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

True Politics II

सच्ची राजनीति II (विशेषांक)

During the practice of Kriyayoga Meditation, whenever the consciousness of a meditator enters into the sphere of Truth and Non-violence, the meditator realizes that the same principles and knowledge evolve and advance one's personal existence as well as that of the nation. The visible form of a human is a mini-compact nation. In order to make the nation great, the following important principles have to be followed in daily life by those who want to live a healthy, peaceful and joyous life and the same principles have to be joyfully observed by those who want to serve as dignitaries of the various branches of government.

THE ESSENTIAL PRINCIPLES

1. Observe Truth In Life

Truth is God and is known as the Eternal Substance whose nature is Omniscient,

continued on Page 2...

क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरने पर जैसे ही सत्य व अहिंसा की अनुभूति होती है वैसे ही मनुष्य को पता चलता है कि जिन सिद्धान्तों और नियमों में चलने पर उसका व्यक्तिगत विकास होता है उन्हीं सिद्धान्तों और नियमों से राष्ट्र का विकास भी होता है। मनुष्य का स्वरूप ब्रह्माण्ड का संघनित रूप है। मनुष्य के अंदर ब्रह्माण्ड की सभी रचनाएँ अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य के साथ अलौकिक रूप में विद्यमान हैं। व्यक्तिगत जीवन व राष्ट्र के विकास के लिए तथा मनुष्य व ब्रह्माण्ड के सभी रचनाओं की सुख शांति के लिए अग्रलिखित नियमों को जीवन में उतारना चाहिए। वे लोग जो शासन-प्रशासन व न्यायपालिका में सेवारत हैं, उन सबको अग्रलिखित नियमों का पालन करना चाहिए।

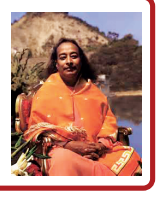
राष्ट्र समृद्धि के लिए आवश्यक नियम :

1- सत्य :

सत्य अनुभूति के बिना आन्तरिक व बाह्य समृद्धि प्राप्त करना संभव नहीं है। सत्य अनुभूति को ईश्वर अनुभूति कहते हैं। सत्य ही ईश्वर है। सत्य की प्रकृति को ईश्वर की प्रकृति कहते हैं। सत्य सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, अमर व सर्वव्यापी अवस्था है। सत्य में भक्ति स्थापित होने पर मनुष्य को सभी प्रश्नों के उत्तर प्राप्त

-शेष पृष्ठ 2 पर

Pg 1 - 7 Essential Principles of True Politics
राष्ट्र समृद्धि के लिए आवश्यक नियम
Pg 8 Realizing Necessity of Kriyayoga Meditation
राष्ट्र निर्माण में क्रियायोग की अनिवार्यता
Pg 11 Akhand Bharat Sandesh *Aim and Objects*
अखण्ड भारत सन्देश का उद्देश्य
Pg 12 Paramahansa Yogananda Birth Anniversary
श्री परमहंस योगानन्द का वास्तविक जन्मदिन



Omnipotent, Immortal and Omnipresent. Devotion to this Truth is the complete answer to maintain one's existence fully charged with Consciousness (complete knowledge) and Bliss (ever-new joy).Without Truth, it is impossible to observe any principles or rules in life.

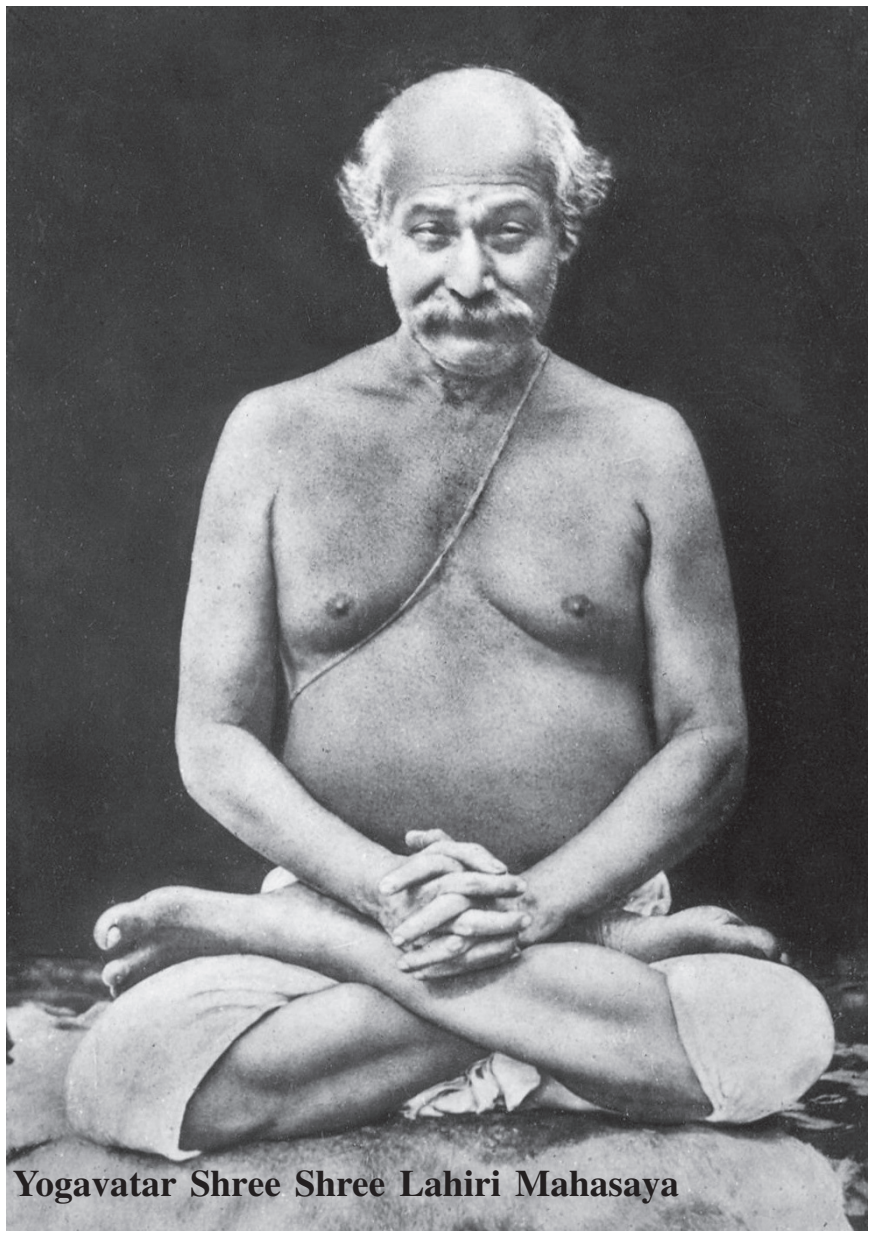
How Is One To Realize The Truth Stated Above?

No one can realize Truth completely through the senses, mind or reasoning power. Anyone who is one with Truth is free from ignorance, fear and problems of all kinds. It has been scientifically proven by many Realized Masters that if a person has complete knowledge of Kriyayoga Meditation and remains always with the Consciousness of Kriyayoga, then that person is able to realize Truth each moment. Such a person always lives with Truth in thought, speech and action. Through Kriyayoga practice, a person realizes infinite, unconditional love for all creations of the Cosmos. This state is known as the state of Vairaagya. Kriyayoga teaching is the same Science that Krishna gave to Arjuna.

Truth as God is a treasure beyond prize for each and every human being who wants to realize that death is dream. Only such a person knows all the laws to make a nation great.

2. Ahimsa

Ahimsa is the state of absence of *himsa* which is popularly known as violence. Illness, sickness, tension, worry and death are *himsa* elements. Ahimsa is the state of absence of these elements. Whenever a person is one with Truth, that person is also one with Ahimsa. Thus, Truth and Ahimsa are both one and the same. The path of Truth and Ahimsa needs one hundred percent awareness just like balancing oneself on the edge of a sword…slight negligence brings one tumbling to the ground. One can realize Truth and Ahimsa easily by ceaseless practice of Kriyayoga Meditation. Thought of holding any substance that



Yogavatar Shree Shree Lahiri Mahasaya

हो जाते हैं और सभी प्रकार की समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं। सच की अनुभूति में **''साँच को आँच नहीं''** की अनुभूति होती है।

सच की अनुभूति कैसे करें ?

कोई भी व्यक्ति इन्द्रिय, मन, बुद्धि से सच की पूर्ण अनुभूति नहीं कर सकता है। इन्द्रिय, मन, बुद्धि के सहारे मनुष्य अज्ञानता, अविद्या के विविध सन्ताप से मुक्त नहीं हो सकता है। आत्मज्ञानी ऋषियों-मुनियों व अवतारी पुरुषों ने यह सिद्ध किया है कि क्रियायोग ध्यान से सत्य की अनुभूति बड़ी सरलता से कम समय में संभव है। क्रियायोग ध्यान के प्रभाव से मनुष्य के विचार, वाणी व कर्म सत्य के अनरूप होते हैं। सत्य या ईश्वर की अनुभूति अलौकिक धन के रूप में है जिसकी कीमत नहीं लगायी जा सकती है। क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य अनन्त की अनूभूति में रहता है और ब्रह्माण्ड के सभी रचनाओं के साथ निःस्वार्थ प्रेम से जुड़ा रहता है। इस अवस्था को वैराग्य कहते हैं।

जो मनुष्य मृत्यु को स्वप्न के रूप में देखना चाहते हैं और राष्ट्र को सत्य के नियमों में जागृत करना चाहते हैं उन्हें क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरना आवश्यक है।

2- अहिंसा :

हिंसा का अभाव ही अहिंसा है। दुःख, बीमारी, चिन्ता, कमजोरी व मृत्यु

is not needed is also considered violence and is against the principle of *Ahimsa*. Life guided by habit and inertia is against the principle of Ahimsa because it reduces visibility of mind and wisdom to walk smoothly on the path of Truth and Non-violence. Kriyayoga practice clears the clouds of laziness, inertia and habit.

Crowd Around Mahatma Gandhi in Simla, 1940

3. **Brahmacharya**

The word "Brahmacharya" is comprised of "Brahma" and "Acharya". Brahma indicates knowledge and power of Brahma and acharya indicates Master. Anyone who teaches the science that awakens knowledge and power of Brahma within is a person having Brahmacharya consciousness. The state of Brahmacharya is automatically attained by practicing and living the principle of Truth and Ahimsa. Generally, Brahmacharya is considered to be celibate life. In reality, Brahmacharya is the state of oneness with God. Brahmacharya means conduct adopted to search complete knowledge of Brahma which is vibration of Truth consciousness and exists everywhere. It is important to state that we must entirely forget the incomplete definition of Brahmacharya which restricts itself to sexual aspect only.

If marriage is required for the benefit of humanity, a person living with Brahmacharya consciousness leads a highly ideal married life. After 8000 A.D., most of the people will live life charged with Brahmacharya consciousness.

Kriyayoga Meditation brings normal sexual desire in human beings for maintaining natural instinct

के विचार हिंसा के विचार हैं। अहिंसा की अनुभूति में मनुष्य सभी प्रकार के कष्टों से मुक्त होकर निर्भय अवस्था में विचरण करता है। अहिंसा की अनुभूति ही सत्य की अनुभूति है। सत्य व अहिंसा दोनों एक ही भाव को व्यक्त करते हैं। सत्य, अहिंसा पर चलना तलवार की धार पर चलने के समान है, आंशिक लापरवाही सत्य के मार्ग से अलग कर देती है। क्रियायोग ध्यान से सत्य व अहिंसा की अनुभूति आसानी से हो जाती है। बिना आवश्यकता के किसी भी वस्तु को रखना सत्य व अहिंसा के सिद्धान्त से अलग होने की क्रिया है। सत्य की अनुभूति से परे होते ही मनुष्य अनुभव करता है कि उसका जीवन आदत और अहंकार से नियंत्रित है। आदत व अहंकार के प्रभाव से मनुष्य अंधवत् कार्य करता है और उसके जीवन में पग-पग पर आलस्य सक्रिय रहता है।

3- ब्रह्मचर्य :

''ब्रह्मचर्य'' शब्द दो शब्दों के संयोग से बना है ''ब्रह्म'' और ''आचार्य''। ब्रह्म का अभिप्राय ब्रह्मज्ञान से व आचार्य का अभिप्राय ब्रह्मज्ञान को सिखाने वाले मास्टर से है। जो व्यक्ति अंदर में ब्रह्म शक्ति को जागृत करने की शिक्षा देता है वह ब्रह्मचर्य भाव में स्थित होता है। ब्रह्मचर्य भाव में व्यक्ति स्वतः सत्य व अहिंसा की अनुभूति में रहता है। ईश्वर के साथ एकाकार की अवस्था ब्रह्मचर्य की अवस्था है। ब्रह्मचर्य के वास्तविक अर्थ को लोग भूल गये हैं। प्रचलित अर्थ में ब्रह्मचर्य को अविवाहित अवस्था कहते हैं। ब्रह्मचर्य भाव में रहता हुआ व्यक्ति आवश्यकता के अनुकूल विवाह भी करता है। भगवान श्री राम, भगवान श्रीकृष्ण, भगवान शंकर आदि सब ब्रह्मचर्य अवस्था में थे। 800 ई0 के बाद अधिकांश लोग ब्रह्मचर्य अवस्था की अनुभूति आसानी से कर सकेंगे क्योंकि यह समय सतयुग का समय होगा।

क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरने पर ज्ञान होता है कि वैवाहिक जीवन सूक्ष्म जगत से पृथ्वी पर जीवात्मा के अवतरण के लिए आवश्यक है। ध्यान की अवस्था में पति-पत्नी को जब जीवात्मा के अवतरण का अनुभव होता है तब वे

of propagation and self-preservation. Adopting natural living brings calmness of passion. Here, natural living means striving each and every moment to realize the nature of self that self is visible manifestation of Self (Spirit).

Something more needs to be said here about unnatural living or diseased state of sexual desire in human beings. Unnatural living means life guided by unnatural thoughts and strong habit of unnatural drink and food. This results in the accumulation of foreign matter within the body which causes an abnormal state of sex desire and is the root cause of demagnetization of the nervous system of the human body.

A person who is striving joyfully to achieve Bramahacharya lifestyle is the perfect person to make the nation great.

दोनों शारीरिक संबंध बनाते हैं। इस तरह जीवन व्यतीत करने पर मनुष्य का जीवन वासना रहित होता है।

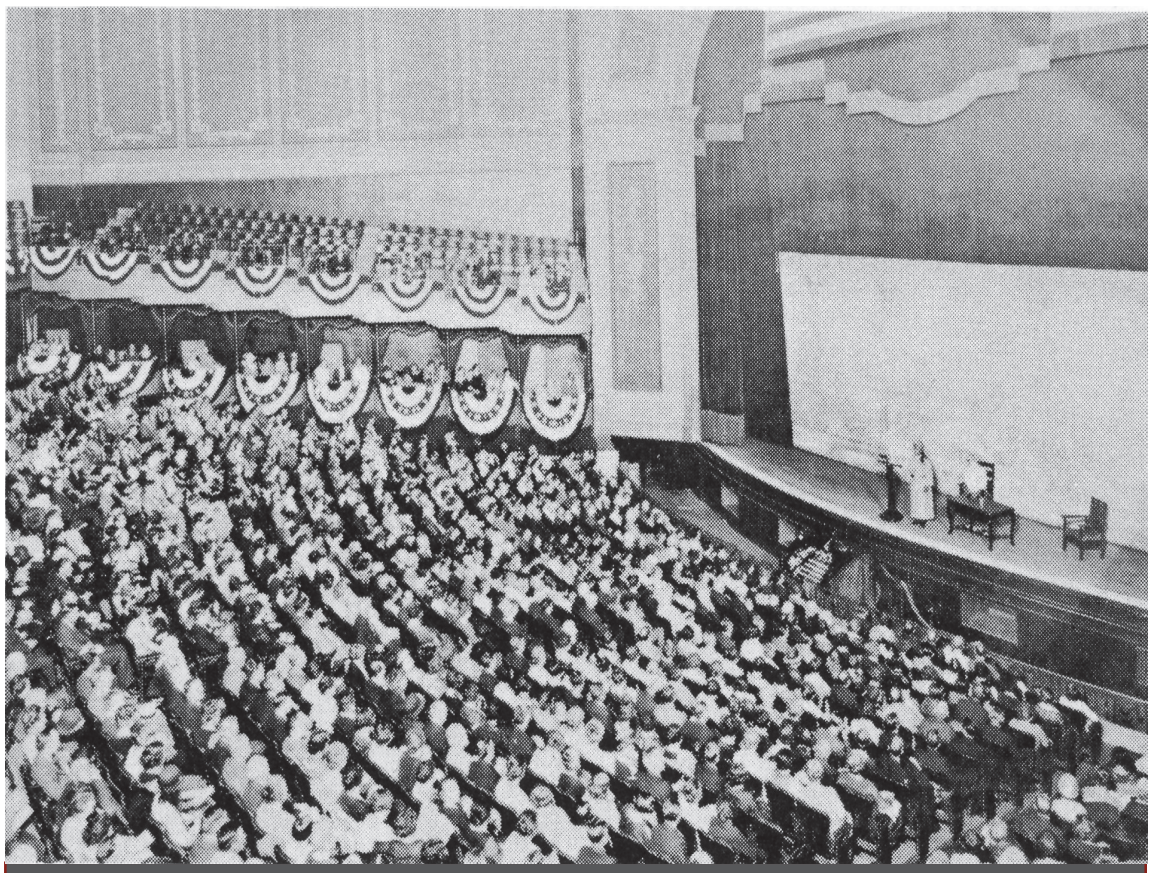
ब्रह्मचर्य भाव में जीवन व्यतीत करने का अभ्यास प्राकृतिक जीवन जीने की कला है। प्राकृतिक जीवन का अभिप्राय मनुष्य को अपनी प्रकृति की अनुभूति के लिए साधना करना । मनुष्य की वास्तविक प्रकृति परमात्मा के साथ एकाकार की अवस्था है।

प्रत्येक मनुष्य को अप्राकृतिक जीवन के विषय में ज्ञान रखना चाहिए। अप्राकृतिक जीवन में व्यक्ति के जनन अंग में अप्राकृतिक संवेदनाएँ प्रकट होती हैं। अप्राकृतिक आहार-विहार के अनुरूप जीवन व्यतीत करने पर मनुष्य के जनन अंग की कोशिकाओं में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाते हैं जो कामोत्तेजना प्रकट करते हैं। ऐसी अवस्था में मनुष्य के तंत्रिका तंत्र (Nervous System) की चुम्बकीय शक्ति कम हो जाती है।

ब्रह्मचर्य भाव में जीवन व्यतीत करने वाला व्यक्ति राष्ट्र निर्माण के लिए पूरी तरह से सक्षम होता है।

4. Control of The Palate

A person who has full control over the palate is the perfect person who can easily make the nation great. Such a person has experienced that they are able to observe a calm life free from all lusts. Eating foods in natural style is providing good service to self which awakens similar thoughts to maintain balanced nourishment of the nation. Human beings should consume good food as their medicine. Meat, alcohol, tobacco, bhaang (illicit drug) etc. should be excluded from one's diet. Control of the palate increases the will-power and also helps in converting will-power into Divine power, which is a very important tool to make the nation great.



Paramahansa Yogananda in Denver, 1924

5. Asteya (Non-stealing)

A person who lives life charged with Truth and Non-violence automatically observes asteya. Other people knowingly or unknowingly get engaged in stealing activities of various kinds. We may steal not only what belongs to others but also what belongs to ourselves, as is done for instance by a father who eats something secretly keeping his children in the dark about it. It is also stealing activities if one receives anything that one does not really need. Many persons read, memorize, write and teach a subject without having personal experience of the subject. This act is also considered to be theft. The majority of the people repeat the saying that God is in me and you and everywhere without experiencing the same. This behaviour is also considered theft. All such people should practice Kriyayoga Meditation. It is the perfect way to experience the Truth that God is within me, you and everywhere. The people who practice Kriyayoga Meditation sincerely every day can create a sufficient force to make the nation great.

4- स्वाद नियंत्रण :

जो आदमी स्वाद की गुलामी से मुक्त है वह राष्ट्र निर्माण के लिए सक्षम है। ऐसे मनुष्य का जीवन कामवासना से मुक्त होता है। प्राकृतिक आहार वह आहार है जो मनुष्य को अपनी प्रकृति अनुभव करने में मदद करता है। समाधि अवस्था में मनुष्य की प्रकृति के विषय में सच्चा ज्ञान होता है कि उसके परमात्मा के बीच में दूरी शून्य है। जहाँ परमात्मा है वहीं मनुष्य है और जहाँ मनुष्य है वहीं परमात्मा हैं। इस प्रकार के आहार लेने वाले व्यक्ति ही राष्ट्र को समृद्धि प्रदान कर सकते हैं।

स्वाद इन्द्रिय के नियंत्रण से मनुष्य की सामान्य इच्छाशक्ति दिव्य इच्छाशक्ति में रूपान्तरित हो जाती है। किसी राष्ट्र के बहुमुखी विकास के लिए राष्ट्र में रहने वाले मनुष्यों में दिव्य इच्छाशक्ति का सक्रिय होना आवश्यक है।

5- अस्तेय (अचौर्य) :

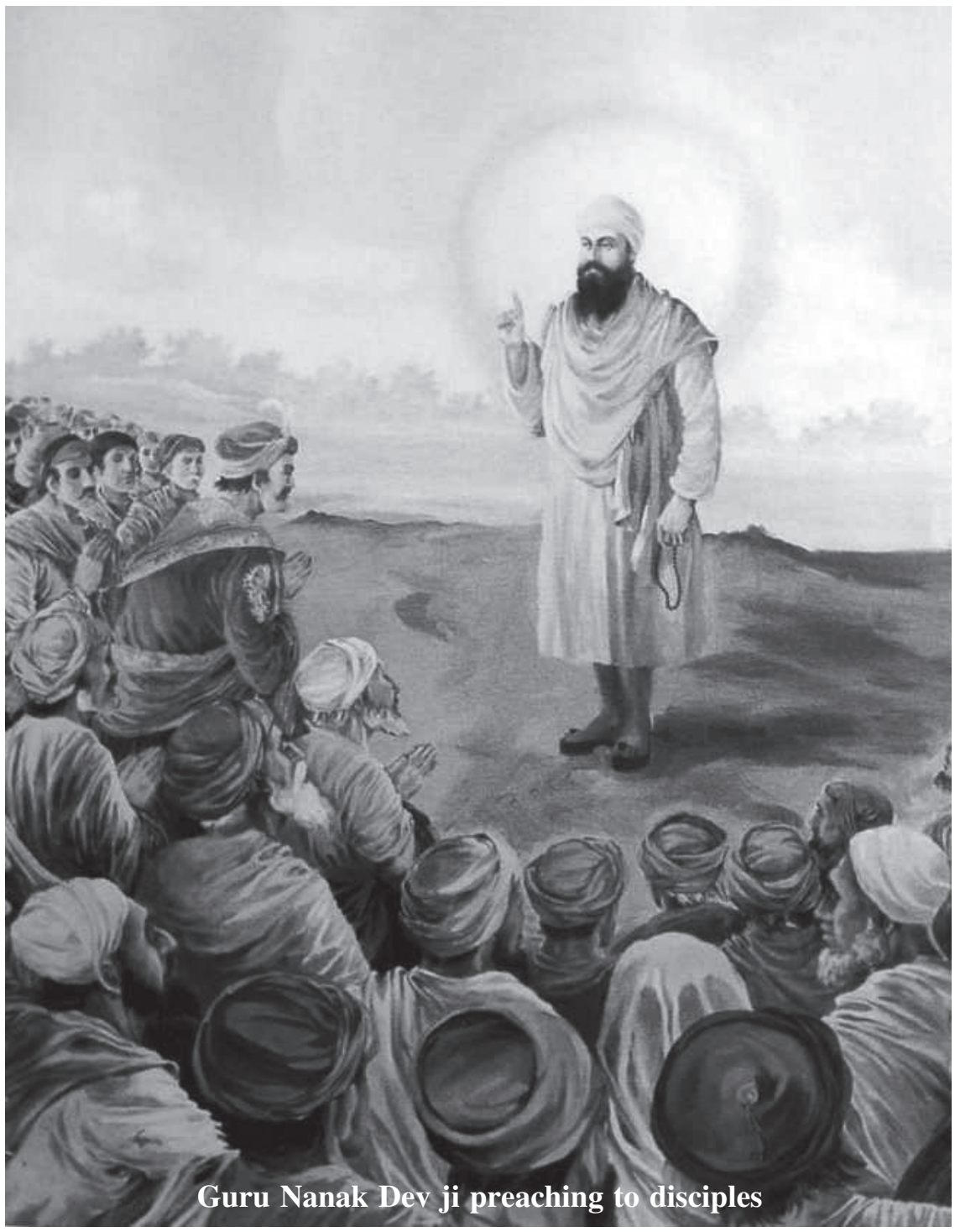
सत्य और अहिंसा की शक्ति से विभूषित व्यक्ति अस्तेय के मार्ग पर होता है। जो व्यक्ति सत्य और अहिंसा की अनुभूति नहीं कर पाये हैं लेकिन सत्य और अहिंसा की अनुभूति में लगे हुए हैं, वे भी अस्तेय भाव में रहते हैं। लेकिन जैसे ही सत्य और अहिंसा के मार्ग पर चलना बंद कर देते हैं जाने या अनजाने में चोरी से संबंधित कर्मों में फँस जाते हैं। क्रियायोग ध्यान की गहराई में उतरने पर चोरी क्या है, इसको आसानी से समझ सकते हैं। किसी दूसरे व्यक्ति की वस्तु को बिना पूछे लेना चोरी कहा जाता है। बिना आवश्यकता के किसी वस्तु को अपने पास रखना भी चोरी है। घर का कोई भी सदस्य उदा0 के लिए पिता अगर कोई भी चीज खाते हैं और बच्चों को नहीं देते हैं तो यह भी चोरी कहा जाता है या सम्मिलित परिवार का कोई भी सदस्य अच्छी चीजों का स्वयं उपयोग करे तथा औरों के लिए व्यवस्था न करे, औरों को उपयोग न करने दे तो यह भी चोरी कहा जाता है। किसी भी चीज को पढ़कर, सुनकर, यादकर

6. **Aparigraha (Non-possessiveness)**

A person who is one with Truth and Ahimsa automatically practices non-possessiveness in life. All people should know the high quality of non-possessiveness. Just as one must not receive, so must one not possess anything which one does not really need. It would be a breach of this principle to possess unnecessary foodstuffs, clothing or furniture. For instance, one must not keep a chair if one can do without it. In observing this principle, one is led to a possessive simplification of one's own life. Prophets and Realized Masters are the perfect ones who live the life of non-possessiveness. They do not keep stored within themselves infinite knowledge, power, peace and joy but radiate all unconditionally everywhere. A person who does not know how to awaken and radiate hidden power, knowledge, peace and joy within, is living a life of possessiveness. Now it is clear that persons who are not practising Kriyayoga Meditation joyfully cannot assist the program of making the nation great.

7. **Fearlessness**

A person who is one with Truth and Non-violence is free from all kinds of fear. The state of fearlessness is the state of Truth and Non-violence. A person who is not knowing that their existence is Immortal, Omniscient, Omnipotent, Omnipresent, always has all types of fear. Such a person should practice Kriyayoga Meditation regularly which promises to reduce the intensity and quantity of fear every day and brings the



Guru Nanak Dev ji preaching to disciples

लेना और यह समझना कि यह उसका ज्ञान है, चोरी कहा जाता है। जब हम किसी विचार को पढ़ें, अनुभव करें और अपने अंदर से उन विचारों को प्रकट कर लें तो यह अस्तेय (अचौर्य) गुण है। दुनिया के अधिकांश लोग कहते हैं कि परमात्मा कण-कण में हैं, अपने अंदर हैं, सभी के अंदर हैं। अगर वे बिना अनुभव किये यह सब कहते हैं तो यह भी चोरी है। क्रियायोग ध्यान में भक्ति परिपक्व होने पर व्यक्ति अस्तेय स्थिति में आ जाता है तथा जैसे ही क्रियायोग ध्यान करना बंद कर देता है वैसे ही जाने या अनजाने में फिर चोरी करने लगता है। क्रियायोग ध्यान करके सत्य व अहिंसा की अनुभूति कर लेने पर मनुष्य अस्तेय अवस्था में पूर्णतया स्थापित हो जाता है।

6- अपरिग्रह (असंचय) :

सत्य व अहिंसा की अनुभूति में रहने वाला व्यक्ति अपरिग्रह गुण से सुशोभित होता है। जिस चीज की आवश्यकता न हो उसकी इच्छा न करना और उसको न रखना अपरिग्रह का अभ्यास है। बिना आवश्यकता के वस्तुओं को रखना अपरिग्रह के नियम को तोड़ने की क्रिया है। अगर किसी को एक कुर्सी की आवश्यकता है तो दो न रखना, अपरिग्रह का अभ्यास है। अवतारी और पैगम्बर पूज्य हैं क्योंकि वे अस्तेय के पूर्ण नियमों में सुशोभित हैं। वे अपने अंदर

Sant Kabir Das

eventual realization that illness, sickness and death are dream illusion. In reality, they do not exist. A person who is able to reduce the intensity and quantity of fear every day is perfect to make the nation great. General people who have not perceived Truth should follow the simple laws of fearlessness. A truth-seeker must give up fear of parents, friends, relatives, armies, government, robbers and must not be fearful of poverty. The path of Truth and Non-violence is the path of bravery, not of fearlessness. Fearlessness is the greatest weapon, while swords, guns and rifles are the weapons of fearful people. Kriyayoga Meditation is the fastest and easiest way to get rid of fear of all kinds. Kriyayogis are the right people to assist and work perfectly to make the nation great.

8. **Bodily Labour**

Each and every person who needs breath and cannot maintain visible existence of head to toes without breath and wants to enjoy music, touch perception, sight-seeing, tasty food and selective fragrances, has to perform bodily work with all effort and joy. Without this discipline, a person cannot maintain perfect anatomy and physiology of body. If such a person demonstrates laziness in performing various physical activities, they

विद्यमान ज्ञान का कभी संचय नहीं करते, वे हर समय चतुर्दिक विविध तरीकों से ज्ञान वितरित करते रहते हैं। वे ज्ञान का वितरण कभी लिख करके, बोल करके और कभी मौन रहकर अपने अस्तित्व से चतुर्दिक करते रहते हैं। जो व्यक्ति अपने अंदर सुषुप्त ज्ञान को जगाने के लिए प्रयत्नशील नहीं होते हैं, वे संग्रह प्रवृत्ति में रहते हैं और अनजाने में अपरिग्रह भाव को प्रदूषित करते हैं। क्रियायोग का निरन्तर अभ्यास करने वाले व्यक्ति के अंदर अपरिग्रह का गुण उत्तरोत्तर विकसित होता है।

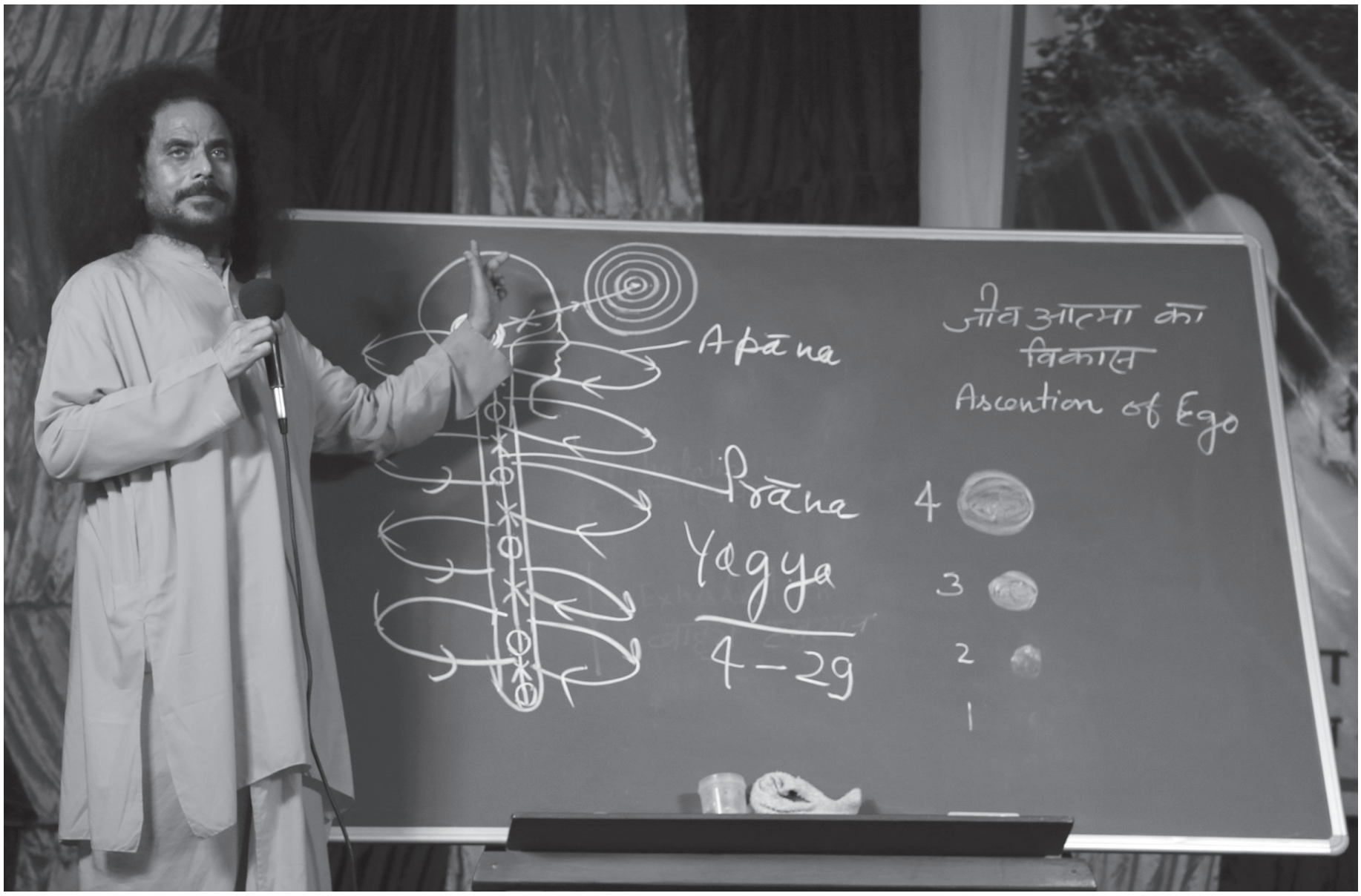
7- अभय (निर्भय) :

सत्य व अहिंसा का अभ्यास करने वाला व्यक्ति अभय व निर्भय होता है। वे सभी लोग जिन्हें आत्मज्ञान नहीं हुआ है, सभी डरे हुए रहते हैं। आत्मज्ञान में स्थित मनुष्य अनुभव करता है कि उसका अस्तित्व परमात्मा के साथ एक है। वह सनातन है, परमात्मा के सभी गुण उसके अंदर विद्यमान हैं। भक्तिपूर्वक क्रियायोग ध्यान करने वाले व्यक्ति के अंदर उत्तरोत्तर भय घटने लगता है। क्रियायोग ध्यान से समाधि का अनुभव करने वाला व्यक्ति यह अनुभव कर लेता है कि बीमारी, डर, मृत्यु यह सब स्वप्न है।

अभय गुण से विभूषित लोग व जो क्रियायोग ध्यान करके अपने अस्तित्व में निरन्तर अभय गुण का विकास कर रहे हैं, राष्ट्र को बहुआयामी समृद्ध बनाने के लिए उपयुक्त हैं। सत्य, अहिंसा वीरों का मार्ग है। जो लोग तलवार, बन्दूक, मारकाट आदि का सहारा लेकर जीवन व्यतीत करते हैं, वे सभी कमजोर हैं। क्रियायोग ध्यान के नियमित अभ्यास से मनुष्य निर्भयता की ओर तेजी से बढ़ता है।

8- शारीरिक श्रम :

वे सभी व्यक्ति जिनको जीने के लिए श्वास आवश्यक है और जो शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध के क्षेत्र में लाभ-हाँनि को परखना जीवन का आवश्यक



Guruji Swami Shree Yogi Satyam explaining Scientific Religion - Kriyayoga Practice and Philosophy

become subject to incurable illness and mental stress of various kinds. Practising Kriyayoga meditation increases understanding in a person to realize that bodily work is as important as deep sleep. Such people are competent to assist and carry out all programs of national development.

9. Practising Scientific Religion

Religion is a word that originated from the Latin word "religare", which means to bring and experience unity within and around. Each and every person should practice true religion scientifically to unite various constituents of Self (24 elements - 24 elders) and also bring unity among people of all faiths. Practically it has been realized that Kriyayoga meditation is the easiest, highest and fastest scientific meditation to create unity within 24 elements of self and within people of all faiths. It has become quite clear that Kriyayogis are perfect people to make the nation great easily and quickly.

नियम मानते हैं उन सबके लिए शारीरिक श्रम अनिवार्य नियम है। ऐसे लोग जब शारीरिक श्रम नहीं करते हैं तो वे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर के दुर्गुणों से परेशान रहते हैं।

जो व्यक्ति शारीरिक श्रम को पूजा की तरह देखते हैं उनकी शारीरिक रचना और शरीर के अंदर के समस्त अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं। शारीरिक श्रम से घृणा करने वाले व्यक्ति के अंदर अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग प्रकट होते रहते हैं। जब एक बीमारी को हटाने का प्रयास करते हैं तो दूसरी बीमारी प्रकट होने लगती है।

क्रियायोग ध्यान के आभामण्डल में रहने पर मनुष्य के अंदर कर्म ही पूजा है, का भाव जागृत रहता है और वह भक्तिपूर्वक सभी कर्मों का ईश्वर पूजा के रूप में अभ्यास करता है। वे सभी व्यक्ति जो कर्म को पूजा की तरह देखते हैं, राष्ट्र को समृद्ध व शक्तिशाली बनाने में सक्षम हैं।

9- धर्म विज्ञान का अभ्यास :

''धर्म'' शब्द की क्रियायोगिक व्याख्या करने पर स्पष्ट होता है कि धर्म एकता स्थापित करने की वैज्ञानिक क्रिया है। ''धर्म'' शब्द 'ध', 'र्' और 'म' अक्षरों से बना है। 'ध' का अभिप्राय ब्रह्मा, विष्णु और शिव को धारण करना, 'र्' का अभिप्राय अदृश्य शक्ति और ज्ञान से है तथा 'म' का अभिप्राय अनुभवजन्य परिवर्तनशील शक्ति और ज्ञान से है। धर्म के अभ्यास में व्यक्ति को अनुभव होता है कि उसका अस्तित्व दृश्य और अदृश्य शक्ति का संयुक्त रूप

10.Realizing and Following True Principle of Eating

People who have deep desire to make the nation great and to bring international unity and peace should have perfect knowledge of science of food and eating. Without this, no one will be able to demonstrate dynamic will and Divine activity to make the nation great. ***Details about the Science of Food can be obtained from book " Kriyayoga and Science of Food" published by Kriyayoga Ashram and Research Institute, Allahabad. India.***

11.Realizing Necessity of Kriyayoga Meditation

India is a spiritual nation. We hear of saintly ascetics and sadhus of various orders, living in the woods or secluded places. These people of renunciation are not only engaged in performing day-to-day activities of society. They do not like earth-binding activities and desires for fruits of action. We should think deeply. Without work, human civilization would be a place of disease, famine and confusion. If all the people in the world were to leave their material civilization and live in the forest, then there would be chaos everywhere.

Kriyayoga Meditation teaches the complete philosophy of true lifestyle that does not require one to flee the responsibility of material life. Kriyayoga teaches dutiful action saturated with spirituality. The path of Kriyayoga is the middle and golden path for the busy people of the world and the highest spiritual aspirant.

Yogeshwar Krishna's life demonstrates that he was all the time conscious of God within and around and at the same time he worked as King to solve the problems of the nation successfully. Kriyayoga is the philosophy, principles and teachings of Lord Krishna. Without this, the

Lord Krishna practised and preached Kriyayoga Meditation

है जिसे परब्रह्म व ब्रह्मा-विष्णु-शिव का अलौकिक स्वरूप कहते हैं।

धर्म शक्ति की वजह से ही 24 तत्व संयुक्त होकर मानव के दृश्य रूप में सुशोभित हैं। जब 24 तत्वों के बीच में एकता की शक्ति कम होने लगती है तब धीरे-धीरे शरीर अदृश्य होने लगती है।

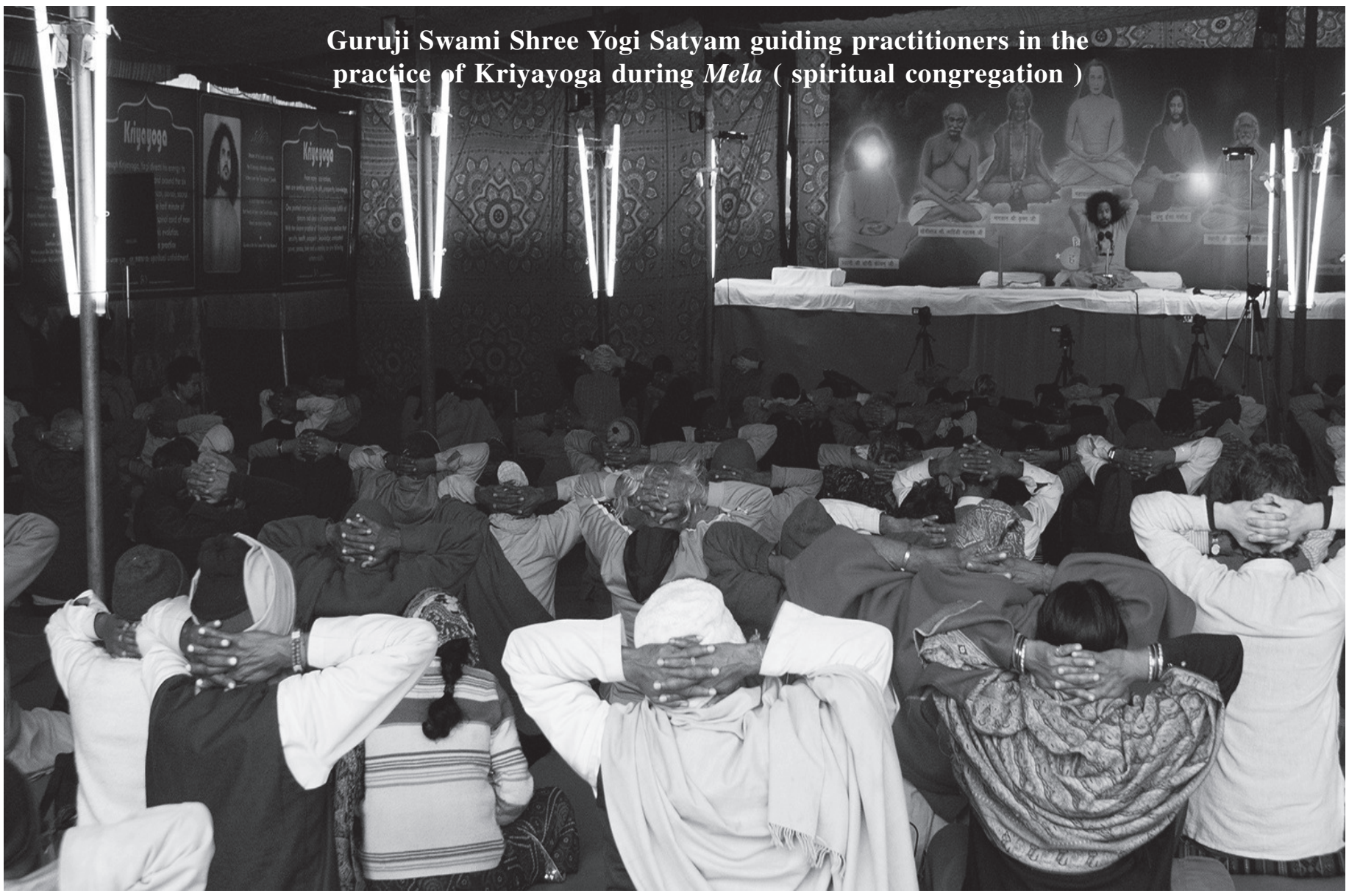
आत्मज्ञानी ऋषियों-मुनियों ने सिद्ध कर दिया है कि क्रियायोग का अभ्यास धर्म का श्रेष्ठतम् अभ्यास है। क्रियायोग करने वाले व्यक्ति राष्ट्र में बहुआयामी समृद्धि स्थापित करने में सक्षम होते हैं।

10- आहार के सच्चे नियमों का अनुसरण :

वे सभी व्यक्ति जो विश्व के सभी राष्ट्रों को समृद्ध बनाने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं और बनाने के सद्कर्म में जुटे रहते हैं उन्हें आहार के विषय में सम्यक् ज्ञान रखना आवश्यक है। सच्चे ज्ञान के अभाव में स्वयं का और राष्ट्र का निर्माण संभव नहीं है। ***आहार के वास्तविक स्वरूप के विषय में क्रियायोग आश्रम द्वारा प्रकाशित क्रियायोग एवं आहार विज्ञान नामक पुस्तक में विस्तारपूर्वक स्पष्ट किया गया है।***

11- राष्ट्र निर्माण में क्रियायोग की अनिवार्यता :

भारत एक आध्यात्मिक राष्ट्र है। तपस्वी साधु-संत व ऋषि-मुनि लोग जो जंगल व गुफाओं में रहकर ईश्वर की भक्ति करते हैं उन्हें ईश्वर की अनुभूति कर पाने में बहुत समय लगता है। भगवान श्रीकृष्ण के बताये मार्ग पर चलने से कम समय में ईश्वर की अनुभूति हो जाती है। दैनिक जीवन में सभी प्रकार कर्मों को



Guruji Swami Shree Yogi Satyam guiding practitioners in the practice of Kriyayoga during *Mela* (spiritual congregation)

balanced growth of the nation is not possible. Now it is clear that in order to make the nation great all the persons of government, administration and judiciary should be Kriyayogis.

During the time of Descending Treta Yuga and Dwapara Yuga, most of the people were practising Kriyayoga and they were able to recognize Ram and Krishna as Kings without any election. As a result, during that time, the nation was highly prosperous in all dimensions.

With the onset of the dark phase - Kali Yuga, the understanding power of people became reduced and as a result the people were unable to recognize the true persons as real Kings.

Jesus Christ, Kabir Das, Nanak Dev ji, Gandhi ji, Lahiri Mahasaya ji, and Yogananda were in the perfect position to lead the nation to highest prosperity.

The present time is ascending Dwapara Yuga; there will be great change everywhere. People have started to recognize the true persons who can make the nation great. The future of all nations is bright. ॐ

करते हुए स्वरूप की अनुभूति, स्वरूप में प्रकट हो रहे अनेक प्रकार के परिवर्तनों की अनुभूति, श्वास में एकाग्रता कर ईश्वर अनुभूति के अभ्यास से मनुष्य ज्ञान व शक्ति की अनुभूति के पथ पर सरलता से आगे बढ़ता है और जिस ज्ञान व शक्ति का योगेश्वर श्रीकृष्ण व सभी पैगम्बरों व अवतारों ने अनुभव किया था उसका अनुभव करने में सफल हो जाता है। भगवान श्रीकृष्ण ने स्पष्ट रूप में दिखाया है कि वे राजा के रूप में पूरे देश की सेवा करते हुए ज्ञान और शक्ति के उच्चतम् स्वरूप की अनुभूति में सदैव रहते थे। आज आवश्यकता है कि भगवान श्रीकृष्ण के मार्ग पर चलकर ईश्वर भक्त व राष्ट्र भक्त लोग शासन-प्रशासन व न्यायपालिका के पदों पर रहते हुए ज्ञान व शक्ति की उच्चतम् स्थिति में बने रहें।

राष्ट्र निर्माण की इस योजना को क्रियान्वित करने के लिए वर्तमान आरोही द्वापर युग में श्री श्री महावतार बाबा जी ने विलुप्त क्रियायोग के ज्ञान को पुनः प्रकट किया। श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित कर्मयोग का अभ्यास ही क्रियायोग ध्यान है। बाहर के कर्मों के संपादन को कार्य कहा गया है। अपने स्वरूप के अंदर मन को केन्द्रित कर 24 तत्वों के अंदर प्राणशक्ति का संचालन कर्मयोग व क्रियायोग के नाम से जाना जाता है। ॐ

'अखण्ड भारत सन्देश' का उद्देश्य

''अखण्ड भारत''

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 अनुभूतियाँ 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 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।

विशेषः 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.

PARAMAHANSA YOGANANDA BIRTH ANNIVERSARY

Observing and living the principle & concept of Kriyayoga meditation is the highest and most perfect celebration of Paramahansa Yogananda's birthday. The moment anyone enters into *Nirvikalapa Samadhi*, he will realize that Paramahansa Yogananda is the incarnation of Jesus Christ and Yogeshwar Krishna. Just before his Mahasamadhi, Paramahansa Yogananda forecasted his future presence in India…

O India ! I will be there.

" May Thy love shine forever on the sanctuary of my devotion, and may I be able to awaken Thy love in all hearts."

- Paramahansa Yogananda

क्रियायोग ध्यान के पूर्ण आभामण्डल में स्थित होना श्री परमहंस योगानन्द का वास्तविक, श्रेष्ठतम्, महानतम्, व पूर्ण जन्मदिन मनाने की क्रिया है। निर्विकल्प समाधि से इस सच की अनुभूति कोई भी कर सकता है कि श्री परमहंस योगानन्द प्रभु ईसा व भगवान श्रीकृष्ण के अवतार हैं। महासमाधि में प्रवेश के ठीक पूर्व उन्होंने अपने भविष्य के विषय में उद्घोष किया था कि – हे भारत ! मै वहीं आऊँगा।

Paramahansa Yogananda after 20 days of his Mahasamadhi

The Mela is a large pilgrimage which congregates every year at the confluence of three holy rivers: the Ganga, Yamuna & Saraswati. The Kriyayoga Ashram & Research Institute sets up a camp and meditation tent, where Guruji, Swami Shree Yogi Satyam ji conducts Kriyayoga classes at no charge to pilgrims from all over the world and all walks of life.

Kriyayoga Initiation Program
23 to 25 January

Permission for new initiates should be obtained prior to program through e-mail, letter or personal meeting.

Kriyayoga Classes Timings:

Morning: 6 am - 8 am
Evening : 4 pm - 7 pm

Visit our Website for information:
www.Kriyayoga-Yogisatyam.org

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 झूँसी, 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