

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

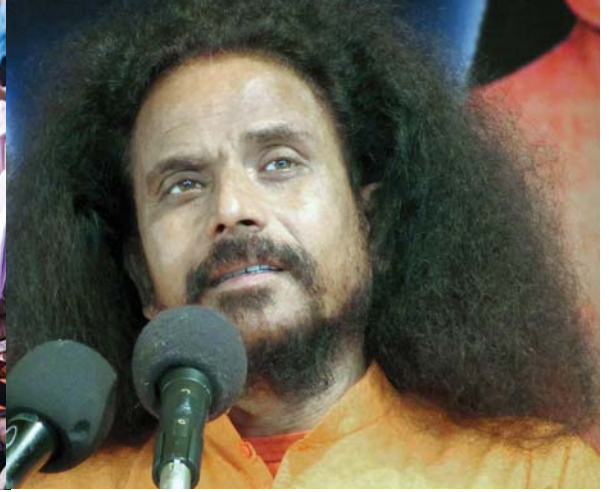


## Akhand Bharat Sandesh

पाक्षिक (Fortnightly) हिन्दी/English

वर्ष 13 \* अंक 06 \* विक्रम सम्वत् 2070 \* शाके 1935 \* आरोही द्वार युग का 313वाँ वर्ष \* 1-15 नवम्बर, 2013 \* मूल्य : 10.00

“अखण्ड भारत” स्थापना की दिशा में हम प्रतिदिन आगे बढ़ रहे हैं ....



### मानव स्वरूप अश्वत्थः - उल्टा वृक्ष



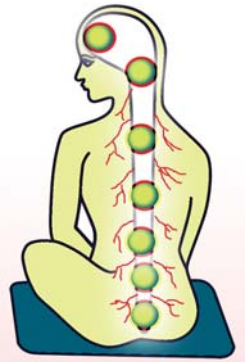
अश्वत्थः सर्ववृक्षाणामं देवर्षीणां च नारदः । गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः ॥

- श्रीमद्भगवद्गीता 10:26

उर्ध्वमूलमधः शाखमश्चत्थं प्राहुरव्ययम् । छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥

- श्रीमद्भगवद्गीता 15:1

*urdhva-mulam adha-sakham ashvattham prahur avyayam  
chandamsi yasya parnani yas tam veda sa veda-vit  
- Bhagavad Gita - 15:1*



## Our Onward Progressive Journey Towards Achieving Akhand Bharat

### 1 - मानव का विशिष्ट रूप और लक्ष्य :

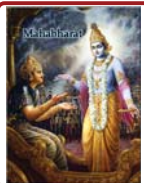
### The Unique Form and Aim of Human Life

मानव के विशिष्ट रूप को श्रीमद्भगवद्गीता में अश्वत्थः कहा गया है। अश्वत्थः ऐसी रचना को कहते हैं जिसमें सिर (मूल) जड़ ऊपर तथा मुख्य तना व शाखाएँ नीचे होती हैं और यह स्वरूप अव्यय होता है। अव्यय का अभिप्राय जिसका व्यय संभव न हो। अव्यय को ही सनातन कहते हैं।

शेष पृष्ठ 2 पर ....

The unique form of a human being has been referred to in The Bhagavad Gita as “Aswathaa” (अश्वत्थः). This creation has the head (root) positioned above and the main trunk and branches are below like an upturned tree (see diagram above). This unique human form is

... continued on Pg 3



Mahabharat Part 2 -  
Science of Self-Realization

Pg 6

महाभारत : आत्मज्ञान का  
विज्ञान - भाग 2

Pg 8

Fulfilling Dietary  
Requirement  
of Vitamin B12

Pg 11

दीपावली : अन्तःकरण के ज्ञानदीपों को  
जागृत करने का पावन पर्व  
True Celebration of Deepawali

Pg 10 & Pg 12



**पृष्ठ 1 का शेष ....**

इस अश्वत्थः स्वरूप का विशिष्ट गुण है सत्य की खोज इसलिए मनुष्य निरन्तर नाम व वस्तु के पीछे सत्य की खोज करता रहता है। सत्य की अनुभूति को ही योग अवस्था कहते हैं जिसे क्रियायोग के अभ्यास से शीघ्रता से प्राप्त किया जा सकता है ।

सत्य का अनुभव ही योग की अवस्था है । सामान्यतया योग को गलत तरह से परिभाषित व व्यक्त किया गया है । सामान्य रूप में शरीर को भिन्न-भिन्न

परमोधर्मः सर्वव्यापी शक्ति का स्पन्दन पूरे ब्रह्माण्ड में व्याप्त है।

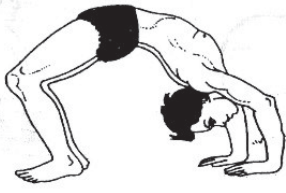
**3-योग :** सत्य व अहिंसा की अनुभूति में दूरी की शून्यता की अनुभूति होती है । दूरी की शून्यता का पर्याय योग अवस्था है। योग अवस्था की प्राप्ति के अनगिनत उपाय हैं । क्रियायोग ध्यान से योग अवस्था बहुत ही आसानी से और कम समय में प्राप्त हो जाती है। क्रियायोग ध्यान में मन की एकाग्रता शरीर पर बढ़ाकर शरीर और मन के बीच में दूरी कम करते हैं । अभ्यास करते-करते जब दूरी शून्य हो जाती है तो योग अवस्था प्रकट हो जाती है ।

**यह आसन नहीं है ...**

**स्थिर सुखम् इति आसनम् ।।**



आसन के नाम पर शरीर को भिन्न-भिन्न स्थितियों में तोड़ने और मरोड़ने की क्रियाएँ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं ।



आसन के वास्तविक स्वरूप के बारे में विस्तारपूर्वक

अगले अंक में पढ़ें ।



आकारों में प्रकट करके सर्कस की तरह कलाकारी दिखाने को आसन कहते हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित पतंजलि योग दर्शनम् , श्रीमद्भगवद्गीता, गौतम बुद्ध की शिक्षा, महावीर स्वामी की शिक्षा, संत कबीर दास व नानक देव जी की शिक्षा आदि में कहीं पर भी योग को सर्कस की कलाकारी के रूप में नहीं बताया गया है । शरीर को भिन्न-भिन्न तरीके से मोड़ने और तोड़ने पर अनेक प्रकार की शारीरिक हृदय आदि की बीमारियाँ प्रकट हो जाती हैं । महर्षि पतंजलि ने तीव्र श्वास लेने व छोड़ने की क्रिया को प्राणायाम नहीं कहा है । जब कभी तीव्र श्वास लीजिए और छोड़िये तो मानसिक बीमारी प्रकट होती है और आदमी प्रायः कार्य करने की सभी दिशाओं में गलत निर्णय लेता है ।

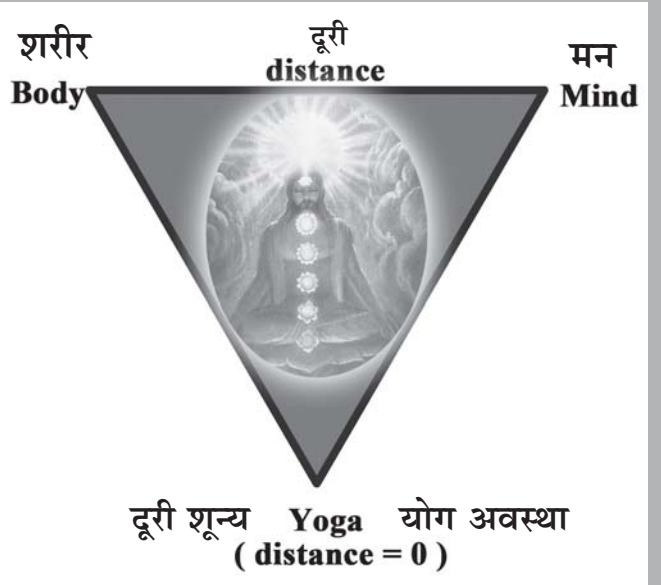
महर्षि पतंजलि ने क्रियायोग करने की सलाह दिया है ।

**तपः स्वाध्यायेश्चरप्रणिधानानि क्रियायोगः -पतंजलियोगदर्शनम् 1 :2**

क्रियायोग के अभ्यास से योग की अवस्था प्रकट होती है ।

**2- क्रियायोग :** क्रियायोग ध्यान में एकाग्रता बढ़ने पर सविकल्प व निर्विकल्प समाधि शीघ्रता से घटित होती है । इस अवस्था में मनुष्य अनुभव करता है कि ब्रह्माण्ड की सभी रचनाएँ सनातन हैं, वे हमेशा विद्यमान रहती हैं कभी दृश्य रूप में व कभी अदृश्य रूप में । समाधि अवस्था में यह भी अनुभव होता है कि मानव के लिए एकमात्र रास्ता है अहिंसा मार्ग । इसलिए अहिंसा

शरीर व मन के बीच दूरी की शून्यता से योग अवस्था की प्राप्ति







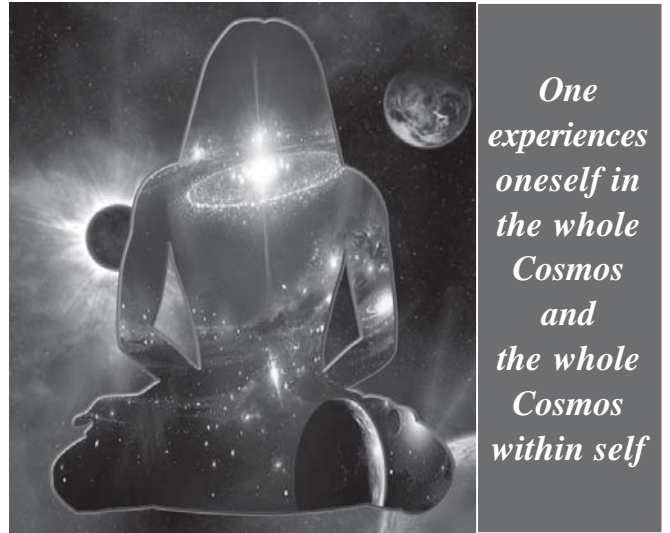
... continued from Page 3

the attainment of Self-Realization. Fifty minutes of the practice of the initiation technique of Kriyayoga covers the equivalent of a hundred years of regular time.

### Yoga, Kriyayoga and Rajayoga

The state of Yoga is known as the state of singularity. When the state of singularity is attained, one perceives that two entities do not exist. Humans normally perceive dualities such as joy and sorrow, sin and virtue, profit and loss, victory and defeat, delusion and reality. Duality means to perceive that you and I are two separate existences. God is separate and each and every creation of the Cosmos is separate. The perception of duality is the state of dreaming. This is also known as perceiving non-reality. The practice of Kriyayoga meditation removes the perception of duality so that all physical, mental and spiritual problems come to an end. One realizes the Truth that only singularity exists (i.e. God). The Nature of God is Truth, Non-violence, Omnipresence, Omniscience, and Omnipotence. The One Infinite Omnipresent power – God has manifested in all visible and invisible forms in Cosmos.

The state of Yoga (singularity) is easily attained by the practice of Kriyayoga meditation. Kriyayoga is also known as Rajayoga. Rajayoga means the royal way to attain the state of Yoga which implies that the practice



*One  
experiences  
oneself in  
the whole  
Cosmos  
and  
the whole  
Cosmos  
within self*

is free from obstacles and is the simplest spiritual technique. Through the practice of Kriyayoga, a practitioner realizes Truth in 6, 12, 24, 36, 48,... , 96 years, based on the extent of their devotion to the practice.

Upon realization of the Truth, one realizes (or experiences) no separation between oneself and all creations of the Cosmos. In this state, one experiences oneself in the whole Cosmos and the whole Cosmos within self, in the same way as how a seed is within a tree and a tree is within a seed. The human form can be referred to as a micro-Cosmos. Our head to toes is a condensed form of the entire Cosmos. Perceiving the whole Cosmos by increasing concentration within oneself is referred to as *Vishwaroopdarshan* (Self-Realization) in the Srimad Bhagavad Gita. ❧



# Mahabharat II - Science of Self-Realization

*The time when the true concept of Mahabharat will be experienced by the majority, then war and fights among human beings and between nations will stop.  
All will be wise and rich.*

One can only understand the real meaning behind the scriptures after attaining the state of *Nirvikalpa Samadhi*. **Kriyayoga** meditation is the easiest and fastest way to attain the state of *Nirvikalpa Samadhi*. In *Nirvikalpa Samadhi*, a person experiences the ultimate Truth that Omnipresent Spirit (God - Creator) has become all creations – thoughts, ideas, radiations, atoms/molecules, plants, animals, human beings, angels and devils. The scriptures declare that a person requires one million years of normal disease-less evolution to experience *Nirvikalpa Samadhi*.

**Kriyayoga** meditation is an Omnipotent spiritual instrument through which human evolution can be quickened. **Kriyayoga** is India's unique and highest eternal contribution to the world's treasury of knowledge. One hundred units of Kriya practice in 50 minutes gives the yogi, in one day, the equivalent of 100 years of natural evolution. In 30 years, a Kriyayogi can thus accomplish by intelligent, joyful self-effort, the same result that Nature brings to pass in a million years.

**Now, Kriyayoga meditation is a time-tested short-cut spiritual practice available to all.**

**GREAT LUCK!!!  
We Are Able To Cover  
One Million Years In  
Thirty Years.**

In order to understand Mahabharat, one should understand and experience that within each and every creation, there exists past, present and future of all visible and invisible creations of the Cosmos. During **Kriyayoga** meditation, each and every person first experiences the Consciousness of Mahabharat within

oneself and after that the same is experienced within all creations – atoms, molecules, plants, animals, etc.

In order to understand Mahabharat clearly, we have to know the true meaning of the numerous words written in Mahabharat. In this edition, some of the words are briefly explained below:

## 1) Hastinapur (हस्तिनापुर):

It is made up of two words: Hast (हस्त) and pur (पुर). *Hast* means arms and *pur* means place or kshetra (क्षेत्र) or location.

**Hastinapur = Hast + Pur**

The human form differs from other creations because of the ability to express awakened knowledge within. With the help of both arms, a human being is able to create desired things, to make changes in what has been created, as well as, protect them. Therefore, the human body is named after the arms – Hastinapur. It is thus clear that "Hastinapur" that is written in Mahabharat refers to the structure of the human body.



Kriyayoga Practitioners during practice at  
Yog Fellowship Temple Summer Healing Program

## 2) Bheeshma:

In the text of Mahabharat, it is mentioned that Bheeshma constantly tries to protect Hastinapur. Let us try to find where Bheeshma is within. In our body, there is a power that always tries to protect and maintain its existence. That power is known as individualistic ego.

Ego is the confused state of the soul. When the soul loses perception of its Omnipresent nature, it is known as ego. Ego brings the realization of distance between creator and creation. Because of this, each person feels God is away from them.

Ego is always in a state of fear of losing its existence and is, therefore, always trying to protect itself. This is clearly visible in all human beings who have not realized the ultimate Truth and are constantly trying to protect and preserve their body (Hastinapur). This protective power in a person is known as individualistic ego force.

Every creation in the Cosmos has their own ego. The collective ego of all creations is known as Universal Ego (Bheeshma).

The aim of ego is to merge with the Omnipresent Spirit (God). This is known as Self-Realization or devotion in God. The technical practice of merging of Ego with Spirit (God) is known as **Kriyayoga** meditation.

### 3) Dhritarashtra

In Kriyayoga meditation, when one enters into *Nirvikalpa Samadhi*, one realizes that within the human consciousness, Dhritarashtra exists as blind mind. In common persons, blind mind rules over the human body from embryonic life up to the end. This state is prevalent in human beings during the period of Kali Yuga, the beginning few hundred years of ascending Dwapara Yuga, as well as, the last few hundred years of descending Dwapara Yuga.

In the Mahabharat, Dhritarashtra married Gandhari. In human consciousness, the 5 sense organs and 5 organs of action (altogether 10 *indriyas*) represent Gandhari. Gandhari is derived from the Sanskrit word *Gandha*. (गन्ध).

**Gandhari = Gandha + a + r + i**

‘Gandha’ refers to smell and other sense organs

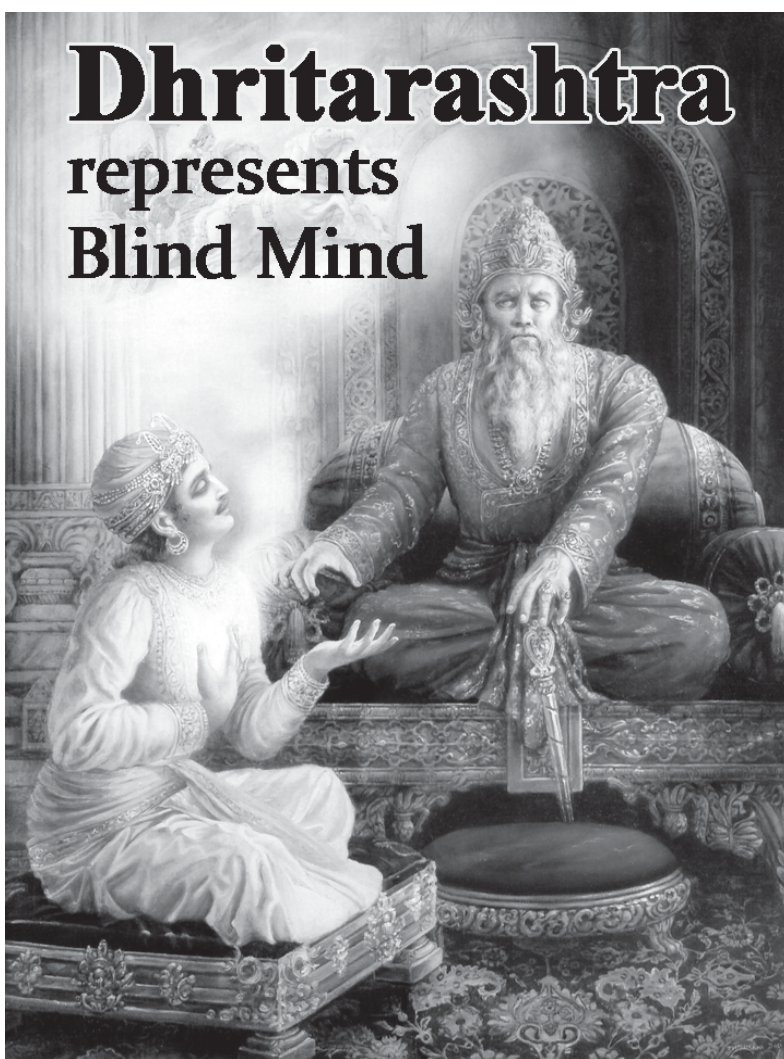
‘a’ refers to Brahma, Vishnu and Shiva

‘r’ refers to power (energy)

‘i’ refers to nearest place

Gandhari represents the powers of Brahma, Vishnu and Shiva that have become the 5 senses: smell, taste, vision, touch and hearing in the nearest place (our body temple).

In the visible human presence, blind mind with



## Dhritarashtra represents Blind Mind

senses is the great leader and works as king. The blind mind always works with dual concept, which is the root cause of all problems.

**Humans normally perceive dualities such as joy and sorrow, sin and virtue, profit and loss, victory and defeat, delusion and reality...**

### Transformation of Dhritarashtra (Blind Mind)

When the blind mind rules the body kingdom, then a person lives approximately a hundred years or less, undergoing premature death. **Kriyayoga meditation removes blindness of mind and converts it into awakened mind. In this state, a human becomes a scientist in nature and before performing any work, always follows the path of power and knowledge which brings peace and joy. With this lifestyle, the average lifespan of a person increases and is able to exist in physical form for at least two hundred years.** ❧

## महाभारत : आत्मज्ञान का विज्ञान - भाग 2

**महाभारत आत्मविज्ञान है।** महाभारत में वर्णित समस्त पात्र आत्मज्ञान की तरफ यात्रा करने पर प्रकट होने वाली विभिन्न अवस्थाओं को वर्णित करते हैं। जिस समय महाभारत के वास्तविक स्वरूप को अधिकांश मनुष्य अनुभव कर लेंगे उस समय सभी मानव और राष्ट्रों के बीच में लड़ाई झगड़े बंद हो जाएंगे। सभी लोग बुद्धिमान और सम्पन्न होंगे।

निर्विकल्प समाधि में सत्य की अनुभूति होती है। किसी भी नाम व रूप के वास्तविक स्वरूप तथा धर्मग्रन्थों में निहित सत्य की अनुभूति निर्विकल्प समाधि के बिना सम्भव नहीं है। परब्रह्म स्वयं दृश्य और अदृश्य जगत के रूप में ज्ञान, शक्ति, शांति के अनन्त स्वरूप में प्रकट होते हैं। उनके अतिरिक्त और किसी चीज का अस्तित्व नहीं है। यह सब अनुभूति ही सत्य की अनुभूति है।

क्रियायोग ध्यान सरलतम्, उच्चतम् ध्यान की क्रिया है। इसके अभ्यास से मनुष्य के अंदर सत्य समझने की सामर्थ्य शीघ्रता से प्रकट हो जाती है। सामान्य रूप में जीवन यापन करने वाले मनुष्य को सत्य की अनुभूति के लिए दस लाख वर्ष व्याधिरहित समय की आवश्यकता होती है। क्रियायोग के अभ्यास से यह लम्बी अवधि अत्यधिक घट जाती है। 50 मिनट क्रियायोग का एक दिन में अभ्यास करने पर मनुष्य 100 वर्ष के समतुल्य विकास प्राप्त कर लेता है। इस तरह एक क्रियायोगी 30 वर्ष में प्रसन्नतापूर्वक एक ही जीवन काल में दस लाख वर्ष की लम्बी यात्रा को तय कर लेता है। मनुष्य बहुत ही भाग्यशाली है कि अब क्रियायोग का ज्ञान सभी को प्राप्त है।

### अहो भाग्य !!!

अब हम दस लाख वर्ष आत्मज्ञान पाने की लम्बी यात्रा को 30 वर्ष में पूरी कर लेते हैं।

महाभारत को समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचना में अतीत-वर्तमान-भविष्य विद्यमान है। क्रियायोग के अभ्यास से यह अनुभूति सबसे पहले मनुष्य को अपने अंदर होती है, इसके बाद सभी रचनाओं में .... जैसे - अणु-परमाणु, वनस्पतियाँ, जीव-जन्तु आदि। महाभारत को जानने के लिए इस सदग्रंथ में दिये गये विभिन्न शब्दों के सही अर्थ को जानना आवश्यक है। इस अंक में कुछ शब्दों का अर्थ



दिया जा रहा है जो इस प्रकार है :

### 1- हस्तिनापुर : हस्तिनापुर = हस्त + पुर

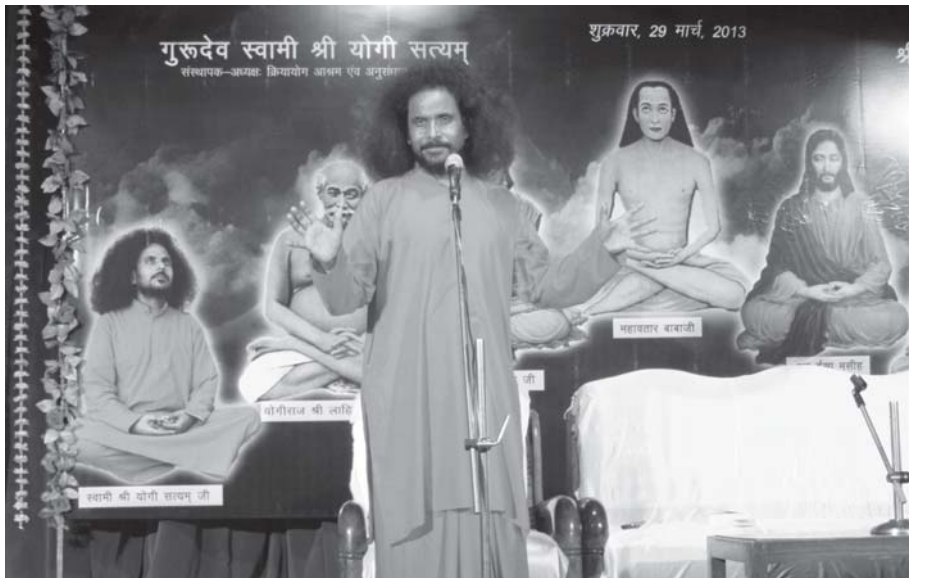
हस्तिनापुर हस्त और पुर से मिलकर बना है। हस्त का मतलब हाथ तथा पुर का अभिप्राय क्षेत्र व स्थान है।

मनुष्य का दृश्य रूप अन्य रचनाओं से भिन्न है। मनुष्य अपने अंदर जागृत ज्ञान को हाथ के द्वारा सृजन, सुरक्षा और परिवर्तन के कार्यक्रमों के रूप में व्यक्त करता है। अगर हाथ न हो तो मनुष्य किसी भी ज्ञान को व्यक्त नहीं कर सकता है। इसी वजह से मानव के स्वरूप को महाभारत में हस्त के साथ व्यक्त किया गया है - हस्त से हस्तिनापुर।

### 2- भीष्म :

महाभारत में भीष्म हस्तिनापुर की सुरक्षा के लिए निरन्तर प्रयत्नशील दिखाये गये हैं। अपने अंदर वह शक्ति जो सिर से पैर की अँगुली तक इस दृश्य रूप को बचाये रखने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील रहती है उसे भीष्म कहते हैं। इसी शक्ति को सांख्य दर्शन में अहंकार और सामान्य रूप से जीव भाव कहते हैं। जब आत्मा अपनी अमरता को भूल जाता है तो उसे जीव आत्मा कहते हैं। जीव आत्मा के रूप में मनुष्य हमेशा मृत्यु से डरता रहता है। हमेशा उसे लगता है कि भगवान दूर हैं। जीवात्मा को प्रतिपल अनुभव होता है कि उसके अंदर शक्ति, ज्ञान, शांति, धैर्य, साहस आदि

शेष पृष्ठ 9 पर ....





**पृष्ठ 8 के आगे ....**

सीमित है इसलिए वह निरन्तर असीमता की खोज करता रहता है। सीमित भाव के कारण अहंकार शक्ति (Ego) - (जीवात्मा) दृश्य रूप - शरीर (हस्तिनापुर) को हमेशा सुरक्षित करने के लिए प्रयत्नशील रहती है। भीष्म का यह रूप ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचनाओं में है। क्रियायोग के अभ्यास से जीव भाव खतम होकर आत्मभाव प्रकट हो जाता है और भीष्म सीमित भाव से ऊपर उठकर ब्रह्म भाव में स्थापित हो जाते हैं।

**3- धृतराष्ट्र :**

क्रियायोग ध्यान में निर्विकल्प समाधि लगने पर अनुभव होता है कि मनुष्य के अंदर धृतराष्ट्र अंधे मन के रूप में विद्यमान हैं। जिस प्रकार महाभारत में धृतराष्ट्र गान्धारी के साथ थे उसी प्रकार अपने अंदर अंधा मन गन्ध आदि ....(शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध) इन्द्रियों के साथ है। कलिकाल, आरोही द्वार युग के प्रारम्भिक कुछ 100 वर्षों तथा

अवरोही द्वार के अंत के कुछ 100 वर्षों में अंधा मन शरीर राष्ट्र का राजा होता है। इसी वजह से मनुष्य अनेक प्रकार की गलतियाँ करता रहता है।

**धृतराष्ट्र और गान्धारी के शब्दों को ज्ञानचक्षु से देखने पर हम उसे निम्न रूप में व्यक्त करते हैं।**

**धृतराष्ट्र :**

धृतराष्ट्र घेन सः धृतराष्ट्र अर्थात् जो राष्ट्र (शरीर) को धारण कर रहा है, वही धृतराष्ट्र है।

**4- गान्धारी : गन्ध+ अ+ र+ ई**

गन्ध : गन्ध आदि इन्द्रियाँ  
अ : ब्रह्मा, विष्णु, शिव  
र : शक्ति  
ई : निकटतम्

अपने निकटतम में शब्द, स्पर्श आदि की अनुभूति ब्रह्मा, विष्णु, शिव को प्रकट करती हैं। इस प्रकार गान्धारी अपने अंदर इन्द्रियों को व्यक्त करती हैं।

### क्रियायोग के द्वारा अंधे मन का जागृत मन (विवेक) में रूपान्तरण

उपरोक्त वर्णित तथ्यों से स्पष्ट है कि मानव का स्वरूप हस्तिनापुर है जिसमें अंधा मन इन्द्रियों के साथ राज्य कर रहा है।

अपने अंदर का अंधा मन महाभारत काल के धृतराष्ट्र तथा इन्द्रियाँ गान्धारी के समरूप हैं।

क्रियायोग ध्यान के द्वारा अंधा मन जागृत मन में रूपान्तरित हो जाता है।

ऐसी अवस्था में मनुष्य का स्वरूप वैज्ञानिक के रूप में प्रकट हो जाता है।

ॐ

**पृष्ठ 4 का शेष ....**

ब्रह्मा, विष्णु, शिव में निहित शक्ति व ज्ञान के द्वारा राष्ट्र के निर्माण कार्य करने से है। सतयुग में राजा वही होता था जो सृजन, संरक्षण व कल्याणमयी परिवर्तन के समस्त कार्यों का ज्ञाता होता था और राष्ट्र की प्रजा को सुख शांति प्रदान करने में सक्षम होता था। राजा के पास कोई अपनी सम्पत्ति नहीं होती थी और न वह वेतन लेकर कार्य करता था। पूरा राष्ट्र ही उसका घर होता था और राष्ट्र के सभी लोग उसके परिवार के होते थे। पूरी प्रजा का संरक्षण उसी भाव व विचार से होता था, जो भाव व विचार विष्णु भगवान में निहित है। भगवान श्री राम विष्णु शक्ति के अवतार हैं इसलिए जब कोई भी व्यक्ति राजा के रूप में राष्ट्र में सुरक्षा प्रदान करता है तो राष्ट्र के अंदर वातावरण को रामराज कहते हैं। ॐ



योग फेलोशिप टेम्पल, किचनर (कनॉडा) में क्रियायोग ध्यान शिवालय



विद्यार्थियों के लिए क्रियायोग ध्यान कार्यक्रम



क्रियायोग आश्रम में रविवारीय विशेष क्रियायोग कार्यक्रम



योग फेलोशिप टेम्पल, किचनर (कनॉडा) में विदेशी साधकों को क्रियायोग ध्यान का अभ्यास कराते हुए पूज्य गुरुदेव

## दीपावली : अन्तःकरण के ज्ञानदीपों को जागृत करने का पावन पर्व



क्रियायोग आश्रम परिसर में श्री श्री महावतार बाबा वटवृक्ष के आध्यात्मिक परिसर में क्रियायोग ध्यान को दीपावली पर्व के रूप में मनाया गया । इस अवसर पर देश विदेश से आये हुए साधकों ने भाग लेकर शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ प्राप्त किया ।

### क्रियायोग ध्यान के द्वारा रावन प्रवृत्ति का राम प्रवृत्ति में रूपान्तरण:

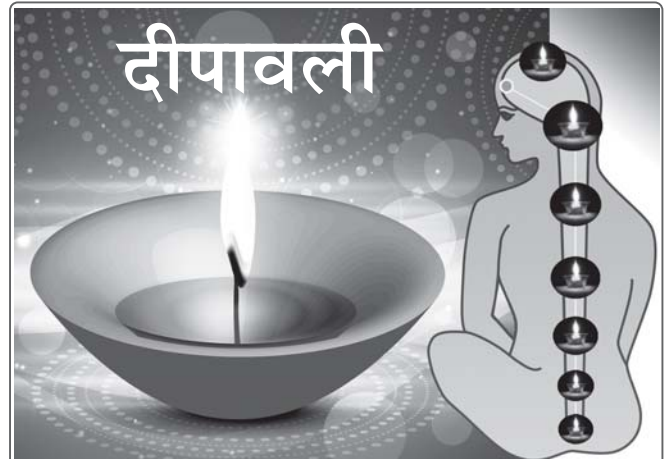
दीपावली पर्व भगवान श्री राम की रावन पर विजय के बाद अयोध्या आगमन पर मनाये जाने वाले उत्सव का प्रतीक है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा अन्तःकरण में सुषुप्त ज्ञान दीपों के प्रज्वलित होने पर स्पष्ट हो जाता है कि दीपावली, दशहरा, होली आदि समस्त पर्व आत्मज्ञान की तरफ यात्रा करने पर प्रकट होने वाली विभिन्न अवस्थाओं के प्रतीक हैं । कलिकाल में मानव मस्तिष्क के ज्ञान का लोप होने पर लोग जप, तप, व्रत, पूजा, साधना तथा समस्त त्योहारों के वास्तविक आध्यात्मिक स्वरूप को विस्मृत कर गये और केवल उनके प्रतीकात्मक स्वरूप जिसे कर्मकाण्ड कहा गया है, का अभ्यास करने लगे । आदिशंकराचार्य ने स्पष्ट लिखा है कि बाह्य कर्मकाण्डों से अज्ञान का विनाश नहीं होता है क्योंकि कर्मकाण्ड और अज्ञान दोनों समानार्थी हैं । ज्ञान प्राप्ति के लिए अनुभूतिजन्य ज्ञान की आवश्यकता है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा अनुभवजन्य ज्ञान की प्राप्ति होती है जिससे समस्त त्योहारों के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान होता है ।

### रावन और राम प्रवृत्ति की आध्यात्मिक विवेचना :

क्रियायोग ध्यान के द्वारा अन्तरिक्षों के जागृत होने पर स्पष्ट हो जाता है रावन तथा राम साधना की भिन्न-भिन्न अवस्थाओं का प्रतीक है । रावन और राम शब्द को विवेक दृष्टि से विच्छेदित करने पर स्पष्ट होता है कि "रावन" शब्द 'र' 'अ' 'व' और 'न' के संयोग से बना है । 'र' का अभिप्राय शक्ति से है और 'अ' ब्रह्मा, विष्णु, शिव तीन शक्तियों को व्यक्त करता है । 'व' का अभिप्राय परब्रह्म (अनन्त) से है तथा 'न' नकारात्मक भाव अर्थात् नहीं को व्यक्त करता है । अतः रावन शब्द स्पष्ट करता है कि केवल ब्रह्मा, विष्णु, शिव और परब्रह्म (अनन्त) का अस्तित्व है तथा बाकी अन्य कुछ भी नहीं है। रावन प्रवृत्ति में रहने वाला व्यक्ति केवल यह मानता है कि एकमात्र ब्रह्मा, विष्णु और शिव व परब्रह्म का अस्तित्व है, हम, आप आदि कुछ भी नहीं है । इस प्रवृत्ति में रहने वाला व्यक्ति सदैव इस सीमित भावना से ग्रसित रहता है कि सब कुछ भगवान करवाता है, आप कुछ नहीं करते हैं । इस प्रकार एकमात्र भगवान की सत्ता को मानना और अन्य समस्त रचनाओं को नकारना ही रावन प्रवृत्ति है । आजकल अधिकांश लोग इसी भावना में जीवन व्यतीत करते हैं । इसी के कारण हम लोग एक दूसरे को सही भावना में स्वीकार नहीं कर पाते हैं । जब कोई भी व्यक्ति किसी की मदद व सेवा करता है तो यह माना जाता है कि वह जो मदद कर रहा है वह स्वयं नहीं कर रहा है बल्कि भगवान उससे करवा रहे हैं । वह निमित्त मात्र है । इस भावना में जीने वाला व्यक्ति ही रावन प्रवृत्ति में है ।

**आइए, राम शब्द की गहन विवेचना करें ।** "राम" शब्द 'र' 'अ' और 'म' के संयोग से बना है । 'र' का अभिप्राय शक्ति से है । 'अ' का अभिप्राय ब्रह्मा, विष्णु, शिव तथा 'म' का अभिप्राय परिवर्तनशील जगत से है । राम शब्द स्पष्ट

करता है कि ब्रह्मा, विष्णु और शिव शक्ति ही समस्त परिवर्तनशील जगत के रूप में प्रकट हो रही है । इस प्रकार दृश्य जगत जो आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, वनस्पतियाँ, जीव-जन्तु, मानव आदि के रूप में प्रकट हो रहा है ब्रह्मा, विष्णु और शिव का रूप है । ब्रह्माण्ड की समस्त रचनाओं को ईश्वरीय सत्ता के रूप में स्वीकार करना राम प्रवृत्ति है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा साधक की रावन प्रवृत्ति राम प्रवृत्ति में रूपान्तरित हो जाती है जिससे वह ब्रह्माण्ड के कण-कण को परब्रह्म शक्ति के रूप

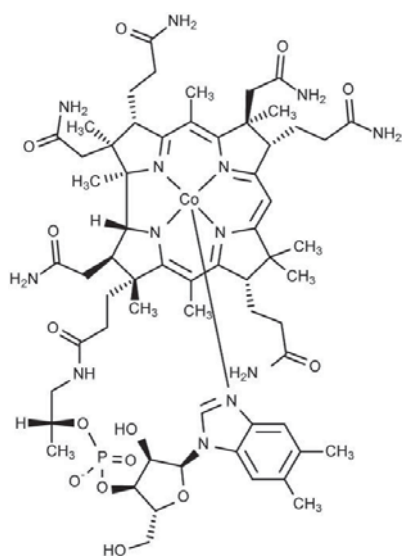


**ब्रह्मगुफा ( सिर व रीढ़ ) में स्थित सप्त ज्ञानकेन्द्रों के अलौकिक प्रकाश ( ज्ञान ) को जागृत करना ही वास्तविक दीपावली पर्व है**

में अनुभव करता है ।

क्रियायोग ध्यान के द्वारा स्पष्ट हो जाता है कि मानव स्वरूप को अयोध्या कहा गया है । मानव स्वरूप अर्थात् अयोध्या नगरी में राम के आगमन पर दीपमालिका से सम्पूर्ण नगर सुसज्जित हो जाता है । दीपमालिका में दीपों को जलाने का प्रचलन है । वास्तव में यह दीप अन्तःकरण के ज्ञानकेन्द्रों के प्रतीक हैं । दीपक के द्वारा चतुर्दिक प्रकाश का विकिरण होता है। प्रकाश ज्ञान का प्रतीक है । दीपक जलाने का अभिप्राय है अन्तःकरण में सुषुप्त ज्ञान के प्रकाश को प्रज्वलित करना । मानव स्वरूप में सिर व रीढ़ के अन्दर सात ज्ञान के दीप हैं जिन्हें योगिक भाषा में मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार कहा गया है। इन्हीं ज्ञानदीपों को बाइबिल में सात चर्च कहा गया है तथा इनमें सुषुप्त दैवीय ज्ञान के प्रकाशित होने की अवस्था को सात तारों के रूप में वर्णित किया गया है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा रावन प्रवृत्ति का राम प्रवृत्ति में रूपान्तरण होने पर मानव स्वरूप में सुषुप्त सात ज्ञानकेन्द्रों का प्रकाश प्रज्वलित हो जाता है । ऐसा होने पर शरीर रूपी अयोध्या नगरी ज्ञानदीपों के अलौकिक प्रकाश से आलोकित हो उठती है । ❀

## Fulfilling Dietary Requirement of Vitamin B12



**Structure of Cobalamin**

### What is B12?

**Vitamin B12**, also known as Cobalamin, is one of the eight B vitamins. It is a water soluble vitamin, meaning it dissolves in water and travels through the bloodstream. The human body does not store cobalamin. Any excess or unwanted amounts are excreted through the urine. Vitamin B12 is structurally the most complicated vitamin and is also the largest.

### Importance of Vitamin B12 (Cobalamin)

The body needs cobalamin for the formation of red blood cells and to maintain a healthy nervous system. Experts say vitamin B12 plays a role in the metabolism of every cell in our bodies. It especially affects DNA regulation and synthesis, as well as the synthesis of fatty acids and energy production.

The general understanding is that one needs to take a non-vegetarian diet to fulfill the minimal daily requirement for dietary Vitamin B12. A non-vegetarian diet refers to a diet of milk, yogurt, egg, meat and fish. Through deeper research it has been found that the protein of these non-vegetarian foods such as that found in milk, cottage cheese (paneer), egg, meat and fish are an unsuitable diet for humans. The protein from these foods causes problems of heart, kidney and skin.

It is often been of great concern that vegans, those who consume no animal sourced food products at all,

have a considerably higher risk of developing vitamin B12 deficiency, especially during pregnancy and lactation. Plant sourced foods do not have enough cobalamin to guarantee long-term human health.

Individuals with **Crohn's disease** involving the small intestine, as well as those who have undergone small intestine resection may not be able to absorb cobalamin properly and may experience deficiency.



Low levels of vitamin B-12 can cause muscle weakness and fatigue. Those with **B12 deficiency** are known to be at increased risk for developing anemia and have a serious risk of permanent nerve and brain damage.

### Source of Vitamin B12 (Cobalamin) for Vegetarians / Vegans

Cobalamin can only be industrially produced through **bacterial fermentation synthesis**. Consuming fermented ripened fruits, vegetables and grains help to prevent the deficiency of Vitamin B12 in vegans.

*All vegans should take a small amount of fermented foods at least four times every week.* ❧

**वाइटमिन बी 12 की पूर्ति** : प्रतिदिन पेड़ पौधे से प्राप्त परिपक्व फल व सब्जी, परिपक्व अनाज व बीज आदि को फरमेन्ट करके खाने पर मनुष्य में वाइटमिन बी-12 की कमी नहीं होती है। हफ्ते में कम से कम चार दिन फरमेन्टेड भोजन का कुछ न कुछ अंश सभी को खाना चाहिए। सामान्यतया लोगों की धारणा है कि वाइटमिन बी-12 की आपूर्ति के लिए मनुष्य को जीव जन्तुओं से प्राप्त भोजन लेना चाहिए। जीव जन्तुओं से प्राप्त भोजन का अभिप्राय दूध, दही, अण्डा, मीट मछली से है। गहन अनुसन्धान से यह स्पष्ट हो गया है कि दूध की प्रोटीन (पनीर), घी, तथा अण्डा, मीट, मछली आदि मनुष्य के लिए अनुपयुक्त आहार है जिसके सेवन से प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, हार्ट, किडनी एवं त्वचा की बीमारी होती है। ❧

दीपावली : अन्तःकरण के ज्ञानदीपों को जागृत करने का पावन पर्व

# Happy Deepawali

मानव स्वरूप के ब्रह्मण्ड में स्थित सात ज्ञानकेन्द्र अन्तःकरण के सात दीपक हैं जिनको जागृत करना ही वास्तविक दीपावली पर्व है ।  
- शेष पृष्ठ 10 पर पढ़ें ...

शुभ



दीपावली

Deepawali is made up of two words: 'deep' means lamp, and 'wali' means line. There are seven lamps within our Divine Cave (brain and spinal cord, as depicted on the left). Lighting the lamps within the Divine Cave is a true celebration of Deepawali. In ancient human civilization, this was a celebration solemnly practiced by the majority. Kriyayoga practice lights all seven lamps within the Divine Cave easily and quickly. In this state, we experience Cosmic Consciousness and realize oneness with God, which fulfills the ultimate aim of human life.

## Future Forecast

In the future, Deepawali festival will be celebrated by the majority through practicing Kriyayoga meditation.

## Pollution-Free Deepawali

Firecrackers should strictly not be used to stop pollution. We realize through Kriyayoga Meditation how the real celebration of Deepawali can clean and purify within and around.



Celebration of Deepawali



Ritual Celebration of Deepawali



Children Showing the Future Celebration of Deepawali

Your Divine Help and Prayers are Needed to Support this Movement; e-mail us at [AkhandBharatSandesh@hotmail.com](mailto:AkhandBharatSandesh@hotmail.com)

राष्ट्र निर्माण एवं मानव विकास के इस कार्यक्रम में आपकी प्रार्थनाओं एवं सहयोग की आवश्यकता है .... ।

For more information, visit website: [www.Kriyayoga-YogiSatyam.org](http://www.Kriyayoga-YogiSatyam.org) or e-mail to: [KriyayogaAllahabad@hotmail.com](mailto:KriyayogaAllahabad@hotmail.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](mailto:AkhandBharatSandesh@gmail.com) / [KriyayogaAllahabad@hotmail.com](mailto:KriyayogaAllahabad@hotmail.com)

वेबसाइट: [www.Kriyayoga-Yogisatyam.org/AkhandBharatSandesh](http://www.Kriyayoga-Yogisatyam.org/AkhandBharatSandesh)