

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

वर्ष 14 * अंक 14 * विक्रम सम्वत् 2070 * शाके 1935 * आरोही द्वापर युग का 314 वाँ वर्ष * 1 - 15 ekpl, 2014 * मूल्य :10.00

True Politics VI

सच्ची राजनीति VI

With Kriyayoga Meditation, a human realizes complete oneness with all creations and is able to provide true service to all creations. In this state, a person realizes eternal calmness.



Kriyayoga Meditation at Yog Fellowship Temple, Kitchener, Ontario, Canada

क्रियायोग ध्यान में मनुष्य विश्व की सभी रचनाओं के साथ शाश्वत् एकता की अनुभूति करता है। इस स्थिति में वह ब्रह्माण्ड की सभी रचनाओं की सच्ची सेवा करने की सामर्थ्य रखता है और वह निरन्तर परम शांति की अनुभूति में बना रहता है।

All those who are shining with the aura of politeness (विनम्रता) are called revered politicians. Politeness is cultivated within by practicing the philosophy and principle of *vidya* which brings the realization that all visible structures are dream in nature. The true nature of the visible universe is formless Consciousness. Realization of form, with its corresponding mass and volume, is the dream nature of God. In Kriyayoga Meditation, we learn the method of scientific concentration on Self which will enable us to realize the true nature of our visible human form as an Omnipresent, Omnipotent, Omniscient Consciousness, also known as God. In this state, a human realizes complete oneness with all creations. and is able to provide true service to all creations. In this state, a person realizes eternal calmness.

OS सभी मानव जिनके चतुर्दिक विनम्रता (Politeness) का आभामण्डल प्रकाशित रहता है, उन्हें पूज्य राजनीतिक महान व्यक्ति कहते हैं। विद्या के सिद्धान्त व दर्शन के अनुरूप जीवन जीने से मनुष्य में विनम्रता प्रकट होती है जिसके प्रभाव से मनुष्य संसार को स्वप्न के रूप में देखता है। दृश्य जगत का वास्तविक स्वरूप निराकार है। दृश्य जगत को मात्रा, आयतन व विविध रूप-रंग के रूप में समझना ही स्वप्न देखने की क्रिया है। मनुष्य अपने स्वरूप को वजन, लम्बाई, चौड़ाई व रूप-रंग के साथ व्यक्त करता है। यह अभिव्यक्ति स्वप्न का स्वरूप है। क्रियायोग ध्यान में मनुष्य अपने सच्चे स्वरूप की अनुभूति करता है। मनुष्य का वास्तविक स्वरूप सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान व परमानन्द है। जब मनुष्य अपने सच्चे स्वरूप की अनुभूति में रहता है तो वह विश्व की सभी रचनाओं के साथ शाश्वत् एकता की अनुभूति करता है। इस स्थिति में वह ब्रह्माण्ड की सभी रचनाओं की सच्ची सेवा करने की सामर्थ्य रखता है और वह निरन्तर परम शांति की अनुभूति में बना रहता है।

continued on Page 2...

-शेष पृष्ठ 2 पर

Pg 3 - 5

Establishment of a Peaceful and Prosperous Nation

समृद्ध और शान्ति संतृप्त राष्ट्र की स्थापना

Pg 5 - 9

Food of True Politicians

I Pps jktuhfrK ds fy, vkgkj dk fu; e

Pg 9 - 10

Selection of Habitat – Living Surroundings

jgu&l gu ds fy, mi ; Ør okrkoj.k

Pg 12



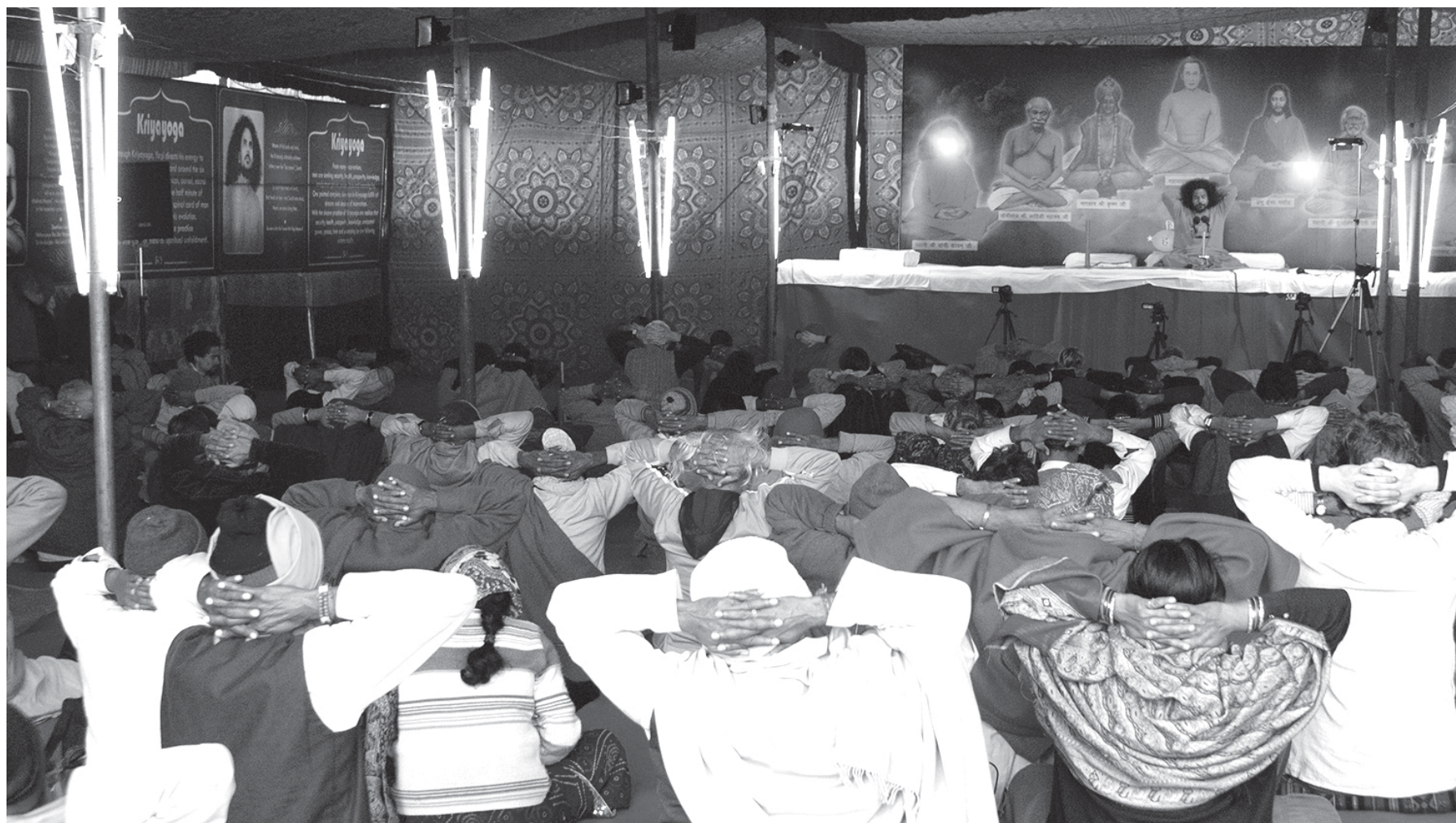
KRIYAYOGA
Future of
the World

The restless man who does not have control of senses and mind becomes the victim of temptation of material desires and is always guided by inner urges of past habit. Such persons suffer from various physical and mental disorders and thus pollute and distort the multi-dimensional development of the nation. By constant indulgence in material substances, the ordinary person remains sense-ensnared. They always run toward the experience of sense pleasures, which yields only fleeting happiness. The real nature of human beings is to experience Bliss (ever-new joy) each moment which cannot be experienced through sense pleasures. To realize Bliss, a person needs experiences beyond the senses. The activities of those persons who are guided by temptation distort and ruin various fields of bodily nation and therefore the persons suffer from various illness of body and mind. Such persons are not fit to serve the nation as a Member of Parliament (M.P.) or a Member of Legislative Assembly (M.L.A.).

अशान्त मनुष्य आदतों के वशीभूत होकर जब क्षणिक सुख देने वाले सांसारिक इच्छाओं से संबंधित विचारों से प्रभावित होता है तो वह मन और इन्द्रियों को वश में नहीं कर पाता है। सांसारिक विचार मन और इन्द्रिय को आहत कर उसे कमजोर बना देते हैं। ऐसे लोग अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक बीमारियों से परेशान रहते हैं और उनके द्वारा राष्ट्र के बहुमुखी विकासशील कार्यक्रम दूषित और विकृत हो जाते हैं। सांसारिक वस्तुओं से लगातार संलिप्त रहने पर सामान्य मनुष्य इन्द्रियों का गुलाम हो जाता है और निरन्तर इन्द्रिय जनित क्षणिक सुख के लिए कठिन दौड़ लगाता रहता है। मनुष्य का सच्चा जीवन प्रतिपल परमानन्द अनुभूति के लिए है जिसे इन्द्रियों के माध्यम से नहीं प्राप्त किया जा सकता है। परमानन्द अनुभूति के लिए इन्द्रियातीत अनुभूति आवश्यक है। इन्द्रियों का वशीभूत मनुष्य अपने शरीर राष्ट्र को विकृत कर देता है और इसमें तरह-तरह की शारीरिक और मानसिक बीमारियों प्रकट हो जाती हैं। इस तरह के लोग सांसद और विधायक के रूप में राष्ट्र की सेवा नहीं कर सकते हैं।

-शेष पृष्ठ 3 पर





Establishment of a Peaceful and Prosperous Nation

The moment the citizens of a country realize true religious principles (Spiritual Laws) and constitution of a nation as two separate entities, the nation cannot have peace and cannot be in a prosperous state.

During Kriyayoga practice when human beings experience Truth, they realize that spiritual rules and the Constitution of a nation are one. Citizens of a nation should practice Kriyayoga meditation to experience the Truth that Spiritual Religious rules and the constitution of a nation are both the same. In this state, each and every person realizes complete freedom and experiences *ahimsa* within and around. Such people are able to protect the existence of animals, plants, oceans, mountains, rivers, lakes, ponds and other plains areas of the earth. Kriyayoga Meditation fulfills all criteria which keeps the nation peaceful and prosperous. The principle and philosophy of Spiritual Religious rule is always governed by the knowledge and power of unity among the various stages of human civilization and unity with all creations of the Cosmos.

समृद्ध और शान्ति संतुष्ट राष्ट्र की स्थापना :

जिस समय राष्ट्र की जनता "सच्चे धार्मिक सिद्धान्त (आध्यात्म विज्ञान) व नियम तथा राष्ट्र का संविधान दोनों एक हैं", का ज्ञान प्राप्त कर लेगी उस समय राष्ट्र में शान्ति व बहुमुखी सम्पन्नता की स्थापना होगी। जब तक आध्यात्मिक नियम व राष्ट्र का संविधान अलग-अलग रहेंगे तब तक राष्ट्र में शान्ति व समृद्धि संभव नहीं है।

क्रियायोग ध्यान में सच की अनुभूति होने पर स्पष्ट हो जाता है कि आध्यात्मिक नियम और राष्ट्र का संविधान दोनों एक हैं। राष्ट्र की जनता को क्रियायोग ध्यान का अभ्यास करना चाहिए जिससे वे इस सच की अनुभूति कर सकें कि आध्यात्मिक नियमावली व संविधान दोनों एक होने चाहिए। इस स्थिति में राष्ट्र का प्रत्येक मनुष्य अपने अंदर व बाहर चतुर्दिक अहिंसा का वातावरण व वास्तविक स्वतंत्रता की अनुभूति करेगा। इस प्रकार के लोग राष्ट्र की संपदा को सुरक्षित करने में सक्षम होते हैं। राष्ट्र की संपदा का अभिप्राय मानव जाति, अन्य जीव-जन्तु, वनस्पतियों, समुद्र, पहाड़, नदी, झील, तालाब और पृथ्वी के समतल क्षेत्र से है। क्रियायोग ध्यान राष्ट्र में शान्ति व सर्वांगीण समृद्धि हेतु सम्यक् वातावरण प्रदान करता है। आध्यात्मिक धार्मिक सिद्धान्त व नियमावली में निहित शक्ति व ज्ञान मानव की



*Kriyayoga
Practice
in the
Villages
of India*

Any religious rule which is practiced and honoured by a group of people, should be considered as a sectarian rule. In the present human civilization, people are having various concepts behind religions. They think that religions are many and all have to be honoured. In fact, these are not religions, but sectarian, localized and limited principles observed and followed by a small group of people. The various religions are various sectarian thoughts of division which have widened the gulf among various human civilizations.

In fact, true religion binds all civilizations together and establishes unity amongst all nations of the world. The so-called different religions should be called sectarian principles. Kriyayoga Meditation is practicing the philosophy and principle of religion and is known as a non-sectarian lifestyle. In brief, we should celebrate the simple quote “Expansion of Kriyayoga Meditation brings True Development of a Nation”.

“Expansion of Kriyayoga Meditation brings True Development of Nation”.

विभिन्न सभ्यताओं को जोड़ने व मनुष्य को ब्रह्माण्ड के सभी रचनाओं से एकात्म अनुभूति कराता है।

वह धर्म जो मानव के एक समुदाय (वर्ग) के द्वारा सम्मानित होता है उसे सम्प्रदाय कहते हैं। इस तरह के विभिन्न सम्प्रदाय मानव जाति के बीच में क्रियाशील हैं जिससे मानव-मानव के बीच दूरी दर्शाने वाली खाई और अधिक चौड़ी होती जा रही है। अब मनुष्य जाति को सच्चे अध्यात्म पोषित धार्मिक अनुशासन में रहने की आवश्यकता है जिससे आसानी से मनुष्य के विभिन्न सम्प्रदाय आपस में सत्य और अहिंसा की शक्ति द्वारा सम्यक् जुड़ सकेंगे और साथ ही साथ पृथ्वी पर सभी राष्ट्र आपस में एकता स्थापित करने में सफल होंगे।

क्रियायोग विज्ञान वह आध्यात्मिक शिक्षा है जिससे मानव व राष्ट्र का सर्वांगीण विकास कम समय में सम्भव है। आज घर-घर व गली-गली में जिस नारे की आवश्यकता है वह नारा इस प्रकार है :

“क्रियायोग का विस्तार – राष्ट्र का निर्माण”

राष्ट्र निर्माण में लगे प्रत्येक व्यक्ति को क्रियायोग का पूरी भक्ति से अभ्यास करना चाहिए। इस स्थिति में राष्ट्र में शान्ति की स्थापना होगी और राष्ट्र का बहुमुखी विकास होगा।

Each and every representative or leader should be a true practitioner of Kriyayoga Meditation. In this condition alone, there will be a peaceful and prosperous nation.

Food of True Politicians

All politicians who are having a real desire for a peaceful and prosperous nation should follow the principles and philosophy of food habit based on Kriyayoga Science. Some of these principles are given in the following section

1) Bible Quotation About The Main Diet of Humans - *The Light of God*

It is stated in the Bible that the main diet of humans is the Light of God:

*“But he answered and said, “It is written:
‘A man does not live by bread alone,
but by every word that proceeds from the mouth
of God.’ “ - Matthew 4:4 (Bible)*

The main diet of humans is the Light of God that proceeds from the Mouth of God. The medulla which is situated at the posterior surface of the head is the Mouth of God where the Light of God is present in the form of *Kuthastha* Consciousness.

I Pps jkt uhfrK ds fy,
vkgkj dk fu; e

राजनीति में सक्रिय सभी लोग जिन्हें शान्ति और सम्पन्न राष्ट्र बनाने की इच्छा है उन्हें क्रियायोग सिद्धान्त के अनुरूप आहार-विहार पर ध्यान देना चाहिए। इस अंक में कुछ संक्षिप्त नियमों का वर्णन किया जा रहा है।

1— बाइबिल में आहार विज्ञान

मानव का मुख्य आहार : परमात्मा का प्रकाश

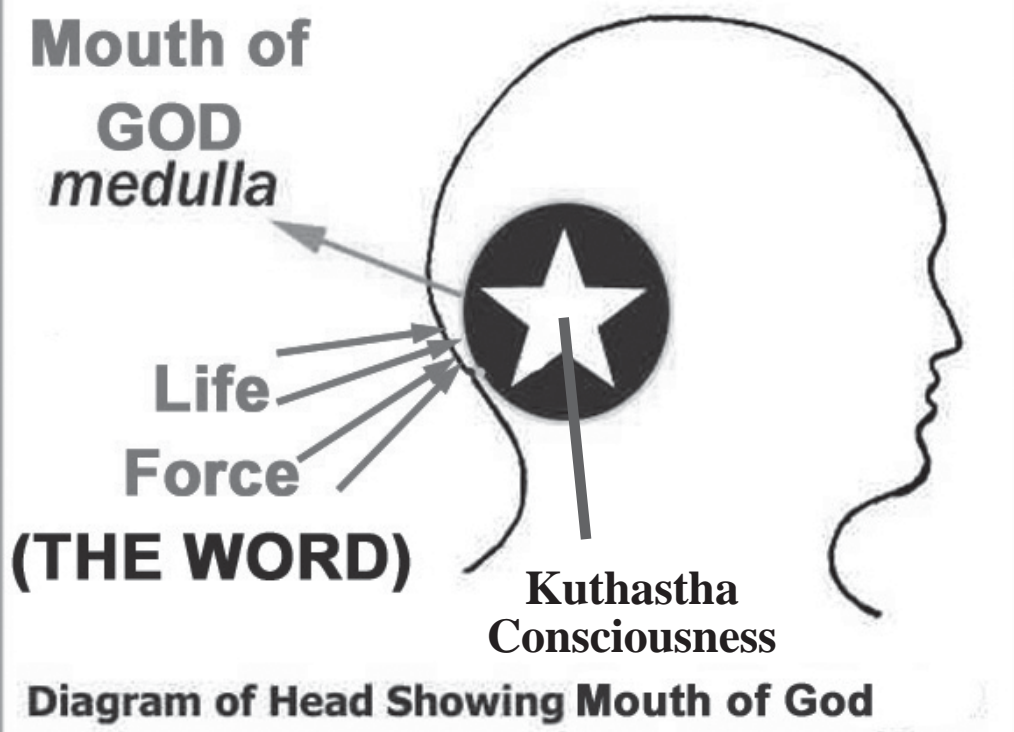
“मनुष्य केवल अन्न से जीवित नहीं रहेगा, बल्कि ईश्वर के मुख से उच्चारित प्रत्येक शब्द से ही जीवन धारण करेगा।”

- मैथ्यू 4:4 (बाइबिल)

मानव का मुख्य आहार परमात्मा का प्रकाश है जो परमात्मा के मुख से प्रकट होता है। मानव स्वरूप में सिर के पिछले भाग में स्थित मेदुला परमात्मा का मुख है जहाँ ईश्वरीय प्रकाश कूटस्थ के रूप में स्थित है और फिर यही प्रकाश 24 तत्वों (चित्त, अहंकार, बुद्धि, मन, 10 इन्द्रियाँ, 5 तन्मात्राएँ, 5 पंचिकृत स्थूल तत्व) के रूप में प्रकट होता है। सिर से पैर की अँगुली तक मनुष्य का दृश्य रूप 24 तत्वों का ही प्रकाश है। मानव का दृश्य अस्तित्व परब्रह्म के प्रकाश का घनीभूत रूप है। यह परब्रह्म की अलौकिक उपस्थिति है। मानव का मुख्य आहार बाह्य भोजन- अन्न, फल, जल, वायु आदि ही नहीं बल्कि परमात्मा का प्रकाश है।

परमात्मा के प्रकाश को शास्त्रों में परमात्मा का हुकुम, शब्द, आत्मधन,
-श्लेष पृष्ठ 6 पर

The external source of nutrition for humans is not just the grains, fruits, water and air that humans consume, but essentially it is the Light of God.



The Life Force Is THE WORD...

मानव का मुख्य आहार बाह्य भोजन- अन्न, फल, जल, वायु आदि ही नहीं बल्कि परमात्मा का प्रकाश है।

The Light of God manifests as 24 elements (*Chitta*, ego, wisdom, mind, ten *indriyas*, five *tanmatras* and five gross elements). The visible human form consists of the 24 elements and is the condensed form of all creations of Cosmos. Our form is the manifestation of God. The external source of nutrition for humans is not just the grains, fruits, water and air that humans consume, but essentially it is the Light of God.

The light of God has been described in the Scriptures as “Will of God” (hukum), “Word of God” (shabd), “Soul Riches” (Atma - dhan), “Kasturi”, “Brahmanaad”, “Aum”, “Sun within”, “Kundalini power” and “Intuition” etc.

In the Bible, the Light of God has been referred to as “Word” which manifests each moment in the form of head to toes.

कस्तूरी, ब्रह्मनाद, ओम, सूर्य आदि रूपों में वर्णित किया गया है। परमात्मा का प्रकाश जिसे बाइबिल में शब्द कहा गया है, पैर की अँगुली से सिर तक स्वरूप के रूप में प्रकट हो रहा है। शब्द को ही बाइबिल में पवित्रात्मा (Holy Spirit) कहा गया है जो मानव स्वरूप में सर्वव्यापी परम प्रकाश (कूटस्थ) के रूप में विद्यमान है।

“And the Word became flesh and dwelt among us, and we beheld His glory, the glory as of the only begotten of the Father, full of grace and truth.”

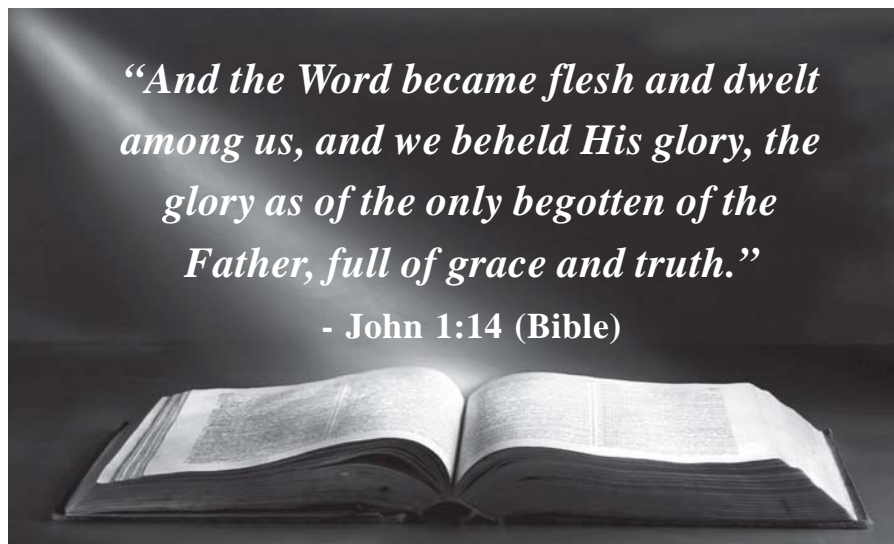
- (John 1:14 Bible)

“In the beginning was the Word, and the Word was with God, and the Word was God. The same was in the beginning with God. All things were made by

him; and without him was not any thing made that was made. In him was life; and the life was the light of men. And the light shineth in darkness; and the darkness comprehended it not.” - (John 1:1,2,3,4,5 Bible)

“And the Word became flesh and dwelt among us, and we beheld His glory, the glory as of the only begotten of the Father, full of grace and truth.”

- John 1:14 (Bible)



-शेष पृष्ठ 7 पर



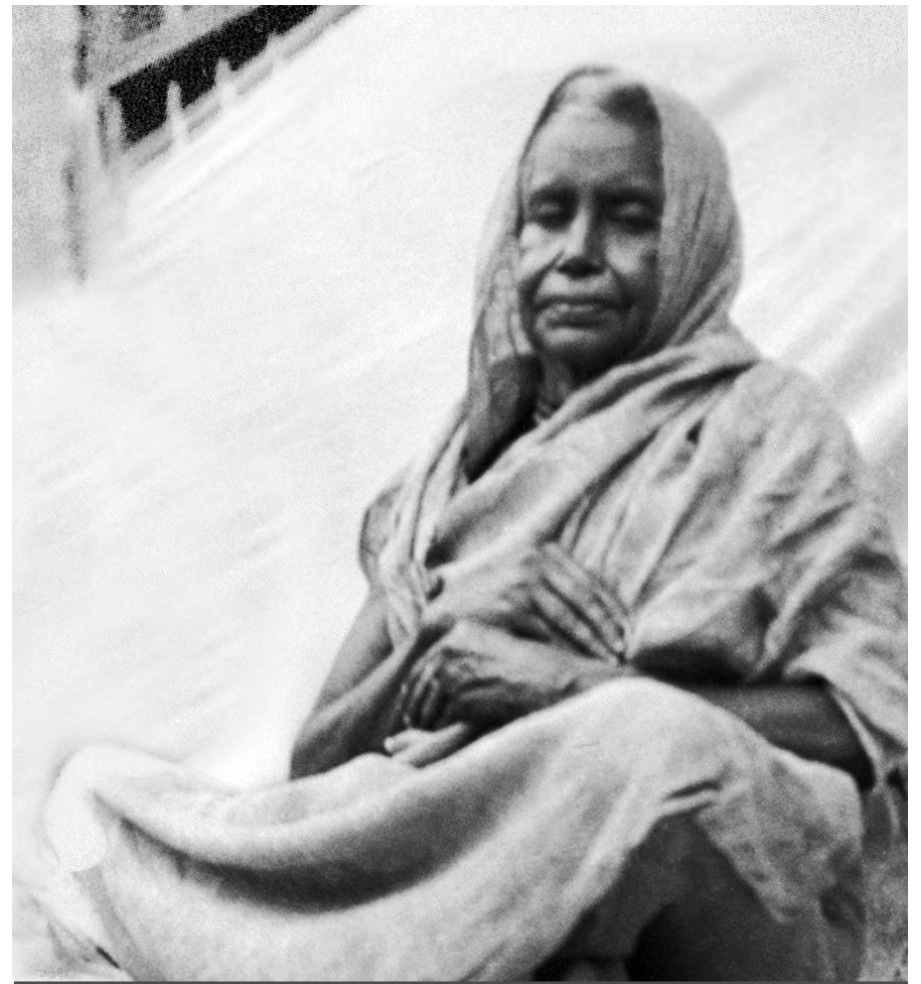
Listening to the Cosmic Vibration (Word of God) through Kriyayoga Meditation

क्रियायोग ध्यान के द्वारा शब्द सुमिरन का अभ्यास

“And the Word became flesh and dwelt among us, and we beheld His glory, the glory as of the only begotten of the Father, full of grace and truth.” - (John 1:14 Bible)



Catholic Stigmatist Therese Neumann
Non-eating saint from Germany



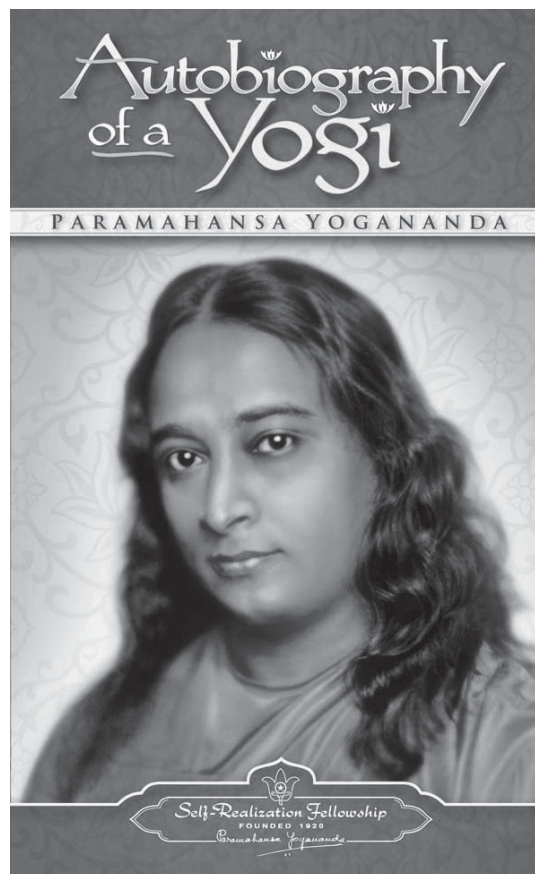
Great Woman Yogi Giri Bala
Non-eating saint from India

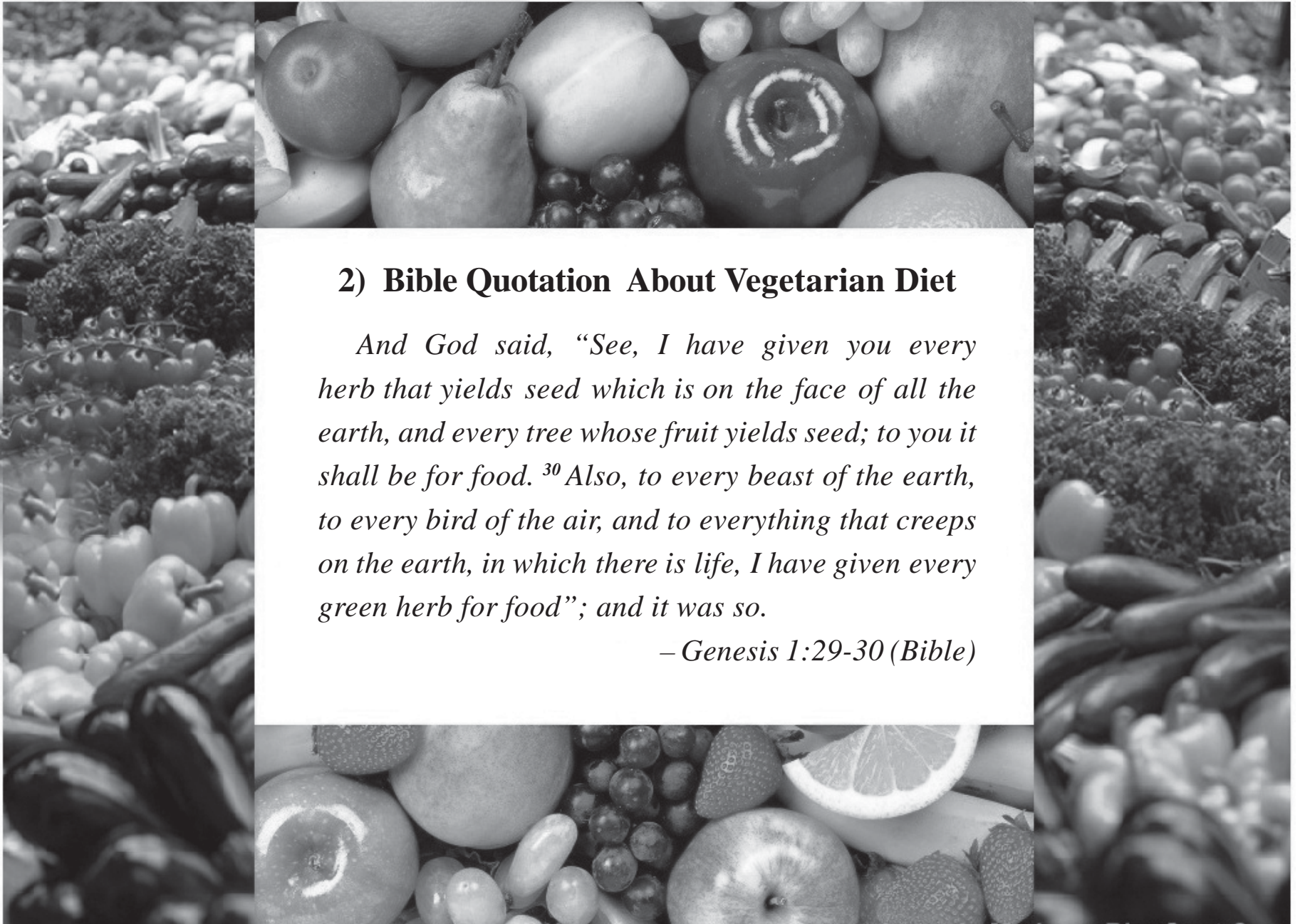
During Kriyayoga Meditation, “Word” is perceived as vibration in the form of subtle sounds which is heard clearly when ears are closed. “Word” has also been known as Holy Spirit which is present in humans as Omnipresent Consciousness (*Kuthastha*).

With the practice of Kriyayoga Meditation, when a practitioner unites with the Divine Light of God that enters the medulla, the practitioner is capable of keeping the body in a perfectly conscious and invigorated state without requiring the intake of any external food or water. In fact, the practitioner attains knowledge of the true art of living more so through the subtle Light of God than with any gross diet. In the history of saints of Kriyayoga, various saints have demonstrated the unique example of living by the Light of God. The non-eating woman saint of India, Giri Bala, and Therese Neumann of Germany are

क्रियायोग साधना के द्वारा मेडुला में प्रवेश करने वाले दिव्य ईश्वरीय प्रकाश से संयुक्त होने पर साधक बिना बाह्य भोजन, पानी आदि के भी शरीर को पूर्ण चैतन्य, शक्तियुक्त अवस्था में बनाये रखने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। वह ठोस आहार के सहारे कम बल्कि सूक्ष्म ईश्वरीय प्रकाश के सहारे जीवन व्यतीत करने का ज्ञान प्राप्त कर लेता है।

मनुष्य का शरीर केवल अन्न से ही नहीं, बल्कि ब्रह्माण्ड में व्याप्त स्पन्दनशील महाप्राण (ओम, ब्रह्मनाद, शब्द, कूटस्थ चैतन्य) से जीवित है। यह अदृश्य महाशक्ति परमात्मा के मुख अर्थात् सिर के पिछले भाग में स्थित मेडुला के द्वारा शरीर में प्रवेश करती है और सप्त ज्ञानकेन्द्रों में इकट्ठा होते हुए पूरी शरीर में प्रवाहित होती है। मानव स्वरूप के सिर व रीढ़ में ईश्वरीय प्रकाश सूक्ष्म ज्ञान तरंगों के रूप में प्रवाहित होता रहता है तथा यही प्रकाश सिर व रीढ़ में सप्त ज्ञानकेन्द्रों के रूप में प्रकट होता है। सिर व रीढ़ में स्थित सप्त ज्ञानकेन्द्र परब्रह्म का अलौकिक प्रकाश है। सिर व रीढ़ में प्रवाहित होने वाली ज्ञानधाराएँ अन्तःकरण में गंगा, यमुना व सरस्वती का स्वरूप हैं। इन ज्ञानधाराओं में स्नान करने पर साधक परम निर्मल अवस्था (निर्विकार अवस्था) की प्राप्ति कर लेता है।





2) Bible Quotation About Vegetarian Diet

And God said, "See, I have given you every herb that yields seed which is on the face of all the earth, and every tree whose fruit yields seed; to you it shall be for food. ³⁰ Also, to every beast of the earth, to every bird of the air, and to everything that creeps on the earth, in which there is life, I have given every green herb for food"; and it was so.

– Genesis 1:29-30 (Bible)

the renowned examples of non-eating saints. The incarnation of Lord Krishna and Jesus Christ – Sri Sri Paramahansa Yogananda, has written in detail in “An Autobiography of a Yogi” of how the Saints, Giri Bala and Therese Neumann, were able to maintain perfectly alive and conscious state of the body through the practice of Kriyayoga Meditation, without any food and water.

3) Eating Fully Mature Foods

A diet that is based on the principles of Truth and Non-violence is the perfect diet for humans. This type of diet enables one to experience Omnipotent power, Omniscient knowledge and one’s vast and infinite nature within. By adopting a diet based on the principle of non-violence, one is able to remain free of all illnesses of body and mind and does not suffer from deficiencies of any kind. When we have deficiencies of vital nutrients in our diet, then our ego demands highly exciting food. In this state, the

क्रियायोग साधना के द्वारा सिर व रीढ़ में प्रवाहित होने वाले सूक्ष्म ज्ञान प्रवाह से संपर्क स्थापित होने पर साधक परमात्मा के प्रकाश के सहारे जीवन व्यतीत करने का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। सिर व रीढ़ में स्थित सप्त ज्ञानकेन्द्रों को बाइबिल में सात चर्च, सात दीपक और सात तारों के रूप में वर्णित किया गया है। सिर व रीढ़ में स्थित सप्त ज्ञान केन्द्रों का सुषुप्त रूप सात चर्च तथा इनका जागृत रूप सात दीपक है। सप्त ज्ञानकेन्द्रों के पूर्ण जागृत होने पर सूक्ष्म जगत की अनुभूति को सप्त तारों के रूप में वर्णित किया गया है। क्रियायोग के इतिहास में अनेक संतों ने ईश्वरीय प्रकाश के सहारे जीवन व्यतीत करने अलौकिक उदाहरण प्रस्तुत किया है, जिसमें निराहारी योगिनी गिरीबाला और थेरेसे न्यूमैन का उदाहरण अलौकिक है।

2– मानव का आहार वनस्पतियों से प्राप्त फल, अनाज तथा बीज

“प्रभु ने कहा, मैंने पृथ्वी पर पेड़-पौधों को बनाया है। पेड़-पौधों के फल व बीज मानव के लिए तथा पेड़-पौधों के अन्य सभी भागों को बाकी सभी के लिए।

जब फसल पूरी तरह पक जाय तब उसकी कटाई व

-शेष पृष्ठ 9 पर



Human Natural Diet : Seeds and Whole Grains

dietary intake of a person is excessively much more than is required and as a result the person becomes prone to being overweight and suffers from diabetes, blood pressure and cancer etc...

Non-violence refers to Immortality. All workshops related to maintaining Existence, Consciousness and Bliss of creation will help us to realize our Immortality. In the selection of food, we should never disturb and destroy the life cycle of plants and crops. They should be allowed to attain their mature state. Mature grains, seeds and fruits should be the food of human beings. The best qualities should be selected for sowing and re-planting. This style of consuming food is living a lifestyle of Non-violence. Causing premature death and early aging is violence.

Selection of Habitat – Living Surroundings

All politicians should follow the principle of bodily labour and should live in the place where sunshine, free-flowing air and mineral-rich good water are available. Their colony should be surrounded by trees of various kinds and water ponds with fish, frogs, earthworms and many other water animals. All politicians should serve animals and plants with all devotion. They should worship their parents and should place their life-partner (spouse) on an equal level and they should create a

मड़ाई हो और उसके बीज का उपयोग बीज बोने के लिए हो तथा अन्य बीज को खाने में मनुष्य प्रयोग करे। जब फल पेड़ों में पक जाय तब उस फल का प्रयोग भी मनुष्य करे।”

– जेनेसिस 1:29–30

3– पूर्ण तथा परिपक्व आहार ग्रहण करें

सत्य व अहिंसा पर आधारित आहार सर्वोत्तम है जिससे मनुष्य अपने शक्तिमय, ज्ञानमय और पूर्ण स्वरूप की अनुभूति करता है। अहिंसात्मक विधि से आहार लेने पर मनुष्य के अंदर बीमारी, तनाव, चिन्ता आदि का समापन होने लगता है तथा शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों का अभाव नहीं होता है।

अहिंसा का अभिप्राय जीवन और अमरता से है तथा हिंसा का अभिप्राय मृत्यु से है। जिस प्रकार किसी नवजात शिशु, बालक अथवा किसी भी व्यक्ति या किसी भी जीव को उसकी स्वाभाविक मृत्यु आने के पहले मारना हिंसा है, उसी प्रकार मनुष्य के द्वारा जाने-अनजाने में पेड़-पौधों, फल-फूल, सब्जी आदि के रूप में विद्यमान जीवों को आहार के लिए उनके पूर्ण रूप में आने के पहले ही तोड़कर अथवा काटकर उपयोग करना भी हिंसा है। अपरिपक्व सब्जी, फल व बीज (अनाज) आदि ठीक उसी प्रकार हैं जैसे नवजात शिशु, बालक तथा युवा स्वरूप। सब्जी, फल आदि का पूर्ण विकास हुए बिना उनको खाना हिंसा करना है। जब मनुष्य हवा, पानी, प्रकाश, पृथ्वी, वनस्पति, जीव-जन्तु आदि किसी के विकास को रोकता है और स्वाद पूर्ति के लिए उनका उपयोग करता है तो उसका स्वयं का जीवन कष्टमय हो जाता है।

अहिंसात्मक विधि से आहार लेने का अभिप्राय है किसी भी फल, सब्जी, अनाज आदि का प्रयोग आहार के रूप में तभी किया जाय जब वह अपनी परिपक्व अवस्था (पूर्ण अवस्था) में आ जाय। अनाज, सब्जी, फल आदि की परिपक्व अवस्था का अभिप्राय है इनका स्वरूप



“The greatness of a nation and its moral progress can be judged by the way its animals are treated”
- Mahatma Gandhi

suitable atmosphere for development of their children in the home. They should also practice Kriyayoga Meditation for all round balanced development and growth.

Kriyayoga Meditation

Anyone who practices Kriyayoga Meditation sincerely automatically lives a lifestyle based on Truth and Non-violence and is a suitable person to help and guide human beings. These individuals are competent to serve and to protect all other creations of the Cosmos.

The natural growth of understanding power of human beings can be enhanced without side-effects. Twenty units of Kriyayoga practiced in ten minutes increases the understanding power in a human being that is equalivant to the understanding power obtained in twenty years of regular life. ❧

The natural growth of understanding power of human beings can be enhanced without side-effects. Twenty units of Kriyayoga practiced in ten minutes increases the understanding power in a human being that is equalivant to the understanding power obtained in twenty years of regular life.

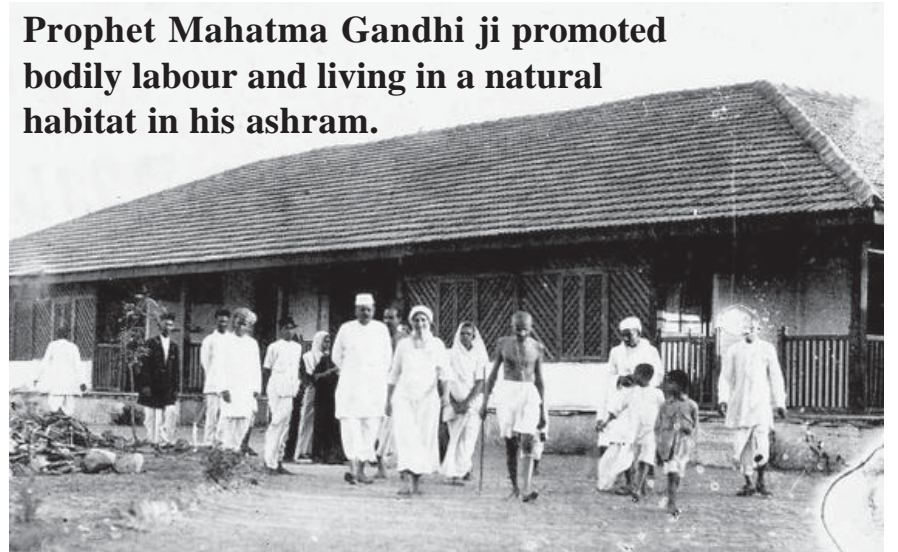
जो अपना पूरा जीवन व्यतीत करके अपने पूर्ण स्वरूप में रूपान्तरित हो गया हो और उसके किसी न किसी भाग या अंश से दुबारा अनाज, सब्जी, फल आदि को उगाया जा सके ।

रहन-सहन के लिए उपयुक्त वातावरण

राजनीति क्षेत्र में काम करने वाले सभी मनुष्य को अनिवार्य रूप से शारीरिक श्रम करना चाहिए। उनके रहने की जगह में सूर्य का प्रकाश, खुली हवा, प्राकृतिक मिनरल युक्त पानी आदि प्रचुर मात्रा में होना चाहिए। उनकी कॉलोनी के चारों तरफ पेड़-पौधे व उपयुक्त जीव-जन्तु युक्त तालाब होना चाहिए। सभी मनुष्य को जीव-जन्तु व पेड़-पौधों की नियमित सेवा करना चाहिए। सभी मनुष्य को अपने माता-पिता की पूज्य भाव से सेवा करना चाहिए। अपने जीवन साथी पत्नी को अपने समकक्ष रखकर सभी बच्चों को पूर्ण विकसित करने की जिम्मेदारी निर्वाह करना चाहिए। क्रियायोग ध्यान करने से उपर्युक्त सभी जिम्मेदारियों स्वतः पूरी हो जाती हैं इसलिए सभी मनुष्यों को क्रियायोग ध्यान पूरी भक्ति से करना चाहिए।

क्रियायोग ध्यान

क्रियायोग ध्यान करने पर मनुष्य की जीवनचर्या स्वतः सत्य व अहिंसा के सिद्धान्त पर क्रियाशील रहती है। ऐसे ही लोग सभी मनुष्यों का उचित मार्गदर्शन करने में सफल होते हैं और इन्हें ब्रह्माण्ड की सभी रचनाओं की सुरक्षा करने का पूर्ण ज्ञान होता है। ❧



Prophet Mahatma Gandhi ji promoted bodily labour and living in a natural habitat in his ashram.

प्राकृतिक रूप से धीरे-धीरे बढ़ रही समझने की सामर्थ्य को क्रियायोग ध्यान से द्रुत गति से बढ़ाया जा सकता है। 10 मिनट क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्यों में समझने की सामर्थ्य का विकास 20 वर्षों में प्राप्त समझने की सामर्थ्य के समतुल्य होता है।



'अखण्ड भारत सन्देश' का उद्देश्य

'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 अनुभूतियों 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 (परिवर्तन) 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 वर्षों के अन्दर भारत अपने शक्तिवान और ज्ञानवान स्वरूप में प्रकट होकर सम्पूर्ण विश्व की उच्चतम 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 शाश्वत सम्बन्ध स्थापित होगा। एक ऐसे समाज का निर्माण होगा जो भारतीयता, वैज्ञानिकता तथा कर्मठता व आध्यात्मिकता की शाश्वत व संयुक्त शक्ति के जीवन्त रूप को प्रकट करेगा।

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 नहीं 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.



KRIYA YOGA

FUTURE OF THE WORLD

“**T**he rising sun of Kriyayoga will first spread the Omnipotent rays of Eternal Truth to all places of India that the religion of all religions is Truth and Non-violence (Satya and Ahimsa). After that, it will spread in all countries of the world. The eternal power of Unity of Kriyayoga will remove war from the face of the earth and will bring peace, joy and prosperity.”



Guruji Swami Shree Yogi Satyam

“*Many spiritual techniques available to humanity are running at a very slow pace similar to that of a bullock cart; whereas, Kriyayoga meditation is the most expeditious, non-dangerous and completely protective, cosmic jet plane route.*”



आरोही द्वापर काल के उषाकाल नव प्रभात प्रारम्भ होते ही मानव के सिर व रीढ़ के अंदर सुशोभित मस्तिष्क में न्यूरान्स के विकासोन्मुख परिवर्तन प्रारम्भ हो जाने से मनुष्य के द्वारा किये जाने वाले क्रियाकलाप में भारी परिवर्तन आ रहा है। धीरे-धीरे युगानुकूल शक्तिशाली नया आवरण बन रहा है। आज ऐसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो जीवन के प्रत्येक क्षणों में काम आये। आध्यात्मिक क्षेत्र के सभी सद्ग्रन्थ, वेद, पुराण, रामचरितमानस, महाभारत, गीता, बाइबिल, कुरान आदि की व्याख्याएँ वर्तमान जीवन के लिए पूरी तरह अनुपयुक्त हो गयी हैं। इन सद्ग्रन्थों के अंदर छिपे रहस्य व सत्य व अहिंसा की समस्त नियमावली जीवन में उतारने की आवश्यकता पड़ गयी है।

KRIYAYOGA UPCOMING PROGRAMS:

Please visit KRIYAYOGA-YOGISATYAM.ORG for more information and updates

Spring Healing Program - Canada
(to be conducted by MONASTIC ORDER)

Yog Fellowship Temple, Kitchener, Ontario
17 - 24 May, 2014

Kriyayoga Florida Program
(with Divine Guruji...)

22 - 25 May
(Details to be announced.)

“ Be the change you want to see in the world... ” - Mahatma Gandhi ji

Your Divine Help and Prayers are Needed to Support this Movement; e-mail us at 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 झुंसी, इलाहाबाद 211019 उ०प्र० भारत से प्रकाशित, दूरभाष (0532) 2567243 फैक्स (0532) 2567227 मोबाइल नं० 9415217278-79, 941517281, 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