



# के उच्चारण से अनेकों लाभ

क्रिया पर सकारात्मक असर डालता है और पाचन तंत्र को सुचारु बनाए रखता है।

**2. नींद** - अगर आप भी नींद नहीं आने की समस्या से परेशान हैं तो ओम् का उच्चारण शुरू कीजिए। कुछ ही देर में आपका दिमाग शांत हो जाएगा और आप बेफिक्र होकर अच्छी नींद ले सकेंगे।

रफूचकर हो चुका है।

**4. घबराहट** - ओम् का उच्चारण आपके मन और आत्मा को बिल्कुल शांत कर देता है, जिससे घबराहट अपने आप ही चली जाती है। घबराहट का मतलब है व्याकुलता और जहां शांति होती है वहां व्याकुलता कभी नहीं टिकती।

**5. थायरॉइड** - थायरॉइड ग्रंथि की किसी भी प्रकार की समस्या में ओम् का उच्चारण काफी लाभप्रद होता है। यह आपके स्वर और गले में प्रकम्पन पैदा करता है जिसका असर थायरॉइड ग्रंथि पर भी सकारात्मक रूप से पड़ता है।

**6. रक्त संचार** - ओम् का उच्चारण करना आपके रक्त संचार को सही करता है एवं संतुलन बनाए रखता है। इस तरह से आपको उच्च-निम्न रक्तचाप सम्बंधी समस्याएं नहीं होतीं।

**7. ताजगी** - जी हाँ, आलस्य को दूर करना। ओम् का उच्चारण मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से आपको ताजगी देता है और स्फूर्ति का संचार करता है। इस तरह से आप चुस्त-दुरुस्त भी रह सकते हैं।

**8. थकान** - अगर आप किसी भी प्रकार के काम से थकान महसूस कर रहे हैं, तो आपके लिए ओम् का उच्चारण दवा का काम करेगा। बस कुछ देर आँखें बंद कीजिए... ओम् का उच्चारण और आप महसूस करेंगे थकान से आजादी।

**9. आंतरिक स्वास्थ्य** - ओम् का उच्चारण करने से उत्पन्न कंपन शरीर के आंतरिक अंगों को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रीढ़ की हड्डी भी मजबूत बनाता है और तंत्रिका तंत्र को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए सहायक होता है।

**10. सांस की तकलीफ** - प्रतिदिन ओम् का उच्चारण करना उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है, जो सांस सम्बंधी तकलीफों से परेशान होते हैं। इससे आपके फेफड़े स्वस्थ व मजबूत होंगे और आप भी।

## क्या हैं इसके उच्चारण के फायदे :

ओम् का उच्चारण शरीर में स्पंदन और ध्वनि पैदा करता है जिसे श्वसन तंत्र और नाड़ी से महसूस किया जा सकता है। अगर पूरी तन्मयता से इसे उच्चारित किया जाये तो यह शरीर के रोम छिद्रों को खोल देता है जिससे कष्ट बाहर निकल जाते हैं।

ओम् के उच्चारण से मनुष्य अपने मतिष्क को एकाग्र करने के साथ ही उसमें उठने वाले विरोधाभासों पर आसानी से काबू पा सकता है।

'ओ' लम्बा का उच्चारण शरीर में पीड़नाशक के उत्पादन का काम करता है और 'म्' का लम्बा उच्चारण कष्टों का निवारण करता है। इस ध्वनि के उच्चारण से रक्तचाप नियंत्रित और सामान्य रहता है। ओम् का उच्चारण सद्भावना, समरसता और परखने की शक्ति को स्थापित करने में सक्षम है। ओम् सर्वश्रेष्ठ प्रतिध्वनि है जिसके उच्चारण से अपने मन को वश में कर भौतिकता से बचा जा सकता है।

उम्र और जात-पात से कोसों दूर इस ओम् ध्वनि के सही उच्चारण से अपने आपकी यानी आत्मा की पहचान और आत्मा के गुण और शक्तियों को पाया जा सकता है। इस प्रकार ओम् ऐसी ध्वनि है जो बिना किसी नुकसान के आपके शरीर को सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर रखती है।

**1. पाचन** - ओम् की ध्वनि केवल मानसिक रोगों को ठीक करने तक ही सीमित नहीं है। यह आंतरिक परेशानियों खास तौर से पवन

**कहा जाता है कि सृष्टि के आरंभ में सबसे पहली ध्वनि 'ऊँ' बनी थी और सभी मंत्रों का उच्चारण इस ध्वनि के साथ ही होता है। ओम् ध्वनि को ईश्वर तक पहुंचने का रास्ता भी कहा जाता है। अगर इसका सही अर्थ निकाला जाए तो यह सत्य ही प्रतीत होता है क्योंकि 'ऊँ' अर्थात् आत्मा। अर्थात् 'मैं आत्मा'। यही भूलने से संसार में आज इतनी समस्याएं हैं और परमात्मा आज हमें यही स्मृति दिलाते हैं कि तुम शरीर नहीं आत्मा हो। इस स्मृति का हम जितना चिंतन करते हैं उतनी हमारी आत्मिक स्थिति मजबूत होती जाती है और विनाशी दैहिक बातों और वैभवाँ से हमारा आकर्षण कम होता जाता है और हम श्रेष्ठ और अविनाशी आनंद की स्थिति अर्थात् परमात्मा में लवलीन स्थिति को प्राप्त करते हैं। इसके साथ ही 'ऊँ' के उच्चारण के अन्य अनेक फायदे भी हैं...**

**3. तनाव** - मानसिक रोगों के लिए ओम् का उच्चारण करना कमाल का असर करता है। कुछ समय तक लगातार ओम् का उच्चारण करने पर आप पाएंगे कि आपका तनाव



**लंदन-यू.के.**। ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस का 30वाँ वार्षिकोत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया गया। इस मौके पर यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. मॉरीन बहन, ब्र.कु. मंदा बहन, ब्र.कु. जेमिनी बहन, प्रिन्सेस बसमा बिंट तलाल ऑफ जॉर्डन, लॉर्ड डेविड इनाल्स, ब्रिटिश, लेबर पार्टी पॉलिटिशियन एंड कैम्पेनर फॉर ह्यूमन राइट्स, ब्र.कु. अल्का, क्लार्क पीटर्स, ब्र.कु. रतन तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**सुगौली-बिहार**। सत्कार होटल में आयोजित अलौकिक रक्षाबंधन समारोह के अवसर पर फिल्म निर्माता-निर्देशक डी.के. आजाद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीरा बहन। साथ हैं ब्र.कु. विभा बहन, मीना खंडेलवाल तथा अन्य।



**भुज-कच्छ(गुज.)**। आशापुरा ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज के वाइस प्रेसीडेंट प्रकाश भाई गोर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा बहन।



**पांढरकवडा-महा.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा पुलिस स्टेशन में रक्षासूत्र बांधकर तनाव मुक्ति व व्यसन मुक्ति के बारे में बताने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वंदना बहन, पुलिस अधीक्षक रामचंद्र महले तथा अन्य पुलिस जवानों के साथ ब्र.कु. बहनें व मातायें।



**ब्यावर-राज.**। ब्यावर विधानसभा क्षेत्र के पूर्व विधायक एवं भाजपा के अजमेर देहात जिलाध्यक्ष देवी शंकर भूतड़ा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सौम्या बहन।



**दिल्ली-पांडव भवन(करोल बाग)।** एम.एल. मेहता, अध्यक्ष, डी.डी.आर.एस., दिल्ली विवाद समाधान सोसायटी व पूर्व न्यायाधीश, दिल्ली उच्च न्यायालय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



**मुम्बई-ठाणे।** श्री महावीर जैन हॉस्पिटल, ठाणे के डॉ. सुनील कटधरे को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरला बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, लाइट हाउस, ठाणे।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** सुरेन्द्र प्रसाद, उपखंड अधिकारी को रक्षासूत्र बांधते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हीरा बहन।



**जोधपुर-चौपासनी हाउसिंग बोर्ड(राज.)।** जन्माष्टमी झाँकी के उद्घाटन पश्चात् सारथी सेवा ट्रस्ट की डायरेक्टर डॉ. कृति भारती को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शील बहन।