

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

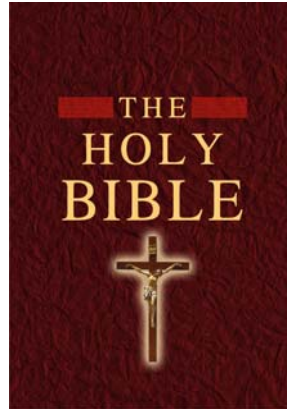
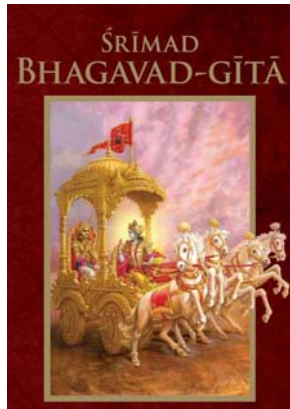
वर्ष 13 \* अंक 08 \* विक्रम सम्वत् 2070 \* शाके 1935 \* आरोही द्वापर युग का 313वाँ वर्ष \* 1-15 दिसम्बर, 2013 \* मूल्य :10.00

### श्रीमद्भगवद्गीता व होली बाइबिल में प्रतिपादित सत्यों में एकता



### The Bhagavad Gita And Bible Reveal The Same Truth

In each century, Realized Masters incarnate to impart teaching of perfect lifestyle to remove threefold sufferings (physical, mental and spiritual) of human beings. These incarnated Realized Masters are known as prophets, messiahs, Self-Realized Masters etc...



मनुष्य को विविध सांसारिक कष्टों से मुक्ति दिलाने के लिए प्रत्येक शताब्दी में कोई न कोई मुक्त आत्मा अवतार लेकर सभी को सच मार्ग पर चलने की शिक्षा देती है। इन अवतारी मुक्त आत्माओं को पैगम्बर, मसीहा, भगवान, आत्मज्ञानी आदि पावन नामों से संबोधित करते हैं। आरोही द्वापर युग के

-शेष पृष्ठ 2 पर

continued on Page 2...

The misinterpretation of the Scriptures during the descending Kali Yuga period (700 B.C. - 500 A.D.) and ascending Kali Yuga period (500 A.D. - 1700 A.D.) brought about such thoughts and ideas in humanity that humanity has divided itself based on colour, religion, nationality, caste, creed and many other divisive factors. Due to the non-perception of ultimate Truth, the Cosmic family has become divided. In ascending Dwapara Yuga, in 1861, Mahavatar Babaji revived Kriyayoga Meditation and initiated Shree Lahiri Mahasaya ji and thus the door towards liberation from all problems opened for all. Kriyayoga Meditation is a time-tested, easiest and fastest technique which promises to remove all problems of human beings. Kriyayoga will spread in

प्रभु लीला के अन्तर्गत ही मनुष्य ज्ञानी और अज्ञानी होता है। अवरोही कलियुग (700 ई0पू0 - 500 ई0) व आरोही कलियुग (500 ई0 - 1700 ई0) में मनुष्यों में समझने की सामर्थ्य न्यूनतम होती है। इस समय आध्यात्मिक ग्रंथों की व्याख्याएँ गलत हो गयीं जिसके कारण मनुष्य जाति अनेक वर्गों में बाँट गयी। आज हिन्दू, मुस्लिम, क्रिश्चियन आदि अनेक सम्प्रदायों का होना मानव के लिए सबसे बड़ा संकट है। इस संकट से मुक्ति पाने के लिए क्रियायोग ध्यान सहज कर्म है। क्रियायोग ध्यान से मानव मस्तिष्क में परिवर्तन होता है और वह आसानी से आध्यात्मिक ग्रंथों में निहित सत्य को समझ लेता है। इस अंक में श्रीमद्भगवद्गीता व बाइबिल में

**Pg 3** क्रियायोग की अनिवार्य आवश्यकता

Mahabharat - Meditation with External Activity

**Pg 4 - 5** महाभारत ध्यान युक्त सांसारिक कर्म का संपादन है

**Pg 6** Akhand Bharat Sandesh Aim and Objects

अखण्ड भारत सन्देश का उद्देश्य

**Pg 7** Learn and Practice Kriyayoga Meditation at Kriyayoga Ashram and Research Institute

**Pg 8** How to Increase The Economy of The Nation ? अर्थव्यवस्था में सुधार के लिए क्रियायोग ध्यान आवश्यक

**Pg 9 to 11**

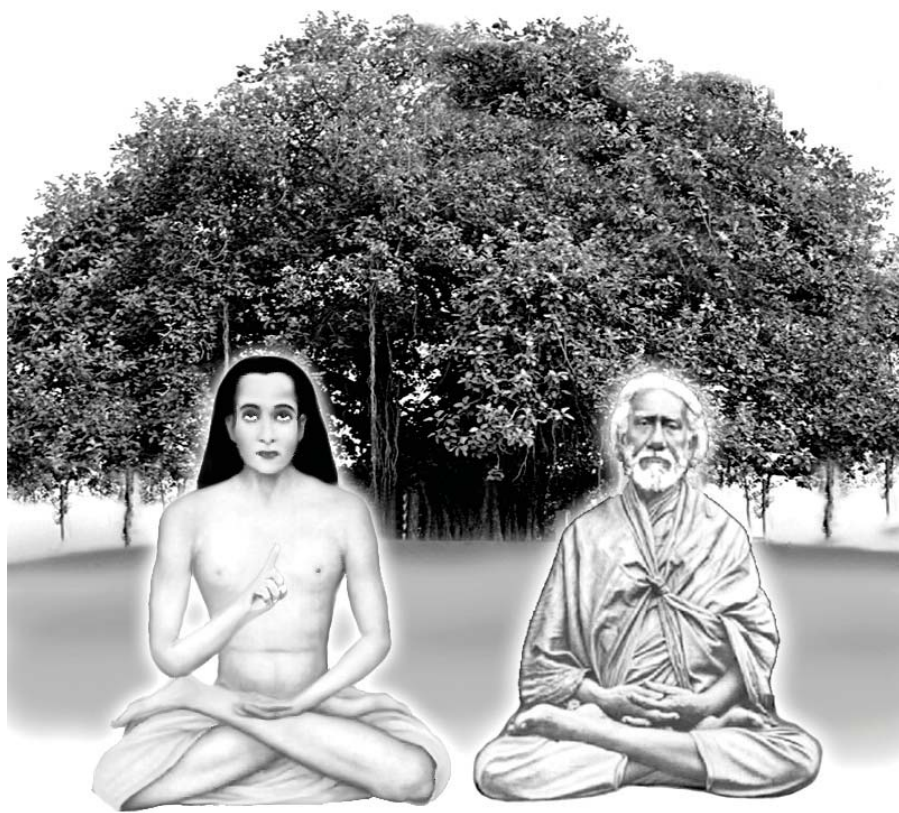
Vegetarian Diet - The Natural Diet For Humans

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



In the wake of the ascending evolutionary Yuga period, the science to perceive the ultimate Truth - Kriyayoga Science, has been re-discovered and is once again accessible to humanity. During the mutation period of ascending Dwapara Yuga with ascending Kali Yuga (1700 A.D. to 1900 A.D.), in 1861, the deathless saint Mahavatar Babaji initiated Yogavatar Lahiri Mahasaya ji to spread Kriyayoga for the benefit of mankind.

Kriyayoga Meditation is the time-tested, easiest and fastest technique which promises to remove all problems of human beings. Kriyayoga will spread in all countries and will establish eternal friendship among them. The spread of Kriyayoga will bring back the realization of Oneness with God.



**Mahavatar Babaji requested Swami Yukteshwarji to write The Holy Science in 1894**

*Under The Blessed Banyan Tree in the premises of Kriyayoga Ashram & Research Institute, Allahabad*

In 1894, 194<sup>th</sup> year of the present Dwapara Yuga age, at the request of the Deathless Saint – Mahavatar Babaji, revered Realized Master Swami Yukteshwarji wrote and presented a real treasure to humanity - ‘**The Holy Science**’. In this book, the similarity in the message of The Bible and The Gita is clearly highlighted with specific quotes and verses from the holy texts. These simple pages of truth remind everyone about how we are all one. We are not Hindus or Christians or Sikhs or Muslims, etc., but waves of the ocean of Cosmic Spirit – Parabrahma (God). We are all manifestations of God. The nature of God is Omniscient and Omnipotent which means that God knows everything and is capable of doing everything. To demonstrate this nature, God has become Maya and through Maya, the manifestation of God – human beings, realize separation from God. This

आगमन पर श्री श्री महावतार बाबा जी ने क्रियायोग ध्यान को पुनः आविष्कृत कर योगावतार श्री श्री लाहिड़ी महाशय के माध्यम से मानव जाति को प्रदान किया। श्री श्री महावतार बाबा जी ने योगावतार श्री श्री लाहिड़ी महाशय से कहा था, “आरोही द्वापर युग में क्रियायोग ध्यान सभी कष्टों से मुक्त होने का सहज मार्ग है। इसके अभ्यास से मनुष्य आधि-व्याधि रहित होकर विकास के उच्चतम् अवस्था को प्राप्त करेगा। क्रियायोग ध्यान पूरे विश्व में फैलेगा और सभी राष्ट्रों के बीच में अलौकिक मैत्री स्थापित करेगा।”

1894 ई० में प्रयाग में लगने वाले कुंभ मेले में गंगा नदी के किनारे झूंसी में स्थित वटवृक्ष की छाया में श्री श्री महावतार बाबा जी ने स्वामी श्री श्री युक्तेश्वर गिरी के अंदर छिपे हुए ज्ञान को जागृत कर “कैवल्य दर्शनम्” पुस्तक लिखने का निर्देश दिया। श्री श्री महावतार बाबा जी ने स्पष्टता के साथ कहा कि इस पुस्तक में सभी धर्मों में सारभूत एकता को दिखाना है तथा स्पष्ट करना है कि कलिकाल बीत चुका है और वर्तमान समय आरोही द्वापर का 194 वर्ष है। कैवल्य दर्शन में हिन्दू और ईसाई धर्मग्रंथों में निहित एकता को दर्शाया गया है। श्री श्री महावतार बाबा जी ने आगे कहा कि भविष्य में मैं आपके पास एक शिष्य भेजूंगा जिसे आपको पश्चिम में क्रियायोग सिखाने के लिए प्रशिक्षित करना है।

**भगवान श्रीकृष्ण और प्रभु ईसा की शिक्षा में समरूपता :**

इस अंक में भगवान श्रीकृष्ण व प्रभु ईसा की शिक्षा में समरूपता को संक्षेप में दिया जा रहा है। भगवान श्रीकृष्ण ने मानव शरीर को क्षेत्र कहा है। क्षेत्र को जानने वाले को क्षेत्रज्ञ कहा है। क्षेत्रज्ञ स्वयं क्षेत्र के रूप में प्रकट होकर सृजन, सुरक्षा व परिवर्तन से संबंधित विभिन्न प्रकार के कर्मों को संपादित करते हैं जिसे प्रभु की लीला कहते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता के तेरहवे व पन्द्रहवे अध्याय के प्रारम्भ में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने अर्जुन को शिक्षा दिया है कि शरीर क्षेत्र है और शरीर का पूर्ण ज्ञान रखने वाले को क्षेत्रज्ञ कहते हैं। क्षेत्रज्ञ ही क्षेत्र के रूप में विद्यमान है। इसी क्षेत्र को अश्वत्थः के रूप में व्यक्त किया गया है। अश्वत्थः स्वरूप को ज्ञानतत्व कहा गया है। यही ज्ञानतत्व सृजन, संरक्षण व परिवर्तन के रूप में जाना जाता है जिसे ब्रह्मा, विष्णु व शिव का ज्ञान कहते हैं। इसी ज्ञान को ही वैदिक ज्ञान कहते हैं। वैदिक ज्ञान का सार है कि परब्रह्म नित्य, पूर्ण, अनादि, अनन्त हैं। केवल उन्हीं का अस्तित्व है और समस्त सृष्टि में वही सब कुछ हैं, उनके अलावा अन्य कुछ भी नहीं है। “मैं” का भान मिथ्या अनुभूति है। “मैं” का अस्तित्व “परब्रह्म” में और “परब्रह्म” का अस्तित्व “मैं” में निहित है, यही सच है। मेरे और परमात्मा के बीच में दूरी शून्य है, इस भाव में भी सच को व्यक्त किया जाता है। इस अनुभूति को कैवल्य दर्शन (मोक्ष) कहते हैं।

“ विश्वास करो कि मैं परम पिता में हूँ और परम पिता मुझमें हैं।”

- जॉन 14:11 (बाइबिल)

“ Believe me that I am in the Father and the Father is in me.”

- John 14:11 (Bible)

state brings the perception of illness and sickness of body and mind.

The ultimate Truth is that God has become all creation and therefore, all of creation is the manifestation of God. All scriptures state this Truth.

### The Teachings of Lord Krishna and Jesus Christ Are The Same

The teachings of Lord Krishna was imparted at a later period by Jesus Christ. Lord Krishna told Arjuna that the body is *kshetra* (body field) and the knower of the body is *kshetrajna*. This is given in Chapter 13, Verse I of the Srimad Bhagavad Gita:

*“idam sariram kaunteya kshetram ity abhidhiyate  
Etad yo vetti tam prahuh kshetrajna iti tadvidah”*

The terms “*idam sariram*” refer to the body. “*kshetram*” means field. The body is the field where Cosmic Nature (God) operates. The Universal Spirit (God) and the individualized soul of man are the knowers of the field and are also known as *kshetrajna*. *Kshetrajna* has become the *kshetra* ( body) and is demonstrating the Cosmic Drama of God demonstrating workshop of creation, preservation and change. This Cosmic Drama is known as God’s play ( *Prabhu ki leela*).

In the 15<sup>th</sup> chapter of the Srimad Bhagavad Gita, the body is referred to as an upturned tree – *Aswathaa*, whose nature is Omniscient Consciousness and represents the workshop of creation, preservation and change. This clearly means that any creation – you, me, he, she, animals and plants are not separate from God but the manifestations of God i.e. God has become me and all.

The same Truth has been written in The Holy Bible ( John 14:11) . Jesus said, “**Believe me that I am in Father and the Father is in me.**” Jesus Christ teachings made it very clear that there is no distance between me and God and there is no distance between every creation and God. Each and every creation represents Omniscient Consciousness. ❧



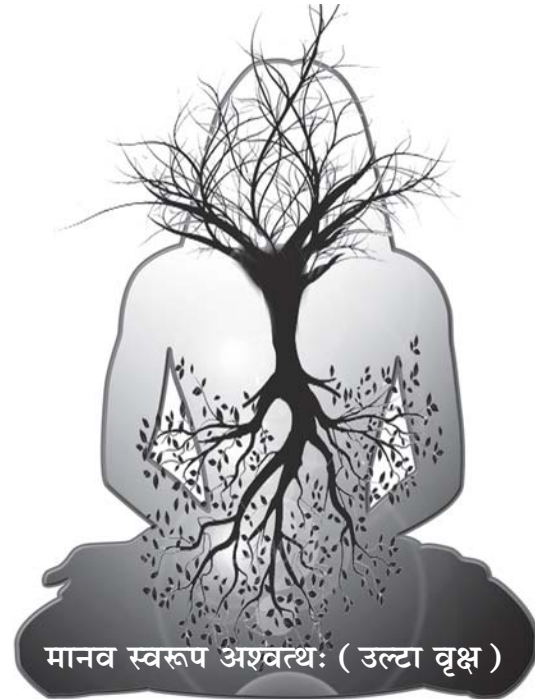
Kriyayoga is the science of concentration on Self

इदं शरीरं कौन्तेय क्षेत्रमित्यभिधीयते ।  
एतद्यो वेत्ति तं प्राहुः क्षेत्रज्ञ इति तद्विदः॥ 13:1 ॥

- श्रीमद्भगवद्गीता

13:1

उर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम् ।  
छन्दासि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥ -श्रीमद्भगवद्गीता 15:1



मानव स्वरूप अश्वत्थः ( उल्टा वृक्ष )

**Body is Aswathaa  
(upturned tree)**

प्रभु ईसा की शिक्षा में स्पष्ट है कि हमारे और परमात्मा के बीच दूरी शून्य है। परमात्मा ही हमारे स्वरूप और अन्य सभी रचनाओं के रूप में स्वयं प्रकट हो रहे हैं। परमात्मा सर्वज्ञ (सम्पूर्ण ज्ञान तत्व) व सर्वशक्तिमान हैं। ❧

## क्रियायोग की अनिवार्य आवश्यकता

वर्तमान समय वैज्ञानिक युग होने के कारण कर्म करने की गति में बहुत अधिक वृद्धि हुई है, ऐसे समय में मनुष्य के अंदर मानसिक तनाव बढ़ गया है। जीवन को सुव्यवस्थित करने के लिए क्रियायोग ध्यान की अनिवार्य आवश्यकता है। क्रियायोग ध्यान से मनुष्य के ब्रेन और स्पाइनल कार्ड की कोशिकाओं में शीघ्रता से परिवर्तन हो जाता है। ये कोशिकाएँ और अधिक विकसित हो जाती हैं। इस स्थिति में मनुष्य में समझने की सामर्थ्य बढ़ जाती है। मानव मस्तिष्क को पूर्ण विकसित करने के लिए व्याधिरहित दस लाख वर्ष की आवश्यकता पड़ती है।

क्रियायोग उच्चतम् ध्यान की क्रिया है जिसके द्वारा मानवीय क्रम विकास की गति बढ़ायी जा सकती है। 50 मिनट में की गयी 100 क्रियाएँ योगी में एक दिन में 100 वर्ष का नैसर्गिक विकास लाती है। क्रियायोग के अभ्यास से योगी लगभग 30 वर्षों में ही अपने चैतन्य आत्मप्रयास के द्वारा वह परिणाम प्राप्त कर लेता है जिसे करने में प्रकृति दस लाख वर्ष लगाती है। क्रियायोग ध्यान गणित के नियमों की तरह पूर्णतया सच है। जिस प्रकार 2 + 2 = 4 होता है उसी तरह 100 क्रियाएँ एक दिन में 100 वर्ष का नैसर्गिक विकास लाती हैं। ❧





## Mahabharat - Meditation With External Activity

महाभारत - ध्यान युक्त  
सांसारिक कर्म का  
संपादन है

**M**ahabharat is composed of maha (महा) - greatest and bha (भा) - knowledge of all kinds and rat (रत) - to be with firmly. Oneness with knowledge of all kinds is the state of Mahabharat. Complete knowledge refers to the knowledge of meditation as well as the knowledge of all activity in the world. He who is a part of visible creation has compulsory obligations towards creation; he is forced to work even against his conscious will. Just as a human cannot decide to stop breathing by using his power of untrained mind, in the same way a person can not effectively decide with his non-meditative mind to stop various activities.

Kriyayoga meditation teaches how to consciously control breath. Anyone who can live without breath is only liberated from the compulsion of work.

Kriyayoga Meditation is the practice of Mahabharat which brings the realization that a human incarnates in visible form to achieve perfection in spiritual life. A perfect spiritual life is meditation with external activity in the world.

‘महा’, ‘भा’ और ‘रत’ के संयोग से “महाभारत” बना है। ‘महा’ सबसे बड़ा, ‘भा’ सम्पूर्ण ज्ञान, ‘रत’ पूर्णता से युक्त को संबोधित करता है। सम्पूर्ण ज्ञान से जुड़ने के प्रयत्न को महाभारत कहते हैं। ईश्वर में एकाग्रता (ध्यान) तथा बाह्य सांसारिक कर्मों में युक्तिपूर्वक लगने की स्थिति सम्पूर्ण ज्ञान से जुड़ना है और इसी अभ्यास को महाभारत कहते हैं। क्रियायोग ध्यान सीखते समय प्रारम्भ में अधिकांश साधक समझते हैं कि जीवन का एकमात्र लक्ष्य केवल क्रियायोग ध्यान करना है। वास्तविकता कुछ और है।

क्रियायोग ध्यान की प्राथमिकता के साथ-साथ संसार के सभी कर्मों का युक्तिपूर्वक संपादन ही मानव जीवन का वास्तविक लक्ष्य है। ऐसे लोग जो सांसारिक कर्मों की प्राथमिकता देते हैं और साथ ही साथ ईश्वर में ध्यान का महत्व कम देते हैं, वे दैहिक, दैविक, भौतिक तापों से कष्टमय जीवन व्यतीत करते हैं।

जो लोग बिना श्वास के जीवित नहीं रह सकते हैं, वे सभी लोग बिना ध्यान के सांसारिक कर्म में सफलता नहीं पा सकते हैं और बिना सांसारिक कर्म के ध्यान नहीं कर सकते हैं। निश्चय ही बिना ध्यान के सांसारिक कर्म में सफलता संभव नहीं है और बिना सांसारिक कर्म के ध्यान संभव नहीं है। **जो लोग श्वास-बंधन से मुक्त हैं वे ही कर्मबन्धन से मुक्त हैं।** अवतारी पुरुष इस मुक्तावस्था में भी कर्म करते रहते हैं।

क्रियायोग का अभ्यास महाभारत का अभ्यास है।

क्रियायोग अभ्यास मनुष्य को

अवतारी पुरुष के रूप में रूपान्तरित कर देता है।

*No person comes to earth solely to meditate and do nothing else.*

*The greatest incarnation Yogeshwar Krishna himself declared: “ O Arjun !*

*I have attained everything, there is nothing more for which I can wish and yet I work on.”*

*Anyone who only performs external activity and does not meditate*

*becomes physically and mentally sick.*



What happens when a human confines wholly to secluded meditation ? Except for those who do not breathe for visible survival, no one can live without external activity. If one stops external activity and only practices meditation, then one becomes physically and mentally ill and demonstrates a bad example of incapability.

Bhagawan Ram - Krishna - Buddha - Mahaveer - Jesus - Sant Kabir - Guru Nanak - Lahiri Mahasaya - Swami Yuktेश्वर Giri - Mahatma Gandhi - Paramahansa Yogananda are great examples of perfect meditation with external activity.

No person comes to earth solely to meditate and do nothing else. The greatest incarnation Yogेश्वर Krishna himself declared: " O Arjun ! I have attained everything, there is nothing more for which I can wish and yet I work on." Anyone who only performs external activity and does not meditate becomes physically and mentally ill also. ❧

भगवान श्री राम - श्रीकृष्ण - बुद्ध - कबीर - ईसा - नानक - लाहिड़ी महाशय - युक्तेश्वर गिरी - महात्मा गाँधी - परमहंस योगानन्द, ये सभी लोग ध्यान युक्त कर्म संपादन का मार्ग दिखा गये हैं। सभी को इस मार्ग पर चलना चाहिए।

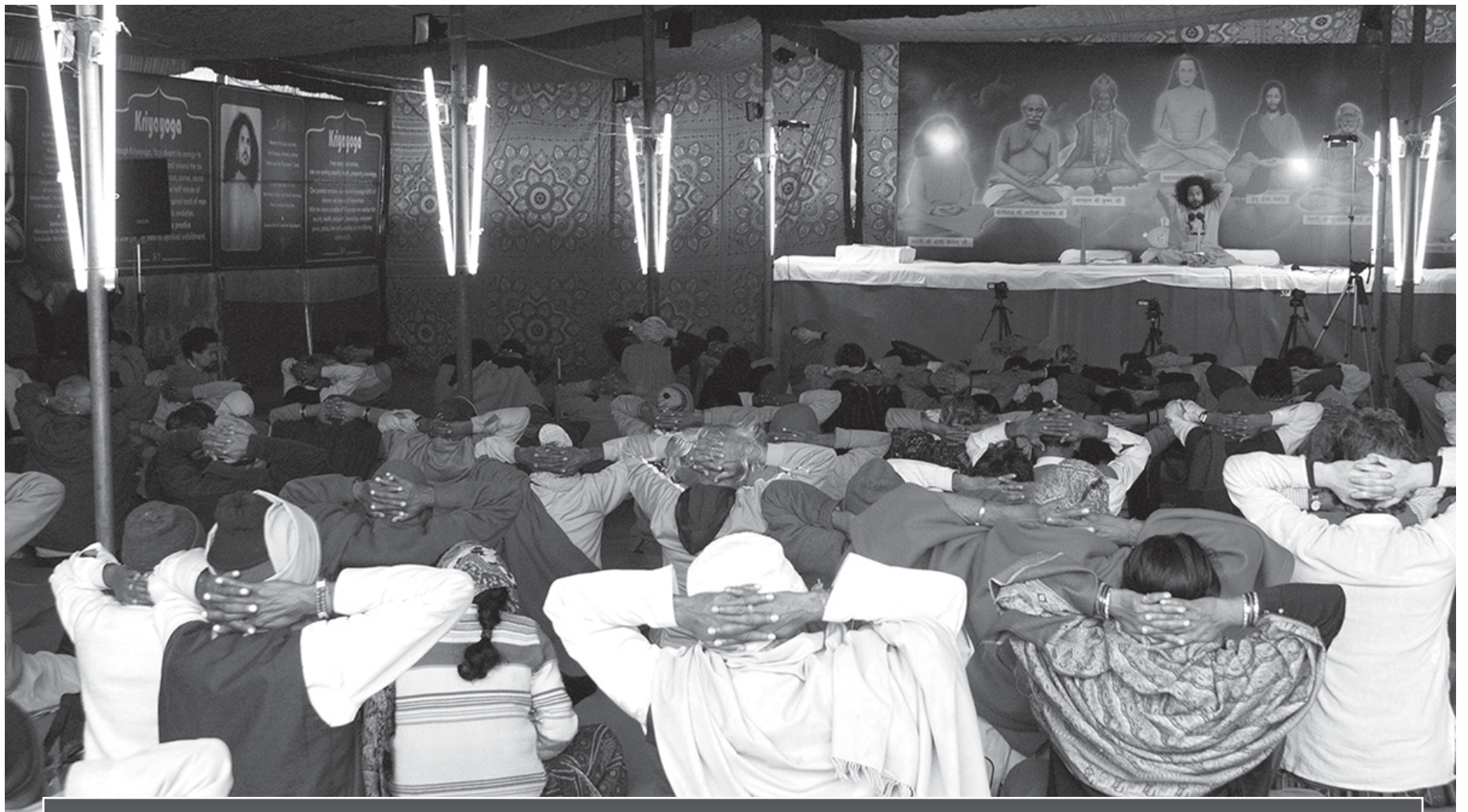
यह ध्यान देने योग्य बात है कि कोई भी मनुष्य पृथ्वी पर बिना कुछ काम किये केवल ईश्वर में ध्यान लगाने के लिए नहीं आता है। भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन, मैं सब कुछ प्राप्त कर चुका हूँ। अब मुझे कुछ नहीं पाना है लेकिन फिर भी मैं निरन्तर कर्म में लगा रहता हूँ। ❧

## सच्चा जीवन पथ

क्रियायोग ध्यान सर्वोच्च व पूर्ण कर्म है।  
इसके अभ्यास से मनुष्य आध्यात्मिक शक्ति से संतृप्त होकर समस्त सांसारिक कर्मों का संपादन करता है।

## TRUE LIFESTYLE

*Kriyayoga Meditation is True Lifestyle.  
It teaches dutiful activity saturated with  
Spirit Magnetism.*



## Kriyayoga Practice during Mela Camp 2013

- पृष्ठ 8 का शेष

निकटता की अनुभूति, श्रद्धा- अनन्त धैर्य, समाधान- दुःख से निवृत्ति, कहते हैं।

क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य के अंदर सिर व रीढ़ में स्थित शक्ति केन्द्र जागृत होने लगते हैं। इन शक्ति केन्द्रों के जगने पर मनुष्य के अंदर आंतरिक धन प्रकट होता है। क्रियायोग की साधना द्वारा अंतरधन प्राप्त होने पर फिर बाह्य जगत

में जब हम धर्नाजन करते हैं तो उस धन से राष्ट्र विकसित होता है और सभी लोग ईश्वर की तरफ आगे बढ़ते हैं। बिना आंतरिक धन की तिजोरी खुले बाह्य धर्नाजन करने पर दुःख, अशांति, अज्ञान, असुरक्षा बढ़ती है और मनुष्य के अंदर हिंसात्मक वृत्तियाँ प्रकट होती हैं। इसी हिंसा से भ्रष्टाचार, उग्रवादिता, आतंकवाद आदि बढ़ता है। अतः अर्थव्यवस्था के सुधार के लिए क्रियायोग के अभ्यास द्वारा आंतरिक सम्पत्ति (षट्सम्पत्ति) प्राप्त करना आवश्यक है। ❧





# 'अखण्ड भारत सन्देश' का उद्देश्य

## "अखण्ड भारत"

### की शाब्दिक एवं तात्त्विक व्याख्या

'अखण्ड भारत सन्देश' विश्व के सभी राष्ट्रों को एक सूत्र में जोड़ने के लिए एक अद्वितीय समाचार-पत्र है, जिसका मुख्य लक्ष्य है - मूल सत्य को स्थापित करना। इस समाचार-पत्र की शाब्दिक व्याख्या से मूल सत्य स्वयं प्रकाशित हो जाता है। 'अखण्ड' का आशय है, अविभाज्य और 'भारत' का आशय है 'भा' से रत। भा का अभिप्राय सम्पूर्ण ज्ञान से है। भारत ज्ञान युक्तावस्था का संबोधन है जो सदैव अविभाज्य है। जब मनुष्य इस अवस्था में होता है तो उसके द्वारा दिया गया संदेश सदैव सत्य होता है।

इस समाचार-पत्र का उद्देश्य है, पूरे विश्व की ऐसी घटनाओं को प्रकाशित करना जो मानव को मानव से, राष्ट्र को राष्ट्र से, पुरुष को प्रकृति से तथा आत्मा को परमात्मा से जोड़ने में मदद करें। 'अखण्ड भारत संदेश' सनातन भारतीय संस्कृति "वसुधैव कुटुम्बकम्" की भावना का पूरे विश्व में विस्तार करेगा।

"अखण्ड भारत संदेश" के व्यापक स्वरूप को विस्तार से समझने के लिए "अखण्ड भारत" शब्द पर ध्यान दें। "अखण्ड" अवस्था को ही योग की अवस्था कहा गया है जिसमें स्थित होने पर स्पष्ट ज्ञान हो जाता है कि दृश्य व अदृश्य जगत एक अविभाजित परम तत्व है। अखण्ड अवस्था को ही सत्य अनुभूति की अवस्था कहा गया है। क्रियायोग ध्यान के द्वारा योग अवस्था के प्रकट होने पर मनुष्य अनुभव कर लेता है कि सुख-दुःख, पाप-पुण्य, माया-ब्रह्म आदि समस्त द्वैत अनुभूतियाँ स्वप्नवत् हैं। सत्य केवल एक है अमरता, अद्वैत की अनुभूति।

"भारत" शब्द की विस्तृत व्याख्या करने पर स्पष्ट होता है कि "भारत" शब्द 'भा' तथा 'रत' दो शब्दों को मिलकर बना है। 'भा' का अभिप्राय ज्ञान से है तथा 'रत' का अभिप्राय पूरी तरह से जुड़ने से है। ज्ञान तीन प्रकार का है। ब्रह्मा का ज्ञान अर्थात् सृजन करने का ज्ञान, विष्णु अर्थात् संरक्षण करने का ज्ञान तथा शिव अर्थात् परम कल्याणकारी परिवर्तन करने का ज्ञान। जब मनुष्य अपने स्वरूप को अखण्ड स्थिति में अनुभव करता है तो उसे अपना अस्तित्व ब्रह्मा (सृजन), विष्णु (संरक्षण) व शिव (परिवर्तन) में निहित पूर्ण ज्ञान तत्व के रूप में दिखाई देता है। ऐसी अवस्था में अनुभव हो जाता है कि मनुष्य का स्वरूप सर्वज्ञ तत्व है।

अखण्ड भारत संदेश उपरोक्त वर्णित संदेश के गूढ़ रहस्य को व्यक्त करता है। जैसे-जैसे इस भाव का विस्तार होगा वैसे-वैसे भारत राष्ट्र का निर्माण होगा और राष्ट्र निर्माण की यह प्रक्रिया प्रारम्भ हो गयी है। आगे आने वाले 15 वर्षों के अन्दर भारत अपने शक्तिवान और ज्ञानवान स्वरूप में प्रकट होकर सम्पूर्ण विश्व की उच्चतम सेवा करेगा।

अखण्ड भारत संदेश का मुख्य लक्ष्य है, हर मानव को अपने अंदर स्थित अखण्ड ज्ञान-प्रवाह से परिचित कराना, ताकि समाज को संकीर्णता के दायरे से ऊपर उठाकर विराट विश्व का दर्शन कराया जा सके। इस समाचार-पत्र के विस्तार से समाज के सारे अंग - शिक्षा, चिकित्सा, व्यापार, राजनीति आदि के स्वरूप में युगानुकूल परिवर्तन होगा। प्रत्येक देश की शिक्षा व्यवस्था सर्वोच्च स्थान पर होगी, जिसमें शिक्षित व्यक्ति रोजगार की दृष्टि से आत्मनिर्भर होगा। मानव-मानव के बीच एकता व प्रेम का शाश्वत् सम्बन्ध स्थापित होगा। एक ऐसे समाज का निर्माण होगा जो भारतीयता, वैज्ञानिकता तथा कर्मठता व आध्यात्मिकता की शाश्वत् व संयुक्त शक्ति के जीवन्त रूप को प्रकट करेगा।

**विशेष:** क्रियायोग ध्यान के अभ्यास से मनुष्य को अनुभव हो जाता है कि उसका स्वरूप और दृश्य जगत अनन्त सर्वव्यापी अदृश्य शक्ति का प्रकाश है। जिस प्रकार लहर विशाल समुद्र की अभिव्यक्ति है। लहर और समुद्र दो नहीं हैं। ठीक उसी तरह दृश्य जगत भी लहर के रूप में है, जो सर्वव्यापी अनन्त निराकार की अभिव्यक्ति है।

## Akhand Bharat Sandesh Aim and Objects

Its main objective is to connect all nations together and to bring the realization in the Consciousness of human beings that the whole world is One Home and that all members of the Home are Children of God, fully charged with Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent Consciousness. The name of Akhand Bharat reveals the same meaning. Akhand means undivided. Bharat means oneness with complete knowledge. Complete knowledge is known as Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent Consciousness. Sandesh means message. The message of Akhand Bharat Sandesh will be delivered everywhere in bilingual language (Hindi and English).

Anyone who is charged with the thought that the whole world is One Home and that each and every person of the Home is a child of God, is a perfect person to serve like a Prophet. The nature of child of God is Omniscient, Omnipotent, Immortal and Omnipresent.

It is practically observed that the joyful devoted practice of Kriyayoga Meditation brings the same realization easily and quickly. Akhand Bharat Sandesh will spread this message everywhere and has decided to light the lamp of Kriyayoga Meditation in all homes of the world. The moment this newspaper will reach all persons of the world through the print, electronic and internet media, then heaven on the earth will be observed. *Vasudhaivakutumbakam* will be celebrated by the majority of persons. *Vasudhaivakutumbakam* means the whole world is one home. This thought will automatically change all branches of education such as engineering, medical, philosophy, social science etc. Then all places of the world will become rich with all the facilities needed by human beings and thus, become most suitable to live in.



# Learn and Practice Kriyayoga Meditation at Kriyayoga Ashram and Research Institute

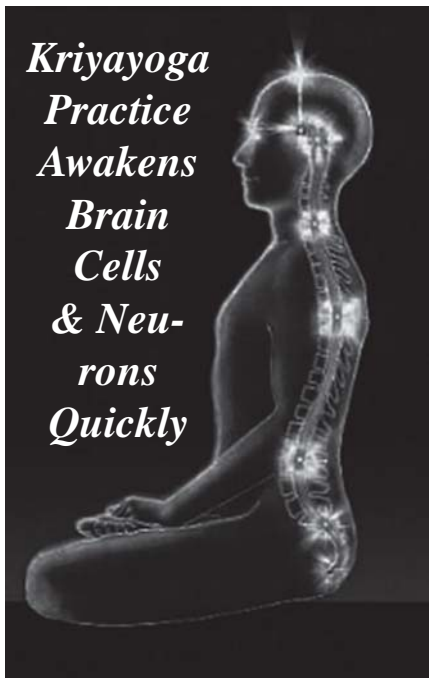
*50 minutes of Kriyayoga practice gives the equivalent of 100 years of natural evolution to a devotee.*

The present time needs a special science which can evolve the human brain with its connecting neurons to have perfect understanding to solve all problems of this scientific age. Kriyayoga Science fulfills the aim, that when practiced by a person with joy and effort, it can evolve them very quickly. Fifty minutes of Kriyayoga practice gives the equivalent of one hundred years of natural evolution to a devotee.

Spiritual scientists have calculated that a person requires one million years of normal diseaseless time to perfect the brain cells and the connected neurons to attain perfect realization of Truth. Such people prove very easily and quickly that "Saach ko aach nahi" - One who is with Truth has no problems of any kind.

To spread Kriyayoga in all places, Kriyayoga Ashram and Research Institute has been established in

**Kriyayoga  
Practice  
Awakens  
Brain  
Cells  
& Neu-  
rons  
Quickly**



the holy premises of Mahavatar Babaji Banyan tree and is working steadily, peacefully and joyfully. The time will come when Kriyayoga will reach in each and every home.

**KRIYAYOGA TEACHINGS ARE OFFERED COMPLETELY FREE OF COST AT KRIYAYOGA ASHRAM.**

Living accommodation, food and publications are provided at the minimum cost and generally at a cost lesser than the actual cost.

We need joyful support from all those persons who have a deep interest to provide well-balanced service to humanity and in the quick development of the nation. ❧

## - पृष्ठ 11 का शेष

कान स्वीकार नहीं करेंगे जबकि माँसाहारी जन्तुओं के सामने किसी और जानवर को मारिए तो वह उसकी दर्द भरी आवाज़ और मारने के दृश्य को देखकर खुश होते हैं।

**मनुष्य की नाक माँस के गंध को स्वीकार नहीं करती है** - अगर कही पर माँस पड़ा है तो धीरे-धीरे उसमें सड़न व दुर्गन्ध आने लगती है। हमारी नाक उस गन्ध को स्वीकार नहीं करती है परन्तु माँसाहारी जानवरों को सड़े हुए माँस की गन्ध व स्वाद उसी तरह अच्छा लगता है जैसे हमें पके आम व पके फलों की गंध व स्वाद अच्छा लगता है। इससे यह स्वतः स्पष्ट होता है कि हमारी नाक व जिह्वा की प्रकृति माँसाहार के विपरीत है। मनुष्य माँस को तब तक नहीं खा सकता है जब तक उसे तेल मसाले में तल-भुन कर उसके स्वरूप को बदल न दिया जाय परन्तु वह फल, सब्जी, अन्न आदि को बिना उसका स्वरूप बदले प्राकृतिक रूप में पूर्ण स्वाद के साथ खा सकता है। मनुष्य को पड़ी हुई माँस देखकर मुँह में पानी नहीं आता है परन्तु अधिकांश माँसाहारी जानवरों को ऐसा माँस अत्यन्त स्वादिष्ट लगता है। मनुष्य को किसी भी जानवर को देखकर मुँह में पानी नहीं आता है और न ही अन्दर

में यह विचार आता है कि उसको मारकर खा लें परन्तु पके फल, अन्न तथा स्वादिष्ट सब्जियों को देखकर तथा उसकी सुगंध को ग्रहण करके अवश्य मुँह में पानी आ जाता है और प्राकृतिक रूप में उसको खाने की इच्छा प्रकट होती है। इससे यह पुनः स्पष्ट होता है कि हमारी स्वाद इन्द्रिय अर्थात् जिह्वा माँस के उपयुक्त नहीं है।

**आँतों के आकार व बनावट का निरीक्षण** - माँसाहारी जन्तुओं की आँतों की लम्बाई उनके सिर व रीढ़ की लम्बाई से 3 से 5 गुना बड़ी होती है। फलाहारी जानवर बन्दर आदि के आँत की लम्बाई उनकी लम्बाई के 10 से 12 गुना बड़ी होती है। मनुष्य के आँत की लम्बाई भी उसके लम्बाई के 10 से 12 गुना बड़ी होती है। आँतों के आकार के निरीक्षण से भी यह सत्य प्रकट होता है कि मनुष्य स्वभावतः फल, अन्न आदि को खाने वाला प्राणी है। अधिकांशतः शाकाहारी खाने को तल-भुन कर तथा उसमें अत्यधिक तेल, मसाला का प्रयोग करके उसके प्राकृतिक स्वरूप को बदल कर खाने की परम्परा है। यह शाकाहारी खाने का विकृत स्वरूप है। इससे शरीर को सम्पूर्ण पोषण नहीं प्राप्त होता है। माँसाहारी जानवरों की छोटी आँत की कम लम्बाई अधपचे खाने की सड़न को रोकने के लिए है। ❧



## How to Increase The Economy of The Nation ?

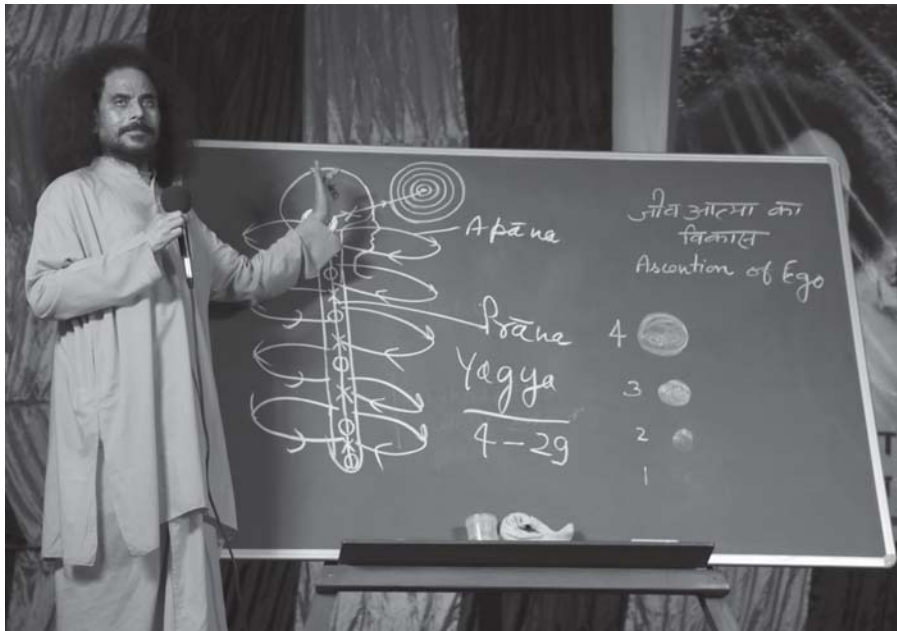
Each and every nation has the dominating aim to increase its economy. The people who are engaged in managing various affairs of the nation are always trying to increase the economy, which is an essential part of completing various developmental projects of the nation.

How can we increase the economy of the nation? This is a very important question for which the majority of people working for the government, administration, and judiciary do not have the perfect answer.

Through Kriyayoga practice we come to the right conclusion that when a person is able to raise the economy of his body country, then only can such a person raise the economy of the nation. The economy of visible existence which appears in the form of the body is experienced in many dimensions such as *Dam, Sham, Titiksha, Uparathi, Shraddha* and *Samadhaan*.

Anyone who is able to increase the intensity and amount of six riches within their own self is the perfect person to make a nation rise in each and every dimension.

The following diagram shows the technique of increasing the economy within Self and around.



*The performance of Yagya within our own self increases the six dimensional riches within a person. In this, the apana life current is connected with the praan life current. When praan and apana unite within each and every cell of the body, then the economy of the body country rises.* ❧

## अर्थव्यवस्था में सुधार के लिए क्रियायोग ध्यान

### क्रियायोग से षटसम्पत्ति की प्राप्ति :

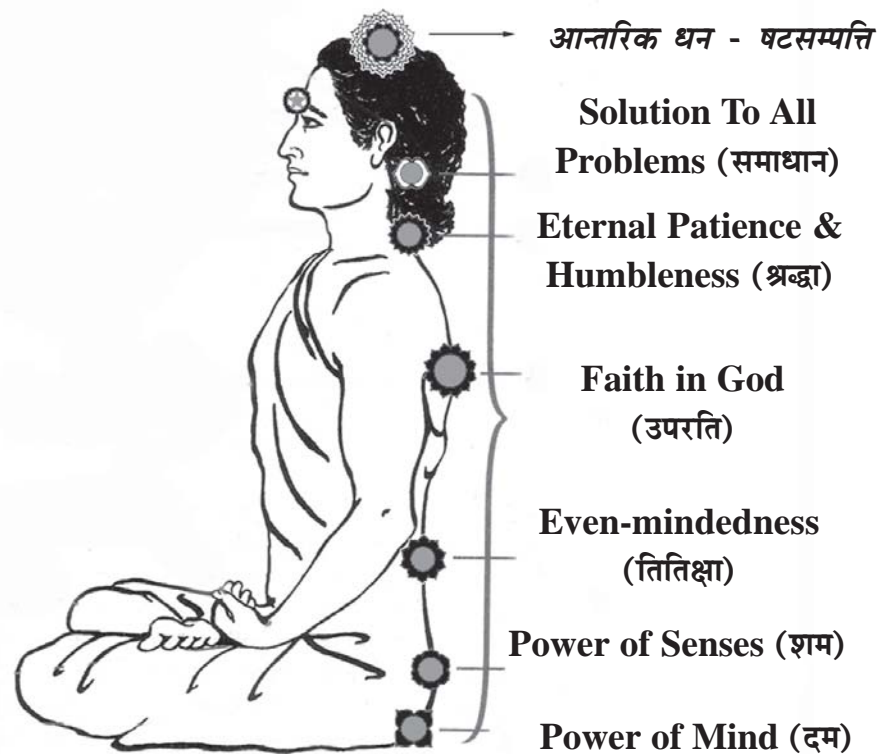
जीवन की सम्पूर्ण इच्छाओं की पूर्ति के लिए धन की आवश्यकता पड़ती है। मनुष्य के अंदर शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध से संबंधित विषयों को ग्रहण करने की विविध इच्छाएँ प्रकट होती हैं। इन इच्छा को पूरा करने के लिए अनेक प्रकार के संसाधनों की आवश्यकता पड़ती है। इन संसाधनों को पाने के लिए पैसा आवश्यक है। इस प्रकार से विस्तार से देखिए तो लगता है कि पैसा ही सब कुछ है। बिना पैसे के कोई काम संभव नहीं है। आज समाज में देखा जाता है कि जैसे-जैसे मनुष्य पैसा पैदा करता है वैसे-वैसे उसके अंदर डर, चिन्ता, असुरक्षा, अशांति की भावना बढ़ती है। पहले अगर व्यक्ति सरल सामान्य रूप में रहता है तो पैसा बढ़ने के बाद असुरक्षा के कारण वह राइफल ले लेता है। उसके अंदर यह भावना आ जाती है कि हम बड़े आदमी हैं। इस भाव के प्रकट होने पर वह अपना काम स्वयं न करके नौकरों आदि से करवाता है। विस्तारपूर्वक देखने पर स्पष्ट होता है कि जैसे-जैसे धन बढ़ता है वैसे-वैसे असुरक्षा बढ़ती है। असुरक्षा के कारण मनुष्य पैसे को लॉकर में, तिजोरी में रखता है या किसी सुरक्षित स्थान पर गाड़ देता है। पैसा बढ़ने पर मनुष्य के अंदर उदारता, विनम्रता, सदचरित्रता, कर्मठता बढ़नी चाहिए। उसकी आवश्यकताएँ घटनी चाहिए। परन्तु इसके स्थान पर डर, अशांति, असुरक्षा और तबाही नजर आती है। इसका कारण है सही नियमों में पैसा पैदा करने का ज्ञान न होना।

क्रियायोग की साधना करने पर हम किस प्रकार धनोपार्जन करें ताकि हमारे अंदर शांति, शक्ति, विनम्रता, कर्मठता बढ़े, इससे संबंधित ज्ञान प्रकट होता है।

मनुष्य की शरीर में सिर व रीढ़ के अंदर 6 प्रकार के दिव्य शक्तिकेन्द्र हैं। इन शक्ति केन्द्रों में 6 प्रकार की शक्तियाँ हैं जिन्हें षटसम्पत्ति कहा गया है। इन शक्तियों को दम- इन्द्रियों पर नियंत्रण की शक्ति, शम- मन पर नियंत्रण की शक्ति, तितिक्षा- सुख दुख में एक समान रहने की शक्ति, उपरति- परमात्मा से

- शेष पृष्ठ 5 पर

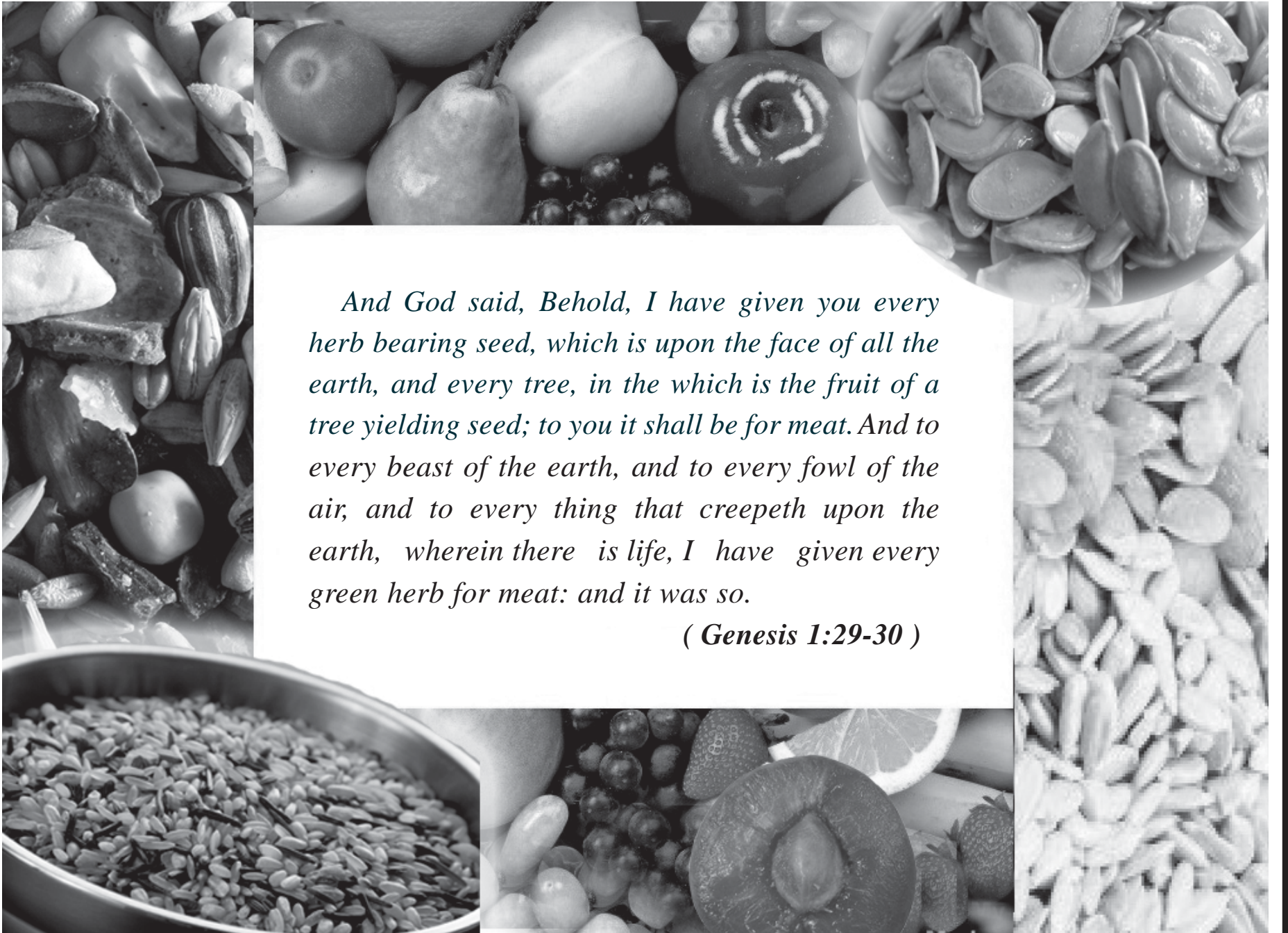
## The Six Dimensional Riches Within





## Vegetarian Diet - The Natural Diet For Humans

The Scriptures show the correct pattern of lifestyle for humans, which includes the correct diet for humans. If not subjected to wrong interpretation, one will find important verses in the scriptures that highlight the right natural diet that is prescribed for humans. In the Bible, we see the following verse:



*And God said, Behold, I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat. And to every beast of the earth, and to every fowl of the air, and to every thing that creepeth upon the earth, wherein there is life, I have given every green herb for meat: and it was so.*

*( Genesis 1:29-30 )*

The above verses clearly identify that the diet for humans are tree-yielding seeds. Such seeds are known as matured seeds, which can be re-planted to produce trees to replenish the population of seeds being consumed. Therefore, our natural diet should be that of matured seeds and matured vegetables, which have become fully grown and are ready to be reproduced.

When we consume immature seeds and vegetables, it is similar to “killing of young ones”. When we consume immature seeds and vegetables, it is similar to “killing of young ones”. Therefore,

## मानव का आहार

वनस्पतियों से प्राप्त पूर्ण परिपक्व अनाज,  
फल, सब्जियाँ तथा बीज

बाइबिल में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि मानव का आहार वनस्पतियों से प्राप्त पूर्ण परिपक्व फल, अनाज तथा बीज है। 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। इसलिए प्राचीन भारत देश में हरे फल

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 तत्वों की कमी नहीं होती है।

“प्रभु ने कहा, ‘मैंने पेड़-पौधों के फल तथा बीज को मानव के लिए बनाया तथा अन्य भाग को अन्य सभी के लिए। जब फसल पूरी तरह पक जाय तब उसकी कटाई व मड़ाई हो और उसके बीज का उपयोग बीज बोने के लिए हो तथा अन्य बीज को खाने में मनुष्य प्रयोग करे। जब फल पेड़ों में पक जाय तब उस फल का प्रयोग भी मनुष्य करे।

- जेनेसिस 1:29-30 ( बाइबिल )



instead of consuming unripe green mangoes, we should only take naturally ripened mangoes. And instead of green peas, our diet should be that of matured yellow peas. It is also important to note that our natural diet does not consist of cauliflower, lettuce, carrots, and other such vegetables that we consume today. These vegetables should be left in the fields to mature. When they mature and their leaves fall off, revealing their seeds, we can then consume some of the seeds and re-plant some of them for reproduction of more seeds.

Another scripture - **The Holy Science** by Swami Sri Yukteshwar Giri ji, also explains about how humans are naturally suited for the consumption of a vegetarian diet. Under the chapter of "The Procedure", it is stated that to select our natural food, we have to observe the formation of the organs that aid digestion and nutrition, the teeth and digestive canal, the natural tendency of the organs of sense, which guide us to our food and the nourishment of the young.

In summary, it is stated that the formation of the teeth of humans is similar to frugivorous animals or fruit-eating animals. Such animals have teeth of nearly the same height; the canines are a little projected, conical and blunt. Therefore, they are not meant for seizing the prey, but for exertion

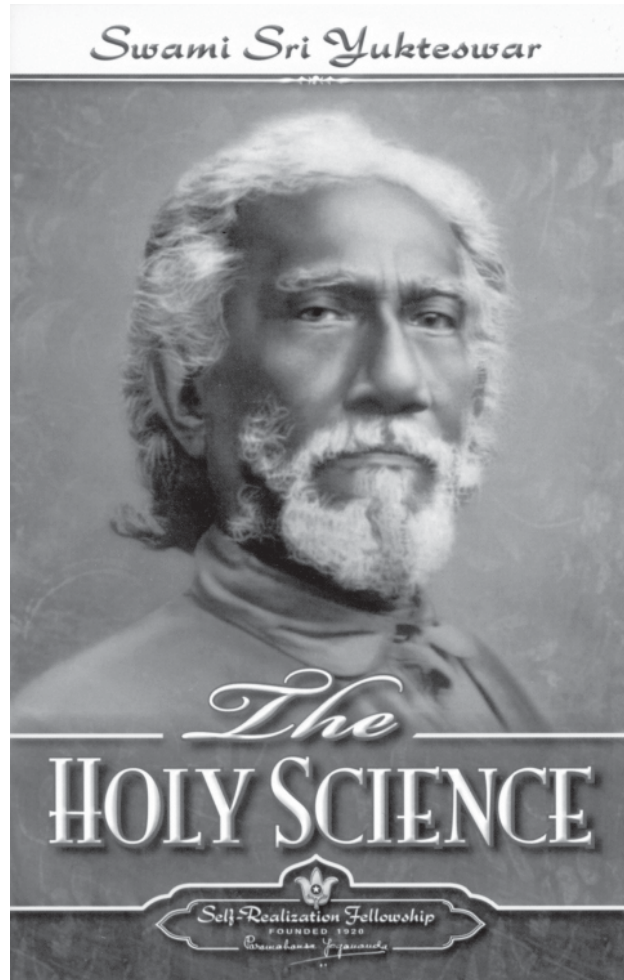
सत्य व अहिंसा पर आधारित आहार सर्वोत्तम है जिससे मनुष्य अपने शक्तिमय, ज्ञानमय और पूर्ण स्वरूप की अनुभूति करता है। अहिंसात्मक विधि से आहार लेने पर मनुष्य अनेक प्रकार की शारीरिक व मानसिक बीमारियों से मुक्त रहता है तथा उसके अंदर आवश्यक पोषक तत्वों का अभाव नहीं होता है।

अहिंसा का अभिप्राय जीवन और अमरता से है तथा हिंसा का अभिप्राय मृत्यु से है। जिस प्रकार किसी नवजात शिशु, बालक अथवा किसी भी व्यक्ति या किसी भी जीव को उसकी स्वाभाविक मृत्यु आने के पहले मारना हिंसा है, उसी प्रकार मनुष्य के द्वारा जाने-अनजाने में पेड़-पौधों, फल-फूल, सब्जी आदि के रूप में विद्यमान जीवों को आहार के लिए उनके पूर्ण रूप में आने के पहले ही तोड़कर अथवा काटकर उपयोग करना भी हिंसा है। अपरिपक्व सब्जी, फल व बीज (अनाज) आदि ठीक उसी प्रकार हैं जैसे नवजात शिशु, बालक तथा युवा अवस्था

। सब्जी, फल आदि का पूर्ण विकास हुए बिना उनको खाना हिंसा करना है।

अहिंसात्मक विधि से आहार लेने का अभिप्राय है किसी भी फल, सब्जी, अनाज आदि का प्रयोग आहार के रूप में तभी किया जाय जब वह अपनी परिपक्व अवस्था (पूर्ण अवस्था) में आ जाय। अनाज, सब्जी, फल आदि की परिपक्व अवस्था का अभिप्राय है इनका स्वरूप अपने पूर्णता में रूपान्तरित हो गया हो और उसके किसी न किसी भाग या अंश से दुबारा अनाज, सब्जी, फल आदि को उगाया जा सके।

उदाहरण के लिए- हरी मटर, मटर की अपूर्ण (अपरिपक्व) अवस्था है। हरी मटर से मटर नहीं उगाई जा सकती है। हरी मटर अपनी परिपक्व अवस्था में आ जाने के बाद पीली मटर (पकी मटर) में रूपान्तरित हो जाती है। पकी मटर से हम दुबारा मटर को उगा सकते हैं। अतः हरी मटर के स्थान पर पकी मटर का उपयोग पूर्ण आहार को ग्रहण करना है। इसी प्रकार हरे कद्दू के स्थान पर पका कद्दू उसकी परिपक्व अवस्था है।



### माँसाहार : मानव की प्रकृति के विपरीत

आज चिकित्सा विज्ञान ने भी यह प्रमाणित कर दिया है कि मनुष्य स्वभावतः फल तथा अनाज ग्रहण करने वाला प्राणी है। माँसाहार मानव की प्रकृति के विपरीत है। माँसाहार ग्रहण करने पर अनेक प्रकार की शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ प्रकट होती हैं। **माँसाहार मानव की प्रकृति के विपरीत क्यों है, आइए, कुछ**



**Formation of Teeth Structure of Humans and Carnivores**



of strength. The molars are broad-topped and furnished at the top with enamel folds to prevent waste caused by their side motion, but not pointed for tearing flesh. This does not resemble the teeth of the carnivorous, the herbivorous nor the omnivorous animal.

The digestive canal of man is 10 to 12 times the length of their body, like that of the frugivorous animal. In carnivorous animals, the length of the digestive canal is just 3 to 5 times the length of their body, which prevents the meat from staying too long and rotting in the digestive tract. In herbivorous animals, the length is much longer (20 to 28 times) which enables the proper digestion of the leafy foods that they intake.

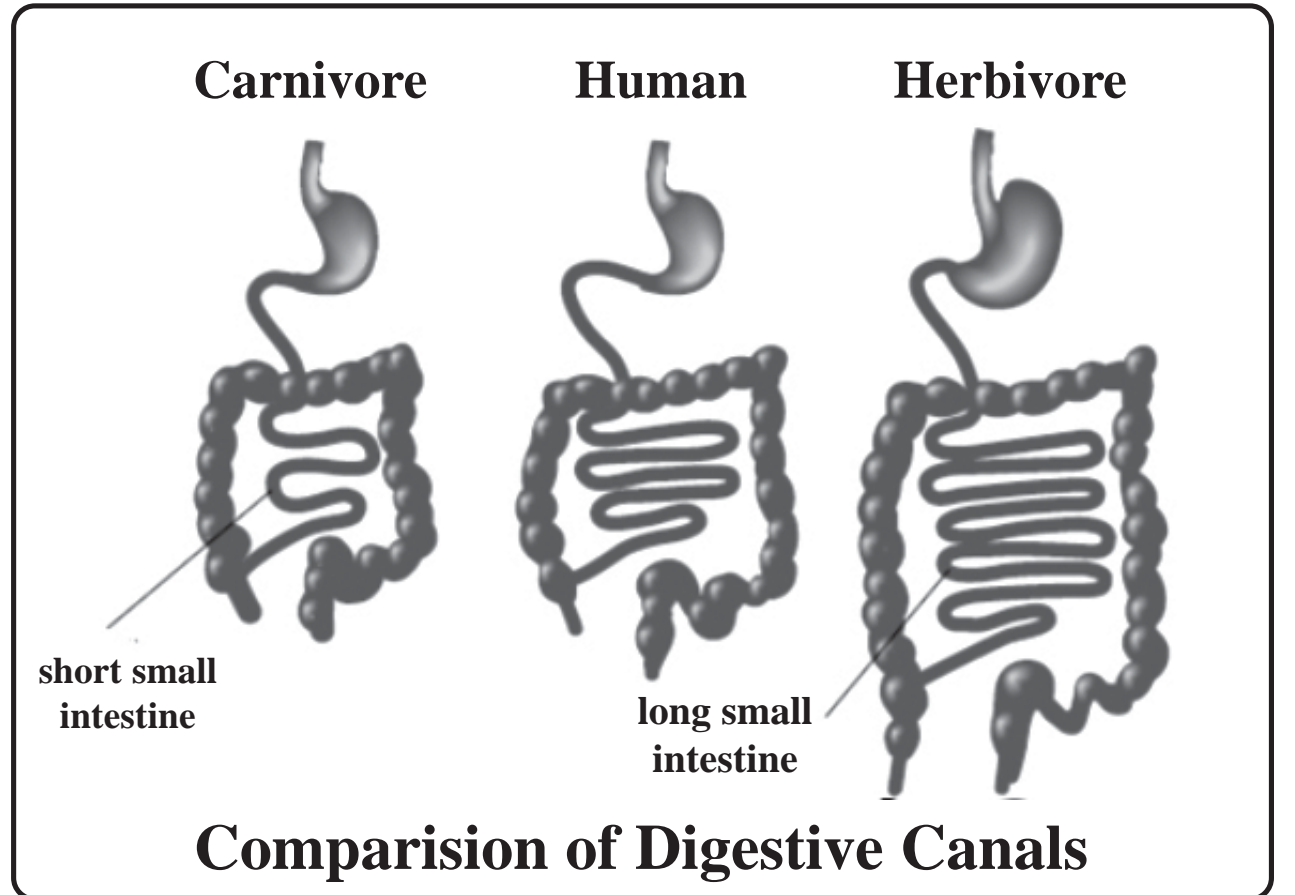
When we observe the organs of sense, we find that the carnivorous animal finds great delight in seizing a prey and at the sight of blood from its prey. The herbivorous animal, however, is naturally attracted to grasses and other herbs for food and stays away from the sight of any blood. The senses of humans draw them naturally to fruits of trees and the fields of vegetables. Humans find the sight of fruits most attractive and mouth-watering. The sight of slaughter and killing is mostly unbearable to humans. In fact, if a person had to kill their own animal for their consumption, most would shy away, except for those who are professional butchers. The natural taste of meat is so unbearable to humans that they are only able to consume it after it is well flavoured with all types of seasoning and spices to deceive the senses.

With regards to the nourishment of the young, it is seen that the newborn of humans is first given the milk of the mother. To enable good production of milk, a mother has to consume fruits, grains and vegetables as her natural food.

महत्वपूर्ण बिन्दुओं के द्वारा समझें : ‘

वैज्ञानिक कारण: दाँतों के आकार व बनावट का निरीक्षण ।

माँसाहारी जन्तुओं से मनुष्य की तुलना करें। माँसाहार जन्तुओं के दाँत की रचना, शिकार पकड़ने, माँस को चबाने आदि के लिए उपयुक्त है। शेर के दाँतों को देखें। इन दाँतों से वह फल तथा अन्न नहीं चबा सकता है लेकिन बड़ी आसानी से वह माँस को नोच-नोच कर खा सकता है। मनुष्य में दाँतों की रचना बन्दरों के दाँतों की रचना से मेल खाती है। बन्दर का आहार फल व अन्न आदि है जो मनुष्य के

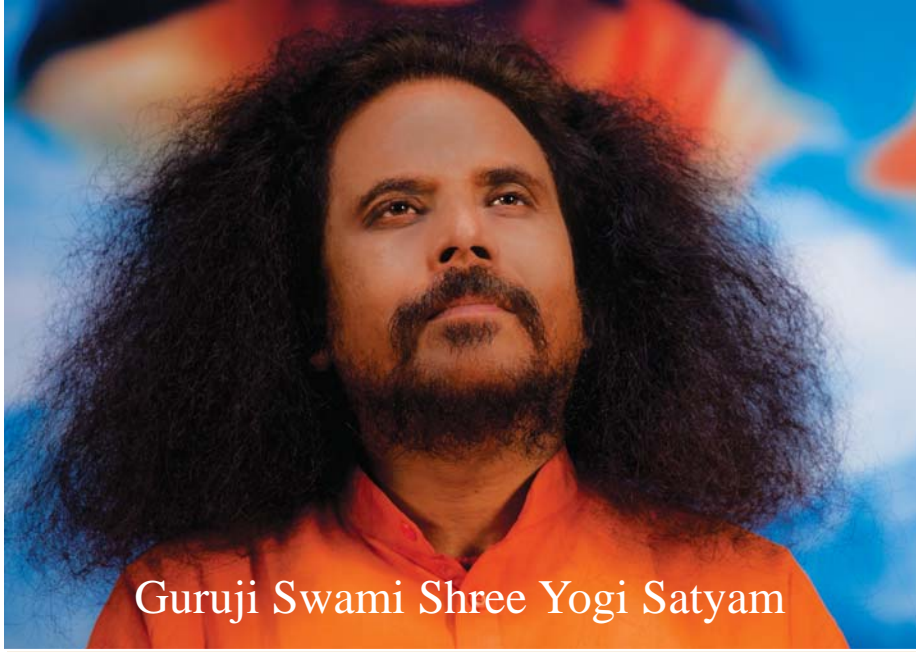


आहार से मेल खाता है। मनुष्य के दाँत गाय, भैंस, बकरी आदि से मेल नहीं खाते हैं इसलिए चरने वाले जन्तुओं के आहार मनुष्य के आहार से भिन्न है। मनुष्य के जिन चार दाँतों को केनाइन की संज्ञा दी गयी है वे केवल जबड़ों को ठीक से बंद करने के सहायक दाँत हैं। माँसाहारी जानवरों की तरह उपयोग के लिए नहीं हैं।

मनुष्य की आँखें, कान, नाक, जिह्वा आदि सम्पूर्ण इन्द्रियों की प्रकृति माँसाहार के विपरीत है - माँसाहारी जीव जब बकरे आदि को देखते हैं तो उनकी आँखों में चमक आ जाती है। उन्हें जानवरों को मारने में कोई दुःख नहीं होता है। वे प्रसन्नता से जानवरों का वध करके उनके रक्त का पान करते हैं व माँस को खाते हैं। मनुष्यों की आँखें जन्तु वध के दृश्य को नहीं देख पाती हैं इसलिए कसाईखाना को शहर से दूर बनाया जाता है।

तृणाहारी जन्तु जैसे बकरी आदि का निरीक्षण करें। हरी घास आदि को देखकर इनकी आँखें चमक उठती हैं इसलिए इन सभी का प्रमुख आहार घास-पात है। वृक्षों में पके हुए फल, अन्न आदि को देखकर मनुष्य की आँखें चमकने लगती हैं तथा फल की सुगन्ध को ग्रहण करके मुँह में पानी भी आने लगता है। इससे भी सिद्ध होता है कि मनुष्य का आहार फल तथा अन्न आदि है। मनुष्य के कान जानवरों को मारने पर उनकी दर्द भरी चीख सुनने में बहुत कष्ट का अनुभव करते हैं। कोई कितना भी माँस का प्रेमी हो परन्तु उसके सामने मुर्गा, बकरा या किसी भी जानवर को मारा जाय तो वह उस दृश्य को नहीं देख पाएगा और उसकी दर्द भरी आवाज़ को उसके





Guruji Swami Shree Yogi Satyam

## Kriyayoga Brings Eternal Unity

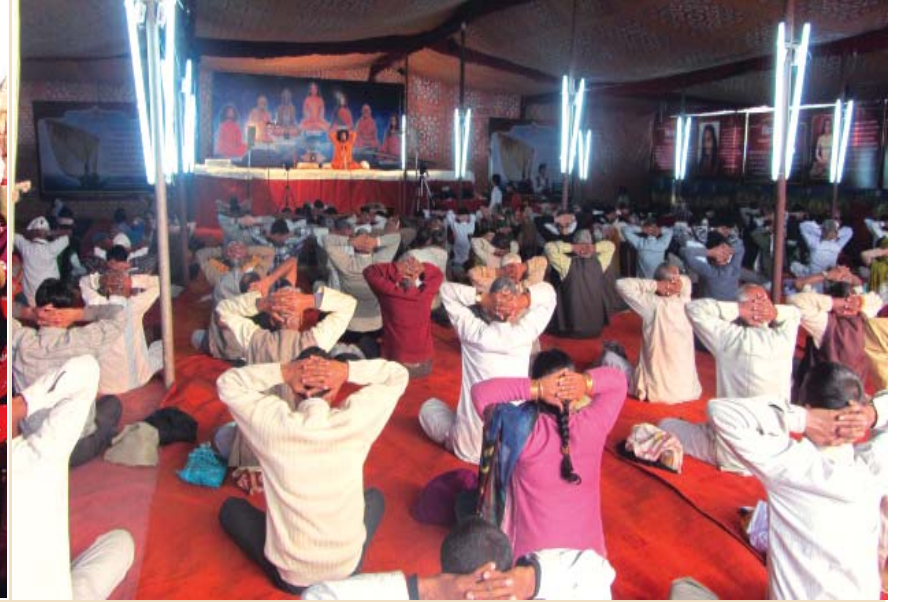
“ Kriyayoga practice removes all egoistic ideas, thoughts, and concepts from the mind and heart. In this stage, a person is always charged with the Eternal concept: *vasudhaivkutumbakama* ( वसुधैवकुटुम्बकम् ) — the whole world is one family. When the majority of people of the world will live in this concept, then war and fights among nations will disappear and egoistic boundaries will be removed. ”



## Kriyayoga Brings a United World Guided by God-Consciousness



Kriyayoga Program in the Village



Magh Mela Camp for Kriyayoga Meditation



North American Kriyayoga Practitioners



Kriyayoga Program in a Mosque

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

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

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक: स्वामी श्री योगी सत्यम् द्वारा भार्गव प्रेस 11/4 बाई का बाग इलाहाबाद से मुद्रित एवं क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान, नई झूँसी, इलाहाबाद 211019 उ०प्र० भारत से प्रकाशित, दूरभाष (0532) 2567243 फ़ैक्स (0532)2567227 मोबाइल नं० 9415217278-79, 941517281, 9415235084

R.N.I. No - UPHIN/29506/24/1/2000-TC

ई-मेल: [AkhandBharatSandesh@gmail.com](mailto:AkhandBharatSandesh@gmail.com) / [KriyayogaAllahabad@hotmail.com](mailto:KriyayogaAllahabad@hotmail.com)

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