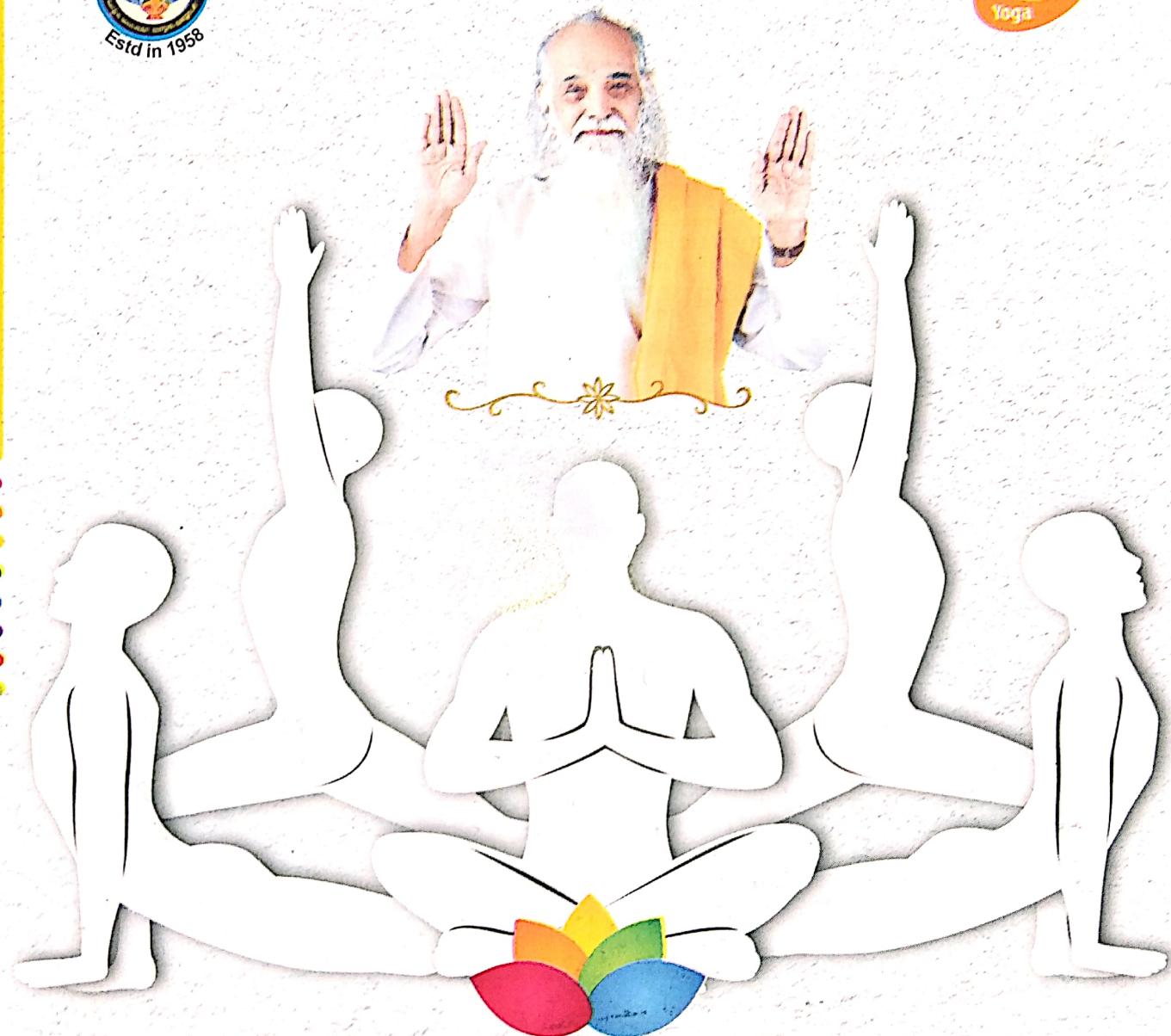


வாழ்க வையகம்



அருள்துற்கதை வேதாந்திரி மகரிலை

வாழ்க வளமுடன்



முழுமை நலவாழ்விற்கு மனவளக்கலை யோகா

இயற்கை மனிதனுக்குத் தேவையான அனைத்து வளங்களையும் கொண்டிருக்கிறது.
இன்றைய விஞ்ஞானம் மேலும் வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து அளிக்கிறது.
இருப்பினும் மனிதகுழம் பெரும்பாலும் தொடர்ந்து உடலாலும்,
மனதாலும் துன்பங்களை அனுபவித்து வருகிறது.

இத்துன்பங்களைப் போக்கி உலக மக்கள் அனைவரும் உடல் நலமும், மனவளமும்
அடைந்து அமைதி, அங்கு, நிறைவு ஆகியன யெற்று இன்பமுடன் வாழ ஏற்ற
ஆன்மீகக் கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளை மனவளக்கலை யோகாவாக
அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிழி அவர்கள்
வகுத்து நமக்கு அளித்துள்ளார்கள்.





மனவளக்கலை யோகா - பயிற்சி விளக்கம்



அடிப்படைப் பயிற்சி (Foundation Course)

காலை (அ) மாலை : சுமார் 2 மணிநேரமாக 12 நாட்கள், 25 மணிநேரம்



அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் (Introspection Courses)

சனி - ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் காலை, மாலை மூன்று மணிநேரமாக 3 பயிற்சிகள் x 12 மணி = 36 மணிநேரம்



பிரம்மஞான விளக்க வகுப்பு (Brahmagnanam Course)

இறை அறிவு - தத்துவ விளக்கம்



அருள்நிதியர் பயிற்சி (Arulnidhiyar Course)

மனவளக்கலை ஆசிரியராக சேவையாற்ற தகுதி பெறும் பயிற்சி வரிசை எண்கள் 3, 4 ஒவ்வொன்றும் ஆழியாரில் $2\frac{1}{2}$ நாட்கள் தங்கிப் பயிலும் உயர்நிலை பயிற்சி வகுப்புகள் (Residential Training Course)

அடிப்படை பயிற்சியில் கற்றுத்தரப்படுவை



முச்சுப் பயிற்சியுடன் கூடிய எளியமுறை உடற்பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சி முறை நமது உடலில் இரத்த ஒட்டம், வெய்ய ஒட்டம், காற்றோட்டம், உயிரோட்டம் இவற்றைச் சீராக இயங்கச் செய்து உடல் நலத்தை மிகவும் சிறப்பாகப் பேணுகிறது.

பயன்கள்

உடல் உறுதி பெறும், ஆடுள் நீங்கும். கண் பார்வை மேம்படும். இதயம், நுரையீரல் போன்ற உள்ளுறுப்புகள் பலய்கிடும். சார்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டுக்கு வர உதவும். இரத்த அழுத்தம் சீரடைய உதவும். நல்ல உறக்கம் வரும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்கும். மன அழுத்தம் நீங்கி அமைதி கிட்டும்.



எளியமுறை காயகல்பப் பயிற்சி

சித்தர்கள் கலையாகிய இது வித்தின் அளவையும், தரத்தையும் மேம்படுத்தித் தூய்மை செய்வதோடு உடலில் உயிராற்றலின் திணிவை அதிகப்படுத்துகிறது.

பயன்கள்

இளமையை காத்து முதுமையை தள்ளிப் போட உதவும். நோய்களை தடுத்து, குணமாகவும் உதவும்.

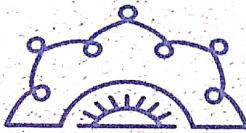


எளியமுறை குண்டலினி தீயானப் பயிற்சி

உயிர் சக்தியின் இருப்பு உணர்த்தப்பட்டு அதன்மேல் மனம் வைத்துச் செய்யப்படும் தீயானப் பயிற்சி. ஆக்கினன், தூரிய தீயானங்களில் நுண்ணிய இயக்க நிலைகளுக்கு மனம் வருவதினால் நுணுக்கமான இயற்கை இரகசியங்களைல்லாம் விளக்கமாகும். சிந்தனையாற்றல் ஒங்கி அறிவுப்பூர்வமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படும் தீறன் கிட்டுகிறது.

பயன்கள்

மன அமைதி, ஓர்மை நிலை, மனவிரிவு ஆகியன கிட்டும். ஞாபக சக்தி கூடும். மன இறுக்கம் நீங்கி இரத்த அழுத்தம் சமன்படும். நல் உறக்கமும், உடல் மன ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும்.

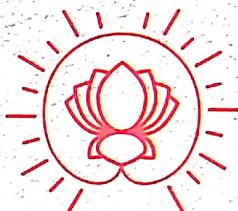


அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள்

முன்று கட்டங்களாக உள்ள இப்பயிற்சிகளில் ஒருவர் தனது எண்ணம், ஆசை, சினம், கவலை ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து நல்லனவற்றைப் போற்றியும், அல்லனவற்றை நீக்கியும் மாற்றியும் தேறும் வகை யூபிரைவிக்கப்படுகின்றது. அதன் மீன் இயற்கைத் தத்துவ விளக்கமும் சிறப்புத் தவமுறைகளும் கற்பிக்கப்படுகின்றன. கர்மயோக வாழ்க்கை நூறி, அற வாழ்க்கை முறை, நன்னெறிகள் ஆகியனவும் விளக்கப்படுகின்றன.

பயன்கள்

வாழ்வில் அன்பு, கருணை, இனிமை, நிறைவு ஆகியன மலர உதவுகிறது. தீயகுணங்கள் அகற்றி, நற்பண்புகளைப் பெற்று இனிமை காக்க உதவுகிறது. மனத்துரையுமையும், தீயானத்தில் வெற்றியும், மன உறுதியும் பெற உதவுகிறது. உலக அமைதிக்கு நமது பங்கு குறித்து அறிந்து உணர்ந்து கொள்ள உதவுகிறது.



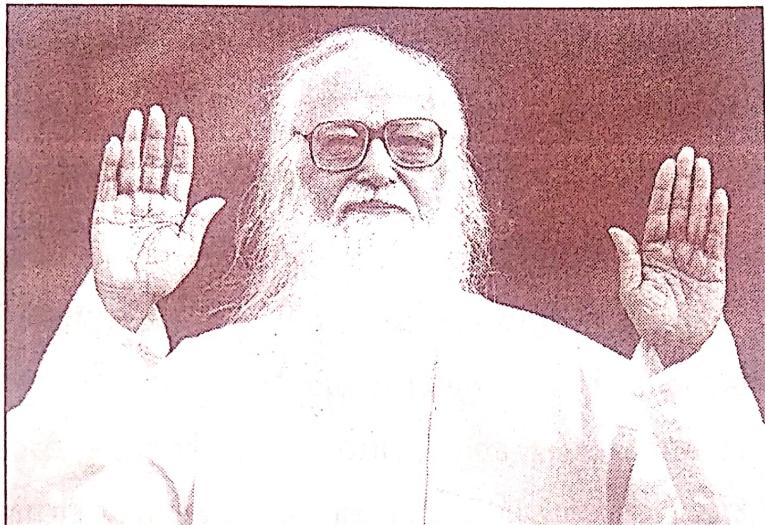
பிரம்மஞானம் - அருள்நீதியர் பயிற்சிகள்

இதை மற்றும் அதன் இயக்க ஆற்றல் குறித்தும், செயலுக்குத் தகுந்த விளைவாக இதை நீதி செயல்பட்டு வருகிறது என்ற உண்மை பற்றியும் விரிவான விஞ்ஞான ரீதியிலான விளக்கங்கள் அளிக்கப்படுகின்றன. மனவளக்கலை யோகா ஆசிரியர் தொண்டிற்கான அடிப்படைப் பயிற்சிகளும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

பயன்கள்

இதை விட வெறுவதன் மூலம் தன்னை உணர்ந்து, பூரண மனத்திறைவடன், நிலைத்த நீடித்த அமைதியும், போன்ற மூலமைப்பேறு அடைய உதவுகிறது. தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மையே பயக்கும் நல்வாழ்வு வாழ இயலும். மனவளக்கலை ஆசிரியராகச் சேவை செய்ய தேவையான தகுதியை அடைய உதவுகிறது.

மனவளக்கலைப் பயிற்சியாளர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள்



இறை வணக்கம்

ஆதியெனும் பரம்பொருள் மெய் எழுச்சிபெற்று,
அணுவென்ற உயிராகி, அணுக்கள் கூடி,
மோதியிணைந்து இயங்குகின்ற நிலைமைக்கு ஏற்ப,
மூலகங்கள் பலவாகி, அவை இணைந்து,
பேதித்த அண்ட கோடிகளாய் மற்றும்
பிறப்பு இறப்பிடை உணர்தல் இயக்கமாகி,
நீதிநெறி உணர் மாந்தராகி, வாழும்
நிலையுணர்ந்து தொண்டாற்றி இன்பம் காண்போம்.

குரு வணக்கம்

அண்டமதில் உருவெடுத்து அறிவைப் பெற்று
அவ்வறிவு ஒன்று முதல் ஆறதாகிக்
கொண்டமேலாம் இவ்வுருவில் குறிப்பில் லாமல்,
கோடான கோடினண்ணி அனுப வித்துக்
கண்டபலன் எனையறிய நினைந்தேன், அப்போ
கருத்துணர்த்திக் களல்முட்டிக் கருவாம் ஞானக்
குண்டலினி எனும்என்மெய் உணர்வு எழுப்பிக்
குறித்துளனை யறிவித்த குருவே! அன்போ!

நீங்கள் தற்போது மனவளக்கலை யோகா என்கிற குண்டலினி யோகப் பயிற்சியைத் துவக்கியுள்ளீர்கள். குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தி லிருந்து எழுப்பப்பட்டு ஆக்கினைச் சக்கரத்திற்கு வந்துள்ளது. இனி உங்கள் முயற்சியால் தான் அதை ஆக்கினையிலேயே நிலை நிறுத்த வேண்டும். அதற்குப் புருவ மத்தியில் குண்டலினி சக்தி இயங்குவதைக் கூர்ந்து கவனித்து வரவேண்டும். இத்தவத்தின் போது மந்திர உச்சாடனமோ, விக்கிரக ஆராதனையோ செய்ய வேண்டியதில்லை.

இத்தவத்தைத் தினசரி காலை 20 நிமிடமும் மாலை 20 நிமிடமும் பயிற்சி செய்து வரவேண்டும். இதோடு ஓய்வாக இருக்கும்போதெல்லாம் புருவமத்தியில் உள்ள ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் குண்டலினி அலை களைக் கவனித்து வருவது நல்லது.

தொடர்ந்து தினசரி பயிற்சி செய்து வந்தால் நான்கு நாள் தவத்திற் குள்ளாகவே சாந்தியோகத்திற்கான பக்குவம் ஏற்பட்டு விடும். சில பயிற்சியாளர்களுக்குத் தவச் சக்தி அதிகமாகப் பெருகி இன்னும் சீக்கிரமாகக் கூடத் தலைபாரம் ஏற்பட்டு விடலாம். இவ்வாறு தலையில் அழுத்தம் ஏற்பட்டால் உடனடியாக ஆசிரியரை அணுகி, சாந்தியோகம் தவப்பயிற்சி பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் சாந்தியோகம் பெறாமல் இருந்து விடலாகாது.

நிபந்தனைகள்

குண்டலினி யோகத்தின் முழுப் பயனையும் பெற கீழ்க்கண்ட ஒழுங்கு முறைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்:-

1. புகைப்பிடித்தல் கூடாது. புகையிலையை எந்த வகையிலும் பயன் படுத்தக் கூடாது.
2. லாகிரி வஸ்துகளையோ, மயக்க மாத்திரைகளையோ பயன்படுத்தக் கூடாது.
3. சாந்தியோகம் பெறும் வரை பிரம்மச்சர்ய விரதத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.
4. பெண்கள் மாதவிலக்கு காலத்தில் முதல் 3 நாட்கள் தவத்தில் ஈடுபடலாகாது.

தவழுறை

அமைதியாகத் தனியிடத்தில் ஒரு விரிப்பு/பாய் மீது அமர்ந்து கொண்டு ஆசான் காட்டியபடி இரண்டு கைவிரல்களையும் கோர்த்து மடியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து, பார்வையை நாசி நுனியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆசான் சொல்லியபடி புருவ மத்தியில் குண்டலினி சக்தியின் அதிர்வலை களைக் கவனியுங்கள்.

தவத் தொடக்கம்

ஒவ்வொரு முறையும் தவம் தொடங்கும் முன் நாடிசுத்தி ஐந்து நிமிடம், தண்டுவட சுத்தி ஐந்து நிமிடம் செய்து விட்டுத் துவங்க வேண்டும்.

1. கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்:- ‘நான் அமர்ந்துள்ள இடத்தைச் சுற்றிலும் நல்ல தெய்வீக ஆற்றலே நிரம்பின’. (மூன்று முறை)
2. அருட்பேராற்றல் உடலிலே, உயிரிலே, அலை அலையாகப் பாய்வதை உணர்கிறேன்’. (மூன்று முறை)
3. அருட்பேராற்றல் இரவும், பகலும் எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாத் தொழில்களிலும் உறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வழிநடத்துவதாகவும் அமையுமாக. (ஒரு முறை)
4. ‘அன்னைக்கு வணக்கம், தந்தைக்கு வணக்கம், ஆசான் அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களுக்கு வணக்கம்’ என மனக்கண் முன் அவர்களுடைய உருவங்களை மனதில் கொண்டு வந்து மானசீகமாக வணங்குங்கள்.

பின்னர்தான் குண்டலினி சக்தியை ஆக்கினைச் சக்கரத்தில் வைத்துக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்.

தவ முடிவில்

1. ‘அருட்பேராற்றல் கருணையினால் உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஒங்கி வாழ்வேன்’ என்று சங்கல்பம் செய்யுங்கள். (மூன்று முறை)
2. அடுத்து, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு வாழ்த்துக் கூறுங்கள். (மனைவியின் / கணவரின் உருவத்தை மனக்கண் முன் கொண்டு வந்து “வாழ்க வளமுடன்” என்று வாழ்த்துங்கள்).
3. தொடர்ந்து, உங்கள் குழந்தைகளை வயதுக் கிரமமாக ஒவ்வொருவராக மனக்கண் முன் கொண்டு வந்து ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்று வாழ்த்துங்கள்.
4. பின்னர், அதே போல சகோதர, சகோதரிகளை வாழ்த்துங்கள்.
5. அடுத்து நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு, நண்பர்களுக்கு வாழ்த்து கூறுங்கள்.
6. உங்கள் தொழில் துறையிலே, தினசரி கடமைகளிலே, உங்களோடு நெருங்கிய தொடர்புடையவர்களுக்கு வாழ்த்து கூறுங்கள்.
7. இன்னல் புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் இருந்தால் அவர்களும் மனம் திருந்தி நல்வாழ்வு பெற கருணையோடு வாழ்த்துங்கள்.

8. ஆசான் அருள்துந்தை அவர்கள் அருளிய 'வேதாத்திரியத்தை' வாழ்த்துங்கள்.
9. உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தை வாழ்த்துங்கள்.
10. ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயிலை வாழ்த்துங்கள்.
11. உள்ளூர் அறக்கட்டளையை வாழ்த்துங்கள்.
12. உள்ளூர் தவமையத்தை வாழ்த்துங்கள்.
13. இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு : “நான் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும், மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன். துன்பப்படுவோர்க்கு என்னால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்வேன். (மூன்று முறை)
14. வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

15. உலக நல வேட்பு

உலகிலுள்ள பொறுப்புடைய தலைவர் ரெஸ்லாம் உயிரிவை உள்ளூனர்வாய்ப் பெறுதல் வேண்டும். உலகனைத்து நாடுகளின் எல்லை காக்க, ஒருங்கக் கூட்டாட்சி வலுவாய் வேண்டும். உலகில்போர், பகைஅச்ச மின்றி, மக்கள் உழைத்துண்டு, வளம்காத்து, வாழ வேண்டும். உலகெங்கும் மனிதகுலம் அமைதி என்னும் ஒரு வற்றாத நன்னிதிபெற் றுய்ய வேண்டும். (ஒரு முறை)

16. வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

17. மழை வாழ்த்து

ஏரி, குளம், கிணறு, ஆறு எல்லாம் நிரம்பி வழிய, மாரி அளவாய்ப் பொழிக; மக்கள் வளமாய் வாழ்க. (மூன்று முறை)

18. வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்.

19. முடிவாக, “நம் மனதில் அமைதி நிலவட்டும், நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதி நிலவட்டும், உலகம் முழுவதும் அமைதி நிலவட்டும். அமைதி அமைதி. அமைதி” எனக் கூறி தவத்தை நிறைவு செய்து கொள்ளுங்கள் (கைகளை அதிக ஓசையின்றித் தேய்த்து, கண்களில் வைத்து, பின் முகத்தைத் தடவி இருக்களையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி ஓர் ஆழமான மூச்சு இழுத்து விட வேண்டும். பிறகு கைகளை இறக்கிக் கொண்டு கண்களைத் திறக்க வேண்டும்.)

உலக நல வாழ்த்து

உலகமெலாம் பருவமழை ஒத்தபடி பெய்யட்டும். உழவரெலாம் தானியத்தை உவப்புடனே பெருக்கட்டும். பலதொழில்கள் புரிகின்ற பாட்டாளி உயரட்டும். பகுத்துணர்வில் தொகுத்துணர்வு பண்பாட்டை உயர்த்தட்டும் கலகங்கள் போட்டிபகை கடந்தாட்சி நடக்கட்டும். கல்லாமை கடன்வறுமை களங்கங்கள் மறையட்டும். நலவாழ்வை அளிக்கும்மெய்ஞ் ஞானாளி வீசட்டும். நம்கடமை அறவாழ்வின் நாட்டத்தே சிறக்கட்டும். (இந்தக் கடைசி வரியை மூன்று முறை சொல்லவும்)

அறிவே தெய்வம்

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்



அருட்பேராற்றல் கருணையினால் நீங்களும், உங்கள் அன்புக்குடும்பமும் உடல்நலம், நீள்ஆயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஒங்கி வாழ்க வளமுடன். - அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி

வாழ்க வையகம்

வாழ்க வளமுடன்

அருட்காப்பு

அருட் பேராற்றல் இரவும் பகவும் எல்லா நேரங்களிலும்

எல்லா இடங்களிலும் எல்லா தொழில்களிலும்

இறுதுணையாகவும், பாதுகாப்பாகவும் வழி நடத்துவதாகவும் அமையுமாக.



Scanned with OKEN Scanner



அரசு பதிவு எண் : 91/BK4/2007

இணைப்பு எண் : 292/W.C.S.C

கோபிசெட்டிபாளையம்

**மனவளக்கலை மன்ற அறக்கட்டளை அறிவுத்திருக்கோயில்
யோகா மற்றும் ஒன்மீக கல்வி மையம் (Centre for Spiritual Education)**

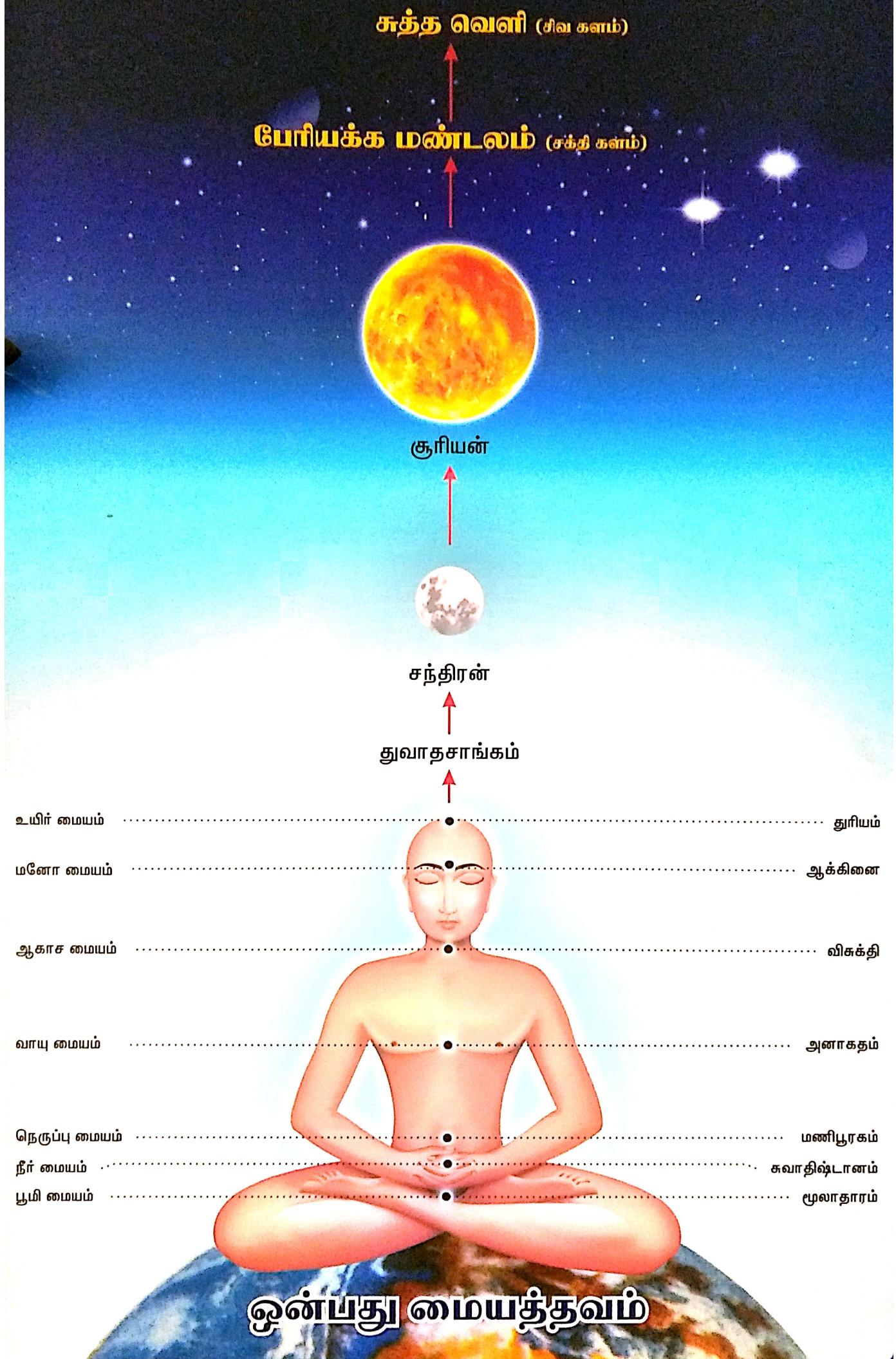
Dr.வெங்கட்ராமன் வீதி, அரசு மருத்துவமனை எதிர் ரோடு, கோவி - 638 452.

தினசரி நடைபெறும் கூட்டு தவம்

கிழமை	காலை 5.30 மணி முதல் 7.00 வரை கூட்டு தவம் மற்றும் உடற்பயிற்சி	மாலை 6.30 முதல் 7.00 மணி வரை
ஞாயிறு	தூரியாதீத தவம்	ஒன்பது மைய தவம்
திங்கள்	பஞ்சேந்திரியத் தவம்	தூரியாதீத தவம்
செவ்வாய்	தூரிய தவம்	நித்தியானந்த தவம்
புதன்	ஒன்பது மையத் தவம்	தூரிய தவம்
வியாழன்	நித்தியானந்த தவம்	பஞ்சேந்திரியத் தவம்
வெள்ளி	சாந்தி தவம்	சாந்தி தவம்
சனி	பஞ்சபுத நவக்கிரஹ தவம்	பஞ்சபுத நவக்கிரஹ தவம்

பஞ்சபுத நவக்கிரஹ தவம், இறைநிலைத் தவம் மற்றும் மௌனம்
அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் நடைபெறும்

ஞாயிற்றுக்கிழமை மட்டும் மாலை 6.00 மணி முதல் 8.00 மணி வரை
கூட்டுத் தவம் மற்றும் சிறப்பு சிந்தனை விருந்து நடைபெறும்



NAVA CRAHA MEDITATION

நவக்கிரகதவம்



SATURN - சனி



MARS - செவ்வாய்

RAHU - ரூபு



VENUS - சுக்கிரன்

MOON - சந்திரன்



EARTH - பூமி



MERCURY - புதன்



JUPITER - குரு

KETHU - கேது

பேரியக்க மண்டலம்

குரியன்

சுந்திரன்

துவாதசாங்கம்

சகஸ்ரதளம்
(இறைநிலை நுழைவாயில்)

புண்டக்கம்
(விழிப்புநிலை)

இஞகாச மையம்

வாயு மையம்

நெருப்பு மையம்

நீர் மையம்

பூர்வி மையம்

துரியம் - பீனியல்

ஆக்ஞா - பிட்யூட்பி

விசுக்தி - தெராய்ட்

அணாதகம் தெமஸ்

மணிபூரகம்

சுவாஸ்தானம்

மூலாதாரம்