|| नारायण शास्त्र ||

**3**

# सप्त सितारा

## जीवन के सूत्र

# नारायण गीत

नारायण-नारायण का उद्घोष जहाँ,
राम राम मधुर धुन वहाँ
सबको खुशियाँ देता अपरम्पार
जीवन में लाता सबके जो बहार
खोले, उन्नति, प्रगति, सफलता के द्वार
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा
नारायण रेकी सतसंग परिवार, सतसंग परिवार
हमारा एन.आर.एस.पी., प्यारा एन.आर.एस.पी,
न्यारा एन.आर.एस.पी.
प्यार, आदर, विश्वास बढ़ाता
रिश्तों को मज़बूत बनाता, मजबूत बनाता...
परोपकार का भाव जगाता
सच्चाई, नम्रता, सेवा में विश्वास बढ़ाता
सत को, करता अंगीकार
बनाता सतयुग सा संसार
वो है वो है हमारा
नारायण रेकी सतसंग परिवार, सतसंग परिवार
मुस्कान के राज बताता
तन, मन, धन से देना सिखलाता
हमको जीना सिखलाता
घर - घर प्रेम के दीप जलाता
मन, क्रम से जो हम देते
वही लौट कर आता, वही लौटकर आता
बनाता सतयुग से संसार
वो है - वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
एन.आर.एस.पी, एन.आर.एस.पी.

# नारायण प्रार्थना

आँख खुलते ही दाएँ हाथ से बाएँ हाथ की कलाई को पकड़कर यह प्रार्थना कहें,

हे नारायण आपका धन्यवाद है, आप हर पल हर क्षण हमारे साथ हैं इसीलिये आज का दिन हमारे जीवन का सर्वोत्तम दिन है, सर्वश्रेष्ठ दिन है प्यार, आदर, सम्मान, प्रशंसा व जैकपॉट से भरा हुआ।

हमारे भीतर असीम शक्ति है, असीम शांति है, असीम शांति है, असीम शांति है और हमारे पास प्रचुर मात्रा में धन है जिसका हम सदुपयोग करते हैं।

हमारे संपर्क में आने वाला हर व्यक्ति, वस्तु, जगह, परिस्थिति, वातावरण, समय, धन, मौसम, यातायात, जन्म कुंडली सभी कुछ हमारे अनुकूल है। हम

कृपाशाली हैं, हम भाग्यशाली हैं।

हम पर नारायण की असीम कृपा है, असीम कृपा है, असीम कृपा है।

हे नारायण आपके आशीर्वाद से हमारा घर सुख, शांति, समृद्धि से भरा हुआ है और पूरी तरह सुरक्षित है।

हम जीवन के हर क्षेत्र में सफल हैं, सफल हैं, सफल हैं।

हम विचार, वाणी व व्यवहार से सकारात्मक हैं, सकारात्मक हैं, सकारात्मक हैं।

हम सदैव सत्य बोलते हैं व सही मार्ग पर ही चलते हैं।

हे नारायण आपका धन्यवाद है जीवन के सातों सुख देने के लिए।

हे नारायण आपका धन्यवाद है

आजीवन स्वस्थ्य रहने का वरदान देने के लिए इसलिए हम पूर्ण रूप से स्वस्थ्य हैं , स्वस्थ्य हैं , स्वस्थ्य हैं । हमारा चित शान्त व प्रसन्न है ।

हे नारायण आपका धन्यवाद है आपके आशीर्वाद से हमारे आपसी सम्बन्ध प्रेम और विश्वास से परिपूर्ण हैं । हम ख़ुश और संतुष्ट हैं । हम हर व्यक्ति में नारायण का रूप देखते हैं ।

हे नारायण आपके आशीर्वाद से हम सप्त सितारा जीवन जी रहे हैं और हमारा यह गोल्डन पीरियड चल रहा है और आपके आशीर्वाद से आजीवन चलता ही रहेगा ऐसा हमारा प्रबल विश्वास है ।

नारायण आपका धन्यवाद है ।

# आभार प्रकट करने की प्रक्रिया

प्रार्थना के बाद कम से कम पांच चीजों का धन्यवाद जरूर करें। नारायण धन्यवाद मुझे आज का दिन दिखाने के लिए, ऐसे वाक्य से शुरुआत करें जो चीजें और लोग आपके जीवन को आसान बना रहे हैं उनका धन्यवाद करें। मंगलवार के दिन एक कैंडल पर धन्यवाद की ११ माला करें और रात को सोने से पहले नारायण का धन्यवाद करते हुए उसे रोशन कर दें।

# सम्मान प्रकट करने की प्रक्रिया

हर किसी को आदर दें। प्रातः उठते ही माता पिता और घर के अन्य सदस्यों को **आई. लव. यू., आई. लाइक. यू., आई. रेस्पेक्ट. यू.,** कहें। अपने माँ का हाथ अपने सिर पर रखवाकर राम-राम २१ के साथ आशीर्वाद लें। माताएं अपने बच्चों के क्राऊन चक्र पर हाथ रखकर आशीर्वाद के राम-राम २१ करें।

# प्रेशियस १६ मिनट प्रक्रिया

इस प्रक्रिया के तहत सुबह आँख खुलते ही उठ कर बैठ जाएं और भगवान या अपने गुरूजी की तस्वीर को मुस्कुराते हुए देखें और कहें, 'हे नारायण आज का दिन दिखाने के लिए धन्यवाद'। फिर ईश्वर ने आपको जो कुछ दिया है उसके लिए आभार प्रकट करें। फिर शांत मन से नारायण को बताएं कि आपको आज का दिन कैसा चाहिए। १० मिनट अच्छी पुस्तक पढें। हर रोज कोई एक छोटा सा काम करने का प्रण करें जिससे आपके साथ रहने वालों के चेहरे पर मुस्कान आए। (इस प्रक्रिया में १६ मिनट का समय लगता है)

# सूर्य किरण ध्यान प्रक्रिया

प्रातः घर में आते प्रकाश में आँख बंद करके बैठ जाएं। फिर यह कल्पना करें की आपके जीवन में सुख, शांति, समृद्धि, उन्नति, खुशी, आनंद, उत्साह और स्वाथ्य की संजीवनी जो भी आपको चाहिए वह सब प्रकाश की तरंगों के रूप में आपके जीवन में आता जा रहा है। ऐसा ५ से १० मिनट तक करें।

## *9 मिनट प्रार्थना प्रक्रिया*

आपकी जो भी इच्छा है उसे
तीन बार दोहराएं फिर ५ बार राम
राम २१ करें।

## *५६ मनका प्रक्रिया*

किसी भी इच्छा की पूर्ति के लिए इच्छा बोलकर राम -राम ५६ की ५६ मालाएँ ४० दिन तक करें।

# केयर एकाउंट प्रक्रिया

जिस तरह धन के संचय के लिए आप बैंक एकाउंट खोलते हैं वैसे ही अपने रिश्तों के संचय के लिए केयर एकाउंट खोलें । सबकी कद्र करें । सबकी मदद करें और लोगों के चेहरे पर मुस्कान लाने का प्रयत्न करें । केयर एकाउंट जीवन का वो एकाउंट है जिसका वादा है **जीवन के साथ भी और जीवन के बाद भी।**

# समाधान विजिटिंग मिनट प्रक्रिया

समस्याओं के निदान का समय निश्चित करें। घर का एक कोना चुन लें। दिन के १७.५ मिनट का समय तय करें (अपनी सुविधानुसार)। जब भी आप परेशान हों तो पहले से निर्धारित समय पर चुने हुए स्थान पर बैठ जाएं। समस्याओं को गंभीरता के हिसाब से एक कागज़ पर लिखें। फिर उन्हें पढें। आप पाएंगे की कुछ समस्याएँ तो समस्याएँ हैं ही नहीं। कुछ समस्याओं का कुछ निदान ही नहीं, उन्हें छोड़ना ही

बेहतर है। अब बची हुई समस्या के बारे में सोचें। सिर्फ नियत समय पर ही समस्या का समाधान सोचें। आप पाएंगे कि जीवन में समस्याएँ धीरे-धीरे कम होती जा रही हैं क्योंकि अब आप समस्या पर नहीं समाधान पर ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं।

# मैजिक मन्त्र प्रक्रिया

जब कभी आप क्रोध में हों तो नारायण मैजिक मन्त्र, **आई. एम. फीलिंग गुड, आई. एम. हैपी** दोहराएँ। साथ ही अपनी इच्छा नारायण के सामने रख दें, क्योंकि उस वक्त परम पिता नारायण बिल्कुल हमारे करीब होते हैं। ऐसे में हमारी इच्छा जल्दी पूरी होती है, क्योंकि जिस प्रकार हमारे माता-पिता हमारे क्रोधित होने पर हमारी मनचाही वस्तु देकर हमें खुश करना चाहते हैं उसी तरह नारायण भी हमारी मनचाही वस्तु देकर हमें खुश देखना चाहते हैं।

# हैप्पी फार्मूला प्रक्रिया

खुश रहने के लिए नारायण हैप्पी फार्मूला अपनाएं । इसके लिए हर किसी को विशेषकर जिससे आप हर्ट हैं उसके लिए अच्छे मन से अपना सर्वश्रेष्ठ दें बिना किसी उम्मीद के। जब कभी जाने अनजाने में आप किसी को हर्ट कर बैठते हैं या किसी से हर्ट हो जाते हैं, ऐसी स्थिति में हम अपने मन के भाव परिजनों से कहते हैं ऐसा करने से बचें।

# पत्र लेखन प्रक्रिया

इस प्रक्रिया के तहत जिस किसी से भी आप नाराज हैं उस व्यक्ति कि कोई एक विशेषता के लिए डायरी में लिखें। मैं आपकी विशेषता...... को प्रणाम करती हूँ । फिर उसकी सारी नकारात्मक विशेषताओं को सोचते हुए कागज पर नारायण **ब्लेस हिम** लिख कर राम-राम जपते हुए जलते हुए दीए या कैंडल की लौ में जला दें। ऐसा ४० दिन तक लगातार करें।

## क्षमादान प्रक्रिया :-

अ) जिस व्यक्ति से आप हर्ट हैं या जिस व्यक्ति को आपने हर्ट किया है उसे अपने सामने बैठा महसूस करें। अपने दाएँ हाथ से उसका बायाँ हाथ पकडें और कहें, 'आई. एम. वैरी. सॉरी, कृपया मुझे माफ़ कर दें। आई. लव. यू. आई. लाइक. यू. आई. रिस्पेक्ट. यू. आई. नो यू. लव. मी, नारायण ब्लेस यू। राम-राम २१ करें। फिर उस व्यक्ति को, यदि वह उम्र में आपसे बड़ा है तो पाँव छू लें और आपके बराबर का या आपसे छोटा है तो उसे गले लगा लें। फिर उस व्यक्ति को सफेद प्रकाश में लिपटा हुआ जाते हुए देखें। इस

प्रक्रिया तब तक दोहराएँ जब तक आप उस व्यक्ति को पूरी तरह माफ ना कर दें।

ब) भूतकाल में हुई गलतियों के लिए  जिनको आपने हर्ट किया है या जिनसे आप हर्ट हैं उनकी वेल विशिंग के लिए राम- राम ५६ की सात माला ४० दिन करें।  प्रकृति कहती है जितनी बार आप अपनी गलतियों के लिए किसी से दिल से माफी माँगते हैं सामने वाला आपको माफ़ करे या ना करे ईश्वर आपको माफ़ अवश्य कर देता है।

# कार्यसिद्धि प्रक्रिया

खुद की क्षमताओं पर भरोसा करने और स्वयं को प्रेरणा देने के लिए हर प्रतिकूल परिस्थिति में स्वयं से कहें,

**आई कैन हैंडल,**
**आई कैन मैनेज,**
**आई कैन एफोर्ड ।**

यह मन्त्र कार्य सिद्धि मंत्र बन जाता है और हर प्रतिकूल परिस्थिति शीघ्र ही अनुकूल हो जाती है।

# सकारात्मक बैंड प्रक्रिया

जब भी कोई आपके सामने नकारात्मक बातें करे तो आप बाएँ हाथ के अँगूठे को अंदर की तरफ मोड़ कर मुट्ठी बना लें और दिव्य शक्तियों से प्रार्थना करें कि उस व्यक्ति की सिर्फ सकारात्मक ऊर्जा आप तक पहुँच रही है।

# नारायण ध्यान प्रक्रिया

प्रातःकाल उठते ही दाएँ हाथ की कलाई से बाएँ हाथ की कलाई को पकड़कर कर कहें, 'हे नारायण आपका धन्यवाद है आप हर पल, हर क्षण हमारे साथ मौजूद हैं । फिर नारायण से यह प्रार्थना करें कि मेरे अंदर दया, ममता, करुणा, प्यार, स्नेह, केयर, क्षमा जैसे कोमल भाव भर रहे हैं । दाएँ हाथ से बाएँ हाथ में राम-राम २१ की एक माला से एनर्जी भरें, जैसे आप मटके में भर रहे हैं । माला पूरी होने पर कोमल भावों से भरे

मटके को अपने सिर रखें। धीरे- धीरे आपको अपने हाथ हलके लगने लग जाएंगे तो हाथों को गोदी में रख लें। शांत होकर थर्ड आई चक्र पर ध्यान केन्द्रित करके १५ मिनट से ३० मिनट तक बैठें। दोनों हथेलियों को रगड़ें दोनों आँखों पर रखें और नारायण- नारायण कहकर आँखें खोल दें।

# शांती कलश ध्यान प्रक्रिया

अपने क्राउन चक्र (सिर के ऊपर का अग्र भाग) पर सुंदर शांती से भरा कलश की कल्पना करें। यह महसूस करें कि हमारे क्राउन चक्र से शांती हमारे शरीर के कण कण में प्रवेश कर रही है। और फिर कहें, 'हे नारायण आपका धन्यवाद है'। 'हमारे भीतर असीम शांती है, असीम शांती है असीम शांती है' इस मन्त्र को १४ बार बोलें। इस प्रक्रिया को दिन में चार बार करें, जागते ही, दोपहर के भोजन के पूर्व, रात्रि भोजन के पूर्व और सोने से पहले।

# सकारात्मक रहने के लिए प्रक्रियाएँ

अ) प्रसन्नता को अपना स्वभाव बना लें। यदि किसी से आप हर्ट हो तो उस हर्ट से बाहर आने के लिए रात को सोते समय अपने बाएँ हाथ को हृदय पर रखें और दाएँ हाथ को उसके नीचे फिर दोहराएं, 'मेरा चित्त शाँत और प्रसन्न है'। राम-राम २१ करें। बारम्बार करें। नींद आने तक करें।

ब) यदि किसी ने आपके बारे में कुछ कहा है और आप उसे भूल नहीं पा

रहे हैं तो बायाँ हाथ ह्रदय पर और दायाँ हाथ उसके नीचे रखें और कहें, ‘नारायण मेरी मदद करें कि मेरे लिए कहे गए शब्दों में से मैं सिर्फ सकारात्मक शब्दों और आशीर्वादों को ही ग्रहण करूँ

## *मधुर और सकारात्मक वचन प्रक्रिया :-*

हर किसी से मीठा, मधुर और सकारात्मक बोलें । निरंतर इसका अभ्यास करें । एक सप्ताह तक इसका प्रयोग करने के बाद अपने स्वास्थ्य का परीक्षण करें । आपका बी पी शुगर सब सामान्य होने लगेगा ।

# तिजोरी ध्यान प्रक्रिया

अ) इस प्रक्रिया में तिजोरी या अपने धन रखने के ड्रावर में हर प्रकार के नोटों की कल्पना करें। एक कटोरे में हर प्रकार के सिक्कों की कल्पना करें। फिर तिजोरी से बातचीत करते हुए कहें, 'आप मेरे लिए बहुत भाग्यशाली हैं आप में रखे धन की निरंतर बढ़ोत्तरी होती जाती है। फिर धन से प्रार्थना करें कि आप जब भी यहाँ से बाहर जाएं जिसके पास भी जाएं उनकी जरूरतों को पूरी करके, उनके बरकत बढ़ोतरी

देकर हमारे पास मल्टीपल हो कर लौट आएं। उनसे कहें, 'आई. लव. यू., आई. लाइक यू., आई. रिस्पेक्ट यू, नारायण ब्लेस यू'। राम-राम ५६ करें।

ब) यह प्रक्रिया १० रूपये के नोट के साथ प्रतिदिन करें और उसे एनेरजाइज करके तिजोरी में रखें। यदि आवश्यकता हो तो इस मुद्रा का प्रयोग भी कर सकते हैं।

# संजीवनी प्रसाद प्रक्रिया

यह विचार करें कि टेबल पर रखी सारी खाद्य सामग्री जो हम खा रहे हैं हमारे शरीर के लिए संजीवनी का कार्य कर रही है। राम-राम ५६ करें। इस तरह से रसोई घर की सभी खाद्य सामग्री और पीने के पानी को भी एनरजाएज कर सकते हैं। यह प्रक्रिया हर खाद्य पदार्थ यहाँ तक कि आपकी दवाई के लिए भी करें। इसका आपके शरीर पर बहुत ही सकारात्मक प्रभाव पडता है।

# वेल्यू एडीशन प्रक्रिया

जब भी किसी को कोई भी वस्तु दें उसे बरकत और बढ़ोतरी का आशीर्वाद देकर दें। जिस वस्तु को दे रहे हैं उसे कहें, 'आप जिनके पास जा रहे हो उन्हें सुख, शांति, समृद्धि दें। नारायण- नारायण कहें और राम राम २१ करें।

## *विशेष उद्देश्य प्रार्थना प्रक्रिया*

अपना उद्देश्य दोहरा कर ५६ बार राम-राम २१ करें । धन संबंधी प्रार्थनाओं के लिए ५६ बार राम- राम ५६ करें।

## *कनिष्ठिका (छोटी ऊँगली) स्मरण प्रक्रिया*

स्मरण रखने के लिए बाएँ हाथ की कनिष्ठिका उँगली को प्यार से सहलाएं राम-राम २१ करें और कहें समय आने पर अमुक चीज मुझे याद दिला दें।

## *प्रिय विषय प्रार्थना प्रक्रिया*

किसी विषय को अपना पसंदीदा विषय बनाने के लिए कहें, 'आप मेरे प्रिय विषय हो और इस विषय में मेरे सर्वोत्तम अंक आते हैं।

## *इच्छा आवृति प्रक्रिया*

इच्छापूर्ति के लिए अपनी इच्छा को २०० बार दोहराएँ।

# सकारात्मक सुरक्षा कवच प्रक्रिया

सोने से पहले आप अपने आप को यह वाक्य बोलें, ‘मेरा चित्त शांत और प्रसन्न है’। यह वाक्य आपके चारों तरफ एक सकारात्मक सुरक्षा कवच बना देगा और आपके मन को शाँत और व्यवहार को शाँति पूर्ण रखेगा।

## दूसरों के लिए प्रार्थना प्रक्रिया

आप जीवन में सुख, शांति, समृद्धि अच्छा स्वास्थ्य  जो भी चाहते हैं और यदि वही चीज किसी अन्य व्यक्ति को भी चाहिए तो पहले आप उनके लिए प्रार्थना करें । दूसरों के लिए की गई प्रार्थना आपके जीवन में प्रचुरता के दरवाजे खोलती है । आपकी इच्छा सहज ही पूर्ण हो जाती है ।

## *नारायण हेल्प प्रक्रिया*

जब भी आपका मन विचलित हो दाएँ हाथ से बाएँ हाथ को पकडें और **नारायण हेल्प** कहकर अपनी समस्या का समाधान नारायण से मांगें देखें कि किस तरह परमपिता आपकी समस्या का तुरंत समाधान करता है।

**नारायण रेकी सतसंग परिवार**

एक सामाजिक संस्था है, जिसका उद्देश्य है हर इंसान तन, मन, धन, संबंधों से स्वस्थ हो, हर घर में सुख, शांति, समृद्धि हो,
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति, सफलता प्राप्त करे और सतयुग की पुन:स्थापना हो। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए श्रीमती राजेश्वरी जी मोदी 'राज दीदी' की विभिन्न वार्ताएं, प्रत्येक बुधवार और प्रत्येक माह के दूसरे रविवार को सतसंग का आयोजन किया जाता है।
इसके साथ ही नारायण रेकी, करूणा रेकी, वरदान रेकी, प्रशिक्षक बच्चों के लिए फाउंडेशन टू सक्सेस और युवाओं के लिए
लीडिंग अ मीनिंगफुल लाइफ कोर्स का आयोजन किया जाता है।
इसके अतिरिक्त हमारी मासिक पत्रिका सतयुग जन जन में सकारात्मकता फैलाने का कार्य कर रही है।

# हमारे अन्य प्रकाशन

## मासिक पत्रिका
# सतयुग
हिंदी और अंग्रेजी सम्मिलित

## नारायण शास्त्र के
# अनमोल वचन

## सकारात्मक शब्दों की पुस्तिका
# ट्रेजर बुक

नारायण रेकी सतसंग परिवार
संपर्क : 09820122502