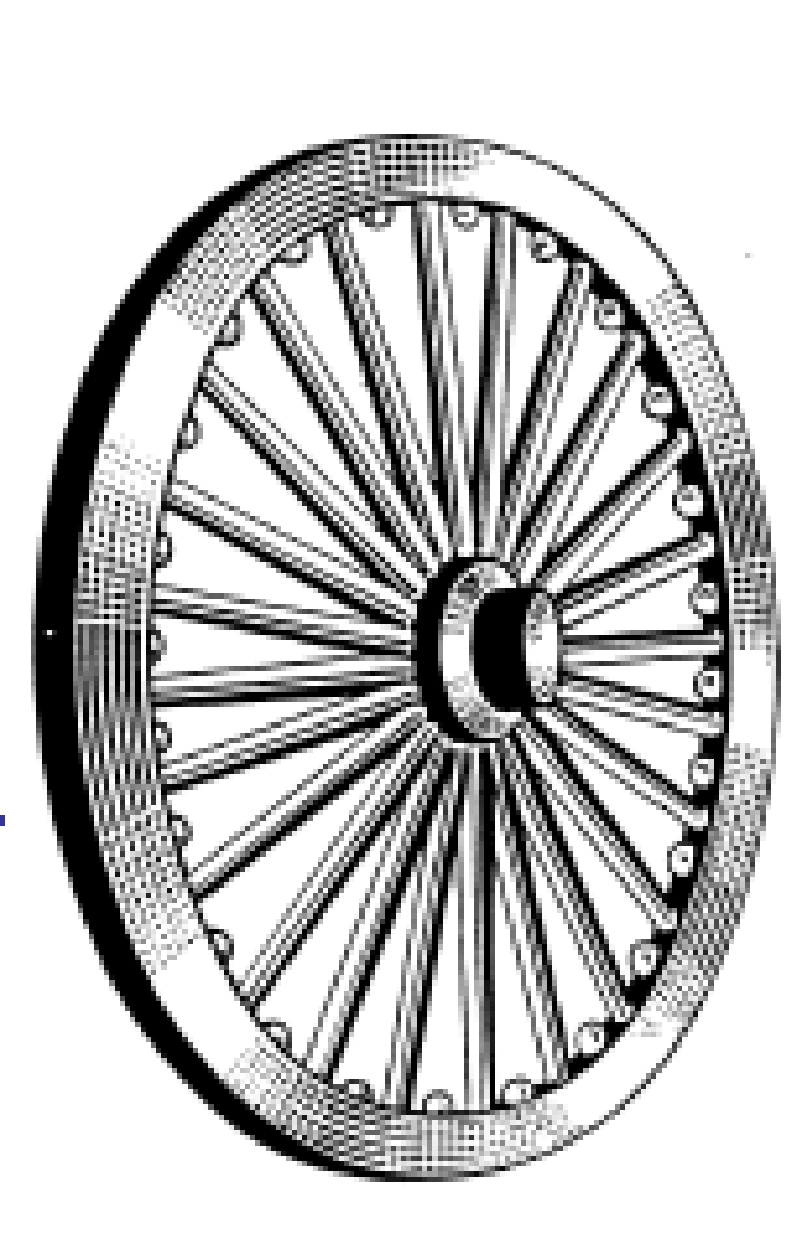
**குழந்தைகள் முகாம்**

**ஆனாபான தியானம்**



**தம்ம மதுரா**

விபஸ்ஸனா தியான மையம்

செட்டியாபட்டி (post), கீலக்கோட்டை வழி

காந்தி கிராமம், ஆத்தூர் தாலுகா

திண்டுக்கல் மாவட்டம் 624 302, தமிழ்நாடு

|  |  |
| --- | --- |
| **குழந்தைகள் முகாம் குறித்த விபரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க:-** | |
| **தம்ம மதுரா விபஸ்ஸனா தியான மையம், திண்டுக்கல்** | 9442603490 |
| **தம்ம சேது விபஸ்ஸனா தியான மையம், சென்னை** | 7550034777 |

**சீலம்: ஐந்து வகை ஒழுக்க நெறிகள்**

நல்லதல்லாத செயல்கள், சொற்கள் அனைத்தையும் தவிர்த்து விடுவதே **சீலம்** என்ற சொல்லின் பொருளாகும். அவையாவன:-

* கொலை செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
* திருடுவதைத் தவிர்த்தல்.
* ஒழுக்கமற்ற வாழ்க்கையினைத் தவிர்த்தல்.
* பொய் கூறல், கடுஞ்சொல் கூறல், புறம்கூறல், போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல்.
* போதையூட்டுவனற்றைத் தவிர்த்தல்.

**ஆனாபான ஸதி:**

ஆனாபான ஸதி என்பது ஒரு பாலி மொழிச் சொல். அதன் பொருளாவது –

ஆனா - உள்ளே வரும் மூச்சு.

அபானா - வெளியே செல்லும் மூச்சு.

ஸதி - விழிப்புணர்வு.

அதாவது உள்ளே வரும் மூச்சையும், வெளியே செல்லும் மூச்சையும் பற்றிய விழிப்புணர்வு.

**தியான பயிற்சி முறை:**

* உங்களுடைய இடுப்பு, முதுகு, கழுத்தினை நேராக வைத்துக்கொண்டு வசதியாக அமருங்கள்.
* கண்களை மென்மையாக மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
* மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருப்பவர்கள் அவைகளைக் கழற்றி விடுங்கள்.
* வாயையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
* மூக்குத் துளைகளின் நுழைவாயிலில் உங்களது முழு கவனத்தையும் குவித்து வையுங்கள்.
* மூச்சு இயல்பாக உள்ளே வருவதையும், வெளியே செல்வதையும் உணர்ந்துக் கொண்டிருங்கள்.
* மூச்சினைக் கட்டுப்படுத்துவோ, எண்ணவோ அல்லது ஒழுங்குபடுத்தவோ முயலாதீர்கள்.
* எந்த ஒரு வார்த்தையையோ, உச்சரிப்பையோ (எடுத்துக்காட்டாக, மந்திரம்) அல்லது எந்தவொரு வகையான கற்பனையையோ சேர்க்காதீர்கள்.
* மனம் அலைபாயும் போது மூச்சு பற்றிய விழிப்புணர்வுக்கு மீண்டும் அதனைக் கொண்டு வாருங்கள்.
* உள்ளே வருகின்ற, வெளியே செல்கின்ற ஒவ்வொரு மூச்சினைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

**மெத்தா பாவனா:**

மெத்தா பாவனா என்றால் அன்பு சேர் கனிவு அல்லது கருணை நிறையன்பு என்பது பொருளாகும்.

* நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேனாக, அமைதியாக இருப்பேனாக!
* எனது தாயார் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது தந்தை மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது சகோதர-சகோதரிகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது பள்ளி மாணவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது அண்டை வீட்டார் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* எனது நாட்டு மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!
* உலக மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாராக, அமைதியாக இருப்பாராக!

**பலன்கள்:**

* மன ஒருமைப்பாடு அதிகரிக்கின்றது.
* மனதின் விழிப்புணர்விலும், எச்சரிக்கையுணர்விலும் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றது.
* மனதின் மேல் உள்ள ஆதிக்கத்திலும் முன்னேற்றம் ஏற்படுகின்றது.
* நினைவாற்றல் மிகவும் கூர்மையாகின்றது.
* முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் பெருகுகின்றது.
* தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கின்றது.
* பதற்றம், அச்சம், இறுக்கம், நடுக்கம் மற்றும்   
  மன அழுத்தம் குறைகின்றது.
* பணிபுரியும் திறமை பெருகுகின்றது.
* கல்வி, விளையாட்டு, இதர செயல்பாடுகளில் நல்ல தேர்ச்சி உண்டாகிறது.
* புரிந்து கொள்ளவும், வெளிப்படுத்தவும் உள்ள திறமை அதிகரிக்கின்றது.
* மனம் நலமானதாகவும், நற்பண்புள்ளதாகவும், வலிமையானதாகவும் ஆகின்றது.
* ஒருவர் பிறரிடம் நல்லெண்ணம் நிறைந்தவராகிறார்.

**குறிப்பு:-** முழுமையான பலனைப் பெற வேண்டுமானால், ஒரு நாளைக்குக் காலையும், மாலையும் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஆனாபான தியானத்தைப் பயிற்சி செய்துவிட்டு,   
2 நிமிடங்கள் மெத்தா பாவனா பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.