

॥ जीवनोपयोगी कुंजियां ॥

Tips for Successful Life

ॐ भोजन करते समय ये मंत्र जपें :-

भोजन करते समय पहला ग्रास " ॐ अग्नये स्वाहा " " हे अग्नि देव आपको भोग लगाता हूँ । " " ॐ प्राणाय स्वाहा " " हे प्राण वायु आप भी भोजन पचाने में मदद करो " प्राण वायु के पांच नाम हैं " ॐ प्राणाय स्वाहा " " ॐ अपानाय स्वाहा " " ॐ उपानाये स्वाहा " " ॐ ऊदनाये स्वाहा " " ॐ समानाये स्वाहा " पाच ग्रास उसके नाम का भोग लगाओ । जठराग्नि प्रदीप रहेगी । खाना पच जायेगा ।

- पूज्य बापूजी Rajim 12th Feb' 2012

ॐ इससे आयुष्य नष्ट होती है :-

- १) जो मनमाना खान पान करते हैं उसकी अकाल मृत्यु हो जाती है ... और संयम से खान पान रखता है तो लंबी आयुष्य हो जाती है ।
- २) अति अभिमान
- ३) जो अति बोलना, चलते-चलते बोलना, व्यर्थ बोलता है उसकी बुद्धि और आयुष्य क्षीण हो जाते हैं
- ४) जो क्रोधी है
- ५) जो अति खाता है, रात को देरी से खाता है
- ६) जो हृदय में किसी के लिए द्रोह ठान के रखता है, वैर ठान के रखता है वो भी अपनी आयुष्य क्षीण करता है

पर जो मौन रहता है, कम बोलता है , श्वासोश्वास में भगवान का नाम स्मरण करता है वो अपना मन पवित्र करता है, बुद्धि पवित्र करता है और आयुष्य लंबी करता है।

Visit :-

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

॥ हरि ॐ ॥

- पूज्य बापूजी Rajim 9th Feb' 2012

ॐ सुबह उठते वक्त :-

सुबह उठकर जो " ॐ ब्रह्मणे नमः " " ॐ ब्रह्मणे नमः" गुरु साक्षात् ब्रह्म स्वरूप है | गुरु का स्मरण करते हुए " ओम ब्रह्मणे नमः " ऐसा जो मन में बोलता है और वंदन करता है वो समस्त तीर्थों में स्नान करने और समस्त यज्ञों में भाग लेने का पुण्य प्राप्त करता है |

- श्री सुरेशानंदजी Nodia-Delhi 6th Feb'2012

ॐ Ice-cream से विशेष सावधानी :-

आज कल तो ऐसी बेवकूफी चल पड़ी है कि जामफल की Ice-cream, द्राक्ष की Ice-cream... ये सत्य नाश कर देगा | बुढ़ापे में बीमारियाँ लें आएगा | फल और दूध बिलकुल आपस में दुश्मन है और वो ही ट्यूमर बनायेगे , कैंसर बनायेगे, बदहजमा बनायेगे और क्या-क्या रोग बनायेगे और भोजन के साथ (बाद) Ice-cream न लें और Ice-cream ... cold drink को तो दूर रखें | नींबू पानी पियो , लस्सी पियो (पर सीधी दही ज्यादा नहीं खाना चाहिए ...नुक्सान करती है |)

- पूज्य बापूजी Rajim 12th Feb' 2012

ॐ नीम के फल से स्नान का लाभ :-

होली के बाद २०-२५ नीम के फल (निम्बोली) .. छिलके सहित ले के मिक्सी में डालो ..थोड़ा चूरा बन जाये ..वो चूरा ले के पानी में उबालो ...काढ़ा बन जाये ...उस काढ़े में थोड़ा और पानी डाल दो और स्नान करो ..५ दिन तक ...पाप और शरीर के दोष मिटेंगे | तबियत अच्छी होगी शरीर में कटु रस की पूर्ति हो जायेगी | अगर पेट की तकलीफ है तो इसी काढ़े में से एकाध घूँट पी लें ..देखो जादू |

- पूज्य बापूजी Rajim 12th Feb' 2012

Visit :-

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