

स्वास्थ्य

## सम्पूर्ण स्वास्थ्य पायें 'ॐ' ध्वनि से

एक घड़ी, आधी घड़ी, आधी में पुन आध...। तुलसी चर्चा राम की, हरै कोटि अपराध...।।

1 घड़ी = 24मिनट

1/2 घड़ी = 12मिनट

1/4 घड़ी = 6 मिनट

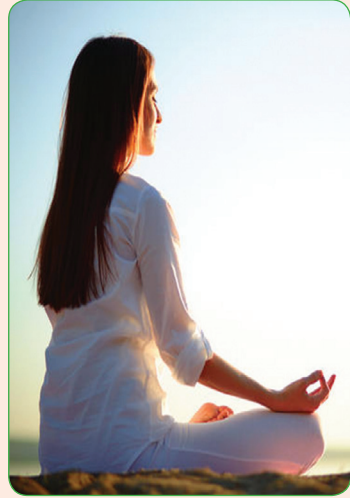
क्या ऐसा हो सकता है कि 6 मिनट में किसी साधन से करोड़ों विकार दूर हो सकते हैं।

उत्तर है, हाँ हो सकते हैं। वैज्ञानिक शोध करके पता चला है कि... सिर्फ 6 मिनट 'ॐ' का उच्चारण करने से सैकड़ों रोग ठीक हो जाते हैं जो दवा से भी इतनी जल्दी ठीक नहीं होते...।

★ छः मिनट 'ॐ' का उच्चारण करने से मस्तिष्क में विशेष वायुब्रेशन(कम्पन) होता है... और ऑक्सीजन का प्रवाह पर्याप्त होने लगता है। कई मस्तिष्क रोग दूर होते हैं.. स्ट्रेस और टेन्शन दूर होती है, मेमोरी पॉवर बढ़ती है...।

★ लगातार सुबह शाम 6 मिनट 'ॐ' के तीन माह तक उच्चारण से रक्त संचार

संतुलित होता है और रक्त में ऑक्सीजन लेवल बढ़ता है। रक्त चाप, हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल जैसे रोग ठीक हो जाते हैं



और विशेष ऊर्जा का संचार होता है।

★ मात्र 2 सप्ताह दोनों समय 'ॐ' के उच्चारण से घबराहट, बेचैनी, भय, एंजाइटी जैसे रोग दूर होते हैं।

★ कंठ में विशेष कंपन होता है,

मांसपेशियों को शक्ति मिलती है। थाइराइड, गले की सूजन दूर होती है और स्वर दोष दूर होने लगते हैं...। पेट में भी विशेष वायुब्रेशन और दबाव होता है...।

★ एक माह तक दिन में तीन बार 6 मिनट तक 'ॐ' के उच्चारण से पाचन तंत्र, लीवर, आँतों को शक्ति प्राप्त होती है, डाइजेशन सही होता है और सैकड़ों उदर रोग दूर होते हैं...।

★ यह उच्च स्तर का प्राणायाम होता है जिससे फेफड़ों में विशेष कंपन होता है..। फेफड़े मज़बूत होते हैं, श्वसन तंत्र की शक्ति बढ़ती है, 6 माह में अस्थमा, राजयक्ष्मा जैसे रोगों में लाभ होता है और आयु बढ़ती है।

ये सारे रिसर्च (शोध) विश्व स्तर के वैज्ञानिक स्वीकार कर चुके हैं।

जरूरत है छः मिनट रोज़ करने की...।

नोट:- 'ॐ' का उच्चारण लम्बे स्वर में करें। आप सदा स्वस्थ और प्रसन्न रहें, यही हमारी मंगल कामना है।

## उनके कदम यहाँ...

- पेज 2 का शेष सुकून भरा समाधान पाता। बाबा का कभी किसी ने विरोध नहीं किया। करे भी क्यों! क्योंकि बाबा के हृदय में किसी भी आत्मा के प्रति कोई ऐसा भाव रहा ही नहीं, सदा शुभ ही भाव रहा। बाबा के सामने कोई कैसा भी आया, लेकिन लौटते वक्त वो मुस्कराते हुए ही गया। बाबा ने सोने का तरीका भी सिखाया। दिन भर की वाहयात बातें या कारोबार की बातें परमात्मा के सामने समर्पित कर हल्के होकर सोना और सुबह उठते ही परमात्मा के सुंदर श्रेष्ठ स्मृतियों से आरंभ करना व अपने को सजग बनाते हुए दिनचर्या की शुरुआत करना सिखाया। इतने श्रेष्ठ संकल्प व जीवन जीने का बल

उन्हें कहाँ से मिल रहा था, ये सूक्ष्म बात हमें समझना होगा। परमात्मा को कहते हैं निराकार, जो इन चर्म चक्षुओं से दिखाई नहीं देता, फिर भी वो हमारा माता-पिता भी है, गुरु-शिक्षक भी है, वो कैसे! यह गुह्य बात ब्रह्मा बाबा ने समझ भी ली और अपने मन-मस्तिष्क में संजो भी ली। तभी वे परमात्मा की शिक्षाओं और उनकी शुभ-भावनाओं से एकाकार हो गए और विश्व कल्याण के कार्य में जुट गए। परमात्मा के निर्देशानुसार उन्हें ये श्रेष्ठ स्वमान मिला कि तुम साधारण नहीं हो, तुम तो इस जहान के नूर हो। तुम जैसा करोगे, वैसी ही दुनिया बनेगी। बाबा का रहना तो इस धरा पर ही था, लेकिन कहते हैं कि 'उनके कदम यहाँ

थे और उनकी निगाहें वहाँ थीं...।' माना बाबा रहते यहाँ थे, लेकिन उनके हर कर्म से देवत्व की झलक आती थी। मानो वे रहते तो धरा पर ही थे, पर जैसे कि फरिश्ता। फरिश्ता माना ही सभी की मदद करना, सुकून देना, ना कि किसी के भावावेश में फँसना। आज भी अव्यक्त रूप में उनका मार्गदर्शन हमारे जीवन को सही दिशा दे रहा है तथा पल-पल हमारे भाग्य को उज्ज्वल बनाने की प्रेरणा दे रहा है। ऐसे महान भगीरथ, सबके भाग्यविधाता, प्रजापिता ब्रह्माबाबा की पुण्य तिथि 18 जनवरी पर हम सभी दिल के स्नेह सम्पन्न पुष्प अर्पित करते हैं और उनके कदम पर कदम रख आगे बढ़ने का दृढ़ संकल्प करते हैं।



**तोशाम-हरियाणा।** सांसद धर्मवीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.मंजू। साथ हैं सरपंच देवराज गोयल, मार्केट कमिटी चेयरमैन मतलेश सरदाना तथा अन्य।



**मुम्बई-दिंडोशी।** 'ज्ञान धारा मेडिटेशन सेंटर' के उद्घाटन अवसर पर अपनी शुभकामनायें देते हुए कॉर्पोरेट विनोद मिश्रा। मंचासीन हैं ब.कु. कुन्ती, ब.कु.दिव्या, ब.कु.रंजन, ब.कु.भानू तथा ब.कु. राज।



**केशवरायपाटन-राज.** मेले में आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के अवलोकन पश्चात् समूह चित्र में उपप्रधान अमृत लाल, कांग्रेस जिलाध्यक्ष सी. एल. प्रेमी, वार्ड पार्षद पंकज पाण्डे, ब.कु.कौशल्या तथा अन्य।



**उदवाड़ा-गुज.**। पीस मैसेन्जर बस का स्वागत करते हुए गांव के अग्रणी ठाकुर भाई पटेल, सरपंच रश्मिका पटेल, ब.कु. पारुल, ब.कु. मीनल व अन्य।



**राँची-झारखण्ड।** भारत के राष्ट्रपति महामहिम रामनाथ कोविन्द को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.निर्मला।

## भूल जायें, दोहरायें नहीं...

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** हरेक उस व्यक्ति को लेट्स आऊट करेंगे जो हमारे साथ सहानुभूति रखेगा। अब हमें ये समझ में आ रहा है कि ये दर्द जो क्रियेट हो रहा था उसे मैं ही क्रियेट कर रही थी।

**उत्तर:-** हमें ऐसा लगता है कि वो परिस्थिति की वजह से हो रहा है। ये दर्द मैं क्रियेट कर रही हूँ तो इसे खत्म करने की शक्ति भी हमारे पास है। एक बार हम यह भी महसूस करते हैं कि हम गलत कर रहे हैं, ऐसे इंसान को हमें माफ करना ही नहीं चाहिए लेकिन हमें यह समझना है कि हम उनको माफ नहीं कर रहे हैं, हम अपने-आपको माफ कर रहे हैं ये याद रखना है। वो घाव है उसकी हम हीलिंग भी कर सकते हैं या फिर उस घाव को रोज-रोज़ और गहरा भी कर सकते हैं। अपने-आपसे प्यार करना शुरू करो। हो सकता है कि किसी ने आपके साथ गलत किया हो, लेकिन अब नफरत क्रियेट करके हम अपने साथ गलत कर रहे हैं। दूसरों को हम ना रोक पायें जिन्होंने गलत किया, लेकिन खुद को तो रोक सकते हैं। हम अपने से नफरत करके अपने को बड़े-बड़े घाव दे रहे हैं, ये उन घावों से भी बड़ा है जो किसी और ने दिया होगा।

**प्रश्न:-** दूसरों से नफरत करके भी हम यही क्रियेट कर रहे हैं।

**उत्तर:-** अपने आपसे प्यार करो, अपने को क्षमा करो और अपने ऊपर रहम करो। हमें किसी की सहानुभूति की आवश्यकता नहीं है, दया भी अपने आपसे खुद के लिए, उसके लिए हमें इसको अब खत्म करना पड़ेगा। बहुत बड़ी बात है। लेकिन मन की शक्ति को लेकर उसको छोटा करो, तभी

हम इससे बाहर निकल पायेंगे। हम ही अपने-आपको कहते हैं मैं तो उसको कभी नहीं भूल सकती, अपने-आपको कहो कि मैं उसे भूल गयी, मैं बार-बार उसको रिपीट



-ब.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

करने वाली नहीं हूँ।

**प्रश्न:-** पहले मुझे समझ में नहीं आता था कि अपने लिए क्या करना होता है। आपको उनको माफ करना है, उनको भूलना है अपने लिए। अपने लिए मतलब ये नहीं कि आप बहुत महान् बन जाओगे। लेकिन अचानक मुझे यह एहसास होता है कि यह खराब नहीं है, जितना जो कुछ भी हो रहा है चाहे मैं छोटी सी चीज़ के लिए दर्द क्रियेट कर रही हूँ, गुस्सा क्रियेट कर रही हूँ, उसमें कोई कुछ नहीं कर सकता है। अब हमें यह महसूस करने की आवश्यकता है कि हमें अपने-आपको कितना प्यार करना पड़ेगा।

यदि हम किसी के प्रति अपने अंदर गुस्सा या नफरत की भावना रखते हैं तो उससे नुकसान हमारा अपना ही है। इससे एक बहुत बड़ा सूत्र मिला है, इसे जरूर आप अपने जीवन में लागू करें, बहुत पुरानी बातें भूलेंगे, बहुत कुछ पकड़कर बोझ में जी रहे हैं, वो भी छूट जायेगा।

**उत्तर:-** इसे जरूर अपने जीवन में लागू करें, क्योंकि इसमें सबसे बड़ा फायदा हमारा ही है। -क्रमशः