लिम, सिख, इसाई आदि के संकीर्ण दायरे से ऊपर उठकर वसुधैव कुटुम्बकम् की स्थापना करनी चाहिए। क्रियायोग का अभ्यास करने पर माता-पिता, भाई-बहन, पति-पत्नी आदि के बीच शाश्वत् मैत्री संबंध स्थापित होता है। यह मित्रता इतनी गहरी और अटूट होती है कि अनेक जन्मों में भी लोग एक-दूसरे से किसी-न-किसी रूप में मिलते रहते हैं। क्रियायोग के अभ्यास से प्राप्त होने वाली शाश्वत मैत्री का उदाहरण है महात्मा गाँधी और उनकी असाधारण धर्म पत्नी कस्तूरबा का जीवन ।

11500 ई0पू0 से 3000 ई0पू0 तक सत्यकाल व त्रेताकाल का समय था और इस काल में स्त्री और पुरूष के बीच का सम्बन्ध उच्च मानवीय गुणों से युक्त था । साधना पुरूषों के लिए आवश्यक अंग था । सभी स्त्री लोग साधना करें, ये आवश्यक नहीं था । अगर पुरूष के स्वभाव में देवत्व प्रकट हो जाय तो परिवार की स्त्रियाँ और समाज स्वयं सुरक्षित हो जाता है। इसलिए विवाह के पहले पुरूष को देवता बनने की शिक्षा दी जाती थी । इसलिए ''पति देवो भव'' की कहावत आज भी प्रचलित है ।

अब समय आ गया है कि हर पुरूष अपने अंदर देवत्व जागृत करने के लिए क्रियायोग का अभ्यास करें । ऐसी स्थिति में पति–पत्नी के बीच में सम्बन्ध सुसंस्कृत बना रहता है । परिवार और समाज में हिंसा रहित वातावरण होता है । महात्मा गाँधी जी क्रियायोग का अभ्यास करते थे इसलिए अल्पकाल में उनके अंदर देवत्व प्रकाशित हो गया था । चार संतान होने के बाद 33 वर्ष की युवावस्था में ही गाँधी जी और कस्तूरबा जी ने सेलेबेसी व्रत लिया जिसका मन, वचन और कर्म से पूरे जीवन निर्वाह किया ।

महात्मा गाँधी प्रतिदिन क्रियायोग का अभ्यास करते थे जिसके कारण उनके और उनकी धर्म पत्नी के बीच सनातन संबंध की स्थापना हुई । उस सनातन मैत्री की एक झलक कस्तूरबा गाँधी के द्वारा महात्मा गाँधी के संबंध में व्यक्त विचारों से प्राप्त होती है । यहाँ पर कस्तूरबा गाँधी के द्वारा महात्मा गाँधी के लिए व्यक्त समर्पित भावनाओं को निम्न तथ्यों के रूप में दिया जा रहा है। यह प्रसंग श्री परमहंस योगानन्द जी द्वारा लिखे गये आध्यात्मिक सद्ग्रन्थ योगी कथामृत से लिया गया है । योगी कथामृत सभी के लिए उच्चतम आध्यात्मिक सद्ग्रन्थ है । *



''आपकी जीवन-संगिनी और सहधर्मिणी बनने का मुझे जो सौभाग्य प्राप्त हुआ है, उसके लिए मैं आपको धन्यवाद देती हूँ। संसार में सर्वश्रेष्ठ विवाह के लिए भी, जो विषय-भोग पर नहीं, बल्कि ब्रह्मचर्य (आत्म-संयम) पर आधारित है, मैं आपको धन्यवाद देती हूँ। मैं इसके लिए कृतज्ञ हूँ कि भारत के लिये अपने जीवन-कार्य में आप मुझे समान भागीदार मानते हैं। मैं आपके प्रति आभारी हूँ, क्योंकि आप उन पतियों में नहीं हैं, जो जुआ, घुड़दौड़, सुरा, सुन्दरी और गाने-बजाने में ही समय नष्ट करते हैं और अपनी पत्नी तथा बच्चों से इस प्रकार ऊब उठते हैं जिस प्रकार छोटे बच्चे अपने खिलौनें से शीघ्र ही विरक्त हो उठते हैं। मैं कितनी कृतज्ञ हूँ कि आप वैसे पतियों में से नहीं हैं, जो दूसरों के श्रम के बल पर धनी बनने के लिए अपना सारा समय लगा देते हैं। मैं कितनी आभारी हूँ कि आप घूस-रिश्वत के सामने ईश्वर और देश को अग्रस्थान देते हैं तथा आप में अपनी मान्यताओं का साहस है एवं आपकी ईश्वर में पूर्ण और अन्तर्निहित श्रद्धा है। मैं कितनी कृतज्ञ हूँ कि मुझे ऐसा पति मिला है, जिसने मेरी तुलना में ईश्वर और देश को अधिक ऊँचा स्थान दिया है।

esjs vkSj esjh ;qokoLFkk dh =qfV;ksa ds ifr] vkius tc lef) dk thou R;kxdj vifjxzg ds thou dk viuk;k rc eSaus vkidk tks fojks/k fd;k vkSj fookn ij mrj vk;h] mlls lc ds ifr vkius tks lgu'khyrk dk :[k viuk;k] mlds fy, eSa vkHkkjh gw¡ A

cpiu esa eSa vkids ekrk&firk ds ?kj esa jgh A vkidh eka cgqr vPNh vkSj egku efgyk Fkh A mUgksaus eq>s cgknqj vkSj lkglh iRuh cuuk fl[kk;k vkSj ;g Hkh fl[kk;k fd eSa muds iq= vFkkZr~ vius Hkkoh ifr ds ifr vkSj vknj dh ik= dSls cu ldrh gw¡ A tc o'kZ ij o'kZ chrrs x;s vkSj vki Hkkjr ds lcls fiz; usrk cu x;s] rc lQyrk dh lhf<+ p<+us okys iq:'k dh iRuh ds eu esa mBus okyk og Hk; esjs eu esa dHkh ugha mBk] fd eSa ,d vkSj Qsd nh tkÅ¡xh tSlk fd vU; ns'kksa esa ik;% gksrk gS A eSa tkurh Fkh fd tc eR;q vk;sxh] rc Hkh ge ifr&iRuh gh gksaxs A'' *

–योगी कथामृत से लिया गया प्रसंग

Realizing and Establishing An Eternal Relation Through Kriyayoga

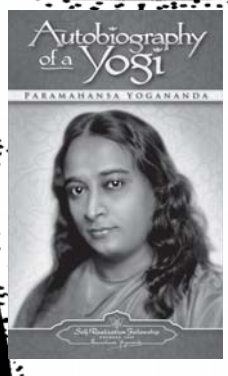
A person is eternally linked with all creations of the Cosmos. There is no distance between them. When we observe grossly with our two visual eyes, we observe distance amongst all creations, which is a great illusion. The universe is one home. Division and distance in the name of colour, race, caste and religion is an illusion. Kriyayoga practice establishes an eternal and true relationship between parents and children, brother and sister, husband and wife, friend and friend and each is connected with each other with the bond of Omniscient love of God. Closely linked souls come in contact with each other again and again in each and every incarnation.

From 11,500 B.C. to 3,100 B.C., human consciousness was highly evolved. This time was known as Satyuga and Tretayuga. During that period, women were very highly honoured by all. A man, only after attaining a highly evolved state, was allowed to marry. Therefore, a husband was having an honoured position as *devta* (angel) and was able to honour his wife as a real partner in angelic consciousness. Gandhi ji is an example, fulfilling this quality.

Gandhi ji practiced Truth and Non-violence and attained the state of angelhood. Therefore, he was able to serve his wife, Kasturba, as a partner as well as disciple. Gandhi ji's ideals and sincerity towards humanity and his mission were shared by Kasturba. Kasturba accepted Gandhi ji as a life partner as well as her Guru. She considered Gandhi ji, her Guru, as one who had the right to discipline her even for insignificant errors. She put aside her own desires of accumulating valuables and wealth for personal use and devotedly followed her husband to prison and shared his fasts and responsibilities. Kasturba walked on the path that was shown by her husband with persistence, courage and deep devotion. She was charged with the great desire to have the same relation of husband and wife in all incarnations.

She wrote some words in tribute to Gandhi ji. The following letter explains the true relation between Gandhi ji and Kasturba ji. **The writing has been taken from Autobiography of a Yogi written by Paramahansa Yogananda. ***

Kasturba considered Gandhiji as her Guru, one who had the right to discipline her even for insignificant errors…



"I thank you for having had the privilege of being your lifelong companion and helpmate. I thank you for the most perfect marriage in the world, based on brahmacharya (self-control) and not on sex. I thank you for having considered me your equal in your life work for India. I thank you for not being one of those husbands who spend their time in gambling, racing, women, wine and song, tiring of their wives and children as the little boy quickly tires of his childhood toys. How thankful I am that you were not one of those husbands who devote their time to growing rich on the on the exploitation of the labor of others.

How thankful I am that you put God and country before bribes, that you had the courage of your convictions and a complete and implicit faith in God. How thankful I am for a husband who put God and his country before me. I am grateful to you for your tolerance of me and my shortcomings of youth, when I grumbled and rebelled against the change you made in your mode of living, from so much to so little….

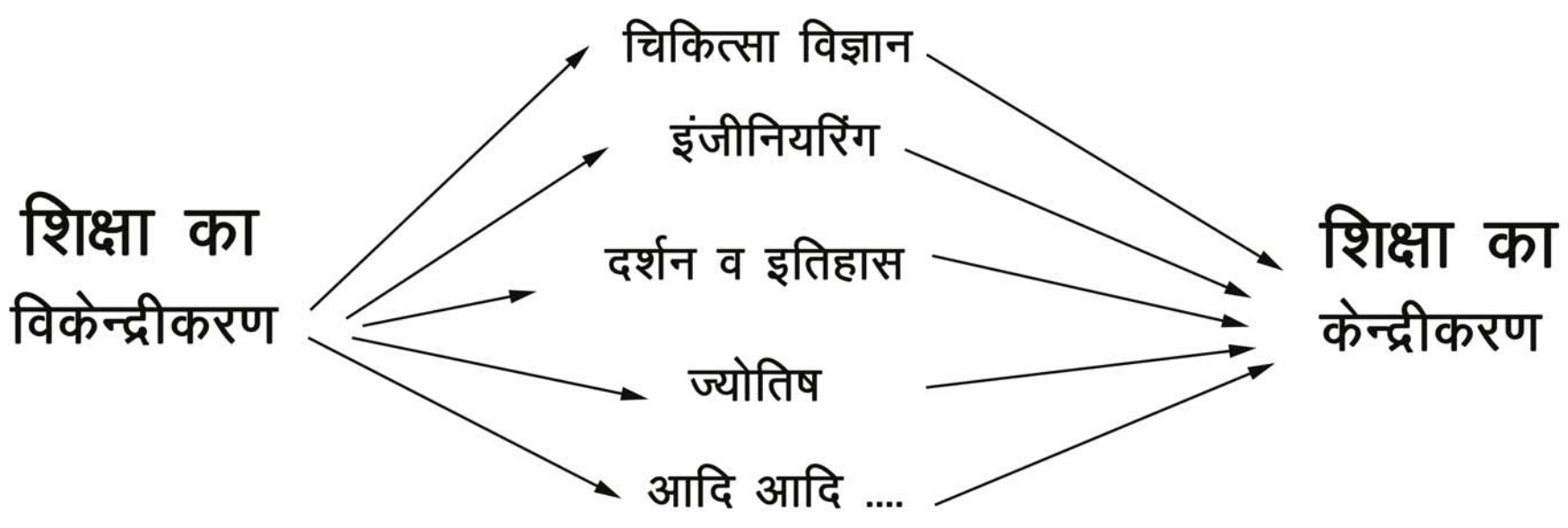
As a young child, I lived in your parents' home; your mother was a great and good woman; she trained me, taught me how to be a brave, courageous wife and how to keep the love and respect of her son, my future husband. As the years passed and you became India's most beloved leader, I had none of the fears that beset the wife who may be cast aside when her husband has climbed the ladder of success, as so often happens in other countries. I knew that death would still find us husband and wife."

HkषVkpkj o v0;oLFkk dk dkj.k

eनुष्य के जीवन की सभी प्रकार की समस्याएँ अविद्या पोषित अहंकार के कारण हैं । अहंकार को ही जीव भाव कहते हैं । इस स्थिति में पूर्ण अस्तित्व के प्रति सच्ची भावना, विचार व धारणा का अभाव होता है । क्रियायोग ध्यान की गहराई में स्थित होने पर मनुष्य विद्या से सुशोभित हो जाता है और इस स्थिति में पूर्ण अस्तित्व के भाव में रहते हुए वह समयानुकूल विचार व धारणा के सहारे जीवन व्यतीत करता है । इस प्रकार जीवन शैली से मनुष्य के अंदर व बाहर भ्रष्टाचार व अव्यवस्था का अस्तित्व नहीं रहता है । इसको अच्छी तरह समझने के लिए शिक्षा नीति का लक्ष्य केन्द्रीकरण व विकेन्द्रीकरण भावना से सुसज्जित होना चाहिए । वृक्ष की सभी रचनाएँ जड़, तना, शाखाएँ, पत्तियाँ, पुष्प, फल का बीज के रूप में प्रकट होना केन्द्रीकरण की घटना है तथा बीज का जड़, तना, शाखाएँ, पत्तियाँ, पुष्प, फल के रूप में प्रकट होना विकेन्द्रीकरण की घटना है । इस तरह की शिक्षा प्रणाली क्रियायोग ध्यान के आभामण्डल में ही संभव है ।

वर्तमान में शिक्षा नीति विकेन्द्रीकरण प्रणाली के रूप में प्रकाशित है । इसको अच्छी तरह समझने के लिए हम शिक्षा के विभिन्न स्वरूप को देखें । उदा0 के लिए – इंजीनियरिन्ग और चिकित्सा विज्ञान पर गौर करें । एक इंजीनियर अपनी सफलता को अच्छे इंजीनियर बनने तथा एक डॉक्टर, अच्छे डाक्टर के बनने में पाता है । चिकित्सा विज्ञान, इंजीनियरिंग, दर्शन व इतिहास, ज्योतिष, आदि...आदि .... अलग–अलग शाखाएँ शिक्षा के विकेन्द्रीकरण के कारण है । जब तक शिक्षा के विकेन्द्रीकरण का लक्ष्य केन्द्रीकरण नहीं होगा तब तक समाज की अव्यवस्था दूर नहीं होगी । इसे अच्छी तरह समझने के लिए किसी एक विषय पर गहराई से ध्यान देना होगा । आइए! हम चिकित्सा विज्ञान पर ध्यान दें । पूर्ण चिकित्सक किसे कहते हैं ? सोचें .. ।

क्रियायोग ध्यान करके चिन्तन के अनन्त गहराई में प्रवेश करें । हम पाएँगे कि एक पूर्ण चिकित्सक वही है जो मानव स्वरूप के दृश्य रूप जिसे हम शरीर कहते हैं, का निर्माण कर ले और उसमें इच्छानुसार परिवर्तन कर ले, उसे जब चाहे दृश्य और अदृश्य कर ले । मनुष्य का स्वरूप मानव के रूप में रहने के साथ–साथ वह एक ही समय में और अनेक रूपों में प्रकट हो सके । इसको समझने के लिए क्रियायोग की और गहराई में डूबें तो स्पष्ट होगा कि क्रियायोग विशेषज्ञ अपने सिर से पैर की ऑंगुली तक इस दृश्य रूप में रहते हुए अपने अस्तित्व को आवश्यकता के अनुसार आसमान, वायु, अग्नि, तरल, ठोस, पेड़–पौधे, जीव–जन्तु, देवी–देवता व राक्षस के रूप में प्रकट व अदृश्य करने में सक्षम रहता है। ब्रह्माण्ड की भिन्न–भिन्न रचनाएँ अलौकिक मशीन के रूप में हैं, जिसको बनाना, रूपान्तरित करना, उच्चतम् इंजीनियरिंग है । सूक्ष्मता से देखने पर स्पष्ट हो जाता है कि पूर्ण चिकित्सक पूर्ण इंजीनियर तथा पूर्ण इंजीनियर पूर्ण चिकित्सक भी होता है । इसी तरह से क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरने पर स्पष्ट हो जाता है कि क्रियायोग का पूर्ण जानकार एक पूर्ण चिकित्सक, पूर्ण इंजीरियर, पूर्ण ज्योतिषि, पूर्ण इतिहासविद्, पूर्ण दार्शनिक आदि के रूप में भी होता है । हमारे शिक्षा का लक्ष्य होना चाहिए कि शिक्षा की पूर्णता में व्यक्ति अनुभूतिजन्य पूर्ण ज्ञान से विभूषित हो । इस तरह एक में अनन्त ज्ञान और अनन्त ज्ञान एक में की स्थिति का अनुभव होता है । इसे ही केन्द्रीकरण और विकेन्द्रीकरण की एकरूपता कहते हैं । इसको विस्तार से आगे प्रकाशित किया जाएगा । स्पष्ट रूप से यह समझ लेना आवश्यक है कि जैसे–जैसे क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरते जाते हैं वैसे–वैसे शिक्षा का वास्तविक स्वरूप मनुष्य के अंदर प्रकट होने लगता है । जैसे–जैसे क्रियायोग का दीप लोगों के हृदय में प्रज्जवलित होगा वैसे–वैसे भ्रष्टाचार व अव्यवस्था का अंधकार मिटता जाएगा। अब समय आ गया है कि क्रियायोग का दीप हर घर में प्रज्जवलित हो । *



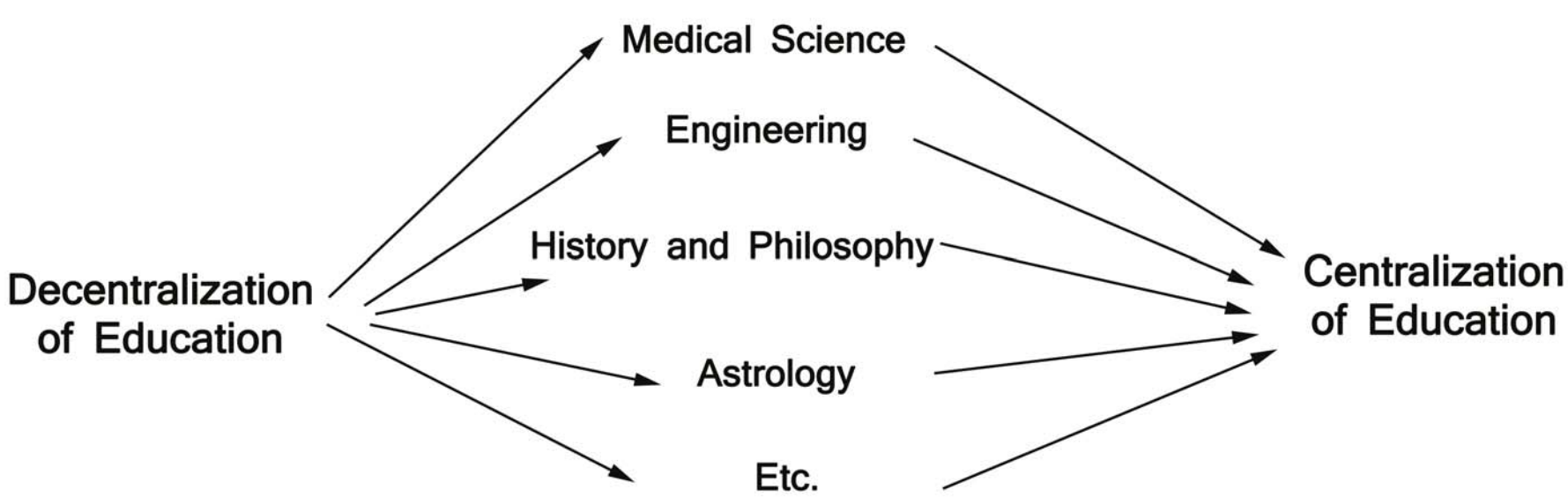
The Cause of Corruption and Chaos

The cause of all problems in human life is that ego is constantly being managed by ignorance. In this state, a person is not able to perceive true idea, thought and concept behind their Eternal existence. Entering into the depth of Kriyayoga practice, a person is charged and glorified with the Consciousness of True knowledge known as vidhya. In this state, a person is able to perform all activities according to need and realizes absence of chaos and corruption in life. In order to understand this clearly, one should focus on true education, which is charged with the concept of centralization and decentralization philosophy. Through this education, a person realizes their existence manifested as Infinite creation and also realizes the converged state of all creation into one unit within their being. In order to understand it clearly, concentrate on the glory of the seed and tree. The glory of seed appears in its transformation into tree which demonstrates the decentralization process and tree is able to show its glory by converging all of its multiple parts - roots, stems, branches, leaves, flowers and thorns into seed, which represents the centralization process. In the same way, all education systems should demonstrate the centralization and decentralization effect in one's life.

The present education system demonstrates the decentralized system. Because of this, the majority of people, with exception, realize that each and every branch of education is a separate system such as medical, engineering, philosophy and history, etc. Ultimate Truth is different. If a person has complete knowledge of any subject, he realizes that he has knowledge of all subjects at the same time. In order to understand it more clearly, let us take the example of medical science. Sit in Kriyayoga meditation and enter into the Garden of Eden within and realize that knowledge of complete medical science is the science of creation of human form and created forms should be preserved up to the desired time. One should also be able to bring a change in the human form into any form like sky, air, fire, sunlight, liquid, angels and devils, while maintaining and retaining human form at the same time. Knower of this technology is knower of complete medical science. Each and every creation is a unique structure. Science of creation, preservation, and change is related to engineering science also. Now it is clear that knower of medical science is knower of engineering science. Thus, medical and engineering are not two subjects but are one subject. This is called a centralized education system.

While sitting in the Garden of Eden, on the Omnipotent surface of Kutastha, a person can realize that a complete medical doctor is also a complete engineer, a complete philosopher and a complete knower of history. Anyone who practises Kriyayoga meditation with joy and complete devotion experiences that centralization and decentralization are both essential processes and work together. ∗

The present education system demonstrates the decentralized system. Because of this, the majority of people, with exception, realize that each and every branch of education is a separate system such as medical, engineering, philosophy and history, etc. Ultimate Truth is different. If a person has complete knowledge of any subject, he realizes that he has knowledge of all subjects at the same time.



Some Important Points about Digestion

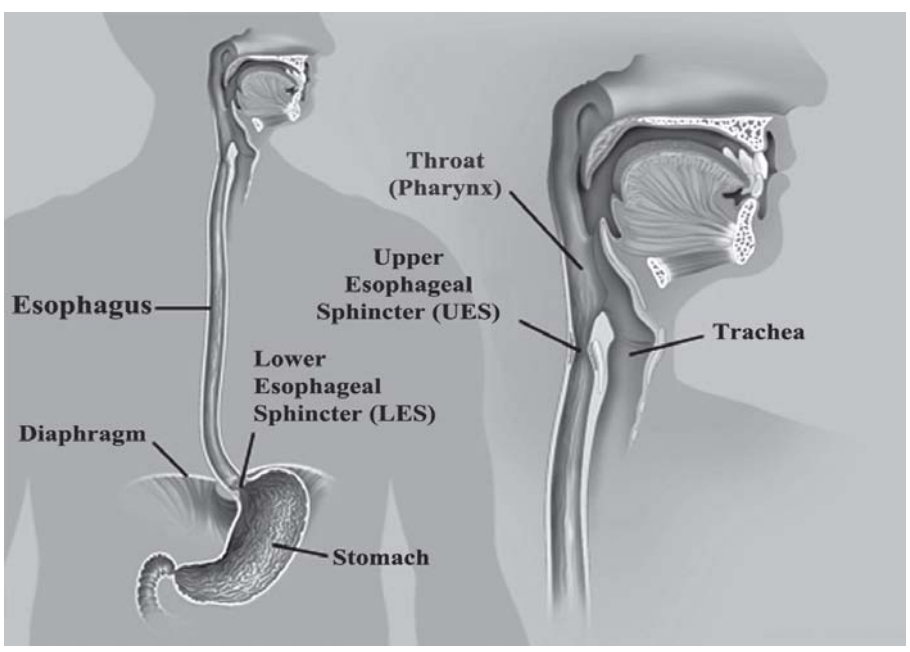
Why Gastro-esophageal Reflux (Heartburn) Occurs

When a person becomes more and more bound by delusions, habits and attachments and aversions, the digestive juices secreted by the digestive system reduce in quantity, which results in poor digestive processes. Consequently, the conversion of carbohydrates to glucose, protein to amino acids, and fats to fatty acids cannot take place properly. This causes a person to suffer from nutritional deficiency.

When there is a lack of proper acid levels (H+ ion) and enzymes for protein digestion in the stomach, one experiences reflux of food into the esophagus. The food may also enter back into the mouth, causing symptoms of sore throat and heartburn.

The general understanding about this matter is that reflux occurs due to excess acid in the stomach. However, this is not so. Reflux actually occurs due to lack of an acidic medium in the stomach.

Due to a lack of acidic medium and digestive juices in the stomach, the lower esophageal sphincter (LES) does not close properly during digestion. The lower esophageal sphincter is a valve-like muscle that separates the esophagus from the stomach. When the LES does not close completely during food digestion in the stomach, the acidic stomach contents back up (reflux) into the esophagus causing heartburn and sometimes sore throat.



To prevent the problem of reflux from occurring, one needs to introduce a more acidic medium in the stomach. One may squeeze a lime/lemon or mix some tamarind juice in water and drink it before, during or after a meal.

Importance of Friendly (Beneficial) Bacteria

The small intestine, where most of the digestion and absorption of food takes place, requires an alkaline medium for proper digestion of food. In the absence of a proper alkaline medium in the small intestine, the balance of bacteria in the intestine is disturbed; the strength and quantity of the beneficial bacteria in the large intestine reduces while the strength and quantity of the unfriendly bacteria increases. Friendly bacteria help us digest our food and absorb nutrients effectively. The harmful bacteria produce corrosive substances that attack the gut wall. After a while tiny, tiny cracks appear, and though these cracks molecules that normally would be kept out can enter the body. When this happens, a person suffers from various ailments and sicknesses.

During the digestive process in the stomach, food is churned with the stomach acids. After several hours, the partially digested food mixed with the stomach acids, known as chyme, leaves the stomach and enters the duodenum (the first part of the small intestine). In the duodenum, the bile juice produced by the liver and pancreatic juice from the pancreas combine with the digestive juices from the small intestine and converts the acidic nature of chyme to alkaline nature. Along the length of the duodenum, the pH of chyme goes from 1–2 (acidic) to 7–8 (alkaline), which now becomes suitable for further digestion in the small intestine.

However, when artificially processed and pungent foods like pickles, chutneys, toasted and fried foods are consumed, the alkaline medium in the intestine becomes reduced and this destroys the friendly bacteria which affects proper breakdown of foods and absorption of nutrients. Therefore, one should refrain from taking pickles, fried and roasted foods.

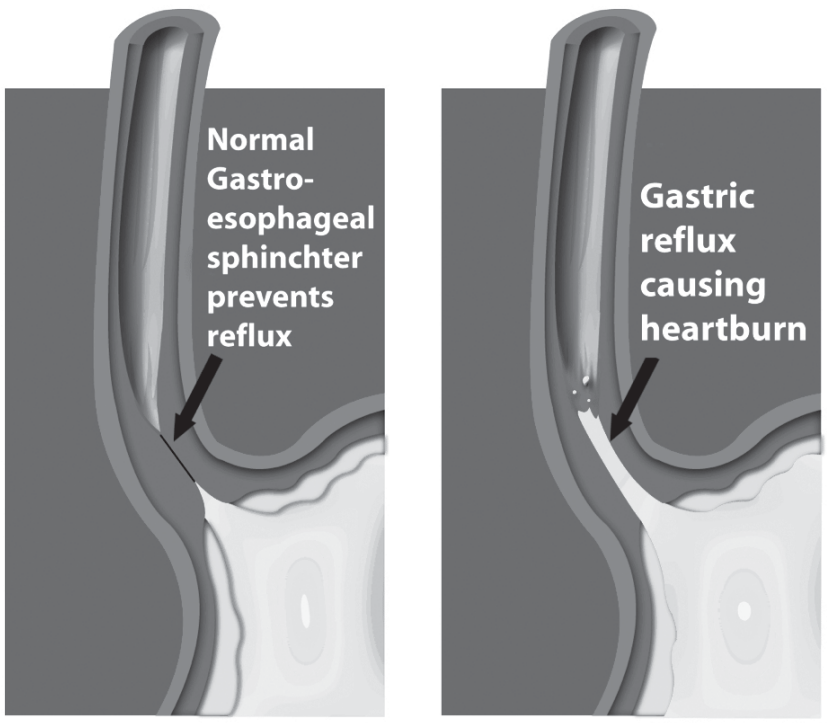
Pain-killers and antibiotics play an important life-saving role in some circumstances. However, their intake should be closely monitored by a qualified medical doctor. The excessive consumption of pain-killers and antibiotics disturbs the alkaline medium in the intestine, causing a large population of the friendly and some unfriendly bacteria to be destroyed. Damage to the mucosa lining of the intestine also occurs. A healthy mucosa lining allows digested nutrients into the blood stream and keeps out the toxins meant for excretion. The lining also acts as a barrier against viral, bacterial, fungi, parasitic & food antigens. When

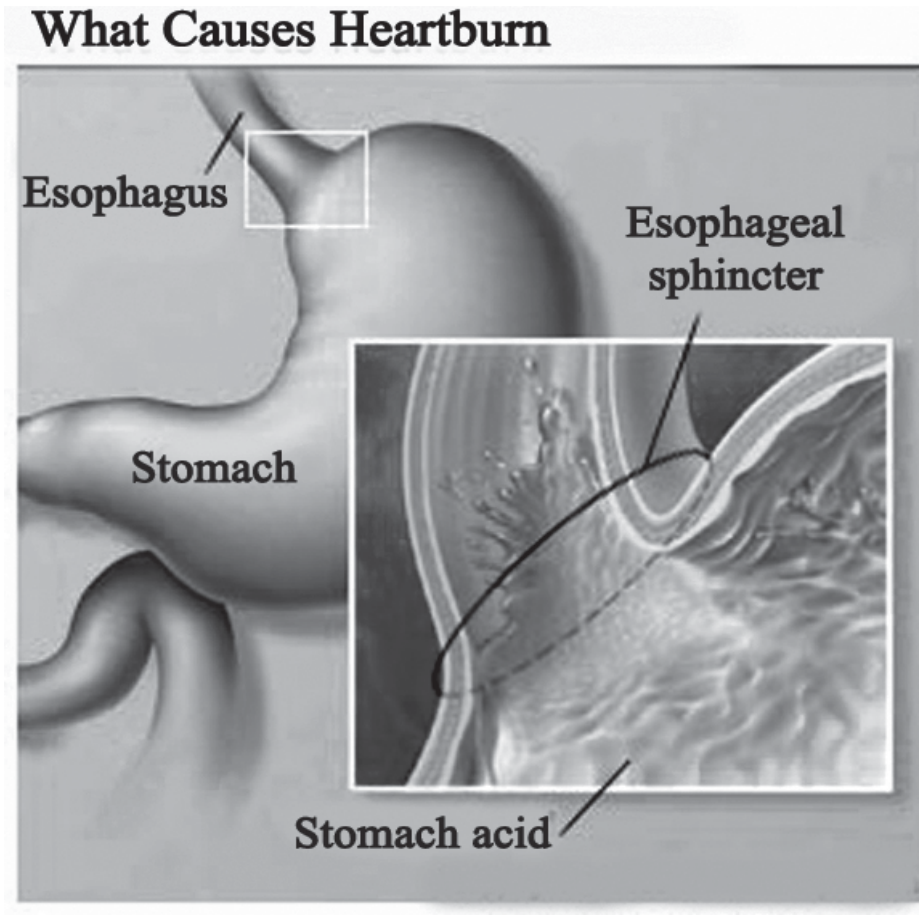
... continued on next page

Some of the Functions of Beneficial (friendly) Bacteria

- Break down undigested food.
- Neutralize some of the harmful by-products of food breakdown.
- Aid the absorption of nutrients.
- Produce certain vitamins such as Vitamin K, needed for blood clotting.
- Make life uncomfortable for harmful bacteria by competing for food and controlling levels of oxygen and acidity in the intestine so that the living conditions favour beneficial species.
- Because the majority of the immune system is located in the intestine, the beneficial bacteria also helps to support the body's natural defenses.

When in balance, the useful types of bacteria are able to exert a positive influence on health. But an unfavourable balance of intestinal bacteria can cause many problems, most obviously stomach troubles. This event compromises the liver, the lymphatic system, and the immune response including the endocrine system. It is often the primary cause of the following common conditions: *asthma, food allergies, chronic sinusitis, eczema, urticaria, migraine, irritable bowel, fungal disorders, fibromyalgia, and inflammatory joint disorders including rheumatoid arthritis. It also contributes to PMS, uterine fibroid, and breast fibroadenomas.* ∗



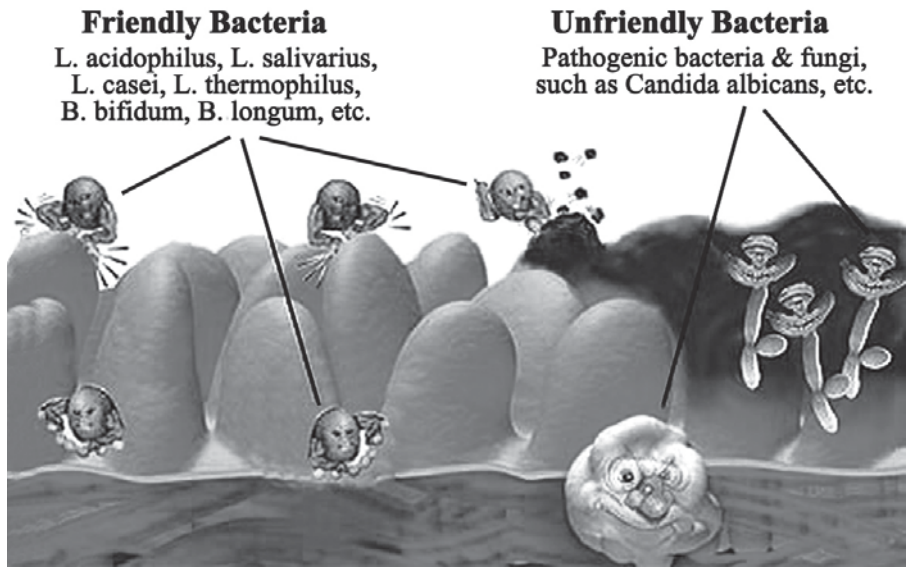


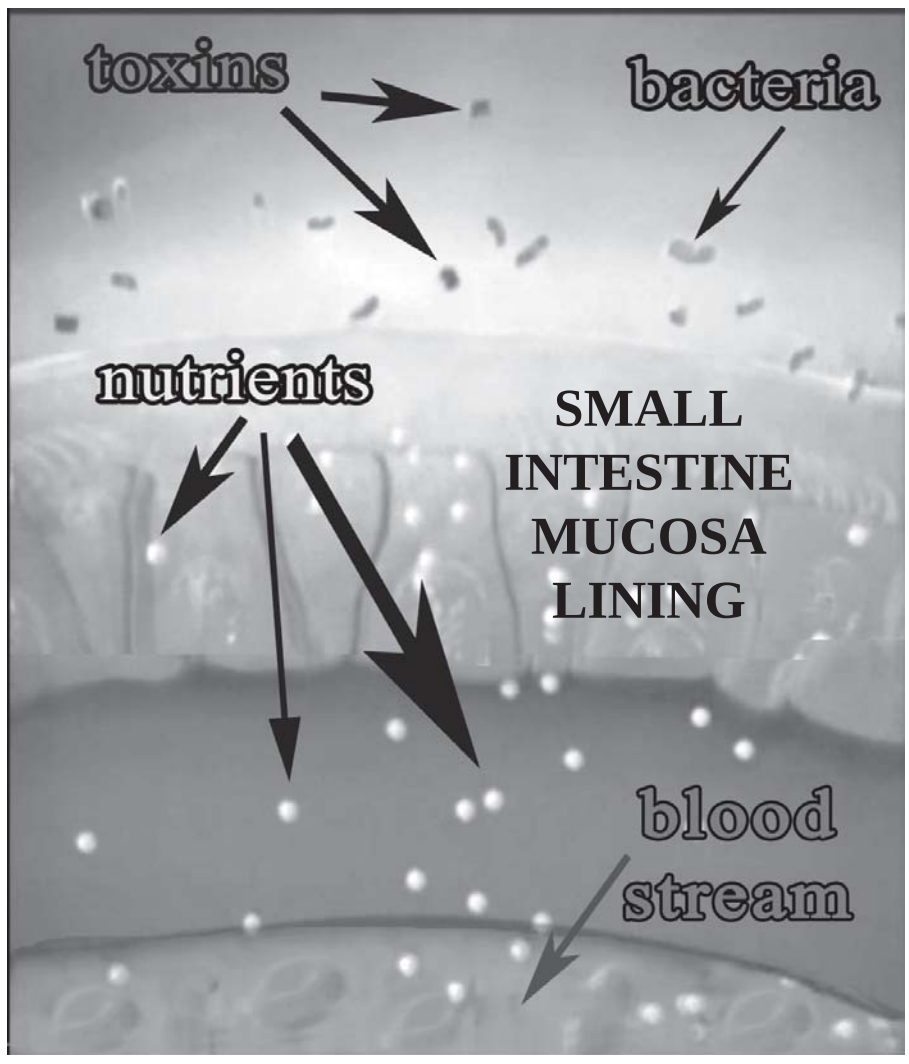
the mucosa lining becomes damaged, it is unable to neutralize toxins or keep out the harmful elements. When the harmful contaminants enter the blood stream and are circulated all over the body, they may cause severe damage to the liver and other major organs and systems in the body. *

इन बिन्दुओं को अवश्य समझिए

1- काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर माया की शक्ति है । मनुष्य जैसे-जैसे माया के बन्धन में फँसता जाता है वैसे-वैसे आहार तंत्र में निकलने वाले पाचक रसों का निकलना कम होने लगता है जिसके परिणामस्वरूप खाना पचने में रासायनिक क्रियाएँ ठीक से नहीं हो पाती हैं । फलस्वरूप कार्बोहाइड्रेट का रूपान्तरण ग्लूकोज में, प्रोटीन का रूपान्तरण एमीनो एसिड व फैट का रूपान्तरण फैटी एसिड में ठीक से नहीं हो पाता है । ऐसी स्थिति में पोषक तत्वों की कमी होने लगती है । जब आमाशय में अम्ल (हाइड्रोजन आयन H+) व प्रोटीन पचाने के लिए एन्जाइम्स का निकलना कम होता है तब खाना बार-बार मुँह में आता है जिससे गले व भोजननली में जलन उत्पन्न होती है । इस अवस्था को ठीक करने के लिए खाना खाने के पहले या बीच में या बाद में नीबू या इमली का जूस पानी में डालकर पी लेने से मुँह में खाना आना बन्द हो जाता है । आमाशय में अम्ल व पाचक रस के कम निकलने से भोजननली का वह भाग जो आमाशय से जुड़ता है, आमाशय में पाचन क्रिया होने के समय ठीक से बन्द नहीं हो पाता है और इसी कारण आमाशय से खाना बार-बार मुँह में बार-बार आता है तो इसे लोग भ्रमवश अधिक अम्लता की बीमारी कहते हैं, जबकि वास्तव में यह अम्लता की कमी की बीमारी है ।

2- छोटी आँत में भोजन की पाचन क्रिया क्षारीय माध्यम में होती है । क्षारीय माध्यम न होने पर बड़ी आँत में मित्रवत् व्यवहार करने वाले आवश्यक जीवाणुओं/कीटाणुओं (बैक्टीरिया) की संख्या व शक्ति घटती है तथा शत्रुवत् व्यवहार करने वाले जीवाणुओं/कीटाणुओं (बैक्टीरिया) की शक्ति व संख्या बढ़ने लगती है जिससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ प्रकट होती है । आमाशय से जब खाना आँत में आता है तो पित्ताशय से निकलने वाला पित्त, पैन्क्रियाज से निकले वाला पाचक रस व आँतों से निकलने पाचक रस आमाशय के अम्लीय माध्यम को क्षारीय माध्यम में परिवर्तित करते हैं। अप्राकृतिक खट्टापन जैसे- अचार व तला भुना खाना आँतों के क्षारीय माध्यम् को खतम करता है इसलिए मनुष्य को तला भुना व अचार आदि का सेवन नहीं करना चाहिए । दर्द की गोली व एन्टीबाइटिक्स का अधिक प्रयोग से भी क्षारीय माध्यम की स्थिति बिगड़ती है । इस अवस्था में बड़ी आँत में रहने वाले मित्रवत् जीवाणुओं की संख्या व शक्ति घटने लगती है । और आँत की म्योकोसा परत की रचना बिगड़ने लगती है जिससे आँतों में स्थित दूषित पदार्थ और अधपचा खाना जिसे रक्त में नहीं मिलना चाहिए, रक्त में प्रवेश करने लगते हैं फिर लिवर और अनेक अँगों में जाकर उनको अव्यवस्थित करने लगते हैं । *





Small intestine mucosa lining safeguards body against toxins and bacteria

KRIYAYOGA SPRING HEALING PROGRAM

Classes conducted by GURUJI Swami Shree Yogi Satyam

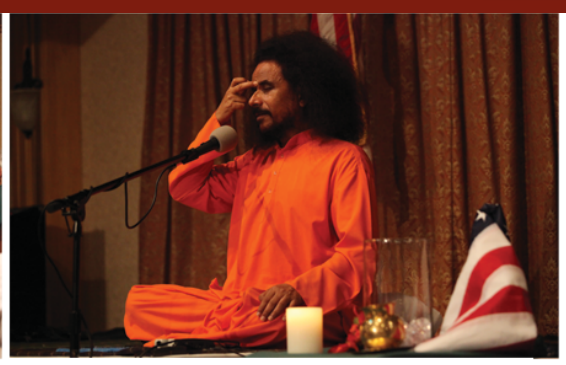
May 17 to May 24 , 2014

Yog Fellowship Temple,

Kitchener, Ontario, Canada

For more details, visit the website:
www.Kriyayoga -YogSatyam.org

KRIYAYOGA BRINGS A UNITED WORLD GUIDED BY GOD-CONSCIOUSNESS



SEMINAR ON THE HIGHEST FORM OF LABOR: KRIYAYOGA (EUCLID, OHIO, USA)

READERS OF AKHAND BHARAT SANDESH

GURU DAKSHINA CEREMONY
AT YOG FELLOWSHIP TEMPLE:

OUTDOOR KRIYAYOGA
PROGRAM IN CANADA

KRIYAYOGIS LISTENING TO INTERNAL SOUND AT THE
HEALING PROGRAM AT YOG FELLOWSHIP TEMPLE

Your Divine Help and Prayers are Needed
to Support this Movement.
राष्ट्र निर्माण के इस कार्यक्रम में
आपकी दिव्य प्रार्थनाओं व सहयोग की आवश्यकता है ।
हमें लिखे / Write to us: AkhandBharatSandesh@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक: स्वामी श्री योगी सत्यम् द्वारा भार्गव प्रेस 11/4 बाई का बाग इलाहाबाद से मुद्रित एवं क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान, नई झूँसी, इलाहाबाद 211019 उ०प्र० भारत से प्रकाशित, दूरभाष (0532) 2567329 फैक्स (0532)2567228 मोबाइल नं० 9415217286, 9415123366, 9415279927, 9415217277 से 81 तक तथा 9415235084 **R.N.I. No - UPHIN/29506/24/1/2000-TC**
ई-मेल: AkhandBharatSandesh@gmail.com / KriyayogaAllahabad@hotmail.com **वेबसाइट:** www.Kriyayoga-Yogisatyam.org/AkhandBharatSandesh