

শিব শিব



শিব শিব

জয় জয় ওঁ নমঘ্রিবায়

তত্ত্বি পথে জীবন যাপনের শ্রেষ্ঠ প্রার্থনা

DAILY PRAYER - OUR SUCCESSFUL LIFE



T1.2



জীবনে সফল হতে
প্রতিদিন ঘন্ট জপ করতে হবে
ওঁ নমঃ শিবায় নমো নমঃ
ওঁ সচিদানন্দায় নমো নমঃ
ওঁ সদগুরুনাথায় নমো নমঃ

শিব শিব

শিব শিব

শিব শিব

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମେ ଧ୍ୟାନେର ଉପକାରିତା

- ୧ ଧ୍ୟାନ କରୁନ୍: ଆପନାର ମନେ ବାର ବାର ଓଁ ନମ: ଶିବାୟ ନମୋ ନମ: ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରତେ ଥାକୁନ ।
- ୨ ଧ୍ୟାନେର ମାଧ୍ୟମେ ଆପନି ଜ୍ଞାନେ ଆଲୋକିତ ହବେନ ଏବଂ ଯେକୋନୋ ବିଷୟେ ସଫଳ ହବେନ ।
- ୩ ଆପନି ଧ୍ୟାନେର ମାଧ୍ୟମେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ପାବେନ ।
- ୪ ଧ୍ୟାନେର ମାଧ୍ୟମେ ଚିନ୍ତାଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଯ, ରୋଗ କାହାକାହି ଆସେ ନା, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହତେ ଥାକେ ।
- ୫ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚେତନା ଉନ୍ନତ କରେ, ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଭାଲ ଚିନ୍ତା ଏକତ୍ରିତ ହୁଯ, ଆପନି ଏକଜନ ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବେ ଆବିର୍ଭୁତ ହବେନ!

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମେ ସାଫଲ୍ୟର ଜନ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଚିନ୍ତନ

- ୧ ଆପନାର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନେ ଈଶ୍ୱର ସମ୍ପର୍କେ ଚିନ୍ତନ କରାର ସମୟ ବାଡ଼ାନ ।
- ୨ କାଜେର ସମୟଓ ଈଶ୍ୱରେର ଧ୍ୟାନ କରୁନ, ମନ୍ତ୍ର ଜପେର ଅନୁଶୀଳନ କରୁନ ଏବଂ ସର୍ବଦା ଜୀବନେର ସର୍ବତ୍ର ସାଫଲ୍ୟ ପାନ ।

ଈଶ୍ୱରର ବର୍ମ

ପ୍ରତିଦିନ ଅନତତ ଏକଶୋବାର ମନେ ମନେ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରେ ପୁଜା କରୁନ ।
ପୁଜା ହଲ ଐଶ୍ୱରିକ ଓସୁଧ ଯା ଆପନାର ଶରୀର ଓ ମନକେ ପରିଷ୍କାର କରେ
ଯା ସମୟେ ସମୟେ ବିଭାନ୍ତ ହୁଯ ।

ଭାଇ ଓ ବୋନେରା! ଭୁଲେ ଯାବେନ ନା ଯେ ଯତଦିନ ଆପନି ବେଁଚେ ଆଛେନ,
ଈଶ୍ୱରେର ନାମେର ବର୍ମ ଆପନାକେ ବାରବାର ରକ୍ଷା କରେ!

ଆମାଦେର ସବଚେଯେ ପ୍ରିୟ ଆମାଦେର ଈଶ୍ୱର
ଈଶ୍ୱରେର ଆଶୀର୍ବାଦ ସବସମୟ ଆମାଦେର ଉପର
ଥାକବେ

মনকে শক্তিশালী করতে হিন্দু ধর্মে মানসিক পূজা করা হয়



মনের শক্তি পেতে হলে আমাদের সুস্থ থাকতে হবে, টাকা দরকার, ভালো পরিবার দরকার। কিন্তু আনুগত্য আবশ্যিক। যারা মানসিকভাবে তাদের হৃদয়ে একটি মন্দির তৈরি করে সেখানে ওঁ নমঃ শিবায় মন্ত্র উচ্চারণ করে প্রার্থনা করেন, তাদের সমস্ত চাহিদা পূরণ হয়। প্রতিদিন ১০ বার ভগবানের কথা চিন্তা করে ভগবানকে জপ করলে সাফল্য আসবে।

সফল হতে, একটি সুস্থ জীবনযাপন করতে, একজন সফল ব্যক্তি হিসাবে এগিয়ে যেতে, আপনার অভ্যন্তরীণ মন্দিরে ছয় মেয়াদী মানসিক পূজা করুন যা হিন্দু ধর্ম সর্বদা কথা বলে।

মানসিক উপাসনার পদ্ধতি : বার বার আপনার মনের মধ্যে আপনার প্রিয় মন্দির নিয়ে আসুন। সেখানে মন্ত্র উচ্চারণ করা উচিত যেমন মন্দিরের গুরু ভগবানকে পূজা করেন, ভক্তি সহকারে ভগবানের কাছে যান এবং তাঁর পায়ে ফুল দিয়ে ভগবানকে পূজা করেন।

হয় দিনের মানসিক পূজার সময়

সকাল	০৮.৩০	টা থেকে	০৬.০০	এর মধ্যে
সকাল	০৯.০০	টা থেকে	১০.৩০	এর মধ্যে
দুপুর	১২.০০	টা থেকে	০১.৩০	এর মধ্যে
অপরাহ্ন	০৮.০০	টা থেকে	০৫.৩০	এর মধ্যে
রাতে	০৭.০০	টা থেকে	০৮.৩০	এর পর্যন্ত

রাতে বিছানায় যাওয়ার আগে

মানসিক উপাসনা হল সেই মহান উপাসনা যা আমাদের জীবনকে উন্নতির শিখরে নিয়ে যায়।

କିଭାବେ ଈଶ୍ୱରେର କାହେ ପୋଛାବେନ?



ଆପନାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଭଗବାନେର ଗଲାଯ ସୁନ୍ଦର ଫୁଲେର ମାଳା ପରାନୋ ଉଚିତ ।

ମାଥା ନତ କରେ ଏବଂ ହାତ ଜୋଡ଼ କରେ ପ୍ରଭୁର କାହେ ଦାଁଡ଼ାତେ ହବେ ।

ତାରପର ପ୍ରଭୁ ଆପନାକେ ଆପନାର ପ୍ରିୟ

ଫୁଲେର ମାଳା ପରିଯେ ଦେବେନ । ଆପନି ଭଗବାନେର ଉଭୟ ଚରଣ ଧାରଣ କରୁନ ଏବଂ ତାର ପା ପଦ୍ମ ଚରଣେ ଚୁମ୍ବନ କରୁନ । ଆପନି ସୁଖେଇ ଥାକବେ ।

ଏହି ଚରଣ ପୂଜା କରେ ଏବଂ ନିଜେକେ ଈଶ୍ୱରେର କାହେ ଉଂସର୍ଗ କରୁନ ଏବଂ ଏକଟି ସୁଖୀ ଜୀବନେର ପଥ ଖୁଜେ ନିନ । ଆପନି ଈଶ୍ୱରେର ଆଶୀର୍ବାଦ ପାବେନ ।

ଦିନେ ଅନେକ କାଜ କରଲେବେ ଈଶ୍ୱରେର ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାକାର ଅଭ୍ୟାସ କରୁନ ।

ଆପନାର ଅବସର ସମୟରେ ଈଶ୍ୱରେର କଥା ଚିନତା କରେ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଅନୁଶୀଳନ କରେ ଈଶ୍ୱରେର ପ୍ରତି ଆପନାର ମନ ରାଖୁନ ।

ଆମାଦେର ପ୍ରତିଦିନ ଈଶ୍ୱରେର କଥା ଚିନତା କରାର ଆଦର୍ଶ ନିଯେ ବେଁଚେ ଥାକା ଉଚିତ ।



ଈଶ୍ୱରେର ପ୍ରତି ଭକ୍ତି, ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଶୈଶବ ଥେକେଇ କଠୋର ପରିଶ୍ରମ - ଏହି ତିନଟି ଜିନିସକେ ଏକତ୍ରିତ କରେ ଆମାଦେର ପ୍ରତିଟି ବାଡ଼ିତେ ଉଚ୍ଚାକାଙ୍କ୍ଷୀ ଶିଶୁଦେର ଲାଲନ-ପାଲନ କରତେ ହବେ । ଈଶ୍ୱରେର ଅନୁଗ୍ରହ ଉପାର୍ଜନ ଏବଂ ବନ୍ଧୁଗତ ଜିନିସ ଏକସାଥେ ଶେଖାନୋ ଉଚିତ ।

ঈশ্বরের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করুন

প্রশ্ন: স্বর্গলোক কেন খালি থাকে না?

উত্তর: কারণ মানুষ ক্ষমা চায় এবং ঈশ্বর তাকে ক্ষমা করে দেন।

একজন মহাত্মা সাধারণত একজন ব্যক্তি যিনি অন্যদের চাটুকার করতে জানেন। আমরা যখনই মনে মনে কোন ছোটখাটো ভুল করি, তখন যদি আমরা ভগবানের চরণে মাথা নত করে ক্ষমা প্রার্থনা করি, তাহলে শ্রীনাথজী আমাদের ক্ষমা করে দেন।

ঈশ্বরকে ধন্যবাদ করুন

মহাত্মা তারাই যারা কৃতজ্ঞতা ভুলে বেঁচে থাকে। এরাই সেই লোক যারা ধ্যান এবং তপস্যার যোগ্য।

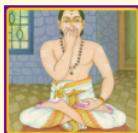
সময়ে সময়ে আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া সমস্ত ছেট ভাল জিনিসগুলির জন্য আমাদের ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দেওয়া উচিত।

বিকাশ দেয় প্রার্থনা

ঈশ্বর আমাদের ভালবাসেন তিনি সবসময় আমাদের উপর নজর রাখেন। ঈশ্বর আমাদের কাছ থেকে তাঁর প্রতি ভালবাসা এবং বিশ্বস্তা আশা করেন।

আমাদের যা প্রার্থনা করা দরকার তা হল আপনি যদি আমাদের মানসিক মন্দিরে অন্তত আধঘণ্টা মন্ত্র জপ করে ভগবানের মানসিক উপাসনা করেন এবং আপনার সমস্যাটি ঈশ্বরের কাছে অত্যন্ত ভালবাসার সাথে জানান তাহলে তিনি আপনার সমস্যার সমাধান করবেন।

শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের ব্যায়াম



শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করার সময় পেট খালি রাখতে হবে। সকাল-সন্ধিয়া শ্বাস-প্রশ্বাসের অভ্যাস করলে আমরা শ্বাসকষ্ট থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারি।



1. চিবুক সীল
2. চিন্ময় মোহর
3. আদি মুদ্রা, 4. মেধকমুদ্রা

ঈশ্বরের চিন্তনে স্নায়ু শক্তি এবং কপালভাতির মত ব্যায়াম করুন। এতে ফুসফুস মজবুত হবে। মহামারী ধারে কাছে আসে না। এই ব্যায়াম সঞ্চালন একটি পরিচিত জিজ্ঞাসা।

**শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন জীবন-বর্ধক - সম্পূর্ণরূপে
সম্পন্ন সিদ্ধ জনগণ দ্বারা আমাদের দেওয়া হয়েছে**

খাদ্য হজমের শাক্তীয় প্রক্রিয়া



আমাদের মানসিক মন্দিরে খাবার রাখা উচিত
এবং তারপরে তা খাওয়া উচিত। খাওয়ার পরপরই
শুয়ে পড়বেন না। কারণ হজম ঠিক হবে না। এটি
শীসরোধ এবং খাদ্য অসহিষ্ণুতার কারণ হতে

পারে। খাওয়ার পরে, ভিতরে বা বাইরে, মন্ত্রগুলি জপ করন এবং
আপনার অভ্যন্তরীণ মন্দিরে ভগবানের কথা ভাবুন, এই ৮-৮টি প্যাটানে
চলাফেরা আপনার স্বাস্থ্যকে শক্তিশালী করবে, আপনার মনকে
পরিষ্কার করবে এবং আপনাকে এশ্বরিক সুরক্ষা অর্জনে সহায়তা
করবে।

দ্রষ্টব্য: মরিচ, তেঁতুল ও লবণ ধীরে ধীরে কমানোর চেষ্টা করন।
আয়ুর্বেক্ষণ উন্নত হবে। গ্যাসের সমস্যা কমবে। এগুলো হলো
অভিজ্ঞতামলক তথ্য যা আমাদের দেশের মানুষ ঐতিহ্যগতভাবে
অনুসরণ করে আসছে।

পাকস্থলীকে নিরাপদ রাখতে প্যানেসিয়া!



১. ক্ষুধার্ত হলে লালাযুক্ত খাবার খাওয়া উচিত। ২. মরিচ, তেঁতুল ও লবণ কম খেতে হবে।

৩. প্রতিদিন কলা এবং সবুজ নারকেল খান। ৪. নোনতা খাবার খেলে মলদ্বারে

ব্যথা হয়। এটি এড়াতে বাম হাতের তজনীনে নারকেল তেল লাগিয়ে মলদ্বারে ঢুকিয়ে দিতে হবে। ৫. খালি পেটে খাবার খাওয়া উচিত নয়। ৬. সকালে, লাঞ্ছ এবং ডিনারে ৫ মিনিট ভগবান জপ করার সময়, শুয়ে পড়ুন এবং আপনার নিতম্ব বাঁকা করুন এবং আপনার হাত দিয়ে আপনার পা স্পর্শ করুন। এটি খাওয়ার ২ ঘণ্টা পরে করা যেতে পারে। এতে করে পরিপাকতন্ত্র সচল থাকবে।

এটা মেনে চললে আমাদের পেট মজবুত থাকবে!

এবং জীবন সমৃদ্ধ হবে!

রোদে হাঁটার অভ্যাস করুন যা শরীরকে আনন্দ দেয়



সকাল-বিকাল খালি পায় আধা ঘণ্টা সূর্যের আলোতে হাঁটা খুবই ভালো, হাঁটার সময় মনে মনে মন্ত্র জপের অভ্যাস

করুন। এতে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। সকাল এবং সন্ধ্যায় তীক্ষ্ণ নমস্কার করুন এবং যোগ অনুশীলন করুন কারণ এটি একটি নিরাময়। অলস হবেন না এবং সুস্থ থাকুন।

ॐ नमो नारायणम्



যে ব্যক্তি যে কোনো সময়ে, যে কোনো
পরিস্থিতিতে মন্ত্রটি জপ করে এবং ঈশ্বরকে সম্মত
করে সে কষ্টকে জয় করে এবং বিজয়ী হয়।

আপনি যদি দিনে ১০০ বার মন্ত্রটি জপ করেন এবং
গবানের কথা চিন্তন করেন তবে সমস্ত কিছু সিদ্ধ হবে

আমাদের দেশপ্রেম জগত করতে হবে।

শ্রেষ্ঠ অর্জনের জন্য ধর্ম আবশ্যক।

যেকোনো কাজে সফল হতে হলে আমাদের
বিশ্বাসের প্রয়োজন।

www.hinduupm.org

R.I. DHURAI MURUGAR SIVA MARABU SIDDHANDHA DHIYANA SABHA Hindu UPM

Nathanallur, Kanchipuram - Dt. Tamil Nadu
Pin: 631502

Conatact in Hindi: 70104 12969, 97506 82449



“ওঁ নমঃশিবায়” বলা উচ্চতর জীবনের
দিকে পরিচালিত করে।
“শিব শিব” করি বললে
জীবনে বিজয়ী হবে
একমাত্র “শিবায় নমঃ” করার পর
শিবলোক দেখতে পাবেন