

ಧರ್ಮ (ಧರ್ಮ)

ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾದ ಸಮನಾರ್ಥಕ ಪದವಿಲ್ಲ

ಅಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಗೊಂದಲ, ಸಂಘರ್ಷ, ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು;
ಧರ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.

‘ಧೃ’ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ‘ಧರ್ಮ’ ಎಂಬ ಪದ ಬಂದಿದೆ — ಧರಿಸುವುದು, ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು
ಎಂಬುದು ಅದರ ಮೂಲಾರ್ಥ.

ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಧರ್ಮ ಮಾತ್ರ.

ಯಾವುದು ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ತರುತ್ತದೋ ಅದು ಧರ್ಮ

ಧರ್ಮವೇ ಸತ್ಯ

ಧರ್ಮವು ಕಾಲ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ವಯಸ್ಸು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಅವನು ಸೇರಿದ ಸಮಾಜ
— ಇವತ್ತಿನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ

ಮನುಷ್ಯನ ನಾಲ್ಕು ಮಹಾ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ - ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ —
ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಘೋಷಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ

ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ

ಧರ್ಮಾಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ OMJJOOMSUH ಜೊತೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ
ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಈ ಕಾರ್ಡ್ ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರಸಾದ.
ಇದು ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯಾಣದ
ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ ಸಾಧನೆ

ಅಂತರಂಗದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ,
ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು
ಮನಸ್ಸಿನ ಬಹು ಸಣ್ಣ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ
ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಸಾಧನೆಯಾದ ಮಂತ್ರ ಜಪ/ಮಂತ್ರ ಸಾಧನೆ ಅನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಂತ್ರ ಸಾಧನೆ — ಹೇಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆಯೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
- ಕಣ್ಣನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ
- ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಜಪಿಸಿ

ಸಂಕಲ್ಪ

ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದಂತೆ.
ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ,
ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಮಾದರಿ ಸಂಕಲ್ಪಗಳು

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ:
“ನನ್ನೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಬಲ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ.”

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ:
“ನನ್ನೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಒಳನೋಟವಿದೆ.”

ದುರ್ಗೆಯ 32 ನಾಮಗಳು:
“ನಾನು ಜೀವನದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.”

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ — ೧೧ ಬಾರಿ

ಓಂ ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್ |
ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾನ್ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಸಮೃತಾತ್ ||
Om Tryambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan-mrityormuksheeya maamritaat

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ — ೧೧ ಬಾರಿ

ಓಂ ಭೂರ್ ಭುವಃ ಸ್ವಃ | ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಮ್ |
ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||
Om Bhur Bhuvah Swaha. Tat-savitur Vareṇyam.
Bhargo Devasya Dheemahi. Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt

ದುರ್ಗಾ ದೇವಿಯ ೩೨ ನಾಮಗಳು — ೩ ಬಾರಿ

ದುರ್ಗಾ ದುರ್ಗಾತಿಶಮನಿ ದುರ್ಗಾಪದ್ವಿನಿವಾರಿಣೀ ದುರ್ಗಮಚ್ಛೇದನೀ ದುರ್ಗಸಾಧಿನೀ
ದುರ್ಗನಾಶಿನೀ ದುರ್ಗತೋದ್ಧಾರಿಣೀ ದುರ್ಗನಿಹಂತ್ರಿಣೀ ದುರ್ಗಮಾಪಹಾ ದುರ್ಗಮಜ್ಞಾನದಾ
ದುರ್ಗದೈತ್ಯಲೋಕದವಾನಲಾ ದುರ್ಗಮಾ ದುರ್ಗಮಾಲೋಕಾ ದುರ್ಗಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪಿಣೀ
ದುರ್ಗಮಾರ್ಗಪ್ರದಾ ದುರ್ಗಮವಿದ್ಯಾ ದುರ್ಗಮಾಶ್ರಿತಾ
ದುರ್ಗಮಜ್ಞಾನಸಂಸ್ಥಾನಾ ದುರ್ಗಮಧ್ಯಾನಭಾಸಿನೀ ದುರ್ಗಮೋಹಾ ದುರ್ಗಮಗಾ
ದುರ್ಗಮಾರ್ಥಸ್ವರೂಪಿಣೀ ದುರ್ಗಮಾಸುರಸಂಹಂತ್ರಿಣೀ ದುರ್ಗಮಾಯುಧಧಾರಿಣೀ
ದುರ್ಗಮಾಂಗೀ ದುರ್ಗಮತಾ ದುರ್ಗಮ್ಯಾ ದುರ್ಗಮೇಶ್ವರಿ ದುರ್ಗಭೀಮಾ ದುರ್ಗಭಾಮಾ
ದುರ್ಗಭಾ ದುರ್ಗದಾರಿಣೀ

Durgā Durgatirśaminī Durgāpadvinivāriṇī Durgamacchedinī
Durgasādhinī Durganāśinī
Durgatoddhāriṇī Durgenihantrī DurgamāpahāDurgamajñānadā
Durgadaityalokadavānalā
Durgamā Durgamāloka Durgamātmavarūpiṇī Durgamārgapradā
Durgamavidyā Durgamāśritā
Durgamajñānasārṇsthānā Durgamadhyanabhāsinī Durgamohā
Durgamagā Durgamārthavarūpiṇī
Durgamāsurasanhantrī Durgamāyudhadhāriṇī Durgamāṅgī Durgamatā
Durgamyā Durgameśvarī
Durgabhīmā Durgabhāmā Durgabhā Durgadāriṇī

*If you want to understand the intonations of these universal mantras, please go to
www.audio.com/omjoomsuh and download.*