









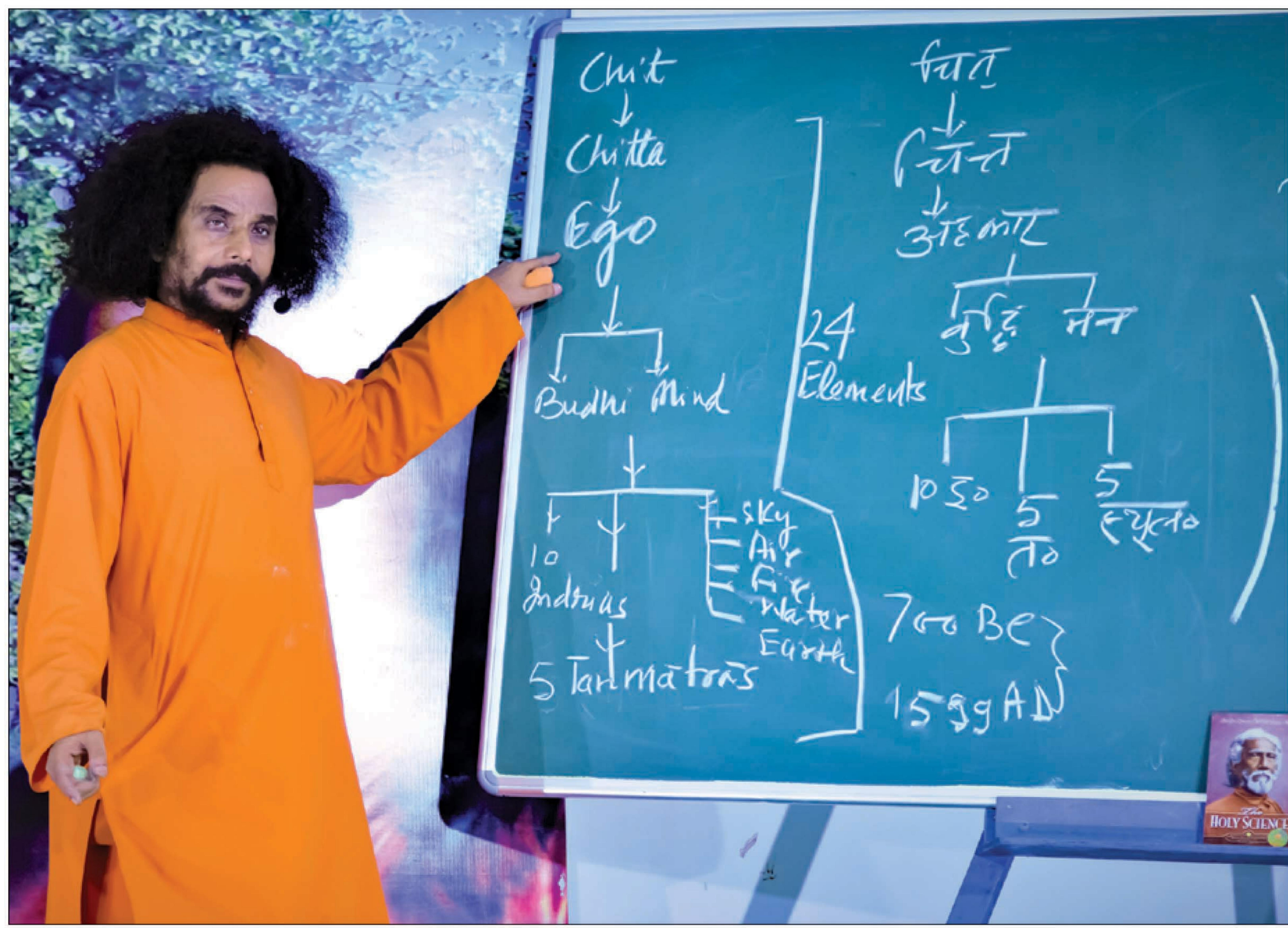
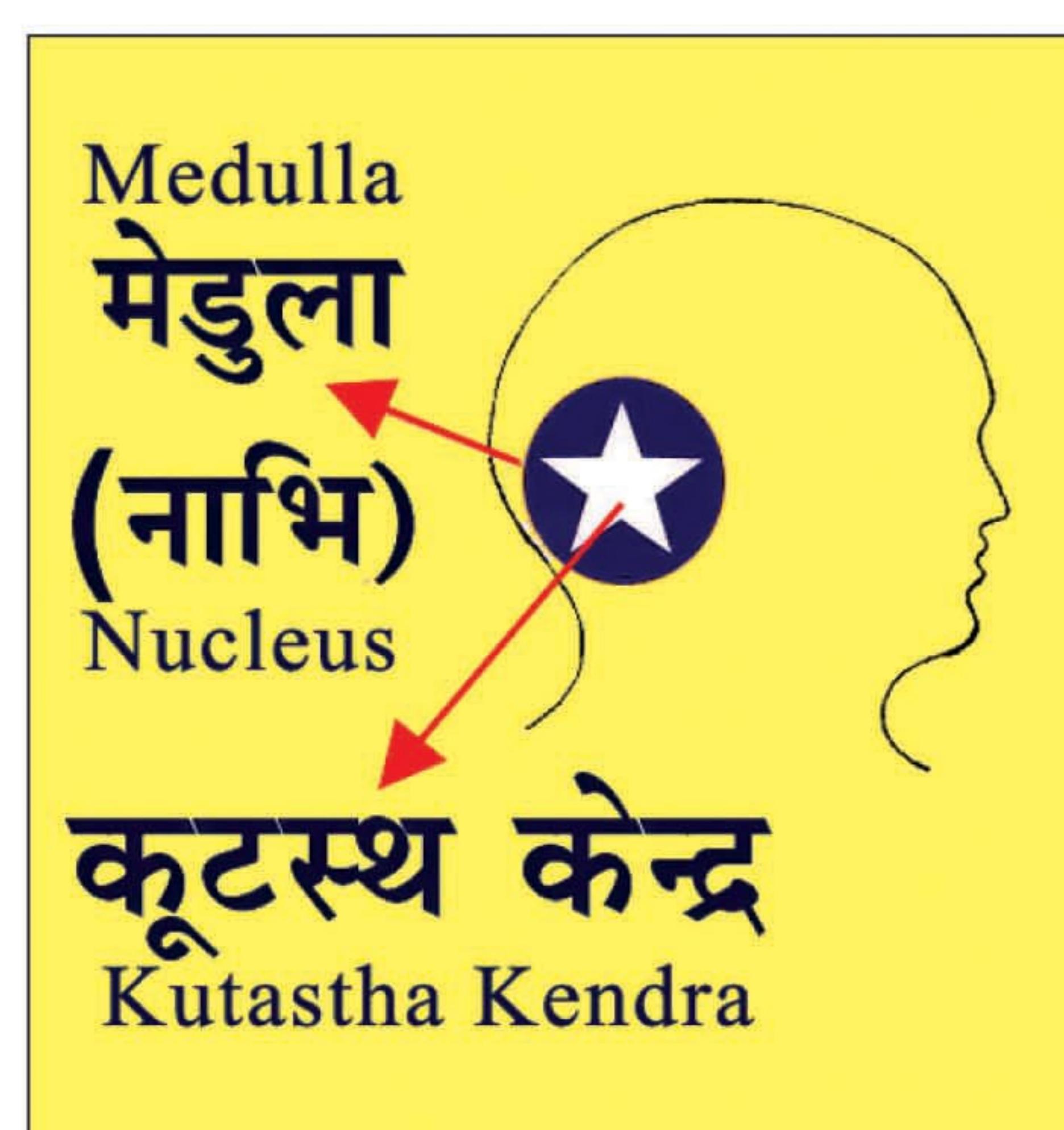
# क्रियायोग सन्देश



## हृदय 'चित्त' है और इसे ही 'नाभि केंद्र' कहते हैं

शास्त्रों में हृदय के बारे में वर्णन किया गया है। यह वह हृदय नहीं है जो चिकित्सा विज्ञान में रुधिर परिसंचरण ( circulatory ) तंत्र का भाग है। चिकित्सा विज्ञान में, यह वर्णित है कि हृदय एक मुद्दी के आकार के एक मांसपेशियों का बना अंग है, जो छाती के हड्डी के पीछे और थोड़ा

बाय तरफ स्थित है यह पूरी शरीर में रक्त को पंप करता है। इसे कार्डियो वैस्कुलर सिस्टम ( रुधिर संचरण हृदय प्रणाली तन्त्र ) कहा जाता है।



आध्यात्मिक विज्ञान में हृदय को चित्त (आनंद की सीट) कहते हैं। इसे महत तत्त्व कहते हैं। हृदय तत्त्व हमारे शरीर का प्रमुख केंद्र ( प्राइम सेन्टर ) है और इसे नाभि केंद्र भी कहा जाता है। यह केंद्र हमारे भौतिक शरीर मुख कहते हैं, यही से चित्त की प्रवृत्तियां प्रकट होती हैं। क्रियायोग अभ्यास से हमें चित्त में प्रमुख नाड़ियों का जंक्शन है। इसे ब्रह्मा का स्थान कहा जाता है। अपने हृदय (चित्त वृत्तियों की रचना और चित्त द्वारा सम्पादित क्रियाकलापों के बारे में ज्ञान अनुभव करते ) पर ध्यान केंद्रित करके, हम कुतस्थ चेतना (ईश्वर के सर्वज्ञ प्रेम) का अनुभव करते हैं। है। इस अवस्था के बाद हम चित्त वृत्तियों का सही नियंत्रण सीखते हैं। इसी को ही चित्त (हृदय) को महत तत्त्व के नाम से भी जाना जाता है। महत तत्त्व ( चित्त ) को सृष्टि चित्तवृत्ति निरोध कहां जाता है।

## SPIRITUAL HEART MEANS “Chitta” - THE NUCLEUS OF SELF ( Naabhi )

The heart (हृदय) as pumps blood through the called seat of Brahma. By air, fire, water and earth ). described in scriptures and network of arteries and concentrating on our heart These twenty-three created in religious texts is misun- veins, and together they (Chitta), we experience actions ( 23 elements ) are derstood by many persons. are known as the cardio- Kutastha Consciousness known as Chitta-vritti They imagine that the word vascular system. (Omniscient Love of God). (चित्त-वृत्ति).

“heart” in spiritual texts is The word “Heart” in spiritual texts represents Chitta known as Mahat Tattva awakens the knowledge described in the circulatory ( चित्त ), the seat of Bliss. It is (महतत्त्व ) . system in medical science. the prime center in our vis- From Chitta, 23 created of Chitta-vritti. Through

In medical science, the ible self. It is referred to as ations are born: Ego ( regular and sincere practice heart is described as a the Nabhi kendra (नाभि केंद्र) consciousness of Jiva), tice, we learn perfect muscular organ about the which means nucleus. This wisdom, mind , five sense trol of Chitta-vritti. This is size of a fist, located just nucleus is the junction of organs, five organs of known as Chitta-vritti behind and slightly left of the principal nerves of our action, five tanmatras, nirodhah ( योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः - the breastbone. The heart physical body. It is also five gross elements ( sky, योगः, चित्त, वृत्ति, निरोधः )

### KRIYAYOGA CAMP AT MAGH MELA 2020

