

Dharma (धर्म)

धर्म का अंग्रेज़ी भाषा में कोई सटीक समानार्थक शब्द नहीं है

अधर्म वह है जो संघर्ष को जन्म देता है, जबकि धर्म वह शक्ति है जो संघर्ष को सुलझाकर समरसता स्थापित करती है

धर्म शब्द "धृ" धातु से निकला है, जिसका अर्थ है 'धारण करना'। यह संसार धर्म के कारण ही टिका हुआ है

जो कल्याण लाता है, वही धर्म है

धर्म ही सत्य है

धर्म समय, परिस्थिति, आयु, चेतना के स्तर और व्यक्ति जिस समुदाय से जुड़ा है, उस पर निर्भर करता है

मानव जीवन के चार पुरुषार्थ — धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष — में भारतीय शास्त्रों ने धर्म को सर्वोच्च स्थान दिया है

स्वामी शिवानंद सरस्वती

OMJJOOMSUH के साथ धर्म-प्रेरित स्वास्थ्य की ओर पहला कदम रखने के लिए आपका धन्यवाद
यह कार्ड आपके, आपके परिवार और आपके मित्रों के लिए एक प्रसाद है
यह हम पर आपके विश्वास का प्रतीक है और एक सार्थक यात्रा की शुरुआत को दर्शाता है

मंत्र साधना

आंतरिक स्वास्थ्य के निर्माण की पहली अवस्था के रूप में, हम आपको मंत्र जप की उस आवश्यक साधना से परिचित करा रहे हैं, जो दीर्घकालिक रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और मानसिक अवरोधों को दूर करने में सहायक है — जिसे मंत्र साधना कहा जाता है

साधना करने की विधि

- जागते ही अपने बिस्तर पर बैठ जाएँ
- धीरे से अपनी आँखें बंद करें
- उचित संकल्प (सकारात्मक भावना) के साथ तीनों मंत्रों का जप करें

संकल्प

जब इंद्रियाँ शांत होती हैं, तब लिया गया संकल्प उपजाऊ भूमि में बीज बोने के समान होता है
संकल्प मन में और वर्तमान काल में ही लें

उदाहरण

महामृत्युंजय मंत्र: “मेरे भीतर ऊर्जा, शक्ति और रोग-प्रतिरोधक क्षमता है

गायत्री मंत्र: “मेरे भीतर विवेक, स्पष्टता और अंतर्ज्ञान है”

दुर्गा के 32 नाम: “मैं जीवन के कष्टों से ऊपर उठ रही/रहा हूँ”

मंत्र साधना, बिहार योग परंपरा में सिखाए जाने वाले पाँच अभ्यासों में पहला है

Mahamrityunjaya Mantra - 11 Times

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्

Om Tryambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan-mrityormuksheeya maamritaat

Gayatri Mantra - 11 Times

ॐ भूर् भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं।

भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्

Om Bhur Bhuvah Swaha. Tat-savitur Vareṇyam.
Bhargo Devasya Dheemahi. Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt

32 Names of Goddess Durga - 3 Times

दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्धिनिवारिणी दुर्गमच्छेदनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी
दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा दुर्गमज्ञानदा दुर्गदित्यलोकदवानला
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी
दुर्गमासुरसंहन्त्रि दुर्गमायुधधारिणी दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी

Durgā Durgatirśaminī Durgāpadvinivāriṇī Durgamacchedinī
Durgasādhinī Durganāśinī

Durgatoddhāriṇī Durgenihantrī DurgamāpahāDurgamajñānadā
Durgadaityalokadavānalā

Durgamā Durgamālokā Durgamātmavarūpiṇī Durgamārgapradā
Durgamavidyā Durgamāśritā

Durgamajñānasamsthānā Durgamadyānabhāsinī Durgamohā
Durgamagā Durgamārthavarūpiṇī

Durgamāsurasanhantrī Durgamāyudhadhāriṇī Durgamāṅgī Durgamatā
Durgamyā Durgameśvarī

Durgabhīmā Durgabhāmā Durgabhā Durgadāriṇī