|| जीवनोपयोगी कुंजियां ||

Tips for Successful Life

ॐ वसंत पंचमी:-

वसंत पंचमी माँ सरस्वती का प्रागट्य दिवस है । सारस्वत्य मंत्र लिए हुए जो भी साधक है , सरस्वती माँ का पूजन करें और सफेद गाय का दूध मिले अथवा गाय के दूध की खीर बनाकर सरस्वती माँ को भोग लगाये ।
सफेद पुष्पों से पूजन करें और जिन विद्यार्थियों ने मेरे से सारस्वत्य मंत्र लिया है वे तो खास जीभ तालू पर लगाकर सारस्वत्य मंत्र का जप उस दिन करें तो वे प्रतिभासम्पन्न आसानी से हो जायेंगे ।

वसंत पंचमी मा सरस्वती का आविर्भाव दिवस है । जो भी पढ़ते हो और शास्त्र आदि या जो भी ग्रन्थ, उनका आदर-सत्कार-पूजन करो । और भ्रूमध्य में सूर्यदेव का ध्यान करो । जिससे पढ़ाई-लिखाई में आगे बढ़ोगे ।

-पूज्य बापूजी

ॐ आरोग्यता प्राप्ति हेतु -सूर्य मंत्र :-

आरोग्य के लिए सूर्य देव का जप असंख्य रोगों को ऐसे भागता है, जैसे सूर्योदय होते ही रात्रि के अंधकार स्वाहा हो जाते हैं |सूर्यदेव का मंत्र है ..हो सके तो उत्तरायण को विशेष जपें

" नमः सूर्याय शान्ताय सर्व रोग विनाशिने |
आयु आरोग्यं ऐश्वर्यं देही देव नमोस्तुते || "

" शांति प्रदान करने वाले, सर्व रोग नाश करने वाले भगवान सूर्य को नमस्कार है | हे सूर्य देव हमें आयु, आरोग्य, श्वर्य प्रदान करें, आप को नमस्कार है | "

ऐश्लोक बोल सके तो ठीक है नहीं तो अपनी भाषा में ही मन में बोल सकते हैं, सोच सकते हैं

-पूज्य बापूजी अहमदाबाद 14th Jan' 2012

ॐ बरकत बढाने के लिए:-

रविवार, सप्तमी, नवमी, सूर्यग्रहण, चंद्रग्रहण का दिन छोड़कर बाकी के दिनों में आंवले का रस शरीर पर लगाकर नहाने से भी घर में बरकत बढ़ती है | देशी गाय का दूध पानी में डाल दें..थोड़ा सा ही ..उससे नहाने से भी जो बोलते हैं कि हमारे घर में बचत नहीं है वो होगी अथवा गाय का दूध सुबह जल्दी न मिल पाए तो दही गाय के दूध का ..वो शरीर पर मल के नहाने से भी बचत होती है... कष्ट कम हो जाते हैं |

- श्री सुरेशानंदजी अहमदाबाद 14th Jan' 2012

ॐ श्रद्धा -भक्ति बढाने हेतु:-

गीता के १२ वें अध्याय का दूसरा (२) और बीसवां (२०) श्लोक .. केवल दो श्लोक का पाठ कर के... भगवद गीता हाथ में रख कर..हम शुभ संकल्प करें कि " हे भगवन ! आप ने ये दो श्लोकों में जो परम श्रद्धा की बात बताई है वो हमारी हमारे गुरु चरणों में हो जाये |" तो वो वचन भगवन के हैं ...भगवान सत्स्वरूप हैं तो उनके वचन भी सत है और हम उन वचनों का पाठ कर के संकल्प करें तो जो सचमुच अपने गुरु में श्रद्धा भक्ति बढ़ाना चाहते हैं उनका संकल्प भी ऐसा ही हो जायेगा |

- श्री सुरेशानंदजी अहमदाबाद 16th Jan' 2012

ॐ <u>सुबह धरती पर पैर रखते वक़्त:-</u>

सुबह नींद में से उठें तो धरती पर पैर रखने से पहले उसको प्रणाम करें ....और बोलें

विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यं, पादस्पर्श क्षमस्व मे ।

ये भी न बोल सके तो "हे भगवान विष्णु की पत्नी ..धरती माता ! आप को मेरा प्रणाम है |"

-श्री सुरेशानंदजी अहमदाबाद 13th Jan' 2012

ॐ <u>सूर्य किरणों से लाभ:-</u>

धूप-सूर्य किरणों में रखे हुए पानी से स्नान करें तो अनेक रोगों में लाभ होता है | धूप में रखे पानी, दूध, गेंहू तेल, अनाज, खाद्य सामग्री भी उसका उपयोग करने से विटामिन्स डी विपुल मात्रा में आने से शरीर स्वस्थ रहेगा | विटामिन-डी की कमी से सूखा रोग, क्षय, धातु की तकलीफ़, संक्रामक रोग, नस-नाड़ी की दुर्बलता, दूर होती है |

डॉक्टर सोले ने कहा "कैंसर और नाशी भगंदर की बीमारी सूर्य किरणों से दूर हो गयी |"
डॉक्टर हर्निज कहता है "TB के रोगियों को सूर्य चिकिसा से बाद और कोई चिकिसा नहीं |"

-पूज्य बापूजी अहमदाबाद 12th Jan'2012