

# ॥ जीवनोपयोगी कुंजियां ॥

## Tips for Successful Life

### ॐ अनानस से लाभ :-

गरमी होती हो, जलन होती हो, भूख नहीं लगती हो तो अनानास ( गुजराती में जिसे फणस कहते हैं) को काट के उसके टुकड़े - टुकड़े बनाके शहद में डाल के रखो ...और वो खाओ तो गरमी भी मिटेगी और भूख भी लगेगी | तबियत भी अच्छी होगी | खाली पेट अनानस नहीं खाना चाहिए ..वो ज़हर हो जाता है | इसलिए सुबह भोजन के बाद खाएं तो शक्ति देते हैं और कंपन के रोग में भी अनानस खाएं |

- पूज्य बापूजी Ahmedabad 5th Feb' 2012

### ॐ दूध हजम न होता हो तो :-

दूध हजम न होता हो तो २ काले मिर्च डाल के ..थोड़ा पानी डाल के उबालो ... जैसे ४०० ग्राम दूध में २०० ग्राम पानी डाल के उबालो और ४१० ग्राम दूध हो तो वो पियो ..ये हजम होगा | और उसमे भी गाय का दूध उत्तम है ..उसमें भी काली गाय का तो अति उत्तम है |

-पूज्य बापूजी Anand 4th Feb' 2012

### ॐ जया एकादशी - प्रेत मोचिनी एकादशी :-

भगवान श्री कृष्ण ने युधिष्ठिर को बताया ..ये जया एकादशी (प्रेत मोचिनी एकादशी) का उपवास रखने वाले को भोग भी मिलता है - संसार का सुख सम्पदा भी मिलता है और प्रेत योनी में कोई पड़ा हो उसकी सद्गति होती है और जया एकादशी का जो व्रत रखेगा उसे प्रेत योनी में कभी नहीं जाना पड़ेगा | किसी कारण ये व्रत नहीं भी कर सकते तो चावल तो एकादशी को नहीं

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>

॥ हरि ॐ ॥

खाना... बीमारी भी देंगे और पाप भी देंगे | चावल एकादशी के दिन दुश्मन को भी नहीं खिलाना  
|

- पूज्य बापूजी मुंबई 3rd Feb' 2012

### **ॐ जवानी में बाल सफ़ेद हो गए हो तो :-**

जवानी में जिनके बाल सफ़ेद हो जाते हैं ना उनको चाहिए कि कोरा आवंले का पावडर ( मिश्री मिला हुआ नहीं ) ..अपना पानी पीने का जो घड़ा हो..छोटा सा वो अलग रखें उसमें एक चम्मच पाउडर डाल दें ..जब भी प्यास लगे वो ही पानी पियें ..तो जवानी या बचपन में जिनके बाल सफ़ेद हो जाते हैं ..वो फिर से अपना रंग दिखायेंगे |

-श्री सुरेशानंदजी मुंबई 3rd Feb'2012

### **ॐ शरीर के आंतरिक भाग में सूजन हो तो :-**

शरीर के आंतरिक भाग में कहीं भी सूजन हो तो आप जौ का दलिया खाओ ...जौ के आटे की रोटी खाओ ...इसके लिए वरदान है |

-श्री सुरेशानंदजी मुंबई 3rd Feb'2012

### **ॐ मानसिक तनाव से बचने के लिए :-**

मानसिक तनाव न रहे उसके लिए क्या करें गुरुदेव की जीवन रसायन पुस्तक पढ़नी -पढ़ानी चाहिए

निर्भय नाद पुस्तक पढ़नी-पढ़ानी चाहिए

ईश्वर की ओर पुस्तक पढ़नी-पढ़ानी चाहिए

ऋषि प्रसाद पुस्तक पढ़नी-पढ़ानी चाहिए

-श्री सुरेशानंदजी मुंबई 3rd Feb'2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>

॥ हरि ॐ ॥

## **ॐ कारोबार में बरकत बढ़ाने के लिए :-**

होली की रात को दूध और चावल की खीर बनवा ले घर पे ... भले एक कटोरी | होली की रात को चन्द्रमा को अर्घ्य दें ... दीपक जलाकर दिखा दें और कटोरी में खीर जो है वो थाली में रख दें ..मन ही मन प्रार्थना कर लें " हे भगवान! भगवद गीता में आपने कहा है नक्षत्रों का अधिपति चन्द्रमा में हूँ | हे भगवन! आज हमने अपने घर पे आपके लिए ये प्रसाद तैयार किया है | आप इसको स्वीकार करें | "

और ये मंत्र जपें :-

ॐ सोमाय नमः

ॐ चन्द्रमसे नमः

ॐ रोहिणी कान्ताये नमः

ऐसा करके थोड़ी देर प्रार्थना करके शांत हो कर बैठें |

होली की रात तो ये करने से जिनका अपना काम काज है उसमें बरकत निश्चित रूप से होती है और गुरुमंत्र का जप करें |

-श्री सुरेशानंदजी मुंबई 3rd Feb'2012

## **ॐ मज़बूरी में बाहर का खाना पड़े तो :-**

कभी आप बाहर जाये ..तो बाहर का कभी खाना पड़े तो खाने बैठो बाहर तो हाथ में पानी लेकर थाली के चारो तरफ घुमाओ और मन में अपना इष्ट मंत्र जपो | पानी छोड़ दो ..भगवन को गुरु को मन ही मन भोग लगाओ और कहो कि " प्रभु ! मज़बूरी में खाना पड़ रहा है | क्षमा करना | ये खाने से मेरा मन ..मेरी बुद्धि अशुद्ध न हो | " फिर खाएं ..पर उसका मतलब ये नहीं कि हमेशा ऐसा ही करें | देश, काल, परिस्थिति के अनुसार |

- श्री सुरेशानंदजी Anand 5th Feb'2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>

॥ हरि ॐ ॥

## ॐ भूत प्रेत का डर लगता हो तो :-

किसी को भूत प्रेत का डर लगता हो तो उनको चाहिए कि तुलसी की माला गले में पहन रखे या रुद्राक्ष की और उससे दिन में एक दो बार जप कर लिया करें और गले में पहना करें किसी की ताकत नहीं ..किसी भूत प्रेत के बाप की कि आप को तंग कर सके | अगर आयेगा तो वो भागेगा | पद्म पुराण में लिखा है " जिस के घर में हरे आंवले हो उसके घर में भूत प्रेत घुस नहीं सकते " आंवले की season हो तो हरे आंवले रखें अथवा season न हो तो आंवले का पावडर तो है ही ..तुलसी और रुद्राक्ष की माला तो है ही |

- श्री सुरेशानंदजी Anand 5th Feb'2012

## ॐ गणित में कमजोर हो तो :-

कोई बच्चा गणित में कमजोर हो तो ... वो बेटा अपने माँ बाप के प्रति इजत रखता है ...गणित की किताब और नोट जिसमे वो लिखता है वो दोनों ले कर बच्चा माँ बाप के पास जाये ... माँ बाप आपना बायाँ हाथ गणित की किताब पर रखें और दायाँ हाथ बच्चे के सिर पर रखें ... उसके लिए दिल से शुभ संकल्प करें .. तो खाली इतना करने मात्र से वो बच्चा माँ बाप की दुआ से गणित में तो ३५-४० अंक लाता है वो ७०-७५ अंक लाने लगेगा | बिलकुल पक्की बात है |

-श्री सुरेशानंदजी Anand 5th Feb'2012

## ॐ तकलीफों से दूर रहने के लिए :-

चातुर्मास पूरा ..हर सोमवार को पांच बत्ती वाला दीपक जलाकर शिवलिंग के आगे रखें और बैठ कर गुरु मंत्र का जप करें थोड़ी देर | शिव लिंग पर दूध, जल , बेल पत्ते चढा दें | और चातुर्मास पूरा हर सोमवार को एक टाइम खाएं और एक टाइम उपवास रखें ...तो उसकी ये तपस्या उस बहन को भाई को तकलीफों से दूर रखेगी |

-श्री सुरेशानंदजी Anand 4th Feb'2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>

॥ हरि ॐ ॥

## ॐ सपने ज्यादा आते हों तो :-

जिनको सपने ज्यादा आते हो ..फालतू या किसी को गंदे स्वप्ने आते हों वो रात को सोने से पहले जप करें और दो मिनट शांत बैठ के संकल्प करें आज रात को कोई भी सपना आयेगा तो मेरे को ये जाग्रति रहेगी कि ये स्वप्ना है... मेरे मन में ये सजगता बनी रहेगी कि ये स्वप्ना है | ऐसा कर के सो जाएँ | भले एक दिन , दो दिन ..पांच दिन रोज करो तो वो घडी आ जायेगी की स्वप्ने में भी भाव बना रहेगा की ये स्वप्ना है और जब ये पक्का हो गया तो जागृत में भी चलते फिरते ये बना रहेगा कि ये सब तो स्वप्ना ही है | महत्वपूर्ण नहीं रहेगा ये द्रश्य |

-श्री सुरेशानंदजी Anand 5th Feb'2012

## ॐ महा मुद्रा :-

जिस को साधना में ...आध्यात्मिकता में और आगे बढ़ना हो उसके लिए ये महा मुद्रा है | महा मुद्रा माने दोनों पैर पहले सीधे सामने कर दिए ..एक पैर घुटनो से मोड़ दिया ..और जो पैर सीधा है उसके घुटने पर श्वास बाहर छोड़ते हुए सिर लगा ने की कोशिश की | पूरा न जाये तो जितना झुका सकते हो उतना झुको | उसको महा मुद्रा कहते हैं | फिर जो पैर सीधा था उसको मोड़ दिया और जो मोड़ा था उसे सीधा कर दिया और जो पैर सीधा है उसके घुटनों पर सिर लगा ने की कोशिश करना | ये घर पे रोज सुबह करें तो बहुत फायदा होगा | इसको रोज करने से शरीर का मोटापा भी कम होता है और ध्यान, साधना, आध्यात्मिकता में भी बरकत होती है |

-श्री सुरेशानंदजी Anand 4th Feb'2012

Visit :-

<http://www.hariomgroup.org/>  
<http://successful-life-tips.blogspot.com/>