

தர்மம் (धर्म)

தர்மத்திற்கு ஆங்கில மொழியில் நேரடியான சமமான சொல் இல்லை

அதர்மம் (अधर्म) என்பது முரண்பாட்டை எழுப்புவது; தர்மம் என்பது முரண்பாட்டை தீர்த்து ஒற்றுமையை வளர்ப்பது

“தர் (dhr)” என்ற வேர் சொல்லிலிருந்து ‘தாங்குதல்’ என்ற பொருளில் தர்மம் என்ற சொல் உருவானது. இந்த உலகை ஒன்றாகத் தாங்கி நிறுத்துவது தர்மமே

நலனையும் நன்மையையும் அளிப்பதே தர்மம்

தர்மம் என்பது சத்தியம்

தர்மம் காலம், சூழ்நிலை, வயது, வளர்ச்சி நிலை மற்றும் ஒருவர் சேர்ந்த சமூகத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபடும்

மனித வாழ்க்கையின் நான்கு உயரிய குறிக்கோள்களான புருஷார்த்தங்களில் — தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம் — இந்திய சாஸ்திர மரபுகளில் தர்மமே மிக உயர்ந்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது

ஸ்வாமி சிவானந்த சரஸ்வதி

OMJOOMSUH உடன் தர்மம் வழிநடத்தும் நலனின் பாதையில் முதல் படியை எடுத்ததற்கு நன்றி. இந்த அட்டை உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும், உங்கள் நண்பர்களுக்கும் ஒரு பிரசாதமாகும்.

இது எங்கள்மீது நீங்கள் வைத்துள்ள நம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கிறது மற்றும் ஒன்றாக ஒரு அர்த்தமுள்ள பயணத்தின் தொடக்கத்தை குறிக்கிறது.

மந்திர சாதனா

உட்புற ஆரோக்கியத்தை உருவாக்கும் முதல் படியாக, நீண்டகால நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்த்தலும், மனதளவிலான தடைகளை அகற்றலும் செய்யும் மந்திர ஜபப் பயிற்சியை — மந்திர சாதனையாக — உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

பயிற்சி செய்வது எப்படி

- நீங்கள் விழித்தவுடன், படுக்கையில் அமருங்கள்
- மெதுவாக கண்களை மூடுங்கள்
- மூன்று மந்திரங்களையும் பொருத்தமான சங்கல்பத்துடன் (நல்ல நேர்மறை உறுதி) ஜபியுங்கள்

நேர்மறை சங்கல்பம்

உங்கள் புலன்கள் அமைதியாக இருக்கும் போது, வளமான மண்ணில் விதை விதைப்பதுபோல இது இருக்கும். சங்கல்பத்தை மனதிற்குள், தற்போதைய காலத்தில் எடுக்க கவனமாக இருங்கள்.

உதாரணம்

மஹாமிருத்யுஞ்ஜய மந்திரம்: “எனக்கு சக்தி, வலிமை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு திறன் உள்ளது”

காயத்ரி மந்திரம்: “எனக்கு ஞானம், தெளிவு மற்றும் உள்ளுணர்வு உள்ளது”

துர்கையின் 32 நாமங்கள்: “நான் வாழ்க்கையின் துயரங்களை கடந்து வருகிறேன்”

Mahamrityunjaya Mantra - 11 Times

ॐ த்ர்யம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்தனம்
உர்வாருகமிவ பந்தனான் ம்ருத்யோர்முகஷீய மாம்ருதாத்
Om Tryambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan-mrityormuksheeya maamritaat

Gayatri Mantra - 11 Times

ॐ பூர் புவஃ ஸ்வஃ | தத் ஸவிதுர்வரேண்யம் |
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி | தியோ யோ நஃ ப்ரசோதயாத்
Om Bhur Bhuvah Swaha. Tat-savitur Vareṇyam.
Bhargo Devasya Dheemahi. Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt

32 Names of Goddess Durga - 3 Times

துர்கா துர்காதிஷமனீ துர்காபத்திநிவாரிணீ துர்கமச்சேதனீ
துர்கஸாதினீ துர்கநாஷினீ
துர்கதோத்தாரிணீ துர்கநிஹந்திரீ துர்கமாபஹா
துர்கமஜ்ஞானதா துர்கதைத்யலோகதவாநலா
துர்கமா துர்கமாலோகா துர்கமாத்மஸ்வரூபிணீ துர்கமார்கப்ரதா
துர்கமவித்யா துர்கமாஷ்ரிதா
துர்கமஜ்ஞானஸம்ஸ்தானா துர்கமத்யானபாஸினீ துர்கமோஹா
துர்கமகா துர்கமார்த்தஸ்வரூபிணீ
துர்கமாஸுரஸம்ஹந்திரீ துர்கமாயுததாரிணீ துர்கமாங்கீ
துர்கமதா துர்கமயா துர்கமேஷ்வரீ
துர்கபீமா துர்கபாமா துர்கபா துர்கதாரிணீ

Durgā Durgatirśaminī Durgāpadvinivāriṇī Durgamacchedinī Durgasādhinī Durganāśinī
Durgatoddhāriṇī Durgenihantrī DurgamāpahāDurgamajñānadā
Durgadaityalokadavānalā
Durgamā Durgamālokā Durgamātmasvarūpiṇī Durgamārgapradā Durgamavidyā
Durgamāśritā
Durgamajñānasarṁsthānā Durgamadhyānabhāsinī Durgamohā Durgamagā
Durgamārthasvarūpiṇī
Durgamāsurasanhantrī Durgamāyudhadhāriṇī Durgamāṅgī Durgamatā Durgamyā
Durgameśvarī
Durgabhīmā Durgabhāmā Durgabhā Durgadāriṇī