

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
SMART - நூசிரியர்கள் வழிகாட்டி



ஊழுக அனைத்துவரையும் கண் !
ஊழுக வளருடன் !

உலக சமுதாய சேவா சங்கம் **SMART - ஆசிரியர்கள் வழிகாட்டி**

(தனிக்குற்றுக்கு மட்டும்)

BASKER PALANISWAMY

Compiled by

ஆசிரியர் பயிற்சி மற்றும் தேர்வு இயக்குனரகம்

போன் : 94427 35656, 94889 47444

Website : www.vethathiri.edu.in

E-mail : wcsc.smart@gmail.com

Facebook : SMART-WCSC



உலக சமுதாய சேவா சங்கம் வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தலைவர் அலுவலகம் : 101, இரணியன் தெரு, கரூர் பைபாஸ் ரோடு,

மாணிக்கவாசகர் காலனி எதிரில், ஈரோடு - 638 002.

போன் : 0424-2263845 Website : www.vethathiri.edu.in

முதற் பதிப்பு : 2004

இருபதாம் பதிப்பு : 2023

(WCSC-SMART ஆசிரியர்களுக்கு மட்டும்)

வாழ்வதற்கு மிகவும் பயனான திடீஸ் திடீஸ்

(பல கல்லூரிகளுக்கு பயனான திடீஸ்)

விலை : ரூ.155/-

வி.பி.பெருமால்

நெடுஞ்செழுத்துக்கல்லூரில் மாதுவி பாடுகள் நிறுவிப் பயிற்சிகள்

© உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

வேதாத்திரி பதிப்பகம்



அச்சிட்டோர் :

நெடுஞ்செழுத்துக்கல்லூரில் மாதுவி பாடுகள் நிறுவிப் பயிற்சிகள்

வாழ்க் வளமுடன் ஆப்செட் பிரின்டர்ஸ் நிறுவிப் பயிற்சிகள்

பிரைவேட் லிமிடெட் - நெடுஞ்செழுத்துக்கல்லூரில் மாதுவி பாடுகள் நிறுவிப் பயிற்சிகள்

29 நாச்சியப்பா வீதி ||

ஈரோடு - 638 001 நெடுஞ்செழுத்துக்கல்லூரில் மாதுவி பாடுகள் நிறுவிப் பயிற்சிகள்

போன் : 0424-2258511, 2258522

முன்னாரை

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் நிறுவனத் தந்தை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள், மனவளக்கலையை ஓர் ஆன்மீகக் கல்வியாக மக்களுக்கு வகுத்துக் கொடுத்து உள்ளார்கள். இக்கல்வியில், போதனைகளோடு மட்டுமில்லாமல், பயிற்சி முறைகளையும் இணைத்துப் பாடத் திட்டங்களாகக் கொடுத்துள்ளார்கள். இதன் அடிப்படையில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்துடன் இணைப்புப் பெற்ற அறக்கட்டளைகள் ஆன்மீகக் கல்வி மையங்களாக (Centre for Spiritual Education) செயல்பட்டு வருகின்றன.

அன்பர்கள் பலர் அருள்தந்தை அவர்களின் நோக்கத்தையும், கொள்கைகளையும் ஏற்றுக் கொண்டு, மனவளக்கலையை நன்கு பயின்று ஆசிரியர்களாகி, ஆங்காங்கே ஆயிரக் கணக்கான மக்களுக்கு இக்கல்வியையும் பயிற்சி முறைகளையும் மனவளக்கலை மன்றங்கள் மூலமாகக் கொடுத்து வருகிறார்கள்.

மனவளக்கலை இன்று மக்களிடையே நல்ல வரவேற்பைப் பெற்று, வளர்ந்து வருகிறது. வளர்ச்சிக்கேற்ப, அதிக எண்ணிக்கையில் ஆசிரியப் பெருமக்கள் தேவைப் படுகிறார்கள். ஆசிரியர்களை தேர்வு செய்யவும், பயிற்சி அளிக்கவும், நிலை உயர்வு அளிக்கவும், முதுநிலை பேராசிரியர் M.K.தாமோதரன் அவர்களை இயக்குனராகக் கொண்டு 18 ஜூன் 2006 அன்று SMART DIRECTORATE துவக்கப்பட்டது.

அனைத்து ஆசிரியர்களும் பயிற்சிகளை ஒரே சீராகவும், தெளிவாகவும் நடத்துவதற்கு வசதியாக ஒரு வழிகாட்டி நூல் SMART இயக்குனராகம் மூலம் வெளியிடுவது உதவியாக இருக்குமெனக் கருதி, ஆசிரியர்களுக்கான வழிகாட்டியாக இந்நூல் வெளிவருகிறது.

இந்நூலின் முதல் பதிப்பு நிர்வாகக் குழு பேராசிரியர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவினால் தயாரிக்கப்பட்டு, மகரிஷி அவர்களால் பார்வையிடப்பட்டு, அவர்களுடைய ஒப்புதலைப் பெற்று அச்சிடப்பட்டது. தற்போது SMART MASTER GUIDE தமிழ், ஆங்கிலம், கன்னடம், தெலுங்கு, மலையாளம் மற்றும் இந்தி ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கிறது.

அனைத்து ஆசிரியர்களும், எவ்வித மாறுதலும் இன்றி, இந்நூலின் வழிகாட்டுதலின் படியே பயிற்சிகளை நடத்த வேண்டுமெனத் தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது.

உலக சமுதாய சேவா சங்க கர்நாடகா, தெலுங்கு மற்றும் கேரளா புத்தகக் குழுக்கள் அந்தந்த மொழிகளில் மொழிப்பெயர்ப்பு செய்துள்ளது.

ஏதாவது மாறுதல்கள் தேவையெனக் கருதினால், தாங்கள் அவை குறித்துக் கடிதம் எழுதக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். அம்மாறுதல்கள் பரிசீலிக்கப்பட்டு, அடுத்த பதிப்பில் வெளியிடப்படும்.

மனவளக்கலை ஆசிரியர்கள் அனைவரும் இதை ஒரு முக்கிய வழிகாட்டி நூலாகக் கருதி, தங்களுக்கு மட்டுமே உரியதாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர் அல்லாத மற்றவர்களுக்கு இந்நூலைக் கொடுக்க வேண்டாமென அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

தொடர்ந்து, நன்கு திட்டமிடப்பட்ட முறையான ஒழுங்கமைப்போடும், கட்டுப் பாட்டோடும் நம்முடைய வளர்க்கிப் பணிகள் தொடர தாங்கள் முக்கிய பொறுப்பும், பங்கும் வகிக்க வேண்டுமென அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அருள்தந்தை அவர்களின் இலட்சியமான தனிமனித அமைதி, குடும்ப அமைதி, உலக அமைதி-உருவாகிட, நாம் அனைவரும் இணைந்து, ஆர்வத்துடனும், அன்புடனும், கருணையுடனும், பணிவுடனும், அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடனும் தொண்டாற்றுவோம்.

இந்தத் திருத்திய பதிப்பு ஆசிரியர் தேர்வு மற்றும் பயிற்சித்துறை இயக்குனர் அவர்களால் முழுமையாக சரிபார்க்கப்பட்டு தேவையான மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டு வெளிவருகிறது.

நன்றி. வாழ்க வளமுடன்.

SKM. மயிலானந்தன்

தலைவர்

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்

பொருளடக்கம்

| | பக்கம் |
|--|---------------|
| 1. ஞான ஆசிரியரின் கடமை | 7 |
| 2. எளியமுறை உடற்பயிற்சி | 9 |
| 3. தியான முறைகள் | 15 |
| 4. காயகல்ப யோகா | 57 |
| 5. SKY யோகா பயிற்சி அட்டவணைகள் | 65 |
| 6. அகத்தாய்வு - முதல் நிலை | 79 |
| 7. அகத்தாய்வு - இரண்டாம் நிலை | 98 |
| 8. அகத்தாய்வு - மூன்றாம் நிலை | 113 |
| 9. பிரம்மஞானப் பயிற்சி | 129 |
| 10. அருள்நிதியர் பயிற்சி | 141 |
| 11. உலக சமுதாய சேவா சங்க சிறப்பு விழாக்கள் | 147 |
| 1. உலக நல வேள்வி | 147 |
| 2. மனைவி நல வேட்பு நடத்தும் முறை | 148 |
| 12. WCSC - SMART ஆசிரியர்கள் கவனத்திற்கு | 150 |
| 1. அனைத்து விண்ணப்ப படிவ மாதிரி | 154 |

1. ஞான ஆசிரியரின் கூடமை

1. ஞானாசிரியர் என்பவர் நற்பண்பும், நல்லறிவும், நிறைந்தவர். தன்னுடைய திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக இடைவிடாது முயல்பவராக இருத்தல் வேண்டும்.
2. உடல் நலம் பேணல், உயிர் வளம் காத்தல், மனவளம் சேர்த்தல் முதலியவற்றுக்கு உடற்பயிற்சி, காயகல்பம், தியானம் ஆகியவற்றை தினந்தோறும் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
3. உண்மை பேசுதல், நன்மை தருவதைப் பேசுதல், இனிமையாகப் பேசுதல், அளவாகப் பேசுதல் என்ற வகையில் சொல் ஒழுக்கம் காக்கும் வாக்குத் தவசிகளாக இருத்தல் வேண்டும்.
4. பணிவு, கணிவு, துணிவு, தெளிவு என்ற மகரிஷியின் சொற்களுக்குத் திரு உருவமாகத் திகழ வேண்டும்.
5. பிறரை நேசித்தல், மன்னித்தல், அங்கீகரித்தல் போன்ற செயல்களால் நாம் துயரப்பட்டாலும், மற்றவரைத் துயரப்படுத்தாமல் இருத்தல் வேண்டும்.
6. புலால் உண்ணல், புகை, போதை பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் போன்ற பழக்கங்கள் ஞானாசிரியரின் வாழ்க்கையில் இருத்தல் கூடாது.
7. தத்துவங்களைப் படித்தல், புரிந்து கொள்ளுதல், பின்பற்றுதல், பிறருக்கு உரைத்தல் என்பது அவசியம்.
8. உணவில் எளிமை, உடையில் ஒழுக்கம், நடையில் கண்ணியம் ஞானாசிரியர்களுக்கு அவசியம்.
9. அருட்பணியில் அதிகாரம் செய்தல், விமர்சித்தல், எதிர்பார்த்தல் (COMMAND, COMMENT and DEMAND) கூடாது. உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் விதிகளை மதித்து நடத்தல் அவசியம்.
10. ஆசிரியர்கள் வகுப்புகளுக்கு WCSC-SMART பரிந்துரைத்துள்ள சீருடையில் மட்டுமே செல்ல வேண்டும். அன்பர்களிடம் வியாபார நோக்கத்தோடு பழகுதல், பிற ஆண்மீக சங்கங்களின் நேரடி தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவை கூடாது.
11. அறக்கட்டளை நிர்வாகிகளிடம் இனிய உறவு காத்து, மன்ற வளர்ச்சிக்கு தொண்டாற்ற வேண்டும்.

12. நிலவு இரவை அழகுபடுத்துகிறது. இரவு நிலவை அழகுபடுத்துகிறது. நிலவும் இரவும் வானத்தை அழகுபடுத்துகின்றன. நீர் தாமரையை அழகுபடுத்துகிறது. தாமரை நீரை அழகுபடுத்துகிறது. நீரும் தாமரையும் குளத்தை அழகுபடுத்துகின்றன. அது போல் ஆசிரியர் மாணவரை அழகுபடுத்தட்டும். மாணவர் ஆசிரியரை அழகுபடுத்தட்டும். ஆசிரியரும் மாணவரும் சமுதாயத்தை அழகுபடுத்தட்டும்.

அதாவது

ஆசிரியரால் மாணவர் மேன்தை அடையட்டும்.

மாணவரால் ஆசிரியரின் மேன்மை வெளிப்பட்டும்.

ஆசிரியராலும் மாணவராலும் நல்ல ஒரு சமுதாயம் உருவாக்டும்.

★ ★ ★

എരിയമുത്തേ ഉടർപ്പയിൽച്ചി

1. எனியமுறை உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்.
 2. எனியமுறை உடற்பயிற்சியின் சிறப்பு.
 3. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய பொதுவான விதிகள்
 4. பெண்களுக்குரிய குறிப்புகள்.
 5. உடற்பயிற்சி செய்முறை.
 6. வாழ்வில் வெற்றிக்கு உடற்பயிற்சி.

1. எளியமுறை உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம்

தற்கால சூழ்நிலையில் மனஅழுத்தம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது. தற்கால மக்களின் தேவைகள் அதிகமாகி விட்டன. காலத்திற்கும் மனித மனதின் வேகத்திற்கும் ஏற்ற புதிய உடற்பயிற்சியை நாம் பின்பற்றியாக வேண்டும்.

மகரிஷி அவர்கள் தற்கால மனிதகுலத்திற்கு தேவையான ஓர் புதிய உடற்பயிற்சித் தொடரை வடிவமைத்து தந்துள்ளார்கள். இதனைச் செய்வது ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு வயது வித்தியாசம் இல்லாமல் பயன்பெறக் கூடியதாக உள்ளது.

நினைவுக்கு எட்டாத காலம் முதற்கொண்டே பருவநிலை, வாழ்க்கை முறை, இன்னும் இதர பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு பல்வேறு நாடுகளில் பலவகையான உடற்பயிற்சிகள் உருவாகி உள்ளன. முன்பு வாழ்க்கை முறை மெதுவான செயல்பாட்டு நிலையில் இருந்ததால், அதற்குத் தக்கவாறு உடற்பயிற்சிகள் உருவாக்கப் பட்டன. அந்தக் காலம் இப்பொழுது மாறிவிட்டது. நமது தேவைகளும் வேறு விதமாகி விட்டன. ஆகவே முந்தைய உடற்பயிற்சிகள் இந்தக் காலச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றவையாகா.

இது பற்றி மகரிஷி கூறும்பொழுது "இது சம்பந்தமாகப் பல ஆண்டுகள் நான் சிந்தித்து வந்தேன். பலவிதமான ஆசனங்களையும் உடற்பயிற்சிகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்தேன். இப்பயிற்சிகளை நானே செய்து பார்த்து அதன் விளைவுகளை எனது உடல் மூலம் தெரிந்து கொண்டேன், இந்திய மருத்துவத்துறையில் எனக்கு இருந்த அறிவு இந்த ஆய்வுக்கு மிகவும் உதவியது" என்றார்.

உடற்பயிற்சிகளில் இரு பகுதிகள் உண்டு 1. தேகம் நிற்கும் நிலை (Posture) 2. அசைவுகள் (Movements). இரத்தம், வெப்பம், காற்று ஆகிய மூன்று தன்மைகள் மனித உடலில் அடுக்கடுக்காக உள்ளன. அவை புவிமைய ஈர்ப்புச் சக்தியால் செயல் படுகின்றன. உடல் இருப்புநிலை (Posture) மாறுபட்டால் உடலின் ஒரு பகுதி புவிஈர்ப்பு மையத்தை நோக்கியோ அல்லது அதற்கு எதிர்ப்புற்றத்திலோ மாறி அமைவதால், இம் மையத்தை நோக்கியோ அல்லது அதற்கு எதிர்ப்புற்றத்திலோ மாற்றம் மூன்று தன்மைகளின் இருப்பு நிலையில் அல்லது அவற்றின் ஒரு பகுதியில் மாற்றம் மூன்று தன்மைகளின் இருப்பு நிலையில் அல்லது அவற்றின் ஒரு பகுதியில் மாற்றம் அந்தப் பகுதியில் இரத்தம் சிறிது அதிகமாகப் பாய்கிறது. அதனால் காற்றும் வெப்பமும் சிறிது அதிகமாகப் பாய்கின்றன. முறையான அசைவுகள் மூலம் இந்த மூன்று தன்மைகளும் ஒழுங்குபடுத்தப்படுகின்றன. ஒழுங்கான பயிற்சிகள் மூலம் உடலின் பல பகுதிகள்

சுத்தப்படுத்தப்படுகின்றன. சரியான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் இயற்கையில் ஏற்படும் தீயவிளைவுகளைச் சரிப்படுத்திக் கொண்டு உடல் நலத்தைப் பெறலாம்.

இந்தப் பயிற்சிகளை செய்வதால்

1. உடலுக்குள் பிராணவாயு பரவி நாளமில்லாச் (Endocrine) சுரப்பிகளின் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
2. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை ஊக்குவிக்கிறது.
3. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அதன் ஓட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
4. ஆரோக்கியமான உடம்பையும், நீடித்த ஆயுளையும் உண்டாக்குகிறது.
5. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

உடல் நலத்தோடும் நீண்ட ஆயுளோடும் மனிதன் வாழ்ந்தால் மட்டுமே வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலை உணர்வு பெற முடியும். முறையாக இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்கிறவர்கள் அவர்கள் வாழும் காலம் வரை நிறைவான பூரண உடல்நலத்தோடு வாழலாம். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாகும்.

2. எனியமுறை உடற்பயிற்சியின் சிறப்பு - மருத்துவரின் மதிப்புரை

மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்தே தனது உணவு, உடை, சுற்றுப்புறம் இவற்றை உணர்ந்து சீரமைத்துக்கொண்டு வந்துள்ளான். அதே நேரத்தில் தனது உடல் நலத்துக்கான சில பயிற்சிகளையும் செய்து கொண்டு வந்துள்ளான். எல்லா நாடுகளின் மக்களுமே உடற்பயிற்சியினைப் பலவேறு முறைகளில் செய்து வருகின்றனர். இவற்றில் பல, குறிப்பிட்ட சில அவயங்கள், தசைகளை மட்டுமே சீரமைக்கின்றன.

நமது நாட்டில் உடற்பயிற்சியை ஒரு யோகமாகவே – யோகாசனம் என்கின்ற முறையில் – நமது முன்னோர்கள் நமக்கு அளித்துச் சென்றிருக்கிறார்கள். நமது உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் அடிப்படைக் கொள்கையே உள்ப்பயிற்சிக்கு முன் உடற்பயிற்சி தேவை என்பதாகும். உடல் ஆரோக்கியம் செம்மையாக இருந்தால் தானே மனமும் வளமுற இயங்கும்.

பல வருட ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு நமது அருள்தந்தை அவர்களால் நமக்கு அளிக்கப்பட்ட இந்த எனியமுறை உடற்பயிற்சி விஞ்ஞானிகளும் மெய்ஞ்ஞானிகளும் பாராட்டும் வகையில் அமைந்துள்ளது. உடற்கூறு உடல் இயக்கம் இவற்றை நன்கு கற்றறிந்த மருத்துவன் என்ற முறையில் இந்த எனியமுறை உடற்பயிற்சியைச் செய்யும் போதும் மற்றவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் போதும் நமது உடல் உறுப்புகள் அடையும்

நன்மைகளை விஞ்ஞான நீதியில் ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கும் போது மகரிஷி அவர்களின் இந்த உடற்பயிற்சி எனக்கு வியப்பை அளித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த எளியமுறை உடற்பயிற்சியை நன்கு பயின்று தொடர்ந்து செய்து வந்தோ மெனில் நமது ஆண்மீகப் பயணமாகிய வாழ்க்கை சீராக இருக்கும் என்பது தின்னனம்.

- Dr. K.V. அனந்த நாராயணன் M.Sc.,M.S., (Rtd)

3. உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய பொதுவான விதிகள்

1. பயிற்சிகளை எட்டு வயதில் இருந்தே தொடங்கிச் செய்யலாம். என்பது வயதுக்காரர்களும் தொடர்ந்து செய்யலாம்.
2. எவ்வித அவசர அசைவுகளுக்கும் வேக உணர்வுகளுக்கும் இடம் கொடாது இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். அசைவுகள் நிதானமாயும் மென்மையாயும் இருக்க வேண்டும்.
3. வெறும் வயிற்றோடு காலையில் ஒருவேளை மட்டும் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்தால் போதும்.
4. மாலையில் செய்வதாய் இருந்தால் கடைசியாகச் சாப்பிட்டது கடின உணவானால் சாப்பிட்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு இப்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.
5. பயிற்சிகளைச் செய்து முடித்த பிறகு சிறிதளவு தண்ணீர் அருந்தலாம் அல்லது வேறு ஏதேனும் நீர்ம ஆகாரமும் அருந்தலாம். பயிற்சி முடிந்து பதினெண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உணவு உண்பது நலம்.
6. இருதய நோய் உள்ளவர்கள் மனவளக்கலையில் தேர்ச்சி பெற்ற ஆசிரியரின் (Master) ஆலோசனைகளைப் பெற்று அவற்றின்படி இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டும்.
7. இப்பயிற்சிகள் அனைத்தையும் கண்களை மூடிய நிலையில் உடலில் எங்கு அசைவு நடைபெறுகிறதோ அங்கு மனதைச் செலுத்திச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு விதி விலக்காக.
 1. கைப்பயிற்சி ஆறாம் நிலை,
 2. கண்பயிற்சி முழுவதும் மற்றும்
 3. மகராசனம் இரண்டாம் பகுதியின் 7-ஆம் நிலை ஆகியவைகளில் கண்களைத் திறந்து வைத்துக் குறிப்பிட்டபடி பார்த்துக் கொண்டு செய்யவேண்டும்.
8. இந்த உடற்பயிற்சிகளை ஒரு விரிப்பின் மேல் இருந்து செய்யவேண்டும். வெறும் தரையில் செய்யக்கூடாது.

- ஒருவர் இந்த உடற்பயிற்சிகளை முழுவதும் செய்து முடிக்க 40 நிமிடங்கள் போதும்.
- பல்வேறு காலனிலைகளுக்கும் இப்பயிற்சிகள் ஏற்றவை.
- ஏதேனும் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர வேண்டும்.
- மனவளக்கலை ஆசிரியர் ஒருவரின் மேற்பார்வையில் கற்றுக் கொள்வதும் செய்து பழகுவதும் விரைவான முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

4. பெண்களுக்கு உரிய குறிப்புகள்

- இந்தப் பயிற்சிகளைப் பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் செய்தல் கூடாது.
- கருவற்ற இருமாதங்கள் கடந்து கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை செய்யக் கூடாது.
 - மூச்சுப்பயிற்சியில் வஜ்ஜிராசனத்தில் நிலை 3.1 மற்றும் 3.2 ஆகியவை.
 - மகராசனத்தில் இரண்டாம் பகுதியாகிய குப்புறப்படுத்துச் செய்வது.
- மற்ற எல்லாப் பயிற்சிகளையும் பிரசவ காலம் வரையில் செய்யலாம்.
- உடல் நலம் சீராக இருந்தால் பிரசவ காலத்தில் இருந்து மூன்று மாதங்கள் கடந்த பின்பு விடப்பட்ட பயிற்சிகளையும் சேர்த்து, எல்லாப் பயிற்சிகளையும் முழுமையாக மீண்டும் செய்யலாம்.

5. உடற்பயிற்சி செய்முறை

இந்த பயிற்சிகளை உடற்பயிற்சி புத்தகத்தில் உள்ளவாறு நடத்தவும். இது பற்றிய விளக்கக் குறுந்தகடு (DEMO CD) உலக சமுதாய சேவா சங்கம், வேதாத்திரி பதிப்பகத்தில் கிடைக்கும்.

இன்பது வகையான உடற்பயிற்சிகள்:

- கைப்பயிற்சி**
- காலப்பயிற்சி**
- மூச்சுப்பயிற்சி**
- கணப்பயிற்சி**
- கபாலபதி**
- மகராசனம் (பகுதி I மற்றும் II)**
- உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்**

8. அக்கு-பிரானர்

9. உடம்பைத் தளர்த்தல்-கூய்வு தரும் பயிற்சி.

எனியமுறை உடற்பயிற்சி நூல் தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம், ஹிந்தி, ஆங்கிலம், ஜப்பான், கொரியன் மற்றும் ஸ்பெயின் மொழிகளில் கிடைக்கிறது.

6. வாழ்வில் வெற்றிக்கு உடற்பயிற்சி

அருள்தந்தை வேதாத்திரி அவர்களின் அறிவுரை

பொதுவாக 'எனக்கு குடும்பப் பொறுப்புகள் அதிகம். ஆபிஸில் வேலைப்பனு. எனவே தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய அவகாசமில்லை' என்று சொல்பவர்கள் அதிகம். உண்மை என்ன என்றால், ஒரு 40 நிமிட நேரம் உடற்பயிற்சி தினமும் செய்தால் உடலில் உள்ள எல்லாக் சிற்றறைகளும் முறையாக இயங்கி, நாம் என்ன பணி செய்ய வேண்டுமோ அதற்கு ஒத்துழைத்து, அலுவலகத்திலே பத்து மணிநேரம் செய்யும் வேலையை எட்டு மணி நேரத்தில் முடித்துக் கொடுக்கும் திறமை, வல்லமை வந்துவிடும். இவ்வகையிலே பயன் அடைந்தவர் பல்லாயிரம். புதிதாகச் செய்பவர்களுக்கு அந்தப் பயன் தெரிவதற்கு சிறிது காலம் ஆகும். தொடர்ந்து செய்து வாருங்கள்: நீங்கள் செய்யும் தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அந்த தொழிலிலே சிறப்பு, குடும்பத்திலே சிறப்பு, உங்கள் மனதில் ஒரு அமைதி - இவை எல்லாம் இந்த உடற்பயிற்சினால் கிட்டும்.

இந்த உடற்பயிற்சி கற்றுத் தருவதற்குக் கணிசமான கட்டணம் ரூ.1000 என்று விதித்து விளம்பரப்படுத்தினால், மக்கள் தேடி வருவார்கள்: உலகெங்கும் இது பரவும். ஆனால் இது ஏழை மக்களுக்கும் பயன்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே இதை இலவசமாகக் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். இதனால் நீங்கள் பயன்பெற்று எனக்கு ஏதாகிலும் பதில் செய்ய வேண்டும் என்றால், ஒரு பத்துப் பேருக்கு இதைச் சொல்லி கொடுங்கள்: அதுபோல ஒவ்வொருவரும் பத்துப் பேருக்கு உணர்த்தினால் ஒரு பத்து ஆண்டு காலத்துக்குள்ளாக உலக மக்களுக்கு சென்று சேர்ந்துவிடும்.

மனிதன் வாழும் காலத்தில் உடலையும் மனதையும் சரிப்படுத்திக் கொண்டால் பின்னாலே பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் ஆரோக்கியமான கட்டமைப்பு (Structure) கொண்டவர்களாகத் திகழ்வார்கள். அவ்வாறு நல்ல குழந்தைகளை உலகுக்குத் தருவதற்கு நமது உடற்பயிற்சி, தியான முறை இரண்டும் பெரும் வாய்ப்பு அளிக்கும். உடற்பயிற்சி, உளப்பயிற்சி செய்து நாளுக்கு நாள் மகிழ்ச்சியும் இனிமையும் பெற்று வாழ்வீர்களாக....

வாழ்க வளமுடன்!

மேற்கோள் நூல் : எனியமுறை உடற்பயிற்சி, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி.

தியான முறைகள்

தவம் நடத்தும் முறை:-

1. இறைவணக்கம் குருவணக்கம் மற்றும் இதரப்பாடல்கள்
2. தியானத்திற்குத் தயார் செய்தல்
3. நாடிசுத்தி பிராணாயாமம்
4. தண்டுவடசுத்தி பிராணாயாமம்
5. ஆக்கினை தவம்
6. சாந்தி தவம்
7. தண்டுவடசுத்தி பயிற்சியுடன் சாந்தி தவம்
8. துரிய தவம்
9. பஞ்சேந்திரிய தவம்
10. துரியாதீத தவம்
11. தீபப்பயிற்சி
12. கண்ணாடிப் பயிற்சி
13. ஒன்பதுமைய தவம்
14. நித்யானந்த தவம்
15. பஞ்சஸூத நவகிரக தவம்
16. இறைநிலை தவம்
17. மழை தவம்
18. ஆன்ம சாந்தி தவம்
19. திருமண வாழ்த்து தவம்
20. தவம் நடத்தும்போது ஆசிரியர்கள் கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்
21. பொதுக்கூட்டங்களில் தவம் நடத்தும் போது பின்பற்ற வேண்டியவை.
22. SKY யோகா - EEG வரைபட விளக்கம்
23. SKY யோகா - EMG / ECG கிரலான் வரைபட விளக்கம்

3.(1) இறைவணக்கம், குரு வணக்கம் மற்றும் இதரப்பாடல்கள்

இறைவணக்கம், குரு வணக்கப் பாடலை பாடி அனைத்து நிகழ்ச்சிகளையும் துவக்க வேண்டும். அதையொட்டி நிகழ்ச்சிகளில் முதல் வகுப்பில் நிகழ்ச்சி துவங்கும்போது மட்டும் பாடினால் போதும். தொடரும் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் பாட வேண்டியதில்லை.

இறை வணக்கம் :

- 1) “ஆதியெனும் பரம்பொருள்...” (ஞா.க.-1)
- 2) “எல்லாம் வல்ல தெய்வமது...” (ஞா.க.-2)
- 3) “அழுத்தம் எனும் உந்தாற்றல்...” (ஞா.க.-3)

ஆகிய மூன்று பாடல்களில் ஏதேனும் ஒரு பாடலைப் பாட வேண்டும்.

குரு வணக்கம் :

- 1) “அண்டமதில் உருவெடுத்து...” (ஞா.க.-5)
- 2) “சிந்தையை யடக்கியே...” (ஞா.க.-6)
- 3) “புருவத்திடை உந்தன்...” (ஞா.க.-8)

ஆகிய மூன்று பாடல்களில் ஏதேனும் ஒரு பாடலைப் பாட வேண்டும்.

தவ முடிவில் உலக நல வேட்பும் மழை வாழ்த்தும் பாட வேண்டும். இப்பாடல்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர்கள் இப்பாடல்களை பிசிறு இல்லாமல் வசன நடையிலோ அல்லது இசையுடனோ பாடப் பயிற்சி பெற்று இருக்க வேண்டும்.

பாடல்கள்

இறைவணக்கம் :

1. “ஆதியெனும் பரம்பொருள் மெய் எழுச்சிபெற்று
அனுவென்ற உயிராகி அனுக்கள் கூடி
மோதியிணைந்து இயங்குகின்ற நிலைமைக்கேற்ப
மூலகங்கள் பலவாகி அவையிணைந்து
பேதித்த அண்டகோடிகளாய் மற்றும்
பிறப்பு இறப்பிடை உணர்தல் இயக்கமாகி
நீதிநெறி உணர்மாந்தராகி வாழும்
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.” (ஞா.க.)
2. “எல்லாம் வல்ல தெய்வமது
எங்கும் உள்ளது நீக்கமற.
சொல்லால் மட்டும் நம்பாதே.
சுயமாய்ச் சிந்தித்தே தெளிவாய்.

வல்லாய் உடலில் இயக்கமவன்.
 வாழ்வில் உயிரில் அறிவுமவன்.
 கல்லார் கற்றார் செயல் விளைவாய்
 காணும் இன்ப துன்பமவன்.
 அவனின் இயக்கம் அணுவாற்றல்,
 அணுவின் கூட்டுப் பக்குவம் நீ.
 அவனில் தான் நீ, உன்னில் அவன்,
 அவன் யார்? நீயார்? பிரிவேது?
 அவனை மறந்தால் நீ சிறியோன்,
 அவனை அறிந்தால் நீ பெரியோன்.
 அவன் நீ ஒன்றாய் அறிந்த இடம்
 அறிவு முழுமை அது முக்தி.” (ஞா.க.)

3. “அழுத்தம் எனும் உந்தாற்றல் ஒன்றைக் கொண்டே
 அணுமுதலாய் அண்டகோடி அனைத்தும் ஆக்கி
 வழுத்துமோர் அறிவுமுதல் ஐந்தும் ஆறும்
 வகைவகையாய் உயிரினங்கள் தோற்றுவித்து
 முழுத்திறனுடன் காத்து முடிக்கும் மேலாம்
 முழுமுதற் பொருளே நம்மறிவாய் ஆற்றும்
 பழுத்தநிலை வரும்வரையில் “நீ, நான்” என்போம்,
 பதமடைந்தோம்; ஒன்றானோம் பரமானந்தம்.” (ஞா.க.)

குரு வணக்கம்:

4. “அண்டமதில் உருவெடுத்து அறிவைப் பெற்று
 அவ்வறிவு ஒன்றுமுதல் ஆறதாகிக்
 கொண்ட மேலாம் இவ்வுருவில் குறிப்பில்லாமல்
 கோடான கோடி எண்ணி அனுபவித்துக்
 கண்டபலன் எணையறிய நினைந்தேனப்போ
 கருத்துணர்த்திக் கணல் மூட்டிக் கருவாம் ஞானக்
 குண்டலினி எனும் என் மெய்யுணர்வு எழுப்பிக்
 குறித்து எணையறிவித்த குருவே அன்பே!” (ஞா.க.)

5. "சிந்தையை யடக்கியே சும்மா விருக்கின்ற
சீரியச் செய்த குருவே!
அந்தநிலை தனிலறிவு அசைவற்றிருக்கப் பெரும்
ஆண்தம் பொங்குதங்கே!
இந்த பெரும் உலகமிசை எடுத்த பல பிறவிகளின்
இறுதிப் பயனாகிய
சந்ததமும் எனைமறவாத சாந்த வாழ்வளித்தோய் என்
சந்தோஷச் செய்தி இதுவே." (ஞா.க.)
6. "புருவத்திடை உந்தன் பூவிரலால் தொட்டு எந்தன் உயிருணர்த்தி
புன்செயல்கள் பதிவழிந்து, பூர்வநிலை அறிவறியத் துரியம் தந்து
கருவறிந்து அகத்தவத்தால் களங்கங்கள் போகப் பெருங்களத்தமர்த்தி
கருத்துடனே விளைவறிந்து ஐந்து புலன்களையாளுங் கலை போதித்து
உருவத்தில் உயிரை, உயிர்க்குள் உள்ள மெய்ப்பொருளை அறிவாய்க் காட்டி
ஒழுக்கத்தால் உலகினையே நட்புக் கொள்ளும் அன்புநெறி விளங்க வைத்து
திருத்தமொடு காயகற்பம், சீர் கர்மயோகம், உடற்பயிற்சி தந்து
சிந்தனையை, உடல் நலத்தைச் சீரமைத்து உய்வித்த குருவே வாழ்க்." (ஞா.க.)

உலக நல வேட்பு :

7. "உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம்
உயிரிலை உள்ளுணர்வாய்ப் பெறுதல் வேண்டும்.
உலகனைத்து நாடுகளின் எல்லை காக்க
ஒருஉலகக் கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும்.
உலகில் போர் பகை அச்சமின்றி மக்கள்
உழைத்துண்டு வளம் காத்து வாழ வேண்டும்.
உலகெங்கும் மனிதகுலம் அமைதி யென்னும்
ஒரு வற்றாத நன்னிதி பெற்று உய்ய வேண்டும். (ஞா.க.-1852)

மழை வாழ்த்து :

8. "ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு
எல்லாம் நிரம்பி வழிய
மாரி அளவாய் பொழிக!
மக்கள் வளமாய் வாழ்க!" (ஞா.க.-1854)

3. (2) தியானத்திற்குத் தயார் செய்தல்

அன்பர்களை ஒரு விரிப்பின் மீது சுகாசனத்தில் அமரச் செய்ய வேண்டும். முதுகுத்தண்டு, தலை, கழுத்து ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்குமாறு அமைத்துக் கொள்ளக் கூடிய வேண்டும். கண்களை இயல்பாக மூடி நாசியின் நுனிப் பகுதியை அகநோக்காக கவனிக்கச் சொல்ல வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் கோர்த்து மடியின் மீது வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய வேண்டும். உடலையும், மனதையும் தளர்வாக இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



3. (3) நாடிசுத்தி பிராணாயாமம்

மேற்கண்டவாறு அமர்ந்த நிலையில் நாடிசுத்தி செய்ய வேண்டும். நாடிசுத்தி செய்வதால் உடல் மற்றும் மூளை செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. இடகலை, பிங்கலை என இரண்டு நாடிகளும் சமமாக இயங்குவதால் சுமுமுனை திறக்கப்பட்டு தியானம் செய்ய ஏற்றதாகிறது. நாடிகள் தூய்மையடையும்போது உடல் இலேசாகிறது. கண்கள் ஒனிபெறுகின்றன.



1. மேற்கண்டவாறு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு இடது கையை சின்முத்திரையுடன் இடது முழங்காலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. வலக்கையை நாசிகா முத்திரையில் (ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரல் மடக்கி இருத்தல்) வைக்கவும்.
3. வலக்கை கட்டை விரலை மூக்கின் வலது நாசியில் வைத்து அடைத்துக் கொள்ளவும். இடப்பக்க நாசி வழியாக காற்றைச் சீராக இழுக்கவும்.
4. இடது நாசியை மோதிர விரலால் அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசி வழியாகக் காற்றை சீராக வெளியிட வேண்டும். பிறகு அதே நாசியின் வழியாகக் காற்றை இழுத்து இடது நாசியின் வழியாக வெளியிட வேண்டும். உள்ளே இழுப்பது மற்றும் வெளிவிடுவது 1:2 என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.
5. இது ஒரு சுற்றாகும். இதேபோன்று சுமார் 10 சுற்றுக்கள் நாடிசுத்தி செய்ய வேண்டும். நாடிசுத்தி பயிற்சியால் மூளைசெல்கள் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. வல இட நாசிகள் சமநிலை அடைந்து சுமுமுனை நாடிதிறக்க வழிவிடுகின்றன. குண்டலினி சக்தி விழிப்புற்று மேல் நோக்கி ஏற்றம் பெற உதவுகிறது.

3. (4) தண்டுவடசத்தி பிராணாயாமம்

புலன்கள் வழியாக ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற மனதை அக நோக்காகத் திருப்ப வேண்டும். மன அலைகளை சீரமைக்காமல் தியானம் லயமாகாது. இங்கு நாம் சாதாரணமாக மூச்சு விடுவதற்கு எதிர்மறையில் செய்கிறோம். (Pre Reverse Method). அதாவது கீழிருந்து மேல் நோக்கியும், மேலிருந்து கீழ்நோக்கியும் செலுத்தி பிராணனை சமநிலைப்படுத்துகிறோம். உடலில் பிராண வாயுவை (Oxygen) அதிகப்படுத்தி மூச்சை அகநோக்கு ஆக்குகிறோம். மூச்சின் வேகம் குறையும்பொழுது மனதின் இயக்கமும் நிலைபெறும். மூச்சம், மனமும் இணைந்தே செயல்படும்.

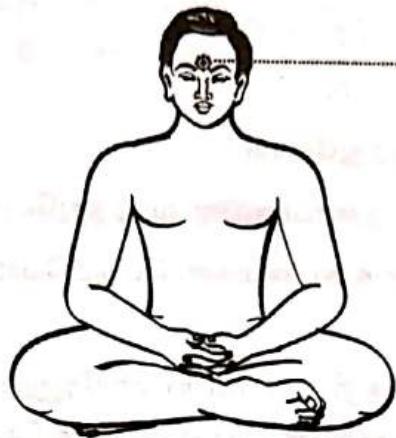


‘மனம் எங்குண்டோ, வாயுவும் அங்குண்டு’ - திருமூலர்.

1. மூலாதாரத்திலிருந்து முதுகுத்தண்டின் வழியாக மூச்சோடு மனதை ஆக்கிணைக்கு கொண்டு வரவேண்டும்.
2. மூச்சை மெதுவாக விட்டுக் கொண்டே ஆக்கிணையிலிருந்து முதுகுத்தண்டின் வழியாக மூலாதாரத்திற்கு வரவேண்டும்.
3. மிக இயல்பான மூச்சோடு மனம் லயமாக இருக்க வேண்டும்.
4. மூலாதாரத்திலிருந்து ஆக்கிணைக்கு சுமார் 10 வினாடிகள் நேரம் எடுத்துக் கொண்டால் மீண்டும் ஆக்கிணையிலிருந்து மூலாதாரம் வருவதற்கு 10 வினாடிகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. இவ்வாறே மூச்சோடு மனதை 6 ஆதாரங்கள் வழியாக நடத்துவதால் மனம் புலன்களிலிருந்து விடுபடுகிறது. மன ஓர்மை ஏற்படுகிறது.
6. ஆதாரங்கள் பலம் பெறுகின்றன. தண்டுவடத்தில் சக்தியின் செறிவு அதிகமாகிறது. இதே போன்று 5 நிமிட நேரம் செய்ய வேண்டும். பிறகு ஆக்கிணைச் சக்கரத்திற்கு நினைவைச் செலுத்தி நிலைக்க வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியை இரண்டு நாட்களுக்காவது செய்து பழகிய பிறகு புதிய அன்பர்கள் தீட்சை எடுத்து கொண்டால் உடனே குண்டலினி சக்தியை உணர முடியும். நாடிசுத்தி பிராணாயாமத்தையும், தண்டுவடசுத்தி பிராணாயாமத்தையும் தியானம் தொடங்கும் முன்பு குறிப்பிட்ட நேரம் செய்ய வேண்டும்.

3 (5) ஆக்கினை தவம்



1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)

3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)

4. இடத்தூய்மை :

நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)

5. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் :

அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)

6. அருட்காப்பு :

அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக. (1 முறை)

7. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம். (1 முறை)

8. தவம் : ஆக்கினை (20 நிமிடம்)

9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும், தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)

சங்கலபம் :

10. அருட்பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஓங்கி வாழ்வோம். (3 முறை)

(இச்சொற்றொடரை மாற்றவோ, கூட்டவோ, குறைக்கவோ கூடாது.)

வாழ்த்துக்கள் :

11. வாழ்க்கைத் துணையை வாழ்த்துவோம்.
12. பெற்ற மக்களை வாழ்த்துவோம்.
13. உடன் பிறந்தவர்களை வாழ்த்துவோம்.
14. நெருங்கிய உறவினர்களை, நண்பர்களை வாழ்த்துவோம்.
15. தொழில் துறையிலே, தினசரிக் கடமைகளிலே நம்மோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய வர்களை வாழ்த்துவோம்.
16. இன்னல் புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் எவ்ரேனும் இருந்தால் அவர்களும் மனம் திருந்தி நல்வாழ்வு பெறக் கருணையோடு வாழ்த்துவோம்.
17. ஆசான் அருள்தந்தை அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன் (அனைவரும்)
18. உலக சமுதாய சேவா சங்கம். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
19. ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
20. (உள்ளுர்) அறக்கட்டளை. வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
21. (உள்ளுர்).... தவமையை. வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
22. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு :

- (1) நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.
- (2) துன்பப்படுவோர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன். (அனைவரும்)
(3 முறை)

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

23. உலக நல வேட்பு :-

“உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம்....” (ஞா.க.) (அனைவரும்) (1 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

24. மழை வாழ்த்து :

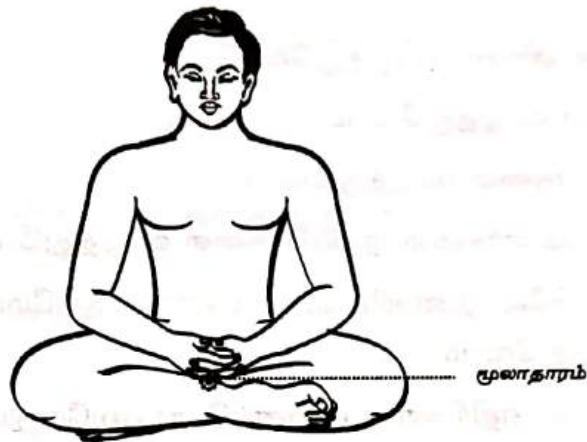
“ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு எல்லாம்...” (அனைவரும்) (3 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

25. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும். நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும். உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.

அமைதி.... அமைதி.... அமைதி....

(கைகளை அதிக ஒசையின்றித் தேயத்து, கண்களில் வைத்து, பின் முகத்தைத் தடவி, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி, ஓர் ஆழமான மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பிறகு கைகளை இறக்கிக் கொண்டு கண்களைத் திறக்க வேண்டும்.)

3 (6) சாந்தி தவம்



1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)

3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)

4. இடத்தூய்மை :

நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)

5. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் :

அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)

6. அருட்காப்பு :

அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக. (1 முறை)

7. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம். (1 முறை)

8. தவம் : சாந்தி (20 நிமிடம்)

(மூலாதார மையத்தில் மனம் செலுத்திக் கவனிக்கச் சொல்ல வேண்டும்)

9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.

சங்கலபம் :

10. அருட்பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஓங்கி வாழ்வோம். (3 முறை)
(இச்சொற்றொடரை மாற்றவோ, கூட்டவோ, குறைக்கவோ கூடாது.

வாழ்த்துக்கள் :

11. வாழ்க்கைத் துணையை வாழ்த்துவோம்.
12. பெற்ற மக்களை வாழ்த்துவோம்.
13. உடன் பிறந்தவர்களை வாழ்த்துவோம்.
14. நெருங்கிய உறவினர்களை, நண்பர்களை வாழ்த்துவோம்.
15. தொழில் துறையிலே, தினசரிக் கடமைகளிலே நம்மோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய வர்களை வாழ்த்துவோம்.
16. இன்னை புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் எவ்ரேனும் இருந்தால் அவர்களும் மனம் திருந்தி நல்வாழ்வு பெறக் கருணையோடு வாழ்த்துவோம்.
17. ஆசான் அருள்தந்தை அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன் (அனைவரும்)
18. உலக சமுதாய சேவா சங்கம். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
19. ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
20. (உள்ளுர்) அறக்கட்டளை. வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
21. (உள்ளுர்).... தவமையம். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
22. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு :
(1) நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.
(2) துன்பப்படுவோர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன். (அனைவரும்) (3 முறை)

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

23. உலக நல வேட்பு :-

“உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம்....” (ஞா.க.) (அனைவரும்) (1 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

24. மழை வாழ்த்து :

“ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு எல்லாம்....” (அனைவரும்) (3 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

25. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும். நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும். உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.

அமைதி.... அமைதி.... அமைதி....

(கைகளை அதிக ஓசையின்றித் தேய்த்து, கண்களில் வைத்து, பின் முகத்தைத் தடவி, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி, ஓர் ஆழமான மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பிறகு கைகளை இறக்கிக் கொண்டு கண்களைத் திறக்க வேண்டும்.)

★ ★ ★

3(7) தண்டுவட சுத்தி பயிற்சியுடன் சாந்தி தவம்

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி (10 முறை)
3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
4. இடத்தூய்மை :
நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)
5. அருளாற்றல் பாய்ச்சதல் :
அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)
6. அருட்காப்பு :
அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக. (1 முறை)
7. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம். (1 முறை)
8. பயிற்சி : தண்டுவடசுத்தி
(அ) தொடக்கம் : ஆக்கினை (3 நிமிடம்)
(ஆ) மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே ஆக்கினை
மூச்சை விட்டுக் கொண்டே மூலாதாரம் (5 நிமிடம்)
(இ) சாந்தி (மூலாதாரத்தில் தவம்) (10 நிமிடம்)
9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.

சங்கலபம் :

10. அருட்போற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஒங்கி வாழ்வோம். (3 முறை)
(இசொற்றொடரை மாற்றவோ, கூட்டவோ, குறைக்கவோ கூடாது.

வாழ்த்துக்கள் :

11. வாழ்க்கைத் துணையை வாழ்த்துவோம்.
12. பெற்ற மக்களை வாழ்த்துவோம்.
13. உடன் பிறந்தவர்களை வாழ்த்துவோம்.
14. நெருங்கிய உறவினர்களை, நண்பர்களை வாழ்த்துவோம்.
15. தொழில் துறையிலே, தினசரிக் கடமைகளிலே நம்மோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய வர்களை வாழ்த்துவோம்.
16. இன்னை புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் எவ்ரேனும் இருந்தால் அவர்களும் மனம் திருந்தி நல்வாழ்வு பெறக் கருணையோடு வாழ்த்துவோம்.
17. ஆசான் அருள்தந்தை அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன் (அனைவரும்)
18. உலக சமுதாய சேவா சங்கம். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
19. ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
20. (உள்ளுர்) அறக்கட்டளை. வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
21. (உள்ளுர்).... தவமையம். வாழ்க வளமுடன். (அனைவரும்)
22. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு :
(1) நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.
(2) துன்பப்படுவோர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன். (அனைவரும்) (3 முறை)

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

23. உலக நல வேட்பு :-

“உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவரெல்லாம்....” (ஞா.க.) (அனைவரும்) (1 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

24. மழை வாழ்த்து :

“ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு எல்லாம்...” (அனைவரும்) (3 முறை)
வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

25. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும். நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும். உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.

அமைதி.... அமைதி.... அமைதி....

(கைகளை அதிக ஓசையின்றித் தேய்த்து, கண்களில் வைத்து, பின் முகத்தைத் தடவி, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி, ஓர் ஆழமான மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பிறகு கைகளை இறக்கிக் கொண்டு கண்களைத் திறக்க வேண்டும்.)

★ ★ ★

3.(8)துரிய தவம்



1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
 2. நாடி சுத்தி (10 முறை)
 3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
 4. இடத்தூய்மை - அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் - அருட்காப்பு - அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கிணையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7 வரை)
 5. தவம் : துரியம் (10 நிமிடங்கள்)
 6. தொடக்கம் : ஆக்கிணை (10 நிமிடங்கள்)
 7. துரியம் (10 நிமிடங்கள்)
 8. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும் தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)
 9. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு :
- (ஆக்கிணையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

★ ★ ★

3.(9) பஞ்சேந்திரிய தவம்

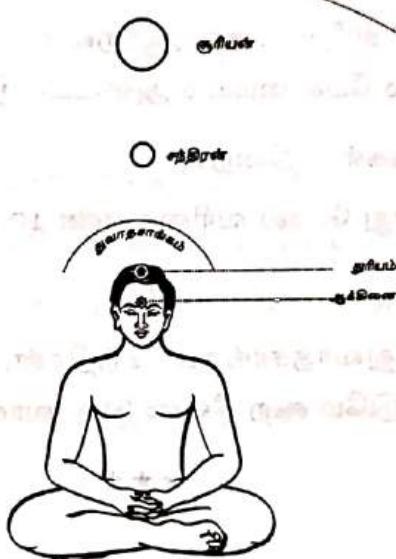
1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)
3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
4. இடத்தூய்மை-அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்-அருட்காப்பு-அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7வரை)
5. தவம் : பஞ்சேந்திரியம்
 - (அ) தொடக்கம் : தோலின் மீது தவம் உடல் முழுவதும் உள்ள தோலின் மீது மனம் செலுத்தி தவம். (2 நிமிடங்கள்)
 - (ஆ) நாவின் மீது தவம் : நாவின் நுனிப் பகுதி மேல் அண்ணத்தைத் தொட்ட நிலையில் வைத்து நாவின் மீது மனம் செலுத்தி தவம். (2 நிமிடங்கள்)
 - (இ) மூக்கின் மீது தவம் : மூக்கின் அடித்தண்டுப் பகுதியில் (மூச்சுக் காற்று மோதும் இடம்) மனம் செலுத்தி தவம். (2 நிமிடங்கள்)
 - (ஈ) கண்கள் மீது தவம் : இரண்டு கண்களையும் ஒரு கற்பனைக் கோட்டால் இணைத்துக் கொண்டு இரு கண்களின் கருமணிகள் மீது மனம் செலுத்தி தவம். (2 நிமிடங்கள்)
 - (உ) காதுகள் மீது தவம் : இரண்டு காதுகளின் உட்பகுதிகளையும் ஒரு கற்பனைக் கோட்டால் இணைத்துக் கொண்டு இரு செவிப்பறைகளின் மீதும் மனம் செலுத்தி தவம். (2 நிமிடங்கள்)
 - (எ) துரியம் : (5 நிமிடங்கள்)
9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும், தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (ஒரு நிமிடம்)
10. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு. (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

★ ★ ★

3.(10) துரியாதீத தவம்

சுத்தவெளி

பேரியக்க மண்டலம்



1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
 2. நாடி சுத்தி (10 முறை)
 3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
 4. இடத்தூய்மை - அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் -அருட்காப்பு - அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7வரை)
 5. தவம் : துரியாதீதம்
- | | |
|--------------------|----------------|
| தொடக்கம் : ஆக்கினை | (5 நிமிடங்கள்) |
| துரியம் | (5 நிமிடங்கள்) |
| துவாதசாங்கம் | (30 நொடிகள்) |
| சந்திரன் | (15 நொடிகள்) |
| குரியன் | (15 நொடிகள்) |
| பேரியக்க மண்டலம் | (4 நிமிடங்கள்) |
| சுத்தவெளி | (5 நிமிடங்கள்) |
- வாழ்க வளமுடன்.

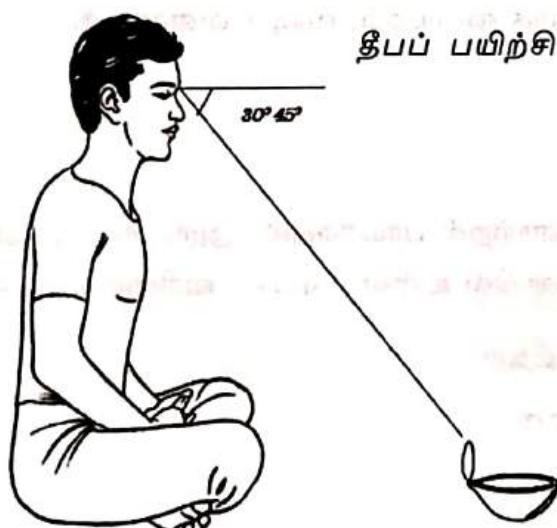
- | | |
|------------------|--------------|
| பேரியக்க மண்டலம் | (15 நொடிகள்) |
| சூரியன் | (15 நொடிகள்) |
| சந்திரன் | (15 நொடிகள்) |
| துவாதசாங்கம் | (15 நொடிகள்) |
| துரியம் | (30 நொடிகள்) |
9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும், தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)
10. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு.
(ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

குறிப்பு :

ஆக்கினை, துரியம், துவாதசாங்கம், சந்திரன், சூரியன், பேரியக்க மண்டலம், சுத்தவெளி என்று மட்டுமே கூற வேண்டும். வர்ணங்கள் கூடாது.

★ ★ ★

3.(11) தீபப்பயிற்சி



I. தீபப் பயிற்சி செய்வதற்கான நடைமுறை விதிகள்:-

- ஓரு அகல் விளக்கில் விளக்கெண்ணைய் அல்லது சுத்தமான பசு நெய் விட்டு, ஓரு சன்னமான திரி போட்டு மல்லிகை மொட்டுப் போல விளக்குச் சுடரை ஏரிய விட வேண்டும்.
- பயிற்சியாளரின் கண்களிலிருந்து 30-45 டிகிரி கோணத்தில் அகல் விளக்கை வைக்க வேண்டும்.

3. தீபச்சுடர் காற்றில் ஆடாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. பயிற்சியாளர் அமர்ந்திருக்கும் தளத்திலேயே, குறைந்தது 3 அடி அதிக பட்சம் 5 அடி தொலைவில் அகல் விளக்கை வைக்க வேண்டும்.
5. தரையின் மீது ஒரு விரிப்பு விரித்து அதன் மீது அமர்ந்து இப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
6. பயிற்சியை காலை 3 மணி முதல் 9 மணி வரை செய்யலாம். காலை 4.30-7.30 மணி வரை செய்வது சிறப்பு. காலை 4.30 - 6 மணி வரை (பிரம்ம முகூர்த்தம்) செய்வது மிக மிகச் சிறப்பு.
7. தவத்திற்கு முன்னோ அல்லது பின்னோ செய்யலாம்.
8. வெள்ளிக்கிழமை சாந்தி யோகத்திற்கு முன்னால் செய்ய வேண்டும்.
9. முதலில் ஒரு வாரம் தினமும் செய்து, பின்னர் வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் செய்தால் கூடப் போதுமானது.
10. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செய்யக்கூடாது. மாத விலக்குக் காலங்களில் பெண்கள் செய்யக் கூடாது.

II. பயிற்சி செய்முறை:

1. பயிற்சியாளர் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த நினைவை புருவ மத்தியிலே வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி அமர வேண்டும்.
2. இடத்தூய்மை, அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல், அருட்காப்பு, அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். இவைகளைச் சொல்ல வேண்டும்
3. கண்களைத் திறந்து தீபச்சுடரை நீடித்த பார்வையாக, நிலைத்த பார்வையாக, அரைக்கண் பார்வையாக, ஒரே பார்வையாக உற்று 1 நிமிடம் பார்க்க வேண்டும்.
4. பிறகு கண்களை மூடி, இடது உள்ளங்கையால் இடது கண்ணை பொத்தி, வலது உள்ளங்கையால் வலது கண்ணை பொத்தி, மனதை உடல் முழுவதும் உச்சி முதல் பாதம் வரை செலுத்தி உடலில் ஒடுகின்ற சீவகாந்த ஆற்றலை உணரவும். இதை 2 நிமிடங்கள் செய்யவும்.
5. இவ்வாறு 3 முறைகள் செய்யவும்.
6. கடைசி முறை பயிற்சி முடிந்த பிறகு, கைகளை கண்களிலிருந்து எடுத்து விட்டு, கண்களை மூடிய நிலையில் வைத்துக் கொண்டு சங்கல்பம் வாழ்த்து சொல்ல வேண்டும்.

III. நோய் நீக்க - பயிற்சி

சிறிய தலையணை அல்லது துண்டின் மீது கையிலிருந்து ஆற்றலைப் பாய்ச்சி பாஸஸ் கொடுக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

IV. நன்மைகள்:-

1. கண்களில் தெய்வீக ஆற்றல் பெருகும்.
2. முகம் பொலிவுற்று, முகவசியம் உண்டாகும்.
3. உடல் மற்றும் மூளை செலகள் புத்துணர்வு பெறும்.
4. வான்காந்தத் தொடர்பு கிட்டும்.
5. நோய் தீர்க்கலாம்.
6. தீட்சை கொடுக்கத் தேவையான ஆற்றல் பெருகும்.

★ ★ ★

3.(12) கண்ணாடிப் பயிற்சி



I. கண்ணாடிப் பயிற்சி செய்வதற்கான நடைமுறை விதிகள்:

1. 2.5×1.5 அடி நீள, அகல அளவுள்ள கண்ணாடியைப் பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். பயிற்சிக்கு மட்டுமே இக்கண்ணாடியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. காலை 3 மணி முதல் 9 மணி வரை இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். காலை 4.30 முதல் 7.30 மணி வரை செய்வது சிறப்பு. சூரிய உதயத்திற்கு முன் (4.30 மணி முதல் 6.00 மணி வரை பிரம்ம முகூர்த்தம்) செய்வது மிகச் சிறப்பு.
3. கண்ணாடியிலிருந்து 3 அடி முதல் 5 அடி தூரத்தில் விரிப்பில் அமைதியாக அமர்ந்து பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
4. தவத்திற்கு முன்னோ அல்லது பின்னோ செய்யலாம்.
5. வெள்ளிக்கிழமை மட்டும் சாந்தி யோகத்திற்கு முன்பே செய்ய வேண்டும்.

- முதலில் ஒரு வாரம்வரை தினமும் செய்து, பின்னர் வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் செய்தால் கூடப் போதுமானது.
- கர்ப்பினிப் பெண்கள் செய்யக்கூடாது. மாதவிலக்குக் காலங்களில் பெண்கள் செய்யக் கூடாது.

II. பயிற்சி செய்முறை:

- பயிற்சியாளர் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த நினைவை புருவ மத்தியிலே வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி அமர வேண்டும்.
- இடத்தூய்மை, அருள்பாய்ச்சுதல், அருட்காப்பு, அன்னை, தந்தை ஆசான் வணக்கம் - இவைகளைச் சொல்ல வேண்டும்.
- கண்களைத் திறந்து கண்ணாடியில் தெரியும் பிம்பத்தை, நீடித்த பார்வையாக, நிலைத்த பார்வையாக, அரைக்கண் பார்வையாக, ஒரே பார்வையாக உற்று 2 நிமிடங்கள் பார்க்க வேண்டும்.
- பிறகு கண்களை மூடி, இடது உள்ளங்கையால் இடது கண்ணைப் பொத்தி, வலது உள்ளங்கையால் வலது கண்ணைப் பொத்தி, மனதை உடல் முழுவதும் உச்சி முதல் பாதம் வரை செலுத்தி உடலில் ஓடுகின்ற சீவகாந்த ஆற்றலை உணர வேண்டும். இதை 3 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.
- இவ்வாறு மூன்று முறைகள் செய்ய வேண்டும்.
- கடைசி முறை பயிற்சி முடித்த பிறகு, கைகளை கண்களிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, கண்களை மூடிய நிலையில் வைத்துக் கொண்டு சங்கல்பம், நமது ஆசான் அருளிய வேதாத்திரிய வாழ்த்து, உலக சமுதாய சேவா சங்க வாழ்த்து, ஆழியார் அறிவுத் திருக்கோயில் வாழ்த்து முதலியவற்றைச் சொல்லிப் பயிற்சியை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

III. நோய் நீக்க - பயிற்சி

ஒரு சிறிய தலையணை அல்லது துண்டின் மீது கையிலிருந்து ஆற்றலைப் பாய்ச்சி பாஸஸ் கொடுக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

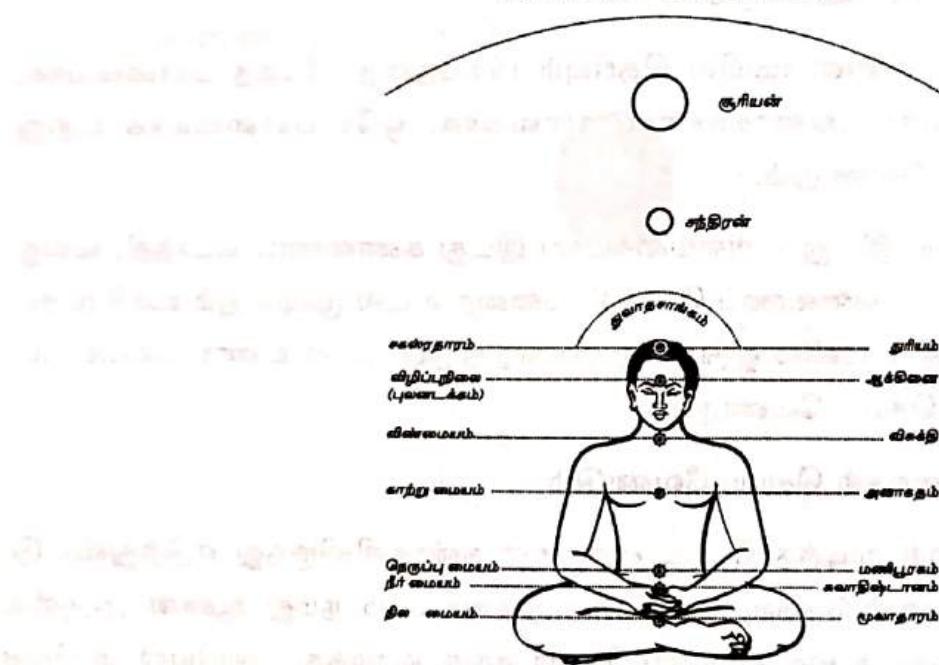
IV. நன்மைகள்:-

- உடலில் ஏற்படும் சீவகாந்தத் திணிவால் தேவையற்ற பயம், பரபரப்பு, மனக் குழப்பங்கள் குறையும். தியானம் செய்வதற்கு இப்பயிற்சி உறுதுணையாக இருக்கும்.
- நோய் எதிர்பாற்றல் கூடும்.
- தீட்சை கொடுப்பதற்கு இப்பயிற்சி மிகவும் உதவும்.

- முகவசியம், ஜெகவசியம் ஏற்படும்.
- கர்மநோய்கள் படிப்படியாக நீங்கும்.
- இப்பயிற்சியால் சூக்குமம் திணிவும், விரிவும் பெறும்.
- சோர்வாக இருக்கும்போது, இப்பயிற்சியைச் செய்து சீவகாந்த ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

3 (13) ஒன்பது மைய தவம்

சுத்தவெளி
பேரியக்க மண்டலம்



- வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
- நாடி சுத்தி - (10 முறை)
- தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
- இடத்தூய்மை-அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்-அருட்காப்பு-அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கிணையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7 வரை)
- தவம் : ஒன்பது மையம்

| | | |
|------------|---------------|----------------|
| தொடக்கம் : | மூலாதாரம் | (2 நிமிடங்கள்) |
| | சுவாதிஷ்டானம் | (2 நிமிடங்கள்) |
| | மணிப்பூரகம் | (2 நிமிடங்கள்) |

| | |
|------------------|----------------|
| அநாகதம் | (2 நிமிடங்கள்) |
| விசுக்தி | (2 நிமிடங்கள்) |
| ஆக்கினை | (2 நிமிடங்கள்) |
| துரியம் | (2 நிமிடங்கள்) |
| துவாதசாங்கம் | (30 நொடிகள்) |
| சந்திரன் | (15 நொடிகள்) |
| குரியன் | (15 நொடிகள்) |
| பேரியக்க மண்டலம் | (4 நிமிடங்கள்) |
| சுத்தவெளி | (5 நிமிடங்கள்) |

வாழ்க வளமுடன்.

| | |
|------------------|--------------|
| பேரியக்க மண்டலம் | (15 நொடிகள்) |
| குரியன் | (15 நொடிகள்) |
| சந்திரன் | (15 நொடிகள்) |
| துவாதசாங்கம் | (15 நொடிகள்) |
| துரியம் | (30 நொடிகள்) |

9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும், தூய்மையும், மேன்மையும் அடையட்டும். (30 நொடிகள்)
10. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு.
(ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

---★★---

3.(14) நித்தியானந்த தவம்

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)
3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
4. இடத்தூய்மை - அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் - அருட்காப்பு - அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7 வரை).
5. தவம்: நித்தியானந்தம்
 - அ) மூலாதாரத்தில் இருந்து தண்டுவடத்தின் வழியாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே துரியம் (உச்சி) செல்கிறோம்.

ஆ) முச்சை விடும்பொழுது உச்சியிலிருந்து உடல்முழுவதும் சீவகாந்தத்தைப் பரவ விடுகிறோம். ஒரு நீரூற்றில் (fountain) வரும் நீர் எப்படி அனைத்துப் பக்கங்களில் விழுகிறதோ, அதே போன்று சீவகாந்தத்தை உடல் முழுவதும் உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை சிறிது சிறிதாகப் பரவச் செய்கிறோம்.

இ) இப்படி முச்சை இழுக்கும் பொழுது மனமும் அதனுடன் மிக நிதானமாகவும், கவனமாகவும் சென்று வரட்டும். முச்ச எப்பொழுதும் போல்இயல்பாக இருக்க வேண்டும். மன இயக்கம் தான் முக்கியம். (10 நிமிடம்)

ஏ) உடற்செல்கள் சீவகாந்தத்தால் திணிவு பெற்று உடலில் ஒரு ஆனந்தமான நிலை ஏற்படும். உடலில் உள்ள அனைத்து மையங்களும் இயக்கம் பெறும். பிறகு உடல் முழுவதும் பரவியுள்ள சீவகாந்தக் களத்தையே சிறிது நேரம் மனதைச் செலுத்திக் கவனிப்போம். (10 நிமிடம்)

6. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.
7. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு. (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

---★ ★ ★---

3.(15) பஞ்சபூத நவக்கிரக தவம்

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
 2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)
 3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
 4. இடத்தூய்மை - அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்-அருட்காப்பு-அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7 வரை)
 5. தவம் : பஞ்சபூத நவக்கிரகம்
- I) பஞ்ச பூதங்களை பிருத்தி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசம் என்று சொல்வார்கள். அவை: நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, விண். இவற்றில் ஐந்தாவது தத்துவமாகிய மன் என்ற நிலம் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

நிலத்திற்கு அறிகுறியாக இந்தப் பூவுலகையே மனதில் கொள்வோம். இந்தப் பூவுலகம் மிகப் பெரியது. 25000 மைல் சுற்றளவுடையது. மன், உலோகங்கள், இரசாயனங்கள் இவற்றாலானது. தன்னைத்தானே மணிக்கு 1000 மைல் வேகத்தில் சுற்றிக் கொள்கிறது. சூரியனைச் சுற்றும் பாதையில் நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் 16 இலட்சம் மைல் சுற்றி ஓடி வருகிறது. இத்தகைய வியத்தகு கோள் இந்தப் பூவுலகம்.

- இந்த நிலவுலகத்தின் பெருமையையும், மதிப்பையும் மன விரிவு கொண்டு மதித்துப் போற்றுகிறோம்.
- அதனோடு ஒன்றிக் கலந்து உயிர்த் தொடர்பு பெறுகிறோம்.
- பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் மண்ணின் உற்பத்தி இரகசியத்தை உணர்ந்து கொள்வோம்.
- இந்த நிலவுலகம் என்ற மண்ணாலும், மண்ணிலிருந்தும், இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் காப்புப் பெறுவோம்.
- மண்ணைப் பயனுள்ள முறையிலே வாழ்க்கையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க விஞ்ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்.
- மண் என்ற நிலவுலகின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

II) பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் நான்காவது தத்துவமாகிய நீரின் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

இந்தப் பூவுலகம் நூற்றுக்கு 72 பாகம் நீரால் சூழப்பட்டுள்ளது. நீரின் இருப்பை மேகங்களிலும், தாவரங்களிலும், உயிரினங்களிலும் நாம் உணர முடிகிறது. நீர் உயிர்களின் வாழ்க்கைக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்கிறோம்.

- நீரின் பெருமையையும், மதிப்பையும், மனவிரிவு கொண்டு மதித்துப் போற்றுகிறோம்.
- நீரோடு ஒன்றிக் கலந்து உயிர்கலப்புப் பெறுகிறோம்.
- பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் நீரின் உற்பத்தி இரகசியத்தை உணர்ந்து கொள்வோம்.
- நீரிலிருந்தும், நீரினாலும், இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் காப்புப் பெறுவோம்.
- நீரைப் பயனுள்ள முறையிலே பயன்படுத்துகின்ற விஞ்ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்.
- நீரின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

III) பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் மூன்றாவது தத்துவமாகிய நெருப்பின் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

பூமி தன்னைத் தானே வேகமாகச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால் அதன் கணத்த அணுக்களெல்லாம் நடுமையத்தில் நெருக்கமாகக் கூடிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அந்த நெருக்கத்தால் அணுக்சிடைவு ஏற்பட்டு எப்பொழுதும் ஒரு பெரிய நெருப்பு பூமியின் நடுமையத்தில் ஏற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறது. அதனுடைய கணல் பூமியின் மேற்பகுதி வரை, வந்து அங்கு வாழும் உயிர்களுக்கு ஆக்கமும், ஊக்கமும் அளித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது. அந்தப் பெருநெருப்பையே தவத்திற்கு மனதில் கொள்வோம்.

1. நெருப்பின் பெருமையையும், மதிப்பையும் மனவிரிவு கொண்டு மதித்துப் போற்றுகிறோம்.
2. நெருப்போடு ஒன்றிக் கலந்து, உயிர்க்கலப்புப் பெறுகிறோம்.
3. பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் நெருப்பின் உற்பத்தி இரகசியத்தை உணர்ந்து கொள்வோம்.
4. நெருப்பிலிருந்தும், நெருப்பினாலும், இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் காப்புப் பெறுவோம்.
5. நெருப்பைப் பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்துகின்ற விஞ்ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்.
6. நெருப்பின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

IV) பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் இரண்டாவது தத்துவமாகிய காற்றின் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

நிலவுலகைச் சுற்றி சுமார் 10 மைல் உயரத்திற்கு அடர்த்தியாகவும், அதற்கு மேல் இலேசாகவும் காற்று ஒரு கவசம் போல் சூழ்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. உயிர்களின் வாழ்க்கைக்குக் காற்று எவ்வளவு அவசியம் என்பதை நாம் உணர்வோம்.

1. காற்றின் பெருமையையும், மதிப்பையும் மனவிரிவு கொண்டு மதித்து உணர்ந்து போற்றுகிறோம்.
2. காற்றோடு ஒன்றிக் கலந்து, உயிர்க்கலப்புப் பெறுகிறோம்.
3. பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் காற்றின் உற்பத்தி இரகசியத்தை உணர்ந்து கொள்வோம்.
4. காற்றிலிருந்தும் காற்றினாலும், இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் காப்புப் பெறுவோம்.
5. காற்றைப் பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க விஞ்ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்.
6. காற்றின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

V) பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் முதல் தத்துவமாகிய விண்ணின் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

இந்தப் பிரபஞ்சத் தோற்றங்களுக்கெல்லாம் காரணமான நுண்ணிய இயக்க மூலக்கூறுதான் விண் என்ற உயிராற்றல். நம் உடலில் உயிராற்றலாகவும், பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஆற்றல் களமாகவும், எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து உள்ளது விண். இந்த விண்ணின் சேர்க்கை தான் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று என்ற மற்ற நான்கு பூதங்களும்.

1. மனவிரிவு கொண்டு விண்ணின் பெருமையையும், மதிப்பையும் உணர்ந்து போற்றுகிறோம்.
2. விண்ணேடு ஒன்றிக் கலந்து, உயிர்க்கலப்புப் பெறுகிறோம்.
3. பிரபஞ்சப் பரிணாமத்தில் விண்ணின் உற்பத்தி இரகசியத்தை உணர்ந்து கொள்வோம்.
4. விண்ணிலிருந்தும், விண்ணினாலும், இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் காப்புப் பெறுவோம்.
5. விண்ணைப் பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க, விஞ்ஞானத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்.
6. விண்ணின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். பிரபஞ்சம் முழுவதும் உள்ள விண் நிறைந்த சக்தி களத்தை நோக்கி இந்தத் தவம் இயற்ற வேண்டும்.

(2 நிமிடங்கள்)

நவக்கிரக தவம் :

விண் நிறைந்த சக்தி களமாகிய பிரபஞ்சத்தில் பலகோடி நடசத்திரங்களைப் பார்க்கின்றோம். ஓவ்வொரு நடசத்திரமும் ஒரு சூரியனே. அவற்றில் ஒரு நடசத்திரம்தான் இப்பூவுலகம் சுற்றி வந்து கொண்டிருக்கும் சூரியன்.

சூரியனையும், அதைச் சார்ந்த கோள்களையும் நவகோள்கள் என்று அழைக்கிறோம். சூரியக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எல்லாக் கோள்களிலிருந்தும் வருகின்ற காந்த அலைகளும், மனிதனின் உடலுக்கும், உயிருக்கும் நேரடியான நெருங்கிய தொடர்புள்ளவை. இப்பொழுது இந்த ஒன்பது கோள்களின் மீதும் மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம்.

i) சூரியன் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியன் ஒரு மாபெரும் நெருப்புக் கோளம். சூரியன் பூமியை விட 19 லட்சம் மடங்கு உருவத்தில் பெரியது. 25 நாட்களுக்கு ஒரு சுற்று வீதம் தன்னைத் தானே சுற்றிக் கொள்கிறது.

1. சூரியன் ஆரஞ்ச நிறமான காந்த அலைக் கதிர்களை வீசிக் கொண்டுள்ளது. இக்கதிர்கள் நம் உடலிலே உள்ள எலும்போடு தொடர்புடையன.
2. சூரியனுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு, வாழ்வில் வெற்றி, அறிவுமேன்மை, கல்வி மேன்மை, வாழ்க்கை வளங்கள் இவை அனைத்தையும் அளிக்க வல்லவை.
3. சூரியனுடைய காந்த அலைக்கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்று படுத்திக் கொள்வோம்.

- எப்பொழுதும் சூரியனுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
- சூரியனின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

ii) புதன் என்ற கோள் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியனிலிருந்து முதல் வட்டப் பாதையில் சுமார் 3 கோடி மைல்களுக்கப்பால் சூரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் கோள் புதன். இது சூரியனை ஒரு முறை சுற்றிவர 88 நாட்களை எடுத்துக் கொள்கிறது.

- புதன் பசுமை நிறமான காந்த அலைக் கதிர்களை வீசிக் கொண்டுள்ளது. இக்கதிர்கள் நம் உடலிலுள்ள தோலோடு தொடர்புடையன.
- புதனுடைய காந்த அலைக்கதிர்கள் நமக்கு அறிவு மேன்மை, கல்வி மேன்மை, வாழ்க்கை வளங்கள் இவையனைத்தையும் அளிக்கவல்லவை.
- புதனுடைய பசுமை நிறமான காந்த அலைக் கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
- எப்பொழுதும் புதனுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
- புதன் என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

iii) சுக்கிரன் என்ற கோள் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியனிலிருந்து இரண்டாவது வட்டப் பாதையிலே சுமார் 6 கோடி மைல் களுக்கப்பால் சூரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் கோள் சுக்கிரன். இது சூரியனை ஒரு முறை சுற்றிவர 225 நாட்களை எடுத்துக் கொள்கிறது.

- சுக்கிரன் வெண்மை நிறமான காந்த அலைக்கதிர்களை வீசிக் கொண்டுள்ளது. இக்கதிர்கள் நமது உடலிலுள்ள சுக்கிலத்தோடு தொடர்புடையன.
- இக்கதிர்கள் நமக்கு மனமகிழ்ச்சி, உயர் நட்பு, வாழ்க்கை வளங்கள் அனைத்தையும் அளிக்கவல்லன.
- சுக்கிரனுடைய காந்த அலைக் கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
- எப்பொழுதும் சுக்கிரனுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
- சுக்கிரன் என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

iv) சந்திரன் என்ற கோள் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியனிலிருந்து மூன்றாவது வட்டப்பாதையில் சுமார் 9 கோடி மைல்களுக்கப்பால் சூரியனைச் சுற்றி வலம் வந்துகொண்டிருக்கும் கோள் பூவுலகம். இப்பூவுலகிலிருந்து சுமார் 2,30,000 மைல்களுக்கப்பால் இப்பூவுலகை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் துணைக்கோள் சந்திரன். இது சுமார் 29 நாட்களுக்கு ஒரு முறை பூமியைச் சுற்றி வருகிறது.

1. சந்திரன் வெண்மை நிறமான காந்த அலைக்கதிர்களை வீசிக் கொண்டிருக்கிறது. இக்கதிர்கள் நம் உடலில் உள்ள இரத்தவோட்டத்தோடு தொடர்புடையது.
2. இக்காந்த அலைக்கதிர்கள் நம் உடலில் ஒடும் இரத்த ஓட்டத்தை சீரமைப்பன. அறிவு மேன்மை, வாழ்க்கை வளங்கள் ஆகியவற்றை அளிக்கவல்லன.
3. சந்திரனுடைய காந்த அலைக்கதிர்களை ஏற்று உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்று படுத்திக் கொள்வோம்.
4. எப்பொழுதும் சந்திரனுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
5. சந்திரன் என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

v) செவ்வாய் என்ற கோள் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியனிலிருந்து நான்காவது வட்டப்பாதையில் சுமார் 14 கோடி மைல்களுக்கப்பால் சூரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் கோள் செவ்வாய். இது சூரியனை ஒரு முறை சுற்றிவர சுமார் 18 மாதங்களை எடுத்துக் கொள்கிறது.

1. செவ்வாய் செந்திறமான காந்த அலைக்கதிர்களை வீசிக் கொண்டுள்ளது. இக்கதிர்கள் நம் உடலிலுள்ள மஜ்ஜெஜோடு தொடர்புடையன.
2. இக்காந்த அலைக் கதிர்கள் அச்சமின்மை, விஞ்ஞான அறிவு, மெய்யறிவு, வாழ்க்கை வளங்கள் அனைத்தையும் அளிக்கவல்லவை.
3. செவ்வாயினுடைய காந்த அலைக் கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
4. எப்பொழுதும் செவ்வாயினுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
5. செவ்வாய் என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

vi) குரு என்ற ஆற்றல் மிக்க பெரும் கோள் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

சூரியனிலிருந்து ஐந்தாவது வட்டப்பாதையில், சுமார் 48 கோடி மைல்களுக்கப்பால் சூரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் கோள் குரு. இது சூரியனை ஒரு முறை சுற்றி முடிக்க 12 ஆண்டுகளை எடுத்துக் கொள்கிறது.

1. குரு பொன்னிறமான காந்த அலைக் கதிர்களை வீசிக் கொண்டு உள்ளது. இக்கதிர்கள் நமது மூளை செல்களோடு தொடர்பு உடையன.
2. குருவினுடைய இக்காந்த அலைக் கதிர்கள், மெய்யணரவு, அறிவு மேன்மை, வாழ்க்கை வளங்கள் அனைத்தையும் அளிக்கவல்லன.
3. குருவினுடைய காந்த அலைக் கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும் உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
4. எப்பொழுதும் குருவினுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
5. குரு என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

vii) சனி என்ற ஆற்றல்மிக்க கோள்மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

குரியனிலிருந்து ஆறாவது வட்டப்பாதையில் சுமார் 88 கோடி மைல்களுக்கப்பால் குரியனை வலம் வந்து கொண்டிருக்கும் கோள் சனி. இது குரியனை ஒரு முறை சுற்றி வர 30 ஆண்டுகளை எடுத்துக் கொள்கிறது.

1. சனி சாம்பல் நிறமான காந்த அலைக் கதிர்களை வீசிக் கொண்டுள்ளது. இக்கதிர்கள் நம் உடலிலுள்ள நரம்புகளோடு தொடர்பு உடையன.
2. சனியினுடைய இந்தச் சாம்பல் நிறமான காந்த அலைக் கதிர்கள் நீண்ட ஆயுள், உடல் நலம், பொருள் வளம், மனவளம் அனைத்தையும் அளிக்கவல்லன.
3. சனியினுடைய காந்த அலைக் கதிர்களை ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
4. எப்பொழுதும் சனியினுடைய காந்த அலைக் கதிர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
5. சனி என்ற கோள் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

viii) ராகு, கேது என்னும் ஆற்றல் மிக்க காந்த அலைப் பாதைகளின் மீது தவம் தொடங்குகிறோம்.

குரியனுடைய நடுமையத்தில் அணுக்கள் செயலற்று நின்று விடுகின்றன. அவை சுத்தவெளியாக, பிரம்மமாக மாறிக் கொண்டிருக்கும் நிலை. இதுவே கரும்புள்ளி எனப்படுகிறது. மேலும் அவை மிக மிக, அங்கு நிற்க முடியாமல் ஒரு கோடு போல் குரியனின் மையத்தில் ஆரம்பித்து பிரபஞ்சத்தையெல்லாம் கடந்து, சுத்தவெளியுடன் கலந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவ்வாறு குரியனின் இருபுறமும் எப்பொழுதும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடிய, கருநிறமான காந்த அலைப் பாதைகளைத்தான் ஒருபுறம் இராகு என்றும், மறுபுறம் கேது என்றும் கூறுகிறோம்.

1. இராகு, கேது என்ற இரண்டு காந்த அலைப் பாதைகளிலிருந்து கருமை நிறமான காந்த அலைக் கதிர்கள் வீசிக் கொண்டிருக்கின்றன. இக்கதிர்கள் நம் உடலிலுள்ள ஒஜஸ் என்ற சுத்த சக்தியோடு தொடர்புடையன.
 2. இக்காந்த அலைகள் மெய்விளக்கம், உடல்நலம், வாழ்க்கை வளங்கள் இவற்றை அனிக்கவல்லன.
 3. இராகு, கேது காந்த அலைகளை நாம் ஏற்று நம் உடலோடும், உயிரோடும் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வோம்.
 4. எப்பொழுதும் இராகு, கேது காந்த அலைகள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.
 5. இராகு, கேது எனும் காந்த அலைப் பாதைகளின் மீது மனம் செலுத்தித் தவம் இயற்றுகிறோம்.

ix) പിരപ്പങ്കക്ക് കണമ് :

இப்பேரியக்க மண்டலம் என்ற பிரபஞ்சக் களத்தில் இந்தச் சூரிய குடும்பத்தைப் போல் கோடானுகோடி சூரிய குடும்பங்கள் உள்ளன. அவற்றையெல்லாம் நடசத்திரங்கள் என்று அழைக்கின்றோம். இப்படிப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உள்ள எல்லா நடசத்திரக் கூட்டங்களையும் மேஷம், ரிஷபம், மிதுனம், கடகம், சிம்மம், கன்னி, துலாம், விருச்சிகம், தனுசு, மகரம், கும்பம், மீனம் என்ற 12 தொகுதிகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

- இந்த அனைத்து நட்சத்திரத் தொகுதிகளிலிருந்தும் காந்த அலைகள் வீசிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.
 - இக்காந்த அலைகள் நமக்கு நன்மையே செய்து கொண்டிருக்குமாக.

x) சுத்தவெளி:

பிரபஞ்சகளத்தைக் கடந்து மனதை விரிக்கிறோம். எல்லையற்றதாக இருக்கின்ற சுத்தவெளி மெய்ப்பொருள். அதே மெய்ப்பொருள் இப்பேரியக்க மண்டலம் முழுவதிலும், ஒவ்வொரு அனுவக்கு மத்தியிலும் இரண்டு அனுக்களுக்கு இடையேயும் இருப்பதை உணர்கிறோம். இந்த மெய்ப்பொருள் என்ற சுத்தவெளியே நமக்குள்ளாக, அறிவாக இயங்கிக் கொண்டு இருப்பதையும் உணர்கிறோம்.

1. அந்த மெய்ப்பொருள் என்ற சுத்தவெளியே நமக்குள்ளாக கெட்டிப் பொருளான உடல், இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்று, உயிர் என்ற ஐந்து பெளதிகப் பிரிவுகளாக இயங்குவதை உணர்கிறோம். இவையெல்லாவற்றையும் அவ்வறிவே ஆண்டு

- கொண்டிருப்பதை உணர்கிறோம். இதே போன்று ஒவ்வொரு மனிதரிடத்தும், ஒவ்வொரு உயிரிடத்தும் அமைந்திருப்பதை உணர்கிறோம்.
2. இவ்வாறு மெய்ப்பொருள் என்ற பிரம்மமே பரிணாமத்தில் எல்லா உயிர்களாகவும் வந்துள்ளது என்பதை உணர்ந்து,
 - 1) யாருக்கும் துண்பம் செய்யாமலும்,
 - 2) எவர் துண்பப்பட்டாலும் அந்தத் துண்பத்தைப் போக்குமளவிற்கு நம் செயல்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு கருணையோடு வாழ முயலுவோம்.
 3. இந்த விரிவான மனநிலையில் எப்பொழுதும் இதை மறவாது மனதில் கொண்டு வாழ்வில் சிறப்பாக வாழ, செயல்பட முனைவோம். மேலும் இச்சிந்தனையோடு தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.
 4. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு.

(ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

---★ ★ ---

3.(16) இறைநிலை தவம்

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி - (10 முறை)
3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
4. இடத்தூய்மை-அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்-அருட்காப்பு-அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம். (ஆக்கினையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 4 முதல் 7 வரை)
(பிரம்மஞானக் கவியை மெதுவாகப் பாட வேண்டும்.)

“இறைவெளியே தன்னிறுக்கச் சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றல்

இதன் திணிவு மடிப்பு விழச் சூழலும் நுண் விண்ணாம்.

நிறைவெளியில் விண்கூழல் நெருக்குகின்ற உரசல்

நிலைவெளியில் எழுப்புகின்ற நேர் அலைகள் காந்தமாம்.

மறைபொருளாம் காந்தம் தன்மாத்திரைகள்

ஜவகை மலைக்காதீர் விண்கூட்டம் மாடுதம் ஜந்துமாம்.

முறையாய் அக்காந்த அலைமனமாம் உயிர் உடல்களில்.

மதி உயர்ந்திவ் வுண்மை பெற மாபிரம்ம ஞானமாம்.”

(ஞா.க.)

8. தவம் தொடங்குவோம். மனதை விரித்து எல்லையற்ற பரவெளியோடு இணைத்துக் கொள்வோம்.
- i) இப்பரவெளிதான் பிரம்மம் என்றும், தெய்வமென்றும், இயற்கையென்றும், எல்லாம் வல்ல பேராற்றலான பிரபஞ்ச ஆற்றல் என்றும் வணங்கப்படுகிறது. மனம் விரிந்த இந்த நிலையிலேயே மனதை நிறுத்தித் தவம் இயற்றுவோம்.
- பிரபஞ்சத் தோற்றுத்துக்கு மூலமான இறைநிலை, வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் எனும் வளம் நான்கையும் தனது இயல்பாகக் கொண்டது.
- ii) இதற்குத் தன்னிறுக்க ஆற்றலே இயல்பான சக்தியாகும். இதனால் அந்த ஆற்றலினால் தன்னையே இறுக்கிக் கொண்டு கண்களுக்கும், கருத்துக்கும் எட்டாத, நுண்ணிய துகள்களாகி விட்டது. இத்துகள் தான் ‘பரமாணு’ என்றும், ‘இறைத்துகள்’ என்றும், ஆங்கிலத்தில் ‘ஈதர்’ (Ether) என்றும் வழங்கப்படுவதாகும்.
- iii) ஒவ்வொரு நுண்துகளும் இறைநிலையின் சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலால் விரைவாகத் தற்சமூர்சி பெறுகிறது. இந்தத் துகளுக்கு மூல ஆற்றல் இறைநிலையே ஆகும். அதே ஆற்றல் சூழ்ந்தமுத்திச் சமூலச் செய்கிறது. இதனால் ஒவ்வொரு துகளும் காந்தம் என்ற விளக்க முடியாத பிரபஞ்சப் பேராற்றலாகத் திகழ்கிறது.
- மேலும், இத்துகள்களைச் சுற்றி இறைநிலை சூழ்ந்தமுத்திக் கொண்டிருப்பதனால் ஆங்காங்கு ஒரு தொகுப்பு நிலை ஏற்படுகிறது. இத்தகைய இறைத்துகள்களின் சிறு சிறு தொகுப்பு நிலையம் தான் ‘அணு’ (Infinitesimal Energy Particle) என்றும் ‘விண்’ என்றும் கூறப்படுகிறது.
- மேலும், ஒவ்வொரு துகளும், அவற்றின் கூட்டான அணுக்களும், தற்சமூர்சியில் இருப்பதால் ஒவ்வொன்றும் மற்றதை ஓரளவிலே விலக்கி நிறுத்திக் கொண்டு இயங்குகிறது. இவ்விலக்கும் ஆற்றலால் இறைத்துகள்களோ, அணுக்களோ இணைந்து ஒன்றாகி விட முடியாது. அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ‘தனித்தியங்கும் நியதி’ இயல்பாக அமைந்து விடுகிறது.
- iv) எனினும், இறைநிலையின் சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலால் அணுக்கள் ஆங்காங்கு நெருங்கி இயங்கும்போது அந்த நெருக்கத்திற்கு ஏற்றவாறு ஐந்து வகையான பூதங்கள் என்றும், அல்லது அணுக்களின் கூட்டு எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ‘பேரணுக்கள்’ (Elements) என்றும் வழங்கி வருகிறோம். இப்பேரணுக்கள் அல்லது பஞ்சபூதங்களின் இணைப்பியக்கம் தான் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அணு முதலான பலப்பல அண்டங்களாக வடிவு கொண்ட கோள்களாகும்.
- v) இந்தப் பேரணுக்கள் பல இணைந்து ஒன்று கூடி இயங்கும்போது, அணுக்களின் கரைசலால் வெளியேறும் காந்தம் மூலமாக இறைத்துகள்கள் அந்த உருவ

அமைப்பில் கழன்று வரும்போது, அந்தச் சூழ்சியின் மையப்பகுதியில் ஏற்படும் திணிவு, கருமையமாக மாறி அந்த உருவத்தின் மையப் பகுதியில் அமைந்து விடுகிறது. இதுதான் 'ஆன்மா' எனப்படும் ஒரு மறைபொருளாகும். இதைத் தாங்கி இருக்கக் கூடிய உருவம் 'ஜீவ இனம்' எனப்படுகிறது.

- vi) வெளிப்புறத்தில் நிரம்ப உள்ள காந்த அலைத்துகள்கள் தன்மாற்றம் பெற்று அழுத்தமாக, ஓலியாக, ஓளியாக, சுவையாக, மணமாக மலர்ச்சி பெற்று இயங்கும் போது, அவற்றால் ஒரு ஜீவனின் கருமையத்திலிருந்து காந்த ஆற்றல் எழுச்சி பெற்று, வெளியில் மலர்ச்சி பெற்று இயங்கும் ஜவகை தன்மாத்திரைகள் என்ற அழுத்தம், ஓலி, ஓளி, சுவை, மணம் இவைகளாக மாற்றம் பெற்று, இறைநிலை யாகி விடுகிறது.
- vii) இறைத்துகள்கள் கருமையத்திலிருந்து ஜீவனின் உடலில் மேற்புறமாக வெளியேறும் போது ஏற்பட்ட புலன் அமைப்புகள்தான் தோல், நாக்கு, மூக்கு, கண், காது என்ற ஐம்புலன் அமைப்புகளாகும். புலன்கள் மூலம் மற்ற தோற்றங்களையும் நிகழ்ச்சி களையும் உணர்ந்து கொள்ளும் காந்த அலையாற்றல்தான் 'மனம்' ஆகும்.
- viii) இவ்வாறு ஏற்படும் கருமை ஆற்றலின் தன்மாற்றங்கள் கருமையத்தின் தன்மைகளாக அமைந்து விடுகின்றன. அந்த ஜீவன் மரணத்தால் உடல் அழிந்து விட்டாலும், கருமையும் அதன் தன்மைகளும் அழிவதில்லை.
- Mுதலில் சிறு உயிரினமாகத் தொடங்கிய பரிணாமம் பலவிதமான உடல் உருவ அமைப்புகளும், ஐம்புலன்களின் எண்ணிக்கை கூடுதலுக்கேற்பவும், எண்ணிறந்த வகையான ஜீவன்களாக உருவெடுத்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.
- ix) இந்த உண்மைகளை அறியும்போது, ஆதியில் சுத்தவெளியாக இருந்த பிரம்மம் என்று கூறப்பட்ட ஒரு பேராற்றலே, தன்மாற்றம் அடைந்து, இறைத்துகள் முதற்கொண்டு மனிதன் வரை விரிந்து, திறமையும், தரமும் கொண்ட பல்வேறு வகைகளாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பது உணரப் பெறுகிறது.
- x) ஆகவே மனிதன் உள்ளத்தில் 'நான் யார்?' என்ற வினா எழுந்தால் அந்த வினாவிற்கு விடையாக இறைநிலையே தன்மாற்றம் (Self-Transformation) அடைந்த நீண்ட சரித்திர உண்மை நினைவிற்கு வரும். அங்கு ஏற்படும் முடிவான கருத்துத்தான் 'இறைநிலையே நான்' என்பதாகும்.
- 9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.

நாள் தவறாமல் இந்தத் தவத்தை இயற்றி வந்தால், இறைநிலையே பிரபஞ்சமாகத் தன்மாற்றம் பெற்ற பேருண்மையும், அதுவே தானுமாக இருக்கக்கூடிய காட்சியும், அகத்துணர்வாக நிலைத்து விடும்.

இந்தக் காட்சியில் பேரியக்க மண்டலம் முழுமையும், இறைத் துகள்கள் எனும் காந்த ஆற்றல் நிரம்ப இருப்பதும், இக்காந்த ஆற்றலே மனமாகவும் இயங்குவதால், ஒரு ஜீவனின் மனமானது பேரியக்க மண்டலத்தோடு எல்லா ஜீவன்களையும் இணைத்துக் கொண்டிருப்பதும், அதன் மூலம் எல்லோருடைய கருமையங்களும் தனித்தனியே இயங்கிக் கொண்டிருந்த போதிலும் அவை இணைந்து ஒரே கோவையாக செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதும், ஒவ்வொருவருடைய உணர்வும் அறிவும், பல்லாயிரம் அலைகளுக்கு அடித்தளமான கடல் நீர் போன்று ஒன்றாகவே அக்காட்சியாகும்.

இத்தகைய காட்சியில்தான், மனித மனம் மதம், அரசியல், பொருளுடைமை என்ற பற்றுதல்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஒன்றிணைந்து, அன்பும், கருணையும் மலர்ச்சி பெற்ற பேரறிவாக ஒளிவிட்டு வீசும். இதுவே மனிதனுடைய முழுமைப்பேறு. இறைநிலையின் சரித்திரம்.

10. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு.

(ஆக்கிணையில் உள்ளது போல் வரிசை எண் 10 முதல் 25 வரை)

---★ ★ ---

NAVA GRAHA MEDITATION

நவக்கிரகத்வம்

RAHU - ராகு



SATURN - சனி



MARS - செவ்வாய்

MOON - சந்திரன்



EARTH - பூமி



VENUS - சுக்கிரன்



MERCURY - புதன்



JUPITER - குரு

KETHU - கேது

3.17. SKY YOGA - EEG CHART EXPLANATION

EEG Explanation required during initiation :

I. Before Meditation - Beta wave, 14-40 hz/sec

I. தீயானத்திற்கு முன் - பீட்டா அலை - 14-40 hz/sec



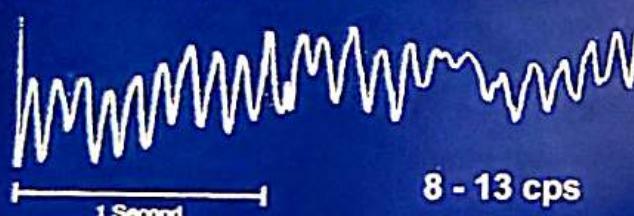
Disadvantage :

1.Tension built 2.Senses dominates 3.Anger 4. Leading Life against our inner wishes

1. நோக்கினை நிலை 2. புலன் மயக்கம் 3. சினம் 4. தவறு எனத் தெரிந்தும் திருந்த முழுமானம்

II.EEG at Agna Stage - Alpha wave 8-13 hz/sec

II. நூக்கினை தீயானநிலை - ஆஸ்பா அலை 8-13 hz/sec



Benefits :

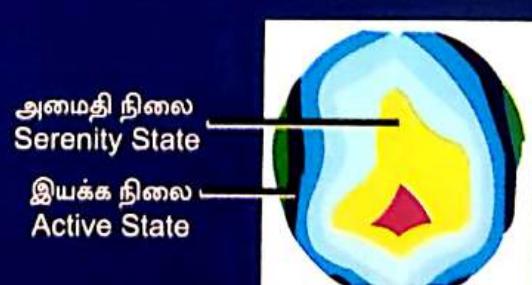
1.Concentration 2. Control of senses 3.Peace of mind 4.Leading life as per our inner wishes

நன்மைகள் :

1. மனாவர்மை 2. புனராட்கம் 3. மனாமைதி 4. விரும்பிய நல்வழி வாழ்க்கை

III.EEG at the Thuriya Stage - Theta wave 4 - 7 hz/sec

III. தூரிய நிலை - தீட்டா அலை 4-7 hz/sec



Benefits :

1. Constant awarness 2. absolutions of imprints 3. Spiritual life

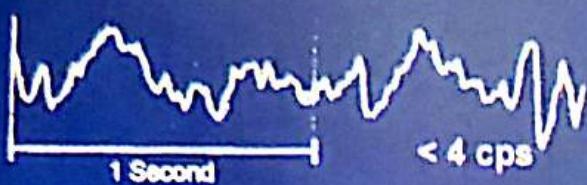
நன்மைகள் :

1. விழிப்பு நிலை 2. வினைப் பதிவுகள் கழிதல் 3. இறைப்பாதையில் திரும்புதல்.

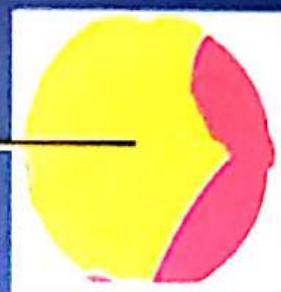
100 uv

IV. EEG at the Thuriyattheetha Stage - Delta wave 1 - 3 hz/sec

IV. துரியாதீத நிலை - டெஞ்டா அலை 1-3 hz/sec



Serenity State
அமைதி நிலை



Benefits :

1. Eradication of imprints
2. Merging self with the absolute
3. Ecstasy

நன்மைகள் :

1. வினாப் பதிவுகள் கழித்தல்
2. இறைநிலையோடு இணைத்தல்
3. பேரின்ப நிலை

3.18. SKY YOGA - EMG, EEG, Kirlian (State of 7 Centers)

தியானத்தில் உடல் செல்கள் (EMG), இதய துழப்பு (ECG), 7 நூதாரங்களின் நிலை (Kirlian Photography)

I. EMG (ELECTRO MYOGRAPHY)

The State of Body cells before and during meditation (EMG)

I. உடல் செல்கள் - எலக்ட்ரோ மையோ கிராபி (EMG)

தியானத்திற்கு முன்
(Before Meditation)



தியான நிலையில்
(During Meditation)



Benefits :

1. Tension relieved in the body cells
2. B.P. decreases
3. Cells energized

நன்மைகள் :

1. உடற்செல்களின் அழுத்தம் குறைகிறது
2. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது
3. புத்தனார்ச்சி பெறுகிறது.

II. ECG (ELECTRO CARDIOGRAPHY)

The State of Heart before and during Meditation (ECG)

II. இதயதுழப்பு - எலக்ட்ரோ கார்ட்டியோ கிராபி (ECG)

தியானத்திற்கு முன்
(Before Meditation)



தியான நிலையில்
(During Meditation)



Benefits : 1. Prevents Heart Attack.

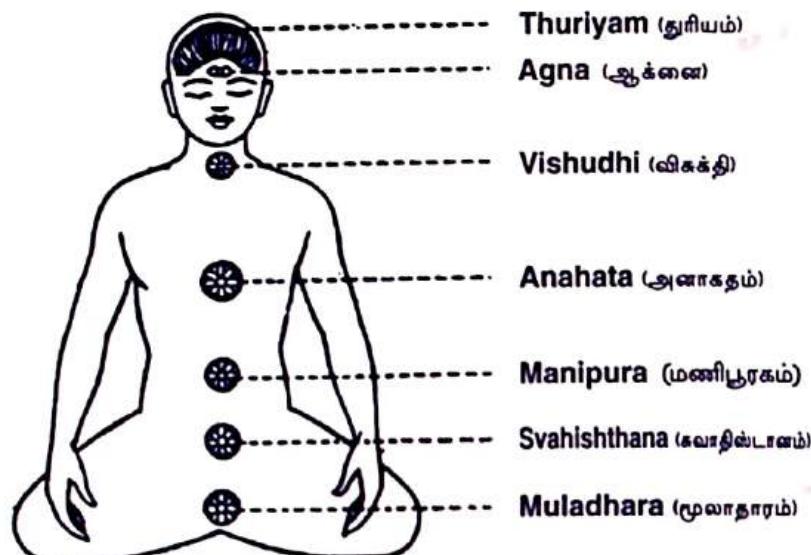
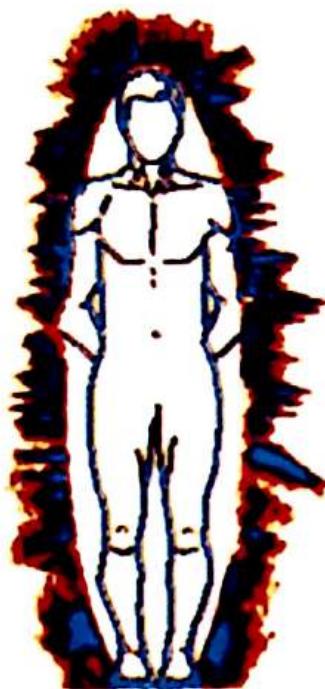
நன்மைகள் :

1. இதயம் அமைதி பெறுகிறது. இதய நோய் (Heart Attack) தவிர்க்கப்படுகிறது

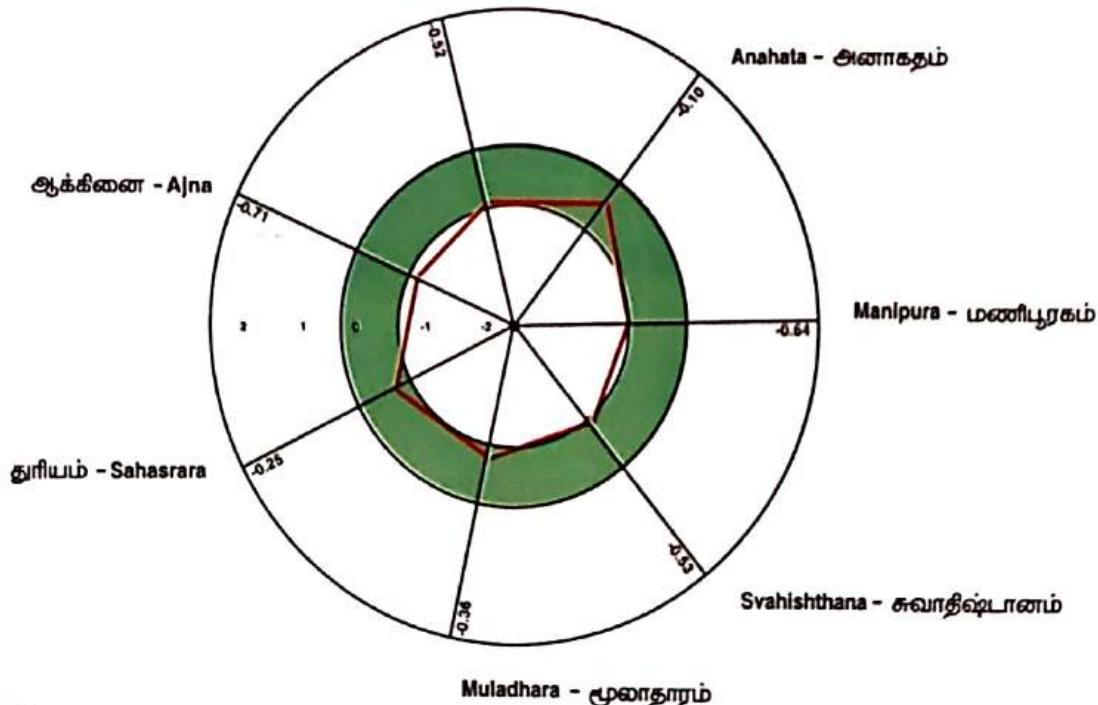
III.KIRLAN PHOTOGRAPHY

BIO - Magnetism of the body and State of 7 Centres

சீவ காந்தம் - ஏழு ஆதாரங்களின் நிலை



Vishuddhi - விசுதி



Benefits :

Disease can be deducted in advance and helps to take preventive measure.

Reference Book : Can the mind be measured. By Sr.Prof. M.K.DHAMODHARAN
நன்மைகள் :

ஆதாரங்களின் நலத்தை முன்கூட்டியே அறியவும். நோய் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது

Reference : மனதை அளக்கும் கருவி .முதுநிலைபேராசிரியர். M.K. தாமோதரன்

Visit the article at : JOURNAL OF ANCIENT SCIENCE, USA.

[http://vedicjournals.com/index.php/AS/article/view/164.](http://vedicjournals.com/index.php/AS/article/view/164)

Face book : <https://www.facebook.com/vripress>

3.(19). மழை தவம் நடத்தும் முறை

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

2. நாடி சுத்தி பிரணாயமம் - (5 முறை)

3. தண்டுவட சுத்தி பிரணாயமம் (5 நிமிடம்)

4. இடத்தூய்மை :

நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)

5. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்

அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)

6. அருட்காப்பு :

அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவ தாகவும் அமையுமாக. (1 முறை)

7. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம்.

8. தவம் : மழை தவம் : தொடக்கம்

(a) ஆக்கினை (5 நிமிடம்)

(b) துரியம் (5 நிமிடம்)

(c) மூலாதாரத்தில் இருந்து தண்டுவடத்தின் வழியாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே துரியம் (உச்சி) செல்கிறோம்.

மூச்சை விட்டுக் கொண்டே தலை உச்சியிலிருந்து உடல் முழுவதும் சீவகாந்தத்தை பரவ விடுகிறோம். (10 முறை)

(d) மனம் சீவகாந்த ஆற்றலாக உயிரோடு விரிந்து இருக்கிறது. உச்சியிலிருந்து மனதை உயர்த்தி ஆகாயத்தில் பரவி மேகங்களோடு கலந்து கொள்கிறோம். நாம் மேகங்களாக மாறி நிற்கிறோம். (2 நிமிடங்கள்)

(e) மேகத்திலுள்ள வெப்பம் குளிர்ச்சியடைந்து மழையாக மாறி பொழியட்டும். நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நூறு மைல் அளவில் நல்ல மழை பெய்யட்டும். (தமிழ்நாடு அல்லது தென்னிந்தியா முழுவதும் என்றும் கூறலாம்) 100 மைல் சுற்றளவிற்கு நல்ல மழை பெய்வதை அகக்காட்சியில் காண்கிறோம். நல்ல மழை பெய்து கொண்டிருக்கிறது. நாம் அகக்காட்சியில் உறுதியோடு இணைந்திருக்கிறோம். (2 நிமிடம்)

(f) மழை வாழ்த்து :

“ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு
எல்லாம் நிரம்பி வழிய
மாரி அளவாய்ப் பொழிக
மக்கள் வளமாய் வாழ்க.”

ஆகை எடுத்து நினை கூறு (3)

குளம் கிணறு ஆறு எல்லாம் நிரம்பி வழிய
மாரி அளவாய்ப் பொழிக
மக்கள் வளமாய் வாழ்க” (3 முறை)

(1 நிமிடம்)

(g) துரியம் :

9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.

தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும்

உடலும் உள்ளமும் தூய்மையும், மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)

10. சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு

(Master Guide ஆக்கினைத் தவத்தில் உள்ளதுபோல் 10 முதல் 25 வரை)

முதல்முடி முடிவுகள்



3.(20). ஆன்ம சாந்தி தவம் (Soul Peace Meditation)

உடலை விட்ட ஆன்மாக்கள் பழக்கத்தின் காரணமாக வாழ்ந்த இடத்தில் சில காலம் நிலை பெற்றிருக்கும். அது குடும்ப உறுப்பினர்களிடத்தில் பிரிவினால் ஏற்படும் வருத்த அலையை அதிகமாக்கும். அந்த ஆன்மா சாந்தியடைய வேண்டி துரியாதீத தவம் பயின்று பயிற்சி செய்து வரும் அன்பர்கள் சுமார் 6 பேரூக்கு குறையாமல் சேர்ந்து தவம் இயற்றி அந்த ஆன்மாவைப் பேரியக்க மண்டலத்தில் நிலைப் பெறச் செய்யலாம். அதனால் அந்த ஆன்மாவும் விடுதலையை நோக்கிப் பயணிக்கும். மறைந்தவர் குடும்பத்தில் வருத்தத்தில் உள்ளவர்கள் மனமும் அழுத்தம் குறைந்து சாந்த நிலை பெறும். இந்தத் தவத்தை உடல் இருக்கும் பொழுதோ அல்லது உடல் அடக்கம் செய்த பிறகோ செய்யலாம்.

இந்த ஆன்மசாந்தி தவத்தை கீழ்க்கண்டவாறு தொடங்கி துவாதசாங்கத்தில் நின்று இறந்தவருடைய ஆன்மாவை சங்கல்பத்தால் இணைத்துக் கொண்டு, சந்திரன், சூரியன், வழியாக பேரியக்க மண்டலத்தில் விரிந்து சிறிது நேரம் தவம் இயற்ற வேண்டும். பிறகு பேரியக்க மண்டலத்தில் அவருடைய ஆன்மாவை விரிந்த நிலையில் சங்கல்பத்தால் பிரித்து விட்டு விட்டு, அன்பர்கள் சுத்தவெளி செல்ல வேண்டும். சுத்தவெளியில் தங்கள் மனதைத் தூய்மை செய்து கொண்டு நேரிடையாக துரியநிலைக்கு வந்து தவத்தை நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

ஆன்ம சாந்தி தவம் நடத்தும் முறை

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி (10 முறை)
3. தண்டுவட சுத்தி (5 நிமிடம்)
4. இடத்தூய்மை : நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)
5. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் : அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)
6. அருட்காப்பு : அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக.
7. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம்.

8. தவம் : ஆன்ம சாந்தி தவம் - தொடக்கம்

- (a) ஆக்கினை (5 நிமிடம்)
- (b) துரியம் (5 நிமிடம்)
- (c) துவாதசாங்கம் (இறந்தவரின் உருவத்தை நினைத்து அவர் ஆன்மாவை நினைவோடு இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்) (2 நிமிடங்கள்)
- (d) சந்திரன் (15 நொடிகள்)
- (e) சூரியன் (15 நொடிகள்)
- (f) பேரியக்க மண்டலம் (5 நிமிடங்கள்)
- (g) சுத்தவெளி வாழ்க வளமுடன் (5 நிமிடங்கள்)

நேரிடையாக துரியம்

9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம்.

தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும் உடலும் உள்ளமும் தூய்மையும், மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)

10. மறைந்தவர் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மன அமைதி பெற்று வாழ்க வளமுடன் (3 முறை)

11. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும். நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும். உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.

அமைதி... அமைதி.... அமைதி...

(கைகளை அதிக ஓசையின்றித் தேய்த்து, கண்களில் வைத்து, பின் முகத்தைத் தடவி, இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி, ஓர் ஆழமான மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பிறகு கைகளை இறக்கிக் கொண்டு கண்களைத் திறக்க வேண்டும்.)



3(21) திருமண வாழ்த்து தவம் (20 நிமிடங்கள்)

அறிமுகவுரை :

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்

இவ்வினிய மணவிழாவில் கலந்து கொண்டுள்ள சிந்தனையாளர்களே திருமனமும் ஒரு மனதாகி இல்லறத்தை இனிதே துவங்குகின்ற இப்புனித தம்பதிகளை வாழ்த்து வதற்காக நாம் இங்கு குழுமியிருக்கிறோம். வார்த்தைகளில் வாழ்த்துச் சொல்வதை விட தவத்தின் மூலம் மனதை இறைநிலையோடு இணைத்து வாழ்த்துவது மணமக்களின் இல்லற வாழ்வை ஒளிமிக்கதாக்கும். அனைவரும் நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்து, கைகளை கோர்த்து, கண்களை மூடி தவம் செய்யலாம். தவம் எடுத்துக் கொள்ளாத அன்பர்கள் தம் இஷ்ட தெய்வத்தை மனதில் நினைத்துக் கொள்ளவும்.

1. இறைவணக்கம், குரு வணக்கம்.

2. இடத்தூய்மை :

நாம் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின. (3 முறை)

3. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் :

அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறோம். (3 முறை)

4. அருட்காப்பு :

அருட்பேராற்றல் இரவும் பகலும், எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும், உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக.

5. அன்னைக்கு வணக்கம்; தந்தைக்கு வணக்கம்; ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம்.

6. தவம் : துரிய தவம்... தொடக்கம் : ஆக்கினை (10 நிமிடங்கள்)

7. தவத்தை நிறைவு செய்கின்றோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும், உள்ளமும், தூயமையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (1 நிமிடம்)

8. சங்கல்பம் :

மணமக்கள் & (பெயர்) வாழ்க வளமுடன் (3 முறை)
(கண்களை மூடி மனதூர்மையுடன் மணமக்களை மனதில் நினைத்து வாழ்த்த வேண்டும்)

9. ஆசிரியர் இக்கவியை வாசிக்க, அனைவரும் கவியைச் சொல்லி வாழ்த்தவும்.

53

“அகிலமதில் நோயின்மை, கல்வி, தன, தானியம்,

அழகு, புகழ், அறம், வாழ்க்கைத் துணை நலம், இளமை,
அறிவு, சந்தானம், வலிவு, துணிவு, ஆண்மை, வெற்றி,
ஆகும் நல்லூழ் விளக்கம் பதினாறும் பெறுவீர்”

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

10. “சிக்கனமும் சிந்தனையும் சிறந்த பண்பும்
சீர்திருத்தமுடன் வாழும் துணிவும் கொண்டே

எக்கணமும் இருவருமே பிறர் உள்ளத்தில்

எழுகின்ற உணர்ச்சிகளைக் கூர்ந்துணர்ந்து

அக்கணத்தின் சூழ்நிலையைப் பயனாய்ப் பெற்றே

ஆராய்ந்து எதிர்விளைவைக் கணித்துக் கொண்டு

மிகக் நலமுள வழியே செயல்களாற்றி

மேலான அறவழியில் வாழ வேண்டும்”

வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

11. மணமக்கள் பெற்றோர் வாழ்த்து :

(மணமகன், மணமகள் பெற்றோர் பெயர்களைச் சொல்லி 3 முறை வாழ்த்த வேண்டும்)

12. உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு வாழ்த்து :

திருமண விழாவில் கலந்து கொண்டிருக்கும் உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அவர்களது அன்புக்குடும்பத்தினர் அனைவரையும் 3 முறை வாழ்த்தவும்.

13. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

14. மழை வாழ்த்து

15. உலக நல வாழ்த்து

16. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும், நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும், உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.

அமைதி.... அமைதி.... அமைதி....

17. சிறப்பு விருந்தினர் வாழ்த்துரை (ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு இருந்தால்).

3.(22). ஆசிரியர்கள் தவம் நடத்தும்பொழுது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்

உலக சமுதாய சேவா சங்க ஆசிரியர்கள் WCSC-SMART வழிகாட்டி நாலை கவனமாகக் கற்று அதிலுள்ளபடி தியானம் நடத்தும்பொழுது வார்த்தைகளை மாற்றாமல் நடத்த வேண்டும். மேலும் தவத்தை கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி நடத்த வேண்டும். முதல் வகுப்பு தொடக்கத்தில் மட்டும் இறைவணக்கம், குருவணக்கம் (வழிகாட்டியில் குறிப்பிட்ட பாடல் மட்டும்) இடம் பெற வேண்டும். இறுதி வகுப்பின் இறுதியில் மட்டும் உலக நல வாழ்த்து இடம் பெற வேண்டும். கீழ்க்கண்ட நடைமுறைகளை மன்ற வகுப்புகள் 11. பொதுக்கூட்டங்களில் தவம் நடத்தும்பொழுது கடைப்பிடிக்க வேண்டுகிறோம்.

அ) மன்ற வகுப்புகளில் தவம் நடத்தும்போது பின்பற்ற வேண்டியவை :

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. நாடி சுத்தி
3. தண்டுவட சுத்தி
4. இடத்தூய்மை
5. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்
6. அருட்காப்பு
7. அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம்
8. தவம் (உதாரணமாக தவம் துரியம்; தொடக்கம் ஆக்கினை - குறிப்பிட்ட நேரம்).
9. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். (அனைத்து தவங்களுக்கும்)
10. தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும், உடலும் உள்ளமும் தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும். (சாந்தி, தண்டுவடசுத்தி, பஞ்சபூத நவக்கிரக தவம், நித்தியானந்த தவம் ஆகிய தவங்களுக்கு இதைச் சொல்ல வேண்டாம்.)
11. சங்கல்பம்
12. அனைத்து வாழ்த்துகள் ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் உள்ளபடி
13. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு
14. உலக நல வேட்பு
15. மழை வாழ்த்து
16. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும்; நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும்; உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.
அமைதி... அமைதி... அமைதி.

ஆ) பொதுக் கூட்டங்களில் தவம் நடத்தும்போது பின்பற்ற வேண்டியவை:

1. வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.
2. இடத்தூய்மை (நாடி சுத்தி, தண்டுவட சுத்தி வேண்டாம்)
3. அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல்
4. அருட்காப்பு
5. அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம்.
6. தவம் ஆக்கினை (ஆக்கினை தவம் மட்டும் பொதுக்கூட்டங்களுக்கு போதும்)
7. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம், தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும் உடலும், உள்ளமும் தூய்மையும், மேன்மையும் அடையட்டும்.
8. ஆசான் அருள்தந்தை அவர்கள் அருளிய வேதாத்திரியம் வாழ்க வளமுடன் (குடும்ப தொழில் நல வாழ்த்துக்கள் வேண்டாம்)
9. உலக சமுதாய சேவா சங்கம் வாழ்க வளமுடன்
10. இந்தக் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டுள்ள அன்பர்களும் அவர்களது அன்புக் குடும்பமும் வாழ்க வளமுடன்.
11. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு
12. உலக நல வேட்பு
13. மழை வாழ்த்து
14. நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும்; நம்மைச்சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும்; உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும்.
அமைதி.... அமைதி... அமைதி.

★ ★ ★

காயகல்ப யோகா

1. அறிமுகம்

2. நேர மேலாண்மை

3. காயகல்பத் தத்துவம்

4. பயிற்சியாளர்கள் உறுதிமொழி

5. காயகல்ப யோகா செயல்முறை விளக்கம் மற்றும் பயிற்சி

6. காயகல்பப் பொது விதிமுறைகள்

7. காயகல்ப யோகா நன்மைகள்

8. நிறைவரை

9. காயகல்ப விளக்கப் படங்கள்

1. அறிமுகம்:

மனிதனிடம் சிந்தனை வளர்க்கி பெற்ற காலம் முதல் நோய், முதுமை, மரணம் இவற்றைத் தவிர்க்கவோ, தள்ளிப் போடவோ முடியுமா என்று சிந்தித்த அறிஞர்கள், ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட நிபுணர்கள் எண்ணில் அடங்கா. இந்த முயற்சியிலே ஒரு சிறு அளவில் ஒவ்வொரு துறையினரும் வெற்றி பெற்று உள்ளனர் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். முழுமையாக வெற்றி கண்டவர்கள் ஒரு சிலரே. அவர்களும் அதை விளக்கிக் கொல்லவில்லை. இன்றைய காலத்தில் விஞ்ஞானம் வளர்ந்துள்ளதால் மகரிஷி அவர்கள் இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி சித்தர் பாடல்களை ஆராய்ந்து காயகல்பக்கலை என்ற பெருநிதியை சமுதாயத்திற்கு அளித்துள்ளார்கள்.

2. நேர மேலாண்மை:

சமுதாயத்தில் பலதாப்பட்ட பயிற்சியாளர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் தயார் செய்க:

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| அ. | பள்ளி மாணவர்களுக்கு..... | (1வகுப்பு) 1மணிநேரம் |
| ஆ. | கல்லூரி மாணவர்களுக்கு..... | (2வகுப்பு) 1-1/2மணிநேரம் |
| இ. | பொதுமக்களுக்கு (அறக்கட்டளைகளில்) | 3 மணிநேரம் |
| ஈ. | தொழிற்சாலைகளில்..... | 2 மணிநேரம் |
| உ. | விஞ்ஞானிகளுக்கு..... | 3 மணிநேரம் |

(அ). பள்ளி மாணவர்களுக்கான காலதுட்டவணை (1 மணிநேரம்)

| | | |
|-----|---|-----------|
| 1. | வரவேற்புரை | 5 நிமில் |
| 2. | தியானம் | 3 நிமில் |
| 3. | காயகல்பம் என்றால் என்ன? | 5 நிமில் |
| 4. | காயகல்பத்தின் நன்மைகள் | 5 நிமில் |
| 5. | விந்து நாதம் | 10 நிமில் |
| 6. | உறுதிமொழி பெறுதல் | 2 நிமில் |
| 7. | அஸ்வினி முத்திரை விளக்கம் | 5 நிமில் |
| 8. | ஒஜஸ் செய்முறை விளக்கம் | 5 நிமில் |
| 9. | பயிற்சி செய்முறை விளக்கம், செய்வித்தல், விதிகள் | 15 நிமில் |
| 10. | முடிவுரை, சந்தேகம் தெளிதல், நன்றியுரை | 5 நிமில் |

(ஆ). கல்லூரி மாணவர்களுக்கான காலஅட்டவணை (1½ மணிநேரம்)

| | |
|---|----------|
| 1. வரவேற்புரை | 5 நிமிட |
| 2. தியானம் | 3 நிமிட |
| 3. காயகல்பம் என்றால் என்ன? | 5 நிமிட |
| 4. காயகல்பத்தின் நன்மைகள் | 5 நிமிட |
| 5. பருவுடல், விந்துநாதம், உயிர், ஜீவகாந்தம், மனம் | 20 நிமிட |
| 6. முதுமை வரக் காரணம் | 10 நிமிட |
| 7. உறுதிமொழி பெறுதல் | 2 நிமிட |
| 8. அஸ்வினி முத்திரை விளக்கம் | 5 நிமிட |
| 9. ஓஜஸ் செய்முறை விளக்கம் | 5 நிமிட |
| 10. பயிற்சி செய்முறை விளக்கம், செய்வித்தல் | 20 நிமிட |
| 11. பொது விதிமுறைகள் | 5 நிமிட |
| 12. முடிவுரை, சந்தேகம் தெளிதல், நன்றியுரை | 5 நிமிட |

(இ). அறக்கட்டளைகளில் பொதுமக்களுக்கான காலஅட்டவணை

(3-மணிநேரம்)

| | |
|---|----------|
| 1. வரவேற்புரை | 5 நிமிட |
| 2. தியானம் | 5 நிமிட |
| 3. ஆசிரியர் அறிமுகம் | 5 நிமிட |
| 4. காயகல்பத் தத்துவம் (கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது) | 60 நிமிட |
| 5. இடைவேளை | 20 நிமிட |
| 6. உறுதிமொழி பெறுதல் | 5 நிமிட |
| 7. அஸ்வினி முத்திரை விளக்கம், பயிற்சி | 10 நிமிட |
| 8. ஓஜஸ் விளக்கம், பயிற்சி | 10 நிமிட |
| 9. காயகல்பம் செய்முறை விளக்கம், செய்வித்தல் | 30 நிமிட |
| 10. பொது விதிமுறைகள் | 10 நிமிட |
| 11. காயகல்பத்தின் நன்மைகள் | 5 நிமிட |
| 12. முடிவுரை, சந்தேகம் தெளிதல், நன்றியுரை | 15 நிமிட |

---★★★---

3. காயகல்பத் தத்துவம்: 30 நிமிடம்

தத்துவம் - பகுதி I 10 நிமிடம்

1. காயகல்பம் என்றால் என்ன?

2. சித்தர் கலை - விளக்கம்

3. மூன்று முக்கிய நோக்கங்கள் :

1. நோய் வராமல் தடுக்க முடியுமா?

2. முதுமையைத் தள்ளிப் போட முடியுமா?

3. மரணத்தைத் தள்ளிப் போட / வெல்ல முடியுமா?

தத்துவம் பகுதி II 30 நிமிடம்

1. பரு உடல் (வரைபடத்துடன் விளக்கவும்) 05 நிமிடம்

2. ஜீவ வித்து குழம்பு 10 நிமிடம்

3. உயிர் சக்தி 05 நிமிடம்

4. ஜீவ காந்தம் 05 நிமிடம்

5. மனம் 05 நிமிடம்

தத்துவம் பகுதி III 10 நிமிடம்

வலி, நோய், மரணம்

1. வலி - மின்குறுக்கு.

2. நோய் - வலி இடத்தாலும் காலத்தாலும் நீடித்தால்.

3. மரணம் - உயிராற்றல் இருப்பு உடலை நடத்த முடியாத அளவு குறைதல்.

தத்துவம் பகுதி IV 10 நிமிடம்

முதுமை வரக்காரணம்:- (வரைபடத்துடன் விளக்கவும்)

1. பூமியின் சமூற்சியில் ஏற்படும் மைய ஈர்ப்பு விசை.

2. உடல் செல்கள் மையம் நோக்கிய ஈர்ப்பு - உயிர் எதிர்திசையில் விலகல்.

3. விந்துநாத சக்தி குறைப்பட்டு உடலை நடத்த இயலாமை.

4. பயிற்சியாளர்கள் உறுதிமொழி:- 5 நிமிடம்

காயகல்ப தத்துவத்தை விளக்கிய பிறகு பயிற்சி விளக்கத்திற்கு முன் (DEMO) புத்தகத்தில் உள்ள காயகல்ப உறுதிமொழியைப் பெறவேண்டும்.

5. காயகல்பயோகா செயல்முறை விளக்கம் மற்றும் பயிற்சி : 50 நிமிடம்

1. அஸ்வினி முத்திரையை அன்பர்கள் புரியும் வகையில் விளக்கிச் சொல்ல வேண்டும். (10 நிமிடம்)
2. ஓஜஸ் மூச்சை ஆறு பகுதிகளாக பிரித்து விளக்கிச் செய்விக்க வேண்டும். (10 நிமிடம்)
3. புத்தகத்தில் உள்ளபடி காலை, மாலை, இரவு மற்றும் உண்ணும் போது உள்ள பயிற்சிகளை செய்துகாட்டி அனைத்து அன்பர்களையும் சில முறை செய்விக்க வேண்டும். (30 நிமிடம்)

6. காயகல்பப்பொது விதிமுறைகள் 10 நிமிடம்

1. 14 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்கள், பருவமடைந்த பெண்கள் காயகல்பக் கலையைக் கற்றுப் பயன் பெறலாம்.
2. தொடக்க காலத்தில் ஒரு வாரம் உடல் உறவைத் தவிர்த்தால் பயன் அதிகமாகக் கிட்டும்.
3. உணவு அருந்திய உடன் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது. உணவுக்கு முன்பு செய்வது தான் நல்லது. சாப்பிட்டு மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பின்பு இப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.
4. ஆணோ, பெண்ணோ குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்தால், மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் இப்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.
5. இருதய நோய் உடையவர்களும், இரத்த அழுத்த நோய் (Blood Pressure) உடையவர்களும் காயகல்பப் பயிற்சியோடு குண்டலினி யோகம் (மனவளக்கலை) கற்றுக் கொண்டு தவம் செய்து வந்தால் அதிசயக்க தக்க வகையில் உடல் நலமும் மனஅமைதியும் ஏற்படும்.
6. பயிற்சி தொடங்கிய முதல் வாரத்தில் ஓவ்வொரு நிலைக்கும் (Posture) நாம்பூக்கம் 10 வரை போட்டுக் கொள்ளலாம். ஓஜஸ் மூச்சு ஒன்று தான் போட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு ஒரு நிலைக்கு (Posture) நாம்பூக்கம் 20 வரைக்கும் போட்டுக் கொள்ளலாம். இரண்டு ஓஜஸ் மூச்சுகள் வீதம் போடலாம்.

பெண்களுக்கான சிறப்பு விதிகள் :

1. பெண்கள் ஓஜஸ் மூச்சு போடும் போது ஆண்கள் போடுவது போல் அழுத்தமாக சீரிப் போடாமல் மெதுவாகவும், லேசாகவும் போட வேண்டும்.
2. மாதவிடாய் காலத்தில் 3 முதல் 5 நாட்களுக்குக் காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்யக் கூடாது.
3. கர்ப்பம் தரித்து இரண்டு மாதங்கள் நிறைந்து விட்டால் ஓஜஸ் மூச்சு போடாமல் எல்லா நிலைகளிலும் நாம்பூக்கம் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். பிறக்கும் குழந்தைகள்

உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். பிரசவத்திற்கு பிறகு ஒரு மாதத்திற்குப் பின் நரம்பூக்கம் தொடங்கி, பிறகு ஓஜஸ் முச்சும் போடலாம்.

4. உடலுறவு காலத்தில் பெண்கள் கடைசி வரையில் நரம்பூக்கம் போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஆண்களுக்கான சிறப்பு விதிகள்:

1. பொதுவாக உடலுறவின் போது ஆண்கள் விட்டு விட்டு நரம்பூக்கம் போட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். விந்து வெளியேறும் உணர்ச்சி ஏற்படும்போது ஒன்று அல்லது இரண்டு ஓஜஸ் முச்சு போட வேண்டும். இதனால் நாளுக்கு நாள் வித்து கெட்டிப்படும்.
2. விந்துவில் உயிர்ச்சக்தி குறைவாக இருந்து, அதனால் குழந்தை உற்பத்தி ஆகாமல் இருந்தால் அனைத்து நிலைகளிலும், உடலுறவின் போதும் ஓஜஸ் முச்சு போடக் கூடாது.
3. இதயநோய் மற்றும் இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் ஓஜஸ் முச்சை அழுத்தம் இல்லாமல் மெதுவாகப் போட வேண்டும்.

7. காய்கலப யோகா நன்மைகள்:

(5 நிமிடம்)

1. உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் வலுப்பெற்று உடல் கட்டு உண்டாகும்.
2. ஆணுக்கு விந்தும், பெண்ணுக்கு நாதமும் கெட்டிப்பட்டு - இருப்பும், அளவும் அதிகரிக்கும்.
3. ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, மூக்கில் நீர் வடிதல், மூலநோய், தோல்வியாதிகள் இவைகள் கட்டுப்பாட்டிற்கு வரும்.
4. இதை முறையாகச் செய்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் பெருகும்.
5. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.
6. விந்து, நாத சக்திகள் பலமும், தூய்மையும் பெறுவதால் இப்பயிற்சி செய்யும் அன்பர்களுக்கு பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் உடல் வலுவும், அறிவுக்கூர்மையும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.
7. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.
8. மனித சமுதாயத்திற்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

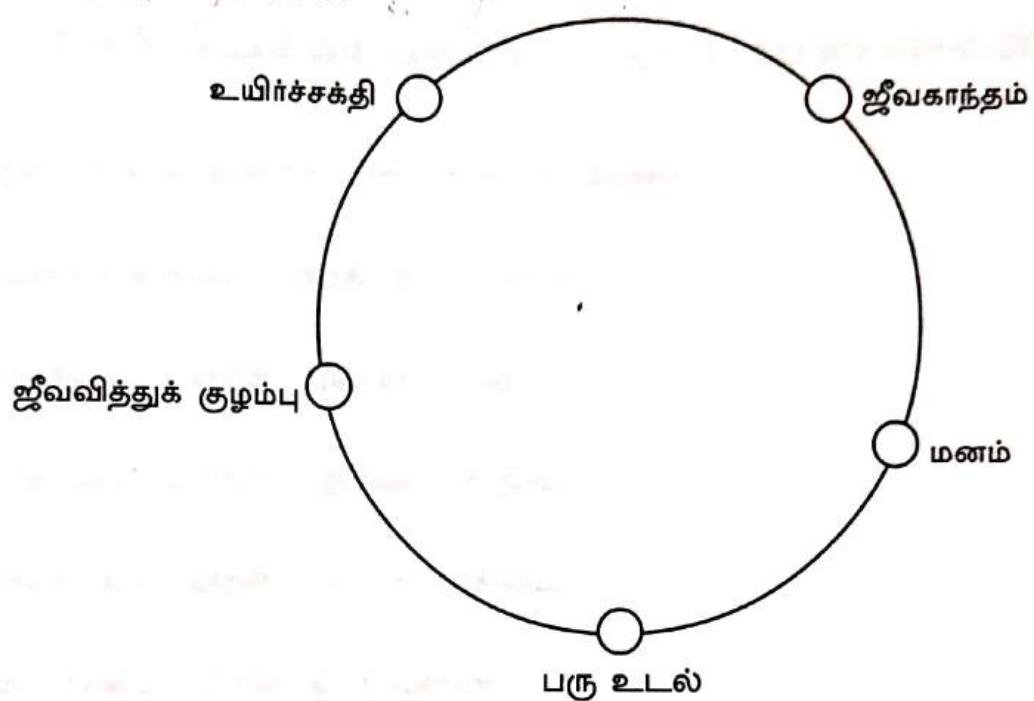
8. நிறைவரை:

(15 நிமிடம்)

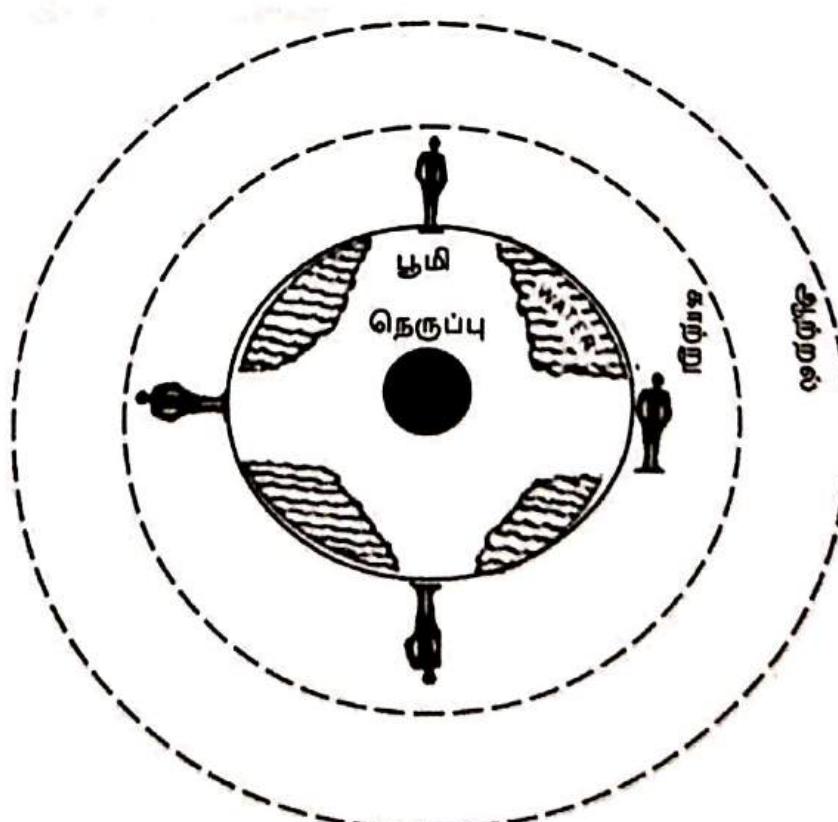
1. அன்பர்களின் சந்தேகங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்கி விளக்கம் அளிக்க வேண்டும்.
2. பயிற்சியை முறையாகவும், காலத்தோடும், விடாமலும் செய்து வந்தால் முழுபலன் ஏற்படும் என்பதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். காய்கலப புத்தகத்தை சிலமுறை படிக்கச் சொல்ல வேண்டும்.
3. நன்றியுரை மற்றும் உலகநல வாழ்த்தோடு பயிற்சியை நிறைவு செய்யலாம். வாழ்க வளமுடன்.

9) காயகல்ப விளக்கப் படங்கள்

(அ) உடற்சூரின் தத்துவம்



(ஆ) மனித உடலுக்கும் பஞ்சஸூதங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு



மேற்கொள்ள நூல் :

காயகல்ப பயிற்சி குறிப்பேடு - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

SKY யோகா பயிற்சி அட்டவணைகள்

1. முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா
2. வெற்றிக்கு உதவும் பயிற்சி அட்டவணை
3. அகத்தாய்வுப் பயிற்சி - முதல் நிலை
4. அகத்தாய்வுப் பயிற்சி - இரண்டாம் நிலை
5. அகத்தாய்வுப் பயிற்சி - மூன்றாம் நிலை
6. பிரம்மஞானப் பயிற்சி அட்டவணை
7. அருள்நிதியர் பயிற்சி அட்டவணை



SKY யோகா - SMART-WCSC
5(1) மனவளைக்கணல் யோகா - அடிப்படைப் பயிற்சி
(FOUNDATION COURSE)

பயிற்சி அட்டவணை (12 நாட்கள் - 24 மணி நேரம்)



| நாள் - 1 | நாள் - 2 | நாள் - 3 | நாள் - 4 |
|---|--|---|--|
| * இறைவணக்கம் / குரு வணக்கம் - 10 நிமி | * காயகல்ப தத்துவம் -50 நிமி அஸ்வினி முத்தினர், ஒஜூஸ் முக்கு-விளங்ககம் -20 நிமி | * காயகல்பம் (காலை, மாலை பயிற்சி) -10 நிமி ஆக்கிரைன் தவம் -30 நிமி | * காயகல்பம் (காலை, மாலை பயிற்சி) -10 நிமி |
| * வரேவெற்புணர் / அறிமுகம் - 10 நிமி | * காயகல்ப பயிற்சி -1 பகுதி காட்டல், செய்வித்தல் -30 நிமி | * உடற்பயிற்சி -1 பகுதி (கை பயிற்சி முதல் கபாலபதி வரை) - 40 நிமி | * உடற்பயிற்சி -1 பகுதி (மகராசனம் முதல் உடல் தளாத்தல் வரை) -30 நிமி |
| * மனவளைக்கணல் அறிமுகம் - CD - 20 நிமி | * விதிமுறைகள், பயன்கள், ஜையம் தெளிதல் -20 நிமி | * ஆக்கிரைன் தீட்டைச் தவ விளக்கம் - 30 நிமி | * ஆக்கிரைன் தீட்டைச் சுத்தி, தண்டுவெட சுத்தியுடன் விதிமுறைகள் - 30 நிமி |
| * உடற்பயிற்சி விளங்ககம் கை/கால பயிற்சி செய்து காட்டல்-செய்வித்தல் - 40 நிமி | * தீயான ஆசன விளக்கம் / பயிற்சி - 20 நிமி | * தவம் - 10 நிமி | * ஆக்கிரைன் தீட்டைச் (நாடி சுத்தி, தண்டுவெட சுத்தியுடன்) விதிமுறைகள் - 30 நிமி |
| | * நாடி சுத்தி, தண்டுவெட சுத்தி - விளக்கம் பயிற்சி - 20 நிமி | | |



SKY யோகா - SMART-WCSC

5(1) மனவளக்கணல் யோகா - அடிப்படைப் பயிற்சி (FOUNDATION COURSE)

பயிற்சி அட்டவணை (12 நாட்கள் - 24 மணி நேரம்)



| நாள் - 5 | நாள் - 6 | நாள் - 7 | நாள் - 8 |
|--------------------------------|--------------------------------|--|--|
| * காயகல்பம் : | * காயகல்பம் : | * காயகல்பம் : | * காயகல்பம் : |
| (காலை, மாலை பயிற்சி) - 10 நிமி | (காலை, மாலை பயிற்சி) - 10 நிமி | (காலை, மாலை பயிற்சி) - 10 நிமி | (காலை, மாலை பயிற்சி) - 10 நிமி |
| * ஆக்ஷினை தவம் - 30 நிமி | * ஆக்ஷினை தவம் - 30 நிமி | * ஆக்ஷினை தவம் - 30 நிமி | * கை, கால் பயிற்சி - 15 நிமி |
| * உடற்பயிற்சி | * உடற்பயிற்சி | * உடற்பயிற்சி - II பகுதி | * ஆசனங்கள் விதிமுறை கீ |
| முழுவதும் - 60 நிமி | முழுவதும் - 60 நிமி | (மகராகணம் முதல் உடல் தளாஞ்தல் வளை) - 30 நிமி | பயங்கள் - 15 நிமி |
| * குருவின் மேன்கை ம - 20 நிமி | * உணவில் ஒழுங்கு - 20 நிமி | * வாழ்த்தும் பயனும் - 50 நிமி | * குரிய வணக்கம் கெய்து காட்டல், செய்வித்தல் (2 முறை) - 30 நிமி |
| | | | * சாந்தி தவ விளக்கம் - 20 நிமி |
| | | | * தவம் - 30 நிமி |



SKY யோகா - SMART-WCSC
5(1) மனவளைக்கணல் யோகா - அடிப்படைப் பயிற்சி
(FOUNDATION COURSE)

பயிற்சி அட்டவணை (12 நாட்கள் - 24 மணி நேரம்)



| நாள் - 9 | நாள் - 10 | நாள் - 11 | நாள் - 12 |
|--|---|---|--|
| * காயகலபம் : | * காயகலபம் : | * காயகலபம் : | * காயகலபம் : |
| (காலை (அ) மானல பயிற்சி) -05 நிமி | (காலை (அ) மானல பயிற்சி) - 10 நிமி | (காலை (அ) மானல பயிற்சி) - 05 நிமி | (காலை (அ) மானல பயிற்சி) - 05 நிமி |
| * சாந்தி தவம் -30 நிமி | * ஆக்ஷினைதவம் - 30 நிமி | * உடற்பயிற்சி முழுவதும் குரிய வணக்கம் - 60 நிமி | * துரிய தவம் முதல் அகத்தாய்வு அவசியம் பற்றி - 20 நிமி |
| * உடற்பயிற்சி முழுவதும், குரிய வணக்கம் - 60 நிமி (கை, கால் பயிற்சி நிறைவில் குரிய வணக்கம்) | * உடற்பயிற்சி முழுவதும் குரிய வணக்கம் - 60 நிமி (கை, கால் பயிற்சி நிறைவில் குரிய வணக்கம்) | * உடற்பயிற்சி நிறைவில் குரிய வணக்கம் - 25 நிமி | * துரிய தவ விளக்கம் - 25 நிமி கங்கம் / அங்கிபாளி - 15 நிமி |
| * மன அழுத்த மேலாண்மை - 25 நிமி | * ஜூயம் தெளிதல் - 20 நிமி | * துரிய தவ தீட்டுசை & தவம் - 45 நிமி | * குரு காணிக்கை / புதியவர்களை அறிமுகம் செய்தல் - 20 நிமி |
| | | | * அனுபவ உரை, சான்றிதழ் வழங்குதல் - 30 நிமி |

குறிப்பு :

- குழந்தைக்கேற்ப பயிற்சி துவங்கும் நேரத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் குறிப்பிட்ட நேரங்களை சரியாக பிரிப்பற வேண்டும். (உதாரணம் : காலை 6.30 - 8.30 மணி வரை தினங்கேற்றும், காயகலபத்தன்று காலை 6.30 - 9.30 மணி வரை)
- தொடர்ந்து தங்கிப் பயிற்சியை 5 நாட்களுக்கு இந்தப் பயிற்சியை 25 மணி நேரம் நடத்தலாம்.
- பயிற்சியை முதல் 5 நாட்களுக்கு அனுபவம் உள்ள பேராசிரியர், துணைப் பேராசிரியர், தலைமையில் நடத்துதல் அவசியம்.
- தினங்கேற்றும் காயகலபம், தவம், உடற்பயிற்சி பற்றி ஊக்கக் குறிப்புகள் சில நிமிடங்கள் வழங்கிவரல் வேண்டும்.
- தலைமையேற்கும் ஆசிரியர் உடல், மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ள அன்பார்களுக்கு தகுந்த ஆலோசனைகள் வழங்குதல் வேண்டும்.
- பயிற்சியாளர் உபயோகத்திற்காக தினங்கள் பயிற்சிப் பதிவேடு மாதிரி இதழுடன் இதைக்கப்பட்டுள்ளது.
- தினங்கள் பயிற்சி நேரத்தை குறைக்கும் பொழுது நடாட்களை அதிகரிக்கலாம். (உதாரணம் : ஒரு நாளைக்கு 1.30 மணி நேரம் பயிற்சி எனில்

SMART - ஆசிரியர்கள் வழிகாட்டி



Scanned with OKEN Scanner



முழுமை நல வாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா



5(II) வெற்றிக்கு உதவும் பயிற்சி அட்டவணை

பயிற்சியாளர் பெயர்: மாதம் :

| நாள் | காலை | | | | மாலை | | | இரவு | வாரம் / மாதம் |
|------|-------------|-----------|------|----------------------|-----------|------|----------|------|---------------|
| | உடற்பயிற்சி | காயகல்பம் | தவம் | சீவகாந்தப் பெருக்கம் | காயகல்பம் | தவம் | தந்தோதனை | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| to | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | |

குறிப்பு : ♦ ஒவ்வொரு நாளும் செய்முறை பயிற்சிகளைத் தவறாது செய்து வெற்றிக்குறி (✓) இடவும்.

♦ இந்த அட்டவணையை தியானி அறையில் வைத்திருக்கவும்.

♦ தொடர்ந்து அட்டவணையை கடைப்பிடித்தால் வாழ்வில் வெற்றியும், மகிழ்ச்சியும், அமைதியும் நிலவும் இயல்பாகும்.



SKY யோகா - SMART-WCSC
5(III) முதல் நிலை அகத்தாய்வு
பயிற்சி அட்டவணை



| நாள் | முதல் வகுப்பு | இரண்டாம் வகுப்பு | மூன்றாம் வகுப்பு |
|-----------|--|---|---|
| 1ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம் / குரு வணக்கம் - 05 நிமிட * வரவேற்புரை / அறிமுகம் - 10 நிமிட * துரிய தவம் (நாடி சுத்தி, தண்டுவட சுத்தியுடன்) - 20 நிமிட * உடற்பயிற்சி செயல்முறை சூரிய வணக்கம் - 60 நிமிட * அகத்தாய்வின் நோக்கமும், பயன்களும் - 20 நிமிட * ஜூயம் தெளிதல் - 05 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை * பஞ்சேந்திரிய தவம் விளக்கம் * தவம் * வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும் * ஜூயம் தெளிதல் | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * பஞ்சபூத நவக்கிரகத் தவ விளக்கம் - 20 நிமிட * தவம் - 40 நிமிட * எண்ணம் ஆராய்தல் - 45 நிமிட * பயிற்சி - 10 நிமிட |
| 2ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம், குரு வணக்கம் -05 நிமிட * பஞ்சேந்திரியத் தவம் -25 நிமிட * ஆசை சீரமைத்தல் & பயிற்சி -50 நிமிட * சூரிய வணக்கம், நின்று செய்யும் ஆசனங்கள்(5) -40 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை * பஞ்சபூத நவகிரக தவத்தின் விளக்கம் & நன்மைகள் * தவம் * சினம் தவிர்த்தல் * பயிற்சி | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * கவலை ஒழித்தல் - 45 நிமிட * பயிற்சி - 10 நிமிட * அகத்தாய்வு 2ன் அவசியம் - 15 நிமிட * சாந்தி தவம் - 20 நிமிட * அனுபவ உரை - 15 நிமிட * சான்றிதழ் வழங்குதல் - 10 நிமிட |



5(IV) இரண்டாம் நிலை அகத்தாய்வு

பயிற்சி அட்டவணை



| நாள் | முதல் வகுப்பு | இரண்டாம் வகுப்பு | மூன்றாம் வகுப்பு |
|------------|---|--|---|
| 1 ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம் / குரு வணக்கம் - 05 நிமிட * வரவேற்புரை / அறிமுகம் - 05 நிமிட * துரிய தவம் (நாடி சுத்தி, தண்ணுவட சுத்தியுடன்) - 30 நிமிட * சீவகாந்தப் பெருக்கம், தீபப் பயிற்சி விளக்கம் - 40 நிமிட * செயல்முறை - 30 நிமிட * ஜூயம் தெளிதல் - 10 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * துரியாதீத தவ விளக்கம் - 30 நிமிட * தீட்சை, தவம் - 30 நிமிட * நான் யார்? - 45 நிமிட * ஜூயம் தெளிதல் - 10 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * மெளனத்தின் மேன்மை - 20 நிமிட * பஞ்ச பூத நவக்கிரகத் தவம் - 40 நிமிட * குடும்ப அமைதி & பெண்ணின் பெருமை - 45 நிமிட * ஜூயம் தெளிதல் - 10 நிமிட |
| 2 ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம், குரு வணக்கம் - 05 நிமிட * பஞ்சேந்திரியத் தவம் - 25 நிமிட * தீபப் பயிற்சி செயல்முறை - 30 நிமிட * உடற்பயிற்சி முழுவதும் - 60 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரியாதீத தவம் - 30 நிமிட * பாவப்பதிவுகளும் போக்கும் வழிகளும் - 50 நிமிட * ஜூயம் தெளிதல் - 10 நிமிட * வாழ்த்து-விஞ்ஞான விளக்கம்- அலையியக்கம் - 30 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரியாதீத தவம் - 30 நிமிட * நற்பண்புகள் - 50 நிமிட * அகத்தாய்வு ஓன் அவசியம் - 10 நிமிட * அனுபவ உரை - 20 நிமிட * சான்றிதழ் வழங்குதல் - 10 நிமிட |



SKY யோகா - SMART-WCSC
5(V) முன்றாம் நிலை அகத்தாய்வு
பயிற்சி அட்டவணை



| நாள் | முதல் வகுப்பு | இரண்டாம் வகுப்பு | மூன்றாம் வகுப்பு |
|------------|--|---|---|
| 1 ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம் / குரு வணக்கம் - 05 நிமிட * வாவேற்புரை / அறிமுகம் - 05 நிமிட * துரியாதீத தவம் - 30 நிமிட * சீவகாந்தப் பெருக்கம், கண்ணாடி பயிற்சி விளக்கம் - 30 நிமிட * செயல்முறை - 40 நிமிட * ஜ்யம் தெளிதல் - 10 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * ஒன்பது மைய தவ விளக்கம் - 25 நிமிட * தவம் - 30 நிமிட * மனிதருள் வேறுபாடு ஏன்? - 50 நிமிட * ஜ்யம் தெளிதல் - 10 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஆக்கினை - 05 நிமிட * நித்தியானந்த தவ விளக்கம் - 20 நிமிட * தவம் - 30 நிமிட * உயிரும் மனமும் - 55 நிமிட * ஜ்யம் தெளிதல் - 10 நிமிட |
| 2 ஆம் நாள் | <ul style="list-style-type: none"> * இறைவணக்கம், குரு வணக்கம் - 05 நிமிட * கண்ணாடிப் பயிற்சி - 20 நிமிட * உடற்பயிற்சி முழுவதும் - 45 நிமிட * அறுகுண சீரமைப்பு - 50 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * ஒன்பது மைய தவம் - 30 நிமிட * அறிவே தெய்வம் - 45 நிமிட * இரண்டொழுக்க, ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு - 35 நிமிட * ஜ்யம் தெளிதல் - 10 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரியாதீத தவம் - 30 நிமிட * கர்மயோகம் - 50 நிமிட * பிரம்மஞான பயிற்சியின் அவசியம் - 10 நிமிட * அனுபவ உரை - 15 நிமிட * சான்றிதழ் வழங்குதல் - 15 நிமிட |



SKY யோகா - SMART-WCSC
5(VI) பிரம்மஞானப் பயிற்சி அட்டவணை



| நாள் / நேரம் | 7.00 to 8.00 a.m. | 10.00 to 11.15 a.m. | 11.45 to 1.00 p.m. | 4.00 to 5.15 p.m. | 5.30 to 6.45 p.m. |
|--------------|---|--|---|--|--|
| I. | காயகல்பம் உடற்பயிற்சி | <ul style="list-style-type: none"> * இறை வணக்கம் - 05 நிமிட * அறிமுக உரை - 05 நிமிட * ஆக்கினை தவம் - 15 நிமிட * பிரம்ம நிலை விளக்கம் - 50 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரியாதீத தவம் - 20 நிமிட * வான்காந்தம் மற்றும் பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - 55 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரிய தவம் - 20 நிமிட * ஜீவகாந்தம் மற்றும் உயிரினத் தன்மாற்றம் - 55 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * தவம் - 05 நிமிட * கருமையம், மனம் அமைப்பும் இயக்கச் சிறப்பும் - 55 நிமிட |
| II. | காயகல்பம் சிறப்பு உடற்பயிற்சி சூரிய வணக்கம் | <ul style="list-style-type: none"> * இறை வணக்கம் - 05 நிமிட * பஞ்சேந்திரிய தவம் - 20 நிமிட * வானியல்/ கோள்களுக்கும் உயிரினங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு - 50 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * துரியாதீத தவம் - 20 நிமிட * யோக நெரிகள் - 55 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * இறைநிலை தவம் - 20 நிமிட * செயல்விளைவு தத்துவம் - 55 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * தவம் - 20 நிமிட * அன்பும் கருணையும் - 55 நிமிட |
| III. | காயகல்பம் சூரிய வணக்கம் நின்ற நிலையில் செய்யும் ஆசனங்கள் (10) | <ul style="list-style-type: none"> * இறை வணக்கம் - 05 நிமிட * இறைநிலை தவம் - 20 நிமிட * தனிமனித அமைதியும் & உலக அமைதியும் - 50 நிமிட | <ul style="list-style-type: none"> * தவம் - 10 நிமிட * அருள்நிதியர் பயிற்சி - 15 நிமிட * அனுபவ உரை - 20 நிமிட * வாழ்த்துரை - 10 நிமிட * சான்றிதழ் வழங்குதல் - 10 நிமிட * நன்றியுரை - 10 நிமிட | ----- | ----- |

- + இப்பயிற்சி ஆழியாறில் மட்டும் நடைபெறும்.
- + வெளிமாநிலம் மற்றும் வெளிநாடுகளில் நடத்த ஒரு அனுமதி பெற வேண்டும். மேலும் அதற்கான WCSC நிர்ணயிக்கும் கட்டணத்தையும் செலுத்த வேண்டும்.
- + முதுநிலை பேராசிரியர்கள் மற்றும் அனுபவமிக்க பேராசிரியர்கள் மட்டும் இப்பயிற்சியை நடத்த வேண்டும்.



SKY யோகா - SMART-WCSC

5(vii) அருள்நிதியர் பயிற்சி அட்டவணை



| நாள் / நேரம் | 7.00 to 8.00 a.m. | 10.00 to 11.15 a.m. | 11.45 to 1.00 p.m. | 4.00 to 5.15 p.m. | 5.30 to 6.45 p.m. |
|--------------|---|--|--|---|--|
| I. | காயகலபம் உடற்பயிற்சி | *இனை வணக்கம் - 05 நிமி *துரிய தவம் - 20 நிமி *அறிமுகம் - 05 நிமி *உ.ச.சே.ச. கட்டணமப்பு, நோக்கம்-தொண்டின் மேன்மை - 40 நிமி *உறுதிமொழி - 05 நிமி | *ஆக்கிளை - 10 நிமி *ஆக்கிளை தீட்டைச் சிலங்ககம் - 30 நிமி *செய்முறை (Demo) - 10 நிமி *பயிற்சி - 25 நிமி | *துரியாதீத தவம் - 25 நிமி *இனைநிலை விளக்கம் - 50 நிமி | *தவம் - 05 நிமி *சாந்தி தவம் (தன்டு வட சுத்தியட்டன) - 20 நிமி *அறுகுண சீரமைப்பு - 50 நிமி |
| II. | காயகலபம் குரிய வணக்கம், படுத்த நிலை ஆசனங்கள் (10) | *பஞ்சேந்திரிய தவம் - 20 நிமி *தூரியதீட்டைச் சிலங்ககம் - 20 நிமி *செய்முறை(Demo)-10 நிமி *பயிற்சி - 20 நிமி | *நித்தியானந்த தவம் - 15 நிமி *நூன் ஆசிரியர் பொறுப்பும், கட்டமையும் - 50 நிமி *கூயம் தெளிதல் - 10 நிமி | *துரியாதீத தீட்டைச் சிலங்ககம் - 40 நிமி *கெய்முறை (Demo)-10 நிமி *பயிற்சி - 15 நிமி | *தவம் - 10 நிமி *தூரியதீட்டைச் சீரமைப்பு தீட்டைச் சீரமைப்பு - 25 நிமி |
| III. | காயகலபம் குரிய வணக்கம் ஆசனங்கள் முழுதம் | *இனை வணக்கம் - 05 நிமி *இனைநிலை தவம் CD - 20 நிமி *இனையுணர்வும் அறநெறியும் - 50 நிமி | *துரிய வணக்கம் - 05 நிமி *துரியாதீத தவம் - 15 நிமி *அனுபவ உணர்-20 நிமி *வாழ்த்துதைர் சான்றிதழ் வழங்குதல் - 10 நிமி *நன்றியுணர் - 10 நிமி | *துரியாதீத தவம் - 10 நிமி *துரியாதீத தவம் பற்றி - 15 நிமி *அனுபவ உணர்-20 நிமி *வாழ்த்துதைர் சான்றிதழ் வழங்குதல் - 10 நிமி *நன்றியுணர் - 10 நிமி | - |

அடிப்படை பயிற்சி

வகுப்பு - 5

குருவின் மேன்மை

“தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்
 தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்
 தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்
 தெளிவு குருவரு சிந்தித்தல் தானே” - திருமூலர்.

- ❖ குருவின் துணையில்லாமல் மனிதன் இறைநிலையை உணர்தலும் அடைதலும் முடியாது.
- ❖ குரு - இறைநிலையை உணர்ந்தவர்.
 - அறிவைத் தந்து அறியாமையைப் போக்குபவர்
 (கு - அறியாமை என்ற இருள் ரு - அந்த அறியாமையை நீக்குபவர்)
- ❖ அப்படிப்பட்டவர்தான் நமது குரு அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்
- ❖ பிறப்பு 1911- ஆம் ஆண்டு சென்னைக்கு அருகிலுள்ள கூடுவாஞ்சேரியில்.
- ❖ இறைநிலை தெளிந்த மாமனிதர். இறைநிலையை உணர்ந்து ஒதியவர்.
- ❖ தனிமனித அமைதி மூலம் குடும்ப அமைதி, சமுதாய அமைதி, உலக அமைதி பெற வழிகாட்டியவர்.
- ❖ தத்துவத்திலே அத்வைத்தையும், யோகத்தில் ராஜயோகத்தையும் இணைத்து மனவளக்கலையை மக்களுக்கு போதித்தவர்.
- ❖ விஞ்ஞானத்தையும் மெய்ஞ்ஞானத்தையும் ஒருங்கிணைத்துப் போதித்ததால் “தத்துவஞானி” என்று அழைக்கப்பட்டவர்.
- ❖ பெண்களுக்கு எளியமுறை குண்டலினி யோகப் பயிற்சி கொடுத்தது அவரது சிறப்பு.
- ❖ தனிமனிதன் அமைதி பெற, எளியமுறை உடற்பயிற்சி, எளியமுறை குண்டலினி யோகம், எளியமுறை அகத்தாய்வு, எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சிகளை அளித்தது அவரது சிறப்பாகும்.
- ❖ உலக அமைதிக்காக உலக சமாதான திட்டங்களை வகுத்து, ஒருவகு ஆட்சி முறையை நிறுவ வேண்டும் என்றார்.

- ❖ தமிழ்லும் ஆங்கிலத்திலும் 70-க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார்.
- ❖ 1800-க்கும் மேற்பட்ட கவிதைகளை தமிழில் எழுதியுள்ளார்.
- ❖ உலக அமைதிக்காக 1958-ஆம் ஆண்டு உலக சமுதாய சேவா சங்கம் என்ற அமைப்பை நிறுவினார்.
- ❖ மகரிஷியின் 92வது பிறந்த நாளையொட்டி ஆழியாறில் நடைபெற்ற உலக அமைதி மாநாட்டில் ஜூக்கிய நாடுகள் சபையில் பிரதிநிதி நேரில் கலந்து கொண்டு அவரின் உலக சமாதானத் திட்டத்தைப் பெற்று சென்றார்.
- ❖ தனது கொள்கைகளைப் பரப்ப உலகம் முழுவதும் பலமுறை சுற்றுப் பயணம் செய்தார்.
- ❖ அவர் மகாசமாதி அடைந்தது 28.03.2006.

மேற்கோள் நூல் :- 1. எனது வாழ்க்கை விளக்கம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.
2. என் குரு நாதர் - திருமதி மனோரமா சின்னச்சாமி

உணவில் குழங்கு

- ❖ உடலை இயக்குவதற்குத் தேவையான ஆற்றல் உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது.
- ❖ உடல் தேவையின் அளவறிந்து, சத்தான், சுத்தமான உணவை அளவோடும் முறையோடும் உண்ண வேண்டும்.
- ❖ தானியங்களையும், காய்கறிகளையும் தேவையான அளவு அன்றாட உணவில் தகுந்த விகிதத்தில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.
- ❖ இரும்பு, புரதம், தாது, கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துக்கள் செறிவாக உள்ள உணவை தேர்வு செய்து உண்பது சிறப்பு.
- ❖ உணவின் அளவு அதிகமானால் சீரணமான அளவு போக மீதம் உள்ள உணவு வயிற்றிலேயே புளித்துப் போகும். புளிப்புத்தன்மையிலிருந்து வெளிவரும் வாயுவே உப்புசம் என்கிறோம்.
- ❖ உபரியான புளிப்பு இரத்தத்தில் சேரும்போது நரம்புகள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்.
- ❖ புளிப்பு வெறும் காற்றாக மாறி நரம்பில் புகுந்து, மின்குறுக்கை ஏற்படுத்தி, கை, கால் செயல் இழக்கும்படி விழும்படி செய்துவிடும்.
- ❖ எனவே, உணவில் அளவுமுறை கடைபிடிக்க வேண்டும்.
- ❖ அரை வயிறு அளவு உணவும், கால் பாகம் நீரும் மீதம் காலியாக இருப்பதே சிறந்தது. இதனால் உணவு நல்ல முறையில் ஆற்றலாக மாற வாய்ப்பு அதிகம்.
- ❖ சாத்விக, ரஜோஸ, தாமச உணவு என்று மூவகை உணவு உண்டு.
- ❖ தானியங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பழவகைகள் முதலியன சாத்விக உணவுகள். இவை பொறுமை, அன்பு, இரக்கம், சகிப்புத்தன்மை போன்ற சாந்தமான நற்குணங்களை வளர்க்கும் தன்மை உடையன.
- ❖ புலால் வகைகள் மற்றும் ஏலம், கிராம்பு, மிளகாய் போன்ற உணவு வகைகள் ரஜோ உணவாகும். இவை தீய எண்ணங்களையும், முரட்டுத்தனமான செயல்களையும் தூண்டும் நோய்கள் உண்டாக்கும்.
- ❖ பீட்ரூட், காரட், டர்னிப், கருணைக்கிழங்கு தவிர்த்த கிழங்கு வகைகள், காய்களில் சுரைக்காய். குமட்டி போன்றவை மந்தத்தன்மையை அதாவது தாமச குணத்தைத் தருவனவாகும்.
- ❖ இயற்கை உணவுகளான பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் கீரை வகைகள், உலர்ந்த விதைகள் முதலியவற்றை சமைக்காமலே உண்ணலாம்.

சில முக்கியக் குறிப்புகள்:

- 1) சாப்பிடுவதற்கு முன் காயகல்பம் செய்ய வேண்டும்.
 - 2) பசி இல்லாதபோது சாப்பிடக்கூடாது. பசி எடுத்தால் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
 - 3) உணவில் ஆறு சுவைகள் இருக்க வேண்டும். முதலில் இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும்.
 - 4) நாவில் சுவையை சுவைத்த பின்னரே விழுங்க வேண்டும். ஆறு சுவையையும் திகட்டும் வரை உண்ண வேண்டும்.
 - 5) சாப்பிடும்பொழுது உதட்டை மூடி, காற்று உள்ளுழையாமல் நன்றாக மென்று கூழ்போல் அரைத்து பின் விழுங்க வேண்டும். நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது.
 - 6) சாப்பிடுவதற்கு $1/2$ மணிநேரம் முன்பும், பின்பும் நீர் அருந்தக் கூடாது.
 - 7) குளித்து 45நிமிட நேரம் கழித்து மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.
 - 8) பேசிக்கொண்டோ, டி.வி. பார்த்துக் கொண்டோ, புத்தகம் படித்துக் கொண்டோ சாப்பிடக்கூடாது.
 - 9) முதல் ஏப்பம் வந்த உடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட வேண்டும். பசி எடுத்தால் மீண்டும் சாப்பிடலாம்.
 - 10) முடிந்தவரை வீட்டு உணவை (நம்மேல் அக்கறை கொண்டவர்கள் சமைத்த உணவை) உண்ணவும்.

மேற்கோள் நூல் :- 1. மனவளக்கலை பகுதி- II - வேதாத்திரி மகரிஷி.

2. உணவு முறை - வேதாக்திரி மகரிஷி.

அகத்தாய்வு - I

வகுப்பு - 1

அகத்தாய்வுப் பயிற்சியின் நோக்கமும் பலன்களும்
மனவளக்கலை

1. மனதை வளப்படுத்தும் கலை
2. பெற்ற விளக்கத்தைப் பழக்கமாக மாற்றுவது.
3. விலங்கினப் பதிவுகளை நீக்கி தெய்வீகப் பதிவுகளை ஏற்படுத்தத் தனிமனிதனுக்கு அளிக்கப்படுகின்ற பயிற்சி.

மனவளக்கலையின் - 4 அங்கங்கள்

(1) அகத்தவம் (2) அகத்தாய்வு (3) குணநலப்பேறு (4) முழுமைப்பேறு

1. அகத்தவம் - மனம் தன்திறமையையும் வல்லமையையும் பெருக்கிக் கொள்ளும் பயிற்சி
2. அகத்தாய்வு - மனம் தன்னைத் தூய்மை செய்து கொள்ள எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சி.
3. குணநலப்பேறு - அந்தத் தூய்மையில் மேலும் மனம் தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது.
4. முழுமைப்பேறு - தூய்மையில் முழுமை அடைந்து அமைதியாக வாழ்வது.

அகத்தாய்வுக்கான - 5 பயிற்சிகள்

(1) எண்ணம் ஆராய்தல் (2) ஆசை சீரமைத்தல் (3) சினம் தவிர்த்தல்
(4) கவலை ஓழித்தல் (5) நான் யார்?

அகத்தாய்வுப் பயிற்சியின் நோக்கம்

1. தன் உடலை, உயிரை, மனதைப் பற்றிச் சிந்தித்தல்.
2. இச்சிந்தனையின் பயனாக தன் குறைகளை உணர்தல்
3. உணர்ந்த நிலையில் குறைகளைப் போக்கிக் கொண்டு திருத்தம் பெற வழி வகுத்தல்.
4. பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு திருத்தம் பெற்ற நிலையில் வாழ்ந்து வருவது.

அகத்தாய்வுப் பயிற்சியின் பலன்கள்:-

1. உடல் நலம்
2. உயிர்வளம்
3. மனவளம்
4. நட்பு நலம்
5. கருமையத்தாய்மை
6. இறையுணர்வு

1. உடல்நலம் :-

உடல் நலத்திற்கு உடலுக்கும் உயிருக்கும் ஒத்த உறவு வேண்டும். இந்த உறவு நீடிப்பதற்கு இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம் இம்மூன்றையும் சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உடற்பயிற்சியும், உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் எனும் ஐந்தில் அளவுமுறை காத்தலும் அவசியம்.

2. உயிர் வளம் :-

காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்து, விந்து நாத திரவத்திலிருந்து ஓஜஸ் (உயிர் ஆற்றல் + சீவகாந்த ஆற்றல்) என்ற ஆற்றலைப் பிரித்து, அதை உடலாற்றலாக மாற்றி உயிர் வளம் பெறலாம்.

3. மனவளம் :-

(1) அகத்தவம் :-

1. மனதை உயிர் மேல் வைப்பது. தவம் செய்வதால் மனதிற்கு ஓர்மை, கூர்மை, சீர்மை, நேர்மை ஏற்பட்டு மனத்தூய்மையும் வினைத்தூய்மையும் ஏற்படுகின்றன.
2. மனதின் அலைச்சுழல் குறைக்கப்பட்டு, மனம் அமைதி நிலை பெறுகிறது.
3. மனம் இறைநிலையை உணர்க்கூடிய தன்மை பெறுகிறது.

(2) அகத்தாய்வு :-

அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் மனிதனது ஆறு தீயகுணங்களை நற்குணங்களாக மாற்ற உதவுகின்றன.

4. நட்பு நலம் :-

1. இறைநிலையின் தனமாற்ற நிலையே 'தான்' என்பதை மனிதன் உணர்தல்.
2. மனம் தவத்தில் தோய்ந்து இறைநிலையோடு ஒன்றுவது ஞானம்.
3. மனம் பிற மனதோடு ஒன்றுவது அறம்
4. மனிதர்களின் தொகுப்பே சமுதாயம்
5. தனது தேவைகள் எல்லாம் சமுதாயத்தால் நிறைவேற்றப்படுகின்றன என்பதை உணர்தல்
6. ஒருவர் மனம் இன்னொருவர் மனதோடு இணைந்து அவரது இன்பத்தை தன் இன்பமாகவும், அவரது துன்பத்தை தன் துன்பமாகவும் பாவிப்பது அறம்.
7. மனிதன் நன்றி உணர்வோடு தனது அறிவாலும் ஆற்றலாலும் எல்லா உயிர்களோடும் நட்புநலம் காத்து, அன்பும் கருணையுமாக, தொடர்பு கொள்ளும் உயிர்களோடும், பொருட்களோடும் இனிமை காத்தல்,

5. கருமையத்தூய்மை :-

- உயிர் ஆற்றலின் மையம்
- சீவகாந்த ஆற்றலின் மையம்
- விந்துநாத ஆற்றலின் மையம்

மூன்றும் இணைந்த காந்தத்தினிலும் பெற்ற மையம் கருமையம் (Genetic Centre)

கருமையத்தின் இரண்டு செயல்கள்

சுருக்குதல் - பதிவு செய்தல்

விரித்தல்-எண்ணமாக விரித்துக் காட்டுதல்

1. வாழ்வில் செய்யும் எல்லா செயல்களும் அனுபவமாக, பதிவாக கருமையத்தில் உள்ளன.
2. முன்னோர் செய்த வினைகள் - சுஞ்சித கர்மமும், தான் செய்த வினைகளான - பிராராப்த கர்மமும் - கருமையத்தில் பதிவாக உள்ளன.
3. உலகம் உருவானதிலிருந்து இன்று வரை நடந்த நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் கருமையத்தில் பதிவாக உள்ளன.
4. வேண்டாப்பதிவுகளை அறிவாலும், செயலாலும் மாற்றி, நல்ல பதிவுகளை விளைவறிந்த விழிப்போடு ஏற்படுத்துதலே கருமையத் தூய்மை ஆகும்.
5. காயகல்ப பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, அகத்தாய்வு பயிற்சிகளை வைராக்கியத்தோடு செய்து கருமையத் தூய்மை பெற வேண்டும்.

6. இறையுணர்வு:-

1. வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் என்ற தன்மைகள் கொண்டது சுத்தவெளி.
2. சுத்தவெளி தன்னிறுக்கத்தால் நொறுங்கி இறைத்துகள்கள் ஆகின்றது.
3. இறைத்துகள்களின் தொகுப்பு விண்கள்
4. விண்களின் கூட்டு இயக்கம் தான் பஞ்சபூதங்கள்
5. பஞ்சபூதங்களின் தொகுப்புத் தான் ஓரநிவு முதல் ஆற்றிவு வரையான உயிரினங்களாகி முடிவில் மனிதனாக தன்மாற்றம் பெற்றுள்ளது.
6. எல்லா மனிதர்களும் இறைநிலை என்பதை உணர்ந்து பிறரை மதிக்கும் சமூணர்வான ஆன்ம நேயத்தை அடைதல் வேண்டும்.
7. வாழ்வின் நோக்கமான இறையுணர்வு பெற்று அறிநெறியில் நின்று வாழ்வில் முழுமைப்பேறு பெறல் வேண்டும்.

மேற்கோள் நூல்:- 1. மனவளக்கலை பகுதி-1 – வேதாத்திரி மகரிஷி.

(அ) பஞ்சேந்திரிய தவம் - விளக்கம்

1. மனம், புலன்கள் மூலமாக பொருட்கள் மற்றும் நபர்களோடு தொடர்பு கொள்கிறது.
2. பஞ்சதன்மாத்திரைகளாக மாற்றம் பெற்று உணர்வாகிறது.
3. புலன்களிலிருந்து இன்பம் கிடைக்கிறது என்று நினைத்து அதில் மனம் மயங்குகிறது.
4. புலன்களிலிருந்தும் இன்பம் கிடைக்கிறது என்று நினைத்து மனம் அதற்கு அடிமையாகி விடுகிறது. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல.
5. பொருள்களோடும், நபர்களோடும் தொடர்பு கொள்கின்ற போது சீவகாந்த ஆற்றல் தொடர்பு கொள்ளும் பொருள் மற்றும் நபருடைய தன்மையைப் பொறுத்துச் செலவாகும்.
6. இந்த செலவு புலன்கள் தாங்குகின்ற அளவுக்கு இருந்தாலும், மனதிற்குப் பொருத்தமாக அமைந்தாலும் அதை இன்பம் என்கிறோம்.
7. ஆனால் இந்த செலவு புலன்களின் தாங்குகின்ற அளவுக்கு மேலேயும், மனதிற்கு ஓர் பொருத்தமற்ற நிலையானால் அதை துன்பம் என்கிறோம்.
8. எப்போழும் இன்பமாக இருக்க உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம். செயல்களில் அளவு முறை காக்க வேண்டும்.

பஞ்சேந்திரிய தவம் - பலன்கள் :-

1. மனம் புலன் மயக்கத்திலிருந்து விடுபடுகிறது.
2. மனம் தன்னை பொருள் மயக்கத்திலிருந்து விடுவித்துக் கொள்கிறது.
3. மனம் ஆன்ம ஞானம் பெறுகிறது.
4. மனதிற்கு விழிப்பு நிலை கிடைக்கிறது.
5. எண்ணம், சொல், செயலில் ஒரு ஒழுங்கு கிடைக்கிறது.
6. ஜந்தில் அளவும், முறையும் கிட்டுகிறது.
7. மனம் அமைதி அடைகிறது.

(தவம் நடத்தும் முறையை அத்தியாயம்-III (9) ல் காணக)

மேற்கோள் நூல்:-1. மனவளக்கலை பகுதி-III (பஞ்சதன் மாத்திரை) -வேதாத்திரி மகரிஷி.

(ஆ) வாழ்வின் நோக்கமும், வாழ்க்கைத் தத்துவமும்

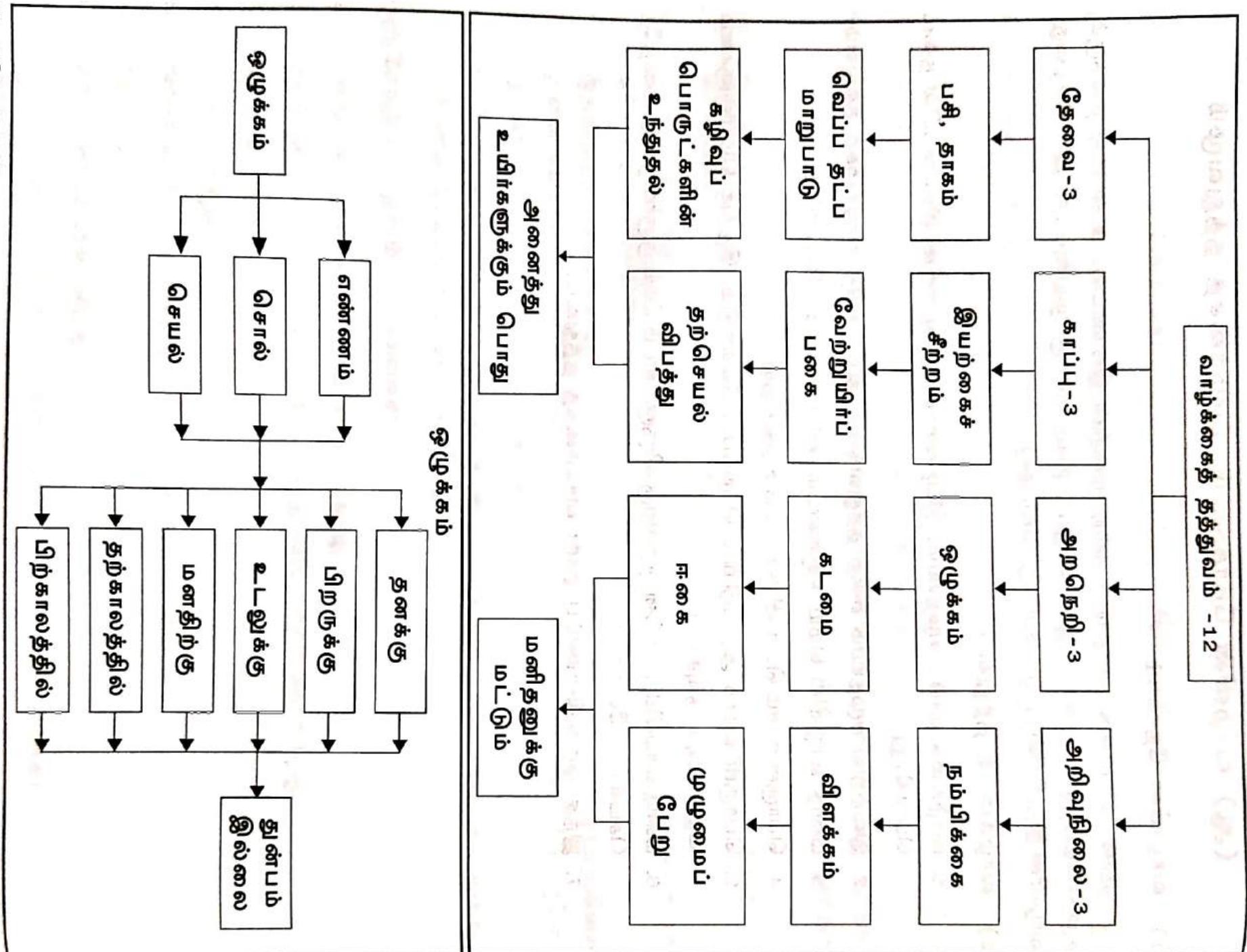
1) வாழ்வின் நோக்கம் :-

தான், இயற்கை, சமுதாயம் என்ற மூன்றின் இணைப்பை உணர்ந்து தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும் துன்பம் இல்லாமலும், இயற்கைக்கு முரண்படாமலும் வாழ்வது. வாழ்வின் இறுதியில் முழுமைப்பேறு அடைதல்.

2) வாழ்க்கைத் தத்துவம் :-

1. வாழ்க்கை தான், சமுதாயம், இயற்கை என்ற மூன்றின் இணைப்பில் நடை பெறுகிறது.
2. இவற்றில் சமுதாயம் என்ற தத்துவத்தை ஆராய்வதே வாழ்க்கைத் தத்துவம்.
3. மனித வாழ்வில் மெய்ஞ்ஞானமும், விஞ்ஞானமும் வேண்டும்.
4. பொருள் வளம் பெற விஞ்ஞானம் உதவுகிறது.
5. பொருள் வளம் அறவழியில் பெறப்பட வேண்டும். இதற்கு மெய்ஞ்ஞானம் வழிகாட்டி உதவுகிறது.
6. மனித வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கு விஞ்ஞானமும், மெய்ஞ்ஞானமும் இணைந்தே செயல்பட வேண்டும்.
7. இந்த ஒருங்கிணைப்பு தான் வாழ்க்கைத் தத்துவம்.

வாழ்க்கைக் குறிப்புகள் - 12



மேற்கொள்ளுால் : 1. மனவளக்கணை பகுதி-II, வேதாத்திரி மகரியீ.

வகுப்பு - 3

(அ) பஞ்சூத நவக்கிரக தவ விளக்கம்

(i) பஞ்சூத தவ விளக்கம் :

1. பிரபஞ்சம் முழுவதும் பஞ்சூதங்களால் ஆனது.
2. நமது உடலும் பஞ்சூதங்களின் கூட்டே.
3. எந்தப் பொருளோடு தொடர்பு கொண்டாலும் பஞ்சூதத்தோடு அலை இயக்கத்தின் மூலம் தொடர்பு கொள்கிறோம்.
4. இந்தத் தொடர்பு சாதகமாகவும் இருக்கலாம், பாதகமாகவும் இருக்கலாம்.
5. பாதிக்காத முறையில் கலப்புப் பெற்று, நன்மை பெறுகிறோம்.
6. நம்மைக் காத்துக் கொண்டு தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறோம்.
7. பஞ்சூத தவத்தில் ஓவ்வொரு பஞ்சூதத்தின் பெருமையையும் உணர்தல், உயிர் கலப்புப் பெறுதல், உற்பத்தி இரகசியத்தை அறிந்து கொள்ளல், காப்புப் பெறுதல், பயன் கொள்ளல் என்பனவற்றை உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

பலன்கள் :

1. எந்தப் பொருளோடும், ஆற்றலோடும் இணைந்து பயன் கொள்ள முடிகிறது.
2. அந்தப் பொருள், ஆற்றல் பற்றிய முழு விளக்கமும் தெளிவும் பெற்று காப்புப் பெற முடிகிறது.
3. உடலுக்கும், உயிருக்கும் ஊக்கமும், ஆக்கமும் கிடைக்கிறது.
4. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடுகிறது.

(ii) நவக்கிரக தவ விளக்கம்:

- i. கோள்களின் இரசாயன அமைப்பிற்குத் தகுந்தவாறும், மனிதர்களுடைய உருவ அமைப்பிற்குத் தகுந்தவாறும், கோள்களிலிருந்து வரும் அலைகள் சாதகமாகவும், பாதகமாகவும் அமையலாம்.
- ii. கோள்களிலிருந்து வரும் அலைகளோடு உயிர்க் கலப்புப் பெற்று தொடர்பு கொள்வதால் பாதிப்புகள் குறைந்து நன்மைகள் அதிகமாகும்.
- iii. கோள்களின் பெருமை, சுற்றி வரும் காலம், நிறம் உடலில் எந்த உறுப்போடு தொடர்பு கொண்டுள்ளது, பலன்கள் இவற்றை அறிந்து, கோள்களிலிருந்து வரும் அலைகளோடு மனதை இணைத்து, உயிர்க்கலப்புப் பெற்று தவம் செய்வதால் நன்மைகளை அடையலாம்.

பலன்கள்:

1. தவத்தினால் கோள்களிலிருந்து வரும் தீமைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.
2. மனதின் விரியும் தன்மை உச்ச நிலை அடைகிறது.
3. மனம் தூய்மை அடைகிறது.
4. உயிர் கலப்பு நடைபெறுகிறது.
5. உயிரின் களங்கங்கள் நீங்குகின்றன.
6. அன்பும், கருணையும் மேலோங்குகின்றன.
7. வாழ்க்கையில் புகழ், நீடித்த ஆயுள், வெற்றி, செல்வம், கல்வி, மகிழ்ச்சி, உடல்நலம், மனநலம், நட்புநலம், மெய்ஞ்ஞானம் முதலியன பெருகுகின்றன.

(தவம் நடத்தும் முறையை அத்தியாயம் III (15)ல் காண்க)

(ஆ) எண்ணம் ஆராய்தல் :

கருமையம்:

சீவகாந்தம் திணிவு பெற்ற மையம்

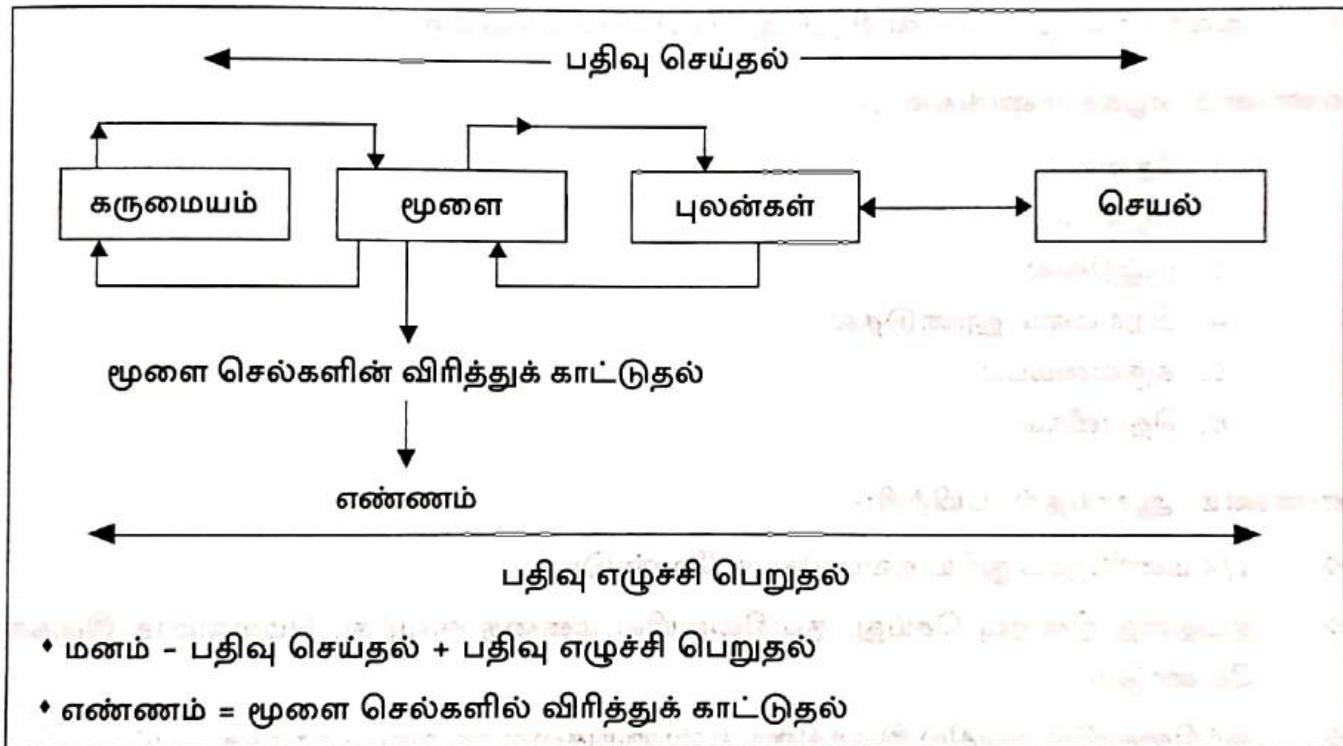
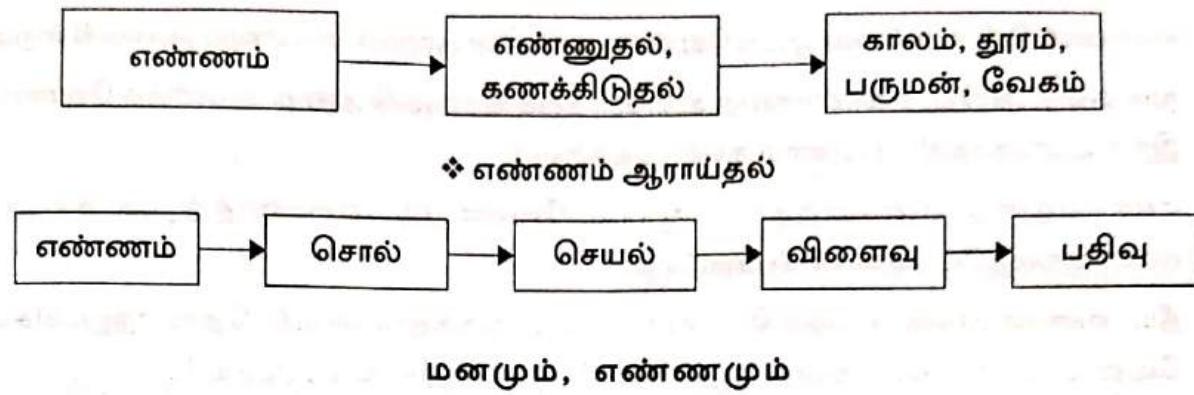
மூன்று மையங்கள் இணைந்த இடம்

- காந்த மையம்
- உயிர் மையம்
- வித்து மையம்

எல்லாப் பதிவுகளுக்கும் இருப்பான இடம்.

மனம்:-

- ❖ சீவகாந்த அலை
- ❖ மூளை வழியாக சீவகாந்தம் இயங்கி, புலன்களை இயக்கி, பஞ்ச தன்மாத்திரை களின் வேறுபாட்டை உணரும் போது, அந்த இயக்கத்தை மனம் என்கிறோம்.
- ❖ இரண்டு வேலைகள் - கருமையத்தில் சூருக்கி பதிவு செய்கிறது - கருமையத்தில் பதிவு செய்ததை தேவைப்படும் போது மீண்டும் எண்ணங்களாக மூளையில் விரித்துக் காட்டுகிறது.



எண்ணம் - மனம் வெளி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பொருட்களோடு தொடர்பு கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டு கணித்தலை எண்ணம் என்கிறோம்.

எண்ணத்தின் சிறப்பு :-

- விரிந்த நிலையில் உயர்ந்த எண்ணங்களான நிறைமனம், பொறுமை, ஈகை, கற்பு நெறி, நேர்நிறை உணர்வு, மன்னிப்பு போன்ற குணங்கள் தோன்றுகின்றன.
- குறுகிய நிலையில் தீய எண்ணங்களான பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் போன்ற குணங்கள் தோன்றுகின்றன.
- நாடகத்தின் மேடை எண்ணமே, நடிப்பது, கியக்குவது, கதை வசனம் எழுதுவது, பிரதி பலிப்பது, சொந்தக்காரர், பார்வையாளர், பார்க்கப்படுவர் எல்லாமே எண்ணம் தான்.

- எண்ணத்தின் உயர்வை ஒட்டியே எண்ணத்தின் தரமும், உயர்வும் அமைகின்றன.
- மூலத்தை அறிய, எண்ணத்தை உள்நோக்கிச் செலுத்தி அதை கவனிக்க வேண்டும். இந்த உள்நோக்கிய பயணம் தான் அகத்தவம்.
- எண்ணத்தை எண்ணத்தால் ஆராய வேண்டும். எண்ணத்திற்கு காவலாக எண்ணத்தையே வைக்க வேண்டும்.
- தீய எண்ணங்களை தேக்கி வைக்காமல், அகத்தாய்வைத் தொடர்ந்து செய்து, வேண்டாத எண்ணங்களை ஒதுக்கினால், குணத்தில் உயர முடியும்.
- அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே.

எண்ணம் எழுக்காரணங்கள் :-

1. தேவை
2. பழக்கம்
3. சூழ்நிலை
4. பிறர் மனம் தூண்டுதல்
5. கருவமைப்பு
6. தெய்வீகம்

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி:-

- ❖ 1/4 மணிநேரம் துரிய தவம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ தவத்தை நிறைவு செய்து, தவநிலையில் மனதை வைத்து, மௌனமாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ இந்நிலையில் மனதில் இருக்கின்ற எண்ணங்களை எல்லாம் தொகுத்துப் பட்டியலிட வேண்டும்.

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை :

| வரிசை எண் | எண்ணங்கள் | எண்ணம் எழுக காரணங்கள் | | | | | | விளைவு நன்மையா? தீமையா? | முடிவு |
|-----------|-----------|-----------------------|---------|-----------|----------------------|-------------|-----------|-------------------------|--------|
| | | தேவை | பழக்கம் | சூழ் நிலை | பிறர் மனம் தூண்டுதல் | கருவ மைப்பு | தெய்வீகம் | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | |
| | | | | | | | | | |

- ❖ ஒவ்வொரு எண்ணமாக ஆராய வேண்டும்.
- ❖ எந்த காரணத்தால் வருகின்றது.
- ❖ நல்ல எண்ணம் என்றால் நிறைவேற்ற வாய்ப்பு இருக்கிறதா? என ஆராய்ந்து திட்டமிட்டு நிறைவேற்ற வேண்டும்.
- ❖ தீய எண்ணம் என்றால் வேண்டாம் என்று சங்கலபமிட்டு எண்ணம் எழும்போதே விழிப்போடு நிறுத்த வேண்டும்.

மேற்கோள் நூல் :- 1. மனவளக்கலை பகுதி-1 - வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஆசை சீரமைத்தல்

- ஆசை - தேவையின் பால் துன்பத்தை போக்க எழும் இயற்கை எழுச்சியே ஆசை.
 - மூலகாரணம் - உயிர் வாழ்தல்
 - மற்ற பெயர்கள் - விருப்பம், அவா, பற்று, இச்சை, வேட்கை, காமம் வேண்டுதல்
 - வகைகள் - 1. மண்ணாசை 2. பொன்னாசை 3. பென்னாசை
- மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள்
 - இயற்கை தேவைகள்
 - வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கான தேவைகள்
 - வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலை உணர்தல்
- பேராசை : - தேவையின் இன்ப நுகர்வில், புலன்கள் மயங்கி இன்னும் வேண்டும் என அளவுமுறை மீறி மாறிச் செல்லும் ஒரு பொருத்தமற்ற உணர்ச்சியே பேராசை.
- முறையற்ற ஆசை, அதிக ஆசை. பேராசையை நிறைமனமாக மாற்ற வேண்டும்.
- ஆசை சீரமைத்தல்: துன்பம் தரக்கூடிய முறையற்ற ஆசைகளைத் தவிர்த்து, நன்மை தரக்கூடிய ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதே ஆசை சீரமைத்தல் எனப்படும்.
- ஆசையை ஒழிக்க முடியாது, ஆசையை சீரமைக்க வேண்டும்.
- உறவிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவு - துறவு
 - உயிர்களோடும், பொருட்களோடும் தொடர்பு கொள்ளும் போது புலன்களால் மட்டும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
 - எண்ணமோ அனுபோகத்தோடு ஒட்டாத துறவு நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
 - துறவு என்பது மனதிற்குத்தான்
 - இன்ப நுகர்ச்சியில் சிக்கிக் கொள்ளாத மனநிலை தான் உறவிலே துறவு.
 - இந்த நிலையை உணர்ந்து செய்யும் செயல்களே நிஷ்காமிய கர்மம்.
 - இதுவே உறவிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவு-துறவு.
- ஆசை சீரமைத்தல் - பயிற்சி முறை :-
 1/4 மணி நேரம் துரிய தவம் செய்ய வேண்டும்.
 தவத்தை நிறைவு செய்து, தவநிலையில் மனதை வைத்து, மெளனமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்நிலையில் மனதில் இருக்கின்ற ஆசைகளை எல்லாம் தொகுத்துப் பட்டியல் போட வேண்டும்.

ஆசை சீரமைப்புப் பயிற்சி முறை :

| வரிசை எண் | ஆசைகள் 1. நபர்கள் 2. பொருட்கள் 3. இன்பங்கள் | இந்த ஆசை தேவை தானா? | நிறைவு செய்ய வாய்ப்பு / வசதி உள்ளதா? (உடல், பொருளாதார வலிமை) | நிறைவு செய்தால் பின்விளைவு நன்மையா? / தீமையா? | முடிவு |
|-----------|--|---------------------|--|---|--------|
| | | | | | |

ஒவ்வொரு ஆசையையும் எடுத்து ஆராய வேண்டும்

- அவசியம் தேவையா?
- நிறைவேற்ற வாய்ப்பு / வசதி இருக்கிறதா?
- பின் விளைவு நன்மையா? / தீமையா?
- மேலே கூறப்பட்ட விளாக்களுக்கு (மூன்று) விடை ஆம் என்றால் ஆசையை நிறைவேற்ற வேண்டும்.
- விடை ‘இல்லை’ என்றால், அந்த ஆசையை விட்டு விட வேண்டும்.

❖ வெற்றிக்கு வழி:

- திட்டமிடுதல்
- செயல்படுத்துதல்
- அனுகு முறை
- சாதித்தல்
- அனுபவித்தல்

மேற்கோள் நூல்:- மனவளக்கலை பகுதி - I - வேதாத்திரி மகரிஷி.

வகுப்பு - 5

சினம் தவிர்த்தல்

❖ சினம்

- ஆசைக்கு ஏற்பட்ட தடை.
- ஆசைக்குத் தடை வரும்பொழுது அந்தத்தடையை உடைத்தெறிய வேண்டுமென எழும் உயிரின் அதிகச் செலவையே சினம் என்று பெயரிட்டு அழைக்கிறோம்.
- ஒரு விலங்கினப்பதிவு.
- சினத்தை ஓழிக்க முடியாது: தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ சினத்திற்கான காரணங்கள்

- எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமடைதல்.
- பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை.
- சரிவர திட்டமிடாமை
- உடல் மன இயலாமை.

❖ சினம் தற்கொலைக்கு ஒப்பாகும்

- அடிக்கடி சினப்பட்டு. அதிகமாக சினப்பட்டு வந்தால் உயிர் ஆற்றல் வேகம் அதிகரித்து அதிகமாகச் செலவாகி உடல் நோய் வாய்ப்பட்டு பலவீனமடைந்து நீண்ட ஆயுணோடு இருக்க வேண்டியவர்கள் குறைந்த ஆயுளில் உயிரை விட வேண்டி வரும், ஆகவே, சினம் தற்கொலைக்கு ஒப்பாகும்.

❖ சினம் ஒரு சங்கிலித் தொடர்

- அலுவலகத்தில், அதிகாரியால் கடுமையாகக் கண்டிக்கப்பட்ட அலுவலர், வீட்டிற்கு வந்து அவரது மனைவியிடம் கோபத்தைக் காட்டுகிறார். சினம் கொண்ட மனைவி தன் குழந்தையிடம் சினத்தைக் காட்டி, குழந்தையை அடித்து விடுகிறாள். ஆகவே சினம் ஒரு சங்கிலித் தொடர்.

❖ சினத்தால் வரும் கேடுகள்

- உடல் நலம் பாதிப்பு - இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, சுரம், சீதேபேதி, மலச் சிக்கல், கண் நோய், மூளை வளம் அழிவு, முக விகாரம், நடுக்கம் இவை உண்டாகும்.
- மன வள பாதிப்பு - சீவகாந்த விரயமும், மனச்சோர்வும் ஏற்படும்.
- நட்பு நல பாதிப்பு - அடிக்கடி சினம் கொள்வதால் நட்பு நலம் கெடும் - மற்றவர்கள் நம்மை வெறுப்பார்கள்.

- ஆண்மிகப் பாதிப்பு - மன அலைச்சுழல் அதிகமாகிறது - மனம் உணர்ச்சி வயப்படும் - தவம் கிட்டாது பிறவிப்பயன் கிட்டாது.
- சமுதாயத்திற்குப் பாதிப்பு - பிரபஞ்ச காந்தத்திலும் சினம் பதிந்து யார் மூலமாவது செயலுக்கு வந்து துன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

❖ சினம் தவிர்க்க பயிற்சி முறை

- பொறுமையைக் கடைபிடித்து சினத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
- நமக்கு கெடுதல் செய்பவரையும் மன்னித்து வாழ்த்தலாம்.
- 15 நிமிடங்கள் துரியதவம் செய்ய வேண்டும். தவத்தை நிறைவு செய்து, தவநிலையில் மனதை வைத்து, மென்மாக இருக்க வேண்டும்.
- இந்நிலையில் சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
- சினம் ஏற்படும் நபர்களை வரிசையாக எழுதுக.
- ஒவ்வொரு சினமாக ஆராய்க.
- அவருக்கும் எனக்கும் தொடர்பு என்ன?
- சினம் எழுக்காரணம் என்ன?
- சினம் வருவதற்கான காரணத்தில் எனது பொறுப்பு என்ன?
- முன் அனுபவம் என்ன?
- இவற்றிற்கு விடை ஆராய்ந்து இனி இவரிடம் சினம் கொள்ள மாட்டேன் என்று சங்கல்பம் செய்து கொள்க.
- அவரை வாழ்த்துக.

❖ சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி அட்டவணை

| வரிசை எண். | சினம் ஏற்படும் நபர்கள் | எனக்கும் அவருக்கும் உள்ள தொடர்பு | சினம் எழுக்காரணம் என்ன? | சினம் எழும் காரணத்தில் எனது பொறுப்பு | முன் அனுபவம் | முடிவு சங்கல்பம் |
|------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|
| | | | | | | |

மேற்கோள் நூல் : மனவளக்கலை பகுதி | -வேதாத்திரி மகரிஷி

வகுப்பு - 6

(அ) கவலை ஒழித்தல்

❖ கவலை

- ஆசை தடைபடும் போது அத்தடையை ஏற்படுத்திய பொருள் மீது, நபர் மீது ஏற்படும் பொருத்தமில்லா உணர்ச்சியே சினம். சினம் செல்லாத விடத்து ஏற்படும் ஒரு கற்பனை வலையாகிய எண்ணேமே கவலை.
- நினைப்புக்கும் நடப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.
- தேவைக்கும் இருப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.
- தன் எண்ணத்திற்கும் பிறர் எண்ணத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசம்.
- தவறான கணக்கீட்டால் ஏற்படும் மனநோய்.

கவலையை பெருக்கும் மனநிலைகள்

- திறமையின்மை, தன்னம்பிக்கையின்மை, அச்சம்.

❖ கவலையின் அறிகுறிகள்

- உடலிலே நோய்,
- உள்ளத்திலே களங்கம்
- மனதிலே குழப்பம்
- வாழ்க்கையில் சிக்கல்

❖ கவலை எழுக் காரணங்கள்

1. கோபம்
2. வஞ்சம்
3. பொறாமை
4. வெறுப்பு
5. பேராசை
6. ஒழுக்கம் மீறிய காமநோக்கம்
7. தற்பெருமை

8. அவமதிப்பு
 9. அவசியமற்ற பயம்
 10. அதிகார போதை
- ❖ கவலையால் வரும் கேடுகள்
1. மனவலிமை, உடல்வலிமை, முயற்சி விரையமாகும்.
 2. இரத்த அழுத்தம், அசீரணம், குடல் புண், தலைவலி, சுவாச நோய்கள் வருகின்றன / அதிகமாகின்றன.
 3. வாழ்க்கையில் வெற்றி தடைபடும்.
- ❖ சிக்கல் வேறு கவலை வேறு
- சிக்கல் மனதை பாதித்தால் கவலை, கவலை இல்லாமல் வாழலாம் - சிக்கல் இல்லாமல் வாழமுடியாது. சிக்கலைத் தீர்க்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ கவலையை ஒழிக்கத் தேவையானவை
- இயற்கை ஒழுங்கமைப்பை அறிய வேண்டும்
 - சிந்திக்கும் திறனைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்
 - தன்னம்பிக்கை வேண்டும்
 - முயற்சி வேண்டும்
 - துணிவு வேண்டும்
- ❖ நான்கு வகைக் கவலைகள்
- கவலைகளை நான்கு வகையாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
1. அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை:- தீராத நோய், மரணம், பொருளிழப்பு.
 2. தள்ளிப் போட வேண்டியவை:- வயது வந்த பெண்ணிற்கு திருமணம் ஆகாது இருத்தல், மகனுக்கு இன்னும் வேலை கிடைக்கவில்லை.
 3. அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை:- பிறரின் கருத்து வேறுபாடு, பொறுமைப்பேச்சு, செயல்கள்.
 4. உடனே தீர்த்து விட வேண்டியவை:- கடன் தொல்லை, அறுவை சிகிச்சைக்கான நோய்கள், பாகப்பிரிவினை கோரிக்கை.

கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை அட்டவணை

| வரிசை எண் | கவலைகள் | அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை | தள்ளிப் போட வேண்டியவை | அலட்சியம் செய்ய வேண்டியவை | உடனே தீர்க்க வேண்டியவை |
|-----------|---------|------------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|
| | | | | | |

- கவலைகளை பட்டியலிடுக.
- மேலே கூறியபடி நான்கு பிரிவுகளாக பிரித்து வகைப்படுத்துக.
- கவனமாக வகைப்படுத்துக.
- உடனே தீர்க்க வேண்டியவற்றை செயல் செய்து தீர்க்க, மற்ற வகை கவலைகளை அதற்கேற்றபடி செயலாற்றுக.
- முன் ஏற்பட்ட கவலைகள் எப்படி போயினவென்று சிந்திக்கவும்.
- சிக்கலை விரைவாக தீர்க்க, உணர்ச்சி வயப்பட்டு செயலாற்ற வேண்டாம்.

மேற்கொள் நூல்:- மனவளக்கலை பகுதி I - வேதாத்திரி மகரிஷி

(ஆ) சாந்தி தவ விளக்கம்

- மூலதார மையம் முதுகுத்தண்டின் கடைசிப்பகுதிக்கு கீழே, ஆசன வாய்க்கு ஒரு அங்குலம் மேலே உள்ளது.
- சாந்தி தவம் மூலதார மையத்தில் மனதை செலுத்தி செய்யப்படுவது.
- தவக்கனல் அதிகமாகின்றபோது, அதை சமன் செய்ய சாந்தி தவம் செய்யப் படுகின்றது.
- தவ சக்தி, உடல் சக்தியாக மாறுகின்றது.
- நோய்கள் தீருகின்றன, அதிக இரத்த அழுத்தம் சமனாகிறது.
- சில அன்பர்களுக்கு தவ ஆழ்றல் ஏதாவது ஒரு மையத்தில் சிக்கிக் கொண்டு துன்பம் கொடுக்கலாம். இத்துன்பத்தை தண்டுவட சுத்தி இணைந்த சாந்தியோகம் சரிப்படுத்தும்

(தவம் நடத்தும் முறைகளை அத்தியாயம் III(6)ல் காண்க)

அகத்தாய்வு - II

வகுப்பு - 1

(அ) சீவகாந்தப் பெருக்கம் - தீபப் பயிற்சி விளக்கம்

1. பிரபஞ்சம் முழுவதும் வான் காந்தம் நிரம்பி உள்ளது. வான்காந்தமும், சீவகாந்தமும் எப்பொழுதும் இணைந்தே உள்ளன. மனித மனதால் வான்காந்தத்தை வரவாக்கி சீவகாந்தமாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.
2. இந்த வரவு நான்கு வழிகளில் கிடைக்கிறது.
 - உணவு, நீரிலிருந்து
 - முச்சுக்காற்றிலிருந்து
 - பூமியிலிருந்து வரும் காந்த ஆற்றலிருந்து
 - கோள்களிலிருந்து வரும் காந்த ஆற்றலிருந்து
3. சீவகாந்த செலவு உடல், புலன், மன இயக்கம்
4. சீவகாந்த இழப்பை ஈடு செய்ய சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சிகள்
 - 1) தீபப் பயிற்சி 2) கண்ணாடிப் பயிற்சி
5. சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சிகளில் சீவகாந்த ஆற்றல் கண்களின் மூலமாக ஒளி அலையாக தன்மாற்றம் அடைந்து முறையாக செலவாகிறது.
6. செலவை ஈடுசெய்ய வான்காந்த ஆற்றல் உடல் முழுவதும் வரவாகிறது.
7. கண்களை மூடி தியானம் செய்யும் பொழுது உடலுக்குள் வரவான ஆற்றல் சூழல் வேகம் குறைந்து திணிவு பெற்று பெருக்கமடைகிறது.
8. தவமும் ஒரு சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சிதான்.

(பயிற்சி நடத்தும் முறையை அத்தியாயம் ||| (11)ல் காணக)

மேற்கோள் நூல் :- 1. சீவகாந்தம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.



வகுப்பு - 2

(அ) துரியாதீத தவ விளக்கம்

- இறைநிலையோடு எண்ணத்தைக் கலக்க விட்டு, எண்ணமற்ற நிலையில் நிறைநிலையாக மாறுவது.
- துரியம்+அதீதம்: அதீதம் = துரியம் கடந்த நிலை.
- சீவ பிரம்ம ஜூக்கிய முக்தி.
- மானஸ தீட்சை, பாவனை தீட்சை, கூர்ம தீட்சை, ஞான தீட்சை.
- மனம் பேரியக்க மண்டலத்திலுள்ள விண்ணேனாடு இணைகிறது.
- மனம் (சீவகாந்தம்) வான்காந்தத்தோடு இணைகிறது.
- மன அலைச்சுழல் 4-7 cps, லிருந்து 1-3 cps என்ற நிலைக்குக் குறைக்கப்படுகிறது.
- மன அலைச்சுழல் குறைக்கப்படுவதால் மனம் மெய்பொருளாக மாற்றம் பெறுகிறது.
- மனம் சுத்தவெளியாகவே மாறி விடுவதால், அனைத்து இயக்கங்களும் சுத்த வெளியின் இயக்கநிலை என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது.
- 'உணர்ந்தது சிவம் மலர்ந்தது அன்பும் கருணையும்' என்ற நிலை கிட்டுகிறது.
- மனிதப் பிறவியின் நோக்கம் நிறைவேறுகிறது. பிறப்பு - இறப்பு என்ற மீளாத்தொடர் அறுகிறது. வீடுபேறு கிடைக்கிறது.
- 'இறைநிலையோடு எண்ணத்தைக் கலக்க விட்டு' என்ற பாடலை விளக்கவும்.

துரியாதீத தவப்பயன்கள்

- இறைநிலையுடன் மனம் ஒன்றி அதுவாகிறது.
- சஞ்சித, பிரார்ப்த, ஆகாமிய கர்மங்கள் அழிகின்றன.
- ஆணவம் (தன்முனைப்பு) கனமம் (பாவப் பதிவுகள்), மாயை (மயக்கநிலை) என்ற முக்குற்றங்களும் நீங்குகின்றன.
- திரிகால ஞானம் மலர்கிறது. நுண்மான் நுழைபுலன் அமைகிறது.
- குருவின் உயிர்க்கலப்பு ஏற்படுகிறது.
- அன்பும் கருணையும் இயல்பாகிறது.
- முழுமைப்பேறு கிட்டுகிறது.
- பிறவித் தொடர் அறுக்கப்படுகிறது.
(துரியாதீத தவம் நடத்தும் முறை அத்தியாயம் III-ல் காணக)
- ஆசிரியர்கள் துரியாதீத தீட்சை (மானஸ தீட்சை) அளிக்க வேண்டும்.
மேற்கோள் நூல்:- மனவளக்கலை பகுதி I - வேதாத்திரி மகரிஷி.

வகுப்பு - 2

(ஆ) நான் யார்?

❖ நான் யார்?

- உடலா?
- மனமா?
- உயிரா?
- அறிவா?

❖ நான் உடலா?

- உடலும், புலன்களும் கருவிகளே. உயிர் ஆற்றல் இருந்தால் தான் அக்கருவிகள் வேலை செய்யும். ஆகவே நான் உடலல்ல.
- பஞ்சபுத்தகூட்டு உடல், பஞ்சபுதங்கள் விண்களால் ஆனது. விண்ணோ தெய்வத்தின் எழுச்சி நிலை, ஆகவே நான் உடலல்ல, தெய்வம்.
- பிரபஞ்சத்திலுள்ள பொருள்களைப் போல உடலும் அழியக் கூடியது, ஆகவே, நான் உடலல்ல.
- மனிதனின் பெயர் அவனது உடலைக் குறிக்கின்றதா? அல்லது ஆன்மாவாகிய அறிவைக் குறிக்கின்றதா? மனிதன் இறந்துவிட்டால் பினம் என்கிறோம். ஆகவே, பெயர் அறிவைக் குறிக்கின்றது. (பெயரை நான் என்று நினைக்கிறோம்) எனவே, நான் உடலல்ல.
- எனது உடல் என்கிறோம். நான் வேறு, உடல் வேறு ஆகவே நான் உடலல்ல.

❖ நான் மனமா?

- என் மனம் சொல்கிறது என்கிறோம். ஆகவே, நான் மனம் இல்லை.
- Coma நிலையில் மனம் இல்லை.
- கண்கள் மூலமாக மனம் உணர்கிறது. உடலில் உயிர் இல்லையென்றால் கண்கள் பார்ப்பதில்லை. ஆகவே, நான் மனமில்லை.

❖ நான் உயிரா?

- உடலும், புலன்களும், மனமும் இயங்க உயிர் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், எனது உயிர் என்று சொல்லுகிறோம். ஆகவே, நான் உயிருமல்ல.

❖ நான் அறிவா?

குறைப்பு

- உயிருக்குச் சிறப்பு அதன் உணர்கின்ற தன்மை தான். இதை அறிவு என்கிறோம்.
- ஆக இறைநிலையே தன்மாற்ற வளர்ச்சியில் அறிவாக நானாக வந்துள்ளது.

❖ நான் அறிவாக, ஆத்மாவாக, இறைவனாக இருக்கிறேன் :

- சடப் பொருள்களில் அறிவு இயக்கம் ஒழுங்காக உள்ளது.
- ஆகவே, எல்லாவற்றிலும் தெய்வமாக உள்ளது அறிவுதான்.
- எனவே, நானே அறிவு, அறிவே தெய்வம், நான் யார்? தெய்வமே நான்?
- உடல் கோவில் போல உள்ளது. அதனுள்ளே உறைகின்ற தெய்வமே அறிவு, அது நானாக உள்ளது. நான் யார்? நான் ஒரு நடமாடும் அறிவுத் திருக்கோவில்.
- இந்த அறிவு, உடல் மற்றும் உயிரிலே இருந்து கொண்டு மனம் மூலம் நான், நான் என்று சொல்லிக் கொண்டுள்ளது.

மேற்கோள் நூல் :- நான் யார்? -வேதாத்திரி மகரிஷி.

வகுப்பு - 3

குடும்ப அமைதி

- ❖ குடும்பம் என்பது கணவன், மனைவி, மகன், மகள், தாய், தந்தை ஆகிய ஆறு பேரைக் குறிக்கின்றது.
- ❖ குடும்பத்தில் பிறருடைய குறைபாடுகள், செயல்கள் அமைதியின்மைக்குக் காரணம்.
- ❖ குடும்பத்தில் நம் அறிவுதான் நிர்வாகியாக இருக்க வேண்டும். எந்தக் கட்டத்திலும், எந்தக் காரணத்திற்காகவும் உணர்ச்சிகள் நிர்வாகியாகக் கூடாது. இன்றேல் பிணக்குகள் தான் வரும்.

a) பிணக்கு எழக்காரணங்கள்

- 1. தேவை
- 2. அளவு
- 3. தன்மை
- 4. காலம்

b) குடும்ப அமைதிக்குத் தேவை

- சகிப்புத் தன்மை
- விட்டுக் கொடுத்தல்
- தியாகம்

c) குடும்ப அமைதிக்கு எது வேண்டாம்

- குறை கூறுதல் வேண்டாம்
- கட்டளை இடுதல் வேண்டாம்
- பிறரை வற்புறுத்தல் வேண்டாம்

d) குடும்ப அமைதிக்குத் தீர்வு:-

- ❖ தன்முனைப்பு வேண்டாம்.
- ❖ கணவன், மனைவி உறவு நட்பாக இருக்க வேண்டும்.
- ❖ பால் உறவிலும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்தல் தேவை.
- ❖ சினம் தவிர்த்து மற்றவர் செய்த நன்மைகளை எண்ணிப் பார்த்தல்.
- ❖ உடல் நலம், மனவளம், செலவு வளம் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ தம்பதியரிடையே தனியான இரகசியம், தனித்தனியே பொருள் வரவு-செலவு இருக்கக் கூடாது.
- ❖ வரவுக்குள் செலவு செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஒருவரை மற்றவர் புரிந்து கொண்டு மற்றவர் கருத்துக்களை மதிக்க வேண்டும்.

மேற்கோள் நூல்:- 1. குடும்ப அமைதி - வேதாத்திரி மகரிஷி.

2. இன்பமாக வாழ - வேதாத்திரி மகரிஷி.

பெண்ணின் பெருமை

- ❖ உயிர்களை தோற்றுவிக்கும் ஆற்றலையும் பொறுப்பையும் இயற்கை பெண்ணிடம் கொடுத்துள்ளது.
- ❖ ஆண் பெண்ணின் வயிற்றிலிருந்து தான் பிறந்துள்ளான்.
- ❖ பெண்ணின் பாலை உண்டே வளர்கிறான்.
- ❖ பெண் துணை கொண்டே வாழ்கிறான்.
- ❖ இந்த உலகில் வாழ்கின்ற ஆண்கள், பெண்கள் அனைவரும் பெண்ணினத்தின் அன்பளிப்புத்தான்.

சிறப்புணர்ந்த பெண்மதிப்பு:

- ❖ இவ்வுலகில் ஆண்களும், பெண்களும் எண்ணிக்கையில் சரிசமமாகவே உள்ளனர்.
- ❖ ஆண்களை பெற்றெற்றுத்தவர்களும் பெண்களே!
- ❖ பெண்கள், ஆண்களாவிட உயர்ந்தவர்களோ, தாழ்ந்தவர்களோ அல்லது சமமானவர்களோ இல்லை. ஆனால் சிறப்பானவர்கள்.
- ❖ பெண்களுக்கு தையலர் என்ற பெயர் உண்டு.
- ❖ தையல் என்றால் இணைப்பு, குடும்பங்களில் உள்ளவர்களை இணைத்து, உலகம் முழுவதையும் ஒரு கோர்வையாகச் செய்திருக்கும் அருளாற்றல் பெண்ணினத்திற்கு உரியதாம்.
- ❖ பெண்ணிற்கு நேரிழையாள் என்ற மற்றொரு பெயரும் உண்டு.
- ❖ துணி நெய்ய முதல் பாவு - நேரிழை. குறுக்கே செலுத்தப்படும் நூலிழை - ஊடுஇழை. பெண் - நேரிழை ஆண் - ஊடு இழை

பெண்களை பாதிக்கும் சில சமூக சீர்கேடுகள்

- ❖ பெண் இரண்டாம் தர பிரஜையாக சில நேரங்களில் நடத்தப்படுகிறாள்.
- ❖ பெண்களுக்கு சொத்துரிமை இல்லை.
- ❖ சில சமயக்கோட்பாடுகளிலும், பெண்களுக்கு சம உரிமை இல்லை.

- ❖ திருமணத்தின் போது தாரை வார்த்து, தத்தம் எடுத்து தான் பெற்றெடுத்த மகள் மீதுள்ள உரிமைகளை தியாகம் செய்து ஆண் மகனிடம் ஒப்படைக்கும் பழக்கம் இன்றும் உண்டு.
- ❖ பெண்ணே, ஒரு போகப் பொருளாக நினைத்து, ஊடகங்களில் விளம்பரங்களுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர்.
- ❖ பெண்ணே அடிமையாக நடத்தல்.
- ❖ பெண் சிசு கொலை சில இடங்களில் தொடர்கிறது.
- ❖ கல்லூரி, அலுவலகம் என வெளியில் தனியே செல்லும் பெண்களுக்கு உடல் மற்றும் பொருள் ரீதியான பாதுகாப்பு குறைவாக உள்ளது.
- ❖ விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் மேலோங்கிய நிலையிலும் மனிதன் உணர்ச்சி வயப்பட்டு கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு போன்ற பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறை செயல் களில் ஈடுபடுகின்றான் என்று செய்தித்தாள் மற்றும் ஊடகங்களிலும் அதிகமாக சித்தரிக்கப்படுகிறது.

மனைவி நல வேட்பு நாள்:-

- ❖ பெண்ணின் பெருமையை ஆண்கள் உணர்ந்து மதித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக மனைவி நல வேட்பு நாள் என்ற பெண்மையைப் போற்றும் புனித தினம் மனவளக்கலை மன்றங்களில் ஆகஸ்டு 30 ஆம் தேதி ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொண்டாடப்படுகிறது.

மேற்கோள் நூல் : மனவளக்கலை பகுதி -III -வேதாத்திரி மகரிஷி

தீப்ப பயிற்சி செய்முறை

தீப்பபயிற்சி

I. தீப்பபயிற்சி செய்வதற்கான நடைமுறை விதிகள்:

- ஒரு அகல் விளக்கில் விளக்கெண்ணெண்ய அல்லது சுத்தமான பசு நெய் விட்டு, ஒரு சன்னமான திரி போட்டு மல்லிகை மொட்டுப் போல விளக்குச் சுடரை ஏரிய விட வேண்டும்.
- பயிற்சியாளின் கண்களிலிருந்து 30-45 டிகிரி கோணத்தில் அகல் விளக்கை வைக்க வேண்டும்.
- தீபச்சுடர் காற்றில் ஆடாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பயிற்சியாளர் அமர்ந்திருக்கும் தளத்திலேயே, குறைந்தது 3 அடி அதிக பட்சம் 5 அடி தொலைவில் அகல் விளக்கை வைக்க வேண்டும்.
- தரையின் மீது ஒரு விரிப்பு விரித்து அதன் மீது அமர்ந்து இப்பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும்.
- பயிற்சியை காலை 3 மணி முதல் 9 மணி வரை செய்யலாம். காலை 4.30-7.30 மணி வரை செய்வது சிறப்பு. காலை 4.30 - 6 மணி வரை (பிரம்ம முகூர்த்தம்) செய்வது மிக மிகச் சிறப்பு.
- தவத்திற்கு முன்னோ அல்லது பின்னோ செய்யலாம்.
- வெள்ளிக்கிழமை சாந்தி யோகத்திற்கு முன்னால் செய்ய வேண்டும்.
- முதலில் ஒரு வாரம் தினமும் செய்து, பின்னர் வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் செய்தால் கூடப் போதுமானது.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செய்யக்கூடாது. மாத விலக்குக் காலங்களில் பெண்கள் செய்யக் கூடாது.

II. பயிற்சி செய்முறை:

- பயிற்சியாளர் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த நினைவை புருவ மத்தியிலே வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடி அமர வேண்டும்.
- இடத்தூயமை, அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல், அருட்காப்பு, அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம், இவைகளைச் சொல்ல வேண்டும்

3. கணக்களைத் திறந்து தீபச்சுடரை நீடித்த பார்வையாக, நிலைத்த பார்வையாக, அரைக்கண் பார்வையாக, ஒரே பார்வையாக உற்று 1 நிமிடம் பார்க்க வேண்டும்.
4. பிறகு கணக்களை மூடி, இடது உள்ளங்கையால் இடது கண்ணை பொத்தி, வலது உள்ளங்கையால் வலது கண்ணை பொத்தி, மனதை உடல் முழுவதும் உச்சி முதல் பாதம் வரை செலுத்தி உடலில் ஓடுகின்ற சீவகாந்த ஆற்றலை உணரவும். இதை 2 நிமிடங்கள் செய்யவும்.
5. இவ்வாறு 3 முறைகள் செய்யவும்.
6. கடைசி முறை பயிற்சி முடிந்த பிறகு, கைகளை கண்களிலிருந்து எடுத்து விட்டு, கண்களை மூடிய நிலையில் வைத்துக் கொண்டு சங்கல்பம் வாழ்த்து சொல்ல வேண்டும்.

பாவப்பதிவுகளும், போக்கும் முறைகளும்

❖ பதிவு

- தொடர்பு கொண்ட பொருளின் / நபரின் குணங்களை உடைய காந்த அலை.

❖ பாவம்

- தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்தோ, பிற்காலத்தோ, உடலுக்கோ, மனதிற்கோ துன்பம் தரும் செயல்கள்.

❖ புண்ணியம்

- மற்றவர்களுக்கும் தனக்கும் நலம் தரும் செயல்கள்

❖ செயல் செய்யும் போது ஏற்படும் பதிவுகள்

- உடல் செல்களில்/புலன்களில் - இயக்கப் பதிவு
- மூளை செல்களில் - நினைவுப்பதிவு
- சீவகாந்தத்தில் - பிரதிபலிப்புப்பதிவு
- உயிர்த்துகள்களில் - நுண்ணியக்கப் பதிவு
- கருமையத்தில் - தரப்பதிவு
- வான்காந்தத்தில் - சமுதாயப்பதிவு

❖ பதிவுகளின் அடையாளம்

- உடலிலே நோய்
- உள்ளத்திலே களங்கம்
- மனதிலே குழப்பம்
- வாழ்க்கையில் சிக்கல்

❖ பதிவுகளின் வகைகள்

- சஞ்சித கர்மம்
- பிரார்ப்த கர்மம்
- ஆகாமியம்

❖ போக்கும் முறைகள்

- பிராயச்சித்தம் - தீமையை நீக்க நற்காரியங்களில் ஈடுபடுதல், செய்த தவற்றை உணர்ந்து வருந்துதல், தவற்றால் துன்புறுவோருக்கு ஆறுதல் கூறுவது, இழப்பீடு செய்வது, மன்னிப்புக் கேட்பது போன்ற செயல்கள் எல்லாம் பிராயச்சித்தமாகும். (உடனடியாக துன்பத்தை நீக்குதல்)
- மேல் பதிவு அல்லது உணர்ந்து திருந்தி அழித்தல்:- ஏற்கனவே ஒரு செயலினால் செய்யப்பட்ட தீய பதிவை, இன்னொரு நற்பதிவு செய்து அதற்கு முன்னால் செய்த செயல் செயல்பட முடியாமல் செய்வது தான் மேல்பதிவு. (உடற்பயிற்சி, மருந்து, நற்செயல்கள்)
- பதிவு முறிவு அல்லது சமன் செய்தல்:- இறை உணர்வு பெற்று, செயல் விளைவை மதித்து, எவ்வுயிர்க்கும் தீங்கு செய்யாத விழிப்புணர்வுடன் செயலைச் செய்து வாழுதல், இங்கு பாவப்பதிவுகள் புதிதாகத் தோன்றாது: முன்வினைகளும் அடியோடு முறிந்து போகும். (துரியாதீத தவம்)

❖ பஞ்ச கோசங்கள்

- அன்னமய கோசம்
 - மனோமய கோசம்
 - பிராணமய கோசம்
 - விஞ்ஞானமய கோசம்
 - ஆனந்தமய கோசம்
 - கோசம் - மனதின் இயக்க நிலையின் எல்லை அல்லது உறை.
 - மனம் இந்த கோசங்களின் மூலமாக இயங்கி பதிவுகளைச் செய்கிறது.
 - ❖ பழைய பாவப்பதிவுகளைப் போக்க - இறையுணர்வு
 - ❖ புதிய பதிவுகள் வராமல் இருக்க - அறநெறி வாழ்வு
 - ❖ ஆன்மீக வாழ்வு தவமும், அறமும் இணைந்தது
- மேற்கோள் நூல் :- மனவளக்கலை பகுதி || - வேதாத்திரி மகரிஷி.

---★★★---

(அ) வாழ்த்து-விஞ்ஞான விளக்கம்-அலையியக்கம்

வாழ்த்து:

- பிறர் நலமாக வாழ வேண்டும் என்ற கருத்தோடு எழும் ஓர் ஒலி.
- வாழ்க என்ற வார்த்தையிலுள்ள ‘ழ்’ உச்சரிக்கப்படுகின்ற போது, பிட்யூட்டரி, பீனியல் சுரப்பிகள் நன்கு இயக்கம் பெற்று உடல் நலமும், மனவளமும் உண்டாகின்றன.
- தவ முடிவில் வாழ்த்து சொல்லப் படுவதால் வலிமை அதிகம். மனம் மிக நுண்ணிய நிலையில் இருப்பதால், எண்ணக்கூடிய எண்ணம் சீக்கிரம் செயலுக்கு வரும். தவ முடிவில் வாழ்த்துவதால், வயதில் சிறியவர்கள் கூட பெரியவர்களை வாழ்த்தலாம்.
- ❖ அலை இயக்கம் - வாழ்த்து என்ற சீவகாந்த அலைக்கு ஐந்து வகையான இயக்கங்கள் உண்டு
 - மோதுதல்
 - சிதறுதல்
 - பிரதிபலித்தல்
 - ஊடுருவுதல்
 - இரண்டிற்கும் இடையே ஊடாடிக் கொண்டிருத்தல்
 அலை இருவருக்கும் இடையே ஓடிக் கொண்டிருக்கும்: உயிரோட்டம் உண்டாகும், அது ஆயுள் முழுவதும் இருக்கும்.

நன்மைகள்:

- வாழ்த்தின் மூலம் சினம் அடிக்கடி வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.
- பகைவர்களையும் நன்பர்களாக மாற்றி விடலாம்.
- நமது, உடலும், மனமும் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று நம்மையே வாழ்த்திக் கொள்கிறோம்.
- வாழ்க்கைத் துணையை வாழ்த்துவதால் இருவரிடையே மன ஒற்றுமை ஏற்பட்டு குடும்ப அமைதி ஏற்படுகிறது.
- சூழ்ந்தைகள், உடன் பிறந்தோர், உறவினர்கள், நன்பர்களை வாழ்த்துவதால் அவர்களுடன் இனிய நட்புறவு ஏற்படுகிறது.

- கடமையில் இணைந்தோரை வாழ்த்துவதால் நட்பு நலம், தொழில் வளம் ஏற்படுகிறது.
 - உலகிலுள்ள அனைத்து உயிர்களையும் வாழ்த்தும் போது, சமுதாய விணைப்பதிவு நீங்கி பிரபஞ்சகளம் தூய்மை அடைகிறது. மக்கள் அனைவரும் நலம் பெறுவர்.
 - அருட்பேராற்றால் எங்கும் நிறைந்து ஓடிக் கொண்டிருந்தாலும், அது ஓரிடத்தில் தேங்கியும், அந்த இடத்தை விட்டு விலகாமலும் இருக்க, அக்காந்த ஆற்றல் பாதுகாப்பு வளையமாக அமையட்டும் என்று எண்ணத்தால் அருட்காப்புக் கொடுத்து பயன் அடையலாம்.

மேற்கோள் நூல் :- மனவளக்கலை பகுதி - I- வேதாத்திரி மகரிஷி.

நற் பண்புகள்

பண்பாடு:-

- ❖ எல்லாவற்றிலும் இறைவனைக் காணுகின்ற சிறப்பு வந்தால் யாருக்கும் துன்பம் விளைவிக்காது தமது வாழ்க்கையை நடத்தவும், துன்பத்தில் இருப்போருக்கு தன்னால் முடிந்த அளவு உதவிகளை செய்து அத்துண்பத்தைப் போக்கக் கூடிய வகையில் வாழும் நெறியே பண்பாடு ஆகும்.
- ❖ ஒருவரின் தன்மையை எல்லா வகையிலும் விரும்பத்தக்க முறையில் எந்த அறிவு உரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறதோ, அந்த அறிவு தருவதே கல்வி ஆகும்.
- ❖ கல்வி இரண்டு வகைப்படும். (1). பண்பாட்டுக்கல்வி (2) தொழிற்கல்வி
- ❖ தனிமனிதனுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மையே விளைவிக்கின்ற ஒரு ஒழுக்க கல்வியை பண்பாட்டுக் கல்வி என்கிறோம்.
- ❖ கீழ்க்கண்ட நற்குணங்களைப் பெற்று சிறந்து வாழ்வதே பண்பாடு ஆகும்.
- ❖ 1. அகிம்சை 2. உண்மை 3. நேர்மை 4. பொறுமை 5. நடுநிலை 6. தன்னடக்கம் 7. பணிவு 8. விடாழுயற்சி 9. பொறாமையின்மை 10. தற்பெருமையின்மை 11. நல்லதையே காணுதல்.

இயற்கை வளம் காத்தல்:

- ❖ ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் வாழுகின்ற உயிரினங்கள் அங்குள்ள உயிரற்ற அமைப்புகள் ஆகியவை கூடிய இடமே சுற்றுப்புறச்சுழல் எனப்படுகிறது.
- ❖ பல கோடி ஆண்டுகளாக நிகழ்ந்து வரும் இறையாற்றலின் மலர்ச்சியில் பூமியில் வடிவமைக்கப்பட்ட சிறப்பான சூழ்நிலையையே இயற்கை வளம் என்கிறோம்.
- ❖ இயற்கை வளங்களை வாழ்க்கை வளங்களாக மாற்றித்தான் வாழ வேண்டியுள்ளது.
- ❖ இயற்கை வளங்கள் கெடுவதற்கு, இயற்கைச் சீற்றங்களைத்தவிர, மனிதனது அறியாமையும் பேராசை மிகுந்த சுயநலப் போக்கும் முக்கியக் காரணமாகும்.
- ❖ மரங்களை அழித்தல், தூய்மைக் கேடு செய்தல், வாகனப்புகை, நீர் மாசு, செயற்கை உர வகைகள், பயிர் பாதுகாப்பு மருந்துகள் போன்ற அனைத்தும் இயற்கை வளங்கள் கெடுவதற்கான காரணங்கள் ஆகும். இவற்றை நீக்கி இந்த உலகைப் பாதுகாப்பது நம் கடமையாகும்.

ஜூனாயகத்தின் மேன்மை:

- ❖ மக்களால் மக்களுக்கு நடத்தப்படும் ஆட்சி ஜூனாயக ஆட்சியாகும்.
- ❖ நல்ல ஆட்சி முறையில் நான்கு அம்சங்கள் உள்ளன.
 1. பொருளாதாரம் 2. சுகாதாரம் 3. கல்வி 4. அரசியல்
- ❖ எல்லோருக்கும் நல்ல பண்பாடும், ஆண்மீகமும் இணைந்த கல்வி, விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் கல்வி முதலியவற்றை அளித்து, நல்ல தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, நல்லாட்சி அமைய உதவி செய்ய வேண்டும்.

தொண்டின் மேன்மை:

- ❖ தன்னலம் கருதாது, எந்த எதிர்பார்ப்பும் இன்றி, பிறரது துன்பத்தைப் போக்கியும், உதவி தேவைப்படுவோருக்கு தங்களால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்யும் பண்பு தொண்டு ஆகும்.
- ❖ இந்த சமுதாயம் உயர், இதுவரை தான் பெற்றதை திருப்பிச் சமுதாயத்திற்கு செய்ய முன் வரவேண்டும். (ஐ.ம்) மகாத்மா காந்தி, அன்னை தெரஸா.

மேற்கோள் நூல்கள் : 1. மனவளக்கலை பகுதி - II - வேதாத்திரி மகரிஷி

2. நற்பண்புகள் - சுவாமி குருபராணந்தா

அகத்தாய்வு - III

வகுப்பு - 1

சீவகாந்தப் பெருக்கப் பயிற்சி - கண்ணாடிப் பயிற்சி

1. 2.5×1.5 அடி நீள, அகல அளவுள்ள கண்ணாடியைப் பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். பயிற்சிக்கு மட்டுமே இக்கண்ணாடியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
2. காலை 3 மணி முதல் 9 மணி வரை இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். காலை 4.30 - 7.30 மணி வரை செய்வது சிறப்பு. சூரிய உதயத்திற்கு முன் (4.30 மணி 6 மணி வரை பிரம்மமுகூர்த்தம்) செய்வது மிகச் சிறப்பு.
3. கண்ணாடியை 3 அடி முதல் 5 அடி தூரத்தில் இருக்குமாறு விரிப்பில் அமைத்து அமர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. தவத்திற்கு முன்னோ அல்லது பின்னோ செய்யலாம்.
5. வெள்ளிக்கிழமை மட்டும் சாந்தி யோகத்திற்கு முன்னால் செய்ய வேண்டும்.
6. முதலில் ஒரு வாரம் தினமும் செய்து, பின்னர் வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் செய்தால் கூடப் போதுமானது.
7. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் செய்யக்கூடாது. பெண்கள் மாத விலக்குக் காலங்களில் செய்யக் கூடாது.

(கண்ணாடிப் பயிற்சி விளக்கம் செய்முறை அத்தியாயம் III (12) -ல் காணக)

(அ) ஒன்பது மைய தவ விளக்கம்

- ❖ ஒன்பது மைய தவத்தில் கீழ்க்கண்ட ஒன்பது மையங்களில் உயிர்ச்சக்தியை வைத்து தவம் செய்யப்படுகிறது.

ஒன்பது மையங்கள்

1. மூலாதாரம்
 2. சுவாதிஷ்டானம்
 3. மணிப்பூரகம்
 4. அநாகதம்
 5. விசுத்தி
 6. ஆக்கினை
 7. துரியம்
 8. பேரியக்க மண்டலம்
 9. சுத்தவெளி
- ❖ உடலுக்குள் ஏழுமையங்களும், உடலுக்கு வெளியே இரண்டு மையங்களும் உள்ளன.
 - ❖ உடலுக்குள் உள்ள ஏழு மையங்களில் உயிர்ச்சக்தி இயங்குகிறது.
 - ❖ இந்த ஏழு மையங்களுக்கு விஞ்ஞானத்தில் கீழ்க்கண்ட பெயர்களை கொடுத்து உள்ளனர்.
 1. பால் உணர்வு சுரப்பி
 2. அட்ரினல் சுரப்பி
 3. கணையம்
 4. தைமஸ்
 5. தெராய்டு சுரப்பி
 6. பிட்யூட்டரி சுரப்பி
 7. பீனியல் சுரப்பி

- ❖ இந்த நாளமில்லா சுரப்பிகள் ஹார்மோன்களை சுரக்கின்றன.
- ❖ இந்த ஹார்மோன்கள் சீவகாந்த ஆற்றலை உயிர் இரசாயனமாக மாற்றுகின்றன.
- ❖ உணவுப் பொருளைச் சீரணிப்பதிலும், சத்துப் பொருளைப் பிரிப்பதிலும், மற்றும் உடல் வளர்ச்சிதை மாற்றங்கள் அனைத்தையும் நடத்துவது இந்த உயிர் இரசாயனங்களேயாகும்.
- ❖ இந்த ஏழு சுரப்பிகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டு மின்மாற்றிகளைப் போல செயல்பட்டு, உடல் முழுவதும் உயர்ச்சக்தியானது சீரான அழுத்தத்தில் பரவுவதற்கு உதவுகின்றன.
- ❖ நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் அமைந்துள்ள இடங்களை தத்துவ ஞானிகள் சக்கரங்கள் என்று அழைக்கிறார்கள்.
- ❖ மனம் மிக நுண்ணிய நிலையில் இயங்கும் போது உயிர்ச்சக்தியானது மூலாதாரத்தை விட்டு எழுச்சி பெற்று துரியம் வரை செல்கிறது.
- ❖ இவ்வாறு உயிர்ச்சக்தியை உச்சிக்குக் கொண்டு வரும் போது மனமும் அதனுடைய இயக்கமும் சமநிலை அடைகின்றது. மேலும் உயிர்ச்சக்தி உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் மூளை செல்களுக்கும் பரவுகின்றது.

உடலிலுள்ள 7 மையங்கள் உள்ள இடங்கள்

1. மூலாதாரம்:- எருவாய்க்கும், கருவாய்க்கும் இடையே உள்ளது. இது முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதியில் இருக்கிறது. இது ஆசன வாய்க்கு ஓர் அங்குலம் மேலே அமைந்து உள்ளது.
 2. சுவாதிஷ்டானம்:- பால் சுரப்பி மற்றும் அட்ரினல் சுரப்பிக்கும் மையப்பகுதியில் உள்ளது. தொப்புள் குழிக்கு நான்கு 4 அங்குலம் கீழே உள்ளது.
 3. மணிபூரகம்:- இது தொப்புள் இருக்கும் இடம்.
 4. அநாகதம்:- இது தொண்டைக் குழியிலிருந்து நான்கு அங்குலம் கீழே உள்ளது.
 5. விசத்தி:- இது தொண்டைக்குக் கீழ் அமைந்துள்ள முடிச்சுப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
 6. ஆக்கினை:- புருவ மையத்தில் அமைந்துள்ளது.
 7. துரியம்:- இது தலையின் உச்சிப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது.
- ❖ ஒன்பது மைய தவத்தில் பஞ்ச பூத தத்துவம்:-
- மூலாதாரம் - மன
 - சுவாதிஷ்டானம் - நீர்

- மணிப்ரகம் - நெருப்பு
- அநாகதும் - காற்று
- விசக்தி - விளை

❖ பயன்கள்:-

- தவசக்தி மிகுதியை உடல் சக்தியாக மாற்றுகிறது.
- புலன்களுக்கு அப்பாலான அறிவு கிடைக்கிறது.
- பிறர் எண்ணாத்தை அப்படியே அறிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் வளர்கிறது. குக்குமப்பயனாம் செய்ய முடிகிறது.
- கையியம் வளர்கிறது, பயமின்னமை தேய்கிறது.
- வினா பற்றிய தெளிவான அறிவு கிடைக்கின்றது.
- ஆகாமிய வினை தடுக்கப்படுகிறது.
- சஞ்சித், பிரார்ப்த வினை நீங்குகிறது.
- பேரியக்க மண்டலமான பிரபஞ்சம் வரை மனம் விரிவடைகிறது.
- இறைநிலையோடு மனம் ஓன்றிக் கலக்கிறது.
(தவம் நடத்தும் முறையை அத்தியாயம் ||-ல் காண்க)

வகுப்பு - 2

மனிதருள் வேறுபாடு ஏன்?

- ❖ பூமியின் சழற்சியால், குரியனுடைய ஓளி கோண மாற்றங்கள் பெறும் போது, பூமியைச் சுற்றியுள்ள காற்று மண்டலத்தில் வெயில், காற்று, மழை, பனி போன்ற கால மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றது.
- ❖ இந்தக் கால மாற்றங்கள் உயிரினங்களில் இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- ❖ இதனால் மனிதனுடைய வாழ்க்கை முறைகளிலும் வேறுபாடுகள் அமைகின்றன.

எழு சம்பத்துகள்:-

- ❖ உலகிலுள்ள மக்களிடம் நிலவும் வேறுபாடுகளை எழு சம்பத்துகளாக அல்லது எழு மதிப்புகளாக பிரிக்கலாம். அவை:

மனிதருள் வேறுபாடு – எழு சம்பத்துக்கள்

1. உருவமைப்பு

2. குணம்

3. அறிவின் உயர்வு

4. புகழ் (கீர்த்தி)

5. உடல் வலிவு

6. சுகம்

7. செல்வம்

மனிதர்கள் வேறுபட பதினாறு காரணங்கள்:

- ❖ ஒவ்வொரு மனிதருள்ளும் வேறுபாடுகள் வர பதினாறு காரணங்கள் அடிப்படையாக உள்ளன. அவை:-

மனிதர்கள் வேறுபடக் காரணங்கள்

1. கருவமைப்பு

2. உணவு வகை

3. காலம்

4. தேசம்

5. கல்வி

6. தொழில்

7. அரசாங்கம் 8. கலை

9. முயற்சி

10. பருவம்

11. நட்பு

12. சந்தர்ப்பம்

13. ஆராய்ச்சி

14. பழக்கம்

15. வழக்கம்

16. ஒழுக்கம்

- ❖ மேலே கூறிய வேறுபாடுகளில் எவற்றை நீக்க இயலும்? எவற்றை நீக்க இயலாது? என்பதை ஆராய்ந்து, முடிந்ததை நீக்கி, நீக்க முடியாததை ஏற்றுக் கொண்டு வாழ்வில் முன்னேறலாம்.

மேற்கோள் நூல்:- மனவளக்கலை பகுதி -III – வேதாத்திரி மகரிஷி.

(அ) நித்தியானந்த தவ விளக்கம்

நித்தியானந்தம் உடற்செல்களுக்கு, சீவகாந்தச் செறிவூட்டும் ஓர் ஆண்தமான தவம். இதைச் செய்வதில் ஒரு நுணுக்கம் இருக்கிறது. அனைத்தியக்க அருட்பேராற்றலான இறைவெளியும், அதிலிருந்து தோன்றிய நுண்துகளின் தற்சுழல் விரைவில் இருந்து தோன்றும் அலையும் கூடிய ஓர் ஆற்றல்தான் காந்தம் என்று அழைக்கப்படுவது.

உயிரினங்களில் இதுவே சீவகாந்தம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்தக் காந்த அலை உடலில் விரைவாகச் சுழலும்பொழுது சீவன்களின் மையத்தில் அழுத்தம் பெற்று, அதையே தனது இயக்க மையமாக்கிக் கொள்கிறது. இதுவே சீவன்களில் கருமையம்.

இந்தத் தவத்தின் மூலம் கருமையத்தில் மையம் கொண்டுள்ள சீவகாந்தத்தை உடலில் உள்ள அத்தனை செல்களுக்கும் பாய்ச்சுகிறோம். உடலில் உள்ள அத்தனை செல்களும் சீவகாந்தத்தாலே கட்டுண்டு உள்ளது. உடற்செல்வின் ஒரு முனை சீவகாந்தத்தை வாங்கும் முனையாகவும் (Receiving Point) மறுமுனை வெளிவிடும் (Remitting Point) முனையாகவும் அமைந்துள்ளதால் ஒன்றோடொன்று கட்டுவிடாமல் பிடித்துக் கொண்டுள்ளது. இதில் எங்காவது சீவகாந்த ஒட்டம் தடைப்பட்டால் அதுதான் வலி. அதை மின்குறுக்கு (Short Circuit of Bio-Magnetism) என்கிறோம். இதுவே இடத் தாலும் காலத்தாலும் நீண்டால் நோய். இந்தத் தவத்தின் மூலம் சீவகாந்தத்தின் தடையில்லாத ஒட்டத்தை உடல் முழுவதும் ஏற்படுத்துகிறோம்.

தியானம் செய்முறை:

1. இதைச் செய்யும்பொழுது, மூலாதாரத்தில் இருந்து தண்டுவடத்தின் வழியாக மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே துரியம் (உச்சி) செல்கிறோம்.
2. மூச்சை விடும்பொழுது உச்சியிலிருந்து உடல்முழுவதும் சீவகாந்தத்தைப் பரவ விடுகிறோம். ஒரு நீரூற்றில் (fountain) வரும் நீர் எப்படி அனைத்துப் பக்கங்களில் விழுகிறதோ, அதே போன்று சீவகாந்தத்தை உடல் முழுவதும் உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை சிறிது சிறிதாகப் பரவச் செய்கிறோம்.
3. இப்படி மூச்சை இழுக்கும் பொழுது உங்கள் மனமும் அதனுடன் மிக நிதான மாகவும், கவனமாகவும் சென்று வரட்டும். மூச்ச எப்பொழுதும் போல் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். மன இயக்கம்தான் முக்கியம்.

4. இவ்வாறு ஒரு பத்து நிமிடம் செய்கிறோம். உடற்செல்கள் சீவகாந்தத்தால் தினிவு பெற்று உடலில் ஒரு ஆண்தமான நிலை ஏற்படும். உடலில் உள்ள அனைத்து மையங்களும் இயக்கம் பெறும். பிறகு உடல் முழுவதும் பரவியுள்ள சீவகாந்தக் களத்தையே சிறிது நேரம் மனதைச் செலுத்திக் கவனிப்போம்.

ପ୍ରସଂଗକ୍ଷଣ:

- இதன் பயனாய் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் சீவுகாந்தத் திணிவு பெற்று பூரிப்படைகின்றன. உடலில் நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றது.
 - நம்மைச் சுற்றி எப்பொழுதும் காந்த ஆற்றல் களம் நிரம்பி இருக்கும். ஒரு அருள்ளை வீசிக்கொண்டிருக்கும்.
 - மனதில் ஓர் ஆனந்தநிலை ஏற்படும். உயர்ந்த என்ன நினைவோடு காரியங்களை ஆற்றும்பொழுது வாழ்வில் வெற்றியும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

(தவம் நடத்தும் முறையை அத்தியாயம் III (14)-ல் காண்க)

உயிரும் மனமும்

இந்தப் பிரபஞ்சத் தோற்றுங்களிலே, இயக்கங்களிலே மனிதனுடைய அறிவிற்கு எட்டியவை, எட்டாதவை என்று இரண்டாகப் பிரித்தால் புலன்றிவுக்கு எட்டாதவை மனம், உயிர், மெய்ப்பொருள் இவையாகும். இதை மறைபொருள் என்று கூறுகின்றோம். இந்த மறைபொருள் விளக்கத்தை மதங்கள் எல்லாம் ரகசியார்த்தம் என்ற பெயராலே குறிப்பிடுகின்றன.

இந்த மறைபொருட்களாகிய மனம், உயிர், மெய் இம்மூன்றையும் பற்றி விளக்குகின்ற விளக்கம் எல்லாம் மறை. வெறும் நூலறிவினாலே இந்த மறைபொருட்களை விளக்க முடியாது. அவனே அதுவாகி அந்நிலையிலே தோய்ந்து உணர்ந்த தெளிவிலே தான் விளக்க முடியும்.

மெய்ப்பொருள் என்ற ஒன்றை உணர்ந்தவர்களால் தான் விளக்க முடியும். காரணம் அவன் தெய்வமாகவே, அவனாகவே மாறி விடுகிறான்.

“ஜயப் படாஅது அகத்தது உணர்வானைத்
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொள்ள.”

உயிரின் சிறப்பு

உயிர் எனும்சக்தி உணர்ச்சியில் மனமாய்,
ஒடுங்கித் தன்மூலம் உணர்ந்திடப் பரமாம்!.....

(ஞானக்களஞ்சியம்-2 பாடல் 1145)

உயிரின் ஆற்றலே அறிவு

அழுத்தம், ஓலி, ஓளி, சுவை, நாற்றம் ஜந்தும் உயிர்
ஆற்றலே, அது தனது ஆற்றல்தனை அளக்கும்.....

(ஞானக்களஞ்சியம்-2 பாடல் 1152)

“கருமூலம் எண்ணிறந்த பிறப்பால் வந்த
கருத்தாற்றல், அடிப்படையாய் அமையப் பெற்று....” (பாடல் - 1170)

1. உயிர்த்துகளிலிருந்து வரக்கூடிய சீவகாந்த அலையே மனம். இதையே வேதாத்திரியம் உயிரின் படர்க்கை நிலை மனம் என்கிறது.
2. மனதின் எட்டு சிறப்பு இயக்கங்கள் - உடல், உயிர், சீவகாந்தம், கருமையம், மூளை, உள்ளம், மனம், புலன்கள்.
3. மனம் காந்த அலையாக இருப்பதால் சுழற்சி அலைகளை உடையதாக உள்ளது. சுழற்சி அலைகளை ‘அதிர்வு எண்’ என்கிறோம். (பீட்டா, ஆல்பா, தீட்டா, பெல்டா)
4. உயிரின் படர்க்கை ஆற்றலாகிய மனம் - பத்துபடி நிலைகளில் இயங்குகிறது. (உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல்விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு)
5. மனம் ஐந்து நிலைகளில் இயங்குகிறது. (அன்னமய கோசம், மனோமய கோசம், பிராணமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம்)
6. மனதை வளப்படுத்தும் பயிற்சி - தவம்

மேற்கோள் நூல் :-

மனவளக்கலை-தொகுப்பு-2

- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

ஞானக்களஞ்சியம் - தொகுப்பு - 2

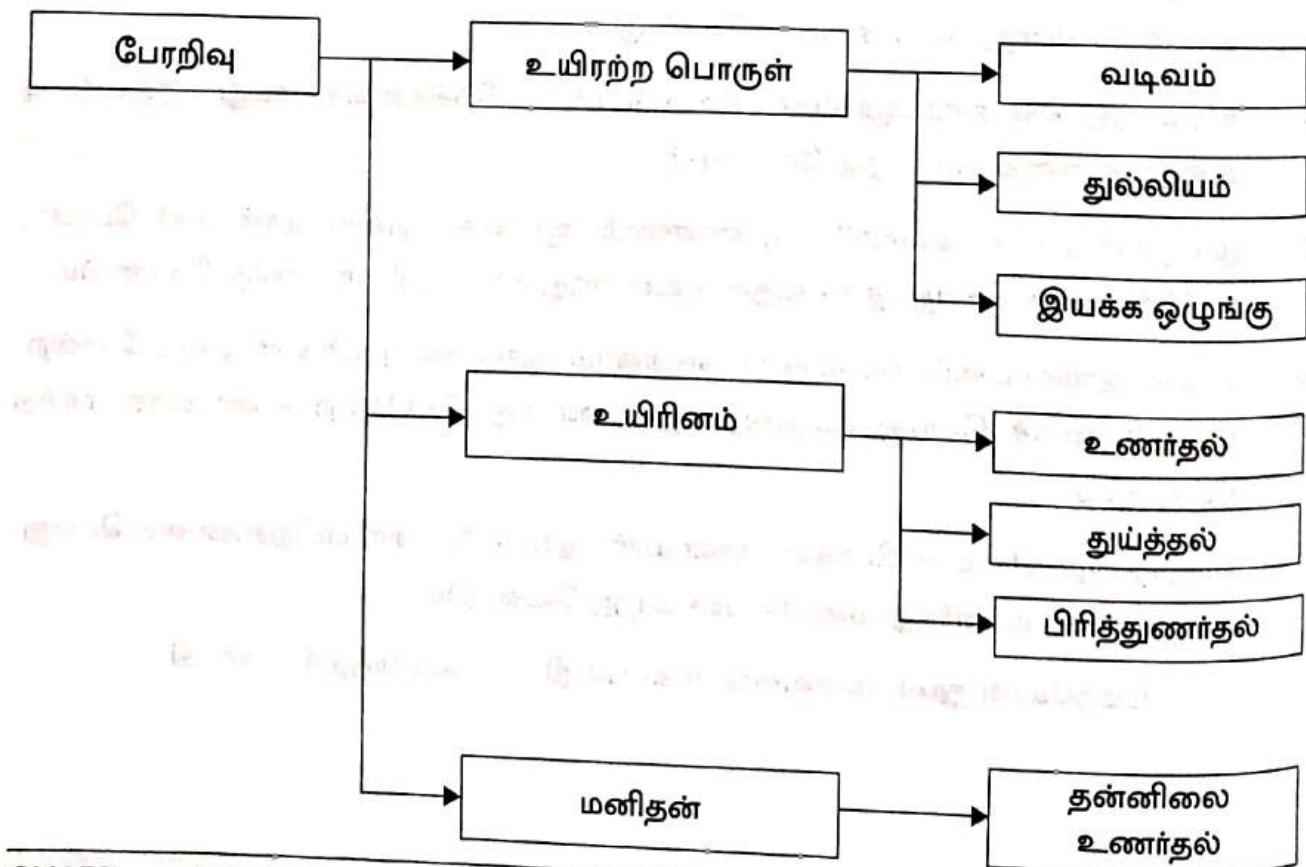
- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

அறுகுணச் சீரமைப்பு

- ❖ மனிதனிடம் உள்ள மூன்று குணங்கள் - தன்முனைப்பு, பாவப்பதிவுகள், மயக்க நிலை.
 - ❖ தன் முனைப்பிலிருந்து ஆறு தீயகுணங்கள் உற்பத்தியாகின்றன - பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம்.
 - ❖ இத்தீய குணங்களை நல்ல குணங்களாக சீரமைக்க வேண்டும் - நிறைமனம், பொறுமை, ஈகை, கற்புநெறி, சமநோக்கு, மன்னிப்பு.
 - ❖ இல்லையென்றால் அவை பழிச்செயல்களாக பஞ்ச மஹா பாதகங்கள் என மாறிவிடும் - பொய், களவு, கொலை, கற்பழிப்பு, சூது எனப்படும்.
 - ❖ ஆறு தீயகுணங்களை, நல்ல குணங்களாக மாற்றும் பயிற்சி அறுகுண சீரமைப்பு.
 - ❖ பேராசையை, ஆசை சீரமைத்தல், தவம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, தத்துவத்தை உணர்ந்து கொண்டு நிறைமனமாக மாற்ற வேண்டும்.
 - ❖ சினத்தை, சினம் தவிர்த்தல், தவம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, தத்துவத்தை உணர்ந்து பொறுமையாக மாற்ற வேண்டும்.
 - ❖ கடும்பற்று, எண்ணம் ஆராய்தல், தவம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, தத்துவத்தை உணர்ந்து ஈகையாக மாற்ற வேண்டும்.
 - ❖ முறையற்ற பால் கவர்ச்சியை, எண்ணம் ஆராய்தல் தவம், நான் யார் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, தத்துவத்தை உணர்ந்து கற்புநெறியாக மாற்ற வேண்டும்.
 - ❖ உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையை, எண்ணம் ஆராய்தல், நான் யார், தவம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து தத்துவத்தை உணர்ந்து நேர்நிறை உணர்வாக மாற்ற வேண்டும்.
 - ❖ வஞ்சத்தை, சினம் தவிர்த்தல், நான் யார்? தவம் போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்து, தத்துவத்தை உணர்ந்து மன்னிப்பாக மாற்ற வேண்டும்.
- மேற்கோள் நூல்:** மனவளக்கலை பகுதி - || - வேதாத்திரி மகரிஷி

அறிவே தெய்வம்

- ❖ இறைவெளியின் நான்கு தரங்களில் ஒன்று பேரறிவு.
- ❖ இந்த பேரறிவுதான் இறைவெளியின் ஒவ்வொரு தன்மாற்றக் கட்டங்களிலும், அதாவது துகள்களிலிருந்து தொடங்கி. பஞ்சபூதங்களாகி, உயிரினங்களாகிப் பின்னர் மனிதனிடம் ஆறாவது அறிவாகச் செயல்படுகிறது.
- ❖ இது எல்லாப் பொருள்களிலும், எல்லா இடங்களிலும் இயக்க ஒழுங்காகவும், உயிரினங்களில் இயக்க ஒழுங்காகவும், உணர்களின்ற தன்மையாகவும் செயல்படுகின்றது.
- ❖ இது சடப்பொருள்களில் காந்தமாகவும் செயல்படுகின்றது.
- ❖ இவற்றை இருத்தல் (Being), தன்மாற்றம் அடைதல் (Becoming), அறிதல் (knowing) என்பார்.
- ❖ உயிரற்ற பொருள்களில் அறிவு, தன்மை, துல்லியம், இயக்க ஒழுங்கு என இயங்குகிறது.
- ❖ உயிரினங்களில் மேலே சொன்ன மூன்றோடு, உணர்தல், துய்த்தல், பிரித்துணர்தல் என்று இயங்குகிறது.



பேர்வின் தன்மாற்றம் - வரைபடம்

- ❖ மனிதனிடத்தில் தன்னை அறிதல் என்ற நிலையில் இயங்குகிறது.
 - ❖ ஆகவே அறிவே தெய்வம்.
 - ❖ இதை அறியும் வழிகள் தவழும், தற்சோதனையும் தான்
 - ❖ மனிதனின் உடலே கோவில், நானே அறிவாக உள்ளேன், என்னுள் உள்ள அறிவே தெய்வமாக உள்ளது.
 - ❖ ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு நடமாடும் அறிவுத்திருக்கோயில்.

மேற்கோள் நூல்: 1. மனவளக்கலை பகுதி-IV-வேதாத்திரி மகரிஷி

2. திருக்குறள் உட்பொருள் விளக்கம் - வேதாத்திரி மகரிஷி

ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு

தனிமனிதன் வாழ்க்கையிலும், உலக மக்கள் வாழ்க்கையிலும், அமைதியும், நிறைவும் காண ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு என்ற அறநெறி வாழ்க்கை முறையை வேதாத்திரியம் உருவாக்கியுள்ளது.

“புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும்

போதை, போர், பொய், புகை ஓழித்து அழுல் செய்வோம்.

அதிக சுமை ஏதுமில்லை (1) அவரவர் தம் அறிவின்

ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும்,

(2) மதிப்பிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம் உடல் வருந்தா

மாநெறியும், (3) உணவுக்குயிர் கொல்லாத நோன்பும்,

(4) பொது விதியாய்ப் பிறர் பொருளை வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப்

போற்றிக் காத்தும், (5) பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும்.”

1) ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு

முதலில் ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு என்ற தனிமனித வாழ்க்கை நெறிகளைப் பற்றிச் சிந்திப்போம்.

- 1) எனது அறிவின் ஆற்றலினாலும், உடலுழைப்பாலும் வாழ்வேன்.
- 2) மற்றவர்கள் மனதையோ, உடலையோ வருத்த மாட்டேன்.
- 3) உணவுக்காக உயிர்க்கொலையை செய்ய மாட்டேன்.
- 4) பிறர் பொருளை, வாழ்க்கைச் சுதந்திரத்தைப் போற்றிக் காப்பேன்.
- 5) துன்பப்படுபவர்களுக்கு என்னாலான உதவியைச் செய்வேன்.

மனவளக்கலையில் இவ்வைந்து ஒழுக்கங்களையும் ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டுமென்றும், அவற்றின் நன்மைகளையெல்லாம் விளக்கிப் பயிற்சி அளிக்கப் படுகிறது.

2) இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

ஜந்தொழுக்கப் பண்பாடு ஒரு நீளமான, ஆழந்த ஆராய்ச்சிக்குரிய தத்துவமாக இருப்பதால், எல்லா நாட்டு மக்களாலும் உணர்ந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும். அதற்காக ஜந்து பேரொழுக்கங்களையும் இணைத்துச் சூருக்கி, அனைவரும் பயன் பெறும் வகையில், இரண்டு ஒழுக்கங்களாகச் சங்கல்பம் என்ற முறையில் போதித்துப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. அவை :

- 1) நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும் மனதிற்கும் துன்பம் தர மாட்டேன்.
- 2) துன்பப்படுவோருக்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன்.

இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு எனும் சங்கல்பம் மிகவும் மேன்மையானதொரு வாழ்வை மனிதகுலத்துக்கு அளிக்கவல்லது.

மேற்கோள் நூல் : யோகமும் மனித மாண்பும் - பட்டயக்கல்வி (Diploma)

மேற்கோள் நூல் : யோகமும் மனித மாண்பும் - பட்டயக்கல்வி (Diploma)

கர்மயோகம்

- ❖ கர்மயோகம் = கர்மம் + யோகம் கர்மம்-செயல். யோகம் - அறவாழ்வு. என்பது செயல் களை முறைப்படுத்திக்கொண்டு, அறநெறி யோடு வாழக்கூடிய ஒரு தவ வாழ்வு. இதில் இரண்டு தத்துவங்கள் அடங்கியுள்ளன.
 - (1) நன்றி உணர்வு (2) விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை.
 - ❖ மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் பெற்ற நன்மைகளை மறவாமல் மதித்துப் போற்றுவது நன்றி உணர்வு.
 - ❖ தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலையால் உணர்ச்சி வயப்படாமலும் தன்னையும் மறக்காமலும் அடைய வேண்டிய விளைவறிந்த விளைவையும் மறக்காமலும் செயல் செய்கின்ற திறமையே விளைவறிந்த விழிப்பு நிலை ஆகும்.
- எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் தன்னலம் கருதாது செய்யப்படுகின்ற கடமையை நிஷ்காமிய கர்மம் என்போம்.
- ❖ மனிதனுடைய கடமைகள் ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.
 - (1) தான் (2) குடும்பம் (3) சுற்றும் (4) சமுதாயம் (5) உலகம்
 - ❖ எல்லா மதங்களுக்கும் பொதுவானவை:-
 - (1) இறைவழிபாடு (2) அறநெறி
 - ❖ கர்மயோகத்தில் மேலே சொன்ன இரண்டும் உள்ளடக்கமாக உள்ளதால், உலகப் பொது சமயமாக கர்மயோகம் உருவாகும்.
 - ❖ கர்மயோகத்தின் சிறப்பு:- செயலின் மூலமாக மற்றவர்களின் நலன்.
 - ❖ எனவே கர்மயோகத்தில், தவம், அகத்தாய்வு, செயல் விளைவு, தொண்டு அறவாழ்வு, ஐந்தில் அளவுமுறை இரண்டொழுக்கப்பண்பாடு ஆகியவை அடங்கும்.

மேற்கொள் நூல் : மனவளக்கலை பகுதி - II - வேதாத்திரி மகரிஷி

பிரம்மஞானப் பயிற்சி

வகுப்பு - 1

பிரம்மநிலை விளக்கம்

- ❖ தமிழில் தெய்வம் என்று சொல்வதை வடமொழியில் பிரம்மம் என்கிறோம்.
- ❖ கோள்கள், உயிரினங்கள், மனிதர்கள் என அனைத்தையும் தோற்றுவித்து, இயக்கி, மறைய வைப்பது எதுவோ அதைத் தான் தெய்வம் என்றனர்.
- ❖ அந்த தெய்வத்தை பல மதங்கள், பல பெயர்களால் அழைத்தனர்.
- ❖ உண்மையில் அந்த தெய்வம் சுத்தவெளி தான்.
- ❖ எல்லா அனுக்களுக்கு அப்பாலும் அனுக்களுக்கு இடையிலும் உள்ள சுத்த வெளியை மெய்ப்பொருள் என்றும் கிராவிட்டி என்றும் கூறுகிறோம்.
- ❖ அது உள்ளார்ந்த அழுத்தமாகவும், அறிவாகவும், எல்லாத் தோற்றங்களாகவும், தோற்றப்பொருட்களிலும் ஒழுங்காற்றலாகவும், உயிரினங்களில் ஒழுங்காற்றலாகவும், உணர்கின்ற ஆற்றலாகவும் உள்ளது.
- ❖ அது தன்னுடைய இறுக்க ஆற்றலால் எல்லாவற்றையும் சூழ்ந்து அழுத்திக் கொண்டும், தாங்கிக்கொண்டும், எல்லாப்பொருட்களிலும் ஊடருவி அவற்றின் ஒழுங்கான இயக்கத்திற்கு காரணமாகவும் உள்ளது. இதுவே அன்பு ஆகும்.
- ❖ உயிரனங்களின் தேவையை நிறைவேற்றுவதால் அது கருணையாகவும் உள்ளது.
- ❖ சுத்த வெளியின் தன்மைகள் வற்றாயிருப்பு, பேராற்றல், பேரறிவு, காலம் ஆகும்.
- ❖ இவ்வாறு தெய்வம் எது என்பதை தெளிவாக அறிந்து, முறையாக வணங்கி வழிபட்டால் மனிதகுலம் வாழ்வாங்கு வாழ்வாம் என்பதை உணர்த்துவது தான் வேதாத்திரி மகரிஷி வழங்கிய பிரம்மஞானம் ஆகும்.
- ❖ சுத்தவெளி பிரபஞ்சத்திலுள்ள சடப்பொருளாகவும், உயிரினங்களாகவும் தன்மாற்றம் பெறுவதை இறைநிலையின் தன்மாற்றம் என்கிறோம்.
- ❖ சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னுள் ஏற்படும் காந்த தன்மாற்ற விளைவுகளால் தன் இயக்கச் சிறப்பை அதற்கு பொருத்தமாக அமைத்துக் கொள்ளும் இயல்பான உந்துதலை இயல்பூக்கம் என்கிறோம்.
- ❖ நோக்கம், திறமை, தொடர்புகொள்ளும் பொருள், காலத்திற்கேற்ப உண்டாகும் துல்லியமான விளைவை கூர்தலறம் என்கிறோம்.

மேற்கோள் நூல்கள் : 1. பிரம்ம ஞானம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

2. இறைநிலை அறிவு - வேதாத்திரி மகரிஷி.

வான்காந்தத் தத்துவம்

(இறைத்துகள்-காந்தம்-பிரபஞ்சத் தன்மாற்றம்)

- ❖ சுத்தவெளி எனும் இறைநிலை தன்னிறுக்க ஆற்றலாலும் நுண்ணதிர்வாலும் நொறுங்கி இறைத்துகள் ஆயிற்று.
 - ❖ சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலால் இறைத்துகள்கள் தற்சுழற்சி வேகம் பெற்று காந்த நிலையங்களாக உள்ளன.
 - ❖ இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் இறைத்துகள்களால் நிரம்பி காந்தக்களமாக உள்ளது. இதுவே வான்காந்தம்.
 - ❖ இறைநிலையின் சூழ்ந்தமுத்த ஆற்றலால், இறைத்துகள்கள் நெருக்கமான இயக்கத்திற்கு வந்து விண் என்ற அமைப்பு உருவாகிறது.
 - ❖ விண்ணிற்குள் உள்ள இறைத்துகள்கள் இறைநிலையின் சூழ்ந்தமுத்த ஆற்றலால் வேகமாக சூழன்று விண்ணை விட்டு வெளியேறுகின்றன.
 - ❖ இவ்வாறு வெளியே வருகின்ற இறைத்துகள்கள் காந்த அலைகள் ஆகும். இது பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவி இருப்பதால் அதை வான்காந்தம் என்கிறோம்.
 - ❖ இறைநிலையின் தன்னிறுக்கம் கொள்ளும் ஆற்றலாகும். விண் சூழலுவதால் ஏற்படுகின்ற ஆற்றல் தள்ளும் ஆற்றலாகும்.
 - ❖ இந்த தள்ளும் ஆற்றல் ஒரு விண் இன்னொரு விண்ணை நெருங்க விடாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவில் இயங்க வைக்கிறது.
 - ❖ விண்ணிலிருந்து இறைத்துகள்கள் வெளியேறுவதால் அதன் தற்சுழற்சி வேகம் குறைகிறது. விலக்கும் ஆற்றலும் குறைகிறது.
 - ❖ இதனால் குறைந்த தற்சுழற்சி வேகம் உடைய கனமான விண்ணை தற்சுழற்சி வேகம் அதிகமாக உள்ள கனம் குறைந்த விண் சுற்றி வர ஆரம்பிக்கிறது. ஷஹட்ரஜன் என்ற காற்று உருவாகிறது.
 - ❖ இவ்வாறு காற்று, நெருப்பு, நீர், நிலம் போன்ற பஞ்சபூதங்களும், மற்ற தோற்றப் பொருட்களும் தோன்றின.
 - ❖ விண்ணின் தற்சுழற்சி வேக வேறுபாடே எல்லாத் தோற்றப்பொருட்களும் உருவானதற்கான காரணமாகும்.
 - ❖ இவ்வாறு விண்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 92 மூலங்கள் என்ற பேரணுக்களும், மூலகங்களின் கூட்டால் மற்ற தோற்றப்பொருட்களும் தோன்றின.
- மேற்கோள் நூல்கள் :**
1. வான்காந்தம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.
 2. பிரம்மஞான சாரம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.
 3. பிரபஞ்சச்சரித்திரம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

ஜீவகாந்தம் - உயிரினத் தன்மாற்றம்

- ❖ பஞ்சபூதங்கள் ஒரு விகிதத்தில் இணைந்தபோது சீரான காந்த ஒட்டம் அமையப் பெற்று உயிர் தோன்றியது.
- ❖ தனித்து இயங்குகின்ற விண்களின் சுற்றோட்டமே உயிரோட்டம் எனப்படுகிறது.
- ❖ இவ்விண்களை உயிர்த் துகள்கள் என்கிறோம்.
- ❖ அந்த உருவத்தை சீவன் அல்லது உயிரினம் என்கிறோம்.
- ❖ உயிர்த்துகள்களிலிருந்து வெளிவருகின்ற இறைத் துகள்களை சீவகாந்தம் என்கிறோம்.
- ❖ இந்த உயிரினம், பிரபஞ்சத்தை உணரவும் சீவகாந்தகழிவை வெளியேற்றவும், புலன்களையும், மூளையையும் அமைத்துக்கொண்டது.
- ❖ சீவகாந்தம் புலன்களின் மூலமாக செலவாகின்றபோது, பஞ்ச தன்மாத்திரகளாக தன்மாற்றம் பெறுகின்றது.
- ❖ இதை மூளை செல்களின் மூலமாக இயங்கும் சீவகாந்தம் (மனம்) இன்ப, துன்ப உணர்வுகளாக உணருகிறது.
- ❖ சீவகாந்தம் விரிந்து ஓவ்வொரு உயிரினத்திலும் புலனை அமைத்துக் கொண்டது. ஓவ்வொரு உயிரினத்திலும் ஏற்பட்ட இந்த புலன் மலர்க்கியை உயிரினத் தன்மாற்றம் என்கிறோம்.
- ❖ உயிரினங்களில் அழுத்த உணர்வை உணர்வது ஓரறிவு தாவரம் அழுத்தம் மற்றும் சுவையை உணர்வது புழுக்கள். அழுத்தம், சுவை, மற்றும் மணத்தை உணர்வது மூவறிவுடைய எழும்பு. அழுத்தம், சுவை, மணம் மற்றும் ஒளியை உணர்வது பாம்பு. அழுத்தம், சுவை, மணம், ஒளி மற்றும் ஒலியை உணர்வது ஜெயறிவுடைய மான்.
- ❖ அனுமானம் என்ற ஆறாவது அறிவை உடையவன் மனிதன். தன்னையே அறியக் கூடியவனாகவும் இறைநிலையை உணரக் கூடியவனாகவும் உள்ளவன் மனிதன்.
- ❖ சுத்தவெளி என்ற இறைநிலையே மனிதனாக தன்மாற்றம் பெற்றுள்ளது. இறைநிலையே மனிதனாக வந்துள்ளது என்பதை உணர்வது தான் பிரம்ம ஞானமாகும்.

மேற்கோள் நூல்கள் : 1. சீவகாந்தம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

2. காந்தத்தத்துவம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

கருமையத் தூய்மை, மனமும் அதன் சிறப்புகளும்

- ❖ ஒரு சீவனின் இயக்கம் பரு உடல், நுண்ணுடல், காந்த உடல் என்றும் மூன்றும் ஒன்றிணைந்த இயக்க நிலையம் ஆகும்.
- ❖ பரு உடலில் காந்த ஆற்றல் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது.
- ❖ துல்லிய சமதள சீர்மை என்ற தத்துவ நியதிப்படி, காந்த சுழற்சியின் விரைவால் மையத்தில் திணிவு நிலை ஏற்படுகிறது. அந்த காந்தத்திணிவு நிலைதான் கருமையம்.
- ❖ காந்தச் சுழலை விட விரைவு குறைவாக இருக்கின்ற சூக்கும் உடலும் காந்த ஆற்றல் மையச்சுழலால் ஈர்க்கப்பட்டு அதே இடத்தில் மையம் கொள்கிறது.
- ❖ வித்தும் அதே இடத்தில் ஈர்க்கப்பட்டு மையம் கொள்கிறது.
- ❖ சீவகாந்தமையம், உயிர்மையம், வித்துமையம் மூன்றும் இணைந்து இயங்குகின்ற மையமே கருமையம் ஆகும்.
- ❖ பரு உடலின் இரசாயன மாற்றங்களால், கருமையத்தின் தன்மைகள் இயற்கை, செயற்கை என்ற இருவகையிலும் சிறப்படைகின்றன.
- ❖ கருமையம் இரண்டு வேலைகளைச் செய்கிறது.
- ❖ 1) இறுக்க ஆற்றல் கருமையத்தில் சுருக்கி பதிவு செய்கிறது. 2) விலக்கும் ஆற்றல் கருமையத்திலிருந்து விரித்து எண்ணங்களாக மலர்த்திக் காட்டுகிறது.
- ❖ நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கின்ற போது, நமது கருமையத்திலிருந்து சீவகாந்த அலை கண்களின் மூலம் வெளியே போகிறது. பொருள் தடுக்கிறது. திரும்பி வந்த அலை கண்களின் மூலமாக, மூளையின் மூலமாக கருமையத்திற்குச் சென்று பதிவாகிறது.
- ❖ எந்த மன அலைச்சுழலில் பதிவானதோ, அதே மனது அலைச்சுழல் மறுபடியும் வருகின்ற போது, அப்பதிவு கருமையத்திலிருந்து எழுச்சி பெற்று மூளைக்கு வந்து, மூளையின் காந்த அலைகளால் எண்ணமாக விரித்துக் காட்டப்படுகிறது.
- ❖ ஒவ்வொரு மனிதனின் கருமையத்திலும் இரண்டடுக்கு வினைப்பதிவுகள் உண்டு
 - 1) மேலடுக்குப் பதிவுகள் (பிரார்ப்த கர்மம்)
 - 2) கருவமைப்புப் பதிவுகள் (சஞ்சித கர்மம்)
- ❖ இவ்விரண்டு பதிவுகளுக்கேற்ப ஒரு மனிதன் உலகத்தோடு தொடர்பு கொள்கின்ற போது விருப்பமும், செயலும் உருவாகின்றன. இதுவே ஆகாமிய கர்மம் ஆகும்.
- ❖ மரணத்திற்குப்பின் உடல் மட்டும் தான் அழிகிறது.

- ❖ கருமையம் அழிவதில்லை, எத்தனை கோடி அனுபவங்கள் அதிலடக்கும் என்பதையும் கணக்கிட முடியாது. கருமையம் தோன்றியதிலிருந்து இன்று வரை உள்ள உடலியக்க மன இயக்க அனுபவங்களை ஒன்று விடாமல் பதிய வைத்திருக்கும் இயற்கை நியதியே கருமையம்.
 - ❖ எனவே, கருமையம் என்பது பிரபஞ்ச இரகசியங்கள் அனைத்தும் அடங்கிய ஒரு தெய்வீக நீதி அல்லது நீதிமன்றம் என்று கூறலாம்.
 - ❖ ஓர் உயிர் உயிரோடு இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது ஒரு குழந்தை பிறந்தால், இந்தக் கருமையம் தன்னகத்திலேயுள்ள தன்மைகளை அக்குழந்தைக்கு அடிப்படையான மூலதனமாகக் கொண்டு அமைந்து விடும்.
 - ❖ கருமையத்தில் உள்ள பதிவுகள் அடங்கிய காந்த அலைத் தொகுப்பே ஆன்மாவாகும்.
 - ❖ கருமையம் நாம் செய்யும் தீய செயல்களால் களங்கப்படுகிறது.
 - ❖ கருமையத்தை நல்ல செயல்களாலும், பிராயசித்தம், உணர்ந்து திருந்தி அழித்தல் மற்றும் பழிச்செயல் பதிவுகளை முறித்தல் என்ற பாவப்பதிவுகளை போக்கும் முறைகளால் தூய்மை செய்யலாம்.
 - ❖ ஒரு சீவன் இயங்க எட்டு வகை சிறப்பு இயக்கங்கள் தேவைப்படுகின்றன.
 - ❖ அவை: 1) உடல் 2) உயிர் 3) சீவகாந்தம் 4) கருமையம் 5) மூளை 6) உள்ளம் 7) மனம் 8) புலன்கள்
 - ❖ சீவகாந்தம் மூளை செல்களின் மூலமாக ஓடி, மனமாக மாறி, புலன்களை இயக்கி வெளியே நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளை புரிந்து கொள்கிறது.
 - ❖ மனம் 10 படிகளில் இயங்குகிறது. உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல் விளைவு அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு.
 - ❖ மனம் ஐந்து நிலையில் இயங்குகிறது. 1) அன்னமய கோசம் 2) மனோமய கோசம் 3) பிராணமய கோசம் 4) விஞ்ஞானமய கோசம் 5) ஆனந்த மய கோசம்.
 - ❖ மனதின் 3 பிரிவுகள் - புறமனம், நடுமனம், அடிமனம்
 - புறமனம் (புலன்கள்) - அனுபோக அனுபவ நிலைகள் - பீட்டா அலை - விநாடிக்கு 14 - 40 அலைச்சுழல்.
 - நடுமனம் (மூளை) - ஒடுங்கிய மனம் - அமைதி நிலை ஆஸ்பா அலை - விநாடிக்கு 8 - 13 அலைச்சுழல்
 - அடிமனம் (கருமையம்) - பேரியக்க மண்டல அறிவுத்திறன் 1) சக்திகளம் - தீட்டா அலை - விநாடிக்கு 4 - 7 அலைச்சுழல் 2) சுத்தவெளி - சிவகளம் - சமாதிநிலை - செல்டா அலை - விநாடிக்கு 1 - 3 அலைச்சுழல்.
- மேற்கோள் நூல்கள்:** 1. அருட்போற்றல் அன்புக்குரல் - வேதாத்திரி மகரிஷி.
2. கடவுளும், கருமையமும் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

வானியல், கோள்களுக்கும் உயிரினங்களுக்கும்
இடையே உள்ள தொடர்பு

- ❖ கோள்களின் தோற்றம், இருப்பு, இயக்கம் பற்றி அறிந்து கொள்வது வாணியல்.
 - ❖ இரண்டு விண்கள் நெருக்கமான இயக்கத்திற்கு வந்து ஹெடிரஜன் என்ற மூலக்கூத்தை உருவாக்குகிறது.
 - ❖ ஹெடிரஜன் என்ற காற்றுக் கூட்டம், இறைநிலையின் சூழ்ந்தமுத்தத்தால், நெருக்கமாக இயங்கி கோள் வடிவம் பெறுகின்றது. இதை நெபுலா என்கிறோம்.
 - ❖ இந்த ஹெடிரஜனோடு மற்ற பஞ்சபூதங்கள் நெருங்கி இயங்கும் போது, மையப்பகுதியில் வெப்பம் அதிகமாகி, அது வெப்பக் கோளமாகிறது.
 - ❖ இவ்வெப்பக் கோளத்தை சூரியன் என்றும் நட்சத்திரம் என்றும் கூறுகிறோம்.
 - ❖ இக்கோள்களிலிருந்து வெளியேறிய மூலகங்கள் வானில் மிதந்து கோள் வடிவம் பெற்று துணைக் கோள்களாகின்றன. அவை: புதன், வெள்ளி, பூமி, சந்திரன், செவ்வாய், குரு, சனி,
 - ❖ பல கோடிநட்சத்திரங்கள் சேர்ந்தது ஒரு அண்டம், பல அண்டங்கள் சேர்ந்தது பிரபஞ்சம்.
 - ❖ பிரபஞ்சத்தை 12 ராசிகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.
 - ❖ இரண்டேகால் நட்சத்திரத் தொகுதி ஒரு இராசியாகும்.
 - ❖ எந்த கோளிலிருந்து அதிகமான ஆற்றல் பூமியில் வந்து படுகிறதோ அந்த நாளை, அந்தக் கோளின் பெயரால் குறிப்பிட்டனர்.
 - ❖ சந்திரன் பூமியை 29 நாட்களுக்கு ஒரு முறை சுற்றி வருகிறது.
 - ❖ அமாவாசையிலிருந்து பெளர்ணமி வரை உள்ள (14) நாட்களை சுக்லபட்சம், வளர்பிறை என்றனர்.
 - ❖ பெளர்ணமியிலிருந்து அமாவாசை வரை உள்ள (14) நாட்களை கிருஷ்ணபட்சம், தேய்பிறை என்றனர்.
 - ❖ கோள்களிலிருந்து வருகின்ற காந்த அலை, மனிதனுடைய கருமையத்தோடு தொடர்பு கொண்டு, காலத்தால் செயலுக்கு ஏற்றவாறு விளைவுகளைக் கொடுக்கிறது. இதை முன் கூட்டியே கூறுவது சோதிடம்.
 - ❖ கோள்களிடமிருந்து வரும் காந்த அலை மனிதனுடைய உறுப்புகளோடு தொடர்பு உடையவை. சூரியன் - எலும்பு: புதன் - தோல்: சுக்கிரன் - சுக்கிலம்: சந்திரன் - இரத்தம் : செவ்வாய் - மஜ்ஜை: குரு - மூளை: சனி - நரம்பு.

மேற்கோள் நூல்கள்: 1. இறைநிலையின் தன்மாற்ற சரித்திரம்-வேதாத்திரி மகரிஷி
2. வானியலும் சோதிடமும் - பேரா. M.K. காமோகான்

யோக நெறிகள்

- யோகம் என்பது வாழ்க்கை நெறி. இதை இனிமை காத்தல் என்றும் சொல்லலாம்.
- மனித குலம் தன் வாழ்வின் முழுமையை தெரிந்து கொள்ள உயிரினத்தின் மூலத்தை தெரிந்து கொள்ள, உதவுவதே யோக வழி.
- நமது முன்னோர்கள் மனிதனது வாழ்க்கையை நான்கு வகைப்படுத்தினார். இந்ந நான்கு நிலைகளிலும் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறி முறைகளாக யோகங்களையும் வகைப்படுத்தினார்.
- அவை

| | | |
|----------------|---|------------|
| 1. இளமை நோன்பு | - | பக்தியோகம் |
| 2. இல்லறம் | - | கர்மயோகம் |
| 3. அகத்தவம் | - | இராஜயோகம் |
| 4. தொண்டு | - | ஞானயோகம் |
- அருட்தந்தை அவர்கள் அனைத்து யோகங்களையும் இனைத்து எளிமைப்படுத்தி, மனவளக்கலை யோகா என்ற பெயரில் மனிதகுலத்திற்கு கல்வியாகவும், பயிற்சியாகவும் வாழ்க்கை முறையாகவும் வடிவமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.
- உடற்பயிற்சி யோகாசனங்கள்:- உடல் நலம் பெறவும் வாழ்வில் வெற்றி பெறவும் மூச்சுப்பயிற்சியுடன் கூடிய உடற்பயிற்சி கற்றுத் தாப்படுகின்றது. அனைத்து யோகங்களையும் சாதனை செய்ய முதல் தகுதி.
- பக்தி யோகம் :- அன்பு என்ற உணர்வை உயர்வான இடத்தில் வைக்கும் பொழுது அந்த அன்பே பக்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது. குருவின் மீது வைக்கும் அன்பு குருபக்தி, பிறந்த மன்னின் மீது செலுத்தும் அன்பு தேசபக்தி என்று அழைக்கப் படுகிறது. இறைவன் மீது வைக்கப்படும் அன்பும், நம்பிக்கையும் பக்தி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இறைவனைப் பற்றிய அறிவு முழுமையாக இல்லாவிட்டாலும் இவ்வுலகத்தை உருவாக்கிய ஒரு சக்தியை பெரியவர்களின் சொற்படி உணர்ந்து நம்பிக்கையுடன் வாழ்வது பக்தியோகம்.
- கர்மயோகம்:- கர்மம் என்றால் செயல். யோகம் என்றால் அறவாழ்வு. இதை கடமை அறம் என்றும் சொல்லலாம். இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டு, பொருளீட்ட வேண்டி தொழில் செய்து செம்மையாக கடமைகளை ஆற்றி அற உணர்வோடு வாழ்கின்ற வாழ்க்கை நெறியே கர்மயோகம்.

- இராஜ்யோகம் :- மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தவும் புலன் மயக்கத்திலிருந்து புலன்களை மீட்டு அவைகளை அடக்கியானுகின்ற தன்மை பெறவும் அகத்தவம் செய்யப்படுகின்றது. மனதை உள்முகமாக எடுத்துச்சென்று உயிர்மீது வைப்பது அகத்தவமாகும். தவம் செய்து மன அலைச் சுழலைக் குறைத்து, மனதை வலிமை உடையதாகச் செய்ய வேண்டும். இதற்கான வழியே இராஜ்யோகமாகும்.
 - ஞானயோகம் :- அகத்தவத்தால் பெற்ற மனவலிமையைக் கொண்டு, அகத்தாய்வு செய்து, மனதை தீய குணங்களிலிருந்து விடுவித்து அதை இறை ஆற்றலோடு இணைப்பது ஞானயோகமாகும். பிரபஞ்ச இரகசியங்கள் அனைத்தையும் உணர்வது, நான் யார் என்பதை அறிந்து கொள்வதும் ஞானயோகமாகும். அறிவை அறிவால் அறிந்தோர் அன்பின் அறமே ஞானயோகமாகும்.

செயல்விளைவுத் தத்துவம்

- ❖ ஒரு செயல் செய்தால் விளைவு நிச்சயம்.
- ❖ விளைவு உடனேயும் வரலாம்: பிறகும் வரலாம். இது தான் இறைநீதி எனும் செயல் விளைவு தத்துவம்.
- ❖ நல்ல செயல்கள் செய்தால் நன்மைகள், நல்ல பதிவு.
- ❖ தீய செயல்கள் செய்தால் தீமைகள், தீய பதிவு.
- ❖ இது தான் இயற்கையின் சட்டம், அதாவது இறைநீதி.
- ❖ இதை உணர்ந்தால், அதுவே உள்ளதை உணர்தல் ஆகும்.
- ❖ செயல் விளைவு தத்துவத்தை உணர்ந்து, நல்ல செயல்களையே செய்வது, நல்லவை செய்தல்.
- ❖ கெட்ட செயல்களை தவிர்த்தல், அல்லவை விடுதல்.
- ❖ ஒரு செயலுக்கு விளைவு, நோக்கம், திறமை, தொடர்பு கொள்ளும் பொருள், காலம், இடம் ஆகிய ஐந்தையும் சார்ந்தே உள்ளது.
- ❖ விளைவை கணித்து, விழிப்பு நிலையில், அளவு முறையோடு செயல்கள் செய்யப் பட வேண்டும்.
- ❖ இறைநீதி சட்டமே விதியாகும்.
- ❖ இதை உணர்ந்து, மனதை இவ்விதிக்கு முரணாக இயக்காமல், விதிக்கு ஒத்தும் உதவியும் இயக்குகின்ற போது, அம்மனதை மதி என்கிறோம்.
- ❖ இப்படி மனதை மதி என்ற நிலையில் இயக்குகின்றபோது, எல்லாம் நன்மையாகவே முடியும்.
- ❖ இதைத்தான் விதியை மதியால் வெல்லலாம் என்றனர்.
- ❖ ஒரு செயலைச் செய்வதா? கூடாதா? என்பதைத் தீர்மானிக்கும் உரிமை நமக்கு உள்ளது. ஆனால், அந்தச் செயலுக்கு விளைவு இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கும் உரிமை நமக்கு இல்லை.
- ❖ செயலிலேயே விளைவு தொக்கி நிற்கிறது.
- ❖ செயலைச் செய்வது நாம், விளைவாக வருவது இறைநிலை.
- ❖ விளைவில்லாத செயலில்லை. செயலில்லாத விளைவு இல்லை. இறைநிலை இல்லாத மனம் இல்லை.
- ❖ இவற்றை உணர்ந்து, செயலைச் செய்து, அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழலாம்.

மேற்கோள் நூல்: செயல்விளைவு தத்துவம் – வேதாத்திரி மகரிஷி.

அன்பும் கருணையும்

இயற்கையில் அன்பும் கருணையும் தான் எங்கும் எதிலும் காணப்படுகிறது.

- ❖ எந்த ஒன்றையும் இணைத்துப் பிடித்துக் காப்பது அன்பு.
- ❖ அதற்கு வேண்டியதை வேண்டியவாறு அளித்துக் கொண்டிருப்பது கருணை.
- ❖ இறைநிலை தன்னிறுக்க ஆற்றலால் அனைத்து பிரபஞ்சப் பொருட்களையும், அரவணைத்துக் காப்பது அன்பு.
- ❖ அதே தன்னிறுக்க ஆற்றலால் அனைத்தையும் துல்லியம் தவறாது இயக்கி, அவைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவது கருணை.
- ❖ அன்பும் கருணையும் இறைகுணங்களாகும்: அவற்றை பிரிக்க இயலாது.
- ❖ எங்கு அன்பு உள்ளதோ, அங்கு கருணையும் உள்ளது.
- ❖ அன்பிலிருந்துதான் கருணை உருவாகின்றது. அது நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற ஆசை.
- ❖ கருணையை உருவாக்க முடியாது. அது இயற்கையாக வரவேண்டும்.

உதாரணங்கள்

- ❖ தாய் தனது குழந்தையை அணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது - அன்பு
- ❖ அதனுடைய (குழந்தையுடைய) தேவைகளை அவ்வப்பொழுது நிறைவேற்றுவது கருணை.
- ❖ மாமரம் மாம்பிஞ்சை காம்பிளால் பிடித்திருப்பது அன்பு.
- ❖ மாமரம் பிஞ்சைக்கு தேவையானவற்றை அளிப்பது கருணை.
- ❖ முட்டைக்குள் உள்ள கருவை, முட்டை ஓடு காப்பது அன்பு.
- ❖ உள்ளேயிருக்கும் கருவே, குஞ்சுக்கு உணவாவது கருணை.
- ❖ ஒரு பல்லி பூச்சியை வாயில் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.
- ❖ தனது கண்களில் உள்ள சீவகாந்தம் மூலம் பல்லி பூச்சியை மயக்க நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடுகின்றது.
- ❖ பூச்சியை வலி என்ற துன்ப உணர்விலிருந்து மீட்கப்படுவது கருணை.

மேற்கோள் நூல்:- இறையுணர்வும் அறநெறியும் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

---★★★---

தனிமனித அமைதி, உலக அமைதி

❖ அமைதி:

- போராட்டமோ அல்லது சிக்கல்களோ இல்லாத நிலை
- உடலுக்கும் உயிருக்கும் இடையே இனிமை காத்தல்
- குடும்பத்திற்கும் தனக்கும் இடையே இனிமை காத்தல்
- தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் இடையே இனிமை காத்தல்

❖ எல்லா சிக்கல்களும், போராட்டங்களும் மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டவேயே.

❖ அமைதியின் 3 பிரிவுகள் 1) தனிமனித அமைதி 2) குடும்ப அமைதி 3) சமுதாய அமைதி மற்றும் உலக அமைதி

❖ தனிமனித அமைதி

- உடல்வலியோ, நோயோ, மனதில் குழப்பமோ அல்லது சிக்கலோ இருந்தால் தனிமனித அமைதி கெடும்.
- இவற்றை தடுக்க, உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்: நல்ல பொருந்துகின்ற உணவை உண்ண வேண்டும். நல்ல செயல்களை நல்ல ஓய்வோடு சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும்.
- மனதை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ள தவம் மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

❖ குடும்ப அமைதி -

- கீழ்க்கண்ட நான்கு காரணங்கள்
 - 1) தேவை
 - 2) அளவு
 - 3) தன்மை
 - 4) காலம்
- மேற்கண்ட நான்கையும் தீர்க்க
 - 1) பொறுமை
 - 2) விட்டுக்கொடுத்தல்
 - 3) தியாகம் ஆகியவை தேவை.
- குடும்ப அமைதி பெற
 - 1) குறை கூறுதல்
 - 2) பிறரை ஆளுதல்
 - 3) எதிர்பார்ப்பு என்ற மூன்றும் வேண்டாம்.
- குடும்ப அன்பர்கள் இடையே பரஸ்பர அன்பு, ஒற்றுமை, மற்றும் நம்பிக்கை வேண்டும்

❖ உலக அமைதி

- ஓவ்வொரு உலகக் குடிமகனும் வாழ்வை மதித்து, அறநெறியை பின்பற்ற வேண்டும்.
- ஓவ்வொரு உலகக் குடிமகனாகவும், சுத்தவெளியின் பேரறிவே வந்துள்ளது.
- போர் தேவைதானா? தேவையில்லை.
- போர் சட்ட விரோதம் என்று அறிவிக்கப்பட வேண்டும்.
- சில வல்லரசு நாடுகளிடமுள்ள ரத்து அதிகாரத்தை (Veto Power) ரத்து செய்ய வேண்டும்.
- நிரந்தரமாக போரை ஒழிப்பதற்காக எல்லா நாடுகளாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட தீர்மானம் ஒன்றை கொண்டு வர வேண்டும்.
- ஓர் உலகப் பேரரசு அமைக்கப்பட வேண்டும்.

மேற்கொள் நூல்கள் : 1. மனவளக்கலை பாகம் - II - வேதாத்திரி மகரிஷி
2. வேதாத்திரியம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

அருள்நிதியர் பயிற்சி

வகுப்பு - 3

இறைநிலை விளக்கம்

- ❖ இறைநிலை என்பது எல்லையற்றது, நிரந்தரமானது, அநாதி.
- ❖ அதை குழ்மிருட்டு, பாய்மப்பொருள், கிராவிட்டி என்றும் அழைக்கிறோம்.

(அ) இறைநிலையின் தன்மைகள் நான்கு

- 1) வற்றாயிருப்பு - குறையாதது, எப்பொழுதும் இருப்பது.
- 2) பேராற்றல்-அணைத்துப் பொருள்களையும் தாங்குவது, இயக்குவது இறைவெளி தான் தன்னையே இறுக்கிக் கொண்டு தன்னிறுக்க ஆற்றலாகவும், மற்ற பொருள்களை சூழ்ந்தமுத்தி, சூழ்ந்தமுத்தும் ஆற்றலாகவும் உள்ளது.
- 3) பேரறிவு-எல்லாவற்றையும் ஒரு ஒழுங்கு முறையில் இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒழுங்காற்றல்.
- 4) காலம்-(a) இறைநிலையின் தன்னிறுக்கத்தால் அது விட்டு விட்டு அழுத்துகிறது. இதை அதிர்வு என்கிறோம். (b) இரண்டதிர்வுக்கிடையே அமையும் நீளம், காலம்.

(ஆ) இறைநிலையின் திறம் மூன்று

- 1) தன்மாற்றம் - இறைநிலையே இறைத்துகளாகி விண்ணாகி, பஞ்சபூதங்களாகி உயிரினங்களாகி, மனிதனாகவும் வந்துள்ளது. இந்த மாற்றத்தை தன்மாற்றம் என்கிறோம்.
- 2) இயல்பூக்கம் - இறைநிலை தன்மாற்றமடையும் போது அதிலுள்ள காந்தம் தன்மாற்றம் அடைந்து, அந்தப் பொருளுக்கும் நபருக்கும் ஒரு சிறப்பான இயக்கத்தை அளிக்கிறது. இதை இயல்பூக்கம் என்கிறோம்.
- 3) கூர்தலறம் - எந்தச் செயல் செய்தாலும் அதற்கு ஏற்ற விளைவு உண்டு. எந்த தோற்றுத்தைக் கூர்ந்து உணர்ந்தாலும் அது தெய்வத்தின் காட்சியாகவே இருப்பது தெரியவரும். இவ்விரு வகைத் தெளிவையும் மனதிற் கொண்டு எவ்வுயிருக்கும் துன்பம் விளைவிக்காத வகையில் செயல் அமைய வேண்டும் என்ற செயல் ஒழுங்கே கூர்தலறம் என்கிறோம்.

(இ) இறைநிலை ஒரு பாய்மப் பொருள்:-

இறைநிலையானது எங்கும் எதிலும் ஊடுருவி நிறைந்து செயலாற்ற வல்லது. அனைத்தையும் தன்னுள் ஊடுருவ இடங்கொடுக்கும் ஆற்றல், பெற்றது.

(ஈ) இறைத்துகள்கள்:-

- ❖ இறைநிலையின் தன்னிறுக்க ஆற்றலால் இறைநிலை நொறுங்கி இறைத்துகளாயிற்று.
- ❖ இறைநிலையின் சூழ்நிலைமுத்தும் ஆற்றலால், இறைத்துகள்கள் சூழல் ஆரம்பிக்கின்றன.
- ❖ சூழலும் இறைத்துகள்கள், சூழ்நிலைக்கும் இறைவெளியோடு உரசுகின்ற போது, அவை தங்களுடைய தன்மைகளை இழந்து சுத்தவெளியில் கரைந்து விடுகின்றது. இந்த தன்மாற்றத்தை காந்தம் (வெளிப்படாதது) என்கிறோம்.
- ❖ இறைவெளியோடு உரசுவதால் இறைத்துகள்கள் தள்ளும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றன.

2. பஞ்சஷூதங்களின் தோற்றம் :

(1) விண்

(2) காற்று

(3) நெருப்பு

(4) நீர்

(5) நிலம்

(1) விண்

- ❖ இறைநிலையின் சூழ்நிலைமுத்தத்தால், இறைத்துகள்கள் நெருங்கி இயங்கி விண் என்ற அமைப்பை உருவாக்குகின்றன.
- ❖ இறைத்துகள்கள் சூழலுவதால் விண்ணும் சூழலுகிறது.
- ❖ இறைத்துகள்களின் தள்ளும் ஆற்றலினால், விண்ணும் தள்ளும் ஆற்றல் பெறுகின்றது.

வான்காந்தம் :

- ❖ இறைநிலையின் சூழ்நிலைமுத்தத்தால், இறைத்துகள்கள் விண் என்ற அமைப்பை விட்டு வெளியேறுகின்றன. இவ்வாறு வெளியேறும் இறைத்துகளை காந்த அலைகள் என்கிறோம்.

- ❖ இந்த காந்த அலைகள் பிரபஞ்சம் முழுவதும் பரவுவதால் இதை வான்காந்தம் என்கிறோம்.

(2) காற்று (அ) ஷைட்ரஜன்:

- ❖ இறைத்துகள்கள் வெளியேறுவதால் விண்ணனின் தற்சுழற்சி வேகம் குறைகிறது.
- ❖ தற்சுழற்சி வேகம் குறைந்த விண்ணணை தற்சுழற்சி வேகம் அதிகமாக உள்ள விண் நெருங்கி இயங்கி அதைச் சுற்றியும் வருகின்றன. இரண்டு விண்கள் கொண்ட இந்த அமைப்பை காற்று (அ) ஷைட்ரஜன் என்கிறோம்.
- ❖ விண்ணனின் தற்சுழற்சி வேகம் குறைய, குறைய அதை நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கிறோம். அவை (a) எலக்ட்ரான் (E), (b) புரோட்டான் (P), (c) நியுட்ரான் (N), (d) கருந்துளை (B).
- ❖ காற்று என்ற ஷைட்ரஜனில் ஒரு எலக்ட்ரானும், ஒரு புரோட்டானும் உள்ளன.

(3) நெருப்பு-அழுத்தக்காற்று (அ) ஆக்ஸிஜன்:

- ❖ 24 விண்கள் (8E,8P,8N) நெருங்கி இயங்கினால் அந்தத் தொகுப்பை (அ) நெருப்பு அழுத்தக்காற்று (அ) ஆக்ஸிஜன் என்கிறோம்.

(4) நீர்:

- ❖ காற்றாகிய ஷைட்ரஜன், நெருப்புக் காற்றாகிய ஆக்ஸிஜனும் நெருக்கமான இயக்கத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதாசாரத்தில் வந்தால் அந்தத் தொகுப்பை நீர் என்கிறோம்.

(5) நிலம்:

- ❖ நீரில் உள்ள நீரணுக்கள் ஆவியாகி, அதிலுள்ள அணுக்கள் மிக நெருக்கமான இயக்கத்திற்கு வந்தால் அதை நிலம் (அ) பருப்பொருள் என்கிறோம்.

3. கோள்களின் தோற்றம்:

- ❖ இறைநிலையின் சூழ்நிலைமுத்தத்தால், ஷைட்ரஜன் என்ற காற்றுக்கூட்டம் ஒன்றாகக் கூடி நெருக்கமாக இயங்கி கோள் வடிவம் பெறுகின்றது. இதை நெபுலா என்கிறோம். (முதல் கோள்)
- ❖ இந்த ஷைட்ரஜனோடு மற்ற பஞ்சபூதங்கள் நெருங்கி இயங்கும் போது, மையப் பகுதியில் வெப்பம் அதிகமாகி, அது ஒரு வெப்பக்கோளமாகிறது.
- ❖ அதிக ஒளியும், மிகுதியான வெப்பமும் உடையவற்றை நட்சத்திரம் என்றும், அதிக வெப்பமுடையவைகளை சூரியன்கள் என்றும் அழைக்கிறோம்.

- ❖ இக்கோள்களிலிருந்து வெளியேறும் மூலகங்கள் பிரபஞ்சத்தில் நிற்க முடியாமல் கீழ்நோக்கி வரும்போது, மற்ற பஞ்சபூதங்களோடு உராய்கின்ற போது, எரிந்து விழுந்து விடுகின்றன. இதை எரிகற்கள் என்கிறோம்.
- ❖ வெளியேறிய மூலகங்கள், வானில் மிதந்து கோள் வடிவம் பெற்று கோள்களாக உருவெடுத்து, குரியணைச் சுற்றி வருகின்றன. இவைகளை துணைக் கோள்கள் என்கிறோம். (உ.ம) புதன், வெள்ளி, பூமி, சந்திரன், செவ்வாய், குரு, சனி முதலியவை.

4. உயிரினத் தன்மாற்றம்

- ❖ எல்லாப் பருப்பொருட்களின் தோற்றங்களையும் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.
- ❖ அவை: உயிரில்லாதவை (சடப்பொருள்கள்) உயிருள்ளவை.
- ❖ உயிரில்லாதவை என்றால் உருவம் இருக்கும், உணர்ச்சியோ சிந்தனையோ இருக்காது.
- ❖ உயிருள்ளவை என்றால் உருவம் இருக்கும், மனமும் இருக்கும்.
- ❖ ஒரு பொருளில் தனித்து இயங்கும் விண்கள் சுற்றோட்டமாக ஓடத் தொடங்கியதோ அப்போது உயிரோட்டம் தொடங்கியது.
- ❖ சுற்றோட்டமாக ஓடத் தொடங்கிய விண்களை உயிர்த்துகள் என்கிறோம்.
- ❖ அந்த உருவத்தை சீவன் அல்லது உயிரினம் என்கிறோம்.
- ❖ இந்த உயிர்த்துகளிலிருந்து வருகின்ற இறைத்துகள்களை சீவகாந்தம் என்கிறோம்.
- ❖ இந்த உயிரினம், பிரபஞ்சத்தை உணரவும், சீவகாந்தக் கழிவை வெளியேற்றவும், புலன்களையும், மூளையையும் அமைத்துக் கொண்டது.
- ❖ இந்த சீவகாந்தம் புலன்களின் மூலமாக செலவாகின்ற போது பஞ்ச தன்மாத்திரை களாக தன்மாற்றம் பெறுகிறது.
- ❖ இதை மூளை செல்களின் மூலமாக இயங்கும் சீவகாந்தம் இன்ப, துன்ப உணர்வுகளாக உணர்கிறது.
- ❖ சீவகாந்தம் விரிந்து ஒவ்வொரு உயிரினத்திலும் புலன்களை அமைத்துக் கொண்டது. ஒவ்வொரு உயிரினத்திலும் ஏற்பட்ட இந்த புலன் மலர்ச்சியை உயிரினத் தன்மாற்றம் என்கிறோம்.
- ❖ இந்த தன் மாற்றத்தின் விளக்கம் கீழே கொடுக்கப்படுகிறது.
- ஓர் அறிவு - தாவரம் - தொடு உணர்வு
- இரண்டு அறிவு - புழு - தோல்
- இரண்டு அறிவு - புழு - தொடு, சுவை உணர்வு
- இரண்டு அறிவு - புழு - தோல் நாக்கு

- மூன்று அறிவு - எறும்பு - தொடு, சுவை, நுகர் உணர்வு
- நான்கு அறிவு - பாம்பு - தோல், நாக்கு, மூக்கு
- ஐந்து அறிவு - மான் - தொடு, சுவை, நுகர், பார்வை உணர்வு
- ஆறு அறிவு - மனிதன் - தோல், நாக்கு, மூக்கு, கண், காது
- ஆறு அறிவு - மனிதன் - தொடு, சுவை, நுகர், பார்வை, ஓலி, உணர்வு
மனம் என்று அனுமான உணர்வு
- ஆறு அறிவு - மனிதன் - தொடு, சுவை, நுகர், பார்வை, ஓலி,
நுண்ணிய நிலையில் இயங்கும் மூளை.

மேற்கொள் நோல்:- 1. பிரபஞ்சச் சரித்திரம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

2. பிரம்ம ஞானம் - வேதாத்திரி மகரிஷி.

இறையுணர்வும் அறநெறியும்

இறையுணர்வு என்பது பெரும் மதிப்புடைய அறிவின் முழுமை நிலை. பேரியக்க மண்டலம் தோன்றிய விதம். இயக்கநியதி, விளைவுகள், பயன் இவையனைத்தும் அறிந்து அறிவின் முழுமைப்பேராகும்.

அறநெறி என்பது வாழும் வாழ்க்கை நெறி. ஒழுக்கம், கடமை, ஈடுகை என்ற மூன்று உயர்நோக்கச் செயல்கள் இணைந்ததுதான் அறநெறி. எல்லா மதங்களும் இந்த 2 கருத்துக்களைத்தான் அடிப்படையாகக் கொண்டது. இரயில் வண்டி ஒடுவதற்கு தண்டவாளங்கள் போல் மனிதன் வாழ்வுக்குச் சரியான முறையான நெறியான வாழ்க்கை அளிக்கவல்லது. இறையுணர்வும் அறநெறி என்ற இரண்டுதான். அகத்தவம் பயிற்சியினால் இறையுணர்வு பெறலாம். பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்து பொருட்களையும் மதித்து அதோடு ஒத்த உறவு கொண்டு வாழும் வாழ்க்கை நெறி - அறநெறி.

மேற்கோள் நூல் :-

ஞானக்களஞ்சியம் - தொகுப்பு - 2

- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

இறையுணர்வும் அறநெறியும் - பதிப்பு - 8

- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

உலக சமுதாய சேவா சங்கச் சிறப்பு விழாக்கள்

1. உலக நல வேள்வி

(அ) நோக்கம்:

தனிமனித அமைதியே உலக அமைதிக்கு மூலம். தனிமனிதன் ஒவ்வொருவரும் தவநிலையில் உள்ளத்தில் அமைதி நிலவ உலகை வாழ்த்தினால் அது வான்காந்த களத்தில் பரவி எல்லோர் உள்ளங்களிலும் அமைதி அலைபரவும் என நமது குருபிரான் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் மொழிந்துள்ளார்கள். அதற்கான நாளாக ஐனவரி 01 ஆங்கிலப் புத்தாண்டு தினத்தில் உலக அமைதி வேள்வியை அனைத்து மனவளக்கலை மன்றங்களிலும் தவமையங்களிலும் உலகம் முழுவதும் நடத்த வேண்டும் என வழிகாட்டிச் சென்றுள்ளார்கள். அவ்வாறே இன்று உலகம் முழுவதும் மனவளக்கலை மன்றங்களில் உலக அமைதி வேள்வி நடந்து வருகிறது.

(ஆ) வழிகாட்டி குறிப்புகள்

1. அனைத்து அறக்கட்டளை / தவமையங்களிலும் ஐனவரி 01 அன்று காலை வேளையில் உலக அமைதி தினவிழாவை ஆசிரியர்கள் நடத்த வேண்டும்.
2. துரியாதீத தவம் சுமார் 20 நிமிடங்கள் செய்தபின் துரிய நிலையில் இருந்து “வாழக வையகம், வாழக வையகம், வாழக வளமுடன்” என அனைவரும் சேர்ந்து உலக இயற்கை அமைப்பை, உலக மக்களை நினைத்து வாழ்த்தி வர வேண்டும் (குறைந்தது சுமார் 20 நிமிடங்கள்)
3. பிறகு “உலக மக்கள், உலக அரசுகள், உலக அரசியல் தலைவர்கள்” - “இந்திய மக்கள், இந்திய அரசு, இந்திய அரசியல் தலைவர்கள்”-மாநில மக்கள் “தமிழக மக்கள் தமிழக அரசு, தமிழகத் தலைவர்கள்” வாழக வளமுடன் என வாழ்த்த வேண்டும்.
4. சங்கல்பம், வாழ்த்துக்கள் தவ நிறைவில் உள்ளதுபோல் வாழ்த்தி நிறைவு செய்ய வேண்டும்.
5. புத்தாண்டில் மன்ற வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்ற நன்கொடையாளர்களை வாழ்த்துதல் வேண்டும்.
6. சிறிய சிந்தனை மற்றும் புத்தாண்டு வாழ்த்தோடு நிறைவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
7. அனைவருக்கும் அறங்காவலர்கள் / நன்கொடையாளர்கள் மூலம் இனிப்பு / காலை சிற்றுண்டி வழங்கலாம்.

8. மாலை வேளைகளில் அனைத்து மதத்தலைவர்கள்/சிறப்பு சிந்தனையாளர்களை அழைத்து மகரிஷியின் சிந்தனைகளில் “உலக அமைதி” சிறப்பு சொற்பொழிவுகள் நடத்தலாம்.

(இ) நடத்தும் முறை

1. மெய்ப்பொருள் வணக்கம்.
2. நாடிசுத்தி 10 முறை
3. தண்டுவெட சுத்தி 5 நிமிடம்
4. இடத்தூய்மை – அருளாற்றல் பாய்ச்சுதல் - அருட்காப்பு அன்னை, தந்தை, ஆசான் வணக்கம்.
(ஆக்கினையில் உள்ளதுபோல் வரிசை எண். 4 முதல் 7 வரை)
5. தவம் : துரியாதீதம் (அத்தியாயம் - 3ல் உள்ளதுபோல்) - 20 நிமிடம்
 - i) தவ நிறைவில் துரிய நிலையில் நின்று அனைவரும் சேர்ந்து “வாழ்க வையகம், வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்” என வாழ்த்தவும்.
6. உலக இயற்கை அமைப்பை, உலக மக்களை நினைத்து வாழ்த்தவும் - 20 நிமிடம்
 - ii) உலக மக்கள் - வாழ்க வளமுடன் : உலக அரசுகள் - வாழ்க வளமுடன் உலக அரசியல் தலைவர்கள் - வாழ்க வளமுடன்.
 - iii) இந்திய மக்கள் - வாழ்க வளமுடன் : இந்திய அரசு வாழ்க வளமுடன் : இந்திய அரசியல் தலைவர்கள் வாழ்க வளமுடன்.
 - iv) தமிழக மக்கள் - வாழ்க வளமுடன் : தமிழக அரசு - வாழ்க வளமுடன் : தமிழக அரசியல் தலைவர்கள் வாழ்க வளமுடன்.
(தாங்கள் வசிக்கும் நாடு, மாநிலத்திற்கேற்ப மொழி பெயர்ப்பு செய்து கொள்ளவும்)
7. தவத்தை நிறைவு செய்கிறோம். தவ ஆற்றல் உடல் முழுவதும் பரவட்டும். உடலும் உள்ளமும் தூய்மையும் மேன்மையும் அடையட்டும் - 1 நிமிடம்
8. (சங்கல்பம் - வாழ்த்துக்கள் - நிறைவு)
ஆக்கினையில் உள்ளதுபோல் வரிசை எண். 10 முதல் 25 வரை)
9. குறிப்பு : இந்த வேள்வியை நாள்முழுவதும் தொடர விரும்பும் அறக்கட்டளைகள் இதன் பிறகு தொடர்ந்து வாழ்த்தி வரலாம்.

2. மனைவி நல வேட்பு நடத்தும் முறை

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நமக்கு அருளியபடி ஆண்டுதோறும் மனைவி நல வேட்பு நாள் விழா ஆகஸ்ட் 30-ல் மன்றங்களில் சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக நடத்தி வருகிறோம். அனைத்து மன்றங்களிலும் ஆசிரியர்கள் ஒரேமாதிரி நடத்துவதற்காக இந்த வழிகாட்டி குறிப்புகள் அளிக்கப்படுகிறது. ஆசிரியர்கள் இதை பயன்படுத்திக் கொள்ள கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

நடத்தும் முறை

1. மெய்ப்பொருள் வணக்கம் 05 நிமிடம்
2. தவம் - துரியம் 10 நிமிடம்
3. வரவேற்புரை (சிறப்பு விருந்தினரை கெளரவித்தல்) 10 நிமிடம்
4. **அறிமுகவுரை**
(மனைவி நல வேட்புவிழா நோக்கம்-அருட்காப்பு விளக்கம் காந்தப் பரிமாற்ற தவ விளக்கம்) 20 நிமிடம்
5. **அருட்காப்பிடல்**
 1. மனைவி - கணவனுக்கு
 2. கணவன் - மனைவிக்கு 02 நிமிடம்
6. **காந்தப் பரிமாற்ற தவம் (Transcurrent Meditation)** 15 நிமிடம்
 - 1) காந்தத்தை செயல்முறையில் உணரச்செய்தல் - பாவனைமுறை
 - 2) தம்பதியர் இருவரும் எதிரெதிர் திசையில் அமர்ந்து மனைவியின் வலது உள்ளங் கையோடு கணவனது இடது உள்ளங்கை சேருமாறு வைத்துக் கொண்டு தவம் இயற்ற வேண்டும்.
 - 3) மனைவியின் இரு உள்ளங்கைகளும் மலர்த்தி இருக்க வேண்டும். கணவனது உள்ளங்கைகள் மனைவியின் கைகள் மீது கவிழ்த்தி வைக்க வேண்டும். (கைகளை Cross செய்து வைக்கக் கூடாது)
7. **கணவன் மனைவிக்கு மலர் கொடுத்தல்**
“மென்மையான இந்த மலர் போன்ற மனம் கொண்ட நீங்கள் மனைவியாக வந்ததற்கு நான் பாக்கியம் செய்தவன். உன்னை என் வாழ்நாள் முழுவதும் போற்றி பாதுகாப்பேன்” என மலர் கொடுத்தல்.
8. **மனைவி கணவருக்குக் கனி கொடுத்தல்** 01 நிமிடம்
“இக்கனி போன்ற கனிவான மனம் படைத்த நீங்கள் எவ்வாறு கனியில் உள்ள வித்து முளைத்து மீண்டும் மலர்ந்து பூவாகி, காயாகி, கனியாவது போல் இக்குடும்பத்தில் என்னை ஏற்று மலரச்செய்து கனி போன்ற சுவை நிறைந்த வாழ்க்கை அளித்ததற்கு நன்றி கூறி இக்கனியை அளிக்கிறேன்.”
9. கணவர் “பெற்றோரை பிறந்தகத்தை....” கவி சொல்லி வாழ்த்துதல் 05 நிமிடம்
10. மீண்டும் கணக்களை மூடி தம்பதியர்கள் உருவை நினைத்து வாழ்த்துதல் 01 நிமிடம்
11. சிறப்பு தம்பதியினர் வாழ்த்துரை 10 நிமிடம்
12. சிறப்பு அழைப்பாளர் சொற்பொழிவு 40 நிமிடம்
13. நன்றியுரை
14. உலக நல வாழ்த்து

★ ★ ★

WCSC - SMART ஆசிரியர்கள் கவனத்திற்கு

உலக சமுதாய சேவா சங்கத்திற்கு சேவை செய்யும் உங்களுக்கு சேவை செய்ய SMART இயக்குனரகம் கீழ்க்கண்ட தகவலை அன்புடன் அளிக்கிறது.

1. ஆசிரியர்கள் சுயமதிப்பீட்டு அறிக்கை (Self Assessment Report) நிலை உயர்வு (Promotion), மறுதலிப்பு (Resignation) முகவரி, தொலைபேசி எண், மண்டல மாற்றம் தொடர்பான அனைத்திற்கும் (SMART) இயக்குனரகத்தின் மின்னஞ்சலில் (E-mail) தெரிவிக்க வேண்டும். இயக்குனரகத்தின் முகவரி, தொலைபேசி எண், மின்னஞ்சல் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.
2. சில ஆசிரியர்கள் ஓராண்டு, இரண்டாண்டுகளுக்கு சேர்த்து SAR அனுப்புகிறார்கள். இதனால் நிலை உயர்வு (Promotion) அளிப்பது மற்றும் நல்லாசிரியர் விருது தேர்வுக்கு குறித்த காலத்தில் அளிப்பதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது.
3. ஆசிரியர்கள் தங்களுடைய காலாண்டு SAR அறிக்கையை அடுத்தமாதம் இறுதிக்குள் அனுப்பினாலே அதை மதிப்பிட்டு கணினியில் ஏற்றம் செய்ய இயலும். உதாரணமாக முதல் காலாண்டான ஏப்ரல், மே, ஜூன் மாத அறிக்கையை ஜூலை மாத இறுதிக்குள் அனுப்பி வைத்தால் மட்டுமே கணினியில் ஏற்றம் செய்ய முடியும். அதற்கு முந்தைய காலாண்டு அறிக்கைகள் தங்கள் SAR மதிப்பெண்ணில் சேர்க்க இயலாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். அறிக்கையின் கீழ் அறக்கட்டளையின் SMART துணைத்தலைவர் (VP) ஒப்புதல் கையொப்பம் பெற்று அனுப்ப வேண்டும்.
4. ஆசிரியர்கள் தங்களது சுய மேம்பாட்டிற்கு செய்யும் பயிற்சிக்கு (Spiritual Diary) மதிப்பு புள்ளிகள் கிடையாது. சரியான மதிப்பு புள்ளிகளை SAR படிவத்தில் கீழ் பகுதியில் காணவும். SAR-ல் உள்ள Format-ன் படி பயிற்சி பற்றிய முழு விபரமும் நேரம், பயிற்சியாளர் எண்ணிக்கை முழுமையாக பூர்த்தி செய்யப்பட்டிருந்தால் மட்டுமே மதிப்பீடு செய்ய இயலும். இணையதளத்தில் SAR விண்ணப்பத்தை பெற www.vethathiri.edu.in - SMART-Form- Self Assessment Report-Download-Type-Send.
5. ஒரே இடத்தில் ஒரே வகுப்பை ஒரே காலத்தில் பல ஆசிரியர்கள் எடுத்தாக வரும் SAR மதிப்பீடு செய்ய இயலாது. ஒருவர் வகுப்பு எடுத்தால் மற்றவர்கள் சேவை (எ.கா.YYE Class) எனக் குறிப்பிடலாம்.

6. YHE, FC புதிய நபர் அறிமுகத்திற்கு அதற்கான விண்ணப்பத்தில் பூர்த்தி செய்து அறக்கட்டளை முத்திரை ஒப்புதலுடன் அனுப்பினால் மட்டுமே அதற்கான மதிப்பு புள்ளிகள் வழங்கப்படும். YYE மாணவர் சேர்க்கைக்கு மதிப்பு புள்ளிகள் கிடையாது. அகத்தாய்வு, பிரம்மஞானம், அருள்நிதியர், APT-ல் புதிய நபர் சேர்க்கைக்கு மதிப்பு புள்ளிகள் கிடையாது.
7. ஊதியம் பெற்று / பெறாமல் மாதத்தில் 30 நாளும் தொடர்ந்து தவமையத்திலோ, மன்றத்திலோ பணியாற்றுபவர்கள் அல்லது முழுநேர சேவையில் இருப்பவர்கள் தங்களது SAR அறிக்கையின் கீழ் அறக்கட்டளையின் முத்திரை பெற்று அனுப்பினால் மட்டுமே முழு மதிப்பு புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
8. SKY பேராசிரியர்கள் அனைவரும் தங்கள் மன்றம், பள்ளி, கல்லூரிகளில் எடுத்த வகுப்பு மற்றும் சேவையை மட்டும் எழுதி அனுப்பவும். விழா, கூட்டத்தில் கலந்து கொள்வது, தினமும் தவத்தில் கலந்து கொள்வதற்கு மதிப்பு புள்ளிகள் வழங்க இயலாது.
9. ஞானாசிரியர் விருதுக்கான தேர்வு (Selection) என்பது மதிப்பு புள்ளிகளை மட்டும் கணக்கில் கொள்ளாமல் ஆசிரியர்களின் பயிற்றுவிக்கும் திறன், சுய ஒழுக்கம், நிர்வாகத்துடன் ஆன நல்லினைக்கத்தையும் பொறுத்து அமையும். ஆதலால் அவரவர் நிலைக்கான பாடத்திட்டத்தில், ஒரு குறிப்பிட்ட தலைப்பில் (Seminar) தேர்வு குழுவினர் முன் வகுப்பு எடுத்துக்காட்ட வேண்டும்.
10. SMART-MY WCSC App-ல் சரியான காலத்திற்குள் அனுப்பிய SAR மதிப்பு புள்ளிகள் மட்டுமே அடுத்த மூன்று மாதத்திற்குள் கணினியில் பதிவேற்றம் செய்யப்படும்.
11. ஒவ்வொரு பயிற்சியிலும் மன்ற வகுப்பிலும் ஆசிரியர்கள் WCSC-SMART குறிப் பிட்டுள்ள சீருடையை அணிய வேண்டும். ஆண்களுக்கு வெள்ளை நிறச் சீருடையும், பெண்களுக்கு WCSC-ல் அனுமதிக்கப்பட்ட சேலை / சுடிதார் அணிய வேண்டும்.
12. கீழ்க்கண்டவற்றை தெரிந்து கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

| வ.எண். | பிரிவு | நிலை | பதிவு எண் துவக்கம் |
|--------|--------|---------------------------|--------------------|
| 1. | SPR | மூத்த பேராசிரியர் | 1001001-லிருந்து |
| 2. | PRO | பேராசிரியர் | 2001001-லிருந்து |
| 3. | PRT | பேராசிரியர் பயிற்சி | 3001001-லிருந்து |
| 4. | APR | துணைப்பேராசிரியர் | 4001001-லிருந்து |
| 5. | APT | துணைப்பேராசிரியர் பயிற்சி | 5001001-லிருந்து |

13. கீழ்க்கண்ட அட்டவணையின்படி பயிற்சி அளிக்கலாம்.

| | |
|------------------------------------|---|
| 1. மூத்த பேராசிரியர் (SPR) | WCSC-யின் அனைத்துப் பயிற்சிகள் |
| 2. பேராசிரியர் (PRO) | அறிமுகப் பயிற்சி, காயகல்பம், அகத்தாய்வு-I, II, III, சான்றிதழ் பட்டயக் கல்வி வகுப்புகள், Diploma, B.Sc., M.Sc., BGM, அருள்நிதியர், APT, MRC, ZRC & YYE |
| 3. பேராசிரியர் பயிற்சி (PRT) | அறிமுகப் பயிற்சி, காயகல்பம், அகத்தாய்வு-I, II, சான்றிதழ் பட்டயக் கல்வி வகுப்புகள், Diploma, B.Sc., M.Sc., & YYE |
| 4. துணைப்பேராசிரியர் (APR) | அறிமுகப் பயிற்சி, காயகல்பம், அகத்தாய்வு-I & YYE |
| 5. துணைப்பேராசிரியர் பயிற்சி (APT) | அறிமுகப் பயிற்சி, காயகல்பம் & YYE |

14. ஆசிரியர்கள் WCSC-ன் அனைத்து அறக்கட்டளைக்கும் பொதுவானவர்கள். எந்த அறக்கட்டளையுடனும் எல்லை கட்டிய உணர்வுடன் செயல்படக் கூடாது.
15. ஆழியாறில் ஆசிரியர்கள் ஆண்டுதோறும் நடக்கும் புத்தாக்கப்பயிற்சி (MRC) மண்டலத்தில் நடக்கும் புத்தாக்கப் பயிற்சி (ZRC)-யில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து இரண்டு ஆண்டுகள் கலந்து கொள்ள இயலாதவர்கள் தற்காலிகமாக ஆசிரியர் பொறுப்பிலிருந்து விடுவிக்கப்படுவார்கள்.
16. ஒரே சீராக தவம் நடத்துவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தவத்தை ஆசிரியர் வழிகாட்டியில் (WCSC-SMART Master Guide)-ல் உள்ளவாறு நடத்த வேண்டும்.
17. கீழ்க்கண்ட படிவங்களை ஆசிரியர்கள் அறிந்திருத்தல் நலம். படிவங்களை WCSC website-ல் பெறலாம்.

Form 1 : அருள்நிதியர் விண்ணப்பம் படிவம் - ஆங்கிலம்

Form 1A : அருள்நிதியர் விண்ணப்பம் படிவம் - தமிழ்

Form 2 : புதிய துணைப்பேராசிரியர் (பயிற்சி) விண்ணப்பப் படிவம் - ஆங்கிலம்

Form 2A : புதிய துணைப்பேராசிரியர் (பயிற்சி) விண்ணப்பம் படிவம் - தமிழ்

Form 3 : சுயமதிப்பீட்டு அறிக்கை (SAR) - ஆங்கிலம்.

Form 3A : சுயமதிப்பீட்டு அறிக்கை (SAR) - தமிழ்.

Form 3B : சுயமதிப்பீட்டு அறிக்கை YHE சேர்க்கை படிவம்.

- Form 4 : மாற்று அடையாள அட்டை விண்ணப்பம் (Duplicate ID Card).
- Form 5 : முகவரி மாற்றம் அறிவிப்பு படிவம் (Change of Address).
18. கால அட்டவணைப்படி பாட வகுப்புகளை சரியான நேரத்திற்கு ஆரம்பித்து முடிக்க வேண்டும்.
 19. ஆசிரியர்கள் அன்பொளி சந்தாதாரர்களாக இருப்பது அவசியம். SAR-ல் அன்பொளி சந்தா எண் குறிப்பிட வேண்டும்.
 20. ஆசிரியர்கள் தினசரி குறைந்தது 1 ரூபாயாவது ஆன்மீக மேம்பாட்டு சேவை நிதியாக தங்களின் தவமையம் / அறக்கட்டளையில் செலுத்துதல் SSF நிதியை மக்களிடையே ஊக்குவிக்க உதவும்.
 21. ஆசிரியர்கள் Visiting Card (அறிமுக அட்டை), திருமண அழைப்பிதழ், Letter Pad போன்றவற்றில் தங்களது பெயரை குறிப்பிடுகையில் மனவளக்கலை துணைப் பேராசிரியர் / மனவளக்கலை ஆசிரியர் (SKY Assistant Professor / SKY Professor) என்றே குறிப்பிட வேண்டும்.
 22. பிறவி எனும் பெருங்கடலைக் கடக்க இறைவனால் அளிக்கப்பட்ட கப்பல் உலக சமுதாய சேவா சங்கம். அதன் மாலுமிகளாக இருந்து மகரிஷியின் வழியில் தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.

★ ★ ★

இயக்குனரக முகவரி :

இயக்குனர்

ஆசிரியர்கள் தேரவு மற்றும் பயிற்சி இயக்குனரகம்

2/428, வேதாத்திரி நகர், கலெக்டரேட் (அஞ்சல்),

திண்டுக்கல் - 624 004. தமிழ்நாடு, இந்தியா.

அலைபேசி : 94427 35656, 94889 47444

E-mail : wcsc.smart@gmail.com

Face book : WCSC-Smart Sky Yoga Masters



நிறுவனம்

“ஆற்றல் மிக்கவர்கள் இறையருள் பெற்றவர்கள் சிலர் வாழ்வில் சாதிக்க வேண்டும், செயற்கரிய செயல்களைச் செய்ய வேண்டும் என்றிருப்பவர்கள் மற்றும் சிலர் வலுவிழிந்து யாரும் கையைப் பிடித்து அழைத்துச் செல்வது போதுமானது என்று நினைப்பார்கள்

எந்த ஒரு நிறுவனத்திலும் ஆற்றல் மிக்கவர்களை இனம் கண்டு ஊக்குவித்து தம் நிறுவன வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எந்த துறையில் யார் சிறப்புறுவார்களோ அந்த துறையில் அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

எந்த ஒரு நிறுவனமும் தொடர்ந்து காலச் சக்கரத்தில் எவ்வளவு தூரம் பயணம் செய்கிறதோ அதுவரையே அது மக்களுக்கு தொண்டாற்ற முடியும். நிறுவனத்தை தொடங்கியவர்கள் முதல் தொடர்ந்து அதை பின் தாங்கி வந்தவர்களின் பெயரும் சரித்திரத்தில் நிலைக்கும்.

சங்கம் ஒரு காலக் கட்டத்தில் வளர்வதற்கு என்ன முயற்சி தேவையோ அதற்கு குறையாத கவனத்தை, தொடர்ந்து எடுத்துச் செல்லும் இளைய சமுதாயத்தினர் மீது திருப்ப வேண்டும். அதற்கான திட்டமிடுதலும் வேண்டும்.”

- தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி