



Hargharpanditji

॥ SHRI SHIVA MEDITATION GUID ॥

ॐ नमः शिवाय

FULL DISCLAIMER

This book is for educational, inspirational, and cultural purposes only. The remedies, rituals, affirmations, breathing methods, and spiritual practices described are based on traditional beliefs, historical customs, and personal development principles. They are not guaranteed solutions.

This book does not replace advice from licensed doctors, psychologists, financial advisors, lawyers, or other qualified professionals. If you have medical symptoms, mental health concerns, legal matters, or financial risk, seek professional help.

Use all remedies responsibly, ethically, peacefully, and according to local law. Do not use fire, herbs, fasting, incense, or physical practices in unsafe ways. The author and publisher are not liable for misuse.

Results in life depend on effort, discipline, timing, environment, skill, and many other factors. No spiritual method guarantees money, marriage, success, healing, or protection.

Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS
AT YOUR DOOR"

॥ SHRI SHIVA MEDITATION GUIDE ॥

॥ Best Time ॥

ब्रह्म मुहूर्त।
सुबह सूर्योदय से पहले।
या शाम सूर्यास्त के बाद।
सोमवार विशेष शुभ।

॥ Place ॥

शांत स्थान।
सीधी रीढ़।
साफ वातावरण।
दीपक हो तो उत्तम।
रीढ़ सीधी रखें।

॥ Basic Shiva Meditation (5–15 min) ॥

॥ Posture ॥

सुखासन।
पद्मासन।
कुर्सी पर भी बैठ सकते हैं।
1. आँखें बंद करें।
2. गहरी साँस लें।
3. मन में बोलें:
ॐ नमः शिवाय॥
4. श्वास अंदर:
ॐ
5. श्वास बाहर:
नमः शिवाय
6. ध्यान करें कि मन शांत हो रहा है।

॥ Visualization ॥

कल्पना करें:
हिमालय।
कैलाश पर्वत।
शांत शिव जी ध्यान में बैठे हैं।
नीला आकाश।
पूर्ण मौन।
उस शांति को अपने भीतर महसूस करें।

॥ Third Eye Focus (Advanced Light) ॥

ध्यान भौंहों के बीच रखें।
हल्की जागरूकता रखें।
ज़ोर न डालें।

॥ Mantra Meditation ॥

108 बार:
ॐ नमः शिवाय
या
महामृत्युंजय मंत्र

॥ If Thoughts Come ॥

लड़ो मत।
बस वापस मंत्र पर लौटो।

॥ Ending ॥

दोनों हाथ जोड़ें।
प्रार्थना करें:
हे महादेव,
मुझे शांति, शक्ति, विवेक दें।