क्रियायोग आश्रम व अनुसंधान संस्थान

संचालन द्वारा: योग सत्संग समिति/क्रियायोग सत्संग समिति
संस्थापक-अध्यक्ष : श्री गुरुदेव स्वामी श्री योगी सत्यम्

मातृ केन्द्र व मुख्यालय
झूँसी, इलाहाबाद-211019
उत्तर प्रदेश, भारत
दूरभाष : 0532-2569 243
मोबाइल: 9415217277/81
ई-मेल:yogisatyam@hotmail.com

उत्तरी अमरीका केन्द्र :
योग फेलोशिप टेम्पुल
388 प्लेन्स रोड, किचनर. ओन्टोरिया
कनाडा, एन 2 आर 1 आर 8
दूरभाष : 001-519-696-3869
ई-मेल: kriyayoga.canada@yahoo

बेवसाइट: kriyayoga-yogisatyam.org

क्रम संख्या .....

वर्तमान समय आरोही द्वापर का 313 वाँ वर्ष है
दिनाँक :

क्रियायोग ध्यान से अन्तःकरण में आहार विज्ञान के सच्चे ज्ञान का अवतरण

15 फरवरी, 2013 इलाहाबाद । महाकुम्भ क्षेत्र में मुक्ति मार्ग पर सेवारत क्रियायोग शिविर में भारत, कनॉडा, अमरीका, चाइना, पोलैण्ड, ब्राजील, रुस, गयाना, सिंगापुर, फिनीलैण्ड, साउथ अफ्रीका आदि विभिन्न राष्ट्रों से आये हुए साधक, चिकित्सक, प्रोफेसर, इंजीनियर तथा अन्य प्रबुद्ध वर्ग भारी संख्या में भाग ले रहे हैं । क्रियायोग का अभ्यास कराते हुए अन्तराष्ट्रीय क्रियायोग वैज्ञानिक स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने आहार विज्ञान की आधुनिकतम वैज्ञानिक खोज पर विस्तार से प्रकाश डाला और सत्संग सभा में उपस्थित सभी साधकों को स्पष्ट किया कि आहार विहार के बारे में सच्चा ज्ञान और उस पर चलने की सहज सामर्थ्य हम मनुष्यों में तभी प्रकट हो सकती है जब हम अपने और ब्रह्माण्ड की सम्पूर्ण रचनाओं के विषय में सच्ची भावना, सच्चा विचार और सच्ची धारणा से जुड़ सकें और इस अवस्था की प्राप्ति के लिए क्रियायोग साधना अति आवश्यक कर्म है । जब तक हम क्रियायोग साधना की गहराई में नहीं उतरते हैं तब तक अपने और ब्रह्माण्ड की सम्पूर्ण रचनाओं के विषय में सच्चे ज्ञान की प्राप्ति संभव नहीं है क्योंकि सच्चे ज्ञान का अनुभव पढ़कर या सुनकर नहीं किया जा सकता है ।

आहार विज्ञान के पूर्ण अस्तित्व पर स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने विस्तार से स्पष्ट करते हुए बताया कि प्रत्येक मनुष्य और ब्रह्माण्ड की सम्पूर्ण रचनाओं का अस्तित्व परब्रह्म के साथ उसी तरह से संयुक्त है जैसे धहकते हुए अग्नि के साथ अग्नि की गर्मी । परमात्मा का अस्तित्व पूर्ण पावन और पवित्र है । मनुष्य को

उठते-बैठते, चलते-फिरते, काम करते या विश्राम करते हुए स्थिति में अपने अस्तित्व की अनुभूति को परम पवित्र व पाप रहित समझना चाहिए क्योंकि उसके और परमात्मा के अस्तित्व के बीच दूरी शून्य है और वह किसी भी क्षण परमात्मा से अलग नहीं हो सकता है । हम परमात्मा से अलग हैं और उसे बाहर खोजते हैं, इस गलत धारणा और खोज से हमारे अंदर अविद्या (माया) का प्रभाव व्याप्त है । इस स्थिति में मनुष्य आहार विज्ञान के विषय में गलत धारणा और खाने पीने की गलत आदतों से ग्रसित रहता है । आहार विषय पर सच्चा ज्ञान और उसको अपनाने की सहज प्रक्रिया के अभ्यास के लिए मनुष्य को अपने अस्तित्व के विषय में सद्भावना और सद्विचार से निरन्तर जुड़े रहना चाहिए । इस स्थिति को सहजता और सरलता से कम समय में प्राप्त करने के लिए क्रियायोग का अभ्यास बहुत ही आवश्यक है । आत्मज्ञानी ऋषियों-मुनियों ने आविष्कार किया है कि किसी भी विषय में सच्चे ज्ञान को प्राप्त करने के लिए मनुष्य को व्याधिरहित दस लाख वर्ष की आवश्यकता पड़ती है । इतनी लम्बी अवधि का इंतजार न करके हम मनुष्य को क्रियायोग का अभ्यास करना चाहिए । क्रियायोग के 50 मिनट के अभ्यास से मनुष्य को वह सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त हो जाता है जिसे प्राप्त करने में 100 वर्ष का समय लगता है ।

स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने आहार विज्ञान पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए स्पष्ट किया कि मानव को दूध और दूध से बनी चीजें- दही, मट्ठा, घी, पनीर तथा अंडा, माँस आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। मनुष्य का मुख्य आहार वनस्पतियों से प्राप्त परिपक्व बीज, फल व सब्जियाँ हैं । उदा0 के रुप में हरी मटर के स्थान पर पकी पीली मटर का सेवन करना चाहिए क्योंकि पीली मटर, मटर का पूर्ण परिपक्व स्वरुप है जिसमें सम्पूर्ण पोषण होता है । इसी प्रकार सभी प्रकार की सब्जियों के विषय में भी आचरण करना चाहिए। उदा0 के लिए हरे कद्दू और पके कद्दू में, पके कद्दू का सेवन करना चाहिए क्योंकि पका कद्दू पूर्ण स्वरुप है । स्वामी जी ने विस्तार से स्पष्ट किया कि हरे कद्दू और हरी मटर की तरह वनस्पति पदार्थ तथा अंडा, मीट, मछली आदि का सेवन करने से हमारे शरीर के अंगों पर कुपोषण का प्रभाव पडता है और सभी अंग एक-एक करके विघटित होने लगते हैं । विघटन की इस क्रिया को हम ब्लडप्रेशर, डायबिटीज, हार्ट की बीमारियाँ, कैंसर आदि के रुप में जाना जाता है ।

क्रियायोग प्रशिक्षण एवं अभ्यास का कार्यक्रम प्रतिदिन श्री श्री महावतार बाबा वटवृक्ष परिसर में प्रातः 6:30 बजे से 8 बजे तक, कुम्भ मेला में मुक्ति मार्ग पर प्रातः 8:30 बजे से 9:30 बजे तक तथा दोपहर 2:30 बजे से सायं 5 बजे तक और रात्रि 11 बजे से 1 बजे तक हिन्दी तथा अँग्रजी भाषा में बडे ही प्रभावशाली रूप में चल रहा है ।

- योगमाता