

March 2021

Monthly Magazine
Year 7 Issue 3

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।

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
हमारा सन.आर.सस.पी, प्यारा सन.आर.सस.पी.
प्यार, आदर, विश्वास बढ़ाता
रिश्तों को मजबूत 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
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 लौटकर आता, वही लौटकर आता
बनाता सतयुग सा संसार
वो है, वो है हमारा नारायण रेकी सतसंग परिवार
सन.आर.सस.पी.,सन.आर.सस.पी.

॥ ॐ ॥

पावन वाणी



प्रिय नारायण प्रेमियों,

॥ नारायण नारायण ॥

संसार में सबसे अधिक सर्वोत्तम भाषा है मौन की भाषा। अजीब-सा विरोधाभास है न 'मौन' और 'भाषा'। जब हम मौन होते हैं तो हमारा मन शांतचित्त हो जाता है और शांत मन के भीतर ही हमारी आत्मा की आवाज, हमारे भीतर बैठे उस परम पिता की आवाज हम तक पहुँचती है। यह ही वह आवाज है जो हमें जीवन जीने की सही राह दिखाती है, सही और गलत का भान कराती है। स्वयं को सकारात्मक रखने का सर्वोत्तम मार्ग है- मौन का अभ्यास। मौन का तात्पर्य विचार और वाणी को शांत और स्थिर करने के साथ-साथ सुनने की प्रक्रिया को बढ़ाने से भी है। अर्थात् शांत रहकर साक्षी भाव से देखने और सुनने की कला भी मौन है। जब हम शांत होते हैं तो तो अन्तर्निहित शक्तियाँ को समझ पाना और उनका सर्वोत्तम और उचित प्रयोग संभव होता है। मौन से संकल्प शक्ति की वृद्धि होती है। वाणी के आवेगों पर नियंत्रण होता है। मौन मानसिक ताप है बड़े- बड़े ऋषि मुनि, महापुरुष सभी अधिक से अधिक मौन का पालन करते थे। जब बोलते थे तब जो भी मुख से निकलता था वो उनके विचारों की स्थिरता, गूढ़ता और उत्तमता का प्रतीक होता था। गांधीजी भी सप्ताह में एक दिन मौन व्रत रखा करते थे।

मेरे पास अकसर सतसंगी यह सवाल लेकर आते हैं कि, 'हम मनुष्य हैं कई बार विपरीत परिस्थितियों में सकारात्मकता का दामन छूटने लगता है ऐसे में क्या करें? ऐसे सभी सतसंगियों को यह मेरी सलाह है कि मौन का अभ्यास करें। प्रतिदिन कुछ समय मौन में बैठें। यह अभ्यास आप १ मिनट से आरंभ करके अपनी सुविधानुसार बढ़ा सकते हैं। मौन का अभ्यास आपको अनायास ही सकारात्मक कर देगा। मौन की शक्ति से ऐसे- ऐसे सुखद रहस्यों का अनावरण होगा कि आप आश्चर्य चकित रह जाएंगे। मौन की असीमित और अब्दुत शक्ति सप्त सितारा जीवन के सोपानों तक पहुँचने का सर्वोत्तम मार्ग है।

शेष कुशल

R. Modi

नारायण नारायण

प्रिय सतसंगियों,

राज दीदी का प्रातः प्रेयर्स का समय ४.३० से ५.३० है। आप भी अपने- अपने घरों में इन वीडियो के साथ प्रार्थना कर दीदी के साथ प्रार्थना का लाभ उठा सकते हैं।

१) दिव्य प्रार्थनाएँ : You tube link - <https://youtu.be/L3Ify-vWTto>

॥ नारायण नारायण ॥

-: संपादिका :-

संध्या गुप्ता

09820122502

-: प्रधान कार्यालय :-

राजस्थानी मंडल कार्यालय

बेसमेंट रजनीगंधा बिल्डिंग ग, 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	पूनम 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)	मेघा गुप्ता	: 9968696600
धुले	कल्पना चौराडिया	: 9421822478
डिब्रूगढ़	निर्मलाकेडिया	: 8454875517
धनबाद	विनीता दुधानी	: 9431160611
देवरिया	ज्योति छापरिया	: 7607004420
गुवाहाटी	सरला लाहोटी	: 9435042637
गुडगाँव	शीतल शर्मा	: 9910997047
गोंदिया	पूजा अग्रवाल	: 9326811588
गाजियाबाद	करुणा अग्रवाल	: 9899026607
गोरखपुर	सविता नांगलिया	: 9807099210
हैदराबाद	स्नेहला केडिया	: 9247819681
हरियाणा	चन्द्रकला अग्रवाल	: 9992724450
हॉगन घाट	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
खानगाँव	प्रदीप गरोडिया	: 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
विशाखापत्तनम	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 दिनों मैंने अपने पापा को फोन किया। फोन माँ ने उठाया। मैंने माँ से बात करने के बाद जब पापा के लिए पूछा तो माँ ने जवाब दिया, 'तुम्हारे पापा मौन साधना में हैं २ घंटे बाद उठेंगे तभी बात कराती हूँ'। मन एक सुखद अहसास और उत्सुकता से भर गया। जब मौन साधना की पूर्णाहुति के बाद पापा का फोन आया तो मैंने उनसे पूछा यह नया अभ्यास क्या शुरू किया और इसके क्या लाभ हैं? उन्होंने कहा, 'मौन स्वयं को समझने और अन्तर्निहित शक्तियों को पहचानने का सर्वोत्तम तरीका है', 'मौन जीवन जीने का उचित सलीका है, मौन आनंद है, मोक्ष का द्वार है' ... उन्होंने बहुत सी अन्य बातें कीं जीवन और मौन के प्रति मेरे ज्ञान चक्षुओं को खोला और मुझे प्रेरित किया कि मैं और आप मौन की भाषा को समझें और जानें। इस बार का अंक मौन के महत्ता पर -

जीवन में मौन के महत्त्व को समझेंगे और जानेंगे आप और हम।
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 - सत्यगु 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 उद्गार, 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



सृष्टि के प्रारंभ में एक ही स्वर था - मौन । मौन का अर्थ है अंदर और बाहर से चुप रहना । अंतरात्मा की और उन्मुख होने की प्रक्रिया है मौन । विचारों और वाणी से शांत हो जाना मौन है । ब्रह्माण्ड की अभिव्यक्ति है मौन । प्रकृति की भाषा है मौन । ब्रह्माण्ड में व्याप्त अद्भुत शक्ति को अपनी ओर आकर्षित करने की एक अद्भुत प्रक्रिया है मौन । मौन अपने आप में एक वरदान है । मौन शारीरिक और मानसिक शक्ति का स्रोत है । संयम और मौन साम्य हैं । कब बोलना है, क्या बोलना है, कब चुप रहना है, यह ऐसे प्रश्न हैं जो मौन के धरातल का निर्माण करते हैं । मौन हमें अंतर्मुख होने के लिए अग्रसर करता है और जब हम अंतर्मुख हो जाते हैं तो हम उस परम आवाज को सुन पाते हैं जो हमारे भीतर समाहित है जो हमारी आत्मा की आवाज है जो सही और गलत की पहचान है और यह हमें मौन की अवस्था में ही सुनाई देती है । मौन एक तरह की साधना है । जो निरंतर प्रयास से संभव है । अपने मन को, विचार को, आचार को, वाणी को व्यवहार को शुद्ध करने के लिए मौन कसौटी का कार्य करता है । मन के भीतर उठे हर प्रश्न का जवाब मिल जाता है यदि हम मौन रहकर मन की सुनें । मौन की अवस्था हमें धीरे- धीरे विचारशून्यता की ओर ले जाती है और यह विचार शून्यता ही हमें हमारे आत्म से साक्षात्कार कराते हुए मोक्ष के मार्ग की ओर ले जाती है । मौन एक साधना है जिसके माध्यम से हम अपने भीतर की परतों को हटाकर अपने वास्तविक स्वरूप का परिचय प्राप्त करते हैं । संसार के शोरगुल से जब कभी मन विचलित हो जाए मौन की गहन कंदराओं में समां जाना चाहिए । सांस की एक-एक लय से निकलने वाला एक एक स्वर नाद एक अलौकिक स्व से आपका परिचय कराएगा । आपके भीतर बैठे उस ईश्वर की भाषा है मौन । एक बार ऋषि भाषकलि ने अपने गुरु से पूछ, 'उपनिषदों में वर्णित ब्रह्मा कहाँ है'? गुरु जी मौन रहे । उसने बार-बार पूछा हर बार गुरु जी मौन रहे । अंत में गुरुजी बोले मैं तुम्हें बार- बार समझा रहा हूँ यह जो मेरे और तुम्हारे भीतर का मौन है वह ही परम ब्रह्म है । मौन ही सत्य है मौन ही अजर आत्मा है । आपके भीतर के हर एक विकार को दूर करने की संजीवनी शक्ति है- मौन । यह शक्ति हमारे प्राण ऊर्जा का विकास एवं उत्थान करती है । मौन का निरंतर अभ्यास मनुष्य को शारीरिक मानसिक, आध्यात्मिक क्षेत्र में तो विकसित करता ही है आर्थिक और शैक्षणिक क्षेत्र में भी सफलता के उत्तुंग शिखरों पर ले जाता है । नित्यप्रति अभ्यास के माध्यम से मौन रहने की साधना को साधा जा सकता है । मौन जब पूर्ण रूप से सिद्ध हो जाता है तो मन और शरीर आत्मा में विलीन हो जाता है । मौन में लहरों की भांति उठने वाले विचार विलीन हो जाते हैं । मौन शांति का संदेश है । यह ईश्वर से जुड़ने का उपाय है । यह एक श्रेष्ठ तप है जो परम कल्याणकारी है । मौन की आवाज शब्दों से ज्यादा है ।

मौन के कई लाभ हैं :-

- १) मौन की शुरुआत जुबान के चुप रहने से होती है और जब जुबान चुप रहती है तो धीरे- धीरे मन भी चुप हो जाता है । जब मन में चुप्पी आती है तो आपकी अंतर्दृष्टि विकसित होती है और क्रोध, शिकायत, निंदा, व्यग्रता समाप्त होती है और मन एक विशेष संतुष्टि से भर जाता है । अपेक्षा का अभेद्य किला भरभरा कर गिर जाता है और मन संतुष्टि के अनंत भाव से भर जाता है ।
- २) मौन एक भाषा है जिसे किसी वर्णमाला की आवश्यकता नहीं है । आपका कौन सा मौन खुशी को जता रहा है कौन सा मौन किसी दुःख को जता रहा है यह बताने की आवश्यकता नहीं होती ।

- ३) जब आप मौन रहते हैं तो आप दूसरों को ज्यादा सुनते और समझते हैं। दूसरों को जानना और समझना किसी प्रशंसा का ही एक स्वरूप है।
- ४) मौन आपके ध्यान भटकाने वाली चीजों से दूर करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है।
- ५) मौन हमारे विचारों को आकार देने का कार्य करता है। सही और उचित विचारों को विकसित करने के लिए मौन रहकर विचार करना आवश्यक है।
- ६) मौन से अंतकरण शांत रहता है, मन अशांति से बच जाता है।
- ७) शिकायत, निंदा, चुगली से बचाता है।
- ८) असत्य बोलने से बचाता है।
- ९) क्लेश और झगड़े से बचाता है।
- १०) किसी भी दुश्मनी से बचाता है।
- ११) शक्ति हास से बचाता है।
- १२) मानसिक शक्ति का विकास करता है।
- १३) असीमित ज्ञान का ज्ञान कराता है।
- १४) मौन स्व से परिचित करवा कर अहम पर विजय प्राप्त करने में सहायक है।
- १५) मौन अनेकों प्रश्नों का हल है।

जैसे जैसे व्यक्ति विचारों से भावों से परिपक्व होता जाता है, उसका बोलना स्वतः ही घटता जाता और वह स्वाभाविकः आत्मविकास की ओर नित्य प्रति मौन का पालन करना चाहिए। एक विशेष जगह पर सुविधानुसार अभ्यास करें और जीवन की असीमित शक्ति का संचय कर सप्तसितारा जीवन का मार्ग प्रशस्त करें।

जीवन जीने का नया दृष्टिकोण

पाठक :- दीदी कभी कभी जीवन में हमें ऐसी परिस्थिति का सामना करना पड़ता है जहां एक ओर सही व्यक्ति होता है दूसरी ओर वह व्यक्ति जो बहुत पावरफूल है और हमारी उननति और प्रगति में सहायक है। ऐसे में हमें किसका साथ देना चाहिए।

राज दीदी :- हमें सदैव सही व्यक्ति का साथ देना चाहिए। मान लीजिए 2 व्यक्ति हैं A और B. A सही है और B पावरफूल .

आपको ऐसा लगता कि यदि आप को B सपोर्ट करते हैं तो वो आपकी उननति में सहायक होंगे। पर याद रखें यदि आप सही व्यक्ति का साथ देते हैं तो सही का साथ देने की यह आदत आपको भी पावरफूल बनाती जाती है और और प्रगति करते जाते हैं।

आप सही के बजाय यदि पावरफूल व्यक्ति को सपोर्ट करते हैं तो आप उननति तो करेंगे पर वह उन्नति, प्रगति, क्षणिक होगी। लेकिन सही व्यक्ति का साथ आपको उचित मार्ग पर रखेगा और आप जो भी हासिल करेंगे वह स्थायी होगा। इसलिये भ्रमित न हों सदैव सही का साथ दें।



इस माह के सतसंग में एन आर एस पी के खजाने से कई बेशकीमती रत्न बाहर आए । प्रस्तुत हैं वह बेशकीमती रत्न :-

- १) भाग्यशाली का अर्थ है आए हुए अवसर को अपनी कड़ी मेहनत के द्वारा सकारात्मक नतीजे पर पहुंचाना।
- २) जब हम किसी को भाग्यशाली कहते हैं तो हमें उन प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो उसने ऊँचाई पर पहुंचने के लिए लगाए थे।
- ३) यदि आप जीवन में सफलता पाना चाहते हैं तो बेहद सरल उपाय है - जो भी काम आप करते हैं उसे खुशी, आनंद और उत्साह के साथ करें। यदि आप खुशी और उत्साह के साथ काम करते हैं तो आपकी सफलता निश्चित है।
- ४) यदि आप आपके जीवन में सफलता पाना चाहते हैं। आगे बढ़ना चाहते हैं तो जितना आप कर रहे हैं उससे और अधिक करें तभी आप आगे बढ़ पाएंगे।
- ५) जो लोग अधिक प्रयास करते हैं उन्हें निश्चित रूप से सफलता मिलती
- ६) जीवन में कुछ अच्छा सा पकड़ कर रखना चाहिए, ताकि जीवन में जब भी कुछ उतार चढ़ाव आए तो आप अपना ध्यान समस्या से हटा सके और अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित कर सके। इससे उतार चढ़ाव का समय आसानी से बीत जाएगा।

७) दान देने की आदत क्यों विकसित करनी चाहिए इसकी वजह बताते हुए दीदी ने कहा:-

- अ) जब आप दान करते हैं तो आपके भीतर ये भाव आता है कि आपके पास प्रचुर मात्रा में है, और जब यह विश्वास में तब्दील हो जाता है तो आप समृद्धि को अपनी ओर आकर्षित करते हैं।
- ब) आप देते कण भर हैं और आपकर पास मण भर लौटता है।
- स) जब आप दान देते हैं आप खुश और संतुष्ट महसूस करते हैं कि आपकी मेहनत का पैसा अच्छे काम के लिए उपयोग किया जाता है।
- ड) जो लोग अपना समय, धन और सहयोग दूसरों को देते हैं, और वो जो नहीं देते हैं उनकी अपेक्षा अधिक खुशहाल और संतुष्ट जीवन जीते हैं। अध्ययन से पता चलता है कि दान देने की सोच मात्र आपके मस्तिष्क में खुशी के हार्मोन को सक्रिय कर देती है। दीदी ने कहा कि हर किसी को देने की आदत डालनी चाहिए।

८) गुणवत्ता भरा जीवन जीने के लिए उपाय :-

- a) जब आप उठ जाते हैं, तो तुरंत बैठ जाएं और ईश्वर का धन्यवाद करें कि आपको जीने के लिए एक और सुंदर दिन दिया है।
- b) हेल्पर्स सहित परिवार के सभी सदस्यों को सुबह उठ कर 'गुड मॉर्निंग' विश करें।

- c) सुबह अखबार नहीं पढ़ना है।
- d) बेकरी उत्पाद, मिठाइयां, तले हुए भोजन और पैकड भोजन से बचें। केशव ब्रेड, बिस्कुट, मिठाई एक दिन कोई बेकरी आइटम छोड़ें, दूसरे दिन मिठाई नहीं खाएं, तीसरे दिन कोई तला हुआ भोजन नहीं खाएं।
- e) यदि स्वास्थ्य अनुमति देता है तो लिफ्ट की बजाय सीढ़ी का उपयोग करें।
- f) ऑफिस से लौटते समय टीवी न देखें। इसके बजाय परिवार के साथ समय बिताएं। इससे परिवार के सदस्यों के बीच संबंध में सुधार होने लगा।
- g) यदि आप बस या ट्रेन से यात्रा कर रहे हैं तो वरिष्ठ नागरिकों या महिलाओं को अपनी सीट प्रदान करें।
- h) अपने इंटरनेट, फोन और व्हाट्सएप टाइमिंग को सीमित करें

९) जीवन में धन की बरकत के लिए गोल्डन टिप्स :-

- a) धन के लिए केवल सकारात्मक, सही और आदरसूचक शब्दों का इस्तेमाल करें। यदि आप कहते हैं कि खर्चा अधिक हो रहा है तो खर्चा अधिक होगा, यदि आप कहते हैं कि बरकत हो रही है, बढ़ोतरी हो रही है, तो धन बरकत दिखाएगा।
- b) खर्च शब्द का इस्तेमाल करने के बजाय कहें इन्वेस्टमेंट अधिक हो रहा है।
- c) यदि आप कहते हैं, तो बच्चे समझदार हैं और एक एक पैसे का सदुपयोग करते हैं। वे वैसे ही बन जाएंगे। यदि हम दूसरों के बच्चे के बारे में कुछ नकारात्मक सुनते हैं तो हमें उनकी चर्चा नहीं करनी है। पर अगर वे सिंसयर हैं तो हम दूसरों के साथ साझा कर सकते हैं।
- d) जब आप सब्जियां या किराने का सामान खरीदते हैं, तो हमेशा कुछ अतिरिक्त पैसा विक्रेता को खुशी, शांति और समृद्धि के आशीर्वाद के साथ दें।
- e) हमेशा उस स्थान को स्पर्श करें और उसकी सराहना करें, जहां आप अपना पैसा रखते हैं, उसका आभार व्यक्त करें, यह आपका दराज, लॉकर, वॉलेट या बैग हो सकता है। उसमें पैसे रखते और निकालते समय, इसे स्पर्श करें और कहें कि 'आप मेरे लिए भाग्यशाली हैं।'
- f) पैसे के साथ बातचीत करें और कहें, 'आप बहुत भाग्यशाली हैं और बहुत बरकत दे रहे हैं' इस प्रकार धन गुणा होगा। जब भी किसी को पैसा दें मुस्कुराहट के साथ दें तो यह आपके पास कई गुना होकर लौटेगा। नारायण शास्त्र कहता है कि यदि आपका मन खुश है तो वह धन को

आकर्षित करेगा।

- g) जब भी आप क्रोध में हो, ईर्ष्या के भाव में हो या कोई नकारात्मक भाव में हो, तो धन को कदापि हाथ न लगाएं। यदि आपको पैसा लेना भी है, तो नारायण का जाप शुरू करें, ताकि नकारात्मक तरंगे दिए गए धन तक न पहुंचें।
- h) जब आप दोस्तों के साथ जाते हैं और बिल का भुगतान करना हो तो बिल चुकाने वाले पहले व्यक्ति बनें। पैसों के प्रति हमेशा अपनी नीयत साफ रखें।
- I) जितनी कदर आप अपने धन की करते हैं उतनी ही कदर आप दूसरों के धन की भी करें।
- J) दूसरों को पैसे देते हुए धन से कहें, 'आई लव यू, आई लाइक यू, आई रेस्पेक्ट यू। जिसके पास जा रहे हो उसे बरकत करना, उसका काम खत्म करके, उसे बढ़ोतरी करके मेरे पास मल्टीपल होकर वापस आ जाना।

१०) आपके जीवन में सुख, शांति और समृद्धि को आकर्षित करने की तकनीक :-

अगर आपके परिवार में चार सदस्य हैं, तो कमरे में ४ दिशा में बैठें। राम राम सवामणी के साथ सामूहिक प्रार्थना करने के लिए एक समय निश्चित करें यह अश्वमेध यज्ञ की तरह बहुत शक्तिशाली है। यदि दो सदस्य हैं, तो आमने सामने बैठें और अन्य दो दिशाओं में अपने गुरु और भगवान की तस्वीरें रखें। यदि एक ही व्यक्ति है, तो एक कोने में बैठें और गुरु और विभिन्न देवताओं की तस्वीरें अन्य दिशाओं में रखें। यदि ४ से अधिक लोग हैं, तो एक गोला बना कर बैठ जाएं और सामूहिक प्रार्थना करें।

यदि आप नियमित रूप से सामूहिक प्रार्थना करते हैं तो आपके घर में समृद्धि आएगी। यदि परिवार के सदस्य सामूहिक प्रार्थना में आपका साथ नहीं देते हैं, तो अपने गुरु और भगवान की तस्वीरें तीन दिशाओं में रखें और कल्पना करें, आपके परिवार के सदस्य आपके साथ बैठे हैं, और आप सभी सामूहिक प्रार्थना कर रहे हैं। आपके सभी सपने फलित होंगे।

रंजीता मालपानी को जन्मदिन (१ मार्च) पर सुख,शांति,समृद्धि,उन्नति, प्रगति,सेहत,सफलता से भरे सप्तसितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद ।

अयोध्या देवी जी मालपानी को उनके जन्मदिन (२५ मार्च) को सुख,शांति,समृद्धि,उन्नति, प्रगति,सेहत सफलता से भरे सप्तसितारा जीवन का नारायण आशीर्वाद ।



मौन

हाल ही में मौनी अमावस्या का पर्व निकला है। इस पर्व का महत्व इसके नाम में ही छिपा हुआ है। कहने का तात्पर्य यह है कि जब अमावस जैसी स्थिति हो अर्थात जब आप परेशानियों रूपी अंधेरों में घिरे हों तब मौन रहकर साधना करना ही श्रेयस्कर है। हमारी संस्कृति के हर छोटे बड़े पर्व में छिपे हुए हैं गूढ़ रहस्य। आज की पीढ़ी को इन्हें समझना है, इनपर शोध करना है और इनमें छिपे मानव कल्याण के सूत्रों को अपने व समाज के कल्याण के लिए अपनाना है।

आखिर मौन का अर्थ क्या है - आम तौर पर चुप रहने या शब्दों के अनुच्चारण को ही मौन की संज्ञा दी जाती है पर सही अर्थों में विचार, वाणी व व्यवहार से संयम ही मौन है। हमारी पाँच इंद्रियाँ पाँच झरोखे हैं जो हमें बाहरी दुनिया की झलकियाँ दिखाती हैं और उन संवेदनाओं को ग्रहण करने का कार्य करती हैं। ग्रहण की गयी यह संवेदनाएँ विचारों में परिवर्तित होती हैं और फिर यह व्यवहार में प्रतिबिम्बित होती हैं - अधिकतर शब्दों के माध्यम से।

मौन हमारे विचारों को नियंत्रित करता है और अंततः चुप्पी देता है और जब मन उद्वेग विहीन होता है तो हम अपने मूल स्वरूप का सानिध्य प्राप्त कर पाते हैं। जब हम अपने अंतर से जुड़ जाते हैं तब जीवन जीने का दृष्टिकोण ही बदल जाता है। यह तथ्य आप एक उदाहरण से अच्छी प्रकार समझ पाएँगे - अगर हम पशुओं की और ध्यान दें तो देखेंगे कि उनका शरीर, मन व व्यवहार एक ही दिशा में केंद्रित होता है और यही कारण है उनकी असीम शक्ति व एकाग्रता का। जबकि आम तौर पर यह विचार वाणी व्यवहार की तारतम्यता मानव में कम दिखायी देती है। हम सोचते कुछ हैं, बोलते कुछ हैं और करते कुछ हैं।

हमारी सोच, वाणी व व्यवहार में तालमेल बैठाने के लिए मौन ही प्रभावी है। मौन की प्रथम स्थिति है शांत होना। शांति से जब हमारी इंद्रियाँ संयमित हो जाती हैं तब हम अपने हृदय में स्थित हो, उस अंतर्नाद का आनंद ले पाते हैं जो दिव्य है। यह स्थिति हमारी आंतरिक व बाहरी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का कार्य करती है।

आज के भौतिक व आधुनिक युग में जहाँ हर व्यक्ति तनावपूर्ण जीवन जी रहा है उसके लिए मौन अमृत का सा कार्य करता है, हमें नयी ऊर्जा व जीवन से भर देता है। आप मौन द्वारा चुम्बकीय व्यक्तित्व, सृजन शक्ति पाते हैं और इंद्रियों का सही प्रबंधन कर तेजस्वी आभा के स्वामी बनते हैं। यँ तो मौन के लाभ बहुआयामी हैं पर स्थूल रूप से मौन इंद्रियों को संयमित कर सही शब्दों के उच्चारण की प्रेरणा देता है जो ध्वनि के रूप में आते हैं। सूक्ष्म स्तर पर ध्वनि का मौन विचारों को नियंत्रित कर मन को शांत करता है। इस प्रकार हम जीवन में आसानी से पा सकते हैं मज़बूत संकल्प शक्ति, धैर्य और शांति।

हिमालय की ऊँची ऊँची चोटियाँ और दूर दूर तक फैली शांत सिग्ध घाटियाँ, रेगिस्तान में सुनहरी शांत रेत का असीमित विस्तार और समुद्र की गहराइयों में बसी असीम शांति सभी तो प्रकृति के अनकहे मौन की अभिव्यक्ति ही तो हैं।

॥ ॐ ॥

अगर हमें राज दीदी द्वारा बतायी गयी वाणी की साधना करनी है तो हमें अंदर व बाहर दोनों से ही मौन की नियमित साधना करनी होगी । जब हर व्यक्ति इस साधना को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बना लेगा तो स्वतः ही सतयुग का स्वप्न साकार हो जाएगा। आइए प्रतिदिन पाँच मिनट की मौन साधना से शुरुआत करें और सप्त सितारा जीवन के हकदार बनें ।

चलते चलते रमण महर्षि के शब्द :-

‘ज्ञानी का संग हमेशा अच्छा है । वो मौन रहकर कार्य करते हैं। बोलने से उनकी क्षमता घटती है । मौन सबसे शक्तिशाली है। अतः मानसिक संग सर्वोत्तम है ।’

प्रिय सतसंगियों,

राज दीदी का प्रातः प्रेयर्स का समय ४.३० से ५.३० है।

आप भी अपने- अपने घरों में इन वीडियो:-

१) दिव्य प्रार्थनाएँ :

<https://youtu.be/L3Ify-vWTto>

२) आएं करें राज दीदी संग प्रार्थना पूरी हों हमारी शुभ मनोकामना part 1

<https://youtu.be/A7TT2G4nvPc>

३) आएं करें राज दीदी संग प्रार्थना पूरी हों हमारी शुभ मनोकामना part2

<https://youtu.be/fmBQ2OEL-bc>

के माध्यम से दीदी के साथ प्रार्थनाओं का दिव्य अनुभव ले सकते हैं ।

यदि आप सुबह में दीदी के साथ प्रार्थनाओं में शामिल नहीं हो पाते हैं तो आप अपनी सुविधानुसार दीदी के ३ वीडियो में से किसी भी एक वीडियो को चला कर ऑनलाइन प्रार्थना कर सकते हैं ।

जूम,गूगल मीट या अन्य किसी ऐप पर प्रार्थनाओं में दीदी का वीडियो चलाना आवश्यक है।

विशेष उद्देश्यों और व्यक्तियों जैसे शादी,संबंध,गर्भधारण,बुजुर्ग के लिए प्रार्थना करने के लिए आप संबंधित व्यक्तियों का नाम उस वक्त विजुलाइज कर सकते हैं जब दीदी उस उद्देश्य से संबंधित प्रार्थना करा रही है ।

सप्त सितारा जीवन प्राप्त करने के लिए नियमित अपनी प्रार्थनाएँ करें ।

Stay blessed stay happy

कृपया नोट करें :- प्रार्थनाओं के दौरान दीदी जूम या you tube पर उपस्थित नहीं होंगी । दीदी हमारे साथ उसी समय प्रार्थना करते हुए virtually हमारे साथ मौजूद रहेंगी ।

॥नारायण नारायण॥



बच्चों की फुलवारी

॥ ५ ॥

मौन स्वर्ण है। रूमी के अनुसार 'मौन को सुनें'। मौन बोलता है जब शब्द चुप होते हैं। महात्मा गाँधी बिना शब्दों के दिल के अनुसार, 'बिना शब्दों की दिल से की गई प्रार्थना शब्दों द्वारा बिना दिल की प्रार्थना से बेहतर है'। सतयुग का यह अंक मौन के ऊपर है। कक्षा में सबसे पहला शब्द जो अध्यापक द्वारा शिष्य से कहा जाता है वह है मौन रहें। जब हम चुप होते हैं तो हम दूसरों को सुन सकते हैं और बेहतर समझ सकते हैं। जैसे स्थिर जल में हमारा प्रतिबिम्ब साफ़ नज़र आता है उसी तरह मौन की अवस्था में हमारा मन शांत और सकारात्मक होता है। मौन का तात्पर्य सिर्फ़ मुँह को बंद कर लेना ही नहीं है इसका तात्पर्य अपने मन को भी शांत रखना है। गौतम बुद्धका कहना था बोलने से पहले अपने शब्दों को इन तीन प्रक्रियाओं से गुजरने दें :-

क्या यह सत्य है

क्या यह आवश्यक है

क्या यह करुण है

ग्रीक दार्शनिक सुकरात को मिलने उनके एक परिचित आए। कुछ रसदार गपशप को करने के लिए उत्सुक हो उस व्यक्ति ने पूछा, 'क्या आप उस व्यक्ति के बारे में जानना चाहते हैं जिसने आपके बारे में उसे कुछ बातें कहीं हैं?' सुकरात ने पूछा आप जो मुझे बताने जा रहे हैं उसे पहले ट्रिपल फ़िल्टर टेस्ट को पास करना होगा।

पहला फ़िल्टर है सत्य

'क्या आपने पूरी तरह सुनिश्चित किया है कि आप जो कहने वाले हैं वह सत्य है?'

आदमी ने अपना सिर हिला दिया। 'नहीं, मैंने वास्तव में इसके बारे में सुना था, और ... सुकरात ने उसकी बात काटते हुए कहा, 'क्या यह जानकारी मेरे लिए उपयोगी या आवश्यक है?'

फिर से, आदमी ने अपना सिर हिला दिया। 'नहीं! वास्तव में, इसके ठीक विपरीत। आप समझ सकते हैं...'

सुकरात ने उस आदमी को बोलने से रोकने के लिए अपना हाथ बढ़ाया और बोले, 'तो आप निश्चित नहीं हैं कि आप जो कहना चाहते एक फ़िल्टर अभी भी बचा हुआ है, इसलिए आप अभी भी मुझे बता सकते हैं। है वह सच है, उपयोगी या आवश्यक है?' 'क्या यह अच्छा या करुण है?' पराजित सा होते हुए आदमी ने जवाब दिया, 'नहीं, वास्तव में नहीं।'

'ठीक है, फिर,' सुकरात ने घूमते हुए कहा, 'यदि आप जो कहना चाहते हैं वह न तो सही है, न अच्छा है, न ही उपयोगी है और न ही आवश्यक है, कृपया कुछ भी न कहें।'

बच्चों आप भी इस पर विचार करो। हमेशा किसी भी प्रश्न का उत्तर देने से पहले या अपनी राय देने से पहले स्वयं से पूछें: 'क्या यह सच है?' 'क्या यह आवश्यक है?' क्या यह अच्छा है करुणा से भरा है?' यदि आपका विचार यह इन फ़िल्टरों को पास करता है, तो बोलें। यदि नहीं, तो या तो इसे बेहतर बनाने के लिए एक शानदार तरीका खोजें, या इसे अपने पास रखें, मौन बनाए रखें।

बच्चों, समाधान विजिटिंग तकनीक आपकी छोटी-छोटी कमियों का विश्लेषण करने का एक शानदार तरीका है। यदि आपने अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं किया है, तो मौन में बैठकर आत्मनिरीक्षण करें। आपका आंतरिक विवेक आपको सही मार्गदर्शन करेगा। मौन आपके कई प्रश्नों का उत्तर देगा। जब आप भ्रमित होते हैं, जब आप जवाब नहीं जानते हैं, तो अपनी आँखें बंद करें और चुपचाप नारायण मदद कहें, और आप देखेंगे कि नारायण ने आपकी समस्या का समाधान कर दिया है। गौतम बुद्ध कहते हैं, 'अपना मुँह तभी खोलें जब आप जो कहने जा रहे हैं, वह मौन से ज्यादा सुंदर हो'।

॥नारायण नारायण॥



राज दीदी सतसंग के माध्यम से सतसंगियों जीवन जीने की शैली के साथ - साथ छोटी- छोटी ऐसी ज्ञान की कुंजी देती है कि जीवन सहज ही सप्त सितारा हो जाता है । सतसंगियों के ऐसे ही अनुभव :-

जिनिता (मुम्बई) :- मैं एक रेकी चैनल हूँ । अभी हाल में मैंने सुबह चार बजे दीदी के साथ की प्रार्थना शुरू की और जैकपोट लगने लगे । इन प्रेयर्स करने के बाद शरीर एक स्फूर्ति से भर गया ४ ? ५ घंटे की नींद के बादजुद भी बहुत एनेजेटिक फील होता है । मैं बहुत समय से योग टीचर ट्रेनिंग करना चाहती थी पर एकदम सुबह का कोई भी बीच नहीं मिल रहा था । प्रार्थना शुरू करने के एक सप्ताह के बाद ही मुझे सुबह का बीच मिल गया और वह भी बहुत ही कम इन्वेस्टमेंट में। सुबह मेरे पति का ऑफिस होता है तो मुझे यह लग रहा था कि सुबह कैसे कर पाऊँगी क्योंकि वह ही समय इनके ऑफिस के टिफिन का समय होता है जब यह समस्या मैंने इनको कही तो इन्होंने कहा, कुछ दिन में खुद बना लूँगा कुछ दिनों बाहर खा लूँगा' । अपने पति के मुख से यह बात सुनना मेरे लिए जैकपॉट ही है क्योंकि घर के कामों में उनकी हालत नारायण हेल्प है । पर फिर भी उनके इस सहयोगात्मक रवैये ने मेरी वर्षों की इच्छा को पूरा करने का मार्ग प्रशस्त किया है । राज दीदी आपका रोम - रोम से धन्यवाद।

संध्या गुप्ता (संपादिका) मुम्बई :- ऐसे तो NRSP से जुड़ने के बाद हर रोज ही जैक पॉट लगते हैं पर यह करिश्मा सचमुच अविस्मरणीय है । हमारे पापा ७८ वर्ष के हैं । वो वायरस पाजिटिव आए । डाक्टर्स ने उन्हें तुरंत एडमिट करने को कहा पर उनकी जिद थी कि वह न तो हॉस्पिटल जाएंगे न वायरस की दावा ही लेंगे । बहुत अजीब सी स्थिति थी । पर हम बहन भाइयों ने लगातार रेकी प्रार्थनाएं मुम्बई सेण्टर पर भी उनके लिए प्रार्थनाएं हो रही थीं । इस बीच वह लगातार गरम पानी पी रहे थे और स्टीम ले रहे थे। आश्चर्यजनक तरीके से वह बिना दवाइयों के वह एक दम स्वस्थ हो गए नारायण का और राज दीदी का रोम- रोम से धन्यवाद ।

बीना जॉनी (पुणे) :- मैं एक रेकी चैनल हूँ । जनवरी २०२० में अचानक एक दिन मुझे दाएं वक्ष में टेनिस के बाल जितनी गाँठ महसूस हुई । भूतकाल में मेरी नानी और माँ के अनुभवों ने मुझे दारण शुरू किया । मन बार-बार स्वयं को समझा रहा था कि मुझे एस अकुछ नहीं होगा पर नारायण का शायद कुछ और मंजूर था । पूरी रात नींद नहीं आई । मेरे मन में रात भर राज दीदी के शब्द गूँजते रहे यह परिस्थिति नारायण लाया है तो सारी व्यवस्था भी वह ही करेगा । मुझे ऐसा लग रहा था की कोई अदृश्य शक्ति मुझे हिम्मत दे रही है । मैं लगातार हीलिंग करती रही । रिपोर्ट्स नकारात्मक थीं पर नारायण पर, राज दीदी पर असीम विश्वास था । सेल्फ हीलिंग करती रही । डाक्टर्स को अस्पतालों को ब्लेस करती रही और आश्चर्यजनक तरीके से सारी व्यवस्थाएं होती चली गई । मुंबई में भी सभी व्यवस्था बहुत अच्छे से हुई । मेरी सर्जरी और सभी उपचार बहुत अच्छे से हुए । आज मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ उसका सारा श्रेय राज द्वारा सिखाई गई रेकी विद्या और सत्सग के द्वारा दिए गए मार्गदर्शन और उनकी बातों से नारायण में उत्पन्न अटूट विश्वास को कहा । दीदी आपका, और हर उस व्यक्ति का जो संपूर्ण विश्व के उत्तम स्वास्थ्य के लिय प्रार्थना कर रहे थे उन प्रार्थनाओं ने मेरे लिए मिरेकल का काम किया और आज मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ ।



मौन का महत्त्व

एक व्यक्ति जो बहुत जिज्ञासु था एक दिन गौतम बुद्ध के पास पहुँचा। उसका नाम मौलुंकपुत्र था। वह एक बड़ा ब्राह्मण था जिसके विद्वान पाँच सौ शिष्य थे। उसके पास बहुत सारे प्रश्न थे। बुद्ध ने उसके चेहरे की तरफ देखा और कहा, 'मौलुंकपुत्र, एक शर्त है, यदि तुम शर्त पूरी करो, केवल तभी मैं उत्तर दे सकता हूँ। मैं तुम्हारे मस्तिष्क में घुमड़ते प्रश्नों को देख सकता हूँ। एक वर्ष तक प्रतीक्षा करो। ध्यान करो, मौन रहो। जब तुम्हारे भीतर का शोरगुल समाप्त हो जाए, जब तुम्हारी भीतर की बातचीत रुक जाए, तब तुम जो कुछ भी पूछोगे मैं उसका उत्तर दूँगा। यह मैं वचन देता हूँ।'

मौलुंकपुत्र कुछ चिंतित हुआ- एक वर्ष, केवल मौन रहना, और तब गौतम बुद्ध उत्तर देंगे और कौन जाने कि वे उत्तर सही भी हैं या नहीं? तो हो सकता है एक वर्ष बिलकुल ही बेकार जाए। इसके उत्तर बिलकुल व्यर्थ भी हो सकते हैं। क्या करना चाहिए? वह दुविधा में पड़ गया। ऐसी शर्त मानने में वह थोड़ा झिझक भी रहा था। तभी बुद्ध का एक दूसरा शिष्य, सारिपुत्र, जो वहीं पास में ही बैठा था - एकदम खिलखिलाकर हँसने लगा। मौलुंकपुत्र और भी परेशान हो गया, उसने कहा, 'बात क्या है? तुम क्यों हँस रहे हो?'

सारिपुत्र ने कहा, 'इनकी मत सुनना। ये बहुत धोखेबाज हैं। जब मैं अपने प्रश्नों को लेकर आया था तो इन्होंने मुझे भी इसी तरह बहलाकर धोखा दिया था। तुम्हारे तो केवल पाँच सौ शिष्य हैं, पर मेरे पाँच हजार थे। मैं बड़ा ब्राह्मण था, देश में भी मेरी ख्याति थी। इन्होंने मुझे फुसला लिया, इन्होंने कहा, साल भर प्रतीक्षा करो। मौन रहो। ध्यान करो और फिर पूछना और मैं उत्तर दूँगा। और साल भर बाद कोई प्रश्न ही नहीं बचा। तो मैंने कभी कुछ पूछा ही नहीं और इन्होंने कोई उत्तर दिया ही नहीं। यदि तुम पूछना चाहते हो तो अभी पूछ लो, मैं इसी चक्कर में पड़ गया। मुझे इसी तरह इन्होंने धोखा दिया।'

बुद्ध ने कहा, 'मैं अपने वचन पर पक्का रहूँगा। यदि तुम पूछते हो, तो मैं उत्तर दूँगा। यदि तुम पूछो ही नहीं, तो मैं क्या कर सकता हूँ?'

एक वर्ष बीता, मौलुंकपुत्र ध्यान में उतर गया। और- और मौन होता गया--भीतर की बातचीत समाप्त हो गई। भीतर का कोलाहल रुक गया। वह बिलकुल भूल गया कि कब एक वर्ष बीत गया। जब प्रश्न ही न रहें, तो कौन उत्तरों की फिक्र करता है? एक दिन अचानक बुद्ध ने पूछा, 'यह वर्ष का अंतिम दिन है। इसी दिन तुम एक वर्ष पहले यहाँ आए थे। और मैंने तुम्हें वचन दिया था कि एक वर्ष बाद तुम जो पूछोगे, मैं उत्तर दूँगा, मैं उत्तर देने को तैयार हूँ। अब तुम प्रश्न पूछो।'

मौलुंकपुत्र हँसने लगा, और उसने कहा, 'आपने मुझे भी धोखा दिया। वह सारिपुत्र ठीक कहता था। अब कोई

प्रश्न ही पूछने के लिए नहीं रहा। तो मैं क्या पूछूँ ? मेरे पास पूछने के लिए कुछ भी नहीं है।”

बुद्ध ने कहा, असल में यदि तुम सत्य के साथ नहीं हो तो समस्याएँ होती हैं। और प्रश्न होते हैं। वे तुम्हारे झूठ से पैदा होते हैं -तुम्हारे स्वप्न, तुम्हारी नींद से वे पैदा होते हैं। जब तुम सत्य, प्रामाणिक मौन समग्र होता हो--वे तिरोहित हो जाते हैं।

यही तो ध्यान की पूरी प्रक्रिया है : प्रश्नों को भुला देना, भीतर चलती बातचीत को रोक देना। जब भीतर की बातचीत रुक जाती है, तो ऐसा असीम मौन छा जाता है। उस मौन में हर चीज का उत्तर मिल जाता है। हर चीज सुलझ जाती है--शाब्दिक रूप से नहीं, अस्तित्वगत रूप में सुलझ जाती है। कहीं कोई समस्या नहीं रह जाती है।’

मौन की व्याख्या

जब महाभारत का अंतिम श्लोक महिषी वेदव्यास के मुखारबिंद से निकला और गणेशजी के सुडौल सुपाठ्य अक्षरों से भोजपत्र पर अंकित हो गया तब महिषी ने गणेश जी से कहा, ‘विघ्नेश्वर, धन्य है आपकी लेखनी ! महाभारत का सृजन तो वस्तुतः आपकी लेखनी ने ही किया है पर उससे भी ज्यादा विस्मयकारी है - आपका मौन। सुदीर्घकाल तक हमारा साथ रहा। इस अवधि में मैंने तो पंद्रह बीस लाख शब्द बोल डाले, परन्तु आपके मुख से एक भी शब्द नहीं सुना’। ऐसे कैसे संभव हुआ बताएं प्रभु’?

इस पर गणेश जी ने मौन की व्याख्या करते हुए कहा, ‘बादरायण, किसी दीपक में अधिक तेल होता है किसी में कम, परन्तु तेल का अक्षय भण्डार किसी दीपक में नहीं होता है। उसी प्रकार देव, मानव, दानव आदि जितने भी तनुधारी हैं सबकी प्राणशक्ति सीमित है - किसी की कम, किसी की अधिक, परन्तु किसी की भी असीमित नहीं है। इस प्राण शक्ति का पूर्णतः लाभ वो ही ले सकता है, जो संयम से इसका उपयोग करता है। संयम ही सभी सिद्धियों का आधार है और संयम का प्रथम सोपान है - व्वोगुप्ति अर्थात् वाक संयम। जो वाणी का संयम नहीं रखता जिसकी जीव्हा बोलती है और जिह्वा बहुत बार अनावश्यक बोलती है और अनावश्यक शब्द प्रायः विग्रह और वैमनस्य पैदा करते हैं जो हमारी प्राणशक्ति को सोख डालते हैं, इसलिए मैं मौन का उपासक हूँ’। कहकर गणेशजी मौन हो गए और वेदव्यास उनके कर कमलों में झुक गए।

राज दीदी की प्रेरणा और उनके सात्विक विचारों से जन्म हुआ हमारी रचनाओं का ।
राजदीदी को समर्पित है, हमारी ये रचना

स्वर

जितना जितना
जीवन का मर्म
सुन लेती हूँ मैं,
उतना उतना
ईश्वर का स्वर सुन लेती हूँ मैं ।

प्रार्थना के धागों से
मन के अनुरागों से
संतुलन कर्मों का
कर लेती हूँ मैं, भ्रम के अंधेरे में
बिखरे नगीनों को
फिर से चुन लेती हूँ मैं।
ईश्वर का स्वर ऐसे सुन लेती हूँ मैं

शब्दों के चांटे, धोखों के कांटे,
जिन जिन ने चांटे, आभार , अनुग्रह
उनका कर लेती हूँ मैं
मांग कर सुख उनका
ईश्वर का स्वर सुन लेती हूँ मैं।।

प्रारब्ध की डोर,
कोई ओर ना छोड़,
क्षमा के मोती में आस की ज्योति
पिरो लेती हूँ मैं ।
कर्म की गठरी को होले होले हल्का
कर लेती हूँ मैं ।
ईश्वर का स्वर ऐसे सुन लेती हूँ मैं।

- वर्षा उपाध्याय

जीवन सूर्य

जीवन भी सूर्य की तरह
निरन्तर, अथक यात्रा पर
अनवरत अबाध गति से चलता
उसी तरह, ओज, ऊर्जा, उत्साह से भरा
श्रम से सींची उर्वर जमीन पर
बीज में अंकुरण करता सूर्य
और जीवन उनमें स्पन्दन मरता
सकल दृष्टि को प्रेममय दृष्टि से छूता
जीवन अंकुर में प्रेम की कोपलें निकालता
नित्य साक्षी, सकल भुवन की गति का
और जीवन, दुःख, सुख, आशा-निराशा
सम्पद-विपद का अविचल निहिर
अक्षय स्रोत, शक्ति, उल्लास, नवीनता का
केंद्र समस्त जगत का
जीवन भी स्रोत निर्बाध, पुनीत, मार्ग
धरा से गगन तक जाने का
जीवन सूर्य है, परिक्रमा पथ पर
सूर्य जीवन है शाश्वत, अनन्त.

- हेमलता पोद्दार

मौन रहने की प्रक्रिया को विकसित करने का सरल उपाय :-

❁ प्रथम सप्ताह :

- १) अपनी पसंद के आरामदायक स्थान और समय को चुन लें
(प्रतिदिन एक ही समय और एक ही स्थान रखें)
- २) फर्श पर चटाई या आसन रखें । आप कुर्सी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं ।
सुखासन में भी बैठ सकते हैं।
- ३) सिर्फ एक मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करें । आप अपने फोन पर टाइमर रख सकते हैं ।
- ४) अपनी आँखें बंद करें । विचार आएं जाएं उन पर ध्यान न दें ।
टाइमर बजने तक आँखें बंद कर निश्चल बैठे रहें ।
- ५) एक सप्ताह, एक ही समय, एक ही स्थान पर हर दिन इस प्रक्रिया को अपनाएं ।

❁ दूसरा सप्ताह :-

- ६) आँख बंद कर शांत बैठने का अभ्यास २ मिनट तक करें ।
- ७) पिछले सप्ताह आप सिर्फ आँखें बंद करके बैठे थे इस सप्ताह से अपने विचारों पर भी ध्यान दें ।
- ८) विचारों का सिर्फ अवलोकन करें उन्हें नियंत्रित करने की कोशिश न करें ।
- ९) दो मिनट के अंत में यदि संभव हो तो जो विचार याद रहे उन्हें एक कागज पर लिख लें ।
- १०) पूरे सप्ताह इस प्रकार ही अभ्यास करें ।
- ११) सप्ताह के अंत में हर रोज लिखे विचारों को पढ़ें । आप देखेंगे कि कुछ विचार दोहराते रहते हैं ।

❁ तीसरा सप्ताह :-

- १२) इस सप्ताह भी २ मिनट तक ही बैठना है ।
- १३) इस बार आपको अपने विचारों का मार्गदर्शन करना है । आपको बैठते समय एक विचार के बारे में सोचिए और देखिए कि क्या आप उस विचार पर ध्यान केन्द्रित कर पा रहे हैं ?
- १४) उद्धारण के लिए आप गणेशजी के बारे में या किसी मनपसंद दृश्य के बारे में सोचते हैं या जो भी विचार आपके मन में चल रहा है उसके बारे में सोचें ।
- १५) अगर यह विचार आपके लिए मददगार होता है तो आप अपने सामने गणेश जी या विचार या वह दृश्य रख सकते हैं जिसे आप सोच रहे थे । हर बार जब भी आपके विचार बदलते हैं तब आपकी आँख खुल जाती है और आपको वह तस्वीर, दृश्य या विचार दिखाई पड़ता है ।

||नारायण नारायण||

- १६) आप देखेंगे आपका विचार धीरे- धीरे उस विचार पर स्थिर हो जाएगा ।
 १७) पूरे सप्ताह उसी विचार पर काम करें ।
 १८) सप्ताह के अंत में आप देखेंगे कि आप जब भी अपनी आँखें बंद करते हैं तो वह ही विचार आपके पास आता है ।

❁ चौथा सप्ताह :-

- १९) इस सप्ताह भी आप २ मिनट के लिए ही बैठेंगे ।
 २०) जिस पल आप अपनी आँखें बंद करेंगे तो वह ही विचार आएगा ।
 उस विचार को अनदेखा करें और अपनी सांस पर ध्यान केन्द्रित करें ।
 २१) विचार रहेगा । आप देखेंगे कि विचार धीरे- धीरे आपका मन विचार शून्य हो जाता है ।
 २२) आप अपनी सांस को जब तक देखना जारी रखें जब तक आपका मन पूरी तरह शांत न हो जाए ।

इस अभ्यास को जब तक जारी रखें जब तक आप मौन का आनंद लेना शुरू न कर दें । अब आप अपनी सुविधानुसार और अपनी इच्छानुसार इस अभ्यास को बढ़ा सकते हैं ।
 इस प्रकार आपकी ध्यान प्रक्रिया पूरी हो चुकी है ।

कम बोलिए और
 अपने कार्य पर
 ज्यादा ध्यान
 दीजिये. कुछ ही
 दिनों में आप मौन
 की शक्ति को
 पहचान लेंगे।

आत्मा निरंतर बहुत धीमी आवाज
 में आप से कुछ कहना चाहती है
 जिसे मौन रह कर सुनने से आप
 परम सुख प्राप्त कर सकते हो।

॥ ॐ ॥



Pavaan Vani

Dear Narayan Premiyan,

|| Narayan Narayan ||

Silence is the best language of the World. What a contradiction- words and Silence as language! When we are silent, our mind is relaxed, the voice of our soul, the voice of that supreme Father who resides inside reach us when our mind is silent. It is this voice that shows us the right way to live life, makes us differentiate between right and wrong. The best way to keep our self positive is to practice the sadhana of silence. Silence means to be calm and balanced in thoughts and speech and cultivate the attitude of hearing. It means that silence is also to see and hear like a witness. When we are calm, then it is possible to understand our underlying powers and use them in the best and most appropriate manner. Silence increases our willpower. Impulsive speech is controlled. Silence is similar to penance. Great sages, munis, great personalities all practiced the sadhana of Silence. When they spoke, the syllables which came out personified their stability, depth and stature in thoughts. Gandhiji used to practice the sadhana of Silence once a week religiously.

Satsangis often question me- Being human it so happens that when faced with unfavourable situations, positivity starts distancing from us. What should we do then? My advice to this query is- Follow the sadhana of Silence. Everyday make it a practice to observe silence for some time. You can start this practice by maintaining silence for one minute and then increase the time according to your convenience. Practicing Silence, automatically makes you positive. The practice of Silence will unravel so many pleasant secrets that you will be wonderstruck. The unlimited and amazing power of Silence is the best path to achieve a seven star life.

Best Wishes

R. Modi

R Modi

Satsangis

Group prayers with Raj didi

Raj Didi's morning prayer time 4.30 am. - 5.30 am. You can join Didi for your prayers from your homes with this u tube Prayer video:-

Divine prayers : <https://youtu.be/L3Ify-vWTto>

॥ नारायण नारायण ॥

CO-EDITOR

Deepti Shukla 09869076902

EDITORIAL TEAM

Vidya Shastri 09821327562
Mona Rauka 09821502064

Main Office

Rajasthan Mandar 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 - Sarla 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 Bhartiya	: 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 - Apkeshia Jogani	: 09324889800
London - C.A. Akshata Agarwal	: 00447828015548
Singapore - Pooja Agarwal	: +659145 4445
America - Sneha Agarwal	: +16147873341

Editorial

॥॥॥॥॥

Dear Readers,

|| Narayan Narayan ||

Recently, when I had called to speak my father, the phone was attended by my mother. After speaking to my mother when I asked her to give the phone to my father, she replied, "He is in Muan (Silence) sadhana. You will be able to speak to him only after two hours.

My mind was filled with the emotion of feeling good and curiosity. When Papa called me up after the completion of sadhana, I asked him why is he practicing silence and what are its benefits? He said, 'Silence is the best way to understand oneself and it is the best method to recognize the embedded powers. Silence is the right way to live life, silence is bliss and is the door to salvation' ... He spoke at length about life and Silence and opened my eyes about the benefits of silence. He motivated me to understand and know the language of Silence . This Issue of Satyug is dedicated to the importance of silence -

We all will comprehend and understand the importance of silence in life.

With Best Wishes

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

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

|| Narayan Narayan ||

Call of Satyug

At the inception of the universe there was only one sound - The sound of Silence. Silence means remaining silent from the inside as well as outside. It is the process of moving towards our inner self. To be calm in thoughts and speech, is silence. Silence is the expression of universe. The language of nature is silence. Silence is a wonderful process of attracting the amazing power of the universe. Silence is a boon in itself. Silence is a source of physical and mental strength. Restrain and silence are similar. When to speak, what to speak, when to remain silent, are the questions which form the basis of silence. Silence motivates us to become afferent, and when we look inward we are able to hear that divine voice which is contained within us, which is the voice of our soul, which guides us to identify the right and wrong and this voice is only heard when we practice silence. Silence is a type of sadhana which is only possible with constant efforts. Silence acts as a litmus test to cleanse our mind, thoughts, behavior and speech.

The answer to every question raised within the mind is answered if we listen to our mind in silence. The state of silence gradually leads us to thoughtlessness and this emptiness of thought lead us to witness our soul, finally leading us on the path of salvation.. Silence is a practice through which we unravel the inner layers of our self and get acquainted with our true nature. Whenever our mind is disturbed by the clamour of the world, we should dive deep into the caves of silence. The tone emanating from every breadth of yours will introduce you to your phenomenal self. Silence is the language of that Narayan residing within you.

Once, Sage Bhashakali asked his guru, 'Where does the Brahma mentioned in the Upanishads reside? The Guru remained silent. He repeatedly asked his Guru but every time Guruji remained silent. In the end, Guruji said- I am explaining to you again and again, that this silence which is within me and within you is the ultimate Brahm. Silence is the truth, silence is the eternal soul. Silence is the sanjeevini power which has the strength to remove every negativity within you . This power develops and uplifts our life energy.

The continuous practice of silence helps a person to evolve in physical, mental, and spiritual sphere, and also escalates him to the euphoric peaks of success in the financial and academic fields. The practice of remaining silent can be achieved through regular practice. When silence becomes completely determinant (siddha) , the mind and body merge into the soul. The thoughts just like the waves disappear in silence. Silence is a message of peace. It is the way to connect with God. It is the best form of penance which leads to our well being. The power of silence is more than spoken words. There are many benefits of Maun sadhana

1) When your mind becomes silent your insight develops and anger, complaint, slander, anxiety diminishes and the mind fills with a soothing contentment. The impregnable fort of expectation collapses and the mind fills with an infinite sense of contentment.

2) Silence is a language that does not require any words. There is no need to specify which silence depicts happiness and which depicts sorrow.



3) When you remain silent you listen and understand others more. Knowing and understanding others is a form of appreciation.

4) The practice of silence helps you to stay away from distractions and increases your concentration levels.

5) Silence works to shape our thoughts. In order to develop the right thoughts, it is necessary to think silently.

6) When we practice silence, the subconscious becomes calm and the mind is saved from being disturbed.

7) Silence prevents us from gossip, complaint, slander, backbiting.

8) It prevents us from speaking lies..

9) It prevents tribulation and quarrels.

10) It avoids any enmity.

11) It saves us from power games.

12) It develops mental power.

13) It unravels the source of unlimited knowledge.

14) Silence makes us aware of our self and helps us in conquering the EGO.

15) Silence is the solution to many questions.

As a person gets refined in thoughts, he automatically speaks less and this helps in treading the path towards self-development, **so we should practice Maun sadhana regularly on a daily basis. Practice the Maun sadhana at a particular place, at a convenient time regularly and harness the unlimited power of life and pave the way for a seven star life.**

UNIQUE POINT OF VIEW

Question:- In life many a times such a situation comes, when you are confused and in a dilemma between whom you should support, the right person or the one who is powerful and will support you in your growth and progress. Didi please clarify

Rajdidi: - We should always support the right person. Two people A and B, A is righteous person and B is powerful person. You feel if you support B he will help you progress and growth. But we should understand that if you support the right person then slowly steadily you will also become powerful and start progressing also. But if you support the powerful maybe you will achieve growth and progress but it will be temporary. When you support the right person your progress will be permanent. Do not be in a dilemma. Always support the right.

Wisdom Box (Glimpses of Satsang)

॥ ॐ ॥

We present the precious gems from the Treasure box of NRSP Satsang of this month: -

1) Lucky means to avail the opportunity and achieve positive results through hard work.
2) When we call someone lucky, we should focus on the efforts he has put in to reach that height.

3) If you want to succeed in life, then the simplest way is to do your work with happiness, joy and enthusiasm. If you work with joy and enthusiasm then your success is certain.

4) If you want to succeed and progress in life then do more work than what you are presently doing.

5) Those who put in more effort will surely get success.

6) Always hold on to something good in life, so that whenever there are some ups and downs in life, you can divert your attention from the problem and focus on the good things. This will help you to sail through the tough times.

7) Didi explained the benefits of inculcating the habit of giving charity: -

A) When you donate, you get the feeling that you have abundance, and when it turns into faith then you attract prosperity.

B) Whatever you give comes back in multiples, You give (kan) and receive (man).

C) When you donate you feel happy and satisfied that your hard earned money is used for good work.

E) People who give their time, money and support to others, live a happy and contented life in comparison to those who do not.

Studies show that the mere thought of donating, activates the hormones of happiness in your brain. Didi said that everyone should develop the habit of giving.

8) Measures to lead a quality life:-

a) When you wake up in the morning, immediately sit down and thank God that he has given you another beautiful day to live.

b) Wish Good morning /greet all family members including helpers.

c) Avoid reading newspaper in the morning.

d) Avoid bakery products, sweets, fried foods and packed food. Keshav was fond of bread, biscuits, sweets and fried food. He gave a simple way to skip the food items. Skip a bakery item one day, do not eat sweets the other day, avoid fried food on the third day.

e) If health permits, use staircase instead of a lift.

f) Do not watch TV after returning from work, instead spend time with family. This will help in harmonizing relationship between family members.

g) If you are travelling by bus or train then offer your seat to senior citizens or women.

h) Limit your internet, phone and Whatsapp timing.

॥नारायण नारायण॥



9) Golden tips for wealth in life:-

a) Use only positive, good and respectful words for money. If you use the word “expenditure” then there will be increase in expenses. If you say that you are prospering then it shall be manifested.

b) Instead of using the word ‘**Expenditure**’, use the word ‘Investment’.

c) If you say that, children are sincere and make good use of money. They will become like that. Do not share anything negative about other children. But if someone’s child is a sincere then share it with others.

d) When you buy vegetables or groceries, always give some extra money to the seller with blessings of happiness, peace and prosperity.

e) Always touch and appreciate the place where you keep your money, express gratitude, it can be your drawer, locker, wallet or bag. When placing and withdrawing money in it, touch it and say ‘**You are lucky for me.**’

f) Interact with money and say, “You are very lucky and attracting abundance” Thus wealth will multiply. Whenever you give money to someone with a smile, it will return to you in multiples. Narayan Shastra says that if your mind is happy then it will attract wealth.

g) Whenever you are in anger, in jealousy or in some negative emotion, never touch money. If you have to take money in such a mood, start chanting “Narayan Narayan “so that negative waves do not reach the money.

h) When you go out with friends be the first one to pay the bill. Always keep good intentions towards money.

i) Value other person’s money, like how you care for your money.

J) While giving money to others, tell to the notes, “I love you, I like you, I respect you. Bless the person with happiness, peace and prosperity and return to me in multiples”.

10) Techniques to attract happiness, peace and prosperity in your life:-

If you have four family members, sit in the room in 4 directions. Fix a timing for group prayer with ‘Ram Ram Sawamani’, it is very powerful like “Ashwamedha Yagya”. If there are two members, sit in opposite directions and keep pictures of your Guru and God in the other two directions. If there is only one person, sit in one corner and put pictures of the Guru and various deities in other directions. If there are more than 4 people, then sit down in a circle and offer group prayers.

If you do group prayers regularly then there will be prosperity in your house. If family members do not participate in group prayers, put pictures of your Guru and God in three directions and imagine, your family members are sitting with you, and all of you are praying together. All your dreams will be manifested.

Youth Desk

॥ ॐ ॥

The festival of Mauni Amavasya was celebrated recently. The importance of this festival is hidden in its name. Whenever there is a situation like Amavas i.e. when you are surrounded in the darkness of disarray, then it is best to do meditation in silence. Innumerable secrets are hidden in every small and big festivals of our culture. The need of the hour is that today's young generation should understand them, analyze and adopt the hidden tips for the welfare of self and society both.

What is the meaning of silence?

Generally keeping mum or abstaining from speech is defined as silence, but in true sense, silence is restraint of thoughts, speech and behavior. Our five senses are the five jharokas(Windows) which show us glimpses of the external world and absorb those vibrations. First these vibrations are converted into thoughts and then reflected in behavior - mostly through words.

Silence curbs our thoughts and makes us quiet and when the mind is devoid of anxiety, we are able to achieve closeness with our original self. Our perspective towards life changes when we connect with our inner self, perspective towards life changes. To understand this fact well, one should observe the animals- We see that their body, mind and behavior are focused in one direction and this is the reason for their immense power and concentration. Whereas this quality of maintaining sync in speech and behavior is rarely demonstrated in humans. We think, speak, and act differently.

Silence is effective in harmonizing our thoughts, words and deeds. The first state of silence is to be calm. When our senses become restrained and withdrawn by observing silence, then we get connected with our heart, experiencing the inner joy, which is divine. This state helps in increasing our internal and external resistance.

In today's material and modern era, where every person is living a stressful life, silence acts like bliss, fills us with new energy and life. You gain a magnetic personality and creativity through silence. Your aura becomes healthy and luminous by managing the sense organs properly. Though the benefits of silence are multifaceted, but largely it restrains our sensory perceptions and inspires us to use right words. On subtler level, silence calms the mind by controlling thoughts. In this way we can easily achieve strong determination power, patience and peace in life.

The lofty peaks of the Himalayas and the tranquil green valley's spread far and wide, the unlimited expanse of golden calm sand in the desert and the boundless peace that exists in the depths of the sea are all expressions of the untold silence of nature.

If we have to inculcate the messages of Raj Didi, then we have to do regular practice of being silent, both inside and outside. If every person makes this practice an integral part of their life, then the dream of the golden age will automatically come true. Let's start with five minutes of practicing silence every day and become entitled to a Seven-star life.

Words of Raman Maharishi as we conclude -

Contact with Gyani is always good. They work through silence. By speaking their power is reduced. Silence is most powerful. Therefore mental association is best.

॥नारायण नारायण॥

Silence is Golden

Listen To silence it as so much to say- Rumi

Silence Speaks, when Words can't

It is better in prayer to have a heart without words than words without a heart.

Mahatma Gandhi

Our this issue of Satyug is dedicated to Silence – Maun

The teacher's first word in the class is **SILENCE**. When we are silent we can hear others and understand them better. Just like our reflection is clear in still water, our mind is calm and positive when we are in silence. Silence does not just mean keeping your mouth shut. It also means keeping your mind calm as well.

Buddha used to say before you speak let your words pass through three gates

- 1) Is it true
- 2) Is it necessary
- 3) Is it kind

Socrates the great ancient Greece philosopher was once visited by an acquaintance of his. Eager to share some juicy gossip, the man asked if Socrates would like to know the story he'd just heard about a friend of theirs.

Socrates replied that before the man spoke, he needed to pass the "Triple-Filter" test.

The first filter, he explained, is **Truth**.

"Have you made absolutely sure that what you are about to say is true?"

The man shook his head. "No, I actually just heard about it, and ...

Socrates cut him off.

"You don't know for certain that it is true, then. Is what you want to say something good or kind?"

Again, the man shook his head. "No! Actually, just the opposite. You see ..."

Socrates lifted his hand to stop the man speaking.

"So you are not certain that what you want to say is true, and it isn't good or kind. One filter still remains, though, so you may yet still tell me. That is Usefulness or Necessity. Is this information useful or necessary to me?"

A little defeated, the man replied, "No, not really."

"Well, then," Socrates said, turning on his heel. "If what you want to say is neither true, nor good or kind, nor useful or necessary, please don't say anything at all."

CONSIDER THIS

Before you answer a question or voice your opinion, ask yourself:

Is it true?

Is it good?
Is it kind?
Is it useful?
Is it necessary?

If it passes these filters, speak up. If not, either find a tactful way to make it pass or better still, keep it to yourself, maintain silence.

Children - The samadhan visiting technique is a wonderful way to analyze your short comings. If you have not achieved your goal, then sit and introspect in silence. Your inner conscience will guide you rightly. Silence will answer many of your queries. When you are confused , when you don't know the answer, close your eyes and silently say **Narayan Help, and you will be guided.**

Open your mouth only if what you are going to say is more beautiful than the Silence-Buddha

Narayan Narayan
Dear Satsangis

Morning prayer With Rajdidi - Time - 4.30 am.You can join Didi for your prayers with any one of Didi's Prayer video's:-

- 1) Divine prayers <https://youtu.be/L3lfy-vWTto>
- 2) Aiye karein RajDidi sangh prathana puri ho hamaree har shubhmanokamana part-1
<https://youtu.be/A7TT2G4nvPc>
- 3) Aiye karein RajDidi sang prathana puri ho hamaree har shubh manokamana part-2.
<https://youtu.be/fmBQ2OEL-bc>

The Group prayers with didi will be a divine and blissful experience.If you are not able to join didi in the morning you can do your personal prayers , or online prayers by means of any one of RajDidi's prayer videos as per your convenience.

Please note it is mandatory to play one of Didi's prayer video for online prayers through Zoom, Google meet or any other app you are using for group prayers.

To achieve a seven star life you must pray regularly.

For prayers of specific reasons like marriage, relationships, pregnancy, senior citizens . visualise or take names of people while doing group prayers with RajDidi's prayer video.Stay happy and blessed.

Please note didi will not be present on you tube or any zoom prayer group at 4.30am. Her presence would be virtual.

॥ ॐ ॥

Under The Guidance of Rajdidi

Rajdidi under the aegis of the Narayan Reiki Satsang, along with tips to lead a meaningful life also gives us small techniques by following which one automatically becomes entitled to lead a seven star life. Sharing a few such experiences:-

Jinita (Mumbai): - I am a Narayan Reiki channel. Recently I joined Rajdidi at the four o'clock morning prayer sadhana and I have started receiving jackpots. After these prayers, my body felt so full of energy that even after only four to five 5 hours of sleep, I felt energetic. I always aspired to become a yoga teacher since long, but I could not find any such course in the morning hours. Only after a week of joining the morning prayers, I found a good Yoga teacher training course and that too with reasonable investment. My husband has an office in the morning, so I was thinking how I would be able to manage his tiffin in the morning. When I shared this with him he readily supported me saying he would manage his tiffin. Some days he himself would make it or he would eat out. These words from my husband were really a jackpot for me because he usually was Narayan Help in home chores. But still this supportive attitude has paved the way for fulfilling my desire. Raj Didi thank you from the bottom of my heart.

Sandhya Gupta (Editor) Mumbai: - Ever since I have joined NRSP, everyday has been a jackpot day, but this incident is truly unforgettable. My father is 76 years old. He was tested COVID19 positive. The doctors advised immediate admission. But he was adamant that neither would he go to the hospital, nor would take the treatment for COVID. He was treating himself with the naturopathy. It was a very strange situation. My sisters, brothers, myself and our entire family were giving him regular Narayan Reiki healing and also prayers were started at the Mumbai centre. Surprisingly, he became healthy without medicines, thanks to Narayan and Raj Didi from the bottom of my heart.

Bina Johny (Pune): - I am a Narayan Reiki channel. One day in January, 2020 I felt a tennis ball size knot in my right breast. The experiences of my grandmother and mother regarding this disease began to haunt me. My mind was repeatedly convincing me that I would not have anything but Narayan had some other plans. I could not sleep the whole night. Throughout the night, the words of Raj Didi kept echoing in my ears that, if Narayan has brought this situation upon me, he will also do the necessary arrangements to overcome the same. It seemed to me that some invisible power was giving me courage. I kept on healing myself continuously with Narayan Reiki healing technique. Reports were negative but I had immense faith in Rajdidi and Narayan. I kept on doing self-healing. I kept blessing the Doctors, the hospitals and amazingly all the arrangements were smooth and easy. In Mumbai too, all the arrangements were done very well for my surgery. My surgery and all treatments went very well. Today I am fully healthy and all the credit for this goes to the healing technique of Narayan Reiki taught by Raj and the guidance given by didi in the regular Satsangs and the unwavering faith in Narayan because of her words. I thank My sister, and every person in the whole World who was praying for my health and it is their prayers which worked as miracle for me and today I am fully healthy.

॥ नारायण नारायण ॥

Inspirational Memoirs

॥ 卐 ॥

Significance Of Silence

A very inquisitive person met Gautam Buddha one day. His name was Maulankaputra. He was a great Brahmin scholar who had around five hundred disciples under him. He had lots of questions. Buddha looked at his face and said, 'Maulankaputra, there is a condition, if you fulfill that condition, only then will I answer your question. I can see the questions swirling in your mind. Wait for a year. Meditate, be silent. When the noise inside you decreases, when your inner conversation stops, then I will answer whatever you ask. I promise you this.

Maulankaputra got worried - To remain silent, period of one year and then Gautam Buddha will answer and then who knows whether those answers will be correct or not? So maybe the year could go completely waste. The answers by then could be just meaningless. What should be done? He was in a dilemma. He was also a little hesitant to accept such a challenge. Then another disciple of Buddha, Sariputra, who was sitting nearby - started laughing at him. Maulankaputra became even more upset; He said, "What's the matter? Why are you laughing?"

Sariputra said, 'Don't listen to him. He is very deceitful. When I had come up with my questions, he deceived me in the same way. You only have five hundred disciples, but I had five thousand. I was a renounced Brahmin; I also had fame in the country. He lured me, he said, wait a year. Be silent Meditate, then ask and I will answer. And there was no question left after a year. So I have never asked him anything and he has not given the answer. If you want to ask, ask now, I was in the same situation. He deceived me in the same way."

Buddha said, "I am firm in my promise. If you ask me the questions I will answer. But if you have no questions to ask what should I do."

Maulankaputra went into meditation and a year passed. His silence continued - the inner conversation ended. The inner cacophony stopped. He completely forgot that a year had passed. When the questions are no longer there, who cares about the answers? One day Buddha suddenly asked, "This is the last day of the year." You came here on this day a year ago. And I promised you that after a year I will answer whatever you ask, I am ready to answer. Now you ask the questions".

Maulankaputra started laughing, and said, "You cheated me too. That Sariputra was right. Now there are no questions to ask. So what should I ask? I have nothing to ask."

Actually if you are not with the truth then there are problems. There are innumerable questions. They are born from your lies - your dreams, from your sleep they are born. When you achieve true, authentic silence - they disappear.

॥ नारायण नारायण ॥

॥ ॐ ॥

This is the whole process of meditation: drop the questions, drop the conversation going on inside. When the inner conversation stops, there is an endless silence. Everything is answered in that silence. Everything is solved - not literally, but in the existential form. There is no problem anywhere.

Silence –Elaborated

When the last verse of Mahabharata came out from the mouth of Ved Vyasa, and Ganeshji finished inscribing it on the Bhojpatra with his tusks the great Maharshi said to Ganesh, “Vighneshwar, blessed is your pen. Actually, it is your writing that has created the Mahabharata, but what is even more amazing is- your silence. We were together for a very long period of time. During this period, I uttered around fifteen to twenty lakh words, but not a single word was came out from your mouth. How was that possible , hey Prabhu?

Replying Ganesh ji elaborated the meaning of Silence and said, “Badarayan, some lamps contains more oil and in some there is less but there is no lamp which stores the inexhaustible source of oil. In a similar manner, all the mortal human beings, demons etc. are limited in their life force - less in some, more in others, but the life force in none is unlimited. Only those who take full advantage of this life force can use it sparingly. Abstinence is the foundation of all siddhis and the first step to abstinence is vichogopthi i.e. speech restraint. One who does not have the restraint of speech, his Jeevha (tongue) speaks and when Jeevha speaks it also utters unnecessary words which often produce depravities and this soak up our life force. Hence I am a worshiper of silence “. Saying this Ganesh became silent and the Ved Vyas bowed down to the lotus Feet in reverence.

**Once you have matured,
you realise that silence is more important
than proving a point.**

॥नारायण नारायण॥



Meditation On Silence

All man's miseries derive from not being able to sit quietly in a room alone

– Blasé Pascal

Your mind cannot be controlled, it needs to be trained.
This technique of observing silence will help both children and youth-

WEEK ONE

- 1) Decide on a comfortable place and time of your choice.
(You will be doing this practice same time, same place).
- 2) Place a mat on the floor and be seated comfortably.
Sukahasan is a good option.
- 3) Close your eyes for just ONE minute. You can keep a timer in your phone.
- 4) Just close your eyes. Your mind will be racing all over. Do not bother.
Just keep sitting with eyes closed till the timer rings
- 5) Repeat this process every day for a week, same time, same place

WEEK TWO

- 6) In the second week, INCREASE YOUR PRACTICE TIME to TWO MINUTES.
- 7) Last week you just closed your eyes and sat at the same place,
same time. Now close your eyes and just watch your thoughts.
- 8) **Do not control your thoughts. Just keep observing your thoughts.**
- 9) At the end of Two minutes if possible recollect and write down
all the thoughts that came to you
- 10) Continue this practice till the end of the week.
- 11) Read all the thoughts that came to you during the week. You will be
surprised that some thoughts keep repeating.

WEEK THREE

- 12) In the third week, the timing will continue to be for 2 minutes.
- 13) This time you will have to guide your thoughts. You must think of
ONE THOUGHT at the time of sitting down and see if you can focus
on that thought.

॥ ॐ ॥

- 14) Let's say you want to think of Ganesha or of some nice Scenery or of anything good of your choice. Picture that thought in your mind and keep thinking of it.
- 15) If it is of help you can place an idol of Ganesha or the picture of that thought in front of you. Every time your thought changes open your eyes and see the picture in front of you.
- 16) Your mind will slowly get fixed on that thought
- 17) Do not change your thought for the entire week.
- 18) By the end of the week, whenever you close your eyes you will find the same thought comes to you.

WEEK FOUR

- 19) In the fourth week, the timing in your timer will again be for two minutes.
- 20) The moment you close your eyes the same thought will come. Now ignore the thought and concentrate on your breath.
- 21) The thought will be there but will become still. As you focus on your breath you will see that the thought fades away and your mind becomes thoughtless.
- 22) Now continue to watch your breath till the time when comes when you realise that you have become completely SILENCE.

Continue this practice till you start enjoying the silence. You can now increase the time to a point where you are most comfortable. You have already achieved Meditation.

Narayan divine blessings with Narayan Shakti to Ranjita Malpani on her Birthday **(12th March)** for a seven star life and success in all spheres.

Narayan divine blessings to Ayodhyadevi Malpani on her Birthday **(25th March)** for a seven star life blessed with good health, peace, harmony and happiness.

॥ नारायण नारायण ॥

Narayan Geet

Narayan Narayan ka udghosh jahan
Ram Ram madhur dhun vahan
Sabko khushiyan deta aparam paar
Jeevan mai lata sabke jo bahaar
Khole unnati, pragati, safalta ke dwar
Banata Satyug sa sansar
Wo hai wo hai hamaara Narayan Reiki Satsang Parivar
Hamara NRSP Pyara NRSP, Nyara NRSP
Pyar, adar, vishwas badhata
Rishton ko majboot banata, majboot banata,
Paropkar ka bhav jagata
Sachhayee, namrata, seva mei vishwas badhata
Sat ko karta angikar
Banata Satyug sa sansar
Vo hai, vo hai, hamara Narayan Reiki
Satsang Parivar
Satsang Parivar
Muskan ke raj batata
Tan, man, dhan se dena sikhlata
Humko jeen sikhlata
Ghar ghar prem ke deep jalata
Man, kram se jo hum dete hai
Vahi lout kar aata, vahi lout kat aata
Banata Satyug sa sansar
Vo hai, vo hai hamara Narayan Reiki Satsang Parivar
NRSP, NRSP

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