**#Scene 2 the first patient present with his family is telling about his experiences after practicing the meditation regularly to the interviewer  
  
# द्वितीय दृश्य - पहला व्यक्ति (स्वस्थ हुआ मरीज़) अपने परिवार के साथ में ध्यान योग के अभ्यास से हुए लाभ व अनुभव के विषय में साक्षात्कर्ता (इंटरवियुअर) को बताते हुए  
#** ལེའུ་ ༢། ནད་པ་དང་པོས་རང་གི་ནང་མི་ཚོས་མཉམ་དུ་བཅར་འདྲི་བར་རང་གི་ཉིན་ལྟར་སྒོམ་སྒྲུབ་མཉམ་ལེན་བྱེད་པའི་མྱོང་ཚོར་བཤད་བཞིན་པ།

**A family in which three out of four persons are HIV positive and they believe that the meditation is helping them overcome their illness and lead a normal life.  
  
यह एक परिवार है जिसमें चार में से तीन सदस्य एच.आई.वी. पॉज़िटिव हैं और इनका मानना है की ध्यान करने से इन्हें काफी राहत का अनुभव होता है और इनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है और ये साधारण रूप से जीवन व्यतीत कर पाते हैं।**

ནང་མི་བཞི་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་**ཚང་**ཞིག་ཀྱི་ནང་ནས་ནང་མི་**གསུམ་**ལ་རེག་དུག་གཉན་སྲིན་ **(HIV)** གྱི**ས་**ནད་ཚ་**ཡོད། ཁོང་ཚོས་སྒོམ་སྒྲུ**བ་མཉམ་ལེན་**བྱས་པས་**རྐྱིན་གྱི་**ན་ཚ་དེ་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་**ནས་ལུས་སེམས་བདེ་ཐང་ངང་འཚོ་བཞིན་**ཡོད་**སྐོར་བཤད་ཀྱི་ཡོད**།**

**My name is Khayaram Dudy.**

**मेरा नाम खयाराम डूडी है।  
ངའི་མིང་ལ་** ཁྰ་ཡ**་རམ་ གྲུ་ཌི་ཟེར་གྱི་ཡོད།**   
 **I belong to village named Baagal in Jodhpur district.**

**मैं जोधपुर ज़िले के बागल ग्राम का निवासी हूँ।**  
**ང་རང་རྒྱ་གར་གྱི་རྫོང་ཇོ**དྷ**་པུར་**ཁུ**ངས་ཀྱི་གྲོང**་གསེབ**་བྷ་གལ་ནས་ཡིན།  
  
I am HIV positive.**

**मैं एच.आई.वी. पॉज़िटिव हूँ।  
ང་**རང་**རེག་དུག་གཉན་སྲིན་**ཡོད་པའི་**ནད་པ་ཞིག་ཡིན།**

**In 2008, I had a medical check up at Rajasthan Hospital in Jodhpur.**

**२००८ में जोधपुर के राजस्थान अस्पताल/** **चिकित्सालय में मेरी जाँच हुई थी ।**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ལོར་ངས་ཇོ**དྷ**་པུར་ནང་ཡོད་པའི་**རྭ**་**ཇེ**་སི་ཐན་སྨན་ཁང་ནང་**ནས**་**ལུས་ལ་ནད་ཚ་ཡོད་མེད་**བརྟག་དཔྱད་བྱས་པ་ཡིན།  
  
Three days later, I received the report and i was diagnosed.**

**तीन दिन बाद मुझे मेरी रिपोर्ट मिली और उसमें मुझे पता चला।  
ཉིན་གསུམ་གྱི་རྗེས་ང་རང་ལ་སྨན་ཁང་ནས་བརྟག་དཔྱད་**བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་**འབྱོར་བྱུང།  
\*\*\* रिपोर्ट = चिकित्सा जाँच के परिणाम का विवरण 🡨 NO NEED TO TRANSLATE THIS PHRASE ONLY FOR REFERENCE  
  
On November 18, 2008, i received the divine mantra from guru Siyag in Bikaner.**

**१८ नवंबर २००८ को मैंने बीकानेर में गुरु सियाग से मंत्र दीक्षा प्राप्त की।**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༨ ཉིན་ང་**རང་ལ་**བི་ཀ་ནར་གྲོང་**ཁྱེར་**དུ་གུ་རུ་སི་ཡག་གི་**དྲུང་**ནས་**ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་**གསང་སྔགས་ཀྱི་དབང་**ལུང་**ཐོབ་བྱུང།  
  
My brother-in-law told me about guru Siyag.**

**मेरे बहनोई ने मुझे गुरु सियाग के बारे में बताया।  
ངའི་**བཟའ་ཟླའི་གཅན་པོས་**ང་ལ་གུ་རུ་སི་ཡག་གི་སྐོར་གསུངས་བྱུང།  
  
\*\*\* बहनोई = जीजा = बहन का पति 🡨 NO NEED TO TRANSLATE THIS PHRASE ONLY FOR REFERENCE**

**He took me to meet with the guru in Bikaner.  
  
वह मुझे गुरुजी से मिलवाने के लिए अपने साथ बीकानेर लेकर गया।**

ཁོང་གི་ང་རང་ལ་བི་ཀ་ནར་གྲོང་དུ་གུ་རུ་མཇལ་བར་འཁྲིད་བྱུང།

**On November 25, 2008, my wife and children also received the divine mantra from guru.**

**२५ नवंबर २००८ को मेरी पत्नी और मेरे बच्चों ने भी गुरुदेव से मंत्र दीक्षा ली।  
  
ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༢༥ ཉིན་ངའི་**བཟའ་ཟླ**་དང་ཕྲུ་གུ་ཚོས་ཀྱང་གུ་རུ་སི་ཡག་གི་**དྲུང་**ནས་**ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་**གསང་སྔགས་ཀྱི་དབང་**ལུང་ཞུས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཡོད།

**Since 2008, we have been meditating daily and we are very profoundly connected with gurudev Siyag and we are very grateful to him and we will continue to meditate in future as well.  
  
तब से २००८ से हम प्रतिदिन नियमित रूप से ध्यान कर रहे हैं और हम गुरुदेव के बहुत आभारी हैं और हम आगे भी ध्यान करना जारी रखेंगे।**

**ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༨ ནས་བཟུང་ང་ཚོས་ཉིན་ལྟར་སྒོམ་རྒྱ**ག་**་པ་དང་གུ་རུ་སི་ཡག་**ལ་དད་གུས་ལྷད་མེད་སྐྱེས་**ཏེ་ཁོང་བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཡིན་པའང་ཚོར་**བྱུང་། **མ་འོངས་པར་མུ་**མ**ཐུད་**ནས་**སྒོམ་སྒྲུབ་**མཉམ་ལེན་བྱེད་རྒྱུའི་**ཆོ**ས**་སེམས་བརྟན་པོ་**ཡོད**།  
  
Procedure of meditation:  
ध्यान की विधि:**

**སྒོམ་**རྒྱག་སྟངས**།**  
  
**1. Sit comfortably wherever you want to and let your body be completely free and relaxed.**

**In case if someone is ill, he (she) may continue the meditation by resting on bed or lying on floor.**

**१. सर्वप्रथम किसी भी दिशा में आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं तथा अपने शरीर को पूर्ण रूप से स्वतंत्र और ढीला छोड़ दें।**

**यदि कोई व्यक्ति बीमार है तो वह पलंग या फर्श पर लेटे हुए भी ध्यान कर सकता है।**༡། ཁྱིད་ཀྱི་སྒོམ་རྒྱག་སའི**་**གནས་གང་ཡང་རུང་བ་**དེར་**རང་གི་**ལུས་**པོ་**ལྷོད་**ཤིག་ཤིག་ངང་བཞག**།**

**གལ་ཏེ་**རང་ཉིད་ལ་**ནད་**ཚ་འམ་ཡང་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་པོ་མེད་ཚེ་**ཉལ་ཁྲི་**འམ་**ཞ་ལའི་སྒང་ལ་འཕྲེད་ཉལ་བྱེད་**པའི་ངང་**ངལ་གསོ་བཞིན་**དུ་**སྒོམ་**རྒྱག་ན་**ཆོག་གི་རེད།**

**2. Look closely at this picture of guru Siyag for a couple of minutes.**

**Silently pray to guru Siyag within your mind while looking at his picture and request him sincerely from your heart to help you meditate for fifteen minutes**

**If you suffer from any physical, mental or spiritual illness or any problem or anxiety or addiction, you can also pray for it and request for its solution to guru Siyag.  
  
२. दो मिनट तक इस गुरु सियाग की इस तस्वीर को ध्यान से देखें।**

**फिर गुरुदेव सियाग की इस तस्वीर को निहारते हुए उनसे अपने अंतर्मन से करुण प्रार्थना करें तथा ह्रदय से पन्द्रह मिनट का ध्यान लगवाने हेतु सहायता मांगें।**

**यदि आप किसी प्रकार के शारीरिक, मानसिक अथवा आध्यात्मिक रोग से पीड़ित हैं या किसी समस्या, चिंता अथवा नशे की लत से परेशान हैं तो आप उसके समाधान / निवारण हेतु भी गुरुदेव सियाग से अंतर्मन से प्रार्थना कर सकते हैं।**

༢། **སྐར་མ་**ཁ་ཤས་རིང་གུ་རུ་**སི་ཡག་གི་སྐུ་པར་འདི**ར**་**རྒྱང་**ཐག་ཉེ་པོར་**གཟིགས་ནས**་།**

**སེམས་**གཏིང**་ནས་ཁ་ཁུ་སིམ་མིར་**གུ་རུ་**སི་ཡག་ལ་སྨོན་ལམ་རྒྱག་**ནས་**སྐར་མ་**བཅོ་ལྔའི**་རིང་སྒོམ་**རྒྱག་ཆེད་གྲོགས་བྱེད་པར་**གསོལ་འདེབས་ཞུ་དགོས།**

**གལ་ཏེ་རང་ཉིད་**ལ་**ལུས་སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི་འམ་**སེམས་ངལ་དང་ངན་ལང་ཤོར་བ་ལ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་**བསྔལ་**ཡོད་ཚེ་དེ་དག་གི་དཀའ་ངལ་གསལ**་ཐབས་**སུ་སྐབས་དེར་གུ་རུ་**སི་ཡག་ལ་གསོལ་འདེབས་ཞུ**་**ཆོག་**གི་རེད།

**3. Close your eyes and try to imagine this picture in the middle of your eyebrows on your third eye and start repeating this divine mantra within your mind without moving your tongue or lips and let your body be completely free and relaxed.  
Listen to this mantra carefully….   
  
\*\*\* Mantra is Going to be played in the background in the video at this point  
  
३. अब अपनी आँखें बंद करके इस तस्वीर को अपनी भौहों के मध्य तीसरे नेत्र पर जिधर बिंदी या तिलक लगाते हैं उधर सोचने का प्रयास करें तथा बिना जीभ अथवा होंठ का प्रयोग किए इस दिव्य मंत्र का मानसिक जाप करें तथा शरीर को पूर्ण रूप से स्वतंत्र तथा ढीला छोड़ दें।   
इस मंत्र को ध्यान से सुनें…   
  
\*\*\* इस दौरान वीडियो के बैकग्राउंड में मंत्र की रिकॉर्डिंग चलाई जाएगी  
  
༣། རང་**གི་**མིག་**གཉིས་**ཚུམས་**ནས་མིག་སྤུ་གཉིས་ཀྱི་**མཚམས་སུ་སྐུ་པར་འདི་**ཡིད་ལ་འཆར་**ཐབས་བྱེད།** སྐབས་དེར་རང་གི་**ལྕེ་དང་མཆུ་ཏོ་གཡོ་འགུལ་མེད་**པར་**ལུས་**པོ་**ལྷོད་**ལྷོད་ངང་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་**སྔགས་འདི་རང་གི་ཡིད་**ནས་འདོན་བཞིན། **སྔགས་འདི་གཟབ་**ནན་ངང་**ཉོན།   
  
That's it, the meditation will finish and end automatically after fifteen minutes and you will return to the normal state.  
  
बस इतना ही, पंद्रह मिनट के पश्चात् स्वयं ही आपका ध्यान पूर्ण हो रुक जाएगा तथा आप पुनः ध्यान से बाहर सामान्य स्थिति में लौट आएंगे।**

**དེ་ནི་སྒོམ་**རྒྱག་སྟངས་**རེད། སྒོམ་དེ་སྐར་མ་**བཅོ་ལྔའི་ནང་**ཚར་**འགྲོ་གྱི་**རེད་**ལ་**།** རྗས་སུ་སྐུ་ཉིད་ལྷོད་ལྷོད་བཞུགས་ན་སྒྲིགས་ཀྱི་རེད**།**

**During meditation if you cannot concentrate on the picture or if the picture does not appears on your third eye or if you are disturbed by the outside noise then do not worry about it and just keep your focus entirely on the silent repetition of the divine mantra and do not pay attention to any other thought arising in your mind.**

**यदि आप ध्यान के दौरान तस्वीर पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं या यदि ध्यान के समय आपके तीसरे नेत्र पर तस्वीर दिखाई नहीं देती है या यदि आप ध्यान के समय बाहर के शोर से प्रभावित हो रहे हों तो इसकी चिंता ना करें तथा मात्र दिव्य मंत्र के निरंतर मानसिक जाप पर अपना ध्यान केंद्रित करें तथा मन में आने वाले अन्य विचारों की बिलकुल भी चिंता ना करें।**

**སྒོམ་**རྒྱག་བཞིན་པའི་**སྐབས་**སུ་**ཁྱེད་ཀྱིས་ཕྱི**འི་**སྐད་ཅོར་**ལ་སོགས་ཀྱི་བར་ཆད་དང་རྐྱེན་རིགས་ཀྱི་**སྐུ་པར་**དེར་**དམིགས་གཏད་**འཇོག་**མ་ཐུབ་པའམ་སྐུ་པར་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་**མིག་སྤུ་གཉིས་ཀྱི་**མཚམས་སུ་མ་འཆར་**ཚེ་ཁྱེད་པར་འཕགས་པའི་**མཚན་སྔགས་**དེ་ཡིད་ལ་འདོན་པ་ལས་**རང་གི་སེམས་ནང་འཆར་བའི་བསམ་བློ་གང་ལ་ཡང་**དྲན་བཅུག་རྒྱུ་མེད**།**

**During meditation, you may experience several automatic yoga such as asana, banda, mudra and pranayama. You may nod or your head may move left to right and vice-versa, your body may lean forward or bend backward, you may experience a pulling force within you and you may undergo several physical training exercises such as push ups or pull ups or crunches, etc. and you may experience some kind of vibrations or divine smell or divine sound or you can see bright light or bright colors or unlimited past events or unlimited future events on your third eye. You may experience various emotional and psychological things such as clapping, grunting, groaning, moaning, crying, laughing, dancing, etc. You may experience several para psychological things such as weightlessness, levitation, space travel and witnessing cosmic and interstellar entities and seeing divine light and meeting with the divine beings through your subtle body and there are many uncountable experiences which you may go through during meditation.**

**ध्यान के दौरान आप कई स्वचालित योग जैसे आसन, बंद, मुद्रा तथा प्राणायाम का अनुभव कर सकते हैं तथा आपको किसी प्रकार के कंपन या दिव्य गंध या दिव्य ध्वनि की अनुभूति हो सकती है तथा आप उज्ज्वल प्रकाश या रंग या असीमित अतीत या असीमित भविष्य की घटनाओं को अपने तीसरे नेत्र पर देख सकते हैं। आपको ध्यान में हँसने, रोने, ताली पीटने, सर के दाएं बाएं घुमने तथा शरीर के पीछे खींचने जैसे अनुभव हो सकते हैं। ध्यानावस्था में आपकी सूक्ष्म शरीर द्वारा लोक परलोक और ब्रह्माण्ड की यात्रा हो सकती है और आपको दैवीय जगत के दर्शन हो सकते हैं।  
  
སྒོམ་**མཉམ་ལེན་བྱེད་**སྐབས་ཁྱེད་ཀྱིས་དབུགས་**འབྱིན་རྔུབ་**དང་**རྩ་རླུང་སྒོམ་སྦྱང་གི་**ཕྱག་**རྒྱ་ལ་སོགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདྲ་མིན་རང་དབང་མེད་པར་ཤེས་སྲིད་ཀྱི་རེད། **ཁྱེད་**ཀྱི་**མགོ་བོ་གཡས་གཡོན་**ལ་འགུལ་བ་དང་**ལུས་པོ་མདུན་རྒྱབ་ཏུ་**གཡོ་བཞིན་པའི་ཚོར་བ་ཡང་ཡོང་**སྲིད།** གཞན་ཡང་**རང་གི་**ཕུང་པོའི་**ནང་ནས་འཐེན་**པ་དང་**ཡར་འཐེན་མར་**འཐེན་བྱེད་པ་འམ་ཁོག་སྨད་འགུལ་བ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར་ཀྱང་བྱུང་སྲིད། དེ་བཞིན་**ཁྱེད་ཀྱིས་**ལུས་འདར་བ་དང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་**སྒྲ་དང་དྲི་**ཞིམ་ཡང་ན་**བཀྲག་**མདངས་ཆེ་བའི་འོད་དཀར་ཆ་ཅན་**འཕྲོ་བ་**ལ་སོགས་ཀྱི་མཐོང་སྔང་མི་འདྲ་བ་དང་སྔ་ཕྱི་དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་འདྲ་མིན་ཀྱང་དྲན་པ་མ་ཟད། **གཞས་འཁྲབ་པ་**དང་**། གད་མོ་**ད**གོད་པ། ངུ་**བ**།** དུར་སྐད་དང**འཁྲུན་སྒྲ་སྒྲོག་པ། ཐལ་སྒྲ་སྒྲོག་པ་བཅས་**ཐོས་པའི་**སེམས་**ཚོར་འདྲ་མིན་བྱུང་**སྲིད་པ་རེད།** ཁྱེད་**ཀྱི་**ལུས་པོ་**འཕུར་ལྡིང་**བྱེད་བཞིན་**ལྗིད་མེད་ཡང་**བར་འགྱུར་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་**ལྷ་**འདྲ་མིན་འཇལ་འཕྲད་བྱུང་བ་དང་**། སྐར་**ཚོགས་འདྲ་མིན་གྱི་**འགྲུལ་བཞུད་**བྱ་བ་**ལྟ་བུའི་མྱོང་**བ་མང་པོ་ཚོར་ངེས་རེད།

**Do not panic if you go through such experiences. They are the outcomes of the action of the divine power present in your body for the internal cleansing and purification and healing of your body, mind, and soul. Let it all happen smoothly and do not try to interfere in it or stop it. It is a very pleasurable experience. You will feel better and liberated after such experiences.  
  
यदि आप इस प्रकार के अनुभवों से गुज़रते हैं तो घबराएं नहीं। वे आपके भीतर स्थित दैवीय शक्ति द्वारा आपके तन मन तथा आत्म शुद्धि तथा रोगों के उपचार हेतु करवाए जाते हैं। इनमें बहुत आनंद आता है। आप इस प्रकार के अनुभवों के बाद बेहतर तथा मुक्त महसूस करेंगे।  
  
གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཉིད་དེ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར**་བྱུང་ན་**སྐྲག་སྣང་**བྱེད་རྒྱུ་མེད**། དེ་**རིགས་**ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ལ་**ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་**ནུས་སྟོབས་**ཡོད་པའི་**འབྲས་བུ་**ཡིན་པས། ནུས་སྟོབས་ཁྱད་པར་བ་དེ་ཡི་ཁྱིད་ཀྱི་**ལུས་**ངག་ཡིད་གསུམ་བཅོས་འགྱུར་བཏང་ནས་ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་ཐུབ་གྲོགས་བྱེད་ཀྱི་རེད**། དེ་**རིགས་བྱུང་དུས་ནམ་ཡང་**མཚམས་འཇོག་**མ་བྱེད་པར་**དེ་**རིགས་རང་བཞིན་བྱུང་བཅུག་ན་**ཧ་ཅང་གི་**སྤྲོ**་སྣང་ཡོད་པའི་མྱོང་**ཚོར་བྱུང་ཐུབ**། དེ་ལྟ་བུའི་མྱོང་ཚོར་ཀྱིས་**ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ལ་བདེ་བ་སྤྲོད་ཐུབ།

**In case you do not experience anything during the initial practice of meditation then it doesn’t implies that your meditation is not working or happening and you are not progressing. Please do not get disheartened and please do not quit meditating regularly with full sincerity and dedication.  
You will definitely begin to realize several experiences. If you will be healthy and fit physically then you won’t experience any yoga but you will be elevated directly to higher stages of consciousness which is Samadhi.  
  
यदि आपको ध्यान के समय किसी भी प्रकार के योग या किसी भी प्रकार की अनुभूति का अनुभव नहीं होता है तो इसका अर्थ ये बिलकुल भी नहीं है कि आपका ध्यान नहीं लग रहा है और आपकी कोई प्रगति नहीं हो रही है। कृपया निराश ना हों तथा नियमित ध्यान करना ना छोड़ें और आप नियमित ध्यान करना ज़ारी रखें। नियमित ध्यान से आपको निश्चित ही कुछ दिनों के पश्चात अनुभूतियां होने लगेंगी। यदि आप शारीरिक रूप से स्वस्थ होंगे तो आपको कोई योग नहीं होगा बल्कि सीधे समाधि लगेगी।  
  
སྒོམ་**མ**ཉམ་ལེན་**གྱི་**སྔོན་འགྲོའི་**དུས་སྐབས**་**སུ་སྐུ་**ཉིད་**ལ**་མྱོང་**ཚོར་གང་ཡང་མ་བྱུང་ན་**སྒོམ་**མ་འགྲུབ་པ་**དང་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་**ནམ་ཡང་ཚོར་རྒྱུ་མེད་ལ་**།** དེ་ལས་ལྡོག་ཏེ་**སྙིང་སྟོབས་**དང་**ལྷག་བསམ་**ཕར་མ་སྐྱེས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས**།** མ་ཟད་**དམ་བཅ**འ་ཡོད་པ**འི་སྒོ་ནས་**དུས་ཀུན་ཏུ་**སྒོམ་རྒྱག་**ན་རིམ་བཞིན་**ཁྱེད་ཀྱིས་**སྒོམ་འགྲུབ་བཞིན་པའི་**མྱོང་ཚོར་**མང་པོ་ཤེས་ཐུབ་ཀྱི་རེད་ལ**།**

**ཁྱེད་**ཀྱི་**ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་**ཡིན་ཡང་ལུས་སྦྱོང་བྱ་བ་**མ་**ཚོར་བ་དུས་སྐབས་དེ་ནི་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་བཞིན་པའི་རྟགས་མཚན་**ཡིན།  
  
If you are unable to pronounce this divine mantra correctly then do not worry, you can even continue to meditate with only this picture of guru Siyag and you can repeat any divine name in your mind in which you believe without moving or using your tongue or lips instead of the divine mantra, for example, "Ram Ram" or "Jesus Jesus" or "Allah Allah" or "Buddha Buddha" or "Shiva Shiva" or "God God" or "Waheguru Waheguru" or "Guru Guru", etc.  
  
\*\*\* Mantra is Going to be played in the background in the video at this point  
  
यदि आप इस दिव्य मंत्र का सही उच्चारण नहीं कर पा रहे हैं तो चिंता ना करें, आप केवल इस तस्वीर के साथ भी ध्यान करना जारी रख सकते हैं तथा आप अपने मन में जीभ या होंठ का उपयोग किए बिना इस दिव्य मंत्र के स्थान पर किसी भी अन्य दिव्य नाम जिसमें आप आस्था रखते हैं जैसे "ईश्वर ईश्वर" अथवा "भगवान भगवान" अथवा "गुरु गुरु" अथवा "राम राम" अथवा "वाहेगुरु वाहेगुरु" अथवा "यीशु यीशु" अथवा "बुद्ध बुद्ध", इत्यादि का मानसिक जाप कर सकते हैं।**

**\*\*\* इस दौरान वीडियो के बैकग्राउंड में मंत्र की रिकॉर्डिंग चलाई जाएगी**

**གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་**ཁྱེད་པར་འཕགས་པའི་**མཚན་སྔགས་འདི་སྒྲ་གདངས་**ལེགས་པོར་**འདོན་མི་ཐུབ་ན་སེམས་ཁྲལ་**མ་བྱེད**།** ཁྱེད་**ཀྱིས་**གུ་རུ་**སི་ཡག་གི་སྐུ་པར་ཐོག་སྒོམ་སྒྲུབ་**བྱེད་ནས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་**མཚན་སྔགས་**གཞན་འདོན་ན་ཡང་སྒྲིགས་ཀྱི་རེད**།** དཔེར་ན་**རམ་རམ། ཇེ་སེ**ས**་ཇེ་སེ**ས**།** ཨྰ་**ལ་**ཨྰ་**ལ།** བྷུ་དྷ་བྷུ་དྷ**། ཤི་བ་ཤི་བ། དཀོན་ཅོག་**མཁྱེན། **དཀོན་ཅོག**མཁྱེན། **ཝ་ཧེ་གུ་རུ་ཝ་ཧེ་གུ་རུ། ཡང་ན་གུ་རུ་གུ་རུ། ལ་སོགས་**འདོན་མཆོག།

**For best results, meditate twice a day.  
Once in the morning before breakfast and again in the evening before dinner.**

**सर्वोत्तम परिणामों के लिए प्रतिदिन दो बार ध्यान करें,**

**एक बार सुबह नाश्ते से पहले और एक बार शाम को खाने से पहले।**མཆོག་ཏུ་བྱུང་ན་**ཉིན་གཅིག་**གི་ནང་སྒོམ་**ཚར་གཉིས་རེ་**རྒྱག་ཐུབ་ན་གྲུབ་འབྲས་ལེགས་པོ་ཐོན་ཐུབ**།**དེ་ཡང་**ཞོགས་ཟས་**མ་ཟས་སྔོན་སྒོམ་**ཐེངས་གཅིག་**རྒྱག་པ་**དང་བསྐྱར་དུ་དགོང་ཟས་**མ་ཟ་བའི་**གོང་**དུ་སྒོམ་**ཚར་གཅིག་**རྒྱག་ཐུབ་ན་ལེགས**།**

**For even better and quicker results, meditate twice daily as already mentioned and in addition, repeat this divine mantra within your mind as much as you can while carrying out your routine work throughout the day.  
  
\*\*\* Mantra is Going to be played in the background in the video at this point  
  
और बेहतर तथा शीघ्र परिणामों के लिए प्रतिदिन दो बार ध्यान करें तथा इसके अतिरिक्त, दिन भर में अपने नियमित कार्यों को करते हुए अपने मन के भीतर इस दिव्य मंत्र का अधिक से अधिक मानसिक जाप करें।  
  
\*\*\* इस दौरान वीडियो के बैकग्राउंड में मंत्र की रिकॉर्डिंग चलाई जाएगी**སྒོམ་མྱུར་པོ་དང་ལེགས་པར་གྲུབ་ཆེད་སྔོ**ན་དུ་བརྗོད་ཟིན་པ་ལྟར་ཉིན་ལྟར་**སྒོམ་**ཐེངས་གཉིས་རེ་**རྒྱག་ནས་**ཉིན་ཧྲིལ་པོའི་བྱ་རིམ་**འཕྲོད་ཁྱེད་**ཀྱིས་ག་ཐུབ་**ཁྱེད་པར་འཕགས་པའི་**མཚན་སྔགས་དེ་བསྐྱར་ཟློས་བྱ་**ཐུབ་ན་བཟང་**།  
  
Try this meditation and tell us about how did you feel after trying it in the comments below. Also, if you have any doubts or queries related to this meditation, you can always ask them at any time in the comments below or you can visit one of the websites listed below. You are always welcome.**

**एक बार इस ध्यान को कर के देखें तथा ध्यान के पश्चात् हमें आपके अनुभवों के बारे में निम्न टिप्पणीयों में बतलाएं।**

**इसके अतिरिक्त यदि आपके भीतर इस ध्यान से संबंधित कोई संशय या प्रश्न है, तो आप सर्वदा किसी भी समय उसे निम्न टिप्पणियों में पूछ सकते हैं अथवा आप नीचे सूचीबद्ध वेबसाइटों में से किसी पर भी अपनी शंका समाधान हेतु जा सकते हैं। आपका हमेशा स्वागत है।**ཁྱེད་ཀྱི་**སྒོམ་**རྒྱག་སྟངས་དེ་**ཚོད་ལྟ་བྱ**ས་ནས་སྐུ་ཉིད་ལ་མྱོང་ཚོར་གང་བྱུང་བ་རྣམས་**གཤམ་**ལ་**མཆན་**རྒྱག་རོགས་གནང་། གལ་ཏེ་ཁྱེད་ལ་**སྒོམ་**རྒྱག་ཚུལ་དེ**་འབྲེལ་དོགས་**དྲི་སོགས་ཡོད་ཚེ་དུས་ནམ་ཡིན་ལ་**གཤམ་འོག་ཀྱི་མཆན་**རྒྱག་ས་ཡོད་པར་བཀོད་པ་འམ་**ཡང་ན་གཤམ་འཁོད་དྲ་ཚིགས་**བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་པའི་རེ་བ་དུས་རྟག་ཏུ་ཞུ་གི་ཡོད། **www.the-comforter.org  
  
www.gurusiyagyoga.org  
  
www.gurusiyag.org  
  
www.gurusiyag.in**

**Thanks for your precious time and patience. Good luck and wishing you a healthy, peaceful and prosperous life ahead. Stay fit and blissful, physically, mentally as well as spiritually. Keep fighting and do not give up. You are awesome. Take care. Peace, love and hug. Greetings from India. Have a nice day!  
  
आपके कीमती समय तथा धैर्य के लिए धन्यवाद। हम आपके लिए स्वस्थ, शांतिपूर्ण, समृद्ध तथा सौभाग्य से भरे जीवन की कामना करते हैं। आप सदैव शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ तथा आनंदित रहें। जीवन में संघर्ष जारी रखें तथा कभी भी निराशा तथा पराजय ना स्वीकारें। आप अद्भुत हैं। अपना ख्याल रखिएगा। हमारी ओर से आपको शांति, प्रेम तथा झप्पी। भारत से आपको नमन तथा हार्दिक अभिनन्दन। आपका दिन शुभ हो!  
  
ཁྱེད་ཀྱི་དུས་ཚོད་**བཏང་ནས**་བཟོད་**སྒོམ་དང་ངང་རྒྱུད་རིང་པོར་ལྟད་མོ་དེ་གཟིགས་པར་**ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བ་དང་། བཀྲིས་བདེ་ལེགས**་ཞུ**།** ཁྱེད་ཀྱི་**མི་ཚེའི་**བརྒྱུད་རིམ་**ནང་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་**ཡོང་བ་དང**་ཞི་བདེ་བག་ཕེབ་**ལྡན་ནས་**སྐུ**་གཟུགས་གསལ་ཐང་ཡོང་བ་འི་**སྨོན་འདུན་**དང**། ལུས་སེམས་**བདེ་ཞིང**་ཆོས་**བྱ་ཐུབ་པའི་སྐལ་པ་བཟང་པོའི་**བྱིན་རླབས་**ཀྱི་སྐུ་ཉིད་**སེམས་ཤུགས་**ཐོ་བོའི་ངང་མི་ཚེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ཡོང་བར་སྨོན་འདུན་ཞུ**། རྒྱ་གར་**འཕགས་པའི་ཡུལ་**ནས་འཚམས་འདྲི་**གྲངས་མེད་ཞུ**།  
  
  
In the memory of our beloved guru,  
Gurudev Shri Ramlal Ji Siyag  
  
हमारे प्यारे गुरुदेव की याद में,**

**पूज्य समर्थ सदगुरुदेव श्री रामलाल जी सियाग  
  
ང་ཚོའི་**ཧ་ཅང་གཅེས་པའི་བླ་མ**།   
གུ་རུ་**དྷེབ་**ཤི་རི་རམ་ལལ་**ཇི**་སི་ཡག་གི་རྗེས་དྲན་དུ།**

**November 24, 1926 to June 5, 2017**

**२४ नवंबर, १९२६ से ५ जून, २०१७ तक  
  
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༢༦ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༢༤ ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༧ ཕྱི་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༥** ཉིན། **Glory to the Guru!**

༧བླ་མ་ཁོང་གི་**མཚན་སྙན་**དང་གཟི་བརྗིད་ཆེད། **Jai Gurudev!  
  
जय गुरुदेव!**

**གུ་རུ་**དྷེབ་**རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །**  
**Description of the Video**

**वीडिओ का विवरण/वर्णन  
  
Can a lifeless picture become a tool to bring a transformation in the world? Can a simple picture of a person influence a living being and can it cure the terminal diseases (such as *HIV/AIDS, cancer, Hepatitis*, etc.) and the chronical diseases (such as *Diabetes, Blood Pressure, Asthma, Insomnia*, etc.) and genetic diseases (such as *Arthritis, Hemophilia*, etc.) and infections (such as *Skin infection, Tuberculosis*, etc.) and disorders such as *Cervical Spondylosis* and mental problems (such as *Stress, Fear, Phobia, Anxiety, Depression, Anger, Madness, Irritability*, etc.) and all types of harmful addictions and habits (such as *Overeating, Oversleeping, Addiction to lust*, consumption of narcotics such as *Tobacco, Opium, Liquor, Paan, Cigarette, Beedi, Ganja (Marijuana), Bhaang (Cannabis), Cocaine, Heroin, Smack, LSD*, etc.)? Can it provide eternal bliss, pleasure, peace and prosperity?  
  
Try this free of cost and very simple and easy to practice meditation now while sitting in the comfort of your home and check out yourself whether is it really true what has been claimed above or not?**  
  
  
**क्या एक निर्जीव तस्वीर के ध्यान से एड्स, कैंसर, हेपेटाइटिस, मधुमेह (डायबटीज़), रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), अस्थमा, थकान, गठिया (आर्थराइटिस), हीमोफिलिया, चर्म रोग (स्किन डिजीज), क्षय रोग (ट्यूबरक्लोसिस टी.बी.), सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस, आदि जैसी बीमारियाँ तथा भय, चिंता, अवसाद, क्रोध, पागलपन, चिड़चिड़ापन और मादक (नशीले) पदार्थों की लत जैसे तम्बाकू, हेरोइन, अफीम, शराब, धूम्रपान, भाँग, गाँजा, आदि प्रकार की समस्याएं ठीक हो अनन्त शाश्वत आनंद, सुख, शांति और समृद्धि की प्राप्ति हो सकती है?**

**एक बार इस निःशुल्क ध्यान को करें तथा स्वयं देखें कि क्या यह संभव है अथवा नहीं?  
  
སྲོག་**མེད་**པར་**ཞིག་གི་འཛམ་གླིང་**ནང་**འ**སྒྱུར་བཅོས་**བྱ་ཐུབ་པའི་**ལག་ཆར་**བསྐོལ་སྤྱོད་བྱེད་**ཐུབ་**ཀྱི་ཡོད་དམ**།**

མི་ཞིག་གི་པར་རིས་རྐྱང་པས་སྲོག་ཆགས་ཞིག་ལ་ནུས་པ་ཕར་མ་སྤྲོད་ཐུབ་བམ། མ་ཟད་པར་ཞིག་གི་གཉན་ནད་རིག་དུག་དང་སྐྲན་ནད། མཆིན་པའི་གཉན་ཚད་ལ་སོགས་དྲག་ཐབས་བྲེལ་བའི་ནད་གཞི་ཁག་དང་གཉེན་ཚབས་ཆེ་བའི་ཀ་རའི་ནད་དང་ ཁྲག་ཤེད། དབུགས་འཚང་ནད། གཉིད་མི་ཤོར་བའི་ནད་རིགས་དང་། དེ་བཞིན་རིགས་རྒྱུན་ནད་རིགས་བྲུམ་བུ་དང་ཁྲག་གཤེར་ནད་དང་འགོ་ཉེན་ཅན་གྱི་པགས་ནད་དང་གློ་ནད། གཞན་ཡང་ཇིགས་སྣང་། ཁོང་ཁྲོ་ལང་པ། སེམས་ཞུམ་པ། སེམས་འཚབ་དྲག་པོ་བྱུང་བ། རེ་བ་བྲལ་བའི་སེམས་ངལ་འདྲ་མིན་དང། སྨྱོ་འགྲོ་བ་དང་ཚད་ལས་འགལ་བ་ཟ་བ་དང་ཉལ་བ། ཆང་རག་དང་རྡོ་ཐ་ཡོད་པའི་ཐ་མག། ཉལ་ཐ་འམ་ཨོ་པི་ཡམ། ཧི་རོ་ཡིན། ཀོ་ཀན། བྷངས། གྷན་ཇ། སྣ་ཐ་ལ་སོགས་ཀྱི་སྨྱོ་རྫས་རིགས་ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་གོམས་གཤིས་དང་ལང་ཤོར་གྱི་ནད་རིགས་རྣམས་གསོ་ཐུབ་ནས་དྲག་འགྲོ་ཀྱི་རེད་དམ། པར་དེས་གཏན་དུ་ཞི་བདེ་དང་བདེ་སྐྱིད་ཕུན་གསུམ་ཚོགས་པ་སྐྲུན་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དམ།

དངུལ་སྤྲོད་མི་དགོས་པའི་སྒོམ་མཉམ་ལེན་བྱ་སླ་བ་དེ་ནི་སྐུ་ཉིད་ཀྱི་དྲོ་སྐྱིད་ལྡན་པའི་ཁྱིམ་ནང་གནས་བཞིན་མཉམ་ལེད་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། མ་ཟད་གོང་དུ་བརྗོད་པ་རྣམས་མངོན་སུམ་དྲང་བདེན་ཡིན་མིན་སྐུ་ཉིད་ཀྱི་བརྟག་དཔྱད་གནང་རོགས་གནང་།