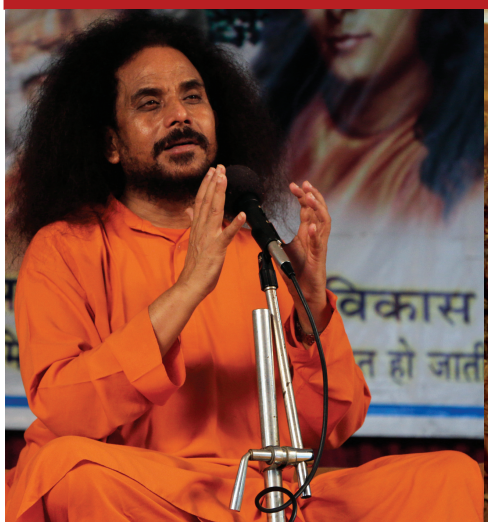
विश्व निर्माण एवं मानव विकास को द्रुतगति प्रदान करने हेतु क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान की एक अनुपम भेंट
A Unique Gift For International Unity and Development & Quick Evolution of Human Consciousness

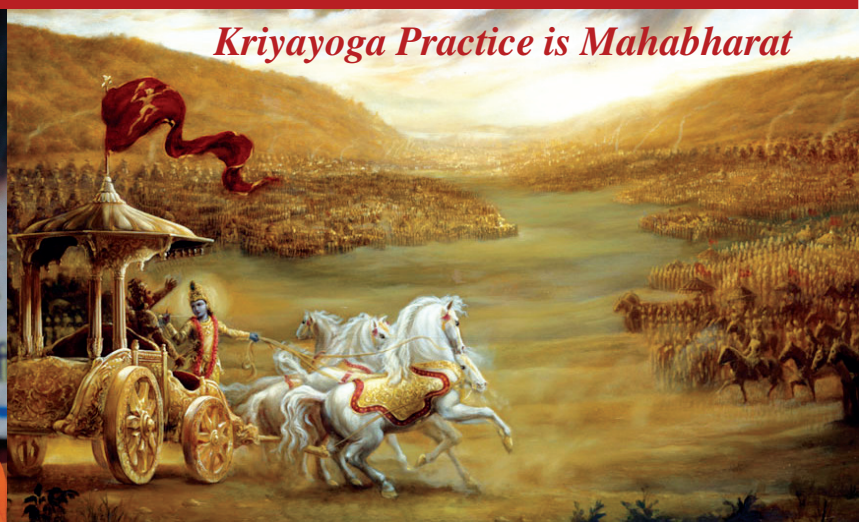
अखण्ड भारत सन्देश
Akhand Bharat Sandesh

पाक्षिक (Fortnightly) हिन्दी/English

वर्ष 13 * अंक 05 * विक्रम सम्वत् 2070 * शाके 1935 * आरोही द्वापर युग का 313वाँ वर्ष * 16-31 अक्टूबर, 2013 * मूल्य :10.00

Mahabharat - Science of Self-Realization





महाभारत : आत्मज्ञान का विज्ञान

महाभारत आत्मविज्ञान है जिसके द्वारा सर्वव्यापी सत्य व अहिंसा की शक्ति का अंदर व बाहर दर्शन होता है तथा चतुर्दिक विकिरण होता है । महाभारत सर्वज्ञ तत्व से जुड़ने की क्रिया है । पिछले द्वापर युग में महाभारत एक अनिवार्य सर्वांगीण वैज्ञानिक शिक्षा के रूप में अभ्यास किया जाता था । कलिकाल के आने पर (700 ई0पू0 से लेकर 1600 ई0) महाभारत का ज्ञान लुप्त हो गया । जैसे ही आरोही द्वापर युग (1600 ई0 से 4100 ई0) प्रारम्भ हुआ महाभारत का ज्ञान मनुष्य के अन्तःकरण में पुनः प्रकट हो गया । कलिकाल में मनुष्य के शरीर में न्यूरॉन्स (नर्व सेल) की ग्राह्य एवं संप्रेक्षण शक्ति कम होने की वजह से ब्रह्माण्ड में व्याप्त महाभारत ज्ञान को मनुष्य ग्रहण नहीं कर पाता है। द्वापर युग के लगते ही मानव शरीर के न्यूरॉन्स में सूक्ष्म परिवर्तन हो जाता है । इनमें ग्रहण करने और संप्रेषण की शक्ति बढ़ जाती है । इसी वजह से द्वापर युग में महाभारत का ज्ञान प्रकट होने लगता है।

महाभारत का ज्ञान प्रकट होने से मानव के अन्तःकरण में एकता की भावना, विचार व धारणा प्रकट होने लगी है । मनुष्य यह समझने लगा है कि मनुष्य को जातीयता, सम्प्रदायिकता, रंगभेद, क्षेत्रीयता व राष्ट्रीयता के भाव से ऊपर उठकर विश्वबन्धुत्व की भावना में रहना चाहिए । 500 ई0 कलिकाल का अंधकारमय समय था । उस समय मानव मानव को बेचता था और दास प्रथा व्याप्त थी । वर्तमान आरोही द्वापर युग होने के कारण यह अमानवीय कृत्य बन्द हो गया ।

आरोही द्वापर युग में महाभारत के ज्ञान को ब्रह्मर्षि वेदव्यास ने प्रकट किया । सम्पूर्ण ज्ञान से जुड़ने की क्रिया के अभ्यास को महाभारत का अभ्यास कहते हैं । सम्पूर्ण ज्ञान आत्मा

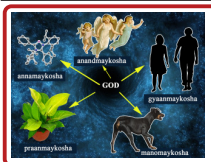
शेष पृष्ठ 6 पर ....

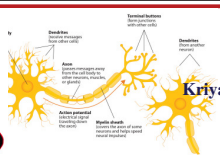
Mahabharat is the science of Self-realization which radiates rays of Truth and Non-violence within and around, to establish harmonious relation amongst all creations of Cosmos. This science was an essential and universal subject of past descending Dwapar yuga. Its knowledge became dormant during the dark phase. With the opening of the ascending Dwapar yuga (1600 A.D. - 4100 A.D.), the substance of brain and spinal cord has become more advanced and refined and, therefore, has become a channel of receiving the Omnipresent knowledge of Mahabharat spiritual science.

At present, human beings on this earth are experiencing the knowledge of the science of Mahabharat within and every moment and are getting more idea, thoughts and concepts which carry human consciousness towards sphere of Truth and Non-violence where there is fulfillment of all dreams and desires of incarnations.

The author of the science of Mahabharat is Brahmarshi Vedavyasa, who was incarnated before the greatest incarnation - Yogeshwar Krishna, in the past descending Dwapar yuga. He

... continued on Pg 4



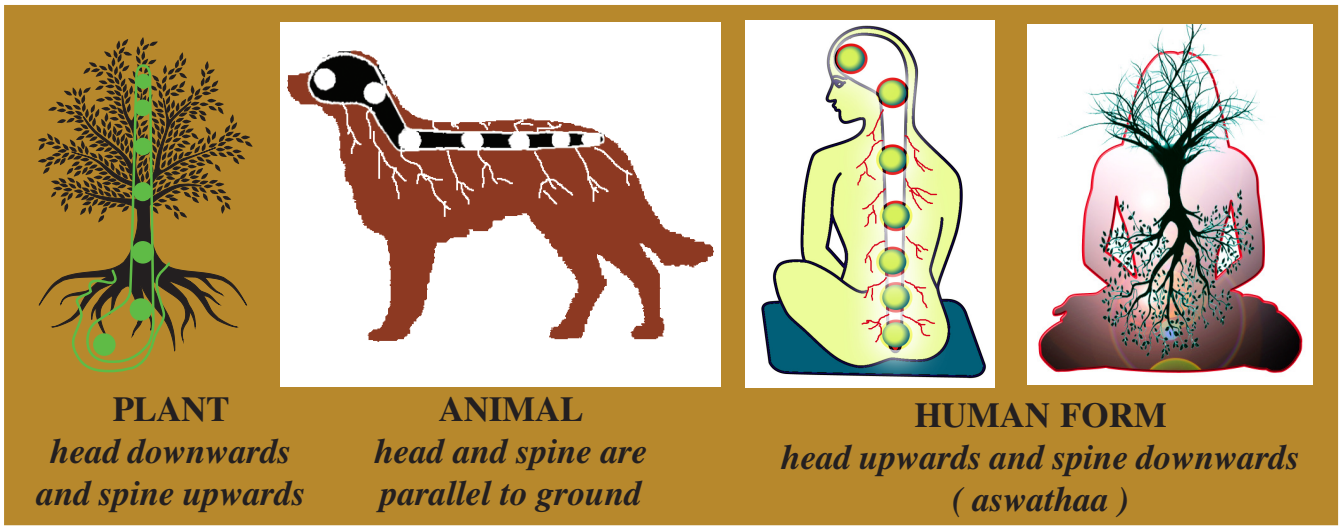


The Way To Solve All Problems - 2 सभी प्रकार की समस्याओं के समापन का तरीका - 3
महात्मा गॉधी का विचार / Gandhian Thought - Inner Voice - 7
Kriyayoga Meditation Reveals Origin of Mankind - 8 मानव की उत्पत्ति : आदम और ईव का स्वरूप - 9
मानव का मुख्य आहार : परमात्मा का प्रकाश - 10 Kriyayoga Dietary Principles - 11
क्रियायोग का विस्तार भारत के गॉव में – Kriyayoga in the Villages - 12

The Way To Solve All Problems

1. Observe special structure of neurons in human beings :

Human beings are always looking for change because of the special cells in their body known as neurons. In the human body, a larger number of neurons are in the brain which is situated upwards facing towards the sky. This special structure is referred to as *aswathaa* in the Gita in the 15th chapter. Due to this, the neurons are in the natural process of quick growth in understanding power and perceptions towards the discovery of more Omnipotent power and tranquility. Other creations such as animals and plants do not having such an advanced structure of neurons and, therefore, they do not have the required power of freedom to discover mystery within and around all structures.



PLANT
head downwards and spine upwards

ANIMAL
head and spine are parallel to ground

HUMAN FORM
head upwards and spine downwards (aswathaa)

2. Observe relation between understanding power and yugas :

Time is measured in the form of micro and mega units. Micro units are the units that are smaller than one second, i.e. milliseconds, microseconds etc. Mega units are units above one second i.e. seconds, minutes, hours, days, months and years.

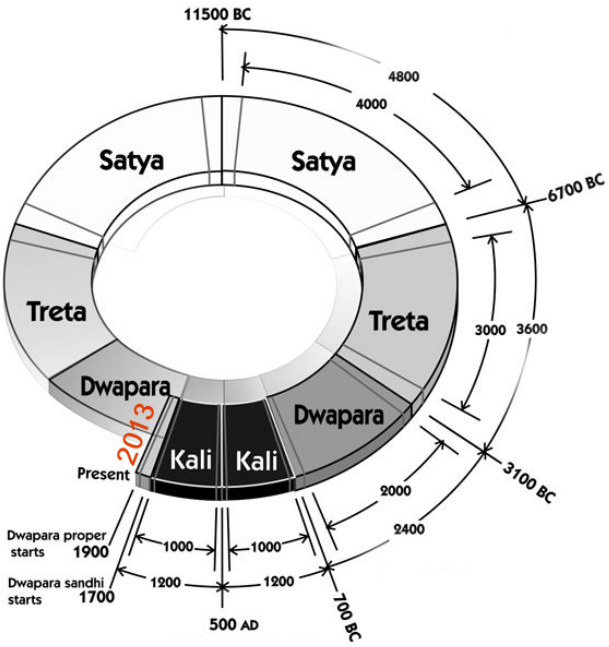
In ancient Indian civilization, it has been observed that the mega units of time extend beyond years into periods known as yugas. Time zone is divided into yugas on the basis of levels of understanding power. As shown in the diagram, there are four yugas: Satyuga, Tretayuga, Dwaparyuga and Kaliyuga.

NOTE : No human can overcome the influence of the Time Cycle except one who has experienced oneness with God.

The diagram shows a cycle of 24,000 years that is comprised of a descending arc of 12,000 years and an ascending arc of 12,000 years that represent the descending and ascending levels of understanding power of human consciousness respectively.

When we observe the period of a month or a year, we are unable to perceive any major difference in understanding power. Every 12 years we observe a refined change in the neurons of brain and spinal cord which demonstrates a very slight advancement in understanding power. However, when we observe the period of 24,000 years, we observe a big difference in understanding power. Four different levels of understanding powers are represented as four yugas as shown in the diagram below:

Descending and Ascending Yugas :

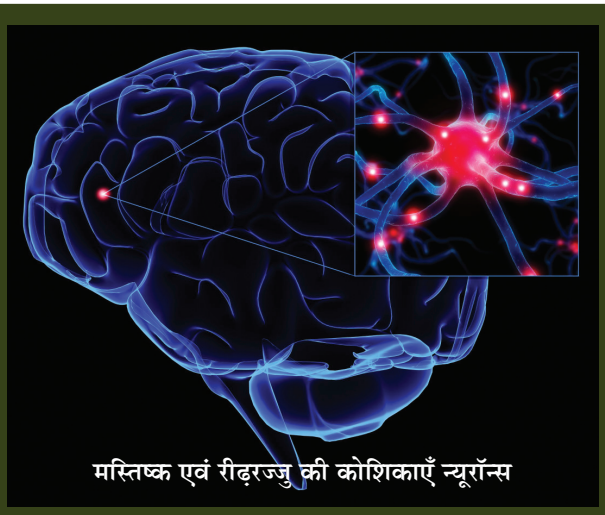


... continued on Pg 5

सभी प्रकार की समस्याओं के समापन का तरीका

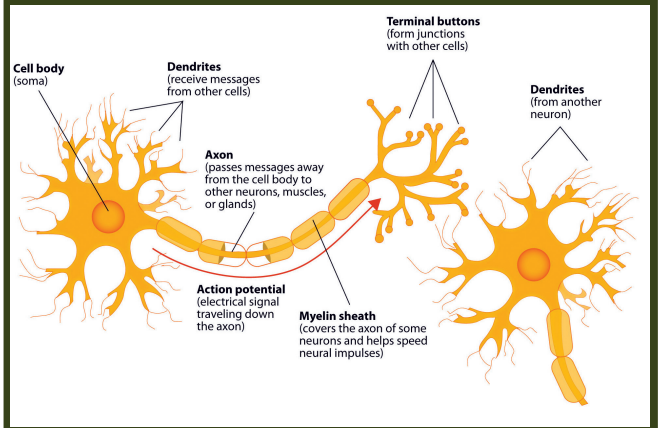
सभी प्रकार की समस्याओं के निदान के लिए मानव स्वरूप में न्यूरॉन्स (Nerve cells) कोशिका की विशिष्ट रचना और इसका समझने की शक्ति से सम्बन्ध को समझना आवश्यक है -

मनुष्य शरीर में न्यूरान्स (Nerve cells) विशिष्ट रचना के रूप में है । मनुष्य के सिर व रीढ़ के अंदर न्यूरॉन्स की मात्रा करोड़ों में है और इन्हीं न्यूरॉन्स की वजह से मनुष्य अपने अंदर भिन्न-भिन्न प्रकार के परिवर्तन की अनुभूति करता है । न्यूरान्स के कारण मनुष्य के अंदर सोचने, विचारने, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध आदि की अनुभूति करने की सामर्थ्य प्रकट होती है । न्यूरान्स के सुषुप्त होने पर मनुष्य को अपनी पूर्ण क्षमता का बोध नहीं हो पाता है । सामान्यतया मानव मस्तिष्क एवं रीढ़रज्जु में केवल 10 से 12 प्रतिशत ही न्यूरॉन्स जागृत रहते हैं तथा अन्य सुषुप्तावस्था में रहते हैं । क्रियायोग ध्यान के द्वारा मानव मस्तिष्क में सुषुप्त न्यूरॉन्स को आसानी जागृत कर दिया जाता है जिससे मानव की क्षमता अनन्त हो जाती है । न्यूरॉन्स के पूर्ण जागृत होने पर मानव की क्षमता इतना अधिक हो जाती है कि वह दृश्य व अदृश्य जगत के सूक्ष्म रहस्यों को आसानी से जान लेता है ।



मस्तिष्क एवं रीढ़रज्जु की कोशिकाएँ न्यूरॉन्स

Brain is made up of nerve cell known as neurons. Estimates of the number of neurons in the human brain vary from about 100 billion to 100 trillion.



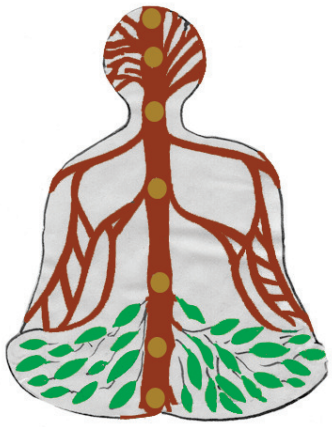
न्यूरॉन्स की संरचना

मनुष्य के स्वरूप पर ध्यान दें । मानव स्वरूप में सिर, ऊपर की ओर अर्थात् आसमान की तरफ तथा रीढ़ नीचे की ओर है । आसमान असीमता का प्रतीक है । सिर ऊपर होने का अभिप्राय है कि मानव की सम्भावनाएँ असीम और अनन्त हैं । सिर व रीढ़ की विभिन्न स्थितियाँ ब्रह्माण्ड की विभिन्न रचनाओं में विकास के भिन्न-भिन्न स्तरों को प्रदर्शित करती हैं । इसे समझने के लिए आइए, ब्रह्माण्ड की समस्त रचनाओं में सिर व रीढ़ की स्थिति का निरीक्षण करें ।

ब्रह्माण्ड की समस्त रचनाओं को मुख्यतः पत्थर, पेड़-पौधे, जीव-जन्तु, मानव व देवी देवताओं में वगीकृत किया जा सकता है । पत्थर में विकास सबसे कम है क्योंकि पत्थर में सिर व रीढ़ कहाँ है, स्पष्ट नहीं है । वनस्पतियों में सिर जो जड़ के रूप में हैं जमीन के नीचे तथा तना जो रीढ़ के रूप में है, ऊपर है । वनस्पति का स्वरूप पत्थर से अधिक विकसित है क्योंकि वनस्पतियों में सिर व रीढ़ की स्थिति प्रकट हो गयी । परन्तु वनस्पतियों का सिर आसमान से सबसे दूर अर्थात् जमीन के नीचे है इसलिए वनस्पतियों में विकास एवं स्वतंत्रता की स्थिति जन्तु और मानव से कम है । वनस्पतियाँ स्वतंत्रतापूर्वक भ्रमण नहीं कर सकती हैं । बाढ़ अथवा किसी भी जन्तु आदि के प्रहार से अपनी रक्षा नहीं कर सकती हैं । वनस्पतियों में प्राण तत्व जागृत तथा मन तत्व सुषुप्त रहता है । जीव जन्तुओं की संरचना पर ध्यान दें । जीव जन्तुओं में सिर व रीढ़ जमीन के समानान्तर है इसलिए जानवर वनस्पतियों से अधिक विकसित हैं । जानवरों का सिर जमीन के अंदर नहीं है बल्कि जमीन से ऊपर है । जानवरों का सिर और रीढ जमीन के समानान्तर है इसलिए जानवरों के अंदर विकास एवं स्वतंत्रता वनस्पतियों से अधिक है। जानवरों के अंदर प्राण तत्व व मन तत्व दोनों क्रियाशील रहता है । मानव का सिर ऊपर तथा रीढ़ नीचे है । सिर ऊपर अर्थात् आसमान की तरफ होने कारण मानव के अंदर विकास की सम्भावनाएँ सबसे अधिक हैं । मानव स्वरूप में प्राणतत्व, मन तत्व व ज्ञान तत्व प्रकाशित है। मानव केवल अपनी ही नहीं बल्कि नदी, पहाड़, वनस्पति, जीव-जन्तु तथा मानव समुदाय सभी की सेवा सुरक्षा करने की क्षमता रखता है । मानव अपनी इच्छाशक्ति के प्रयोग से भगवान श्री राम, भगवान श्रीकृष्ण, प्रभु ईसा, योगावतार लाहिडी महाशय, बीसवीं शताब्दी के क्रियायोग की अलख जगाने वाले अवतार श्री परमहंस रह योगानन्द ता है तथा अपनी इच्छाशक्ति के दुरुपयोग से अपना विनाश भी कर सकता है ।

मानव स्वरूप को श्रीमद्भवगद्गीता में अश्वत्थः कहा गया है ।

भगवान श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता के पन्द्रहवे अध्याय के प्रथम श्लोक में स्पष्ट रूप से कहा है कि हे अर्जुन ! सारे वृक्षों में मैं अश्वत्थः हूँ । उन्होंने अश्वत्थः को परिभाषित करते हुए आगे कहा है ऐसी रचना जिसकी जड़ ऊपर व शाखा नीचे है, अश्वत्थः है । ब्रह्माण्ड की समस्त रचनाओं में एकमात्र मानव स्वरूप वह दिव्य रचना है जिसकी जड़ ऊपर व शाखा नीचे



ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम् ।
छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥

-श्रीमद्भगवदगीता- 15:1

है । मानव स्वरूप में सिर जड़, रीढ़ प्रमुख तना तथा समस्त अंग शाखाओं के सदृश्य है ।

मानव स्वरूप में प्रकट होने वाले विभिन्न परिवर्तन जिन्हें हम कड़ापन-ढ़ीलापन, दर्द-आराम, हल्कापन-भारीपन आदि के रूप में अनुभव करते हैं, अश्वत्थः वृक्ष की पत्तियाँ हैं तथा इन्हीं को वेदों की रिचाएँ कहा गया है । स्वरूप में प्रकट होने वाले विविध परिवर्तनों में मन को केन्द्रित करते हुए उन्हे अनन्त शक्ति तत्व, ज्ञान तत्व,जीवन तत्व, परमात्म तत्व के रूप में स्वीकार करना ही वेद पढ़ने की क्रिया है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा स्वरूप में मन को केन्द्रित करने पर एक ऐसा समय आता है जब साधक सुख-दुःख, हल्कापन-भारीपन, दर्द-आराम आदि की अनुभूति नहीं करता है । शारीरिक समस्त परिवर्तन उसे परमानन्द तत्व के रूप में

शेष पृष्ठ 4 पर ....

... continued from Pg 1

collected the distinguished history of three generations, starting from King Shantanu up to five Pandavas and hundred Kauravas. In Mahabharat, Shantanu represents Omnipresent God and the negative attributes of the five Pandavas represent five gross elements – sky, air, fire, water and earth.

Mahabharat clearly explains how the universe originated from God and also shows the path of moving the consciousness of a person from the universe back to Omnipresent God. Mahabharat teaches how to ascend one's consciousness from the point of the five gross states - sky, air, fire, water and earth, to God. In summary, Mahabharat explains the science of journey to experience eternal oneness with Omnipresent God. This journey is the conscious journey of any one person from five gross elements to five *tanmatras* (subtle objects of senses), from five *tanmatras* to ten *indriyas* (five sense organs and five organs of actions), from ten *indriyas* to mind and wisdom and from mind and wisdom to ego and *chitta* (egoistic heart) and finally, from *chitta* to God.

Anyone who is engaged in learning the science of Mahabharat cannot create problem to any other creation and will always be helpful to all creations of Cosmos in giving them peace, joy, power and knowledge.

In the dark phase, the human mind was filled with darkness and therefore was not able to realize the Truth hidden in Mahabharat. By mistake, Mahabharat was visualized and misunderstood as a dangerous war.

After practicing Kriyayoga, we realize that Mahabharat is not any story of war and fight, but refers to the science of transformation of egoistic activities to Divine activities. During the transformation, one experiences gradual expansion of consciousness of truth, bliss, eternal peace and immortality.

The word "*Mahabharat*" clearly explains its real meaning. *Maha* means greatest, *bha* means knowledge of creation, preservation and change and *rat* means to connect with. Mahabharat explains Science of unfailing connection with the eternal science of knowledge of creation, preservation and change.

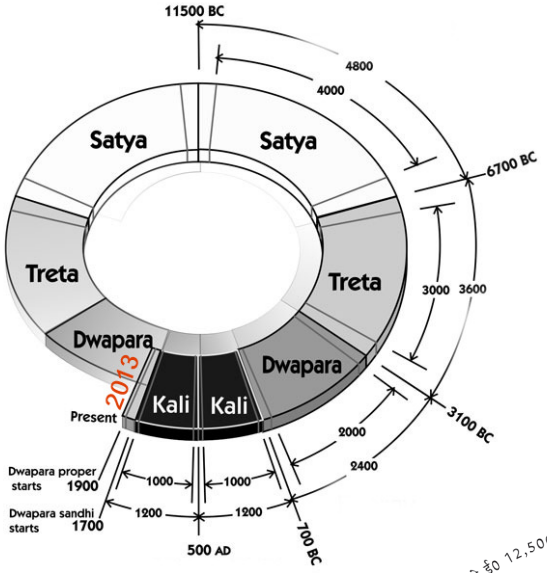
In the subsequent issues of Akhand Bharat Sandesh, a deeper understanding of the Science of Mahabharat will be presented. The expansion of the science of Mahabharat in humanity will change the complete system of human lifestyle and will bring complete transformation in the fields of education, politics and international relations. This will remove racial, communal and regional wars from the face of the globe. ☙

पृष्ठ 3 का शेष ....

अनुभव होने लगते हैं जिसमें मन केन्द्रित करने पर लौकिक और पारलौकिक रहस्यों का ज्ञान प्राप्त होने लगता है । ऐसी अवस्था में जिस आत्मिक शांति की अनुभूति होती है उसे शब्दों में वर्णित नहीं किया जा सकता है।

युग के अनुरूप समझने की सामर्थ्य का विकास :

एक माह के अन्दर पन्द्रह दिन तक चन्द्रमा का प्रकाश उत्तरोत्तर बढता है और फिर पन्द्रह दिन उत्तरोत्तर घटता है । इसी तरह से कलियुग, द्वापरयुग, त्रेतायुग, सतयुग में कलियुग से सतयुग की ओर जब विकास क्रम अग्रसित होता है तब मानव के अंदर समझने की सामर्थ्य बढती जाती है और फिर सतयुग से कलियुग की ओर समझने की सामर्थ्य घटती जाती है । अवरोही (Descending) आरोही (Ascending) युग से संबंधित चित्र को देखें -



सतयुग से त्रेता, त्रेता से द्वापर, द्वापर से कलियुग की ओर विकास क्रम में मानव में समझने की सामर्थ्य घटती गयी। 11500 ई0 में अवरोही सतयुग था तथा 500 ई0 में अवरोही कलियुग का समय था । 11500 ई0 से 500 ई0 तक मनुष्य में समझने की सामर्थ्य उत्तरोत्तर घटती गयी । फिर 500 ई0 से 12500 ई0 तक युग का आरोही क्रम है । इसमें मनुष्य में समझने की सामर्थ्य का उत्तरोत्तर विकास हो रहा है । **वर्तमान समय आरोही द्वापर का 313वाँ वर्ष है ।**

श्री महावतार बाबा जी के द्वारा क्रियायोग का पुनरुज्जीवन :

कलिकाल के गहन अज्ञानमय अँधकार में क्रियायोग का ज्ञान लुप्त हो गया था जिसे मृत्युन्जय अमर गुरु श्री महावतार बाबा जी ने 1861 ई0 में पुनरुज्जीवित कर मानवता के लिए मुक्ति का द्वार खोज दिया । श्री महावतार बाबा जी युग युगान्तर से शरीर धारण किये हैं । उनका लक्ष्य है कि विशेष कार्यों के लिए जो अवतार इस जगत में आते हैं, उन कार्यों की पूर्ति में उनकी मदद करना । कलिकाल के अवसान तथा द्वापर के आने पर जब मानव मस्तिष्क में सुषुप्त ज्ञान का प्रकाश प्रस्फुटित होने लगा, श्री महावतार बाबा जी ने योगिराज श्री लाहिड़ी महाशय जी को क्रियायोग की दीक्षा देकर इस महान लुप्तप्राय विद्या को पुनः प्रकट किया । श्री महावतार बाबा जी ने अपने परम शिष्य योगिराज श्री लाहिड़ी महाशय जी से कहा था कि मैं जिस क्रियायोग विद्या का ज्ञान तुम्हें दे रहा हूँ यह उसी ज्ञान का पुनरुज्जीवन है जिसे योगेश्वर श्रीकृष्ण ने सूर्य को दिया था तथा सूर्य से यह ज्ञान मनु, इक्ष्वाकु और राजर्षियों को प्राप्त हुआ । इसी विद्या का ज्ञान प्रभु ईसा ने सेन्ट पाल, सेन्ट जॉन आदि शिष्यों को दिया था ।

वर्तमान समय में मानव मस्तिष्क को द्रुत गति से विकसित करने तथा जातिवाद, सम्प्रदायवाद आदि हिंसाओं को सामप्त कर वसुधैवकुटुम्बकम् की स्थापना करने के लिए क्रियायोग ध्यान एक वैज्ञानिक, सर्वसुलभ, सरलतम् , पूर्ण, आध्यात्मिक मार्ग है । क्रियायोग ध्यान के अभ्यास से मनुष्य अल्प समय में सब कुछ प्राप्त कर लेता है और अनुभव कर लेता है कि उसके और परब्रह्म के बीच दूरी शून्य है । ☙

... continued from Pg 2

The descending arc begins in 11,500 B.C. and extends till 500 A.D. This arc begins with Satyuga that lasts for 4,800 years. After Satyuga, Tretayuga begins in 6,700 B.C. and extends for 3,600 years until 3,100 B.C. Following Tretayuga is Dwaparyuga which lasts for 2,400 years until 700 B.C. Kaliyuga begins in 700 B.C. and lasts for 1,200 years until 500 A.D. This also marks the beginning of the ascending arc and ascending Kaliyuga period.

The ascending arc begins in 500 A.D and extends till 12,500 A.D. :

Kaliyuga begins in 500 A.D. and lasts for 1,200 years until 1,700 A.D. Dwaparyuga begins in 1,700 A.D. and lasts for 2,400 years until 4,100 A.D. Presently, we are in the 313th year of Dwaparyuga. In 4,100 A.D., Tretayuga begins and extends for 3,600 years until 7,700 A.D. In 7,700 A.D., Satyuga begins and lasts for 4,800 years until 12,500 A.D.

Present Yuga :

See the diagram. The present time is ascending Dwapar yuga – 313 years (2013 A.D.) . This is the time of rapid development in man's knowledge in all walks of life. There will be more and more advancement in the fields of engineering, medical, political, international relations and professed sectarian religion. Now, the science of true religion will spread everywhere and will cover all countries of the world which will rise above the illusionary concepts of racism, caste-ism, regionalism and nationalism. Each and every year, the concept of eternal unity amongst all nations will increase.

Mahavatar Babaji

Lahiri Mahasaya

Kriyayoga Is The Master Technique To Solve All Problems

At the beginning of Kaliyuga, the most important knowledge- Kriyayoga Science, was lost and remained dormant until 1800 A.D. Because of this, all problems of mankind arose. Kriyayoga Science is the same science taught by Krishna Bhagawan during the end of the descending Dwaparyuga.

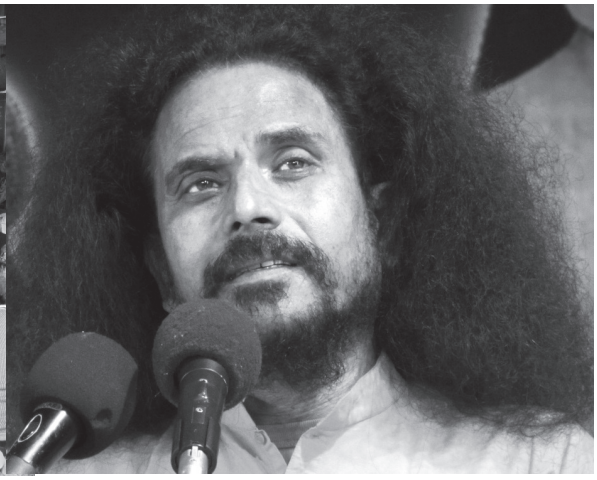
The revival of Kriyayoga for the present age took place in 1861 A.D. by Mahavatar Babaji, the deathless saint. This was only possible because the period of Dark Ages had passed and the world was now in the awakening ascending Dwaparyuga age. Mahavatar Babaji transferred the true knowledge of Kriyayoga to his disciple, Lahiri Mahasaya in 1861. Lahiri Mahasaya is known as Yogavatar or "Incarnation of Yoga".

Now Kriyayoga is available to all people of the world who want to realize their nature inseparable from God. Each and every person is essentially an Omnipresent and Immortal Consciousness.

Kriyayoga meditation is a time-tested technique and gives mathematical result to anyone who practices it with all joy and effort.

KRIYAYOGA ASHRAM
& RESEARCH INSTITUTE
CLASS TIMINGS:
Sundays:
Morn -7 am to 9:30 am
Eve - 5:30 pm to 7 pm
Other Days:
Morn - 6 am to 7:30 am
Eve - 5:30 pm to 7 pm

Kriyayoga program in the village. Guruji Swami Shree Yogi Satyam presenting philosophy of Kriyayoga Meditation and how it helps to solve problems on all platforms - physical, mental, spiritual, individual, family, national and international.



पृष्ठ 1 का शेष ....

में निहित है । इसलिए महाभारत आत्मविज्ञान का सर्वोच्च ग्रंथ है । भ्रमवश यह समझा जाता है कि महाभारत का अभिप्राय लड़ाई-मारपीट तथा हिंसात्मक क्रियाकलाप है जो सत्य नहीं है। महाभारत परब्रह्म का एक से अनेक और अनेक से एक होने की घटना का सूक्ष्म निरूपण है । महाभारत में वर्णित समस्त पात्र आत्मज्ञान की तरफ यात्रा करने पर प्रकट होने वाली विभिन्न अवस्थाओं को वर्णित करते हैं । महाभारत के वास्तविक स्वरूप को समझ लेने पर परब्रह्म का माया के रूप में प्रकट होना तथा माया का पुनः परब्रह्म में विलीन होने की दिव्य घटना का स्पष्ट ज्ञान हो जाता है । ब्रह्मर्षि वेदव्यास जी ने महाभारत के समस्त पात्रों और उनकी घटनाओं को इस प्रकार क्रमबद्ध वर्णित किया है जिससे मनुष्य सहजता से आत्मज्ञान की तरफ यात्रा कर सके और प्रकट होने वाली विभिन्न बाधाओं को आसानी से दूर कर सके । **जिस दिन महाभारत का वास्तविक स्वरूप प्रकट होगा राष्ट्र में व्याप्त सम्पूर्ण हिंसाओं का समापन हो जाएगा और सत्य और अहिंसा का प्रकाश सर्वत्र प्रकाशित होगा ।**

महाभारत में राजा शान्तनु तथा उनकी समस्त पीढ़ियों में छिपे रहस्यों का ज्ञान प्राप्त होने पर ''ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति तथा उसका परब्रह्म तत्व में विलय'', का रहस्य स्पष्ट हो जाता है। महाभारत का काल में वर्णित महाराज शान्तनु को सांख्य दर्शन में परम पुरुष अर्थात् परब्रह्म की संज्ञा दी गयी है । शान्तनु को परिभाषित करते हुए कहा गया है शमं तनुः यस्य सः शान्तनुः अर्थात् जिसका तन (स्वरूप) पूर्ण शान्त है, वही शान्तनु है । हम पूर्ण शान्त तभी हो सकते हैं जब हम अपने को सर्वज्ञ, सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान अनुभव करते हैं । सर्वज्ञ, सर्वव्यापी स्वरूप ही परब्रह्म का है । इस प्रकार परब्रह्म शान्तनु के प्रतीक हैं । महाराज शान्तनु से लेकर कौरव पाण्डव तक वंशलीला परब्रह्म का एक से अनेक में प्रकट होने की घटना को व्यक्त करता है। पाँच पाण्डव अपने अंदर पँच देवताओं की शक्ति के प्रतीक हैं तथा ये आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी पँचतत्वों के स्वरूप को भी प्रकट करते हैं । क्रियायोग ध्यान महाभारत काल में वर्णित युद्ध का अभ्यास है । युद्ध सीमित शक्ति का असीम शक्ति में विलय की दिव्य घटना है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा साधक की समस्त सीमित अर्थात् आसुरी प्रवृत्तियों का असीम अर्थात् दैव प्रवृत्तियों में रूपान्तरण हो जाता है ।

क्रियायोग ध्यान के द्वारा साधक अपने अंदर पँच तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) का तन्मात्राओं, तन्मात्राओं का इन्द्रियों, इन्द्रियों का मन, मन का बुद्धि, बुद्धि का अहंकार और अहंकार का चित्त में विलय करता है और तत्पश्चात् चित्त को परब्रह्म तत्व में विलीन कर माया पर पूर्ण विजय प्राप्त कर लेता है।

महाभारत को समझने के लिए यह स्वीकार करना आवश्यक है कि अतीत, वर्तमान और भविष्य के बीच दूरी शून्य है । जो कुछ कभी अतीत में घटित हुआ था और जो कुछ भविष्य घटित होगा वह वर्तमान में भी किसी न किसी रूप में विद्यमान है । वास्तव में अतीत-वर्तमान-भविष्य तीनों प्रतिपल संयुक्तावस्था में रहते हैं । तीनों के बीच दूरी की शून्यता की अनुभूति को ही कालातीत अनुभूति कहा गया है ।

अतीत में घटित होने वाली समस्त घटनाएँ वर्तमान में मानव स्वरूप तथा ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचना में किसी न किसी रूप में घटित हो रही हैं । क्रियायोग साधना के द्वारा साधक अतीत-वर्तमान-भविष्य के बीच दूरी शून्यता की अनुभूति कर लेता है और ऐसी अवस्था में शास्त्रों में वर्णित सूक्ष्य रहस्यों का ज्ञान प्राप्त कर पाता है ।

क्रियायोग ध्यान के द्वारा अतीत-वर्तमान-भविष्य के बीच दूरी की शून्यता की अनुभूति होने पर स्पष्ट हो जाता है कि मानव का स्वरूप हस्तिनापुर है जिसमें समस्त कौरव (आसुरी प्रवृत्तियों) और पाण्डव (दैव प्रवृत्तियों) का समागम है । ''हस्तिनापुर'' शब्द में 'हस्त' का अभिप्राय हाथ इन्द्रिय से है। सम्पूर्ण इन्द्रियों का पुर (प्रदेश) जो पैर की अँगुली से सिर तक स्वरूप के रूप में है, को हस्तिनापुर कहते हैं ।

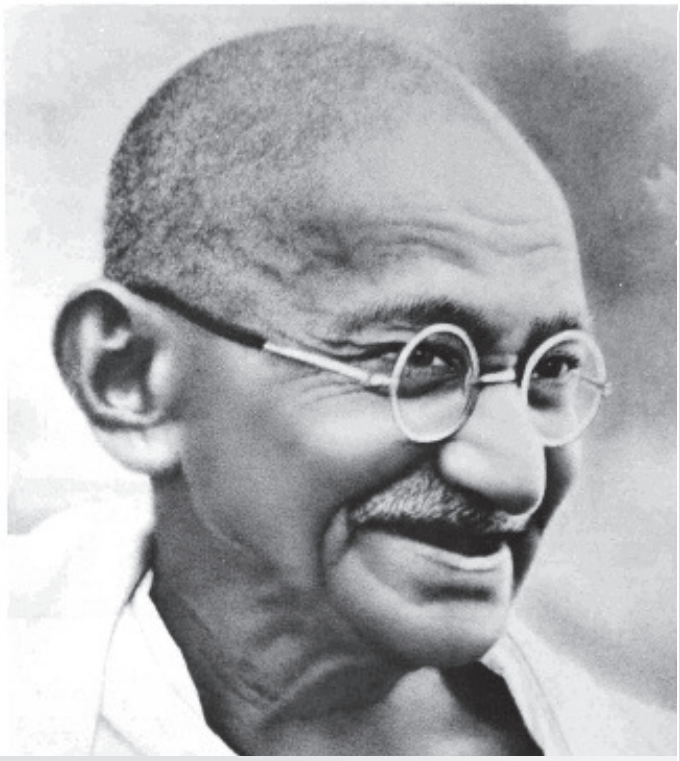
क्रियायोग की साधना को महाभारत युद्ध कहा गया है जिससे अन्तःकरण में सम्पूर्ण कौरव प्रवृत्तियाँ जो काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर (अहंकार, आदत, अज्ञान) के रूप में विद्यमान हैं, का पाण्डव प्रवृत्ति (दैव शक्ति) में रूपान्तरण हो जाता है तथा शरीर राष्ट्र में देवत्व का शासन स्थापित होता है।

''महाभारत'' शब्द महा, भा और रत के संयोग से बना है । 'महा' का अभिप्राय सबसे बड़ा तथा 'भा' का अभिप्राय ज्ञान और 'रत' का अभिप्राय जुड़ने या युक्त होने से है। ज्ञान तीन प्रकार का है - सृजन का ज्ञान, संरक्षण का ज्ञान तथा परिवर्तन का ज्ञान । सृजन, संरक्षण एवं परिवर्तन के अलौकिक ज्ञान से जुड़ने की क्रिया महाभारत है । सृजन, संरक्षण एवं परिवर्तन का पूर्ण ज्ञान प्राप्त होना ही परब्रह्म से एकाकार की अवस्था है। अतः महाभारत परब्रह्म से एकाकार का विज्ञान है । क्रियायोग का जैसे-जैसे विस्तार होगा शास्त्रों का सही अर्थ प्रकट होगा । ऐसा होने पर धर्म, जाति, सम्प्रदाय, अपना परायावाद आदि सम्पूर्ण हिंसाओं का समापन होगा । सभी लोग अपने और समस्त रचनाओं में परब्रह्म की अनुभूति करके पृथ्वी पर स्वर्ग की स्थापना करेंगे । **अखण्ड भारत संदेश के अग्रिम अंकों में क्रमशः महाभारत के विषय में दिया जायेगा । जैसे-जैसे महाभारत का ज्ञान फैलेगा वैसे-वैसे मनुष्य के जीवन की शैली बदलती जायेगी । आपस में लडाई-झगडा का वातावरण उत्तरोत्तर कम होता जायेगा । मनुष्य के अंदर जातीय, सम्प्रदायिक और क्षेत्रीय अलगाववादी भावनाएँ कम होने लगेंगी।**

शास्त्र आत्मानुभूति का विज्ञान है । शास्त्रों को पढ़कर नहीं बल्कि क्रियायोग ध्यान के द्वारा जाना जा सकता है । क्रियायोग ध्यान के द्वारा अन्तःकरण में विवेक जागृत होने पर पढ़े और सुने गये तथ्यों में निहित सत्य का ज्ञान प्राप्त होता है ।

Gandhian Thought - Inner Voice

Gandhiji felt the inner voice to be his friend, philosopher and guide in all moments of difficulty...



" I do not know what you call a vision and what you will call prophetic. When I announced my fast of 21 days in jail, I had not reasoned it. On retiring to bed the previous night, I had no notion that I was going to announce a fast for 21 days. But in the middle of the night, a voice woke me up and said, "Go through a fast". "How many?", I asked. "21 days", was the answer. Now let me tell you that my mind was unprepared for it, disinclined for it. But the thing came to me clearly as anything could be. Whatever striking things I have done in life, I have not done prompted by reason but prompted by instinct, I would say God. Take the Dandi Salt March of 1930 (the single most important event that set the Indian freedom movement onwards to victory).

I had not the ghost of a suspicion how the breach of the salt law would work itself out. Pandit (who later became the first Prime Minister of India, Jawaharlal Nehru) and other friends were fretting and did not know what I would do; and I could tell them nothing, as I myself knew nothing about it. But like a flash it came, and as you know, it was enough to shake the country from one end to the other."

To Gandhiji, the inner voice was the result of his "ceaseless effort to attain self-purification". Here is what Gandhiji thought about it in His own words:

"For me the Voice of God, of Conscience, of Truth, the Inner Voice or 'the Still Small Voice' mean one and the same thing. I saw no form. I have never tried, I for 1 have always believed in God to be without form. But what I did hear was like a Voice from afar and yet quite near. It was as unmistakable as some human voice definately speaking to me, and was an irresistable one. The hearing of the Voice was preceded by a terrific struggle within me. Suddenly, the Voice came upon me. I listened, made certain it was the Voice and the struggle ceased. I was calm..."

(Harijan, 8.7.1933)

"There is no question of hallucination. I have stated a simple scientific truth, thus to be tested by all who have the will and the patience to acquire the necessary qualifications, which are again incredibly simple to understand and easy enough to acquire where there is determination."

" You have to believe no one but yourselves. You must try to listen to the inner voice, but if you don't have the expression 'inner vioice', you may use the expression, 'dictates of reason', which you should obey, and if you will not pray to God, I have no doubt that you will pray to something else which in the end will prove to be God, for , fortunately, there is no one and nothing else but God in this universe."

" I would also submit that it is not everyone claming to act on the urge of the inner voice (who) has that urge. After all like every other faculty, this faculty for listening to the 'still small voice within' requires previous effort and training, perhaps much greater than what is required for the acquisition of any other faculty, and even if out of the thousands of claimants, only a few succeed in establishing their claim, it is well worth running the risk of having and tolerating doubtful claimants."

" A person falsely claiming to act under divine inspiration, or the promptings of the inner voice without having any such, will fare worse than the one falsely claiming to act under the authority of an earthly sovereign. Whereas the latter on being exposed will escape with injury to his body, the former may perish body and soul together. "

" A humble seeker that I claim to be, need to be most cautious and, to preserve the balance of mind, he has to reduce himself to zero before God will guide him. "

" Penances with me are no mechanical acts. They are done in obedience to the inner voice. "

महान पैगम्बर महात्मा गॉधी जी ने जीवन में जो कुछ किया वह आत्मा की आवाज सुनकर किया । उनका कोई भी कार्य तर्क पर आधारित नहीं था । इस अंक का हिन्दी रूपान्तरण अखण्ड भारत संदेश के अगले अंक में पढ़ें ।

Kriyayoga Meditation Reveals Origin of Mankind

Kriyayoga practice reveals the ultimate truth that God has become both man and woman and God has become all – angels, devils, human beings, animals, plants, atoms and molecules, energy waves, radiations, thoughts and ideas.

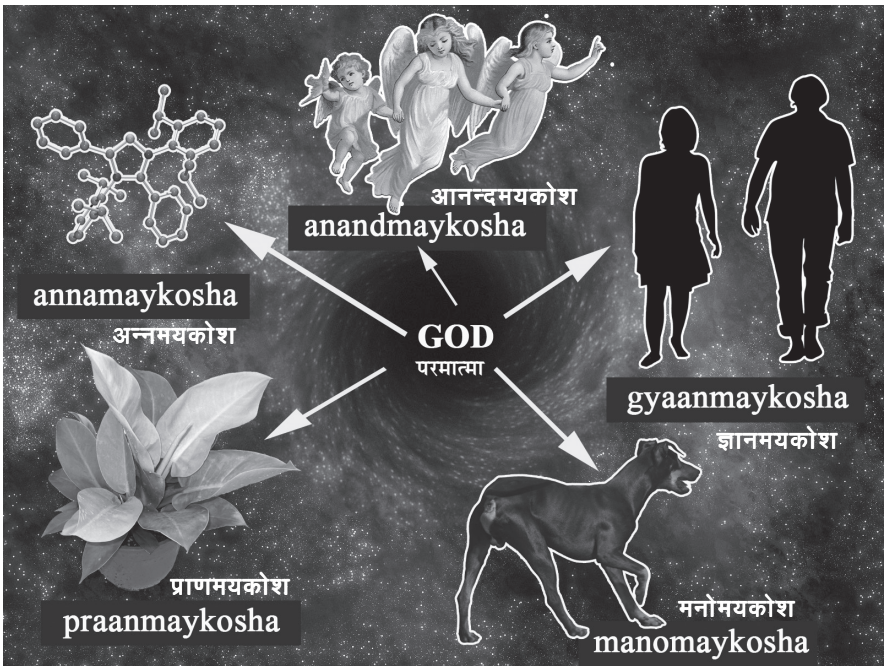
Now let us understand the origin of human being. God became the great Adam consciousness - the first human being on this earth who continuously experienced Oneness with God. In this stage, Adam experienced his existence as Omnipresent, Omniscient, Omnipotent and Immortal Consciousness. Adam experienced eternal peace and bliss each moment.

In the form of Adam, God was unable to show his Omniscient nature and expand humanity. Therefore, God decided to become the great Eve – one who experiences dualities. Through Eve, the visible world was created. Without duality (Eve), God cannot manifest into many. Therefore, God became the great Adam and Eve.

Any human being who experiences singularity is known as Adam. Any human being who experiences evening consciousness is known as Eve. Evening consciousness is the door towards night which is known as ignorance. Through Adam and Eve, God started displaying maya. Adam and Eve accepted one another as great friends, living together as teacher and student.

A human being with Eve-consciousness experiences their existence as a mortal, charged with limited knowledge. In this condition, Eve experiences deficiency of knowledge, power, peace and joy and develops an eternal quest for more knowledge, power, peace and joy. When both Adam and Eve began to live together, they started to experience distance with the Creator – God. Unable to experience the ultimate Truth that they are manifestations of God, they both started searching a technique to feel Oneness with God.

From Adam and Eve, child after child started growing. They started



Visible Creation is Manifestation of God

living in colonies. In each colony, people were having similar understanding power and they developed and followed the lifestyle which would connect them with God again. The people of all colonies had one aim – to experience Oneness with God, but adopted different practices. In this way, various sects were made – Hindus, Muslims, Christians, Jains, Buddhists, etc...

With the effect of Maya (illusion / delusion), sectarian practices were accepted by society as religions. In fact, religion is the practice which brings unity amongst all. Present observation reveals that sectarian practices foster a spirit of hostility and dissension, increasing ignorance that separates one sect from another.

NOTE : Male and female are philosophical terms in spiritual science. In the spiritual field, male and female are considered on the same level. These terms should not be accepted in the form of sex differentation.

Kriyayoga – A True Religion :

Kriyayoga practice brings absolute unanimity in the professed faiths propagated by various sects. The present time needs the realization that all are Children of God and there should be a scientific technique to experience eternal unity with God.

Cosmic Drama of God Through Ignorance :

Ignorance is the magic tool of God, whose nature is Omnipresent, Omniscient, Omnipotent and Immortal. Because of this, He is able to demonstrate the existence of all possibilities in all walks of life. God is One, undivided but is able to manifest as many. All creations of the Cosmos are manifestations of God. He is Immortal but is also able to demonstrate the drama of mortality. He is Omnipotent, but is also able to demonstrate the drama of weakness. He is Omniscient, but is also able to play the drama of ignorance. He is able to manifest in a variety of infinite forms but all are dream in nature. These dreams can be understood like images of an object. Think of God as the object and the countless images of the object as dream. It is clear that images and dreams are non-substantial. In the same way, matter is non-substantial. Matter is the dream of God. Science has also proven that matter is essentially condensed consciousness. ॐ

मानव की उत्पत्ति : आदम और ईव का स्वरूप

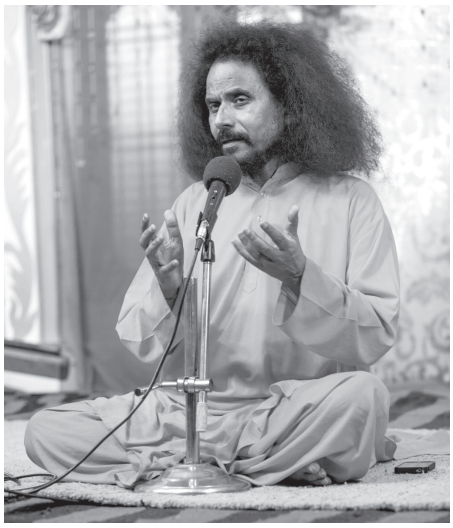
किसी भी नाम या वस्तु के पीछे सच जानने के लिए क्रियायोग ध्यान सबसे सरल, वैज्ञानिक-आध्यात्मिक प्रविधि है । क्रियायोग ध्यान से अल्पकाल में सविकल्प व निर्विकल्प समाधि का अनुभव संभव है । समाधि अवस्था में स्थित होने पर अनुभव होता है कि मानव की उत्पत्ति परमात्मा की इच्छा से हुआ है । जिस प्रकार मनुष्य स्वप्न में जिस आकार और वस्तु के विषय में सोचता है और वह वस्तु तत्काल प्रकट हो जाती है, उसी तरह परमात्मा इच्छामात्र से भिन्न-भिन्न प्रकार की वस्तुएँ प्रकट करते हैं । परमात्मा ने इच्छा किया और मानव का रूप आदम के रूप में प्रकट हुआ । समाधि में अनुभव होता है कि परमात्मा स्वयं सभी रचनाओं के रूप में स्वयं प्रकट हो रहे हैं ।

क्रियायोग विज्ञान का सिद्धान्त है कि रचनाकार एवं रचना के बीच में दूरी नहीं होती है । रचनाकार स्वयं रचना के रूप में प्रकट हो रहा है । पानी का उदाहरण लेने से इस सिद्धान्त की पुष्टि हो जाती है । पानी हाइड्रोजन और ऑक्सीजन तत्व से मिलकर बना है । यहाँ पर हाइड्रोजन और ऑक्सीजन रचनाकार व पानी रचना के रूप में है । वैज्ञानिक अनुसन्धान से स्पष्ट है कि रचनाकार हाइड्रोजन और ऑक्सीजन स्वयं रचना (पानी) के रूप में प्रकट हो रहे हैं । इस सिद्धान्त को स्वीकार कर लेने पर क्रियायोग का ध्यान होने लगता है । सिर से पैर की अँगुली तक मनुष्य का रूप परमात्मा का दृश्य रूप है ।

परमात्मा आदम के रूप में प्रकट हुए और आदम प्रतिपल अपने स्वरूप में अवस्थित रहे । इसी को दूसरे भाव में समझने पर हम कहते हैं कि आदम प्रतिपल परमात्मा में लीन रहे या परमात्मा की अनुभूति में बने रहे । ऐसी स्थिति में आदम पूरी तरह से संतुष्ट रहे । परमात्मा का गुण सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान तत्व है । यह गुण तभी प्रकट हो सकता है जब परमात्मा एक से अनेक होने की प्रक्रिया में संलग्न रहें । ब्रह्माण्ड में अनगिनत रचनाओं के रूप में परमात्मा स्वयं प्रकट हो रहे हैं ।

आदम (परमात्मा के स्वरूप) में श्वास प्रक्रिया स्थिर थी । श्वास शून्य होने की स्थिति को सविकल्प समाधि कहते हैं और इस स्थिति में आदम पूर्ण संतुष्ट स्थिति में थे । मानव के अनगिनत रूप प्रकट करने के लिए परमात्मा ईव के रूप में श्वास प्रक्रिया के साथ प्रकट हुए । आदम में श्वास प्रक्रिया प्रकट होने से आदम ही ईव के रूप में आ जाते हैं । ऐसी स्थिति में ईव स्वरूप को अद्वैत के स्थान पर द्वन्द की अनुभूति होती है । ईव अँधकार में प्रवेश करने का एक दार्शनिक नाम है । ईव से ईवनिन्ग बना है । ईवनिन्ग रात्रि की शुरुवात है । शास्त्रों में रात्रि को अज्ञान कहा गया है । ईव का अभिप्राय है अज्ञान में प्रवेश करना । अज्ञान को ही अविद्या कहते हैं । अज्ञान की स्थिति में ईश्वर का स्वरूप ईव का अस्तित्व अर्थात् अविद्या और अज्ञानता से भर जाता है । ऐसी स्थिति में ईव को सीमित शक्ति, सीमित ज्ञान, सीमित सुख आदि की अनुभूति होती है ।

आदम और ईव साथ रहते हैं । ऐसी स्थिति में आदम का गुण ईव में और ईव का गुण आदम में प्रवाहित होने लगता है। ऐसी स्थिति में दोनों से और मानव संतान की उत्पत्ति होती है । आदम और ईव की सभी संतान द्वैत अनुभूति में जीवन व्यतीत करते हैं । वे निरन्तर और अधिक शांति, ज्ञान व शक्ति की तलाश करते रहते हैं । जब मानव अधिक संख्या में हो जाते हैं तो समान विचारधारा वाले अलग अलग कालोनी बनाकर रहते हैं । मनुष्य में सीमित अनुभूति से संबंधित भाव को जीव भाव कहते हैं । अद्वैत अनुभूति करने वाले सभी मनुष्य अपने अपने जीव भाव में होते हैं । बाद में मनुष्यों की संख्या बहुत अधिक हो गयी। समान जीव भाव वाले मनुष्य आपस में मिलकर अनेक मानव कालोनियों का निर्माण किये । प्रत्येक कालोनी के लोग अपने अलग-अलग तरीके से अनन्त शक्ति, अनन्त ज्ञान और अमरता की खोज करने का प्रयास करने लगे । अनन्त खोजने का अलग-अलग तरीका अलग-अलग सम्प्रदाय के नाम से प्रकाशित हुआ जिसे हिन्दू, मुस्लिम, बौद्ध, जैन, यहूदी, ईसाई आदि अनेक नामों से जाना जाता है। इस तरह अलग-अलग मार्ग पर चलने वाले मानव प्रकट हुए ।



माया का प्रादुर्भाव : द्वैत की अनुभूति को माया कहते हैं । परमात्मा स्वयं माया के रूप में प्रकट होकर एक से अनेक (भावना, विचार, उर्जा की तरंग, अणु-परमाणु, वनस्पति जगत, मानव, देवी-देवता व राक्षस) तरह से स्वयं व्यक्त हो रहे हैं ।

क्रियायोग का प्रादुर्भाव : परमात्मा एक से अनेक होने की क्रिया में अनेक सीमित गुणों के रूप में प्रकट होते हैं जिसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर कहते हैं । परमात्मा का गुण सर्वज्ञ तत्व है । सर्वज्ञ तत्व की पूर्णावस्था तभी प्रकट होती है जब परमात्मा एक से अनेक रूप में प्रकट हों और अनेक से एक रूप में प्रकट हों ।

क्रियायोग ध्यान की गहराई में बैठने पर समाधि में स्पष्ट होता है कि परमात्मा एक से अनेक और अनेक से एक के रूप में निरन्तर प्रकट हो रहे हैं । जिस प्रकार परमात्मा माया के रूप में प्रकट होकर एक से अनेक बनते हैं वैसे ही परमात्मा क्रियायोग के रूप में प्रकट होकर अनेक से एक के रूप प्रकाशित होते हैं । क्रियायोग ध्यान से द्वैत भाव मिटकर अद्वैत भाव प्रकाशित होता है । इसीलिए क्रियायोग ध्यान करने वालों के अंदर से जातिभेद, सम्प्रदायभेद, काले गोरे का भेद, क्षेत्रभेद का भाव समाप्त हो जाता है । वर्तमान युग में राष्ट्र को विकसित और समृद्ध करने के लिए क्रियायोग ध्यान अनिवार्य शिक्षा के रूप में अति आवश्यक है । क्रियायोग ध्यान के प्रभाव से मनुष्य लिंग भेद की भावना से ऊपर उठ जाता है । वह स्त्री पुरुष दोनों को समान रूप से योग्य मानता है ।

मानव का मुख्य आहार : परमात्मा का प्रकाश

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

परमात्मा के प्रकाश को शास्त्रों में परमात्मा का हुकुम, शब्द, आत्मधन, कस्तूरी, ब्रह्मनाद, ओम, सूर्य, कुण्डलिनी शक्ति, विवेक आदि रूपों में वर्णित किया गया है। परमात्मा का प्रकाश जिसे बाइबिल में शब्द (Word) कहा गया है, पैर की अँगुली से सिर तक दृश्य रूप में प्रकट हो रहा है।

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

-John 1:14 (Bible)

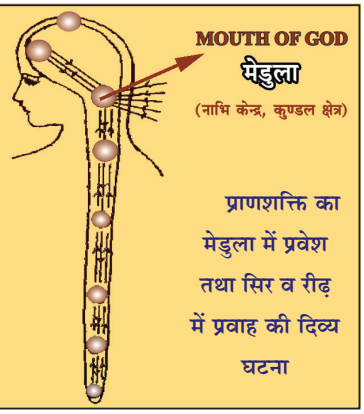
शब्द का मतलब आवाज नहीं है। क्रियायोग ध्यान में जो अन्तरध्वनि सुनते हैं, उसे शब्द कहते हैं। शब्द को ही बाइबिल में पवित्रात्मा (Holy Spirit) कहा गया है जो मानव स्वरूप में सर्वव्यापी परम प्रकाश (कूटस्थ) के रूप में विद्यमान है।

क्रियायोग साधना के द्वारा मेडुला में प्रवेश करने वाले दिव्य ईश्वरीय प्रकाश से संयुक्त होने पर साधक बिना बाह्य भोजन, पानी आदि के भी शरीर को पूर्ण चैतन्य, शक्तियुक्त अवस्था में बनाये रखने की क्षमता प्राप्त कर लेता है। वह ठोस आहार के सहारे कम बल्कि सूक्ष्म ईश्वरीय प्रकाश के सहारे जीवन व्यतीत करने का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। क्रियायोग के इतिहास में अनेक संतों ने ईश्वरीय प्रकाश के सहारे जीवन व्यतीत करने का अलौकिक उदाहरण प्रस्तुत किया है, जिसमें निराहारी योगिनी गिरीबाला और थेरेसे न्यूमैन का उदाहरण जगविदित है।

श्री परमहंस योगानन्द जी के द्वारा लिखी गयी आत्मकथा ''योगी कथामृत'' में स्पष्ट रूप से वर्णन किया गया है कि संत गिरीबाला और थेरेसे न्यूमैन क्रियायोग की साधना के द्वारा बिना भोजन एवं पानी के भी शरीर को पूर्ण जीवन्त, चैतन्ययुक्त स्वरूप में बनाये रखने में समर्थ थीं।

अगर आहार उर्जा का मुख्य श्रोत नहीं है तो मनुष्य आहार ग्रहण करने की क्रिया क्यों करता है, इसके विषय में विस्तारपूर्वक अगले अंक में पढ़ें।

मेडुला को परमात्मा का मुँह कहा गया है जहाँ पर सर्वप्रथम ईश्वरीय प्रकाश दिव्य प्राणशक्ति के रूप में प्रकट होता है और यही प्राणतत्व मेडुला, सिर रीढ़ तथा सम्पूर्ण शरीर के रूप में प्रकट होता है। मेडुला में प्रवेश करने वाली दिव्य शक्ति को शब्द (Word), परमात्मा का हुकुम, ओम, कस्तूरी आदि रूपों में भी वर्णित किया गया है।



"And the Word was made flesh, and dwelt among us, (and we beheld his glory, the glory as of the only begotten of the Father,) full of grace and truth."

- John 1:14 (Bible)

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

- मैथ्यू 4:4 (बाइबिल)

"But he answered and said, It is written, Man shall not live by bread alone, but by every word that proceedeth out of the mouth of God."

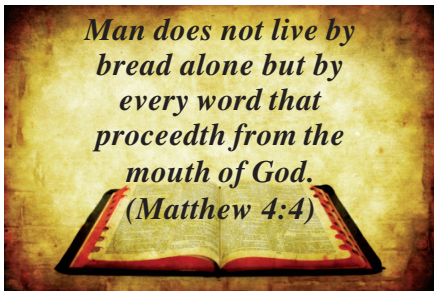
- Matthew 4:4 (Bible)

Kriyayoga Dietary Principles

Transcribed from teachings of Kriyayoga Master & Scientist - Guruji Swami Shree Yogi Satyam

When we prepare food following the guidelines of the Kriyayoga Food and Diet principles, we not only prepare food that is best for us, but also, the true purpose of eating is fulfilled. Why do we eat food? Contrary to general belief, food is not a complete source of energy. This has been well proven by many people who eat very little but have demonstrated tremendous capacity to do a lot of work.

In The Bible it is stated:



See diagrams 1 and 2 below

The word of God means Cosmic vibratory Omnipotent, Omniscient creative principle. And mouth of God means medulla oblongata. The medulla is the principle entrance for the body's supply of universal creative principle - life force.

There are many realized souls who demonstrated powerful and dutiful life without consuming any kind of food. One example is the non-eating woman saint - Yogini Giri Bala of Bengal, India. She was practising a certain Kriyayoga technique which enabled her to live without eating.

A second example is the Catholic Stigmatist of Bavaria, Germany, Therese Neumann, who did not consume food or water from 1927 to 1962. Both examples have been very well written by Paramhansa Yogananda in his autobiography.

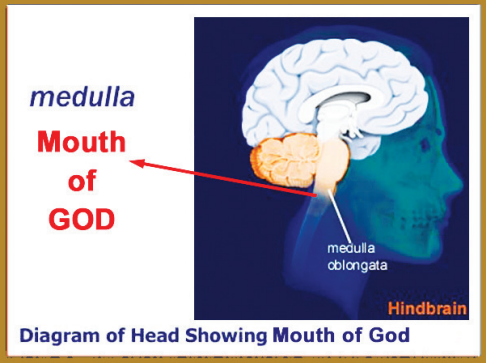
Our principle source of day-to-day energy is the principle of Truth we live. If we live a complete truthful life, then we will demonstrate energy like Jesus Christ, Bhagavan Ram and Bhagavan Krishna, Mahavatar Babaji, Great Prophet Kabir Das ji and Guru Nanak Dev ji, Yogavatar of ascending Dwaparyuga, Lahiri Mahasaya ji and great spiritual leader and avatar of 20th century, Paramahansa Yogananda ji. A person living a complete truthful life is always realizing his existence beyond time and space. ॐ

So, why do we really eat?

Read in next issue....

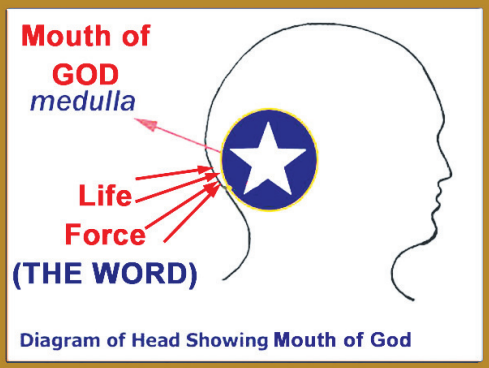
Yogini Giri Bala,
Non-eating woman saint of Bengal

Therese Neumann,
Catholic Stigmatist of Bavaria



The medulla (part of hind-brain that connects to spinal cord) is Mouth of God ...

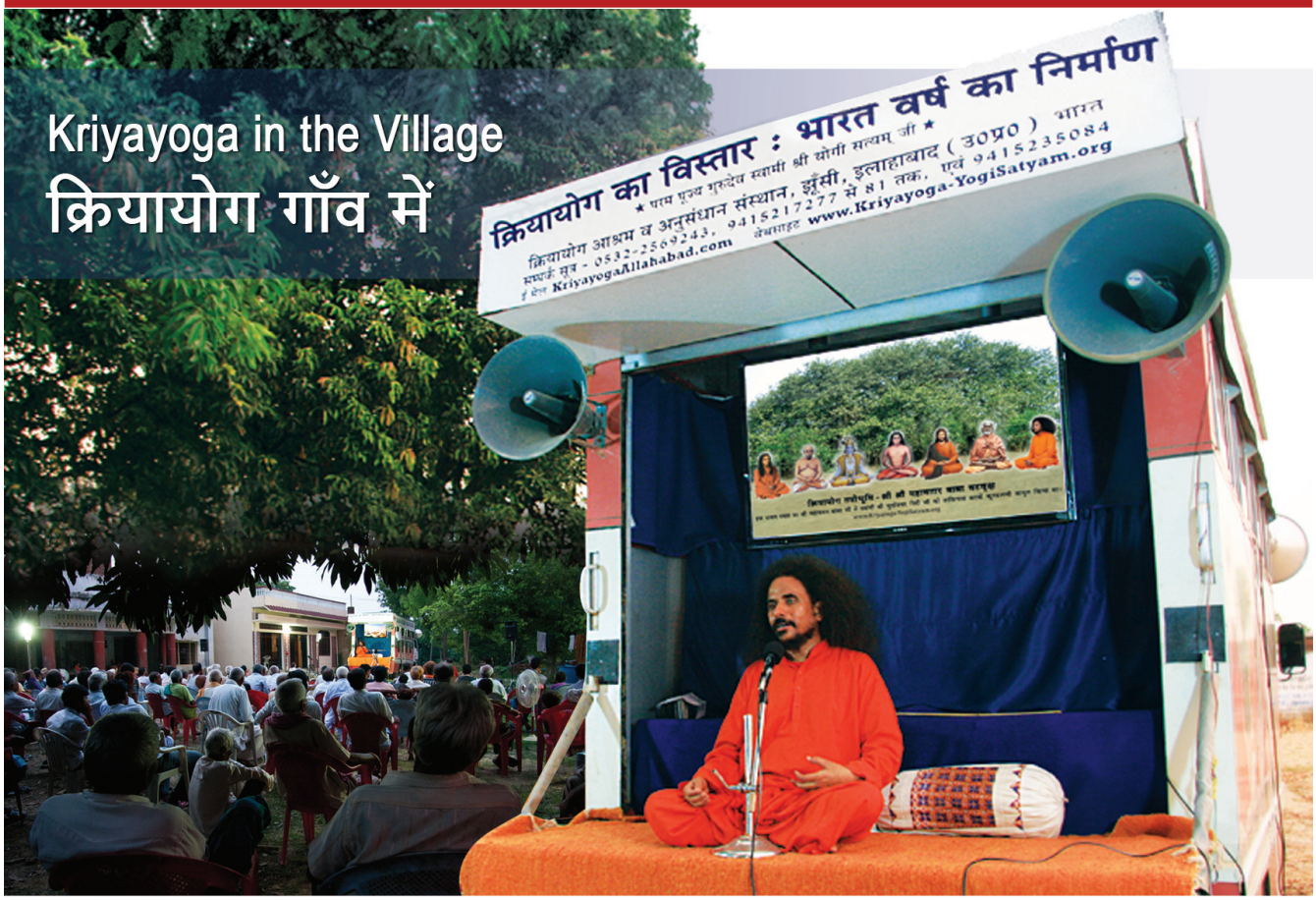
Diagram 1



Life Force Is THE WORD...

Diagram 2

क्रियायोग का विस्तार : भारत वर्ष का निर्माण



Kriyayoga Quickens Development of Nation

Kriyayoga brings quick evolution in human being. Ten minutes of practice evolves a person equivalent to twenty years of natural growth. Guruji Swami Shree Yogi Satyam explains that development will happen quickly and effectively once non-sectarian Kriyayoga Meditation is practiced sincerely in each and every home.

During Kriyayoga programs, Guruji explains the science of Truth and Non-violence in detail.

Mahatma Gandhi Practiced Kriyayoga Meditation

In 1935, Mahatma Gandhi honoured Paramhansa Yogananda as his Guru and received Kriyayoga initiation from him. Gandhiji practised Kriyayoga regularly. Because of that his thoughts, ideas and concepts were charged with the consciousness of God throughout his life up to his last breath. Whatever he said has become a scripture for the development of human consciousness as well as the nation. Gandhiji became an illumined saint and expressed the following view:

Uttar Pradesh, India Guruji Swami Shree Yogi Satyam teaching Kriyayoga in a village in 2012

"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."

Your Divine Help and Prayers are Needed to Support this Movement.

राष्ट्र निर्माण के इस कार्यक्रम में आपकी दिव्य प्रार्थनाओं व सहयोग की आवश्यकता है ।

हमें लिखें / Write to us: AkhandBharatSandesh@gmail.com

For more information, visit website **www.Kriyayoga-YogiSatyam.org**
or e-mail to **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) 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