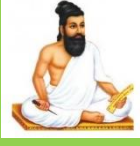


வாழ்க உண்மையுடன்



உண்மை

அறம்

அறக்கல்வி கற்று நிற்போம்



அரச்சந்தர்



வாய்மை

பொருள்

இந்தப் பிறவியிலேயே நம் உடம்பில் இருக்கும்

இறைவர் நம்முடன் பேசுவார்



யோகா ஒரு அமைதிப் பயணம்

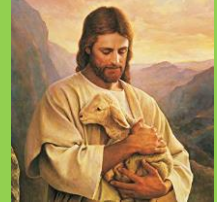
உண்மையே பேசுங்கள்



மெய்மை

வீடுபேறு

இறைவர் நம்முடன் பேசுவார்



அறன் அறியும் அருள் கல்வி அன்பாலயம்

இந்தக் கல்வியின் நோக்கம்- மனதை முழு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரும் பயிற்சி

உலக மக்களாகிய அனைத்து சக உயிர்களையும் சான்றோராக்கும் கல்வித் திட்டம்

ஈன்ற பொழுதின் பெரிது உவக்கும் தன்மகனைச்

சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்.

தன் மகனைச் சான்றோன் எனப் பிறர் பாராட்டக் கேட்ட அன்னை, அவனைப் பெற்ற நேரத்தில் அடைந்த மகிழ்ச்சியை விடப் பெரிதும் மகிழ்வார்.

வாழ்க்கை இன்பம் மட்டுமே நிறைந்தது. துன்பம் நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டது. நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்ட இத்துன்பத்தை நாமே போக்கி 300 வருடங்கள் நோயில்லாமல் இந்த உலகில் மகிழ்ச்சியாக, ஆனந்தமாக, திருப்தியாக, நிம்மதியாக, நிறைவாக வாழ்ந்து, உலக மக்கள் அவரையும் வாழ வைத்து நாம் இறைவருடன் சேருவதுதான் மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்.

இதையே ஓளவையார் அவர்கள்

உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவ தெல்லாம்

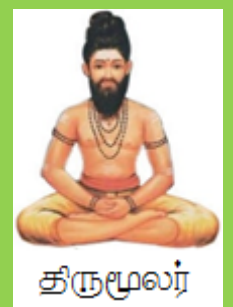
உடம்பினுள் உத்தமனைக் காண்

என்று கூறுகிறார்.

இன்னொரு குறளில்

உடம்பினைப் பெற்ற பயனாவ தெல்லாம்

திடம்பட வீசனைத் தேடு. என்று கூறுகிறார்.



திருமூலர்

நாம் உடம்பைப் பெற்றதின் நோக்கமே நம் உடம்பில் இறைவரைத் தேடிக் கண்டுபிடிப்பது தான். அதற்கு முதலில் உடலையும், மனதையும் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும்.

உடல்

உடலை நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்கு முதலில் நாம் செய்ய வேண்டியது உடலுக்குத் தேவையான சரியான உணவை அளிப்பது.

மனிதனின் ஆயுள் காலம் 300 வருடங்கள்

பிறந்த முயல்குட்டி மூன்று மாதத்தில் பருவத்திற்கு வந்து மீண்டும் குட்டிபோட ஆரம்பித்து விடுகின்றது. அதனுடைய ஆயுள் 60 மாதம். பிறந்த ஒரு ஆட்டுக்குட்டி அரை வருடத்தில் பருவத்திற்கு வந்து குட்டிபோட ஆரம்பிக்கின்றது. ஆடுகள் சுமார் 10 ஆண்டுகள் உயிர்வாழும். ஒரு பசு மாட்டின் கன்று பிறந்து ஒரு வருடத்தில் பருவம் எய்தி கன்று போட ஆரம்பிக்கின்றது. பசு மாட்டின் ஆயுள் சுமார் 20 வருடங்கள். இந்த மாதிரி 15 வயதில் பருவம் எய்தி குழந்தைப் பெறத் தயாராகும் ஒரு மனித இனமும் (அதைப் போல 20 மடங்கு 20x15=300) சுமார் முந்நூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ வேண்டும். பழங்கால மனிதன் சுமார் 300 ஆண்டுகள்

## வாழ்க உண்மையுடன்

## உண்மையே பேசுங்கள்

வாழ்ந்ததாக பைபிள் போன்ற இலக்கியங்கள் மூலம் தெரிய வருகின்றது. மனிதனின் ஆயுள் 300 ஆண்டுகள். அந்த மனிதன் ஒரு நாள் மட்டும் சமைத்த உணவு சாப்பிட்டால், அந்த மனிதனின் ஆயுளில் ஒரு நாள் குறையும். எனவே, வாழ்நாள் முழுவதும் சமைத்த உணவைச் சாப்பிடும் மனிதன் 150 வருடங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடிவதில்லை. மேலும், அவர்கள் புலால் உணவை உண்பதால் கிட்டத்தட்ட மேலும் ஒருநாள் குறைகிறது. இப்பொழுது 75 வருடங்களாகிவிடுகிறது சராசரியாக. மேலும், கெட்ட குணங்களாகிய பொறாமை, புகைச்சல், பொச்சரிப்பு, வயிற்றெரிச்சல், கோபம், காமம், குரோதம், லோபம், மதம், மார்ச்சரியம் இந்தக் கெட்ட குணங்களால் 40, 45 வயதில் மாரடைப்பு மற்றும் சக்கரை வியாதி, ரத்த அழுத்தம் போன்ற அனைத்து நோய்களின் காரணமாக மரணமும் வந்துவிடுகிறது. ஆகவே, அதிக வாழ்நாள் உங்களுக்கு வேண்டுமானால், 100 வயதிற்கு மேல், 200 வருடத்திற்கு மேல் மகிழ்ச்சியாக, ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து உயர்நிலையாகிய இறைவர் நம்முடன் பேசும் நிலையை நாம் அடையலாம். இதைப் பற்றிய அதிக விளக்கங்களுக்கு நேரடிப்பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளும்படித் தாழ்மையுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். வாழ்க்கை இன்பம் மட்டுமே நிறைந்தது. துன்பம் நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்வது. நாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டத் துன்பத்தை நாமே வெகுசுலபமாகப் போக்கி எந்த நிலையிலும், எந்த வயதிலும் இன்பநிலையை அடையலாம்.

நம் உடலின் ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கு ஒழுங்கான உணவு முறைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### 1. முதல் நல்ல உணவு - காற்று

காற்றில் 63 சதவீதம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் இருப்பதாக சொல்லுகிறார்கள். நாம் சாப்பிடும் உணவில் 33 சதவீதம் சத்துக்கள்தான் இருக்கிறது. ஆகவே நாம் வெகுவிரைவில் காற்று உணவிற்கு வரவேண்டும்.

### 2. இரண்டாவது நல்ல உணவு - நீர்

நீர் உணவை மட்டும் சாப்பிட்டுவிட்டு உயிருடன் நிறைய நாட்கள் உயிருடன் இருந்ததாகச் சொல்கிறார்கள்.

மருந்துஎன வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின்.

இதில் அருந்தியது என்பது நீரைக் குறிப்பதாக இருக்கிறது. ஆகவே ஐயா திருவள்ளுவர் அவர்கள் நீர் உணவு போதும் என்று கூறுகிறார். இதை நாம் பயிற்சி செய்துதான் பார்க்க வேண்டும்.

### 3. மூன்றாவது நல்ல உணவு - சமைக்காமல் சாப்பிடும் உணவு

சமைக்காமல் சாப்பிடும் அனைத்து உணவுகளுமே இறைவரால் நமக்கு கொடுக்கப்பட்ட நேரடி உணவுகள்.

இந்தச் சமைக்காத உணவைச் சாப்பிடும் பொழுது சமையல் செய்யும் 2, 3 மணி நேரம் மிச்சமாகிறது. மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வருகிறது. சமைத்த உணவைச் சாப்பிடுவர்களுக்கு மனம் அவர்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது. இதனால் உடல் நோயும், மன நோயும் வரும். ஆகவே, நோய்கள் வராமல் இருக்க வேண்டுமானால் இயற்கை உணவிற்கு வந்து மனதைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உண்மை உலகத்திற்கு வந்து நேரடிப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டு, மனதை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து, எண்ணத்தை உங்கள் விருப்பப்படி உதிக்கச் செய்ய முடியும்.

4. நான்காவது உணவு முறை - சமைத்த உணவு சமைத்த உணவு எடுக்கும் பொழுது யோகா பயிற்சி கண்டிப்பாக செய்தே ஆக வேண்டும்.

5. புலால் உணவு தீமையானது. இதை எடுக்க வேண்டாம் என்று திருவள்ளுவரும், திருமூலரும், மகான்களும் கூறுகிறார்கள். இதை விடுவதற்காக நேரடிப் பயிற்சி வகுப்பு.

6. மது, கஞ்சா, புகையிலை, கள், சாராயம், பெண் ஆண் வழி சேரல் இவற்றை முற்றிலும் நீக்குவதற்குப் பயிற்சி.

7. பொதுவாக நோய்கள் வராமல் இருப்பதற்கும், வந்த நோய்களைப் போக்குவதற்கான சிறப்புப் பயிற்சி.

மனதைக் கட்டுக் கோப்பில் வைப்பதற்கு எண்ணங்கள் உதிக்காமல் இருப்பதற்கு 6 நிலைகளைக் கடக்க வேண்டும். 1. அறக்கல்வி, 2. அறிவுக்கல்வி, 3. அருள்கல்வி, 4. பொருள்கல்வி, 5. அன்புக்கல்வி, 6. ஆலயக்கல்வி.

1. அறக்கல்வி உலகில் உள்ள அனைத்து நற்குணங்களின் தொகுப்பு அறம். அந்த அறத்தைப் பெற 100 சதவீதம் உண்மை, வாய்மை, மெய்மை கடைபிடிக்க வலியுறுத்துவது அறக்கல்வி.

வாழ்க உண்மையுடன்

உண்மையே பேசுங்கள்

2. அறிவுக்கல்வி 100 சதவீதம் அறத்தைப் பின்பற்றினால் இயற்கையாகவே வருவது அறிவு.

3. அருள்கல்வி

100 சதவீதம் அறக்கல்வியையும், 100 சதவீதம் அறிவுக்கல்வியையும் கற்று முடித்தால் கிடைப்பது அருள்.

4. பொருள்கல்வி

100 சதவீதம் அறக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அறிவுக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அருள் கல்வியை பெற்று கிடைப்பதுதான் பொருள்.

5. அன்புக்கல்வி

100 சதவீதம் அறக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அறிவுக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அருள் கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் பொருள் கல்வியை முடித்து கிடைப்பது தான் அன்பு.

6. ஆலயக்கல்வி

100 சதவீதம் அறக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அறிவுக்கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் அருள் கல்வியை முடித்து, 100 சதவீதம் பொருள் கல்வியைப் புரிந்து, 100 சதவீதம் அன்பு கல்வியைப் புரிந்து அடைவதுதான் ஆலயக் கல்வி. நம் உடம்பில் இருக்கும் இறைவர் நம்முடன் பேசுவதுதான் ஆலயக்கல்வி.

உள்ளம் பெருங்கோவில் ஊனுடம் பாலயம்

வள்ளற் பிரானார்க்கு வாய்கோ புரவாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கங்

கள்ளப் புலனைந்துங் காளா மணிவிளக்கே.

பதப்பொருள்: உள்ளம் பெருங்கோயில்-உள்ளமாகிய மன மண்டலம் சிவனுறையும் கருவறையாகும். ஊனுடம்பு ஆலயம்- ஊனால் ஆகிய உடம்பு ஆன்மாவின் ஆற்றலைக் குறைத்து வைத்துள்ள இடமாகும், வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்-வள்ளலாகிய தலைவனைச் சென்று வழிபடுவதற்கு வாய் கோபுர வாசலாகும், தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்-நன்றாக அறிந்து தெளிவு பெற்றவர்க்குச் சீவனே சிவலிங்கம், கள்ளப் புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே-இவ்வாறு அறிந்து வழிபடுவார்க்கு வஞ்சனையைச் செய்யும் ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் பெரிய ஒளி பொருந்திய விளக்காகும்.

கருத்து: சீவனே சிவத்துடன் பொருந்தியபொழுது பெருஞ்சோதியாக அமையும்.

ஒரு மனிதன் இந்த உலகில் உயர் நிலையை அடைவதற்கு அறன் அறியும் அருள் கல்வி அன்பாலயம் தொகுத்துள்ள இந்தப் பாடத்திட்டம் தான் முழுமையாக இருக்கும். இந்த நிலையை கருத்தில் கொண்டுதான் இந்தப் பாடத்திட்டம் வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், அனைத்து விபரங்களுக்கும் நேரடிப் பயிற்சி வகுப்பில் கலந்து கொண்டு விளக்கம் பெறலாம் இந்த பயிற்சியின் முடிவில் உங்கள் மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும். மனம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த குழப்பமும் உங்களுக்கு கிடையாது.

எண்ணங்கள் உங்களுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிடும்.

அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை தெரிந்து கொள்வீர்கள்

**Dr. S. மணி மொழி இளங்கோ**

**D.Y.T., M.R.T., D.M.T., Ph.D., (YOGIC SCIENCE)**

**47 YEARS OF LIFE RESEARCHER**

**YOGA THERAPIST**

**MASTER DIPLOMA IN ACUPUNCTURE THERAPY**

47 வருட வாழ்க்கை ஆராய்ச்சியாளர், யோகா பயிற்சியாளர்,

32 வருட நேரடி இறை தொடர்பில் இருப்பவர்,

சித்தர்கள் நம் உடம்பில் காட்டிய இறை வழியை

27 வருடத்திற்கு முன்பு தெரிந்துகொண்டவர்,

27 வருடங்களாக உண்மையைப் பேசிக்கொண்டிருப்பவர்.



**9042849287**

**9382164040**