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 03 * विक्रम सम्वत् 2070 * शाके 1935 * आरोही द्वापर युग का 313वाँ वर्ष * 1-15 अक्टूबर 2013 * मूल्य :10.00

भारत और अमरीका के बढ़ते हुए सम्बन्ध

Ever-increasing Cardinal and Cordial Relation Between India and America

21 वीं सदी में पूरब का पश्चिम में और पश्चिम का पूरब में अभ्युदय

पूरब और पश्चिम का मिलन

19 वीं शताब्दी के ज्ञानावतार स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरी जी को पूरब और पश्चिम के मिलन का दृश्य अपने समाधि की उच्चावस्था में दिखा था। सन् 1894 ई0 में इलाहाबाद में लगे झूँसी में स्थित कुम्भ मेला क्षेत्र में श्री महावतार बाबा वटवृक्ष के नीचे स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरी के अन्तःकरण में पूरब पश्चिम मिलन की ज्ञानप्रभा पूरे विश्व में फैलाने की युगानुकूल योजना को सफलतापूर्वक क्रियान्वित करने के लिए श्री महावतार बाबा जी ने स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरी जी को आर्शीवाद दिया और कहा कि स्वामी जी पूर्व पश्चिम का मिलन आधुनिक युग की आवश्यकता है और इस लक्ष्य को पूरा करने लिए मैं आपके पास एक शिष्य भेजूँगा जो पश्चिम में जाकर क्रियायोग का प्रसार कर पूरब की सभ्यता का पश्चिम में विस्तार करेगा। पश्चिम में क्रियायोग को फैलाने में 20 वीं शताब्दी में आध्यात्मिक अवतार श्री परमहंस योगानन्द जी ने यह कार्य सम्पन्न किया। अमरीका में 32 वर्षों तक क्रियायोग का प्रसार–प्रचार करने के बाद श्री परमहंस योगानन्द जी ने 7 मार्च 1952 को बिल्टमोर होटल में 50 देशों के दूतावास के डिप्लोमेट अधिकारियों के सम्मुख अपने विचार को व्यक्त किया और यह कहा कि अब क्रियायोग को भारतवर्ष में विधिवत् फैलाने है इसलिए हे भारत, मैं महासमाधि के पश्चात् वहीं आ रहा हूँ । पश्चिम से क्रियायोग की बयार लौटकर

– शेष पृष्ठ 5 पर ...

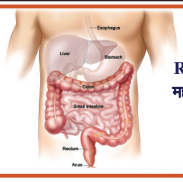
Unity between East and West

In the 19th century, Gyanavatar Swami Shree Yukteshwar Giri perceived that in the future there would be a need for the unity of Eastern and Western civilizations. Near the end of 194th year of the present Ascending Dwapara Yuga, which corresponds to 1894 A.D., Yogavatar Lahiri Mahasaya advised his great disciple, Swami Yukteshwar, to visit Kumbha mela in Allahabad. Allahabad is the sacred Prayag Tirtha, the place of confluence of the holy rivers – Ganga, Yamuna and Saraswati. This site is blessed by the biggest congregation of worldly people and spiritual devotees.

In the Kumbha mela area at Jhunsi, under the holy Banyan tree, Mahavatar Babaji met Swami Yukteshwar Giri to fulfill his dream – Unity of East and West. The beaming Mahavatar Babaji joyfully greeted Swami Yukteshwar Giri and said the following depicted in Autobiography of a Yogi:

"' I saw that you are interested in the West, as well as the East.' Babaji's face beamed with approval. 'I felt the pangs of your heart, broad enough for all men, whether Oriental or Occidental. That is why I summoned you here.

...continued on Pg 4



आतंकवाद–भ्रष्टाचार–करप्शन समापन की ओर - 2 True Concept of Corruption and the Science of Its Removal - 3
Truth Is God - *Mahatma Gandhi* / सत्य ही परमेश्वर है – महात्मा गाँधी – 6
Recognize The True Politicians Through Kriyayoga Meditation - 7 क्रियायोग ध्यान से करें अच्छे नेताओं की पहचान - 7
महानगर गर्लस कालेज लखनऊ में क्रियायोग कार्यक्रम का आयोजन / Kriyayoga Session at Mahanagar Girls College Lucknow- 8
क्रियायोग ध्यान से सच की अनुभूति - 9 Realize Truth Behind All Names & Forms - 9
रामराज की स्थापना / Kingdom of God - *Ram Rajya* – 9 आहार विज्ञान / Guidelines for Intake of Food - 10 - 11
Humanity Bows To Great Prophet Mahatma Gandhi ji - Oct 2nd (International Day of Truth & Non-violence) - 12

आतंकवाद–भ्रष्टाचार–करप्शन समापन की ओर

अधोलिखित बिन्दुओं को समझने पर करप्शन/भ्रष्टाचार को दूर करने में मिलेगी सफलता।

किसी भी अक्षर, शब्द, नाम के पीछे सच को सरलता से कम समय में समझने के लिए क्रियायोग ध्यान सरलतम्, सहजतम् आध्यात्मिक साधना है । आरोही द्वापर युग के 313 वें वर्ष के कारण मनुष्य के अंदर सजगता का विकास हो रहा है । जो करप्शन व भ्रष्टाचार पहले नहीं दिखायी पड़ता था, अब दिखायी पड़ने लगा है । अब आवश्यकता है करप्शन/भ्रष्टाचार के मूल कारण व निवारण को जानना जिससे पृथ्वी को स्वर्ग बनाया जा सके । किसी भी रचना के करप्ट होने का अभिप्राय है उस रचना की बनावट या कार्यप्रणाली में विकार आ जाना। अगर हम किसी अच्छे मार्ग पर चल रहे हैं, चलने की क्रिया में विकार पैदा होना, चलने की क्रिया का करप्ट/भ्रष्ट होने की स्थिति है । करप्ट व भ्रष्ट एक ही भाव को प्रकट करता है । क्रियायोग ध्यान के आभामण्डल में अपने अन्तःकरण में करप्ट होने की प्रक्रिया का अनुभव होता है । उदाहरण के लिए – Stomach/आमाशय के क्रियाकलाप को समझने से पता चलता है कि जब तले–भुने और अप्राकृतिक खाद्य पदार्थ आमाशय में जाता है तो आमाशय की संरचना व कार्यप्रणाली दूषित हो जाती है । इस स्थिति में आमाशय करप्ट हो जाता है । करप्शन का कारण आहार–विहार की अज्ञानता है । आहार–विहार के वास्तविक स्वरूप को आसानी से समझने और उसको अपनाने का कार्य क्रियायोग ध्यान से आसानी से सम्भव हो जाता है । मेडिकल चिकित्सक व आहार विशेषज्ञ बिस्किट व इसी तरह अनेक भुने हुए पदार्थ जैसे – रोस्टेड मूंगफली, रोस्टेड बादाम और अनेक तरह के बीज जैसे लइया, चना आदि खाने की सलाह देते हैं । तला भुना खाने पर आमाशय की म्यूकोसा की रचना व कार्यप्रणाली में विकार आ जाता है । इस स्थिति में आमाशय में पैदा होने वाले आवश्यक इन्ट्रिन्सिक फैक्टर उपयुक्त मात्रा में न बन पाने से ऑतों की भी कार्यप्रणाली में विकार आ जाता है। ऑतों को ठीक रखने के लिए आमाशय का ठीक होना बहुत ही आवश्यक है।

मानव शरीर के प्रत्येक अंगों को सुव्यवस्थित रखने और आवश्यकता के अनुसार क्रियाशील बनाने की सर्वशक्तिमान (Omnipotent) तरंगें सिर व रीढ़ के अंदर बहती रहती हैं जिसे कुण्डलनी शक्ति/द्रौपदी शक्ति /इन्टयूशन शक्ति कहते हैं। *(चित्र नं0 1 में देखें)*

कुण्डलिनी शक्ति (इन्ट्यूशन शक्ति) का आंशिक रूप मन व बुद्धि के भिन्न–भिन्न शक्तियों के रूप में प्रकट होता है।

क्रियायोग सिद्धान्त के अनुरूप जीवन व्यतीत करने पर शरीर के अंदर के समस्त अंग कभी भी करप्ट/भ्रष्ट नहीं होते हैं । अप्राकृतिक खान–पान से आमाशय के करप्ट/भ्रष्ट होने पर सिर व रीढ़ से आवश्यकता से अधिक जीवन तरंगें खर्च होती हैं । जीवन तरंगों का अनावश्यक खर्च होना ही अपने अंदर के धन का दुरूपयोग है। सिर व रीढ़ के अंदर बहने वाली जीवन तरंगों को ही शास्त्रों में धन कहा गया है । मानव स्वरूप के अंदर स्थित अनेक अंगों के करप्ट/भ्रष्ट होने पर (बार–बार धन का दुरूपयोग होने पर) एक दिन अप्राकृतिक निधन घटित होता है जिसे अप्राकृतिक मृत्यु कहते हैं ।

प्राकृतिक जीवन व्यतीत करने पर मनुष्य का शरीर 400 से 500 साल तक स्वस्थ रहता है । क्रियायोग ध्यान की पूर्णावस्था में इच्छामृत्यु प्राप्त होती है । इसी इच्छामृत्यु को प्राकृतिक मृत्यु कहते हैं । जब मनुष्य अपनी प्रकृति की अनुभूति सरलता कर लेता है कि उसके और परमात्मा के बीच दूरी शून्य है तो ऐसी स्थिति में उसे इच्छामृत्यु प्राप्त होती है। वह आवश्यकता के अनुसार अवतार लेता है और अदृश्य होता है । अपने अंदर व्याप्त करप्शन/भ्रष्टाचार

– शेष पृष्ठ 5 पर ...

मानव स्वरूप में सिर के पिछले भाग में स्थित मेडुला क्षेत्र अपने अंदर भगवान श्री कृष्ण का स्थान है । मेडुला में प्रवेश करने वाली शक्ति सिर व रीढ़ में नीचे की तरफ प्रवाहित होती है तथा रीढ़ में स्थित पॅच ज्ञानकेन्द्रों को आपस में संयुक्त करती है । ये पॅच ज्ञानकेन्द्र अपने अंदर पॉच पाण्डवों की शक्ति तथा इनको जोड़ने वाली शक्ति को ही द्रौपदी/कुण्डलिनी/इन्ट्यूशन शक्ति कहा गया है ।

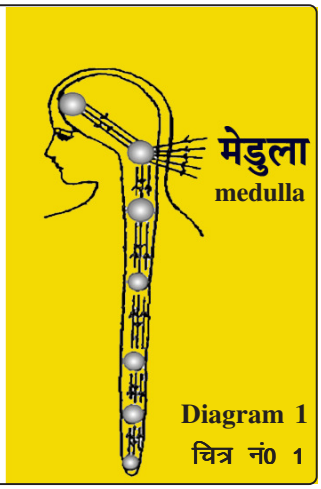
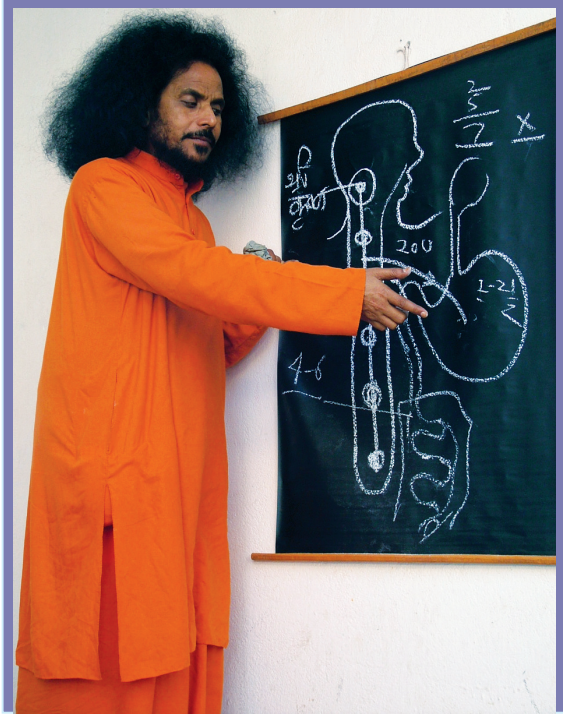


Diagram 1
चित्र नं0 1

स्वामी श्री योगी सत्यम् जी करप्शन का कारण व निवारण समझाते हुए



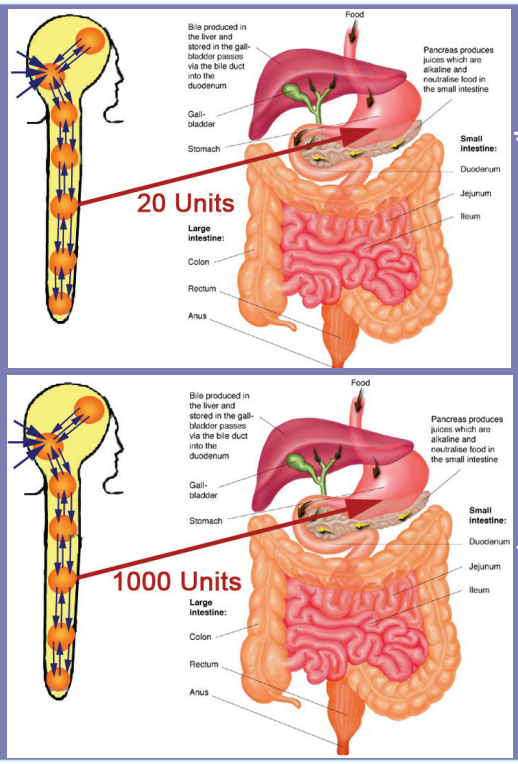


Diagram 2
चित्र नं0 2
सामान्य
स्टमक/आमाशय
Normal
Stomach

करप्ट
स्टमक/आमाशय
Corrupt
Stomach

True Concept of Corruption and the Science of Its Removal

To understand the cause of corruption and terrorism, it is important to understand the Truth behind each name and form and to radiate these same vibrations, thoughts and ideas around. When this happens, people all over the world will start grasping the same vibrations, thoughts and ideas easily. In actual fact, these thoughts are already in the Cosmos and each moment they are being spiritually charged by all of the liberated Masters and the realized Masters who are in the astral and causal universes. Whenever any person becomes tuned with their intuition they will receive these thoughts automatically. Kriyayoga is time-tested, supreme meditation technique which is the fastest and easiest way to awaken the dormant intuition within. Generally, people receive a high quality of vibration that exists throughout the Cosmos during deep sleep because at that time the surrounding boundary of Ego is very thin. In deep sleep, however, the reception of vibrations and thoughts is very slow and is not of sufficient quantity needed. In contrast, during Kriyayoga meditation, one receives the thoughts and vibrations very quickly.

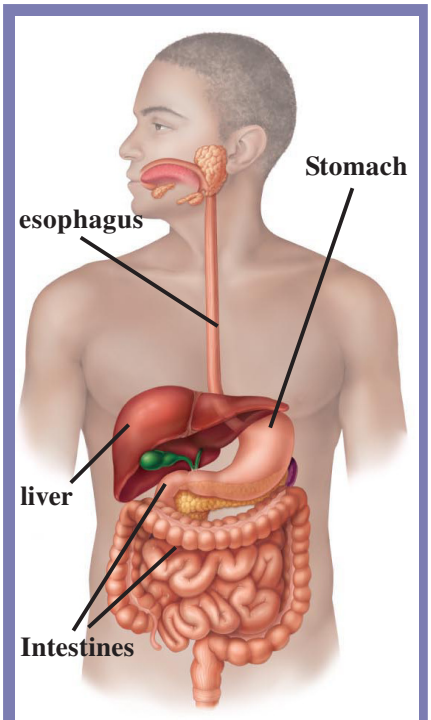
Kriyayoga Practice at Kriyayoga Ashram & Research Institute, Jhunsi, Allahabad, India

WHAT IS CORRUPTION?

Corruption means to have bad fraudulent function. When there is corruption internally, there will be corruption externally as well. This can be seen in the situation when we are unable to open or work with a computer file when its internal structure has become corrupt. In the same way, think about corruption in our own self. To remove corruption from the face of the earth and from the atmosphere of human consciousness, we have to learn the Science of corruption. Now we have to think about the cause of the corruption within and the effective method to remove it.

Let us take the example of the stomach of our digestive system shown in the figure. The stomach becomes corrupted when we eat roasted, fried and unnatural foods. Unnatural foods are those foods that prevent us from realizing our real nature that we are one with God. Our real nature is that we are a structure of power, knowledge, peace and joy. Any food or lifestyle that does not help us to realize our real nature is called unnatural. By consuming unnatural food, the stomach becomes corrupted and does not function properly.

Let us understand more clearly the consequences of what happens when the stomach becomes corrupted. The head and spine is the source of all kinds of vital forces - life force (*praan*), and all kinds of powers such as electric, magnetic, mental and spiritual power. From the brain and spinal cord within the head and spine, the life force enters into the stomach. *(See diagrams 1 and 2 on previous page)* With insufficient life force, the stomach cannot work properly. The life force is also the Creative principle of all cells and tissues of body. With the help of the life force, the stomach is created and with the same life force, the stomach functions.



The Digestive System

As an example, let us say that 20 units of life force are required by the stomach for the digestion of food. When the stomach gets corrupted, then it requires much more life force (eg. 1000 units) to function and to maintain its existence properly. This is known as wastage of life force which reduces our Omnipotent intelligence and understanding power. Because of this a person commits mistakes in all walks of life.

All kinds of sickness of body and mind arise due to this. Digestion of protein within the stomach becomes corrupted and problems occur within the mucosal lining of the stomach wall and esophageal region. At the same time, we find that the health of the intestines becomes disturbed affecting the digestion, assimilation and absorption of essential nutrients. This affects our overall health and reduces our immunity.

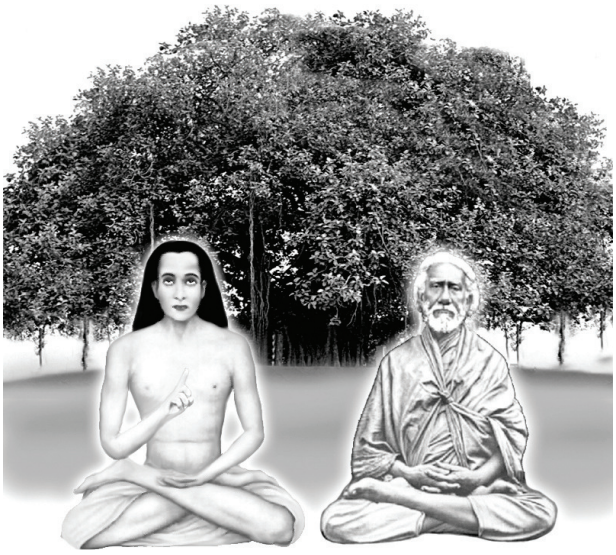
Similarly, when a society becomes corrupt, it wastes excessive wealth and riches of the nation resulting in poverty in all dimensions of national development. As a result, this weakens the strength and capacity of the society to function properly.

HOW TO REMOVE CORRUPTION?

First let us remove the corrupted state of the stomach. We have to realize the Truth behind the structure and function of the stomach and the correct science of eating. We must have the strength and will-power to follow this Truth. Generally, we are guided by habit and thus we are not able to follow the true concept of eating. If you have the wrong habit of eating, then you will find it extremely difficult to establish good eating habits. **In order for us to do so, we have to practice Kriyayoga Meditation.** When we listen to the philosophy of Kriyayoga Meditation repeatedly and practice it again and again, we get thoughts and ideas and realize the Truth behind any work that we do. For example, with regards to eating, we get thoughts and ideas that will guide us to eat with proper understanding and to select the right foods that would truly be the best for our overall physical, mental, and spiritual health. This will enable us to have a correct lifestyle and enable the stomach to be in its good state in order to perform proper digestion. In this way, corruption disappears from the

... continued on Pg 5

... continued from Pg 1

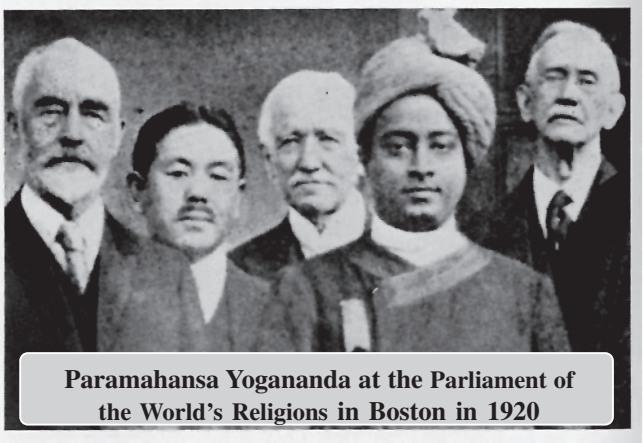


Mahavatar Babaji met Swami Yukteshwar Giri under the holy Banyan tree on the premises of Kriyayoga Ashram & Research Institute *Allahabad, India*

"'East and West must establish a golden middle path of activity and spirituality combined,' he continued. 'India has much to learn from the West in material development; in return, India can teach the universal methods by which the West will be able to base its religious beliefs on the unshakable foundations of yogic science.

"'You, Swamiji, have a part to play in the coming harmonious exchange between Orient and Occident. Some years hence I shall send you a disciple whom you can train for yoga dissemination in the West. The vibrations there of many spiritually seeking souls come floodlike to me. I perceive potential saints in America and Europe, waiting to be awakened.'"

Later, Paramahansa Yogananda was sent to Swami Yukteshwar Giri for preparation to spread Kriyayoga in the West.



Paramahansa Yogananda at the Parliament of the World's Religions in Boston in 1920

Paramahansa Yogananda addressed the Parliament of the World's Religions organized by Unitarian Church in Boston in 1920. Kriyayoga then started spreading in U.S.A. under the protection and guidance of Mahavatar Babaji. After 32 years of extensive services to the Western countries, Paramahansa Yogananda decided to enter into Mahasamadhi. Mahavatar Babaji arranged metaphysically a last supper in the most wonderful way before the departure of Paramahansa Yogananda, who was none other than the incarnation of Lord Krishna and Lord Jesus. Foreign diplomats of 50 countries gathered at the Biltmore Hotel in Los Angeles on March 7th, 1952. Addressing the congregation at

Foreign diplomats of 50 countries gathered for the Last Supper at Biltmore Hotel in Los Angeles on March 7th, 1952

9:30 pm, Paramahansa ji honoured all the people present there and professed his presence in the future in India. Paramahansa Yogananda clearly realized that without having a firm footing of Kriyayoga in Modern India, the world will not be able to enjoy security and peace. Therefore, just before Mahasamadhi, Paramahansa Yogananda declared, " *O India, I will be there!* "

According to the present need, Kriyayoga is now fulfilling the dreams and desires of Paramahansa Yogananda. Kriyayoga meditation has started spreading in India through the Kriyayoga Ashram and Research Institute, Jhunsi, Allahabad and Yog Fellowship Temple, Kitchener, Ontario, Canada. The style and presentation of Kriyayoga teaching has become very popular in the scientific community and amongst professionals. The teachings of Kriyayoga meditation are very easy and strongly effective which are organized in the perfect and scientific manner free from mystical representation. After Kriyayoga spiritually charges Indian heritage, it will again have its wide presence in the west. With the present Kriyayoga movement by the Kriyayoga Ashram in Allahabad, the Eternal lamp of Kriyayoga will be lit in each home of India. **After this, the spiritual force of Kriyayoga will unite all countries together and will remove deadly war from the surface of the earth. All nations will feel connected with each other similarly as all of the organs of our body are all connected and working together.** The Kriyayoga Ashram movement of Kriyayoga radiates the Omnipotent sunshine of the 21st century to all creations of the Cosmos.

Karmic Link of India and America:

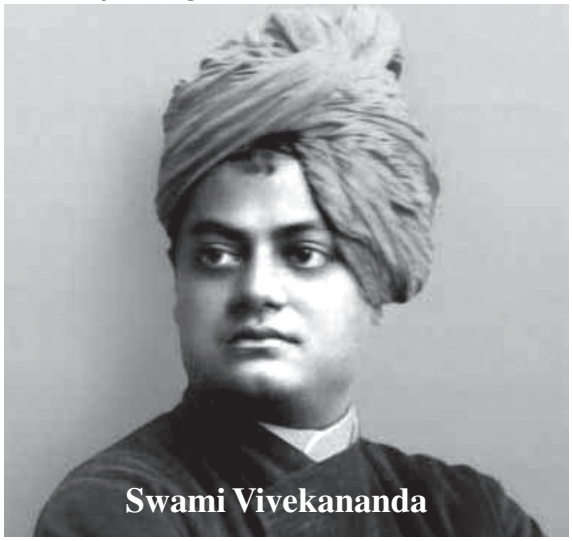
After practicing Kriyayoga meditation to the stage when we enter into Samadhi, we can feel the bond of unity between India and America. The following few points will enlighten the bond between India and America.

1- The Italian explorer, Christopher Columbus wanted to find the new route to the Far East, to India (in order to trade for spices). Instead, he discovered America and called its inhabitants Red Indians. This proves the karmic link between India and America.

2- The beginning of democracy within America is linked with India. Indian Tea awakened the American Colonists and Aboriginal people to strive for freedom from the British Government. The East India Company was controlling all tea

... continued on Pg 5

...continued from Pg 4


Swami Vivekananda

imported into the colonies of America. On December 16, 1773, a group of American colonists destroyed the Indian Tea by throwing it into Boston Harbor. This incident created an iconic event of American history. It created an American revolutionary war which began near Boston in 1775. It led to a freedom workshop which brought democracy in America. This proves the karmic link between India and America.

3- Swami Vivekananda addressed the World's Parliament of Religions in 1893 and spoke of his vision for an end to violence and fanaticism. He planted a living stone of Indian Heritage in the soil of America. This establishes the karmic link between India and America.

4- In 1920, Paramahansa Yogananda addressed the Parliament of the World's Religions in Boston organized by the Unitarian Church and started fulfilling his mission by planting the vital spiritual tree of India in the fertile land of America. He spread the highest science of Indian heritage - Truth and Non-violence, through the title of Kriyayoga Science and established and strengthened the eternal link between two great countries—America, the oldest democratic nation, and India, the largest democratic nation. It proves the karmic link between India and America. The fact that Indian engineers, doctors and professors are demonstrating high quality work in the west also proves the karmic link between India and America.

5- Fulfilling the dreams and desires of Paramahansa Yogananda, Kriyayoga Ashram in Jhunsi, Allahabad, India is strengthening and expanding the bond of karmic link between India and the west. Within 15 years, Kriyayoga science will spread to all places of India, as well as, the world. ☙

...continued from Pg 3

True Concept of Corruption and The Science of Its Removal

atmosphere of the stomach. Just like the stomach, we do not exactly know how to use the eyes, ears, nose, tongue, skin, mind and reasoning power. As a result, they become corrupt. **When there is large scale corruption inside, we cannot stop corruption on the outside.** The only way to stop corruption easily and quickly is with the sincere practice of Kriyayoga meditation. The sincere practice of Kriyayoga means practicing Kriyayoga with soul-saturating joy. It is the sole responsibility of all practitioners of Kriyayoga to create an atmosphere free of corruption. This corrupt-free atmosphere will be made possible by the daily practice of Kriyayoga with great joy and without having negative thoughts regarding anything. ☙

– पृष्ठ 1 का शेष ...

अब पूरब में बहना शुरू हो गयी है । क्रियायोग के प्रचार–प्रसार से भारतवर्ष अपने वास्तविक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक राष्ट्र के रूप में उभर कर विश्व के सभी राष्ट्रों की मॉ के रूप में प्रकाशित होगा । अब इलाहाबाद में झूँसी स्थित श्री महावतार बाबा वटवृक्ष के आभामण्डल में स्थापित क्रियायोग आश्रम से क्रियायोग का सरलतम् एवं वैज्ञानिक तरीके से प्रसार गॉव–गॉव में होना शुरू हो गया है । प्रत्येक घर में क्रियायोग का दीप जलाने की योजना है । जिस दिन भारतराष्ट्र के बहुतायत घरों में क्रियायोग का दीप जल जाएगा उस समय पूरे देश में आत्मिक समृद्धि व सांसारिक समृद्धि की पर्याप्त मात्रा प्राप्त होगी । इसके बाद फिर पूरब से क्रियायोग अत्यधिक आध्यात्मिक प्रकाश के साथ पश्चिम की ओर बहेगा और विश्व के सभी राष्ट्रों को एक सूत्र में बाधेगा । तत्पश्चात् विश्व के सभी राष्ट्रों में नर संहार करने वाले परमाणविक और अन्य हथियारों की आवश्यकता नहीं रह जाएगी । सभी राष्ट्र एक दूसरे से मिलकर एक साथ एक दूसरे का सम्मान करते हुए उसी तरह से रहेंगे जैसे मनुष्य शरीर के विभिन्न अंग एक साथ हैं । 21 वीं शताब्दी में क्रियायोग का विस्तार भारतवर्ष व अनेक राष्ट्रों में अच्छी तरह होने जा रहा है।

भारत और अमरीका का कार्मिक बन्धनः

क्रियायोग ध्यान में समाधि घटित होने पर अनुभव होता है कि भारत और अमरीका का कार्मिक बन्धन है जिसे अधोलिखित बिन्दुवार तथ्य स्पष्ट करते हैं–

1– कोलम्बस भारत को खोजने निकले और पहुँच गये अमरीका और अमरीका वासियों को रेड इंडियन नामकरण किया ।

2– अमरीका में लोक तंत्र की स्थापना में भारत का बहुत बड़ा योगदान रहा है । बोस्टन टी पार्टी में भारतीय चाय ही अमरीकन के अन्तःकरण को जागृत कर अमरीका में लोकतंत्र की लहर प्रकट किया । तत्पश्चात् अमरीका में लोक तंत्र की स्थापना हुई।

3– भारत से स्वामी विवेकानन्द जी ने अमरीका में स्थित शिकागो शहर में आयोजित धर्म संसद में इंडियन हेरिटेज (भारतीयता) का सफलतापूर्वक दीप प्रज्जवलित किया । विवेकानन्द के आध्यात्मिक आत्मप्रेम से संतृप्त संदेश को विश्व के लोगों ने सराहा और भारत में छिपे हुए ज्ञान का पश्चिम में अभ्युदय हुआ।

4– 20 वीं शताब्दी में श्री परमहंस योगानन्द जी ने इंडियन हेरिटेज (भारतीय दर्शन) की पश्चिम में सुदृढ़ रूप से स्थापना की ।

5– 21 वीं शताब्दी में क्रियायोग आश्रम इलाहाबाद भारत तथा योग फेलोशिप किचनर, कनॉडा द्वारा क्रियायोग दीप को पुनः और बोल्टेज के साथ भारत के प्रत्येक घरों में जलाते हुए विश्व में फैलाने का काम शुरू हुआ है ।

6– 21 वीं शताब्दी में भारत की विदुशी नारी नीना मिस अमरीका बनीं । प्रत्येक वर्ष यह और भी स्पष्ट होता जाएगा कि भारत और अमरीका नजदीक आता जा रहा है और भविष्य में भारत का आध्यात्मिक विज्ञान और पश्चिम का बाह्य विज्ञान संयुक्त होकर एक ऐसे मार्ग के रूप में प्रकट होंगे जिस पर चलकर विश्व के सभी राष्ट्र सुख व शांति को प्राप्त होंगे । ☙

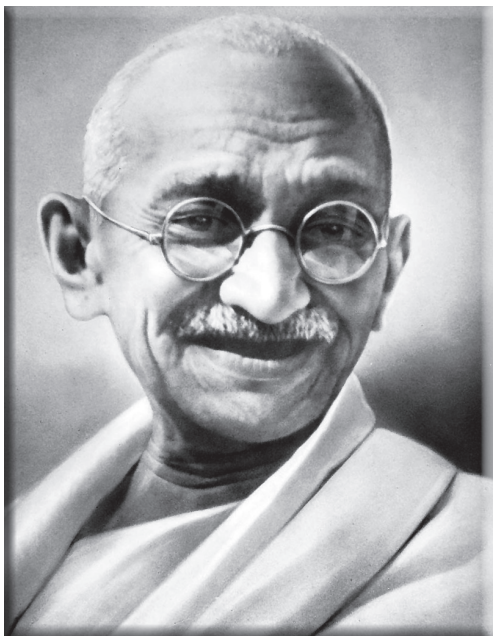
– पृष्ठ 2 का शेष ...

के कारण ही समाज में करप्शन/भ्रष्टाचार का जन्म होता है । वर्तमान समय में प्रचलित पूजा पद्धति, धार्मिक अनुष्ठान, शिक्षा प्रणाली आदि से अंदर में व्याप्त करप्शन/भ्रष्टाचार का समापन आसानी से संभव नहीं है । क्रियायोग ध्यान से सरलता व शीघ्रता से अन्तःकरण में व्याप्त करप्शन/भ्रष्टाचार समाप्त हो जाता है और ऐसी स्थिति में बाह्य वातावरण से भी करप्शन/भ्रष्टाचार आसानी से समाप्त हो जाता है।

2– वर्तमान समय आरोही द्वापर का प्रारम्भिक काल है । कलिकाल के व्याप्त रीति रिवाज की कालिमा अभी चतुर्दिक दिखायी पड़ रही है । आरोही द्वापर का संधियुग 313 वॉ वर्ष शुद्ध 113 वें वर्ष के कारण समझने व परखने की सामर्थ्य बढ़ गयी है । क्रियायोग ध्यान के आभामण्डल से अन्तः जागरण होने पर लोगों को स्पष्ट हो रहा है कि अविद्या को विद्या मान लेने से सभी प्रकार की अव्यवस्थाऍ बढ़ गयी हैं । सभी अवतार, पैगम्बरों व आत्मज्ञानियों ने कहा है ''विद्या ददाति विनयम्'' अर्थात् विद्या से विनय की प्राप्ति होती है । विनय के आभामण्डल से विभूषित मनुष्य निरन्तर ज्ञान, शांति, जीवन, शक्ति व परमानन्द की अनुभूति में रहता है । ऐसी स्थिति में उसके रहन–सहन में धन व वस्तुओं की बहुत कम आवश्यकता पड़ती है । वर्तमान में फैले हुए विद्या के स्वरूप से सुसज्जित लोगों की जीवनचर्या व उनके क्रियाकलाप को देखने से उल्टा नजर आता है । उनके अंदर विनम्रता के अभाव के साथ–साथ अशान्ति, चिन्ता, बीमारी व अमानवीय प्रवृत्तियॉ विकराल रूप से दिखायी पड़ती हैं । ऐसा इसलिए है क्योंकि वे अविद्या से ग्रसित हैं । मेडिकल व इंजीनियरिंग के क्षेत्रों में कुछ विद्या का विकास दिखायी पड़ता है और इसके अतिरिक्त प्रचलित पूजा पद्धति, धार्मिक अनुष्ठान और अनेक विषयक शिक्षा प्रणाली में पूरी तरह अविद्या का विकराल रूप दिखायी पड़ता है । आरोही द्वापर के उषाकाल के कारण अब सभी क्षेत्रों में व्याप्त अज्ञान दिखायी पड़ रहा है । अब मनुष्य को सरल, सहज व आसानी से विद्या से विभूषित होने की आवश्यकता है । इस लक्ष्य को पाने के लिए क्रियायोग ध्यान एक प्रामाणिक अनुष्ठान है जिसका अभ्यास करने पर मनुष्य कम समय में सरलता से विद्या से विभूषित हो जाता है । आज आवश्यकता है कि प्रत्येक घर में क्रियायोग का दीप जले । माता–पिता उसके प्रकाश से निरन्तर ईश्वर का अंदर व बाहर दर्शन कर सकें तथा परिवार में जन्म लिये नवजात शिशुओं का मार्गदर्शन कर सकें। ☙

Truth Is God - *Mahatma Gandhi*

The following has been extracted from the final chapter FAREWELL given in Mahatma Gandhi ji's autobiography:



"...But this much I can say with assurance, as a result of all my experiments, that a perfect vision of Truth can only follow a complete realization of *Ahimsa*.

To see the universal and all-pervading Spirit of Truth face to face one must be able to love the meanest of creation as oneself. And a man who aspires after that cannot afford to keep out of any field of life. That is why my devotion to Truth has drawn me into the field of politics; and I can say without the slightest hesitation, and yet in all humility, that those who say that religion has nothing to do with politics do not know what religion means.

Identification with everything that lives is impossible without self-purification; without self-purification, the observance of the law of *Ahimsa* must remain an empty dream; God can never be realized by one who is not pure of heart. Self-purification therefore must mean purification in all walks of life. And purification being highly infectious, purification of oneself necessarily leads to the purification of one's surroundings.

But the path of self-purification is hard and steep. To attain perfect purity , one has to become absolutely passion-free in thought, speech and action; to rise above the opposing currents of love and hatred, attachment and repulsion. I know that I have not in me as yet that triple purity, in spite of constant ceaseless striving for it. That is why the world's praise fails to move me, indeed it very often stings me.

To conquer the subtle passions in me seems to be far harder than the physical conquest of the world by the force of arms. Ever since my return to India, I have had experience of the dormant passions lying hidden within me. The knowledge of them has made me feel humiliated though not defeated. The experiences and experiments have sustained me and given me great joy. But I know that I have still before me a difficult path to traverse. I must reduce myself to zero.

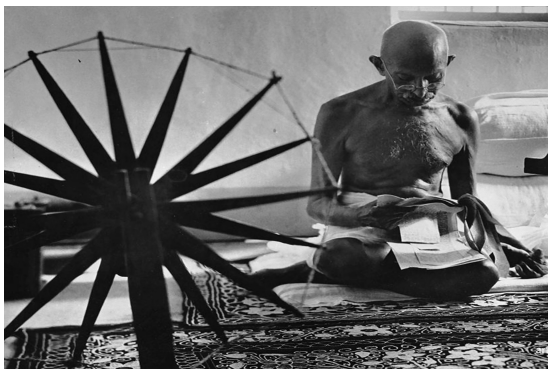
So long as a man does not of his own free will put himself last among his fellow creatures, there is no salvation for him. Ahimsa is the farthest limit of humility..." ☙

सत्य ही परमेश्वर है – महात्मा गॉधी

महात्मा गॉधी की आत्मकथा "सत्य के प्रयोग" से लिया गया संक्षिप्त अंश

"...सत्य से भिन्न कोई परमेश्वर है, ऐसा मैंने कभी अनुभव नहीं किया । यदि इन प्रकरणों के पन्ने–पन्ने से यह प्रतीति न हुई तो सत्यमय बनने का एकमात्र मार्ग अहिंसा ही है, तो मैं इस प्रयत्न को व्यर्थ समझता हूँ । प्रयत्न चाहे व्यर्थ हो, किन्तु वचन व्यर्थ नहीं है । मेरी अहिंसा सच्ची होने पर भी कच्ची है, अपूर्ण है । अतएव हजारों सूर्यों को इकट्ठा करने से भी जिस सत्यरूपी सूर्य के तेज का पूरा माप नहीं निकल सकता, सत्य की मेरी झॉकी ऐसे सूर्य की केवल एक किरण के दर्शन के समान ही है । आज तक के अपने प्रयोगों के अन्त में इतना तो अवश्य कह सकता हूँ कि सत्य का सम्पूर्ण दर्शन सम्पूर्ण अहिंसा के बिना असम्भव है ।

ऐसे व्यापक सत्य नारायण के प्रत्यक्ष दर्शन के लिए जीव मात्र के प्रति आत्मवत् प्रेम की परम आवश्यकता है । और, जो मनुष्य ऐसा करना चाहता है, वह जीवन के किसी भी क्षेत्र से बाहर नहीं रह सकता । यही कारण है कि सत्य की मेरी पूजा मुझे राजनीति में खींच लायी है । जो मनुष्य यह कहता है कि धर्म का राजनीति के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है वह धर्म को नहीं जानता, ऐसा कहने में मुझे संकोच नहीं होता, और न ऐसा कहने में मैं अविनय करता हूँ। बिना आत्मशुद्धि के जीवन मात्र के साथ ऐक्य सध ही नहीं सकता । आत्मशुद्धि के बिना अहिंसा धर्म का पालन सर्वथा असम्भव है । अशुद्ध आत्मा परमात्मा के दर्शन करने में असमर्थ है । अतएव जीवन मार्ग के सभी क्षेत्रों में शुद्धि की आवश्यकता है । यह शुद्धि साध्य है, क्योंकि व्यष्टि और समष्टि के बीच ऐसा निकट का सम्बन्ध है कि एक ही शुद्धि अनेकों की शुद्धि के बराबर हो जाती है और व्यक्तिगत प्रयत्न करने की शक्ति तो सत्य नारायण ने सबको जन्म से ही दी है ।



लेकिन मैं प्रतिक्षण यह अनुभव करता हूँ कि शुद्धि का यह मार्ग विकट है । शुद्ध बनने का अर्थ है मन से, बचन से और काया से निर्विकार बनना, राग द्वेषादि से रहित होना । इस निर्विकारता तक पहुँचने का प्रतिक्षण प्रयत्न करते हुए भी मैं पहुँच नहीं पाया हूँ, इसलिए लोगों की स्तुति मुझे भुलावे में नहीं डाल सकती । उल्टे, यह स्तुति प्रायः तीव्र वेदना पहुँचाती है । मन के विकारों को जीतन संसार को शस्त्र युद्ध से जीतने की अपेक्षा मुझे अधिक कठिन मालूम होता है । हिन्दुस्तान आने के बाद भी मैं अपने भीतर छिपे हुए विकारों को देख सका हूँ, शरमिन्दा हुआ हूँ, किन्तु हारा नहीं हूँ । सत्य के प्रयोग करते हुए मैंने आनन्द लूटा है और आज भी लूट रहा हूँ । लेकिन मैं जानता हूँ कि अभी मुझे विकट मार्ग तय करना है । इसके लिए मुझे शून्यवत् बनना है । मनुष्य जब तक स्वेच्छा से अपने को सबसे नीचे नहीं रखता, तब तक उसे मुक्ति नहीं मिलती । अहिंसा नम्रता की पराकाष्ठा है और यह अनुभव सिद्ध बात है कि इस नम्रता के बिना मुक्ति कभी नहीं मिलती ।" ☙

Recognize The True Politicians Through Kriyayoga Meditation

When one practices Kriyayoga Meditation, one is able to recognize true nationalist politicians that will help to make a positive difference in the community. During election time, politicians use different tactics to convince voters to vote for them.

Before casting any vote, voters should be aware of the different tactics used by the politicians and be intelligent about selecting the right representative who will help their community to progress.

Some important related points are given below:

1. Corrupt politicians gather the requirements of the voters and promise to provide them the necessities during the campaigning period. Once the election is won, these politicians are engaged with their own agenda to accumulate wealth - money and real estate. They hardly ever return to the voters. The voters who elected the politician have to face the consequences of their selection as they are neglected by the politician and are left with unfulfilled promises.

2. After 5 years, the corrupt politicians return to the gullible voters with new and attractive promises.

3. The simple and innocent voters, attracted by the alluring new promises of the corrupt politicians, forget the past 5 years of neglect and re-elect them.

4. Some politicians create violent thoughts to increase vote bank politics. These politicians trigger fights between sectarian groups and castes. After that, they try to play the role of a good self-styled judge and a non-controversial mediator. They try to prove that they are the best persons to bring harmony in the midst of chaos. In this way, the corrupt politicians try to gain votes from the public. Voters should be aware of such corrupt politicians.

5. Corrupt politicians can go to any extent of manipulation, fraud and violence to strengthen their vote bank. The public must remain alert.

6. Good politicians do what they promise. They only speak of what they really can do. One can perceive good politicians by their mannerisms and behavior. They do not talk unnecessarily and flatter.

7. Good politicians utilize their maximum efforts and mind power to bring unity in the public instead of causing a rift.

8. Good politicians meet the voters after election in the same way as during the time of campaign.

9. Kriyayoga Meditation enables one to recognize a good politician automatically. The spread of Kriyayoga to each home will bring about the selection of good politicians.

क्रियायोग के ध्यान से करें अच्छे नेताओं की पहचान

अराष्ट्रीय नेताओं की छलनीति

अच्छे नताओं की पहचान क्रियायोग के ध्यान से आसानी से किया जा सकता है। चुनाव के दौरान नेताओं द्वारा वोट के लिए विभिन्न हथकण्डे अपनाये जाते हैं। प्रस्तुत हैं उनके द्वारा अपनाये जाने वाले हथकण्डों के कुछ तरीके।

1–वोट के लिए नेता विभिन्न प्रकार के लुभावने वादे करके मतदाताओं को रिझाते हैं। जनता की आवश्यकताओं को समझते हुए वे कार्यो को कराने का वादा करते हैं।

चुनाव जीतने के बाद वही नेता पलटकर वोटरों के पास नही जाते है। परिणामस्वरूप वोटरों को पूरे पांच साल तक अपने किये का फल भोगना पड़ता है।

2–पांच साल बाद जब पुनः चुनाव आता है तो वही नेता वोटरों के पास कोई न कोई नया वादा लेकर पहुँच जाते हैं।

3–देश की भोली भाली जनता छद्म वेषधारी उक्त तथाकथित नेताओं के बहकावे में फिर आ जाती है और अपने पिछले पांच साल की समस्याओं को भूलकर उन्हें फिर से चुनाव जिता देती है।

4– कुछ नेता अपना वोट बैंक बनाने के लिए जनता को आपस में लड़वाने से भी नहीं बाज आते। जनता को आपस में लड़वाने के बाद वे उनमें से एक पक्ष या दोनों पक्षों की ओर से सुलह समझौता करा कर अपने प्रति उनका विश्वास जीतते की कोशिश करते हैं। जनता को ऐसे नेताओं से भी सतर्क रहना चाहिए।

5–अच्छे नेताओं की कथनी और करनी में कोई फर्क नहीं होता । वे जितना करते हैं उतना ही कहते हैं। ऐसे नेताओं की पहचान उनके हाव–भाव से सहज ही हो जाती है।

6–अच्छे नेता चुनाव जीतने के बाद भी मतदाताओं से उसी तरह से व्यवहार करते हैं जैसे चुनाव के दौरान वोट मांगते समय करते हैं।

7– वे अपने वोट बैंक के लिए किसी भी वोटर को एक दूसरे से लड़वाते नहीं बल्कि वे एक दूसरे के बीच चल रहे विवाद को सुलझाने में अपना दिमाग लगाते हैं।

8– अच्छे नेता वेष से नहीं वरन अपने अच्छे आचरण व व्यवहार से जाने व पहचाने जाते हैं।

9–कुछ नेता अपने वोट बैंक को मजबूत करने के लिए किसी भी स्तर तक जा सकते हैं । जनता को उनके इस मंसूबे के प्रति सदैव सतर्क रहना चाहिए।

10– अच्छे नेता की पहचान क्रियायोग का ध्यान करने के बाद स्वतः होने लगती है। क्रियायोग का ध्यान करते ही अच्छे व खराब नेताओं के बीच अन्तर अपने आप स्पष्ट होने लगता है।

11–क्रियायोग का दीप हर घर में जलने पर ही अच्छे नेताओं का चयन और देश का नव निर्माण हो सकता है।

महानगर गलर्स कालेज लखनऊ में क्रियायोग कार्यक्रम का आयोजन

Kriyayoga Session at Mahanagar Girls College Lucknow
September 23, 2013

महानगर गलर्स कालेज की प्रिन्सिपल श्रुति सिंह ने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर क्रियायोग का अलख जगाने वाले स्वामी श्री योगी सत्यम् जी से विद्यार्थियों व शिक्षकों को थकावट रहित शांतिमय व आनन्दमय स्थिति में कैसे बने रहें? से सम्बन्धित विषय पर परिचर्चा किया । इस लक्ष्य को पाने के लिए क्रियायोग समझने व सीखने के कार्यक्रम का आयोजन महानगर गलर्स कालेज में किया गया। क्रियायोग का अभ्यास कराते हुए स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने बताया कि मनुष्य को लिखाई पढ़ायी करते समय शरीर और मन में जो थकावट आती है उसे दूर करने के लिए क्रियायोग ध्यान सर्वसुलभ वैज्ञानिक ध्यान की क्रिया है। स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने स्पष्ट किया किसी भी पुस्तक में लिखे हुए सिद्धान्त, दर्शन, विचार व प्रयोग लेखक के अंदर विद्यमान ज्ञान का आंशिक प्रकटीकरण है। जब तक ज्ञान के अनन्त श्रोत से जुड़ने का अभ्यास न किया जाय तब तक मनुष्य को नित्य नयी शक्ति, शांति, ज्ञान व आनन्द की प्राप्ति नहीं होती ।

क्रियायोग सिद्धान्त को स्पष्ट करते हुए स्वामी जी ने बताया कि प्रत्येक व्यक्ति का अस्तित्व ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचनाओं से उसी तरह से जुड़ा रहता है जैसे दहकती हुई आग का अस्तित्व आग में निहित गर्मी से जुड़ा है। जब हम किसी किताब को पढ़ते हैं तो हम लेखक के अस्तित्व से आंशिक रूप से ही जुड़ पाते हैं इसलिए लिखते पढ़ते समय थकावट की अनुभूति होती है । क्रियायोग ध्यान करने से लेखक की आत्मा से जुड़ जाते हैं । लेखक की आत्मा से जुड़ते ही उसके द्वारा लिखे गये सिद्धान्त, विचार व प्रयोग से जुड़ना बहुत ही आसान प्रक्रिया हो जाती है । इस स्थिति में लिखते–पढ़ते समय मनुष्य में उत्तरोत्तर शक्ति, ज्ञान, शांति की वृद्धि होती है । लेखक की आत्मा से जुड़ने के लिए स्वामी जी ने क्रियायोग ध्यान के अन्तर्गत भूमध्य साधना, सहज खेचरी मुद्रा तथा ब्रह्म गुफा दर्शन का अभ्यास कराया। इस अवसर पर मनुष्य अस्तित्व में ब्रह्माण्ड की समस्त रचनाएँ स्थित हैं, को स्पष्ट किया गया और सभी रचनाओं से जुड़ने की विधि का अभ्यास कराया गया। क्रियायोग ध्यान के द्वारा अपने अन्तःकरण में मनुष्य जैसे–जैसे विभिन्न रचनाओं की अनुभूति करता है वैसे–वैसे उनके विषय में लिखे और बताये गये सिद्धान्त, विचार व रचना का ठीक–ठीक ज्ञान प्राप्त करता है । इस अवसर पर कालेज के विद्यार्थियों, शिक्षकों के साथ–साथ भारत और कनॉडा देश के स्वामी पद पर संत के रूप में मेडिकल डाक्टर, इंजीनियर आदि लोगों ने भाग लिया। ☙

मानव स्वरूप में सिर के पिछले भाग में मेडुला के अन्दर एक सूक्ष्म केन्द्र होता है जिसे कूटस्थ कहा गया है । कूटस्थ शक्ति से संयुक्त होते ही मनुष्य दृश्य और अदृश्य जगत का सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेता है । वह अनुभव कर लेता है अतीत–वर्तमान–भविष्य के बीच दूरी शून्य है । ऐसी अवस्था में मनुष्य ज्ञान प्राप्त कर लेता है कि उसका मौलिक स्वरूप अनन्त, सर्वज्ञ, सर्वव्यापी, अमर तत्व है । यही परमात्मा से एकात्म की अवस्था है। स्वामी जी ने स्पष्ट किया कि मनुष्य के लिए कुछ भी असंभव नहीं है। असम्भव को अँग्रेजी में Impossible कहा गया है । Impossible का अभिप्राय है "I am possible" अर्थात् "Our possibilities are Infinite" - हमारी सम्भावनाएँ अनन्त हैं ।

Swami Shree Yogi Satyam explained that Kriyayoga Science is the complete universal science to the female students attending the Mahanagar Girls College in Lucknow today. Swamiji was accompanied by a Canadian medical physician, computer engineers and authors at the session.

Swamiji captivated the attention of the students and teachers by explaining how to study a course or subject while simultaneously gaining energy, peace and joy. He further explained that Kriyayoga meditation is a great science which establishes a connection with the writer of the subject. He said that the moment you get connected with the consciousness of the writer, you will never experience fatigue while studying a subject. You will always feel refreshed and energized.

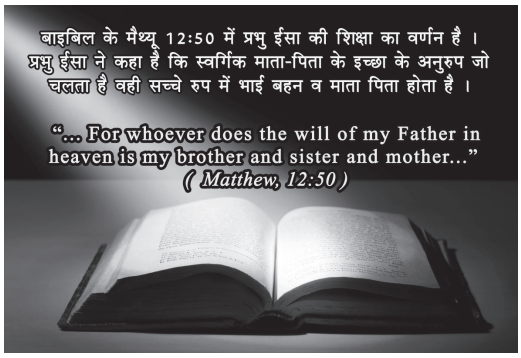
Swamiji stated that the education system should give this perception to all students and teachers. He said, "If you are on the course of learning and studying, you should not feel tiredness. You should actually feel progressive energy, progressive peace and progressive joy in life. If the process of learning and studying subjects causes you to feel tiredness, then that is called an incorrect subject for us. In the future, Kriyayoga meditation is going to establish a new education system for human beings which will bring peace and joy in life and will remove all sickness of body and mind."

During the course of teaching Kriyayoga, Swamiji explained how to get connected to the Creative principle and the Creative knowledge of our own self - our visible existence, head to toes. He explained the science of how to create neurons and how to create cells and tissues of the body. In this connection, Bhrumadhya Sadhana was explained. How to concentrate on the center of spiritual vision was also explained and how to increase concentration on the source of all power and knowledge which brings about metabolic processes within our body. In this connection, the Divine Cave (concentration on head and spine) was explained.

Kriyayoga Master and Scientist, Swami Shree Yogi Satyam is the founder and president of Kriyayoga Ashram & Research Institute in Allahabad and he is the spiritual leader of Yog Fellowship Temple - North American Centre for Kriyayoga in Canada. Many people across the world have studied and learned the science of Kriyayoga under the guidance of Swami Shree Yogi Satyam and have been able to cure themselves of many illnesses and sicknesses. He is reverently followed by many professionals including medical doctors, scientists, engineers and professors who support his teachings and humanitarian work worldwide. ☙

क्रियायोग ध्यान से सच की अनुभूति

किसी भी नाम और रूप के सच्चे स्वरूप को कम समय में आसानी से जानने के लिए क्रियायोग ध्यान सरलतम और तीव्रतम प्रमाणित आध्यात्मिक साधना है । यहाँ पर माता पिता और बच्चों के बीच सम्बन्ध के विषय में सच क्या है, को संक्षेप में दिया जा रहा है । इस सच को आसानी से अनुभव करने के लिए क्रियायोग ध्यान आवश्यक है । मनुष्य का प्राकृतिक स्वभाव है कि वह अवतारों द्वारा दी गयी शिक्षा के अनुरूप जीवन व्यतीत करे । यहाँ पर प्रभु ईसा द्वारा दिये गये माता-पिता और बच्चों के बीच संबंध का उल्लेख दिया जा रहा है । *बाइबिल के मैथ्यू 12:50 में प्रभु ईसा की शिक्षा का वर्णन है । प्रभु ईसा ने कहा है कि स्वर्गिक माता-पिता की इच्छा के अनुरूप जो चलता है वही सच्चे रूप में भाई बहन व माता पिता होते हैं।* स्वर्गिक माता पिता का अभिप्राय परमपिता भगवान के द्वारा दी गयी वह शिक्षा जो स्वर्ग की अनुभूति कराती है । प्रत्येक मनुष्य प्रतिदिन गहरी नींद में स्वर्ग की अनुभूति करता है । क्रियायोग ध्यान से इसी अनुभूति को जागृत अवस्था में प्राप्त किया जा सकता है । गहरी नींद में प्रत्येक मनुष्य द्वन्दात्मक भावों से मुक्त होता है । द्वन्दात्मक भाव का अभिप्राय सुख-दुःख, पाप-पुण्य, हल्कापन-भारीपन, दर्द-आराम, काला-गोरा, स्त्री-पुरुष, बालक-वृद्ध, गरीब-धनी, ऊँच-नींच, राष्ट्रीयता-क्षेत्रीयता आदि से है । गहरी नींद की अनुभूति स्वर्ग की अनुभूति है । क्रियायोग ध्यान से मनुष्य चैतन्य रूप में स्वर्ग की अनुभूति निरन्तर करता है और ऐसा ही मनुष्य माता-पिता, भाई-बन्धु के रूप में होता है । स्वर्ग की इस अनुभूति में लड़ाई–झगड़े की कोई जगह नहीं होती है । ☙



Realizing Truth Behind All Names & Forms

The practice of Kriyayoga Meditation quickly and easily facilitates the ability to perceive and know the reality (Truth) behind each and every name and form of the Cosmos.

In the following example, it is good as well as important to quote the Truth behind the question, "What is realistic life between parents and children?" Realistic life refers to the lifestyle which reveals the Truth behind the words, "parents, children and their relation".

Parents teach their children to follow the teachings of the great ones - Prophets, Realized Masters and Incarnations such as Moses, Jesus Christ, Krishna Bhagawan. It is given in the Bible: ***"... For whoever does the will of my Father in heaven is my brother and sister and mother..."*** (*Matthew, 12:50*). In this verse, 'Father' is God and 'heaven' refers to the lifestyle where equality is experienced. In heaven, there is no chairman, vice-chairman and servant. In heaven, we find no difference amongst Prophets. Each day we realize the consciousness of Heaven in deep sleep; free from all dual concepts such as pain and pleasure, comfort and discomfort, black and white, poor and rich. One is also free from the feeling of nationality, regionalism, and gender and age differentiation. In Heaven consciousness, there is no place for fight and war. ☙

क्रियायोग से रामराज की स्थापना

क्रियायोग ध्यान के अभ्यास से मनुष्य अपने अंदर के वन प्रदेश में प्रवेश करने पर रामराज का अनुभव करता है और ऐसी स्थिति में रामराज की स्थापना के लिए आवश्यक सभी प्रकार के ज्ञान से संतृप्त हो जाता है। मनुष्य के अंदर वन प्रदेश सिर व रीढ के अंदर स्थित ब्रेन और स्पाइनल कार्ड में निहित है । राम का अभिप्राय विष्णु शक्ति से है जिससे सभी रचनाओं की सुरक्षा होती है । विष्णु शक्ति के इस गुण को अहिंसा कहते हैं । राज राजयोग से संबंधित है । क्रियायोग ध्यान को राजयोग कहते हैं । इस पृथ्वी पर राजयोग के सबसे बडे अवतार भगवान श्रीकृष्ण हैं जो भारत की धरती पर अवतार लिये थे । क्रियायोग ध्यान से जब मनुष्य अहिंसा की अनुभूति करता है तो उसे अनुभव होता है कि वह रामराज में है । जिस समय पृथ्वी पर रहने वाले अधिकांश मनुष्य क्रियायोग ध्यान का अभ्यास भक्तिपूर्वक करेंगे उस समय पृथ्वी का वातावरण रामराज के रुप में अनुभव किया जायेगा । रामराज के आभामण्डल में भ्रष्टाचार और आतंक का कोई स्थान नहीं होता है । राम राज में मनुष्य की प्रमुख शिक्षा रावण प्रवृत्ति का राम में रुपान्तरण की होती है । रावण प्रवृत्ति का अभिप्राय सापेक्षता का सिद्धान्त और राम प्रवृत्ति का अभिपाय अद्वैत का सिद्धान्त है । रामराज के आभामण्डल में मनुष्य अपने अंदर स्थित दिव्य गुफा में सात पवित्र सदग्रन्थ को सीलयुक्त अवस्था में पाता है । वह क्रियायोग ध्यान के द्वारा इन सदग्रन्थों के सील को खोल देता है और आवश्यकता के अनुसार वह क्रियायोग ध्यान के द्वारा इन सदग्रन्थों को सील कर भी देता है । ये दिव्यग्रन्थ दिव्य गुफा के जिन सात स्थानों पर होते हैं उन्हें ही सात चर्च कहते हैं । बाइबिल में वर्णित सात चर्च मनुष्य के अंदर दिव्य गुफा में स्थित सात स्थान हैं जिन्हें योगिक भाषा में 7 चक्र कहा गया है। ☙

The seven books within Divine Cave present in the area of brain and spinal cord in the body

Kingdom of God - *Ram Rajya*

Through the practice of Kriyayoga Meditation, when we enter the Garden of Eden within the Divine Cave present in the area of the brain and spinal cord, we realize the Truth existing within the phrase "Kingdom of God – *Ram Rajya*".

Ram represents the consciousness of Vishnu. Vishnu means the consciousness of preservation of all things, which is known as *Ahimsa* (Non-violence). Rajya signifies Rajayoga which is Kriyayoga Meditation. The Greatest Realized Master and Prophet of Rajayoga on this earth is Lord Krishna of India.

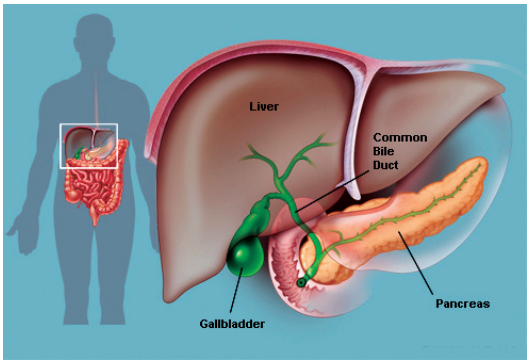
After practising Kriyayoga, when we experience Oneness with *Ahimsa*, we realize we are in the Kingdom of God. The time when the majority of the population of human beings on this earth will practice Kriyayoga Meditation with joyful effort, the existence of Earth will be realized as the Kingdom of God – *Ram Rajya*.

In *Ram Rajya*, there is no place for corruption and terrorism. In *Ram Rajya*, the teachings and lifestyle for a human being is the Holistic Science of conversion of Ravana consciousness into Ram consciousness. In Ravana consciousness, a person realizes the principle of relativity, virtues and sin, good and bad, loss and gain, etc. A person who experiences Ram Rajya realizes the existence of all knowledge sealed within the seven books which are stored in the Garden of Eden within the Divine Cave present in the brain and spinal cord.

The seal of seven books is opened easily and quickly with Kriyayoga consciousness and can be resealed again by Kriyayoga consciousness. The place of each and every holy book inside the Divine cave is known as a church. Within the head and spine there are seven churches, as mentioned in The Bible. ☙

आहार ग्रहण करने के आवश्यक नियम

शरीर को पूर्णतया स्वस्थ रखने के लिए यह आवश्यक है कि मनुष्य जो कुछ खाता है उसका पाचन ठीक तरीके से हो। आज कल लोग आदत वश तरह-तरह के प्रिय लगने वाले स्वादिष्ट व्यंजनों को बनाने व खाने में बहुत समय लगाते हैं । खाने के इस अवैज्ञानिक तरीके से मनुष्य में पोषक तत्व की कमी होने लगती है और परिणामस्वरूप अनेक प्रकार की बीमारियाँ प्रकट होने लगती हैं । खाने में तालमेल की कमी के कारण और राग-द्वेष के कारण तथा खाने के बीच आवश्यक अन्तराल न होने पर खाने का पाचन ठीक तरीके से नहीं हो पाता है। प्रायः लोग आदत वश हर दो-दो घण्टे पर कुछ न कुछ खाते रहते हैं। थोड़ी-थोड़ी देर में बार-बार खाने पर पाचन की क्रिया ठीक नहीं होती है जिससे पाचन तंत्र में भारीपन, थकावट बनी रहती है और पाचन तंत्र की शक्ति उत्तरोत्तर घटती जाती है, साथ ही साथ पाचन संबंधी अनेक प्रकार की बीमारियाँ प्रकट होती हैं ।



शरीर में खाना पचाने की मशीन को पाचन तंत्र (Digestive System) कहते हैं। शरीर में खाना मुख्यतः - मुँह, आमाशय और छोटी आँत में पचता है। खाना मुँह से पचता हुआ आमाशय में आता है। आमाशय में खाना खट्टे माध्यम (अम्लीय माध्यम) में पचता है। आमाशय में खाना पचने के बाद छोटी आँत में जाता है। छोटी आँत में खाना क्षारीय माध्यम में पचता है। आमाशय में खाना आने के बाद खाने में खट्टेपन की मात्रा बनी रहती है। खाने का पाचन छोटी आँत में तभी हो पाता है जब खाने का खट्टापन (अम्लीय माध्यम) क्षारीय माध्यम में बदल जाय। खाने को क्षारीय करने के लिए लिवर से पित्त (Bile) निकलता है ।

लिवर के पास एक पित्त की थैली होती है जिसे पित्ताशय (Gall Bladder) कहते हैं। लिवर से निकलने वाला पित्त पित्ताशय में इकट्ठा होता है। खाना जब आमाशय में पचता हुआ आँतों की तरफ बढ़ता है तो आँत के पहले भाग में जिसे ड्यूडिनम कहते हैं, लिवर से पित्त और अग्नाशय (Pancreas) से निकलने वाला पाचक तत्व खाने में मिलता है जिससे खाने का अम्लीय माध्यम क्षारीय माध्यम में परिवर्तित होता है। इस प्रकार पित्त तथा अग्नाशय और आँत से निकलने वाले पाचक रस के द्वारा आँतों में खाना क्षारीय माध्यम् में परिवर्तित होता है जिससे आँतों में खाना पचाने की क्रिया समुचित तरीके से होती है । मानव के पाचन तंत्र में पित्त एक बार निकलने के बाद अच्छी मात्रा में दुबारा 4-6 घण्टे के बाद ही निकलता है। जैसे कि गाय का एक बार दूध निकालने के बाद कम से कम कुछ घण्टों के बाद ही दूध निकाला जा सकता है। उसी प्रकार अच्छी मात्रा में पित्त बार-बार नहीं निकलता है। आँतों में खाने के पाचन के लिए पित्त का निकलना आवश्यक है। पित्त न निकलने पर आँतों में खाना क्षारीय माध्यम में नहीं बदल पाता है, इससे आँतों में पाचन ठीक तरह से नहीं हो पाता है। इसलिए खाने का पाचन ठीक तरीके से हो सके और किसी भी प्रकार की बीमारी आदि न प्रकट हो, इसके लिए आवश्यक है कि दो खाने के बीच कम से कम 5-7 घण्टे का अन्तराल रखा जाय और खाना नियमित रूप से क्रियायोग सिद्धान्त के अनुरूप खाया जाय ।

मानव का आहार वनस्पतियों से प्राप्त पूर्ण परिपक्व फल, सब्जियाँ तथा अनाज ...

मानव का आहार वनस्पतियों से प्राप्त फल, अनाज तथा बीज है जो पक कर अपने पूर्ण स्वरूप में आ जाते हैं। हरा फल, हरी सब्जियाँ तथा वे अनाज जो पूरी तरह पककर पूर्ण स्वरूप में नहीं आये हैं, हमारा उपयुक्त आहार नहीं है । उनको खाने पर हम उन वनस्पतियों, फलों, अनाज आदि को पूर्ण विकसित होने से रोककर हिंसा करते हैं । प्राचीन भारत देश में इसलिए हरे फल, सब्जी को तोड़ना या हरी फसल को काटना मना था । पके हुए पूर्ण फल, सब्जियाँ, अनाज जिनको बोने पर दुबारा उससे अनाज, फल, सब्जियों को उगाया जा सके, पूर्ण आहार है जिसको ग्रहण करने पर पोषक तत्व की कमी नहीं होती है ।

अहिंसात्मक तथा पूर्ण आहार ग्रहण करने के आवश्यक नियम :

1- कच्ची या हरी सब्जी जब तक पक कर अपने पूर्ण परिपक्व स्वरूप में न आ जाय तब तक उनका इस्तेमाल न करें।

2- आहार में ऐसी सब्जियाँ जिनको काटकर दुबारा सब्जी उगाई जा सके जैसे- अरबी, बंडा, सूरन, अदरक, लहसुन, प्याज, आलू आदि का अधिक सेवन करें।

3- हरी सब्जी के स्थान पर अधिकांशतः पकी सब्जी जैसे- पका कद्दू आदि का प्रयोग करें।

4- अन्य हरी सब्जियाँ जैसे- नेनुआ, परवल, तरुई, सेम, भिंडी, शिमला मिर्च आदि जब पक कर बड़ी होने लगे उस समय उनका प्रयोग करें । बीज अगर अधिक कड़ा है तो उसे उबालकर अथवा पीस कर आहार में प्रयोग करें ।

5- सभी प्रकार के अनाज- गेहूँ, मक्का, बाजड़ा, जौ आदि को पीसकर रोटी के रूप में लेने से अधिक लाभप्रद है उन्हें चावल की तरह उबाल कर ग्रहण करें । अगर रोटी का प्रयोग करते हैं तो उससे चोकर न निकालें । रोटी अनाज का भुना हुआ स्वरूप है तथा दलिया उबला स्वरूप है । अतः रोटी के स्थान पर दलिया अधिक लाभप्रद है ।

6- बिना छिलके वाली दाल के स्थान पर छिलके वाली दाल का प्रयोग करें। पतली दाल के स्थान पर गाढ़ी दाल का प्रयोग करें तथा 24 घंटे में एक छोटी कटोरी भरकर दाल जिसकी मात्रा लगभग 30 से 40 ग्राम होना चाहिए, का सेवन करें ।

Guidelines for Intake of Food

Preventing The Corruption of Stomach

When we intake food, we should think about the welfare of the food product we are consuming. Let us learn some important guidelines regarding food intake that will enable proper digestion and maintenance of our health.

Observe time gap between meals

We should observe proper time* gaps between meals. In general, there are 3 areas of digestion – the mouth, stomach and intestines. Usually food remains in the mouth for a very short time. Therefore, only very limited digestion occurs in the mouth. **Food takes about 2 to 2.5 hours to be digested in the stomach and 4 to 6 hours to be digested in the intestines.** The time taken to digest food is dependent on what we eat and the quantity of food consumed. In general, we should observe a time gap of 6 to 8 hours between consumption of any kind of food.

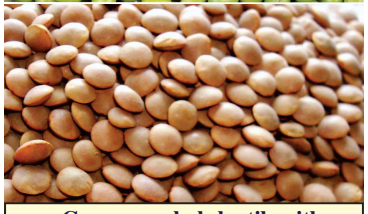
Adults should refrain from snacking. When we take snacks between meals, extra digestive juices and bile will need to be produced by the system, causing additional strain on the different organs of the digestive system, such as the liver, intestines and pancreas. This causes the respective organs to be overworked and as a result, may cause the organs to malfunction. Other organs may also become affected as a result.

** A person who practices Kriyayoga meditation deeply is able to change activities of the digestive glands and is able to accelerate or slow down enzymatic action. These deep meditators are able to decide the time interval between meals.*

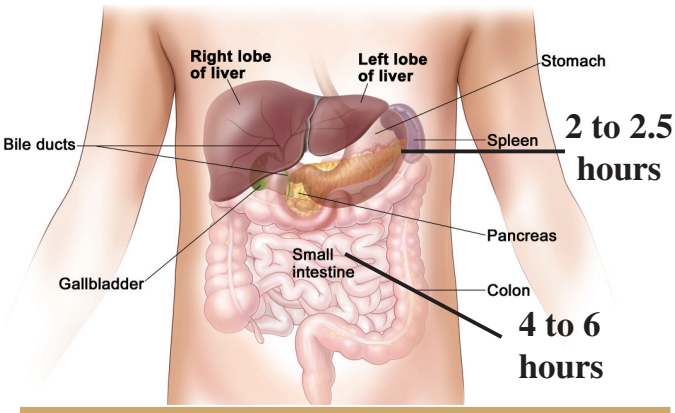
Oral Ingestion of Foods

* Eat complete foods, which are as fully matured as possible.
* Each and every whole grain is composed of complete nutrition that is required by a person.
* Some grains should be eaten in larger quantities and some in smaller quantities (i.e. brown rice in larger quantities vs. sesame seeds or flax seeds in smaller amounts).
* Eating in this style, with the correct idea of uplifting atom and plant creations, will promote good health and will not result in any nutritional deficiencies of any kind (i.e. B12, iron or folic acid deficiencies).
* All types of grains should be taken as a whole.

Lentils should be consumed along with its covering sheath. The covering sheath is essential to hold together the dicotyledonous seeds of the lentils. When we eat the covering of the dicotyledonous seed, then we are receiving the uniting power, which helps to maintain unity amongst all structures within the body. By removing the covering, we are discarding the most essential part of the seed - the bond of unity, which serves to hold together the dicotyledonous seed. Eating seeds without the covering sheath leads to lack of unity and creates division within the body, which causes illnesses such as arthritis or problems of the liver and heart. For example, it is best to take brown or red rice - where minimal or no portion of the covering sheath (bran) has been removed. Out of ignorance, most people are attracted to the whiteness of the polished rice and think that it is more hygienic and thus healthier. In fact this is not true. Unpolished rice is best for the intestines and our system as a whole.



Consume whole lentils with covering sheath.



Digestive System showing the time required for digestion in each part of the system

Brown/Red rice with minimal covering sheath (bran) removed

Vegetables should be consumed in their matured stage

Matured stage means when we can cut any portion of the vegetable and plant it to grow into a tree. Vegetables having a thin peel should be cooked without being peeled. Examples of such vegetables are potatoes and squash. The peels contain essential nutrients. Vegetables with a hard peel should be thoroughly rinsed in water before lightly scraping the hard covering.

Limit intake of Roasted foods

Limit intake of roasted or toasted foods to prevent deficiency of Vitamin B12. The intake of any roasted foods reduces the amount of intrinsic factor produced in the stomach. Vitamin B12 must bind with intrinsic factor in order for it to be absorbed in the terminal ileum of the small intestine. It enters the bloodstream via the terminal ileum.

Reduction of intrinsic factor due to consumption of roasted foods therefore causes mal-absorption of Vitamin B12 via the small intestine. This results in deficiency of Vitamin B12 in the body, which affects the body systemically.

Over-toasting of breads causes flatulence. Very light toasting is recommended. ☙

Humanity Bows To Great Prophet Mahatma Gandhi ji
October 2nd - *International Day of Truth & Non-violence*

Guruji at a village program

Guruji Swami Shree Yogi Satyam has been travelling to villages throughout Uttar Pradesh in India to promote thoughts and actions that will help develop the nation. He explains that development will happen quickly and effectively once non-sectarian Kriyayoga Meditation is practiced sincerely in each and every home.

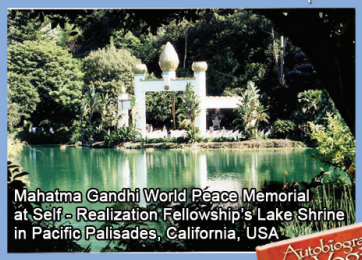
Guruji at John Carroll University, U.S.A.

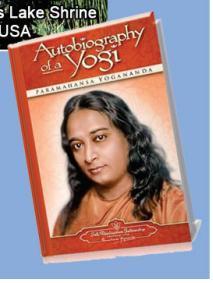
During these programs, Guruji has always taken the example of Mahatma Gandhi ji for the saintly way in which he lived and worked.

In 1935, the Mahatma selected Paramhansa Yogananda as his Guru and received Kriyayoga initiation. Affectionately called Bapu, he was not only the adored father of one nation, but a caring and compassionate father of all nations; he (Gandhi ji) had once said the following:

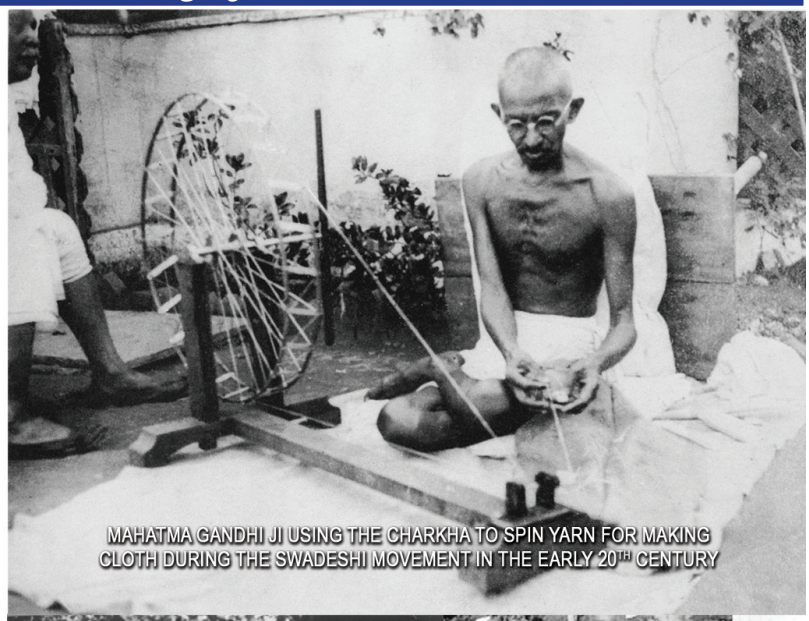
"I call myself a nationalist, but my nationalism is as broad as the universe. It includes in its sweep all the nations of the earth. My nationalism includes the well-being of the whole world. I do not want my India to rise on the ashes of other nations. I do not want India to exploit a single human being. I want India to be strong in order that she can infect the other nations also with her strength."

A PORTION OF GANDHI JI'S ASHES WERE SENT TO YOGANANDA JI IN AMERICA AND ENSHRINED IN THIS MEMORIAL (BELOW):

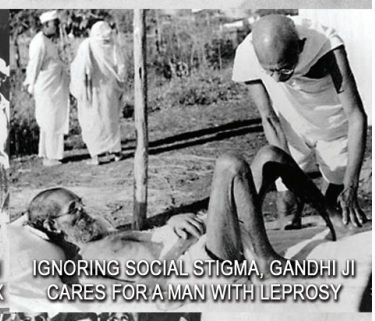

Mahatma Gandhi World Peace Memorial at Self - Realization Fellowship's Lake Shrine in Pacific Palisades, California, USA



MAHATMA GANDHI JI BECAME A DISCIPLE OF PARAMAHANSA YOGANANDA JI AND RECEIVED KRIYAYOGA INITIATION AT HIS ASHRAM IN WARDHA IN 1935. READ ABOUT IT IN AUTOBIOGRAPHY OF A YOGI *(CHAPTER 44).*

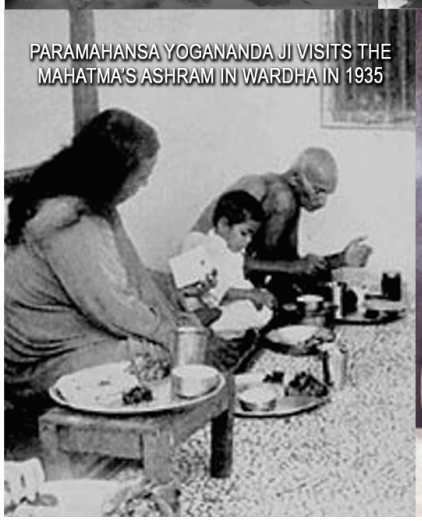

MAHATMA GANDHI JI USING THE CHARKHA TO SPIN YARN FOR MAKING CLOTH DURING THE SWADESHI MOVEMENT IN THE EARLY 20TH CENTURY

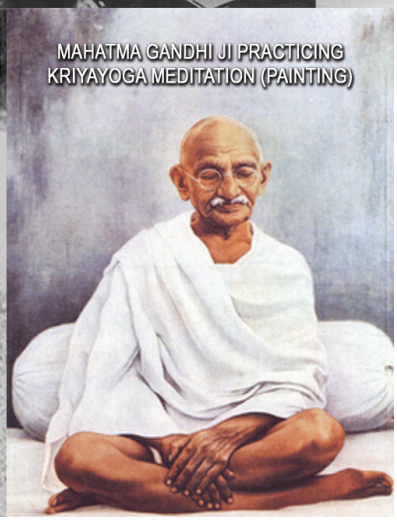
GANDHI JI IS JOINED BY THOUSANDS IN 1930 ON THE SALT MARCH TO DEFY THE UNFAIR SALT TAX


IGNORING SOCIAL STIGMA, GANDHI JI CARES FOR A MAN WITH LEPROSY

GANDHI JI AND WIFE GREET CHILDREN

THOUSANDS OF PEOPLE SEEK BAPU JI'S GUIDANCE TO RESOLVE MANY ISSUES


PARAMAHANSA YOGANANDA JI VISITS THE MAHATMA'S ASHRAM IN WARDHA IN 1935


MAHATMA GANDHI JI PRACTICING KRIYAYOGA MEDITATION (PAINTING)

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

ई-मेल: AkhandBharatSandesh@gmail.com / KriyayogaAllahabad@hotmail.com **वेबसाइट:** www.Kriyayoga-Yogisatyam.org/AkhandBharatSandesh