

শিব শিব



শিব শিব

জয় জয় ওঁ নমঃ শিবায়

ভক্তি পথে জীবন যাপনের শ্রেষ্ঠ প্রার্থনা

DAILY PRAYER - OUR SUCCESSFUL LIFE



T1.2



জীবনে সফল হতে
প্রতিদিন মন্ত্র জপ করতে হবে
ওঁ নমঃ শিবায় নমো নমঃ
ওঁ সচ্চিদানন্দায় নমো নমঃ
ওঁ সদগুরুনাথায় নমো নমঃ

শিব শিব

শিব শিব

শিব শিব

হিন্দুধর্মে ধ্যানের উপকারিতা

- ১ ধ্যান করুন: আপনার মনে বার বার ওঁ নমঃ শিবায় নমো নমঃ মন্ত্র জপ করতে থাকুন।
- ২ ধ্যানের মাধ্যমে আপনি জ্ঞানে আলোকিত হবেন এবং যেকোনো বিষয়ে সফল হবেন।
- ৩ আপনি ধ্যানের মাধ্যমে উচ্চ শক্তি এবং সুখ শান্তি পাবেন।
- ৪ ধ্যানের মাধ্যমে চিন্তাশক্তি বৃদ্ধি পায়, রোগ কাছাকাছি আসে না, সমস্যার সমাধান হতে থাকে।
- ৫ ধ্যান অভ্যন্তরীণ চেতনা উন্নত করে, বিক্ষিপ্ত ভাল চিন্তা একত্রিত হয়, আপনি একজন সফল ব্যক্তি হিসাবে আবির্ভূত হবেন!

হিন্দু ধর্মে সাফল্যের জন্য শুভ চিন্তন

- ১ আপনার দৈনন্দিন জীবনে ঈশ্বর সম্পর্কে চিন্তন করার সময় বাড়ান।
- ২ কাজের সময়ও ঈশ্বরের ধ্যান করুন, মন্ত্র জপের অনুশীলন করুন এবং সর্বদা জীবনের সর্বত্র সাফল্য পান।

ঈশ্বরের বর্ম

প্রতিদিন অন্তত একশোবার মনে মনে মন্ত্র জপ করে পূজা করুন।
পূজা হল ঐশ্বরিক ওষুধ যা আপনার শরীর ও মনকে পরিষ্কার করে
যা সময়ে সময়ে বিভ্রান্ত হয়।

ভাই ও বোনেরা! ভুলে যাবেন না যে যতদিন আপনি বেঁচে আছেন,
ঈশ্বরের নামের বর্ম আপনাকে বারবার রক্ষা করে!

আমাদের সবচেয়ে প্রিয় আমাদের ঈশ্বর
ঈশ্বরের আশীর্বাদ সবসময় আমাদের উপর
থাকবে

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।

ছয় দিনের মানসিক পূজার সময়

সকাল	০৪.৩০	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	০৪.০০	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।

কিভাবে ঈশ্বরের কাছে পৌঁছাবেন?



আপনার ইচ্ছা অনুসারে ভগবানের গলায়
সুন্দর ফুলের মালা পরানো উচিত।

মাথা নত করে এবং হাত জোড় করে
প্রভুর কাছে দাঁড়াতে হবে।

তারপর প্রভু আপনাকে আপনার প্রিয়

ফুলের মালা পরিয়ে দেবেন। আপনি ভগবানের উভয় চরণ ধারণ
করুন এবং তাঁর পা পদ্ম চরণে চুম্বন করুন। আপনি সুখেই থাকবে।

এই চরণ পূজা করে এবং নিজেকে ঈশ্বরের কাছে উৎসর্গ করুন এবং
একটি সুখী জীবনের পথ খুঁজে নিন। আপনি ঈশ্বরের আশীর্বাদ
পাবেন।

দিনে অনেক কাজ করলেও ঈশ্বরের প্রতি সচেতন থাকার অভ্যাস
করুন।

আপনার অবসর সময়ে ঈশ্বরের কথা চিন্তা করে এবং ধ্যান
অনুশীলন করে ঈশ্বরের প্রতি আপনার মন রাখুন।

আমাদের প্রতিদিন ঈশ্বরের কথা চিন্তা করার আদর্শ নিয়ে বেঁচে থাকা
উচিত।



ঈশ্বরের প্রতি ভক্তি, অধ্যয়ন এবং শৈশব থেকেই
কঠোর পরিশ্রম - এই তিনটি জিনিসকে একত্রিত
করে আমাদের প্রতিটি বাড়িতে উচ্চাকাঙ্ক্ষী
শিশুদের লালন-পালন করতে হবে। ঈশ্বরের

অনুগ্রহ উপার্জন এবং বস্তুগত জিনিস একসাথে শেখানো উচিত।

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 ছোট 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 বিশ্বস্ততা 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-সন্ধ্যা শ্বাস-প্রশ্বাসের অভ্যাস করলে আমরা শ্বাসকষ্ট থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারি।



১. চিবুক সীল

২. চিন্ময় মোহর

৩. আদি মুদ্রা, ৪. মেধকমুদ্রা

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

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

খাদ্য হজমের শারীরিক প্রক্রিয়া



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

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

দ্রষ্টব্য: মরিচ, তেঁতুল ও লবণ ধীরে ধীরে কমানোর চেষ্টা করুন। আয়ুষ্কাল উন্নত হবে। গ্যাসের সমস্যা কমবে। এগুলো হাঁলো অভিজ্ঞতামূলক 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 তর্জনীতে 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 ঘন্টা 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।

ওঁ নমো নারায়ণায়



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

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

আমাদের দেশপ্রেম জাগ্রত করতে হবে।

শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের জন্য ধর্ম আবশ্যিক।

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