

## अशुभ सपने के फल से बचाव के उपाय

### Website Like

#### महामृत्युंजय का पाठ करें

महामृत्युंजय मंत्र भगवान शिव का एक प्रभावशाली मंत्र है। इस मंत्र का जाप करने से मनुष्य की सभी बाधाएं और परेशानियां दूर हो जाती हैं। प्रतिदिन भगवान शिव की पूजा करने और महामृत्युंजय पाठ का जाप करने से मनुष्य की डरावने सपनों की समस्या दूर हो जाती है।

#### महादेव जी के पिंड पर बेल चढ़ाए

महादेव जी को सबसे प्रिय अर्पण का रूप माना जाता है। उन्हें बिना खाली हाथ जाने पर वह हमारे मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक अंशों को समझते हैं और हमारी चिंता और भय को दूर करने में मदद करते हैं। महादेव जी की पूजा विशेष रूप से सोमवार को की जाती है, क्योंकि सोमवार उनका विशेष दिन माना जाता है।

इस प्रयोग में, आपको पाँच सोमवार तक महादेव जी के पिंड पर एक-एक बेल चढ़ाना होगा। ग्यारह बेलों की बजाय इक्कीस बेल चढ़ाने से भी इस प्रयोग का विशेष महत्व होता है। बेल चढ़ाते समय मन में श्रद्धा और विश्वास के साथ महादेव जी को समर्पित करें। इस प्रयोग को करने से पहले स्नान करें और पवित्र महादेव जी की मूर्ति के सामने विचारशीलता और ध्यान का अवलोकन करें।

यह पूजा बुरे सपनों को दूर करने में सहायक होती है। महादेव जी को उनके पिंड पर बेल चढ़ाने से मान्यता है कि वे हमारे जीवन की अनिष्ट घटनाओं को दूर करते हैं और हमें शांति और सुरक्षा प्रदान करते हैं। इस प्रयोग के द्वारा, हम अपने मन को सकारात्मक की ओर मोड़कर तनाव, चिंता और भय से मुक्त हो सकते हैं।

इस विशेष पूजा के बाद, हमें अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन देखने की उम्मीद होती है। बुरे सपनों की आवाज कम हो जाती है और हमें सुख, समृद्धि और शांति की अनुभूति होती है। महादेव जी की आराधना और इस प्रयोग को नियमित रूप से करने से हमारा मन और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है, जिससे हमें शुभ और प्रगाढ़ नींद मिलती है।

#### हनुमान चालीसा का जाप करें

हनुमान चालीसा भगवान हनुमान की प्रमुख प्रार्थना है और इसे विशेष मान्यता के साथ पढ़ा जाता है। हनुमान जी को भक्तों द्वारा बुरी तरह से डरावने सपनों से बचाने का शक्तिशाली संदेश माना जाता है। चालीसा में दिए गए श्लोकों के जाप से निश्चित रूप से बुरे सपनों के प्रभाव को कम किया जा सकता है।

हनुमान चालीसा का जाप करने से पहले एक पवित्र स्थान पर बैठें या पूजा कक्ष में जाएं। श्रद्धा और भक्ति के साथ हनुमान जी की आराधना करें। फिर हनुमान चालीसा को ध्यान से पढ़ें और उसका जाप करें। हर श्लोक को मनोयोग से चाहे एक बार पढ़ें या जाप करें। अपने मन को पूरी तरह से चालीसा में लगाएं और भक्ति और श्रद्धा के साथ जाप करें।

हनुमान चालीसा का जाप करने से हमारा मन और मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है। यह हमें भय, चिंता और तनाव से मुक्त करता है और शांति और सुरक्षा की अनुभूति प्रदान करता है। हनुमान जी की कृपा से, बुरे सपनों की आवाज़ कम हो जाती है और हमें सकारात्मक और प्रगाढ़ नींद मिलती है।

इसलिए, हनुमान चालीसा का जाप करके हम अपने जीवन को बुरे सपनों से बचा सकते हैं और चिंता मुक्त जीवन का आनंद उठा सकते हैं। हनुमान जी की कृपा से हमें भगवान के आदर्शों का पालन करने की शक्ति मिलती है और हम सकारात्मक और शुभ जीवन की ओर आगे बढ़ते हैं।