

ओम मण्डली शिवशक्ति अवतार सेवा संस्थान

ॐ जाप के लाभ - The benefits of chanting OM

1) ओम तीन अक्षरों से मिलकर बना है!

अ - का अर्थ है उत्पन्न होना!

उ - का तात्पर्य है उठना, विकास करना, ओम की तरफ बढ़ना, अपने कार्य की तरफ, लक्ष्य की तरफ बढ़ना!

म - का मतलब होता है मौन हो जाना!

1) OM is made up of three letters :

A – represents creation,

U – represents development and expansion towards the destination,

M – represents a state of silence.

2) ओम को ब्रह्मांड में सबसे शक्तिशाली शब्दों में से एक माना जाता है क्योंकि इसके तीन गीतात्मक प्रतीकों के जप से होने वाले कंपन हमारे शरीर, मन और आत्मा पर असर करते हैं।

अअअअ उउउउ मममम

2) OM is considered to be one of the most powerful words in the Universe - because the vibrations caused by the chanting of the three lyrical symbols affect our body, mind and soul.

AHHH OOOO MMMM

3) ओम के उच्चारण से गले में कंपन पैदा होता है, और थायराइड ग्रंथि पर सकारात्मक ऊर्जा डालती है। थायराइड की बीमारी है तो वह समाप्त हो जाएगी।

3) By chanting OM, vibrations are created within the throat, which exert positive energy over the thyroid gland. If there is any disease of the thyroid, it will be cured.

4) ओम के उच्चारण से कंपन पैदा होता है, जो रीढ़ की हड्डी को मजबूती प्रदान करता है। ओम की गूंज स्वयं को नियंत्रित करने में सक्षम बनाती है।

4) The chanting of OM produces vibrations which strengthen the spine. The RESONANCE of OM enables one to control oneself emotionally.

5) ओम का उच्चारण करने से आपके फेफड़ों और श्वसन तंत्र शुद्ध बनते हैं।

5) Chanting OM purifies your lungs and respiratory system.

6) प्रतिदिन ओम का उच्चारण करना उन लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है, जो सांस संबंधी तकलीफों से परेशान होते हैं। इससे आपके फेफड़े स्वस्थ व मजबूत होंगे - और आप भी।

6) Chanting OM daily is extremely beneficial for those who suffer from respiratory problems. This will keep your lungs healthy and strong - and even you.

7) ओम का उच्चारण हार्ट के सभी समस्याओं को समाप्त करता है। अनिद्रा की समस्या समाप्त हो जाएगी।

7) Chanting of OM keeps the heart hale and healthy. Any problem of insomnia will end.

8) ओम के उच्चारण से पाचन तंत्र मजबूत होता है। नई उमंग और स्फूर्ति आती है। आप में सजगता और सतर्कता बढ़ती है; घबराहट समाप्त हो जाएगी।

8) Chanting of OM strengthens the digestive system. New zeal and enthusiasm develop. Awareness and alertness increase within you; and any nervousness will end.

9) ओम ध्वनि से यदी किसी को ब्लड प्रेशर की समस्या है, तो नियमित रूप से उच्चारण करने से रक्त का प्रवाह ठीक प्रकार से होने लगता है।

9) By the sound of OM, if anyone has a problem of blood pressure, then chanting OM regularly results in the proper flow of blood.

10) ओम के उच्चारण से, अगर आप किसी भी तरह के काम के कारण थकान महसूस कर रहे हैं, तो ओम का उच्चारण आपके लिए औषधि के रूप में काम करेगा। बस अपनी आंखें बंद करो और ओम का जाप करो और आप थकान से मुक्त हो जाओगे।

10) By chanting OM, if you are feeling tired due to any kind of work, then the chanting of OM will work as medicine for you. Just close your eyes and chant OM and you will FEEL free from fatigue.

11) ओम के उच्चारण से चेहरे पर कांति आती है, और आंखों में अनोखी चमक आती है। ओम का मनन आपको नई एनर्जी से भर देता है।

11) OM chanting brings radiance to the face, and a unique glow in the eyes. It removes fatigue and fills you with fresh energy.

12) ओम के उच्चारण से आप अपने जीवन के उद्देश्य और उसकी प्राप्ति की ओर अग्रसर होते हैं और आपके चेहरे पर मुस्कान बनी रहती है।

12) OM chanting makes you move towards the purpose and attainment of the goal of your life, and a smile remains on your face.

13) ओम की उच्चारण से हमारे अंदर सकारात्मकता आती है। यह हमारे अंदर के सारे विषैले तत्वों को दूर करता है। यह हमारे चेहरे पर मुस्कान बनाये रखता है।

13) Chanting of OM brings positivity within us; it removes all the toxic elements inside us. A smile always remains on our face.

14) कहा जाता है कि इस पवित्र शब्दांश 'ओम' का ध्यान हर जरूरत को पूरा करता है, और मुक्ति की ओर ले जाता है।

14) Meditation on this sacred syllable 'OM' is said to satisfy every need, and leads to Liberation.

15) ओम सर्वोच्च होने का प्रतिनिधित्व है। इस एक ध्वनि में भूत, वर्तमान और भविष्य सभी समाहित हैं।

15) OM is the representation of the Supreme. The past, present and the future are all encompassed in this ONE sound of OM.

▲ पहला सुख, निरोगी काया! A healthy body for natural happiness! ▲