ধর্ম (ধর্ম)

ধর্ম কথাটার সত্যিকারের কোনও ইংরেজি প্রতিশব্দ নেই

যা মনে দ্বন্দ্ব বাধায়, তা-ই অধর্ম (অধর্ম)। আর যা সেই দ্বন্দ্ব মিটিয়ে আবার মিলমিশ ফিরিয়ে আনে, সেটাই ধর্ম

'ধৃ' ধাতু থেকে ধর্ম শব্দটা এসেছে, মানে 'ধরে রাখা'। এই জগৎটাকে ধরে রেখেছে ধর্মই

যাতে সবার মঙ্গল হয়, সেটাই ধর্ম

ধর্মই সত্য

কার কী ধর্ম, তা নির্ভর করে সময়, পরিস্থিতি, বয়স, মনের পরিণতি আর সে কোন সমাজের মানুষ, তার উপর

জীবনের চারটি পুরুষার্থ হল ধর্ম, অর্থ, কাম আর মোক্ষ। আমাদের শাস্ত্র এদের মধ্যে ধর্মকেই সবার উপরে রেখেছে

স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী

OMJOOMSUH-এর সঙ্গে ধর্মের পথে সুস্থ থাকার প্রথম পা ফেলার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। এই কার্ডটি আপনার, আপনার পরিবার আর বন্ধুদের জন্য প্রসাদ। এটা আমাদের উপর আপনার ভরসার চিহ্ন, আর একসঙ্গে চলার শুরু।

মন্ত্র সাধনা

ভেতর থেকে সুস্থ থাকার প্রথম ধাপ হিসেবে আমরা আপনাকে মন্ত্র জপের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিতে চাই। এটা দীর্ঘদিন ধরে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে আর মনের ভেতরের বাধাগুলো আলগা করে। একেই বলে মন্ত্র সাধনা

কীভাবে করবেন

- ঘুম ভাঙলে বিছানাতেই উঠে বসুন
- আস্তে আস্তে চোখ বন্ধ করুন
- মনে একটা সংকল্প (ভালো ভাবনা) নিয়ে তিনটি মন্ত্র জপ করুন

সংকল্প

ঘুম ভাঙার পর ইন্দ্রিয়গুলো যখন শান্ত থাকে, তখন নেওয়া সংকল্প যেন উর্বর মাটিতে বীজ পোঁতা। সংকল্পটা মনে মনে নিন, আর এমনভাবে নিন যেন এখনই তা সত্যি

উদাহরণ

মহামৃত্যুঞ্জয় মন্ত্র: "আমার মধ্যে শক্তি, প্রাণ আর প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে"

গায়ত্রী মন্ত্র: "আমার মধ্যে প্রজ্ঞা, স্পষ্টতা আর অন্তর্দৃষ্টি আছে"

দুর্গার ৩২ নাম: "আমি জীবনের কষ্ট পেরিয়ে এগিয়ে চলেছি"

মন্ত্র সাধনা বিহার যোগ পরম্পরায় শেখানো পাঁচটি ধাপের প্রথমটি

Mahamrityunjaya Mantra - 11 Times

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्
ওঁ ত্র্যম্বকং যজামহে সুগন্ধিং পুষ্টিবর্ধনম্
উর্বারুকমিব বন্ধনান্মৃত্যোর্মুক্ষীয মামৃতাৎ

Gayatri Mantra - 11 Times

ॐ भूर् भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्
ওঁ ভূর্ ভুবঃ স্বঃ। তৎসবিতুর্বরেণ্যং।
ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধিযো যো নঃ প্রচোদযাৎ

32 Names of Goddess Durga - 3 Times

दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्विनिवारिणी दुर्गमच्छेदनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी
दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला
दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता
दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी
दुर्गमासुरसंहन्त्रि दुर्गमायुधधारिणी दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी
दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी

দুর্গা দুর্গাতিশমনী দুর্গাপদ্বিনিবারিণী দুর্গমচ্ছেদনী দুর্গসাধিনী দুর্গনাশিনী
দুর্গতোদ্ধারিণী দুর্গনিহন্ত্রী দুর্গমাপহা দুর্গমজ্ঞানদা দুর্গদৈত্যলোকদবানলা
দুর্গমা দুর্গমালোকা দুর্গমাত্মস্বরূপিণী দুর্গমার্গপ্রদা দুর্গমবিদ্যা দুর্গমাশ্রিতা
দুর্গমজ্ঞানসংস্থানা দুর্গমধ্যানভাসিনী দুর্গমোহা দুর্গমগা দুর্গমার্থস্বরূপিণী
দুর্গমাসুরসংহন্ত্রি দুর্গমাযুধধারিণী দুর্গমাংগী দুর্গমতা দুর্গম্যা দুর্গমেশ্বরী
দুর্গভীমা দুর্গভামা দুর্গভা দুর্গদারিণী