

ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ನಡೆದಾಡುವುದು, ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವಾಗ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಚಳಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂತಹುದೇ ಕಾವಲು ರಕ್ಷಣೆಗಳಿದ್ದರೂ
“ದೈವರಕ್ಷಣೆಯೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಕಾವಲು ಪಡೆ.”

“ಯುವಕರು ಉನ್ನತಿಗೇರಲು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಬೋಧಿಸುವ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ” ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

“ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಗೆಲುವಿಗಾಗಿ ದೇವರ ಉಪಾಸನಾ
ವಿಧಾನಗಳು” ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಹಿಂದೂ ಯುವಜನ ಆಸ್ತಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಘ
HINDU YOUTH SPIRITUAL SEVA SANGAM

&

ಹಿಂದೂ ಸಂಘಟನಾ ಜಾಗೃತಿ ಪರಿಷತ್ತು
HINDU UNITED PROGRESSIVE MOVEMENT

Dhuraimurugar Shiva Meditation Sabha,
Palani-Dindigul Main Road, Kanakkanpatti Post,
PALANI, DINDIGUL Dist. - 624 613, TAMILNADU.

ವೆಬ್ ಸೈಟ್ : www.templedivinesuccess.com & www.hinduupm.co.in

ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : karnatakahinduupm@gmail.com

ಈ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಿ ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಿಸಿ ಹಂಚಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಎಂದೆಂದೂ ದೇವರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ:

ಓಂ ಶಿವಾಯ ನಮಃ



ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಉನ್ನತಿಗೇರಲು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಬೋಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ನೀರು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಿದ್ದರೂ
ಆ ಪಾತ್ರೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ
ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಭಗವಂತನನ್ನು ನೆನೆದರೆ
ಒಂದು ದಿನ ಉತ್ತಮ ನೆಲೆಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು

ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ತನಗೆ ತಲೆದೋರುವ
ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ

ಭಗವಂತನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ
ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ಸುಖ ಸಂಪತ್ತು ಮೂರೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಜಯದ ರಹಸ್ಯ ಮಹಾತ್ಮರು
ಹೇಳುವ ಸುಭಾಷಿತಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ
ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಪೂರ್ವ ಮಾರ್ಗಗಳು

1. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಿರಬೇಕು
2. ಬಾಯಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಅನಂತರ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ದೀಪಾರತಿ ಬೆಳಗಿ ಹೂಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ.

ಓಂ ನಮಶ್ಚಿವಾಯ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ಸದ್ಗುರುನಾಥಾಯ ನಮೋ ನಮಃ

ಎಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನ, ಸಂಪತ್ತು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

4. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ತೋಪುಕರಣ (ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಎದ್ದೇಳುವುದು) ಹಾಗೂ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಒಂದು ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತಹದು. ಇದನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.
ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನೆಯನ್ನು ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು 10 ಬಾರಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಮುಟ್ಟುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಅನಂತರ ಕಾಲು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ದೋಣಿಯಂತೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು.

ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಬೇಡುವುದು, ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆಗಳು ನುಸುಳಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳುಂಟಾದಾಗ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ನಿಕಟವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸುಖ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮ ಬೋಧಿಸುವ ಐದು ಬಗೆ ಆರಾಧನೆ

ಯಾಜನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಆರಾಧನೆ, ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ದೇವಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ; ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇವಾಕಾರ್ಯ.

ಶ್ರವಣ ಭಗವಂತನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೀರ್ತನೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕುರಿತ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು, ಧ್ವನಿಸುರುಳಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುವುದು.

ಅರ್ಧನೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪುಷ್ಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು. ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸುವುದು.

ಸ್ತುತಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾ ಸ್ತೋತ್ರಗೀತೆಗಳನ್ನು ಭಜಿಸುವುದು.

ಈ ಐದು ಬಗೆಯ ಆರಾಧನೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಪತ್ತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

“ಹೆಚ್ಚು ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜ್ಞಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ.”

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವಿಧಾನ

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

“ಬಾಯಲ್ಲೂರುವ ಮೇಧೋಜೀರಕ ರಸ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವರಸ.”