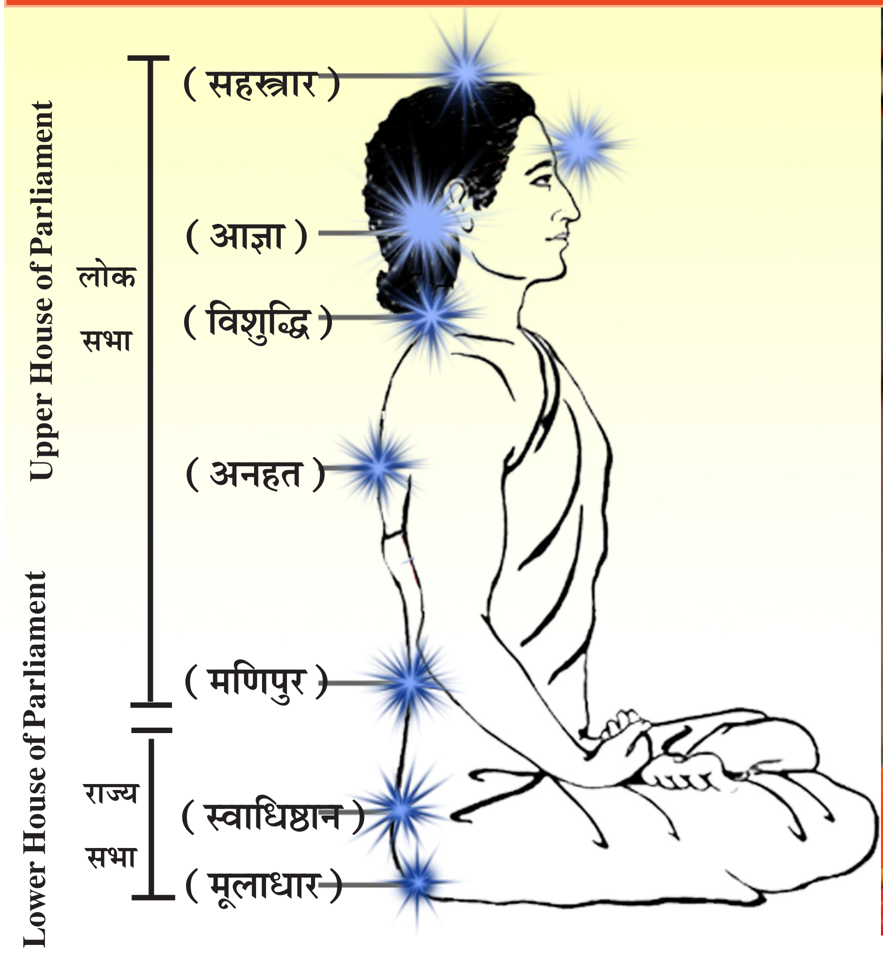
विश्व निर्माण एवं मानव विकास को द्रुतगति प्रदान करने हेतु क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान की एक अनुपम भेंट
A Unique Gift For International Unity and Development & Quick Evolution of Human Consciousness

अखण्ड भारत सन्देश
Akhand Bharat Sandesh

पाक्षिक(Fortnightly) हिन्दी/English
वर्ष 14 * अंक 12 * विक्रम सम्वत् 2070 * शाके 1935 * आरोही द्वापर युग का 314 वाँ वर्ष * 1-15 Qjojh, 2014 * मूल्य :10.00

True Politics IV

सच्ची राजनीति IV



Now, the time has come that Politics (Raajneeti - राजनीति) should manifest in its true form. The rules and regulations experienced during the practice of Raja Yoga is known as Eternal consciousness which is known as *Yam - Niyam*. In this state, a human realizes true politeness (विनम्रता - श्रद्धा) within, where the ideas, thoughts, concepts and radiations of various energies, atoms, molecules, cells and tissues, senses and organs of action are charged with the consciousness of *Yam* and *Niyam*. Then, the nature of that person demonstrates Eternal Humbleness and Infinite Patience.

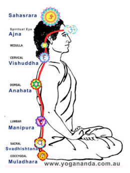
True Politics refers to the principles and ideals of a nation which awakens true politeness within the inhabitants of Self and the nation. The education system

continued on Page 2...

सच्ची राजनीति के जागृत होने का समय आ गया है। राजयोग से प्राप्त नीति (यम - नियम) को राजनीति कहते हैं। यम-नियम के आभामण्डल में मनुष्य में स्थायी विनम्रता - श्रद्धा की अलौकिक शक्ति जागृत होती है। इस स्थिति में मनुष्य स्वरूप में व्याप्त भावना, विचार, धारणा, उर्जा की तरंगें, अणु-परमाणु, कोशिकाएँ, ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ आदि में विनम्रता - श्रद्धा की अलौकिक शक्ति जागृत हो जाती है।

सच्ची राजनीति का अभिप्राय उस अवस्था से है जिस अवस्था में मनुष्य के अन्तर्जगत व बाह्य जगत का परिवेश अनन्त श्रद्धा व विनम्रता के अलौकिक प्रकाश से आलोकित रहे। राष्ट्र की आधारशिला की शक्ति राष्ट्र में प्रचलित शिक्षा प्रणाली से जानी जाती है। सच्ची शिक्षा से सम्बन्धित साहित्य में वे सभी नियम - कानून व आचार - विचार होते हैं जिससे मनुष्य अपने स्वरूप में पूरे ब्रह्माण्ड की अनुभूति

-शेष पृष्ठ 2 पर


Pg 1 - 6
True Politics Part IV
सच्ची राजनीति IV

Pg 7 - 11
Essential Rules (Spiritual Discipline) For All-Round Growth Of A Nation
राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण नियम (आध्यात्मिक अनुशासन)

Pg 12
O India, I Will Be There !
हे भारत, मैं वहीं आऊँगा!

of a nation is the backbone of the nation. The literature of true education includes all principles, laws and ideals to provide all the facilities to the inhabitants to realize knowledge, power, peace and bliss. This literature is the index of the mind of the nation. True politeness represents a highly evolved consciousness of a human being.

Kriyayoga Science is the comprehensive education for the transformation of inhabitants of a nation into highly evolved human beings. For this, one has to concentrate on the visible form of Self, known as the human body. Look at *Diagram 1* of human below:

करता है। उसे अपने स्वरूप में दैव प्रवृत्ति और राक्षसी प्रवृत्ति दोनों की स्पष्ट अनुभूति होती है। क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य अपने स्वरूप में ब्रह्माण्ड के सम्पूर्ण स्वरूप की अनुभूति करता है।

क्रियायोग से मनुष्य अपने अंदर व बाह्य वातावण में दैव प्रवृत्ति की शक्ति को आवश्यकतानुसार बढ़ाकर राक्षसी प्रवृत्ति को सुरक्षित स्थान प्रदान करता है। इस स्थिति को सत्य व अहिंसा की अवस्था कहते हैं। क्रियायोग के विश्वव्यापी प्रचार-प्रसार का मुख्य लक्ष्य है कि मनुष्य अपने अन्तःकरण में व विश्व के सभी राष्ट्रों में सत्य व अहिंसा के आभामण्डल को प्रज्जवलित कर दे।

The head and spine represents the Parliament. The area from the Sahasraar region to the Manipur region is the Upper House of Parliament. The area from the Manipur region to the Mooladhaar region is the Lower House of Parliament.

स्वरूप में स्थित सिर व रीढ़ पारलियामेन्ट (संसद) है। सहस्त्रार क्षेत्र से मणिपुर क्षेत्र तक पारलियामेन्ट का अपर हाउस तथा मणिपुर क्षेत्र से मूलाधार तक पारलियामेन्ट का लोवर हाउस है।

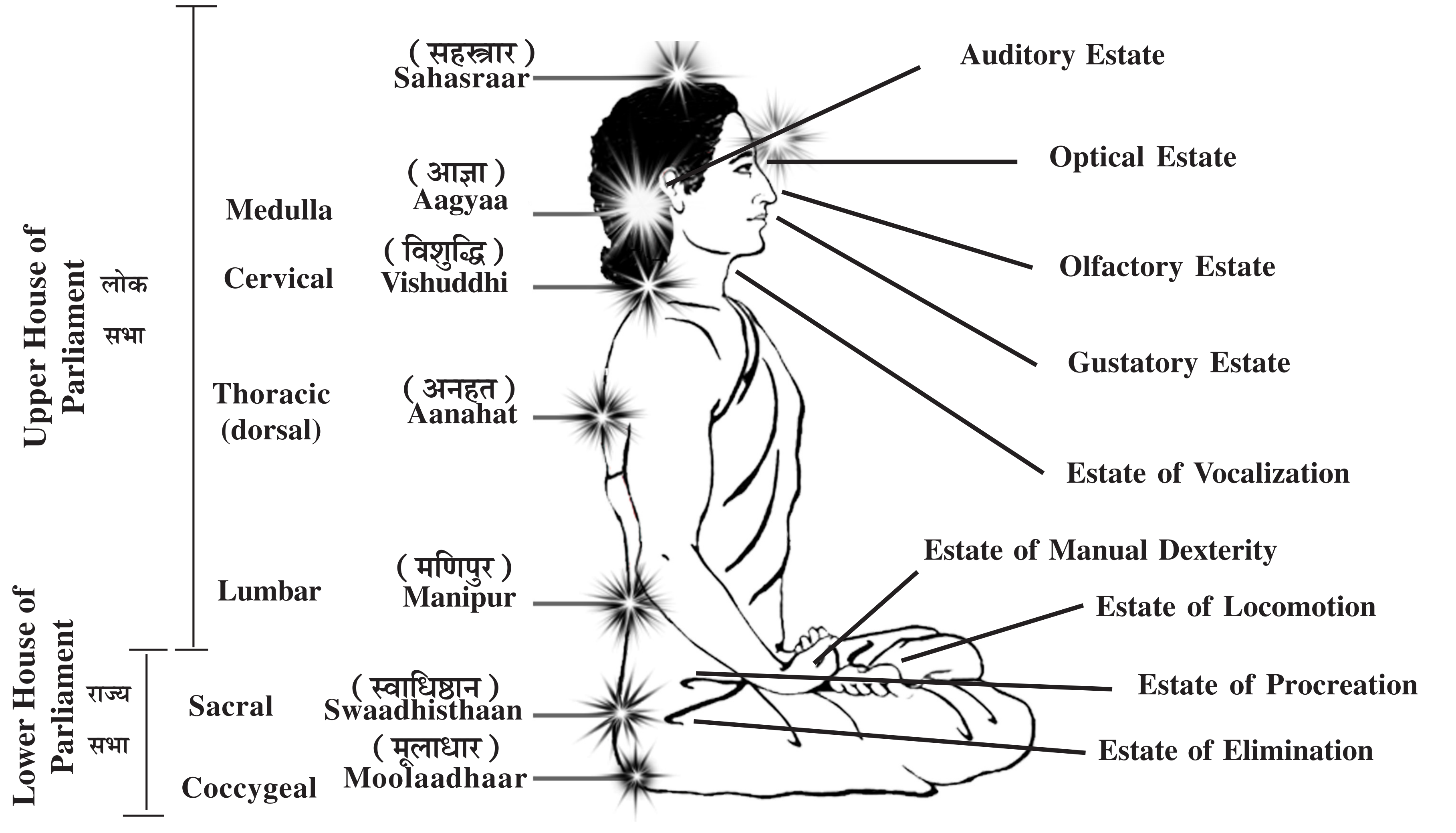
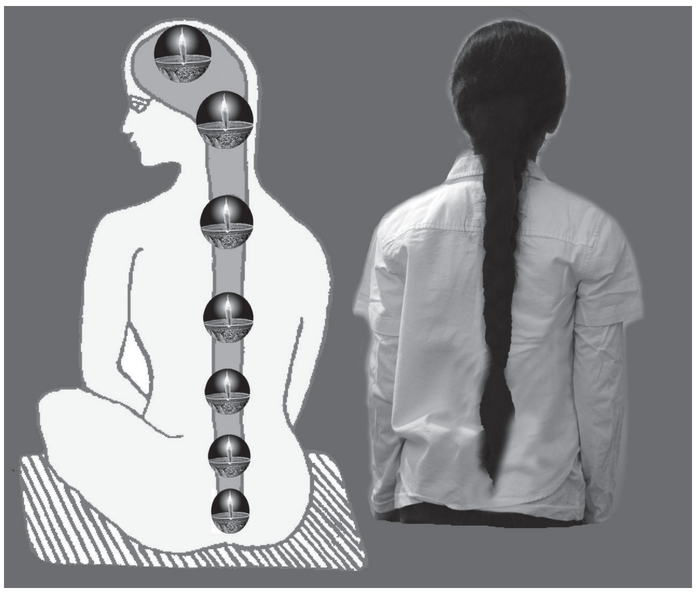


Diagram 1 represents the bodily kingdom with various areas of angelic rulers and inhabitants

The human body has specific areas where spiritual power (angelic and devilish) is hidden. Through Kriyayoga Meditation, the power of angelic consciousness is increased to a higher level to protect us against devil consciousness within and around. In this state, a person is charged with the power of Truth and Non-violence. A nation where such people are in the majority becomes all-round prosperous. This is the aim of the Kriyayoga movement in India and in all countries of the world.

Long braided hairstyle (*choti*) hanging and touching the spine promotes development of spiritual power. Therefore, a person should not cut one's hair.



क्रियायोग ध्यान में भ्रूमध्य पर एकाग्रता बढ़ाकर प्राप्त दिव्य इच्छाशक्ति के द्वारा ब्रह्माण्ड में व्याप्त प्राणशक्ति को मेडुला में स्थित कूटस्थ में आकर्षित कर उसे पारलियामेन्ट के अपर हाउस व लोवर हाउस में प्रवाहित करते हैं।

इस स्थिति में शरीर राष्ट्र में राजा-आत्मा (King Soul) के रूप में राजयोग के नियमों को संचालित कर ज्ञान, शांति, शक्ति व परमानन्द के आभामण्डल को प्रज्जवलित कर देता है जिससे मनुष्य अपने अन्तःकरण व बाह्य जगत में सत्य व अहिंसा की शक्ति का अनुभव करता है। आत्मा-राजा (King Soul) के रूप में कार्य करता है और वह सद्बुद्धि को शरीर राष्ट्र का प्रधानमंत्री (Prime Minister) नियुक्त करता है और उसके द्वारा मन के अंधेपन को दूर करने का ईश्वरीय कर्म संपादित करता है। तत्पश्चात् राजा-आत्मा (King Soul) मन व इन्द्रिय को सद्बुद्धि के अधीन कर आध्यात्मिक नियमों को शरीर के विभिन्न क्षेत्रों (Various States) में स्थापित करने का प्रशिक्षण व निर्देश देता है।

Bhrumadhya is the center of spiritual vision. Placing concentration of mind on *bhrumadhya* directs life-force towards the lower and upper house of body from the surrounding Cosmos. In this condition, the inhabitants of the body Kingdom experience the power of Truth and Non-violence within and around. King Soul appoints the power of discrimination – *buddhi* (Discriminative Intelligence) as the Prime Minister of the body Kingdom and removes the blindness of mind (*manas*) through Kriyayoga Meditation .

King Soul then appoints the mind and ten *indriyas* to establish spiritual laws in the ten various estates of the body according to the direction of discriminatory intelligence (*buddhi*). King Soul appoints five noble Princes to look after the welfare of the various estates which are meant for sensory perceptions and actions: –

1) The Auditory and Vocalization Estates
2) The Tactual and Manual Dexterity Estates
3) Optical and Locomotion Estates
4) The Gustatory and Procreation Estates
5) The Olfactory and Elimination Estates

King Soul appoints Prime Minister *Buddhi* (Discriminative Intelligence) and Princes to look after the welfare of various estates.

The body Kingdom is a place of heaven where all inhabitants – ideas, thoughts, atoms and molecules, cells and tissues enjoy full satisfaction by experiencing their presence as Eternal existence charged with

राजा-आत्मा (King Soul) प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व पाँच युवराजों (5 Noble Princes) की नियुक्ति कर पाँच दिव्य क्षेत्रों का सम्यक् देखभाल करने का निर्देश देता है जिससे शरीर राष्ट्र में सत्य व अहिंसा का वातावरण स्थापित हो सके। पाँच दिव्य क्षेत्रों को ज्ञानेन्द्रियाँ व कर्मेंद्रियाँ भी कहते हैं जिन्हें निम्न रूपों में जाना जाता है -

1- शब्द अनुभूति क्षेत्र (कर्ण इन्द्रिय) व वाक् क्षेत्र
2- स्पर्श अनुभूति क्षेत्र (त्वक् इन्द्रिय) व हस्त क्षेत्र
3- रूप अनुभूति क्षेत्र (नेत्र इन्द्रिय) व पद् (पैर) क्षेत्र
4- रस अनुभूति क्षेत्र (जिह्वा इन्द्रिय) व प्रजनन क्षेत्र
5- गंध अनुभूति क्षेत्र (घ्राण इन्द्रिय) व गूदाद्वार (निष्कासन) क्षेत्र

राजा-आत्मा (King Soul) के निर्देश में शरीर राज्य के अंदर समस्त प्रजा को स्वर्गिक सुख की अनुभूति होती है। स्वर्गिक सुख का अभिप्राय सत्य, अहिंसा, सर्वज्ञता व अमरता की अनुभूति से है। शरीर राज्य में प्रजा को भावना, विचार, उर्जा की विभिन्न तरंगें, अणु-परमाणु, कोशिका, ऊतक, अंग आदि के रूप में जाना जाता है।

किसी राष्ट्र को सर्वसम्पन्न बनाने के लिए क्रियायोग विज्ञान

-शेष पृष्ठ 4 पर

Omniscient Consciousness and Bliss.

To make a nation great, we need the universal education of Kriyayoga Science as an essential subject for all human beings of a nation. Only in this condition can we make a country full of all necessary facilities and bring strong unity among all human beings and all creations – oceans, rivers, lakes, ponds, mountains, plants, animals and human beings.

The Kriyayoga Ashram in India and Canada has been established again in 1983 in a new dimension after thirty years of the *Mahasamadhi* of Paramahansa Yogananda. **While walking in SRF Lakeshrine, Paramahansa Yogananda told Durgamataji and Taramataji that after 30 years of his departure, the same Kriyayoga will manifest with a new dimension in India.** The mother center of Kriyayoga in India is situated at the holy premises of Mahavatar Babaji Banyan tree in Allahabad, at the bank of the holy Ganga river. The second center is Yog Fellowship Temple, constructed by Dr. Manwel Bedessee, a reknowned surgeon and Kriyayoga devotee in the twin cities - Kitchener and Waterloo in Ontario, Canada. These centers are working effectively to construct a middle Royal Path combining the spirituality of India with all of its materialistic dimensions. The day will come when the true concept of lifestyle will be acknowledged and accepted by the majority of people.

Lord Krishna demonstrated the perfect lifestyle that is to be followed by all people of the earth. Lord Krishna focused on teaching the perfect lifestyle by

की शिक्षा की अनिवार्य आवश्यकता है। क्रियायोग के आभामण्डल में मनुष्य को सेवा का सम्यक् ज्ञान प्राप्त होता है और उसके संरक्षण में पहाड़, समुद्र, नदी, झील, तालाब, सौर्यमण्डल, तारामण्डल, वनस्पति जगत, जन्तु जगत व मानव को स्वर्गिक सुख की अनुभूति होती है।

महासमाधि के कई दिनों पहले श्री परमहंस योगानन्द जी ने लेक श्राइन आश्रम में अपने निकटतम् शिष्य दुर्गा माता जी व तारामाता जी से आत्मिक अभिव्यक्ति किया था कि इस पृथ्वी से मेरे जाने के 30 वर्षों के बाद क्रियायोग प्रभावशाली ढंग से भारत में फैलेगा। भगवान श्रीकृष्ण व प्रभु ईसा के अवतार श्री परमहंस योगानन्द के महासमाधि के 30 वर्ष के पश्चात् क्रियायोग के प्रशिक्षण व प्रचार-प्रसार के लिए 1983 में दो प्रमुख क्रियायोग आश्रमों की स्थापना हुई। इनमें से एक आश्रम आध्यात्मिक राष्ट्र भारत के उ0प्र0 इलाहाबाद महानगर (प्रयाग क्षेत्र) में महाकुम्भ परिसर में स्थित पावन गंगा तट पर महावतार बाबा वटवृक्ष के आभामण्डल में सेवारत है तथा दूसरा आश्रम कनॉडा राष्ट्र के आन्टेरियो प्रदेश के किचनर में योग फेलोशिप टेम्पल के रूप में सुशोभित है। आध्यात्मिक शक्ति व समृद्धि युक्त सुनहले मार्ग का निर्माण इन दोनों नवनिर्मित आश्रमों के द्वारा किया जा रहा है। भविष्य में क्रियायोग ध्यान के अनुरूप जीवनचर्या को अधिकांश लोग सहजता व सरलता से अपनाएँगे।

क्रियायोग वह प्राचीनतम् व आधुनिकतम् पूर्ण शिक्षा है जिसे सहस्त्राब्दियों पूर्व भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को प्रदान किया था। भगवान श्रीकृष्ण ने जीवन जीने के सुनहले मार्ग पर चलकर लोगों को शिक्षा दिया था कि मनुष्य आध्यात्मिकता के उच्चतम् स्थान पर रहकर सभी जीवों की सफल सेवा कर सकता है। भगवान श्रीकृष्ण के अंदर विष्णु शक्ति पूर्णतया जागृत थी और इस अवस्था में रहते

-शेष पृष्ठ 5 पर

working as Guru of Arjuna and imparting the sublime yoga message to all human beings through Arjuna. Yogeshwar Krishna is one of the greatest examples who lived and manifested himself as a God-Realized Master and at the same time performed the duties of a noble King - demonstrating the state of renunciation of earth-binding desires for the fruit of action. He taught that no one should have the thought of renunciation of action and day-to-day responsibilities. Without God-saturated judicial work, human civilization would be a jungle of disease, famine and confusion and would be full of imperfections and misery. No one should flee the responsibilities of day-to-day life. All problems of human beings and creations can be solved easily by practicing Kriyayoga Meditation wherever one is placed by God.

No matter what our environment may be, heaven must come into human consciousness - where Kriyayoga, the fastest and perfect way to God communion reigns.

हुए भी राष्ट्र के राजा के रूप में सभी जिम्मेदारियों का सफलतापूर्वक निर्वाह किये। अर्जुन के सर्वोच्च गुरु के रूप में और साथ ही साथ सारथी के रूप में अलौकिक कर्म का संपादन किये।

क्रियायोग जीवनचर्या अज्ञानता से सन्यास की ओर यात्रा है। क्रियायोग के अभ्यास से स्पष्ट होता है कि आध्यात्मिक ऊँचाई के शिखर पर पहुँचने के लिए सांसारिक जिम्मेदारियों से अलग होने की आवश्यकता नहीं है। आधुनिक वैज्ञानिक परिवेश में क्रियायोग की शिक्षा सभी प्रकार के कष्टों से मुक्त होने की शिक्षा है।

आत्म संतृप्त न्यायिक कर्म के बिना पृथ्वी पर बीमारी, भुखमरी व भ्रामक विचारों युक्त सभ्यता प्रकट होती है। क्रियायोग के अभ्यास से आत्म संतृप्त न्यायिक कर्म का संपादन स्वतः घटित होता है। कितना भी दूषित वातावरण क्यों न हो, क्रियायोग के प्रभाव से स्वर्ग का अवतरण सरलता व सहजता से संभव है।

क्रियायोग वैज्ञानिक तरीके से सत्यापित जीवन जीने का तरीका है जिसे अपना लेने पर मनुष्य प्रतिपल चैतन्य रूप में स्वर्ग की यात्रा से भटकता नहीं है। यह सिद्ध हो चुका है कि क्रियायोग के अभ्यास

-शेष पृष्ठ 6 पर

Kriyayoga Science is the perfect answer for the modern age to make the nation great, free of day-to-day problems. This will change the corrupt political atmosphere into "Royal Politics". The day Kriyayoga Science will be a universal compulsory subject, the Constitution of the nation will change. Thereafter, perfect legislation, judiciary and administration will be formed and all people will be able to perform necessary dutiful actions in their daily life while maintaining the Consciousness of God within.

Kriyayoga is a time-tested technique. When one practices Kriyayoga with true devotion, one cannot miss one's journey towards Heaven. At present, India is on the path of awakening to become a model nation to be followed by all nations of the world. ☙

से सभी प्रकार के दैहिक, दैविक, भौतिक ताप मिट जाते हैं।

जैसे-जैसे क्रियायोग का विस्तार होगा वैसे-वैसे राष्ट्र की सभी समस्याएँ दूर होंगी। राष्ट्र में सत्य व अहिंसा पर आधारित राजनीति की स्थापना होगी, युगानुकूल संविधान की रचना होगी व सभी को जोड़ने के लिए सामाजिक रीति रिवाज का पुनर्गठन होगा। भारत अब क्रियायोग के आभामण्डल में प्रकाशित होकर विश्व के सभी राष्ट्रों को सत्य व अहिंसा के मार्ग पर लेकर चलने का गौरव प्राप्त करेगा।

क्रियायोग विज्ञान में मनुष्य स्वरूप में सिर व रीढ़ के अंदर स्थित दिव्य गुफा में भिन्न-भिन्न स्थानों में एकाग्रता बढ़ाकर मनुष्य के स्वभाव को रूपान्तरित कर आत्म संतृप्त समृद्धि युक्त स्वरूप प्रदान करता है। ☙

Spreading Kriyayoga Programs In The Villages of India

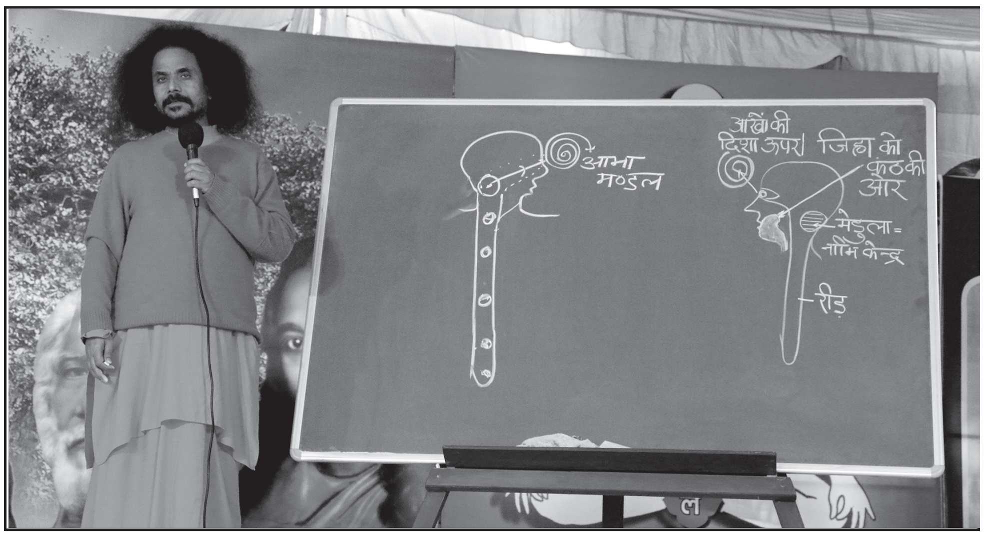
Essential Rules

(Spiritual Discipline)

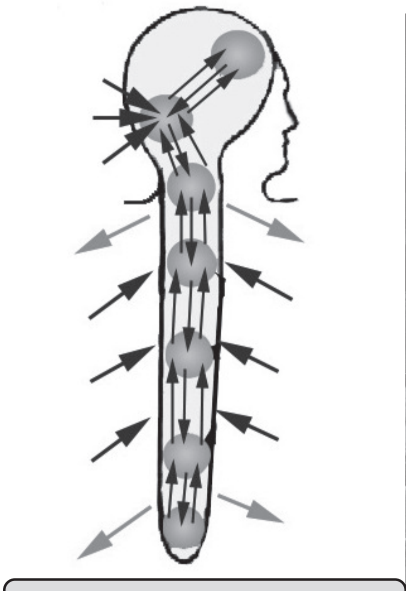
For All-Round Growth Of A Nation

1. Establishment of Estates of Noble Hearing and Noble Vocalization

The manifestation of noble hearing and vocalization in all inhabitants is easily possible through Kriyayoga Meditation. In Kriyayoga Meditation, King Soul advises Prime Minister *Buddhi* (Discriminating Intelligence), with calmness, to follow the laws of Eternal Principles that God has become everything. The practice of Kriyayoga increases Omnipotent strength of Prime Minister *Buddhi*, who lovingly and carefully teaches and directs Prince Truth-Listener (sense of hearing) , to provide Omniscient, Omnipotent ideas and thoughts to all inhabitants (*ideas, thoughts, concepts, will-power and various feelings, cells and tissues, atoms and molecules within the body Kingdom*) .



In this state, a human being observes only goodness in everything, and becomes engaged in spiritual expressions of arts and sciences and honours and discovers natures' wonders. In this state, all inhabitants, ever-growing power of existence, truth-saturated knowledge and peace-saturated joy residing in human-consciousness, are charged with the Love of God. In Kriyayoga Meditation, the life-force flowing within Divine Cave moves upward with greater acceleration than it moves downward (*see Head and Spine Diagram above*).



Head and Spine Diagram

Audience Listening To Kriyayoga Lecture

राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण नियम

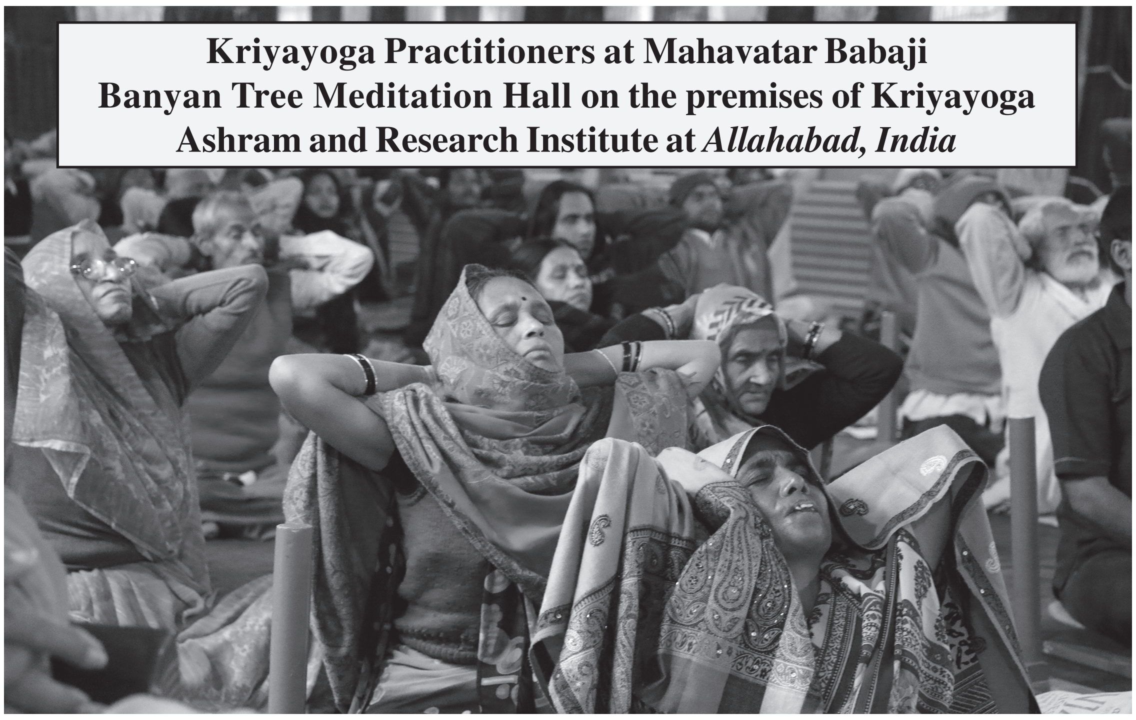
(आध्यात्मिक अनुशासन)

1- आत्मकेन्द्रित श्रवण व वाक् क्षेत्र की स्थापना

: क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य अपने स्वरूप में आत्मकेन्द्रित श्रवण व वचन अभिव्यक्ति की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। आत्मकेन्द्रित श्रवण का अभिप्राय कानों के द्वारा सुने गये वचनों में ईश्वरीय ज्ञान व शक्ति का दर्शन करने से है जिससे मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव आसानी से कर सके कि उसके और परमात्मा के बीच दूरी शून्य है। आत्मकेन्द्रित वाक् का अभिप्राय आत्मा से प्राप्त निर्देशों की अभिव्यक्ति बोलकर-व्यक्त करने से है। आत्मकेन्द्रित श्रवण व वाक् की स्थिति प्राप्त होने पर मनुष्य राष्ट्र का सर्वांगीण विकास करने में सक्षम हो जाता है। राष्ट्र को सर्वसम्पन्न बनाने के लिए शिक्षा के पाठ्यक्रम में आत्मकेन्द्रित श्रवण व वचन अभिव्यक्ति से सम्बन्धित पाठ को वैज्ञानिक तरीके से पढ़ाया जाना चाहिए।

क्रियायोग ध्यान करने पर अनुभव होता है कि मनुष्य का शरीर एक राष्ट्र है जिसमें राजा-आत्मा (King Soul) के रूप में तथा प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि है तथा श्रवण इन्द्रिय युवराज (Prince) के रूप में उत्तरोत्तर सत्य व अहिंसा के महान साम्राज्य में प्रवेश करने के लिए

-शेष पृष्ठ 8 पर



Kriyayoga Practitioners at Mahavatar Babaji Banyan Tree Meditation Hall on the premises of Kriyayoga Ashram and Research Institute at *Allahabad, India*

Under King Soul's rule, Prince Kind-Truthful-Speech entertains and communicates to the cells and tissues and infuses in them thoughts of spiritual harmony and Omniscient peaceful words. In this state, people like to sing Soul-awakening songs and deliver heart-melting speeches.

In the normal course of present time of ascending Dwapara Yuga, Ego guides Prime Minister Blind Mind which dictates to Prince Ignoble - Listener. In this state, a human likes flattering, artificially-sweetened poisonous gossip related to false ideas, thoughts and concepts, leading inhabitants to a stage of sickness and worries of all kinds. Such a human always lives with conflict, ugliness and perceives evil-awakening thoughts, sense-alluring destructive art and education. In this state, a human being becomes sensuous and materialistic and always knowingly or unknowingly creates problems for self and others.

When the majority of the people of a nation practice Kriyayoga Meditation, then the nation automatically becomes a place of Heaven for all creations – mountains, oceans, rivers, lakes, ponds, plants, animals and human beings.

2. Establishment of Estates of Noble Vision and Noble Locomotion

The manifestation of noble vision and locomotion in all inhabitants of a nation is very important and easily possible through Kriyayoga Meditation. Prime Minister *Buddhi* is charged with Omniscient, Omnipotent power of King Soul. Prime Minister *Buddhi*, teaches Prince

आनन्दपूर्वक यात्रा करते हैं। इस स्थिति में मनुष्य प्रकृति के रहस्य को प्रकट करके राष्ट्र को विकास की ओर अग्रसित कर देता है। क्रियायोग में ध्यानस्थ मनुष्य के शरीर राष्ट्र में सम्पूर्ण प्रजा सुरक्षित ज्ञानमय व शांतिमय स्थिति में रहते हुए दैव क्रियाकलापों में संलग्न रहती है। शरीर राष्ट्र में विद्यमान भावना, विचार, धारणा, इच्छाशक्ति, विविध अनुभूतियाँ, अणु-परमाणु, कोशिका व विभिन्न अंग प्रजा व प्रजा क्षेत्र कहे जाते हैं। क्रियायोग ध्यान में जीवन तरंग दिव्य गुफा में ऊपर की तरफ तीव्र गति से व नीचे की तरफ धीमी गति से प्रवाहित होती है।

राजा-आत्मा (King Soul) के नियमों में प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व युवराज (Prince) वाक् इन्द्रिय सद्वाणी व सद्वचन से राष्ट्र में स्थित प्रजा को आनन्द पहुँचाने के महत्वपूर्ण कार्य में संलग्न रहते हैं। आरोही द्वापर युग के वर्तमान परिवेश में व बीते हुए अवरोही व आरोही कलिकाल में मानव शरीर राष्ट्र में राजा-जीवात्मा (King Ego) के रूप में, प्रधानमंत्री (Prime Minister) अंधा मन (दुर्बुद्धि - Blind Mind) के रूप में तथा युवराज (Prince) अज्ञान से ग्रसित श्रवण इन्द्रिय व वाक् इन्द्रिय के रूप में वास करते हैं। इस स्थिति में मनुष्य अज्ञानियों की तरह बोलता है और सुने हुए शब्दों व वाक्यों में अज्ञान तत्व का दर्शन करता है। इस क्रियाकलाप से अनेक शारीरिक व मानसिक बीमारियाँ पैदा होती हैं। राजा-जीवात्मा (King Ego) के नियमों में रहने पर प्रधानमंत्री (Prime Minister) अंधा मन (दुर्बुद्धि - Blind Mind) कष्ट पहुँचाने वाले वचन को बोलने के लिए युवराज (Prince) वाक् यंत्र को निर्देश देता है और युवराज (Prince) श्रवण इन्द्रिय को सुने गये शब्दों में कुतर्क के द्वारा लड़ाई-झगड़ा करने वाले भाव व विचार पकड़ने के लिए निरन्तर शक्ति प्रदान करता है। इस स्थिति में मनुष्य मन व इन्द्रियों के वशीभूत होकर अपने लिए व सभी के लिए नई-नई समस्याओं को जन्म देता है।

क्रियायोग के अभ्यास से शरीर राष्ट्र में राजा-आत्मा (King Soul) के रूप में प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि के रूप में तथा युवराज (Prince) आत्मकेन्द्रित श्रवण व वाक् इन्द्रिय के रूप में ईश्वरीय प्रेम के वातावरण को बनाने में सदैव संलग्न रहते हैं। इस स्थिति में रहने वाले लोग ही राष्ट्र का सर्वांगीण विकास करने में सफल होते हैं।

2- आत्मकेन्द्रित दृश्य व पद् (पैर) क्षेत्र की स्थापना :

मनुष्य को अपने स्वरूप में आत्मशक्ति व आत्मज्ञान की अनुभूति तथा राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए आत्मकेन्द्रित दृश्य इन्द्रिय - नेत्र, कर्मेन्द्रिय

-शेष पृष्ठ 9 पर

Noble-Vision-and-Locomotion, in charge of Optical Estate and Locomotion, with loving care, to see and visualize only goodness and Divine beauty in all creations.

Under King Soul's rule, the instrument of locomotion (human feet) , travels here and there to find places of inspiration, spiritual places and seek the company of Divine friends.

Noble work performed by Prime Minister *Buddhi* and Prince Noble-Vision-and-Locomotion glorify The Optical Estate and The Estate of Locomotion with the calm Omnipotent, Omniscient and Immortal Consciousness of Truth.

In this state, a person experiences the presence of Heaven within and around. **To make the nation great, human beings should learn how to establish noble vision and locomotion within one's own existence. Then a person will be able to make the nation great and experience the presence of Heaven within and around.**

3. Establishment of Estates of Noble Touch and Noble Manual Dexterity

The manifestation of noble touch and manual dexterity in all inhabitants of a nation is highly important to bring various ideas and thoughts into gross structure. Kriyayoga Meditation fulfills this aim easily. Under the King Soul's regime, the sense organ of touch of body works as Prince Peaceful-Sensation. The Prince creates and adopts the ideal climate, food and all necessities of life bringing an even-minded state within self and around. Prince Peaceful-Sensation is not affected by dual perceptions such as heat and cold, hard and soft, comfortable and uncomfortable etc... Kriyayoga Meditation creates an insulation against all dual perceptions created by external objects or internal objects.

Under the rule of King Ego, however, Prince-Sensuous-Touch works under dualities. He makes all rules and regulations of day-to-day activities based

- पैर की निरन्तर क्रियाशीलता आवश्यक है। क्रियायोग ध्यान में अनुभव होता है कि मनुष्य का शरीर राष्ट्र के रूप में है जिसका राजा-आत्मा (King Soul) है तथा प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व युवराज (Prince) दृश्य इन्द्रिय व कर्मेन्द्रिय पैर है। राजा-आत्मा (King Soul) के निर्देश में जब प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व युवराज (Prince) दृश्य इन्द्रिय व कर्मेन्द्रिय अनुशासन में रहते हैं तो मानव को ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचनाओं में ईश्वरीय सौन्दर्य दिखाई पड़ता है। इस अवस्था में रहने वाले मनुष्य पैरों का उपयोग सद्कर्म करने में, आध्यात्मिक स्थलों का दर्शन करने में तथा ईश्वर भक्तों को इकट्ठा करने में करते हैं।

किसी भी राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए यह आवश्यक है कि राष्ट्र में नियोजित शिक्षा पाठ्यक्रम में दृश्य इन्द्रिय व इससे सम्बन्धित कर्मेन्द्रिय पद् (पैर) को आत्मकेन्द्रित अनुशासन में कार्य करने के लिए वैज्ञानिक पाठ पढ़ाया जाय। इस तरह की शिक्षा के विस्तार से मनुष्य को अनुभव होगा कि उसके और परमात्मा के बीच दूरी शून्य है।

3- आत्मकेन्द्रित स्पर्श व हस्त (हाथ) क्षेत्र की स्थापना :

मनुष्य को आत्मदर्शन व ईश्वर अनुभूति के लिए तथा राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए आत्मकेन्द्रित स्पर्श व आत्मकेन्द्रित हाथ के द्वारा कर्म का संपादन आवश्यक अनुशासन है। मनुष्य की स्पर्श इन्द्रिय और इससे सम्बन्धित कर्मेन्द्रिय हाथ आत्मकेन्द्रित अनुशासन में रहने पर मानव शरीर का पुनर्निर्माण व राष्ट्र का सर्वांगीण विकास स्वतः होने लगता है।

क्रियायोग ध्यान में अनुभव होता है मानव शरीर राष्ट्र में राजा-आत्मा (King Soul) के रूप में है और प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि तथा युवराज (Prince) शांतिमय स्पर्श को आत्मिक प्रेम से क्रियाशील रखकर शरीर राष्ट्र का निरन्तर सृजन करता रहता है। इस अवस्था में रहने वाले मनुष्य को राष्ट्र के सर्वांगीण विकास का सम्पूर्ण ज्ञान होता है। राजा-आत्मा (King Soul) के निर्देश में कार्य कर रहे प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व युवराज (Prince) स्पर्श संवेदना हमेशा सृजन, संरक्षण व लोक कल्याणकारी परिवर्तन के सद्कर्मों में लगकर अन्तःकरण व

-शेष पृष्ठ 10 पर

on the principle of dualities - pain and pleasure, good and bad, virtue and sin, loss and gain, comfort and discomfort. In this condition, people have poor spiritual magnetic strength and suffer from laziness, illness and sickness of body and mind.

Under King Soul's rule, hands are guided by Prince Constructive-Grasp and are kept busy for useful constructive work and services for performing good deeds and sharing with others to bring soothing and healing effect within self and around.

Kriyayoga transforms a human being into a higher state of spiritual living where people enjoy a state of even-mindedness which is an essential element and brings all-round prosperity of a nation.

4. Establishment of Estates of Noble Gustatory and Noble Procreation

Under the King Soul's rule, Prince Right-Eating calmly directs and governs the Gustatory Estate by providing true knowledge of Science of food and digestion. In this state, people are guided by natural food habits to nourish body cells and increase the strength of the immune system to protect us from all kinds of illness and sickness of body and mind.

Under the King Soul's rule, Prince Discipline-Creative-Impulse rightly guides the use of the sex organs and educates parents to bring a soul from the astral universe into the physical universe. Under King Ego's regime, Prince Uncontrolled-Creative-Impulse arouses sex impulses in unnatural ways. In this state, people over-indulge in the sexual act, which reduces reasoning and thinking power and brings all kinds of physical and mental illness.

Under King Ego's rule, Prince Greed creates an unnatural craving for over-cooking, roasting, baking and frying - devitalising nutritious food. This kind of food habit creates irritation in the nerves and other cells and tissues of the reproductive organs.

No nation can be uplifted without King Soul's rule which governs the Gustatory Estate and Procreation Estate . Kriyayoga Meditation is the perfect education to bring

चतुर्दिक राष्ट्र में समत्व के वातावरण की स्थापना करने में निरन्तर सफल होते हैं। इसके विपरीत राजा-जीवात्मा (King Ego) के द्वारा प्रधानमंत्री (Prime Minister) अंधा मन (दुर्बुद्धि - Blind Mind) व युवराज (Prince) अज्ञान से ग्रसित स्पर्श संवेदना व हाथ के द्वारा द्वन्दात्मक क्रियाकलाप का संपादन होता है जिससे मनुष्य के अन्तःकरण व चतुर्दिक राष्ट्र का विनाश शुरू हो जाता है।

क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य का जीवन सदैव राजा-आत्मा (King Soul) के द्वारा निर्दिष्ट होता है जिससे उसके अन्तःकरण व चतुर्दिक राष्ट्र में स्वर्ग की स्थापना आसानी से संभव है।

4- आत्मकेन्द्रित स्वाद व प्रजनन क्षेत्र की स्थापना :

मनुष्य को आत्मदर्शन व ईश्वर अनुभूति के लिए तथा राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए आत्मकेन्द्रित स्वाद व आत्मकेन्द्रित प्रजनन कर्म का संपादन अति आवश्यक अनुशासन है। मनुष्य की स्वाद इन्द्रिय और इससे सम्बन्धित कर्मेन्द्रिय प्रजनन अंग आत्मकेन्द्रित अनुशासन में रहने पर मानव शरीर का पुनर्निर्माण व राष्ट्र का सर्वांगीण विकास सरलता व सहजता से होने लगता है।

क्रियायोग के अभ्यास में अनुभव होता है कि राजा-आत्मा (King Soul), प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि के द्वारा युवराज (Prince) स्वाद को निर्देश देकर स्वाद क्षेत्र में शांति व्यवस्था स्थापित कर प्राकृतिक आहार व उपयुक्त पाचन व्यवस्था स्थापित करता है। इस अवस्था में मनुष्य प्राकृतिक आहार से संबंधित अच्छी आदतों का निर्माण कर शरीर राष्ट्र में समस्त प्रजा को पोषक तत्व प्रदान करता है और रोग-प्रतिरोध शक्ति वर्धन करता है। शरीर राष्ट्र में राजा-आत्मा (King Soul) के बनाये नियमों में प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्बुद्धि व युवराज (Prince) प्रजनन प्राकृतिक अनुशासन के द्वारा प्रजनन अंग पर नियंत्रण प्राप्त करते हैं और उचित समय में उपयुक्त सूक्ष्म जगत में रहने वाली आत्मा को भौतिक जगत में जन्म देते हैं। इस तरह के अनुशासन में रहने वाले व्यक्ति में राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए सम्यक् ज्ञान जागृत रहता है। इस अनुशासन में रहने वाले स्त्री पुरुष संतान प्राप्ति की इच्छा से शारीरिक सम्बन्ध उसी समय बनाते हैं जब सूक्ष्म जगत से आत्मा पृथ्वी पर जन्म लेने के लिए आतुर होती है।

शरीर राष्ट्र में राजा-जीवात्मा (King Ego), प्रधानमंत्री (Prime Minister) दुर्बुद्धि (अंधा मन - Blind Mind) व युवराज (Prince) लोभ के सहयोग से अनुशासनहीनता के वातावरण का निर्माण करता है। ऐसी स्थिति में मनुष्य अप्राकृतिक स्वाद व अनियंत्रित स्त्री सहवास का गुलाम बन जाता है और उसकी सद्बुद्धि दुर्बुद्धि में रूपान्तरित हो जाती है। मनुष्य काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद्, मत्सर के वशीभूत होकर विविध प्रकार की बीमारियों,

-शेष पृष्ठ 11 पर

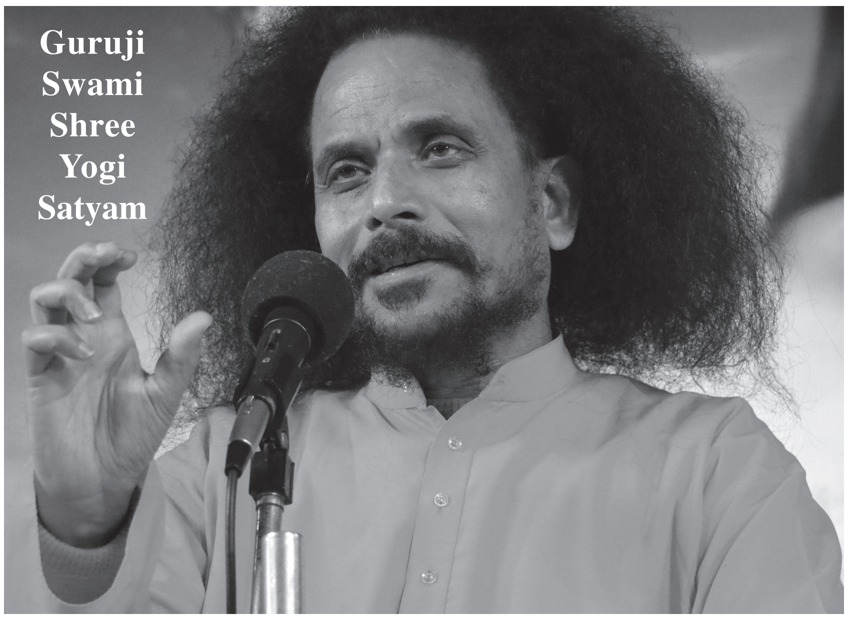
the right education of disciplined living on the platform of gustatory and procreative sensory perceptions to bring all round prosperity to the nation.

5. Establishment of Estates of Noble Olfactory and Noble Elimination

Under the King Soul's regime, Prime Minister *Buddhi* directs Prince Pure-Fragrance to appreciate the natural fragrance of flowers, fruits, pure air and the aroma of health-producing foods and drinks. Under King Ego's regime, Prime Minister - Blind Mind dictates to Prince Impure-Fragrance to indulge in unnatural odours - heavy sensuous perfumes and unhealthy non-nutritious irritable foods. Whenever a person is a slave of unnatural malodourous foods, they lose their natural attraction to healthy foods that are good for the body and mind. Such people develop a special attraction to the odour of meat, rich desserts, denatured foods such as fried and roasted foods that are injurious to one's health.

The nose of a healthy person always appreciates healthy fragrances while an unhealthy person appreciates unhealthy fragrances such as the noxious odours of alcohol and cigarette smoke, meat and blood. Such persons suffer from various illnesses and sickness.

Under King Soul's rule, Prince Hygienic-Purifier keeps all excretory organs functioning properly to keep the chemical balance in order, which prevents the decay of cells and tissues. Under King Ego's rule, Prince Poison-Retainer retains unnecessary poisonous substances in cells and tissues causing destruction, early aging and premature death. **Kriyayoga Meditation is the perfect education which increases the power of King Soul and directs King Ego to follow the advice of King Soul to keep the body Kingdom ever healthy and peaceful. Whenever there are more persons of such a nature in the nation, then people of the nation enjoy a heavenly atmosphere. Kriyayoga Ashram is joyfully spreading Kriyayoga all over the world. One day, India and all countries of the world will enjoy Heaven on this earth.** ☙



तनाव, चिन्ता से परेशान हो जाता है।

क्रियायोग के अभ्यास से शरीर राष्ट्र में राजा-आत्मा (King Soul) के रूप में सक्रिय हो जाता है और उसके निर्देश में प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्‌बुद्धि व युवराज (Prince) स्वाद इन्द्रिय व प्रजनन उपयुक्त क्रियाकलाप का संगठन कर मनुष्य में दैवीय प्रवृत्तियों का जागरण व राष्ट्र का सर्वांगीण विकास सरलता व सहजता से करने में सफल होता है।

5- आत्मकेन्द्रित घ्राण व निष्कासन कार्य क्षेत्र की स्थापना :

क्रियायोग ध्यान के आभामण्डल में राजा-आत्मा (King Soul) का शासन प्रणाली मनुष्य के शरीर राष्ट्र में लागू होता है। राजा-आत्मा (King Soul), प्रधानमंत्री (Prime Minister) सद्‌बुद्धि व युवराज (Prince) दिव्य घ्राण व निष्कासन के साथ शरीर राष्ट्र में सभी रचनाओं में ज्ञानवर्धक, शांतिप्रदायक व शक्तिप्रदायक गंध का अनुभव करता है और प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में विद्यमान गंध से आकर्षित होता है। इस स्थिति में मनुष्य स्वास्थ्यवर्धक आहार ग्रहण करता है। इस प्रकार के अनुशासन में शरीर में विद्यमान सभी निष्कासन द्वार सम्यक् क्रियाशील होकर अनावश्यक द्रव्य को शरीर से बाहर कर शरीर राष्ट्र में रहने वाली प्रजा को सुरक्षित कर देता है।

सामान्यतया वर्तमान आरोही द्वापर युग में मनुष्य के शरीर राष्ट्र में राजा-जीवात्मा (King Ego) के रूप में, प्रधानमंत्री (Prime Minister) दुर्बुद्धि व युवराज (Prince) लोभ कार्यरत हैं। इस स्थिति में मनुष्य अप्राकृतिक गंध युक्त आहार को पसंद करता है। अप्राकृतिक आहार तला-भुना भोजन, रक्त-माँस, अधिक नमकीन व चटपटा पदार्थ, अचार, शराब, धूम्रपान आदि है। इस तरह का जीवन व्यतीत करने पर मनुष्य शरीर के निष्कासन द्वार रोग ग्रसित हो जाते हैं जिससे हाँनिकर विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर नहीं निकल पाते हैं, परिणामस्वरूप जल्दी बुढ़ापा आता है और अल्प आयु में मृत्यु हो जाती है।

किसी भी राष्ट्र के सर्वांगीण विकास के लिए यह आवश्यक है कि राष्ट्र में नियोजित शिक्षा पाठ्यक्रम में घ्राण इन्द्रिय व इससे सम्बन्धित कर्मेन्द्रिय निष्कासन द्वार को आत्मकेन्द्रित अनुशासन में कार्य करने के लिए वैज्ञानिक पाठ पढ़ाया जाय। इस तरह की शिक्षा के विस्तार से मनुष्य को अनुभव होगा कि उसके और परमात्मा के बीच दूरी शून्य है। ☙

क्रियायोग का विस्तार भारत वर्ष का निर्माण

Prophesy of Paramahansa Yogananda before Mahasamadhi

O INDIA,
I WILL BE THERE !

Now, Kriyayoga will spread in India.

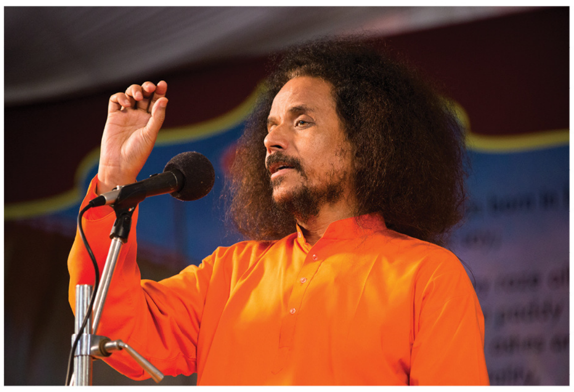
महासमाधि के पूर्व परमहंस योगानन्द का उद्‌घोष

हे भारत,
मैं वही आऊँगा !

समस्त समस्याओं (दैहिक, दैविक, भौतिक कष्टों) का मूल कारण है अँधे मन का शरीर में शासन। शरीर एक राष्ट्र की तरह है जिसमें अँधा मन राज्य कर रहा है। क्रियायोग की लम्बी साधना से मन का अँधापन दूर हो जाता है तथा अँधा मन, जागृत मन अर्थात् सत्व बुद्धि में रूपान्तरित हो जाता है। इस प्रकार शरीर राष्ट्र में सत्व बुद्धि (युधिष्ठिर) के साम्राज्य की स्थापना होती है। सत्व बुद्धि का मार्गदर्शन विवेक शक्ति, अन्तर्ज्ञान (योगेश्वर श्रीकृष्ण) के द्वारा होता है।

Awakening of the Nation
Through
KRIYAYOGA MEDITATION

The aim of Kriyayoga Ashram is to light the lamp of Kriyayoga in each and every home of the nation. Kriyayoga practice removes darkness from within and when darkness will be removed, the nation will attain its glory automatically.



Your Divine Help and Prayers are Needed to Support this Movement; e-mail us at AkhandBharatSandesh@gmail.com

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

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

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