स्वास्थ्य रक्षाका लागि स्वर्णिम बानीहरू
GOLDEN HABITS FOR BETTER HEALTH)

- सूर्योदयभन्दा पहिला उठ्ने ।
- Rise before sun-rise
- बिहान उठ्ने बित्तिकै बासी मुख दुई गिलास पानी पीउने ।
- Drink 2 glasses of water first thing after getting-up in the morning
- प्रातःशौचादि कार्यहरूबाट निवृत्त भएर कम से कम १५-२० मिनट योगाभ्यास गर्ने ।
- Practice Yoga-Asans at least for 15-20 minutes after relaxing at toilet
- खाना खाएपछि केही बेर वज्रासनमा बस्ने ।
- Sit in 'Vajrasan' (sitting on legs folded behind) after having food for some time
- स्नानपछि एवं भोजनपछि तुरन्त मूत्र त्याग गर्ने ।
- Urinate at the end of bath and immediately after meals
- महीनामा एक उपवास वा एकासन अवश्य गर्ने ।
- Undertake 24-hr fast or 'Ekashan' (eat one time) at once a month
- लगातार लामो समयसम्म एकै आसनमा नबस्ने ।
- Aoid sitting in one posture continuously for long time
- अति जागरण एवं अति निद्राबाट बच्ने (६ देखि ८ घण्टाको सन्तुलित नींद) ।
- Avoid over and under sleeping - 6 to 8 hrs is ideal
- दिसा-पिसाबको दबाबलाई नरोक्ने ।
- Don't retain pressure of urine and stool
- खानापछि दाँतको सफाई गर्ने ।
- Clean the teeth after every meal

मन्त्र साधना

बुद्धि बढाउने र वुद्धि विकासको लागि मन्त्र :

१. **ऐं सरस्वत्यै नमः** - प्रतिदिन १ माला

२. **ॐ नमो अरिहं वद-वद वागवादिनी स्वाहा** - प्रतिदिन १ माला

पारिवारिक शान्तिका लागि मन्त्र :

३. **ॐ असिआउसा नमः** - प्रतिदिन १ माला

भय (डर) मुक्ति मन्त्र

४. **नमो अभयदयाणं** - प्रतिदिन १ माला

क्रोध मुक्ति मन्त्र

५. **ॐ शांते प्रशान्ते सर्व-क्रोधोपशमनी स्वाहा**
क्रोध आउँदाखेरि २१ पटक जपने ।

तनाव मुक्ति मन्त्र

६. **ॐ ह्रीं श्रीं भगवते पार्श्वनाथाय हर हर स्वाहा ।**
- प्रतिदिन १ माला

संकट निवारण मंत्र मनोकामना पूर्ति मंत्र

७. **ॐ ह्रीं अर्हम् नमः श्रीं स्वाहा ।**
२१ दिनसम्म निरन्तर - प्रतिदिन नौ माला

८. **ॐ ऐं ॐ नमः**
घरबाट निक्लिदाखेरि नौ पटक जपने - कार्य सिद्धि हुन्छ

स्वास्थ मंत्र :

९. ॐ **ह्रीं नमो लोए सव्वसाहूणं** - प्रतिदिन १ माला

चैतन्य केन्द्रहरू :

१ शक्ति केन्द्र - पृष्ठ रज्जुको तल्लो भाग
२ स्वास्थ्य केन्द्र - नाभी मुनिको भाग
३ तैजस केन्द्र - नाभीको स्थानमा

४ आनन्द केन्द्र - हृदयको स्थान
५ विशुद्धि केन्द्र - कण्ठको मध्ये भाग
६ ब्रह्म केन्द्र - जिब्रोको अगाडिको भाग
७ प्राण केन्द्र - नासाग्र
८ अप्रमाद केन्द्र - दुवै कान
९ चाक्षुस केन्द्र - दुवै आँखा
१० दर्शन केन्द्र - दुवै आँखाको बीचको भृकुटी (टीका लगाउने ठाउँ) को स्थान
११ ज्योति केन्द्र - निधारको मध्ये भाग
१२ शान्ति केन्द्र - शिरको अगाडिको भाग
१३ ज्ञान केन्द्र - शिरको माथिको भाग, टुप्पीको स्थान

◈◈◈

हस्तमुद्रा, विधि एवं लाभ

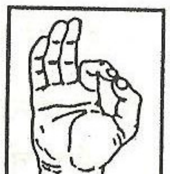
स्वस्थ्य रहनका लागि विभिन्न उपायहरूमध्ये एउटा सरल उपाय हो हस्तमुद्रा । प्रस्तुत हस्तमुद्राबाट रोगहरूको उपचार विधि :

हाम्रो शरीर पञ्च तत्वले बनेको छ । तिनलाई विधि अनुसार एक-आपसमा मिलाउनाले अनेक प्रकारका रोगहरूबाट बच्न सकिन्छः पाँचै औलाहरूमा निम्न प्रकारका पञ्च तत्वहरू रहेका छन्, जुन रोग निवारणमा काम गर्छन् ।

१ बुढीऔंला - अग्नि   २ चोरऔंला - वायु
३ माझीऔंला - आकाश   ४ साहिलीऔंला - पृथ्वी
५ कान्छीऔंला - जल

यिनको प्रयोग विधिको मुद्रा निम्न अनुसार छ -

१. ज्ञानमुद्रा :


ज्ञानमुद्रा

रक्षा कवचको निर्माण, पद्मासनमा बसेर गर्नाले सुषुम्ना नाडी चल्छ । (यसबाट मस्तिष्कका रोगहरू नाश हुन्छन्)

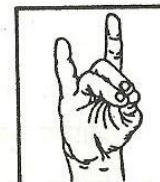
विधिः बुढीऔंला र चोरऔंलालाई माथि उठाई विस्तारै जोड्ने प्रयास गर्ने । धेरै दबाब नदिने ।

समयः ५-४० मिनेट (चित्र हेरौं

कमसे कम १५ मिनेट गर्ने । यसबाट छिटो फाइदा लिनु छ भने नियमित रूपमा गर्ने । अनिद्रा एवं माइग्रेन पेनमा ज्ञानमुद्राका साथै प्राणमुद्रा गर्ने । लाभ स्मरणशक्ति

एवं एकाग्रतामा वृद्धि, निद्रा राम्रोसँग लाग्छ । क्रोध शान्त, मन शान्त, ज्ञानको विकास, बौद्धिक प्रतिभाको विकास । चिडचिडापन, चञ्चलता र लोलुपताबाट छुटकारा मिल्छ । विद्यार्थीहरूका लागि अति उपयोगी छ ।

२. अपान मुद्रा :


अपान मुद्रा

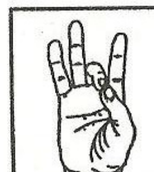
विधि : माझीऔंला र साहिलीऔंलामा बुढीऔंला एकै साथ मिलाउनु अपान मुद्रा हो । समय ५-४० मिनेट ।

लाभः पिसाब बन्द हुनु या रूकीरूकी आउने वा पिसाब सम्बन्धी समस्याबाट मुक्त रहन सकिन्छ । पसिना राम्रोसँग निस्कन्छ । शरीर फुर्तिलो, मुख, नाक, गला, मिर्गौला आदिको विकारबाट टाढा हुन सकिन्छ । मुटु रोग तथा असाध्य रोगबाट पनि शीघ्र नै राहत मिल्छ ।

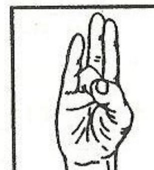
३. अपान वायु मुद्रा : (हार्ट अटेक रोक्नका लागि)

विधिः चोरऔंलालाई बुढीऔंलाको टुप्पोमा राखी माझीऔंला र साहिलीऔंलाले बुढीऔंलालाई जोड्ने । समय : ५-१५मिनेट । हार्ट अटेक भएको बेला गर्नाले तुरून्त राहत मिल्छ । उच्च रक्तचाप र गरमीमा राहत । लाभः स्मरणशक्ति एवं एकाग्रतामा वृद्धि, निद्रा राम्रोसँग लाग्छ । क्रोध शान्त, मन शान्त, ज्ञानको विकास, बौद्धिक प्रतिभाको विकास । चिडचिडापन, चञ्चलता र लोलुपताबाट छुटकारा मिल्छ । विद्यार्थीहरूका लागि अति उपयोगी छ ।

४. **शून्य मुद्रा : (कानका बिमारीहरूमा)** विधिः माझीऔंलालाई मोडेर बुढीऔंलाको तल्लोभागमा स्पर्श गर्ने र बुढीऔंलाले आहिस्ता दबाब दिने । अरू औलाहरू सीधा राख्ने । समय- ५-१५मिनेट । लाभ- कानको सुन्ने क्षमता बढ्छ । आवाज सफा हुन्छ ।

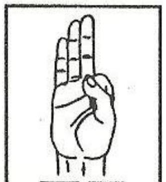

आकाश मुद्रा

५. **आकाश मुद्रा** : विधिः शून्य मुद्राको पूरक मुद्रा हो । बुढीऔंलासँगै माझी औंलाका पोरहरू स्पर्श गर्नु आकाश मुद्रा हो । समय- ५-१५मिनेट (चित्र हेरौं) । लाभ- भाव निर्मल, सहस्रारमा कम्पनको अनुभव, हाड-दाँत बलियो पार्न, हृदय रोग र रक्तचाप, कान दुख्ने, हाडजोर्नी दर्दमा सहयोगी र शारीरिक सन्तुलन राख्छ, शून्यमुद्रका लाभ पनि ।

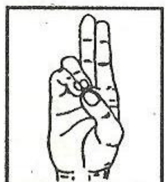

सूर्य मुद्रा

६. **सूर्य मुद्रा :(मोटापा नाशक)** विधिः माझी औंलालाई मोडेर बुढीऔंलाको तल्लोभागमा स्पर्श गर्ने र बुढीऔंलाले आहिस्ता दबाब दिने । अरू ३ औलाहरू सीधा राख्ने । समय- ५-१५मिनेट । लाभ- पेटको मोटापा घट्छ । बोसो सन्तुलित हुन्छ । मधुमेह र यकृत आदि ठीक रहन्छ । शरीर हलुका र निधार तेजस्वी हुन्छ ।

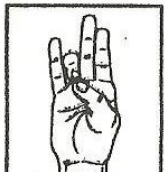
७. **वायु मुद्रा :** विधिः चोरऔंलालाई मोडेर बुढीऔंलाको तल्लोभागमा लगाउने र बुढीऔंलाले आहिस्ता दबाब दिने । अरू ३ औलाहरू सीधा राख्ने । समय- ५-२० मिनेट । लाभ- वायु रोग, जोर्नी दर्द, कम्पन, लकवा, एसीडिटी, दस्त- डायरिया, हिस्टीरिया, कब्जमा लाभ । वायुरोगमा महाप्राण मुद्रा पनि गर्ने ।


वायु मुद्रा

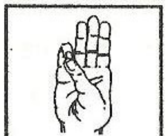
८. **महाप्राण मुद्रा :** (आँखाको ज्योति र प्राणशक्तिको विकास गर्छ) : विधिः बुढीऔंलाले साहिली र कान्छीऔंलालाई मिलाउनाले यो मुद्रा बन्छ । समय- ५-४० मिनेट । लाभ- आँखाको ज्योति, आत्मबल र प्राणशक्ति बढ्छ । बैक्टेरिया, भाइरसको आक्रमणको प्रभाव पर्दैन । हृदयरोगमा लाभ । दुर्बलतामुक्ति र सुषुम्ना लचिलो बन्छ ।


महाप्राण मुद्रा

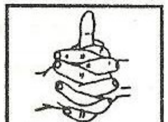
९. **पृथ्वी मुद्रा :** (शक्तिवर्द्धक) : विधिः साहिलीऔंला र बुढीऔंलाका पोर स्पर्श गर्ने । अरू ३ औलाहरू सीधा राख्ने । समय- ५-१५ मिनेट । लाभ- भिटामिनको कमी दूर गर्छ, प्रसन्नता बढ्छ । मनयोग्य वजन बढ्छ । सहिष्णुताको विकास ।


पृथ्वी मुद्रा

१०. **वरूण मुद्रा :** (चर्मरोगनाशक) : विधिः बुढीऔंला र कान्छीऔंलाका पोर स्पर्श गर्ने । समय- ५-२० मिनेट । लाभ- रक्त शुद्धि, स्निग्धता भई रगतको कमी दूर हुन्छ र संचार ठीक हुन्छ । छालासम्बन्धी रोग मिट्छ ।


वरूण मुद्रा

११. **शिवलिंग मुद्रा :** (खाँसी, दमा,सर्दी नाशक) : विधिः बुढीऔंला सीधा राखी अरू औंला बाँधेर राख्ने । समय १-५ मिनेट । लाभ- साइनस, लकवा ठीक गर्न, जाडोमा गर्मी पैदा गर्न, कफ सुकाउन । निम्न रक्तचापमा लाभकारी ।


शिवलिंग मुद्रा

१२. **सर्वेन्द्रिय संयम मुद्रा :** विधिः बुढीऔंला कानमा, चोरऔंला आँखामा, माफीऔंला नाकमा, साहिली औंला ओठमा र कान्छीऔंला चिउँडोमा राखेर साँस लिन बन्द गर्ने । समय- १ मिनेट वा २ मिनेट । इन्द्रिय विश्राम र दिमाग शान्त हुन्छ ।

१३. **समन्वय मुद्रा :** विधिः पाँचैऔंलाका सबै पोरहरू मिलाउने । लाभ- समभदारी बढ्छ । मन शुद्ध हुन्छ ।

सफल व्यक्ति हुनका लागि तीनवटा कारखाना हुनु आवश्यक छ ।

१. दिमागमा बरफको कारखाना
२. बोलीमा महको कारखाना
३. मनमा मायाको कारखाना

तीनवटा मूल्यवान शिक्षाहरू

१. वर्तमान समय अति महत्वपूर्ण छ । यसको सही सदुपयोग गर्नुहोस् ।
२. सबैभन्दा महत्वपूर्ण काम त्यो हो जुन तपाईले अहिले गरी रहनुभएको छ । त्यसलाई पूरा मेहनत र लगनले पूरा गर्नुहोस् ।
३. सबैभन्दा महत्वपूर्ण व्यक्ति त्यो हो ज़ो अहिले तपाईको अगाडि छ । ऊसँग पूरा आत्मीयता तथा सज्जनताको व्यवहार गर्नुहोस् ।

सबैभन्दा महान्

१. सबैभन्दा अग्लो - आकाश
२. सबैभन्दा राम्रो कुरा - आफ्नो राम्रो स्वभाव
३. सबैभन्दा सजिलो काम - अरूलाई राम्रो सल्लाह दिनु
४. सबैभन्दा तेज गति भएको - मन
५. सबैभन्दा गाह्रो काम - आफुलाई चिन्नु

सबै धर्मका तत्वहरू

१. सबैभन्दा राम्रो दिन - आज
२. सबैभन्दा महान् धर्म - अहिंसा
३. सबैभन्दा राम्रो जीवनको बाटो- बाँच र बाँच्न देऊ
४. सबैभन्दा महत्वपूर्ण दान - क्षमा
५. सबैभन्दा महान् सिद्धान्त - अनेकान्त (अनेकतामा एकता)
६. सबैभन्दा ठूलो सुख - सन्तोष
७. प्रकृति प्रदत्त अमूल्य आहार - शाकाहार

८. सबैभन्दा ठूलो पाप - हिंसा
९. सबैभन्दा नराम्रो भावना - इर्ष्या, रिस

सबै धर्मको तत्व

१. कपडामा रगत लाग्नाले कपडा फोहोर हुन्छ । उही रगत जब मनुष्यले पिउँछन् तब चित्त निर्मल रहँदैन ।
२. जसले अरूको मासु खाएर आफ्नो मासु बढाउन चाहन्छ । ऊ जहाँ जन्म लिए पनि खुशीसित बस्न पाउँदैन ।
३. मन, वचन र कर्मले कुनै पनि जीवलाई सताउनु, हिंसा गर्नु वा काटमार गर्नु महापाप हो ।
४. जसले मरेका पशुहरूको मासु खान्छ । ऊ वास्तवमा आफ्नै लास खाइरहेको हुन्छ ।
५. मासु खानेवाला, व्यापार गर्नेवाला र जीव हत्या गर्नेवाला तीनै जना बराबर (समान) रूपमा दोषी हुन्छन् ।
६. जसले मासु खान्छ र रक्सी पिउँछ, तीबाट पृथ्वीले दुःख पाउँदछिन् ।
७. मरेर लासलाई छोएपछि नुहाएर मात्र खाना खान्छौं । फेरि मरेको लासको मासु खान्छौ, धिक्कार छ । सुँगुरले फोहोर दिसा-पिसाब खान्छ त्यसलाई तिमीले खान्छौ, धिक्कार छ ।

सुविचार

१. आफ्ना भागमा हेर, अरूको भागमा नहेर ।
२. अरूका गुण र आफ्ना दोष सधैं सम्झनु ।
३. थोरै बोल, ढिलो बोल ।
४. मीठो बोल, सोचेर बोल ।
५. कुनै पनि काम सानो हुँदैन ।
५. खुशी बाँड ।
६. प्रेम बाँड ।

७. चिन्ता हैन, चिन्तन गर ।
व्यथा हैन, व्यवस्था गर
८. ओठमा मुस्कान र मनमा माया हो ।
९. साना-साना कुराहरूका लागि कसैसित झगडा नगर ।
१०. नमिठो नबोल, जे बोल हाँसेर बोल ।
११. उदास नहुनु, निराश नहुनु ।
१२. जीवनमा मार (रामको उल्टो मार, मार्ने काम) आउँदछ तब जीवनमा अशान्ति र दुःख हुन्छ । जब राम आउँदछन् तब जीवनमा शान्ति र सुख हुन्छ । राम र मार एक अर्काका शत्रु हुन् । तपाईलाई जे चाहिन्छ अपनाउनुहोस् ।
१३. सन्तोषी पुरूष साँचो अर्थमा धनी हो । असन्तोषी नै गरीब हो । गुणहरूले सम्पन्न पुरूष धनी हो । श्रेष्ठ धन धर्म हो ।
१४. अरूका सुखमा सुखी रहन सिक ।
१५. प्रत्येक कार्यका प्रारम्भमा ईश्वरको स्मरण गर ।
१६. भगवानसित केही माग्ने हैन, आफुलाई सक्षम बनाउने हो ।
१७. जबसम्म तिमी आफुमाथि विश्वास गर्दैनौ, तबसम्म तिमी भगवान्‌माथि विश्वास गर्न सक्दैनौ ।
१८. सबै प्राणीहरूप्रति करूणा राख । जो दुःखमा छन् उनीहरूमाथि दया गर । सबै प्राणीहरूसित प्रेम गर । कसैसित इर्ष्या नगर । अरूका दोष नदेख ।

महावाणीहरू

१. अरूको साथमा हाँस्नुहोस्
तर अरूमाथि कहिल्यै नहाँस्नुहोस् ।

२. मित्रता उसित गर
जो ज्ञानी-गुणी छ ।

३. काम गर्दै जानुहोस्-
बाटो आफै सफा हुँदै जानेछ ।

४. मनको गाँठो त्यही फुकाउनुहोस्-
जहाँ दयालु मन छ,
नत्र चुपचाप रहनु नै बेश हुन्छ ।
आफ्नो दुख आफैमा रहन्छ ।

५. सद्विचार र मेहनतका साथ वर्तमानको समय बिताउनु पर्छ । भोलिका दिनहरू अवश्य पनि सुखद हुनेछन् ।

६. मान्यजनका कुराहरूलाई कहिल्यै नटाल्नु नै राम्रो । उनीहरूका कडा लाग्ने शिक्षाहरूमा हितकारी भावना रहेको हुन्छ ।

७. मनुष्यको सुन्दरता मीठो बोली, राम्रो स्वभाव र व्यवहारबाट हुन्छ । सुन्दर कपडाहरू गहनाबाट होइन ।

८. जसका आँखामा माया हुन्छ, उसलाई सारा संसार राम्रो लाग्दछ । तर जसका आवाजमा मिठास हुन्छ, उ सारा संसारलाई राम्रो लाग्दछ ।

९. जस्तो व्यवहार तिमी आफ्नो लागि चाहन्छौं ।
त्यस्तै व्यवहार तिमी अरूको लागि पनि गर ।
जस्तो व्यवहार तिमी आफ्नो लागि चाहन्नौं
त्यस्तै व्यहार तिमी अरूसित पनि नगर ।

१०. सर्वप्रथम आफुलाई सुधार्नु नै-
परिवार, समाज र राष्ट्रको सर्वोच्च सेवा हो ।