

November 2020

Monthly Magazine
Year 6 Issue 11

Satyug

नारायण रेकी सतसंग परिवार
In Giving We Believe

सतयुग



हमारा उद्देश्य

“हर इंसान तन, मन, धन व संबंधों से स्वस्थ हो
हर घर में सुख, शांति समृद्धि हो व
हर व्यक्ति उन्नति, प्रगति व सफलता प्राप्त करे।”

बुधवार सतसंग

प्रत्येक बुधवार प्रातः ११ बजे से ११.३० बजे तक

फेसबुक लाइव पर

सतसंग में भाग लेने के लिए नारायण रेकी सतसंग परिवार के फेसबुक पेज को ज्वाइन करें और सतसंग का आनंद लें।

Finest Pure Veg Hotels & Resorts



Our Hotels : Matheran | Goa | Manali | Jaipur | Thane | Puri | UPCOMING BORIVALI (Mumbai)

THE BYKE HOSPITALITY LIMITED

Shree Shakambhari Corporate Park, Plot No.156-158,

Chakravati Ashok Complex, J.B.Nagar, Andheri (East), Mumbai - 400099.

T.: +91 22 67079666 | E.: sales@thebyke.com | W.: www.thebyke.com

॥ ॐ ॥

पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,

॥ नारायण नारायण ॥

भारत वर्ष में त्योहारों का बहुत अधिक महत्त्व है। अभी हाल में ही दीपावली का पर्व गया जो हर बार की अपेक्षा कुछ अलग सा बीता। सब कुछ हुआ- लक्ष्मी पूजन, नए कपड़े, मिठाइयाँ पर सब फीका-फीका सा रहा। कहीं तो कुछ ऐसा था जो मन को उद्वेलित किए हुए था, वह था त्योहार को अपनों के बिना मनाना। सोशल डिस्टेंसिंग की वजह से हम अपने संबंधियों, मित्रों, को नहीं मिल पाए जिसने त्योहार को फीका-सा कर दिया। संबंधों का महत्त्व सभी ने बहुत ही प्रबलता से महसूस किया। नारायण रेकी सतसंग परिवार संबंधों की घनिष्ठता पर बल देता है। हमारा यह मानना है कि संबंध ही जीवन का आधार हैं। संबंध हैं तो जीवन है। कल्पना कीजिए एक ऐसे जीवन की जहाँ दुनिया की सर्वश्रेष्ठ सुख-सुविधाएँ हैं पर उन सुविधाओं को भोगने वाले आप अकेले हैं तो क्या ऐसा जीवन आकर्षित करेगा आपको? क्या ऐसा जीवन जीना चाहेंगे आप?

हमारे घनिष्ठ आपसी संबंध ही हमारे जीवन का आधार हैं। संबंध हमारे जीवन का खाद पानी हैं जिस पर हमारे जीवन की बगिया महकती है। हमारे जीवन में तन, मन, धन सब हमारे संबंधों पर ही आश्रित है। 'संबंध' देखने में तीन अक्षरों का एक छोटा सा शब्द है पर अपने भीतर इस संपूर्ण ब्रह्माण्ड को टिकाए रखने की अद्भुत और शक्तिशाली ऊर्जा को समेटे हुए है। चलिए आज आपको संबंधों की एक नई परिभाषा से परिचित करवाते हैं। संबंध शब्द में 'स' तात्पर्य है 'समृद्धि' 'ब' का तात्पर्य है 'बरकत' और 'ध' तात्पर्य है 'धन'। यानि संबंध वह तत्व है जिस पर संपूर्ण ब्रह्माण्ड की बरकत प्रचुरता समृद्धि आधारित है। कहने का तात्पर्य यह है कि हमारे आपसी संबंध जितने घनिष्ठता, प्यार, परवाह से भरे होंगे, जितने मजबूत होंगे उतनी ही हमारे जीवन में समृद्धि, बरकत और प्रचुरता होगी।

संबंध है तो तन की, मन की, धन की, प्रचुरता है। याद रखें नारायण ने हमने प्रचुरता भरा जीवन जीने का वरदान देकर इस जीवन में भेजा है और हर क्षेत्र में प्रचुरता पाने का एक ही उपाय है घनिष्ठ आपसी संबंध और संबंधों को घनिष्ठ बनाने के लिए हम in giving we believe के सिद्धांत पर चलते हैं और यह मानते हैं कि खुशहाल जीवन जीना है हमें, दया, ममता, करुणा, परवाह और क्षमा से मन को भरना होगा तभी हम जीवन का सच्चा आनंद उठा पाएंगे।

शेष कुशल

R. modi

॥ नारायण नारायण ॥

-: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

-: प्रधान कार्यालय :-

राजस्थानी मंडल कार्यालय

बेसमेंट रजनीगंधा बिल्डिंग, कृष्ण वाटिका मार्ग,
गोकुल धाम, गोरेगांव (ई), मुंबई - ४०० ०६३.

-: क्षेत्रीय कार्यालय :-

अहमदाबाद	जैविनी शाह	: 9712945552
आगरा	अंजनामिन्तल	: 9368028590
अकोला	रिया / शोभा अग्रवाल	: 9075322783/ 9423102461
अमरावती	तरुलता अग्रवाल	: 9422855590
बैंगलोर	शुभांगी अग्रवाल	: 9341402211
बैंगलोर	कनिष्का पोद्दार	: 7045589451
बड़ोदा	दीपा अग्रवाल	: 9327784837
भंडारा	गीता शारदा	: 9371323367
भोलवाड़ा	रेखा चौधरी	: 8947036241
बस्ती	पूना गाडिया	: 9839582411
भोपाल	रेनुगढ़ानी	: 9826377979
बीना (मध्यप्रदेश)	रश्मि हुकट	: 9425425421
बनारस	अनीता भालोरिया	: 9918388543
दिल्ली (पश्चिम)	रेनु बिज	: 9899277422
दिल्ली (पूर्व)	मीनू कौशल	: 9717650598
दिल्ली (प्रीतमपुरा)	मेधा गुप्ता	: 9968696600
धुले	कल्पना चौराडिया	: 9421822478
डिब्रूगढ़	निर्मलाकेडिया	: 8454875517
धनबाद	विनीता दुधानी	: 9431160611
देवरिया	ज्योति छापेरिया	: 7607004420
गुवाहाटी	सरला लाहोटी	: 9435042637
गुडगाँव	शीतल शर्मा	: 9910997047
गोंदिया	पूजा अग्रवाल	: 9326811588
गाजियाबाद	करुणा अग्रवाल	: 9899026607
गोरखपुर	सविता नांगलिया	: 9807099210
हैदराबाद	स्नेहलात केडिया	: 9247819681
हरियाणा	चन्द्रकला अग्रवाल	: 9992724450
हॉगघाट	शीतल टिब्रेवाल	: 9423431068
इंदौर	धनश्री शिरालकर	: 9324799502
इचलकरंजी	जयप्रकाश गोयनका	: 9422043578
जयपुर	सुनीता शर्मा	: 9828405616
जयपुर	प्रीती शर्मा	: 7877339275
जालना	रजनी अग्रवाल	: 8888882666
झुंझुनू	पुष्पा टिब्रेवाल	: 9694966254
जलगाँव	कला अग्रवाल	: 9325038277
कानपुर	नीलम अग्रवाल	: 9956359597
खामगाँव	प्रदीप गरोदिया	: 8149738686
कोल्हापुर	जयप्रकाश गोयनका	: 9422043578
कोलकता	सी .एसगीता चांडक	: 9330701290
कोलकता	श्वेता केडिया	: 9831543533
मालेगाँव	आरती चौधरी/रेखा गरोडिया	: 9673519641/ 9595659042
मोरबी (गुजरात)	कल्पना जोशी	: 8469927279
नागपुर	सुधा अग्रवाल	: 9373101818
नांदेड	चंदा काबरा	: 9422415436
नासिक	सुनीता अग्रवाल	: 9892344435
नवलगढ़	ममता सिंगरोडिया	: 9460844144
पिछौरा	स्मिता मुकेश भरतिया	: 9420068183
परतवाड़ा	राखी अग्रवाल	: 9763263911
पूना	आभा चौधरी	: 9373161261
पटना	अरविंद कुमार	: 9422126725
पुरुलिया	मृदु राठी	: 9434012619
रायपुर	अदिति अग्रवाल	: 7898588999
रांची	आनंद चौधरी	: 9431115477
रामगढ़	पूर्वी अग्रवाल	: 9661515156
राउकेला	उमा देवी अग्रवाल	: 9776890000
शोलापुर	सुवर्णा बल्दावा	: 9561414443
सूरत	रंजना गाडिया	: 9328199171
सीकर	सुषमा अश्रवाल	: 9320066700
सिलीगुड़ी	आकांक्षा मुंघडा	: 9564025556
विश्राखापत्तनम	मंजू गुप्ता	: 9848936660
उदयपुर	गुणवंती गोयल	: 9223563020
विजयवाड़ा	किरण झंवर	: 9703933740
वर्धा	अनपूर्णा	: 9975388399
यवतमाल	वंदना सूचक	: 9325218899

संपादकीय

॥ ५ ॥

प्रिय पाठकों,

॥ नारायण नारायण ॥

पिछले कुछ दिनों से संपूर्ण विश्व में जो परिस्थितियाँ चल रही हैं उन्होंने हमें यह अहसास कराया कि जीवन में (रिश्ते) संबंध कितने महत्वपूर्ण हैं। हम घरों में बंद हैं, अपने स्वजनों से भी मिलना नहीं हो पा रहा है। ऐसे में परिजनों, मित्रों और रिश्तेदारों के साथ फोन पर बातचीत ज्यादा ही बढ़ गई है। हर कोई प्रत्येक स्वजन के बारे में जानना चाहता है। हम उन रिश्तों के प्रति भी चिंतित हो, फोन करते हैं जिनसे हमने किन्हीं कारणों से दूरियां बना रखी थीं।

अपने- अपने घरों में बंद अकेलेपन के अहसास ने हमें यह अहसास कराया कि अपने परिजनों, मित्रों और सम्बन्धियों के साथ मिलते झूलते, खुशियां मानते उत्सव मानते रहने में ही जीवन है। संबंधों में हमारा सुनहरा संसार है। संबंध हैं तो हम हैं। जीवन का परम सत्य है संबंध। यह हम सभी जानते भी हैं और मानते भी हैं। संबंधों पर ही टिका है हमारा अस्तित्व। संबंध हैं तो हम हैं अन्यथा हम हाड मांस के सजीव पुतले ही तो हैं।

चलिए दोस्तों सतयुग के इस अंक में संबंधों को जीने की कला को सीखने की कोशिश करते हैं - हम और आप।

आप सदैव खुशहाल संबंधों को जीते रहें इन शुभकामनाओं सहित...

आपकी अपनी

संध्या गुप्ता

अंतर्राष्ट्रीय कार्यालय :

नेपाल	रिचा केडिया	977985-1132261
आस्ट्रेलिया	रंजना मोदी	61470045681
बैंकाक	गायत्री अग्रवाल	66897604198
कनाडा	पूजा आनंद	14168547020
दुबई	विमला पोद्दार	971528371106
शारजहा	शिल्पा मांजरे	971501752655
जकार्ता	अपेक्षा जोगनी	9324889800
लन्दन	सी.ए. अक्षता अग्रवाल	447828015548
सिंगापुर	पूजा गुप्ता	6591454445
डबलिनओहियो अमेरिका	स्नेह नारायण अग्रवाल	1-614-787-3341

आपके विचार सकारात्मक सोच पर आधारित आपके लेख, काव्य संग्रह आमंत्रित है - सतयुग को साकार करने के लिये/आपके विचार हमारे लिये मूल्यवान हैं। आप हमारी कोशिश को आगे बढ़ाने में हमारी मदद कर सकते हैं। अपने विचार उदगार, काव्य लेखन हमें पत्र द्वारा, ई-मेल द्वारा भेज सकते हैं।
हमारा ई-मेल है 2014satyug@gmail.com

॥ नारायण नारायण ॥

2

we are on net



narayanreikisatsangparivar

@narayanreiki

प्रकाशक : नारायण रेकी सतसंग परिवार

मुद्रक : श्रीरंग प्रिन्टर्स प्रा. लि. मुंबई.

Call : 022-67847777



‘एक ऐसा बंधन’ जो संपूर्ण ब्रह्माण्ड का, हमारे आपके अस्तित्व का आधार है वह बंधन है - ‘संबंध’ । कितनी अजीब सी बात है ना कि हम अपने जीवन में कोई भी बंधन नहीं चाहते लेकिन एक प्यार भरा, आदर, सम्मान भरा, परवाह भरा बंधन, ‘संबंध’ जीवन में सब चाहते हैं । मनुष्य को मनुष्य से जोड़ने वाला , बाँधने वाला सेतु है ‘संबंध’ । संबंध ही तो हैं जो हमें जीवन जीवन जीने के लिए प्रेरित करते हैं, जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिए, सभ्य, सुसंस्कृत और शालीन बनने के लिए, जीवन को सुख सुविधाओं से भरने के लिए, रुपया पैसा, धन दौलत, मान सम्मान कमाने, उन्नति करने के लिए प्रेरित करते हैं ।

संबंध की शुरुआत माँ के गर्भ से ही हो जाती है । बिना एक दूसरे को देखे, बिना जाने माँ और बच्चे के बीच दुनिया का सर्वोत्तम संबंध सहज ही स्थापित हो जाता है । जीवन में किसी भी संबंध को निभाने के लिए यह सहजता, यह सरलता आवश्यक है । संबंधों में जितनी सहजता होगी जितनी सरलता होगी वह उतने ही मजबूत होंगे। किसी भी बाह्य आडंबर से दूर सिर्फ प्यार और परवाह के भाव से भरे, अपना सर्वोत्तम देने के भाव से भरे संबंध सहज होते हैं । नारायण शास्त्र के अनुसार हमारे जीवन में आने वाला हर एक व्यक्ति हमारा स्वयं का चुनाव है जिसके साथ हम अपने कार्मिक एकाउंट बैलेंस करने के लिए आए हैं । भारतीय संस्कृति भी वसुदेव कुंडुब्कम के भाव पर विकसित हुई है तो संसार के प्रत्येक प्राणी के साथ भ्रातृत्व का एक सहज संबंध सरलता से स्थापित हो जाता है । आसानी से स्थापित संबंधों को निभाना बहुत ही आसान हो जाता है यदि हम कुछ छोटी- छोटी बातों का ध्यान रखें :

सर्वप्रथम तो हमें यह याद रखना है जो जैसा है उसे वैसा स्वीकार करें। किसी को बदलने की कोशिश न करें । हर व्यक्ति को परमात्मा ने एक कुछ विशिष्टताओं से भरपूर करके भेजा है जो उसकी पहचान है । अपने विचार उनपर थोप कर उस परमपिता की रचना से खिलवाड़ न करें । जो जैसा है अपने आप में सर्वोत्तम है । उसे वैसा ही स्वीकारें । हर किसी को बिना शर्त प्यार दें क्योंकि उस परम पिता ने हमें प्यार का सागर बना कर भेजा है प्यार बाँटें और प्यार पाएं क्योंकि हम जो देते हैं वह ही हमारे पास वापस आता है । सामने वाले को यह अहसास कराएं कि आप मेरे लिए कितने महत्वपूर्ण हो। जब आप ऐसा करते हैं तो रिश्ते प्यार, आदर, सम्मान और खुशियों से भर जाते हैं और हम एक दूसरे की उन्नति, प्रगति के वाहक हो जाते हैं । कई बार बड़ों को विशेषकर माता- पिता को लगता है बच्चा गलत है । सच कहूँ तो गलत और सही के पैमाने मनुष्य द्वारा निर्मित हैं । परमात्मा ने एक एक चीज को हर एक विचार को विशिष्ट बनाकर भेजा है । सब कुछ सर्वोत्तम बना कर भेजा है । व्यक्ति की परिस्थितियाँ और चीजों को देखने का दृष्टिकोण पृथक-पृथक होने के कारण ऐसा है । ऐसे में सिर्फ आवश्यकता है तो एक बात की दृष्टिकोण बदलिये दृश्य बदल जायेंगे, सिर्फ अपना दृष्टिकोण सकारात्मक कर लीजिए और फिर देखिए कि कैसे परिदृश्य बदलता है । संबंध निभाते समय सहानुभूति के साथ- साथ समानुभूति (empathy) का गुण विकसित करना अति आवश्यक है । समानुभूति का भाव आप को संबंधों को समझने में, व्यक्ति और परिस्थिति को समझने में सहायक होते हैं । संबंधों को निभाते समय अहम् को जीवन से निकाल फेंकें क्योंकि अहम् संबंधों में दीमक का काम करता है । झुकना सीखें, सहना सीखें। आवश्यक नहीं कि हर वार का पलटवार हो। एक छोटी सी मुस्कान और मौन बड़ी- बड़ी बातों को मिनटों में समाप्त कर देता है । छोटी- छोटी बातों पर मन मलिन करने के वजाय बड़े बनकर छोटी - छोटी बातों को संभालना अच्छा है । संबंध खेल का मैदान नहीं है हमारा जीवन है जहाँ हार जीत नहीं खुशहाली, आनंद, उत्साह और प्रसन्नता घर करती है। संबंध निभाते समय हरदम मैं ही क्यों? की जगह हमेशा मैं ही का भाव विकसित करें और फिर देखें संबंधों का वृक्ष कितनी मजबूती से अपनी जड़ें जमाता है । संबंध निभाते समय सदैव एक बात का स्मरण रखें कि गलती मेरी और तुम्हारी हो सकती है पर संबंध तो हमारा है ना, फिर मेरी और तुम्हारी गलती की सजा हमारे संबंध को क्यों ? बात विचारणीय है । एक बार विचार जरूर करें । याद रखें संबंधों में मतभेद होगा क्योंकि हम अलग- अलग परिवेश से आते हैं। हमारे आचार विचार, खानपान, आदतें, हमारा परिवेश, हमारी शिक्षा एक दूसरे से भिन्न हैं तो किसी भी विषय पर हमारे विचार हमारे मत भिन्न- भिन्न हो सकते हैं। हमारे मतभेदों की वजह से क्या हमारे मनो में भेद आना उचित है। एक बार फिर प्रश्न

विचारणीय है विचार अवश्य करें। जन्म भर की पूँजी, जीवन की सर्वोत्तम पूँजी संबंध को सिर्फ मतभेद के कारण गँवाने से कहीं बेहतर है हम

अपने मतभेदों के लिए भी विनम्रता से क्षमा माँग लें और संबंधों की पूँजी को और अधिक बढ़ा लें। किसी रिश्ते में कुछ गलतफहमी होने पर किसी रिश्ते को छोड़ने से अच्छा है उस रिश्ते को संभाल लिया जाए। किसी भी चीज की मरम्मत करना संभव है। कपड़ों की सिलाई खुलने पर जब हम उन्हें सिल कर पुनः नया जैसा बना लेते हैं तो क्या यह काम संबंधों के लिए करना हमारा फर्ज नहीं हो जाता? फिर से एक विचारणीय प्रश्न है विचार अवश्य करें। थैक्यू और सॉरी जैसे छोटे लेकिन बेशकीमती प्यार भरी सकारात्मक ऊर्जा भरे शब्दों को अपने आदत का अभिन्न अंग बनाएं। संबंध हमारी समृद्धि का आधार हैं हमें एक दूसरे को स्वीकार करना, सामंजस्य बैठाना, समर्पण, समझौता को अपनाना, झुकना, ही होगा और झुक कर बिखरे मोतियों को उठाना ही होगा क्योंकि संबंध संबंधों में हैं तो हम हैं। राज दीदी और नारायण रेकी सतसंग परिवार संबंधों की घनिष्ठता पर विशेष जोर देती हैं। मैं विषमता की स्थिति सकारात्मक भावनाओं का अभाव, प्रेम का अभाव संवादहीनता जैसी स्थितियों के कारण आती है। दीदी ने समय- समय पर कई तकनीकें दी हैं जिनका अभ्यास कर हम सहज ही संबंधों को मजबूती प्रदान कर सकते हैं :-

क्षमादान प्रक्रिया : जिस व्यक्ति से आप हर्ट हैं या जिस व्यक्ति को आपने हर्ट किया है उसे सामने बैठा हुआ महसूस करें अपने दाएं हाथ से उनका बायाँ हाथ पकड़ें और कहें, 'आई. एम. सौरी, कृपया मुझे माफ़ कर दें। आई. लव. यू, आई. लाइक. यू, आई. रेस्पेक्ट यू, नारायण bless यू. यदि वह व्यक्ति आप से उम्र में बड़ा है तो उसके पाँव छू लें और उम्र में छोटा है तो उसे गले लगा लें। राम- राम २१ करें। फिर उस व्यक्ति की सफेद प्रकाश में जाते हुए देखें।

प्रातः कालीन ध्यान साधना:- सीधे बैठें। हथेलियाँ आकाश की ओर खुली हुई। तीन गहरी साँस लें और नारायण से प्रार्थना करें 'हे नारायण ब्रह्माण्ड में व्याप्त सकारात्मक ऊर्जा और दया, ममता, करुणा, प्रेम, आदर, विश्वास से मुझे लबालब भर दीजिए। जब मेरा प्याला पूरा भर जाए तो मुझे बता दें। कुछ समय इसी भाव में शांत बैठे रहें। डेढ़ दो मिनट के बाद आपको शरीर में एक झटका महसूस होगा। तब अपनी आंखें खोल दें।

इस ध्यान के नियमित प्रयोग से आप सकारात्मक ऊर्जा और अन्य सकारात्मक भावों से भरते चले जाएंगे।

रात्रि ध्यान साधना :- सीधे बैठें। हथेलियाँ आकाश की ओर खुली रखें। तीन गहरी साँस लें। उस व्यक्ति की कल्पना करें जिसे आपने अपने नकारात्मक शब्दों से आहत किया था। उन सभी परिवार के सदस्यों की भी कल्पना करें जो उस समय वहाँ मौजूद थे जब आप उस व्यक्ति के लिए नकारात्मक शब्दों का प्रयोग कर रहे थे। अब कहें, 'हे नारायण मुझसे गलती हो गई। कृपया मुझे माफ़ कर दें (जब आप नारायण से कह रहे हैं तो इसमें परिवार के सभी सदस्य आते हैं जो आपके नकारात्मक व्यवहार से आहत हुए हैं) व्यक्ति को आई. लव. यू, आई. लाइक. यू, आई. रेस्पेक्ट यू कहें और नारायण से प्रार्थना करें कि से उस व्यक्ति को सुख, शांति, समृद्धि, लव, रेस्पेक्ट, फ़ैथ, केयर, उन्नति, प्रगति, सेहत, सफलता, नेम, फेम, मनी और जो भी उनको चाहिए उसका आशीर्वाद दें।

ब्लेसिंग को कुछ देर दोहराएँ फिर राम- राम २१ की माला ५/१०/१५ मिनट तक करें।

नकारात्मकता को बाहर निकालने और बिना शर्त प्रेम देने के लिए ध्यान साधना :- हर उंगली को पकड़ें और कहें, मेरे भीतर की सभी नकारात्मक भावनाएं बाहर निकल गयी हैं, राम- राम सवामणी करें। फिर उँगली को पकड़े हुए ही कहें, 'मेरे शरीर की हर कोशिका अनकंडीशनल लव से भर गई है और मैं सभी से निःस्वार्थ रूप से प्रेम करूँगा/करूँगी। राम राम सवामणी(१०८+२१)।

दोनों हाथों की सभी उंगलियों और अंगूठे पर दोहराएं। यह प्रक्रिया सुबह और रात दोनों समय करें।

नारायण मन्त्र :- अपने प्रियजनों, संबंधियों और मित्रों को कहें, 'आई. लव. यू, आई. लाइक. यू, आई. रेस्पेक्ट यू, आई नो, यू आल्सो लव मी, लाइक मी, रेस्पेक्ट मी।

॥नारायण नारायण॥



त्योहारों के इस महीने दीदी ने सतसंग के माध्यम से सतसंगियों को उनके जीवन को सप्तिस्तारा बनाने के लिए महत्वपूर्ण टिप्स दिए। प्रस्तुत हैं दीदी द्वारा दिए शगुन के २१ टिप्स :-

- १) यदि आप अपनी इच्छा को जल्द पूरा करना चाहते हैं तो यह आवश्यक है कि आप क्रोध, अहंकार, चुगली, ईर्ष्या आदि जैसी नकारात्मक भावनाओं से बचें।
- २) जब आप पैदा हुए थे तो आपकी आंखों में आंसू थे जब आप दुनिया से विदा होंगे तो आपको खुश होना चाहिए और अपने जीवन से संतुष्ट होना चाहिए, अन्य लोगों की आंखों में आंसू होने चाहिए। आपको प्रियजनों के साथ अच्छा करना चाहिए, किसी के चेहरे पर मुस्कान का कारण बनिए।
- ३) आप जिन बातों पर यकीन करते हैं आपको उस बात के सबूत मिलने लगते हैं।
- ४) 'हाँ, मैं कर सकता हूँ' लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जादुई मंत्र है।
- ५) अपने काम की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए आत्मनिरीक्षण करें।
- ६) आपके विचार वाणी, व्यवहार व कर्म को प्रभावित करते हैं। तो अच्छा काम करें ताकि दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरणा मिले।
- ७) छोटे योगदान भी समाज, देश और दुनिया के कल्याण और प्रगति में मदद कर सकते हैं। जब भी मुमकिन हो दूसरों की मदद करें याद रखें, ' साथी हाथ बढ़ाना साथी रे.. एक अकेला थक जाएगा ... मिल.. कर...।
- ८) आपके मन में आपके जीवन को बदलने की असीम शक्ति है।
- ९) शब्दों में बहुत ताकत है, उनमें आपके जीवन को बदलने की क्षमता है इसलिए हमेशा अच्छे सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें।
- १०) हम इस दुनिया में कुछ ही समय के लिए हैं, इससे पहले कि यह समय पूरा हो जाए किसी के जीवन में खुशी, आनंद, मुस्कुराहट, सफलता का कारण बनें।
- ११) स्वस्थ और खुशहाल जीवन का राज है अच्छी संगत और अच्छी किताबें।
- १२) कड़ी मेहनत, परिश्रम, दृढ़ता और समर्पण सफलता का राज हैं।
- १३) नियमित व्यायाम, सकारात्मक ऊर्जा और उत्साह से भर देता है।
- १४) लोगों पर भरोसा करें। निजी काम की तरह सामाजिक कार्यों को भी महत्त्व दें। संस्था के धन को अच्छे काम के लिए उपयोग करें ताकि अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें।
- १५) आप अपने माइंस और प्लस पाइंट की बैलेंस शीट बनाएं। माइंस पाइंट को बदलें जिन्हें बदलने में कुछ ही समय लगेगा पर आपके इन प्रयासों का फल आपको जीवन भर मिलेगा।

- १६) जब आप अपनी सभी भूमिकाएँ अच्छे से निभाते हैं तो आप अच्छी गुडविल संचित करते हैं और आनंदमय जीवन को आकर्षित करते हैं।
- १७) अपना सर्वोत्तम देने की आदत विकसित कर आप औसत जीवन शैली से उच्च मानक शैली में परिवर्तन कर सकते हैं। यदि आप उस व्यक्ति के लिए प्रेरणित कर रहे हैं जहाँ से आपको कोई रिटर्न, आभार या प्रशंसा नहीं मिलती तो यह ब्रह्माण्ड से कई गुना होकर आपके पास वापस आता है।
- १८) नारायण शास्त्र कहता है प्रेम, प्यार, प्रीत जैसे शब्द शक्ति और बहुतायत से भरे हैं प्यार, आदर, सम्मान, विश्वास, देखभाल, स्नेह, करुणा, क्षमा यह शब्द स्सकरात्मक ऊर्जा से भरे हैं जबकि संदेह, ईर्ष्या, घृणा, शिकायत नकारात्मक ऊर्जा से भरे हैं।
- १९) जब आप सकारात्मक शब्दों को आपकी वाणी, आपके विचार और आपके व्यवहार में अपनाते हैं तब आप सुख, शांति, समृद्धि और सद्भाव को आकर्षित करते हैं।
- २०) लोगों को क्षमा करें। क्षमा में बहुत अधिक शक्ति ही जो आपके संबंधों को एक नई दिशा दे सकती है।
- २१) आभार प्रकट करें। प्रतिदिन पांच चीजों का धन्यवाद करें जो ईश्वर ने हमें दी हैं। यह कार्य लिख कर भी करें। आप सामने वाले को द्वात्सप्य करके भी आभार कर सकते हैं।

ये जिद्द हैं हमारी

तुम खता कर के भी खामोश रहे
मैंने माँग ली माफी - बेगुनाही की भी
हाँ सच है यह
कुछ अजीब सी यह जिद्द हमारी
तुम शर्तों के घेरे में कैद कर दो मुझे
मैं बेशर्त मगर मुहब्बत करूँ तुमसे
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी
तुम नजरअंदाज कर दो मेरी हर खाहिश
मैं फिर भी पूरी करती रहूँ मगर हर खाहिश तुम्हारी
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी
तुम कोशिश भी न करो मुझे मनाने की
मैं रूठ के भी मगर मनाती रहूँ तुम्हें ही।
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी
तुम बढ़ते रहो नये रास्तों पे
हम ठहरे रहे उसी मोड़ पर
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी

तुम नित बदलो रंग चेहरा अपना
हम चाहते रहें तुम्हें पहले जैसा
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी
तुम न पढ़ो न, समझो सवाल मेरे
मैं चाहती रहूँ तुम्हें फिर भी
कुछ अजीब सी जिद्द है हमारी
मैं तुम्हारी खामोशी में
ढूँढती रहूँ जवाब मेरे
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी
दुश्मनी लाख सही खत्म न कीजे रिश्ता।
दिल मिले या न मिले हाथ मिलाते रहिए।
तुम गया वक्त नहीं जो कभी न लौटोगे
राह भूले होशाम को तो अवश्य लौटोगे
सच अजीब सी है यह जिद्द हमारी।
संबंध हूँ मैं कोई डोर नहीं जो जुड़ नहीं सकता
जोड़ने की बस यह अजीब जिद्द है हमारी

**जीवन की धूप में शीतल फुहार हैं रिश्ते
सातों सुखों का सार हैं, सुखदायी छाँव हैं रिश्ते
मन को मन से जोड़ें, प्रेम और परवाह से भरे रिश्ते
गंगाजल जैसे पावन हैं, पंखुरियों से कोमल हैं,
पवित्रता व संवेदनशीलता से सम्भालो, यह रिश्ते,
हर रिश्ता अनमोल है, चाहे चर या अचर से हो,
अपना सर्वोत्तम देने से ही फलते फूलते हैं रिश्ते।**

मानव जन्म से ही रिश्तों से जुड़ जाता है। आत्मा का जीव से रिश्ता उसे जीवात्मा बनाता है। गर्भ से ही बालक का माता पिता के साथ रिश्ता। माता पिता के गर्भ से उपजे अन्य जीवों के साथ भाई, बहन का रिश्ता। जिस कुल में आप जन्म लेते हैं उस वृक्ष तले आप अनेक रिश्तों से जुड़े होते हैं जैसे दादा, दादी, नाना, नानी, मामा, मौसी, चाचा, ताऊ, बुआ और उनकी संतानों के साथ रिश्ता। फिर आपके जीवन में आते हैं मित्र, गुरु, पड़ोसी, सहकर्मी, बॉस व अगिनित लोग जो आपके सम्पर्क में आते हैं या आप जिनके सम्पर्क में आते हैं।

पिछले कुछ महीनों में सम्पूर्ण विश्व व हर व्यक्ति कोरोना की तपन से संतप्त था तब रिश्तों की ही छाँव में समय आसानी से गुजर सका। घर के हर सदस्य ने आगे बढ़कर अपना सहयोग दिया, फिर वो शारीरिक रूप से हो या मानसिक। गृह कार्यों में हाथ बटाने के साथ एक दूसरे को प्रोत्साहित कर सकारात्मक ऊर्जा की वृद्धि की।

दीदी ने नारायण उत्सव में बताया कि प्रेम ही रिश्तों को जोड़ने वाला मजबूत धागा है। और नारायण शास्त्र के अनुसार वास्तव में परवाह करना ही सच्चा प्रेम है। तो अपने रिश्तों को प्रेम और परवाह से भर दीजिए और फिर देखिए कि आपके रिश्ते कैसे फलते फूलते हैं। प्रेम को प्रदर्शित करिए ताकि सामने वाले को आपके मन के भाव पता चलें। ऐसा करने से आपकी व सामने वाले की सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होना निश्चित है। प्रेम का इजहार चेहरे पर मुस्कान बिखेर देता है और जब हम मुस्कुराते हैं तब हमारा रोम रोम मुस्कुराता है। जब रोम रोम मुस्कुराएगा तो हम और हमारे अपने अवश्य ही स्वस्थ रहेंगे। छोटी छोटी बातों में परवाह करना जैसे -अगर घर में दिवाली की सफाई चल रही हो तो माता पिता का सहयोग करें। रसोईघर के कामों में हाथ बटाएँ व कुछ समय के लिए अपनों के साथ बैठ कर उनके सुख दुःख बाँटे। रिश्ते पावन तभी होंगे जब मन में पवित्रता होगी।

छल, कपट, ईर्ष्या द्वेष को त्याग कर अपने अंदर के ईश्वरीय तत्व को जगाएँ और सामने वाले में ईश्वर का स्वरूप देखें तब रिश्तों में पवित्रता स्वतः ही आ जाएगी।

आम तौर पर हम मानवीय रिश्तों पर अधिक ज़ोर देते हैं पर मानव तभी पूर्ण हो सकता है जब उसका प्रकृति के हर चर अचर से रिश्ता प्रेम और परवाह से परिपूर्ण होगा, अपना सर्वोत्तम देने की भावना से ओत प्रोत होगा। प्रकृति हमें बड़े ही सहज माध्यम से सिखाती है बिना शर्त देना, बिना किसी उम्मीद के देना और सिर्फ. देने के भाव में रहना। अगर हम प्रकृति को अपना आदर्श बना ले तो जीवन स्वतः ही सप्त सितारा हो जाएगा।

रिश्ते महकें , जीवन महके,

महके जीवन फुलवारी ।

॥नारायण नारायण॥



बच्चों की फुलवारी

॥ ५ ॥

मैं जब तुम से जुड़ता है और कहता है मैं तुम्हारे साथ हूँ तो चेहरे पर एक मुस्कान जाती है, एक ताकत और एक आशा का संचार होता है इस सन्दर्भ में कितनी सारगर्भित है अंग्रेजी की यह कहावत united we stand | हम सब संबंधों में प्यार, सुरक्षा और सहयोग चाहते हैं। सतयुग का यह अंक संबंधों पर आधारित है। संबंध हमारे जीवन की जड़ें हैं। आपसी सहयोग इन रिश्तों की मिट्टी है जो हमें एक दूसरे से जोड़े रखती है और प्यार और परवाह संबंधों की खाद है जिसे हम सर्वोत्तम देने के भाव रुपी पानी से सींचते हैं।

राज दीदी और NRSP स्वस्थ संबंधों पर जोर देते हैं। हमारा व्यक्तित्व हमारे आस पास के व्यक्तियों से प्रभावित होता है। इन व्यक्तियों में हमारे माता पिता, दादा दादी, भाई बहन, पड़ोसी, दोस्त, रिश्तेदार और समाज के लोग शामिल होते हैं। स्वस्थ संबंध ही स्वस्थ स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। राज दीदी अपनी वार्ताओं में कहती हैं कि इस संसार में हम अपने कार्मिक एकांट को संतुलित करने के लिए आए हैं। हम जीवन के छत्र में जिन भी संबंधों को बुनते हैं चाहे वह माता पिता, भाई बहन, रिश्तेदार, दादा दादी, अध्यापक यहाँ तक की हमारे पालतू जानवर उन सबके साथ हम अपने कार्मिक एकांट को संतुलित करते हैं। यदि किसी दिन हमारा अपने माता पिता से किसी बात पर मतभेद हो जाता है तो वह दिन हमारे लिए अच्छा दिन नहीं होता। इतना ही नहीं यदि मित्रों से भी हमारा छोटा सा भी झगड़ा हो जाता है तो यह हमारे मूड को प्रभावित करता है और अंततः इससे हमारा स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। फिर क्यों हम संबंधों में अहम् को बीच में लाते हैं? क्यों नहीं हम संबंधों में आई इन दरारों को भर देते हैं। वर्तमान परिस्थितियों में, जब हम अपने रिश्तेदारों से, मित्रों से मिलने में असमर्थ हैं तब हमें अपने आस पास के लोगों के मूल्य समझ आया है। हर संबंध मायने रखता है। संबंधों की दिशा में NRSP द्वारा सुझाए दिशा निर्देश :-

- १) एक साधारण सा सॉरी शब्द सारे गिले शिकवे मिटा देता है। सोरी बोलना सीखें।
- २) जादू की झप्पी (गले लगाना) देकर आप बड़े से बड़े मसलों को भी हल कर सकते हैं। जैसे की मुन्ना भाई एम. बी. बी एस की जादू की झप्पी।
- ३) जो भी परिस्थिति है उसका सामना करें और उसका हल करें। यदि आपने किसी अपने नियर और डियर को हर्ट किया है तो उनसे खुलकर बात करें और अपने व्यवहार के बारे में उन्हें समझाएं।
- ४) सुनें ज्यादा और बहस कम करें।
- ५) हर्ट करने वाले शब्दों को प्रयोग करने से पहले यह सोचें की क्या एक घंटे के बाद, कुछ दिनों के बाद इन शब्दों का कोई महत्त्व होगा? तो फिर क्यों किसी को हर्ट करें ?
- ६) LET GO जाने दो के भाव को विकसित करें।
- ७) बहस करने के लिए नहीं समझने के लिए सुनें।
- ८) इस बात का महत्त्व नहीं है की वह आपकी बात नहीं समझ रहे हैं। पर आपके पास चुनाव है कि आप क्या चुनते हैं स्वयं को सही साबित करना या खुश रहना? अपनी ऊर्जा को उसी प्रकार प्रयोग करें।

अंग्रेजी की एक कहावत है, A family that dines together, stay together एक जमींदार अपने बच्चों को एकता का पाठ पढ़ाना चाहता था। उसने अपने चारों बेटों को बुलाकर एक एक लकड़ी दी। और उन्हें तोड़ने को कहालकड़ी आसानी से टूटने की कगार पर आ गई तब उस जमींदार ने सारी लकड़ियों को एक साथ बाँध दिया और तोड़ने को कहा जिसे कोई भी लड़का तोड़ने में सफल न हुआ। कहने का तात्पर्य यह है कि स्वस्थ संबंध मजबूत जीवन का निर्माण करता है।



राज दीदी नारायण रेकी सतसंग परिवार के माध्यम से रेकी हीलिंग और अनेकों छोटे- छोटे उपायों के माध्यम से सतसंगियों के जीवन को सप्त सितारा बनाने का महती कार्य कर रही हैं। पेश हैं सतसंगियों के ऐसे ही कुछ अनुभव :-

अनामिका :- मेरे पास किसी ने फोन किया। उनके अपने किसी संबंधी के साथ संबंध अच्छे नहीं थे। मैंने उन्हें राज दीदी द्वारा सुझाई कार्मिक हीलिंग करने को बोला। उन्होंने पूरी श्रद्धा और विश्वास के साथ किया। चमत्कारिक तरीके से तीन दिन ही कार्मिक हीलिंग करने से चमत्कार हो गया और उनके संबंध सुधार गए। नारायण धन्यवाद है, राज दीदी धन्यवाद।

रेखा गरोडिया (मालेगांव) :- मेरी बहन कीर्ति गुप्ता को फरवरी में रक्त कैंसर के बारे में पता चला। हम सब जगह से हताश हो चुके थे चारों ओर हताशा नज़र आ रही थी। तभी मेरी भाभी ने मेरा परिचय मालेगांव की साधिका रेखा गरोडिया से परिचय कराया। उनके सौम्य व्यवहार और दिलासा ने मुझे हौसला दिया। लगातार तीन महीने के उपचार और नारायण रेकी हीलिंग से कीर्ति का स्वास्थ्य अब बहुत अच्छा है। उसकी बोन मेरो की रिपोर्ट भी नार्मल आई है। मैं नारायण का, राज दीदी का और रेखा जी का कोटि- कोटि धन्यवाद करती हूँ जिसके कारण मेरी बहन आज एक स्वस्थ जीवन जी रही है।

नरेश रंजीत लाल कांच वाला (मुम्बई):- मैं नारायण रेकी सतसंग और राज दीदी का एक बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। मैंने अभी तक रेकी नहीं सीखी लेकिन यू ट्यूब पर उनके वीडियो निरंतर देखता हूँ। ४ अक्टूबर को मेरी बहन भारती मेहता को लकवा हो गया था। १५ दिन वह अस्पताल में थी। मैं राज दीदी द्वारा बताए उपायों को यू ट्यूब पर देखकर करता रहा। चमत्कारिक असर हुआ और मेरी बहन धीरे-धीरे चलने लगी और कल से उसने बोलना भी शुरू कर दिया। नारायण का, राज दीदी का बहुत- बहुत धन्यवाद।

ममता (बहरीन):- मैं एक रेकी चैनल हूँ। मैं नियमित रेकी हीलिंग और राज दीदी द्वारा बताई सारी क्रियाओं को करती हूँ। हम नीदरलैंड में कई सालों से घर खरीदने का सोच रहे थे पर किसी न किसी वजह से हमारा यह कार्य नहीं हो पा रहा था। पर इस धनतेरस माँ महालक्ष्मी की कृपा हम पर हुई और नारायण के आशीर्वाद और राज दीदी की कृपा से हमें जैकपोट मिला और हमने अपना घर खरीद लिया। नारायण का, राज दी का, पूरे nrsp परिवार का रोम-रोम से धन्यवाद।



विश्वास

अंग प्रदेश के सिंहासन पर आसीन होने के बाद कर्ण ने अपना ज्यादातर समय दुर्योधन के पास बिताया। वे शाम को पासा का खेल खेलते थे। एक दिन सूर्यास्त के बाद, दुर्योधन को अचानक खेल छोड़ कर जाना पड़ा। पास से गुजर रही उनकी पत्नी भानुमति ने कर्ण को अपने पति की प्रतीक्षा करते हुए देखा और अपने पति का खेल जारी रखने का फैसला किया। खेलते-खेलते उनके बीच एक आकस्मिक झगडा होने लगा कि अब किसकी बारी है। चंचलतापूर्वक, कर्ण ने उसके हाथ से पासा छीनने की कोशिश की। जब वे छीना झपटी कर रहे थे, तो भानुमती की पोशाक कुछ अस्त व्यस्त हो गई और उसका मोती का हार टूट गया। फर्श पर जगह-जगह मोती बिखरे पड़े थे। उस पल में, दुर्योधन ने प्रवेश किया और अपनी पत्नी को अपने दोस्त के साथ एक समझौता करने की स्थिति में पाया, उनके कपड़े उलझे हुए थे और पूरे फर्श पर मोती थे। दुर्योधन एकदम शांत और सहज रहे उन्होंने सहजता से कर्ण से पूछा कि झगडा किस बात के लिए था। कारण जानने के बाद उन्होंने एक चुटकुला सुनाया और जोर से हंसे और खेलना जारी रखा।

बाद में, जब भानुमति ने दुर्योधन से पूछा कि उसे उस पर संदेह क्यों नहीं हुआ? तो उसने जवाब दिया, 'एक संबंध में संदेह की कोई गुंजाइश नहीं है, जहाँ संदेह है वहाँ संबंध हो ही नहीं सकता। कर्ण मेरा सबसे अच्छा दोस्त है और मुझे उस पर भरोसा है, मुझे पूरा विश्वास है कि वह मेरा भरोसा कभी नहीं तोड़ेंगे।

युद्ध से पहले, कृष्ण ने कर्ण को उसके जीवन के सबसे बड़े सत्य से परिचित करा दिया था और उसे बता दिया था कि वह पांडवों में सबसे बड़ा है और सिंहासन का असली उत्तराधिकारी कर्ण है युधिष्ठिर नहीं। कर्ण को जब यह पता चला कि कुंती उसकी माँ और सूर्य उसके पिता हैं तो भी उसने दुर्योधन के प्रति मित्रता और निष्ठा के कारण, पांडवों के साथ रण में शामिल होने से इनकार कर दिया। सही मायनों में, कर्ण ही एकमात्र ऐसा व्यक्ति था जिसने जीवन भर धर्म का पालन किया।

प्रेम सम्मान विश्वास देखभाल और अपने जीवन में प्रचुरता को आकर्षित करने की इच्छा रखने वाले हर व्यक्ति के लिए ४० दिनों तक की जाने वाली साधना।'

'ईश्वर' द्वारा आपको दी गई उन ५ चीजों के लिए बोल कर या लिख कर उनका आभार व्यक्त करें।

यह अच्छा स्वास्थ्य, अच्छा जीवनसाथी, अच्छे बच्चे, दोस्त, कार, घर या कुछ भी हो सकता है।

आपको व्यक्तिगत रूप से या फोन या संदेश द्वारा संबंधित व्यक्ति को अपना आभार व्यक्त करना होगा। उसे बताएं कि आप उससे प्यार करते हैं / उसे पसंद करते हैं, उसका सम्मान करते हैं (लव हिम, लाइक हिम, रस्पेक्ट हिम) और आप उसे आपके जीवन में भेजने के लिए ईश्वर के आभारी हैं।

बदलता दौर

आज निशि का पहला दिन था ससुराल में। पहला ही कहना ठीक होगा क्योंकि शादी के एक हफ्ते तक तो सबने मेहमान की तरह उसे हाथों में रखा था। फिर वह और सुमित मालदीव चले गए थे और १५ दिन बाद लौटे थे।

रह रह कर उसके कानों में माँ की आवाजें गूँज रही थीं। निशि तुम जिस परिवार में जा रही हो वहाँ तीन पीढ़ियाँ साथ रह रही हैं हमारी तरह ४ लोगों का एकल परिवार नहीं है वो। तुम्हें बहुत ही अच्छे से संभालना होगा सबको। अपने प्यार और स्नेह से सबके दिल में जगह बनानी होगी। पढाई के चलते तुम घर के कामों को नहीं सीख पाई मैंने यह बता दिया है तुम्हारी सासू माँ को।

कमरे में बैठी निशि सोच रही थी कितना अलग है यह घर उसके घर से। कहाँ मुम्बई का ३बी.एच.के का फ्लैट कहाँ इत्ती बड़ी कोठी। घर ही नहीं लोगों में भी फर्क है यहाँ। माँ के घर में जब तक उसको माँ की डांट न पड़ती थी वह बिस्तर न छोड़ती थी। पर यहाँ जब माँ के सिखाए अनुसार ६ बजे नहा धो कर तैयार हो कर बाहर आई तो देखा माँ! (सासू माँ) और दादी मंदिर में पूजा की तैयारी कर रहे थे। उसने दादी, माँ और माँ के चरण स्पर्श कर आशीर्वाद लिया तो दादी (मारवाड़ी में) बोली, 'अरे! बेटा इत्ती जल्दी क्यों उठी मैं तो हॉ बुद्धा, महन्ने तो नींद कोनी आवे इसलिए जल्दी उठ कर पूजा करना लाग जावा तू आराम से उठा कर'। तभी वीना जी (निशि की सास) बोली, 'माँ थे तो बहुत मार्लन होगा मन्ना तो ५ बजे उठना कर लिए बोलता था वाह, वाह माँ। माँ के शब्दों में निशि ने अपने लिए स्नेह और दादी के लिए सम्मान, महसूस किया।

निशि अपने कमरे में आ गई। रसोईघर से आ रही बर्तनों को आवाज ने निशि को आकर्षित किया और वह सासू माँ की मदद जाने के लिए उठी ही थी की माँ! चाय की ट्रे हाथ में ले आ खड़ी हुई। निशि का हाथ पकड़ बोली, 'मुझे पता है बेटा तुझे सुबह चाय पीने की आदत है, ले चाय ले जा और सुमित को भी उठा दे। आज शादी के बाद तुम लोगों का ऑफिस का पहला दिन है तो समय से पहले पहुँचना चाहिए।

माँ ने नाश्ता बनाया, निशि ने उनकी मदद की और टेबल लगाने लगी। माँ के कहने पर निशि सबको नाश्ते के लिए बुलाने गई। सबको नाश्ता परोसने के बाद निशि बोली, 'माँ मैं तैयार होने जाऊँ?' तभी पापाजी की आवाज सुनाई दी, 'माँ, मैंने आज से घर का एक नियम बनाया है, आज से परिवार के सभी सदस्य एक साथ बैठकर नाश्ता और रात का भोजन करेंगे। क्यों ठीक है न माँ? 'बिल्कुल ठीक'। दादी की जगह दादाजी ने जबाब दिया। दादी ने माँ को और निशि को टेबल पर बैठने का इशारा किया। दादी माँ की ओर निहारते हुए बोली, ए बेटा, बहुत अच्छे निर्णय लियो तू। निशि ने जल्दी-जल्दी टेबल समेटा और तैयार होने के लिए कमरे में आ गई। 'माँ! प्लीज यहाँ कमरे में आओ न' निशि की आवाज सुन वीनाजी उसके कमरे में पहुँची। निशि साड़ी

में उलझी खड़ी थी। 'माँ! देखो न मुझसे साड़ी नहीं पहनी जा रही आप मदद कर दो न। 'ठहर! एक मिनट, मैं अभी आई कहकर वीनाजी कमरे से निकल गई। निशि के कानों में वीनाजी और दादीजी की बातें आ रही थी। वीना जी कह रही थी (मारवाड़ी में) 'माँ बिनाके ऑफिस में साड़ी अलाउड कोनी सिर्फ पेंट शर्ट चालसे'। दादी बोली, 'कोई बात न अब साड़ी के पीछे लाख रुपैया की नौकरी थोड़ी छोड़ेगी छोरी? बिनना से कहिजो जानके वक्त मेरो दरवाजो बंद कर देसी दादाजी ने कोनी पसंद'। जब मुस्कराती माँ उसके कमरे में आई तो निशि को विश्वास ही नहीं हुआ कि ससुराल में ऑफिस जाने के लिए उसे जिन्स पहनने की इजाजत मिल गई। वह माँ! कहकर वीनाजी के गले लग गई।

निशि झटपट तैयार हो ऑफिस के लिए निकल पड़ी। अपने परिवार का उल्लासित चेहरा और खुशनुमा माहौल सोचते- सोचते उसके हाथ यू ट्यूब का बटन दबाने के लिए दब गए। उसने जल्दी से दो तीन मारवाड़ी रेसिपी देखी। लंच के समय माँ को फोन किया, 'माँ आज शाम का खाना मैं बनाउंगी आप सिर्फ मेरी मदद करेंगी'।

शाम को घर आकर निशि यू ट्यूब देख कर खाना बनाने लगी। माँ बोली, 'तुझे आता है बेटा'?

'आता नहीं है माँ! पर बना लूँगी'।

'कैसे'?

'बिल्कुल वैसे ही जैसे दादीजी ने मुझे देर से उठने की परमीशन दे दी और आपने पूरे परिवार से मुझे जींस पहनने की इजाजत दिला दी बिल्कुल वैसे आपके सहयोग और इस यू ट्यूब की मदद से मैं भी खाना बना लूँगी'।

निशि ने खाना परोसा तो खाने के स्वाद और प्रजेंटेशन की सबने बहुत तारीफ़ की।

मंद- मंद मुस्कराती निशि सोच रही थी। सच ही रिश्ते प्रेम, आदर, सम्मान से ही पनपते हैं। उसे भी अपने परिवार को यही देना है।

सर्वेश मालपानी को जन्मदिन (१२ दिसंबर) पर सुख, शांति, समृद्धि, उन्नति, प्रगति, सेहत, सफलता, गुड लक और नेम, फेम, मनी से भरे सप्त सितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद।

नारायण के आशीर्वाद और नारायण शक्ति से रंजीता मालपानी को प्रतिमाह ५६ करोड़ रुपये की आय हो रही है।

सुबह का भूला

‘हैलो मिस्टर कश्यप,’ मैं पुलिस स्टेशन ने इंस्पेक्टर गोडबोले बोल रहा हूँ। आर्यन को जानते हैं आप? ‘आर्यन, इंस्पेक्टर वह मेरा बेटा है, क्या हुआ उसे? घबराए हुए स्वर में मिस्टर कश्यप बोले। ‘अभी तो कुछ नहीं हुआ पर यदि आपने ध्यान नहीं दिया तो किसी दिन किसी बड़े हादसे के शिकार हो जाएंगे आप। आपका बेटा सदर थाने में है। नशा करके, रेश ड्रायविंग के जुर्म में उसे हवलदार ने पकड़ा है। आप शहर के सम्मानित व्यक्तियों में से हैं इसलिए इस बार उसे छोड़ रहे हैं। अगली बार यह मुमकिन न होगा। क़ानून जान पहचान और सम्मान, असम्मान नहीं देखता। आप थाने आ जाएँ और अपने बेटे को ले जाएँ। इंस्पेक्टर के शब्द सुन मिस्टर कश्यप थम्म से कुर्सी पर बैठ गए। उन्होंने पत्नी उर्मिला से एक गिलास पानी माँगा और गाड़ी की चाबी ले निकल पड़े।

थाने पहुँच कर वह इंस्पेक्टर गोडबोले से मिले। बेटे की हरकतों से वह शर्मिदा महसूस कर रहे थे।

पापा की आवाज सुन सामने एक कोने में सिर झुकाए खड़ा आर्यन उनके नजदीक आ खड़ा हुआ।

मिस्टर कश्यप ने चुपचाप आर्यन का हाथ पकड़ा और चौकी से निकल कार में आ बैठे। आर्यन भी चुपचाप बगल वाली सीट में उनके साथ आ बैठा।

उसकी आँखों में शर्मिदगी के आँसू थे

आर्यन अपने माता-पिता की एकलौती संतान है। शहर के बेस्ट कान्वेंट में पढ़ता है। जीवन में सब कुछ बेस्ट ही मिल रहा है उसे। पर वह बेस्ट नहीं दे पाया बदले में। जब वह छोटा था उसके लिए मम्मी पापा सब कुछ थे। मम्मी पापा की हर बात मानना उसका धर्म था। मम्मी पापा की हर बात उसे उचित लगती थी। पर जैसे-जैसे वह बड़ा होता गया अपने स्वतन्त्र अस्तित्व की चाह में उसे अपने ही मम्मी पापा आउट डेटेड लगने लगे। उनके द्वारा दी गई हर सीख पर कहता, ‘माम, डैड यू आर टू बोसी’। जनरेशन गैप के नाप पर वह उनकी हर बात को नकारने लगा। ‘माँ! आप नहीं समझोगी’ हर बात पर वह अपनी यूनिवर्सिटी टॉपर माँ को यह जबाब दे देता। पापा को हर बात पर कहता, ‘पापा जमाना बदल गया है और जमाने के साथ ही बदल गया है सोचने, विचारने का तरीका। पापा हर समय पिता की तरह सीख मत दीजिए, ‘आई हेट दिस’। अकसर उन तीनों के बीच बहस हो जाती चाहे वह मुद्दा व्यवहार का हो, संस्कारों का हो, पढाई का हो दोस्तों का हो या उसकी आदतों का। अपने दोस्तों के बहकावे में आ और अपने आप को साबित करने के चक्कर में वह अकसर मम्मी पापा से बदतमीजी करता रहता। बने बनाए खाने को छोड़ दोस्तों के साथ पिज्जा खाने चला जाता। क्लास बैंक कर

पिक्कार चला जाता । देर रात तक जाग सोशल मीडिया पर समय व्यतीत करता रहता ।

कल भी मिलिंद का बर्थडे था । सब फ़ार्म हाउस पर गए थे । उम्र में बड़े कुछ दोस्तों ने शराब पी और उसे भी पीने को कहा जब उसने मना किया तो उन्होंने उसे फ़ूहू कह उकसाया और उसके भीतर छिपी इंडिपेंडेंट बनने की चाह से उसने शराब को पी लिया । सब लोग मोटर सायकिल से घर वापस आ रहे थे । आर्यन मिलिंद की बाइक चला रहा था । मिलिंद ने इतनी अधिक पी ली थी कि वह किसी तरह पीची बैठ पाया था । शराब के नशे में जोर-जोर से चिल्लाते तेज गति से बाइक दौड़ते आर्यन को लग रहा था वह दुनिया का बादशाह है, ससारी दुनिया उसकी मुट्ठी में है । अचानक उसकी बाइक डिवाइडर से टकराई और वह दोनों सड़क पर जा गिरे । पुलिस केस हुआ और उन्हें थाना सदर लाया गया ।

बाकि सारे दोस्त अपनी - अपनी जान बचा कर भाग खड़े हुए। आर्यन ने अपनी मदद करने की रेकुवेस्ट की पर वह सब उसे अकेला छोड़ चले गए । उसने अपने अन्य कई दोस्तों को भी फोन किया पर कोई न पहुँचा । अंततः उसने डरते- डरते इंस्पेक्टर गोडबोले से अपने पापा को बुलाने की मिन्नतें कीं और जो पापा उसे अपने सबसे बड़े दुश्मन, आउट डेटेड ल बौसी लगाते थे वह ही पापा उसे छुड़ाने दौड़ते हुए आए थे । उन्होंने सबसे पहले यह ही पूछा था, ' कहाँ है मेरा बेटा उसे चोट तो नहीं लगी ? वह ठीक तो है' ? जब हवलदार उसे उनके सामने लाया तो पापा की आँखों में शर्मिंदगी, क्रोध, हताशा और निराशा के भाव थे पर दिल में उसके लिए परवाह और प्यार था और उन्होंने उसे गले लगाते हुए कहा था, 'तुम ठीक हो न' ?

पापा के शब्दों ने आर्यन को ग्लानि से भर दिया ।

ओह! माई गॉड आई हैव डन सच अ बिग मिस्टेक । मैंने माँ, पापा को कभी समझने की कोशिश ही नहीं । बस मोर्डन ज़माने के नाम पर उनकी हर बात को काटता रहा, टालता रहा । उनके, प्यार, स्नेह को उनका कर्तव्य समझता रहा और दोस्तों को ही अपनी दुनिया समझता रहा । हाउ फूलिश एम आई । तेजी से ब्रेक लगने की आवाज से आर्यन वर्तमान में लौटा । घर आ गया था । पापा कार से उतर थके क़दमों से अंदर जा रहे थे । आर्यन ने मन ही मन यह निर्णय लिया कि जिस तरह उसके मम्मी पापा उसे बेस्ट दे रहे हैं वह भी बेस्ट बेटा बनकर दिखाएगा । आज उसे यह बात अच्छी तरह से समझ आ गई थी कि माता- पिता ही दुनिया में एक ऐसा रिश्ता है जो आपको उनको बिना शर्तें प्यार करते हैं । जो आपकी हर गलती को माफ़ कर देते हैं जो आपको हर मुसीबत से बाहर निकाल लेते हैं, ऐसे ईश्वर सदृश मम्मी पापा का दिल वह नहीं दुखायेगा और उनको एक बेस्ट बाय बनके दिखाएगा ।

Vakrangee
Kendra



AB POORI DUNIYA PADOS MEIN

BECOME THE BANKER* OF YOUR NEIGHBOURHOOD

EMPOWER YOUR COMMUNITY WITH BANKING AND OTHER SERVICES



RANGE OF LUCRATIVE SERVICES FOR YOUR GROWTH!

- Banking
- ATM
- Money Transfer
- Loan
- Bill Payments
- Recharge
- Ticket Booking
- Courier
- Insurance
- Online Shopping



Zero Franchisee Fees



Free ATM On Custodian Basis

APPLY FOR THIS UNMISSABLE OPPORTUNITY



Toll-Free Number - **18002744427** | Available From 8 AM TO 8 PM



Mail Us - fr@vakrangee.in | Visit - www.vakrangee.in



Enquire At - <https://apply.vakrangeekendra.in>

*Business Correspondent Point as per availability.



Pavaan Vani

Dear Narayan Premiyan,

|| Narayan Narayan ||

Festivals are an integral part of the Indian society and play a very important role in our culture. We celebrated the festival of Deepawali recently but this time it was very different. Though all the rituals like Laxmi pooja, new clothes, sweets were part of the festival, but it was a low-key affair. The mind was anxious that this time we were celebrating the festival in the absence of many loved ones. Due to social distancing, we were unable to meet our relatives and friends and the festival spirit was missing. Everyone understood the importance of relationships strongly. Narayan Reiki satsang parivaar emphasizes on the importance of maintaining healthy and close relationships. We believe that healthy relationships are the foundation of life. Just imagine a life, wherein you have all the amenities and comforts of life, but you are all alone. Would you like to lead such a life?

Our close relations are the foundation of our Life. Relationships are the essential ingredients due to which the garden of life is fragrant. A healthy body, mind and wealth depend on healthy relationships. **Sambandh as relationship** is spelled in Hindi is a small three letter word but within it encompasses the amazing and powerful energy to carry the entire universe. Let me introduce you to a new definition of Sambandh. Sam means **samriddhi**, ba means **barkat** or abundance and **dha**, means wealth or prosperity. Meaning Sambandh or relationship is that element on which the abundance of the entire universe is based. It means that the more our relationships are full of intimacy, love and care, the healthier our life will be in terms of prosperity, growth and abundance.

Healthy relationships open the doorway to abundance, to a healthy body, mind and wealth. Remember Narayan has sent us here in this World to lead a life of abundance and to enjoy abundance in every field. For this it is essential to maintain healthy and intimate relationships, and this can only be achieved by following the principle of **-In Giving We believe.**

It is a fact that to live a happy life, we should fill our mind with kindness, affection, compassion, care and forgiveness and only then we will be able to enjoy life in true sense.

With Best wishes,

R Modi

|| Narayan Narayan ||

CO-EDITOR

Deepti Shukla 09869076902

EDITORIAL TEAM

Vidya Shastry 09821327562

Mona Rauka 09821502064

Main Office

Rajasthan Mandal Office, Basement Rajnigandha
Building, Krishna Vatika Marg, Gokuldham,
Goregaon (East), Mumbai - 400 063.

Editorial Office

Shreyas Bunglow No 70/74 Near Mangal Murti
Hospital, Gorai link Road, Borivali (W) Mumbai -92.

Regional Office

Amravati - Tarulata Agarwal	: 9422855590
Ahmedaba - C. A. Jaiwini Shah	: 9712945552
Akola - Shobha Agarwal	: 9423102461
Agra - Anjana Mittal	: 9368028590
Baroda - Deepa Agarwal	: 9327784837
Bangalore - Shubhani Agarwal	: 9341402211
Bangalore - Kanishka Poddar	: 70455 89451
Bhilwada - Rekha Choudhary	: 8947036241
Basti - Poonam Gadia	: 9839582411
Bhandra - Geeta Sarda	: 9371323367
Banaras - Anita Bhalotia	: 9918388543
Delhi - Megha Gupta	: 9968696600
Delhi - Nisha Goyal	: 8851220632
Delhi - Minu Kaushal	: 9717650598
Dhulia - Kalpana Chourdia	: 9421822478
Dibrugadh - Nirmala Kedia	: 8454875517
Dhanbad - Vinita Dudhani	: 9431160611
Devria - Jyoti Chabria	: 7607004420
Gudgaon - Sheetal Sharma	: 9910997047
Gondia - Pooja Agarwal	: 9326811588
Gorakhpur - Savita Nalia	: 9807099210
Goa - Renu Chopra	: 9967790505
Gouhati - Sarita Lahoti	: 9435042637
Ghaziabad - Karuna Agarwal	: 9899026607
Hyderabad - Snehlata Kedia	: 9247819681
Indore - Dhanshree Shilakar	: 9324799502
Ichalkaranji - Jayprakash Goenka	: 9422043578
Jaipur - Sunita Sharma	: 9828405616
Jaipur - Priti Sharma	: 7792038373
Jalgaon - Kala Agarwal	: 9325038277
Kolkatta - Sweta Kedia	: 9831543533
Kolkatta - Sangita Chandak	: 9330701290
Khamgaon - Pradeep Garodia	: 8149738686
Kolhapur - Jayprakash Goenka	: 9422043578
Latur - Jyoti Butada	: 9657656991
Malegaon - Rekha Garaodia	: 9595659042
Malegaon - Aarti Choudhari	: 9673519641
Morbi - Kalpana Joshi	: 8469927279
Nagpur - Sudha Agarwal	: 9373101818
Navalgadh - Mamta Singodhia	: 9460844144
Nanded - Chanda Kabra	: 9422415436
Nashik - Sunita Agarwal	: 9892344435
Pune - Abha Choudhary	: 9373161261
Patna - Arvindkumar	: 9422126725
Pichhora - Smita Bhartia	: 9420068183
Raipur - Aditi Agarwal	: 7898588999
Ranchi - Anand Choudhary	: 9431115477
Ramgadh - Purvi Agrwal	: 9661515156
Surat - Ranjana Agrwal	: 9328199171
Sikar - Sarika Goyal	: 9462113527
Sikar - Sushma Agrwal	: 9320066700
Siligudi - Aakaksha Mundhda	: 9564025556
Sholapur - Suvama Valdawa	: 9561414443
Udaipur - Gunvanti Goyal	: 9223563020
Vishakhapattanam - Manju Gupta	: 9848936660
Vijaywada - Kiran Zawar	: 9703933740
vatmal - Vandana Suchak	: 9325218899

International Office

Nepal - Richa Kedia	: +977985-1132261
Australia - Ranjana Modi	: +61470045681
Bangkok - Gayatri Agarwal	: 0066897604198
Canada - Pooja Anand	: +14168547020
Dubai - Vimla Poddar	: 00971528371106
Sharjah - Shilpa Manjare	: 00971501752655
Jakarta - Apkesha Jogani	: 09324889800
London - C.A. Akshata Agarwal	: 00447828015548
Singapore - Pooja Agarwal	: +659145 4445
America - Sneha Agarwal	: +16147873341

Editorial

॥ ५ ॥

Dear Readers,

The circumstances that we all have been facing all over the world in recent times have made us realize how important relationships are in life. We are locked up in our homes; we are unable to meet our relatives, our near and dear ones. In such situations, telephonic conversations with family, friends and relatives have increased a lot. Everyone wants to know about the wellbeing of the other. We are also concerned about those relationships with whom for some reason we had distanced ourselves, but we connect with them too.

The feeling of loneliness which we have experienced being locked up in our homes has made us realize that meeting up with family, friends and relatives, celebrating happiness and festivities with them is Life. The golden world lies in relationships. We exist due to relationships. Relationships are the ultimate truth of life. We all know and believe this that our existence rests on relationships; otherwise we are like live effigies.

Let's try to learn the art of living and maintaining healthy relationships in this issue of Satyug.

With best wishes that each of you always have healthy and happy relationships.

Yours own,
Sandhya Gupta

To get

important message and information from
NRSP Please Register yourself on 08369501979
Please Save this no. in your contact list so that you can
get all official broadcast from NRSP

we are on net



narayanreikisatsangparivar@narayanreiki

^e *Publisher* **Narayan Reiki Satsang Parivar,**
Printer - **Shrirang Printers Pvt. Ltd.,** Mumbai.
Call : 022-67847777

॥ Narayan Narayan ॥

One such bond that is the basis of our existence as well as the existence of the entire universe is the bond of relationship. It is such a strange thing that we do not want anybody in our life, but we all want loving, respectful, caring and binding relationships in life. Relationship is the bridge which connects man to man. Relationships motivate us to live life, to make life better, to become civilized, cultured and decent, to fill life with pleasures, to earn money, wealth, honor, and to achieve progress in life.

A relationship begins within the mother's womb. Without seeing each other, without knowing each other, the relationship between the mother and the child develops so easily and naturally and it is the best in the whole world. Similar simplicity and spontaneity is necessary for maintaining other relationships in life. The simpler and more spontaneous any relationship is, the stronger the bond will be. Devoid of any external pageantry, relationships filled with feelings of love and care and the feeling of giving one's best, are easily maintained. According to the Narayana Shastra, every person who comes into our life is of our own choice, with whom we need to balance our karmic account. Indian culture is conceptualized on the basis of the spirit of **Vasudeva Kutukbakam**, so a simple connection of brotherhood with every creature of the world is easily established. Relationships are easy to build, but to maintain it we need to take care of finer things.

First, we must remember to accept the people as they are. Do not try to change anyone. God has sent every person with some unique characteristics which make his identity. By trying to impose your thoughts, do not play with the creation of the Supreme father. Every creation of God is best. Accept the person as he is. Give unconditional love to all, because that Divine Father has sent us filled with an ocean of love, so give and receive love, because what we give comes back to us. Make the person who is with you realize how important he is to you. When you do like that, your relationship is filled with love, respect and happiness and we become the medium of each other's growth and progress. Many times the elders, especially the parents, feel that the child is wrong. Frankly speaking the labeling of wrong and right is a human creation. God has blessed uniqueness in each thought of ours. Everything has been made best and sent. Because of the circumstances and the individual's ability to look at things differently causes the difference in views. In such a situation, if there is a need, then change your viewpoint, the state will change. Just make your attitude positive and then see how the situation changes.

While maintaining relationships, it is very important to develop the quality of empathy. The feeling of empathy helps you understand relationships, people and situations. To maintain a healthy relationship, throw ego out of your life because ego is the cause of strain in relationships. Learn to bend, learn to be patient in relationships. It is not necessary to counter every time something is spoken which seems unreasonable according to you. A

small smile and silence possess the ability to fizzle out big issues. Instead of being negative towards petty things, it is necessary to become big hearted and handle the small things judiciously. Relationship is not a playground but is the basis of our life wherein victory or defeat does not matter but happiness, enthusiasm and happiness are prime.

While balancing relationships instead of the question “Why always me?”, develop the thought “Thanks it’s me”, and then see how strongly the tree of relationships gathers its roots. While balancing relationships, always remember one thing that the mistake may be mine or yours, but the relationship is ours, then why should our relationship be punished? This thought is worth pondering about. At least once think it over. Remember there may be differences of opinion while maintaining relationships because we come from different backgrounds. Our ethics, food habits, our environment, our education are different from each other, so our views on any subject may vary. Is it fair to make the difference in opinion, the cause of differences?

Once again, ponder over this question. Relationships are the precious bounty of life. Is it worth losing this bounty due to difference of opinion? Isn’t it better to just politely apologize and maintain a healthy relationship?

If there is any misunderstanding in a relationship, it is better to sort out the differences than to let go of that relationship. Everything can be mended. When the clothes can be repaired, to make them look like new again, is it not our duty to do something similar for relationships too? Once again, a question to ponder on? **Make small but precious positive energy filled words like -Thank you and Sorry an integral part of your vocabulary.** Relationships are the foundation of our prosperity, we need to accept each other, adjust, surrender, compromise, bend down, and we must pick up the scattered beads because **if relationships are there we are there.** Raj Didi and Narayan Reiki Satsang Parivar lay special emphasis on the connection in relationships. Strain in relationships is generally due to disparity in viewpoint, lack of positivity, lack of love and communication. Didi has given many techniques from time to time, by practicing which we can easily strengthen the relationships:-

Forgiveness Process

In this process visualize the person with whom you are angry or hurt or if you have hurt someone visualize that person sitting in front of you. Hold the other person's left hand with your right hand and say- **I am sorry, Please forgive me, Thank you for forgiving me and then say the Narayan mantra- I love you, I like you, I respect you, I know you Love me, God bless you and chant RamRam21** .Visualize that the other person is also repeating the Narayan mantra and now chant Ram Ram mala with the person in white light. Visualize the person leaving happily in white light. Repeat the process till you are able to totally forgive that person.



Early Morning Meditation

Sit erect with spine at 90° position, close your eyes, take a deep breath open your palms in a cup shape facing the sky and say – **Narayan With your blessings fill me up to brim with the universal positive energy of Love, respect, faith, peace, kindness, affection, tolerance, humility, goodness, compassion, and positive affirmation.** (Narayan aap ke ashirwad se brahmand mei avasisth sakaratmak urza prem, Shanti,vishwas, daya, sahanseelta, vinamrata, good affirmation mere bheetar labhalab bhar dijiye.) Ask Narayan to tell you when the cup is full. After a minute or two you will receive a vibration (jhatka). It means your cup is full. Maintain this position for a few more minutes, then rub your palms, place your palms in cup shape on your eyes and open your eyes with a smile on your lips.Practice of this meditation regularly will fill you with positive energy and make you feel positive

Night meditation

Every night before sleeping Sit straight on your bed and take three deep breaths. Visualize the person whom you have hurt by your negative words or actions and also imagine the other family members who were present when you were angry on that member.

The main focus should be on the person with whom you behaved in a negative manner. Imagine other family members around him.

Now say - Narayan, I am sorry please forgive me. (When you address Narayan, all family members who were affected by your negative behaviour are included) when you seek forgiveness the universe immediately forgives you. Say thank you to the universe . Bless the person with -**'I love you, like you, respect you**

Narayan bless you with sukh shanti Samruddhi / unnati pragarti sehat saflata / love respect faith and care. Bless the person with what you feel he needs most in his life.

Repeat the blessings a few times then do Ram Ram 21. Continue this for 5 / 10/ 15 minutes. Best is 21 minutes.

To remove negative energy and to fill oneself with Unconditional Love: -

Hold each finger and say that **the negative emotions and negativity is being released.** Do Ram Ram sawamani. Now again on the same finger, say the Affirmation- **'Each cell of my body is filled with unconditional love and I love everyone unconditionally "** Do Ram Ram sawamani (108 +21). Repeat this process on all the fingers and thumb.

Narayan Mantra-

Greet your dear ones with added affirmations- **"I love you, I know you love me too. I like you; I know you like me too. I respect you; I know you respect me too"**

Wisdom Box (Glimpses of Satsang)

॥ 卐 ॥

During the festive month, Didi conveyed simple tips to satsangis to lead a seven-star life.

21 important tips given by Didi:-

- 1) If you wish to manifest your prayers quickly then avoid negative emotions like ego, anger, complaints, jealousy etc.
- 2) When you were born you had tears in your eyes, when you leave the world then you should be happy and satisfied with your life and tears should be in the eyes of others.
b) Always give your best to your near dear ones and be the reason of smile on the face of others.
- 3) You start getting proof of things you believe in.
- 4) **Yes, I can do**-is a miraculous mantra to achieve goals smoothly.
- 5) Introspect daily to improve the quality of your work.
- 6) Your thoughts, words and deeds affect others. Always do good work so that others are also motivated to do the same.
- 7) Even small contributions aid the progress of society, country and the world. Whenever possible, help others, remember the song" sathi haath badhana-----.
- 8) Your mind has immense power to change your life.
- 9) Words are very powerful; they have the power to transform your life so always use good and positive words.
- 10) We are in this world for a short period, before it gets over be the reason of joy, happiness, smile and success in someone's life.
- 11) The secret of a healthy and happy life is **good books and Good Company**.
- 12) **Hard work/ Diligence/ determination/ devotion are the secret of success**.
- 13) Regular exercise fills you with positive energy and enthusiasm.
- 14) Trust people.

Give importance to social work just like your own personal work. Utilize the money of social organization for good work so that maximum people can be benefitted.

॥ नारायण नारायण ॥



- 15) Make a balance sheet of your plus and minus points. Change minus points into plus points, it would hardly take anytime, but you would reap the fruits of your efforts throughout your life.
- 16) When you play all your roles to the best then you accumulate good will and attract joyous life.
- 17) By giving your best you can transform your average lifestyle to a high end lifestyle.
If you are doing something for a person from where you do not get any return, gratitude or appreciation, then you will get it from the universe in multiples.
- 18) Narayan Shastra says that the words like love, respect, faith, care, compassion, forgiveness are filled with positive energy while Doubt, jealousy, hatred, are filled with negative energy.
- 19) When you adopt positive words in your thoughts, words and deeds then you attract happiness, peace, prosperity and harmony in your life.
- 20) Forgive people, as it has the power to give a new dimension to your relationships.
- 21) Express Gratitude for a minimum of five things which God has bestowed upon you.
You can send written messages of thanks and gratitude to your near dear ones.

Sadhana to be followed for forty days by people aspiring to attract love, respect, faith, care and abundance in life- Express Gratitude for at least five things you have been blessed by God - orally and in writing for good health, life partner, friends, car, house and likewise.

Also express gratitude to the related person by calling or texting that person. Tell him that you love him / like him / respect him and you are thankful to God for making him a part of your life

Youth Desk

॥ ॐ ॥

‘जीवन की धूप में शीतल फुहार है रिश्ते
सातों सुखों का सार है, सुखदायी छाँव है रिश्ते
मन को मन से जोड़ें, प्रेम और परवाह से भरे रिश्ते
गंगाजल जैसे पावन है, पंखुरियों से कोमल है,
पवित्रता व संवेदनशीलता से सम्भालो, यह रिश्ते,
हर रिश्ता अनमोल है, चाहे चर या अचर से हो,
अपना सर्वोत्तम देने से ही फलते फूलते हैं रिश्ते।’

(Relationships are like showers in the heat.

They are the essence of seven types of happiness and a pleasant shade.

The hearts get connected, when a relationship is filled with love and care.

Relationships are pure like Ganges water and tender like the soft petals,

Handle the relationship with purity and empathy.

Every relationship is precious, whether it is with living or nonliving,

Relationships bloom by giving your best.)

Relationships are born with the birth of a human being. The soul's relationship with the body of a being. The relationship of a child with the parents begins from the womb. The relationships of brother and sister are born as a resultant of being in the mother's womb. Within the family tree you are associated with many relationships such as relationships with grandfather, grandmother, maternal grandfather, maternal grandmother, maternal and paternal uncle, aunt and their offspring. The next to enter your life are friends, Guru, neighbors, colleagues, bosses and many other people who come in your contact or you meet.

In the last few months, the whole world and every person was struck by the heat of corona, the only respite was spending blessed time under the cool shade of relationships. Every member of the house went ahead and supported each other, whether it be physically or mentally. Helping each other in every task and encouraging each other increased the positive energy.

As Didi said in the Narayan Utsav, love is the strong thread connecting and binding relationships together. According to Narayan Shastra, the attitude of genuinely caring defines true love. So, fill your relationships with love and care and then see how your relationships bloom. Display of love is also essential so that the person in front of you knows your feelings. By doing this, the positive energy inside you and the other person is sure to increase. The expression of love spreads a smile on our face and when we smile, each cell (Rom Rom) smiles. When each and every cell smile, we and our near dear ones will stay healthy. Taking care of small things like- If Diwali cleaning is going on in the house, then help the parents. Helping in the kitchen chores, sitting with your loved ones for some time and sharing happiness with them nurture relationships.

Relationships will be pure only when there is purity in the mind. Annihilate the vices like hatred, deceit, jealousy and awaken the divine inside you. Visualize the divine in every human being which spontaneously helps in bringing purity in relationships.

Generally, we emphasize on human relationships, but man is complete only when his relationship with every variable of nature is full of love and care, he is filled with the feeling of giving his best. **Nature teaches us in a very simple manner the attitude of unconditional giving, giving without any expectation and just being in the spirit of giving. If we make nature our ideal then life will automatically become seven star.**

When Relationships bloom, life blooms,

life is like a garden of various interwoven relationships.

॥ नारायण नारायण ॥

I when combined with **am With You** brings a smile, brings strength, brings hope...

The saying United we stand is so appropriate.

When it comes to relationships, we all want love, security and support—all can be fulfilled by a healthy relationship

This issue of Satyug is dedicated to Relationship.

Too often we underestimate the power of a touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment or the smallest act of caring, all of which have the potential to turn a life around.” –Leo

It is said that relationships are the root of a plant's life. Mutual cooperation is the soil that binds us, and love and care are the fertilizer and we water them by giving our best.

Rajdidi and NRSP stress on maintaining healthy relationships.

Today whatever you are, is the influence of the people around you. Those people include your parents, grandparents, siblings, neighbours, friends, relatives, and society at large. Maintaining a healthy relationship with all is very essential for optimizing our equation of health.

Rajdidi, in her talks say that we have come to this world to equate our karmic balance and all the relationship we weave in our life is to equate that karmic balance, whether the relationship is between parents, sibling, friends, relatives, grand parents, teachers or even the pets at home. If we have a disagreement with our mother or father, that day will not be a great day for us. Even when we have small fights amongst friends, it does affect our mood and consequently our health. Then why do we bring EGO into relationship and strain the balance. Every relationship matters.

In today's circumstances, when we are cooped at our homes, unable to meet friends and relatives we realise the value of having people around us. So what do we have to do to maintain a good relationship?

Some small guidelines given by NRSP are

- 1) A simple sorry. Be the first to tell sorry.
- 2) A hug resolves many issues. Like in the movie Munna Bhai MBBS - **Jadu ki jappi**
- 3) Deal with the situation immediately. If you have hurt your near and dear, openly talk to them and explain your behaviour.
- 4) Listen more, argue less
- 5) Before you speak hurtful words, think, the words you are about to say, will it actually matter after an hour, after a few days. Then why to hurt.
- 6) **Learn to let go**
- 7) Seek to understand, instead of focussing on points to argue upon.
- 8) It doesn't matter if they can't see your point of view. Do you want to prove yourself right or rather you would like to be happy? Focus your energy accordingly.

This is a beautiful saying – a Family that dines together stays together.

A landlord wanted to teach his children, the importance of being together. He calls his four sons and gives them each a stick. They are able to break it. Now he ties the four sticks together and asks them to break. They are unable to do so. Healthy relationship is strongly bonded.

Under The Guidance of Rajdidi

Rajdidi, through the Narayan Reiki Satsang Parivar, guides us about Narayan Reiki healing. She is also doing a great work by guiding the satsangis with easy to follow techniques which when followed makes life seven star. Presenting some such excerpts :-

Anamica: - I received a call from a person. He did not have good relations with one of his relatives. I told him to do the karnic healing as suggested by Raj Didi. He did it with full devotion and faith. Miraculously, after practicing karmic healing for three days, a miracle happened and their relationship improved. Thank you Narayan, thank you, Raj Didi.

Rekha Garodia (Malegaon): - My sister Kirti Gupta came to me and told me that she was suffering from blood cancer in the month of February. The entire family was depressed and everything had come to a standstill. It was then my sister-in-law, who introduced me to Rekha Garodia, a NRSP Sadhika from Malegaon. Her gentle and humble behavior gave me a lot of comfort and encouraged me. With three consecutive months of healing with Narayan Reiki healing techniques, Keerti's health is now very good. Her bone marrow report is normal. I thank Narayan, Raj Didi and Rekha ji from the bottom of my heart, due to which my sister is leading a healthy life today.

Naresh Ranjit Lal Kancha Wala (Mumbai): - I am a big fan of Narayan Reiki Satsang and Raj Didi. I have not yet learned Reiki but watch her videos on YouTube continuously. My sister Bharti Mehta was paralyzed on 4 October. She was in the hospital for 15 days. I followed the techniques told by Raj Didi on YouTube regularly. A miraculous effect took place and my sister started walking slowly and from yesterday she also started speaking. Many thanks to Narayan and Raj Didi

Mamta (Bahrain): - I am a Narayan Reiki member. I follow the healing techniques and all the sadhanas as instructed by Rajdidi regularly. We have been thinking of buying a house in the Netherlands for many years, but for some reason our work could not be done. But this Dhanteras Maa Mahalakshmi was kind to us and with the blessings of Narayana and the grace of Raj Didi, we got a jackpot and we bought our house. Thank you to Narayan, to Raj Didi, to the entire NRSP family.



Inspirational Memoirs

Faith

After Karna's coronation as Ang Raj, he spent most of his time with Duryodhana. They would play a game of dice in the evening. One day after sunset, Duryodhana had to leave instantly due to some reason. His wife Bhanumati, who was passing by, saw Karna waiting for her husband and decided to continue her husband's game. At some point they had a dispute, regarding whose turn was next. Playfully, Karna tried to snatch the dice from her hand. While they were wriggling, Bhanumati's dress was unsettled and her pearl necklace broke. The pearls scattered everywhere on the floor. At that instant, Duryodhana entered and found his wife with his friend in a compromising position, with their clothes entangled and pearls all over the floor. Duryodhana asked Karna what the quarrelling was for. Upon knowing the reason he cracked a joke and laughed aloud and continued playing.

Later, when Bhanumati asked Duryodhana why he didn't doubt her, He replied, "In a true relation there is no scope for doubt, for when doubt settles in there will be no relation. Karna is my best friend and I have full faith that he will never break my trust

Before the war, Krishna confronted Karna and told him how he was the eldest of the Pandavas, and the rightful heir to the throne; not Yudhishtir. Although Karna was elated after he found out that Kunti was his mother and Surya his father, he refused to join ranks with Pandavas, because of his friendship and loyalty towards Duryodhana. In true terms, **Karna was the only one who followed dharma throughout his life.**

Bridging the Generation gap

Today was Nishi's first day at her in-laws house. We can call it the first day because after the wedding when she came here, the first week she was treated like a guest by all at home. Then she and Sumeet left for their honeymoon to Maldives.

Her mother's voice was echoing in her ears, "Nishi, the family you are being wedded into and where you are going to live , three generations are living together, it is not a nuclear- four member family like ours. You have to manage everyone well. With your love and affection, you have to make a place in everyone's heart. You have not learnt household chores due to your studies so I have informed this to your mother-in-law."

Sitting in her room Nishi was thinking how different this house was from her house. The big Bungalow was no match for the 3 BHK flat in Mumbai. Even the nature of the people seemed different. At home she would not leave the bed until she was scolded by her mother. But here as guided by her mother, when she came out of her room dressed after taking a bath at 6 am, she saw

Mother-in-law and grandmother in law preparing for prayers in the temple. She touched the feet of her Grandmother in law and Mother in law seeking their blessings. Her Grand mother in law spoke in Marwari (अरे!बेटा इत्ती जल्दी क्योँ उठी मै तो हाँ बुद्धा, महे तो नींद कोनी आवे इसलिए जल्दी उठ कर पूजा करना लग जावा तू आराम से उठा कर) Meaning 'Oh child why did you get up early, I am old, and, I do not get much sleep, so, I get up early to worship. From behind her mother in law replied in Marwari (माँ थे तो बहुत मॉडर्न होगा मन्ना तो ५ बजे उठना कर लिए बोलता था वाह, वाह माँ) “ Ma, you have become very modern. You used to ask me to get up at 5 am .” In mother in laws words, Nishi sensed the love and affection for herself and reverence for the Grandmother. Nishi came back to her room. On hearing the noise of the dishes coming from the kitchen, she got up to go to the kitchen to help her mother in law when she heard a knock on her room’s door. Her mother in law entered the room with a cup of tea in a tray. Her mother-in-law said, “Child, I know you love to have tea in the morning. Have your tea and wake up Sumeet also. After marriage, it is your first day in office and both of you should be there before time.

Mother in law had already prepared the breakfast and Nishi helped her setting the table. Nishi went to call everyone for breakfast at the behest of her mother in law. After serving breakfast, Nishi asked her mother in law, “ Ma, can I go to get ready for the office “. At that time her father in law called out, “ Ma, from today onwards I have made a new rule in this house. All the family members will sit on the dining table and eat breakfast and dinner together.I hope that is fine.” Instead of Dadiji, Dadaji spoke “Absolutely perfect “. Dadiji signaled Nishi and her mother In law to join the family for breakfast. Grandmother glanced at mother- in - law and said, “You took a very good decision.” Nishi’s mother in law looked admiringly at dadaji. After breakfast Nishi cleared the table and went to her room to get ready. From her room she called out to her mother in law , “Ma, please come to the room”. When Veenaji entered the room she saw Nishi fidgeting with the saree. “Ma, I am not used to draping a saree, please help me”. “Just a minute” , saying Veenaji went out of the room. Nishi heard her mother in law speaking to her grandmother in law. Veenaji was saying in Marwari “माँ बिना के ऑफिस में साड़ी अलाउड कोनी सिर्फ पेंट शर्ट चालसे” . “ Ma, in the office they are not allowed to wear saree. Only formal pant and shirt is allowed”. Grand mother replied, (‘कोई बात ना, अब साड़ी के पीछे लाख रुपैया की नौकरी थोड़ी छोड़ेगी छोरी? बिनना से कहिजो जानके वक्त मेरो दरवाजो बंद कर देसी दादाजी ने कोनी पसंद’ .) “ No problem, for a saree, she cannot leave a highly paid job. Only ensure while she is leaving, my door is closed, because dadaji does not approve of that attire.” Smiling, when Veenaji came to Nishi’s room Nishi could not believe that she had been granted permission to wear jeans to office. Saying, “Ma “she hugged Veenaji.

Nishi got ready and left for office. Thinking about her new family's jovial faces and happy atmosphere, her hand casually pressed the youtube app in her phone. She searched for two three Marwari dishes. During lunch time she called her mother in law and said, “ Ma, I will be cooking



today's dinner. You only need to support me “. In the evening after coming back from the office when she started cooking with YouTube's help, her mother in law asked, “ Child, do you know cooking?”. Nishi replied : Ma I don't know much cooking, but I will make .”” How?”. In the same way, Dadiji has allowed me to sleep till late and you have supported me to wear jeans to office. With your support and with youtube's help I will learn cooking too.”

When Nishi served dinner that day, everyone at home appreciated the taste and the presentation of the food.

Nishi smiled- It is true that relationships flourish only with love, respect and care and she would also give this to her family.

Realization

“Hello Mr Kashyap, I am Inspector Mr Godbole from the police station. Do you know Aryan?” “Aryan! , Inspector, Aryan is my son. What happened?” With panic Mr Kashyap answered. “ At present all is fine, but if you do not pay attention now, then you will be a victim of a big accident. Your son is in Sadar police station. He was caught by the havaldar for being in an intoxicated condition and driving rashly.

You are one amongst the respected people of the city, so this time we are leaving him. This will not be possible next time. Law is not bound to acquaintance , respect and disrespect. You come to the police station and take your son”. Hearing the words of the Inspector, Mr. Kashyap sat down on the chair with a thump. He asked his wife Urmila for a glass of water and took out the key of the car to drive to the police station.

On reaching the police station, he met Inspector Godbole. He felt ashamed of his son's antics.

Hearing his Papa's voice, Aryan who was standing with his head bowed in a corner came near him. Mr. Kashyap quietly grabbed Aryan's hand and came out of the police station and went and sat down in his car. Aryan also quietly sat along with him on the adjacent seat. Tears of embarrassment swelled from his eyes.

Aryan was the only child of his parents. He is studying in one of the best convents of the city. He is getting the best of everything in life. But in return he could not give his best. When he was young, his parents were everything for him. He was very obedient. He followed everything said by his parents as right. But as he grew older, the desire to become independent overcame him and he began to find his own parents out dated. For every advice given by them he would retort, 'Mom and dad you are too bossy'. On the pretext of a generation gap, he began to deny everything they said to him. “Ma! You will not understand this”, he would say to his mother who was a University topper. To Papa he would say, “Papa, times have changed and along with it the pattern of thinking and executing

things has also changed. Papa, don't give advice like a typical father all the time, I hate this." Often, there would be debate between them, about his behavior, culture, studies, friends and their habits. He often used to misbehave with his parents misguided by his friends and in the guise of proving himself to his friends. Leaving the meals made at home, he preferred eating pizza with friends. He would bunk the class and go to watch a movie. Till late night he would spend time on social media.

Yesterday was Milind's birthday. They had all gone to the farm house. Some elderly boys had drinks and coaxed Aryan also to have some. When he refused, they teased, calling him, "Fadoo". To prove that he was independent, he also consumed some drinks. They were all coming back home on motorcycles. Aryan was driving Milind's bike. Milind had overdrunk and he was barely able to ride a pillion. Intoxicated and driving his bike at top speed, shouting loudly, Aryan was under the impression he was the ruler of the World, and the World was under him. He hit against a road divider, both him and Milind fell down. A police case was registered and he was brought to the Sadar police station.

The rest of his friends ran away saving their lives. Aryan requested them to help but they all left him alone. He also called many of his friends but none came to his help. Finally, he begged Inspector Godbole to call his father, who was his greatest enemy, was out-dated and Bossy and it was the same Father, who came running to his rescue. The first question asked by his Father when he entered the police station was, "Where is my son, did he get hurt? Is he alright?" When the havaladar brought him, his Papa's eyes were filled with embarrassment, anger, frustration, and despair, but his heart was filled with care and love and he embraced him saying, "Are you alright?"

Papa's words filled Aryan with guilt.

Oh! My God, I have committed such a big mistake. I never tried to understand my parents. Just in the name of modernity, I kept disobeying and avoiding them. I considered the love and affection they bestowed on me as their duty and the friends meant a world to me. How foolish am I? Aryan returned to the present with the sound of the brakes as the car halted. They had come home. His father got out of his car and tiredly trotted towards the house. Aryan decided in his mind that the way his parents are giving him the best, he will also give his best as their son. Today he understood very well that the relationship of parents is the only one which gives you unconditional love. They forgive all your mistakes and save you from every troubled situation. He promised he will never hurt his Godlike parents hereafter and will prove to them that he is the best boy.

Narayan blessings of good health, wealth, peace, prosperity, harmony, seven star life and success in all spheres of life to Sarvesh Malpani on his Birthday- 12th December.

With Narayan blessings Ranjita malpani is earning Jackpots of abundance in multiples of 56 crore every month.



#WeLoveToCare

Baby Diaper Pants/ Sanitary Napkins/ Adult Diapers
For distribution OEM/White Label manufacturing please contact :
E : dipendra@millenniumbabycare.com

Millennium BabyCares Pvt Ltd

Address : 111/112, Pithampur Industrial Area,
Sector 2, Dhar, Madhya Pradesh.



SAMANKTM
Nurturing your health



NEW ADDITION

कीजिए दिन की शुरुआत
समंक चाय की चुस्की के साथ



श्री. कमल पोद्दार

हमसे जुडने के लिए संपर्क करे:

+91 7498 24 24 24 | info@samankindia.com | www.samankindia.com

SAMANK CONSUMER PRODUCTS PVT. LTD.

Shree Shakambhari Corporate Park, Plot No. 156-158, J B Nagar,
Andheri(E), Mumbai - 400099, India.