

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 : 0532-2569243
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

वेबसाइट: kriyayoga-yogisatyam.org
क्रम संख्या

प्रकाशनार्थ

वर्तमान समय आरोही द्वार का 313 वाँ वर्ष है
दिनांक :

क्रियायोग /; ku ea vkgkj foKku dk Kku

ekW kgkj ekuo dh i dfr ds foi jhr & Lokeh Jh ; kxh I R; e-

17 फरवरी, 2013 इलाहाबाद । मुक्ति मार्ग पर सेवारत क्रियायोग शिविर में अन्तर्राष्ट्रीय संत स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने क्रियायोग ध्यान का विधिवत् अभ्यास कराते हुए आहार विज्ञान पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला । उन्होंने स्पष्ट किया कि मानव का मुख्य आहार पेड पौधों से प्राप्त पूर्ण परिपक्व फल, अनाज तथा सब्जियाँ हैं । वे सभी फल, अनाज तथा सब्जियाँ जो पककर अपने पूर्ण स्वरूप में आ गये हैं, में सम्पूर्ण पोषण होता है । फल तथा सब्जियाँ जब पूरी तरह पक जाती हैं, उस समय उनका सेवन करना चाहिए । उदाहरण के लिए— हरी मटर के स्थान पर पकी अर्थात् पीली मटर का प्रयोग करना पूर्ण आहार ग्रहण करना है । स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने क्रियायोग शिविर में प्रशिक्षण के दौरान विस्तारपूर्वक स्पष्ट किया कि किस प्रकार माँसाहार स्वास्थ्य के लिए हॉनिकारक है। उन्होंने आगे कहा कि अनेक चिकित्सकों और वैज्ञानिकों ने भी शोध करके देखा है कि माँसाहार का सेवन करने पर मनुष्य को ब्लडप्रेसर, हार्ट, किडनी, फेफड़ा से संबंधित बीमारियाँ, आस्टियोपोरोसिस आदि के साथ-साथ प्रजनन अंगों की बीमारियाँ अधिक होती हैं । शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के लिए दूध व दूध से बनी चीजों का सेवन नहीं करना चाहिए तथा माँसाहार की अपेक्षा शाकाहार का प्रयोग करना चाहिए। पेड़-पौधों से संबंधित फल, सब्जियाँ, अनाज आदि जो अपने पूर्ण परिपक्व अवस्था में आ गए हैं, का सेवन स्वास्थ्य के लिए ज्यादा लाभप्रद है।

क्रियायोग का विश्वव्यापी प्रसार एक ऐसे अखण्डित विश्व का सूत्रपात करेगा
जिसके शासक स्वयं परमचैतन्य परमात्मा होंगे ।

स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने विषय को स्पष्ट करते हुए आगे कहा कि विभिन्न प्रयागों एवं निरीक्षणों के द्वारा यह ज्ञात हुआ है कि मनुष्य स्वभावतः फल व अनाज ग्रहण करने वाला प्राणी है। प्रश्न उठता है कि क्या प्रमाण कि विकास करते हुए मनुष्य का वास्तविक आहार फल, अन्न आदि है ? अनेक जीव-जन्तु की रचना का निरीक्षण करने पर इस तथ्य को भली-भाँति समझा जा सकता है। 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 ।

स्वामी श्री योगी सत्यम् जी ने आगे कहा कि मनुष्य की आँख, नाक, दाँत, जिह्वा और सम्पूर्ण इन्द्रियाँ माँसाहार के विपरीत हैं । उन्होंने कहा कि मनुष्य की आँखें किसी भी जानवर के वध को नहीं देख पाती हैं । जानवरों को मारने पर हमारे कान उनकी दर्द भरी चीख को सहन नहीं कर पाते हैं परन्तु 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 । मनुष्य की आँखें जन्तु वध के दृश्य को नहीं देख पाती हैं इसलिए कसाईखाना को शहर से दूर बनाया जाता है । हमारी नाक को माँस की दुर्गन्ध पसंद नहीं है । माँस को जब तक तलभुन कर उसके स्वरूप को बदल नहीं दिया जाता है हमारी जिह्वा तथा नाक उसको स्वीकार नहीं कर पाती है । इससे स्वतः स्पष्ट है कि मानव की सम्पूर्ण प्रकृति माँसाहार के विपरीत है ।

क्रियायोग प्रशिक्षण एवं अभ्यास का कार्यक्रम प्रतिदिन कुम्भ मेला में मुक्ति मार्ग पर प्रातः 8:00 बजे से 10:00 बजे तक तथा दोपहर 2:30 बजे से सायं 6 बजे तक और रात्रि 11 बजे से 1 बजे तक हिन्दी तथा अँग्रेजी भाषा में बड़े ही प्रभावशाली रूप में चल रहा है ।

- योगमाता