

ధర్మ (ధర్మ)

ధర్మానికి ఇంగ్లీష్‌లో సరైన సమాన పదం లేదు

అధర్మం అంటే కలహం... ధర్మం అంటే సమతుల్యతను స్థాపించే శక్తి

'ధృ' నుంచి 'ధర్మ' వచ్చింది — ధరించడం, నిలబెట్టడం.

శ్రేయస్సును కలిగించేది ధర్మం.

ధర్మమే సత్యం

ధర్మం కాలం, పరిస్థితులు, వయస్సు, వికాసం, సమాజం — ఇవన్నింటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ధర్మ అర్థ, కామ, మోక్ష — వీటిలో ధర్మానికే అత్యున్నత స్థానం

స్వామి శివానంద సరస్వతి

ధ్యానంతో, ధర్మాధారిత ఆరోగ్యానికి OMJOOMSUH తో మొదటి అడుగు వేసినందుకు
ధన్యవాదాలు.

ఈ కార్డ్ మీకు, మీ కుటుంబానికి, మీ స్నేహితులకు ఒక ప్రసాదం.
ఇది మీ నమ్మకాన్ని సూచిస్తుంది మరియు మన ప్రయాణం అర్థవంతంగా
ప్రారంభమవుతున్నదని తెలియజేస్తుంది.

మంత్ర సాధన

అంతర్గత ఆరోగ్యాన్ని నిర్మించే తొలి అడుగుగా,
దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం మరియు
మనసులోని సూక్ష్మ అడ్డంకులను తొలగించడం కోసం
మంత్ర జపం, అనగా మంత్ర సాధనను మీకు పరిచయం చేస్తున్నాము.

ఎలా సాధన చేయాలి

- ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మంచంపై కూర్చోండి
- కళ్ళను నిదానంగా మూసుకోండి
- మూడు మంత్రాలను సరైన సంకల్పంతో జపించండి

సంకల్పం Positive Affirmation

అది సారవంతమైన నేలలో విత్తనం నాటినట్లే.
ఉదయం సమయంలో ఇంద్రియాలు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి కాబట్టి,
సంకల్పాన్ని మనసులో, వర్తమాన కాలంలో తీసుకోవడం ముఖ్యము.

నమూనా సంకల్పాలు Sample

మహావృత్త్యంజయ మంత్రం:
“నా లోపల శక్తి బలం మరియు రోగనిరోధకశక్తి ఉంది.”

గాయత్రీ మంత్రం:
“నాకు జ్ఞానం, సృష్టిత, అంతర్దృష్టి ఉన్నాయి.”

దుర్గాదేవి 32 నామాలు:
“నేను జీవితంలోని బాధలను అధిగమిస్తున్నాను.”

మహామృత్యుంజయ మంత్రం — 11 సార్లు

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ ।
ఉర్వారుకమివ బంధనాన్మృత్యోర్ముక్షీయ మా అమృతాత్ ॥
Om Tryambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam
Urvaarukamiva bandhanaan-mrityormuksheeya maamritaat

గాయత్రి మంత్రం — 11 సార్లు

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥
Om Bhur Bhuvah Swaha. Tat-savitur Vareṇyam.
Bhargo Devasya Dheemahi. Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt

దుర్గాదేవి 32 నామాలు — 3 సార్లు

దుర్గా దుర్గాతిశమనీ దుర్గాపద్వినివారిణీ దుర్గమచ్ఛేదనీ దుర్గసాధినీ దుర్గనాశినీ
దుర్గతోద్ధారిణీ దుర్గనిహంత్రీ దుర్గమాపహా దుర్గమజ్ఞానదా దుర్గదైత్యలోకదవానలా
దుర్గమా దుర్గమాలోకా దుర్గమాత్మస్వరూపిణీ దుర్గమార్థప్రదా దుర్గమవిద్యా దుర్గమాశ్రితా
దుర్గమజ్ఞానసంస్థానా దుర్గమధ్యానభాసినీ దుర్గమోహా దుర్గమగా దుర్గమార్థస్వరూపిణీ
దుర్గమాసురసంహంత్రీ దుర్గమాయుధధారిణీ దుర్గమాంగీ దుర్గమతా దుర్గమ్యా దుర్గమేశ్వరీ
దుర్గభీమా దుర్గభామా దుర్గభా దుర్గదారిణీ

Durgā Durgatirśaminī Durgāpadvinivāriṇī Durgamacchedinī
Durgasādhinī Durganāśinī
Durgatoddhāriṇī Durgenihantrī DurgamāpahāDurgamajñānadā
Durgadaityalokadavānalā
Durgamā Durgamāloka Durgamātmāsvarūpiṇī Durgamārgapradā
Durgamavidyā Durgamāśritā
Durgamajñānasamsthānā Durgamadhyanabhāsinī Durgamohā
Durgamagā Durgamārthasvarūpiṇī
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.*