

अंतरध्वनि

The Inner Voice

एकमात्र Life को **PURITY** (soul) with **PLEASURE** (senses) से जीने के लिए



DIVINE LIFE REMINDERS



यदि हम **शौक** से हर पल जिएँगे, तब at the time of death,
क्या हमें **शोक** करने की जरूरत पड़ेगी ?

क्या हमारी **Quality** of Mind,
हमारी **Capacity** of Mind से Match कर रही है ?

Richness और **Wellness** !

फर्क क्यों और कैसे ?

ध्यान, प्रतिष्ठा और पैसा,
लैने वाले नहीं, पाने वाले कैसे बनें ?

Science of
LIVING

DIVINE LIFE SCIENCES

Science of
LEAVING

From **SOIL** Consciousness to **SOUL** Consciousness



इस मन्त्र के काम करने की Chemistry practically apply करने के लिए

- **Feeling of Oneness**
हर वस्तु, व्यक्ति में ईश्वर का स्वरूप देखना शुरू करें।
- **Spreading of Love**
हर वस्तु से प्रेम की practise, जो व्यक्ति प्रेम में convert हो जाएगी।
- **Experiencing Egolessness**
अपने छिपे हुए अहंकार की समाप्ति के लिए, मृत्यु का ध्यान करना।
- **Manifesting Innocence**
छोटे बच्चों की तरह playful व rightful होने का अभ्यास।
- **Urge for serving others**
बोलकर, प्रार्थना करके, सम्मान करके दूसरों को सुख देने का अभ्यास।
- **Harbouring Truthfulness**
अपने शरीर के अन्त का ध्यान करते ही सत्य बोलने का निश्चय करना।
- **Pervading Compassion**
मन को आत्मा से जोड़ते ही, दिल में नरमी सबके लिए।
- **Nurturing forgiveness**
अहंकार के कम होते ही ईर्ष्या का खत्म होते जाना।
- **Displaying humbleness**
मृत्यु का ध्यान करते ही विनम्रता का बढ़ते जाना।
- **Emitting Warmth**
उत्साह और जोशीलेपन का स्वतः प्रकट होने लगना।

Solid
Results
starts
from
DAY ONE

COOL MIND + CLEAN HEART = TONS OF HAPPINESS

— Result —

Virtually Disease free Body (बीमारी रहित शरीर)

Anxiety free Mind (चिन्तामुक्त मन)

सारा role mind का है - जैसी practice करते जाएँगे,
वैसी ही conditioning होती जाएगी।

इसलिए Happy रहने का decision लेना Important है।

“सब कुछ होने लगेगा - करना कुछ नहीं पड़ेगा।”





Practical Prayer for a
Prosperous, Peaceful and **Purposeful** Life

जो मन में लगातार चलती रहे,
चाहे कहीं भी हो, कुछ भी कर रहे हों।

just one minute per hour

God Thank you so much
आपने ज़िन्दगी दी....



- God please हमें **Peaceful** बनाइए ।
God please हमारा **Ego** (अहंकार) Destroy कर दीजिए ।
God please हमें **Humble** (विनम्र) व मधुर वाणी वाला बना दीजिए ।
God please हमें **Neatness** (स्वच्छ रहने) का वरदान दीजिए ।
God please हमारी **Consciousness** (चेतना) बढ़ाते जाइए ।
God please हमें **Carelessness** और जल्दबाजी से बचाइए ।
God please हम अपने **parents** की **respect** का ध्यान हर
action में रखें ।
God please हमें **Sins** (पापों) के लिए क्षमा कर दीजिए ।
God please हमें **Thankful and Mindful** बनाइए ।
God please हमें **Greed** (लालच) और **Fear** (भय) से दूर रखिए ।

Then

Money + Good health + Love + Peace + Enthusiasm स्वतः ही मिलने लगेंगे ।

राजा की सन्तान कभी भी
दुखी व निर्धन नहीं हो सकती
और हम राजा (परमेश्वर) की सन्तान हैं।





हम ज़िन्दगी का रस पी रहे हैं या ज़िन्दगी हमें पी रही है ?

आज किसी भी young person से पूछें कि आप क्या बनना चाहते हैं तो तपाक से reply आएगा, Doctor, Engineer, I.A.S, या I.T. Professional, so on and so forth.

कोई भी प्राणी ऐसा मिला हो जो कहे कि मैं Goodman या Good woman बनना चाहता/चाहती हूँ ? result सामने है। competent professionals की संख्या बढ़ती जा रही है, किन्तु compassionate persons कम होते जा रहे हैं।

consequently,

Plenty of Money

but

Lesser of Happiness

Doctors, Engineers, I.T. Professionals का life pattern ध्यान से देखें, कितना hectic, कितना stress creating हो गया है।

We all know, हम सभी basically Goodman & Good woman हैं, बस भूल गए हैं। ध्यान में नहीं है। इसलिए ज़िन्दगी के मजे लेना, शौक से कार चलाना, स्वाद से बोलना, सुकून से pets के साथ खेलना। यह सब weekend के लिए हो गया है।

सरलता और सफलता, तभी साथ-साथ चलने लगती है।

priorities गड़बड़ हो गई हैं।

होनी थी Godness की

हो गई Richness की

Godness, की theory को practical में transform करना बहुत आसान है।

Slower Thinking

Slower Actions

Slower Speaking



जीवन के एक-एक moment का कश लें,
फिर काश! कहने की नौबत ही कहाँ आएगी।

तीन words हैं –
जरा ध्यान से समझने
के लिए :

a. Information (सूचना),

सभी खुश, सुखी रहना चाहते हैं।

b. Knowledge (ज्ञान),

अनेक प्राणी सुखी रहने
की कला जानते हैं।

c. Energy (ऊर्जा)

किन्तु कुछ ही सुखी रहने
की ऊर्जा का प्रयोग करते हैं।

ऊर्जा (Energy) के अभाव में
Information और Energy
useless हो जाती है।

ऐसे प्राणी, अपने को कसते नहीं हैं, दूसरों को
कोसते हैं कि Theory में समझाना बहुत सरल है
किन्तु Practically Happy होना कठिन है।

सुनना, पढ़ना, जानना about how to be happy किताबों, फिल्मों
इत्यादि से मिल जाएगा। **But Energy** मिलेगी अन्दर से।

Happy...How?

Live in...Now!

This is Practical Meditation



Practical कीजिए

तीन दिन में

Result Experience करने लगेंगे।

करना क्या है ?

Continuously, Now, present में अपने को महसूस करने की practice
जीवन है ही present moment

१९६४ में एक फिल्म आई थी 'वक्त' – उसमें एक गीत था

आगे भी जाने न तू

पीछे भी जाने न तू

जो भी है बस यही एक पल है।

इसी पल में Energy है।

साबुन से हाथ धोने का आनन्द लीजिए। Shoes पहनने का उसी पल आनन्द अनुभव होगा।

हर छोटे से छोटे Action में Concentration

Difficult लगे तो Mission Happiness Campus में आकर

Practically Experience कर सकते हैं।

ज़िन्दगी भीख अगर है तो न मिलना बेहतर,
और अगर हक है तो फिर इतनी शराफत से न माँग।

—मेराज फैजाबादी





Life
में
Richness
तो है,



क्या Wellness भी है ?

Obviously **Richness** is defined as धन, सुविधाएँ, work force, शानो शौकत।

Which **Wellness** is defined as सुख, शान्ति, खुशमिजाजी, खुशहाली।

Richness में धन तो plenty में होता है, किन्तु उसका सदुपयोग होता हो इसमें सन्देह होता है।

Wellness में धन plenty में हो या न हो, धन का पूरा-पूरा सदुपयोग होता है, और वह प्राणी धन्यवाद का पात्र बनता जाता है।

Richness में दूसरों के समक्ष दिखावा करने की tendency बढ़ती जाती है, बेशक दूसरे इसे पसन्द नहीं करते, और Negative Energy release करते हैं, जिसका Adverse effect body व mind पर अवश्य पड़ता है।

Wellness में स्वभाववश simplicity अधिक होती है, Behaviour humble व loving होता है, caring nature के कारण, आसपास के प्राणियों से positive energy (दुआएँ) ज्यादा मिलने लगती हैं।

Richness में अभिमान अधिक होने की आशंका होने के कारण क्रोध जरा जल्दी आने लगता है।

Wellness में दूसरों को अपने जैसी ही importance दी जाने लगती है, व मन में शान्ति बहुत अधिक होती है।

Richness में मित्र, सहकर्मी, रिश्तेदार, सामने तो बेशक सम्मान करने का प्रपंच करते हैं, परन्तु पीछे से Jealousy, ill will रखते हैं।

Wellness में घर वाले व बाहर वाले सभी, सामने व पीछे से एक जैसा व्यवहार करते हैं। कमियों को criticise नहीं, analyse करते हैं, व सकारात्मक सुझाव भी देते हैं, अपनेपन के भाव से।

Wellness Choice का Matter है **Chance** का नहीं।

ज़िन्दगी भर ज़िन्दगी की यूँ हिफ़ाज़त की गई,
मौत पहरा दे रही थी, ज़िन्दगी का नाम था।



Doctors के लिए Apparent या Real Service ?

Doctors, Scientific attitude के स्वामी होते हैं, इसलिए, I.Q. (Intelligence Quotient) higher होने के कारण, किसी भी subject को comparatively easily understand कर लेते हैं
Physics की Elementary studies में दो type के images का description दिया जाता है।

1- Apparent Image - जो दिखता कुछ और है, होता कुछ और है।

2- Real Image - जो जैसा होता है, वैसा ही दिखता है।

वही object जरा सा गलत angle से view कर लिया तो apparent image बन जाता है
और उसी object को right angle से view करने पर Real Image बन जाता है।

Doctors, medicines prescribe करते हैं और जो medicines provide करते हैं वे doctors को samples, compliments इत्यादि offer करके, उनकी **apparent needs** को तो **honour** करते हैं
यह **apparent services** बाहर की है और **temporary** है।

केवल Doctors की ही नहीं, सभी मानवों की Real Requirement है -
मन का आत्मा से **connection**, करवा कर, **peace + purity + happiness + consciousness feel** करना,

इसके लिए ध्यान की ज़रूरत होती है।

ध्यान के लिए **Reminders** की ज़रूरत होती है।

ध्यान (Energy) खर्च हो रहा है बाहर (दूसरों) पर। उसी को अपने **Inside, concentrate** करके,
Life की Quality बहुत जल्दी **change** हो सकती है।

Doctors परमसत्ता के “वरीयता प्राप्त सन्तान” हैं, उनकी **Soul consciousness** जितना बढ़ती जाएगी, **patients व family members** को आश्चर्यजनक लाभ मिलने लगेंगे।

Therefore Reminders of God व Spiritual services ही तो Doctors के लिए
Real Service होगी।



Mission Happiness®
में

SPIRITUALISM (DIVINITY) पर EMPHASIS क्यों दिया जाता है ?

Mission Happiness,
In The Name of God की

Divine Protection से prepared,

meritorious products को promote करने के साथ-साथ
society में soul consciousness spread करने का Divine
task परमात्मा करवा रहा है।

Doctors, Chemists, Markets, Schools, housewives के
अतिरिक्त, Jails में भी अन्तरध्वनि व Divine Symposiums के कमाल
के effects नज़र आने लगे हैं। अन्तरध्वनि की written feedback हज़ारों
की संख्या में आ रही है, और young, old सभी महसूस करने लगे हैं कि
life का direction अब change होना चाहिए।

Central Jails, District Jails, किशोर सदन आदि में उमर कैद काट रहे
बन्दी तक कान पकड़कर, छोटे बच्चों की भांति, अपनी गलतियाँ स्वीकार करने
लगे हैं।

15.6. 11 का एक article reproduce किया जा रहा है, जिससे स्पष्ट हो
रहा है कि भारत क्या, अमेरिका व यूरोप में भी Daily life के हर क्षेत्र में
spirituality - Life को neat & clean रख सकती है।

ईश्वर इन्सान से लाख गुना ज्यादा smart है

Temptations रोज़ भेजता है,

Troubles कभी- कभी

लेकिन हिसाब पूरा-पूरा लेता है इसीलिए God Remembrance

सबसे easy method है -

Temptations & Trouble Free रहने का

अमर उजाला । बरेली । बुधवार । 15 जून 2011

योग-क्षेम

इलाज में भी भरी है राम नाम की ताकत

चिकित्सा व्यवसाय की प्रतिष्ठा, विश्वसनीयता और मान्यता
कमजोर होती जा रही है। वजह यह नहीं है चिकित्सा के तौर तरीकों
में खामियां हैं, असल वजह इस काम में
लगे लोगों में मुनाफे या ज्यादा कमाई की
वृत्ति है। यह बात भारत में नहीं हवा-पानी
की भी तिजारत कर लेने वाले मुल्क
अमेरिका में महसूस की जा रही है।
चिकित्सा सेवा के प्रति लोगों के गिरते हुए
विश्वास को रोकने के लिए डबलिन में
जाने माने स्वास्थ्य और चिकित्सा विज्ञानियों
की एक बैठक हुई।

चिकित्सा व्यवसाय
की साख के लिए
अध्यात्म के सहारे
की सलाह

ज्यादातर की राय थी कि इसमें
आध्यात्मिकता का समावेश करना चाहिए।
आध्यात्मिकता से मतलब इस व्यवसाय की
पवित्रता बचाए रखना है। कॉफ़्रेस के
प्रमुख वक्ता डॉ. लिंडा रास ने कहा कि हम चाहें कितनी ही दलीलें,
तर्क और प्रमाण दें, इसे नकारा नहीं जा सकता कि मनुष्य का
विश्वास ही उसे रोगमुक्त करता है। दवाएं, इलाज और परहेज तो
उस विश्वास को सिर्फ सहाय देते हैं। प्रो. क्रिस कुक ने
मनोचिकित्सा के कुछ अनुभव सुनाए और कहा कि मनोरोगियों को
दवा दारू से ज्यादा आध्यात्मिक चर्चाएं सहायक होती हैं।

अध्यात्म अपने शुरुआती रूप में दरअसल मनश्चिकित्सा ही है।
यह चिकित्सा तुरंत असर नहीं करती, लेकिन इसका असर स्थाई
होता है। मनश्चिकित्सक हेराल्ड कोइंग ने इस बारे में भारत के
प्राचीन वैद्यों का हवाला दिया कि लोग उन्हें आध्यात्मिक गुरु मानते
थे। वे कुथ पत्तियां, पौधों की जड़ें, तने, फूल और यहां तक कि
बीज भी दे देते तो उनकी बीमारियां ठीक हो जाती थीं?

Mission Happiness में Music व Life Sciences Books का विशाल भंडार
है। जो भी जिज्ञासु अपनी Life को Change करके smooth & successful
बनाना चाहते हैं, वे website देखकर, Email करके or personally आकर
लाभ ले सकते हैं।